



วิถีชีวิตของชาวไทยมุสลิมจังหวัดชายแดนภาคใต้ กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพตามหลัก 6 อ

Way of Life of Muslim People in Thailand's Southern Provinces, and Health Promoting Lifestyle

นิรัชรา ลิลละฮ์กุล^{1*} และ ปัทมา สุพรรณกุล²

Niratchara lillahkul^{1*} and Pattama supanakul

นิสิตหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยนเรศวร ปฏิบัติงานวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา^{1*}

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร²

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอวิถีชีวิตของชาวไทยมุสลิมจังหวัดชายแดนภาคใต้กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพตามหลัก 6 อ ซึ่งประกอบด้วย 1) อาหาร 2) ออกกำลังกาย 3) อารมณ์ 4) อนามัยสิ่งแวดล้อม 5) อโรคยา และ 6) อบายมุข จะเห็นได้ว่า วิถีชีวิตของชาวไทยมุสลิมจังหวัดชายแดนภาคใต้มีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านอาหาร โดยให้ความสำคัญกับอาหารที่ฮาลาล มีการรับประทานอาหารไม่หลากหลาย นิยมรับประทานอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน และน้ำตาล ส่วนผลไม้เป็นผลไม้ท้องถิ่น เช่น ทุเรียน ลองกอง มังคุด มีการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน การเดิน การวิ่ง และมีกิจกรรมเคลื่อนไหว เช่น การทำงานบ้าน การออกกำลังกายในสตรีมีข้อจำกัด โดยต้องแต่งกายมิดชิด สถานที่ที่เป็นสัดส่วน ไม่ปะปนกันระหว่างหญิงและชาย และต้องมีผู้ดูแล (มะฮ์รอม) การสร้างเสริมสุขภาพด้านอารมณ์ ยึดมั่นในกฎสภาวะการณ์ของอัลลอฮ์ (ซ.บ) ทำให้มีการยอมรับในสิ่งที่เกิด มีความพอใจ และมีความพอใจเพียงในการดำเนินชีวิต มีการละหมาดเพื่อทำให้จิตใจสงบ ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมยึดมั่นตามหลักคำสอนของศาสนาอิสลาม (ซ.ล) ว่า ความสะอาดเป็นส่วนหนึ่งของความศรัทธา จึงมีการดูแลความสะอาดด้านร่างกายเสมอ มีอาบน้ำก่อนการทำละหมาดทุกครั้ง การหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้เกิดโรค มีการดูแลตนเอง ทั้งด้านสาธารณสุข และภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ควบคู่กับภูมิปัญญาท้องถิ่น มีการหลีกเลี่ยงอบายมุข งดเว้นสุรา และของมีนเมา อย่างเคร่งครัด แต่ก็ยังพบการติดสารเสพติด และบุหรี่

คำสำคัญ: การสร้างเสริมสุขภาพ, ชาวไทยมุสลิมจังหวัดชายแดนภาคใต้, นโยบายการสร้างเสริมสุขภาพ 6 อ

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: lahnirajra@hotmail.com เบอร์โทรศัพท์ 086-9619262)

Abstract

This article aimed to describe the way of life in Thailand's southern provinces, where the population is mostly Muslim, from a behavioral health promotion point of view. The article describes: 1) food, 2) exercise, 3) emotions, 4) environment, 5) drug treatment, and 6) vices. The way of life in Southern Thailand, where the population is mostly Muslim, has a habit of healthy cuisine with an emphasis on halal food, eating variety carbohydrates, fat and sweet fruits such as durian fruit. Most of physical exercise is done by walking, running and biking activities. Exercise in women is limited. Craig movements, such as household chores, are not practiced much. Women must wear coveralls and, in many areas, there is no mix allowed between the genders. Religious customs and rules apply strictly. An emotional health problem, for example, will be answered by asking the person to do prayers to calm the mind. The Environmental Health will automatically refer to the teachings of Prophet Muhammad (C's) that cleanliness is part of faith. Body must be always clean. A shower before each prayer will help to avoid factors that cause disease. Self-care with using local wisdom, compliance to health personnel as well as refrain from alcohol drinking are also important. However, drug addiction and smoking are found in this area.

Keywords: Health Promoting Lifestyle, Thailand Muslim Southern Provinces

บทนำ

จังหวัดชายแดนภาคใต้ของไทย ได้แก่ จังหวัดสตูล สงขลา ยะลา ปัตตานี และนราธิวาส มีวิถีชีวิตที่เป็นอัตลักษณ์ และมีความโดดเด่นแตกต่างจากจังหวัดอื่น ๆ ในประเทศไทย ทั้งด้านภาษา ศาสนา วัฒนธรรม และการดำเนินชีวิต มีสภาพความเป็นอยู่ วิถีชีวิต สังคม ประเพณีและวัฒนธรรมต่าง ๆ ตามหลักศาสนาอิสลาม มีลักษณะพิเศษเฉพาะท้องถิ่น เป็นพิธีแบบชาวบ้านและดั้งเดิม สุขภาพส่วนใหญ่จะป่วยด้วยโรคหลอดเลือดและหัวใจ ความดันโลหิตสูง และเบาหวาน และก็ยังมีโรคกระดูก ข้อ กล้ามเนื้อ เอ็น และโรคไขข้ออักเสบ ไข้ฉี่หนู ไข้มาลาเรีย (Southern Institute for Health Research and Development Southern Institute for Health Research and Development, 2008) ชาวไทยมุสลิม ใช้ภาษามลายูท้องถิ่นในการสื่อสารในชีวิตประจำวันแต่เป็นส่วนใหญ่ ในปัจจุบันผู้ที่พูดภาษามลายูท้องถิ่นก็สามารถพูดภาษาไทยได้ เพราะมีการศึกษาสูงขึ้นตามความเจริญของท้องถิ่น และตามความจำเป็นที่ต้องประกอบอาชีพที่สัมพันธ์กัน มักตั้งบ้านเรือนอยู่เป็นกลุ่มไม่ปะปนกับชุมชนที่นับถือศาสนาอื่น อยู่กันเป็นหมู่บ้านประกอบอาชีพด้วยกันในชุมชนเดียวกัน มีส่วนน้อยที่อยู่ปะปนกัน การนับถือศาสนาต่างคนต่างก็ปฏิบัติศาสนกิจของตนไป ไม่เบียดเบียนกัน มีอยู่บ้างที่ไม่ลงรอยกันในเรื่องศาสนาแต่เป็นเรื่องเล็กน้อย การประกอบอาชีพส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม มีการทำสวนยางพาราเป็นอาชีพหลัก และการทำสวนผลไม้ เช่น สวนทุเรียน สวนลองกอง เป็นต้น มีการทำนาบ้างประปราย มีการทำสวนยางพารา โดยในแต่ละวันจะมีการออกไปกรีดยางในตอนหัวรุ่ง และกลับมาพักตอนกลางวัน หรือในบางครอบครัวก็อาจมีการขายของเพื่อเพิ่มรายได้



