



قدرت امید

جوانامیسی / کریس جانستون | ترجمه بابک کابری |

قدرت امید



بنگاه ترجمه و نشر
کتاب پارسه

سرشناسه: میسی، جوآنا، ۱۹۲۹-م. Macy, Joanna, 1929
کریس، جانستون، ۱۹۶۲-م. Johnstone, Chris, 1962
عنوان و نام پدیدآور: قدرت امید/ جوآنا میسی، کریس جانستون/ ترجمه بابک کابری
مشخصات نشر: تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری: ۲۹۶ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۳-۵۱۳-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Active hope: how to face the mess we're in without going crazy, c 2012

موضوع: تحولات اجتماعی -- جنبه‌های زیست‌محیطی / تحولات اجتماعی -- جنبه‌های روانشناسی / تحولات اجتماعی -- جنبه‌های مذهبی / روان‌شناسی محیط زیست

رده‌بندی کنگره: HM ۸۵۶

رده‌بندی دیویی: ۳۰۳/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۷۲۱۲۰



■ قدرت امید

جوآنا میسی / کریس جانستون ترجمه بابک کابری

ویرایش: مینا غروی‌ان

آماده‌سازی و تولید: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه

طراحی گرافیک: پرویز بیانی چاپ و صحافی: کهنمویی‌زاده

نوبت و شمارگان: چاپ اول ۱۳۹۸، ۱۱۰۰ نسخه

همه حقوق چاپ و نشر برای بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه محفوظ است.
هرگونه اقتباس از این اثر، منوط به دریافت اجازه کتبی از ناشر است.

بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه

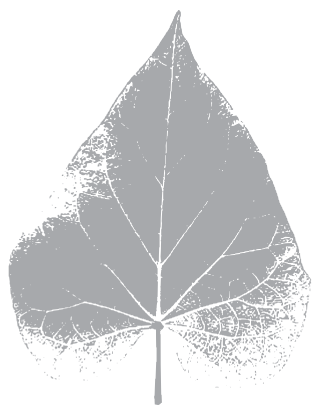
تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان شهدای ژاندارمری شرقی، پلاک ۷۴،

طبقه سوم، تلفن، ۰۵۶۴۷۷۴۰۵

www.parsehbook.com / info@parsehbook.com

@ketabeparseh





تقدیم به

طلوع زندگی

بر این سیارهٔ کمیاب و شگفت‌انگیز

مترجم

فهرست

۱۱	قدردانی
۱۵	مقدمه نویسنده‌گان برای نسخه فارسی
۱۹	پیش‌گفتار
۳۱	بخش اول: چرخش بزرگ
۳۳	فصل اول: سه روایت از زمانه ما
۶۳	فصل دوم: اتکا به چرخه مشق
۷۱	فصل سوم: قدردانی
۸۹	فصل چهارم: تکریم رنج
۱۱۷	بخش دوم: نگرش با نگاهی نو
۱۱۹	فصل پنجم: مفهوم گسترده‌تری از «خود»
۱۴۱	فصل ششم: نوع متفاوتی از قدرت
۱۵۹	فصل هفتم: تجربه غنی‌تری از اجتماع
۱۸۱	فصل هشتم: دید وسیع‌تری از زمان
۲۰۷	بخش سوم: ره‌سپاری

۱۰ ■ قدرت امید

۲۰۹	فصل نهم: چشم انداز الهام بخش
۲۳۵	فصل دهم: باور به ممکن شدن
۲۵۳	فصل یازدهم: حمایت همگانی
۲۶۷	فصل دوازدهم: حفظ انرژی و اشتیاق
۲۸۵	فصل سیزدهم: نیروی عدم اطمینان
۲۹۵	منابع

قدردانی

با سپاس و قدردانی آغاز می‌کنیم. با به یاد آوردن کلماتی از تیک نات هان:^۱
اگر شاعر باشی، خواهی دید که ابری بر این صفحه کاغذ شناور است؛
بدون ابر، بارانی نیست؛ بدون باران، درختی رشد نمی‌کند؛ و بدون درختان
کاغذی نخواهیم داشت.»

