



กฎหมายของ พระเจ้า สำหรับคริสเตียนในปัจจุบัน

kotmaikhongphrachao.org

ภาคผนวกที่ 5f: เทคโนโลยีและความบันเทิงในวันสะบาโต

หน้านี้เป็นส่วนหนึ่งของชุดเรื่องราวเกี่ยวกับพระบัญญัติข้อที่ 4: วันสะบาโต

1. [ภาคผนวกที่ 5a: วันสะบาโตและวันที่ไปโบสถ์ สองสิ่งที่แตกต่างกัน](#)
2. [ภาคผนวกที่ 5b: วิธีรักษาวันสะบาโตในยุคปัจจุบัน](#)
3. [ภาคผนวกที่ 5c: การประยุกต์ใช้หลักการของวันสะบาโตในชีวิตประจำวัน](#)
4. [ภาคผนวกที่ 5d: อาหารในวันสะบาโต — คำแนะนำเชิงปฏิบัติ](#)
5. [ภาคผนวกที่ 5e: การเดินทางในวันสะบาโต](#)
6. [ภาคผนวกที่ 5f: เทคโนโลยีและความบันเทิงในวันสะบาโต \(หน้าปัจจุบัน\).](#)
7. [ภาคผนวกที่ 5g: งานและวันสะบาโต — การรับมือกับความท้าทายในโลกจริง](#)

ทำไมเทคโนโลยีและความบันเทิงจึงสำคัญ

ประเด็นเรื่องเทคโนโลยีในวันสะบาโตมักเชื่อมโยงกับความบันเทิง ทันทีที่คนเริ่มรักษาวันสะบาโต ความท้าทายแรก ๆ ก็คือการตัดสินใจว่าจะทำอะไรกับเวลาว่างทั้งหมดที่เกิดขึ้น ผู้ที่เข้าร่วมโบสถ์หรือกลุ่มที่รักษาวันสะบาโตอาจใช้เวลาส่วนหนึ่งไปกับกิจกรรมที่จัดขึ้น แต่ท้ายที่สุดทุกคนก็ต้องเผชิญกับช่วงเวลาที่เหมือนกับว่า “ไม่มีอะไรทำ” โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเด็ก วัยรุ่น และคนหนุ่มสาว แต่แม้แต่ผู้ใหญ่ก็อาจรู้สึกยากลำบากกับจังหวะเวลาที่ใหม่เช่นนี้ได้เช่นกัน

อีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้เทคโนโลยีกลายเป็นเรื่องท้าทายคือแรงกดดันให้เชื่อมต่อกันอยู่เสมอในปัจจุบัน กระแสข่าว ข้อความ และการอัปเดตอย่างต่อเนื่องเป็นปรากฏการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้นได้เพราะอินเทอร์เน็ตและอุปกรณ์ส่วนตัวที่แพร่หลาย การเลิกนิสัยนี้ต้องอาศัยความตั้งใจและความพยายาม แต่วันสะบาโตมอบโอกาสที่สมบูรณ์แบบ — คำเชิญรายสัปดาห์ให้ตัดขาดจากสิ่งรบกวนทางดิจิทัลและกลับมาเชื่อมต่อกับพระเจ้าผู้สร้าง

หลักการนี้ไม่ได้จำกัดอยู่แค่วันสะบาโตเท่านั้น; ในทุก ๆ วัน บุตรของพระเจ้าควรระวังกับกับดักแห่งการเชื่อมต่อและสิ่งรบกวนอย่างต่อเนื่อง สดุดีเต็มไปด้วยคำหนุนใจให้ใคร่ครวญถึงพระเจ้าและธรรมบัญญัติของพระองค์ทั้งกลางวันและกลางคืน (สดุดี 1:2; สดุดี 92:2; สดุดี 119:97-99; สดุดี 119:148) และสัญญาความยินดี ความมั่นคง และชีวิตนิรันดร์แก่ผู้ที่ทำเช่นนั้น ความแตกต่างในวันที่เจ็ดคือพระเจ้าทรงหยุดพักเองและบัญชาให้เราเลียนแบบพระองค์ (อพยพ 20:11) — ทำให้วันหนึ่งวันหนึ่งของทุกสัปดาห์ไม่เพียงแต่เป็นประโยชน์ในการตัดขาดจากโลกฝ่ายเนื้อหนังเท่านั้น แต่ยังเป็นสิ่งที่พระเจ้าทรงกำหนดไว้

