



ishwarerain.org

পরিশিষ্ট ৫চ: সাবাথে প্রযুক্তি এবং বিনোদন

এই পৃষ্ঠা চতুর্থ আদেশের ধারাবাহিক অংশ: সাবাথ

1. [পরিশিষ্ট ৫ক: সাবাথ এবং গির্জায় যাওয়ার দিন — দুটি ভিন্ন বিষয়](#)
2. [পরিশিষ্ট ৫খ: আধুনিক যুগে সাবাথ কিভাবে পালন করবেন](#)
3. [পরিশিষ্ট ৫গ: দৈনন্দিন জীবনে সাবাথের নীতিমালা প্রয়োগ](#)
4. [পরিশিষ্ট ৫ঘ: সাবাথে খাদ্য — ব্যবহারিক দিকনির্দেশনা](#)
5. [পরিশিষ্ট ৫ঙ: সাবাথে পরিবহন](#)
6. [পরিশিষ্ট ৫চ: সাবাথে প্রযুক্তি এবং বিনোদন \(বর্তমান পৃষ্ঠা\)।](#)
7. [পরিশিষ্ট ৫ছ: সাবাথ ও কাজ — বাস্তব জীবনের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা](#)

কেন প্রযুক্তি এবং বিনোদন গুরুত্বপূর্ণ

সাবাথে প্রযুক্তির বিষয়টি মূলত বিনোদনের সাথে যুক্ত। মানুষ যখন সাবাথ পালন শুরু করে, তখন প্রথম চ্যালেঞ্জগুলোর একটি হলো হঠাৎ তৈরি হওয়া অবসর সময় কীভাবে কাটানো যায় তা নির্ধারণ করা। যারা সাবাথ পালনকারী গির্জা বা গোষ্ঠীতে যোগ দেন, তাদের সেই সময়ের কিছু অংশ সংগঠিত কার্যক্রমে কাটতে পারে, কিন্তু শেষ পর্যন্ত তাদেরও এমন মুহূর্তের মুখোমুখি হতে হয় যখন মনে হয় “করবার কিছুই নেই।” এটি বিশেষভাবে সত্য শিশু, কিশোর-কিশোরী ও তরুণদের ক্ষেত্রে; তবে বয়স্করাও সময়ের এই নতুন ছন্দে মানিয়ে নিতে হিমশিম খেতে পারেন।

আরেকটি কারণ হলো সংযুক্ত থাকার আধুনিক চাপ। খবর, বার্তা ও আপডেটের অবিরাম স্রোত ইন্টারনেট ও ব্যক্তিগত ডিভাইসের প্রসারের কারণে সাম্প্রতিক কালের ঘটনা। এই অভ্যাস ভাঙতে ইচ্ছা ও পরিশ্রম লাগে। কিন্তু সাবাথ এই কাজের আদর্শ সুযোগ—ডিজিটাল বিভ্রান্তি থেকে সরে এসে স্রষ্টার সাথে পুনঃসংযোগের সাপ্তাহিক আমন্ত্রণ।

এই নীতিটি কেবল সাবাথেই সীমাবদ্ধ নয়; ঈশ্বরের সন্তান প্রতিদিনই স্থায়ী সংযুক্তি ও বিভ্রান্তির ফাঁদের বিষয়ে সচেতন থাকবে। গীতসংহিতা দিবা-রাত্রি ঈশ্বর ও তাঁর আইনে ধ্যান করতে উৎসাহে পূর্ণ ([গীতসংহিতা ১:২](#); ৯২:২; ১১৯:৯৭-৯৯; ১১৯:১৪৮), এবং যারা তা করে তাদের জন্য আনন্দ, স্থিরতা ও চিরজীবনের প্রতিশ্রুতি দেয়। সপ্তম দিনে পার্থক্য হলো ঈশ্বর নিজেই বিশ্রাম

