

การบูรณาการองค์ความรู้  
บทบัญญัติศาสนาอิสลาม  
กับการสร้างเสริมสุขภาพ :

# สุขภาพจิต



โครงการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีมุสลิมในจังหวัดชายแดนใต้  
สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
ปี 2551

โดย  
คณะทำงานวิชาการและวิจัย  
สมาคมจันทร์เสี้ยวการแพทย์และสาธารณสุข

# การบูรณาการองค์ความรู้ บทบัญญัติศาสนาอิสลาม กับการสร้างเสริมสุขภาพ : สุขภาพจิต

·  
·  
· โครงการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีสลิมนิในจังหวัดชายแดนใต้  
· สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
· ปี 2551

·  
·  
· โดย  
· คณะทำงานวิชาการและวิจัย  
· สมาคมจันทร์เสี้ยวการแพทย์และสาธารณสุข

# การบูรณาการองค์ความรู้ บทบัญญัติศาสนาอิสลาม กับการสร้างเสริมสุขภาพ : สุขภาพจิต

บททวน รวบรวม และเรียบเรียง :

คุณอิสมาอีล โดยี

ทีมสุขภาพจิต

โครงการบูรณาการองค์ความรู้บทบัญญัติศาสนาอิสลามกับการสร้างเสริมสุขภาพ

คณะทำงานวิชาการและวิจัย

สมาคมจันทร์เสี้ยวการแพทย์และสาธารณสุข

([www.timaweb.org](http://www.timaweb.org))

บรรณาธิการ :

ผศ.ดร.พงศ์เทพ สุธีรัฐดี

ภก.ยุชฎา นิมะ

ISBN 978-611-90285-3-1

พิมพ์ครั้งแรก : มิถุนายน 2552

จัดพิมพ์โดย :



สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้ (สวรส.ภาคใต้)

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

[www.southhsri.psu.ac.th](http://www.southhsri.psu.ac.th)

สนับสนุนงบประมาณ :



สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)

[www.hsri.or.th](http://www.hsri.or.th)



# คำนำ

การศึกษาทบทวน เรื่อง “บูรณาการองค์ความรู้แบบทฤษฎีจิตศาสนาอิสลามกับการสร้างเสริมสุขภาพ : สุขภาพจิต” โดยศึกษาและรวบรวมองค์ความรู้ด้านสุขภาพจิตจากหลักศาสนา คุณธรรม จริยธรรมของอิสลาม ข้อมูลที่ได้สำหรับนำไปใช้ประโยชน์ในการให้ประชาชน บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขและภาคีเครือข่ายมีความรู้ความเข้าใจ สามารถดูแลตนเองและครอบครัวด้านสุขภาพจิตตามวิถีมุสลิม ตลอดจนบุคลากรที่เกี่ยวข้องสามารถบูรณาการองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพจิตตามวิถีมุสลิม

การศึกษาทบทวนในครั้งนี้ สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ ด้วยได้รับการสนับสนุนคำแนะนำจากนักวิชาการศาสนาอิสลาม บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข รวมถึงการสนับสนุนจากหน่วยงานและบุคลากรอื่น ๆ ในระดับพื้นที่ทุกท่าน คณะผู้ศึกษาวิจัยขอขอบคุณยิ่ง ขอขอบคุณ นายแพทย์รอซาลี บัตยบุตร ผู้อำนวยการโรงพยาบาลรามัน ผู้รับผิดชอบงานศูนย์เชี่ยวชาญฟื้นฟูสุขภาพจิต งานสุขภาพจิตโรงพยาบาลรามัน สำนักงานสาธารณสุขอำเภอรามัน และภาคีเครือข่ายสุขภาพจิตทุกคน ที่ให้ข้อมูลและได้มีส่วนร่วมในการนำองค์ความรู้ที่ได้จากการรวบรวมในครั้งนี้ไปทดลองใช้ในการเยียวยาจิตใจ งานสุขภาพจิตและการเยียวยาผู้ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบ

ขอขอบคุณ ผู้จัดการโรงเรียนศรีฟ้ารัตนาบุรี อำเภอรามัน จังหวัดยะลา ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านสะอะอะ อำเภอกรงปินัง จังหวัดยะลา และน้อง ๆ เยาวชนที่เข้ารับการอบรมและเข้าค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (ค่ายเยาวชนต้นกล้า) ที่ให้ข้อมูลและได้มีส่วนร่วมการนำองค์ความรู้ไปปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามวิถีมุสลิม

ขอขอบคุณ อาจารย์มัสลิ้น มาหะมะ รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยอิสลามยะลา นายแพทย์มูหมัดดาอ๊ะ เจ๊ะเลาะ นายแพทย์ดำรงค์ แวอาลี สมาคมจันทร์เสี่ยวการแพทย์และสาธารณสุข ที่ได้กรุณาช่วยเหลือและเป็นที่ปรึกษาด้านเนื้อหา และทุก ๆ คนที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือและให้กำลังใจในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้



# สารบัญ

---

## บทนำ

### บทที่ 1 ความรู้ทั่วไปเรื่องสุขภาพจิต

1.1	ความหมายของสุขภาพจิต .....	1
1.2	ลักษณะผู้ที่มีสุขภาพจิตดี .....	1
1.3	การแสดงออกของสุขภาพจิต .....	2
1.4	อาการของคนสุขภาพจิตไม่ดี .....	3
1.5	ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต .....	4

---

### บทที่ 2 สุขภาพจิตในทัศนะอิสลาม

2.1	คุณลักษณะและการทำหน้าที่ของวิญญาณ .....	9
2.2	สภาพจิตใจมนุษย์ .....	16
2.3	ความสำคัญของสุขภาพจิตในอิสลาม .....	17
2.4	การศรัทธาต่อพระเจ้ากับการสร้างเสริมสุขภาพจิต .....	18
2.5	หลักคำสอนอิสลามกับการสร้างเสริมบำบัดฟื้นฟูสุขภาพจิต .....	20
2.6	โรคทางจิตใจในทัศนะอิสลาม .....	40
2.7	ความเจ็บป่วยในทัศนะอิสลาม .....	52
2.8	แนวทางการรักษาโรคซึมเศร้า วิตกกังวล และความสูญเสีย .....	58
2.9	การทดสอบจากอัลลอฮ์และความอดทน (ศอบร) .....	64
2.10	การขออภัยโทษ (การเตาบัต) .....	71
2.11	หลักศาสนาอิสลามเกี่ยวกับยาเสพติด .....	76

---

### บทที่ 3 รายงานวิจัยในงานสุขภาพจิต

3.1	การศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของคนไทยภาคใต้ (ระดับบุคคล) ประจำปี พ.ศ. 2544 .....	81
3.2	ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของคนไทยในปี 2550 .....	81

3.3	แพทย์ชี้คนไทยเป็นโรคซึมเศร้าปีละหมื่นคน .....	82
3.4	กรมสุขภาพจิตชี้คนไทย 1 ใน 5 มีปัญหาสุขภาพ.....	82
3.5	ภาวะเครียดและความต้องการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชน ใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ต่อสถานการณ์ความไม่สงบ .....	84
3.6	ประเมินโครงการจัดตั้งศูนย์เยียวยาฟื้นฟูสุขภาพจิตประจำโรงพยาบาล ในจังหวัดชายแดนภาคใต้ .....	84
3.7	ปัจจัยที่มีอิทธิพลกับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิม ในโรงเรียนมัธยมศึกษาใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ .....	85
3.8	ความรู้และทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของนักเรียนชาย ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลนครยะลา .....	85

#### **บทที่ 4 การนำบทบัญญัติของศาสนาอิสลามไปใช้ในงานสุขภาพจิต**

4.1	การนำบทบัญญัติของศาสนาอิสลามไปใช้ในการดูแลสุขภาพจิต .....	87
4.2	การนำบทบัญญัติของศาสนาอิสลามไปใช้ในการป้องกันและแก้ไข ปัญหายาเสพติด.....	90

#### **บทที่ 5 สรุปผลการศึกษา และข้อเสนอแนะ**

5.1	สรุปผลการศึกษา .....	93
1.1	สุขภาพจิตในทัศนะอิสลาม.....	93
1.2	การนำบทบัญญัติของศาสนาอิสลามไปใช้ในการดูแลสุขภาพจิต .....	94
5.2	ข้อเสนอแนะ.....	94

<b>เอกสารอ้างอิง</b>	<b>95</b>
----------------------	-----------

<b>ภาคผนวก</b>	<b>96</b>
----------------	-----------

# บทนำ

ปัญหาสุขภาพจิตของประชาชนในประเทศไทยมีปัญหาที่รุนแรงขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม โดยในขณะที่ประชาชนเกิดปัญหาสุขภาพจิต ประชาชนไม่สามารถที่จะทราบหรือรู้ว่าตนเองมีสุขภาพจิตไม่ดี ถ้ามีการวัดดัชนีความสุขมวลรวมของคนในประเทศ หรือ GNH-Gross National Happiness ของคนไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงนี้ คงอยู่ในระดับที่ต่ำ แต่ก็ไม่น่าแปลกใจ เพราะด้วยสภาพปัญหาทางสังคม เศรษฐกิจ และเหตุการณ์การเมืองที่เกิดขึ้น ยิ่งส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและสภาพจิตใจของคนทั้งประเทศให้ตกอยู่ใน “ภาวะของความเครียด” อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ อย่างไรก็ตาม แนวโน้มที่เกิดขึ้นไม่เพียงเฉพาะประเทศไทยเท่านั้นแต่เกิดขึ้นทั่วโลก ซึ่งองค์การอนามัยโลกประมาณการโดยระบุว่า ภายในปี 2563 ปัญหาสุขภาพจิตจะเป็นปัญหาที่น่าห่วงเป็นอันดับสองรองจากโรคหัวใจ โดยขณะนี้ผู้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า 154 ล้านคนทั่วโลก และเด็กทั่วโลกกว่าร้อยละ 9 มีปัญหาทางพฤติกรรม การใช้ความรุนแรง ทั้งยังมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น (จากหนังสือพิมพ์ฐานเศรษฐกิจ ฉบับที่ 2371 : 02 พ.ย. -05 พ.ย. 2551)

ปัจจุบันปัญหาสุขภาพจิตกำลังลุกลามมากในประเทศไทย คนไทยจะป่วยเป็นโรคจิตเพิ่มมากขึ้น จากการสำรวจของกรมสุขภาพจิตพบว่า ขณะนี้พบผู้ป่วยด้านจิตเวชประมาณ 1 ใน 5 ของคนไทยทั้งหมดหรือประมาณปีละ 1 ล้านคนเข้ารับรักษาตัวในโรงพยาบาล ด้านจิตเวชราวปีละ 8 แสนคน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งปัญหาสำคัญมาจากความเครียดที่ไม่สามารถหาทางออกได้ ซึ่งข้อมูลการวิจัยเรื่องความชุกของโรคทางจิตเวชเมื่อปี 2547 โดยการสำรวจผู้ที่มีอายุระหว่าง 15-59 ปี มีอัตราการป่วยด้วยโรคทางจิตเวชร้อยละ 0.1 จำนวน 2,670,000 คน แยกเป็นผู้ป่วยโรคจิต

ร้อยละ 5.7 หรือ 320,000 คน โรคอารมณ์แปรปรวน ร้อยละ 5.7 หรือ 1,500,000 คน ซึ่งในจำนวนนี้มีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าอย่างแรง 850,000 คน โรควิตกกังวล ร้อยละ 3.2 หรือ 850,000 คน และโรคการใช้สุราไม่ถูกต้อง (Alcoholic addict) ร้อยละ 28.5 หรือ 7,777,000 คน (รายงานจากกรมสุขภาพจิต, 2548)

ปัญหาการฆ่าตัวตาย มีผู้ที่ฆ่าตัวตายมากถึงร้อยละ 60 ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า โดยคนที่เป็นโรคนี้อาจมีภาวะจิตใจอ่อนแอ เมื่อประสบกับความผิดหวังหรือปัญหาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องครอบครัว ความรัก หรือการศึกษา ผู้ป่วยจะเกิดความคิดฆ่าตัวตายได้ง่ายกว่าคนปกติถึง 3 เท่า จากการสำรวจประชากรไทยป่วยเป็นโรคซึมเศร้าถึงร้อยละ 5 หรือกว่า 3 ล้านคน ยังไม่รวมถึงคนที่ไม่รู้ตัวเองว่าป่วย และโรคนี้มีการถ่ายทอดทางพันธุกรรมจากพ่อแม่สู่ลูกอีกด้วย ปัญหาการฆ่าตัวตายมีปัจจัยจากหลายสาเหตุโดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นสาเหตุหลักอันดับต้น ๆ อย่างไรก็ตามสถานการณ์โรคซึมเศร้าในประเทศไทยถือเป็นปัญหาเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญ เพราะโรคซึมเศร้าเป็นเรื่องที่มีผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคมอย่างมาก (รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต, อ่างใน หนังสือพิมพ์คมชัดลึก : 17 มิถุนายน 2548)

ส่วนโรคที่นำกล้วอีกโรคหนึ่งคือโรคไบโพลาร์ (Bipolar) หรือโรคอารมณ์แปรปรวนแปรชนิดซึมเศร้าและครื้นเครง จะมีอาการซึมเศร้าสลับกับครื้นเครง โดยในช่วงที่มีอาการซึมเศร้าจะซึมอยู่สักระยะประมาณ 1-2 เดือน คนไข้จะรู้สึกหดหู่ ท้อแท้ เบื่อหน่าย ส่วนช่วงที่ครื้นเครง จะสนุกสนาน ร่าเริง ลุกลี้ลุกลอน ไม่อยากหลับอยากนอน อยากไปเที่ยว ชอบความเสี่ยง ใครมาหลอกก็เชื่อง่าย ถ้าใครเข้าใจจะไม่ไหวและโกรธ ทั้งนี้ โรคไบโพลาร์เกิดจากสารสื่อประสาท (neurotransmitter) ในสมองผิดปกติ จึงสามารถรักษาได้โดยการรับประทานยา ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และเครื่องดื่มประเภทกาแฟอื่นอย่างเด็ดขาด เพราะอาจทำให้อาการกำเริบได้

สาเหตุของปัญหาสุขภาพจิตผลกระทบต่อสุขภาพจิตของคนไทยเกิดจากปัญหาความขัดแย้งหลายด้าน เช่น ปัญหาทางการเมือง ปัญหาเศรษฐกิจ หนี้สิน ปัญหาสังคม ยาเสพติดต่างๆ และปัญหาบุคคลหรือครอบครัว รวมทั้งปัญหาจากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่ส่งผลถึงคนไทยทั่วประเทศ



พญ.จันทิมา อองคโฆษิตไกรฤกษ์ (อ่างใน กรุงเทพรุรกิจ : 20 ธ.ค. 2550) ปัญหาลุขภพจิต มีควมขั้บขั้อนมกามีหลยบัจจยประกอบด้วกัน เช่น ปัญหาลุขฐุกิจ ควมไม่แน่อน ทงการเมือง ควมเปลี่ยนเปลืองอย่างรวดเร็วทงด้นลั้คคและวัฒนธรรม กลยเป็นภวะ ควมเค็รยดที่นำมสู่โรคทงจิตเวช ซึ่งมีความรุนแรงมก ค่านิยมของคนไทยเปลี่ยนเปลืองไป คนยุคใหม่มีความอดทนและการปรับต้วที่น้อยลง ครอบครั้วมีความแตกแยกและห่างเหินกัน มกขั้ขึ้น ท้ให้เกิดปัญหาทงด้นลุขภพจิตแนวโนม้สถนการณปัญหาลุขภพจิตคนไทยจะ เพิ่มขั้นต้เนื่อง จากบัจจยหลักด้งนี้

1. สถนการณควมขั้ดแย้งทงการเมือง
2. ลุขฐุกิจ เช่น รคาน้ำมันสูงขั้ขึ้น การจ้งงานลด
3. ปัญหควมปลอดภัย
4. ปัญหาลยเสพติด
5. ควมไม่มีสั้ญญณบวกที่สั้ในป้หน้า
6. รวมท้งพดติกรรมผู้บริภคในบัจจุบันที่เช้ชีวิตอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร้มกขั้ขึ้น และ นิยมในวัดลุดสูงขั้ขึ้น

ล้สำหรับปัญหาลุขภพจิตใน 3 จ้งหวัดชยแดนภคใต้ และ 4 อ้ภเอนในจ้งหวัดสงขลา (อ้ภเอนจะนะ, อ้ภเอนเทพ, อ้ภเอนนทวิ และอ้ภเอนสบ้บ้ย) มีลั้คษณะพิเศษแตกด้งจาก ในที่อื่น ๆ ของประเทศไทย จากสถนการณควมไม่สงบในพื้นที่จ้งหวัดชยแดนภคใต้ ตั้งด้ มกรค 2547 เป็นต้นมา ได้ส่งผลกระทบต้่วชีวิตและควมเป็นอยู่ของประชชนอย่งมก เนื่องจกทุกคมีโอกสตกเป็นเหยือของเหตุการณได้ท้งลั้ไม่ว้จะเป็นเจ้หน้าท้ของรัฐหรือ ประชชนท้วไป แม้กระทั่งพระภิกษุหรือผู้นำศสนาอิสลาม เหตุการณด้ง ๆ มีความรุนแรงถึง ชีวิตเกิดขั้นเป็นรายวัน ไม่มีท้ท้ว้จะลดลงเมื่อใด และย้งไม่มีค้ตอบให้ประชชนได้ขั้ดเจ้น ฉะนั้น การสูญเสียทรัพย์สิน หรือสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก อี้กท้งสื่อมีการนำเสนอข้วที่ดูน่ากลัว ตั้ต้้นทุกวัน ก้อให้เกิดปัญหาลุขภพจิตของประชชนในพื้นที่ เกิดควมไม่ว้ว่างจ้กันและกัน เกิดควมขั้ดแย้งในจ้ใจ ควมรู้สั้กไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ควมวิตกกังวล ท้ให้ประชชน มีอการ เช่น ควมเค็รยด ควมหวาดหวั่น หวาดกลัว ควมหวาดระแวง ควมว้วุ้่นจ้ หรือจ้ใจ ไม่สงบ ควมโกรธ ควมทุกขั้ใจ ควมเศร้ว้โศกจกการสูญเสีย อการนอนไม่หลับ มี ควมเค็รยดเพิ่มขั้ขึ้น รวมถึงการจัดการกับอการทงกายด้ง ๆ ที่มีสเหตุจกจ้ใจ เป็นต้้น ซึ่ง เป็นปฏิกิริยท้ปกตีในพื้นที่สามารถจัดการกับควมเค็รยดได้ แต่ก็มีอ้หลายคที่ไม่สามารถ จัดการกับสิ่งท้คูกคคต้่อชีวิตจ้ใจจนเกิดเป็นโรคภวะทงจิตเวช (Disorder) ที่รุนแรงหรือ เรือรังจ้นต้่ออคยควมช้วยเหลือจกบุคคลกรทงการแพทยหรือลุขภพจิต

นอกจกนี้ย้งพบว้ ผู้เสพ/ผู้ติดยเสพติดใน 3 จ้งหวัดชยแดนภคใต้ มีพดติกรรม เบียงเบนหันไปเสพยเสพติดของมีนเมอหลยประภทท้งกระต้้น กดประสท และหลอน ประสทพร้อม ๆ กัน เช่น ใช้ยแก็ไอ วัตถุออกฤทธิ์ต้่อจ้ใจและประสท กัญชย ยาบ้บ้ ยาแผน บัจจุบันและสรมีพิษอื่น ๆ ฯลฯ มอสมกับน้ฟ้ชกระท้อม ท้ให้ผู้เสพ/ผู้ติดยเสพติดมีปัญห

สุขภาพจิต เช่น อาการเครียด การซึมเศร้า อาการหวาดระแวง และบางคนป่วยเป็นโรคจิตเภท

ผู้ที่มีความผิดปกติทางจิตนอกจากต้องเผชิญกับความผิดปกติทางจิตแล้ว ยังต้องเผชิญกับการถูกรังเกียจ ถูกตัดขาดจากสังคม ถูกละเมิดสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน ขาดเสรีภาพ ถูกลิดรอนสิทธิพลเมือง สิทธิทางการเมือง เศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรม นอกจากนี้บุคคลกลุ่มนี้มักถูกปฏิเสธในโอกาสที่จะได้ทำงาน ถูกกีดกันที่จะได้รับบริการต่างๆ ของสังคม เช่น ถูกปฏิเสธไม่ได้รับการยอมรับในการใช้สิทธิจากกฎหมายประกันสังคม

การบำบัดรักษานั้น ประชาชนยังขาดความตระหนักและมีความเข้าใจไม่ถูกต้องพบว่า ในจำนวนผู้ป่วยโรคจิตทั้งหมด เข้ารับการบำบัดรักษาน้อย หรือไม่ถึง 1 ใน 5 ของผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษา ทั้งนี้ผู้ป่วย 1 รายจะใช้เวลาในการรักษาตัวราว 82 วัน ระยะเวลาในการรักษานานกว่าผู้ป่วยทางกายราว 20 เท่า และเป็นที่สังเกตว่าผู้ป่วยโรคจิตที่เข้ารับการรักษาส່วนใหญ่จะอยู่ในวัยแรงงาน หากไม่เร่งแก้ไขจะทำให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจของชาติ และยังพบว่าผู้ป่วยโรคจิตส่วนหนึ่งไม่พึงการรักษาของแพทย์ แต่หันไปใช้วิธีการรักษาด้วยไสยศาสตร์ โดยเฉพาะผู้ที่อยู่อาศัยในสังคมชนบท เชื่อเรื่องผีสิง ซึ่งผู้ป่วยส่วนนี้ถือเป็นภัยต่อสังคม อาจจะทำก่อคดีร้ายแรงขึ้นได้

ดังนั้น จึงศึกษารวบรวมองค์ความรู้ด้านสุขภาพจิตและการดูแลบำบัดฟื้นฟูจิตใจในทัศนะอิสลาม เพื่อให้ประชาชนชาวมุสลิมทำความเข้าใจนำไปปฏิบัติ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานสุขภาพจิต เช่น แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และผู้ดูแลผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต สามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมป้องกัน บำบัด ฟื้นฟูจิตใจ ตลอดจนดูแลผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตแบบบูรณาการกับองค์ความรู้สุขภาพจิต

---

การบูรณาการองค์ความรู้

บทบัญญัติศาสนาอิสลาม

กับการสร้างเสริมสุขภาพ : สุขภาพจิต

---



# บทที่ 1

## ความรู้ทั่วไปเรื่องสุขภาพจิต

### 1.1 ความหมายของสุขภาพจิต

องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของสุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่ปรับตัวให้มีความสุขกับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่น ดำรงชีพอยู่ด้วยความสมดุล รวมทั้งตอบสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงโดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ มีไข้เพียงแต่ปราศจากอาการของโรคจิต โรคประสาทเท่านั้น

ศ.นพ.ฝน แสงสิงแก้ว บิดาแห่งวงการเวชกรรมไทยได้ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพจิตไว้ว่า สภาพจิตที่เป็นสุข มีอารมณ์มั่นคง สามารถที่จะปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าคนที่มีสุขภาพจิตดีคือคนที่สามารถปรับตัวได้กับสถานการณ์สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง เมื่อมีความทุกข์ยาก ความเครียด ความโศกเศร้า หรือการสูญเสียต่าง ๆ เขาก็สามารถแก้ไขและปรับตัวได้อย่างเหมาะสมเกิดความสมดุลในจิตใจปราศจากข้อขัดแย้งในจิตใจตามมา

### 1.2 ลักษณะผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

#### 1. มีความพึงพอใจในชีวิต

ผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่แม้เขาจะไม่มีบางอย่างเหมือนคนอื่น แต่เขาก็มีหลายอย่างที่ทำมากกว่าคนอื่น พยายามมองคนที่ดีออกกว่าจะทำให้เราพึงพอใจในสิ่งที่มี

#### 2. ยอมรับความจริงของชีวิต

บางสิ่งบางอย่างเราไม่อาจแก้ไขได้ คนที่มีสุขภาพจิตดีจะยอมรับความจริงของชีวิตแม้จะเป็นสิ่งที่เจ็บปวดหรือไม่พึงปรารถนาก็ตาม

### 3. รู้จักควบคุมตนเอง

คนที่มีสุขภาพจิตดีจะมีสติ มีความยับยั้งชั่งใจควบคุมตนเองได้ เราอาจไม่สามารถระงับความรู้สึกโกรธได้ แต่เราสามารถบังคับการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมได้ และหาทางแก้ไขหรือแสดงออกความรู้สึกที่ไม่ดีในทางที่เหมาะสม

### 4. รู้จักปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี

คนเราคงไม่มีใครที่อยู่นิ่งกับที่หรือไม่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ซึ่งคนที่มีสุขภาพจิตดีเขาสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้โดยไม่มีข้อขัดแย้งตามมา

### 5. แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี

คนที่มีสุขภาพจิตดีเขาจะมีวิธีการหรือแนวทางในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี สามารถลดข้อขัดแย้งต่างๆ ได้

### 6. สามารถจัดระเบียบชีวิตของตนเองได้เหมาะสม

คือสามารถจัดการกับการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมกับตนเองและสังคม สามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างสมดุลและมีความสุข

### 7. มีอารมณ์มั่นคง

คนที่มีสุขภาพจิตดีจะไม่หวั่นกับเหตุการณ์หรือความทุกข์ที่ประสบจะมีอารมณ์มั่นคงไม่แปรปรวนไปตามสภาพร่างกายหรือสิ่งแวดล้อมแม้จะเหนื่อยหรือล้าก็ยังมีอารมณ์จิตใจที่มั่นคงได้

### 8. มีความสุขในชีวิต

ความสุขในชีวิตหาได้ไม่ยากถ้าคนเรามีสุขภาพจิตที่ดี เพราะเขาจะพึงพอใจในสิ่งที่มีอยู่พอใจในสภาพที่เป็นอยู่ไม่หวังมากมายในสิ่งที่เป็นไปได้ยาก

## 1.3 การแสดงออกบอบลุบภาพจิต

เราอาจมองไม่เห็นจิตใจของบุคคลได้ถ้าเขาไม่แสดงออกมาให้เห็น ซึ่งคนที่มีปัญหาสุขภาพจิตนั้น เราอาจสังเกตได้จากการแสดงออกดังนี้

1. **ความคิด** เช่น ความคิดหลงผิด ความหวาดระแวงหรือสงสัย ความย้ำคิด ความคิดฟุ้งซ่าน มองโลกในแง่ร้าย คิดโทษตนเอง คิดว่าตนเองไร้ค่า คิดอยากตาย เป็นต้น ซึ่งการแสดงออกของความคิด เราจะสังเกตได้จาก คำพูด การกระทำ และการแสดงออกต่างๆ

2. **อารมณ์ความรู้สึก** เช่น อารมณ์เศร้า ความรู้เครียด โกรธโมโห อารมณ์แปรปรวนหรืออารมณ์ครึกครื้นเกินปกติ ซึ่งเราจะสังเกตได้จากการพูด สีหน้า ท่าทาง แววตา การแสดงออก เป็นต้น

3. **พฤติกรรม** เช่น การพูด การกระทำต่างๆ การแต่งกาย การดูแลตัวเอง พฤติกรรมก้าวร้าว ใจอวด ตระหนี่ พฤติกรรมเบี่ยงเบน การติดยาเสพติด ติดการพนัน ชอบเที่ยวเตร่ เป็นต้น

4. **อาการทางกาย** บางคนแสดงออกมาเป็นอาการทางกาย ซึ่งมีทุกระบบ เช่น ปวดหัว ปวดกล้ามเนื้อ ปวดเมื่อยตามตัว เย็นหรือซาปลายมือปลายเท้า หายใจไม่อิ่ม ร้อนวูบวาบ ท้องอืดท้องเฟ้อ ประจำเดือนผิดปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

ผู้ที่มีอาการต่าง ๆ ข้างต้น บางคนถือว่าเป็นโรคทางจิตเวช บางคนอาจเป็นเพียงปฏิกิริยาทางจิตใจในการปรับตัวกับความเครียด ความกังวลหรือความขัดแย้งในจิตใจ ซึ่งทั้งหมดสามารถบำบัดรักษาได้โดยการกลับไปยังธรรมเนียมสูงสุดของชีวิต คือ อัลกุรอาน และซุนนะฮ์ (แบบอย่างของท่านนบีมุฮัมมัด ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม) นั่นคือให้เขามีความศรัทธาต่ออัลลอฮ์ มอบหมายต่อพระองค์ ปฏิบัติตามสิ่งที่พระองค์ทรงสอนไว้

## 1.4 อาการของบุคคลสุขภาพจิตไม่ดี

คนสุขภาพจิตไม่ดี เมื่อเผชิญปัญหาในชีวิตจะเกิดอาการต่าง ๆ ทางจิตใจ อารมณ์แสดงพฤติกรรมบางอย่างหรือปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกายซึ่งแสดงภาวะไม่สมดุล บางคนอาจมีอาการแสดงออกมาเล็กน้อยเรียกว่าปัญหาสุขภาพจิตหรือมีมากจนเป็นกลุ่มอาการที่เรียกว่าโรคทางจิตเวช

### อาการของปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่

#### 1. อาการทางร่างกาย

เมื่อจิตใจเกิดความเครียด ระบบประสาทอัตโนมัติภายในร่างกายถูกเร้าให้ทำงานเพิ่มขึ้น อวัยวะภายในซึ่งถูกกำกับโดยประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้นให้ทำงานมากขึ้น ได้แก่ หัวใจ หลอดเลือดปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ กระเพาะปัสสาวะ เช่น

หัวใจทำงานมากเกินไป เกิดอาการใจเต้น ใจสั่น หัวใจเต้นผิดจังหวะ

หลอดเลือดถูกกระตุ้น เกิดการหดตัว ทำให้ความดันโลหิตสูง

ปอด หลอดลมจะตีบลง หายใจลำบาก

กระเพาะอาหารมีการหลั่งกรดออกมาจำนวนมาก ทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้

ลำไส้มีการบีบตัว ทำให้ท้องเสีย ปวดท้อง คลื่นไส้อาเจียน

กระเพาะปัสสาวะมีการบีบตัว ทำให้ปัสสาวะบ่อย

กล้ามเนื้อจะถูกกระตุ้นมากจนเกิดการสั่น เกร็ง กระตุก ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดคอหลังเอว ต่อมน้ำเหลืองทำงานมาก ทำให้เหงื่อออกมากเกินปกติ

ถ้าอวัยวะเหล่านี้ทำงานมากเกินไป จะเกิดโรคทางร่างกายต่าง ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคแผลในกระเพาะอาหารหรือลำไส้ โรคหอบหืด

#### 2. อาการทางอารมณ์

ความเครียดทำให้ทำให้จิตใจเกิดความรู้สึกวิตกกังวลกลัว ตื่นเต้น ไม่สบายใจ บางคนมีอาการซึมเศร้า ท้อแท้ร่วมด้วย เบื่อ หงุดหงิด ไม่สนุกสนานสดชื่นว่าเรริงเหมือนเดิม อารมณ์ซึมเศร้ามักเกิดร่วมกับการสูญเสียหรือพลาดหวังอย่างรุนแรง อารมณ์ไม่สบายใจเหล่านี้อาจทำให้เกิดอาการอื่น ๆ ตามมา ได้แก่ เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ เพื่อยเหนื่อยง่าย เหนื่อยหน่าย

### 3. อาการทางจิตใจ

ความคิดมีการเปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์คิดไม่ดีคิดร้ายความคิดกังวลล่วงหน้า ย้ำคิดย้ำทำ ไม่สามารถหยุดความคิดตนเองได้ ความคิดควบคุมไม่ได้คิดมากมองตนเองไม่ดี มองคนอื่นไม่ดี มองโลกในแง่ร้าย

ความเครียด ถ้ามีมากและต่อเนื่อง จะทำให้สมองมีน งง เบลอ ขาดสมาธิ ความคิด ความอ่านและความจำลดลง การตัดสินใจช้า ไม่แน่นอน ไม่มั่นใจตนเอง

### 4. พฤติกรรม

พฤติกรรมอาจแสดงออกเป็นการหลบเลี่ยง หลีกเลี่ยง ขาดความรับผิดชอบ ไม่กล้า-แสดงออก

## 1.5 ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต

ปัญหาสุขภาพจิตเกิดจากปัจจัยหลายประการ ดังต่อไปนี้

### 1. ปัจจัยทางร่างกาย

ร่างกายที่อ่อนแอปรับตัวได้น้อยเกิดอาการทางร่างกายและจิตใจได้ง่าย เช่น ผู้ที่ป่วยมีโรคประจำตัว โรคร้ายแรงหรือเรื้อรัง ทำให้เกิดความเครียดสูง

ร่างกายที่แข็งแรงทำให้สมองสดชื่นแจ่มใสกล้ามเนื้อตื่นตัวพร้อมใช้งาน การแก้ปัญหาทำได้ดี ไม่ค่อยเครียดรู้ความเครียดได้มากกว่าร่างกายที่อ่อนแอ การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีการประสานงานกันดี มีความยืดหยุ่นสูง

การใช้ยาหรือสารเสพติด อาจเกิดอาการเครียดกังวลสูง โดยเฉพาะเวลาขาดยา

การรักษาร่างกายให้แข็งแรงจึงป้องกันและลดความเครียดได้ เช่น การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดูแลสุขภาพให้ถูกสุขลักษณะ มีเวลาพักผ่อนเพียงพอ หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เช่น เหล้า บุหรี่ ควรแบ่งเวลาในแต่ละวันดังนี้ เวลาเรียนหรือทำงาน 8 ชั่วโมง เวลาพักผ่อน ออกกำลังกาย 8 ชั่วโมง เวลาพักผ่อนนอนหลับ 8 ชั่วโมง

### 2. ปัจจัยทางจิตใจ

คนแต่ละคนมีพื้นฐานอารมณ์ตอบสนองต่อสิ่งเร้าแตกต่างกัน บางคนเครียดง่าย บางคนเครียดยากบางคนปรับตัวเก่งการตอบสนองนี้ส่วนหนึ่งเป็นคุณสมบัติติดตัวมาตั้งแต่เกิดบางส่วนเกิดจากการเลี้ยงดูภายในครอบครัว การมีโอกาสเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหาจนสำเร็จ การได้ฝึกฝนจนเกิดความชำนาญคุ้นชินกับปัญหา ทำให้เผชิญความเครียดได้ดี การปรับตัวได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

บางคนเครียดจากวิธีคิดของตนเอง เช่น ชอบคิดล่วงหน้ามากเกินไป คิดในทางร้าย มองโลกในแง่ร้าย ไม่มีวิธีหยุดคิด คาดหวังชัยชนะมากเกินไป คาดหวังความสำเร็จเพื่อคนอื่น ไม่รู้สึกยินดีกับชัยชนะของคนอื่น บางคนคิดว่าถ้าแพ้คนอื่นจะถูกเหยียดหยาม ไม่มีใครสนใจ คนพ่ายแพ้ บางคนคิดว่าการพ่ายแพ้เป็นสิ่งที่น่าอับอาย คิดว่าตนเองไม่ดี ไม่มีคุณค่า เป็นต้นเหตุ

ให้ครอบครัวเสียชื่อเสียง บางคนคิดว่าพ่อแม่ เพื่อนฝูง รู้สึกอับอายไปด้วย คาดหวังกับผลตอบแทน เช่น เงินรางวัล รายได้ ตำแหน่ง ถูกคาดหวังมากจากเพื่อน

ความคิดที่ไม่สมเหตุผล ได้แก่ การคิดว่าตัวเองต้องทำให้ทุกคนพอใจ ฉันต้องเป็นที่รักของทุกคน คนที่ไม่ทักทายฉันเป็นคนที่ไม่เกลียดฉัน

นอกจากการคิดไม่ดีไม่สมเหตุผลแล้ว คนที่สุขภาพจิตไม่ดีมักขาดการคิดแก้ปัญหา คิดไม่เป็นระบบ ขาดการคิดสร้างสรรค์

### 3. ปัจจัยสิ่งแวดล้อมภายนอก

สิ่งแวดล้อมภายนอกที่มีผลต่อสุขภาพจิต ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงานที่อยู่อาศัยที่ทำงานชุมชนและประเทศชาติเป็นตัวกระตุ้นสำคัญที่ทำให้จิตใจมีความเครียด วิตกกังวลแตกต่างกัน

การทำงานที่มีอันตราย ความเสี่ยงสูง ไม่แน่นอน งานที่ต้องอดนอน เวลานอนไม่แน่นอน เกิดอุบัติเหตุสูง การทำงานน่าเบื่อ ขาดการพักผ่อนหรืออ่อนคลาย งานที่มีความคาดหวังสูง ต้องใช้พลังงาน พลังใจ สายตาหรือสมาธิสูงๆ

อากาศร้อนหรือหนาวเกินไป เสียงดัง คนที่ทำงานใกล้ชิด สุขภาพจิตไม่ดี บรรยากาศที่เร่งรีบ ไม่เป็นกันเอง การแข่งขันสูง มีการตั้งเป้าหมายจากภายนอกสูง มีการแบ่งพรรคพวก จ้องจับผิดทำลายกัน ล้วนเป็นเหตุภายนอกที่รบกวนสุขภาพจิต

การเลือกสิ่งแวดล้อมที่ดีเหมาะกับตัวเอง หรือปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้มีบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นมิตรกัน ช่วยเหลือกัน สื่อสารกันด้านบวก ช่วยป้องกันหรือส่งเสริมสุขภาพจิตได้

การเลือกงานที่เหมาะสมกับตนเอง การวางแผนงานหรือการแบ่งงานที่พอดีไม่มากเกินไป ไม่น่าเบื่อ สนุก ช่วยเหลือกันเลือกงานหรือสร้างบรรยากาศที่ไม่มีการแบ่งพรรคแบ่งพวก

การปรับตัวให้พอเหมาะกับสิ่งแวดล้อม และปรับสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับตนเองถ้าใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ช่วยป้องกันและคลายเครียดได้

### 4. ความสามารถในการปรับตัว

คนมีวิธีการปรับตัวแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับพื้นฐานบุคลิกภาพ ถ้าไม่มีการฝึกในการเผชิญความเครียดอย่างถูกต้องจะใช้วิธีการแก้ไขปัญหแบบเดิม ซึ่งอาจไม่ถูกต้อง และเป็นผลเสียต่อสมรรถภาพ เช่น บางคนใช้วิธีใหม่ทำงานมากๆ โดยคิดว่ายิ่งหนักยิ่งดี แต่ความจริงแล้ว ควรมีความพอดีๆ หนักมากเกินไปร่างกายทรุดโทรม จิตใจตึงเครียด ทำให้ผลงานยิ่งแย่ลง บางคนเวลาเตรียมหรือซ้อมทำได้ดี แต่เวลาทำจริงเกิดความเครียด ตื่นเต้นจนทำได้ต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริง บางคนมีอาการของความเครียดออกมาทางร่างกาย ทำให้เหงื่อออกมาก ใจเต้นใจสั่นมือสั่น รบกวนการทำงาน บางคนหลบเลี่ยง บางคนยอมเสี่ยงมากเกินไปจนเป็นอันตราย

การฝึกตัวเองให้มีความสามารถในการปรับตัวเผชิญปัญหาได้ ช่วยป้องกันความเครียดได้ การพัฒนาตัวเองให้ปรับตัว เริ่มต้นตั้งแต่เด็ก ฝึกให้เผชิญปัญหา ไม่ช่วยเหลือนักเกินไป จะมีทักษะในการแก้ปัญหาดี เมื่อเผชิญปัญหาจะทำได้ดีไม่เกิดความเครียด



# บันทึก

---

# บทที่ 2

## สุภภาพจิตในทัศนะอิสลาม

อัลลอฮ์ได้สร้างโลกนี้ประกอบด้วยมนุษย์ สัตว์ และสรรพสิ่งต่าง ๆ มนุษย์ต้องเคารพภักดีต่ออัลลอฮ์ พระองค์กำหนดให้มนุษย์ต้องใช้ชีวิตบนโลกนี้เพื่อการทดสอบ และเขาก็จะกลับไปหาพระองค์ในโลกหน้าเพื่อรับผลตอบแทนจากการกระทำและปฏิบัติตนของพวกเขาบนโลกนี้ อัลลอฮ์ได้บอกเราในอัลกุรอานว่า

﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾

ความว่า “และข้า (อัลลอฮ์) มิได้สร้างมวลญินและมนุษย์มาเพื่ออื่นใด เว้นแต่เพื่อให้พวกเขาเคารพภักดี (ทำหน้าที่เป็นบ่าว) ต่อข้า”

(ซูเราะฮ์ฮัจ-ซารียาต) [51:56]

โดยมีเป้าประสงค์เพื่อให้มนุษย์มีความสุขสันติอย่างแท้จริงในโลกนี้ และโลกหน้าและรอดพ้นจากการลงโทษของไฟนรก อัลลอฮ์ได้บอกเราในอัลกุรอานว่า

﴿ وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً

﴿ وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴾

ความว่า “และในหมู่พวกเขานั้น มีผู้ที่กล่าวว่า โอ้พระเจ้าของเรา โปรดประทานให้แก่พวกเรา ซึ่งสิ่งดีงามในโลกนี้ และสิ่งดีงามในปรโลก และโปรดคุ้มครองพวกเราให้พ้นจากลงโทษแห่งไฟนรกด้วยเถิด”

(ซูเราะฮ์อัลบะกะอเราะฮ์ ) [2:201]

ดังนั้นความจริงโลกนี้จึงเป็นเพียงสถานที่ชั่วคราวไม่นิรันดร์ แต่โลกหน้าต่างหากที่เป็นจุดหมายการเดินทางของมนุษย์ เป็นโลกที่ถาวร ดังอัลกุรอานกล่าวว่า

وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُوٌّ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا

يَعْلَمُونَ ﴿٦٤﴾

ความว่า “และการมีชีวิตอยู่ในโลกนี้มีใช้อื่นใด เว้นแต่เป็นการละเล่นและการสนุกสนานร่าเริง และแท้จริงสถานที่ในปรโลกนั้น แน่นอนมันคือชีวิตที่แท้จริง หากพวกเขาได้รู้” (ซูเราะฮ์อัล-อังกะบูต) [29:64]

ศาสนาอิสลามมีความเชื่อว่ามนุษย์เกิดจากการสร้างของอัลลอฮ์ ซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้ คือ

1. ร่างกาย (Body/ Material/Jasmani)
2. วิญญาณ หรือรูฮ์ (Spirit/Soul/Roh)

พระองค์อัลลอฮ์ตรัสเกี่ยวกับร่างกายและวิญญาณไว้ว่า

الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ ۖ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِن طِينٍ ﴿٧٥﴾ ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِن سُلَالَةٍ مِّن مَّاءٍ مَّهِينٍ ﴿٧٦﴾ ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِن رُّوحِهِ ۗ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ﴿٧٧﴾

ความว่า “ผู้ทรงทำให้ทุกสิ่งทีพระองค์ทรงสร้างมันให้ดีงาม และพระองค์ทรงเริ่มการสร้างมนุษย์จากดิน แล้วทรงให้การสืบตระกูลของมนุษย์มาจากน้ำ (อสุจิ) อันไร้ค่า แล้วทรงทำให้เขามีสัดส่วนที่สมบูรณ์ และทรงเป่ารูห์ (วิญญาณ) ของพระองค์เข้าไปในเขา และทรงให้พวกเจ้าได้ยิน และได้เห็น และให้มีจิตใจ (สติปัญญา) ส่วนน้อยเท่านั้นที่พวกเจ้าขอบคุณ” (ซูเราะฮ์อัล-ฮัจญ์) [32:7-9]

إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰئِكَةِ اِنِّيْ خَلِقُ بَشَرًا مِّنْ طِيْنٍ ﴿٧١﴾ فَاِذَا سَوَّيْتُهُۥ وَنَفَخْتُ فِيْهِ مِنْ رُّوْحِيْ

