



❖ 5. ผลของการรักษาระดับอีหม่านต่อผู้ปฏิบัติ

- 1) อีหม่านที่ดี ส่งผลให้ควบคุมตัวตนภายในได้ และสามารถส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงตนเองได้
- 2) อีหม่านอ่อนจะไม่สามารถส่งผลดีใด ๆ ต่อการเปลี่ยนแปลงของคน ๆ หนึ่ง จะทำให้ประสิทธิภาพ

ในการประกอบกิจการงานและศาสนกิจต่าง ๆ ลดลง ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตนได้ นำไปสู่การฝ่าฝืนและไม่ปฏิบัติตามหลักศาสนา

❖ 6. ข้อเสนอแนะวิธีการแก้ไขอีหม่านอ่อนแอ

- 1) แยกตัวเองจากสิ่งแวดล้อมที่เป็นบาป
- 2) รำลึกถึงพระเจ้า
- 3) ใฝ่หาความรู้เรื่องหลักการคำสอนของอิสลาม
- 4) คบคนดี
- 5) รำลึกถึงการตอบแทนจากพระเจ้าในวันแห่งการตอบแทน
- 6) รำลึกถึงชีวิตหลังความตาย
- 7) ใคร่ครวญความหมายของคัมภีร์อัลกุรอานและการปฏิบัติตาม
- 8) เติมเต็มเวลาด้วยการทำความดี โดยเร่งรีบทำความดีอย่างต่อเนื่อง ทุ่มเทกายใจ ปฏิบัติซัดเซยเมื่อ

ทำผิดพลาด หวังการตอบรับจากพระเจ้า



สนทนาธรรม

❖ 1. ความสำคัญ

สนทนาธรรมในศาสนาอิสลาม คือ การแสวงหาทางนำ (HIDAYAH) ซึ่งหมายถึง การรู้จักเป้าหมายทางนำ พร้อมทั้งรู้ทาง และเดินไปทางนั้น ศาสนาอิสลามได้ให้ความสำคัญกับทางนำที่เที่ยงตรง โดยมีคัมภีร์อัลกุรอาน และแบบฉบับของท่านศาสดา เป็นแนวทางที่สำคัญในการดำเนินชีวิต การแสวงหาทางนำ และการเผยแพร่ถือเป็นหน้าที่ทั้งต่อตนเอง และต่อผู้อื่นในครอบครัว และในสังคม

❖ 2. ประโยชน์ของทางนำ (HIDAYAH) ต่อสุขภาพ

หลักการคำสอนของศาสนาอิสลามมีเป้าประสงค์สำคัญในการปกป้องดูแลด้านจิตวิญญาณ ชีวิต สติ ปัญญา เชื่อสาย และทรัพย์สิน ดังนั้นผู้ใดที่สามารถแสวงหาทางนำ และดำรงตนในแนวทางดังกล่าวย่อมมีผลดีต่อสุขภาพแบบองค์รวม ทางนำเป็นหนทางที่ดีที่สุดในการรู้จักทุกสรรพสิ่ง เพราะหากเราไม่ได้รับทางนำ แนวทางที่เที่ยงตรง เราก็จะไม่ได้รับจุดหมายปลายทางที่ดั่งงาม ในโลกนี้และโลกหน้าไม่มีสิ่งใดในโลกที่ไร้ซึ่งจุดหมาย จุดหมายปลายทางที่ดั่งงาม นำไปสู่จุดจบที่ดี หากเป็นหนทางที่หลงทางแล้ว บั้นปลายคือความเลวร้ายทางนำจะช่วยตักเตือนตนเองให้สามารถดำเนินชีวิตในแนวทางที่ดี และช่วยให้เกิดความรู้ในแนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง และเป็นแบบอย่างเผยแพร่สิ่งดีงามสู่ผู้อื่นต่อไปได้ (DAHWAH)

❖ 3. รูปแบบการสนทนาธรรม

1) สนทนาธรรมต่อตนเอง (การเปิดใจรับทางนำ ฮีตายะห์แก่ตนเอง) การประเมินระดับอีหม่านของตนเอง สำนึกอยู่เสมอว่าสิ่งเลวร้ายที่สุดที่เป็นบททดสอบของมนุษย์ในโลกนี้ คือการที่มีหัวใจแข็งกระด้าง ไม่ยอมรับทางนำ



2) สนทนาธรรมกับผู้อื่น การให้คำแนะนำ ตักเตือน (นาศีฮัต) ซึ่งบุคคลที่เราจะไปสนทนาก็ต้องเปิดใจรับทางนำด้วย

3) สนทนาธรรมแบบกลุ่ม (ฮาลาเกาะห์) คือการที่มีบุคคล 2 คนขึ้นไปจับกลุ่มคุยกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

❖ 4. เมื่อมีปัญหาสุขภาพต้องการพูดคุยกับใคร

1) การเปิดใจตนเองในการแสวงหาทางนำ โดยการอ่านคัมภีร์อัลกุรอาน ใคร่ครวญความหมายนำไปสู่การปฏิบัติตามโอองการต่าง ๆ ของพระองค์ ด้วยความเชื่อมั่นสูงสุดว่า คำรัสของพระองค์เป็นสัจธรรมและเป็นจริงเสมอ

2) การเข้าเฝ้าพระเจ้าผ่านการประกอบศาสนกิจการละหมาด การละหมาดถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของบ่าว ถือเป็น การเข้าเฝ้าพระองค์ในโลกนี้ เป็นรูปแบบการสนทนากันระหว่างบ่าว และพระเจ้าผู้อภิบาลแห่งสากลโลก ผ่านการขอความช่วยเหลือจากพระองค์ในการกล่าวถ้อยคำต่างๆ การขอวิงวอนต่าง ๆ ทั้งในระหว่างละหมาด และหลังละหมาดจะส่งผลดีต่อการปรับเปลี่ยนแบบแผนการดำเนินชีวิตในแนวทางที่ดีต่อไป

3) พูดคุยกับบุคคลที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกของเรา ได้แก่ เพื่อนที่ใกล้ชิด กัลยาณมิตร บุคคลในครอบครัว ผู้นำด้านจิตวิญญาณ และผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ

❖ 5. ประสบการณ์ของทางนำในการดูแลสุขภาพ

1) ประสบการณ์ด้านดี การให้ทางนำที่ดี เช่น เมื่อมีการเจ็บป่วย ผู้ป่วยสามารถละหมาดทั้งในโรงพยาบาลและที่บ้านผู้ป่วย ปรับพฤติกรรมได้บนพื้นฐานของทรัพยากรที่มีอย่างจำกัดและสามารถครองตนในแนวทางที่ดีได้

2) ประสบการณ์ด้านไม่ดีกรณีการไม่เปิดใจรับทางนำ เช่น เมื่อให้คำแนะนำผู้ฟังนั้นไม่เปิดใจ ไม่ยอมรับทางนำ เพราะมองว่าเป็นเรื่องใหม่ เกิดความระแวงในตัวผู้แนะนำ เห็นว่าไม่มีความจำเป็น ข้อมูลที่ได้รับไม่น่าเชื่อถือผู้ฟังจึงไม่ตอบรับทางนำนั้นทำให้ไม่สามารถครองตน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในแนวทางที่เหมาะสมได้

3) ด้านอื่น ๆ การเผยแพร่ทางนำต่อผู้อื่นถือเป็นกิจกรรมจิตอาสา นอกเหนือจากบทบาทหน้าที่หลักที่ได้รับมอบหมาย เป็นจิตอาสาที่สามารถทุ่มเทความตั้งใจ ให้ทรัพยากรให้เวลา และให้ร่างกาย ส่งผลดีต่อชุมชนทั้งด้านมิติศาสนาและมิติสาธารณสุขต่อไป



อาหาร

❖ 1. ความสำคัญ

อาหารในหลักศาสนาอิสลาม หมายถึง สิ่งทีก่อปรขึ้นมาจากความโปรดปรานของพระเจ้า เป็นปัจจัยที่พระองค์ทรงประทานให้กับบ่าวของพระองค์เพื่อดำรงไว้ซึ่งชีวิตในโลกนี้ และเพื่อจกให้บ่าวของพระองค์ได้ขอบคุณและรำลึกถึงพระองค์ด้วย โดยคำนึงถึงสิ่งที่ศาสนาได้อนุมัติ

❖ 2. หลักการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

- 1) เลือกบริโภคอาหารที่ได้รับการอนุมัติ (ฮาลาล)
- 2) เลือกอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่า (ตอยยิบัน) สะอาด สุขภาพและปลอดภัย
- 3) ห้ามรับประทานอาหารที่ต้องห้าม (ฮารอม) เช่น อาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพ เนื้อหมู เนื้อสัตว์ที่ไม่ได้ผ่านการเชือดที่ถูกต้อง รวมทั้งอาหารที่พึงควรหลีกเลี่ยงอื่น ๆ (มักโรห์) เช่น อาหารที่มีกลิ่นแรง รบกวนผู้อื่น
- 4) คำนึงถึงอาหารตามกลุ่มวัย เช่น วัยเด็ก เน้นการให้นมลูกในช่วง 2 ขวบปีแรก
- 5) อาหารสำหรับประกอบศาสนกิจ เช่น ถือศีลลอด อาหารช่วงละศีลลอด ให้รับละอาหารทันทีเมื่อได้เวลาละศีลลอด อาหารช่วงหัวรุ่งให้รับประทานอย่างสม่ำเสมอ
- 6) พฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่พอดีเพื่อสุขภาพ อาหารประจำวันตามวิถีท่านศาสดา โดยให้แบ่งกระเพาะอาหารออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ 1/3 สำหรับของเหลว 1/3 สำหรับอาหาร และ 1/3 สำหรับให้ท้องว่างสำหรับอากาศ
- 7) อาหารที่เหมาะสมกับโรคตามข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ
- 8) อาหารเพื่อการแบ่งปัน สงเคราะห์แก่ผู้อื่น ได้แก่ อาหารที่จ่ายทานภาคบังคับหลังการถือศีลลอด (จ่ายซากาต) แบ่งปันอาหารแก่เพื่อนบ้าน ผู้ยากจน ผู้ด้อยโอกาสผู้หิวโหย ผู้เดินทาง เป็นต้น

❖ 3. อาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพ

อาหารที่ต้องห้าม (ฮารอม) เช่น

- 1) เนื้อหมู ตามข้อห้ามทางศาสนา
- 2) ของมีนเมา เช่น สุรา สิ่งเสพติดทั้งหลาย น้ำกระเทียม ทำให้ขาดสติ อาจทำสิ่งไม่ดีตามมา
- 3) สัตว์ที่เสียชีวิตเองโดยไม่ผ่านการเชือดตามหลักศาสนา

❖ 4. แนวทางการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ

- 1) กลุ่มสุขภาพปกติ ควรบริโภคแบบพอดีพอสมควร ยึดหลัก อาหารแต่ละมื้อแบ่งเป็น 3 ส่วน (ส่วนที่ 1 ของเหลว ส่วนที่ 2 อาหาร ส่วนที่ 3 อากาศ) และส่งเสริมให้ถือศีลลอดที่เป็นภาคส่งเสริม (สุหนัต) ในทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ 3 วันในแต่ละเดือนตามปฏิทินอิสลามและอื่น ๆ ตามที่ศาสนากำหนด
- 2) กลุ่มเสี่ยง ควรประเมินความเสี่ยงของตนเองต่อการเกิดโรค และควบคุมอาหารในประเภท ปริมาณ ตามแนวทางการป้องกันโรคที่เกี่ยวข้อง
- 3) กลุ่มป่วย ให้ถือว่าการเจ็บป่วยถือเป็นบททดสอบเพื่อให้ประเมินตนเอง ปรับเปลี่ยนตนเองตามแนวทางที่กำหนดและให้ถือว่า การดูแลสุขภาพโดยการควบคุมอาหารเป็นหน้าที่ประการหนึ่งที่ต้องให้ความสำคัญ เพื่อแสวงหาความเมตตาและความโปรดปรานจากพระเจ้า



นอกจากนี้แล้ว ต้องคำนึงถึงมารยาทในการรับประทานอาหารตามแนวทางของท่านศาสดาได้แก่ การกล่าวนามพระเจ้า การล้างมือ การแปรงฟัน การวิงวอนก่อน-หลังรับประทานอาหาร การใช้ 3 นิ้วมือขวาหยิบจับอาหาร (เทคนิคการลดปริมาณอาหารในแต่ละคำ) ไม่เป่าลมลงในอาหารและเครื่องดื่ม เป็นต้น

❖ 5. การนำหลักธรรมมาเลือกรับประทานอาหาร

หลัก “พอสมควร” จริยธรรมการกินแบบอิสลาม	
พ	พรอันประเสริฐ การขอพร กล่าวนามของพระเจ้า
อ	อนามัย ความสะอาด ล้างมือ มือขวาหยิบจับ แปรงฟัน
ส	สงเคราะห์ แก่ผู้อื่น ผู้ยากจน
ม	เหมาะสม ความพอเหมาะ ทางสายกลาง คีลอต
ค	ควบคุม รับประทานอาหารแต่น้อย ไม่มากเกินไป โดยแต่ละมือ 1/3 เป็นอาหาร 1/3 เป็นของเหลว 1/3 ให้ท้องว่าง (อากาศ) หยุดก่อนอิ่ม
ว	วิริต ดเว้นด้านจริยธรรมการกิน 1. ไม่กินของต้องห้าม ฮะรอม 2. ไม่ถือกินช่วงถือคีลอต
ร	ร่วมกันประโยชน์ 1. รับประทานอาหารน้อย 2. การใช้พลังงานสม่ำเสมอ 3. อายุยืนยาว อย่างมีคุณภาพ

❖ 6. ระยะเวลาที่เหมาะสมในการรับประทานอาหาร

ตามหลักศาสนาอิสลามช่วงถือคีลอตมุสลิมจะรับประทานอาหาร 2 มื้อ คือก่อนพระอาทิตย์ขึ้นและหลังพระอาทิตย์ตก

❖ ออกกำลังกาย

❖ 1. ความสำคัญ

ออกกำลังกาย ในศาสนาอิสลาม คือ อามานะห์ (AMANAH) ซึ่งหมายถึง การมีความรับผิดชอบ ดูแลส่งเสริมสุขภาพของตนเอง (อามานะห์) เพื่อให้ตนเองมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงเพียงพอที่จะสามารถประกอบศาสนกิจในรูปแบบต่าง ๆ ได้ครบถ้วน รวมทั้งสามารถดำรงชีวิตประกอบการงานต่าง ๆ ได้

❖ 2. ระยะเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสม

2.1 ภาคกลางวัน



1) ส่งเสริมให้มีการบริหารร่างกาย กล้ามเนื้อ ข้อต่อ ผ่านกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้มีสุขภาพดีเอื้อต่อการประกอบศาสนกิจประจำวัน เช่น การละหมาดภาคบังคับ 5 ครั้งต่อวัน การละหมาดภาคส่งเสริมในรอบวัน การเดินไปมัสยิด เป็นต้น

2) กิจกรรมพิเศษตามที่ท่านศาสดาส่งเสริม “มุสลิมที่แข็งแกร่งนั้นดีกว่าและอัลลอฮ์ รักกว่ามุสลิมที่อ่อนแอ” ได้แก่ การว่ายน้ำ มวยปล้ำ ซี่มา การวิ่ง การยิงธนู เป็นต้น

3) การมีกิจกรรมรวมกลุ่มเป็นหมู่คณะ เพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างพี่น้อง บุคคลในชุมชน ส่งเสริมความรักใคร่ สามัคคี

2.2 ภาคกลางคืน

กิจกรรมยึดเหยียด กล้ามเนื้อข้อต่อผ่านการประกอบศาสนกิจละหมาด ภาคบังคับและภาคส่งเสริม โดยเฉพาะการละหมาดในยามค่ำคืนในช่วง 1/3 สุดท้ายของยามค่ำคืน (ตะฮัจญุด)

2.3 ระยะเวลา

การเตรียมตัวเพื่อไปประกอบพิธีฮัจญ์ อย่างน้อย 1 ครั้ง ในช่วงชีวิต ฮัจญ์เป็นศาสนกิจภาคบังคับที่มีเงื่อนไขผู้ปฏิบัติต้องมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเพียงพอ สามารถเดินทางไป-กลับ สามารถประกอบพิธีกรรมเวียนรอบอาคารหินสีดำ การเดินเซาะไปมาระหว่างภูเขา การเดินไปขว้างเสาหิน โดยรูปแบบการเดินหรือวิ่งตามที่กำหนด ดังนั้นการเตรียมการเพื่อให้มีสุขภาพดีเพียงพอให้สามารถรองรับการเดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์จึงถือเป็นความรับผิดชอบ (อามานะห์) ที่ต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง

❖ 3. รูปแบบการออกกำลังกาย

- 1) ละหมาด
- 2) ว่ายน้ำ
- 3) มวยปล้ำ
- 4) ซี่มา
- 5) การวิ่ง
- 6) การยิงธนู
- 7) กิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่มีข้อห้ามทางศาสนา

❖ 4. หลักธรรมในศาสนามาออกกำลังกาย

หลักปฏิบัติของผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามที่สำคัญ คือ การละหมาด เพราะการละหมาด 5 ครั้งต่อวัน (ภาคบังคับ) เริ่มตั้งแต่ช่วงเช้าก่อนพระอาทิตย์ขึ้น หากผู้ใดปฏิบัติแล้วจะได้รับความโปรดปรานจากพระเจ้าทั้งโลกนี้และโลกหน้า การที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวที่ไม่หนักจนเกินไปในช่วงก่อนพระอาทิตย์ขึ้น จะช่วยให้ข้อต่อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้ดี ลดอาการข้อเข่าเสื่อม

❖ 5. ข้อควรระวังของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายควรตระหนักถึง ช่วงเวลา สถานที่ และเพศ และต้องไม่ผิดข้อห้ามทางศาสนาอิสลาม เช่น การปะปนระหว่างชายและหญิง ผู้หญิงควรออกกำลังกายที่บ้าน หรือในสถานที่ปลอดภัยจากสายตาของผู้ชายอื่นที่ไม่ใช่สามีหรือบุคคลในครอบครัว ต้องปกปิดอวัยวะพึงสงวน การเปิดเพลงประกอบ การละทิ้งเวลาละหมาด พยายามใช้มัสยิดในชุมชนเป็นฐานในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ส่วนผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมตามคำแนะนำของแพทย์



❖ 6. ข้อเสนอแนะ

- 1) การออกกำลังกายของมุสลิม ถือว่าเป็นการประกอบศาสนกิจอย่างหนึ่ง เนื่องจากมุสลิมถูกบังคับให้ดูแลสุขภาพของตนเองให้สมบูรณ์อย่างสม่ำเสมอเพื่อจะได้ประกอบศาสนกิจได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์สามารถให้การช่วยเหลือทำประโยชน์แก่ผู้อื่น ไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่น และมีกำลังเพียงพอในการประกอบอาชีพที่เหมาะสมได้
- 2) สถานที่สำคัญสำหรับมุสลิมคือ บ้าน มัสยิด และสถานที่พบปะพี่น้องร่วมศรัทธาในชุมชน

❖ อารมณ์

❖ 1. ความสำคัญ

อารมณ์ ในศาสนาอิสลาม คือ นัฟซู (NAFSU) ซึ่งหมายถึง ความรู้สึกนึกคิดทางจิตใจ ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมต่าง ๆ คำพูดและการกระทำเกี่ยวข้องกับความรู้สึกทางอารมณ์อย่างปฏิเสธไม่ได้ อารมณ์ของมนุษย์ตามหลักอิสลามแบ่งเป็น 3 ระดับดังนี้

- 1) อารมณ์ระดับล่างสุด คือ อารมณ์ขั้นต่ำที่ชักนำไปสู่ความชั่วให้กระทำผิด ทำตามใจตนเอง ฝ่าฝืนคำสั่งพระเจ้า และไม่สนใจในปฏิบัติความดีงามที่พระเจ้าใช้ให้ทำ
- 2) อารมณ์ระดับกลาง คือ อารมณ์ที่อยู่กึ่งกลาง ระหว่างความดี ความชั่ว โดยที่มนุษย์สามารถปฏิบัติตามคำสั่งและภักดีต่อพระเจ้า รักษาตนจากการทำบาป แต่ในบางครั้งไม่สามารถควบคุมจิตใจให้ทำดีตลอดเวลา แต่ก็ทำดีอีกครั้งเมื่อทำผิดพลาดไป
- 3) อารมณ์ระดับสูงสุด คือ อารมณ์สงบเสงี่ยม ควบคุมตนเอง ให้อยู่ในครรลองได้ตลอดเวลา ไม่เป็นธาตุของอารมณ์ใฝ่ต่ำ และไม่ฝ่าฝืนคำสั่งของพระเจ้า มีความผูกพันต่อพระเจ้าอยู่ตลอดเวลา

❖ 2. การจัดการความเครียด ความโกรธ การทำให้อารมณ์ดี และจัดการอารมณ์เฉียบพลัน

- 1) รำลึกถึงพระเจ้า ซิกรุลลอฮ.
- 2) มอบหมายตนต่อพระเจ้า ปล่อยวางความเครียดดังกล่าว
- 3) อาบน้ำละหมาด
- 4) อ่านอัลกุรอาน
- 5) ให้อภัยต่อผู้อื่น
- 6) หลีกเลี้ยงการโต้แย้ง/หลีกเลี้ยงสถานการณ์ดังกล่าว
- 7) หากิจกรรมอย่างอื่นทำแทน
- 8) กล่าวปกป้องตนเองจากมารร้าย และระงับความโกรธ มีสติ ขอคูอาห์ และมอบหมายตนต่อพระเจ้า



❖ 3. วิธีการจัดการกับอารมณ์ด้วยหลักธรรม

- 1) การครองตนให้อยู่ในสภาพที่มีน้ำละหมาดอยู่ตลอดเวลา
- 2) การหลีกเลี่ยงการโต้เถียง ไม่ว่าตนเองจะเป็นฝ่ายถูก
- 3) พยายามถือศีลอด เพื่อลดอารมณ์ใฝ่ต่ำของตนเอง
- 4) หากมีอารมณ์โกรธ ให้กล่าวถ้อยคำขอความคุ้มครองจากพระเจ้าให้ห่างไกลจากไซตอนมารร้าย

เพื่อให้ตนเองสามารถปกป้องอารมณ์จากการครอบงำจากไซตอน (ซาตาน มารร้าย) หากไม่ได้ผลให้นั่งลง หรือปรับอิริยาบถ หรืออาบน้ำละหมาด

5) การฝึกเอาชนะใจตนเอง โดยการเพิ่มการทำงานที่ต้ออย่างสม่ำเสมอ รู้จักเอาชนะอารมณ์ที่ซุกจุกให้กระทำการฝ่าฝืน โดยมองถึงผลสุดท้ายและการตอบแทนจากพระเจ้าในโลกหน้า

6) หมั่นขอวิงวอน ให้ตนเองมีอารมณ์ที่สงบนิ่ง ไม่กังวล ไม่มีความกลัว ไม่อ่อนแอ และยืนหยัดเป็นผู้ศรัทธาอย่างต่อเนื่อง

7) มีความรัก และความปรารถนาดีต่อผู้อื่น รู้สึกยินดีเมื่อผู้อื่นได้รับความโปรดปราน ฝึกความพึงพอใจในสิ่งที่มีอยู่โดยมองผู้ที่ขาดแคลนกว่า



นาฬิกาชีวิต

❖ 1. ความสำคัญ

นาฬิกาชีวิต ในหลักศาสนาอิสลาม คือ วิถีสุนนะห์ (SUNNAH) ซึ่งหมายถึง สิ่งที่มีมุสลิมทุกคนต้องใส่ใจ และให้ความสนใจเป็นอย่างยิ่งในการนำมาปฏิบัติในกิจวัตรประจำวัน เพื่อให้การดำเนินชีวิตตามแนวทางของท่านศาสดาในทุกแง่มุมของชีวิต ตั้งแต่เช้า จรดค่ำ เพื่อเป็นเครื่องหมายถึงความรักที่มีต่อพระเจ้า โดยการเจริญรอยตามท่านศาสดาไม่ว่าจะเป็นการทำศาสนกิจ การนอน การกิน การดื่ม การคบค้าสมาคม การทำความสะอาด การเข้าออกบ้าน เข้าออกมัสยิด การใช้เครื่องนุ่งห่มและภารกิจอื่น ๆ

❖ 2. หน้าที่ความรับผิดชอบตามวิถีสุนนะห์ (SUNNAH) ในกิจวัตรประจำวัน

1) บทบาทต่อตนเอง

(1) การรู้สถานะว่าตนเองเป็นบ่าว เราในสถานะของผู้เดินทางไปสู่โลกหน้า วิงวอนขอให้เกิดความดีงามในโลกนี้และโลกหน้า ต้องประเมินตนเองว่า มีความพร้อมในฐานะผู้เดินทางไปหรือยัง

(2) ศึกษาหาความรู้ถึงภัยสุขภาพที่ต้องเผชิญ และวิธีการแก้ไข

(3) รักษาหัวใจ จิตวิญญาณให้เป็นบ่อเกิดแห่งความดีงาม ตั้งแต่เจตนาสู่ความรักดีด้วยความบริสุทธิ์ใจ

(4) ดูแลร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงตามแนวทางของท่านศาสดา

บริสุทธิ์ใจ



(5) ใช้ชีวิตบนความยำเกรง และมอบหมายตนต่อพระเจ้า

2) บทบาทต่อครอบครัว

(1) การดูแลบุคคลในความรับผิดชอบให้พ้นจากไฟนรก โดยการทำตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง การปฏิบัติตามหลักศาสนา

(2) ศึกษาหาความรู้ถึงภัยสุขภาพที่ต้องเผชิญ และวิธีการแก้ไข

3) บทบาทต่อชุมชน/สังคม

(1) การเยี่ยมคนป่วย ผู้เสียชีวิต

(2) การแบ่งปันช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส ยากจน เด็กกำพร้า สตรีแม่หม้าย ฯ

(3) การร่วมกิจกรรมเพื่อส่วนรวม

(4) การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมความดี และห้ามปรามสิ่งไม่ดีในชุมชน

(5) การบริจาค จิตอาสาในชุมชน

(6) การดูแลเพื่อนบ้าน สัตว์ และสิ่งแวดล้อมในชุมชน

❖ 3. การนำวิถีสุนนะห์ (SUNNAH) ไปใช้ในกิจวัตรประจำวัน

เวลา	กิจวัตรประจำวัน
03.00-05.00 น.	ตื่นนอน/คำวิงวอนหลังตื่นนอน/ละหมาดยามค่ำคืน
05.00 น.	1.ละหมาดซุฮรี (ละหมาดก่อนรุ่งอรุณ)
06.00-12.00 น.	บทวิงวอนยามเช้า/ละหมาดหลังพระอาทิตย์ขึ้น
12.00-16.00 น.	2.ละหมาดซุฮรี (ละหมาดช่วงเที่ยงวัน)
16.00-18.00 น.	3.ละหมาดอัสนี (ละหมาดช่วงบ่าย/บทวิงวอนยามเย็น)
18.00-19.00 น.	4.ละหมาดมัฆริบ (ละหมาดยามค่ำ)
19.00-22.00 น.	5.ละหมาดอิชา (ละหมาดยามดึก)
22.00 น.	คำวิงวอนก่อนนอน/นอนพักผ่อน
24 ชม./วัน	เจริญรอยตามแบบท่านศาสดา - ด้านการใช้ชีวิต พฤติกรรม กริยามารยาท - ด้านการประกอบศาสนกิจ - ด้านการแสวงหาปัจจัยยังชีพ ทำงาน การคบค้าสมาคม

หมายเหตุ ในแต่ละวัน เน้นการรักษาบทบาทของตนเอง ครอบครัว ชุมชน ผ่านกิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ ตามแนวทางของท่านศาสดา

❖ 4. แนวทางการนำไปขยายผลสุขภาพดีวิถีธรรม วิถีอิสลาม

1) ไม่ควรผลักภาระการดำเนินงานให้เป็นของสถานบริการอย่างเดียว ควรให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เครือข่าย มีส่วนร่วมในการร่วมดำเนินการ

2) มีสมาชิกในครอบครัวอย่างน้อย 1 คน มีความรู้ความเข้าใจคำสอนของศาสนาและมิติด้านสุขภาพ

3) มีตัวแทนมัสยิด หรือชุมชนร่วมมีบทบาทผลักดันกิจกรรมในชุมชน

4) ในโรงพยาบาลควรมีผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้ที่มีความรู้ในการดำเนินการอย่างน้อย 1 คน



❖ หลักความสะอาด¹

ผู้ป่วยมีความจำเป็น ที่จะต้องทำความสะอาดร่างกายด้วยน้ำ ให้ปลอดจากนะญีส(สิ่งสกปรก ทั้งที่สัมผัสได้และสัมผัสไม่ได้) ให้ปลอดจากหะดัซใหญ่ด้วยการอาบน้ำยกหะดัซ และปลอดจากหะดัซเล็กด้วยการอาบน้ำละหมาด ถึงแม้จะด้วยการช่วยเหลือจากผู้อื่นก็ตามเพราะความสะอาดเป็นเงื่อนไขหลักสำหรับการละหมาดและการประกอบศาสนกิจ (อิบาดะฮฺ) อื่น ๆ

การอาบน้ำละหมาดมีวิธีการดังนี้

1. ตั้งเจตนาเพื่อยกหะดัซเล็กพร้อมกับอ่าน “บิสมิลลาฮฺ.” และล้างฝ่ามือทั้งสองข้าง (3 ครั้ง)
2. ก्लीบน้ำแล้วบ้วนน้ำออก (3 ครั้ง)
3. สูดน้ำเข้าจมูกแล้วสั่งออก (3 ครั้ง)
4. ล้างหน้าด้วยฝ่ามือทั้งสองข้าง เริ่มจากหน้าผากไปจรดใต้คาง (3 ครั้ง)
5. ล้างมือขวาจนถึงข้อศอก (3 ครั้ง) จากนั้นล้างมือซ้ายจนถึงข้อศอกอีก (3 ครั้ง)
6. เช็ดศีรษะด้วยฝ่ามือที่เปียกน้ำทั้งสองข้าง เริ่มจากหน้าผากลูบไปด้านหลังศีรษะจรดต้นคอ ลูบทวน

กลับจากต้นคอจรดหน้าผาก หากมีผ้าคลุมศีรษะอยู่สามารถเช็ดศีรษะด้านหน้าและเช็ดลงบนผ้าโพกศีรษะหรือผ้าคลุมได้

7. เช็ดใบหูทั้งสองข้าง

8. ล้างเท้าขวาจนถึงตาตุ่ม เช็ดขอกนิ้วเท้าด้วยมือซ้าย (3 ครั้ง) ล้างเท้าซ้ายจนถึงตาตุ่ม เช็ดขอกนิ้วเท้าด้วยนิ้วมือขวา (3 ครั้ง) หากผู้นั้นสวมรองเท้าหุ้มส้น รองเท้าบูท หรือสวมถุงเท้าที่สะอาดขณะที่ปลอดจากหะดัซก็สามารถใช้น้ำเช็ดด้านบนรองเท้าหรือถุงเท้าทั้งสองข้างได้

9. หลังจากนั้นกล่าววิงวอนขออูอาฮ์

❖ ตะยัมมูม

การตะยัมมูม คือ การใช้มือทั้งสองข้างตบบนฝุ่นดิน หรือ ทรายสะอาด โดยตั้งเจตนาเพื่อได้รับอนุโลมให้ใช้ทำการละหมาดได้ เป็นต้นในกรณีที่ผู้ป่วยใช้น้ำไม่ได้ เพราะเกรงว่าจะมีผลกระทบต่อผู้ป่วยหรือโรคที่เป็นอยู่ ไม่ว่าจะกระทำด้วยตนเองหรือผู้อื่นช่วยทำให้อวัยวะที่ทำตะยัมมูม มี 2 ส่วน คือ ใบหน้า ฝ่ามือ (ฝ่ามือและหลังมือทั้งสองข้างจนถึงข้อมือ หรือฝ่ามือทั้งสองข้างจนถึงข้อศอก)

❖ การละหมาด¹

ความสำคัญ

“กุญแจสวรรค์ คือการละหมาด กุญแจละหมาดคือการอาบน้ำละหมาด” คำกล่าวของท่านเราะซูลลลอฮฺ “การดำเนินชีวิตที่แยกแยะระหว่างเราชาวมุสลิมกับบรรดาผู้กลับกลอกหรือผู้ปฏิเสธคือการละหมาด ดังนั้นผู้ใดละทิ้งละหมาดโดยเจตนา ก็แสดงว่า ได้กลายเป็นผู้ปฏิเสธไปแล้ว” คำกล่าวของท่านเราะซูลลออฮฺ

สำหรับการประกอบศาสนกิจอื่น ๆ หากมีการเจ็บป่วยใด ๆ เกิดขึ้น อนุญาตให้หยุดปฏิบัติ. และสามารถทำทดแทนได้ แต่สำหรับการละหมาदनั้น เมื่อป่วยจะไม่สามารถละทิ้งหรือทดแทนการละหมาดได้ หากยังมีสติครบถ้วนสมบูรณ์ เพราะการละหมาด คือการเข้าเฝ้าอัลลอฮฺ



เงื่อนไขการทำละหมาดที่ถูกต้องและถูกต้องคือ

1. หันหน้าไปทางกิบลัต ยกเว้นในกรณีที่เป็น
2. สถานที่ละหมาด ร่างกาย เสื้อผ้า ต้องสะอาดและปราศจากนะญิส (สิ่งสกปรก) ต่าง ๆ เว้นแต่ไม่มี

ความสามารถ ก็ให้ละหมาดเท่าที่จะสามารถกระทำได้

3. ปกปิดเอารัต (ส่วนที่ต้องปกปิด) เว้นแต่ไม่มีความสามารถ ทำเท่าที่จะสามารถกระทำได้

4. เข้าเวลาละหมาด คือการละหมาดในเวลาที่กำหนด ยกเว้นในกรณีที่ยุ่งยาก ก็สามารถรวมสองเวลาละหมาดเป็นเวลาเดียวตามแนวทางที่ศาสนากำหนด

❖ การเดินทางของชีวิตมนุษย์ในศาสนาอิสลาม

1. โลกแห่งจิตวิญญาณ
2. โลกในครุฑมารดาจิตวิญญาณ
3. โลกปัจจุบัน
4. โลกหลังความตาย
5. โลกสุดท้ายที่ยั่งยืนจีรัง นรก : สวรรค์

