

# دوقلو ها



منبع: [Lindsaywaldenphotography.com](http://Lindsaywaldenphotography.com)

استاد راهنما: سرکار خانم دکتر دیباجی

گردآورنده: فاطمه کریمی عقدا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## فهرست :

- ۱.....مقدمه
- ۲.....دلبستگی دوقلو های دختر
- ۲.....ویژگی های دوقلوها
- ۳.....هوش در دو قلوها
- ۳.....دوقلو های آینه ای دارای ویژگی های متضادی هستند
- ۴.....دوقلوهای همسان اثر انگشت متفاوتی دارند
- ۴.....گاهی اوقات یکی از دوقلو ها در رحم مادر غیب می شود
- ۵.....دو قلو ها حتی قبل از به دنیا آمدن با هم تعامل دارند
- ۶.....انرژی ترکیب شده دوقلو ها
- ۷.....ناکامی یا موفقیت یکی از آنها چقدر در روحیه شخصیت دیگری تاثیر دارد
- ۸.....احتمال ابتلا به اسکیزوفرن در دوقلو ها
- ۸.....احتمال ابتلا به سرطان مشابه در دوقلوها
- ۹.....طول عمر دوقلوها
- ۱۱.....رفتار های ناکارآمد در برخورد با دوقلو ها
- ۱۲.....تعادل در مساوات
- ۱۲.....رفع نیاز های دوقلو ها
- ۱۴.....جمله ای که نباید به دوقلو ها بگویید
- ۱۵.....نکات تربیتی دوقلوها
- ۱۸.....توجه به نحوه چیدمان اتاق دوقلوها
- ۱۸.....دوقلو ها در یک کلاس درس بخوانند یا جدا از هم
- ۲۰.....نمونه ای از نظرات دو قلو نسبت به هم

## مقدمه

دوقلو یا همزاد به دو فرزندی می‌گویند که از یک دوره بارداری به دنیا می‌آیند. دوقلوه‌ها رامی‌توان به دو گروه تقسیم بندی نمود. منوزایگوتیک(همسان) که به دوقلوهایی گفته می‌شود که از یک تخمک لقاح یافته که بعد از تقسیم به دو جنین تبدیل شده است، باشند و دیزایگوتیک (غیر همسان) که به معنای دو قلوهایی است از دو تخمک جدا که توسط دو اسپرم جداگانه لقاح یافته اند متولد شوند

تربیت دوقلوه‌ها یکی از دشوارترین مسائلی است که برخی والدین با آن روبه‌رو می‌شوند. به عنوان یک تماشاچی می‌توان دوقلوه‌ها را از زاویه‌های متفاوتی نگریست و از شباهت بی‌حد و حصر بعضی از آن‌ها به یکدیگر، ویژگی‌های روانی و دلبستگی آن‌ها به هم لذت برد اما واقعیت این است که والدینی که درگیر تربیت و پرورش دوقلو هستند راه بسیار دشوار و پرفراز و نشیبی را طی می‌کنند. نکته این جا ست که برای تمام دوقلوه‌ها نمی‌توان توصیه‌های یکسانی داشت و ظرافت‌های تربیتی دوقلوه‌ها بنا به گفته کارشناسان آن قدر زیاد است که فقط در مشاوره‌های تخصصی می‌توان به برخی ابعاد آن پرداخت.

## دلبستگی دوقلوهای دختر

مطالعه شخصیت دوقلوها و چندقلوها یکی از جذاب ترین حوزه های روان شناسی است؛ به ویژه در مورد دوقلوهای یک تخمکی که ویژگی های پیچیده تر و خاص تری دارند. مطالعات گسترده ای که درباره دوقلوها انجام شده است نشان می دهد که دوقلوهایی که اولین فرزندان خانواده هستند، نسبت به دوقلوهای بعدی ویژگی های شخصیتی متعادل تر و باثبات تری دارند. همچنین دوقلوهای دختر ۳ برابر دوقلوهای پسر و ۵ برابر دوقلوهای دوتخمکی احتمال دلبستگی نایمن دارند. ویژگی های شخصیتی دخترانه و وجود هورمون های زنانه به همراه وابستگی روانی به مادر و دلبستگی شدید به یکدیگر باعث می شود دوقلوهای دختر دائم نگران از دست دادن یکدیگر یا مادر باشند. به همین دلیل تلاش می کنند بیش از حد شبیه هم شوند، از یکدیگر تقلید می کنند و همواره و در هر شرایطی حمایت گر باقی می مانند؛ حتی اگر یکی از آن ها کار اشتباهی انجام دهد، این ویژگی ها باعث می شود احتمال دلبستگی نایمن در این دوقلوها بیشتر شود.

## ویژگی های دوقلوها

از سوی دیگر ویژگی های شخصیتی و روانی والدین و شرایط محیطی از زمان انعقاد نطفه، ساختار شخصیتی قل ها را تحت تاثیر قرار می دهد. والدین باید بدانند دوقلوها به علت رشد همزمان، ویژگی ها و خصوصیات منحصر به فردی دارند. نحوه قرار گرفتن قل ها کنار یکدیگر، فشار عصبی و روانی وارد شده به مادر به علت داشتن دوقلوها، وزن کم آن ها، فضای کم محیطی برای حرکت دوقلوها در رحم مادر، چسبندگی دوقلوها به یکدیگر باعث شکل گیری ویژگی های شخصیتی در دوقلوها می شود که تا آخر عمر با آن هاست. زمینه های استرس، اضطراب، کج خلقی، پرخاشگری و دیگر ویژگی های شخصیتی دوقلوها تحت تاثیر این محیط و تنش های وارده به مادر ایجاد می شود و ممکن است کیفیت زندگی آن ها را دگرگون کند.

از سوی دیگر تربیت و پرورش دوقلوها به خصوص در ۳ سال اول نیازمند ظرفیت جسمانی و روانی زیادی از والدین به ویژه مادر است. با توجه به این که دوقلوها شباهت های ظاهری زیادی به هم دارند، والدین به اشتباه تصور می کنند از نظر روانی و هوشی نیز به هم شبیه هستند و حتی با وجود دیدن تفاوت ها، ناخواسته آن ها را مثل هم می بینند. طبق تحقیقات قل اول یعنی فرزندی که زودتر به دنیا آمده، تفاوت های

چشمگیری با قل دوم که دیرتر به دنیا آمده است، دارد. قل اول از نظر تیپ شخصیتی لجبازتر، مقتدرتر و دیرجوش تر است. در مقابل قل دوم سلطه پذیر است و منافع دیگران را بیشتر در نظر می گیرد. بنابراین داشتن رفتار و برخورد یک شکل با دوقلوها از اساس نادرست است

**منبع :**

روزنامه خراسان - شماره انتشار ۱۸۱۳۲ حامد سیامکی خبوشان کارشناس ارشد روان شناسی بالینی و عضو سازمان نظام مشاوره و روان شناسی

**لینک کوتاه :**

<http://amoozak.org/b55cr>

## هوش در دوقلوها

به مطالعه دوقلوها روی آورده اند، به ویژه دوقلوهایی که در محیطهای جداگانه ای به فرزندی پذیرفته شده و پرورش یافته اند.

