

معرفی انیمیشن‌هایی که داستان دوستی‌های شان، قند را در دل آب می‌کند

رفاقت‌های تاثیرگذار

جهان داستان، همیشه پر بوده از قصه رفاقت‌هایی که همیشه در خاطرها مانده است. دوستی‌هایی که به قدری جذاب روایت شده که در حافظه جمعی ما جای گرفته‌اند و همه ما حداقل یک بار دل‌مان همچون دوستی‌هایی را خواسته است. در این صفحه سراغ معرفی چند انیمیشن می‌رویم که هرچند موضوع اصلی آنها دوستی نیست اما رفاقت کاراکترها بیشتر از طرح اصلی داستان در ذهن مان مانده؛ دوستی‌هایی که مسیر زندگی شخصیت‌های قصه را عوض کرد.

فاطمه پورابراهیم

نوجوانه



سالیوان و مایک

احتمالا اکثر دهه هشتادی‌ها انیمیشن کارخانه هیولاها را تماشا کرده‌اند. مایک کوچولوی سبز مسئولیت‌پذیر و تلاشگر و سالیوان گنده آبی بی‌تکلف و محبوب. دو هیولایی که با تمام تفاوت‌های شان برای هم بهترین بودند. دو دوستی که با همدیگر کارخانه هیولاها را متحول کردند. سالیوان ترسناک، وارد اتاق بچه‌ها می‌شد و جیغ‌شان را درمی‌آورد و کپسول‌های انرژی را بر می‌کرد و مایک که تمام کتاب‌های تخصصی علم ترساندن را از بر بود، مدیر برنامه‌ها و یار غار سالیوان بود. در انیمیشن کارخانه هیولاها چالش‌ها و تفاوت‌های این دو کاراکتر برای ما به تصویر کشیده شده بود اما تا حالا به این فکر کردید که داستان این دوستی از کجا شروع شده بود؟

انیمیشن دانشگاه هیولاها که بعد از کارخانه هیولاها ساخته شده و محصول سال ۲۰۱۳ است، در مورد سیر تاپایز این دوستی است. انیمیشنی که کم دیده شد اما جذابیتش کم نیست. دانشگاه هیولاها به دوران دانشجویی شخصیت‌های کارخانه برمی‌گردد و برای مان تعریف می‌کند که چگونه این دو هیولا جهان‌های متفاوتی داشته‌اند و با این وجود بین‌شان رفاقتی ماندگار شکل گرفته. تعریف می‌کند که مایک، چگونه مسیر زندگی سالیوان مشهور را عوض می‌کند و کمکش می‌کند که به موقعیتی که در کارخانه هیولاها می‌بینیم، دست یابد. احتمالا اگر مایک و



سالیوان، خودخواهانه، به فکر پیشرفت خودش بودند، هیچ وقت مکمل همدیگر نمی‌شدند و دست در دست هم بالای ستون ترسناک‌ترین هیولاها قرار نمی‌گرفتند.

جوادی و نیک

انیمیشن زوتوپیا، روایت یک خرگوش شجاع و چابک است که از بچگی درده کوچک‌شان رویای پلیس شدن را در سر می‌پروراند. رویایی که به محض رسیدن به آن، با چالش‌هایش مواجه می‌شود. در مسیر مأموریت‌هایی که به او می‌دهند، با رویاهای حیل‌گر آشنایی شود و دستش را روی می‌کند اما رابطه این دزد و پلیس مثل کلیشه‌ها باقی نمی‌ماند. زوتوپیا ترسیم جهانی است که در آن تفاوت آدم‌ها به رسمیت شناخته می‌شود و ظلم و بی‌عدالتی در حداقلی‌ترین حالت است. دوستی رویاه و خرگوشی که تناقض‌های سبک زندگی و ارزش‌های شان، رابطه‌شان را بر از دعوا و آشتی‌های شیرین کرده ولی در نهایت، با همدیگر مسیر درست‌تر را پیدا کردند. شاید در دنیای واقعی امروز، تلاش کردن برای تأثیر روی عزیزان مان، صدارزش حساب شود ولی جوادی، برای دوستی‌شان جنگید و نیک را به حال خودش رها نکرد و دنیایی جدید را برای



روبه کلاهبردار ساخت. این انیمیشن سینمایی محصول سال ۲۰۱۶ بود اما سریال انیمیشن آن در سال ۲۰۲۲ به نام زوتوپیا پلاس پخش شد و دوباره بین تمام سنین محبوب شد. انیمیشن زوتوپیا موفق به کسب جایزه اسکار بهترین فیلم انیمیشن در هفتاد و نهمین دوره جوایز اسکار و بهترین فیلم انیمیشن در هفتاد و چهارمین مراسم گلدن گلوب شد.

