KARANLIK PSİKOLOJİ

MANİPÜLASYON



EMİN EFENDİ

İçindekiler :

- **Karanlık Psikolojiyi Anlamak**
- **Manipülasyon evreninde karanlık psikoloji nedir?**
- **Sosyal ikna ve Manipülasyon**
- **Karanlık psikolojide özgür irade**
- **Karanlık Psikoloji Üçgeni**
- **Manipülasyon teknikleri ve panzehirleri**
- **En yaygın kullanılan manipülasyon teknikleri**
- **Manipülasyonun farklı türleri ve örnekleri**
- **TÜM PANZEHİRLER**

HER MADDE İÇİNDE ÇEŞİTLİ KONULARA ULAŞMAKTADIR



ÖNEMLİ:

Bu kitap önceki " Karanlık Psikoloji - Denendi ve Onaylandı " kitabının temelleri üzerine yazılmıştır.

Önceki kitapta bir kişiyi nasıl etkileyeceğinizden ilk mesajın nasıl olması gerektiğinden bahsetmiştim. 15.bölümdeyse manipüle hakkında 1 sayfalık bir mevzudan bahsettim. Bu kitap 15. bölümü detaylıca sizlere aktarmak için hazırlanmıştır.

UYARI:

Kitaptaki anlatılanları ilişkilerinizde kullanmak tamamıyla sizin sorumluluğunuz altındadır.

Yıllardır araştırdığım tüm kaynaklar ve kendi yaşadığım birçok olayların gölgesinde bu kitap hazırlanmıştır. Burada öğreneceksiniz umarım sizi karanlıktan aydınlığa çıkartabilir. Sevgilerimle....

Emin Efendi

KARANLIK PSİKOLOJİYİ ANLAMAK



İnsanların psikolojiyle ilişkili ilkeleri ve taktikleri kullanma isteklerinin birçok nedeni vardır. Ancak bu taktikleri kullanma amaçları farklılık gösterebilir . Kimisi kendi isteklerini yaptırmak için manipülatif hareketleri tercih eder kimisi de duygusal zarar görmüş insanların zayıflıklarını kullanarak onları ele geçirmek ister.

Karanlık psikolojiyle ilişkili birçok efsane ve ima olabilir. Fakat hala ne olduğu konusunda net bir bilgi yoktur. Karanlık psikoloji çok ilginç bir yapıya sahip olduğundan araştırılacağı söylense de sonuç elde edilemez. O yüzden Karanlık psikoloji, psikolojik çalışmalar arasında tabu olarak yer alır. Hakkında pek çok kitap yazılmasına rağmen hakkında herhangi bir kesin bilgi bulunmaz. Haliyle bu sis bulutu içerisinde onun en olduğuna dair teoriler aldı başını yürüdü.

Karanlık psikoloji kendi haline bırakılsa da içinde barındırdığı şeytani kötülük kimi insanlar tarafından kullanılmaya başlandı. Bu insanlar öyle ki kendi kişisel çıkar ve menfaatleri doğrultusunda insanları manipüle etmeye başladılar. Onları kişisel çıkar ve menfaat uğruna harcamayı benimsediler. Hal böyle olunca bir çok taktik ve hile ortaya çıktı. Her insanda bu taktikler işe yaramaz diyenler insanların sistemden oluştuğunu unutmuşlardır.

Karanlık psikolojinin, başkalarının zihinlerini ve düşünce kalıplarını manipüle edebilen belirli teknikleri vardır. Bu belirli teknikler sayesinde insanları ikna edebilmek kolaylaşmaktadır. Ancak bunlar herkes üzerinde çalışmayacaktır.

Unutmayın Karanlık psikoloji bir büyücülük değildir.
Akıl ve sistem işidir.



Karanlık Psikoloji hipnozla karıştırılabilir ama bir hipnoz değildir. Hipnoz, bir süreliğine kişinin zihnini karıştırabilecek güçlü bir araçtır. Karanlık psikolojinin ise süre sınırı yoktur. İstediğiniz an insanların zihinlerine girebilirsiniz. Zihinlere girmek satranç oyununa benzer. Yapılan hamlelere karşı doğru hamleler yaparak karşı tarafı mağlup edebilirsiniz. Bu mağlup olma düzeyi sizin ince planlarınıza göre değişiklik gösterecektir.

Manipülatör olan insanların yaptıkları tamamıyla budur. Önce ince ince plan kurarlar ve sonra harekete geçtiklerinde hedeflerindeki insanları kendi isteklerine göre şekillendirmeye çalışırlar.

Karanlık Psikoloji Sadece Nöro-Lingüistik Programlama Değildir.



Karanlık Psikolojinin derinlerine indiğinizde Nöro-lingüistik programlama yani NLP sizi karşılayabilir. NLP hipnoz gibi görünebilir, ancak bazı önemli farklılıkları vardır.

Hipnoz, düşünce kalıplarını değiştirmek ve eleştirel düşünmeyi engellemek için sözlü önerilere ağırlık verirken, nöro-lingüistik programlama insanların düşünceleri, davranışları ve dil kalıplarını kullanarak belirli davranışları artırmak veya onları başka bir şeye inandırmak için inşa edilir. Bu davranışlar terapi gibi alanlarda olumlu bir şekilde kullanılabilir, ancak daha manipülatif insanlar tarafından tehlikeli bir şekilde kullanılabilir

Karanlık psikoloji, sadece kurbanlarını beyin yıkamak isteyen manipülatörler tarafından kullanılan bir araç değildir.

Manipülasyon Evreninde Karanlık Psikoloji Nedir?



Karanlık psikolojinin ana hedeflerinden biri, sosyal ortamlarda sosyal manipülasyon kullanmaktır. Nihai amaç, o kişinin kurbanları için ne kadar zararlı olursa olsun, karanlık psikoloji çıkarlarına fayda sağlamaktır.

Karanlık psikoloji, geleneksel zorlama veya diğer doğal ikna biçimlerini kullanmadan bir kişinin düşüncelerini etkilemek için kullanılan özelliklerin bir kombinasyonudur. Bu kombinasyon içerisinde yer alan taşlar doğru zamanda doğru şekilde kullanıldığında karşısındaki kurban savunmasız kalacaktır.

Karanlık psikoloji, kendi amaçlarını karşıdaki insana uygulamak için bir nevi kişinin ruhunu hacklemek için edimsel koşullanmayı kulanır. Bu, belli konuların davranışlarında değişikliğe neden olacak dış etkenlerin ve nedenlerin olduğu anlamına gelir. Kişi kurulan bu sistem içerisine düştüğünde düşünce koşulandırmasına maruz kalcaktır. Böylelikle karanlık psikoloji tarafından daha kolay manipüle edilecekleri anlamına gelir.

Sosyal İkna ve Manipülasyon

Manipüle etmek aslında ikna etmekle aynı kefeye konulur. Fakat bunun doğru olmadığı bir gerçektir. İkna etmenin mantığında karşı tarafın düşünceleri dikkate alınır. Onun bir birey olduğu benimsenir. Kişilik sınırlarını ihlal etmeden bir konu hakkında ortak fikir edinmek hedeflenir. Manipülasyonda ise karşı tarafın düşünceleri önemsenmez. Ne pahasına olursa olsun ikna etmeyi hedefler. Bu da karşı taraftaki kişinin tercih hakkını elinden alır. Manipülatörler bu durumu kullanarak sadece kendi düşüncelerini hakim kılmayı hedeflediklerinden dolayı sadece "ikna etmek" bu durumlar karşısında çok masum kalmaktadır.



Karanlık Psikolojide Özgür İrade

Günlük hayatta verdiğimiz kararların hepsinin özgür irademizle verildiğini düşünüyoruz. Çoğu kararımızda özgür olmadığımızı üzülerek belirtmek isterim. İnsanlar düşünen varlıklardır. Bu bizi diğer canlı türlerinden ayıran en büyük özelliklerden bir tanesidir. Siz her ne kadar kendi kararlarınızı sadece kendinizin verdiğini iddia etseniz de karanlık psikoloji evreninde bu durum geçersiz sayılmaktadır.

Hayvanlarında düşündüğünü söyleyebiliriz. Ancak hayvanlar sınırlı bir özgür irade biçimine sahiptirler. Genel olarak nasıl sıcak kalaklarını ve bir sonraki yemeğini nereden bulacaklarını düşünürler. Bu ise hayatta kalmalarına dayalı düşünceler sisteminden öteye geçememektir.

İnsanlar hayvanlardan farklı olarak daha derinlemesine düşünürler. Günü kurtarmaktan ziyade kararlarının geleceklerini nasıl etkileyeceğini planlamak zorundadırlar. Bu kadar derin düşünürken nasıl oluyorda insanlar manipülatörlerin kurbanı olabiliyorlar ? Bunun cevabı çok basit ;

Aşk insanı insanlıktan çıkarıp hayvanlığa dönüştürür. Uysal bir koyun gibi nereye çekilirlerse oraya giderler.

Zihin gerçekten karmaşık bir yerdir. Karmaşık duygular arasında kendi kararlarımızı verebilecek olsakta karanlık psikoloji uygulayanlardan beklenmedik bir şekilde etkileniriz.Normalde yapmam dediğimiz her şeyi Aşk'ın uyuşturan evreninde yaparız. Karşımızdaki insanın kusurlarını görmeyiz. Bizim için seçtiği yolun yanlış olup olmadığını sorgulamadan o yolun yolcusu oluruz.Öncelikle savunmamızı güçlendirmek için size bazı tüyolar vereceğim. Savaşlarda komutanlar saldırmaktan çok savunmanın nasıl olacağı konusunda planlar yaparlar.

