ترجمه داستان‌وار و ساده قرآن برای نوجوانان و جوانان

گفت‌وگو با روحانی اراکی که ۸ سال برای ترجمه خواندنی‌ترین کتاب آسمانی وقت گذاشته و ویرایش چهارم این کتاب به‌زودی راهی بازار خواهد شد

مجید حسین‌زاده | خبرنگار

محوری

«ترجمه خواندنی قرآن» کـه خیلی مواقع نام «ملکی» را هم در کنـار این عبارت دارد؛ همان ترجمه‌ای است که حجت‌الاسلام «علی ملکی» روحانی ۵۰ ساله اراکی، ۸ سال برای آن وقت گذاشته است. قرآنی که حتی رنگ جلد آن هم سنت‌شکنی کرده و با انواع رنگ‌های شاد و جذاب به بازار عرضه شده است. گفت‌وگویی با وی درباره اهمیت توجه به مفاهیم قرآنی و هدفش از ترجمه روان و ساده قرآن خواهیم داشت.

معنای به‌روز دین یعنی برنامه‌زندگی

حجت‌الاسلام «ملکی» قبل از هر توضیحی درباره مسیری که برای ترجمه خواندنی قرآن طی کرده، می‌گوید: «قرآن مجید دفتر چه راهنمای زندگی ما انسان‌هاست. معنای به روز دین که ما در همین ترجمه به آن اشاره کرده‌ایم، یعنی برنامه زندگی. خیلی‌ها تصور می‌کنند که دستورات قرآن برای آخرت است در حالی که در آیات متعدد اشاره شده که ما در همین دنیا به شما پاداش می‌دهیم یا عذاب‌تان می‌کنیم. مثلا آیه ۶۵ سوره مائده می‌فرماید که اگر اهل کتاب واقعا ایمان بیاورند، گناهانشان را می‌بخشیم و آن‌ها را وارد بهشت می‌کنیم. ممکن است شما بگویید که دیدید، ما که گفتیم قرآن فقط به درد آخرت می‌خورد اما آیه بعدی همین سوره می‌فرماید اگر به دستورات دین عمل کنید، از برکت‌های آسمان و زمین برخوردار می‌شوید. بنابراین قرآن هم برای دنیای ما برنامه دارد و هم آخرت».

چرا فرزندان‌تان را با مفاهیم قرآنی آشنا نمی‌کنید؟

این طلبه درباره اهمیت آشنا کردن فرزندان با مفاهیم قرآنی می‌گوید: «امام سجاد(ع) در رساله حقوق‌شان، ۵۰ حق را برمی‌شمارد از جمله حق همسایه، حق رفیق، حق رعیت و... تا می‌رسد به حق والدین بر فرزند و حق فرزند بر والدین. وقتی در روایات متعدد داریم که در روز قیامت از والدین حتی درباره اسم فرزند سوال خواهد شد، قطعا پرسیده خواهد شد که چرا به فرزندتان قرآن یاد ندادید؟ چرا او را با مفاهیم قرآنی آشنا نکردید؟ و.... متاسفانه بعضی از پدر و مادرها برای آموزش قرآن به فرزندان‌شان که پر است از برنامه‌های تربیتی کامل و بی‌نقص، وقت نمی‌گذارند».

این ترجمه را به خاطر دخترهایم انجام دادم!

