

۲۰ فایده داشتن خواهر و برادر

تأثیرات مثبت داشتن خواهر و برادر محدود به دوره کودکی یا بزرگ سالی نیست و در سالمندی هم مفید است

یاسمین مشرف | مترجم

پرونده

شما و خواهر و برادر هایتان حتما خاطره‌های مشترک زیادی به خصوص از دوران کودکی بایکدیگر دارید. در این بین همچنان که بزرگ‌تر شدید، روابط‌تان با خواهر و برادرهای‌تان هم با شمار شد کردند. درباره انتخاب رشته، تصمیم‌گیری برای ازدواج، حتی مدل موی لباس‌تان نظر آن‌ها را می‌پرسید یا هنگامی که در روابط با والدین دچار مشکل می‌شدید، گلا په و گریه‌هایتان را پیش خواهر یا برادران می‌دید و در مقابل، شما هم گوش‌شنای مشکلات آن‌ها می‌شدید. اما تأثیرات داشتن خواهر و برادر بر زندگی به همین موارد ختم نمی‌شود. واقعیت این است که شما اساساً بخش‌یادی از شخصیت امروز‌تان را از خواهر و برادر هایتان دارید و اگر آدم موفق‌تری هستید یا روزی به موفقیت برسید، نباید از نقش پر رنگ آن‌ها غافل شوید. آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که خواهر و برادر هایتان در زندگی و شخصیت امروز شما چه نقشی داشته‌اند؟ پاسخ به این سوال را در پرونده امروز زندگی سلام خواهید خواند. تأثیراتی که تحقیقات متعدد روان‌شناسی در دنیا، آن‌ها را اثبات کرده‌است.



تک، از فارس

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

دوشنبه ۱۸ آذر ۱۳۹۸
۱۲ ربیع الثانی ۱۴۴۱ • ۹ دسامبر ۲۰۱۹
شماره ۲۰۲۶۲

۱۴۸۳

پیتزای فوری در ماک

خوبی آشپزی در ماک این است که می‌توان برای یک فرد به تنهایی غذا یا دسر تهیه کرد

۲

چرا وقتی سرماخورده ایم نباید سرکار برویم؟

۲

دستگیری صاحب جزیره‌ای

۸ میلیون دلاری به خاطر

دزدی ۲۰۰ دلاری!

نگاهی روان‌شناسانه به این خبر جنجال‌آفرین در رسانه‌های غربی

۳

قصه «کلاه منگوله‌دار»

۴

در صفحه فر فر

۱۶ شوخ‌طبعی‌تان را پرورش می‌دهند

شما و خواهر و برادر هایتان احتمالاً خاطرات خوشی از خندیدن با یکدیگر دارید. همه خنده‌های زیر زیرکی سر میز شام، خنده‌های بلند در صندلی عقب خودرو، خنده‌های ناهنجار به موقعیت‌های خنده‌دار و ... مسلمانا در حس شوخ‌طبعی قوی که امروز دارید، نقش داشته‌است. توجه داشته باشید داشتن خواهر و برادر، بر همین مسئله هم موثر است و شاید به آن توجه نشود.

۱۷ با اصول رقابت‌آشنای‌تان می‌کنند

اگر خیلی راحت بخواهیم در این باره صحبت کنیم، باید بگوییم که چشم و همچشمی با خواهر و برادرها یکی از راه‌های جلب توجه والدین به سمت خود است. فرزندان یک خانواده ممکن است در هر چیزی از مسابقات ورزشی مدرسه گرفته تا انجام خریدهای خانه و ... با هم چشم و همچشمی داشته باشند. آن‌ها به شیوه از مون و خطای می‌گیرند که چگونه (دست کم تا حدودی) منصفانه و مودبانه با هم رقابت کنند. بنابراین مهارت رقابت سالم با داشتن خواهر و برادر به صورت غیر مستقیم، فرا گرفته می‌شود.

۱۸ برعادات غذایی تأثیر می‌گذارند

بله، حتی شکل غذا خوردن شما هم از خواهر و برادر هایتان تأثیر پذیرفته‌است. غذاها و طعم‌هایی که آن‌ها ترجیح می‌دادند، ذائقه شما را هم تحت تأثیر قرار داده‌است. عادات‌های غذایی هم مثل دیگر خلق و خواها از کسانی که به ما نزدیک هستند به ما منتقل می‌شود. اگر خواهر یا برادرتان رویش را از بشقابی که در آن هویج داشت، برمی‌گرداند، احتمالاً شما هم از دیدن هویج در بشقاب‌تان ناراحت می‌شدید! همان‌طور که می‌دانید، برخی از این عادات‌ها تا بزرگ سالی شما را همراهی کرده‌اند.

