

## Hoş geldiniz Değerli Yol Arkadaşlarım!

Ben Selim Geçimli. Size kötülüklerle başa çıkmayı öğretiyorum. Korkularınızla yüzleşip utangaçlığınızı aşmak, korkusuzca hayır deyip sınır çizmek, tartışma ve gerginlik anlarında donup kalmamak ya da ağlama isteğinizi kontrol altına almak, her türlü kötü niyetli, ikiyüzlü insanı kolayca tanıyıp onların gerçek yüzünü görmek, özgüvenli şekilde ilişkilerinizi yönetmek, manipülasyon sanatı sayesinde hayat başarısı yaşamak, mobbingle başa çıkmanın yollarını öğrenmek üzerine çok kapsamlı ve çeşitli konular üzerine sizleri geliştiriyorum. Bugüne kadar birçok politikacı, şirket sahibi, CEO, akademisyene bireysel danışmanlık yapmanın dışında, binlerce insana eğitimlerimi ulaştırıp onların dönüşüm yaşamasını sağladım. Yazmış olduğum Yenilmezlerin ve En Güçlülerin Sırları ve Hayatın Zorluklarına Karşı Güçlenme Sanatı çok satan kitaplarımda geliştirmiş olduğum teknik, strateji ve yöntemlerle kendinizi nasıl güçlendireceğinizi öğretiyorum. Bunun yanında birçok kapalı grup çalışmaları, şirket çalışmaları, seminerler ve TEDX sahnesinde yer aldım. Eğitim ve danışmanlık hizmetlerim hakkında detayları öğrenmek için [www.selimgecimli.com](http://www.selimgecimli.com) sitemi ziyaret edebilirsiniz. İyi ki varsınız!



Bu kitapçık, insan ilişkilerindeki manipülasyonu daha iyi anlamanızı ve bu tür durumlara başa çıkabilmenizi sağlamayı amaçlamaktadır. Hayatımızda, iş dünyasında veya sosyal ilişkilerde, bazen farkında olmadan manipülasyona uğrayabiliriz. Kimisi iyi niyetle hareket ederken, kimisi de bilinçli olarak başkalarını manipüle etmeye çalışır. Peki, bu durumları nasıl fark edebiliriz ve kendimizi nasıl savunabiliriz?

Benim kişisel eğitim programım olan **Diamond Eğitim**de, işte tam olarak bu sorulara yanıt veriyoruz. Diamond Eğitim, katılımcılarına manipülasyonun çeşitli şekillerini tanıma, analiz etme ve gerektiğinde bu yöntemleri kullanarak güçlü ve etkili ilişkiler kurma becerisi kazandırıyor. Amacımız, öğrencilerimizin manipülasyon tuzaklarına karşı gözlerini açmak ve bu becerileri yalnızca savunma amaçlı değil, gerektiğinde kendilerini daha güçlü kılacak şekilde de kullanmalarını öğretmektir.

Bu kitapçık, sadece manipülasyonun nasıl işlediğini göstermekle kalmayacak, aynı zamanda bu yöntemlere karşı nasıl direnç gösterebileceğinizi ve onları nasıl etkili bir şekilde analiz edebileceğinizi öğretmeyi hedeflemektedir.

**Diamond Eğitim** öğrencilerimiz, manipülasyonu anlamakla kalmayıp, gerektiğinde stratejik bir şekilde kullanmayı da öğreniyor. Bu sayede, onlar sadece başkalarının manipülatif davranışlarına karşı kendilerini savunmakla kalmıyor, aynı zamanda kendi yaşamlarında ve iş hayatlarında güçleniyorlar.

Amacımız, sizin de bu değerli bilgileri edinmeniz ve hayatınıza entegre etmeniz. Bu kitapçık, **Diamond Eğitim**'in sunduğu eğitim metodolojisinden bir kesit sunuyor. Eğer bu konularda daha derinlemesine bir bilgi edinmek isterseniz, eğitimimize katılabilirsiniz.

Manipülasyonu anlamak, hem kendinizi korumak hem de etkili bir şekilde ilerlemek için kritik bir adımdır. Bu yolculukta size rehberlik edecek bilgiler, beceriler ve stratejilerle bu kitapçık, size önemli bir başlangıç noktası sunuyor.

Eğitimimizin bir parçası olan bu yöntemleri uygulayarak, siz de kendi gücünüzü ve etkileme potansiyelinizi keşfedeceksiniz.

Şimdi, manipülasyonu daha iyi anlayabilmeniz ve kendinizi güçlendirmeniz adına hazırladığımız bu kitapçığa göz atmaya başlayalım!

# 1. Gaslight: Manipülatörlerin kurbanlarının gerçeklik algısını sorgulamasına neden olduğu bir tekniktir. Manipülatörler, kurbanlarını sürekli olarak yanlış şeyler gördüklerine veya duyduklarına inandırarak onları zihinlerinde şüpheye düşürür. **Diamond eğitim danışanlarımızın en çok maruz kaldığı ve en tehlikeli manipülasyon Gaslight'tır. Dikkatlice okuyup analiz edelim.**

## Senaryo 1: "Yanlış Hatırlıyorsun"

**Manipülatör:** *"Dün ne söylediğimi gerçekten yanlış hatırlıyorsun. Kesinlikle böyle bir şey demedim. Ben sana sadece yardım etmek istiyorum, ama sen her zaman yanlış anlamayı tercih ediyorsun."*

**Kurban:** *"Ama kesinlikle söyledin! E-posta da attın!"*

**Manipülatör:** *"Hayır, o e-posta kesinlikle farklıydı. Yanlışlıkla kafanda bir şeyler karışmış. Bunu sürekli yapıyorsun. Benimle ilgili yanlış hatırladığın o kadar çok şey var ki."*

**Kurban:** *"Gerçekten eminim söyledin!"*

**Manipülatör:** *"Bence biraz daha dikkatli olmalısın. Bu kadar yanlış anlamam beni gerçekten üzülüyor. Belki zihinsel olarak biraz daha dinlenmen gerek."*

**Analiz:** Manipülatör, kurbanın güvenini ve hafızasını sorgulatarak, kurbanı kendine güvensiz ve zihinsel olarak karışık bir durumda bırakır. "Yanlış hatırlıyorsun" ve "Bunu sürekli yapıyorsun" gibi ifadelerle, kurbanı suçlu ve zayıf hissettirir.

## Senaryo 2: "Senin Kafanda"

**Manipülatör:** *"Bunu yapmadım, ama senin kafanda böyle bir şey var. Gerçekten çok fazla stres altındasın gibi görünüyor, bu yüzden bunları yanlış algılamam normal. Bence biraz daha sakin olmalısın."*

**Kurban:** *"Ama seninle gerçekten bunu konuştuk, nasıl unuttun?"*

**Manipülatör:** *"Hayır, kesinlikle öyle bir konuşma yapmadık. Sanırım senin zihnindeki bazı şeyler bu kadar çok gerilim yaratıyor. Belki biraz daha rahatlamalısın. Benimle ilgili hissettiklerin tamamen kafanda."*

**Kurban:** *"Ama ben sana gerçekten söylediğim şeyi net hatırlıyorum!"*

**Manipülatör:** *"Zihinsel karışıklığını anlıyorum, ama bu kadar sinirli ve stresli olman bunları hatırlamanı engelliyor. Dediğim gibi, çok fazla stres var, bu yüzden doğru algılayamıyorsun."*

**Analiz:** Manipülatör, kurbanın gerçekliğini sorgulatarak, ona kendisini psikolojik olarak karışık ve zayıf hissettirmeyi amaçlar. "Senin kafanda" ifadesiyle, kurbanı sorunun kendi zihinsel durumundan kaynaklandığına ikna etmeye çalışır.

### **Senaryo 3: "Senin Gözünde"**

**Manipülatör:** "Beni yanlış anladığını hissediyorum. Benim niyetim asla seni üzme değil, ama sen her şeyde negatif tarafı görüyorsun. Hep olumsuz düşünüyorsun, bu yüzden her şey ters gidiyor."

**Kurban:** "Ama sen gerçekten böyle söyledin, neden bu kadar inkar ediyorsun?"

**Manipülatör:** "Hayır, seni asla üzmedim. Aslında, senin gözünde her şey kötü. Sürekli yanlış düşünüyorsun. Ben sana her zaman iyi niyetle yaklaşmaya çalıştım, ama sen her şeyi çarpıyorsun."

**Kurban:** "Gerçekten söylemedin mi?"

**Manipülatör:** "Bunu sürekli yanlış anlamam seni kötü bir ruh haline sokuyor. Her zaman seni üzme istemiyorum, ama sen bunu hep negatif bir şekilde algılıyorsun."

**Analiz:** Manipülatör, kurbanı her şeyin kendisinden değil, kurbanın olumsuz algılarından kaynaklandığına ikna eder. "Senin gözünde" gibi ifadelerle, kurbanın zihnini karıştırır ve ona gerçekliği sorgulattırır.

### **Senaryo 4: "Her Zaman Yanıldın"**

**Manipülatör:** "Sana defalarca söyledim ama sen hep yanlış anladın. Aslında, bugüne kadar hep böyle oldun. Her zaman her şeyin olumsuz tarafını görüp, gerçekleri çarpıyorsun."

**Kurban:** "Ama gerçekten haklıydım, sen bana kesin böyle söyledin!"

**Manipülatör:** "Hayır, bu tamamen kafanda oluşmuş bir şey. Senin doğru bildiğini sandığın şeyler aslında yanlış. Hep böyle oluyorsun. Her konuda yanlış anlamalar yapıyorsun."

**Kurban:** "Ben doğruyu hatırlıyorum!"

**Manipülatör:** "Bunu gerçekten hatırlıyor musun? Çünkü senin hatırladığın şeyler hep yanlış çıkıyor. Benim söylediklerimi her zaman çarpıyorsun."

**Analiz:** Manipülatör, kurbanın hafızasını ve algısını sorgulatarak, kurbanı kendi düşüncelerinin yanlış olduğuna inandırır. "Hep böyle oldun" gibi ifadelerle, kurbanın kendisini güvensiz ve hatalı hissetmesine yol açar.

### **Senaryo 5: "Benimle Bunu Konuştuk"**

**Manipülatör:** "Gerçekten hatırlamıyorsun mu? Biz geçen gün bunu konuştuk, ama sanki hiç konuşmamışız gibi davranıyorsun. Benim sana ne kadar net söylediğimi unuttun."

**Kurban:** "Ama ben gerçekten hatırlamıyorum, böyle bir şey hiç konuşmadık."

**Manipülatör:** "Hayır, bunu konuştuk, sadece kafan karışmış. Ne dediğimi unutmuş olabilirsin ama ben sana her şeyi açıkça söyledim."

**Kurban:** "Gerçekten, konuştuğumuzu hatırlamıyorum!"

**Manipülatör:** "İnan bana, bunu konuştuk. Gerçekten her şey çok netti ama sen yanlış hatırlıyorsun. Bu da senin biraz fazla kafan karıştığına işaret."

**Analiz:** Manipülatör, kurbanın hafızasını çürütmeye çalışarak, ona gerçekliği sorgulattırır. "Bunu konuştuk" gibi ifadelerle, kurbanın kendi zihnini karıştırır ve ona güvensizlik hissi yaratır.

## Senaryo 6: "Yanlış Hatırlıyorsun "

**Manipülatör:** "Diün gerçekten öyle bir şey söylemedim, ama senin kafanda öyle şekillenmiş. Hep böyle yapıyorsun, söylediklerimi başka bir şekilde hatırlıyorsun. Bence biraz daha sakinleşmen gerek."

**Kurban:** "Hayır, kesinlikle öyle söyledin! Şimdi bunu inkar ediyorsun."

**Manipülatör:** "Gerçekten mi? Sana ne kadar yanlış bir şey söylediysem, hep tersini anlamaya çalışıyorsun. Bunu yine de yanlış hatırlıyorsun."

**Kurban:** "Ama gerçekten söylediğine eminim, ben de o şekilde algıladım."

**Manipülatör:** "Emin olamazsın. Kafanda her şey karışmış, sürekli yanlış hatırlıyorsun. Biraz daha dikkatli olmalısın."

**Analiz:** Manipülatör, kurbanın algısını sorgulatarak ona "yanlış hatırlıyorsun" diyerek güvenini sarsar. Bu, kurbanın kendini ve hafızasını sorgulamasına yol açar ve manipülatörün kontrolünü artırır.

## Senaryo 7: "Hep Böyle Yapıyorsun "

**Manipülatör:** "Seninle bu konuyu her açtığımda böyle tepki veriyorsun. Hep yanlış anlamışsın, yine kafanda kurduğun bir senaryo yüzünden gereksiz yere endişeleniyorsun. Her seferinde bu şekilde oluyor."

**Kurban:** "Gerçekten anlamıyorum, sadece sorduğumda biraz açıklama yapmanı istedim."

**Manipülatör:** "Ama sen hep aynı şeyleri soruyorsun, hep aynı soruları soruyorsun. Gerçekten kafanda bir şeyler karışmış."

**Kurban:** "Hayır, ben gerçekten sadece anlamak istiyorum."

**Manipülatör:** "Hayır, hep yanlış anlamışsın. Bu soruları sürekli sorarak beni zor durumda bırakıyorsun."

**Analiz:** Manipülatör, kurbanın sorularını ve endişelerini gereksiz ve yanlış olarak gösterir. "Hep böyle yapıyorsun" diyerek, kurbanın kendisini sürekli yanlış yapan biri olarak hissetmesine yol açar.

## Senaryo 8: "Gerçekten Hatırlamıyorsun Mu?"

**Manipülatör:** "Seninle gerçekten bunu konuştuk, hatırlamıyor musun? Ama sen yine bunu unutmuşsun gibi davranıyorsun. Bu yüzden bir şeyler yanlış gidiyor, çünkü her zaman hatırlamakta zorlanıyorsun."

**Kurban:** "Hayır, bunu hatırlamıyorum. Gerçekten böyle bir konuşma yapmadık."

**Manipülatör:** "Gerçekten mi? Bunu bana diün söyledin. Bu kadar unutkan olman gerçekten şaşırtıcı. Konuşmamızı unutman normal değil."

**Kurban:** "Hayır, bunu hatırlamıyorum, gerçekten."

**Manipülatör:** "Bunu hep yapıyorsun. Gerçekleri unutupyorsun ve bu yüzden hep bir şeyleri yanlış algılıyorsun. Bunu düşündüğünde doğruyu hatırlamış olman gerekirdi."

**Analiz:** Manipülatör, kurbanın hafızasını sorgular ve kurbanı gerçekliğinden şüphe ettirir. "Gerçekten hatırlamıyor musun?" gibi ifadelerle, kurbanı daha da güvensiz ve zayıf hissettirir.

## Senaryo 9: "Hiç Böyle Bir Şey Söylediğimi Hatırlamıyorum"

**Manipülatör:** "Sen bana böyle bir şey söyledin mi? Gerçekten, ben hiç böyle bir şey söylemedim. Bunu kafanda kurmuş olman lazım, ben sana böyle bir şey demedim."

**Kurban:** "Ama kesinlikle söyledin!"

**Manipülatör:** "Hayır, sen tamamen yanlış hatırlıyorsun. Kafanda bir şeyler karışmış. Senin algıların hep ters çalışıyor."

**Kurban:** "Ama ben çok net hatırlıyorum."

**Manipülatör:** "Bunu yanlış hatırlıyorsun, sürekli yanlış anlıyorsun. Her zaman böyle oluyorsun, söylediğimi değil, kafadaki şeyleri hatırlıyorsun."

**Analiz:** Manipülatör, kurbanın algısını tamamen değiştirmeye çalışarak, kurbanı kendisini suçlu ve zayıf hissettirir. "Yanlış hatırlıyorsun" diyerek, kurbanın hafızasını zayıflatır ve onun zihinsel karışıklık yaşamasına neden olur.

## Senaryo 10: "Bunu Hiç Konuşmadık"

**Manipülatör:** "Seninle geçen hafta bu konuda çok açık bir konuşma yaptık, hatırlamıyor musun? Ama şimdi, bana hiç böyle bir şey söylememişim gibi davranıyorsun. Gerçekten hatırlamıyorsan, bir sorun olabilir."

**Kurban:** "Gerçekten böyle bir konuşma yapmadık, ben hatırlamıyorum."

**Manipülatör:** "Bunu hatırlamıyorsan, demek ki kafanda gerçekten karışmış bir şeyler var. Bunu bana çok açıkça söyledim, ama sen şimdi ne yapıyorsun? Beni bu kadar şaşırttığın için üzgünüm."

**Kurban:** "Hayır, ben gerçekten hatırlamıyorum. Sadece konuştuğumuzu düşünmüyorum."

**Manipülatör:** "İnan bana, biz bunu konuştuk. Ama senin hatırlamanı beklemedim, çünkü bunu her zaman unuttur ve kafanda başka şeyler kurarsın."

**Analiz:** Manipülatör, kurbanın hafızasını ve algısını sürekli sorgulatarak, kurbanın kendisini yanlış hatırlayan ve kararsız biri olarak görmesini sağlar. Bu durum, kurbanın manipülatöre daha fazla bağımlı hale gelmesine neden olur.