فَقَعُوْا لَهٗ سَاجِدِيْنَ ﴿٧٢﴾

ความว่า “จงระลึกถึงขณะที่พระเจ้าตรัสแก่มลาอิกะฮ์ว่า แท้จริงข้าจะสร้างมนุษย์คนหนึ่งจากดิน ดังนั้นเมื่อข้าได้ทำให้เขามีรูปร่างสมส่วนและได้เป่าวิญญาณของข้าเข้าไปในตัวเขา ฉะนั้นพวกเจ้าจงก้มลงสujudต่อเขา” (ซูเราะฮ์ศอด) [38:71-72]

وَيَسْأَلُوْنَكَ عَنِ الرُّوْحِ قُلِ الرُّوْحُ مِنْ اَمْرِ رَبِّيْ وَمَا اُوْتِيْتُمْ مِّنَ الْعِلْمِ اِلَّا قَلِيْلًا ﴿٧٥﴾

ความว่า “และพวกเขาจะถามเจ้าเกี่ยวกับวิญญาณ จงกล่าวเถิดว่า เรื่องวิญญาณนั้นเป็นไปตามพระบัญชาของพระเจ้าของฉัน และพวกท่านจะไม่ได้รับความรู้ใดๆ เว้นแต่เพียงเล็กน้อยเท่านั้น” (ซูเราะฮ์อัลอิสรออฺ) [17:85]

ทั้งสององค์ประกอบนี้ต้องมีการพึ่งพาอาศัยกันเพื่อให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข ในขณะที่ร่างกายมีการสลาย แต่วิญญาณยังคงอยู่ตลอดไปและยังต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และจะถูกสอบสวนในวันแห่งการพิพากษาในโลกหน้า วิญญาณเป็นแก่นและส่วนที่สำคัญที่สุดซึ่งมีหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ ร่างกายจึงเปรียบเสมือนพาหนะของวิญญาณนั่นเอง

ดังนั้น วิญญาณจึงเป็นมัลลुकที่ถูกสร้างของอัลลอฮ์ย่อมไม่ใช่มวลสาร (วัตถุ) และย่อมไม่ใช่ลักษณะอุบัติ แต่วิญญาณจะอยู่ในชนิดเดียวกับจิตของมลาอิกะฮ์ ซึ่งได้ถูกเป่าลงสู่มนุษย์เพื่อการรักดีต่อโลกหน้าเพื่อแสวงหาความผาสุกความผาสุกของหัวใจ คือ การรู้จักพระผู้เป็นเจ้าของ การรู้จักพระผู้เป็นเจ้าของทำให้เขาแจ้งประจักษ์ถึงการสร้างสรรค์ของพระองค์ทำให้มนุษย์มีความสูงส่งเหนือสิ่งถูกสร้างทั้งหลาย อิสลามเชื่อว่าวิญญาณได้ถูกปลุกฝังถึงเรื่องการเมืองของพระเจ้าและความเอเกะของพระองค์ แต่เมื่อกำเนิดเป็นมนุษย์บางคนก็ศรัทธา บางคนก็ปฏิเสธ

## 2.1 คุณลักษณะและการทำหน้าที่บอบวิญญาน

วิญญาณ มีคุณลักษณะและการทำหน้าที่ ดังนี้

### 1. จิตวิญญาณ (Spiritual/Rohani)

จิตวิญญาณ คือมิตินี้สูงส่งของวิญญาณ (จิต) จิตที่มีความศรัทธาหรืออีมาน มีความสัมพันธ์หรือสภาวะความผูกพันต่ออัลลอฮ์อยู่เสมอ โดยปราศจากภาคอื่นใดอีกมาอยู่ในจิตใจ นอกจากอัลลอฮ์ มีความศรัทธาต่ออัลลอฮ์ผู้ทรงสร้าง ผู้ทรงรอบรู้ ผู้ทรงทำให้เกิด ผู้ทรงทำให้ตาย จิตวิญญาณเป็นมิตินี้ทำให้มีความแตกต่างระหว่างมนุษย์ด้วยกันและมนุษย์มีความแตกต่างจากสัตว์

## 2. จิตใจ หรือกัลป (Heart/Mind/Kaibu/Hati/Al-qalb)

จิตใจหรือหัวใจ คือส่วนที่สำคัญที่สุดในตัวมนุษย์ บางครั้งวิญญาณยังถูกเรียกว่าจิตใจหรือหัวใจก็มี เราเห็นว่าหัวใจมีหน้าที่ทางกายภาพ แต่วิทยาศาสตร์ก็ไม่มีหลักฐานมาพิสูจน์ว่ามีหน้าที่ใด ๆ ทางด้านจิตใจ วิญญาณอาจจะอาศัยอยู่ในหัวใจหรือเกาะติดอยู่กับมันก็ได้ วิญญาณเป็นมิติภายในของชีวิตเรา นอกจากนี้แล้วมันยังมีความสัมพันธ์กับร่างกายและจิตใจของเราด้วย เพราะวิญญาณมีความเป็นตัวเป็นตนของมันอยู่

อิสลามถือว่าธาตุแท้ของมนุษย์คือ “จิตใจ” ทั้งนี้เพราะว่าจิตใจเป็นตัวริเริ่มที่ทำให้ร่างกายขยับและเคลื่อนไหว ร่างกายจึงเป็นเพียงสนามที่พักพิงของจิตใจเท่านั้น และจิตใจจึงกลายเป็นส่วนที่มีความสำคัญมากกว่าส่วนใด ๆ ในร่างกาย ท่านศาสนทูต (รอซูล) มุหัมมัดคือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ได้อธิบายไว้มีใจความว่า

ألا وإن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله وإذا فسدت فسد الجسد كله ألا وهي القلب [البخارى كتاب الايمان باب فضل من استيرا لدينه رقم 52 ،  
ومسلم كتاب المساقاة باب أخذ الحلال وترك الشبهات رقمك 1599 ]

“พึงรู้เถิดว่า ในร่างกายนั้นมีก้อนเนื้ออยู่ก้อนหนึ่ง ซึ่งถ้ามันดีแล้ว อวัยวะส่วนอื่นในร่างกายก็จะดีตามไปด้วยทั้งหมด แต่หากมันเลวแล้ว อวัยวะอื่นทั้งหมดในร่างกายก็จะเลวตามไปด้วย พึงรู้เถิดว่ามันคือหัวใจ” (รายงานโดย อัล-บุคอรีห์ และมุสลิม)

นอกจากนั้น หัวใจยังเป็นบ่อเกิดแห่งเจตนา (เนียต) ในการปฏิบัติศาสนกิจต่าง ๆ ของมุสลิมซึ่งเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในอิสลาม การพิจารณาคุณค่าของการประกอบคุณงามความดีทุกอย่าง อัลลลอฮุจะทรงมองที่เจตนาอันเป็นเรื่องของจิตใจเป็นหลัก ท่านนบีมุหัมมัดคือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ได้กล่าวไว้ว่า

قال رسول الله سل الله عليه وسلم " ان الله لا ينظر اجسامكم ولا الي صوركم ولكن ينظر الي قلوبكم وأشار بأصابعه الي صدره " [مسلم ، كتاب البر والصلة والآداب ، باب تحريم ظلم المسلم وخذله واحتقاره ودمه وعرضه وماله ، رقم: 2564]

“แท้จริงอัลลลอฮ์ไม่ทรงมองไปยังเรือนร่างของพวกเจ้า และรูปลักษณะของพวกเจ้า ทว่าพระองค์ทรงมองไปที่หัวใจของพวกเจ้า และได้ชี้นิ้วไปที่อกของท่าน” (รายงานโดย มุสลิม)

จิตใจเป็นส่วนสำคัญที่มีหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมและการกระทำของมนุษย์ เสมือนกับว่าเป็นเครื่องยนต์หลักที่คอยขับเคลื่อนให้กระทำกรอย่างหนึ่งอย่างใด ทั้งในด้านการรับกรรับรนำจากอัลลอฮฺ (ฮิดายะฮฺ) การรับรู้ การใคร่ครวญ เป็นที่มาของความตั้งใจ ความสนใจ ความเฉลียวฉลาดและสติปัญญา ในอัลกุรอานได้กล่าวถึงความเจ็บป่วยหรือโรคของจิตใจไว้มากมายที่บ่งบอกถึงความผิดพลาดในการคิดใคร่ครวญของมนุษย์

### จิตใจถูกแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

- **จิตใจที่สมบูรณ์ (Healthy heart)** เป็นจิตใจที่บริสุทธิ์ปราศจากความอยากที่จะฝืนคำสั่งของอัลลอฮฺ เป็นจิตใจที่มอบหมายต่ออัลลอฮฺอย่างสมบูรณ์

พระองค์อัลลอฮฺตรัสเกี่ยวกับจิตใจที่สมบูรณ์ (สงบ) ไว้ว่า

﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

ความว่า “ผู้ที่ศรัทธาและมีจิตใจที่สงบด้วยกรรำลึกถึงอัลลอฮฺ พึงทราบเกิดด้วยการรำลึกถึงอัลลอฮฺ ทำให้จิตใจสงบ” (ซูเราะฮฺอัลอะฮฺกุด) [13:28]

- **จิตใจที่ตาย (Dead heart)** เป็นจิตใจที่คิดถึงแต่ความอยากของตนเอง คิดถึงแต่ความสุขในโลกปัจจุบัน ไม่มีการไตร่ตรอง ซึ่งนำไปสู่กรทำบาปใหญ่ถ้าหากว่ามันไม่ถูกควบคุมและรักษาอย่างระมัดระวัง จึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราจะต้องรู้ว่าจิตใจหรือหัวใจก็อ่อนแอ ป่วยไข้และอาจถึงตายทางจิตใจได้ ในภาษาของคัมภีร์อัลกุรอานได้กล่าวถึงไม่เพียงแต่ตาเท่านั้นที่บอดหัวใจก็บอด หรือหัวใจที่ปิดสนิทได้เช่นกัน ดังอัลกุรอานซูเราะฮฺอัลฮัจญ์ โองการที่ 46 [22:46] ที่ว่า

﴿أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ ءَاذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِن تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ﴾

ความว่า “พวกเขาไม่ได้ออกเดินทางไปในแผ่นดินดอกหรือ เพื่อหัวใจจะได้พิจารณา (คิด) เพื่อพวกเขาเองหรือมีหูเพื่อสดับฟังมันเพราะแท้จริงการมองของนัยน์ตานั้นมิได้มีบอดแต่ว่าหัวใจที่อยู่ในทรวงอกต่างหากที่มีบอด” (ซูเราะฮฺอัลฮัจญ์) [22:46]

﴿حَتَّمَ اللَّهُ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ وَعَلَىٰ سَمْعِهِمْ وَعَلَىٰ أَبْصَرِهِمْ غِشَاوَةً وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ﴾

ความว่า “อัลลอฮฺได้ทรงปิดผนึกหัวใจของพวกเขา และหูของพวกเขา และบนดวงตาของพวกเขานั้นก็มึลสิ่งปกปิดอยู่ และสำหรับคนพวกนี้ ก็คือการลงโทษอันมหันต์”

(ซูเราะฮฺอัลบะกะอเราะฮฺ) [2:7]

- **จิตใจที่ป่วย (Sick heart)** จะอยู่ระหว่างกลางทั้งสองข้างต้น จิตใจจะรักพระเจ้าแต่ก็รักในวัตถุและความสุขในโลก จะปฏิบัติทั้งสองอย่างขึ้นกับว่าด้านไหนจะเข้มแข็งกว่า

เมื่อหัวใจป่วย มันก็ไม่อยากทำและไม่สามารถที่จะทำสิ่งถูกต้องหรือทำความดี ซึ่งจะมีผลต่อศีลธรรม มารยาทและพฤติกรรมของคนผู้นั้นเอง คัมภีร์อัลกุรอานได้พูดถึงเกี่ยวกับเรื่องการป่วยไข้ของจิตใจไว้หลายตอนด้วยกัน ในตอนหนึ่งอัลกุรอานกล่าวไว้ว่า

﴿ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ ﴾

ความว่า “ในหัวใจของพวกเขานั้นมีโรค ดังนั้น อัลลอฮ์จึงได้เพิ่มโรคนั้นให้มากขึ้น และการลงโทษอันเจ็บปวดจะมีไว้สำหรับพวกเขาเนื่องจากการที่พวกเขาโกหก”

(ซูเราะฮ์อัลบะกอเราะฮ์) [2:10]

﴿ وَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمْ رِجْسًا إِلَى رِجْسِهِمْ وَمَاتُوا وَهُمْ

كَافِرُونَ ﴾

ความว่า “และสำหรับบรรดาผู้ที่มีโรคอยู่ในจิตใจของพวกเขา บทนี้ก็ยิ่งจะเพิ่มความสกปรกให้แก่พวกเขามากยิ่งขึ้นไปอีก และพวกเขาจะตายไปในสภาพที่เป็นพวกปฏิเสธศรัทธา” (ซูเราะฮ์ฮัด-เตาบะฮ์) [9:125]

การทำให้หัวใจ (จิตใจ) มีแต่สิ่งดีนั้นทำได้ด้วยการเสริมความศรัทธาหรืออีมานเข้าไป เพราะหัวใจคือสถานที่สถิตอยู่ของอีมาน อีมานจะเป็นตัวคอยควบคุมหัวใจอีกทีหนึ่งเพื่อคอยสั่งให้มนุษย์ประพฤติแต่สิ่งที่ดี และคอยเป็นภูมิคุ้มกันไม่ให้มนุษย์ทำชั่ว โดยที่คนที่ประพฤติความผิดบาปนั้นก็คือคนที่ไม่มีอีมานอยู่ในหัวใจ หรือมีอีมานอยู่น้อยจนไม่สามารถต้านทานความรู้สึกของอารมณ์ใฝ่ต่ำในขณะที่เขาทำบาปอยู่นั้น ดังเช่นที่ท่านนบีมุหัมมัด ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ได้กล่าวไว้ว่า

لا يزني الزاني حين يزني وهو مؤمن، ولا يسرق السارق حين يسرق وهو مؤمن، ولا يشرب الخمر حين يشربها وهو مؤمن . [البخاري، كتاب الحارين، باب إثم الزناة. رقم : 6425 ، ومسلم الكتاب الايمان، باب بيان نقصان الايمان بالمعاصي.

رقم : 57]

“ไม่มีผู้ผิดประเวณีที่กระทำการนั้นในขณะที่มีอีมานอยู่ ผู้ใดจะไม่ขโมยสิ่งๆ ที่เขามีอีมานอยู่ และใครก็ตามจะไม่ดื่มสุราในขณะที่เขาเป็นผู้ที่มีอีมานอยู่ หลังจากนั้นการอภัยโทษจะถูกนำมาเสนอแก่เขา” (รายงานโดย อัล-บุคอรีห์ และมุสลิม)

ความหมายหะดีษคือ คนที่มีอิมานที่สมบูรณ์ที่สุดจะไม่กระทำความเล่านั้น เมื่อคนใดคนหนึ่งกระทำความเล่านั้น ก็ชี้ให้เห็นว่าอิมานของเขายังอ่อนอยู่

มุสลิมทุกคนจึงต้องรักษาอิมานให้อยู่ในหัวใจเสมอ ด้วยการหมั่นทำความดี เช่น ปฏิบัติศาสนกิจต่างๆ การอ่านอัลกุรอาน การกล่าวรำลึกถึงอัลลอฮ์ ฯลฯ และต้องห่างไกลจากอบายมุขต่างๆ ความผิดบาป ความชั่ว และสิ่งไม่ดีทั้งหมด เพราะความผิดบาปเหล่านั้นจะมีผลกระทบต่อความเข้มแข็งของอิมานในหัวใจ ส่งผลให้หัวใจอ่อนแอและไม่สามารถควบคุมร่างกายให้ปลอดภัยจากการยั่วยวนของชัยฏอนและอารมณ์ใฝ่ต่ำได้

ทุกครั้งที่มนุษย์ทำบาปก็จะเกิดจุดดำในหัวใจขึ้น จุดดำนั้นจะค่อยๆ ขยายมากขึ้นเรื่อยๆ ถ้าหากเขาไม่เลิกทำบาป และไม่ขออภัยโทษจากอัลลอฮ์ ในที่สุดอัลลอฮ์ก็จะปิดหัวใจจนมืดบอดไม่เหลือความดีงามใดๆ ไว้อีกเลย

ท่านนบีมุหัมมัด คืออัลลลอฮ์อะลัยฮิวะซัลลัม ได้กล่าวว่า

إذا أذنب العبد نكت في قلبه نكتة سوداء ، فإن تاب صقل منها، فإن عاد زادت حتى تعظم في قلبه فذلك الران الذي ذكره الله عزوجل : " كلا بل ران على قلوبكم " [المستدرک للحاکم کتاب الایمان، رقم : 6]

“แท้จริงเมื่อบ่าวผู้หนึ่งทำความผิดใดๆ ประการหนึ่ง ก็จะมีจุดดำขึ้นจุดหนึ่งในใจของเขา เมื่อเขาหยุดทำความผิดและขออภัยโทษ จุดดำในหัวใจของเขาก็จะถูกลบ และหากเขาทำผิดอีกครั้ง จุดดำก็จะเกิดเพิ่มขึ้นอีกจนกระทั่งมันเต็มบนหัวใจเขา”

(รายงานโดย ฮัด-ติรมิซี)

### 3. สติปัญญา (Intellect/mind/Akal/An-aqli)

สติปัญญาเป็นส่วนหนึ่งของความสามารถในการใช้เหตุผล ในทัศนะอิสลามนั้น การศรัทธาไม่ได้ขึ้นอยู่กับเหตุผลหรือศรัทธาแบบมืดบอด เพราะอัลลอฮ์ได้ให้ปัญญาให้มนุษย์ได้ใคร่ครวญและตรึกตรอง ซึ่งพระองค์ได้กล่าวไว้หลายๆ บทในคัมภีร์อัลกุรอานว่า

يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ ﴿١٦٦﴾

ความว่า “พระองค์จะทรงประทานความรู้ให้แก่ผู้ที่พระองค์ทรงประสงค์และผู้ใดที่ได้รับการรู้ แน่نونเขาก็ได้รับความความดีอันมากมาย และไม่มีใครจะรำลึก นอกจากบรรดาผู้ที่มีสติปัญญาเท่านั้น” (ซูเราะฮ์อัลบะกอเราะฮ์) [2:269]



قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ ﴿٦٦﴾

ความว่า “จงกล่าวเถิด (มุหัมมัด) บรรดาผู้รู้และบรรดาผู้ที่ไม่รู้ จะเท่าเทียมกันหรือ แท้จริงบรรดาผู้มีสติปัญญาเท่านั้นที่จะใคร่ครวญ” (ซูเราะฮ์อัลซุหมร์) [39:9]

وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ ﴿٧٠﴾

ความว่า “...และไม่มีใครที่จะได้รับคำเตือนนอกจากบรรดาผู้ที่มีสติปัญญาเท่านั้น” (ซูเราะฮ์อาละอิมรอน) [3:7]

﴿٢٢﴾ إِنَّ شَرَّ الدَّوَابِّ عِنْدَ اللَّهِ الصُّمُّ الْبُكْمُ الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ ﴿٢٣﴾

ความว่า “แท้จริงสัตว์ที่ชั่วร้ายยิ่ง ณ อัลลอฮ์ นั่นคือ ผู้ที่หูหนวก ที่เป็นใบ้ ซึ่งเป็นผู้ที่ ไม่ใช่ปัญญา” (ซูเราะฮ์อัล-อัมฟาล) [8:22]

#### 4. อารมณ์ หรือ นัฟซุ (Desire or Natural appetite/Nafsu/An-nafs)

อารมณ์และความรู้สึกนึกคิดทางจิตใจของมนุษย์เป็นแหล่งกำเนิดพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งคำพูด การกระทำต่าง ๆ โดยทั่วไป อารมณ์ของมนุษย์แบ่งออกเป็น 3 ระดับ หรือ 3 ประเภทตามที่มีระบุในอัลกุรอาน ดังนี้

4.1 อารมณ์ระดับล่างสุด (ขั้นต่ำ/อัน-นัฟซุล อัมมาเราะฮฺ) อัลลอฮ์ได้ตรัสไว้ว่า

﴿١٠٠﴾ وَمَا أْبْرَأُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ ﴿١٠١﴾

ความว่า “แท้จริงแล้วอารมณ์ขั้นต่ำ (อัน-นัฟซุล อัมมาเราะฮฺ) นั้นคอยบงการแต่ความชั่ว (จิตใจนั้นถูกครอบงำไว้ด้วยความชั่ว).....” (ซูเราะฮ์ ยูสุฟ) [12:53]

อารมณ์ระดับนี้เป็นความรู้สึกที่คอยกระชิบกระชาบให้มนุษย์กระทำผิด ชอบทำแต่สิ่งที่ไม่ดี ด้วยการประพฤติตามใจตัวเอง ทำตามความพึงพอใจและความต้องการของตนเอง มีแนวโน้มที่จะกระทำชั่ว ผ่าฝืนคำสั่งอัลลอฮ์ และไม่สนใจปฏิบัติความดีงามที่พระองค์ทรงใช้ให้ทำ

4.2 อารมณ์ระดับกลาง (อัน-นัฟซุล เลาวามะฮฺ) อัลลอฮ์ได้ตรัสไว้ว่า

﴿٧٥﴾ وَلَا أَقْسِمُ بِاللِّوَامَةِ ﴿٧٦﴾

ความว่า “และข้าขอสาบานต่อชีวิตที่ประณามตนเอง (สาบานด้วยอารมณ์ที่คอยกล่าวโทษ) (อัน-นัฟซุล เลาวามะฮฺ)” (ซูเราะฮ์ อัล-กียามะฮฺ) [75:2]

وَأٰخَرُونَ اعْتَرَفُوا بِذُنُوبِهِمْ خَلَطُوا عَمَلًا صٰلِحًا وَّءَاخَرَ سَيِّئًا عَسَىٰ اَللّٰهُ اَن يَتُوبَ عَلَيْهِمْ  
 ۙ اِنَّ اَللّٰهَ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ ﴿١٢﴾

ความว่า “และมีชนกลุ่มอื่นที่สารภาพความผิดของพวกเขา โดยที่พวกเขาประกอบ  
 กรรมดีปะปนไปกับงานที่ชั่ว หวังว่าอัลลอฮฺจะทรงอภัยโทษให้แก่พวกเขา แท้จริงอัลลอฮฺ  
 นั้นคือ ผู้ทรงอภัยโทษ ผู้ทรงเอ็นดูเมตตาเสมอ” (ซูเราะฮฺอัต-เตาบะฮฺ) [9:102]

อารมณ์ระดับกลาง (อัน-นัฟซุล เลววามะฮฺ) เป็นอารมณ์ที่อยู่กึ่งกลางระหว่างความดี  
 และความชั่ว คือโดยปกติแล้วก็จะควบคุมให้มนุษย์ปฏิบัติตามคำสั่งของอัลลอฮฺ แสดงความภักดี  
 ต่อพระองค์ รักษาตนจากการทำผิดบาป แต่ในบางครั้งก็พลั้งเผลอไม่สามารถควบคุมจิตใจให้ดี  
 ตลอดเวลา จึงพลาดทำผิดลงไป แต่หลังจากนั้นก็พยายามทำดีอีกครั้งเพื่อลบล้างความผิดนั้น  
 และคอยกล่าวโทษตัวเองที่ไม่รู้จักป้องกันความพลั้งเผลอจนพลาดกระทำความผิดบาป สภาพจิตใจที่  
 ยังไม่สมบูรณ์นัก ยังไม่เข้มแข็ง อาจนำไปสู่ความดีหรือความชั่ว

4.3 อารมณ์ระดับสูงที่สุดคือ (อัน-นัฟซุล มุฏมะอินนะฮฺ) อัลลอฮฺได้ตรัสไว้ว่า

يٰٓاَيُّهَا النَّفْسُ الْمَطْمَئِنَّةُ ﴿١٧﴾ اَرْجِعِيْ اِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿١٨﴾ فَاَدْخُلِيْ فِي  
 عِبَادِيْ ﴿١٩﴾ وَاَدْخُلِيْ جَنَّتِيْ ﴿٢٠﴾

ความว่า “โอ้จิตที่สงบนิ่ง (อัน-นัฟซุล มุฏมะอินนะฮฺ) เอ๋ย จงกลับไปยังพระผู้อภิบาล  
 ของเจ้าด้วยความพอใจและเป็นที่ยอมรับแล้วจงเข้าไปเป็นหนึ่งในหมู่บ่าวของข้า และ  
 จงเข้าไปพำนักอยู่ในสวรรค์ของข้าเถิด” (ซูเราะฮฺอัล-ฟัจร) [89:27-30]

อารมณ์ระดับสูงที่สุด เป็นจิตใจที่สมบูรณ์สงบนิ่งแล้ว (Ultimate peace) อารมณ์  
 สงบเสงี่ยมที่สามารถควบคุมตัวเองให้ดำรงตนอยู่ในครรลองได้ตลอดเวลา ชอบทำแต่สิ่งดี ๆ ไม่  
 ผ่าฝืนคำสั่งของอัลลอฮฺ และไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ใฝ่ต่ำ มนุษย์ผู้เป็นเจ้าของอารมณ์  
 ประเภทนี้จะได้เกียรติและผลตอบแทนที่ยิ่งใหญ่จากอัลลอฮฺ

ส่วนประกอบและหน้าที่ทั้งสามอย่างของจิตวิญญาณนี้ทำให้มนุษย์ได้เข้าถึงความเป็น  
 จริงสูงสุด นำไปสู่ปัญญาและความสุขอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นภาวะที่ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี ความสุข  
 ของมุสลิมนั้นจะเชื่อมโยงทั้งโลกนี้และโลกหน้า ซึ่งเป็นโลกอันนิรันดร์ เป็นโลกที่ได้รับการ  
 ตอบแทนที่ดีสำหรับคนที่ภักดีและศรัทธาต่ออัลลอฮฺ มุสลิมที่เคร่งครัดเขาจึงไม่คำนึงเฉพาะความสุข  
 ที่จะได้รับเพียงในโลกนี้ ถ้าสิ่งนั้นเป็นบาปหรือจะต้องถูกสอบสวนในวันแห่งการพิพากษา

## 2.2 สภาพจิตใอมนุษย์

หุจญตุลอิสลาม อิมาม อัลฆอซาลี (รอฮิมะฮุลลอฮฺ) มีชีวิตอยู่ระหว่างปี ฮ.ศ.450-505 ซึ่งท่านเป็นนักปราชญ์ที่โดดเด่นที่สุดในยุคสมัยนั้น ได้อธิบายคุณลักษณะของจิตใอมนุษย์ไว้ว่า แท้จริงภายในจิตใจของมนุษย์นั้น มีอยู่หลายลักษณะด้วยกัน ดังนี้ คือ

1. ลักษณะของสัตว์เดรัจฉาน
2. ลักษณะของสัตว์ร้าย
3. ลักษณะของชัฎฏอน
4. ลักษณะของมลาอิกะฮฺ

ดังนั้น วิญญาณจึงเป็นสารัตถะแก่นแท้ของมนุษย์สิ่งทีนอกเหนือจากวิญญาณนั้นย่อมเป็นสิ่งที่แปลกใหม่และเป็นสิ่งที่ถูกให้ยืมแก่ท่าน(ที่ไม่จริง) เพราะฉะนั้นจึงจำเป็นที่ท่านจะต้องรู้จักต่อสิ่งนี้ คือต้องรู้ว่าสิ่งเหล่านั้น ย่อมต้องการอาหารและความผาสุก ความสุขของสัตว์เดรัจฉานคือการที่มันได้มีภารกิจ การดื่ม การหลับนอน การสืบพันธุ์ ดังนั้นหากท่านเป็นส่วนหนึ่งจากพวกเขา ท่านก็จงหาปัจจัยยังชีพและการสืบพันธุ์ ความสุขของสัตว์ร้ายคือการจู่โจมและสังหารเหยื่อความสุขของชัฎฏอนคือการหลอกลวง ความชั่วและกลอุบายดังนั้นถ้าหากท่านเป็นส่วนหนึ่งจากพวกเขา ท่านก็จงกระทำเหมือนกับที่พวกเขาได้กระทำและความผาสุกของมลาอิกะฮฺอยู่ในการเพ่งพิศ (คุณลักษณะ) ความวิจิตรแห่งพระผู้เป็นเจ้าของเจ้าพวกเขาไม่มีความโทสะไม่มีความใคร่

ดังนั้น วิญญาณหรือที่เราเรียกมันว่า “จิตใอ” นั้นเป็นสิ่งที่ทำให้รู้จักพระเจ้า และสิ่งที่ทำให้รู้จักพระเจ้านั้น การรู้จักแก่นแท้และคุณลักษณะของจิตใอคือ กุญแจไขไปสู่การรู้จักพระผู้เป็นเจ้าของเจ้า ดังนั้น ท่านจงต่อสู้จนกระทั่งรู้ประจักษ์ถึงสารัตถะแก่นแท้ของจิตใอเพราะจิตใอนั้นคือแก่นแท้ที่มีเกียรติซึ่งมันมาจากชนิดเดียวกันกับแก่นแท้ของมลาอิกะฮฺต้นกำเนิดของจิตใอนั้น ย่อมมาจากพระผู้เป็นเจ้าของเจ้า เพราะฉะนั้นหัวใจย่อมมาจากฐานันดรดังกล่าวและยังฐานันดรนั้นมันย่อมกลับไป (สู่พระองค์หรือการตอบแทนของพระองค์)

อัลลอฮฺได้บอกเราเกี่ยวกับคุณลักษณะของมนุษย์ในอัลกุรอานว่า

يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا

ความว่า “อัลลอฮฺทรงปรารถนาที่จะผ่อนผันให้แก่พวกเจ้า และมนุษย์นั้นถูกบังเกิดขึ้นในสภาพที่อ่อนแอ” (ซูเราะฮฺฮัจญ์-นิจาฮฺ) [4:28]

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٣﴾ ۝ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٤﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٥﴾ وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ ﴿٦﴾ لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ ﴿٧﴾ وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بِيَوْمِ الدِّينِ ﴿٨﴾ وَالَّذِينَ هُمْ مِّنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُّشْفِقُونَ ﴿٩﴾

ความว่า “แท้จริงมนุษย์นั้นถูกบังเกิดมาเป็นคนห้วนไหว เมื่อความทุกข์ยากประสบแก่เขา ก็ดีโพลดีพายกลัดกลุ้ม และเมื่อคุณความดีประสบแก่เขา ก็หวงแหน นอกจากบรรดาผู้กระทำละหมาด บรรดาผู้ที่ดำรงมั่นอยู่ในการทำละหมาดของพวกเขาเป็นประจำ และบรรดาผู้ที่ในทรัพย์สินของพวกเขามีส่วนที่ถูกกำหนดไว้ สำหรับผู้ที่เอ่ยขอและผู้ที่ไม่เอ่ยขอ และบรรดาผู้ที่เชื่อมั่นต่อวันแห่งการตอบแทน (วันกียามะฮฺ) และบรรดาผู้ที่มีความหวาดหวั่นต่อการลงโทษแห่งพระเจ้าของพวกเขา” (ซูเราะฮฺอัล-มะอาริจญ์) [70:19-27]

ดังนั้น มนุษย์จึงมีจิตใจที่อ่อนแอ ห้วนไหวไม่มั่นคง เมื่อมีความทุกข์ มีปัญหาอุปสรรคหรือเกิดสิ่งที่ไม่ดีกับตนเองก็จะโวยวาย ดีโพลดีพาย โทษคนอื่น ทำให้เกิดความเครียด กลัดกลุ้มใจ แต่เมื่อประสบสิ่งที่ดีมักจะลืมตัว นอกจากผู้ที่ดำรงการละหมาดเป็นประจำ ผู้ที่บริจาค (ผู้ให้) ผู้ที่ศรัทธาในวันแห่งการตอบแทน ผู้ที่มีความเกรงกลัวต่อการลงโทษของอัลลอฮฺ เหล่านี้คือคนที่มีจิตใจสงบมั่นคงไม่ห้วนไหว ไม่มีความทุกข์กังวล ซึ่งก็คือมุสลิมผู้ศรัทธาที่แท้จริง ดังนั้นผู้ที่มีสุขภาพที่ดีในทัศนะของอิสลามก็คือ ผู้ศรัทธาที่แท้จริง

## 2.3 ความสำคัญของสุขภาพจิตในอิสลาม

สุขภาพะในทัศนะอิสลามมิได้จำกัดแต่เฉพาะมิติทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงมิติทางด้านจิตวิญญาณและสติปัญญาด้วย และดูเหมือนว่ามิติด้านจิตใจและจิตวิญญาณเป็นมิติที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เป็นแหล่งความสุขที่แท้จริงของมนุษย์ สุขภาพะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณจะเป็นพลังที่จะนำไปสู่สุขภาพที่ดีโดยรวม

หะดีษหนึ่ง ท่านนบีมุหัมมัด คือลลิลลอฮฺอะลัยฮิวะซัลลัม ได้กล่าวว่า

المؤمن القوي خير وأجب الى الله من المؤمن الضعيف" [مسلم : كتاب القدر ، باب

في الأمر بالقوة وترك العجز ، رقم : 2664]

“ผู้ศรัทธาที่มีความเข้มแข็งย่อมประเสริฐและเป็นที่รักของพระเจ้ายิ่งกว่าผู้ศรัทธาที่อ่อนแอ” (รายงานโดย มุสลิม)

ความเข้มแข็งในหะดีษนี้ คือความเข้มแข็งทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสติปัญญา และที่สำคัญความเข้มแข็งที่นี้เป็นความเข้มแข็งที่เกิดจากความเพียรพยายามหมั่นดูแลรักษาสุขภาพะตัวเองของผู้ศรัทธา จนกลายเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งของอีมาน (ศรัทธา) และเป็นที่รักของอัลลอฮฺ

อิสลามถือว่าธาตุแท้ของมนุษย์คือ “วิญญาณ (จิตใจ)” ทั้งนี้เพราะว่าจิตใจเป็นตัวริเริ่มที่ทำให้ร่างกายขยับและเคลื่อนไหว ร่างกายจึงเป็นเพียงสนามที่พักพิงของจิตใจเท่านั้น และจิตใจจึงกลายเป็นส่วนที่มีความสำคัญมากกว่าส่วนใด ๆ ในร่างกาย ท่านนบีมุหัมมัด คือลลิลลอฮฺอะลัยฮิวะซัลลัม ได้กล่าวว่า

ألا وإن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله وإذا فسدت فسد الجسد كله ألا وهي القلب [البخارى كتاب الايمان باب فضل من استبرأ لدينه رقم 52 ،  
ومسلم كتاب المساقاة باب أخذ الحلال وترك الشبهات رقمك 1599 ]

“พึงทราบ ในเรือนร่างของมนุษย์นั้นมีก่อนเนื้ออยู่ก่อนหนึ่ง เมื่อเนื้อก่อนนั้นดี ร่างกายทั้งหมดก็ยอมดีไปด้วย และเมื่อเนื้อก่อนนั้นร้าย ร่างกายทั้งหมดก็ยอมร้ายไปด้วย พึงทราบเถิดว่าเนื้อก่อนนั้นคือหัวใจ” (รายงานโดย บุคอรฺ) (หัวใจในที่นี้ไม่ใช่หัวใจที่เรารู้จักกัน ทางกายภาพ แต่มันหมายถึงจิตใจ)

## 2.4 การศรัทธาต่อพระเจ้ากับการสร้างเสริมสุขภาพจิต

สุขภาพจิตที่ดีจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญ อัลลอฮฺ ชูพานะฮฺวะตะอะลา ผู้ทรงสร้างมนุษย์ ตรัสว่า

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

ความว่า “ผู้ที่ศรัทธาและมีจิตใจที่สงบด้วยการรำลึกถึงอัลลอฮฺ พึงทราบเถิดด้วยการรำลึกถึงอัลลอฮฺ ทำให้จิตใจสงบ” (ซูเราะฮฺอัลอะฮฺซะบ) [13:28]

การศรัทธาต่ออัลลอฮฺจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดต่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตมนุษย์ การศรัทธาต่ออัลลอฮฺในที่นี้รวมถึงการศรัทธาต่อลิขิตของพระองค์ การมอบหมายต่อพระองค์ และการสอบสวนของพระองค์ในวันฟื้นคืนชีพ

ความศรัทธาต่ออัลลอฮฺทำให้มุอฺมินเป็นมิตรกับทุกสรรพสิ่งที่อัลลอฮฺทรงสร้าง ไม่ว่าจะ เป็นมนุษย์ สัตว์ สิ่งแวดล้อมหรือสิ่งอื่นใด เพราะว่าอัลลอฮฺบัญชาให้หาความดีต่อทุกสิ่งทุกอย่าง ผู้ศรัทธาจึงมีอาจคิดร้ายต่อผู้อื่นและสรรพสิ่งทั้งหมด

อัลลอฮฺตรัสว่า

فَأَوْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيزَانَ وَلَا تَبْخَسُوا النَّاسَ أَشْيَاءَهُمْ وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿٨٥﴾

ความว่า “.....ดังนั้นพวกเขาจึงชั่งตวงให้ครบบริบูรณ์ซึ่งเครื่องตวงและเครื่องชั่งเกิด และจงอย่าให้ขาดแก่เพื่อนมนุษย์ซึ่งบรรดาสิ่งของของพวกเขา และจงอย่าได้ก่อความเสียหายในแผ่นดิน หลังจากที่มีการปรับปรุงมันดีแล้ว นั้นแหละเป็นสิ่งที่ดียิ่งแก่พวกท่าน หากพวกท่านเป็นผู้ศรัทธา” (ซูเราะฮฺอัลอะฮฺซะบ) [7:85]

นอกจากนั้นความศรัทธาต่ออัลลอฮ์ทำให้เกิดความอบอุ่นใจ ไม่รู้สึกโดดเดี่ยวเดียวดาย อันเป็นสาเหตุประการหนึ่งที่สำคัญของปัญหาโรคจิต การศรัทธาต่ออัลลอฮ์ทำให้ผู้ศรัทธารู้สึกว่า เขามีอัลลอฮ์ผู้ทรงยิ่งใหญ่ สูงส่งและทรงเดชานุภาพเป็นที่พึ่ง เขามีได้้อย่างโดดเดี่ยว แต่ทว่า อยู่ในความดูแลรักษาของพระองค์ และการช่วยเหลือของพระองค์ ดังนั้นเขาจึงปลอดภัยจากความหวาดกลัวใด ๆ อัลลอฮ์ทรงกล่าวกับผู้ศรัทธาความว่า

وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴿٥٧﴾

ความว่า “และพระองค์จะอยู่พร้อมกับพวกเจ้าเสมอไม่ว่าพวกเจ้าจะอยู่แห่งหนใด และอัลลอฮ์ทรงเห็นในสิ่งที่พวกท่านกระทำ” (ซูเราะฮ์อัลหะดีด) [ 57:4]

อิสลามจึงบัญญัติให้สมาชิกในสังคมปฏิบัติต่อกันด้วยดี ให้อีกกันเหมือนหนึ่งพี่น้องกัน ท่านนบีมุหัมมัด คืออัลลอฮ์อยู่ละลัยฮิวะซัลลัม กล่าววว่า

مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الحسد، إذا اشتكي منه عضو، تداعي له سائر الجسد بالسهر والحمي" [ مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب تراحم المؤمنين وتعاطفهم وتعاضدهم. رقم : 2586 ]

“อุปมาความรักใคร่กลมเกลียว ความเมตตาและเอื้ออาทรระหว่างศรัทธาชนนั้น อุปมัยดังร่างกายหนึ่ง เมื่อมีอวัยวะหนึ่งเจ็บปวด ส่วนอื่นของร่างกายก็พลอยนอนไม่หลับ และป่วยไข้ไปด้วย” (บันทึกโดย มุสลิม)

จะเห็นได้ว่ามุสลิมจะผูกพันกับเรื่องศาสนามาก เนื่องจากมุสลิมมีการดำเนินชีวิตตามวิถีทางของศาสนาตลอดเวลา ฉะนั้น มุสลิมจะมีสุขภาพที่ดีได้จะต้องมีความศรัทธาในพระองค์อัลลอฮ์ ยอมรับโดยดุซฎีต่อพระองค์ ปฏิบัติตามสิ่งที่พระองค์ทรงใช้ และงดเว้นสิ่งที่พระองค์ทรงห้าม ดังนั้นมุสลิมจะถือว่าสุขภาพที่ดีต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีในมิติดังนี้

1. **ฮับลุม มินัลลอฮ์** คือ มิติด้านความสัมพันธ์ที่ีระหว่างมนุษย์กับอัลลอฮ์ มีความศรัทธาต่ออัลลอฮ์ผู้ทรงสร้าง ผู้ทรงรอบรู้ ผู้ทรงทำให้เกิด ผู้ทรงทำให้ตาย ผู้ทรงทำให้เจ็บป่วย และทำให้หายป่วย มุสลิมต้องยึดมั่นในพระองค์ ปราศจากภาคีอื่นใดอีก บุคคลที่มีความสัมพันธ์ด้านนี้อย่างสมบูรณ์จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพทางจิตวิญญาณที่ดี (Spiritual well-being)

2. **ฮับลุม มินัลอาละมีน** คือ มิติด้านความสัมพันธ์ที่ีระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม มนุษย์สามารถปรับตัวกับสังคมสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ดี อยู่กับสังคมได้โดยไม่มีข้อขัดแย้งหรือสามารถแก้ไขความขัดแย้งได้ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและชุมชน สามารถทำนุบำรุงสังคมให้สงบสุข ใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม บุคคลที่มีความสัมพันธ์ด้านนี้อย่างสมบูรณ์ย่อมเป็นผู้ที่มีสุขภาพด้านจิตใจและสังคมดีไปด้วย (Mental and Social well-being)

3. **ฮับลุม มินนัฟซี** คือ มิติด้านความสัมพันธ์ที่ดีของมนุษย์ที่มีต่อตัวเอง มนุษย์รู้จักดูแลตนเอง รับผิดชอบตัวเอง กินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ทำร้ายตนเองทั้งทางตรง (Suicide, Self injury) และทางอ้อม (Para suicide) เช่น การดื่มเหล้า เสพของมีนเมา ยาเสพติด การขับรถซิ่ง การทำซินา (ผิดประเวณี) การมีพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ฯลฯ มนุษย์ที่มีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อตัวเอง เช่นนี้ย่อมทำให้มีสุขภาพกายและจิตใจดีไปด้วย (Physical and Mental well-being)

## 2.5 หลักคำสอนอิสลามกับการสร้างเสริมบำบัดฟื้นฟูสุขภาพจิต

### 5.1 การศรัทธา (อิมาน) ต่ออัลลอฮ์กับการสร้างเสริมสุขภาพจิต

ปัญหาสุขภาพจิตเกิดขึ้นทั่วไป ไม่ว่าในประเทศที่พัฒนาแล้วหรือด้อยพัฒนา โรคเครียดและการฆ่าตัวตายเกิดขึ้นแม้ในสังคมที่อยู่บนกองเงินกองทองในโลกที่พัฒนาแล้ว ที่มีสวัสดิการสังคมครบถ้วน บริบูรณ์ทั้งค่าเล่าเรียน ค่ารักษาพยาบาล การประกันการว่างงาน การดูแลผู้สูงอายุ การประกันเรื่องที่อยู่อาศัย การศึกษาต่อชั้นสูง และอื่น ๆ

ปัจจัยสำคัญที่สุดของสุขภาพจิตจึงไม่ใช่การขาดอะไรซึ่งปัจจัยต่าง ๆ เหล่านั้น เพราะผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต มีความเครียด เก็บกด สับสน สิ้นหวัง ท้อแท้ โศกเศร้าก็มีอยู่มากมายในสังคมที่มีความพร้อมดังกล่าว ดังนั้น สุขภาพจิตที่ดีจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญ

### 5.2 สุขภาวะดีเป็นความโปรดปรานจากพระเจ้าผู้ทรงเมตตา

การป้องกันย่อมดีกว่าการแก้ไขฉันใด การมีสุขภาพที่ดี พร้อมด้วยจิตใจสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณแห่งอัลลอฮ์ (ซุโกรู) ย่อมประเสริฐกว่าการอดทนต่อความเจ็บไข้ได้ป่วยฉันนั้น เพราะผู้ที่มีสุขภาพดีสามารถปฏิบัติศาสนกิจต่าง ๆ ได้ตามต้องการ สามารถให้ความช่วยเหลือครอบครัว บุตรหลานและผู้อื่น ศาสนทูตแห่งอัลลอฮ์จึงได้กล่าวกับชายผู้หนึ่งที่กำลังขอพรจากอัลลอฮ์ว่า

مر النبي رسول الله برجل يقول اللهم إني أسألك الصبر فقال : قد سألت البلاء  
فسل الله العاقية " [أحمد بن حنبل]

“โอ้อัลลอฮ์ ขอพระองค์ได้โปรดประทานความอดทนแก่ข้าพระองค์เถิด” ศาสนทูตจึงกล่าวความว่า “ท่านได้วิงวอนต่ออัลลอฮ์ให้ประสบภัย (บะลาอ) จงขอความสุขสบายต่อพระองค์เถิด” (รายงานโดย ตีรมีซี)

อิมามซอซาลีเล่าว่า ท่านมูฏอริฟ อิบน์ อับดุลลอฮ์ ซึ่งเป็นผู้อาวุโสท่านหนึ่ง ในยุคตาบิฮีน (ยุคหลังของท่านสาวกของท่านศาสดา) วิงวอนว่า

“ให้ฉันได้มีความสุขสบาย เพื่อว่าฉันจะได้สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณแห่งอัลลอฮ์ เป็นที่ปรารถนาของฉันยิ่งกว่าให้ฉันประสบภัย (บะลาอ) แล้วฉันจะได้มีความอดทน”

ด้วยเหตุนี้ การมีสุขภาวะที่ดีจึงมีคุณค่าและความหมายอย่างยิ่งสำหรับคุณภาพชีวิตของมุสลิม โดยอิสลามถือเป็นความโปรดปรานอันสูงส่งและยิ่งใหญ่จากอัลลอฮ์ ซุบฮานะฮูวะตะอาลา ถัดรองลงมาจากความเชื่อมั่นต่อพระองค์ ท่านนบีมุหัมมัด คืออัลลิลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ได้กล่าวรวมระหว่างศรัทธากับสุขภาวะว่า

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " لم تؤتوا شيئاً بعد كلمة الاخلاص مثل العافية  
فاسألوا الله العافية" [ احمد بن حنبل من ابى بكر الصديق وابن حبان، كتاب  
الرفائق ، رقم : 950 ]

“มวลมนุษย์ทั้งหลาย จงวิงวอนขอความสุขสบายต่ออัลลอฮ์เถิด เพราะแน่แท้ไม่มีสิ่งใดที่บุคคลคนหนึ่งคนใดจะได้รับภายหลังจากที่มีความศรัทธามั่นแล้ว ประเสริฐไปกว่าความสุขสบาย” (รายงานโดย อะหมัด)

การเชื่อมั่นศรัทธาต่ออัลลอฮ์ คือที่มาของสุขภาวะทางจิตใจ อารมณ์ และความรู้สึก ตลอดจนเป็นพลังแห่งจิตวิญญาณที่ผลักดันให้มนุษย์ทุ่มเทกระทำความดีบนโลกนี้ด้วยความหวังและกำลังใจ ในขณะที่การมีสุขภาวะร่างกายที่แข็งแรงคือปัจจัยที่นำไปสู่การปฏิบัติศาสนกิจและภารกิจทั้งหลายอย่างครบถ้วนสมบูรณ์

### 5.3 สุขยอดของสุขภาวะคือ การมอบหมายทุกสิ่งแต่อัลลอฮ์ (ตะวักัล)

การมอบหมายทุกสิ่งแต่อัลลอฮ์ ซุบฮานะฮูวะตะอาลา (การตะวักัล) คือการวางใจในพระองค์ ผู้ทรงรับการมอบหมายแต่ผู้เดียวในการบันดาลความสำเร็จ ล้มเหลว สุขสบาย หรือเจ็บไข้ได้ป่วย

การตะวักัลในอิสลามเป็นพฤติกรรมทางจิตใจ เป็นส่วนหนึ่งของการศรัทธา และต้องควบคู่ไปกับการกระทำ นับเป็นคำสอนที่ทรงคุณค่าให้ผู้ศรัทธารู้จักการบริหารจิตใจให้เกิดความสงบ และรู้จักปล่อยวาง แต่ไม่ปล่อยปละละเลย อัลลอฮ์ตรัสว่า

وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

ความว่า “.....และจงปรึกษารือกับพวกเขาในกิจการทั้งหลาย ครั้นเมื่อเจ้าได้ตัดสินใจแล้ว ก็จงมอบหมายแต่อัลลอฮ์เถิด แท้จริงอัลลอฮ์ทรงรักใคร่ผู้มอบหมายทั้งหลาย” (ซูเราะฮ์อาละอิมรอน) [3:159]

จะเห็นได้ว่า อัลลอฮ์ทรงกำชับศาสนทูตให้ปรึกษารือกับบรรดาคอหาบะฮ์เป็นเบื้องต้นเพื่อทราบความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ ก่อนการสรุปตัดสินใจ และเมื่อตัดสินใจอย่างไรแล้วก็ให้มอบหมายต่ออัลลอฮ์ การมอบหมายต่ออัลลอฮ์ (ตะวักัล) ที่ถูกต้องในอิสลามจึงมิได้หมายถึงการมอบหมายต่ออัลลอฮ์โดยไม่ต้องทำอะไรเลย



ท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลอฮฺอะลัยฮิวะซัลลิม ได้กล่าวว่า

"لوأنكم كنتم تتوكلون على الله حق توكله لرزقتم كما ترزق الطير، تغدو خماسا وتروح بطانا" [الترمذي، أبواب الزهد في الدنيا، ما جاء في الزهادة في الدنيا. [ 2447:

“หากว่าพวกเจ้าได้มอบหมายต่ออัลลอฮฺอย่างถูกต้องแท้จริงแล้ว แน่อนพวกเจ้าจะได้รับปัจจัยยังชีพเช่นเดียวกับที่นกได้รับ โดยที่มันออกหาอาหารตอนเช้าตรู่ในสภาพที่กระเพาะอาหารว่างเปล่า (หิวโหย) แต่กลับมายามเย็นในสภาพที่อิ่มหนำ” (รายงานโดย ตีรมีซี)

การตะวักกัลต่ออัลลอฮฺจึงมิได้ขัดหรือแย้งกับการมุมานะในการทำงานให้ประสบผลสำเร็จ ตะวักกัลในเรื่องสุขภาพะก็มีได้แย้งกับการตรวจสุขภาพ การออกกำลังกาย การป้องกันรักษาหรือบำบัดแก้ไขเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย หากแต่ทั้งสองอย่างคือทั้งตะวักกัลและการบำรุงรักษาสุขภาพจะต้องประกอบกัน โลกนี้มีสิ่งที่เป็นเหตุและเป็นผลสัมพันธ์กันตลอดเวลา มนุษย์สามารถกระทำสิ่งที่เป็เหตุได้ แต่ไม่สามารถควบคุมผลสัมฤทธิ์ตามต้องการได้ หน้าที่ของมนุษย์โดยเฉพาะมุสลิมจึงหมายถึงการกระทำในสิ่งที่เป็เหตุให้ดีที่สุด ต้องประณีต และละเอียดอ่อนที่สุด ต่อจากนั้น ผลลัพธ์ที่ได้จะเป็นสิ่งที่มอบหมายแต่พระเจ้า

وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

“.....และแต่อัลลอฮฺนั้นมุอิมินทั้งหลายจงมอบหมายเถิด”

(ซูเราะฮฺอะละอิมรอน) [3:122]

ตะวักกัลในอิสลามจึงเป็นสุดยอดกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพะอย่างเป็นทางการไม่เฉพาะแต่ตัวเองแต่ยังส่งผลถึงผู้อื่นและสังคมด้วย การรู้จักชีวิต รู้จักตนเอง มีความหนักแน่นไม่ท้อแท้สิ้นหวัง มีจิตสำนึกที่ถูกต้องต่อความเจ็บป่วย มีปณิธานแน่วแน่ มีความเชื่อมั่นหนักแน่นหยั่งรู้จุดหมายของการมีชีวิตอยู่ และดูแลใส่ใจคนรอบข้างด้วยความรักและห่วงใย เหล่านี้เป็นปัจจัยทางด้านจิตวิทยาที่แพทย์สมัยใหม่ยอมรับแล้วว่า มีอิทธิพลอย่างมากต่อสุขภาพของมนุษย์ ซึ่งผู้ศรัทธาอาจบรรลุถึงได้ด้วยกรรมวิธีที่ถูกต้องต่ออัลลอฮฺ

อัลลอฮฺทรงตรัสว่า

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

ความว่า “.....และผู้ใดมอบหมายแต่อัลลอฮฺ พระองค์ก็จะเป็นผู้พอเพียงแก่เขา”

(ซูเราะฮฺอฏฏะฮฺ) [65:3]

## 5.4 การปฏิบัติตนตามคำสอนอิสลามกับการเสริมสร้างสุขภาพจิตใจ

นอกจากการศรัทธาต่ออัลลอฮ์แล้ว หลักคำสอนในอิสลามอีกหลายประการที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตใจ พอสรุปที่สำคัญได้ดังนี้

### 1. การยำเกรง (ตักวา) ต่ออัลลอฮ์อย่างแท้จริง

การยำเกรงต่ออัลลอฮ์ หมายถึง ความรู้สึกกลัวต่อพระองค์ และกลัวต่อการลงโทษอันรุนแรงของพระองค์ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ทำให้จิตใจมีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามคำบัญชาทุกประการและระมัดระวังตนจากความชั่วร้ายทั้งปวง ดังที่พระมหาคัมภีร์อัลกุรอานได้ระบุไว้ว่า

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُمْ مُسْلِمُونَ ﴿١٢٢﴾

ความว่า “โอ้บรรดาผู้ศรัทธาทั้งหลาย พวกเจ้าจงยำเกรงอัลลอฮ์อย่างแท้จริงเถิด พวกเจ้าอย่าตายจนกว่าพวกเจ้าจะเป็นผู้สวามิภักดิ์ (ต่ออัลลอฮ์)”

(ซูเราะฮ์อาละอิมรอน) [3:102]

การยำเกรงต่อพระเจ้ามีคุณค่าอย่างมากกับการดำเนินชีวิตมุสลิม ที่สำคัญประการหนึ่งคือ มุสลิมผู้มีความยำเกรงจะไม่พบทางตันในชีวิต แต่เขาจะสัมผัสด้วยตนเองสามารถพบทางออกในทุก ๆ ปัญหา โดยการบันดลของอัลลอฮ์ อัลลอฮ์ตรัสว่า

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ﴿١٢٢﴾

ความว่า “.....และบุคคลใดมีความยำเกรงต่ออัลลอฮ์ พระองค์จะทรงบันดลทางออกให้แก่เขา” (ซูเราะฮ์อฏ์ฎะฮ์) [65:2]

### 2. การละหมาด

การละหมาดเป็นประจำนั้น นอกจากจะส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายแล้ว ยังเป็นวิธีที่ดียิ่งสำหรับการบำบัด ขจัดความทุกข์ ความเครียดที่ห่อหุ้มจิตใจให้หนีถึงโลกอาคิเราะฮ์มากขึ้น และลดละความผูกพันกับโลกนี้ให้จนหมดสิ้น เพราะการละหมาด คือ การเข้าเฝ้าการติดต่อระหว่างวิญญาณและจิตใจกับพระองค์อัลลอฮ์ จะช่วยในการทำให้จิตใจอ่อนคลายจากสิ่งรุ่มร่าต่าง ๆ และเพิ่มความแข็งแรงแก่จิตใจ ทำให้เกิดความสบายใจ ความสุขใจและแสวงหาความเมตตาจากพระองค์ สิ่งเหล่านี้เป็นยาวิเศษเป็นความยินดีและเป็นอาหารแห่งจิตใจอย่างยิ่งซึ่งจะเกิดขึ้นในจิตใจของคนดี แต่ในจิตใจที่เป็นโรค จิตใจที่ชั่วร้าย ก็เป็นเช่นกับร่างกายที่ไม่ดี ไม่สามารถเข้ากับอาหารที่ดีมีประโยชน์ได้ ท่านนบีเมื่อมีเรื่องทุกข์ใจท่านก็จะทำการละหมาด แล้วทำให้คลายทุกข์ไปได้ทุกครั้ง

ส่วนหนึ่งของประโยชน์สำหรับผู้รักษาใจซึ่งการละหมาดก็คือ การละหมาดจะช่วยชำระบาป และจะช่วยชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ปราศจากสิ่งที่ไม่ดีต่าง ๆ หรือบาปอันเป็นสิ่งโสโครกที่ติดอยู่ให้หมดสิ้นไป ดังหะดีษท่านนบีมุหัมมัด คือลลัลลอฮุอะลยฮิวะซัลลัม ได้กล่าวว่า

قال الرسول الله : أرأيتم لو أن فھرا بباب أحد كم تغتسل منه كل يوم خمس مرات ، هل يبقي من درنه شيء؟ قالوا : لا يبقي من درنه شيء ، قال : " فذلك مثل الصلوات الخمس ، يحو الله بھن الحظايا " [مسلم، كتاب المساجد ومواضع الصلاة ، باب المشني إلى الصلاة، رقم : 667 ]

“พวกท่านลองตอบสิว่า ถ้าหากว่าหน้าประตูบ้านของพวกท่านมีแม่น้ำไหลผ่าน เพื่อที่พวกท่านจะได้อาบน้ำชำระร่างกายห้าครั้งในทุก ๆ วัน แล้วท่านยังมีสิ่งสกปรกหรือกลิ่นตัวติดหรือค้างอยู่อีกไหม? บรรดาผู้ที่ฟังท่านอยู่ตอบว่า จะไม่มีสิ่งสกปรกหลงเหลือเลย ท่านก็กล่าวอีกต่อไปว่า “ดังนั้นการละหมาดห้าเวลาเหมือนกัน อัลลอฮ์จะทรงชำระบาปและความผิดต่าง ๆ ของพวกท่านด้วยการละหมาด” (รายงานโดย อัล-บุคอรี และมุสลิม)

ท่านรอซูล คืออัลลลอฮ์อะลัยฮิวะซัลลัม ได้กล่าวไว้ว่า

الصلوات الخمس ، والجمعة إلى الجمعة ، كفارة لما بينهن ما لم تغش الكبائر" [مسلم، كتاب الطهارة ، باب الصلوات الخمس.....، رقم : 233 ]

“การละหมาดห้าเวลาและการละหมาดญุมอะฮ์ (ละหมาดวันศุกร์) หนึ่งไปยังอีกญุมอะฮ์หนึ่ง มีผลตอบแทนคืออัลลอฮ์จะทรงไถ่โทษ (ชำระบาป) ในสิ่งที่ไม่ใช่บาปใหญ่” (รายงานโดย มุสลิม)

การละหมาดมิใช่เพียงแต่สามารถชำระบาปและสิ่งโสโครกเท่านั้น แต่การละหมาดยังสามารถสร้างเกราะป้องกันบาปอีกด้วย ดังดำรัสของอัลลอฮ์ที่ว่า

إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ

ความว่า “.....แท้จริงการละหมาदनั้นจะยับยั้งการทำลามกและความชั่ว”

(ซูเราะฮ์อัล-อันกะบูต) [29:45]

นั่นเป็นเพราะว่าการละหมาดคือแสงสว่างที่จะช่วยส่องจิตใจของผู้ศรัทธาบนโลกนี้และในวันอาคิเราะฮ์ ท่านรอซูลได้กล่าวไว้มีความว่า

"والصلاة نور" [مسلم، كتاب الطهارة ، باب فضل الوضوء، رقم : 773 ]

“การละหมาदनั้นคือแสงสว่าง” (รายงานโดยมุสลิม)

ซึ่งใครก็ตามที่รักษาไว้ซึ่งการละหมาดเขาจะได้รับแสงสว่างและความสำเร็จในวันอาคิเราะฮ์

### 3. การถือศีลอด

จากหิกมะฮฺ (วิทยปัญญา/ผลลัพธ์) ของการถือศีลอด ท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลิม ได้กล่าวความว่า

“แต่ผู้ที่ถือศีลอดนั้น เขาจะได้รับความสุข 2 ประการ คือ ความสุขเมื่อถึงยามละศีลอด และจะมีความสุขเมื่อได้พบกับพระผู้อภิบาลของเขา (ในวันกิยามะฮฺ) พร้อมกับรางวัลที่สูงที่สุดคือ สวนสวรรค์ ซึ่งเขาจะเดินเข้าทางประตูอ์-รอยยานที่ได้สร้างไว้เฉพาะแก่บรรดาผู้ที่ถือศีลอดด้วย”

นักวิชาการชาวอเมริกันคนหนึ่งชื่อ นายแพทย์ Allan Cott เขาได้เขียนหนังสือเล่มหนึ่งชื่อว่า “Why Fast?” (ทำไมต้องถือศีลอด) ซึ่งเป็นผลจากการวิจัยของเขาจากหลาย ๆ ประเทศ เขาได้สรุปถึงเคล็ดลับของการถือศีลอดไว้ 10 ข้อ และที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพจิตดังนี้

1. ทำให้รู้สึกว่าคุณภาพจิตใจที่ดีขึ้น
2. ทำให้มองเห็นและรู้สึกอ่อนเยาว์ขึ้น
3. ช่วยลดความรู้สึกราวมณีใคร่
4. ให้โอกาสแก่ร่างกายได้มันบ่าบัดตัวมันเอง
5. ช่วยลดความตึงเครียด
6. ทำให้สติปัญญาเฉียบแหลม
7. ทำให้สามารถควบคุมตนเองได้

### 4. การรำลึกถึงอัลลอฮฺ (ซิกรฺ)

การรำลึกถึงอัลลอฮฺ ทำให้หัวใจผูกพันกับอัลลอฮฺ ซิกรฺมีคุณประโยชน์มากมาย ดังปรากฏทั้งในอัลกุรอานและอัซซุนนะฮฺ รวมทั้งคำแนะนำมากมายของเหล่าอูละมาฮฺชั้นนำของโลกมุสลิม กล่าวได้ว่า ไม่มีคนใดที่ต้องการความสุขแห่งชีวิต ไม่มีใครต้องการหัวใจที่นิ่งสงบ โดยปราศจากการซิกรฺได้

ท่านรอซูล คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลิม ตอบพวกเขาว่า

“لا يزال لسانك رطبا يذكر الله” [الترمذي أبواب الدعوات، باب ماجاء في فضل

الذكر، رقم : 3435. ابن ابي شيبة، كتاب الدعاء، باب في ثواب ذكر الله. رقم : 2]

“จงทำให้ลิ้นของท่านนั้นเปียกขึ้นอยู่เสมอ ด้วยการกล่าวรำลึกถึงอัลลอฮฺ”

(รายงานโดย ฮัด-ติรมิซีย์, อิบน์มาญะฮฺ, อัล-ฮาเก็ม)

การกล่าวรำลึกถึงอัลลอฮฺเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายที่สุด และมีผลบุญมากมายที่อัลลอฮฺเตรียมไว้ เช่นที่ท่านรอซูล คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลิม ได้สาธยายไว้มีว่า

الحمد لله تملأ الميزان، وسبحان الله والحمد لله تملآن أو تملأ ما بين السماوات

والأرض [مسلم، كتاب الطهارة، باب فضل الوضوء، رقم : 223]

“การกล่าว อัล-หัมดุลิลลาฮฺ นั้นจะเต็มเต็มตาซึ่งในวันกิยามะฮฺ การกล่าว ซุบหานัลลอฮฺ วัลหัมดุลิลลาฮฺ นั้นมีผลบุญมากมายเท่าระหว่างฟ้าและแผ่นดิน”

(รายงานโดย มุสลิม)

كلمتان خفيفتان علي للسان ثقيلتان في الميزان، حبيبتان الي الرحمن، سبحان الله  
وبحمده، [البخاري، كتاب الدعوات، باب فضل التسبيح، رقم : 6043، مسلم،  
كتاب الذكر والدعاء، باب فضل التهليل والتسبيح]

“สองประโยคที่เบาแก่ลิ้นที่จะกล่าว แต่หนักสำหรับการซึ่งในวันกิยามะฮฺ และเป็น  
ที่รักของอัลลอฮฺผู้ทรงเมตตา นั่นคือ ซุบหานัลลอฮฺ วะบิหัมดิฮฺ ซุบหานัลลอฮฺอิละอะซีมี”

(รายงานโดย อัล-บุคอรี และมุสลิม)

“การกล่าวรำลึกถึงอัลลอฮฺที่ประเสริฐที่สุดคือ ลาอิลาฮะ อิลลัลลอฮฺ การกล่าวขอ  
ดุอาอ์ที่ดีที่สุดคือ อัลหัมดุลิลลาฮฺ”

(รายงานโดย อัล-ติรมิซีย์ และอิบนุมาญะฮฺ)

การรำลึกถึงอัลลอฮฺด้วยการกล่าวซิกรอย่างสม่ำเสมอเป็นแบบอย่างของท่านรอซูล  
คือลัลลอฮฺอะลัยฮิวะซัลลัม ซึ่งท่านได้ปฏิบัติอย่างดีเยี่ยมทั้งยามเช้ายามเย็นและทุก ๆ เวลา ด้วย  
บทซิกรต่างๆ ที่มีรายงานจากท่าน ทั้งนี้เป็นการตอบรับต่อคำสั่งของอัลลอฮฺที่ได้สั่งให้ท่านอดทน  
ในความมานะเพื่อกล่าวรำลึกถึงอัลลอฮฺ อัลลอฮฺได้ยืนยันถึงหัวใจที่ “มุฏมะอีนนะฮฺ” (สุขสงบ) ก็  
ด้วยการ “ซิกร” เท่านั้น พระองค์ได้ตรัสไว้ว่า

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

ความว่า “บรรดาผู้ศรัทธา และจิตใจของพวกเขาสงบด้วยการรำลึกถึงอัลลอฮฺ พึง  
ทราบเถิด! ด้วยการรำลึกถึงอัลลอฮฺเท่านั้นทำให้จิตใจสงบ”

(ซูเราะฮฺอัล-อะอฺร-เราะอฺุด) [13:28]

فَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا ۚ

وَمِنْ أَمَّا الْيَلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ ﴿١٢﴾

“ดังนั้น เจ้าจงอดทนต่อสิ่งที่พวกเขากล่าวร้าย และจงแซ่ซร้องสดุดีด้วยการ  
สรรเสริญพระเจ้าของเจ้า ก่อนตะวันขึ้นและก่อนตะวันลับลงไป และส่วนหนึ่งจากเวลา  
กลางวัน ก็จงแซ่ซร้อง สดุดีและปลายช่วงของเวลากลางวัน เพื่อเจ้าจะได้พอกพอใจ”

(ซูเราะฮฺฮุญฮฺ) [20:130]

ท่านอิบนุ ก็อยยิม ได้กล่าวว่า “ในหัวใจที่แข็งแกร่ง ไม่สามารถทำให้อ่อนโยนได้อีก เว้นแต่ด้วยการชิกร ฉะนั้น บ่าวคนหนึ่งที่ต้องการเยียวยาอาการหัวใจแข็งแกร่งก็ให้ใช้การชิกร เกิด” ชายคนหนึ่งได้กล่าวกับท่านสะฮัน อัลบศรีว่า “โอ้ อนุสะอิด ฉันมาร้องทุกข์กับท่านเรื่องหัวใจที่แข็งแกร่งของฉัน” ท่านตอบว่า “จงทำให้มันอ่อนด้วยการชิกรเกิด” เพราะว่าหัวใจที่ยังเพิกเฉยเท่าไร ก็ยังแข็งแกร่งมากขึ้นเท่านั้น เมื่อมีการชิกร หัวใจดวงนั้นก็อ่อนโยน เสมือนกับการเตะแก้วลงไปในไฟ ไม่มีสิ่งใดอีกแล้วที่ทำให้หัวใจอ่อนโยนเท่ากับการชิกร และการชิกรนั้นเป็นการบำบัดและเป็นยารักษาหัวใจ การเพิกเฉยต่อมันเป็นโรค ยาและการรักษามันก็คือการชิกร

ท่านมะฮฺลุได้กล่าวว่า “ชิกร(การรำลึกถึงอัลลอฮฺ)นั้นเป็นการเยียวยา ส่วนการรำลึกถึงผู้คนนั้นเป็นโรค” (อ้างจากอัล วาบิล อัศเศาะยิบ และเราะฟีอ อัลกะลิม อัลญ็อยยิม : 142)

ชาวสลัฟบางคนได้กล่าวว่า “เมื่อชิกรสามารถเข้าไปฝังรากอยู่ในหัวใจแล้ว ถ้าชัยฎอนเข้ามาเมื่อใดเขาก็สามารถเอาชนะมันได้ ดังที่มนุษย์คนหนึ่งสามารถทำให้ชัยฎอนที่เข้าใกล้เขาพ่ายแพ้ไป จากนั้นบรรดาชัยฎอนทั้งหลายต่างก็มารวมตัวกันรอบๆ ตัวชัยฎอนตนนั้น พวกมันกล่าวว่า “เกิดอะไรขึ้นกับเขา?” มีเสียงกล่าวขึ้นมาว่า “มันได้รับอันตรายจากมนุษย์!” (คัดจาก มะดาริจญ์ อัล ซาลิกีน 2/424)

อัลลอฮฺได้ยืนยันถึง หัวใจที่ “มูฏมะอินนะฮฺ” (สุขสงบ) ก็ด้วยการ “ชิกร” เท่านั้น

## 5. การอ่านและรับฟังอัลกุรอาน

การอ่านและฟังอัลกุรอานอย่างเข้าใจจะช่วยให้หัวใจสงบ มีความหวังและกำลังใจเป็นหนทางที่จะเยียวยาหัวใจที่ถูกกดตันและวิตกกังวล พระมหาคัมภีร์อัลกุรอานได้ระบุไว้ว่า

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ

لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

ความว่า “โอ้มวลมนุษย์ทั้งหลาย แท้จริงได้มีคำเตือน (อัลกุรอาน) จากองค์อภิบาลของพวกเจ้ามาถึงพวกเจ้าแล้ว และเป็นโอสถบำบัด (โรคต่างๆ) ที่มีในหัวอกทั้งหลาย และเป็นสิ่งชี้แนะ (จากอัลลอฮฺ) และเป็นความเมตตา (ของพระองค์) แก่บรรดาผู้ศรัทธาทั้งหลาย”

(ซูเราะฮฺยูนุส) [10:57]

การอ่านคัมภีร์อัลกุรอานนั้นเสียงที่เราเปล่งออกไปจะให้ผลทางการแพทย์ด้วย คือ มีผลต่อทางร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ ผู้ฟังก็ได้รับผลด้วย การเปล่งคำ “อลิฟ” จะสะท้อนไปในหัวใจ ขณะที่เปล่งเสียง “ยาอ” นั้นจะสะท้อนไปยังต่อมใต้สมอง นพ.อะฮ์เหม็ด เอล กอดี แห่งเมืองฟลอริดา ได้ศึกษาและได้นำเสนอผลงานของเขาเกี่ยวกับการฟังอัลกุรอานที่มีผลทางสรีระวิทยาว่า ภาวะการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต จะดีขึ้น พร้อมมีการคลายตัวของกล้ามเนื้อด้วย ไม่ว่าผู้ฟังจะเป็นมุสลิมหรือไม่ หรือเป็นคนอาหรับหรือไม่ก็ตาม ยิ่งถ้าเราเข้าใจความหมายด้วยแล้วก็จะยิ่งมีผลมากขึ้น

อัลกุรอานนั้น เป็นยาบำบัดที่ยิ่งใหญ่อย่างแท้จริง ดังที่อัลลอฮ์ได้ยืนยันไว้ว่า

﴿وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾

ความว่า “และเราได้ให้ส่วนหนึ่งจากอัลกุรอานลงมาซึ่งเป็นการบำบัดและความเมตตาแก่บรรดาผู้ศรัทธา และมันมิได้เพิ่มอันใดแก่พวกอธรรม นอกจากการขาดทุนเท่านั้น”

(ซูเราะฮ์อัล-อิสรอฮ์) [17:82]

ท่านอิบน์ กอัยยิม ได้กล่าวไว้เกี่ยวกับการนำหัวใจกลับสู่อัล-กุรอานเอาไว้ว่า “มีพื้นฐาน 2 ข้อ (ในการรักษาอาการอีมานอ่อน) ที่ขาดเสียมิได้ หนึ่งก็คือให้ท่านเคลื่อนหัวใจของท่านจากที่พำนักในโลกนี้ และให้มันไปสถิตอยู่ในที่พำนักแห่งโลกหน้า หลังจากนั้นให้นำหัวใจของท่านทั้งหมดจดจ่ออยู่กับความหมายอัลกุรอาน และความกระจำนงในนั้นเพ่งพินิจและสร้างความเข้าใจในความมุ่งหมายของมัน ว่ามันถูกประทานมาเพื่อเป้าหมายอันใด นำตัวท่านเข้าไปมีส่วนร่วมในทุกๆ อายะฮ์ แล้วกำหนดมันให้เป็นยาเพื่อบำบัดหัวใจของท่าน เมื่ออายะฮ์นี้ได้ถูกนำไปเป็นยาบำบัดหัวใจของท่านแล้ว หัวใจของท่านก็จะปราศจากโรคร้าย ด้วยการอนุมัติจากอัลลอฮ์”

การบำบัดของอัลกุรอานนั้น ต้องนำหัวใจไปอยู่กับความหมายที่ลึกซึ้งของมัน ท่านนับคืออัลลอฮ์อะลัยฮิวะซัลลัม เคยใคร่ครวญความหมายในอัลกุรอาน โดยท่านได้อ่านมันซ้ำแล้วซ้ำอีกขณะที่กำลังยืนขึ้นละหมาดในยามค่ำคืน (ละหมาดกียามุลลัยล)

ท่านอับดุลบักร์เป็นผู้ชายที่นุ่มนวล มีจิตใจที่อ่อนโยน เมื่อท่านนำผู้คนละหมาด และอ่านคำรัสของอัลลอฮ์จากอัลกุรอาน ท่านไม่สามารถควบคุมตัวเองจากการร้องไห้ได้

แน่นอนที่สุด บรรดาศอหาบะฮ์ของท่านนบีนั้น อ่านอัลกุรอาน เพ่งพิจารณาเนื้อหาในนั้น และเกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวพวกเขา

## 6. ขออุมม (ขอพร/วิงวอน) ต่ออัลลอฮ์

การขออุมมเป็นอิมานะฮ์อย่างหนึ่ง ทุกครั้งที่เราขออุมมวิงวอนต่ออัลลอฮ์ทำให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิดกับพระองค์ ดังนั้นเมื่อประสบความทุกข์หรือความหวาดวิตกกังวลขออุมมวิงวอนต่ออัลลอฮ์ ดังที่อัลกุรอานได้ระบุไว้ว่า

﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ

﴿جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾

ความว่า “และพระเจ้าของพวกเขาเจ้าตรัสว่า จงวิงวอนขอต่อข้า ข้าจะตอบรับแก่พวกเขา ส่วนบรรดาผู้โอหังต่อการเคารพภักดีข้าฉันนั้น จะเข้าไปอยู่ในนรกอย่างต่ำต้อย”

(ซูเราะฮ์ฆอฟิร) [40:60]

อัลลอฮฺตรัสอีกว่า

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ط

ความว่า “และเมื่อป่าวของเราถามถึงเราแล้ว ก็ (จงตอบเถิดว่า) แท้จริงเรานั้นอยู่ใกล้ เราจะตอบรับคำวิงวอนของผู้ที่วิงวอน เมื่อเขาวิงวอนต่อเรา”

(ซูเราะฮฺอัลบะกะอเราะฮฺ) [2:186]

การขอความช่วยเหลือหรือการขอพรต่ออัลลอฮฺให้มีสุขภาพที่ดี ย่อมมีหลักเกณฑ์เช่นเดียวกับการขอพรทั่วไปที่ผู้ขอต้องมีความบริสุทธิ์ใจ จริงจัง มุ่งมั่นและปรารถนาแรงกล้าที่จะได้ เครื่องหมายสำคัญประการหนึ่งที่จะบ่งชี้ว่าผู้ขอปรารถนาเช่นนั้นหรือไม่ คือการที่ผู้ขอได้พยายามขวนขวายปฏิบัติตนอย่างสุดความสามารถด้วยแล้ว

ศาสนทูตแห่งอัลลอฮฺกล่าวว่า

نعمتان مغبون فيها كثير من الناس : الصحة والفراغ . [البخاري، كتاب الرقاق،

باب ماجاء في الصحة والفراغ. رقم : 6049]

“สองประการที่เป็นความโปรดปรานจากพระเจ้าที่ทำให้มนุษย์มักขาดทุนอยู่เสมอคือ ความมีสุขภาพดีและความว่าง” (บันทึกโดย บุคอรี)

การขอความช่วยเหลือหรือการขอพรต่ออัลลอฮฺเป็นอภิวาตะซึ่งทำได้ง่ายที่สุด แต่มีความสำคัญอย่างมหาศาล การขอความช่วยเหลือนอกจากจะเป็นการขอความช่วยเหลือจากอัลลอฮฺในเรื่องต่างๆ ที่ผู้ขอมีความต้องการแล้ว ยังเป็นการสร้างความผูกพันอย่างแนบแน่น ระหว่างมนุษย์กับพระผู้เป็นเจ้า ซึ่งจะเป็แรงใจและพลังทางจิตวิญญาณให้มนุษย์มีความมั่นคงสามารถต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้เสมอ

ดังนั้น คุณอาจเปรียบเสมือนอาวุธของผู้ศรัทธา ที่สามารถใช้ได้ทุกครั้งยามที่ประสบกับปัญหาและความยากลำบากอันเป็นบททดสอบในชีวิต ท่านรอซูล ค็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ได้กล่าวไว้มีว่า

الدعاء سلاح المؤمن وعماد الدين، ونور السماوات والأرض. [الحاكم، كتاب

الدعاء والتكبير، رقم : 1821]

“คุณอาจเป็นอาวุธของผู้ศรัทธา เป็นเสาหลักของศาสนา เป็นรัศมีแห่งฟากฟ้าและแผ่นดิน” (รายงานโดย อัล-ฮาकिม)



เหตุที่การขอดูอาอามีสถานะที่สูงส่งเช่นนี้ เพราะการขอดูอาอ คือการยอมรับโดยศิโรราบ ต่อความเป็นพระเจ้าขององค์อัลลอฮฺ การขอจากพระองค์เป็นเครื่องหมายว่าบ่าวนั้นศรัทธาว่า พระองค์ทรงอำนาจ และเป็นผู้ที่เพียบพร้อมด้วยปัจจัยต่างๆ ที่สามารถจะให้แก่บ่าวได้ หัวใจของการขอดูอาอจึงอยู่ที่การยอมรับในความเกรียงไกรแห่งผู้เป็นเจ้านี้อเอง เพราะถ้าหากมนุษย์ไม่เชื่อและยอมรับในพระเจ้าย่อมต้องไม่วอนขอจากพระองค์

ด้วยเหตุนี้อัลลอฮฺจึงมีบัญชาให้มนุษย์ขอดูอาอจากพระองค์ พระองค์ทรงรักที่จะให้บ่าว นั้นขอดูอาอ ในขณะที่เดียวกันพระองค์จะไม่โปรด ถ้าหากมนุษย์นิ่งเฉยไม่ยอมขอดูอาอ เพราะ ถือว่าเป็นการแสดงออกถึงความหยิ่งโสต่อพระองค์ ผู้ซึ่งมีความเมตตาแล่นพันต่อปวงบ่าว

### 7. บทขอดูอาอ (ขอพร/วิงวอน) ต่ออัลลอฮฺเพื่อป้องกันตัว

จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ทุกคนมีโอกาสตกเป็นเหยื่อของเหตุการณ์ได้ทั้งสิ้นไม่ว่าจะเป็นเจ้าหน้าที่ของรัฐหรือประชาชนทั่วไป ฉะนั้นเมื่อจะออกจากบ้านหรือจะอยู่ที่ใดก็ตามก็ขอให้อ่านดูอาอ ดังนี้

اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْ وَمِنْ خَلْفِي وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شِمَالِي وَمِنْ فَوْقِي وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي

“โอ้อัลลอฮฺโปรดพิทักษ์ปกป้องข้าพระองค์จากทางเบื้องหน้าของข้าฯ เบื้องหลังของข้าฯ ด้านขวาของข้าฯ ด้านซ้ายของข้าฯ และเบื้องบนของข้าฯ และข้าฯ ขอความคุ้มครองจากอำนาจอันยิ่งใหญ่ของพระองค์จากการลอบทำร้ายข้าฯ จากเบื้องล่างของข้าฯ”

### 8. การรู้จักเพียงพอ

นอกจากนั้นอิสลามยังสอนให้มีการรู้จักพอในการแสวงหาทรัพย์สิน เพื่อป้องกันความละโมภการน้อยเนื้อต่ำใจ การทุจริต และเพื่อความสัมพันธ์ที่ดีของบุคคลในสังคม ท่านศาสนทูตแห่งอัลลอฮฺกล่าวว่า

[ ازهد في الدنيا يحبك الله، وازهد فيما في أيدي الناس يحبونك ] ابن ماجه، كتاب

الزهد، باب الزهد في الدنيا. رقم : 4100. الحاكم، كتاب الرقاق، رقم : 7873.

“จงสันโดษต่อโลกแล้วอัลลอฮฺจะรักท่าน และจงสันโดษต่อสิ่งของของผู้อื่นแล้วพวกเขาจะรักท่าน” (บันทึกโดย อิบน์มาญะฮฺ : 4092)

อิสลามจึงสอนให้มีความพอใจในสิ่งที่มีอยู่ ดังที่ท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลลอฮฺอะลัยฮิ วะซัลลิม กล่าววว่า

[ انظر إلي من تحتك ولا تنظر إلي من فوقك فإنه أجدد أن لا تزدرى نعمة الله عندك.

[ ابن حبان، كتاب البر والإحسان، ذكر الإستحباب للمرء أن يكون من كل خير

خط، رقم: 361 الترمذي، أبواب صفة القيامة، باب 21، رقم : 2632]

“พวกท่านจงมองผู้ที่ต่ำกว่าพวกท่าน และอย่าได้มองผู้ที่เหนือกว่าพวกท่าน ซึ่งมันจะยับยั้งมิให้พวกท่านดูแคลนความโปรดปรานของอัลลอฮ์ที่มีแก่พวกท่าน”

(รายงานโดย มุสลิม)

## 9. ความพอใจต่ออิติขิตของอัลลอฮ์

ความพึงพอใจต่ออิติขิตของอัลลอฮ์เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในอันที่จะก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี ความพึงพอใจต่ออิติขิตของอัลลอฮ์ทำให้คน ๆ หนึ่งพอใจต่อตนเอง และสภาพต่าง ๆ ที่ตนเป็นอยู่

มุสลิมมีความพึงพอใจต่ออัลลอฮ์ เพราะรู้ว่าพระองค์มีคุณลักษณะที่สมบูรณ์แบบและวิจิตรงดงาม มั่นใจว่าพระองค์ทรงยุติธรรมและเมตตาธรรม เชื่อมั่นในความรู้แจ้งของพระองค์ที่พระองค์ทรงรู้เห็นทุกสรรพสิ่ง รู้จำนวนของทุกสรรพสิ่ง พระองค์ไม่ได้สร้างสิ่งใดมาโดยไร้สาระ ไร้เป้าหมาย

มุสลิมมั่นใจว่า การอิติขิตของอัลลอฮ์ดีกว่าความต้องการของตน ความดีทุกอย่างมี ณ อัลลอฮ์ มุสลิมพึงวิงวอนเสมอว่า

بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٣٦﴾

ความว่า “.....ณ หัตถ์แห่งพระองค์มีแต่ความดีงาม แท้จริงพระองค์มีอำนาจเหนือทุกสรรพสิ่ง” (ซูเราะฮ์อาละอิมรอน) [3:26]

บางครั้งมุสลิมอาจประสบความยากลำบาก ซึ่งในความเป็นจริงแล้วไม่ใช่ความยากลำบาก แต่ว่าเป็นความทุกข์ที่เป็นส่วนหนึ่งของความสุข ความเลวที่เป็นส่วนหนึ่งของความดี เช่น การบังเกิดศัตรูก็เพื่อพิสูจน์ความกล้าหาญอดทน การประสบกับความยากจนขัดสน เพื่อพิสูจน์ความอดทน หรืออื่น ๆ

การที่ผู้คนไม่พอใจต่อสภาพของตนเอง เกิดปัญหาต่อสุขภาพจิต ทำให้อยู่ไม่เป็นสุขนั้น ส่วนหนึ่งเกิดจากการที่เขาไม่ค่อยมีความรู้สึกรับรู้คุณค่าของเนียะมัด (สิ่งที่อัลลอฮ์อนุเคราะห์) มากมายที่เขาได้รับ แต่เป็นผู้ศรัทธาที่แท้จริงจะรับรู้ ว่า สิ่งที่อัลลอฮ์ได้ประทานให้แก่เขานั้น มากมายเหลือคณานับ

ศรัทธาชนจะรู้สึกที่ทุกสรรพสิ่งรอบตัวเขา ทั้งท้องฟ้าอันกว้างใหญ่ ดวงอาทิตย์ที่ให้ความร้อนพอเหมาะสมควรสำหรับการดำเนินชีวิต อากาศที่โชยหายใจ น้ำที่ชุ่มฉ่ำ แผ่นดินที่ไต่เดิน กลางวันที่ให้ความอบอุ่น กลางคืนที่ให้ความสงบ อัลลอฮ์ตรัสว่า

أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعْمَهُ ظَهْرَهُ وَبَاطِنَهُ

ความว่า “พวกท่านไม่ประจักษ์หรือว่า อัลลอฮ์นั้นทรงทำให้สิ่งที่อยู่ในฟากฟ้าเป็นสิ่งที่พวกท่านใช้ประโยชน์ และทรงอนุเคราะห์เนียะมัดให้แก่พวกท่าน ทั้งที่ปรากฏชัดเจนและไม่ปรากฏ” (ซูเราะฮ์สุลกมาน) [31:20]

ความโปรดปรานอีกประการหนึ่งที่ต้องขอบคุณต่ออัลลอฮฺ คือ การที่พระองค์ได้ให้เรา  
เกิดมาเป็นมนุษย์ ซึ่งน้อยคนนักจะตระหนักในความโปรดปรานอันยิ่งใหญ่ อัลลอฮฺตรัสว่า

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿١﴾

ความว่า “แท้จริงเราได้สร้างมนุษย์ขึ้นมาในสภาพที่วิจิตรงดงามยิ่ง”

(ซูเราะฮฺอัลติน์) [95:4]

ดังนั้น เมื่อมุสลิมประสบปัญหาชีวิต เขาจะต้องไม่ลืมนึกถึงความเมตตาของอัลลอฮฺ มี  
ความพึงพอใจต่ออัลลอฮฺ และเชื่อว่าพระองค์จะไม่ทำในสิ่งที่เป็นความยากลำบากต่อป่าวของ  
พระองค์ มุสลิมจะพึงพอใจต่อรายได้ที่เขาได้รับเพราะมีความเชื่อว่าพระองค์ทรงมีความเป็นธรรม  
ในการแบ่งสรรตามความรู้แจ้งของพระองค์ โดยไม่คาดหวังในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เพราะรังแต่จะ  
สร้างความลำบากใจให้ อัลลอฮฺตรัสว่า

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ ۚ بَعْضُكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ لِّلرَّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا ۗ  
وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ ۗ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ

عَلِيمًا ﴿٢﴾

ความว่า “และจงอย่าปรารถนาในสิ่งที่อัลลอฮฺได้ทรงให้แก่บางคนในหมู่พวกเจ้า  
เหนือกว่าอีกบางคน สำหรับผู้ชายนั้นมีส่วนได้รับจากสิ่งที่พวกเขาได้ชวนชวายเป็นไว้ และ  
สำหรับหญิงนั้นก็มีส่วนได้รับจากสิ่งที่พวกนางได้ชวนชวายเป็นไว้ และพวกเจ้าจงขอต่ออัลลอฮฺ  
เถิด จากความกรุณาของพระองค์ แท้จริงอัลลอฮฺทรงรอบรู้ในทุกสิ่งทุกอย่าง”

(ซูเราะฮฺอันนิซาอฺ) [4:32]

อย่างไรก็ตาม ความพอเพียงไม่ได้หมายความว่า ให้อยอมรับความตกต่ำโดยไม่ต่อสู้ แต่  
ทว่าเป็นขุมพลังของนักต่อสู้ที่จะต้องเผชิญกับอุปสรรคในการต่อสู้เพื่อความถูกต้อง ซึ่งถ้าเขาจะ  
เสียทรัพย์สินเงินทองหรืออนาคตการงาน แต่ในสภาพเช่นนี้ เขาก็จะยืนหยัดอยู่กับความถูกต้อง  
มีความรู้สึกพอเพียงต่อปัจจัยยังชีพที่อัลลอฮฺทรงประทานให้

#### 10. การทำความดีละเว้นความชั่ว

จิตจะสงบเมื่อได้กระทำความดีต่าง ๆ เช่น การทำความดีต่ออัลลอฮฺ การทำความดีต่อมนุษย์  
และสัตว์โลก เนื่องจากมนุษย์ถูกสร้างมาเพื่อการทำความดี เมื่อได้ทำความดี จิตใจของเขาก็จะ  
รู้สึกสงบสุข

แต่เมื่อมนุษย์ประกอบความชั่ว จิตใจจะว้าวุ่นและหวาดระแวง กลัวว่าความจริงจะถูกเปิดเผย ความชั่วที่กระทำจะตามหลอกหลอนมนุษย์ทุกวันคืน ท่านนบีมุหัมมัด คืออัลลลอฮ์อะลัยฮิอะซัลลัม กล่าวว่

" البر حسن الخلق، والإثم ما حاك في صدرك، وكرهت أن يطع عليه الناس "

[مسلم، كتاب البر والصلة، باب تفسير البر والإثم، رقم : 2553 .]

