



Có Trách Nhiệm với Công Nghệ



MỤC ĐÍCH

Tôi có thể sử dụng công nghệ với một mục đích. Nó không được kiểm soát tôi.

"Ta, là Chúa, có một công việc lớn lao cho ngươi làm" (Giáo Lý và Giao Ước 112:6).

HOẠCH ĐỊNH

Khi tôi lên kế hoạch trước, tôi cảm thấy tốt hơn và đưa ra những lựa chọn đúng hơn.

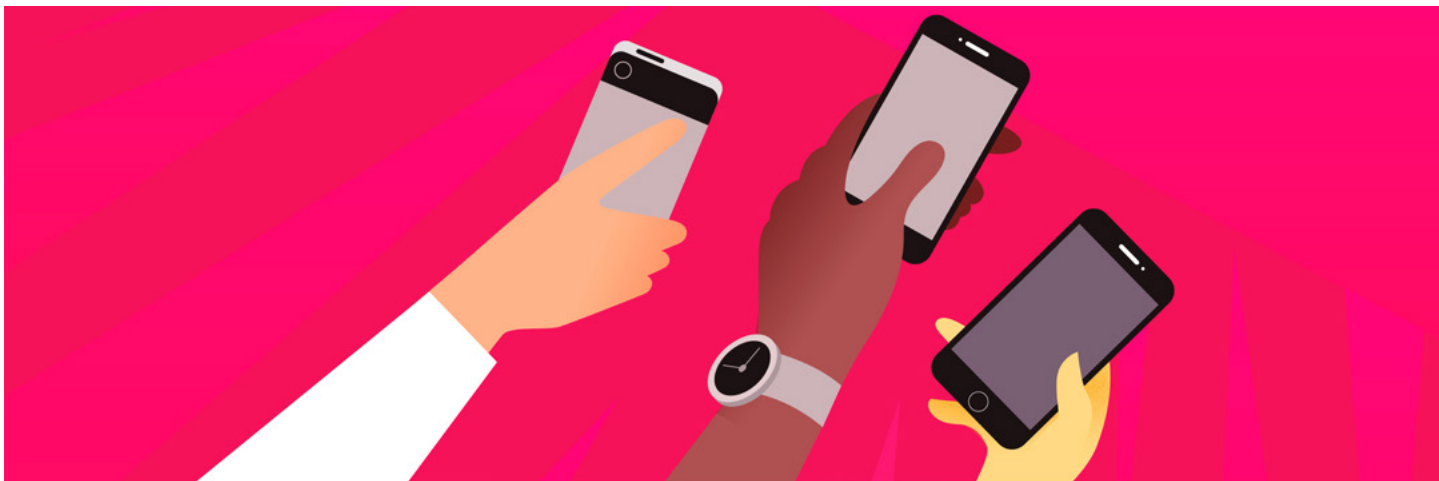
"Cuộc sống này là thời gian cho loài người chuẩn bị để gặp Thượng Đế" (An Ma 34:32).

TẠM DỪNG

Là cần thiết để tôi tạm dừng và nghỉ ngơi một chút.

"Hãy yên tâm và hiểu rằng ta là Thượng Đế" (Giáo Lý và Giao Ước 101:16).





MỤC ĐÍCH

Tôi có thể sử dụng công nghệ với một mục đích. Nó không được kiểm soát tôi.



HOẠCH ĐỊNH

Khi tôi lên kế hoạch trước, tôi cảm thấy tốt hơn và đưa ra những lựa chọn đúng hơn.



TẠM DỪNG

Là cần thiết để tôi tạm dừng và nghỉ ngơi một chút.



NHỮNG CÂU HỎI ĐỂ Suy NGHĨ

- Tại sao tôi lại đang sử dụng công nghệ vào lúc này?
- Tôi có cảm thấy tốt về điều mình đang làm không?
- Tôi sẽ sử dụng công nghệ trong bao lâu?
- Kế hoạch sử dụng công nghệ của tôi là gì?
- Tôi đang cho Thượng Đế thấy dấu hiệu gì qua cách tôi sử dụng thời gian của mình?
- Tôi có đang tránh nội dung mà tôi biết là không đúng hoặc không có mục đích không?
- Tôi có đang cảm thấy Thánh Linh rời đi không?

NHỮNG GỢI Ý THIẾT THỰC

- Gửi một thông điệp tích cực cho người khác.
- Nghe nhạc mà giúp mình cảm thấy bình an.
- Tạo ra nội dung riêng của mình.
- Sử dụng công nghệ một cách có chủ đích để học hỏi.
- Đặt một giới hạn thời gian sử dụng màn hình hằng ngày cho bản thân.
- Chỉ “theo dõi” và liên lạc với gia đình và bạn bè thân thiết.
- Tạo ra các khu vực không có thiết bị trong nhà.
- Thiết lập một khu vực sạch thiết bị cho gia đình.
- Sử dụng một bộ lọc.
- Đặt thiết bị xuống và đi ra xa.
- Hãy cầu nguyện để có được sức mạnh.
- Hãy nói chuyện với ai đó.