این زبان حال کتاب حاضر است. محصولی که اگر حامیانی نبودند، شکل
نمی‌گرفت. بنابراین سپاس‌مان نثار تمام آن‌ها که ما را یاری داده‌اند، به خصوص:

گروه اصلی که در تهیه و چاپ کتاب دخیل بودند؛ مشاور انتشاراتی، سورش آریاراتنام،^۲
و ویراستار کتاب، جیسون گاردنر،^۳ که از همان ابتدای راه، دریافتند قصد انجام چه کاری
را داریم و در این سفر ما را همراهی نمودند. همراهی ایشان در این مسیر سبب آسودگی
خیال ما بود. از آن‌ها سپاسگزاریم. از دُری میدنایت^۴ برای تصویر فوق‌العاده فصل دوم،

۱. Tich Nhat Hanh، راهب بودایی ویتنامی، متولد ۱۹۲۶، فعال در زمینه صلح و یافتن راه‌حل‌های

مسالمت‌آمیز. - م.

2. Suresh Ariaratnam

3. Jason Gardner

4. Dori Midnight

و دیو بینز^۱ بابت تصاویر جالب توجه مارپیچ زمان در فصل هشتم قدردانی می‌کنیم. و نیز از تمام کسانی که در انتشارات نیو ورلد لایبرری^۲ نقش‌های مختلفی برعهده داشتند، به خصوص از میمی کاش^۳ برای ویرایش کپی، مونیک مولنکامپ^۴ برای تبلیغات، تونا پیرس مایرز^۵ برای طراحی داخلی، ترسی کانینگهام^۶ برای طراحی جلد، و مونرو مگرادر^۷ برای بازاریابی. همچنین می‌خواهیم قدردانی خود را از کسانی که الهام‌بخش بوده‌اند و گفته‌های‌شان را به نقل قول آورده‌ایم ابراز داریم. کسانی چون جان رابینز^۸، جان سید^۹، ربکا سولنیت^{۱۰}، تام آتلی^{۱۱}، نلسون ماندلا^{۱۲}، آرنه نس^{۱۳} و الیزه بولدینگ^{۱۴}.

خانواده و دوستان بسیاری که ما را در زمان نوشتن کتاب حمایت کردند؛ همسر جوانا، فرن، که از همان ابتدا پشتیبان ما بود و همیشه حضورش، حتی پس از مرگ در سال ۲۰۰۹، همچون یک حامی قوی احساس می‌شد. جوانا مخصوصاً از دستیارش آن سیمنس بوشر^{۱۵}، فرزندانش پیگی، جک، و کریستوفر، نوه‌هایش جولین، الیزا، و لیدیا تشکر می‌کند. همسر کریس، کِرتی همواره در فراز و نشیب کار به وی دلگرمی و انگیزه می‌داد؛ مادرش، شِیلا، برادرش، دیو، خواهرش، دیانا، نیز همگی یاوران فوق‌العاده‌ای بودند. همیشه کورمک^{۱۶} که در مورد هر فصل از کتاب به صحبت با کریس می‌پرداخت و در پیش‌نویس‌های اولیه اظهار نظر کرد. ما همچنین بازخورد بسیار با ارزش و دلگرم‌کننده‌ای از هیئت خوانندگان آزمایشی خود داشتیم. این هیئت شامل رز چیسیک^{۱۷}، ماریون مک کارتنی^{۱۸}، فیلیپ ربی^{۱۹}، هلن مور^{۲۰}، مانو سانگ^{۲۱}، ادی همیلتون^{۲۲}، بیت بلک^{۲۳}، سالی لور^{۲۴}، الکس وایلدوود^{۲۵}،

-
- | | | |
|-----------------------|----------------------|------------------------|
| 1. Dave Baines | 2. New World Library | 3. Mimi Kusht |
| 4. Monique Muhlenkamp | 5. Tona Pearce Myers | 6. Tracy Cunningham |
| 7. Munro Magruder | 8. John Robbins | 9. John Seed |
| 10. Rebecca Solnit | 11. Tom Atlee | 12. Nelson Mandela |
| 13. Arne Naess | 14. Elise Boulding | 15. Anne Symens-Bucher |
| 16. Hamish Cormack | 17. Roz Chissick | 18. Marion McCartney |
| 19. Philip Raby | 20. Helen Moore | 21. Manu Song |
| 22. Edi Hamilton | 23. Pete Black | 24. Sally Lever |
| 25. Alex Wildwood | | |

قدردانی ■ ۱۳

و سومان^۱ بود. از دوست عزیزمان کتلین سالیوان^۲ که سال‌هاست ما را می‌شناسد و در نوشتن کتاب نیز رفیق ما بود تشکر می‌کنیم.

