

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

DENENDİ VE ONAYLANDI

KARANLIK PSİKOLOJİ

YAZAN

EMİN EFENDİ

İÇİNDEKİLER

1. Karanlık psikoloji nedir ?
2. İnstagramda ilk mesaj
3. İlk buluşmada etkili olmak
4. Birisinin aklından çıkmamak için psikoloji hileleri
5. Kaçan kovalanır ama...
6. Aldatıldığınızı nasıl anlarsınız ?
7. Narsist insanlarla başa çıkmak
8. Cepte olmamak için hileler
9. Birini unutmak için psikoloji hileleri
10. Takıntıyı kontrol etmek
11. Birisinin size aşık olduğunu gösteren işaretler
12. Ruh eşini bulduğunuzu gösteren işaretler
13. Giden sevgiliyi geri getirme
14. Aldatıldıktan sonra yapılacak taktikler
15. Manipüle ettiğinizi gösteren psikolojik işaretler
16. Erkeklerin ilişkide yaptığı hatalar
17. Kadınların ilişkide yaptığı hatalar
18. Ayrılık sinyallerini anlamak



ÖNSÖZ

Sevgili okuyucu,

"Karanlık Psikoloji Hileleri" kitabına hoş geldiniz. Bu kitap, insan davranışları ve zihinlerini etkilemek için kullanılan manipülasyon teknikleri hakkında bir derlemedir.

Manipülasyon, her zaman kötü amaçlı bir amaca hizmet etmek zorunda değildir. İlişkilerimizi güçlendirmek, iş hayatımızı daha başarılı hale getirmek veya kendimize güvenimizi artırmak için de kullanabiliriz. Ancak, bazı insanlar manipülasyonu kötüye kullanarak, başkalarını kendi çıkarları doğrultusunda yönlendirmeye çalışabilirler.

Bu kitapta, bu tür manipülatif taktiklerin neler olduğunu ve nasıl çalıştığını öğreneceksiniz. Okuyucular, bir kişinin sözleri, beden dili, sosyal medya ve diğer iletişim araçları gibi çeşitli yollarla nasıl manipüle edebileceğini ve insanların bu taktiklere nasıl tepki verdiğini anlamalarına yardımcı olacak.

Ancak, bu kitap sadece manipülasyon tekniklerini tanıtmakla kalmaz, aynı zamanda bu taktikleri tanımak ve karşı koymak için stratejiler sunar. Bu stratejiler, manipülatif taktiklere maruz kalan kişilerin, kendi kendilerini korumalarına yardımcı olacak ve insanların bu tür taktiklere karşı daha dirençli hale gelmelerine yardımcı olacaktır.

"Karanlık Psikoloji Hileleri" kitabı, insanların nasıl manipüle edilebileceğine dair bir farkındalık yaratmak ve manipülasyonu nasıl tanıyabileceğimize ve önleyebileceğimize dair bir rehber sağlamak için yazılmıştır. Bu kitap, herkesin okuması ve manipülasyonun farkında olması gereken bir kaynak olarak önerilir.

Saygılarımla,
Emin Efendi

Karanlık psikoloji hileleri benim üzerimde
denenmiş taktikler üzerinden hazırlanmıştır.
Bu zehir öyle bir şeydir ki sizi ele geçirir.
Bir zamanlar ele geçirilmiştim , kurtuldum.
Beni ele geçiren o zehir panzehirleriyle elimde.

...ve artık şimdi
Zehir ile Panzehir sizde...

Emin Efendi

BÖLÜM 1

KARANLIK PSİKOLOJİ NEDİR?

Karanlık psikoloji, başka insanların zihinsel ve duygusal işlevlerini manipüle etmek için kullanılan çeşitli yöntemleri içeren bir psikoloji alt dalıdır. Bu tür yöntemler genellikle kişinin kendisine zarar vermeden veya şüphe uyandırmadan başkalarını etkilemesine izin verir.

Yaşadığınız ilişkilerin çoğunda üzerinizde karanlık psikoji uygulandığını söylemek mümkün. Her 5 ilişkiden 4'ü karanlık psikoloji etkilerine maruz kalmaktadır.

Örnek vermek gerekirse ;
Bir kişinin ilk günlerde çok ilgili olup sonraki günlerde ilgisini geri çekmesi bile üzerinizde oynanan karanlık bir oyunun göstergesidir.

Fakat üzülmeyin her zehrin bir panzehiri vardır.
Üretilen karanlık hileler hem sizi koruyacak hem de sizi ilişki dünyasında silahlandıracaktır.

BÖLÜM 2

İNSTAGRAMDA İLK MESAJ

İlk mesajınızı yazarken, kişisel ve samimi bir yaklaşım benimseyin ve karşı tarafın ilgisini çekecek bir şey söyleyin. Ancak, unutmayın ki herkesin öncelikleri ve ilgi alanları farklıdır, bu nedenle cevap alamamanız da mümkündür. Bu taktik sadece karşılıklı takip içerisinde olanlar için geçerlidir.

HİKAYE SİSTEMİ

İlk mesajınızda kişinin hikaye paylaşmasını bekleyin. Bu sabırlı bekleyişiniz size çok şey kazandıracaktır. Paylaştığı hikayenin türüne göre mesaj atmamız gerekiyor.

Müzik Paylaşımında;

Hikayesinde x sanatçısından bir şarkı paylaşmış olsun. Nasıl bir mesaj atmalıyız ?

- *Merhaba çok güzel şarkı müzik zevkin harika..*
- *X sanatçısının şu parçasınıda tavsiye ederim , harikadır.*

Kitap Paylaşımında;

Kitap paylaşımlarında genellikle kitap adı olmaksızın içeriğinden bir söz paylaşımı yapılmaktadır. Sizin burada yapmanız gereken şey o yazılan sözü Google'da aratmak olacaktır. Böylelikle kitap ismini bulacaksınız. Kitap ismini bulduktan sonra kitap içerisinden farklı güzel anlamlı bir sözü tespit ederek o sözü karşı tarafa gönderebilirsiniz. Mesajınız aynı şu şekilde olmalıdır.

- "Bir de şu söz beni etkilemişti" kitap içeriğinde bulduğunuz sözü buraya yazın"

Şehir Paylaşımında ;

Şehir paylaşımlarında çok dikkatli olmanız gerekiyor.Daha öncesinde gittiği bir şehire yorum yapmanız bu taktiği işlevsiz bırakır.Bu sebeple kişinin ilk defa gittiğini düşündüğünüz bir şehre yorum yapmanızda fayda var. Öne çıkarılan kısımları varsa şanslısınız genelde gittikleri şehirleri hayatlarındaki önemli anları burada paylaşarak insanlar kendileri hakkında çok önemli detaylar veriyor. Bu detaylar içerisinde şehirleri, mekanları, gezdiği yerleri ve yemek paylaşımlarını not alın. Buradaki bilgileri kullanarak bu taktiği uygulamaya başlayabilirsiniz. Artık yeni bir şehre gittiğinden eminseniz anlatacaklarımı uygulamaya başlayabilirsiniz. Öne çıkarılan kısımlarından çıkarttığınız notlar üzerinden faydalanarak o şehirle ilgili yemek mekanlarını gezilecek yerleri karşı tarafa öneri olarak sunabilirsiniz. Mesela gidilen şehir İstanbul Beykoz olsun;

- Otağtepe parkına gitmiştim çok huzurlu bir yer .
Tavsiye ederim

Kendisini Paylaştığı Herhangi Bir Fotoğraf Paylaşımında;

Bu tarz fotoğraf paylaşımlarına kesinlikle etkileşim yapmamalısınız. Bu onların gözünde uyarı niteliğini taşır. %70 oranında Kadınlar " bu çocukta tam bir yavşak herkese bunu yapıyor " Erkekler " bu kız kolay lokmadır bunu kullanırım " demektedir. O yüzden kendisini paylaştığı kişisel fotoğraflara etkileşim yapmıyoruz.

Restoran / Bar / Mekan Paylaşımında;

Mekanlar hakkında yapılacak en güzel şey o mekan hakkında google üzerinden araştırmalar yapmaktır. Bir çok uygulamada mekanları içeriklerine göre değerlendiren yorumlamalar yapılıyor. Eğer o mekanın içerikleri kötü olarak görülüyorsa başka bir mekan önerisinde bulunabilirsiniz. Eğer içerikleri gayet iyise zaten yorumlarda hangisinin daha iyi olduğunu yazacaklardır. O en iyi ürünü çoğunluğa göre önerebilirsiniz. Herkesin damak zevki farklı olabilir. Bu bi tık şans işine dönecektir. Ama biz işimizi şansa bırakacak değiliz. Onun için şöyle bir mesaj işi çözecektir.

Mekan kötüyse

- Bir kaç gün öncesine kadar o mekandaydım menüsünü pek sevmedim. Şu mekan biraz daha ilgini çekebilir .

Mekan iyiye

- Bir kaç gün öncesine kadar oradaydım . (ürünün adı) tavsiye ederim. Damak tadınızı bilemem ama harikaydı

Evcil Hayvan Paylaşımında ;

Bu kısımda evcil hayvanların paylaşıldığı hikayelere sadece beğeni atmanızı tavsiye ederim. Bu durum karşı tarafın kendi fotoğrafına beğenip atmayıp tatlı bir hayvana beğeni atıldığını gösterdiğinde sizi ince ruhlu birisi olarak kodlayacaktır. Her ne kadar bunu kendisi söylemese de bilinç altına bu kod işlenecektir. İlerleyen dönemlerde yukarı saydığımız paylaşımlardan birisine yazdığınızda size nazik ve olumlu cevaplar verme ihtimalini de artırmış olacaktır.