“ความดี คือมารยาทที่งดงาม ความชั่ว คือสิ่งที่ทำให้จิตใจของท่านผวาและไม่อยากให้เห็น” (รายงานโดย มุสลิม)

อย่างไรก็ตาม ความหวาดผวาคจากความชั่วที่ตามมาหลอกหลอนดังกล่าวนี้ สามารถแก้ไขได้โดยการทำความดีเพื่อลบล้างความชั่ว ท่านนบีมุหัมมัด คืออัลลลอฮ์อะลัยฮิอะซัลลัม กล่าวว่

"واتبع السيئة الحسنة تمحها " الترمذي، أبواب البر، باب ماجاء في معاشره الناس، "

رقم : 2053 .

“และจงตามความชั่วด้วยความดี และจะลบล้างมันได้” (รายงานโดย ตริมีซี)

## 11. การมุ่งหวังต่ออัลลอฮ์ โดยไม่ยินดียินร้ายต่อคำชมหรือคำตำหนิ

สาเหตุประการหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต คือการยินดีต่อคำสรรเสริญและไม่สบายใจต่อคำวิจารณ์ ซึ่งลักษณะนิสัยนี้บ่งชี้ว่ เขายังไม่ได้เคารพภักดีต่ออัลลอฮ์อย่างแท้จริง ยังมีความคาดหวังผลตอบแทนจากผู้อื่น นอกจากอัลลอฮ์ เพราะว่าหากเขาคาดหวังความพอใจของอัลลอฮ์แล้ว เขาจะไม่รู้สึกเสียใจต่อคำตำหนิ ไม่ยินดีต่อคำสรรเสริญจากผู้อื่น ขอเพียงให้อัลลอฮ์พอใจต่อการกระทำของเขาเท่านั้น ผู้อื่นจะมีความคิดเห็นอย่างไรหาใช่เป็นสิ่งที่ต้องนำมาใส่ใจไม่ เมื่อจิตใจของเขามีเป้าหมายเพื่ออัลลอฮ์แล้ว ก็จะพบกับความสงบ ไม่มีสิ่งใดมารบกวนให้เกิดความสับสนวุ่นวายได้ ท่านนบีมุหัมมัด คืออัลลลอฮ์อะลัยฮิอะซัลลัม กล่าวความว่

“ผู้ใดทำให้อัลลอฮ์กริ้วเพื่อความพอใจของมนุษย์ อัลลอฮ์จะกริ้วเขา และพระองค์จะทำให้ผู้ที่เขาทำให้พึงพอใจเขานั้นโกรธเคืองเขาด้วย ผู้ใดทำให้อัลลอฮ์พอใจแต่เป็นเหตุให้มนุษย์โกรธเคือง อัลลอฮ์พึงพระทัยต่อเขา และทำให้ผู้ที่โกรธเคืองเขาพึงพอใจต่อเขา กระทั่งว่าเห็นเขาเป็นผู้ประเสริฐ” (บันทึกโดย ฏ็อบรอณี)

## 12. การประเมินและสำรวจตนเอง

ท่านซัดดาด บิน เอาสุ รอฎิยัลลอฮุอันฮู ได้เล่าจากท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ซึ่งท่านได้กล่าวว่า

"الكيس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت، والعاجز من اتبع نفسه هواها وتمني على الله" الترمذي، أبواب صفة القيامة، باب 14. رقم: 2577. أحمد بن حنبل مسند الشاميين. حديث شداد بن أوس. الحاكم، كتاب الإيمان. رقم: 191.

“คนฉลาดคือคนที่ตรวจสอบตัวเอง และปฏิบัติเพื่อภาวะที่อยู่หลังความตาย และคนโง่คือคนที่ปล่อยให้จิตใจเป็นไปตามอำนาจใฝ่ต่ำของมัน และมุ่งหวังต่ออัลลอฮฺในความหวังลมๆ แล้งๆ” (รายงานโดย ตริมีซีฮ์ อะหมัด และหากิม)

อิสลามส่งเสริมให้มนุษย์ใช้ความคิดในการพิจารณาสิ่งทั้งหลายรวมทั้งตัวมนุษย์เอง อัลลอฮฺตรัสไว้ในอัลกุรอานนับสิบนับร้อยโองการเรียกร้องให้มวลมนุษยศึกษาค้นคว้าและใช้ความคิด พินิจ ไตร่ตรอง อาทิ อัลลอฮฺตรัสว่า

وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٥١﴾

ความว่า “และในตัวของพวกเขาเจ้า พวกเจ้ามิได้เห็นดอกหรือ”

(ซูเราะฮ์อัสซารียาต) [51:21]

## 13. ชัดเกล้าจิตใจให้บริสุทธิ์

อัลลอฮฺได้ตรัสถึงเรื่องนี้ว่า

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى ﴿٨٧﴾ وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى ﴿٨٨﴾

ความว่า “แท้จริงผู้ที่ยอมจะประสบความสำเร็จ คือผู้ที่ชัดเกล้าจิตใจให้บริสุทธิ์ และกล่าวระลึกถึงพระนามของอัลลอฮฺ และได้ทำการละหมาด” (ซูเราะฮ์อัล-อะอฺลา) [87:14-15]

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩٠﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿٩١﴾

ความว่า “แท้จริงผู้ที่ชัดเกล้ามัน (จิตใจ) ให้บริสุทธิ์ยอมประสบความสำเร็จ และแท้จริงผู้ที่ทำให้มันโสโครกยอมประสบความสำเร็จ” (ซูเราะฮ์อัส-ซัมส์) [91:9-10]

#### 14. การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

อิสลามจึงบัญญัติให้สมาชิกในสังคมปฏิบัติต่อกันด้วยดี ให้รักกันเสมือนหนึ่งพี่น้องกัน ท่านนบีมุหัมมัด คือลลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ได้กล่าวว่า

مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الحسد، إذا اشتكى منه عضو، تداعي له سائر الجسد بالسهر والحمي" [ مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب تراحم المؤمنين وتعاطفهم وتعاضدهم. رقم : 2586 ]

“อุปมาความรักใคร่กลมเกลียว ความเมตตาและเอื้ออาทรระหว่างศรัทธาชนนั้น อุปมาดังร่างกายหนึ่ง เมื่อมีอวัยวะหนึ่งเจ็บปวด ส่วนอื่นของร่างกายก็พลอยนอนไม่หลับ และป่วยไข้ไปด้วย” (รายงานโดย มุสลิม)

ท่านญาบิร รอฎิยัลลอฮุอันฮู ได้กล่าวว่า

كل معروف صدقة وإن من المعروف أن تلقي أخاك بوجه طلق وأن تفرغ من دلوك في إناء أخيك". . الترمذي، أبواب البر والصلة، باب ما جاء في طلاقة بوجه وحسن البشر، رقم : 2037

“ท่านรอซูลุลลอฮฺ คือลลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ได้กล่าวว่า ทุกๆ การดีนั้นเป็นกุศลทาน และส่วนหนึ่งของการดี คือ การที่ท่านพบกับพี่น้องของท่านด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม และการที่ท่านเห็นจากภษณะของท่านลงในภษณะของพี่น้องของท่าน”

(รายงานโดย บุคอรี มุสลิม อับดุลวาจูด และติรมิซีย)

ท่านอับดุลลอฮฺ รอฎิยัลลอฮุอันฮู ได้เล่าจากท่านนบี คือลลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ซึ่งท่านกล่าวว่า

"إذا كنتم ثلاثة، فلا يتناجى رجلان دون الآخر حتى تختلطوا بالناس أجل أن يحزنه " البخاري، كتاب الإستئذان باب إذا كانوا الأكثر من ثلاثة فلا بأس بالمسارة والمناجاة 'رقم : 5932. مسلم' كتاب السلام ، باب تحريم مناجاة الإثنين دون الآخر رقم : 2184. الترمذي، أبواب الإستئذان والآداب، باب ما جاء في ألا يتناجى إثنان دون الثالث رقم : 2986.

“เมื่อพวกท่านอยู่กันสามคน สองคนจะต้องไม่กระซิบกัน โดยที่คนที่สามไม่รู้ เพราะการกระทำเช่นนั้นจะทำให้เขาเข้าใจผิด” (รายงานโดย บุคอรี มุสลิม อับดุลวาจูด และติรมิซีย)

ท่านอบูซุร็อยเราะฮฺ รวฎิยัลลอฮุอันฮู ได้เล่าว่า

حق المسلم على المسلم ست، قيل : ما هن يارسول الله قال : إذا لقيته فسلم عليه وإذا دعاك فأجبه وإذا أستنصحك فانصح له، وإذا عطس فشمته. وإذا مرض فعده، وإذا مات فاتبع جنازته، [مسلم، كتاب السلام. باب من حق المسلم للمسلم و المسلم. رقم : 2162]

“แท้จริงท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ได้กล่าวว่า สิทธิของมุสลิมที่มีต่อมุสลิมมีหกประการ มีผู้ถามว่า มันคืออะไร โอ้ท่านรซูลุลลอฮฺ! ท่านตอบว่า เมื่อท่านพบเขา จงกล่าวสลามแก่เขา เมื่อเขาเชื้อเชิญท่าน จงตอบรับคำเชิญของเขา เมื่อเขาขอคำแนะนำ จงแนะนำเขา เมื่อเขาจามและกล่าวว่า “อัลหัมดุลิลลาฮฺ” ท่านจงกล่าวตอบเขา เมื่อเขาป่วย จงไปเยี่ยมเขา และเมื่อเขาเสียชีวิตจงเดินตามศพเขา”

(รายงานโดย บุคอรี มุสลิม อบูดาวูด ตริมีซีย์ และนะสาอีย์)

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣٦﴾

ความว่า “นอกจากบรรดาผู้ศรัทธา และกระทำความดีทั้งหลาย และตักเตือนกัน และกันในเรื่องที่เป็นสัจธรรม และตักเตือนกันและกันให้มีความอดทน”

(ซูเราะฮฺอัลอัคร) [103:3]

### 15. ไบหน้ายัมแย้มถือเป็นศอตะเกาะฮฺ (กุศุลทาน)

จากอบูซุร็อยเราะฮฺ รวฎิยัลลอฮุอันฮู เล่าว่า ท่านรซูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม กล่าวไว้ว่า

"تبسمك في وجه أخيك لك صدقة" . الترمذي، أبواب البر والصلة ، باب ماجاء

في صنائع المعروف ' رقم : 2022.

“การมีไบหน้ายัมแย้มแก่พี่น้องของท่านนั้น ถือเป็นศอตะเกาะฮฺ”

(รายงานโดย ตริมีซีย์)

อย่ามองข้ามความดีแม้เป็นเพียงเจอบพี่น้องด้วยไบหน้ายัมแย้ม

จากอบูซุร็อยเราะฮฺ รวฎิยัลลอฮุอันฮู เล่าว่า ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม กล่าวแก่ฉัน ความว่า

(لا تحقرن من المعروف شيئا ولو أن تلقي أخاك بوجه طلق) مسلم، كتاب البر

والصلة ، باب إستحباب طلاقة الوجه عند اللقاء، رقم : 2626 .

“ท่านจงอย่ามองข้ามความดีใดๆ (แม้จะเล็กน้อยก็ตาม) แม้กระทั่งการที่ท่านพบพี่น้องของท่านด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มก็ตาม” (รายงานโดย มุสลิม)

#### 16. ให้สลามกัน แล้วท่านจะรักกัน

จากอบูซัรฺร รอฎิยัลลอฮูอันฮู เล่าว่า ท่านรอซูลุลลอฮฺ คือลัลลอฮฺอะลัยฮิอะซัลลัม กล่าวว่

والذي نفسي بيده لا تدخلون الجنة حتى تؤمنوا، لا تؤمنوا حتى تحابوا، أولا أدلكم علي شيء إذا فعلموه تحاببتم ؟ أفشوا السلام بينكم " مسلم، كتاب الإيمان ، باب بيان أنه لا يدخل الجنة إلا المؤمنون . رقم : 54.

“ขอสาบานด้วยผู้ที่ชีวิตข้าอยู่ในมือของพระองค์ พวกท่านจะไม่ได้เข้าสวรรค์ จนกว่าพวกเจ้าจะศรัทธา และพวกเจ้าจะไม่มีศรัทธา จนกว่าพวกเจ้าจะรักกัน เอาไหม ฉันจะบอกถึงสิ่งหนึ่งที่พวกเจ้าปฏิบัติแล้ว พวกเจ้าจะรักกัน นั่นคือ พวกเจ้าต้องให้สลามต่อกัน” (รายงานโดย มุสลิม)

#### 17. สลามพร้อมจับมือ รับการอภัยโทษจากอัลลอฮฺ

ท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลอฮฺอะลัยฮิอะซัลลัม ได้กล่าวว่

(ما من مسلمين يلتقيان فيتصافحان إلا غفر لهما قبل أن يفترقا) أبو داود، كتاب الأدب، باب في المصافحة. رقم : 5212

“ไม่มีมุสลิมสองคนที่เขาพบกันและจับมือกัน นอกจากเขาทั้งสองจะได้รับการอภัยโทษ (จากอัลลอฮฺ) จนกว่าเขาจะวางมือจากกัน” (รายงานโดย อบูดาอูด)

ท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลอฮฺอะลัยฮิอะซัลลัม ยังได้กล่าวอีกมีว่

(المسلم أخو المسلم لا يظلمه ولا يخذله ولا يحقره) مسلم، كتاب، البر والصلة، باب المؤاخاة ، رقم : 2564.

“มุสลิมกับมุสลิมเป็นพี่น้องกัน จะต้องไม่รังแก (ก่อความอธรรม) แก่เขา ไม่ย่ำยีเขา และไม่เหยียดหยามเขา” (รายงานโดย มุสลิม)



خمس تجب للمسلم علي أخيه : السلام وتشميت العاطس، وإجابة الدعوة  
وعيادة المريض واتباع الجنائز . مسلم، كتاب السلام ، باب من حق المسلم للمسلم  
السلام . رقم : 2162.

“ห้าประการที่เป็นหน้าที่ของมุสลิมที่พึงปฏิบัติต่อมุสลิม คือการตอบรับสลาม การ  
กล่าวรับผู้ที่จาม การตอบรับคำเชิญ การเยี่ยมผู้ป่วย และการส่งศพไปสุสาน”  
(รายงานโดย มุสลิม)

### 18. ความซื่อสัตย์

ท่านนบีมุฮัมมัด คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลิม ได้กล่าวว่า

(عليكم بالصدق فإن الصدق يهدي إلى البر، والبر يهدي إلى الجنة وما يزال  
الرجل يصدق ويتحرى الصدق حتي يكتب عند الله صديقا وإياكم والكذب فإن  
الكذب يهدي إلى الفجور وإن الفجور يهدي إلى النار، وما يزال الرجل يكذب  
ويتحرى الكذب حتي يكتب عند الله كذابا " مسلم، كتاب البر والصلة ; باب  
الكذب . رقم : 2607

“ท่านทั้งหลายจงมีสัจจะ เพราะการมีสัจจะจะนำไปสู่ความดี และความดีก็จะนำไป  
สู่สวรรค์ และท่านทั้งหลายพึงระวังการโกหกมดเท็จ เพราะการโกหกมดเท็จจะนำไปสู่ความ  
ชั่ว และความชั่วจะนำไปสู่นรก” (รายงานโดย บุคอรื มุสลิม)

ความซื่อสัตย์ตามหลักคำสอนของอิสลามนั้น แบ่งออกเป็น 4 ประการ ดังนี้

1. **ความซื่อสัตย์ต่อองค์พระผู้อภิบาล** หมายถึง มีความศรัทธาเชื่อมั่นต่ออัลลอฮ์ และ  
ปฏิบัติงานทุกอย่างด้วยความบริสุทธิ์ใจ เพื่ออัลลอฮ์องค์เดียว ไม่ว่าจะอยู่ในที่ลับหรือที่เปิดเผย  
ความซื่อสัตย์ประการนี้ถือเป็นความซื่อสัตย์ที่สำคัญยิ่ง

2. **ความซื่อสัตย์ต่อตนเอง** หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ยอมให้ตนเอง  
ต้องเป็นทาสของอารมณ์ใฝ่ต่อความละโมภในลาภยศ และการสรรเสริญ ตลอดจนการประมาณ  
ตนเองว่าอยู่ในสถานะใด ควรดูแลรักษาตนเองอย่างไร

3. **ความซื่อสัตย์ต่อสังคม** หมายถึง การมีความซื่อสัตย์ต่อสังคมนรอบข้าง เริ่มตั้งแต่  
บุคคลในครอบครัว เพื่อนบ้านญาติสนิท มิตรสหาย และเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

4. **ความซื่อสัตย์ต่อสิ่งแวดล้อม** หมายถึง การดูแลสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้อยู่ในสภาพที่  
ดีงาม ไม่เสื่อมเสีย และไม่เป็นอันตรายต่อสังคมโดยรวม

## 19. การควบคุมอารมณ์

มนุษย์มีความแตกต่างกันทั้งทางด้านรูปพรรณและสติปัญญา รวมทั้งอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดทางจิตใจ อารมณ์และจิตใจของมนุษย์นั้นเป็นแหล่งกำเนิดพฤติกรรมต่างๆ ของเขา คำพูดและการกระทำของมนุษย์มักจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกทางอารมณ์อย่างปฏิเสธไม่ได้ โดยทั่วไปแล้ว อารมณ์ของมนุษย์แบ่งออกเป็นสามระดับหรือสามประเภท ตามที่มีระบุในอัลกุรอาน ระดับล่างสุดเรียกว่า “อัน-นัฟซุล อัมมาเราะฮฺ” อารมณ์ระดับกลางคือ “อัน-นัฟซุล เลอวามะฮฺ” และอารมณ์ระดับสูงที่สุดคือ “อัน-นัฟซุล มุฏมะอีนะฮฺ”

ผลตอบแทนของผู้ที่สามารถเอาชนะอารมณ์ใฝ่ต่ำได้ก็คือสวรรค์ ตามที่อัลลอฮ์ได้ตรัสไว้ว่า

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۖ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ﴿٤١﴾

ความว่า “และแม้ว่าผู้ใดที่เกรงกลัวต่อสถานะของพระผู้เป็นเจ้า และได้หักห้ามตนจากอารมณ์ใฝ่ต่ำ แน่แท้ว่าสวรรค์นั้นคือที่พำนักของเขา” (ซูเราะฮ์อัน-นาซีอาต) [79:40-41]

เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะการทำตามอารมณ์ใฝ่ต่ำนั้นคือเส้นทางสู่นรก ในขณะที่เส้นทางสู่อัลลอฮ์คือการต่อสู้กับความไม่พอใจของอารมณ์ เช่นที่ท่านรอซูล ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลิม ได้กล่าวไว้ว่า

(حفت الجنة بالمكاره وحفت النار بالشهوات) ابن حبان، كتاب الرقائق، رقم : 716

“นรกถูกห้อมล้อมด้วยความอยากของตัณหา (คือบาปทั้งหลายที่เป็นการตามอารมณ์) ส่วนสวรรค์นั้นถูกห้อมล้อมด้วยสิ่งที่พวกเจ้าไม่ชอบ (นั่นคือการปฏิบัติตามคำสั่งของอัลลอฮ์)” (รายงานโดย อิบน์ฮิบบาน)

ดังนั้นมุสลิมทุกคนจึงต้องศึกษาวิธีการเอาชนะอารมณ์ใฝ่ต่ำของตัวเอง ด้วยการสร้างความผูกพันกับอัลลอฮ์อยู่เสมอ เพื่อเป็นเกราะป้องกันไม่ให้ชัยฏอนเข้ามาอาศัยจุดอ่อนอารมณ์ของมนุษย์ในการล่อลวง

## 20. การให้อภัย

อิสลามได้สอนให้รู้จักการให้อภัย โดยท่านนบีมุหัมมัด ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลิม เป็นตัวอย่างของผู้ที่มีจิตใจสูงส่ง ให้อภัยแม้ผู้ที่คิดร้ายต่อท่าน ในคัมภีร์อัลกุรอานได้กล่าวถึงเรื่องการให้อภัยหลายบท เช่น

﴿ وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ

لِلْمُتَّقِينَ ﴿١١٣﴾ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيرِ وَالضَّرَّاءِ وَالْعَافِينَ عَنِ

النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١١٤﴾

ความว่า “และพวกเจ้าจงรีบเร่งกันไปสู่การอภัยโทษจากพระเจ้าของพวกเจ้า และไปสู่วรรคซึ่งความกว้างของมันนั้น คือบรรดาชั้นฟ้าและแผ่นดิน โดยที่มันถูกเตรียมไว้สำหรับบรรดาผู้ที่ยำเกรง คือบรรดาผู้ที่บริจาคนิยามสุขสบาย และนิยามเดือดร้อน และบรรดาผู้ข่มโทษ และบรรดาผู้ให้อภัยแก่เพื่อนมนุษย์ และอัลลอฮ์นั้นทรงรักผู้กระทำดีทั้งหลาย”

(ซูเราะฮ์อาละอิมรอน) [3 : 133-134]

وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ ﴿٦٧﴾

ความว่า “และเมื่อพวกเขาโกรธพวกเขาก็อภัยให้” (อิซซุรอ) [42:37]

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴿١٣١﴾

ความว่า “เจ้า (มุหัมมัด) จงยึดถือไว้ซึ่งการอภัย และจงชี้ให้กระทำความดีที่ชอบ และจงคืนหลัง ให้แก่ผู้โหดเหี้ยมทั้งหลายเถิด” (อัล-อะฮฺรอฟ) [7:199]

ในทางจิตวิทยาพบว่า การให้อภัยอย่างแท้จริงนั้น ทำให้จิตใจเป็นสุข เกิดความสงบในใจได้ ดังนั้นเมื่อมุสลิมมีความทุกข์ใจจากความโกรธ ความเคียดแค้น ก็จงสอนเขาให้รู้จักอภัยและรำลึกถึงอัลลอฮ์ ขอความคุ้มครองจากพระองค์ให้พ้นจากมารร้ายชัยฏอนที่ถูกล่ามโซ่

## 2.6 โรคทางจิตใจในทัศนะอิสลาม

มนุษย์มิได้เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีแต่เพียงร่างกายและความคิดเท่านั้น แต่มนุษย์ยังมีวิญญาณเป็นองค์ประกอบสำคัญด้วย นอกจากนี้แล้วมันยังมีความสัมพันธ์กับร่างกาย เพราะวิญญาณมีความเป็นตัวเป็นตนของมันอยู่ ชีวิตจะสมบูรณ์ได้ก็ต่อเมื่อร่างกายและวิญญาณได้รับการตอบสนองอย่างสมดุล

ในคัมภีร์อัลกุรอานมีข้อความตอนหนึ่งกล่าวว่า

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧٥﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٧٦﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ﴿٧٧﴾ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ﴿٧٨﴾

ความว่า “ขอสาบานด้วยตัวตนของมนุษย์ที่พระองค์ได้ทรงทำให้มันสมดุล แล้วได้ทรงดลใจให้มันได้รู้ถึงความผิดและความถูกต้อง แท้จริงผู้ประสบความสำเร็จคือผู้ขัดเกลาตนเองให้บริสุทธิ์ และผู้ทำให้มันเสียหาย (ด้วยการทำชั่ว) ย่อมไม่ได้รับความล้มเหลว”

(ซูเราะฮ์อัลซัมซ) [91:7-10]

สุขภาพจิตจึงมีความสำคัญสำหรับมนุษย์พอ ๆ กับสุขภาพกาย ชีวิตของเราจะมีความหมายและจะประสบความสำเร็จในโลกนี้หรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับสุขภาพจิตและสุขภาพกาย

แต่ความสำเร็จและความรอดพ้นของเราในโลกหน้านั้นขึ้นอยู่กับสุขภาพจิตใจล้วน ๆ อิมามขอซาลี ปราชญ์คนสำคัญของโลกมุสลิมได้กล่าวไว้ในหนังสือของท่านว่า

“อวัยวะทุกชิ้นในร่างกายของเรามีหน้าที่ของมัน เมื่อมันไม่สามารถทำหน้าที่ได้ นั่นก็หมายความว่าร่างกายของเราเริ่มมีปัญหาแล้ว และมันจะส่งผลให้เกิดอาการเจ็บป่วยขึ้นมา หัวใจฝ่ายจิตหรือวิญญาณของเราก็มีหน้าที่ของมัน และหน้าที่ของมันก็คือ การรู้จักพระเจ้า ผู้ทรงสร้างมัน การรักพระองค์และแสวงหาทางที่จะใกล้ชิดพระองค์ ถ้าหากหัวใจไม่สามารถทำหน้าที่นี้ได้ เราจะต้องรู้ว่ามันได้เกิดอาการป่วยขึ้นมาแล้ว”

ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราจะต้องรู้จักโรคที่ทำให้หัวใจอ่อนแอและป่วยไข้ คัมภีร์อัลกุรอานได้พูดถึงเกี่ยวกับเรื่องการป่วยไข้ของหัวใจไว้หลายตอนด้วยกัน ในตอนหนึ่งคัมภีร์อัลกุรอาน ว่า

﴿ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ ﴾

ความว่า “ในหัวใจ (จิตใจ) ของพวกเขานั้นมีโรค ดังนั้น อัลลอฮ์จึงได้เพิ่มโรคนั้นให้มากขึ้น และการลงโทษอันเจ็บปวดจะมีไว้สำหรับพวกเขาเนื่องจากการที่พวกเขาโกหก”

(ซูเราะฮ์อัลบะกอเราะฮ์) [2:10]

เมื่อหัวใจ (จิตใจ) ป่วย มันก็ไม่อยากทำและไม่สามารถที่จะทำสิ่งถูกต้องหรือทำความดี ซึ่งจะมีผลต่อศีลธรรม มารยาทและพฤติกรรมของคนผู้นั้นเอง

โรคร้ายอะไรที่มีผลกระทบต่อหัวใจ (จิตใจ) และเราจะป้องกันมันได้อย่างไร อะไรจะช่วยให้เยียวถ้าหากใครเกิดอาการป่วยเช่นนั้น

โรคต่อไปนี้เป็นโรคบางอย่างของหัวใจ (จิตใจ)

- 1) ความยโสโอหังและความอวดดี
- 2) การโอ้อวด
- 3) ความอิจฉาริษยา ความเกลียดชังและความหลอกลวง
- 4) ความรักในอำนาจ เงิน ตำแหน่งและชื่อเสียง
- 5) ความระแวง
- 6) ความขี้เหนียว
- 7) ความโกรธ

ที่กล่าวมานี้ถูกเรียกว่า “โรคของหัวใจ (จิตใจ)” ซึ่งนำไปสู่บาปใหญ่ ถ้าหากว่ามันไม่ถูกควบคุมและรักษาอย่างระมัดระวัง ในคัมภีร์อัลกุรอาน ในคำสอนของท่านนบีมุฮัมมัด และในงานเขียนเกี่ยวกับเรื่องจิตใจของนักวิชาการมุสลิมหลายคนได้มีการพูดถึงการรักษาโรคเหล่านี้ไว้มากมาย

## 1. ความหยิ่งยโส โอ้อวด ความอวดดี และดูถูกคนอื่น

อัลลอฮ์ ชูบหานะฮฺวะตะอาลา กล่าวไว้ว่า

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمَسَّ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ



ความว่า “และเจ้าอย่าหันแก้ม (ใบหน้า) ของเจ้าให้แก่ผู้คนอย่างยโส และอย่าเดินไปตามแผ่นดินอย่างไร้มรรยาท แท้จริงอัลลอฮ์มิทรงชอบทุกผู้หยิ่งจองหอง และผู้คุยโวโอ้อวด” (ซูเราะฮฺสุกฺมาน) [31:18]

การหยิ่งยโส เกิดจากการถือว่าตัวเองเป็นใหญ่และประเมินค่าตัวเองหรือประเมินความสามารถของตัวเองเกินความเป็นจริงจนบางครั้งถึงกับปฏิเสธพระเจ้าก็มี ดังที่ได้เกิดขึ้นกับมารร้าย ชัยฎอนและฟาโรห์มาแล้ว

การหยิ่งยโสเป็นคุณลักษณะของอิบลิส (มารร้าย) ที่เป็นสาเหตุของการสาปแช่งจากอัลลอฮ์และต้องถูกขับไล่จากสวรรค์ ด้วยเหตุนี้ผู้ใดที่มีความหยิ่งยโสแม้เพียงน้อยนิดเท่าผงธุลี เขาไม่มีสิทธิ์เข้าสวรรค์ได้ (นัยจากหะดีษรายงานโดยมุสลิม)

### วิธีที่ดีที่สุดในการรักษาโรคนี้

- ปลุกฝังสมาชิกครอบครัวให้รู้จักขอบคุณอัลลอฮ์ในความดีที่ได้รับ เช่น เรียนเก่ง มีหน้าตาน่ารัก ความสุขสบายที่ได้รับ ฯลฯ
- ให้โอกาสลูกๆ คบเพื่อนในวัยเดียวกันอย่างสร้างสรรค์
- ปลุกฝังการให้ทานและให้ความช่วยเหลือแก่คนยากจน คนอนาถา
- มิให้ปฏิเสธความจริง และอย่าดูถูกคนอื่นแม้เพียงความรู้สึก สายตา กิริยาท่าทาง หรือคำพูด
- การปลุกฝังนิสัยการอ่อนน้อมถ่อมตน หรือความเจียมตัวขึ้นในจิตใจ เราจะต้องเตือนตัวเองอยู่เสมอว่าเราเป็นบ่าวของพระเจ้าผู้ทรงสร้างเราขึ้นมา เราต้องขึ้นอยู่กับพระองค์โดยสิ้นเชิงในการดำรงชีวิตและในความเป็นอยู่ของเรา
- การเยียมเยียนมิตรสหาย ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ฯลฯ
- มีมรรยาทที่ดีในการพูด การนั่งและวางตัวในที่ชุมนุม การทักทายเพื่อนพ้องและผู้มีอาวุโสโดยเฉพาะผู้รู้
- การรู้จักตกเตือนผู้อื่นอย่างเหมาะสม และถูกต้องตามกาลเทศะ

## 2. การโอ้อวด และดูถูกคนอื่น

การโอ้อวดคือความต้องการจะแสดงให้คนอื่นได้เห็นและต้องการให้คนอื่นยกย่อง การโอ้อวดทำลายความจริงใจและความจริงจังในการที่จะมุ่งไปถึงเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของเรา

เมื่อใครคิดที่จะให้ออวด เขาก็จะกลายเป็นคนทำอะไรแต่เพียงผิวเผินและอาจกลายเป็นคนหน้าไหว้หลังหลอกได้

วิธีการรักษาที่ดีที่สุดสำหรับโรคชอบให้ออวดก็คือ การตรวจสอบเจตนาก่อนที่จะทำอะไรลงไป ผู้ศรัทธาจะต้องเตือนตัวเองว่างานที่เขาจะทำนั้นต้องทำไปเพื่อพระเจ้าเท่านั้น

อีกวิธีหนึ่งในการป้องกันและรักษาโรคความหยิ่งยโส ให้ออวด ความอวดดี และดูถูกคนอื่น คือ การลดเสียงของตนเอง

อัลลอฮ์กล่าวว่า

وَأَقْصِدْ فِي مَشِيكَ وَأَغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ ﴿٣١﴾

ความว่า “และจงลดเสียงของเจ้าลง แท้จริงเสียงที่น่าเกลียดยิ่งคือเสียง (ร้อง) ของลา”

(ซูเราะฮ์สุดูกมาน) [31:19]

อิสลามสอนให้มุสลิมมีความสุขาพออันโยน แม้กระทั่งการพูดจา มีคนเคยขอร้องให้นบี มุหัมมัดตำทอบรรดาผู้ปฏิเสธศรัทธา นบีจึงตอบว่า ฉันได้ถูกประทานลงมาเพื่อดำรงไว้ซึ่งความปรานี มิได้ถูกส่งมาเพื่อการสาปแช่ง (ความหมายหะดีษรายงานโดยมุสลิม)

อิสลามให้ความสำคัญกับการพูดจารวมทั้งมารยาทในการพูดมาก เพราะคำพูดของบุคคลใดบุคคลหนึ่งย่อมแสดงธาตุแท้ของปัญญาและมารยาทอันแท้จริงของผู้นั้น นบีมุหัมมัดกล่าวความว่า ความศรัทธาของคน ๆ หนึ่งจะไม่ถูกต้องเที่ยงตรง ตราบใดที่จิตใจของเขาไม่ถูกต้องเที่ยงตรง และจิตใจของคน ๆ หนึ่งจะไม่ถูกต้องเที่ยงตรง ตราบใดที่ลิ้นของเขาไม่ถูกต้องเที่ยงตรง (รายงานโดยอะหมัด)

ฉะนั้นการลดเสียงขณะพูด เป็นส่วนหนึ่งของคุณลักษณะของผู้ถ่อมตน มุสลิมทุกคนต้องรักษาลิ้น ไม่พูดจาให้ออวด ความอวดดี และดูถูกคนอื่น ก้าวร้าว ประชดประชัน เสียดีสินินทา กล่าวร้าย ป้ายสีคนอื่น เป็นต้น

### 3. ความอิจฉาริษยา ความเกลียดชังและความหลอกลวง

เกิดมาจากการไม่มีความเคารพ ความเมตตาและความรักเพื่อคนอื่น คนที่อิจฉาริษยาไม่ชอบเห็นคนอื่นมีความสุข มีความสำเร็จหรือเจริญรุ่งเรือง บ่อยครั้งที่ความอิจฉาริษยาได้นำเขาไปสู่ความเกลียดชัง ความหลอกลวงและความรุนแรง

คนซึ่งอิจฉามีลักษณะสามประการ 1) นินทาเพื่อนลับหลัง 2) ประจบสอพลอเพื่อนยามใกล้ชิด 3) ตีใจยามเพื่อนตกทุกข์ได้ยาก

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "دب اليكم داء الأمم قبلكم الحسد والبغضاء هي الحالقة، لا أقول تخلق الشعر ولكن تخلق الدين، والذي نفسي بيده لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا ولا تؤمنوا حتى تحابوا، ألا أنبئكم بما ثبت ذلك لكم : أفشوا السلام بينكم". الترمذي، أبواب صفة القيامة، باب ٢٠، رقم: ٢٦٢٨.

ท่านซุบัยรฺ บิน เอาวาม รอฎิยัลลอฮูอันฮู ได้เล่าว่า “แท้จริงท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ได้กล่าวว่า โรคของประชากรในยุคก่อนพวกท่านได้สืบคลานมายัง พวกท่านแล้ว มันคือความอิจฉาและความโกรธ ซึ่งมันคือ มิดโกน ฉันไม่ได้กล่าวว่า มันโกนขน แต่มันจะโกนศาสนา ขอสาบานต่อผู้ซึ่งชีวิตของมันอยู่ในพระหัตถ์ของพระองค์ว่า พวกท่านทั้งหลายจะไม่ได้เข้าสวรรค์ จนกว่าพวกท่านจะมีศรัทธาเสียก่อน และพวกท่านจะยังไม่มีศรัทธา จนกว่าจะรักกัน ฟังทราบเถิด ฉันจะบอกพวกท่านถึงสิ่งที่จะทำให้สิ่งนี้ติดตรึงอยู่กับพวกท่าน นั่นก็คือ พวกท่านจงให้การกล่าวสลามแพร่หลายในระหว่างพวกท่าน” (รายงานโดย ติริมีซีฮ์)

#### 4. ความอิจฉาริษยา

ความริษยาเป็นโรคร้ายของจิตใจที่นำไปสู่การกระทำที่เสียหายและพฤติกรรมที่ชั่วร้าย มันนำไปสู่ความเกลียดชัง การมีเจตนาร้ายต่อคนอื่น การใส่ร้าย การโกหกและอื่น ๆ มันอาจทำให้คนที่ริษยาทำร้ายคนที่เขาริษยาและสามารถนำไปสู่การกระทำฆาตกรรมได้ ความริษยาถูกถือว่าเป็นโรคร้ายที่อันตรายที่สุดอย่างหนึ่งของจิตใจและเป็นอันตรายที่สุดต่อศาสนาและชีวิตทางโลกของคนผู้นั้น

ท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ได้กล่าวว่า

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " لا تباغضوا ولا تحاسدوا ولا تدابروا. وكونوا، عباد الله! إخوانا. مسلم، كتاب البر والصلة، باب تحريم التحاسد، رقم: ٢٥٥٨. البخاري، كتاب الأدب، باب ما ينهى عن التحاسد والتدابير، رقم: ٥٧١٧

“จงอย่าริษยากันและกัน จงอย่าเกลียดชังกันและกัน จงอย่าหันหลังให้กันและกัน แต่จงเป็นป่าวของอัลลอฮุเหมือนพี่น้องกัน” (รายงานโดย บุคอรีและมุสลิม)

ในคัมภีร์อัลกุรอานมีเรื่องราวหลายตอนที่กล่าวถึงอันตรายและความชั่วร้ายของการริษยา เมื่อเราอ่านเรื่องราวของนบีซุฟกับพี่ ๆ ของท่าน เราจะเห็นได้ทันทีถึงอันตรายของความริษยา ว่ามันทำให้คนตาบอดได้อย่างไร มันทำให้หัวใจของคนหมดความเมตตาปราณีอย่างไร และมันทำให้คนริษยาสร้างความเจ็บปวดแก่คนที่ถูกริษยาได้อย่างไร คัมภีร์อัลกุรอานเล่าให้เราได้ว่าทราบว่ามีเมื่อพวกพี่ ๆ ของเขากล่าวซึ่งกันและกันว่า

إِذْ قَالُوا لِيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَيْنَا مِمَّا نَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ  
أَقْتُلُوا يُوسُفَ أَوْ اطْرَحُوهُ أَرْضًا يَخْلُ لَكُمْ وَجْهُ أَبِيكُمْ وَتَكُونُوا مِنْ بَعْدِهِ قَوْمًا  
صَالِحِينَ

ความว่า “จงรำลึกขณะที่พวกเขาถกกันว่า แน่นอนซุฟและน้องชายของเขาเป็นที่รักของพ่อมากกว่าพวกเรา ทั้ง ๆ ที่เรารักใคร่กลมเกลียวกันก็ตาม แน่นอนเลยว่าเป็น

เราคงจะมีจิตใจเอนเอียงแน่ๆ ดังนั้นพวกเราจึงฆ่าซูฟเสียชีวิตหรือไม่ก็เอาเขาไปโยนทิ้งเสียที่ไหนสักแห่งหนึ่ง ทั้งนี้เพื่อที่พ่อของเจ้าจะได้หันมาให้ความสนใจพวกเราอย่างเดียว หลังจากนั้นพวกเจ้าก็จะกลายเป็นคนดี” (ซูเราะฮ์ซูฟ) [12:8-9]

อีกเรื่องหนึ่ง que แสดงให้เห็นถึงอันตรายของความริษยาก็คือเรื่องราวของกอบีลและฮาบีล สองพี่น้องลูกชายของอาดัม

คัมภีร์อัลกุรอานเล่าให้เราได้ว่ากอบีลได้ฆ่าฮาบีลอย่างเหี้ยมโหดเพราะความริษยา ทั้งนี้เนื่องจากอัลลอฮ์ทรงรับการพลีถวายของฮาบีล แต่ไม่ทรงรับของกอบีล (ซูเราะฮ์อัล-มาอิดะฮ์) [5:27-28, 30]

ความริษยาที่น่าประหลาดก็คือความไม่ต้องการให้ผู้ถูกริษยาได้ดี ดังนั้น เมื่อใครเกลียดชังสิ่งใด เขาก็จะเจ็บปวดและเป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น ความรู้สึกเช่นนี้จะกลายเป็นโรคภัยในหัวใจของเขาถึงขนาดที่ว่าเขาจะมีความสุขก็ต่อเมื่อเขาเห็นคนที่เขาริษยาไม่ได้รับความดี ถึงแม้ว่าเขาเองจะไม่ได้รับประโยชน์ใด ๆ ก็ตามนอกจากความสบายใจที่เห็นคนอื่นไม่ได้ดี

อย่างไรก็ตาม ความเจ็บปวดก็ไม่ได้หมดไปจากคนริษยาเพราะเขาจะต้องคอยเฝ้าติดตามคนที่เขาริษยาอยู่ตลอดเวลา เพื่อความสบายใจที่จะได้เห็นคนที่เขาริษยาไม่ได้รับสิ่งดีงาม และบางทีเขาอาจจะต้องเจ็บปวดมากยิ่งขึ้นเช่นเดียวกับคนที่ป่วยทางร่างกาย เมื่อคนที่เขาริษยาได้รับความดีงามมากขึ้น

ท่านรอซูลุลลอฮ์ได้กล่าวว่า

قال رسول الله: "والذي نفسي بيده! لا يؤمن عبد حتى يحب لجاره (أو قال لأخيه) ما يحب لنفسه". مسلم، كتاب الإيمان، باب الدليل على أن من خصال الإيمان أن يحب لأخيه المسلم ما يحب لنفسه من الخير، رقم: ٤٥، والبخاري، كتاب الإيمان، باب: من الإيمان أن يحب لأخيه ما يحب لنفسه، رقم: ١٣.

