

AŞIK

İSMAİL EROĞLU

Uzm. Psk. Dan.

Vizya Üniversitesi Öğr. Gör.





**Uzm. Psk. Danışman
Evlilik & Aile Danışmanı
Vizja Ünv. Öğr. Gör.**



@ismaieroglu34



İsmail Eroğlu



@PADEMakademi



@ismaieroglu34



https://t.me/PADEM_Akademi



www.pademakademi.com



ieroglu@pademakademi.com



+49 176 808 608 79



**PADEM
AKADEMİ**



PADEM
AKADEMİ

Psikolojik Araştırma Danışmanlık ve Eğitim Merkezi



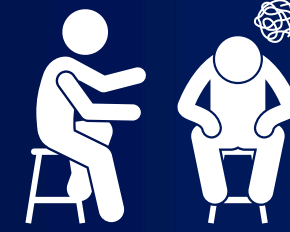
Çocuk ve Ergen
Danışmanlığı



Bireysel
Danışmanlık



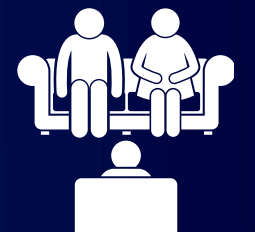
Grup
Danışmanlığı



Kriz-Travma-Yas
Danışmanlığı



Evlilik Öncesi
Danışmanlığı



Evlilik ve Aile
Danışmanlığı



Psikolojik
Testler



