

راهکارهای نظری مدیریت قوه خیال در استفاده از فضای مجازی

فاطمه رضاخانی¹

چکیده:

انسان‌ها با استفاده مداوم از فضای مجازی تصاویر و اطلاعات نامناسب زیادی را آگاهانه یا ناآگاهانه وارد ذهن خود می‌کنند. آشفتگی خیال با دریافت این حجم از اطلاعات نامتعارف موجب تضعیف قدرت تفکر و شکل‌گیری اندیشه‌های غلط در قوه خیال آدمی می‌شود. این مقاله با عنوان «راهکارهای نظری مدیریت قوه خیال در استفاده از فضای مجازی» در دو فصل راهکارهای بینشی و گرایشی سامان یافت. قوه خیال نقش اساسی در تصمیمات آدمی دارد، لذا انجام این تحقیق ضرورت دارد؛ چرا که اگر راه مدیریت قوه خیال در مقابل تهدیدهای فضای مجازی شناخته نشود؛ روان و رفتار انسان گرفتار بردگی رسانه‌ای می‌گردد. روش پژوهش کتابخانه‌ای-توصیفی است. یافته‌های مهم مقاله در ارائه راهکارهای نظری مدیریت قوه خیال عبارتند از: کنترل ورودی‌های ذهن، مدیریت زمان و برنامه‌ریزی، شناخت عوامل آسیب زنده به ذهن، دعا و نماز، الگوسازی دینی در بستر فضای مجازی و فعالیت بدنی.

کلید واژه‌ها : راهکارهای، بینشی، مدیریت قوه خیال، فضای مجازی.

مقدمه

خداوند متعال قوای مختلفی در وجود انسان به ودیعت نهاده است. هر یک از این قوا نقش و وظیفه مهمی در روح و جسم و مجموعه سبک زندگی او برعهده دارند. مانند قوه شهوت، قوه غصب، قوه عقل و ادراک، قوه وهم، قوه خیال و هر یک از این قوا می‌تواند نقش سازنده یا مخربی را در رشد و تعالی مادی و معنوی انسان‌ها ایفا نماید. به

¹ . طلبه سطح دو، مدرسه علمیه معصومیه خرم آباد، دانشجو کارشناسی جامعه‌شناسی.

عنوان نمونه قوه غصب هم کارکرد و نقش مثبت قدرت دفاع و واکنش‌های لازم در قبال دشمنان روحی و جسمی را داراست و هم کارکرد منفی خشمگین شدن و واکنش‌های غیر منطقی.

یکی از قوا و نیروهایی که خداوند در وجود بشر قرار داده است، قوه تخیل است این قوه دائماً در حال سیر در امور مختلف است. اگر انسان این قوه را در اختیار خود نگیرد و به آن لجام نزند، می‌تواند انسان را فاسد کند و سبب انحرافات اخلاقی متعددی شود؛ پس مراقبت دائمی از قوه خیال لازم و ضروری است. اگر اطلاعات و ورودی‌ها ذهن و خیال به درستی کنترل نشود؛ انسان دچار اختلال خیال در زندگی می‌شود.

در جهان امروز ابزارهای مختلفی برای از بین بردن تمرکز و ثبات قوه خیال و دیگر قوا به وجود آمده است. زمانی که بشر نتواند کنترل این ابزار را در دست بگیرد، این فناوری‌هایی که می‌بایست در خدمت بشر و قوای او باشد، می‌تواند سبب از بین رفتن بعد انسانی او شود و زندگی انسانی را تبدیل به یک زندگی حیوانی کند. بعد حیوانی‌ای که محور اصلی آن تامین نیازها و غرایز مادی است. این در حالیست که قوه تخیل با خیالات درست و مثبت و با محوریت ایمان بخدا موجب تعالی و سعادت می‌باشد.

