

shariatkhoda.org

ضمیمه ۵b: چگونه سبت را در دوران معاصر رعایت کنیم

این صفحه بخشی از مجموعه‌ای دربارهٔ فرمان چهارم، یعنی سبت است:

۱. ضمیمه ۵a: سبت و روز رفتن به کلیسا، دو چیز متفاوت
۲. ضمیمه ۵b: چگونه سبت را در دوران معاصر رعایت کنیم (صفحهٔ کنونی).
۳. ضمیمه ۵c: به‌کارگیری اصول سبت در زندگی روزمره
۴. ضمیمه ۵d: خوراک در روز سبت — راهنمای عملی
۵. ضمیمه ۵e: حمل‌ونقل در روز سبت
۶. ضمیمه ۵f: فناوری و سرگرمی در روز سبت
۷. ضمیمه ۵g: کار و سبت — رویارویی با چالش‌های دنیای واقعی

تصمیم به نگاه داشتن سبت

در مقالهٔ پیشین نشان دادیم که فرمان سبت هنوز برای مسیحیان امروز معتبر است و نگاه داشتن آن بسیار فراتر از صرفاً انتخاب روزی برای حضور در کلیساست. اکنون به جنبهٔ عملی می‌پردازیم: پس از آنکه تصمیم به اطاعت از فرمان چهارم گرفتید، چگونه آن را در عمل نگاه دارید. بسیاری از خوانندگان با پیشینه‌ای به این مرحله می‌رسند که در آن سبت نگاه داشته نمی‌شده است — شاید از کلیسای کاتولیک، ارتدوکس، باپتیست، متدیست، پنتیکاستی یا فرقه‌ای دیگر — و می‌خواهند در عین ماندن در همان جایگاه خود، روز هفتم را حرمت نهند. این ضمیمه برای شماست. هدف آن این است که به شما کمک کند دریابید خدا چه می‌طلبد، حقیقت کتاب‌مقدسی را از سنت‌های ساختهٔ دست انسان جدا کنید و اصولی عملی در اختیارتان بگذارد تا سبت را به شیوه‌ای وفادارانه، شادمانه و شدنی در زندگی امروزی رعایت کنید. با این حال، بسیار مهم است به یاد داشته باشید که فرمان چهارم وظیفه‌ای جدا از دیگر وظایف نیست، بلکه **بخشی از شریعت مقدس و ابدی خداست**. نگاه داشتن سبت جای دیگر فرمان‌های خدا را نمی‌گیرد؛ بلکه به‌طور طبیعی از زندگی‌ای سرچشمه می‌گیرد که وقف تمام شریعت او شده است.

جوهرهٔ نگاه داشتن سبت: قدوسیت و استراحت

سبت و قدوسیت

قدوسیت به معنای جدا شدن برای استفادهٔ خداست. همان‌گونه که خیمهٔ مقدس از کاربردهای معمول کنار گذاشته شده بود، سبت نیز از دیگر روزهای هفته جدا شده است. خدا هنگام آفرینش، زمانی که در روز هفتم از کار خود دست کشید و آن را مقدس ساخت، این را در عمل نشان داد (پیدایش ۲:۲-۳) و بدین‌سان الگویی برای قوم خود قرار داد. خروج ۲۰:۸-۱۱ ما را فرامی‌خواند که «روز سبت را به یاد داشته باش» و «آن را مقدس بدار» و نشان می‌دهد که **قدوسیت افزوده‌ای اختیاری نیست، بلکه جوهرهٔ خود فرمان چهارم است.** در عمل، قدوسیت یعنی به ساعت‌های سبت چنان شکل دهیم که رو به سوی خدا داشته باشند — باید فعالیت‌هایی را که ما را دوباره به روال‌های عادی می‌کشانند کنار بگذاریم و این زمان را با کارهایی پر کنیم که آگاهی ما از او را ژرف‌تر می‌کنند.

سبت و استراحت

در کنار قدوسیت، سبت روز استراحت نیز هست. در زبان عبری، שַׁבָּת (shavat) به معنای «دست کشیدن» یا «متوقف شدن» است. خدا از کار آفرینش خود دست کشید، نه از آن رو که خسته بود، بلکه برای آنکه الگوی چرخهٔ استراحت را به قوم خود نشان دهد. این استراحت چیزی فراتر از وقفه‌ای در کار جسمانی است؛ **به معنای بیرون آمدن از چرخهٔ عادی کار و مصرف است تا حضور، تازگی‌بخشی و نظم خدا را تجربه کنیم.** این مکثی آگاهانه است برای به‌رسمیت شناختن خدا به‌عنوان آفریننده و نگهدارنده، با اعتماد به اینکه وقتی ما از تلاش‌های خود دست می‌کشیم، او از ما مراقبت می‌کند. ایمانداران با پذیرفتن این چرخه، کم‌کم سبت را نه وقفه‌ای در زندگی، بلکه هدیه‌ای هفتگی می‌بینند — زمانی مقدس برای سامان دادن دوباره به اولویت‌هایمان و تازه کردن رابطه‌مان با آن کسی که ما را آفریده است.

