



یادداشت

داداش خوبم باش

● ریحانه نصرتی، روان شناس بالینی

رابطه خواهر و برادر یکی از مهم ترین و تأثیرگذارترین روابط خانوادگی است که می تواند نقش مهمی در رشد روانی، اجتماعی و هیجانی افراد داشته باشد. افزایش صمیمیت در این رابطه نه تنها احساس امنیت عاطفی را تقویت می کند، بلکه منبع حمایتی مهمی در مراحل مختلف زندگی خواهد بود.



برای برادری

برادران می توانند با ارائه حمایت عاطفی، اجتماعی و حتی عملی نقش مهمی در زندگی خواهران خود ایفا کنند. برای اینکه یک برادر حامی خوبی باشد، باید:

گوش شنوا باشد: گاهی خواهران بیش از هر چیز نیاز به شنیده شدن دارند و دوست دارند بدون قضاوت و با همدلی به صحبت هایشان گوش دهند که احساس امنیت روانی را افزایش می دهد.

به استقلال و تصمیمات خواهر احترام بگذارد: حمایت به معنای کنترل نیست؛ برادران باید به استقلال خواهرانشان احترام بگذارند و آن ها را در تصمیم گیری های شخصی شان همراهی کنند.

ایجاد حس امنیت کند: چه در محیط خانواده و چه در جامعه، برادر می تواند نقش یک حامی را داشته باشد که در مواقع نیاز، پشتوانه ای محکم برای خواهرش باشد.

پرهیز از نگاه جنسیت زده کند: نگرش های کلیشه ای می توانند باعث محدودیت های ناعادلانه برای خواهران شوند. حمایت واقعی یعنی به رسمیت شناختن توانایی های خواهر و تشویق او برای رسیدن به اهدافش است.



خواهر و خواسته ها

انتظارات خواهران از برادرانشان بسته به شرایط خانوادگی، فرهنگی و فردی متفاوت است، اما برخی از توقعات رایج عبارت اند از:

احترام و درک متقابل: بسیاری از خواهران انتظار دارند که برادرشان به احساسات، افکار و تصمیمات آن ها احترام بگذارد.

حمایت در شرایط دشوار: خواه مشکلات خانوادگی باشد یا مسائل اجتماعی و شغلی، خواهران معمولاً انتظار دارند که برادرشان در کنارشان باشد.

ایجاد فضای امن برای بیان احساسات؛ داشتن برادری که بتوان با او بدون ترس از سرزنش یا تمسخر صحبت کرد، اهمیت زیادی دارد.

دخالت نکردن بیش از حد در زندگی شخصی: برخی از خواهران ممکن است از کنترل گری یا قضاوت های بیش از حد برادرشان ناراضی باشند.



خواهر و برادری

نحوه کمک کردن یک برادر به خواهرش بستگی به نوع مشکل و نیاز او دارد، اما برخی راهکارهای کلی شامل موارد زیر است:

حمایت عاطفی و روانی: در بسیاری از مواقع، حضور یک برادر آرامش بخش می تواند تأثیر بزرگی داشته باشد. گوش دادن بدون قضاوت و همراهی در لحظات سخت می تواند به خواهر کمک کند تا احساس تنهایی نکند.

راهنمایی و مشاوره: اگر برادر تجربه ای مرتبط با مشکل خواهر داشته باشد، می تواند دیدگاه های مفیدی ارائه دهد، اما این باید بدون اجبار یا تحمیل نظر باشد.

حمایت اجتماعی: در برخی موارد، برادر می تواند نقش یک واسطه یا حامی اجتماعی را ایفا کند، مانند کمک به خواهر در روابط اجتماعی یا حمایت از او در برابر فشارهای محیطی.

کمک در حل مسائل عملی: از حمایت در انجام کارهای روزمره گرفته تا کمک در امور تحصیلی یا شغلی، این حمایت می تواند احساس همبستگی را تقویت کند.

حامی بودن یک برادر برای خواهرش را می توان با یک مثال ساده راحت تر توضیح داد. فرض کنید خواهر شما برای یک مصاحبه شغلی استرس دارد. به جای اینکه فقط به او بگویید «نگران نباش، موفق می شی»، بهتر است زمانی بگذارید تا با او درباره مصاحبه صحبت کنید. از او بخواهید که پاسخ هایش را تمرین کند و حتی اگر لازم شد، راهکارهایی برای کاهش استرسش پیشنهاد دهید. این نوع حمایت عملی، احساس ارزشمندی و امنیت را در او تقویت می کند.

مثال دیگری می توان برای فهم ساده توقعات خواهر از برادر زد. تصور کنید خواهرتان بعد از یک روز سخت در دانشگاه یا محل کار به خانه برگشته و ناراحت است. انتظار او این نیست که شما مشککش را فوری حل کنید، بلکه فقط می خواهد شنیده شود. اگر شماگوشی را کنار بگذارید، به چشم هایش نگاه کنید و بگویید: «چی شده؟ دوست داری برام تعریف کنی؟» این حس را به او می دهید که برای شما مهم است و حمایت عاطفی از سمت برادرش دارد. یاری کردن خواهران در حل مشکلاتشان آسان است به عنوان مثال: اگر خواهرتان در دوران کنکور با یک امتحان سخت است و استرس زیادی دارد، شما می توانید با پیشنهاد یک استراحت کوتاه، همراهی در یک پیاده روی یا حتی آوردن یک لیوان چای برای او، به کاهش استرسش کمک کنید. این کارهای کوچک نشان می دهد که درک می کنید و همراه او هستید.

