كۆڭۈل ۋە تەن



مېڭە يۇيۇش ۋە قارا ئىغۋا پسىخولوگىيە

تېجاس مالپانى

مېڭە يۇيۇش ۋە قاراڭغۇ پسخولوگىيە

تېجاس مالپانى

مېڭە يۇيۇش (Brainwashing) ھاكىمىيەتلەرنىڭ تەشۋىقات ۋە قىيىن-قىستاق جەريانى ئارقىلىق ئۆز ئىدىئولوگىيەسىنى ئامېرىكا ئەسكەرلىرىگە قانداق سىڭدۈرگەنلىكىنى ئىزاھلاشتا ئىشلىتىلىدۇ.

مېڭە يۇيۇش شەخسنىڭ يادرولۇق تەۋەلىكى، قىممەت قاراشلىرى، ئىدىيەلىرى ۋە ئېتىقادلىرىنىڭ ئالماشتۇرۇلۇشىنى كۆرسىتىدىغان ئۇقۇمدۇر. بۇ خىل ئالماشتۇرۇش شۇ دەرىجىگە يېتىدۇكى، زىيانلانغۇچىلار ئۆزىنى ئۆزى تىزگىنلىيەلمەس ھەمدە مۇستەقىل ياكى تەنقىدي رەۋىشتە تەپەككۇر قىلالماس بولۇپ قالىدۇ.

كىتابلاردا «ئەڭ ئەقىللىق ۋە كۈچلۈك كىشىلەرنىڭ مېڭىسىنىمۇ ئاسانلا يۇغىلى بولىدۇ» دېگەن بايانلارنى ئۇچرىتىسىز. لېكىن ئەمەلىيەتتە، بۇنىڭ زىتىنىڭ ئېھتىماللىقى ئىنتايىن يۇقىرى.

بۇ (يەنى ئاسانلا مېڭىسىنى يۇغىلى بولىدىغان كىشىلەر توپى) مۇنداق كىشىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

كوچا-كويلاردا سەرگەردان بولۇپ ياشاشقا مەجبۇرلانغانلار

سۆيۈملۈك كىشىلىرى ئۆلۈپ كەتكەن ياكى جورىسىدىن ئاجرىشىپ كەتكەنلەر

خىزمىتىدىن ھەيدەلگەنلەر

ئۆزلىرى قوبۇل قىلالمايدىغان كېسەلنىڭ دەردىنى تارتقان ياكى تارتىۋاتقانلار

كىشىنىڭ مېڭىسى قانداق يۇيۇلۇپ كېتىدۇ؟

سىزنىڭ مېڭىڭىزنى يۇيۇشقا ئۇرۇنغان كىشى كۆز قاراش ۋە ئېتىقادىڭىزنى تىزگىنلەش ئۈچۈن، سىزگە ئالاقىدار بارچە تەپسىلاتلارنى بىلمەكچى بولىدۇ. ئۇ سىزنىڭ ئاجىزلىقلىرىڭىزنى، كىملەرگە

ئىشىنىدىغانلىقىڭىزنى، ئارتۇقچىلىقلىرىڭىزنى، كىملەرنىڭ سىز ئۈچۈن مۇھىم ئىكەنلىكىنى ۋە سىزنىڭ كىملەرنىڭ مەسلىھەتلىرىگە قۇلاق سالىدىغانلىقىڭىزنى بىلىشكە ئۇرۇنىدۇ.

ئايرىۋېتىش (Isolation)

بۇ مېڭە يۇيۇشتىكى تۇنجى تاكتىكىدۇر، چۈنكى ئەتراپىڭىزدا ئائىلىڭىزدىكىلەر ۋە دوستلىرىڭىز بار بولسا، بۇ سىزنى تىزگىنلەشكە ئۇرۇنغۇچىغا (manipulator) پايدىسىزدۇر. (سىزنىڭ ئەتراپىڭىزدا) ئۆز ئىدىيەلىرىگە ئوخشىمايدىغان ئىدىيەگە ئىگە، سىزنىڭ ئىشىنىشىڭىز تەلەپ قىلىنغان نەرسىلەرگە قارىتا سوئال قويىدىغان كىشىلەرنىڭ مەۋجۇت بولۇشى ئۇلار زىنھار خالىمايدىغان ئىشتۇر. بۇ تاكتىكا سىزنىڭ ئائىلىڭىزدىكىلەر ياكى دوستلىرىڭىز بىلەن ئالاقىلىشىشىڭىزغا يول قويماسلىق ياكى سىزنىڭ كىملەر بىلەن ئالاقىلىشىۋاتقانلىقىڭىزنى ۋە باردى-كەلدى قىلىۋاتقانلىقىڭىزنى داۋاملىق تەكشۈرۈپ تۇرۇشتىن باشلىنىدۇ.