ชาวไทยมุสลิมในจังหวัดชายแดนภาคใต้จะมีประเพณีที่สำคัญ และสืบทอดกันมา ซึ่งบางประเพณีจัดเป็นข้อบังคับของศาสนา เช่น ประเพณีการเข้าสู่หนัต (การขลิบอวัยวะเพศ) ซึ่งจะปฏิบัติทั้งในเพศหญิง และเพศชาย การเข้าสู่หนัตชายมักจะทำการเข้าสู่หนัตในระหว่างอายุ 1 ขวบ ถึงอายุ 15 ขวบ เพศหญิงจะเข้าสู่หนัตตั้งแต่คลอดใหม่ ๆ จนอายุไม่เกิน 2 ขวบ ประเพณีการแต่งงาน หรือเรียกว่า “นิกะฮ์” เป็นการทำพิธีแต่งงานตามหลักเกณฑ์และข้อบังคับของศาสนาอิสลาม ซึ่งมีหลักอยู่ห้าประการ คือ 1) เป็นมุสลิม 2) มีของหมั้น 3) ต้องได้รับความยินยอมจากผู้ใหญ่ทั้งสองฝ่าย 4) มีพยานผู้ชายอย่างน้อยสองคน 5) ควรทำพิธีอย่างเปิดเผย หญิงชายทั้งคู่จะต้องมีการแต่งงานตามหลักการของศาสนา ซึ่งหากไม่แต่งงานตามหลักการศาสนา จะถือว่าเป็นการผิดประเวณี (Sarex, 2018) นอกจากนั้นยังมีประเพณีที่ปฏิบัติสืบทอดกันมา เช่น ประเพณีวันฮารีรายออิลลัฟติรี ซึ่งเป็นประเพณีที่เฉลิมฉลอง เมื่อวันสิ้นสุดของการถือศีลอดในเดือนรอมฎอน วันฮารีรายออิลลัฟติอา เป็นวันรื่นเริงเนื่องในวันเชือดสัตว์ ซึ่งการเชือดสัตว์นั้น เพื่อเป็นอาหารแก่ประชาชนและคนยากจน (Jehmudo, 2018) ประเพณีการเกิดโดยเมื่อแรกเกิด บิดาหรือผู้มีความรู้ทางศาสนาทำพิธีอาซาน (พูดรอกที่หูขวา) และกอมัต (พูดรอกที่หูซ้าย) แก่เด็กเป็นภาษาอาหรับมีความหมายคือ อัลเลาะห์ผู้ยิ่งใหญ่ ข้าขอปฏิญาณว่าไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลเลาะห์ ข้าขอปฏิญาณว่านบีมุฮัมมัดเป็นทูตของท่าน พิธีเลี้ยงรับขวัญบุตร (อาแกเกาะห์ หรือ พิธีเชือดสัตว์) ซึ่งหลักศาสนาอิสลาม เชือดสัตว์เพื่อให้สัตว์ที่ถูกเชือดนั้นไปเป็นพาหนะในโลกหน้า โดยบัญญัติให้ชาวอิสลามต้องกระทำด้วยการเชือดแพะหรือแกะที่มีอายุครบสองปี ไม่พิการ โดยกำหนดว่าถ้าได้ลูกสาว ต้องเชือดแพะหนึ่งตัว ถ้าได้ลูกชายต้องเชือดแพะสองตัว เนื้อแพะหรือแกะที่ถูกเชือดนั้นห้ามขายหรือให้แก่คนต่างศาสนิกิน ซึ่งวิถีชีวิตและวัฒนธรรมดังกล่าว เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมและการส่งเสริมของชาวไทยมุสลิม เช่น ด้านการรับประทานอาหาร การจัดงานเลี้ยง การพบปะร่วมงานของชาวไทยมุสลิมในชุมชน เป็นต้น

นอกจากด้านประเพณีต่าง ๆ แล้ว ชาวไทยมุสลิมยังมีหลักศรัทธา และหลักปฏิบัติที่ทุกคนต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด หลักศรัทธา 6 ประการ ซึ่งประกอบด้วย 1) ศรัทธาในอัลลอฮ์ 2) ศรัทธาในบรรดามลาอิกะฮ์ 3) ศรัทธาในบรรดาคัมภีร์ 4) ศรัทธาในบรรดานบี (ศาสนดา) 5) ศรัทธาในวันสุดท้าย และการเกิดใหม่ในวันปรโลก 6) ศรัทธาในกฎกำหนดสภาวะของพระองค์ และหลักปฏิบัติประกอบด้วย 1) การปฏิญาณตน 2) การละหมาด 3) การถือศีลอด 4) การบริจาคซากาต 5) การประกอบพิธีฮัจญ์ หลักสำคัญดังกล่าว ถือเป็นหลักสำคัญของชาวไทยมุสลิมทั่วโลก แต่ระดับความศรัทธาและการปฏิบัติอาจจะแตกต่างกัน ชาวไทยมุสลิมจังหวัดชายแดนภาคใต้มีการปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ส่งผลทำให้วิถีชีวิตแตกต่างกันไป เช่น ชาวไทยมุสลิมจะมีวิถีชีวิตของการละหมาดที่ครบ 5 เวลา ผู้ชายจะให้ความสำคัญของการไปละหมาดที่มัสยิด เนื่องจากมีผลบุญที่มากกว่า ส่วนในเดือนรอมฎอนซึ่งเป็นเดือนอันประเสริฐ ชาวไทยมุสลิมทั้งชายและหญิงจะไปละหมาดดัตร์เวียห์ ซึ่งมีเฉพาะในเดือนรอมฎอนเท่านั้น จากประเพณี ความเชื่อ หลักศรัทธา และหลักปฏิบัติดังกล่าว จึงทำให้ชาวไทยมุสลิมจังหวัดชายแดนภาคใต้มีวิถีชีวิตที่แตกต่างไป ในบทความนี้ผู้เขียนมีวัตถุประสงค์ เพื่อเสนอวิถีชีวิตของชาวไทยมุสลิมด้านการสร้างเสริมสุขภาพตามหลักของนโยบาย 6 อ เพราะให้ทราบถึงวิถีชีวิตว่าเป็นอย่างไร เพื่อที่จะสามารถสร้างเสริมสุขภาพให้สอดคล้องกับบริบทของชาวไทยมุสลิมจังหวัดชายแดนภาคใต้ต่อไป

