

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بنام خدای بخشاینده، با رحم

و النَّزِعَاتِ غَرْقًا (1)

قسم به بیرون کشیده گان به شدت. (1)

و النَّشِيطَاتِ نَشْطًا (2)

قسم به بیرون آورنده گان به آسانی. (2)

و السَّابِقَاتِ سَبْعًا (3)

قسم به شنا کننده گان شنا کردنی. (3)

فَالسَّابِقَاتِ سَبْعًا (4)

پس قسم به مسابقه کننده گان مسابقه کردنی. (4)

فَالْمُدَبِّرَاتِ أَمْرًا (5)

پس قسم به تدبیر کننده گان کاری. (5)

يَوْمَ تَرْجُفُ الرَّاجِفَةُ (6)

روزی که می لرزاند لرزاننده. (6)

تَتَّبِعُهَا الرَّادِفَةُ (7)

دنبال می کند آن را به دنبال آینده. (7)

فُلُوبٌ يَوْمَئِذٍ وَاجِفَةٌ (8)

دل هائی آن روز سخت به تپایش. (8)

أَبْصَرُهَا خَشِيعَةٌ (9)

چشم های آنها فرو افتاده. (9)

يَقُولُونَ أَيْنَا لِمَرْدُودُونَ فِي الْحَافِرَةِ (10)

می گویند: آیا هر آئینه ما البته برگردانیده می شویم در حالت گذشته؟ (10)

أَءَدَا كُنَّا عِظَمًا نَخْرَةً (11)

آیا وقتی که بودیم استخوان های فرسوده و پوسیده؟ (11)

قَالُوا تِلْكَ إِذَا كَرَّةٌ خَاسِرَةٌ (12)

گفتند: این آنگاه بازگشت زیان بار باشد. (12)

فَإِنَّمَا هِيَ زَجْرَةٌ وَاحِدَةٌ (13)

پس جز این نیست که آن صدای شدید تنهائی باشد. (13)

فَإِذَا هُمْ بِالسَّاهِرَةِ (14)

پس آنگاه ایشان (به روی دشت سفید و پهناور زمین آمده باشند) بیدار شده باشند. (14)

هَلْ أَتَاكَ حَدِيثُ مُوسَىٰ- (15)

آیا آمد ترا سخن موسی؟ (15)

إِذْ نَادَاهُ رَبُّهُ بِالْوَادِ الْمُقَدَّسِ طُوًى (16)

چون ندا کرد او را پروردگار او در وادی پاک طوی. (16)

أَذْهَبَ إِلَىٰ فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَىٰ (17)

برو به پیش فرعون، هر آئینه او سرکش شده است. (17)

فَقُلْ هَلْ لَكَ إِلَىٰ- أَنْ تَزَكَّىٰ (18)

پس بگو: آیا است ترا (میل) به سوی اینکه پاکیزه شوی؟ (18)

وَ أَهْدِيكَ إِلَىٰ رَبِّكَ فَتَخْشَىٰ (19)

و رهنمائی کنم ترا به سوی پروردگار تو پس بترسی. (19)

فَأَرْسَلْنَا آيَةَ الْكُبْرَىٰ (20)

پس نشان داد او را نشانه (معجزه) بزرگ را. (20)

فَكَذَّبَ وَ عَصَىٰ (21)

پس به دروغ نسبت کرد و نافرمانی کرد. (21)

ثُمَّ أَدْبَرَ يَسْعَىٰ (22)

باز پشت دور داد، می کوشید. (22)

فَحَشَرَ فَنَادَىٰ (23)

پس جمع کرد (قوم خود را و جادو گران را) پس ندا کرد. (23)

فَقَالَ أَنَا رَبُّكُمُ الْأَعْلَىٰ (24)

پس گفت: من پروردگار شما هستم بلند ترین. (24)

فَأَخَذَهُ اللَّهُ نَكَالَ الْأَخْرَةِ وَالْأُولَىٰ (25)

پس گرفت او را خدا به عذاب نمونه ئی آخرت و دنیا. (25)

إِنَّ فِي ذَلِكَ لَعِبْرَةً لِّمَن يَخْشَىٰ (26)

هر آینه در این البته پندی است برای کسی که می ترسد. (26)

ءَ أَنْتُمْ أَشَدُّ خَلْقًا أَمِ السَّمَاءُ بَنَاهَا (27)

آیا شما سخت تر آفرینشی هستید یا آسمان؟ (خدا) بنا کرد آن را. (27)

رَفَعَ سَمَكَهَا فَسَوَّيْنَهَا (28)

بلند ساخت ارتفاع (یا سقف) آن را پس درست و برابر ساخت آن را. (28)

وَ أَعْطَشَ لَيْلَهَا وَأَخْرَجَ ضُحَاهَا (29)

و تاریک ساخت شب آن را و بیرون آورد روز آن را. (29)

وَ الْأَرْضَ بَعْدَ ذَلِكَ دَحَاهَا (30)

و زمین را بعد این هموار کرد آن را. (30)

أَخْرَجَ مِنْهَا مَاءَهَا وَمَرْعَاهَا (31)

بیرون آورد از آن آب آن را و چراگاه آن را. (31)

وَ الْجِبَالِ أَرْسَاهَا (32)

و کوه ها را استوار کرد. (32)

مَتَنَعًا لَّكُمْ وَ لِأَنْعَمِكُمْ (33)

بهره مندی برای شما و برای چهار پایان شما. (33)

فَإِذَا جَاءَتِ الطَّامَّةُ الْكُبْرَىٰ (34)

پس وقتی که آمد حادثه و مصیبت بزرگترین. (34)

يَوْمَ يَتَذَكَّرُ الْإِنْسَانُ مَا سَعَىٰ (35)

روزی که یاد می کند انسان آنچه کوشش و تلاش کرد. (35)

وَ بُرِّزَتِ الْجَحِيمُ لِمَنْ يَرَىٰ (36)

و آشکار کرده شد دوزخ برای کسی که می بیند. (36)

فَأَمَّا مَنْ طَعَىٰ (37)

پس اما کسی که سرکشی کرد. (37)

وَ ءَاثَرَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا (38)

و ترجیح داد زنده گانی دنیا را. (38)

فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَىٰ (39)

پس هر آینه دوزخ آن است جایگاه (او). (39)

وَ أَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَ نَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ (40)

و اما کسی که ترسید مقام (جاه و منزلت) پروردگار خود را و باز داشت نفس را از هوی و

هوس. (40)

فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ (41)

پس هر آئینه بهشت آن است جایگاه (او). (41)

يَسْأَلُونَكَ عَنِ السَّاعَةِ أَيَّانَ مُرْسَاهَا (42)

می پرسند ترا از قیامت، چه وقت است واقع شدن (رسیدن) آن؟ (42)

فِيمَ أَنْتَ مِنْ ذِكْرِنَهَا (43)

در چه (موقعیت) هستی تو از یاد کردن آن؟ (43)

إِلَىٰ رَبِّكَ مُنْتَهَاهَا (44)

به سوی پروردگار تو است انتهای آن. (44)

إِنَّمَا أَنْتَ مُنذِرٌ مَّن يَخْشَاهَا (45)

جز این نیست که تو بیم دهنده ئی کسی را که می ترسد قیامت را. (45)

كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَهَا لَمْ يَلْبَثُوا إِلَّا عَشِيَّةً أَوْ ضُحَاهَا (46)

مانند این است که ایشان: روزی که می بینند قیامت را (حس می کنند که) نمانده بودند (در زنده گانی دنیا) مگر شام گاهی یا صبح گاهی. (46)