



بنام مشاوره

شماره ۳۵ - سال چهارم - آبان ۱۳۸۴

فهرست:

- ۶۶ اهداف زندگی خود را چگونه انتخاب می کنید؟ ۱
- ۶۶ روش های صحیح مطالعه کتاب های درسی ۲
- ۶۶ عشق ۳

اهداف زندگی خود را چگونه انتخاب

می کنید؟



همه ما بارها و بارها کلمات آرزو، هدف و یا مفهوم آنها را در قالب جملات شنیده ایم.

"دوست دارم یک وکیل سرشناس بشوم"

"می خواهم یک فضا نورد بشوم"

"من بالاخره داروی ضد پیری را کشف می کنم"

"آرزو"، میل و خواسته ای است که فرد برای زندگی خود در نظر دارد. آرزو می تواند دست یافتنی (واقعی و ممکن) یا دست نیافتنی (غیرواقعی و غیرممکن) باشد.

آرزو به زندگی فرد جهت داده و در او انگیزه رسیدن به هدف را ایجاد می کند. نکته مهم و قابل توجه آن است که فرد بتواند آرزوهای دست نیافتنی (غیر واقعی و غیرممکن) و آرزوهای دست یافتنی (واقعی و ممکن) خود را تفکیک و باگزینش آرزوهای دست یافتنی مسیر حرکت خود را تعیین کند.

"هدف"، امری بسیار واقع بینانه و عینی است که بر مبنای شناخت فرد از خودش، بررسی امکانات، شرایط و موقعیت موجود، آرزوها، نیازها، خواسته ها و توانایی های فردی و محیطی شکل می گیرد. گاهی اوقات هدف و آرزوهای غیر ممکن یکسان تلقی می شوند و فرد، انرژی و توان خود را به شکلی نامطلوب صرف یک امر ناممکن می کند و در نهایت، با تجربه شکست و عدم موفقیت، دچار غم، اندوه و ناامیدی می شود.

همه ما آرزوهایی داریم ولی مهم آن است که آرزوهای غیرممکن خود را جایگزین اهداف واقعی زندگی نسازیم. برای آن که بتوانیم به آرزوهای خود رنگ حقیقت ببخشیم باید آرزوهای واقعی را برگزینیم و با برنامه ریزی و تعیین هدف های واضح و روشن، خود را در مسیر مورد نظر به حرکت درآوریم.

نکته دیگر آن که یک موضوع خاص و یا یک آرزوی یکسان، مثل فضا نورد شدن ممکن است برای یک نفر، آرزوی دست یافتنی و برای فرد دیگر آرزویی دست نیافتنی باشد. چراکه آرزوهای ما براساس توانایی های شخصی، امکانات و موقعیت های اجتماعی، اقتصادی و غیره طبقه بندی می شوند. بنابراین اقدامات ضروری برای دسترسی به آن آرزو نیز برای دو نفر در شرایط

متفاوت قطعاً متفاوت است.

توجه داشته باشید که به عینیت درآوردن یک آرزو، مستلزم برنامه ریزی خاصی است و هدف گزار می نسجمی را می طلبد. اما برای هدف گذاری چه مرحله ای را باید طی کرد؟

برای تعیین هدف بهتر است، مراحل زیر را در نظر بگیرید:

۱- هدف را به صورت مشخص، روشن، قابل اندازه گیری و در محدوده زمانی خاص تعیین و تعریف کنید.

درست: به دست آوردن معدل ۱۷ در امتحانات آخر ترم

غلط: موفق شدن در امتحانات آخر ترم در این مرحله، آرزوی شما به شکل مشخص و روشن تعریف می شود و هدفمند می گردد.

۲- اهداف واقع بینانه و ممکن را انتخاب کنید. درست: برای فردی که ضعف تحصیلی داشته است، به دست آوردن معدل ۱۵ در امتحانات آخر ترم

غلط: برای فردی که ضعف تحصیلی داشته است، شاگرد نمونه کلاس شدن

۳- هدف را به گام های کوچک تر تقسیم کنید. بهتر است آن را به هدف های کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت تقسیم کنید.

