

بسم الله الرحمن الرحيم

سبک زندگی سالم در سیره نبوی و عصر مدرن متأثر از فضای مجازی

فاطمه قانع اردکان^۱

چکیده

در دنیای امروز، تکنولوژی و فضای مجازی به بخش جدایی ناپذیر زندگی روزمره تبدیل شده و سبک زندگی افراد تحت تاثیر همه‌های تبلیغاتی جهانی دچار تغییر شده است. لذا افراد با تأسی به آموزه‌های قرآنی و الگوگیری از سبک زندگی نبوی می‌توانند شیوه‌های مختلف زیستن را به نسل‌های بعدی انتقال دهند. از این-رو در این پژوهش با روش توصیفی تحلیلی و جمع‌آوری اطلاعات به صورت کتابخانه‌ای به بررسی سبک زندگی سالم در سیره نبوی و تاثیراتی که فضای مجازی در عصر مدرن بر سبک زندگی دارد پرداخته‌ایم. در این پژوهش ابتدا به مرور برخی ویژگی‌های سبک زندگی پیامبر(ص) شامل ساده زیستی و دوری از تجمل‌گرایی، اهمیت ایشان به کار و رونق اقتصادی و علم‌آموزی و همچنین چگونگی شایعه‌پراکنی در عصر ایشان پرداخته شده است، سپس با بهره‌گیری از مطالعات تطبیقی، این خصوصیات در فضای مجازی بررسی و مقایسه شده است. در نتیجه به دست آمد که عصر متأثر از فضای مجازی در بعضی ویژگی‌ها ارتباط مستقیم با اصول اخلاقی پیامبر(ص) دارد و چه بسا می‌تواند در رشد جامعه و افراد بر اساس اصول اخلاقی و رفتاری پیامبر(ص) کمک بسیاری کند. اما استفاده نادرست از فضای مجازی موجب فاصله گرفتن از بعضی اصول اخلاقی پیامبر(ص) شده است.

کلید واژه‌ها: زندگی سالم و عصر مدرن، سیره نبوی، عصر مدرن متأثر از فضای مجازی.

