

daivathintenyayapramanam.org

അനുബന്ധം 5f: ശബ്ബത്തിൽ സാങ്കേതികവിദ്യയും വിനോദവും

ഈ പേജ് നാലാമത്തെ കല്പനയായ ശബ്ബത്തിനെക്കുറിച്ചുള്ള പരമ്പരയുടെ ഭാഗമാണ്:

1. അനുബന്ധം 5a: ശബ്ബത്തും പള്ളിയിൽ പോകേണ്ട ദിവസവും — രണ്ട് വ്യത്യസ്ത കാര്യങ്ങൾ
2. അനുബന്ധം 5b: ആധുനിക കാലത്ത് ശബ്ബത്ത് എങ്ങനെ ആചരിക്കാം
3. അനുബന്ധം 5c: ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ശബ്ബത്ത് തത്ത്വങ്ങൾ പ്രയോഗിക്കുന്നത്
4. അനുബന്ധം 5d: ശബ്ബത്തിലെ ഭക്ഷണം — പ്രായോഗിക മാർഗനിർദേശം
5. അനുബന്ധം 5e: ശബ്ബത്തിലെ യാത്ര
6. അനുബന്ധം 5f: ശബ്ബത്തിൽ സാങ്കേതികവിദ്യയും വിനോദവും (നിലവിലെ പേജ്).
7. അനുബന്ധം 5g: ജോലിയും ശബ്ബത്തും — യഥാർഥ ജീവിതത്തിലെ വെല്ലുവിളികളെ കൈകാര്യം ചെയ്യുക

സാങ്കേതികവിദ്യയും വിനോദവും പ്രധാനമാകുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്

ശബ്ബത്തിലെ സാങ്കേതികവിദ്യയുടെ വിഷയം പ്രധാനമായും വിനോദവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഒരാൾ ശബ്ബത്ത് ആചരിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ, സ്വാഭാവികമായി ലഭിക്കുന്ന ഒഴിവുസമയം എന്തുചെയ്യണമെന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നതാണ് ആദ്യ വെല്ലുവിളികളിലൊന്ന്. ശബ്ബത്ത് ആചരിക്കുന്ന സഭകളിലോ കൂട്ടായ്മകളിലോ പങ്കെടുക്കുന്നവർക്ക് ആ സമയത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗം ക്രമീകരിച്ച പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ നിറയ്ക്കാനാകും. എന്നാൽ അവർക്കുപോലും

ഒടുവിൽ “ചെയ്യാൻ ഒന്നുമില്ല” എന്നു തോന്നുന്ന നിമിഷങ്ങളെ നേരിടേണ്ടിവരും. കുട്ടികൾക്കും കൗമാരക്കാർക്കും യുവജനങ്ങൾക്കും ഇത് പ്രത്യേകിച്ച് ശരിയാണ്; എന്നാൽ മുതിർന്നവർക്കുപോലും ഈ പുതിയ സമയക്രമവുമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകാം.

ഇക്കാലത്ത് നിരന്തരം ബന്ധം നിലനിർത്തണമെന്ന സമ്മർദമാണ് സാങ്കേതികവിദ്യ ഇത്രയേറെ വെല്ലുവിളിയാകുന്നതിനുള്ള മറ്റൊരു കാരണം. വാർത്തകൾ, സന്ദേശങ്ങൾ, പുതുക്കിയ വിവരങ്ങൾ എന്നിവയുടെ നിരന്തരമായ ഒഴുക്ക് അടുത്തകാലത്തുണ്ടായ ഒരു പ്രതിഭാസമാണ്; ഇന്റർനെറ്റും വ്യക്തിഗത ഉപകരണങ്ങളുടെ വ്യാപനവുമാണ് ഇത് സാധ്യമാക്കിയത്. **ഈ ശീലം ഉപേക്ഷിക്കാൻ മനസ്സും പരിശ്രമവും ആവശ്യമാണ്.** എന്നാൽ അങ്ങനെ ചെയ്യാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല അവസരമാണ് ശബ്ബത്ത്—ഡിജിറ്റൽ ശ്രദ്ധവിക്ഷേപങ്ങളിൽനിന്ന് വിച്ഛേദിക്കാനും സ്രഷ്ടാവുമായി വീണ്ടും ബന്ധപ്പെടാനുമുള്ള പ്രതിവാര ക്ഷണം.

