

رهگشا

راهی برای بهتر زیستن
راهی برای مراقبت از روابط مشترک

نوگس ضیائی بیگدلی (میر میرانی)

۸ رهگشا

۱۲۷	 رابطه
۱۳۵	 خوشبختی
۱۴۱	 گفتار مؤثر
۱۴۹	 شنوایی مؤثر
۱۵۳	 سپیم شدن
۱۵۹	 بودباری و گذشت
۱۶۵	 عامل بودن
۱۷۱	 عمل
۱۷۵	 مسئولیت
۱۸۱	 تعهد
۱۸۷	 بخشایش
۱۹۱	 بازتاب جلسات رهگشا و کتابخوانی تا امروز
۲۱۱	 تجربیات

مقدمه مؤلف

هرکس در هر سطح معلومات، به وسیله‌ی سهم شدن اطلاعات و تجارب خود با دیگران می‌تواند جلساتی ترتیب دهد که موجب رشد و تکامل خود و دیگران بشود.

تفاوت این دفتر با سایر موارد مشابه می‌تواند در این باشد که بنده مسلم می‌دانم همه می‌توانند اندیشه و تجارب خود را با دیگران تبادل کنند.

تا کید می‌کنم که همه این توانایی را دارند ولی آیا همه انگیزه‌ی لازم برای این کار را نیز دارند؟ این ایده درواقع یک انتخاب است، یک انتخاب برای طراحی نوعی از رابطه در جامعه.

در این کتاب تلاشم براین بوده است که ممکن و عملی بودن این ایده را نشان دهم.

چاپ اول رهگشا را در شرایطی خاص و درواقع با شتاب زیادی در اختیار دوستانم گذاشتم. پس از بازبینی به اشکالات آن واقف

شدم، بر همین اساس حال که این کتاب در کمتر از یک سال به چاپ دوم می‌رسد بر آن شدم تا با تغییر و اصلاح برخی مطالب در رفع نواقص عمده آن بکوشم.

در اینجا بر خود لازم می‌دانم از تمام کسانی که با تهیه و مطالعه کتاب رگشا و ابراز محبت از سودمند بودن آن مشوق من در تصحیح و تکثیر دوباره‌ی آن شده‌اند سپاسگزاری کنم. همچنین زحمات دوست عزیزم سرکار خانم مهشید سلیمانی را که مهمترین عامل در به تحریر درآوردن مطالب این کتاب بوده‌اند را سپاسگزارم چرا که بی‌تشویق ایشان تجربیات چندین ساله‌ام هیچگاه در هیات یک کتاب به دیگران عرضه نمی‌شد. همیشه از خداوند ممنونم که هرچه برایم پیش می‌آید درس و تجربه زندگی‌ام شده است تا بتوانم با تکیه بر آنها کارهای بعدی‌ام را با اطمینان بیشتر و ایراد کمتری به انجام برسانم. از خداوند توفیق می‌خواهم تا بتوانم رگشای مسیری باشم که با موانع کمتر، رشد و تعالی زندگی دیگران را سرعت ببخشم.

نرگس ضیائی بیگدلی (میرمیرانی)

دیباچه

از لابلای تیترها و جملات کتاب رهگشا با روحيات نویسنده‌ای آشنا می‌شویم که بنا به خواسته‌ی درونی‌اش قصد خدمت به هم‌نوع و آگاهی دادن به جامعه‌ی زنان که نقش مهمی در ساختار اجتماعی عهده‌دار هستند را داشته است و این مهم جز از ذات پاک و ضمیر روشن نجوشیده و تراوش نمی‌کند. «از کوزه برون همان تراود که در اوست» مؤلف حرمت و تقدیس قلم را بها داده است. آن هم در این دنیای مادی‌گرایی که چشم انسان‌ها به روی معنویات بسته شده و فریبده‌ها و دنیازدگی‌ها جانی برای افکار مثبت و درست اندیشیدن باقی نگذاشته و چون ویروسی اساس خانواده را بیمار کرده است. چنین افکار نوع‌دوستانه و خیرخواهانه که به نجات ساختار خانواده کمک می‌کند. مانند گوه‌ری کمیاب است که بحمدالله نمونه‌ای از آن را ارائه داده است تا آنجا که من مادر بر خود واجب دانستم از نیت خیر و زحمات او که زنان را مورد توجه قرار داده قدردانی کنم. خوی

ایرانی نویسنده‌ی رهگشا هم دلیل این مدعاست که نیکان نیاکان ما از دیرباز زن را در خانواده و اجتماع محترم شمرده‌اند، او را بر تخت سلطنت نشانده و خورشید مادر هستی را به نام خانم خوانده‌اند. در گذر زمان هم زنان ایران زمین مقام مادری را ارج نهاده و با همه‌ی سختی‌ها که در زندگی با آن روبرو بودند، کشتی خانواده را به ساحل آرام زندگی هدایت می‌کردند و در کنار همسران از هیچ کوششی برای استحکام پایه‌های زندگی کوتاهی نمی‌کردند و من در مشاهده‌ی گذر عمر دیدم خانواده‌هایی که از نعمت مادران سالم و آگاه برخوردار بودند موفق و پیروز دوره‌ی زندگی را پشت سر گذاشتند و از مادران خودسر و ناآگاه چه خانواده‌ها که از هم پاشید و اهل آن سرگردان شدند. پس مادران را به پایه‌های ساختمان زندگی تشبیه می‌کنیم اگر این پایه سالم و محکم باشد بنای خانواده پابرجاست. یک ضرب‌المثل مونه‌نگرویی می‌گوید: «خانه روی زن قرار می‌گیرد نه روی زمین. امید است به مزدکار شما که حرمت قلم را رعایت کرده‌اید و جملات راهنما و هادی را به صفحه کتاب ماندگار نموده‌اید صفا و صمیمیت و روح معنویت در خانواده‌ها که اساس اجتماع در آن شکل می‌گیرد حاکم باشد.

منیر رسولی

آذرماه ۱۳۸۹