درست: برای بدست آوردن معدل ۱۷ در امتحانات آخر ترم باید فعالیت های زیر را انجام دهیم:

هدف بلند مدت: دوره کردن ۷ کتاب در طی ۴ هفته

هدف میان مدت: هر ۴ روز یک کتاب را دوره کردن

هدف کوتاه مدت: هر روز ۱۵ صفحه از کتاب

یکی از مهمترین اعداد در جهان ۱۶۸ است. این رقم، تعداد ساعات در یک هفته است، نه بیشتر و نه کمتر، زمان منبعی است که در آن از انرژی های خود استفاده می کنیم. اگر زمان خود را مدیریت کنید، زندگی خود را مدیریت کرده اید، اگر زمان را تلف کنید، زندگی خود را تلف کرده اید.

X را مطالعه کردن

غلط: تا آخر ترم باید کتاب ها را دوره کنم
۴- موانع و مشکلاتی را که ممکن است در راه رسیدن به هدف ایجاد شود، پیش بینی و مشخص کنید و برای برطرف کردن آن چاره ای بیندیشید.

درست: مهمان سرزده، سر و صدا، شیطنت های خواهر خردسال، سر و صدای تلویزیون، تلفن های مکرر یک دوست صمیمی می تواند مزاحم برنامه ریزی من شود، پس بهتر است برنامه خودم را به اطلاع خانواده برسانم و با دوستم صحبت کنم که در این یک ماه کمتر با من تماس بگیرد.

غلط: من هدفم درست است و هیچ چیز نمی تواند مانع رسیدن من به هدف شود.

در مجموع برای تعیین اهداف خود علاوه بر نکات فوق، به توصیه های ذیل نیز توجه کنید:

● اهداف تان را به صورت مثبت بیان کنید. برای مثال "این کار را دقیق انجام بده" در مقایسه با عبارت "در این کار اشتباه احمقانه ای نکن" بسیار بهتر است.

● اگر هدف روشن و صریحی دارید، تاریخ، زمان و جزئیات آن را به طور دقیق معلوم کنید.

● اولویت هایتان را تعیین کنید. در صورتی که چندین هدف را در سر می پرورانید، آنها را اولویت بندی کنید و توجه تان را بر روی مهم ترین هدف متمرکز سازید.

● برای جلوگیری از سردرگمی و اشتباه، اهداف تان را ثبت کنید و به آنها اهمیت بیشتری بدهید.

● اهدافی را تعیین کنید که قابل اندازه گیری باشند، به عبارتی، کلی و انتزاعی نباشند. اگر تمامی موارد لازم برای یک هدف قابل

سنجش را به کار برده اید، اطمینان داشته باشید که بدان

هدف دست خواهید یافت.

من
میلیونر میشم!



● برای هدف‌های خود زمان بندی مشخص و روشنی داشته باشید.

● نسبت به هدف‌های کوتاه مدت و میان مدت خود متعهد و وفادار باشید چراکه، رسیدن به هدف‌های بلند مدت، در گرو تلاش و صبوری شما در مراحل قبل است. یک شبه ره صد ساله نمی‌توان پیمود.

● هرگز تحت نفوذ دیگران هدف خود را تعیین نکنید، چراکه با این کار هدف‌ها و آرزوهای واقعی خود را زیر پا می‌گذارید.

● حتماً برای تعیین اهداف خود، اطلاعات مناسب و کافی کسب کنید. اگر درک روشن و صریحی از آن چه سعی دارید بدان برسید، نداشته باشید و از مهارت و دانش لازم برخوردار نباشید، انتخاب اهداف واقع‌گرایانه مشکل است.

● نسبت به اهداف تعیین شده متعهد و صبور باشید و با پشتکار و علاقه به هدف‌های خود پایبند بمانید.