سلامت روح و ذهن که بسیار حائز اهمیت است، بستگی به دریافتی‌هایی دارد که از جهان اطراف دریافت می‌شود. این دریافت‌ها منشأ نیروی خیال ذهن انسان است. ابوعلی سینا خیال را اینگونه تعریف نموده: «القوه الخیالیه فی الانسان هی المبتدا الاول لتحریک بدنه؛ قوه خیال در انسان اولین مبدا تحریک بدن است.» قدرت تفکر و خیال زمینه بسیاری از اختراعات و ابتکارات و فن آوری‌های زندگی انسان بوده است. جهان اطراف انسان با توجه به فکرها و خیال‌های او در حال تغییر، دگرگونی و قابل پیشرفت است. این فکر و ذهن آدمی‌ست که جهان او را می‌سازد. هر چقدر خیال بشریت رو به سلامت باشد، جهان کمتر دستخوش تغییرهای غیر انسانی می‌شود.

ذهن انسان بسیار توانمند و مستعد است و قوه خیال آدمی منشأ تحولات مثبت و فراوانی باشد؛ متأسفانه در جهان امروز شاهد تلاش‌های بسیاری برای ورود اطلاعات هرز و غیر قابل استفاده در ذهن بشریت هستیم. تلاش رسانه‌ای فراگیر، برای پیشبرد اهداف غیر انسانی.

این تلاش‌ها غالباً از سوی کسانی هدایت و پشتیبانی می‌شود که با آزادی ملت‌ها مخالفند و به اصطلاح استعمارگرند. ابزارهای رسانه‌ای مختلفی به کار گرفته می‌شود. از جمله شبکه‌های ماهواره‌ای، شبکه‌های اجتماعی، پایگاه‌های اینترنتی، کارهای سینمایی و تلویزیونی، موسیقی، کتاب‌های چاپی و الکترونیکی و یکی از مهمترین ابزارهایی

که توانسته قدرت خیال بشریت را به بردگی بگیرد؛ پیام‌رسان‌های اجتماعی یا فضای مجازی است. فضای مجازی با ایجاد احاطه فکری، وابستگی، مشغولیت و گذران وقت در دیدن تصاویری که نباید خیال انسان در گرو آن باشد؛ در تلاش است که قدرت خیال را به تسخیر خود درآورد و تا حدودی در این زمینه موفق بوده است. لذا مقاله پیش‌رو سعی دارد به بررسی راه‌های حفظ و مدیریت قوه خیال از احاطه رسانه‌ها؛ بویژه پیام-رسان‌های اجتماعی با توجه به تعالیم اسلامی بپردازد. سؤالات تحقیق به قرار زیر است:

1- راهکارهای بینشی مدیریت قوه خیال در استفاده از فضای مجازی کدامند؟

2- راهکارهای گرایشی مدیریت قوه خیال در استفاده از فضای مجازی کدامند؟

با توجه به جست‌وجوهای نگارنده در سامانه‌های اینترنتی و نرم‌افزاری می‌توان به عناوین مرتبط با موضوع اشاره کرد؛ از جمله: «رسانه و ارتقا امنیت» «رسانه و پیشرفت اقتصاد»، «فضای مجازی و بردگی قوه خیال»، عنوان اخیر به قلم مصطفی بیگ محمدی ارتباط تنگاتنگی با موضوع حاضر دارد. در این مقاله به سلب اختیار کامل فرد و تسلط همه جانبه بر او توسط فضای مجازی پرداخته شده است. لذا امتیاز مقاله پیش‌رو پرداختن به راهکارهای مدیریت قوه خیال و حفظ آن از تسلط است.

اهمیت مسأله:

امروزه دانشمندان حوزه اخلاق و روانشناسی می‌گویند: روح بیش از جسم مراقبت می‌خواهد. روح خوراک دارد و این خوراک را قوه روحانی یا همان قوه خیال انسان دریافت می‌کند. خیال برای اینکه بتواند انسان را به هدف متعالی خود برساند، باید دارای تطهیر باشد و درگیر اوهام خیالی نباشد. اگر خیال درگیر اوهمات شود و خوراکی غیر از حقیقت پیدا کند، ذائقه‌اش عوض می‌شود و طعم شیرین حقیقت را فراموش می‌کند. قوه‌ی خیالی که درگیر مجاز می‌شود از حقیقت انسانیت دور می‌شود.

