

ชื่อเรื่องวิจัย “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยกลุ่มโรค NCD ในวิถีอิสลาม”

ผู้วิจัย นางรัตติฟาร์ สิมารักษ์ และคณะทีมวิจัย

ผู้สนับสนุน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

บทคัดย่อ

สถานการณ์การเปลี่ยนแปลงด้านความเป็นอยู่ของสัปปุรุชมัศยิดข้างเผือกในปัจจุบัน ความเร่งรีบทำงานแข่งกับเวลา ได้ส่งผลกระทบทางด้านร่างกาย จิตใจ รวมถึงสังคมแก่เขาเหล่านั้น **“คนในชุมชนมีโรคประจำตัวมากขึ้น เช่น เบาหวาน ความดัน หัวใจ ไขมันในเลือดสูง อันเนื่องมาจากพฤติกรรมทางด้านร่างกายที่ไม่ออกกำลังกาย กินอาหารที่แม้จะปรุงเองแต่ก็มีส่วนผสมของแป้งและไขมันในระดับที่สูง ผักค่อนข้างน้อย”** อาสาสมัครซึ่งเป็นหนึ่งในสัปปุรุชมัศยิดข้างเผือกได้กล่าวไว้ นอกจากนี้ในชุมชนเองยังพบว่า มีปัจจัยที่ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยกลุ่มโรค NCD คือมิติทางด้านสังคม เช่น การจัดเลี้ยง เน้นเนื้อเป็นหลัก ดังคำกล่าวของอาสาสมัครในชุมชนว่า **“เนื้อเป็นหลัก ผักเป็นรอง”** อันเนื่องมาจากค่านิยมความเชื่อว่าเมื่อมีงานเลี้ยง จำเป็นที่จะต้องเลี้ยงให้ดีที่สุด เรื่องของหน้าตาทางสังคม กลัวการถูกติฉินนินทาหลัง

อีกหนึ่งสถานการณ์เรื่องการเจ็บป่วยด้วยกลุ่มโรค NCD ของสัปปุรุชมัศยิดข้างเผือกคือ ความเข้าใจในคำสอนของศาสนาอิสลามที่คลาดเคลื่อนไป คนที่เจ็บป่วยไม่ยอมรับการรักษาเพราะเชื่อว่าเป็นสิ่งที่เบื้องบนกำหนดไว้แล้ว **“คนเหล่านี้มีความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน ว่าความเจ็บป่วยนั้นจะหายหรือไม่หายขึ้นอยู่กับอัลเลาะห์ แท้จริงแล้วในหลักคำสอนทางศาสนาอิสลาม มีการกล่าวถึงการดูแลสุขภาพและการป้องกันโรคต่างๆมากมาย ทั้งจากพระคัมภีร์อัล-กุรอาน จากคำสอนหรือแบบอย่างการดำเนินชีวิตของท่านศาสดา(หะดีษ) เช่น “ถ้าเจ็บป่วยให้รักษา” เราต้องดูแลตัวเองให้เต็มที่ก่อน อัลเลาะห์จึงจะช่วยเหลืออีกที”**ท่านผู้นำศาสนาได้กล่าวถึงความเข้าใจคลาดเคลื่อนต่อหลักการทางศาสนาที่มีต่อความเจ็บป่วยของสัปปุรุชมัศยิดข้างเผือกให้ฟัง

สถานการณ์สำคัญนี้เป็นที่มาของโจทย์วิจัยว่า **“จะใช้หลักคำสอนและหลักปฏิบัติทางศาสนาอิสลาม เพื่อสร้างความตระหนักในการลดพฤติกรรมเสี่ยงอันจะก่อให้เกิดกลุ่มโรค NCD ให้แก่คนในชุมชนมัศยิดข้างเผือกได้อย่างไร”** ของทีมวิจัยชุมชนข้างเผือก โดยวัตถุประสงค์การศึกษาคือ เพื่อศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงต่อ

การเกิดกลุ่มโรค NCD ของคนในชุมชนมีสยิดข้างเผือก ศึกษาหลักคำสอนและหลักปฏิบัติในศาสนาอิสลาม ด้านการส่งเสริมสุขภาพ และค้นหารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยกลุ่มโรค NCD โดยวิธีของศาสนาอิสลาม เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลดังกล่าวทีมวิจัยได้ใช้วิธีการที่หลากหลายในการจัดเก็บข้อมูล เช่น การรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร การสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เดี่ยว การวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกับชุมชน การสรุปบทเรียนร่วมกับชุมชน ประชุมคณะกรรมการวิจัย การประชุมแลกเปลี่ยนกับทีมวิจัยพื้นที่อื่น การจัดเวทีสังเคราะห์วิเคราะห์ข้อมูล และการทดลองกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางศาสนา ตั้งแต่การให้ความรู้ การสร้างจิตสำนึกที่ต้องการปรับเปลี่ยน (ทั้งความรู้ทางศาสนาและความรู้ทางด้านวิชาการสาธารณสุข) การบันทึกการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การติดตามประเมินผลโดยการพบกลุ่ม กระบวนการพบกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน

ผลการศึกษาพบว่า แนวทางการใช้หลักคำสอนและหลักปฏิบัติทางศาสนาอิสลามเพื่อสร้างความตระหนักในการลดพฤติกรรมเสี่ยงอันจะก่อให้เกิดกลุ่มโรค NCD แก่สัปบุรุษมีสยิดข้างเผือกนั้นสามารถประมวลได้เป็นลำดับขั้นตอน ดังนี้

การให้ความรู้เพื่อสร้างความเข้าใจ นำไปสู่การสร้างความตระหนัก **ทั้งเรื่องความรู้เรื่องสุขภาพ การใช้ชีวิตและการดูแล** **ความรู้เรื่องหลักคำสอนทางศาสนาที่เกี่ยวข้อง** เนื่องจากทีมมีความเชื่อว่าหากคนในชุมชนได้เรียนรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ การรักษาสุขภาพ เป็นเรื่องของวิทยาศาสตร์เพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้เกิดความตระหนักได้ ดังนั้นทีมจึงได้มีการให้เกิดการเรียนรู้เรื่องหลักคำสอนในทางศาสนาเข้าไปด้วย เพื่อเป็นการตอกย้ำ สร้างความเชื่อมั่นให้มากขึ้น **สอดแทรกกิจกรรมให้ความรู้** ซึ่งความรู้เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมุสลิมทุกคน โดยเฉพาะความรู้เกี่ยวกับศาสนา เช่นความรู้เกี่ยวกับการศรัทธา การปฏิบัติศาสนกิจ จริยธรรมมุสลิม เป็นต้น ท่านรอซูล ค็อลลัลลอฮฺ อะลยฺฮิ วะสัลลัม ได้กล่าวไว้มีความว่า “ผู้ใดที่อัลลอฮฺประสงค์ให้เขาได้รับความดีงาม พระองค์จะทรงทำให้เขาเข้าใจศาสนา” (รายงานโดยอัล-บุคอรียฺ) ความจำเป็นที่ต้องหาความรู้ไม่แตกต่างจากความจำเป็นของการละหมาด การถือศีลอด การจ่ายซากาต และบทบัญญัติอื่นๆที่จำเป็นต้องปฏิบัติในอิสลามอิสลามต้องการให้คนมุสลิมศึกษาและแสวงหาความรู้ที่มีประโยชน์เท่านั้น ทั้งที่มีประโยชน์ต่อการปฏิบัติศาสนกิจและการประกอบอิบาดะฮฺ ท่านรอซูล ค็อลลัลลอฮฺ อะลยฺฮิ วะสัลลัม ได้กล่าวใน คำพูดของท่านในตอนที่หนึ่งมีความว่า “โอ้ อัลลอฮฺ แท้จริงฉันขอจากพระองค์ซึ่งความรู้ที่มีประโยชน์” (รายงานโดย อิบน์ มาญะฮฺ) ส่วนความรู้ที่มีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตในโลกนี้ ก็เป็นสิ่ง

ที่อิสลามสนับสนุนให้ศึกษาเช่นกัน ทั้งนี้เพื่อเป็นปัจจัยส่งเสริมในเรื่อง อาคิเราะฮ์อีกทอดหนึ่ง ท่านรอซูล คือลัลลอฮฺ อะลยฺฮิ วะสัลลิม ได้กล่าวไว้ความว่า “พวกท่านมีความรู้เรื่องมากกว่าฉัน เกี่ยวกับกิจการทางโลกของพวกท่าน” (รายงานโดยมุสลิม)