Savunması olmayan bir ordunun saldırısı her zaman yenilgiyle sonuçlanır

Manipülatörler öncelikle güven inşasını yaparlar. Herhangi bir istekte bulunmadan öncelikle güven temelini oluştururlar. Bu onların en büyük silahıdır. Biz insanlar güvendiğimiz kişlere karşı tüm sınırları kaldıran bir yapıya sahibiz. Onlarda bu durumu bildiklerinden güven mekanizmasını ele geçirmeye çalışırlar. Manipülasyon istisnai durumlarda güven olmadan da gerçekleşebilir. Fakat güven olduktan sonra her türlü manipülasyon durumu çok daha kolay hale getirir.

Zihnimizin çok karışık bir yapıya sahip olduğunu söylemiştim. Bu yüzden büyük değişiklikleri hemen kabul etmez.Bir kişi, birinin düşünce tarzını manipüle etmeye çalıştığını fark ederse, zihinleri süreçle savaşır. Bu duruma düşmemek isteyen manipülatörler sistemin nasıl işlediğini bildiğinden dolayı ince ince düşünce taşlarını yerleştirmek zorundadır. İnce değişimler göze batmayacak ve kişi manipülatörlerin fikirlerini farketmeden benimsemeye başlayacaktır.

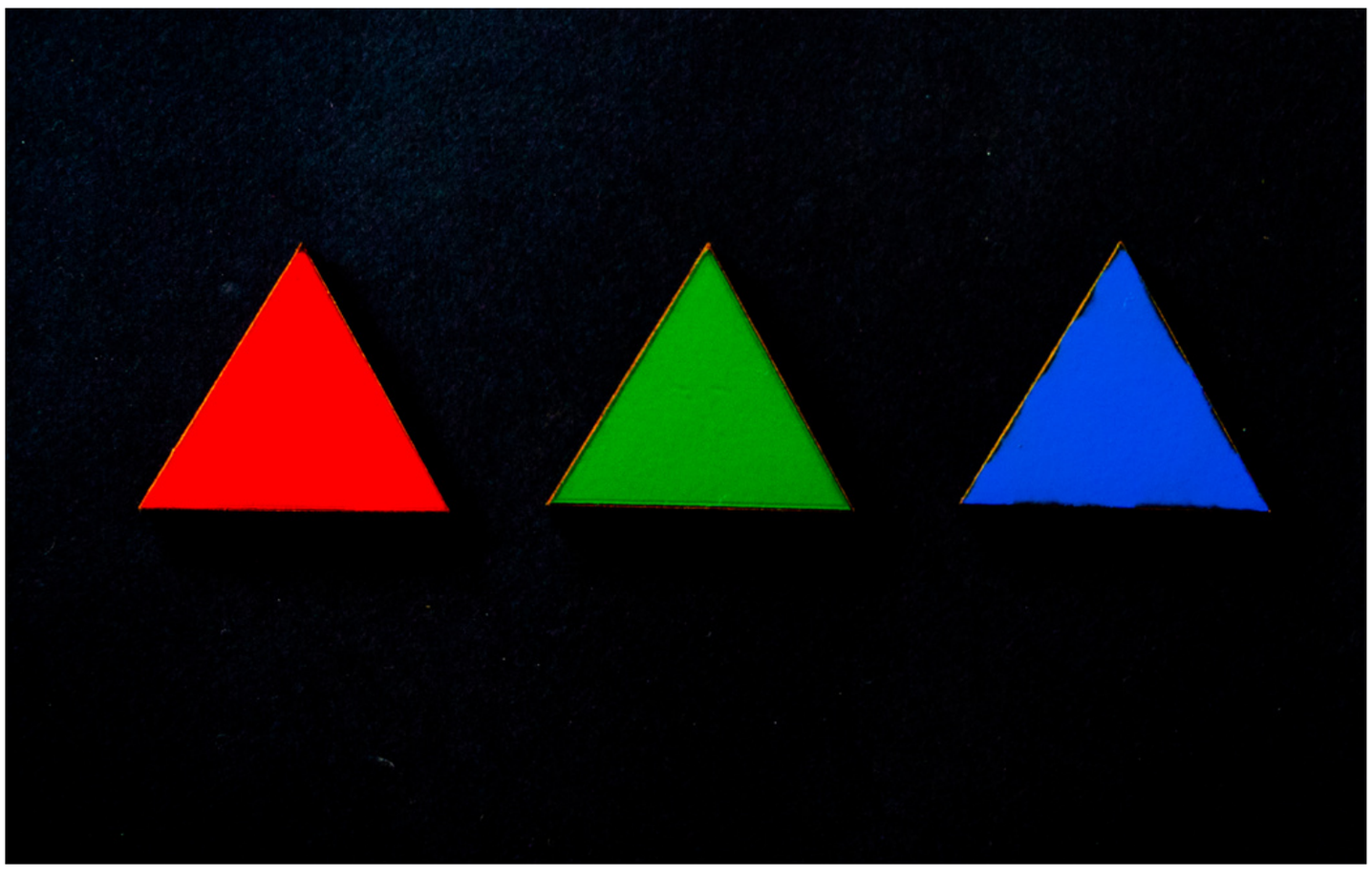
Kimseye güvenmeyin

Anlattığım durumlar bir çok yabancı kaynaklarda kanıtlanmış durumda . Bilim insanları insanların zihin süreçlerini araştırırken onların davranış biçimlerinde farklıklar tespit etmiştir. Bu farklıklar arasında çabuk güvenen insanların ilişkilerinde manipüle edildikleri gerçeği ortaya çıkmıştır.

İlk önce ne olursa olsun kimseye ama kimseye tam anlamıyla güvenmeyin. İlişki başında kendi karakterinizin vereceği kararları bir kağıda yazmanızı istiyorum. Bu kararlar ne olursa olsun değişmemeli.

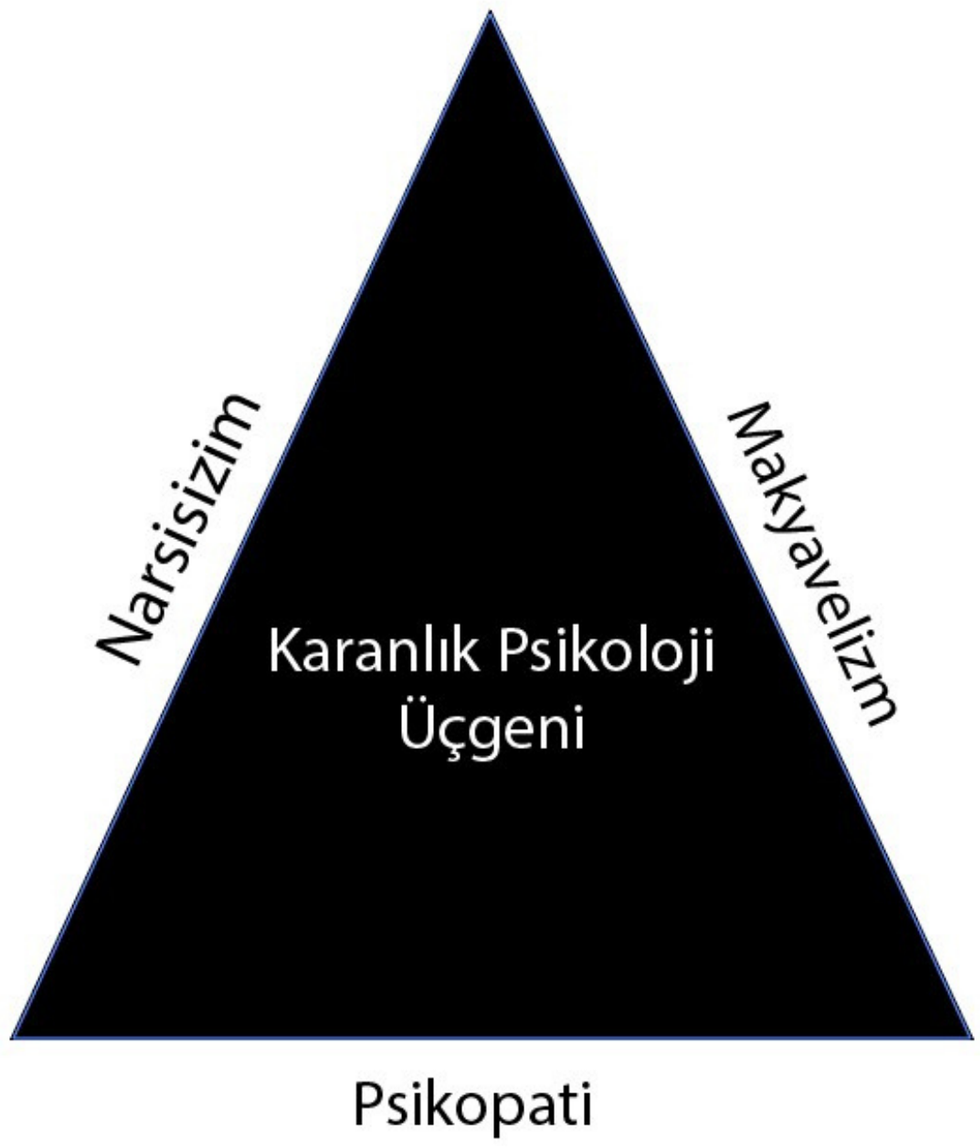
Bu başta yazdığınız kararların değişim göstererek yerine başka kararlar oluşturduğunu gördüğünüz anda anlayın ki manipüle edilmeye başlamışsınızdır. Unutmayın bu hayatta başka birisi için kararlarınızı ve fikirlerinizi değiştirmeye değmez. İnstagram reels videolarında denendi ve onaylandı lafını sıklıkla söylerim. Bu laf boşa değildir. Bir çok insanın ve benim yaşadığı tecrübelerin sonucunda bu yaşanan olaylar kanıtlanmıştır. Daha ilk günden güvendiğimiz insanlardan tutun ilişkinin ortalarında güvendiğimiz insanlara kadar hepsi bizi manipüle altına almıştır. Manipülasyon yapmak istiyorsanız eğer öncelikle manipüle edilmemeyi öğrenmelisiniz. Bunun başındada ilk kural kimseye güvenmemek ve kararlarınızı değiştirmemek olacaktır.

