

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าให้ความสำคัญและการรับรู้ต่อการพยาบาลด้านจิตวิญญาณของพยาบาล และผู้ป่วยสูงอายุมุสลิม ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องดังต่อไปนี้

#### 1. แนวคิดเกี่ยวกับการพยาบาลด้านจิตวิญญาณ

- 1.1 ความหมายและองค์ประกอบของจิตวิญญาณ
- 1.2 ความต้องการด้านจิตวิญญาณ
- 1.3 การประเมินภาวะจิตวิญญาณ
- 1.4 การพยาบาลด้านจิตวิญญาณ

#### 2. แนวคิดของศาสนาอิสลามกับการพยาบาลด้านจิตวิญญาณ

- 2.1 ความหมายและหลักการของศาสนาอิสลาม
- 2.2 ศาสนาอิสลามกับภาวะสุขภาพและความเจ็บป่วย

#### แนวคิดเกี่ยวกับการพยาบาลด้านจิตวิญญาณ

##### ความหมายของจิตวิญญาณ

จากการให้ความหมายของนักวิชาการพยาบาลหลายท่าน สามารถสรุปความหมายของจิตวิญญาณเป็น 4 กลุ่ม คือ 1) การมีคุณค่า มีความหมายและเป้าหมายในชีวิต เป็นการค้นหาความเข้าใจในชีวิตของตนเอง เพื่อให้ชีวิตสามารถดำรงอยู่ได้ (Carson, 1989; Dossey, 1989 cited by O'Brien, 1999; Highfield, 1992; O'Brien, 1999) 2) การมีปฏิสัมพันธ์กับตนเอง พระเจ้า สิ่งแวดล้อมและสิ่งนอกเหนือตน (Highfield, 1992; Stoll, 1979 cited by Craven & Hirnle, 2003) 3) ความตระหนักถึงความต้องการภายในตนเองและความรู้สึกต่อสิ่งที่เหนือกว่าธรรมชาติ (O'Brien, 1999; Ross, 1995 cited by Stranahan, 2001) 4) เป็นแหล่งของความหวัง เป็นการแสดงออกในการให้และการรับความรัก ความปรารถนาที่จะได้มาหรือการประสบความสำเร็จในชีวิต (Carson, 1989; Highfield, 1992; O'Brien, 1999)

### องค์ประกอบของจิตวิญญาณ

นอกจากการให้ความหมายของจิตวิญญาณดังกล่าวข้างต้นแล้วนั้น ยังมีผู้ที่กล่าวถึงองค์ประกอบของจิตวิญญาณว่าเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับ การมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต การมีปฏิสัมพันธ์กับตนเอง บุคคลอื่น พระเจ้า หรือสิ่งนอกเหนือตน ความรักและความหวัง รวมทั้งความเชื่อและความศรัทธาทางศาสนา ดังนี้

การมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต เป็นการค้นหาความหมายของชีวิตเพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองและสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้บุคคลมีการดำเนินชีวิตที่บรรลุเป้าหมายตามต้องการ (Highfiled, 1992)

การมีปฏิสัมพันธ์กับตนเอง บุคคลอื่น พระเจ้าหรือสิ่งนอกเหนือตน เป็นการแสดงออกถึงความรัก การให้อภัย ความไว้วางใจ ต่อตนเอง ผู้อื่น พระเจ้าหรือสิ่งทีตนเองเคารพและศรัทธา (Craven & Hirnle, 2003) ทั้งนี้เพราะบุคคลมีความเชื่อและศรัทธาต่อสิ่งสูงสุดที่ตนเองนับถือและใช้เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจที่ทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต (Highfiled, 1992)

การมีความหวัง ความหวังเป็นเรื่องของความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของแต่ละบุคคลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว (Highfiled, 1992) เป็นการแสดงออกถึงความปรารถนาที่จะได้มาซึ่งความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ ซึ่งบุคคลมีความเชื่อว่าหากความหวังนั้นประสบความสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ก็จะทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น (Carson, 1989) นอกจากนี้ สโตล (Stoll, 1979 cited by Craven & Hirnle, 2003) กล่าวว่าความหวัง เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของบุคคล เป็นแหล่งของความเข้มแข็งซึ่งมีส่วนช่วยเหลือเมื่อบุคคลให้ความสำคัญหรือให้ความช่วยเหลือเมื่อบุคคลนั้นต้องการ

ความเชื่อและความศรัทธาทางศาสนา เป็นความเชื่อและความศรัทธาที่มีต่อพระเจ้า เชื่อว่าพระเจ้านั้นอยู่จริง รวมทั้งความผูกพันยึดมั่นในศาสนาและมีการปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนา (Strang, Strang & Ternestedt, 2002) ซึ่งการปฏิบัติทางศาสนาจะช่วยให้จิตวิญญาณของผู้ป่วยสมบูรณขึ้น

การมีความหวังและความเชื่อมั่นในพระเจ้าตลอดเวลา การเสียสละเพื่อพระเจ้า การรักพระเจ้าและศาสนทูตของพระองค์ การรักสังฆกรรมเพื่อพระเจ้าซึ่งจะนำมาเพื่อความเจริญทางจิตวิญญาณและความสมบูรณในชีวิตมนุษย์ (ฮัมมุดะฮฺ, 2542)

### ความต้องการด้านจิตวิญญาณ

ความต้องการทางด้านจิตวิญญาณเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการมีความสัมพันธ์ต่อความรู้สึกที่อยู่ในส่วนลึกของจิตใจบุคคล ซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับสังคม ประเพณี วัฒนธรรมและศาสนา มีผู้ให้ความหมายของความต้องการด้านจิตวิญญาณไว้เหมือน และแตกต่างกัน ดังนี้

คราเวนและเฮอร์เนล (Craven & Hirnle, 2003) ให้ความหมายของความต้องการด้านจิตวิญญาณไว้ว่า เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึก ความปรารถนาในส่วนลึกของบุคคลในการค้นหา ความหมายจากประสบการณ์ในชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับตนเอง ผู้อื่นและสิ่งนอกเหนือตน ซึ่งความต้องการด้านจิตวิญญาณนี้เกิดจากความเชื่อ ความหวัง ความรักและประสบการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นในประสบการณ์ของตนเอง

คาร์สัน (Carson, 1989) ได้กล่าวว่า บุคคลมีความต้องการด้านจิตวิญญาณ 5 ด้านด้วยกัน คือ 1) ความต้องการได้รับการให้อภัย (forgiveness) จากพระเจ้า ตนเองและสิ่งอื่นๆ เพื่อลดความรู้สึกบาปที่เกิดขึ้นภายในใจ 2) ความต้องการความรัก (love) ซึ่งต้องการได้รับจากพระเจ้า การให้ความรักตนเองรวมทั้งการให้และการรับความรักจากผู้อื่น 3) ความต้องการความหวัง (hope) 4) ความต้องการได้รับความไว้วางใจ (trust) และ 5) ความต้องการการมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต (meaning and purpose in life) เป็นความต้องการที่ลึกซึ้งซึ่งเป็นนามธรรมอยู่ในส่วนลึกของจิตใจ

ตันยี (Tanyi, 2002) กล่าวถึงความต้องการด้านจิตวิญญาณไว้ว่า เป็นความต้องการที่รวม ความไว้วางใจ การให้อภัย ความรัก ความสัมพันธ์ที่ดี ความเชื่อ ความหวัง การมีความหมายและเป้าหมายและคุณความดีไว้ด้วยกัน

ไฮฟีลด์และคาร์สัน (Highfield & Carson, 1989 อ้างตาม ชนิกา, 2547) กล่าวถึงความต้องการของมนุษย์ว่ามี 4 ด้านด้วยกัน คือ 1) การมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต (meaning and purpose in life) 2) ความต้องการได้รับความรัก (receive love) 3) ความต้องการที่จะแสดงความรักต่อผู้อื่น (give love) และ 4) ความต้องการความหวังและการสร้างสรรค์ (hope and creativity)

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ความต้องการด้านจิตวิญญาณเป็น ความต้องการปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตซึ่งคงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นภายในตนเอง พระเจ้าและสิ่งนอกเหนือตน ซึ่งก่อให้เกิดความรัก ความไว้วางใจ ความหวัง การมีความหมายและ

เป้าหมายในชีวิต ซึ่งบุคคลปรารถนาที่จะได้รับจากตนเอง พระเจ้าและสิ่งอื่นที่อยู่นอกเหนือตนเอง ซึ่งมนุษย์ทุกคนมีความต้องการด้านจิตวิญญาณด้วยกันทั้งสิ้น เมื่อความต้องการได้รับการตอบสนองของบุคคลก็จะเกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ (spiritual well-being) แต่หากความต้องการด้านจิตวิญญาณไม่ได้รับการตอบสนองหรือได้รับแต่ไม่เพียงพอก็จะเกิดความบีบคั้นทางจิตวิญญาณ (spiritual distress) (Ross, 1995 cited by Stranahan, 2001) ดังนั้นในการดูแลผู้ป่วยพยาบาลจึงต้องมีการประเมินภาวะจิตวิญญาณของผู้ป่วยเพื่อให้การพยาบาลที่ตอบสนองต่อความต้องการด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยอย่างแท้จริง

### *การประเมินภาวะจิตวิญญาณ*

บุคคลจะแสดงภาวะจิตวิญญาณออกมาทั้งทางพฤติกรรม คำพูดและอารมณ์ ดังนั้นการประเมินภาวะจิตวิญญาณจึงได้ทั้งจากการสังเกตและการสัมภาษณ์