วิถีชีวิตชาวไทยมุสลิมจังหวัดชายแดนภาคใต้กับการนโยบายการสร้างเสริมสุขภาพ

วิถีชีวิตส่งผลต่อพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต ซึ่งพฤติกรรมที่ผู้เขียนให้ความสนใจ คือ พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของชาวไทยมุสลิมจังหวัดชายแดนภาคใต้ เนื่องจากพบว่า สถานการณ์ในปัจจุบัน ประเทศต้องเสียค่าใช้จ่ายในการซ่อมสุขภาพค่อนข้างสูง ผู้รับบริการมารับบริการเพื่อการซ่อมสุขภาพเพิ่มขึ้น ทำให้โรงพยาบาล

ให้บริการไม่ทั่วถึง ระยะเวลาในการรอคอยนาน เกิดความเครียดทั้งผู้ให้ และผู้รับบริการ (komchadluek Online, 2018) ในจังหวัดชายแดนภาคใต้ก็เช่นเดียวกัน การสร้างเสริมสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี สามารถดูแลตนเองได้ ลดการป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกัน แต่ในการสร้างเสริมสุขภาพก็ต้องคำนึงถึงวิถีชีวิตของประชาชนในชุมชนนั้นด้วย เพื่อให้สามารถที่จะทำให้เกิดความเป็นไปได้และยั่งยืน ซึ่งแนวคิดและกลยุทธ์ในการส่งเสริมมีหลากหลายแนวคิด เช่น กลยุทธ์ของกฎบัตรอตตาวา ที่ได้กล่าวว่า ต้องมีการสร้างนโยบายสาธารณะ เช่น นโยบายการเลิกสูบบุหรี่ เพื่อให้คนในสังคมมีสุขภาพที่ดี มีการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ เช่นการจัดให้มีสวนสาธารณะเพิ่มขึ้น การจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกาย เป็นต้น มีการเพิ่มความสามารถของชุมชน พัฒนากิจกรรมส่วนบุคคล และปรับระบบสุขภาพ (WHO, 1986) นอกจากนั้น ยังมีกลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพที่กำหนดการสร้างเสริมสุขภาพตามกลุ่มอายุ โดยกระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้มีการสร้างเสริมสุขภาพที่สอดคล้องกับช่วงอายุของประชาชน หรือแนวคิดของสำนักกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพที่ตามหลัก 6 อ เป็นต้น (Thai Health Promotion Foundation, 2008)

การสร้างเสริมสุขภาพ เป็นกระบวนการที่จะเพิ่มสมรรถนะของร่างกายให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ จากแนวคิดของสำนักกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ กล่าวว่า แนวทางหรือกลยุทธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพประกอบด้วย 6 อ ซึ่งประกอบด้วย 1) อาหาร คือ การมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่หลากหลายชนิดในแต่ละวัน รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมัน และแป้งในปริมาณมากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดโรคอ้วน โรคหลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิตสูง และเบาหวาน 2) ออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง อย่างสม่ำเสมอ 3) อารมณ์ การเสริมสร้างอารมณ์ที่ดี ไม่เครียด เพราะอารมณ์ดีส่งผลดีต่อสุขภาพ เช่น เมื่อมีความสุข ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดฟิน ส่งผลให้ร่างกายต้องตื่นตัวกระชุ่มกระชวย ผ่อนคลายการทำงานของสมองจะดี หายป่วยเร็วขึ้น อายุยืนมากขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าอารมณ์ไม่ดีจะส่งผลทำลายสุขภาพทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลง กินอาหารได้น้อย นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด ก้าวร้าว ความดันโลหิตสูง ดังนั้น การรู้จักควบคุมอารมณ์อย่างเหมาะสม มีผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจทำให้การดำรงชีวิตประจำวันมีความสุข 4) อนามัยสิ่งแวดล้อม สภาพแวดล้อมในบ้านที่ดีเอื้อต่อการมีสุขภาพดีของคนในครอบครัว ขณะเดียวกันก็ควรสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีในชุมชนด้วย 5) อโรคยา หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูง ลดการกินอาหารรสจัด ไม่กินอาหารที่สุก ๆ ดิบ ๆ หรืออาหารที่มีสารปนเปื้อน การจัดการกับความเครียด โดยทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส อยู่เสมอ การคาดเข็มขัดนิรภัยขณะขับรถยนต์ สวมหมวกกันน็อกขณะขี่มอเตอร์ไซด์ 6) อบายมุข งดเว้น บุหรี่ สุรา ยาเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ ซึ่งเป็นภัยร้ายแรงที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตใจ (Thai Health Promotion Foundation, 2008)

วิถีชีวิตคือ แนวทางของการดำเนินชีวิต ซึ่งแต่ละพื้นที่แต่ละบริบทจะมีวิถีของการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน ดังนั้นวิธีการสร้างเสริมสุขภาพของแต่ละพื้นที่และแต่ละบริบทจึงแตกต่างกันไปด้วย ในบทความนี้จะกล่าวถึงการสร้างเสริมสุขภาพตามหลักของ 6 อ ในวิถีชีวิตของชาวไทยมุสลิมจังหวัดชายแดนภาคใต้

1. อาหาร หลักการบริโภคอาหาร ตามหลักการทางศาสนาของชาวไทยมุสลิมจังหวัดชายแดนภาคใต้ คือ ต้องเป็นอาหารที่ฮาลาล ซึ่งหมายถึง อาหารหรือสิ่งที่อนุมัติตามบทบัญญัติอิสลาม ตามบทบัญญัติอิสลามบทบัญญัติที่เกี่ยวกับอาหารเพื่อการบริโภคนั้นมี 3 ประเภท คือ 1) อาหารฮาลาล หมายถึง อาหารที่