KARANLIK PSİKOLOJİ ÜÇGENİ



Bermuda şeytan üçgeni efsanesini çoğunuz duymuştur. Bermuda Şeytan Üçgeni, Kuzey Atlantik'te bulunan bir bölge olarak bilinir ve gemiler ve uçaklar için gizemli ve tehlikeli bir yer olarak ün salmıştır. Efsaneye göre, bölgede birçok gemi ve uçak gizemli bir şekilde kaybolmuş ve hiçbir iz bırakmadan yok olmuştur.

Birçok kesim bu durumu bilimsel dayanağı olmadığından efsane olarak benimsemiş. Kimileri ise burasının lanetli olduğunu düşünmekte. Bermuda şeytan üçgeninin hikayesi karanlık psikoloji üçgenine benzerlik gösterir. Aynı şekilde bu üçgenin içerisinde olan herkes kendi ruhunu kaybeder.



Karanlık Psikoloji üçgeni psikopati , narsisizm ve Makyavelizmi içerir. Bu tanımları bilmeyenler için ne olduklarını kısaca yazayım.

Psikopati, duygusal bağlantı kurmakta zorlanan, başkalarına zarar verme eğiliminde olan ve suç işlemekten kaçınmayan bir kişilik bozukluğudur.

Narsisizm, kişinin kendini önemseme, hayranlık duyma ve başkalarından takdir beklemesi ile karakterize edilen bir kişilik özelliğidir. Narsist bir kişi genellikle kendi benliğine abartılı bir şekilde değer verir ve başkalarını aşağılayarak, onların kendisi hakkında olumsuz düşünmelerini önlemeye çalışır.



Makyavelizm, kişinin diğer insanları manipüle etme, kendi çıkarları için kullanma ve güç elde etme konusunda ahlaki sınırları zorlama eğilimidir. Makyavelist bir kişi genellikle hedeflerine ulaşmak için herhangi bir yolu kullanabilir ve etik değerlere pek önem vermez.

Kötü niyetli kişilikleri tahmin etmek ve hatta anlamak zordur. Karanlık üçlü olarak bilinen bu sistemin özelliklerini kavradığınız zaman çevrenizde ki tehlikenin ne derecede olduğunu kavrayacaksınız.

Unutmayın düşmanınızın silahını bilmeden onu yenecek silahı bulamazsınız.

Manipülasyon Teknikleri ve Panzehirleri



Manipülatörler ilişkilerinde daime manipülasyon uygulama girişiminde bulunurlar. Bu girişimlerden önce ortamın uygun koşullara getirilmesi gerekir.

NOT: Bu davranışları sergileyenlerin sadece %60'ı manipülatör çıkmıştır.

1.ADIM:

Manipülatör birisi için partneri daima kurbandır. Kurbanlarının ilk öncelikle güven sistemini ele geçirirler. Bir insanın güvenini kazanmak için türlü davranışlar vardır. Bu davranışlar sayesinde insanların düşünce sistemlerini ele geçirebilirsiniz. En basitinden bazı örnekler ;

Özel Günler :

Bir kişinin özel gününde yanında olmak incelik olarak görülür. Bu karşı tarafı etki altına almak ve onun güvenini ele geçirmek için iyi bir zamandır. Özel günlerden kastım her şey olabilir. Doğum günü , iş başarıları , acı kayıpları , üzüldükleri anlar , mutlu oldukları anlar vs.

Arkadaş ortamında sırlar ;



Manipülatör birisi partnerinin söylediği sırları mühürlü şekilde içinde tutar yada öyle görünmesini ister. O yüzden içinde tuttuğu sırrın mühürlü olduğunu karşı tarafın bilmesini ister. Bunu çeşitli yöntemlerle gösterebilir. Yine en basitinden bir örnek vereyim size.

Tuttuğu sır karşı tarafın arkadaşıyla ilgili önemli bir sır olsun. Bu sırrın önemi ortaya çıkmasıyla birlikte karşı tarafın arkadaşıyla arasındaki bağların kopmasına sebep olacak şekilde olsun. Böyle sırrı verdiği zaman zaten güveniyordur diyeceksiniz. Fakat çoğu insan sırlar konusunda titiz değildir. İki gün konuştuğu insana bile her şeyi anlatabiliyor. Neyse konu dağılmasın.

Arkadaşının sırrını manipülatöre anlattıktan sonra bu üç kişinin aynı ortamda olduğu bir gün olsun. Manipülatör hiç bir şekilde renk vermeyecektir. Sanki hiçbir şey bilmiyormuş gibi aralarında olmaya devam edecektir. Manipülatörün bu halleri karşı tarafı oldukça etkileyecek ve ona güven duymaya başlayacaktır.

Her ne kadar basit bir davranış gibi gözükse de bilinçaltımız bu basit davranışları kendi bünyesinde biriktiriyor. Biriktirdiği her şey yeni bir düşünce yapısına dönüşüyor.

Geçmiş ve Gelecek;

Manipülatörlerin en çok kullandığı güven taktiklerinden birisi budur. İlk tanışma döneminde kişinin geçmişinde yaşadığı hataları ve yaşadığı ilişkileri sorulur. Eğer karşı taraf anlatmak istemezse onu manipüle ederek anlatmasını sağlar .

"Eğer kimle ne yaşadığını bana anlatırsan birisi senin hakkında bir şey söylediğinde ben zaten biliyorum demek istiyorum. Herşeyini bilirsem kendimi daha rahat hissedeceğim"

Bu sözleri söyleyerek karşı tarafın her şeyi anlatmasını sağlar. Sonrasında gelecek süreçte kişinin anlattıkları hiç bir şekilde açılmaz. Buda karşı tarafın güvenini kazanmak için önemli bir adımdır.

Dipnot:
Hayatınızı anlattığınız birisiyle ayrılmak istediğinizde eğer hiç geçmişinizi açmadan ayrılıyorsa sıkıntı yoktur. Fakat ayrılma konusu döndüğünde manipülatör birisi geçmişinizde yaptığınız hataları yüzünüze vuracaktır.

Yaşananlar her ne olursa olsun ilişkinin ileriki dönemlerinde asla konusu açılmazsa bu kişinin geçmişiyle ilgilenilmediği anlamına gelir. Buda o kişinin manipülatör birisine güvenmesini ve onunla geleceğini yeniden inşa etme fikri ortaya çıkar.

Rapor vermek;

Manipülatör birisi olması gereken "haber verme" olaylarını dahi kendi manipülatif taktikleri içerisine dahil edebilir. Kendi iç dünyalarında narsist kişilik bozuklukları yaşadıklarını burdan anlayabilirsiniz. Her ne olursa olsun güzel olan her şeyi karanlığa dahil edebiliyorlar.Bu kısımda manipülatör birisi gittiği heryerin detaylı bir raporunu karşıya sunar. Tanışmanın başından güven duygusunu kazanana kadar bu durum devam edecektir. İstediklerini yaptırdıktan sonra eski hallerinden eser kalmayacaktır.

PANZEHİRLER



Panzehirlerin çalışması için ilişkinin başında muhakkak karşınızdaki insanın hayat felsefenizi bilmesini sağlayın. Nelerden hoşlandığınızdan tutun hangi düşüncelerin size zıt olduğunu anlatmalısınız. Kesin çizgilerinizi net olarak görmesi o kişinin üzerinde testler yapabilmenizi sağlayacaktır. Fareler üzerinde bir takım ilaç deneyleri yapan firmalar vardır. Bu firmalar fareleri kaçmamaları için kafese koyarlar. Fare bu durumda karşınızdaki kişi , duvarlar ise sizin oluşturduğunuz sınırlar olacaktır. Hazırsanız başlayalım.

Özel günler ;

Manipülatif insanlar kendi planlarını devreye sokmak için normal insanların arasında gizlenir.Bu yüzden gerçek duygular barındıran insanlardan onları ayırmak zor. Fakat imkansız değildir. Özel günlerinizde ve diğer tüm maddeler için bu dediklerim geçerlidir.

