

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ (1) وَوَضَعْنَا عَنكَ
وِزْرَكَ (2) الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ (3) وَرَفَعْنَا لَكَ
ذِكْرَكَ (4) فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (5) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ
يُسْرًا (6) فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (7) وَإِلَىٰ رَبِّكَ
فَارْغَبْ (8)

Have We not expanded thee thy breast?- And removed from thee thy burden, the which did gall thy back?- And raised high the esteem (in which) thou (art held)? So, verily, with every difficulty, there is relief: verily, with every difficulty there is relief. Therefore, when thou art free (from thine immediate task), still labour hard, and to thy Lord turn (all) thy attention.

(اے نبیؐ)، کیا ہم نے تمہارا سینہ تمہارے لیے کھول نہیں دیا؟ اور تم پر سے وہ بھاری بوجھ اتار دیا جو تمہاری کمر توڑے ڈال رہا تھا۔ اور تمہاری خاطر تمہارے ذکر کا آوازہ بلند کر دیا۔ پس حقیقت یہ ہے کہ تنگی کے ساتھ فراخی بھی ہے۔ بے شک تنگی کے ساتھ فراخی بھی ہے۔ لہذا جب تم فارغ ہو تو عبادت کی مشقت میں لگ جاؤ اور اپنے رب ہی کی طرف راغب ہو۔

~~~~~

(ऐ नबी) क्या हमने तुम्हारा सीना तुम्हारे लिए खोल नहीं दिया?  
और तुमपर से वह भारी बोझ उतार दिया जो तुम्हारी कमर तोड़े  
डाल रहा था | और तुम्हारी खातिर तुम्हारे ज़िक्र का आवाज़  
बुलन्द कर दिया | पस हकीकत यह है कि तंगी के साथ फ़राखी  
भी है | बेशक तंगी के साथ फ़राखी भी है | लिहाज़ा जब तुम  
फ़ारिग़ हो तो इबादत की मशक्कत में लग जाओ और अपने रब  
ही की तरफ़ रागिब हो |