


shariatkhoda.org

# ضمیمه ۵f: فناوری و سرگرمی در روز سبت

این صفحه بخشی از مجموعهٔ مطالب 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
۵. ضمیمه ۵e: حمل‌ونقل در روز سبت
۶. ضمیمه ۵f: فناوری و سرگرمی در روز سبت (صفحهٔ کنونی).
۷. ضمیمه ۵g: کار و سبت — رویارویی با چالش‌های دنیای واقعی

## چرا فناوری و سرگرمی اهمیت دارند

مسئلهٔ فناوری در روز سبت در درجهٔ نخست با سرگرمی پیوند دارد. هنگامی که شخصی شروع به نگاه داشتن سبت می‌کند، یکی از نخستین چالش‌ها این است که تصمیم بگیرد با تمام وقت آزادی که به‌طور طبیعی پیدا می‌کند چه کند. کسانی که در کلیساها یا گروه‌هایی شرکت می‌کنند که سبت را نگاه می‌دارند، ممکن است بخشی از آن زمان را با فعالیت‌های سازمان‌یافته پر کنند، اما حتی آن‌ها نیز سرانجام ناگزیرند با لحظاتی روبه‌رو شوند که به نظر می‌رسد «هیچ کاری برای انجام دادن نیست». این امر به‌ویژه دربارهٔ کودکان، نوجوانان و جوانان صدق می‌کند، اما حتی بزرگسالان مسن‌تر نیز ممکن است با این آهنگ تازهٔ گذر زمان دست‌وپنجه نرم کنند.

دلیل دیگری که فناوری را تا این اندازه چالش‌برانگیز می‌کند، فشاری است که امروزه برای متصل ماندن وجود دارد. جریان پیوستهٔ خبرها، پیام‌ها و به‌روزرسانی‌ها پدیده‌ای تازه است که اینترنت و فراگیری دستگاه‌های شخصی آن را ممکن ساخته‌اند. **ترک این عادت نیازمند تمایل و تلاش است.** اما سبت فرصتی عالی برای این کار فراهم می‌کند؛ دعوتی هفتگی برای فاصله گرفتن از حواس‌پرتی‌های دیجیتال و برقراری دوبارهٔ ارتباط با آفریدگار.

این اصل **تنها به سبت محدود نمی‌شود**؛ فرزند خدا باید هر روز مراقب دام ارتباط دائمی و حواس‌پرتی باشد. مزامیر سرشار از تشویق به تأمل در خدا و شریعت او در روز و شب است (مزامیر ۲:۱؛ مزامیر ۲:۹۲؛ مزامیر ۹۷:۱۱۹-۹۹؛ مزامیر ۱۴۸:۱۱۹) و به کسانی که چنین می‌کنند، شادی، پایداری و حیات جاودان وعده می‌دهد. تفاوت روز هفتم در این است که خود خدا استراحت کرد و به ما فرمان داد از او سرمشق بگیریم (خروج ۱۱:۲۰) — و بدین‌سان، این روز تنها روز در هر هفته است که قطع ارتباط با دنیای غیرمذهبی نه‌تنها سودمند است، بلکه خدا آن را مقرر کرده است.

## تماشای ورزش و سرگرمی‌های غیرمذهبی

سبت به‌عنوان زمانی مقدس جدا شده است و ذهن ما باید از چیزهایی پر باشد که بازتاب‌دهندهٔ این قدوسیت هستند. از این رو، نباید در روز سبت به تماشای ورزش، فیلم‌های غیرمذهبی یا مجموعه‌های سرگرم‌کننده پرداخت. **چنین محتوایی با بهرهٔ روحانی‌ای که این روز قرار است به همراه بیاورد، ارتباطی ندارد.** کتاب‌مقدس ما را چنین فرامی‌خواند: «مقدس باشید، زیرا من مقدس هستم» (لاویان ۴۴:۱۱-۴۵؛ در اول پطرس ۱۶:۱ نیز بازتاب یافته است) و به ما یادآور می‌شود که قدوسیت مستلزم جدا شدن از امور عادی است. سبت فرصتی هفتگی فراهم می‌کند تا توجه خود را از حواس‌پرتی‌های جهان برگردانیم و آن را در عوض با پرستش، استراحت، گفت‌وگوی سازنده و فعالیت‌هایی پر کنیم که به جان تازگی می‌بخشند و خدا را حرمت می‌نهند.