Kişi sizin zor zamanlarınızda özel günlerinizde yanınızda olduktan bir süre sonra sizden sınırlarınıza aykırı bazı isteklerde bulunabilir. Bu fikri aşılamak için dolaylı yollardan size bu fikri benimsetmek isteyebilirler. Bu durum gerçekleştiğinde o kişinin sizle olan niyetini anlarsınız. Unutmayın size gerçekten değer veren birisi sınırlarınızı ihmal etmek istemez. Bunu düşünmez bile . Bu sınırların değişmesini sağlayacak tek kişi sizsiniz. Başkasının istekleri doğrultusunda sınırlarınızı ne genişletebilir ne de daraltabilirsiniz.

Arkadaş ortamında sırlar ;

Arkadaşlarınızın size güvenerek söylediği sırları bir kaç günlük insana söylediğinizde kendi kişiliğinizi sorgulamalısınız. Karanlık psikolojinin 1. kitabında kendinizi geliştirmeniz hakkında söylediklerimi hatırlıyor musunuz ? Kendinize odaklanmanız işte bu yüzden çok önemli. Kendi ahlaki değerlerinizi sorgulanmayacak hale getirdiğinizde bu kısımda hiç bir kişinin sizi manipüle edemeyeceğini anlayacaksınız.

Konu kendi sırlarınız ise size tavsiyem kendinizle özel bilinmeyen sırları minimum 1 senelik ilişkilerinizde aktarmaya başlayın. Tabi bu sırlar ilişkinizi olumsuz yönde etkileyecekse ya başta anlatın yada sırrınız sizde ömür boyu kalsın.

Yani kısacası sır sırdır. Sırrın büyüsü bozulursa mutlaka sorun çıkacaktır.

Geçmiş ve gelecek ;



Bir insanın geçmişinde neler yaşadığını bilmek her ilişki için önemlidir. Geçmişinde nasıl bir insan olduğunu bilmeden geleceğe yön veremezsiniz. Fakat bu tarz durumlarda çok dikkatli olmanız gerekiyor.Bu tarz insanların manipülatör insanlar olup olmadığını anlamak için onlara ufak yemler vermelisiniz. Bu yemler geçmişte anlattığınız olaylarla ufak bağlantı içerecek şekilde olmalıdır.

Anlatılan olay :

Sevgilime falanca arkadaşımda yatılı kaldığımı söylemiştim. Ama aslında eski sevgilimle bir parkta oturup bir mevzu hakkında konuştuk. Kesinlikle aramızda bir şey geçmedi sadece onda kalan bazı eşyalarımı vermek istedi.

Anlattığınız olaya paralel bir eylem içinde olmalısınız. Mesela falanca arkadaşınızda yatılı kalacağınızı söyleyin. Yazdığı mesajlara bir süre geç yanıt verin. Eğer size imalı imalı konuşmalar yapmaya başlıyorsa bilin ki geçmişinizi yüzünüze vurmak için bekliyordur. Bu tarz insanların manipülatif olduğu gerçeğini aklınızdan çıkarmayın.

Rapor vermek ;

Manipülatif insanlar belli noktalarda gerçek raporlar verirken bazı noktalarda asıl raporları gizleme eğilimindedirler. Bu nasıl oluyor peki? Şu şekilde açıklayabilirim.

Bu tarz insanlar genel olarak gidecekleri yerlerden önce karşı tarafın kendisini arayıp sormadan nerde olduklarını belirtirler. Bu manipülatif kişi erkek olsun. Kendisi kız arkadaşını arayarak nerde olduğunu nasıl olduğunu sorar. Kız arkadaşı doğal olarak aynı soruları ona sorduğunda cevap olarak ;

" Nolsun canım işte bizde ozanlarla beraber oturuyoruz. Muhabbbet koyu. Bir sesini duyayım diye aradım "

dedikten sonra telefon kapanır. Kişi Ozanlarla dediği maskeleme yöntemini kaldırarak başka bir kızla buluşmaya gider. Kız arkadaşı onu erkek arkadaşlarıyla beraber olduğunu düşünerek 1-2 saat onu rahat bırakacaktır.

Böyle bir durumla karşılaştığınız zaman yapmanız gereken şeyler basit. Telefonu kapattıktan tam 30-45 dk sonra kendisini arayın. Fakat ondan şüphe ediyormuş gibi değil normal bir şekilde aramalısınız. Aramanızın bir sebebi olmalı . Örneğin ;

" Ya söylemeyi unuttum geçen bir film bakmıştım sinemada ona gidelim mi ? "

gibi bir bahaneyle ararsanız hiç bir sorun olmayacaktır.

Bu bahane bulma olayını sizin sanatınıza bırakıyorum. Aradığınız zaman açmama gibi bir lüksü yok. Açmadığında arkadaşlarımla lafa dalmışım gibi bir bahaneyle 1-2 saat sonra sizi ararsa manipülatif bir sevgiliniz var demektir.

Yukarı da vermiş olduğum bütün panzehirleri zaten biliyordunuz. Fakat bilmekle hayata geçirmek arasında fark vardır. Bu farkı anlamak için bu yaşanılacak olaylara bir uygulama yapmanızı bekliyorum. Sonuçları bana instagram: eminefendix adresinden ulaştırabilirsiniz.

Manipülasyonun farklı türleri ve örnekleri



İnstagram üzerinden bana attığınız yüzlerce mesajı incelediğimde manipüle edilen çok insan olduğunu gördüm. Bu gördüğüm olayların bir çoğu halihazırda araştırma makalelerinde yerini almış. Şimdi size bu yaygın olan manipülasyon tekniklerinden bahsedeceğim.

Sahte Jest

Manipülatör birisi kişinin davranışını kontrol etmek için kişiyi yoğun sevgi dolu jestlere maruz bırakır. Bu aşırı yoğun ilgi ve sevgi karşındaki kişini gardını düşürüz. Bir zaman sonra borçlu hissetmesini sağlar.

Güvensiz İnsanları Yakalamak

Güvensiz birisiyle birliktelik yaşayan manipülatif birisi kendisini adeta Maldivlerde yaşıyor gibi görür. Çünkü kendisine güvenmeyen birisini çok rahatlıkla kontrolü altına alabilir.

Bir insan kendisine güvense bile kişinin kendisine güvenini azaltmak için türlü türlü oyunlar kurarlar. Manipülatör kişiler bu şekilde karşısındaki insanları kotnrol altına alıyor.

Kozmetik şirketleri kendi güzellik ürünlerini satabilmek için bir taktik geliştirmiştir. Plan potansiyel müşterilere kendilerini çirkin ve yaşlı hissettirmek. Doğru okudunuz. Sonrasında kendilerini kötü hisseden kişilere bu ürünler verildi. Onlar da kendilerini genç ve güzel hissetmek için ürünleri almaya başladılar.

Peki manipülatör birisi nasıl sizin kendinize olan güveninizi yıkabilir? Şu sözü hatırlıyor musunuz ?

" Seni benden başkası sevmez. Kimse benim seni sevdiğim kadar seni sevmeyecek. Sen asla mutlu olamazsın bensiz"

Bu sözler her ne kadar masum olarak gözükse' de masumlukla alakası yoktur. Manipülasyon eden insanlar genellikle kendilerini yükseklerde görür. Böylelikle çevresinde olan kendi cinsinden her kişiye üstten bakabilir. Çok tehlikeli olmasa da bu durumun bilincinde olmanızı tavsiye ederim.

Konu değiştirme özelliği

İlişkilerin vazgeçilmez özelliklerinden birisidir. Birçoğumuz sıkıştığımız zaman konuyu değiştirmeye başlarız. Bu davranış biçimi içimizde potansiyel bir manipülatör olduğunu gösterir. Zaten bir insanın manipülatör olması kendini davranışlarını ve düşüncelerini kontrol edemiyor olmasından kaynaklanıyor. Konu değiştirme özelliğine bir örnek vermek gerekirse.

Bir konu üzerinden hararetli bir şekilde tartışıyorsunuz diyelim. Bu kişi "Peki falanca olay hakkında ne düşünüyorsun ? " gibi olayın odağını değiştirmeye çalışabilir. Böyle bir durum olduğunda konuyu kapatmamaya özen gösterin.

Ağır Psikopat:
Şiddet ve hakaret içeren bir davranış biçiminde olabilirler. Böyle bi durumda yapmanız gereken tek bir şey vardır. Aranızdaki bağı komple bitirmek. Seviyorum ölüyorum bitiyorum laflarını çok duydum. Bu laflardan sadece ölüyorum kelimesi doğru olabilir. Çünkü bu tarz kekovari diyebileceğim tiplerle ilişki kuran kadınlar yolun sonunda ya ölmekten beter oluyor yada cidden ölüyorlar. O yüzden hiç serseri tiplerden hoşlanıyorum kafasına girmeden bu tarz bir hareket gördüğünüzde iletişimi kesin. Size sesini yükselten birisine bile bile tahammül etmemeniz gerekiyor. Bu konularda lütfen duyarlı olunuz.

Dijital Manipülasyon Taktikleri ve Korunma Yöntemleri

Sosyal medya ilişkilerin gelişmesi yada tükenmesi üzerine büyük bir rol oynuyor. İnsanlar, sosyal medya, mesajlaşma uygulamaları ve diğer dijital araçlar aracılığıyla haddinden fazla birbirleriyle iletişim kuruyorlar. Reel hayatta karşımıza çıkan manipülasyon tekniklerinin artık dijital dünyada yaygınlaştığını söyleyebilirim.Bu taktikler maalesef ilişkilerin sağlıklı gelişimini olumsuz etkiliyor. Kimi insanların üzerindede psikolojik tahribatlara yer verebiliyor.

