

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خداوند رحمتگر مهربان

عَبَسَ وَتَوَلَّى ﴿١﴾

**فولادوند:** چهره در هم کشید و روی گردانید

**مکارم:** چهره درهم کشید و روی برتافت!

أَنْ جَاءَهُ الْأَعْمَى ﴿٢﴾

**فولادوند:** که آن مرد نابینا پیش او آمد

**مکارم:** از اینکه نابینایی به سراغ او آمده بود.

وَمَا يُدْرِيكَ لَعَلَّهُ يَزَكِّي ﴿٣﴾

**فولادوند:** و تو چه دانی شاید او به پاکی گراید

**مکارم:** تو چه می‌دانی شاید او پاکی و تقوی پیشه کند؟

أَوْ يَذَّكَّرُ فَتَنْفَعَهُ الذِّكْرَى ﴿٤﴾

**فولادوند:** یا پند پذیرد و اندرز سودش دهد

**مکارم:** یا متذکر گردد و این تذکر به حال او مفید باشد.

أَمَّا مَنْ اسْتَعْنَى ﴿٥﴾

**فولادوند:** اما آن کس که خود را بی‌نیاز می‌پندارد

**مکارم:** اما آن کس که مستغنی است

فَأَنْتَ لَهُ تَصَدَّى ﴿٦﴾

**فولادوند:** تو بدو می‌پردازی

**مکارم:** تو به او روی می‌آوری!

وَمَا عَلَيْكَ أَلَّا يَزَكِّي ﴿٧﴾

**فولادوند:** با آنکه اگر پاک نگردد بر تو [مسئولیتی] نیست

**مکارم:** در حالی که اگر او خود را پاک نسازد چیزی بر تو نیست.

وَأَمَّا مَنْ جَاءَكَ يَسْعَى ﴿٨﴾

**فولادوند:** و اما آن کس که شتابان پیش تو آمد

**مکارم:** اما کسی که به سراغ تو می‌آید و کوشش می‌کند،

وَهُوَ يَخْشَى ﴿٩﴾

**فولادوند:** در حالی که [از خدا] می‌ترسید

**مکارم:** و از خدا ترسان است،

فَأَنْتَ عَنْهُ تَلَهَّى ﴿١٠﴾

**فولادوند:** تو از او به دیگران می‌پردازی

**مکارم:** تو از او غافل می‌شوی.

كَلَّا إِنَّهَا تَذْكِرَةٌ ﴿١١﴾

**فولادوند:** زنهار [چنین مکن] این [آیات] پندی است

**مکارم:** هرگز چنین مکن، این (قرآن) يك تذکر و یاد آوری است.

فَمَنْ شَاءَ ذَكَرْهُ ﴿١٢﴾

**فولادوند:** تا هر که خواهد از آن پند گیرد

**مکارم:** و هر کس بخواهد از آن پند می‌گیرد.

فِي صُحُفٍ مُّكْرَمَةٍ ﴿١٣﴾

**فولادوند:** در صحیفه‌هایی ارجمند

**مکارم:** در الواح پرارزشی ثبت است.

مَرْفُوعَةٍ مُّطَهَّرَةٍ ﴿١٤﴾

**فولادوند:** والا و پاک‌شده

**مکارم:** الواحی والا قدر و پاکیزه.

بِأَيْدِي سَفَرَةٍ ﴿١٥﴾

**فولادوند:** به دست فرشتگانی

**مکارم:** به دست سفیرانی است،

كِرَامٍ بَرَرَةٍ ﴿١٦﴾

شبکه‌ی رشد، شبکه‌ی ملی مدارس ایران

**فولادوند:** ارجمند و نیکوکار

**مکارم:** والامقام و فرمانبردار و نیکوکار.

قُتِلَ الْإِنْسَانُ مَا أَكْفَرَهُ ﴿١٧﴾

**فولادوند:** کشته باد انسان چه ناسپاس است

**مکارم:** مرگ بر این انسان، چقدر کافر و ناسپاس است؟!

مِنْ أَيِّ شَيْءٍ خَلَقَهُ ﴿١٨﴾

**فولادوند:** او را از چه چیز آفریده است

**مکارم:** (خداوند) او را از چه چیز آفرید؟

مِنْ نُطْفَةٍ خَلَقَهُ فَقَدَرَهُ ﴿١٩﴾

**فولادوند:** از نطفه‌ای خلقش کرد و اندازه مقررش بخشید

**مکارم:** از نطفه ناچیزی او را آفرید، سپس اندازه گیری کرد و موزون ساخت.

ثُمَّ السَّبِيلَ يَسَّرَهُ ﴿٢٠﴾

**فولادوند:** سپس راه را بر او آسان گردانید

**مکارم:** سپس راه را برای او آسان ساخت.

ثُمَّ أَمَاتَهُ فَأَقْبَرَهُ ﴿٢١﴾

**فولادوند:** آنگاه به مرگش رسانید و در قبرش نهاد

**مکارم:** بعد او را می‌رانند و در قبر پنهان نمود.

ثُمَّ إِذَا شَاءَ أَنْشَرَهُ ﴿٢٢﴾

**فولادوند:** سپس چون بخواهد او را برانگیزد

**مکارم:** سپس هر زمان بخواهد او را زنده می‌کند.

كَلَّا لَمَّا يَقْضِ مَا أَمَرَهُ ﴿٢٣﴾

