

دَهِش

سرشناسه: کچپل، استیون پی.، ۱۹۷۱-م. 1971- Ketchpel, Steven P., عنوان و نام پدیدآور: دهش: کشف ارزش های خود و کاربردی کردن آن ها به روشی داوطلبانه/ استیون پی کچپل؛ مترجم جواد کریمی. مشخصات نشر: تهران: موسسه فرهنگی و هنری دیدگاه کاوش و سازندگی دکسا، ۱۴۰۲. مشخصات ظاهری: ۲۰۷ص. جدول. شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۰۸۵-۶-۸ وضعیت فهرست نویسی: فیبا یادداشت: عنوان اصلی: Giving Back: Discover Your Values and Put Them into Action Through Volunteering and Donating, 2013. عنوان دیگر: کشف ارزشهای خویشتن و عملی کردن آنها از طریق کار داوطلبانه و کمک مالی راهنمایی برای خانواده ها و افراد. موضوع: رفتار مددکارانه [Helping behavior] داوطلبی [Voluntarism] خیریه [Charities] مددکاری گروهی [Social group work] نوع دوستی [Altruism] شناسه افزوده: کریمی، جواد، ۱۳۶۲-، مترجم رده بندی کنگره: HM۱۱۴۶ رده بندی دیویی: ۱۵۸/۳ شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۸۲۳۹۱

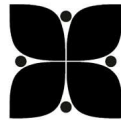
دَهش

کشف ارزش‌های خود
و کاربردی کردن آن‌ها
به روشی داوطلبانه

ترجمهٔ جواد کریمی

استیون پی. کچپل

امکان



موسسه فرهنگی دُکسا

عنوان: دهش

کشف ارزش‌های خود و کاربردی کردن آن‌ها به روشی داوطلبانه

نویسنده: دکتر استیون پی. کیچل

مترجم: جواد کریمی

ویراستار: ویدا افتاده

طراح جلد: پرویز بیانی

صفحه‌آرا: سیده سمانه حسن‌زاده

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۲

تعداد صفحات: ۲۰۷

قیمت: ۱۸۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۰-۸۵-۶۸

موسسه فرهنگی دیدگاه کاوش و سازندگی (دُکسا)

نشانی: ایران، تهران، صندوق پستی ۱۴۶۵۵۹۴۳

Email: publication@doxa-v.org

تلفن: ۰۲۱۵۴۹۳۲۲۲۲

 doxa_vision

www.doxa-v.org

فهرست

پیشگفتار.....	۱
مقدمه: نقشه‌ای برای استفاده از این کتاب راهنما.....	۷
فصل ۱: شروع.....	۱۷
فصل ۲: همراه کردن خانواده‌تان.....	۳۵
فصل ۳: اصول کار داوطلبانه.....	۴۷
فصل ۴: اصول کمک مالی.....	۵۷
فصل ۵: کار داوطلبانه در کنار کودکان.....	۸۳
فصل ۶: دهش مالی با کودکان.....	۹۹
فصل ۷: کار داوطلبانه راهبردی.....	۱۰۵
فصل ۸: تفکر راهبردی.....	۱۳۷
فصل ۹: اجرای نقشه‌تان.....	۱۴۷
فصل ۱۰: ارزیابی پیشرفتتان.....	۱۶۷
فصل ۱۱: کمک مالی راهبردی.....	۱۷۵
فصل ۱۲: جمع‌بندی.....	۱۹۳

پیشگفتار

گفت: «متأسفم. دیدن برایم سخت است. خیلی نزدیک بینم.»
ادوارد مردی بلند و لاغر با ریشی کوتاه و پرپشت بود که در اواسط دههٔ سی زندگی‌اش بود. او مهمان هتل زینک بود، پناهگاهی که برای بی‌خانمان‌ها آماده شده بود و آن ماه کلیسای من در پالوآلتوی کالیفرنیا آنجا را اداره می‌کرد. آن روز عصر من در آنجا کار داوطلبانه می‌کردم. عذرخواهی او را پذیرفتم و گفتم که من هم خیلی نزدیک بین هستم؛ من عملاً بدون عینک کورم.

ادوارد گفت: «بینایی من بیست از چهارصد است.» او چندین ماه را بدون عینک سر کرده بود و در نتیجه عملاً نابینا بود. نمی‌توانست کار کند و حتی پر کردن فرم استخدام هم برایش سخت بود. به روزهای قبل از کلاس هفتم فکر کردم که هنوز عینک نداشتم: نمی‌توانستم نوشته‌های روی تخته را واضح ببینم و وقتی آدم‌ها به من نگاه می‌کردند یا با من حرف می‌زدند یا وقتی کسی سر راهم می‌آمد متوجه آنان نمی‌شدم. عینک زدن و اصلاح بینایی‌ام موهبتی بود که در صدر فهرست نعمت‌هایم قرار داشت، هرچند خیلی وقت‌ها کاملاً این موهبت برایم بدیهی می‌شد و آن را نادیده می‌گرفتم. بینایی من به مرور کمتر هم شده بود و حالا با بینایی بیست از چهارصد ادوارد برابر (حتی از آن هم کمتر) بود. گفتم: «من هم. بیست از

چهارصد.» وقتی پرسیدم که گزارش دقیق سنجش بینایی خودش را یادش هست یا نه، آن‌قدر جوابش شبیه گزارش بینایی خودم بود که جا خوردم. گفتم: «می‌خواهی عینک من را امتحان کنی؟»

ادوارد چند لحظه‌ای مردد شد؛ حرکت صمیمانه‌ای بود و هر دوی ما را از منطقه‌امنمان خارج می‌کرد. بالاخره کنجکاوی بر او غلبه کرد و عینک را زد و درست، مثل دوازده‌سالگی من، از دیدن شفافیت دیدش بعد از مدت‌ها مشکل بینایی، شگفت‌زده شد.