*การสังเกต* การประเมินโดยการสังเกตสามารถทำได้ทั้งในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมอื่นๆ ให้แก่ผู้ป่วยหรือการสังเกตอยู่ห่างๆ บางครั้งอาจใช้การสัมภาษณ์ร่วมด้วย (จารุวรรณ, 2539; ฟารีดา, 2539 อ้างตาม อุไรวรรณ, 2543) ซึ่งการสังเกตอาจได้จากการรวบรวมข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรมทั่วไป การแสดงออกทางสีหน้า การสบตา ลักษณะของท่าทางและการเคลื่อนไหว ลักษณะการนอน ความวิตกกังวลและการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม (Craven & Hirnle, 2003) เป็นต้น รวมทั้งการสังเกตการติดต่อหรือการมีปฏิสัมพันธ์กับญาติหรือบุคคลในครอบครัว การสังเกตสิ่งแวดล้อมว่ามีสิ่งที่แสดงความเชื่อความศรัทธาเป็นอย่างไร เช่น การสวดมนต์ การอ่านหนังสือธรรมะ เป็นต้น

*การสัมภาษณ์* การสัมภาษณ์จะช่วยให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องจากผู้ป่วย ซึ่งสโตล (Stoll, 1979 cited by Craven & Hirnle, 2003) แนะนำว่าจะต้องใช้เวลาในการประเมินซึ่งอาจจะประเมินหลังจากการประเมินด้านจิตสังคมหรือต้องใช้เวลาในการสร้างสัมพันธภาพ และในขณะที่ สัมภาษณ์หรือพูดคุยกับผู้ป่วยเพื่อประเมินด้านจิตวิญญาณพยาบาลจะต้องสามารถอธิบายเหตุผลเกี่ยวกับความเชื่อด้านจิตวิญญาณได้ว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับการรักษาไว้ซึ่งสุขภาพได้อย่างไร สโตล (Stoll, 1979 cited by Craven & Hirnle, 2003) ได้ให้แนวทางการประเมินด้านจิตวิญญาณเป็นคำถามปลายเปิดไว้ครอบคลุมใน 4 ด้าน คือ (1) การรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับพระเจ้าหรือเทพเจ้า (2) แหล่งของความหวังและความเข้มแข็ง (3) การประกอบพิธีกรรมหรือการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา และ (4) ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านจิตวิญญาณและภาวะสุขภาพ ซึ่งมี

แนวทางในการถาม เช่น ศาสนาหรือพระเจ้ามีความสำคัญต่อท่านหรือไม่ ใครคือคนที่ท่านต้องการขอความช่วยเหลือ หรือท่านคิดว่าความเชื่อ/ศาสนาช่วยทำให้ท่านมีความรู้สึกดีขึ้น หากผู้ป่วยตอบว่าใช่ก็จะถามต่อว่าบอกได้ไหมว่ารู้สึกดีขึ้นอย่างไร นอกจากนี้ เชลลีและมิลเลอร์ (Shelly & Miller, 1999 cited by Craven & Hirmler, 2003) ยังได้พัฒนาแนวทางคำถามของสโตลในอีกมุมมองหนึ่ง เช่น ความเจ็บป่วยของท่านมีผลกระทบต่อความสัมพันธ์ของบุคคลที่สำคัญที่สุดสำหรับท่านหรือไม่ หรือความเจ็บป่วยมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของท่านหรือไม่ ในขณะที่พูชาลสกี (Puchalski, 1999 อ้างตาม ชนิกา, 2547) มีวิธีการประเมินภาวะจิตวิญญาณโดยการรวบรวมข้อมูลจากการประเมินในด้านความเชื่อและความศรัทธา (Faith and belief) สิ่งสำคัญในความเชื่อของบุคคล (Importance) การมีส่วนร่วมในชุมชน (Community) และการประเมินความต้องการการช่วยเหลือจากพยาบาล (Address) ซึ่งคำถามเหล่านี้จะช่วยให้พยาบาลทราบว่าอะไรคือสิ่งสำคัญทางจิตวิญญาณในชีวิตผู้ป่วย อะไรคือสิ่งที่มีความสำคัญต่อศักยภาพของจิตวิญญาณในการฟื้นจากความเจ็บป่วย และทั้งนี้การประเมินทางด้านจิตวิญญาณจะประสบความสำเร็จได้ก็จะขึ้นอยู่กับสภาวะของผู้ป่วยและระยะเวลาที่เหมาะสมนั่นเอง นอกจากนี้ลักษณะของคำถามปลายเปิดแล้วนั้นยังมีนักวิชาการพยาบาลที่ได้สร้างแนวคำถามในลักษณะของคำถามปลายปิด ดังนี้

โอ'ไบรอน (O' Brien, 1999) ได้สร้างแบบประเมินความต้องการด้านจิตวิญญาณ (Spiritual Assessment Scale: SAS) โดยใช้ประเมินความต้องการด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยที่ติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งแบบประเมินมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 21 ข้อ โดยแบ่งการประเมินเป็น 3 ด้าน คือ 1) ด้านความเชื่อส่วนบุคคล จำนวน 7 ข้อ 2) การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา จำนวน 7 ข้อ และ 3) ความพึงพอใจด้านจิตวิญญาณ จำนวน 7 ข้อ และมีความเชื่อมั่นของแบบประเมินโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคโดยรวมเท่ากับ .92

ไฮฟิลด์ (Highfield, 1992) ได้พัฒนาแบบประเมินภาวะจิตวิญญาณ (Spiritual Health Inventories: SHI) โดยแบ่งการประเมินเป็น 2 ส่วนคือส่วนที่ 1 เป็นแบบประเมินที่พยาบาลใช้ประเมินผู้ป่วย (nursing assessment SHI) และส่วนที่ 2 เป็นแบบประเมินที่ผู้ป่วยใช้ประเมินตนเอง (patient self-report SHI) โดยกำหนดให้มีการประเมินใน 3 ด้าน คือ 1) ความต้องการการยอมรับตนเอง ความไว้วางใจและการมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต 2) ความต้องการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สิ่งแวดล้อมและสิ่งนอกเหนือตนและ 3) ความต้องการความหวัง ซึ่งแบบประเมินทั้ง 2 ส่วนมีลักษณะคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับแต่ละส่วนมีคำถามจำนวน 31 ข้อ มีทั้งข้อคำถามทางลบและทางบวก หากระดับคะแนนสูงแสดงถึงการมีระดับทางจิต

วิญญาณอยู่ในระดับสูงแต่หากระดับคะแนนต่ำกว่า 93 คะแนนแสดงถึงการมีความทุกข์ทางจิตวิญญาณ เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าการประเมินภาวะจิตวิญญาณทำได้ทั้งจากการสังเกต การสัมภาษณ์และการใช้แบบสอบถาม ซึ่งทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลมาใช้ในการวางแผนการพยาบาลเพื่อตอบสนองความต้องการด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยต่อไป

#### การพยาบาลด้านจิตวิญญาณ

ในภาวะที่เจ็บป่วยบุคคลมักมีความต้องการการดูแลที่แตกต่างจากภาวะปกติและในขณะที่มีความเจ็บปวดทุกข์ทรมานกับขณะที่อาการเจ็บปวดทุเลาลงก็อาจมีความต้องการทางด้านจิตวิญญาณที่แตกต่างกัน การดูแลด้านจิตวิญญาณจึงไม่สามารถกำหนดเป็นกฎตายตัวที่นำไปใช้ได้กับทุกคนและที่สำคัญก่อนที่พยาบาลจะมีความรู้และทักษะในการดูแลด้านจิตวิญญาณนั้นพยาบาลจะต้องตระหนักในความหมายและความต้องการด้านจิตวิญญาณของตนเองก่อนโดยการสำรวจความเชื่อ ความศรัทธา ความหมายและเป้าหมายในชีวิตเพื่อเสริมสร้างทัศนคติที่ดีและเพื่อเข้าใจถึงความต้องการด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยได้ดียิ่งขึ้น (Narayanasamy, 1999 อ้างตาม ทศนีย์, 2543) ในขณะที่ฟาริดา (2535) กล่าวถึงการดูแลด้านจิตวิญญาณว่าพยาบาลจะต้องประเมินลักษณะของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับลักษณะของเชื้อชาติ ศาสนา ภาษา วัฒนธรรม ตลอดจนขนบธรรมเนียมประเพณี เพื่อนำข้อมูลนั้นมาวินิจฉัยการพยาบาลที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อ ความศรัทธาซึ่งจะเป็นแรงผลักดันให้เกิดการตอบสนองด้านจิตวิญญาณ โอไบรอน (O'Brien, 1999) กล่าวถึงการดูแลด้านจิตวิญญาณว่ามี 3 มิติคือ การดูแลด้วยความเต็มใจ การเป็นผู้ฟังที่ดี และการสัมผัสที่อ่อนโยน ในขณะที่เทเลอร์และคณะ (Taylor et al., 1994 cited by Stranahan, 2001) ให้ความหมายของการดูแลด้านจิตวิญญาณว่าเป็นการกระทำที่มีเป้าหมายเพื่อให้เกิดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ การเผชิญกับสิ่งต่างๆ การพัฒนาการและการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี

ความต้องการด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยแต่ละคนแตกต่างกันขึ้นอยู่กับความเชื่อ ประเพณีและวัฒนธรรม ซึ่งพยาบาลจะต้องปรับการดูแลให้เหมาะสมกับค่านิยมและความเชื่อของผู้ป่วย โดยสรุปแนวทางการดูแลด้านจิตวิญญาณบนพื้นฐานของความเชื่อและวัฒนธรรมไทย (Sellers & Haag, 1998 อ้างตาม ทศนีย์, 2543; Ameling & Povilonis, 2001 อ้างตาม ชนิกา, 2547) ดังนี้

