



ບົດຮຽນໂຮງຮຽນວັນອາທິດ
ວັນອາທິດທີ 29 ກັນຍາ 2019 (09-29-2019)

ພັກຜ່ອນຢ່ອນໃຈ

ວິທີທາງໃດທີ່ທ່ານມັກໃຊ້ເປັນວັນພັກ?

ຈຸດສໍາຄັນໃນບົດຮຽນ: ການພັກຜ່ອນແມ່ນຂອງປະທານຈາກພຣະເຈົ້າ.

ພຣະຄໍາພີຕອບສນອງຕໍ່ຊີວິດ:

ເສຖກິດຂອງຊາວອະເມຣິກັນຖືກສ້າງຂຶ້ນບົນອັຕຣາການຜລິດ. ນິສັຍຂອງຊາວອະເມຣິກັນໄດ້ຮັບເອົາຄວາມຄິດດຽວກັນນີ້, ແລະໄດ້ປ້ອນເຂົ້າສູ່ທຸກສ່ວນຊີວິດຈິງຂອງເຮົາ. ພວກເຮົາທຸກຄົນຮູ້ດີ ຄົນທີ່ມັກເວົ້າອວດວ່າ “ຂ້ອຍຄາວຽກ”. (*I am so busy*).

ກັບນິສັຍນີ້, ພວກເຮົາມັກເຊື່ອວ່າ ອັຕຣາການຜລິດຂອງເຮົາເປັນປັດຈັຍບົ່ງບອກມູນຄ່າ ແລະຄຸນຄ່າຂອງເຮົາ. ຖ້າເວົ້າວ່າຂ້າພະເຈົ້າຄາວຽກ ກໍເທົ່າກັບວ່າຂ້າພະເຈົ້າເຮັດສິ່ງສໍາຄັນ, ແລະໝາຍຄວາມວ່າຂ້າພະເຈົ້າເປັນຄົນສໍາຄັນ. ຖ້າວ່າເປັນຈິງແນວນັ້ນກໍໝາຍຄວາມວ່າ ຍິ່ງເຮົາຫຍຸ້ງວຽກຫຼາຍຂຶ້ນເຮົາກໍຍິ່ງເປັນຄົນສໍາຄັນຫຼາຍຂຶ້ນແມ່ນບໍ່?

ຖ້າພວກເຮົາບໍ່ລະມັດລະວັງ, ພວກເຮົາກໍຈະພົບວ່າເຮົາກໍາລັງເດີນທາງລັດ, ປະຖົມຄອບຄົວ, ແລະປ່ອຍປະສິ່ງທີ່ສໍາຄັນກວ່າ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ ອັຕຣາການຜລິດກໍບໍ່ໄດ້ຜູກມັດກັບປະຣິມານສິ່ງຂອງທີ່ເຮົາເຮັດ, ແຕ່ຂຶ້ນຢູ່ກັບທາງທີ່ເຮົາໃຊ້ເວລາ ຕ່າງຫາກ. ພຣະເຈົ້າຊົງປະທານຂອງປະທານໃນບັນທ້າຍ ຮຽກວ່າການພັກຜ່ອນ. ເບິ່ງຜິວເຜີນ, ຊີວິດຄືຈັ່ງວ່າລຽບງ່າຍ, ແຕ່ມັນບໍ່ງ່າຍຈັກໜ້ອຍ. ພວກເຮົາຄວນຍິດເອົາ ຄວາມສໍາຄັນນິສັຍການພັກຜ່ອນ ໃຫ້ເປັນເວລາແຫ່ງການພັກຜ່ອນແລະເອົາແຮງ.

ພຣະຄໍາພີກ່າວວ່າແນວໃດ: (ເບິ່ງຕາມຂໍ້ 1, 2 ແລະ 3)

ການສຶກສາພຣະຄໍາພີ

1. ອີພຍິບ 20:8-11.

