

zakonbozhiy.org

Приложение 5f: Технологии и развлечения в субботу

Эта страница входит в серию о 4-й заповеди — субботе:

1. Приложение 5a: Суббота и день для посещения церкви — две разные вещи
2. Приложение 5b: Как соблюдать субботу в наше время
3. Приложение 5c: Применение принципов субботы в повседневной жизни
4. Приложение 5d: Пища в субботу — практические рекомендации
5. Приложение 5e: Передвижение в субботу
6. Приложение 5f: Технологии и развлечения в субботу (текущая страница).
7. Приложение 5g: Работа и суббота — как справляться с реальными трудностями

Почему важен вопрос технологий и развлечений

Вопрос использования технологий в субботу прежде всего связан с развлечениями. Когда человек начинает соблюдать субботу, одной из первых трудностей становится вопрос, чем занять всё свободное время, которое естественным образом высвобождается. Те, кто посещает церкви или группы, соблюдающие субботу, могут заполнить часть этого времени организованными занятиями, но со временем даже им неизбежно приходится сталкиваться с моментами, когда кажется, что «нечем заняться». Это особенно касается детей, подростков и молодых людей, но даже люди старшего возраста могут испытывать трудности с этим новым ритмом времени.

Ещё одна причина, по которой технологии вызывают столько трудностей, — давление, побуждающее людей в наши дни постоянно оставаться на связи. Непрерывный поток новостей, сообщений и обновлений — недавнее явление, ставшее возможным благодаря интернету и широкому распространению личных устройств. **Чтобы избавиться от этой привычки, нужны желание и усилия.** Но суббота даёт идеальную возможность для этого — каждую неделю она приглашает отключиться от всего отвлекающего в цифровом мире и восстановить связь с Творцом.

Этот принцип **не ограничивается одной лишь субботой**; каждый день дитя Божье должно помнить о ловушке постоянного пребывания на связи и отвлечения внимания. Псалмы полны призывов размышлять о Боге и Его Законе день и ночь (Псалом 1:2; Псалом 92:2; Псалом 119:97-99; Псалом 119:148), обещая радость, устойчивость и вечную жизнь тем, кто так поступает. Отличие седьмого дня в том, что Сам Бог отдыхал и повелел нам подражать Ему (Исход 20:11) — поэтому это единственный день каждой недели, когда отключение от светского мира не только полезно, но и предписано Богом.

Просмотр спортивных состязаний и светских развлечений

Суббота выделена как святое время, и наши мысли должны быть наполнены тем, что отражает эту святость. По этой причине в субботу нельзя смотреть спортивные состязания, светские фильмы или развлекательные сериалы. **Такие материалы не связаны с той духовной пользой, которую призван принести этот день.** Писание призывает нас: «Будьте святы, потому что Я свят» (Левит 11:44-45; эти слова повторяются в 1 Петра 1:16), напоминая нам, что святость предполагает отделение от обыденного. Суббота каждую неделю даёт возможность отвести наше внимание от того, чем нас отвлекает мир, и вместо этого наполнить сознание поклонением, отдыхом, назидательной беседой и занятиями, которые освежают душу и чтят Бога.

Занятия спортом и физические тренировки в субботу

Подобно тому как просмотр светских спортивных состязаний направляет наше внимание на соревнование и развлечение, активное участие в спортивных занятиях или регулярных физических тренировках в субботу тоже уводит внимание от покоя и святости. Посещение тренажёрного зала, тренировки ради спортивных целей или спортивные игры относятся к обычному будничному ритму нашего труда и самосовершенствования. На самом деле физические упражнения по самой своей природе противоположны **призыву субботы прекратить нагрузки и обрести истинный покой.** Суббота приглашает нас отложить даже свои устремления к личным результатам и самодисциплине, чтобы мы могли обрести обновление в Боге. Отказываясь на это время от физических упражнений, тренировок или матчей, мы чтим этот день как священный и освобождаем место для духовного обновления.

Физическая активность, подходящая для субботы

Это не значит, что субботу обязательно проводить в помещении или в бездействии. Лёгкие, спокойные прогулки на свежем воздухе, неторопливое времяпрепровождение на природе или спокойные игры с детьми могут стать прекрасным способом почтить этот день. Все занятия, которые восстанавливают силы, а не побуждают соревноваться, углубляют отношения, а не отвлекают, и обращают наше внимание к Божьему творению, а не к человеческим достижениям, согласуются с присущим субботе духом покоя и святости.

Как правильно пользоваться технологиями в субботу

- В идеале на время субботы должна прекращаться всякая необязательная связь со светским миром. Это не значит, что мы становимся негибкими или безрадостными: мы сознательно отстраняемся от цифрового шума, чтобы почтить этот день как святой.
- Дети не должны полагаться на подключённые к интернету устройства, чтобы заполнять ими субботние часы. Вместо этого поощряйте физическую активность, чтение книг или обращение к другим материалам со святым и

назидательным содержанием. **Именно здесь особенно полезна община верующих**, поскольку в ней есть другие дети для совместных игр и возможность вместе участвовать в полезных занятиях.

- Подростки должны быть достаточно зрелыми, чтобы понимать разницу между субботой и другими днями в том, что касается технологий. Родители могут направлять их, заранее подготавливая занятия и объясняя, почему установлены эти границы.
- В субботу необходимо полностью исключить доступ к новостям и светским обновлениям. Чтение заголовков или пролистывание социальных сетей может быстро вернуть мысли к будничным заботам и нарушить атмосферу покоя и святости.
- Планируйте заранее: скачайте нужные материалы, распечатайте пособия по изучению Библии или добавьте подходящие материалы в очередь воспроизведения до захода солнца, чтобы вам не пришлось спешно искать их в субботние часы.
- Откладывайте устройства: отключайте уведомления, включайте режим «В самолёте» или складывайте устройства в специально отведённую корзину на время субботы, чтобы обозначить, что теперь ваше внимание направлено на другое.
- Цель не в том, чтобы объявлять технологии злом, а в том, чтобы правильно пользоваться ими в этот особый день. Задайте себе те же вопросы, которые мы предложили ранее: «**Необходимо ли это сегодня?**» и «**Помогает ли это мне отдыхать и чтить Бога?**» Со временем эти привычки помогут вам и вашей семье воспринимать субботу как радость, а не как борьбу.