



# DECEMBERI AJÁNDÉKHEGYEK

Sosem mozgatott meg különösebben az ajándékozás, ezzel szemben olyan családtagokkal és barátokkal vagyok körülvéve, akiknek az egyik fő szeretetnyelve ajándékot adni és kapni. Férjem partner „idegennyelvűségében”, és ha ünnepelnivalóról van szó, egymás közt félredobjuk az ajándékozás nemes hagyományát, és minőségi idővel, izgalmas élményekkel lépjük meg egymást. Közben pedig kezdem egész jól beszélni az ajándékozás nyelvét is, még ha olykor töröm is.

## ♦ MITŐL ÉRTÉKES AZ AJÁNDÉK?

Persze én sem zárkózom el attól, hogy ajándékkal leljenek meg, sőt, gondosan őrzöm a számomra fontos darabokat: az első Bibliámat, amelyet akkor kaptam édesanyámtól, amikor megtanultam olvasni; a férjem gyöngybetűivel írt szerelmesleveleket, az ötvös nagypapája által készített csodaszép gyűrűt, a kislányom első rajzát, egy kedves gyermek kliensemtől kapott furcsa alakú gesztenyét és ükapám egyik könyvének eredeti példányát, amellyel dédnagyanyám lepett meg.

Adrian Furnham pszichológus csokorba szedte azokat a tényezőket, amelyek értékesé tehetik az ajándékokat. A személyes történettel bíró meglepetés az első ezek közül, hiszen ilyenkor a múlt egy darabkáját kapjuk kézhez, és az erre való emlékezés teszi páratlanná az ajándékot. Máskor egy-egy kézzel készített darab okoz örömet, hiszen a befektetett munka és idő azt az üzenetet hordozzák: fontosak vagyunk az ajándékozó számára. Különleges hatást gyakorolhatnak azok a meglepetések, amelyekre nem számítottunk, mert azt közvetítik, hogy az ajándékozó minden kötelező alkalom nélkül gondolt ránk. Vannak segítségként, támogatásként vagy vigasztaló kapott tárgyak, amelyek arra emlékeztetnek, hogy vannak az életünkben olyan emberek, akikre még a legnehezebb helyzetekben vagy körülmények között is számíthatunk. A „tökéletes ajándékok” titka abban rejlik, hogy valóban jól ismerjük a másikat, és így olyan ajándékot választunk számára, amelyre nagyon vágyott, szüksége volt rá, de magát nem ajándékozta volna meg vele.



Vagyis az ajándékozás lényege maga a kapcsolat, illetve annak megerősítése, az ajándék valódi értéke pedig az általa hordozott érzelmi üzenetben rejlik, amelyből az ajándékozott érzi, hogy nem csupán egy kipipálendő feladat a tennivalók listáján. Ezért – bár szigorúan racionális szemüvegen keresztül nézve akkor járnánk a legjobban, ha ajándék gyanánt készpénzt cserélgetnénk – az a fajta meglepetés fogja leginkább megdobogtatni a szívünket, amelyen látszik, hogy az ajándékozó időt és energiát fektetett a kitalálásába, megszerzésébe vagy elkészítésébe. Ezek az ajándékok arról is mesélnek, hogy milyen kép él rólunk a másik fejében.

### **MÁSKÉPP IS LEHET AJÁNDÉKOZNI**

Karácsony előtt bátran beszéljünk a családtagokkal és barátokkal, ha úgy érezzük, az idei évben nem boltban vásárolt ajándékok felhalmozásával szeretnénk kifejezni a szeretetünket. A gyermekeknek általában még nagyon fontos, hogy milyen tárgyakat találnak a fa alatt, de jó, ha az ő esetükben is törekszünk arra, hogy az ünnep és az ajándékozás érzelmi üzenetén legyen a hangsúly. A vágyott játék mellé adhatunk olyan meglepetést is, amelyet mi készítettünk, vagy valamilyen közös tevékenységre, programra ad lehetőséget (pl. családi társasjáték, színházjegy).

# AZ AJÁNDÉKOZÁS LÉNYEGE MAGA A KAPCSOLAT, ILLETVE ANNAK MEGERŐSÍTÉSE. AZ AJÁNDÉK VALÓDI ÉRTÉKE PEDIG AZ ÁLTALA HORDOZOTT ÉRZELMI ÜZENETBEN REJLIK.

Ne halmozzuk el őket túl sok ajándékkal, mert a gyerekek a túl sok ingert még nem tudják feldolgozni, nem tudnak egyszerre több irányba figyelni, így értékelni sem tudják azt az ajándékhegyet. Bölcsebb döntés egy-két jól megválasztott meglepetést adni nekik, amelyekhez érzelmileg kötődni tudnak. Az érzelmi üzenetet mélyítheti, ha az ajándékozás helyett az együttlét van a fókuszban, illetve, ha nekik is lehetőségük van arra, hogy megéljék az ajándékozás szépségét, például készíthetünk velük a rászoruló gyermekek számára ajándécsomagot.

