



BUKLETS
DĀVINĀŠANAS PRIEKŠS

DĀVINĀŠANAS PRIEKŠ

Adventes laiks ir pārdomu un pateicības laiks. Daudzi sāk gatavot Ziemassvētku dāvanas saviem mīļajiem, draugiem, kolēģiem. Mēs zinām šo patīkamo prieka sajūtu saņemot dāvanas un pazīstam siltuma sajūtu sirdī, kad kādu apdāvinām. Apmaiņa ar dāvanām pastiprina mūsu saikni vienam ar otru, izraisa pateicības un sirds siltuma sajūtas.

Dažreiz cilvēki saka «dāvināt ir pat patīkamāk, nekā saņemt dāvanas».

Dāvanu gatavošana un dāvināšana atbrīvo mūsu endorfīnus un mēs izjūtam patīkamas emocijas. Tas ir līdzīgi kā tad, kad iemīlamies vai sasniedzam mums ko ļoti svarīgu.

Šādi mēs pateicamies cilvēkam par to, ka viņš ir mūsu dzīvē, vairojam labo mūsu sarežģītajā pasaulē un izrādām rūpes. Dāvināšana palielina laimes izjūtu, gandarījumu un prieku.

Dāvanu izdomāšana un izvēle parāda cilvēkiem to, ka mēs domājam par viņiem un, ka mums rūp tas kā viņi jūtas. Šī rīcība ir pašai dziedīga. Dāvinot negaidiet ko pretī, bet izjūtiēt dāvināšanas prieku! Svētais bīskaps Nikolass, kurš kļuvis par Ziemassvētku vecīša prototipu, dāvināja nesavtīgi, dāvināja prieku!

Par prieku domājot - varbūt pannas vai putekļsūcējus var nopirkt tāpat, ja vajag, bet dāvanām izvēlēties ko patīkamu un priecīgu, nevis vienmēr tikai praktiski noderīgu. Protams, kas to lai zina, bet šķiet ka Svētais Nikolass nedāvināja pannas vai lāpstas 😊



Gatavojot dāvanas citiem, nedrīkst aizmirst par vienu ļoti svarīgu cilvēku - to, kuru ikdienā redzam spogulī. Pētījumu rezultāti rāda, ka sagādājot dāvanas sev, cilvēki kļūst priecīgāki, dāsnāki, altruistiskāki un apmierinātākiem ar dzīvi kopumā. Viņiem kļūst vieglāk dalīties priekā ar citiem.

Taču medaļai ir arī otra puse: pārmērīga dāvanu gādāšana sev var paaugstināt materiālisma līmeni un samazināt apmierinātību ar dzīvi. Tāpēc jāatceras, ka dāvanas - gan sev, gan arī citiem, pirmkārt ir sajūtas!

Ko un kā dāvināt?


Šajā laikā padomājiet par tiem, kam jūs varētu sagatavot dāvanas. Apdomājiet cilvēku, dzīvnieku un organizāciju sarakstu. Gatavojot dāvanas, padomājiet par to kādas emocijas un sajūtas tās varētu raisīt. Padomājiet arī par brīnumiem! Lielāka daļa no mums bērnībā ticējām brīnumiem un tagad mums, pieaugušiem, ir tādas «magiskas spējas» šos brīnumus radīt. Mēs varam kļūt par elfiem, fejām, rūķiem vai Ziemassvētku vecīšiem priekš tiem, kuri tos īpaši gaida!

Dažas idejas:

- Sarīkojiet mazas pārsteiguma dāvaniņas (kartiņas ar jaukiem novēlējumiem, sveces, mazu šokolādīti, u.c.) saviem ģimenes locekļiem vai kolēģiem.
- Kļūsiet par slepeno dāvinātāju un pavērojiet cilvēku emocijas (tā būs dāvana Jums).
- Uzaiciniet draugus uz pastaigu, kafejnīcu, koncertu.
- Uzrakstiet un nosūtiet pastkartītes ar apsveikumiem.
- Nopērciet našķus vai rotaļlietu savam dzīvniekam.
- Izrotājiet savus logus, durvis, pagalmu, kāpņu telpu, tas iepriecinās gan Jūs, gan citus.
- Atvēliet laiku sev - pastaigājieties, nopērciet labu grāmatu, padomājiet, kas tieši Jums sniedz patīkamas emocijas! Varbūt tas ir kapučīno ar kruasānu vai smaržīga svece, vai pastaiga gar jūras krastu vai piesnigušu mežu. Dariet to!

Vēl dažas idejas:

- Nedomājiet tikai par kādu nākotnes apņemšanos, esiet šeit un tagad! Dzīve notiek jau šodien!
- Apsveriet, varbūt variet savus laika vai finanšu resursus veltīt arī kādai labdarībai.
- Patstāvīgi vai kopā ar ģimeni, kolēģiem vai draugiem sagatavojiet dāvanas bērniem no trūcīgām ģimenēm vai senioriem un citiem aprūpes centru iemītniekiem. Var pārskaitīt naudu dzīvnieku patversmēm vai aizvest viņiem nepieciešamās mantas, vai palīdzēt ar darbiem. Darīšana kopā saliedē. Un šādi mēs mācam bērnus dalīties un justies kā svarīgai sabiedrības daļa!
- Pavadiet laiku ar saviem mīļajiem, darot kaut ko kopā. Rotājiet māju, gatavojiet dāvanas, spēlējiet galda spēles, taisiet sniegavīrus, u.c.



Atcerieties, ka visvarīgākais un labākais, ko otram var sniegt ir savs laiks, uzmanība, rūpes un labie vārdi!

Ja nezini, ko dāvināt – dāviniet to, ko ne par kādu naudu nevar nopirkt – draudzību, mīlestību un interesi par otru!

Lai skaists šis svētku gaidīšanas laiks!