دوستان بی‌شمار در [کارگاه‌های] مشقِ پیوندِ دوباره که این کتاب را همچون روش عملی به کار بسته و در نقاط مختلف جهان ارائه داده‌اند. آن‌ها سهم متمایز و برجسته خود را در هر چه پربارتر کردن آن به جا آورده‌اند. ما نیز، در حالی که اساس این روش را در اختیار طیف وسیعی از مخاطبان می‌گذاریم، بر این حقیقت واقف هستیم که ایشان چگونه آن را غنی‌تر ساخته‌اند. و در اینجا خشنودی بی‌حد و حصر خود را از این همراهی ابراز می‌داریم.

1. Sue Mann

2. Kathleen Sullivan

مقدمه نویسندگان برای نسخه فارسی

بنی آدم اعضای یکدیگرند، که در آفرینش ز یک گوهرند
چو عضوی به درد آورد روزگار، دگر عضوها را نماند قرار

شاعر پارسی‌گوی، سعدی، بیش از هشتصد سال پیش به ما یادآور می‌شود که در پس تفاوت‌ها و اختلافات میان انسان‌ها، همبستگی عمیقی وجود دارد. ما در جلسات و کارگاه‌های مان با کسانی کار می‌کنیم که از نقاط مختلف جهان آمده‌اند، لیکن وقتی دیده‌ها و احساسات خود را شرح می‌دهند، مضامین مشترکی را دوباره و دوباره می‌شنویم؛ و درمی‌یابیم که حس زوال شرایط مُمدِ حیات، بیش از نگرانی‌های شخصی یا دغدغه‌های مالی، حائز اهمیت است. این‌گونه است که ما از عبارت «فروپاشی بزرگ» برای توصیف این داستان زوال استفاده کرده‌ایم. ما از متلاشی شدن جوامع می‌شنویم، از منابع آب رو به اتمام یا مسموم، از کاهش کیفیت هوا، از فروپاشی ساختارهای اقتصادی و اجتماعی، از خاطرات خوش مکان‌های بکر و وحشی‌ای که دیگر وجود ندارند. در برخورد با این چالش‌ها، «قدرت امید» یاری مان می‌کند تا واکنشی مناسب

داشته باشیم و در ساختن آینده‌ای که به آن امید داریم، نقش خود را باز یابیم. بدین منظور یک فرایند چهار مرحله‌ای موسوم به «چرخه حزنونی» را پیشنهاد می‌دهیم. با هر بار سفر حول این چرخه، اشتیاق و ظرفیت ما برای اقدام در جهت التیام دردهای جهان تقویت می‌شود.

اولین مرحله سفر، قدردانی است. لذا سپاسگزار همه کسانی هستیم که ما را حمایت نموده و باعث تعالی ما شده‌اند. می‌خواهیم کتاب را نیز بدین طریق آغاز کنیم، با سپاس از بابک کابری برای ترجمه‌اش، و تمام کسانی که با وی کار کرده‌اند تا این نسخه فارسی به جهان عرضه شود.

