

shariatkhoda.org

ضمیمه ۵d: خوراک در روز سبت — راهنمای عملی

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
۳. ضمیمه ۵c: به‌کارگیری اصول سبت در زندگی روزمره
۴. ضمیمه ۵d: خوراک در روز سبت — راهنمای عملی (صفحهٔ کنونی).
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

در مقالهٔ پیشین، دو عادت راهنما برای نگاه داشتن سبت معرفی کردیم—آماده شدن از پیش و مکث کردن برای پرسیدن اینکه آیا کاری ضروری است—و بررسی کردیم که چگونه می‌توان در خانواده‌ای مختلط با رعایت سبت زندگی کرد. اکنون به یکی از نخستین حوزه‌های عملی می‌پردازیم که این اصول در آن بیشترین اهمیت را دارند: خوراک.

به‌محض آنکه ایمانداران تصمیم می‌گیرند سبت را نگاه دارند، پرسش‌هایی دربارهٔ وعده‌های غذایی مطرح می‌شود. **آیا باید آشپزی کنم؟ آیا می‌توانم از فر یا مایکروویو استفاده کنم؟ بیرون غذا خوردن یا تحویل گرفتن غذای سفارشی چطور؟** ازآنجاکه غذا خوردن بخشی بسیار معمول از زندگی روزمره است، این حوزه به‌سرعت دچار ابهام می‌شود. در این مقاله بررسی خواهیم کرد که کتاب‌مقدس چه می‌گوید، بنی‌اسرائیل در دوران باستان چگونه آن را درک می‌کردند و این اصول در دوران معاصر چگونه به کار می‌آیند.

خوراک و سبت: فراتر از آتش

تمرکز ربانی بر آتش

در میان همهٔ مقررات سبت در یهودیت ربانی، ممنوعیت افروختن آتش در خروج ۳:۳۵ حکمی کلیدی است. بسیاری از مراجع یهودی ارتدوکس بر اساس این بخش از کتاب‌مقدس، روشن یا خاموش کردن شعله، به‌کار انداختن وسایل گرمازا یا استفاده از وسایل برقی، مانند زدن کلید چراغ، فشردن دکمهٔ آسانسور یا روشن کردن تلفن را ممنوع می‌دانند. آن‌ها این کارها را شکل‌هایی از افروختن آتش می‌دانند و ازاین‌رو آن‌ها را در روز سبت ممنوع می‌کنند. هرچند ممکن است در نگاه نخست چنین به نظر برسد که این مقررات بازتاب تمایلی به حرمت نهادن به خدا هستند، چنین تفسیرهای سخت‌گیرانه‌ای می‌تواند مردم را به مقررات ساختهٔ بشر مقید کند، به‌جای آنکه آن‌ها را آزاد بگذارد تا از روز خدا لذت ببرند. این‌ها در واقع از همان نوع تعالیمی هستند که عیسی هنگام خطاب به رهبران دینی به‌شدت محکوم کرد، چنان‌که در سخنانش می‌بینیم: «وای بر شما ای عالمان شریعت، زیرا بارهایی بر دوش مردم می‌گذارید که به‌سختی می‌توانند حمل کنند و خودتان حتی یک انگشت هم برای کمک به آن‌ها بلند نمی‌کنید» (لوقا ۴۶:۱۱).

فرمان چهارم: کار در برابر استراحت، نه آتش

در مقابل، پیدایش ۲ و خروج ۲۰ سبت را روزی برای دست کشیدن از کار معرفی می‌کنند. پیدایش ۲:۲-۳ نشان می‌دهد که خدا از کار آفرینش خود دست کشید و روز هفتم را مقدس ساخت. بنا بر فرمان خروج ۸:۲۰-۱۱، اسرائیل باید سبت را به یاد داشته باشد و نباید هیچ کاری انجام دهد. **تأکید بر وسیله‌ها (آتش، ابزار یا حیوانات) نیست، بلکه بر خودِ کار کردن است.** در دنیای باستان، افروختن آتش تلاش قابل‌توجهی می‌طلبید: جمع‌آوری هیزم، ایجاد جرقه و حفظ گرما. موسی می‌توانست برای روشن کردن همین نکته از کارهای پرزحمت دیگری نام ببرد، اما احتمالاً آتش را مثال زد، زیرا افروختن آن وسوسه‌ای رایج برای کار کردن در روز هفتم بود (اعداد ۳۲:۱۵-۳۶). بااین‌حال، این فرمان بر متوقف کردن کار روزمره تأکید دارد، نه بر ممنوع کردن خودِ استفاده از آتش. در عبری، שָׁבַת (shavat) به معنای «دست کشیدن» است و نام שַׁבָּת (Shabbat) از این فعل گرفته شده است.

