

การดูแลสุขภาพและความเจ็บป่วยตามวิถีอิสลามจากแบบเรียนเฉพาะกิจ
เรื่องเล่ามุสลิมถิ่นใต้
**Healthcare and Medical Treatments from Islamic Perspectives: A
Study Based on the 'Southern Muslim Stories' Textbook**

วิฑูรย์ เมตตาจิตร์¹

วรรณนะ หนูหมื่น^{1*}

สาขาภาษาไทยประยุกต์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์¹

สมจิตร พิกรมสุข²

โรงเรียนส่งเสริมศาสนาวิทามูลนิธิ²

*e-mail: wanna.nu@psu.ac.th

Vitoon Mettajit¹

Wanna Numun¹

Program of Applied Thai, Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University¹

Somchit Pikromsook²

Songsermsasana Vitaya School²

Received: May 23, 2023, Revised: August 7, 2023, Accepted: August 31, 2023

บทคัดย่อ

เรื่องเล่ามุสลิมถิ่นใต้ด้านการดูแลสุขภาพนับเป็นอัตลักษณ์ที่ควรส่งต่อให้เยาวชนท้องถิ่นได้เรียนรู้ บทความวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการดูแลสุขภาพและการรักษาความเจ็บป่วยตามวิถีอิสลาม จาก 20 เรื่องเล่ามุสลิมถิ่นใต้ ในแบบเรียนเฉพาะกิจ สำหรับนักเรียนประถมศึกษาโรงเรียนสอนศาสนาอิสลาม ใช้วิธีศึกษาเอกสาร นำเสนอผลการวิจัยแบบพรรณนาวิเคราะห์ ผลการศึกษา พบว่า 1) แนวทางดูแลสุขภาพ มี 4 ประเด็น ได้แก่ 1.1) การดูแลสุขภาพ ชาวมุสลิมเชื่อว่าสุขภาพที่ดี เป็นความกรุณาจากองค์อัลลอฮ์ มุสลิมต้องปฏิบัติตามหลักอิสลามก็จะมีสุขภาพที่ดี 1.2) การดูแลสุขภาพที่เป็นภูมิแพ้ และร่างกายผิดปกติ ให้ถือแนวทางกินอาหารให้เป็นยา มีสารอาหารที่ช่วยรักษาร่างกาย 1.3) การถือศีลอดช่วยระบบย่อยอาหารให้ได้พัก ช่วยขับสารพิษ และ 1.4) การละหมาด ช่วยกลัมนเนื้อ ข้อต่ออวัยวะได้ออกกำลัง 5 ช่วงเวลาของวัน และ 2) โรคและการรักษา มี 3 ประเด็น ได้แก่ 2.1) โรคผิวหนัง เรื่องเล่ามุสลิมระบุการรักษาด้วยสมุนไพรในชีวิตประจำวัน 2.2) อาการปวดฟัน เรื่องเล่ามุสลิมระบุว่าปากและฟันที่สะอาด พระผู้ทรงอภิบาลจะทรงพอพระทัย ส่วนอาการปวดฟันให้มีความรอบรู้รักษาด้วยตัวยาที่ถูกต้องเพื่อผลลัพธ์ที่แน่นอนปลอดภัย 2.3) โรคระบาด เรื่องเล่ามุสลิมกล่าวถึงโรคระบาดทั้งอดีตและปัจจุบันที่โคโรนาระบาด เน้นการระวังตน ป้องกันไม่ให้เพิ่มการระบาด ควบคุมการเดินทางออกจากพื้นที่ซึ่งเชื่อแพร่กระจาย ผลการศึกษาคงกล่าวสามารถเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับการดูแลสุขภาพและการรักษาความเจ็บป่วยในชีวิตประจำวัน

คำสำคัญ: การดูแลสุขภาพ ความเจ็บป่วย เรื่องเล่ามุสลิมถิ่นใต้ แบบเรียนเฉพาะกิจ

Abstract

The southern Thai Muslim narratives regarding healthcare are regarded a unique identity that should be passed on to the youth. This article aims to study approaches to healthcare and the treatment of illnesses from Islamic point of view. It examines 20 stories about Southern Thai Muslims written in a textbook that is used for elementary school students who enrolled in Islamic religious schools. The study employed a documentary research method and presents findings using descriptive analysis. Results reveal that there are four key aspects in dealing with healthcare as appeared in the stories. First, in general, Muslims believe that good health is a blessing from Allah. By adhering to Islamic principles, Muslims can maintain good health. Second, in managing health problems related to allergies and physical abnormalities. They are advised to consume nutrients food as medicine that helps heal the body. Third, good health can be gained through fasting as it helps the digestive system to rest and helps detoxify the body. Finally, healthcare is practiced through prayers. Prayers are regarded as a form of exercise which helps the movement of muscles and joints five times a day. Furthermore, there are three aspects in dealing with diseases and treatments. For skin related diseases, the Muslim narratives mention treatments using herbs available in their surroundings. In the case of toothaches, it is advised to seek treatment from knowledgeable individuals using appropriate and safe medications for reliable results. The narratives stress the importance of clean mouths and teeth which are pleasing to God. Muslim narratives also discuss epidemics, both in the past and at the present time, including during the outbreak of COVID-19 pandemic. The emphasis is on self-prevention, preventing further spread, and controlling one's movement and travelling to the infected areas. Findings of this study can serve as a practical guideline for daily healthcare and treatment of diseases.

Keywords: Health Care; Illness; Southern Muslim Stories; Special Textbook

บทนำ

การดูแลสุขภาพและการรักษาความเจ็บป่วยตามวิถีอิสลามนั้น เป็นประเด็นน่าสนใจในแง่วัฒนธรรมอันเป็นอัตลักษณ์ (Lohwithee, 2020) โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีการถ่ายทอดกันเป็นเรื่องเล่าของมุสลิมในท้องถิ่นได้ ความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้รวบรวมข้อมูลจากแบบเรียนเฉพาะกิจสำหรับนักเรียนประถมศึกษาโรงเรียนสอนศาสนาอิสลาม เพื่อจุดประสงค์ด้านการส่งต่อภูมิปัญญาเรื่องการดูแลสุขภาพ และรักษาความเจ็บป่วยตามวิถีอิสลาม การได้รักษาอัตลักษณ์นี้ไว้ และให้เยาวชนโรงเรียนสอนศาสนาอิสลามได้เรียนรู้ข้อมูลเหล่านี้ผ่านการอ่านเรื่องจากภาษาไทย ที่สร้างเป็นแบบเรียนเฉพาะกิจขึ้น

ทั้งนี้ความสำคัญของแบบเรียนเฉพาะกิจ ที่มุ่งพัฒนาทักษะภาษาไทยสำหรับนักเรียนประถมศึกษาโรงเรียนสอนศาสนาอิสลามในภาคใต้ตอนล่างนั้น Watcharasukum (2012) วิเคราะห์ว่า มีความจำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากในพื้นที่ปัตตานี ยะลา นราธิวาส และสงขลา มีชาวไทยมุสลิมมากที่สุด และใช้ภาษามลายูในการสื่อสาร ทำให้ประสิทธิภาพของทักษะภาษาไทยน้อยลง ถึงกระนั้นก็ตาม การจะเพิ่มทักษะภาษาไทยให้นักเรียนประถมในโรงเรียนสอนศาสนาอิสลามนั้น Puti, Numun, & Mettajit (2020) พบว่า ต้องเชื่อมโยงกับเรื่องราวในวัฒนธรรมอิสลามตามวิถีชีวิต ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำเรื่องเล่าในวิถีอิสลามด้านการดูแลสุขภาพและการรักษาความเจ็บป่วย ที่เป็นบทอ่านภาษาไทย เพื่อให้นักเรียนประถมโรงเรียนสอนศาสนาอิสลามได้ฝึกอ่านและพัฒนาทักษะภาษาไทย รวมทั้งที่สำคัญอย่างยิ่ง คือ นักเรียนเหล่านี้ได้รับรู้และตระหนักถึงภูมิปัญญาเรื่องการดูแลสุขภาพ รักษาความเจ็บป่วยตามวิถีอิสลาม อันเป็นอัตลักษณ์ที่มีคุณค่าของตนเอง

เมื่อพิจารณาถึงการดูแลสุขภาพและการรักษาความเจ็บป่วย ตามวิถีภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้น Jangkrajang (2013) พบว่า การได้ปลูกฝังเรื่องนี้แก่เยาวชนจะทำให้เกิดความเข้าใจถึงอัตลักษณ์ในวัฒนธรรมของตนเอง ทั้งด้านความรู้เรื่อง

สมุนไพร แนวทางการดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว การภูมิใจในวันธรรมของชุมชนตนเองและส่งต่อภูมิปัญญาต่อไป

ด้วยความสำคัญข้างต้นนี้ ผู้เขียนบทความจะได้ศึกษาแนวทางการดูแลสุขภาพและการรักษาความเจ็บป่วยตามวิถีอิสลาม จากเรื่องเล่ามุสลิมในแบบเรียนเฉพาะกิจ ซึ่งใช้เป็นแหล่งศึกษาข้อมูล

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ศึกษาแนวทางการดูแลสุขภาพและการรักษาความเจ็บป่วยตามวิถีอิสลาม จากเรื่องเล่ามุสลิมในแบบเรียนเฉพาะกิจ ซึ่งใช้เป็นแหล่งศึกษาข้อมูล

บททวนวรรณกรรม

อาการเจ็บป่วยในมุมมองตามวิถีอิสลาม

ตามหลักศรัทธาของศาสนาอิสลาม มุสลิมเชื่อว่า เมื่อเกิดการเจ็บป่วยเป็นการลิขิตของพระเจ้า มุสลิมที่เจ็บป่วยจึงต้องมีความอดทนในการรักษา พร้อมทั้งวิงวอนขอ และมีความศรัทธาต่อพระเจ้าซึ่งส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่น และมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีกำลังใจ มีความหวังในความเมตตาของพระเจ้า ขณะเดียวกันก็ไม่เสียใจหรือไว้วางใจ หือแพ้ หากการบำบัดรักษาโรคนั้นไม่ได้ผล หรือไม่หายเจ็บป่วย สอดคล้องกับ ผลการวิจัยของ Waealee, & Jalloh (2020) เรื่อง “การสร้างเสริมสุขภาพทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมุสลิม” พบว่า สุขภาพในทัศนะอิสลามต้องมีมิติจิตวิญญาณเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งเชื่อว่า สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณจะเป็นพลัง ไปสู่สุขภาพที่ดี มุสลิมมีการดำเนินชีวิตตามวิถีศาสนาตลอดและมีความสัมพันธ์กับพระผู้เป็นเจ้า มีความศรัทธาในอัลลอฮ์

