



## تاب‌آوری در خانواده و جامعه

حرف اول



حدیث ربانی  
 عضو شورای اجتماعی  
 محله گاز

آنچه امروز یا شرایط سخت و طاقت فرسای کنونی برای بیشتر اعضای خانواده حائز اهمیت است میزان تاب‌آوری در جامعه کوچک همچون خانواده و چه در سطح کلان‌تری یعنی روابط اجتماعی یا

دوستان، همکاران و نقش شهروندی است؛ هر چه میزان تاب‌آوری در برابر دشواری‌های بیشتر باشد به همان اندازه نیز می‌توان چشم‌داشت که پیروز و قدرتمندتر یک مرحله را پشت سر گذاشت؛ بنابراین تاب‌آوری ظرفیت بازگشتن از دشواری پایدار و ادامه‌دار و توانایی در ترمیم خویش است که این ظرفیت انسان، می‌تواند باعث شود تا او به سلامت از رویدادهای ناگوار بگذرد و به رگم‌قرار گرفتن در معرض تنش‌های شدید، شایستگی اجتماعی، تحصیلی و شغلی او ارتقا یابد. تاب‌آوری ویژگی است که از فردی به فرد دیگر متفاوت است و می‌تواند به مرور زمان رشد کند یا کاهش یابد و بر اساس خود اصلاح‌گری فکری و عملی انسان، در روند آزمون و خطای زندگی شکل گیرد. در واقع این دیدگاه، منطق نیر و مندی راه‌پیمایی سازد تا از نگرش تنگ و تار علوم رفتاری و اجتماعی که لزوم توجه خود را معطوف به خطر، نقصان و آسیب کرده‌اند، دست برداشته و به سمت توجه به نقاط قوت افراد بادیگامی ارتقا نگر گسترش یابد. توجه به اینکه هر کسی دارای نقاط قوت و ظرفیت برای تغییر است، نه تنها موجب می‌شود در حوزه بهداشت روانی حادثه، فرایندهای کارآمد، شناسایی شوند، بلکه باعث می‌شود تا از حساسیت بی‌مورد نسبت به پرداختن به شناسایی خطر هم به عنوان دیدگاهی یک‌جانبه دست برداشته شود. علاوه بر آن، تاب‌آوری نوعی ترمیم خود با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی است و بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر (شرایط تهدیدکننده) است و از این رو، سازگاری موفق در زندگی را فراهم می‌کند و در عین حال سازگاری مثبت با زندگی، هم می‌تواند پیامد تاب‌آوری محسوب شود و هم به عنوان پیش‌آیند، سطح بالاتری از تاب‌آوری را سبب شود. بنابراین ویژگی افراد تاب‌آور می‌تواند به سخت‌رویی، داشتن دید مثبت نسبت به خود، داشتن احساسات مثبت یا خنده‌رویی اشاره کرد که عواملی نظیر خودتنظیمی، عزت‌نفس، مهارت‌های بین‌فردی و اجتماعی خوب، کنترل درونی و بیرونی یا منبع کنترل، می‌تواند از جمله صفات شخصیتی این افراد باشد. می‌توان ۶ شیوه افزایش تاب‌آوری برای تمرین در افرادی که فاقد این مهارت‌ها هستند ذکر کرد. برقراری روابط بین فردی، ندیدن بحران‌ها به صورت موقعیت‌های برطرف‌نشده، هدف‌گذاری یعنی ایجاد اهداف مشخص در زندگی تا جهت‌گیری آینده مشخص شود، داشتن اقدامات قاطعانه، پرورش دیدگاه مثبت از خود و دارا بودن اعتماد به نفس و اعتماد به قابلیت‌های شخصی خود و مراقب خود بودن مواردی است که با تمرین آن‌ها تاب‌آوری فرد افزایش پیدا می‌کند. بنابراین فردی که می‌تواند خود را به لحاظ جسمانی و روان‌شناختی متناسب با موقعیت دشوار نگاه دارد، کوشش و اشتیاق بیشتری برای حل مشکلات از خود نشان خواهد داد. با این پیشنهادها و راه‌حل‌هایی می‌تواند هجوم مشکلات روحی و ذهنی را در مواقع بحران به حداقل رساند و خودمدیریتی، سازگاری‌های با چالش‌های روزمره داشت.