بی‌همتایی سبت

سبت در میان فرمان‌های خدا بی‌همتاست. در خود آفرینش ریشه دارد، پیش از آنکه قومی به نام اسرائیل وجود داشته باشد مقدس شده است و به‌جای آنکه تنها بر رفتار متمرکز باشد، بر زمان تمرکز دارد. برخلاف فرمان‌های دیگر، برای نگاه داشتن سبت باید هر هفت روز یک‌بار، آگاهانه روال‌های معمول خود را کنار بگذاریم. برای کسانی که پیش‌تر هرگز آن را رعایت نکرده‌اند، این کار می‌تواند هم هیجان‌انگیز و هم دلهره‌آور باشد. با این حال، دقیقاً همین چرخه — بیرون آمدن از روال عادی و وارد شدن به استراحتی که خدا مقرر کرده است — به آزمونی هفتگی برای ایمان و نشانه‌ای نیرومند از اعتماد ما به تأمین نیازهایمان از سوی او تبدیل می‌شود.

سبت به‌عنوان آزمونی هفتگی برای ایمان

این امر سبت را نه‌تنها به آیینی هفتگی، بلکه به **آزمونی تکرارشونده برای ایمان تبدیل می‌کند.** هر هفت روز یک‌بار، ایمانداران فراخوانده می‌شوند که از کار خود و فشارهای دنیا فاصله بگیرند تا اعتماد کنند که خدا نیازهایشان را تأمین خواهد کرد. در اسرائیل باستان، این به معنای گردآوری دو برابر منّا در روز ششم و اعتماد به این بود که تا پایان روز هفتم دوام خواهد آورد (خروج ۲۲:۱۶)؛ در دوران معاصر، اغلب به معنای سامان دادن به برنامه‌های کاری، امور مالی و مسئولیت‌هاست تا هیچ‌چیز مزاحم این ساعت‌های مقدس نشود. نگاه داشتن سبت به این شیوه، **اتکا به تأمین نیازها از سوی خدا**، شجاعت ایستادگی در برابر فشارهای بیرونی و آمادگی برای متفاوت بودن در فرهنگی را می‌آموزد که برای بهره‌وری بی‌وقفه ارزش قائل است. با گذشت زمان، این چرخه ستون فقراتی روحانی از اطاعت شکل می‌دهد — ستون فقراتی که دل را تربیت می‌کند تا نه‌فقط یک روز در هفته، بلکه هر روز و در هر عرصه‌ای از زندگی به خدا اعتماد کند.

زمان آغاز و پایان سبت

نخستین و اساسی‌ترین جزء نگاه داشتن سبت، دانستن زمان آغاز و پایان آن است. از خود تورات می‌بینیم که خدا سبت را دوره‌ای بیست‌وچهارساعته از شامگاه تا شامگاه مقرر کرده است، نه از طلوع تا طلوع یا از نیمه‌شب تا نیمه‌شب. در لاویان ۳۲:۲۳، خدا دربارهٔ روز کفاره، که از همین اصل زمان‌بندی پیروی می‌کند، می‌گوید: «از شامگاه تا شامگاه سبت خود را نگاه دارید.» این اصل دربارهٔ سبت هفتگی نیز صدق می‌کند: **این روز هنگام غروب خورشید در روز ششم (جمعه) آغاز می‌شود و هنگام غروب خورشید در روز هفتم (شنبه) پایان می‌یابد.** در عبری، این مفهوم چنین بیان می‌شود: מֵעֶרֶב עַד־עֶרֶב (me’erev ‘ad-‘erev) — «از شامگاه تا شامگاه». درک این زمان‌بندی، پایه و اساس حرمت نهادن درست به سبت در هر دورانی است.