۱۹ روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد

شمار دوران کودکی زمان بسیار زیادی را با خواهر و برادر هایتان سپری کرده‌اید. این زمان به خوبی و به صورت عملی به شما یاد داده که وقت‌تان را با دیگران به شکل بهتری بگذرانید. مطالعات متعدد نشان می‌دهند پیوند محکم میان خواهر و برادرها به کودکان کمک می‌کند در مدرسه با همسالان خود ارتباط بهتری برقرار کنند و در بزرگ سالی، روابط اجتماعی مطلوب‌تری با دیگران داشته باشند.

۲۰ توقعات‌تان را کاهش می‌دهند

در طول مسیر پر پیچ و خم زندگی، شما همیشه نمی‌توانید در کانون توجه قرار داشته باشید. اولین بار حضور خواهر و برادرها این حقیقت را به شما آموخت. مسلمانا این که همه توجه پدر و مادر به شما معطوف باشد، حس خوبی دار اما اوضاع همیشه این‌طور نبوده‌است. گاهی شما در کانون توجه قرار داشته‌اید و گاهی دیگر خواهر و برادرهای‌تان.

۱۱ در مدرسه موفق‌ترتان می‌کنند

جالب است بدانید داشتن خواهر و برادر برای رسیدن به موفقیت در کار و حتی مدرسه هم منجر است. مطالعه‌ای که به تازگی در دانشگاهی ژاپنی انجام شده، نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که خواهر و برادر هایشان مدارج علمی بالایی داشته‌اند، به سطوح آکادمیک بالاتری دست یافته‌اند. دلایلش شاید کمک خواهر و برادرها در مسائل و مشکلات درسی یکدیگر باشد یا رقابت با آن‌ها برای رسیدن به موفقیت‌های بالاتر. هر چه هست، این تحقیق ثابت کرده موفقیت با شکست تحصیلی یک فرد تا حد زیادی تحت تأثیر شرایط تحصیلی خواهر و برادر هایش بوده و خواهد بود.

۱۲ احتمال طلاق را به شدت کاهش می‌دهند

ارتباط میان تعداد بیشتر فرزندان با احتمال طلاق آن‌ها از همسران خود در آینده، توسط دانشگاه ایالتی اوهایو بررسی شده‌است. طبق این مطالعه با افزایش تعداد خواهران و برادران تا ۷ نفر، احتمال جدایی هر کدام از آن‌ها تا حدود ۲ درصد کاهش می‌یابد. گفته می‌شود علت این موضوع هم افزایش درک دو جانبه و تقویت تجربیات مرتبط با سازگاری کودکان به واسطه تعداد فرزندان بیشتر خواهد بود. درواقع آن‌ها هر کدام تبدیل به معلمی ویژه برای آموزش مهارت‌های زندگی به خواهران و برادران خود می‌شوند و بدین ترتیب احتمال جدایی از همسر در آینده را کاهش می‌دهند.

۱۳ مقابله با تنش‌ها را به شما یاد می‌دهند

جنگ و دعوا بین خواهر و برادرها، بخشی از زندگی هر خانواده‌ای است. زد و خوردهای کوچک و داد و فریادها در دوران کودکی، اولین تجربه‌های شما از ورود به تنش و تعارض و در نهایت حل تعارض بوده‌است. شاید در آن زمان متوجه نشده باشید اما این که خواهر و برادرهای‌تان اسباب بازی هایتان را می‌گرفتند یا بعضی از حرکات و رفتارهای شما می‌خندیدند، چیزهای زیادی به شما یاد داده‌است! شما مقابله با تنش‌ها در زندگی را از همین دعوای‌تان با آن‌ها در کودکی یاد گرفته‌اید. تنش‌هایی که بعضی هایشان به نظر قابل مدیریت نیستند اما شما به دلیل یاد گرفتن یک سری مهارت‌ها در همین باره، به خوبی از پس‌شان برمی‌آیید.