SONUÇ

İlk mesajınızı yazarken, kişisel ve samimi bir yaklaşım benimseyin ve karşı tarafın ilgisini çekecek bir şey söyleyin. Ancak, unutmayın ki herkesin öncelikleri ve ilgi alanları farklıdır, bu nedenle cevap alamamanız da mümkündür. Bu taktik sadece karşılıklı takip içerisinde olanlar için geçerlidir.

BÖLÜM 3

İLK BULUŞMADA ETKİLİ OLMAK

- Kılık kıyafetinizin lüks olmasından ziyade temiz ve özenli olmasına dikkat edin.Çünkü temizliğine önem veren bir insan karşındaki insanın varlığına önem verecektir.Karşı taraf bunu anlayacaktır.
- Siz demekten bi süre vazgeçmeyin (Detay 13.sayfada)
- İlk buluşmada karşınzdaki kişinin ilgi alanlarını, hobilerini, işini , sevdiği renkleri öğrenin. Bu konular üzerine ona sorular sorun. Bu onun ilgisini çekecektir. Merak edilmek her zaman etkili bir silahtır. Onu ne kadar merak ettiğinizi gösterebilirsiniz. Karşınızdaki kişi bu durumu farketğinde size karşı olumlu tutumlar içinde olacaktır.
- Konuşmalarınız oldukça net ve özenli olmalıdır. Gelişi güzel konuşmalardan kaçınmalısınız. Kibarlığınızdan ödün vermemeli onunda katılabileceği konular hakkında konuşmalar yapmalısınız. Yukarıda yaptığımız merak etme unsuru burada oldukça işinize yarayacak ve konu bulma sıkıntısı yaşamayacaksınız.
- Karşı taraf konu açtığında ya da bir şeyler anlatmaya başladığında dikkatlice dinlemelisiniz. Her bir söz anahtar değerindedir. İlk buluşmalarda insanlar farkında olmadan kendinden habersiz pek çok şeyi anlatabilirler. Bu durumda onların anlattıklarına yoğunlaşarak çeşit çeşit anahtar toplayabiliriz. Böylelikle karşı taraftaki kilitli alanları rahatlıkla açabilir içeride gezinebiliriz. Ama unutmayın anlattıklarını dinlememezlik yapamazsınız. Çünkü kendisi dinlenilmediğini farketğinde “ sen beni dinlemiyor musun ?” sorusunu size yönelttiğinde 1-0 geriden başlarsınız.

- **Beyler size not;** Lütfen masaya tapu senetinize varacak şekilde cebinizde ne varsa koymayın. Gerçekten çok keko duruyorsunuz. Paralı erkekleri sadece geçici kızlar sever. Siz kalıcı arıyorsanız bu durum her zaman sizi hüsrana götürecektir. Ağır abilik havalı duruşlar bunları geçin. Kendiniz olun. Sizi siz olduğunuz için tercih etsinler. Kimse sizden üstün değil. Birisi olmazsa başkası olur. Kendinizi kasmayın.
- **Hanımlar size not ;** hesabı ödemeye kalktığınızda elinizi cebinize götürün. Karşı tarafa herşeyi yıkmamaya çalışın. Zaten centilmen bir erkekle karşılaştıysanız. O elin cepten çıkmasına izin vermeyecektir. Bana güvenin. En kötü bir kaç yüz liradan olursunuz. İlerde öğrenmek yerine şimdiden öğrenmeniz daha kârlıAğır abilik havalı duruşlar bunları geçin. Kendiniz olun. Sizi siz olduğunuz için tercih etsinler. Kimse sizden üstün değil. Birisi olmazsa başkası olur. Kendinizi kasmayın.

BÖLÜM 4

BİRİSİNİN AKLINDAN ÇIKMAMAK İÇİN
KARANLIK PSİKOLOJİ HİLELERİ

Bu hileleri **sağlıklı ilişkiniz varsa kesinlikle kullanmayın.**

Toksikleşmiş ,değersizleştirilmiş, gözden çıkarılmış ve sevilmediğinizi düşündüğünüz ilişki türlerinde bunları uygulayabilirsiniz.

Amaç sönen alevi yeniden canlandırmak

Uyumadan Önce

Mesajlaşmaların durağanlaştığı artık sadece arada konuşmaya başladığınız ilişkinizde yatmadan önce kendisine şu cümleyi yazın;

" Sana bir şey söylemem gerek"

Bu sözü söyledikten sonra gelecek olan mesajlara ve aramalara kendinizi kapatın. O kişinin size gerçekten değer verip vermediğini burada anlayacaksınız. Çok ısrarla sizi arıyorsa size karşı hala bir değer gösterdiğini anlayabiliriz. Takmayıp umursamazlık yaparsa çok çok geç cevap verirse o kişinin size karşı bir değeri yoktur.

Peki diyelim ki çok ısrarla aradı açmayacak mıyız ? Hayır kesinlikle açmak yok. Çünkü siz şuanda uyuyorsunuz. Ertesi güne geçildiğinde mesaj atabilirsiniz. Uyuduğunuzu ve o anda biraz moralinizin bozuk olduğunu söyleyebilirsiniz. Kendisi derdini merak edip sorarsa herhangi sıradan dertlerinizden bir tanesini paylaşabilirsiniz. Zira derdini birisi dinliyorsa o kişi hala sana karşı hisler taşıyor olabilir.

Konuşma Esnasında Yarım Bırakma:

Konuşma esnasında bir konu seçin bu konuyu öyle bir şekilde anlatın ki en önemli noktada "aman boş ver " deyip kestirip atın. Karşınızda ki kişi bu durumdan rahatsız olacak ve ısrarla anlatmanız için baskı kuracaktır.

Biz insanlar yarım kalan konuşmaları zihnimizden atamayız. Merak ettiğimiz ve sahip olamadığımız her şeyi daha çok isteriz.

Bu durum size şunu kazandıracak. Yarım kalan konuşmalar içinizde hala keşfedilmeyi bekleyen sırların olduğunun göstergesi konumunda olacak. Karşı taraf sizi keşfetmek için fazlasıyla mesai harcaması gerektiğine kanaat getirecek. Bir kaç aylık ilişki kafasında olsa bile o süreyi ister istemez uzatmak zorunda kalacak. Bir insanın merakını çok kısa sürede giderirseniz onun aklından rahatlıkla çıkacaksınız demektir.

İLK 72 SAAT (en az)

Çok gariptir ki insanlar siz deme olayının sırrını unutmuşlar. Yıllar öncesinde atalarımız siz kelimesini evlendiği insanlara karşı bile hitap olarak kullanırdı. Bu onların arasında ki saygınlığı ve yüceliği artırıyordu. Kendi aralarında keşfedilmesi gereken görünmez duvarlar oluşturuyorlardı. Bu duvarlar aralarında herhangi bir uzaklaşmaya sebep olmuyordu aksine birbirlerini keşfetmeleri için istek uyandırıyordu.

Tabi devir değişti insanlar farklılaştı. Bana da bu durumu günümüze uyarlamak kaldı.

Karşı tarafa 72 saat kuralına uygun şekilde siz demeye devam edin. Bu süreç karşı tarafın adımlarını değiştirecek sizi gözünde ulaşılmaz birisi olarak resmedecektir.

İnsanlar kısa sürede samimiyet kurduğu insanlardan kısa sürede sıkılırlar. Böyle olunca da ilişkiler uzun süre devam etmez. Her insan ne kadar kendisini mükemmel birisi olarak gösterse de bu durum herkesin kimyasında vardır.

Örneğin yeni bir telefon alacağınız günü hatırlıyor musunuz ? Bu telefonu almadan önce sabahlara kadar o telefonun hayalini kurarsınız. Neler yapacağınızı içine nasıl uygulamalar yükleyeceğinizi çekeceğiniz fotoğrafları filan. Özellikle bir de kargo yoluyla geliyorsa o bir kaç günde heyecandan duramazsınız. Telefon size ulaştığında ilk 72 saat içinde telefonu artık köşeye bırakırsınız. İlişkilerin bir çoğunu bende buna benzetiyorum. Sahip olduklarımızdan daha çok sahip olamadıklarımıza odaklanırsınız. Bunu ilerleyen sayfalarda size daha detaylı sizlere anlatacağım.

Bu taktikte anlatmak istediğim şey ilk konuşmalarda mesafenizi olabildiğince korumanız. Tanışma bu duvarlar arkasında da gerçekleşebilir. Tabi gerçek bir ciddi bir ilişki arıyorsanız eğer

Bu durum size şunu kazandıracak. Yarım kalan konuşmalar içinizde hala keşfedilmeyi bekleyen sırların olduğunun göstergesi konumunda olacak. Karşı taraf sizi keşfetmek için fazlasıyla mesai harcaması gerektiğine kanaat getirecek. Bir kaç aylık ilişki kafasında olsa bile o süreyi ister istemez uzatmak zorunda kalacak. Bir insanın merakını çok kısa sürede giderirseniz onun aklından rahatlıkla çıkacaksınız demektir.

WhatsApp Mesajlaşma / Panzehir

Eğer konuştuğunuz kişi durmadan size görüldü atıyor yada kısa kısa cevaplar veriyorsa. O kişi aklınıza girer . Neden böyle yaptığını merak edip durursunuz.Bu yüzden size yanıt vermesi için elinizden geleni yapar durmadan ona yazarsınız.