อนุมัติ 2) อาหารหะรอม หมายถึง อาหารที่ไม่อนุมัติ 3) อาหารมัชบูฮ์ หรือ ชุบฮาท หมายถึง อาหารที่ยังมีข้อเคลือบแคลงหรือน่าสงสัย ที่ยังไม่สามารถระบุได้ว่าฮาลาลหรือหะรอม จนกว่าจะผ่านการตรวจสอบ พิสูจน์ และวินิจฉัย ซึ่งตามหลักการแล้วให้หลีกเลี่ยง ชาวไทยมุสลิมจังหวัดชายแดนภาคใต้ค่อนข้างเคร่งครัด และให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารที่ฮาลาลมาก มีหลายท่านเข้าใจว่า อาหารฮาลาลหมายถึงอาหารที่ปราศจากส่วนผสมของสุกรและสุ่นัขเท่านั้น ซึ่งความจริงอาหารฮาลาลมีความหมายที่กว้างกว่านั้น ซึ่งเงื่อนไขสำคัญและเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป คือ จะต้องปราศจากส่วนผสมที่มาจากสุกรและสุ่นัข เงื่อนไขต่อมา คือ หากเป็นอาหารที่ทำจากสัตว์บก เช่น ไก่ วัว ควาย หรืออื่น ๆ สัตว์เหล่านั้นจะต้องผ่านการเชือดให้ตาย โดยในการเชือดจะต้องทำให้เส้นเลือดใหญ่ และหลอดลมขาดด้วยวัสดุคม ไม่อนุญาตให้มุสลิมรับประทานสัตว์ที่ตายเองโดยธรรมชาติ หรือโดยการทุบหรือตี หรือยิงด้วยอาวุธ แต่หากการยิงไม่ได้ทำให้สัตว์ตาย แต่ตายด้วยการเชือดภายหลังจากถูกยิงแล้ว สามารถรับประทานได้ นอกจากนี้ในการเชือดจะต้องเชือดโดยผู้ที่นับถือศาสนาอิสลาม และในขณะที่เชือดจะต้องด้วยการกล่าวพระนามของอัลลอฮ์เท่านั้น สำหรับสัตว์น้ำ ไม่ได้อยู่ในเงื่อนไขที่จะต้องเชือดอย่างเช่นสัตว์บก นอกจากสุ่นัขและสุกรแล้ว ยังมีสัตว์บางประเภทที่ห้ามมิให้รับประทาน คือ สัตว์ที่นำรังเกียจ สัตว์ที่ล่าสัตว์อื่นด้วยกรงเล็บหรือเขี้ยว เป็นต้น (National Halal Food, 2018; Tealee, 2015)

อาหารพื้นบ้านชาวไทยมุสลิมจะเป็นอาหารที่เน้นเครื่องเทศ มักจะรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ อาหารที่นิยมรับประทาน คือ ข้าวยา หรือประเภทแกงกอและต่าง ๆ เช่นไก่กอและ ปลา กอและ อาหารจำพวกแกงมัสมั่น โรตีสันต่าง ๆ ที่ขึ้นชื่อคู่กับชาวไทยมุสลิมก็จะเป็นโรตีมะตะบะ ซึ่งเป็นโรตีสี่เหลี่ยมผืนผ้า ซึ่งโรตีสี่เหลี่ยมผืนผ้านี้ใช้ไข่ขาวในการกั้นผิวและผลไม้มีน้อย ผลไม้ที่นิยมรับประทานก็จะเป็นผลไม้ตามฤดูกาลที่ปลูกในท้องถิ่น ซึ่งได้แก่ ทุเรียน ลองกอง มังคุด จำปาดะ เป็นต้น ซึ่งจะเห็นได้ว่ารูปแบบและพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมจะเน้นอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล กะทิ และรสเค็ม ส่วนในเดือนรอมฎอนซึ่งจะมีเพียงแค่เดือนเดียวในรอบ 1 ปี พฤติกรรมการบริโภค ชนิดของอาหารของชาวไทยมุสลิมจะยังคงเหมือนเดิม แต่ช่วงเวลาและจำนวนมื้อจะเปลี่ยนไป จะสามารถทานอาหารได้ในช่วงเวลาหลังพระอาทิตย์ตกคือ ประมาณเวลา 18.30 น. จนถึงเวลา 04.30 น. โดยประมาณ ส่วนในเวลากลางวันจะงดการรับประทานอาหารทุกชนิด รวมทั้งน้ำดื่ม ช่วงเวลา 18.30 น. ซึ่งเรียกว่า ช่วงละศีลอด ก็จะร่วมรับประทานอาหารกันภายในครอบครัว มีอาหารหลากหลายชนิด และมีขนมหวานเพิ่มจากปกติ (Dolwana Tayeh, Jaruwat Songmeaug, Abdulroman Japakeya and Ismael Aladamee, 2007) จากพฤติกรรมที่กล่าวมาข้างต้น เป็นการซึ่งส่งผลต่อการป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน การสร้างเสริมสุขภาพของชาวไทยมุสลิมจังหวัดชายแดนภาคใต้ จึงควรสนับสนุนการปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหาร โดยการรับประทานอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล กะทิ ให้น้อยลง และเพิ่มอาหารจำพวกผักและผลไม้ให้มากขึ้น

2. ออกกำลังกาย วิธีการออกกำลังกายที่ชาวไทยมุสลิมนิยมปฏิบัติคือ การเดิน การวิ่ง และการขี่จักรยาน โดยส่วนใหญ่จะออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์ ระยะเวลาการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยครั้งละ 30-60 นาที โดยช่วงเวลาออกกำลังกายเป็นช่วงเย็นถึงค่ำ ใช้แรงระดับปานกลาง รู้สึกเหนื่อยไม่มาก นอกจากนั้นวิถีของชาวไทยมุสลิมในหลักปฏิบัติซึ่งเป็นข้อบังคับของศาสนา ต้องละหมาดวันละ 5 เวลา ชาวไทยมุสลิมมีความเชื่อว่าการละหมาดนอกจากจะเป็นการปฏิบัติตามหลักของศาสนาอิสลามแล้วยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพอีกด้วย เป็นการปฏิบัติศาสนกิจที่ให้ประโยชน์เสมือนการออกกำลังกาย เพราะการละหมาดนั้นเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกาย

อย่างทั่วถึง (Waiwanjit, Mahkeng & Jintara. n.p) ในเดือนรอมฎอนจะมีการละหมาดที่เรียกว่า ละหมาด ตร์ียะฮ์ ซึ่งจะใช้เวลาในการละหมาदनานประมาณ 1 ชั่วโมง ส่งผลทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวในทุกส่วนและ ใช้ระยะเวลานานพอที่จะทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยคล้ายกับการออกกำลังกาย นอกจากนั้น ยังมีกิจกรรมการ เคลื่อนไหวออกแรงในวิถีชีวิตประจำวันได้แก่กวาดบ้าน ภูบ้าน และการซักผ้าด้วยมือ การเดินทางหรือการปั่น จักรยาน หรือในขณะเดินกรีดยาง เป็นต้น