নিয়েছেন এবং আমাদের তাঁর অনুকরণ করতে আদেশ দিয়েছেন (নির্গমন ২০:১১)—ফলে সপ্তাহের এই এক দিন ধারাবাহিকভাবে ধর্মনিরপেক্ষ জগত থেকে বিচ্ছিন্ন হওয়া শুধু সহায়কই নয়, বরং ঈশ্বর-নির্ধারিত।

খেলা দেখা ও ধর্মনিরপেক্ষ বিনোদন

সাবাথ আলাদা করে রাখা পবিত্র সময়, এবং আমাদের মন সে পবিত্রতাকে প্রতিফলিত করে এমন বিষয়েই পূর্ণ থাকা উচিত। এই কারণে, খেলাধুলা দেখা, ধর্মনিরপেক্ষ সিনেমা বা সিরিজ দেখা—এসব সাবাথে করা উচিত নয়। এ ধরনের বিষয়বস্তু দিনটি যে আধ্যাত্মিক কল্যাণ আনার কথা, তার সাথে সংযুক্ত নয়। শাস্ত্র আমাদের ডাকে, “তোমরা পবিত্র হও, কারণ আমি পবিত্র” (লেবীয় ১১:৪৪–৪৫; ১ পিতর ১:১৬-এ পুনরুল্লেখ), স্মরণ করিয়ে দেয় যে পবিত্রতা মানে সাধারণ থেকে পৃথক হওয়া। সাবাথ প্রতি সপ্তাহে এমন এক সুযোগ দেয় যখন আমরা জগতের বিভ্রান্তি থেকে মন ফিরিয়ে উপাসনা, বিশ্রাম, অনুপ্রেরণামূলক কথোপকথন এবং আল্লাকে সতেজ করে এমন কর্মকাণ্ডে সময় দিই—যা ঈশ্বরকে সম্মান করে।

সাবাথে খেলাধুলা ও ফিটনেস চর্চা

যেমন ধর্মনিরপেক্ষ খেলা দেখা আমাদের মনোযোগকে প্রতিযোগিতা ও বিনোদনের দিকে টানে, তেমনি খেলাধুলায় সক্রিয় অংশগ্রহণ বা ফিটনেস রুটিনও সাবাথে বিশ্রাম ও পবিত্রতার ফোকাসকে সরিয়ে দেয়। জিমে যাওয়া, ক্রীড়া লক্ষ্য পূরণের প্রশিক্ষণ, বা খেলা—এসব আমাদের সপ্তাহের দিনের শ্রম ও আত্মোন্নয়নমুখী ছন্দের অন্তর্ভুক্ত। প্রকৃতপক্ষে, শারীরিক ব্যায়ামের স্বভাবই সাবাথের আহ্বান—পরিশ্রম থামানো ও সত্যিকারের বিশ্রাম গ্রহণ—এর সাথে বৈপরীত্যপূর্ণ। সাবাথ আমাদের আহ্বান জানায় পারফরম্যান্স ও শৃঙ্খলার স্ব-নির্দেশিত সাধনাও একদিনের জন্য সরিয়ে রাখতে, যাতে আমরা ঈশ্বরে সতেজতা পাই। অনুশীলন, প্র্যাকটিস বা ম্যাচ থেকে সরে এসে আমরা দিনটিকে পবিত্র হিসেবে সম্মান করি এবং আধ্যাত্মিক নবায়নের জন্য স্থান করে দিই।

যে শারীরিক কার্যকলাপ সাবাথে মানানসই

এর মানে এই নয় যে সাবাথ ঘরে বসেই কাটাতে হবে বা নিষ্ক্রিয় থাকতে হবে। হালকা, শান্তিপূর্ণ বাইরের হাঁটা, প্রকৃতির মাঝে নিরুদ্বেগ সময়, বা শিশুদের সাথে কোমল খেলায় অংশ নেওয়া—এসব দিনটিকে সম্মান করার সুন্দর উপায় হতে পারে। যে কাজগুলো প্রতিযোগিতা নয়, পুনরুদ্ধার ঘটায়; যা সম্পর্ক গভীর করে, বিভ্রান্ত করে না; যা মানুষের অর্জনের বদলে ঈশ্বরের সৃষ্টির দিকে আমাদের মন ফেরায়—এসবই সাবাথের বিশ্রাম ও পবিত্রতার ভাবের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ।