อย่างไรก็ตามสังขรณ์อย่างหนึ่งที่อัลลอฮ์พระผู้เป็นเจ้าได้ทรงสร้างคู่ชีวิตคนเรา ก็คือ ความเปลี่ยนแปลง การเจ็บป่วยเป็นหนึ่งในความผันแปรของมนุษย์ อิสลามถือว่าความเจ็บป่วยเป็นปกติของมนุษย์ เป็นบททดสอบคนเรา (Pitakkhumpol, 2004) อิสลามจึงสอนให้มองการเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามปกติเป็นสิ่งที่พระเจ้ากำหนดมา ผู้ป่วยต้องอดทนและบำบัดรักษาในยามเจ็บป่วย ทั้งนี้ เนื่องจากอิสลามมีความเชื่อว่า ร่างกายเป็นสิ่งที่พระเจ้ามอบหมายให้เราเป็นผู้ดูแล ห้ามทำร้ายร่างกายหรือปล่อยปละละเลย ให้บำบัดรักษาด้วยวิธีการที่อนุมัติ

ทั้งนี้มีความเห็นเพิ่มว่า ความเชื่อตรงกับความศรัทธาต่อหลักอิสลาม ก็คือ แนวทางสำคัญที่มุสลิมจะสุขภาพดี และเป็นตามพระประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้า มีข้อคิดเห็นเสริมอีกว่า ในหลักอิสลาม ความเจ็บไข้ ก็คือ สิ่งที่มุสลิมจะได้ทดสอบความเข้มแข็ง พระเจ้าเป็นผู้รู้และกำหนด (Waealee, & Jalloh, 2020)

ชาวมุสลิมผู้ศรัทธาในพระเจ้าจะไม่ตีโพยตีพายเมื่อยามเจ็บป่วย เพราะรู้ว่า การเจ็บป่วยนั้นเป็นการอนุมัติจากพระเจ้าเพียงองค์เดียว ไม่มีใครสามารถกำหนดได้ สอดคล้องกับ ผลการวิจัยของ Central Coordination Center of the Thai Muslim Health Promotion Program (2015) ได้ศึกษา เรื่อง “อิสลามกับการแพทย์” พบว่า ผู้ป่วยจะไม่รู้สึกเครียดเมื่อป่วย เนื่องจากทราบว่าเป็นบททดสอบจากพระเจ้าและจะยอมรับทุกสภาวะการณ์ เมื่อเกิดเหตุผิดพลาดขึ้นจากการรักษา ผู้ป่วยหรือญาติจะไม่เคียดแค้นต่อผู้รักษา เนื่องจากการหายป่วยนั้นขึ้นอยู่กับการอนุมัติจากพระเจ้า

การดูแลสุขภาพในวิถีอิสลาม

ศาสนาอิสลามมีคำสอนและข้อปฏิบัติที่กล่าวถึงหลักในการดูแลสุขภาพของชาวมุสลิมเพื่อให้เกิดความเข้าใจในบริบทของศาสนาอิสลาม อิสลามเชื่อว่า การมีสุขภาพที่ดีนั้นเป็นความกรุณาจากอัลลอฮ์พระผู้เป็นเจ้าที่ประทานให้กับบ่าวของพระองค์ผู้ที่พยายามขวนขวายเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของตนสม่ำเสมอ Lohwithee (2020) ได้ศึกษา “การเสริมสร้างสุขภาพตามแนวทางของศาสนทูตแห่งอิสลาม” พบว่า การดำรงตนตามหลักคำสอนของศาสนาโดยปฏิบัติตามคำสั่งใช้และละทิ้งสิ่งที่เป็นข้อห้ามทั้งปวงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมุสลิมผู้ศรัทธาที่จะนำหลักคำสอนมาใช้เป็นแบบอย่างในการดำเนิน

ชีวิตให้สอดคล้องกับสภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณอันบริสุทธิ์ อันจะนำไปสู่ความมั่นคงและยั่งยืนอย่างแท้จริง

อย่างไรก็ดี การดูแลสุขภาพทั้งใจและกาย โดยเกี่ยวข้องกับศาสนานั้น ถือว่า มีผลอย่างยิ่งที่จะส่งเสริมให้เรา รู้จักสติ รู้ตัวและสงบใจได้เมื่อเผชิญโรค เพราะศาสนาจะสร้างความศรัทธา ผู้ป่วยก็จะปฏิบัติตามหลักศาสนาที่ตนนับถือ และคลายความทุกข์ลงได้เมื่อป่วยไข้ (Posritong, 2018)

กระนั้นการมีสุขภาพที่ดีตามหลักวิถีอิสลาม มีข้อสำคัญ เช่น หลักอิสลามตามคำสอน เรื่อง การรับประทานอาหาร กล่าวคือ อาหารที่ชาวมุสลิมสามารถบริโภคได้นั้นต้องเป็น “อาหารฮาลาล” อาหารที่ฮาลาลต้องเป็นอาหารที่ผ่านกรรมวิธีในการทำ ผสม ประคบ หรือแปรรูปตามข้อบัญญัติศาสนาอิสลาม วัตถุประสงค์ สถานที่ที่ใช้ประกอบอาหาร การเก็บรักษา การขนส่ง ต้องไม่ขัดต่อข้อบัญญัติของศาสนา คือ ต้องมีความสะอาด ปราศจากสารพิษและอันตรายทุกชนิด ไม่มีการปนเปื้อน เช่น เนื้อสัตว์ต้องมาจากการเชือดด้วยวิธีการตามหลักศาสนา การปรุงประกอบอาหารต้องไม่มีส่วนผสมที่ต้องห้าม เช่น เลือดของสัตว์ เนื้อหมู น้ำมันหมูหรือผลิตภัณฑ์อื่น ๆ จากหมู รวมทั้งไม่มีแอลกอฮอล์ เป็นต้น (National Bureau of Agricultural Commodity and Food Standards, 2018)

อย่างไรก็ตามมีความเห็นเสริมว่า การมีสติเมื่อเผชิญโรค มุสลิมก็ให้เข้าใจสาเหตุการเกิดโรค และรู้วิธีป้องกันไม่ให้ติดโรค นี่คือการรู้จักมีสติขณะเจ็บป่วยเพื่อจัดการใจและกายตนเอง (Lohwithee, 2020)

นอกจากนี้ หลักดูแลสุขภาพตามหลักศาสนาอิสลามยังสอนให้ชาวมุสลิมทุกคนรักษาความสะอาด เพราะความสะอาดเป็นส่วนหนึ่งที่พระเจ้าได้สั่งให้ชาวมุสลิมทุกคนเอาใจใส่ การรักษาความสะอาดนี้ส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีตามมา ดังที่ Mudor (2009) ศึกษา “การบูรณาการองค์ความรู้บทบัญญัติศาสนาอิสลามกับการสร้างเสริมสุขภาพ: ทัศนสุขภาพ” พบว่าศาสนาอิสลามได้บัญญัติให้มุสลิมชำระร่างกายให้สะอาดทุกครั้งก่อนละหมาดและได้ให้ความสำคัญกับการรักษาความสะอาดปากและฟัน ศาสนาอิสลามส่งเสริมให้แปรงฟันหลังตื่นนอน ก่อนละหมาดทุกครั้ง เพราะ การแปรงฟันนั้นจะทำให้ปากสะอาด พระผู้ทรงอภิบาลจะทรงพอพระทัย ดังในหลักคำสอนที่ว่า “ท่านทั้งหลายจงแปรงฟัน ที่จริงสิ่งที่ดีที่สุด คือ การแปรงฟัน มันจะขจัดโรคฟันผุ มันจะถอนเสมหะ มันทำให้ตาสว่าง มันทำให้เหงือกแข็งแรง ทำให้กลิ่นปากหมดสิ้น มันทำให้กระเพาะดีขึ้น มันเพิ่มพูนตำแหน่งบนสวรรค์ มันทำให้มลาอิกะฮ์ทำการสรรเสริญ และเป็นเหตุให้อัลลอฮ์ทรงยินดี และทำให้ไซตอน โกรธแค้น”

แบบเรียนเฉพาะกิจที่สร้างขึ้นจากเรื่องเล่าในท้องถิ่น

แบบเรียนเฉพาะกิจมุสลิม เป็นหนังสือสำหรับโรงเรียนสอนศาสนาอิสลามที่มุ่งหวังพัฒนาการอ่านภาษาไทย โดยเฉพาะนักเรียนในโรงเรียนสอนศาสนาอิสลาม ที่ฝึกฝนยกระดับทักษะขึ้นได้จากประสบการณ์ที่อ่านเรื่องอันสัมพันธ์โดยตรงกับการรับรู้ในวิถีวัฒนธรรมมุสลิม การอ่านเรื่องเล่าในท้องถิ่น นอกจากทำให้ผู้เรียนพัฒนาทักษะจับใจความ สาระในเรื่องที่อ่านของท้องถิ่นยังช่วยให้นักเรียนภูมิใจในอัตลักษณ์ชุมชนตนเอง ดังที่ Sesitang (2013) ศึกษาการพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมการอ่านเพื่อความเข้าใจโดยใช้นิทานพื้นบ้านกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 พบว่า ผลสัมฤทธิ์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนสำหรับนักเรียน โรงเรียนบ้านไผ่ จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 30 คน และมีผลการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนต่อการใช้ชุดกิจกรรมเรื่องเล่าท้องถิ่น อยู่ในระดับมากที่สุด ชุดกิจกรรมนิทานพื้นบ้าน นอกจากส่งเสริมการอ่านแล้ว ยังทำให้ผู้เรียนบอกเล่าต่อไปถึงนิทานท้องถิ่น อันช่วยรักษาอัตลักษณ์ชุมชนไว้

