

devunidharmashastramu.org

అనుబంధం 5f: విశ్రాంతిదినాన సాంకేతికత మరియు వినోదం

ఈ పేజీ 4వ ఆజ్ఞ గురించిన శ్రేణిలో భాగం: విశ్రాంతిదినం:

1. అనుబంధం 5a: విశ్రాంతిదినం మరియు చర్చికి వెళ్లే రోజు—రెండు వేర్వేరు విషయాలు
2. అనుబంధం 5b: ఆధునిక కాలంలో విశ్రాంతిదినాన్ని ఎలా ఆచరించాలి
3. అనుబంధం 5c: దైనందిన జీవితంలో విశ్రాంతిదిన సూత్రాలను అన్వయించడం
4. అనుబంధం 5d: విశ్రాంతిదినాన ఆహారం—ఆచరణాత్మక మార్గదర్శనం
5. అనుబంధం 5e: విశ్రాంతిదినాన ప్రయాణం
6. అనుబంధం 5f: విశ్రాంతిదినాన సాంకేతికత మరియు వినోదం (ప్రస్తుత పేజీ).
7. అనుబంధం 5g: పని మరియు విశ్రాంతిదినం—నిజ జీవిత సవాళ్లను ఎదుర్కోవడం

సాంకేతికత మరియు వినోదం ఎందుకు ముఖ్యమైనవి

విశ్రాంతిదినాన సాంకేతికతను ఉపయోగించే విషయం ప్రధానంగా వినోదంతో ముడిపడి ఉంది. ఒక వ్యక్తి విశ్రాంతిదినాన్ని ఆచరించడం ప్రారంభించినప్పుడు, సహజంగా లభించే ఖాళీ సమయాన్ని ఏమి చేస్తూ గడపాలనే నిర్ణయం మొదట ఎదురయ్యే సవాళ్లలో ఒకటి. విశ్రాంతిదినాన్ని ఆచరించే సంఘాలు లేదా సమూహాలకు హాజరయ్యేవారు ఆ సమయాన్ని కొంతవరకు ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమాలతో నింపవచ్చు. అయితే, వారికీ చివరకు "చేయడానికి ఏమీ లేదు" అనిపించే సందర్భాలను ఎదుర్కోవాల్సిందే. పిల్లలు, యుక్తవయస్కులు, యువకుల విషయంలో ఇది మరీ నిజం; కానీ ఈ కొత్త కాలపు లయకు అలవాటు పడటంలో పెద్దవారికీ ఇబ్బంది కలగవచ్చు.

ఈ రోజుల్లో ఎప్పుడూ అనుసంధానమై ఉండాలనే ఒత్తిడి సాంకేతికత మరో సవాలుగా ఉండటానికి కారణం. వార్తలు, సందేశాలు, తాజా సమాచారం నిరంతరం ప్రవహించడం ఇటీవలి పరిణామం; ఇంటర్నెట్, వ్యక్తిగత పరికరాల విస్తృత వినియోగం వల్ల ఇది సాధ్యమైంది. **ఈ అలవాటును విడిచిపెట్టడానికి సంకల్పం, కృషి**

అవసరం. అయితే, అలా చేయడానికి విశ్రాంతిదినం సరైన అవకాశాన్ని అందిస్తుంది—డిజిటల్ పరధ్యానాల నుంచి దూరమై, సృష్టికర్తతో మళ్లీ అనుసంధానమయ్యేందుకు ప్రతి వారమూ ఇచ్చే ఆహ్వానం.

ఈ సూత్రం **విశ్రాంతిదినానికి మాత్రమే పరిమితం కాదు**; దేవుని బిడ్డ ప్రతిరోజూ నిరంతర అనుసంధానం, పరధ్యానం అనే ఉచ్చును జాగ్రత్తగా గమనించాలి. దేవునిని, ఆయన ధర్మశాస్త్రాన్ని రాత్రింబగళ్లు ధ్యానించమని కీర్తనలు మనల్ని పదే పదే ప్రోత్సహిస్తాయి (కీర్తనలు 1:2; కీర్తనలు 92:2; కీర్తనలు 119:97-99; కీర్తనలు 119:148); అలా చేసేవారికి ఆనందం, స్థిరత్వం, నిత్యజీవం వాగ్దానం చేస్తాయి. ఏడవ దినాన ఉండే తేడా ఏమిటంటే, దేవుడే విశ్రమించి, మనం ఆయనను అనుకరించాలని ఆజ్ఞాపించాడు (నిర్గమకాండము 20:11)—కాబట్టి లౌకిక ప్రపంచం నుంచి దూరమవడం సహాయకరమే కాకుండా దైవికంగా నియమించబడిన వారంలోని ఏకైక రోజు ఇదే.

