



shariatkhoda.org

ضمیمه ۵f: فناوری و سرگرمی در روز سبت

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
5. ضمیمه ۵e: حمل‌ونقل در روز سبت
6. ضمیمه ۵f: فناوری و سرگرمی در روز سبت (صفحه کنونی).
7. ضمیمه ۵g: کار و سبت — هدایت در چالش‌های دنیای واقعی

چرا فناوری و سرگرمی اهمیت دارند

مسئله فناوری در روز سبت، در درجه نخست با سرگرمی پیوند دارد. به محض اینکه شخصی آغاز به رعایت سبت می‌کند، یکی از نخستین چالش‌ها این است که با تمام وقت آزادی که به‌طور طبیعی پدید می‌آید چه کند. کسانی که در کلیساها یا گروه‌های سبت‌نگهدار شرکت می‌کنند، شاید بخشی از این زمان را با فعالیت‌های سازمان‌یافته پُر کنند، اما حق آنان نیز ناگزیر با لحظاتی روبه‌رو می‌شوند که به نظر می‌رسد «هیچ کاری برای انجام دادن نیست». این امر به‌ویژه در مورد کودکان، نوجوانان و جوانان صادق است، اما حق بزرگسالان نیز ممکن است با این ریتم تازه زمان دست‌وپنجه نرم کنند.

دلیل دیگر دشوار بودن فناوری، فشارِ امروزی برای متصل ماندن است. جریانِ پیوسته خبرها، پیام‌ها و به‌روزرسانی‌ها پدیده‌ای جدید است که اینترنت و فراگیری ابزارهای شخصی آن را ممکن ساخته‌اند. **شکستن این عادت، آمادگی و تلاش می‌طلبد.** اما سبت فرصتِ کاملی برای این کار فراهم می‌کند—دعوتی هفتگی برای گسستن از حواس‌پرتی‌های دیجیتال و پیوستن دوباره به خالق.

این اصل **منحصر به سبت نیست**؛ فرزند خدا هر روز باید هوشیارِ دامِ اتصالِ مدام و حواس‌پرتی باشد. مزامیر سرشار از تشویق به تفکر در خدا و شریعت او در روز و شب است (مزمور 1:2؛ مزمور 92:2؛ مزمور 97:99-119؛ مزمور 148:119) و به کسانی که چنین می‌کنند شادی، ثبات و حیات جاودان وعده می‌دهد. تفاوتِ روز هفتم این است که خودِ خدا استراحت کرد و فرمان داد از او پیروی کنیم (خروج 20:11)—و این روز را به تنها روزِ هر هفته بدل ساخت که در آن گسستن از دنیای سکولار نه فقط مفید، بلکه به فرمان الهی است.

تماشای ورزش و سرگرمی سکولار

سبت زمانی مقدس و جداشده است و اندیشه‌های ما باید از چیزهایی پُر شود که بازتاب‌دهنده همان قدوسیت باشد. از این رو، تماشای مسابقات ورزشی، فیلم‌های سکولار یا مجموعه‌های سرگرمی در روز سبت شایسته نیست. **این‌گونه محتوا از سودِ روحانیِ مقصودِ آن روز بیگانه است.** کتاب مقدس فرا می‌خواند: «مقدس باشید زیرا من مقدس هستم» (لاویان 11:44-45؛ بازتاب در اول پطرس 1:16)، و یادآور می‌شود که قدوسیت مستلزم جدایی از امور عادی است. سبت فرصتِ هفتگی برای برگرداندن نگاه از حواس‌پرتی‌های جهان و پُر کردن آن با پرستش، استراحت، گفت‌وگوی سازنده و فعالیت‌هایی است که جان را تازه می‌کند و خدا را تکریم می‌نماید.