สำหรับมุสลิมะฮ์ (ชาวไทยมุสลิมที่เป็นเพศหญิง) นั้น สามารถออกกำลังกายได้หรือเพิ่มกิจกรรมการ เคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ โดยการออกกำลังกายหรือเพิ่มกิจกรรมการเคลื่อนไหว ของร่างกายนั้นมีหลายวิธีที่เหมาะสม อันได้แก่ การทำงานบ้าน การเดินไปเดินมาภายในบ้าน การวิ่ง การละหมาด แต่ต้องอยู่ในขอบข่ายที่อิสลามได้กำหนดไว้ คือต้องไม่ใช่ที่ปะปนระหว่างชายหญิง ต้องปกปิดร่างกายตามหลัก ของศาสนา ควรอยู่ในบริเวณบ้าน หรือบริเวณใกล้บ้าน มีญาติผู้หญิงร่วมออกกำลังกายอยู่ด้วย หรือมีมะฮ์รอม (ผู้ดูแล) คอยดูแลอยู่ใกล้ ๆ และปลอดภัยต่อสิ่งฟิถนะฮ์ (การสร้างความเดือดร้อน ความวุ่นวาย การทำให้เกิด ความเสียหาย การสร้างความเจ็บแค้นให้แก่ผู้อื่น การทำให้สังคมโดยรวมปั่นป่วน การสร้างความเสื่อมเสียให้แก่ วงศ์ตระกูล) มุสลิมะฮ์ ต้องปกปิดเอวเราะฮ์ (ร่างกาย) อย่างมิดชิด ไม่แต่งกายรัดรูป หรือเห็นของสงวน (อวัยวะ เพศ หรือเต้านม) และการออกกำลังกายต้องไม่มีเสียงเพลง หรือดนตรีประกอบ ไม่เป็นเป้าสายตาของเพศตรง ข้ามและสถานที่ต้องไม่ปะปนชายหญิง ควรแยกแยะให้ชัดเจน เพื่อให้พวกมุสลิมะฮ์รอดพ้นจากสายตาของชาย อื่นได้ (Yeerae, 2010)

จากวิถีชีวิต ของชาวไทยมุสลิมจังหวัดชายแดนภาคใต้พบว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลาย รูปแบบมีความแตกต่างกันในเพศชายและหญิง ดังนั้นการสนับสนุน ส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวิถี ชีวิตของชาวไทยมุสลิมจังหวัดชายแดนใต้ จึงควรปฏิบัติดังนี้ การจัดสถานที่ของการออกกำลังกายที่ไม่มีปะปน กันระหว่างชายและหญิง สถานที่การออกกำลังกายของเพศหญิงควรเป็นสัดส่วน จะยิ่งทำให้เกิดความต่อเนื่อง ในการออกกำลังกายในชาวไทยมุสลิมยิ่งขึ้น ตลอดจนการสนับสนุนความศรัทธาต่ออัลลอฮ์ในการปฏิบัติศาสนกิจ อย่างเคร่งครัด (Yeerae, 2010) เพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกาย ดังนั้นสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการออกกำลังกาย ของชาวไทยมุสลิมจังหวัดชายแดนภาคใต้ จึงต้องคำนึงถึงความเชื่อตามหลักศาสนาตามที่ได้กล่าวมาข้างต้น เพื่อให้มีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้นต่อไป

3. อารมณ์ อารมณ์มีความสัมพันธ์กับสุขภาพ ซึ่งอารมณ์ของมนุษย์สามารถแบ่งออกเป็นระดับดังต่อไปนี้ คือ 1) ระดับล่างสุดเรียกว่า “อัน-นัฟซุล อัมมาเราะฮ์” อารมณ์ระดับนี้เป็นอารมณ์ที่กระตุ้นให้กระทำความผิด ด้วยการ ประพฤติตามใจตัวเอง ฝ่าฝืนคำสั่งอัลลอฮ์ และไม่สนใจปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม 2) ระดับกลางคือ “อัน-นัฟซุล เลอวามะฮ์” เป็นอารมณ์ที่อยู่กึ่งกลางระหว่างการกระทำความดีและความชั่ว บางครั้งรักษาตนจากการทำผิดพลาด แต่ในบางครั้งก็พลั้งเผลอไม่สามารถควบคุมจิตใจให้ดีตลอดเวลา จึงพลาดทำผิดลงไป แต่หลังจากนั้นก็พยายาม ทำดีอีกครั้งเพื่อลบล้างความผิดนั้น และคอยกล่าวโทษตัวเองที่ไม่รู้จักป้องกันความพลั้งเผลอจนพลาดกระทำความ ผิดบาป 3) ระดับสูงที่สุดคือ “อัน-นัฟซุล มุฏมะฮ์อินนะฮ์” เป็นอารมณ์ที่นิ่ง ปฏิบัติตนอยู่ในทำนองครองใจได้ ตลอดเวลา ไม่ฝ่าฝืนคำสั่งของอัลลอฮ์ ซึ่งอารมณ์ประเภทนี้จะได้รับการตอบแทนสิ่งที่ดีที่สุดจากอัลลอฮ์ (Mahamad, n.p)

ดังนั้น มุสลิมทุกคนจึงต้องศึกษาวิธีการเอาชนะอารมณ์ใฝ่ต่ำของตัวเอง ด้วยการสร้างความผูกพันกับ อัลลอฮ์อยู่เสมอ เพื่อเป็นเกราะป้องกันไม่ให้ชั้ยฏอน (มารร้าย) เข้ามาอาศัยจุดอ่อนอารมณ์ของตนเอง การควบคุม



อารมณ์ไม่ให้ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาริษยา คือ การมีความยำเกรง หรือการตักวา (ยำเกรง) ต่ออัลลอฮ์ เพราะยามใดก็ตามที่มุสลิมมีพลังตักวาอยู่อย่างมั่นคงภายในใจ เขาย่อมจะเกิดสำนึกที่จะคอยกระตุ้นเตือนให้ทำความดี และละอายต่ออัลลอฮ์ ที่จะกระทำความผิด อารมณ์ชนิดนี้ว่า เป็นอารมณ์ของการมีสติ คือ สามารถที่จะสยบอารมณ์ของตนเองลงได้ อยู่ในกรอบที่ถูกต้องและทำประโยชน์ทั้งโลกนี้และโลกหน้า ซึ่งวิธีการปฏิบัติเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพด้านอารมณ์ สามารถทำได้โดยการชำระล้างร่างกายก่อนการละหมาด การบริจาคทาน การถือศีลอด และการประกอบพิธีฮัจย์ ยกเว้นในหลักวิถีปฏิบัติที่ไม่ได้ทำทุกวัน ส่งผลเกิดการสร้างเสริมสุขภาพ ทำให้เกิดการยอมรับ ทำแต่ความดี ส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจไม่ขุ่นมัว และสงบ