● هنگام تعیین هدف‌ها، برای استراحت، آرامش و تفریح خود نیز جایگاهی در نظر بگیرید، چراکه بدون در نظر گرفتن آسایش خود به تدریج در معرض خطر فرسودگی قرار می‌گیرید.

● از شکست نهراسید اگر به مشکلی برخوردید، علت را جستجو و موانع را شناسایی کنید؛ سپس جهت رفع آن مشکلات و موانع، اقدامات لازم را انجام دهید. اگر مشکلات و موانع از کنترل شما خارج بودند در تعیین هدف خود تجدید نظر کنید.

● با هدف‌گذاری مناسب به آرزوهای واقعی خود، رنگ حقیقت بخشید.

● همواره از خود بپرسید: برای رسیدن به هدف‌هایم به چه مهارت‌هایی نیاز دارم؟

● به چه اطلاعات و دانشی نیازمندم؟

● چه منابع و امکاناتی موجب پیشرفت من هستند؟

● چه عواملی، مانع یا بازدارنده حرکت من هستند؟

● آیا برای انجام دادن کارها، روشی بهتر از آنچه هم اکنون برگزیده‌ام، وجود دارد؟

حالا با توجه به نکات گفته شده تمرین ذیل را انجام دهید:

الف - آرزوهای خود را اعم از واقعی و غیرواقعی فهرست کنید.

ب - آرزوهای واقعی و غیرواقعی را تفکیک کنید.

ج - آرزوهای واقعی یا ممکن را بر حسب ارزش‌ها و خواسته‌هایتان اولویت بندی کنید.

د - حالا برای اولین اولویت خود مطابق مراحل چهارگانه و توصیه‌های بیان شده، برنامه ریزی کنید.

- ۱-.....
- ۲-.....
- ۳-.....
- ۴-.....

ای ز تو روشن همه شب‌های تار

ای تو بهتر از همه دار و ندار

تو بهین خلوتگه یار منی

تو نوای عشق دلدار منی

با تو گشتم لایق راز و نیاز

با تو من آرام گشتم ای نماز

هر که افسرده است چون از تو جداست

داروی افسردگی یاد خدا است

تو نشان جمله اسم اعظمی

زخم‌های هر دلی را مرجمی

هر که او همواره با تو یار شد

کی ز امواج حوادث زار شد؟

اضطراب و ترس از بی حاصلی است

دلهره، تشویش و غم از غافلی است

هر که غافل نیست از یاد خدا

هرگز او نبود ز عشق حق جدا

هر که عاشق بود و معشوقش خدا

کی بترسد از تمام ماسوا؟

هر که او هم‌رنگ یار خویش شد

کی اسیر حزن یا تشویش شد؟

هر که او هم‌رنگ یار خویش نیست

عشق او جز رنگ و بویی بیش نیست

هادی از هم‌رنگیش مسرور شد

از هجوم ترس و غم‌ها دور شد

گرچه صدها عامل غم در رهند

تا به او تیغ ستم‌ها درکشند

لیک چون دلگرم نام یار شد

هر چه جز حق بود نزدش خوار شد

از همین هم‌رنگی و ناز و نیاز

یافت آرامش ز اعجاز نماز

«حجت الاسلام والمسلمین

دکتر هادی دوست محمدی»

مشاور امور مذهبی

پیشنهادی روش (PQRST) است، که یک تکنیک مفید، مؤثر و سازمان یافته است. استفاده از این روش، از آن جهت توصیه می‌شود که می‌تواند، توانایی فراگیرنده را برای مطالعه، به خاطر سپاری و یادآوری مطالب درسی افزایش دهد.