ทั้งนี้ การอ่านเรื่องเล่าประจำถิ่นในหนังสือแบบเรียนเฉพาะกิจสามารถพัฒนาทักษะทางภาษาของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี เนื่องจากผู้เรียนได้เรียนรู้และสื่อสารจากเรื่องในประสบการณ์ตรง สอดคล้องกับที่ Chunsard, & Jiraro (2021) ศึกษาการพัฒนาทักษะการอ่านจับใจความสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยการสอนด้วยหนังสือนิทานคุณธรรม

พบว่า การทำแผนการเรียน โดยใช้แบบเรียนเฉพาะกิจนิทานคุณธรรมของท้องถิ่น ส่งเสริมให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการอ่าน มีความสุขเพลิดเพลินขณะเรียนรู้นิทานคุณธรรมของท้องถิ่น และให้เห็นภูมิปัญญาที่แฝงในเรื่องเล่านิทานนั้น

แบบเรียนเฉพาะกิจที่สร้างขึ้นจากนิทานหรือเรื่องเล่าท้องถิ่น ยังช่วยเสริมสร้างคุณธรรมของผู้เรียนด้วย ดังที่ Janlek, Chanroung, & Uttayanukul (2020) ศึกษาการพัฒนาทักษะการอ่านจับใจความโดยใช้หนังสือนิทานคุณธรรม สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านสันโค้ง พบว่า ผู้เรียนได้พัฒนาคุณธรรม 8 ประการ ระดับมาก และ ในขณะที่ได้พัฒนาทักษะการอ่าน นักเรียนก็มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านการอ่านจับใจความสูงขึ้น เมื่อนักเรียนมี ประสิทธิภาพด้านการจับใจความ นั่นก็กล่าวได้ว่า นักเรียนสามารถจดจำสาระของนิทานหรือเรื่องเล่าท้องถิ่น และเห็นถึงอัต ลักษณ์ในชุมชน

วิธีการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้ เป็นการวิเคราะห์เอกสารแบบเรียนเฉพาะกิจ โดยศึกษาและเสนอผลการวิจัยในรูปแบบพรรณนา วิเคราะห์ มีลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ขั้นรวบรวมข้อมูล

รวบรวมงานวิจัยเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการรักษาความเจ็บป่วยตามวิถีอิสลาม รวบรวมข้อมูลวิจัยด้านเรื่องเล่า มุสลิมแง่การดูแลสุขภาพและการรักษาความเจ็บป่วยตามวิถีอิสลาม จากหนังสือแบบเรียนเฉพาะกิจ “เรื่องบอกกล่าวของมุสลิม เล่าถึงความเจ็บป่วย และการดูแลสุขภาพ: แบบฝึกทักษะภาษาไทย (PISA) สำหรับโรงเรียนสอนศาสนาอิสลาม” 20 เรื่อง ได้แก่ 1) โรคอสุกิไอ 2) นาบีอิซารักษาโรค 3) ท่านนบีมุซากับการรักษาอาการปวดฟัน 4) เคล็ดลับรักษาสุขภาพแบบท่านนบี 5) ละหมาดสร้างสุขภาพ 6) กินลิ้มตาย 7) อาการปวดฟันของมุซา 8) การดูแลสุขภาพตามแบบท่านนบี 9) ปาฏิหาริย์ของนบีมุซา 10) จงอย่าเข้าไปในแผ่นดินที่กำลังมีเกิด โรคระบาด 11) คำสั่งเสียท่านนบีเมื่อเผชิญ โรคระบาด 12) สมุนไพรใกล้ตัว 13) ความ มหัศจรรย์ของขิง 14) กระเทียม สมุนไพรจากอัลกรุอ่าน 15) สมุนไพรจากอัลกรุอ่านและสุนนะฮ์ของท่านนบี 16) สุขภาพ ในมุมมองอิสลาม 17) สมุนไพรจากอัลกรุอ่าน 18) เสริมภูมิต้าน 19) ท่านอุสมานกับการเสียดสละครั้งยิ่งใหญ่ และ 20) โรคมียา รักษา

2. ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล

ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากหนังสือแบบเรียนเฉพาะกิจ “เรื่องบอกกล่าวของมุสลิม เล่าถึงความเจ็บป่วย และการดูแลสุขภาพ: แบบฝึกทักษะภาษาไทย (PISA) สำหรับ โรงเรียนสอนศาสนาอิสลาม” ที่มีเนื้อหาแยกเป็น 2 ประเด็น ได้แก่

- 1) การดูแลสุขภาพตามวิถีอิสลาม
- 2) การรักษาความเจ็บป่วยตามวิถีอิสลาม ทั้งนี้ นำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบพรรณนาวิเคราะห์

3. ขั้นสรุปและอภิปรายผล

สรุปผลการวิจัยด้านแนวทางการดูแลสุขภาพและการรักษาความเจ็บป่วยตามวิถีอิสลาม จากหนังสือแบบเรียนเฉพาะ กิจฯ และอภิปรายผลกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิจัย

การศึกษาแบบเรียนเฉพาะกิจสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนสอนศาสนาอิสลาม “เรื่องบอกกล่าวของ มุสลิม เล่าถึงความเจ็บป่วย และการดูแลสุขภาพ: แบบฝึกทักษะภาษาไทย (PISA) สำหรับ โรงเรียนสอนศาสนาอิสลาม” พบว่า เรื่องเล่าในแบบเรียนฯ มีประเด็นสำคัญ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการรักษาโรคตามวิถีอิสลาม สรุปเป็นตาราง เบื้องต้น ดังนี้

ประเด็น	เรื่องเล่าที่พบประเด็นตามขอบเขตการศึกษา
ดูแลสุขภาพในวิถีอิสลาม	สมุนไพรงอกลี้นิ้ว กระทบสมุนไพรงอกลี้นิ้วจากอัลกุรอานกินลิ้มตาย เค็ดลัดับรักษาสุขภาพแบบท่านนบีมุฮัมมัดสร้างสุขภาพ การดูแลสุขภาพแบบท่านนบีมุฮัมมัดปฏิบัติภารกิจของนบีมุฮัมมัด ความมหัสศจรรย์ของจิง สมุนไพรงอกลี้นิ้วและซุนนะฮ์ของท่านนบีมุฮัมมัด สุขภาพในมุมมองอิสลาม สมุนไพรงอกลี้นิ้ว
โรค และการรักษาโรคในวิถีอิสลาม	โรคอสุกอีไส ท่านนบีมุฮัมมัดรักษาปวดฟัน คำสั่งเสียท่านนบีมุฮัมมัดเมื่อเผชิญโรคระบาด นาบีอิซฮารักษาโรคอาการปวดฟันของมุซา จงอย่าเข้าไปในแผ่นดินโรคระบาด เศรษฐีพันล้าน ท่านอุสมานกับการเสียดละครั้งยิ่งใหญ่ โรคมียารักษา

เมื่อได้เห็นตารางสรุปข้อมูลเบื้องต้นแล้ว ต่อจากนี้ขอเสนอผลการวิเคราะห์ในประเด็นสำคัญจากกรณีศึกษาเรื่องเล่าที่อยู่ในแบบเรียน “เรื่องบอกกล่าวของมุสลิม เล่าถึงความเจ็บป่วย และการดูแลสุขภาพ: แบบฝึกทักษะภาษาไทย (PISA) สำหรับโรงเรียนสอนศาสนาอิสลาม” ตามหัวข้อต่อไปนี้

1. การดูแลสุขภาพตามวิถีอิสลาม

การดูแลสุขภาพตามวิถีอิสลาม ที่ได้รับรู้จากการบอกเล่าแล้วบันทึกเป็นภาษาไทยในหนังสือแบบเรียนเฉพาะกิจสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนสอนศาสนาอิสลาม ภาคใต้ตอนล่าง “เรื่องบอกกล่าวของมุสลิม เล่าถึงความเจ็บป่วย และการดูแลสุขภาพ: แบบฝึกทักษะภาษาไทย (PISA) สำหรับโรงเรียนสอนศาสนาอิสลาม” มีประเด็นสำคัญ ดังนี้

1.1 การดูแลสุขภาพ บำรุงร่างกาย

ชาวมุสลิมเชื่อว่า การมีสุขภาพที่ดี เป็นความกรุณาจากอัลลอฮ์พระผู้เป็นเจ้า ดังนั้น ชาวมุสลิมต้องดำรงตนตามหลักของคำสอนในศาสนาอิสลาม ทั้งนี้พระผู้เป็นเจ้าได้ส่งตัวแทน คือ ท่านศาสดามาเผยแผ่ศาสนาให้ชาวมุสลิมได้ปฏิบัติอย่างเหมาะสม โดยในเรื่องบอกเล่า “สมุนไพรงอกลี้นิ้ว” ระบุว่า “กัมกีร์อัลกุรอาน พี่น้องชาวมุสลิมได้นำมาใช้เป็นธรรมนุญในการดำรงชีวิตสืบต่อกันมา” และมีคำบอกเล่าเรื่อง การดูแลสุขภาพเกี่ยวกับสมุนไพรงอกลี้นิ้วด้วย อาทิ พืช ผัก หรือ ธัญพืช โดยเฉพาะข้าวบาร์เลย์ ธัญพืชที่อยู่ในวิถีการบริโภคนิสลาม ชาวมุสลิมได้นำมาใช้เป็นอาหารคนและอาหารสัตว์ นำมาหมักเป็นเครื่องดื่ม การบริโภคผลิตภัณฑ์จากข้าวบาร์เลย์ มีผลต่อการดูแลสุขภาพ บำรุงร่างกาย (Songsermsasana Vittaya School, 2022)