### اطلاعیه

مخاطبان عزیز شهر آرامجله. احتراماً به استحضار می‌رساند، با توجه به شیوع ویروس کرونا تا اطلاع ثانوی شهر آرامجله در ۴ صفحه منتشر خواهد شد. این تصمیم در راستای حفظ سلامت شهروندان و خبرنگاران این مجموعه گرفته شده است تا آن‌ها... در آینده نزدیک شاهد قطع زنجیره این بیماری باشیم.



۱۸ میلیارد ریال برای نقاشی دیواری ۵ محله منطقه ما اختصاص یافت

## وقتی دیوارها جان می‌گیرند

مصبوب از مدیریت امور هنری بر اساس مکاتبات انجام‌شده به این معاونت ابلاغ می‌شود. انتخاب سوژه‌ها و طرح‌های هنری بر اساس طرح‌های مصوب مدیریت هنری در ۳ سال گذشته بوده است و دیوارها اغلب با پیشنهاد دفاتر تسهیلگری در محلات بلال، بهمن، دروی، طبرسی شمالی و عباس آباد انتخاب و پس از بازدید و بررسی دیوارها اقداماتی از جمله زیرسازی، قرنیز کاری و نقاشی دیواری متناسب با مکان دیوار و برد اجتماعی از طرح‌های مصوب انتخاب و نقاشی دیواری آن اقدام می‌شود. در این بخش دیوار مدارس، بوستان‌ها و اماکن عمومی و فضاهای ورزشی در اولویت زیباسازی هستند. وی در ادامه بحث اولویت‌های نقاشی دیواری در منطقه ۳ بیان کرد: مدارس در اولویت ما هستند که در چند سال اخیر با نقاشی دیواری توسط شهرداری انجام نشده یا به واسطه اقدامات عمرانی انجام گرفته دچار نازیبایی دیوارها شده باشد.

### ● گروه‌های داوطلب و هنرمندان

این مسئول فرهنگی - اجتماعی در پاسخ به سؤال ما درباره هنرمندانی که در اجرای این طرح‌ها می‌توانند با شهرداری همکاری داشته باشند بیان کرد: عموماً هنرمندانی که سابقه اجرای نقاشی دیواری در شهر مشهد را داشته‌اند در این طرح همکاری خواهند داشت. همچنین از هنرمندان محلی هم می‌توان پس از تأیید مدیریت هنری استفاده کرد.

عباسی در پایان این گفت‌وگو با اشاره به تجربه خوبی که چندین پیش در منطقه سیس‌آباد در بخش نقاشی شدن دیوارها با همکاری گروه‌های دانشجویی داوطلب انجام شد گفت: پویایی در یک فراخوان اینستاگرامی به محله آمدند و درهای منازل را رنگ آمیزی کردند. این طرح باعث شد که دیگر اقدامات عمرانی هم در این محدوده اجرا شود. گروه‌های داوطلب هم می‌توانند با مراجعه به شهرداری منطقه روند مشارکتی در این بخش را هماهنگ کنند.

منتقل می‌کنیم. وی به تأثیرات اجتماعی این روند زیباسازی در کوچه پس‌کوچه‌های منطقه ۳ اشاره کرد و گفت: انجام و استمرار اقدامات اجتماعی، زمینه‌سازی لازم برای افزایش مشارکت اجتماعی محلات در سامان‌دهی این گونه بافت‌ها را در پی خواهد داشت همچنین تقویت سرزندگی، خاطره‌انگیزی، شادابی محیط و بهره‌گیری از ظرفیت‌ها و امکانات را هم موجب خواهد شد.

