

7 มาตรการ

เพื่อก้าวผ่านช่วงเวลากักตัว
ด้วยหัวใจที่เข้มแข็งกว่าเดิม.

ดร.วิสุทธิ์ บิลล่าเต๊ะ

ประธานฝ่ายวิชาการ การศึกษา และการบริหารกองทุนวากัฟ

คณะกรรมการกลางอิสลามแห่งประเทศไทย

หัวหน้าฝ่ายวิชาการและการต่างประเทศ

สำนักงานคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดสงขลา

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

กักตัวด้วยหัวใจรั่มๆ

โควิด-19 ทำให้คนจำนวนมากที่ชีวิตมีแต่งงาน งาน งาน จนแทบไม่มีเวลาพัก ต้องถูกกักตัวเพราะติดเชื้อโควิด ซึ่งส่วนใหญ่ก็ต้องใช้เวลาถึง 14 วัน เป็น 14 วันที่ชีวิตเหมือนจะหยุดนิ่ง และวันเวลาผ่านไปอย่างเชื่องช้าจนอาจเพิ่มความเครียด และความวิตกกังวลต่อผู้ป่วยมากขึ้น หากไม่รู้จักใช้เวลาเหล่านั้นให้ผ่านไปอย่างเปี่ยมประโยชน์

บุคคลที่เผชิญชะตากรรมเช่นนี้ มีความจำเป็นต้องเตรียมหัวใจให้เข้มแข็ง เช่นเดียวกับที่ต้องเตรียมร่างกายให้สามารถสู้กับเชื้อโรคได้ ยิ่งกว่านั้นการเตรียมใจสำคัญกว่าการเตรียมกาย เนื่องจากความเจ็บป่วยทางกายจำนวนมากสามารถเยียวยาให้หายได้โดยพระเมตตาของอัลลอฮ์ เมื่อจิตใจและวิญญาณมีความเข้มแข็งพอ แต่โรคบางอย่างที่ไม่ร้ายแรงอาจสร้างผลกระทบลึกซึ้งได้เช่นกันหากสภาพจิตใจของคุณอยู่ในภาวะที่อ่อนแอ สับสน ไร้ที่พึ่ง

จุดสสารนี้ จึงนำเสนอวิธีการเตรียมใจให้เข้มแข็งเพื่อการกักตัวอย่างมีคุณค่าและเพื่อการเผชิญวิกฤติที่อาจเกิดมากขึ้นในอนาคตในฐานะผู้ศรัทธาอย่างแท้จริง

1. มองโรคด้วยทัศนคติเชิงบวก

อิสลามสอนให้มุสลิมมีความหวังและกำลังใจอยู่เสมอ แม้จะอยู่ในภาวะเจ็บปวดก็ตาม ทั้งนี้เพราะทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตเราสามารถแปรให้เป็นผลดีแก่ตัวเองได้ ดังคำสอนของบรมศาสดามุหัมมัด ﷺ

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ، صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ. (رواه مسلم : 2999)

“มหัศจรรย์ยิ่งสำหรับกิจของผู้ศรัทธา ทุกเรื่องราวล้วนเป็นผลดีสำหรับเขาทั้งสิ้น ซึ่งการเช่นนี้ไม่มีให้ใครนอกจากแก่ผู้ศรัทธาเท่านั้น หากเขาพบความสุขสมหวัง เขาจะขอบคุณ (ต่ออัลลอฮ์) ก็จะเป็นสิ่งดีสำหรับเขา และแม้ต้องเผชิญภัยอันตราย เขาจะอดทนก็จะกลายเป็นสิ่งดีสำหรับเขาเช่นกัน”

การมองเชิงบวกตามคำสอนของบรมศาสดามุหัมมัด ﷺ จะช่วยให้จิตใจสงบและยอมรับกับการกักตัวโดยไม่เอะอะโวยวาย

2. อดทนอย่างมีความหวัง

โควิดไม่ได้ทำให้ชีวิตพังทลาย แต่ชีวิตจะเสียหายเพราะอยู่อย่างไร้ความหวัง การเผชิญความทุกข์ยากสำหรับมุสลิมแล้ว ถือเป็นเรื่องปกติที่ทุกคนต้องพบเจอ เพราะชีวิตบนโลกนี้มิได้ถูกสร้างมาเพื่อการเสพสุขอย่างยั่งยืน แต่ถูกสร้างขึ้นเพื่อให้มาต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ อันจะนำไปสู่ความสุขสภาพอันแท้จริงในปรภพ