مندی، سید و دیگو

انیمیشن عصر یخبندان، با دوبله جذاب استودیو گلوری احتمالا یکی از بهترین انیمیشن‌هایی است که می‌توانید چندباره و چندباره تماشا کنید و هر بار مثل دفعه اول بلند بلند همراه آنها بخندید و هر بار با خطر مرگ دیگو، همراه رفاقتش برایش بغض کنید. داستان گروه دوستی‌ای که رفاقت‌شان از جمله معروف «اوایل چقدر ازت بدم می‌آمد»، شروع شده بود. با هم بودن اجباری که کمی هم حيله و مکر و منفعت‌طلبی قاطی خود داشت ولی از محبت، خاراها گل شد و در ادامه، هر سه، رفیق شفیق هم شدند. رفاقتی که تا شش قسمت بعدی از این سری انیمیشن سینمایی همراه ما هست و قصه‌های گروه دوستی‌ای که حالا شبیه یک خانواده شده را آنجا می‌بینیم.



بعد از دو روز نمی‌تواند به واحدهای آن عمل کند، پس بهتر است برنامه‌ای قابل اجرا و زمان دار طراحی شود تا افراد بتوانند همواره در طول سال تحصیلی، بسته به نیاز بخشی از وقت خود را به درس خواندن و بخشی را به فعالیت‌های غیر درسی خود اختصاص دهند و باید در نظر گرفت مشخص کردن روزانه سه ساعت برای درس خواندن به مراتب اجرایی‌تر از مشخص کردن روزانه شش ساعت است. در مورد دوم ممکن است دانش آموز تنها دو روز در هفته قادر به اجرای برنامه باشد، اما در مورد اول حداقل شش روز می‌شود این کار را با راندمان بالا انجام داد. طبیعی است که ساعات درس خواندن در برنامه‌ی اول حتی بیشتر از برنامه‌ی دوم است. خلاصه نویسی و یادداشت نکات مهم در زمان درس خواندن و تکیه بر دانسته‌ها و فواصل زمانی مرور برای هر درس بسیار اهمیت دارد. اغلب دانش آموزان با روش‌های مطالعه نادرست و مرور نداشتن صحیح ساعت‌های طولانی را به پرخوانی اختصاص می‌دهند و نتایج قابل قبولی هم نخواهند گرفت.

● ویژگی دانش آموزانی که موفق و رتبه برتر هستند، چیست و چه مشخصه‌ای آنها را از دیگر دانش آموزان متفاوت می‌کند؟ شاید فکر کنید مساله هوش بیشتر است اما استمرار، نظم و پیگیری نقطه تفاوت این افراد با سایر دانش آموزان است.

● آیا می‌توانید به ما بگویید که اضطراب امتحان تحصیلی چه تأثیری بر روی دانش آموزان دارد؟

اضطراب امتحان تحصیلی تأثیرات بسیاری بر روی دانش آموزان دارد که می‌تواند بر آینده تحصیلی و روانی آن‌ها تأثیر گذار باشد. این اضطراب ممکن است منجر به کاهش تمرکز، کاهش عملکرد تحصیلی، و حتی افزایش استرس و اضطراب در زندگی روزمره دانش آموزان شود.

● شما چه راهکارهایی را برای مدیریت اضطراب امتحان تحصیلی به دانش آموزان پیشنهاد می‌کنید؟

برای مدیریت اضطراب تحصیلی، اولین گام آمادگی مطلوب است. دانش آموزان باید به طور کامل مطالب را مرور کنند و تمرین‌ها را حل کنند و همچنین با اصلاح روش‌های مطالعه، شناخت نقاط قوت و ضعف خود و برنامه ریزی صحیح برای هر مبحث در طول مدت تحصیلی حل آزمون‌های مشابه امتحانات اصلی، تمرینات تفلس عمیق و تکنیک‌های آرامشی می‌تواند به دانش آموزان در کنترل استرس و اضطراب کمک کنند. مدیریت زمان نیز یک عامل مهم است که دانش آموزان را در مواجهه با امتحانات یاری می‌کند.