Bilimsel olarak, insanlar sosyal varlıklardır ve diğer insanlarla etkileşim içinde olmak, bağlantı kurmak ve iletişim kurmak doğal bir ihtiyaçtır. Bu nedenle, başka bir kişinin mesajlara cevap vermemesi, özellikle de sık sık tekrar edildiğinde, kişinin sosyal bağlantılarından kopma veya reddedilme duygusuna neden olabilir.

Bununla birlikte, bu durumu kafaya takmanın aslında kişinin bilişsel işleyişini etkileyebileceği ve daha fazla endişe, kaygı ve hatta depresyon gibi duygusal zorluklara neden olabileceği gösterilmiştir.

Bu durumları çoğumuz yaşadık. Böyle durumlara karşı yapmanız gereken tek şey ayna tekniğidir. Karşınızdaki insanın size yazıp yazmamasını artık sorun etmez hale geldiğinizde karşı tarafın aklında çeşitli sorunlar oluşmaya başlayacaktır. Eskisi kadar size hakim olamadığını düşünmeye başlayacak ve bu durumu sorgulayacaktır.

Eğer ki mesajlarınızı görmezden gelen sizi takmayan bir kişiyle konuşuyorsanız onla olan iletişimi minimum seviyesine getirin. Aranızdan bazılarının " Seviyorum ama o nasıl olacak?" dediğini duyar gibiyim. Emin olun sevginiz bu durumda pek bir işe yaramayacaktır. Zaten bütün sevginizi karşınıza gösterdiniz. Ama o sizi takmıyor bile. O yüzden yapmanız gereken tek şey ilginizi artık minimal seviyeye düşürün.

Sadece cevap vermemezlik yapmayın. Aynı zamanda durum ve hikaye paylaşımlarını hem instagram hem de WhatsApp üzerinden yapmaya devam edin. Paylaşımlarınızda normal yaşantınızdan görseller anlık selfie fotoğrafları eğlendiğiniz anları paylaşabilirsiniz. Eninde sonunda kişi kürkçü dükkanına geri dönecektir.

WhatsApp'da Silinen Mesaj

Konuştüğunuz kişiye gece yarısı bir mesaj atın .O görmeden mesajı ikinizden de silin.

Kişi silinen mesajı gördüğünde merak edip yazmaya başlayacak. Özellikle gece boyunca size bu durumu sormaya başlayacak. Ama siz tabi o saatlerde uyuduğunuz için ya da birden uykunuz geldiği için gelen mesajları görmüyor olacaksınız. Sabah kalktığınızda gelen mesajlara cevap vermeye başlayabilirsiniz. Bu durumu sadece size kötü davranan sizi takmayan birisine karşı yapacağınız için vereceğiniz yanıt aynen şu olmalıdır.

- Arkadaşıma fotoğraf göndermiştim yanlışlıkla sana gönderdim ve sildim. Sonra da uyudum

Bu onda iki adet merak duygusu daha oluşturacaktır. Birincisi o arkadaş kim ikincisi nasıl bir fotoğraf. Bu merakların karşısında vermeniz gereken cevap ise

- Arkadaşımla aramda özel bir mevzu . Şimdi kahvaltı yapacağım görüşürüz.

Şimdi konuştuğunuz ama sizi umursamayan kişi artık merak etmeye başladı bile . Bu kişiyi yolun sonunda tamamen kaybetmenizde umursamayın. Çünkü hiç bir insan sizden değerli değildir. Size değer vermeyen sizden değer bulamaz. % 70 ihtimalle bunları yaptığınızda sizin üzerinizde daha çok düşeceği gerçeğininide unutmamak gerekir.

İlgi Değişimleri / Panzehir

İnsanlar karşı tarafın ilgi değişimlerini kafaya takar. İlk zamanlarda size yakın davranan kişi sonraki günlerde uzak davranmaya başladığında dikkatinizi çeker. Bu dikkat ister istemez meraka dönüşür ve durmadan bu durumu çözmek için çaba göstermeye başlarsınız. Onu ilk gün ki haline getirebilmek için elinizden geleni yaparsınız. Karşı tarafın bu kadar rahat bir şekilde taktığını bizim üzerimizde kullanılmasına sebep tek olay ilk 72 saat kuralını uygulamamış olamamızdan kaynaklanıyor. Unutmayın her bi kural bir zehrin panzehiridir. Kuralları uyguladığınız takdirde zehir üzerinize tesir etmeyecektir.

İlk 72 saat bu saatten sonrada az tesirli olsada işe yarayabilir. İlgisi değişene ilginizi değiştirebilir mesafe duvarlarını tekrar öğrebilirsiniz. Unutmayın sizden daha değerlisi yok !

BÖLÜM 5

KAÇAN KOVALANIR MEVZUSU

Neredeyse herkesin en çok dile getirdiği önemli taktik mevzusu budur. Kaçan kovalanır mantığı aslında tam olarak şu şekilde işler.

Örneğin, bir kişi, diğer kişinin kendisine ulaşmasını zorlaştırmak için mesajlarına cevap vermeyebilir veya randevuya geç kalmayı planlayabilir. Bu durumlarda, diğer kişi, kaçan kişinin ilgisini çekmek veya ilgisini yeniden kazanmak için daha fazla çaba harcayabilir.

Bu plan insan ömrü boyunca işlemiştir. Biz bu doğal durum üzerinden taktikleri evrimleştirerek insanların zihin dünyasını yönetmeyi hedefleyeceğiz. Böylelikle yaşadığımız ilişki içerisinde istemediğimiz hiçbir şey olmayacak .

Bir insan ulaşamadığı her şeyin kölesidir. Size soru;

Şimdiye kadar merak edipte aldığınız hangi eşyanız size eskisi kadar heyecan veriyor ?

İnsanlar sistemten oluşur bu sistemleri incelediğinizde her bir davranış bir diğerini tetikler. Birisine yeteri kadar kendinizi açmadığınızda sizi merak etmesi aslında bu sistemin bir kaç parçasından bir tanesidir.

Hanımlar beyler kimseye tam anlamıyla kendinizi açmayın. Bu olay tüm taktiklerin temelini oluşturuyor.

BÖLÜM 6

ALDATILDIĞINI ANLAMAK

Bir insan aldatıldığında acı boğazına düğümlenir ve umutla bakan gözlerini kör eder. Ama bu bende olmadı. O kadar çok yalan ve aldatılmaya maruz kaldım ki kimin nerde nasıl yalan söylediğini anlamaya başladım. Kısacası aldatılmak bende yan etki yaptı diyebiliriz.

Eğer aldatıldıysanız yaşadığınız acının tarifini size anlatmaya gerek yok. Bu acının büyüklüğü kişilerle ölçülmez. Karşı tarafa verilen sevginin büyüklüğü ile ölçülür. Henüz aldatılmadıysanız o zaman yazdıklarımı dikkatlice okuyun. Zira sinsi insanlar aldatma sanatında çok zeki olabiliyorlar.

İnternet devri başladıktan sonra telefondan her insana ulaşabilmek artık çok kolay. Bu kolaylık insanların birbirlerini aldatmasını da beraberinde getirmekte. Peki konuştuğumuz insanın bizi aldatıp aldatmadığını nasıl anlayabiliriz?

Öncelikle size bazı sorular soracağım bu soruları tek tek içinizden cevaplayabilirsiniz. Şimdi konuştuğunuz insanın telefonuyla olan ilişkisini düşünün.

Bir arama geldiğinde yanınızda konuşuyor mu ?
Tuvalete giderken telefonu ortalıkta bırakıyor mu ?
Sizle konuşurken yada sizle film izlerken telefonu sizin görebileceğiniz bir yere koyuyor mu ? Eğer bu soruların çoğuna hayır diyorsanız şüphelenmeye başlayabilirsiniz. Telefon artık insanların en büyük sırdaşlığını yapmakta. İçerde gizlenen mesajların her bir kısmı onlar hakkında bilgiler vermektedir. Telefonunu gizleyen birisi birşeyleri daima saklıyordur. Bu gizlenen gerçeğin aldatma mı yoksa sadece alışkanlık mı olduğunu ortaya çıkarmak için hazırladığım taktikleri uygulayın.

WhatsApp Çevrimci

Kafedesiniz ya da evdesiniz. Konuştuğunuz insanın tuvaleti geldi ve telefonu alıp yanında götürdü. Burada kontrol etmenizi istediğim tek bir yer olacak. Oda wp'de çevrimci olup olmadığı. Tuvaletini yaparken bir insan çok acil durumlarda mesaj yazar yada sevgilisine yanıt vermek için acele edebilir değil mi ? Böyle bi durum harici insanlar genelde wpye girmek yerine karikatür yada haber okuyabilir. Bunu bazen bende yapıyorum. Wpde çevrimci olduğu görürseniz eğer kesinlikle sizi aldatıyor diyemeyiz. Daha çok kanıta ihtiyacımız var.

İnstagramda Değişmeyen Takip Edilen Kişi Sayısı

Konuştuğunuz kişinin instagramda takip ettiği kişi sayısı değişmediğinde kimseyi eklemmediğini düşünüyorsunuz değil mi?