مطالعه هایی که به مقایسه دوقلوهای همسان با دوقلوهای دوتخمکی می پردازد، به تفکیک اثر عوامل محیطی از وراثتی کمک می کند. دوقلوهای همسان، حتی اگر از بدو تولد از هم جدا نگه داشته و در دو محیط متفاوت پرورش داده شده باشند، از نظر هوشی شباهت بیشتری به هم دارند تا دوقلوهای دو تخمکی دوقلوهای همسان از نظر برخی صفات شخصیتی و نیز از نظر آسیب پذیری در برابر روان گسیختگی هم بیشتر از دوقلوهای دوتخمکی به هم شبیه اند. اخیراً در مطالعه ای نشان داده شده که مقدار ماده خاکستری مغز (براساس اندازه گیری با MRI) در دوقلوهای همسان همبستگی بیشتری با هم دارد تا در دوقلوهای دوتخمکی و این عامل درعین حال با هوش نیز همبستگی دارد. به عبارت دیگر افراد تیزهوش تر ماده خاکستری بیشتری در مغز خود دارند و مقدار ماده خاکستری نیز به نظر می رسد که ارتباطی قوی با عوامل وراثتی داشته باشد

منبع: زمینه روان شناسی اتکینسون و هیلگارد

## دوقلوهای آینه ای دارای ویژگی های متضادی هستند

در واقع دوقلوهای آینه ای نوعی از دوقلوه‌ها هستند که دارای تفاوت های خاصی هستند که دوقلوهای همسان ندارند. این دوقلوه‌ها از نظر ظاهری شبیه هم هستند اما ویژگی های متفاوتی دارند. ژن های آن ها صد در صد یکسان است اما ویژگی های شخصیتی آن ها درست در نقطه مقابل هم قرار دارد. برای مثال یکی از آن ها چپ دست و دیگری راست دست است. یکی از آن ها نشانه ای روی پای چپش دارد و دیگری دقیقاً همان نشانه را در همان محل اما روی پای راستش دارد. اما گاهی این تفاوت های شکلی باورنکردنی تر گرفته است. برای مثال دیده شده که یکی از این دوقلوهای همسان آینه ای به سرطان ریه چپ مبتلا شده و دیگری دقیقاً به همان نوع سرطان اما در ریه راست مبتلا شده است. چنین شرایطی معمولاً در ۲۵ درصد از دوقلوهای همسان رخ می دهد و نمی توان این شرایط را نادر و کمیاب دانست.

**دوقلوهای همسان اثر انگشت متفاوتی دارند** وقتی می گوییم دوقلوهای همسان یعنی این که از هر نظر که فکر کنید نسخه کپی شده هم هستند. اما علی رغم این شباهت باورنکردنی و غیرقابل تشخیص ظاهری باید بدانید که اثر انگشت آن ها کاملاً متفاوت است. اما چطور چنین اتفاقی با توجه به این همه شباهت ممکن است؟ جواب شما این است که این برجستگی های کج و معوج روی انگشتان ما که به آن ها **اثر انگشت** می گوییم در درون رحم مادر شکل می گیرند. در واقع این برجستگی های ریز و پرپیچ و خم در اثر تماس دست جنین با دیواره رحم که اطرافش را فرا گرفته ایجاد می شود.

بر اساس مطالعات این اثرات پرپیچ و خم بر اساس موقعیت جنین و محل قرار گرفتن آن در درون رحم ایجاد می شوند و علاوه بر این به تراکم ماده آمنیوتی که در زمان های مختلف در اطراف دستان جنین در حرکت است نیز وابستگی دارد. دوقلوهای همسان نیز در رحم مادر جایگاه های متفاوتی را اشغال کرده اند و دستهایشان مسلماً نقاط متفاوتی را روی دیواره رحم فشار داده و با آن در تماس خواهند بود.

## گاهی اوقات یک از دوقلوها در رحم مادر غیب می شود

یکی از ترسناک ترین چیزها در مورد دوقلوها این است که گاهی اوقات در دوران بارداری پدیده ای به نام بازجذب جنین رخ می دهد که به عبارت ساده به سندروم غیب شدن دوقلوها مشهور است. این حالت زمانی رخ می دهد که مادری باردار به پزشک مراجعه کرده و بعد از سونوگرافی مشخص می شود که دوقلویی در شکم دارد اما پس از مدتی در می یابد که یکی از این دوقلوها غیب شده است، انگار که اصلاً از همان ابتدا وجود نداشته است و بدین ترتیب او تنها باید به داشتن یک فرزند قانع باشد. اما چه اتفاقی رخ می دهد که یکی از دوقلوها ناگهان غیب می شود؟ بر اساس مطالعات صورت گرفته یکی از این دوقلوها در هفته های ابتدایی بارداری می میرد و علت این مرگ نیز اغلب به دلیل ناهنجاری های کروموزومی است. بافت هایی که از این جنین مرده باقی می ماند توسط جنین دیگر جذب شده و باعث می شود که همه فکر کنند یکی از دوقلوها غیب شده است.

بر اساس محاسبات در ۲۱ تا ۳۰ درصد موارد چند جنینی این اتفاق رخ می دهد. معمولاً نفر دومی که در این نوع از بارداری به دنیا می آید کاملاً سالم است هر چند در شرایط بسیار عجیبی رشد کرده است. این چنین جنینی دارای قدرت های خارق العاده یا شخصیت های متفاوت و متنوع نیست اما گاهی جنین زنده دارای دو دسته دی ان ای است.

## دوقلوها حتی قبل از بدنیا آمدن نیز با هم تعامل دارند

رحم مادر مانند اولین آپارتمانی است که برای سکونت اجاره می کنیم. بسیار کوچک، بهم ریخته و شلوغ است و باید مدت زمان زیادی را در آن مشغول مکیدن یک نوشیدنی عجیب و غریب از یک نی عجیب و غریب تر که به نافمان وصل شده باشیم. اما این آپارتمان کوچک متعلق به ماست و می توانیم از آن لذت ببریم. از همه بهتر این است که یک هم اتاقی دوست داشتنی هم داشته باشیم که کاملاً شبیه خودمان باشد. و این همان حسی است که دوقلوها دارند و از هر دوقلویی بپرسید به شما خواهد گفت که با جفتش ارتباط نزدیک و عمیقی دارد. برخی از آن ها طاقت یک لحظه دوری از هم را ندارند. مطالعات اخیر نشان داده که دوقلوها از همان روزهای اقامت در آپارتمان کوچک مشترکشان با هم دوست صمیمی می شوند. در هفته چهاردهم بارداری آن ها دست زدن



به همسایه خود را آغاز می کنند. ۱۸ هفته پس از بارداری آن ها خیلی بیشتر از اینکه به دیواره های رحم یا خودشان دست بزنند، بدن هم اتاقی شان را لمس می کنند و البته این کار را به عمد و با صبر و تمرکز بیشتری انجام می دهند. آن ها حتی هنگام لمس کردن قسمت مربوط به چشم های جفت خود با مراقبت بیشتری عمل می کنند. از همان مراحل ابتدایی این دوقلوها نزدیک بودن و علاقه به همدیگر، مراقبت کردن از هم و مرادده و تعامل با هم را یاد می گیرند.