## ورزش و تمرین‌های تناسب‌اندام در روز سبت

همان‌طور که تماشای ورزش‌های غیرمذهبی توجه ما را به رقابت و سرگرمی جلب می‌کند، شرکت فعال در ورزش یا برنامه‌های تمرینی تناسب‌اندام در روز سبت نیز کانون توجه را از استراحت و قدوسیت دور می‌کند. رفتن به باشگاه، تمرین برای رسیدن به هدف‌های ورزشی یا ورزش کردن، به آهنگ عادی کار و پیشرفت فردی ما در روزهای کاری تعلق دارد. در واقع، تمرین بدنی به‌سبب ماهیت خود با **دعوت سبت به دست کشیدن از تلاش جسمانی و روی آوردن به استراحت حقیقی** در تضاد است. سبت ما را دعوت می‌کند حتی تلاش‌های خودخواستهٔ خود برای بهبود عملکرد و انضباط را کنار بگذاریم تا بتوانیم در خدا تازگی بیابیم. با کنار گذاشتن تمرین‌های بدنی، تمرین‌های ورزشی یا مسابقات، این روز را مقدس می‌داریم و برای تازگی روحانی جا باز می‌کنیم.

## فعالیت‌های بدنی سازگار با سبت

این بدان معنا نیست که باید روز سبت را در فضای بسته یا در بی‌تحرکی سپری کرد. پیاده‌روی‌های سبک و آرام در فضای باز، گذراندن زمانی بی‌شتاب در طبیعت یا بازی آرام با کودکان می‌تواند راهی زیبا برای حرمت نهادن به این روز باشد. فعالیت‌هایی که نیرو را تازه می‌کنند نه اینکه رقابت ایجاد کنند، روابط را عمیق‌تر می‌کنند نه اینکه حواس را پرت کنند، و توجه ما را به آفرینش خدا معطوف می‌سازند نه به دستاوردهای انسانی، همگی با روح استراحت و قدوسیت سبت هماهنگ هستند.

## شیوه‌های درست سبت در زمینهٔ فناوری

- در حالت مطلوب، هرگونه ارتباط غیرضروری با دنیای غیرمذهبی باید در طول سبت قطع شود. این به معنای آن نیست که انعطاف‌ناپذیر یا بی‌نشاط شویم، بلکه به این معناست که آگاهانه از هیاهوی دیجیتال فاصله بگیریم تا این روز را مقدس بداریم.
- کودکان نباید برای پر کردن ساعت‌های سبت خود به دستگاه‌های متصل به اینترنت تکیه کنند. در عوض، آن‌ها را به فعالیت‌های بدنی و استفاده از کتاب‌ها یا رسانه‌هایی تشویق کنید که به محتوای مقدس و سازنده اختصاص دارند. **اینجاست که جمعی از ایمانداران به‌ویژه سودمند است**، زیرا کودکان دیگری برای بازی کردن با آن‌ها و فعالیت‌های سالمی برای انجام دادن در کنار هم فراهم می‌کند.
- نوجوانان باید به‌اندازهٔ کافی پخته باشند تا تفاوت میان سبت و روزهای دیگر را در زمینهٔ فناوری درک کنند. والدین می‌توانند با آماده کردن فعالیت‌ها از پیش و توضیح «چرایی» این مرزها، آن‌ها را راهنمایی کنند.
- دسترسی به خبرها و به‌روزرسانی‌های غیرمذهبی باید در روز سبت قطع شود. مرور عنوان خبرها یا بالا و پایین کردن صفحه‌های شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به‌سرعت ذهن را به دغدغه‌های روزهای کاری بازگرداند و فضای استراحت و قدوسیت را بر هم بزند.
- از پیش برنامه‌ریزی کنید: پیش از غروب، مطالب موردنیاز را بارگیری کنید، راهنماهای مطالعهٔ کتاب‌مقدس را چاپ کنید یا محتوای مناسب را در صف پخش قرار دهید تا در ساعت‌های سبت برای پیدا کردن مطالب به تکاپو نیفتید.
- دستگاه‌ها را کنار بگذارید: اعلان‌ها را خاموش کنید، از حالت پرواز استفاده کنید یا دستگاه‌ها را در طول ساعت‌های سبت در سبدی مشخص بگذارید تا تغییر کانون توجه را نشان دهید.
- هدف، شیطانی جلوه دادن فناوری نیست، بلکه استفادهٔ درست از آن در این روز خاص است. همان پرسشی را که پیش‌تر مطرح کردیم، از خود بپرسید: «**آیا امروز ضروری است؟**» و «**آیا این به من کمک می‌کند استراحت کنم و خدا را حرمت بنهم؟**» به‌مرور زمان، تمرین این عادت‌ها به شما و خانواده‌تان کمک خواهد کرد سبت را به‌عنوان مایهٔ شادی تجربه کنید، نه به‌عنوان کشمکش.