การดูการแข่งขันกีฬาและความบันเทิงทางโลก

วันสะบาโตถูกกำหนดไว้เป็นเวลาศักดิ์สิทธิ์ และจิตใจของเราควรเต็มไปด้วยสิ่งที่สะท้อนความศักดิ์สิทธิ์นั้น ด้วยเหตุนี้ การดูการแข่งขันกีฬา ภาพยนตร์ หรือซีรีส์บันเทิงทางโลกจึงไม่ควรทำในวันสะบาโต **เนื้อหาเช่นนี้ไม่สอดคล้องกับประโยชน์ฝ่ายจิตวิญญาณที่วันสะบาโตมีไว้เพื่อมอบให้** พระคัมภีร์เรียกเราว่า “เจ้าจงเป็นคนบริสุทธิ์ เพราะเราบริสุทธิ์” (เลวีนิติ 11:44–45; อ้างซ้ำใน 1 เปโตร 1:16) เตือนเราว่าความบริสุทธิ์หมายถึงการแยกออกจากสิ่งที่ธรรมดา วันสะบาโตจึงเป็นโอกาสรายสัปดาห์ที่จะหันความสนใจของเราจากสิ่งรบกวนของโลก และเติมเต็มด้วยการนมัสการ การพักผ่อน การสนทนาที่หนุนใจ และกิจกรรมที่ทำให้จิตวิญญาณสดชื่นและถวายเกียรติแด่พระเจ้า

การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายในวันสะบาโต

เช่นเดียวกับการดูการแข่งขันกีฬาทางโลกที่ดึงความสนใจของเราไปสู่การแข่งขันและความบันเทิง การเข้าร่วมเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายในวันสะบาโตยังเบี่ยงเบนความสนใจจากการพักผ่อนและความบริสุทธิ์อีกด้วย การไปยิม ฟิตเนสเพื่อเป้าหมายทางกีฬา หรือการเล่นกีฬา เป็นส่วนหนึ่งของจังหวะชีวิตวันธรรมดาที่เน้นการทำงานและการพัฒนาตนเอง ที่จริงแล้ว การออกกำลังกายเองตามธรรมชาติก็ตรงข้ามกับการเรียกของวันสะบาโตให้หยุดจากความเหน็ดเหนื่อยและเข้าสู่การพักผ่อนที่แท้จริง วันสะบาโตเชิญชวนเราให้ละวางแม้กระทั่งการแสวงหาความสำเร็จและการฝึกวินัยของตัวเอง เพื่อที่เราจะได้พบการสดชื่นในพระเจ้า ด้วยการเว้นจากการออกกำลังกาย การฟิตเนส หรือการแข่งขัน เราจะให้เกียรติวันนั้นว่าเป็นวันศักดิ์สิทธิ์และสร้างพื้นที่สำหรับการฟื้นฟูฝ่ายจิตวิญญาณ

กิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับวันสะบาโต

สิ่งนี้ไม่ได้หมายความว่าวันสะบาโตจะต้องใช้ไปกับการอยู่แต่ในบ้านหรือการไม่ทำอะไรเลย การเดินเล่นกลางแจ้งอย่างสงบ การใช้เวลาอย่างไม่เร่งรีบในธรรมชาติ หรือการเล่นเบา ๆ กับเด็ก ๆ อาจเป็นวิธีที่งดงามในการให้เกียรติวันนั้น กิจกรรมที่ช่วยฟื้นฟูแทนที่จะทำให้เหนื่อย ที่ลึกลับซึ่งความสัมพันธ์แทนที่จะทำให้เบี่ยงเบน และที่หันความสนใจไปยังการทรงสร้างของพระเจ้าแทนที่จะเป็นความสำเร็จของมนุษย์ ล้วนสอดคล้องกับจิตวิญญาณแห่งการพักผ่อนและความบริสุทธิ์ของวันสะบาโต