روز بعد که برگشتم هدیه‌ای برای ادوارد داشتم: عینک قدیمی خودم و چند تا لنز چشمی یک‌بارمصرف. هرچند ظاهر عینک دقیقاً باب سلیقه‌ی ادوارد نبود، اما او واقعاً قدردان این لطفم بود. او به‌شدت از من تشکر کرد، گویی که پزشکی توانسته بینایی او را برگرداند. اما آن لحظه قدری تحقیرآمیز و کمی ترسناک هم بود؛ شباهت میزان بینایی و نزدیکی سن ما، عاملی بود که یادآوری می‌کرد، بشریت باوجود تفاوت در محل خوابشان باز از یک ریشه‌اند و باهم پیوند دارند. مهم‌تر از همه، این اتفاق به‌وضوح نشان داد که یک هدیه‌ی کوچک چه تغییر بزرگی در زندگی یک انسان ایجاد می‌کند و ادای دین من چقدر می‌تواند دیگران را شاد کند.

مسیر کار داوطلبانه و بخشش برای من خیلی زود شروع شد، حتی قبل از تولدم. پدر و مادرم در کلیسا و در برنامه‌های پیشاهنگی فعالیت داشتند، همچنین به‌صورت غیررسمی مهربانی را در محله‌شان ترویج می‌دادند، برای همین کار داوطلبانه بخش معمول زندگی من بود.

گاهی رهبران بزرگ‌سال، در گروه‌های پیشاهنگی پسران، برنامه‌های خدماتی داوطلبانه ترتیب می‌دادند، ولی بیش‌تر وقت‌ها روی پروژه‌های عقاب کار می‌کردیم که پسران بزرگ‌تر ترتیب داده بودند. لازمه‌ی حضور در پروژه عقاب، رسیدن به درجات بالاتر پیشاهنگی بود. برای گذراندن این دوره، یک پیشاهنگ با رتبه‌ی زندگی (یک رتبه پایین‌تر از عقاب) یک

پروژه خدماتی می‌گرفت و دیگران را رهبری می‌کرد تا با هم آن پروژه را انجام دهند. در طول سال‌ها، من در پروژه‌هایی مانند ساختن کلبه برای کنیسه محلی یهودیان، تمیز کردن مسیرهای کوهنوردی و به نصب کردن پرچم در خیابان اصلی شهر در روز یادبود کشته‌شدگان جنگ، کمک کردم. پروژه عقاب برای من فرصتی بود تا رهبری را در حوزه بخشش تمرین کنم و قدرشناسی اعضای کلیسا را هم تجربه کنم زیرا از ثبت رایانه‌ای سوابق اعضای کلیسا بهره می‌بردند.

در دوره لیسانس و فوق‌لیسانس، به سبب کار کلاسی و تحقیق و همکاری در تدریس و ساعت‌ها کمک کردن در پشت‌صحنهٔ تئاتر، وقت کمی برای کارهای داوطلبانه داشتم. بعد از پایان تحصیل، به شرکتی نوپا پیوستم و حتی به‌زحمت فرصتی برای استراحت پیدا می‌کردم، چه برسد به کار داوطلبانه. با این حال احساس می‌کردم کمک به دیگران بخش مهمی از زندگی موفق است و باید فرصتش را به دست بیاورم تا به جامعه ادای دین کنم.

شاید فکر کنید زندگی من مثل قصه‌های پریان متحول شد و شرکت من وسیع‌تر شد و وقت آزاد و پول کافی را برای انجام دادن کارهای داوطلبانه بزرگ پیدا کردم، و بعد هم کتابی نوشتم تا موفقیت من در دنبال کردن اهداف انسان‌دوستانه را تبلیغ کنم. خیر؛ مسیر زندگی من کسل‌کننده بود. بعد از شش سال کار کردن با ساعت‌های کاری طولانی و تمرکز بر موفقیت شرکت، اما شرکت با ضرر فروخته شد و من شغلی را که سال‌ها زندگی‌ام را بلعیده بود از دست دادم. سپس به یک پروژه داوطلبانه در حوزه سرمایه‌گذاری خرد وارد شدم (که در فصل ۹ بیش‌تر درباره‌اش توضیح می‌دهم) و عضو هیئت مدیرهٔ یک شرکت غیرانتفاعی شدم و سخت تلاش کردم تا برای تأمین دستمزد ناچیز مدیر اجرایی شرکت پول جمع کنم. اغلب اوقات مجبور بودم با کمک‌کننده‌های احتمالی دیدار کنم و پروژه‌های شرکت را برای

آن‌ها توضیح بدهم و دلایل دیگر کمک کردن آن‌ها را بفهمم. در طول این گفت‌وگوها متوجه شدم انتخاب‌های دیگران دربارهٔ بخشش، چقدر نشانگر امیدهای بزرگشان برای آینده است. تعهدشان مرا تحت تأثیر قرار می‌داد و برایم الهام‌بخش بود که چطور از منابع شخصی خود برای حمایت از اعتقاداتشان استفاده می‌کردند. تصمیم گرفتم مثل آن‌ها به دنبال راهی باشم تا وقت، استعداد و دارایی‌هایم را به نحوی صرف کنم که بیشترین تأثیر را داشته باشد.

