

آداب هدیه دادن را بیاموزیم

هدیه دادن و گرفتن از دیرباز مورد توجه بشریت بوده و به اندازه قدمت انسان، سابقه دارد. در حقیقت هزاران سال است که مردم با به راه انداختن مراسم و جشن‌های مختلف به یکدیگر هدیه می‌دهند.



هدیه دادن و گرفتن از دیرباز مورد توجه بشریت بوده و به اندازه قدمت انسان، سابقه دارد. در حقیقت هزاران سال است که مردم با به راه انداختن مراسم و جشن‌های مختلف به یکدیگر هدیه می‌دهند.

جام جم سرا: بنا بر تحقیقات انجام شده هدیه، بخش مهمی از روابط و تعاملات جوامع انسانی را در بر می‌گیرد و تعریف مشخصی از این روابط ایجاد می‌کند. هدیه، پیوند بین اعضای خانواده و دوستان حتی طرف‌های کاری و تجاری را محکم می‌کند. مردم وقتی به یکدیگر هدیه می‌دهند، اول از همه نشان می‌دهند که برای یکدیگر ارزش قائل هستند و به یکدیگر اهمیت می‌دهند. همچنین موجب می‌شود که به یکدیگر بیشتر فکر کنند و توجه نشان دهند. اگرچه مفهوم هدیه در فرهنگ‌های مختلف گاهی متفاوت است، اما در اصل نشان‌دهنده توجهی است که افراد به یکدیگر ابراز می‌کنند.

هدیه دادن و گرفتن، واضح‌ترین روشی است که فرد می‌تواند علاقه خود را به طرف مقابل نشان دهد و حتی برعکس، ممکن است فردی بخواهد با کمترین صدمه به طرف مقابل رابطه‌شان را پایان دهد. او می‌تواند این کار را با هدیه دادن انجام دهد. افرادی که به مقوله هدیه توجهی ندارند، معمولاً این علائم و اشارات اجتماعی را بسادگی از دست می‌دهند.

بنا بر گفته روان‌شناسان هدیه دادن و گرفتن می‌تواند برای افراد بسیار مهم باشد و موجب سلامت روح و در نهایت جسم دو طرف شود. در حقیقت این عمل افراد را در شرایط برد - برد قرار می‌دهد و احساسات خوب و بسیار خوشایندی در هر دو طرف ایجاد می‌کند و موجب صمیمیت و در نتیجه احساس امنیت بیشتر می‌شود. در حقیقت هدیه دادن و گرفتن باعث ترشح هورمون «سروتونین» می‌شود که در مغز افراد تنظیم‌کننده حالات روحی‌شان است.

از طرفی تحقیقات نشان داده است که هدیه دادن به مراتب بیش از هدیه گرفتن شادی می‌آورد و وقتی این عمل به عادت در زندگی تبدیل شود، مسلماً می‌تواند جلوی افسردگی را بگیرد. زیرا فرد هدیه‌دهنده از این‌که توانسته دیگری را شاد کند، احساس بارزش بودن می‌کند. در واقع هدیه دادن را می‌توان در زمره کارهای نועدوستانه قرار داد. بویژه زمانی که این کار بدون چشمداشت و توقع تلافی انجام شود، بسیار فرحبخش است.

هدیه خوب

هدیه دادن به نظر ساده و بی‌دغدغه می‌آید، اما باید گفت کاری بسیار سخت و پیچیده است و اول از همه باید آداب آن را بخوبی بدانید. هدیه خریدن از این نظر سخت است که معمولاً نمی‌دانیم طرف هدیه گیرنده به چه چیزی علاقه‌مند است. درواقع نمی‌توانیم براحتی وارد مغز او شده و از دریچه چشم‌های او دنیا را ببینیم و بفهمیم که او واقعا چه می‌خواهد. حتی گاهی اوقات این ناتوانی به تهیه هدایایی منجر می‌شود که از نظر گیرنده ارزشی ندارند.

از طرفی رسم و رسوم‌های مختلف در فرهنگ‌های گوناگون هدیه دادن را بسیار سخت‌تر می‌کند. معمولاً در جوامعی که از تنوع فرهنگی برخوردارند، هنگام تهیه هدیه باید بسیار مراقب بود تا هدیه‌ای مناسب تهیه شود. درواقع باید از سنت‌های یکدیگر که گاه از شهری با شهر دیگر متفاوت است باخبر بود. در هر حال دادن هدیه خوب و عالی چیزی است که فرد هدیه‌دهنده به آن بسیار توجه دارد. در زیر به برخی از ویژگی‌های یک هدیه خوب اشاره شده است:

هدیه بی‌منظور

پیش از هر چیز باید گفت یک هدیه خوب و بارزش هدیه‌ای است که بدون منظور و بدون توقع جبران داده شود. زیرا اگر توقع

جبران به میان آید، اولاً فرد گیرنده هدیه را در شرایط خاصی قرار می‌دهید و او احساس می‌کند که مجبور است برایتان هدیه بخرد و در ثانی به او می‌فهمانید که هدیه‌تان صمیمانه و از ته قلب نبوده است.

هدیه گرانقیمت

اگر هدیه‌تان باعث شود که دریافت‌کننده احساس فقیر بودن کند، هدیه‌ای واقعی نیست، بلکه با این کار به او می‌فهمانید که شما قدرت خرید بسیار بالایی دارید و می‌خواهید این موضوع را به رخ او بکشید. از آنجا که مردم به محض دریافت هدیه خواه ناخواه به فکر جبران آن می‌افتند، خریدن هدایای گرانقیمت دریافت‌کننده هدیه را به دردسر می‌اندازد و آن هدیه را به تلخ‌ترین خاطره زندگی‌اش تبدیل می‌کند. بنابراین مراقب باشید هدیه‌ای تهیه کنید که طرف مقابل را به زحمت نیندازد.

