



sheriayamungu.org

Kiambatisho 5f: Teknolojia na Burudani Katika Sabato

Ukurasa huu ni sehemu ya mfululizo juu ya amri ya nne: Sabato:

1. [Kiambatisho 5a: Sabato na Siku ya Kwenda Kanisani, Vitu Viwili Tofauti](#)
2. [Kiambatisho 5b: Jinsi ya Kuhifadhi Sabato Katika Nyakati za Kisasa](#)
3. [Kiambatisho 5c: Kutumia Kanuni za Sabato Katika Maisha ya Kila Siku](#)
4. [Kiambatisho 5d: Chakula Katika Sabato — Mwongozo wa Kivitendo](#)
5. [Kiambatisho 5e: Usafiri Katika Sabato](#)
6. [Kiambatisho 5f: Teknolojia na Burudani Katika Sabato](#) (Ukurasa wa sasa).
7. [Kiambatisho 5g: Kazi na Sabato — Kukabiliana na Changamoto za Ulimwengu wa Leo](#)

Kwanini Teknolojia na Burudani Ni Muhimu

Suala la teknolojia katika Sabato limeunganishwa zaidi na burudani. Mara mtu anapoanza kuhifadhi Sabato, mojawapo ya changamoto za kwanza ni kuamua afanye nini na muda wote wa ziada unaojitokeza kiasili. Wale wanaohudhuria makanisa au makundi yanayoshika Sabato wanaweza kujaza sehemu ya muda huo kwa shughuli zilizoandaliwa, lakini hata wao hatimaye hukutana na nyakati zinazohisi kana kwamba “hakuna cha kufanya.” Hili ni kweli hasa kwa watoto, vijana baleghe, na vijana watu wazima, lakini hata watu wazima wakubwa wanaweza kupata ugumu katika mpangilio huu mpya wa muda.

Sababu nyingine inayofanya teknolojia kuwa changamoto ni shinikizo la kubaki tumeunganishwa siku hizi. Mvumo wa mara kwa mara wa habari, ujumbe, na masasisho ni jambo jipya, lililowezeshwa na mtandao na kuongezeka kwa vifaa binafsi. **Kuvunja mazoea haya kunahitaji utayari na jitihada.** Lakini Sabato hutoa fursa kamili ya kufanya hivyo—mwito wa kila wiki wa kujitenga na usumbufu wa kidijitali na kuungana upya na Muumba.

Kanuni hii **haijazuliwa kwa Sabato pekee**; kila siku mtoto wa Mungu anapaswa kuwa makini na mtego wa kuunganishwa muda wote na kuvurugwa. Zaburi zimejaa maneno ya kututia moyo

kutafakari juu ya Mungu na Sheria Yake mchana na usiku (Zaburi 1:2; Zaburi 92:2; Zaburi 119:97-99; Zaburi 119:148), zikiwahidi furaha, uthabiti, na uzima wa milele kwa wanaofanya hivyo. Tofauti katika siku ya saba ni kwamba Mungu Mwenyewe alipumzika na akatuamuru tumwige (Kutoka 20:11) — na kufanya hii kuwa siku moja kila wiki ambamo kujitenga na ulimwengu wa kidunia si tu kunasaidia bali kumewekwa na Mungu.

Kutazama Michezo na Burudani za Kidunia

Sabato imetengwa kama muda mtakatifu, na akili zetu zinapaswa kujazwa na mambo yanayoakisi utakatifu huo. Kwa sababu hii, kutazama michezo, filamu za kidunia, au mfululizo wa burudani hakupaswi kufanywa siku ya Sabato. **Yenyewe maudhui hayo hayana uhusiano na faida ya kiroho ambayo siku hii imelenga kuleta.** Maandiko yanatuita, “Mtakakuwa watakatifu, kwa kuwa Mimi ni Mtakatifu” (Mambo ya Walawi 11:44–45; na kurudiwa katika 1 Petro 1:16), yakitukumbusha kwamba utakatifu unahusisha kujitenga na kilicho cha kawaida. Sabato hutoa fursa ya kila wiki ya kuugeuza mtazamo wetu kutoka kwa usumbufu wa ulimwengu na kuujiua badala yake kwa ibada, pumziko, mazungumzo ya kuinua moyo, na shughuli zinazoburudisha roho na kumheshimu Mungu.