ورزش و تناسب‌اندام در روز سبت

چنان‌که تماشای ورزش‌های سکولار توجه ما را به رقابت و سرگرمی می‌کشاند، مشارکت فعال در ورزش یا روال‌های تناسب‌اندام در روز سبت نیز کانون توجه را از استراحت و قدوسیت دور می‌کند. رفتن به باشگاه، تمرین برای اهداف ورزشی یا بازی‌های رقابتی، به ریتم عادی روزهای کاری و خود-بهبودبخشی تعلق دارد. در واقع، ورزش از ذات خود با **فراخوانِ سبت به دست کشیدن از تلاش و در آغوش گرفتنِ استراحتِ راستین** در تضاد است. سبت ما را دعوت می‌کند حق پیگیری‌های خودمحورِ عملکرد و انضباط را کنار بگذاریم تا در خدا تجدید قوا یابیم. با فاصله گرفتن از تمرین‌ها، برنامه‌ها یا مسابقات، روز را مقدس می‌داریم و برای نوسازی روحانی جا باز می‌کنیم.

فعالیت‌های بدنی سازگار با سبت

این بدان معنا نیست که سبت باید در خانه و بی‌تحرك سپری شود. پیاده‌روی‌های سبک و آرام در هوای آزاد، زمانی بدون شتاب در طبیعت، یا بازیِ ملایم با کودکان می‌تواند راهی زیبا برای حرمت نهادن به روز باشد. فعالیت‌هایی

که بازسازی می‌کنند نه رقابت، که روابط را ژرف‌تر می‌کنند نه اینکه حواس را پرت کنند، و نگاه را متوجه آفرینش خدا می‌سازند نه دستاورد انسانی، همگی با روح استراحت و قدوسیتِ سبت هم‌آهنگ‌اند.

اقدام‌های نیکو درباره فناوری در روز سبت

- در حالت ایده‌آل، هرگونه اتصالِ غیرضروری به دنیای سکولار باید در طول سبت متوقف شود. این به معنای خشک‌سری یا بی‌لذتی نیست، بلکه عقب‌نشینیِ عامدانه از سروصدای دیجیتال برای حرمت نهادن به روزی مقدس است.
- کودکان نباید برای پُر کردن ساعت‌های سبت به ابزارهای متصل به اینترنت تکیه کنند. به جای آن، فعالیت‌های بدنی، کتاب‌ها یا رسانه‌های وقفِ محتوای مقدس و سازنده را تشویق کنید. **در اینجا، جماعت ایمانداران بسیار یاری‌رسان است**، زیرا برای بازیِ کودکانِ دیگر و فعالیت‌های سالم، همراه فراهم می‌کند.
- نوجوانان باید به اندازه کافی پخته باشند تا تفاوت میان سبت و دیگر روزها را از نظر بهره‌گیری از فناوری بفهمند. والدین می‌توانند با آماده‌سازی فعالیت‌ها از پیش و توضیح «چرایی» پشت این مرزها، راهنمایی‌شان کنند.
- دسترسی به خبرها و به‌روزرسانی‌های سکولار باید در سبت حذف شود. سر زدن به تیتراها یا بالا و پایین کردن شبکه‌های اجتماعی به سرعت ذهن را به دغدغه‌های روزهای کاری بازمی‌گرداند و فضای استراحت و قدوسیت را می‌شکند.
- از پیش برنامه‌ریزی کنید: مطالب لازم را دانلود کنید، راهنماهای مطالعه کتاب مقدس را چاپ کنید، یا محتوای مناسب را پیش از غروب آمادهٔ پخش کنید تا در ساعت‌های سبت در پی مواد نباشید.
- ابزارها را کنار بگذارید: اعلان‌ها را خاموش کنید، از حالت پرواز استفاده کنید یا دستگاه‌ها را در سبدي مشخص بگذارید تا تغییرِ تمرکز را علامت دهید.
- هدف، شیطانی جلوه دادنِ فناوری نیست، بلکه به‌کارگیریِ شایسته آن در این روز خاص است. همان پرسشی را که پیش‌تر معرفی کردیم از خود بپرسید: «آیا امروز ضروری است؟» و «آیا این به من کمک می‌کند استراحت کنم و خدا را حرمت نهم؟» با گذشت زمان، تمرین این عادت‌ها کمک می‌کند شما و خانواده‌تان سبت را نه چون کشمکش، بلکه همچون مایهٔ شادی تجربه کنید.