

راهکار تحمل بیشعوری

روشن برخورد با هتاکان و گستاخان

ترجمه: رابرت آی. ساتن

مترجمین: دکتر مهدی نداف

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز

ارشد ادبیات

(کارشناس ارشد ادبیات، دانشگاه شهید چمران اهواز)

انتشارات مهرگان قلم



Mehregane Ghalam

سرشناسه	ساتون رابرت آی، ۱۹۵۴ - م.
عنوان و نام پدیدآور	راهکار تحمل بیشعوری: روش برخورد با هتاکان و گستاخان / نویسنده رابرت آی ساتن؛ مترجم مهدی نداف - ارغوان بهجو
مشخصات نشر	تهران: مهرگان قلم
مشخصات ظاهری	۲۰۸ ص: ۵/۱۴ - ۲۱/۵ - م
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۲۶-۴۵-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیا
بافت	عنوان اصلی: The no asshole rule: building a civilized workplace and surviving one that isn't, ۲۰۱۰
موضوع	رفتار سازمانی
موضوع	Organizational behavior
موضوع	زورگیری در محیط کار
موضوع	Bullying in the workplace
موضوع	سوء استفاده روانی
موضوع	Psychological abuse
موضوع	ادب
موضوع	Courtesy
موضوع	محیط کار
موضوع	Work environment
نسخه فزوده	نقدیه مهدی، ۱۳۵۶ - مترجم
شماره فزوده	به جز، ۱، ۱۳۶۷ - مترجم
رده بندی کنگ	۳۱۳/۱۳ - HD۵۸۷/۱
رده بندی دی	۶۵۰/۱
شماره کتابشناسی	۴۱۲



وبسایت: www.mehreganpublishing.com

تکثیر تمام یا قسمتی از اثر بدون
مجوز کتبی ناشر ممنوع است و
متخلفان به موجب قانون حمایت
سوق مؤلفان، مصنفان و
میراثان تحت پیگرد قانونی قرار
خواهند گرفت

نام کتاب: راهکار تحمل بیشعوری

نویسنده: رابرت آی. ساتن

ترجمه: مهدی نداف - ارغوان بهجو

ناشر: مهرگان قلم

نوبت چاپ اول: ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۲۶-۴۵-۶

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

قیمت: ۳۸۰۰۰ تومان

مرکز بخش

ناشر همکار: برگ زیتون

انتشارات مهرگان قلم:

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بعد از وحید نظری، کوچه گشتاسب، پلاک ۷، طبقه ۲

تلفن: ۰۹۱۲۳۱۴۶۰۵۸ - ۶۶۴۷۷۲۲۴ - ۶۶۴۷۶۲۱۷

فهرست مطالب

سخنی شما.....	۴
فصل اول: هشت هزار ایمیل.....	۶
فصل دوم: آری یابی، ییشعوری: چقدر مشکل در دسرساز است؟.....	۲۳
فصل سوم: راه نجات مناسب.....	۴۹
فصل چهارم: روش‌های پرستار از راهی با بیشعورها.....	۸۱
فصل پنجم: عادت‌های ذهنی که از روحیه شما محافظت می‌کند.....	۱۱۳
فصل ششم: تلافی.....	۱۴۱
فصل هفتم: به جای بخشی از مشکل، قسمتی از راه را باشید.....	۱۷۹
داستان‌ها و ایده‌های شما.....	۲۰۷

سخنی با شما

بیشعور (یا عوضی، آزارگر، بی ادب، احمق و گستاخ) به زبان انگلیسی asshole، به فردی اطلاق می‌شود که در عین این‌که بیان بی ادبانه و تلخی دارد، کارهای آزاردهنده و بعداً ساده‌لوحانه‌ای انجام می‌دهد و بدجنسی هم می‌کند. بیشعورها در هر جایی می‌توانند باعث درد و رنج و فرسودگی‌اند. بنابراین مشخص است چنین افرادی نه تنها خطرناک هستند بلکه طبق گفته‌ی ساتن رفتارهایشان هم مسری و واگیردار است.

اگر در کنار یک بیشعور (یا تعدادی از آنها) دچار استرس بیش از حد، تنیدگی، آسیب‌دیدگی، تحقیر، ناسپاسی یا زورگویی قرار گرفته‌اید باید طبقه‌ی رهایی، پرهیز و فرونشاندن مشکلات را یاد بگیرید. در کنار ترکیبی از نکته‌های مفید و سبک نوشتاری سرگرم‌کننده، این کتاب انگارهای علمی و منطقی را برای کنار آمدن با بیشعور چه در محیط کاری، چه در دانشگاه و یا هر جای دیگری ارائه داده است. کتاب «راهکار تحمل بیشعوری» به تدابیر و تکنیک‌های اختصاص یافته تا افراد بتوانند با مسائل ناخوشایند اطرافشان مقابله کنند.