การสร้างเป้าหมายของตนเอง ศาสนาอิสลามเป็นศาสนาแห่งการป้องกัน “การป้องกันนั้นดีกว่าการรักษา” ป้องกันร่างกายและจิตวิญญาณ ดังนั้นการสร้างเป้าหมายก็คือการป้องกัน /เป้าหมายที่หมายถึงผลตอบแทนคือโลกหน้า โลกหน้าจะต้องไปอยู่กับพระผู้เป็นเจ้า พระผู้เป็นเจ้าให้เราเดินไม่ก้มหน้า เราต้องกลับไปอย่างสง่าผ่าเผย ไม่ได้เดินกลับไปอย่างคนไข้โรค การดูแลสุขภาพก็เหมือนเราต้องกลับไปอยู่กับพระผู้เป็นเจ้าด้วยสภาพเดิม เราต้องดูแลสุขภาพตนเอง ไม่ให้เจ็บป่วย / การมีสุขภาพที่แข็งแรงก็จะมีโอกาสได้ทำอิบาดะห์ ซึ่งไม่ได้หมายถึงแค่การเคารพพระผู้เป็นเจ้าเท่านั้น แต่รวมรวมถึงการทำให้ร่างกายแข็งแรง การทำดี คิดดี จิตใจดี การช่วยเหลือผู้อื่น คนยากไร้ในสังคม การไม่ตัดไม้ทำลายป่า รวมความคือทุกความดีคืออิบาดะห์ ซึ่งมาจากการที่มีร่างกายแข็งแรง ถ้าเรามีร่างกายที่อ่อนแอเราก็ไม่สามารถช่วยเหลือตนเอง ละหมาดก็ไม่ได้ ส่งผลให้ไม่สามารถทำอิบาดะห์ได้ ดังนั้นเราต้องทำร่างกายของเราให้แข็งแรง พระเจ้าจะทรงพอพระทัยบุคคลที่มีร่างกายแข็งแรง

การให้คิดถึงผลกระทบหากไม่ปรับเปลี่ยน อิสลามเชื่อว่าสุขภาพะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ จะเป็นพลังที่จะนำไปสู่สุขภาพที่ดีโดยรวม เนื่องจากอิสลามเป็นวิถีการดำเนินชีวิต (Way of Life) ที่ตั้งอยู่ในกรอบแนวทางของศาสนาที่พระผู้เป็นเจ้าได้ทรงบัญญัติไว้ในคัมภีร์อัลกุรอาน และแบบอย่างคำสอนของท่านศาสดา มุฮัมมัด ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย ทั้งในเรื่องการกิน การนอน กิจวัตรประจำวันทั่วไป สังคม วัฒนธรรม สุขภาพอนามัย การเจ็บป่วย ความตาย และอื่นๆ ซึ่งมีบัญญัติไว้ทั้งสิ้นการมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงดี ย่อมเป็นรากฐานที่สำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต และกระบวนการพัฒนาในทุกด้านทุกมิติ ดังที่ท่านนบีมุฮัมมัด ได้กล่าวถึงสุขภาพไว้อย่างกว้างขวางและครอบคลุมปัจจัยแห่งสุขภาพะ อีกทั้งสะท้อนให้เห็นถึงการให้ความสำคัญของสุขภาพไว้อย่างเป็นองค์รวม ว่า“ผู้ใดที่ตื่นเช้าขึ้นมา มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีจิตใจที่สงบร่มเย็น ไม่มีความวิตกกังวลทุกข์ร้อน มีอาหารสำหรับบริโภคในวันนั้นก็ประหนึ่งว่าเขาผู้นั้นได้ครองโลกไว้ทั้งโลก”(ตริมีซีฮ์ อิบนิมาเยฮ์ และบุคอรี)

การปฏิบัติด้วยตนเองและบันทึกผล ศาสนาอิสลามเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติ หลักในการปฏิบัติที่อิสลามทุกคนต้องถือปฏิบัติจะมี 5 ข้อ ได้แก่ 1.การกล่าวคำปฏิญาณตนว่า “ลาอิลาฮะ อิลลัลลอฮ. มุฮัมมัด รอซูลุลลอฮ.” (ซึ่งแปลว่า “ไม่มีพระเจ้าอื่นใด นอกจากอัลลอฮ.และมุฮัมมัด เป็นศาสนทูตของอัลลอฮ. “) 2.การ

นมาซ หรือละหมาด (หรือในภาษาอาหรับเรียกว่า “เศาะลาฮฺ”) 3.การจ่ายซะกาต 4. การถือศีลอดในเดือนรอมฎอน (ถือบวชทั้งเดือนยังสามารถทำได้ ทำไ้มยังสามารถทำได้ 5.การทำฮัจญ์/ ศาสนาอิสลามได้กำหนดให้ทุกหลักปฏิบัติเป็นไปอย่างมีวินัย โดยหลักปฏิบัติเบื้องต้นของศาสนาอิสลาม

