

AŞK ÜZERİNE...





Eğer sevgi dünyaya egemen olsaydı, bütün yasalar gereksiz olurdu...

Aristoteles

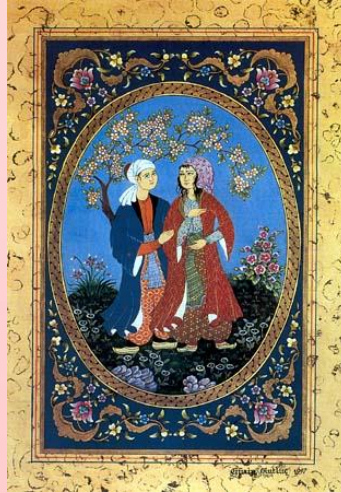
Bir muammadır

“AŞK”, kiminin vicdanına atılan taş, kiminin fakir gönlüne katılan aş, kiminin de gözünden akıtılan yaştır “AŞK”.

Mevlana



- Öyküler, masallar, romanlar...
- Kıskanç tanrılar
- Aşk okları



Aşk Nedir?



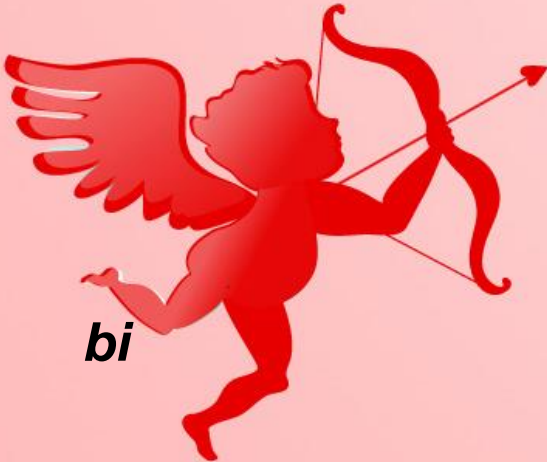
“Bir gizem”

“psikolojik bir zihin meşguliyeti”

“duyguların en anlamlısı ve en derini”

“insan varlığının temel bir yönü”

Fromm`un belirttiği gibi, bir kişiyi farklı bir duruma dönüştürme yeteneğine sahip bir olgu...



Aşk nedir bilmiyorsan gecelere sor, şu sapsarı yüzlere, şu kupkuru dudaklara sor.

Mevlana



- Tarihsel toplumsal bağlamda aşk kavramı ve aşk deneyimleri
- Kültür ve aşk

Sevdiğin insanla mı evleniyorsun?
Evlendiğin insanı mı seviyorsun?



‘Nikahta vardır bir keramet’

Aşkı başlatan nedir?



AŞK HARİTAMIZI 😊

- İlk karşılaşmadaki duygu ve izlenimler
- Çocukluk deneyimleri
- İdeal eşle ilgili bilinçaltımızda neler var?



Aşkı Başlatan Nedir?



ПРЕДЛАГАЮ ПЕРЕНЕСТИ 8-Е МАРТА
НА 29-Е ФЕВРАЛЯ! ЦЕЛІЎ, МУЖЫС.







KADINLAR NE İSTER?
ERKEKLER NE DÜŞÜNÜR ?



Fiziksel ekicilik



“Fiziksel güzellik herhangi bir tanıtım yazısından / referans mektubundan daha iyi bir tavsiyedir.” –

Aristoteles



Fiziksel Çekiciliğin Temel Nitelikleri



Kadınlar için;

- Bel/kalça oranı 0.7
- Simetrik yüz
- İri gözler, kalın dudaklar, küçük burun, ince kaşlar ve olgun olmayan yüz hatları

Erkekler için;

- Bel/kalça oranı 0.9
- Simetrik yüz
- Küçük gözler, kalın kaşlar, geniş çene, güç ve statü





Erkekler için fiziksel çekicilik kadınlardan daha önemlidir.





