

ایران

صاحب امتیاز:

فرهنگری جمهوری اسلامی

آدان شهر ۱۲/۱۵ | آدان مغرب ۱۷/۳۹ | نیمه شب شرعی ۲۳/۳۱ | آدان صبح فردا ۵/۴۴ | طلوع آفتاب فردا ۷/۱۱

امام موسی کاظم (ع):

مال حرام افزون نمی گردد و اگر هم افزون گردد برکت نمی یابد.

سخن روز

الکافی، ج. ۵، ۱۲۵،

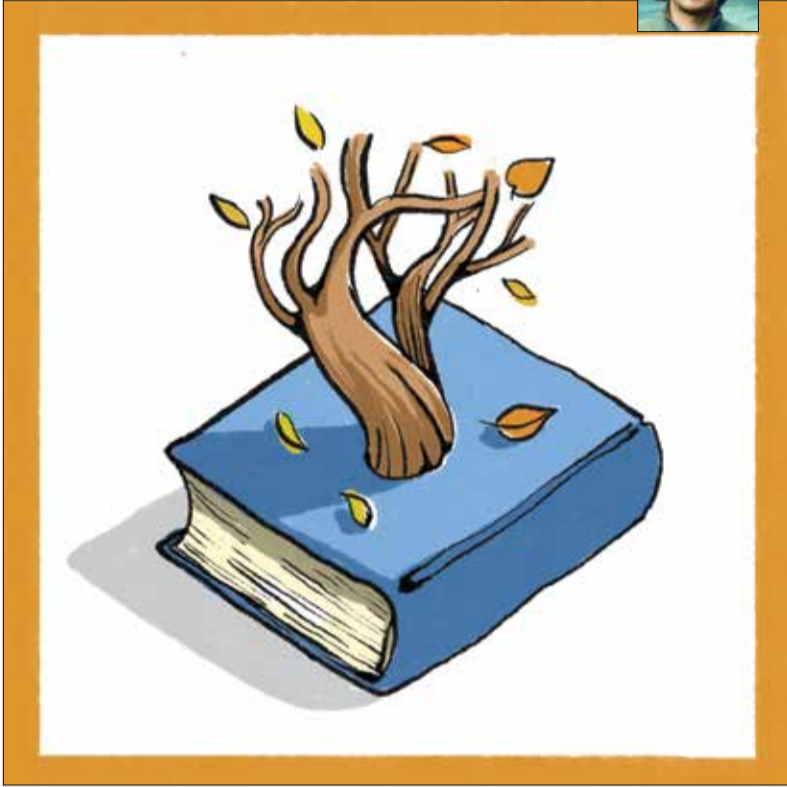


نگاره

فرهاد آرام‌راد



خزان کتابخوانی



هنرمندان

در فضای مجازی

در ماه‌های پایانی سال صفحات مجازی هنرمندان هم پر از رویدادهای هنری و جشنواره‌هاست. همچنین برخی از هنرمندان نیز برای محمد کاسبی، بازیگر سینما و تلویزیون که به دلیل بیماری قلبی در بیمارستان بستری است، آرزوی سلامتی کرده‌اند. برخی هنرمندان هم تولد حسن معجونی را تبریک گفته‌اند.

■ **یاد او**

آخر دی ماه مصادف است با سالروز درگذشت زنده‌یاد «فریان سلیمانی» از چهره‌های مشهور موسیقی نواحی شمال خراسان. حاج فریان دوتارنواز و خواننده موسیقی محلی از ترک‌های شمال استان خراسان است. او کنسرت‌های بسیاری در ایران و کشورهای بسیاری برگزار کرد و مقام اول جشنواره موسیقی لیون فرانسه را از آن خود کرد.

■ **چهره‌ها**

محسن تنابنده، بازیگر سینما و تلویزیون در صفحه خود با انتشار عکسی از پوستر فیلم سینمایی قهرمان، خبرنگار این فیلم به کارگردانی اصغر فرهادی را از طریق شبکه «نماوا» از روز جمعه اول بهمن ماه منتشر کرد. تنابنده در صفحه خود نوشته: «این فیلم در سینماهای ایران، با فروش ۱۱ میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان میزبان ۴۸۱ هزار مخاطب بوده و همزمان با انتشار این فیلم در پلتفرم تومان برنامه در دسترس سینماگران ایران هم می‌تواند به صورت اختصاصی از پلتفرم نماوا به تماشای «قهرمان» بنشینند.»

