

daivathintenyayapramanam.org

അനുബന്ധം 5c: ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ശബ്ബത്ത് തത്വങ്ങൾ പ്രയോഗിക്കൽ

ഈ പേജ് നാലാമത്തെ കല്പനയെക്കുറിച്ചുള്ള പരമ്പരയുടെ ഭാഗമാണ്: ശബ്ബത്ത്:

1. അനുബന്ധം 5a: ശബ്ബത്തും ദേവാലയത്തിൽ പോകുന്ന ദിവസവും — രണ്ടും വ്യത്യസ്ത കാര്യങ്ങൾ
2. അനുബന്ധം 5b: ആധുനിക കാലത്ത് ശബ്ബത്ത് എങ്ങനെ ആചരിക്കാം
3. അനുബന്ധം 5c: ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ശബ്ബത്ത് തത്വങ്ങൾ പ്രയോഗിക്കൽ (നിലവിലെ പേജ്).
4. അനുബന്ധം 5d: ശബ്ബത്തിലെ ഭക്ഷണം — പ്രായോഗിക മാർഗ്ഗനിർദേശം
5. അനുബന്ധം 5e: ശബ്ബത്തിലെ യാത്ര
6. അനുബന്ധം 5f: ശബ്ബത്തിലെ സാങ്കേതികവിദ്യയും വിനോദവും
7. അനുബന്ധം 5g: ജോലിയും ശബ്ബത്തും — യഥാർത്ഥ ജീവിതത്തിലെ വെല്ലുവിളികളെ കൈകാര്യം ചെയ്യൽ

തത്വങ്ങളിൽനിന്ന് പ്രയോഗത്തിലേക്ക്

മുമ്പത്തെ ലേഖനത്തിൽ ശബ്ബത്ത് ആചരിക്കുന്നതിന്റെ അടിസ്ഥാനങ്ങൾ—അതിന്റെ വിശുദ്ധി, വിശ്രമം, സമയക്രമം—നാം പരിശോധിച്ചു. ഇപ്പോൾ ആ തത്വങ്ങൾ യഥാർത്ഥ ജീവിതത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുന്നതിലേക്ക് കടക്കുകയാണ്. പല വിശ്വാസികൾക്കും വെല്ലുവിളി ശബ്ബത്ത് കല്പനയോട് യോജിക്കുന്നതല്ല, മറിച്ച് ആധുനിക കുടുംബത്തിലും ജോലിസ്ഥലത്തും സംസ്കാരത്തിലും അത് എങ്ങനെ ജീവിതത്തിൽ നടപ്പാക്കാമെന്ന് അറിയുന്നതാണ്. ശബ്ബത്ത് ആചരിക്കൽ

സാധ്യമാക്കുന്ന രണ്ട് അടിസ്ഥാന ശീലങ്ങൾ ഉയർത്തിക്കാട്ടിക്കൊണ്ട് ഈ ലേഖനം ആ യാത്രയ്ക്ക് തുടക്കമിടുന്നു: മുൻകൂട്ടി തയ്യാറെടുക്കുകയും പ്രവർത്തിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ഒന്ന് നിർത്തി ചിന്തിക്കാൻ പഠിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഈ ശീലങ്ങൾ ഒന്നിച്ചുചേർന്ന് വേദപുസ്തക തത്വങ്ങൾക്കും ദൈനംദിന പ്രയോഗത്തിനും ഇടയിലുള്ള പാലമാകുന്നു.