اگرچه در موقعیتی نبودم که کمک‌های مالی بزرگی به دیگران بکنم، اما باور داشتم که می‌توانم از مهارت‌های فنی‌ام، در تحلیل ترافیک وب‌سایت، برای یاری‌رسانی به سازمان‌های بزرگ‌تری استفاده کنم که برای تبلیغ به اینترنت متکی بودند، و حامیانی جذب کنم. من روی سازمان‌هایی تمرکز کردم که می‌توانستند از وقت و استعدادهای من بیشترین بهره را ببرند و درنهایت با چند سازمان همکار شدم. این همکاری درک من را از ذات بُرد-بُرد بخش‌ش تحکیم کرد:

- تلاش‌های من در جهت یاری‌رسانی به سازمانی غیرانتفاعی بودند: می‌توانستم بینم کمک‌های من (هم وقت و هم پولی که می‌دادم) به آن‌ها امکان می‌داد مأموریتشان را با موفقیت دنبال کنند.
- این مسئله همچنین به بهره‌برداران کمک می‌کرد: وقتی سازمانی مانند دونرزچوز^۱ بتواند کمک‌کنندگان را بشناسد و بهتر به آن‌ها خدمت کند، کمک‌کنندگان هم هدایای بیش‌تر و بزرگ‌تری می‌دهند و بیش‌تر روی پروژه‌های تحصیلی سرمایه‌گذاری می‌کنند. بنیاد گرامین^۲ نرم‌افزار ویژه‌ای را طراحی کرد و آن را با اعضای خود به اشتراک گذاشت تا بتوانند سرمایه‌های خُرد را رهگیری کنند،

۱. DonorsChoose: سازمانی خیریه در آمریکا

۲. Grameen Foundation: سازمان خیریه بین‌المللی

مثلاً یاری‌رسانی به زنان کارآفرین در کشورهای در حال توسعه، که کسب‌وکاری را راه‌اندازی کنند.

- در عین حال من هم سود می‌بردم: پاداش من دیدن تغییری بود که تلاش‌هایم رقم می‌زد. به علاوه، دوستان زیادی یافتم و مهارت‌هایی را تقویت کردم که بدون کار داوطلبانه نمی‌توانستم. در نهایت، در معرض مشکلاتی قرار گرفتم که سازمان‌ها با آن‌ها سروکار داشتند، و دیدن راه‌حل‌هایی که برای رفع مشکلات انتخاب می‌کردند، دیدگاهم را درباره‌ی آرمان‌های اجتماعی مورد علاقه‌ام بازتر می‌کرد. من متقاعد و مصمم شده بودم: با کار داوطلبانه هم به دیگران و هم به خودم کمک می‌کردم. به تغییراتی که با کارم رقم می‌زدم افتخار می‌کردم و از اینکه می‌دانستم دیگران روی من حساب می‌کنند انرژی می‌گرفتم. یادگیری بیش‌تر و سرگرمی بیشتری هم داشتم.
- چطور می‌توانستم به دیگران کمک کنم که این فرصت را ببینند و بیش‌تر وارد کار داوطلبانه شوند؟

با دوستانم حرف زدم و چندین نفر را تشویق کردم که وارد پروژه‌های مختلف شوند. اینکه می‌دیدم آن‌ها شروع به کار داوطلبانه کرده‌اند برایم نوعی پاداش بود، ولی خیلی زود فهمیدم که اگر خودم را به گفت‌وگوهای رودررو محدود کنم هرگز نمی‌توانم افراد زیادی را تحت تأثیر قرار دهم. این مسئله مرا به فکر انداخت که راه‌های دیگری را برای به اشتراک گذاشتن نظراتم با دیگران پیدا کنم و فکر نوشتن این کتاب در ذهنم جوانه زد.

در جایگاه یک متخصص رایانه، به بررسی روند این کار پرداختم: آیا مجموعه قدم‌هایی هست که بخواهم برای رسیدن به یک هدف دنبال کنم؟ باور دارم که انسان‌های زیادی هستند که مستعد کار داوطلبانه هستند و وقتی مردم مزایای این کار را بشنوند تعداد مشتاقان این کار بیش‌تر هم می‌شود. یکی از موانعی که جلوی مردم را می‌گیرد که وارد کار داوطلبانه

شوند این است که مسیر روشنی برای این کار پیش رویشان نیست. امیدوارم این کتاب آن مسیر را فراهم کند.