یکی از فضاهایی که بشر را به شدت درگیر اوهام کرده و سبب تقویت آنها شده، فضای مجازیست. فضای مجازی با انتشار تصاویر گوناگون از فضای کاملاً صوری و ظاهری اذهان را درگیر اوهام کرده، صفات رقابت، حسادت، خلأ عاطفی، خلأ جنسی و حتی سرخوردگی و افسردگی را متوجه بشر کرده است. یکی از آسیب‌های که در این فضا جبران ناپذیر است؛ زمانی که فرد در حال ارتباط‌گیری دیداری و شنیداریست، قدرت تفکر او بسیار ضعیف می‌شود. چون لگام خیال خود را بدون هیچ بهایی به دست فضای مجازی می‌سپارد و تمام خوراک نامطلوب یا مطلوب این فضا را دریافت می‌کند، این آفت سبب از بین رفتن روحیه مهارت آموزی شنیداری و جایگزین یادگیری دیداری موقت می‌شود.

طبق تحقیقات وقت گذراندن در این فضا هیچ دستاورد بیرونی ندارد و کاملاً مانند سفری خیالی‌ست که بعد از ترک آن هیچ اثری برجای نگذاشته و تنها اثر آن این است که زمانی که فرد به زندگی واقعی باز می‌گردد متوجه فاصله بسیار زیاد خود با دنیای واقعی می‌شود. تبدیل زندگی از حقیقت به مجاز ذهن و هوش بشر را تحت شعاع قرار داده و آن را تضعیف می‌کند.

شهید مطهری در این زمینه می‌فرماید: «انسان يك نیروی دارد و آن این است که دائماً ذهن و خیالش کار می‌کند. وقتی که انسان درباره مسائل کلی به طور منظم فکر می‌کند که از يك مقدمه‌ای نتیجه‌ای می‌گیرد، این را می‌گوییم تفکر و تعقل. ولی وقتی که ذهن انسان بدون اینکه نظمی داشته باشد و بخواهد نتیجه‌گیری کند و رابطه منطقی بین قضایا را کشف نماید، همین‌طور که تداعی می‌کند از اینجا به آنجا برود، این يك حالت عارضی است که اگر انسان خیال را در اختیار خودش نگیرد، یکی از چیزهایی است که انسان را فاسد می‌کند؛ یعنی انسان نیاز به تمرکز قوه خیال دارد. اگر قوه خیال آزاد باشد، منشأ فساد اخلاق انسان می‌شود. امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «الْأَنفُسُ إِنْ لَمْ تَشْغَلْهُ شَغَلَكَ». یعنی اگر تو نفس را به کاری مشغول نکنی، او تو را به خود مشغول می‌کند. يك چیزهایی است که اگر انسان آنها را به کاری نگمارد طوری نمی‌شود، مثل يك جماد است. این انگشتر را که من به انگشتم می‌کنم، اگر روی طاقچه‌ای یا در جعبه‌ای بگذارم طوری نمی‌شود. ولی نفس انسان جور دیگری است، همیشه باید او را مشغول داشت؛ یعنی همیشه باید يك کاری داشته باشد که او را متمرکز کند و وادار به آن کار نماید و الا اگر شما به او کار نداشته باشید، او شما را به آنچه که دلش می‌خواهد وادار می‌کند و آن وقت است که دریچه خیال به روی انسان باز می‌شود؛ در رختخواب فکر می‌کند، در بازار فکر می‌کند، همین‌طور خیال خیال خیال، و همین خیالات است که انسان را به هزاران نوع گناه می‌کشاند. اما برعکس، وقتی که انسان يك کار و يك شغل دارد، آن کار و شغل، او را به سوی خود می‌کشد و جذب می‌کند و به او مجال برای فکر و خیال باطل نمی‌دهد.» (مطهری، 1389، ص ۲۲)

امام خمینی (ره) در مورد مسأله کنترل یا رها کردن قوه خیال بیان زیبایی دارند، ایشان می‌فرمایند: «خیال قوه‌ای است بسیار فرار، که دائماً از شاخه‌ای به شاخه‌ای آویزد و از کنگره‌ای به کنگره‌ای پرواز کند و این مربوط به حب دنیا و توجه به امور دنیّه و مال و منال دنیوی نیست؛ بلکه فرار بودن خیال خود مصیبتی است که تارک دنیا نیز به آن مبتلاست و تحصیل سکونت خاطر و طمانینه نفس و وقوف خیال از امور مهمه‌ای است که باید به اصلاح آن علاج قطعی حاصل شود.»