Bu gerçekten güzel bir illüzyondur. Siz böyle düşünürken öncesinden takip ettiği sayfaları çıkarıp yerine yeni insanları ekliyor olabilir. Sayfalara örnek olarak haberler, eğlence sayfaları gibi. Bunun kontrolünü arada sırada yapmanızı tavsiye ederim. Bu durum yüzünden aldatılmış olan pek çok insana şahitlik ettim.

Bazen çıkartılan kişiler eğlence sayfaları yerine karşı cinsten kişiler olabilir. Tabi yine kişi sayısı değişmez. Berk gider yerine ali gelir. Ayşe gider yerine Merve gelir. Ama takip edilen kişi sayısı hiç bir zaman değişmez. Bu aldatmak üzere tasarlanmış özel bir illüzyon gösterisidir. Dikkatli olduğunuz zaman bu illüzyon bozulur.

BÖLÜM 7

NARSİST İNSANLARLA BAŞA ÇIKMAK

Narsist nedir ?

Narsist kişi, kendini aşırı derecede önemli ve özel hissedən, başkalarının ihtiyaçlarına ya da duygularına çok az veya hiç önem vermeyen, genellikle kendini beğenmiş ve kibirli bir kişidir. Narsist kişiler, diğer insanların takdirini ve hayranlığını kazanmak için aşırı çaba gösterirler ve sık sık kendilerini övücü ve yüceltici ifadelerle ifade ederler. Ayrıca, başkalarının başarılarından veya ihtiyaçlarından kaynaklanan kaygıları, kendi çıkarlarından daha önemsiz görürler. Narsist kişiler genellikle sağlıklı ilişki kurmakta zorlanırlar ve çevrelerindeki insanları kullanma eğilimindedirler.

Sınırlarınızı Belirleyin

Narsist bir insan tarafından manipüle edilebilmeniz tek sebebi sınırlarınızı koruyamamanızdan kaynaklanır. Bu sınırlar bir kere aşıldıktan sonra sizi kontrol altına almaya çalışmak onun için çocuk oyuncağı olur. Siz daha farkına bile varmadan bir bakmışsınız onun her dediğine evet diyen bir kukla olmuşsunuz . Bundan dolayı öncelikle sınır duvarlarını kurmaya başlayalım.

Kendinizi korumak için, narsist kişiyle etkileşim sırasında sınırlarınızı belirleyin ve bu sınırlara uymasını bekleyin. Bu sınırları oluşturmadan önce kendi kişilik ve karakter analizinizi iyi yapın. Neyden rahatsız oluyorsanız bunları belirleyin.Kendinizi rahatsız hissettiğiniz anlarda, sınırlarınızı açıkça ifade edin. Bu artık herşeyin eskisi kadar kolay olmayacağını ona gösterecektir.

Kendinize Odaklanın:

Narsist kişi her zaman ben demeyi çok sever. Durmadan ilgi odağı olmak sizin ilginizi sömürmek gibi bir huyu vardır. Bu durumdan çıkmak için artık kendinize odaklanmanız gerekiyor. Örneğin, buluşma zamanlarını o belirlerken artık bu zamanı siz belirleyeceksiniz. Mekan seçimini o yaparken artık mekan seçimlerini siz yapacaksınız. Yani onun merkezinden çıkıp kendi merkezinizde kalacaksınız.

Tartışmalardan Kaçının

Narsist insanlar tartışmalardan her zaman haklı çıkmaya programlanmıştır. Bu programı alt üst etmenin en iyi yolu tartışmlara girmemektir. Tartışma onları her zaman besler. Onlara artık yemeklerini vermemek onları aç bırakmak güçlerini kesecektir. "Ne yani benim üzerime gelecek ve ben cevap vermeyecek miyim ? " diye sorarsanız . Size cevabım , görmezden gelin olacaktır. Görmezden gelmekte bir cevaptır. Unutmayın tartışmaya girmek onu besliyor. Kendini beslemediği bir yerde boşa zaman harcamayacaktır.

Arkadaşlarınıza Zaman Ayırın

Narsist insanlar kendisinden başkasına zaman ayıran insanlardan nefret eder. Bu nefret bir yerden sonra yaraya dönüşür. Peki acıyı hafifletmek için ne yaparsınız ? Ya bırakır gidersiniz yada acının geçmesini sağlayacak merhemler bakarsınız. Narsist insanların kitabında kazanmama gibi bir durum yoktur. Şuan kazanmak için ise sadece sizin tekrar ilginize ihtiyacı var. Tartışmalara girmeyen kendi kararlarını kendisini veren bir kişinin karşısında yapacakları tek şey o kişiye ayak uydurmak olacaktır.

Mesajlara Geç Dönün

Şimdiye kadar yazılan her mesaja hızlıca dönüş yaptınız. Artık bu durumdadada bazı değişiklikler yapmanız gerek. Mesajlarına anında cevap vermek yerine 3-4 dk sonra cevap verebilirsiniz. Bu sizin aslında ondan başka da bir hayat yaşadığınızı düşünmesini sağlayacak. Bilinç altında sizi kontrol edeceğini düşünen bu narsist kişilik artık sizin üzerinizde eskisi kadar hakimiyet kuramadığını anlamış olacak. Bundan dolayı ilginizi tekrar kazanabilmek için sizin kontrolünüze girmeyi kabul edecek. Burada sizin yapmanız gereken tek şey artık karar değiştirmemek olacaktır. En ufak plandan sapma sizi tekrar kukla konumuna sokacak.

Sonuç

Bu tarz karaktere sahip olan insanlarla ilişkilerin sağlıklı olmayacağı bir gerçek. Ama onları kendi silahlarıyla vurmanın zevki ise başka. Zor da olsa onları kontrol edebilirsiniz. Onlar sizin bu yeni halinizi kabul etmeyip sizden uzaklaşmak isterlerse uzaklaşabilirler. Çünkü siz biriciksınız. Ve kimse kendi arzu ve istekleri için sizi kullanamaz.

BÖLÜM 8

CEPTE OLMAMAK İÇİN ÖNERİLER

Sınırlarınızı Belirleyin:

Narsist insanlarla başa çıkabilme konusundada anlattığım gibi sınırlar bu durumda da geçerli bir adımdır.Konuştüğunuz kişi her zaman sizi kolayca ulaşabilecek birisi olarak görüyor. Sizi aradığında ne olursa olsun telefonunuzu açıyorsanız artık açmayın. Buluşmak istediği zamanlarda buluşmaları erteleyin. Sınırlarınızı açıkça belirlemek, insanların sizi sürekli olarak kullanmasını önleyebilir.

Kabul Etme Konusunda Seçici Olun:

Birisi sizden bir şey istediğinde, her zaman kabul etmek zorunda değilsiniz. İsteği yerine getirmek için gerçekten uygun zamanınız veya kapasiteniz yoksa, dürüst olun ve kabul etmemeyi seçin.

Kendinize Öncelik Verin:

Kendinize zaman ayırarak ve önceliğinizi kendinize vererek, diğer insanlarla daha iyi başa çıkabilirsiniz. Kendisini seven insanlara toplum genelde egosit ve kibirli der. Siz onlara aldırmayın başkasının ayakları altında paspas olmaktan bu daha iyidir. Tabi kendinizi beğenirken başkalarını ezmeyin.

Gizli Mesafe

İletişim süresi boyunca her zaman bir mesafenin olduğunu açıkça belirtin. Size kolayca ulaşabilmesi dokunabilmesi her zaman mümkün olmamalı. Kendisini yanınızda rahat hissetmeli ama sizi yönetecek kadar rahatlık verilmemelidir. Bazı istekleri size göre yanlış gelebilir. Bu isteklerine cevap veremeyeceğinizi açıkça ifade ederseniz, size karşı beklentilerini istediğiniz seviyeye getirebilirsiniz.

"Hayır" Demeyi Öğrenin:

"Hayır" demek, kendinizi ve zamanınızı korumanın en iyi yollarından biridir. İstemediğiniz veya uygun olmayan istekleri reddetmek, insanların sizi daha saygın ve bağımsız bir kişi olarak görmesine yardımcı olabilir.

Sonuç olarak, kendinize öncelik vermek ve sınırlarınızı açıkça belirlemek, Karşınızdaki insanın size her şeyi yaptırmasını önleyebilir.

BÖLÜM 9

BİRİNİ UNUTMAK İÇİN PSİKOLOJİ HİLELERİ

Size Karanlık Psikoloji yazılarının benim acılarımdan tecrübe edilerek hazırlandığını anlatırken şaka yapmıyordum. Bu kuyudan çıkmak zordur ama imkansız değildir. İmkansızı başarmak için deneme yanılma yöntemleri yapmanıza gerek. Sadece yazdıklarımı hayatınıza uygulayın yeterli olacaktır.

Acıyı Hissedin

Yaşadığınız herşey zaten yaşanacaktı öncelikle bunu kabul edin. Sevdiğiniz birisinden ayrılmak sanki dünyanın en büyük acısıymış gibi gelir. Onsuz yaşayamayacak gibi olursunuz. İçiniz sökölür yavaş yavaş. Bu durumların normal olduğunu herkes tarafından yaşandığını anlamanızı istiyorum.

Fiziki Anıları Silin

Fotoğraflar, mesajlar ,telefon numarası , hediyeler ve onu hatırlatacak herşeyi silin. Araştırmalar gösteriyor ki insan beyni görmediği şeyi daha çabuk unutuyor. Önce gözümüzün önündekileri silmekten başlayalım.