مراحل روش PQRST

این روش که براساس حروف اول مراحل پنج‌گانه آن نام گذاری شده است، دارای مراحل زیر است:

۱- مرحله پیش خوانی (Preview)

اولین گام برای مطالعه یک کتاب درسی بررسی مقدماتی (یا مطالعه اجمالی) آن است، در این مرحله، مطالب یک فصل برای دست یابی به یک دید کلی درباره موضوعات و بخش‌های اصلی آن پیش‌خوانی می‌شود. این کار منجر به تسهیل سازمان‌دهی مطالب و بازیابی آن از حافظه می‌شود. هم چنین پیش‌خوانی موجب درک بیشتر مطالب می‌شود، زیرا طی مطالعه اجمالی و آگاهی کلی فرد از موضوع مورد مطالعه، اجزاء کتاب و ارتباط آن‌ها با یکدیگر در نظر خواننده‌ی آن مفهوم بهتری پیدا می‌کند. مرحله پیش‌خوانی شامل: خواندن عنوان فصل، خواندن سطحی مطالب یک فصل، تمرکز توجه روی عناوین بخش‌های اصلی و فرعی کتاب، نگاه گذرا به تصاویر و مثال‌ها به ویژه خواندن دقیق بخش خلاصه آخر فصل است.

۲- مرحله طرح سؤال (Question)

پس از خاتمه مطالعه اجمالی یک بخش، در این مرحله تعدادی از عناوین اصلی و فرعی قسمت‌های مورد مطالعه به سؤال تبدیل می‌شود. با در نظر گرفتن این مسئله که طرح سؤال از محتوای درسی، حس کنجکاوی و انگیزه یادگیری را در خواننده کتاب افزایش می‌دهد، این امر باعث افزایش دقت و تمرکز فکری و در نتیجه سرعت و سهولت یادگیری می‌شود. به عقیده‌ی صاحب نظران، عامل کنجکاوی موجب افزایش اشتهاى ذهن برای یادگیری بیشتر می‌شود و در نتیجه چنانچه اطلاعات حاصله ناشی از پرسش‌های معینی باشد، به راحتی ترکیب می‌شود و بیش‌تر در حافظه باقی می‌ماند.

۳- مرحله خواندن (Reading)

پس از مطالعه اجمالی و طرح سؤالات برانگیزنده از عناوین کتاب درسی، قدم بعدی خواندن عمیق و دقیق محتوای درسی برای درک و فهم صحیح آن است. در این مرحله خواننده کتاب باید تلاش کند تا درباره آن چه که می‌خواند فکر کند و آنها را با آموخته‌های قبلی مرتبط سازد.

۴- مرحله به خود پس دادن (Self-Recitation)

پس از خواندن دقیق مطالب، باید تلاش کرد

روش‌های صحیح مطالعه کتاب‌های

درسی

در شماره قبل، اصول کلی مطالعه

مؤثر شرح داده شد، در این شماره سعی

بر آن است تا پس از آموزش روش‌های

صحیح مطالعه، دانشجویان عزیز بتوانند از ابتدای

سال تحصیلی جدید، هدفمند و مؤثر به یادگیری

دروس پرداخته و بهترین نتایج را از آن خود کنند.

تاکنون روش‌های مختلفی جهت مطالعه کتاب‌های

درسی توصیه شده است، یکی از بهترین روش‌های



امروز
همه رو
می‌تونم



تا ایده‌های اصلی محتوای مورد مطالعه بدون مراجعه به کتاب و از حفظ یادآوری شود. برای این کار یادگیرنده می‌تواند مطالب را (با صدای بلند یا آهسته) به خود باز پس دهد. باید تلاش کرد تا به پرسش‌های مطرح شده در مرحله سوم پاسخ داده شود و در صورت عدم امکان پاسخ‌یابی برای آن‌ها بازگشت مجدد به متن اصلی و تکرار جریان خواندن ضروری است. در صورتی که قادر به بازگو کردن مطالب مطالعه شده در قالب کلمات و عبارات خود باشیم، می‌توانیم ادعا کنیم آن مطالب را خوب یاد گرفته‌ایم، در غیر این صورت باید مجدداً به خواندن بپردازیم. با استفاده از تکنیک به خود پس دادن، فاصله‌های خالی اطلاعات و خلاء یادگیری افراد آشکار می‌شود، و زمینه را برای سازماندهی مجدد مطالب در ذهن فراهم می‌سازد. به خود پس دادن، مرحله مرور و تکرار فعالانه مطالب درسی است که اگر آن را به کار نبریم، فراگیری فعال نداریم و علیرغم تلاش و صرف وقت برای خواندن، در هنگام یادآوری مطالب (به ویژه در هنگام امتحانات) با مشکل مواجه می‌شویم. تکنیک به خود پس دادن یکی از اصول اولیه برای تثبیت اطلاعات در حافظه است به همین دلیل توصیه می‌شود بخش زیادی از زمان مطالعه را صرف تلاشی فعال برای از حفظ گفتن مطالب درسی نماییم. بنابر آنچه ذکر شد پس از آن که قسمتی از محتوا براساس مراحل چهارگانه (مطالعه اجمالی، طرح سؤال، خواندن و به خود پس دادن) آموخته شد، مطالعه قسمت‌های بعدی نیز به همین صورت ادامه می‌یابد.

