

shariatallah.org

الملحق 5و: التكنولوجيا والترفيه في السبت

هذه الصفحة جزء من سلسلة الوصية الرابعة: السبت:

1. الملحق 5أ: السبت ويوم الذهاب إلى الكنيسة أمران مختلفان
2. الملحق 5ب: كيف نحافظ على السبت في العصر الحديث
3. الملحق 5ج: تطبيق مبادئ السبت في الحياة اليومية
4. الملحق 5د: الطعام في السبت — إرشادات عملية
5. الملحق 5هـ: التنقل في السبت
6. الملحق 5و: التكنولوجيا والترفيه في السبت (الصفحة الحالية).
7. الملحق 5ز: العمل والسبت — التعامل مع تحديات الواقع

لماذا تهم التكنولوجيا والترفيه

ترتبط مسألة التكنولوجيا في السبت أساسًا بالترفيه. ما إن يبدأ المرء في حفظ السبت حتى يكون أحد التحديات الأولى هو تقرير ما يفعله بكل وقت الفراغ الذي يتاح له بطبيعة الحال. وقد يشغل الذين يرتادون كنائس أو جماعات تحفظ السبت بعض هذا الوقت بأنشطة منظّمة، لكن حتى هؤلاء لا بد أن يواجهوا في نهاية المطاف لحظات يبدو فيها أنه «ليس هناك ما نفعله». وينطبق هذا بوجه خاص على الأطفال والمراهقين والشباب، لكن حتى البالغين الأكبر سنًا قد يجدون صعوبة في التأقلم مع هذا الإيقاع الجديد للوقت.

ومن الأسباب الأخرى التي تجعل التكنولوجيا شديدة التحدي ضغط البقاء على اتصال في أيامنا هذه. إن التدفق المتواصل للأخبار والرسائل والتحديثات ظاهرة حديثة أتاحها الإنترنت وانتشار الأجهزة الشخصية. **ويتطلب التخلص من هذه العادة إرادةً وجهدًا.** لكن السبت يتيح الفرصة المثالية لذلك—فهو دعوة أسبوعية للانقطاع عن الملهيات الرقمية وإعادة التواصل مع الخالق.

وهذا المبدأ **لا يقتصر على السبت وحده**؛ بل ينبغي لكل ابن لله أن ينتبه كل يوم إلى فخ التواصل الدائم والتشتت. وتمتلئ المزامير بالتشجيع على التأمل في الله وشريعته نهارًا وليلًا (المزمور 2:1؛ المزمور 2:92؛ المزمور

99-97:119؛ المزمور 148:119)، وتَعِد بالفرح والثبات والحياة الأبدية لمن يفعلون ذلك. أما ما يميز اليوم السابع فهو أن الله نفسه استراح وأوصانا أن نقتدي به (الخروج 11:20)، مما يجعل هذا اليوم الوحيد كل أسبوع الذي لا يكون فيه الانقطاع عن العالم الدنيوي مفيدًا فحسب، بل أمرًا عيّنه الله.

مشاهدة الرياضة والترفيه الدنيوي

لقد خُصص السبت وقتًا مقدسًا، وينبغي أن تمتلئ أذهاننا بأمور تعكس قداسته. ولهذا السبب، لا ينبغي مشاهدة الرياضة أو الأفلام الدنيوية أو المسلسلات الترفيهية في السبت. **فهذه المواد لا صلة لها بالمنفعة الروحية التي يُفترض أن يحققها هذا اليوم.** يدعونا الكتاب المقدس قائلًا: «تكونون قديسين لأني أنا قدوس» (اللاويين 11:44-45؛ ويتردد صدى هذه الكلمات في 1 بطرس 1:16)، مذكرًا إيانا بأن القداسة تنطوي على الانفصال عما هو عادي. ويتيح السبت فرصة أسبوعية لنحوّل انتباهنا عن ملهيات العالم ونملأه بدلًا من ذلك بالعبادة والراحة والحديث المشجع والأنشطة التي تنعش النفس وتكرم الله.