غۇرۇرىنى دەپسەندە قىلىش

بىراۋ باشقىلارنىڭ مېڭىسىنى يۇماقچى بولغاندا، نىشانلانغۇچى ئاجىز، ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسى تۆۋەن ھالەتتە تۇرغاندا، تىزگىنلەشكە ئۇرۇنغۇچى ئاندىن بۇ ئىشنى رويابقا چىقىرالايدۇ. زەئىپ ئىنسانغا تىزگىنلەشكە ئۇرۇنغۇچىنىڭ كۆز قاراشلىرىنى سىڭدۈرۈش بەكلا ئاسان. تىزگىنلەشكە ئۇرۇنغۇچى (ئۆز مەقسىتىگە يېتىش ئۈچۈن) نىشانلانغۇچىنىڭ غۇرۇرىنى يەر بىلەن يەكسان قىلىۋېتىشى كېرەك. بۇنى قورقۇتۇش، خىجىل قىلىش، جىسمانىي ياكى ئاغزاكى خورلاش، ئۇيقۇدىن مەھرۇم قىلىش قاتارلىق ئۇسۇللاردا ئىشقا ئاشۇرغىلى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، تىزگىنلەشكە ئۇرۇنغۇچى نىشانىنىڭ ھاياتىغا ئالاقىدار ھەممە نەرسىنى، جۈملىدىن ئۇلارنىڭ قاچان ئۇخلايدىغانلىقىدىن تارتىپ، قاچان ھاجەتخانىغا كىرىدىغانلىقى ۋە قاچان تاماق يەيدىغانلىقىنى تىزگىنلەشكە ئۇرۇنىدۇ.

«بىز» ۋە «ئۇلار»

بىراۋنى ۋەيران قىلىپ، ئوخشىمىغان ئوبرازدا قايتىدىن شەكىللەندۈرۈش ئۈچۈن، ئۇلارنىڭ ھاياتىنىڭ ئورۇنباسار لايىھەسى چوقۇم «بۇنداق ھايات تېخىمۇ جەلپكار» دېگەن تەرزدە تونۇشتۇرۇلۇشى كېرەك.

قارىغۇلارچە ئىتائەت

بۇ تىزگىنلەشكە ئۇرۇنغۇچىنىڭ ئاداققى مەقسىتى بولۇپ، بۇ ھالەتكە كەلگەن نىشانلانغۇچى بۇيرۇققا شەرتسىز بويسۇنىدىغان بولىدۇ. ئوخشاش بايانىنى قايتا-قايتا تەلقىن قىلىش بىر كىشىنى تىزگىنلەشنىڭ ياخشى چارىلىرىدىن بىرىدۇر. ئوخشاش بايانىنى تەكرارلاش كاللىنى تىنچلاندۇرىدىغان چارە بولۇپلا قالماستىن، تەتقىقاتلاردا كۆرسىتىلىشىچە، تەپەككۇرنىڭ تەھلىل ۋە تەكرارلاشقا ئالاقىدار رايونلىرىنى ئۆزگارتا ئالماشتۇرغىلى بولمايدىكەن. دېمەك سىز (تەھلىل ۋە تەكرارلاشتىن ئىبارەت) بۇ ئىككى ئىشتىن پەقەت بىرىنلا قىلالايسىز. شۇنداق بولغانىكەن، گۇمانىي ئويلارنى توختاۋسىز تەلقىن ئارقىلىق توسۇۋېتىش نېمە دېگەن قالتىس ئۇسۇل ھە!