Közeli felnőtt kapcsolatainkban igazán az tud felszabadító lenni, ha olyan ajándékot választunk, amiből látszik, jól ismerjük a másik szeretetnyelvét, vágyait, álmait, és valamiképp mesél a kapcsolatunkról is. Így például a *minőségi időt nagyra értékelők* számára tökéletes ajándék lehet egy jól megválasztott közös programra szóló jegy, míg a *testi érintés nyelvét beszélők* talán jobban örülnek a házastársától kapott saját készítésű, otthon beváltható 10 alkalmas masszázskuponnak, mint egy újabb pulóvernek. A *dicsérő szavakat előnyben részesítőknek* különösen értékes ajándék lehet egy köszönőlevél, amelyben leírjuk, miért vagyunk értük hálásak, a *szívességek nyelvét beszélőknek* pedig nagy örömet okozhatunk egy terhes feladat egész évre szóló átvállalásával. Ha valakinek az ajándékozás a szeretetnyelve, lepjük meg egy olyan tárggyal, ami azt tükrözi számára, hogy nem kíméltük az időnket és energiánkat, hogy tökéletes, személyre szabott, neki szóló ajándékot készítsünk vagy találjunk.

Minőségi időt és élményeket ajándékozni a szeretetnyelvtől függetlenül is jó döntés lehet, ugyanis a boldogság kutatói szerint a tárgyak által okozott boldogság hamar elillan, de az élmények által kiváltott örömezzet hosszabban tartó hatást gyakorol

a megajándékozottra a közösen átélt pillanatokon, illetve az azokra való emlékezésen keresztül.

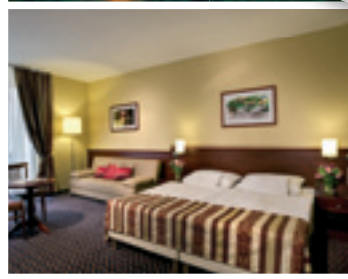
## ZÉRÓ ÖSSZEGŰ JÁTÉK

Természetesen a fenti kísérletet csak úgy érdemes kipróbálni, ha előre egyeztetettük azokkal, akiket ilyen módon szeretnénk meglepni, hogy ők is hasonló ajándékkal készülhessenek. Az ajándékozás ugyanis egy zéró összegű játék: igyekszünk kölcsönösen hasonló értékű és intimitásszintű ajándékot adni a másikkal, és ha ez nem sikerül, akkor az csalódottsághoz, illetve a kapcsolat határainak a megsértéséhez vezethet. Amikor erről a témáról beszélgetünk, és úgy tűnik, a másikkal nem igazán van ínyére a javaslatunk, esetleg néhány célzást is elejt arról, hogy mit szeretne kapni, ne vitázzunk, lepjük meg azzal, amire saját bevallása szerint vágyik. Frank Flynn, az ajándékozás pszichológiájának egyik kutatója szerint ugyanis a legnagyobb baklövést azzal tudjuk elkövetni, ha figyelmen kívül hagyjuk a másik igényeit, és a saját fejünk után megyünk, az ő egyértelmű kérése vagy finomabb célozgatásai ellenére is.

## MENNYIRE LEGYEN SZEMÉLYES?

Amikor a munkatársaknak, távolabbi barátoknak vásárolunk ajándékot, különösen fontos a kapcsolat határainak a tiszteletben tartása. Célravezető, ha nem térünk le az arany középútról, és olyan ajándékot választunk, ami nem túlságosan bensőséges, de mégis van egy apró személyes üzenete. Ben C. Fletcher szerint három szabályt kell betartani az ajándék kiválasztásakor: feleljen meg a kapcsolat intimitási szintjének, ne legyen „üres” ajándék, hanem tükrözze, hogy igyekeztünk a másik vágyának vagy szükségletének megfelelő meglepetést választani. ♦





## ÉLMÉNYEK AJÁNDÉKBA!

**Tegye a fa alá szállodánk ajándékutalványát, lepje meg szeretteit egy Hotel Kapitányba szóló üdüléssel!**

**Ajándékozzon pihenést, kikapcsolódást és életre szóló élményeket Karácsonyra!**

Kollégáink az alábbi elérhetőségeken:  
sales@hotelkapitany.hu, +36 87 550 166  
örömmel segítenek akár személyre szabott  
ajándékutalvány összeállításában is!



**Hotel Kapitány \*\*\*\*\* superior Wellness**

8330 Sümeg, Tóth Tivadar u. 19. • Tel./Fax: +36 87 550 166 • +36 87 550 167  
E-mail: sales@hotelkapitany.hu • foglalas@hotelkapitany.hu • [www.hotelkapitany.hu](http://www.hotelkapitany.hu)