^۱ سطح دو، فاطمه الزهرا(س) اردکان، Gha685314@gmail.com

سیره پیشوایان دین(ع) به خصوص سیره نبی مکرم اسلام(ص) نشان دهنده شیوه‌های زندگی در صحنه‌های گوناگون حیات بشری می‌باشد، چرا که تعالیم اهل بیت(ع) مایه لطافت روح، خشوع جسم و آمادگی هرچه بیشتر دل‌ها و جان‌ها برای دریافت عنایات الهی می‌باشد. چه زیبا و نیکوست که در زندگی امروزی از احوال، رفتار و گفتار آنان الهام بگیریم؛ هم‌چنان که از نظر قرآن کریم پیامبر گرامی اسلام(ص) اسوه حسنه زندگی است و سیره زندگی ایشان به عنوان الگوی عملی اسلام و نقطه مرکزی شیوه و سبک زندگی و الگوهای رفتاری حیات آدمی، در حوزه‌های مختلف آن می‌باشد. انتخاب سبک زندگی اثرات زیادی در زندگی آدمی دارد؛ به گونه‌ای که از یک طرف می‌تواند تمدن اسلامی را بسازد و از طرف دیگر موجب هدر رفتن تمامی استعدادهای فردی شود. به طور کلی جوامع مختلف با توجه به فرهنگی که دارند، دارای سبک زندگی منحصر به خود هستند؛ و این سبک زندگی به دلیل افزایش ارتباطات و پیشرفت‌های مادی در دنیای مدرن همواره نیازمند تطبیق و به روز شدن است و این موضوع تا حد زیادی وابسته به نحوه بینش و تفکر بخش حاکم بر جامعه است. در این راستا، مقام معظم رهبری در جایگاه رهبر جامعه بارها و مکرراً به مسئله سبک زندگی اشاره فرمودند. ایشان در زمینه سبک زندگی دارای دغدغه هستند و بر این باورند که سبک زندگی فعلی عیوبی دارد که باید برطرف شود: «ما در سبک زندگی مشکلاتی داریم. یکی از مشکلات ما مصرف گرایی است. یکی از مشکلات ما اسراف و زیاده روی و زیاد خرج کردن است. یکی از مشکلات ما رفاه طلبی افراطی است. یکی از مشکلات ما اشرافی گری است. اشرافی گری متأسفانه از طبقات بالا سرریز می‌شود به طبقات پایین؛ آدم متوسط - [یعنی] از قشرهای متوسط - هم وقتی می‌خواهد میهمانی بگیرد، وقتی می‌خواهد عروسی بگیرد، مثل اشراف عروسی می‌گیرد. این عیب است؛ این خطاست این ضربه به کشور می‌زند. زیاد مصرف کردن زیادی خواستن، زیادی خوردن زیادی خرج کردن جزو عیوب مهم ماست در سبک زندگی ما»^۱. داشتن سبک زندگی اسلامی در جامعه امروز نقش مهمی دارد چرا که واقعیت آن است که اقتضائات زندگی در جوامع مدرن و متکی بر فرهنگ غرب به تدریج الگوهای خاصی را برای زندگی و رفتار ما پدید آورده است؛ مانند اینکه در یک قرن گذشته شرایط جدید کار، تولید، انباشتگی کالاهای مصرفی و هم-چنین فراهم شدن زمان اوقات فراغت بیشتر برای شمار زیادی از اقشار جامعه نشانه‌ای از تحول عمیق اجتماعی و فرهنگی بوده است. روشن است پذیرش این گونه از الگوهای رفتاری برای جامعه مسلمان شایسته نیست؛ چرا که چنین جوامعی در پرتو آموزه‌های اسلامی، توانایی ترسیم سبک زندگی دینی و الگوگیری از سیره پیشوایان را دارند. بنابراین چگونگی سبک زندگی از دو جهت اهمیت دارد؛ نخست اینکه سبک زندگی، روند حیات انسان را از پوچی و بی‌هدفی خارج کرده و به آن معنا می‌بخشد. دیگر آنکه انتخاب سبک زندگی درست در دنیای امروز، به دلیل گستردگی فضای مجازی و تنوع رسانه‌ها، آینده یک ملت را از حیث سعادت تضمین می‌کند. لذا داشتن یک چارچوب اساسی، برای انتخاب سبک زندگی مناسب، به منظور رسیدن به حیات طیبه از اهمیت فراوانی برخوردار است. کتب مقالات و پایان نامه‌های زیادی به موضوع سبک زندگی سالم پرداخته‌اند در عین حال کمتر به این مسئله در سیره نبوی و عصر مدرنی که متأثر از فضای مجازی

^۱ بیانات در اجتماع زائران و مجاوران حرم مطهر رضوی، ۱۳۹۷/۱/۱.

است، پرداخته شده است. بنابراین در بررسی پیشینه این تحقیق در زمینه سبک زندگی سالم نوشتارهایی نگاشته شده است که به برخی از مرتبطترین آنها اشاره می‌شود: در کتاب «رسانه و سبک زندگی» نوشته عباس معلمی در سال ۱۳۹۶، نویسنده معتقد است که سبک زندگی یا همان متعلقات، دانش‌ها و آداب و رسوم اجتماعی، خانوادگی و فردی مهم‌ترین محل بروز یک فرهنگ است و رسانه‌ها به ویژه رسانه ملی تأثیر گذارترین ابزار تثبیت یا تغییر فرهنگ به حساب می‌آیند.

علی محمد رجبی نویسنده کتاب «سبک زندگی در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی» در سال ۱۳۹۸، به برخی آثار فضای مجازی بر سبک زندگی ایرانی می‌پردازد. وی در این کتاب به مباحثی چون؛ مؤلفه‌های سبک زندگی غربی، ترویج آزادی‌های جنسی، تضعیف خانواده و بروز فردگرایی، ترویج مواد مخدر و مشروبات الکلی و... می‌پردازد. در صورتی که در هیچ یک از این کتب اشاره‌ای به سبک زندگی سالم در سیره نبوی و عصر مدرن متأثر از فضای مجازی نشده است.