بنابراین طبق نظرات اندیشمندان علوم رسانه‌ای و روان‌شناختی، همچنین مطابق نظرات کارشناسان و اندیشمندان دینی کنترل قوه خیال امری ضروری و انکارناپذیر است. ایشان نسبت به عدم تسلط بر قوه خیال هشدار داده، درمان ذهنی که درگیر تخیلات و بی‌ثباتی‌ست را توصیه نموده‌اند. پس پرداختن به موضوعی با عنوان حاضر «راهکارهای مدیریت قوه خیال در استفاده از فضای مجازی» ضروری و البته کاربردی است.

مفاهیم و تعاریف:

در هر جستار و پژوهشی ارائه تعریف دقیق و درست مفاهیم و کلید واژه‌ها نقش مهمی در پیشبرد اهداف تحقیق و تعیین ادامه مسیر آن دارد. بنابراین در این قسمت از مقاله به تعریف اصطلاحی کلیدواژه‌های اصلی آن اشاره می‌شود.

قوه خیال:

«کار قوه مدرکه یا قوه خیال، صورت‌گیری و عکسبرداری از واقعیات و اشیاء است. چه واقعیات‌های خارجی و چه واقعیات‌های نفسانی. تمام تصورات ذهنی موجود در حافظه انسان به وسیله این قوه تهیه شده است. این قوه خود به خود نمی‌تواند تصویری تولید کند. تنها کاری که می‌تواند انجام دهد این است که اگر با واقعیاتی اتصال وجودی پیدا کرد صورتی از آن بسازد و به حافظه بسپارد. ضمن این که قوه مدرکه از خود، وجود مستقل و جدا ندارد بلکه شعبه‌ای از قوای نفسانی‌ست. بنابراین، اتصال و ارتباط وجودی آن با واقعیاتی از واقعیات‌ها، هنگامی است که خود نفس با آن واقعیات، اتصال وجودی پیدا کند. پس می‌توان گفت شرط اصلی پیدایش تصورات اشیاء و واقعیات‌ها برای ذهن اتصال وجودی آنها، با نفس است و این اتصال موجب می‌شود، نفس آن را به علم حضوری بیابد. آنگاه قوه مدرکه یا قوه خیال صورتی از آن می‌سازد و در حافظه بایگانی می‌کند، یعنی با علم حصولی آن را پیش خود معلوم می‌سازد.»

مدیریت:

«مدیریت رسانه یعنی به‌کارگیری بهینه منابع مادی و انسانی با استفاده از کارکردهایی چون برنامه‌ریزی، سازماندهی، هدایت و کنترل به منظور تحقق اهداف سازمان رسانه ای.» (اینویلر، ۱۹۸۴)

مدیریت در علم فلسفه و منطق تحت عنوان تسلط مطرح می‌شود. تسلط به عنوان یک قدرت تعریف می‌شود. در تعریف قدرت آمده است، قدرت یک کیفیت نفسانی است که منشا انجام کار یا ترک آن خواهد شد. یعنی برای شخص امکان اقدام کاری یا ترک آن همزمان وجود دارد و ترجیح یکی از آن دو نیازمند انگیزه درونی است.

فضای مجازی:

برنامه جهانی که برای نسل منفع‌ل دنیا در نظر گرفتند پیش برویم در آینده‌ای نه چندان دور با نسلی منزوی، درونگرا، به هم ریخته و ناتوان در انجام کارهای جسمانی روبه‌رو می‌شویم. در الگوی تربیتی ائمه علیهم‌السلام بسیار به مسئله تحرکات جسمانی و برنامه ورزشی منظم تاکید داشته‌اند.