প্রযুক্তি ব্যবহারে ভালো সাবাথ চর্চা

- আদর্শভাবে, সাবাথের সময় সব অপ্রয়োজনীয় ধর্মনিরপেক্ষ সংযোগ থেমে থাকা উচিত। এর মানে এই নয় যে আমরা কঠোর বা আনন্দহীন হব; বরং সচেতনভাবে ডিজিটাল কোলাহল থেকে সরে এসে দিনটিকে পবিত্র হিসেবে সম্মান করা।
- শিশুরা যেন সাবাথের সময় কাটানোর জন্য ইন্টারনেট-সংযুক্ত ডিভাইসের ওপর নির্ভর না করে। পরিবর্তে, শারীরিক কার্যক্রম, বই বা পবিত্র ও অনুপ্রেরণামূলক বিষয়বস্তুমুখী মাধ্যম উৎসাহিত করুন। এখানেই বিশ্বাসীদের সম্প্রদায় বিশেষভাবে সহায়ক, কারণ এতে অন্য শিশুদের সাথে খেলাধুলা ও সং কার্যক্রম ভাগ করে নেওয়ার সুযোগ থাকে।
- কিশোর-কিশোরীরা প্রযুক্তি ব্যবহারে সাবাথ ও অন্যান্য দিনের পার্থক্যটি বোঝার মতো পরিণত হওয়া উচিত। বাবা-মা আগেভাগে কার্যক্রম প্রস্তুত করে এবং এই সীমার “কেন” ব্যাখ্যা করে তাদের পথনির্দেশ করতে পারেন।
- সাবাথে থবর ও ধর্মনিরপেক্ষ আপডেটে প্রবেশ বন্ধ রাখা উচিত। শিরোনাম দেখা বা সোশ্যাল মিডিয়া স্ক্রল করা দ্রুতই মনকে সপ্তাহের দিনের চিন্তায় টেনে নিয়ে যায় এবং বিশ্রাম ও পবিত্রতার আবহ ভেঙে দেয়।

- আগে থেকেই পরিকল্পনা করুন: প্রয়োজনীয় উপকরণ ডাউনলোড করুন, বাইবেল অধ্যয়নের গাইড প্রিন্ট করুন, বা উপযুক্ত বিষয়বস্তু সূর্যাস্তের আগেই কিউ করে রাখুন, যাতে পবিত্র সময়ে উপকরণের জন্য হিমশিম খেতে না হয়।
- ডিভাইস সরিয়ে রাখুন: নোটিফিকেশন বন্ধ করুন, এয়ারপ্লেন মোড ব্যবহার করুন, বা সাবাথের সময় ডিভাইসগুলো নির্দিষ্ট একটি ঝুড়িতে রেখে দিন—যাতে মনোযোগের পরিবর্তনটি দৃশ্যমান হয়।
- লক্ষ্য প্রযুক্তিকে শত্রু বানানো নয়, বরং এই বিশেষ দিনে তা সঠিকভাবে ব্যবহার করা। আগের মতই নিজেকে জিজ্ঞেস করুন: “এটি কি আজ প্রয়োজনীয়?” এবং “এটি কি আমাকে বিশ্রাম নিতে ও ঈশ্বরকে সম্মান করতে সাহায্য করে?”—সময়ের সাথে সাথে এই অভ্যাসগুলো আপনাকে ও আপনার পরিবারকে সাবাথকে সংগ্রাম নয়, আনন্দ হিসেবে অভিজ্ঞতা করতে সাহায্য করবে।