



## از دوست داشتن تا عشق

مجید (majidarticle@yahoo.com)

پس بالاخره دختر رؤیاهایتان را پیدا کردید! همان دختری که قلب شما را به تاپ تاپ می‌اندازد؛ همان دختری که می‌خواهید با او ازدواج کنید تا همسرتان باشد؛ همان دختری که تمام عمر منتظرش بودید.

تنها مشکلی که وجود دارد این است که شما مرد رؤیاهای او نیستید. البته از شما بدش نمی‌آید و حتی دوست دارد گهگاه لحظاتی را با شما بگذراند، اما نمی‌خواهد رابطه‌اش با شما **عاشقانه** باشد. او می‌خواهد فقط **دوست** شما باشد و نه چیز دیگر. درد بزرگی است! می‌دانم.

یکی از معضلاتی که معمولاً برای آقایان پیش می‌آید این است که چگونه یک رابطه دوستانه را به رابطه‌ای عاشقانه تبدیل کنند. چگونه این دختری را که فقط می‌خواهد **دوست** آنها باشد به **عاشق** خود تبدیل کنند. چگونه او را شیفته خود سازند و حتی احساس شهوت او را نسبت به خود برانگیزند.

بسیار خوب، من قوانین آنرا بشما خواهم گفت، اما مطمئن باشید تکنیک، روش یا راز منحصر بفردی در این زمینه وجود ندارد. در حقیقت شما باید مجموعه‌ای از صدها نکته را رعایت کنید؛ آنچه که انجام می‌دهید، آنچه که می‌گوئید، آنچه که فکر می‌کنید، و خلاصه آنچه که **شخصیت** شما را تشکیل می‌دهد. در واقع این شخصیت شماست که در یک دختر انگیزه لازم را برای دوست داشتن، عشق ورزیدن، و حتی تنفر نسبت به شما ایجاد می‌کند.

یادتان باشد، دختر رؤیاهای شما آدم سبک مغزی نیست. او **بسته کامل** را می‌خواهد. او هیچ وقت گول خدعه‌ها و نیرنگهائی که شما مثلاً در اینترنت بکار می‌برید را نخواهد خورد. اما همین دختر باهوش ناخودآگاه در دامهائی می‌افتد که در شخصیت منحصر بفرد شما نهادینه شده است.

حالا که معنی **بسته کامل** را متوجه شدید، قطعاً نکاتی وجود دارد که انجام دادن آنها – و تمرکز روی آنها – می‌تواند بشما کمک کند تا از این وضعیت خارج شوید. عمل به این نکات، احتمال پاسخهای احساسی مطلوب یک دختر را نسبت به شما افزایش خواهد داد که شامل افزایش دوست داشتن، علاقه و حتی شاید **عشق** می‌گردد. در اینجا می‌خواهم یک اصل روانشناسی را برایتان توضیح بدهم به نام: **تشدید واکنش [Response Facilitation]** یا بطور خلاصه RF.

RF فرآیندی است که طی آن واکنش فرد تحت شرایط خاص تقویت می‌گردد. در اینجا هدف ما این است که از RF برای تقویت واکنشهای احساسی استفاده کنیم. به عبارت دیگر، می‌خواهیم کاری کنیم تا دختری که بنوعی بشما علاقه دارد، **واقعاً** شما را دوست داشته باشد. و آن دختری که شما را فقط **دوست** خود می‌داند، به شما بعنوان چیزی بالاتر از آن، شاید **معشوق** خود، بنگرد.

اما یادتان باشد که RF می‌تواند در جهت‌های نامطلوبی نیز عمل کند. یعنی می‌تواند کاری کند که یک دختر که شما را دوست ندارد، **واقعاً** از شما متنفر شود؛ دختری که از دست شما عصبانی است، **واقعاً** نسبت بشما خشمگین شود؛ یا دختری که کمی از شما می‌ترسد، **واقعاً** از شما بترسد. به عبارت دیگر، واکنشهای احساسی او نسبت به شما تشدید گردد. پس حواستان جمع باشد.

حال ببینیم چگونه می‌شود از طریق RF واکنشهای احساسی را تشدید کرد. اما قبل از اینکه وارد این بحث شویم، اجازه بدهید مختصری در مورد خود **احساسات** بحث کنیم.

اصولاً احساسات از دو بخش تشکیل شده است: یک بخش آگاهانه (آنچه که در موردش فکر می‌کنید) و یک بخش فیزیولوژیکی (آنچه که احساس می‌کنید). بخش آگاهانه یا فکری، تحریکی را که احساس می‌کنید تعیین می‌کند... در حالیکه بخش فیزیولوژیکی یا احساسی، شدت تحریک را مشخص می‌کند.

مثلاً اگر شما از دست کسی عصبانی باشید، انواع افکار خشمگینانه نسبت به آن فرد در ذهن شما رژه خواهد رفت، (عجب آدم احمقی است! نامرد! میکشمش!). همچنین واکنشهای بدنی مشخصی از شما صادر می‌گردد که نشاندهنده نارضایتی بیش از حد شماست (افزایش نرخ ضربان قلب، افزایش فشار خون، عرق کردن، جریان آدرنالین در رگها، و غیره). و هر چه این جنبه‌های فیزیولوژیکی شدیدتر باشد، **احساس** عصبانیت شما بیشتر خواهد بود.