⁸ພວກເຈົ້າຈິ່ງນັບຖືວັນສິນ ໃຫ້ຖືເປັນວັນສັກສິດຂອງພຣະຜູ້ເປັນເຈົ້າ ຈິ່ງເຮັດວຽກທັງປວງຂອງເຈົ້າແຕ່ທັງໃນທຶກມີ້ ແຕ່ມີ້ຖ້ວນເຈັດໃຫ້ຖືເປັນວັນສັກສິດ ຂອງພຣະຜູ້ເປັນເຈົ້າຂອງເຈົ້າ ⁹ໃນມື້ນີ້ ໃຫ້ເຈົ້າເອງ ພ້ອມດ້ວຍລູກຊາຍຍິງ ¹⁰ຂ້ອຍທາດແລະສັດລ້ຽງຂອງພວກເຈົ້າ ຕລອດເຖິງຄົນຕ່າງດ້າວທີ່ອາສັຍຢູ່ໃນບ້ານເມືອງຂອງເຈົ້າ ຢຸດເຮັດວຽກທັງໝົດ ¹¹ໃນທຶກມື້ນັ້ນ ພຣະຜູ້ເປັນເຈົ້າໄດ້ຊົງສ້າງສວັນຊັ້ນຟ້າ ແຜ່ນດິນໂລກ ທະເລ ແລະ ສິ່ງສາຣະພັດທີ່ມີຢູ່ໃນສາມແຫ່ງນີ້ ແຕ່ໃນມື້ຖ້ວນເຈັດພຣະອົງໄດ້ຢຸດພັກ ດ້ວຍເຫດນີ້ ພຣະຜູ້ເປັນເຈົ້າຈິ່ງໄດ້ອວຍພອນໃຫ້ມື້ຖ້ວນເຈັດເປັນວັນສິນ ບໍ່ຣິສຸດສໍາລັບພຣະອົງ.

ຫຼັກຄໍາສອນກ່ຽວກັບວັນພັກສະບາໂຕມີມາຕັ້ງນານພ້ອມໆກັບການຊົງສ້າງ. ໃນປະຖົມການບົດ 1 ໄດ້ບັລຍາຍການຊົງສ້າງຂອງພຣະເຈົ້າໃນທຶກວັນ. “ໃນມື້ທີ່ເຈັດ ສັພທຸກສິ່ງກໍສໍາເຣັດໝົດແລ້ວ. ໃນວັນນີ້ພຣະເຈົ້າຊົງພັກຜ່ອນ ແລະພຣະເຈົ້າໄດ້ບັນຈຸຫຼັກຄໍາສອນນີ້ໄວ້ໃນພຣະບັນຍັດສິບປະການ, ພຣະບັນຍັດວັນສິນວັນຢຸດການງານຂອງພຣະອົງ. ຫຼັກທັມການຢຸດງານ ແມ່ນທຸກຄົນຕ້ອງຖືເອົາເວລານີ້ເປັນເວລາພັກຜ່ອນແລະເອົາແຮງເຂົ້າເອງ.

ຂັບຍັດນີ້ ຂັດກັບວັດທະນະທັມ; ມັນແຕກຕ່າງກັບວິຖີການດຳລົງຊີວິດທຸກວັນນີ້ຢ່າງຊັດແຈ້ງ. ເຖິງແມ່ນວ່າຄວາມເຫັນທາງວັດທະນະທັມຈະບອກວ່າແນວໃດກໍຕາມ, ຄຳສັ່ງຂອງພຣະເຈົ້າມີໄວ້ເພື່ອຜົນປະໂຫຍດຂອງເຮົາ, ແລະ ການເຮັດຕາມກົດວັນພັກສະບາໂຕມີຜົນດີຕໍ່ເຮົາຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງ.

ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຮຽນຮູ້ເຮື່ອງນີ້ໃນທາງຍາກ. ເວລາຂ້າພະເຈົ້າຈົບການອົບຮົມພຣະຄຣິສຕະທັມ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ພົບຄະນະກັມການຂອງອາຈານ. ຫ້າທີ່ຂອງເຂົາແມ່ນໃຫ້ກຳລັງໃຈ ແລະຈັດຕັ້ງມາຂ້າພະເຈົ້າເພື່ອການຮັບໃຊ້ ແລະ ເຜີຍແບບຈຸດອ່ອນຊຶ່ງອາດເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ຂ້າພະເຈົ້າ. ໃນກອງປະຊຸມຄັ້ງນຶ່ງ, ອາຈານທ່ານນຶ່ງບອກຂ້າພະເຈົ້າວ່າ “ບໍ່, ນີ້ແມ່ນມາຣາທອນ, ບໍ່ແມ່ນການແຂ່ງຂັນ. ຖ້າເຈົ້າຫາກຂຶ້ນເຮັດແບບນີ້ຕໍ່ໄປ, ເຈົ້າຈະເຮັດໃຫ້ຕົວເອງອ່ອນເພັງ ເນື່ອງຈາກພັນທະກົດ.” ເພິ່ນເວົ້າຖືກ. ອຸປະນິສັຍບ້ານວຽກຂອງຂ້າພະເຈົ້າ ໄດ້ສ້າງບັນຫາໃຫ້ຄວາມສັມພັນຂອງຂ້າພະເຈົ້າ, ນຳຄວາມຕຶງຄຽດສູ່ສຸຂະພາບ, ແລະເປັນຜົນໃຫ້ການຮັບໃຊ້ອ່ອນເພັງລົງ. ເປັນຫຍັງເຫດການແນວນີ້ຈຶ່ງເກີດຂຶ້ນ? ຍ້ອນຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ມັກຢຸດງານແລະພັກຜ່ອນ. ສິ່ງນີ້, ອາດດູເໝືອນວ່າເປັນຕາໜ່າຍແທ້ໆ, ແຕ່ ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ມັກພັກຜ່ອນ! ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ, ຂ້າພະເຈົ້າກໍໄດ້ຄົ້ນພົບຜົນດີຫຼາຍຢ່າງສູ່ການພັກຜ່ອນວັນສະບາໂຕ ເຊັ່ນ:

ເປັນຫຍັງພວກເຮົາຈຶ່ງຂັດຂຶ້ນ ບໍ່ຢາກຜ່ອນໆລົງ ແລະ ພັກແນ່?

