

بسم الله الرحمن الرحيم

# دورن تا بی نهایت!

۴۰ نکته برای مدیریت رفتارها و ارتباط‌های  
فردی، اجتماعی و سازمانی

دکتر حیدر زارانی

تصویرگر: آرش خلیلی



انتشارات پیشگامان پژوهش مدار

۱۳۹۸



سازمان اسناد و کتابخانه ملی  
جمهوری اسلامی ایران

از مجموعه کتاب‌های کودکان ۴۰ نکته‌ای (۶)  
گروه برنامه‌ریزی: دکتر مرتضی پیرفر، دکتر لیلا سلیقه‌دار و ابراهیم اصلانی

سرشناسه: تورانی، حیدر، ۱۳۳۹  
عنوان و نام پدیدآور: دودین تابی‌نهاد: نام برای مدیریت رفتارها و ارتباط‌های فردی، اجتماعی و سازمانی / حیدر تورانی؛ تصویرگر آرش عادل  
مشخصات نشر: تهران: پیشگامان پژوهش‌مدار، ۱۳۹۰  
مشخصات ظاهری: ۵۶ ص: مصور؛ ۱۱، ۱۰، ۹، ۸، ۷، ۶، ۵، ۴، ۳، ۲، ۱  
شابک: ۸۵۲۹-۱۲-۵-۶۰۰-۹۷۸-۱۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا  
عنوان دیگر: ۴۰ نکته برای مدیریت رفتارها و ارتباط‌ها: فردی، اجتماعی و سازمانی.

موضوع: مهارت‌های زندگی  
موضوع: Life skills

موضوع: ارتباط بین اشخاص  
موضوع: Interpersonal communication

موضوع: ارتباط -- جنبه‌های اجتماعی  
موضوع: Communication -- Social aspects

موضوع: رفتار سازمانی  
موضوع: Organizational behavior

شناسه افزوده: عادل، آرش، ۱۳۵۳ - تصویرگر  
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷/ت۹۵۹/۳۷/۴۲۰/۱

رده‌بندی دیویی: ۶۴۶/۷  
شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۱۱۷۹۱



انتشارات پیشگامان پژوهش مدار

## دویدن قلابی نهایت!

۴۰ نکته برای مدیریت رفتارها و ارتباط‌های فردی، اجتماعی و سازمانی

نویسنده: دکتر حیدر تورانی

تصویرگر: آرش عادل‌ی

طراح گرافیک: ایمان اوجیان

ویراستار: آرزو اکبری / ابراهیم اصلانی

چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بازپ و صحافی: پردیس دانش

شابک: ۵-۳-۸۵۲۹-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۱۰۰۰ تومان

تلفن: ۰۲۱-۸۳۴۵۰۰۷ / نما: ۸۸۳۴۵۲۱

حق چاپ محفوظ است.

نشانی: تهران، خیابان کریم‌خان زند، خیابان ماهشهر، نیش خیابان یگانه، پلاک ۳، واحد ۱۲

|    |                      |
|----|----------------------|
| ۸  | پیشگفتار             |
| ۱۰ | دویدن برای رهایی     |
| ۱۱ | دویدن برای گذشتن     |
| ۱۲ | دویدن برای جاری شدن  |
| ۱۳ | دویدن برای یار شدن   |
| ۱۵ | دویدن برای شناختن    |
| ۱۶ | دویدن هم‌پای ابراهیم |
| ۱۷ | دویدن تا باورها      |
| ۱۸ | دویدن با سرعت مطمئن  |
| ۱۹ | دویدن با عینک دیگران |

|    |                           |
|----|---------------------------|
| ۲۰ | دویدن برای جهت دادن       |
| ۲۱ | دویدن برای قدردانی        |
| ۲۲ | دویدن برای هجرت           |
| ۲۴ | دویدن و مراقبت از لحظه‌ها |
| ۲۵ | دویدن در چرخه کیفیت       |
| ۲۶ | دویدن برای درک کردن       |
| ۲۷ | دویدن در مسیر شادی        |
| ۲۸ | دویدن با معجزه سلام       |
| ۲۹ | دویدن برای درون‌کاوی      |

- ۳۰ ..... دويدن و ارج گرفتن
- ۳۲ ..... دويدن با نقص رهبري
- ۳۳ ..... دويدن و پذيرش اشتباه
- ۳۴ ..... دويدن براي اشتباه نكرن
- ۳۵ ..... دويدن براي اثربخشي
- ۳۶ ..... دويدن تا مسئوليت پذيري
- ۳۷ ..... دويدن و كشف جزئيات
- ۳۸ ..... دويدن با نگرش عالي
- ۳۹ ..... دويدن براي سازگاري
- ۴۰ ..... دويدن و منطقي بودن
- ۴۱ ..... دويدن با اولويتها
- ۴۳ ..... دويدن بدون سكوت

- ۴۴ ..... دويدن با مٲب انديش
- ۴۵ ..... دويدن براي متصل شدن
- ۴۶ ..... دويدن و شتونده بودن
- ۴۷ ..... دويدن براي نو شدن
- ۴۹ ..... دويدن براي تناسب
- ۵۰ ..... دويدن و خدمت به انسان‌ها
- ۵۱ ..... دويدن براي شاکر بودن
- ۵۲ ..... دويدن در خط راست
- ۵۳ ..... دويدن براي عمل کردن
- ۵۴ ..... دويدن براي عبوديت

همه مال حصه‌هایی که می‌کنیم که در آن لحظه‌ها فرصت می‌یابیم تنها به ندای دل مان گوش دهیم.  
 بعضی به آن دل می‌بندیم و برخی در ره‌هایش می‌کنیم. آنانی که دل می‌دهند، دل می‌ستانند و آن‌هایی که  
 غافل می‌شوند، دل می‌سپزند. کافیه است اندکی هوشیارتر اطراف دل مان سرک بکشیم، گوشه‌گوشه آن را  
 خوب بجوییم و گلوگاه صداها را با صاف کنیم!  
 برخی شاعرند و در لبه تیز آستانه دست به قلم می‌برند، صدای دل را بر صفحه سفید کاغذ  
 می‌نگارند و آن را به عشق جان‌شان آغسته می‌سازند. عده‌ای دیگر اهل دل‌اند؛ ندای دل می‌نگارند  
 و دل‌نوشته‌های خویش را که در خلوت‌شان از این‌همه عمیق در مکان‌های به دور از قیل و قال و  
 سروصداهای ظاهری رخ می‌نمایند، بر لوح زرین می‌کوبند.

همه ما را معرض و گذر این ندها و رفت و آمدها هستیم؛ کافی است قدری آرامش چاشنی دل مان کنیم  
و دم‌نوشی از صداقت و صفا بکشیم. در آن هنگام است که ندای دل ما که در آسمان جان مان به پرواز در  
آمده است، تسخیر خواهیم کرد.

در بهاری سرسبز، چهل چاه پرند در آسمان دل من پرواز کردند که تنها موفق شدم یک دسته  
چهل تایی آن را در زمان و مکانی مناسب بر استار دلم بنشانم. امیدوارم این ۴۰ نوشته، چونان چلچراغی  
خانه زندگی تان را روشن تر سازد.

الهی آمین!  
حیدر تورانی