سجاد افشاریان بازیگر و کارگردان تئاتر درباره جدیدترین تئاترش با نام «بک تو بلک» نوشته: «تئاتر بک تو بلک با فروش بیش از ۱۷ هزار قطعه بلیت ۲ میلیاردی شد.

این تئاتر با پشت سر گذاشتن ۴۲ اجرا توانسته نظر مخاطبان تئاتر و هنرمندان را به خود جلب کند و با خوردهای بسیار مثبتی از اجرا توسط تماشاگران در فضای مجازی و سایت تیوال منتشر شده است.»

■ **چه خبر**

سوینا در صفحه مجازی خود خبر از انتشار نسخه ویژه نایبانیان «کلاه قرمزی و پسرخاله» ساخته ایرج طهماسب با صدای نازنین بیاتی داد و نوشت: «این فیلم روز پنجشنبه ساعت ۱۹ از رادیو سوینا پخش می‌شود و پس از آن، روی سایت سوینا در دسترس مخاطبان قرار می‌گیرد. نظارت متن و ضبط این برنامه به عهده کیوان کثیریان بوده و متن روایت آن را شیدا محمدطاهر نوشته است. این برنامه در استودیو شهر صدای پارسیان ضبط شده و مرجان طیبسی آن را میکس و تدوین کرده است.

علاقمندان می‌توانند با مراجعه به پایگاه اینترنتی سوینا به نشانی www.sevinagroup.com به فایل صوتی فیلم‌های سینمایی توضیح‌دار دسترسی داشته باشند.»

■ **تازه‌های نشر**

صفحه رسمی مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان در صفحه خود با انتشار تصویر کتاب «فانتزی در ادبیات کودک و نوجوان» نوشته محمدهادی محمدی درباره این کتاب نوشته است: «این کتاب تنها اثر مرجع تألیفی در این حوزه، که حاصل پژوهش‌های نویسنده در کتابخانه بین‌المللی مونیخ است، پس از ۲۰ سال از انتشار آن، همچنان بالاترین محل رجوع برای نوشتن پایان‌نامه‌ها، مقاله‌ها و اثرهای تحقیقی در حوزه ادبیات کودکان و تحیل‌شناسی را در ایران دارد. این اثر که با تعریف فانتزی، تاریخی و فانتزی در جهان، گونه‌شناسی، موضوع و درونمایه‌شناسی، شخصیت‌شناسی و تحلیل‌های جامع درباره شاهکارهای فانتزی جهانی مانند «داستان بی‌پایان» از میشل انده همراه است، نه تنها برای پژوهندگان که برای نویسندگان و آفرینندگان فانتزی بسیار پرکاربرد است و بخوبی آن‌ها را با جهان فانتزی، قواعد و قوانین و اصول آن آشنا می‌سازد.»

مؤسسه بهاران خرد و اندیشه در صفحه خود از اجرای یک کارگاه فیلمنامه‌نویسی با تدریس فلورا سام خبر داده است. این کارگاه از هفته اول بهمن ماه از ساعت ۱۶ تا ۱۹ شروع می‌شود و درتمام جلسات فیلم‌های مطرح تاریخ سینما پیشنهاد می‌شود و در بخشی از ساعات کلاس فیلم مورد نقد و بررسی قرار می‌گیرد.

جشن امضای کتاب شنیدنی «زندگی در پیش رو» اثر رومن گاری که از سوی نشر ثالث منتشر شده با همراهی رادیو گوشه برگزار می‌شود. این خبر را آزاده صمدی در صفحه خود منتشر کرده است. در جشن امضای این کتاب شنیدنی لیلی گلستان و آزاده صمدی حضور دارند که یکم بهمن ماه از ساعت ۱۸:۳۰ تا ۲۰:۳۰ در شعبه هدیش‌مال نشر ثالث واقع در خیابان پاسداران، میدان هروی، خیابان موسوی، طبقه ۶ برگزار می‌شود.

