

ПУТЬ К СВОБОДЕ

Выпускается с 1998

пенитенциарная газета



Анонс номера

Законы и проекты

По материалам "Российской газеты":

Глаз народа

Высший арбитраж максимально открывает судебные процессы

Депутаты хотят ужесточить наказание за пьяные аварии

Вести из колоний

Новости учреждений УИС Приморского края

Уголок психолога

Правила сохранения крепкой нервной системы

В Приморском крае осужденные приступили к занятиям в школах

**В наступившем учебном году
2258 осужденных Приморья сели за школьные парты**



Продолжение - на с.4

Высший арбитраж максимально открывает судебные процессы

Высший арбитражный суд России решил четко расставить акценты по поводу гласности в судах: правосудие должно происходить максимально прозрачно.

Председатель Высшего арбитражного суда Антон Иванов заявил, что, по его мнению, надо отменять судебные решения, когда процесс был закрыт судьей без достаточных оснований. По его словам, нарушение режима гласности должно считаться существенным процессуальным нарушением.

Еще одна новость: в ближайшее время высший арбитраж намерен начать закрытые анонимные опросы судей, чтобы узнать, кто из коллег пользуется у них авторитетом. Эти люди в мантиях станут первыми кандидатами на посты председателей судов.

"Готовится программное обеспечение и соответствующий приказ об опросах судей, который будет выяснять мнение судей по поводу того, кто из них может стать председателем суда", - сообщил недавно Антон Иванов журналистам. По его словам, анонимные опросы будут проходить на сайте высшего арбитража. Они могут начаться в ближайшее время, но сначала, как сказал Антон Иванов журналистам, нужно сделать так, чтобы "судьи были уверены, что нынешний председатель не узнает, как они голосовали".

А 20 сентября 2012 года пленум высшего арбитража провел большую редакторскую работу над проектом постановления о гласности. Не последнее право голоса на заседании получили журналисты.

Кроме того, на заседании присутствовал Уполномоченный по правам человека в России Владимир Лукин. Именно он и поднял вопрос по поводу допуска в суд. "Даже меня, с моим удостоверением, позволяющим проходить даже к президенту, не пустили в суд сразу, - сказал Владимир Лукин. - А как быть обычному человеку?" Антон Иванов ответил, что если в суд не пускают человека с паспортом, значит, в этом суде нарушаются методические рекомендации, данные высшим арбитражем. Председатель суда, допустивший такое, должен быть привлечен к ответственности.

Проект постановления с говорящим названием "Об обеспечении гласности в арбитражном процессе" особо указывает: если у суда нет оснований закрывать процесс, судья не вправе отказать в допуске на заседание желающим присутствовать гражданам. Даже величина зала - не причина разворачивать зрителей. В таких случаях в суде может быть организована трансляция процесса. Вчера Антон Иванов особо остановился на этом вопросе. "Отсутствие технической возможности, на которую иногда пытаются ссылаться, не должно

быть препятствием для допуска всех желающих. У нас есть большие залы, в конце концов есть спортивный зал, зимний сад. В каждом суде можно найти такую возможность".

В проекте записано прямым текстом: "В открытом судебном заседании вправе присутствовать любой гражданин, в том числе представитель средства массовой информации". А если у человека в руках будет компьютер с доступом в Интернет, свои впечатления можно тут же выкладывать в Сеть. Высший арбитраж решил четко обозначить позицию: никаких ограничений для трансляций в социальных сетях быть не должно. Все, что человек видит, может выкладывать в Сеть прямым текстом.

Прямые репортажи из зала суда можно вести не только в электронных СМИ, но даже в блогах,

социальных сетях, хоть где. "Такие публикации производятся без специального разрешения судьи - председательствующего в судебном заседании", говорится в проекте. Правда, если кто-то захочет вести прямую видео- или радиотрансляцию из зала суда, надо будет спросить. "С разрешения судьи - председательствующего в судебном заседании допускается также трансляция судебного заседания в сети Интернет", гласит проект. Вчера на заседании спросили: а если кто-то из участников процесса против видеосъемки? По словам Антона Иванова, здесь важны аргументы возражающего. Бывало, что кто-то протестовал против камер только потому, что не сходил в парикмахерскую и плохо выглядит. Такие "нет" не принимаются. Человек должен доказать, что нарушаются его фундаментальные права, чтобы выключить камеры в суде. Кто-то из жур-



налистов напомнил вчера про норму Гражданского кодекса, охраняющую право человека на его изображение, мол, не помешает ли она работе? Как пояснили правоведа - на съемки в суде эта норма не распространяется.