**2. LOVE BOMBING:** Love bombing, manipülatörlerin kurbanlarını aşırı ilgi ve sevgiyle boğarak onları duygusal olarak kontrol altına alma taktiğidir. Manipülatör, kurbanını sürekli olarak övgüyle doldurur, onları kendisine bağımlı hale getirir. **Eğitimimize katılan ve manipülasyona maruz kalmış çoğu öğrencimizin ne yazık ki insanlardan yara almasına neden olan bir manipülasyondur.** Onlarla eğitim sürecine başladığımız zaman özgüvenlerini kaybetmiş, kendilerine olan saygıları

azalmış ve kimseye güvenemez bir halde oluyorlar genelde. Onlarla yaptığımız süreç sonrasında her türlü manipülasyonu görebilecek ve tuzakları bozacak hale geliyorlar. Onları kötü niyetli insanları manipüle edebilecek bir hale getiriyoruz.

### **Senaryo 1: "Sonsuza Kadar Birlikte Olmalıyız"**

**Manipülâtör:** *"Sana her şeyimi verebilirim. Seninle sonsuza kadar mutlu olacağımıza inanıyorum. Seni her düşündüğümde kalbim çırpınıyor. Benim için sen her şeysin. Birlikte yaşlanmayı, her anı seninle geçirmeyi hayal ediyorum."*

**Kurban:** *"Ben de seni seviyorum ama bu kadar hızlı değilim."*

**Manipülâtör:** *"Bunu sadece söylüyorum çünkü seni her şeyden çok seviyorum. Birlikte olmanın ne kadar doğru olduğunu hissediyorum. Sadece sana her şeyimi verebilirim, çünkü sen hak ediyorsun."*

**Analiz:** Manipülâtör, kurbanı duygusal olarak bağlamak için aşırı romantik ve yoğun ifadeler kullanarak kurbanın kendini özel ve değerli hissetmesini sağlar. Hızlı ve fazla sevgi gösterisi, kurbanın güvenini kazanmak ve ona bağlanmasını sağlamak içindir. Bu şekilde kurban, bu "sınırsız sevgiye" karşı koymakta zorlanır.

### **Senaryo 2: "Senin İçin Her Şeyi Yaparım"**

**Manipülâtör:** *"Senin için her şeyimi değiştirebilirim. Eğer istersen, hemen işimi bırakıp seninle dünyanın başka bir köşesine gidebilirim. Seninle her şey daha güzel, senin yanında olmak benim için her şeyden önemli."*

**Kurban:** *"Ama bu kadar büyük bir değişiklik yapmak kolay değil."*

**Manipülâtör:** *"Sana değer verdiğimi bilmeni istiyorum. Bizim için her şeyin mümkün olduğuna inanıyorum. Seninle her şeyin üstesinden gelebiliriz. Sadece seninle olmak, her şeyden daha önemli."*

**Analiz:** Manipülâtör, kurbanın güvenini kazanmak ve onu kendisine bağımlı hale getirmek için aşırı fedakarlık yapma vaadinde bulunur. Bu, kurbanı duygusal olarak etkileme, ona güçlü bir bağ kurma ve tüm dünyayı bu ilişkiden ibaret gösterme çabasıdır. Bu tür aşırı bağlılık gösterileri, kurbanın manipülâtöre daha fazla bağlanmasına neden olur.

### **Senaryo 3: "Hayatımı Seninle Paylaşmak İstiyorum"**

**Manipülâtör:** *"Benim için hayatın anlamı seninle. Her an seninle geçirdiğimde, dünyada başka hiçbir şeyin önemi kalmıyor. Benim için en değerli şey sensin, ve seninle her şeyi paylaşmayı dört gözle bekliyorum."*

**Kurban:** *"Bu kadar erken bu kadar yakın olmak, beni biraz korkutuyor."*

**Manipülâtör:** *"Korkmana gerek yok, çünkü seni anlıyorum. Seninle her şeyi paylaşırsam, her şey çok daha güzel olur. Seni seviyorum ve seninle geçirdiğim her anı değerli kılmak istiyorum."*

**Analiz:** Manipülatör, aşırı sevgi gösterisi yaparak kurbanın kendisini özel ve tek başına değerli hissetmesini sağlar. "Hayatımı seninle paylaşmak istiyorum" gibi ifadeler, kurbanı manipülatöre karşı duygusal olarak bağlar. Bu tür sözler, kurbanın rahatlıkla manipülatöre duygusal olarak bağlanmasına ve ona güvenmesine yol açar.

#### **Senaryo 4: "Sonsuza Dek Birlikte Olmalıyız"**

**Manipülatör:** *"Birlikte olduğumuzda zamanın nasıl geçtiğini fark edemiyorum. O kadar uyumlu bir şekilde birbirimize bağlandık ki, sanki tüm hayatımız boyunca birlikteydik. Bizim ilişkimiz çok özel, sonsuza kadar birlikte olmalıyız."*

**Kurban:** *"Ama bu kadar hızlı bir şeyler düşünmek beni endişelendiriyor."*

**Manipülatör:** *"Endişelenme, çünkü bu kadar uzun süredir beklediğimi hissediyorum. Seninle her şey mükemmel olacak. Bunu hissediyorum. Birlikte yaşlanmayı hayal ediyorum."*

**Analiz:** Manipülatör, ilişkide her şeyin mükemmel olduğunu ve sürekli birlikte olmak için "kader"e inandığını söyleyerek kurbanı etkiler. Bu tür aşırı yoğun sevgi gösterileri, kurbanı hızlı bir şekilde manipülatöre bağlayarak onun isteklerine boyun eğmesini sağlar. Manipülatör, kurbanın karşı koyma eğilimlerini zayıflatmaya çalışır.

#### **Senaryo 5: "Seninle Her Şeyi Paylaşacağım"**

**Manipülatör:** *"Seninle her şeyi paylaşmak istiyorum. Seninle hayatımın en değerli anlarını geçirebilirim. Sadece seninle her şey mükemmel. Bütün dünyayı sadece seninle görmek istiyorum. Sana her şeyimi verebilirim."*

**Kurban:** *"Ama henüz birbirimizi bu kadar tanımıyoruz."*

**Manipülatör:** *"Bunu çok iyi anlıyorum, ama biz birbirimize bu kadar bağlandık ki, diğer her şey bir kenara geçiyor. Seninle olmak her şeyden önemli. Benim için her şeyin anlamı sensin."*

**Analiz:** Manipülatör, kurbanı kendisine duygusal olarak bağlamak için yoğun sevgi gösterileri yapar. "Seninle her şeyi paylaşacağım" diyerek, kurbanı kendisine duygusal olarak bağımlı hale getirmeyi hedefler. Bu tür ifadelerle, kurban manipülatöre duygusal bağ kurar ve manipülatörün isteklerine boyun eğer.

#### **Senaryo 6: "Her Şey Senin İçin"**

**Manipülatör:** *"Sana her şeyimi verebilirim, senin için her şeyi yapabilirim. Gerçekten seni düşündüğümde, dünyadaki hiçbir şeyin önemi yok. Seninle her şey çok daha kolay olacak."*

**Kurban:** *"Ama her şey bu kadar hızlı olmamalı, biz birbirimizi yeterince tanımıyoruz."*

**Manipülatör:** *"Bunu anlaman çok önemli, çünkü seninle her şey mükemmel olacak. Benim için tek önemli şey sensin, seni çok seviyorum ve seninle hayatımın geri kalanını geçirmek istiyorum."*

**Analiz:** Manipülatör, kurbanı duygusal olarak daha fazla kendisine bağlamaya çalışır. "Her şey senin için" gibi ifadelerle, kurbanın tüm odak noktasını manipülatöre kaydırır. Bu tür sevgi gösterileri, kurbanı kendisine duygusal olarak bağımlı hale getirir.

#### **Senaryo 7: "Seninle Her Anı Değerli Kılmak İstiyorum"**



**Manipülâtör:** "Seninle geçirdiğim her an, dünyadaki her şeyden daha değerli. Sana her zaman değer veriyorum ve seninle her anı daha güzel hale getirmek istiyorum."

**Kurban:** "Gerçekten seninle vakit geçirmek istiyorum, ama bu kadar yoğun olmak beni biraz korkutuyor."

**Manipülâtör:** "Sadece seninle olmak her şeyden değerli. Zamanı seninle geçirmek istiyorum, çünkü seninle her şey çok daha güzel."

**Analiz:** Manipülâtör, kurbanı kendisine duygusal olarak bağlayabilmek için sürekli aşırı ilgi gösterir. "Seninle her anı değerli kılmak istiyorum" gibi ifadelerle, kurbanın güvenini kazanmaya ve onun duygusal bağımlılığını pekiştirmeye çalışır. Kurban, bu yoğun ilgiden dolayı zayıf ve bağımlı hissetmeye başlar.

## Senaryo 8: "Seninle Gelecek Hayalim"

**Manipülâtör:** "Seninle geçirdiğim her anı hayal ediyorum. Gelecekte seninle her şey çok güzel olacak. Birlikte yaşlanmak, her şeyimizi paylaşmak istiyorum."

**Kurban:** "Ama biz birbirimizi çok iyi tanımıyoruz."

**Manipülâtör:** "İçimde seninle bir ömür geçirmek isteği var. Birlikte olacağımız geleceği hayal etmek beni çok mutlu ediyor. Çünkü seninle olmak her şeyin önündedir."

**Analiz:** Manipülâtör, kurbanın zihin ve kalbini kontrol altına almak için idealize edilmiş bir gelecek hayali sunar. "Gelecek hayalim" gibi ifadelerle, kurbanı duygusal olarak kendisine bağlar. Bu, kurbanın güvenini kazanmayı ve manipülâtöre olan bağımlılığını artırmayı amaçlar.

## Senaryo 9: "Sonsuza Kadar Seninle Olmalıyım"

**Manipülâtör:** "Gerçekten sana her şeyimi verebilirim, seninle geçireceğim her anı hayal ediyorum. Sonsuza kadar birlikte olmak istiyorum. Seninle olmak, hayatımın en değerli anı."

**Kurban:** "Ama bu kadar hızlı bir şey düşünmek beni korkutuyor."

**Manipülâtör:** "Bunu yapmalıyız, çünkü seni çok seviyorum. Seninle yaşlanmak, her şeyin en güzel hali olacak. Gerçekten seninle her anı birlikte paylaşmalıyız."

**Analiz:** Manipülâtör, kurbanı hızlıca kendisine bağlamak için "sonsuz birliktelik" gibi büyük ve iddialı vaatlerde bulunur. Bu tür aşırı büyük sözler, kurbanın daha hızlı bir şekilde manipülâtöre bağlanmasını sağlar ve onun duygusal bağımlılığını artırır.

## Senaryo 10: "Sonsuza Kadar Mutlu Olacağız"

**Manipülâtör:** "Sonsuza kadar seninle olmak istiyorum. Her an seninle geçirdiğimde, dünyada başka hiçbir şeyin önemi yok. Gerçekten seni seviyorum ve seninle her şeyi paylaşmak istiyorum."

**Kurban:** "Bunlar çok yoğun ve beni biraz korkutuyor."

**Manipülâtör:** "Korkmana gerek yok. Çünkü seninle her şey mükemmel olacak. Seninle olmak, hayatımda yapacağım en doğru şey. Bizim için her şeyin en güzel olacağına inanıyorum."

**Analiz:** Manipülâtör, kurbanı aşırı sevgi gösterileriyle manipüle eder ve ona "sonsuz mutluluk" vaadinde bulunur. Bu tür yoğun sevgi gösterileri, kurbanın kendini manipülâtöre bağlamasına yol açar ve ona duygusal olarak bağımlı hale gelmesini sağlar.

### 3. TRIANGÜLASYON ( KIYASLAMA,

**ÜÇGENLEME):** Triangülasyon, manipülatörlerin üçüncü bir kişiyi araya sokarak kurbanını birbirine karşı kışkırtmalarına ve onları birbiriyle karşılaştırmalarına neden olduğu bir tekniktir.

Diamond eğitim danışanlarımızın çoğu kendilerine olan saygıyı ve değeri fark edip başkalarının kışkırtmaları ve kıskançlık saldırıları karşısında nasıl duygularını kontrol edebileceklerini öğrendi.

Başkalarıyla yarışmak yerine kendinin en iyi olmasının yollarını keşfetti. ( 20 Saat süren OYUNUN KURALLARI grup eğitiminde ilk 50 kişiye özel indirimden faydalanmak için kod: OYUN2025 / Kayıt olurken kodu bize söylemeniz yeterlidir.)

#### **Senaryo 1: " Ahmet Seninle İlgili Farklı Düşünüyor "**

**Manipülatör:** "Ahmet dün seninle ilgili çok ilginç şeyler söyledi. Bence o biraz farklı düşünüyor, seni fazla açık sözlü buluyor. Gerçekten, o konuda biraz dikkatli olman gerekebilir."

**Kurban:** "Ahmet mi? Ne demek istiyorsun?"

**Manipülatör:** "Sadece dikkat etmeni söyledim. Ahmet'in fikirleri biraz farklı olabilir. Bunu düşündüğümde, seninle ilgili bazı şeylerin değiştiğini hissediyorum."

**Kurban:** "Ama Ahmet benim iyi arkadaşım, neden böyle konuşuyor?"

**Manipülatör:** "Bilmiyorum, belki de seni kıskanıyordur. Bir şeyler garip, ama bence bunu dikkatlice düşünmelisin."

**Analiz:** Manipülatör, Ahmet'i kullanarak kurbanı şüpheye düşürür. Ahmet üzerinden kurbanı sorgulatarak, kurbanın güvenini zedeler. Kurban, üçüncü kişinin düşüncelerini dikkate alarak, manipülatöre karşı daha fazla endişe duymaya başlar.

## Senaryo 2: "Seninle Kıyaslama"

**Manipülâtör:** "Biliyor musun, Ayşe dün seninle ilgili şöyle dedi: 'O kadar çalışkan ki, ama bazen çok zorlayıcı oluyor.' Gerçekten, Ayşe seni biraz daha rahat olman gerektiğini düşünüyor."

**Kurban:** "Ayşe bunu mu dedi?"

**Manipülâtör:** "Evet, sanırım o kadar mükemmel olman bazı insanları rahatsız ediyor. Biraz daha esnek olsan, belki de daha fazla insan seni sevip anlayabilir."

**Kurban:** "Ama Ayşe çok iyi bir arkadaşım, neden böyle dedi?"

**Manipülâtör:** "Bazen insanların beklentileri çok yüksek olabiliyor. Ama belki de biraz daha yavaşlasan, Ayşe seni daha çok sevebilir."

**Analiz:** Manipülâtör, Ayşe'yi kullanarak kurbanı eleştirir ve kendisini "önerilen" değişiklikleri yapması için ikna etmeye çalışır. Kurban, bu üçüncü kişi üzerinden kendini sorgulamaya başlar ve manipülâtörün isteklerine uyma baskısı hisseder.

## Senaryo 3: "Ona Ne Dediğimi Duydun mu?"

**Manipülâtör:** "Dün gece Ali sana çok ilginç bir şey söyledi. Dedi ki, 'Bazen ona fazla ciddi yaklaşıyorsun, biraz daha rahat olsan daha çok keyif alırsınız.'"

**Kurban:** "Ali mi? Ne demek istedi?"

**Manipülâtör:** "Bilmiyorum, ama Ali'nin söylediği şeyler biraz doğru gibi geliyor. Belki de sen fazla takılıyorsundur, biraz rahatlayabilirsin."

**Kurban:** "Ama Ali'yi çok iyi tanırım, bunu hiç beklemezdim."

**Manipülâtör:** "Evet, ama belki de bazen insanlar seni daha rahat görmek ister. Herkesin farklı düşünceleri var."

**Analiz:** Manipülâtör, Ali'nin yorumunu kurbanın kafasında şüpheye ve güvensizliğe yol açacak şekilde kullanır. Bu, kurbanı hem Ali'ye karşı sorgulama pozisyonuna sokar hem de manipülâtöre daha yakın hissetmesine neden olur.

## Senaryo 4: "Birbirinizi Yanlış Anlıyorsunuz"

**Manipülâtör:** "Bunu sana söylemek zor ama Cem dün seninle ilgili bir şey söyledi. Bence ikiniz arasında biraz yanlış anlaşılmalarmış. O, senin biraz soğuk davrandığını düşünüyor."

**Kurban:** "Cem mi böyle dedi?"

**Manipülâtör:** "Evet, o zaman çok şaşırdım. Belki de onu biraz daha dikkatli dinlemelisin. Bazen insanlar bu tür şeyleri içlerinden söylerler ama seni kırmak istemezler."

**Kurban:** "Ama Cem benim en yakın arkadaşım." "

**Manipülâtör:** "Evet, ama belki de Cem'in duygularına daha çok dikkat etmen gerekiyor. Biraz daha esnek olmalısın."

**Analiz:** Manipülâtör, Cem'in olumsuz yorumlarını kurbanın kafasında büyütürken güveni sarsmaya çalışır. Bu tür triangülasyon, kurbanı hem manipülâtöre hem de üçüncü kişiye karşı daha dikkatli ve güvenilir hale getirir.

