تحکیم روابط در سایه هدیه

جالب است که بدانید هدیه دادن و هدیه گرفتن از نظر آن چه در مغز از لحاظ روان‌شناختی اتفاق می‌افتد، بسیار مشابه‌اند

دکتر پرستو امیری | متخصص روان شناسی سلامت

محوری

پیشکش و هدیه دادن از قدیمی‌ترین فعالیت‌های اجتماعی بشر است. از هزاران سال پیش انسان‌ها برای خدایان، رئیس قبیله، اعضای خانواده‌شان و افراد مورد علاقه هدایایی (مانند پوست و دندان حیوانات، سنگ‌های خاص و زیبا، پوست درخت و...) پیشکش می‌کرده‌اند. این رفتار به عنوان بخشی از روابط اجتماعی و دلبستگی در انسان‌ها تا به امروز باقی مانده است. در این مطلب، می خواهیم از ضرورت خرید هدیه در تحکیم روابط زوج ها، دوستانه، کاری و... بگوییم.

معنای هدیه

هدیه دادن تلاشی است برای خوشحال کردن دیگری و یکی از راه‌های ابراز علاقه و محبت و قدردانی. نوع هدیه‌ای که می‌دهیم، بازتابی است از ما، هدیه گیرنده و رابطه ما. وقت گذاشتن برای انتخاب یک هدیه مناسب و معنادار، یکی از راه‌هایی است که به طرف مقابل نشان می‌دهد که برای ما اهمیت دارد و ما برای شناخت بیشتر او و علایقش تلاش کرده‌ایم. هدیه، یک نشانه فیزیکی و عینی برای یادآوری خاطرات، لحظات و احساسات خوبی است که در کنار هم تجربه کرده‌ایم که با دیدن آن به یاد یکدیگر می‌افتیم و دل‌مان به رابطه گرم می‌شود.

آیا فقط هدیه گرفتن لذت بخش است؟

جالب است که بدانید هدیه دادن و هدیه گرفتن از نظر آن چه در مغز اتفاق می‌افتد بسیار مشابه‌اند. در واقع گاهی هدیه‌دادن می‌تواند حتی لذت بخش‌تر از دریافت هدیه باشد. پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند که پول خرج کردن برای کسی غیر از خودمان باعث شادی می‌شود. وقتی سخاوتمندانه رفتار می‌کنیم، اعم از اهدای پول به خیریه یا خریدن هدیه برای عزیزان‌مان، تعامل بیشتری بین بخش‌های پردازش اطلاعات اجتماعی و احساس لذت در مغز برقرار و در واقع تعاملات ما منصفانه‌تر و رضایت بخش‌تر می‌شود و در روابط احساس شادی بیشتری می‌کنیم. لذتی ذاتی در هدیه دادن و هدیه گرفتن وجود دارد که آن را با موقعیت هایی مثل برنده شدن در قرعه کشی یا دریافت جایزه متفاوت می‌کند و آن خاصیت اجتماعی و بین فردی هدیه است. در هدیه دادن، اکسی توسین ترشح می‌شود، هورمونی که به هورمون عشق و نوازش معروف است. ترشح اکسی توسین باعث ایجاد احساس محبت، اعتماد و امنیت بین هدیه دهنده و هدیه گیرنده می‌شود. تفاوت اکسی توسین با دوپامین (که در موقعیت هایی مانند دریافت جایزه یا برنده شدن ترشح می‌شود)، در این است که آثار اکسی توسین به مدت طولانی‌تر باقی می‌ماند و در نتیجه به جای یک شادی لحظه‌ای، احساسی خوشایند و دراز مدت در رابطه ایجاد می‌کند. جالب است که بدانید این احساس لذت و محبت هم در هدیه‌دهنده و هم در هدیه گیرنده و در مراحل مختلف عمل هدیه دادن و گرفتن (انتخاب و خرید هدیه، بسته‌بندی کردن آن، تقدیم کردن، باز کردن هدیه و...) تجربه می‌شود.