عباسی ادامه داد: علاوه بر اهداف یادشده گاهی می‌بینیم که این برنامه خود باعث نتایج مثبت دیگری می‌شود. در سال گذشته در دیوار یک مرکز آموزشی را در محله یا نقاشی کرده بودیم و پیر و این برنامه همسایه‌های آن محدوده هم به این فکر افتادند حالا که دیوارهای مدرسه هم جوارشان زیبا شده نوبت آن‌هاست و چندین خانه در دیوار خود را بازآرایی و نقاشی کردند و سرآخر کار با محدوده زیبا و بانمایی دلپذیر مواجه شدیم.

### ● همگام با مشارکت عمومی

وی به روند مشارکتی بین شهرداری و مدیران مدارس در بخش نقاشی دیواری اشاره و بیان کرد: مدیران مدارس مختلف این محدوده هر ساله تقاضا دارند که مدرسه آن‌ها در اولویت نقاشی دیواری قرار بگیرد. این مدیران می‌توانند وارد پروسه مشارکتی با شهرداری شوند. توضیح اینکه ما می‌توانیم تا محدود ۷۰۰ هزار تومان رنگ در اختیار آن‌ها بگذاریم و مدیران مدارس با استفاده از توانمندی دانش‌آموزان علاقه‌مند و گروه‌های داوطلب که در این محدوده وجود دارند فضای آموزشی خود را رنگ آمیزی کنند. به این شیوه هم می‌توان با بودجه کم به نتایج بزرگ‌تری رسید و مشارکت اهالی و افراد را در فعالیت‌های اجتماعی افزود که خود باعث تعلق بیشتر و حفاظت از این دستاوردها می‌شود.

عباسی در بخش فرهنگی و اجتماعی درباره انتخاب سوژه‌های انتخاب‌شده برای اجرای پروژه نقاشی دیواری گفت: سوژه‌ها به صورت

نقاشی دیواری، یکی از فعالیت‌های پر سابقه شهرداری مشهد است که در دهه اخیر با مدیریت بخش هنری شهرداری به صورت

فزاینده با تصدی هنرمندان کار آشنا انجام می‌شود. دیوارهای مختلف این محدوده شهری با عنایت به سطح و محدوده‌ای که در آن واقع شده‌اند مزین به نقاشی‌هایی با مضامین مختلف ورزشی، طبیعت، معماری کهن، پیام‌های آموزشی و دیگر مواردی می‌شود که شهر آرامجله در نوبت‌های پیشین چندین گزارش و مصاحبه با هنرمندان و اهالی منطقه در این بخش تهیه و چاپ کرده است.

در پی ابلاغ بودجه امسال این بخش به اداره فرهنگی شهرداری منطقه ۳، گفت‌وگویی درباره اهداف این طرح، تأثیرات اجتماعی، سوژه‌ها و موارد مشابه انجام داده‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

### ● بودجه میلیاردری!

رئیس اداره فرهنگی شهرداری منطقه ۳ در گفت‌وگو با خبرنگار ما گفت: بودجه ابلاغی امسال به شهرداری منطقه ۳ معادل ۶۹ میلیون تومان است که صرف نقاشی دیواری مدارس منتخب سطح منطقه شد.

عباسی به دیگر بودجه مرتبط با موضوع نقاشی دیواری منطقه اشاره کرد و گفت: علاوه بر این مبلغ بودجه دیگری از سوی سازمان عمران و بازآفرینی فضاهای شهری برای زیباسازی محلات دارای دفاتر تسهیلگری جمعاً به مبلغ ۱۸ میلیارد ریال در نظر گرفته شده است که به وسیله دفاتر تسهیلگری و بازآفرینی مستقر در محلات مختلف منطقه ۳ هزینه می‌شود.

رئیس اداره فرهنگی شهرداری منطقه در باره اهداف این پروژه توضیح داد: پروژه نقاشی دیواری با اهداف چندگانه‌ای انجام می‌شود که از جمله می‌توان به زیباسازی فضای شهری و تبدیل آن از فضایی بی‌روح و خشک به محیطی با انرژی و روحیه مثبت اشاره کرد. همچنین پیام‌های مختلف فرهنگی و اجتماعی را به این وسیله به مخاطبان خود



دیوار مدارس، بوستان‌ها و اماکن عمومی در اولویت زیباسازی هستند