มุสลิมนั้นได้รับการวางกฎและเค้าโครงชีวิตตั้งแต่ก่อนเกิดแล้ว มีกฎที่เกี่ยวข้องตั้งแต่ยังเป็นตัวอ่อนในครรภ์ของมารดา ตัวอ่อนนี้เป็นชีวิตที่ละเมิดมิได้ และยังคงมีบทบาทต่อเนื่องกับชีวิตของเขาตลอดทั้งชีวิต ไม่ว่าจะเป็นวัยเด็ก ตอนเป็นทารกที่ยังดิ้นมอยู่ ตอนเป็นเด็กที่หย่านมแล้ว ตอนเป็นวัยรุ่น ตอนอยู่ในวัยหนุ่มสาว วัยกลางคน วัยชรา จนเข้าสู่ความตาย ก็มีกฎที่เกี่ยวข้องกับการตาย การเสียชีวิต มีกฎที่เกี่ยวข้องกับศพ วิธีการอาบน้ำ การห่อศพ การฝัง การนมาซคนตาย จนถึงเรื่องการแบ่งมรดก การชดใช้สิทธิต่าง ๆ และหนี้สิน เป็นต้น² วิถีชีวิต วิถีอิสลาม จึงประกอบด้วย³ 1) วัยหนุ่มสาว 2) สุขภาพดี 3) ความมั่งมี 4) เวลาว่าง 5) การมีชีวิตอยู่

การประยุกต์หลักการ 4อ. สู่สุขภาวะดีวิถีอิสลาม⁴

- | | | |
|-----------------|-----|-------------------------|
| อ1. อีหม่าน | คือ | ศรัทธาที่ถูกต้อง |
| อ2. อีบาดะห์ | คือ | ปฏิบัติศาสนกิจ |
| อ3. เอียะห์ซาน | คือ | ยึดหลักคุณธรรม |
| อ4. อิสติกอมะห์ | คือ | ปฏิบัติต่อเรื่องยั่งยืน |



ตัวอย่างการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีอิสลามในโรงพยาบาล

โรงพยาบาลรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส

โรงพยาบาลรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส เป็นโรงพยาบาลชุมชนขนาด 30 เตียง ดูแลประชากรจำนวน 9 ตำบล 71 หมู่บ้าน ประชากรเกือบทั้งหมดนับถือศาสนาอิสลาม และส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำสวนยางพารา ผู้อำนวยการคนปัจจุบันคือ นพ.มาหะมะ เมาะมูลา



โรงพยาบาลรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส

โรงพยาบาลรือเสาะมีการดำเนินงานหลัก ในสามด้านคือ

1. การจัดบริการสุขภาพตามบริบทวิถีชุมชนเพื่อความยั่งยืนในการแก้ปัญหาสาธารณสุข
2. การสร้างเครือข่ายระบบบริหารเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า
3. การจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อความยั่งยืน

โดยมีความคาดหวังถึงความมั่นคงของมนุษย์เพราะจะเป็นพื้นฐานสู่ความมั่นคงของรัฐ มีกรอบการจัดการมิติจากภายในสู่ภายนอกและมีมิติจากภายนอกสู่ภายใน เพื่อผลลัพธ์ในเรื่อง 1) การพัฒนาคุณภาพการบริการ 2) การจัดการสิ่งแวดล้อม 3) การบริหารจัดการ 4) ภาควิชาเครือข่าย 5) ศาสนสถานสร้างเสริมสุขภาพ

ประสบการณ์ทิศทางการดำเนินงานในปีพ.ศ. 2544 เริ่มตั้งทีมบูรณาการเฉพาะกิจวิถีอิสลามปี พ.ศ. 2552 มีการกำหนดนโยบายโรงพยาบาลวิถีชุมชน (อิสลาม) และเครือข่ายสาธารณสุขอำเภอรือเสาะปี พ.ศ. 2557 มีชมรมจิตอาสา ชมรมผู้อาวุโส และเครือข่ายชุมชน/มัสยิด ส่วนภาควิชาเครือข่ายที่เกี่ยวข้องในการร่วมดำเนินงานมีทั้งในประเทศและต่างประเทศ เช่น ชมรมอิหม่าม โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม สำนักงานคณะกรรมการอิสลาม สมคมจันทร์เสี้ยวการแพทย์และสาธารณสุข มหาวิทยาลัยฯ หน่วยงานภาครัฐ FIMA โรงพยาบาลเอกชนในประเทศมาเลเซีย ตุรกี และจอร์แดน

กรอบการจัดการสุขภาพ 5 กลุ่มวัยประกอบด้วย 1) สตรีตั้งครรภ์ เป็นการสร้างประชาชาติ เน้นการดูแลสตรีวัยเจริญพันธุ์ และการดูแลสตรีตั้งครรภ์ 2) วัยทารก/วัยเด็ก (0/1/2/5 ปี) จะเป็นการเตรียมสู่ผู้กล้า การดำเนินงานเน้นการสร้างเสริมสุขภาพการกระตุ้นพัฒนาการเด็กการเตรียมทักษะชีวิต และการเรียนรู้ฟรุ๊ตอิน ภาคบังคับ



3) วิทยาลัย 4) วิทยาลัยใหญ่ 5) วิทยาลัย โดยกลุ่มวิทยาลัย วิทยาลัยใหญ่และวิทยาลัย เน้นพลังของการสร้างสรรค์สังคมการสร้างเสริมสุขภาพ การเตรียมทักษะชีวิตการเรียนรู้ฟิสิกส์ วิทยาศาสตร์ ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านการเสริมบทบาทภาวะการนำ บทบาทผู้นำการเปลี่ยนแปลงแต่ในกลุ่มวิทยาลัยจะเน้นเพิ่มเติมเรื่องหลักประกันของสังคมการสร้างเสริมสุขภาพการฟื้นฟูสุขภาพ

เครือข่ายจัดการสุขภาพเครือข่ายสถานบริการฯ ในศาสนสถานส่งเสริมสุขภาพและศูนย์การเรียนรู้และจัดการระบบสุขภาพตามวิถีชุมชนในพื้นที่นาร่องและพื้นที่เป้าหมาย ดังนี้

พื้นที่นาร่อง ได้แก่ 1) วัดไพโรจน์ชนา 2) มัสยิดบ้านปือแรงแ

พื้นที่เป้าหมาย 9 แห่งได้แก่

- | | | |
|-------------------------|----------------------|-------------------------|
| 1) บ้านสะโลว์ รือเสาะ | 2) บ้านสาวอฮูลูสาวอ | 3) บ้านกำปางบารู เรียง |
| 4) บ้านโต๊ะแนปา สามัคคี | 5) บ้านตันหยง บาดง | 6) บ้านพงยือติ ลาโลละ |
| 7) บ้านกาโตะ รือเสาะออก | 8) บ้านตาเปาะ สุวาริ | 9) บ้านบาโงตาแป โดกสะตอ |

โดยมีความคาดหวังด้านต่าง ๆ ดังนี้

ด้านผลผลิต มีเครือข่ายจัดการสุขภาพวิถีชุมชน

ด้านผลลัพธ์ การบรรลุตัวชี้วัดในกลุ่มอายุต่าง ๆ (สตรีตั้งครรภ์/วัยทารกและวัยเด็ก/วัยรุ่น/วัยผู้ใหญ่/วัยผู้สูงอายุ)

ผลกระทบ เพื่อความสันติสุขที่ยั่งยืนในพื้นที่

องค์ประกอบของการดูแลผู้ป่วยวิถีอิสลาม (Elements of Islamic Practice in The Hospital)

ประกอบด้วย 7 ประการ ได้แก่

- | | | |
|------------------------|-------------------------|----------------------|
| 1. The practitioners | 2. The practices | 3. The environment |
| 4. The tools | 5. The patients' rights | 6. The special needs |
| 7. Continuous training | | |

1. Practitioners วิถีชีวิตตามแนวทางของอิสลามประกอบด้วย 1) ความมั่นคงทางด้านจิตวิญญาณ (Spiritual & Faith สิ่งที่ยึดเหนี่ยวต่อความสมบูรณ์ของจิตวิญญาณ) 2) มุมมองต่อภพหน้า (End of life care วาระสุดท้ายของชีวิต) 3) การปฏิบัติศาสนกิจตาม ศาสนบัญญัติ (Clinical Practice guideline /Patient care process)

Humanized health care “หัวใจของมนุษย์ ที่อยู่บนพื้นฐานของการเข้าถึง หลักการเตาฮีด หรือการให้จิตใจมุ่งสู่อัลลอฮ์ แต่เพียงผู้เดียวอย่างแท้จริงโดยการทำให้อาชีพบริสุทธ์ จากภาคีทุกชนิดปราศจากการเบี่ยงเบนไปสู่สิ่งอื่น ตัซกียะห์ เป็นการชำระล้างจิตใจให้บริสุทธิ์” คือศาสตร์ที่ประกอบไปด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่จะนำไปสู่ระดับการสำนึกรับรู้ถึงการมีอยู่ของอัลลอฮ์ หรืออิฮซาน ประกอบด้วย 2 ส่วน

1) การชำระล้างมลทินต่าง ๆ จากจิตใจ เริ่มจากซิริกทุกรูปแบบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการขัดซิริก คอฟิย (ซ่อนเร้น) รวมถึงมลทินในด้านอื่น ๆ เช่น ความเห็นแก่ตัว ความลุ่มหลงในโลกนี้ เป็นต้น

2) การนำความดีงามต่าง ๆ บรรจกลงไปแทนให้เต็มเปี่ยมในจิตใจ อันได้แก่ เตาฮีด และคุณธรรมต่าง ๆ การมุฮาซาบะฮ์ (การตรวจสอบตนเอง) การเตาบะฮ์ (การกลับเนื้อกลับตัว) การซิกร (การรำลึกถึงอัลลอฮ์) การไคร์ครวญ ความหมายของโองการ จากอัลกุรอานการพิจารณาการมีชีวิต และความตายที่จะมาเยือนการตระหนักถึงความจริงของวันสิ้นโลก และการตอบแทนจากพระเจ้า ซึ่ง เงื่อนไขของสิ่งที่มีคุณค่าในอิสลามต้องประกอบด้วย 1)



เจตนาที่บริสุทธิ์ใจ 2) ถูกต้องตามหลักการ 3) ความต่อเนื่อง 4) การมอบหมายตนเองต่อ True healer (ความจำเริญจงมีแต่พระองค์ผู้ซึ่งอำนาจอยู่ในพระหัตถ์ของพระองค์ และพระองค์ คือผู้ทรงอำนาจเหนือทุกสิ่ง)

2. **Practices** การปฏิบัติให้บริการสุขภาพในสังคมพหุวัฒนธรรมมีเป้าประสงค์ 5 ด้านคือ 1) จิตวิญญาณ (Religion/ Spiritual) 2) ชีวิต(Life) 3) สติปัญญา(Wisdom) 4) เชื้อสาย(Inheritance) 5) ทรัพย์สิน(Wealth) เป้าหมายการดูแลผู้ป่วยของทีมสหวิชาชีพ คือ “Protecting Patient Health and Maintaining Patient Faith”