حجت‌الاسلام «ملکی» درباره این که چه زمانی و چطور جرقه این کار یعنی ترجمه خواندنی قرآن در ذهنش شکل گرفته، می‌گوید: «من سه دختر دارم. همین دخترهای من وقتی دانش‌آموز دوره راهنمایی بودند، زمانی که قرآن را تلاوت می‌کردند برای فهم آیات مشکل داشتند و ترجمه‌های موجود جواب گوی سطح فکری همسن و سالان دخترهای من نبود. همین عامل باعث شد تا جرقه‌ای در ذهنم شکل بگیرد که چرا ما ترجمه قرآن برای بچه‌ها و نوجوانان نداریم. بنابراین از سال ۸۸ شروع کردم به ترجمه خواندنی و روان‌تر این کتاب آسمانی. ۶ سال طول کشید به همراه ۲ سال ویرایش که جمعا ۸ سال شد و البته هنوز هم این ترجمه در حال بازخوانی است. همچنین انتقادات و پیشنهادات زیادی از طرف مردم به‌ویژه نوجوانان، جوانان، استادان دانشگاه‌ها، علما و... مطرح شده که همه‌شان را مورد به مورد بررسی کردم و ان شاءا... به زودی ویرایش چهارم این کتاب توزیع خواهد شد».

بازخوردهای نوجوانان در این مسیر، مصمم‌ترم کرد

خالق کتاب ترجمه خواندنی قرآن درباره روال کارش و بازخوردهایی که دریافت کرده، می‌گوید: «بعد از توزیع این ترجمه، پیام‌های بسیار جالبی از سمت مردم دریافت کردم. بعضی‌ها پیام داده بودند که تا قبل از آشنایی با این ترجمه، فرزند من اصلا قرآن نمی‌خوانده است، یا می‌خوانده ولی ترجمه نمی‌خوانده یا حتی ترجمه هم می‌خوانده اما بعد از ۲ خط خواندن، چون مفاهیم را درک نمی‌کرده، خسته و منصرف می‌شده است اما این ترجمه داستان‌وار، ساده و روان پیش می‌رود. روال کار ما در نوشتن این ترجمه، این طور بود که اولا من از تجربیات مترجم‌های دیگر هم استفاده کردم و بارها به کتب لغت و تفاسیر متعدد مراجعه کردم. همچنین ویراستار این کار، آقای «محمدمهدی باقری» ۲ سال در کنار من بوده و در ساده‌سازی، کوتاه کردن جملات، روان‌سازی عبارت‌ها، حذف کژ تابی و... با یکدیگر مباحثه‌وار جلو رفتیم و این یکی از رموز موفقیت این ترجمه است. من خیلی جاها می‌توانستم لغات ادبی، فاخر، دهان پرکن و... استفاده کنم اما این کار را نکردم تا این نوع ترجمه ساده و همه فهم باشد. شاید به همین دلیل است که هر چند این ترجمه برای نوجوانان و جوانان است اما بسیاری از استادان دانشگاه‌ها و علما هم واکنش داشتند و نظراتی را به من منتقل کردند.

هدفم آشنایی همه مردم دنیا با مفاهیم قرآنی به زبانی ساده است

حجت‌الاسلام «ملکی» درباره این که آیا برای آینده‌اش برنامه خاصی دارد یا نه؟ می‌گوید: «هدف بلند مدت من که از سال گذشته شروع شده، ترجمه قرآن با همین سبک و سیاق به زبان‌های دیگر است. من انگلیسی را شروع کردم و نزدیک ۴ سال دیگر هم زمان خواهد برد تا این ترجمه کامل شود. بعد هم سراغ ۵ زبان پرمخاطب دنیا خواهم رفت و اگر این اتفاق بیفتد حدود ۶ یا ۷ میلیارد جمعیت دنیا می‌توانند با مفاهیم قرآنی بازبانی ساده آشنا شوند. امیدوارم تا آخر عمر در همین راه قدم بردارم البته به شرطی که توفیق داشته باشم».

زبان انگلیسی را در جبهه یاد گرفتم

این روحانی درباره ماجرای یاد گرفتن زبان انگلیسی در جبهه می‌گوید: «۱۳ ساله بودم که طلبه شدم و در ۱۴ سالگی راهی جبهه در لشکر ۴۲ قدر استان مرکزی شدم. سر سفره ناهار بودم، آن موقع یک جوانی بود با اسیرهایی که گرفته بودیم، هم عربی صحبت می‌کرد و هم انگلیسی. آن اتفاق باعث شد تا من به عنوان یک طلبه همان موقع تصمیم بگیرم تا زبان انگلیسی را یاد بگیرم».