Zihninizi meşgul edin:

Eski hatıraların zihninizde daha az yer kaplaması için zihninizin meşgul olmasına yardımcı olabilirsiniz. Kendimden örnek göstermem gerekirse eskiyi hatırladığım her an kendime bir komedi filmi açardım. O filmi anlamazdım belki ama her hatırladığımda komik videolar yada filmler izleyerek zihnimi kandırmayı başarırdım.

Gün içerisinde aklınıza geldiğinde arkadaşlarınızla vakit geçirerek bu durumu atlatabilirsiniz. Fakat geceleri yastığa başınızı koyduğunuzda dediğim teknik işe yarıyor. Zamanla daha az üzerinizde etkisi kalıyor.

Egzersiz yapın:

Egzersiz yapmak, beyindeki endorfin salınımını artırarak zihninizi sakinleştirir ve stresi azaltır. Bu, eski hatıraların daha az önemli görünmesine yardımcı olabilir.

Önceki Hayat:

Ondan öncede bir hayatınız olduğunu hatırlayın. Birkaçsenelik yada birkaç aylık vakit geçirdiğiniz insan uzun yıllardır zaten hayatınızda yoktu. Yıllarca onsuz yaşayan varlığınız yine onsuz yaşamayı başaracaktır.

Örnek Yaşamlar

Mert E.

Mert'in hayatının merkezinde, kalbinde ve aklında sadece o vardı. Her anını onunla paylaşırdı, her düşüncesi onunla doluydu. Ama sonra bir gün, ayrılmak zorunda kaldılar. Mert'in kalbindeki boşluk her şeyini acıtıyordu.

Günler, haftalar ve aylar geçti. Ama onun hatıraları hala onun zihnindeydi. Onunla olan tüm anıları, fotoğrafları, mesajları, hediyeleri... her şey Mert'i ona bağlıyordu. Ama bir gün o olmadan da bir hayatının olduğunu hatırladı.

Kendisine yeni uğraşlar edinmeye başladı. Bir spor salonuna kaydoldu. Spor yaparken kendini daha güçlü ve zinde hissetti. Zihnindeki boşluk da yavaşça dolmaya başladı. Daha sonra, kendine yeni hobiler edinmeye başladı.

Eski sevgilisinin hatıralarını düşündüğü her anda, ya bir kitap okuyordu yada bir rezim çiziyordu. Böylelikle kendi içindeki boşlukları doldurabiliyordu. Zamanla, geçmişini geride bırakabildi ve yeni bir hayat kurmaya başladı. Kendini daha güçlü, daha özgüvenli ve daha mutlu hissetti. Eski sevgilisi artık onun için sadece bir hatıra olmuştu ve onun hayatının merkezinde değildi.

Ayrılık acısı zordur, ama hayat devam eder. Yeni başlangıçlar, yeni maceralar ve yeni insanlarla dolu bir dünya bizi bekler. İmkansızı başarmak için, kendimize zaman verip, zihnimizi meşgul ederek ve egzersiz yaparak kendimizi güçlendirebiliriz. Unutmayın, geçmişinizi geride bırakabilirsiniz ve önünüzdeki yeni hayatınızda mutlu olabilirsiniz.

Elif T.

Elif, hayatının en zor dönemlerinden birini yaşıyordu. Ailesiyle yaşadığı tartışmalar, işinden çıkartılması ve sevgilisinin onu terk etmesi onu çöküşe sürüklemişti. Günlerini yatağında ağlayarak, hiçbir şey yapmadan geçiriyordu.

Ancak bir gün, Elif'in karşısına bir fırsat çıktı. Eski bir arkadaşı ona, İstanbul'da bir iş fırsatı sundu. Elif, hiç düşünmeden bu teklifi kabul etti ve kısa bir süre sonra İstanbul'a taşındı.

Başlangıçta, farklı bir şehirde yaşamak zorlu olsa da Elif, hayatına yeni bir yön vermek için kararlıydı. Yeni bir iş, yeni bir ev ve yeni bir sosyal çevre edinmeye çalıştı. İlk başta zorlandı ama zamanla alıştı ve hayatına devam etmeye başladı.

Elif, İstanbul'da yeni bir dil öğrenerek kendisini geliştirdi, farklı kültürleri keşfetti ve yeni insanlarla tanıştı. Yavaş yavaş, içindeki umut tekrar canlanmaya başladı.

Bir gün, Elif eski sevgilisinin bir fotoğrafını gördü ve kalbi hızla çarpmaya başladı. Ama bu sefer, farklı bir hissiyatla. Elif artık o geçmişe bağlı kalmamıştı ve yeni bir hayat kurmuştu. Kendisi için yeni bir yol çizmişti.

Artık Elif, hayatındaki her şeyin farkına varmıştı ve onun için önemli olan şeyleri belirlemişti. Yeni bir iş, yeni bir ev, yeni bir hayat... Ve en önemlisi, kendisi için bir umut yolu.

Ve belki de en önemlisi, Elif, zor zamanlarda bile umudunu kaybetmemesi gerektiğini öğrenmişti. Yaşadığı tüm zorluklara rağmen, hayatında güzel şeyler olabileceğine inanmıştı. Ve artık, geleceğe umutla bakıyordu.

BÖLÜM 10

TAKINTIYI KONTROL ETMEK

Biz insanlar bize yüz vermeyen umursamayan insanların peşinden daha çok koşuyoruz. Kızlar burnundan kıl aldırmayan erkekleri, erkekler ise havalı takılan kızları tercih eder. Bu durumun aslında tek bir ortak noktası var. O da elde edilemeyecek olanı elde etme arzusu.

Buraya kadar herşey normal. İş bundan sonra başlıyor. Kimilerimiz bu noktadan itibaren içindeki arzuyu abartarak karşı tarafa takıntılı hale gelebilir. Onun gözünde yükselmek için herşeyi ama herşeyi yapabilir. Size şimdi anlatacaklarım sizi takıntılı olmaktan kurtaracak püf noktaları içersede aynı zamanda konuştuğunuz insanı takıntılı birisine dönüştürmek için de bazı taktikleri içeriyor.

UYARI:

Takıntılı bir insan ilişki için çok zararlı bir insandır. Birisini takıntılı hale getirmeden önce yolun sonunu iyi hesap etmeniz gerekir. Zira takıntılı birisiyle ilişki yaşamak kangren olmuş bir kolla yaşamak gibidir.

TAKINTILI OLMAKTAN KURTULUN

Kabul Edin :

Karşınızdaki insanın hayatının merkezi olmak istiyorsunuz. Sadece size yazsın sadece sizle konuşsun sadece sizinle bululuşup zaman geçirsin. Öncelikle şu durumu kabul etmelisiniz. Bu imkansız bir durumdur. Kimse kimseyi hayatının merkezi konumuna alamaz. Bir insan bir kaçaylık yada birkaç senelik bir insanı kendi hayatının merkezine koyarsa sorumsuz bir insan olarak yaşam sürdürüyor demektir. Her insanın bir hayat akışı vardır aynı sizin hayat akışınız olduğu gibi .

Kendinize Güvenin:

Takıntılı insanların çoğu kendisine güvenmez. Bu güvensizlik karşı tarafada güvenmeyi engeller. Konuştuğunuz insanın karşı cinsle her konuşmasında tedirgin olursunuz ve aralarında sanki bir şeyler varmış gibi hissedersiniz. Fakat kendinize güvendiğiniz zaman bu durumlarda bilinçaltınız size şu mesajı iletacaktır

" Senden daha iyisini bulamaz. Siz birlikte harikasınız. Kendisi kaybeder"

Beklentilerinizi yönetin:

Bir zamanlar takıntılı birisiydim. Takıntılı olmamı sağlayan şey insanlara karşı fazla beklenti içerisine girmemdi. Bu beklenti o kadar çok büyük olurdu ki karşılığında bu beklentinin altında bir davranış gördüğümde her zaman kavga çıkardı. O yüzden beklentisiz yaşamak hayal kırıklığı yaşamaktan daha iyidir.

Size tavsiyem ilişkinizdeki beklentilerinizi makul seviyelerde tutmaya çalışın. Aşırı beklenti, sizi sürekli olarak kaygılı ve takıntılı hale getirebilir.

Telefonu Kapatın

Telefonla ilgilenmeye ara verin.Partnerinizle sürekli iletişim halinde olmak alışkanlık yapabilir.

Benlik Saygınızı Geliştirin:

Yanınızda kimse olmadanda eğlenebildiğinizi kendize kanıtlayın. Tek başına eğlenebilen insanların %90'ı başka insanlara ihtiyaç duymaz.

Takıntılı olmamak konusunda kendinize zaman ayırmak, sizi ilişkiden bağımsız hissettirebilir ve kendinize güven duymanızı sağlayabilir. İlişkinizde zaman ayırın ancak hayatınızda diğer önemli şeyleri de ihmal etmeyin. Böylelikle takıntılı olduğunuz konular zamanla dağılacaktır.

Partnerinize alan açın:

Partnerinizin sizden ayrı etkinlikler yapması sizi bunalıma itebilir. Fakat bu duruma kendinizi alıştırsanız ilerde ona karşı muhtaçlık seviyeniz artacaktır. O yüzden ipleri biraz gevşetin. Sizden ayrı aktiviteler yapmasına izin verin.