برای رشد کارکردهای مغزی فعالیت‌های جسمانی بسیار حائز اهمیت است. فعالیت‌هایی چون دویدن، پریدن، جهیدن، و شنا کردن سبب تقویت عقده‌های پایه و جسم پینه‌ای می‌شود. ورزش و تمرین بدنی اکسیژن زیادی را به شش‌ها می‌رساند و بر میزان ارتباط بین نرونی می‌افزاید. همین عامل سبب یادگیری بیشتر، تقویت قوای حافظه و آرامش روح و روان می‌شود. ائمه ما و عقلا همواره به مسئله ورزش بسیار اهمیت می‌دادند و در زندگی خود برنامه‌ای مداوم برای ورزش کردن، داشتند. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «پروردگارا اعضا و جوارح ما را در راه خدمت به خودت قوی و نیرومند گردان». امام حسین علیه‌السلام می‌فرماید: «در تمام مدت عمر برای سلامتی و حفظ تندرستی خود کوشا باشید» از این رو می‌فهمیم که مسأله ورزش در میان ائمه و عقلا اسلام بسیار حائز اهمیت بوده است.

زمانی که جسم مشغول به کارهای مفیدی است بر سلامتی روح می‌افزاید، چون ذهن و قوه خیال کمتر پراکنده می‌شود و اثرات مخرب پراکندگی ذهن کمتر بر جسم وارد می‌شود. بهداشت روانی به عنوان یکی از موضوعات مهم در عصر حاضر کانون توجه بسیاری از جوامع جهانی است هدف از بهداشت روانی ایجاد سلامت روان از طریق پیشگیری از ابتلا به بیماری‌هایی است که سبب بیماری روانی و اختلال در ذهن و خیال می‌شود.

سازمان بهداشت جهانی سلامتی را حالت رفاه کامل روانی و اجتماعی میدانند. به نظر می‌رسد سلامت روان را در وهله اول باید در مولفه‌ای جستجو نمود که در استمرار آن نقش اساسی دارد در این چهارچوب می‌توان به ورزش و فعالیت بدنی اشاره نمود همانطور می‌بینیم ورزش نقش مهمی در سلامت روانی افراد ایفا می‌نماید به طوری که در سال ۲۰۰۲ سازمان بهداشت جهانی شعار خود را تحت عنوان تحرک رمز سلامتی مطرح نمود هر تجربه حرکتی یا تغییر جسمانی روانی و اجتماعی محسوب می‌گردد زیرا شرکت در فعالیت‌های ورزشی افراد را از نظر فضایی و مکانی به هم نزدیک می‌نماید همچنین ورزش در سلامت و آمادگی جسمانی تعادل و ثبات هیجانی افزایش اعتماد به نفس و آرامش خیال می‌آورد در بررسی تاثیر ورزش بر سلامت خیال به این نتیجه دست یافتیم که تمرینات ورزشی موجب بهبود خلق و خو و ارتقا سلامت می‌شود و موجب می‌شود خود باوری روانی افزایش یابد و سبب افزایش عزت نفس افراد شرکت کننده می‌گردد ورزش چنین اثر مثبتی بر شادی افراد دارد یکی از آسیب‌هایی که می‌بینیم امروزه در

جامعه به دلیل درونگرایی بیش از حد در بین افراد است عدم شادی درونی است و بیشتر ابزارها برای شاد کردن مردم به ابزارهایی برای شادی موقتی بیرونی تبدیل شده که بعد از قطع شدن منبع آن در وجود احساس سردرگمی و به هم ریختگی ایجاد می‌شود مثل گوش دادن به موزیک با صدای بلند یا انجام حرکات موزون ولی در ورزش منظمی مانند سوارکاری شنا کردن تیراندازی و..... می‌توان این شادی ایجاد شده را به طور منظم حتی بعد از تمام شدن زمان ورزشی چند برابر تجربه کرد.