หลักการอิสลาม ประกอบด้วย

1. Compulsory “must” “essential” คือ (Wajib) วาajib หมายถึง ภาคบังคับมี 5 ประการที่มุสลิมทุกคนต้องปฏิบัติ ดังนี้

- 1) กล่าวคำปฏิญาณ“ไม่มีพระเจ้าอื่นใด นอกจากอัลลอฮ. และมุฮัมมัด เป็นศาสนทูตของอัลลอฮ”
 - 2) ละหมาดวันละ 5 เวลา
 - 3) จ่ายซากาต (ทานภาคบังคับ)
 - 4) ถือศีลอดเดือนรอมดอน
 - 5) ประกอบพิธีฮัจญ์
2. Forbidden “must avoid” “essential not to” คือ(Haram) ฮะรอม หมายถึง ต้องห้าม
3. Optional, Preferable คือ (Sunnah/Mandub) สุหนัต หมายถึง ภาคส่งเสริม
4. Undesirable คือ (Makruh) มักโรห์ หมายถึง ฟังหลีกเลียง
5. Choice คือ (Mubah) มุบะห์ หมายถึง ทางเลือก

กระบวนการและวิธีปฏิบัติที่ได้ปรับปรุงใหม่

- 1) สำรวจความต้องการของผู้รับบริการในการประกอบศาสนกิจ และ สิ่งอำนวยความสะดวกที่ทีมบริการได้จัดเตรียมไว้
- 2) วัดระดับเตียง เพื่อประกอบในการออกแบบ
- 3) ออกแบบ และจัดหา อุปกรณ์ที่เหมาะสมในการใช้งาน
- 4) ประกอบรถบริการอาบน้ำละหมาดเคลื่อนที่ และทดลองใช้ในหอผู้ป่วย
- 5) เขียนวิธีการใช้งาน
- 6) ประเมินผลการใช้งาน

ละหมาดและบริการรถอาบน้ำละหมาดเคลื่อนที่ สำหรับผู้ป่วยใน





3. Environment

Prayer room for patient



4. Tools

รถชุดอาบน้ำละหมาดและตะยัมมุเคลื่อนที่ MOBILE WUDU UNIT Model- 2010



5. Patients' rights สิทธิและหน้าที่ 5 ทั้งผู้รับบริการและผู้ให้บริการ ประกอบด้วย 1) สิทธิของพระเจ้า 2) สิทธิต่อตัวของเขา 3) สิทธิของคนอื่นที่อยู่เหนือเขา 4) สิทธิของความสามารถและทรัพยากร

6. Special needs ความต้องการพิเศษที่ผู้ป่วยจะได้รับ เช่น ในการดูแลผู้ป่วย (ระยะสุดท้าย) วิธีอิสลาม อย่างมีศักดิ์ศรีมีการประชุมสอบถามความต้องการของผู้มารับบริการ

7. Continuous training CONTINUAL ACTS (amal jariah) Permanent Benefit ฮาดิษ เมื่อมนุษย์ สิ้นชีพลง ผลจากการกระทำดีของเขาก็ได้สิ้นสุดลงยกเว้น สามประการดังนี้ 1) ซอดาเกาะห์. ญาริยะฮ์ (สิ่งของที่บริจาค เพื่อสาธารณะกุศล) 2) ความรู้ที่ได้รับประโยชน์จากมัน 3) บุตรซอลิฮ์ ที่หมั่นขอดุอาอ์ ต่อเขา

วิธีปฏิบัติที่ดี Best Practices

1) สร้างนวัตกรรม คิดค้นอุปกรณ์ช่วยเหลือผู้ป่วยได้แก่รถอาบน้ำละหมาดและตะยัมมุเคลื่อนที่ ห้องละหมาด สำหรับผู้ป่วย การจัดทำทราย/ดินสำหรับทำตะยัมมุ

2) การสร้างมาตรฐานการพยาบาลเพื่อดูแลส่งเสริมให้ผู้ป่วยสามารถประกอบศาสนกิจภาคบังคับ (ละหมาด) โดยมีการพัฒนาปรับปรุงการดูแลผู้ป่วยด้วยกระบวนการ PDCA จนสามารถสร้างมาตรฐานการดูแลผู้ป่วย ซึ่งทางโรงพยาบาลได้รวบรวมและจัดทำขึ้นเป็นคู่มือในการดูแลผู้ป่วย



แนวทางการพัฒนางานในอนาคต

- 1) มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้นโดยปรับระบบการให้ข้อมูลกระบวนการดูแลแก่ผู้ดูแลผู้ป่วย
- 2) จัดทำกลุ่มผู้ดูแลผู้ป่วยในการช่วยเหลือดูแลผู้ป่วยที่ไม่สามารถประกอบศาสนกิจได้ด้วยตนเอง สามารถนำไปขยายผลสู่ชุมชน และมีการติดตามเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้าน
- 3) การนำคุณค่าของการประกอบศาสนกิจสู่การยกระดับสุขภาวะของผู้ป่วยในมิติต่าง ๆ
- 4) พัฒนางานประจำ ส่งงานวิจัยเพื่อการเผยแพร่ผลงานและอ้างอิง

ตัวอย่างการดำเนินงานของโรงพยาบาลหรือเสาะ

คลินิกฮัจญ์และเทคนิคในการดูแลสุขภาพผู้แสวงบุญ มีโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพวิถีอิสลามสำหรับผู้เดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์ของอำเภอหรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส

พบว่าจากข้อมูลระหว่างวันที่ 30 สิงหาคม 2557 ถึง 19 มีนาคม 2558 โรคที่พบบ่อยในผู้ประกอบพิธีฮัจญ์ส่วนใหญ่เกือบร้อยละ 70 ป่วยด้วยโรกระบบทางเดินหายใจ รองลงมาได้แก่โรคปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และโรคเรื้อรังอื่น ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หอบหืด เป็นต้น ซึ่งในการดำเนินงานของคณะกรรมการประสานงานสาธารณสุขระดับอำเภอ (คปสอ.) เช่น คลินิกฮัจญ์ของโรงพยาบาลหรือเสาะ เครือข่ายคลินิกฮัจญ์คปสอ.หรือเสาะ ชมรมผู้ผ่านการประกอบพิธีฮัจญ์ โดยแบ่งเป็นระยะ ซึ่งคลินิกฮัจญ์ของโรงพยาบาลหรือเสาะ¹ เป็นการดูแลในระยะที่ 1 ดังนี้

1. ระยะที่ 1 คลินิกฮัจญ์ของโรงพยาบาลหรือเสาะ⁶

โดยจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมครอบคลุมด้านกาย จิต สังคมและปัญญา ดูแลผู้เดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์โดยทีมสหวิชาชีพก่อนการเดินทาง (pre-travel examination) และภายหลังจากเดินทางกลับ (post-travel follow up) บนพื้นฐานติดตามข้อมูลทางระบาดวิทยาขององค์การอนามัยโลก โดยบุคคลที่ห้ามเดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์ มี 5 กลุ่ม⁷ คือ 1) สตรีที่ตั้งครรภ์เกิน 4 เดือน 2) คนวิกลจริต 3) ผู้ป่วยเป็นโรคติดต่อในระยะอันตราย 4) ผู้ติดเชื้อเสพติด 5) คนต่างด้าวที่ไม่มีถิ่นที่อยู่ในประเทศไทย

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัวสำหรับผู้ที่จะเดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์

- 1) พยายามป้องกันตนเองจากโรคติดต่อต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคที่พบบ่อย ดังนี้
 - โรกระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ ไข้หวัด แผลอากาศ โดยการปิดปาก ปิดจมูก ทุกครั้งเมื่ออยู่ใกล้ผู้ป่วย หรือสงสัยว่าป่วยด้วยโรคดังกล่าว หรือขณะมีการไอ หรือจาม
 - โรกระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ โรคท้องร่วง บิด โดยการกินอาหารที่สุก ใหม่ สะอาด บรรจุในภาชนะที่สะอาด ต้มน้ำสะอาด รับประทานอาหารและพักผ่อนให้เพียงพอ

ตัวอย่างการออกกำลังกายระบบทางเดินหายใจ

- 1) การฝึกหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลม เริ่มจากการนอนหงาย วางมือลงบนหน้าท้อง หายใจเข้า ท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ ทำซ้ำ ๆ 5-10 ครั้งต่อรอบ ทำวันละ 10 รอบ
- 2) การฝึกหายใจแบบห่วงเวลา เริ่มจากนอนหงายในท่าสบาย วางมือลงบนหน้าท้อง หายใจเข้าทางจมูกรให้ท้องป่อง หายใจออกทางปากห่อปากเล็กน้อย ให้ท้องค่อย ๆ แฟบ ทำ 5-10 ครั้งต่อรอบ ทำวันละ 10 รอบ
- 3) การฝึกหายใจเพื่อเพิ่มกายยืดขยายทรวงอก เริ่มจากนอนหงายในท่าที่สบาย หรือทำนั่งห้อยขา ยกแขนทั้งสองข้างขึ้น หายใจเข้าทางจมูกรให้ท้องป่องเอาแขนลง หายใจออกทางปากห่อปาก ทำซ้ำ ๆ 5-10 ครั้งต่อรอบ ทำวันละ 10 รอบ



2) ระยะที่ 2 โครงการเสริมสร้างและดูแลสุขภาพอนามัยผู้เดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์

รูปแบบการดำเนินงาน (การดูแลก่อนไป)	การดูแลผู้ป่วยประกอบพิธีฮัจญ์	รูปแบบการดำเนินงานภายหลัง การประกอบพิธีฮัจญ์
<ul style="list-style-type: none"> - จัดตั้งคลินิกฮัจญ์ - แจ้งประกาศผู้ที่ประสงค์จะเดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์ - ลงทะเบียนคัดกรองผู้ป่วยที่จะเดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์ - การดูแลรักษา ควบคุมโรค - การเตรียมการด้านเอกสารใบรับรองแพทย์ เอกสารประวัติการเจ็บป่วย สมุดพกประจำตัว 	<p>การระมัดระวังขณะเดินทางบนเครื่องบิน เนื่องจากไม่สะดวกในการอาบน้ำชำระร่างกายและ حمامแบบปกติได้ จึงมีข้อแนะนำดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) อาบน้ำชำระร่างกายก่อนขึ้นเครื่องบินและพยายามรักษาน้ำสะอาดให้มียูอยู่ตลอดเวลา 2) ถ้าหมดน้ำชำระร่างกายจะอาบน้ำชำระร่างกายแบบปกติในห้องน้ำบนเครื่องบินไม่ได้ เพราะจะทำให้น้ำท่วมห้องน้ำ ควรอาบน้ำชำระร่างกายด้วยวิธีอื่น เช่น การตะยัมมุ 3) การระมัดระวังให้สะอาดแบบรวมวัตถุ (การล้างมัตยอและรวม:ยาเมาะ กอซัร) 4) การระมัดระวังเพื่อเคารพเวลาทำได้บนเครื่องบิน โดยไม่มีน้ำชำระร่างกายเหมือนกับคนที่ติดบนต้นไม้ชำระร่างกายด้วยอิซารัต หรือชำระร่างกายในน้ำนิ่ง เมื่อถึงที่สนามบิน หากยังมีเวลาต้องชำระร่างกายอีกครั้ง 5) อย่าชำระร่างกายบนทางเดินที่คนผ่านไปมา 	<ul style="list-style-type: none"> - การพบปะพูดคุยผู้ผ่านการประกอบพิธีฮัจญ์ - การตรวจสุขภาพ หลังกลับจากการเดินทาง - การดูแลรักษาโรคประจำตัว - การเฝ้าระวังโรคติดต่อ - การดูแลด้านจิตวิญญาณ การประกอบศาสนกิจ - การสร้างแกนนำด้านสุขภาพผ่านทางชมรมผู้ประกอบพิธีฮัจญ์ - การค้นหาความเสี่ยง เช่น BMI โรคประจำตัว - โปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่ - โปรแกรมสอนการระมัดระวัง (การอาบน้ำชำระร่างกาย การตะยัมมุ การระมัดระวังบนเครื่องบิน) - โปรแกรมการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล เช่น ความสะอาด ภาวะโภชนาการ - การออกกำลังกาย