Olası senaryolara hazırlıklı olun:

Hayatın her zaman beklenmedik sürprizleri olabilir. İlişkinizde olası senaryolara karşı hazırlıklı olun ancak aşırıya kaçmadan. Herkesin gidebileceği her güzel şeyin mutlaka bir sonunun olduğunu düşünmelisiniz. Ben asla onsuz yapamam bu ilişki benim için tek gerçek dememelisiniz. Zira her an her şey değişebilir. Bu durumların doğal olduğunu unutmayın.

Kıskançlığı Bırakın:

Kıskançlık sarmalı dediğimiz bu sistemde partneriniz aşırı ilginizden bunabilir. Bu da muhtaçlık seviyenizin artmasına sebep olur. Kıskançlık konusunda düşünmeniz gereken tek şey şu olmalıdır. Aldatan kişi elleri kolları bağlı olsa da aldatır. Buna sizin baskılarınız engel olamaz. Önemli olan kendi doğal haliyle sadık olmasıdır.

Terapi ve arkadaşlıklar:

Eğer ilişkinizdeki takıntılı davranışlarınız kontrolünüzden çıkıyorsa, bir terapisteye gitmek yardımcı olabilir. Terapi, endişelerinizi ve kaygılarınızı kontrol altına almanızda size destek sağlayabilir.

Eğer sizi seven yakınlarınız ve arkadaşlarınız varsa terapiyi uzakta aramayın. Arkadaşlarınızla vakit geçirerek odak noktanızı değişterebilirsiniz.

TAKINTILI HALE GETİRMEK

Mesafe

İnsanlar hayal güçleriyle birlikte aşık olurlar. Keşfedemedikleri her şey onların ilgisini çeker. Mesafenizi ne kadar sık korursanız karşı tarafın size olan ilgiside o kadar artacaktır. Düşündüğünüz zaman bu durum çok mantıklıdır.Sahip olduğunuz hiç birşeyi o kadar da arzulamazsınız. Size %100 sahip olmalarına izin vermeyin.

Kaybetme korkusu :

İnsanlar kaybedeceğini hissettiği şeylere karşı daha çok tutunurlar. Zaman zaman kaybetme korkusunu aşılayabilirsiniz. Bunu sözlü olarak yapmayın. "Bak şunu yaparsan beni kaybedersin" gibi sözler işimize yaramaz. Hal ve hareketlerinizle bunu karşı tarafa hissettirmelisiniz. Mesela saygısızlık yaptığında size yalan söylediğinde yada sevmediğiniz bi durumla karşılaştığınızda kaybetme korkusunu ona aşılayın .

Konuşma Esnasında Instagramda Hikayeler Atın

Konuştuğunuz kişi sizle önemli birşeyler konuştuğunda geç cevap vererek instagramda paylaşımlar yapabilirsiniz. Bu ona sizin hayatınızda o kadarda merkezde olmadığını gösterecek ve ilginizi çekmek için sizle konuşmak isteyecektir.

BÖLÜM 11

BİRİSİNİN SİZE AŞIK OLDUĞUNU
GÖSTEREN İŞARETLER

Aşkın varlığına bir çok insan inanmamaktadır. Zira günümüz ilişkileri Aşk'ın yüceliğini tüketmiş durumda. Ama yinede aşık olan bir insan kendisini davranışları ve hareketleriyle gösterir. Bu durumlar sizde de varsa sizde aşık olmuş olabilirsiniz.

Yerinde Rahat Duramazlar:

Sizle konuşurken elleri kolları vücut hareketleri sabit kalmaz. Heyacan gözlerinden ve vücut hareketlerinden belli olur .

Seslerinin Tonunu değiştirirler

Erkekler aşık olduğunu hissettiği kişilere göre sesini daha derin bir tonlama ile çıkartırlar. Kadınlar ise seslerini duyurabilmek için yüksek bir ses tonuyla konuşurlar. Seslerinde titreme hissedilir

Düşünme:

Sevdiği kişiyi sık sık düşünür ve hayaller kurar.Bunu neredeyse her konuşmada gösterirler. İyimisin nasılsın gibi sorular gün içinde muhakkak vardır.

Konuşma:

Sevdikleri hakkında konuşmaktan keyif alır ve onlarla ilgili konulara yoğunlaşır. Sizi arkadaşlarına ve çevresine anlatmaları size karşı yoğun bir sevgi beslediklerini gösterir.

Beden dili:

Beden diliyle sevdiğine karşı ilgi gösterir. Bu, göz teması kurmak, yakınlaşmak, dokunmak ve diğer fiziksel hareketlerle yansıyabilir.

Özen gösterme:

Aşık olan kişi, sevdikleri için özen gösterir ve onlar için özel şeyler yapmaktan mutluluk duyar. Bu, onlara hediyeler vermek, yemek yapmak, birlikte zaman geçirmek ve diğer benzer davranışlar olabilir.

Kıskançlık:

Aşık olan kişi, sevgilisiyle ilgilenen başkalarını kıskanabilir veya sevgilisinin başka bir kişiyle birlikte olmasından endişe duyabilir.

Aşkın en önemli özelliklerinden biri, sevgiliniz için endişe duymanızdır. Ancak, endişe duymak, takıntılı veya aşırı kaygılı olmak anlamına gelmez. Aksine, bu endişeler, sevgilinizin mutluluğu ve güvenliği konusunda bir derinlemesine ilgi gösterdiğinizizi gösterir.

Aşık olan kişi, sevgilisiyle zaman geçirmeyi sever. Zaman geçirmek, birbirinizi daha iyi tanımanıza ve ilişkinizi daha da güçlendirmenize yardımcı olur. Birlikte keyifli zamanlar geçirmek için fırsatlar aramak, ilişkinizi canlı ve heyecanlı tutmak için önemlidir.

Destek vermek, aşkın bir başka önemli özelliğidir. Sevgilinizin hedeflerine ulaşması için ona destek vermek, onun başarısında yer almanızı sağlar. Sevgilinizin hayatında önemli bir yere sahip olduğunuzu hissetmesi, ilişkinizi daha da derinleştirecektir.

Aşık olan kişiler, geleceğe dair planlar yapmak için birbirleriyle birlikte çalışırlar. İlişkinin uzun vadeli olması için, birbirinize karşı taahhütlerde bulunmak önemlidir. Birlikte yapılacak planlar, gelecekte neler yapılacağı hakkında fikir sahibi olmanızı ve bu hedeflere birlikte ulaşmanızı sağlar.

Sonuç olarak, aşk birçok farklı özellikleri içerir ve bu özelliklerin hepsi bir araya geldiğinde, gerçek bir aşk ilişkisi ortaya çıkar. Endişe, zaman geçirme, destek verme ve plan yapma, aşkın temel taşlarıdır ve bu özellikleri gösteren bir ilişki, güçlü ve mutlu bir ilişki olabilir. Aşkın güzelliği, birbirinizle bağlantı kurmanız ve birbirinizi sevmenizle başlar. Bu nedenle, sevgilinizle aranızda sağlıklı bir ilişki kurmak için, bu özellikleri göstermeye özen gösterin.

BÖLÜM 12

RUH EŞİNİZİ BULDUĞUNUZU GÖSTEREN İŞARETLER

Ruh eşinizle karşılaştığınızda, hayatınızda çok özel bir kişi olduğunu hemen anlarsınız. Bu kişiyle anlaşılabileceğiniz birçok şey vardır. Ruh eşiniz, sizinle benzer düşüncelere, değerlere ve ilgi alanlarına sahip olduğu için kolayca bağ kurabilirsiniz. Bu bağ kurmak size içsel huzur ve mutluluk getirir.

İletişim kurmak ve anlaşmak, bir ilişki için çok önemlidir. Ruh eşinizle konuşmak, iletişim kurmak ve anlaşmak çok daha kolaydır. Daha önce hiç tanımadığınız biriyle bile konuşurken kendinizi rahat hissedersiniz. Ruh eşiniz, her zaman dinleyen ve anlayan bir partnerdir.

Ruh eşiniz, sizin için her zaman destekleyici bir partnerdir. Onun varlığı, kendinize olan güveninizi artırır ve daha fazla şey başaracağınıza inanmanızı sağlar. Ruh eşiniz, sizi motive eder ve destekler. Hayatınızdaki tüm zorlukları birlikte aşıabilirsiniz.

Ruh eşinizle aranızdaki bağ çok güçlüdür ve benzersiz bir bağlantı vardır. Bu kişiyle bir arada olduğunuzda kendinizi çok daha iyi hissedersiniz. Onun varlığı, sizi rahatlatır ve huzurlu hissetmenizi sağlar. Ruh eşinizle aranızdaki bağ, sizin için çok özeldir ve başka hiçbir kişiyle hissedemeyeceğiniz bir bağıdır.

Ruh eşinizle zaman ve mesafe fark etmez. Onunla zaman geçirdiğinizde zamanın nasıl geçtiğini anlamazsınız. Bu kişiyle bir arada olduğunuzda, zamanın ne kadar geçtiğini fark etmezsiniz. Ruh eşinizle aranızdaki bağ, mesafe fark etmeksizin devam eder. Onunla uzakta olsanız bile, onunla iletişim kurabilir ve aranızdaki bağı koruyabilirsiniz.

Ruh eşinizle bir arada olduğunuzda, kendinizi tamamlanmış hissedersiniz. Bu kişi, sizin için çok önemlidir ve onu kaybetmekten korkarsınız. Onun varlığı, size amaçlı bir hayat sunar. Ruh eşinizle bir arada olduğunuzda, hayatınızın amacı daha da netleşir ve daha anlamlı hale gelir.

