

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خداوند رحمتگر مهربان

يَا أَيُّهَا الْمُزَّمِّلُ ﴿١﴾

فولادوند: ای جامه به خویشتن فرو بپچیده

مکارم: ای جامه به خود بپچیده!

قُمِ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٢﴾

فولادوند: به پا خیز شب را مگر اندکی

مکارم: شب را جز کمی، به پا خیز!

نِصْفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا ﴿٣﴾

فولادوند: نیمی از شب یا اندکی از آن را بکاه

مکارم: نیمی از شب را، یا کمی از آن کم کن.

أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا ﴿٤﴾

فولادوند: یا بر آن [نصف] بیفزای و قرآن را شمرده شمرده بخوان

مکارم: یا بر نصف آن بیفزا، و قرآن را با دقت و تامل بخوان.

إِنَّا سُنَّطْنَا عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا ﴿٥﴾

فولادوند: در حقیقت ما به زودی بر تو گفتاری گرانبار القا می‌کنیم

مکارم: چرا که ما به زودی سختی سنگین را به تو القا خواهیم کرد.

إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْءًا وَأَقْوَمُ قِيلًا ﴿٦﴾

فولادوند: قطعا برخاستن شب رنجش بیشتر و گفتار [در آن هنگام] راستین‌تر است

مکارم: مسلما برنامه (عبادت) شبانه پابرجاتر و با استقامت‌تر است.

إِنَّ لَكَ فِي النَّهَارِ سَبْحًا طَوِيلًا ﴿٧﴾

فولادوند: [و] تو را در روز آمد و شدی دراز است

مکارم: و تو در روز تلاش مستمر و طولانی خواهی داشت.

وَاذْكُرِ اسْمَ رَبِّكَ وَتَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَبْتِيلًا ﴿٨﴾

فولادوند: و نام پروردگار خود را یاد کن و تنها به او بپرداز

مکارم: نام پروردگارت را یاد کن و تنها به او دل ببند.

رَبُّ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَاتَّخِذْهُ وَكِيلًا ﴿٩﴾

فولادوند: [اوست] پروردگار خاور و باختر خدایی جز او نیست پس او را کارساز خویش اختیار کن

مکارم: همان پروردگار شرق و غرب که معبودی جز او نیست، او را نگاهبان و وکیل خود انتخاب کن.

وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَاهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا ﴿١٠﴾

فولادوند: و بر آنچه می‌گویند شکبیا باش و از آنان با دوری گزیدنی خوش فاصله بگیر

مکارم: و در برابر آنچه آنها (دشمنان) می‌گویند شکبیا باش و به طرزی شایسته از آنها دوری نما.

وَذَرْنِي وَالْمُكَذِّبِينَ أُولِي النَّعْمَةِ وَمَهِّلْهُمْ قَلِيلًا ﴿١١﴾

فولادوند: و مرا با تکذیب‌کنندگان توانگر واگذار و اندکی مهلتشان ده

مکارم: مرا با تکذیب‌کنندگان صاحب نعمت واگذار، و آنها را کمی مهلت ده!

إِنَّ لَدَيْنَا أَنْكَالًا وَجَحِيمًا ﴿١٢﴾

فولادوند: در حقیقت پیش ما زنجیرها و دوزخ

مکارم: که نزد ما غل و زنجیرها (آتش) دوزخ است.

وَطَعَامًا ذَا غُصَّةٍ وَعَذَابًا أَلِيمًا ﴿١٣﴾

فولادوند: و غذایی گلوگیر و عذابی پر درد است

مکارم: و غذائی گلوگیر، و عذابی دردناک!

يَوْمَ تَرْجُفُ الْأَرْضُ وَالْجِبَالُ وَكَانَتِ الْجِبَالُ كَثِيبًا مَّهِيلًا ﴿١٤﴾

فولادوند: روزی که زمین و کوهها به لرزه درآیند و کوهها به سان ریگ روان گردند

مکارم: در آن روز که زمین و کوهها سخت به لرزه می‌افتند، و کوهها (چنان درهم کوبیده می‌شود که) به شکل توده‌هائی از شن

نرم درمی‌آید!

إِنَّا أَرْسَلْنَا إِلَيْكُمْ رَسُولًا شَاهِدًا عَلَيْكُمْ كَمَا أَرْسَلْنَا إِلَىٰ فِرْعَوْنَ رَسُولًا ﴿١٥﴾

فولادوند: بی‌گمان ما به سوی شما فرستاده‌ای که گواه بر شماست روانه کردیم همان گونه که فرستاده‌ای به سوی فرعون

فرستادیم

مکارم: ما پیامبری به سوی شما فرستادیم که گواه بر شما است، همان گونه که به سوی فرعون رسولی فرستادیم.