ทั้งนี้ มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ของอินเดีย ระบุประสิทธิภาพด้านการดูแลสุขภาพ บำรุงร่างกายจากการบริโภคข้าวบาร์เลย์ ว่าข้าวบาร์เลย์มีใยอาหาร วิตามินบี และแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น ซีลีเนียม ทองแดง เหล็ก ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม และไนอะซินสูง มีสรรพคุณช่วยบำรุงผิว ลดน้ำหนัก บรรเทาอาการปวดท้องจากโรคระเคาะอาหาร แก้อาการเหน็บชา บรรเทาอาการไอ แก้หวัด เป็นต้น ดังนั้น ในวิถีอิสลามตามคำบอกเล่านั้นก็เห็นถึงการดูแลสุขภาพจากการบำรุงร่างกายด้วยการบริโภคพืชพันธุ์ที่มีประโยชน์ในวิถีชีวิต

1.2 การดูแลสุขภาพที่เป็นภูมิแพ้ และร่างกายผิดปกติในวิถีอิสลาม

เมื่อร่างกายมีอาการผิดปกติ เช่น ภูมิแพ้ ปวดหัว มีอาการแพ้ หรือเกิดนิ่วในร่างกายนั้น ชาวมุสลิมมีเรื่องเล่าเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพข้างต้น ดังเรื่อง “กระทบ สมุนไพรงอกลี้นิ้วจากอัลกุรอาน” ได้บอกกล่าวไว้ว่า กระทบเป็นพืชผักในวิถีอิสลามที่บริโภคเสมอในชีวิตประจำวัน หากเรามีอาการแพ้ หรือเป็นภูมิแพ้ การบริโภคกระทบจะช่วยดูแลสุขภาพให้ดีขึ้น โดยมีส่วนผสม ดังนี้ “กระทบ 5 กลีบ น้ำผึ้ง 1 แก้วเล็ก ฮับบะตุสเซดาอ์ 1 ซ้อนโต๊ะ นำมาบดรวมกัน รับประทานเช้าและเย็น” (Songsermsasana Vittaya School, 2022)

การดูแลสุขภาพด้วยการกินสมุนไพรงอกลี้นิ้วที่มีประโยชน์ ดังส่วนผสมข้างต้นตามวิถีอิสลาม อันประกอบด้วย กระทบ น้ำผึ้ง และฮับบะตุสเซดาอ์ (ฮับบะตุสเซดาอ์) จะเห็นได้ว่า มีสรรพคุณดูแลร่างกายที่มีอาการแพ้ ปวดตามเนื้อตัว โดยสมุนไพรงอกลี้นิ้วก็เป็นส่วนผสมในอาหารตามวิถีอิสลามในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว

นอกจากนี้หากมีอาการว่า ร่างกายปัสสาวะไม่ปกติ อาการแบบนี้ ก็มีเรื่องบอกเล่าในวิถีอิสลามว่า เราดูแลสุขภาพได้ด้วย การรับประทานสมุนไพรที่มีส่วนประกอบต่อไปนี้ “น้ำมันงา 1 แก้วเล็ก น้ำมันมะกอก 1 แก้วเล็ก กระเทียมบดครึ่งแก้วเล็ก ผักชีฝรั่ง 1 กำมือ นำส่วนผสมทั้งหมดมาบดรวมกัน รับประทาน 1 ช้อนโต๊ะ ก่อนนอนทุกวัน” (Songsermsasana Vittaya School, 2022)

กล่าวได้ว่า การรักษาสุขภาพสำหรับผู้มีร่างกายผิดปกติ ในวิถีอิสลามก็ยังใช้แนวทางแบบกินอาหารให้เป็นยา หมายความว่า เลือกรับประทานอาหาร หรือส่วนผสมในอาหารที่มีสรรพคุณดูแลสุขภาพ เช่น ส่วนประกอบข้างต้น ทั้งน้ำมันงา น้ำมันมะกอก กระเทียม ผักชีฝรั่ง ส่วนเป็นสมุนไพรที่ประโยชน์ ทั้งการช่วยระบบย่อย ลดระดับไขมัน ลดระดับความดันโลหิต เป็นต้น จึงเห็นชัดว่า วิถีอิสลามในชีวิตปกติด้านการบริโภคอาหาร ก็มีมีส่วนช่วยส่งเสริมการดูแลสุขภาพ

1.3 การถือศีลอด และหลักการรับประทานอาหารในวิถีอิสลาม

การดูแลสุขภาพตามวิถีอิสลาม จากคำบอกเล่าระบุถึงสุขภาพที่ดีขึ้น เมื่อมีการถือศีลอดว่า ชาวมุสลิมจะมีการถือศีลอดในเดือนรอมฎอนเป็นระยะเวลา 1 เดือน การถือศีลอดนี้ นอกจากเป็นการเสริมสร้างความสดใส ผิวกายที่สดชื่น และความแข็งแรงของจิตใจแล้ว การถือศีลอดยังเป็นการรักษาและเสริมสร้างสุขภาพทางกายอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วย ดังที่ท่านนบีมุฮัมมัด กล่าวไว้ว่า “ท่านจงถือศีลอด แล้วท่านจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์”

การถือศีลอด มีคำบอกเล่าถึงคุณประโยชน์ต่อร่างกายว่า ในการอดอาหารช่วงถือศีลอด ทำให้อวัยวะย่อยอาหารได้พักหลังทำงานหนักมา 1 ปี หากได้พักกระเพาะอาหารบางช่วง จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง การถือศีลอดนับว่าเป็นการรักษาสุขภาพตามธรรมชาติ การถือศีลอดยังช่วยบรรเทาความเจ็บป่วย โดยร่างกายได้ขับสารพิษให้บางเบา (Songsermsasana Vittaya School, 2022)

ในคัมภีร์อัลกุรอานได้สนับสนุนและส่งเสริมให้มีการถือศีลอด เพื่อแสวงหาความใกล้ชิดต่ออัลลอฮ์ และได้ชี้แจงถึงคุณค่าของการถือศีลอด ในอายะฮ์ที่ 35 ของซูเราะฮ์อัลอะห์ซาบว่า “แท้จริงบรรดาผู้มอบน้อมชายและหญิง บรรดาผู้ศรัทธาชายและหญิง ... บรรดาผู้ถือศีลอดชายและหญิง บรรดาผู้รำลึกถึงอัลลอฮ์อย่างมากที่เป็นชายและหญิงนั้น อัลลอฮ์ได้ทรงเตรียมไว้สำหรับพวกเขาแล้วซึ่งการอภัยโทษและรางวัลอันใหญ่หลวง”

ในวิถีอิสลามด้านการดูแลสุขภาพ ด้วยการถือศีลอด มีหลักการเรื่องการละศีลอด หรือการกินหลังละศีลอดเมื่อตะวันตกดิน ดังในเรื่อง “กินลิ้มตาย” ระบุว่า “การรับประทานอาหารเมื่อละศีลอด พี่ชายคนโตและน้องคนเล็กละศีลอดด้วยอินทผลัมและน้ำเปล่าตามสุนัตของท่านนบี เมื่อละศีลอดแล้วก็เดินทางไปละหมาดที่มัสยิดหลังจากนั้น จึงกลับมารับประทานอาหาร” หลักการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพดังกล่าวนี้ถือว่า ถูกต้อง เมื่ออดอาหาร 1 วัน และละศีลอดตอนเย็นโดยกินอินทผลัม ร่างกายจะได้ดูดซึมน้ำตาลไปใช้ได้จากการกินอินทผลัมกับน้ำ แล้วมีพลังงานเลี้ยงร่างกายได้ตามปกติ

หลักการปฏิบัติตนเรื่องการกินในวิถีอิสลาม ถือเป็นการดูแลสุขภาพที่มีประโยชน์ ดังที่มีเรื่องเล่าเกี่ยวกับการรับประทานอาหารตามวิถีอิสลามตามแบบฉบับของท่านนบีมุฮัมมัด ซอลลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลิม เป็นการสอนชาวมุสลิมให้มีมารยาทที่ดีงามในการรับประทานอาหาร กล่าวคือ ชาวมุสลิมต้องหลีกเลี่ยงจากการรับประทานจนอึดเกินไป เนื่องจากท่านนบีมุฮัมมัด ซอลลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลิม ได้กล่าวแนะนำไว้ว่า “ไม่มีที่บรรจุใดในคนเราที่จะเลวร้ายยิ่งไปกว่าท้อง เพราะอาหารไม่ก็คำก็สามารถพุงมนุษย์ให้มีแรงที่จะยืนตรงได้ ก็เป็นการเพียงพอแล้วสำหรับพวกเขา” นั้นหมายความว่า การกินอย่างพอดี ปริมาณที่เหมาะสม ทำให้ร่างกายได้ประโยชน์ แต่หากกินมากเกินไป ท้องของเราที่มีกระเพาะอยู่ภายในจะ “เลวร้าย” เพราะทำงานมากเกินไปเนื่องจากการกินของเราที่กินพอดี มีเรื่องเล่าที่สนับสนุนแนวทางปฏิบัติข้างต้นนี้ด้วย คือเรื่อง “เคล็ดลับรักษาสุขภาพ แบบท่านนบี” ที่ระบุว่า “...ท่านนบีมุฮัมมัด ซอลลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลิม ไม่ค่อยป่วย ท่านนบีมีสุขภาพแข็งแรง เพราะท่านมีเคล็ดลับในการกิน ... [ท่านนบีกล่าวว่า] เราเป็นประชาชาติที่ไม่กินจนกว่าจะหิว เวลากินก็กินไม่อึด เมื่อรับประทานอาหาร..ท่านนบีจะควบคุมการกินของตัวเอง ไม่กินตามอารมณ์ เมื่อกินอึด ท่านนบีก็จะหยุดกินทันที คนรับประทานแบบนี้สุขภาพจะแข็งแรงตลอดเวลา” (Songsermsasana Vittaya School, 2022)

การดูแลสุขภาพตามวิถีอิสลาม มีหลักการชัดเจนในเรื่องการกินให้พอดีพอเหมาะ และการอดอาหารในวิถีปฏิบัติถือศีลอด เพื่อให้กระเพาะได้พักบ้าง ใ้ร่างกายได้ขับของเสีย หลักการกินและอดทั้งสองประการนี้ล้วนมีผลดีต่อดูแลสุขภาพทั้งสั้นในคำบอกกล่าวของเรื่องเล่าอิสลามเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ

1.4 การละหมาด ช่วยดูแลสุขภาพ

วิถีมุสลิมในศาสนาอิสลามยังมีกฎข้อกำหนดที่สำคัญอีกประการ คือ การละหมาด การละหมาดของศาสนาอิสลามเป็นการแสดงออกถึงความเคารพต่ออัลลอฮ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ด้วยความสงบและความสำรวม ทั้งนี้ การละหมาดช่วยเสริมสร้างให้มนุษย์มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เพราะการละหมาดเป็นการเคลื่อนไหวอวัยวะหลายส่วน รวมถึงเคลื่อนไหวร่างกาย เปลี่ยนอิริยาบถ ขณะปฏิบัติศาสนกิจ การละหมาดที่ทำ 5 ครั้งตามช่วงเวลาต่าง ๆ ของวัน รวมถึงละหมาดซุนนะฮ์ต่าง ๆ ไปจนถึงละหมาดคิยามุลลัยยามค่ำคืน ถือเป็นส่วนสำคัญของการออกกำลังกายเป็นระยะตลอดทั้งวัน การละหมาดจึงเป็นการดูแลสุขภาพที่มีคุณประโยชน์ ดังเรื่องเล่า “ละหมาดสร้างสุขภาพ” ที่ระบุว่า “ชาวบ้านชุมชนคลองเทียนมีสมาชิกผู้สูงอายุซึ่งกำลังเจ็บป่วยจากความชราเป็นจำนวนมาก พวกเขาจึงร่วมกันจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุบ้านคลองเทียนเพื่อขับเคลือนงานสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยการใช้การละหมาดเป็นจุดเริ่มในการสร้างกิจกรรมออกกำลังกาย เพราะสิ่งนี้ทำให้ผู้สูงอายุได้ออกจากบ้านมาทำกิจกรรมด้วยกัน สามารถออกกำลังกายต่อเนื่องผ่านการละหมาด โดยเฉพาะการทำต่อเนื่องในมัสยิด 8 วันแบบที่คนมุสลิมเรียกกันว่า ละหมาด 40 โดยใช้ท่าทางจากการละหมาดเป็นท่าออกกำลังกายไปในตัว ซึ่งวิธีนี้ได้รับความสนใจจากผู้สูงอายุอย่างมาก เพราะสามารถทำได้ด้วยตัวเองและเชื่อมโยงกับสิ่งที่ตัวเองคุ้นเคยอยู่แล้ว” (Songsermsasana Vittaya School, 2022)

เรื่องเล่าข้างต้นเห็นชัดว่า การละหมาดในวิถีอิสลาม ถือเป็นการส่งผลดีต่อสุขภาพอย่างเห็นได้ชัด ทั้งนี้ไม่ใช่เพียงผู้สูงอายุเท่านั้น แต่การละหมาดยังดีต่อมุสลิมปกติทั่วไป รวมถึงผู้ป่วยเพราะการละหมาดช่วยให้กล้ามเนื้อ ข้อต่อของอวัยวะตลอดทั้งร่างกายได้ออกกำลัง พร้อมด้วยจิตใจได้ฝึกความสงบ นับว่า เป็นการดูแลสุขภาพตามวิถีอิสลามที่เป็นไปตามชีวิตประจำวัน

2. โรคและการรักษาโรคตามวิถีอิสลาม

การเล่าถึง โรคและการรักษาโรคในวิถีอิสลาม มีการส่งต่อคำบอกกล่าวอย่างต่อเนื่อง โดยในหนังสือแบบเรียนเฉพาะกิจสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนสอนศาสนาอิสลาม ภาคใต้ตอนล่าง “เรื่องบอกกล่าวของมุสลิม เล่าถึงความเจ็บป่วยและการดูแลสุขภาพ: แบบฝึกทักษะภาษาไทย (PISA) สำหรับโรงเรียนสอนศาสนาอิสลาม” มีประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้

2.1 โรคผิวหนังและการรักษา

วิถีมุสลิมในศาสนาอิสลามมีการเล่าถึงโรคติดต่อทางผิวหนัง ดังในเรื่อง “อิสுகอ์ไอ” ได้บอกกล่าวทั้งอาการทางผิวหนังของโรค และการรักษา ว่าโรคนี้มี “ตุ่มแผล “ ผู้ที่เป็นโรคจะมี “อาการคัน” วิธีการรักษา คือ “ใช้ใบเสลดพังพอนตัวเมียมาล้างให้ สะอาด นำมาโขลกหรือปั่นให้ละเอียด ผสมน้ำดินสอพอง ทาที่ตุ่มอิสுகอ์ไอบ่อย ๆ”

เมื่อรักษาตามวิถีอิสลามแล้ว ผู้เป็นอิสுகอ์ไอที่ผิวหนังจะ “บรรเทาอาการคัน” และ “ทำให้ตุ่มแผลแห้งเร็ว” นอกจากนี้สรรพคุณของ “เสลดพังพอนตัวเมีย” ที่ช่วยลดอาการคันได้ ก็จะทำให้ผู้ป่วย “ไม่ฉุน และแคะเกา” จึงมีผลดีที่ผิวหนังจะ “ไม่เกิดรอยแผลเป็น” (Songsermsasana Vittaya School, 2022)

กล่าวได้ว่า การบอกเล่าถึงโรคและวิธีการรักษาโรคตามวิถีอิสลาม มีประเด็นน่าสนใจเกี่ยวกับสมุนไพรที่ใกล้ตัวและใช้ในชีวิตประจำวัน หรือหาได้ง่าย ดังที่พบว่า ต้นเสลดพังพอนนั้นมักปลูกกันทั่วไป โดยเฉพาะต้นตัวเมียขึ้นเจริญเติบโตได้ง่าย ส่วนดินสอพองก็เป็นของหาได้ไม่ยาก การรักษาโรคตามวิถีอิสลามจึงส่งต่อข้อมูลอย่างต่อเนื่องและยังปฏิบัติกันเรื่อยมา เพราะเป็นวิธีการรักษาที่ไม่ยาก หาสมุนไพรได้ในชีวิตประจำวัน

2.2 อาการปวดฟันและการรักษา

ในชีวิตตามปกติของคนเราแทบไม่มีใครที่ไม่เคยประสบอาการปวดฟัน ทั้งในแง่ที่ร่างกายเจริญวัยแล้วมีการฟันหัก การเปลี่ยนฟันน้ำนมเป็นฟันแท้ มีเลือดออกเมื่อฟันหัก รวมถึงคนจำนวนมากก็ฟันผุ และปวดฟัน

ประเด็นน่าสังเกต คือ เรื่องเล่าในการรักษาโรคตามวิถีอิสลามนั้น จะมีการบอกกล่าวถึงโรคและอาการที่พบประสบได้แทบทุกคน การส่งต่อเรื่องเล่าดังกล่าวจึงยังคงดำเนินมาถึงทุกวันนี้เพราะเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเสมอ ทั้งนี้ สำหรับปากที่สะอาด การแปรงฟันให้สะอาดนั้น พระผู้ทรงอภิบาลจะทรงพอพระทัย ส่วนการรักษาอาการปวดฟันนั้น มีเรื่องเล่าคือ “ท่านนบีมุซา (อะลียฮิซซาลาม) กับการรักษาอาการปวดฟัน” ที่ระบุว่า ในอดีตกาลท่านนบีมุซาปวดฟัน ท่านจึงได้ขอต่ออัลลอฮ์เพื่อให้พระองค์ทรงช่วยเหลือและรักษาอาการปวดฟันให้ทุเลาลง องค์อัลลอฮ์ได้ทรงแนะนำให้คุณนบีมุซาเข้าไปในป่าเพื่อหาไบฟิซสมุนไพรรักษาอาการ ท่านนบีมุซาก็ได้ปฏิบัติตามคำแนะนำขององค์อัลลอฮ์ โดยเมื่อเข้าไปและพบไบฟิซสมุนไพร ก็เกี่ยวทันที ท่านนบีมุซาก็หายปวดฟัน (Songsermsasana Vittaya School, 2022)

เรื่องเล่าข้างต้น เป็นความนัยเชิงสัญลักษณ์ที่ชวนให้ตีความเกี่ยวกับการรักษาอาการปวดฟันว่า ผู้ที่ปวดฟันต้องพึ่งพาผู้มีความรอบรู้ที่นำศรัทธา ดังองค์อัลลอฮ์ เพื่อชี้แนะการรักษาที่ถูกต้อง หากไม่มีผู้รอบรู้ที่นำศรัทธาช่วยให้คำแนะนำ วิธีรักษาอย่างถูกต้อง ก็อาจไม่เหมาะสมที่จะรักษาเองทั้งที่ไม่มีความรู้ ดังที่เมื่อท่านนบีมุซามีอาการอื่นอีก แล้วไปเก็บไบฟิซมากินเองก็ไม่หาย

แง่คิดจากเรื่องเล่าการรักษาโรคตามวิถีอิสลามข้างต้นนี้ แฝงมุมมองที่ชวนให้ผู้ฟังได้ตระหนักถึงการมีความรู้ในโรคก่อนจะรักษาอาการเหล่านั้น และควรให้ผู้มีความรอบรู้ให้คำแนะนำถึงวิธีการรักษาที่ถูกต้องเพื่อผลลัพธ์ในการรักษาที่แน่นอนปลอดภัย

2.3) โรคระบาดตามวิถีอิสลาม

ในเรื่องเล่าของวิถีอิสลาม มีการกล่าวถึงโรคระบาดไว้แล้ว ถึงแม้ว่าเราจะพบเห็นชัดเจนในช่วงที่ผ่านมาของการระบาดจากโควิด 19 ที่ส่งผลทั่วโลก ทั้งนี้มีเรื่องเล่าสำคัญ คือ “คำสั่งเสียท่านนบีมุฮัมมัดเมื่อเผชิญกับโรคระบาด” ได้ส่งต่อแง่คิดที่น่าสนใจเกี่ยวกับการเผชิญโรคระบาดที่กระจายอย่างรวดเร็วว่า “จงอย่าเข้าไปในแผ่นดินที่กำลังเกิดโรคระบาด และจงอย่าออกจากแผ่นดินที่โรคระบาดได้เกิดขึ้นแล้ว” (Songsermsasana Vittaya School, 2022)