ഒരുക്കദിവസം

ശബ്ബത്തിനെ ഭാരമായി കാണാതെ സന്തോഷമായി അനുഭവിക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗങ്ങളിൽ ഒന്ന് മുൻകൂട്ടി തയ്യാറെടുക്കുക എന്നതാണ്. തിരുവെഴുത്തിൽ ആറാം ദിവസത്തെ **"ഒരുക്കദിവസം"** (ലൂക്കോസ് 23:54) എന്നു വിളിക്കുന്നു; കാരണം ശബ്ബത്തിനായി എല്ലാം തയ്യാറായിരിക്കേണ്ടതിന് ദൈവജനത്തോട് ഇരട്ടി ശേഖരിച്ച് ഒരുക്കിവെക്കാൻ നിർദേശിച്ചിരുന്നു (പുറപ്പാട് 16:22-23). എബ്രായയിൽ ഈ ദിവസം יוֹם הַהֲכָנָה (yom ha'hachanah) — "ഒരുക്കത്തിന്റെ ദിവസം" — എന്നാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. ഇതേ തത്വം ഇന്നും ബാധകമാണ്: മുൻകൂട്ടി തയ്യാറെടുക്കുന്നതിലൂടെ, ശബ്ബത്ത് ആരംഭിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ അനാവശ്യ ജോലികളിൽനിന്ന് നിങ്ങളെയും നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെയും നിങ്ങൾക്ക് ഒഴിവാക്കാം.

തയ്യാറെടുക്കാനുള്ള പ്രായോഗിക മാർഗങ്ങൾ

ഈ ഒരുക്കം ലളിതവും അയവുള്ളതുമായിരിക്കാം; നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന്റെ ദിനചര്യയ്ക്ക് അനുസരിച്ച് ക്രമീകരിക്കാം. ഉദാഹരണത്തിന്, വിശുദ്ധ സമയങ്ങളിൽ വീട്ടുജോലികൾ ചെയ്യാൻ ആർക്കും സമ്മർദം തോന്നാതിരിക്കാൻ സൂര്യാസ്തമയത്തിനു മുമ്പ് വീട്—അല്ലെങ്കിൽ പ്രധാന മുറികളെങ്കിലും—വൃത്തിയാക്കുക. അലക്കൽ പൂർത്തിയാക്കുക, ബില്ലുകൾ അടയ്ക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ ആവശ്യമായ കാര്യങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി ചെയ്തുതീർക്കുക. ശബ്ബത്തിൽ പാചകം ചെയ്യാൻ ഓടിനടക്കേണ്ടിവരാതിരിക്കാൻ ഭക്ഷണം ആസൂത്രണം ചെയ്യുക. ശബ്ബത്ത് കഴിഞ്ഞശേഷം കഴുകാനായി വൃത്തികെട്ട പാത്രങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കാൻ ഒരു പാത്രം മാറ്റിവെക്കുക; അല്ലെങ്കിൽ പാത്രം കഴുകുന്ന യന്ത്രമുണ്ടെങ്കിൽ അത് ഒഴിഞ്ഞതാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക, അങ്ങനെ പാത്രങ്ങൾ അതിൽ വെക്കാനാകും, എന്നാൽ അത് പ്രവർത്തിപ്പിക്കേണ്ടിവരില്ല. അടുക്കളയിലെ അലങ്കോലം കുറയ്ക്കാൻ ചില കുടുംബങ്ങൾ ശബ്ബത്തിൽ ഉപയോഗിച്ചശേഷം കളയാവുന്ന പാത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാനും തീരുമാനിക്കുന്നു. വീട്ടിലുള്ള എല്ലാവർക്കും

സമാധാനത്തിന്റെയും വിശ്രമത്തിന്റെയും അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിച്ചുകൊണ്ട്, കഴിയുന്നത്ര പൂർത്തിയാകാത്ത കാര്യങ്ങളില്ലാതെ ശബ്ബത്ത് സമയത്തേക്ക് കടക്കുക എന്നതാണ് ലക്ഷ്യം.