فهم قرآن، زندگی‌تان را متحول خواهد کرد

حجت‌الاسلام «ملکی» به عنوان سخن پایانی می‌گوید: «هزینه ارسال کتاب ترجمه خواندنی قرآن به سراسر کشور رایگان است و امکان ثبت سفارش در سایت qurantr.com وجود دارد که این روزها تخفیف ویژه‌ای را هم برای علاقه‌مندان به قرآن در نظر گرفته‌ایم. همچنین در این روزهای کرونایی که توصیه می‌شود مردم بیشتر در خانه بمانند تا دوباره شیوع این بیماری اوج نگیرد، چقدر خوب است که انسان روزانه، بیشتر از گذشته برای تلاوت قرآن وقت بگذارد. تلاوت به همراه ترجمه و فهم آیات. به طور قطع، بعدش زندگی انسان از این رو به آن رو و نگاهش به زندگی، متحول خواهد شد. زندگی جدید و تولد جدیدی خواهد داشت».

قرار و مدار

روز تمیز کردن تلفن خانه

یکی از پرکاربردترین وسایل خانه در این روزهای کرونایی که بهتر است دید و بازدیدهای حضوری، کمتر و کمتر شود، تلفن‌های رومیزی است. امروز تلفن خونه‌تون رو با مواد شوینده و همچنین ضدعفونی کننده، حسابی تمیز کنین تا رنگ و روش باز بشه!

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*من ۲ سال پیش و در فصل اردیبهشت با خانمم به شیراز سفر کردم و باغ ارم رو که در پرونده زندگی سلام بهش اشاره کردید، دیدم. عطر مسحور کننده‌ای در فضاش به خاطر گل‌های متنوع پیچیده بود و با خوندن مطلب‌تون، رفتم تو همون فضا. ممنون که حالم رو عوض کردین.

*دلم برای عزیز بوهدوز بعد از خواندن سرنوشتش در صفحه خانواده خیلی سوخت. هر چند اون زمان، خیلی خوشحال شدم اما آخه راضی نبودیم که این بازیکن، کلا نابود بشه بعدش.

*حل بازی و ریاضی صفحه کودک در حد دانشجوی دکتر ابود! ساده‌تر بگیرید بابا، آزمون سراسری کنکور که نیست هر هفته سخت‌تر و مفهومی‌تر شی می‌کنین!

*گل سانسوریا که گفتید به آن زبان مادرشوهر می‌گویند، فقط در ایران این جوریه یا در تمام دنیا؟

*درباره اشتباه بازیکن مراکش در صفحه خانواده، کنارش می‌شد به یحیی گل‌محمدی هم اشاره کرد که با یک پنالتی چیپ، تیم ملی کشورمون رو نابود کرد اما الان بهترین سرمربی ایرانیه.

*در پرونده «گل همین پنج روز و شش نباشد!» خیلی برایم جالب بود که مردم آفریقا، تمایلی به گل ندارند. مگه میشه، مگه داریم!

*چه مشکلات عجیبی دارن مردم، باورم نمیشه. درباره پیامک مردم که در صفحه خانواده چاپ شده: دختران ۱۳ ساله‌ام می‌گویند که ما را برای ادامه تحصیل بفرستید کره جنوبی!

بانوان

فرزندم، تو خوب هستی!