ประเด็นที่ชวนคิด คือ ท่านนบีมุฮัมมัดได้กล่าวถึงการระมัดระวังตนเองเพื่อป้องกันไม่ให้ผู้คนเพิ่มการระบาดของโรคให้ขยายวงกว้างมากขึ้น ดังที่บอกชัดเจนว่า “อย่าเข้าไปในแผ่นดินที่กำลังเกิดโรคระบาด” เพราะเมื่อเข้าไปในพื้นที่ซึ่งโรคระบาดกำลังกระจายอยู่นั้น เราก็จะได้รับเชื้ออย่างยากจะปฏิเสธได้ ขณะเดียวกันก็มีคำบอกเล่าเพิ่มเติมอีกว่า “จงอย่าออกจากแผ่นดินที่โรคระบาดเกิดขึ้นแล้ว” เนื่องจากหากไม่ควบคุมการเดินทางออกจากพื้นที่ซึ่งเชื้อแพร่กระจายคนในพื้นที่โรคระบาดก็จะเปื้อนพาหะแพร่เชื้อไปสู่ผู้คนในแหล่งอื่นให้ติดโรคอย่างรวดเร็วมากยิ่งขึ้น จนเกิดโรคระบาดขยายตัวเป็นอันตรายอย่างรวดเร็วขึ้นอีก

สถานการณ์ที่มาจากเรื่องบอกเล่าในวิถีอิสลามนี้แม้จะเป็นเรื่องราวในอดีตกาลตั้งแต่ยุคประวัติศาสตร์ ดัง “การระบาดของโรคในอาณาจักรชาวมาฮา และเมืองปอมเปอี” แต่หากเทียบเคียงกับเหตุการณ์โรคระบาดโควิด 19 ยุคปัจจุบันมานี้ ก็เป็นสถานการณ์ที่คนทุกวันนี้เข้าใจได้อย่างชัดเจน ดังที่เคยมี “มาตรการปิดเมือง (Lockdown) เพื่อควบคุมการระบาดของโรคโควิด 19” มาแล้วทั่วโลก

ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาถึงสถานการณ์ปัจจุบัน ก็พบว่า มีเรื่องเล่าถึง “การปฏิบัติตามวิถีอิสลามในช่วงโรคโควิดระบาด” ควรสวมหน้ากากอนามัย ควรเว้นระยะห่าง โดยเฉพาะเมื่อละหมาดที่มีสติ (Songsermsasana Vittaya School, 2022) ดังนั้น การบอกเล่าตามวิถีอิสลามเรื่องการปฏิบัติตามศาสนกิจช่วงโรคโควิดระบาดนี้ ก็ถือว่าการช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อแพร่กระจายสู่ผู้อื่น และลดความเสี่ยง ป้องกันตนเองไม่ให้เราติดโรคระบาดนั้นมาด้วย จึงกล่าวได้ว่าการดูแลตนเองตามวิถีอิสลามในช่วงโรคระบาดนั้น ผู้เล่าเรื่องราวข้างต้นมีความเข้าใจถึงสาเหตุการระบาดของโรค และรู้วิธี

ป้องกันไม่ติดโรคระบาด ทั้งยังถือเป็นการรับผิดชอบต่อสังคมและผู้คนรอบข้างด้วยไม่ให้เป็นอันตรายจากการรับและแพร่เชื้อในสถานการณ์โรคระบาด

อภิปรายผลการวิจัย

บทความวิจัยเรื่อง “การดูแลสุขภาพและความเจ็บป่วยตามวิถีอิสลามจากแบบเรียนเฉพาะกิจเรื่องเล่ามุสลิมถิ่นใต้” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการดูแลสุขภาพและการรักษาความเจ็บป่วยตามวิถีอิสลาม จากเรื่องเล่ามุสลิมถิ่นใต้ ในแบบเรียนเฉพาะกิจ นักเรียนประถมศึกษาโรงเรียนสอนศาสนาอิสลาม พบว่า มีประเด็นสำคัญ ต่อไปนี้

1. แนวทางการดูแลสุขภาพตามวิถีอิสลาม มีผลที่สอดคล้องตามหลักอิสลาม ที่ว่าความป่วยก็คือสิ่งที่มุสลิมจะได้อทดสอบความเข้มแข็ง พระเจ้าเป็นผู้รู้และกำหนด (Waealee, & Jalloh, 2020) ทั้งนี้พบ 4 ประเด็นในเรื่องเล่าอิสลาม ได้แก่ 1.1) การดูแลสุขภาพ เชื่อว่า อัลลอฮ์พระเจ้าเป็นเจ้า มีความกรุณาต่อมุสลิมต้องดำรงตนตามหลักศาสนาอิสลาม และจะมีสุขภาพดี ประเด็นนี้เชื่อมโยงสอดคล้องกับ Lohwithee (2020) ที่ศึกษา การเสริมสร้างสุขภาพตามแนวทางของศาสนทูตแห่งอิสลาม พบว่า มุสลิมผู้ศรัทธาต่อพระเจ้าและปฏิบัติตามหลักคำสอนย่อมมีสุขภาพะทั้งกายและใจที่ดี

นอกจากนี้ Pitakkhumpol (2004) แสดงทัศนะว่าตามหลักอิสลาม แม้เผชิญความเจ็บป่วย ก็อาจกล่าวไม่ได้ว่าเป็นเรื่องร้าย เนื่องจากเมื่อป่วยไข้ ผู้เจ็บป่วยก็ได้ทบทวนและตรวจสอบการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพตนเอง พร้อมกันนี้ ผู้เจ็บป่วยก็ได้ฝึกจิตใจให้มีความสงบ มีสติในขณะที่เจ็บป่วย โดยผู้ป่วยไข้ก็ได้ระลึกถึงหลักการตามวิถีอิสลามไปด้วยที่พระเจ้าเป็นผู้ทดสอบความแข็งแกร่งของจิตใจ ความสงบและมีสติของมุสลิม

อย่างไรก็ตามบทความนี้ของผู้นี้ยังมีประเด็นเพิ่มเติมที่ พบว่า ในเรื่องเล่ามุสลิมถิ่นใต้ระบุถึงการใส่สมุนไพรบำรุงสุขภาพด้วย ดังผลวิจัยข้อที่ 1.2) การดูแลสุขภาพที่เป็นภูมิแพ้ และร่างกายผิดปกติในวิถีอิสลาม ในเรื่องเล่ามุสลิมถิ่นใต้ระบุถึงแนวทางการรับประทานอาหารให้เป็นยาได้ด้วย กล่าวคือ ในส่วนผสมของอาหารควรจะต้องประกอบด้วยวิตามินเกลือแร่และสารอาหารที่ช่วยรักษาร่างกาย ผลวิจัยข้อนี้ข้างต้นเป็นประเด็นเพิ่มเติมจาก National Bureau of Agricultural Commodity and Food Standards (2018) พบว่า “อาหารฮาลาล” ช่วยรักษาสุขภาพได้เพราะปราศจากส่วนผสมอันตราย เช่น แอลกอฮอล์และยังเป็นอาหารตามข้อบัญญัติอิสลามที่สะอาด ไม่มีการปนเปื้อน ไม่มีส่วนผสมต้องห้ามที่เป็นโทษแก่ร่างกาย เป็นต้น

ทั้งนี้ในประเด็น “อาหารฮาลาล” ตามหลักการของอิสลามมีข้อสนับสนุนทางการแพทย์ที่ระบุถึงการเกิดประโยชน์แก่ร่างกาย นอกจากนี้ “อาหารฮาลาล” ยังสามารถลดความเสี่ยงต่อปัญหาทางสุขภาพ อันก่อให้เกิดความเจ็บป่วย เช่น หลักการอิสลามไม่ให้บริโภคอาหารจากสุกร ทั้งนี้หากพิจารณาเนื้อสุกรที่มีไขมันผสมอยู่เป็นจำนวนมาก ก็จะพบว่า ไขมันจากสุกร เป็นผลเสียต่อสุขภาพ ทั้งความเสี่ยงการก่อโรคไขมันอุดตันในหลอดเลือด เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ และภาวะไขมันพอกตับ นอกจากนี้ ข้อบัญญัติอิสลามที่ห้ามการดื่มสุรา ก็พบว่า ในหลักการด้านสุขภาพะร่างกาย เครื่องดื่มแอลกอฮอล์สร้างผลเสียต่อร่างกายมากมาย เช่น โรคตับแข็ง ผลเสียต่อระบบการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ ผลเสียต่อระบบย่อยอาหารและกระเพาะอาหารเกิดการอักเสบ ผลเสียต่อระบบการทำงานของสมอง ผลเสียต่อระบบสืบพันธุ์ (National Bureau of Agricultural Commodity and Food Standards, 2018) จึงกล่าวได้ว่า การดูแลสุขภาพตามวิถีอิสลามในหลักการอาหารฮาลาลนั้น ประเด็นนี้มีส่วนสร้างเสริมสุขภาพ

การดูแลสุขภาพในเรื่องเล่ามุสลิมถิ่นใต้ ข้อ 1.3) การถือศีลอด และข้อ 1.4) การละหมาด ถือเป็นการปฏิบัติตามข้อบัญญัติของอิสลาม การถือศีลอดในเดือนรอมฎอน ช่วยให้อวัยวะย่อยอาหารได้พักในบางช่วงและช่วยขับสารพิษให้บางเบา ส่วนการละหมาดทำให้กล้ามเนื้อ ข้อต่อของอวัยวะ ตลอดจนทั้งร่างกายได้ออกกำลัง 5 ครั้งตามช่วงเวลาต่าง ๆ ของวัน การปฏิบัติศาสนกิจทั้งสองนี้นอกจากสุขภาพจะดีขึ้น ใจก็เป็นสุข จิตก็สงบ ประเด็นนี้เป็นผลวิเคราะห์ที่ได้เพิ่มเติมจาก Waealee, & Jalloh (2020) ที่ศึกษาการสร้างเสริมสุขภาพทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมุสลิม ระบุว่า มุสลิมที่ดำเนินตามวิถี

