


sheriayamungu.org

# Kiambatisho 5f: Teknolojia na Burudani Katika Sabato

Ukurasa huu ni sehemu ya mfululizo kuhusu amri ya 4: Sabato:

1. Kiambatisho 5a: Sabato na Siku ya Kwenda Kanisani, Mambo Mawili Tofauti
2. Kiambatisho 5b: Jinsi ya Kuishika 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

## Kwa Nini Teknolojia na Burudani Ni Muhimu

Suala la teknolojia katika Sabato linahusiana hasa na burudani. Mara mtu anapoanza kuishika Sabato, mojawapo ya changamoto za kwanza ni kuamua afanye nini katika muda wote huru ambao kwa kawaida hujitokeza. Wale wanaohudhuria makanisa au makundi yanayoishika Sabato wanaweza kujaza sehemu ya muda huo kwa shughuli zilizopangwa, lakini hata wao hatimaye lazima wakabiliane na nyakati ambazo huonekana kana kwamba “hakuna cha kufanya.” Hali hii hujitokeza hasa kwa watoto, vijana wanaobalehe, na vijana waliofikia utu uzima, lakini hata watu wazima wenye umri mkubwa wanaweza kupata ugumu wa kuzoea mpangilio huu mpya wa muda.

Sababu nyingine inayofanya teknolojia iwe changamoto kubwa ni shinikizo la kuendelea kuwa mtandaoni siku hizi. Mtiririko usiokoma wa habari, ujumbe, na taarifa mpya ni jambo la hivi karibuni, lililowezeshwa na mtandao na kuenea kwa vifaa vya mtu binafsi. **Kuacha tabia hii kunahitaji utayari na jitihada.** Lakini Sabato hutoa fursa bora kabisa ya kufanya hivyo — mwaliko wa kila wiki wa kujiondoa katika mambo ya kidijitali yanayovuruga fikira na kuungana upya na Muumba.

Kanuni hii **haihusu Sabato pekee**; kila siku mtoto wa Mungu anapaswa kuwa mwangalifu kuhusu mtego wa kuwa mtandaoni daima na kuvurugwa fikira. Zaburi zimejaa maneno ya kuhimiza kumtafakari Mungu na Sheria yake mchana na usiku (Zaburi 1:2; Zaburi 92:2; Zaburi 119:97-99; Zaburi 119:148), zikiwaahidi furaha, uthabiti, na uzima wa milele wale wanaofanya hivyo. Tofauti katika siku ya saba ni kwamba Mungu mwenyewe alipumzika na kutuamuru tumwige (Kutoka 20:11) — na kuifanya hii kuwa siku moja ya kila wiki ambapo kujitenga na ulimwengu wa kidunia si jambo lenye manufaa tu, bali pia ni jambo lililowekwa na Mungu.

## Kutazama Michezo na Burudani za Kidunia

Sabato imetengwa kuwa wakati mtakatifu, na akili zetu zinapaswa kujazwa mambo yanayoakisi utakatifu huo. Kwa sababu hii, ni marufuku kutazama michezo, filamu za kidunia, au mfululizo wa vipindi vya burudani katika Sabato. **Maudhui kama hayo hayana uhusiano na manufaa ya kiroho ambayo siku hiyo imekusudiwa kuleta.** Maandiko yanatuita: “Iweni watakatifu, kwa maana mimi ni mtakatifu” (Mambo ya Walawi 11:44-45; mwito unaorudiwa katika 1 Petro 1:16), yakitukumbusha kwamba utakatifu unahusisha kujitenga na kilicho cha kawaida. Sabato hutoa fursa ya kila wiki ya kugeuza fikira zetu kutoka katika mambo ya ulimwengu yanayovuruga fikira na badala yake kuzijaza ibada, pumziko, mazungumzo yanayoinua moyo, na shughuli zinazoburudisha nafsi na kumheshimu Mungu.