Kufanya Michezo na Mazoezi ya Mwili Katika Sabato

Vivyo hivyo kama kutazama michezo ya kidunia kunavyoelekeza mawazo kwenye ushindani na burudani, kushiriki kikamilifu katika michezo au mazoezi ya mwili siku ya Sabato pia hubadilisha mkazo kutoka kwa pumziko na utakatifu. Kwenda gym, kujifua kwa malengo ya michezo, au kucheza michezo ni sehemu ya mpangilio wa kawaida wa siku za kazi wa jitihada na kujiboresha. Kwa kweli, mazoezi ya mwili kwa asili yake yanapingana na **wito wa Sabato wa kuacha kujitaabisha na kukumbatia pumziko la kweli.** Sabato inatualika kando hata kutoka kwa juhudi zetu binafsi za utendaji na nidhamu ili tupate kuburudika ndani ya Mungu. Kwa kuweka kando mazoezi, mafunzo, au mechi, tunaiheshimu siku kama takatifu na kufungua nafasi kwa upya wa kiroho.

Shughuli za Kimaumbile Zinazofaa Sabato

Hii haimaanishi kwamba Sabato lazima itumike ndani ya nyumba au pasipo kufanya chochote. Matembekomatembezo meupe ya nje, muda wa taratibu katika mazingira ya asili, au kucheza taratibu na watoto vinaweza kuwa njia nzuri ya kuiheshimu siku. Shughuli zinazorejesha badala ya kushindana, zinazoimarisha mahusiano badala ya kuvuruga, na zinazoelekeza mawazo yetu kwenye uumbaji wa Mungu badala ya mafanikio ya kibinadamu, zote zinalingana na roho ya Sabato ya pumziko na utakatifu.

Desturi Njema za Sabato kwa Teknolojia

- Kiufanisi, miunganisho yote isiyo ya lazima na ulimwengu wa kidunia inapaswa kusimama wakati wa Sabato. Hii haimaanishi tuwe wagumu au tusio na furaha, bali kwamba tunajiondoa kwa makusudi kutoka kwenye kelele za kidijitali ili kuiheshimu siku kama takatifu.
- Watoto hawapaswi kutegemea vifaa vinavyounganishwa mtandaoni kujaza saa zao za Sabato. Badala yake, himiza shughuli za mwilini, vitabu au vyombo vya habari vilivyojitolea kwa maudhui matakatifu na ya kuinua. **Hapa ndipo jumuiya ya waumini ilipo na msaada maalum**, kwa kuwa huwapa watoto wengine wa kucheza nao na shughuli njema za kushirikiana.
- Vijana wanapaswa kuwa wakomavu vya kutosha kutambua tofauti kati ya Sabato na siku nyingine kuhusu matumizi ya teknolojia. Wazazi wanaweza kuwaongoza kwa kuandaa shughuli mapema na kueleza “kwa nini” ya mipaka hii.
- Upatikanaji wa habari na masasisho ya kidunia unapaswa kuondolewa siku ya Sabato. Kukagua vichwa vya habari au kucroll mitandao ya kijamii kunaweza kuirudisha akili haraka kwenye wasiwasi wa siku za kazi na kuvunja mazingira ya pumziko na utakatifu.
- Panga mapema: Pakua nyenzo zinazohitajika, chapisha mwongozo wa masomo ya kibiblia, au andaa maudhui yanayofaa kabla ya machweo ili usije ukahangaika kutafuta vitu wakati wa saa za Sabato.
- Weka vifaa kando: Zima arifa, tumia hali ya ndege, au weka vifaa kwenye kikapu maalumu wakati wa saa za Sabato ili kuashiria mabadiliko ya mwelekeo.
- Lengo si kulaani teknolojia bali kuitumia ipasavyo katika siku hii maalumu. Jiulize swali lile lile tulilotanguliza awali: “**Je, ni lazima leo?**” na “**Je, hili linanisaidia kupumzika na kumheshimu Mungu?**” Kwa muda, kuzoea desturi hizi kutakusaidia wewe na familia yako kuipitia Sabato kama furaha badala ya mapambano.