

परमेश्वर का नियम

Parmeshwar Ka Niyam

आज के ईसाई के लिए परमेश्वर का नियम

parmeshwarkaniyam.org

परिशिष्ट 5f: सब्त के दिन तकनीक और मनोरंजन

यह पृष्ठ चौथी आज्ञा: सब्त (विश्राम दिन) की श्रृंखला का हिस्सा है:

1. [परिशिष्ट 5a: सब्त और कलीसिया जाने का दिन — दो अलग बातें](#)
2. [परिशिष्ट 5b: आधुनिक समय में सब्त कैसे मानें](#)
3. [परिशिष्ट 5c: दैनिक जीवन में सब्त के सिद्धांत लागू करना](#)
4. [परिशिष्ट 5d: सब्त के दिन भोजन — व्यावहारिक मार्गदर्शन](#)
5. [परिशिष्ट 5e: सब्त के दिन परिवहन](#)
6. [परिशिष्ट 5f: सब्त के दिन तकनीक और मनोरंजन \(वर्तमान पृष्ठ\)](#)
7. [परिशिष्ट 5g: सब्त और काम — वास्तविक दुनिया की चुनौतियों से निपटना](#)

तकनीक और मनोरंजन क्यों महत्वपूर्ण हैं

सब्त पर तकनीक का मुद्दा मुख्यतः मनोरंजन से जुड़ा है। जब कोई व्यक्ति सब्त मानना शुरू करता है, तो पहली चुनौतियों में से एक यह तय करना होता है कि स्वाभाविक रूप से खुल जाने वाले खाली समय के साथ क्या किया जाए। जो लोग सब्त मानने वाली कलीसियाओं या समूहों में जाते हैं, वे उस समय का कुछ भाग संगठित गतिविधियों से भर सकते हैं, लेकिन अंततः उन्हें भी ऐसे क्षणों का सामना करना पड़ता है जब लगता है कि “करने को कुछ नहीं है।” यह विशेष रूप से बच्चों, किशोरों और युवाओं के लिए सत्य है, परन्तु बड़े वयस्क भी समय की इस नई लय के साथ संघर्ष कर सकते हैं।

तकनीक चुनौतीपूर्ण होने का दूसरा कारण आज का जुड़े रहने का दबाव है। समाचार, संदेशों और अपडेट्स की निरंतर धारा एक हाल की घटना है, जिसे इंटरनेट और व्यक्तिगत उपकरणों के प्रसार ने संभव बनाया है। इस आदत को तोड़ने के लिए इच्छा और प्रयास दोनों की आवश्यकता होती है। पर सब्त ऐसा करने का उत्तम अवसर देता है—डिजिटल व्यक्तित्वों से अलग होने और सृष्टिकर्ता से फिर से जुड़ने का साप्ताहिक निमंत्रण।

यह सिद्धांत केवल सब्त तक सीमित नहीं है; ईश्वर की संतान को हर दिन निरंतर कनेक्शन और ध्यान भंग के जाल के प्रति सजग रहना चाहिए। भजन-संग्रह ईश्वर और उसकी व्यवस्था पर दिन-रात ध्यान करने के लिए प्रोत्साहनों से भरा है (Psalm 1:2; Psalm 92:2; Psalm 119:97-99; Psalm 119:148), और ऐसा करने वालों के लिए आनंद, स्थिरता और अनन्त जीवन का वचन देता है। सातवें दिन का अंतर यह है कि स्वयं ईश्वर ने विश्राम किया और हमें भी उसका अनुकरण करने की आज्ञा दी (Exodus 20:11) — जिससे यह सप्ताह का वह दिन बन जाता है जब सांसारिक जगत से अलग होना केवल सहायक ही नहीं, बल्कि ईश्वरीय रूप से नियत है।

खेल देखना और सांसारिक मनोरंजन

सब्त पवित्र समय के रूप में अलग किया गया है, और हमारे मन को ऐसी बातों से भरा होना चाहिए जो उस पवित्रता को प्रतिबिंबित करें। इसी कारण, खेल, सांसारिक फिल्मों या मनोरंजन-श्रृंखलाएँ सब्त पर नहीं देखनी चाहिए। ऐसी सामग्रियाँ उस आत्मिक लाभ से कटी हुई हैं जिसे यह दिन लाने के लिए ठहराया गया है। शास्त्र हमें बुलाता है, “पवित्र बनो, क्योंकि मैं पवित्र हूँ” (Leviticus 11:44-45; 1 Peter 1:16 में भी प्रतिध्वनित), हमें स्मरण दिलाते हुए कि पवित्रता का अर्थ सामान्य से अलग होना है। सब्त साप्ताहिक अवसर देता है कि हम संसार के ध्यान-भंग से अपना ध्यान हटा कर उपासना, विश्राम, उत्साहवर्धक बातचीत और आत्मा को तरो-ताज़ा करने वाली, ईश्वर का आदर करने वाली गतिविधियों से भर दें।