Ruh eşinizle karşılaşmak, hayatınızda özel bir deneyimdir. Benzer düşünceler, değerler ve ilgi alanları, iyi bir iletişim, destekleyici bir partner ve benzersiz bir bağlantı gibi özellikler, ruh eşinizle bir arada olmanızın getirdiği avantajlardan sadece birkaçıdır. Ruh eşinizle birlikte olmak, size her anlamda fayda sağlar ve hayatınızı daha anlamlı hale getirir. İşte bu nedenle, ruh eşinizi bulmak, hayatınızdaki en büyük hedeflerden biri olmalıdır.

Ruh eşinizle birlikte olmanın getirdiği avantajlardan biri de, daha derin bir anlam ve amacın farkına varmanızdır. Ruh eşiniz, sizi tamamlayacak, büyümenize ve gelişmenize yardımcı olacak biridir. Kendinize daha fazla güvenir, hayatta daha yüksek hedefler belirlersiniz. Ruh eşinizin yanında, hayatınızı daha fazla anlamlı hale getirebilirsiniz.

Sonuç olarak, ruh eşinizle bir arada olmak, hayatınızın en büyük hedeflerinden biri olmalıdır. Benzer düşünceler, değerler ve ilgi alanları, iyi bir iletişim, destekleyici bir partner ve benzersiz bir bağlantı gibi özellikler, ruh eşinizle birlikte olmanın getirdiği avantajlardan sadece birkaçıdır. Ruh eşinizle birlikte olduğunuzda, hayatınızın daha anlamlı ve doyurucu hale geleceği garanti edilir.

BÖLÜM 13

GİDEN SEVGİLİYİ GERİ GETİRMEK

Büyük bir hatanız (aldatma , yalan , ihanet vs) yoksa bu anlatacaklarım işinize yarayacaktır. Eğer hatalı olduğunuz halde bu anlatılan taktikleri uygulamaya çalışıyorsanız işe yaramayacağını belirtmek isterim.

Araştırmalarım göre terkeden insanların ortak bir özelliği var. Gittikleri yerin yas evi olmasından zevk alırlar. Bu onların gitmelerini kolaylaştırır. " Ben çok önemliyim benim için nasıl da üzülüyor " gibi düşüncelere kapılırlar. Buda onların bir daha geriye bakmamasını sağlar. İşte biz bu düşüncüyü yerle bir edecek bir strateji uygulayacağız.

Kendinizi sevin

Size bunu söylemekten vazgeçemeyeceğim. Çünkü her taktiğin başında kendinizi sevmek yatıyor. Kendinizi sevdiğinizde kimsenin sizi yıkamadığını anlayacaksınız. Sizi terkeden birisi için şunu kendinize söylemelisiniz , " Benden daha iyisini mi bulacak ? " Söylediğiniz bu söz sayesinde uygulanacak taktiğin alt zemini oluşturulmuş oldu.

Mesaj Atmayı Bırakın:

Ayrılık aşamalarında en büyük sorun kabullenmedir. Ayrıldığınızı kabul edin. Karşı tarafa her ne amaçta olursa olsun mesaj atmayın. Sitem dolu attığınız her mesaj sizi geriye düşürecektir. İlişki konularında yere düşeni değil kendi ayakları üzerinde duranı seçerler. O yüzden dik durun ve cool duruşunuzu yeniden inşa edin.

Yalnız Başına Eğlenmek

Giden geriye baktığında bir enkaz görmek isteyecektir. O yüzden bu enkaz yerine yüzü her zaman gülen birisini bırakmalıyız. İçiniz kan ağlayabilir ama dışınız hep güleryüzlü olmak zorunda. Biz insanlar dış görünüme odaklı yaşarız. İçinde kimin ne yaşadığına pek bakmayız . Bu bakış açısını kullanarak saldırımızı yapacağız. Öncelikle instagram hikayelerinizde duygusal paylaşımlardan uzak durun. Bu sizi güçsüz birisi olarak gösterir. Onun yerine yüzünüzün güldüğü eğlendiğinizi gösteren aktiviteleri paylaşın. Asla ilişki üzerine herhangi bir söz paylaşmayın.

Denendi ve Onaylandı :

Kendisi sevgilisi tarafından manipüle edilen her seferinde ihanete uğramış bir kız takipçim vardı. Sevgilisinin umursamaz hallerinden bıkmış ilgisini göremediği içinde iyice toksik bir hale düşmüştü. Nijayet sevgilisinin bu görmezden gelmelerine dayanamayıp ondan ayrıldı. Beraber yaşadıkları evden kendi evine geçti.

Ayrılmasından sonra sevgilisi hiç bir şekilde iletişime geçmiyordu. Resmen sevgilisi tarafından görmezden gelindiği belliydi. Bu takipçim 1 haftalık süre boyunca duygusal paylaşımlar yapmış ve acı içinde sevgilisini özlüyordu. Bana ulaştıktan sonra yapması gerekenleri birbir anlattım.

Umursamayan bir sevgili giden bir sevgiliyle aynı sisteme sahip olduğundan dolayı yukarıda belirttiğim taktiği uyguladık. Sadece 4 gün de umursamayan sevgilisi heryerden yazmaya başladı.

Mesajlara asla cevap vermemesi gerektiğini söyledim. Bu karşı tarafı dahada toksik bir hale sokmaya başlamıştı. Ortak arkadaşları tarafından ulaşmaya çalışıyordu. Artık ikisi konum olarak aralarında yer değiştirmişti. Kız umursamayan birisi Erkek ise peşinden koşan birisi olmuştu.

Erkek tehditler savurmaya başladı. Artık sadece yeniden elde etmek için yazdığı bariz belliydi. Amacım birleşmelerini sağlamak değildi. Bu manipüle eden insanı kız arkadaşımızın peşinden koşturmaktı. Ve başarmıştık.

Güçlü bir kız profilini bozmamak için en ufak taviz verilmemeliydi. Yoksa herşey yeniden eskisine dönebilirdi. Fakat takipçimiz bütün uyarılarıma rağmen tekrar buluşma isteğini kabul etti ve buluştu. Aradan zaman geçtikten sonra yine duyguları istismar edilen birisi konumuna düşmüştü.

Bu olayı bazı durumları kavramanız için anlatıyorum. Huylu huyundan çok zor vazgeçer. Sizi görmeden gelen sizi sadece bir et parçası yada çıkarları için kullanacağı birisi olarak gören insanlarla sağlıklı bir ilişki yaşayamayazsınız.

BÖLÜM 14

ALDATILDIKTAN SONRA YAPILACAK TAKTİKLER

Sistematik olarak tüm ilişkilerinde aldatılan birisi olarak yaşadığınız acının ne demek olduğunu çok iyi biliyorum. Karanlık dipsiz bir kuyuya düşersiniz. Kendi içinizde bağırırsınız fakat kimse tarafından yardım gelmez. O kuyudan çıkmanızı sağlayacak tek şey yine kendiniz olacaksınız. İşte kendi üzerinizde uygulamanız gereken bazı taktikler.

Suçlu Değilsiniz :

Aldatılmak suç değil gerçekleri görme durumudur. Karşınızdaki insanın maskesini çıkarttığı anları her zaman göremezsiniz ama artık görüyorsunuz. Çok tipsizdim çok ilgisizdim bu yüzden aldattı gibi düşüncelere kapılmayın. **Aldatmanın bahanesi olmaz sadece karakteri olur.**

İşlerin bir süreliğine berbat olacağını kabul edin :

Seven insan için aldatılmak o kadar zor ki içinizde pimi çekilmiş bir bomba ile yaşarsınız. Hesap sormak istersiniz ama hesap soracak kimseyi bulamazsınız. Katil suç mahalini çoktan terkettmiştir. Yemek yemekten kesilecek , hayattan zevk alamayacaksınız. Bunlar normal olacak şeyler. O yüzden işlerin bir süreliğine bu şekilde olacağını kabul edin. Bu kabulleniş değiştiremeyeceğiniz bir şeyle savaşarak zaman kaybetmemenizi sağlar. Unutmayın ne olursa olsun geçen her zaman çok değerli.

SOĞUKKANLI OLUN :

Aldatıldığınızı öğrendikten sonra kızgın mesajlar atmak içinizi rahatlatıyor gibi görünebilir. Aksine bu içinizdeki fırtınaları görmezden gelmenizi sağlayacak anlık sakinleştirici etkisi yapar. Attığınız her mesajın zamanla içinizdeki fırtınayı daha çok artıracaklarını unutmayın.

UMURSAMAZ OLUN :

Giden sevgiliyi geri getirme taktiklerinde anlattığım taktikleri bu kısımda da uygulayabilirsiniz. Aldatılma olayından sonra umursamaz olmaz aldatan kişi için vicdan azabını tetikleyecektir. Ve kesinlikle diyorum ki aldatan kişi yaşattığını yaşamadan ölmeyecek bir karma içerisine girecektir.

BÖLÜM 15

MANİPÜLE EDİLİŞİNİZİ GÖSTEREN
PSİKOLOJİK İŞARETLER

İlk olarak, manipülatif kişilerin genellikle duygusal söylemler kullanarak insanları etkilemeye çalıştıklarını ve olumlu vaatler sunarak kendilerine inandırmaya çalıştıklarını hatırlamak önemlidir. Bu nedenle, siz de karşı tarafı sakın bir şekilde dinleyerek duygusal tepkiler vermeden mantıklı bir şekilde karşılık verebilirsiniz. Olumlu vaatlerin gerçekleşme olasılığını sorgulayarak, karşı tarafın manipülasyonuna karşı koyabilirsiniz.

