



ضمیمه ۵d: خوراک در روز سبت — راهنمای عملی

این صفحه بخشی از مجموعه‌ای درباره فرمان چهارم: سبت است:

1. [ضمیمه ۵a: سبت و روز رفتن به کلیسا، دو چیز متفاوت](#)
2. [ضمیمه ۵b: چگونه سبت را در دوران معاصر رعایت کنیم](#)
3. [ضمیمه ۵c: به‌کارگیری اصول سبت در زندگی روزمره](#)
4. [ضمیمه ۵d: خوراک در روز سبت — راهنمای عملی \(صفحه کنونی\).](#)
5. [ضمیمه ۵e: حمل‌ونقل در روز سبت](#)
6. [ضمیمه ۵f: فناوری و سرگرمی در روز سبت](#)
7. [ضمیمه ۵g: کار و سبت — هدایت در چالش‌های دنیای واقعی](#)

در مقاله قبلی دو عادتِ راهنما برای رعایت سبت را معرفی کردیم—آماده شدن از پیش و مکث کردن برای پرسیدن اینکه آیا کاری واقعاً ضروری است—و دیدیم چگونه می‌توان در یک خانواده مختلط سبت را زندگی کرد. اکنون به یکی از نخستین حوزه‌های عملی می‌پردازیم که این اصول در آن بیشترین اهمیت را دارند: خوراک.

به محض اینکه ایمانداران تصمیم می‌گیرند سبت را رعایت کنند، پرسش‌هایی درباره وعده‌های غذایی مطرح می‌شود. **آیا باید آشپزی کنم؟ می‌توانم از فر یا مایکروویو استفاده کنم؟ بیرون غذا خوردن یا سفارش غذا چه‌طور؟** چون خوردن بخشی عادی از زندگی روزانه است، این حوزه‌ای است که به سرعت دچار ابهام می‌شود. در این مقاله خواهیم دید کتاب مقدس چه می‌گوید، اسرائیلیان باستان چگونه آن را می‌فهمیدند و این اصول در روزگار ما چگونه به کار می‌آید.

خوراک و سبت: فراتر از آتش

تمرکز ربانی بر آتش

در میان همه مقررات سبت در یهودیت ربانی، نهی از افروختن آتش در خروج 35:3 یک قاعده کلیدی است. بسیاری از مقامات یهودی ارتدوکس روشن یا خاموش کردن شعله، به کارگیری دستگاه‌های تولیدکننده حرارت، یا استفاده از وسایل برقی—مانند زدن کلید چراغ، فشردن دکمه آسانسور، یا روشن کردن تلفن—را بر اساس همین آیه ممنوع می‌دانند. آنها این فعالیت‌ها را گونه‌هایی از افروختن آتش تلقی کرده و در نتیجه در روز سبت منع می‌کنند. هرچند این قواعد در نگاه نخست ممکن است نشان‌دهنده تمایل به احترام گذاشتن به خدا باشد، چنین تفاسیر سخت‌گیرانه‌ای می‌تواند مردم را به قوانین بشری مقید سازد، نه اینکه ایشان را برای لذت بردن از روز خدا آزاد کند. این‌ها همان نوع تعالیمی هستند که عیسی هنگام خطاب به رهبران دینی به شدت محکوم کرد، چنان‌که فرمود: «وای بر شما ای عالمان شریعت، زیرا بارهایی توان فرسا بر دوش مردم می‌نهد و خود حق انگشتی برای برداشتن آن دراز نمی‌کنید» (لوقا 11:46).