[www.yjc.ir](http://www.yjc.ir) منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

**انرژی ترکیب شده دوقلوها** فرزندان دوقلویتان راه افتاده اند و می دوند ولی همه ی کودکان با یک سرعت حرکت نمی کنند. اینکه کودکانتان در نوپایی (( راه بروند )) (یا (( با تمام سرعت بدوند)) به میزان تحرک و تمایلات حرکتی هر یک و نحوه ی ترکیب میزان تحرک هر یک با دیگری بستگی دارد. ترکیب میزان تحرک آنها بر احساسات شما نسبت به این مرحله تاثیر می گذارد. ((رهروها)) معمولاً ناظرانی هستند که ترجیح می دهند شما دنیا را نزدشان بیاورید . (( قدم دوها)) با سرعت بیشتری حرکت می کنند و هر چه را در دسترسشان باشد می کاوند.((مسابقه دهندگان )) مدام در حال حرکت هستند و فقط به خاطر هیجان یا برای رسیدن به هر شیئی که توجه شان را جلب کند از وسایل بالا می روند از روی آنها می گذرند ، آنها را دور می زنند یا از میانشان رد میشوند.

یکی از دوقلوها که تحرک بیشتری دارد اغلب بر دیگری که تحرکش کمی کمتر است تاثیر می گذارد تا او هم سریع تر حرکت کند و اگر با هم باشند سرعتشان باز هم بیشتر میشود. غالباً یک (( مسابقه دهنده )) سرعت یک (( قدم دو)) را افزایش می دهد تا او هم (( مسابقه دهنده )) شود.(( قدم دو)) ممکن است بر (( رهرو)) اثر بگذارد ولی (( مسابقه دهنده )) احتمالاً تأثیری بر او نخواهد داشت. ممکن است میزان تحرک و علاقه مندی های رهرو آنقدر متفاوت باشد که مسابقه دهنده نتواند تغییرش دهد..در دوقلوهای همسان بیش از دوقلوهای همزاد احتمال می رود که میزان تحرک کودکان مشابه باشد و معمولاً میزان تحرک دوقلوهای همزاد جنس مخالف از همه بیشتر با هم فرق دارد..اهمیت سرعت هرچه میزان تحرک ترکیب شده ی کودکان دوقلو بیشتر باشد یک گام جلوتر از آنها ماندن دشوارتر میشود.

شاید از خود بپرسید آیا مسابقه دهندگان یا ترکیب مسابقه دهنده - قدم دوی شما بیش فعالند؟ با این حال هر کدام از این کودکان فعال به تنهایی کاملاً قابل کنترل و دوست داشتنی اند. انرژی ترکیب شده ی آنهاست که مراقبت از آنها را دشوارتر می کند. اگر دو رهرو داشته باشید شاید ضرورت ایمن سازی چشمگیر محیط را در نیابید. اما از آسودگی خیال برحذر باشید. حتی وقتی که هر دو کودک به ندرت به جست و جوی موقعیت هایی که بالقوه خطرناک هستند برآیند هر کدام ممکن است در چنین موقعیت هایی گرفتار شوند

منبع : کتاب کلیدهای رفتار با دوقلوها (در [koodakonline.com](http://koodakonline.com) ذکر شده است )

### ناکامی یا موفقیت یکی از آنها چقدر در روحیه شخصیت دیگری تأثیر دارد؟

نهادینه شدن نوع تمایلات در بین دوقلوها و وابستگی عاطفی آنها نسبت به یکدیگر از جمله عوامل مؤثر بر تأثیرپذیری روانی دوقلوها از شکست و موفقیت هایشان است به گونه ای که هر اندازه ارتباط عاطفی بین دوقلوها عمیق تر بوده و هر قدر کشش و پیوستگی بیشتری بین آنها حاکم باشد تأثیرپذیری شان از موفقیت ها و شکست های یکدیگر بیشتر خواهد بود در حالی که هر اندازه این وابستگی کمتر به چشم بخورد تأثیرپذیری نیز کمتر خواهد شد. در بسیاری از موارد دیده شده که اثرات موفقیت یا شکست یکی از قل ها بیشتر از اثر آن روی همان قلی است که موفق شده و یا شکست خورده است. این افراد در برابر ناکامی همتای خود بسیار غمگین شده و بخاطر موفقیت وی بسیار مسرور خواهند شد به طوری که گویی این موفقیت و شکست متعلق به خودشان بوده است.

دوقلوها در مراحل کودکی و نوجوانی بیشتر از مراحل دیگر از خود رفتارهای مشابهی را نشان می دهند و نسبت به وابستگی هایشان به هم حساسیت کمتری دارند اما در سنین جوانی، میانسالی و بزرگسالی حساسیت دوقلوها نسبت به وابستگی شان به یکدیگر بیشتر شده و گرایش بیشتری نسبت به مستقل شدن از خود نشان می دهند. هر اندازه سن دوقلوها بالاتر می رود گرایش های آنها به استقلال بیشتر شده و در نتیجه تلاش بیشتری دارند که هویت مجزاتری را از خود در اجتماع به نمایش گذاشته و به دنبال دستیابی به هویت اختصاصی هستند. البته لازم به ذکر است این تغییر در بسیاری از موارد جنبه ظاهری و اجتماع پسند داشته و مکثانات قلبی آنها به همان شدت سال های گذشته است. به بیان دیگر گرایش این افراد نسبت به هم رنگی با یکدیگر به همان نسبت

سال‌های ابتدایی است اما جاذبه کسب هویت مستقل از سنین جوانی به بعد مانع بزرگی برای تجلی این وابستگی می‌شود

منبع: روزنامه ایران (در [www. Childkafel.com](http://www.Childkafel.com) به عنوان منبع ذکر شده است)

### احتمال ابتلا به اسکیزوفرنی در دوقلوها

اگر یکی از والدین مبتلا به اسکیزوفرنی باشد ۱ نفر از ۱۰ نفر احتمال ابتلا وجود دارد  
اگر یکی از دوقلوهای همسان به اسکیزوفرنی مبتلا باشد ۱ نفر از ۲ نفر احتمال ابتلا وجود دارد

اگر یکی از دوقلوهای غیر همسان مبتلا باشد ۱ نفر از ۸ نفر احتمال ابتلا وجود دارد  
تحقیقات نشان می‌دهد که ژنها در حدود ۵۰ درصد در رشد اسکیزوفرنی دخیلند. هنوز ترکیب ژنهای مسول این بیماری شناخته نشده اند

منبع: سایت مشاور وفا ( بانک مقالات و فایل های صوتی و تصویری روانشناسی)

### احتمال ابتلا به سرطان مشابه در میان دوقلوها

تحقیقات جدید دانشمندان دانمارکی نشان داده از آنجایی که دوقلوها ژنهای مشترکی دارند، زمانی که یکی از آنها به سرطان مبتلا می‌شود امکان ابتلای دیگری نیز بیشتر می‌شود.