نقش والدین در رابطه خواهر و برادر چیست؟

والدینی که مقایسه می کنند، توجه به نیازهای منحصر به فرد هر کودک ندارند، یعنی بچه ای که هوش بالایی دارد نمی توانیم با خواهر یا برادرش مقایسه کنیم، والدینی که ممکن است خودشان الگو مناسبی برای رابطه خواهر و برادری نباشند، یعنی والدی که هنوز نمی تواند مشکلاتش را با خواهر یا برادرش حل و فصل کند یا مدام پشت خانواده خودش بدگویی می کند. یکی دیگر از مسائل این است که در خانواده ها یکسری از قوانین مبتنی بر ارزش های خانواده تعریف کنیم چون وجود قوانین کمک می کند تعارضات کمتر شود. می توان به مواردی همچون احترام گذاشتن، قدردانی کردن، نبود توهین، تنبیه، تحقیر و تمسخر اشاره کرد و همچنین ایجاد یک فضای صمیمانه و مبتنی بر شوخ طبعی یعنی خبلی زندگی را جدی نگیریم و بخشی از زندگی را ساده بگیریم. والدین سعی کنند شنونده خوبی باشند، هنگامی که میان بچه ها تعارضی اتفاق می افتد سریع قضاوت نکنند و به هر دو نفر فرصت دهند که بنشینند و با همدیگر گفت و گو کنند و موضوع را از دید خودشان مطرح کنند و والد بعد از اینکه دیدگاه دو نفر را شنید می تواند نظری مبتنی بر اطلاعات دهد. تا جای ممکن اجازه دهند فرزندان خودشان مسائل خود را حل کنند و حتی تشویق کنند که راه حل ها را خود فرزندان پیشنهاد دهند. موضوع دیگر این است که بچه ها دراک متفاوتی از رفتار والدین دارند مثلاً شما امروز برای دخترتان شلوار می خرید، اما برای پسران نمی خرید و پسر شما احساس تبعیض می کند و باید فضای گفت و گودر خانواده فراهم باشد که بچه با احساس امنیت ناراحتی خودش را برای این موضوع بیان کند و ادراک بچه از موقعیت اصلاح می شود و دیگر احساس خشم نسبت به خواهرش نمی کند.

پس والدین باید یک رفتار عادلانه با فرزندان داشته باشند؟

والدین به جای اینکه رفتار برابر داشته باشند باید رفتارشان عادلانه باشد، با توجه به نیازهای فردی هر کدام از بچه ها نیازشان را برآورده کنیم اما به سمت قالب گفت و گو ببریم یعنی بگوییم: تو در اینجا چنین نیازی داشتی من برآورده کردم و برادرت در این موقعیت این نیاز را دارد که باید برآورده کنم. والدین باید عادلانه بازی کنند و بر اساس مساوات نباشد. یک فضای فردی به فرزندان خود بدهیم، یعنی اصرار نکنیم که بچه ها در تمام لحظات کنار هم باشند گاهی اوقات بر اساس سنشان به ویژه در اوایل نوجوانی بچه ها به فردگرایی بیشتری نیاز دارند و به بچه ها این فضا را بدهیم و با جبر وارد فضای خانواده نکنیم. از طرفی سعی کنید فضای مشترک هم خلق کنید مانند تفریحات، سفر و حتی کارهای مشترک، در نهایت زندگی را می توان به یک لذت تبدیل کرد. موضوع دیگر صداقت است، بچه ها به شدت نسبت به این موضوع حساس هستند و متوجه می شوند و از این احساس تبعیض خشمگین می شوند.

آسیب های کمبود محبت برادر برای خواهر چیست؟

هنگامی که فاصله سنی میان خواهر و برادر مناسب است، اما دخترخانم انتظار رابطه سالمی با برادرش دارد و دریافت نمی کند، دیدگاهش را نسبت به دنیای مردانه تغییر می دهد، ترسش را نسبت به مردان بیشتر می کند. یکی از اتفاقاتی که در جامعه مادر حال رخ دادن است، گرایش های ناسالمی است که می بینیم. تصویر ذهنی که از مرد در ذهن این دختر ساخته می شود تأثیر زیادی در رابطه آینده او دارد و حتی در سن ازدواجش از مردان فاصله می گیرد و بی اعتماد می شود. از طرفی هم اگر محبت کافی را دریافت نکند ممکن است خیلی زود درگیر یک رابطه افراطی شود که روابط خیلی سالمی هم نیست. در واقع یک جبران افراطی برای دریافت محبتی است که می توانست در بستر خانواده دریافت کند.

رابطه برادر با خواهر بسیار نقش پررنگی در انتخاب مرد سوم زندگی دختر یعنی همسر دارد