แนวปฏิบัติที่ดีเกี่ยวกับเทคโนโลยีในวันสะบาโต

- ในอุดมคติแล้ว การเชื่อมต่อกับโลกฝ่ายเนื้อหนังที่ไม่จำเป็นทั้งหมดควรหยุดในวันสะบาโต สิ่งนี้ไม่ได้หมายถึงการแข่งกระด้างหรือไร้ความสุข แต่คือการก้าวถอยออกจากเสียงรบกวนดิจิทัลอย่างมีเจตนาเพื่อถวายเกียรติวันนั้นว่าเป็นวันศักดิ์สิทธิ์
- เด็ก ๆ ไม่ควรพึ่งพาอุปกรณ์ที่เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตเพื่อใช้เวลาชั่วโมงวันสะบาโต แต่ควรส่งเสริมกิจกรรมทางกาย หนังสือ หรือสื่อที่อุทิศให้กับเนื้อหาศักดิ์สิทธิ์และหนุนใจ **นี่คือจุดที่ชุมชนของผู้เชื่อมีประโยชน์อย่างยิ่ง** เพราะมันมอบเพื่อนเล่นให้กับเด็ก ๆ และกิจกรรมที่ดีให้แบ่งปัน
- วัยรุ่นควรมีวุฒิภาวะพอที่จะเข้าใจความแตกต่างระหว่างวันสะบาโตกับวันอื่น ๆ ในเรื่องเทคโนโลยี พ่อแม่สามารถแนะนำพวกเขาโดยการเตรียมกิจกรรมล่วงหน้าและอธิบาย “เหตุผล” เบื้องหลังขอบเขตเหล่านี้
- การเข้าถึงข่าวสารและการอัปเดตทางโลกควรถูกลงในวันสะบาโต การดูพาดหัวข่าวหรือเลื่อนโซเชียลมีเดียสามารถดึงจิตใจกลับไปสู่ความกังวลของวันธรรมดาและทำลายบรรยากาศแห่งการพักผ่อนและความบริสุทธิ์ได้
- วางแผนล่วงหน้า: ดาวน์โหลดเอกสารที่จำเป็น พิมพ์คู่มือศึกษาพระคัมภีร์ หรือจัดเตรียมเนื้อหาที่เหมาะสมไว้ก่อนพระอาทิตย์ตก เพื่อที่คุณจะไม่ต้องรบกวนหาสิ่งต่าง ๆ ในชั่วโมงของวันสะบาโต
- วางอุปกรณ์ไว้ข้าง ๆ: ปิดการแจ้งเตือน ใช้โหมดเครื่องบิน หรือวางอุปกรณ์ในตะกร้าที่กำหนดไว้ในช่วงชั่วโมงของวันสะบาโต เพื่อส่งสัญญาณถึงการเปลี่ยนจุดโฟกัส
- เป้าหมายไม่ใช่การมองเทคโนโลยีว่าเป็นสิ่งเลวร้าย แต่คือการใช้ที่เหมาะสมในวันพิเศษนี้ ถามตัวเองด้วยคำถามเดียวกับที่เราได้เสนอไปก่อนหน้านี้ว่า “จำเป็นต้องทำวันนี้หรือไม่?” และ “สิ่งนี้ช่วยให้ฉันพักผ่อนและถวายเกียรติแด่พระเจ้าหรือไม่?” เมื่อเวลาผ่านไป การฝึกนิสัยเหล่านี้จะช่วยให้คุณและครอบครัวสัมผัสวันสะบาโตว่าเป็นความปีติยินดี ไม่ใช่ความลำบาก