



กฎหมายของ พระเจ้า สำหรับคริสเตียนในปัจจุบัน

kotmaikhongphrachao.org

ภาคผนวกที่ 5c: การประยุกต์ใช้หลักการของวันสะบาโตในชีวิตประจำวัน

หน้านี้เป็นส่วนหนึ่งของชุดเรื่องราวเกี่ยวกับพระบัญญัติข้อที่ 4: วันสะบาโต

1. [ภาคผนวกที่ 5a: วันสะบาโตและวันที่ไปโบสถ์ สองสิ่งที่แตกต่างกัน](#)
2. [ภาคผนวกที่ 5b: วิธีรักษาวันสะบาโตในยุคปัจจุบัน](#)
3. [ภาคผนวกที่ 5c: การประยุกต์ใช้หลักการของวันสะบาโตในชีวิตประจำวัน \(หน้าปัจจุบัน\)](#)
4. [ภาคผนวกที่ 5d: อาหารในวันสะบาโต — คำแนะนำเชิงปฏิบัติ](#)
5. [ภาคผนวกที่ 5e: การเดินทางในวันสะบาโต](#)
6. [ภาคผนวกที่ 5f: เทคโนโลยีและความบันเทิงในวันสะบาโต](#)
7. [ภาคผนวกที่ 5g: งานและวันสะบาโต — การรับมือกับความท้าทายในโลกจริง](#)

จากหลักการสู่การปฏิบัติ

ในบทความก่อนหน้านี้ เราได้สำรวจรากฐานของการถือวันสะบาโตแล้ว — ความบริสุทธิ์ การพักผ่อน และเวลา ตอนนี้เราจะหันมาที่การประยุกต์ใช้หลักการเหล่านั้นในชีวิตจริง สำหรับผู้เชื่อจำนวนมาก ความท้าทายไม่ใช่การเห็นด้วยกับพระบัญญัติวันสะบาโต แต่คือการรู้ว่าจะดำเนินชีวิตตามนั้นได้อย่างไรในครอบครัว ที่ทำงาน และวัฒนธรรมสมัยใหม่ บทความนี้เริ่มต้นการเดินทางนั้นโดยเน้นสองนิสัยหลักที่ทำให้การรักษาวันสะบาโตเป็นไปได้จริง: การเตรียมตัวล่วงหน้า และการเรียนรู้ที่จะหยุดก่อนลงมือทำ ทั้งสองนิสัยนี้ร่วมกันเป็นสะพานเชื่อมระหว่างหลักการในพระคัมภีร์กับการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

วันแห่งการเตรียมตัว

หนึ่งในวิธีที่ดีที่สุดในการสัมผัสวันสะบาโตว่าเป็นความยินดีไม่ใช่ภาระ คือการเตรียมตัวล่วงหน้า ในพระคัมภีร์ วันที่หกถูกเรียกว่า “วันเตรียมตัว” (ลูกา 23:54) เพราะประชากรของพระเจ้าได้รับคำสั่งให้เก็บและเตรียมสองเท่าเพื่อให้ทุกอย่างพร้อมสำหรับวันสะบาโต (อพยพ 16:22-23) ในภาษาฮีบรูวันนี้

เรียกว่า **יום ה'הכנה** *di' (yom ha'hachanah)* — “วันแห่งการเตรียมตัว” หลักการเดียวกันนี้ยังคงใช้ได้ในปัจจุบัน: โดยการเตรียมตัวล่วงหน้า คุณจะปลดปล่อยตัวเองและครอบครัวจากงานที่ไม่จำเป็นเมื่อวันสะบาโตเริ่มต้นขึ้น