1. การประเมินการรับรู้ด้านจิตวิญญาณ โดยการซักถาม พูดคุยและเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้เล่าประสบการณ์หรือความทรงจำเกี่ยวกับตนเองหรือครอบครัว ความเชื่อและการปฏิบัติตามคำสอนของศาสนาที่ยึดเหนี่ยวภายในจิตใจซึ่งข้อมูลดังกล่าวจะเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินการรับรู้ด้านจิตวิญญาณและความสำคัญของจิตวิญญาณในตัวผู้ป่วย อีกทั้งยังเป็นการเคารพและให้เกียรติแก่ผู้ป่วยในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับศาสนา ความเชื่อและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ผู้ป่วยเคารพนับถือ
2. การให้ผู้ป่วยและญาติมีส่วนร่วมในการวางแผนและการปฏิบัติการพยาบาลเพื่อส่งเสริมการมีคุณค่าในตนเองเช่น การเช็ดตัว การรับประทานอาหาร การออกกำลังกายรวมทั้งการทำกิจกรรมอื่นๆ พยาบาลควรปรับกิจกรรมการพยาบาลเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ป่วยเป็นรายบุคคลและสนับสนุนการปฏิบัติกิจกรรมตามความเชื่อของผู้ป่วย
3. การอำนวยความสะดวกในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา โดยการอนุญาตให้ผู้ป่วยและญาติได้มีโอกาสปฏิบัติตามหลักศาสนาและความเชื่อที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เพราะการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาจะเป็นกำลังใจให้ผู้ป่วยในการต่อสู้และเผชิญกับความเจ็บป่วย พยาบาลจึงควรเตรียมสถานที่และสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมเพื่อให้ผู้ป่วยได้มีโอกาสในการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา รวมทั้งการเชิญพระหรือบุคคลสำคัญทางศาสนามาพูดคุย
4. การเลือกใช้สื่อ หนังสือธรรมะหรือคัมภีร์ที่เกี่ยวข้องกับศาสนาที่ผู้ป่วยนับถือ
5. การเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยใช้วัตถุมงคลต่างๆ หรือสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ
6. การปรากฏกายของพยาบาล ควรกระทำทันทีที่ผู้ป่วยต้องการความช่วยเหลือทั้งนี้เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความมั่นใจว่าพยาบาลสามารถเป็นที่พึ่งได้ยามที่ต้องการ และพยาบาลควรแสดงถึงความรู้สึกเอื้ออาทร การสร้างความไว้วางใจ การอยู่เป็นเพื่อนและการรับฟังด้วยความเต็มใจ

*แนวคิดของศาสนาอิสลามกับการพยาบาลด้านจิตวิญญาณ*

#### *ศาสนาอิสลามกับจิตวิญญาณ*

ศาสนาอิสลาม กล่าวถึงจิตวิญญาณว่าเป็นตัวชีวิต โดยเริ่มจากการผสมพันธุ์กันในมดลูกของมารดาในช่วง 120 วัน ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ 40 วันแรกเป็นการปฏิสนธิ 40 วันที่สองกลายเป็นเลือดก้อนและ 40 วันที่สามกลายเป็นเนื้อก้อนและในระยะที่สามนี้เองที่อัลลอฮ์จะเป่าวิญญาณหรือตัวชีวิตเข้าไป และถูกกำหนดไว้ 4 ประการคือ 1) วิชาญของเขา 2) อายุขัยของเขา 3) การงานของเขา และ 4) การเป็นคนดีหรือไม่ดี จากนั้นจิตวิญญาณจึงติดตัวไปตลอดชีวิต

โดยแรกคลอดจะมีการกล่าวใส่หูทารกทั้งสองข้างว่าอัลลอฮ์เป็นพระเจ้า เมื่อโตขึ้นต้องมีการทำละหมาดและมุ่งเน้นการปฏิบัติด้วยความศรัทธา (ฟาริดา, 2533 อ้างตาม สมพร, 2541) ขณะเจ็บป่วยก็จะเน้นมิติทางจิตวิญญาณซึ่งจะเป็นพลังนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีโดยรวมทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม (ดำรงค์, 2546) และเมื่ออยู่ในภาวะสุดท้ายของชีวิตก็ยังคงเกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณ เนื่องจากศาสนาอิสลามมีความเชื่อว่าชีวิตหลังความตายเป็นชีวิตที่แท้จริง (ฟาริดา, 2535)

### ความหมายและหลักการของศาสนาอิสลาม

“อิสลาม” เป็นชื่อของศาสนาหรือระบอบในการดำเนินชีวิตที่มีความศรัทธาในพระเจ้าองค์เดียว (พระนามอัลลอฮ์) อิสลาม แปลว่าความสันติ ความหมายทางศาสนา คือ การมอบน้อมต่อพระประสงค์ของอัลลอฮ์และปฏิบัติตามกฎหมายของพระองค์ (มานี, 2544; ฮัมมุดะฮ์, 2542) ศาสนิกชนที่นับถือศาสนาอิสลามเรียกว่ามุสลิม หากเป็นชายเรียกว่ามุสลิม หากเป็นหญิงเรียกว่ามุสลิมะ (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคใต้ เล่ม 15, 2542) ศาสนาอิสลามมีหลักการและคำสอนที่มาจากคัมภีร์อัล-กุรอานซึ่งเป็นบทบัญญัติของพระเจ้าและสุนนะฮ์ซึ่งเป็นจริยวัตรหรือแบบปฏิบัติของท่านศาสดามุฮัมมัด (ดิเรก, 2539) ที่มุสลิมทุกคนจะต้องถือปฏิบัติโดยครอบคลุมถึงวิถีการดำเนินชีวิตในทุกด้านเช่น การเมือง เศรษฐกิจ สังคม กฎหมาย ปรัชญา วัฒนธรรม ตลอดจนสิทธิและหน้าที่ต่างๆ (มานี, 2544; สิวลี, 2544) หลักการพื้นฐานที่สำคัญที่ศาสนิกชนของศาสนาอิสลามถือปฏิบัติในชีวิตประจำวันประกอบด้วยหลักการที่สำคัญ 3 ประการ (สิวลี, 2544) คือ 1) หลักการศรัทธา 2) หลักวินัยปฏิบัติ และ 3) หลักคุณธรรม

### หลักการศรัทธา

ความศรัทธาของชาวมุสลิมมีชื่อเฉพาะเป็นภาษาอาหรับว่า อีมาน (Iman) (ดลมนรร์จและแวอูเซ็ง, 2536) คำว่า อีมาน คือ การรับรองยืนยันด้วยจิตใจ วาจาและการกระทำในการยอมรับศรัทธาและยึดมั่นต่อเอกภาพและความยิ่งใหญ่ของอัลลอฮ์ (ดิเรก, 2539) ซึ่งเปรียบเสมือนหัวใจของการนับถือศาสนาอิสลาม ความศรัทธาเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดคุณค่าในชีวิตและส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองตามมา เนื่องจากการมีสิ่งที่ยึดมั่นอย่างมั่นคง หากมุสลิมปราศจากความศรัทธาก็จะมีความท้อถอยในการต่อสู้ในชีวิตรวมทั้งการกระทำต่างๆ เพราะการขาดสิ่งที่ตนยึดถือ



คุณค่าของชีวิตก็ไม่อาจเกิดขึ้น (สิวลี, 2544) การศรัทธาที่สมบูรณ์นั้นจะต้องมีความศรัทธาต่อหลัก การต่างๆ ที่อัล-กุรอานและอัล-หะดีษได้ระบุไว้ดังนี้ (ดิเรก, 2539)

1. การศรัทธาต่ออัลลอฮ์ หมายถึง การเชื่อว่าอัลลอฮ์เป็นพระเจ้าเพียงองค์เดียวเท่านั้นไม่มีสิ่งใดเสมอหรือเท่าเทียมพระองค์ได้

2. การศรัทธาต่อมลาอิกะฮ์ หมายถึง ศรัทธาว่าอัลลอฮ์ทรงสร้างมลาอิกะฮ์ขึ้นจากรัศมี (นุ ร) มลาอิกะฮ์ ไม่มีเพศ ไม่กิน ไม่ดื่ม ไม่หลับนอน มีสภาพความเป็นอยู่นอกเหนือประสบการณ์ของ มนุษย์ บางครั้งจำแลงตนในรูปของมนุษย์ทำหน้าที่นำพระดำรัสของอัลลอฮ์มาแจ้งแก่ศาสดาเพื่อ ถ่ายทอดหลักการและคำสอนให้แก่คนทั่วไป มุสลิมทุกคนมีความเชื่อและความศรัทธาในสิ่งนี้

3. การศรัทธาต่อคัมภีร์ของอัลลอฮ์ หมายถึง การที่มีความเชื่อมั่นว่าตลอดระยะเวลาอัน ยาวนานนั้น พระองค์ได้ประทานคัมภีร์ต่างๆ เป็นจำนวนมากแก่บรรดารَسُولของพระองค์เพื่อเป็น แนวทางในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ โดยคัมภีร์อัล-กุรอานเป็นคัมภีร์ฉบับสุดท้ายที่อัลลอฮ์ทรง ประทานให้แก่ศาสดาคือ ท่านนบีมุฮัมมัดซึ่งเป็นศาสดาท่านสุดท้าย โดยเนื้อหาสาระในคัมภีร์อัล- กุรอานได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ 3 ประการ (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคใต้ เล่ม 18, 2542) คือ 1) ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า ซึ่งอัลลอฮ์ได้สอนให้มนุษย์มีความศรัทธา และเคารพภักดีต่อพระเจ้าเพียงองค์เดียว 2) ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ โดยกล่าวถึง วิธีทางในการดำเนินชีวิตในสังคม การปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ เช่น บิดามารดา ครูบาอาจารย์ ทั้งนี้ เพื่อมุ่งหวังให้มนุษย์อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข และ 3) ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม โดยกล่าวถึงเรื่องมนุษย์ ลมฟ้าอากาศและสิ่งต่างๆ ที่อัลลอฮ์ได้สร้างขึ้น ดังนั้นอัล- กุรอาน จึงเป็นคัมภีร์เล่มสุดท้ายที่มีค่าเป็นอย่างยิ่ง