اما در مورد عشق چطور؟ فرض می‌کنیم شما دختر رؤیاهایتان را دیده‌اید، و چنین افکاری از ذهن شما می‌گذرد: ”خدای من، چه دختر خوشگلی است؛ افسونگر، ملیح و شوخ طبع. فکر کنم عاشقش شدم!“ در ضمن بدن شما بطور خودکار در حضور او یا حتی وقتی به او فکر می‌کنید واکنشهایی از خود نشان میدهد (مانند افزایش نرخ ضربان قلب، افزایش فشار خون، عرق کردن، جریان آدرنالین در رگها، و غیره). و هر چه که این واکنشهای بدنی قویتر باشند، شما بیشتر احساس **عاشق بودن** خواهید کرد. و چه احساس شگفت‌انگیزی است این عشق.

خوب... به یک نکته جالب توجه در مورد دو احساس فوق (عصبانیت و عشق) پی بردید؟ درست است... بخشهای فیزیولوژیکی کاملاً مشابه یکدیگر هستند. تفاوت بین عصبانی بودن و حالت شیدائی یا عشق، بیشتر مربوط به بخش آگاهانه یا **فکری** می‌باشد تا بخش فیزیولوژیکی یا **احساسی**. شما در حالت اول **افکار خشمگینانه** داشتید و در حالت دوم **افکار عاشقانه**، اما بدن شما در هر دو حالت یک واکنش مشابه داشته است و هر چه که بدن شما واکنش شدیدتری از خود نشان دهد، احساس **عصبانیت** یا **عشق** شما بیشتر خواهد بود. (حتما بارها این جمله را شنیده‌اید که مرز بین عشق و تنفر از مو باریک‌تر است).

البته نمی‌خواهم بگویم که واکنشهای بدنی **کاملاً** یکسان هستند. اینطور نیست. اما برای منظور ما، این واکنشها آنقدر مشابه هستند که می‌توانیم فرض کنیم که یکسانند.

بنابراین **کلید کار** این است که ما بتوانیم از تحریکهای فیزیولوژیکی (بدنی) برای تشدید واکنشهای احساسی استفاده کنیم. یادتان باشد که بخش تحریکی احساسات در مورد دو احساس متفاوت کاملاً مشابه یکدیگر است، و میزان تحریک موجود، **شدت** احساسی که تجربه می‌گردد را مشخص می‌کند. بنابراین، از این ویژگی می‌توانید برای ایجاد موقعیتهایی که در آن **دختر رؤیاهایتان** واکنشهای احساسی مطلوب را از خود بروز دهد، استفاده کنید.

خلاصه اینکه، شما می‌توانید با افزودن تحریکهای **اضافی** به یک موقعیت، دختری که دوستتان دارد (یعنی واکنشهای بدنی ملایمی نسبت بشما دارد) را به دختری تبدیل کنید که **واقعاً** دوستتان داشته باشد. این تحریکهای اضافی با تحریکهای موجود جمع شده و در کل شدت واکنشهای احساسی او را نسبت بشما افزایش خواهد داد.

بد نیست یک نمونه واقعی را برایتان نقل کنم. چند سال پیش دو تا از دوستان من که آنها را امیر و پریسا می‌نامیم، تصمیم گرفتند که خوش هیکل شوند و بهمین خاطر با هم سراغ ورزش ژیمناستیک رفتند و تقریباً هر روز تمرین می‌کردند. در آن موقع این دو نفر کاملاً ضد هم بودند... بطوریکه امکان نداشت حتی فکر کنید روزی با هم کنار بیایند...

من این وضعیت را با علاقه زیادی زیر نظر گرفتم تا ببینم آیا چیزی تغییر می‌کند یا نه. این دو نفر هر روز با هم کار می‌کردند. تحریکهای بدنی ناشی از کارکرد آنها محیط مناسبی را برای به وقوع پیوستن RF ایجاد کرد... و بالاخره یک رابطه عاشقانه شکوفه زد.

بله، من تا حدود زیادی می‌دانستم چه اتفاقی خواهد افتاد. اما چیزی به آنها نگفتم. در حقیقت این قضیه در ذهن من یک آزمایش مهیج بود و تست جالبی از قدرت RF. من می‌خواستم بدانم آیا واقعاً RF می‌تواند دو نفر را که کاملاً متقابل هستند، به یکدیگر نزدیک کند؟

بسیار خوب، حالا دیگر شما هم میتوانید حدس بزنید که چه اتفاقی برای امیر و پریسا افتاد. در عرض چند هفته آنچنان عاشق یکدیگر شدند که به اصطلاح برای هم مریض می‌شدند. بله، تحریکهای بدنی ناشی از کار، در تشدید واکنشهای احساسی آنها چنان قدرتمند عمل کرد که حتی این دو آدم متضاد را به یکدیگر نزدیک کرد. (ضمناً این دختر و پسر داستان ما از نظر قیافه خیلی معمولی بودند.)