- **ການພັກຜ່ອນທາງກາຍ.** ຂ້າພະເຈົ້າມີວິດ1984 El Camino ຊຶ່ງຂ້າພະເຈົ້າມັກໃຊ້ຊື່ໃນວັນທິດ ຂ້າພະເຈົ້າຂັບວິດກະບະເກົ່າໆ ຄັນນີ້ດິນໂດຍບໍ່ໄດ້ຢຸດ, ຈັກຈຶ່ງຮ້ອນເກີນຂີດ. ພວກເຮົາກໍຖືກຂັງເຂັ້ນເຂັ້ມດຽວກັນກັບວິດ1984 EL Camino ຄັນນີ້ແຫຼະ: ຖ້າພວກເຮົາບໍ່ຢຸດພັກຕາມເວລາອັນຄວນ, ພວກເຮົາກໍຈະ “ຮ້ອນເກີນສ່ວນ”. ພວກເຮົາຈະເຮັດໃຫ້ຕົວເອງອົດອ່ອນ. ພຣະເຈົ້າບໍ່ໄດ້ສ້າງກາຍຂອງເຮົາໃຫ້ທຳການໂດຍບໍ່ຢຸດບໍ່ພັກ. ພຣະອົງໄດ້ຕັ້ງວັນພັກສະບາໂຕເພື່ອໃຫ້ເຮົາພັກຜ່ອນທາງກາຍ.
- **ການຕື່ມພລັງຝ່າຍວິນຍານ.** ສິ່ງນຶ່ງທີ່ອັນຕະລາຍທີ່ສຸດພວກເຮົາສາມາດເຮັດແມ່ນພຍາຍາມຫາກຸ້ມຕົວເອງ. ຊີວິດຝ່າຍວິນຍານບໍ່ຄວນເປັນສິ່ງ “ຮອງຮັບ” ເວລາທີ່ເຮົາຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ພຽງພໍເພື່ອທຳພາຣະກິດແຕ່ລະວັນໃຫ້ສຳເລັດດ້ວຍຕົວເອງເອງ. ບໍ່, ທຸກໆສິ່ງຕ້ອງປະຕິບັດຕາມການເພິ່ງພາພຣະຄຣິດຂອງເຮົາ. ໃນເວລາພວກເຮົາເດີນໄປກັບພຣະຄຣິດແຕ່ລະວັນ ເປັນໄລຍະໆໄປ ວັນພັກສະບາໂຕອະນຸຍາດໃຫ້ເຮົາຜ່ອນລົງແລະເສີມສ້າງວິນຍານເຮົາໃໝ່, ທັງເສີມແຮງຝ່າຍຮ່າງກາຍໄປພ້ອມ.
- **ການທົບທວນ(Reflection).** ທີ່ໂຕະອາຫານແລງຂອງພວກເຮົາ, ພວກເຮົາເຮັດບາງສິ່ງທີ່ເອີ້ນວ່າ “ສູງແລະຕໍ່າ” ນີ້ເປັນເວລາທີ່ລູກໆທົບທວນວັນຂອງເຂົາແລະເລົ່າສິ່ງດີເຮື່ອງນຶ່ງແລະເຮື່ອງບໍ່ດີເຮື່ອງນຶ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນສູ່ກັນຟັງ. ມັນເອື້ອອຳນວຍໃຫ້ພໍ່ແມ່ໄດ້ຍິນວ່າມີຫຍັງໃນໃຈຂອງເຂົາ, ມັນສຳຄັນຢູ່ບ່ອນວ່າ, ມັນອະນຸຍາດໃຫ້ເຂົາທົບທວນວັນຂອງເຂົາ. ເວລາທົບທວນສິ່ງຜົນດີແກ່ເຮົາຫຼາຍ. ວັນພັກສະບາໂຕບັງຂັບເຮົາໃຫ້ໂຈະຈາກ “ການງານຂອງເຮົາ” ແລະທົບທວນຄວາມສູງຕໍ່າຂອງຊີວິດ. ການທົບທວນອະນຸຍາດໃຫ້ເຮົາປັບປຸງແກ້ໄຂແລະປັບຕົວເຮົາໃຫ້ເຂົ້າກັບນ້ຳພຣະທັຍພຣະເຈົ້າ.

ພຣະບັນຍັດຂອງພຣະເຈົ້າທີ່ເວົ້າວ່າ “ຈົ່ງຈົດຈຳວັນສະບາໂຕ, ໃຫ້ຖືເປັນວັນສັກສິດ” ມີສອງພາກ:

1. ພວກເຮົາຈົດຈຳວັນສະບາໂຕດ້ວຍການຢຸດພັກຈາກວັນເຮັດວຽກຂອງອາທິດເຮັດວຽກ.
2. ພວກເຮົາຖືເປັນວັນສັກສິດໂດຍການໃຊ້ວັນສະບາໂຕເປັນເວລາຈົດຈຳໃສ່ຊີວິດຂອງເຮົາໃນພຣະຄຣິດ.

ໜ້າເສັຍດາຍ, ມີຫຼາຍໆຄົນເມີນເສີຍຕໍ່ນຶ່ງຫຼືສອງພາກຂອງພຣະບັນຍັດນີ້, ແຕ່ເມື່ອເຮົາຖືທັງສອງ, ການພັກຜ່ອນ (ການພັກຜ່ອນແທ້ຈິງ)ກໍເຂົ້າມາແທນທີ່.

2. ອີພຍົບ 31:12-14.

¹²⁻¹³ພຣະຜູ້ເປັນເຈົ້າສັ່ງໂມເຊວ່າ “ເຈົ້າຈົ່ງບອກໃຫ້ປະຊາຊົນອິສຣາເອນນັບຖືວັນສິນຂອງເຮົາ ເພາະວ່າວັນສິນນີ້ເປັນ ໝາຍສໍາຄັນຣະຫວ່າງເຮົາກັບເຈົ້າ ແລະເຊື້ອສາຍຂອງເຈົ້າ ເພື່ອສະແດງວ່າ ເຮົາຄືພຣະຜູ້ເປັນເຈົ້າ ຜູ້ຊົງສະຖາປານາ ໃຫ້ເຈົ້າເປັນໄພ່ພົນຂອງເຮົາ ¹⁴ດັ່ງນັ້ນ ເຈົ້າທັງຫຼາຍຈົ່ງຖືວັນສິນນີ້ໄວ້ ເພາະວ່າເປັນວັນສັກສິດສໍາລັບພວກເຈົ້າ ຜູ້ໃດ ບໍ່ຖືຮັກສາວັນສັກສິດນີ້ຈະຕ້ອງຖືກໂທດເຖິງຕາຍ ແລະຜູ້ໃດເຮັດວຽກໃນວັນສິນນີ້ ຜູ້ນັ້ນຈະຕ້ອງຖືກກໍາຈັດອອກຈາກ ຊົນຊາດຂອງຕົນ.

ພຣະເຈົ້າໄດ້ເວົ້າເຖິງວັນພັກສະບາໂຕ ໃນປະຖົມການບົດ 2 ແລະອີພຍົບບົດ 20, ແລະພຣະອົງກັບຄືນມາຫາມັນ ອີກໃນເວລາທີ່ພຣະອົງທວນຄືນພຣະບັນຍັດແກ່ໂມເຊ. ສໍາລັບຫຼາຍໆບົດໃນອີພຍົບ, ພຣະອົງໄດ້ອະທິບາຍການອອກ ແບບ ແລະແຜນຜັງທີ່ເຕັມສັກສິດ ສູນກາງການນະມັສການສໍາລັບຊຸມຊົນອິສຣາເອນ ແລະດຽວນີ້ພຣະອົງຍົກເອົາທົວ ເຮືອງນີ້ຄືນມາຫາວັນສະບາໂຕ.

ຈົ່ງສັງເກດວ່າເວລາໃດພຣະເຈົ້າເວົ້າເຖິງວັນສະບາໂຕ, ພຣະອົງມັກເນັ້ນເຮືອງຄວາມສັກສິດ ແລະຄວາມບໍ່ຮິສຸດ. ເວລາໃດພຣະເຈົ້າເຮັດໃຫ້ສິ່ງໃດສັກສິດ, ພຣະອົງແຍກສິ່ງນັ້ນໄວ້ຕ່າງຫາກ. ເປັນທີ່ສັກສິດກໍແມ່ນເປັນບໍ່ຮິສຸດ, ແຍກ ຈາກສິ່ງອື່ນໆ. ພຣະວິຫານເປັນບ່ອນສັກສິດ, ແຍກໄວ້ສໍາລັບນະມັສການພຣະເຢໂຮວາອົງດຽວໂດຍສເພາະ, ພຣະ ເຈົ້າ, ແລະວັນສະບາໂຕກໍແຍກອອກຈາກວັນອື່ນໆສໍາລັບພັກຜ່ອນແລະນະມັສການ. ທັງສອງຄວບຄູ່ກັນໄປ.

ໝາຍຄວາມວ່າຢ່າງໃດ ການຖືເປັນວັນ “ບໍ່ຮິສຸດ”?