وقتی فکر کردم به مسیری که خودم برای کار داوطلبانه طی کرده بودم، متوجه شدم عامل اصلی فعالیتم در این حوزه در سال‌های اخیر، این بود که از دوران کودکی این کار را شروع کرده بودم. تشویق‌های والدین من در این روند نقش داشت، همین‌طور تجربیات کار داوطلبانه من در سن پایین باعث شد ورود به این کارها برایم ساده‌تر شود. بنابراین امیدوارم خانواده‌هایی که فرزندان خردسال دارند، آن‌ها را بیش‌تر وارد کارهای داوطلبانه کنند و عادات مداوم و میراثی خانوادگی را رقم بزنند؛ همچنین باور دارم که حسن نیت و عادت به کار گروهی ناشی از کار داوطلبانه بر دیگر تعاملات خانوادگی هم اثر می‌گذارد و همه از آن سود می‌برند.

بنابراین اگرچه باور دارم که همه می‌توانند از کار داوطلبانه سود ببرند و این کتاب هم می‌تواند در شروع این روند کمک کند، اما بیش‌تر امیدوارم که خانواده‌هایی الهام‌بخش خلق کنیم. بخش‌های انتخابی و خاصی از کتاب به منظور تشویق گفت‌وگوهای خانواده طراحی شده‌اند و در هر قسمت مقدمه‌های خاصی برای کودکان آمده تا بتوانند در گفت‌وگوها مشارکت کنند. اگر روند برجسته شده در کتاب را دنبال کنید، احتمالاً خواهید دید که کمک به دیگران زندگی شما را هم غنی‌تر می‌کند. احتمالاً برخی اثرات جانبی مثبت را تجربه خواهید کرد، مثلاً اگر خانواده‌تان را هم وارد این کار کنید، روابط خانوادگی قوی‌تری خواهید داشت و فرزندان‌تان هم انگیزه بیشتری برای ایجاد تغییر خواهند داشت و اگر تنها کار می‌کنید، فرصت‌های بیشتری برای دوست‌یابی و یادگیری مهارت‌های جدید خواهید داشت. این سفری شگفت‌انگیز با مقصدی فوق‌العاده است و مشتاقم که در این مسیر راهنمای شما باشم.

— استیون پی. کیچیل

مقدمه

نقشه‌ای برای استفاده از این کتاب راهنما

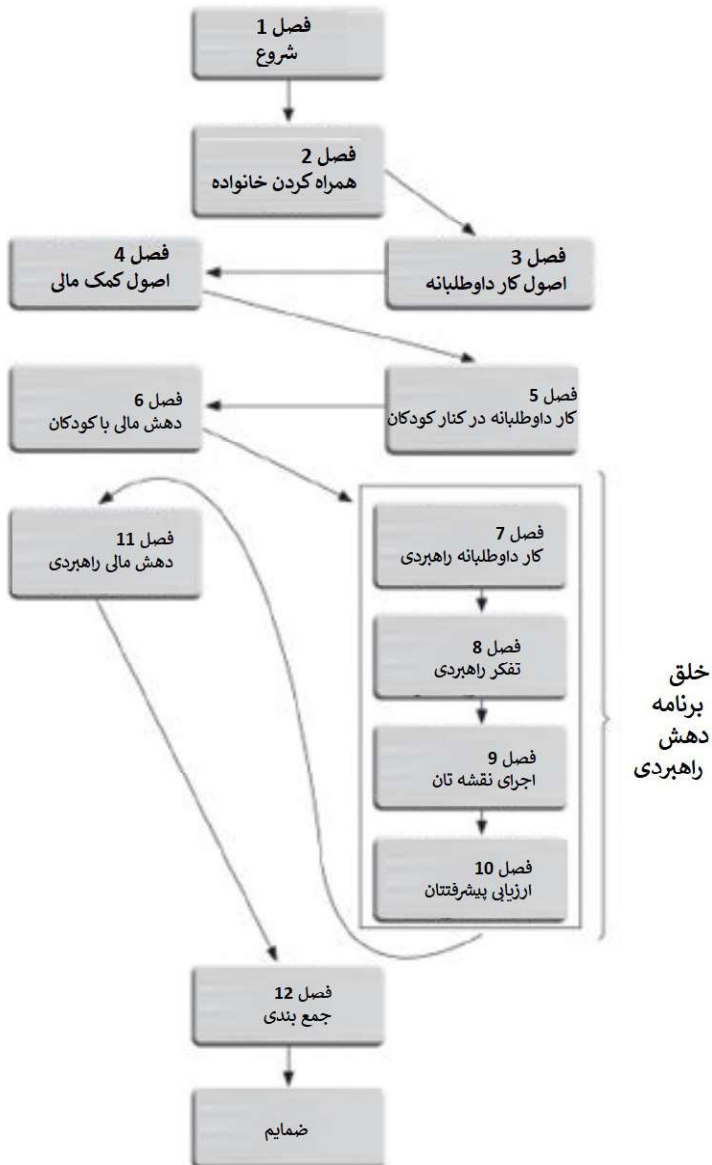
همه می‌توانند عالی باشند. چون همه می‌توانند خدمت کنند. برای خدمت کردن نیازی به مدرک دانشگاهی ندارید. نیازی به جملات زیبا ندارید... نیازی به دانستن نظریهٔ دوم ترمودینامیک ندارید. فقط به قلبی پر از محبت نیاز دارید. و روحی که با عشق رشد یافته باشد.

