

یادداشتی بر کتاب خواندنی «یادداشت‌های بغداد»

طنز تلخ آمریکا؛ با مردم عراق جنگ نداریم (!)

ببینید.

خارج از فضای هنری و روح هنرمندانه خانم نویسنده، کتاب «یادداشت‌های بغداد» شرح رنج و ستمی است که بر مردمان عادی و غیرنظامی عراق می‌رود. چند روز از بمباران‌ها بیشتر نمی‌گذرد که برق و آب اغلب سیستم‌های شهری قطع می‌شوند. مردم مجبور می‌شوند مواد فریزری و یخچالی خود را تندتند بخورند تا در بی‌برقی خراب و فاسد نشوند. این‌گونه می‌شود که در حالتی به شدت عجیب و تلخ از بیشتر خانه‌ها و باغ‌های مردم بوی گوشت کبابی به مشام می‌رسد و بعد بحران بی‌غذایی مطلق فرا می‌رسد. مرزها بسته شده، شهرها و راه‌ها بمباران شده و مواد غذایی اولیه به مردم نمی‌رسد. آنهایی که می‌توانند و وسایلی را دارند، شروع می‌کنند به باغبانی و کاشت هر آنچه بتوانند بخورند. آن هم در شرایطی که آبی برای آبیاری و شست‌وشو وجود ندارد. آنهایی نیز که استخر دارند، به آب‌های درون استخرهای شان روی می‌آورند و... .

کتاب شرح تمام این مشکلات و ویرانی‌هاست و این در حالی است که رئیس‌جمهور وقت آمریکا مدام در رسانه‌ها اعلام می‌کند که «با مردم عراق جنگ نداریم!»؛ تلخ‌ترین طنز موجود در جهان.

نوک تیز پیکان قلم نویسنده رو به آمریکا و قدرت‌های جهان است که به بهانه‌این که قصد دارند صدام را سر جایش بنشانند، بر سر مردم و تمدن چندین‌هزارساله عراق بمب و ویرانی فرومی‌ریزند و دم از حمایت از مردم می‌زنند.



خارج از فضای

هنری و روح

هنرمندانه خانم

نویسنده، کتاب

«یادداشت‌های

بغداد» شرح رنج

و ستمی است که

بر مردمان عادی

و غیرنظامی عراق

می‌رود

بعد هم تهدید به حمله به اسرائیل، بخشی از همین تهدیدها هم به واقعیت تبدیل شد.

طنز تلخ ماجرا اینجاست که عراق به منظور ساختن اقتصاد عراق، به دنبال بازپس‌گیری بدهی آمریکا و اروپا به خودش بود ولی همین بهانه باعث ویرانی شهرها، راه‌ها، جاده‌ها، نیروگاه‌ها، سدها، تمدن تاریخی و تمام زیرساخت‌های اقتصادی عراق شد.

خانم «نُها الراضی»، سفالگر، نقاش و هنرمند عراقی بود که اتفاقاً در همان سال‌ها در بیشتر کشورهای دنیا نمایشگاه‌هایی از آثار هنری‌اش برگزار کرده بود و در اغلب کشورها هنرمندی شناخته شده بود. در همین دوره‌ای که خانم نُها زیر بمباران در بغداد می‌زیست و علاوه بر ویرانی شهر، سختی معیشت و کمبود خوراک و قحطی را با خود به همراه داشت، به نوعی از هنر جدیدی روی آورد؛ او با وسایل بازیافتی و متریالی که از میان ضایعات ماشین‌های ویران و رها شده به‌خاطر نبود بنزین جمع‌آوری می‌کرد و نیز از نخاله‌های باقیمانده از ویرانی ساختمان‌ها آثاری پدید آورد که به هنر تحریم معروف شد. برخی از این آثار به‌شدت عجیب و غمگین را می‌توانید با جست‌وجویی در اینترنت