یوسف مظفری و همکاران در سال ۱۳۹۹، در مقاله‌ای با عنوان «سبک زندگی قرآنی و فضای مجازی» به این نتیجه رسیدند که با توجه به اینکه قرآن، چراغ هدایت و راهنمای الهی انسان در همه زمان‌ها بوده است و در هر عصری برای بشر برنامه‌هایی دارد، اصیل‌ترین منبع برای ارتقای سواد کاربری فضای مجازی به شمار می‌رود. سخن پیامبر اکرم (ص) مبنی بر لزوم مراجعه به قرآن در هنگام هجوم فتنه‌ها مؤید این نظر است. در نتیجه، تمسک به ظرفیت‌های اعتقادی دین اسلام به ویژه قرآن، برای پیشگیری از آسیب‌های خانوادگی و اجتماعی، شایسته و ضروری است.

پژوهش نجمه انصاری و همکاران تحت عنوان «آسیب‌شناسی و نقش شبکه‌های اجتماعی مجازی بر سبک زندگی اسلامی» در سال ۱۳۹۹، نشان داد که باید از شبکه‌های اجتماعی برای توسعه فرهنگ ایرانی-اسلامی خودمان استفاده کنیم، با این حال این نکته را نیز باید در نظر داشت که در کنار مزایای فضای مجازی، خطرات مخرب جبران‌ناپذیری نیز در این فضاها و شبکه‌ها در کمین خانواده‌ها، کودکان و نوجوانان است که می‌تواند خانواده‌ها را از سبک زندگی اسلامی جدا سازد و به سوی فرهنگ غربی و دنیا طلبی هدایت کند. بنابراین باید خانواده‌ها و مسئولان هنگام استفاده از این فضا با آگاهی کامل وارد این مجموعه بی‌مرز شوند و ضمن شناخت دیگر فرهنگ‌ها، سبک زندگی اسلامی خود را حفظ نمایند. با توجه به اینکه تاکنون پژوهشی به عنوان سبک زندگی سالم در سیره نبوی و عصر مدرن متأثر از فضای مجازی انجام نشده است، بر آنیم که در پژوهش حاضر به بررسی چنین سبک‌هایی از زندگی بپردازیم. با توجه به جستجوهای انجام شده پایان‌نامه‌ای در این باره یافت نشد. بنابراین در این مقاله قصد داریم بدانیم: سبک زندگی در سیره نبوی چگونه است؟ سبک زندگی عصر مدرن با وجود فضای مجازی چگونه است؟ پژوهش حاضر در پی پاسخ به این چند پرسش است.

۱- مفهوم‌شناسی

در هر تحقیقی مفاهیم و واژگانی به عنوان مفاهیم کلیدی وجود دارند که آشنایی با مفهوم دقیق آن‌ها در جهت رسیدن به نتایج صحیح مورد نیاز می‌باشد. از این رو در این قسمت به مفهوم واژگان پرداخته‌ایم.