فرست ثبت جهانی خوشنویسی را مُفت از دست دادیم

یدالله کابلی: اگر ما توانستیم که هنر خوشنویسی را ثبت کنیم یک باخت بزرگ تاریخی است؛ اینکه توانسته‌ایم از چنین کنجینه‌های معنوی که نشانه‌های ملیت ما و هویت ماست، پاسداری کنیم و متأسفانه از دست می‌دهیم و این جایگاه به‌نام کشورهای دیگر ثبت می‌شود. به طور قطع و یقین اگر حفظ و حرست این پرونده را که قرار بوده از آن دفاع شود به استادان و پژوهشگران انجمن خوشنویسان ایران می‌دادند و بررسی‌های نهایی را کارشناسان متخصص و مورخین و پژوهشگرانی که در کار هنر و بویژه هنر خوشنویسی کنکاش عمیق تاریخی و مستدل داشته‌اند، می‌سپاردند، منابعی را ارائه می‌دادند که مورد تأیید مسئولان فرهنگی سازمان جهانی یونسکو قرار می‌گرفت و از پیشروی ناحق این اتفاق جلوگیری می‌شد، این اتفاق نمی‌افتاد.

بخشی از سخنان این هنرمند خوشنویسی و عضو شورای عالی انجمن خوشنویسان با ایسنا



اصالت به داوری مخاطب

یک جست‌وجوی ساده در گوگل در موضوع دعاوی حقوقی مربوط به حق مالکیت معنوی ما را به ده‌ها سایت و شرکت حقوقی بین‌المللی می‌رساند که بسیاری از آنها هزینه‌های خود را پس از پیروزی در پرونده دریافت می‌کنند. این بدین معناست که حتی در کشورهایی که به معاهده برن ملحق شده و کمی‌رایت جزو بدیهیات حقوقی است سالانه هزاران مورد دعوی و اختلاف حقوقی رخ می‌دهند که برای وکلا قراردادهای تضمین شده را هم سودآور کرده است. با

این حساب و با توجه به کمبود و ضعف قوانین حمایتی از حق مالکیت معنوی آثار هنری در کشورمان می‌توان انتظار داشت که هر سال با انبوهی از سرقت‌ها، سوءتفاهم‌ها، اختلافات، رفتارهای خارج از عرف و اخلاق و حتی توهمات در صنعت موشن پیکچر [لطفامعادل فارسی این اصطلاح را بسازید]کشور مواجه باشیم. به این مشکل باید نکته دیگری را هم اضافه کرد که همانا ذات لغزنده و در حرکت اندیشه‌ها و آثار هنری است. کسانی که آثار هنری و ادبی جهان را دنبال می‌کنند مدام با مواردی از شباهت‌ها با درجات مختلف آن روبه‌رو می‌شوند. این حس شبیه‌بینی یا شباهت‌پنداری به دلیل کوچک بودن حجم آثار تولیدی ما در صنعت موشن پیکچر عملاً شبیه‌بینی یا شباهت‌پنداری میان دو اثر را به نحوی بارز تشدید می‌کند. از «آن روز» تا روز قیامت در هر

فیلمی هر پسری پدرش را در حمام شنید از نظر مخاطب سینمای ایران به‌عنوان تکرار سکانسی از فیلم «جدایی نادر از سیمین» طبقه‌بندی خواهد شد. به طرز آشکاری چنین پنداری نه منطقی است و نه منصفانه اما واقعیت دارد. حال ما باید با این واقعیت که اصالتاً نامطلوب است چگونه روبه‌رو شویم؟ طبیعتاً یکی از راه‌های حل مشکل توسل به محاکم قضایی و مراجع داوری موجود است، اما کیست که نداند آراییی از این دست در بسیاری از مواقع بیش از آن‌که مراععه را به حقیقت نزدیک کند برای بستن پرونده به

یادداشت



مهدی سجادهچی

فیلمنامه‌نویس

مخاطبان به نمایش درآیند. شک نداشته باشید چنانچه فرصت نمایش دو اثر که شباهت‌هایی دارند فراهم شود داوری مخاطب نسبت به رأی مراجع قانونی به آنچه ما حقیقت‌نصور می‌کنیم بسیار نزدیک‌تر خواهد بود و چه بسا این رویه ایه فرض رویه شدن ترازوی ترسناکی را در برابر تولیدکنندگان آثار هنری آشکار کند تا از این پس در انتخاب و تولید اثر با احتیاط و دقت بیشتری عمل کنند. برای هنرمند هیچ چیز به اندازه دوری از نگرانی قضاوت‌های سوء دیگران آرامش‌بخش نخواهد بود.