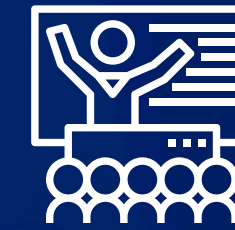
Kurumsal
Danışmanlık



Eğitim ve Yaşam
Koçluğu



Online
Eğitimler



Yüz Yüze
Eğitimler

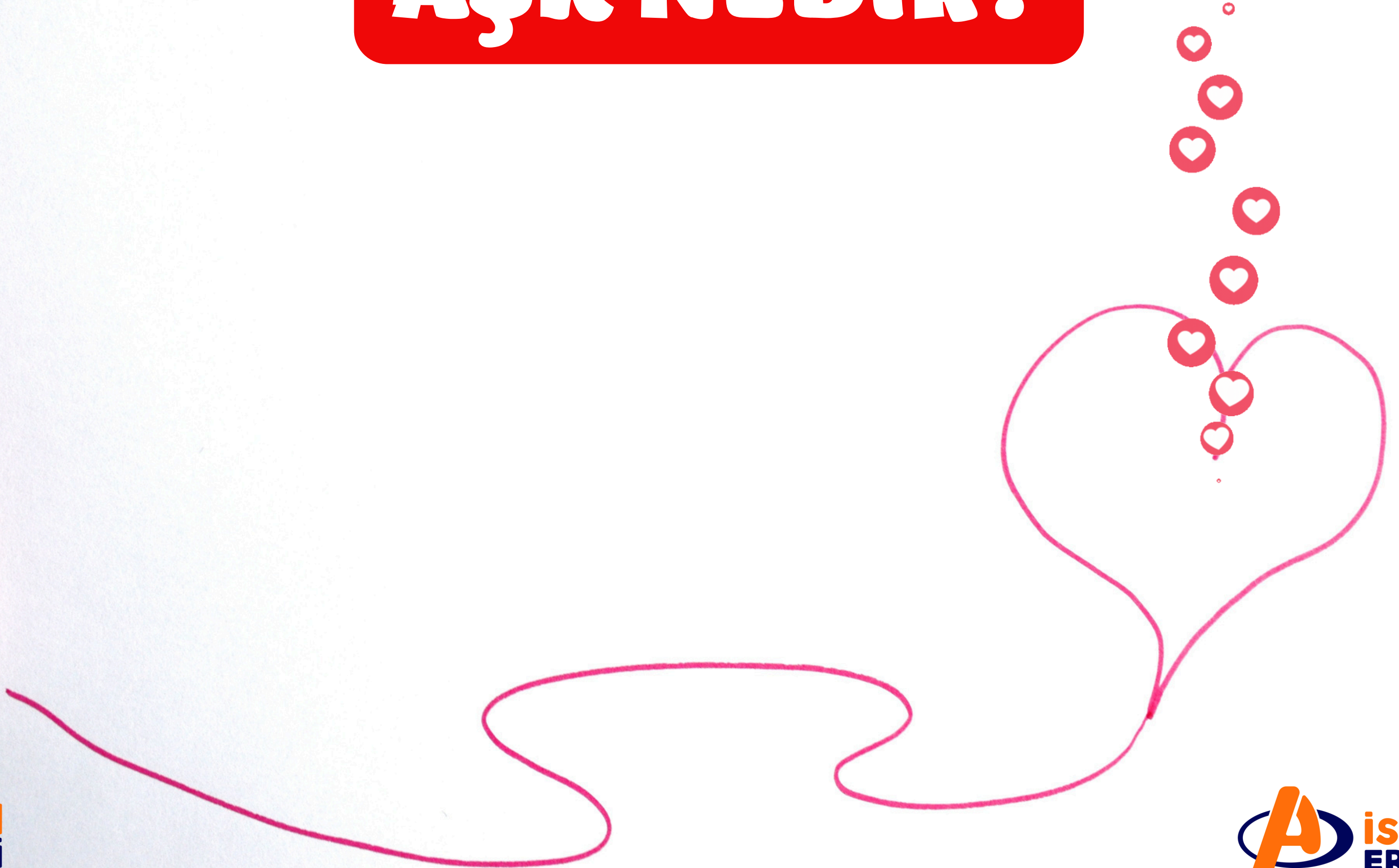


Uygulamalı
Eğitimler

ASK DİYE BİR SEY YOK
FERHAT TA ZATEN DEFİNE ARIYORDU.
OLAY PATLAYINCA
MEVZU ŞİRİN İN ÜZERİNE KALDI

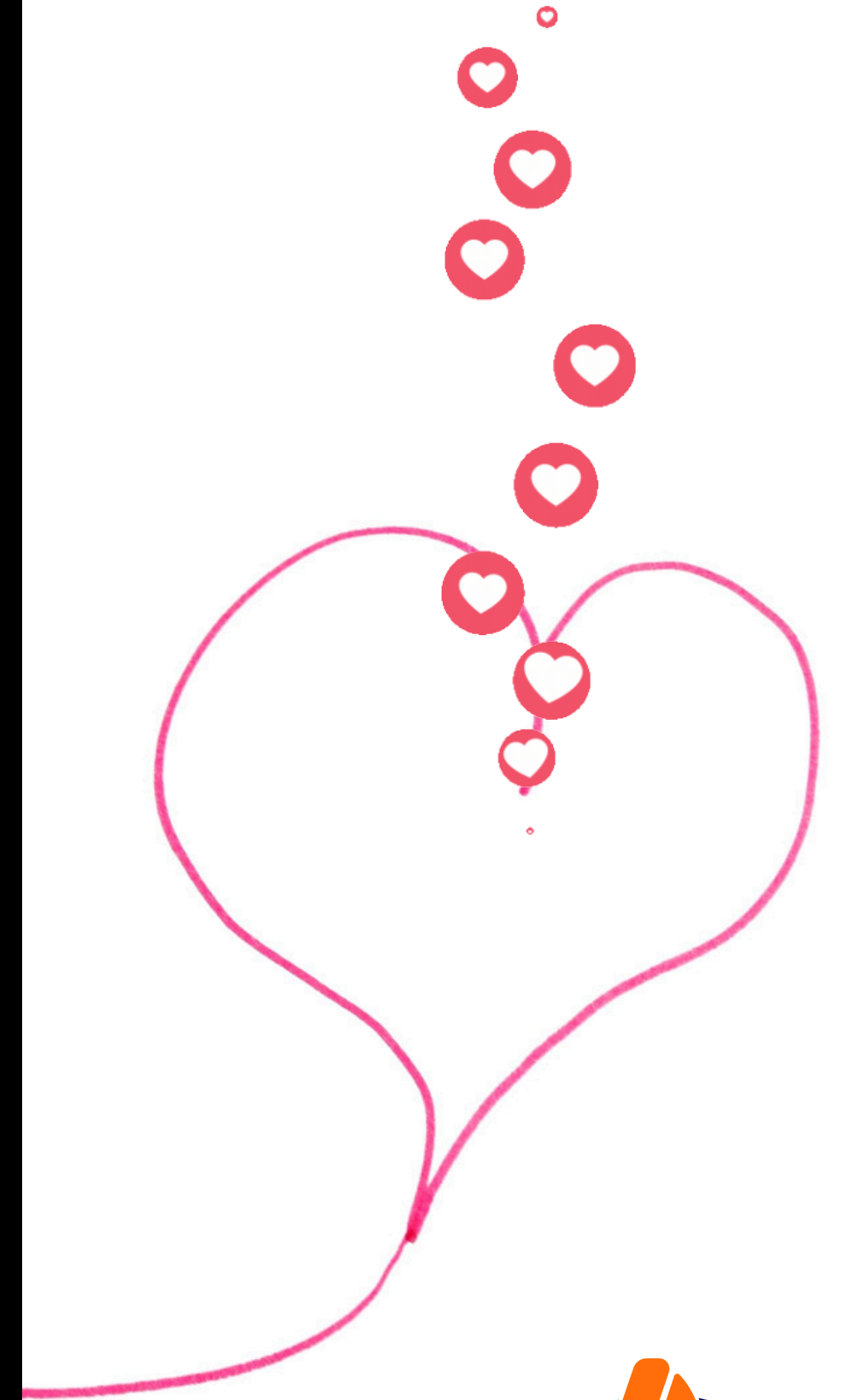
@LANUZULME

AŞK NEDİR?





AŞK NEDİR?



AŞK NEDİR?

- Tanımı zor, hatta imkansız
- Aşk, doğuştan gelen bir duygudur.
- İnsanın doğumu, aşkın ürünüdür.
- Şehvetin eşlik ettiği ifrat-ı muhabbet.



**Aşk sadece
insanlarda mı
vardır?**



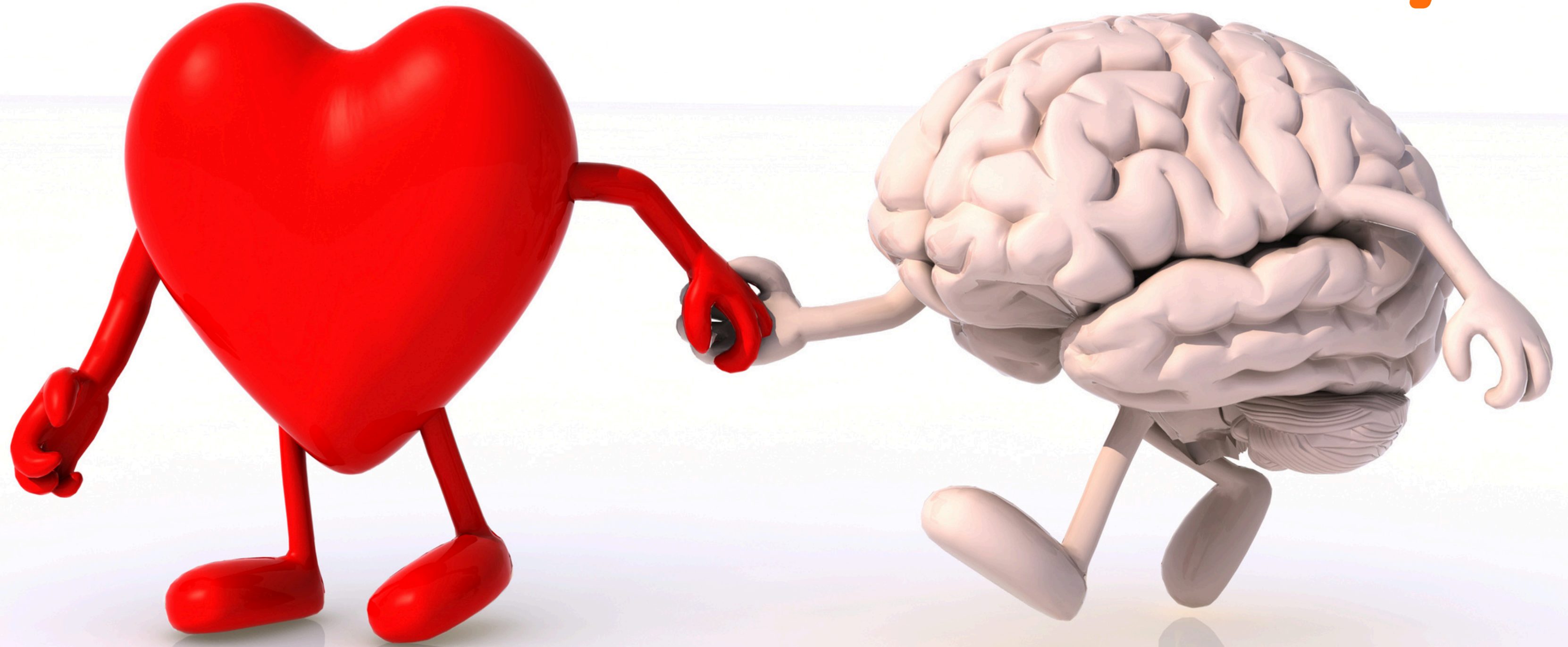
AŞK NEDİR?

- Güzellik ona bakanın gözlerindedir.
- Neden aşık oluruz?