مارتین لوتر کینگ، جونیور

دهش یک کتاب راهنما است که کمک‌تان می‌کند راه‌هایی را کشف کنید که با کار داوطلبانه و کمک مالی به دیگران یاری رسانید. این کتابی نیست که یک نفس بخوانید، بلکه باید هفته‌ها و ماه‌ها همراهتان باشد تا ارتباط عمیقی با اشتیاق درونی خود پیدا کنید. در این کتاب تمرین‌هایی نیز هست که به شما کمک می‌کند مسائلی را بیابید که بیش‌ترین اهمیت را برایتان دارد، و بفهمید چطور می‌توانید از مهارت‌ها و وقت خود برای رفع آن‌ها استفاده کنید. دهش همچنین می‌تواند برای ارتباط اعضای خانواده با یکدیگر ابزار مهمی باشد و شاید حتی با میراث سخاوت که نسل‌های قبلی به جا گذاشته‌اند ارتباط بگیرند. بعضی از تمرین‌های این کتاب شامل گفت‌وگو با اعضای خانواده است، اما اگر این کتاب را

به‌تنهایی می‌خوانید می‌توانید از فکر کردن به پاسخ پرسش‌ها بهره ببرید. فهرست بصری مطالب زیر رابطهٔ بین موضوعات را نشان می‌دهد و فلش‌های آن نشانگر ترتیب فصل‌ها هستند. فصل‌های سمت چپ دربارهٔ کار داوطلبانه و اهدای وقت و مهارت‌های شما هستند و فصل‌های سمت راست دربارهٔ هد/کردن یا بخشیدن پولتان هستند. جدای از کادری که چهار فصل در آن قرار دارند و به ایجاد برنامهٔ راهبردی کار داوطلبانه اختصاص دارند و در کنار هم واحدی منطقی را تشکیل می‌دهند، مسیر شما در بقیهٔ فصل‌ها منعطف‌تر خواهد بود. می‌توانید با خیال راحتی برخی موضوعات را رد کنید و به سراغ مطالبی بروید که برای ایجاد برنامهٔ کار داوطلبانهٔ شما مفیدتر هستند.

فهرست تصویری مطالب



اگر تصمیم گرفتید که با ترتیب فصل‌های کتاب پیش بروید، در ادامه می‌بینید که در هر فصل چه مطالبی را خواهید خواند. فراموش نکنید که در طول کتاب داستان‌هایی از افراد بخشنده آورده‌ایم که هم با مطالب ارتباط دارند و هم منبع فوق‌العاده‌ای برای الهام بخشیدن به شما هستند و همچنین تمریناتی را آورده‌ایم که به شما کمک می‌کنند بیشترین بهره را از این کتاب ببرید.

ترتیب فصل‌های کتاب

فصل ۱

یک مقدمه پایه‌ای است از نظرات من درباره بخشش، اهمیتش و آنچه قرار است از این کتاب بیاموزید. چند انگیزه متفاوت برای کمک کردن و بهانه‌های کمک نکردن، و اینکه چگونه درک خودتان (یا فرزندان) از کمک کردن در طول عمر تغییر خواهد کرد.

فصل ۲

توضیحی است درباره مزایای فعالیت خانوادگی و خط‌مشی‌هایی برای گفت‌وگوها، گوش دادن و یادگیری که در حین این روند به دست خواهید آورد.

فصل ۳

هر چیزی که برای شروع اولین تجربه کار داوطلبانه خود نیاز دارید، از جمله مجموعه‌ای از پرسش‌ها برای مدرسانی به فکر کردن درباره کاری که می‌خواهید بکنید (همراه با نگاهی واقع‌بینانه درباره آنچه می‌خواهید دهش کنید) و راهنمایی دادن برای یافتن پروژه‌های ممکن.

فصل ۴

پرسش‌هایی برای کمک به شفاف‌سازی تفکر شما درباره دهش پول،

با خط‌مشی‌های مختلفی که باید مدنظر قرار دهید، مثل اینکه چقدر می‌خواهید کمک کنید، چطور آن را تقسیم کنید و دهش ناشناس را ترجیح می‌دهید یا خیر. نظراتی دربارهٔ دو گروهی که کمک می‌خواهند و برخورد با آن‌ها ساده نیست: بستگان و متکدیان.

فصل ۵

ملاحظات برای شرکت دادن کودکان در پروژه‌های دهش، به همراه ایده‌های متناسب با سن کودکان و نوجوانان از پنج تا هجده سال. اطلاعاتی دربارهٔ تعطیلات داوطلبانه و سال فراغت.

فصل ۶

به کودکان بیاموزیم، به اشتراک گذاشتن منابع مالی با افراد نیازمند اهمیت دارد، مثلاً به مناسبت تولدش مقداری از هدیه‌اش را به خیریه بدهد، این‌ها برای تشویق کودکان به دهش ایده‌های خوبی است.

فصل ۷

با پرسش‌هایی برای کشف اشتیاق دهش خود، کار داوطلبانهٔ فعلی‌تان را ارزیابی کنید، و آنچه شما و خانواده‌تان را وادار می‌کند به تفکر بیش‌تر دربارهٔ آرمانی که برایتان مهم‌تر است. یک تمرین اولویت‌بندی است برای کمک به تخصیص زمان کار داوطلبانه، همچنین ارزیابی مهارت‌ها یا تمایلات برای اینکه بدانید چطور باید رضایت حاصل از کار داوطلبانه را به اوج برسانید.