شنیدن صدای سکوت

سکوت درون خود سرشار از هیاهو است. سکوت صداهایی است که آنقدر واضح و آشکار هستند که نیاز به شنیده شدن ندارند و پیام خود را از طریق دیدن، لمس کردن به دیگران منتقل می‌کنند. سکوت در عالم واقع و در بین مردمان دنیا، نوعی وسیله برقراری ارتباط

بین آدم‌ها است. گاهی نوعی سبک رساندن پیام یا هدفی است. آثار هنری را می‌توان به عنوان نمونه‌های بارز

هنر و روان



شهره طابتی

مددکار اجتماعی



این موضوع مطرح کرد. بعضی از شاخه‌های هنری مانند موسیقی، فرایند ساختن اشیایی مثل ظروف مسی، هنر شنیدگری، تئاتر، فیلم، نمایش رادیویی و غیره و غیره همگی با تولید صداها و آواهایی به برقراری ارتباط با بیننده و شنونده خود می‌پردازند اما آثار هنری که از طریق شاخه‌های هنری مانند نقاشی (شامل نقاشی روی بوم، دیوار، سفال، شیشه و…)، تصویرگری، کتاب، دست‌سازه‌های جواهر و زیورآلات، خط‌نوشته‌ها و… خلق می‌شوند، همگی با سکوتی معنادار به بینندگان خود لذت چشم‌نوازی را ارائه می‌دهند که هر بیننده‌ای با نگاه کردن به آنها به مفاهیمی همچون پیشینه تاریخی، پیشینه داستانی یک قوم و ملیت، زبان‌نگاری خالق آن و احساس‌های دیگر را درمی‌یابد. دریس تمام این معانی و به دنبال آنها، یک نوع رضایتمندی و احساس شغف در روان افرادی که به این آثار نگاه می‌کنند یا آن را برای تزئین خانه و محل کار خود خریداری می‌کنند، بوجود می‌آورد. این آثار هنری تنها از طریق سکوتی که در درون خود نهفته‌اند توانایی انتقال این میزان احساس را دارند. می‌توان گفت سکوت فریادی است به بلندای بلندترین صداها که از آثار هنری آنها را درک می‌کنیم.

ناگفته نماند افرادی که قادر به شنیدن صدای سکوت در آثار هنری‌اند، افرادی هستند که عمیق به اطراف خود می‌نگرند و حس درونی‌شان با حس خالق آثار هنری به یک سمت و سو سوق دارد اگرچه تفاوت‌های ظاهری و رفتاری با یکدیگر داشته باشند ولی در تفسیر معانی سکوتی که از یک اثر هنری استنباط می‌کنند به یکدیگر نزدیک‌تر است.

فرست ثبت جهانی خوشنویسی را مُفت از دست دادیم

یدالله کابلی: اگر ما توانستیم که هنر خوشنویسی را ثبت کنیم یک باخت بزرگ تاریخی است؛ اینکه توانسته‌ایم از چنین کنجینه‌های معنوی که نشانه‌های ملیت ما و هویت ماست، پاسداری کنیم و متأسفانه از دست می‌دهیم و این جایگاه به‌نام کشورهای دیگر ثبت می‌شود. به طور قطع و یقین اگر حفظ و حرست این پرونده را که قرار بوده از آن دفاع شود به استادان و پژوهشگران انجمن خوشنویسان ایران می‌دادند و بررسی‌های نهایی را کارشناسان متخصص و مورخین و پژوهشگرانی که در کار هنر و بویژه هنر خوشنویسی کنکاش عمیق تاریخی و مستدل داشته‌اند، می‌سپاردند، منابعی را ارائه می‌دادند که مورد تأیید مسئولان فرهنگی سازمان جهانی یونسکو قرار می‌گرفت و از پیشروی ناحق این اتفاق جلوگیری می‌شد، این اتفاق نمی‌افتاد.