4. การศรัทธาต่อบรรดาศาสดา (รَسُول/นบี) رَسُول หมายถึงผู้สื่อสาร นบิ์หมายถึงผู้ประกาศ ข่าว رَسُولทุกคนเป็นนบี ซึ่งหมายถึงศาสดาที่อัลลอฮ์แต่งตั้งให้เป็นผู้เผยแผ่ศาสนา ทำหน้าที่แนะนำ สั่งสอนมนุษย์ให้ทำความดี ละเว้นความชั่ว ศาสดาที่กล่าวนามไว้ในอัล-กุรอานมีทั้งหมด 25 ท่าน ศาสดาท่านแรกคือ ท่านนบิอาดัม อะลียฮิสสะลามและศาสดาท่านสุดท้ายคือ นบีมุฮัมมัด ฯ ซึ่งมี คุณสมบัติ 4 ประการ คือ พุทความจริง (ศิดคุน) ซื่อสัตย์สุจริต (อะมานะฮฺ) เผยแผ่ศาสนาโดยไม่ ปิดบัง (ตบลิฆ) และเฉลียวฉลาด (พะฎอนะฮฺ)

5. การศรัทธาต่อวันอาคิเราะฮ์ หรือวันสุดท้ายของโลกนั้น มีความหมายรวมถึง การศรัทธา ต่อวันกิยามะฮ์ การศรัทธาต่อสวรรค์และนรก การศรัทธาต่ออะลัมบัรซัค ซึ่งเป็นที่พำนักของผู้ตาย ระหว่างดุญยา (โลกปัจจุบัน) กับอาคิเราะฮ์ (ปรโลก) สภาพความเป็นอยู่ของผู้ตายระหว่างอยู่ในกุ บรู (สุสาน) ถือว่ากำลังอยู่ในอะลัมบัรซัค เนื่องจากมุสลิมเชื่อว่ามนุษย์ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิด

มนุษย์เกิดมาครั้งเดียวแต่ชีวิตแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนคือ 1) ชีวิตในโลกนี้ 2) ชีวิตหลังความตาย และ 3) ชีวิตที่ถูกทำให้ฟื้นขึ้นอีกครั้งหลังปรโลก เพื่ออัลลอฮ์จะทรงตัดสิน พิพากษาการกระทำทุกอย่างในโลกนี้ ผู้ใดศรัทธาและประกอบภารกิจก็จะได้รับการตอบแทนเป็นสวรรค์ ส่วนผู้ใดที่ปฏิเสธหลักธรรมของพระองค์ กระทำความชั่วผู้นั้นก็จะได้รับการตอบแทนเป็นนรก

6. การศรัทธาต่อกฎกำหนดสภาวะ (เกาะฎอฮ์ - เกาะดัว) ของอัลลอฮ์นั้น คือ การศรัทธาว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่อุบัติขึ้น มีการเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลงหรือดับสูญไปนั้น เกิดจากกฎกำหนดหรือการบันดาลของอัลลอฮ์ทั้งสิ้น ซึ่งมุสลิมยอมรับว่าพระเจ้าเป็นผู้ทรงกำหนดสิ่งทั้งหลาย พร้อมทั้งวางกฎเกณฑ์กำกับสภาวะของสิ่งเหล่านั้นไม่ว่าจะเกี่ยวกับธรรมชาติหรือมนุษย์ มุสลิมมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองกระทำในสิ่งที่ดี ละเว้นสิ่งที่ชั่วทั้งปวงเพื่อแสวงหาความโปรดปรานและการตอบแทนที่ดีจากพระเจ้า

### หลักวินัยปฏิบัติ

จากความศรัทธาดังกล่าวข้างต้นแล้วนั้นมุสลิมจะต้องนำความศรัทธาไปปฏิบัติ การปฏิบัติจะทำให้ความศรัทธาบริสุทธิ์และมีประสิทธิภาพซึ่งจะกระตุ้นให้มนุษย์มีความมั่นคงในการภักดีและการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง (ฮัมมุดะฮฺ, 2542) โดยการปฏิบัติมีจุดมุ่งหมาย 3 ประการ (ดลมนรจณ์, 2542) คือ 1) เพื่อแสดงความศรัทธาอย่างแน่นแฟ้นและมั่นคงต่ออัลลอฮ์ ซึ่งจะนำไปสู่ความใกล้ชิดกับพระองค์อันเป็นความปรารถนาสูงสุดของชาวมุสลิม 2) เป็นการปฏิบัติตนเพื่อให้พ้นจากความชั่วทั้งหลาย และ 3) เป็นการปฏิบัติตนเพื่อมนุษยชาติ ทำให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม ซึ่งการปฏิบัติตนของชาวมุสลิมเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายดังกล่าวนี้ปรากฏในอัล-กูรออันและสุนนะฮฺ ดังต่อไปนี้ (ดลมนรจณ์, 2542; ดิเรก, 2539; มานี, 2546; มุลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคใต้ เล่ม 15, 2542) คือ

#### 1. การปฏิญาณตน (ชะฮาดะฮ์)

มุสลิมจะต้องกล่าวปฏิญาณด้วยความจริงใจว่า “ไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลลอฮ์ และมุฮัมมัดเป็นรَسُول (ศาสนทูต) ของอัลลอฮ์” ซึ่งหมายถึง การปฏิญาณว่าไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลลอฮ์และจะปฏิบัติตามพันธะสัญญาต่างๆ ที่พระเจ้าประทานมา รวมทั้งการเชื่อถือต่อศาสนามุฮัมมัดซึ่งเป็นผู้ที่พระองค์ทรงเลือกเป็นผู้เผยแผ่ศาสนา การกล่าวคำปฏิญาณทำให้เกิดผลสอง

ประการ ประการแรกทำให้ผู้กล่าวคำปฏิญาณตนเป็นสมาชิกของสังคมมุสลิมและต้องปฏิบัติตามศาสนบัญญัติตามที่ปรากฏในอัล-กุรอ่านและสุนนะฮ์ เป็นผลที่เกิดขึ้นในขณะที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ ส่วนอีกประการหนึ่งเป็นผลที่จะเกิดขึ้นในโลกหน้า คือ จะทำให้ผู้กล่าวคำปฏิญาณรอดพ้นจากการลงโทษของพระเจ้าหรือถ้าถูกทำโทษในนรกก็จะอยู่เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น และจะได้เข้าสู่สวรรค์

## 2. การละหมาด

ละหมาดมาจากคำเปอร์เซียว่า “นมาซ” หมายถึง การแสดงความเคารพภักดีต่ออัลลอฮ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ภาษาอาหรับเรียกว่า อัสเศาะลาฮ์ ซึ่งตามศัพท์แล้วแปลว่าการขอพรหรือดูอา แต่ในจังหวัดชายแดนภาคใต้เรียกการละหมาดว่า “ซัมปะฮ์ยัง” (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคใต้ เล่ม 15, 2542) การละหมาดเป็นหลักการปฏิบัติที่สำคัญข้อหนึ่งของชาวมุสลิม เพราะการละหมาดเปรียบดังเสาเอกของศาสนาอิสลามดังที่ท่านศาสดามุฮัมมัด (คือลข) ได้ให้โอวาทตอนหนึ่งว่า “การละหมาดนั้นเป็นเสา (คือหลักสำคัญ) ของศาสนาอิสลามดังนั้นถ้าผู้ใดดำรงการละหมาดแล้ว แท้จริงเท่ากับผู้นั้นดำรงศาสนาอิสลามไว้...” (ดิเรก, 2539) การละหมาดมีวัตถุประสงค์เพื่อให้มุสลิมได้สำนึกในบุญคุณของพระเจ้าไม่กล้าที่จะประพฤติชั่วและจะปฏิบัติแต่ในสิ่งที่ดีงาม ในส่วนของการทำละหมาดขณะเจ็บป่วยนั้นมุสลิมทุกคนไม่ว่าจะเจ็บป่วยเพียงใด หากยังมีสติรู้สึกตัวดีอยู่ก็ยังคงต้องทำการละหมาด หากไม่สามารถยืนได้ให้นั่งหรือนอน กระทำเท่าที่สามารถจะกระทำได้