تمام مکالمه‌های یک مادر با فرزندش باید پیام مهم خوب بودن را به کودک برساند

عطیه تقوی‌بجنوردی | روان‌شناس

صرف نظر از تمام مواردی که مادر ممکن است در یک گفت‌وگوی معمولی به فرزندش بگوید، یک منظور و مقصود اصلی وجود دارد که تمامی موارد دیگر را تحت الشعاع قرار می‌دهد. هر صحبت و مکالمه‌ای که با فرزندتان انجام می‌دهید، باید این پیام مرکزی را به کودک‌تان منتقل کند: «تو خوب هستی، اجازه داری خودت باشی، اجازه داری تمام و کمال زنده باشی و زنده بودنت را ابراز کنی، اجازه داری ارتباط با دیگران و هر آن چه را که برایت خطرناک نباشد و دردسرساز نشود تجربه کنی.» هر مورد دیگری که والد انجام دهد، بگوید یا حرکت‌های بدن و حالات صورتش انتقال دهد، باید همین پیام مرکزی از خوب بودن را به کودک برساند. البته اگر بناست که فرزندی موفق تربیت کنیم و تحویل جامعه بدهیم.

انعکاس احساس اصل طلایی در گفت‌وگوی مادر و فرزندی

منظور از انعکاس احساس طلایی این است که هیجانات و احساسات مطرح شده توسط کودک را با جمله‌هایی کوتاه به خودش برگردانیم. به این مثال از انعکاس احساس توجه کنید:

کودک با ناراحتی در جشن تولد دوستش: «خوش به‌حالش همه بهش کادو میدن» و مادر باید بگوید: «به نظرم ناراحتی و دلت می‌خواست به تو هم کادو بدن».

این مکالمه باعث می‌شود کودک به ادامه صحبت کردن درباره احساسش تشویق شود و آن را پنهان یا سرکوب نکند. احساس حسادت یا ناراحتی در این شرایط کاملا طبیعی است و باید درباره آن صحبت شود. وقتی به عنوان مادر آگاهی کمی از هیجانات کودک داشته باشیم و آن‌ها را منعکس نکنیم، هیچ‌وقت به درستی او را درک نمی‌کنیم و ارتباطی سازنده و عمیق بین ما و کودک شکل نمی‌گیرد. این روش کمک می‌دهد تا کودک هم از هیجاناتش آگاه شود و برای حل مشکلات راحت‌تر تصمیم‌گیری کند.

۲ گام برای انعکاس احساس طلایی

۱- زبان بدنِ کودک و صحبت‌های او به شما می‌گوید دارد چه احساسی را تجربه می‌کند بنابراین به آن توجه کنید تا به درک درستی درباره‌اش دست یابید.

۲- آن چه را که از احساسات و هیجانات کودک متوجه شده‌اید در یک جمله به زبان ساده به او منتقل کنید.

به عنوان نکته پایانی توجه داشته باشید که با انعکاس دادن، کودک مطمئن می‌شود که با دقت به او گوش دادید و احساساتش را پذیرفتید و این دستاورد بزرگی است.

بازخوانی ماجرای خودکشی پدر بعد از کشتن دختر ۷ ساله‌اش

اتفاقی که یک بار دیگر به همه ما یادآوری کرد که مراجعه به یک روان‌شناس خوب و درمان مشکلات روانی‌مان از نان شب واجب‌تر است

دکتر رضا یعقوبی | روان‌شناس سلامت

شبکه های اجتماعی

«شاهین صمدپور» که یک مستندساز و گزارشگر اجتماعی است، در پیج شخصی‌اش نوشته: «ماجرای پارمین یادتونه؟ ۱۱ ماه پیش تو شهر جم یه پدری دخترش رو بیرون می‌بره تا براش مرغ مینا بخره اما یک ساعت بعد توی ماشین بچه رو اون‌قدر تو بغلش فشار میده تا دختر هفت ساله‌اش خفه می‌شه. طبق اعلام پلیس محمود تو اظهاراتش گفته بود که بچه‌ام رو کشتم تا به بهشت بره! محمود معتاد نبود، همکارانش تو شرکت نفت برام تعریف می‌کردن که مرد بسیار مهربونی بوده و آزارش به مورچه هم نمی‌رسیده اما گاهی حرف‌های عجیبی می‌زده. مثلا وقتی خبر تجاوز به دختر یا زنی رو تو روزنامه‌ها می‌خونده، می‌گفته ممکنه یه روز چنین بلایی سر دختر من هم بیاد؟ دیروز یکی از دوستان سابق محمود که نخواست نامش فاش بشه بهم خبر داد که محمود چند روز قبل از عید در حالی که با وثیقه آزاد شده بود، خودش رو می‌کشه. می‌دونید این پست رو برای چی گذاشتم؟ برای این که بگم واسه خیلی از ما رفتن پیش یک روان شناس خوب و درمان مشکلات روانی‌مون از نون شب واجب تره». درباره این اتفاق بسیار تلخ و ناراحت کننده که دل هر خواننده‌ای را به درد می‌آورد، از لحاظ روان شناختی چند نکته‌ای قابل تامل است که در ادامه به آن اشاره می‌کنم.

