

「パワーか、フォースか」 デヴィッド・R・ホーキンズ 著
ナチュラルスピリット 2018 年 6 月発行

私たちは普段、勉強や学校生活、人との関わりの中で、喜びや不安、怒りなど、さまざまな感情を経験します。しかし、自分がなぜそのように感じるのか、その感情が行動にどのような影響を与えているのかについて、じっくり考える機会は少ないかもしれません。そこで今回は、自分自身の考え方や人との関わり方について、少し違った視点から考えるきっかけを与えてくれる一冊として、『Power vs. Force (パワーかフォースか)』を紹介します。本書では、「Power (真の力)」と「Force (強制的な力)」という二つの考え方が紹介されています。著者によると、Force とは、圧力や恐れ、支配などによって人を動かそうとする力です。一方、Power とは、誠実さや信頼、思いやりなど、人の内面から生まれる力だと説明されています。

特に興味深いのが、「意識レベルマップ」という考え方です。著者は、恐れ、怒り、勇気、愛、平和など、人の感情や考え方をさまざまなレベルに分けています。この考え方を通して、普段何気なく感じている感情について、「なぜ自分はこのように感じるのだろう」「自分の考え方は行動にどのような影響を与えているのだろう」と考えるきっかけになります。

また、書かれている内容をそのまま受け入れるだけでなく、「自分ならどう考えるだろう」と考えながら読むことも、この本の面白さの一つだと思います。自分自身についてもう少し深く考えてみたい人や、人との関わり方について新しい視点を得たい人に、ぜひ読んでほしい一冊です。