



ضمیمہ 5f: سبت کے دن ٹیکنالوجی اور تفریح

یہ صفحہ چوتھی شریعت: سبت پر سلسلہ کا حصہ ہے:

1. ضمیمہ 5a: سبت اور کلیسیا جانے کا دن، دو الگ چیزیں
2. ضمیمہ 5b: جدید دور میں سبت کو کس طرح قائم رکھیں
3. ضمیمہ 5c: روزمرہ زندگی میں سبت کے اصولوں کا اطلاق
4. ضمیمہ 5d: سبت کے دن کھانا — عملی رہنمائی
5. ضمیمہ 5e: سبت کے دن سفر
6. ضمیمہ 5f: سبت کے دن ٹیکنالوجی اور تفریح (موجودہ صفحہ)
7. ضمیمہ 5g: کام اور سبت — حقیقی دنیا کے چیلنجز سے نمٹنا

ٹیکنالوجی اور تفریح کیوں اہم ہیں

سبت کے دن ٹیکنالوجی کا مسئلہ زیادہ تر تفریح سے جڑا ہوا ہے۔ جب کوئی شخص سبت قائم رکھنا شروع کرتا ہے تو اُس کے سامنے آنے والے پہلے چیلنجز میں سے ایک یہ ہوتا ہے کہ قدرتی طور پر کھل جانے والے فارغ وقت کے ساتھ کیا کیا جائے۔ جو لوگ سبت رکھنے والی کلیسیاؤں یا گروپوں میں شامل ہوتے ہیں وہ اُس وقت کا کچھ حصہ منظم سرگرمیوں سے پُر کر سکتے ہیں، لیکن آخرکار اُنہیں بھی ایسے لمحات کا سامنا کرنا پڑتا ہے جب لگتا ہے کہ "کرنے کو کچھ نہیں ہے۔" یہ خاص طور پر بچوں، نوجوانوں اور جوانوں کے لیے درست ہے، لیکن بڑے افراد بھی اس نئے وقت کے نظم کے ساتھ جدوجہد کر سکتے ہیں۔

ٹیکنالوجی مشکل لگنے کی ایک اور وجہ ہے آج کے دور کا جڑا رہنے کا دباؤ۔ خبروں، پیغامات اور ایڈیٹس کا مستقل بہاؤ ایک نیا رجحان ہے جو انٹرنیٹ اور ذاتی آلات کی کثرت سے ممکن ہوا ہے۔ اس عادت کو توڑنے کے لیے ارادہ اور

محنت درکار ہے۔ لیکن سبت اس کے لیے بہترین موقع فراہم کرتا ہے—ہر ہفتہ ایک دعوت کہ ہم ڈیجیٹل خلفشار سے کٹ کر خالق سے دوبارہ جڑیں۔

یہ اصول **صرف سبت تک محدود نہیں**؛ خدا کا ہر بچہ روزانہ اس بات کا خیال رکھے کہ مستقل جڑے رہنے اور توجہ بٹانے کے جال میں نہ پھنسا رہے۔ زبور خدا اور اُس کی شریعت پر دن رات غور کرنے کی ترغیب سے بھرے ہوئے ہیں (زبور 1:2؛ زبور 92:2؛ زبور 99:97-119؛ زبور 119:148)، اور یہ وعدہ کرتے ہیں کہ جو ایسا کرتے ہیں انہیں خوشی، پائیداری اور ابدی زندگی ملے گی۔ ساتویں دن کا فرق یہ ہے کہ خدا نے خود آرام کیا اور ہمیں حکم دیا کہ ہم اُس کی پیروی کریں (خروج 20:11) — یوں یہ وہ واحد دن ہے ہر ہفتے کا جب دنیاوی چیزوں سے کٹنا نہ صرف مفید ہے بلکہ خدائی طور پر مقرر کیا گیا ہے۔

کھیلوں اور دنیاوی تفریح کو دیکھنا

سبت کو مقدس وقت کے طور پر الگ رکھا گیا ہے، اور ہمارے ذہن ایسے کاموں سے بھرے ہونے چاہئیں جو اُس پاکیزگی کو ظاہر کریں۔ اسی لیے کھیل دیکھنا، دنیاوی فلمیں یا تفریحی سیریز دیکھنا سبت کے دن نہیں کرنا چاہیے۔ **ایسا مواد اُس روحانی فائدے سے کٹا ہوا ہے جو یہ دن لانا چاہتا ہے۔** کلام ہمیں پکارتا ہے: "تم مقدس ہو کیونکہ میں مقدس ہوں" (لاویان 11:44-45؛ 1 پطرس 1:16 میں دہرایا گیا)، یاد دلاتا ہے کہ پاکیزگی عام چیزوں سے الگ ہونے کو شامل کرتی ہے۔ سبت ایک ہفتہ وار موقع دیتا ہے کہ ہم دنیا کے خلفشار سے اپنی توجہ ہٹا کر اُس سے بھر دیں جو عبادت، آرام، حوصلہ افزا گفتگو اور ایسی سرگرمیاں ہیں جو روح کو تازہ کرتی ہیں اور خدا کو عزت دیتی ہیں۔