การควบคุมอารมณ์ เพื่อการสู่ระดับที่สูงสุด ชาวไทยมุสลิมจังหวัดชายแดนภาคใต้สามารถกระทำโดยการดูแลตนเองเพื่อให้เป็นมุสลิมที่สมบูรณ์ คือ มีความเชื่อและความศรัทธาว่าอัลลอฮ์เป็นพระเจ้า องค์เดียวและมุฮัมมัด (ศ็อลา) คือศาสนทูตของอัลลอฮ์ ดำเนินชีวิตตามคัมภีร์ อัลกุรอาน และปฏิบัติตามแบบอย่างของท่านนบีมุฮัมมัด มีการศึกษาด้านศาสนาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต เพราะความรู้ นำไปสู่ความศรัทธา และการปฏิบัติที่ถูกต้องดีงาม ซึ่งการก้าวไปเป็นมุสลิมที่สมบูรณ์นั้นจะต้องแสดงออกดังนี้

1. รำลึกถึงอัลลอฮ์ให้มาก (ซิกรุลลอฮ์) การระลึกถึงอัลลอฮ์ จะช่วยให้จิตใจสบาย สงบไม่คิดฟุ้งซ่านมองโลก ในแง่ดี ทำใจยอมรับเหตุการณ์รุนแรงที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นให้มอง สิ่งนั้นด้วยการระลึกถึงอัลลอฮ์ เพราะอัลลอฮ์ให้สิ่งที่ดีที่สุดและต้องพึงสังวรว่า สิ่งที่เรากำลังเผชิญอยู่ท่ามกลางความสบายอาจมีปัญหาก็เกิดขึ้น และในขณะที่เจอปัญหาก็อย่่าเพิ่งท้อแท้หมดหวัง เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นอาจนำมาซึ่งสิ่งที่ดี

2. การสำนึกในความโปรดปรานของอัลลอฮ์ เมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบาก ให้ระลึก ไว้เสมอว่า มันช่างน้อยนิด เมื่อเปรียบเทียบกับความโปรดปรานของอัลลอฮ์อันมากมาย และจะทำให้เราหันกลับไปขอบคุณอัลลอฮ์และคลายความวิตกกังวลและคลายความทุกข์

3. ทำดีต่อผู้อื่นเพราะการทำดีต่อผู้อื่น จะทำให้อัลลอฮ์โปรดปราน และมอบรางวัลอันยิ่งใหญ่ ตอบแทนทั้งในโลกนี้และโลกหน้า การทำดีเปรียบเหมือนการทำทาน ผู้มีความสุข ผู้รับก็มีความสุข ดังนั้นโดยวิถีชีวิตของชาวไทยมุสลิมจึงมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันจึงเกิดเป็นประเพณี เช่น ประเพณีกินน้ำชา ซึ่งเป็นประเพณีที่เกิดขึ้นเพื่อการช่วยเหลือเรียไรให้กับผู้ประสบภัย หรือการบริจาคชะกาต (การทำทาน) ที่ได้กำหนดให้บริจาคกับผู้ที่ยากไร้ เด็กกำพร้า ซึ่งชาวไทยมุสลิมทุกคนจะต้องปฏิบัติเนื่องจากหลักปฏิบัติ และวิถีของชาวไทยมุสลิมในจังหวัดชายแดนภาคใต้ค่อนข้างเคร่งครัดในการปฏิบัติดังกล่าว

4. ศึกษาหาความรู้ ความรู้ของศาสนาอิสลามเป็นความจริงของการดำเนินชีวิตที่เริ่มเกิด ตั้งแต่คำสอนแรกจนคำสอนสุดท้ายของอิสลามให้อ่านสิ่งที่ประโยชน์ และสิ่งที่ประเสริฐคือคำบัญชาของอัลลอฮ์และไม่ออกนอกกรอบคำสอนของอัลลอฮ์

5. มีบุคคลเป็นแบบอย่าง ซึ่งท่านนบีมุฮัมมัด (ซ.ล) และศาสดาอื่น ๆ เป็นแบบอย่างของการดำเนินชีวิตตามหลักศาสนาอิสลาม ทั้งการดูแลสุขภาพร่างกาย และสุขภาพของจิตวิญญาณ ซึ่งชาวไทยมุสลิมจังหวัดชายแดนภาคใต้ก็จะมีวิถีชีวิตที่ดำเนินตามแบบอย่างท่านศาสดาต่าง เช่น การละหมาดครบ 5 เวลา และมักจะไปละหมาดที่มีสยิดอย่างสม่ำเสมอ การมีชีวิตที่พอเพียง รับประทานอาหารเหมาะสม ไม่สุรุ่ยสุร่าย รักความสะอาด และศรัทธาในศาสนาอิสลามอย่างเต็มที่ ดังนั้นการที่ชาวไทยมุสลิมมีวิถีชีวิตที่มีความเป็นมุสลิมที่สมบูรณ์

แบบจึงเป็นการสร้างเสริมสุขภาพด้านอารมณ์ มีความพอเพียง มีความสงบ อยู่ในแนวทางที่ถูกต้อง และยึดมั่น ศรัทธา (Usman, 2016) วิถีชีวิตของชาวไทยมุสลิมจังหวัดชายแดนภาคใต้ด้านอารมณ์นั้น ในทัศนะของผู้เขียน คิดว่า การที่ยึดมั่นในหลักคำสอนอย่างเคร่งครัด ช่วยส่งผลให้มีการสร้างเสริมสุขภาพด้านอารมณ์ในระดับที่ค่อนข้างดี ดังนั้น การส่งเสริมให้มีการปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนา และการดำเนินชีวิตตามวิถีของท่าน ศาสดามุฮัมมัดจะเป็นการปฏิบัติที่ดี