از این دست اتفاقها همیشه روی میدهد، اگر چه اغلب مردم واقعاً متوجه نمی‌شوند چه اتفاقی دارد می‌افتد. مثلاً:

زن و مردی را در نظر بگیرید که در مجامع عمومی نسبت به هم رفتار سکسی دارند. اساساً آنها هیجان ناشی از انجام چنین اعمالی در جمع و ترس ناشی از دستگیر شدن را جمع کرده و از این تحریک اضافی برای انرژی بخشیدن به زندگی سکسی خود و احساسشان نسبت به یکدیگر استفاده می‌کنند.

یا زوجی که مرتباً با یکدیگر جر و بحث می‌کنند و حتی درگیریهای فیزیکی پیدا می‌کنند... اما معمولاً شب را با یک سکس داغ و احساساتی ختم می‌کنند... آنها اصولاً از تحریکهای عصبی‌شان برای تغذیه احساس و شهوت یکدیگر استفاده می‌کنند.

یا اینکه تا حالا توجه کرده‌اید که فیلمهایی که با دیگران نگاه می‌کنید سرگرم کننده‌تر از فیلمهایی هستند که به تنهایی پای آنها می‌نشینید. در حقیقت حضور دیگران تحریک کننده است، و این تحریک اضافی به شما کمک می‌کند تا واکنشهای شما به فیلم قوی‌تر باشد.

اما چگونه از تحریکهای فیزیولوژیکی برای عاشق کردن یک دختر- یا حداقل اینکه بیشتر دوستان داشته باشد- استفاده کنید؟ (درگیریها، جنگیدن‌ها، ترس، و دیگر منابع تحریک منفی به هیچ وجه توصیه نمیشود. بهتر آن است که تحریکهایی که استفاه می‌کنید لذتبخش، یا حداقل بی‌اثر باشند.)

پاسخ این است: کفایت کارهای لذت‌بخش و در عین حال تحریک کننده با هم انجام دهید.

بی‌نهایت کارهای تحریک کننده وجود دارد که می‌توانید با **دختر رؤیاهایتان** انجام دهید تا به تشدید واکنشهای احساسی او نسبت به شما کمک کرده باشید (و ضمناً واکنشهای احساسی شما نسبت به او نیز تقویت گردد). اغلب این کارها همان چیزهایی هستند که آنها را بعنوان **تفریح** می‌شناسیم. حالا خیلی از مردم نمی‌دانند **تفریح** دقیقاً چیست و چگونه باید آن را انجام داد و معمولاً وقتی که سعی می‌کنند تصمیم بگیرند در یک ملاقات چگونه رفتار کنند، این آخرین موضوعی است که از ذهن آنها می‌گذرد. علاوه بر این، فکر می‌کنند که یک قرار ملاقات باید حتماً خیلی خشک و جدی باشد و باید در صدد شناخت یکدیگر باشند. یعنی اشتباه محض!

حالا دیگر شما می‌دانید که **تفریح** و تحریک منجر به عشق و احساس می‌گردد. شما فقط باید از تخیل خود کمک بگیرید و روشهای مبتکرانه‌ای را برای ایجاد تحریک اضافی مورد نیاز خود بکار ببرید.

مثلاً در یک پارک تفریحی شوخیها و سرگرمیهای زیادی در اختیار شماست. یک چرخ و فلک نفس گیر، خیس شدن با سرسره آبی، سوار شدن به کشتی وحشت و..... چه ملاقات بی‌نظیری. چه ملاقات تحریک کننده‌ای.

بجای صرف شام و تماشای فیلم، چرا صرف شام و رقصیدن را امتحان نمی‌کنید. تماشای فیلم هیچ کاری نمی‌کند جز اینکه برای دو ساعت تمام ذهن شما را از یکدیگر خالی می‌کند. اما رقص هم سرگرم کننده است و هم تحریک کننده.

یا اینکه وقتی با هم تمرینات ورزشی انجام می‌دهید، نه تنها تحریکهای بدنی شما را برای او جذاب تر خواهد کرد، بلکه منجر به خوش هیکل تر شدن شما نیز می‌گردد. ورزشهای زیادی وجود دارد که می‌توانید با هم مشغول آن شوید. کوه‌نوردی، دوچرخه سواری، تنیس، و غیره. حتی تماشای کنسرت یا یک رویداد ورزشی که واقعاً هیجان انگیز است. اگر موتور سیکلت داشته باشید می‌توانید او را هم سوار کنید. تمام اینها در عین سرگرم کنندگی، تحریک کننده هستند و کمک میکنند تا واکنشهای احساسی یک دختر نسبت بشما تقویت گردد.

اینها فقط چند مورد از صدها روش موجود برای ارتقای سطح تحریک بود. از تخیل خود کمک بگیرید و همیشه پیشنهادهای او را که منجر به افزایش تحریک می‌شود بشنوید، بعد هم بگوئید، "باید خیلی با مزه باشد."

---

مانند همیشه مرا از نقطه نظرات ارزشمند خود مطلع سازید - مجید