Dijital manipülasyonla reel manipülasyonun amaçları aynıdır. Bir kişinin diğer kişiyi kontrol etmesi, onun düşüncelerini değiştirmesi, kendi çıkarlarını sağlaması veya diğer kişiyi kıskandırması bu amaçların içerisinde yer alır . Şimdi size ilişkilerde dijital manipülasyon taktiklerine dair bazı örnekleri ve bunlardan korunma yöntemlerini anlatacağım.

Gaslighting:

Son zamanların modası diyebileceğim bir yöntem. Herkesin dilinde bir gaslighting lafı vardır. Peki nedir bu olay ?

Gaslighting, başka bir kişinin kendi gerçeklik algınızı sorgulamanıza neden olacak şekilde manipülatif davranışlar sergilemesidir. Bu, bir kişinin yalan söyleyerek, gerçeği çarpıtarak veya olayları farklı bir ışıkta sunarak gerçekliğinizi sorgulamanıza neden olabilecek bir dizi eylemi içerir.

Örneğin, bir kişi, bir tartışmadan sonra herhangi bir hata veya sorumluluğu üstlenmek yerine, tartışmanın aslında hiç olmadığını iddia edebilir. Bu davranış, manipülatif kişinin gerçekliği çarpıtarak karşısındaki kişinin kendi belleğine ve algısına güvenini sorgulamasına neden olur. Gaslighting, ayrıca, başka bir kişinin aklını karıştırmak veya güvensizlik oluşturmak için kanıtları değiştirmesi, gizlemesi veya yok etmesiyle de gerçekleştirilebilir.

Gaslighting, kişinin kendi kendine güvenini ve özsaygısını zedeleyebilir ve manipülatif davranışların uzun vadeli etkileri olabilir. Örneğin, manipülatif bir kişi sık sık bir kişinin anılarını sorgularsa veya gerçekleri çarpıtırsa, bu kişi, başka insanlarla iletişim kurarken sürekli olarak kendini güvensiz hissedebilir veya kendi anılarının gerçekliğini sorgulayabilir.
Gaslighting, bir ilişkideki bir kişinin diğerini kontrol etmek veya güç kazanmak için kullanabileceği manipülatif bir araçtır. Özellikle, istismar veya şiddet içeren bir ilişkide gaslighting sıkça kullanılır.

Gaslighting'e karşı kendinizi savunmak için bazı makalelerden ve kendi tecrübelerimden size bazı püf noktalardan bahsetmek istiyorum.

- İlk kitabımda kendinize güvenmenizden sık sık bahsettim. Kendi sınırlarınız ve özel alanınız olmadığı sürece bahçenizde top koşturan insanlar çok olacaktır. O yüzden kendinizi tanıyın. Hayatınıza giren insanların sınırlarını belirleyin.

- Gaslighting yapan birisinin gerçekleri her zaman çarpıttığının bilincinde olun. Bir çoğunuz " ama ben seviyorum ya " deyip her ne olursa olsun bu tarz insanların peşinden gidiyor.

- Gaslighting yapan kişi, gerçeği çarpıtarak size yanlış bir hikaye anlatabilir. Bu nedenle karşınızdaki insan ister manipülatör birisi olsun ya da olmasın hemen her lafa inanmayın. Bir acaba düşünceniz her zaman olsun

- Bu tarz manipülatif tipler size kendinizi çoğu zaman yalnız hissettirebilirler. Yalnızlıkla barışık olmalısınız. Yeri geldiğinde tek başına eğlenebilmeyi ve kimseye muhtaç olmadan tek başınıza ayakta durduğunuzu kendinize göstermelisiniz. Tek başına mutlu olmayı başaran birisine hiçbir şekilde manipülasyon işlemez.

- Gaslighting yapan kişi hakkında bilgi edinin ve gerekirse yardım alın. Gaslighting, psikolojik taciz olarak kabul edilir ve bu nedenle profesyonel yardım almak gerekebilir. Çevrenizde alanında uzman psikologlara danışabilirsiniz.
(goodtherapy.org)

Kısacası Gaslighting'e maruz kalmak, oldukça zorlayıcı bir durumdur. Ancak, gaslighting yapan kişinin manipülasyonlarını fark ederek ve kendinizi koruyarak, bu zararlı davranışın etkilerinden kurtulabilirsiniz.

İnstagram üzerinden ücretsiz ilişki tavsiyeleri verdiğim dönemde birçok insanın hayat hikayelerini dinledim. Bu hikayelerde kimi insanlar kendilerinin nasıl manipüle edildiklerini anlattılar . Kimileride nasıl insanları manipüle ettiğinden bahsetti. Bu gelen hikayeleri isimleri değiştirmek suretiyle sizle paylaşmak istiyorum.

Yaşanmış bir hikaye

Zeynep, genç ve güzel bir kadındı. Üniversiteden yeni mezun olmuştu ve yeni işi için taşındığı şehirde yalnızdı. Birkaç hafta sonra, bir restoranda tanıştığı Mert ile flört etmeye başladı. Mert , Zeynep'e çok ilgi gösteriyordu ve onu mutlu etmek için her şeyi yapıyordu.

Ancak zamanla, Zeynep Mertin sürekli olarak kendisini suçladığını fark etmeye başladı. Mert, herhangi bir şeyi yanlış yaptığında veya unuttuğunda onu suçlayacak ve hatta "seni seviyorum ama seni böyle hatalar yaparken sevemiyorum" diyecek kadar ileri gidecekti. Zeynep, birçok kez özür dilemesine rağmen, Mert'in suçlamaları durmadı.

Daha sonra, Mert, Zeynep'in hatırlamadığı bir şeyi hatırlatması için sürekli olarak onu sorgulamaya başladı. Örneğin, "Dün akşam neredeydik? Neden şimdi hatırlamıyorsun?" gibi sorular soruyordu. Zeynep bu sorulara yanıt veremeyeceği için kendini suçlu hissetti. Zamanla, Mert , Zeynep 'in sürekli olarak kendisi hakkında yanlış düşünmeye ikna etmeye başladı

Örneğin, "Sen beni aldattın, seni aramak için ofisine gittim ama orada değildin" diyerek onu suçladı. Zeynep, böyle bir şey yapmamıştı ama Mert'in sözleri onu etkilemişti ve kendisine inanmaya başlamıştı. Sonunda, Zeynep bu durumdan kurtulmak için mücadele etti ve Mert'in gaslighting taktiğini anladı. Artık kendi düşüncelerine ve hatıralarına güvendi ve Mert ile ilişkisini sonlandırdı.

Takipçimin anlatmış olduğu bu olayı size hikaye dilinde anlatmaya çalıştım.Yaşanan bu olay gaslighting taktiğinin gerçek hayatta nasıl uygulandığını ve manipülatif bir partnerin nasıl davrandığını göstermektedir. Zeynep, Mert'in ona yaptığı manipülasyonları fark ederek kendi doğrularına sahip çıktı ve kendisini korudu.

Ghosting:

Manipülatif bir ilişkide, partnerinizi kontrol etmek istiyorsanız, onların hislerini kullanarak manipüle etmek çok etkili bir yöntem olabilir. Bu nedenle, kadınların duygusal olarak erkeklerden daha hassas olduğu düşünülürse, bu yöntem kadınları kontrol etmek için kullanılabilir.

Bir örnek olarak, bir kadınla tanışan bir erkek, onunla sürekli olarak mesajlaşmaya başlar ve ona ilgi gösterir. İlk başta, kadın erkeğin ilgisinden hoşlanır ve karşılık verir. Ancak, erkek zamanla mesajlaşmalarını azaltır ve kadının mesajlarına cevap vermez hale gelir.
Kadın, erkeğin ilgisini yeniden kazanmak için daha çok çaba gösterir ve mesajlaşmalarını arttırmak için elinden geleni yapar. Ancak, erkek yine aynı şeyi yapar ve mesajlaşmalarını azaltır. Bu durumda kadın, erkeğin ilgisini yeniden kazanmak için daha da fazla çaba harcar ve ne kadar az ilgi gösterirse, o kadar fazla ilgi göstermeye başlar.

Bu durum, erkeğin kadını kontrol etmek için kullandığı bir manipülasyon taktiği olan "ghosting"dir. Erkek, kadının hislerini kullanarak onu kontrol etmeye çalışır ve kadının kendisini terk etmeyeceğini düşünerek, ilgisini yavaş yavaş azaltarak onu manipüle eder.
Sonunda kadın, erkeğin manipülasyon taktiğini fark eder ve onunla ilişkisini sonlandırır. Ancak, manipülasyon taktiği o kadar etkiliydi ki, kadın ilişkinin sona ermesine rağmen hala erkeğe bağlı hissediyordu ve manipülasyonun izleri uzun süre devam etti.

Birinci kitabımda bu ilgi değişimlerini yüzeysel olarak bölüm 4'de **Birisinin aklından çıkmamak için karanlık psikoloji hileleri** başlığının altında anlattım. Bu bölümde **72 saat kuralı** var. Bu kural benim kendi geliştirmiş olduğum bir taktiktir. Zaten bu kısmı bildiğini varsayarak şunu diyebilirim.

