

دَهْش

کشف ارزش‌های خود
و کاربردی کردن آن‌ها
به روشی داوطلبانه

ترجمهٔ جواد کریمی
استیون پی. کچپل

www.ketab.ir

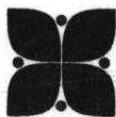
امکان

www.ketab.ir

- سرشناسه: کچپل، استیون پی.، ۱۹۷۱-م. Ketchpel, Steven P., 1971-
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: ۲۰۷ ص. جدول-
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۰۸۵-۶-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: Giving Back: Discover Your Values and Put Them into Action Through Volunteering and Donating, 2013.
عنوان دیگر: کشف ارزشهای خویش 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

روش

روش‌های ارزش‌های خود و کاربردی کردن آنها به روشی داوطلبانه
روش‌های ارزش‌های خود و کاربردی کردن آنها به روشی داوطلبانه
روش‌های ارزش‌های خود و کاربردی کردن آنها به روشی داوطلبانه



موسسه فرهنگی دکسا

عنوان: دهش

کشف ارزش‌های خود و کاربردی کردن آنها به روشی داوطلبانه

نویسنده: دکتر استیون پی. کچبل

مترجم: جواد کریمی

ویراستار: ویدا افتاده

طراح جلد: پرویز بیانی

صفحه‌آرا: سیده سمانه حسن‌زاده

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۲

تعداد صفحات: ۲۰۷

قیمت: ۱۸۵,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۰-۸۵-۶۸

موسسه فرهنگی دیدگاه کاوش و سازندگی (دکسا)

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 دهه سی زندگی اش بود او همان هتل زینک بود، پناهگاهی که برای بی خانمان ها آماده شده بود و آن ماه کلبسای من در پالوآلتوی کالیفرنیا آنجا را اداره می کرد. آن روز عصر من در آنجا کار دار طلبانه می کردم. 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. نمی توانست کار کند و حتی پر کردن فرم استخدام هم برایش سخت بود. به روزهای قبل از کلاس هفتم فکر کردم که هنوز عینک نداشتم: نمی توانستم نوشته های روی تخته را واضح ببینم و وقتی آدم ها به من نگاه می کردند یا با من حرف می زدند یا وقتی کسی سر راهم می آمد متوجه آنان نمی شدم. عینک زدن و اصلاح بینایی ام موهبتی بود که در صدر فهرست نعمت هایم قرار داشت، هر چند خیلی وقت ها کاملاً این موهبت برایم بدیهی می شد و آن را نادیده می گرفتم. 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، آن قدر 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 منطقه امنمان 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 یک‌بار مصرف. هرچند ظاهر عینک دقیقاً باب سلیقه ادوارد نبود، اما او واقعاً قدردان این لطفم بود. او به شدت 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 با وجود تفاوت در محل خوابشان باز از یک ریشه‌اند و باهم پیوند دارند. مهم‌تر از همه، این اتفاق به وضوح نشان داد که یک هدیه 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 به صورت 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. لازمه حضور در پروژه عقاب، رسیدن به درجات بالاتر پیشاهنگی بود. برای گذراندن این دوره، یک پیشاهنگ با رتبه زندگی (یک رتبه پایین‌تر از عقاب) یک

پروژه خدماتی می گرفت و دیگران را رهبری می کرد تا با هم آن پروژه را انجام دهند. در طول سال ها، من در پروژه هایی مانند ساختن کلبه برای کلیسه محلی یهودیان، تمیز کردن مسیرهای کوهنوردی و به نصب کردن پرچم در خیابان اصلی شهر در روز یادبود کشته شدگان 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 رایانه ای سوابق اعضای کلیسا بهره می بردند.

در دوره لیسانس و فوق لیسانس، به سبب کار کلاسی و تحقیق و همکاری در تدریس و ساعت ها کمک کردن در پشت صحنه تئاتر، وقت کمی برای کارهای داوطلبانه داشتم. بعد از پایان تحصیل، به شرکتی نوپا پیوستم و حتی به زحمات فرصتی برای استراحت پیدا می کردم، چه برسد به کار داوطلبانه. با این حال احساس می کردم 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 قصه های پریان متحول شد و شرکتی وسیع تر 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 انسان دوستانه را تبلیغ کنم. خیر؛ مسیر زندگی من کسل کننده بود. بعد از شش سال کار کردن با ساعت های کاری طولانی و تمرکز بر موفقیت شرکت، اما شرکت با ضرر فروخته شد و من شغلی را که سال ها زندگی ام را بلعیده بود از دست دادم. سپس به یک پروژه داوطلبانه در حوزه سرمایه گذاری خرد وارد شدم (که در فصل ۹ بیش تر درباره اش توضیح می دهم) و عضو هیئت مدیره یک شرکت غیرانتفاعی شدم و سخت تلاش کردم تا برای تأمین دستمزد ناچیز مدیر اجرایی شرکت پول جمع کنم. اغلب اوقات مجبور بودم با کمک کننده های احتمالی دیدار کنم و پروژه های 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 در نهایت 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 درحال توسعه، که کسب‌وکاری را راه‌اندازی کنند.

- درعین 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. درنهایت، 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.

درجایگاه 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 فعالیتیم 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 برآیم ساده‌تر شود. بنابراین امیدوارم خانواده‌هایی که فرزندان خردسال دارند، آن‌ها را بیش‌تر وارد کارهای داوطلبانه کنند و عاداتی 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.