Erkeklerle göre

Fiziksel çekicilik, kadında gençlik, sağlık ve doğurganlık gibi özellikleri temsil etmektedir.





Kadınlara göre ise

Fiziksel çekiciliğe sahip bir erkekten ziyade, maddi kaynakların kontrolünü elinde bulunduran, yüksek statülü bir erkek daha çekicidir.





- Kadınlar daha verici
- Kadınların aşkı daha uzun sürüyor ama daha kolay unutuyorlar
- Psikolojik açıdan daha güçlüler☺



Kalp mi? Beyin mi?



Bilinçaltımızdaki ideal eşle
karşılaştıktan sonra (ilk
kıvılcım😊)

KİMYA işe karışıyor.

Büyüleyici fazda feniletamin,
dopamin ve norepinefrin
salgılanıyor.



- Dopamin amfetaminin kimyasal kuzeni ve kendimizi daha iyi hissetmemize yol açıyor...

(Dopamin coşku durumunda artar, en çok da şizofrenide yükselir)

- Norepinefrin: adrenalini artırarak ayaklarımızı yerden kesiyor ve kalp çarpıntılarına neden oluyor

AŞIK OLUYORUZ😊



Antropolog Helen Fisher

- Fisher ve aşk MR'ı 😊
- Her birey sevgilisine baktığında, MR'da beynindeki ödül ve haz ile bağlantılı bölümler aydınlanmış.



Yemeden içmeden kesildim!



- Dopamin, noradrenalin ve feniletilamin yüzünden hem hiperaktif hale geliyoruz, hem yemeden içmeden geliyoruz, hem de uyku düzenimiz bozuluyor.
- Karşılıksız bir aşka tutulmuşsak durum daha vahim☹ (feniletilamin)



Benim de mi düşüncelerim olacaktı,
Ben de mi böyle uykusuz kalacaktım,
Sessiz, sedasız mı olacaktım böyle?
Çok sevdiğim salatayı bile
Aramaz mı olacaktım?
Ben böyle mi olacaktım?

Orhan Veli





- Feromon

Napolyon Josephine'e yazdığı bir mektupta "Üç gün sonra evdeyim sakın yıkanma," diyor.

Kadınlar kokuya daha hassas😊



Ünlü bir deney: CAPILLANO NEHRİ (Aron&Dutton)

<http://www.psychologyconcepts.com/dutton-and-aron-suspension-bridge-experim>



- Zıt kutuplar birbirini çeker mi?
- Aşkın gözü kör mü?



Evet !

Hayır !



- Mevsimlerin etkisi var mı?



Ben her bahar aşık olurum (?) yoksa ...



Aşkın ömrü üç yıl mı?

- Üç kimyasalın 6 ayla 3 yıl arası zaman diliminde salınımı azalır. Gerçek bir aşk var ise ikinci faza geçilir.
- Yaşam biçimiyle ilişkili



Edebiyatta anlatılan ölümsüz
aşkları günümüzde yaşamak
mümkün mü?



Açıkçası pek değil 😊





Bir kalb ki onun sevmesi aldanması yok
Tutkunluęu yok , bir güzele yanması yok
Bin kez yazık olsun sevgisiz yürege
Aşksız geçecek günlerin faydası yok...

Ömer Hayyam



Aşkı herkes aynı mı yaşar?



Aşıkların aşkı yaşama şekli birbirinden farklıdır.

Neşeli ve coşkulu

Yoğun ve takıntılı

Kimi yalancı aşık

Kimi aşka aşık

Kimi oyuncu

Kimi kuralcı



Hayatı nasıl yaşıyorsak aşkı yaşama şeklimizde o şekilde yol alıyor.

Aşk Kuramları mı var ?

Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramı

Yakınlık, tutku ve karar/bağlılık

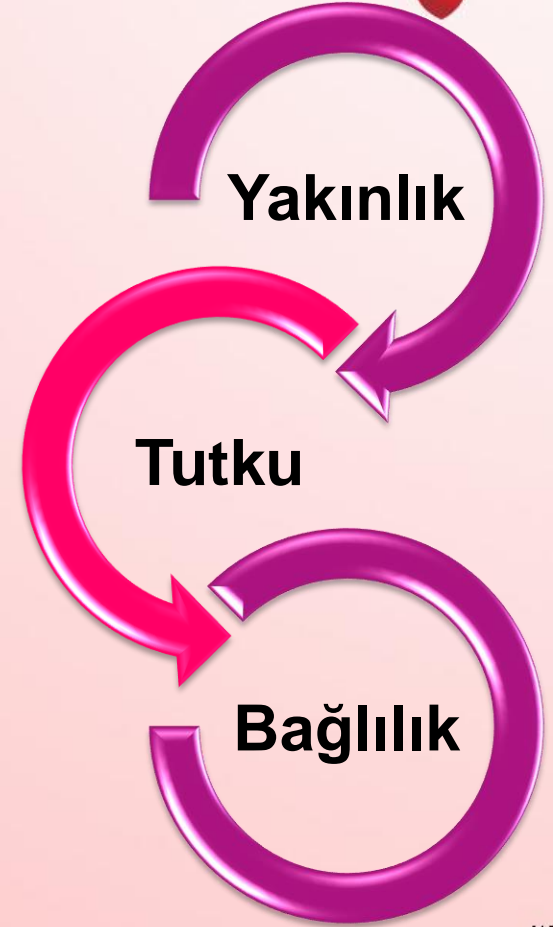
Sekiz farklı aşk biçemi



Yakınlık

Tutku

Bağlılık



Aşk Kuramları

- Rubin'in Kuramı:
 - Aşk ve hoşlanma
 - Aşk: Bağlanma, gözetme ve yakınlık
- Hatfield'in Kuramı
 - Tutkulu aşk ve dostça aşk
- Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramı
 - Yakınlık, tutku ve karar/bağlılık
 - Sekiz farklı aşk biçemi



Yakınlık
(Hoşlanma)

Romantik
Aşk

Dostça Aşk

Mükemmel
Aşk

Tutku
(Delicesine aşk)

Bağlılık
(Boş aşk)

Aptalca Aşk



Hoşlanma

Yakınlık bileşeninin egemen olduğu ilişkilerdir. Kişi karşısındakine yakınlık hisseder ama belirli bir tutku ya da uzun süreli bir bağlılık buna eşlik etmez.



Romantik Aşk



Yakınlık ve tutku bileşenlerinin bulunduğu ilişkilerdir. Çiftler hem fiziksel hem de duygusal olarak birbirlerine karşı ilgi duyarlar.





Delicesine Aşk

Fizyolojik uyarım ön plandadır ve genellikle kısa süreli yaşanır. “İlk görüşte aşk” bu sınıfa girer.



Dostça Aşk



Tutku bileşeni olmaksızın bağıllık ve yakınlık bileşenlerinin hüküm sürdüğü ilişkilerdir. Genellikle uzun süreli ilişkilerde ve evliliğin ilerleyen yıllarında görülür.



Aptalca Aşk



Yakınlık olmadan bağıllık ve tutku bileşenlerinin fazlasıyla bulunduğu ilişkilerdir. Hollywood tarzı bir aşktır. İnsanlar tanışıp kısa süre sonra evlenirler.



Boş Aşk



Tutku ve yakınlık bileşenleri olmaksızın bağlılık düzeyinin yüksek seyrettiği ilişkilerdir. Karşılıklı duygusal çekimin azaldığı yıllar süren durgun ilişki ve evlilikler örnek olarak verilebilir.





Mükemmel Aşk

Her üç bileşenin yani bağlılık, yakınlık ve tutkunun bir arada bulunduğu ve üçü arasında dengenin kurulduğu ilişkilerdir.





Aşksızlık

Yukarıdaki yedi çeşit aşk ilişkisi dışında Sternberg aşkın üç bileşeninin de bulunmadığı aşksızlık durumundan da söz eder.