Bir insana hemen kendinizi kaptırmanız mesafe sınırlarını ihlal etmeniz ilişkinizi baltalayacaktır. Sadece sizin çabalarınızın olduğu bir ilişki ilişki değildir. Köle değilsiniz akılsız değilsiniz. Siz çok değerlisiniz. O yüzden sizi manipüle etmeye çalışan insanları anladıktan sonra anında iletişiminizi kesiniz. Onsuz yaşayamam diyen çok insan gördüm ama hepsiz gayet onsuz yaşıyor. Bana güvenin...

Üçgenleme :



Triangulation yani üçgenlenme olayı bir kişinin üçüncü bir kişiyi ilişkiye dahil etmesidir. Bu taktik, bir kişinin diğer kişiyi kontrol etmek, onun kıskançlık duygularını tetiklemek veya manipüle etmek için kullanılabilir. Üçgelenme taktiği , kişinin kendine güvenini ve ilişkisini zedeleyebilir.

Eğer ilişkininize üçüncü kişiler dahil olmaya başlıyorsa her ihtimale karşı bu **korunma yöntemi** işinize yarayabilir.

Üçgenlemeye karşı korunma ;



72 saat kuralı gerçekten her yerde fayda sağlayan bir korunma yöntemidir. Yıllardır üzerimde manipülasyon teknikleri denendi. Bir çoğundan bu teknik sayesinde kurtuldum. Birinci kitapta tüm detaylarını anlattığımdan bahsetmiştim.

Bu kuralı hızlı şekilde özetlemem gerekirse bu kural kendinizi ilişkide üstün kılmayı sağlıyor. Siz demenin ne kadar güçlü olduğunu anlıyorsunuz. Sınırlarınızın ve prensiplerinizin ne pahasına olursa olsun kimse için değişmemesi gerektiğini idrak etmiş oluyorsunuz. Üçgenleme manipülasyonuna maruz kalmamak için bu kuralı mutlaka deneyin.

Bir ilişkide sağlıklı sınırlar belirlemek ve diğer kişilerin ilişkiye dahil edilmesine izin vermemek çok önemlidir. Sizin sınırlarınızı ve prensiplerinizi bilen birisi bırakın üçüncü kişiyi aranıza dahil etmeyi başka bir insana yan gözle dahi bakmaya cesaret edemez. Ne kadar değerli olduğunuzun farkında olsaydınız başka insanların sizi değersizleştirmesine ve sizin duygularınız üzerinize hakimiyet kurmasına asla izin vermezdiniz. Ama artık yanınızdayım siz unutsanız bile ben size ne olduğunuzu hatırlatacağım.

Projeksiyon;



Protection yani projeksiyon psikolojide bir savunma mekanizması olarak tanımlanır. Kişinin kendi olumsuz duygularını veya düşüncelerini kabul etmek yerine, bu duyguları ve düşünceleri başka bir kişiye atmasıdır. Bu taktik, kişinin sorunlarından kaçmasını ve onları başka bir kişiye yüklemesini sağlar.

Örneğin, bir kişi kendini çekici bulmadığından dolayı sürekli olarak kendini eleştiriyorsa, bu kişi bunu kabul etmek yerine, başka bir kişinin fiziksel görünümünü eleştirmeye başlayabilir. Bu durumda, kişi kendi olumsuz düşüncelerini başka bir kişiye yansıtıyor ve kendini rahatlatıyor.

Başka bir örnek olarak, bir kişi başarısızlıklarıyla ilgili bir korku veya endişe yaşarsa, bu kişi başka bir kişiyi eleştirebilir veya suçlayabilir. Bu durumda, kişi başarısızlıklarını kabul etmek yerine, başka bir kişiyi suçlamak suretiyle onlardan kaçınır.

İlişkilerinizde illa aşağıda belirttiğim gibi suçlanmışsınızdır.

- Senin yüzünden bu hale geldim!
- Sen olmasaydın daha başarılı olabilirdim.
- Bu ilişkinin kötü olmasının tek sebebi sensin !
- Sen beni ilgisiz bıraktın bende seni aldattım.

gibi uzayıp giden pek çok suçmalar yazılabilir.

Manipülatör birisi asla kendi hatalarını görmez. Tek suçlu çevresidir. Eğer alkol alıyorsa bunu arkadaşları yüzünden almıştır. Eğer aldattıysa sevgilisinin ilgisiz bırakması yüzünden aldatmıştır. Bu tarz insanlarla ilişki yaşıyorsanız. Hani her şeye rağmen ben onu seviyorum diyorsanız. Sadece kendinize şu sorun ;

"Ben çocuk bakıcısı mıyım ?

Kimsenin psikolojisini düzeltecek bir vaktiniz yok. Her geçen saniyeniz çok önemli.

Negging



Negging taktiği, genellikle flört ve ilişki bağlamlarında kullanılan manipülatif bir davranıştır. Bu taktik, manipülatör kişinin hedef kişinin özgüvenini düşürerek, dikkatini kendine çekmesine yardımcı olur. Sayfa 21-22 de bahsettiğim " Güvensizleri yakalamak" konusuna ek olarak burayı okuyabilirsiniz.

Negging taktiği, hedef kişinin kendine olan güvenini

Negging taktiği, hedef kişinin kendine olan güvenini sarsmak için kasıtlı olarak övgü ve eleştiri karışımı bir yorum yapmayı içerir.

Bu taktik, birçok farklı şekilde uygulanabilir. Örneğin, manipülatör kişi hedef kişinin kıyafetlerine, fiziksel görünüşüne veya kişilik özelliklerine odaklanarak onları eleştirebilir. Hedef kişi, manipülatör kişinin negatif yorumlarının etkisiyle kendine olan güvenini kaybeder ve daha sonra manipülatör kişinin onunla ilgilendiğini hisseder. Bu nedenle, hedef kişi manipülatör kişinin olumlu dikkatine çekmek için daha fazla çaba sarf eder.

Hanımlar genellikle yeni bir elbise aldıklarında fotoğraf çekerler. Hayatında olan kişiye bu fotoğrafı atarak yorum yapmasını ister. Eğer hayatındaki kişi manipülatör birisiyse " Elbise gerçekten çok iyi ama üzerinde durmamış" gibi negatif yorumlar yaparak sizin kötü hissetmenizi sağlar.

Negging taktiğinin bir diğer örneği, hedef kişinin ilgi alanlarına veya başarılarına odaklanarak onları küçük düşürmek olabilir. Örneğin, bir kadın yazarın kitaplarını beğenmediğini söyleyerek onu eleştirebilir veya bir erkek sporcunun başarılarına rağmen "Ama hala dünya şampiyonu değilsin" gibi bir yorum yapabilir.

Manipülatör kişi hedef kişi üzerinde güç kazanmak için bu taktiği kullanır. Hedef kişi, manipülatör kişinin gözünde daha iyi görünebilmek için kendine olan güvenini kaybeder ve manipülatör kişinin isteklerine daha kolay uyum sağlar. Ancak, bu taktiğin sonucu, hedef kişinin kendine olan güvenini yitirmesi, kişisel gelişimini olumsuz etkilemesi ve sağlıklı ilişkiler kurmasını engellemesi olabilir.

Negging taktiğinin etkilerinden korunmak için, öncelikle manipülatif davranışları fark etmek önemlidir. Kendine güvenmek ve kişisel gelişim için çaba göstermek de önemlidir.

Böyle bir manipülatif birisiyle birliktelik yaşıyorsanız eğer fazla bağlanmadan ilişkinizi bitirmenizi öneririm. Bu davranışların sonucunda tamamıyla kendinize olan güveninizi kaybedebilirsiniz. Diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kuramazsınız.

Kendinizi korumak için giydiğiniz kıyafetlerden tutunda herhangi bir fotoğraf dahi atmayın. Kıyafetleri o kişiye sormadan seçerek kendi zevkinizin çok iyi olduğunu gösterin. Kendinize olan güveniniz fark edildiğinde karşı taraf sizin ilginizi çekebilmek için gardını indirecek ve bi süre sonra size karşı beğenilerini sunacaktır.

Ayrıca bu taktiğe benzer olarak bazı manipülatörler, diğer kişilerin duygusal durumları üzerinden eleştiriler yaparak, kendine olan güvenlerini zayıflatmaya da çalışırlar.

Örneğin, bir kişinin üzgün olduğunu fark eden bir manipülatör, ona "sen her zaman üzgün görünüyorsun" diyerek onu eleştirir. Bu taktik, kişinin kendine olan güvenini zayıflatır ve manipülatörün kontrolü altında hissetmesine neden olabilir.

Diyelim ki bir aktivite içerisindesiniz onu sen yapamazsın bırak ben yaparım gibi bir konuşma içerisine girerek sizi manipüle edebilir ve kendinize olan güveninizi sarsabilir.

Bu manipülasyon tekniğini bilinçsiz ve habersiz şekilde yapanlar olabilir. Fakat ne olursa olsun bu tarz kendinizi kötü hissedeceğiniz ilişkilerden uzak durmalısınız.

Manipüle etmeye çalışan birisinin yalancı bir insandan farkı yoktur. Yalancı insanları tespit etmek manipülatör insanları tespit etmek gibi olacaktır.

Yalancıyı Tespit Etmek



Yalancıyı tespit etmek için pek çok teknik var. Birisinin güldüğünde gerçekleri söylemesi ne kadar tuhaf bir durum değil mi?