## Senaryo 5: "Beni Yanlış Anlıyorsun"

**Manipülâtör:** "Gerçekten seni seviyorum ama dün Emre ile konuştum. O bana, 'Bazen kendini fazla savunmacı yapıyorsun' dedi. Belki de bunu göz önünde bulundurmalısın."

**Kurban:** "Emre mi böyle dedi? Ama o benim arkadaşım!"

**Manipülâtör:** "Biliyorum, ama bence Emre'nin söyledikleri doğru olabilir. Belki de kendini daha az savunmalı ve daha açık olmalısın. O zaman daha çok anlaşılırsın."

**Kurban:** "Ama ben hep doğruları söyledim."

**Manipülâtör:** "Bunu senin için söylüyorum. Dışarıdaki insanlar bazen böyle düşünürler ve sana karşı daha duyarlı olmanı isteyebilirler."

**Analiz:** Manipülâtör, Emre'nin görüşünü kurbanın üzerine etkili bir şekilde yükler ve kurbanın kendisini sorgulamasına yol açar. Bu tür triangülasyon, kurbanı hem manipülâtöre hem de Emre'ye karşı zayıf ve sorgulayıcı hale getirir.

## Senaryo 6: "Bunu Benden Duymazsan "

**Manipülâtör:** "Bunu sana söylesem de, diğer arkadaşın Ayşe'nin de böyle düşündüğünü bilmelisin. O, senin bazen çok duyarlı olduğunu söyledi. Bunu hepimiz görüyoruz."

**Kurban:** "Ayşe'nin böyle dediğini bilmiyordum. Gerçekten mi?"

**Manipülâtör:** "Evet, gerçekten. Ayşe'yi çok iyi tanıyorsun, o yüzden söylediklerine dikkat etmen gerekebilir. Ama belki de bazen çok fazla üzülüyorsundur."

**Kurban:** "Ama ben üzülmemeye çalışıyorum."

**Manipülâtör:** "Bunu senin iyiliğin için söylüyorum. Bazen daha rahat olmalısın, herkes için daha iyi olur."

**Analiz:** Manipülâtör, Ayşe'nin yorumunu kurbanın kafasında büyüterek, kurbanın kendisini yetersiz hissetmesine yol açar. Bu taktik, kurbanı hem manipülâtöre hem de Ayşe'ye karşı duygusal olarak daha savunmasız hale getirir.

## Senaryo 7: "Beni Çok Az Anlıyorsun "

**Manipülâtör:** "Gerçekten seni seviyorum ama geçen gün Kerem ile konuştuk. O bana, 'Bazen fazla takıntılı oluyorsun' dedi. Belki biraz daha gevşemelisin."

**Kurban:** "Kerem mi böyle söyledi?"

**Manipülâtör:** "Evet, belki de seni daha rahat görmeliyim. Bunu senin için söylüyorum. Kerem çok dağılmadığını, biraz daha rahat olduğunu düşündü."

**Kurban:** "Ama ben hep iyi niyetle hareket etmeye çalışıyorum."

**Manipülâtör:** "Tabii ki, ama belki bazen daha esnek olsan daha iyi olur. Herkes bunu biraz daha rahat şekilde yapabiliyor."

**Analiz:** Manipülâtör, Kerem'i kullanarak kurbanı kendi eksikliklerine dair sorgulatarak onu daha kontrol edilebilir hale getirmeye çalışır. Kurban, Kerem'in görüşüne dayanarak kendini yetersiz hisseder.

## Senaryo 8: "Dışarıda Söylediklerim "

**Manipülâtör:** "Bunu sana söylesem de dışarıda çok fazla olumsuz yorum alıyorum. Zeynep bana, 'O kadar neşeli ki ama bazen fazlasıyla ciddileşiyor' dedi."

**Kurban:** "Zeynep mi?"

**Manipülâtör:** "Evet, ama bence sadece seni düşünerek söyledim. Dışarıdan biri olarak, biraz daha

*pozitif olsan, insanların seni daha çok seveceğini düşünüyorum."*

**Kurban:** "Ama ben hep pozitif olmaya çalışıyorum."

**Manipülatör:** "Bunu söylüyorum çünkü seni seviyorum ve senin mutlu olmanı istiyorum. Zeynep bunu dikkatlice söyledi."

**Analiz:** Manipülatör, Zeynep'in düşüncelerini kullanarak kurbanın kendisini olumsuz bir şekilde değerlendirmesini sağlar. Kurban, manipülatörün yönlendirmesiyle kendini savunmasız ve kötü hisseder.

## **Senaryo 9: "Bunu Hepimiz Konuştuk"**

**Manipülatör:** "Gerçekten dikkat etmen gerektiğini düşünüyorum. Hepimiz, yani Cem ve Mert de bunu konuştuk. Bazen çok fazla emek harcıyorsun ama sonuç alamıyorsun."

**Kurban:** "Ama ben gerçekten elimden gelenin en iyisini yapıyorum!"

**Manipülatör:** "Bunu hepimiz söyledik, belki de bu konuda biraz daha farklı bir yaklaşım denemelisin. Cem ve Mert de bunu düşündü."

**Kurban:** "Cem ve Mert'in ne düşündüğünü bilmiyorum."

**Manipülatör:** "Gerçekten doğruyu söylüyorum, ama bazen çok takılıyorsun ve bu da seni yıpratıyor."

**Analiz:** Manipülatör, Cem ve Mert'in yorumlarıyla kurbanın düşüncelerini yönlendirmeye çalışarak, kurbanın kendisini yanlış ve eksik hissetmesini sağlar. Kurban, üçüncü kişilerin düşüncelerine göre kendini sorgulamaya başlar.

## **Senaryo 10: "Farklı Bir Bakış Açısı"**

**Manipülatör:** "Seninle konuştuktan sonra, Zeynep bana şunu söyledi: 'Bazen o kadar heyecanlı ki, diğerlerini dikkate almıyor.' Bence biraz daha dikkatli olmalısın."

**Kurban:** "Zeynep mi böyle söyledi? Ama ben dikkatli olmaya çalışıyorum."

**Manipülatör:** "Evet, ama Zeynep daha dikkatli olmanı istediğini söylüyor. Belki de senin gibi heyecanlı ve neşeli birinin bazen sakinleşmesi gerekebilir."

**Kurban:** "Gerçekten böyle düşündüğünü bilmiyordum."

**Manipülatör:** "Evet, sanırım biraz daha sakin olmalısın. Bu, hem seni hem de çevrendekileri daha rahatlatır."

**Analiz:** Manipülatör, Zeynep'in görüşünü kullanarak kurbanı psikolojik olarak baskılar. Bu tür triangülasyon kurbanı dış dünyaya karşı güvensiz ve savunmasız hale getirir.

## **4. SESSİZLİKLE CEZALANDIRMAK:** Sessiz ceza, manipülatörlerin kurbanlarını cezalandırmak için onlarla iletişimi kesmesi ve onları duygusal olarak yalnız bırakmasıdır. Bu tür bir manipülasyon,

kurbanı çaresiz hissettirebilir. **Diamond eğitim danışanlarımız** genelde çocukluğunda sevgi, saygı, değer görmedikleri ailelere maruz kalabiliyorlar. Anne baba küsen, kızan, dayak atan, bağırان, eleştiren, suçlayan insanlar olduğu için çocukluklarında çok büyük yaralar alıyorlar. Onlarla yaptığımız süreçten sonrasında bütünü korkularını ve zayıflıklarını ortadan kaldırıp en güçlü hallerine geliyorlar. ( 20 Saat süren OYUNUN KURALLARI grup eğitiminde ilk 50 kişiye özel indirimden faydalanmak için kod: OYUN2025 / Kayıt olurken kodu bize söylemeniz yeterlidir.)

### **Senaryo 1: "Görmezden Gelme"**

**Manipülatör:** (Kurban, bir şeyler söylemeye çalışırken) "..."

**Kurban:** "Ne oldu? Neden hiç cevap vermiyorsun?"

**Manipülatör:** (Hiçbir tepki vermez, sadece sessizce telefonuna bakmaya devam eder.)

**Kurban:** "Lütfen konuş, anlamıyorum, neden böyle yapıyorsun?"

**Manipülatör:** (Yavaşça telefonundan gözlerini kaldırır, ve basit bir şekilde) "Hiçbir şey yok."

**Analiz:** Manipülatör, kurbanı cezalandırmak için sessiz kalır. Bu, kurbanın endişelenmesine ve manipülatöre yaklaşmaya zorlanmasına yol açar. Sessizlik, kurbanın duygusal olarak bozulmasına ve manipülatöre daha fazla bağımlı hale gelmesine neden olur.

### **Senaryo 2: "Sürekli Görmezden Gelme"**

**Manipülatör:** "Beni görmüyorsun gibi davranıyorsun, değil mi?"

**Kurban:** "Hayır, seni görüyorum, ama bir şeyler yanlış. Neden böyle davranıyorsun?"

**Manipülatör:** "Bilmiyorum, şu anda konuşmak istemiyorum."

**Kurban:** "Ama bu şekilde daha çok uzaklaşıyoruz."

**Manipülatör:** "Söylediklerimi anlasaydın, konuşmazdım. Şimdi, beni yalnız bırak."

**Analiz:** Manipülatör, kurbanın bir şeyleri yanlış anlamasını ve kendi hatasını kabul etmeyen bir şekilde sessizliği bir silah gibi kullanmasını sağlar. Bu tür davranışlar, kurbanın manipülatöre daha fazla yaklaşip tekrar "affedilmek" için çaba göstermesine yol açar.

### Senaryo 3: "Hakkını Verme"

**Manipülatör:** (Kurban, konuşmaya başlar) "*Dün bana böyle dedin ve beni kırdın.*"

**Manipülatör:** (Sessizce, hiç bir tepki vermeden) "..."

**Kurban:** "*Bir şey söylemeyecek misin? Benimle ilgilenmiyor musun?*"

**Manipülatör:** "*Söylediklerim konusunda tekrar düşünmeni istiyorum. Ama şimdi seninle konuşmaya niyetim yok.*"

**Analiz:** Manipülatör, kurbanın duygusal olarak savunmasız kalmasını sağlamak için sessizliğe bürünür. Sessizlik, kurbanı suçlu hissettirir ve manipülatörün istediği şekilde kurbanın ona yaklaşmasını sağlar.

### Senaryo 4: "Yavaş Tepkiler"

**Manipülatör:** "*Bir problemimiz var, neden gözlerimin içine bakmıyorsun?*"

**Kurban:** "*Seninle konuşmak istiyorum ama sen hiç cevap vermiyorsun!*"

**Manipülatör:** (Sadece hafifçe kafasını sallar ve telefonuyla oynamaya devam eder.)

**Kurban:** "*Beni gerçekten umursamıyor musun?*"

**Manipülatör:** "*Bununla ilgilenmiyorum şu an.*"

**Analiz:** Manipülatör, kurbanın ne kadar çaba gösterse de, sessizliği bir şekilde cezalandırma olarak kullanır. Kurban, zamanla bu tavır nedeniyle kendini değersiz hissetmeye başlar ve manipülatöre daha fazla bağımlı hale gelir.

### Senaryo 5: "Duygusal Mesafe"

**Manipülatör:** "*Beni anlamıyorsun, seninle bu şekilde konuşmak zor. Neden hala sorular soruyorsun?*"

**Kurban:** "*Sadece sana nasıl hissettiğimi anlatmak istiyorum.*"

**Manipülatör:** "*Bunu şimdi konuşmak istemiyorum.*" (Kendisini odanın bir köşesine çeker ve sessizce bekler.)

**Kurban:** "*Buna bir açıklama yapmalısın, neden böyle davranıyorsun?*"

**Manipülatör:** "*Kendi kendine düşün, belki anlayabilirsin.*"

**Analiz:** Manipülatör, kurbanı yalnız bırakma yoluyla onu duygusal olarak cezalandırır. Bu şekilde, kurbanın sorularına ve duygusal ihtiyaçlarına duyarsız kalır, bu da kurbanın daha fazla kendisini savunmasız hissetmesine yol açar.

### Senaryo 6: "Beklentilere Uymama"

**Manipülatör:** "*Benimle bu konuda konuşmak istemediğini anlıyorum.*"

**Kurban:** "*Bunu düzeltmek istiyorum, ama sen hiç cevap vermiyorsun!*"

**Manipülatör:** (Hiçbir şey söylemeden, kurbanın sözlerini görmezden gelir.)

**Kurban:** "Sadece bu konuda bir şeyler duymak istiyorum, lütfen bana geri dön."

**Manipülatör:** "Bir süre seninle konuşmak istemiyorum."

**Analiz:** Manipülatör, kurbanı manipüle etmek için, onun isteklerini görmezden gelir ve onu sessizliğe zorlar. Bu, kurbanın manipülatörün gücü karşısında savunmasız hissetmesini sağlar.

## Senaryo 7: "Kıskanma ve Yalnızlaştırma"

**Manipülatör:** "Bütün gün bana hiç ilgi göstermedin. Dışarıda vakit geçirdiğini duyuyorum."

**Kurban:** "Bunu açıklayabilirim ama seninle gerçekten konuşamıyorum."

**Manipülatör:** "Beni yalnız bırak, konuşmak istemiyorum." (Kendini odanın bir köşesine çeker, hiç cevap vermez.)

**Kurban:** "Neden böyle yapıyorsun? Sana gerçekten kötü bir şey yapmadım!"

**Manipülatör:** "Daha sonra konuşacağız."

**Analiz:** Manipülatör, kurbanı sessizce cezalandırır, kendisini yalnız hissettirmeyi amaçlar. Bu durumda, kurbanı manipülatöre daha fazla bağımlı hale getirir.

## Senaryo 8: "İçe Dönme"

**Manipülatör:** "Bunu sana söylemek zorundayım, ama sadece biraz zaman alabilir."

**Kurban:** "Bu kadar uzun süre sessiz kalman çok garip."

**Manipülatör:** (Başını öne eğip sessizleşir.)

**Kurban:** "Bunu daha fazla yapma, lütfen."

**Manipülatör:** "Seninle bir süre konuşmak istemiyorum."

**Analiz:** Manipülatör, kurbanın ihtiyaçlarına ve duygularına duyarsız kalır, yalnızca sessizlikle kurbanı cezalandırır. Bu tür durumlar, kurbanın manipülatöre daha fazla yaklaşması ve onu "affetmek" için çaba harcamasına neden olur.

## Senaryo 9: "İhmalkâr Davranma"

**Manipülatör:** "Gerçekten konuşmak istemiyorum, şu anda yalnız kalmak istiyorum."

**Kurban:** "Bunu hep yapıyorsun, neden böyle davranıyorsun?"

**Manipülatör:** (Yavaşça telefonu alır ve dikkatini tamamen telefona verir, hiç konuşmaz.)

**Kurban:** "Bunu açıklamak zorundayız."

**Manipülatör:** "Şu an konuşmak için doğru zaman değil."

**Analiz:** Manipülatör, sessizlikle kurbanı zor durumda bırakır ve kurbanın kendini değersiz hissetmesini sağlar. Bu da kurbanın manipülatöre yaklaşma ihtiyacı hissetmesine yol açar.

## Senaryo 10: "Duygusal Soğuma"

**Manipülatör:** "Bunu daha sonra konuşabiliriz, ama şu an konuşmak istemiyorum."

**Kurban:** "Beni böyle terk etme, sadece bir şeyler duymak istiyorum."

**Manipülatör:** "Biraz yalnız kalmam gerek."

**Kurban:** "Bunu daha fazla yapma, seni anlamaya çalışıyorum."

**Manipülatör:** "Sana cevap veremem, zamanı geldiğinde konuşuruz."



**Analiz:** Manipülator, kurbanın duygusal ihtiyaçlarını görmezden gelir ve bunu bir araç olarak kullanarak kurbanı manipüle eder. Sessizlik, kurbanın kendisini daha savunmasız hissetmesine yol açar ve manipülatorün kontrolünü pekiştirir.

## **5. Guilt-Tripping (Suçluluk Duygusu Yaratma):**

Suçluluk duygusu yaratma, manipülatorlerin kurbanlarını, onlara acı çektirerek ya da onları suçlu hissettirerek kontrol altına alma taktiğidir.

Manipülatorler, kurbanı kendisini kötü hissettirerek istediği davranışları sergilemeye zorlar. Diamond eğitim öğrencilerimiz bize gelmeden önce yoğun şekilde suçlanma, eleştiri, aşağılanma ve saygısızlığa maruz kalıp sırf iyi niyetlerinden dolayı sınır çizemediği ve her şeye boyun eğdiği için çoğu zaman kötü durumda oluyor. Onlarla başladığımız süreçte aşırı iyi niyet ve merhamet yerine gerektiği yerde nasıl acımasız olacaklarını öğretiyoruz. Çünkü çevrede böylesine kötü niyetli, ikiyüzlü, narsist varken iyi niyetli olma konusunda ısrar etmek sadece danışanlarımızın daha çok üzülmelerine yol açıyor.

**Bizim ilk amacımız onların içindeki canavarı**

**uyandırmaktır.** (Diamond Eğitim ilk 20 kişiye özel indirim kodu: DIAMOND 2025 / Bu kodu kayıt olurken bize söyleyip indirimden faydalanabilirsiniz.)