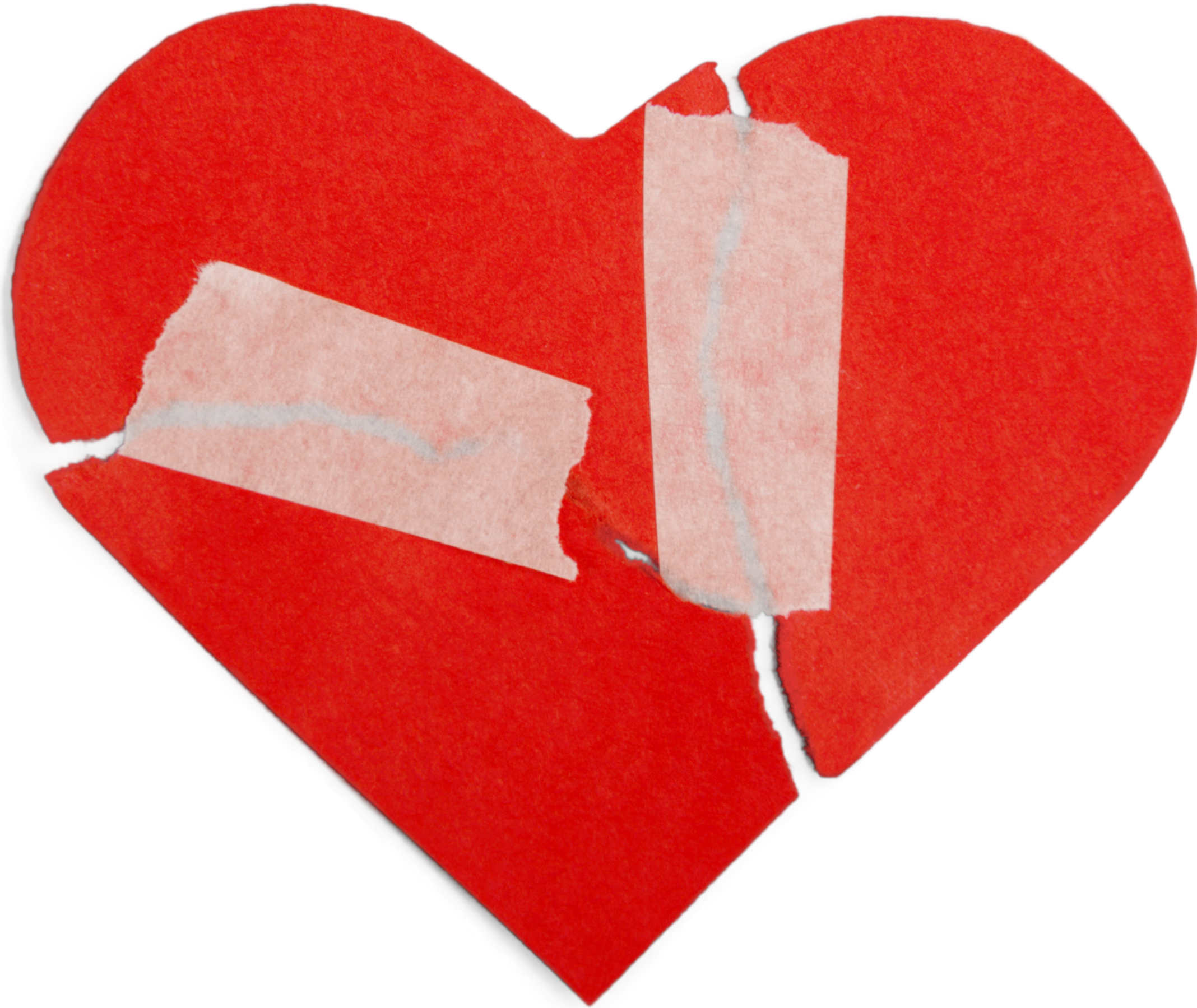




- Âşık olmak fizyolojik, psikolojik değişikliklere yol açan ve insana enerji veren bir süreçtir.
- Âşka karşılık bulmak güven duygusunu artırır.
- Bir başka insan tarafından değerli görölmek ve o kişinin her zaman yanınızda olmak istemesi kişide tatmin ve başarı duygularını artırır.



AŞK BEYİNDE Mİ KALPTE Mİ?



Kırık kalp sendromu

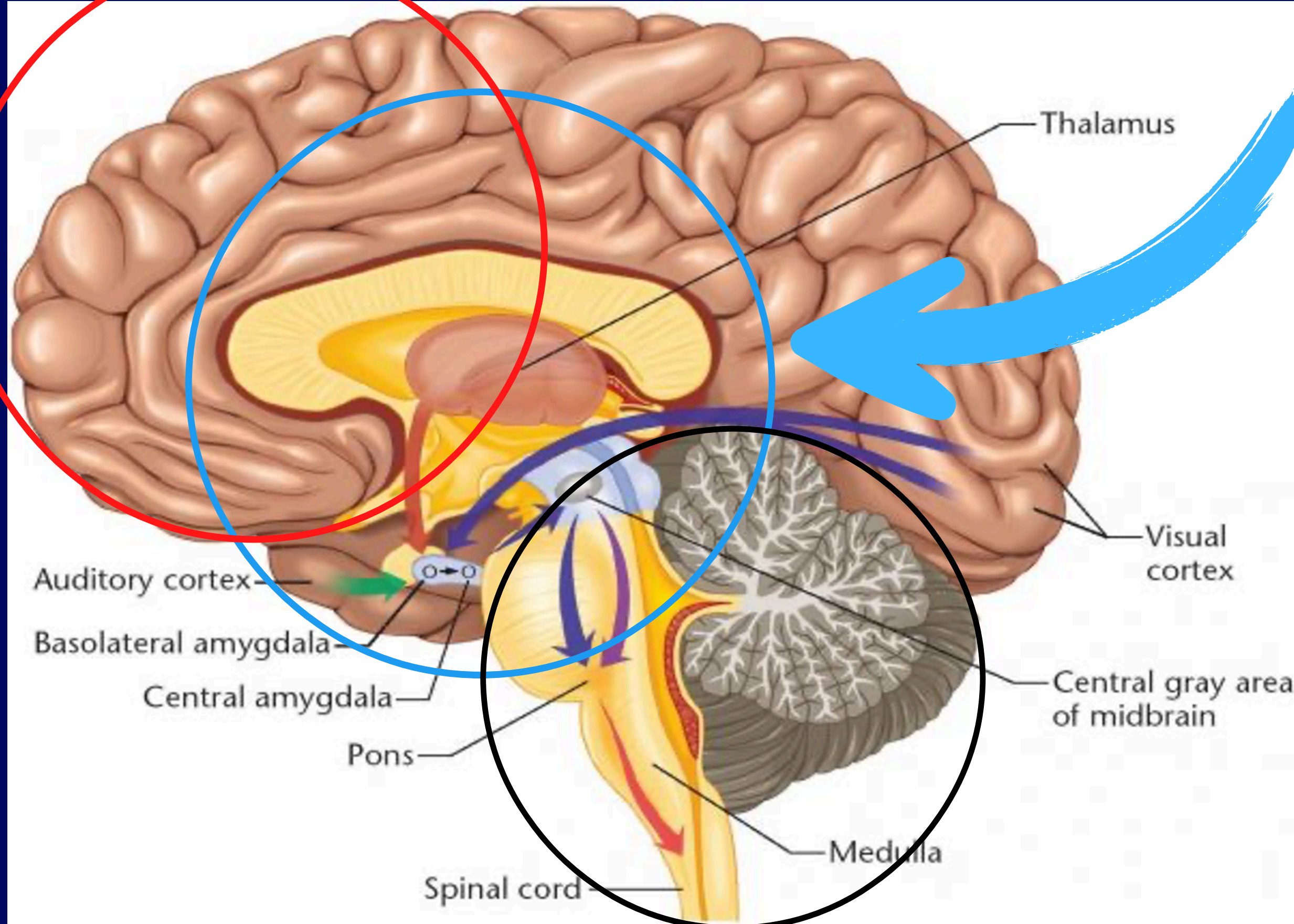
AŞIK OLMANIN BELİRTİLERİ

- Aşk duyguları beyni kısmen bloke eder.

-



AŞK, BEYNİN KARAR MEKANİZMASINI YAVAŞLATIR



- SOYUT DÜŞÜNME
- PLANLAMA
- HESAPLAMA
- ÖĞRENME
- KARAR ALMA
- PROBLEM ÇÖZME

- ÖDÜLÜN PEŞİNDEN GİTME
- KAYIPTAN KAÇINMA

AŞIK OLMANIN BELİRTİLERİ

- Aşk duyguları beyni kısmen bloke eder.
- Olumsuz davranışlara karşı kör olmak
- İyi davranışlarını "abartılı iyi" görmek
- Sık sık onu düşünmek ve onunla daha fazla vakit geçirmeyi istemek



- O bir şey istediğinde hayır diyememek.
- Günlük olaylarda mantıklı düşünememek
- Duygusal olarak iniş çıkışların çoğalması
- Onun yanında iyi, uzaklaşınca kötü hissetmek
- Onu çok aşırı sevmek zaman zaman da ondan nefret etmek
- Onu mutlu etmeye çalışmak onun üzülmesini istememek
- Onun tarafından beğenilmeyi istemek, eleştirmesine tahammül edememek



**DUYGU
YOĞUNLUĞU
YAŐANDIĐI
DÖNEMLERDE
AŞK**



**AŞK
EVLİLİĞİ Mİ
MANTIK
EVLİLİĞİ Mİ?**





AŞK EVLİLİĞİ Mİ MANTIK EVLİLİĞİ Mİ?