بخشی از سخنان این هنرمند خوشنویسی و عضو شورای عالی انجمن خوشنویسان با ایسنا

کار می‌رود و درصدی از رضایت و ناراضی‌تری را بین طرفین دعوی تخس می‌کند. رسانه‌ها چطور؟ آیا داوری افکار عمومی در بستر رسانه‌ها سرانجام معیار مناسبی برای قضاوت به دست ما خواهد داد؟ بعید می‌دانم. شاید هر دو راه پیش‌بینی شده در درازمدت مؤثر و حتی گریزناپذیر باشند اما احتمالاً هرگز نمی‌توانند نسخه‌ای قطعی برای تک تک پرونده‌های اختلافی باشند. در مورد اختلاف دوسریال «جبران» و «آهوی من مارال» من تصور می‌کنم با توجه به اظهارات و بیانه‌های ذکر شده، توقع طلوع خورشیدوار حقیقتی بین و آشکار، نامحتمل باشد و ادعا می‌کنم طلوع چنین خورشیدی نه ممکن است و نه حتی ضروری، چنانچه مضمون این یادداشت حاوی شکلی از سلامت و تعادل باشد به پرسش قدیمی «چه باید کرد» می‌رسیم. به نظر در وهله اول شایسته است رسانه‌ها تلاش کنند از طرفین دعوا کینه‌زدایی کرده و روی شعله‌های موجود نفت نریزند و کار را به سمتی نکشاند که سرانجام محاکم رسمی ناچار شوند یکی از این دو سریال را به خوشبختی برسانند و دیگری را اعدام کنند. شاید نزدیک‌ترین راه برون‌رفت از این بحران که به عقل سلیم و وجدان عمومی نزدیک‌تر باشد اصالت دادن به داوری مخاطب در هر دو کار است؛ مقایسه‌ای یا غیرمقایسه‌ای. وقتی دو سریال که دستمایه مشترک تاریخی فرامنتی دارند و چه بسا شباهت‌هایی در پرداختن آنکه الزاماً شباهت‌های خلاقانه‌ای هم نیستند! و هر دو از بسته‌بندی‌های رایج کارهای نمایشی ایران بهره‌جسته‌اند چه عیبی دارد که با فاصله نه چندان دور، هر دو اثر برای مخاطبان به نمایش درآیند.

شک نداشته باشید چنانچه فرصت نمایش دو اثر که شباهت‌هایی دارند فراهم شود داوری مخاطب نسبت به رأی مراجع قانونی به آنچه ما حقیقت‌نصور می‌کنیم بسیار نزدیک‌تر خواهد بود و چه بسا این رویه ایه فرض رویه شدن ترازوی ترسناکی را در برابر تولیدکنندگان آثار هنری آشکار کند تا از این پس در انتخاب و تولید اثر با احتیاط و دقت بیشتری عمل کنند. برای هنرمند هیچ چیز به اندازه دوری از نگرانی قضاوت‌های سوء دیگران آرامش‌بخش نخواهد بود.

گردوی فال فال به صرف پیچ و مهره!

این روزها که به لطف شبکه‌های اجتماعی، اغلب آدم‌ها صاحب وبلاگ، صفحه شخصی و تریبون برای بیان حرف‌ها و دیدگاه‌های خود شده‌اند حفاظت از زبان شیرین فارسی و رعایت قواعد و دستور زبان آن بیش از هر زمان دیگری اهمیت پیدا کرده است. خصوصاً به این خاطر که برخلاف سال‌های دور (زمانی که نگارش و انتشار متن‌ها به‌صورت انحصاری در اختیار نویسندگان و روزنامه‌نگارها بود) کار به دست مردم کوچ و بازار افتاده؛ و همین باعث شده برخی با خود فکر کنند «نوشتن» آن‌چه که فقط بعضی از ما در طول شبانه‌روز بدرستی می‌شنویم یا از خواندن دقیق متن‌هایشان برای تشریح اهدافمان الهام می‌گیریم آسان‌ترین کار دنیااست! به‌ظاهر هم اینگونه است؛ و البته نتیجه‌اش تولید بی‌نهایت متن‌های کوتاه و بلندی است که در سرتاسر دنیا و در هر ثانیه روانه شبکه‌های اجتماعی مختلف و متنوع می‌شود.