ترس‌هایی که ریشه در رویدادهای عادی زندگی دارد

به نظر می‌رسد که پدر پارمین از ترس آسیب دیدن دخترش توسط دیگران، فرصت حیات را از او می‌گیرد و تصور می‌کند با این کار دخترش سرنوشت بهتری خواهد داشت! چنین ترسی، ریشه در رویدادهای عادی زندگی دارد. ممکن است شاهد اتفاقاتی در طول روز باشیم یا بشنویم که بسیار آزاردهنده باشد و در معرض چنین اخباری قرار گرفتن باعث ایجاد احساساتی همچون ترس یا خشم در ما شود. این ترس یا خشم در چنین شرایطی می‌تواند کاملا ناسازگار باشد و منبع انرژی و اقدام عملی است. اگر در مسیر درست سازمان‌دهی نشود یا معنایی در آن کشف نشود، اتفاقی تلخ مانند آن چه که برای پارمین اتفاق افتاد، رقم خواهد زد. وقتی در این دنیای به این بزرگی زندگی می‌کنیم، طبیعتا اتفاقات ناگواری هر روز ممکن است در گوشه‌ای از این عالم رخ دهد، اما اگر به واسطه این اتفاقات تصور کنیم که دنیا جای ناامنی است، هیچ انسانی دیگر انگیزه‌ای برای ادامه زندگی نخواهد داشت. پس ابتدا باید مراقب باشید که هنگام تجربه چنین احساساتی خودتان را رها نکنید و قبل از اقدام به عمل آن را مطرح کنید.

وجود افکار خودکشی در اطرافیان‌تان را شوخی نگیرید

نکته بعدی اقدام به خودکشی پدر پارمین است که بعد از این اتفاق رخ داده و حادثه تلخی است که به نظر می‌رسد به خاطر احساس گناه شدید و ناامیدی رخ داده است. اگر چنین فردی را در اطراف‌تان می‌بینید، مراقب باشید اگر افکار خودکشی در سر دارد، در چنین شرایطی بهتر است که تنها نباشد و حتما حمایت لازم به عمل آید و در صورت امکان زمینه برای ارتباط آن فرد با متخصص فراهم شود. همچنین اقداماتی که فرد می‌توانست در این باره انجام دهد و هنگامی که چنین احساساتی را تجربه کرد، باید در رابطه با آن با متخصص روان شناس گفت‌وگو می‌کرد تا شرایط روانی‌اش را اصلاح کند. وجود افکار و احساسات منفی به خودی خود اشکالی ندارد، نه گناه است و نه باید خود را بابت آن سرزنش کرد زیرا این افکار و احساسات نشان دهنده دنیای روانی ماست. اما آن چه که ممکن است مشکل ساز شود، نحوه پاسخ دادن به این افکار و احساسات است.

جلوی این اتفاقات را بگیریم

در رویارویی با چنین افرادی که ممکن است به خودشان یا دیگران آسیب برسانند تنها کمکی که می‌توانیم بکنیم این است که آن‌ها را تشویق کنیم تا در اولین فرصت با روان شناس گفت‌وگو کنند تا جلوی اتفاق بدتر را بگیریم.