۱۴ رضایت‌تان از زندگی را بالاتر می‌برند

آرزوی همه ما، داشتن شخصیتی شاد و پویاست. تداوم روابط مطلوب با خواهر و برادرها باعث می‌شود شخصیتی شاد و راضی داشته باشیم. نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۸ در مجله بین‌المللی «افزایش سن و رشد انسان» منتشر شده، نشان می‌دهد در حالی که رابطه با دوستان تأثیر کمی بر رضایت از زندگی در سنین بالای ۸۰ سال دارد اما رابطه با خواهر و برادرها این رضایت‌مندی را در افراد ایجاد می‌کند. بنابراین نتایج این تحقیق، سالمندانی که روابط‌شان را با خواهر و برادر هایشان حفظ کرده‌اند، افراد شادی‌ هستند و از زندگی رضایت بیشتری دارند.

۱۵ ضرورت سهیم شدن را به شما می‌آموزند

هر بار که پدر و مادر چیزی را برای شما و خواهر یا برادرتان می‌خریدند، می‌دانستید که باید آن را بین همه تقسیم کنید. شاید در آن زمان دوست‌داشتید این کار را انجام بدهید اما این تمرین، امروز قطعاً شما انسان بهتری ساخته‌است.

۷ صبور‌ترتان می‌کنند

اگر خواهر و برادر کوچک‌تر داشته باشید، حتماً با رفتارهای اشتباه زیادی از طرف آن‌ها مواجه شده‌اید اما چون می‌دانستید آن‌ها خام و نابالغ هستند، چیزی به‌روی خودتان نیاوردید یا موضوع را یاد نکرد به‌جای پرخاشگری، حل‌وفصل کرده‌اید. این نوع رفتار، درس مهمی از صبوری به شما داده و احتمالاً در صبوری از شما ساخته‌است. بنابراین باید اعتراف کنیم آن‌ها صبوری کردن را به ما یاد داده‌اند.

۸ شیوه گرفتن حق را یادتان می‌دهند

خواهر و برادر هایتان نمی‌توانسته‌اند شمار ادست‌بین‌داند و قسر در برونند. شما این اجازه را هم به آن‌ها نمی‌داده‌اید که همیشه شروع کننده چنین بازی باشند! در مسائل و مشکلات این چنینی شما یاد گرفتید نظرتان را ابراز و روی گرفتن حق‌تان پافشاری کنید. در ضمن به توافق رسیدن در خصوص مسائل کوچک و بزرگ در یک خانواده گاهی کار مشکلی است، به‌ویژه زمانی که همه روی یک چیز توافق ندارند. مثلاً شما دوست دارید فیلم تماشا کنید اما خواهر کوچک‌ترتان اصرار به دیدن کارتون مورد علاقه‌اش دارد. این که چطور در این گونه موارد به یک تصمیم برسید، مهارت تصمیم‌گیری مشترک را به شما آموخته و همچنین یادتان داده‌است که خواسته شما نمی‌تواند همیشه اجر شود.

۹ همدلی‌تان را تقویت می‌کنند

بودن در کنار خواهر و برادرها در همه لحظات زندگی، در کمال‌شما از احساسات انسان‌ها در شرایط خوب و بد زندگی را تقویت می‌کند و همدلی که شما در این لحظات تجربه کردید، خودش را در روابطی که امروز در بزرگ سالی دارید، نشان می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهند کسانی که دارای خواهر و برادر هستند در بیرون از خانه همدلی بیشتری از خود نشان می‌دهند و همین مسئله، باعث موفقیت بیشتر آن‌ها در حوزه‌های گوناگون زندگی خواهد شد.

۱۰ بر خلق و خوی تأثیر می‌گذارند

معمولاً رفتار و خلق و خوی ما به خواهر و برادرهای‌مان شباهت زیادی دارد. توجه کرده‌اید که بعد از مدتی معاشرت با دوستان و آشنایان‌تان، خلق‌و‌خو و طرز صحبت کردن شما و حتی نگرش شما به مسائل گوناگون تا حدودی به آن‌ها شباهت پیدا می‌کند؟ دلایلش این است که ما الگوهای اجتماعی شدن را از دیگران دریافت می‌کنیم اما زمانی که ما با خواهر و برادرهای‌مان سپری می‌کنیم، خیلی بیشتر از مدتی است که با دوستان‌مان معاشرت داریم و بخش عمده این زمان، در دوره رشد و یادگیری ماست. بنابراین اشتراکاتی که با خواهر و برادرمان در زمینه خلق و خو و رفتار داریم و تقلیدی که از رفتار آن‌ها می‌کنیم، خیلی بیشتر از چیزی است که فکر می‌کنیم.

