

## سؤال:

راه‌های رسیدن به آرامش درونی کدامند؟

## Question:

What are the ways to achieve inner peace?

## جواب:

در جهانی آکنده از اضطراب، استرس، فشارهای اجتماعی و دغدغه‌های مادی، یافتن سکون و آرامش درون، به‌عنوان سرمایه‌ای معنوی، اهمیت فراوانی دارد. آرامش درونی نه‌تنها بر کیفیت زندگی فردی و روابط اجتماعی اثرگذار است، بلکه در سلامت روان، تصمیم‌گیری‌های درست و رشد معنوی نیز نقشی کلیدی ایفا می‌کند.

According to the Quranic texts, inner peace is not just a psychological phenomenon, but also a result of faith. Concepts such as certainty, remembrance of God, trust, contentment, gratitude, satisfaction with blessings, hope, love, kindness, avoiding grudges, seeking refuge in God, familiarity with prayer and the Quran are genuine and lasting sources of peace. In addition to their spiritual effects, these concepts also bring balance and health to individual and social life.

مطابق با متون قرآنی، آرامش درونی تنها پدیده‌ای روانی نیست، بلکه میوه‌ای ایمانی است. مفاهیمی چون یقین، یاد خدا، توکل، قناعت، شکرگزاری، رضایت از نعمت‌ها، امید، محبت و احسان، دوری از کینه، پناه بردن به خدا، انس با نماز و قرآن، از منابع اصیل و پایدار آرامش‌اند. این مفاهیم، افزون بر اثرات روحی، موجب تعادل و سلامت در زندگی فردی و اجتماعی نیز می‌شوند.

As the most complete guide to human life, the Holy Quran offers practical and clear solutions for achieving inner peace. These methods, unlike fleeting techniques, are rooted in faith, trust, and spiritual conduct, and they bring about lasting, deep, and constructive peace in human life.

قرآن کریم به عنوان کامل‌ترین راهنمای زندگی انسان، راهکارهایی عملی و روشن برای دستیابی به آرامش درونی ارائه می‌دهد. این روش‌ها، برخلاف تکنیک‌های زودگذر، ریشه در ایمان، توکل، و سلوک معنوی دارند و موجب آرامشی پایدار، عمیق و سازنده در زندگی انسان می‌شوند.

Inner peace is not a destination, but rather the fruit of a journey in meaning, self-knowledge, God-knowledge, and understanding the mystery of creation.

In the article "Inner Peace" (in the Articles section), the meaning of inner peace is explained from different perspectives, a comparison of inner peace in the Holy Quran and positive psychology, and methods for achieving inner peace. Finally, with a literary and symbolic perspective, it is shown that the word "peace" itself is the result of the words "our knowledge of the mystery of creation," which has a hidden message from beginning to end.

آرامش درونی یک مقصد نیست، بلکه ثمره‌ی سفر در معنا، خودشناسی، خداشناسی و درک راز آفرینش است.

در مقاله «آرامش درونی» (در بخش مقالات) معنای آرامش درونی از منظرهای مختلف، مقایسه آرامش درونی در قرآن کریم و روان‌شناسی مثبت‌گرا، و روش‌های کسب آرامش درونی توضیح داده شده است و در پایان، با نگاهی ادبی و رمزی، نشان داده شده که واژه «آرامش» خود حاصل واژگان «شناخت ما از راز آفرینش» است که از آخر به اول، پیام نهفته‌ای در خود دارد.