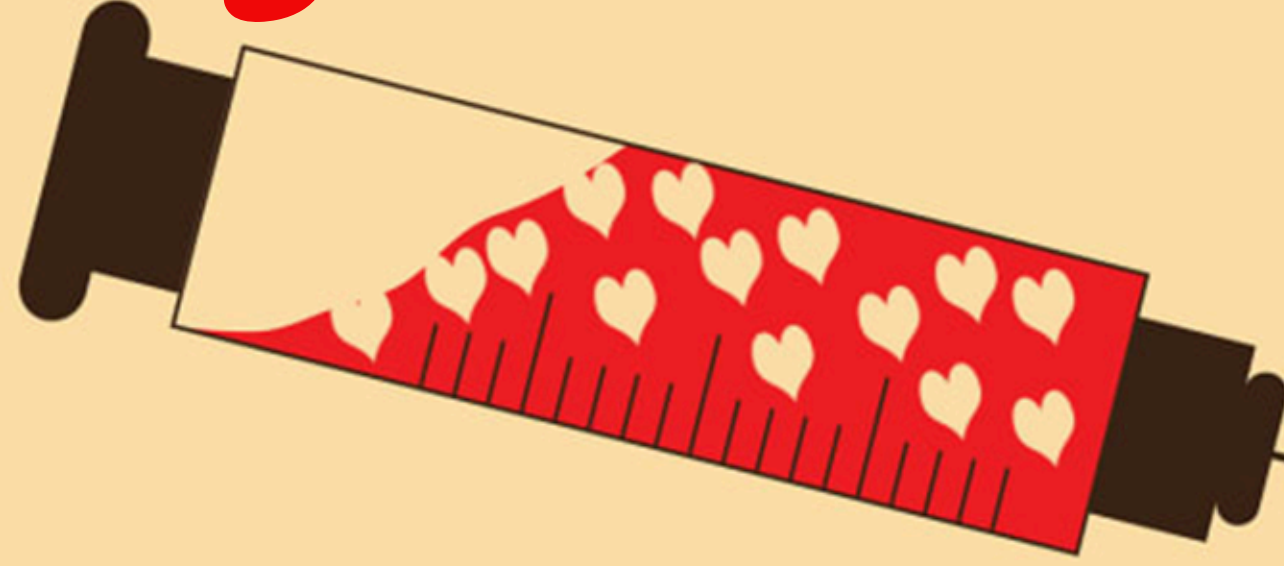
Patolojik AŞK

- Terk edilmemek için asla yapmayacağı davranışları yapmak.
- Partnerini etkilemek için kişiliğinden ödünler vermek.
- Mantıksal bakış açının bozulması ve olaylara tamamen duygusal bakmak.
- Çok sevmenin her şeyi çözeceğine inanmak
- .Aşkı sadece eğlenmek, haz almak ve iyi hissetmek için yaşamak.
- Aşırı mantıklı düşünmek. Her şeyde bir mantık aramak.
- Partneri çok fazla sahiplenici olmak.
- Sürekli terk edileceğini düşünmek.
- Dışarıdan da fark edilecek şekilde çok keskin duygusal iniş çıkışlar yaşamak.
- .Aşırı baskıcı ve kontrolcü olmak ilişkinin nasıl olması gerektiğiyle ilgili partnerine sık sık dayatmalarda bulunmak.
- Duygu ve düşüncelerini birbirlerine dayatarak karşı tarafı manipüle etmeye çalışmak.

Sağlıklı AŞK

- Duygu ve mantığı aynı anda kullanabilmek.
- İletişime açık olurlar ve kendilerini birbirlerinin yanında güvende hissederler.
- İsteklerini ve tercihlerini öteki kişiye açıkça tanımlayabilirler.
- Partneri aşırı idealize edip yüceleştirmezler.
- Partnere olan olumsuz duygularını onu kırmadan yumuşak bir şekilde açıklayabilirler.
- Saplantılı ve kıskanç değildirler.
- İlişkide uyuma önem verirler.
- Partnerini kusurlarına rağmen severler onun iyiliğini isterler.
- Duygusal iniş çıkışları daha az yaşarlar.

AŞK BEYİNİ GENÇLEŞTİRİR



- Aşk döneminde sinir hücrelerini büyüten hormon, normalden 2-3 kat fazla salgılanır
- Böylece sinir hücreleri:
 - Daha uzun ömürlü
 - Aralarındaki bağlantı daha sık
 - Ve gençleşmeyi sağlar.



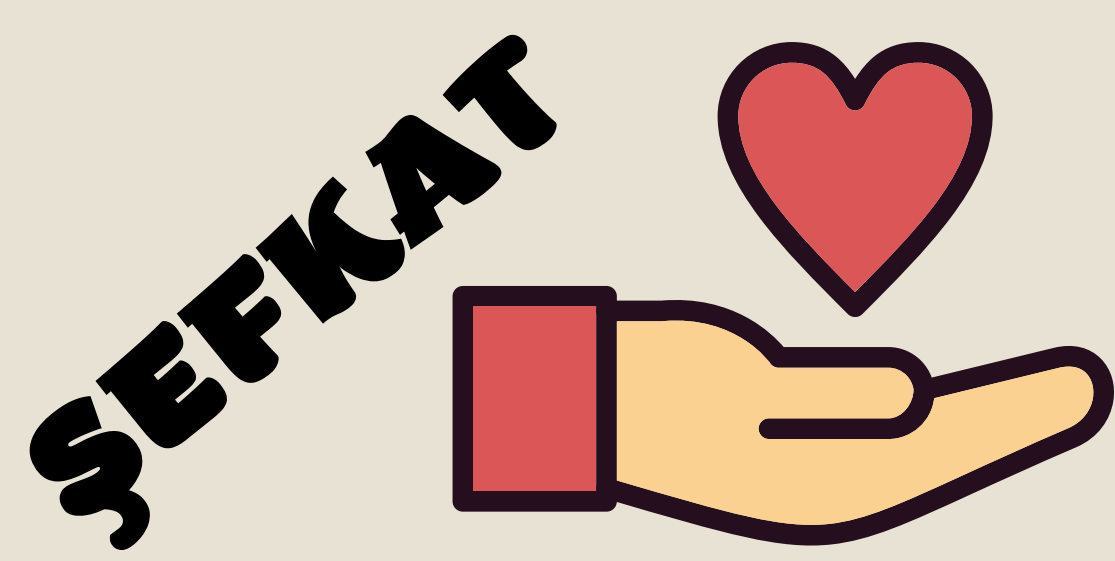
- Karşılık
- Bedel
- Koşul

- İradî değil
- Bilinçli değil
- Çaba yok
- Gerçeklikten uzak
- Süreli
- Bencillik
- Amaç sevgiyi almak



- Karşılık
- Bedel
- Koşul

- Emek/Çaba
- Sanat
- Sorumluluk
- Saygı
- İlgî
- Güven
- Kabullenme
- Amaç sevgiyi vermek



- Ulvî
- Latîf
- Zarîf
- Nezîhtir
- Geniş (evlâd-evlâdlar)
- Hâlis, (mukabele istemez)
- Duru, katıksız, temiz
- Karşılıksız, bedelsiz
- Kutsallık
- Şükran