“ฉันขอสาบานด้วยพระองค์ผู้ทรงกำชีวิตของฉันไว้ในพระหัตถ์ของพระองค์ว่า พวกท่านจะยังไม่ศรัทธาจนกว่าเขาจะรักเพื่อพี่น้องของเขาเช่นเดียวกับที่เขารักเพื่อตัวของเขาเอง” (รายงานโดย บุคอรีและมุสลิม)

สังคมที่สงบสุขปราศจากการทะเลาะวิวาท สังคมที่ไม่มีการทะเลาะวิวาทนั้นบ่งบอกให้รู้ว่า คนที่อยู่ในสังคมนั้นมีหัวใจบริสุทธิ์ ห่างไกลจากโรคต่างๆ ที่ทำให้สังคมนั้นตกต่ำ

พระองค์ทรงสั่งพวกเจ้าให้ขอพร ดังพระองค์ได้ตรัสในอัลกุรอานว่า

وَالَّذِينَ جَاءُوا مِنْ بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا

بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ ءَامَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ ﴿١٠٠﴾

ความว่า “และบรรดาผู้ที่มาหลังจากพวกเขา โดยพวกเขา कहว่า ข้าแต่พระเจ้าของเราทรงโปรดอภัยให้แก่เราและพี่น้องของเราผู้ซึ่งได้ศรัทธาก่อนหน้าเรา และขอพระองค์อย่า



ได้ให้มีการเคียดแค้นเกิดขึ้นในหัวใจของเราต่อบรรดาผู้ศรัทธา ข้าแต่พระเจ้าของเรา แท้จริงพระองค์ท่านเป็นผู้ทรงเอ็นดู ผู้ทรงเมตตาเสมอ” (ซูเราะฮ์อัลฮัซร์) [59:10]

จากโครงการที่ได้กล่าวมานั้นบ่งบอกให้รู้ว่า พระองค์ได้ทรงสอนให้เราขอพร (ดูอา) เพื่อให้ห่างไกลจากการอิจฉาริษยาและความแค้นนั้นเป็นโรคที่มีพิษอย่างร้ายแรง ทำให้ขาดการติดต่อซึ่งกันและกันในสังคมหนึ่ง ๆ และการอิจฉาริษยากับความแค้นนั้นจะลบล้างความดีของคนคนหนึ่ง ได้ตั้งที่นบีได้กล่าวไว้ว่า

ท่านอับดูฮุร็อยเราะฮ์ ได้เล่าว่า

قال النبي صلى الله عليه وسلم: "ياكم والحسد؛ فإن الحسد يأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب" أو قال: "العشب". أبو داود، كتاب الأدب، باب في الحسد، رقم: ٤٩٠٣. ابن ماجه، كتاب الأدب، باب الحسد، رقم: ٤٢١٠.

“แท้จริงท่านนบีมุหัมมัด คืออัลลลอฮ์สุอะลัยฮิวะซัลลัม ได้กล่าวว่า พวกเขาจะต้องระวังการอิจฉา เพราะแท้จริงการอิจฉานั้น มันจะกินความดีเหมือนไฟกินฟืน หรือท่านนบีได้กล่าวว่า (ไฟกิน) หญ้า” (รายงานโดย อับดูดาอูด และอับนูมาญะฮ์)

ท่านนบีมุหัมมัด คืออัลลลอฮ์สุอะลัยฮิวะซัลลัม ห้ามประชาชาติของท่านจากการเป็นผู้อิจฉา นอกจากนี้ 2 ประการคือ

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا حسد إلا في اثنتين: رجل آتاه الله مالا، فسلطه علىهلكته في الحق، وآخر آتاه الله حكمة، فهو يقضي بها ويعلمها). البخاري، كتاب الأحكام، باب أجر من قضى بالحكمة، رقم: ٦٧٢٢.

“ห้ามอิจฉากวเว้นสองประการชายคนหนึ่งซึ่งอัลลลอฮ์ทรงประทานทรัพย์สมบัติแก่เขา เขาใช้จ่ายทรัพย์นั้นในหนทางที่เป็นศีลธรรม และชายคนหนึ่งซึ่งอัลลลอฮ์ประทานวิทยปัญญาให้แก่เขาและเขาใช้วิทยปัญญานั้นและสอนผู้อื่น”

คำว่า “อิจฉา” ตามภาษาอาหรับจะกล่าวคือ อิจฉาประเภทใดที่เป็นที่ต้องห้าม และอิจฉาประเภทใดที่เป็นที่อนุญาตตามหะดิษที่กล่าวมาข้างต้น

**อิจฉา** คือ หวังที่จะให้ความโปรดปรานของอัลลลอฮ์ที่ทรงประทานให้กับผู้อื่นหมดไป ถึงแม้ว่าความโปรดปรานของอัลลลอฮ์นั้นจะกลับมาสู่ตัวเองหรือไม่ก็ตาม ความอิจฉาดังกล่าวนี้เป็นสิ่งที่ต้องห้ามในศาสนาอิสลาม เพราะจะส่งผลกระทบต่อความดีที่ได้กระทำมาแล้ว

**อิจฉา** ที่อนุญาตในภาษาอาหรับนั้น หมายถึง หวังที่จะได้ความโปรดปรานจากอัลลลอฮ์เสมือนเขาและความโปรดปรานนั้นยังคงอยู่กับเขาเหมือนเดิม และความอิจฉาดังกล่าวเป็นสิ่งที่อนุญาตในศาสนาอิสลาม เพราะไม่กระทบคนอื่น

ผู้ที่มีโรคอิจฉานั้นจะทำให้การใช้ชีวิตอย่างไม่มีความสุขและไม่สบายใจกับความโปรดปรานของ อัลลลอฮ์ที่ทรงให้ต่อผู้อื่นและทำให้เกิดมีการสงสัยที่ไม่ดีและสิ่งชั่วร้ายต่าง ๆ

การเยียวยารักษาโรคอิจฉาริษยาที่ดีที่สุดก็คือการยินดีกับการที่เห็นคนอื่นได้ดีและอยาก  
ได้รับความดีโดยการแข่งขันกับคนอื่นในการทำความดีและใช้สิ่งนี้เป็นแรงจูงใจให้ทำดีมากกว่า  
ท่านนบีมุหัมมัด คืออัลลลอฮ์อะลัยฮิอะซัลลิม ได้ความว่า

**“ฉันขอสาบานด้วยพระองค์ผู้ทรงกำชีวิตของฉันไว้ในพระหัตถ์ของพระองค์ว่าพวกท่าน  
จะยังไม่ศรัทธาจนกว่าเขาจะรักเพื่อพี่น้องของเขาเช่นเดียวกับที่เขารักเพื่อตัวของเขาเอง”**

(รายงานโดย บุคอรีและมุสลิม)

อัลลลอฮ์ได้สั่งให้ผู้ศรัทธาขอความคุ้มครองต่ออัลลลอฮ์ให้พ้นจากความชั่วของคนที่ริษยา  
และความชั่วโดยทั่วไปด้วย

وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ

ความว่า “และจากความชั่วร้ายของผู้อิจฉาเมื่อเขาอิจฉา” (ซูเราะฮ์อัลอะลัก) [113:5]

จงจำไว้เถิดว่า ผู้ที่มีความสุขในการใช้ชีวิตคือ ผู้ที่ปราศจากโรคอิจฉาและริษยา และมี  
ความภูมิใจกับความโปรดปรานของอัลลลอฮ์ที่ทรงให้ต่อผู้อื่น และมั่นใจว่าความโปรดปรานนั้นมา  
จากพระองค์อัลลลอฮ์ ท่านนบีมุหัมมัด คืออัลลลอฮ์อะลัยฮิอะซัลลิม ได้ขอพร (ดูอาอู) ต่อ  
พระองค์ความว่า

**“โออัลลลอฮ์ ความโปรดปรานที่พระองค์ได้ทรงให้แก่ฉันต่างๆ ในยามเช้าหรือจาก  
ผู้ที่อยู่ในโลกนี้ แท้จริงสิ่งเหล่านั้นสำหรับเจ้าไม่มีการตั้งภาคีสำหรับเจ้า การสรรเสริญและ  
การขอบคุณสำหรับพระองค์”**

อิมามซอฮาลีได้กล่าวไว้ในหนังสือ “อัลอิฮยา” ที่มีชื่อเสียงว่า “จงระวังไว้ให้ดีว่าความ  
อิจฉาริษยาเป็นโรคที่ร้ายแรงที่สุดโรคหนึ่งของหัวใจและไม่มีการรักษาสำหรับโรคของหัวใจออกไป  
จากความรู้และการปฏิบัติ”

ความรู้ที่จะรักษาโรคอิจฉาริษยาก็คือ การรู้ว่าความอิจฉาเป็นพิษภัยร้ายแรงสำหรับชีวิต  
โลกนี้ เช่นเดียวกับศาสนาของเขาและการรู้ว่าผู้ถูกอิจฉาริษยานั้นจะไม่ได้รับอันตรายเกี่ยวกับ  
ชีวิตของเขาหรือศาสนาของเขา ในทางตรงกันข้าม ผู้ถูกอิจฉาริษยาจะได้รับประโยชน์จากมัน การ  
ที่ความอิจฉาริษยาเป็นอันตรายสำหรับศาสนาของผู้ที่อิจฉาริษยาก็เพราะความอิจฉาริษยา  
นี้เองที่ทำให้เขาเกลียดชังสิ่งที่อัลลลอฮ์ได้ทรงกำหนดไว้และความดีงามที่พระองค์ได้ทรงจัดแบ่งไว้ให้แก่  
บ่าวของพระองค์ นอกจากนี้แล้ว เขายังเกลียดชังความยุติธรรมของพระองค์ที่ได้ทรงสร้างไว้ในโลก  
ดังนั้น ผู้อิจฉาริษยาจึงต่อสู้และต่อต้านมันซึ่งเป็นการขัดกับความเชื่อในเอกภาพของอัลลลอฮ์  
นอกจากนี้แล้ว ผู้อิจฉาริษยาก็จะมีส่วนร่วมกับชัยฏอนและบรรดาผู้ปฏิเสธศรัทธาในการที่จะให้  
ความวิกฤตเกิดขึ้นแก่ผู้ศรัทธาและให้ความดีงามหมดสิ้นไปจากพวกเขา

สิ่งเหล่านี้คือความอิจฉาริษยาในหัวใจที่กลืนกินความดีและลบล้างมันเหมือนกับกลางคืน  
เข้ามาลบกลางวัน

คนที่เป็นทุกข์จากความอิจฉาริษยา ในชีวิตจะเจ็บปวดเพราะความอิจฉาริษยา และเขาจะเศร้าโศกเสียใจทุกครั้งที่เขาเห็นคนที่เขาอิจฉาริษยาได้รับความโปรดปรานจากอัลลอฮ์

## 5. ความหลงใหลในทรัพย์สินและอำนาจ

นั่นคือ ความต้องการเงิน อำนาจ ตำแหน่งและชื่อเสียงอย่างสุดโต่งก็เป็นโรคร้ายของหัวใจ โรคนี้คัมภีร์อัลกุรอานและคำสอนของท่านนบีมุหัมมัดเรียกว่า “รักสิ่งชั่วคราว” ท่านนบีมุหัมมัดคือลัลลลอฮ์อะลัยฮิวะซัลลัม กล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า

قال رسول الله: ما ذنبان عاديان أصابا فريسة غنم أضعها ربما بأفسد فيها من حب المال. (الحاكم، المستدرک علی الصحیحین، کتاب معرفة الصحابة، رقم: ٥٧٧١).

**“หมาป่าที่หิวโหยสองตัวในฝูงแกะยังไม่เป็นอันตรายเท่ากับความรักในเงินตรา”**

การเฝียวารักษาโรคนี้ก็คือการเตือนตัวเองอยู่เสมอ ๆ ว่าโลกนี้คือการทดสอบ และโลกที่แท้จริงคือโลกหน้า

ด้วยเหตุนี้ คัมภีร์อัลกุรอานและท่านนบีมุหัมมัดจึงแนะนำว่าสุขภาพจิตที่ดีจะเกิดขึ้นได้ก็โดยการอุทิศตนให้แก่พระเจ้าอย่างจริงใจด้วยการนมาซ การอ่านคัมภีร์อัลกุรอาน และการอยู่ร่วมกับคนดี

## 6. ความระแวงสงสัย

เกิดมาจากความไม่ไว้วางใจและไม่เชื่อมั่นในคนอื่น คัมภีร์อัลกุรอานได้กล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า ความระแวงสงสัยบางอย่างนั้นเป็นบาป ความระแวงก่อให้เกิดการมองคนอื่นว่าทำอะไร เพราะเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน มันทำลายความหวังและการมองโลกในแง่ดี คนที่ระแวงหรือคนที่มองคนอื่นในแง่ร้ายก็คือผู้ที่เห็นการกระทำหรือได้ยินคำพูดใดที่อาจเป็นไปได้ในทางบวกหรือลบแล้ว เขาจะมองไปในทางลบหรือเห็นว่าเป็นความชั่วเสียทั้งหมด ความหวาดระแวงบางครั้งก็นำไปสู่ความรุนแรง การระแวงเป็นสิ่งดี แต่เราต้องมีทัศนคติในทางที่เป็นบวก ถ้าเราต้องการจะได้รับความไว้วางใจ เราก็จะต้องไว้วางใจคนอื่นด้วยเช่นกัน

## 7. ความขี้เหนียว

ความขี้เหนียว เป็นโรคที่อันตราย ท่านนบีมุหัมมัดได้สอนเราให้ขอความคุ้มครองต่อพระเจ้าให้พ้นจากความขี้เหนียว ความขี้เหนียวเกิดจากความเห็นแก่ตัว การบ้าสะสมวัตถุและหลงรักโลกนี้จนเกินไป มันหมายถึงการไม่ใส่ใจคนอื่น มันเหนียวรั้งคนไม่ให้ทำหน้าที่ของตนโดยครบถ้วนสมบูรณ์และไม่ยอมรับสิทธิของคนอื่น นอกจากนี้แล้ว บางครั้งมันยังนำไปสู่การโกงและความไม่ซื่อตรง ท่านนบีมุหัมมัดได้กล่าวว่า “จงระวังความขี้เหนียว มันทำลายหลายชาติก่อนหน้าพวกท่านมาแล้ว มันทำให้คนเหล่านั้นต้องหลังเลียดกัน และมันยังยกอบเบียดบังสิ่งที่ถือว่ามีความสำคัญ”

## 8. ความโกรธ

ความโกรธ ถูกกำหนดให้มีขึ้นในตัวมนุษย์ก็เพื่อเป็นกลไกสำหรับป้องกันตนเอง แต่ถ้าหากไม่สามารถควบคุมความโกรธได้ มันก็จะกลายเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดการทำลาย

ความโกรธ เป็นอาการที่แสดงออกถึงการไร้ความยับยั้งสติอารมณ์ ชั่วครู่ชั่วขณะที่มีอาการโกรธอาจจะก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงที่ไม่เหมาะสมโดยไม่ทันได้รู้สึกตัว เมื่อใดที่อาการโกรธหายไปและรู้สึกตัวอีกครั้ง ความเสียใจก็จะเกิดขึ้นกับผู้ที่ไม่ยับยั้งตน แสดงความก้าวร้าว หรือก่อความเสียหายในขณะที่ตนมีอาการโมโหโกรธา ท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ได้กล่าวไว้ความว่า

“เมื่อเกิดความโกรธ ความโกรธนั้นจะรวบรวมความชั่วร้ายไว้ทั้งหมด”

(รายงานโดย อะหมัด)

ด้วยเหตุนี้อิสลามจึงสั่งให้ระงับนิสัยชอบโกรธ เพราะมักจะเป็นภัยต่อมนุษย์มากกว่าให้คุณประโยชน์ การระงับความโกรธบางครั้งก็ไม่ใช่ทำได้ง่าย ๆ ดังนั้นผู้ที่สามารถยับยั้งตนและระงับความโกรธได้จึงถือเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งอย่างแท้จริง ท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ได้กล่าวไว้มีว่า

قال: (ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب). البخاري، كتاب الأدب، باب: الحذر من الغضب، رقم: 5763. مسلم، كتاب البر والصلة، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب، وبأي شيء يذهب الغضب، رقم: 2609.

“ผู้ที่แข็งแรงนั้นไม่ใช่ผู้ที่สามารถล้มคู่ต่อสู้ได้ แต่ผู้ที่แข็งแรงคือผู้ที่สามารถควบคุมตัวเองได้ในยามโกรธ” (รายงานโดย บุคอรีและมุสลิม)

### การระงับความโกรธ

เป็นลักษณะของผู้ศรัทธาและผู้ยำเกรงต่ออัลลลอฮ์ พระองค์ได้สาธยายถึงคุณลักษณะของบุคคลเหล่านี้ว่า

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ

وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ ﴿١٢٠﴾

ความว่า “คือบรรดาคนที่ใช้จำยให้ท่านทั้งในยามสุขสบายและยามทุกข์ (เดือดร้อน) อีกทั้งระงับความโมโหโกรธาและให้อภัยแก่เพื่อนมนุษย์ แท้จริงแล้วอัลลลอฮ์ทรงรักบรรดาผู้ที่กระทำความดีงาม” (ซูเราะฮ์อาละอิมรอน) [3:134]

อาการโกรธเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ดังนั้นจึงต้องระงับตนอยู่เสมอ โดยเฉพาะคนที่มีอารมณ์ฉุนเฉียวง่าย ซึ่งอาจจะสร้างความเดือนร้อนให้กับผู้อื่นโดยไม่มีเหตุผล เป็นที่เข็ดขยาดของคนอื่น และไม่มีผู้ใดอยากใกล้ชิด

ครั้งหนึ่งได้มีผู้ชายคนหนึ่งมาขอให้ท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ตักเตือนเขา ท่านนบีได้สั่งเขาว่า

۸. عن أبي هريرة رضي الله عنه: أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم: أوصني، قال: (لا تغضب). فردد مراراً، قال: (لا تغضب). البخاري، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، برقم: ۵۷۶۵.

“ท่านจงอย่าโกรธ” ท่านได้ทวนเช่นนั้นหลายครั้งว่า “อย่าโกรธ” (รายงานโดย บุคอรี)

เพราะอาการโกรธเกือบจะไม่เป็นผลดีใดๆ เลยต่อตัวมนุษย์ เป็นอาการที่เกิดจากการ ยุแหย่ล่อลวงของชัยฏอน ผู้ที่มีอาการเช่นนั้นจึงต้องหาวิธีเพื่อระงับความโกรธเสีย

ท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ได้แนะนำวิธีการระงับความโกรธโดยให้ กล่าวคำว่า

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

“อาอูซุ บิลลาฮฺ มินฺช ชัยฏอนิร รอญีม”

ความหมายคือ “ข้าขอให้อัลลอฮฺช่วยคุ้มครองให้พ้นจากการล่อลวงของชัยฏอน”

(รายงานโดย บุคอรีและมุสลิม)

ท่านอบูซุรฺร รอฎียัลลอฮุอันฮู ได้เล่าว่า แท้จริงท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ได้กล่าวแก่พวกเราว่า

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا غضب أحدكم وهو قائمٌ فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع". أبو داود، كتاب الأدب، باب ما يقال عند الغضب، رقم: ۴۷۸۲. أحمد بن حنبل، مسند الأنصار، حديث أبي ذر.

“เมื่อคนหนึ่งคนใดในหมู่พวกท่านเกิดอาการโกรธ ในขณะที่เขากำลังยืนอยู่ ให้เขา จงนั่งเพื่อให้ความโกรธหายไปจากเขา และถ้าไม่หายโกรธให้เขาจงนอนตะแคงลง”

(รายงานโดย อบูดาวูด และอะหฺมัด)

ในคำพูดของท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ความโกรธถูกเรียกว่า “ไฟ” ท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ได้กล่าวความว่า

“เมื่อท่านรู้สึกโกรธ ให้เปลี่ยนสถานที่ เปลี่ยนตำแหน่งและดื่มน้ำสักแก้ว”

ท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ยังได้กล่าวไว้อีกความว่า

“พึงรู้เถิดว่าความโกรธคือถ่านไฟที่อยู่ในใจของมนุษย์ พวกท่านไม่เห็นดอกหรือว่า ตาของเขาแดงก่ำและกรามของเขาพองโต เพราะฉะนั้นใครที่มีอาการเช่นนั้นให้เขารีบไป อาบน้ำวุฎู (อาบน้ำละหมาด)” (รายงานโดย อัต-ติรมิซีย)

อิมามพอซาลีได้กล่าวว่า “ความรักพระเจ้าจะช่วยดับไฟแห่งความโกรธ”

นอกจากนี้ผู้ที่สามารถระงับความโกรธจะได้รับผลตอบแทนที่ดีจากอัลลอฮ์ในวันอาคิเราะฮ์ เช่นที่ท่านนบีมุฮัมมัด คืออัลลอฮ์จะลดฮิระซัลลัม ได้กล่าวไว้ความว่า

“ผู้ใดที่ระงับความโกรธไว้ในขณะที่เขาสามารถปะทุมันออกมาได้ ในวัน กิยามะฮ์อัลลอฮ์จะเรียกเขาท่ามกลางผู้คนมากมาย และให้เขาเลือกจะเอานางสวรรค์คนใด ก็ได้ตามใจเขา” (รายงานโดย อัต-ติรมิซีย์)

### ข้อคิดสำหรับทุกคน จงระมัดระวังและระงับความโกรธให้ได้

1. ความโกรธเป็นอาการที่ไม่พึงประสงค์ เพราะแสดงออกถึงความไร้สติซึ่งสามารถ สร้างความเดือดร้อนและความเสียหายทั้งต่อตัวเองและผู้อื่นได้
2. การระงับความโกรธเป็นบุคลิกลักษณะของผู้ศรัทธาและยำเกรงต่ออัลลอฮ์ เป็นสิ่งที่ พระองค์อัลลอฮ์รักใคร่
3. ความโกรธเป็นการยุหยาบของชัยฏอน ผู้ที่มีอาการโกรธจึงควรขอให้อัลลอฮ์ คຸ່ມครองเขาให้พ้นจากความโกรธ
4. การระงับความโกรธได้ถือเป็นการแข่งแกร่งของจิตใจ
5. ถ้ามีอาการโกรธให้เปลี่ยนสถานที่ เปลี่ยนตำแหน่ง ดื่มน้ำสักแก้ว หากมีอาการโกรธ อย่างถึงที่สุดให้แก้ด้วยการอาบน้ำละหมาด ถ้ายังไม่หมดอีกก็ให้รีบละหมาดเพื่อให้ใจสงบขึ้น
6. ผู้ที่สามารถระงับความโกรธจะได้รับผลตอบแทนที่ดีจากอัลลอฮ์ในวันอาคิเราะฮ์ ในคัมภีร์อัลกุรอานมีข้อความตอนหนึ่งกล่าวว่า

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ﴿١٠﴾

ความว่า “...ขอสาบานด้วยตัวตนของมนุษย์ที่พระองค์ได้ทรงทำให้มันสมดุลง แล้วได้ ทรงดลใจให้มันได้รู้ถึงความผิดและความถูกต้อง แท้จริงผู้ประสบความสำเร็จคือผู้ขัดเกลา ตนเองให้บริสุทธิ์ และผู้ทำให้มันเสียหาย (ด้วยการทำชั่ว) มันย่อมได้รับความล้มเหลว”

(ซูเราะฮ์ อังซัลฮุม) [91:7-10]

มนุษย์มิได้เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีแต่เพียงร่างกายและความคิดเท่านั้น แต่มนุษย์ยังมีวิญญาณ เป็นองค์ประกอบสำคัญด้วย

ชีวิตจะสมบูรณ์ได้ก็ต่อเมื่อร่างกายและวิญญาณได้รับการตอบสนองอย่างสมดุล บางครั้ง วิญญาณยังถูกเรียกว่าจิตใจหรือหัวใจก็มี เราเห็นว่าหัวใจมีหน้าที่ทางกายภาพ แต่วิทยาศาสตร์ก็ ไม่มีหลักฐานมาพิสูจน์ว่ามันไม่มีหน้าที่ใด ๆ ทางด้านจิตใจ วิญญาณอาจจะอาศัยอยู่ในหัวใจหรือ เกาะติดอยู่กับมันก็ได้ วิญญาณเป็นมิติภายในของชีวิตเรา นอกจากนี้แล้วมันยังมีความสัมพันธ์ กับร่างกายและจิตใจของเราด้วย เพราะวิญญาณมีความเป็นตัวเป็นตนของมันอยู่ สุขภาพจิตมี

ความสำคัญสำหรับมนุษย์พอๆ กับสุขภาพกาย ชีวิตของเราจะมีความหมายและจะประสบความสำเร็จในโลกนี้หรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับสุขภาพจิตและสุขภาพกาย แต่ความสำเร็จและความรอดพ้นของเราในโลกหน้านั้นขึ้นอยู่กับสุขภาพจิตใจล้วนๆ

อิมามอะฮ์มัดฮาดิษะฮ์ผู้ศรัทธาคนสำคัญของโลกมุสลิมได้กล่าวไว้ในหนังสือของท่านว่า “อวัยวะทุกชิ้นในร่างกายของเรามีหน้าที่ของมัน เมื่อมันไม่สามารถทำหน้าที่ได้ นั่นก็หมายความว่าร่างกายของเราเริ่มมีปัญหาแล้ว และมันจะส่งผลให้เกิดอาการเจ็บป่วยขึ้นมา หัวใจฝ้ายจิตหรือวิญญาณของเราก็มีหน้าที่ของมัน และหน้าที่ของมันก็คือ การรู้จักพระเจ้าผู้ทรงสร้างมัน การรักพระองค์ และแสวงหาทางที่จะใกล้ชิดพระองค์ ถ้าหากหัวใจไม่สามารถทำหน้าที่นี้ได้ เราจะต้องรู้ว่ามันได้เกิดอาการป่วยขึ้นมาแล้ว”

ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราจะต้องรู้จักโรคที่ทำให้หัวใจอ่อนแอและป่วยไข้ ในภาษาของคัมภีร์อัลกุรอาน ไม่เพียงแต่ตาเท่านั้นที่บอด หัวใจก็บอดได้เช่นกัน ดังอัลกุรอานได้กล่าวไว้ว่า

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ﴿١٥٦﴾

ความว่า “พวกเขาไม่ได้เดินทางไปในแผ่นดินเพื่อทำให้หัวใจของพวกเขาได้คิดและหูของพวกเขาได้ยินกระนั้นหรือ? ความจริงแล้ว หัวใจในทรวงอกต่างหาก มิใช่ดวงตาที่มีบอด” (อัลกุรอาน) [22:46]

ที่กล่าวมานี้ถูกเรียกว่า “โรคของหัวใจ” ซึ่งนำไปสู่บาปใหญ่ถ้าหากว่ามันไม่ถูกควบคุมและรักษาอย่างระมัดระวัง ในคัมภีร์อัลกุรอาน ในคำสอนของท่านนบีมุฮัมมัด และในงานเขียนเกี่ยวกับเรื่องจิตใจของนักวิชาการมุสลิมหลายคนได้มีการพูดถึงการรักษาโรคเหล่านี้ไว้มากมาย

## 2.7 ความเจ็บป่วยในห้คณ:อิสลาม

### 1. ความเจ็บป่วยเป็นการทดสอบ

พระองค์อัลลอฮ์ได้ตรัสไว้ในคัมภีร์อัลกุรอานว่า

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَنَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾

ความว่า “และแน่นอนเราจะทดสอบพวกเจ้าด้วยสิ่งหนึ่งสิ่งใดจากความกลัว ความหิว และด้วยความสูญเสีย (อย่างใดอย่างหนึ่ง) จากทรัพย์สมบัติ ชีวิต และพืชผล และเจ้าจงแจ้งข่าวดีแก่บรรดาผู้อดทนเถิด คือบรรดาผู้ที่เคราะห์ร้ายประสบแก่พวกเขาแล้วพวกเขาก็กล่าวว่า แท้จริงเราเป็นกรรมสิทธิ์ของอัลลอฮ์ และแท้จริงพวกเราจะกลับไปยังพระองค์” (ซูเราะฮ์อัลบะกะฮ์เราะฮ์) [2:155-156]

มนุษย์ทุกคนจะรับการทดสอบจากอัลลอฮ์ทั้งในรูปแบบของความสุขสบายและความทุกข์ยาก เพื่อทดสอบถึงความศรัทธาให้มนุษย์รู้จักขอบคุณพระองค์ในยามสุข รู้จักแบ่งปันให้เพื่อนมนุษย์ และรู้จักอดทนระลึกถึงอัลลอฮ์ในยามทุกข์ ยามป่วยหรือประสบเคราะห์กรรมต่าง ๆ ดังนั้นความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นจึงเป็นการทดสอบถึงความอดทนในการบำบัดรักษา ทดสอบระดับความศรัทธาที่มีอยู่ ผู้ป่วยที่เข้าใจและมีความศรัทธา จะมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับความเจ็บป่วยที่ประสบอยู่ เขาจะวิงวอนขอพรจากพระองค์หายจากโรค ในการดูแลผู้ป่วยมุสลิมจึงต้องทำให้สุขภาพทางจิตวิญญาณของเขาแข็งแรง จะได้เข้าใจเรื่องนี้และมีพลังในการต่อสู้กับโรคร้าย หากจิตวิญญาณเขาอ่อนแอ เขาจะท้อแท้ไม่มีกำลังใจ เกิดความเครียด ความเศร้า ส่งผลต่อโรคทางกายที่เป็นอยู่ หรือมีโรคใหม่แทรกซ้อนขึ้นได้

## 2. ความเจ็บป่วยเป็นความเมตตา

ท่านนบีมุหัมมัด คืออัลลลอฮ์อะลัยฮิอะซัลลิม ได้กล่าวไว้ความว่า

“โรคภัยไข้เจ็บมันนำความบาปไปจากลูกหลานอาดัม อย่างเช่นช่างเหล็กเป่าหลอมเหล็กให้ละลาย โดยสิ่งสกปรกออกไปจนได้ก็ดี พระองค์อัลลอฮ์ได้ทรงตอบแทนให้เจ็บป่วยด้วยการให้อภัยแก่เขา” (รายงานโดย มุสลิม)

## 3. เป็นการยกระดับ ลดความผิด

ท่านหญิงอาอิชะฮ์ รอฎิยัลลอฮุอันฮา ได้เล่าจากท่านนบีมุหัมมัด คืออัลลลอฮ์อะลัยฮิอะซัลลิม ซึ่งท่านได้กล่าวความว่า

“ไม่มีมุอฺมินที่ถูกหนามตำหรือมากกว่านั้น เว้นแต่อัลลอฮ์จะยกเกียรติของเขาให้สูงขึ้น (เพราะเหตุนั้น) หนึ่งชั้นและจะลบความผิดออกจากเขา (เพราะเหตุนั้น) หนึ่งความผิด” (รายงานโดย ตริมีซีและมุสลิม)

## 4. เป็นความดี ผลบุญของการป่วยเพื่อล้างความผิด

ท่านอุมมุล อะฮฺลา รอฎิยัลลอฮุอันฮา ได้กล่าวความว่า

“ท่านนบีมุหัมมัด คืออัลลลอฮ์อะลัยฮิอะซัลลิม ได้มาเยี่ยมฉันในสภาพที่ฉันป่วย ท่านได้กล่าวว่า เธอจงรับข่าวดี โอ้อุมมุล อะฮฺลา! เพราะแท้จริงอาการเจ็บป่วยของมุสลิมนั้นอัลลอฮ์จะลบล้างความผิดต่างๆ ของเขาด้วยเหตุที่เจ็บป่วยนั้น เหมือนกับไฟที่มันจะขจัดเศษสกปรกที่ปนอยู่กับทองคำและเงิน” (รายงานโดย อับูดาวูด)

ท่านอับูมุซา รอฎิยัลลอฮุอันฮู ได้เล่าจากท่านนบีมุหัมมัด คืออัลลลอฮ์อะลัยฮิอะซัลลิม ซึ่งท่านกล่าวว่า เมื่อว่าคนหนึ่งป่วยหรือออกเดินทาง อัลลอฮ์ ตะอาลา จะบันทึกผลบุญให้แก่เขา เหมือนกับผลบุญของสิ่งที่เขาเคยปฏิบัติขณะที่มีสุขภาพดีและไม่ได้ออกเดินทาง

(รายงานโดย อะหมัด บุคอรี และอับูดาวูด)



## 5. เป็นการทดสอบจากอัลลอฮ์ เพื่อลบความผิด

ท่านอบูซุรเราะฮ์ รอฎียัลลอฮุอันฮู ได้เล่าจากท่านนบีมุหัมมัด คืออัลลัลลอฮุอะลียิ อะซัลลิม ซึ่งท่านกล่าวความว่า

“ไม่มีสิ่งใดที่ประสบกับมุสลิมจากความเหน็ดเหนื่อย โรคประจำตัว ความกังวล ความเศร้า ภัยอันตรายและความมัวหมอง แม้กระทั่งหนามตำ นอกจากอัลลอฮ์จะให้มันเป็นเครื่องลบล้างความผิดของเขา” (รายงานโดย บุคอรีและมุสลิม)

นับเป็นความเมตตาของอัลลอฮ์ที่ทรงนำบาปออกไปจากผู้ป่วยเปรียบเสมือนกับว่าเขาได้ชดใช้ในความผิดบาปที่ผ่านมา และอัลลอฮ์จะอภัยให้แก่เขา นอกจากนี้ความเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่ใกล้เคียงกับความตายจึงเป็นโอกาสที่ผู้ป่วยจะได้หันกลับมาองตัวเองพิจารณาถึงชีวิตที่ผ่านมา มีโอกาสขอลุแก่โทษในความผิดที่ผ่านมาได้ปรับปรุงตัวเองกลับเนื้อกลับตัวก่อนที่ความตายจะมาถึง ซึ่งเมื่อถึงวันนั้นก็ไม้อาจแก้ไขได้แล้ว ฉะนั้น การเจ็บป่วยจึงถือเป็นความเมตตาอย่างยิ่งของอัลลอฮ์ต่อป่าวของพระองค์

## 6. ความเจ็บป่วยถือเป็นการลงโทษ

สำหรับผู้ที่อธรรม หรือฝ่าฝืนบทบัญญัติของอัลลอฮ์ การเจ็บป่วยก็คือการลงโทษให้เขาได้สำนึกตัว และกลับตัวเป็นคนดี มีความเชื่อและศรัทธา (อีมาน) ต่ออัลลอฮ์ที่เข้มแข็งต่อไป อีกนัยหนึ่งก็ถือเป็นความเมตตาของอัลลอฮ์ต่อป่าวของพระองค์ แม้ป่าวผู้นั้นจะต้อตึงก็ตาม ฉะนั้นเมื่อเรามีความเจ็บป่วยจึงต้องมาพินิจพิจารณาถึงสิ่งที่ทำผิดบาป และรีบขออภัยโทษต่ออัลลอฮ์ ซึ่งพระองค์เป็นผู้ทรงให้อภัยตลอดเวลา ดังพระดำรัสในคัมภีร์อัลกุรอานว่า

إِنَّ اللَّهَ مُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَمُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

ความว่า “แท้จริงอัลลอฮ์ทรงรักบรรดาผู้สำนึกผิดที่กลับเนื้อกลับตัวและบรรดาผู้ที่ทำตนให้สะอาด” (ซูเราะฮ์อัลบะกอเราะฮ์) [2:222]

## 7. การบำบัดรักษาเมื่อเจ็บป่วย

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า มิให้หนอรอคความตายหรือปล่อยให้ความเจ็บป่วยหายไปเอง เพราะเมื่อพระองค์ทรงลิขิตให้เจ็บป่วยแล้ว ก็อาจทรงลิขิตให้หายป่วยไว้ด้วย โดยผ่านกระบวนการบำบัดรักษา ดังที่ท่านนบีมุหัมมัด คืออัลลัลลอฮุอะลียิ อะซัลลิม กล่าวไว้ความว่า

“จงรักษาเถิด แท้จริงพระองค์อัลลอฮ์จะไม่ทรงนำโรคลงมา เว้นแต่พระองค์จะนำมาเพื่อการบำบัดลงมาด้วย ยกเว้นโรคเดียวที่ไม่มียารักษา คือโรครชรา”

(รายงานโดย บุคอรีและมุสลิม)

ส่วนผลของการบำบัดว่าจะหายหรือไม่ หรือจะเรื้อรังหรือไม่ ขึ้นอยู่กับพระประสงค์ของพระองค์เท่านั้น เราจึงเห็นผู้เจ็บป่วยที่รักษาไม่หายหรือตายจากโรคต่าง ๆ แม้เป็นโรคที่ไม่รุนแรงหรือบางคนที่เป็นโรคร้ายแรง แต่ก็รักษาหายหรือประกอบไปได้อีกกระยะหนึ่ง ดังพระดำรัสของพระองค์ในอัลกุรอานว่า

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

ความว่า “และเมื่อฉันป่วย ดังนั้น พระองค์ทรงทำให้ฉันหายป่วย”

(ซูเราะฮ์ฮุค-ฮุค) [26:80]

การบำบัดรักษาจึงเป็นหน้าที่และสิ่งจำเป็นสำหรับมุสลิมที่เจ็บป่วยและญาติ เป็นการปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระเจ้า ไม่ปล่อยให้ไปไปตามยถากรรมร่างกายเป็นสิ่งที่พระเจ้ามอบหมายให้ดูแล ห้ามทำร้ายหรือปล่อยปละละเลย ให้รีบบำบัดรักษาด้วยวิธีการที่อนุมัติไม่ขัดกับหลักศาสนา เช่น การตั้งภาคี การบนบานสิ่งอื่นนอกจากอัลลอฮ์ การมอบหมายหรือศรัทธาในผู้บำบัดเกินขอบเขต เชื่อว่ามนุษย์ผู้บำบัดทำให้หายได้ โดยลืมนึกถึงอัลลอฮ์ผู้ที่ทำให้หายป่วย การใช้ไสยศาสตร์ การทรงเจ้าเข้าผี การเสียดาย หรือบุญช้ายญ เป็นต้น หากจะมีการเป่าพรมก็ต้องอ่านถ้อยคำจากพระมหาคัมภีร์อัลกุรอาน หรืออ่านบทขอพรที่ท่านท่านนบีมุหัมมัดคืออัลลิลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม สอนไว้เท่านั้น นอกนี้ยังห้ามใช้ยาที่มีส่วนผสมของสุรา ยาต้องหรือสิ่งต้องห้าม (หะรอม) มาเป็นยาบำบัดรักษา

ส่วนการหายจากโรคนั้นขึ้นอยู่กับพระประสงค์ของอัลลอฮ์เท่านั้น มุสลิมที่เจ็บป่วยจึงต้องวิงวอนและศรัทธาต่อพระองค์ มีความอดทน มีความเชื่อมั่น มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีกำลังใจ มีความหวังในความเมตตาของพระองค์ พร้อมกันนั้นเขาจะไม่เสียใจหรือท้อแท้ หรือไว้วางใจ การบำบัดนั้นไม่ได้ผล เพราะทุกอย่างเกิดจากพระประสงค์ของอัลลอฮ์ ซึ่งพระองค์อาจให้อะไรมากกว่าการหายจากโรคหรือการหายเจ็บป่วยอาจทำให้เกิดผลเสียด้านอื่นแก่บ่าวของพระองค์ได้นั้น การปลุกฝังเรื่องนี้แก่ผู้ป่วยมุสลิมและญาติ จะทำให้ผู้ป่วยมีจิตใจที่มั่นคง ไม่หวั่นไหว มีกำลังใจในการต่อสู้กับโรคร้ายต่อไป

## 8. อย่าสิ้นหวังหรือท้อแท้ในความเมตตาของอัลลอฮ์

ผู้เจ็บป่วยแม้ป่วยระยะสุดท้ายก็ตาม ไม่ควรสิ้นหวังหรือท้อแท้ในความเมตตาของอัลลอฮ์ ไม่ควรคาดหวังต่อพระองค์ในทางที่ไม่ดี เช่น คิดว่าพระองค์คงโกรธกริ้ว เพราะทำความผิดไว้มาก คิดเช่นนี้ จะทำให้ยิ่งกระวนกระวายซึ่มเศร้าได้

ท่านนบีมุหัมมัด คืออัลลิลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม กล่าวไว้ความว่า

“อัลลอฮ์ทรงตรัสว่า เราจะเป็นอย่างที่บ่าวคนหนึ่งคิดต่อเรา” (รายงานโดย บุคอรี)

ท่านอับดุลอะซฮับ กกล่าวว่า “เมื่อท่านได้พบเห็นผู้ที่กำลังใกล้เสียชีวิต ก็จงบอกข่าวดีแก่เขาว่าเขาอาจจะได้พบอัลลอฮ์ และเขาต้องนึกคิดต่อพระองค์ในทางที่ดี”

## 9. อิสลามห้ามการทำร้ายตัวเองหรือฆ่าตัวตาย

อิสลามห้ามการทำร้ายตัวเองทั้งโดยทางตรงหรือทางอ้อม การฆ่าตัวตาย (Suicide) ถือเป็นบาปอย่างยิ่ง ดังนั้น จะเห็นว่าผู้ป่วยมุสลิมที่มีอาการซึมเศร้าหรือป่วยเป็นโรคซึมเศร้า (depressives disorder) แม้จะมีความคิดเรื่องความตายหรืออยากตาย (เพราะเป็นอาการของโรค) แต่มักไม่ค่อยคิดฆ่าตัวตายหรือลงมือกระทำ (Suicide attempt) จึงพบสถิติการฆ่าตัวตายน้อยที่สุดใน 3-4 จังหวัดชายแดนใต้ โดยพบเพียง 0.9-1.7 ต่อประชากรแสนคนในปี 2540 (โดยเฉลี่ยของประเทศ 6 ต่อแสนคน) ส่วนที่ทนทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วยระยะสุดท้าย อาจมีอาการปวดมากจนทนไม่ไหว บางคนขอให้แพทย์ฉีดยาให้ตาย (Active euthanasia) ซึ่งถือเป็นสิ่งต้องห้ามในอิสลาม ท่านนบีมีหัมมัด คืออัลลลอฮ์อะลัยฮิวะซัลลัม ได้กล่าวเตือนไว้ว่า

“คนใดคนหนึ่งอย่าได้คิดอยากตาย อันเนื่องเพราะเกิดการเจ็บป่วย แต่หากเขาจำต้องกล่าวคำใดออกมาถึงกล่าววว่า โอ้อัลลลอฮ์ขอให้ฉันมีชีวิตคงอยู่ หากการมีชีวิตอยู่นั้นเป็นความดีสำหรับฉัน และขอให้ฉันจบชีวิตเสีย หากการจบชีวิตนั้นเป็นความดีสำหรับฉัน”

(รายงานโดย บุคอรี)

และท่านยังได้กล่าวอีกความว่า

“คนใดคนหนึ่งในกลุ่มพวกเจ้า อย่าได้คิดอยากตาย เพราะบางทีเขาเป็นคนดี เมื่อเขามีอายุยาวต่อไป ความดีของเขาก็จะยิ่งเพิ่มขึ้น และหากเขาเป็นคนเลว เมื่อมีชีวิตยาวออกไป บางทีเขาอาจได้กลับเนื้อกลับตัวหรือสำนึกผิด

ส่วนบรรดาผู้ที่ไม่มีความอดทนและสิ้นหวัง เบื่อหน่าย มีความโศกเศร้า ท้อแท้ในชีวิต ขอให้เขาได้พิจารณาโองการของอัลลลอฮ์ที่ได้กล่าวดังนี้

يَبْنِيْ اٰذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُوسُفَ وَاٰخِيْهِ وَلَا تَأْيِسُوْا مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يَأْيِسُ

مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْكٰفِرُوْنَ ﴿١٧﴾

ความว่า “โอ้อัลลักรัก พวกเจ้าจงไปสืบข่าวของยูซุฟ และน้องของเขา และพวกเจ้าอย่าเบื่อหน่ายต่อความเมตตาของอัลลลอฮ์ แท้จริงไม่มีผู้ใดเบื่อหน่ายต่อความเมตตาของอัลลลอฮ์นอกจากหมู่ชนผู้ปฏิเสธ” (ซูเราะฮ์ยูซุฟ) [12:87]

وَلَا تَهِنُوْا وَلَا تَحْزِنُوْا وَاَنْتُمْ اَلْاَعْلَوْنَ اِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِيْنَ ﴿٣٧﴾

