



torateloheim.org

נספח 5: טכנולוגיה ובידור בשבת

דף זה הוא חלק מהסדרה על המצווה הרביעית: השבת:

1. נספח 5א: השבת והיום ללכת לכנסייה — שני דברים שונים
2. נספח 5ב: כיצד לשמור את השבת בזמנים מודרניים
3. נספח 5ג: יישום עקרונות השבת בחיי היומיום
4. נספח 5ד: מזון בשבת — הנחיות מעשיות
5. נספח 5ה: תחבורה בשבת
6. נספח 5ו: טכנולוגיה ובידור בשבת (דף נוכחי)
7. נספח 5ז: עבודה והשבת — התמודדות עם אתגרי העולם האמיתי

מדוע טכנולוגיה ובידור חשובים

הנושא של טכנולוגיה בשבת קשור בעיקר לבידור. כאשר אדם מתחיל לשמור שבת, אחד האתגרים הראשונים הוא להחליט מה לעשות עם כל הזמן הפנוי שנפתח באופן טבעי. אלו ההולכים לקבוצות או כנסיות השומרות שבת עשויים למלא חלק מהזמן בפעילויות מאורגנות, אך גם הם נאלצים לבסוף להתמודד עם רגעים שבהם נדמה "שאין מה לעשות". הדבר נכון במיוחד עבור ילדים, בני נוער וצעירים, אך גם מבוגרים עלולים להתקשות עם הקצב החדש של הזמן.

סיבה נוספת לכך שהטכנולוגיה מאתגרת כל כך היא הלחץ להישאר מחוברים כיום. הזרם הבלתי פוסק של חדשות, הודעות ועדכונים הוא תופעה חדשה יחסית, שנעשתה אפשרית בזכות האינטרנט וריבוי המכשירים האישיים. **שבירת ההרגל הזה דורשת רצון ומאמץ**. אך השבת מספקת הזדמנות מושלמת לעשות זאת — הזמנה שבועית להתנתק מהסחות הדעת הדיגיטליות ולהתחבר מחדש אל הבורא.

עיקרון זה אינו מוגבל לשבת בלבד; בכל יום על ילדיו של אלוהים להיות מודעים למלכודת של חיבור והסחה מתמידים. ספר תהילים מלא בעידוד להרהר באלוהים ובתורתו יומם ולילה (תהילים 1:2; תהילים 92:2; תהילים 99-97:119; תהילים 148:119), ומבטיח שמחה, יציבות וחיים נצחיים למי שעושה כך.

ההבדל ביום השביעי הוא שאלוהים עצמו שבת וציווה עלינו לחקות אותו ([שמות 20:11](#)) — מה שהופך יום זה לשבועי שבו הניתוק מהעולם החילוני אינו רק מועיל אלא גם מינוי אלוהי.

צפייה בספורט ובבידור חילוני

השבת נועדה להיות זמן קדוש, והמחשבות שלנו צריכות להיות מלאות בדברים המשקפים קדושה זו. מסיבה זו, צפייה בספורט, בסרטים חילוניים או בסדרות בידור אינה מתאימה לשבת. **תוכן כזה מנותק מהתועלת הרוחנית שהיום נועד להביא.** הכתובים קוראים לנו, "קדושים תהיו כי קדוש אני" ([ויקרא 11:44-45](#); מצוטט גם ב־1 פטרוס 1:16), ומזכירים לנו שקדושה כרוכה בהיבדלות מן המשותף. השבת מספקת הזדמנות שבועית להסיט את תשומת הלב מהסחות העולם ולמלא אותה במקום זאת בתפילה, מנוחה, שיחה מעודדת ופעילויות המרעננות את הנפש ומכבדות את אלוהים.

עיסוק בספורט ובכושר גופני בשבת

כשם שצפייה בספורט חילוני מושכת את תשומת הלב לתחרות ולבידור, כך גם השתתפות פעילה בספורט או בשגרות כושר בשבת מסיטה את המיקוד מהמנוחה ומהקדושה. הליכה לחדר כושר, אימון למטרות ספורטיביות או משחקי ספורט שייכים לקצב היומי של העבודה וההתפתחות העצמית. למעשה, פעילות גופנית מטבעה מנוגדת לקריאת השבת להפסיק ממאמץ ולאמץ מנוחה אמיתית. השבת מזמינה אותנו להניח בצד אף את המרדף העצמי אחר הישגים ומשמעת כדי למצוא רעננות באלוהים. על ידי התרחקות מאימונים, חזרות או משחקים, אנו מכבדים את היום כיום קדוש ויוצרים מקום לחידוש רוחני.

פעילויות גופניות המתאימות לשבת

אין פירוש הדבר שיש לבלות את השבת בבית או להיות פסיביים. הליכות קלות ושקטות בחוץ, זמן לא ממהר בטבע או משחק עדין עם ילדים יכולים להיות דרך יפה לכבד את היום. פעילויות המשקמות במקום להתחרות, המעמיקות קשרים במקום להסיח, והמפנות את תשומת הלב לבריאת אלוהים במקום להישגי האדם — כולן משתלבות עם רוח המנוחה והקדושה של השבת.

עצות טובות לשימוש בטכנולוגיה בשבת

- רצוי שכל קשר מיותר לעולם החילוני יופסק במהלך השבת. אין פירוש הדבר שנהיה נוקשים או חסרי שמחה, אלא שנבחר במודע להתרחק מהרעש הדיגיטלי כדי לכבד את היום כקדוש.
- ילדים לא צריכים להסתמך על מכשירים המחוברים לאינטרנט כדי למלא את שעות השבת שלהם. במקום זאת, עודדו פעילויות גופניות, ספרים או מדיה המוקדשים לתוכן קדוש ומרומם. **כאן קהילה של מאמינים מועילה במיוחד**, משום שהיא מספקת ילדים אחרים לשחק איתם ופעילויות בריאות לחלוק.
- בני נוער צריכים להיות בוגרים מספיק כדי להבין את ההבדל בין שבת לשאר ימות השבוע בכל הנוגע לטכנולוגיה. הורים יכולים להדריך אותם על ידי הכנת פעילויות מראש והסבר ה"מדוע" מאחורי גבולות אלה.

- גישה לחדשות ולעדכונים חילוניים צריכה להיפסק בשבת. בדיקת כותרות או גלילה ברשתות החברתיות יכולה במהירות להחזיר את המחשבה לענייני ימות החול ולשבור את אוירת המנוחה והקדושה.
- תכננו מראש: הורידו חומרים נדרשים, הדפיסו מדריכי לימוד מקרא או סדרו תכנים מתאימים לפני השקיעה כדי שלא תצטרכו לחפש חומרים בשעות השבת.
- הניחו מכשירים בצד: כבו התראות, השתמשו במצב טיסה או שימו את המכשירים בסל ייעודי בשעות השבת כדי לסמן את שינוי המיקוד.
- המטרה אינה לש demonize טכנולוגיה אלא להשתמש בה כראוי ביום מיוחד זה. שאלו את עצמכם את אותה שאלה שהצגנו קודם: **"האם זה נחוץ היום?"** ו-"**האם זה עוזר לי לנוח ולכבד את אלוהים?"** עם הזמן, תרגול הרגלים אלו יעזור לכם ולמשפחתכם לחוות את השבת כעונג ולא כמאבק.