Горячая дискуссия разгорелась по поводу санкций за нарушение гласности. По мнению Антона Иванова, это фундаментальное нарушение, и решение суда может быть отменено. Не все участники заседания согласились с такой позицией. Как сказал потом Антон Иванов журналистам, это предложение еще требует дополнительного обсуждения. В целом проект постановления будет дорабатываться. "Нам надо недели две-три, чтобы учесть замечания, потом мы его примем", - сказал Антон Иванов. Также Высший арбитражный суд России намерен предложить Верховному суду страны разработать и принять совместное постановление по поводу гласности.

Владислав Куликов
«Российская газета»

Депутаты хотят ужесточить наказание за пьяные аварии

Законодатели вновь озаботились преступлениями, которые совершают пьяные водители. Группа депутатов внесла законопроект, который не только увеличит сроки, предусмотренные Уголовным кодексом, но также введет нижние пороги этих сроков.

Сейчас, если человек в пьяном виде стал виновником аварии, в которой погиб человек, ему грозит часть 4 статьи 264. То есть нарушение правил, повлекшее по неосторожности смерть человека. Это наказывается лишением свободы на срок до семи лет с лишением права управлять транспортным средством на срок до трех лет. То же самое, но в случае если под колесами погибли более двух человек, согласно части 6 статьи 264 УК - лишение свободы на срок до девяти лет и лишение прав на срок до трех лет. Но именно в этой части появляется более мягкое наказание - принудительные работы сроком до пяти лет. То есть сбил на смерть одного человека - можешь сесть за решетку на семь лет. Сбил двоих - можешь отработать в специальном центре пять лет. Откуда такая несуразица закралась в Уголовный кодекс, сказать теперь сложно.

Но именно поэтому группа депутатов предлагает исправить эту несправедливость. А именно внести поправки либо убрать принудительные работы из части 6 статьи 264, либо добавить их в часть 4 этой же статьи. Причем депутаты склоняются именно к усилению ответственности. То есть убрать принудительные работы из части 6 статьи 264.

Но на этом они не останавливаются. По словам одного из авторов законопроекта депутата Ярослава Нилова, предложено увеличить сроки заключения и установить нижнюю планку. Ни для кого не секрет, что зачастую судьи принимают довольно мягкие решения в отношении виновных в пьяной аварии. Условные сроки - это стандартная практика, особенно для работников полиции. Чтобы исключить подобные смягчения, депутаты предлагают ввести нижний порог наказания. В случае гибели одного человека в результате пьяной аварии минимальное наказание не должно быть ниже трех лет лишения свободы. В случае с двумя и большим количеством погибших не менее пяти лет заключения.

Также депутаты предлагают увеличить и максимальные сроки: за одного погибшего - до девяти лет, за двоих и более - до 15.

Однако именно эта часть законопроекта вызвала бурные споры. Дело в том, что такие сроки заключения под стражу предусмотрены для тех преступников, которые намеренно убили человека. То есть шли на убийство, полностью сознавая, что они делают. Например, человек завел машину и, нажав на газ, поехал давить другого человека. Это уже умышленное убийство. Только его требуется доказать. А 264-я статья относится к неумышленным преступлениям, то есть человек сбил другого человека случайно. Он не имел умысла его убивать.

В случае гибели одного человека в пьяной ава-

рии наказание не должно быть ниже трех лет лишения свободы.

Примечательно, что даже адвокаты с огромным стажем предлагают пересмотреть эту норму. Так, например, в редакцию обратился адвокат Ленинградской областной коллегии адвокатов Александр Левин. Он предложил обсудить идею привлечения пьяного водителя, повинного в смерти человека или людей, как за умышленное убийство. То есть по статье 105 Уголовного кодекса. По его мнению, водитель, совершивший транспортное происшествие в нетрезвом состоянии, должен рассматриваться как лицо, совершившее умышленное преступление, и нести соответствующую ответственность. Садясь за руль в нетрезвом состоянии, он допускает возможность гибели людей по его вине. В некоторых штатах США именно так и расценивается ответственность пьяных водителей.

