

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خداوند رحمتگر مهربان  
وَالنَّازِعَاتِ غَرْقًا ﴿١﴾

**فولادوند:** سوگند به فرشتگانی که [از کافران] به سختی جان ستانند

**مکارم:** سوگند به فرشتگانی که ارواح مجرمان را به شدت از بدنهایشان بر می‌کشند!

وَالنَّاشِطَاتِ نَشْطًا ﴿٢﴾

**فولادوند:** و به فرشتگانی که جان [مؤمنان] را به آرامی گیرند

**مکارم:** و فرشتگانی که ارواح مؤمنان را با مدارا و نشاط جدا می‌سازند.

وَالسَّابِحَاتِ سَبْحًا ﴿٣﴾

**فولادوند:** و به فرشتگانی که [در دریای بی‌مانند] شناکان شناورند

**مکارم:** و سوگند به فرشتگانی که در اجرای فرمان الهی با سرعت حرکت می‌کنند.

فَالسَّابِقَاتِ سَبْقًا ﴿٤﴾

**فولادوند:** پس در پیشی گرفتن [در فرمان خدا] سبقت‌گیرنده‌اند

**مکارم:** و سپس بر یکدیگر سبقت می‌گیرند

فَالْمُدَبِّرَاتِ أَمْرًا ﴿٥﴾

**فولادوند:** و کار [بندگان] را تدبیر می‌کنند

**مکارم:** و آنها که امور را تدبیر

يَوْمَ تَرْجُفُ الرَّاجِفَةُ ﴿٦﴾

**فولادوند:** آن روز که لرزنده بلرزد

**مکارم:** در آن روز که زلزله‌های وحشتناک همه چیز را به لرزه در می‌آورند.

تَتَّبِعَهَا الرَّادِفَةُ ﴿٧﴾

**فولادوند:** و از پی آن لرزه‌ای [دگر] افتد

**مکارم:** و به دنبال آن حادثه دومین (صیحه عظیم) رخ می‌دهد.

قُلُوبٌ يَوْمَئِذٍ وَاجِفَةٌ ﴿٨﴾

**فولادوند:** در آن روز دل‌هایی سخت هراسانند  
**مکارم:** دل‌هایی در آن روز سخت مضطرب است.

أَبْصَارُهَا خَاشِعَةٌ ﴿٩﴾

**فولادوند:** دیدگان آنها فرو افتاده

**مکارم:** و چشم‌های آنان از شدت ترس فرو افتاده!

يَقُولُونَ أَئِنَّا لَمَرُدُّوْنَ فِي الْحَافِرَةِ ﴿١٠﴾

**فولادوند:** گویند آیا [باز] ما به [مغاک] زمین برمی‌گردیم

**مکارم:** (ولی امروز) می‌گویند: آیا ما به زندگی مجدد

أَئِذَا كُنَّا عِظَامًا نَّخِرَةً ﴿١١﴾

**فولادوند:** آیا وقتی ما استخوان‌ریزه‌های پوسیده شدیم [زندگی را از سر می‌گیریم]

**مکارم:** آیا هنگامی که استخوان‌های پوسیده ای شدیم (ممکن است زنده شویم؟).

قَالُوا تِلْكَ إِذًا كَرَّةٌ خَاسِرَةٌ ﴿١٢﴾

**فولادوند:** [و با خود] گویند در این صورت این برگشتی زیان‌آور است

**مکارم:** می‌گویند اگر قیامتی در کار باشد بازگشتی است زیان‌بار!

فَإِنَّمَا هِيَ زَجْرَةٌ وَاحِدَةٌ ﴿١٣﴾

**فولادوند:** [ولی] در حقیقت آن [بازگشت بسته به] يك فریاد است [و بس]

**مکارم:** ولی این بازگشت تنها با يك صیحه عظیم واقع می‌شود.

فَإِذَا هُمْ بِالسَّاهِرَةِ ﴿١٤﴾

**فولادوند:** و بناگاه آنان در زمین هموار خواهند بود

**مکارم:** ناگهان همگی بر عرصه زمین ظاهر می‌شوند.

هَلْ أَتَاكَ حَدِيثُ مُوسَى ﴿١٥﴾

**فولادوند:** آیا سرگذشت موسی بر تو آمد

**مکارم:** آیا داستان موسی به تو رسیده است؟

إِذْ نَادَاهُ رَبُّهُ بِالْوَادِ الْمُقَدَّسِ طُوًى ﴿١٦﴾

**فولادوند:** آنگاه که پروردگارش او را در وادی مقدس طوی ندا درداد  
**مکارم:** در آن هنگام که پروردگارش او را در سرزمین مقدس طوی صدا زد و گفت:

اَذْهَبْ إِلَىٰ فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَىٰ ﴿١٧﴾

**فولادوند:** به سوی فرعون برو که وی سر برداشته است

**مکارم:** به سوی فرعون برو که طغیان کرده است

فَقُلْ هَلْ لَّكَ إِلَٰهٍ أَن تَزَكَّىٰ ﴿١٨﴾

**فولادوند:** و بگو آیا سر آن داری که به پاکیزگی گرای

**مکارم:** و به او بگو: آیا می‌خواهی پاکیزه شوی؟

وَأَهْدِيكَ إِلَىٰ رَبِّكَ فَتَخْشَىٰ ﴿١٩﴾

**فولادوند:** و تو را به سوی پروردگارت راه نمایم تا پروا بداری

**مکارم:** و من تو را به سوی پروردگارت هدایت کنم تا از او بترسی (و خلاف نکنی).

فَأَرَاهُ الْآيَةَ الْكُبْرَىٰ ﴿٢٠﴾

**فولادوند:** پس معجزه بزرگ [خود] را بدو نمود

**مکارم:** سپس موسی معجزه بزرگ را به او نشان داد.

فَكَذَّبَ وَعَصَىٰ ﴿٢١﴾

**فولادوند:** و [لی فرعون] تکذیب نمود و عصیان کرد

**مکارم:** اما او تکذیب کرد و عصیان نمود.

ثُمَّ أَدْبَرَ يَسْعَىٰ ﴿٢٢﴾

**فولادوند:** سپس پشت کرد [و] به کوشش برخاست

**مکارم:** سپس پشت کرد و پیوسته (برای محو آیین موسی) تلاش نمود.

فَحَشَرَ فَنَادَىٰ ﴿٢٣﴾

**فولادوند:** و گروهی را فراهم آورد [و] ندا درداد

**مکارم:** و ساحران را جمع کرد و مردم را دعوت نمود.

فَقَالَ أَنَا رَبُّكُمُ الْأَعْلَىٰ ﴿٢٤﴾

**فولادوند:** و گفت پروردگار بزرگتر شما منم

**مکارم:** و گفت من پروردگار بزرگ شما هستم!

فَأَخَذَهُ اللَّهُ نَكَالَ الْآخِرَةِ وَالْأُولَى ﴿٢٥﴾

**فولادوند:** و خدا [هم] او را به کیفر دنیا و آخرت گرفتار کرد

**مکارم:** لذا خداوند او را به عذاب آخرت و دنیا گرفتار ساخت.


إِنَّ فِي ذَلِكَ لَعِبْرَةً لِّمَن يَخْشَى ﴿٢٦﴾

**فولادوند:** در حقیقت برای هر کس که [از خدا] بترسد در این [ماجرا] عبرتی است

**مکارم:** در این عبرتی است برای کسانی که خدا ترسند.

أَأَنْتُمْ أَشَدُّ خَلْقًا أَمْ السَّمَاءُ بَنَاهَا ﴿٢٧﴾

**فولادوند:** آیا آفرینش شما دشوارتر است یا آسمانی که [او] آن را برپا کرده است

**مکارم:** آیا آفرینش شما (بعد از مرگ) مشکل تر است یا آفرینش آسمانی که خداوند بنا نهاد؟! 

رَفَعَ سَمَكَهَا فَسَوَّاهَا ﴿٢٨﴾

**فولادوند:** سقفش را برافراشت و آن را [به اندازه معین] درست کرد

**مکارم:** سقف آن را برافراشته و آن را منظم ساخت.

وَأَغْطَشَ لَيْلَهَا وَأَخْرَجَ ضُحَاهَا ﴿٢٩﴾

**فولادوند:** و شبش را تیره و روزش را آشکار گردانید

**مکارم:** و شبش را تاریک و روزش را آشکار نمود.

وَالْأَرْضَ بَعْدَ ذَلِكَ دَحَاهَا ﴿٣٠﴾

**فولادوند:** و پس از آن زمین را با غلتانیدن گسترده

**مکارم:** و زمین را بعد از آن گسترش داد.

أَخْرَجَ مِنْهَا مَاءَهَا وَمَرْعَاهَا ﴿٣١﴾

**فولادوند:** آبش و چراگاهش را از آن بیرون آورد

**مکارم:** آبش خارج کرد و چراگاهش را آماده ساخت

وَالْجِبَالَ أَرْسَاهَا ﴿٣٢﴾