सब्त पर खेल-कूद और फिटनेस का अभ्यास

जैसे सांसारिक खेल देखना हमारा ध्यान प्रतियोगिता और मनोरंजन की ओर ले जाता है, वैसे ही सब्त पर खेल-कूद या फिटनेस दिनचर्या में सक्रिय भाग लेना भी ध्यान को विश्राम और पवित्रता से हटा देता है। जिम जाना, खेल-लक्ष्यों के लिए प्रशिक्षण लेना, या मैच खेलना हमारे सप्ताह-दिवस के श्रम और स्व-विकास की लय का भाग है। वस्तुतः, शारीरिक कसरत अपने स्वभाव से ही सब्त के परिश्रम से रुकने और सच्चे विश्राम को अपनाने के आह्वान के विपरीत खड़ी होती है। सब्त हमें प्रदर्शन और अनुशासन की अपनी-चालित खोजों को भी कुछ समय के लिए रख देने को आमंत्रित करता है, ताकि हम ईश्वर में ताज़गी पाएँ। वर्कआउट, अभ्यास या मैचों से पीछे हटकर हम दिन को पवित्र मानते हैं और आत्मिक नवीकरण के लिए स्थान बनाते हैं।

शारीरिक गतिविधियाँ जो सब्त के अनुकूल हैं

इसका अर्थ यह नहीं कि सब्त घर के भीतर या निष्क्रिय रहकर ही बिताना चाहिए। हल्की, शांति-पूर्ण बाहरी सैरें, प्रकृति में बिना जल्दबाज़ी के समय बिताना, या बच्चों के साथ सौम्य खेल—ये सब दिन का सम्मान करने के सुंदर तरीके हो सकते हैं। जो गतिविधियाँ प्रतिस्पर्धा नहीं बल्कि पुनर्स्थापन करती हैं, जो ध्यान भटकाने के बजाय संबंधों को गहन करती हैं, और जो मानव उपलब्धि के बजाय ईश्वर की सृष्टि की ओर हमारा ध्यान मोड़ती हैं, वे सब सब्त के विश्राम और पवित्रता की आत्मा के साथ सामंजस्य रखती हैं।

तकनीक के लिए अच्छे सब्त अभ्यास

- आदर्श रूप से, सब्त के दौरान सांसारिक जगत से अनावश्यक कनेक्शन रुक जाना चाहिए। इसका अर्थ कठोर या नीरस हो जाना नहीं, बल्कि यह कि हम जानबूझकर डिजिटल शोर से पीछे हटें ताकि दिन को पवित्र मान सकें।
- बच्चों को सब्त के घंटों को भरने के लिए इंटरनेट से जुड़े उपकरणों पर निर्भर नहीं होना चाहिए। इसके बजाय, शारीरिक गतिविधियों, पुस्तकों या पवित्र और उत्साहवर्धक सामग्री पर केंद्रित माध्यमों के लिए प्रोत्साहित करें। यही विश्वासी समुदाय विशेष रूप से सहायक होता है, क्योंकि यह अन्य बच्चों के साथ खेलने और स्वस्थ गतिविधियाँ साझा करने का अवसर देता है।
- किशोरों को तकनीक के मामले में सब्त और अन्य दिनों के बीच के अंतर को समझने लायक परिपक्व होना चाहिए। माता-पिता अग्रिम में गतिविधियाँ तैयार करके और इन सीमाओं के “क्यों” को समझाकर उनका मार्गदर्शन कर सकते हैं।

- समाचार और सांसारिक अपडेट्स तक पहुँच सब्त पर समाप्त कर दें। सुर्खियाँ जाँचना या सोशल मीडिया स्कॉल करना शीघ्र ही मन को सप्ताह-दिवस की चिंताओं में लौटा देता है और विश्राम व पवित्रता का वातावरण तोड़ देता है।
- पहले से योजना बनाएँ: आवश्यक सामग्री डाउनलोड करें, बाइबिल अध्ययन मार्गदर्शिकाएँ प्रिंट करें, या उपयुक्त सामग्री को सूर्यास्त से पहले कतार में लगा लें, ताकि सब्त के घंटों में सामग्री ढूँढने की हड़बड़ी न हो।
- उपकरण अलग रखें: सूचनाएँ बंद करें, एयरप्लेन मोड का उपयोग करें, या उपकरणों को सब्त के घंटों में किसी तय टोकरी में रख दें ताकि ध्यान-केन्द्रित बदलाव का संकेत मिले।
- लक्ष्य तकनीक को राक्षसी ठहराना नहीं, बल्कि इस विशेष दिन पर उसका उचित उपयोग करना है। वही प्रश्न अपने आप से पूछें जिसे हम पहले प्रस्तुत कर चुके हैं: “क्या यह आज आवश्यक है?” और “क्या यह मुझे विश्राम करने और ईश्वर का आदर करने में मदद करता है?” समय के साथ, इन आदतों का अभ्यास आपको और आपके परिवार को संघर्ष के बजाय आनंद के रूप में सब्त का अनुभव करने में सहायता करेगा।