۱ کمتر احساس خودخواهی می‌کنند

بر اساس تحقیقات دانشگاه بریگهم یانگ آمریکا، کودکان و نوجوانان ۱۰ تا ۱۴ ساله‌ای که خواهر و برادر دارند، کمتر احساس تنهایی، خودخواهی یا ترس می‌کنند و از توانمندی‌های بیشتری نسبت به تک‌فرزندان برخوردارند یا آن‌ها را بیشتر بروز می‌دهند. به گفته «لورا پادیلواکر»، استاد دانشگاه و سرپرست این تحقیق، داشتن خواهر یا برادری که کودک او را دوست دارد (جالب‌ترین که فرقی نمی‌کند خواهر باشد یا برادر) کودک را به کمک به دیگران و مراقبت بهتر از خودش ترغیب می‌کند. مطالعه دیگری که در دانشگاه ایالتی اوهایو روی رفتار بیش از دو هزار کودک انجام شده، نشان داد کودکانی که بایک یا دو خواهر و برادر بزرگ می‌شوند با همسالان خود در کودکانستان بر خود بهتری دارند و از رشد اجتماعی و هیجانی بیشتری برخوردارند.

۲ صادقانه به شما مشورت می‌دهند

کارشناسان خانواده معتقدند تعداد فرزندان در خانواده، آثار روحی و اجتماعی بسیاری در زندگی افراد به خصوص در بزرگ سالی دارد. در ضمن این آثار بعد از ازدواج پررنگ‌تر می‌شود زیرا در این دوره، افراد نیاز به نیروی مشورتی دارند و خواهر و برادر هایتان نیاز را تا حد زیادی برطرف می‌کنند. مشورت دهنده‌هایی که صادق هستند اهل دوز و کلک نیستند.

۳ جان‌تان را هم نجات می‌دهند!

بسیاری از بیماری‌های خطرناک مثل سرطان خون، زمانی قابل درمان هستند که فاکتورهای مشابه خونی برای پیوند مغز استخوان بیمار موجود باشد. این فاکتورهای مشابه در بستگان نزدیک مانند والدین، خواهر و برادرها بیشتر دیده می‌شود. بسیاری از بیمارانی که بر اثر این بیماری‌ها جان خود را از دست داده‌اند، در صورت داشتن خواهر و برادر، به احتمال زیادی قابل درمان می‌بودند.

۴ نیازتان به امنیت را پاسخ می‌دهند

روان‌شناسان معتقدند نیاز به امنیت، یکی از نیازهای پایه‌ای انسان است و نقش حمایت‌گری بالایی خواهر و برادر، این نیاز اساسی را تأمین می‌کند. تأمین این نیاز برای شکوفایی شخصیت و کمال انسان ضروری است و داشتن خواهر و برادر به صورت غیر مستقیم، این نیاز را در افراد پاسخ می‌دهد.

۵ تجربه مراقبت از دیگران را به شما می‌دهند

ما حس مراقبت و حمایت از دیگران را از خواهر و برادرهای‌مان آموخته‌ایم. اگر خواهر یا برادر بزرگ‌تر هستید، بزرگ‌بال‌ویر گرفتن خواهر و برادر کوچک‌ترتان را تجربه کرده‌اگر فرزند کوچک‌تر خانواده بوده‌اید، خاطراتی از حمایت‌های فرزندان بزرگ‌تر خانواده در ذهن دارید. درواقع ما حس مراقبت و حمایت از دیگران را ابتدا با خواهر و برادرهای‌مان تجربه کرده‌ایم و این تجربه، یکی از طلایی‌ترین مهارت‌های مورد نیاز برای خوشبختی در زندگی است. چه در زندگی مشترک، چه در محیط کاری و حتی تحصیلی.

۶ در شکل‌گیری اهداف‌تان موثرند

الگو برداری از خواهر و برادرها در شکل‌گیری اهداف‌مان نقش دارد. شما تا رسیدن به سن امروزتان الگوهای زیادی داشته‌اید: والدین، معلمان، سلبریتی‌ها و ... اما بدون شک تأثیر گذارترین الگوهای شما خواهر و برادرهای‌تان بوده‌اند. احتمالاً در موارد زیادی خواسته‌اید مانند آن‌ها رفتار کنید و این تلاش شما برای مثل آن‌ها شدن، بر اهداف و رفتار‌تان تأثیر گذاشته‌است. به همین دلیل است که داشتن یک برادری خواهر موفق، تأثیر زیادی در موفقیت بقیه اعضای خانواده دارد.