



onomoustheou.org

Παράρτημα 5f: Τεχνολογία και Ψυχαγωγία το Σάββατο

Αυτή η σελίδα είναι μέρος της σειράς για την 4η εντολή: Το Σάββατο:

1. [Παράρτημα 5a: Το Σάββατο και η Ημέρα Εκκλησιασμού — Δύο Διαφορετικά Πράγματα](#)
2. [Παράρτημα 5b: Πώς να Τηρείτε το Σάββατο στη Σύγχρονη Εποχή](#)
3. [Παράρτημα 5c: Εφαρμογή των Αρχών του Σαββάτου στην Καθημερινή Ζωή](#)
4. [Παράρτημα 5d: Τροφή το Σάββατο — Πρακτική Καθοδήγηση](#)
5. [Παράρτημα 5e: Μετακίνηση το Σάββατο](#)
6. [Παράρτημα 5f: Τεχνολογία και Ψυχαγωγία το Σάββατο](#) (Τρέχουσα σελίδα).
7. [Παράρτημα 5g: Εργασία και το Σάββατο — Πλοήγηση στις Προκλήσεις του Πραγματικού Κόσμου](#)

Γιατί Έχουν Σημασία η Τεχνολογία και η Ψυχαγωγία

Το ζήτημα της τεχνολογίας το Σάββατο συνδέεται κυρίως με την ψυχαγωγία. Μόλις κάποιος αρχίσει να τηρεί το Σάββατο, μία από τις πρώτες προκλήσεις είναι να αποφασίσει τι θα κάνει με όλον τον ελεύθερο χρόνο που φυσικά ανοίγεται. Όσοι παρευρίσκονται σε εκκλησίες ή ομάδες που τηρούν το Σάββατο μπορεί να γεμίζουν μέρος αυτού του χρόνου με οργανωμένες δραστηριότητες, αλλά ακόμη και αυτοί τελικά θα αντιμετωπίσουν στιγμές όπου φαίνεται ότι «δεν υπάρχει τίποτα να κάνουμε». Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για παιδιά, εφήβους και νέους, αλλά και μεγαλύτεροι ενήλικες μπορεί να δυσκολευτούν με αυτόν τον νέο ρυθμό χρόνου.

Ένας ακόμη λόγος που η τεχνολογία είναι τόσο απαιτητική είναι η πίεση να είμαστε συνεχώς συνδεδεμένοι σήμερα. Η αδιάκοπη ροή ειδήσεων, μηνυμάτων και ενημερώσεων είναι πρόσφατο φαινόμενο, εφικτό χάρη στο διαδίκτυο και στον πολλαπλασιασμό των προσωπικών συσκευών. **Το να σπάσει αυτή η συνήθεια απαιτεί προθυμία και προσπάθεια.** Όμως το Σάββατο προσφέρει την

τέλεια ευκαιρία — μια εβδομαδιαία πρόσκληση να αποσυνδεθούμε από τους ψηφιακούς περισπασμούς και να επανασυνδεθούμε με τον Δημιουργό.

Αυτή η αρχή **δεν περιορίζεται μόνο στο Σάββατο**· κάθε ημέρα το παιδί του Θεού πρέπει να είναι προσεκτικό στην παγίδα της συνεχούς σύνδεσης και της διάσπασης. Οι Ψαλμοί είναι γεμάτοι ενθάρρυνση να μελετούμε τον Θεό και τον Νόμο Του ημέρα και νύχτα (Ψαλμός 1:2· Ψαλμός 92:2· Ψαλμός 119:97-99· Ψαλμός 119:148), υποσχόμενοι χαρά, σταθερότητα και αιώνια ζωή σε όσους το κάνουν. Η διαφορά την έβδομη ημέρα είναι ότι ο ίδιος ο Θεός αναπαύθηκε και μας πρόσταξε να Τον μιμηθούμε (Έξοδος 20:11) — καθιστώντας αυτήν την ημέρα της εβδομάδας όχι μόνο χρήσιμη για αποσύνδεση από τον κοσμικό κόσμο, αλλά και θεϊκά ορισμένη.

Θέαση Αθλημάτων και Κοσμικής Ψυχαγωγίας

Το Σάββατο είναι αφιερωμένος, άγιος χρόνος, και ο νους μας πρέπει να γεμίζει με πράγματα που αντανakλούν αυτήν την αγιοσύνη. Για αυτόν τον λόγο, η παρακολούθηση αθλημάτων, κοσμικών ταινιών ή σειρών ψυχαγωγίας δεν πρέπει να γίνεται το Σάββατο. **Τέτοιο περιεχόμενο είναι αποσυνδεδεμένο από το πνευματικό όφελος που προορίζεται να φέρει η ημέρα.** Η Γραφή μας καλεί: «Άγιοι θα είστε, γιατί εγώ είμαι άγιος» (Λευιτικό 11:44-45· επαναλαμβάνεται στο Α΄ Πέτρου 1:16), υπενθυμίζοντάς μας ότι η αγιοσύνη περιλαμβάνει χωρισμό από το κοινό. Το Σάββατο παρέχει μια εβδομαδιαία ευκαιρία να στρέψουμε την προσοχή μας από τους περισπασμούς του κόσμου και να τη γεμίσουμε αντ' αυτού με λατρεία, ανάπαυση, οικοδομητική συζήτηση και δραστηριότητες που ανανεώνουν την ψυχή και τιμούν τον Θεό.