ดังนั้น เมื่อเกิดความเจ็บป่วยขึ้น เราจึงต้องถือว่เป็นหนึ่งในกระบวนการขัดเกลาให้เรารู้จักอดทน เพื่อให้เราแข็งแกร่งพอที่จะรักษาศาสนาและความดีงามต่างๆเอาไว้ได้

เมื่อเป็นการขัดเกลาจากอัลลอฮ์พระผู้เป็นเจ้า ผู้ที่อยู่ในระหว่างขัดเกลาจึงได้รับผลบุญอยู่ตลอดเวลา

3. เพิ่มพลังใจด้วยอัล-กุรอาน

ระหว่างการกักตัว 14 วัน บุคคลย่อมมีเวลาอยู่กับตัวเองมากขึ้น หากปล่อยเวลาอันมีค่าเหล่านี้ให้ผ่านไป ก็ย่อมน่าเสียดายเป็นอย่างยิ่ง เพราะเวลาเป็นสิ่งที่มีความค่าเท่าชีวิต การไม่รู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์จึงเป็นการทำลายคุณค่าของชีวิตให้พังลงนั่นเอง

การใช้เวลาอย่างประเสริฐสุดประการหนึ่ง คือการใช้ไปเพื่อการอ่านอัลกุรอาน คัมภีร์ที่เป็นทั้งธรรมนูญแห่งชีวิตมุสลิมและเป็นทั้งโอสตรักษาโรคต่างๆได้ทั้งโรคทางกายภาพและจิตภาพ ดังอัลลอฮ์ ซุบฮานะฮู ทรงตรัสไว้ว่า

وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا (الإسراء : 82)

*“เราประทานสิ่งที่เป็ทั้งโอสตรและความเมตตาจากอัลกุรอานสู่มวลผู้ศรัทธา
และสำหรับผู้อธรรมแล้ว พวกเขาไม่ได้เพิ่มอะไรแก่ตนนอกจากความขาดทุน”*

ดังนั้น อัลกุรอานจึงเป็นสิ่งที่ควรอยู่ใกล้ชิดผู้กักตัวเสมอ และเขาควรอ่านคัมภีร์อันประเสริฐนี้ทุกคราวที่เหมาะสมพร้อมๆกับควรศึกษาความหมายต่างๆของอัลกุรอานร่วมกันไปด้วยเพื่อให้เกิดอานิสงส์ที่สมบูรณ์ที่สุด

4. สยบความฟุ้งซ่านด้วยการรำลึกถึงอัลลอฮ์ และขอตออา

จิตใจที่ว่างเปล่าเมื่อบวกกับเวลาที่ว่างมาก ย่อมก่อให้เกิดความฟุ้งซ่านได้ง่าย และความฟุ้งซ่านนี้อาจชักนำบุคคลไปสู่การกระทำที่ไม่บังควรต่างๆได้ ดังนั้นแล้ว เราควรเติมเต็มจิตใจให้หนักแน่นด้วยการรำลึกถึงอัลลอฮ์อยู่เสมอ ซึ่งจะเป็นการเติมความสงบแก่จิตใจได้ดังที่อัลลอฮ์ ทรงตรัสว่า

...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (الرعد : 28)

“พึงรู้เถิดว่า ด้วยการรำลึกถึงอัลลอฮ์ จิตใจจึงจะสงบเยือกเย็นลง”

ถ้อยคำที่พึงรำลึกถึงอัลลอฮ์ ซุบฮานะฮู มีอยู่มากมายซึ่งปรากฏในคำสอนของบรมศาสดา ﷺ อาทิ เช่น

سبحان الله	(มหาบริสุทธิ์แต่อัลลอฮ์)
الحمد لله	(มวลการสรรเสริญเป็นของอัลลอฮ์)
الله أكبر	(อัลลอฮ์ทรงยิ่งใหญ่เหนือสิ่งอื่นใด)

أستغفر الله العظيم (ข้าขออภัยโทษต่ออัลลอฮ์ผู้ทรงยิ่งใหญ่)

لا حول ولا قوة إلا بالله (ไม่มีพลังและไม่มีอำนาจใด(ที่มีผลอย่างแท้จริง)นอกจากพลังอำนาจแห่งอัลลอฮ์)

لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد يحيي ويميت وهو على كل شيء قدير