کارگر هستم و امیدی برای رسیدن به آرزوهایم ندارم

۳۲ ساله‌ام و کارگر یک شرکت خدماتی. مشکل من این است که به دلیل شرایط اقتصادی کشور، بیماری کرونا، فراهم نبودن امکان دورهمی‌های دوستانه و خانوادگی از زندگی خسته شدم و امیدی برای رسیدن به آرزوهایم ندارم. راهی هست که احساسم بهتر شود؟

دکتر سیدعلی ظریفی | روان‌شناس

مشاوره فردی

مخاطب عزیز، امیدوارم که این مطلب به دست‌تان برسد و اگر شما از دوستان یا همکاران این جوان هستید، لطفا چاپ شدن جواب پیامکش را به او اطلاع دهید. به طور کلی و هم اکنون، شرایط و موقعیتی که شما از آن نام بردید و گله‌مند هستید، بحرانی گذراست و تمام مردم جهان با این بحران در حال دست‌وپنجه نرم کردن هستند. این بحران علاوه بر مشکلاتی که برایمان پیش آورده، دارای ویژگی‌های مثبتی هم بوده است. مثلا این که زمانی را به خود واقعی‌مان اختصاص دهیم، به ندای درون‌مان گوش دهیم و برای رسیدن به هدف‌هایمان، برنامه‌ریزی کنیم و قدم برداریم.

ناامیدی در زندگی جایگاهی ندارد

این نکته مدنظرتان باشد که شما یا شخص دیگری مسئول این اتفاق نیستید. ناامیدی همان صدایی است که از درون فرد بیرون می‌آید. این صدا به شما می‌گوید که همه چیز بیهوده است، همه چیز تمام شده است و هیچ دلیلی برای ادامه راه ندارید. این یک حالت روانی مشترک بین تمام انسان‌هاست و بسیاری از افراد مشهور و ثروتمند نیز تجربه ناامیدی داشته‌اند. با خودتان کنار بیایید. لازم نیست مدام طرف تاریک موضوع را با خود تکرار کنید. سعی کنید بخش‌های مثبت و روشن زندگی را ببینید و برای استفاده از آن تلاش کنید. امید تنها چیزی است که می‌تواند شما را در این دنیا زنده و پویا نگه دارد.

برنامه منظم داشته باشید

یک برنامه منظم برای خواب، معاشرت و کارتان تنظیم کنید زیرا ایجاد این ریتم منظم روزانه سبب می‌شود روحیه و انرژیتان تعدیل شود و از زندگی خسته کننده نجات یابید. در ضمن، برای رهایی از مشکلات زندگی خسته کننده‌تان بیش از حد به آن‌ها فکر نکنید زیرا فکر کردن بیش از اندازه باعث می‌شود روحیه‌تان افسرده شود و با این روحیه افسرده دیگر نمی‌توانید راه حل مفید مشکل خود را بیابید. بنابراین یک وقفه کوچک بین فکر کردن‌تان ایجاد کنید. این وقفه می‌تواند فعالیت‌هایی مثل ملاقات دوستان در شبکه‌های اجتماعی یا بعضی تمرین‌های ورزشی برای تقویت تمرکز باشد. ایجاد وقفه در فکر کردن درباره مشکلات‌تان می‌تواند اوضاع روحی شما را بهتر کند تا بتوانید راه حل مناسبی برای مشکلات خود بیابید.

از تلاش دست برندارید

توصیه پایانی هم با توجه به شرایط خاص شما، این که انعطاف‌پذیر باشید و هر تلاشی که از دست‌تان با توجه به شرایط‌تان برمی‌آید برای زندگی خود انجام دهید و هیچ‌گاه فرصت‌ها را از دست ندهید. درباره آرزوهای‌تان هم بهتر است که آن‌ها را مورد به مورد بررسی کنید، شاید رسیدن به بعضی‌های‌شان اصلا برای‌تان ضرورتی نداشته باشد.