مطالب گفته شده در کتاب علاوه بر استفاده از منابع مستند، در هر فصل پله‌پله راه مقابله با بیشعوری را مطرح کرده‌اند. در ابتدا از شما پرسیده می‌شود وضعیت‌تان چقدر حاد است و با چه بیشعوری دست به گریبان هستید. سپس در خصوص نحوه‌ی خروج متمدنانه از محیط کار آزاردهنده صحبت می‌شود. در صورتی که چنین راه حلی برایتان مناسب نیست و نمی‌توانید محل کار فرساینده را ترک کنید از ماجراها و تحقیق‌های عنوان شده، راهکار مقابله‌ای موفقیت‌آمیز با قلدرمآبی،

گستاخی، بی حرمتی، آزاررسانی و دیگر رفتارهای مخرب را فرا بگیرید. راهکارهای مختلفی برای کاهش ارتباط و مواجه شدن با بیشعور و تغییر طرز فکرتان عنوان شده است. بعد از معرفی راهکارهای آزمایش شده و در عین حال شگفت‌انگیز، از خطرهای دست کم و نادیده گرفتن بیشعوری صحبت می‌شود. این نویسنده حتی در کتاب، اشاره‌ای به رفتارهای ناروای هر فرد کرده تا با آگاهی از اقدام‌های ناشایست، رفتارهای زشت و ناخوشایند را فرو نماند. شاید خود فرد، بیشعوری برای اطرافیان باشد.

در کتاب روی این موضوع تأکید بسیاری شده است که رفتارهای زننده و ناخوشایند - حتی به صورت تماسی کوتاه- به شدت مُسری هستند؛ این اپیدمی چنان همه گیر شده که به اساس مطالعات نظرسنجی که در آمریکا صورت گرفته، مشخص شده است تنها کمتر از یک درصد از افراد به بیشعوری‌شان اقرار کرده و همه مابقی، دیگران را متسر می‌دانند.

شعاری که ساتن در سراسر کتاب بیان کرده این است: «در بر چسب گذاری دیگران به عنوان بیشعور احتیاط کنید و نسبت به خودتان سریع واکنش نشان دهید.» یادمان نرود به زبان آوردن این شعار به ما کمک می‌کند تا درک بهتری از قلدربازی و دویه‌هم‌زن‌ها داشته و به علت خودشناسی، لیل رفتارهای ناخوشایند و روش برخورد با آنها را بدانیم. همان‌طور که رابرت ساتن می‌گوید: «**نحوه تعامل با بیشعورها و تحمل آنها، بیشتر از آن که علم باشد یک هنر با مهارت است.**»

کتاب راهکار تحمل بیشعوری دید و روش شما را نسبت به شرایط موجود تغییر می‌دهد. همان‌طور که ضرب‌المثلی می‌گوید: «آنان که آهنین مشت‌اند دشمنان را به دوستی کشتند.» اگر در تمام زندگی مدام به دنبال جنگ و مرافعه جهت فرونشاندن بیشعوری و هتاک‌ی در کشمکش و جدال باشید زندگی بسیار سخت و طاقت فرسایی خواهید داشت. پس چه خوب است با تغییر رفتار و اعمالی که تا کنون نتیجه‌ای برایمان نداشته، زندگی را برای خود و دیگران آسوده کنیم.

رابرت ساتن سخنران، استاد دانشگاه و نویسنده‌ی شش کتاب در زمینه‌ی مدیریت و

رفتار شامل

۱- بسط برتری (با همکاری هاگی راو)

۲- تشخیص مشکل (با همکاری جف پفری)

۳- ایده‌های عجیبی که کار می‌کنند

۴- حقایق اشتباه، خطرناک، نیمه‌درست و بیهوده

۵- رئیس خوب، رئیس بد

۶- ورود بیشعور ممنوع

و پرفروش‌ترین کتاب از نگاه نیویورک تایمز «راهکار تحمل بیشعوری» است. وی محقق مدیریت رفتار سازمانی و روانشناس سازمانی است، مطالعه‌های او در زمینه‌ی تغییر (نحو) سازمانی، رهبری، نوآوری و پویایی‌های محیط کاری است. جهت ارتباط بیشتر با این نویسنده و محقق به وبسایتش مراجعه نمایید.

www.bobsutton.net