## 1. Senaryo: "Beni Unuttun"

**Manipülatör:** "Beni aramanı bekledim, gerçekten çok üzgünüm. Benim için hiçbir şeyin önemi yok mu?"

**Kurban:** "Sadece yoğundum, işlerim vardı."

**Manipülatör:** "Evet, işlerin her zaman daha önemli, değil mi? Ben seni aradım ve cevap bile almadım. Sadece ben seni aramıyorum diye mi önemli değilim?"

**Kurban:** "Hayır, aslında seni düşünmüştüm. Ama vakit bulamadım."

**Manipülatör:** "Gerçekten önemliysen, biraz daha zaman ayırırdın. Biraz daha değer vermeniz gerekirdi."

**Analiz:** Manipülatör, kurbanı suçlu hissettirmek için "Beni unuttun" diyerek, bir sorunu büyütür. Bu sayede kurban kendini eksik ve suçlu hisseder. Manipülatör, kurbanın kendini savunmasını sağlamak amacıyla daha da yıkıcı bir suçluluk duygusu yaratır.

## 2. Senaryo: "Her Zaman Ben"

**Manipülatör:** "Gerçekten senin için her şeyimi verdim, ama sen bana hiç bir şey yapmadın. Neden seni hep destekliyorum da, sen benimle ilgilenmiyorsun?"

**Kurban:** "Ama sana yardımcı olmak istiyorum, neden böyle diyorsun?"

**Manipülatör:** "Bunu çok söyledim ama sonunda ben hep seni düşünmek zorunda kaldım. Hiç geri dönmedin."

**Kurban:** "Yardım ediyorum, ama bazen başka şeyler yapmam gerekiyor."

**Manipülatör:** "Ben hep sana yardımcı oldum, peki ya sen? Senin için her şeyimi verdim, ama sen bana zaman ayırmadın."

**Analiz:** Manipülatör, kurbanın duygusal bağlılığını sorgulatarak onu suçluluk duygusuna sokar. Bu tür suçlamalar, kurbanın kendini eksik ve borçlu hissetmesine neden olur. Manipülatörün amacı, kurbanı daha fazla çaba harcamaya zorlamak ve ondan sürekli fedakarlık beklemektir.

## 3. Senaryo: "Sana Yardım Ediyorum"

**Manipülatör:** "Gerçekten sana yardımcı olmak istiyorum ama sen hep kendinle meşgulsün. Ben seni ne kadar desteklesem de, sen hiçbir şey için bana teşekkür etmedin."

**Kurban:** "Ama bunu istememiştin, sadece kendi başıma halletmek istiyorum."

**Manipülatör:** "Herkes yardımımı kabul eder, senin için her şeyi yaptım ama sen hala minnettarlık göstermiyorsun. Ne kadar zor bir insansın!"

**Kurban:** "Gerçekten teşekkür etmek istemiştin ama zor bir dönemden geçiyorum."

**Manipülatör:** "Ben sana her zaman yardım ettim ve sen bana hiçbir şey vermedin. Bunu unutmam."

**Analiz:** Manipülatör, yardım etmeyi bir araç olarak kullanır ve kurbanı suçlu hissettirir. Yardımını kurbanın üzerinde baskı oluşturmak için kullanır. Kurban, ne kadar teşekkür etse de, manipülatör bu duyguyu daha da büyütür ve onun suçluluk duymasını sağlar.

## 4. Senaryo: "Neden Hep Ben?"

**Manipülâtör:** "Gerçekten seni seviyorum, ama her zaman ben mi fedakarlık yapmalıyım? Seninle her şeyimi paylaşırken, sen bana ne yaptın?"

**Kurban:** "Sadece farklı şeylerle meşguldim, gerçekten sana değer veriyorum."

**Manipülâtör:** "Evet ama her zaman ben sana yardımcı oluyorum. Hep ben, değil mi? Sadece ben hep yanındayım ama sen benden bu kadar sorumsuzca davranıyorsun."

**Kurban:** "Gerçekten üzgünüm, sana zarar vermek istemedim."

**Manipülâtör:** "Bu kadar zor bir şey değil, senin için her zaman yardımcı oldum, ama sen hala dikkat etmiyorsun."

**Analiz:** Manipülâtör, kurbanı suçlu hissettirerek, her durumda yalnızca kendisinin fedakarlık yaptığını vurgular. Bu şekilde kurbanın kafasında "Ne kadar çok şey yapmalıyım?" sorusunu sorarak ona sürekli bir sorumluluk duygusu yükler.

## 5. Senaryo: "Herkesin Yaptığı Gibi"

**Manipülâtör:** "Seninle gerçekten çok şey paylaşıyorum ama bazen düşünüyorum, acaba sen benden aynı şekilde ilgi gösteriyor musun?"

**Kurban:** "Ben gerçekten ilgileniyorum, ama bazen kendimle ilgili şeyler yapmam gerekiyor."

**Manipülâtör:** "Ama hep ben seni düşünmek zorunda kaldım. Diğerleri bana yardımcı oldu, neden sen yardım etmiyorsun? Gerçekten hep ben mi çaba harcamalıyım?"

**Kurban:** "Bunu yapmam gerektiğini biliyorum, ama bazen duygusal olarak tükeniyorum."

**Manipülâtör:** "Hep aynı şeyi söylüyorsun. Başkaları hep yardım etti, ama senin için hiç bir şey önemli değilmiş gibi görünüyor."

**Analiz:** Manipülâtör, kurbanı başkalarıyla kıyaslayarak ona suçluluk duygusu aşılar. Kurban, başkalarıyla karşılaştırılarak kendini yetersiz hissetmeye başlar. Manipülâtör, kurbanın kendini açıklama gerekliliğini ortaya koyarak, onu daha fazla çaba göstermeye zorlar.

## 6. Senaryo: "Beni Hiç Anlamıyorsun"

**Manipülâtör:** "Gerçekten seni anlamıyorum, hep herkes için bir şeyler yapıyorsun ama benim için hiçbir şey yapmıyorsun."

**Kurban:** "Ne demek istiyorsun? Hep sana yardımcı olmaya çalıştım."

**Manipülâtör:** "Hep başkalarına yardım ediyorsun ama bana gelince bir şey yapmıyorsun. Bunu bana nasıl açıklayabilirsin?"

**Kurban:** "Ama ben gerçekten hep senin yanında oldum."

**Manipülâtör:** "Her zaman başka şeylere öncelik veriyorsun. Benim için zaman ayırman gerekirdi, ama ben her zaman ikinci planda kaldım."

**Analiz:** Manipülâtör, kurbanı suçluluk duygusuna sokmak için, kurbanın başkalarına yardım etme çabalarını küçümser. "Benim için zaman ayırman gerekirdi" gibi ifadelerle, kurbanın duygusal bağlılığını sorgular ve ona kendini eksik hissettirir. Bu, kurbanın manipülâtöre daha fazla çaba harcamasını sağlamak için yapılan ince bir manipülasyon.

## 7. Senaryo: "Her Şeyi Ben Yaptım"

**Manipülâtör:** "Bunu yapmak gerçekten çok zor olmalı, ama yine de ben hep sana yardımcı oldum. Hiç teşekkür bile etmedin."

**Kurban:** "Ama ben gerçekten çok teşekkür ettim, sadece başka şeylerle meşguldüm."

**Manipülatör:** "Evet, ama bu kadar şeyi tek başıma yapmak zorunda kalmak beni gerçekten üzüyor. Hiç bir zaman değerimi anlamıyorsun."

**Kurban:** "Gerçekten teşekkür ederim, sana hak ettiğin değeri verdiğimi düşünüyorum."

**Manipülatör:** "Ama o kadar çok şey yaptım ve sen hep geçiştiriyorsun. Biraz daha minnettar olmanı beklerdim."

**Analiz:** Manipülatör, yaptığı yardımları sürekli olarak kurbanı hatırlatarak, kurbanı suçlu hissettirir. Kurban, sürekli olarak bir şeyler için teşekkür etmek zorunda kalır ve manipülatör, "hiç değerimi anlamıyorsun" diyerek ona daha fazla çaba harcama baskısı yapar. Bu tür taktikler, kurbanın kendisini yetersiz ve borçlu hissetmesine yol açar.

## 8. Senaryo: "Bunu Unutman Gerçekten Acı Veriyor"

**Manipülatör:** "Gerçekten unutman beni kırdı. Ama tabii, senin için önemli olmayan şeyler, her zaman unuttuğun şeyler."

**Kurban:** "Unuttuğumdan emin değilim, gerçekten sana değer verdiğimi söylüyorum."

**Manipülatör:** "Senin için önemli şeyler unutulmaz, ama bana gelince hiçbir şey hatırlanmıyor. Ne kadar kırıldığımı bir bilsen."

**Kurban:** "Gerçekten üzgünüm, unutmak istemedim."

**Manipülatör:** "Bunu unutmam çok zor, bu kadar kolay olmamalıydı. Ama neyse, bunu hep ben hatırlatıyorum, sen unuttun."

**Analiz:** Manipülatör, kurbanın bir hatasını büyütür ve suçluluk duygusu yaratır. "Unutman beni kırdı" ve "Senin için önemli olmayan şeyler" gibi ifadelerle kurbanın sorumluluk taşımamasını sağlamak ister. Bu şekilde, kurbanın kendisini suçlu hissetmesi sağlanır ve sürekli olarak açıklama yapmasına neden olunur.

## 9. Senaryo: "Her Şey Senin Yüzünden"

**Manipülatör:** "Bunu yapmasaydın, her şey çok farklı olurdu. Ama yine de her şey senin yüzünden oldu."

**Kurban:** "Ne demek istiyorsun? Ben elimden geleni yaptım."

**Manipülatör:** "Hep başkalarına yardım ettin ama bana gelince hep geçiştirdin. Eğer seni dinleseydim, bu kadar zor durumda olmazdık."

**Kurban:** "Ama biz birlikte bu durumu çözmeye çalıştık!"

**Manipülatör:** "Ama senin yüzünden her şey daha karmaşık hale geldi. Hep senin yaptığın seçimler yüzünden zorluklar yaşadık."

**Analiz:** Manipülatör, kurbanı suçluluk duygusuna sokmak için yaşanan bir sorunu tamamen kurbanın üzerine atar. Suçluluğu sadece kurbanı yükleyerek, onun daha fazla çaba harcamasını ve sorumluluk taşımamasını bekler. Bu taktik, kurbanı sürekli olarak kendini sorgulamaya ve suçlu hissetmeye iter.

## 10. Senaryo: "Sadece Ben Varsım"

**Manipülatör:** "Hep başkalarına yardım ediyorsun, ama ben burada hep yalnızım. Beni unutmuş gibi davranıyorsun."

**Kurban:** "Gerçekten seni unuttuğumu düşünmedim, aslında her zaman yanımdayım."

**Manipülatör:** "Ama senin için her zaman diğerleri var. Benim için ne yaptığını hiç görmüyorum."  
**Kurban:** "Ama ben hep burada olmaya çalıştım, gerçekten sana yardımcı olmak istiyorum."  
**Manipülatör:** "Evet ama ben seni hep tek başıma bıraktım. Bunu görmek acı veriyor."

**Analiz:** Manipülatör, kurbanı suçlu hissettirmek için başkalarıyla kıyaslama yaparak kurbanın değerini sorgular. "Benim için ne yaptığını hiç görmüyorum" gibi ifadelerle kurbanın kendini yetersiz hissetmesini sağlar. Bu taktik, kurbanın kendini suçlu ve borçlu hissetmesine yol açar, böylece manipülatör istediği şekilde davranmasını sağlar.

**6. BELİRSİZLİK YARATMA:** Belirsizlik yaratma, manipülatörlerin kurbanlarını sürekli olarak karar veremeyen, kararsız bir durumda bırakması taktiğidir. Manipülatörler, durumu karmaşıklaştırarak ve çözümü bilinmeyen bir hale getirerek kurbanı sürekli şüpheye düşürür. İnsanlar tutarsız davranışlarla, bir soğuk bir sıcak şekilde yaklaşarak genelde denge bozmaya çalışırlar. Belirsizlik birçoğumuzu en çok etkileyecek manipülasyondur. Bu yüzden Diamond Eğitim öğrencilerimize belirsizlikle nasıl başa çıkacaklarını öğretirken kötü niyetli insanları da nasıl manipüle edebileceklerinin yollarını öğretiyoruz. (Diamond Eğitim ilk 20 kişiye özel indirim kodu: DIAMOND 2025 / Bu kodu kayıt olurken bize söyleyip indirimden faydalanabilirsiniz.)

**1. Senaryo: "Ne Olacağını Bilmiyorum"**

**Manipülatör:** "Gerçekten bilmiyorum, her şey çok karmaşık. Şu an ne olacağını kimse tahmin edemez."

**Kurban:** "Ama durumu bir şekilde netleştirmeliyiz. Ne yapmamız gerektiğini anlayamıyorum."

**Manipülatör:** "Evet, belki de doğruyu yapmıyoruz. Ama her şeyin ne zaman değişeceğini kimse bilemez. Bazen yaşamak da böyle bir şeydir, bilinmeyenle hareket etmek zorundayız."

**Kurban:** "Ama belirsizliği bu kadar kabullenmek doğru mu?"

**Manipülatör:** "Bilmiyorum. Ama belki de kendini rahat hissetmelisin. Her şeyin netleşmesi belki de zor bir süreçtir."

**Analiz:** Manipülatör, durumu belirsiz ve karmaşık hale getirerek kurbanın düşüncelerini karıştırır. "Ne olacağını kimse tahmin edemez" ve "belirsizlikle hareket etmek zorundayız" gibi ifadelerle, kurbanın mantıklı bir çözüm arayışını engeller. Bu tür belirsizlik yaratma, kurbanın kararlarını yapmada zorlanmasına yol açar. Manipülatör bu şekilde kurbanı sürekli olarak huzursuz ve kararsız bırakır, böylece ona ne yapması gerektiğini yönlendirebilir.

## 2. Senaryo: "Bunu Senin İçin Yapmam Gerekmiyor"

**Manipülatör:** "Gerçekten emin değilim, bunu yapmamız gerekiyor mu? Ama sanırım yapmalıyız."

**Kurban:** "Emin misin? Bunu yapmak gerçekten doğru mu?"

**Manipülatör:** "Belki de yanlış bir şey yapıyoruz. Ama kimse ne olacağını bilemez, değil mi?"

**Kurban:** "Bunu netleştirmek zorundayız. Aksi takdirde, ne yaptığımıza karar veremeyiz."

**Manipülatör:** "Bunu senin için yapmam gerekebilir. Ama gerçekten emin değilim, belki de her şeyin olması gerektiği gibi olmasını beklemeliyiz."

**Analiz:** Manipülatör, belirsizlik yaratırken kararsız ve belirsiz ifadeler kullanarak kurbanı bir şeyleri sorgulamaya iter. "Kimse ne olacağını bilemez" gibi belirsiz cümleler, kurbanın net bir sonuca ulaşmasını engeller ve kararsız kalmasına yol açar. Manipülatör, kurbanın zor bir karar verme sürecinde olduğu anı fırsat olarak kullanır ve kendisiyle ilgili daha fazla kontrol sağlamaya çalışır. Kurban, belirsizlikle başa çıkamayıp, manipülatöre daha fazla bağlılık hissedebilir.

## 3. Senaryo: "Bunu Söylemek Zor"

**Manipülatör:** "Bunu sana söylemek zor, gerçekten ne düşündüğümü sana anlatmak istemiyorum ama bir şekilde anlatmam gerekiyor."

**Kurban:** "Ne söylemek istiyorsun? Duyduğum şeylerin seni düşündürmesi gerekir."

**Manipülatör:** "Bilmiyorum, bazen kendi düşüncelerim bile belirsizleşiyor. Ama belki de seni ilgilendiren şeyler hakkında konuşmak zorundayız."

**Kurban:** "Ama neyi konuşmamız gerektiğini açıkça anlamıyorum."

**Manipülatör:** "Bazen kendimi ifade etmek çok zor, ama kesinlikle bazı şeylerin değişmesi gerekiyor. Hangi yolda ilerleyeceğimiz konusunda netleşmeliyiz."

**Analiz:** Manipülatör, "ne düşündüğümü sana anlatmak istemiyorum" gibi ifadelerle kurbanı belirsizliğe iter ve onu merak içinde bırakır. Ardından, "bazen kendi düşüncelerim bile belirsizleşiyor" diyerek kurbanın kafasını karıştırır ve onu belirsizliğin içinde bırakır. Bu tür belirsizlik yaratma, kurbanın durumla ilgili düşünce yapısını zorlaştırır ve kararsızlık yaşamasına yol açar. Manipülatör bu belirsizlikten yararlanarak daha fazla kontrol kurmayı amaçlar.

## 4. Senaryo: "Bunun Sonuçları Ne Olur?"

**Manipülatör:** "Bunu yapmamızın gerçekten bir faydası olacak mı? Ama belki de bazı şeyler olması gerektiği gibi olacaktır."

**Kurban:** "Ama bu kadar belirsiz olmak bizi daha kötü bir duruma sokmaz mı?"

**Manipülatör:** "Belki de öyle, ama bazı şeylerin sonucu hemen belli olmaz. Ne zaman doğru karar verileceğini kimse bilemez. Belki de beklemek daha iyi olur."

