

devanudaiyaniyayappiramanam.org

பிற்சேர்க்கை 5f: ஓய்வுநாளில் தொழில்நுட்பமும் பொழுதுபோக்கும்

இந்தப் பக்கம் 4ஆம் கட்டளையைப் பற்றிய தொடரின் ஒரு பகுதி: ஓய்வுநாள்:

1. பிற்சேர்க்கை 5a: ஓய்வுநாளும் திருச்சபைக்குச் செல்லும் நாளும்—இரண்டும் வெவ்வேறானவை
2. பிற்சேர்க்கை 5b: நவீன காலத்தில் ஓய்வுநாளை எப்படிக் கடைப்பிடிப்பது
3. பிற்சேர்க்கை 5c: அன்றாட வாழ்க்கையில் ஓய்வுநாள் கொள்கைகளைப் பின்பற்றுதல்
4. பிற்சேர்க்கை 5d: ஓய்வுநாளில் உணவு—நடைமுறை வழிகாட்டுதல்
5. பிற்சேர்க்கை 5e: ஓய்வுநாளில் போக்குவரத்து
6. பிற்சேர்க்கை 5f: ஓய்வுநாளில் தொழில்நுட்பமும் பொழுதுபோக்கும் (தற்போதைய பக்கம்).
7. பிற்சேர்க்கை 5g: வேலை மற்றும் ஓய்வுநாள்—நிஜ வாழ்க்கைச் சவால்களை எதிர்கொள்ளுதல்

தொழில்நுட்பமும் பொழுதுபோக்கும் ஏன் முக்கியம்

ஓய்வுநாளில் தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துவது தொடர்பான பிரச்சினை முதன்மையாகப் பொழுதுபோக்குடன் இணைந்துள்ளது. ஒருவர் ஓய்வுநாளைக் கடைப்பிடிக்கத் தொடங்கியதும், இயல்பாகக் கிடைக்கும் அந்த ஓய்வு நேரத்தை என்ன செய்வது என்று முடிவுசெய்வதே அவர் எதிர்கொள்ளும் முதல் சவால்களில் ஒன்றாகும். ஓய்வுநாளைக் கடைப்பிடிக்கும் திருச்சபைகளுக்கோ

குழுக்களுக்கோ செல்பவர்கள், அந்த நேரத்தின் ஒரு பகுதியை ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட செயல்பாடுகளால் நிரப்பலாம்; ஆனால் அவர்களும் இறுதியில் “செய்வதற்கு ஒன்றுமில்லை” என்று தோன்றும் தருணங்களை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். இது குறிப்பாகக் குழந்தைகள், பதின்ம வயதினர், இளம் வயதினர் ஆகியோருக்கு உண்மையாகும்; ஆனால் வயதானவர்கள்கூட இந்தப் புதிய கால ஒழுங்குடன் போராடலாம்.

இன்றைய காலத்தில் தொடர்ந்து தொடர்பில் இருக்க வேண்டும் என்ற அழுத்தம், தொழில்நுட்பம் இவ்வளவு சவாலாக இருப்பதற்கான மற்றொரு காரணமாகும். செய்திகள், தகவல்கள், புதுப்பிப்புகள் இடைவிடாமல் வந்துகொண்டிருப்பது சமீபத்திய நிகழ்வாகும்; இணையமும் தனிப்பட்ட சாதனங்களின் பெருக்கமும் இதைச் சாத்தியமாக்கியுள்ளன. **இந்தப் பழக்கத்தை முறிப்பதற்கு விருப்பமும் முயற்சியும் தேவை.** ஆனால் அவ்வாறு செய்வதற்கு ஓய்வுநாள் மிகச் சிறந்த வாய்ப்பை வழங்குகிறது—டிஜிட்டல் கவனச்சிதறல்களிலிருந்து விலகி, படைப்பாளருடன் மீண்டும் தொடர்புகொள்ள வாரந்தோறும் கிடைக்கும் அழைப்பு இது.

இந்தக் கொள்கை **ஓய்வுநாளுக்கு மட்டுமே உரியதல்ல**; ஒவ்வொரு நாளும், தேவனுடைய பிள்ளை ஒருவர் இடைவிடாத தொடர்பிலும் கவனச்சிதறலிலும் சிக்கிக்கொள்ளும் ஆபத்தை உணர்ந்திருக்க வேண்டும். தேவனையும் அவருடைய நியாயப்பிரமாணத்தையும் இரவும் பகலும் தியானிக்கும்படி சங்கீதங்கள் ஊக்குவிக்கின்றன (சங்கீதம் 1:2; சங்கீதம் 92:2; சங்கீதம் 119:97-99; சங்கீதம் 119:148); அவ்வாறு செய்பவர்களுக்கு மகிழ்ச்சி, நிலைத்தன்மை, நித்திய ஜீவன் ஆகியவற்றை வாக்களிக்கின்றன. ஏழாம் நாளில் உள்ள வேறுபாடு என்னவென்றால், தேவனே ஓய்வெடுத்து, அவரைப் பின்பற்றும்படி நமக்குக் கட்டளையிட்டார் (யாத்திராகமம் 20:11) — எனவே, ஒவ்வொரு வாரத்திலும் உலகப்பிரகாரமான உலகத்திலிருந்து விலகுவது உதவிகரமானது மட்டுமல்ல, தெய்வீகமாக நியமிக்கப்பட்டதுமாக இருக்கும் ஒரே நாள் இதுவே.