క్రీడలు మరియు లౌకిక వినోదం చూడటం

విశ్రాంతిదినం పవిత్ర సమయంగా ప్రత్యేకించబడింది; మన మనస్సులు ఆ పవిత్రతను ప్రతిబింబించే విషయాలతో నిండాలి. అందువల్ల విశ్రాంతిదినాన క్రీడలు, లౌకిక సినిమాలు లేదా వినోద ధారావాహికలు చూడకూడదు. **ఇలాంటి విషయాలు ఆ రోజు అందించాల్సిన ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనంతో సంబంధం లేనివి.** "నేను పరిశుద్ధుడను గనుక మీరును పరిశుద్ధులై యుండుడి" అని లేఖనం మనకు పిలుపునిస్తోంది (లేవీయకాండము 11:44-45; 1 పేతురు 1:16లోనూ ఇదే మాట ప్రతిధ్వనిస్తుంది); పరిశుద్ధత అంటే సాధారణమైన వాటి నుంచి వేరుపడటమని ఇది మనకు గుర్తుచేస్తుంది. ప్రపంచపు పరధ్యానాల నుంచి మన దృష్టిని మళ్లించి, దాని స్థానంలో ఆరాధన, విశ్రాంతి, ప్రోత్సాహకరమైన సంభాషణ, ఆత్మకు నూతనోత్తేజం ఇచ్చి దేవునికి ఘనత కలిగించే కార్యకలాపాలతో సమయాన్ని నింపుకునేందుకు విశ్రాంతిదినం ప్రతి వారమూ ఒక అవకాశాన్ని అందిస్తుంది.

విశ్రాంతిదినాన క్రీడలు, వ్యాయామం చేయడం

లౌకిక క్రీడలను చూడటం మన దృష్టిని పోటీ, వినోదాల వైపు మళ్లించినట్లే, విశ్రాంతిదినాన క్రీడల్లో లేదా వ్యాయామ కార్యక్రమాల్లో చురుకుగా పాల్గొనడం కూడా విశ్రాంతి, పరిశుద్ధతల నుంచి మన దృష్టిని మళ్లిస్తుంది. వ్యాయామశాలకు వెళ్లడం, క్రీడా లక్ష్యాల కోసం శిక్షణ పొందడం లేదా క్రీడలు ఆడటం—ఇవన్నీ మన శ్రమ, స్వీయాభివృద్ధికి సంబంధించిన సాధారణ వారపు దినచర్యలో భాగం. వాస్తవానికి, శారీరక వ్యాయామం సహజంగానే **శ్రమను నిలిపివేసి నిజమైన విశ్రాంతిని స్వీకరించాలనే విశ్రాంతిదిన పిలుపుకు విరుద్ధంగా ఉంటుంది.** దేవునిలో నూతనోత్తేజం పొందేందుకు, మన పనితీరు, క్రమశిక్షణకు సంబంధించిన మన స్వీయ లక్ష్యాలను కూడా పక్కన పెట్టమని విశ్రాంతిదినం మనల్ని ఆహ్వానిస్తుంది. వ్యాయామాలు, సాధన లేదా పోటీలకు దూరంగా ఉండడం ద్వారా, ఆ రోజును పవిత్రమైనదిగా గౌరవించి, ఆధ్యాత్మికంగా నూతనపరచబడేందుకు అవకాశం కల్పిస్తాం.

విశ్రాంతిదినానికి తగిన శారీరక కార్యకలాపాలు

దీని అర్థం విశ్రాంతిదినాన్ని ఇంట్లోనే లేదా ఏమీ చేయకుండా గడపాలని కాదు. తేలికగా, ప్రశాంతంగా బయట నడవడం, ప్రకృతిలో తొందరపడకుండా సమయం గడపడం లేదా పిల్లలతో సున్నితంగా ఆడుకోవడం—ఆ రోజును గౌరవించడానికి ఇవి అందమైన మార్గాలు కావచ్చు. పోటీ పడకుండా నూతనోత్తేజం కలిగించే, దృష్టి మరల్చకుండా సంబంధాలను బలపరిచే, మానవుల సాధనలకన్నా దేవుని సృష్టివైపు మన దృష్టిని మళ్లించే కార్యకలాపాలన్నీ విశ్రాంతి, పరిశుద్ధతలతో కూడిన విశ్రాంతిదిన స్ఫూర్తికి అనుగుణంగా ఉంటాయి.