رویکردی مبتنی بر عقل سلیم به خوراک

با این نگاه، فراخوان سبت به ایمانداران امروز این است: **باید خوراک را از پیش آماده کنند و فعالیت‌های پرزحمت را در ساعت‌های مقدس آن به حداقل برسانند.** پختن غذاهای مفصل، تهیهٔ غذا از مواد اولیه یا پرداختن به دیگر کارهای پرزحمت آشپزخانه باید از پیش انجام شود، نه در روز سبت. بااین‌حال، استفاده از وسایل امروزی که کار با آن‌ها زحمت اندکی می‌طلبد—مانند اجاق، فر، مایکروویو یا مخلوط‌کن—هنگامی که برای آماده کردن یک وعدهٔ غذایی ساده یا گرم کردن غذایی ازپیش‌پخته به کار می‌روند، با روح سبت سازگار است. مسئله صرفاً زدن کلید یا فشردن دکمه نیست، بلکه استفاده از آشپزخانه به شیوه‌ای است که به انجام کارهای معمول روزهای هفته در سبت مقدس بینجامد؛ روزی که **باید در درجهٔ نخست به استراحت اختصاص یابد.**

بیرون غذا خوردن در روز سبت

یکی از رایج‌ترین اشتباهات در میان کسانی که امروزه سبت را نگاه می‌دارند، بیرون غذا خوردن در روز سبت است. هرچند ممکن است نوعی استراحت به نظر برسد—چون به‌هرحال خودتان آشپزی نمی‌کنید—**فرمان چهارم صریحاً ممنوع می‌کند که سبب شوید دیگران برای شما کار کنند**: «هیچ کاری نکن، نه تو، نه پسر یا دخترت، نه خدمتکار مرد یا زنِ تو، نه حیواناتت و نه هیچ بیگانه‌ای که در شهرهایت ساکن است» (خروج ۲۰:۱۰). وقتی در رستوران غذا می‌خورید، سبب می‌شوید که کارکنان غذا بپزند، پذیرایی کنند، نظافت کنند و با پول سروکار داشته باشند؛ به این ترتیب، آن‌ها را در روز سبت برای خود به کار می‌گیرید. حتی هنگام سفر یا در مناسبت‌های خاص نیز این کار هدف این روز را تضعیف می‌کند. برنامه‌ریزی از پیش برای وعده‌های غذایی و همراه داشتن خوراک ساده و آمادهٔ خوردن تضمین می‌کند که همچنان می‌توانید به‌خوبی غذا بخورید، بی‌آنکه از دیگران بخواهید برای شما کار کنند.

استفاده از خدمات ارسال غذا

همین اصل دربارهٔ خدمات ارسال غذا مانند اوبر ایتس، دوردش یا برنامه‌های مشابه نیز صدق می‌کند. هرچند راحتی این خدمات ممکن است وسوسه‌انگیز باشد، به‌ویژه اگر خسته یا در سفر باشید، ثبت سفارش مستلزم آن است که شخص دیگری خرید کند، غذا را آماده کند، حمل کند و به درِ خانهٔ شما برساند؛ همگی **کارهایی هستند که در ساعت‌های مقدس برای شما انجام می‌شوند**. این کار مستقیماً با روح سبت و این فرمان که نباید سبب شوید دیگران برای شما کار کنند، در تضاد است. راه بهتر این است که از پیش برنامه‌ریزی کنید: برای سفرتان غذا بسته‌بندی کنید، وعده‌های غذایی را روز قبل آماده کنید یا مواد غذایی فاسدنشدنی را برای مواقع اضطراری در دسترس نگه دارید. با این کار، هم به فرمان خدا و هم به کرامت کسانی احترام می‌گذارید که در غیر این صورت برای شما کار می‌کردند.