رعایت سبت در طول تاریخ و روز در سنت عبری

این شیوهٔ محاسبه از شامگاه تا شامگاه، ریشه‌ای عمیق در مفهوم عبری زمان دارد. در پیدایش ۱، هر روز آفرینش با عبارت «و شامگاه شد و بامداد شد» توصیف می‌شود که نشان می‌دهد در تقویم خدا، روز تازه با غروب خورشید آغاز می‌شود. به همین دلیل است که یهودیان در سراسر جهان، هنگام غروب خورشید در جمعه‌شب شمع روشن می‌کنند و به استقبال سبت می‌روند؛ سنتی که بازتاب الگوی کتاب‌مقدسی است. هرچند یهودیت خاخامی بعدها آداب دیگری را پدید آورد، مرز بنیادی و کتاب‌مقدسیِ «از غروب تا غروب» همچنان روشن و بدون تغییر باقی مانده است. حتی در زمان عیسی نیز می‌بینیم که این الگو به رسمیت شناخته می‌شد؛ برای نمونه، لوقا ۵۴:۲۳-۵۶ شرح می‌دهد که زنان پس از آماده کردن مواد خوشبو پیش از غروب، «در روز سبت» استراحت کردند.

کاربرد عملی در روزگار ما

برای مسیحیانی که امروز می‌خواهند سبت را حرمت نهند، ساده‌ترین راه آغاز این است که غروب خورشید در روز جمعه را آغاز استراحت سبت خود تعیین کنند. این کار می‌تواند به سادگی تنظیم یک زنگ هشدار یا یادآور، یا مراجعه به جدول زمان غروب در محل زندگی‌تان باشد. در عبری، جمعه יוֹם שִׁשִּׁי (yom shishi) — «روز ششم» — نامیده می‌شود و شنبه שַׁבָּת (Shabbat) — «سبت» — نام دارد. هنگامی که خورشید در yom shishi غروب می‌کند، Shabbat آغاز می‌شود. با آماده شدن از پیش — به پایان رساندن کار، کارهای خانه یا خرید پیش از غروب — گذری آرام به این ساعت‌های مقدس فراهم می‌کنید. این چرخه به ایجاد تداوم کمک می‌کند و به خانواده، دوستان و حتی کارفرمایان نشان می‌دهد که این زمان برای خدا کنار گذاشته شده است.

استراحت: گرفتار نشدن در دو سوی افراط

در عمل، مسیحیان هنگام تلاش برای «استراحت» در روز سبت، اغلب گرفتار یکی از دو سوی افراط می‌شوند. در یک سوی افراط، سبت به معنای بی‌فعالیتی کامل گرفته می‌شود: بیست‌وچهار ساعت که در آن هیچ کاری جز خوابیدن، غذا خوردن و خواندن مطالب دینی انجام نشود. هرچند این نگرش نشان‌دهندهٔ میل به زیر پا نگذاشتن فرمان است، ممکن است شادی و بُعد ارتباطی این روز را نادیده بگیرد. در سوی دیگر، سبت رهایی از کار و مجوزی برای سرگرمی‌های خودمحور تلقی می‌شود — رستوران رفتن، ورزش، تماشای پشت‌سرهم برنامه‌ها یا تبدیل کردن این روز به تعطیلاتی کوتاه. هرچند ممکن است این کارها حس استراحت ایجاد کنند، به‌آسانی می‌توانند حواس‌پرتی‌ها را جایگزین قدوسیت این روز سازند.

استراحت حقیقی سبت

دیدگاه کتاب‌مقدسی دربارهٔ استراحت سبت، میان این دو سوی افراط قرار دارد. این استراحت، دست کشیدن از کار معمول است تا بتوانید وقت، دل و توجه خود را به خدا اختصاص دهید **(قدوسیت = کنار گذاشته شدن برای خدا)**. این می‌تواند شامل پرستش، مشارکت با خانواده و دیگر ایمانداران، کارهای رحمت‌آمیز، دعا، مطالعه و پیاده‌روی‌های آرام در طبیعت باشد — فعالیت‌هایی که جان را تازه می‌کنند، بی‌آنکه آن را دوباره به مشقت روزمره بکشانند یا به سوی سرگرمی‌های دنیوی سوق دهند. اشعیا ۵۸:۱۳-۱۴ این اصل را بیان می‌کند: باید پای خود را از دنبال کردن لذت خویش در روز مقدس خدا بازدارید و **سبت را مایهٔ شادی بخوانید**. در عبری، واژه‌ای که در اینجا برای شادی به کار رفته، עֹנֶג (oneg) است — شادی‌ای مثبت که در خدا ریشه دارد. این همان نوع استراحتی است که هم جسم و هم روح را تغذیه می‌کند و به خداوندِ سبت حرمت می‌نهد.