ก่อนที่จะทำการละหมาดนั้นมุสลิมจะต้องชำระร่างกายบางส่วนที่มักกระทบกับสิ่งสกปรกซึ่งเรียกว่า การอาบน้ำละหมาด แต่ในกรณีของผู้ป่วยบางรายที่ร่างกายบางส่วนถูกน้ำไม่ได้หรือไม่ มีน้ำใช้เพียงพอก็สามารถทำ “ตะฮัมมุม” ซึ่งเป็นการใช้ฝุ่นดินที่สะอาดทดแทนการอาบน้ำละหมาดได้อย่างสมบูรณ์ (ฮัมมุดะฮ์, 2542) สำหรับเวลาในการละหมาด กำหนดให้ดำรงการละหมาดอย่างน้อย 5 ครั้งเป็นประจำทุกวัน ตามเวลาที่กำหนดคือ 1) ละหมาดยามอรุณก่อนดวงอาทิตย์ขึ้น 2) ละหมาดกลางวันจะกระทำได้ทุกเวลาหลังจากดวงอาทิตย์เริ่มเปลี่ยนทิศจากจุดสูงสุดจนกระทั่งเกือบถึงจุดที่วิถีโคจรเริ่มตก 3) ละหมาดยามบ่าย จะเริ่มทันทีหลังจากหมดเวลาละหมาดกลางวัน และจะมีเรื่อยๆ จนถึงดวงอาทิตย์ตก 4) ละหมาดยามพลบ จะเริ่มหลังจากดวงอาทิตย์ตกแล้วและจะหมดก็ต่อเมื่อแสงสีแดงบริเวณขอบฟ้าหายไป และ 5) ละหมาดกลางคืน จะเริ่มหลังจากที่แสงสีแดงตรงขอบฟ้าฟากตะวันตกหายไปและจะมีต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงเวลาอรุณรุ่งเล็กน้อย ซึ่ง

การที่อิสลามได้กำหนดช่วงเวลาต่างๆ เช่นนั้นก็เพื่อให้สภาพการณ์ฟื้นฟูทางจิตประสานกับการถนอมกำลังทางสังขาร โดยรวมเอาความสงบทางจิตกับการพักผ่อนทางสังขารเข้าด้วยกัน การละหมาดดังกล่าวนี้จะทำให้เวลาทั้งวันของมุสลิมตั้งแต่การเริ่มต้นจนถึงช่วงท้ายจะผนึกกับจิตวิญญาณตลอดไป ซึ่งจะรวมเอาศาสนาและชีวิตเข้าด้วยกัน ทำให้มุสลิมมีความรู้สึกที่พระเจ้าไถ่ชีวิตกับตัวเขาตลอดทั้งวัน (ฮัมมูตะฮฺ, 2542)

### 3. การถือศีลอด

คุณลักษณะทางศีลธรรมและการแสดงออกถึงจิตวิญญาณอันเป็นจุดเด่นอีกประการหนึ่งของมุสลิม คือการกำหนดให้มีการถือศีลอดซึ่งหมายถึงการละเว้นจากการกิน การดื่ม การมีเพศสัมพันธ์ รวมทั้งการพูดจาเหลวไหล การวิวาทและนินทา มุสลิมจะถือปฏิบัติในเดือนรอมฎอน ซึ่งเป็นเดือนที่ 9 ของปีปฏิทินจันทรคติของอิสลาม (ดิเรก, 2539) การถือศีลอดเริ่มตั้งแต่รุ่งอรุณไปจนถึงตะวันตกดินนานเป็นเวลา 1 เดือน ชาวมุสลิมในภาคใต้เรียกว่า “ถือบวช” (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคใต้ เล่ม 15, 2542) การถือศีลอดได้ยกเว้นในเด็ก คนชรา หญิงมีครรภ์หรือแม่ที่กำลังให้นมบุตร ผู้ป่วย คนเดินทางและผู้ที่ทำงานหนักมาก เช่น ทำเหมืองแร่ ผู้ที่ขาดศีลเพราะข้อบกพร่อง ข้อห้ามจะต้องถือศีลอดชดใช้ในภายหลัง การถือศีลอดมีคุณประโยชน์ 3 ด้านด้วยกัน คือ 1) คุณประโยชน์ทางด้านจิตวิญญาณ ซึ่งจะช่วยให้มนุษย์ได้เรียนรู้หลักแห่งความบริสุทธิ์ เพราะเขากระทำเนื่องจากความรักอันลึกซึ้งที่มีต่ออัลลอฮฺ ทำให้มนุษย์มีจิตสำนึกแห่งความหวังที่สร้างสรรค์ เพราะเขาหวังที่จะสร้างความพึงพอใจต่ออัลลอฮฺและแสวงหาความโปรดปรานจากพระองค์ นอกจากนี้การถือศีลอดยังช่วยปลูกฝังความมั่นใจในมนุษย์ การปลูกฝังความอดทน รวมทั้งการทำจิตใจให้บริสุทธิ์และสุดท้ายทำให้มนุษย์มีความศรัทธาต่ออัลลอฮฺมากขึ้น 2) คุณประโยชน์ทางด้านสังคม ทำให้เกิดความรัก ความเมตตาในหมู่ผู้ศรัทธา ช่วยกระตุ้นมุสลิมให้เป็นผู้มีจิตใจเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น และ 3) คุณประโยชน์ทางด้านสุขภาพ เป็นการให้ระบบขับถ่ายได้พักผ่อน ป้องกันอันตรายจากการที่กระเพาะอาหารทำงานหนักมากเกินไป (ฮัมมูตะฮฺ, 2542)

### 4. การบริจาคทาน (ซะกาฮฺ)

คำว่า ซะกาฮฺ มีความหมายรวมถึงการบริจาคหรือการให้ทาน การแสดงออกถึงความเมตตาากรุณาหมายถึง การจ่ายทานบังคับจากผู้มีทรัพย์สินให้แก่คนที่มีสิทธิรับซะกาฮฺตามอัตราที่

กำหนดตามเงื่อนไข ซึ่งมีอยู่ 8 ประเภทคือ คนยากจน ผู้ที่ขัดสน เจ้าหน้าที่ผู้จัดการเกี่ยวกับชะกาฮู ผู้เพิ่งเข้ารับเป็นอิสลาม การไถ่ทาส ผู้มีหนี้สินท่วมตัว (จากการประกอบอาชีพที่สุจริต) สาธารณประโยชน์ทั่วไปและผู้เดินทาง การจ่ายชะกาฮูถือเป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานของอิสลามเพราะมีคุณค่าในการยกระดับจิตใจ ป้องกันความเสียหายในทรัพย์สิน (ดิเรก, 2539; ฮัมมุดะฮฺ, 2542)

### 5. การแสวงบุญ (ฮัจญ์)

ฮัจญ์หรือการประกอบพิธีฮัจญ์เป็นหลักปฏิบัติทางศาสนาอิสลาม หมายถึง การเดินทางไปประกอบศาสนกิจ ณ นครมักกะห์ (Mecca) ประเทศซาอุดีอาระเบียอันเป็นสถานที่ที่ศาสดา มุฮัมมัดเกิดและได้รับโองการจากพระเจ้าเป็นครั้งแรก พิธีฮัจญ์เป็นศาสนกิจข้อที่ 5 ของมุสลิมที่บังคับให้ปฏิบัติเฉพาะบุคคลที่มีความสามารถเท่านั้น บุคคลที่มีความสามารถในการไปประกอบพิธีฮัจญ์ได้แก่ มุสลิมที่มีสุขภาพแข็งแรง มีสติปัญญาสมบูรณ์ มีทรัพย์สินพอเพียงในการใช้จ่าย โดยต้องไม่มีหนี้สินและเกิดความเดือดร้อนต่อบุคคลที่ตนเองต้องรับผิดชอบและเส้นทางที่จะเดินทางนั้นต้องปลอดภัย ทั้งนี้เพราะการไปทำฮัจญ์นั้นไม่ใช่เป็นการไปไถ่บาปแต่ในความเป็นจริงแล้ว การไปทำฮัจญ์นั้นเป็นการทดสอบความศรัทธา ความอดทนและความเสียสละ (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคใต้ เล่ม 18, 2542)

### หลักคุณธรรม

อิสลามเป็นวิถีชีวิตที่ไม่เพียงแต่จะกล่าวถึงเพียงความศรัทธาและการปฏิบัติศาสนกิจเพื่อยืนยันความศรัทธาเท่านั้น แต่อิสลามยังได้ให้ความสำคัญในเรื่องเกี่ยวกับจริยธรรมและคุณธรรมเป็นอย่างมาก เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่เพียงแต่จะมีรากฐานมาจากคำสอนในคัมภีร์อัล-กุรอานซึ่งเป็นบทบัญญัติจากพระเจ้าเท่านั้น แต่ยังมีมาจากการสอนและแบบอย่างของศาสดามุฮัมมัดซึ่งเป็นศาสนทูตองค์สุดท้ายของอัลลอฮ์ และถือว่าความศรัทธาที่สมบูรณ์นั้นจะสะท้อนออกมาให้เห็นโดยมารยาทที่ดีงามเพราะสิ่งเหล่านี้เป็นข้อปฏิบัติที่มีความสัมพันธ์กับชีวิตประจำวันในการอยู่ร่วมกัน การมีคุณธรรมที่ดีเป็นสิ่งที่บอกให้ทราบถึงผู้มีวัฒนธรรมที่ดีงาม เป็นที่น่านับถือและเลื่อมใสแก่ผู้พบเห็น ซึ่งท่าน รุสูล ฯ ได้กล่าวไว้ความว่า “ผู้ที่ประเสริฐที่สุดในบรรดาผู้ศรัทธา คือ ผู้ที่มีมารยาทที่ดีที่สุด”

สำหรับด้านคุณธรรม ท่านรศูลฯ ก็ได้กล่าวไว้อย่างมากมาย เช่น มารยาทต่อบุคคล มารยาทที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งผู้ศึกษาขอกล่าวถึงหลักคุณธรรมบางประการที่ผู้ป่วยและพยาบาลพึงปฏิบัติและเกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพซึ่งจะสะท้อนถึงภาวะจิตวิญญาณของผู้ป่วยสูงอายุมุสลิม ดังนี้