**Aşk
Dönemi**



சென்டி டீனாமி



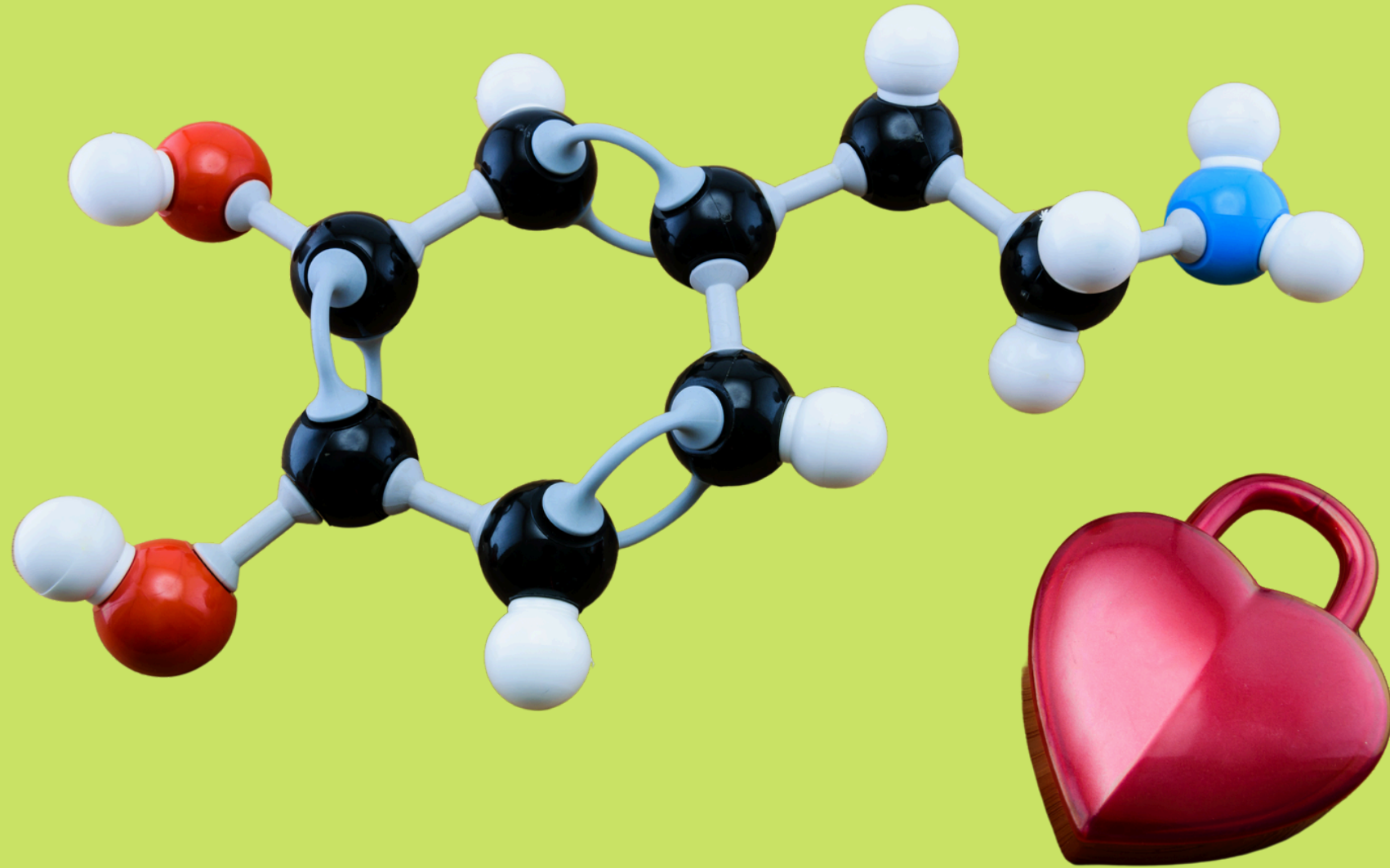
AŞKIN ÖMRÜ VAR MIDİR?

- Aşkın ömrü bir ayın evreleri gibidir
- 16-18 ay
- Romantik aşkın ömrü 2 yıldır.
- Tekrar hazzı azaltır