چۈشەنچە مونوپوللۇقى

خارلىغۇچى (abuser) سىزنىڭ ئۆز-ئۆزىڭىزنى تەكشۈرۈشىڭىزگە سەۋەب بولىدىغان سۆزلەرنى قىلىدۇ، سىز روھىڭىزدىكى مەسىلىلەرنى ھەل قىلىش ئۈچۈن ئۆز روھىيىتىڭىزگە تېخىمۇ چوڭقۇر شۇڭغۇيسىز.

خارلىغۇچى دىققىتىڭىزنى شۇلارغىلا مەركەزلەشتۈرگۈزىدۇ.

تىزگىنلەشكە ئۇرۇنغۇچى سىزنى «چەكتىن ھالقىپ كەتكەن» ئىشلارنى قىلىش ئىمكانىيىتىدىن مەھرۇم قىلىدۇ.

خارلىغۇچى ئۆزى تىزگىنلىيەلمەيدىغان بارچە نەرسىنى سىزنىڭ دۇنيارىڭىزدىن سىقىپ چىقىرىشقا ئۇرۇنىدۇ.

ھارغىنلىقمۇ شۇنىڭ ئىچىدە.

مېنىڭ يۇغۇچىلار سىزنىڭ ئۆزلىرىنىڭ كونترولۇقىغا قارشى تىركىشىش ئىقتىدارىڭىزنى تۆۋەندىكى ئۇسۇللاردا ئاجىزلىتىدۇ:

ئۇلارنىڭ تەلەپلىرىگە قوشۇلماسلىق سەۋەبلىك ئۆزىڭىزنى ئەيىبكار ھېس قىلدۇرىدىغان تاكتىكىلارنى تېپىپ چىقىدۇ.

سىزنى ئۆزلىرىنىڭ مۇقەددەسلىك، پەرزەنت تەربىيەسى ۋە پاكىزلىق توغرىسىدىكى يۇقىرى تەلەپلىرىنى قاندۇرۇش ھەلەكچىلىكىگە مۇپتىلا قىلىدۇ.

خاراكتېرىگىزنىڭ ئۆلچەمگە لايىق ئەمەسلىكىنى دەۋا قىلىشىدۇ ھەمدە «ئۇنى چوقۇم تۈزەتمىسىگىز بولمايدۇ» دېگەن گەپتە چىڭ تۇرىدۇ.

سىزنىڭ دوستلىرىگىزدىن ــ كەسىپتە يۈكسىلىش ئۈچۈن ــ ئۆز خوجايىنلىرىنىڭ جورىسى بىلەن ئىجتىمائىي پائالىيەتلەرگە قاتنىشىشنى تەلەپ قىلىدۇ.

سىزنىڭ ھاياتىگىزغا نورمال مۇناسىۋەتلەردە تەلەپ قىلىنمىدىغان ئىشلاردىن ئېشىپ كەتكەن ۋەزىپىلەرنى يۈكلەيدۇ.

تەھدىت

مېنى يۇغۇچىلار سىزنى تاشلىۋېتىدىغانلىقى ھەققىدە تەھدىت سالىدۇ. بۇ تەھدىت سىزنىڭ نەزىرىگىزدە چىنىدۇر. خارلىغۇچى تەھدىتلەرنى بەدەن تىلى ئارقىلىقمۇ ھېس قىلدۇرىدۇ.

ھاقارەتلەش

سىز مېنى يۇغۇچىلارنىڭ تەلەپلىرىگە ئۇنىمىسىگىز ياكى ئۇلارنىڭ پىكىرلىرىگە ئېتىراز بىلدۈرۈپ، ئۆز ھوقۇقىگىز ئۈچۈن كۆكرەك كېرىپ چىقسىگىز، ئۇلار سىزگە تېخىمۇ بەك زىيان يەتكۈزىدۇ. ھەرقېتىم سىز غەزەپلەنگەندە، تىزگىنلەشكە ئۇرۇنغۇچى چوقۇم غەزىپىگىزنى بىر تەرەپ قىلىشى كېرەك. بۇ چاغدىكى جازا سىز ئاشۇ ئىشنى دەسلەپتە قىلغان چاغدىكىدىن تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ. مېنى يۇغۇچىلار سىزنى گەپ-سۆز ئارقىلىق، جىسمانىي ياكى جىنسىي خورلاش ئارقىلىق ھاقارەتلەشكە مايىل كېلىدۇ، شۇنداقلا ئۇلار ۋاقىت تاللىماستىن، سىزنى ئۆز خىزمەتداشلىرى ياكى دوستلىرىنىڭ ئالدىدىلا خارلايدۇ. بۇ خىل خارلىق سىزنىڭ قەدىر-قىممەت تۇيغۇگىزنى تېخىمۇ تۆۋەن سەۋىيەگە چۈشۈرۈۋېتىدۇ.