### การเยี่ยมผู้ป่วย

มุสลิมถือว่าการให้ความช่วยเหลือแก่เพื่อนมนุษย์หรือผู้เผชิญกับความเจ็บป่วยถือเป็นหน้าที่สำคัญประการหนึ่งของมนุษย์ที่จะต้องปฏิบัติ (สิวลี, 2542 อ้างตามวงรัตน์, 2544) ดังนั้น การเยี่ยมผู้ป่วยจึงถือเป็นหน้าที่ของมุสลิมที่ต้องปฏิบัติเพื่อเป็นการเยี่ยมเยียนและขอพร (ดูอาอฺ) จากพระผู้เป็นเจ้าเพื่อให้ผู้ป่วยหายจากโรคหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วย (บรรรจง, 2543) จึงสังเกตได้ว่าผู้ป่วยที่เป็นมุสลิมจะมีญาติมาเยี่ยมเยียนเป็นจำนวนมากและมีการเยี่ยมเยียนสม่ำเสมอ (สิวลี, 2544) การเยี่ยมเยียนทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าคุณค่า เกิดความอบอุ่นและรับรู้ถึงความปรารถนาดีที่ญาติมิตรมีให้ ซึ่งจะก่อให้เกิดพลังในการต่อสู้กับโรคร้ายที่รุมเร้าร่างกายอยู่ ศาสดามุฮัมมัดจึงส่งเสริมการเยี่ยมเยียนผู้ป่วยและถือว่าสิทธิขั้นพื้นฐานอย่างหนึ่งที่ผู้ป่วยพึงได้รับจากคนที่สุขภาพแข็งแรงอยู่ก็คือการไปเยี่ยมเยียนนั่นเอง (อาคิส, 2547) นอกจากการเยี่ยมเยียนแล้วนั้นสิ่งที่ญาติมิตร ผู้ดูแลหรือคนรอบข้างผู้ป่วยควรปฏิบัติก็คือ การเสริมสร้างความหวังให้แก่ผู้ป่วยให้เขามีกำลังใจ มุสลิมไม่ควรสิ้นหวังในความเมตตาของอัลลอฮฺ ท่านศาสดากล่าวว่า เมื่อท่านเข้าไปเยี่ยมผู้ป่วยก็จงให้ความหวังแก่เขาที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป ซึ่งจริงๆ แล้วการให้ความหวังแก่ผู้ป่วยนั้นไม่ได้ไปขัดขวางกำหนดสภาวะของอัลลอฮฺแต่อย่างใด เพียงแต่ทำให้ผู้ป่วยมีกำลังใจดีขึ้นเท่านั้น ดังนั้น คำว่า “ให้ความหวังแก่ผู้ป่วย” จึงหมายถึง การพูดที่ทำให้เขาหวังว่าเขาคงจะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อีก เช่น กล่าวว่ “อินชาอัลลอฮฺ พระองค์คงให้ท่านได้หายป่วยจากอาการเจ็บป่วย” “พระองค์คงให้ท่านมีชีวิตยืนยาวและได้กระทำความดีต่อไป” นอกจากการให้ความหวังและการเสริมสร้างกำลังใจแก่ผู้ป่วยแล้วนั้น ญาติมิตร ผู้ดูแลหรือผู้มาเยี่ยมจะต้องชักชวนให้ผู้ป่วยประกอบความดีละเลิกสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายเพราะมุสลิมมีหน้าที่ต้องตักเตือนระหว่างกันเสมอและทุกคนควรน้อมรับคำตักเตือนให้กระทำความดีทั้งนี้ต้องดูสภาพการณ์ของผู้ป่วยด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากผู้ป่วยละเลยความดีหรือกระทำผิดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เช่น หากผู้ป่วยละเลยเรื่องละหมาดก็ต้องเตือนให้ตระหนักถึงความสำคัญของการละหมาด แม้ว่าเขาจะอยู่ในภาวะเจ็บป่วยก็ตาม แต่ให้ปฏิบัติเท่าที่จะสามารถกระทำได้

### การแต่งกาย

ศาสนาอิสลามมีการกำหนดหลักกว้างๆในเรื่องการแต่งกายไว้ว่า เพศชายจะต้องปิดอวัยวะของร่างกายที่อยู่ระหว่างสะดือกับหัวเข่า เพศหญิงจะต้องแต่งกายมิดชิดปิดหมดทั้งร่างกาย เว้นเฉพาะใบหน้าและฝ่ามือ สำหรับในเพศชายส่งเสริมให้มีการใส่หมวก (แต่ห้ามใช้หมวกมีปีก) หรือใช้ผ้าโพกศีรษะด้วย สำหรับเพศหญิงใช้เครื่องประดับกายได้ทุกชนิด เพศชายจะใช้ผ้าไหมเป็นเครื่องแต่งกายหรือปลูะหามาไม่ได้และใช้เครื่องประดับกายที่เป็นทองคำไม่ได้ ยกเว้นเด็กซึ่งยังไม่บรรลุนิติภาวะ (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคใต้ เล่ม 15, 2542) การแต่งกายในปัจจุบันที่ไม่ขัดกับศาสนบัญญัติ ส่วนมากปรับไปตามสมัยนิยม เช่น ผู้หญิงมีการใช้กระโปรงยาวแทนผ้าปาเต๊ะหรือผู้ชายเปลี่ยนจากใส่รงมาเป็นกางเกงขาสั้นแทน ซึ่งการแต่งกายมีทั้งการแต่งกายตามศาสนบัญญัติ ท้องถิ่นนิยมและสากลนิยม แต่ผู้สูงอายุในจังหวัดชายแดนภาคใต้ยังคงนิยมสวมผ้าปาเต๊ะในผู้สูงอายุหญิงและนุ่งใส่รงพร้อมสวมหมวกในผู้สูงอายุชาย

### การทักทาย

เมื่อมุสลิมพบกันหรือจะจากกันจะกล่าวคำทักทายแก่กัน ซึ่งเรียกว่า “การกล่าวสลาม” คือคนหนึ่งจะกล่าวว่า “อัสสลามุอะลัยกุม วะเราะหะมะตุลลอฮิ วะบะเราะกาตุฮิ” แปลว่า ขอความสันติสุข ความเมตตาปราณีและความเป็นสิริมงคลจากอัลลอฮ์จงมีแด่ท่าน และผู้รับจะกล่าวตอบว่า “วะอะลัยกุมุสลาม วะเราะหะมตุลลอฮิ วะบะเราะกาตุฮิ” แปลว่า ขอความสันติสุข ความเมตตาปราณีและความเป็นสิริมงคลจากอัลลอฮ์จงมีแด่ท่านเช่นกัน

การกล่าวสลามในที่นี้บางครั้งก็จะกล่าวสั้นๆว่า “อัสสลามุอะลัยกุม” และผู้ตอบจะกล่าวว่า “วะอะลัยกุมุสลาม” และอาจจะมีการสัมผัสหรือไม่สัมผัสมือกันก็ได้และมีอีกอย่างหนึ่งที่เกี่ยวเนื่องกับการกล่าวสลาม คือการฝากสลามถึงบุคคลที่สาม ซึ่งการฝากสลามนี้มีค่ากว่าการฝากสิ่งของใดๆ (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคใต้ เล่ม 15, 2542) นอกจากการทักทายเมื่อพบหรือจากกันแล้วนั้น การที่มุสลิมจะเข้าไปในบ้านหรือในห้องของใครก็ต้องกล่าว “อัสสลามุอะลัยกุม” ด้วยเช่นกัน ทั้งนี้เพราะเจ้าของบ้านหรือเจ้าของห้องอาจแต่งตัวไม่เรียบร้อยหรือภายในบ้านอาจจะเป็นระเบียบ ซึ่งเรื่องนี้มีค่ามาก สำหรับผู้หญิงก็ต้องสวมใส่เสื้อผ้าปกปิดร่างกายให้เรียบร้อยเสียก่อนที่จะปรากฏตัวต่อผู้เยี่ยม (บรรจง, 2543)

### การใช้ภาษา

มุสลิมส่วนใหญ่ในจังหวัดชายแดนภาคใต้พูดภาษามลายูท้องถิ่น โดยเฉพาะในจังหวัดปัตตานี ยะลาและนราธิวาส ดังนั้นผู้สูงอายุมุสลิมส่วนใหญ่จึงพูดภาษามลายูท้องถิ่นแต่ในผู้สูงอายุบางรายฟังภาษาไทยเข้าใจและพูดได้บ้าง บางรายไม่ถนัดในการใช้ภาษาไทยหรือไม่เข้าใจเลย นอกจากการใช้ภาษาแล้วนั้นศาสนาอิสลามยังมีบทบัญญัติเกี่ยวกับมารยาทในการกล่าวถ้อยคำ ทั้งนี้เนื่องจากสิ่งสูงสุดในศาสนาอิสลามคือ องค์อัลลอฮ์ ดังนั้นชีวิตของมุสลิมจึงผูกพันอย่างแน่นแฟ้นกับพระองค์ ทุกกิจกรรมของมุสลิมจะกระทำไปด้วยพระนามของพระองค์ ดังนั้นในชีวิตประจำวันจึงมักจะได้ยินการกล่าวถ้อยคำต่างๆ ดังต่อไปนี้ (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคใต้ เล่ม 15, 2542) เช่น

“บิสมิลลาฮิรเราะหฺมานิรเราะหีม” (แปลว่า ด้วยพระนามของอัลลอฮ์ ผู้ทรงกรุณาปรานี ผู้ทรงเมตตาเสมอ) มุสลิมจะกล่าวเมื่อเริ่มอิริยาบถต่างๆ เช่น จะกิน จะดื่ม จะนั่ง จะเดิน จะนอน จะอาบน้ำ จะสวมเสื้อผ้า จะสวมเสื้อผ้า เป็นต้น

