

# Aşklar Ve İlişkiler

– umit-turgut · 04 Haziran 2009

"Aşk daima sonsuzdur ve onun sonsuzluğu asla bitmeyecektir."

Goethe

Havalar ısındı ve doğa canlandı. Her şey uyanışta. Caddeler daha kalabalık, hareketli ve canlı. Yenilikler var etrafımızda. Tıpkı yaşadığımız çevrenin uyanması ve değişmesi gibi ruhumuzda da uyanışlar, daha doğrusu kıpırtılar var.

Genelde baharı müjdeleyen fiziksel ve görsel değişimleri gözlemleyip uyum sağlasak ta duygularımız bu değişime kendiliğinden uyum sağlıyor. Kış mevsiminin melankolik ve yorgun havasından kurtulan içimiz sıcacık güneşi hissettiğinde kendimizi daha aktif ve daha heyecanlı hissediyoruz. Gün ışığının üzerimizdeki etkisi ise uzun süreli ve olumlu duygulara neden oluyor. Bu duygularla birlikte üzerimizde rahatlık hissediyor, tatile çıkma, farklı yenilikler yapma ihtiyacı hissediyoruz. Biz bunları düşünürken Aşk Tanrısı Eros ise oklarını kimlere saplayacağını planlarını yapıyor.

Baharın gelmesi ile birlikte aşık olan çok kimse var değil mi? Kırmızı güller, telefonlar ve aşka yön veren gizli ama önemli güçlerden olan bedenimizin salgıladığı saf koku. Vazgeçilemez , önlenemez duygu uyanışları.

Kimilerin de aşkın biyolojik doğası, iki cinsin karşı karşıya gelmesi ile birlikte zirveye doğru yol alır. Siz de bunlardan birisi misiniz? Bu kişilerden iseniz bugünkü yazımda, aşkın daha derin gizemlerini bulmak, bahar mevsimi gibi gelip geçmesine izin vermemek ve ayrıca romantik aşkın ilerlemesiyle oluşan iki cins arasındaki duygusal ve romantik ilişkinizi sürdürmek için bilgiler bulacaksınız.

Aşk gelir ve geldiğinde duygularınızı yönetmek zordur ve daha da ötesi o güzel duyguyu derin bir bağlılığa yönlendirmek güçleşir. Aşık olduğumuzda bilinmeyen vücudumuz dopamin ve norepinefrin düzeylerini yükseltir. Bu düzeylerin yükselmesi ile birlikte vücut çok keyif alır, aşırı hareketli olur, uyumak ve yemek yemek dahi istemeyiz. Hazzın getirdiği vücudumuzu saran duygularımız ise biz de tıpkı alkol, kokain, yemek yeme gibi birçok bağımlılığa neden olur. Dopaminin verdiği yüksek dozdaki heyecanla, deliliğe varacak kadar gerek çevremizde gerekse özel hayatımızda her türlü davranışımızın esiri oluruz.

Vücudumuz tüm bu kimyasal bombardımanı yaşarken kadın ve erkek arasında çekim başlar, bağ kurulur ve ilişki başlar. Bu tatlı, yumuşak karşı konulamaz güdünün içine doğru çekilir ve genelde de karşı koymak istemeyiz.

Birçok kişi çok defalar aşık olduğunu ancak doğru kişiyi bulamadığını, söyler. Yakın ilişkilerde başarılı olamadığını aşkı devam ettiremediğini söyler. Neden?

İki cins arasındaki ilişkiyi yanan bir ateşe benzetirsek, ateşin sönmemesi için devamlı yanması, devamlı

yanması içinde sürekli beslenmesi gerekir. Bu ateşin devamlı yanması ise birçok önemli faktöre bağlıdır.

Güzel yakıcı bir aşkı daha derine götürebilmek için öncelikle;

- Kadın - Erkek cinsiyet farklılıklarımızı çok iyi bilmek,
- Kadın ve erkek psikolojisi ile ilgili kişisel bilgilerimizi artırmak,
- Partnerler arası iletişim becerilerini çok iyi kazanmak ve buna yatırım yapmak,
- Kendimizi çok iyi tanımak gereklidir.

Çünkü derin bağsal ilişki, aşkın devamında kendine ait çok özel kültürel, kişisel ve psikolojik boyutları olan bir bağdır ve bu boyutlar öğrenildiğinde ilişkimiz de iyi yürür.

İlk bakışta aşık olanların aşk stratejilerini analiz ettiğimizde, aşık olunan ilk çekim anında bilinçaltımızın etkisi ile vücut dilimizin oldukça farklılıklar sergilediğini gözlemleriz. Örneğin gözbebeklerimizin büyümesi, kalbimizin bir anda hızlıca çarpmaya başlaması gibi istemsiz birçok hareketimiz devreye girer. Karşımızdakine farkında olmadan bilinçaltımızla mesajlar vermeye başlar ve kur yapmaya başlarız. Daha sonra ise, karşımızdaki kişinin özelliklerini zihnimize kodlarız. Arkaya yaslanıp şöyle bir düşünün, hoşlandığınız biri ile karşılaştığınız ilk anda siz neler yapıyorsunuz ve sizi ne etkiliyor?

Karşıdan aldığımız elektrik aracılığı ile bilinçaltımızda bize uyan özellikler ile partnerimizin özelliklerinin kodlarıyla bağ kurmaya başlarız . Bilim adamlarınca açıklanan sonuçlara göre ise bu sürecin tamamı çoğunlukla ilişkilerin ilk birkaç dakikasında yaşanılmaktadır. Bu yaşanan çekim anında kodlanan benzerliklerin fazlalığı, iyi bir ilişkinin başlangıcı için elde edilen bir güçtür.

Aşıksınız ve deli gibi seviyorsunuz. Her şey çok güzel gidiyor. Ya sonra ne oluyor da aşk bitiyor? Flört dediğimiz birbirimizi tanıma sürecinde ilk başlarda akıl ve mantığımızdan çok duygularımız, aşkımız ve sevgimiz ön plandadır. Bu nedenle ilişkilerimizde duygularımızın kontrolünde hareket eder ve karşımızı tanımaya çalışırız.

Siz de bahar da aşık olan birisi iseniz, ilişkiye devam etmek istiyorsanız ve ilişkinin sonucunda mutlu olmak istiyorsanız, karşınızdaki partnerinizi iyi tanıyın.

İlişkilere ve aşka dair;

"Hoşgörmek ve affetmek aşkın temelidir." Victor Hugo

"Aşkla kadın çalgı gibidir, sırlarını ancak en usta parmaklara verir." Balzac

"Aşkın zevkli tarafı bir an sürer. Kederi bir ömür boyunca devam eder." Napoleon Bonoparte

"Değişiklikler karşısında değişen aşk, aşk değildir."

Güzel bir bahar gününde Eros'un okları size de saplanabilir. Aşk ve sevgi dolu günler dileğimle, görüşmek üzere....

Sevgilerimle,