ھەممىگە قادىرلىقنى نامايەن قىلىش

مېڭە يۇغۇچىلارنىڭ نۇرغۇنى مۇناسىۋەت جەريانىدا، ئۆز دوستلىرىنى ئىشقا سېلىپ پېيىگىزغا چۈشىدۇ ياكى شۇنچىكى تاسادىپىيلىقلارنى سۈيىئىستېمال قىلىپ، ئۆزلىرىنىڭ ــ نەق مەيدانىدا يوق ئەھۋالدىمۇ ــ پۈتكۈل ئىشلىرىگىزنى بىلىپ تۇرىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىماقچى بولىدۇ.

سىناق

مېڭە يۇغۇچىلار ھېچقاچان ئۆز ۋەزىپىسىنى تاماملاندى دەپ قارىمايدۇ. چۈنكى، نىشانلانغۇچىلار قايتىدىن ئۆزىنى ئۆزى تىزگىنلىيەلەيدىغان ھەمدە ئۆزلىرى ھەققىدە تەنقىدىي تەپەككۇر قىلالايدىغان بولىدىغان ئەھۋاللار دائىملا كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ. نىشانلانغۇچىلارنى سىناش ئۇلارنىڭ ھېلىھەم «مېڭىسى يۇيۇلۇپ بولغان» ھالەتتە ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىپلا قالماستىن، شۇ پەيتتە مېڭە يۇغۇچىنى ئۆزىنىڭ ئوبيېكتلىرىنى قانچىلىك تىزگىنلىيەلەيدىغانلىقىنى كۆرۈش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ. بۇ سىناق بىرەر ئۆيگە ئوغرىلىققا كىرىش ياكى بىرەر دۇكاننى بۇلاش دېگەندەك مەلۇم بىر خىل جىنايەتنى سادىر قىلىشنى ئۆز ئىچىگە ئېلىشى مۇمكىن.

مېڭە يۇيۇلۇشنىڭ ئاساسىدىن قۇتۇلۇش

كىشى مېڭە يۇيۇلۇشنىڭ ئاساسىدىن قۇتۇلالامدۇ؟ جاۋابى، ھەئە. سىز مېڭىگىزنىڭ يۇيۇلغانلىقىنى بىلسىڭىزلا، ئۇنىڭ ئاساسىدىن قۇتۇلالايسىز ھەمدە يېقىن مۇناسىۋەتلەردىكى زوراۋانلىقتىن ساقىيىپ، ئۆزىگىزنى قايتىدىن كونترول قىلالايدىغان بولىسىز. سىز ئالدى بىلەن تىزگىنلەشكە ئۇرۇنغۇچىنىڭ سىزنى تىزگىنلەش ئۈچۈن زادى قانداق مېڭە يۇيۇش تېخنىكىلىرىنى ئىشلەتكەنلىكىنى بىلىشىگىز كېرەك.

تىزگىنلىنىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن قوللانسىڭىز بولىدىغان بەزى تەدبىرلەر

يالغۇزلۇققا خاتىمە بېرىش

ئۆزىڭىز ھېس قىلىۋاتقان ھەرقانداق ۋەھىمىنى يېڭىشىنىڭ ئەڭ تېز ئۇسۇلى شۇ مەسىلە ھەققىدىكى تۇيغۇلىرىڭىزنى باشقىلارغا ئوچۇق بايان قىلىشتۇر. تىزگىنلەنگەنلىكىڭىز ھەققىدە پىسخىكا