อิสลามและศรัทธาต่อพระองค์อัลลอฮ์ ย่อมมีจิตใจที่สงบสมบูรณ์ ในบทความนี้ของผู้วิจัยก็ได้เพิ่มเติมประเด็นสำคัญ คือ ร่างกายมุสลิมที่ปฏิบัติถือศีลอดกับละหมาด ก็มีผลส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงด้วย

อย่างไรก็ดี Waacee, & Jalloh (2020) ที่ศึกษา “การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมุสลิม” มีประเด็นพิจารณาว่าจิตวิญญาณจะเป็นพลังไปสู่สุขภาพที่ดี มุสลิมที่ดำเนินชีวิตตามวิถีอิสลาม พร้อมกับมีความสัมพันธ์กับ พระผู้เป็นเจ้า มีความศรัทธาในอัลลอฮ์นั้นจะมีสุขภาวะที่ดีด้วย ในทัศนะนี้เมื่อพิจารณาเชื่อมโยงกับผลวิจัยที่เห็นว่าการละหมาดและการถือศีลอด คือ แนวทางสู่การสร้างเสริมสุขภาพในวิถีอิสลาม นี่เป็นการเริ่มต้นที่ให้ความสำคัญอย่างยิ่ง ต่อเรื่องของจิตวิญญาณตามแนวทางอิสลามซึ่งเน้นการมีจิตใจสงบระลึกถึงอัลลอฮ์ จิตวิญญาณดังกล่าวนี้จะพัฒนาไปสู่ สุขภาวะทางร่างกายที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน

2. โรคและการรักษาตามวิถีอิสลาม แบ่งออกเป็น 3 ประเด็น ได้แก่ 2.1) โรคผิวหนังและการรักษา ในวิถีมุสลิม จะใช้สมุนไพรใกล้ตัวในชีวิตประจำวัน หากสมุนไพรได้ทั่วไปบริเวณบ้านเรือน 2.2) อาการปวดฟันและการรักษา เรื่องเล่า การรักษาอาการปวดฟันตามวิถีอิสลามมีประเด็นน่าสนใจคือ การรักษาอาการปวดฟันควรให้ผู้มีความรอบรู้ให้คำแนะนำ และรักษาอย่างถูกต้องเพื่อผลลัพธ์ที่แน่นอนปลอดภัย ประเด็นนี้เป็นผลการวิเคราะห์ที่ต่อยอดจาก Mudor (2009) ที่ศึกษา การบูรณาการองค์ความรู้แบบปัญญาอิสลามกับการสร้างเสริมสุขภาพ: ทันตสุขภาพ พบว่า ในบทบัญญัติอิสลาม ส่งเสริมให้รักษาสุขภาพฟันด้วยการแปรงฟันเสมอหลังตื่นนอนและก่อนละหมาดทุกครั้ง ส่วนข้อที่ 2.3) โรคระบาดตามวิถี อิสลาม มีเรื่องเล่ากล่าวถึงโรคระบาดทั้งในอดีตและสถานการณ์ปัจจุบันที่โควิดระบาดว่า ต้องระวังตนเองเพื่อป้องกันไม่ให้ เพิ่มการระบาดของโรค ต้องควบคุมการเดินทางออกจากพื้นที่ซึ่งเชื้อแพร่กระจาย ประเด็นนี้ มีความเห็นเพิ่มเติมจาก Lohwithee (2020) ที่ศึกษาการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวทางของศาสนทูตแห่งอิสลาม พบว่า มุสลิมผู้ศรัทธาต่อพระเจ้าและปฏิบัติ ตามหลักคำสอนย่อมประคองสุขภาพตนไว้ได้

กระนั้นก็ตาม ในหลักการดูแลสุขภาพและการรักษาโรคตามวิถีอิสลาม Pitakkhumpol (2004) ซึ่งให้เห็น ความสำคัญของจิตใจสำหรับมุสลิมที่ศรัทธาต่ออัลลอฮ์ เนื่องจากความยึดถือเชื่อมั่นในบัญญัติของศาสนาที่พระเจ้าและ ศาสดาแจ้งแก่มุสลิมนั้น ถือเป็นหนทางช่วยให้เกิดสุขภาวะที่ดี แม้หากเจ็บป่วยก็สามารถบรรเทาให้ลดลงได้เมื่อมุสลิม ปฏิบัติกายและจิตใจตามหลักคำสอนในข้อกำหนดของอิสลาม นี้แสดงให้เห็นว่า สภาพจิตใจอันสงบ มีสติของบุคคลมีผล ส่งต่อถึงสภาพร่างกาย ด้วยเหตุนี้ ในวิถีการดูแลสุขภาพของอิสลามจึงให้ความสำคัญกับจิตวิญญาณและสภาพจิตใจของ บุคคลอันมีศาสนาเป็นเครื่องยึดถืออย่างยิ่ง

นอกจากนี้การเจ็บป่วยในมุมมองของมุสลิม ถือเป็นบททดสอบจากพระเจ้าให้มุสลิมมีสติ มีความเข้มแข็ง ตามที่ งานของ Central Coordination Center of the Thai Muslim Health Promotion Program (2015) เรื่อง อิสลามกับการแพทย์ พบว่า ชาวมุสลิมผู้ศรัทธาในพระเจ้าจะไม่ตีโพยตีพายเมื่อยามเจ็บป่วย เพราะรู้ว่า การเจ็บป่วยนั้นเป็นการอนุมัติจาก พระเจ้าเพียงองค์เดียว ไม่มีใครสามารถกำหนด ดังนั้น ผลวิเคราะห์ในบทความนี้จึง พบว่า เรื่องเล่ามุสลิม กล่าวถึง การมีสติ เมื่อเผชิญโรคระบาด ให้เข้าใจสาเหตุการระบาดของโรค และรู้วิธีป้องกันไม่ให้ติดโรคระบาด ก็คือ การรู้จักมีสติขณะเผชิญโรค เพื่อจัดการใจและกายตนเอง (Lohwithee, 2020)

กล่าวได้ว่า แบบเรียนเฉพาะกิจจากเรื่องเล่ามุสลิมถิ่นใต้ในด้านการดูแลสุขภาพและความเจ็บป่วยตามวิถีอิสลาม สำหรับนักเรียนประถมศึกษาโรงเรียนสอนศาสนาอิสลาม นั้น นอกจากนักเรียนได้ฝึกทักษะการอ่านภาษาไทย ก็ยังได้รับรู้ อดลักษ์กับภูมิปัญญาในวิถีมุสลิมของตนเอง นี่เป็นประเด็นที่เชื่อมโยงกับ Sesitang (2013) ที่พบว่า นิทานพื้นบ้านเรื่องเล่า ท้องถิ่นที่ออกเป็นชุดการเรียนรู้มีผลต่อการพัฒนาการอ่านของผู้เรียนพร้อมกับได้ปลูกฝังความภูมิใจในอัตลักษณ์ประจำถิ่น ของผู้เรียน นอกจากนี้ เมื่อนักเรียนได้อ่านเรื่องเล่าการดูแลสุขภาพตามวิถีอิสลาม ผู้เรียนก็บอกต่อคนรอบข้าง และตนได้ ประพฤติดีตามหลักศาสนาอิสลามด้วย

สาระข้างต้นนี้นับเป็นการขยายขอบเขตการเรียนรู้จากในหนังสือแบบเรียน ที่สามารถต่อยอดสู่ผู้เรียนเป็นการประพจน์ได้จริงในชีวิตประจำวันตามปกติของวิถีชีวิต การได้เรียนรู้จากการอ่านแล้วเพิ่มเป็นการลงมือทำจริง นับเป็นคุณค่าของการเรียนรู้แบบเชิงรุกที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์ตรงของผู้เรียน (Sesitang, 2013) นี้เป็นประเด็นที่ขยายจาก Chunsard, & Jiraro (2021) ซึ่งชี้ว่า เรื่องเล่าคุณธรรมที่นักเรียนประถมได้อ่านก็จะสอดแทรกจริยธรรมให้แก่ตัวเอง ด้วยขณะเล่าเรื่องให้ผู้ฟัง นับเป็นการเรียนรู้ที่มีคุณค่า การเรียนรู้ที่มีการล่อเมลาจากหลักศาสนา เป็นอีกช่องทางหนึ่งที่ปลูกฝังจริยธรรมได้อย่างดีให้แก่ผู้เรียนในวัยประถมศึกษา จึงจะเห็นได้ว่า แบบเรียนในช่วงชั้นของวัยประถมศึกษาจะได้สอดแทรกประเด็นทางด้านศาสนา จริยธรรมอยู่ด้วยเสมอ ทั้งในแง่ข้อพึงปฏิบัติ และข้อไม่ควรปฏิบัติ อันจะเป็นเหมือนคำสอนนำทางสำหรับการประพจน์ที่เหมาะสมให้แก่เยาวชนผู้เรียนไปพร้อมกัน (Chunsard, & Jiraro, 2021)

ดังนั้น ประเด็นผลการศึกษาวิจัยจากบทความวิจัยชิ้นนี้ ที่ชี้ให้เห็นแนวทางการดูแลสุขภาพตามวิถีอิสลามจากแบบเรียนเฉพาะกิจนี้ ก็ยังทำให้เห็นคุณค่าในศาสนาที่เป็นเหมือนแรงกระตุ้นให้แก่การส่งเสริมคุณธรรมด้านการปฏิบัติตามหลักการของศาสนา พร้อมกับรักษาค่านิยมอันดีงามด้านการปฏิบัติตามบัญญัติของศาสนาอิสลามด้วย

สรุป

การศึกษาแนวทางการดูแลสุขภาพและการรักษาความเจ็บป่วยตามวิถีอิสลาม จากเรื่องเล่ามุสลิมถิ่นใต้ ที่เป็นแบบเรียนเฉพาะกิจ สำหรับนักเรียนประถมศึกษาโรงเรียนสอนศาสนาอิสลาม พบว่า มีประเด็นสำคัญ ดังนี้