چرا لذت هدیه دادن را به کام خود تلخ می‌کنیم؟

همان‌طور که گفتیم هدیه‌دادن به‌ویژه وقتی که هدیه گیرنده فردی است که ما با او ارتباط نزدیکی داریم، موجب فعال شدن مسیرهای اصلی پاداش و لذت مغزی می‌شود، به شرطی که اجازه ندهیم استرس، لذت این موقعیت را از ما بگیرد. هزینه کردن و پرداخت پول برای خرید هدیه، اگر بیش از توان مالی شما باشد منجر به ایجاد احساس استرس و نگرانی (یا حتی احساس خشم به هدیه گیرنده) می‌شود، شما را از لذت هدیه‌دادن محروم می‌کند و حتی به رابطه شما آسیب می‌رساند. فراموش نکنید ارزش مالی هدیه تنها ویژگی و حتی مهم‌ترین ویژگی آن نیست. زمانی که شما برای شناخت طرف مقابل، نیازها و علایقش و جست‌وجوی هدیه مناسب برای او صرف کرده‌اید، به مراتب ارزش هدیه شما را بیشتر می‌کند. یک هدیه ارزان‌قیمت اما مناسب و معنادار به مراتب می‌تواند بهتر عشق و علاقه شما را نشان دهد و طرف مقابل‌تان را خوشحال کند.

نکته پایانی و مهم

هدیه دادن، با تاثیر روی مغز ما، در ما و هدیه گیرنده احساس لذت، شادی، محبت، اعتماد و امنیت ایجاد و روابط ما را مستحکم‌تر و منصفانه‌تر و همدلانه‌تر می‌کند. به شرط آن که آن را نه به عنوان یک وظیفه سخت و پرهزینه بلکه به شکل یک رفتار محبت آمیز نگاه کنیم.

دختر مورد علاقه‌ام تهدیدم کرده که آبرویم را می‌برد

با دختری ۲۷ ساله آشنا شدم. خودم ۲۱ ساله هستم. او را خیلی دوست دارم، اما الان شرایط ازدواج را ندارم. البته یک اشتباه بسیار بزرگ کردم و حالا آن دختر می‌گوید اگر می‌خواهی آبرویت نرود و کسی متوجه نشود، باید با من ازدواج کنی. می‌ترسم پدر و مادرم از آن اشتباه مطلع شوند که با آن دختر... . خیلی استرس دارم. لطفا راهنمایی ام کنید که آیا این ازدواج درست است؟

دکتر حسین محرابی | روان شناس و مدرس دانشگاه

مشاوره ازدواج

همان‌طور که می‌دانید ازدواج یکی از مهم‌ترین تصمیماتی است که هر فرد در طول زندگی‌اش می‌گیرد درباره معیارهای انتخاب همسر، مطالب کاربردی زیادی در همین صفحه منتشر شده است. ما درباره شما و دختر مورد علاقه‌تان، فقط معیار سنی را می‌دانیم و از مولفه‌های اقتصادی، فرهنگی و... آگاه نیستیم. با این حال، چند توصیه در ادامه برای شما داریم.

۲ نکته مهم درباره ۶ سال کوچک‌تر بودن‌تان

از مهم‌ترین مولفه‌های مهم و تاثیرگذار در روابط زوج‌ها تناسب داشتن از جنبه‌های مختلف خانوادگی، فرهنگی، اقتصادی، مذهبی و همچنین تناسب سنی است که در صورت رعایت نشدن آن، خطر انتخاب بیشتر می‌شود. با توجه به این که شما در متن پیام خود موضوع سن را مطرح کرده‌اید، باید بگویم بر اساس پژوهش‌ها و به طور معمول دختران بین ۳ تا ۵ سال زودتر از پسران به بلوغ عاطفی و فکری می‌رسند. بنابراین زمانی که پسر به همین میزان بزرگ‌تر باشد، می‌توان گفت از لحاظ بلوغ فکری و عاطفی به یکدیگر نزدیک‌تر هستند، اما شما فرموده‌اید که ۶ سال کوچک‌تر هستید، بنابراین باید به ۲ نکته توجه بیشتری داشته باشید:

۱- به‌طور طبیعی با بالا رفتن سن همه افراد از لحاظ زیبایی ظاهری و چهره دچار تغییراتی می‌شوند و به‌ویژه در خانم‌ها مواردی مثل بارداری و شیر دادن به بچه و... این تغییرات را تشدید می‌کند و درباره شما چون سن کمتری دارید احتمالا دچار مقایسه‌هایی خواهید شد و این موضوع می‌تواند برای شما و ایشان در آینده دغدغه‌های ذهنی زیادی را ایجاد کند.