نتیجه‌گیری:

امروزه اینترنت و شبکه‌های اجتماعی نقش بسیار پررنگی در زندگی روزمره افراد مخصوصاً جوانان ایفا می‌کنند. از آموزش‌های گوناگون در زمینه‌های درسی و پژوهشی و مهارت‌های هنری مانند آشپزی گرفته تا ارتباطات بین اشخاص و برطرف کردن نیازهای اولیه. می‌توان گفت رسانه امروزه یک نیاز نسبتاً شدید برای افراد جامعه محسوب می‌شود. مردم وقت زیادی را در دنیای مجازی می‌گذرانند و همواره ذهن آن‌ها درگیر اخبار، تصاویر و سرگرمی‌هایی مثل انیمیشن، بازی‌های رایانه‌ای یا فایل‌های صوتی- تصویری مختلفی است. افراد با انگیزه‌های منفعت‌جویانه با زمینه ذهنی تربیت شده یا نشده سازنده این‌همه محتوا هستند.

این اوصاف قدرت تمرکز ذهن را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. زمانی که قدرت تمرکز دچار اختلال می‌شود؛ میزان کیفیت اعمال و رفتار به مقدار قابل تأملی کاهش می‌یابد، به طور مثال در حالی که فرد مشغول نماز خواندن است و باید تمام حواس و ذهنش متوجه خداوند باشد؛ بعلت مشغولیت ذهن، متأسفانه در پایان نماز متوجه می‌شود، حتی به کلامی که بیان کرده توجه نداشته و طوطی وار این فریضه را انجام داده است. نتیجه کاهش قدرت تمرکز و پرش ذهن اختلال در قوه خیال می‌باشد.

از دستاوردهای این تحقیق ارائه راهکارهای بینشی و گرایشی برای مدیریت قوه خیال در فضای مجازی است. از جمله نتایج تحقیق در مبحث راهکارهای بینشی مدیریت قوه خیال در فضای مجازی میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. کنترل ادراکات حسی؛ مواظبت از دیده‌ها و شنیده‌ها سبب مدیریت ورودی اندیشه و قوه خیال می‌شود. با مدیریت اندیشه می‌توان از بروز بیماری‌های روحی مانند اضطراب و استرس و تشویش در جامعه جلوگیری کرد.

۲. فضای مجازی بشدت احساسات و عواطف جامعه را درگیر و دچار تشویش ذهنی می‌کند. منفی انگاری ارزش‌های اجتماعی و دینی از دیگر عوامل آسیب‌زای فضای مجازی‌ست. امکان آلوده شدن افراد به گناه از طریق مشغله‌های ذهنی بیهوده در استفاده‌ی

غلط از فضای رسانه‌ای بالاست. شناخت عوامل یاد شده و آموزش کاربران نسبت به پیامدهای این عوامل از راهکارهای تئوری مدیریت قوه خیال در فضای مجازی است.

۳. مدیریت زمان و برنامه‌ریزی از دیگر راهکارهای تئوری مدیریت قوه خیال در استفاده از فضای مجازی است.

راهکارهای گرایشی مدیریت قوه خیال در استفاده از فضای مجازی که در پژوهش فعلی مورد بررسی قرار گرفتند نیز عبارتند از:

الگوسازی دینی در بستر فضای مجازی، نماز و دعا، مدیریت واقعی زمان در بستر استفاده صحیح از فضای مجازی، تشویق آحاد جامعه به خصوص جوانان به فعالیت‌های مناسب روزانه و ورزش. بنظر می‌رسد با بکارگیری این راهکارها می‌توان به کاهش میزان ابتلائات جامعه به اثرات سوء فضای مجازی کمک کرد.

قوه خیال و تخیل زمینه ساز سعادت و شقاوت انسان است؛ چرا که تخیل است که ادراکات را به تصورات و بعد به تصدیقات (تصمیمات و اراده های مهم چگونه زیستن، شغل، تحصیل، ازدواج و...) تبدیل می‌کند. اگر فضای مجازی را به خوبی مدیریت نکنیم، همواره خیال را تحت شعاع قرار می‌دهد. اسارت و بردگی قوه‌ی خیال اثر مخرب استفاده بی رویه و مدیریت نشده‌ی فضای رسانه‌ای است. اسارتی که حبّ نفس و دنیا طلبی شدید را به دنبال دارد.