Lee'nin Kuramı

The Colors of Love



- Tutkulu aşk (eros),
- Oyun gibi aşk (ludus)
- Arkadaşça aşk (storge)
- Mantıklı aşk (pragma)
arkadaşça aşk ve oyun gibi aşk
- Sahiplenici aşk (mania)
tutkulu aşk ve oyun gibi aşk
- Özgeci aşk (agape)
tutkulu aşk ve arkadaşça aşk



Tutkulu aşk (Eros)

Fiziksel çekiciliğin ön planda tutulduğu aşk biçimidir.

Genellikle çok güçlü bir fiziksel çekimle başlar ve cinsel yakınlık önemlidir.

Kişiler tercih ettikleri fiziksel özellikleri tanımlayabilirler.



Oyun gibi aşk (Ludus)



Eğlencenin ön planda olduğu,
görece kısa süreli aşk biçimidir.



Arkadaşça Aşk

Zamanla gelişen, kişilerin ortak özelliklere sahip olmasının ve birbirlerini gözetmesinin önemli olduğu aşk biçimidir.İlgiler ortaktır.

Kişiler âşık olduklarına ilişkin özel bir noktayı hatırlamazlar.

Fiziksel bir ideal tip tanımlayamazlar.



Sahiplenici aşk (Mania)

Kelime Grekçe “theia mania”dan gelir ve “tanrılardan gelen delilik” anlamındadır. Kıskançlığın ve güvensizliğin hüküm sürdüğü görece olarak patolojik bir aşk biçimidir.



Mantıklı aşk (Pragma)

Kişiler için olumlu gelecek sağlayabileceğine ve devam edebileceğine inanılan ilişkilerde egemen olan aşk türüdür. Bu tip âşıklar birlikte oldukları kişi ile uyum içinde olmak isterler ve beraber oldukları kişinin özgeçmişi son derece önemlidir.



Özgeci aşk: Cömertlik, özverililik

Beraber olunan kişinin olduğu gibi kabul edildiği, kusurlarına rağmen sevildiği ve iyiliğinin ön planda tutulduğu aşk biçimidir.

Özgeci aşk ikincil aşk biçimlerindedir ve tutkulu aşk ile arkadaşça aşkın bileşiminden oluşur. Tutkulu âşıklar gibi yoğun duygular hissederler, arkadaşça âşıklar gibi sabırlı ve kararlıdır.



» **Ey canımın sahibi
yar! Sen benimle
olduktan sonra
kaybettiklerimin ne
önemi var. (Mevlana)**

Sevginin Dili- Bazen «seni seviyorum» diyemez insan...



- Havalarda çok soğuk sıkı giyin...
- Hız yapma dikkatli git...
- Gidince beni ara
- Çok yorma kendini
- Geç yatma, erken kalkacaksın
- Herşey yolunda mı? Der der durur...



İlahi Aşk



- *Yağmurların da ıslandığı bir yağmur vardır. Adı aşk. Ateşlerin de yanıp kül olduğu bir ateş vardır. Adı aşk. Kelebekleri intihara sürükleyen, yıldızları da kaydıran aslında aşk. Gölgelelerin gölgede kaldığı bir durumdur, sırların sır verdiği bir haldir aşk. Ve aslında aşkın da aşık olduğu bir aşk vardır ilahi aşk.*



İlk insanlarla başlayan aşkın, bu dünyadaki son insanla son bulacağını ifade etmek yanlış olmayacaktır.



Seninle yaşlanmak tek vasiyetimdir bundan sonra, seni yaşamak tüketmek birbirimizi...

Cemal Süreyya



**”Aşk’ın hiçbir sifata ve
tamlamaya ihtiyacı yoktur.
Başlı başına bir dünyadır
Aşk!
Ya tam ortasındadır,
merkezinde...
Ya da dışındasındır,
hasretinde!...”**

Aşkla kalın😊