الهام اشرفی

منتقد ادبی



بعد از پایان جنگ هشت‌ساله عراق با ایران صدام با این بهانه عجیب که ائتلاف آمریکا میلیون‌ها دلار به عراق بابت خسارتی که به این کشور در جنگ با ایران وارد شده بود، بدهکار است، به کشور کوچک اما نفت‌خیز و ثروتمند کویت در اقدامی عجیب حمله کرد؛ در سال ۱۹۹۱ میلادی. عراق با شروع این حملات خاورمیانه را وارد بحران بزرگی کرد. ائتلاف آمریکا هم که روی کشور کویت که از نفت‌خیزترین کشورهای منطقه بود بسیار حساب کرده بود، بلافاصله شروع به حمله به عراق کرد و در این میان از همه بیشتر شروع به بمباران کردن بغداد به عنوان مهم‌ترین شهر عراق کرد. این‌گونه شد که جنگ خلیج فارس شروع شد و تا سال‌ها بعد (۲۰۰۳) و بعدها هم با بهانه حملات ۱۱ سپتامبر ادامه پیدا کرد.

آن زمان بازار تهدیدات بین سران داغ بود. آمریکا تهدید به حمله به بغداد کرد و صدام تهدید به حمله شیمیایی. به‌گمانم حملات شیمیایی در زمان جنگ با ایران به مذاقش خوش آمده بود! و

دوره بین

■ برای کتاب «از حال بد به حال خوب» نوشته دیوید برنز با ترجمه مهدی قراچه‌داغی

کتابی پر از جاهای خالی!

طیبه بیدخام

فعال

حوزه کتاب



چه کسی می‌تواند ادعا کند در زندگی‌اش روزهای سخت نداشته، روزهایی که احساس کرده دیگر عقلش به جایی قد نمی‌دهد و نمی‌داند چه راه حلی را برای مسائل و مشکلاتش انتخاب کند. قبول نشدن در رشته مورد علاقه، اخراج شدن از محل کار، از دست دادن عزیزان، مواجه شدن با بی‌پولی و خلاصه هر مدل دغدغه‌ای که بشود نام آن را بحرانی در زندگی گذاشت؛ خواه کوچک و ناچیز و خواه غول‌پیکر و عظیم‌الجثه. دیوید برنز در کتاب «از حال بد به حال خوب» نگرش جدیدی به زندگی دارد و نوعی روش درمانی را پیشنهاد می‌دهد تا در زمان روبه‌رو شدن با افسردگی و اضطراب‌های ناشی از مشکلات به آن پناه ببریم. «شناخت درمانی» موضوع اصلی این کتاب است؛ روشی که به ما می‌آموزد این افکار، احساسات و بهتر بگوییم ذهن ماست که این حال ناخوش روانی را برای ما در طیف‌های مختلف فراهم می‌کند و رنگ و بوی زندگی را به سمت ناامیدی و افسردگی می‌کشاند، نه اتفاق‌های بیرونی.

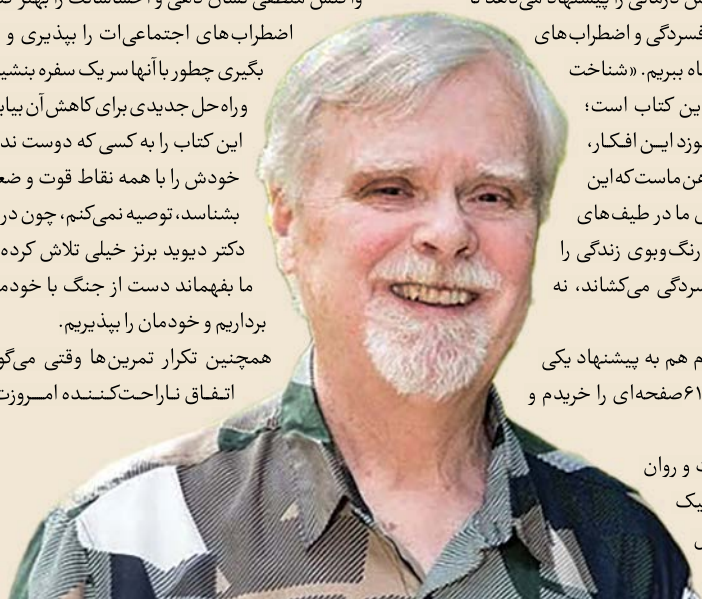
راستش را بخواهید خودم هم به پیشنهاد یکی از دوستانم این کتاب ۶۱۸ صفحه‌ای را خریدم و آن را خواندم.