دوختۇرى بىلەن پاراڭلىشىشىڭىز تولىمۇ ئاقىلانىلىكتۇر. مەن ھەممە ئادەمنىڭ بۇنداق قىلىشقا تەييار ئەمەسلىكىنى بىلىمەن. لېكىن، سىز پاراڭنى ھاۋارايى ياكى ئالدىنقى كۈندىكى مۇسابىقىدىن باشلىسىڭىز بولىدۇ، بۇنداق قىلغاندا ئاۋۋال ئانچە-مۇنچە ئىشەنچ تاپالايسىز. بېكىنىۋېلىش سىزنى مېڭە يۇيۇلۇشىنىڭ ئاساسىرتىدىن قۇتۇلدۇرالمايدۇ. مېڭىڭىزنىڭ يۇيۇلغانلىقىدىن خەۋىرى بار، شۇنداقلا رېئاللىقتىن چەتنىگەن، مېڭىڭىز يۇيۇلغان دۇنيارىڭىزدا، سىزگە ئاقىلانە مەسلىھەت بېرەلەيدىغان كىشىلەر بىلەن ئارىلىشىپ ئۆتۈڭ.

خارلاشنىڭ ھەرخىل تۈرلىرىنى بىلىۋېلىڭ

بىلىم كۆچتۇر، سىز تىزگىنلەشكە ئۇرۇنغۇچىنىڭ سىزنى خارلاش ۋە ھاقارەتلەش ئۇرۇنۇشلىرىنى بىلىم ئارقىلىق توسۇپ قالالايسىز. ئەگەر سىز ئۆزىڭىزنى خارلىغۇچىنىڭ سىزگە زىيانكەشلىك قىلىشتىكى مەقسىتىنىڭ سىزنى تىزگىنلەش ئىكەنلىكىنى بىلسىڭىز، ئۇنداقتا ئۇنىڭ قىلمىشلىرى ۋە سۆزلىرى سەۋەبلىك ئۇنچە ئازابلىنىپ كەتمەيسىز. يېقىن مۇناسىۋەتلەردىكى خارلاش ۋە زوراۋانلىق ھەققىدە ئىمكانقەدەر كۆپ مەلۇمات ئىگىلەڭ. شۇنداق قىلسىڭىز، ئۇزۇنغا قالمايلا ھەمراىڭىزدىن سادىر بولغان ئاغزاكى خارلاشنىڭ تۈرىنى پەرقلەندۇرۇشنى ئۆگىنىۋالالايسىز. ئاغزاكى خارلاشنىڭ تۈرىنى پەرقلەندۇرۇشنى ئۆگىنىش ئارقىلىق زىيانلىق قىلمىش ۋە سۆزلەردىن قۇتۇلۇش ئىمكانىيىتىگە ئېرىشىسىز، چۈنكى تىزگىنلەشكە ئۇرۇنغۇچى سىزگە زىيان يەتكۈزۈشكە ئۇرۇنغاندا، سىز بۇ قىلمىش ۋە سۆزلەرنىڭ كونكرېت تۈرىنى ئېيتىپ بېرەلەيسىز. مەۋجۇت خارلاشنىڭ تۈرىنى، ئۇلارنىڭ قانداق كۆرۈنىدىغان ۋە ئاڭلىنىدىغانلىقىنى چۈشىنىڭ، شۇنداقلا ئاشۇ خىل خارلاشنىڭ سىزدە قانداق ھېسسىيات پەيدا قىلىدىغانلىقىغا دىققەت قىلىڭ. سىز «ئۇلار نېمىشقا مېنى خارلايدۇ؟» دېگەن بۇ سوئالنى ئۆزىڭىزدىن سوراپ باققان بولۇشىڭىز مۇمكىن. بۇ سوئالغا جاۋاب تېپىش ئۈچۈن ئۇنچە كۆپ ۋاقتىڭىزنى زايە قىلماڭ.