“อัลลอฮุอักบัร” (แปลว่า อัลลอฮ์ผู้ยิ่งใหญ่) มุสลิมกล่าวเมื่อเกิดความตกใจ ความน่าทึ่ง หรือน่าฉงน

“อัลหัมดุลิลลาฮ์” (แปลว่า การสรรเสริญเป็นสิทธิของอัลลอฮ์ผู้เดียว) มุสลิมจะกล่าวแสดงความขอบคุณต่ออัลลอฮ์ แสดงความดีใจเมื่อเกิดการงานต่างๆ ของเขาเสร็จหรือบรรลุผลตามความมุ่งหมาย หรือกล่าวเมื่อเกิดอาการจาม (ซึ่งผู้ที่อยู่ใกล้ๆ ที่ได้ยินคำกล่าวนี้จะกล่าวตอบว่า “ยัรหะมุ กัลลอฮ์” แปลว่า ขออัลลอฮ์ทรงเมตตาแก่ท่าน)

### การปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ

“... ผู้ที่ไม่มีเมตตาต่อผู้เยาว์และไม่ให้เกียรติผู้อาวุโส เขาย่อมไม่ใช่พวกเรา”

จากหะดีษนี้ชี้ให้เห็นว่าผู้เยาว์และผู้อาวุโสมีหน้าที่ต่อกัน โดยผู้อาวุโสต้องให้ความเมตตาแก่ผู้น้อย และผู้ที่มีอายุน้อยกว่าต้องให้เกียรติแก่ผู้อาวุโส ซึ่งรสูลฯ ได้แจ้งให้ทราบว่าผู้ที่ไม่เคารพและไม่ให้เกียรติผู้อาวุโส นั้นไม่ใช่พวกของท่าน นอกจากนี้ท่านรสูลฯ ยังได้กล่าวในหะดีษความว่า

“ชายหนุ่มคนหนึ่งได้ให้เกียรติแก่ผู้ที่อาวุโส อัลลอฮ์จะกรุณาแก่เขาให้ได้รับเกียรติด้วยการให้คนอื่นเคารพเขาเมื่อเขาเข้าสู่วัยชรา” จะเห็นว่าผู้ที่ให้เกียรติแก่ผู้อาวุโส นั้น อัลลอฮ์จะตอบแทนให้แก่เขาด้วยการให้ผู้คนเคารพเขา เมื่อเขาเข้าสู่วัยชรา (ดลมนรร์จและแวอูเซ็ง, 2536)



### ศาสนาอิสลามกับภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วย

นอกจากหลักการต่างๆ ที่ได้กล่าวมาข้างต้นแล้วนั้น ศาสนาอิสลามยังมีคำสอนและข้อปฏิบัติที่กล่าวถึงหลักในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยมุสลิมเพื่อให้เกิดความเข้าใจในบริบทของศาสนาอิสลามและสามารถให้การดูแลที่ตอบสนองต่อความต้องการด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยมุสลิมได้อย่างสมบูรณ์

อิสลามเชื่อว่าการมีสุขภาพที่ดีนั้นเป็นความกรุณาจากอัลลอฮ์พระผู้เป็นเจ้าของเจ้าที่ประทานให้กับบ่าวของพระองค์ผู้ที่พยายามขวนขวายเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ

จากการที่องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายของสุขภาพไว้ว่า “เป็นสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม มิใช่เพียงแค่การปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น” แสดงถึงการให้ความสำคัญของมิติทางจิตใจและสังคมว่าเป็นส่วนหนึ่งของการมีสุขภาพดี ซึ่งจิตใจและสังคมนั้นมีเรื่องของความคิด ความเชื่อ วัฒนธรรมของบุคคลและสังคม เข้ามาเกี่ยวข้อง กล่าวได้ว่าเป็นเรื่องของจิตวิญญาณ สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ ได้เสนอร่าง พรบ.สุขภาพแห่งชาติ ได้ยกย่องคำว่าสุขภาพไว้ว่า “สภาวะที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้งทางกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ” ดังนั้นการให้บริการสุขภาพที่ครอบคลุมทั้ง 4 มิติในผู้ป่วยมุสลิมจึงต้องคำนึงถึงความคิดความเชื่อ หลักศรัทธาและหลักปฏิบัติของศาสนาอิสลาม ซึ่งได้มีคำสอนในคัมภีร์อัล-กุรอานและสุนนะฮ์ตามแนวทางของท่านศาสดามุฮัมมัด โดยไม่พบความขัดแย้งในการปฏิบัติทางการแพทย์และสาธารณสุข ตรงกันข้ามการใช้ศาสนาเป็นหลักในการส่งเสริมสุขภาพหรือการบำบัดรักษากลับช่วยให้การปฏิบัติทางการแพทย์และการพยาบาลกระทำได้ง่ายขึ้น ทั้งนี้ต้องเข้าใจและยอมรับในสิทธิและความเชื่อของบุคคล (ดำรงค์, 2546)

ดำรงค์ (2546) ได้ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพในทัศนะของอิสลามไว้ว่าเป็นการเน้นมิติทางจิตวิญญาณซึ่งจะเป็นพลังนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีโดยรวมทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม อิสลามจึงสนับสนุนให้มนุษย์มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงและเน้นการส่งเสริมป้องกันมากกว่าการบำบัดรักษา โดยสรุปคำสอนต่างๆที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยและภาวะสุขภาพได้ดังนี้

### การรักษาโรค

สัจธรรมอย่างหนึ่งที่องค์อัลลอฮ์ได้ทรงกำหนดไว้คือโลกและชีวิตก็คือความเปลี่ยนแปลง การเจ็บป่วยก็เป็นหนึ่งในความผันแปรที่เกิดกับมนุษย์ เช่นเดียวกับที่เกิดกับสิ่งมีชีวิตทั่วไปหรือบางครั้งมนุษย์อาจเป็นสิ่งที่ชีวิตเดียวที่ต้องเผชิญกับความเจ็บป่วยมากกว่าสิ่งอื่น อันเนื่องมาจากปัจจัยด้านความต้องการที่ไม่สิ้นสุดในตัวเองบวกกับปัจจัยทางธรรมชาติอื่นๆ ที่ก่อให้เกิดโรคภัย หลากหลายตามมา ศาสนาอิสลามจึงถือว่าความเจ็บป่วยเป็นปกติวิสัยของมนุษย์ เป็นบททดสอบ คุณค่าความเป็นมนุษย์เช่นเดียวกับบททดสอบอื่นๆ (อาคิส, 2547) ดังนั้นอิสลามจึงสอนให้มอง การเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามปกติเป็นสิ่งที่พระเจ้ากำหนดมา ผู้ป่วยต้องอดทนและบำบัดรักษาในยามเจ็บป่วย ทั้งนี้เนื่องจากอิสลามมีความเชื่อว่าร่างกายเป็นสิ่งที่พระเจ้ามอบหมายให้เรา เป็นผู้ดูแล ห้ามทำร้ายร่างกายหรือปล่อยปละละเลย ให้บำบัดรักษาด้วยวิธีการที่อนุมัติ ความเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ มุสลิมจึงต้องยอมรับและปฏิบัติตามสิ่งที่บัญญัติไว้เกี่ยวกับความเจ็บป่วยดังนี้ (ดาร์รงค์, 2546)

1. ให้รีบบำบัดรักษาเมื่อเจ็บป่วย การบำบัดรักษาเป็นหน้าที่และความจำเป็นของมนุษย์ที่เจ็บป่วย โดยวิธีการรักษานั้นต้องไม่ขัดกับหลักศาสนา เช่น การบนบานสิ่งอื่นนอกจากอัลลอฮ์ การใช้ไสยศาสตร์ การใช้สุราหรือยาตองเหล้า การใช้สิ่งต้องห้ามมาเป็นยาในการบำบัดเป็นต้น ส่วนการหายนั้นอยู่ที่พระประสงค์ของอัลลอฮ์เท่านั้น มุสลิมจึงต้องวิงวอนและศรัทธาต่อพระเจ้า มีความอดทน มีความเชื่อมั่น มีจิตใจที่เข้มแข็ง หากการบำบัดนั้นไม่ได้ผลเพราะทุกอย่างเกิดจากความประสงค์ของอัลลอฮ์ ซึ่งอาจจะให้อะไรมากกว่าการหายจากโรคหรือการเจ็บป่วยอาจทำให้เกิดผลเสียด้านอื่นแก่ป่าวของพระองค์ การปลุกฝังเรื่องนี้แก่ผู้ป่วยมุสลิมและญาติ จะทำให้ผู้ป่วยมีจิตวิญญาณที่มั่นคง มีกำลังใจในการต่อสู้กับโรค นำไปสู่สุขภาพที่แท้จริงต่อไป

2. การเจ็บป่วยเป็นการทดสอบ ผู้ป่วยที่เข้าใจและศรัทธาจะมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับความเจ็บป่วย โดยจะวิงวอนขอพรจากพระเจ้าให้หายจากโรค หากไม่เข้าใจในเรื่องนี้จิตวิญญาณเขาจะอ่อนแอ ท้อแท้ไม่มีพลังในการต่อสู้เกิดความเครียดต่อโรคที่มีอยู่หรือมีโรคใหม่แทรกซ้อนขึ้นมาได้