അനിവാര്യതയുടെ നിയമം

ശബ്ബത്ത് ജീവിതത്തിനുള്ള രണ്ടാമത്തെ പ്രായോഗിക ശീലം, നാം **അനിവാര്യതയുടെ നിയമം** എന്നു വിളിക്കുന്നത് ആണ്. ഒരു പ്രവൃത്തിയെക്കുറിച്ച്—പ്രത്യേകിച്ച് നിങ്ങളുടെ പതിവ് ശബ്ബത്ത് ദിനചര്യയിൽപ്പെടാത്ത ഒരു കാര്യത്തെക്കുറിച്ച്—നിങ്ങൾക്ക് ഉറപ്പില്ലാത്തപ്പോൾ, നിങ്ങളോടുതന്നെ ചോദിക്കുക: ***"ഇത് ഇന്ന് ചെയ്യേണ്ടത് അനിവാര്യമാണോ, അതോ ശബ്ബത്ത് കഴിഞ്ഞ് ചെയ്യാമോ?"*** മിക്കപ്പോഴും ആ കാര്യം കാത്തിരിക്കാമെന്ന് നിങ്ങൾ തിരിച്ചറിയും. ഈ ഒരൊറ്റ ചോദ്യം നിങ്ങളുടെ ആഴ്ചയുടെ വേഗം കുറയ്ക്കാനും, സൂര്യാസ്തമയത്തിനു മുമ്പ് തയ്യാറെടുക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനും, വിശ്രമത്തിനും വിശുദ്ധിക്കും ദൈവത്തോട് കൂടുതൽ അടുക്കുന്നതിനുമായി വിശുദ്ധ സമയങ്ങൾ മാറ്റിവെക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. അതേസമയം, ചില കാര്യങ്ങൾ ശരിക്കും കാത്തിരിക്കാനാവില്ലെന്നും ഓർക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്—കരുണാപ്രവൃത്തികൾ, അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങൾ, കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ അടിയന്തര ആവശ്യങ്ങൾ എന്നിവ. ഈ നിയമം വിവേകത്തോടെ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ, ശബ്ബത്തിനെ ഭാരമാക്കാതെ അധ്വാനം നിർത്തണമെന്ന കല്പനയെ നിങ്ങൾ മാനിക്കുന്നു.

അനിവാര്യതയുടെ നിയമം പ്രയോഗിക്കൽ

അനിവാര്യതയുടെ നിയമം ലളിതമാണെങ്കിലും ശക്തമാണ്; കാരണം മിക്കവാറും ഏതു സാഹചര്യത്തിലും ഇത് പ്രയോജനപ്പെടുത്താം. ശബ്ബത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഒരു കത്തോ പാഴ്സലോ ലഭിക്കുന്നതായി കരുതുക: മിക്ക സാഹചര്യങ്ങളിലും വിശുദ്ധ സമയം കഴിഞ്ഞ് അത് തുറക്കുന്നതുവരെ മാറ്റിവെക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ ഫർണിച്ചറിനടിയിലേക്ക് ഉരുണ്ടുപോയ ഒരു വസ്തു ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുന്നു: അപകടമുണ്ടാക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ അത് കാത്തിരിക്കാം. തറയിൽ ഒരു കറയുണ്ടോ? തറ തുടയ്ക്കുന്നതും സാധാരണയായി കാത്തിരിക്കാം. ഫോൺ കോളുകളും സന്ദേശങ്ങളും ഇതേ ചോദ്യം ഉപയോഗിച്ച് വിലയിരുത്താം: ***"ഇത് ഇന്ന് അനിവാര്യമാണോ?"*** അടിയന്തരമല്ലാത്ത സംഭാഷണങ്ങളും കൂടിക്കാഴ്ചകളും ആവശ്യകാര്യങ്ങൾക്കായുള്ള യാത്രകളും മറ്റൊരു സമയത്തേക്ക് മാറ്റിവെക്കാം. അങ്ങനെ പ്രവൃത്തിദിവസങ്ങളിലെ ആശങ്കകളിൽനിന്ന് മനസ്സിനെ