ความว่า “และพวกเจ้าจงอย่าท้อแท้ และจงอย่าเสียใจ และพวกเจ้านั้นคือผู้ที่สูงส่งยิ่ง หากพวกเจ้าเป็นผู้ศรัทธา” (ซูเราะฮ์อะอะอิมรอน) [3:139]

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ  
تَحْزَنُونَ ﴿١١٢﴾

ความว่า “ความจริงหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ ใครก็ตามที่ยอมมอบตนต่ออัลลอฮ์ และเป็นผู้กระทำความดี เขาก็จะได้รับการตอบแทนจากพระผู้อภิบาลของเขา และจะไม่มีความกลัวและความระทมสำหรับพวกเขา” (ซูเราะฮ์อัลบะกอเราะฮ์) [2:112]

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٤١﴾

ความว่า “แท้จริงบรรดาผู้กล่าวว่าอัลลอฮ์คือพระเจ้าของพวกเขา แล้วพวกเขาก็ยืนหยัดตามคำกล่าวนั้น มลาอิกะฮ์จะลงมาหาพวกเขา (โดยกล่าวกับพวกเขาว่า) พวกท่านอย่าหวาดกลัวและอย่าเศร้าสลดใจ แต่จงต้อนรับข่าวดี คือสวนสวรรค์ซึ่งพวกเจ้าได้ถูกสัญญาไว้” (ซูเราะฮ์ศุฟศิลัต) [41:30]

﴿ قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾ ﴿٥١﴾

ความว่า “จงกล่าวเถิดมุหัมมัด ปวงบ่าวของข้าเอ๋ย! บรรดาผู้ละเมิดต่อตัวของพวกเขาเอง พวกท่านอย่าได้หมดหวังต่อพระเมตตาของอัลลอฮ์ แท้จริงอัลลอฮ์นั้นทรงอภัยความผิดทั้งหลายทั้งมวล แท้จริงพระองค์นั้นเป็นผู้ทรงอภัย ผู้ทรงเมตตาเสมอ” (ซูเราะฮ์ฮัจญ์) [39:53]

وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَّحِيمًا ﴿٤١﴾

ความว่า “และผู้ใดที่กระทำความชั่วหรืออธรรมแก่ตัวเอง แล้วเขาขออภัยโทษต่ออัลลอฮ์ เขาก็จะพบว่าอัลลอฮ์นั้นเป็นผู้ทรงอภัยโทษ ทรงเป็นผู้ทรงเมตตา” (ซูเราะฮ์ อัน-นิซาอ) [4:110]

فَمَنْ تَابَ مِن بَعْدِ ظُلْمِهِ وَأَصْلَحَ فَإِنَّ اللَّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٥١﴾

ความว่า “แล้วผู้ใดสำนึกผิดกลับเนื้อกลับตัวหลังจากการอธรรมของเขา และแก้ไขปรับปรุงแล้ว แท้จริงอัลลอฮ์จะทรงอภัยโทษให้แก่พวกเขา แท้จริงอัลลอฮ์นั้นเป็นผู้ทรงอภัยโทษ ผู้ทรงเอ็นดูเมตตาเสมอ” (ซูเราะฮ์อัล-มาอิดะฮ์) [5:39]

## 10. การฆ่าตัวตาย เข้าสู่สวรรค์ไม่ได้

ท่านอัล-หะดีน รอฎิยัลลอฮุอันฮู ได้เล่าว่า “ท่านญุนดุบ บุตรอับดุลลอฮฺ ได้เล่าให้พวกเราฟังในมัศญิดแห่งนี้ และเราไม่เคยลืมเลยตั้งแต่เขาเล่าให้เราฟัง และเราก็ไม่กล่าวว่า ญุนดุบจะบ้ายสีท่านนบี คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม เขาได้กล่าวว่าท่านรอซูลุลลอฮฺ คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ได้กล่าวว่า “มีชายคนหนึ่งในยุคก่อนพวกท่าน ที่ร่างเขามีบาดแผล และเขาหมดความอดทนในที่สุด เขาก็คว่ำมิด และใช้มีดนั้นตัดมือของเขา เลือดก็ไหลไม่หยุด จนเขาตาย อัลลอฮฺ ตะอาลา ตรัสว่า บ่าวของเรารีบมาหาเราด้วยตัวของเขาเอง (กำหนดชีวิตของตนเอง) เราจึงห้ามเขาเข้าสู่สวรรค์” (รายงานโดย บุคอรี)

### 11. การฆ่าตัวตายตกนรก

ท่านอบูสุร็อยเราะฮฺ รอฎิยัลลอฮุอันฮู ได้เล่าจากท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ว่า “ผู้ใดโดดลงจากภูเขาฆ่าตัวตาย เขาจะอยู่ในนรกยะฮันนัม เขาจะกระโดดอยู่ที่ภูเขา ลูกนั้นซึ่งอยู่ในขุมนรกตลอดกาล และผู้ใดดื่มยาพิษฆ่าตัวตาย ยาพิษนั้นจะอยู่ในมือของเขา เขาจะดื่มมันอยู่ในนรกยะฮันนัมตลอดกาล และผู้ใดฆ่าตัวตายด้วยของมีคม ของมีคมนั้นจะอยู่ในมือของเขา เขาจะใช้มันแทงท้องของตัวเองอยู่ในนรกยะฮันนัมตลอดกาล” (รายงานโดย บุคอรี มุสลิม อับูดาวูด และติรมีซี)

ฉะนั้น เมื่ออยู่ในภาวะวิกฤตของชีวิต ก็ขอให้เราขอความช่วยเหลือจากอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮฺวะตะอาลา ดังคำสั่งสอนของท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม โดยท่านอนัส รอฎิยัลลอฮุอันฮู ได้เล่าจากท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ซึ่งท่านกล่าวว่า “คนใดคนหนึ่งในกลุ่มพวกท่าน จงอย่าอยากตาย เพราะเภทภัยที่ประสบกับเขา ถ้าหากถึงขั้นที่จำเป็นต้องอยากตาย ให้เขาจงกล่าวว่า *โอ้อัลลอฮฺ! ได้โปรดให้ฉันมีชีวิตอยู่* ถ้าหากการมีชีวิตอยู่ (จะ) เป็นผลดีแก่ฉัน และได้โปรดให้ฉันตาย ถ้าหากความตายนั้น (จะ) เป็นผลดีแก่ฉัน” (รายงานโดย บุคอรี มุสลิม อับูดาวูด ติรมีซี และนะสาอี)

## 2.8 แนวทางการรักษาโรคซึมเศร้า วิตกกังวล

### และความสูญเสีย

รายงานจากซอฮิฮิน จากท่านอับนิอับบาสว่า แท้จริงท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม เมื่อท่านประสบกับความสูญเสีย ท่านจะกล่าวว่า

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ، وَرَبُّ الْأَرْضِ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ

ความว่า “ไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮฺวะตะอาลา ผู้ยิ่งใหญ่ ไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮฺวะตะอาลา พระผู้เป็นเจ้าแห่งบัลลังก์อันยิ่งใหญ่ ไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลลอฮฺ พระผู้เป็นเจ้าแห่งฟากฟ้าทั้งเจ็ดและผืนแผ่นดิน พระเจ้าแห่งบัลลังก์ที่ทรงเกียรติ” (รายงานโดย บุคอรี)

จากท่านอนัสรายงานว่า ท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม เมื่อท่านรู้สึกเศร้าใจ ท่านจะกล่าวว่า

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ

ความว่า “โอผู้ทรงเป็น ผู้ทรงดำรงอยู่ตลอดไป ด้วยเมตตาของท่าน โปรดช่วยเหลือ ข้าพระองค์ด้วยเถิด” (รายงานโดย ตริมิซี)

จากอบีสูรอยเราะฮ์ รอฎิยัลลอฮุอันฮู รายงานว่า ท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม นั้นเมื่อมีสิ่งใดมาทำให้ท่านวิตกกังวล ท่านนบีมุหัมมัดจะยกมือขึ้นสู่ฟากฟ้าและกล่าวว่า

سُبْحَانَ اللهِ الْعَظِيْمِ

ความว่า “มหาบริสุทธิ์คืออัลลอฮ์ผู้ยิ่งใหญ่”

และเมื่อท่านได้ขอดุอาอูไปมากแล้ว ท่านจะกล่าวว่า

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ

ความว่า “โอผู้ทรงเป็น ผู้ทรงดำรงอยู่”

จากท่านอบีบักรุ รอฎิยัลลอฮุอันฮู เล่าว่า ท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ได้กล่าวว่า ดุอาอูสำหรับผู้ที่ยืมเศร้า คือ

اَللّٰهُمَّ رَحْمَتَكَ اَرْجُوْ، فَلَا تَكِلْنِيْ اِلَى نَفْسِيْ طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَاَصْلِحْ لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهُ، لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ

ความว่า “โออัลลอฮ์ โปรดประทานความเมตตาแก่ข้าพระองค์ด้วยเถิด โปรดอย่าให้ข้าพระองค์ต้องพึ่งพิงเพียงตัวเองตามลำพังเลย ขอจงแก้ไขการทำงานของข้าพระองค์ให้สำเร็จจุลวงไปด้วยดีทุก ๆ สิ่ง ไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากท่านเท่านั้น”

จากท่านอัสมอาอุ บินติ อุมีส กล่าวว่า ท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ได้กล่าวกับฉันว่า “ฉันไม่ได้บอกท่านหรือ ดุอาอูที่พวกท่านควรกล่าวเวลาสูญเสีย” ที่ว่า

الله رَبِّيْ لَا اَشْرِكُ بِهِ شَيْئًا

ความว่า “โออัลลอฮ์พระเจ้าของฉัน ฉันจะไม่ตั้งภาคีต่อพระองค์แม้แต่อย่างเดียว” ในบางรายงานบอกให้กล่าว 7 ครั้ง

จากท่านอิบนิมัสฮุด จากท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลอลอฮูอะลียะฮิวะซัลลัม ได้กล่าวว่า “เมื่อเกิดความวิตกกังวล ความเศร้าโศกเสียใจกับข่าวของอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮฺวะตะอาลา” เขาได้กล่าวว่า

اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، ابْنُ عَبْدِكَ، ابْنُ أُمَّتِكَ نَاصِيتِي بِيَدِكَ، مَاضٍ فِي حُكْمِكَ، عَدَلٌ فِي قَضَائِكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ إِسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ الْعَظِيمَ رَبِيعَ قَلْبِي، وَتُورَ صَدْرِي وَجِلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي

ความว่า : “โอ้อัลลอฮฺ โอ้พระเจ้าผู้อภิบาลของข้าพระองค์! แท้จริงข้าพระองค์เป็นข่าวของพระองค์ เป็นลูกของข่าวชายของพระองค์และเป็นลูกของข่าวหญิงของพระองค์ กระหม่อมของข้าพระองค์อยู่ในมือของพระองค์ กำหนดการของพระองค์แก่ข้าพระองค์ เกิดขึ้นอย่างแน่นอน การตัดสินใจของพระองค์ต่อข้าพระองค์นั้นยุติธรรม ข้าพระองค์ขอวิงวอนต่อพระองค์ด้วยพระนามทั้งหมดของพระองค์ที่พระองค์ทรงครอบครองมัน ทั้งที่พระองค์ทรงใช้เรียกขานพระองค์เอง หรือพระองค์ทรงประทานลงในคัมภีร์ของพระองค์ หรือพระองค์ทรงสอนแก่คนใดคนหนึ่งจากข่าวของพระองค์ หรือพระองค์ทรงเก็บมันไว้ในความรู้ที่เกี่ยวกับสิ่งซ่อนเร้น (มอฮิบ) เฉพาะพระองค์ ขอพระองค์ทรงโปรดทำให้อัลกุรอานเป็นธารน้ำที่คอยหล่อเลี้ยงใจของข้าพระองค์ เป็นแสงประทีปที่คอยส่องออกข้าพระองค์ เป็นสิ่งที่ขจัดความยากลำบากแก่ข้าพระองค์และเป็นสิ่งที่ปลงล้างความเสียใจของข้าพระองค์”

(อะหมัด 1/391, 452 อิบนิฮิบบาน 2372)

ในหนังสือสุนันอบิดาฮุด จากอบีสะอีด อัลคูดรีได้กล่าวว่า “วันหนึ่งท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลอลอฮูอะลียะฮิวะซัลลัม ได้เข้าไปในมัสยิดและได้พบกับชายคนหนึ่งจากชาวอันศอร ชื่ออญูมามะฮฺ ท่านจึงได้กล่าวขึ้นว่า “โอ...อญูมามะฮฺ เหตุใดฉันจึงได้พบท่านในมัสยิดนี้ ทั้ง ๆ ที่ไม่ใช่เวลาละหมาด” ท่านอญูมามะฮฺได้กล่าวตอบว่า “ความโศกเศร้าและหนี้สินทำให้ข้าพเจ้าต้องมาโอ้ท่านรอสูลุลลอฮฺ” ท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลอลอฮูอะลียะฮิวะซัลลัม จึงได้กล่าวว่า “ฉันไม่ได้สอนท่านหรือ ถึงคำ ๆ หนึ่งที่เมื่อท่านกล่าวมันแล้วพระองค์อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮฺวะตะอาลา จะทรงขับไล่ความทุกข์ระทมความกังวลของท่านให้หมดไปและทำให้ท่านหลุดพ้นหนี้สิน” ท่านอญูมามะฮฺกล่าวว่า “ยังเลยท่านรอสูลุลลอฮฺ” ท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลอลอฮูอะลียะฮิวะซัลลัม จึงได้บอกว่างกล่าวในเวลาเช้าและเวลาเย็นว่า

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَأَعُوذُكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلْبَةِ الدِّينِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

ความว่า “ไอ้อัลลฮฺ ข้ำพระองค์ขอความค้ำครองต่อท่านจากความวิตกกังวลและ  
ความเศร้าเสียใจต่าง ๆ และขอความค้ำครองจากความอ่อนแอและความซี้เกียจ ขอความ  
ค้ำครองจากความซี้ซลาดและความตระหนี่ ขอความค้ำครองจากหนี้สินล้นพ้นตัวและจาก  
การถูกบังคับโดยผู้อื่น” (รายงานโดย อับูดาวูด 1555)

จากบทอวดดังกล่าวได้รวมการขอภัยจากอัลลฮฺใน 8 เรื่อง และทั้งหมดจะจับเป็นคู่ ๆ  
4 คู่ที่เกี่ยวข้องซึ่งกันและกันดังนี้

- ความวิตกกังวลกับความเศร้าเสียใจ
- ความอ่อนแอกับความซี้เกียจ
- ความซี้ซลาดกับความตระหนี่
- การมีหนี้สินล้นพ้นตัวกับความมีอำนาจ

สิ่งน่าเกลียดและทำให้เจ็บปวดที่เข้ามาในใจ อาจจะมีสาเหตุมาจากเรื่องในอดีตแล้ว  
ทำให้เกิด “ความเศร้าโศก” ขึ้นมา หรืออาจจะมีสาเหตุมาจากเรื่องที่เกิดขึ้นในอนาคต  
แล้วทำให้เกิด “ความวิตกกังวลใจ” ก็ได้ และบ่าวคนนั้นเมื่อไม่สามารถสมหวังในสิ่งที่เขาต้องการ  
อาจจะเกิดจากการไม่มีความสามารถพอ นั่นก็คือ “ความอ่อนแอ” หรืออาจจะเกิดจากความ  
ไม่ตั้งใจที่จะทำจริงนั่นคือมี “ความซี้เกียจ” ก็ได้ และเมื่อคน ๆ หนึ่งไม่สามารถจะทำประโยชน์  
ให้กับตัวเองหรือผู้อื่นได้อาจจะเนื่องจากไม่กล้าทำนั่นคือ “ความซี้ซลาด” หรือไม่ต้องการจ่าย  
ทรัพย์สินสมบัติเขาออกไป นั่นคือ “ความตระหนี่” ถ้าหากคน ๆ หนึ่งต้องตกอยู่ใต้อำนาจของคนอื่น  
ก็แสดงว่าอาจจะเกิดจากที่ “ติดหนี้” อยู่ หรือถูกบังคับเอาไว้โดยใช้กำลังแห่งความเป็นชายก็ได้

ดังนั้นหะดีษนี้จึงขอค้ำครองจากความไม่ดีในทุก ๆ อย่าง การขอภัยมีผลในการขับไล่  
ความวิตกกังวล โศกเศร้า เสียใจและความคับแค้นต่าง ๆ สิ่งนี้เป็นความจริงที่ทุก ๆ ฝ่ายยอมรับ  
เนื่องจากความผิดบาปและความผิดพลาดจะนำไปสู่ความวิตก เศร้าเสียใจ ความกลัว ความรู้สึก  
ไม่สบายใจและสิ่งชั่วร้ายต่าง ๆ ในจิตใจ หลังจากนั้นคนที่เคยทำความผิดบาปต่าง ๆ ก็จะเริ่มเบื่อมัน  
หลังจากนั้นเขาก็จะทำความผิดขึ้นมาใหม่เพื่อขับไล่ความเหงา ความไม่สบายใจต่าง ๆ นี่คือผล  
ของความผิดบาปที่มีต่อจิตใจสิ่งเดียวที่จะรักษาให้หายได้คือ การขอภัยและการให้อภัยจากอัลลฮฺ  
ซุบหานะฮฺวะตะอาลา

แพทย์สมัยก่อน ๆ ได้กล่าวว่า ผู้ใดต้องการให้ร่างกายได้พักผ่อนก็ให้รับประทานและดื่ม  
ให้น้อยลง ส่วนผู้ใดต้องการให้จิตใจได้พักผ่อนก็จงทำบาปให้น้อยลง ก็เลศสันตนาคือโรคที่ใหญ่  
ที่สุดของจิตใจเรา และการทำตรงกันข้ามคือการรักษาเยียวยาที่ดีที่สุดเช่นกัน จิตใจแต่เดิมนั้นถูก  
สร้างขึ้นมาเต็มไปด้วยความโง่เขลาและทุจริต และด้วยความโง่เขลาของมันทำให้เข้าใจว่าการ  
ทำตามอารมณ์ของตนเองคือการรักษาที่ดีที่สุด แท้ที่จริงมันคือการทำลายตัวเองต่างหาก และ  
ด้วยความทุจริตของมันทำให้มันไม่ยอมฟังคำเตือนของแพทย์ แต่กลับไปเอาตัวโรคนั้นมาเป็นยา  
รักษาและทำมันมากขึ้น ขณะเดียวกันกลับถือเอายานั้นเป็นตัวโรคและพยายามห่างไกลมัน  
ดังนั้นจึงเกิดโรคขึ้นในจิตใจจากการเอาโรคนั้นมาเป็นยา ขณะเดียวกันกลับเอายานั้นเป็นโรค ทำให้  
โรคที่เป็นอยู่ไม่ยอมหายไป ทำให้แพทย์ไม่สามารถรักษาโรคนั้นให้หายได้ ทำให้ร่างกายส่วนใหญ่



ต้องพลอยเจ็บป่วยไปด้วยในที่สุดสิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านั้นคือส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดเป็นลิขิตของอัลลอฮ์ ชุบหนาระสูลวะตะอาลา แต่เขาก็พยายามที่อ้างตัวเองเป็นผู้บริสุทธิ์และกล่าวหาว่าความทุกข์ที่เกิดกับเขาเป็นภาวะที่พระเจ้าเป็นผู้เป็นเจ้าให้เป็นที่ขึ้นมาเอง เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วจิตใจของเขาก็จะไม่สงบลง จะไม่มีวันหายจากโรคได้ เว้นเสียแต่พระเจ้าเป็นผู้เป็นเจ้าจะได้ทรงดลบันดาลให้เขาสำนึกได้ขึ้นมาเองถึงสาเหตุที่แท้จริงและเริ่มต้นชีวิตใหม่ที่พระองค์จะได้ประทานสิ่งที่ดีแก่เขา

### แนวทางการการรักษาความกระวนกระวาย

จากท่านอัมรฺ อิบน์ุลชัยบฺ จากพ่อของเขา จากปู่ของเขาได้เล่าว่า ท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม เคยสอนพวกเขาเวลารู้สึกหวาดกลัว กระวนกระวาย ให้กล่าวว่า

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَعُوذُ بِكَ رَبُّ أَنْ يَخْضُرُونَ

ความว่า “ขอปกป้องด้วยถ้อยคำของอัลลอฮ์ที่สมบูรณ์จากความโกรธของพระองค์ การลงโทษของพระองค์จากความชั่วร้ายของป่าวของพระองค์ จากการกระชิบของเหล่ามารร้าย ขอปกป้องจากพระเจ้าผู้เป็นเจ้าไม่ให้สิ่งชั่วร้ายดังกล่าวปรากฏ”

(รายงานโดย ตีรมิซี 3528)

### การขอดุอาอฺ (ขอพร) จากอัลลอฮ์ เมื่อรู้สึกลำบากใจและมีความทุกข์

ท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ได้กล่าวความว่า “ไม่มีสิ่งใดที่มาประสบกับมุสลิม จากความยากลำบาก ความป่วยไข้ ความกังวลใจ ความเศร้าเสียใจ ความเจ็บปวด ความหวาดวิตก แม้แต่หนามอันหนึ่งที่ทิ่มแทง เว้นแต่อัลลอฮ์จะลบล้างความผิดบาปต่างๆ ของเขาให้” (รายงานโดย บุคอรี)

เมื่อรู้สึกลำบากใจและมีความทุกข์ขอให้อ่านดุอาอฺ (การขอพร)

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ، يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

ความว่า “โอ้อัลลอฮ์ผู้ทรงชีพและผู้ทรงควบคุมดูแล ด้วยความเมตตาของพระองค์ เท่านั้นที่ฉันขอความช่วยเหลือ โอ้อัลลอฮ์ผู้ทรงเกรียงไกร ผู้ทรงมีเกียรติ” (กล่าวซ้ำให้มาก ๆ)

(หะดีษหะสัน : ตีรมิซี 3593, 3594)

سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيْمِ، يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ

ความว่า : “มหาบริสุทธิ์ โอ้อัลลอฮ์ผู้ทรงยิ่งใหญ่ โอ้อัลลอฮ์ผู้ทรงชีพ และผู้ทรงควบคุมดูแล” (หะดีษเศาะหีบ : ตีรมิซี 3498)

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

ความว่า “ไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากพระองค์ มหาบริสุทธิ์พระองค์ แท้จริงฉันเป็นหนึ่งในหมู่ชนผู้อธรรม” (กล่าวให้มาก ๆ) (หะดีษเศาะหียะห์ : ตีรมีซี 3/168)

اللَّهُ، اللَّهُ رَبِّي لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا

ความว่า “อัลลอฮ์ อัลลอฮ์พระผู้อภิบาลของฉัน ฉันจะไม่ตั้งภาคีใด ๆ กับพระองค์”

(อบูดาวูด 2/87 เศาะหียะห์อิบนุมาญะฮ์ 2/335)

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ  
وَالْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ

ความว่า “ไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลลอฮ์ ผู้ทรงยิ่งใหญ่ ผู้ทรงอ่อนโยน ไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลลอฮ์ ผู้อภิบาลแห่งบัลลังก์ ไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลลอฮ์ ผู้อภิบาลแห่งฟากฟ้าและแผ่นดิน และผู้อภิบาลแห่งบัลลังก์ที่ทรงเกียรติ”

(มุตตะฟักอ์ลัยฮ์ บุคอรี 7/154, มุสลิม 4/2092)

اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

ความว่า “โอ้พระผู้อภิบาลของฉัน! ความเมตตาของพระองค์เท่านั้นที่ฉันหวัง ดังนั้นขอพระองค์ทรงโปรดอย่าปล่อยให้ฉันควบคุมดูแลตัวฉันตามลำพังแม้เพียงพริบตาเดียว และได้โปรดปรับปรุงแก้ไขสภาพชีวิตทั้งหมดของฉัน ไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากพระองค์”

(เศาะหียะห์ อบูดาวูด 3/959 อะหมัด 5/42)

ดังนั้นการตกอยู่ในสภาพความทุกข์ยากลำบากใจ วิดกกังวลต่าง ๆ นานา ถือว่าอัลลอฮ์รัก อัลลอฮ์จะลบล้างบาปต่าง ๆ เป็นการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ เมื่อถึงวันแห่งการพิพากษา บาปของเขาจะได้ลดน้อยลง ท่านนบีมุหัมมัด คืออัลลลอฮ์อะลัยฮิอะซาลาม ได้กล่าวความว่า

“เมื่ออัลลอฮ์ต้องการให้บ่าวคนใดได้รับความดี พระองค์รีบลงโทษเขาในดุนยา (โลกปัจจุบัน) เมื่อพระองค์จะให้บ่าวประสบกับสิ่งเลวร้าย พระองค์ก็เก็บบาปของเขาไว้จนกระทั่งเขาถูกนำมาในวันกิยามะฮ์พร้อมกับบาปนั้น” (รายงานโดย ตีรมีซี)

มุสลิมผู้ศรัทธาที่แท้จริงจึงรู้ว่าความทุกข์ยากลำบากใจที่เกิดขึ้นจะไม่สูญเปล่า เขาจะมีความปีติสุข ยอมรับความทุกข์ที่เกิดขึ้น จิตใจของเขาจึงไม่กังวลว่าวุ่นใจ ยิ่งถ้าความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นหลังจากที่เขาได้ทำบาปไป เขาก็จะได้คิดว่าเป็นการลบล้างบาปของเขาในโลกนี้ก่อนที่บาปของเขาจะถูกนำไปสอบสวนในวันแห่งการพิพากษา

นอกจากนี้ในความยากลำบากย่อมมีความง่ายตามมา ความคับอกคับใจก็จะตามมา ด้วยปิติสุข อัลลอฮฺทรงตรัสไว้ว่า

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

ความว่า “ฉะนั้นแท้จริงหลังจากความยากลำบากก็จะมีความง่าย แท้จริงหลังจากความยากลำบากก็จะมีความง่าย” (ซูเราะฮฺอัล-อินชิรอฮฺ) [94:5-6]

## 2.9 การทดสอบจากอัลลอฮฺและความอดทน (คอบฺร)

ชีวิตของมนุษย์ทุกคนเกิดมาเพื่อการทดสอบไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ผู้ศรัทธาหรือมนุษย์ผู้ปฏิเสธศรัทธา การทดสอบอาจมีความแตกต่างกัน ดังที่อัลลอฮฺทรงตรัสไว้ในอัลกุรอานว่า

أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ﴿٢١﴾ وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ ۗ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكٰذِبِينَ ﴿٢٢﴾

ความว่า “มนุษย์คิดหรือว่า พวกเขาจะถูกละทิ้งเพียงแต่พวกเขาบอกว่าเราศรัทธา และพวกเขาจะไม่ถูกทดสอบกระนั้นหรือ? และโดยแน่นอน เราได้ทดสอบบรรดาก่อนหน้าพวกเขาแล้ว ดังนั้นอัลลอฮฺจะทรงจำแนกให้รู้แจ้งถึงบรรดาผู้สัตย์จริง และจะทรงจำแนกให้รู้แจ้งถึงบรรดาผู้กล่าวเท็จ (พวกมดเท็จ)” (ซูเราะฮฺอัล-อังกะบูต) [29:2-3]

وَقَطَعْنَاهُمْ فِي الْأَرْضِ أُمَمًا ۗ مِنْهُمْ الصّٰلِحُونَ وَمِنْهُمْ دُونَ ذٰلِكَ ۗ وَبَلَوْنَاهُمْ بِالْحَسَنَاتِ وَالسَّيِّئَاتِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴿١٨٨﴾

ความว่า “และเราได้แยกพวกเขาออกเป็นกลุ่มๆ ในแผ่นดินจากพวกเขานั้นมีคนดี และจากพวกเขานั้นมีอื่นจากนั้นและเราได้ทดสอบพวกเขาด้วยบรรดาสิ่งที่ดี และบรรดาสิ่งชั่ว เพื่อว่าพวกเขาจะกลับมา (ประพฤติดนเป็นคนดี)” (ซูเราะฮฺอัล-อะฮฺรอฟ) [7:168]

كُلُّ نَفْسٍ ذٰٓئِقَةُ الْمَوْتِ ۗ وَنَبَلَوْنٰكُمْ بِالْشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً ۗ وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ ﴿١٨٨﴾

ความว่า “ทุกชีวิตย่อมลิ้มรสความตาย และเราจะทดสอบพวกเจ้าด้วยความชั่วและความดี และพวกเจ้าจะต้องกลับไปหาเราอย่างแน่นอน” (ซูเราะฮฺอัล-อัมบิยาอ) [21:35]

การทดสอบเป็นการวัดคุณภาพของคนว่ามีจิตใจต่อสู้และอดทนหรือไม่

وَلَنَبَلُوْنَكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ الْمُجْتَهِدِيْنَ مِنْكُمْ ۗ وَالصّٰبِرِيْنَ ۗ وَنَبَلُوْا اٰخْبَارُكُمْ ﴿١٨٨﴾

ความว่า “และแน่นอนเราจะทดสอบพวกเจ้าจนกระทั่งเราจะรู้ถึงบรรดาผู้ต่อสู้  
ดิ้นรน และบรรดาผู้หนักแน่นอดทนในหมู่พวกเจ้า และเราจะทดสอบการทำงานของพวกเจ้า”

(ซูเราะฮ์มุด) [47:31]

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَنَشِيرِ  
الصَّبْرِينَ ﴿١٥٦﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٧﴾

ความว่า “และแน่นอน เราจะทดสอบสุเจ้าโดยการให้สุเจ้าอยู่ในความกลัวและ  
ความหิว และโดยการให้สุญเสียทรัพย์สิน ชีวิตและพืชผล และจงแจ้งข่าวดีแก่บรรดาผู้ที่อดทน  
คือบรรดาผู้ที่เมื่อมีเคราะห์ร้ายมาประสบแก่พวกเขา พวกเขาก็กล่าวว่า แท้จริงพวกเราเป็น  
กรรมสิทธิ์ของอัลลอฮ์ และแท้จริงพวกเราจะกลับไปยังพระองค์”

(ซูเราะฮ์อัลบะกอเราะฮ์) [2:155-156]

จากโองการอัลกุรอานข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการทดสอบของอัลลอฮ์ต่อบ่าวของ  
พระองค์นั้นจะมี 2 รูปแบบ บางคนอาจถูกทดสอบในรูปแบบความดี ความสุขความโปรดปราน เพื่อ  
ทดสอบว่าเขาจะรำลึกถึงหรือขอบคุณต่อพระองค์หรือไม่

ในขณะที่บางคนถูกทดสอบด้วยความทุกข์ ความสูญเสียต่าง ๆ เช่น การทดสอบ 5 ประการ  
ที่มนุษย์ต้องถูกทดสอบ ได้แก่ ความกลัว ความหิวกระหาย ความเสียหายของทรัพย์สิน ความตาย  
หรือการจากไปของคนรัก และความเสียหายในพืชผลหรือทรัพย์สิน

ท่านนบีมุฮัมมัด คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ได้กล่าวความว่า “กิจกรรมของผู้ศรัทธา  
นั้นมหัศจรรย์ยิ่ง ไม่มีใครเหมือน และเป็นความดีงามในทุกเรื่อง นั่นคือ เมื่อได้รับความดี (ความ  
สุข) จะแสดงการรู้คุณ เมื่อได้รับภัยพิบัติ (ความทุกข์) จะมีความอดกลั้นพ้นฝ่า”

ท่านนบีมุฮัมมัด ได้เล่าจากท่านนบีมุฮัมมัด คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ซึ่งท่านกล่าวว่า  
“ผู้ใดที่อัลลอฮ์ประสงค์ให้ความดีเกิดแก่เขา พระองค์จะทรงทดสอบเขา” (รายงานโดย บุคอรี)

การทดสอบคนจน เพื่อจะรู้ว่ามีความอดทนหรือไม่

การทดสอบคนรวย เพื่อจะรู้ว่าจิตใจสำนึกรู้คุณหรือไม่

ท่านนบีมุฮัมมัด รวญียัลลลอฮุอันฮู ได้เล่าจากท่านนบีมุฮัมมัด คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม  
ซึ่งท่านกล่าวว่า “ไม่มีสิ่งใดที่ประสบกับมุสลิมจากความเหน็ดเหนื่อย โรคประจำตัว ความกังวล ความ  
เศร้า ภัยอันตรายและความมัวหมอง แม้กระทั่งหนามตำ นอกจากอัลลอฮ์จะให้มันเป็นเครื่อง  
ลบล้างความผิดของเขา” (รายงานโดย บุคอรีและมุสลิม)

## 1. จงอดทน (ศอบัร) ต่อสิ่งที่ประสบกับเจ้า

อัลลอฮฺ ชูบหานะฮฺวะตะอะลา กล่าวว่

وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ

ความว่า “และจงอดทนต่อสิ่งที่ประสบกับเจ้า” (ซูเราะฮฺอฺลุคฺมาน) [31:17]

“ความอดทนคือแสงสว่าง” (ความหมายหะดีษรายงานโดยมุสลิม)

และเป็นปกติวิสัยในชีวิตมนุษย์ที่ต้องเผชิญกับกลางวันกลางคืน หนาวร้อน ทุกข์และสุข คละเคล้ากันไป ดังนั้นผู้ที่ไม่มีความอดทนจึงเปรียบเสมือนผู้ที่ขับรถโดยไม่มีไฟส่องนำทาง ยามที่เดินเล่นท่ามกลางแสงสว่าง เขาอาจจะประคองรถสู่จุดหมายปลายทางได้ แต่เมื่อความมืดอย่างกรายเข้ามา เขามีเพียงไม่สามารถขับรถสู่จุดหมายปลายทางเท่านั้น แต่อาจประสบอุบัติเหตุรถชนหรือลื่นไหลตกริมทางก็ได้ โดยเฉพาะการเดินทางของชีวิตที่ความมืดมิดมักเข้ามาโดยฉับพลันและไม่รู้มาก่อนล่วงหน้าเสมอ อัลลอฮฺได้ตอกย้ำว่ามนุษย์จะต้องได้รับการทดสอบจากพระองค์อย่างมีต้องสงสัย มีคนถามนบีมุหัมมัด ว่า “บุคคลประเภทไหนที่ได้รับการทดสอบมากที่สุด นบีตอบว่า บรรดานบี และผู้มีภารกิจเสมือนบรรดานบีที่ลดหลั่นกันไป ผู้ใดมีศาสนาที่เข้มแข็ง การทดสอบที่จะได้รับก็ยิ่งใหญ่ตามไปด้วย และผู้ใดมีศาสนาที่อ่อนแอ การทดสอบก็จะอ่อนตามเช่นเดียวกัน” (หะดีษ รายงานโดย อิบน์ฮิบบาน)

ความอดทนที่อัลลอฮฺใช้นั้น จะต้องเพียบพร้อมด้วย 3 ประการ ดังนี้

1. อดทนต่อการทำดี ซึ่งหมายถึง การฎออัต (คำสั่งใช้ทางศาสนา) ปฏิบัติตามบทบัญญัติของอัลลอฮฺ ซึ่งในปัจจุบันจะเห็นได้ว่าการทำความดีมักมีอุปสรรคมากมาย กว่าที่จะทำความดีอย่างหนึ่งได้ ก็ต้องใช้ความอดทนอย่างสูง เช่น การละหมาด ถือศีลอด การบริจาคทาน และการทำความดีอื่น ๆ

2. อดทนต่อการที่ต้องละเว้นสิ่งที่อัลลอฮฺห้าม (มะอฺซียัต) สิ่งต้องห้ามหรืออบายมุข โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในสังคมที่สิ่งแวดล้อมด้วยสิ่งเข้ายวนต่าง ๆ การหักห้ามและยับยั้งตัวเองจากสิ่งหะรอมเหล่านั้น จะต้องใช้ความอดทนที่สูงมากเช่นเดียวกัน การผิดประเวณี การลดสายตาจากสิ่งต้องห้าม เป็นต้น

3. อดทนต่อภัยพิบัติที่มาประสบหรือความยากลำบาก ไม่ว่าจะเป็นภัยพิบัติที่เกิดกับร่างกาย เช่น ความขัดสนในชีวิต การเจ็บไข้ได้ป่วยหรือการสูญเสียทั้งร่างกาย ชีวิต ภัยพิบัติที่เกิดกับทรัพย์สิน เช่น ไฟไหม้ น้ำท่วม ทรัพย์สินถูกขโมย หรือถูกฉ้อโกง แย่งชิง หรือภัยพิบัติที่เกิดแก่จิตใจ เช่น ผิดหวัง หรือถูกข่มเหงรังแก เป็นต้น

การเผชิญกับภัยพิบัติเหล่านี้ ต้องเผชิญด้วยความหนักแน่นและอดทนเท่านั้น โดยมีความศรัทธา และเชื่อมั่นว่าทุกอย่างเป็นการกำหนดมาจากอัลลอฮฺพระผู้ทรงอภิบาล และเป็นการทดสอบจากพระองค์แต่เพียงผู้เดียว

การปฏิบัติตามหลักศาสนบัญญัติทุกประการมีผลตอบแทนที่อัลลอฮ์กำหนดไว้อย่างแน่นอน การอดทน (ศอบร) อัลลอฮ์ได้กล่าวว่า

إِنَّمَا يُؤْتِي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿١٠﴾

ความว่า “แท้จริงผู้อดทนนั้นจะได้รับการตอบแทนรางวัลของพวกเขาอย่างสมบูรณ์โดยประมาณการไม่ได้” (ซูเราะฮ์อัลฮัจญ์) [39:10]

ลักษณะการศอบรที่ดี คือ การศอบรในช่วงแรกที่ประสบ

## 2. การไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและอดทน

เมื่อประสบกับภาวะวิกฤต โรคภัย หรือปัญหาชีวิตใด ๆ ลักษณะนิสัยที่อิสลามสอนเพื่อต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ดังกล่าว คือ ความอดทนและการไม่สิ้นหวังจากความเมตตาของอัลลอฮ์ อัลลอฮ์ตรัสว่า ฉะนั้นแท้จริงหลังจากความยากลำบากก็也将มีความง่าย

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾

ความว่า “แท้จริงในความลำบากนั้นมีความสะดวก” (ซูเราะฮ์อัลอินชิรอฮ์) [94:5]

การประสบปัญหาอุปสรรคไม่ใช่เป็นเรื่องแปลก ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงอุปสรรคได้ เพราะอุปสรรคเป็นธรรมชาติของชีวิต การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องประสบ ปัญหาจะเป็นสิ่งพิสูจน์ธาตุแท้ของบุคคล ว่าจะแก้ปัญหาและเผชิญกับปัญหานั้นอย่างไร ด้วยการต่อสู้ อดทน อดกลั้น หรือท้อแท้ สิ้นหวัง ปัญหาอุปสรรค เป็นเสมือนก้อนหินใหญ่ก้อนเล็ก คนมีสติปัญญาใช้เป็นบันไดเพื่อขึ้นไปยังที่สูง คนไร้ปัญญาถือเป็นเครื่องกีดขวางและสะดุดหกล้ม

ท่านอนัส รอฎิยัลลอฮุอันฮู ได้เล่าว่า “ฉันได้ยืนท่านนบีมุหัมมัด คืออัลลิลลอฮุอะลัยฮิ วะซัลลิม กล่าวว่า แท้จริงอัลลอฮ์ ตะอาลา ได้ตรัสว่า เมื่อเราได้ทดสอบบ่าวของเราด้วยสองสิ่งที่เขารัก และเขามีความอดทน เราจะทดแทนสวรรค์ให้แก่เขาจากสองสิ่งนั้น” (รายงานโดย บุคอรี มุสลิม และติรมีซี)

ท่านซัดดาด บิน เอาส รอฎิยัลลอฮุอันฮู ได้เล่าจากท่านนบีมุหัมมัด คืออัลลิลลอฮุอะลัยฮิ วะซัลลิม ซึ่งท่านได้กล่าวว่า “คนฉลาดคือคนที่ตรวจสอบตัวเอง และปฏิบัติเพื่อภาวะที่อยู่หลังความตาย และคนโง่คือคนที่ปล่อยให้จิตใจเป็นไปตามอำนาจใฝ่ต่ำของมัน และมุ่งหวังต่ออัลลอฮ์ในความหวังลม ๆ แล้ง ๆ” (รายงานโดย ตีรมีซี อะหฺมัด และหากิม)

## 3. ความอดทนและความสุขุม

ท่านสาร์อิ อัล-กอยซี รอฎิยัลลอฮุอันฮู ได้เล่าว่า แท้จริงท่านรอซูลุลลอฮ์ คืออัลลิลลอฮุอะลัยฮิ วะซัลลิม ได้กล่าวแก่ท่านมุรซุ อัล-อะซญู ว่า “ความจริงในตัวท่านมีสองประการที่อัลลอฮ์ทรงรักคือ ความขันติ และความสุขุม ท่านมุรซุได้กล่าวว่า โอ้ท่านรอซูลุลลอฮ์! ฉันมีนิสัย

ทั้งสองอย่างนั้นเอง หรืออัลลอฮ์ได้ทรงให้มันทั้งสองอย่างเป็นนิสัยของฉัน? ท่านนบีตอบว่า อัลลอฮ์ทรงเมตตาให้มันทั้งสองอย่างเป็นนิสัยของท่าน ท่านมุหนิรุได้กล่าวว่า ขอสรรเสริญ อัลลอฮ์ผู้ซึ่งให้ทั้งสองอย่างนั้นเป็นนิสัยของฉัน ซึ่งพระองค์อัลลอฮ์และรอซูลของพระองค์รักมัน ทั้งสองประการนั้น” (รายงานโดย อุบุดาวูด และติรมีซี)

ท่านอบูสะอีด รอฎิยัลลอฮุอันฮู เล่าว่า แท้จริงท่านนบี คือลัลลอฮ์อะลัยฮิวะซัลลิม ได้กล่าวว่า “ไม่มีใครได้รับของขวัญที่ดี และกว้างขวางยิ่งกว่าความอดทน” (รายงานโดย บุคอรี มุสลิม อุบุดาวูด ตีรมีซี และนะสาอี)

และท่านรอซูลุลลอฮ์ คือลัลลอฮ์อะลัยฮิวะซัลลิม ได้กล่าวว่า “มุสลิมนั้นเมื่อได้อยู่ร่วมกับมนุษย์ และอดทนต่อการคุกคามของพวกเขา ดีกว่ามุสลิมที่ไม่อยู่ร่วมกับมนุษย์ และไม่ได้อดทนต่อภัยคุกคามของมนุษย์” (รายงานโดย ตีรมีซี)

#### 4. ความอดทนกับการตอบแทนผลบุญ

ผู้ที่มีความอดทน เขาจะได้รับผลบุญมากมายจนไม่สามารถคิดคำนวณได้ ดังที่อัลลอฮ์ตรัสว่า

إِنَّمَا يُوفَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿١٠﴾

ความว่า “...แท้จริงบรรดาผู้อดทนนั้น จะได้รับตอบแทนผลบุญของพวกเขาอย่างสมบูรณ์โดยไม่ต้องคำนวณ” (ซูเราะฮ์อัซซุมัร) [39:10]

أُولَئِكَ يُجْزَوْنَ الْغُرْفَةَ بِمَا صَبَرُوا وَيُلَقَّوْنَ فِيهَا تَحِيَّةً وَسَلَامًا ﴿٧٥﴾

ความว่า “เขาเหล่านั้นจะได้รับการตอบแทน ในการที่พวกเขาอดทน และพวกเขาจะ ได้พบการกล่าวคำต้อนรับและสละม” (ซูเราะฮ์อัลฟุรกอน) [25:75]

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٢٠٠﴾

ความว่า “โอ้บรรดาผู้ศรัทธาทั้งหลาย! จงมีความอดทน และจงต่างอดทนซึ่งกันและกันเถิด และจงประจำอยู่ชายแดน และพึงกลัวเกรงอัลลอฮ์เถิด เพื่อว่าพวกเจ้าจะได้รับความสำเร็จ” (ซูเราะฮ์ออลอะอิมรอน) [3:200]

