

الملحق 5ب: كيف نحافظ على يوم السبت في العصر الحديث

هذه الصفحة هي جزء من سلسلة حول الوصية الرابعة: يوم السبت:

1. [الملحق 5أ: يوم السبت ويوم الذهاب إلى الكنيسة، شيئان مختلفان](#)
2. [الملحق 5ب: كيف نحافظ على يوم السبت في العصر الحديث \(الصفحة الحالية\)](#)
3. [الملحق 5ج: تطبيق مبادئ يوم السبت في الحياة اليومية](#)
4. [الملحق 5د: الطعام في يوم السبت – إرشادات عملية](#)
5. [الملحق 5هـ: المواصلات في يوم السبت](#)
6. [الملحق 5و: التكنولوجيا والترفيه في يوم السبت](#)
7. [الملحق 5ز: العمل ويوم السبت – التغلب على التحديات الواقعية](#)

اتخاذ قرار حفظ يوم السبت

في المقالة السابقة أثبتنا أن وصية يوم السبت ما زالت سارية على المسيحيين اليوم وأن حفظها يتجاوز مجرد اختيار يوم للذهاب إلى الكنيسة. والآن ننتقل إلى الجانب العملي: كيف نحفظ الوصية الرابعة فعليًا بعد أن قررت طاعتها. كثير من القراء يصلون إلى هذه النقطة من خلفية لا تحفظ السبت—ربما كاثوليك أو أرثوذكس أو معمدانيون أو ميثوديون أو خمسينيون أو طوائف أخرى—ويريدون تكريم اليوم السابع مع بقائهم حيث هم. هذا الملحق مخصص لك. يهدف إلى مساعدتك على فهم ما يطلبه الله، وفصل الحق الكتابي عن التقاليد البشرية، ومنحك مبادئ عملية لمراعاة السبت بطريقة آمنة ومفرحة وممكنة في الحياة الحديثة. ومع ذلك من الضروري

أن نتذكر أن الوصية الرابعة ليست واجبًا منفصلًا بل جزء من شريعة الله المقدسة والأبدية. حفظ السبت لا يحل محل بقية وصايا الله؛ بل يتدفق طبيعيًا من حياة مكرسة لشريعته بالكامل.

جوهر حفظ السبت: القداسة والراحة

السبت والقداسة

القداسة تعني الانفصال لاستخدام الله. تمامًا كما كان المسكن مفرزًا عن الاستخدام العادي، كذلك السبت مفرز عن بقية أيام الأسبوع. قد قدّم الله هذا النموذج عند الخلق عندما توقف عن عمله في اليوم السابع وقدسه (تكوين 2:2-3)، واضعًا النمط لشعبه. خروج 20:8-11 يدعونا إلى “تذكر يوم السبت” و”تقديسه”، مظهرًا أن القداسة ليست إضافة اختيارية بل جوهر الوصية الرابعة ذاتها. عمليًا تعني القداسة تشكيل ساعات السبت بحيث تشير نحو الله—الابتعاد عن الأنشطة التي تعيدنا إلى الروتين العادي وملء الوقت بأمر تعمق وعينا به.

السبت والراحة

إلى جانب القداسة، السبت هو أيضًا يوم راحة. في العبرية، شَابَت (שָׁבַת) تعني “التوقف” أو “الكف”. توقف الله عن عمله الخلاق ليس لأنه تعب بل ليقدم لشعبه نموذجًا لإيقاع الراحة. هذه الراحة تتجاوز مجرد أخذ استراحة من العمل الجسدي؛ إنها خروج من دورة العمل والاستهلاك العادية لنختبر حضور الله وانتعاشه ونظامه. إنها وقفة متعمدة للاعتراف بالله خالقًا ورازقًا، والثقة به ليعتني بنا بينما نتوقف عن جهودنا. من خلال تبني هذا الإيقاع، يبدأ المؤمنون في رؤية السبت ليس كعائق بل كعطية أسبوعية—وقت مقدس لإعادة ترتيب الأولويات وتجديد العلاقة مع من خلقنا.

فراة يوم السبت

السبت فريد بين وصايا الله. جذوره في الخلق نفسه، وقد تقدس قبل وجود أمة إسرائيل، ويركز على الوقت لا على السلوك فقط. بخلاف الوصايا الأخرى، يتطلب السبت عملاً واعيًا لترك روتيننا العادي كل سبعة أيام. بالنسبة لمن لم يمارسه من قبل، قد يبدو هذا الأمر مشوقًا ومرهقًا في آن واحد. ومع ذلك فإن هذا الإيقاع—الخروج من المألوف والدخول في راحة الله المعينة—يصبح اختبارًا أسبوعيًا للإيمان وعلامة قوية على ثقتنا بعنايته.

السبت كاختبار إيمان أسبوعي

هذا يجعل السبت ليس مجرد ممارسة أسبوعية بل أيضًا اختبارًا متكررًا للإيمان. كل سبعة أيام يُدعى المؤمنون إلى الابتعاد عن أعمالهم وضغوط العالم للثقة بأن الله سيوفر لهم. في إسرائيل القديمة كان هذا يعني جمع ضعف

المنّ في اليوم السادس والثقة بأنه سيبقى حتى اليوم السابع (خروج 16:22)؛ أما في العصر الحديث فغالبًا ما يعني ترتيب جداول العمل والمال والمسؤوليات بحيث لا يتداخل شيء مع الساعات المقدسة. إن حفظ السبت بهذه الطريقة يعلّم **الاعتماد على عناية الله**، والشجاعة لمقاومة الضغوط الخارجية، والاستعداد للتميّز في ثقافة تقدّر الإنتاجية المستمرة. ومع مرور الوقت يشكّل هذا الإيقاع عمودًا فقريًا روحيًا للطاعة—يُدرب القلب على الثقة بالله ليس يوميًا واحدًا في الأسبوع فحسب بل كل يوم وفي كل مجال من مجالات الحياة.