**Kurban:** "Ama bu durumda gerçekten ne yapmamız gerektiğini bilmiyorum."

**Manipülatör:** "Evet, belirsizliği kabul etmemiz gerekebilir. Ama kimse geleceği göremez, sadece denemeliyiz. Sonuçları düşünmüyorum."

**Analiz:** Manipülatör, belirsizlik yaratma taktiğini, "Ne zaman doğru karar verileceğini kimse bilemez" gibi cümlelerle güçlendirir. Kurbanı kararsız bırakmak için sürekli olarak belirsiz ifadeler kullanarak, geleceği tahmin etmenin imkansız olduğuna ikna eder. Bu durum, kurbanın doğru kararları almak yerine, manipülatörün yönlendirmelerine göre hareket etmesine yol açar. Manipülatör, belirsizlikle kurbanı kontrol etmek ve kendi istekleri doğrultusunda karar almasını sağlamak için bu tür sinsi bir strateji kullanır.

## 5. Senaryo: "Bunu İleriye Gitmeden Önce Düşünmeliyiz"

**Manipülatör:** "Bunu gerçekten yapmamız gerekebilir ama belki de biraz daha beklemeliyiz. Ne olacağını kimse bilmiyor."

**Kurban:** "Bu kadar belirsizlikle nasıl ilerleyebiliriz?"

**Manipülatör:** "Bazen doğru adımı atmanın ne anlama geldiğini bilemeyiz. Zaman her şeyin cevabını verebilir, ama ne zaman doğru zamanı bulacağımızı kimse bilmiyor."

**Kurban:** "Ama bu kadar belirsizlikle ne yapmamız gerektiğine nasıl karar vereceğiz?"

**Manipülatör:** "Belki de bu kadar fazla düşünmekten vazgeçmeliyiz. Kendimizi zorlamadan, her şeyin doğru şekilde gelişmesini beklemeliyiz."

**Analiz:** Manipülatör, "Bunu yapmamız gerekebilir ama belki de biraz daha beklemeliyiz" gibi belirsiz ifadelerle kurbanı karar vermektan alıkoymaz. "Ne olacağını kimse bilmiyor" gibi cümleler kurarak, kurbanı, geleceği tahmin etmenin imkansız olduğuna ikna eder. Bu taktik, kurbanı zamanla manipülatörün yönlendirmelerine daha fazla güvenmeye ve sürekli belirsizlik içinde kalmaya iter. Manipülatör, belirsizliği bir araç olarak kullanarak, kurbanı kendi kontrolüne alır.

## 6. Senaryo: "Gerçekten Ne Olacağını Bilmiyorum"

**Manipülatör:** "Bunu yapmalı mıyız? Gerçekten emin değilim, her şey çok belirsiz."

**Kurban:** "Ama bir karar vermemiz gerek. Neden hala kararsızsın?"

**Manipülatör:** "Evet, biliyorum ama ne olacağını kimse kesin olarak bilemez. Belki de başka bir yol daha iyidir, belki de yanlış bir şey yapıyoruz."

**Kurban:** "Ama zaten bir çözüm önerdik, neden hala böyle diyorsun?"

**Manipülatör:** "İşte bu yüzden çok dikkatli olmalıyız. Kimse ne olacağını tahmin edemez, bazen kararlar beklenmedik sonuçlar doğurur."

**Analiz:** Manipülatör, kurbanı sürekli olarak "belirsizlik" içinde bırakır ve karar vermeyi zorlaştırır. "Kimse ne olacağını bilemez" gibi ifadelerle, durumu belirsiz kılar ve kurbanın güvenini sarsar. Bu tür belirsizlikler, kurbanın çözüm arayışına engel olur, çünkü kararsızlık yaratılarak, kurbanın mantıklı bir sonuca varması engellenir. Manipülatör, kurbanı daha fazla yönlendirmeye ve kontrol etmeye başlar.

## 7. Senaryo: "Her Şeyin Olacağı Zamanı Beklemeliyiz"

**Manipülâtör:** "Bence şu an bir şey yapmamalıyız, çünkü her şeyin zamanı var. Şu an ne yapacağımızı kimse net söyleyemez."

**Kurban:** "Ama zaten bir karar almamız gerek. Bir şeyler yapmak zorundayız!"

**Manipülâtör:** "Belki de beklemek en iyisi. Bazen bir şeyleri hemen yapmanın doğru olmayabileceğini anlamamız gerek."

**Kurban:** "Ama zaman kaybı olacak gibi hissediyorum."

**Manipülâtör:** "Gerçekten emin misin? Belki de doğru zamanı beklemek her şeyin doğru gitmesini sağlar. Ne zaman karar verirsek, her şey değişebilir."

**Analiz:** Manipülâtör, "zamanı beklemek" gibi belirsiz bir öneriyle, kurbanın hızla karar almasını engeller. Bu tür belirsizlik, kurbanın sürekli olarak doğru zamanı bekleyip beklememesi gerektiğini sorgulamasına yol açar. Manipülâtör, bu belirsiz ortamı kullanarak kurbanın kontrolünü ele geçirir. Kurban, bu sürede yönlendirilmesi gerektiğini hisseder, çünkü her şey "doğru zamanda" yapılmalıdır.

## 8. Senaryo: "Sonuçları Kimse Bilemez"

**Manipülâtör:** "Bu konuda karar verirken dikkatli olmalıyız. Gerçekten kimse ne olacağını bilemez."

**Kurban:** "Evet, ama başka bir seçeneğimiz yok. Ne yapmamız gerektiğini anlamıyorum."

**Manipülâtör:** "Belki başka bir şey yapmak daha iyi olabilir ama kimse bir adım attığında, neler olacağını bilmiyor. Bu yüzden belki de beklemeliyiz."

**Kurban:** "Bu kadar belirsizlikle nasıl karar verebiliriz?"

**Manipülâtör:** "İşte bu yüzden doğru kararın ne olduğunu bulmak zor. Bazen beklemek ve durumu daha iyi anlamak gerekir."

**Analiz:** Manipülâtör, sonuçların belirsizliğini vurgulayarak kurbanı kararsız bırakır. "Kimse ne olacağını bilemez" gibi ifadelerle, kurbanın güvenini sarsar ve onun mantıklı bir karar vermesini zorlaştırır. Kurbanın güvenini kaybetmesi, manipülâtöre daha bağımlı hale gelmesine neden olur. Manipülâtör, sürekli belirsizlik yaratarak, kurbanı adım atmaya ikna etmek için daha fazla fırsat yaratır.

## 9. Senaryo: "Birşeyler Değişebilir"

**Manipülâtör:** "Gerçekten her şeyin doğru olacağını söylemek zor. Belki de ileride bazı şeyler değişebilir."

**Kurban:** "Ama bu kadar belirsiz olmak bizi zor durumda bırakmaz mı?"

**Manipülâtör:** "Bilmiyorum, belki değişebilir, belki de kalır. Şu an nasıl karar vereceğimizi kimse net bir şekilde söyleyemez."

**Kurban:** "Ama biz ne yapacağımızı bilmeliyiz."

**Manipülâtör:** "Evet, belki de net bir karar alırsak, her şeyin nasıl değişeceğini göreceğiz. Ama bu kadar belirsiz bir şeyle ilerlemek istemiyorum."

**Analiz:** Manipülâtör, her şeyin "değişebileceği" yönündeki belirsiz ifadelerle, kurbanın bir çözüm bulmasını engeller. "Bilmiyorum" gibi belirsiz ifadelerle, kurbanın daha fazla kararsızlık yaşamasına yol açar. Kurban, çözüm bulmaya çalışırken manipülâtör, ona net bir yön veya çözüm



önermez. Bu durum, kurbanı manipülatöre daha bağımlı hale getirir, çünkü ne yapılacağına dair belirsizlik, kurbanı manipülatöre yönlendirmeye neden olur.

## 10. Senaryo: "Bunu Anlamak Zor"

**Manipülatör:** *"Bunu hemen yapmalıyız diyoruz ama bir şeyleri anlamadan hareket etmek zor. Bunu anlamak, her şeyin değişmesini sağlayabilir."*

**Kurban:** *"Ama zaman kaybetmek istemiyorum. Karar alıp devam etmeliyiz!"*

**Manipülatör:** *"Evet, belki ama hemen karar vererek yanlış bir şey yapmak istemiyorum. Şu anda bir şeylerin netleşmesini beklemeliyiz."*

**Kurban:** *"Bu kadar beklemek zor, bir şeyler yapmalıyız!"*

**Manipülatör:** *"Beklemek bence daha iyi. Çünkü şu anda ne olacağını kimse bilemez, belki de bir süre sonra her şey çok daha farklı olabilir."*

**Analiz:** Manipülatör, kurbanı sürekli olarak "anlamak" için zaman harcamaya iter. "Bir şeyleri anlamadan hareket etmek zor" diyerek, kurbanın hızla karar vermesini engeller. Bu tür belirsizlik yaratma, kurbanı kararsız bırakır ve onları bir adım atmaya zorlar. Manipülatör, kurbanın düşüncelerini ve kararlarını manipüle ederek, daha fazla yönlendirme yapmaya fırsat bulur.

## 7. KAPIYA AYAK KOYMA TEKNİĞİ: Kapıya ayak koyma tekniği, manipülatörlerin başlangıçta çok küçük ve basit bir talep ile başlar ve sonra daha büyük taleplerle kurbanı zor durumda bırakır. Kurban ilk isteği kolayca kabul ettikten sonra, manipülatör daha büyük istekler ekler ve kurban, adım adım daha fazla şey yapmaya zorlanır. Diamond eğitime katılan çoğu danışanımız fazla iyi niyetli, alçakgönüllü, sessiz sakin, kimseye zararı olmayan kişilerdir. Onlarla başlamadan önce fazlasıyla manipülasyona, kötülüğe, saygısızlığa, mobbinge maruz kalmış oldukları bir dönem oluyor. Onlarla eğitimimiz tamamlandığı zaman ise içlerindeki canavarı uyandırmış ve en güçlü hallerine getirmiş oluyoruz. ( 20 Saat süren OYUNUN KURALLARI grup eğitiminde ilk 50 kişiye özel

indirimden faydalanmak için kod: OYUN2025 / Kayıt olurken kodu bize söylemeniz yeterlidir.)

### 1. Senaryo: "Bir Küçük İstemle Başlayalım"

**Manipülatör:** "Merhaba! Biliyorsun, çok küçük bir favoriye ihtiyacım var. Sadece şu raporu gözden geçirmen yeterli. Sadece birkaç dakikaya mal olacak, sana zahmet olmayacaktır."

**Kurban:** "Tabii, elbette. Sadece birkaç dakika alır diye düşünüyorum."

**Manipülatör:** "Teşekkür ederim! Aslında, raporu sadece gözden geçirmekle kalma, biraz daha derinlemesine analiz etmeni istiyorum. Zaten seni bu konuda gerçekten yetenekli görüyorum. Bunu yapman gerçekten çok yardımcı olacaktır."

**Kurban:** "Ama bunun çok daha uzun süreceğini biliyorum. Ama, yapmalıyım galiba."

**Analiz:** Manipülatör, önce çok basit ve kolay görünen bir istekle başlar: "Sadece birkaç dakika alacak." Bu küçük talep kurbanı rahatlatır ve ona karşı bir direniş göstermesini engeller. Sonrasında manipülatör, küçük isteği büyütür ve daha büyük bir yükü getirir: "Biraz daha derinlemesine analiz etmeni istiyorum." Bu, Kapıya Ayak Koyma Tekniği'nin klasik bir örneğidir. Manipülatör, başlangıçta kabul edilmesi kolay bir talep sunar, ancak sonrasında kurbanı daha büyük bir isteği kabul etmeye zorlar. Bu teknik, kurbanı artan taleplerle manipüle etmek için çok etkilidir.

### 2. Senaryo: "Başlangıçta Küçük Bir Yardım İstedim"

**Manipülatör:** "Merhaba, gerçekten çok basit bir şey isteyeceğim. Bir günlüğüne şu dosyayı alıp benim yerime götürebilir misin?"

**Kurban:** "Tabii, sadece bir dosya, o kadar zor olmayacaktır."

**Manipülatör:** "Teşekkür ederim! Ama, aslında bunun biraz daha büyük bir şey haline geldiğini fark ettim. Dosyanın yanı sıra, birkaç tane daha şey alıp götürmen gerekecek. Ama senin bunu yapabileceğini biliyorum, çünkü bu işi her zaman mükemmel yapıyorsun."

**Kurban:** "Ama bu daha fazla iş demek... Ama belki de halledebilirim."

**Analiz:** Manipülatör, öncelikle küçük ve kolayca kabul edilebilecek bir talep ile başlar, böylece kurbanın direncini düşürür. "Bir dosya" gibi basit bir şey talep etmek, kurbanın olumlu yanıt vermesini sağlar. Ancak, talep büyütülür ve "birkaç şey daha" eklenir. Bu, Kapıya Ayak Koyma Tekniği'nin bir başka örneğidir. Manipülatör başlangıçta güven kazanır ve ardından artan taleplerle kurbanı daha büyük bir sorumluluk yüklemeye zorlar.

### 3. Senaryo: "Hedefim Küçük, Ama Büyüyecek"

**Manipülatör:** "Sana küçük bir şey soracağım, ama gerçekten sana çok zahmet vermek istemiyorum. Şu an bilgisayarını kullandığın için, ekranın çok karışık görünüyor, belki biraz

*düzeltilsen çok iyi olur."*

**Kurban:** *"Tabii, hemen düzeltebilirim."*

**Manipülatör:** *"Teşekkür ederim! Aslında, ekranı düzeltmekle kalma, biraz daha karmaşık bir sorunla ilgilenebilir misin? Senin bunu çözebileceğini biliyorum, çünkü gerçekten çok başarılısın."*

**Kurban:** *"Evet, belki... Ama aslında çok zaman alacak gibi."*

**Analiz:** Manipülatör, başlangıçta çok basit bir istekle başlar ve kurbanı hemen kabul etmeye ikna eder. "Ekranı düzeltmek" gibi kolayca yapılabilecek bir iş talep eder, böylece kurbanın direnmesi engellenir. Ancak, ikinci talep daha karmaşıktır ve manipülatör "bunu çözebileceğini biliyorum" diyerek, kurbanın özgüvenini sömürür. Kurban, manipülatörün güvenini boşa çıkarmamak adına daha büyük bir yükü kabul etmeye meyilli hale gelir. Bu, Kapıya Ayak Koyma Tekniği'nin çok etkili bir uygulamasıdır.

#### **4. Senaryo: "Birçok Kişi İçin Yapıyorsun"**

**Manipülatör:** *"Bugün için küçük bir şey yapmanı istiyorum. Bu formu doldurabilir misin? Sadece birkaç dakikaya mal olur."*

**Kurban:** *"Tabii, kolay bir şey olmalı."*

**Manipülatör:** *"Harika, çok teşekkür ederim! Aslında, formun yanı sıra bir tane daha var. Bunu da hızlıca yapabilir misin? Başka insanlar da bu tür şeyleri yapıyor, o yüzden bunu senin için istemek daha kolay."*

**Kurban:** *"Ama iki tane form biraz daha fazla iş olacak, değil mi?"*

**Manipülatör:** *"Evet, biraz daha fazla ama senin bu işleri hızlıca halledeceğini biliyorum. Başka insanlar da yapıyor, senden de bunu bekliyorum."*

**Analiz:** Manipülatör, ilk başta küçük bir talepte bulunarak kurbanı kabul etmeye ikna eder. "Bir form" gibi basit bir şey, kurbanı ikna etmek için yeterli olur. Ancak, sonra başka bir form eklenir ve kurbanın tereddüt etmesi sağlanır. Manipülatör, "başka insanlar da yapıyor" diyerek, sosyal bir baskı yaratır. Kurban, başkalarının da bu yükü taşıdığı fikriyle, bu isteği kabul etme eğiliminde olur. Bu sosyal baskı ve küçük taleplerin artması, Kapıya Ayak Koyma Tekniği'nin etkin bir örneğidir.

#### **5. Senaryo: "Yalnızca Birkaç Dakikanı Alırım"**

**Manipülatör:** *"Hey, sana küçük bir favori isteyebilir miyim? Bu sadece birkaç dakikanı alacak, ama sana zahmet olmayacaktır."*

**Kurban:** *"Tabii, hemen yaparım."*

**Manipülatör:** *"Teşekkür ederim! Ama aslında, bunun biraz daha büyük bir şey olduğunu fark ettim. Birkaç şey daha yapman gerekebilir, ama bunları halledebileceğini biliyorum."*

**Kurban:** *"Bunlar gerçekten fazla gibi gözüküyor, bu kadar zaman alacak mı?"*

**Manipülatör:** *"Evet, biraz zaman alacak ama senin gibi birine hiç zor olmayacaktır. Gerçekten çok şey yapabileceğine inanıyorum."*

**Analiz:** Manipülatör, küçük bir isteği kabul ettirerek kurbanı rahatlatır. İlk başta "birkaç dakikanı alacak" gibi küçük bir istekle başlar, bu da kurbanın savunmasız olmasına yol açar. Sonra, bu basit isteği büyüterek "birkaç şey daha" ekler. Bu, Kapıya Ayak Koyma Tekniği'nin tipik bir uygulamasıdır. Manipülatör, kurbanı küçük taleplerle başlatıp, sonra daha büyük yükler ekler ve kurbanı artan taleplerle manipüle eder.