ഈ തത്ത്വം **ശബ്ബത്തിൽ മാത്രം പരിമിതപ്പെടുന്നില്ല**; ദൈവത്തിന്റെ ഓരോ മക്കളും നിരന്തരബന്ധത്തിന്റെയും ശ്രദ്ധവിക്ഷേപത്തിന്റെയും കെണിയെക്കുറിച്ച് എല്ലാ ദിവസവും ജാഗ്രതയുള്ളവരായിരിക്കണം. ദൈവത്തെയും അവന്റെ ന്യായപ്രമാണത്തെയും രാവും പകലും ധ്യാനിക്കാൻ സങ്കീർത്തനങ്ങൾ നമ്മെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു (സങ്കീർത്തനം 1:2; സങ്കീർത്തനം 92:2; സങ്കീർത്തനം 119:97-99; സങ്കീർത്തനം 119:148), അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നവർക്ക് സന്തോഷവും സ്ഥിരതയും നിത്യജീവനും വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു. ഏഴാം ദിവസത്തിലെ വ്യത്യാസം, ദൈവംതന്നെ വിശ്രമിക്കുകയും നമ്മോട് അവനെ അനുകരിക്കാൻ കല്പിക്കുകയും ചെയ്തു എന്നതാണ് (പുറപ്പാട് 20:11)—അതുകൊണ്ട് ഓരോ ആഴ്ചയിലും മതേതര ലോകത്തിൽനിന്ന് വിച്ഛേദിക്കപ്പെടുന്നത് സഹായകരം മാത്രമല്ല, ദൈവം നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ളതുമായ ഏകദിവസം ഇതാണ്.

കായികമത്സരങ്ങളും മതേതര വിനോദങ്ങളും കാണുന്നത്

ശബ്ബത്ത് വിശുദ്ധസമയമായി വേർതിരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു; ആ വിശുദ്ധിയെ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളാൽ നമ്മുടെ മനസ്സ് നിറയണം. അതുകൊണ്ട് ശബ്ബത്തിൽ കായികമത്സരങ്ങളോ മതേതര സിനിമകളോ വിനോദപരമ്പരകളോ കാണരുത്. **അത്തരം ഉള്ളടക്കത്തിന് ആ ദിവസം നൽകേണ്ട ആത്മീയ പ്രയോജനവുമായി ബന്ധമില്ല.** “ഞാൻ വിശുദ്ധനാകയാൽ നിങ്ങളും

വിശുദ്ധരായിരിക്കണം” എന്ന് തിരുവെഴുത്ത് നമ്മെ ആഹ്വാനം ചെയ്യുന്നു (ലേവ്യപുസ്തകം 11:44-45; 1 പത്രോസ് 1:16-ലും ഇത് ആവർത്തിക്കുന്നു), വിശുദ്ധി സാധാരണമായതിൽനിന്ന് വേർപിരിയുന്നതും ഉൾക്കൊള്ളുന്നു എന്ന് നമ്മെ ഓർമിപ്പിച്ചുകൊണ്ട്. ലോകത്തിന്റെ ശ്രദ്ധവിക്ഷേപങ്ങളിൽനിന്ന് നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ തിരിച്ച്, പകരം ആരാധന, വിശ്രമം, ഉന്നമനം നൽകുന്ന സംഭാഷണം, ആത്മാവിന് പുതുജീവൻ നൽകുകയും ദൈവത്തെ ബഹുമാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവകൊണ്ട് നിറയ്ക്കാനുള്ള പ്രതിവാര അവസരമാണ് ശബ്ബത്ത്.