فرمان چهارم: کار در برابر استراحت، نه «آتش»

برخلاف آن، پیدایش 2 و خروج 20، سبت را روزی برای دست کشیدن از کار معرفی می‌کنند. پیدایش 2:2-3 نشان می‌دهد که خدا از کار آفرینش خود دست کشید و روز هفتم را تقدیس کرد. خروج 20:8-11 به اسرائیل فرمان می‌دهد سبت را به یاد داشته باشند و هیچ کاری نکنند. **تمرکز بر «وسیله» ها نیست—نه آتش، نه ابزار، نه حیوانات—بلکه بر خود عمل کار است.** در دنیای باستان، افروختن آتش تلاشی قابل توجه می‌طلبید: جمع‌آوری هیزم، ایجاد جرقه و نگه‌داشتن گرما. موسی می‌توانست برای نشان دادن همین نکته، کارهای پرزحمت دیگری را نیز ذکر کند، اما به احتمال زیاد آتش را طرح کرد زیرا اغلب وسوسه می‌شدند در روز هفتم کار کنند (اعداد 32:15-36). با این همه، تأکید فرمان بر توقف کارهای روزمره است، نه ممنوعیت خود استفاده از آتش. در عبری، שבת (شَوَات) به معنای «دست کشیدن» است و همین فعل، نام شِیت (شبات) را بنا می‌نهد.

رویکرد عقل سلیم به خوراک

با این نگاه، سبت امروز ایمانداران را فرامی‌خواند که **خوراک را از پیش آماده کنند و فعالیت‌های پرزحمت را در ساعات‌های مقدس به حداقل برسانند.** پخت غذاهای مفصل، آماده‌سازی از صفر، یا پرداختن به کارهای پرزحمت آشپزخانه باید از پیش و نه در روز سبت انجام شود. با این حال، استفاده از ابزارهای نوین که تلاش اندکی می‌طلبند—مانند اجاق‌گاز، فر، میکروویو یا مخلوط‌کن—وقتی برای گرم کردن غذای ازپیش‌پخته یا تهیه یک وعده ساده استفاده شوند، با روح سبت سازگار است. مسئله صرف زدن یک دکمه یا چرخاندن یک کلید نیست، بلکه استفاده‌ای است که نتیجه‌اش بازتولید کارهای معمول روزهای هفته در روز مقدس است؛ روزی که **باید اساساً وقف استراحت باشد.**

بیرون غذا خوردن در سبت

یکی از خطاهای رایج در میان سبت‌نگه‌داران امروز، بیرون غذا خوردن در روز سبت است. هرچند ممکن است احساس استراحت بدهد—چون خودتان آشپزی نمی‌کنید—اما **فرمان چهارم صراحتاً منع می‌کند که دیگران را به کار بر خود وادارید:** «هیچ کاری مکن، نه تو و نه پسر و نه دختر و نه غلام و کنیز و نه حیوان و نه غریبه‌ای که درون دروازه‌های توست» (خروج 20:10). وقتی در رستوران غذا می‌خورید، کارکنان را وادار می‌کنید برای شما بپزند، پذیرایی کنند، نظافت کنند و پول جابه‌جا کنند؛ یعنی در روز سبت برای شما کار کنند. حتی در سفر یا مناسبت‌های ویژه نیز این کار هدف روز را تضعیف می‌کند. برنامه‌ریزی از پیش و آوردن خوراک ساده و آماده‌مصرف تضمین می‌کند که می‌توانید بدون واداشتن دیگران به کار، خوب بخورید.

استفاده از خدمات ارسال غذا

همین اصل درباره خدمات ارسال غذا مانند اوپر ایتس، دوردش یا برنامه‌های مشابه هم صدق می‌کند. هرچند این گزینه‌ها به‌ویژه وقتی خسته‌اید یا در سفر هستید وسوسه‌انگیز است، ثبت سفارش یعنی شخصی دیگر باید خرید کند، آماده سازد، حمل کند و غذا را به در خانه‌تان برساند—همه این‌ها **کاری است که در ساعت‌های مقدس به نیابت از شما انجام می‌شود**. این عمل مستقیماً با روح سبت و فرمان وادار نکردن دیگران به کار، تعارض دارد. راه بهتر این است که از پیش برنامه‌ریزی کنید: برای سفر خوراک بردارید، روز قبل وعده‌ها را آماده کنید یا برای مواقع اضطراری مواد غیر فاسدشدنی در دسترس داشته باشید. با این کار، هم به فرمان خدا احترام می‌گذارید و هم شأن کسانی را که در غیر این صورت باید برای شما کار کنند، پاس می‌دارید.