به گزارش سرویس پژوهشی ایسنا، اما تنها بیمار شدن یکی از دوقلوها به این معنی نیست که قل دیگر در معرض همان سرطان یا بطور کلی در معرض خطر ابتلا به سرطان باشد. در حقیقت میزان خطر سرطان در دوقلوهای همسانی که یکی از آنها به سرطان مبتلا بوده، تنها ۱۴ درصد بیشتر بود.

این پژوهش بر روی ۲۰۰ هزار تن از دانمارک، فنلاند، سوئد و نروژ انجام شد که دوقلو بودند و از سال ۱۹۴۳ تا ۲۰۱۰ مورد پیگیری قرار گرفتند.

محققان با نگاه کلی به گروه دریافتند که تقریباً یکی از هر سه نفر (۳۲ درصد) به سرطان مبتلا شده بود. از این رو خطر ابتلا به سرطان که جفت آنها مبتلا شده، ۴۶ درصد بود. در دوقلوهای ناهمسان، این خطر ۳۷ درصد بود.

سرطان مشابه در دوقلوهای همسان در ۳۸ درصد موارد و در جفت‌های ناهمسان ۲۶ درصد بود.

سرطان‌هایی که بیشتر احتمال داشت بین دوقلوه‌ها مشترک باشد شامل سرطان ملانومای پوست (۵۸ درصد)، پروستات (۵۷ درصد)، غیر ملانوم پوست (۴۳ درصد)، تخمدان (۳۹ درصد)، کلیه (۳۸ درصد)، پستان (۳۱ درصد) و رحم (۲۷ درصد) بودند.

دوقلوهای همسان از یک تخمک بوجود می‌آیند و از ماده ژنتیکی دقیقاً یکسانی برخوردارند. در میان دوقلوهای ناهمسان که از دو تخمک بوجود آمده و از لحاظ ژنتیکی مانند دو خواهر یا برادر زیستی هستند، خطر سرطان در دوقلوهایی که یکی از آن‌ها مبتلا شده بود، پنج درصد بیشتر بود.

به گفته محققان، این یافته‌ها ممکن است به بیماران و پزشکان در درک بیشتر از خطرات ارثی سرطان کمک کند.

این یافته‌ها در مجله **American Medical Association** ثبت شده است

منبع: خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) [www.isna.ir](http://www.isna.ir)

### طول عمر دوقلوها

دیوید شرو و «جیمز اندرسون» از دانشگاه واشنگتن داده‌های مربوط به دوقلوهای دانمارکی را که بین سال‌های ۱۸۷۰ تا ۱۹۰۰ متولد شده بودند، بررسی کرد. آنها سرنوشت این دوقلوه‌ها را با عموم مردم در آن زمان مقایسه کردند و متوجه پدیده‌ای به نام (اثر محافظتی دوقلوها) شدند. ظاهراً این پدیده باعث می‌شود که طول عمر دوقلوه‌ها نسبت به افراد عادی بیشتر باشد.

این محققان مشاهده کردند که تا سن ۶۰ سالگی احتمال اینکه دوقلوه‌ها به دلایل غیرقابل پیش‌بینی بمیرند، در مقایسه با دیگران کمتر است. اما در سنین بالاتر، عوامل ژنتیکی در تعیین نحوه‌ی مرگ یک فرد اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند. شارو می‌گوید: «این تاثیر واقعاً قدرتمند به نظر می‌رسد». به عنوان مثال، تعداد زن‌های دوقلویی که تا دهه‌ی ۶۰ زنده ماندند در مقایسه با میانگین زنان ۱۰ درصد بیشتر است

او معتقد است این موضوع در رابطه‌ی بین دوقلوها ریشه دارد. این رابطه احتمال بقای یک فرد را افزایش می‌دهد چون آنها مدام از قل‌شان حمایت‌های مادی و عاطفی دریافت می‌کنند.

ظاهراً دوقلوهای همسان هم نسبت به غیرهمسان بیشتر از اثر محافظتی نفع می‌برند. شاید علت این موضوع این باشد که پیوند آنها عمیق‌تر است. شارو می‌گوید: «شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد دوقلوهای همسان در مقایسه با غیرهمسان به هم نزدیک‌تر هستند»

دوقلوهای همسان مرد از همه بیشتر تحت محافظت قل‌شان هستند. بر خلاف دوقلوهای زن، آنها کمتر تسلیم بیماری‌های مزمن می‌شوند. شارو فکر می‌کند شاید علت این موضوع این باشد که مردان چون به طور کلی سبک زندگی ناسالم‌تری دارند و سیگار می‌کشند، بنابراین یک پیوند اجتماعی قوی به آنها کمک می‌کند که عادت‌های بدشان را کنار بگذارند.

مطالعات دیگر نشان داده‌اند که افراد متاهل یا کسانی که دوستان بیشتری دارند، سالم‌تر زندگی می‌کنند. عده‌ای معتقدند علت این موضوع این است که افراد سالم بیشتر به دنبال پیدا کردن شریک زندگی و گسترش روابط اجتماعی‌شان هستند. اما در مورد دوقلوها این‌طور نیست، آنها صرفه‌نظر از سلامت جسمی‌شان، به خاطر دوقلو بودن زندگی سالم‌تری دارند.

«نوریکو کیبل (Noriko Cable)» از دانشگاه لندن می‌گوید: «شواهد زیادی وجود دارد که تاثیرات سودمند تعاملات اجتماعی بر سلامت انسان را نشان می‌دهند. حتی در خواهر برادرهای غیر دوقلو هم مشاهده شده که روابط اجتماعی میان آنها، سلامت جسمی و روحی‌شان را افزایش می‌دهد»

اما کیبل می‌گوید شاید دلایل دیگری هم برای بیشتر زنده ماندن دوقلوها وجود داشته باشد. او گفته: «دوقلوها معمولاً نارس به دنیا می‌آیند.» به همین دلیل، در روزهای اولیه‌ی زندگی‌شان، مشکلات جسمی مختلفی دارند. بنابراین، آنهایی که می‌توانند از این مرحله عبور کنند و زنده بمانند، حتماً به طور ژنتیکی بدن‌های مقاوم‌تری دارند. شاید هم آنها والدین ثروتمندی داشتند یا سبک زندگی‌شان مرفه‌تر بوده که به نوبه‌ی خود در افزایش طول عمر تاثیر دارد.

## رفتارهای ناکارآمد در برخورد با دوقلوها

پوشاندن لباس هم شکل، خرید لباس های مشابه، در یک زمان به هر دو غذا دادن، تعویض پوشک همزمان کار صحیحی نیست و والدین نباید داشتن دوقلو را به معنای تکرار یک کار و یک رفتار با آن ها تفسیر کنند. والدین باید درک کنند که دوقلوها با وجود شباهت های ظاهری ۲ شخصیت کاملاً متفاوت دارند. بسیاری از والدین با در نظر گرفتن بیش از حد شباهت های دوقلوها به یکدیگر، ناخواسته زمینه جذب و دلبستگی بیش از حد آن ها به یکدیگر را فراهم و راه را برای یافتن هویت و استقلال آن ها تنگ تر می کنند. دوقلوها توانایی ها، نیازها، انتظارات و استعداد های یکسانی ندارند و ممکن است تحت فشار محیط پیرامون برای داشتن شباهت با یکدیگر نتوانند آنچه را هستند، نشان دهند. بنابراین توصیه اکید ما به والدین این است که آن ها را به مثابه ۲ شخصیت متفاوت در نظر آورند. در بسیاری از موارد دوقلوها نمی خواهند شبیه هم باشند اما رفتار و واکنش والدین حق انتخاب را از آن ها سلب می کند.