ശബ്ബത്തിൽ കായികപ്രവർത്തനവും ശാരീരികക്ഷമതാ പരിശീലനവും

മതേതര കായികമത്സരങ്ങൾ കാണുന്നത് നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ മത്സരത്തിലേക്കും വിനോദത്തിലേക്കും തിരിക്കുന്നതുപോലെ, ശബ്ബത്തിൽ കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിലോ വ്യായാമമുറകളിലോ നേരിട്ട് ഏർപ്പെടുന്നതും വിശ്രമത്തിൽനിന്നും വിശുദ്ധിയിൽനിന്നും ശ്രദ്ധ മാറ്റുന്നു. ജിമ്മിൽ പോകുന്നതും കായികലക്ഷ്യങ്ങൾക്കായി പരിശീലിക്കുന്നതും **അധ്വാനം അവസാനിപ്പിച്ച് യഥാർഥ വിശ്രമം സ്വീകരിക്കാനുള്ള ശബ്ബത്തിന്റെ ആഹ്വാനത്തിന്** വിരുദ്ധമാണ്; ഇവ നമ്മുടെ സാധാരണ പ്രവൃത്തിദിവസങ്ങളിലെ അധ്വാനത്തിന്റെയും സ്വയം മെച്ചപ്പെടുത്തലിന്റെയും ഭാഗമാണ്. ശാരീരിക വ്യായാമത്തിന്റെ സ്വഭാവംതന്നെ ഇതിനു വിപരീതമാണ്. ദൈവത്തിൽനിന്ന് പുതുജീവൻ കണ്ടെത്തുന്നതിനായി പ്രകടനത്തിനും അച്ചടക്കത്തിനും വേണ്ടിയുള്ള സ്വന്തം ശ്രമങ്ങൾപോലും മാറ്റിവെക്കാൻ ശബ്ബത്ത് നമ്മെ ക്ഷണിക്കുന്നു. വ്യായാമങ്ങൾ, പരിശീലനങ്ങൾ, മത്സരങ്ങൾ എന്നിവയിൽനിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കുന്നതിലൂടെ നാം ആ ദിവസത്തെ വിശുദ്ധമായി ആദരിക്കുകയും ആത്മീയ പുതുക്കലിന് ഇടം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു.

ശബ്ബത്തിന് അനുയോജ്യമായ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ശബ്ബത്ത് വീടിനുള്ളിൽത്തന്നെയോ പ്രവർത്തനരഹിതമായോ ചെലവഴിക്കണമെന്നല്ല ഇതിനർഥം. ശാന്തമായ, ലഘുവായ പുറംനടത്തങ്ങൾ, പ്രകൃതിയിൽ പതുക്കെ ചെലവഴിക്കുന്ന സമയം, അല്ലെങ്കിൽ കുട്ടികളോടൊപ്പമുള്ള മൃദുവായ കളികൾ—ഇവയെല്ലാം ആ ദിവസത്തെ ആദരിക്കാനുള്ള മനോഹരമായ മാർഗങ്ങളാകാം.

മത്സരിക്കുന്നതിനുപകരം പുതുജീവൻ നൽകുന്നതും, ശ്രദ്ധ തിരിക്കുന്നതിനുപകരം ബന്ധങ്ങൾ ആഴപ്പെടുത്തുന്നതും, മനുഷ്യന്റെ നേട്ടങ്ങളിലേക്കല്ല ദൈവത്തിന്റെ സൃഷ്ടിയിലേക്കാണ് നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ തിരിക്കുന്നതുമായ പ്രവർത്തനങ്ങളെല്ലാം വിശ്രമത്തിന്റെയും വിശുദ്ധിയുടെയും ശബ്ബത്ത് ചൈതന്യത്തോട് ചേർന്നുനിൽക്കുന്നു.

സാങ്കേതികവിദ്യ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള നല്ല ശബ്ബത്ത് ശീലങ്ങൾ