کھیل کھیلنا اور ورزش کرنا سبت کے دن

جیسے دنیاوی کھیل دیکھنا ہماری توجہ مقابلے اور تفریح پر لے جاتا ہے، ویسے ہی کھیلوں میں سرگرم ہونا یا ورزش کی مشقیں سبت کے دن ہماری توجہ کو آرام اور پاکیزگی سے ہٹا دیتی ہیں۔ جم جانا، ایتھلیٹک مقاصد کے لیے ٹریننگ کرنا، یا کھیل کھیلنا عام ہفتے کے دنوں کی مشقت اور خود کو بہتر بنانے کی ترتیب سے تعلق رکھتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ جسمانی ورزش اپنی فطرت کے لحاظ سے **سبت کے پکار کو کہ محنت سے رکیں اور حقیقی آرام کو اپنائیں، کے برعکس ہے۔** سبت ہمیں دعوت دیتا ہے کہ ہم اپنی کارکردگی اور ڈسپلن کی ذاتی کوششوں کو بھی ایک طرف رکھ دیں تاکہ ہم خدا میں تازگی پائیں۔ ورزش، پریکٹس یا میچوں سے پیچھے ہٹ کر ہم دن کو مقدس مانتے ہیں اور روحانی تجدید کے لیے جگہ بناتے ہیں۔

ایسی جسمانی سرگرمیاں جو سبت کے مطابق ہوں

اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ سبت گھر کے اندر ہی گزارنا ہے یا غیر فعال رہنا ہے۔ ہلکی، پرسکون سیر باہر، فطرت میں سکون کے ساتھ وقت گزارنا، یا بچوں کے ساتھ نرم کھیل کھیلنا دن کو عزت دینے کا ایک خوبصورت طریقہ ہو

سکتا ہے۔ ایسی سرگرمیاں جو بحال کریں بجائے مقابلہ کرنے کے، جو تعلقات کو گہرا کریں بجائے توجہ ہٹانے کے، اور جو ہماری توجہ خدا کی تخلیق کی طرف لے جائیں بجائے انسانی کارناموں کے، سب سبت کی روح آرام اور پاکیزگی کے ساتھ ہم آہنگ ہیں۔

ٹیکنالوجی کے لیے اچھے سببی اصول

- بہتر یہ ہے کہ سبت کے دوران دنیاوی دنیا سے تمام غیر ضروری رابطے بند ہو جائیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ ہم سخت یا بے خوشی ہو جائیں، بلکہ یہ کہ ہم شعوری طور پر ڈیجیٹل شور سے پیچھے ہٹیں تاکہ دن کو مقدس مانا جا سکے۔
- بچوں کو انٹرنیٹ سے جڑے آلات پر سبت کے اوقات گزارنے کا انحصار نہیں کرنا چاہیے۔ اس کے بجائے جسمانی سرگرمیوں، کتابوں یا ایسے مواد کی حوصلہ افزائی کریں جو مقدس اور حوصلہ افزا ہو۔ **یہاں مومنین کی جماعت خاص طور پر مددگار ہے** کیونکہ یہ دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے اور اچھی سرگرمیاں بانٹنے کا موقع فراہم کرتی ہے۔
- نوجوانوں کو اتنے بالغ ہونا چاہیے کہ وہ سمجھ سکیں کہ ٹیکنالوجی کے معاملے میں سبت اور باقی دنوں میں کیا فرق ہے۔ والدین اُن کی رہنمائی تیاری کے ذریعے اور یہ وضاحت کر کے کر سکتے ہیں کہ یہ حدود کیوں ہیں۔
- خبروں اور دنیاوی اپڈیٹس تک رسائی سبت کے دن ختم کر دینی چاہیے۔ سرخیاں دیکھنا یا سوشل میڈیا اسکرول کرنا فوراً ذہن کو ہفتے کے دنوں کی فکروں میں واپس لے جا سکتا ہے اور آرام اور پاکیزگی کے ماحول کو توڑ دیتا ہے۔
- پہلے سے منصوبہ بنائیں: ضروری مواد ڈاؤن لوڈ کریں، بائبل مطالعے کے گائیڈ پرنٹ کریں، یا مناسب مواد پہلے سے تیار رکھیں تاکہ سبت کے دوران پریشانی نہ ہو۔
- آلات کو الگ رکھیں: نوٹیفکیشن بند کریں، ایئرپلین موڈ استعمال کریں، یا آلات کو سبت کے دوران کسی مخصوص ٹوکری میں رکھ دیں تاکہ توجہ کے بدلنے کا اشارہ ہو۔
- مقصد ٹیکنالوجی کو برا کہنا نہیں بلکہ اس خاص دن پر اسے مناسب طور پر استعمال کرنا ہے۔ وہی سوال کریں جو ہم نے پہلے متعارف کرایا تھا: **”کیا یہ آج ضروری ہے؟“** اور **”کیا یہ مجھے آرام اور خدا کی عزت کرنے میں مدد دیتا ہے؟“**۔ وقت کے ساتھ ساتھ ان عادات کی مشق آپ اور آپ کے خاندان کو سبت کو ایک خوشی کے طور پر تجربہ کرنے میں مدد دے گی نہ کہ ایک جدوجہد کے طور پر۔