

บทวิจารณ์หนังสือ
ด้านมืดของผู้ตามหาแสงสว่าง

ปาริฉัตร พยุงศรี¹

Book Review: The Dark Side of The Light Chasers

Parichat Payungsri¹



ผู้เขียน	Debbie Ford
ผู้แปล	ภัทริณี เจริญจินดา
สำนักพิมพ์	OMG BOOKS
ปีที่พิมพ์	2559
ความยาว	262 หน้า ปกอ่อน

ความรู้สึกรุนแรงที่เรามีต่อคนบางประเภท หรือนิสัยบางอย่างของคนบางคน รวมถึง ‘เรื่องเดิม ๆ – เหตุการณ์ซ้ำ ๆ’ ที่เกิดขึ้นในชีวิตคือเบาะแสสำคัญถึง ‘ด้านมืด’ ในตัวเรา ถึงอารมณ์ความรู้สึกและคุณสมบัติบางอย่างของตัวเราที่เราไม่ยอมรับ หรือเผชิญหน้า จนมันกลายเป็นพลังงานทางจิตที่มีชีวิตของมันเอง ซึ่งจะคอยครอบงำชีวิตเรา ฝ่าทำลายความสัมพันธ์ เวลาที่เราไม่ยอมรับบางด้านของตัวเรา เราจะหันไปตัดสินคนอื่นที่แสดงคุณสมบัติพวกนั้นออกมา หรือไม่เราก็จะชักนำผู้คน หรือสถานการณ์บางอย่างเข้ามาในชีวิตเพื่อสะท้อนให้เราเห็นด้านที่เราหลงลืมไปในตัวเอง สิ่งที่คุณหวาดกลัว หวาดหวั่น กริ่ง

¹ อาจารย์ประจำสาขาภาษาตะวันออก คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

Lecturer of Eastern Language Department Faculty of Arts Rajamangala University of Technology Thanyaburi

E-mail: parichat_p@rmutt.ac.th

เกรงที่จะต้องเผชิญหน้ามากที่สุด คือ ‘ด้านมืด’ ในตัวเอง ไม่ว่าเราจะยอมรับการมีอยู่ของด้านมืดเหล่านั้นหรือไม่ เพราะเหตุนี้ คนเราจึงเลือกที่จะเปิดเผยด้านสว่าง ซ่อนเร้นปิดบังด้านมืดเอาไว้ไม่ให้ใครเห็น จนบางครั้งเราอาจหลงลืมไปว่า ‘ด้านมืด’ เหล่านั้นซุกซ่อน แทรกซึมอยู่ในตัวเราไม่ต่างกับ ‘ด้านสว่าง’ แล้วค่อย ๆ เผย ‘ด้านมืด’ ออกมาให้คนรอบข้างเห็นโดยที่เราไม่รู้ตัว

‘ด้านมืดของผู้ตามหาแสงสว่าง’ หนังสือจิตวิทยาประยุกต์ที่ผสมผสานแนวคิดทางพระพุทธศาสนา คริสต์ศาสนา และพลังจักรวาล แต่สิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่มีฤทธิ์มากกว่าสิ่งใด คือ ‘ใจ’ ของเรานั้นเอง ถ้าเราปฏิเสธความน่าเกลียดในตัวเรา เราก็บั่นทอนความงามของเราลงไปด้วย ถ้าเราปฏิเสธความกลัวในตัวเรา เราก็ลิดรอนความกล้าลงไปด้วย ถ้าเราปฏิเสธความโลภในตัวเรา เราก็ลดทอนความใจกว้างไปพร้อมกัน ‘ด้านมืดของผู้ตามหาแสงสว่าง’ (The Dark Side of The Light Chasers) เล่มนี้ มีทั้งหมด 10 บท ดังนี้

- 1) โลกภายนอก โลกภายใน
- 2) ไล่ตามเงามืด
- 3) โลกอยู่ในตัวเรา
- 4) หวนคืนสู่ตัวตนที่ทอดทิ้ง
- 5) รู้จักเงามืด รู้จักตัวเอง
- 6) ฉันทันเป็นอย่างไร
- 7) โอบรับด้านมืด
- 8) ตีความตัวเองใหม่
- 9) ให้แสงภายในส่องสว่างออกมา
- 10) ชีวิตที่ควรค่า