3) ระยะที่ 3 เครือข่ายคลินิกฮัจญ์ คปสอ. รือเสาะ

เน้นการประสานงานเชิงบูรณาการร่วมกับคลินิกอื่น ๆ ประกอบด้วยโรงพยาบาลรือเสาะและศูนย์แพทย์ชุมชนโรงพยาบาลรือเสาะ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 15 แห่ง รวมเป็น 17 แห่งการดำเนินงานเน้นกิจกรรม 3 ด้าน ให้มีการบูรณาการให้ครบในประเด็นสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ คือ 1) ด้านแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพตนเองอย่างต่อเนื่อง 2) ด้านการปรับพฤติกรรมส่วนบุคคลเช่น ด้านจิตวิญญาณ ด้านการปฏิบัติศาสนกิจ และ ด้านจรรยาบรรณ 3) ด้านการเป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่นและความรับผิดชอบต่อสังคมโดยเน้นการพบปะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อนำไปใช้กับตนเองและครอบครัวเป็นเบื้องต้นก่อนนำไปสู่เพื่อนบ้านและสังคมรอบข้าง



4) ระยะที่ 4 1 อสม. 1 หมู่บ้าน (One Muban One Volunteer : OMOV) และ Travel Medicine (Clinic)

ปีพ.ศ. 2555 มีจำนวนอสม. 72 หมู่บ้าน ครอบคลุม 9 ตำบล ที่สนับสนุนการดำเนินงานของคลินิกฮัจญ์ คณะกรรมการประสานงานสาธารณสุขระดับอำเภอ รือเสาะ ได้ทำกิจกรรมคัดกรองโรคเรื้อรังและโรคติดต่อในระดับหมู่บ้าน สํารวจรายชื่อผู้ประสงค์เดินทางประกอบพิธีฮัจญ์ระดับหมู่บ้าน เฝ้าระวังโรคติดต่อกลุ่มผู้เดินทางก่อนไปประกอบพิธีฮัจญ์และหลังจากกลับมาร่วมกับทีมเฝ้าระวังสอบสวนเคลื่อนที่เร็ว(SRRT) นอกจากนี้ในการเดินทางระหว่างประเทศ ต้องคำนึงถึงปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยด้านบุคคล ถือเป็นปัจจัยหลักต่อการเกิดความเสี่ยงของการเป็นโรค ปัจจัยอื่นที่มีอิทธิพลได้แก่ อายุ เพศ สภาพวัฒนธรรม เชื้อชาติ สถานะทางสังคม ระดับการศึกษา สถานะทางสุขภาพ ระยะเวลาและกิจกรรมต่าง ๆ 8 มีการจัดตั้ง Travel Medicine (Clinic) ซึ่งประกอบด้วยทีมสหวิชาชีพ ที่บริการทางการแพทย์สำหรับผู้เดินทางระหว่างประเทศ เน้นประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพตามแนวทางขององค์การอนามัยโลก ทั้งด้านระบาดวิทยา การป้องกันโรค และการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น ซึ่ง Travel Medicine (Clinic) มีทั้งการดูแลให้คำปรึกษาก่อนการเดินทาง (Pre-travel consultation) การประเมินสุขภาพ (Evaluation) ระหว่างการเดินทาง (Contingency planning during travel) และการติดตามหลังการเดินทาง (Post-travel follow up)



5) ระยะที่ 5 ปีพ.ศ. 2559 (นำร่อง) มัสยิดศูนย์เรียนรู้สุขภาวะวิถีชุมชน

การดำเนินงานจิตอาสาในมัสยิด เพื่อพัฒนาชุมชน จิตอาสาทั้ง 4 ด้าน คือ จิตวิญญาณอาสา กายอาสา เวลาอาสา และทรัพย์อาสา เช่น มัสยิดบ้านบือแรง อ.รือเสาะ จ.นราธิวาส

เอกสารอ้างอิง

1. อิสมาอีลลุตฟี จะปะกียา. คู่มือผู้ป่วยและการจัดการตามหลักอิสลาม. พิมพ์ครั้งที่ 2. ปัตตานี: บริษัทเฟิร์สออปเซ็ท 1993 จำกัด; 2555.
2. ชัยค ดร.ยูซุฟ อัล ก็อรฏอวีย , อัล อัก (แปลและเรียบเรียง).ความขัดแย้งทางฟิคว ความแตกต่างที่ต้องอาศัยความเข้าใจ.ยะลา:สมาคมยุวมุสลิมแห่งประเทศไทย;2545.
3. <https://www.pinterest.com/pin/460141286901623171>
4. แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะวิถีอิสลาม สมาคมจันทร์เสี้ยวการแพทย์และสาธารณสุข 2558
5. เมลานา ซัยยิด อิบูล อะลา เมาดูตี (เขียน),บรรจง บินกาซัน (แปล).มาเข้าใจอิสลาม กันเถิด.กรุงเทพฯ:ศูนย์หนังสืออิสลาม;2542.
6. มาหะมะ เมาะมุลลา .2554.การศึกษาสภาวะสุขภาพของผู้เดินทางไปประกอบพิธีฮัจย์ อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส.วารสารวิชาการเขต 12 ปีที่ 22 (3) : 66-72.
7. กรมการศาสนา.2552.พระราชบัญญัติ กฎกระทรวง ระเบียบ และประกาศที่เกี่ยวกับกิจการฮัจย์. กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
8. El Sherbiny,Naglaa A., Wafik,Ghada M..2011. A Study of travel medicine among National and International travelers .Egypt.Journal of Public Health and Epidemiology 3(7): 324-328.

ตัวอย่างการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีอิสลามในชุมชน “ชุมชนปลอดภัย วิถีอิสลาม”โรงพยาบาลมายอ จังหวัดปัตตานี

❖ วัตถุประสงค์

1. สร้างชุมชนต้นแบบปลอดภัย โดยผู้นำศาสนาอิสลามเป็นแกนนำ
2. เพื่อป้องกันอัตราการสูบบุหรี่หน้าใหม่ในชุมชนและลดภาวะแทรกซ้อนของโรค
3. สร้างจิตอาสาและคนต้นแบบในการรณรงค์ ลด ละ เลิกบุหรี่
4. ขยายครอบครัวปลอดภัย



❖ ขั้นตอนการดำเนินงาน

กิจกรรม	เป้าหมาย
<p>ยุทธศาสตร์ที่ 1 การป้องกันไม่ให้เกิดนักสูบหน้าใหม่</p> <ul style="list-style-type: none"> - จัดทำประชาคมเพื่อจัดตั้งคณะกรรมการชุมชนต้นแบบปลอดบุหรี่วิถีอิสลาม และที่ปรึกษาโครงการ - สสำรวจผู้สูบบุหรี่ในชุมชน - เกิดมาตรการในชุมชน - จัดประชุมทุก 2 เดือนเพื่อวางแผนร่วมกัน - จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จากคนต้นแบบ <p>ยุทธศาสตร์ที่ 2 การส่งเสริมให้ลด ละ เลิกสูบบุหรี่</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำศาสนาหลักศาสนาอ่านคุตบะห์ทุกวันศุกร์ - อบรมแกนนำ ให้คำปรึกษาสำหรับผู้ต้องการลด ละเลิกบุหรี่ <p>ยุทธศาสตร์ที่ 3 การสร้างสิ่งแวดล้อมปลอดควันบุหรี่</p> <ul style="list-style-type: none"> - ติดป้ายประกาศ สถานที่ปลอดบุหรี่ เช่น มัสยิด, โรงเรียนตาดีกา, สถานราชการในชุมชน เป็นต้น 	<ul style="list-style-type: none"> - คณะทำงานที่เกิดจากชุมชน โดยมีผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนาแกนนำเยาวชน อสม. - ประชาชนทั่วไปผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

1. ประชุมทีมนำโรงพยาบาล



2. ประชุมคณะกรรมการ ที่สภาฯแพยามเข้าบ้านป่านัน โดยมีผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ประชุมกรรมการมัสยิด





3. ประชุมประชาคมเพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงาน



4. ประกาศนโยบายมัศยิดนิจอมุดดิน และชุมชนปานัน เป็นเขตปลอดบุหรี่ร้อยละ 100 กิจกรรมที่เน้นในการดำเนินงานคือ การทำฮาลาเกาะห์ (การสนทนาธรรมโดยวิถีศาสนาอิสลาม) การให้ความรู้หลังละหมาดในวันศุกร์ ส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยการประยุกต์จากท่าละหมาด



ผลการดำเนินงาน

ชุมชน	ปี 2556			ปี 2557			ปี 2558		
	ยอด	เลิก	ลด	ยอด	เลิก	ลด	ยอด	เลิก	ลด
บาลูกาตือเงาะ	11	7	4	4	2	2	2	-	2
ปานัน	23	8	10	25	10	4	30	11	13
ถนน	-	-	-	20	5	15	35	12	22



ปัจจัยความสำเร็จโดยวิถีอิสลาม

1. ผู้นำศาสนา เป็นบุคคลที่มีความตระหนัก มีวิสัยทัศน์ นำศาสนามาบูรณาการกับสุขภาพ
 2. หลักคำสอนของศาสนาให้ดูแลสุขภาพ “ต้องไม่ทำในสิ่งที่ตนเป็นโทษต่อตัวเองและสร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น” พระองค์อัลลอฮ์ ตรัสไว้ว่า “และพวกเจ้าอย่าได้ยื่นมือของพวกเจ้าไปสู่ความหายนะ” (อัลบะเกาะเราะฮฺ :195) บุหรี่ทำให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ที่จะทำให้ประสบกับความหายนะ เช่น มะเร็งปอด โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคอื่น ๆ อีกมากมาย

3. ทบบัญญัติของศาสนาอิสลามเกี่ยวกับบุหรี่ มักโรฮ. ฮะรอม
- มักโรฮ. หมายถึง สิ่งไม่ส่งเสริม คือสิ่งที่ทำแล้วไม่บาปแต่ไม่ได้บุญ
 - หะรอม หมายถึง สิ่งต้องห้าม คือสิ่งที่ทำแล้วเป็นบาป

ซึ่งในการทำงานนั้น จะเน้นเรื่องสุขภาพ มากกว่าทบบัญญัติ

4. การทำงานส่งเสริมสุขภาพโดยใช้หลักศาสนาบูรณาการการดูแลสุขภาพของชุมชน โดยไม่ได้เฉพาะเจาะจงเรื่องบุหรี่อย่างเดียว และเป็นแหล่งเรียนรู้ในชุมชนร่วมด้วย

กรณีตัวอย่างจากชุมชนบาลูกาตือเงาะ ตำบลลูโบะยีไร

ท่านคอดีบ ที่เลิกบุหรี่จากการนำหลักคำสอน ของอิหม่าม มาผนวกที่ได้เรียนรู้จาก เจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล ทำให้เกิดความเชื่อใหม่ “แต่ก่อน ท่านอิหม่ามเด ยังไม่ได้เป็นอิหม่ามของเรา ผมเองก็ยังไม่รู้ว่า มีหลักคำสอนที่เกี่ยวข้องมากเท่าไร แต่พอท่านมาเป็นอิหม่ามท่านพูดแล้วพูดอีก ๆ บวกกับมาฟังที่กะดาพูดว่าสูบบุหรี่แล้วมีโทษพิษภัยอย่างไร ผมก็มาซาังใจ เออ มันสมเหตุสมผลกัน ผมเลยตัดสินใจโดยการ หักดิบเลิกสูบลอย” ท่านคอดีบ จากมัศยิด นูรุลยัณณะห์ บาลูกาตือเงาะ

ภาพกิจกรรม







ภาคผนวกที่ 3

แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลัก วิถีธรรม วิถีไทย 3ส. 3อ. 1น.