4. อนามัยสิ่งแวดล้อม “ความสะอาดเป็นส่วนหนึ่งของความศรัทธา” ศาสนาอิสลามให้ความสำคัญกับความสะอาด เป็นเอกลักษณ์และลักษณะนิสัยที่โดดเด่นของมุสลิมผู้ศรัทธา อิสลามได้กำหนดบทบาทหน้าที่ประจำวันของมุสลิม ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอนให้ครอบคลุมและผูกพันกับการรักษา ความสะอาด ทั้งร่างกาย เสื้อผ้า อาหารและอื่น ๆ ทั้งส่วนตัวและสาธารณะ และอิสลามยังกำหนดให้ความสะอาดนั้น เป็นเงื่อนไขสำคัญ ที่มีผลผูกพันกับการปฏิบัติศาสนกิจของผู้ศรัทธาหลายประการ เช่น การละหมาดและการถือวอฟ (การเดินรอบ หินดำที่นครเมกกะ) เป็นต้น ชาวไทยมุสลิมจังหวัดชายแดนภาคใต้ จะมีการรักษาความสะอาดร่างกายเหมือน บุคคลทั่วไป แต่มีเพิ่มเติมคือ มีการอาบน้ำละหมาดวันละ 5 เวลา เนื่องจากความสะอาดเป็นกุญแจสู่การละหมาด หากไม่มีการอาบน้ำละหมาด การละหมาดนั้นก็จะเป็นการตอบรับจากอัลลอฮ์ มีการดูแลสุขภาพแวดล้อมภายใน บ้านให้สะอาด เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี ห้ามและให้หลีกเลี่ยงสิ่งสกปรกที่จะเกิดกับตัวเอง คนอื่นหรือสิ่งที่อยู่ รอบตัวเพราะจะทำให้เกิดโรค อันตราย ทำให้เกิดความเดือดร้อนกับคนอื่นและทำให้เกิดผลเสียต่อสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้มีการดูแลสุขภาพและสภาพแวดล้อมภายในบ้านแล้ว ยังมีการทำความสะอาดมัสยิดหรือสถานที่ ประกอบศาสนกิจเสมอ โดยการร่วมมือด้วยกันภายในหมู่บ้าน อิสลามมีข้อกำหนดด้านการรักษาความสะอาด ทั้งต่อตนเอง ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม (Sulimad, 2012) การปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดเป็นการบอกถึงความศรัทธา จากหลักคำสอนของศาสนา และวิถีชีวิตของชาวไทยมุสลิมตามหลักของศาสนา ทำให้สามารถบูรณาการการ สร้างเสริมสุขภาพ โดยการสนับสนุนให้ชาวไทยมุสลิมจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีระดับความศรัทธาที่เคร่งครัดใน หลักการของศาสนา ซึ่งจะทำให้เป็นจุดแข็งของการปฏิบัติด้านการสร้างเสริมสุขภาพต่อไป

5. อโรคยา การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค อิสลามเชื่อว่าสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ จะเป็นพลังที่จะนำไปสู่สุขภาพที่ดีโดยรวม อิสลามจึงเป็นวิถีการดำเนินชีวิต (Way of Life) ที่ตั้งอยู่ในกรอบ แนวทางของศาสนาที่พระผู้เป็นเจ้าได้ทรงบัญญัติไว้ในคัมภีร์อัลกุรอาน และแบบอย่างคำสอนของท่านศาสดา มุฮัมมัด (ซ.ล) ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย ทั้งในเรื่องการกิน การนอน กิจวัตรประจำวันทั่วไป สังคม วัฒนธรรม สุขภาพอนามัย การเจ็บป่วย ความตาย และอื่น ๆ ซึ่งมีบัญญัติไว้ทั้งสิ้นอีกทั้งสะท้อนให้เห็นถึงการให้ความสำคัญ ของสุขภาพไว้อย่างเป็นองค์รวม ว่า “ผู้ใดที่ตื่นเช้าขึ้นมา มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีจิตใจที่สงบ ร่มเย็น ไม่มีความวิตกกังวลทุกข์ร้อน มีอาหารสำหรับบริโภคในวันนั้นก็ประหนึ่งว่าเขาผู้นั้นได้ครองโลกไว้ทั้งโลก” (ตริมีซีย์ อิบนิมาเยซ และบุคอรี) ในมุมมองของอิสลาม ถือว่าการดูแลสุขภาพนั้นเป็นหน้าที่ (วาญิบ) สำหรับมนุษย์ เพราะสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ดี เป็นความโปรดปรานของอัลลอฮ์ (ซ.บ) (OneMuslim, n.p)

ในด้านการหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้เกิดโรค พบว่า ชาวไทยมุสลิมภาคใต้ มีพฤติกรรมการตัดสินใจไป รับบริการ การรักษาพยาบาลจากแพทย์หรือสาธารณสุข ไม่แตกต่างกับภาคอื่นมากนัก ส่วนใหญ่จะเข้ารับการรักษา ที่โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ฯ โรงพยาบาลชุมชน และสถานอนามัย แต่ก็ยังมีการสร้างเสริม สุขภาพเพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยที่เกิดโรคและการสร้างเสริมสุขภาพโดยการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น มีการใช้บริการ โตะปีแดในการสร้างเสริมสุขภาพในระยะตั้งครุฑ ระยะคลอด และระยะหลังคลอดค่อนข้างสูง โดยแต่ละระยะ



จะมีกิจกรรมที่ต่างกัน เช่นในระยะตั้งครรภ์จะมีการทำนํ้ามนต์ ขอฟพรเพื่อให้ลูกปลอดภัย มีการยกทอง การตรวจครรภ์ ระยะคลอดจะใช้ในการให้กำลังใจ การปีนหวด การขอดูอาให้คลอดง่าย ส่วนในระยะหลังคลอดก็จะมีกิจกรรมคือ การนวดให้มดลูกเข้าอู่ ให้นมไหลดี การใช้สมุนไพรอาบน้ำหลังคลอด การใช้สมุนไพรขี้ผึ้งน้ำควาปลา (Tuanhananee Watsan, Ntee keakulkichakarn and Sopen chunuan, 2015) ซึ่งจากวิถีชีวิตของชาวไทยมุสลิมจังหวัดชายแดนภาคใต้พบว่า การสร้างเสริมสุขภาพเพื่อการป้องกันปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค มีการบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นเข้ามา ซึ่งในทัศนะของผู้เขียนมีความเห็นว่า เป็นจุดเด่นที่จะนำหลักการศาสนา ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ถูกต้อง เหมาะสมไม่เป็นอันตราย เพื่อสนับสนุนสร้างเสริมสุขภาพต่อไป