விளையாட்டுகளையும் உலகப்பிரகாரமான பொழுதுபோக்கையும் பார்ப்பது

ஓய்வுநாள் பரிசுத்தமான நேரமாகப் பிரித்துவைக்கப்பட்டுள்ளது; நமது மனங்கள் அந்தப் பரிசுத்தத்தைப் பிரதிபலிக்கும் காரியங்களால்

நிரம்பியிருக்க வேண்டும். இந்தக் காரணத்தால், ஓய்வுநாளில் விளையாட்டுப் போட்டிகள், உலகப்பிரகாரமான திரைப்படங்கள் அல்லது பொழுதுபோக்குத் தொடர்களைப் பார்க்கக்கூடாது. **இத்தகைய உள்ளடக்கம், இந்த நாள் அளிக்கவேண்டிய ஆன்மீக நன்மையுடன் தொடர்பற்றது.** "நான் பரிசுத்தர், ஆகையால் நீங்களும் பரிசுத்தராயிருங்கள்" என்று வேதவசனம் நம்மை அழைக்கிறது (லேவியராகமம் 11:44-45; 1 பேதுரு 1:16-லும் இது எதிரொலிக்கிறது); பரிசுத்தம் என்பது சாதாரணமானவற்றிலிருந்து பிரிந்திருப்பதையும் உள்ளடக்குகிறது என்பதை இது நமக்கு நினைவூட்டுகிறது. உலகத்தின் கவனச்சிதறல்களிலிருந்து நமது கவனத்தைத் திருப்பி, அதற்குப் பதிலாக ஆராதனை, ஓய்வு, ஊக்கமளிக்கும் உரையாடல், ஆன்மாவைப் புத்துணர்வூட்டி தேவனை மகிமைப்படுத்தும் செயல்பாடுகள் ஆகியவற்றால் அதை நிரப்புவதற்கான வாராந்திர வாய்ப்பை ஓய்வுநாள் வழங்குகிறது.

ஓய்வுநாளில் விளையாட்டும் உடற்பயிற்சியும் செய்வது

உலகப்பிரகாரமான விளையாட்டுகளைப் பார்ப்பது நமது கவனத்தைப் போட்டியையும் பொழுதுபோக்கையும் நோக்கித் திருப்புவது போலவே, ஓய்வுநாளில் விளையாட்டுகளில் அல்லது உடற்பயிற்சி வழக்கங்களில் நேரடியாகப் பங்கேற்பதும் ஓய்வு மற்றும் பரிசுத்தத்திலிருந்து கவனத்தைத் திருப்புகிறது. உடற்பயிற்சிக் கூடத்திற்குச் செல்வதும், விளையாட்டு இலக்குகளுக்காகப் பயிற்சி செய்வதும், விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதும், நமது உழைப்புக்கும் சுய முன்னேற்றத்திற்கும் உரிய சாதாரண வாரநாள் வாழ்க்கை ஒழுங்கின் ஒரு பகுதியாகும். உண்மையில், உடற்பயிற்சி அதன் இயல்பிலேயே **முயற்சியை நிறுத்தி உண்மையான ஓய்வை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்ற ஓய்வுநாளின் அழைப்புக்கு முரணாக உள்ளது.** தேவனில் புத்துணர்ச்சி பெறுவதற்காக, செயல்திறன் மற்றும் கட்டுப்பாடு குறித்த நாமே தீர்மானிக்கும் முயற்சிகளைக்கூட ஒதுக்கிவைக்கும்படி ஓய்வுநாள் நம்மை அழைக்கிறது. உடற்பயிற்சி, பயிற்சி அமர்வுகள் அல்லது போட்டிகளிலிருந்து விலகி நிற்பதன் மூலம், அந்த நாளைப் பரிசுத்தமானதாக மதித்து, ஆன்மீகப் புதுப்பித்தலுக்கு இடமளிக்கிறோம்.

ஓய்வுநாளுக்கு ஏற்ற உடல் செயல்பாடுகள்

இதற்காக ஓய்வுநாளை வீட்டுக்குள்ளேயே அல்லது எந்தச் செயலுமின்றிக் கழிக்க வேண்டும் என்று அர்த்தமல்ல. மெதுவான, அமைதியான வெளிநடை, இயற்கையில் அவசரமின்றி செலவிடும் நேரம் அல்லது குழந்தைகளுடன் மென்மையாக விளையாடுவது ஆகியவை அந்த நாளை மதிக்கும் அழகான வழிகளாக இருக்கலாம். போட்டியிடுவதற்குப் பதிலாகப் புத்துணர்வூட்டும் செயல்பாடுகள், கவனத்தைச் சிதறடிப்பதற்குப் பதிலாக உறவுகளை ஆழப்படுத்துபவை, மனித சாதனைகளை நோக்குவதற்குப் பதிலாக தேவனுடைய படைப்பை நோக்கி நமது கவனத்தைத் திருப்புபவை—இவை அனைத்தும் ஓய்வும் பரிசுத்தமும் நிறைந்த ஓய்வுநாளின் ஆவியுடன் ஒத்துப்போகின்றன.

தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கான நல்ல ஓய்வுநாள் நடைமுறைகள்

- ஓய்வுநாளின்போது உலகப்பிரகாரமான உலகத்துடனான தேவையற்ற தொடர்புகள் அனைத்தும் நிறுத்தப்படுவதே சிறந்தது. இதன் பொருள் நாம் இறுக்கமானவர்களாகவோ மகிழ்ச்சியற்றவர்களாகவோ ஆகிறோம் என்பதல்ல; அந்த நாளைப் பரிசுத்தமானதாக மதிப்பதற்காக டிஜிட்டல் இரைச்சலிலிருந்து நன்கு திட்டமிட்டு விலகுகிறோம் என்பதே இதன் பொருள்.
- குழந்தைகள் தங்கள் ஓய்வுநாள் நேரத்தை நிரப்ப இணையத்துடன் இணைக்கப்பட்ட சாதனங்களைச் சார்ந்திருக்கக்கூடாது. அதற்குப் பதிலாக, உடல் செயல்பாடுகள், புத்தகங்கள் அல்லது பரிசுத்தமானதும் ஊக்கமளிப்பதுமான உள்ளடக்கத்திற்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்ட ஊடகங்களை ஊக்குவியுங்கள். **இங்குதான் விசுவாசிகளின் சமூகம் குறிப்பாக உதவியாக இருக்கிறது**; ஏனெனில் அது குழந்தைகளுடன் விளையாடுவதற்கும், ஆரோக்கியமான செயல்பாடுகளில் ஒன்றாகப் பங்கேற்பதற்கும் வாய்ப்பளிக்கிறது.
- தொழில்நுட்பத்தைப் பொறுத்தவரை ஓய்வுநாளுக்கும் மற்ற நாட்களுக்கும் இடையிலான வேறுபாட்டைப் புரிந்துகொள்ளும் அளவுக்குப் பதின்ம வயதினர் முதிர்ச்சியடைந்திருக்க வேண்டும். பெற்றோர் செயல்பாடுகளை

முன்கூட்டியே தயாரித்து, இந்த வரம்புகளுக்குப் பின்னால் உள்ள “ஏன்” என்பதை விளக்குவதன் மூலம் அவர்களுக்கு வழிகாட்டலாம்.

- ஓய்வுநாளில் செய்திகள் மற்றும் உலகப்பிரகாரமான புதுப்பிப்புகளுக்கான அணுகல் முற்றிலும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். தலைப்புச் செய்திகளைப் பார்ப்பதோ சமூக ஊடகங்களில் தொடர்ந்து உருட்டிப் பார்ப்பதோ மனதை விரைவாக வாரநாள் கவலைகளுக்குத் திருப்பி, ஓய்வு மற்றும் பரிசுத்தத்தின் சூழலைக் குலைத்துவிடும்.
- முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள்: ஓய்வுநாள் நேரத்தில் தேவையானவற்றைத் தேடி அலைவதைத் தவிர்க்க, தேவையான பொருட்களைப் பதிவிறக்குங்கள், வேதாகமப் படிப்பு வழிகாட்டிகளை அச்சிடுங்கள் அல்லது பொருத்தமான உள்ளடக்கத்தைச் சூரியன் மறைவதற்கு முன்பே வரிசைப்படுத்தி வையுங்கள்.
- சாதனங்களை ஒதுக்கி வையுங்கள்: கவனம் மாறுவதைக் குறிக்க, அறிவிப்புகளை அணைத்துவிடுங்கள், விமானப் பயன்முறையைப் பயன்படுத்துங்கள் அல்லது ஓய்வுநேரத்தில் சாதனங்களை அதற்கென ஒதுக்கப்பட்ட கூடையில் வையுங்கள்.
- தொழில்நுட்பத்தைத் தீயதாகச் சித்தரிப்பது இலக்கல்ல; இந்தச் சிறப்பு நாளில் அதைச் சரியான முறையில் பயன்படுத்துவதே இலக்கு. நாம் முன்பு அறிமுகப்படுத்திய அதே கேள்வியை உங்களிடமே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்: “**இன்று இது அவசியமா?**” என்றும், “**இது எனக்கு ஓய்வெடுக்கவும் தேவனை மதிக்கவும் உதவுகிறதா?**” என்றும் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். காலப்போக்கில், இந்தப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றுவது உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் ஓய்வுநாளை ஒரு போராட்டமாக அல்ல, மகிழ்ச்சியாக அனுபவிக்க உதவும்.