مهدی قراچه‌داغی راحت و روان ترجمه‌اش کرده و گرافیک ساده و در عین حال پرمعنای صفحه روی

جلد هم خوب از آب درآمده اما جذابیت اصلی این کتاب که باعث شده چاپ پنجاه و نهم آن به دست من برسد، این است که این کتاب پر از جاهای خالی است که نویسنده آن را برای خواننده خالی گذاشته تا او هم دست به قلم شود و از افکار و احساساتش بنویسد. گویی خواندن به‌تنهایی برای درک دانسته‌های این کتاب کافی نیست و توی خواننده نیز باید کنار نویسنده بنشینیم، قلم به دست بگیریم و جرأت نوشتن از احساسات و افکار را پیدا کنیم، حالا این توهستی که برای بهتر شدن حالت، همه جانبه تلاش می‌کنی؛ هم می‌خوانی و هم می‌نویسی.

آنجایی که خطاهای شناختی را می‌شناسی و یاد می‌گیری در برابر افکار اتوماتیک که هر لحظه در ذهنت می‌گذرد، واکنش منطقی نشان دهی و احساسات را بهتر کنی؛ اضطراب‌های اجتماعی‌ات را بپذیری و یاد بگیری چگونه با آنها سر یک سفره بنشینیم. و راه حل جدیدی برای کاهش آن بیایی. این کتاب را به کسی که دوست ندارد خودش را با همه نقاط قوت و ضعف بشناسد، توصیه نمی‌کنم، چون در آن دکتر دیوید برنز خیلی تلاش کرده به ما بفهماند دست از جنگ با خودمان برداریم و خودمان را بپذیریم.

همچنین تکرار تمرین‌ها وقتی می‌گوید اتفاق ناراحت‌کننده امروزت را



دیوید برنز در

کتاب «از حال بد

به حال خوب»

نگرش جدیدی

به زندگی دارد

و نوعی روش

درمانی را

پیشنهاد می‌دهد

تا در زمان روبه‌رو

شدن با افسردگی

و اضطراب‌های

ناشی از مشکلات

به آن پناه ببریم

بنویس و احساس خود را اضافه‌کن خیلی جالب است؛ انگار تمرین خوشنویسی انجام می‌دهی تا ابتدا خط خطی‌های ذهنت را پاک کنی و به جایش با خط خوانا از زندگی بنویسی.

یکی از نکات جالب دیگر این کتاب آن است که دست از شعار دادن و پیام‌های انگیزشی برداشته و اتفاقاً تورا با افکار حال به‌هم‌زن خود روبه‌رو می‌کند، افکار سرزنش‌آمیز، درشت‌نمایی‌ها، پیشگویی‌ها، ذهن‌خوانی‌ها و...

اما طولانی بودن این کتاب شاید یکی از دلایلی باشد که خیلی‌ها حالش را نداشته باشند که آن را بخوانند و تکالیفش را انجام دهند اما انگیزه ادامه دادن این کتاب زمانی بیشتر می‌شود که احساس می‌کنی با مثال‌هایی که نویسنده آورده او هم مثل خواننده، این مشکلات را داشته و دانای کل نیست، همچنین می‌توانی هر روز بخشی از این کتاب را دریایی و عجله‌ای برای تمام شدنش نداشته باشی.

خلاصه وقتی این کتاب را می‌خوانی، انگار سر کلاس درس دکتر برنز نشسته‌ای و هر روز با بخشی از خودت که از دیده‌ها پنهان است، روبه‌رو می‌شوی تا بالاخره یاد بگیری با خودت، خوش بنشین، دوستش داشته باشی و حال خوب را تجربه کنی.