วิธีการเตรียมตัวในเชิงปฏิบัติ

การเตรียมตัวนี้สามารถทำได้ง่ายและยืดหยุ่น ปรับให้เข้ากับจังหวะของครอบครัวคุณ ตัวอย่างเช่น ทำความสะอาดบ้าน — หรืออย่างน้อยห้องหลัก ๆ — ก่อนพระอาทิตย์ตก เพื่อจะได้ไม่มีใครรู้สึกกดดันต้องทำงานบ้านในช่วงเวลาศักดิ์สิทธิ์ ซักผ้า จ่ายบิล หรือทำธุระต่าง ๆ ให้เสร็จล่วงหน้า วางแผนมื้ออาหารเพื่อไม่ต้องวุ่นวายกับการทำอาหารในวันสะบาโต จัดเตรียมภาชนะสำหรับเก็บจานที่ใช้แล้วไว้จนกว่าวันสะบาโตจะสิ้นสุด หรือหากคุณมีเครื่องล้างจาน ก็ให้แน่ใจว่าได้ล้างให้ว่างเปล่า เพื่อให้สามารถใส่จานได้แต่ไม่ต้องกดเริ่มทำงาน บางครอบครัวยังเลือกใช้ภาชนะใช้แล้วทั้งในวันสะบาโตเพื่อลดความยุ่งในครัว เป้าหมายคือเข้าสู่ชั่วโมงของวันสะบาโตด้วยงานที่ยังไม่เสร็จให้น้อยที่สุด เพื่อสร้างบรรยากาศแห่งสันติและการพักผ่อนสำหรับทุกคนในบ้าน

กฎแห่งความจำเป็น

อีกนิสัยหนึ่งที่มีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตตามวันสะบาโตคือสิ่งที่เราเรียกว่า **กฎแห่งความจำเป็น** ทุกครั้งที่คุณไม่แน่ใจเกี่ยวกับกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง — โดยเฉพาะสิ่งที่ย้อนนอกเหนือกิจวัตรปกติของวันสะบาโต — ให้ถามตัวเองว่า: “**จำเป็นที่ฉันต้องทำสิ่งนี้วันนี้หรือไม่ หรือสามารถรอจนกว่าวันสะบาโตจะสิ้นสุดได้?**” ส่วนใหญ่แล้วคุณจะตระหนักว่างานนั้นสามารถรอได้ คำถามเดียวนี้ช่วยทำให้สัปดาห์ของคุณช้าลง กระตุ้นให้เตรียมการก่อนพระอาทิตย์ตก และรักษาชั่วโมงศักดิ์สิทธิ์ไว้สำหรับการพักผ่อน ความบริสุทธิ์ และการเข้าใกล้พระเจ้าในมากขึ้น ในขณะเดียวกัน สิ่งสำคัญคือต้องจำไว้ว่าบางสิ่งไม่อาจรอได้จริง ๆ — เช่น การทำการเมตตา เหตุฉุกเฉิน และความจำเป็นเร่งด่วนของสมาชิกในครอบครัว ด้วยการใช้อย่างรอบคอบ คุณจะถวายเป็นเกียรติแด่พระบัญญัติที่ให้หยุดจากงาน โดยไม่เปลี่ยนวันสะบาโตให้เป็นภาระ

การใช้กฎแห่งความจำเป็น

กฎแห่งความจำเป็นนั้นเรียบง่ายแต่ทรงพลัง เพราะสามารถใช้ได้เกือบทุกสถานการณ์ ลองจินตนาการว่าคุณได้รับจดหมายหรือพัสดุในวันสะบาโต: ในกรณีส่วนใหญ่คุณสามารถปล่อยไว้โดยไม่ต้องเปิดจนกว่าชั่วโมงศักดิ์สิทธิ์จะสิ้นสุด หรือคุณสังเกตเห็นวัตถุที่กลิ้งไปอยู่ใต้เฟอร์นิเจอร์ — เว้นแต่จะเป็นอันตรายก็สามารถรอได้ รอยเปื้อนบนพื้น? การถูพื้นมักจะรอได้เช่นกัน แม้แต่การโทรศัพท์หรือส่งข้อความก็สามารถใช้คำถามเดียวกันได้ว่า: “**จำเป็นที่ต้องทำวันนี้หรือไม่?**” การสนทนาที่ไม่เร่งด่วน การนัดหมาย หรือการทำธุระสามารถเลื่อนไปเวลาอื่นได้ ทำให้จิตใจของคุณเป็นอิสระจากความกังวลในวันธรรมดาและช่วยให้คุณมุ่งเน้นไปที่พระเจ้า

แนวทางนี้ไม่ได้หมายความว่า จะละเลยความจำเป็นที่แท้จริง หากสิ่งใดคุกคามสุขภาพ ความปลอดภัย หรือความเป็นอยู่ที่ดีของครอบครัว — เช่น การทำความสะอาดคราบสกปรกที่เป็นอันตราย การดูแลลูกที่ป่วย หรือการตอบสนองต่อเหตุฉุกเฉิน — ก็เหมาะสมที่จะลงมือทำ แต่ด้วยการฝึกให้ตัวเองหยุดและถามคำถาม คุณจะเริ่มแยกสิ่งที่จำเป็นจริง ๆ ออกจากสิ่งที่ เป็นเพียงความเคยชิน เมื่อเวลาผ่านไป กฎแห่งความจำเป็นจะเปลี่ยนวันสะบาโตจากรายการ “ทำ” และ “ไม่ทำ” ไปสู่จังหวะแห่งการเลือกอย่างมีสติที่สร้างบรรยากาศแห่งการพักผ่อนและความบริสุทธิ์

