

فهرست

۱۱	پیش‌گفتار.....
۱۷	مقدمه.....
۲۰	قدرت بخشیدن.....
۲۱	دلیل نوشتن این کتاب.....
۲۴	چه کسی باید این کتاب را بخواند.....
۲۵	چگونه این کتاب برنامه‌ریزی شد.....
۲۶	چگونه می‌توانید از این کتاب بهره ببرید.....
۲۶	هدیه‌ی ما به شما.....
۲۷	فصل اول. چرا ببخشیم.....
۲۸	هدایایی که به شما داده شده است.....
۲۹	مزایای بخشیدن.....
۴۳	بخشش تجربه‌ای زیباست.....
۴۷	فصل دوم. چه چیزهایی می‌توانید ببخشید.....
۴۹	عشق.....
۵۷	خنده.....
۶۳	دانش.....
۷۰	رهبری.....
۷۶	امید.....
۷۸	زندگی.....
۸۰	زمان.....
۸۲	پول.....
۸۹	مهارت‌ها.....
۹۴	تندرستی.....
۹۵	لمس کردن.....

توجه.....	۹۷
مشاوره.....	۹۸
بخشیدن آنچه بیش از همه لازمش دارید.....	۱۰۳
تعادل.....	۱۰۳
فصل سوم. به چه کسی باید بخشید.....	۱۰۷
با خودتان شروع کنید.....	۱۰۷
بخشیدن به خانواده.....	۱۱۴
جامعه.....	۱۳۱
بخشش به کره‌ی زمین.....	۱۴۷
فصل چهارم. چگونه، چه موقع، کجا، و چقدر ببخشیم.....	۱۵۳
چگونه ببخشیم.....	۱۵۳
چه موقع ببخشیم.....	۱۵۸
به کجا ببخشیم.....	۱۶۲
چقدر ببخشیم.....	۱۶۹
فصل پنجم. بخشش شرکتی.....	۱۹۱
بخشیدن به مشتری‌ها.....	۱۹۲
بخشیدن به کارمندان.....	۱۹۵
بخشیدن به جامعه.....	۱۹۸
بخشیدن به محیط زیست.....	۲۰۰
بخشیدن از پایین به بالا.....	۲۰۳
فصل ششم. رها کردن.....	۲۰۵
کلام آخر.....	۲۰۸
خاتمه.....	۲۱۱
درباره‌ی نویسندگان.....	۲۱۵

پیش‌گفتار

در اواخر دسامبر ۲۰۰۴، بلایای طبیعی باعث تسریع در بزرگ‌ترین عملیات کمک‌رسانی بشردوستانه در تاریخ شد.

سونامی جنوب آسیا، صدها هزار کشته و بیش از یک‌میلیون بی‌خانمان برجای گذاشت. این فاجعه خانواده‌های زیادی را متلاشی کرد. بچه‌ها والدینشان را و والدین بچه‌هایشان را از دست دادند. حتی در بعضی خانواده‌ها، فقط یک نفر جان سالم به‌در برد.

قدرت تکان‌دهنده‌ی طبیعت و خرابی به‌جای‌مانده از سونامی، موجب واکنش باورنکردنی دیگری شد؛ یعنی اشتیاق عموم مردم برای کمک به بازمانده‌ها. صدها هزار تن از افرادی که در کشورهای آسیب‌دیده زندگی می‌کردند شکم همسایگان خود را سیر کردند، به آن‌ها سرپناه دادند و در غم‌واندوه آن‌ها شریک شدند. بازدیدکنندگان خارجی به تعطیلات خود در سواحل خاتمه دادند و داوطلبانه اجساد را پیدا و آن‌ها را شناسایی کردند. در سراسر دنیا، ده‌ها میلیون نفر با ارسال کمک‌های بلاعوض به نمایندگی‌های امداد، به این فاجعه واکنش نشان دادند. دولت‌ها به یاری اتباع خود شتافتند و کمک‌های شایانی برای بازسازی مناطق آسیب‌دیده کردند.

