

جادوگری شادی‌بخش و بی‌زبان

هدیه‌دادن، جادویی است که در دل‌ها حرارت می‌بخشد و در روابط انسانی عمق و معنا می‌آفریند؛

در روز جهانی هدیه‌از ترندهای هدیه‌دادن و تاثیرات روان‌شناختی آن گفتیم

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

پنج شنبه ۱۷ آبان ۱۴۰۳

۵ جمادی الاول ۱۴۴۶ • ۷ نوامبر ۲۰۲۴

شماره ۲۱۶۲۸

۲۸۴۷



پرونده

در این دنیای پر تلاطم، هنگامی که کلمات ناکافی به نظر می‌رسند، یک هدیه می‌تواند به زبان بی‌زبانی تبدیل شود و پیام‌های دوست‌داشتنی و محبت‌آمیز را منتقل کند. هدیه فقط یک شیء مادی نیست بلکه نشان‌دهنده احساسات، توجه و احترام به دیگران است. هدیه‌دادن که شاید به ظاهر یک عمل ساده اما عمیق باشد، می‌تواند بار سنگین مشکلات را از دوش افرادی که با سختی‌های زندگی دست و پنجه نرم می‌کنند، بردارد و لحظاتی از شادی و آرامش را برای آن‌ها به ارمغان بیاورد. یک هدیه می‌تواند یادآور محبت‌های گذشته باشد و پل‌های دوستی و نزدیکی را مستحکم‌تر کند. تاثیرات روانی هدیه‌دادن و هدیه‌گرفتن غیرقابل انکار است و علم روان‌شناسی آن را بارها ثابت کرده است. همچنین هدیه‌دادن می‌تواند به عنوان یک عمل خیرخواهانه و انسانی در جهت یاری به دیگران تلقی شود. گاهی یک هدیه کوچک می‌تواند تغییرات بزرگی در زندگی افراد ایجاد و به آن‌ها یادآوری کند که در این جهان سراسر چالش، قدرت عشق و دوستی همیشه پیروز است. ۸ نوامبر روز جهانی هدیه نام‌گذاری شده اما بیابید با هدیه‌دادن، هر روز را به بهانه‌ای برای ابراز محبت بدل و دنیا را به مکانی بهتر برای زیستن تبدیل کنیم. در پرونده امروز زندگی سلام علاوه بر تاثیرات روان‌شناختی هدیه‌دادن از این گفتیم که چه وقت و چگونه هدیه بدهیم؟

مزایای بی‌شمار روان‌شناختی هدیه

هدیه‌دادن سبب تجربه حس‌های گوناگونی اعم از قدردانی، ارزشمندی و توجه در فرد هدیه‌دهنده و هدیه‌گیرنده و چندین تاثیر مثبت و خوشایند دیگر می‌شود

زهرافولادی | روان‌شناس



فرهنگ هدیه‌دادن و گرفتن یکی از رسوم و رسوم ما ایرانیان بوده و در جامعه کنونی هم هنوز کارایی و تاثیرات بالقوه خود را دارد. هدیه به معنای چیزی است که با نیت خالص و بدون انتظار بازگشت به فرد دیگری به صورت مادی و معنوی داده می‌شود. هدیه‌دادن از نگاهی روان‌شناختی به لحاظ معناداری حس‌های گوناگونی اعم از قدردانی، ارزشمندی و توجه را به همراه می‌آورد، به گونه‌ای که هم در فرد هدیه‌دهنده و هم در هدیه‌گیرنده تاثیرات مثبت و خوشایند زیادی می‌گذارد.

از اصلاح ارتباطات تا کاهش استرس و افزایش عمر

یکی از باورهای غلط در این باره این است که منتظر زمان خاصی برای هدیه‌دادن باشیم. مثلاً بیشتر افراد در زمان‌هایی همچون آشتی کردن، تولد، سالگردهای مختلف یا روزهای خاص به یکدیگر هدیه می‌دهند در حالی که این نگرش باید به سمت و سوی بی‌دلیل و بدون مناسبت هدیه‌دادن و ابراز احساسات و برای حمایت کردن و نشان دادن عشق و محبت و توجه به طرف مقابل صورت گیرد. بنابراین مهم نیست این هدیه چقدر کوچک باشد یا از لحاظ قدمت مادی بسیار ناچیز باشد، بلکه نکته‌ای که حائز اهمیت است توجه و محبت به گیرنده هدیه است. در ادامه به چند تاثیر هدیه‌دادن و گرفتن اشاره می‌شود.