۲- معمولا آقایان بعد از ازدواج موافق نیستند که همسرشان نقش مادر داشته باشد و همواره در تصمیم گیری‌ها و تبیین درست و غلط‌های زندگی بخواهد شوهرش را نصیحت کند و بدیهی است که یک فرد بزرگ‌تر و باتجربه‌تر در مراحل مختلف زندگی عقلانی‌تر رفتار کند و همین انتظار هم وجود دارد.

دوست داشتن کافی نیست

گفته‌اید او را خیلی دوست دارم اما...، این که شما آن دختر را دوست دارید به تنهایی نمی‌تواند تضمین کننده خوشبختی شما دو نفر باشد. بنابراین سایر ملاک‌ها و معیارهای انتخاب همسر را هم باید بررسی کنید.

از دواج از ترس آبروریزی ،منطقی نیست

این که دختر مورد علاقه شما گفته است برای جلوگیری از آبروریزی باید با او ازدواج کنید یا به خاطر ترس از فهمیدن خانواده و مطلع شدن از اشتباه‌تان بخواهید چنین تصمیمی بگیرید، منطقی نیست چرا که اگر به دلیل رعایت نکردن معیارهای صحیح انتخاب همسر بعد از ازدواج با مشکل مواجه شوید، به مراتب آبروریزی و دردسرهای هر دو نفرتان بیشتر خواهد بود. هر چند شما خط قرمزها را شکستید و عواقب آن برای‌تان مشکل‌زا خواهد شد، اما توصیه می‌کنم برای این که تصمیم هیجانی و اشتباهی نگیرید هر دو نفرتان با مراجعه حضوری به یک مشاور باتجربه و دارای مجوز، آگاهی خود را درباره این موضوع بالا ببرید. نکته پایانی این که هر دو نفرتان سعی کنید جمله «ازدواج به هر قیمتی» را مد نظر نداشته باشید چون ازدواج نکردن بهتر از یک ازدواج اشتباه است.

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده (نوبت اول)

جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت خدماتی شهرک صنعتی کاویان فریمان(سهامی خاص) به شماره ثبت ۴۹۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۸۰۳۳۵۸ در ساعت ۱۰ صبح روز پنج شنبه مورخه ۱۴۰۱/۱۰/۲۹ در محل شرکت خدماتی شهرک صنعتی کاویان واقع در شهرک صنعتی کاویان – فاز ۱ - انتهای صنعت ۱۹ برگزار می گردد، لذا از کلیه سهامداران دعوت می‌شود راس ساعت و روز مقرر در محل مذکور حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:

۱- افزایش سرمایه

۲- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی فوق العاده باشد.

هیئت مدیره شرکت خدماتی شهرک صنعتی کاویان فریمان

۱۴۰۱۰۰۱۲۳۱/ش

پرسش و پاسخ های ۱۰ ثانیه ای

پسری ۱۰ ساله دارم که از همه چیز می‌ترسد؛ آیا بدون دارو درمان می‌شود؟

بله، البته فرزند شما باید هرچه زودتر به یک متخصص و روان‌شناس کودک مراجعه کند تا منشأ ترس و علل محرک آن بررسی و تشخیص داده شود تا روش های درمانی موثری مانند نوروفیدبک برای وی تجویز شود.

فهیمه میرزایی، کارشناس ارشد روان‌شناسی

۷ قانون میلیاردر شدن

ویدئوی رموز موفقیت یک اینفلوئنسر که قبل از ۳۰ سالگی، ثروتش از یک میلیون دلار بیشتر شده، مورد توجه کاربران جهانی قرار گرفت

مشاوره اقتصادی

همه ما دوست داریم درآمد بیشتری داشته باشیم. یک اینفلوئنسر اینستاگرامی که قبل از ۳۰ سالگی به یک میلیونر تبدیل شده است، معتقد است که همه چیز به طرز فکر بستگی دارد. این میلیونر جوان در یک ویدئوی تیک تاک که بازتاب زیادی در شبکه‌های اجتماعی جهان داشت و پربازدید شد، هفت قانون روزانه برای کسب درآمد بیشتر را توضیح داد. در ادامه، به آن‌ها اشاره می‌شود.