ວັນພັກສະບາໂຕແມ່ນຄໍາສັ່ງສໍາຄັນຂັດແຈ້ງສໍາລັບຄົນຂອງພຣະເຈົ້າ, ແຕ່ບໍ່ແມ່ນທຸກຄົນເຫັນຄວາມສໍາຄັນຂອງ ການພັກຜ່ອນໃນວັນສະບາໂຕ. ດັ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວມາກ່ອນ, ບັນຍັດໃຫ້ຢຸດພັກໃນວັນສະບາໂຕເປັນການຂັດຕໍ່ວັທະນະທັມ. ແມ່ນກະທັ່ງທຸກວັນນີ້, ໂລກບອກເຮົາວ່າ ໄປ ໄປ ໄປ; ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ, ພຣະເຈົ້າຮຽກຮ້ອງເຮົາຕໍ່ສູ້ກັບການຈ່ອງດົງ ຕາມທັມຊາດນັ້ນ ແລະໃຊ້ເວລາພັກຜ່ອນ. ເວລາຊາວອິສຣາເອນເລືອກຟັງຄວາມພຣະເຈົ້າໃນເຮືອງນີ້, ໄດ້ສະທ້ອນ ໃຫ້ເຫັນວ່າພວກເຂົາເປັນຄົນພຣະເຈົ້າ. ພວກເຮົາກໍຖືກຮຽກຮ້ອງໃຫ້ເປັນຄົນບໍ່ຮິສຸດ. ໃນພຣະຄຣິດ, ພວກເຮົາຖືກແຍກ ໄວ້ໃຫ້ດໍາລົງຊີວິດເພື່ອພຣະເຈົ້າໃນທາງທີ່ທ່າງໄກຈາກທາງທີ່ໂລກຄາດຫວັງໃຫ້ເຮົາດໍາລົງຊີວິດ. ຄວາມບໍ່ຮິສຸດນັ້ນສະ ທ້ອນເຖິງຄວາມປາຖນາຢາກຮັກສາວັນພັກສະບາໂຕໄວ້ແລະນໍາສູ່ການນະມັສການ, ພັກຜ່ອນ, ແລະທົບທວນຄືນ.

ຄວາມຈິງກ່ຽວກັບການຢຸດການງານຂອງພຣະບັນຍັດສິບປະການ ແລະຫຼັກຄໍາສອນຂອງການພັກຜ່ອນວັນສະບາ ໂຕຍັງຕັ້ງພັນຄົງຢູ່. ດຽວນີ້ ພວກເຮົາສລອງການຄືນພຣະຊົນຂອງພຣະເຢຊູທຸກອາທິດ ໂດຍການເຂົ້າຮ່ວມກັບຜູ້ເຊື້ອ ອື່ນໆ ເພື່ອນະມັສການພຣະອົງທີ່ຄຣິສຕະຈັກທ້ອງຖິ່ນ. ນີ້ແມ່ນ ປ້າຍສ່ອງສວ່າງໃຫ້ໂລກເຫັນແຈ້ງວ່າພວກເຮົາໄດ້ຮັບ ຄວາມພົ້ນຍ້ອນພຣະເຢຊູ ຜູ້ຊົງໄດ້ຂໍາຣະເຮົາ ແລະແຍກເຮົາໄວ້ຕ່າງຫາກ !

3. ອີພຍົບ 31:15-17.

¹⁵ໃຫ້ພວກເຈົ້າເຮັດວຽກແຕ່ໃນທຶກມີ້ ແຕ່ມີ້ຖ້ວນເຈັດໃຫ້ຖືເປັນມີ້ພັກ ແລະເປັນມີ້ສັກສິດຂອງພຣະຜູ້ເປັນເຈົ້າ ¹⁶ຜູ້ໃດ ເຮັດວຽກໃນມີ້ນີ້ຈະຕ້ອງຖືກໂທດເຖິງຕາຍ ປະຊາຊົນອິສຣາເອນຈະຕ້ອງຖືວັນສິນນີ້ສືບໄປທຸກຊົ່ວເຊື້ອສາຍຄົນ ຖືເປັນ ຄໍາພັນສັນຍາຕລອດໄປ ¹⁷ວັນນີ້ ເປັນໝາຍສໍາຄັນຣະຫວ່າງເຮົາກັບປະຊາຊົນອິສຣາເອນຕລອດໄປ ເພາະວ່າເຮົາໄດ້ ສ້າງສວັນຊັ້ນພໍ້າ ແລະແຜ່ນດິນໃນທຶກມີ້ນັ້ນ ແຕ່ມີ້ຖ້ວນເຈັດເຮົາໄດ້ຢຸດທ້າງານ ແລະໄດ້ພັກຜ່ອນ.

ວັນສະບາໂຕແມ່ນຄໍາພັນສັນຍາຣະຫວ່າງພຣະເຈົ້າ ແລະໄພ່ພົນຂອງພຣະອົງ, ແລະແມ້ກະທັ່ງທຸກວັນນີ້, ການ

ປະຕິບັດວັນພັກສະບາໂຕສະທ້ອນຄຳພັນສັນຍາຄວາມສັມພັນຂອງເຮົາໂດຍທາງພຣະຄຣິດ.