مرحله دوم این فرایند، «تکریم رنج» مان نسبت به جهان است. «تکریم رنج» یعنی محترم شمردن آزرده‌گی ناشی از اتفاقات ناگوار و سرانجام حوادثی که در جهان می‌گذرد. نمونه‌ای از این رنج‌ها، تحریم‌های اقتصادی علیه ایران است که ما را، هرچند دور، آزرده می‌سازد. برای جوانا، به‌عنوان یک فرد امریکایی که دوستان ایرانی دارد، ستیزه‌جویی و وحشیانه و بی‌اساس سیاست‌های پریزدنت ترامپ بر علیه ایران واقعاً دردناک است، چه رسد به آن‌ها که تحت تأثیر تحریم‌ها به سر می‌برند. ما همچنین واقف هستیم که در این زمانه، با توجه به مشکل روزافزون دسترسی به آب آشامیدنی و زمین بارور، بنیان ساختارهای اقتصادی در معرض خطر است. افزایش دمای ناشی از تغییرات اقلیمی، باعث تسریع در خشکی زمین شده و مزارع و جنگل‌ها را تهدید کرده و از طریق توفان‌های شن در اثر بیابان زائی، کیفیت هوا نیز بسیار بدتر شده است. می‌توان آینده‌ای را دید که در آن، کاهش سطح آب‌های زیرزمینی یک فاجعه اکولوژیکی را رقم خواهد زد.

وقتی شرایط ممد حیات رو به افول نهد، انسان‌ها تحت فشار قرار می‌گیرند و اضطراب و پریشانی، خطر نزاع میان جوامع را افزایش می‌دهد. مشکلاتی که با آن مواجه هستیم به حدی بزرگ است که می‌تواند مردم را ناامید سازد و از پای درآورد. در رویارویی با این مشکلات، «قدرت امید» تنها امیدواری نمی‌دهد. اگر شهامت داشته و نسبت به احساس‌مان در برابر جهان واقع‌بین باشیم، ره‌آورد نهانی

هویدا خواهد شد: کشف می‌کنیم که رنج ما دریچه‌ای است به سوی احساس بزرگ‌تری از هستی. وقتی به جای سرکوب مشکلات آزاردهنده، آن را به وجود هم‌پیوسته‌مان با جهان می‌سپاریم، اتفاق خارق‌العاده‌ای رخ می‌دهد. این سومین مرحله فرایند حلزونی است. «نگرش با نگاهی نو» می‌فهماند که رنج برای جهان تنها یک روی سکه است؛ روی دیگر، عظمت توجه و عشق ما به جهان است که ما را با ریشه‌های عمیقی به منبع قدرت وصل می‌کند.

علاوه بر «فروپاشی بزرگ»، از دو منظر دیگر نیز می‌توان جهان را دید. یکی از منظر «ادامه وضع موجود» است که هیچ مشکلی را در مواجهه با ما نمی‌شناسد، و پیشنهاد می‌کند همانند سابق به راه خود ادامه دهیم. لیکن می‌بینیم هرچه بیشتر این راه را دنبال کنیم، با فروپاشی بیشتری روبه‌رو می‌شویم.

منظر دوم را «چرخش بزرگ» می‌نامیم. از این منظر چالش‌های پیش رو را می‌بینیم. احساس‌مان را بیان می‌کنیم و با «قدرت امید» به آن پاسخ می‌دهیم. ماهیت این نوع امید انجام دادنی است، نه داشتنی. از جایی که هستیم آغاز می‌شود، با شناخت آنچه امیدش را داریم ادامه می‌یابد، و با اقدام در جهت هدایت اتفاقات به سوی آنچه خواسته‌ایم، کامل می‌گردد. بدین ترتیب، چهارمین مرحله از چرخه حلزونی، یعنی «رهسپاری» بر اقدامات عملی تمرکز می‌کند.

اگر قبلاً بخشی از داستان ماجراجویانه «چرخش بزرگ» بوده‌اید، یا می‌خواهید اکنون در آن سهیم باشید، ما این کتاب را برای شما نوشته‌ایم. باشد که بینش‌ها و ممارست‌هایی که شرح می‌دهیم، توجه، تعهد، و شهامت شما را برای همکاری در راستای آینده‌ای با زندگی پایدار تقویت کند.