ئازابنى، تەشۋىشنى ۋە ئۇي-خيالالارنى قوبۇل قىلىڭ

سىز مېڭە يۇيۇلۇشنىڭ ئاساسىرتىدىن قۇتۇلۇش جەريانىدا تۈرلۈك كۆڭۈلسىز ھېسسىياتلارنى باشتىن كەچۈرىسىز. بۇنىڭغا قارىتا، سىز تەپەككۇرىڭىزنى تازىلىشىڭىز ھەمدە تىزگىنلەشكە ئۇرۇنغۇچىنىڭ دۇنياسىدىن ئايرىلىشىڭىز كېرەك. سىز تىزگىنلەشكە ئۇرۇنغۇچىنىڭ مەقسىتىنىڭ سىزگە زىيان يەتكۈزۈش ئىكەنلىكى ھەمدە بۇ رەزىل نىيىتىنى چىرايلىق نىقاب بىلەن يوشۇرۇۋاتقانلىقىنى تونۇپ

يەتكىنىڭزدە، ۋەھىمىنى باشتىن كەچۈرىسىز. ئەڭ ئىدراكىي ۋە غەيرىي ئىدراكىي ھېسسىياتلاردىن بىرى ۋەھىمىدۇر. لاياقەتلىك ئائىلە زوراۋانلىقى مەسىلىلىرى ئادۋوكاتى ياكى پىسخىك دوختۇرى سىزنىڭ ۋەھىمىنى تېخىمۇ ساغلام ۋە ئۇنۇملۇك رەۋىشتە بىر تەرەپ قىلىشىڭىزغا ۋە يېڭىشىڭىزگە ياردەم بېرەلەيدۇ.

تەشۋىش ۋە ۋەھىمىدىن مەنبەلەنگەن بېسىمنى پەسەيتىڭ

تىزگىنىلەشنىڭ زىيانكەشلىكىگە ئۇچرىغۇچىلار ئۇچۇن بېسىمنى يېنىكلىتىشنىڭ مۇۋاپىق ئۇسۇللىرىدىن بىرى تىزگىنىلەشكە ئۇرۇنغۇچىدىن ئايرىلىشتۇر. شۇنداق قىلغاندا، ئۇ ئىلگىرى تەسەۋۋۇر قىلىپ باقمىغان تەرزدە خاتىرجەملىكنى ھېس قىلالايدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر (ئۆزىگە زىيان يەتكۈزىدىغانلاردىن) قول ئۈزۈشكە تەييارلىنىپ بولالمايدۇ، ھەتتا مەڭگۈ شۇلار بىلەن بىللە ئۆتۈشنى تاللايدۇ. سىز يەنە تەشۋىش ۋە بېسىمغا قارشى تۇرۇشىدىكى ئۇسۇللارنى قوللانسىڭىزمۇ بولىدۇ:

ساغلام ئاۋازلىق ئەسەرلەرنى تىڭشاش

مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش

چوڭقۇر نەپەسلىنىش تېخنىكىسى

چوڭقۇر ئويلىنىش تېخنىكىسى

تېخىمۇ ياخشى داۋالىنىش شارائىتى

ۋاقىت چىقىرىپ پىيادە مېڭىش

تىزگىنلەش زوراۋانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ

گەرچە بۇ جىسمانىي زوراۋانلىقنى ئۆز ئىچىگە ئالمىسىمۇ، لېكىن ھەرقانداق تىزگىنلەش ۋەقەسىدە كەم دېگەندە ئىجتىمائىي ۋە پىسخىكىلىق زوراۋانلىق مەۋجۇت. شۇنىڭغا ھەم دىققەت قىلىش زۆرۈركى، تەپەككۇرنى تىزگىنلەش (mind manipulation) مېڭە يۇيۇشتىن پەرقلىقتۇر. مېڭە يۇيۇشتا، زىيانلانغۇچى تاجاۋۇزچىنىڭ دۇشمەن ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ. مېڭە يۇيۇش ئۇرۇش جەريانىدا، مەھبۇسلارنىڭ قىممەت قاراش سىستېمىسىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت، مېڭە يۇيۇش ئادەتتە جىسمانىي زوراۋانلىقنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ، شۇنداقلا زىيانلانغۇچىلار ھەقىقەتەن

ئۆزلىرى ئادەتتە قىلمايدىغان ئىشلارنى قىلىشقا كۆندۈرۈلىدۇ. لېكىن، ئۇلار دۈشمەندىن قۇتۇلغاندىن كېيىن، مېڭە يۇيۇشنىڭ تەسىرى يوقايدۇ.