- ആദർശപരമായി, ശബ്ബത്ത് സമയത്ത് മതേതര ലോകവുമായുള്ള അനാവശ്യമായ എല്ലാ ബന്ധവും നിർത്തണം. അതിനർഥം നാം കർക്കശരോ സന്തോഷമില്ലാത്തവരോ ആകണമെന്നല്ല; ആ ദിവസത്തെ വിശുദ്ധമായി ആദരിക്കാൻ ഡിജിറ്റൽ ശബ്ദകോലാഹലത്തിൽനിന്ന് മനഃപൂർവം മാറിനിൽക്കണമെന്നാണ്.
- കുട്ടികൾ അവരുടെ ശബ്ബത്ത് സമയം നിറയ്ക്കാൻ ഇന്റർനെറ്റുമായി ബന്ധിപ്പിച്ച ഉപകരണങ്ങളെ ആശ്രയിക്കരുത്. പകരം, ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ, പുസ്തകങ്ങൾ, അല്ലെങ്കിൽ വിശുദ്ധവും ഉന്നമനം നൽകുന്നതുമായ ഉള്ളടക്കമുള്ള മാധ്യമങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. **ഇവിടെയാണ് വിശ്വാസികളുടെ കൂട്ടായ്മ പ്രത്യേകിച്ച് സഹായകരമാകുന്നത്**; അത് കുട്ടികൾക്ക് ഒത്തുകളിക്കാൻ കൂട്ടുകാരെയും പങ്കുവെക്കാൻ ആരോഗ്യകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളെയും നൽകുന്നു.
- സാങ്കേതികവിദ്യയുടെ കാര്യത്തിൽ ശബ്ബത്തും മറ്റു ദിവസങ്ങളും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം മനസ്സിലാക്കാൻ കൗമാരക്കാർ പക്വതയുള്ളവരായിരിക്കണം. പ്രവർത്തനങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി ഒരുക്കിയും ഈ അതിരുകൾക്കു പിന്നിലെ "എന്തുകൊണ്ട്" എന്ന് വിശദീകരിച്ചും മാതാപിതാക്കൾക്ക് അവരെ നയിക്കാം.
- ശബ്ബത്തിൽ വാർത്തകളിലേക്കും മതേതര പുതുക്കിയ വിവരങ്ങളിലേക്കുമുള്ള പ്രവേശനം ഒഴിവാക്കണം. തലക്കെട്ടുകൾ പരിശോധിക്കുന്നതോ സാമൂഹ്യമാധ്യമങ്ങളിലൂടെ തുടർച്ചയായി നോക്കുന്നതോ മനസ്സിനെ പെട്ടെന്ന് പ്രവൃത്തിദിവസങ്ങളിലെ ആകുലതകളിലേക്ക് തിരിച്ചുകൊണ്ടുപോകുകയും വിശ്രമത്തിന്റെയും വിശുദ്ധിയുടെയും അന്തരീക്ഷം തകർക്കുകയും ചെയ്യും.
- മുൻകൂട്ടി ആസൂത്രണം ചെയ്യുക: ശബ്ബത്ത് സമയം ആവശ്യമായ കാര്യങ്ങൾ തിരഞ്ഞുപിടിക്കേണ്ടിവരാതിരിക്കാൻ, ആവശ്യമായ സാമഗ്രികൾ ഡൗൺലോഡ്

ചെയ്യുക, ബൈബിൾപഠന സഹായികൾ അച്ചടിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ അനുയോജ്യമായ ഉള്ളടക്കം സൂര്യാസ്തമയത്തിനു മുമ്പ് തയ്യാറാക്കിവെക്കുക.

- ഉപകരണങ്ങൾ മാറ്റിവെക്കുക: അറിയിപ്പുകൾ ഓഫ് ചെയ്യുക, എയർപ്ലെയിൻ മോഡ് ഉപയോഗിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ ശ്രദ്ധയിലെ മാറ്റം സൂചിപ്പിക്കാൻ ശബ്ബത്ത് സമയത്ത് ഉപകരണങ്ങൾ നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള ഒരു കൊട്ടയിൽ വെക്കുക.
- സാങ്കേതികവിദ്യയെ പൈശാചികമാക്കുകയല്ല ലക്ഷ്യം; ഈ പ്രത്യേക ദിവസം അത് ഉചിതമായി ഉപയോഗിക്കുകയാണ്. മുമ്പ് പരിചയപ്പെടുത്തിയ അതേ ചോദ്യം സ്വയം ചോദിക്കുക: "**ഇന്ന് ഇത് ആവശ്യമാണോ?**" എന്നും "**വിശ്രമിക്കാനും ദൈവത്തെ ആദരിക്കാനും ഇത് എന്നെ സഹായിക്കുന്നുണ്ടോ?**" എന്നും. കാലക്രമേണ, ഈ ശീലങ്ങൾ പരിശീലിക്കുന്നത് നിങ്ങൾക്കും നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിനും ശബ്ബത്തിനെ ഒരു പോരാട്ടമായല്ല, സന്തോഷമായിട്ടാണ് അനുഭവിക്കാൻ സഹായിക്കുക.