۱- ۱ مفهوم سبک زندگی

سبک زندگی که از آن به Life Style تعبیر می شود، همان سبک و یا طرز زندگی است. سبک زندگی در واقع، شیوه و طرز زندگی است که هر کس در یک جامعه برای خود انتخاب و بر اساس آن رفتار و کردار خود را تنظیم می کند. ترکیب سبک زندگی در کتاب های لغت، به معنای روش خاصی از زندگی و فعالیت اخلاقی و سطح اقتصادی توجه می شود که با هم شیوه زندگی فرد یا گروه انسانی شکل داده می شود،^۱ واژه سبک زندگی مقسمی برای اقسام و انواع سبک های مختلفی از زندگی با رویکردهای متفاوت مانند سبک زندگی اسلامی، غربی، شرقی و یا سبک زندگی در روانشناسی، جامعه شناسی و... می باشد. آنچه از مفهوم سبک زندگی معمولاً در نوشتار، گفتار، رسانه ها و به ویژه در فضای مجازی و اینترنت نشان داده شده است، بیشتر شامل همان جلوه های بیرونی و خارجی حیات و تمدن غربی از قبیل مد، دکوراسیون، الگوی مصرف و... می شود. ^۲هم چنین برخی نیز در تعریف آن از مفهوم دین کمک گرفته و بر اساس رویکرد دین شناسانه تعریف خود را این چنین ارائه داده اند: «که سبک زندگی مجموعه ای است از رفتارهای سازمان یافته که متأثر از باورها، ارزش ها و نگرش های پذیرفته شده و هم چنین متناسب با امیال و خواسته های فردی و وضعیت محیطی است که وجهه غالب رفتاری یک فرد یا گروهی از افراد شده است». ^۳به طور کلی از مجموعه تعاریف سبک زندگی می توان به یک جمع بندی رسید، عبارت است از مجموعه ای از ارزش ها، طرز برخورد و تلقی ها، شیوه های رفتاری، سلايق و حالت های افراد که بیشتر مواقع در میان یک گروه ظهور می کند و شماری از افراد، با آن صاحب یک نوع سبک زندگی مشترک می شوند. به عبارتی بهتر سبک های زندگی به عنوان رابط بین ویژگی های فردی اعم از ارزش ها، نگرش ها، منابع و سلیقه ها از یک طرف و الگوهای کنش از طرف دیگر درک می شوند. ^۴زمانی که رفتارهای ساده و جلوه های ظاهری افراد به صورت یکپارچه در نظر گرفته می شود، سبک زندگی آنان را رقم می زند، که در سبک های زندگی نتایجی که حاصل از ارزش ها و تلقی ها و سلیقه ها و... به دست آمده است در قالب زندگی نمایان می شود. از جمله طرز پوشش مورد علاقه، آرایش، غذای مورد علاقه، آداب معاشرت تا معماری و تزیین خانه و ... ^۵بنابراین مراد از سبک زندگی در این تحقیق یعنی انتخاب روش و شیوه ی صحیح برای زندگی که ضمن تامین خواسته های معنوی و مادی انسان در نهایت زمینه خشنودی خداوند متعال را نیز فراهم آورد. ^۶

۱ حسینی فائق، سبک زندگی - هویت و ارزش.

۲ قربانی، مقایسه سبک زندگی ایرانی اسلامی و سبک زندگی غربی

۳ شریفی، سبک زندگی اسلامی ایرانی، ص ۲۰.

۴ رضوی زاده، بررسی تاثیر مصرف رسانه ها بر سبک زندگی ساکنان تهران ص ۴۲.

۵ کافی، سبک زندگی در پرتو قرآن، ص ۹_۳۹.

