

الملحق 5و: التكنولوجيا والترفيه في يوم السبت

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
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 (الصفحة الحالية).
7. الملحق 5ز: العمل ويوم السبت – التغلب على التحديات الواقعية

لماذا التكنولوجيا والترفيه مهمان

ترتبط قضية التكنولوجيا في يوم السبت أساسًا بالترفيه. ما إن يبدأ الشخص في حفظ السبت، حتى يواجه أحد التحديات الأولى وهو تقرير ما يجب فعله بكل وقت الفراغ الذي يفتح تلقائيًا. الذين يحضرون كنائس أو مجموعات تحفظ السبت قد يملأون بعض هذا الوقت بأنشطة منظمة، لكن حتى هؤلاء سيواجهون في النهاية لحظات يبدو فيها "أنه لا يوجد شيء لفعله". هذا صحيح بشكل خاص للأطفال والمراهقين والشباب، لكنه يشمل أيضًا البالغين الأكبر سنًا الذين قد يعانون من هذا الإيقاع الجديد للوقت.

سبب آخر يجعل التكنولوجيا تحديًا هو الضغط للبقاء متصلين في الوقت الحاضر. التدفق المستمر للأخبار والرسائل والتحديثات ظاهرة حديثة، أتاحها الإنترنت وانتشار الأجهزة الشخصية. **كسر هذه العادة يتطلب**

استعدادًا وجهدًا. لكن السبت يوفر فرصة مثالية لفعل ذلك—دعوة أسبوعية للانفصال عن المشتتات الرقمية وإعادة الاتصال بالخالق.

هذا المبدأ **لا يقتصر على السبت وحده**؛ فكل يوم يجب أن يكون ابن الله واعيًا لفخ الارتباط المستمر والمشتتات. تمتلئ المزامير بتشجيع على التأمل في الله وشريعته نهائيًا وليلاً (مزمور 1:2؛ مزمور 92:2؛ مزمور 97:99-119؛ مزمور 119:148)، واعدة بالفرح والثبات والحياة الأبدية لمن يفعلون ذلك. والفرق في اليوم السابع هو أن الله نفسه استراح وأمرنا أن نقدي به (خروج 20:11) — مما يجعل هذا اليوم الوحيد في الأسبوع الذي يكون فيه الانفصال عن العالم الدنيوي ليس مجرد أمر مفيد بل معيّنًا إلهيًا.

مشاهدة الرياضة والترفيه الدنيوي

يُفرز السبت كوقت مقدس، ويجب أن تمتلئ أذهاننا بأمور تعكس هذه القداسة. لهذا السبب لا ينبغي مشاهدة الرياضات أو الأفلام أو المسلسلات الدنيوية يوم السبت. **هذا النوع من المحتوى منفصل عن المنفعة الروحية التي يُراد لليوم أن يجلبها.** يدعونا الكتاب المقدس: «تَكُونُونَ قِدِّيسِينَ لِأَنِّي أَنَا قُدُّوسٌ» (لاويين 11:44-45؛ مذكورة أيضًا في 1 بطرس 1:16)، مذكّرًا أن القداسة تتضمن الانفصال عما هو عادي. يوفر السبت فرصة أسبوعية لتحويل انتباهنا عن مشتتات العالم وملئه بالعبادة، والراحة، والمحادثات البانية، والأنشطة التي تنعش الروح وتكرم الله.

ممارسة الرياضة واللياقة البدنية يوم السبت

كما أن مشاهدة الرياضات الدنيوية تجذب انتباهنا نحو المنافسة والترفيه، كذلك المشاركة النشطة في الرياضة أو برامج اللياقة البدنية يوم السبت تحوّل التركيز عن الراحة والقداسة. الذهاب إلى النادي الرياضي، التدريب على أهداف رياضية، أو لعب الرياضات ينتمي إلى الإيقاع العادي للعمل وتحسين الذات في أيام الأسبوع. في الواقع، التمرين الجسدي بطبيعته يقف في تعارض مع **دعوة السبت إلى الكف عن الجهد واحتضان الراحة الحقيقية.** يدعونا السبت إلى وضع جانبًا حتى مساعدتنا الذاتية في الأداء والانضباط لكي نجد الانتعاش في الله. من خلال التوقف عن التمارين أو التدريبات أو المباريات، نكرم اليوم باعتباره مقدسًا ونُفسح المجال للتجديد الروحي.

أنشطة بدنية تناسب السبت

هذا لا يعني أن السبت يجب أن يُقضى في الداخل أو في الخمول. يمكن أن تكون الزهات الخفيفة الهادئة في الهواء الطلق، أو قضاء وقت غير مستعجل في الطبيعة، أو اللعب الهادئ مع الأطفال وسيلة جميلة لتكريم اليوم.

الأنشطة التي تُنعش بدلاً من أن تنافس، التي تُعمّق العلاقات بدلاً من أن تُشَتّت، والتي توجّه انتباهنا نحو خليفة الله بدلاً من إنجازات البشر—كلها منسجمة مع روح الراحة والقداسة في السبت.

ممارسات جيدة للتكنولوجيا في يوم السبت

- من المثالي أن يتوقف كل ارتباط غير ضروري بالعالم الدنيوي خلال يوم السبت. هذا لا يعني أن نصبح جامدين أو بلا فرح، بل أن نتراجع عمدًا عن الضجيج الرقمي لنكرم اليوم باعتباره مقدسًا.
- لا ينبغي للأطفال الاعتماد على الأجهزة المتصلة بالإنترنت لملء ساعات السبت. بدلاً من ذلك، شجّع الأنشطة الجسدية، والكتب أو الوسائط المكرسة لمحتوى مقدس ورافع. **هنا يظهر دور مجتمع المؤمنين خاصةً** لأنه يوفر أطفالاً آخرين للعب معهم وأنشطة سليمة للمشاركة.
- يجب أن يكون المراهقون ناضجين بما يكفي ليفهموا الفرق بين السبت والأيام الأخرى فيما يتعلق بالتكنولوجيا. يمكن للوالدين توجيههم عن طريق إعداد الأنشطة مسبقًا وشرح “السبب” وراء هذه الحدود.
- يجب إزالة الوصول إلى الأخبار والتحديثات الدنيوية يوم السبت. ففحص العناوين أو تصفح وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يعيد الذهن سريعًا إلى هموم أيام الأسبوع ويكسر جو الراحة والقداسة.
- خطط مسبقًا: قم بتحميل المواد اللازمة، اطبع أدلة الدراسة الكتابية، أو جهّز محتوى مناسبًا قبل الغروب حتى لا تضطر للبحث عن مواد أثناء ساعات السبت.
- ضع الأجهزة جانبًا: أوقف الإشعارات، استخدم وضع الطائرة، أو ضع الأجهزة في سلة مخصصة خلال ساعات السبت لتشير إلى التحوّل في التركيز.
- الهدف ليس شيطنة التكنولوجيا بل استخدامها بشكل مناسب في هذا اليوم الخاص. اسأل نفسك نفس السؤال الذي قدّمناه سابقًا: **“هل هذا ضروري اليوم؟” و“هل هذا يساعدني على الراحة وتكريم الله؟”** بمرور الوقت ستساعدك ممارسة هذه العادات أنت وعائلتك على اختبار السبت كلذة بدلاً من صراع.