

عنوان مقاله:

تبیین جایگاه اوقات فراغت و ورزش در سبک زندگی و ارتقاء سلامت براساس دیدگاه اسلامی

محل انتشار:

دومین همایش ملی سبک زندگی و سلامت (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

عباسعلی پایوش - مدرس گروه تربیت بدنی دانشکده علوم انسانی واحد یزد دانشگاه آزاد اسلامی یزد ایران

علی نظری - دانشیار گروه طراحی پارچه و لباس دانشکده هنر و معماری واحد یزد دانشگاه آزاد اسلامی یزد ایران

ابوالقاسم عاصی مذهب - استادیار گروه معارف، دانشکده علوم انسانی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: مطالعه موجود به منظور بررسی و تبیین جایگاه اوقات فراغت و ورزش در سبک زندگی و حفظ سلامتی و ارتقاء آن براساس دیدگاه اسلامی انجام شده است. روش تحقیق: روشهای تحقیق بکار گرفته شده شامل روش کیفی توصیفی تحلیلی و همچنین تحلیل مقایسه ای و روش جمع آوری اطلاعات از طریق داده های کتابخانه ای می باشد. در این تحقیق از منابع قرآنی، روایات و نظرات علما و اندیشمندان اسلامی در بخش های مختلف مربوط به چگونگی بهره گیری از اوقات فراغت و فعالیت جسمانی و همچنین زمان و میزان آن مورد بررسی و مطالعه قرار گرفته است. نتایج: نتایج پژوهش نشان می دهد که مکتب اسلام در سبک زندگی پیشنهادی خود به جزیی ترین عوامل که مورد نیاز بشریت بوده و بواسطه رعایت و عمل به آنها، سلامتی همه جانبه را تضمین و تامین می دارد، توجه کافی و دقیقی داشته است. بطوریکه جامعه مطلوب و زندگی سالمی را در نتیجه پیروی از این دستورات برای افراد بشر متصور و ممکن می سازد. نتیجه گیری: همچنین دریافت می شود که در سبک زندگی اسلامی به موارد مهمی همچون چگونگی بهره گیری از اوقات فراغت و فعالیت جسمانی توجه ویژه ای داشته و از زوایا و ابعاد مختلف، آن را مورد توجه قرار داده است. بطوری که از جمله دلایلی که سلامت سبک زندگی را در زندگی بشر امروزی مورد تهدید قرار داده است، عدم اطلاع و همچنین پیاده سازی و اجرایی نمودن روش صحیح بهره گیری از اوقات فراغت و فعالیت جسمانی بوده که با بازگشت عالمانه به دستورات اسلام، می توان سلامت جسمی و روحی را برای افراد رنج دیده کنونی به ارمغان آورد.

کلمات کلیدی:

سبک زندگی، اوقات فراغت، ورزش، دیدگاه اسلامی، سلامت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/914208>