Espri yeteneğim pek olmasa da sizin espri yeteneğinize güveniyorum. Hedefinizde ki kişiyi bir muhabbet esnasında güldürün. Tam bu esnada asıl sormak istediğiniz soruyu sorun. Gerçekle yalan arasındaki ayrımı o anda yapamayarak size ağzından yanlışlıkla bilmeniz gereken gerçekleri fısıldayabilir. Tabi bu yüzlerce taktiklerden sadece birisi. Bir kaç taktiklerden bahsetmem gerekirse şunları yazabilirim.

Vücut Dili:

Yalan söyleyen kişinin vücut dili, yalanın gerçekleştiği sırada kendilerini rahatsız hissetmelerinden dolayı değişebilir. Örneğin, yalan söyleyen kişi, yüz ifadelerinde tutarsızlık veya göz temasından kaçınma gibi davranış değişiklikleri sergileyebilir.

Sözcük Seçimi:

Yalan söyleyen kişinin kullandığı sözcükler ve cümle yapıları, gerçek söyleyen kişilerden farklı olabilir. Yani bir olayı uzun uzun anlatmak yerine kısa kısa anlatmayı tercih eder. Çünkü yol ne kadar uzarsa ağızdan çıkacak sözleri kontrol etmek bi o kadar zor olacaktır. Eğer bi soru sorduğunuzda kısa kısa geçiştirmeli cevaplar alıyorsanız yada konunun merkezinden uzaklaşmaya çalışılıyorsa şüpheleriniz olmasında herhangi bir sakınca yok.

Yalan Söylemek İçin Gerekli Zihinsel Çaba:

Yalan söyleyen kişiler, doğruyu söyleyenlere kıyasla daha fazla zihinsel çaba harcarlar. Sözcük seçiminde ne kadar kısa cevaplar hakim oluyorsa burada da uzun bekleyişler oluyor. Uzun bekleyişe örnek olarak. Mesela ona bir soru sordunuz. Cevabı hemen gelmez biraz yavaşlık hissedersiniz. Ha birde cevap verirken genellikle sesinde titreme yad tereddüt hissedebilirsiniz.

Çelişkili Bilgiler:

Yalan söyleyen kişinin anlattığı hikayede çelişkiler veya tutarsızlıklar olabilir. Mesela konuştuğunuz insanın önceden size anlattığı bazı detayların ilerleyen dönemlerde gördüğünüz detaylarla alakası olmadığını fark edebilirsiniz. Kısacası nceden söyledikleriyle çelişen bir ayrıntı verebilirler veya daha önce bahsetmedikleri bir detayı anlatarak hikayeyi değiştirebilirler. Bu tip insanların yalan söyleme olasılığı oldukça yüksektir.



Yalancıyı tespit etmek zor bir iş olabilir ama iyi bir gözlemciyseniz hiç bir insan sizi yanıltacak bir güçte olamaz. Kendi gücünüzün tam olarak farkında olmadığınızı hissediyorum. Farkınıza bir gün varacaksınız. Kötü tecrübeler aslında iyidir. Sizi güçlendirir.

İlişkilerimiz su üzerinde yüzen bir sanala benzer bu sandal ancak ve ancak yalanlar sayesinde batar. Her bir yalan sandalın tabanında ve yanında küçük delikler oluşturur. Küçük delikler büyür ve su sandalın içini doldurur. Nihayetinde sandal batar.

İlişkide aynen böyledir. Size söylenen her bir yalanı sandalda açılmış bir delik olarak farz edin. Yalanları her affediş o açılan delikleri kapatmayacaktır. Birden fazla yalanlar söylenmeye başladığında artık ilişkiniz su almaya başlayacak ve derin maviliklerin içinde kaybolup gidecek. Böyle bir şeyi göze almayın. Size her koşulda dürüst olabilecek birisiyle hayatınızı devam ettirin.

İltifat ediyorsa eğer ?



Birisi size iltifat ettiğinde ne düşünürsünüz ? Hoşunuza gider değil mi? Sizi ne kadar çok önemsediğini sizinle planlar kurduğunu düşünürsünüz. Halbuki karanlık psikolojide olaylar öyle işlemiyor. Her bir sözün yada her bir davranışın arkasında bir amaç yatmaktadır.

Eğer size iltifat eden kişi manipülatif birisi ise iltifat ettikten kısa bir süre sonra sizden birşeyler isteyecektir. Haliyle size böyle güzel davranan iltifat eden bir insanı kırmayıp onun isteklerini yerine getireceksiniz.
Fakat en büyük hatayı tam da bu noktada yapmış olacaksınız. Çünkü amacına ve isteklerine ulaşan bu manipülatif kişinin artık sizinle işi olacağını sanmıyorum. Bu tarz tipler işini gördürene kadar bir insanı sever gibi yapar sonrasında umursamaz halleriyle başka av ararlar.

Tabi normal şekilde gerçek duygularıyla iltfat edenler var. Fakat onların iltifatı çıkarsız sevmek üzerine kuruludur. Lütfen burada anlatılan konularla ilişkilendirmeyiniz.

Arkadaşlarınızla konuşmanıza izin vermiyorsa ?



İlişkilerde zarar verici davranışlar sergileyen ve karşı tarafa olumsuz etkiler yapan insanlara biz toksik insanlar diyoruz. Bir nevi manipülatif insanlar. Manipülatif birisi eğer sizin arkadaşlarınızla konuşmanızı sınırlandırıyor yada konuşmanıza engel oluyorsa arkasında bir amaç yatıyor olabilir. Bir çok çift sevgilisinin başka cinslerle konuşmasına izin vermez. Yada onları kısıtlar. Yaşadığımız çoğrafyada bu normal olarak gözükür. Fakat normal değildir. Çünkü bu çiftler birbirine güvenmiyor demektir. Kimileri ben sana güveniyorum ama çevrendekilere güvenmiyorum desede bu tamamıyla yalandan ibarettir.

Manipülatif birisi hedefteki kişiyi daha iyi kontrol edebilmek adına arkadaşlarıyla olan bağını kesmek ister. Hedefindeki kişi zaten kendisine kör kütük ilgi vermektedir. Yaptığı manipülasyonları göremez. O yüzden çevresindeki arkadaşlarının görme ihtimalini düşündüğünden bu riske girmek istemez.

O yüzden size şunu demek istiyorum. Hayatınızda bir süredir var olan birisi için yıllardır iyi ve kötü gününüzde yardımınıza koşan insanlara sırt çevirmeyin. O gider ama yanınızda arkadaşlarınız kalır.

Tanımları herkes tarafından bilinen ama savunma sistemleri hala tam olarak anlışılamamış bazı manipülasyon teknikleri var. Şimdi size onlardan bahsedeceğim. Unutmayın savunmayı bilen saldırmayı çoktan çözmüştür.

Sessiz Kalma Taktiği:



Sizi rahatsız edenler olacaktır. Bu sevgiliniz yada çevrenizdeki arkadaşlarınız olabilir. Size söyledikleri rahatsız edici söylemler karşısında sessiz kalın. Sanki o lafları hiç duymadınız. Sanki siz hiç orada değildiniz.

Bu davranış biçimi sayesinde karşı tarafa güçlü bir mesaj vereceksiniz. Bu mesaj, karşı tarafa söylediklerinin önemli olmadığını aksine sessizliğin sizin daha değerli olduğunu gösterecektir. Sessizliğiniz onun en büyük ızdırabı olacaktır.

Mesela bi sır vereyim size. Ben birisine kötü bir söz söylersem karşılığında o kişi susarsa içimde pişmanlık oluşur. Yada beni görmesi için daha çok söz söylemek isterim kendisine. Bunları bildiğim için benim en çok kullandığım taktiklerden bir tanesi. Bana kötü davranan beni rahatsız eden insanlara karşı sessizliğimi ve sakinliğimi asla bozmam .

Yapılandırılmış Taktik:



Yapılandırılmış taktik, manipülatif kişilerin sıklıkla kullandığı bir yöntemdir ve hedef kişiyi önceden hazırlanmış bir senaryoya dahil eder. Bu senaryo, manipülatörün amaçlarına ulaşmasına yardımcı olacak şekilde tasarlanmıştır ve hedef kişiyi belirli bir yönde yönlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu taktik, birçok farklı senaryo ve durumda kullanılabilir.

Manipülatör, önceden belirlenmiş bir plana göre hareket ederek, hedef kişiyi romantik bir ortamda buluşturabilir, sürekli olarak onunla iletişim kurabilir, hediyeler vererek dikkatini çekebilir ve sürekli olarak ilgisini çeken konular hakkında konuşarak, hedef kişiyi manipüle edebilir.

Eğer yeni tanıştığınız birisi durmadan sizin hep sevdiğiniz konulardan ve hep gittiğiniz mekanlardan çıkıyorsa dikkat edin yaşadığınız tesadüf değil bir senaryonun parçası olabilir.

Yalnızlaştırma Taktiği:



Yalnızlaştırma taktiği, manipülatörlerin bir kişinin diğer insanlarla olan ilişkisini zayıflatmak veya koparmak için kullandığı bir taktiktir. Özellikle romantik ilişkilerde, manipülatörler genellikle bu taktiği kullanarak, partnerlerinin arkadaşları ve aileleriyle olan bağlarını koparmaya çalışırlar.