ພັນທະສັນຍາວັນພັກສະບາໂຕມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ຄວາມສັມພັນຮະຫວ່າງເຮົາກັບພຣະເຈົ້າຢ່າງໃດ?

ການເປັນພໍ່ຊ່ວຍໃຫ້ຂ້າພະເຈົ້າເຂົ້າໃຈພັນທະສັນຍາດີ. ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຮັບພຣະພອນທີ່ມີລູກດູໝັ່ນສີ່ຄົນ ທັງມີພຶດຕິກັມທີ່ດີເລີດອີກດ້ວຍ. ພວກເຮົາໄດ້ວາງຂອບເຂດໄວ້ສຳລັບລູກໆ. ພວກເຮົາເປັນຜູ້ຮັບຜິດຊອບເຂົາ, ຮູ້ຈັກວ່າແມ່ນຫຍັງເປັນສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບເຂົາໃນວັຍໝຸ່ມ, ແລະພວກເຮົາກໍຄາດຫວັງໃຫ້ເຂົາຢູ່ໃນກິດຂອງເຮົາ. ແນ່ນອນພວກເຮົາໃຫ້ຄວາມເມດຕາເຂົາຫຼາຍຢ່າງ, ແຕ່ຄຳສັນຍາກັບລູກຂອງເຮົາແມ່ນຄຳສັນຍາຮັກ ແລະຂອບເຂດ. ຄ້າຍຄືກັບໃນຄຳສັນຍາຂອງພຣະເຈົ້າກັບໄພ່ພົນຂອງພຣະອົງ, ພຣະອົງຮູ້ດີທີ່ສຸດວ່າຈະນຳພາ ແລະປ້ອງກັນໄພ່ພົນຂອງພຣະອົງຢ່າງໃດ? ພຣະອົງຈັດຫາຂອບເຂດ ແລະບັນທັດຖານໃຫ້ແກ່ເຂົາ ຮຽກວ່າຂໍ້ຄຳສັ່ງແລະບັນຍັດ. ຜົນຈະຕາມມາ ເມື່ອໃດໄພ່ພົນຂອງພຣະອົງບໍ່ດຳລົງຊີວິດຕາມບັນທັດຖານ ແລະພຣະບັນຍັດຂອງພຣະອົງ.

ພຣະອົງຍັງໄດ້ວາງຂອບເຂດສຳລັບພັນທະສັນຍາຂອງເຮົາກັບພຣະອົງໂດຍທາງພຣະຄຣິດ, ແລະ ຂອບເຂດນັ້ນປ້ອງກັນ ແລະຊີ້ນຳເຮົາ. ຂອບເຂດເຫຼົ່ານັ້ນແມ່ນເພື່ອຄວາມດີສຳລັບເຮົາ ແລະເພື່ອພຣະກຽດພຣະອົງ. ແມ້ກະທັ້ງເມື່ອເຮົາສຳນຶກໃນພຣະຄຸນພຣະເຈົ້າ, ພວກບໍ່ຄວນເສັຍວິສັຍທັດຂອງຜົນກັມອັນເນື່ອງມາຈາກການບໍ່ເຊື່ອຟັງ. ການປິ່ນປົວຮັກສາສິ່ງນີ້ແມ່ນການສາຣະພາບກັບໃຈຈາກຄວາມຜິດຂອງເຮົາ, ຕ່າງຄົນຫາພຣະເຈົ້າ, ແລະເລີ້ມຕົ້ນຊີວິດໃໝ່ທີ່ພຣະອົງເອີ້ນເຮົາໃຫ້ດຳລົງນັ້ນ. ພາກສ່ວນສຳຄັນນັ້ນ ແມ່ນການຖືວັນພັກສະບາໂຕ.

ກຸ່ມຂອງພວກເຮົາຈະຊ່ວຍກັນບັງຂັບໃຊ້ຄວາມສຳຄັນຂອງການພັກຜ່ອນໃນຊີວິດເຮົາຢ່າງໃດ?

