### 5.5. Поради щодо протидії маніпулюванню

Якщо під час маніпулювання використовуються основні життєві образи чи ідеї, то неправильно, викривлено спрацьовує внутрішній механізм захисту проти цих життєвих цінностей.

Важко взагалі уявити, куди заведуть захоплення технологіями маніпулювання, можливо, навіть до повної деградації людини як особистості.

Необхідно визнати, що ми завжди були, є і будемо об'єктами для маніпулювання. Але чи станемо ми жертвами цих маніпулювань, залежить від нас і нашого бажання боротися проти насильства над особистістю.

Щоб протидіяти маніпулюванню свідомістю, необхідно дотримуватися декількох простих правил:

1. Встановіть точно свою життєву мету та пріоритетність її досягнення. Якщо ззовні вам пропонують іншу мету, не піддавайтеся, навіть якщо існують певні спокуси, тобто гроші, положення та ін.

2. Визначтеся щодо своїх життєвих принципів. Протягом життя тільки Ви маєте право їх змінювати, але зраджувати встановленим принципам жодною мірою не можна, тим більше зраджувати їм чи їх підтиском інших людей або зовнішнього світу.

3. Завжди аналізуйте життєві ситуації. Перше та головне питання під час аналізу: "А кому це вигідно?" - мусить мати однозначну відповідь: "Мені та близьким людям" чи "Мені та всім іншим". Якщо Ви отримуєте іншу відповідь, значить, можете стати жертвою чужих маніпуляцій.

4. Якщо Ви відчуваєте, що хтось намагається підштовхнути Вас до якогось рішення, запитайте себе, а чи маєте Ви потребу в такому рішенні? Якщо у вас є хоч найменші сумніви з цього приводу, то, швидше за все, хтось намагається вами маніпулювати.

5. Уважно аналізуйте думку інших людей, але якщо вона суттєво відрізняється від вашої, то або вони, або ви стали жертвами маніпулювання. В цьому випадку кількість людей, які мають певну думку, значення не має, оскільки їх думка може бути помилковою.

6. Довіряйте собі, своєму внутрішньому "Я", а також своїм батькам. Повірте, вони вам бажають тільки добра, а життєвий досвід допомагає людям тверезо оцінювати ситуацію та уникати маніпулювання.

7. Постійно знищуйте стереотипи у своїй свідомості. Для цього використовуйте свою уяву.

8. Читайте, вчіться, поповнюйте запас знань, але не надто довіряйте інформації. Правильні висновки вам допоможуть зробити тверезий розум, добре серце та чисті руки, тобто довіряйте як своєму інтелекту, так і своїм відчуттям та емоціям.

9. Проявляйте турботу про оточуючих, станьте хоч трохи альтруїстом. Якщо Ви хворобливо будете думати лише про себе, то рано чи пізно все одно виявитеся жертвою маніпулювання чи й того гірше - самі станете маніпулювати людьми для власної мети.

10. Викривайте маніпуляторів і їх маніпулювання. Це дасть можливість іншим гідним людям прозріти" зірвати пелену з очей. Прозріння - де момент звільнення.

**Література до розділу 5**

1. Викентьев И. Л. Приемы рекламы и Public Relations. - 4. 1. -СПб., 1995. - С. 21-22.

2. Воитасик Л. Психология политической пропаганды. - М., 1981. -С.119,120.

З.Доронин А. И. Разведывательное и контрразведывательное обеспечение финансово-хозяйственной деятельности предприятия. - Тула; Гриф и К\*, 2000.-116 с.

4. Каландаров К. X. Управление общественным сознанием. Роль коммуникативных процессов. - М.: Гуманитарный центр "Монолит", 1998. - С 46.

5. Кара-Мурза С. Г. Манипуляция сознанием. - М.: Алгоритм, 2000. -113 с.

6. Подборка о суггестивных методах //

7. Психология. Словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Яро-шевского. - М., 1990. - С. 56.

8. Философский словарь / Под редакцией И. Т. Фролова. - 5-е изд. -М.: Политиздат, 1986. - С. 459.

9. Харрис Ричард. Психология массовых коммуникаций. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. - С. 12.

10. Шерковин Ю. А. Психологические проблемы массовых информационных процессов. - М.: Наука, 1973. - 215 с.

11. Энциклопедия методов пропаганды. (Как нас обрабатывают СМИ, политики и реклама) //