

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خداوند رحمتگر مهربان

﴿۱﴾ أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ

فولادوند: آیا برای تو سینه‌ات را نگشاده‌ایم

مکارم: آیا ما سینه تو را گشاده نساختم؟

﴿۲﴾ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ

فولادوند: و بار گرانت را از [دوش] تو برداشتیم

مکارم: و بار سنگین را از تو برداشتیم؟

﴿۳﴾ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ

فولادوند: [باری] که [گوی] پشت تو را شکست

مکارم: همان باری که سخت بر پشت تو سنگینی می‌کرد.

﴿۴﴾ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ

فولادوند: و نامت را برای تو بلند گردانیدیم

مکارم: و آوازه تو را بلند کردیم.

﴿۵﴾ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

فولادوند: پس [بدان که] با دشواری آسانی است

مکارم: بنابراین مسلماً با سختی آسانی است.

﴿۶﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

فولادوند: آری با دشواری آسانی است

مکارم: و مسلماً با سختی آسانی است.

﴿۷﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

فولادوند: پس چون فراغت‌یافتی به طاعت درکوش

مکارم: پس هنگامی که از کار مهمی فارغ می‌شوی به مهم دیگری پرداز!

﴿۸﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

فولادوند: و با اشتیاق به سوی پروردگارت روی آور

مکارم: و به سوی پروردگارت توجه کن.