۱ هانا گفت: «زبانی که برای صحبت درباره خود به کار می‌برید یا یک ویتامین است یا یک سم.» او توضیح داد که صحبت‌های منفی درباره خودتان می‌تواند عواقب منفی داشته باشد.

۲ نکته دوم در راه کسب درآمد بیشتر به گفته هانا این است که ذهنیت خود را درباره پول، تغییر دهید. او گفت: «شما باید واقعاً باور داشته باشید که ارزش این را دارید که پول بیشتری به دست آورید تا این که به واقعیت تبدیل شود.»

۳ سومین قانون «آماده‌سازی محیط» است که هانا به آن قسم می‌خورد. او گفت: «تغییرات کوچکی در فضای زندگی خود ایجاد کنید که به شما کمک کند تا سطح بعدی موفقیت را عادی کنید.»

۴ قاعده بعدی که هانا بر اساس آن زندگی می‌کند، قانون چهارم یعنی قانون «باید داشته باشید» است. او توضیح داد: «برای داشتن چیزی، مانند یک میلیون دلار، باید جزو آن دسته افرادی شوید که یک میلیون دلار درآمد دارند. باید از خود بپرسید، آن نسخه میلیون دلاری من چگونه فکر می‌کند و چگونه رفتار می‌کند؟»

۵ در خصوص نکته پنجم، هانا اضافه کرد که باید به مخارج بزرگ از دریچه هزینه در مقابل سرمایه‌گذاری فکر کنید. به عنوان مثال، هزینه یک دوره آموزشی برای یادگیری مهارت‌های جدید یک سرمایه‌گذاری است، در حالی که خرید یک کیف با طراحی خاص، هزینه است.

۶ ششمین نکته هانا برای کسانی که صاحب یک کسب و کار هستند یا به صورت آزاد کار می‌کنند، این است که از مشتریان بر اساس نتایج به جای ساعت کار هزینه دریافت کنند. او توضیح داد: «حتی اگر نرخ ساعت شما واقعاً بالا باشد، ما فقط ۲۴ ساعت در روز فرصت داریم که به این معنی است که درآمد ما همیشه محدودیت خواهد داشت.»

۷ در نهایت، او می‌گوید چیزی که بیشتر مردم درباره کسب درآمد بیشتر به شما نمی‌گویند این است که شما اغلب دوستان خود را از دست خواهید داد، اما این چیزی نیست که نگران آن باشید. هانا افزود: «هر فرد موفقی که می‌شناسم در این راه دوستان خود را از دست داده است.»

نکته | هانا در توضیح این ویدئو نوشت: «۷ قانون زندگی که شما را میلیونر می‌کند، راه‌اندازی یک کسب و کار یا دستیابی به موفقیت مالی نه فقط به استراتژی بلکه به طرز فکر شما بستگی دارد.»

برای نوشتن این مطلب از «روزیاتو» کمک گرفته شده است

فتونکته

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*خیلی از مرگ پله ناراحت شدم. بازیکن بزرگی بود که استعداد فوتبالی‌اش، ذاتی بود. از نظر من، مسی و رونالدو قابل مقایسه نیستن با مارادونا و پله، اونا یک چیز دیگه بودن. به خصوص که پولکی نبودن.

*در صفحه سلامت بنویسید که برای کاهش وزن، خوردن چقدر میوه توصیه می‌شود؟ اصلا میوه باعث چاقی می‌شود یا تاثیری ندارد؟

*مطلب «فواید مهمانی‌های زنانه برای خانم‌ها» را برای شوهرم فرستادم تا ببیند و این قدر از من ایراد نگیرد. امیدوارم اشتراک روزنامه‌مان را قطع نکند! خخخ!

*درباره مطلب «۱۰ نکته درباره پله» در صفحه اول زندگی سلام، می‌خواستم بگم نا گفته‌های «معینی» از «پله» خیلی جالب بود. من اصلا نمی‌دونستم که پله به ایران اومده و با یک تیم ایرانی بازی کرده.