هدیه خاص

گاهی اوقات برخی افراد صرفاً برای رفع تکلیف هدیه می‌خرند و در این‌گونه مواقع جوراب، کمر بند و از این قبیل کالاها را مناسب می‌دانند. اگرچه این اجناس نیز بسیار ضروری است، اما با دادن این نوع هدایا نمی‌توانید به دریافت‌کننده این احساس را بدهید که برایتان مهم هستند و آنها احساس خاص بودن نمی‌کنند. اگر می‌خواهید چنین حسی به او بدهید بهتر است برایش چیزی بخرید که بسیار شادترش کند. گاهی خریدن یک کتاب که به آن علاقه داشته است می‌تواند یک هدیه خاص برای او محسوب شود.

پول به عنوان هدیه

برخی به جای خریدن هدیه، پول می‌دهند. دادن پول این مفهوم را می‌رساند که فرد گیرنده هدیه آنقدر ارزش و اهمیت نداشته است که به خودمان زحمت فکر کردن درباره هدیه یا بازار رفتن بدهیم و این موضوع را به سادگی با دادن پول به او می‌فهمانیم. بنابراین اگر می‌خواهید به گیرنده هدیه بگویید برایتان مهم است هرگز پول هدیه ندهید.

هرگز نمی‌توان ارزش هدایا را با پول سنجید. دادن هدیه یعنی نشان دادن علاقه فرد به طرف مقابل. بنابراین می‌توانید کاری غیر از خریدن جنس و کالا انجام دهید. مثلاً می‌توانید غذای مورد علاقه او را آماده کرده و او را به صرف غذا در زمانی مناسب دعوت کنید. در حقیقت با این کار به او نشان می‌دهید که چقدر برایتان مهم است.

تفکر پشت هدیه

خود هدیه چندان مهم نیست، بلکه تفکر پشت آن از اهمیت برخوردار است. بنابراین در مورد هدیه‌ای که می‌خرید به دقت فکر کنید. به طور کلی به کسی که می‌شناسید هدیه‌ای بدهید که دوست دارد. معمولاً در صحبت‌هایتان می‌توانید متوجه شوید که او چه چیزی دوست دارد. اگر هم کاملاً نمی‌دانید طرف مقابل چه چیزی دوست دارد، هدیه‌ای بگیرید که احتمال می‌دهید برایش کاربردی باشد.

همیشه خریدن اجناس و کالا نمی‌تواند خاطره‌انگیز باشد، ولی می‌توانید مثلاً برای او بلیت یک کنسرت یا یک کلاس تفریحی و ورزشی که دوست دارد، تهیه کنید. به این وسیله می‌توانید خاطره‌ای شیرین در ذهن او به جا بگذارید.

اگر فردی که برایش هدیه می‌خرید وقت بسیار کمی دارد، بنابراین برایش هدیه پردردسر نخرید. مثلاً خریدن یک پازل 5 هزار قطعه‌ای می‌تواند بدترین هدیه عمرش باشد، اما خریدن کتاب‌های صوتی که هنگام انجام دادن کارهایش بتواند به آن گوش کند، گزینه مناسبی است.

هیچ چیز جالب‌تر از این نیست که هدیه‌تان را کادو پیچ دریافت کنید. حتی اگر بلیت رفتن به یک مکان تفریحی است آن را در یک برگه کادو بپیچید یا در پاکت مخصوص هدیه قرار دهید تا هدیه گیرنده از باز کردن کادو لذت ببرد. در ضمن مهم است برای چه کسی چه کاغذ کادویی انتخاب می‌کنید، مثلاً کاغذ کادو با طرح پروانه برای کسی که به طبیعت علاقه دارد، بسیار مناسب است.

نوشته‌های زیبا

همیشه روی کاغذ کادوی هدیه‌تان سخنی زیبا بنویسید. البته تا آنجا که می‌توانید از نوشتن جملات کلیشه‌ای اجتناب کنید.

گاهی می‌توانید خاطرات زیبایان را که با هم داشتید در جمله‌ای زیبا بیان کنید و به پاس آن روزها هدیه‌تان را پیشکش نمایید، اما اگر هم نمی‌دانید چه بنویسید یک جستجوی ساده در اینترنت می‌تواند جملات بی‌شمار زیبایی در این خصوص در اختیارتان قرار دهد.

گاهی اوقات دادن هدیه‌ای که نشان دهد دوست دارید با فرد گیرنده هدیه ارتباط محکم‌تری برقرار کنید، می‌تواند بهترین هدیه باشد. مثلاً خرید بلیت دونفره سینما و هر مکان تفریحی دیگر.

زمان و توجه

البته هدیه نباید حتماً پولی باشد. شما اگر کسی را دوست دارید و می‌خواهید به او نشان دهید که برای‌تان مهم است می‌توانید با اختصاص دادن بخشی از وقت‌تان و گوش کردن به صحبت‌های او و همدردی نشان دادن به او بگویید که چقدر برای‌تان ارزش دارد. به این وسیله او می‌تواند با ارزش‌ترین هدیه را که توجه خالصانه شماست، دریافت کند.

psychologytoday / مترجم: نادیا زکالوند