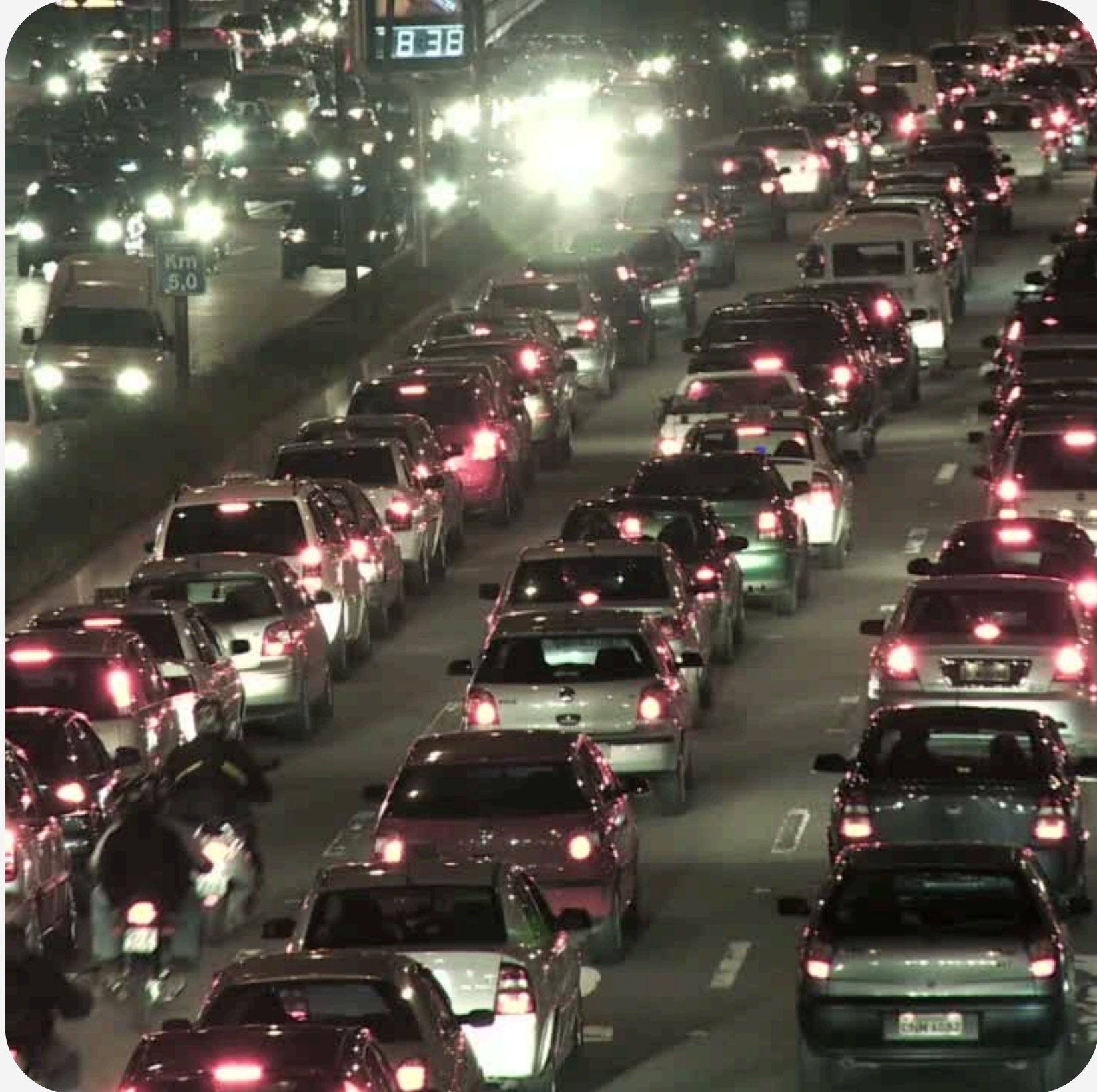
AŞK ESNASINDA SALGILANAN HORMONLAR

DOPAMİN



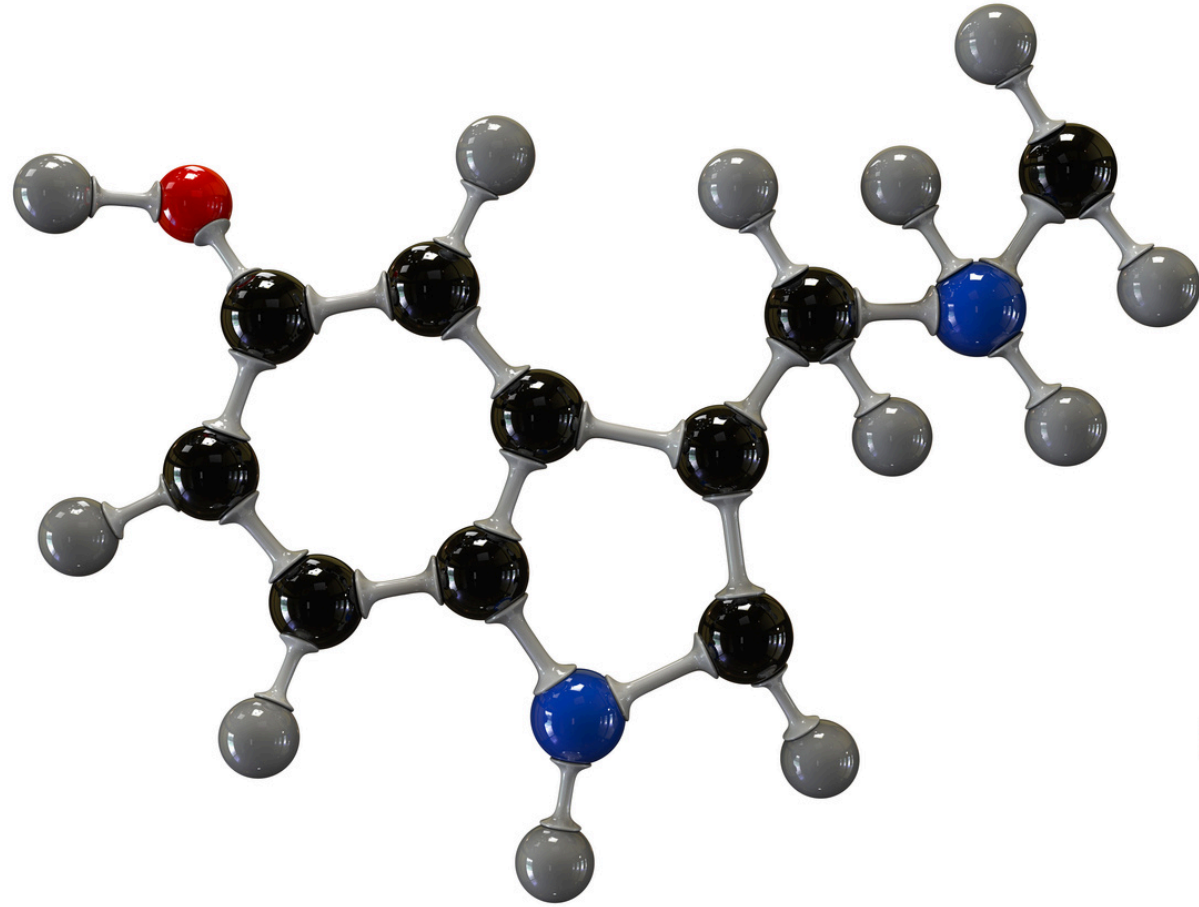
- Ödül sisteminin ana nörohormonu
- Hazzı veren madde
- Yenilik arayışı, Yaratıcılık
- Bağımlılık
- Motivasyon, Hırs
- Tekrar eden hareketler,
 - Saçlarla oynama, mimik, piyano çalma
- Fazla olursa
 - Psikoz, şizofreni, tikler, Tourette, Dopamin azalır hareketler yavaşlar.
 - Parkinson
- Yeme, içme, cinsellik gibi hayatta kalmak için gerekli olan şeyleri yaparken iyi hissetmemizi sağlar.

Yan Yola Dikkat!



- Aşk = hedoni = zevk
- Hazzı veren madde dopamindir.
- Beyin haz ilkesine göre çalışır.
- Aşk döneminde beyin dopamin içinde yüzer.
- Doyum nedir?
- Zevk alırken onu tekrarladıkça aldığınız haz azalır.
- Tolerans

SEROTONİN



serotonin formüle
C₁₀H₁₂N₂O

- Mutluluk, canlılık ve zindelik hissi veren bir nörotransmitterdir
- Serotonini düşük insanlar kaygılı, saldırgan ve dürtüsel olurlar.
- Azlığı = Depresiflik, yorgunluk, sıkılganlık.
- "0" olduğu durum intihar ve cinayettir.
- Aşırı stres durumlarında azalır.
- Triptofan denilen bir amino asitten yapılır.
- Melatonin serotonininden yapılır.
- Güneş ışığı artırır.
- Kanın hızlanması (egzersiz) artırır.

OKSİTOSİN

(Aşk ve sadakat hormonu)

- Hoşlanmanın, sevginin, aşkın olduğu her yerde
- Bağlanma
- Eşler arasındaki bağı kuvvetlendirir, daha büyük bir yakınlık ve bağlılık hissi oluşturur.
- Dokunma anne ile bebek arasında ilk deneyim
- Küvezdeki bebekler
- Sarılmaya en elverişli varlık
- ÇEK'lerinde kalan çocuklar
- "Dokunmak bir doktorun yerini tutar"



OKSİTOSİN

- Peki, oksitosinin temel işlevi nedir?
- Kadınlara özgü davranışlar, Örn. Annelik yaptırır
- Belleği yok eder,
- Uzun yaşatır,
- Kaygıyı azaltır,
- Empatiyi artırır.



OKSİTOSİN

- Birinden hoşlanıldığı zaman beyinde Oksitosin artar ve onu sevme, bağlanma ihtiyacı hissedilir.
- Oksitosin en çok ne zaman artar?
- Cinsel hayat biterse bağlanma biter.
- Oksitosin bir stres hormonudur.



AŞK,

AĞRI DUYARLILIĞINI AZALTIR

Evliliğe Yatırım Nasıl Yapılır?



Hayata Renk Katmak



- Günlerin altına "den-den" çekmek
- // // // // // // // // // // // // // // // //
- PTT-T Yaşam
- Eşler iletişim becerilerini yeterince geliştiremediklerinde ne olur?
- Monotonlukta heyecan yoktur
- Hayatı olabildiğince canlı ve renkli yaşamaya çalışmak,
- Geç kalmış değilsiniz!

Evliliğinizi monotonluktan kurtarın

- Eğer sizde evliliğinizin sıradanlaştığını, eşinizle iletişiminizin azaldığını, problemleri çözmede zorlandığınızı, eşinizden uzaklaştığınızı düşünüyor, kendinizi eskisi kadar değerli hissetmiyor, öfke, küskünlük ve hayal kırıklığı hislerinin arttığını düşünüyorsanız, dikkat edin evliliğiniz monotonlaşmış olabilir.