ศาสนาคริสต์





แนวทางการดูแลสุขภาพวิถีธรรม วิถีไทย ด้วยหลัก 3ส. 3อ. 1น.

ศาสนาคริสต์

สวดมนต์

❖ 1. ความสำคัญ

สวดมนต์ในศาสนาคริสต์ หมายถึง การอ่านพระคัมภีร์ ดังในพระคัมภีร์ โยชูวา 1:8 ที่ว่า “อย่าให้หนังสือธรรมบัญญัตินี้ ห่างเหินไปจากปากของเจ้า” บทสดุดี 1:2 “แต่ความปิติยินดีของผู้ผู้นั้นอยู่ในพระธรรมของพระเจ้า เขาภาวนาพระธรรมของพระองค์ทั้งกลางวันและกลางคืน” หรือมีความหมายอีกนัยหนึ่งว่า เป็นการอธิษฐาน สรรเสริญ สงบจิตใจ และอธิษฐานด้วยความเชื่อมั่นในพระเจ้า ในหนังสือพระคัมภีร์ ยากอบ 5:15 การอธิษฐานด้วยความเชื่อจะช่วยให้ผู้ป่วยรอดชีวิตได้ มัทธิ 8:17 “แบกความเจ็บไข้ของพวกเราทั้งหลายและหอบความเจ็บปวดของเรา”

❖ 2. ประโยชน์ของการสวดมนต์ต่อสุขภาพ

ศาสนาคริสต์มีรากฐานมาจากความเชื่อเรื่อง “พระเจ้า” ที่มีความสัมพันธ์แบบตรีเอกานุภาพ คือ พระบิดา (Father) พระบุตร (Son) และพระวิญญาณบริสุทธิ์ (Spirit) (คาทอลิก ใช้คำว่า “พระจิต”) ความสัมพันธ์ของพระเจ้าในรูปแบบดังกล่าวนี้สามารถเข้าใจได้จากการศึกษาชีวิตของพระเยซูคริสต์ในหนังสือพระคัมภีร์นั่นเอง การสวดมนต์จึงมีความสำคัญต่อสุขภาพดังพระคัมภีร์ที่ว่า

“แต่เจ้าจงตรึกรองตามนั้นทั้งกลางวันและกลางคืนเพื่อเจ้าจะได้ระวังที่จะกระทำตามข้อความที่เขียนไว้นั้นทุกประการ และเจ้าจะมีความจำเริญและเจ้าจะสำเร็จผลอย่างดี”

การอธิษฐานในสิ่งที่เราจะพูดคุยหรือขอจากพระเจ้าด้วยความเชื่อ และพระเจ้าจะทรงรับฟังและตอบรับคำอธิษฐานให้เป็นไปตามน้ำพระทัยของพระองค์ ตัวอย่างจากคัมภีร์ดังนี้

“ท่านที่รักข้าพเจ้าอธิษฐานขอให้ท่านมีสุขภาพแข็งแรง และมีความสุขความเจริญทุกอย่าง ดังที่จิตวิญญาณของท่านกำลังเจริญอยู่นั้น” (ยอห์น 1:12)

“ท่านทั้งหลายรู้แล้วไม่ใช่หรือว่า พวกท่านเป็นวิหารของพระเจ้าและพระวิญญาณของพระเจ้าสถิตอยู่ในพวกท่าน” (1 โครินธ์ 3:16)

“ใจเราจึงเป็นยาอย่างดี” (สุภาษิต 17:22)

การอ่านพระคัมภีร์จะทำให้เข้าใจและเป็นการเตรียมสงบจิตใจ มุ่งมั่นจิตเข้าหาคำสอนของพระเจ้าเริ่มอธิษฐานเพื่อมอบพระเจ้าถึงสิ่งที่อยู่ในใจเป็นปัญหาขอให้พระองค์ช่วยดูแลเราด้วยการวิงวอน ขอขอบคุณสรรเสริญท่านการอธิษฐานยังเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ ทำให้จิตใจสงบ มีสันติสุข คิดบวกและเริ่มวันใหม่ด้วยความเบิกบานมีความหวังช่วยสร้างกำลังใจชื่นชมยินดี มีผลต่อจิตวิญญาณและจิตใจ มีความพร้อมสำหรับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่จะเข้ามาในชีวิต

❖ 3. วิธีปฏิบัติในการอธิษฐาน

3.1 ก่อนอธิษฐาน

1) อ่านพระคัมภีร์ให้เข้าใจจะทำให้เราจำพระคำของพระเจ้าได้ เมื่อเราอธิษฐานจะได้เริ่มมีจิตใจ

สงบ



2) ตั้งจิตสำรวมจิตใจ หลับตา ก้มศีรษะ นั่งอย่างสำรวม ประสานมือ

3.2 ขณะอธิษฐาน

- 1) ถือเสมือนหนึ่งว่า เราเข้าเฝ้าพระเจ้า อยู่ต่อหน้าพระพักตร์ของพระเจ้า ถ้าอยู่คนเดียว สามารถอธิษฐานออกเสียงดังได้ เพื่อให้ใจเราจดจ่ออยู่กับคำอธิษฐานนั้น ๆ
- 2) มอบความวางใจไว้กับพระเจ้าในสิ่งที่วิงวอนขอ
- 3) การอธิษฐานทุกครั้งสรรเสริญพระเจ้า สาราภาพความบาปผิดและอ้างสิทธิ์ที่พระองค์ทรงช่วยให้ชนะความบาป อธิษฐานวิงวอน การขอบพระคุณพระเจ้า และจบด้วยคำว่า “อาเมน”

3.3 หลังอธิษฐาน

- 1) อาจมีสิ่งที่ไม่สมปรารถนาหรือไม่ แต่เราเชื่อว่าพระเจ้าทรงโปรดประทานสิ่งที่ดีเท่านั้น ตามน้ำพระทัยของพระองค์
- 2) มีจิตใจสงบและมีสันติสุข

3.4 ระยะเวลาในการอธิษฐาน

ในศาสนาคริสต์สามารถสวดอธิษฐานได้ตลอดเวลา ทุกโอกาส ทุกเวลา ทุกสถานที่ ที่คิดถึงพระเจ้า ทุกครั้งที่เราต้องการความช่วยเหลือ หรือขอพลังจากพระเจ้า จึงพบว่าผู้นับถือศาสนาคริสต์ไม่เคยมีปัญหาที่ทำให้รู้สึกไม่ยอมอธิษฐานเนื่องจากมีความเชื่อและวางใจในพระเจ้า ความเชื่อของพระเจ้าฝังอยู่ในใจว่าพระองค์ทรงดูเราอยู่ตลอดเวลา เราเป็นลูกของพระองค์ และการการอธิษฐานอยู่ในวิถีชีวิต

❖ 4. ประสพการณ์จากการอธิษฐาน

ผลด้านดี

- 1) การอธิษฐานเป็นประจำ ทำให้ใกล้พระเจ้าตลอดเวลา พระเจ้าจะไม่ทอดทิ้งเรา ได้พูดคุยกับพระเจ้าบ่อย ๆ อยู่ติดกับพระเจ้าจะมีสิ่งดี ๆ รอบตัวเราเกิดขึ้น
- 2) การอธิษฐานเป็นการให้กำลังใจ แบ่งปันความเห็นใจ เพราะพระเจ้าทรงเป็นความรัก การอธิษฐานขอบคุณอาหารก่อนรับประทานอาหาร การอธิษฐานเมื่อไปเยี่ยมผู้ป่วยแล้วเปิดข้อพระคัมภีร์หนุนใจ
- 3) ทำให้จิตใจสงบมีสมาธิ เกิดปัญญา มองโลกในแง่ดี มีความรักตนเองและผู้อื่น เข้าใจผู้อื่นเราไม่สามารถบังคับพระเจ้าให้คำตอบตามที่เราต้องการได้

ผลด้านที่ไม่ได้คาดหวัง

เราไม่สามารถบังคับพระเจ้าให้คำตอบตามที่เราต้องการได้ เพราะเขาไม่ทราบว่าคุณคำตอบที่เราต้องการจะเป็นผลดีกับเราที่สุดหรือไม่ แต่พระเจ้าทราบดีที่สุดว่าคุณคำตอบที่ดีที่เหมาะสมกับเราคืออะไร และเวลาใดมีความเชื่อว่า ไม่ว่าจะผลของการอธิษฐานจะเป็นอย่างไร ให้เราทูลขอ จงขอแล้วจะได้ จงทำแล้วจะพบ จงเคาะแล้วจะเปิดให้แก่นาน เพราะว่าทุกคนที่ขอก็จะได้ ทุกคนที่แสวงหาก็กพบ ทุกคนที่เคาะก็จะเปิดให้เขา ในพวกท่านมีใครบ้างที่จะเอาก้อนหินให้บุตรเมื่อเขาขอขนมปัง หรือให้งูเมื่อบุตรขอปลา เหตุฉะนั้นถ้าท่านทั้งหลายเป็นคนบาป ยังรู้จักให้ของดีแก่บุตรของตน ยิ่งกว่านั้นสักเท่าใด พระบิดาของท่านบนสวรรค์ จะประทานของดีแก่ผู้ที่ขอต่อพระองค์ จงปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างที่ท่านปรารถนาให้เขาปฏิบัติต่อท่าน



❖ 5. ข้อเสนอแนะ

- 1) ฟังเพลงพระเจ้าบ่อย ๆ
- 2) อธิษฐานอย่างสม่ำเสมอ
- 3) ให้มีเรื่องพระเจ้าเข้ามาในความคิดทุก ๆ วัน

❖ 6. รูปแบบการอธิษฐานและตัวอย่างการอธิษฐาน

- 1) สรรเสริญพระเจ้า
- 2) สารภาพบาปผิดและอ้ำงสิทธิที่พระองค์ทรงช่วยให้ชนะความบาป
- 3) การอธิษฐานวิงวอน
- 4) การขอบคุณพระเจ้า

ตัวอย่างการอธิษฐาน

“ข้าแต่พระบิดาแห่งข้าพระองค์ทั้งหลาย ผู้ทรงสถิตในสวรรค์ ขอให้พระนามของพระองค์เป็นที่เคารพสักการะ ขอให้แผ่นดินสวรรค์ของพระองค์มาตั้งอยู่ ขอให้เป็นที่ไปตามพระทัยของพระองค์ ในสวรรค์เป็นอย่างไรก็ขอให้เป็นอย่างนั้นในแผ่นดินโลก ขอทรงโปรดประทานอาหารประจำวัน แก่ข้าพระองค์ทั้งหลายในกาลวันนี้ และขอทรงโปรดยกบาปผิดของข้าพระองค์ เหมือนที่พระองค์ยกโทษให้ ผู้ที่ทำผิดต่อข้าพระองค์นั้น และขอย่านำข้าพระองค์เข้าไปในการทดลอง แต่ขอให้พ้นจากสิ่งชั่วร้าย เหตุว่า ราชอาณาจักรและฤทธิ์เดชและพระสิริเป็นของพระองค์สืบไปเป็นนิตย์ อาเมน” (มัทธิว 6:9-13)

แล้วในความยากลำบากของเขา เมื่อเขาร้องทูลพระเจ้า พระองค์ทรงให้เขารอดจากความทุกข์ใจของเขา พระองค์ทรงใช้พระวจนะของพระองค์ไปรักษาเขาและทรงช่วยกู้เขาจากหลุมของเขา” (สดุดี 107:19,20)