സ്വതന്ത്രമാക്കുകയും ദൈവത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഈ സമീപനം യഥാർത്ഥ ആവശ്യങ്ങൾ അവഗണിക്കുക എന്നല്ല. എന്തെങ്കിലും കാര്യം ആരോഗ്യത്തിനോ സുരക്ഷയ്ക്കോ നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന്റെ ക്ഷേമത്തിനോ ഭീഷണിയാകുന്നുവെങ്കിൽ—അപകടകരമായ ദ്രാവകം വീണത് വൃത്തിയാക്കുക, രോഗിയായ കുട്ടിയെ പരിചരിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ അടിയന്തരാവസ്ഥയോട് പ്രതികരിക്കുക എന്നിങ്ങനെ—അപ്പോൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നത് ഉചിതമാണ്. എന്നാൽ നിർത്തി ആ ചോദ്യം ചോദിക്കാൻ സ്വയം പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ, യഥാർത്ഥത്തിൽ അനിവാര്യമായതും വെറും ശീലമായതും തമ്മിൽ വേർതിരിക്കാൻ നിങ്ങൾ തുടങ്ങുന്നു. കാലക്രമേണ, അനിവാര്യതയുടെ നിയമം ശബ്ബത്തിനെ ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതുമായ കാര്യങ്ങളുടെ പട്ടികയിൽനിന്ന്, വിശ്രമത്തിന്റെയും വിശുദ്ധിയുടെയും അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കുന്ന ചിന്താപൂർവമായ തിരഞ്ഞെടുപ്പുകളുടെ ഒരു താളത്തിലേക്ക് മാറ്റുന്നു.

വ്യത്യസ്ത വിശ്വാസങ്ങളുള്ള കുടുംബത്തിൽ ശബ്ബത്ത് ആചരിക്കൽ

പല വിശ്വാസികൾക്കും ഏറ്റവും വലിയ വെല്ലുവിളികളിലൊന്ന് ശബ്ബത്ത് മനസ്സിലാക്കുന്നതല്ല, മറിച്ച് **മറ്റുള്ളവർ ശബ്ബത്ത് ആചരിക്കാത്ത വീട്ടിൽ അത് ആചരിക്കുകയാണ്**. ശബ്ബത്ത് ആചരിക്കുന്ന പശ്ചാത്തലത്തിൽനിന്ന് വരാത്ത നമ്മുടെ മിക്ക വായനക്കാരും പലപ്പോഴും കുടുംബത്തിൽ ശബ്ബത്ത് ആചരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന ഒരേയൊരാളായിരിക്കും. അത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ, പങ്കാളിയോ മാതാപിതാവോ വീട്ടിലെ മറ്റ് മുതിർന്നവരോ ഇതേ വിശ്വാസം പങ്കിടാത്തപ്പോൾ പിരിമുറുക്കമോ കുറ്റബോധമോ നിരാശയോ തോന്നുക എളുപ്പമാണ്.

ആദ്യ തത്വം **നിർബന്ധിക്കുന്നതിനുപകരം മാതൃകയായി നയിക്കുക** എന്നതാണ്. ശബ്ബത്ത് ഒരു ദാനവും അടയാളവുമാണ്, ആയുധമല്ല. ശബ്ബത്ത് ആചരിക്കാൻ താത്പര്യമില്ലാത്ത പങ്കാളിയെയോ പ്രായപൂർത്തിയായ മകനെയോ മകളെയോ നിർബന്ധിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് നീരസത്തിന് ഇടയാക്കുകയും നിങ്ങളുടെ സാക്ഷ്യത്തെ ദുർബലപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യാം. പകരം, അതിന്റെ സന്തോഷവും സമാധാനവും നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ മാതൃകയാക്കുക. ശബ്ബത്ത് സമയത്ത് നിങ്ങൾ കൂടുതൽ ശാന്തനും സന്തോഷവാനും ശ്രദ്ധയുള്ളവനുമാണെന്ന് നിങ്ങളുടെ കുടുംബം കാണുമ്പോൾ, അവർ നിങ്ങളുടെ ആചാരത്തെ ബഹുമാനിക്കാനും ഒരുപക്ഷേ കാലക്രമേണ നിങ്ങളോടൊപ്പം ചേരാനും കൂടുതൽ സാധ്യതയുണ്ട്.