*زندگی سلام، چند روز تا آخر سال مونده؟ به عید نوروز و تعطیلاتش نیاز دارم.

*برای پله، شماره ۱۰ برزیل، یک صفحه اختصاص دادید و به او گفتین پادشاه فوتبال. بعد برای علی دایی، هیچ مطلبی نمی‌زنین...

*زندگی سلام؛ اگر توجای رونالدو بودی، به خاطر اعتبارت از خیر ۲۰۰ میلیون یورو سالانه (۹ هزار میلیارد تومان) می‌گذشتی یا می‌رفتی عربستان تو قصر لاکچریت؟

*در مطلب «بایدهای دوران خواستگاری»، چندین بار به نقش خانواده‌ها اشاره کردید، در صورتی که الان متاسفانه خود دختر و پسر می‌بُرند و می‌دوزند. از جامعه عقب افتادین.

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

برگ سبز اتومبیل سواری هاچ بک کویک MT سایپا مدل ۱۳۹۹ به رنگ سفید به شماره پلاک ایران ۳۲-۷۹۴ط۸۷ و شماره موتور M15/9025093 و شماره شاسی NAS841100L1076872 به نام خانم پروین نعمتی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۱۲۷۵/ش

برگ سبز موتور سیکلت تک ناز مدل ۱۳۹۱ TK125 S به رنگ مشکی به شماره پلاک ۴۹۲۴۹-۷۶۸ و شماره موتور 0124NEJ012719 و شماره شاسی (تنه) NEJ***125G9108033 به نام مصطفی حمیدی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۱۲۷۸/ش

اینجانب افسانه عابدی مالک خودرو سواری پژو جی ال ایکس آی ۱۸۰۰ مدل ۱۳۸۴ به شماره پلاک ۱۹۸ط۲۸ ایران ۴۲ و شماره موتور ۱۲۴۸۴۱۹۰۷۰۳ و شماره شاسی ۱۴۲۷۲۰۶۹ به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفترحقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۰۰۱۲۴۱/ش

اینجانب سلطان فولادی مالک خودرو پژو پارس به شماره انتظامی ۴۸۸ب۴۹-۱۲ و شماره شاسی IN-83813973 و شماره موتور ۱۲۴۸۳۱۱۶۶۷۵ بعلت فقدان کارت شناسایی و برگ سبز و اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۰۰۱۳۰۹/ش

برگ سبز خودرو هاچ بک ام وی ام تیپ 315H مدل ۱۳۹۳ بشماره انتظامی ایران ۳۶- ۳۸۱ س ۱۲ به شماره موتور MVM477FJAE021694 به شماره شاسی NATFBAMD2E1018452 بنام احترام جوادی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۱۲۹۰/م

شناسنامه اینجانب مبینا قلی پور فرزند قربان متولد ۱۳۸۳/۹/۸ به شماره شناسنامه ۰۸۶۰۷۷۱۱۶۴ مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۱۲۷۹/ش

برگ سبز خودرو تیبا بنام شهناز ادیب به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۳۵ ق ۴۴ و شماره موتور ۸۰۴۱۱۲۹ و شماره شاسی NAS811100D5729527 مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۰۰۱۲۹۲/پ

برگ سبز و کارت خودرو پژو روآ مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۳۵۱ ن ۹۱ به شماره موتور ۱۱۸۸۹۰۱۸۸۹۹ به شماره شاسی NAAB41PM1BH283311 بنام غلامعلی عامری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۱۳۱۵/م

برگ سبز خودرو پراید ۱۱۱ بنام محمدامین پورابراهیم به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۶۱۹ ن ۹۴ و شماره موتور ۵۳۹۱۱۹۶ و شماره شاسی NAS431100F5829939 مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۰۰۱۲۸۰/پ

کارت شناسایی سواری پیکان به شماره انتظامی ۳۲-۴۸۱ب۸۱ و شماره موتور ۱۱۱۲۸۰۶۴۳۹۷ و شماره شاسی ۸۰۴۶۵۸۲ به نام علی اصغر جلال آبادی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۱۲۸۱/ش