6. อบายมุข จดเว้นบุหรี สุรา ยาเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ ซึ่งเป็นภัยร้ายแรงที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตใจ ศาสนาอิสลามมีพระบัญญัติห้ามข้องแวะสิ่งเสพติด และสารทุกชนิดที่ออกฤทธิ์กับระบบจิตประสาททำให้มึนเมา ขาดสติชั่วขณะหรือถาวร ห้ามเสพ พกพา และจำหน่าย อิสลามมีบทบัญญัติของการติอบายมุขคือ การจิบสุรา หรือดื่มเพียงอย่างเดียว การละหมาดของเขาจะไม่ได้รับการตอบรับ 3 วัน (ทั้งการละหมาดเสริม (สุนัต) และละหมาดบังคับฟัรฎู) และผู้ใดดื่มเหล้าหนึ่งจอก (แก้ว) การละหมาดของเขาก็จะไม่ได้รับทั้ง 40 วัน ซึ่งจากหลักคำสอนของศาสนาดังกล่าวจึงพบว่า วิถีของชาวไทยมุสลิมมากกว่าร้อยละ 80 ไม่เกี่ยวข้องกับสุรา แต่ก็ยังพบว่าเยาวชนมุสลิมส่วนหนึ่งยังมีการสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การติดสารเสพติด เช่น กัญชา กระเทียม (Lehhim, & Baka, 2010) ดังนั้นผู้เขียนคิดว่า เมื่อระดับความศรัทธาของชาวไทยมุสลิมอยู่ในระดับที่สูง ก็จะส่งผลให้เลิกอบายมุข ทำให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาพต่อไป

บทสรุป

นโยบาย 6 อ เป็นนโยบายที่สามารถสร้างเสริมสุขภาพของประชาชน ซึ่งการนำไปใช้กับชาวไทยมุสลิมจังหวัดชายแดนภาคใต้ นั้น ควรมีการบูรณาการตามวิถีชีวิตและหลักศาสนา เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด การสร้างความศรัทธา และความเคร่งครัดในการหลักการ และแนวปฏิบัติของศาสนา จะเป็นกลไกหนึ่งในการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของชาวไทยมุสลิม ทั้งด้านอารมณ์โดยการเป็นมุสลิมที่สมบูรณ์ ด้านโรคภัยการปฏิบัติหรือหลีกเลี่ยงปัจจัยของการเกิดโรคโดยการบูรณาการกับความเชื่อ ความศรัทธา และภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมภายใต้แนวคำสอนที่ว่า ความสะอาดเป็นส่วนหนึ่งของความศรัทธา ด้านอบายมุข โดยการปฏิบัติตามหลักคำสอนอย่างเคร่งครัดในพระบัญญัติห้ามข้องแวะสิ่งเสพติด และสารมีเมาทุกชนิด ส่วนทางด้านอาหาร ควรมีการสร้างเสริมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพิ่มเติม ด้านการออกกำลังกายส่งเสริมและสนับสนุนเพื่อให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของชาวไทยมุสลิมจังหวัดชายแดนภาคใต้ สิ่งสำคัญที่สุดในการสร้างเสริมสุขภาพ คือแนวคิด “สร้างศรัทธาตามหลักการศาสนา นำไปสู่สร้างเสริมสุขภาพที่ดี”

ข้อเสนอแนะ

การสร้างเสริมสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อเป้าหมายสูงสุดคือ การไม่มีโรค หรือหากมีโรคก็สามารถดำรงชีวิตโดยมีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่การสร้างเสริมสุขภาพควรคำนึงถึงบริบทของประชาชนในแต่ละพื้นที่ เพื่อให้เกิดการส่งเสริมที่ก่อเกิดประโยชน์สูงสุดและต่อเนื่อง ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีชีวิตของชาวไทยมุสลิมจังหวัดชายแดนภาคใต้ สิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงคือ กิจกรรมของการสร้างเสริมสุขภาพต้องไม่ขัดกับหลักศาสนา เนื่องจากการดำเนินชีวิตของชาวไทยมุสลิมนั้นมีศาสนาเป็นแนวทางในการทำกิจกรรมทุกประการ



Reference

- Jehmudo, P. (2018). *Hariraya Muslim Happiness*. Retrieved November 7, 2016 from <http://www.lib.ru.ac.th/journal2/?p=6389> (in Thai).
- Komchadluek Online. (2018). *Launches Health Expectancy Numbers for 15 Years*. Retrieved March 7, 2016 from <http://www.bangkokbiznews.com/news/detail/789832>
- Lehhim, K., & Baka, D. (2010). A Study of Thai Muslim youth lifestyle. *Songklanakarrin Journal of Social Sciences and Humanities*, 16(6): 937-988. (in Thai).
- Mahamad, P, (n.p). *Emotional Suspension*. Retrieved february 7, 2016 from <http://www.islammore.com/view/2771> (in Thai).
- National Halal Food. (2018). *International Standard Halal Food*. Retrieved March 29, 2016 <http://www.acfs.go.th/halal/general.php>
- OneMuslim. (n.p). *Health in Islamic Perspective*. Retrieved March 7, 2016 <http://www.islammore.com/main/content.php?page=sub&category=4&id=3094>.
- Sarex, K. (2018). *Wedding Tradition*. Retrieved March 7, 2016 from <http://muslimah015.blogspot.com/2014/11/blog-post18.html>. (in Thai).
- Southern Institute for Health Research and Development Southern Institute for Health Research and Development. (2008). *FACTS AND FIGURES 2008*. Songkla, The Office of Disease Prevention and Control. (in Thai).
- Sulimad, A. (2012). *Cleaning with Islam Religious Law*. Retrieved March 7, 2016 from <http://www.warasatusunnah.net/Al-Figh/At-taharah.html> (in Thai).
- Taealee, A. (2012). *Halal Food in Islam Religious Law*. Retrieved MAY 7, 2016 from <http://www.islammore.com/view/1291>. (in Thai).
- Tayeh, D., Songmeaug, J., Japakeya A., & Aladamee, I. (2007). *Cutural Study of Breakfasting Food's in Ramadan: A Case Study of Tambon Khaotum Ampur Yarung Pattani Province*. Nationnal Culture Commission Ministr of Public Health. (in Thai).
- Thai Health Promption Foundation. (2008). *6 Tips to Create Healthy Thai People*. Retrieved November 7, 2017 from <http://www2.thaihealth.or.th/Content/13155>
- Usman, S. (2016). *Overcome Emotions*. Retrieved April 7, 2016 from <https://islamhouse.com/th/articles/57574/>.
- Waiwanjit, S., Mahkeng, M., & Jintara. N. (n.p). *The Way of Life of the Muslim People that the Health Promotion Through Adequate Physical Activity*. Bangkok, Physical Activity Research Center. (in Thai).
- Watsan, T., keakulkichakarn N., & chunuan, S. (2015). Promoting Health of Muslim Women During Antepartum, Intrapartum, and Postpartum PeriodsSongklanagarind. *Journal of Nursing*, 35(3): 91-108. (in Thai).



- WHO. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion, Ottawa, 21 November 1986. (WHO/HPR/HEP/95.1)*. Retrieved November 7, 2016 from http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa_charter_hp.pdf.
- Yeerae, N. (2010). *Promoting Islamic Exercise In Pattani Housewives Group*. Master of Science Health System Research and Development. Prince of Songkla University. (in Thai).