രണ്ടാമത്തെ തത്വം **പരിഗണന**യാണ്. സാധ്യമാകുന്നിടത്ത്, നിങ്ങളുടെ ശബ്ദത്ത് ആചരണം വീട്ടിലെ മറ്റുള്ളവരുടെമേൽ അധികഭാരം ചുമത്താത്ത വിധം ഒരുക്കങ്ങൾ ക്രമീകരിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, ശബ്ദത്ത് കാരണം നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിക്കോ കുടുംബത്തിലെ മറ്റുള്ളവർക്കോ ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ മാറ്റാൻ സമ്മർദമുണ്ടാകാത്തവിധം ഭക്ഷണം ആസൂത്രണം ചെയ്യുക. നിങ്ങൾ വ്യക്തിപരമായി ഏതൊക്കെ പ്രവൃത്തികളിൽനിന്നാണ് വിട്ടുനിൽക്കുന്നതെന്ന് ദയയോടെയും വ്യക്തമായും വിശദീകരിക്കുക; അതോടൊപ്പം അവരുടെ ചില ആവശ്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ക്രമീകരിക്കാനും തയ്യാറായിരിക്കുക. കുടുംബശീലങ്ങളോട് ഇങ്ങനെ പൊരുത്തപ്പെടാനുള്ള മനസ്സൊരുക്കം, ശബ്ദത്ത് ആചരിച്ചുതുടങ്ങുന്ന സമയത്ത് സംഘർഷം ഒഴിവാക്കാൻ പ്രത്യേകിച്ചും സഹായകമാണ്.

അതേസമയം, **അമിതമായി അയവുള്ളവരോ മറ്റുള്ളവർക്കുവേണ്ടി എല്ലാറ്റിനും വഴങ്ങുന്നവരോ** ആകാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. വീട്ടിൽ സമാധാനം നിലനിർത്തുന്നത് പ്രധാനമാണെങ്കിലും, അമിതമായ വിട്ടുവീഴ്ച നിങ്ങളെ ശബ്ദത്ത് ശരിയായി ആചരിക്കുന്നതിൽനിന്ന് പതുക്കെ അകറ്റുകയും പിന്നീട് മാറ്റാൻ പ്രയാസമുള്ള കുടുംബശീലങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യും. ദൈവത്തിന്റെ കല്പനയെ മാനിക്കുന്നതിനും കുടുംബത്തോട് ക്ഷമ കാണിക്കുന്നതിനും ഇടയിൽ ഒരു സന്തുലിതാവസ്ഥ കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുക.

അവസാനമായി, നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലുള്ള മറ്റുള്ളവരുടെ ശബ്ദനിലയോ പ്രവർത്തനങ്ങളോ സമയക്രമമോ നിങ്ങൾക്ക് നിയന്ത്രിക്കാനാവില്ലായിരിക്കാം; എങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് **സ്വന്തം സമയം വിശുദ്ധീകരിക്കാം**—ഫോൺ ഓഫ് ചെയ്യുക, ജോലി മാറ്റിവെക്കുക, നിങ്ങളുടെ മനോഭാവം സൗമ്യവും ക്ഷമയുള്ളതുമായി നിലനിർത്തുക. കാലക്രമേണ, നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ താളം ഏതു വാദത്തേക്കാളും ശക്തമായി സംസാരിക്കുകയും ശബ്ദത്ത് ഒരു നിയന്ത്രണമല്ല, സന്തോഷമാണെന്ന് കാണിക്കുകയും ചെയ്യും.