پیشنهاد



امید جوان

نویسنده و منتقد

سینما

متن‌هایی که به‌رحال توسط نویسنده یا نویسنده‌هایی نوشته شده اما به عرض پوزش، بسیاری از آنها از ارزش‌های محتوایی غنی بی‌بهره‌اند. به‌عنوان مثال اشتباهات دیکته‌ای دارند («لشگر» را «لشگر» می‌نویسند، «غائله» را «قائله»، «فارغ‌التحصیل» را «فارق‌التحصیل»، «توجه» را «توجیح» و «راجع به» را «راجب به» یا چیزی شبیه این) قواعد دستور زبان ما برایشان شوخی است («ویرگول» یا «نقطه» نمی‌گذارند، به‌جای «سه نقطه» از «دو نقطه»، «چهار نقطه» و حتی بیشتر استفاده می‌کنند!) و مثلاً برای آن که میزان عصیانیت، تعجب یا حیرت خود را به نمایش بگذارند، بدون حساب و کتاب، از علامت تعجب (یا تأکید) و علامت سؤال (یا پرسش) بهره می‌گیرند؛ در حالی‌که القای احساس نویسنده با همان «یک‌دانه» یا نهایتاً «دو

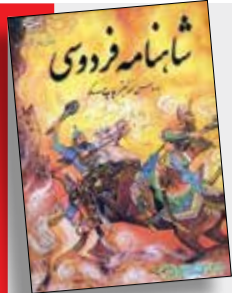
عد» از «این نشانه‌ها» هم میسر و کافی است. این مقدمه نسبتاً طولانی را نوشتم تا اشاره کنم مطالعه کتاب کوچک و کم‌حجم «مزخرفات فارسی» نوشته رضا شکراللهی (از نشر ققنوس) در این‌باره بسیار راهگشاست. کتابی که اگر چند صفحه آغاز کتاب (مربوط به‌عنوان بندی، فهرست و مقدمه آن) را به‌عنوان صفحات اصلی محاسبه نکنیم، در مجموع فقط حدود ۱۳۰ صفحه است؛ و حال‌ا که اغلب ما به بهانه‌های مختلف فرصت کتاب خواندن را از خود دریغ کرده‌ایم، در فاصله یکی دو استراحت کوتاه (در طول هفته) یا مثلاً حتی در سفرهای کوتاه درون شهری هم می‌توانیم آن را مطالعه کنیم. در ضمن، از آنجا که به یادداشت‌ها و بخش‌های مختلف تقسیم شده، از هر کجای آن که آدم دل‌اش خواست یا حس و حال‌اش طلب کرد می‌توان کتاب را دست‌گرفت و به قول دوستی «مثل گردوی فال فال شده» آن را خواند… از ته سر، از میانه به ابتدا یا هر

طور دیگری که عشق‌تان کشید. حیف که حجم در نظر گرفته شده برای این ستون بیشتر نیست وگرچه در کنار اشاره به محتوای بسیار کاربردی و طنز درجه یک و نهفته در لابه‌لای سطرهای کتاب برایتان از طرح روی جلد جذاب و تأثیرگذار آن (کار فرزاد ادیبی)بیشتر می‌نوشتم که پیچیدگی‌های زبان پارسی یا همان فارسی خودمان را به روشنی نمایان می‌کند؛ مُهره زنگ‌زده‌ای که روی نخ‌هایی نازک تاب می‌خورد و سایر مُهره‌ها را به سُخره گرفته است!

عکس

نوشت

ایسنا گزارش تصویری از نقاشی طبیعت منتشر کرده است. به اعتقاد روانشناسان، طبیعت می‌تواند بر بهبود حالات روحی انسان تأثیرگذار بوده و به او حس آرامش را منتقل کند. یکی از این تابلوها «باغی در سانت. آدرس» اثر کلود مونه است که در سال ۱۸۶۷ ترسیم شده است. این نقاشی به سه بخش آسمان، دریا و باغ تقسیم می‌شود و به سبب گل‌های رنگارکش، حس فصل بهار را القا می‌کند.



اگر دانشی مرد گوید سخن تو بشنو که دانش نگردد کهن به رنج اندر آری تنت را رواست که خود رنج بردن به دانش سازست

شاهنامه فردوسی

تاب‌آوری در زندگی روزمره(۶)

معنویت در خدمت سازگاری

تازه موبایلش را خریده بود و قیمت گوشی همراه هم این روزها رقمی نیست که بشود براحتی از کنارش عبور کرد. دزد آنقدر با سرعت گوشی را برده بود که فرصت نکرده بود صدایش در بیاید. می‌گفت: دنبال پیدا کردنش رفتم ولی دنبال پیدا نمی‌شود ولی می‌دانم پیدا نمی‌شود ولی حتماً «خیری» در این بوده؛ چه خیریتی می‌تواند در اینکه کسی مال تو را ببرد باشد؟ گشتن دنبال پاسخ این پرسش یا حتی فکر کردن به طرح این پرسش هم ساده‌انگارانه است؛ چون جملات این فرد در یک سطحی از مقابله با استرس بیان شده که چه با منطق آن را رد کنیم و چه با استدلال‌های مذهبی تأیید کنیم، فرقی در کارکرد آن برای گوینده‌اش ندارد؛ تا من و شما به تحلیل و تفسیر حرف او بپردازیم او با تکیه بر یک باور درونی که «حتماً خیریت در این ضرر» فعلی او بوده، از این مسأله عبور کرده است.