การติดตามโดยพี่เลี้ยง ซึ่งเป็นการใช้ความสัมพันธ์ระหว่างสัปบุรุษด้วยกันที่มีประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพตนเองที่มากกว่าสัปบุรุษที่อยู่ระหว่างการทดลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง โดยพี่เลี้ยงจะทำหน้าที่ให้คำปรึกษา แลกเปลี่ยน แนะนำ และสนับสนุนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้กับสัปบุรุษ เปิดโอกาสให้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน “มนุษย์ทุกคนล้วนมีสัญชาตญาณรักการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และคบหามิตรสหายที่จะคอยช่วยเหลือเกื้อกูลกันเพื่อประโยชน์สุขทั้งในดunyaและอาคิเราะฮฺ ทั้งนี้ มนุษย์โดยทั่วไปนั้นมีความแตกต่างกันทั้งด้านศาสนาและจรรยาบรรณ มีทั้งคนดีที่ควรแก่การเลือกคบเป็นมิตร และคนชั่วที่ควรหลีกเลี่ยง ไม่ร่วมคบค้าสมาคมด้วยการได้คบหาสมาคมกับคนดีนั้นเป็นลาภอันประเสริฐ ซึ่งจะส่งผลดีทั้งในดunyaและอาคิเราะฮฺ อัลลอฮฺตะอาลา ตรัสว่า“ในวันนั้น (วันกิยามะฮฺ) บรรดามิตรสหายทั้งหลายต่างกลายเป็นศัตรูต่อกัน นอกจากผู้ที่มีความยำเกรง” (อิซซุครุฟ: 67) จึงจำเป็นที่พี่เลี้ยงต้องเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ ประสบการณ์ หรือมีความประพฤติตลอดจนวิถีชีวิตที่เป็นที่ยอมรับ เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือนับตั้งแต่การให้ข้อมูล การให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา ชี้ช่องทาง ตลอดจนเป็นตัวแบบเพื่อให้ “สัปบุรุษที่ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม” เพิ่มความสามารถในด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยตรง แต่เป็นการเรียนรู้เรื่องราวที่เกี่ยวกับชีวิตเป็นองค์รวมทั้งในเรื่องความเชื่อ ค่านิยม ทศนคติตลอดถึงการแสดงออกทางด้านต่างๆ ที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัว ปรับทัศนคติ เห็นช่องทางการพัฒนาตน พี่เลี้ยงจะเป็นต้นแบบของพฤติกรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ เช่น ความสม่ำเสมอในการดูแลสุขภาพตนเองความอดทน ประหยัด การนับถือตนเอง

สรุปผลการเรียนรู้ เป็นการจับเอาความรู้ที่เกิดขึ้นสั้นๆ ภายหลังการทำกิจกรรม แล้วนำไปสู่การวางแผนในครั้งต่อไป ทำให้คนทำรู้สึกตื่นตัวและมีความรู้สึกผูกพันกับงาน รูปแบบการสรุปผลการเรียนรู้นั้นสามารถดำเนินการได้ทั้งระหว่างการทำกิจกรรมเพื่อปรับปรุง/แก้ไขระหว่างการทำงาน หรือ “การทำไป คิดไป แก้ไขไป” และภายหลังสิ้นสุดแต่ละกิจกรรมเพื่อนำไปวางแผนกิจกรรมครั้งต่อไป ไม่ใช่การวิพากษ์วิจารณ์หรือวินิจฉัยว่าใครถูกใครผิดเพราะถือว่าเป็นความรับผิดชอบร่วมไม่ใช่การบ่นหรือวิเคราะห้ในทุกประเด็น แต่เป็นการคุยที่มีเป้าหมายและให้บทเรียนกับทีมงาน และบรรยากาศในการทำสรุปผลการเรียนรู้ต้องไม่ทำลายคุณค่าของสมาชิกในทีมงาน

แม้ผลการดำเนินกิจกรรมจะใช้ระยะเวลานั้นๆ และอาจจะไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงในระดับตัวบุคคลมากนัก แต่สิ่งหนึ่งที่ทีมวิจัยได้เห็นคือสัปปุริสมีสยด้างเผือกมีการพูดคุยเรื่องสุขภาพและหลักคำสอนในทางศาสนามากขึ้นกว่าแต่ก่อนมากนัก อีกทั้งยังสามารถผลักดันให้ประเด็นการปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยกลุ่มโรค NCD บรรลุไว้ในธรรมนูญสุขภาพของชุมชน