مانا مۇشۇ جەھەت تەپەككۇرنى تىزگىنلەشنى جىسمانىي مەجبۇرلاش، قىيىن-قىستاق، خارلاش ۋە مېڭە يۇيۇشقا قارىغاندا، تېخىمۇ خەتەرلىك ۋە ئۇنۇملۇك قىلىدۇ. شۇنىڭ تەكرار ئەسكەرتمىزكى، تەپەككۇرنى تىزگىنلەش جىسمانىي زوراۋانلىقنى ئۆز ئىچىگە ئالمايدۇ، لېكىن ئۇ نۇرغۇن ئەھۋاللاردا باشقا مېڭە يۇيۇش مېتودلىرىدىن ۋە باشقا تېخنىكىلاردىن ئۇنۇملۇكتۇر. بۇ شۇنىڭ ئۈچۈنكى، مەجبۇرلاش (يەنى مېڭە يۇيۇش) قىلمىشنى ئۆزگەرتەلەيدۇ، لېكىن تەپەككۇرنى تىزگىنلەش (بۇ «مەجبۇرىي قايىل قىلىش» دەپمۇ ئاتىلىدۇ) پۈتكۈل شەخسىي پوزىتسىيەنى، قىممەت قاراشلارنى، قىلمىشلارنى ۋە تەپەككۇر جەريانىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت، زىيانلانغۇچى بۇنىڭ ئۆزى ئۈچۈن ھەممىدىن ياخشى ئىكەنلىكىگە ئىشەنگەن ھالدا، ئۆزگىرىش جەريانىغا پائال ۋە خۇشال تەرزدە ئىشتىراك قىلىدۇ.

سىز ئىشەنگەن، ياخشى كۆرگەن ۋە ياردەم قىلغان بىر كىشىنىڭ ئەمەلىيەتتە سىزنى تىزگىنلەۋاتقانلىقىنى قوبۇل قىلىش ھەقىقەتەن قىيىن. ئەنە شۇ تىزگىنلەشكە ئۇرۇنۇش تېپىدىكى مۇناسىۋەتلەرگە مۇپتىلا بولغان كىشىلەرگە ياردەم قىلىشنىڭ قىيىن بولۇشىدىكى سەۋەبلەردىن بىرىدۇر. چۈنكى، بۇنداق كىشىلەر زىيانكەشلىك قىلغۇچىنىڭ ئۆزلىرىنى تىزگىنلەۋاتقانلىقىغا ئىشىنىلمەيدۇ. ھەتتا، زىيانلانغۇچى تىزگىنلەنمىگەن چاغدىمۇ، (تىزگىنلىنىش نەتىجىسىدە) ئاللىقاچان ۋۇجۇدقا چىقىپ بولغان ئۆزگىرىشلەردىن ۋاز كەچكىلى ئۇنىمايدۇ، چۈنكى ئۇلار «ئۆزگىرىشنى ئۆزۈم قارار قىلغان» دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتىمۇ، بىز ئۆزىمىز چىقارغان قارار بىز چىقىرىشقا مەجبۇرلانغان قارارغا قارىغاندا تېخىمۇ ئۇزۇن ئۇنۇمگە ئىگە. شۇنداقلا، يېقىن كىشىلىرىمىزنىڭ بىزنى مۇئەييەن قارارلارنى چىقىرىشقا مەجبۇرلىغانلىقىنى ئېتىراپ قىلىش بەسىي مۇشكۇل.

سىز كۆزلىگەن نەرسىگىزگە ئېرىشىش ئۈچۈن تىزگىنلەشنى ئۆگەنگەن تەقدىردىمۇ، باشقىلارنىڭ ئىستىكىنى نەزەردىن ساقىت قىلماڭ ھەمدە ئۇلارغا زىيانكەشلىك قىلماڭ.

ئىنگىلىزچىدىن ھېكمەتيار ئىبراھىم تەرجىمىسى

مەنبە:

https://www.linkedin.com/pulse/brainwashing-dark-psychology-tejas-malpani?utm_source=share&utm_medium=member_ios&utm_campaign=share_via