**A
Ş
K

A
C
I
S
I**



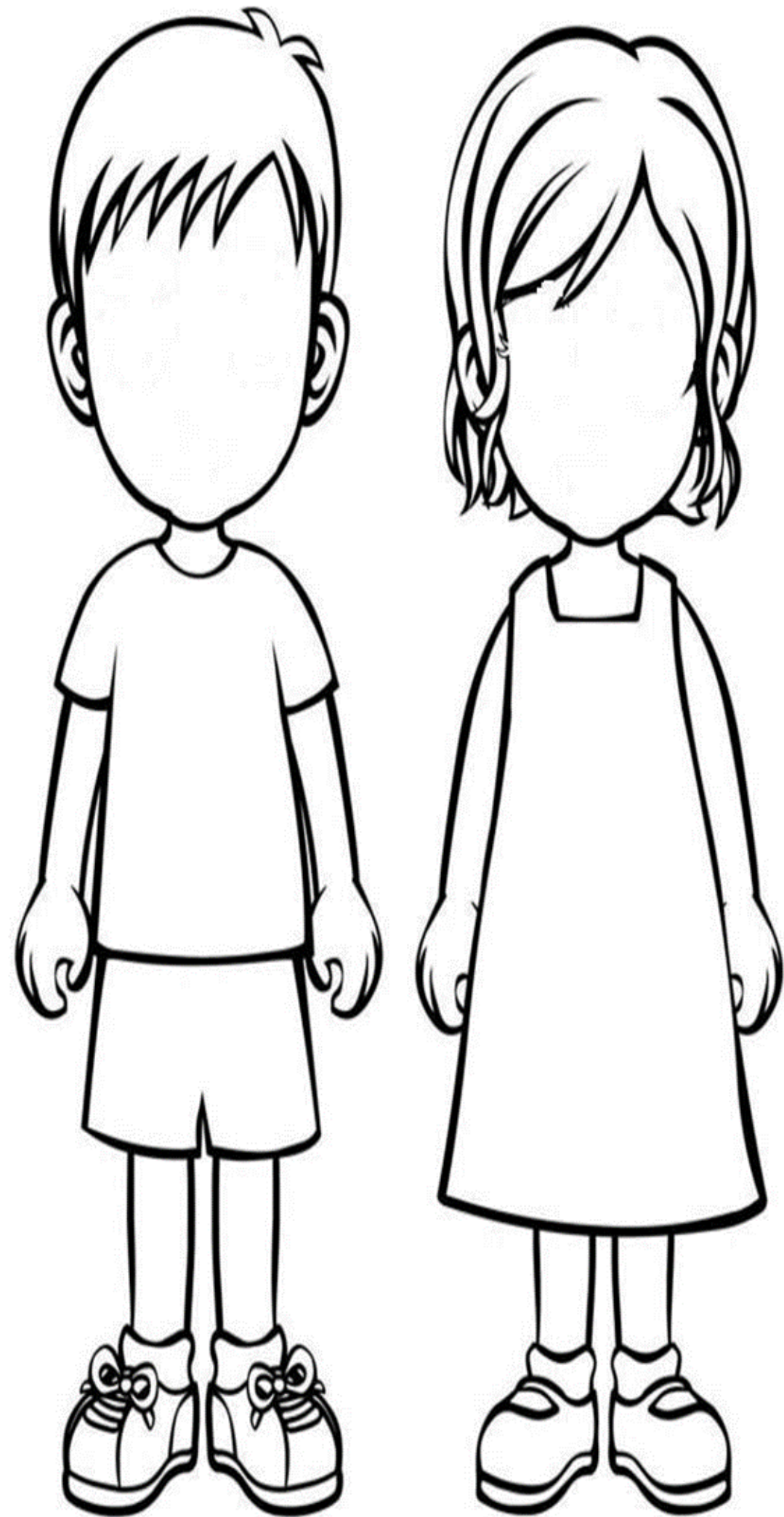
- Dünyanın en büyük stresidir.
- Depresyona yol açabilir
- Değersiz,
- Yetersiz,
- Önemsiz,
- Çirkin
- ve aptal hissettirir.
- Ölümden daha şiddetlidir
- Çözüm: yerine diğerini koymak.

KİME ÂŞIK OLUYORUZ?

- Şablon oluşturuyoruz
- Şablonu sürekli güncelliyoruz
- Şablona uygun aday çıkınca çekim alanına giriyoruz
- Marifet maşukta değil, listemize uygun düştüğüne dair düşünce

“Beğendiğiniz bedenlere, hayalinizdeki ruhları koyup, bunu ‘aşk’ sanıyorsunuz.”

Shakespeare



KİME ÂŞIK OLUYORUZ?

- Ekonomik geçmiş,
- Genel zekâ seviyesi,
- Din,
- Kültür,
- Gizem (beyindeki dopamini yükseltir)
- Yakındaki kişiler, (Elde edilebilirlik)
- Güzel görünüş,



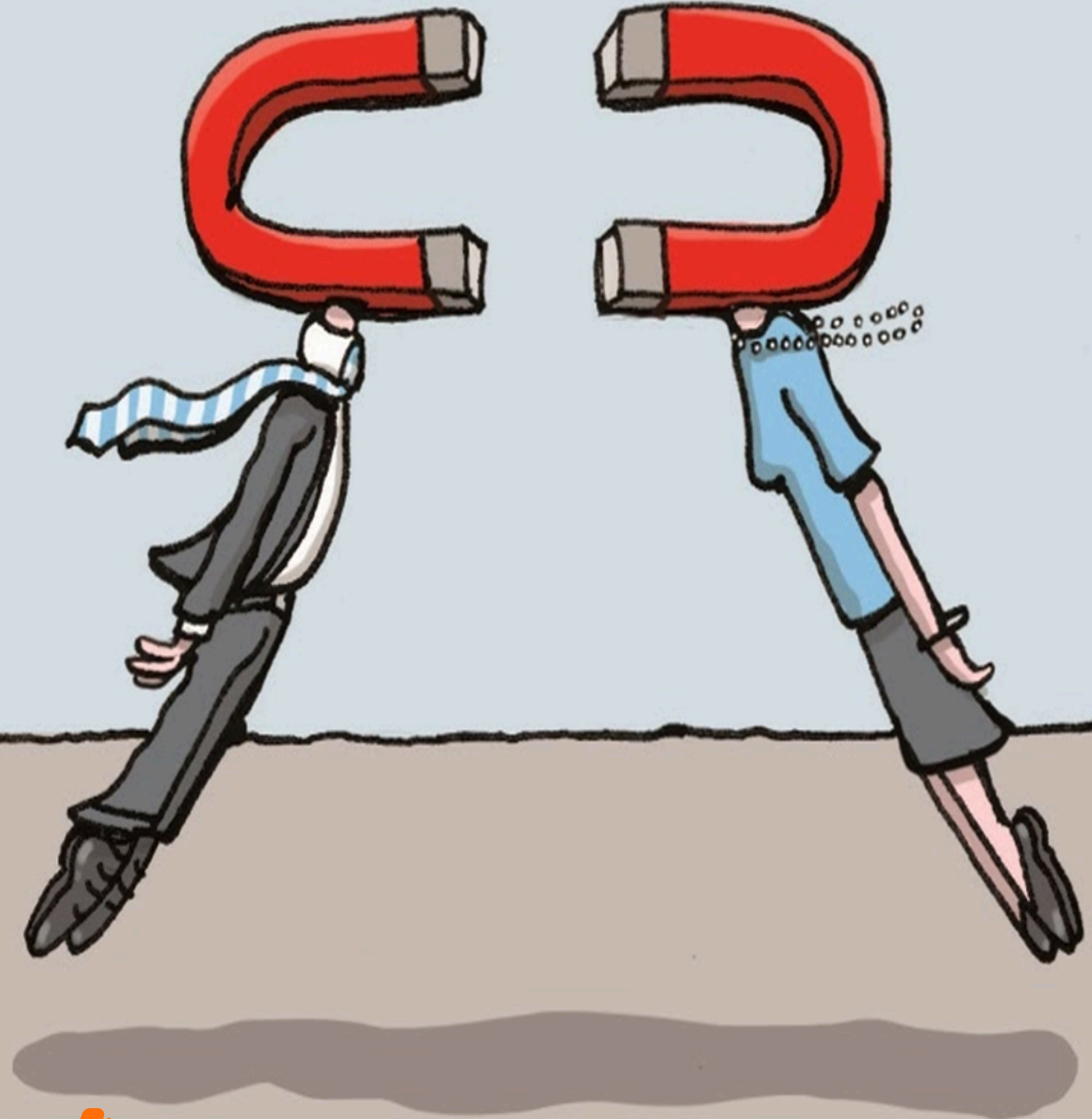


Kadın ve erkek ne arar?