باشما، در «قدرت امید»

جوآنا میسی، کالیفرنیا، ایالات متحده

کریس جانستون، شمال اسکاتلند، بریتانیا

پیش‌گفتار

با در نظر گرفتن شرایط فعلی جهان، «فکر می‌کنم اوضاع..... است.» هنگام تکمیل این گزاره عباراتی همچون «خطرناک»، «ترسناک»، و «غیرقابل کنترل» به ذهن مردم خطور می‌کند. این آزمون طی چند دهه گذشته در میان ده‌ها هزار نفر از اقشار مختلف انجام شده و پاسخ‌های دریافتی نشان‌دهنده هشدار جدی در خصوص آینده‌ای است که پیش رو داریم.^۱

واقعیت‌های دنیای کنونی همچون افزایش دمای کره زمین، گسترش بیابان‌ها، و شیوع بلایای جوی، این نگرانی گسترده را توجیه می‌کند. از یک سو جمعیت انسانی و به تبع آن مقدار مصرف رو به افزایش است، و از دیگر سو، منابع حیاتی همچون آب قابل شرب، ذخایر ماهیان دریایی، زمین‌های قابل کشت، و ذخایر نفتی رو به زوال. در حالی که روند افول اقتصاد در سطح جهان، به گونه‌ای است که دست اندرکاران از مدیریت آن عاجزند، میلیاردها دلار صرف و خرج جنگ‌افروزی

۱. در نظر سنجی سال ۲۰۰۲ که توسط بنیاد آندرناس پاپاندرئو انجام شد، در میان ۲۵۱۶۴ نفر از ۱۷۵ کشور، ۶۵ درصد بر این عقیده بودند که شرایط اقلیمی جهانی به سوی وخیم‌تر شدن پیش می‌رود.

می‌شود.^۱ با وجود این مصیبت‌ها، شگفت‌آور نیست که عمیقاً نسبت به آینده بی‌اعتماد باشیم. اکنون دیگر دسترسی به منابعی را که به آن‌ها وابسته‌ایم (غذا، سوخت و آب آشامیدنی) بدیهی نیست. حتی نمی‌توان از بقای تمدن بشری مطمئن بود و اینکه آیا اصلاً در روزهای بعد، شرایط مناسب برای حضور اشکال پیچیدهٔ حیات روی زمین، همچون گذشته مهیاست؟

ما با همین عدم اطمینان آغاز می‌کنیم که واقعیت روان‌شناختی و اساسی دوران ماست. اما از آنجا که گفتنش تنها به افسردگی بیشتر می‌انجامد در اعماق ذهن پنهان شده است. گاهی نسبت به آن آگاه هستیم ولی آن را ابراز نمی‌کنیم. بیان نکردن به معنای انسداد مسیر گفت‌و شنود در خصوص این موضوع است و منجر به تضعیف پاسخ و عدم واکنش ما خواهد شد که بزرگ‌ترین خطر این دوره از تاریخ ماست. ما اغلب چنین نظراتی را می‌شنویم که: «به چنین چیزی فکر نکن! افسرده می‌شوی!» یا «در مورد موضوعات منفی حرف نزن!» معضل چنین رویکردی آن است که باعث توقف جریان گفت‌و شنود و تفکرمان می‌شود. حال اگر به خاطر پرهیز از افسردگی، از بحث و تفکر در خصوص آشفتگی جهان پیرامون اجتناب کنیم، هیچ‌گاه مبارزه با این مشکلات امکان‌پذیر نخواهد بود.

در عین حال، مواجهه با نابسامانی‌ها و قرار گرفتن در جریان اخبار حوادث وحشتناکی که در دنیا اتفاق می‌افتند، می‌تواند بسیار تأثیرگذار باشد و ما شاید از اینکه به هر حال می‌توانیم کاری در این خصوص انجام دهیم شگفت‌زده شویم. در نتیجه ما از اینجا شروع می‌کنیم — می‌دانیم که زمانه، ما را با واقعیت‌هایی مواجه می‌کند که برخورد با آن‌ها دردناک، پذیرفتن‌شان دشوار، و تحمل‌شان اشتباه است. این نقطهٔ آغاز یک سفر شگفت‌انگیز است. سفری که ما را نیرومند می‌سازد و به هستی ما عمق [و معنا] می‌بخشد. هدف از این سفر، یافتن، تقدیم

۱. اقتصاددان برندهٔ جایزهٔ نوبل، جوزف استیگلیتز و همکارش لیندا بیلمس، محاسبه کردند که

ایالت متحده بیش از سه تریلیون دلار در جنگ عراق خرج کرده است؛

'The Three Trillion Dollar War' (New York: Norton, 2008).