แนวคิดเรื่อง Shadow ของ Carl Jung ถือว่าเป็นแนวคิดหลักของหนังสือเล่มนี้ โดยเสนอให้เห็นว่า ในตัวเรามีเงาซ่อนอยู่ เปรียบได้กับการมีคุณสมบัติ 2 ด้าน คือ ด้านสว่างและด้านมืด เทียบได้กับด้านที่ดีและด้านที่ไม่ดี ไม่ว่าจะเป็นด้านสว่างหรือด้านมืดในตัวเราต่างก็เป็นภาพสะท้อนของกันและกันทั้งนั้น อีกทั้งยังเป็นภาพสะท้อนของโลกทั้งใบของเราอีกด้วย คุณสมบัติที่เรามองว่าเป็นด้านดีของเรา ในขณะที่เดียวกันมันก็มีแง่มุมที่ไม่ดีอยู่ในนั้นสอดคล้องแนวคิดทางพระพุทธศาสนาของท่านพุทธทาสภิกขุว่า ‘ในดีมีเสีย ในเสียมีดี’ ทุกสิ่งล้วนผสมผสานกลมกลืนอยู่ในสิ่งเดียวกัน

ความอึดอัดซ่อนซ่อนใจที่เรามีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ คือ การพองผ่านถ่ายโอนความซับซ้อนที่เรามีต่อตัวเองในเรื่องนั้น ๆ หรือก็คือ ด้านมืดที่ปะทุออกมานั่นเอง อาจจะกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า ‘ใจเป็นเช่นไร โลกย่อมเป็นเช่นนั้น’

‘ด้านมืดของผู้ตามหาแสงสว่าง’ ถ่ายทอดกระบวนการที่เราใช้ปกปิดซ่อนเร้นและปฏิเสธ ‘ด้านมืด’ ในตัวเองไม่ว่าเราจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม รวมถึงผลกระทบต่อชีวิตและการมองโลกของเรา ทั้งยังช่วยให้เรารู้ เปิดรับและเข้าไปสื่อสารกับแรงขับ ‘ด้านมืด’ ในตัวเรา จนสุดท้ายได้พบ สิ่งดี ๆ ที่มาพร้อมกับตัวตนในมุมมืดนั้น

การยอมรับด้านมืดในตัวเองจะช่วยให้เราเข้าใจตนเองมากขึ้น รวมถึงช่วยให้เราก้าวข้ามอุปสรรคในชีวิตที่เกิดขึ้นจากทัศนคติของตัวเอง เมื่อมองลึกลงไปกว่านั้นเราจะพบว่า ไม่ว่าจะด้านสว่าง หรือ ด้านมืดล้วนเป็นสิ่งสมมติเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวแล้วผ่านไปดุจเดียวกับสายลม เมื่อรับรู้ เข้าใจ เราจะไม่หลงไปกับอารมณ์เหล่านั้น ซึ่งจะช่วยให้เรามีมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น



หากวันนี้เรากำลังซ่อนเร้นอะไรบางอย่างในหัวใจ หรือซ่อนใครสักคนไว้ในตัว ขอเพียงเปิดใจ ‘ด้านมืดของผู้ตามหาแสงสว่าง’ เล่มนี้จะช่วยให้ได้พบอีกด้านที่ซ่อนอยู่ในหัวใจ เพื่อการยอมรับ รู้จัก และเข้าใจตนเองในแง่มุมที่เราไม่เคยนึกถึงมาก่อนเป็นอีกหนึ่งเครื่องมือที่จะช่วยเยียวยาจิตใจ ผ่อนปรนปัญหา คลายความทุกข์ใจ ปลุกกระตุ้นพลังสร้างสรรค์ถึงความงอกงามให้เติบโตในหัวใจ ไม่ต้องมีชีวิตที่ปริแยกแตกร้างอยู่ภายใน ไม่ต้องเกลียดกลัวหรือหลีกเลี่ยงสิ่งใดในตัวเองอีกต่อไป คนเราทุกคนมีทั้ง ‘ด้านสว่าง’ และ ‘ด้านมืด’ ทั้งด้านสองด้านล้วนมีข้อเด่นข้อด้อยที่เกี่ยวข้องกัน เมื่อเรา ‘เข้าใจ’ แล้วนำมาปรับใช้ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ เราจะใช้ชีวิต ‘ด้านมืด’ ได้ดังงามจาก ‘แสงสว่าง’ ในตนเอง

รายการอ้างอิง

เด็บบี พอร์ด. (2559). **ด้านมืดของผู้ตามหาแสงสว่าง. แปลจาก**The Dark Side of The Light Chasers.

แปลโดย ภัทริณี เจริญจินดา. กรุงเทพฯ: OMG BOOKS.