Manipülatif kişiler ayrıca tehdit ve şantaj yoluyla insanları zorlama eğilimindedirler. Buna karşı koymak için, kendinizi güvende hissettiğiniz sınırları belirleyin ve bu sınırlara sadık kalın. Eğer karşı taraf sınırlarınızı aşıyorsa, onlarla ilgili sıkıntılarınızı açık bir şekilde ifade edin ve gerektiğinde uzaklaşın.

Manipülatif kişiler yalan söyleyerek insanları etkilemeye çalışırlar. Bu nedenle, karşı tarafın söylediği şeyleri doğrulamak ve gerçekleri araştırmak önemlidir. İkna edici argümanlar kullanarak insanları manipüle etmeye çalışırlar, bu nedenle mantıklı bir şekilde düşünerek karşılık verin ve kendi fikirlerinize sadık kalın.

Manipülatif kişiler ayrıca insanları kendilerine karşı suçlamak için kullanabilirler. Buna karşı koymak için, öz eleştiri yapın ve kendinizi savunacak bilgi ve argümanlara sahip olun. Kendinizi savunurken de karşı tarafın duygularını incitmeden yapmaya özen gösterin.

Son olarak, manipülatif kişiler işbirliği ortamı yaratarak insanları istedikleri şekilde davranmaya ikna etmeye çalışırlar. Bu nedenle, kendi hedefleriniz ve sınırlarınızı belirleyin ve bunları açıkça ifade edin. İşbirliği yapmanız gerektiğinde, sınırlarınızı koruyarak yapın.

BÖLÜM 16

ERKEKLERİN İLİŞKİDE YAPTIĞI HATALAR

İletişim eksikliği:

Bir ilişkinin temel taşı iletişimdir. Erkekler bazen iletişimde başarısız olurlar ve partnerlerinin duygularını anlamakta zorlanırlar. Bu, çatışmalara, yanlış anlaşılmaya ve hatta ilişkinin sona ermesine neden olabilir.

İlgisizlik:

Bazı erkekler ilişkide daha az ilgili olabilirler. Partnerleriyle birlikte zaman geçirmeyi reddedebilirler veya onlarla birlikteyken ilgisiz davranabilirler. Bu, partnerlerinin kendilerini değersiz hissetmelerine ve ilişkiden uzaklaşmalarına neden olabilir.

Kontrolcülük:

Bazı erkekler, ilişkide kontrolü ellerinde tutmak isteyebilirler. Partnerlerinin hayatına müdahale ederler, seçimlerini yapmalarına izin vermezler veya onları istedikleri gibi değiştirmeye çalışırlar. Bu, partnerlerinin özgürlüklerinin kısıtlanmasına ve ilişkiden uzaklaşmalarına neden olabilir.

Alışkanlık haline getirme:

Bazı erkekler, bir kez ilişkiye başladıktan sonra, ilişkiyi bir rutin haline getirmeye eğilimlidirler. Partnerleriyle birlikte zaman geçirmek, romantizm, heyecan ve spontanlık kaybolabilir. Bu, partnerlerinin ilişkiden sıkılmasına ve kaçınmalarına neden olabilir.

Sadakatsizlik:

Bazı erkekler, sadakatsizlik yaparak ilişkilerinde büyük hatalar yapabilirler. Bu, partnerlerinin güvenlerinin kaybolmasına ve ilişkiden uzaklaşmalarına neden olabilir.

Çok fazla iş:

Bazı erkekler, işlerine ve kariyerlerine çok fazla zaman ayırarak, ilişkilerine yeterli zaman ve çaba ayırmayabilirler. Bu, partnerlerinin kendilerine yeterince önem verilmediğini hissetmelerine ve ilişkiden uzaklaşmalarına neden olabilir.

Empati eksikliği:

Bazı erkekler, partnerlerinin duygularını anlamakta zorlanabilirler. Bu, partnerlerinin kendilerini yalnız ve anlaşılmamış hissetmelerine neden olabilir.

BÖLÜM 17

KADINLARIN İLİŞKİDE YAPTIĞI HATALAR

Fazla kontrolcü olmak:

Bazı kadınlar, ilişkilerinde kontrolü ellerinde tutmaya çalışırlar. Bu, partnerlerinin özgürlüklerini kısıtlama eğiliminde olmakla birlikte, partnerlerinin kendilerine olan güvenini de azaltabilir.

Partnerlerini değiştirmeye çalışmak:

Her insan kendisi gibi olmayabilir ve farklı düşünebilir. Bazı kadınlar, partnerlerini kendi düşüncelerine veya ideallerine uymaya zorlayarak, onları değiştirmeye çalışabilirler. Bu, ilişkiyi zayıflatır ve partnerin kendine güvenini azaltır.

İletişim eksikliği:

İlişkilerde açık iletişim çok önemlidir. Ancak bazı kadınlar, duygularını açıkça ifade etmekte zorlanabilirler ve partnerlerine ne hissettiklerini söylemek yerine, beklentilerini göstererek veya pasif agresif davranarak kendilerini ifade etmeye çalışırlar.

Kendine fazla odaklanmak:

İlişkilerde, partnerlerin birbirine zaman ayırması ve birlikte zaman geçirmesi önemlidir. Ancak bazı kadınlar, kendi hayatlarına çok odaklanarak, partnerlerine yeterli zaman ve ilgi göstermeyebilirler. Bu da partnerin kendine olan güvenini azaltabilir ve ilişkinin zayıflamasına neden olabilir.

Geçmişteki hataların sürekli hatırlatılması:

Geçmişteki hataların hatırlatılması, ilişkiyi zayıflatır ve partnerin kendine olan güvenini azaltır. Bazı kadınlar, partnerlerinin hatalarını unutamayabilirler ve bunları sürekli hatırlatarak, ilişkiyi zayıflatabilirler.

BÖLÜM 18

AYRILIK SİNYALLERİNİ ANLAMAK

İlişkilerde ayrılık sinyalleri çoğu zaman belirgin olmayabilir ve fark edilmesi zor olabilir. Ancak, ilişkide aşağıdaki durumlar yaşıyorsa, bu durumlar ayrılık sinyalleri olarak görülebilir:

İletişim eksikliği:

İlişkide iletişim eksikliği, partnerler arasındaki bağı zayıflatır ve uzaklaşmaya neden olabilir. Eğer partnerler arasında sürekli bir konuşma yoksa, birbirlerine karşı ilgisiz davranıyorlarsa veya birbirlerinin duygularını önemsemiyorlarsa, bu ilişkide ayrılık sinyali olabilir.

Tartışma sıklığı:

Sürekli tartışmak ve kavga etmek, ilişkideki enerjiyi ve sevgiyi azaltır. Partnerler arasındaki tartışmalar sürekli devam ediyorsa ve sorunlar çözüme kavuşmuyorsa, bu ilişkinin geleceği konusunda endişe verici bir durum olabilir.

İlgisizlik:

İlişkide bir tarafın diğer tarafa karşı ilgisiz olması, zamanla ilişkide mesafe oluşmasına neden olabilir. İlgisizlik, partnerin duygularını yaralayabilir ve ilişkiyi zedeler.

Farklı hayat tarzları:

Partnerlerin farklı hayat tarzları ve hedefleri, ilişkiyi zorlaştırabilir. Eğer partnerlerin hayatlarındaki yönleri birbirinden çok farklıysa ve birbirlerine uyum sağlamakta güçlük çekiyorlarsa, bu durumda ayrılık söz konusu olabilir.

Güvensizlik:

İlişkide güvensizlik, partnerler arasında güçlü bir bağın oluşmasını engeller. Güvensizlik, bir tarafın diğer tarafa karşı duyduğu endişe ve şüphe nedeniyle ortaya çıkabilir. Eğer partnerler arasında güven eksikliği varsa, ilişki yıpranabilir.

Duygusal mesafe:

Partnerler arasındaki duygusal mesafe, ilişkinin ilerlemesini engeller. Duygusal mesafe, partnerlerin birbirine karşı duyduğu hisleri azaltabilir ve ilişkiyi soğuk hale getirebilir.

Farklı değerler:

İlişkide partnerlerin farklı değerleri olması, uzun vadede ilişkinin sürdürülmesini zorlaştırabilir. Farklı değerler, partnerlerin birbirine uyum sağlamasını zorlaştırabilir ve ilişkide sürtüşmelerin yaşanmasına neden olabilir.

BÖLÜM 19

YENİ BİR KARAKTER

Yıllarca insanların manipölasyonlarına onların bitmek bilmeyen bencilliklerine nasıl maruz kaldığınızı bilinçaltınız artık öğrendi. Bugünden sonra kendinize olan değeri vereceksiniz. Kimse için değil artık kendiniz için yaşayacaksınız. Bu insanlara yüksekte bakmakla alakalı değil kendi değerini bilmekle alakalı bir durum. Kişi kendisini sevmez ve kendisine değer vermezse kimseye değer veremez. O yüzden kendi özsaygınızı kaybetmeyin. Tonlarca taktik vardır ama kendinizi sevmek için taktik yok. Bu taktiği siz kendiniz üreteceksiniz.

Şuana kadar verdiğim tüm taktikler yeni gelecek büyük kitabın sadece önsözüydü. Ortalığı kasıp kavuracak taktikler için benden haber bekleyin

Emin Efendi