فصل ۸

مجموعه‌ای از الگوهایی است که می‌توانید برای تفکر خلاقانه دربارهٔ تغییری مهم در آرمان‌هایی که برایتان مهم هستند به کار بگیرید.

فصل ۹

راهبردی است برای یاری‌رسانی به شما، در یافتن سازمان‌هایی که در حوزه آرمان شما کار می‌کنند و درباره معیارهای مناسب (و نامناسب) در ارزیابی تأثیر آن سازمان‌ها توضیح می‌دهد. فهرستی ارائه می‌دهد از مسائلی که در انتخاب سازمان مناسب باید به آن‌ها دقت کنید؛ همچنین راهنمایی است درباره اینکه آیا باید سازمان خیریه خودتان را ایجاد کنید یا نه.

فصل ۱۰

رضایت شما از راهبرد کار داوطلبانه‌تان به‌مرورزمان را ارزیابی می‌کند.

فصل ۱۱

هدیه‌های مالی که از روی بخت‌واقبال داده می‌شود: هدایای مشابه (یک کارفرما چیزی را پیشنهاد می‌دهد که مطابق سلیقه شماست، یا شما از بخشندگان دیگر الهام می‌گیرید.) راه‌کارهایی می‌دهد برای به حداکثر رساندن مزایای مالی که شما اهدا می‌کنید، از جمله وجوه کمک‌کننده (DAFs) مانند دادن اتومبیل یا خدمات‌رسانی حرفه‌ای شما؛ برنامه‌ریزی املاک برای هدایا پس از مرگ شما؛ و گزینه‌هایی برای بخشش ثروتمندان اضافه می‌کند.

فصل ۱۲

یک خلاصه، همراه با زمانی برای تفکر و جشن گرفتن

رویکردهای متفاوت به این کتاب

این بخش میانبرهایی را به شما می‌دهد که بتوانید بسته به هدف خود محتوای کتاب را بیابید.

میان‌بری برای کسانی که مشتاق شروع هستند

از آنجا که شاید بخواهید وقتتان را بیش‌تر صرف کار داوطلبانه و کمتر صرف خواندن کتاب کنید، می‌توانید مستقیماً به فصل ۳، اصول کار داوطلبانه، بروید. اگر می‌خواهید فرزندان شما هم در این کار داوطلبانه مشارکت کنند، فصل ۲ مقدمه‌ای در این خصوص دارد و فصل ۵ هم برای یادگیری درباره فعالیت‌های داوطلبانه متناسب با سن مفید است. احتمالاً این فصل‌ها برای شروع کار کافی هستند و بعد وقتی که برای گرفتن کار داوطلبانه بزرگ‌تر آماده بودید و می‌خواستید تفکری راهبردی درباره نحوه این کار داشته باشید، می‌توانید به فصل‌های ۷ تا ۱۰ بروید. فصل‌های مربوط به دهش مالی (فصل ۴ و فصل ۶) در صورتی به کارتان می‌آیند که بخواهید کمک مالی بکنید.

میان‌بری برای دهش خانوادگی

یکی از موضوعات اصلی این کتاب، آموزش دهش به کودکان است، که بخش مهمی از پرورش آن‌ها محسوب می‌شود. اگر این انگیزه اصلی شما برای انتخاب این کتاب است، به فصل‌های ۲، ۵ و ۶ علاقه بیشتری خواهید داشت، زیرا بر آشنا کردن کودکان با کار داوطلبانه و کمک مالی متمرکز شده‌اند و نیز نحوه مشارکت دادن کودکان در فعالیت‌ها و بحث‌ها و تصمیم‌گیری‌ها را توضیح داده‌اند. دهش لحظات آموزنده‌ای را رقم می‌زند که به شما امکان می‌دهد ارزش‌هایی مانند همدلی، سخاوت و احترام به دیگران را به کودکان آموزش دهید. گفت‌وگوهای گوش دادن و یادگیری که در فصل ۲ معرفی می‌شوند، در فصل‌های ۷ و ۹ و ۱۰ ارائه می‌شوند، که هم بر اقدام و هم بر تفکر درباره اهمیت دهش تأکید دارند. فصل‌های ۷ تا ۱۰ برای خانواده‌هایی هستند که می‌خواهند جلوتر بروند و کار داوطلبانه را به بخش اصلی هدف خانواده خود تبدیل کنند.

میان‌بری برای کسانی که پول بیش‌تر و وقت کمتری دارند

شاید فکر کردن به اهدای بخش چشمگیری از وقتتان ترسناک باشد. شاید در مرحله‌ای کلیدی از شغلتان باشید یا در سمت و جایگاهی باشید که نیاز به تمرکز کامل شما دارد. شاید به مرحله‌ای از زندگی رسیده‌اید که انرژی و توان جسمی‌تان محدود است. این‌ها فقط چند دلیل است که می‌توانند باعث شوند کمک مالی به سازمان‌ها را مدنظر قرار دهید و به قولی، برای کاری که خودتان نمی‌توانید انجام بدهید، دیگران را استخدام کنید. سازمان‌های خیریه برای انجام دادن کارهایشان به کمک‌های مالی حامیان متکی هستند. اگر دوست دارید اطلاعات بیشتری در مورد کمک مالی کسب کنید، فصل ۴ برای شروع مناسب است. فصل ۶ در صورتی مفید است که بخواهید کودکان را هم در تصمیم‌گیری درباره دهش شرکت دهید.