۵- مرحله آزمون (test)

پس از پایان مراحل چهارگانه در یادگیری محتوای درسی، می‌توان میزان یادگیری‌های تحقق یافته خود را ارزیابی کرد. در این مرحله درمی‌یابیم که تا چه اندازه مطالب را خوب و عمیق آموخته‌ایم و کدام قسمت‌ها را خوب نیاموخته‌ایم تا به مطالعه

جبرانی بپردازیم. درج سؤالات و تمرینات در پایان فصول کتاب به این منظور است که فرد در پایان مطالعه پس از ارزیابی خود، در صورت نیاز مراحل قبلی را مجدداً مرور کند. یکی از دلایل بروز اضطراب امتحان عدم رعایت قواعد مراحل چهارم و پنجم است. یعنی چون فراگیرنده، مطالب مطالعه شده را در ذهن خود سازماندهی نکرده و میزان تسلط خود بر محتوای درسی را نمی‌داند، در نتیجه احساس اضطراب و نگرانی می‌کند. نظر به سودمندی و کارآئی روش (PQRST) و به دانشجویان عزیز توصیه می‌شود اصول و مراحل این روش را در مطالعات درسی خود به کارگیرند. بدیهی است که استفاده از این روش در افزایش بازده یادگیری تأثیری قطعی دارد، اما مستلزم تمرین و تکرار است، و به صبر و حوصله و اراده قوی نیازمند است.

توصیه‌هایی در مورد شیوه مطالعه

برای آن که مطالعه‌های مؤثر و یادگیری پایدار داشته باشید به توصیه‌های زیر توجه کنید:

الف - تنظیم برنامه

از آن جا که به عنوان دانشجو کارهای زیادی دارید، لازم است برای فعالیت‌های روزمره خویش (کار - مطالعه - تفریح - استراحت) برنامه‌های حساب شده‌ای داشته باشید تا هر کاری را به موقع انجام دهید. داشتن برنامه مشخص مطالعه، نیروی تمرکز حواس را زیاد می‌کند و مانع از انباشته شدن مطالب درسی برای شب‌های امتحان می‌شود.

نکات لازم در تنظیم برنامه مطالعه

- ۱- برنامه مطالعه خود را واقع بینانه طرح ریزی کنید.
- ۲- برنامه مطالعه را به شکلی طراحی کنید که در مقابل حوادث غیرقابل پیش بینی انعطاف‌پذیر باشد.
- ۳- برای یک زمان محدود برنامه ریزی زیادی نداشته باشید.
- ۴- مطالعه مطالب پیچیده‌تر را در ساعاتی که کارآئی بیشتری دارید، انجام دهید. همین طور اوقات غیر مولد خود را به کارهای آسان‌تر اختصاص دهید.
- ۵- مطالب بسیار مشابه را با هم مطالعه نکنید زیرا بکنواختی موضوع مورد مطالعه باعث خستگی و کاهش دقت و تمرکز (در نتیجه کاهش یادگیری) می‌شود. بنابراین بهتر است بین دو موضوع مشابه، درس دیگری مطالعه شود. یعنی در برنامه مطالعه یک روز، دروس متفاوتی گنجانیده شود.
- ۶- به خود استراحت بدهید. هم چنین با توجه به این که یادگیری فاصله‌ای (نسبت به یادگیری فشرده) بازده بهتری دارد، نباید زمان

مطالعه را خیلی طولانی کرد.