เรื่องเล่าของมุสลิมถิ่นใต้มีการบอกกล่าวและส่งต่อข้อมูลสำคัญ ดังนี้ 1) แนวทางดูแลสุขภาพตามวิถีอิสลาม แบ่งออกเป็นประเด็นสำคัญ 4 ประเด็น ได้แก่ 1.1) การดูแลสุขภาพ บำรุงร่างกาย ชาวมุสลิมเชื่อว่า การมีสุขภาพที่ดี เป็นความกรุณาจากอัลลอฮ์พระผู้เป็นเจ้า ชาวมุสลิมต้องดำรงตนตามหลักของคำสอนในศาสนาอิสลาม มีคำบอกเล่าเรื่องการดูแลสุขภาพโดยใช้สมุนไพรบำรุงร่างกาย อันเป็นพืชพันธุ์ที่พบเจอในชีวิตประจำวัน 1.2) การดูแลสุขภาพที่เป็นภูมิแพ้ และร่างกายผิดปกติในวิถีอิสลาม เมื่อร่างกายมีอาการผิดปกติ วิถีอิสลามใช้แนวทางแบบกินอาหารให้เป็นยา เลือกรับประทานอาหาร หรือส่วนผสมในอาหารที่มีสรรพคุณดูแลสุขภาพ 1.3) การถือศีลอด และหลักการรับประทานอาหารในวิถีอิสลาม ชาวมุสลิมถือศีลอดในเดือนรอมฎอน เป็นการทำให้อวัยวะย่อยอาหาร ได้พักในบางช่วงและขณะเดียวกันก็ช่วยขับสารพิษให้บางเบา ส่วนหลักการปฏิบัติตนเรื่องการกินในวิถีอิสลาม ก็เน้นการกินในปริมาณที่เหมาะสม หลักการกินและอดทั้งสองประการนี้ ล้วนมีผลดีต่อการดูแลสุขภาพทั้งสิ้น และ 1.4) การละหมาด ช่วยดูแลสุขภาพ การละหมาดนอกจากแสดงความเคารพต่ออัลลอฮ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ยังทำให้กล้ามเนื้อ ข้อต่อของอวัยวะ ตลอดจนทั้งร่างกายได้ออกกำลัง 5 ครั้งตามช่วงเวลาต่าง ๆ ของวัน พร้อมด้วยจิตใจได้ฝึกความสงบ นับเป็นการดูแลสุขภาพตามวิถีอิสลามที่เป็นไปตามชีวิตประจำวัน

ทั้งนี้ เรื่องเล่าของมุสลิมถิ่นใต้มีการบอกกล่าวเรื่องสุขภาพมิติอื่นที่สำคัญอีก คือ 2) โรคและการรักษาตามวิถีอิสลาม พบว่า มีประเด็นสำคัญ 3 ประเด็น ได้แก่ 2.1) โรคผิวหนังและการรักษา ในวิถีมุสลิมโรคผิวหนังและวิธีรักษาจะใช้สมุนไพรใกล้ตัวในชีวิตประจำวัน หาได้ง่าย การรักษาโรคผิวหนังตามวิถีอิสลามจึงส่งต่อข้อมูลอย่างต่อเนื่องและยังปฏิบัติกันเรื่อยมาเพราะเป็นวิธีรักษาที่ไม่ยาก หาสมุนไพรได้ทั่วไปในบริเวณบ้านเรือน 2.2) อาการปวดฟันและการรักษา อาการปวดฟันนั้นมีทั้งในแง่ที่ร่างกายเจริญวัย เปลี่ยนฟันจากฟันน้ำนมเป็นฟันแท้ มีเลือดออกเมื่อฟันหัก รวมถึงคนที่ฟันผุและปวดฟัน เรื่องเล่าการรักษาอาการปวดฟันตามวิถีอิสลามมีประเด็นน่าสนใจ คือ ยิงอาการปวดฟันเป็นเรื่องที่ประสบได้แทบทุกคน ผู้ฟังยังต้องตระหนักถึงการมีความรู้ในโรค ก่อนจะรักษาอาการเหล่านั้น และควรให้ผู้มีความรอบรู้ให้คำแนะนำถึงวิธีรักษาที่ถูกต้องเพื่อผลลัพธ์ในการรักษาที่แน่นอนปลอดภัย และ 2.3) โรคระบาดตามวิถีอิสลาม มีเรื่องเล่าในวิถีอิสลามกล่าวถึงโรคระบาดทั้งในอดีตและสถานการณ์ปัจจุบันที่โควิดระบาดด้วยว่า ต้องระวังตนเองเพื่อป้องกันไม่ให้เพิ่มการระบาดของโรค ต้องควบคุมการเดินทางออกจากพื้นที่ซึ่งเชื่อแพร่กระจาย เพราะคนในพื้นที่โรคระบาดจะเป็นพาหะแพร่เชื้อไปสู่ผู้คนที่

ในแหล่งอื่นให้คิดโรคอย่างรวดเร็วมากยิ่งขึ้น จนโรคระบาดขยายตัวเป็นอันตรายขึ้นไปอีก น่าสังเกตว่า ผู้เล่าเรื่องราวข้างต้น มีความเข้าใจถึงสาเหตุการระบาดของโรค และรู้วิธีป้องกันไม่ให้คิดโรคระบาด

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 ผลจากการศึกษา เรื่องเล่ามุสลิมถิ่นใต้ในด้านการดูแลสุขภาพและความเจ็บป่วยตามวิถีอิสลาม ที่เป็นแบบเรียนเฉพาะกิจ สำหรับนักเรียนประถมศึกษาโรงเรียนสอนศาสนาอิสลาม สามารถนำไปใช้ได้กับสถาบันการศึกษาของภูมิภาคอื่น ที่มีผู้เรียนนับถือศาสนาอิสลาม เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้อัตลักษณ์และภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพของมุสลิมถิ่นใต้ นอกจากนี้ผู้เรียนมุสลิมในระดับประถมศึกษาของเขตพื้นที่อื่น ก็ยังสามารถศึกษาค้นคว้าภาษาไทยด้วยขณะเรียนรู้จากบทอ่านในแบบเรียนเฉพาะกิจ

1.2 หนังสือแบบเรียนเฉพาะกิจนี้ อาจเพิ่มข้อมูลด้านการส่งเสริมสุขภาพจากฮาดีษ อัลกุรอาน ได้ด้วย

2. ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาเรื่องเล่าการดูแลสุขภาพของกลุ่มชนอื่นเพื่อเห็นภูมิปัญญาเฉพาะถิ่น อันควรส่งต่อแก่เยาวชนท้องถิ่น เป็นแบบเรียนเฉพาะกิจให้ได้เรียนรู้ต่อไป

2.2 งานวิจัยอนาคตควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพด้านกรณีศึกษาในเรื่องเล่าการดูแลสุขภาพทั้งกายและจิตตามวิถีอิสลาม

References

- Central Coordination Center of the Thai Muslim Health Promotion Program. (2015). *Islam and Medicine* (Research Report). Faculty of Political Science, Chulalongkorn University. [in Thai]
- Chunsaard, C., & Jiraro, P. (2021). The development of reading comprehension skills for grade-5 students using moral book stories. *RTNA Journal of Social Sciences, Humanities and Education*, 8(1), 95-102. [in Thai]
- Jangkrajang, S. (2013). *Folk Medicine in Thapho Sub-district, Muang District, Phitsanulok Province* (Unpublished Master's Thesis), Naresuan University. [in Thai]
- Janlek, P., Chanroung, Y., & Uttayanukul, P. (2020). *The development of reading for main ideas skills by using morality tale book for Prathomsuksa 1 Students of Bansankhong* (Chiang Rai Jaronrat), School, Mueang District, Chaing Rai Province. *Ganesha Journal*, 16(1), 81-95. [in Thai]
- Lohwithee, W. (2020). The strengthening of well-being in accordance with guidelines suggested by the messenger of Islam. *Journal of Liberal Arts, Rangsit University*, 15(2), 65-76. [in Thai]
- Mudor, A. (2009). *Integrating Knowledge of Islamic Principles with Health Promotion: Dental Health* (Research Report) Institute of Research for Health of Southern Thailand, Prince of Songkla University. [in Thai]
- National Bureau of Agricultural Commodity and Food Standards. (2018). *National Halal Food Standards*. Retrieved January 16, 2023, from <http://www.acfs.go.th/halal/general.php> [in Thai]
- Pitakkhumpol, A. (2004). *Life, Sickness, and Death. Documentation of Lectures on End-of-Life Care According to the Islamic Approach* (Lecture Document) 7-8 May 2004. Songkhla: Faculty of Medicine Prince of Songkhla University. [in Thai]
- Posritong, P. (2018). *Rituals of Healing using folk Wisdom By healers in Bang Chak Sub-district, Nakhon Si Thammarat Province* (Unpublished Master's Thesis), Prince of Songkla University. [in Thai]

-
- Puti, S., Numun, W., & Mettajit, V. (2020). The outstanding characteristics of the junior primary education thai basic vocabulary list books based on local stories by teachers in the three Southern Border Provinces. *Journal of Liberal Arts, Prince of Songkla University, 12*(1), 140-156. [in Thai]
- Sesitang, K. (2013). *The Development of activity Packs to Promote Reading Comprehension by using Folk Tales in the Thai Language Learning Group for Students in Grade 4* (Unpublished Master's Thesis), Suratthani Rajabhat University. [in Thai]
- Songsermsasana Vittaya School. (2022). *Special Textbook on Muslim Stories About Sickness and Health Care: Thai Language Skill Exercises (PISA) for Islamic Schools*. Samut Prakan: V Plus Group. [in Thai]
- Waealee, D., & Jalloh, M. (2020). *Spiritual Care Needs for Muslim Patients*. Retrieved January 20, 2023, from <https://kb.psu.ac.th>. [in Thai]
- Watcharasukum, S. (2012). *Problems in using the Thai Language from Thai Malayu Students in the Three Southernmost Provinces*. Retrieved from <http://wb.yru.ac.th/handle/yru/182> [in Thai]