۱- برقراری ارتباط سالم یا اصلاح ارتباطات

هدیه‌دادن یکی از ابزارهای نیرومند حفظ و پایداری روابط بین انسان‌هاست و سبب می‌شود روابط تقویت و اصلاح شود. بنابراین می‌توان نه تنها با هدیه‌های مادی بلکه با هدیه‌های معنوی، هدیه را با هدف محبت و دوستی، از بین بردن کینه‌ها و کدورت‌ها، گرمی و صمیمیت بیشتر و قانع کردن طرف مقابل داد. البته این نکته مورد توجه است که در کنار هدیه‌دادن به اصلاح و بازسازی رفتارهای شکست خورده و اظهار ندامت بپردازیم زیرا در غیر این صورت هدیه‌دادن امری شرطی شده و فرد به گرفتن آن عادت می‌کند و تاثیرات مطلوب و نتیجه‌دهنده ندارد.

۲- حس ارزشمندی

یکی از تاثیرات بسیار مهم هدیه‌دادن، ارج نهادن به حس ارزشمندی در هدیه‌دهنده و هدیه‌گیرنده است. به گونه‌ای که فرد هدیه‌گیرنده احساس شادی و عزت نفس و ارزشمندی می‌کند که شخص دیگری به او فکر کرده و متناسب با شخصیت و سلیقه او ارزش زمان و انرژی صرف کرده است. این درحالی است که فرد هدیه‌دهنده احساس رضایت و اعتماد به نفس از خرید و انتخاب هدیه را تجربه می‌کند.

۳- ترغیب و تشویق به رفتارهای مثبت



هدیه‌دادن در رفتار گیرنده تاثیر مثبت تشویقی و ترغیبی دارد و به عبارتی برای انجام یک کار تقویت مثبت و از این پس امکان انجام آن کار یا رفتار در فرد بیشتر می‌شود. این تشویق و ترغیب می‌تواند رفتار فرد را در جهت

چه وقت و چگونه هدیه بدهیم؟

ما هدیه‌دادن را از اتفاقی ساده و برای ایجاد صمیمیت تبدیل به فرایندی سخت و پیچیده کرده‌ایم که دیگر خودمان هم جرئت این را نداریم که بی‌مقدمه و به‌ویژه در مراوده با آدم‌های جدید سراغش برویم



سید مصطفی صابری | روزنامه نگار

ما به دوست، خانواده و همسایه هدیه نمی‌دهیم؛ نه به خاطر آن که از ضرورت هدیه‌دادن غافلیم، بلکه چون هدیه‌دادن هم مثل خیلی از اتفاقات دیگر زندگی ما مراحلی پیچیده و عجیب پیدا کرده. همان‌طور که این روزها جشن تولد گرفتن را فقط برای بچه‌ها می‌دانیم چون فرایندش پر خرج و پر درده؛ هدیه‌دادن را هم منوط به زمان و موقعیت خاصی می‌کنیم. درحالی که هدیه‌دادن بهانه‌چندانی نمی‌خواهد. اساساً وقتی بهانه‌اش موجود باشد لذتش هم کمتر است. خوب حالا بحث این است چگونه یک هدیه جالب و کم‌خرج بدhیم؟

عجیب که بیشتر زوج‌های جوان مستاجر هستند و بدون خاطره از محله و همسایه، مدام از این طرف به آن طرف می‌روند؛ آن قدر جابه‌جایی سخت و خانه‌ها کوچک شده که یک عروس جوان حتی حس تعلقی به جهیزیه و هدایایی که گرفته ندارد؛ چه رسد به خانه‌ای که می‌داند باید زودتر کش کند. این یعنی آدم‌هایی بدون داستان و خاطره، بدون اتفاقی که در آینده برای‌شان نوستالژیک محسوب شود و در این شرایط زوج‌های جوانی به خانه‌ها و مجتمع‌های می‌آیند و می‌روند بدون آن که اسم همسایه‌های قبلی را به یاد داشته باشند و حتی فرصت کرده باشند یاد بگیرند. همین حس بیگانه‌بودن یا فضا، دور بودن از دیگران، آدم‌های دیگر را برای ماتبدیل به یک سری تصویر می‌کند که فقط مقابل مان‌تردد می‌کنند بدون آن که پیوندی بین خودمان و آن‌ها حس کنیم.