کشورهای دنیا متعهد شدند ۸٫۵ بلیون دلار بدهند. ممکن است خود شما هم کمکی کرده باشید. بیش از نیمی از شهروندان بسیاری از کشورها هدایایی ارسال کردند.

این واکنش‌های سخاوتمندانه در جهان، تأثیر مثبت و دگرگون‌کننده‌ای بر افراد بی‌شماری به‌جای گذاشت. سخاوت موجود در واکنش به سونامی، نشان می‌دهد بخشیدن از ته قلب چقدر آسان است.

در دنیای امروزه، «فجایع» زیادی رخ می‌دهد که بیشتر از سونامی کشته به‌جای می‌گذارند؛ فجایعی که آن قدر مصور، فوری یا آسان نیستند که در تلویزیون نشان داده شوند. اغلب اوقات، موقعیتی محلی برای هدایت پوشش رسانه‌ای وجود ندارد، و این مکان‌ها پرت و بیشتر وقت‌ها برای رسانه‌های خارجی خطرناک هستند. پاکسازی قوی در دارفور، سودان، بحران/ایدز (HIV)، و مرگومیر کودکان که قابل پیشگیری است، همگی فجایعی هستند که در آن‌ها افراد بی‌شماری جان خود را از دست خواهند داد. با وجود این هر یک از مصیبت‌ها، افراد شجاع و فداکار را تحریک کرده است تا بکوشند زندگی افراد را نجات دهند. قربانیان گمنام جنگ‌ها و بیماری‌ها، همانند افراد ساکن در مناطق سونامی‌زده، مستحق کمک و محبت ما هستند. و ما شما را ترغیب می‌کنیم، در صورت امکان، همچنان بر سخاوت خویش بیفزایید تا شامل آن‌ها هم شود.

شما در این کتاب، خواهید دید که ما اغلب بر اعمال و انگیزه‌های فردی شخص تمرکز می‌کنیم. بنابراین، این کتاب به‌راستی برای شما نوشته شده است.

ما امیدواریم این کتاب را مثل یک گفتگوی دوستانه بخوانید. انگار ما با شما در یک اتاق، و احتمالاً مشغول نوشیدن فنجان چای (برای هاروی قهوه‌ای غلیظ)، هستیم و مثل دوست‌های صمیمی درباره‌ی زندگی، تلاش‌های شما و آینده‌تان گپ می‌زنیم. با هم قدری می‌خندیم، تشریک مساعی می‌کنیم، به یکدیگر روحیه می‌دهیم، از یکدیگر چیز یاد می‌گیریم. و هر سه نفر پس از این گفتگو، احساس بهتری به دنیا و خودمان پیدا خواهیم کرد، همچنین با انگیزه‌ی بیشتر بخشیدن.

هریک از ما می‌توانیم زندگی خصوصی خود را تغییر دهیم و بهتر کنیم. بدین ترتیب به‌یقین زندگی افراد دیگر را هم بهتر خواهیم کرد.

ممکن است احساس کنید کانون توجه یکی از فصل‌های این کتاب، با بقیه‌ی فصل‌ها کمی فرق دارد. آن فصل، فصل پنج است، و درباره‌ی محل کار شماست. در دقیقه‌ی آخر، تصمیم گرفتیم این فصل را که درباره‌ی بخشیدن شرکتی است، اضافه کنیم. چرا؟ خب، چون بیشتر ما بخش اعظم عمر خویش، شاید یک‌سوم ساعات بیداری‌مان، را صرف کارمان می‌کنیم. بیشتر مردم در شرکت‌ها کار می‌کنند. از این رو معتقدیم که افراد، وقتی تفکرات و اصول خلاصه‌شده در این کتاب را اجرا کنند، می‌توانند تأثیر بسزایی در محل کار خود داشته باشند. در واقع با اجرای این اصول، باعث ترویج تعادل و فرهنگی سالم‌تر خواهید شد، و نقش مهم‌تری در جامعه‌ی خویش خواهید داشت.

ارین اندرسون، در مجله‌ی جهان و پست الکترونیک، مقاله‌ای دارد باعنوان «دانشمندان توصیه می‌کنند: کردار نیک می‌تواند باعث تندرستی و