۶. www.hawzah.net

۲-۱ مفهوم سبک زندگی سالم

سبک زندگی سالم نیز تعاریف متعددی دارد. سبک زندگی سالم از نگاه غربی‌ها به سلامت جسم تعریف شده است؛ در برخی دیگر علاوه بر سلامت جسم به سلامت روان، حتی اجتماعی توجه شده است. به عنوان نمونه پراسانا معتقد است سبک زندگی سالم نوعی سبک زندگی است که همه ما باید برای آن تلاش کنیم، که شامل موارد زیادی از جمله رژیم غذایی، ورزش روزانه، خواب کافی، شاد بودن و مثبت اندیشی است. وقتی همه عناصر لازم برای داشتن یک سبک زندگی سالم را انجام دهیم، زندگی ما در مسیر درستی پیش می‌رود. داشتن یک زندگی سالم برای شاد بودن و احساس خوبی در زندگی فعلی و آینده شما حیاتی است. زمانی که یک زندگی سالم را انتخاب کردید، این زندگی تمام عمر شما ادامه خواهد داشت. این نه تنها به شما کمک می‌کند طولانی‌تر زندگی کنید، بلکه بهتر و کمتر مستعد ابتلا به بیماری‌ها هستید. لیونز و لانگیل معتقدند سبک زندگی سالم عبارت است از راه‌هایی که از طریق آن افراد می‌توانند، زندگی‌شان را سالم‌تر و بهتر نمایند. برخی از رفتارها و الگوها سبک زندگی سالم عبارتند از: تغذیه مناسب و متعادل، فعالیت جسمانی از قبیل ورزش کردن به صورت منظم، استراحت و خواب کافی، داشتن روابط اجتماعی مناسب، استفاده از مهارت‌های مناسب جهت مقابله با استرس و مشکلات زندگی. سبک زندگی سالم روشی از زندگی است که سبب تامین، حفظ و ارتقای سطح سلامت و رفاه فرد می‌شود، و شامل اموری است که به بهتر شدن زندگی آدمی در ابعاد مختلف اعم از بعد فردی، اجتماعی، مادی و معنوی کمک می‌کند.^۲

یک فرد ایرانی مسلمان سبک و شیوه زندگی‌اش باید متناسب با اعتقادات و ارزش‌هایش باشد؛ چرا که تعالیم اسلام، دستورالعمل کلی به منظور وصول به سبک زندگی سالم و اسلامی را ارائه نموده است؛ بنابراین سبک زندگی اسلامی عبارت است از مجموعه روش‌ها و شیوه‌ها که از منابع اسلامی استنباط شده است تا هر مسلمانی به وسیله آن‌ها از تمام سرمایه‌های فردی و اجتماعی برای استحکام ارتباط خود با دیگران و سپری کردن بهتر امور زندگی استفاده کند و مجموعه‌ای از عمل‌ها و نمادهاست که فرهنگ اسلامی برای معنا بخشی به زندگی به پیروان خود تعلیم می‌دهد.^۳

۳-۱ مفهوم فضای مجازی

مفهوم فضای مجازی در اصطلاح که در واقع حاصل تکنولوژی غرب است واژه‌ایست که در خلال دهه ۱۹۹۰ از طریق اینترنت کاربرد عمومی یافت. در مجموعه تعاریف موجود از فضای مجازی غالباً بر محیط

^۱ Prasanna, Healthy Lifestyle Essay , Essay on Healthy Lifestyle for Students and Children in English, aplustopper

^۲ Renee Lyons, Lynn Langille, Healthy Lifestyle: Strengthening the Effectiveness of Lifestyle Approaches to Improve Health.

^۳ مهدوی کنی، مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی فصلنامه تحقیقات فرهنگی ۱، ص ۱۹۹-۲۳۰.

اقتصادی از راه اینترنت و فضای مجازی انجام می‌شود، این فرصت، باعث حذف برخی مشاغل شده و مشاغل جدیدی را نسبت به گذشته‌های دور به وجود می‌آورد. بنابراین وجود اینترنت در زندگی مدرن یکی از عوامل اشتغال‌زایی به شمار می‌آید و فرصت‌های شغلی خوبی را برای کاربران فراهم کرده است. در نتیجه هر فرد در چنین فضایی با فعالیت‌های اقتصادی جدید و سالم می‌تواند فضای نوینی از کارآفرینی را در سطح جامعه ایجاد کند. این مقایسه نشان می‌دهد که اگرچه در هر دو دوره افراد فعال بوده‌اند اما نوع اشتغال و آزادی‌های اجتماعی به شدت تحت تاثیر شرایط فرهنگی و فناوری قرار دارد.