หะดีษท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลอฮ์อะลัยฮิวะซัลลิม ได้กล่าวไว้ความว่า “ผลบุญอันยิ่งใหญ่จะมาพร้อมกับภัยพิบัติอันยิ่งใหญ่ และเมื่ออัลลอฮ์ทรงรักหมู่นี้ พระองค์จะทรงทำการทดสอบพวกเขา”

ฉะนั้น การมีความอดทน (ศอบัร) หรือความมีขันติธรรมต่อการทดสอบจากอัลลอฮ์ ชุบหานะฮฺวะตะอาลา ในทุกสถานการณ์นั้น ถือได้ว่าเป็นกุญแจดอกสำคัญที่จะไขเข้าสู่ประตูชัย แห่งกิจการทั้งหลาย ทั้งในด้านปัจเจกชนและสังคมโดยภาพรวม

## 5. การไม่ทำบาป

ในขณะที่ผู้กระทำความผิดบาปซึ่งบางครั้งเราอาจจะมองเห็นว่าเขามีความสุข แต่อันที่จริงแล้ว ในใจลึก ๆ ของเขาจะเต็มไปด้วยความทุกข์ เพราะการทำบาปหมายถึงการฝ่าฝืนคำสั่งห้ามของอัลลอฮ์หรือการทรยศต่ออัลลอฮ์นั่นเอง มนุษย์จะมีความสุขได้ถ้าหากตัวเองรู้ว่ากำลังทำผิดในขณะที่อัลลอฮ์กำลังดูเขาอยู่และเตรียมบทลงโทษสำหรับบาปของเขาไว้เรียบร้อยแล้ว ใครก็ตามที่ศรัทธามั่นต่ออัลลอฮ์ จะรู้สึกว่าการทำความผิดบาปนั้นทำให้เขาอึดอัดและอยู่ไม่เป็นสุข เพราะบาปนั้นคือสาเหตุที่อัลลอฮ์อาจจะส่งการลงโทษของพระองค์มายังเขาได้ เช่นที่อัลลอฮ์ได้ตรัสไว้ว่า

أَفَلَمْ يَرَوْا إِلَىٰ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ ۚ إِن كُنَّا خَافِضِينَ  
الْأَرْضَ أَوْ نَسْفِطُ عَلَيْهَا كِسْفًا مِّنَ السَّمَاءِ ۚ إِن فِي ذَٰلِكَ لَلِأَيَّةِ لِكُلِّ عَبْدٍ مُّنِيبٍ ﴿٣٤﴾

ความว่า “หรือพวกเขาไม่เห็นสิ่งที่อยู่ต่อหน้าและข้างหลังพวกเขา ซึ่งมีทั้งฟากฟ้าและแผ่นดิน หากเราประสงค์แล้วไซ้ไร เราก็จะให้แผ่นดินกลืนพวกเขา หรือเราจะส่งลูกไฟลงมาจากฟ้า แท้จริงสิ่งเหล่านั้นเป็นเครื่องหมายแก่บรรดาทุกคนที่นอบน้อม”

(ซูเราะฮฺสะบะอ) [34:9]

ท่านรอซูล คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม จึงได้กล่าวไว้ครั้งหนึ่ง มีความว่า “บาปนั้นคือสิ่งที่ทำให้หุ้่นหมองใจอยู่ในอกท่าน และท่านกลัวว่าคนอื่นจะมาเห็น” (รายงาน โดยมุสลิม)

จะเห็นได้ว่าบาปคือเหตุและต้นตอของความกังวลใจ ซึ่งมีผลต่อความสงบสุขของจิตใจ มนุษย์ การทำบาปและการฝ่าฝืนคำสั่งของอัลลอฮ์นั้นจะส่งผลเสียต่อตัวมนุษย์เอง และสามารถเห็นได้อย่างชัดเจน เช่น การดื่มเหล้าและของมีนเมาจะทำให้มนุษย์เสียสติ มีผลเสียต่อระบบสมอง

ดังนั้น เพื่อความสงบสุขของชีวิต มนุษย์จึงต้องดำรงอยู่บนเส้นทางของอัลลอฮ์ ด้วยการหมั่นทำความดีและหลีกเลี่ยงการทำบาปให้มากที่สุด

อัลลอฮ์ได้บอกให้เราทราบว่ามนุษย์ทุกคนที่เกิดมานั้นล้วนมีสภาพแรกเกิดที่บริสุทธิ์ ปราศจากมลทินและความผิดบาปทุกประการ แต่ความบริสุทธิ์ดังกล่าวนั้นถูกลบเลือนด้วยสาเหตุและอิทธิพลในชีวิตบางประการ เช่นที่ท่านรอซูล คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ได้อธิบายในหะดีษบทหนึ่งความว่า

“อัลลอฮ์ได้ตรัสว่า แท้จริงฉันได้ให้บังเกิดบ่าวทั้งหลายของฉันในสภาพที่บริสุทธิ์ทุกคน และแล้วชัยฏอนคือผู้ที่ชักจูงให้พวกเขาหันเห ด้วยการล่อลวงในทางเบี่ยงเบนไปจากศาสนาของพวกเขา” (รายงานโดยมุสลิม)



ในหะดีษอีกบทหนึ่ง ท่านรอซูล คือลลลลลลลลลลลลลลลล ได้อธิบายความว่า “ทารกที่เกิดมาทุกคนล้วนถูกกำเนิดมาด้วยกมลสันดานอันบริสุทธิ์ หลังจากนั้นพ่อแม่ของเขาเป็นผู้ (เลี้ยงดู) ให้เขาเป็นยิว เป็นคริสต์ หรือเป็นพวกบูชาไฟ” (รายงานโดยมุสลิม)

โดยที่ชัยฏอนนั้นไม่เคยหวังดีต่อมนุษย์และตั้งตนเป็นศัตรูกับมนุษย์ตั้งแต่สมัยเริ่มแรกที่อัลลอฮ์ได้สร้างมนุษย์คนแรกนั่นคือ นบีอาดัม อะลัยฮิสสลาม ชัยฏอนเคยประกาศว่าจะล่อลวงลูกหลานของอาดัมทั้งหมดให้ออกห่างจากเส้นทางอันเที่ยงตรง เช่นที่อัลลอฮ์ได้ตรัสถึงคำพูดของมันไว้ในอัลกุรอานว่า

قَالَ فِيمَا أُغْوِيَنِي لِأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ ﴿١٦﴾ ثُمَّ لَا تَيِّنُهُمْ مِّنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ  
وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ ﴿١٧﴾

ความว่า “(ชัยฏอนได้พูดว่า) ด้วยเหตุที่พระองค์ได้ปล่อยยิวให้ฉันเบี่ยงเบน ดังนั้นฉันขอสาบานว่าจะล่อลวงพวกเขา (มนุษย์ทั้งหลาย) จากเส้นทางอันเที่ยงตรงของพระองค์ แล้วฉันก็จะเข้าหาพวกเขาทั้งจากข้างหน้า ข้างหลัง ข้างขวา และข้างซ้าย และพระองค์จะได้เห็นว่าพวกเขาส่วนมากไม่ระลึกคุณ” (ซูเราะฮ์อัลอะอฺรอฟ) [7:16-17]

มนุษย์จึงต้องรู้ตัวว่าตนมีศัตรูที่ร้ายกาจอย่างชัยฏอนคอยยุแหย่ให้กระทำความผิดอยู่ตลอดเวลา ด้วยการกระซิบกระซาบล่อลวงด้วยภาพต่าง ๆ นานาให้มนุษย์เผลอแต่ใจ และทำตามอารมณ์ใฝ่ต่ำของตน มนุษย์จึงต้องระวังตัวเองให้มากและต้องขอความช่วยเหลือจากอัลลอฮ์ให้รอดพ้นจากการล่อลวงของชัยฏอน

وَمَا يَنْزَعَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿١٧﴾

ความว่า “และหากมั่นใจว่าชัยฏอนได้มาก่อวินาศด้วยการก่อกวนใด ๆ แล้วไซ้ร้ เจ้าจงขอต่ออัลลอฮ์ให้ปลอดภัยจากมัน แท้จริงอัลลอฮ์ทรงได้ยินและรอบรู้อย่าง”

(ซูเราะฮ์ฟุศสิลัต) [41:36]

นอกจากนี้ สภาพการเลี้ยงดูที่เด็กคนหนึ่งได้รับจากบิดามารดาที่เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้มนุษย์เติบโตขึ้นมาเป็นคนที่ดีหรือไม่ดีได้ เช่นที่เราได้ทราบจากหะดีษข้างต้น ผู้ที่เป็นพ่อแม่จึงควรต้องตระหนักในการเลี้ยงดูลูกให้อยู่ในครรลองของอิสลาม ไม่ใช่ปล่อยปะละเลยโดยไม่สนใจเรื่องศาสนา หรือเลี้ยงดูลูกตามแบบอย่างที่ไม่ถูกต้อง เช่น การนำเอาวัฒนธรรมตะวันตกมาสอนลูก

การเตาบัต คือการขอให้อัลลอฮ์ลบล้างความผิดและบาป ที่อาจจะเป็นเหตุทำให้มนุษย์ต้องถูกลงโทษในนรก การเตาบัตจึงเป็นหนทางแห่งการหลุดพ้นจากความผิดและประสบความสำเร็จได้เข้าสู่สวนสวรรค์ของอัลลอฮ์

## 2.10 การบอภัยโทษ (การเตาบัต)

มนุษย์ทุกคนนั้นล้วนหนีไม่พ้นจากการทำความผิดไม่ว่าจะมากหรือน้อย ยกเว้นผู้ที่อัลลอฮ์ได้ปกป้อง เช่น ท่านรอซูล คือลลิลลอฮ์อะลัยฮิซซาลัม เมื่อมนุษย์ทำผิด สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการลบล้างความผิดนั้นด้วยการเตาบัตต่อพระองค์อัลลอฮ์ บางคนที่ยึดติดเข้าไปในวงจรของอบายมุข ปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ดี (สิ่งที่อัลลอฮ์ห้าม) จึงบอกให้เขาริบถอนตัวออกมาโดยเร็ว รีบสารภาพผิดขอภัยโทษต่ออัลลอฮ์ (ขอลุแกโทษ) และรีบทำความดีตามตามบทบัญญัติของอิสลามก่อนที่ชีวิตนี้จะต้องถูกฤทธิ์หรือการครอบงำของอบายมุขทำลายจนย่อยยับ การทำความผิดและรีบถอนตัวออกมาด้วยจิตใจที่สำนึกในความผิด มีความเสียใจที่ได้กระทำความผิดนั้น และตั้งใจอย่างแน่วแน่ว่าจะไม่หวนกลับไปทำความผิดนั้นอีก นี่คือนิยามสำคัญของมุสลิมที่มีความศรัทธาต่ออัลลอฮ์ ซุบฮานะฮูวะตะอาลา อย่างแท้จริง

**การขอภัยโทษ (ขอลุแกโทษ)** ภาษาอาหรับเรียกว่า “เตาบัต” ซึ่งหมายถึงการที่ผู้กระทำความผิดสำนึกตนและกลับไปหาอัลลอฮ์ด้วยการขอภัยโทษจากพระองค์

การเตาบัตเป็นการขอภัยโทษ หรือการสารภาพผิดต่ออัลลอฮ์หรือการสำนึกผิดกลับเนื้อกลับตัวเป็นคนดี เป็นกิจกรรมที่สามารถจัดบาปหรือความผิดของมนุษย์ที่เคยกระทำมา เพราะบาปกรรมหรือการกระทำความผิดที่สร้างมานั้น ถือเป็นกำแพงที่กั้นระหว่างบ่าวกับอัลลอฮ์ที่รักยิ่ง และสิ่งที่สามารถทำลายกำแพงดังกล่าว คือ “การขอภัยโทษ (การขอลุแกโทษ –เตาบัต)” เท่านั้น

การเตาบัตอย่างจริงจังเรียกว่า “การเตาบัตนาศูฮา” คือการเตาบัตด้วยความสำนึกอย่างจริงจังและตั้งใจว่าจะไม่กระทำความผิดอีก และถ้าหากว่าพลังเพลอทำผิดอีกครั้ง ก็จะมีเตาบัตอย่างจริงจังอีกเช่นเดิม ถึงแม้ว่าจะพลังเพลอทำอีกจนนับครั้งไม่ถ้วน

การเตาบัตนั้นมีความสำคัญต่อมนุษย์เป็นอย่างมาก เพราะบาปทั้งหลายจะยังคงอยู่กับผู้กระทำความผิดถ้าหากเขาไม่สำนึกตน ไม่ขอภัยโทษ ไม่ทำความดีลบล้างความผิด และเมื่อความผิดบาปยังอยู่กับตัว เขาก็จะต้องได้รับโทษจากบาปที่เขาทำไว้

ดังนั้นอัลลอฮ์จึงได้กำชับให้มนุษย์มุ่งมั่นในการเตาบัตต่อพระองค์เมื่อรู้ว่าตัวเองทำผิดและพระองค์ก็สัญญาว่าจะทรงอภัยโทษให้กับผู้ที่เตาบัต และจะทรงเตรียมผลตอบแทนที่ดีในสวนสวรรค์แก่เขา

คำสั่งจากอัลลอฮ์ให้ทำการขอภัยโทษ (ขอลุแกโทษ-เตาบัต) ดังปรากฏในอัลกุรอาน

1. ความว่า “และพวกเจ้าทั้งหลาย จงขอลุแกโทษต่ออัลลอฮ์ โอ้บรรดาผู้ศรัทธาเอ๋ย เพื่อว่าพวกเจ้าจะได้รับชัยชนะ” (ซูเราะฮ์อันนูร) [24:31]
2. ความว่า “โอ้บรรดาผู้ศรัทธาทั้งหลาย จงขอลุแกโทษต่ออัลลอฮ์ด้วยการขอลุแกโทษอย่างจริงจังเถิด เพื่อว่าอัลลอฮ์จะทรงลบล้างความผิดของพวกเจ้า และนำพวกเจ้าเข้าสู่สวรรค์ซึ่งมีสายน้ำไหลผ่านอยู่เบื้องล่างของมัน” (ซูเราะฮ์ฮัดดะฮ์) [66:8]
3. ความว่า “แท้จริงอัลลอฮ์ชอบบรรดาผู้สำนึกผิดกลับเนื้อกลับตัว และทรงชอบบรรดาผู้ที่ทำตนให้สะอาด” (ซูเราะฮ์อัลบะกอเราะฮ์) [2:222]

4. ความว่า “ดังนั้น แม้นผู้ใดได้เตาบัต ได้ศรัทธาและปฏิบัติความดีงาม (ทดแทนความผิด) ย่อมที่เขาจะเป็นหนึ่งในบรรดาผู้ที่ประสบความสำเร็จ”

(ซูเราะฮ์อัลเกาะศ็อบ) [28:67]

5. ความว่า “จงกล่าวเถิดมุหัมมัด ปวงบ่าวของข้าเอ๋ย! บรรดาผู้ละเมิดต่อตัวของพวกเขาเอง พวกท่านอย่าได้หมดหวังต่อพระเมตตาของอัลลอฮ์ แท้จริงอัลลอฮ์นั้นทรงอภัยความผิดทั้งหลายทั้งมวล แท้จริงพระองค์นั้นเป็นผู้ทรงอภัย ผู้ทรงเมตตาเสมอ”

(ซูเราะฮ์อัลซุมร์) [39:53]

**จากหะดีษ (วจนะ) ท่านนบีมุหัมมัดในการขออภัยโทษ (ขอลูแก์โทษ-เตาบัต)**

1. ความว่า “โอ้มนุษย์เอ๋ย จงสารภาพผิดต่อพระเจ้าของท่านเถิด เพราะข้าพเจ้าได้สารภาพต่ออัลลอฮ์วันละ 100 ครั้ง”

2. ความว่า “ผู้สารภาพผิดจากความผิดหนึ่ง เขามีสภาพเหมือนผู้ไม่กระทำความผิด”

3. มีหะดีษที่ระบุถึงความสำคัญของการเตาบัต เป็นเรื่องราวของชายคนหนึ่งซึ่งฆ่าคนถึงหนึ่งร้อยคนและต้องการเตาบัตอยู่ว่า “ครั้งหนึ่งก่อนหน้ายุคสมัยของพวกท่าน ยังมีชายผู้หนึ่งได้ฆ่าคนถึงเก้าสิบเก้าคน (และเขาต้องการกลับไปอ้อมกลับตัว) จึงได้ถามถึงผู้ที่มีความรู้ที่สุดในแผ่นดินเพื่อจะได้ไปขอคำแนะนำจากเขาผู้นั้น ดังนั้นจึงมีคนแนะนำให้เขาไปถามนักบวชผู้หนึ่ง เขาก็ได้ไปหาและถามนักบวชผู้นั้นว่า เขาได้ฆ่าคนถึงเก้าสิบเก้าคน มีทางที่เขาสามารถเตาบัตได้ไหม? นักบวชตอบเขาว่า ไม่มี เมื่อฟังเช่นนั้นเขาจึงฆ่านักบวชนั้นเสีย และกลายเป็นคนที่ได้ฆ่าคนทั้งหมดหนึ่งร้อยคนถ้วน จากนั้นก็มีคนแนะนำให้เขาไปหานักปราชญ์ผู้หนึ่ง เขาจึงได้ไปหาและถามนักปราชญ์ผู้นั้นว่า เขาได้ฆ่าคนครบหนึ่งร้อยคนแล้ว มีทางที่เขาจะเตาบัตได้ไหม นักปราชญ์ตอบเขาว่า ย่อมมีทางสำหรับเขาแน่นอน เพราะไม่มีสิ่งใดเลยที่จะขัดขวางเขาจากการเตาบัต นักปราชญ์แนะนำให้เขาอพยพไปยังเมืองหนึ่งซึ่งมีแต่คนที่ชอบทำความดีและให้ทั้งเมืองเดิมของเขาเสียเพราะเป็นเมืองที่มีแต่คนชั่ว เขาจึงออกเดินทางไปยังเมืองที่นักปราชญ์ผู้นั้นแนะนำ แต่เขาก็เสียชีวิตลงกลางทางก่อนที่จะไปถึง เมื่อนั้นก็ได้มีมลาอิกะฮ์สองตนคือ มลาอิกะฮ์แห่งความเมตตาและมลาอิกะฮ์แห่งการลงโทษมาเพื่อรับวิญญาณเขา มลาอิกะฮ์แห่งความเมตตาต้องการนำวิญญาณเขาไป โดยกล่าวว่าเขาผู้นี้ได้เตาบัตแล้วและมุ่งมั่นไปหาอัลลอฮ์ด้วยใจจริง ขณะที่มลาอิกะฮ์แห่งการลงโทษก็ต้องการนำตัวเขาไปและกล่าวว่าเขาผู้นี้ไม่เคยทำดีเลยแม้แต่บ่อย เมื่อนั้นอัลลอฮ์จึงส่งมลาอิกะฮ์อีกตนหนึ่งเพื่อเป็นผู้ตัดสิน โดยบอกให้มลาอิกะฮ์ทั้งสองวัดระยะทางจากจุดที่เขาเสียชีวิตไปยังทั้งสองเมือง เมืองไหนที่มีระยะทางใกล้กว่าก็ให้ถือว่าเขาเป็นพวกในเมืองนั้น ทั้งสองมลาอิกะฮ์จึงช่วยกันวัดและพบว่าเมืองที่เขาจะอพยพไปมีระยะทางใกล้กว่า (ด้วยการบันดาลและความช่วยเหลือของอัลลอฮ์) เมื่อเป็นดังนั้นมลาอิกะฮ์แห่งความเมตตาจึงได้นำเอาวิญญาณของชายผู้นั้นไป” (รายงานโดย มุสลิม)

นักปราชญ์มุสลิมได้มีมติเห็นชอบร่วมกันว่า หากมีการกระทำบาปเล็กหรือบาปใหญ่ วาญิบ (จำเป็น) ที่จะต้องมีการเตาบัต เพราะการเตาบัตที่ถูกต้องตามกรรมวิธีนั้น อัลลอฮ์พร้อม

เสมอที่จะให้การอภัยโทษ ดังโองการหนึ่งความว่า “**และพระองค์คือผู้ที่ทรงรับการอภัยโทษจากปวงป่าวของพระองค์**” นักปราชญ์ได้ลงความเห็นไว้ว่า ก่อนที่จะจะมีการเตาบัตนั้นจำเป็นจะต้องทบทวนตัวเองก่อนว่าเราเคยสร้างบาปเล็กบาปใหญ่มากน้อยเพียงใด ซึ่งได้แบ่งออกเป็น 2 ประเภทดังนี้

**บาปใหญ่** มีทั้งหมด 17 ชนิด

1. ตั้งภาคีต่ออัลลอฮ์
2. ทำบาปอยู่เป็นนิจ
3. ลิ้นหวั่งในความโปรดปราน (เราะหฺมัต) ของอัลลอฮ์
4. มีความมั่นใจว่าอัลลอฮ์ไม่ลงโทษจากบาปกรรมที่เคยสร้างมา
5. เป็นพยานเท็จ
6. ใส่ร้ายผู้หญิงบริสุทธิ์ว่าได้สำส่อนทางเพศ
7. สาบานเท็จ
8. เล่นมายากล (ไสยศาสตร์)
9. ดื่มเหล้า, เสพของมีนเมา
10. กินทรัพย์สินของเด็กกำพร้า/ทำร้ายรังแกเด็กกำพร้า
11. กินดอกเบี๋ย/เล่นการพนัน
12. สำส่อนทางเพศ/ผิดประเวณี (ทำซินา)
13. รักร่วมเพศ (ลิวาต) การมีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนัก
14. ฆ่าคนบริสุทธิ์โดยเจตนา
15. ลักขโมย
16. หนีออกจากสนามรบในหนทางของอัลลอฮ์
17. ทรมานต่อบิดามารดา

**บาปเล็ก**

นอกเหนือจากบาปใหญ่ที่ได้กล่าวแล้วนั้น หากมีการกระทำความผิดสิ่งหนึ่งที่เข้าข่ายว่าไม่ดีถือว่าเป็นบาปเล็ก เช่น ไม่ปกปิดร่างกายตามที่หลักศาสนากำหนด การนินทา การดูสัดส่วนร่างกายผู้หญิงที่ไม่ปกปิด การเล่นดนตรี การรับประทานอาหารที่ศาสนาไม่อนุญาต ฯลฯ จึงตระหนักว่าการกระทำบาปเล็กอยู่เป็นนิจนั้นสามารถที่จะนำไปสู่เป็นบาปใหญ่ได้

**เงื่อนไขการขออภัยโทษ (ขอลุแกโทษ-เตาบัต)** ตามทัศนะของอิมามอัลกุฎูบี มี 4 ประการ

1. **ด้านจิตใจ** มีความตั้งใจ (เนียต) อย่างแน่วแน่ว่าจะไม่กระทำความผิด/บาปนั้นอีกเพื่อพระองค์อัลลอฮ์
2. **ด้านวาจา** ต้องกล่าวคำขอลุแกโทษว่า

## أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ

“อัสตัมฟิรุลลอฮฺอัล-อะซีมี”

ความว่า “ข้าขออภัยโทษต่ออัลลอฮฺ ผู้ทรงยิ่งใหญ่”

3. ด้านร่างกาย อวัยวะร่างกายทุกส่วนของเราจะไม่ทำความผิด/บาปนั้นอีก

4. ด้านสังคม ต้องห่างไกลกับบุคคล/เพื่อนที่ไม่ดี

ถ้าหากความผิด/บาปนั้นเกี่ยวข้องกับมนุษย์ เราจะต้องไปขออภัยโทษจากมนุษย์ด้วยกันเสียก่อน เช่น การลักขโมย เป็นต้น

**เงื่อนไขการขออภัยโทษ (ขอลูแกโทษ-เตาบัตนาศุฮา) มี 4 ประการ**

ประการที่ 1 ต้องเลิกทำบาปทันทีโดยสิ้นเชิง

ประการที่ 2 ต้องรู้สึกเสียใจกับบาปกรรมหรือความผิดที่กระทำมาอย่างสุดซึ้ง

ประการที่ 3 ต้องไม่หวนกลับหรือตั้งเจตนา (เนียต) ตั้งใจอย่างแน่วแน่ว่าจะไม่กลับไปทำบาปหรือความผิดนั้นอีกอย่างเด็ดขาด

ประการที่ 4 หากบาปที่เรากระทำนั้นเกี่ยวข้องกับมนุษย์เราจะต้องไปขออภัยโทษจากมนุษย์ด้วยกันเสียก่อน เช่น การลักขโมย เป็นต้น

**วิธีการขออภัยโทษ (ขอลูแกโทษ-เตาบัตนาศุฮา)**

1. อาบน้ำวาญิบ (หากมีเพศสัมพันธ์)

2. อาบน้ำละหมาด

3. ตั้งเจตนา (ตั้งใจอย่างแน่วแน่ว่าจะเตาบัต) ต่ออัลลอฮฺ

4. ถ่อมตนต่ออัลลอฮฺพร้อมกับการสารภาพผิดโดยกล่าวคำว่า

“رَبِّ اِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي فَاغْفِرْ لِي”

(อ่านว่า ร็อบบิ อินนี ซอลัมตุ นัฟซี ฟัฆฟิรลี)

ความว่า “โอ้พระผู้อภิบาลของข้าพระองค์ แท้จริงข้าพระองค์ได้ฉ้อธรรมต่อตนเอง โดยตลอด ได้โปรดประทานอภัยโทษให้แก่ข้าพระองค์ด้วยเถิด”

5. ละหมาดสุนัต 2 รอกะอ์ต

6. ขออภัยโทษจากอัลลอฮฺ โดยกล่าวคำว่า

“أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ”

(อ่านว่า อัสตัมฟิรุลลอฮฺ อัลอะซีมี)

ความว่า “ข้าขออภัยโทษต่ออัลลอฮฺ ผู้ทรงยิ่งใหญ่แห่งข้าพระองค์”

# "لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ"

(อ่านว่า ลาอิลาฮะ อิลละอันตา อัสตัมฟิรุกะ วะอะตุบอิลัยกั)

ความว่า “ไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากพระองค์ท่าน ข้าขอภัยโทษจากพระองค์ และขอสารภาพผิดต่อพระองค์”

7. บริจาคทาน (ศอดาเกาะฮฺ) เล็ก ๆ น้อย ๆ ต่อคนยากจนตามกำลังความสามารถ
8. ต้องไปขอภัยโทษจากมนุษย์ หากมีการล่วงละเมิดสิทธิของเขาหรือต้องส่งของทรัพย์สินต่าง ๆ หากมีการขโมยหรือล่วงละเมิดสิทธิของบุคคล ฯลฯ

การเฝ้าระวังป้องกันและดูแลตนเองให้พ้นจากการกระทำความผิด/บาป

1. ในการละหมาดทุกครั้ง สุนัตให้อ่านดูอาอฺอัลอิสติฟตาหฺ หลังจากกล่าวตักบีเราะตุลอิหฺรออม ดังนี้

اللَّهُمَّ بَاعِدْ بَيْنِي وَبَيْنَ خَطَايَايَ كَمَا بَاعَدْتَ بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ، اللَّهُمَّ تَقْنِيْ مِنْ خَطَايَايَ كَمَا يُتَقْنَى التُّوبُ الْأَبْيَضُ مِنَ الدَّنَسِ، اللَّهُمَّ اغْسِلْنِيْ مِنْ خَطَايَايَ بِالْمَاءِ وَالتَّلْجِ وَالْبَرَدِ (رواه البخاري)

ความว่า “โอ้อัลลอฮฺ ขอทรงแยกข้าพระองค์ให้ห่างไกลจากความผิด เหมือนที่พระองค์ทรงแยกทิศตะวันออกกับทิศตะวันตก โอ้อัลลอฮฺ ขอทรงชำระข้าพระองค์ให้บริสุทธิ์จากบาป ดังที่ผ้าขาวถูกชำระจากสิ่งสกปรก โอ้อัลลอฮฺ ขอทรงโปรดล้างข้าพระองค์จากความผิดทั้งหลายด้วยน้ำ ด้วยหิมะ และลูกเห็บ” (รายงานโดย อัลบุคอรีย์)

2. การกล่าวที่สุนัตให้กล่าวหลังละหมาดทุกครั้ง การขอภัยโทษจากอัลลอฮฺ 3 ครั้ง คือกล่าววว่า

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ

ความว่า “ข้าพเจ้าขอภัยโทษต่ออัลลอฮฺ”

3. ดูอาอฺหลังละหมาด

ความว่า “ข้าขอภัยโทษต่ออัลลอฮฺผู้ทรงผู้ทรงยิ่งใหญ่ ซึ่งไม่มีพระเจ้าที่ถูกลักการะโดยเที่ยงแท้ นอกจากพระองค์ผู้ทรงเป็นผู้ดำรงอยู่ ข้าขอกลับตัวสู่พระองค์ให้ฐานะบ่าวผู้หนึ่งที่จ้อฉลซึ่งไม่ให้คุณและโทษ ไม่อาจชุบชีวิต ตลอดจนไม่อาจทำให้ตัวเองฟื้นขึ้นมาที่ทุ่งมะหฺซฺรฺ”

## ข้อคิดสำหรับพวกเราทุกคน

1. มนุษย์ล้วนหนีไม่พ้นความผิด จึงควรต้องเอาใจใส่ในการเตาบัต (ขออภัยโทษ)
2. การเตาบัตที่แท้จริงต้องเกิดจากความสำนึก และตั้งใจที่จะเลิกทำบาป
3. มนุษย์จะต้องไม่ท้อถอยในการเตาบัต ไม่ว่าจะพลั้งเผลอทำผิดมากกี่ครั้งก็ตาม
4. การเตาบัตคือกุญแจสู่การได้เข้าสวรรค์
5. บาปไม่ว่าจะใหญ่แค่ไหนก็สามารถลบล้างได้ด้วยการเตาบัตต่ออัลลอฮ์ ซุบฮานะฮูวะตะอาลา
6. อัลลอฮ์ ซุบฮานะฮูวะตะอาลา จะทรงช่วยเหลือผู้ที่มีความตั้งใจจริงในการเตาบัตต่อพระองค์

วณะอุทหาธน์ของลูกหลานที่ได้กล่าวไว้แก่ลูกรักว่า “เจ้าอย่าได้ผัดวันประกันพรุ่งที่จะขออภัยโทษในความผิดพลาด เพราะความตายมักมาเยือนโดยเฉียบพลัน”

## 2.11 หลักศาสนาอิสลามเกี่ยวกับยาเสพติด

ปัจจุบันผู้เสพหรือผู้ติดยาเสพติดมีพฤติกรรมกรรมการเสพยาเสพติดและสารอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ยาเสพติดหลายประเภทหลายชนิดในคราวเดียวกัน เช่น เสพยาบ้าผสมกัญชา ตีมน้ำกระท่อมผสมยาแก้ไข้ และวัตถุอันตรายอื่น ๆ บางครั้งก็เสพยาสุราและของมีนเมาอื่น ๆ ทำให้ผู้เสพ/ติดยาเสพติดหรือผู้ที่ผ่านการเสพส่วนใหญ่มักจะมีปัญหาสุขภาพจิต เช่น มีจิตใจที่สับสน ควบคุมสติอารมณ์ไม่ได้ อาการหวาดระแวง อาการซึมเศร้า โรคจิต โรคจิตเภท และมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนสร้างปัญหาความเดือดร้อนให้กับครอบครัว ชุมชนและสังคม

ในประเด็นของการเสพยาและสารเสพติดหรือของมีนเมาอื่น ๆ หลักของศาสนาอิสลามได้สอนและวางกรอบการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดอย่างชัดเจน

### 1. ความหมายของยาเสพติดตามทัศนะของอิสลาม

อิสลามได้ให้ความหมายยาเสพติดไว้อย่างกว้างมาก ครอบคลุมไปถึงสิ่งมีนเมาต่าง ๆ ทุกชนิดซึ่งในจำนวนดังกล่าวจะรวมอยู่ในคำที่ภาษาอาหรับเรียกว่า “ค็อมรฺ” ความจริงคำว่า “ค็อมรฺ” เดิมหมายถึง สุรา แต่สืบเนื่องมาจากที่อัลลอฮ์ทรงบัญชาห้ามการดื่มสุราอย่างเด็ดขาด ทำให้ประชาชนในคาบสมุทรอาหรับที่ได้เคยชินกับการดื่มสุรามาก่อน ได้ถามท่านนบีมุหัมมัดถึงความหมายของคำว่า “อัลค็อมรฺ” และบางคนถามถึงสิ่งที่พวกเขาทำขึ้นจากข้าวฟ่าง แต่ท่านนบีถามกลับไปว่า “มันทำให้มีนเมาไหม” บรรดาพวกเขาตอบว่า “ทำให้มีนเมา” ท่านนบีมุหัมมัดกล่าวความว่า “ทุกสิ่งที่ทำให้มีนเมาคือ ค็อมรฺ และค็อมรฺทุกประเภทนั้นเป็นที่ต้องห้าม” (รายงานโดย มุสลิม)

ดังนั้นคำว่า **ค็อมรฺ** คือ สิ่งที่ทำให้ความคิด จิตใจ และสติปัญญาของผู้ที่เสพเข้าไป สับสน วุ่นวาย เสียสติ ทำให้ความสามารถทางด้านความคิดเสื่อมเสีย จึงสรุปได้ว่า ยาเสพติดทุกชนิดถูกจัดรวบรวมไว้ในคำว่า ค็อมรฺ ที่ต้องห้ามทั้งหมด

ท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ได้กำหนดเรื่องข้อห้าม (หะรอม) ในการเสพสิ่งมีเงินเอาไว้ว่า “ทุกสิ่งที่มีเงินมาคือ ค็อมร และค็อมรทุกอย่างนั้นหะรอม” (รายงานโดย มุสลิม)

ท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ได้กล่าวอีกว่า “อันใดที่ทำให้มีเงินมาในจำนวนมาก จำนวนน้อยของมันก็หะรอม” (รายงานโดย อะหมัด, ออบูดาวูด และติรมีซี)

ท่านนบีมุหัมมัด คือลัลลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลัม ได้ประณามมิใช่เฉพาะคนที่ดื่มหรือคนเสพเท่านั้น แต่ทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับยาเสพติดไม่ว่าจะเป็นกรณีใดๆ ก็ตาม ดังหะดีษนบีกล่าวสรุปความว่า

“อัลลอฮฺทรงสาปแช่งในเรื่องค็อมร (ของมีเงินมา) ไว้ 10 ประการด้วยกันคือ ผู้คั้น ผู้ล้างให้คั้น ผู้ถือ ผู้ที่สั่งให้คนนำเอามาให้ ผู้รับแจก ผู้รับขาย ผู้กินเงินที่ขายมันมาได้ ผู้ซื้อมันด้วยตนเอง และสั่งคนอื่นให้ซื้อมาให้”

นอกจากนี้ ท่านนบียังห้ามแม้กระทั่งการนั่งร่วมโต๊ะกับคนที่ดื่มสุรา ด้วยเจตนาารมณอันเดียวกันนี้ มุสลิมได้ถูกสั่งให้ออกห่างจากงานเลี้ยงหรืองานสังสรรค์ที่มีการดื่มสุรา อุ้มรฺได้ยืนยันท่านนบีกว่าความว่า

“ใครก็ตามที่ศรัทธาในอัลลอฮฺและวันสุดท้าย จะต้องไม่นั่งร่วมโต๊ะที่มีการดื่มค็อมร”

(รายงานโดย อะหมัด, อัตติรมีซี)

## 2. กฎข้อห้ามเกี่ยวกับยาเสพติดในอัลกุรอาน

อิสลามได้วางหลักการเกี่ยวกับการแก้ปัญหาเสพติดไว้อย่างรัดกุมและเป็นระบบ สุราซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของยาเสพติดที่แพร่หลายและเป็นเครื่องดื่มที่นิยมชมชอบของชาวอาหรับในยุคก่อนจากอิสลามดังนั้นจึงเป็นการยากลำบากที่จะวางหลักการห้ามดื่มอย่างฉับพลันและทันทีทันใด อิสลามจึงวางขั้นตอนการห้ามดื่มสุราแก่พวกเขาเหล่านั้นให้เป็นสามขั้นตอน ดังปรากฏอยู่ในอัลกุรอาน

ขั้นตอนแรก สร้างความรู้ความเข้าใจ อัลลอฮฺทรงกล่าวว่า

﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ ۖ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنْبَغٌ لِلنَّاسِ وَإِنَّهُمَا  
أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا

ความว่า “พวกเขาจะถามเจ้า (มุหัมมัด) เกี่ยวกับสุราและการพนัน เจ้าจงตอบเถิดว่า ทั้งสองนั้นมีโทษอันยิ่งใหญ่ และมีประโยชน์สำหรับมวลมนุษย์ แต่โทษของมันทั้งสองยิ่งใหญ่มากกว่าประโยชน์ของมันมาก” (ซูเราะฮฺอัลบะกะอเราะฮฺ) [2:219]



โองการนี้เป็นโองการแรกของอัลกุรอานที่กล่าวถึงการห้ามดื่มสุรายาเสพติด เป็นการห้ามเพียงชี้ให้เห็นว่าสุรานั้นมีทั้งคุณและโทษ แต่เราเปรียบเทียบแล้วโทษของมันนั้นมากกว่า จึงทำให้ชาวอาหรับ ส่วนหนึ่งยุติการดื่ม แต่อีกส่วนหนึ่งยังคงดื่มต่อเพราะความเคยชิน

**ขั้นตอนที่สอง** สร้างจิตสำนึก ความตระหนัก อัลลอฮฺทรงกล่าวว่า

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنتُمْ سُكَرَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ

ความว่า “โอ้บรรดาผู้ศรัทธาทั้งหลาย พวกเจ้าอย่าเข้าใกล้การละหมาด ในขณะที่พวกเจ้ากำลังมึนเมา จนกว่าพวกเจ้าจะรู้ในสิ่งที่พวกเจ้าพูด.....”

(ซูเราะฮฺอันนิสาอ) [4:43]

เมื่อพวกเขาได้รับฟังโองการนี้ ผู้ที่มีความศรัทธาอย่างแท้จริงก็ถึงการดื่มสุรา เพื่อมุ่งมั่นในการทำละหมาดต่อพระผู้เป็นเจ้า แต่ยังมีบางคนยังเมินเฉยเพราะถือว่าการห้ามนั้นยังคงคลุมเครือ ภายหลังจากสองโองการที่กล่าวถึงการห้ามดื่มสุรายาเสพติด แต่การห้ามนั้นยังไม่เด็ดขาด จึงทำให้อุมรฺ อิบนุ อลฺคือฎฎอบจำเป็นต้องขอวิงวอนต่ออัลลอฮฺ เพื่อให้ได้ทราบถึงหลักการที่แท้จริงซึ่งมีความว่า “โอ้อัลลอฮฺขอพระองค์จงชี้แจงเกี่ยวกับหลักการของการดื่มสุราให้ชัดเจนเถิด”

**ขั้นตอนที่สาม** ต้องไม่ปฏิบัติอย่างเด็ดขาดหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อัลลอฮฺทรงกล่าวว่า

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩١﴾ إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقَعَ بَيْنَكُمْ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيُصَدِّكُمْ عَنِ الذِّكْرِ ۗ وَاللَّهُ وَعَنِ الصَّلَاةِ ۗ فَهَلْ أَنتُمْ مُنْتَهُونَ ﴿٩٢﴾

ความว่า “โอ้บรรดาผู้ศรัทธาทั้งหลาย แท้จริงสุรา การพนัน การบูชาอันต์ และการเสี่ยงทาย เป็นสิ่งโสมนมจากการกระทำของมารร้าย ดังนั้นจงหลีกเลี่ยงมัน เพื่อพวกเจ้าจะได้รับความสำเร็จ แท้จริงมารร้ายนั้นปรารถนาที่จะก่อให้เกิดการเป็นศัตรู และการเกลียดชังกันในระหว่างพวกท่านโดยใช้สุราและการพนัน และมันจะหันเหพวกท่านให้ห่างไกลจากการรำลึก ถึงอัลลอฮฺและจากการละหมาด พวกท่านจะยุติกันไหม?”