Erkek: Fiziksel çekicilik, sağlık, yaş

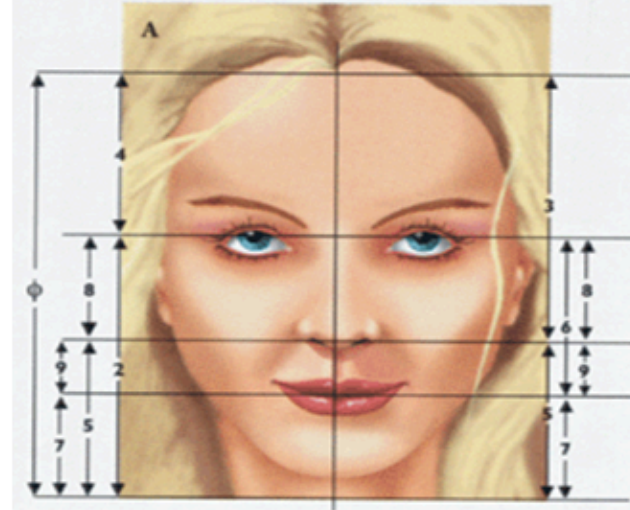
Kadın: Para, statü, güç ve zekâ.

Çekicilik



❑ Fiziksel çekicilik için:

Gözler büyük ve ayırık, burun ve çene küçük ve yuvarlak.



❑ **Simetri:** Çekiciliğin temel kriteridir. Sağ ve sol taraf orta hatta doğru doğru kapanmış mı? Yüzdeki bir kusur hemen dikkat çeker.

❑ **Ortalamalık:** Herkes ortalama arar. Çok güzelse yalnız kalır.

❑ **Karoten Renk:** Çekici yapar. İç organların iyi çalıştığına işarettir.

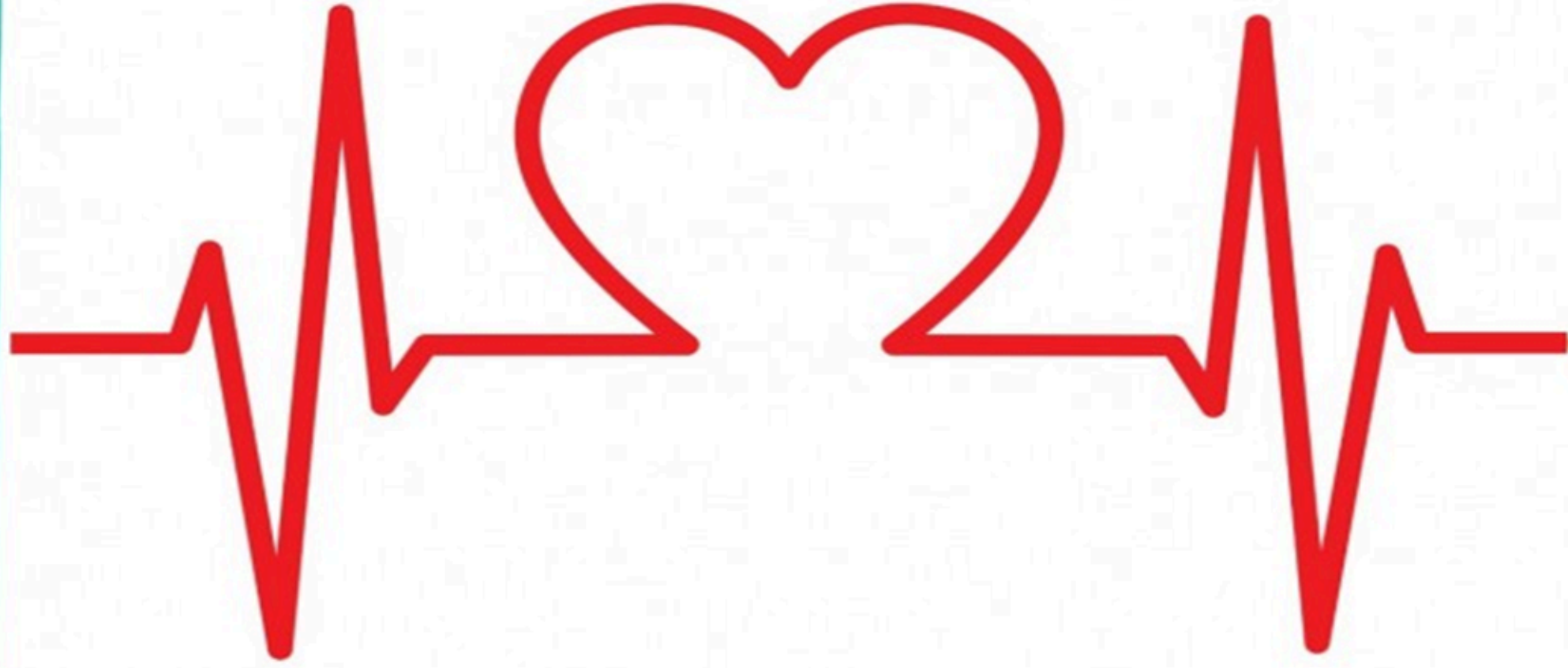
❑ **Tutum ve değerlerin benzerliği:**

- Romantik aşk hedoninin tepe noktası
- Sanrısız boyutta psikotik bir takıntı
- Sevgi arttıkça takıntı artar
-
- Romantik aşk:
- Kokainden çok daha fazlasıdır
- Bir saplantıdır
- Sana sahiptir
- Benlik duygusu kaybolur
- Yargılama yeteneği bozulur,
- Mesafelerin hükmü kaybolur,
- Reddedildiğinde saplantı daha da kötüleşir.
- Yeni aşıkların serotonin düzeyleri OKB ile benzer
- Aşk bir obsesyonudur, vesvesedir.
- Odaklanma
- Takıntılı düşünme,
- Canlandırma,
- Gerçekliği çarpıtma
- Muazzam riskler alma
- Aşkın aşırı hali karasevda. Tedavi şart

AŞK BİR HASTALIK MIDIR?



AŞK VE STRES



- AŞkın baŐlaması için stres gerekiyor
- Ne kadar çok stres olursa aşk o kadar güçlü olur.
- Stockholm Sendromu.
- Hasar görenin ona hasar verene aşık olması sık rastlanılan bir aŐktır.
- Züleyha..

AŞK VE KOKU İLİŞKİSİ

- Feromon: Aynı türün üyeleri arasında sosyal ilişkileri düzenleyen kimyasal maddedir.
- Hayvanlar birbirlerini kokuyla tanır.
- Koyunlar
- Bebek yastık deneyi
- Koku menstrual döngüyü eşitler
- İki kişinin genetik yapısı aynıysa koku tiksindirici

Flehmen Tepkisi

- Kadınların %15-20 sinde bu var.
- Özelliği: Bilince yansımaz
- Aynı gen çiftleşmez
- Hiçbir hayvan kardeşiyle çiftleşmez
- Koku tiksindirici geliyor
- (HLA) Doku uyumu
- Dünyadaki en büyük afrodisyak: ???



Evlilikte Pozitif ve Negatif Özellikler

POSITIVE
NEGATIVE

- İlişkiyi bitiren şey negatifliklerin çok olması değil, pozitiflikleri az olmasıdır.
- Evlilikte olumsuzluklar tam olarak ortadan kalkmayabilir ama ilişkinin daha sağlıklı daha iyi olması için olumlu davranışlar artırılabilir.



Bu iki resmin ortak yönü nedir?



**Bu sözler
kime ait?**

“

.....

?”

Seninle olmayı severim, fakat Senin hoşuna gidecek olan her şeyi de severim.”



**Bu sözler
kime ait?**

“Yâ Âişe! Müsaade eder misin, bu gece
Rabb’ime ibadet edeyim?”

“Seninle olmayı severim, fakat Senin
hoşuna gidecek olan her şeyi de severim.”



Geldiğimiz

Nokta

“

.....

?”

Seninle olmayı severim, fakat Senin hoşuna gidecek olan her şeyi de severim.”



Aile saadeti için : "Aile saati"



Evliliğe Yatırım Nasıl Yapılır?