సాంకేతికత విషయంలో విశ్రాంతిదినానికి తగిన మంచి ఆచరణలు

- ఆదర్శంగా, విశ్రాంతిదిన సమయంలో లౌకిక ప్రపంచంతో అవసరం లేని అనుసంధానమంతా ఆగిపోవాలి. దీని అర్థం మనం కఠినంగా లేదా ఆనందం లేకుండా ఉండాలని కాదు; ఆ రోజును పవిత్రంగా గౌరవించేందుకు డిజిటల్ శబ్దం నుంచి ఉద్దేశపూర్వకంగా దూరంగా ఉండాలని అర్థం.
- పిల్లలు తమ విశ్రాంతిదిన సమయాన్ని నింపుకోవడానికి ఇంటర్నెట్‌తో అనుసంధానమైన పరికరాలపై ఆధారపడకూడదు. దానికి బదులుగా, శారీరక కార్యకలాపాలు, పుస్తకాలు లేదా పవిత్రమైన, ప్రోత్సాహకరమైన విషయాలకు అంకితమైన మాధ్యమాలను ప్రోత్సహించండి. **ఇక్కడ విశ్వాసుల సంఘం ఎంతో సహాయపడుతుంది**, ఎందుకంటే ఆ సంఘం ఆడుకోవడానికి ఇతర పిల్లలను, కలిసి పంచుకునేందుకు మంచి కార్యకలాపాలను అందిస్తుంది.
- సాంకేతికత విషయంలో విశ్రాంతిదినానికీ ఇతర దినాలకీ మధ్య తేడాను అర్థం చేసుకునేంత పరిణతి యుక్తవయస్కులకు ఉండాలి. ముందుగానే కార్యక్రమాలను సిద్ధం చేసి, ఈ హద్దుల వెనుక ఉన్న "ఎందుకు" అనే విషయాన్ని వివరించడం ద్వారా తల్లిదండ్రులు వారికి మార్గనిర్దేశం చేయవచ్చు.
- విశ్రాంతిదినాన వార్తలు, లౌకిక తాజా సమాచారాన్ని చూడకుండా ఉండాలి. ముఖ్యాంశాలను తనిఖీ చేయడం లేదా సామాజిక మాధ్యమాల్లో స్క్రోల్ చేయడం వల్ల మనస్సు త్వరగా తిరిగి వారపు దినచర్యల ఆందోళనల్లోకి లాగబడుతుంది; విశ్రాంతి, పరిశుద్ధతల వాతావరణం భంగమవుతుంది.
- ముందుగానే ప్రణాళిక చేసుకోండి: అవసరమైన సమాచారాన్ని డౌన్‌లోడ్ చేసుకోండి, బైబిలు అధ్యయన మార్గదర్శకాలను ముద్రించుకోండి లేదా తగిన విషయాలను సూర్యాస్తమయానికి ముందే సిద్ధం చేసుకోండి; అప్పుడు విశ్రాంతిదిన సమయంలో వాటి కోసం హడావుడి పడాల్సిన అవసరం ఉండదు.
- పరికరాలను పక్కన పెట్టండి: విశ్రాంతిదిన సమయంలో దృష్టిలో మార్పును సూచించేందుకు నోటిఫికేషన్లను ఆపివేయండి, విమాన మోడ్‌ను ఉపయోగించండి లేదా పరికరాలను ప్రత్యేకంగా ఉంచిన బుట్టలో పెట్టండి.
- సాంకేతికతను దుష్టమైనదిగా చూపడం లక్ష్యం కాదు; ఈ ప్రత్యేక దినాన దాన్ని తగిన విధంగా ఉపయోగించడమే లక్ష్యం. మనం ముందుగా పరిచయం చేసిన అదే ప్రశ్నను మిమ్మల్ని మీరు అడగండి: "**ఈ రోజు ఇది అవసరమా?**" మరియు "**ఇది నాకు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి, దేవునిని**

గౌరవించడానికి సహాయపడుతుందా?" కాలక్రమేణా, ఈ అలవాట్లను ఆచరించడం వల్ల మీరూ మీ కుటుంబమూ విశ్రాంతిదినాన్ని కష్టంగా కాకుండా ఆనందకరంగా అనుభవించగలరు.