(ซูเราะฮฺอัลมาอิดะฮฺ) [5:90-91]

ดังนั้น อัลลอฮฺทรงประทานโองการที่สามซึ่งเป็นโองการที่ห้ามการดื่มสุรยาเสพติดหรือของมีเมาพร้อมด้วยสิ่งที่ต้องห้ามอื่น ๆ ในลักษณะของการห้ามที่ได้เด็ดขาด ในโองการที่สามซึ่งเป็นโองการที่บ่งบอกถึงการห้ามดื่มสุรยาเสพติดอย่างเด็ดขาด โดยรวมการห้ามไว้พร้อมกับการบูชาฮันด์และการพนัน หลังจากนั้นอัลลอฮฺได้ประกาศว่าการกระทำดังกล่าวเป็น (ริจญ์) หมายถึงสิ่งสกปรก โสมม ชั่วช้า เลวทราม และเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจที่สุด และที่ยิ่งไปกว่านั้น อัลลอฮฺทรงชี้ให้เห็นว่าสุรยาเสพติดและการพนันเป็นผลงานของมารร้ายที่มีแต่ความหลอกลวง ความชั่วช้า และอัลลอฮฺทรงบัญชาให้บรรดาศรัทธาชนทั้งหลายพยายามหลีกเลี่ยงห่างจากมันเสีย เพื่อจะให้พวกเขาได้พบกับความสำเร็จในชีวิต

ในโองการนี้ก็เช่นเดียวกันอัลลอฮฺทรงเน้นถึงผลเสียอย่างร้ายแรงที่เกิดจากสุรยาเสพติดและการพนันที่มีผลกระทบแท้จริงต่อตนเองและสังคมกล่าวคือ มันจะทำลายความสัมพันธ์และจะสร้างความเป็นศัตรูมันไม่เพียงแค่นั้น แต่มันยังมีผลร้ายต่อจิตใจที่จะนำไปให้พวกเขาละทิ้งการระลึกถึงอัลลอฮฺและการละหมาด และในโองการนี้เช่นกัน อัลลอฮฺทรงจบลงด้วยการเตือนให้เลิกยาเสพติด

เมื่อโองการนี้ได้ถูกประทานลงมานั้น มีชาวอาหรับบางคนกำลังดื่มสุรยาเสพติดกันอยู่เมื่อพวกเขาได้ยินสาวคนหนึ่งประกาศออกมาว่า “สุรยาเสพติดได้ถูกห้ามแล้ว” บรรดาผู้ศรัทธาก็ได้ตอบสนองคำบัญชาของอัลลอฮฺด้วยการเทสุรยาลงบนพื้น และช่วยกันทำลายหม้อดินที่ใช้ในการหมักสุราเพื่อเป็นการแสดงออกถึงการยุติการดื่มสุรอย่างสิ้นเชิง

การที่อัลลอฮฺได้ทรงห้ามการดื่มสุรา ซึ่งอัลกุรอานใช้คำว่า “อัลค็อมรฺ” นั้น เป็นการห้ามที่ครอบคลุมถึงบรรดาเสพติดและสิ่งมีเมาทุกประเภท หรือแม้แต่ยาหรือสารเคมีอื่น ๆ ที่เราบริโภคโดยมีเจตนาเพื่อความมีเมื่อดังที่ได้กล่าวเมื่อตอนต้นแล้ว ดังนั้นเราต้องห่างไกลจากยาเสพติดและสิ่งมีเมาทุกชนิด ดังท่านนบีมุฮัมมัด ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลิม ได้กล่าวว่า “จงห่างไกลจากสิ่งของมีเมา (ค็อมรฺ) เพราะมันเป็นราชาแห่งความชั่วร้าย”



# บทที่ 3

## รายงานวิจัยในงานสุขภาพจิต

จากการค้นคว้าข้อมูลสามารถนำเสนอผลการวิจัยดังต่อไปนี้

### 3.1 การศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของคนไทยภาคใต้ (ระดับบุคคล) ประจำปี พ.ศ.2544

การศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของคนไทยในภาคใต้ (ระดับบุคคล) จำนวน 89 ข้อ ศึกษากับประชากรจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายชั้น (Multi-Stage Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างคือ ประชาชนที่อาศัยอยู่ในองค์การบริหารส่วนตำบลหรือ อบต. ระดับ 1-5 ของภาคใต้ในจังหวัดนครศรีธรรมราช สุราษฎร์ธานี ชุมพร ระนอง ภูเก็ต สงขลา ยะลา ปัตตานี และสตูล จำนวน 3,000 คน ด้านสุขภาพจิตของคนไทยภาคใต้เท่ากับ คนทั่วไป ร้อยละ 50.1 รองลงมาต่ำกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 26.6 (อรรถพงษ์ ถนิมพาสน์ : 2544)

### 3.2 ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของคนไทยในปี พ.ศ.2550

กรมสุขภาพจิต, 2550 (อ้างใน คมชัดลึก : [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)) จาก ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของคนไทยในปี พ.ศ.2550 พบว่า โดยเฉลี่ยมีความสุขมากกว่า ความทุกข์ โดยเฉพาะประชากรที่อยู่ในชนบทพบว่ามีความสุขใจถึงร้อยละ 70 ขณะที่ คนเมืองมีความสุขสบายใจร้อยละ 65.7 ขณะเดียวกันยังพบว่าการพูดคุยกับเพื่อนบ้าน จะช่วยลดความเครียดได้เป็นอย่างดี ด้านความสุขของคนไทยพบว่าประเทศไทยมี ความสุขเป็นอันดับที่ 7 จาก 24 ประเทศในทวีปเอเชีย

อนึ่งปัจจุบันปัญหาสุขภาพจิตกำลังลุกลามมากในประเทศไทย จากการ สัมรวจของกรมสุขภาพจิตพบว่า ขณะนี้พบผู้ป่วยด้านจิตเวชประมาณ 1 ใน 5 ของ คนไทยทั้งหมดหรือประมาณปีละ 1 ล้านคน โดยเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลด้าน จิตเวชราวปีละ 8 แสนคนและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งปัญหาสำคัญมาจาก ความเครียด ที่ไม่สามารถหาทางออกได้ ในปี พ.ศ.2550 พบว่าผลกระทบต่อสุขภาพจิต

ของคนไทยเกิดจากปัญหาความขัดแย้งหลายด้านเช่น ปัญหาทางการเมือง ปัญหาเศรษฐกิจ  
หนี้สิน ปัญหาสังคม ยาเสพติดต่างๆ และปัญหาบุคคลหรือครอบครัว รวมทั้งปัญหาจาก  
สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่ส่งผลถึงคนไทยทั่วประเทศ

### 3.3 แพทย์ใช้คนไทยเป็นโรคซึมเศร้าปลระหมื่นคน

ข้อมูลขององค์การอนามัยโลกระบุว่าในปี พ.ศ.2563 ผู้ป่วยทางด้านจิตเวชจะเพิ่มมากขึ้น  
เป็นอันดับ 2 ต่อจากโรคหัวใจ ซึ่งในขณะนี้มีคนป่วยเป็นโรคซึมเศร้าถึง 154 ล้านคนทั่วโลก เฉพาะ  
ในประเทศไทยคิดเป็น 20 เปอร์เซนต์ หรือ 12 ล้านคนจากประชากรทั้งหมด ดังนั้นสถานการณ์  
สุขภาพจิตในปี 2551 จึงน่าเป็นห่วงเป็นอย่างยิ่ง และจากสถิติผู้ป่วยที่เข้ามารับการปรึกษาและ  
รับการรักษาจากโรงพยาบาล मनารมย์ เฉลี่ยแล้วปีละ 2 หมื่นคน หรือ 2,000 คนต่อเดือน  
แนวโน้มของผู้ป่วยที่เข้ามารักษาจะเพิ่มมากขึ้นถึง 5 เปอร์เซนต์ในแต่ละเดือน นอกจากนี้ ปัญหา  
สุขภาพจิตมีความซับซ้อนมากมีหลายปัจจัยประกอบเข้าด้วยกัน เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ ความไม่  
แน่นอนทางการเมือง ความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางด้านสังคมและวัฒนธรรม กลายเป็น  
ภาวะความเครียดที่นำมาสู่โรคทางจิตเวช ซึ่งมีความรุนแรงมาก ค่านิยมของคนไทยเปลี่ยนแปลง  
ไป คนยุคใหม่มีความอดทนและการปรับตัวที่น้อยลง ครอบครัวมีความแตกแยกและห่างเหินกัน  
มากขึ้น ทำให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิต (พญ.จันทิมา องค์ไชยชาติไกรฤกษ์, 2550) (อ้างใน  
คมชัดลึก : [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th))

### 3.4 กรมสุขภาพจิตใช้คนไทย 1 ใน 5 มีปัญหาสุขภาพ

จากข้อมูลของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ที่ทำการสำรวจสุขภาพจิตของคน  
กลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,400 คน ทางโทรศัพท์ ช่วงเดือนสิงหาคม 2550 ถึงพฤษภาคม 2551 ใน  
เขตกรุงเทพมหานคร ปริมณฑล ในจังหวัดที่มีหน่วยงานของกรมสุขภาพจิต และจังหวัดพื้นที่เสี่ยง  
ที่มีโรงงานอุตสาหกรรมตั้งอยู่ แบ่งเป็น ภาคเหนือ 250 คน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 500 คน  
ภาคกลาง 600 คน ภาคตะวันออก 150 คน ภาคใต้ 200 คน และกรุงเทพมหานคร 700 คนโดย  
กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีอายุระหว่าง 21-30 ปี รองลงมา คือ อายุ 31-40 ปี  
ระดับการศึกษาปริญญาตรีมากที่สุด รองลงมาคือ ประถมศึกษา สถานภาพจะสมรสและอยู่  
ด้วยกันมากที่สุด อาชีพหลักที่มากที่สุด คือ พนักงาน ลูกจ้างบริษัทเอกชน รองลงมา คือ ค้าขาย  
ทำธุรกิจส่วนตัว มีรายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วง 5,000-10,000 บาท รองลงมาคือ 10,001-20,000  
บาท สถานภาพทางการเงินที่พบมากที่สุด คือ พอใช้ รองลงมาคือ ไม่พอใช้ ซึ่งผลจากการสำรวจทั้ง  
3 ครั้ง พบว่า ครั้งที่ 1 กลุ่มตัวอย่างมีความเครียด ร้อยละ 46.9 ครั้งที่ 2 ร้อยละ 50.1 และครั้งที่  
3 ร้อยละ 47.7 โดยปัญหาจากการงานมากที่สุด ถัดมาเป็นเรื่องของการเงิน โดยเพศหญิงมี  
ความเครียดสูงกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 47.3, 51.9 และ 65.2 ตามลำดับ อย่างไรก็ตาม  
ผลการสำรวจกลุ่มตัวอย่างที่พบมากที่สุด คือ รู้สึกว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นหนักหนา และมองว่า  
สามารถที่จะแก้ไขได้ด้วยตนเอง คิดเป็นร้อยละ 92.7, 91.8 และ 91.7 ตามลำดับ และมองว่า  
ปัญหาที่เกิดขึ้นสามารถแก้ไขได้ ร้อยละ 48.7, 50.1 และ 50.7 ตามลำดับ

น.พ.ทวีศิลป์ กล่าวเพิ่มเติมว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะเครียด วิตกกังวล มีอาการ ซึมเศร้าและคิดฆ่าตัวตาย ซึ่งส่งผลกระทบต่อสภาวะจิตใจของคนไทยนั้น เกิดจากวิกฤติชีวิตที่ต้องเผชิญกับปัญหาที่ไม่สามารถจัดการได้ และความพยายามใช้ชีวิตแก้ปัญหาที่คุ้นเคยซึ่งไม่ประสบผลสำเร็จ ทำให้ชีวิตเสียสมดุลไปชั่วคราว เป็นสถานการณ์ที่นำไปสู่วิกฤติชีวิต ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประการ คือ

1. เกิดจากเหตุภายนอกที่ยุ่งยาก นอกเหนือการควบคุมมากระทบชีวิต ก่อให้เกิดอุปสรรคในรูปแบบต่าง ๆ เช่น คนรักเสียชีวิต ตกงาน เจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง ลูกติดยาเสพติด ประสบอุบัติเหตุ เป็นต้น และ

2. เกิดจากตนเองหรือเกิดจากปัจจัยภายในตัวเอง เช่น การเปลี่ยนแปลงตามวัย ซึ่งต้องปรับตัวและจัดการชีวิตด้วยวิธีการใหม่ที่เหมาะสม เช่น คนที่ก้าวเข้าสู่วัยรุ่น และคนในวัยเกษียณ เป็นต้น

ปัจจุบันปัญหาสำคัญของคนไทยที่มาจากความเครียด ที่ไม่สามารถหาทางออกได้ ส่งผลให้มีผู้ป่วยด้านจิตเวชแล้วประมาณ 1 ใน 5 คนของคนไทย คิดเป็น 20% หรือประมาณ 12 ล้านคน โดยมีอัตราป่วยเพิ่มปีละประมาณ 1 ล้านคน เข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลด้านจิตเวชราวปีละ 800,000 คน ทั้งยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งจากสถิติปี 2550 พบว่า ผลกระทบต่อสุขภาพจิตของคนไทย เกิดจากปัญหาความขัดแย้งหลายด้าน อาทิ การเมือง เศรษฐกิจ หนี้สิน ปัญหาสังคม ยาเสพติดต่างๆ และปัญหาบุคคลหรือครอบครัว รวมทั้งปัญหาจาก 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ส่งผลถึงคนไทยทั่วประเทศ

### แนวทางปฏิบัติสำคัญ 7 ประการที่แนะนำไว้ก็คือ

1. การทำใจให้หนึ่งพิจารณาปัญหาอย่างรอบด้านด้วยความเข้าใจ
2. มองโลกในแง่ดี เติมความหวังและกำลังใจให้กับตัวเอง
3. เข้าใจธรรมชาติของปัญหา ว่าปัญหาแต่ละประเภทแตกต่างกัน
4. หันมองดูตัวเอง อย่ามัวแต่โทษผู้อื่น
5. สร้างความเชื่อมั่นศรัทธาต่อชีวิตและสิ่งดีงาม
6. ลงมือทำในสิ่งที่ทำได้ ด้วยความเข้าใจและด้วยความอดทน และ
7. ดูแลสุขภาพร่างกายให้สดชื่นแข็งแรงอยู่เสมอ

(ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน, 2551) (อ้างอิง หนังสือพิมพ์ฐานเศรษฐกิจ ฉบับวันที่ 4 เดือน

พฤศจิกายน 2551 : [www.hiso.or.th/hiso/ghealth/news477.php](http://www.hiso.or.th/hiso/ghealth/news477.php))

### 3.5 ภาวะเครียดและความต้องการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชนใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ต่อสถานการณ์ความไม่สงบ

ได้ทำการศึกษาภาวะเครียดและความต้องการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชนใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ต่อสถานการณ์ความไม่สงบ ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนในพื้นที่ทั้ง 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยการสุ่มแบบง่าย ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 741 คน จากจังหวัดนราธิวาส 213 คน จังหวัดปัตตานี 196 คน จังหวัดยะลา 178 คน และจังหวัดสงขลา 154 คน และเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยจัดกระบวนการกลุ่มจำนวน 9 กลุ่ม รวม 135 คน ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ มีภาวะเครียดต่อสถานการณ์เหตุการณ์ความไม่สงบมีความเครียดร้อยละ 58.97 มีความเครียดระดับเล็กน้อยร้อยละ 36.84 มีความเครียดระดับปานกลางร้อยละ 34.32 มีความเครียดระดับสูงร้อยละ 28.84 สาเหตุที่ทำให้ประชาชนเกิดความเครียดใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ คือ เหตุการณ์ความไม่สงบ/ความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินร้อยละ 89.93 รองลงมาเศรษฐกิจร้อยละ 41.97 การจัดการกับความเครียดพบว่า ประชาชนจัดการความเครียด ด้วยตนเองร้อยละ 64.24 รองลงมาปรึกษาคูสมรส/คูรักร้อยละ 61.13 (นิത്യ ทองเพชรศรี และคณะ, 2548)

### 3.6 ประเมินโครงการจัดตั้งศูนย์เยียวยาฟื้นฟูสุขภาพจิตประจำโรงพยาบาลในจังหวัดชายแดนภาคใต้

การศึกษาประเมินโครงการจัดตั้งศูนย์เยียวยาฟื้นฟูสุขภาพจิตประจำโรงพยาบาลในจังหวัดชายแดนภาคใต้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักจิตวิทยาจำนวน 12 คน พยาบาลวิชาชีพจำนวน 11 คน และผู้ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบ จำนวน 29 คน ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ และ 4 อำเภอในจังหวัดสงขลา ด้านกระบวนการ คือการเข้าถึงบริการและความครอบคลุม พบว่า ผู้รับบริการเข้าถึงได้น้อยรวมทั้งนักจิตวิทยายังไม่สามารถให้บริการอย่างครอบคลุม เนื่องจากกรมสุขภาพจิตอยู่ระหว่างการพัฒนานักจิตวิทยา ทำให้นักจิตวิทยาไปอบรมบ่อยครั้ง ประกอบกับนักจิตวิทยาส่วนใหญ่ไม่มีบ้านพักในโรงพยาบาล จึงไม่สามารถให้บริการปฐมพยาบาลจิตใจในรายที่ได้รับผลกระทบที่มาในช่วงนอกเวลาราชการได้ ด้านผลลัพธ์ คือ ความพึงพอใจของผู้ได้รับผลกระทบต่อการให้บริการของศูนย์เยียวยาฟื้นฟูสุขภาพจิต พบว่า ผู้ได้รับผลกระทบที่ให้ข้อมูลทุกคนพึงพอใจ แม้ไม่ทราบว่าผู้ให้บริการเป็นใคร (จงกรม ทองจันทร์ และคณะ, 2551)

### 3.7 ปัจจัยที่มีอิทธิพลกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียดและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งประกอบด้วย ปัจจัยด้านพฤติกรรมเดิมในอดีตการรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลสถานการณ์ การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา และการรับรู้ความเครียด กลุ่มตัวอย่างนักเรียนจำนวน 272 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่มจากโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาในจังหวัดปัตตานี นราธิวาส และยะลา เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการจัดการความเครียด แบบสอบถามพฤติกรรมการจัดการความเครียดในอดีตแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง แบบสอบถามอิทธิพลสถานการณ์ แบบสอบถามการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา และแบบสอบถามการรับรู้ความเครียด ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือเท่ากับ 0.80, 0.76, 0.89, 0.71, 0.89 และ 0.78 ตามลำดับ ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้โดยรวมและแยกรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง การรับรู้ความสามารถของตนเองพฤติกรรมเดิมในอดีตและการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาพร้อมกันมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยอธิบายความแปรปรวนของการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดได้ร้อยละ 48 ทั้งนี้การรับรู้ความสามารถของตนเองสามารถทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดได้มากที่สุด ส่วนอิทธิพลสถานการณ์และการรับรู้ความเครียดไม่สามารถรวมทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดในวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ผลการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าบุคลากรที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้วัยรุ่นไทยมุสลิมปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดในระดับที่ดีขึ้น และวางแผนการดำเนินงานด้านการส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการความเครียดโดยการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ส่งเสริมให้การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาและวางแผนการดำเนินงานในระยะยาวโดยการส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการความเครียดตั้งแต่วัยเด็ก (รอฮานี เจอะอาแซ, วันดี สุทธรังษี, จินตนา เลิศไพฑูริย์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้. ว.สุขภาพจิตแห่งประเทศไทย 2548; 13(2) : 68-77.)

### 3.8 ความรู้และทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลนครยะลา

การศึกษาวินิจฉัยเรื่องความรู้และทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลนครยะลา โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับความรู้เรื่องบุหรี่ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 2) เพื่อศึกษาระดับทัศนคติต่อบุหรี่ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และ 3) เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้



และทัศนคติกับการสูบบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชายที่กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนคณะราษฎรบำรุง และโรงเรียนสตรียะลา จังหวัดยะลา จำนวน 242 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติไค-สแควร์ สามารถสรุปผลการศึกษาดังนี้ ลักษณะข้อมูลทั่วไปของนักเรียน หนึ่งในสามมีอายุ 17 ปี กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 บิดามีอาชีพรับราชการ ในขณะที่เรียนหนังสือ พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา มากกว่าครึ่งในครอบครัวไม่มีคนสูบบุหรี่ ได้รับเงินค่าใช้จ่ายประจำวันจากผู้ปกครองเฉลี่ย 40 บาท ส่วนใหญ่ไม่มีรายได้จากการทำงานด้วยตนเอง ความรู้เรื่องบุหรี่ของนักเรียนในระดับดี ร้อยละ 42.2 มีความรู้ในระดับปานกลาง ร้อยละ 38.8 และในระดับไม่ดี ร้อยละ 19.0 ทัศนคติต่อบุหรี่ของนักเรียน อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 69.8 ระดับปานกลาง ร้อยละ 26.9 และระดับต่ำ ร้อยละ 3.3 ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า อายุ ระดับความรู้เรื่องบุหรี่ และระดับทัศนคติต่อการสูบบุหรี่มีความสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนระดับชั้นเรียน อาชีพของบิดา ที่พักอาศัย ครอบครัวมีคนสูบบุหรี่ ค่าใช้จ่ายประจำวัน และการมีรายได้ของตนเอง ไม่มีความสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ (อวยพร เพ็ชรบริสุทธิ์, วิณา ต้นไสว. *ความรู้และทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลนครยะลา*. ว.วิชาการเขต 12 2548; 16(1) : 1-9.)

# บทที่ 4

## การนำบทบัญญัติ

## ของศาสนาอิสลามไปใช้ในงาน

## สุขภาพจิต

### 4.1 การนำบทบัญญัติของศาสนาอิสลามไปใช้ในการดูแลสุขภาพจิต

คณะผู้ศึกษาได้นำองค์ความรู้ที่ได้จากการรวบรวมในครั้งนี้นำไปใช้ โดยได้รับความร่วมมือจากศูนย์เชี่ยวชาญฟื้นฟูสุขภาพจิต งานสุขภาพจิตโรงพยาบาลรามัน อำเภอรามัน จังหวัดยะลา

จากข้อมูลผู้ป่วยที่มารับบริการคลินิกจิตเวช โรงพยาบาลรามัน จังหวัดยะลา มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นทุกปี จากการคาดการณ์ผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้าของพื้นที่อำเภอรามันมีจำนวนประมาณ 3,794 ราย และจากข้อมูลทะเบียนผู้ป่วยจิตเวช ปี 2551 เป็นผู้ป่วยจิตเวชทั้งหมด 201 รายป่วยเป็นโรคจิตเภท จำนวน 128 ราย โรคเครียด 28 ราย โรคลมชัก จำนวน 12 ราย โรคซึมเศร้า 12 ราย โรควิตกกังวล จำนวน 5 ราย โรค PTSD จำนวน 4 ราย และโรคจิตเวชอื่นๆ อีก 15 ราย และในจำนวนผู้ป่วยดังกล่าวร้อยละ 25 ที่รักษาไม่ต่อเนื่องหรือขาดนัด ทำให้มีอาการกลับเป็นซ้ำ พฤติกรรมทางจิตที่รุนแรงกว่าเดิมเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะเป็นโรคเรื้อรังทางจิตที่ส่งผลกระทบต่อผู้ป่วย ครอบครัว และชุมชน

ศูนย์เชี่ยวชาญฟื้นฟูสุขภาพจิต งานสุขภาพจิตโรงพยาบาลรามัน อำเภอรามัน จังหวัดยะลา จัดทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพจิตโดยเครือข่ายสู่ชุมชน และดำเนินกิจกรรมดังนี้

1. การให้บริการดูแลผู้มีปัญหาสุขภาพจิตให้หลักคำสอนและแนวคิดศาสนาที่ตนนับถือ โดยใช้หลักการและแนวคิดต่างๆ ของอิสลามในการเยียวยา บำบัด ฟื้นฟูจิตใจ ในช่วงที่มีความเครียดหรือวิกฤติสุขภาพจิต หรือโรคทางจิตเวชมีดังนี้

อิสลามได้พูดถึงสุขภาพ ทั้งด้านส่งเสริมป้องกันและการบำบัดรักษา ดังที่ท่านศาสนทูตมุหัมมัด ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลิม ได้กล่าวความว่า

“มุอฺมิน (ผู้ศรัทธา) ที่แข็งแกร่งนั้นดีกว่า และเป็นที่ยกย่องของอัลลอฮฺมากกว่ามุอฺมินที่อ่อนแอ” (รายงานโดยมุสลิม)

### การรำลึกถึงอัลลอฮฺ

การรำลึกถึงอัลลอฮฺ จะทำให้ห่างไกลจากการทำบาป และเมื่อมีทุกข์ วิตกกังวล ไส้เกรำ การรำลึกถึงอัลลอฮฺจะมีจิตใจที่สงบเป็นสุข เช่น การซิกิรุลลอฮฺ การละหมาด การขอพร (ดูอาอฺ) การอ่านคัมภีร์อัลกุรอาน และการทำความดี

### การมอบหมายต่ออัลลอฮฺ (ตะวัคคัล)

จิตใจที่พึ่งพา และมอบหมายต่ออัลลอฮฺ ไว้วางในอัลลอฮฺ เขาจะได้รับการปกป้องให้รอดพ้นจากความกังวล ใจดีจะสงบสุข

### การคิดถึงความปลอดภัยจากอัลลอฮฺ

“ท่านทั้งหลาย จงมองไปยังบุคคลที่ต่ำกว่าพวกท่าน และจงอย่ามองบุคคลที่สูงกว่าพวกท่าน เพราะมันเป็นการสมควรยิ่งที่จะทำให้พวกท่านดูถูกความปลอดภัยของอัลลอฮฺที่ให้กับพวกท่าน” (รายงานโดย ติริมีซี)

### การระงับความโกรธ

“ท่านอย่าโกรธ แล้วสวรรค์จะเป็นของท่าน” (รายงานโดย บุคอรี)

### การให้อภัย

“เจ้า (มุหัมมัด) จงยึดถือซึ่งการให้อภัย และจงให้กระทำการที่ที่ชอบ และจงผินหลังให้แก่ผู้เขลาทั้งหลายเถิด” (ซูเราะฮฺอัลอะฮฺรอฟ) [7:199]

### การสร้างกำลังใจ

ทุกคนต้องการกำลังใจ ทั้งในยามสุขหรือยามทุกข์ ยิ่งมีทุกข์ วิตกกังวล เศร้าโศก ก็ยิ่งต้องการกำลังใจ จากญาติ พี่น้อง มิตรสหาย

### การขอดูอาอฺ / วิงวอน

การขอดูอาอฺเมื่อกังวล ไส้เกรำ หวาดกลัว ให้ขอดูอาอฺจากอัลลอฮฺดังนี้

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبَخْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

ความว่า “โอ้อัลลอฮฺ ฉันขอความคุ้มครองจากพระองค์ให้พ้นจากความทุกข์กังวล ความเศร้าเสียใจ การไร้ความสามารถ ความเกียจคร้าน ความตระหนี่ ความหวาดกลัว การแบกภาระหนี้สิน การตกอยู่ภายใต้อำนาจของมนุษย์”

**การขออ้ออเมื่อทุกข์กังวล จะกล่าววว่า**

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ

ความว่า “โอ้อัลลอฮฺ ผู้ทรงมีชีวิต ผู้ทรงดำรงอยู่ตลอดไป ด้วยความเมตตาของพระองค์ ข้าพระองค์ขอความช่วยเหลือ”

**การขออภัยโทษ/ขอลูแกโทษ (เตาบัต)**

บางครั้งมนุษย์รู้สึกผิดในสิ่งที่ได้กระทำไม่ดีลงไป ทำให้ทุกข์ ไม่สบายใจ ในผู้ป่วยจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า ก็ทำการเตาบัตต่ออัลลอฮฺอย่างจริงจัง (เตาบัตนาศุฮา)

**การใช้คำสอนอิสลามในการบำบัดฟื้นฟูจิตใจ**

อิสลามได้พูดถึงสุขภาพ ทั้งด้านส่งเสริมป้องกันและการบำบัดรักษา ดังที่ท่านศาสนทูต มุหัมมัด คือลลัลลอฮุอะลัยฮิวะซัลลิม กล่าวไว้ความว่า

“มุอฺมิน (ผู้ศรัทธา) ที่แข็งแรงนั้นดีกว่า และเป็นที่ยกย่องของอัลลอฮฺมากกว่ามุอฺมินที่อ่อนแอ” (รายงานโดย มุสลิม)

2. จัดอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรสาธารณสุขและสร้างเครือข่ายสุขภาพจิตในชุมชน ประกอบด้วย อสม. ผู้นำศาสนา ผู้นำท้องถิ่น ผู้นำชุมชน และบุคลากรอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง จำนวน 6 รุ่น รุ่นละ 50 คน เพื่อนำองค์ความรู้ด้านการส่งเสริมป้องกัน การดูแลเบื้องต้น การฟื้นฟูด้านสุขภาพจิตแบบบูรณาการหลักศาสนาอิสลามกับองค์ความรู้สุขภาพจิต การส่งต่อและการเฝ้าระวังติดตามอย่างครบวงจร ทำให้แกนนำชุมชนมีความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักต่อภาวะปัญหาสุขภาพจิตในพื้นที่ มีการส่งเสริมป้องกันดูแลและฟื้นฟูสุขภาพจิต มีการส่งต่อผู้ป่วยเข้ารับบริการในคลินิกจิตเวช โรงพยาบาลรามันมากขึ้น ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสอดคล้องตามหลักศาสนาและวิถีชีวิตของชุมชน

3. มีโทรศัพท์สายตรง บริการให้การปรึกษาสุขภาพจิตของหน่วยงาน ผู้รับบริการหรือแกนนำเครือข่ายสุขภาพจิตในชุมชนเข้าถึงบริการได้รวดเร็วและง่ายขึ้น เกิดสัมพันธภาพที่ดีและการบริการดูญาติมิตร

4. ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้รับการดูแลเยียวยาฟื้นฟูจิตใจโดยใช้หลักศาสนาอิสลาม ทำให้มีความเข้มแข็ง อดทน (ศอบบ์) สามารถ

ดูแลตนเอง ครอบครัว ปรับตัวเมื่อเผชิญกับสถานการณ์วิกฤติของชีวิตและการทดสอบจากอัลลอฮ์  
ซุบฮานะฮูวะตะอาลา ได้อย่างเหมาะสม

5. บุคลากรงานสุขภาพจิต โรงพยาบาลรามัน นำหลักคำสอนศาสนาอิสลามไปใช้ในการ  
การดูแลจิตใจตนเอง และบูรณาการการดูแลจิตใจในกลุ่มผู้รับบริการคลินิกยาเสพติด คลินิกให้คำ  
ปรึกษา และกลุ่มผู้พิการ ผู้ด้อยโอกาส ผู้สูงอายุ

## 4.2 การนำทบบัญญัติของศาสนาอิสลามไปใช้ในการ ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

คณะผู้ศึกษาได้นำองค์ความรู้ไปใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดด้วยการดูแล  
บำบัดฟื้นฟูจิตใจดังนี้

กลุ่มเยาวชนกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้เสพยาเสพติดที่เข้าค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มผู้เสพ  
(ค่ายเยาวชนต้นกล้า) จำนวน 1 ค่าย และค่ายเยาวชนที่คุมประพฤติคดียาเสพติดโดยสำนักงาน  
คุมประพฤติ ในโครงการคืนลูกรักแก่กลุ่มผู้เสพ/ผู้ติดยาเสพติด จำนวน 40 คน โดยใช้หลัก  
ศาสนาอิสลามในการบำบัดฟื้นฟูจิตใจดังนี้

### การรู้จักตนเองและรู้จักอัลลอฮ์ ซุบฮานะฮูวะตะอาลา

เป้าประสงค์เพื่อให้ตนเองมีวิถีชีวิตที่สอดคล้องกับหลักศาสนามีความสงบสุขสันต์ตัวอย่าง  
แท้จริงในโลกนี้และโลกหน้า

### ความอดทน (ศอบร)

ประกอบด้วย 3 ประการ คือ อดทนต่อการทำดี ฎออัต (คำสั่งใช้ทางศาสนา) ปฏิบัติ  
ตามบทบัญญัติของอัลลอฮ์ อดทนต่อการที่ละเว้นสิ่งที่อัลลอฮ์ห้าม (มะอูซียัต) อดทนต่อความ  
ยากลำบากที่มาประสบ

### กฎข้อห้ามเกี่ยวกับยาเสพติดในอิสลาม

ด้วยหลัก 4 ขั้นตอน ประกอบด้วย การสร้างความรู้ความเข้าใจข้อดีข้อเสียของยาเสพติด  
การสร้างจิตสำนึกและความตระหนัก การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเลิกเสพทันที และฟื้นฟูสภาพ  
จิตใจด้วยหลักศาสนา

### การขออภัยโทษ

(ขอลูแกโทษ/เตาบัตนาศูฮา) ต่ออัลลอฮ์ ซุบฮานะฮูวะตะอาลา ที่เกิดจากความสำนึกผิด  
และตั้งใจที่จะเลิกทำบาป เลิกยาเสพติดอย่างถาวร

2. นำองค์ความรู้เรื่องการสูบบุหรี่ ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งต้องห้าม (หะรอม) ตามคำวินิจฉัยทางศาสนา (ฟัตวา) ของสำนักจุฬาราชมนตรี ที่ 02/2549 ลงวันที่ 6 เดือน มีนาคม พ.ศ.2549 ไปสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มต่างๆ ได้แก่ กลุ่มนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนา 1 ครั้ง กลุ่มนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษา 2 ครั้ง กลุ่มประชาชนทั่วไป จำนวน 4 ครั้ง ในการจัดอบรมสัมมนา พบว่า

- กลุ่มนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนา ส่วนมากซึ่งไม่สูบบุหรี่ยอมรับคำวินิจฉัยว่า บุหรี่เป็นสิ่งต้องห้าม ส่วนน้อย (มีพฤติกรรมสูบบุหรี่) ตอบว่า บุหรี่เป็นสิ่งมักหฺรุม เหตุผลเพราะว่าตนเองยังสูบบุหรี่อยู่ กลัวว่าตนเองจะบาป

- กลุ่มนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาเอกชนสอนศาสนา ส่วนมากซึ่งไม่สูบบุหรี่ยอมรับคำวินิจฉัยว่า บุหรี่เป็นสิ่งต้องห้าม

- กลุ่มประชาชนทั่วไปมีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน กล่าวคือ  
กลุ่มผู้ชายที่ไม่สูบบุหรี่ ยอมรับคำวินิจฉัยว่า บุหรี่เป็นสิ่งต้องห้าม  
กลุ่มผู้ชายที่สูบบุหรี่ ยอมรับคำวินิจฉัยว่า บุหรี่เป็นสิ่งมักหฺรุม โดยอ้างตามคำวินิจฉัยเดิมของมัชฮับซาฟีอี แต่ไม่ได้อ้างว่าเพราะตนเองติดบุหรี่อยู่  
กลุ่มผู้หญิง ทุกคนยอมรับคำวินิจฉัยว่า บุหรี่เป็นสิ่งต้องห้าม

# บันทึก

---

Dotted lines for writing.

# บทที่ 5

## สรุปผลการศึกษา และข้อเสนอแนะ

### 5.1 สรุปผลการศึกษา

#### 1. สุขภาพจิตในทัศนะอิสลาม

มนุษย์มิได้เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีแต่เพียงร่างกายเท่านั้น แต่มนุษย์ยังมีวิญญาณเป็นองค์ประกอบที่สำคัญด้วย ทั้งร่างกายและวิญญาณมีความสัมพันธ์กัน ชีวิตจะสมบูรณ์ได้ก็ต่อเมื่อร่างกายและวิญญาณได้รับการตอบสนองอย่างสมดุล บางครั้งวิญญาณยังถูกเรียกว่าจิตใจหรือหัวใจก็มี เรารู้ว่าหัวใจมีหน้าที่ทางกายภาพ แต่วิทยาศาสตร์ก็ไม่มีหลักฐานมาพิสูจน์ว่ามันไม่มีหน้าที่ใด ๆ ทางด้านจิตใจ วิญญาณอาจจะอาศัยอยู่ในหัวใจหรือเกาะติดอยู่กับมันก็ได้ วิญญาณเป็นมิติภายในของชีวิตเรา เพราะวิญญาณมีความเป็นตัวเป็นตนของมันอยู่และมีคุณลักษณะและการทำหน้าที่ดังนี้คือ จิตวิญญาณ จิตใจ สติปัญญา และอารมณ์ (นัฟซุ)

สุขภาพจิตมีความสำคัญสำหรับมนุษย์พอ ๆ กับสุขภาพกาย ชีวิตของเราจะมีความหมายและจะประสบความสำเร็จในโลกนี้หรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับสุขภาพจิตและสุขภาพกาย แต่ความสำเร็จและความรอดพ้นของเราในโลกหน้านั้นขึ้นอยู่กับสุขภาพจิตใจล้วน ๆ ดังนั้นจำเป็นที่เราจะต้องอบรมขัดเกลา (ตَرْบِيَةِةِ) การปฏิบัติศาสนกิจ (อิบาดะฮ์) และขอความช่วยเหลือได้รับความโปรดปราน (ฮิดาเยฮ์) จากอัลลอฮ์ ซุบฮานะฮูวะตะอาลา

ประชาชนชาวมุสลิมที่ประสบปัญหาสุขภาพจิตหรือเป็นผู้ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความรุนแรงต่าง ๆ โดยเฉพาะสถานการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข โดยการดูแลสุขภาพจิตซึ่งต้องอาศัยศักยภาพที่มีในตนเอง ได้แก่ ความเชื่อ ความศรัทธาต่ออัลลอฮ์ ซุบฮานะฮูวะตะอาลา เครื่องคิดในศาสนา การมีจิตใจสงบ มีสติ อารมณ์ที่สมบูรณ์ มั่นคง แข็งแรง ตลอดจนทัศนคติต่าง ๆ ในการเผชิญกับปัญหาอุปสรรคและการทดสอบจากอัลลอฮ์ ซุบฮานะฮูวะตะอาลา สามารถแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่าง



เหมาะสมและสร้างสรรค์ ปรับตัวให้เข้าสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมและเวลาที่เปลี่ยนแปลง

## 2. การนำบทบัญญัติของศาสนาอิสลามไปใช้ในการดูแลสุขภาพจิต

1) เกี่ยวกับความเป็นไปได้ในการนำหลักศาสนาอิสลามเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพจิตแบบองค์รวม มีความเป็นไปได้และเห็นควรอย่างยิ่งว่า ควรนำหลักศาสนาอิสลามเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพจิตแบบผสมผสาน ทั้งการส่งเสริม ป้องกัน บำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพอย่างต่อเนื่อง

2) การนำหลักศาสนาอิสลามมาบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพจิตใจของผู้ที่เข้าค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้เสพยาเสพติด) พบว่า หลักศาสนาอิสลามเป็นส่วนสำคัญในการสร้างพลังจิตใจสร้างความหวังใหม่แก่ชีวิตให้กับผู้ที่เข้ารับการฟื้นฟู เป็นเครื่องกระตุ้นให้บุคคลตั้งก่อกำเนิดความมุ่งมั่นพยายามในการที่จะต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคการทดสอบจากพระเจ้าของชีวิตในทางที่ถูกต้องเหมาะสม สามารถเข้าใจในสภาพความเป็นจริงของชีวิตและยึดเหนี่ยวจิตใจของเยาวชนไม่ให้วนกลับไปเสพยาเสพติดหรือมีว่สมอบายมุขอีก

## 5.2 ข้อเสนอแนะ

1. ในการศึกษาครั้งนี้ไม่ได้ทำการศึกษาให้ชัดเจนว่าประชาชนชาวมุสลิมใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้นำหลักศาสนาอิสลามและภูมิปัญญาถิ่นมาใช้เพื่อการส่งเสริมป้องกันสุขภาพจิตหรือเพื่อนำมาแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตอย่างไรบ้าง ตลอดจนการระดมความคิดจากนักวิชาการศาสนาอิสลาม จึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมต่อไป

2. การเลือกศึกษาวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตโดยแยกเฉพาะในกลุ่มวัยต่างๆ เช่น วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยผู้สูงอายุ และกลุ่มตามลักษณะปัญหาเฉพาะโรค ซึ่งจะเป็นแนวทางปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพจิตที่เป็นรูปธรรม

3. สถานบริการสาธารณสุขทุกแห่งควรมีการจัดกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพจิตโดยการนำหลักศาสนาที่ผู้รับบริการนับถือเข้ามาบูรณาการองค์ความรู้สุขภาพจิตและหลักศาสนา เพื่อให้ประชาชนเกิดความสามารถในการดูแลสุขภาพจิตตนเองและปฏิบัติตามศาสนธรรมในเวลาเดียวกัน

4. ศึกษาวิจัยเพื่อหารูปแบบการบูรณาการหลักศาสนาและวิธีการบำบัดรักษา ฟื้นฟูสุขภาพจิตที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด และนำผลที่ได้มาปรับใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการลดปัญหาสุขภาพจิตของคนไทยในอนาคตต่อไป

# เอกสารอ้างอิง

- กษิธิษ ศรีสง่า. การแพทย์ตามแนวทางท่านศาสดา ซ.ล. (แปล). ใน [www.islamhouse.com](http://www.islamhouse.com) นิตย์ ทองเพชรศรี และคณะ. (2548). **ศึกษาภาวะเครียดและความต้องการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชนใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ต่อสถานการณ์ความไม่สงบ**. ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข คมชัดลึก ฉบับวันที่ 20 ธันวาคม 2550 : [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)
- อรรถพงศ์ ถนิมพาสน์. (2544). **การศึกษาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของคนไทยภาคใต้ (ระดับบุคคล) ประจำปี พ.ศ.2544**
- จงกรม ทองจันทร์ และคณะ. (2551). **ประเมินโครงการจัดตั้งศูนย์เชี่ยวชาญฟื้นฟูสุขภาพจิตประจำโรงพยาบาลในจังหวัดชายแดนภาคใต้**. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา
- ศูนย์กษัตริย์ฟ้าฮัด. (1419). **คัมภีร์อัลกุรอานพร้อมคำแปลภาษาไทย**. กระทรวงกิจการอิสลาม ศาสนสมบัติ เผยแพร่และขึ้นนำ ประเทศซาอุดีอาระเบีย
- มัสลัน มาหะมะ และคณะ. (2551). **อิสลาม วิถีแห่งชีวิต**. สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้.
- อิสรา ศานติศาสน์. (2549). **คู่มือเพื่อสุขภาพ**. สำนักงานสภาความมั่นคงแห่งชาติ : กรุงเทพฯ (สิงหาคม 2549)
- ศูนย์บำบัดยาเสพติดปัตตานี. (2548). **คู่มือศาสนบำบัด สำหรับปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้รับการบำบัดรักษาเสพติด : ปัตตานี (กันยายน 2548)**
- มูหมัดดาอ๊ะ เจะเลาะ. (2549). **เอดส์และแนวทางในการป้องกันที่ยั่งยืน**. สมาคมยุวมุสลิมแห่งประเทศไทย : สงขลา (ธันวาคม 2549)
- ดำรงค์ แวอาลี. (2548). **การเยียวยาจิตใจด้วยอิสลาม**. สมาคมจันทร์เสี้ยวการแพทย์และสาธารณสุข.
- ดำรงค์ แวอาลี. (2550). **สุขภาพจิตในทัศนะอิสลาม และการใช้หลักศาสนาในการดูแลจิตใจเมื่อมีภาวะวิกฤต**. รวบรวมบทความและบทคัดย่อ : การจัดการระบบสุขภาพในความหลากหลายของวัฒนธรรมท่ามกลางภาวะวิกฤติ. สมาคมจันทร์เสี้ยวการแพทย์และสาธารณสุข.
- หนังสือพิมพ์ฐานเศรษฐกิจ [วันที่ 4 เดือนพฤศจิกายน 2551] อ้างใน [www.hiso.or.th/hiso/ghealth/news477.php](http://www.hiso.or.th/hiso/ghealth/news477.php)
- ฮุซเซน หะยีนาแ้ว. **วิถีละหมาดของท่านนบีและวิธีอาบน้ำละหมาด(แปล)**. ใน [www.islamhouse.com](http://www.islamhouse.com) Kesehatan Mental Dari Perspektif Islam อ้างใน [www.scribd.com/doc/5282393/Mental-Menurut-Perspektif-Islam](http://www.scribd.com/doc/5282393/Mental-Menurut-Perspektif-Islam)
- Shahid Athar, M.D. “Modern Stress and Its Cure from Quran” อ้างใน [www.islamicmedicine.org/psychology.htm](http://www.islamicmedicine.org/psychology.htm)

# ภาคผนวก

คำวินิจฉัยทางศาสนา(ฟัตวา)ที่ 02/2549 สำนักจุฬาราชมนตรี เรื่อง การสูบบุหรี่

## สำนักจุฬาราชมนตรี

คำวินิจฉัยทางศาสนา (ฟัตวา)

ที่ 02/2549

เรื่อง บุหรี่

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين

หลักการหนึ่งที่ศาสนาอิสลามให้การยอมรับคือ ไม่อนุญาตให้มุสลิมรับประทาน หรือ ดื่มและเสพสิ่งใด ๆ ที่จะทำให้เกิดเสียชีวิตโดยเร็วหรือช้าก็ตาม เช่น ยาพิษทุกชนิด และสิ่งที่ให้โทษ หรือที่จะทำให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น โดยอาศัยหลักฐานจากพระมหาคัมภีร์ อัลกุรอานที่ว่า

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

ความว่า “และท่านทั้งหลายอย่านำตนเองสู่ความหายนะ”

(ซูเราะฮ์อัลบะกอเราะฮ์) [2:195]

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

ความว่า “และท่านทั้งหลายอย่าทำลายชีวิตตนเองเพราะอัลลอฮ์ทรงปรานีพวกท่าน”

(ซูเราะฮ์อันนิซาอ์) [4:29]

และหลักฐานจากอัลหะดีษที่ว่า

لا ضرر ولا ضرار (رواه احمد)

ความว่า “จะต้องไม่ทำความเสียหายต่อตนเองและผู้อื่น” (รายงานโดย อะหมัด)

ดังนั้นอาศัยหลักการดังกล่าวการสูบบุหรี่ถือว่าเป็นสิ่งต้องห้ามเพราะเป็นที่ปรากฏแน่ชัดว่า  
การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อผู้สูบ และบุคคลใกล้เคียง

นายสมาน มาลีพันธ์  
(นายสมาน มาลีพันธ์)  
ประธานผู้ทรงคุณวุฒิจุฬาราชมนตรี

นายสวาสดิ์ สุมาลยศักดิ์  
(นายสวาสดิ์ สุมาลยศักดิ์)  
จุฬาราชมนตรี

ประกาศ ณ วันที่ 6 เดือน มีนาคม พ.ศ.2549  
ตรงกับปฏิทินอิสลามวันที่ 6 เดือน ซอฟัร ฮ.ศ.1427  
สำนักงานคณะกรรมการกลางอิสลามแห่งประเทศไทย



การบูรณาการองค์ความรู้  
บทบัญญัติศาสนาอิสลาม  
กับการสร้างเสริมสุขภาพ :  
**สุขภาพจิต**

โครงการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีมุสลิมในจังหวัดชายแดนใต้  
สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
ปี 2551

โดย  
คณะทำงานวิชาการและวิจัย  
สมาคมจันทร์เสี้ยวการแพทย์และสาธารณสุข