## Kushiriki Michezo na Kufanya Mazoezi ya Mwili Katika Sabato

Kama vile kutazama michezo ya kidunia kunavyoelekeza fikira zetu kwenye ushindani na burudani, kushiriki kikamilifu katika michezo au ratiba za mazoezi ya mwili katika

Sabato pia hugeuza mwelekeo wa fikira kutoka katika pumziko na utakatifu. Kwenda kwenye ukumbi wa mazoezi, kufanya mazoezi ili kutimiza malengo ya kimichezo, au kucheza michezo ni sehemu ya mpangilio wetu wa kawaida wa kazi na kujiboresha katika siku za kazi. Kwa kweli, mazoezi ya mwili kwa asili yake yenyewe yanapingana na **wito wa Sabato wa kuacha kutumia nguvu na kukumbatia pumziko la kweli.** Sabato inatualika kuweka kando hata juhudi tunazojipangia wenyewe za kuimarisha utendaji na nidhamu ili tupate kuburudishwa katika Mungu. Tunapoweka kando mazoezi ya mwili, mazoezi ya michezo, au mechi, tunaiheshimu siku hiyo kuwa takatifu na kutoa nafasi ya kufanywa upya kiroho.

## Shughuli za Mwili Zinazofaa kwa Sabato

Hii haimaanishi kwamba ni lazima mtu atumie Sabato akiwa ndani ya nyumba au bila kufanya shughuli. Matembezi mepesi na ya utulivu nje, kutumia muda bila haraka katika mazingira ya asili, au kucheza kwa upole na watoto kunaweza kuwa njia nzuri ya kuiheshimu siku hiyo. Shughuli zinazorudisha nguvu badala ya kuwa za ushindani, zinazoimarisha uhusiano badala ya kuvuruga fikira, na zinazoelekeza fikira zetu kwenye uumbaji wa Mungu badala ya mafanikio ya mwanadamu, zote zinapatana na roho ya Sabato ya pumziko na utakatifu.

## Mazoea Mazuri ya Matumizi ya Teknolojia Katika Sabato

- Katika hali bora, kila muunganiko usio wa lazima na ulimwengu wa kidunia unapaswa kukoma wakati wa Sabato. Hii haimaanishi kwamba tunakuwa wagumu au tunakosa furaha, bali kwamba tunajiondoa kwa makusudi katika kelele za kidijitali ili kuiheshimu siku hiyo kuwa takatifu.
- Watoto wasitegemee vifaa vilivyounganishwa kwenye mtandao ili kujaza saa zao za Sabato. Badala yake, wahimize kufanya shughuli za mwili na kutumia vitabu au vyombo vya habari vilivyojikita katika maudhui matakatifu na yanayoinua moyo. **Hapa ndipo jumuiya ya waumini inapokuwa na msaada wa pekee**, kwa kuwa humo hupatikana watoto wengine wa kucheza nao na shughuli njema za kushiriki pamoja.

- Vijana wanaobalehe wanapaswa kuwa na ukomavu wa kutosha kuelewa tofauti kati ya Sabato na siku nyingine inapohusu teknolojia. Wazazi wanaweza kuwaongoza kwa kuandaa shughuli mapema na kueleza “kwa nini” mipaka hii imewekwa.
- Upatikanaji wa habari na taarifa mpya za kidunia lazima uondolewe katika Sabato. Kuangalia vichwa vya habari au kuvinjari mitandao ya kijamii kunaweza kurudisha akili haraka kwenye mambo yanayotushughulisha katika siku za kazi na kuvunja hali ya pumziko na utakatifu.
- Panga mapema: Pakua nyenzo zinazohitajika, chapisha miongozo ya kujifunza Biblia, au panga mfululizo wa maudhui yanayofaa kabla ya jua kutua ili usihangaike kutafuta nyenzo katika saa za Sabato.
- Weka vifaa kando: Zima arifa, tumia hali ya ndege, au weka vifaa katika kikapu kilichotengwa kwa ajili hiyo katika saa za Sabato ili kuashiria mabadiliko ya mwelekeo wa fikira.
- Lengo si kuionyesha teknolojia kuwa kitu kiovu, bali kuitumia ipasavyo katika siku hii maalumu. Jiulize swali lilelile tulilotanguliza awali: “**Je, hili ni la lazima leo?**” na “**Je, hili linanisaidia kupumzika na kumheshimu Mungu?**” Kadiri muda unavyopita, kufuata mazoea haya kutakusaidia wewe na familia yako kuifurahia Sabato badala ya kuhangaika nayo.