**فولادوند:** و کوهها را لنگر آن گردانید

**مکارم:** و کوهها را ثابت و محکم نمود.

﴿۳۳﴾ مَتَاعًا لَّكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ

**فولادوند:** [تا وسیله] استفاده برای شما و دامهایتان باشد

**مکارم:** همه اینها برای بهره گیری شما و چهارپایان شما است.

﴿۳۴﴾ فَإِذَا جَاءَتِ الطَّامَّةُ الْكُبْرَى

**فولادوند:** پس آنگاه که آن هنگامه بزرگ دررسد

**مکارم:** هنگامی که آن حادثه بزرگ رخ دهد.

﴿۳۵﴾ يَوْمَ يَتَذَكَّرُ الْإِنْسَانُ مَا سَعَى

**فولادوند:** [آن] روز است که انسان آنچه را که در پی آن کوشیده است به یاد آورد

**مکارم:** در آن روز انسان به یاد کوششهایش می‌افتد.

﴿۳۶﴾ وَبُرْزَتِ الْجَحِيمِ لِمَنْ يَرَى

**فولادوند:** و جهنم برای هر که ببیند آشکار گردد

**مکارم:** و جهنم برای هر بیننده‌ای آشکار می‌گردد.

﴿۳۷﴾ فَأَمَّا مَنْ طَعَى

**فولادوند:** اما هر که طغیان کرد

**مکارم:** اما آن کسی که طغیان کرده،

﴿۳۸﴾ وَآثَرَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا

**فولادوند:** و زندگی پست دنیا را برگزید

**مکارم:** و زندگی دنیا را مقدم داشته،

﴿۳۹﴾ فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَى

**فولادوند:** پس جایگاه او همان آتش است

**مکارم:** مسلماً دوزخ جایگاه او است.

﴿۴۰﴾ وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى

**فولادوند:** و اما کسی که از ایستادن در برابر پروردگارش هراسید و نفس خود را از هوس باز داشت  
**مکارم:** و آن کس که از مقام پروردگارش خائف بوده و نفس را از هوی باز داشته.

فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى ﴿٤١﴾

**فولادوند:** پس جایگاه او همان بهشت است  
**مکارم:** بهشت جایگاه او است.

يَسْأَلُونَكَ عَنِ السَّاعَةِ أَيَّانَ مُرْسَاهَا ﴿٤٢﴾

**فولادوند:** در باره رستاخیز از تو می‌پرسند که فرارسیدنش چه وقت است  
**مکارم:** از تو درباره قیامت سؤال می‌کنند که در چه زمانی واقع می‌شود؟

فِيمَ أَنْتَ مِنْ ذِكْرَاهَا ﴿٤٣﴾

**فولادوند:** تو را چه به گفتگو در آن  
**مکارم:** تو را با یادآوری این سخن چه کار؟

إِلَىٰ رَبِّكَ مُنْتَهَاهَا ﴿٤٤﴾

**فولادوند:** علم آن با پروردگار تو است  
**مکارم:** انتهای آن به سوی پروردگار تو است.

إِنَّمَا أَنْتَ مُنذِرٌ مَّن يَخْشَاهَا ﴿٤٥﴾

**فولادوند:** تو فقط کسی را که از آن می‌ترسد هشدار می‌دهی  
**مکارم:** کار تو فقط انذار کردن کسانی است که از آن می‌ترسند.

كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَهَا لَمْ يَلْبَثُوا إِلَّا عَشِيَّةً أَوْ ضُحَاهَا ﴿٤٦﴾

**فولادوند:** روزی که آن را می‌بینند گویی که آنان جز شبی یا روزی درنگ نکرده‌اند

**مکارم:** آنها در آن روز که قیام قیامت را می‌بینند چنین احساس می‌کنند که گویی توقف آنها (در دنیا و برزخ) جز عصر گاهی یا صبحگاهی بیشتر نبوده است.