3. การเจ็บป่วยเป็นการลงโทษจากอัลลอฮ์ ผู้ที่ฝ่าฝืนบัญญัติของพระเจ้าเป็นเจ้าของ การเจ็บป่วยถือเป็นการลงโทษและให้สำนึกตัวและกลับเป็นผู้ที่มีความศรัทธามากขึ้น ซึ่งการลงโทษอาจไม่เกิดเฉพาะผู้ที่ฝ่าฝืนเท่านั้น อาจทำให้ผู้ศรัทธาทั่วไปต้องได้รับผลกระทบตามมาด้วย ซึ่งเป็นการทดสอบความศรัทธาของมุสลิมทุกคน

4. การเจ็บป่วยถือเป็นความเมตตา ความเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่อยู่ใกล้เคียงความตาย ดังนั้น เป็นโอกาสที่ผู้ป่วยจะได้รำลึกถึงพระเจ้าได้หันกลับมามองตัวเองในสิ่งที่กระทำผ่านมา ในส่วนของการกู้ชีวิตหรือการหยุดช่วยชีวิต อิสลามถือว่าความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ก็ไม่อนุญาตให้ฆ่าตัวตายหรือการช่วยให้ตาย ผู้ป่วยหรือญาติอาจขอร้องไม่ให้กู้ชีวิตหรือให้หยุดการกู้ชีวิตในกรณี ที่เห็นว่ามี ความทุกข์ทรมานหรือเห็นว่าการช่วยชีวิตนั้นไม่ได้ผล

### โภชนาการ

อิสลามให้ความสำคัญในเรื่องการรับประทานอาหารทั้งนี้เนื่องจากโภชนาการมีอิทธิพลต่อ สุขภาพมนุษย์โดยตรงเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพทางร่างกายและจิตวิญญาณ โดยมีหลักการพื้นฐานคือการเลือกอาหารที่ดีมีคุณค่าสูง การทำความสะอาดอาหาร การทำความสะอาดก่อนบริโภค และการเตรียมอาหารซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (ดิเรก, 2539; คำรงค์, 2546)

1. อาหารที่ถูกอนุมัติ (ฮาลาล) หมายถึง สิ่งที่ศาสนาอนุมัติให้บริโภคได้ เช่นเนื้อสัตว์ พืช ผักผลไม้ โดยมีกระบวนการและขั้นตอนที่ถูกต้องตามหลักศาสนา เช่นการเชือดที่ถูกหลักการ ห้ามบริโภคเนื้อสุกร สัตว์ที่ตายเองเป็นต้น การเลือกรับประทานอาหารที่ฮาลาลเป็นการสร้างสุขภาพทางจิตวิญญาณบ่งบอกถึงความเป็นผู้ศรัทธาต่ออัลลอฮ์ ในทางตรงกันข้ามผู้ที่รับประทานอาหารที่ต้องห้าม (ฮารอม) บ่งบอกถึงความอ่อนแอทางจิตใจ มีสุขภาพจิตวิญญาณที่ไม่สมบูรณ์ ไม่ใช่เป็นผู้ที่มีสุขภาพดีในทัศนะอิสลาม

2. อาหารที่ดีมีประโยชน์ อัลลอฮ์ให้บริโภคสิ่งที่มีประโยชน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เสริมสร้างสติปัญญาให้สมบูรณ์ ห้ามบริโภคสิ่งที่ไม่ดีที่จะก่อให้เกิดโทษต่อสุขภาพ เช่น สุรา ยาเสพติด ในบางทัศนะถือว่าบุหรี่ก็เป็นสิ่งต้องห้ามด้วย ดังนั้นการบริโภคอาหารครบทั้ง 5 หมู่ จึงเป็นการดีต่อสุขภาพ นอกจากนี้ยังสนับสนุนให้บริโภคเนื้อสัตว์ เนื้อปลา นม น้ำผึ้ง ผักผลไม้ ต่างๆ ตามหลักโภชนาการ

3. การรับประทานอาหารตามแบบอย่างของศาสดา มุสลิมที่ดีจะประพฤติตามแบบอย่าง ศาสดาในทุกๆ เรื่อง ในเรื่องการรับประทานอาหารจะกล่าวพระนามของอัลลอฮ์โดยอ่านบทขอพร ก่อนและหลังรับประทานอาหาร ล้างมือให้สะอาด ใช้มือขวาในการรับประทาน ไม่รับประทานมากเกินไปให้แบ่งกระเพาะเป็น 3 ส่วน สำหรับอาหาร น้ำและที่ว่าง รับประทานพอประมาณไม่กินถึง กินข้าง

นอกจากอาหารและการรับประทานแล้วสิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งคือการห้ามบริโภคสิ่งที่จะก่อให้เกิดโทษต่อสุขภาพ เช่น สุรา ยาเสพติด หากใครละเมิดถือว่าเป็นบาปอย่างรุนแรง แต่ในกรณีของการเจ็บป่วย หากผู้ป่วยที่จำเป็นต้องได้รับการรักษาด้วยสุรากลั่นๆหรือใช้ผสมกับยาอื่นและแพทย์ระบุว่าสามารถรักษาให้หายจากอาการป่วยก่อนอนุมัติให้ผู้ป่วยนั้นใช้สุรารักษาได้ แต่ในกรณีไม่ค้ำขันจะใช้สุรารักษาได้หรือไม่นั้น ยังพบว่าไม่มีผู้เห็นขัดแย้งกันอยู่ (สายสัมพันธ์, 2519 อ้างตาม วรณฤดี, 2541)

### ความสะอาด

“ความสะอาดเป็นส่วนหนึ่งของความศรัทธา” เป็นคำกล่าวตอนหนึ่งในอัล-กูรออันซึ่งเน้นในเรื่องความสะอาดทั้งร่างกายและจิตใจ ความสะอาดในศาสนาอิสลามนั้นเทียบเท่ากับความบริสุทธิ์ ก่อนที่มุสลิมจะทำการละหมาดก็ต้องมีการชำระล้างหรือที่เรียกว่าอาบน้ำละหมาด (มานี, 2544) ส่วนในกรณีเจ็บป่วยหรือไม่สามารถหาบน้ำได้ก็ให้ใช้วิธีอื่นแทน เมื่อปัสสาวะหรืออุจจาระก็ต้องชำระด้วยน้ำ หากมุสลิมปฏิบัติในเรื่องความสะอาดอย่างเคร่งครัดตามความศรัทธาของตนทั้งในด้านอาหารการกิน เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อมและจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากการอิจฉาริษยา ย่อมเป็นที่รักของอัลลอฮ์ ดังนั้นความสะอาดที่แท้จริงจึงหมายถึงความสะอาดทั้งร่างกายและจิตใจ จึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ศรัทธาที่แท้จริงและส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพอย่างชัดเจน (ดำรงค์, 2546)

### การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องกระทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ไม่หักโหมจนเกินไปให้เหมาะสมกับเพศและวัย แต่งกายเหมาะสม ไม่ขัดกับหลักศาสนา ในส่วนของการละหมาดที่นอกจากจะเป็นการประกอบศาสนกิจแล้วยังเป็นการบริหารร่างกายที่ควบคู่ไปด้วย เพราะในการละหมาดมีการเคลื่อนไหว มีท่าทาง มีการยืดเส้นยืดสาย มีการหยุดนิ่งเป็นจังหวะขั้นตอนและมีสมาธิโดยจิตใจรำลึกถึงอัลลอฮ์ตลอดเวลา (ดำรงค์, 2546)

### การพักผ่อน

อิสลามสนับสนุนให้มีการพักผ่อนในรูปแบบต่างๆทั้งร่างกายและจิตใจ การพักผ่อนลักษณะแรกคือการพักผ่อนในลักษณะของอิบาดะฮ์หรือการปฏิบัติเพื่อการจงรักภักดีต่ออัลลอฮ์ตามรูปแบบที่ศาสนากำหนด เช่นการละหมาดและการถือศีลอด เหตุผลของการพักผ่อนจากการทำละหมาดก็คือการมีจิตใจที่สงบ ระลึกถึงพระเจ้าเป็นการเสริมสร้างสมาธิช่วยให้มีจิตใจที่เข้มแข็งและสงบสุขจึงเป็นการพักผ่อนคล้ายเครียดแบบหนึ่ง ส่วนการพักผ่อนในแบบที่สองก็คือการถือศีลอดซึ่งมีผลต่อสุขภาพอนามัยในแง่ของการพักผ่อนคือเป็นการรักษาสุขภาพทางด้านจิตใจ เพราะเป็นช่วงที่มุสลิมจะต้องควบคุมสติอารมณ์ให้มากที่สุด ทำให้คลายเครียด จิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่านและการไม่รับประทานอาหารในเวลากลางวันถือเป็นการพักผ่อนระบบย่อยอาหารที่ต้องทำงานหนักมาทั้งปี (ดลมนรรจ์และแวอูเซ็ง, 2536) ในส่วนของการนอนหลับเป็นการพักผ่อนซึ่งในทางการแพทย์พบว่าการนอนหลับพักผ่อนจะทำให้ร่างกายแข็งแรงมีภูมิต้านทานโรค มีสุขภาพจิตดี อารมณ์แจ่มใส สมองปลอดโปร่งพร้อมที่จะทำงานต่อไป

การที่พยาบาลหรือผู้ให้บริการทุกระดับเข้าใจถึงความเชื่อ ความศรัทธา หลักปฏิบัติ ตลอดจนวิถีในการดำเนินชีวิตและวัฒนธรรมของผู้ป่วยจะทำให้สามารถดูแลผู้ป่วยได้อย่างครอบคลุมถึงมิติจิตวิญญาณหรือให้ผู้ป่วยมีสุขภาพะทางจิตวิญญาณที่ดีด้วย ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพะทางร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังเป็นการสร้างความพึงพอใจให้กับผู้ป่วยและญาติอีกด้วย