۲-۴ تجمل و مصرف‌گرایی

دین اسلام، دین اعتدال، میانه روی و دوری از افراط و تفریط است. در اسلام مفاهیم متعددی از قبیل پرهیز از اسراف و تبذیر، قناعت، انفاق و ... در زمینه مصرف داریم. ساده زیستی و دوری از تجمل‌گرایی پیامبر اسلام به عنوان الگویی برای زندگی شناخته می‌شود. پیامبر در زندگی روزمره خود بر ساده بودن و قناعت تأکید می‌کرد و بسیاری از نیازهای خود را با حداقل امکانات فراهم می‌ساخت. او لباس‌های ساده می‌پوشید و غذای معمولی می‌خورد. در عین حال در عصر امروزی با وجود رسانه‌های تأثیرگذار، شرایط دیگری رقم خورده است. امروزه رسانه‌ها با ایجاد نیازهای کاذب، افراد جامعه خود را به انسان‌هایی مصرف‌گرا و تنوع طلب تبدیل کرده‌اند که بدون کوچک‌ترین توجه به طبیعت و آثار این مصرف‌گرایی بی حد و حصر، صدمات جبران ناپذیری را به حیات بشری نه تنها در آینده بلکه در همین زمان فعلی زده‌اند. این تفاوت‌ها نشان دهنده تغییراتی در ارزش‌ها و دیدگاه‌های اجتماعی است. درحالی‌که ساده‌زیستی پیامبر تأکید بر اهمیت اخلاق و معنویت دارد، مصرف‌گرایی مدرن بیشتر به نیازهای مادی و لذت‌های آنی توجه می‌کند. این مقایسه می‌تواند به افراد کمک کند تا درک عمیق‌تری از ارزش‌های زندگی پیدا کنند و تعادل بهتری بین نیازهای مادی و معنوی برقرار سازند.

۳-۴ دروغ و شایعه‌پراکنی

شایعه و اشاعه‌ی آن از دیرباز وجود داشته است و نمایان‌گر باورها و افکار هر جامعه‌ای بوده است. شایعه پراکنی از دوران پیامبر تاکنون به عنوان یکی از ابزار ارتباطی و تاثیرگذاری در جوامع انسانی وجود داشته است، اما تحولات تکنولوژی و ظهور فضای مجازی در عصر مدرن، ماهیت، سرعت، گستره و تأثیرات آن را به طور قابل توجهی دچار تغییر کرده است، به گونه‌ای که در عصر پیامبر، شایعات به صورت کلامی و از طریق تماس‌های فردی یا گروهی انتقال می‌یافتند که زمان‌بر بود. اما در عصر مدرن، با وجود اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، شایعات با سرعت بسیار زیاد در سراسر جهان منتشر می‌شوند. همچنین در دوران پیامبر، انتشار شایعه به جوامع محلی محدود می‌شد و بیشتر در گروه‌ها و قبایل کوچک‌تر صورت می‌گرفت. برعکس، در عصر حاضر، فضای مجازی به شایعات امکان می‌دهد که به سرعت به گوش میلیون‌ها نفر در سراسر جهان

برسند. به هر حال این تفاوت‌ها نشان دهنده پیچیدگی و گستردگی تأثیرات فضای مجازی بر شیوه‌های شایعه پراکنی در جوامع معاصر می‌باشد.