معنویت در زندگی یک پیشگویی سازگاری قوی از بهزیستی روانی است. افزایش یک سطح از معنی نه تنها به فرد در غلبه بر ناسازگاری‌ها کمک می‌کند بلکه به افزایش رضایت هم می‌انجامد. جهت‌گیری معنوی- مذهبی، ترکیبی از باورهای مذهبی، رفتارها و انگیزه‌هاست و محققان حوزه روان می‌گویند؛ افرادی که دارای جهت‌گیری مذهبی درونی هستند، مذهب در آنها احساس راحتی، امنیت، سودمندی و خودسازگاری را به وجود می‌آورد.

از سوی دیگر باید گفت که افراد تاب‌آور با احتمال بیشتری در رویارویی با شرایط ناگوار، در جست‌وجوی معنا هستند. داشتن ایمان، تحمل افراد را در برابر سختی‌ها افزایش می‌دهد و آنها را برای غلبه بر چالش‌ها و تغییرات در زندگی یاری می‌دهد. همچنین ارتباطات فرا معنوی (یعنی به قدرت بزرگ‌تر ایمان داشتن) به‌عنوان عوامل حمایت در جهت ایجاد و تسهیل تاب‌آوری یاد شده است و اعتقادات مذهبی به‌عنوان تکیه‌گاه و پشتیبان برای سازگاری بیشتر فرد، عمل می‌کند. همین‌طور معنویت عامل کلیدی برای پرورش تاب‌آوری به شمار می‌رود. در مطالعات مختلف نشان داده شده است که معنویت به افراد کمک می‌کند که هیجانات منفی خود را کاهش بدهند، از تنش و اضطراب خود کم کنند و مدیریت زمان و زندگی را بهتر کنند. این مسأله به آنها کمک می‌کند بتوانند از رابره‌های مناسبی در راستای کاهش استرس و افسردگی‌شان استفاده کنند.

در اسلام نیز شیوه‌های مقابله زیادی در برابر بحران ذکر شده است که شاید مهم‌ترین آنها توکل است. انسان وقتی با مشکلات رو به رو می‌شود در جست‌وجوی پناهگاهی برای آرامش است. انتخاب نوع جان پناه علاوه بر شدت بحران به بیش و جهان بینی فرد هم بستگی دارد. در بینش اسلامی توکل یکی از راهبردهای غلبه بر مشکلات است. در آیات متعددی «توکلت علی‌الله» به‌عنوان یک اصل در برخورد با مشکلات و مصایب توصیه شده است. توکل بر خدا جان پناهی است پایدار و نامحدود که به انسان امید، احساس حمایت و امنیت می‌دهد. صبر عامل کلیدی دومی است که به آن اشاره شده است. در قرآن مجید خداوند متعال می‌فرماید: «ان الانسان لفی خسر» (همانا انسان در خسران و زیان است)، برای مواجهه با نتایج این زیان که استرس به همراه دارد، در ادامه خداوند توصیه به صبر می‌کند «تواصو بالصبر». نماز نیز عامل دیگر راهبرد مقابله است. انسان به‌طور فزاینده‌تری در لحظات تنهایی و وحشت همواره به طور فطری به خداوند پناه می‌برد. تجربه نشان داده است افرادی که به داعیه نماز معتقد بودند در برخورد با استرس روش‌های مناسب‌تری در پیش می‌گیرند. در نتیجه این بحث باید گفت که جهت‌گیری معنوی- مذهبی در هر سطحی که باشد، می‌تواند در مقابله با بحران‌ها کمک کند چرا که این جهت‌گیری به وسعت معنای زندگی و بینش فرد و یگانگی‌اش با هستی می‌انجامد و هر پیامدی در زندگی را می‌توان در یک کلیتی غیرقابل کنترل و قابل اعتماد به یگانه خالقش تاب آورد.