در واقع باور شبیه بودن به یکدیگر چنان در ذهن آن ها جا می افتد که نمی توانند آن را از ذهن برانند. این مشاور درباره انتخاب نام دوقلوها می گوید: بهتر است والدین از اسامی هم قافیه استفاده کنند و لزومی ندارد اسم دوقلوها شبیه باشد زیرا وابستگی زیادی بین آن ها ایجاد می کند. از سوی دیگر برچسب زدن روی دوقلوها از همان ابتدا کار اشتباهی است. این که یکی چاق تر و دیگری لاغرتر است، یکی باهوش تر و دیگری کم هوش تر است روی ذهنیت آن ها تاثیر منفی می گذارد. تاکید روی ویژگی مثبت روی یکی تبدیل به ویژگی منفی برای دیگری می شود بنابراین بهتر است از این گونه برچسب زدن ها خودداری کرد. همچنین دوقلوها نباید در یک موقعیت مشابه مستمر قرار بگیرند. تاکید اساسی روی واژه مستمر است. والدینی که همیشه یک رفتار را با یک قل دارند و رفتار دیگری با قل بعدی، یکی را سمت راست می خوابانند، دیگری را سمت چپ و حتی در شیردهی این مسئله را در نظر می گیرند باید در نظر داشته باشند که این رفتارها ناخواسته روی شکل گیری شخصیت کودک تاثیر می گذارد.

وی با اشاره به بی اعتمادی، اعتماد به نفس پایین، بی ثباتی و هوش هیجانی پایین در برخی دوقلوها می گوید: این ویژگی ها نتیجه شیوه های تربیتی نادرستی است که والدین

از همان ابتدا درباره قل ها داشته اند و اصرار والدین مبنی بر این که خودشان می خواهند شبیه هم باشند، در واقع توجیهی برای رفتارهای اشتباهشان است.

واقعیت این است که بسیاری از باورهای نادرست را والدین به دوقلوها القا کرده اند و آن ها در واقع سعی می کنند به هویتی که به آن ها القا شده است، دست پیدا کنند. در صورتی که والدین باید به آن ها به عنوان ۲ شخصیت کاملاً متفاوت نگاه کنند و رفتارهای مشابه با آن ها نداشته باشند. به طور کلی پذیرفتن ویژگی ها و توانایی های متفاوت دوقلوها، برجسته کردن توانمندی ها، هوش و استعداد هر یک از آن ها، در نظر گرفتن نیازها و طرز تفکر آن ها در هنگام برآوردن خواسته ها می تواند به آن ها کمک کند فارغ از دوقلو بودن بتوانند زندگی باکیفیت و آرامی داشته باشند. البته باید دانست وابستگی طبیعی دوقلوها به یکدیگر امری نیست که بتوان با آن مقابله کرد اما وابستگی که استمرار داشته باشد و کیفیت زندگی آن ها را تحت تاثیر قرار دهد، باید در طول زمان رفع شود.

### تعادل در مساوات و عدالت

مساوات و عدالت در نگاه، کلام، رفتار و واکنش والدین نسبت به دوقلوها اهمیت بسیار زیادی دارد. مشاوره دوران بارداری، پزشکی و روان شناسی برای والدینی که دوقلو دارند، بسیار توصیه می شود و بهتر است والدین برای تربیت دوقلوها خود را آماده کنند. و در صورت امکان از اصول روانشناسی کودک بهره مند شوند. والدین باید بدانند ۲ شخصیت متفاوت را همزمان تربیت می کنند و توجه به ویژگی ها و خصوصیات آن ها را باید مدنظر قرار دهند. آن ها نباید رفتار و انتظارات و توقعات یکسانی از دوقلوها داشته باشند. در عین حال باید رعایت مساوات و عدالت را در تمام رفتارهای خود در نظر داشته باشند. این کار که بسیار انرژی بر است در شخصیت دوقلوها تاثیر جدی می گذارد.

رعایت عدالت و مساوات از سوی نزدیکان، پدربزرگ و مادربزرگ، عمه و خاله و دوستان و آشنایان بسیار اهمیت دارد و برای آن ها بسیار مهم است.

منبع: روزنامه خراسان - شماره انتشار ۱۸۱۳۲

لینک کوتاه :

<http://amoozak.org/b55cr>

## رفع نیاز های دوقلوها

والدین باید تلاش کنند نیازهای دوقلوها را در هر زمان رفع کنند و در هر زمان به نوبت یکی از آنها را مدنظر قرار دهند؛ در مرحله نخست، رفع نیاز قل اول و مرحله دوم رفع نیاز قل دوم را در نظر بگیرند تا احساس تبعیض و حسادت و در نهایت ناکامی در دوقلوها ایجاد نشود. یک روانشناس معتقد است: هر چند دوقلوها شباهت‌ها و یکسانی‌هایی با هم دارند ولی باید آنها را به عنوان دو انسان متفاوت با علایق، طرز تفکر، باورها و اعتقادات جدا در نظر بگیریم و نیازهای آنها را با تقدم و تاخر صحیح، رفع کنیم. اردشیر یاراحمدی، منطقه خوزستان، اظهار کرد: تربیت دوقلوها، شبیه به کودکان عادی است ولی به دلیل این که شبیه هم هستند باید به تقدم و تاخر رفع نیازهای آن توجه شود. این تقدم و تاخر در رفع نیازهای دوقلوها، موجب شکل‌گیری شخصیت خاص در آنها می‌شود. وی ادامه داد: تقدم و تاخر در رفع نیازهای کودکان دوقلو از سوی والدین موجب ایجاد حسادت نسبت به همدیگر در میان آن دو می‌شود؛ اگر مادر نیاز تشنگی یکی از دوقلوها را رفع کند، دیگری به مادر نگاه می‌کند و منتظر می‌ماند و اگر نیاز او دیر برآورده شود موجب حسادت او خواهد شد. یاراحمدی خاطرنشان کرد: والدین باید نیازهای دوقلوها را همزمان رفع کنند و یا بلافاصله بعد از رفع نیاز اولی، نیازی دیگری را هم رفع کنند تا موجب تبعیض یا نگرش تبعیض‌آمیز در کودک دیگر نشود. این روانشناس افزود: نکته‌ای که باید به آن توجه کنند این است که دوقلوها از نظر ظاهری شبیه هم و دارای ویژگی‌های یکسانی هستند و به دلیل مسایل ژنتیکی خلق و خوی متفاوتی نسبت به بچه‌های عادی دارند، به طور مثال اگر یکی از دوقلوها دختر و دیگری پسر باشد، نیازهای آنها کاملاً متفاوت خواهد بود و والدین نمی‌توانند رفتار یکسانی با دوقلوهای خود داشته باشند. یاراحمدی بیان کرد: مردم از دوقلوها انتظارات یکسانی دارند و فکر می‌کنند اگر قلوی اول توانمندی ریاضی بالایی دارد پس قلوی دیگر نیز باید چنین توانمندی داشته باشد؛ این در حالی است که دوقلوها با وجود شباهت، دارای توانمندی و توانایی متفاوتی هستند و والدین باید انتظارات خود را از آنها معقول کنند و توقع یکسانی از آنها نداشته باشند. وی توصیه کرد: والدین با توجه به نیازهای فردی دوقلوها، باید سعی کنند همسان با آنها رفتار کنند و انتظاراتشان از دوقلوها یکسان نباشد.