فَعَصَى فِرْعَوْنُ الرَّسُولَ فَأَخَذْنَاهُ أَخْذًا وَبِيلًا ﴿١٦﴾

فولادوند: [ولی] فرعون به آن فرستاده عصیان ورزید پس ما او را به سختی فرو گرفتیم

مکارم: فرعون به مخالفت و نافرمانی آن رسول برخاست، و ما او را شدیداً مجازات کردیم.

فَكَيْفَ تَتَّقُونَ إِن كَفَرْتُمْ يَوْمًا يَجْعَلُ الْوِلْدَانَ شِيبًا ﴿١٧﴾

فولادوند: پس اگر کفر بورزید چگونه از روزی که کودکان را پیر می‌گرداند پرهیز توانید کرد

مکارم: شما اگر کافر شوید چگونه خود را (از عذاب شدید الهی) برکنار می‌دارید در آن روز که کودکان را پیر می‌کند؟

السَّمَاءُ مُنْفَطِرٌ بِهِ كَانَ وَعْدُهُ مَفْعُولًا ﴿١٨﴾

فولادوند: آسمان از [بیم] آن [روز] در هم شکافت و وعده او انجام یافتنی است

مکارم: در آن روز آسمان از هم شکافته می‌شود، و وعده او تحقق می‌یابد.

إِنَّ هَذِهِ تَذْكِرَةٌ فَمَنْ شَاءَ اتَّخَذَ إِلَىٰ رَبِّهِ سَبِيلًا ﴿١٩﴾

فولادوند: قطعا این [آیات] اندرزی است تا هر که بخواهد به سوی پروردگار خود راهی در پیش گیرد

مکارم: این هشدار و تذکری است و هر کس بخواهد راهی به سوی پروردگارش بر می‌گزیند.

إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَىٰ مِنْ ثُلُثِي اللَّيْلِ وَنِصْفَهُ وَثُلُثَهُ وَطَائِفَةٌ مِّنَ الَّذِينَ مَعَكَ وَاللَّهُ يُقَدِّرُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ عَلِمَ أَنْ لَّنْ نُحْصِيَهُ فَتَابَ عَلَيْكُمْ فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ عَلِمَ أَنْ سَيَكُونُ مِنكُمْ مَّرْضَىٰ وَآخَرُونَ يَضْرِبُونَ فِي الْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِن فَضْلِ اللَّهِ وَآخَرُونَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنْهُ وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَقْرِضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ هُوَ خَيْرًا وَأَعْظَمَ أَجْرًا وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٢٠﴾

فولادوند: در حقیقت پروردگارت می‌داند که تو و گروهی از کسانی که با تو اند نزدیک به دو سوم از شب یا نصف آن یا يك سوم آن

را [به نماز] برمی‌خیزید و خداست که شب و روز را اندازه‌گیری می‌کند [او] می‌داند که [شما] هرگز حساب آن را ندارید پس بر

شما ببخشود [اینک] هر چه از قرآن میسر می‌شود بخوانید [خدا] می‌داند که به زودی در میانتان بیمارانی خواهند بود و [عده‌ای]

دیگر در زمین سفر می‌کنند [و] در پی روزی خدا هستند و [گروهی] دیگر در راه خدا پیکار می‌نمایند پس هر چه از [قرآن] میسر

شد تلاوت کنید و نماز را برپا دارید و زکات را بپردازید و وام نیکو به خدا دهید و هر کار خوبی برای خویش از پیش فرستید آن را نزد

خدا بهتر و با پاداشی بیشتر باز خواهید یافت و از خدا طلب آمرزش کنید که خدا آمرزنده مهربان است

مکارم: پروردگارت می‌داند که تو و گروهی از کسانی که با تو هستند نزدیک دو سوم از شب یا نصف آن را بپا می‌خیزید، و

خداوند شب و روز را اندازه گیری می‌کند، او می‌داند که شما نمی‌توانید مقدار آن را (دقیقا) اندازه گیری کنید، لذا شما را بخشید اکنون آن مقدار از قرآن که برای شما میسر است تلاوت کنید، او می‌داند به زودی گروهی از شما بیمار می‌شوند، و گروهی دیگر برای به دست آوردن فضل الهی (و کسب روزی) به سفر می‌روند، و گروهی دیگری در راه خدا جهاد می‌کنند، پس آن مقدار که برای شما ممکن است از آن تلاوت کنید، و نماز را بر پا دارید و زکات ادا کنید، و به خدا قرض الحسنه دهید (در راه او انفاق نمائید) و (بدانید) آنچه را از کارهای خیر برای خود از پیش می‌فرستید نزد خدا به بهترین وجه و بزرگترین پاداش خواهید یافت، و از خدا آمرزش بطلبید که خداوند غفور و رحیم است.