(ไม่มีพระเจ้าที่เที่ยงแท้ นอกจากอัลลอฮ์เพียงหนึ่งเดียวโดยไม่มีภาคีใดๆสำหรับพระองค์ การครอบครองเป็นของพระองค์ การสรรเสริญเป็นสิทธิของพระองค์ ทรงให้เกิดชีวิต และทรงดับชีวิต พระองค์คือผู้ทรงสามารถเหนือทุกสรรพสิ่ง)

ส่วนบทดุอาที่สำคัญ คือ การขอลาอาตนาปีที่เป็นการขอพรจากอัลลอฮ์แก่บรมศาสดาผู้เป็นที่รักรวมถึงวงศ์วานยานเครือของท่านด้วย

اللهم صل على محمد وعلى آله محمد

ดุอาฟิ่งอ่านประจำในยามเกิดโรคระบาด คือดุอาต่อไปนี้

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْحَنْثُونِ وَالْحُذَامِ وَمِنْ سَيِّئِ الْأَسْقَامِ

“โอ้อัลลอฮ์ ข้าพระองค์ขอความคุ้มครองจากพระองค์ให้รอดพ้นจากโรคต่างขา โรควิกัลจรีต โรคเรื้อน และโรคร้ายต่างๆ”

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهَبِ الْبَأْسَ أَشْفِ وَأَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يُعَادِرُ سَقَمًا

“โอ้อัลลอฮ์ ผู้อภิบาลแห่งมนุษยชาติ ขอทรงโปรดขจัดความเดือดร้อนออกไปด้วยเถิด ขอทรงโปรดเยียวยาให้หายจากโรคด้วยเถิด พระองค์เท่านั้นที่จะทำให้หายได้ ไม่มียาใดนอกจากยาของพระองค์ ขอให้เป็นการหายที่ไม่ทิ้งความเจ็บปวดใดๆไว้อีก”

اللَّهُمَّ أَجْرِنِي فِي مُصِيبَتِي، وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا

“ข้าแต่อัลลอฮ์ ขอทรงโปรดเคียงข้างข้าพระองค์ในยามทุกข์ร้อนและขอทรงโปรดปิดฉากความทุกข์นี้แก่ข้าพระองค์ด้วยสิ่งที่ดีกว่าด้วยเถิด”

เวลาที่เหมาะสมในการขอดุอา

ไม่มีการจำเพาะเวลาในการขอดุอา แต่บุคคลสามารถขอดุอา และรำลึกถึงอัลลอฮ์ได้ตลอด ยกเว้นเวลาที่ไม่เหมาะสม เช่น ขณะขับถ่ายหรืออยู่ในสถานที่สกปรก เช่น คอกสัตว์ เป็นต้น แต่มีบางช่วงเวลาที่เหมาะขอดุอาเป็นพิเศษ เนื่องจากมีวจนศาสดา ﷺ ระบุไว้เป็นการเฉพาะ เช่น วันศุกร์ ยามค่ำคืนก่อนแสงอรุณจะปรากฏ ณ ขอบฟ้า ยามตะวันตกย่ำคล้อยก่อนละหมาดซุฮรี เวลาระหว่างการอาซานกับอิกอมะฮ์ ขณะทำการซูญุด และเวลาหลังละหมาด เป็นต้น

5. ละหมาดอย่างเป็นกิจจะลักษณะ

ละหมาดเป็นช่วงเวลาที่บ่าวคนหนึ่งใช้เวลาใกล้ชิดผู้เป็นเจ้านายของตนเองได้มากที่สุด ละหมาดจึงเป็นสิ่งที่มุสลิมใช้เป็นเครื่องมือในการเพิ่มเติมความสุขให้กับตนเองและบำบัดเยียวยาจิตใจยามเกิดความทุกข์ยากเดือดร้อน ดังอัลลอฮ์ทรงตรัสไว้ว่า

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (البقرة : 153)

“ดูกร ผู้ศรัทธาทั้งหลาย จงขอความช่วยเหลือช่วยเหลือ (จากอัลลอฮ์) โดยใช้ความอดทนและการละหมาดเถิด แท้จริง อัลลอฮ์นั้นจะทรงอยู่ร่วมกับผู้อดทน”

อย่างไรก็ตาม ละหมาดที่จะช่วยบำบัดทุกข์บำรุงสุขได้ ต้องเป็นละหมาดที่อัลลอฮ์ทรงพอพระทัยเท่านั้น ซึ่งการละหมาดให้ทรงพอพระทัยทำได้โดยให้ละหมาดนั้นประกอบด้วย 2 ปัจจัย คือ