۴-۴ علم آموزی و کسب دانش

از آنجا که دین اسلام آخرین و کامل‌ترین دین می‌باشد، در این دین یکی از ارزش‌ها، کسب علم است و همان‌طور که قبلاً گذشت نبی مکرم (ص) جملات حکیمانه‌ی بسیاری را درباره فراگیری علم و دانش بیان فرمودند، که این نشانه از اهتمام آن حضرت بر آموزش خصوصاً آموزش دینی دارد. سبک زندگی پیامبر متأثر از باورها و نگرش‌ها به مسائل مختلفی است که باید آن‌ها را به عنوان الگو در زندگی به کار بست از جمله باورهای ایشان این بود که علم جهل ستیز است و علم معرفت می‌آفریند. هم‌چنین ایشان توانست در مدت کوتاه رسالت خویش باورها و تصورات صحیح را جایگزین تصورات غلط جاهلیت کند، که این آموزش‌ها بر خلاف عصر حاضر، بیشتر به صورت حضوری و از طریق گفتگو، تعامل مستقیم و محدود به منابع محلی توسط معلمی چون پیامبر (ص) صورت می‌گرفت. بنابراین می‌توان به این نتیجه رسید که راه و رسم پیامبر در تمام دوران رسالتش گویای تلاش آن حضرت در امر علم آموزی و خردورزی مسلمانان می‌باشد. اما در حال حاضر که جوامع از جامعه سنتی به سوی جامعه الکترونیک در حال حرکت است، علم آموزی نسبت به زمان پیامبر تغییرات عمده‌ای را تجربه کرده است، چرا که با پیشرفت فناوری و ظهور فضای مجازی، علم آموزی به شکل گسترده و فراگیر تبدیل شده است. دسترسی گسترده به منابع و اطلاعات، روش‌های نوین آموزشی، و امکان تعامل جهانی، یادگیری را سریعتر، به‌روزتر کرده است. به طور کلی، در حالی که اصول و ارزش‌های یادگیری در هر دو عصر مورد احترام بوده‌اند، اما تکنولوژی و فضای مجازی، دنیای جدیدی از امکانات را برای آموزش و یادگیری فراهم کرده که می‌تواند به پیشرفت‌های چشمگیر در حوزه‌های مختلف علمی و فرهنگی منجر شود.

فهرست منابع

*قرآن کریم

*نهج البلاغه

۱. ابن اثیر، عزالدین ابوالحسن علی اسدالغابه فی معرفه الصحابه، بیروت: لبنائف، چاپ اول، ۱۴۱۸هـ.ق.
۲. حسینی دشتی سید مصطفی، معارف و معاریف، تهران: سپید موی اندیشه، چاپ اول، ۱۳۹۳هـ.ش.
۳. حقایق رودی، زینب، توهین، شایعه پراکنی، مزاحمت و نشر اکاذیب در فضای مجازی از نظر فقه حقوق، کارشناسی ارشد، مشهد: دانشگاه پیام نور، ۱۳۹۶هـ.ش.
۴. حمیری، ابن هشام، السیره النبویه تحقیق مصطفی السقا و ابراهیم الأبیاری و عبد الحفیظ شلبی. بیروت: دار المعرفه، بی تا.
۵. رضوی زاده، نورالدین، بررسی تاثیر مصرف رسانه‌ها بر سبک زندگی ساکنان تهران، تهران: نشر پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات وزارت ارشاد اسلامی، ۱۳۸۶هـ.ش.
۶. رضاییان فرد، غلامرضا، چولکی، غلامرضا، بررسی علل و عوامل موثر در رواج شایعه در شبکه‌های اجتماعی مجازی، فصلنامه مطالعات اطلاعات و امنیت انتظامی، شماره دوم، تابستان ۱۳۹۵هـ.ش.
۷. سلیمانی پور، روح الله، شبکه‌های اجتماعی؛ فرصت‌ها و تهدیدها فصلنامه ره آورد نو، شماره ۳۱، ۱۳۹۴هـ.ش.
۸. شریفی، احمد حسین، سبک زندگی اسلامی ایرانی، به سفارش مرکز پژوهش‌های علوم اسلامی صدا، انتشارات آفتاب توسعه، چاپ اول، ۱۳۹۲هـ.ش.
۹. صالح پور، رسول، آسیب شناسی فضای مجازی و راهکارهای کاربردی مقابله با آن از دیدگاه قرآن و روایات، کارشناسی ارشد، میبد: دانشگاه الهیات، ۱۳۹۷هـ.ش.
۱۰. طغیانی، مهدی، شناسایی و ترویج سبک زندگی اسلامی ایرانی در جهت دفاع اقتصادی، فصلنامه آفاق امنیت، دوره ۹، شماره ۳۱، ۱۳۹۵هـ.ش.