## 6. Senaryo: "Başlangıçta Küçük Bir Yardım"

**Manipülatör:** "Merhaba, gerçekten küçük bir şey isteyeceğim, bana sadece şu dosyayı alıp bir odadan diğerine taşıyabilir misin?"

**Kurban:** "Tabii, elbette. Kolayca halledebilirim."

**Manipülatör:** "Teşekkür ederim! Bu kadar yardımcı olduktan sonra aslında birkaç dosyayı daha taşıman gerekebilir. Çünkü hepsi birbirine bağlı ve bir anda taşınması gerekecek."

**Kurban:** "Ama bu çok fazla iş, bunu yapmam zor olur."

**Manipülatör:** "Bunu yalnızca sen yapabilirsin, çünkü bu işte çok hızlısın. Gerçekten birkaç dosya daha taşıman gerekecek, ve aslında, senin yardımların çok değerli."

**Analiz:** Manipülatör, kurbanın dikkatini küçük ve kolayca kabul edilebilecek bir iş ile çeker (dosyayı taşımak). Başlangıçta çok basit görünen bu talep, kurbanın direncini kırar. Ancak sonrasında, işin büyütülmesi sağlanır ve kurban, "zaten başlamışken" diyerek daha büyük bir yükü kabul eder. Manipülatör, böylelikle küçük bir talep ile başlar, ardından daha büyük taleplerle kurbanı manipüle eder.

## 7. Senaryo: "Sadece Küçük Bir İş"

**Manipülatör:** "Bu kadar meşgul olduğumu biliyorum, ama bana gerçekten küçük bir favori yapabilir misin? Şu e-posta listesini düzenlemen gerek, birkaç dakika alır."

**Kurban:** "Tabii, bu kadar kısa bir iş zor olmaz."

**Manipülatör:** "Teşekkür ederim! Ama aslında e-posta listesinin tamamını gözden geçirmen gerekecek. Birkaç gün önce bir hata olmuş ve tüm listeyi yeniden düzenlemek gerekiyor."

**Kurban:** "Ama bu çok daha uzun sürecek, benden ne bekliyorsun?"

**Manipülatör:** "Bunu yalnızca senin gibi biri düzgün yapabilir, zaten diğer işler de sana daha kolay geliyor."

**Analiz:** Manipülatör ilk başta çok basit ve hızlı yapılacak bir iş önererek kurbanın onayını alır. "Sadece birkaç dakika alacak" demek, kurbanın direnmesini zorlaştırır. Ancak işin büyütülmesi, "e-posta listesinin tamamını gözden geçirmek" gibi daha büyük bir taleple devam eder. Bu, kurbanı artan yükü baş başa bırakır, çünkü başlangıçta küçük bir isteğin kabul edilmesi daha büyük bir yükü kabul etmeye zemin hazırlar.

## 8. Senaryo: "Daha Fazla Yardım"

**Manipülatör:** "Senin yardımın gerçekten çok işime yarar. Şu dosyaları alıp masama koyman gerek. Çok fazla zaman almaz, yalnızca birkaç dakikanı alır."

**Kurban:** "Tabii, hemen hallederim."

**Manipülatör:** "Teşekkür ederim! Ama aslında, bu dosyaların biraz da sıralanması gerek. O kadar karışmış ki, biraz daha zaman alabilir. Ama senin gibi biri bu işi hızla çözebilir."

**Kurban:** "Ama bu çok fazla iş gibi görünüyor."

**Manipülatör:** "Evet, biraz daha uzun sürecek, ama biliyorum ki senin işlerini hızla yapabileceğini düşünüyorum. Gerçekten çok yardımcı olursun."

**Analiz:** Manipülatör, kurbanı küçük bir iş ile başlatır ve ardından işi büyütür. İlk başta "birkaç dakikanı alacak" diyerek, kurbanın onayını hızla alır. Sonrasında, işin büyütülmesiyle "dosyaların sıralanması" gibi ek görevler ekler. Bu yöntem, kurbanın bir küçük işin başlangıcındaki onayını kullanarak, daha büyük ve zaman alıcı bir yükümlülüğü kabul ettirir.

## 9. Senaryo: "Çok Kolay Bir İş"

**Manipülatör:** "Gerçekten küçük bir şey isteyeceğim. Şu belgeleri imzalamamı istiyorum, sadece bir dakikanı alacak."

**Kurban:** "Tabii, hemen imzalayıveririm."

**Manipülatör:** "Teşekkür ederim! Aslında, belgeleri imzalamanın yanı sıra, bazılarını da kontrol etmen gerekebilir. Bunlar çok önemli ve senin bu konuda çok başarılı olduğumu düşünüyorum."

**Kurban:** "Ama bu gerçekten çok daha fazla zaman alacak. Başka biri de bunu yapabilir."

**Manipülatör:** "Bunu yapabileceğinden eminim. Hatta belki de senin kontrol etmen her şeyin doğru olmasını sağlar."

**Analiz:** Manipülatör başlangıçta çok basit bir istekle başlar ve kurbanı hızlıca kabul etmeye ikna eder. Ancak sonra işin büyütülmesi sağlanır, çünkü kurban "imzalamak" gibi basit bir görevi kabul ettikten sonra, daha fazla sorumluluk yüklenmiş olur. Manipülatör, kurbanı takdir ederek, onu daha büyük bir yükümlülüğü kabul etmeye zorlar.

## 10. Senaryo: "Küçük Bir İstek"

**Manipülatör:** "Bir dakikanı alabilir miyim? Şu belgelerin fotokopisini çeker misin?"

**Kurban:** "Tabii, hemen yaparım."

**Manipülatör:** "Teşekkür ederim! Aslında, belgeleri fotokopilemek yerine, onları dosyalaman gerekecek. Biraz düzen yapman gerekiyor, ama biliyorum ki bu seni zorlamaz."

**Kurban:** "Bu daha fazla zaman alacak, ama belki de yardımcı olmalıyım."

**Manipülatör:** "Biliyorum, biraz zaman alacak ama senin gibi birine hiç zor olmaz. Gerçekten çok başarılısın."

**Analiz:** Manipülatör, başlangıçta basit bir istekle kurbanın onayını alır. "Bir dakikanı alabilir miyim?" gibi rahat bir soru, kurbanın direnmesini engeller. Fakat ardından daha büyük bir görev (dosyalama) ekler ve kurbanı bu işi kabul etmeye zorlar. Manipülatör, kurbanın yeteneklerini överek ona duygusal bir baskı uygular ve onu daha büyük bir yükümlülüğü kabul etmeye ikna eder.

## 8. GİTGİDE ARTAN RİCALAR TEKNİĞİ:

Gitgide artan ricalar tekniği, manipülatörlerin, başlangıçta küçük ve kolay kabul edilebilir taleplerle başlar, ancak zamanla bu talepler büyür. Kurban, her bir isteği kabul ettikçe, daha büyük yükümlülüklerle karşılaşır ve manipülatör, kurbanın sürekli olarak daha fazla şey yapmasını sağlar.

## 1. Senaryo: "Basit Bir Yardım"

**Manipülatör:** "Hey, sana küçük bir şey sormak istiyorum. Şu dosyayı alıp masama bırakabilir misin? Sadece birkaç saniye alır."

**Kurban:** "Tabii, hemen hallederim."

**Manipülatör:** "Teşekkür ederim! Ama aslında, dosyayı bırakmanın yanı sıra, biraz da düzenlemen gerekebilir. Birkaç sayfa karışmış gibi görünüyor."

**Kurban:** "Hmm, tamam ama bu biraz zaman alacak gibi."

**Manipülatör:** "Biliyorum, biraz zaman alacak. Ama senin bunu hızlıca yapabileceğinden eminim. Ayrıca, bir şey daha var: Dosyaların sıralanması gerek. Bunu da halledebilir misin?"

**Kurban:** "Bu kadar fazla işin altından nasıl kalkabilirim?"

**Manipülatör:** "Son olarak, bu dosyaların fotokopisini çekip geri getirmen gerekebilir. Bu kadar küçük şeyleri bir arada yapman seni zorlamaz."

**Analiz:** Manipülatör, ilk olarak kurbanı çok basit ve kabul edilebilir bir talepte bulunur: "Dosyayı masama bırak." Bu, kurbanın hemen onay vereceği bir istektir. Ardından, talep yavaşça büyütülür; dosyanın düzenlenmesi, sıralanması ve fotokopisi istenir. Bu, **Gitgide Artan Ricalar Tekniğinin** tipik bir örneğidir. Manipülatör, küçük bir isteği kabul ettirip, sonra yavaşça daha büyük taleplerle kurbanı yönlendirmeye devam eder. Kurban, ilk başta basit bir görev için başladığı için, diğer artan talepleri de reddetmekte zorlanır.

## 2. Senaryo: "Kısa Zamanlı Yardım"

**Manipülatör:** "Merhaba! Şu dosyayı hızlıca gözden geçirmen gerek, sadece birkaç dakikanı alır."

**Kurban:** "Tabii, hemen hallederim."

**Manipülatör:** "Teşekkür ederim! Aslında, dosyanın sadece gözden geçirilmesi değil, bazı kısmı da düzeltilmeli. Bu daha fazla zaman alabilir, ama bunu senin yapabileceğini düşünüyorum."

**Kurban:** "Ama bu biraz uzun sürecek gibi..."

**Manipülatör:** "Evet, biraz zaman alacak ama senin hızına güveniyorum. Ayrıca, bunları bilgisayarına kaydetmen ve sonra tekrar yazman gerekebilir. Sonrasında işleri hızlandırabilirsin."

**Kurban:** "Sanırım biraz zor olacak ama tamam, yaparım."

**Analiz:** Manipülatör, başlangıçta basit ve hızlı bir yardım talep eder. "Sadece birkaç dakika" diyerek kurbanın direnç göstermesini engeller. Ancak, ardından talepler büyütülür ve kurban daha fazla sorumluluk almaya zorlanır: "Dosyanın düzeltilmesi", "bilgisayara kaydedilmesi", ve "yazılması" gibi talepler eklenir. Bu durum, kurbanın başta çok kolay kabul ettiği bir yardım talebinin giderek büyümesine ve artan yükü kabul etmesine neden olur. Manipülatörün amacı, küçük bir adımla başlayarak kurbanı daha büyük yükümlülüklerle zorlamaktır.

## 3. Senaryo: "Zaman Alıcı Küçük İşler"

**Manipülatör:** "Bir şey sormak istiyorum, şu evrakları sıraya koyman gerek. Çok uzun sürmez, sadece birkaç dakika alır."

**Kurban:** "Tabii, hemen yaparım."

**Manipülatör:** "Teşekkür ederim! Aslında, evrakları sıralamanın yanı sıra, birkaçını da düzenlemen gerekebilir. Bazı sayfalar kaybolmuş gibi görünüyor."

**Kurban:** "Biraz daha zaman alacak gibi."

**Manipülatör:** "Evet, ama aslında bu evrakları bilgisayar sistemine kaydetmen gerekebilir. Birkaç

*saat sürecek ama eminim bunu sen çok hızlı halledebilirsin."*

**Kurban:** *"Gerçekten çok zaman alacak gibi. Ama bu kadar süreyi ayırmak zorundayım galiba."*

**Analiz:** Manipülatör, önce basit bir görevle başlar ve kurbanın onayını alır. Ancak, daha sonra bu basit işin içine birkaç ek iş ekler: evrakların sıralanması ve düzenlenmesi. Sonrasında ise, yük daha da büyür; evrakların bilgisayara kaydedilmesi talep edilir. Manipülatör, ilk başta küçük bir isteği kabul ettirerek, kurbanın zamanını giderek daha fazla alacak talepleri kabul etmesine yol açar. Bu tür manipülasyon, kurbanın görevler arttıkça kendini zorunlu hissederek, büyük istekleri reddetmekte zorlanmasına neden olur.

#### **4. Senaryo: "Hızlıca Yapılacak İşler"**

**Manipülatör:** *"Biliyorsun, sana küçük bir şey sormak istiyorum. Şu dosyayı alıp hızlıca gözden geçirmen gerek, sadece 5 dakika alır."*

**Kurban:** *"Tabii, hemen yaparım."*

**Manipülatör:** *"Teşekkür ederim! Aslında, sadece gözden geçirmekle kalma, birkaç detayın düzeltilmesi gerek. Bu biraz daha uzun sürecektir ama senin halledeceğini biliyorum."*

**Kurban:** *"Bunu yapmam daha zor olacak gibi."*

**Manipülatör:** *"Evet, biraz zaman alacak ama gerçekten senden çok şey bekliyorum. Ayrıca, bazı sayfaların tekrar yazılması gerekebilir. Bunu hızlıca halledebilirsin, değil mi?"*

**Analiz:** Manipülatör, ilk başta kurbanın "Evet" demesini sağlamak için çok basit bir istekle başlar: "5 dakika alır." Bu, kurbanın kolayca onay vereceği bir taleptir. Ancak, talep büyütülür; dosyanın düzeltilmesi ve yazılması gibi daha büyük işler eklenir. Manipülatör, başlangıçtaki küçük bir talebi kabul ettirip, ardından kurbanı büyüyen isteklerle zorlar. Bu, **Gitgide Artan Ricalar Tekniğinin** klasik bir örneğidir ve manipülatör, kurbanın ilk kabulünden faydalanarak daha fazla yük ekler.

#### **5. Senaryo: "Basit Bir Görev"**

**Manipülatör:** *"Bugün seninle kısa bir şey paylaşmak istiyorum. Şu dosyayı alıp masama koyabilir misin?"*

**Kurban:** *"Tabii, hemen yaparım."*

**Manipülatör:** *"Teşekkür ederim! Aslında, masama koymanın yanı sıra, biraz daha düzenleme yapman gerekebilir. Dosya karışmış gibi görünüyor."*

**Kurban:** *"Bunu yapmak gerçekten zorlayacak gibi."*

**Manipülatör:** *"Evet, biraz daha zaman alacak ama zaten çok iyi yapıyorsun. Ayrıca, bu dosyaları biraz daha sıralaman gerekebilir, böylece her şey düzgün olur."*

**Analiz:** Manipülatör, ilk olarak çok basit bir iş isteyerek, kurbanın hemen onayını alır: "Masama koy." Ancak, daha sonra küçük bir düzenleme isteği ekler, ardından dosyaların sıralanması gerektiği vurgulanır. Bu küçük taleplerin artması, kurbanın yavaşça daha büyük görevleri kabul etmesine yol açar. **Gitgide Artan Ricalar Tekniği**, manipülatörün başlangıçta kurbanı rahatlatan küçük bir talep ile başlamasını ve sonra artan taleplerle kurbanı daha fazla yükümlülük altına sokmasını sağlar.

#### **6. Senaryo: "Hızlıca Yapılacak Küçük İşler"**

**Manipülatör:** *"Merhaba, sana küçük bir şey soracağım. Şu dosyayı bana getirir misin? Gerçekten sadece birkaç dakikanı alacak."*

**Kurban:** "Tabii, hemen hallederim."

**Manipülatör:** "Teşekkür ederim! Aslında, dosyayı getirmenden sonra, onu biraz daha düzenlemen gerekebilir. Birkaç belge eksik gibi görünüyor."

**Kurban:** "Biraz zaman alacak gibi görünüyor."

**Manipülatör:** "Evet, ama senin bu işleri çok hızlı halledebileceğini biliyorum. Ayrıca, bu dosyanın fotokopilerini alman gerekebilir. Belki birkaç saatin alır."

**Analiz:** Manipülatör, başta kurbanı çok basit ve kolay görünen bir istek sunar: "Dosyayı getir." Bu istek kolayca kabul edilebilirken, sonrasında dosyanın düzenlenmesi ve fotokopilerinin alınması gibi daha büyük talepler eklenir. Manipülatör, küçük bir taleple başlar ve sonra bu talepleri büyütür kurbanı daha fazla iş yüküyle zorlar. Bu, **Gitgide Artan Ricalar Tekniğinin** tipik bir uygulamasıdır ve kurban, artan talepleri reddetmekte zorlanır çünkü başlangıçtaki küçük görev kolayca kabul edilmiştir.

## 7. Senaryo: "Çok Küçük, Ama Sonunda Büyük İstekler"

**Manipülatör:** "Sana küçük bir favori istemek istiyorum. Şu belgeyi bir kontrol eder misin? Sadece birkaç dakika alır."

**Kurban:** "Tabii, hemen bakarım."

**Manipülatör:** "Teşekkür ederim! Aslında, belgenin içeriği biraz karmaşık. Belki de birkaç kısmı düzeltebilir misin? Bu daha uzun sürecektir ama sana güveniyorum."

**Kurban:** "Bu gerçekten zaman alacak gibi ama yapmalıyım."

**Manipülatör:** "Evet, biraz daha zaman alacak ama ben gerçekten bu işi senin kadar iyi yapabilecek birini bulamadım. Belki dosyayı yazılımdan da kaydetmen gerekir. Böylece her şey düzgün olur."