1. ความบริสุทธิ์ใจ (อิกลาส) และการละหมาดอย่างนอบน้อมสำรวม (คุซอ)
2. ความรู้ความเข้าใจ ซึ่งช่วยให้ละหมาดได้อย่างถูกต้องตรงตามรูปแบบของบรมศาสดา ﷺ อย่างแท้จริง

หากปราศจากข้อใดข้อหนึ่งในสองข้อนี้ ละหมาดของบุคคลก็ไม่อาจนับเป็นละหมาดที่ดีได้และไม่สามารถนำไปปฏิบัติไปสู่ความพอพระทัยแห่งอัลลอฮ์ได้ ซึ่งก็หมายความว่า จะไม่สามารถบำบัดทุกข์บำรุงสุขแก่ผู้ปฏิบัติได้ด้วย

6. ช่วยเหลือเป็นธุระให้ผู้อื่นบ้าง

สังคมปัจจุบันเป็นสังคมวัตถุนิยม เห็นวัตถุเป็นใหญ่เหนือคุณค่าของศาสนา จึงทำให้มีสภาพแบบต่างคนต่างอยู่ เห็นแก่ตัวสูง และไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

สภาพเช่นนี้ทำให้สังคมขาดความเมตตาต่อกันและกัน ซึ่งทำให้สูญเสียความเมตตาจากอัลลอฮ์ด้วย แต่มีภัยพิบัติเกิดขึ้นแทนที่และโควิด 19 ก็เป็นหนึ่งในภัยพิบัติที่สังคมกำลังเผชิญอยู่

การขจัดภัยพาลเหล่านี้ได้ก็ด้วยการที่เรามีความเมตตาต่อกันและกันให้มาก เพราะเมื่อเรามีเมตตาต่อกันและกัน อัลลอฮ์ก็จะเมตตาเราด้วย ความเมตตาของพระองค์นี่เองที่จะช่วยให้เรารอดพ้นจากภัย พิบัติได้ ดังที่บรมศาสดา ﷺ ได้กล่าวไว้ว่า

ارْحَمُوا مَنْ فِي الْأَرْضِ يَرْحَمَكُم مِّنْ فِي السَّمَاءِ. (أَخْرَجَهُ أَبُو دَاوُدَ ، وَالتِّرْمِذِيُّ)

“จงเมตตาสงสารผู้ที่อยู่ในแผ่นดิน แล้วผู้สถิต ณ พากฟ้า ก็จะเมตตาสงสารเจ้า”

ในเชิงรูปธรรม ความเมตตาในใจจะแสดงออกด้วยการช่วยเหลือสงเคราะห์กันและกันในยามทุกข์ยากลำบาก และการหยิบยื่นความช่วยเหลือต่อผู้เดือดร้อนนี่เอง ที่จะนำมาซึ่งความเมตตาจากอัลลอฮ์พระผู้เป็นเจ้า อันจะทำให้ผู้ช่วยเหลือรอดพ้นจากวิกฤติที่ตนเผชิญอยู่ได้ ดังมีวจนะแห่งบรมศาสดา ﷺ ยืนยันไว้ว่า

وَاللَّهُ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا كَانَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ (رواه مسلم).

“อัลลอฮ์นั้นจะทรงดำรงอยู่ในความช่วยเหลือของพระองค์ ตราบใดที่บ่าวผู้นั้นยังดำรงการช่วยเหลือต่อพี่น้องของเขาอยู่”

การช่วยเหลือผู้อื่นนี้ ยิ่งส่งผลต่อคนจำนวนมากเพียงใด ก็ย่อมเป็นที่พอพระทัยต่ออัลลอฮ์ มากขึ้นเพียงนั้น ด้วยเหตุนี้ การบริจาคเพื่อสร้างสิ่งที่เป็นสาธารณะประโยชน์ (ซอดากอฮฎาเรียฮฮ) ก็จะเป็นเหตุสำคัญของความช่วยเหลือจากอัลลอฮ์ เพราะการบริจาคประเภทนี้ เป็นไปเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม และมีความมั่นคงยั่งยืนอีกด้วย

ผู้กักตัวจึงควรมีการวางแผนไว้ในใจว่า ในระหว่างการกักตัว ตนจะช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างไรบ้าง และเมื่อครบกำหนดเวลากักตัวแล้ว จะแบ่งเวลาเพื่อช่วยเหลืองานสาธารณะประโยชน์อย่างไรบ้าง