منبع: روزنامه پزشکی ایران (این منبع در سایت [hidoctor.ir](http://hidoctor.ir) ذکر شده است)

## ۱۰ جمله ای که نباید به دوقلوها بگویید

۱- کتک بخوری، خواهرت/برادرت هم دردش می آد!» این تصور غلط است. اگرچه دوقلوها ارتباطی بسیار قوی با هم دارند، اما دلیل نمی شود قانون عمل و عکس العمل نیوتن را با آنها مرتبط بدانیم.

۲- من تو رو از اون یکی بیشتر دوست دارم!» به جای ارزش گذاری بر ماهیت وجودی یک قل، ویژگی های مثبت و دوست داشتنی هر قل را بیان کنید.

۳- او! شما دوقلویی؟» تاکید کلامی بر این موضوع باعث جلب توجه دیگران به دوقلوها و معذب شدن آنها می شود. می توانید کنجکاوی خود را در قالب پرسشی غیرمستقیم مطرح کنید.

۴- کدوم تون بزرگ تره؟» معمولاً فرزندان بزرگ تر حقوق و حمایت بیشتری از طرف والدین دریافت می کنند. با این پرسش گویی می پرسید: «کدام یک از شما رییس دیگری است؟»

۵- کاش من هم دوقلو داشتم!» بهتر است قبل از بیان این حرف، مشکلات اقتصادی و تربیتی والدینی که دوقلو دارند، در نظر بگیرید.

۶- شماها می تونین فکر همو بخونین؟» بهتر است ارتباط خاص دوقلوها را با خرافات نیامیزیم. دوقلوها الگوی فکری مشابهی دارند زیرا ژنتیک آنها مشابه است اما این ارتباط را بیشتر می توان به ارتباط فکری ۲ نفر که فوق العاده با هم صمیمی هستند، شبیه دانست.

۷- همیشه کارهاتون را با هم انجام می دهید؟» تغذیه، خواباندن و بازی همزمان دوقلوها در دوران شیرخوارگی و خردسالی راحت تر است اما در دوران کودکی و نوجوانی هر کدام از آنها زندگی و شخصیت منحصر به فرد خود را خواهند داشت.

۸- شماها دو روی یک صفحه اید!» گاهی اطرافیان هنگام انتخاب اعضای گروه، دعوت کردن مهمان یا هر نوع ارتباط دیگری، فکر می کنند هر دو قل باید به مهمانی دعوت شوند یا هیچ کدام. شاید در مورد یک تولد کودکانه چنین تصمیمی بد نباشد اما این نگرش به خصوص در مورد دوقلو هایی که سن بیشتری دارند، نوعی کوچک شمردن جایگاه انسانی آنهاست. دوقلوها دوست دارند به آنها به چشم یک انسان عادی و مستقل نگاه شود.

۹- تو کدومی؟» بهتر است پرسشتان را مودبانه کنید: «امیدوارم تشخیص

ضعیف من را ببخشید؛ شما دو تا واقعا شبیه هستید، شما... هستی یا...؟»

۱۰- دوقلو بودن چه حسی داره؟» دوقلوها از وقتی به دنیا آمده اند همین زندگی را داشته اند و نمی توانند تفاوت بین خودشان و دیگران را بفهمند این سوال مثل این است که از شما پرسند دوقلو نبودن چه حسی دارد؟

منبع : سایت مشاور وفا ( بانک مقالات و فایل های صوتی و تصویری روانشناسی)

در تاریخ: ۱۳۹۴-۰۱-۲۰

## نکات تربیتی دوقلوها

رشد مهارت های زبانی کودکان دوقلو کندتر است

درباره تاخیر در رشد مهارت های زبانی بچه های دوقلو باید گفت : تک قلوها، زبان را از پدر و مادرشان یاد می گیرند، در حالی که دوقلوها، زبان را از یکدیگر می آموزند و حتی به کاربردن الفاظ به شکل غلط را از هم تقلید می کنند. به ویژه اگر والدین، فرزندان دیگری هم داشته باشند، نمی توانند وقت زیادی برای تقویت مهارت های کلامی کودکانشان بگذارند. به همین سبب رشد مهارت های زبانی کودکان دوقلو کندتر است .

از سوی دیگر، ۵۰ درصد دوقلوهایی که به دنیا می آیند نارس هستند و در مقایسه با نوزادان معمولی، وزن کمتری دارند، طبیعی است که در رشد کمی عقب تر و ضعیف تر از سایر کودکان باشند.

به علت رقابتی که میان خود دوقلوها با یکدیگر و با دیگران وجود دارد این مشکلات زبانی تا شش سالگی حل می‌شود، والدین حتما با کودکانشان تمرین سخن گفتن داشته باشند، با هر یک انفرادی صحبت کنند، برایشان کتاب بخوانند و هنگامی که با آنها صحبت می‌کنند به چشم‌هایشان نگاه کنند تا مهارت‌های زبانی‌شان رشد کند

اگر یکی از بچه‌ها بهانه‌گیری کرد، ابتدا به سراغ کودک آرام بروید.

کودکانی که بهانه‌گیر هستند: در دوقلوها وقتی مشاهده می‌کنند یکی از قل‌ها به مدت طولانی در کنار پدر و مادر می‌ماند، احساس حسادت می‌کنند. بنابراین والدین باید توجه کنند که به هر دو کودک رسیدگی کنند.

اگر یکی از قل‌ها، بهانه‌گیر باشد و بیهوده نق بزند، پدر و یا مادر باید ابتدا به سراغ کودکی که آرام است رفته و مدت زمان اندکی را با او بگذارند و سپس سراغ کودک بهانه‌گیر بروند. با این کار کودک اول تشویق می‌شود و کودک بهانه‌گیر نیز درمی‌یابد که اگر توجه پدر و مادر را می‌خواهد باید شیوه دیگری پیش بگیرد.

هنگام دعوی میان دوقلوها، والدین چه زمانی مداخله کنند؟

درباره زمان مداخله والدین در هنگام درگیری میان دوقلوها: دعوی بین دوقلوها، مانند همه بچه‌های دیگر، امری طبیعی است. اما والدین قبل از اینکه بچه‌ها دست به رفتارهای تند و خشن بزنند باید وارد ماجرا شوند. به محض اینکه لحن بچه‌ها از حالت عادی خارج و به سمت تند و بی‌ادبانه صحبت کردن رفت، پدر و مادر باید مداخله کرده و نقش میانجی را بازی کنند.