Άσκηση και Αθλητισμός το Σάββατο

Όπως η θέαση κοσμικών αθλημάτων στρέφει την προσοχή μας στον ανταγωνισμό και την ψυχαγωγία, έτσι και η ενεργή συμμετοχή σε αθλητισμό ή προγράμματα γυμναστικής το Σάββατο μετατοπίζει την εστίαση μακριά από την ανάπαυση και την αγιοσύνη. Η επίσκεψη στο γυμναστήριο, η προπόνηση για αθλητικούς στόχους ή τα παιχνίδια ανήκουν στον καθημερινό ρυθμό εργασίας και αυτοβελτίωσης. Μάλιστα, η σωματική άσκηση από τη φύση της αντιτίθεται στην **κλήση του Σαββάτου να παύσουμε από την καταπόνηση και να αγκαλιάσουμε την αληθινή ανάπαυση.** Το Σάββατο μάς καλεί να αφήσουμε ακόμη και τις αυτοκατευθυνόμενες επιδιώξεις επίδοσης και πειθαρχίας, ώστε να βρούμε αναψυχή στον Θεό. Κάνοντας πίσω από προπονήσεις, ασκήσεις ή αγώνες, τιμούμε την ημέρα ως ιερή και δημιουργούμε χώρο για πνευματική ανανέωση.

Σωματικές Δραστηριότητες που Ταιριάζουν στο Σάββατο

Αυτό δεν σημαίνει ότι το Σάββατο πρέπει να περάσει σε εσωτερικούς χώρους ή σε αδράνεια. Ελαφροί, γαλήνιοι περίπατοι, ανεπιτήδευτος χρόνος στη φύση ή ήπιο παιχνίδι με παιδιά μπορούν να είναι όμορφος τρόπος τιμής της ημέρας. Δραστηριότητες που αποκαθιστούν αντί να ανταγωνίζονται, που εμβαθύνουν τις σχέσεις αντί να αποσπούν, και που στρέφουν την προσοχή μας προς τη

δημιουργία του Θεού αντί για τα ανθρώπινα επιτεύγματα, εναρμονίζονται με το πνεύμα ανάπαυσης και αγιοσύνης του Σαββάτου.

Καλές Πρακτικές για την Τεχνολογία το Σάββατο

- Ιδανικά, κάθε περιττή σύνδεση με τον κοσμικό κόσμο πρέπει να σταματά κατά το Σάββατο. Αυτό δεν σημαίνει να γίνουμε άκαμπτοι ή άχαροι, αλλά να κάνουμε συνειδητά ένα βήμα πίσω από τον ψηφιακό θόρυβο για να τιμήσουμε την ημέρα ως αγία.
- Τα παιδιά δεν πρέπει να βασίζονται σε συσκευές με πρόσβαση στο διαδίκτυο για να γεμίσουν τις σαββατιάτικες ώρες τους. Αντ' αυτού, ενθαρρύνετε σωματικές δραστηριότητες, βιβλία ή υλικό αφιερωμένο σε άγιο και οικοδομητικό περιεχόμενο. **Εδώ μια κοινότητα πιστών είναι ιδιαίτερα βοηθητική**, καθώς προσφέρει άλλα παιδιά για παιχνίδι και υγιείς δραστηριότητες για να μοιραστούν.
- Οι έφηβοι πρέπει να είναι αρκετά ώριμοι ώστε να κατανοούν τη διαφορά του Σαββάτου από τις άλλες ημέρες ως προς την τεχνολογία. Οι γονείς μπορούν να τους καθοδηγούν με προετοιμασμένες δραστηριότητες και εξηγώντας το «γιατί» πίσω από αυτά τα όρια.
- Η πρόσβαση σε ειδήσεις και κοσμικές ενημερώσεις πρέπει να εξαλείφεται το Σάββατο. Ο έλεγχος τίτλων ή το σκρολάρισμα στα κοινωνικά δίκτυα γρήγορα επαναφέρει τον νου σε μέριμνες καθημερινότητας και σπάζει την ατμόσφαιρα ανάπαυσης και αγιοσύνης.
- Προγραμματίστε εκ των προτέρων: Κατεβάστε ό,τι χρειάζεστε, εκτυπώστε οδηγούς βιβλικής μελέτης ή βάλτε σε σειρά το κατάλληλο περιεχόμενο πριν από τη δύση, ώστε να μη ψάχνετε υλικό κατά τις ώρες του Σαββάτου.
- Βάλτε τις συσκευές στην άκρη: Κλείστε ειδοποιήσεις, χρησιμοποιήστε λειτουργία πτήσης ή τοποθετήστε τις συσκευές σε ένα καθορισμένο καλάθι κατά τις ώρες του Σαββάτου για να σηματοδοτήσετε την αλλαγή εστίασης.
- Στόχος δεν είναι να δαιμονοποιηθεί η τεχνολογία, αλλά να χρησιμοποιείται κατάλληλα σε αυτήν την ιδιαίτερη ημέρα. Θυμηθείτε την ίδια ερώτηση που εισαγάγαμε νωρίτερα: «**Είναι αναγκαίο σήμερα;**» και «**Με βοηθά να αναπαυθώ και να τιμήσω τον Θεό;**» Με τον καιρό, η πρακτική αυτών των συνηθειών θα βοηθήσει εσάς και την οικογένειά σας να βιώνετε το Σάββατο ως τέρψη και όχι ως πάλη.