**فولادوند:** ولی نه هنوز آنچه را به او دستور داده به جای نیاورده است

**مکارم:** چنین نیست که او می‌پندارد، او هنوز فرمان الهی را اطاعت نکرده است.

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ﴿٢٤﴾

شبکه‌ی رشد، شبکه‌ی ملی مدارس ایران

**فولادوند:** پس انسان باید به خوراك خود بنگرد

**مكارم:** انسان باید به غذاى خوبش بنگرد.

أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾

**فولادوند:** كه ما آب را به صورت بارشى فرو ريختيم

**مكارم:** ما آب فراوانى از آسمان فروريختيم!

ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ﴿٢٦﴾

**فولادوند:** آنگاه زمين را با شكافتنى [لازم] شكافتيم

**مكارم:** سپس زمين را از هم شكافتيم.

فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾

**فولادوند:** پس در آن دانه رويانيديم

**مكارم:** و در آن دانه‌هاى فراوانى رويانيديم.

وَعِنَبًا وَقَضْبًا ﴿٢٨﴾

**فولادوند:** و انگور و سبزی

**مكارم:** و انگور و سبزی بسيار،

وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ﴿٢٩﴾

**فولادوند:** و زيتون و درخت خرما

**مكارم:** و زيتون و نخل فراوان،

وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴿٣٠﴾

**فولادوند:** و باغهاى انبوه

**مكارم:** و باغهايى پر درخت،

وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ﴿٣١﴾

**فولادوند:** و ميوه و چراگاه

**مكارم:** و ميوه و چراگاه،

مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَعْمَامِكُمْ ﴿٣٢﴾

شبكة‌ى رشد، شبکه‌ى ملي مدارس ايران



**فولادوند:** [تا وسیله] استفاده شما و دامهایتان باشد  
**مکارم:** تا وسیله‌ای برای بهره‌گیری و چهارپایانتان باشد.

فَإِذَا جَاءَتِ الصَّاحَّةُ ﴿٣٣﴾

**فولادوند:** پس چون فریاد گوش‌خراش دررسد

**مکارم:** هنگامی که آن صدای مهیب (صیحه رستاخیز) بیاید (کافران در اندوه عمیقی فرو می‌روند)

يَوْمَ يَفِرُّ الْمَرْءُ مِنْ أَخِيهِ ﴿٣٤﴾

**فولادوند:** روزی که آدمی از برادرش

**مکارم:** در آن روز که انسان از برادر خود فرار می‌کند،

وَأُمِّهِ وَأَبِيهِ ﴿٣٥﴾

**فولادوند:** و از مادرش و پدرش

**مکارم:** و از مادر و پدرش،

وَصَاحِبَتِهِ وَبَنِيهِ ﴿٣٦﴾

**فولادوند:** و از همسرش و پسرانش می‌گریزد

**مکارم:** و زن و فرزندانش،

لِكُلِّ امْرِيٍّ مِنْهُمْ يَوْمَئِذٍ شَأْنٌ يُغْنِيهِ ﴿٣٧﴾

**فولادوند:** در آن روز هر کسی از آنان را کاری است که او را به خود مشغول می‌دارد

**مکارم:** در آن روز هر کدام از آنها وضعی دارد که او را کاملاً به خود مشغول می‌سازد

وَوُجُوهُ يَوْمَئِذٍ مُّسْفِرَةٌ ﴿٣٨﴾

**فولادوند:** در آن روز چهره‌هایی درخشانند

**مکارم:** صورتهایی در آن روز گشاده و نورانی است،

ضَاحِكَةٌ مُّسْتَبْشِرَةٌ ﴿٣٩﴾

**فولادوند:** خندان [و] شادانند

**مکارم:** خندان و مسرور است

وَوُجُوهُ يَوْمَئِذٍ عَلَيَّهَا غَبْرَةٌ ﴿٤٠﴾

شبکه‌ی رشد، شبکه‌ی ملی مدارس ایران

**فولادوند:** و در آن روز چهره‌هایی است که بر آنها غبار نشسته

**مکارم:** و صورتهایی در آن روز غبارآلود است،

تَرْهَقُهَا قَتْرَةٌ ﴿٤١﴾

**فولادوند:** [و] آنها را تاریکی پوشانده است

**مکارم:** و دود تاریکی آنها را پوشانده

أُولَئِكَ هُمُ الْكَافِرَةُ الْفَجْرَةُ ﴿٤٢﴾

**فولادوند:** آنان همان کافران بدکارند

**مکارم:** آنها همان کافران فاجرند