ب- محیط مطالعه

- ۱- محل خاصی برای مطالعه در نظر گرفته شود. زیرا استفاده از یک مکان ثابت برای مطالعه باعث آمادگی ذهنی و افزایش تمرکز حواس در زمان مطالعه می‌شود.
- ۲- محل مطالعه باید دور از سر و صدا باشد و هوا در آن جریان داشته باشد.
- ۳- درجه حرارت محل مطالعه باید مناسب باشد. زیرا حرارت ملایم محرک هوشیاری انسان است

۴- نور محل مطالعه باید کافی باشد تا موجب خستگی چشم مطالعه‌کننده نشود.

ج - توصیه‌های کلی

- ۱- هرگز کار مطالعه را به شب امتحان موکول نکنید.
- ۲- ضمن مطالعه، فعال باشید. یادداشت برداری و خط کشیدن زیر نکات مهم محتوای آموزشی موجب فراگیری فعال و افزایش تمرکز حواس می‌شود.
- ۳- قبل از حضور در کلاس، محتوای آموزشی را مطالعه کنید تا توضیحات استاد برای شما مفهوم بیشتری پیدا کند.
- ۴- پس از خاتمه کلاس‌ها مواد آموزشی را مرور کنید و به رفع ابهام‌های آن بپردازید تا بازده یادگیری شما افزایش یابد.

خداوند روزه را واجب کرد تا بوسیله آن اخلاص خلق را بیازماید.
حضرت علی (ع)

عشق

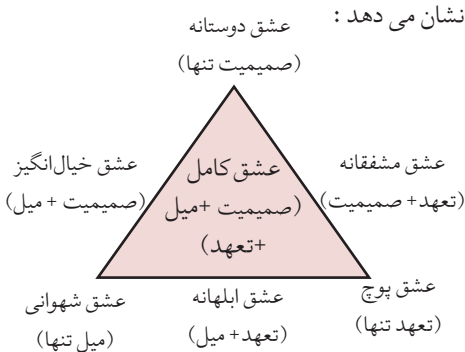
جسم خاک از عشق برافلاک شد
 ذره در رقص آمد و چالاک شد
 عشق پدیده‌ای غریب است.
 هجوم صمیمیت و میل به اتحاد و پیوند است، دوران دانشجویی عرصه‌ای از عرصه‌های حضور این غریب بی شکل است.
 بر آن شدیم تا از عشق سخن بگوییم، از عشق خاکی که نخستین تلاش‌های جسم خاک است با شما به گفت و گو بنشینیم. منظور ما از عشق در این سلسله نوشته‌ها عشق خاکی و عشق زمینی یا عشق زن به مرد و مرد به زن است که مولوی، استاد عشق، از آن به عنوان "مشق عشق" یاد می‌کند.
 یکی از نظریه پردازان، بنام اشترنبرگ (۱۹۸۷)، در نظریهٔ مثلثی عشق خود، عشق را به سه بخش قسمت می‌کند. الف) میل ب) صمیمیت و ج) تعهد «میل» به انگیزه‌هایی اشاره دارد که به عشق رهنمون می‌شوند (انگیزه‌هایی مانند جذابیت و تمایلات جنسی). اما از طرف دیگر به نیازهایی از قبیل: عزت نفس، نزدیک بودن و خودشکوفایی



اشترنبرگ هشت نوع عشق را مطرح می کند:

انواع عشق	میل	صمیمیت	تعهد
فقدان عشق	ضعیف	ضعیف	ضعیف
عشق دوستانه	ضعیف	قوی	ضعیف
عشق شهوانی	قوی	ضعیف	ضعیف
عشق پوچ	ضعیف	ضعیف	قوی
عشق خیال انگیز	قوی	قوی	ضعیف
عشق مشفقانه	ضعیف	قوی	قوی
عشق ابلهانه	قوی	ضعیف	قوی
عشق کامل	قوی	قوی	قوی

جدول زیر آنچه را که درباره روابط دو نفر، یا هشت شیوه دوست داشتن گفتیم، به طور خلاصه نشان می دهد:



● عشق شهوانی

میل در این عشق بیشتر حضور دارد. هیجانات و میل زیادی در این رابطه وجود دارد، اما صمیمیت و تعهد در سطح ضعیفی قرار دارد.