والدین نباید دوقلوها را با هم مقایسه کنند زیرا ممکن است این دو احساس تبعیض کنند. به عنوان مثال یکی از قل‌ها را «خوشگل من» و دیگری را «باهوش من» صدا نزنند زیرا ممکن است قل اول احساس کند حالا که زیباست پس باهوش نیست و برعکس این صفت گذاردن بر روی بچه‌ها ممکن است موجب تخریب روانی شود.

صحیح است که باید تفاوت بچه‌ها را شناخت اما بزرگترها مراقب باشند که به بچه‌ها برچسب نزنند.

استعدادهای دوقلوها باید به صورت مجزا پرورش پیدا کند به عنوان مثال یکی از بچه‌ها تمایل دارد در بیرون از منزل ورزش کند و دیگری می‌خواهد در خانه بماند، والدین نباید

کودک را از بیرون رفتن و تامین نیازهایش محروم کند بلکه استعداد دوقلوها را باید انفرادی شناخت، پوشش داد و به رشد آن کمک کرد.

دوقلوها، اجتماعی تر بار می آیند.

ضمن بیان این موضوع که دوقلوها، اجتماعی تر بار می آیند، اساسا دوقلوها، خودخواه نیستند، زیرا همیشه آموخته اند که یک نفر دیگر نیز هست و باید حقوقش را رعایت کرد. همچنین احساس همدلی شان نسبت به دیگران بیشتر است. .

در پاسخ به این پرسش که چه چیزی باعث آسیب این رابطه می شود، می توان گفت: این رابطه دو نفری به خودی خود مشکلی ندارد اما اگر به این مساله منجر شود که این دو کاملا شبیه هم شده و راه همدیگر را بیمایند، رشد فردی شان مختل می شود.

<https://www.isna.ir/news/>

هنگام آموزش و راهنمایی هرگز دو نفر را یک شخص تلقی نکنید مهارت را جداگانه به آن ها آموزش دهید و جواب را نیز جداگانه از آن ها بخواهید. هنگام تفریح نیز در کنار بازی های دسته جمعی جداگانه با آن ها پیاده روی و گفت و گو کنید.

منبع: روزنامه ایران ۲۷ شهریور ۱۳۹۰ شماره ۴۸۹۱

برای کم کردن وابستگی ها از کودکی والدین دوقلوها چه شیوه تربیتی را باید در پیش بگیرند؟

تشویق دوقلوها به مستقل رفتار کردن از همان آغاز کودکی بسیار مؤثر است به گونه ای که والدین باید آنها را به سویی سوق دهند که هر یک به طور مجزا هویت خود را پیدا کرده و در به انجام رسانیدن کارها بر توان و قدرت خود استوار باشند. از سویی ضروری است که این کودکان در ارتباطات و تعاملات اجتماعی شان محدود رفتار نکرده و هر یک به گونه ای مستقل دایره ارتباطاتشان را تعریف کنند. از لحاظ تربیتی والدین باید هر کدام را مسئول کار خود دانسته و احساس مسئولیت و مسئولیت پذیری را در هر یک از آنها بیدار کنند. داشتن تجربه های مستقل زندگی در حوزه های گوناگون می تواند وابستگی های دوقلوها را کمرنگ کند و همچنین داشتن برنامه ریزی های مستقل و هماهنگ با توانمندی و استعدادهای منحصر به فرد دوقلوها عامل بزرگی در جلوگیری از شکل گیری وابستگی مفرط است.

منبع: روزنامه ایران (در [www. Childkafel.com](http://www.Childkafel.com) به عنوان منبع ذکر شده است)

## توجه به نحوه چیدمان اتاق دوقلوها

بهتر است والدین تخت یکی از دوقلوها را کنج اتاق نگذارند زیرا این امر روی اعتماد به نفس کودک تاثیر منفی می‌گذارد. حامد سیامکی خبوشان می‌گوید: قرار دادن تخت در کنج اتاق روی اعتماد به نفس کودک به ویژه قل دوم تاثیر منفی می‌گذارد؛ بنابراین بهتر است والدین اتاقی را برای دوقلوها در نظر بگیرند که ۲ تخت در طول یکدیگر و با فاصله از دیوار در آن قرار بگیرد. استفاده از تخت‌های دوطبقه نیز توصیه نمی‌شود زیرا ترتیب تولد روی شخصیت دوقلوها تاثیر می‌گذارد و قرار گرفتن یکی در تخت بالا و دیگری در تخت پایین از نظر روانی، شخصیت کودک را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

مقاله‌ها و نوشته‌های روانشناسی رفتاری کودک

منبع

روزنامه خراسان - شماره انتشار ۱۸۱۳۲

لینک کوتاه :

<http://amoozak.org/b55cr>

فضای مخصوصی برای هر یک در نظر بگیرید اتاق را نصف کنید تا هر یک فضای مخصوصی برای گذاشتن اسباب بازی و لباس عوض کردن داشته باشند

منبع: روزنامه ایران ۲۷ شهریور ۱۳۹۰ شماره ۴۸۹۱

## دوقلوها در یک کلاس درس بخوانند یا جدا از هم

پروفسور پت پریدی می‌گوید برای تصمیم‌گیری در این باره نکته مهم این است که هم نیازهای فردی هر کدام از دوقلوها را شناسایی کنیم و هم فهم درستی از رابطه بین آنها داشته باشیم.

پروفسور پریدی در تحقیقاتش برای رابطه بین دوقلوها سه الگو پیدا کرده است. وی درباره این الگوها می‌گوید: «در یک سو دوقلوهایی «با رابطه خیلی نزدیک» هستند، اغلب دوقلوهایی همسان، که همه چیزشان خیلی خیلی شبیه به هم است. و در سوی دیگر «شخصیت‌های بسیار منفرد» که اصلاً از این که دوقلو هستند خوشحال نیستند و علیه این واقعیت می‌جنگند و در واقع تلاش می‌کنند فردی مستقل شوند. طیف بزرگی از دوقلوها در بین این دو گروه قرار می‌گیرند که من اسمشان را «بالغ و وابسته» گذاشته

ام که مهمترین چیز در زندگیشان این نیست که دوقلو هستند. دوقلو بودن بخشی از زندگیشان هست اما در عین حال فردی مستقل هم هستند

پرفسور پریدی همچنین می گوید که رشد و تربیت دوقلوها و چند قلوها مثل بقیه کودکان، بیش از هر چیز به پدر و مادرشان بستگی دارد. اما وقتی دوقلوها با هم درس می خوانند مدارس باید ضمن اینکه هر کدام را فردی مستقل به حساب می آورد به نیازهای خاص آنها نیز توجه کنند. وی می افزاید: «دلم می خواهد مدرسه ها سیاست «بی سیاستی» را پیش بگیرند، یعنی هم به نیازهای فردی این کودکان توجه کنند و هم به نیازهای جمعی شان و در این باره انعطاف وجود داشته باشد. یعنی نگویند «همیشه این دوقلوها را با هم نگاه می داریم» یا «همیشه آنها را از هم جدای کنیم»، باید طوری باشد که آنها بتوانند از تحصیلاتشان حداکثر استفاده را بکنند

منبع : یورونیوز (این منبع در سایت [tizland.ir](http://tizland.ir) ثبت شده است)



[www.pinteret.com](http://www.pinteret.com)