متى يبدأ وينتهي يوم السبت

أول وأبسط عنصر في حفظ السبت هو معرفة وقت بدايته ونهايته. من التوراة نفسها نرى أن الله جعل السبت فترة أربع وعشرين ساعة من مساء إلى مساء، لا من شروق إلى شروق ولا من منتصف الليل إلى منتصف الليل. في لاويين 23:32، بخصوص يوم الكفّارة (الذي يتبع نفس المبدأ الزمني)، يقول الله: “من مساء إلى مساء تحفظون سبتكم”. ينطبق هذا المبدأ على السبت الأسبوعي أيضًا: **يبدأ اليوم عند غروب الشمس في اليوم السادس (الجمعة) وينتهي عند غروب الشمس في اليوم السابع (السبت)**. في العبرية يعبر عن هذا بـ **מִפְּרָב לַדָּבָר** (مِعْرِبْ عَد-عِرْب) — “من مساء إلى مساء”. إن فهم هذا التوقيت أساسي لتكريم السبت بشكل صحيح في أي عصر.

الممارسة التاريخية واليوم العبري

هذا الحساب من مساء إلى مساء متجذر بعمق في المفهوم العبري للوقت. في تكوين 1 يوصف كل يوم من أيام الخلق بـ “وكان مساء وكان صباح”، مما يُظهر أنه في تقويم الله يبدأ اليوم الجديد مع غروب الشمس. لهذا يشعل اليهود في كل العالم الشموع ويرحبون بالسبت عند غروب شمس الجمعة، وهو تقليد يعكس النمط الكتابي. وبينما طوّرت اليهودية الحاخامية فيما بعد عادات إضافية، بقي الحد الكتابي الأساسي “من غروب الشمس إلى غروب الشمس” واضحًا وثابتًا. حتى في زمن يسوع نرى هذا النمط معترفًا به؛ فمثلًا لوقا 23:54-56 يصف النساء وهنّ يسترحن “في السبت” بعد تحضير الأطياب قبل الغروب.

التطبيق العملي اليوم

للمسيحيين الساعين إلى تكريم السبت اليوم، أبسط طريقة للبدء هي تحديد غروب شمس الجمعة كبداية لراحة السبت. قد يكون هذا ببساطة ضبط منبه أو تذكير، أو اتباع جدول غروب الشمس المحلي. في العبرية يُسمّى يوم الجمعة **ד' צבאי** (يوم شيشي) — “اليوم السادس” — والسبت **שַׁבָּת** (شَبَّات) — “سبت”. عند غروب الشمس في يوم شيشي يبدأ شَبَّات. من خلال الاستعداد المسبق—إنهاء العمل أو أشغال المنزل أو التسوق قبل الغروب—تخلق انتقالًا سلميًّا إلى الساعات المقدسة. هذا الإيقاع يساعد على بناء الثبات ويشير للعائلة والأصدقاء وحتى أصحاب العمل أن هذا الوقت مخصص لله.

الراحة: تجنّب الطرفين

عمليًا غالبًا ما يقع المسيحيون في أحد طرفين عند محاولة “الراحة” في السبت. طرف يتعامل مع السبت كخمول تام: أربع وعشرون ساعة من عدم فعل شيء سوى النوم والأكل وقراءة المواد الدينية. بينما يعكس هذا رغبة في تجنب كسر الوصية، قد يغفل عن فرح اليوم وبُعدّه العلاقي. والطرف الآخر يتعامل مع السبت كتحرر من العمل وسماح للتسلية الذاتية—مطاعم، رياضة، مشاهدة برامج بشكل مفرط، أو تحويل اليوم إلى عطلة صغيرة. بينما قد يبدو هذا راحة، يمكن بسهولة أن يستبدل قداسة اليوم بالمشتتات.

الراحة الحقيقية في السبت

الرؤية الكتابية لراحة السبت تقع بين هذين الطرفين. إنها التوقف عن العمل العادي لكي تعطي وقتك وقلبك وانتباهك لله (القداسة = مفرز لله). قد يشمل هذا العبادة، والزمالة مع العائلة والمؤمنين الآخرين، وأعمال الرحمة، والصلاة، والدراسة، ونزهات هادئة في الطبيعة—أنشطة تنعش الروح دون أن تعيدها إلى الطحن العادي أو توجيهها نحو الترفيه الدنيوي. إشعياء 13:58-14 يعطي المبدأ: أن تحوّل قدمك عن فعل مشيئتك في يوم الله المقدس وأن **تدعو السبت لذّة**. في العبرية الكلمة للذّة هنا هي **غنڨ** (عُونيغ)—فرح إيجابي متجدّر في الله. هذا هو النوع من الراحة الذي يغذي الجسد والروح ويكرم رب السبت.