ນຳໃຊ້ໃນຊີວິດ

ພຣະເຈົ້າຮັກເຮົາແລະເອົາຈິງກ່ຽວກັບຄຳພັນສັນຍາຂອງພຣະອົງກັບເຮົາ. ພຣະອົງຊາບວ່າພວກເຮົາຕ້ອງການຫຍັງ ແລະເພາະເຫດໃດເຮົາຈຶ່ງຕ້ອງການສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນ ແລະລວມທັງຄວາມຕ້ອງການວັນພັກສະບາໂຕຂອງເຮົາ. ຈົ່ງພິຈາຣະນາການນຳໃຊ້ຕໍ່ໄປນີ້ ເພື່ອເປັນທຶນທາງຄວາມເອົາການພັກຜ່ອນຊຶ່ງເປັນພຣະພອນຈາກພຣະເຈົ້າ.

- **ການພັກຜ່ອນ.** ຈົ່ງເອົາວັນພັກວັນນຶ່ງຈາກວຽກຕ່າງໆ. ພັກຜ່ອນຄວາມຄິດແລະຮ່າງກາຍ ຢ່າບອກຕົວເອງວ່າບໍ່ໄດ້ຜລິດຜົນຫຍັງ. ການພັກຜ່ອນທີ່ເໝາະຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານຜລິດຜົນໄດ້ດີຍິ່ງຂຶ້ນ.
- **ເອົາແຮງ.** ໃຊ້ເວລາໃນການອະທິຖານແລະນະມັສການ, ທັງດ້ວຍຕົວເອງ, ແລະກັບຜູ້ອື່ນ. ປ່ອຍໃຫ້ສິ່ງທີ່ເປັນຂອງພຣະເຈົ້າເຂົ້າສູ່ຄວາມຄິດທ່ານແລະເສີມສ້າງທ່ານຂຶ້ນໃໝ່. ຈົ່ງທ່ອງຈຳ ພິລິປປອຍ 4:8 “ພິນ້ອງທັງຫຼາຍເອີຍໃນທີ່ສຸດນີ້, ສິ່ງໃດທີ່ສັດຈິງ, ສິ່ງໃດທີ່ໜ້າບໍ່ຖື, ສິ່ງໃດທີ່ຍຸດຕິທັມ, ສິ່ງໃດທີ່ບໍ່ຮິສຸດ, ສິ່ງໃດທີ່ໜ້າຮັກ, ສິ່ງໃດທີ່ໜ້າຍິນດີ, ສິ່ງໃດທີ່ລ້ຳເລີດ, ແລະຖ້າມີສິ່ງໃດທີ່ຄວນແກ່ການສັຣເສີນ ຈົ່ງພິຈາຣະນາເຖິງສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນ.”
- **ຈົ່ງທົບທວນ.** ຈົ່ງໃຊ້ປຶ້ມບັນທຶກແລະຂຽນລົງ ພຣະເຈົ້າສອນຫຼັງທ່ານ. ບັກທຶກການປະເມີນຜົນຂອງທ່ານໃນວັນຫຼືອາທິດຜ່ານມາ, ເພາະວ່າການທົບທວນຄືນນັ້ນຈະຊ່ວຍກະຕຸ້ນທ່ານສູ່ສິ່ງຍິ່ງໃຫຍ່ກວ່າ.

ວັທະນະທັມຂອງເຮົາອາດຈ່ອງດຶງເຮົາເຂົ້າຫາວຽກງານຕ່າງໆ, ແລະເມື່ອເຮົາໂອບກອດເອົາການພັກຜ່ອນເໝືອນດັ່ງຂອງປະທານຈາກພຣະເຈົ້າ, ອັຕຣາການຜລິດຂອງເຮົາຈະເກີດຜົນດີຍິ່ງຂຶ້ນ!

ອຸປຸຸມ ໂດຍ ລາວຊາວເທີນບັບຕິສັມພັນ www.lsb.org ໂດຍ PSI