**Analiz:** Manipülatör, başlangıçta çok küçük ve kolay bir iş istemektedir: "Belgeyi kontrol et." Bu, kurbanın rahatlıkla kabul edeceği bir istek olup, hemen "Evet" cevabı alır. Ardından, işin büyütülmesi başlar: "Belgeyi düzelt" ve "Yazılımdan kaydet" gibi ek talepler eklenir. Manipülatör, ilk başta küçük ve kolayca kabul edilen bir iş ile başlar ve sonrasında bu isteği yavaşça daha büyük bir yük haline getirir. Bu, **Gitgide Artan Ricalar Tekniğinin** güçlü bir örneğidir, çünkü kurban başlangıçta küçük bir işin yükünü kabul ederken, daha büyük taleplerle karşılaşır.

## 8. Senaryo: "Basit Başlangıç, Büyüyen Yük"

**Manipülatör:** "Bugün sana çok küçük bir favori istemek istiyorum. Şu dosyayı alıp bana getirebilir misin?"

**Kurban:** "Tabii, hemen getiririm."

**Manipülatör:** "Teşekkür ederim! Aslında, bu dosya biraz karışmış, belki de biraz düzenlersen iyi olur."

**Kurban:** "Ama bu gerçekten zaman alacak gibi."

**Manipülatör:** "Evet, zaman alacak ama bunu sadece sen halledebilirsin. Ayrıca, dosyayı tekrar gözden geçirip yanlışlıkları düzeltebilir misin?"

**Analiz:** Manipülatör başlangıçta çok basit bir istekle başlar: "Dosyayı getir." Bu, kurbanın kolayca onaylayabileceği bir taleptir. Ancak, talep yavaşça büyür ve "Dosyayı düzenle" gibi ek istekler eklenir. Bu tür artan talepler, **Gitgide Artan Ricalar Tekniğinin** önemli bir özelliğidir. Manipülatör, kurbanı küçük bir yükümlülükle başlatır ve yavaşça daha büyük sorumluluklar yükleyerek kurbanı zor durumda bırakır. Bu teknik, kurbanın reddetme isteğini giderek zayıflatır.



## 9. Senaryo: "Zor Olmayan Bir Yardım"

**Manipülatör:** "Merhaba! Bir şey istemek istiyorum. Şu dosyayı bir incelemeni istiyorum, sadece birkaç dakika alır."

**Kurban:** "Tabii, hemen bakarım."

**Manipülatör:** "Teşekkür ederim! Ancak, bu dosyayı biraz daha ayrıntılı incelemen gerekebilir. Birkaç yerin düzeltilmesi gerekiyor."

**Kurban:** "Ama bu, gerçekten biraz daha zaman alacak."

**Manipülatör:** "Evet, biraz zaman alacak ama senin gibi biri için zor bir şey değil. Ayrıca, bu dosyanın bazı bölümlerini de kopyalayıp kaydetmen gerekebilir. Bu kadar basit bir şeyle seni zorlamak istemiyorum ama gerçekten çok işime yarar."

**Analiz:** Manipülatör, başlangıçta kurbanı çok kolay ve küçük bir iş ile ikna eder. Ancak, işin büyütülmesiyle "Dosyayı düzenlemek" ve "Bölümleri kaydetmek" gibi daha büyük talepler eklenir. Manipülatör, kurbanı başlangıçta basit bir görev ile rahatlatır ve sonra artan taleplerle onu daha fazla yükümlülüğe sokar. Bu, **Gitgide Artan Ricalar Tekniğinin** klasik bir örneğidir. Kurban, başlangıçtaki kolay görevle başlayan sürecin sonunda, kendini daha büyük bir sorumluluk altında bulur.

## 10. Senaryo: "Başlangıçta Küçük Yardım, Sonra Artan Talepler"

**Manipülatör:** "Hey, sana bir şey sormak istiyorum. Şu dosyayı bana getirir misin?"

**Kurban:** "Tabii, hemen getiririm."

**Manipülatör:** "Teşekkür ederim! Ama aslında, dosyayı almanın yanı sıra biraz daha düzenleme yapman gerekebilir. Her şeyin doğru olması önemli."

**Kurban:** "Bunu yapmak biraz zaman alacak."

**Manipülatör:** "Evet, biraz zaman alacak ama senin gibi biri için çok zor olmayacaktır. Sonrasında dosyayı kaydetmen ve birkaç değişiklik yapman gerekebilir."

**Analiz:** Manipülatör, ilk başta çok basit bir istekle başlar, "Dosyayı getir." Bu, kurbanın hemen onay vereceği bir taleptir. Ancak, sonrasında bu istek büyür: "Dosyayı düzenle" ve "Kaydet" gibi talepler eklenir. Manipülatör, küçük bir istekle başlar ve zamanla bu isteği daha karmaşık hale getirir, kurbanın bu yükü kabul etmesini sağlar. **Gitgide Artan Ricalar Tekniği**, manipülatörün, başta küçük bir talep ile başlar ve zamanla daha büyük taleplerle kurbanı zorlama yöntemidir.

## 9. YÜZÜNE KAPI ÇARPMA TEKNİĞİ: Yüzüne

kapı çarpma tekniği, manipülatörlerin kurbanına çok büyük ve imkansız bir talep sunarak reddedilmesini sağlar. Ardından, kurban reddedince, manipülatör

küçük bir talepte bulunarak kurbanın bu yeni isteği

kabul etmesini sağlar. Kurban, "bu küçük isteği" kabul

eder çünkü ilk taleple karşılaştığında ne kadar büyük ve imkansız olduğunu göz önünde bulundurur. Diamond eğitim danışanlarımıza bu taktiğin uygulanışını en ince ayrıntısına kadar öğretiyoruz. Çünkü bu hem bir ikna taktiğidir hem de başarılı olmak için manipülasyon yöntemi. ( 20 Saat süren OYUNUN KURALLARI grup eğitiminde ilk 50 kişiye özel indirimden faydalanmak için kod: OYUN2025 / Kayıt olurken kodu bize söylemeniz yeterlidir.)

## 1. Senaryo: "Yüksek Talep, Küçük İstek"

**Manipülatör:** *"Biliyorsun, gerçekten çok büyük bir favori isteyeceğim. Bu hafta boyunca bütün ofisi düzenlemeni istiyorum. Bu gerçekten çok zaman alacak, ama senin yapabileceğine eminim."*

**Kurban:** *"Bütün ofisi mi? Bu çok fazla iş!"*

**Manipülatör:** *"Evet, belki de gerçekten çok zor bir iş, farkındayım. Ama aslında, şunu yapman gerçekten yardımcı olacaktır. Şu dosyayı düzenlemen yeterli, sadece birkaç dakikanı alacak."*

**Kurban:** *"Evet, bu çok daha kolay bir iş. Tabii, hemen yaparım."*

**Analiz:** Manipülatör, başlangıçta çok büyük bir talep sunar: "Bütün ofisi düzenle." Bu, kurbanın hemen reddedeceği bir taleptir. Ancak, bu yüksek talep, manipülatörün amacına ulaşması için bir stratejidir: kurban, bu büyük işin zorluğundan dolayı reddeder ve manipülatör hemen daha küçük ve kabul edilebilir bir talep sunar: "Dosyayı düzenle." Yüksek talep, aslında küçük isteği kabul ettirmeyi kolaylaştırır, çünkü kurban, ilk talebin zorluğu karşısında ikinci talebi daha kolay kabul eder.

## 2. Senaryo: "Ağır Taleple Başlamak"

**Manipülatör:** *"Bana çok büyük bir iyilik yapman gerekecek. Bu hafta sonu bütün etkinlikleri organize etmeni istiyorum. Çok zorlayıcı olabilir ama gerçekten senin bu işi halledeceğinden eminim."*

**Kurban:** *"Bu gerçekten çok fazla! Bunu yapamam."*

**Manipülatör:** *"Evet, bunun çok büyük bir iş olduğunu biliyorum. Ama aslında, sadece şu toplantı için bir yer ayarlaman yeterli. Gerçekten 5 dakikalık bir iş."*

**Kurban:** *"Bu kadar küçük bir şeyse, tabii yaparım."*

**Analiz:** Manipülatör ilk başta çok büyük bir talep ile gelir: "Etkinlikleri organize et." Bu talep, kurbanın hemen reddedeceği kadar büyüktür. Ancak, manipülatör hemen çok daha küçük ve kabul edilebilir bir talep sunar: "Toplantı için yer ayarlamak." Bu, **Yüzüne Kاپıyı Çarpma Tekniğinin** bir örneğidir; başlangıçtaki büyük talep, kurbanın küçük talebe daha kolay "Evet" demesini sağlar. Bu teknik, kurbanı büyük bir yükümlülükle başlatıp, sonunda çok daha küçük ve kolay bir iş yapmaya ikna etmeyi amaçlar.

### 3. Senaryo: "Ağır Bir İstekle Başlamak"

**Manipülatör:** "Bana çok büyük bir iyilik yapmanı istiyorum. Bu hafta sonu bütün projeleri gözden geçirmeni ve tekrar yazmanı istiyorum."

**Kurban:** "Bütün projeleri mi? Bu çok fazla iş!"

**Manipülatör:** "Evet, biliyorum, bu gerçekten büyük bir iş. Ama aslında, yalnızca şu bir projeye odaklanmanı istiyorum. Sadece birkaç sayfayı kontrol etmen yeterli."

**Kurban:** "Bir projeyi gözden geçirmek çok daha kolay olur, tabii yaparım."

**Analiz:** Manipülatör burada da **Yüzüne Kاپıyı Çarpma Tekniğini** kullanır. Önce büyük bir iş ister: "Bütün projeleri gözden geçir." Bu talep hemen reddedilecektir, çünkü kurban bu kadar büyük bir yükü kabul etmez. Ancak, manipülatör hemen daha küçük bir istek sunar: "Bir projeyi gözden geçirme." Bu, başlangıçta reddedilen büyük talebin ardından, kurbanı daha kolay kabul edebileceği küçük bir işe ikna etme stratejisidir.

### 4. Senaryo: "Başlangıçta Zorlayıcı Bir İstek"

**Manipülatör:** "Bir favori istemek zorundayım. Bu hafta boyunca bütün yemekleri senin hazırlamanı istiyorum. Biraz fazla olabilir ama gerçekten senin bunu yapabileceğinden eminim."

**Kurban:** "Bütün yemekleri hazırlamak mı? Bu çok fazla!"

**Manipülatör:** "Evet, bunu yapmak zor olabilir. Ama aslında, sadece bu akşam için bir yemek yapman yeterli. Sadece 20 dakikanı alacak."

**Kurban:** "Eğer sadece bir yemekse, tabii yaparım."

**Analiz:** Manipülatör, başta çok büyük ve zorlayıcı bir istekle gelir: "Bütün yemekleri hazırlamak." Bu, kurbanın hemen reddedeceği bir taleptir. Ancak, hemen ardından daha küçük bir istek sunar: "Bir akşam yemeği yapmak." Bu, **Yüzüne Kاپıyı Çarpma Tekniğinin** tipik bir örneğidir. Başlangıçta büyük bir taleple başlamak, kurbanı küçük ve kolay bir işi kabul etmeye zorlar. Manipülatör, başlangıçtaki talepten sonra kurbanın zorluk seviyesini küçültür, böylece kurban bu küçük işi kabul eder.

### 5. Senaryo: "Büyük Talep, Küçük İstek"

**Manipülatör:** "Sana büyük bir isteğim var, bu hafta sonu tüm odaları temizlemeni istiyorum. Gerçekten çok zaman alabilir ama senin bunu halledebileceğini düşünüyorum."

**Kurban:** "Bütün odaları temizlemek mi? Bu çok zor bir iş!"

**Manipülatör:** "Evet, zor olabilir. Ama aslında, sadece oturma odasını temizlemen yeterli. Bu, çok daha kolay olur."

**Kurban:** "Sadece oturma odasıysa, tabii yaparım."

**Analiz:** Manipülatör başlangıçta büyük bir istekle gelir: "Bütün odaları temizle." Bu, kurbanın hemen reddedeceği ve yapılması imkansız gibi gördüğü bir istektir. Ancak manipülatör hemen

ardından çok daha küçük bir talep sunar: "Sadece oturma odasını temizle." Bu, kurbanı daha kolay kabul edebileceği bir istekle ikna etmeye yönelik bir stratejidir. **Yüzüne Kapıyı Çarpma Tekniği** bu şekilde çalışır; başlangıçta büyük bir talep reddedildikten sonra, daha küçük ve kabul edilebilir bir talep sunularak kurbanın ikna edilmesi sağlanır.

## 6. Senaryo: "Başlangıçta Büyük Talepler"

**Manipülatör:** "Merhaba, sana gerçekten büyük bir iyilik istemem gerekecek. Bu hafta sonu tüm odaları yeniden düzenlemeni istiyorum. Çok fazla zaman alacak ama eminim yapabilirsin."

**Kurban:** "Bütün odalar mı? Bu çok fazla!"

**Manipülatör:** "Evet, çok büyük bir iş. Ama aslında, sadece mutfağı temizlemen yeterli. O kadar zaman almaz."

**Kurban:** "Sadece mutfaksa, o zaman yaparım."

**Analiz:** Manipülatör başlangıçta büyük bir talep ile gelir: "Bütün odaları düzenle." Bu, kurbanın hemen reddedeceği bir taleptir. Ancak, manipülatör hemen ardından çok daha küçük bir istek sunar: "Sadece mutfağı temizle." Bu şekilde, kurban başlangıçta kabul edilemez bir talep ile karşılaştığı için, manipülatörün daha küçük talebi çok daha kolay kabul edilir hale gelir. **Yüzüne Kapıyı Çarpma Tekniği** burada, büyük bir talep ile başlanarak, kurbanın ikinci, daha küçük isteği kabul etmesi sağlanır.

## 7. Senaryo: "Zorlayıcı Bir Başlangıç"

**Manipülatör:** "Bütün hafta boyunca bütün ofis düzenini yapmanı istiyorum. Bu biraz zor olabilir ama senin gibi biri bunu hızlıca çözebilir."

**Kurban:** "Bütün ofis mi? Bu çok büyük bir iş!"

**Manipülatör:** "Evet, ama aslında şunu yapman yeterli. Yalnızca masaların düzenini yapman gerek. Bu birkaç dakikanı alır."

**Kurban:** "Sadece masalar, o zaman yaparım."

**Analiz:** Manipülatör, ilk başta çok büyük bir istek sunar: "Bütün ofis düzenini yap." Bu, kurbanın hemen reddedeceği bir talep olacağı için, manipülatör hemen daha küçük ve daha kabul edilebilir bir istek sunar: "Masaların düzenini yap." Bu taktik, **Yüzüne Kapıyı Çarpma Tekniğinin** klasik bir örneğidir. Başlangıçtaki büyük talep reddedildikten sonra, kurbanın daha küçük isteği kabul etmesi çok daha kolay hale gelir. Manipülatör, başlangıçta büyük bir istekle başlayan bir manipülasyonla kurbanı yönlendirir.

## 8. Senaryo: "Başlangıçta Büyük İstek, Sonra Küçük İstek"

**Manipülatör:** "Sana büyük bir iyilik isteyeceğim. Şu hafta boyunca bütün projeleri gözden geçirmeni ve eksikliklerini düzeltmeni istiyorum. Bu çok zaman alacak, ama senin bunu halledeceğini düşünüyorum."

**Kurban:** "Bütün projeleri mi? Bu gerçekten çok fazla!"

**Manipülatör:** "Evet, belki biraz büyük bir iş ama aslında, şu tek projeye odaklanman yeterli. O kadar zor olmayacak."

**Kurban:** "Bir proje mi? O zaman yaparım."

**Analiz:** Manipülatör, başta çok büyük ve zaman alıcı bir talepte bulunur: "Bütün projeleri gözden geçirme." Bu, kurbanın hemen reddedebileceği kadar büyük bir taleptir. Ancak, manipülatör hemen daha küçük bir talep sunar: "Bir projeyi gözden geçirme." Bu durumda, kurban daha küçük bir yükümlülüğü kabul etmeye istekli olacaktır. **Yüzüne Kapıyı Çarpma Tekniği** burada, kurbanın büyük bir talep karşısında küçük olanı kabul etmesini sağlamak için kullanılır.

## 9. Senaryo: "Zor Başlangıç, Kolay Son"

**Manipülatör:** "Bir favori istemem gerekecek. Bu hafta boyunca, ofisteki tüm işleri organize etmeni istiyorum. Gerçekten çok zaman alacak ama senin bunu halledeceğini biliyorum."

**Kurban:** "Tüm işleri mi? Bu çok zor!"

**Manipülatör:** "Evet, büyük bir iş. Ama aslında, sadece toplantıyı organize etmen yeterli. 20 dakikanı alır."

**Kurban:** "Sadece toplantıyı organize etmekse, o zaman yaparım."

**Analiz:** Manipülatör burada da **Yüzüne Kapıyı Çarpma Tekniğini** kullanır. Başlangıçta çok büyük bir talep sunar: "Tüm işleri organize et." Bu, kurbanın hemen reddedeceği bir taleptir. Ancak hemen ardından daha küçük ve kabul edilebilir bir talep gelir: "Sadece toplantıyı organize et." Bu teknik, kurbanın büyük bir talebi reddettikten sonra, küçük taleplerin çok daha kolay kabul edilmesini sağlar. Manipülatör, başlangıçta büyük bir taleple kurbanın direncini test eder, sonra daha küçük bir talep ile kurbanı ikna eder.