لطفاً با کمترین ادا

از چند روز قبل از تولد مان تا چند روز بعدش منتظریم سورپرایز شویم، خوب اساساً این انتظار چه شگفتانه‌ای در دلش دارد وقتی از اصل ماجرا با خبریم و خبر لحظه دقیقش را نمی‌دانیم؟ و چه لذتی دارد جز این که فیلمی بگیریم تا نشان دهیم از قافله رُست‌های شبکه‌های اجتماعی عقب نمانده‌ایم. اساساً همین ضرورت به اشتراک گذاشتن چنین اتفاقاتی با دیگران است که ما را در تنگنای کمیت هدیه‌دادن و شکل اجرایش می‌اندازد و جنبه معنوی هدیه را خراب می‌کند. اصلاً اجازه بدهید خیال‌تان را راحت کنیم؛ آن مدل هدیه‌دادن‌های اینستاگرامی کپی کردن یک لحظه شیرین از روی بقیه است نه ساختن آن. ما خاطره را جعل می‌کنیم و به نوعی با گریم به مخاطب مان ارائه می‌کنیم. درحالی که خاطرات ساخته می‌شوند؛ نه در قاب دوربین و استوری‌ها، که در ذهن و قلب آدم‌ها. حرفم این نیست که اگر لحظه خوبی داشتیم با دیگران به اشتراک نگذاریم، حرف این است که آن لحظه واقعی را اگر ثبت کردیم و اولویت مان خاطره ساختن بود؛ اگر بعدش با دیگران به اشتراک گذاشتیم چه بهتر، اما در چهارچوب فیگورهای اینستاگرامی محدود نشویم. یادتان هست که وقتی بچه بودیم شوق باز کردن هدایای تولد را داشتیم و بزرگ‌ترها می‌خواستند حالا که یک نگاتیو ۳۶ تایی در دوربین انداختند؛ با وسواس از مراسم عکس بگیرند و اجازه باز کردن هدایا تا روز مآر کردن کیک را به ما نمی‌دادند؟ آن لحظه چه حسی داشتیم؟ کاش هنوز مثل بچه‌ها و برای دل خودمان هدیه بگیریم و هدیه بدhیم.



چگونه؟ دست‌سازهای خودمان

از یک اوریگامی ساده بگیرد، تا یک خوراکی که خودمان تهیه کرده‌ایم، چوب‌کنده کاری شده، نقاشی، سازهای ساده با سیم مفتول و... هر کدام می‌تواند یک هدیه کم‌خرج اما پر از خاطره باشد. ارزش هدیه به خاطره انگیز بودن است و اتفاقاً چیزهای ساده اما پر از روح مثل دست‌سازها به شدت خاطره‌ساز هستند؛ چون مصرفی و دم‌دستی محسوب نمی‌شوند. یک اسپری خوشبوکننده مصرف‌شد دیگر جایی روی میز کار یا در کوررفیق و همکارمان ندارد. خوب شاید بگویید چیزی بلد نیستید؛ این ماجرا هم مثل هدیه‌دادن سخت شده و فکر می‌کنیم حتماً باید شاهکار هنری خلق کرده باشیم. چند فیلم از یوتیوب تماشا کنید، قطعاً بین‌شان موردی هست که در توانمندی شما و ابزارهای دم‌دست‌تان باشد. حالا اگر نتوانید آن دست‌ساز را کمی بومی یا بانه کاراکتر خودتان یا هدیه‌گیرنده شخصی‌سازی کنید که چه بهتر و جالب‌تر. یادتان باشد حسی را که به آن فرد و رفاقت‌تان دارید، به اثر تزریق کنید. خواهید دید چه هدیه‌ماندگاری می‌شود.

چه وقت؟ همسایه جدید، همکار جدید و...

ما فکر می‌کنیم باید مدتی داشته باشیم و بعد به دیگری هدیه بدhیم. اول می‌خواهیم خاطره‌بازی کنیم و بعد تازه تصمیم می‌گیریم به پاس سال‌ها رفاقت هدیه‌ای رد و بدل کنیم. شاید حتی در ذهن مان چرتکه‌بیندازیم که هدیه فلانی چقدر بود و حالا در چه حد باید جبران‌ش کرد. اساساً همه این‌ها با ماهیت هدیه‌دادن به منظور نزدیکی بیشتر آدم‌ها، ایجاد حس خوب و... در تضاد است. هدیه باید ابزار شروع رفاقت و کلیدی برای خاطره‌سازی باشد؛ باید بدون منت و حساب و کتاب باشد؛ باید سازنده رفاقت‌ها باشد نه نتیجه رفاقت‌ها.

چگونه؟ همان اول آشنایی

دنبال موقعیت ویژه هم‌نباشید؛ همان اول آشنایی یک هدیه ساده به همسایه یا همکار جدید بدhید. حتی به فرزندتان یاد بدهید اگر دانش‌آموزی تازه وارد آن مدرسه شده یا یک هدیه از او استقبال کنند تا حس تنهایی‌اش کم شود. البته اشتباه نکنید؛ منظورمان این نیست که به رفیق قدیمی هدیه ندهیم؛ حرف این است که فقط نباید منتظر قدیمی شدن رفاقت‌ها بود. اولین هدیه ما به یک همسایه جدید، همکار جدید و... است و در گام بعدی چیزی که به او ثابت کند دوست داریم در تعامل با او باشیم، تا بدانند در محیط تازه تنها نیست؛ تا یخش زودتر از آن چه که باید باز شود. در این روزهای