ممارسة الرياضة واللياقة البدنية في السبت

مثلما تجذب مشاهدة الرياضة الدنيوية انتباهنا إلى التنافس والترفيه، فإن المشاركة الفعلية في الرياضة أو ممارسة تمارين اللياقة البدنية في السبت تحوّل التركيز أيضًا بعيدًا عن الراحة والقداسة. فالذهاب إلى النادي الرياضي، أو التدريب لتحقيق أهداف رياضية، أو ممارسة الرياضة، أمور تنتمي إلى الإيقاع المعتاد لأيام الأسبوع، بما فيه من عملنا وسعينا إلى تحسين أنفسنا. والواقع أن التمارين البدنية بطبيعتها تتعارض مع **دعوة السبت إلى الكف عن بذل الجهد واحتضان الراحة الحقيقية.** يدعونا السبت إلى التخلي حتى عن مساعينا الشخصية إلى الإنجاز والانضباط، لكي نجد الانتعاش في الله. وبامتناعنا عن التمارين أو التدريبات أو المباريات، نكرم هذا اليوم بوصفه مقدسًا ونفسح مجالًا للتجدد الروحي.

أنشطة بدنية تلائم السبت

لا يعني هذا أن علينا قضاء السبت في الداخل أو من دون نشاط. فالتنزه في الهواء الطلق بهدوء وعلى مهل، وتمضية وقت غير مستعجل في أحضان الطبيعة، أو اللعب برفق مع الأطفال، كلها وسائل جميلة لإكرام هذا اليوم. فالأنشطة التي تنعش بدلًا من أن تثير التنافس، وتعزز العلاقات بدلًا من أن تشتت الانتباه، وتوجه انتباهنا إلى خليقة الله بدلًا من الإنجاز البشري، تنسجم جميعها مع روح الراحة والقداسة في السبت.

ممارسات جيدة لاستخدام التكنولوجيا في السبت

- من الأفضل أن يتوقف في أثناء السبت كل اتصال غير ضروري بالعالم الدنيوي. لا يعني هذا أن نصبح متشددين أو فاقدين للفرح، بل أن نبتعد عمدًا عن الضجيج الرقمي إكرامًا لهذا اليوم بوصفه مقدسًا.
- ينبغي ألا يعتمد الأطفال على الأجهزة المتصلة بالإنترنت لملء ساعات السبت. شجعوهم بدلًا من ذلك على ممارسة الأنشطة البدنية، وقراءة الكتب أو استخدام الوسائط المخصصة للمحتوى المقدس والمشجع. **وهنا يكون مجتمع المؤمنين مفيدًا بوجه خاص**، إذ يتيح للأطفال أن يجدوا أطفالًا آخرين يلعبون معهم وأن يشاركوا في أنشطة بناءة.
- ينبغي أن يكون المراهقون ناضجين بما يكفي لفهم الفرق بين السبت وسائر الأيام فيما يتعلق بالتكنولوجيا. ويمكن للوالدين إرشادهم من خلال إعداد الأنشطة مسبقًا وشرح «السبب» وراء هذه الحدود.
- ينبغي الامتناع عن الاطلاع على الأخبار والتحديثات الدنيوية في السبت. فقراءة العناوين الرئيسية أو تصفح وسائل التواصل الاجتماعي قد يعيد الذهن سريعًا إلى انشغالات أيام العمل ويبدد أجواء الراحة والقداسة.
- خطط مسبقًا: نزّل المواد اللازمة، واطبع أدلة دراسة الكتاب المقدس، أو جهّز محتوى مناسبًا قبل غروب الشمس، حتى لا تضطر إلى البحث عن مواد في أثناء ساعات السبت.
- ضع الأجهزة جانبًا: أوقف الإشعارات، أو استخدم وضع الطيران، أو ضع الأجهزة في سلة مخصصة خلال ساعات السبت للإشارة إلى تحوّل الاهتمام.
- ليس الهدف شيطنة التكنولوجيا، بل استخدامها على نحو ملائم في هذا اليوم المميز. اسأل نفسك السؤال نفسه الذي طرحناه سابقًا: «**هل هذا ضروري اليوم؟**» و«**هل يساعدني هذا على الراحة وإكرام الله؟**» ومع مرور الوقت، ستساعدك ممارسة هذه العادات أنت وعائلتك على اختبار السبت بوصفه بهجة لا مشقة.