## 10. Senaryo: "Başlangıçta Büyük İstek, Küçük Sonraki Adım"

**Manipülatör:** "Sana gerçekten çok büyük bir iyilik istemem gerekecek. Bu hafta sonu bütün projeleri tekrar yazmanı ve düzeltmeni istiyorum."

**Kurban:** "Bütün projeleri mi? Bu çok fazla iş!"

**Manipülatör:** "Evet, bu çok büyük bir iş ama aslında, şu bir projeye odaklanman yeterli. Bu kadar büyük bir iş değil."

**Kurban:** "Bir proje, tamam. O zaman yaparım."

**Analiz:** Manipülatör, ilk başta çok büyük bir talep ile gelir: "Bütün projeleri yeniden yaz." Bu büyük talep, kurbanın hemen reddedeceği bir istektir. Ancak, manipülatör hemen daha küçük ve kabul edilebilir bir talep sunar: "Bir projeyi düzeltmek." Bu tür **Yüzüne Kapıyı Çarpma Tekniği** kullanımı, kurbanın büyük bir talebi reddettikten sonra, daha küçük bir talebi kabul etmesini kolaylaştırır. Manipülatör, kurbanın "zaten başlamışken" diyerek küçük isteği kabul etmesini sağlar.

## 10. SOSYAL İZOLASYON: Sosyal izolasyon, manipülatörlerin kurbanlarını bilinçli olarak yalnızlaştırarak, onları duygusal ve psikolojik olarak daha savunmasız hale getirdiği bir taktiktir.

Manipülatörler, kurbanlarını arkadaşlarından, ailelerinden veya destekleyici çevrelerinden uzaklaştırarak, onların yalnızca kendilerine bağımlı olmalarını sağlamaya çalışırlar. Diamond eğitim danışanlarımızın en çok maruz kaldığı taktiklerden biridir. Ne yazık ki iş hayatında başarılı, çalışkan, iyi insanlar olan danışanlarımız yetersiz, özgüvensiz ve başarısız kişiler tarafından kıskanılıp düşmanlık gösteriliyor ve dışlanıyor. Dışlanmak mutsuzluk, huzursuzluk hissettirip sizi hasta edebilecek tehlikeli bir süreçtir. Bu yüzden başa çıkmayı öğrenmek zorundasınız. (Diamond Eğitim ilk 20 kişiye özel indirim kodu: DIAMOND 2025 / Bu kodu kayıt olurken bize söyleyip indirimden faydalanabilirsiniz.)

## 1. Senaryo: "Herkes Senin Aleyhinde"

**Manipülatör:** "Biliyorsun, insanlar seninle dalga geçiyorlar. Hep arkamı konuşuyorlar, ama sen bunu fark etmiyorsun."

**Kurban:** "Gerçekten mi? Bunu hiç duymadım."

**Manipülatör:** "Tabii, çünkü kimse sana bunu açıkça söylemiyor. Ama ben sana söylemek zorundayım. Başkalarına güvenmek çok tehlikeli olabilir. Ben senin dostunum, seni korumalıyım."

**Kurban:** "Ama neden böyle bir şey söylesinler ki?"

**Manipülatör:** "Çünkü onlar seni kıskanıyorlar, senin gibi biri çok nadir bulunur. Ama seni dışlıyorlar, onlar seni anlamazlar. Ben sana hep destek oldum, ama herkes senin karşısında."

**Analiz:** Manipülatör, kurbanın çevresindeki insanları güvenilmez ve kötü niyetli olarak gösterir. "Herkes senin aleyhinde" gibi ifadelerle, kurbanı sosyal çevresine karşı şüpheli hale getirir. Bu tür manipülasyon, kurbanı yalnızlaştırmayı hedefler. Manipülatör, kurbanın çevresindeki diğer insanları düşman olarak göstererek, yalnızca kendisini güvenilir bir figür olarak konumlandırır. Kurban, dış dünyaya karşı şüphe duyarak, manipülatöre daha fazla güvenmeye başlar ve izolasyon süreci başlar.

## 2. Senaryo: "Benimle Zaman Geçir, Diğerleriyle Değil"

**Manipülâtör:** "Biliyorsun, bu hafta sonu ne yapmayı planladığını söyledin, ama neden onlarla vakit geçirmeyi tercih ediyorsun? Benimle daha fazla zaman geçirebilirsin."

**Kurban:** "Ama onlarla daha önce sözleşmişim, bu yüzden gitmek zorundayım."

**Manipülâtör:** "Gerçekten üzülüyorsun, ama onlar seni gerçekten anlamazlar. Eğer benimle zaman geçirsen, seni daha iyi anlarım. Onlar sadece seni zaman kaybına uğrattıyor."

**Kurban:** "Ama neden böyle diyorsun?"

**Manipülâtör:** "Çünkü seni seviyorum ve seninle her zaman daha iyi vakit geçirebilirim. Diğerleri seni üzebilir, ama ben hep yanında olacağım."

**Analiz:** Manipülâtör, kurbanın sosyal ilişkilerini sorgulatarak, onu yalnızlaştırmayı hedefler. "Onlarla vakit geçirme, benimle ol" gibi taleplerle, kurbanı sosyal çevresinden uzaklaştırmaya çalışır. Manipülâtör, kurbanın yalnızca kendisine odaklanmasını ve diğer insanlarla olan bağlarını zayıflatmasını ister. Bu tür manipülasyonlar, kurbanın sosyal izolasyona itilmesine ve manipülâtöre daha bağımlı hale gelmesine yol açar.

### 3. Senaryo: "Diğerleri Sadece Senin Zamanını Çalar"

**Manipülâtör:** "Biliyor musun, o arkadaşın seni her zaman gereksiz yere arıyor ve seni zaman kaybına uğrattıyor."

**Kurban:** "Ama o benim iyi arkadaşım, arada bir görüşmek zorundayım."

**Manipülâtör:** "Ama neden? Onlar seni gerçekten anlamazlar, senin için önemli olan şeyleri düşünmezler. Gerçekten seni çok iyi tanıyan tek kişi benim."

**Kurban:** "Ama gerçekten, sadece bir araya gelmek istiyoruz."

**Manipülâtör:** "Evet, ama neden onların senin zamanını çalmalarına izin veriyorsun? Onlar sadece seni başka şeylere yönlendirecek. Ben seni hep ön planda tutarım, onlar seni yalnızca sıkıştırır."

**Analiz:** Manipülâtör, kurbanın mevcut sosyal ilişkilerini sorgular ve diğer kişileri "zaman kaybı" olarak nitelendirir. Kurbanın çevresindeki insanları, ona zarar veren kişiler olarak gösterir ve manipülâtörü tek doğru seçenek olarak sunar. Bu tür manipülasyon, kurbanın kendisini yalnızlaştırmaya ve yalnızca manipülâtöre yönelmesine neden olur. Manipülâtör, sosyal izolasyon yaratırken, kurbanın yalnızca kendisine odaklanmasını sağlar.

### 4. Senaryo: "Herkes Beni Dinliyor, Ama Sen Değilsin"

**Manipülâtör:** "Sana çok önem verdiğimi hissediyorum, ama insanlar seni sadece başkalarına bakarak yargılıyorlar. Benim söylediklerimi dinlesen, belki her şey daha iyi olabilir."

**Kurban:** "Ama gerçekten onların söyledikleri de önemli. Onlar bana yardımcı olmak istiyorlar."

**Manipülâtör:** "Ama onların söyledikleri seni sadece karıştırıyor. Sadece benim söylediklerimi dikkate al. Gerçekten seni kimse anlamaz, ama ben sana her zaman yardımcı olabilirim."

**Kurban:** "Ama diğerleri de yardım etmeye çalışıyor."

**Manipülâtör:** "Evet, ama onlar seni yanlış yönlendiriyorlar. Ben sana her zaman doğru yolu gösteririm. Herkesin senin etrafındaki etkisi seni yanlış yönlendirebilir, ama ben her zaman seni anlıyorum."

**Analiz:** Manipülâtör, kurbanı diğer insanlardan izole etmeye çalışırken, sadece kendisinin doğru yönlendirme yapan kişi olduğunu vurgular. "Beni dinlesen her şey daha iyi olur" ve "Sadece benim söylediklerimi dikkate al" gibi ifadelerle, kurbanın sosyal çevresini sorgular ve manipülâtörü tek doğru seçenek olarak sunar. Bu, kurbanın yalnızca manipülâtöre güvenmeye başlamasına ve çevresindeki diğer insanlarla bağlarını zayıflatmasına neden olur.

## 5. Senaryo: "Benimle Vakit Geçir, Onlar Kötü Etkiler"

**Manipülatör:** "Biliyorsun, onların seni ne kadar zorladıklarını gördüm. Ama seninle vakit geçirdiğimde her şey çok daha iyi. Onlar seni sadece endişelendiriyor, ben sana daha fazla huzur verebilirim."

**Kurban:** "Ama onlar benim arkadaşlarım, neden böyle diyorsun?"

**Manipülatör:** "Çünkü seninle vakit geçirmek sana iyi gelirken, diğerleri sadece seni zorluyorlar. Onlar seni yanlış yola çekiyor, ben ise seni her zaman doğru yolda tutarım."

**Kurban:** "Ama onlar sadece eğlenmek istiyorlar, biz birlikte vakit geçirebiliriz."

**Manipülatör:** "Onlar seni eğlendirecek diye düşünüyorsun, ama senin içinde daha derin bir huzur arayışı var. Benimle vakit geçirmek seni bu karmaşadan kurtarır."

**Analiz:** Manipülatör, kurbanın arkadaşlarını kötüleyerek ve onları "kötü etki" olarak tanımlayarak sosyal izolasyon yaratır. "Diğerleri seni zorlar" ve "Ben seni doğru yolda tutarım" gibi ifadelerle, kurbanın mevcut sosyal çevresini sorgulatarak, onu manipülatöre bağlamaya çalışır. Bu tür manipülasyonlar, kurbanı yalnızlaştırmaya ve kendisini manipülatöre daha bağımlı hale getirmeye yöneliktir.

## 6. Senaryo: "Herkes Senin İyi Olduğunu Söylese de"

**Manipülatör:** "Biliyor musun, sana gerçekten güveniyorum ama o arkadaşlarının sana gerçekten yardımcı olduklarını sanmıyorum. Ne zaman ihtiyacın olsa hep seni yalnız bırakıyorlar."

**Kurban:** "Ama onlar benim arkadaşlarım, gerçekten bana yardımcı olmaya çalışıyorlar."

**Manipülatör:** "Ama her seferinde senin sorularını önemsemiyorlar. Bunu fark etmedin mi? Herkes senin iyi olduğunu söylüyor ama gerçekten seni anladıklarından emin misin?"

**Kurban:** "Bilmiyorum, belki haklısın."

**Manipülatör:** "Bence onlar seni sadece kendilerine göre yönlendiriyorlar. Ben her zaman senin yanında olacağım, çünkü seni gerçekten anlayan tek kişiyim."

**Analiz:** Manipülatör, kurbanın güvenini sarsmaya çalışarak onu yalnızlaştırır. "Herkes seni iyi olduğunu söylese de" gibi ifadelerle, kurbanın çevresindeki insanların ona gerçekten değer vermediğini ve desteklemediklerini ima eder. Sonuçta, kurban kendini yalnız hissedebilir ve manipülatöre daha fazla güvenmeye başlar. Bu, sosyal çevreden izole olma sürecine yol açar.

## 7. Senaryo: "Benimle Daha Mutlusun"

**Manipülatör:** "Sana gerçekten önemli bir şey söylemem gerekiyor. Diğerleri seni gerçekten anlamıyor. Senin gibi birine çok değer veriyorum, ama onlar seni görmekten başka bir şey yapmıyor."

**Kurban:** "Ama onlarla vakit geçirdiğimde keyif alıyorum."

**Manipülatör:** "Evet, ama onlar seni her zaman yalnız bırakıyorlar. Onlarla vakit geçirmek seni mutlu ediyor gibi görünüyor, ama asıl huzuru bulman gereken kişi ben olmalıyım."

**Kurban:** "Ama onlar gerçekten beni anlamaya çalışıyorlar."

**Manipülatör:** "Bunu gerçekten düşünebilir misin? Onlar seni sadece geçici olarak mutlu



*edebilirler, ama ben seni tam anlamıyorum demek istemiyorum, sana her zaman daha fazla huzur verebilirim."*

**Analiz:** Manipülator, kurbanın arkadaşlarını yetersiz ve yalnız bırakıcı olarak göstererek, onu kendisine çekmeye çalışır. "Benimle daha mutlusun" gibi ifadelerle, kurbanı sosyal çevresinden izole etmeye ve yalnızca manipülatöre güvenmeye zorlar. Kurban, "gerçek huzuru" yalnızca manipülatörden bulabileceği düşüncesiyle, sosyal bağlarını sorgular.

## 8. Senaryo: "Diğerleri Senin Gerçek Dostların Değil"

**Manipülator:** "Biliyorsun, diğer arkadaşların sana gerçekten nasıl davranıyor? Onlar seni arada sırada hatırlıyorlar ama ne zaman ihtiyacın olsa hep seni yalnız bırakıyorlar."

**Kurban:** "Ama onlar benim iyi arkadaşlarım, gerçekten zaman zaman bana yardımcı oluyorlar."

**Manipülator:** "Evet ama onları gerçekten iyi tanıyor musun? Gerçekten seni doğru şekilde anlayacak kadar seni tanımıyorlar. Beni dinlesen, seni her zaman gerçekten anlayabilirim."

**Kurban:** "Ama belki de onlarla daha çok vakit geçirmeliyim."

**Manipülator:** "Bence onlarla vakit geçirmek sana zarar verir. Çünkü seni hep yanlış anlarlar ve seni olduklarından daha kötü bir şekilde hissedebilirsin. Benimle vakit geçirmeni öneriyorum, seni daha iyi anlayabilirim."

**Analiz:** Manipülator, kurbanın çevresindeki insanları güvenilmez ve yetersiz olarak tanımlar. "Gerçek dostlarım değil" gibi ifadelerle, kurbanın arkadaşlarına olan güvenini zayıflatmaya çalışır. Manipülator, kendisini kurbanın gerçek dostu olarak sunarak, kurbanı yalnızlaştırmaya ve sosyal çevresine karşı güvensizlik aşılama hedefler.

## 9. Senaryo: "Yalnızca Benimle Zaman Geçir"

**Manipülator:** "Neden o kadar sık başkalarıyla vakit geçiriyorsun? Benimle çok daha iyi vakit geçirebilirsin. Onlarla zaman geçirmek seni sadece yorar."

**Kurban:** "Ama onlarla vakit geçirmek eğlenceli, neden böyle diyorsun?"

**Manipülator:** "Çünkü onlar seni sadece geçici olarak eğlendiriyorlar. Gerçekten senin için en iyisini ben bilirim. Benimle zaman geçirdiğinde daha huzurlu oluyorsun."

**Kurban:** "Gerçekten de iyi vakit geçiriyorum ama neden onlardan uzaklaşmalıyım?"

**Manipülator:** "Onlar seni hep daha fazla strese sokacaklar. Gerçek huzuru benimle bulabilirsin. Onlara daha fazla zaman ayırma, seni gerçekten iyi hissettirmeyecekler."

**Analiz:** Manipülator, kurbanın diğer sosyal ilişkilerine odaklanarak, onları "geçici" ve "zararlı" olarak tanımlar. Kurbanın yalnızca manipülatörle vakit geçirmesini sağlayarak onu sosyal çevresinden izole etmeye çalışır. Bu tür manipülasyonlar, kurbanı yalnızca manipülatöre bağımlı hale getirir ve sosyal bağlarını zayıflatır.

## 10. Senaryo: "Sana Daha İyi Yardımcı Olurum"

**Manipülator:** "Senin gibi biri gerçekten değerli, ama onlar sana asla istediğin gibi yardım etmiyorlar. Ben sana gerçekten daha fazla yardımcı olabilirim."

**Kurban:** "Ama onlar da bana yardımcı olmaya çalışıyorlar, belki de daha fazla vakit geçirmeliyim."

**Manipülator:** "Evet, ama onlar seni ne kadar anlamaya çalışıyorlar? Benimle vakit geçersen, sana daha fazla faydalı olabilirim. Onlar seni hep yüzeysel olarak anlıyorlar."

**Kurban:** *"Ama bir şeyler daha yapabilirim."*

**Manipölatör:** *"Senin için en iyisini ben biliyorum, onlar seni hep yüzeysel değerlendiriyorlar. Bana güven, seni gerçekten ben anlarım."*

**Analiz:** Manipölatör, kurbanın çevresindeki insanları anlamaktan aciz ve yüzeysel olarak tanımlayarak, kendisini üstün bir yardım kaynağı olarak sunar. "Onlar seni anlamaz" ve "Ben sana daha fazla yardımcı olabilirim" gibi ifadelerle, kurbanı diğerlerinden uzaklaştırmaya çalışır. Bu tür manipölasyonlar, kurbanın kendini yalnızlaştırmasına ve manipölatöre olan güveninin artmasına yol açar.