۱۱. طبرسی، حسن بن فضل، مجمع البیان فی تفسیر القرآن با مقدمه محمد جواد بلاغی، تهران: انتشارات ناصر خسرو، چاپ سوم، ۱۳۷۲ هـ.ش.
۱۲. بل، دیوید، درآمدی بر فرهنگ‌های سایبر، ترجمه مسعود کوثری و حسین حسینی. تهران: انتشارات جامعه شناسان، ۱۳۸۹ هـ.ش.
۱۳. طبری، محمد بن جریر، تاریخ الطبری تحقیق محمد ابوالفضل ابراهیم، بیروت: دارالتراث، چاپ دوم، ۱۹۶۷ م.
۱۴. عزیزی، فیروزه، نگرشی بر مشارکت زنان در عرصه علم و تکنولوژی در جهان، پژوهش‌نامه زنان، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، شماره اول، ۱۳۸۹ هـ.ش.
۱۵. کفاشی، مجید، فلاحی، علی، تاثیر استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بر هویت اجتماعی جوانان شهر تهران، فصلنامه علمی پژوهشی، ۱۳۹۳ هـ.ش.
۱۶. کاپفر، ژان نوئل، شایعه، ترجمه خداداد موقر، نشر شیرازه، ۱۳۸۰ هـ.ش.
۱۷. مزینی، امیرحسین و دیگران، بررسی اثر توسعه فضای مجازی بر مشارکت زنان در اقتصاد ایران، فصلنامه علمی پژوهشی زن و جامعه، شماره نخست، ۱۳۹۸ هـ.ش.
۱۸. معدن دار، لیلا، محمدی شکیب، عباس، بررسی نظرات مردم درباره الگوهای مصرف در جامعه و نقش رسانه در اصلاح آن‌ها، فصلنامه پژوهش‌های ارتباطی، دوره ۱۷، شماره ۶۱، ۱۳۸۹ هـ.ش.
۱۹. معتمد نژاد، کاظم، وسایل ارتباط جمعی، تهران: دانشگاه علامه طباطبائی، چاپ پنجم، ۱۳۸۵ هـ.ش.
۲۰. میر شفیع، علی اکبر، راهکارهای فقهی در قبال شایعات برآمده از فضای مجازی، کارشناسی ارشد، تهران: دانشگاه امام صادق (ع)، ۱۴۰۰ هـ.ش.
۲۱. بخاری، محمد بن اسماعیل، صحیح بخاری، بیروت: دارالفکر، ۱۴۰۱ هـ.ق.
۲۲. بخاری، محمد بن اسماعیل، صحیح البخاری شرح و تحقیق قاسم الشماعی الرفاعی، بیروت: دارالقلم، چاپ اول، ۱۴۰۷ هـ.ق.
۲۳. پاک نهاد سید محسن فضای مجازی جاذبه‌ها و آسیب‌ها، تهران: کتاب کسرا، چاپ اول، ۱۳۹۵ هـ.ش.
۲۴. ترابی، مرضیه، تاثیرات مثبت و منفی فضای مجازی، پژوهش‌های مطالعات اسلامی معاصر، شماره دوم، ۱۴۰۲ هـ.ش.
۲۵. ترابی زاده، سمیه، تاثیر فضای مجازی بر تعلیم و تربیت رسمی، پژوهش‌نامه اورمزد، شماره ۵۱، ۱۳۹۹ هـ.ش.
۲۶. حر عاملی، محمد بن حسن، الجواهر السنیة فی الاحادیث القدسیة، نجف: دار النعمان، ۱۳۸۴ هـ.ش.

۲۷. حسینی، فائق، سبک زندگی - هویت و ارزش، فصلنامه پژوهش و سنجش، ش ۱۴-۱۵، ۱۳۸۷.

28. Prasanna, 2023, Healthy Lifestyle Essay,| Essay on Healthy Lifestyle for Students and Children in English, aplustopper

29. Qiang, Ch, Pitt, A., & Ayers, S. (2003). Contribution of Information and Communication Technologies to Growth. World Bank Working Paper.

30. Renee Lyons, Lynn Langille, (2000), Healthy Lifestyle: Strengthening the Effectiveness of Lifestyle Approaches to Improve Health.