میان‌بری برای کسانی که اشتیاق زیادی دارند

متشکرم! افرادی که رؤیاهای بزرگ برای دهش خود دارند کسانی هستند که واقعاً دنیا را تغییر می‌دهند. شاید همین الان آرمانی را که در نظر دارید، انتخاب کرده باشید و شاید قبلاً هم مدتی کار داوطلبانه کرده باشید. در این حالت، فصل‌های ۸ تا ۱۰ می‌توانند کمکتان کنند که تأثیر کارتان را به حداکثر برسانید. حمایت مالی هم عامل مهمی در خلق تغییر است و فصل ۴ می‌تواند در این زمینه به شما اطلاعات بدهد و کمکتان کند که به منابع خودتان و گردآوری کمک از دیگران فکر کنید. فصل ۵ و فصل ۶ و گفت‌وگوهای گوش دادن و یادگیری فصل ۷، فصل ۹ و فصل ۱۰ می‌توانند کمکتان کنند که اشتیاق خود را برای دهش با کودکان تقسیم کنید. اگر هنوز آرمانی را نیافته‌اید که مشتاق کمک به آن هستید، فصل ۳ و فصل ۷ می‌توانند الهام‌بخش شما شوند.

ایجاد دفتر یادداشت دهش

در نهایت، برای آنکه بیش‌ترین بهره را از این کتاب ببرید، توصیه می‌کنم که دفتر یادداشتی تهیه کنید. در طول کتاب و در حین انجام دادن تمرین‌ها، یادداشت بردارید تا بعداً بتوانید از آن‌ها استفاده کنید و مسیرتان را برای مؤثرترین نوع کمک مالی و کار داوطلبانه تعیین کنید.

فصل ۱

شروع

راز پیشروی، شروع کردن است. راز شروع کردن خُرد کردن و تقسیم وظایف پیچیده و سخت به بخش‌های کوچک و عملی و بعد شروع کردن با اولین بخش است.

مارک تواین

آمریکایی‌ها مردم سخاوتمندی هستند. حفاظت از آزادی فردی و حفظ رفاه عمومی از اصول سازندهٔ جامعهٔ آمریکا هستند. مشارکت در گفت‌وگوهای عمومی، کار گروهی برای ایجاد آموزش جهانی، و تقسیم هزینه‌های ساختن و حفظ جاده‌ها، کتابخانه‌ها و فاضلاب در این کشور سابقهٔ طولانی دارند. حکومت دموکراتیک حافظ حقوق مردم است و رفاه مقدماتی را برای آن‌ها فراهم می‌کند.

سنت سخاوت در آمریکا سنتی فردی‌تر است و منحصرأ به دولت متکی نیست. ما در کنار هم هر سال میلیاردها دلار و میلیاردها ساعت کار داوطلبانه را صرف آرمان‌های غیرانتفاعی می‌کنیم. ما از رویدادهای هنری و فرهنگی، دانشکده‌ها و دانشگاه‌ها، مراکز مذهبی و تحقیقات پزشکی حمایت می‌کنیم. ما به حیواناتی که با آن‌ها بدرفتاری شده کمک و از آن‌ها

حمایت می‌کنیم و برای کشورهایی که از جنگ یا بلایای طبیعی آسیب دیده‌اند غذا و کمک مالی می‌فرستیم. ما به بی‌خانمان‌ها پول می‌دهیم و برای ساختن سرپناه جدیدی برای آن‌ها هزینه می‌کنیم. ما به سازمان‌های مختلفی پول می‌دهیم که به بیماری‌های روانی و اعتیاد می‌پردازند و به سازمان‌هایی پول می‌دهیم که تلاش می‌کنند قانون و ساختار مالیاتی را به نحوی تغییر دهند که احتمال سروسامان گرفتن بی‌خانمان‌ها بیش‌تر شود. همچنین وقتمان را اهدا می‌کنیم: ما برای مردم خانه‌های جدید می‌سازیم؛ در مراکز بحران به تلفن‌ها جواب می‌دهیم؛ برای حمایت از قانون نامه می‌نویسیم؛ به دوستانمان آموزش می‌دهیم که چه آرمان‌هایی برایمان مهم است و حمایت آن‌ها را برای راه‌حل‌هایی که به نظرمان مؤثر هستند جلب می‌کنیم.

با به اشتراک گذاشتن چیزی که داریم، جهان جای بهتری می‌شود. شروع دهش این است که قدر نعمت‌هایی را که داریم، بدانیم، و بفهمیم عوامل مختلفی که ما روی آن‌ها کنترلی نداشتیم، برای رسیدن ما به این نعمت‌ها ضروری بوده‌اند. الگوی اصلی ما وابستگی متقابل است، نه استقلال. در دنیایی که حدود ۳ میلیارد انسان با درآمد ۲ دلار یا کمتر در روز زندگی می‌کنند، آمریکا مردم بسیار ثروتمندی دارد. من باور دارم که روند حمایت متقابل ما باعث می‌شود ملت قوی‌تری شویم. تمایل به کمک به یک همسایه نیازمند یا کمک مالی به یک مرکز هنری، بخش حیاتی انسجام اجتماعی ما است. این دهش و دریافت کردن تاروپود بافت اجتماعی ما را می‌سازد و سرنوشت مشترکمان را به ما یادآوری می‌کند. همچنین این روند تمرینی است که باید مدام آن را تکرار کنیم وگرنه ممکن است گذشته را فراموش کنیم و به جای کمک به سوی خودخواهی و بی‌اعتمادی برویم. آمریکا در حوزه کار داوطلبانه کشوری پیشرو است. بر اساس گزارش کار داوطلبانه سازمان ملل (فعالان داوطلب سازمان ملل، ۲۰۱۱)، آمریکا