● عشق پوچ

این عشق زمانی احساس می شود که تعهد قوی باشد، اما میل و صمیمیت در سطح پایینی قرار داشته باشد یا اصلاً وجود نداشته باشد. این ویژگی اغلب در زوج هایی دیده می شود، که مدت زیادی از ازدواج آنها می گذرد و به خاطر بچه ها در کنار یکدیگر زندگی می کنند و سعی دارند رابطه را حتی اگر از نظر روانی و جسمی یکدیگر را ارضا نکنند، حفظ کنند.

● عشق خیال انگیز

این عشق در بین زوج هایی مشاهده می شود که رابطه آنها تا اندازه ای تازه است. میل و صمیمیت شدید است، اما زوجها به اندازه کافی، زندگی مشترک یا تجربه های مشترک ندارند که متقابلاً احساس تعهد کنند.

● عشق مشفقانه

در این عشق صمیمیت و تعهد شدید است اما میل ضعیف است. عشق مشفقانه در بین زوج هایی دیده می شود که به مدت تقریباً طولانی با هم هستند و از یکدیگر رضایت دارند، اما جاذبه جنسی آنها از بین رفته است.

● عشق ابلهانه

در این عشق میل و تعهد بالاست، اما صمیمیت ضعیف است. عشق ابلهانه در زوج هایی دیده می شود که یک عنصر مشترک قوی دارند و به همین دلیل تصمیم می گیرند ازدواج کنند، حتی اگر یکدیگر را اصلاً نشناسند.

● عشق کامل

این عشق سه عنصر را به طور سخاوتمند در خود جای داده است. عشقی است که همه ما آن را آرزو داریم. همان طور که اشترنبرگ می گوید، رسیدن به این مرحله خیلی آسان تر از نگهداشتن آن است.

هم اشاره می کند. میل در عین حال بسیاری از هیجان ها را نیز در برمی گیرد (هیجاناتی از قبیل: آرزو، شرم، آسیب پذیری، تحسین و اشتیاق). پس میل دو مولفه هیجانی و انگیزشی عشق را در برمی گیرد.

«صمیمیت» به رفتارهایی اطلاق می شود که نزدیکی عاطفی را افزایش می دهد. نزدیک بودن عاطفی شامل: حمایت و درک متقابل، ارتباط برقرار کردن و سهم کردن خود در فعالیت ها، عواطف و دارایی هایمان با فردی دیگر است.

«تعهد» به دو گونه تصمیم باز می گردد. ابتدا تصمیم کوتاه مدتی دایر بر این که آیا آنچه را که هست عشق بنامیم یا نه، دوم تصمیم بر این که آیا برای حفظ آن عشق به سوی آینده ای قابل پیش بینی تلاش کنیم یا نه. تعهد بیشتر کارکرد شناختی دارد تا کارکرد هیجانی و شامل قصد هشیارانه و اراده می شود.

انواع عشق

● فقدان عشق

در این رابطه هیچ یک از عناصر عشق حضور ندارد. این رابطه را در زندگی روزانه با مردم عادی می بینیم. اگر احساس تان درباره شریک زندگی تان از این نوع باشد، می توان گفت که رابطه تان در معرض خطر است.

● عشق دوستانه

این احساس زمانی دست می دهد که میل و تعهد به مقدار کم وجود داشته باشد یا اصلاً وجود نداشته باشد، اما صمیمیت در حد بالایی حضور دارد. این احساس را معمولاً در رابطه با دوستان صمیمی داریم.