“การอธิษฐานด้วยความเชื่อ จะช่วยให้ผู้ป่วยรอดชีวิต” (ยากอบ 5:15)

“บรรดาผู้เหน็ดเหนื่อยและแบกภาระหนัก จงมาหาเรา และเราจะให้ท่านทั้งหลายได้หยุดพัก” (มัทธิว 11:28)

“จงเอาแอกของเราแบกไว้ แล้วเรียนจากเรา เพราะว่าเราสุภาพอ่อนโยนและใจอ่อนน้อม และจิตใจของพวกท่านจะได้หยุดพัก” (มัทธิว 11:29)

“เรามอบสันติสุขไว้ให้แก่ท่านทั้งหลาย สันติสุขของเราที่ให้แก่ท่านนั้น เราให้ท่านไม่เหมือนโลกให้” (ยอห์น 14:17)

“อย่ากลัวเลย เพราะเราอยู่กับเจ้า อย่าขยาดเพราะเราเป็นพระเจ้าของเจ้า”

“เราจะหนุนกำลังเจ้า 100 เราจะช่วยเจ้า 100 เราจะชูเจ้าด้วยมือขวาแห่งความชอบธรรมของเรา” (อิสยาห์ 41:10)



สมาธิ



1. ความสำคัญ

สมาธิ ในศาสนาคริสต์ หมายถึง การให้จิตใจของเราจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยไม่มีสิ่งใดมารบกวน เป็นการเรียนรู้ตัวทุกขณะ เช่น ระลึกถึงพระเจ้า การอ่านพระคัมภีร์ อธิษฐาน ร้องเพลงสรรเสริญ การรับใช้



2. ประโยชน์ของการทำสมาธิ

1) สันติสุข คิครอบคอบ สร้างกำลังใจ รู้เท่าทันอารมณ์ เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้อารมณ์ดี มีทัศนคติที่ดี และมีวินัยในการดำเนินชีวิต

2) ทำให้เกิดปัญญาในการรู้จักบังคับตนเองตามหลักการของพระเจ้า มาใช้กับชีวิตประจำวัน แล้วส่งผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

3) จิตใจสงบ ได้อยู่กับตัวเอง ทำให้สุขภาพจิตดีสุขภาพกายก็จะดีไปด้วย

4) การทำสมาธิอยู่ในการอ่านคัมภีร์ Bible การอธิษฐาน ร้องเพลงสรรเสริญ การรับใช้ ทำแล้วเกิดความเข้าใจ ไม่พึ่งตนเอง การชื่นชมยินดี เอาทุกอย่างไปใช้ในการประกาศการรับใช้ เริ่มจากใจ พึงกำลังพระเจ้า

การทำสมาธิด้วยความรัก ทำให้เราเกิดมีปัญญาในการรู้จักบังคับตนตามหลักการของพระเจ้า พระคัมภีร์สอนให้เรามีความรัก ในการดูแลสุขภาพ ความรักคืออะไร คือการอธิษฐานให้พระเจ้ามีความรักในตัวเองและรักผู้อื่น ในขณะที่เดียวกันความคิดอยู่ในกรอบ นำมาปฏิบัติ เชื่อฟังพระเจ้าแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพ ซึ่งการทำให้สุขภาพจิตดีสามารถสร้างได้จาก การร้องเพลงสรรเสริญพระเจ้า การนมัสการพระเจ้า การอธิษฐาน การอ่านพระคัมภีร์การออกไปประกาศ (ไปรับใช้พระเจ้า)

“ความรักนั้นก็อดทนนานและกระทำคุณให้ ความรักไม่อิจฉา ไม่อวดตัว ไม่หยิ่งผยอง ไม่หยาบคายน ไม่คิดเห็นแก่ตนเองฝ่ายเดียว ไม่ฉุนเฉียว ไม่ช่างจดจำความผิด ไม่ชื่นชมยินดีเมื่อมีการประพฤติผิด แต่ชื่นชมยินดีเมื่อประพฤติชอบ ความรักทนได้ทุกอย่างแม้ความผิดของคนอื่น และเชื่อในส่วนดีของเขาอยู่เสมอ มีความหวังอยู่เสมอ และทนต่อทุกอย่าง” (โครินธ์ 14)



3. วิธีการทำสมาธิ

3.1 ก่อนทำสมาธิ

ทำจิตใจให้สงบ มีความตั้งใจจากความรักที่จะเริ่มต้นทำ

3.2 ขณะทำสมาธิ

ทำได้ทุกอิริยาบถ ทั้ง ยืน เดิน นั่ง นอน ให้จิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำทุกขณะ และตรึตรองตาม ไม่ว่าจะเป็นการร้องเพลงสรรเสริญพระเจ้า การอ่านพระคัมภีร์ หรือการอธิษฐาน

3.3 หลังทำสมาธิ

1) เกิดสันติสุขในใจ เกิดความรัก (1 โครินธ์ 14:4-7)

2) มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (กาลาเทีย 5:22-23)

3.4 เวลาที่เหมาะสมกับการทำสมาธิ

ใช้เวลาในการทำสมาธิประมาณ 10 นาที ส่วนใหญ่ทำในช่วงเวลาตื่นนอนและก่อนนอน โดยจะปฏิบัติเป็นประจำ ซึ่งทำได้ทุกเวลาไม่มีข้อจำกัด ผู้ที่นับถือศาสนาคริสต์จะไม่มีสาเหตุที่ไม่ทำสมาธิ เพราะเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิต



❖ 4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

เมื่อใดก็ตามที่ได้สัมผัสกับพระเจ้า ไม่ว่าจะเป็นเสียงเพลง การอธิษฐาน การอ่านพระคัมภีร์หรือการรับใช้พระเจ้าในรูปแบบต่าง ๆ จะทำให้จิตใจของเราเป็นสุข

“การให้เป็นเหตุให้มีความสุขยิ่งกว่าการรับ” (กิจการ 20:35)

“ผู้ใดในพวกท่านเจ็บป่วยจงให้ผู้นั้นเชิญบรรดาผู้ปกครองของคริสตจักรมา และให้ท่านอธิษฐานเผื่อเขา และเจิมเขาด้วยน้ำมันในพระนามขององค์พระผู้เป็นเจ้าและการอธิษฐานด้วยความเชื่อ จะช่วยให้ผู้ป่วยรอดชีวิต และองค์พระผู้เป็นเจ้าจะทรงโปรดให้เขาหายโรค และถ้าเขาได้กระทำความบาปพระองค์ก็จะทรงโปรดอภัยให้ เหตุฉะนั้นท่านทั้งหลาย จงสารภาพบาปต่อกันและกัน และจงอธิษฐานเผื่อกันและกัน เพื่อท่านทั้งหลายจะพ้นโรคร้าย คำอธิษฐานของผู้ชอบธรรมนั้นมีพลังทำให้เกิดผล คริสเตียนเวลาอธิษฐาน มักจะบอกต่อกันให้ช่วยภาวณา เพื่อจะได้มีพลัง แม้การอธิษฐานเพื่อคนทั่วไปฟังแล้วเขาบอก เขารู้สึกอบอุ่น และมีพลังเพิ่มมากขึ้น” (ยากอบ 5:14,15,16)

❖ สันทนาธรรม

❖ 1. ความสำคัญ

การสนทนาธรรมหมายถึงการใช้หลักคำสอนของพระเจ้า พูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็นต่าง ๆ เรื่องพระเจ้า ทุกข์ที่หนุ่ใจ เสริมสร้างกำลังใจ เสริมพลัง ถามไถ่เรื่องราว เยี่ยมเยียนผู้อื่นโดยนำพระวณะของพระเจ้าไปแบ่งปัน การนมัสการ การรับใช้พระเจ้าด้วยการช่วยเหลือผู้อื่น ด้วยพระธรรม

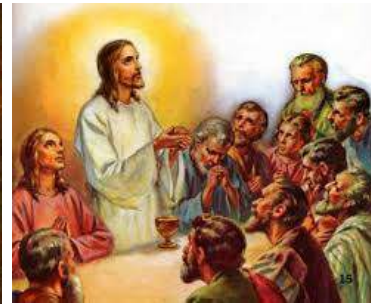
“ธรรมะที่บริสุทธิ์ไร้มลทิน เฉพาะพระพักตร์พระเจ้าพระบิดานั้น คือการช่วยเหลือเด็กกำพร้าและหญิงม่ายที่มีความทุกข์ร้อนและการรักษาตัวให้พ้นจากราคีของโลก” (ยากอบ1:27)

❖ 2. ประโยชน์ของการสนทนาธรรมต่อสุขภาพ

การสนทนาธรรม มีผลต่อสุขภาพจิต สุขภาพกาย เป็นการช่วยเหลือผู้อื่น ผู้ที่ต้องการหนุ่ใจ ให้เขาเหล่านั้นได้รับการเสริมกำลังใจให้มีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น และได้นำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวันและเปลี่ยนแปลงชีวิต

❖ 3. รูปแบบการสนทนาธรรม

- 1) สนทนาธรรมกับตนเอง
- 2) สนทนาธรรมกับคนในครอบครัว
- 3) สนทนาธรรมกับเพื่อนร่วมงาน/หรือคนรู้จักแบบตัวต่อตัว
- 4) สนทนาธรรมแบบกลุ่มตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป
- 5) สนทนาธรรมกับผู้แทนศาสนา



❖ 4. บรรยากาศในการสนทนาที่ดี

- 1) สถานที่สะอาด ไม่มีกลิ่นรบกวน นั่งสบาย
- 2) อากาศเย็นสบาย ไม่เสียงดัง มีความเป็นธรรมชาติ
- 3) มีมิตรภาพ ยิ้มแย้มแจ่มใสเป็นกันเอง ใส่ใจดูแลกัน
- 4) พูดเชิงบวก

❖ 5. เมื่อมีปัญหาสุขภาพควรพูดกับใคร

- 1) พูดกับพระเจ้าเพราะเชื่อและวางใจพระองค์ ขอพระองค์ทรงดูแลรักษา
- 2) คนในครอบครัว
- 3) เพื่อนในคริสตจักร
- 4) ผู้นำศาสนา
- 5) บุคคลทั่วไป

❖ 6. ประสบการณ์การสนทนาธรรม

1) การเรียนรู้จากบุคคลต้นแบบโดยการแบ่งปันประสบการณ์ เสริมสร้างกำลังใจการได้รับการแบ่งปันประสบการณ์ เช่น แบ่งปันวิธีดูแลสุขภาพเมื่อป่วยเกิดขึ้นโดยการให้คำปรึกษาผู้ป่วยต้องฟังข้อมูลพื้นฐานสอดแทรก เช่น ฟัน้องทั้งหลายถ้าผู้ใดถูกครอบงำอยู่ในความมืดบอด ท่านซึ่งอยู่ฝ่ายทางวิญญาณ จงช่วยผู้้นั้นด้วยจิตใจอ่อนสุภาพ ให้เขากลับใจใหม่ โดยนึกถึงตัวเองเกรงว่าท่านจะถูกชักจูงให้หลงไป จงช่วยรับภาระของกันและกัน ท่านจะได้ปฏิบัติตามพระปัญญา

2) การดูแลสุขภาพชุมชนจัดการบรรยายธรรมเกี่ยวกับสุขภาพ พระเจ้าแนะนำการมีสุขภาพอนามัยที่ดีได้แก่การดูแลสุขภาพตามหลักการ NEWSTART เช่น การให้อาหารที่ถูกต้องกับร่างกายมนุษย์ที่เป็นธรรมชาติเหมือนกัน

3) การดูแลสุขภาพชุมชน การจัดการตรวจสุขภาพ แบบเดี่ยว แบบหลายคนตามหลักการ HEALTH

Expo