## نمونه هایی از نظرات دوقلو ها نسبت به هم

فاطمه کریمی عقدا

قل دوم هستم و یک برادر کوچکتر دارم من و خواهرم دوقلو های ناهمسان متولد ۱۳۷۷ هستیم من ترم سوم رشته پرستاری در دانشکده پرستاری بانک ملی هستم. من و خواهرم تمام سال تحصیلی در مقطع ابتدایی و راهنمایی و دبیرستان را در یک کلاس گذرانیدیم به جز اول راهنمایی که می خواستیم جدا بودن را تجربه کنیم به نظر من تجربه خوبی نبود و من حس خوبی نداشتم نمره هایمان از هم فاصله بیشتری گرفت. اول و دوم دبستان نمره خواهرم بیشتر از من بود و بعد از آن نمره من از خواهرم بهتر شد یا بعضی وقت ها نمره هایمان مثل هم می شد. من و خواهرم زیاد با هم درس نمی خوانیم من تنهایی درس خواندن را ترجیح می دهم. من احساس می کنم خواهرم از من با هوش تر است و آرامشش از من بیشتر است و من تلاشم و مسئولیت پذیریم و استرس و اضطرابم از خواهرم بیشتر است. من و خواهرم بیشتر وقت ها مثل هم لباس می پوشیم و من این کار را دوست دارم ما یک اتاق داریم و تختمان دو طبقه کشویی است تخت بالا برای من است و تختی که جمع می شود برای خواهرم است چون از اول من بالا خوابیدم و زهرا هم دوست ندارد کسی روی تختش بشیند چون نامرتب می شود. من به انجام کار گروهی علاقه زیادی دارم و بازی های گروهی را دوست دارم. من با خواهرم اختلاف نظر و جر و بحث بیشتری نسبت به برادرم دارم ولی احساس می کنم سلامتی خواهرم و بودنش در کنارم برای من کمی مهم تر از برادرم است.

من فکر می کنم در گروه بندی پروفیسور پریدی من و خواهرم در گروه بالغ و وابسته هستیم.

زهرا کریمی عقدا

خواهرم زهرا، قل اول است ترم چهارم زیست شناسی در دانشگاه کرج می باشد به این دلیل این رشته را انتخاب کرد که جز رشته های مورد علاقه اش بوده است. زهرا درس خواندن با من را دوست دارد و می گوید وقتی با من درس می خواند بهتر یاد می گیرد. خواهرم دوست ندارد لباس مثل من بپوشد.

او می گوید استرس کمتری نسبت به من دارد و با هوش تر از من است و تلاش کمتر از من است و مسئولیت پذیری کمتری نسبت به من دارد .

کار گروهی را دوست دارد . زهرا می گوید که با برادرم جر و بحث و اختلاف نظر کمتری نسبت به من دارد و می گوید من و برادرم به یک اندازه برایش مهم هستیم .

فکر می کند ما در گروه بندی پروفیسور پریدی در گروه بالغ و وابسته هستیم





## کمند سنجابی

کمند و کیمیا دوقلو های ناهمسان هستند و کمند قل اول است. خواهر و برادر دیگری ندارند متولد ۱۳۷۸ می باشند. هر دو ترم سوم پرستاری دانشکده پرستاری بانک ملی می باشند. کمند و خواهرش کیمیا سال های تحصیلشان را در یک کلاس بودند و کمند می گوید اگر در دوره تحصیلشان از هم جدا می شدند ناراحت می شد. در حال حاضر جدا شدن برایش سخت است ولی اگر از روز اول دانشگاه در یک کلاس نبودند جدا بودن برایش فرقی نمی کرد.

برای کمند درس خواندن با خواهرش یا نخواندن برایش فرقی نمی کند و می گوید نمره هایشان به هم شبیه است و بعضی درسها خودش و بعضی درسها کیمیا نمره بهتری می گیرد و می گوید تا قبل کنکور او معدلش بهتر بوده ولی بعد از آن معدل کیمیا بیشتر شده است.

از نظر او خودش تلاشگر، درس خوان تر، باهوش تر، صبور تر و آرامتر است و در نقاشی کشیدن بهتر است و از نظر کمند، کیمیا مغرور، با سلیقه، کم تحمل است و استرسش بیشتر است. در بچگی ساکت بودند و شیطنت نداشتند.

کمند میگوید تا ۸ سالگی مثل هم لباس می پوشیدند ولی الان بعضی از لباسهایشان یک مدل است و رنگشان فرق می کند و در یک زمان نمی پوشند. یک اتاق دارند تخت هایشان تکی است و تخت کمند نزدیک کمد است و تخت کیمیا نزدیک پنجره است به این دلیل که کیمیا گرمایی است. کمند می گوید بعضی روزها جر و بحث میکنند ولی در کل زیاد جر و بحث ندارند. کار گروهی دوست دارد و از نظر او قبلا به هم وابسته بوده اند ولی الان در گروه بندی پروفیسور پریدی در گروه بالغ و پیوسته هستند.

## کیمیا سنجابی

قل دوم است. کیمیا دوست داشت در دوره تحصیلشان در یک کلاس باشند و دوست داشت درس های سخت را با خواهرش بخواند. اما الان برایش فرقی نمی کند.

از نظر او خودش باهوش تر است و استرس بیشتری نسبت به خواهرش دارد. و کمند آرامش بیشتری دارد و پشتکارش از او بیشتر است. او می گوید: در بچگی شیطنت نداشتند و ساکت بودند.

از نظر او بعضی روزها زیاد بحث می کنند و بعضی وقتها دعا می کنند. کار گروهی را دوست دارد و از نظر او در گروه بندی پروفیسور پریدی در گروه بالغ و پیوسته هستند.



منابع:

۱- روزنامه خراسان - شماره انتشار ۱۸۱۳۲ حامد سیامکی خبوشان کارشناس ارشد روان شناسی بالینی و عضو سازمان نظام مشاوره و روان شناسی لینک کوتاه :

<http://amoozak.org/b55cr>

۲- کتاب زمینه روان شناسی اتکینسون و هیلگارد

۳- باشگاه خبرنگاران جوان [www.yjc.ir](http://www.yjc.ir)

۴- ( در روزنامه ایران [www. Childkafel.com](http://www.Childkafel.com) به عنوان منبع ذکر شده است )

۵- خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) [www.isna.ir](http://www.isna.ir)

۶- در کتاب کلیدهای رفتار با دوقلوها ( [koodakonline.com](http://koodakonline.com) ذکر شده است )

۷- **New Scientist**

۸- روزنامه پزشکی ایران (این منبع در سایت [hidocor.ir](http://hidocor.ir) ذکر شده است )

۹- سایت مشاور وفا ( بانک مقالات و فایل های صوتی و تصویری روانشناسی)

۱۰- روزنامه ایران ۲۷ شهریور ۱۳۹۰ شماره ۴۸۹۱

۱۱- یورونیوز [www.tizland.ir](http://www.tizland.ir)

۱۲- [Lindsaywaldenphotography.com](http://Lindsaywaldenphotography.com) (منبع عکس)

۱۳- [pinterest.com](http://pinterest.com) (منبع عکس)