Örneğin, bir manipülatör, partnerini arkadaşlarından ve ailesinden izole etmek için bir dizi manipülatif davranış sergileyebilir. Manipülatör, öncelikle partnerin kendisine bağımlı olmasını sağlamak için sürekli olarak onu kontrol etmeye çalışır. Partnerin ailesi veya arkadaşlarıyla zaman geçirmesi engellenir veya sürekli eleştirilir. Böylece, partnerin diğer insanlarla olan ilişkisi zayıflatılır ve manipülatörün kontrolü altında olduğu hissi yaratılır.

Arkadaşlık konusunda dediğim gibi birkaç günlük insanın yıllarınızı verdiğiniz insanlara laf etmesine izin vermeyin.

Söz Verme Taktiği:



Manipülatif kişiler, sık sık söz verirler ve sonra sözlerini tutmazlar. Bu aslında artık bilinen bir kavramdır. Söz verip tutmayan insanların doğasında sadece kendi çıkarları için kullandığı bir gerçek yatar. Düşünün kendisinin istemiş olduğu mekanlara rahatlıkla beraber giderken . Sizin seçtiğiniz mekanlara yada etkinliklere bir türlü gidemiyorsunuz. Bunu çoğunuz yaşamıştır. Bu durum manipülatif bireylerin kendi isteklerini nasıl benimsediğinin bir kanıtı olarak gösterilebilir.

Evet belki sağlık sorunları, büyük iş durumları karşısında verilen sözler ertelenebilir. Fakat verilen sözün haricinde yapılan başka etkinlik keyfiyet üzerine kuruluysa bu manipülatör insandan uzak durunuz.

Derdi siz değil ,
kendi zevkleridir.

Yapışma Taktiği:



Manipülatif kişiler, başka bir kişiye sıkı sıkıya yapışarak onları kontrol altında tutmaya çalışırlar. Durmadan mesaj atarlar durmadan ilginizi almak isterler. Bu size büyük sevgiler barındırdığı için değildir. Sizin her anını kontrol altına alabilmek için yaptıkları bir davranıştır. Eğer bir an olsun başkasına WhatsApp'ta çevrimiçi olursanız yandınız demektir. Kime yazıyorsun neden bana yazmıyorsun lafları gelmeye başlar.

Bu durumla karşılaşırsanız eğer yapmanız gereken tek bir şey var. Kendi hayatınızın bir akışı olduğu kabul etmek. Ve bunu karşı tarafa kabul ettirmek. Çünkü hayatlarımız başkasının hayatına endeks halinde değildir.

Hediye Verme Taktiği:

Manipülatif kişiler, hediyelerle insanları manipüle ederler. Sık sık oluyorsa bu durum hediyeleri kabul etmek yerine, onların gerçek niyetlerini sorgulayabilirsiniz.

Yapılan İyiliği Kullanma Taktiği:



Yapılan iyiliği kullanma taktiği, manipülatörlerin bir kişinin yaptığı bir iyiliği kullanarak, onları istedikleri şekilde manipüle etmeye çalıştığı bir taktiktir. Özellikle romantik ilişkilerde, manipülatörler genellikle bu taktiği kullanarak, partnerlerini kendilerine bağımlı hale getirmeye çalışırlar.

Örneğin, bir manipülatör, partnerine sürekli olarak iyilik yaparak onun güvenini kazanabilir. Fakat, daha sonra bu iyilikleri kullanarak, partnerini istedikleri şekilde manipüle etmeye çalışabilirler. Manipülatör, örneğin partnerinin yapmak istemediği bir şeyi yapmasını istediğinde, önceden yaptığı iyiliklerle partnerini suçlu hissettirerek bunu başarabilir.

Buna karşı tek çözüm "HAYIR" demeyi öğrenebilmek. İlişkinizde hayır diyebilmek önemlidir. Merak etmeyin gerçekten sizi seven birisi sırf ona hayır dediniz diye sizi terketmeyecektir.

Sözde İyi Niyet Taktiği:



Manipülatif kişiler, yaptıkları şeyin sizi rahatsız ettiğini bildiğinde, bunu iyi niyetli bir şekilde yaptıklarını söylerler. Bu durumda, bu taktiği tanıyarak, gerçek nedenlerini öğrenmek için açık ve net bir şekilde sorgulayabilirsiniz.

Kaçınma Taktiği:

Manipülatif kişiler, bir sorunu veya durumu ele almak yerine, kaçınmak veya ertelemek için kullanabilirler. Bunu anladığınız vakit anladığınızı belli edin. Sorunlardan kaçtıkça o sorun ilerde dahada büyüyeceği için hemen çözüme kavuşmalıdır. Sorunlar konuşulmaya başlandığı anda ya sorun çözülür yada ilişki bozulur bu kadar net düşünceniz olması gerekiyor.

Sürekli Özür Taktiği:



Manipülatif kişiler, yaptıkları şeyler için sürekli olarak özür dileme eğilimindedirler. Bu taktiği kullanarak, suçluluk duygusu yaratırlar ve sizin onları affetmenizi istemeye çalışırlar.

Özürlerin samimi olup olmadığını anlamak için birçok test yapılabilir. Kişiyi affetmiş gibi yapın bir süre geçtikten sonra özür dilediği konuyu bir şekilde onun yapmasını sağlayacak şekilde hazırlayın. Kişi aynı hataya düşerse eğer özrünün bir hükmü yoktur. Ne geçmişte ne de gelecekte. Bu taktik o kişi hakkında gelecek düşünmenizde önemli bir rol oynayacaktır.
Özür dilemenin mantığını az çok biliriz. O yüzden bir özür dileniyorsa tekrar hataya düşmemeliyiz.

Kuşatma Taktiği:

Manipülatif kişiler, sizi bir çeşit kuşatma altında tutarak, sizi kontrol etmeye çalışırlar. Bu durumda, sınırlarınızı belirleyerek ve sıkıştırılmış hissetmeden özgürce hareket ederek, kontrolü ele geçirebilirsiniz.

Kafa Karıştırma Taktiği:



Manipülatif kişiler, size yanıt vermeden önce konuyu değiştirerek, kafa karışıklığı yaratarak veya size bir şeyi yapmanız için yanlış veya yetersiz bilgi vererek sizi manipüle edebilirler. Bu durumda, net ve açık sorular sorarak ve konuyu tekrar odaklayarak, kafa karışıklığına yol açmadan iletişimi sürdürebilirsiniz.

Aşırı İstemek Taktiği:

Manipülatif kişiler, insanların sınırını aşarak ve sürekli olarak fazlasını talep ederek, onları kontrol etmeye çalışırlar. Neyin ne zaman nerde olacağına siz karar vereceksiniz. Bunu sağlamaya çalışın. Sağduyulu olmayan birisiyle zaten olmaz...

Zamanlama Taktiği:

Manipülatif kişiler, bir şeyi yapmanızı istedikleri zamanı seçerek, sizi manipüle etmeye çalışırlar. Bu durumda, kendi zamanınızı yöneterek, talepleri reddedebilirsiniz. Sürekli İş Yükü Taktiği: Manipülatif kişiler, sürekli olarak yeni işler veya projeler atayarak, sizi kontrol etmeye çalışırlar. Bu durumda, iş yükünüzü belirleyerek ve sınırlarınızı belirleyerek, talepleri kabul etmeyebilirsiniz.

Sınırlarınıza Saldırma Taktiği:

Manipülatif kişiler, insanların sınırlarını istismar etmek veya geçmek için bu taktiği kullanabilirler. Bu durumda, sınırlarınızı açık bir şekilde ifade ederek, ihlalleri durdurabilirsiniz.

Öfke Kontrolü Taktiği:

Manipülatif kişiler, öfkeyi kontrol etmek için özür dileme veya sizi öfkelendiren şeyleri yapan kişileri suçlama gibi taktikleri kullanabilirler. Bu durumda, sakin bir şekilde tepki vererek, öfkeyi kontrol altında tutabilir ve sorunu çözmeye odaklanabilirsiniz.

Saldırı Taktiği:

Manipülatif kişiler, insanları kendilerini savunmaya zorlamak için saldırı taktiğini kullanabilirler. Bu durumda, savunmanız gerektiğinde sakin ve açık bir şekilde konuşarak, tartışmayı kontrol altında tutabilirsiniz.

Güven İstismarı Taktiği:

Manipülatif kişiler, insanların güvenini istismar etmek için bu taktiği kullanabilirler. Bu durumda, güvendiğiniz kişileri seçerken dikkatli olmak ve güveninizi korumak için sınırlar koymak önemlidir.

Susturma Taktiği:

Manipülatif kişiler, insanların kendilerini ifade etmelerini engellemek için susma taktiğini kullanabilirler. Bu durumda, kendinizi ifade etmek için çaba göstermek ve konuşma sırasını beklemek önemlidir.

.

Ve bu kitap hakkında son sözler...



Manipülasyon dünyanın en korkunç olayları arasındadır. Yazmış olduğum her şey aslında hepimizin bildiği ama bir türlü kabul edemediği bilgilerdir. Ben her zaman yanınızda olacağım. Bu kitabı satın almanız demek bana destek vermeniz demektir. Daha sizlere anlatacağım o kadar çok şey var ki henüz daha yeni başlıyoruz.

Bu arada hiç düşünmeden **instagram: eminefendix** hesabım üzerinden 7/24 bana yazabilirsiniz. Derdiniz derdimdir.

Emin Efendi