การดำเนินชีวิตวันสะบาโตในครอบครัวที่หลากหลาย

สำหรับผู้เชื่อหลายคน หนึ่งในความท้าทายที่ยิ่งใหญ่ที่สุดไม่ใช่การเข้าใจวันสะบาโต แต่คือ **การรักษา** **มันในบ้านที่ผู้อื่นไม่ทำ** ผู้อ่านส่วนใหญ่ของเรา ซึ่งไม่ได้มาจากพื้นฐานการรักษาวันสะบาโต มักเป็นคนเดียวในครอบครัวที่พยายามถือปฏิบัติ ดังนั้นจึงง่ายที่จะรู้สึกตึงเครียด รู้สึกผิด หรือหงุดหงิด เมื่อคู่สมรส พ่อแม่ หรือผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ในบ้านไม่ได้มีความเชื่อเดียวกัน

หลักการแรกคือ **นำด้วยแบบอย่าง ไม่ใช่ด้วยการบังคับ** วันสะบาโตคือของประทานและเป็นหมายสำคัญ ไม่ใช่อาวุธ การพยายามบังคับคู่สมรสหรือบุตรที่เป็นผู้ใหญ่ที่ไม่เต็มใจให้ถือวันสะบาโตอาจก่อให้เกิดความขุ่นเคืองและทำลายคำพยานของคุณได้ แต่จงเป็นแบบอย่างแห่งความยินดีและสันติ เมื่อครอบครัวของคุณเห็นคุณสงบสุข มีความสุข และมุ่งมั่นมากขึ้นในชั่วโมงของวันสะบาโต พวกเขาจะแนวโน้มที่จะเคารพการปฏิบัติของคุณและอาจเข้าร่วมกับคุณในที่สุด

หลักการที่สองคือ **ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่** เมื่อเป็นไปได้ ปรับการเตรียมตัวของคุณเพื่อไม่ให้เกิดการรักษาวันสะบาโตกลายเป็นภาระเพิ่มเติมต่อผู้อื่นในบ้าน ตัวอย่างเช่น วางแผนมื้ออาหารเพื่อให้คู่สมรสหรือสมาชิกครอบครัวคนอื่น ๆ ไม่ต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมารยาทเพราะวันสะบาโต อธิบายด้วยความสุภาพแต่ชัดเจนว่ากิจกรรมใดที่คุณงดเว้นด้วยตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็เต็มใจที่จะช่วยเหลือความต้องการของพวกเขาบ้าง ความเต็มใจที่จะปรับให้เข้ากับนิสัยครอบครัวเช่นนี้มีประโยชน์อย่างยิ่งในการหลีกเลี่ยงความขัดแย้งเมื่อเริ่มต้นเส้นทางการรักษาวันสะบาโตของคุณ

ในขณะเดียวกัน ต้องระวังอย่า **ยึดหยุ่นหรือประนีประนอมมากเกินไป** แม้ว่าสำคัญที่จะรักษาสันติในครอบครัว แต่การประนีประนอมมากเกินไปอาจทำให้คุณห่างไกลจากการรักษาวันสะบาโตอย่างถูกต้องและสร้างรูปแบบในครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงได้ยากในภายหลัง มุ่งหาสมดุลระหว่างการถวายเกียรติแด่พระบัญญัติของพระเจ้าและการแสดงความอดทนต่อครอบครัวของคุณ

สุดท้าย แม้ว่าคุณอาจไม่สามารถควบคุมระดับเสียง กิจกรรม หรือกำหนดเวลาของผู้อื่นในบ้านได้ แต่คุณยังคง **ทำให้เวลาของคุณศักดิ์สิทธิ์ได้** — โดยการปิดโทรศัพท์ วางงานลง และรักษาทำที่ให้อ่อนโยนและอดทน เมื่อเวลาผ่านไป จังหวะชีวิตของคุณจะส่งเสียงดังยิ่งกว่าการโต้เถียงใด ๆ แสดงให้เห็นว่าวันสะบาโตไม่ใช่ข้อจำกัด แต่เป็นความปิติยินดี