از نظر میزان تولید ناخالص داخلی ناشی از ارزش کار داوطلبانه در جایگاه پنجم (بعد از سوئد، نروژ، فرانسه و انگلیس) قرار دارد. این کار صرفاً مزیت اقتصادی ندارد. این گزارش نتیجه‌گیری مهمی را ذکر می‌کند: «مهم‌تر از همه، کار داوطلبانه باعث ایجاد و حفظ ارتباط بین شهروندان یک کشور می‌شود.»

دهش چیست؟

اگرچه دهش راه‌های مختلفی دارد اما دوروش واضح‌تر آن دهش مالی (اهدا) و دهش وقت و مهارت (کار داوطلبانه) است. این کتاب به هر دو موضوع می‌پردازد و مهم نیست که شما تازه شروع کرده‌اید یا مهارتی در دهش دارید. به علاوه دهش درس مهمی است که باید به کودکان خود بیاموزیم و این درس نه به شکل نظری، بلکه به صورت عملی و تفکر آموخته می‌شود.

برای دهش راه‌های بسیاری هست که می‌توانند گیج‌کننده باشند: می‌توانید چکی برای یک مرکز تحقیقات سرطان بنویسید. می‌توانید داوطلبانه مربی یک تیم ورزشی کوچک شوید. می‌توانید سگ راهنمایی را برای افراد نابینا تربیت کنید. می‌توانید یک کارواش راه‌اندازی کنید و درآمدش را برای کودکان یتیم آفریقا جمع کنید. با این همه مسیرهای مختلف که خارج از حد تصور ما هستند، تصمیم‌گیری را دشوار می‌کند برای اینکه از کجا و چگونه شروع کنیم.

هدف این کتاب این است که به شما کمک کند تا راه‌های دهش را که مطلوب‌تان هستند بررسی کنید و در بسیار از فصل‌های کتاب هم تمرین‌هایی آمده تا به شما کمک کنند عمیق‌تر فکر کنید. چه برای تفکر به این موضوعات یا کشف باورهای خودتان وقت زیادی بگذارید و چه نگذارید، هر روز انتخاب‌هایی می‌کنید که این مسائل را برایتان شفاف‌تر می‌کنند. با انجام

دادن تمرین‌های این کتاب درک بهتری از ارزش‌های خودتان و نحوه ابراز آن ارزش‌ها در حال حاضر می‌یابید و بهتر می‌فهمید که چطور و تا چه حد می‌خواهید نحوه ابراز این ارزش‌ها را تغییر دهید.

دهش درباره ارزش‌های شما و نحوه عملی شدن آن‌ها است: موهبت‌های شما مثل رؤیا، زمان و پول باعث می‌شوند دنیا بیش‌تر به ایدئال شما شبیه شود. دهش یعنی پولتان را جایی صرف کنید که قلبتان می‌گوید. بخشیدن زمانتان یعنی خودتان را هدیه کنید و از مهارت‌هایتان برای پیشبرد آرمان‌هایتان استفاده کنید. تفکر دقیق به نحوه و مکان کمک‌هایتان باعث می‌شود تأثیر آن‌ها به بیش‌ترین حد برسد.

دهش یعنی ارزش قائل شدن برای خودتان: یعنی منابع محدود زمان و پول خودتان را به شکلی صرف کنید که با دیدگاهتان از خودتان و درکی که می‌خواهید دیگران از شما داشته باشند همسو باشد. این کار می‌تواند حس عزت‌نفس و غرور شما را تقویت کند. دهش و آگاهی از تأثیری که بر جهان می‌گذارید می‌تواند موجب شادی و رضایت بیش‌تر شما شود.

دهش یعنی بلوغ، بزرگ‌تر شدن و قوی‌تر شدن؛ اهمیت دادن به افرادی غیر خانواده خودتان نشان می‌دهد توانسته‌اید از حد منافع شخصی‌تان فراتر بروید. کنترل داشتن بر منابع (زمان و پول) نوعی قدرت است. دهش یعنی انتخاب اینکه از این قدرت برای اهداف نوع‌دوستانه استفاده کنید.

مادرانی که گروه حافظان صلح را پرورش دادند

دکتر سوموا «سوما» استوت، دکتر فرجام‌مهندی و مارتا کاپرواسر -پزشک، مربی، و مدیری با پیش‌زمینه فرهنگی متفاوت که هر سه برای اولین بار مادر شده بودند- وقتی سه فرزند آن‌ها چهارساله بودند تصمیم گرفتند که باید راهی پیدا کنند تا به فرزندان خود بیاموزند که چطور برای خودشان و در جهان اطرافشان صلح را خلق کنند.