● بسیاری از دانش آموزان از این موضوع شکایت دارند که حتی با وجود بلد بودن درس و آگاهی به پاسخ‌سئالات، به دلیل استرس و اضطراب پیش از حد قادر نیستند امتحان خود را به خوبی پاسخ دهند. به نظر شما تکنیک‌های ساده‌ای که می‌تواند منتج به کاهش استرس شود و تمرکز دانش آموزان را بالا ببرد، چیست؟

اضطراب به خودی خود به وجود نمی‌آید. در وهله اول باید این آگاهی شکل بگیرد تا دانش آموز به دلیل و ریشه واقعی اضطرابش پی ببرد. در برخی موارد خانواده‌ها دلیل اصلی ایجاد این شرایط هستند و در مواردی دیگر مدرسه، به واسطه‌ی ایجاد شرایط رقابتی چشمگیر عامل مهم بروز این مشکل می‌شود. دانش آموز تحت تأثیر شرایط زیستی و اجتماعی خود ممکن است مدام این سوال را از خود پرسد که اگر نتیجه‌ی قابل قبولی نگیرم چه خواهد شد؟ اینجا نتیجه‌ی قابل قبول منظور گرفتن نمره خوب یا نمره‌ی قبولی نیست. منظور این است که من از همه بهتر باشم. ما با چنین خواسته‌ای هم روبرو هستیم. به هر حال در قیاس با سایر دانش آموزان و در رقابت شکل گرفته افراد می‌خواهند خود را ثابت کنند.

و حتی گاهی دچار یک کمالگرایی منفی هم خواهند شد در دبستان‌ها که نمره ملاک نیست، تا حدی این مساله کنترل شده است اما در امتحانات نهایی و سایر مقاطع تحصیلی چنین وضعیتی وجود ندارد. ذات امتحان برای افراد چالش برانگیز است و ممکن است بسیاری به دلیل اضطراب و استرس با حواشی بیش از اصل ماجرا درگیر شوند.

عوامل ایجاد کننده اضطراب در دانش آموزان بسیار متنوع هستند، اما برخی از عوامل شایع شامل فشار اجتماعی، انتظارات بالا، عدم آمادگی، نداشتن برنامه مناسب و نگرانی از عملکرد ناکام در آزمون‌ها هستند.

وقتی به ریشه اصلی نگرانی دانش آموز پی برده شد، با تکنیک‌های ساده می‌شود این استرس را به حداقل رساند. اول از همه باید از مقایسه پرهیز کرد و در مرحله‌ی دوم برنامه‌ای شخصی سازی شده که امکان تعهد به اجرای آن مهیا باشد را تدوین کرد. شاید دانش آموزی برنامه طاق فرسا برای درس خواندن طراحی کند. طبیعی است که

عضو انجمن استعدادهای درخشان مطرح کرد:

چند راهکار طلایی برای از بین بردن اضطراب دانش آموزان



نزدیکی فصل امتحانات این روزها بسیاری از دانش آموزان را در معرض اضطراب قرار داده و سبب شده است روند عادی مطالعه و یادگیری با اختلالی آشکار روبرو شود. هر چند در بسیاری از مدارس، مدیران تلاش دارند با بهره‌گیری از مشاوران اضطراب دانش آموزان را به حداقل برسانند اما بررسی‌ها نشان می‌دهد وضعیت دانش آموزان در خانه تأثیر مهمی بر آرامش یا نگرانی دانش آموز در جلسه امتحان دارد. خانم مهسا یوسفوند، روانشناس و مشاور تحصیلی برای کاهش اضطراب دانش آموزان راهکارهایی را در این روزهای حساس پایانی سال تحصیلی ارائه داده است. گفتگوی پیش رو با این عضو انجمن استعدادهای درخشان می‌تواند برای بسیاری از والدین دانش آموزان راهگشا باشد: