

چرا و چگونه

بخشندہا بہ اوج موفقیت می رسند؟

# بخش و بگیر

آدام گرنت

ترجمہ

علیرضا خاکساران،

سعید یار احمدی





تخصصیات: روانشناسی، مشاوره، روانشناسی

- .....
- |                         |   |
|-------------------------|---|
| سرشناسه                 | : گرانت، آدام، Grant, Adam.   |
| عنوان و نام پدیدآور     | : ببخش و بگیر: چرا و چگونه بخشنده‌ها به اوج موفقیت می‌رسند؟/ آدام گرنت؛ ترجمه‌ی علیرضا خاکساران، سعید یاراحمدی. |
| مشخصات نشر              | : اصفهان: آموخته، ۱۳۹۷  |
| مشخصات ظاهری            | : ۳۷۰ص: مصور.   |
| شابک                    | : ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۷-۵۹-۴   |
| وضعیت فهرست‌نویسی       | : فیپا  |
| یادداشت                 | : عنوان اصلی: Give and take, 2013.  |
| موضوع                   | : موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی   |
| موضوع                   | : Success -- Psychological aspects  |
| موضوع                   | : موفقیت در کسب‌وکار -- جنبه‌های روان‌شناسی   |
| موضوع                   | : Success in business -- Psychological aspects  |
| موضوع                   | : روابط بین اشخاص -- جنبه‌های روان‌شناسی  |
| موضوع                   | : Interpersonal relations -- Psychological aspects  |
| موضوع                   | : شبکه‌های اجتماعی -- جنبه‌های روان‌شناسی   |
| موضوع                   | : Social networks -- Psychological aspects  |
| شناسه‌ی افزوده          | : خاکساران، علیرضا، مترجم   |
| شناسه‌ی افزوده          | : یاراحمدی، سعید، مترجم   |
| رده‌بندی کنگره          | : BF۶۳۷ / م۸۴ ۱۳۹۷  |
| رده‌بندی دیویی          | : ۱۵۸/۲   |
| شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: | : ۵۰۸۴۲۸۳   |
- .....



شرکت چاووش      انتشارات آموخته

دفتر مرکزی: اصفهان، خیابان مشتاق دوم، خیابان مهرآباد، کوی ۱۹، پلاک ۴۶  
 کد پستی: ۸۱۵۸۹۳۸۱۳۱ | صندوق پستی: ۶۶۴-۸۱۶۴۵  
 تلفن: ۰۹۱۳ ۴۰۱۰ ۴۰۰ | ارتباط مستقیم: (۰۲۱) ۲۲۶۱۶۳۶۰  
[info@amookhteh.ir](mailto:info@amookhteh.ir) | [www.amookhteh.ir](http://www.amookhteh.ir)

## بخش و بگیر

چرا و چگونه بخشنده‌ها به اوج موفقیت می‌رسند؟

آدام گرنٹ

ترجمه‌ی علیرضا خاکساران، سعید یاراحمدی

آماده‌سازی: انتشارات آموخته

حامی انتشار اثر: شرکت چاووش

صفحه آرایی: فرزاد همتی

نمونه‌خوانی: فرزانه صادقی

طراحی جلد: کوشا پارسا

لیتوگرافی: طلوع ● چاپ: الوان ● صحافی: مردانی

چاپ دوم: ۱۳۹۷ ● شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه ● قیمت: ۳۴۰۰۰ تومان

© حق چاپ: ۱۳۹۷، انتشارات آموخته

۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۷-۵۹-۴ شابک

ISBN: 978-600-8237-59-4

هر گونه استفاده از مطالب این کتاب اعم از بازنویسی، خلاصه‌سازی، نقل مطالب آموزشی، برداشت به صورت دست‌نویس، کپی، تکثیر و یا هر گونه چاپ سنتی و دیجیتال، استفاده به صورت کتاب الکترونیکی، لوح فشرده، قراردادن مطالب بر روی اینترنت و وبسایت‌ها و یا هر گونه شبکه‌ی کامپیوتری دیگر و به طور کل هر گونه استفاده‌ی اشخاص حقیقی و حقوقی در جهت منافع مادی و معنوی خود، بدون اجازه‌ی کتبی ناشر ممنوع و بر اساس بنده ماده‌ی ۲۳ قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان و قوانین مربوط به جرایم رایانه‌ای کشور قابل پیگیری در محاکم قضایی است.

## ... فهرست مطالب ...

- پیشگفتار مترجمان ..... ۹
- تمجیدهای صورت گرفته از کتاب ..... ۱۱
- فصل اول: تونیک می کن و در دجله انداز، که ایزد در بیابانت دهد باز ..... ۱۵
- فصل دوم: طاووس و پاندا ..... ۴۹
- فصل سوم: اثر موجی ..... ۹۵
- فصل چهارم: پیدا کردن الماس در سنگ ..... ۱۳۹
- فصل پنجم: قدرت ارتباط فروتنانه ..... ۱۸۳
- فصل ششم: هنر حفظ انگیزه ..... ۲۲۱
- فصل هفتم: تغییرات بزرگ ..... ۲۶۱
- فصل هشتم: تغییر آدم خسیس ..... ۳۰۱
- فصل نهم: ابراز وجود ..... ۳۴۷
- راه‌هایی برای تأثیرگذاری ..... ۳۵۹

## پیشگفتار مترجمان

مطمئناً در جایی از مسیر زندگی چنین جملاتی را یا دیگران به شما گفته‌اند یا با خود زمزمه کرده‌اید: «کلاهتو بگیر باد نبره»، «به کسی سواری نده» و «لومدیم ثواب کنیم کباب شدیم». بخشندگی در همه‌ی جوامع کاری پسندیده است، ولی در تمام مقاطع زندگی این چنین پیام‌هایی را از خانواده، دوستان و جامعه شنیده‌ایم که بخشندگی را کاری بیهوده و زیان‌آور می‌دانند. این پیام‌ها تا جایی پیش می‌روند که حاضر به اذعان بخشندگی مان نیستیم و آن را نشانه‌ی ضعف می‌دانیم. تعدادی از ما سعی در پنهان کردن آن و تعدادی از ما بسته به موقعیت، بین بخشندگی و گیرندگی تغییر موضع می‌دهیم. ولی بخشندگی چیست؟ طبق تعریف، به معنای کمک بدون چشم‌داشت است. اگر واقعاً در مقابل بخشندگی چیزی دریافت نمی‌کنیم، پس چرا می‌بخشیم؟ گروهی معتقدند بخشش در اصل کاری خودخواهانه و برای داشتن احساس بهتری به خودمان است و گروه دیگر معتقدند بخشش کاری نوع‌دوستانه و در ذات بشر است. آدم گرنه معتقد است حد وسطی میان این دو عقیده وجود دارد و بخشندگان موفق با در نظر گرفتن نفع خودشان و دیگران می‌بخشند و بخشندگی لزوماً بی‌جواب نمی‌ماند و می‌تواند منافع زیادی را برای مان به ارمغان بیاورد.

پس از خواندن این کتاب با سه قشر از افراد آشنا می‌شوید: بخشندگان، گیرندگان و حسابگران. گیرندگان افرادی‌اند که همواره منافع شخصی را به منافع گروهی ترجیح می‌دهند و حسابگران هم به دنبال بده و بستان‌اند. بخشندگان به دو دسته تقسیم می‌شوند: بخشندگان از خودگذشته که بی‌حساب و کتاب می‌بخشند و بخشندگان ملاحظه‌گر که در هنگام بخشش، نیم‌نگاهی هم به منافع خود دارند. در این کتاب، پژوهش‌های مختلف در حوزه‌های متفاوت نشان داده‌اند که بخشندگان هم در پایین نردبان موفقیت و هم در بالای آن قرار می‌گیرند. آدم گرنه، با مثال‌های فراوان تمایز بین بخشندگان موفق و ناموفق را نشان و به ما یاد می‌دهد چگونه بخشنده‌ای موفق باشیم. هنگام خواندن این پژوهش‌ها به یاد روابط خانوادگی، دوستانه و کاری مان افتادیم و هرچه جلوتر رفتیم، اطرافیان مان را بیشتر شناختیم. مطمئنیم پس از خواندن این کتاب شما هم دید بهتری به خود، دوستان و همکاران تان خواهید داشت.

این کتاب به ما یاد می‌دهد چگونه بخشندگی خود را تشخیص، نشان و ترویج دهیم و با استفاده از آن، قله‌های موفقیت را فتح کنیم. برای فتح این قله‌ها آدم گرت ابتدا دیدمان را به بخشندگی تغییر و سپس نحوه‌ی شناسایی و اجتناب از تله‌های موجود را به ما یاد می‌دهد.

معتقدیم بسیاری از ما ایرانیان بخشنده‌ایم و متأسفانه بخشندگی خود را پنهان می‌کنیم. شاهد این مدعا این است که در بلایای طبیعی، همیشه شاهد خیل عظیمی از بخشندگان بوده‌ایم و در زلزله‌ی سال ۹۶ کرمانشاه، این موضوع کاملاً مشهود بود. امیدواریم با خواندن این کتاب از سایه‌ها بیرون بیایید و بخشندگی خود را فریاد بزنید. هر بخششی ارزش آفرین است و بخشندگی در جامعه را افزایش می‌دهد و آن را به هنجار قوی‌تر و بارزتری تبدیل می‌کند. به امید روزی که بتوانیم همان‌طور که امانوئل کانت گفته، بخشش را از باران و خورشید بیاموزیم که بارش و تابش‌شان را به همه ارزانی می‌دارند.

شرف مرد به جود است و کرامت به سجود

هر که این هر دو ندارد، عدمش به ز وجود

«استاد سخن سعدی»

علیرضا خاکساران

سعید یاراحمدی