جستار حاضر جهت رهایی از اسارت و بردگی قوه‌ی خیال، با ارائه‌ی بخشی از راهکارهای دانشی و نظری برای مدیریت درست قوه‌ی خیال در استفاده از فضای مجازی، سعی دارد به سالمسازی نسل جوان در برابر ابزارهایی که سبب به خطر افتادن درک، فهم و تخیل انسان می‌شوند، کمک کند.

1. ابراهیمی مقدم، محمد رضا، روح الله، ابراهیمی مقدم، ابراهیمی، سودابه، مقاله «راهکارهای کنترل و مدیریت ذهن»، بی‌نا، بی‌تا.
2. اسکندری، محمد حسین، مقاله «کالبد شناسی مفهوم قدرت»، حوزه و دانشگاه (روش شناسی علوم انسانی، 1381، ش 30).
3. بروسی، لوین، مقاله «همه گیری بیماری روانی» نشریه سیاحت غرب، اسفند 1385.
4. بی اسمیت، مارک، لوک، پیتر، جوامع در فضای مجازی، لندن، روتلج، 1999.
5. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول (ص)، سازمان انتشار جاویدان، ۱۳۲۴ ش، ص 346.
6. جباری، علی، متخصص اعصاب و روان، انتشار سال ۹۸، سایت ماوررانت.
7. جمعی از نویسندگان، خلاصه کتب مدیریتی، ص ۴۹۵۱، نشر دیجیتالی، اصفهان، مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه، ۱۳۹۱.
8. جوانی، محمد، علوم شناختی در جنگ شناختی، نواندیشان دنیای کتاب، بی جا، چ ششم، 1400، صص ۵۴ و 55.
9. خمینی، روح الله، آداب صلات و نماز، فصل دهم در دعوت به تحصیل حضور قلب، ص ۴۳، تهران، ناشر: تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)، بی‌تا.
10. روزبان، مسلم، مقاله «بررسی نقش ورزش در جهت زندگی سالم»، بهار و تابستان ۱۳۹۹، سال دوم، مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی (موسسه آموزش عالی نگاره) تابستان 1399 - شماره 52، صص 15 تا 26.
11. روزنامه شهر آرا، ش: ۲۷۳، تاریخ انتشار؛ ۱۹/۲/۸۹.
12. روشندل اربطانی، طاهر، مقاله «چیستی مدیریت رسانه»، 1387.
13. صدرالدین محمد، قوام شیرازی، مفاتیح الغیب، ص ۲۶۸، موسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی انجمن اسلامی-حکمت و فلسفه ایران، ۱۳۶۳ ش.
14. عگسری، علی، قنبریان، مقاله «راهکارهایی بر کنترل ذهن و خواطر نفسانی با تاکید بر منابع اسلام»، نشریه اخلاق، بهار ۱۳۹۵، سال ششم، ش ۲۱.
15. قریشی‌باقر، شریف، تحلیلی از زندگی موسی بن جعفر، ص ۲۷۲، نشریه کنگره جهانی امام رضا (ع)، ج ۱.
16. مطهری، مرتضی، آثار شهید مطهری، ولاءها و ولایت‌ها، جلد سوم، صص ۲۹۹ و ۳۰۰، انتشارات صدرا، سال ۱۳۹۶.
17. مطهری، مرتضی، مجموعه آثار شهید مطهری، حکمت‌ها و اندرزها - فلسفه اخلاق - تعلیم و تربیت در اسلام - حکمت عملی، انتشارات صدرا، ج 22، قم، 1389.

18. موسوی خمینی، روح الله، شرح چهل حدیث، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام، ص ۱۷، 1398.
19. نراقی، محمد مهدی، جامع السعادت، تعلیق محمد کلانتر، ج ۱، بیروت، نشر اعلمی، بی تا.

1. www.modiryar.com
2. <https://hawzah.net/fa/Book/View/45230/171>
3. <http://www.asemankafinet.ir/ta>
4. <http://public-psychology.ir/1395/09/triune-brain-th>