7. มีความหวังและตั้งใจให้ชีวิตดีกว่าเดิม

มีความจำเป็นที่คนๆหนึ่ง ต้องคิดอ่านอยู่เสมอว่า ทำอย่างไรให้พรุ่งนี้ของตงดีกว่าวันนี้ และสำคัญสูงสุดคือให้ภพหลังความตาย เป็นภพแห่งความสำเร็จของตน มิใช่ภพแห่งความทุกข์ทรมาน

ในภพนี้ เมื่อบุคคลเผชิญโรคร้ายไข้เจ็บ หรือวิกฤตการณ์ใดๆก็ตาม ควรตระหนักอยู่เสมอว่า วิกฤตดังกล่าวเกิดขึ้นด้วยเหตุผล 1 ใน 2 ประการต่อไปนี้

1. เพื่อทดสอบ และเสริมสร้างความแข็งแกร่งแก่ชีวิต เนื่องจากมนุษย์มิได้ถูกกำหนดขึ้นเพื่อเสพสุขและความสะดวกสบายบนโลกนี้ แต่ให้ต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ เพื่อเดินไปสู่ความสุขและความสำเร็จอันยั่งยืนในโลกหน้า ซึ่งทั้งหมดต้องอาศัยความเข้มแข็งทั้งร่างกายและจิตใจของบุคคล

2. เพื่อตักเตือน และลงโทษต่อความผิดฐานก่อกรรมทำชั่วในสังคมของคนบางกลุ่ม ท่ามกลางความหย่อนยานในหน้าที่ของคนอีกกลุ่ม ซึ่งปล่อยให้ความชั่วร้ายแพร่กระจายในแผ่นดิน โดยไม่พยายามยับยั้งห้ามปราม

เหตุการณ์ข้างหน้า มีคำบอกจากบรมศาสดา ﷺ ว่า โลกจะต้องเผชิญวิกฤตหนักหน่วงมากกว่าที่เป็นอยู่ เพราะโลกไกล้อวสานเข้าไปทุกขณะ ซึ่งทำให้ทุกคนต้องคิดเรื่องการเตรียมความดีงามไว้เป็นทุนชีวิตให้มากขึ้นตลอดเวลา เนื่องจากในวันนั้นไม่มีใครสามารถช่วยใครได้อีก มีสิ่งเดียวที่จะช่วยบุคคลได้ คือความดีที่พากเพียรไว้ขณะยังมีชีวิตอยู่ในโลกนี้เท่านั้น

โดยนัยนี้ เมื่อต้องกักตัวและมีเวลาว่างมากขึ้น สิ่งที่ผู้กักตัวต้องคิดพิจารณา คือ จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นได้อย่างไร เมื่อได้กลับไปใช้ชีวิตปกติ เพราะหากกลับไปสู่สิ่งเดิมๆ โดยไม่ปรับปรุงพัฒนาอะไรเลย เขาอาจขาดทุนและสูญเสียไปทั้งชีวิตก็ได้

เพราะหากวิกฤตโควิด 19 เกิดเพื่อเป็นบททดสอบ ก็แสดงว่าผู้นั้นสอบไม่ผ่าน เนื่องจากการไม่มีการตอบโจทย์วิกฤตอย่างถูกต้อง

และหากวิกฤตโควิด 19 เกิดเพื่อเป็นบทลงโทษ ก็แสดงว่าผู้หนึ่งยังไม่ได้สำนึกต่อบทเรียนบทลงโทษนี้เลย อันอาจนำไปสู่บทลงโทษที่หนักหน่วงรุนแรงมากขึ้นได้ในอนาคต

แล้วการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นจะอย่างไร ?

สิ่งที่จะช่วยผลักดันบุคคลสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นได้ คือ ความรู้ โดยเฉพาะความรู้ความเข้าใจในแก่นหลักของอิสลาม ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน เพราะท่ามกลางวิกฤติและความสับสนอลหม่านของสังคมโลกปลายสมัย อาจทำให้บุคคลสูญเสียอุดมคติหลงทิศผิดทางและใช้ชีวิตอย่างแคว้งคว้างว่างเปล่าได้ ยกเว้นผู้มีอิสลามเป็นสรณะเท่านั้น เพราะอิสลามมีคำตอบให้แก่ชีวิตเสมอแม้โลกจะเปลี่ยนแปลงไปปานใดก็ตาม