Однако эти доводы противоречат логике самого Уголовного кодекса. Есть преступления, совершенные умышленно. Человек хотел убить другого человека и сделал это или не сделал по каким-то обстоятельствам. Есть преступления, совершенные случайно. ДТП, совершенное в пьяном виде, относится именно к ним. Человек заведомо шел на нарушение правил дорожного движения - административное нарушение. Но он не собирался никого убивать. То есть умысла в убийстве у него не было. А поэтому такие ДТП рассматриваются именно по статье 264 Уголовного кодекса: причинение смерти по неосторожности.

К тому же другая особенность нынешнего применения норм законодательства может попросту переполнить тюрьмы. Не секрет, что за пьянку лишают прав не по факту, а по нелепым законам. Все юристы приводят в пример один и тот же случай, который был на самом деле. Расскажем его со слов адвоката Левина. Молодого человека остановили на дороге сотрудники ДПС и обвинили в том, что он выпил. Его привезли на медосвидетельствование. Врач-нарколог проверил его своим алкотестером, который показал 0.01 промилле, и вынес вердикт - нетрезв. Действительно, по нынешнему законодательству в отношении водителя, если алкотестер показывает что-то больше нуля, это однозначное обвинение в нетрезвом состоянии. И вот водитель в гневе выходит из кабинета, хватается за первый попавшийся стул и бьет им стекло в коридоре. Пьяный дебош налицо. Однако тот же нарколог, который только что поставил ему диагноз опьянение, выносит вердикт, что человек абсолютно трезв. От таких вещей любой нарколог сойдет с ума. Дело в том, что методики определения трезвости разные для разных случаев. В случае с водителем диагноз ставится по показаниям прибора. В случае с хулиганом по клиническим признакам. Суровая уголовная ответственность для якобы пьяных водителей может обернуться массовой посадкой тех, кто злоупотребляет исключительно квасом.

Владимир Баршев
«Российская газета»

В Приморском крае осужденные приступили к занятиям в школах

1 и 3 сентября в школах при исправительных учреждениях края состоялись праздничные мероприятия, посвященные Дню знаний.



Так, в исправительной колонии №29, расположенной в городе Большой Камень, торжественная линейка прошла 1 сентября. Учителя и ученики поздравили друг друга с началом нового учебного года на плацу перед зданием школы, крыльцо которой было украшено воздушными шарами и красочными плакатами. В финале торжественной части в небо были запущены небесные фонарики.

- Было очень торжественно и трогательно, сразу вспомнилась моя школа на воле, учителя и одноклассники, - поделился один из осужденных.

- В наступившем учебном году в школе при колонии за парты сядут 204 ученика. Так же, как и в обычных школах, ученики здесь бывают разные: и способные, и не очень. Но, в основном, ребята стараются. В прошлом учебном году из 32 наших выпускников 5 человек получили аттестаты с оценками только «4» и «5», - отметила директор школы при ИК-29 Можайская Венера Ивановна.

В учреждениях УИС Приморья функционируют 5 вечерних (сменных) общеобразовательных школ и 16 учебно-консультационных пунктов. В них созданы необходимые условия для получения осужденными образования, имеются учебно-методическая база и наглядные пособия для обеспечения учебного процесса.

В течение летних месяцев в учебных кабинетах

и школьных помещениях были проведены косметические ремонты, отремонтирован учебный инвентарь, подготовлены предварительные списки обучающихся.

Школа при Находкинской воспитательной колонии в новом учебном году распахнула двери для 88 воспитанников.

3 сентября на торжественном собрании, прошедшем в празднично украшенном зале клуба колонии, ребята приняли поздравления учителей и администрации учреждения и сами поздравили их с Днем знаний стихами и песнями.

- В 2012-2013 учебном году 2258 осужденных в Приморском крае сядут за школьные парты. Согласно уголовно-исполнительному законодательству, учебный процесс является одним из основных средств исправления осужденных. Стремление получить образование поощряется и учитывается при определении степени исправления. Лица в возрасте до 30 лет, не имеющие общего образования, обучаются в обязательном порядке. Осужденные старше 30 лет могут обучаться по желанию. Выпускники школ и



УКП получают аттестаты о среднем образовании единого государственного образца. В документах нет отметок о том, что они были получены в исправительном учреждении, - сказал начальник отдела воспитательной работы с осужденными регионального ГУФСИН Михаил Шебалёв.

**Корреспондент «Путь к свободе»
Миронова Екатерина
Фото автора**

Приморский осужденный сыграл в шахматы с многократным чемпионом мира Анатолием Карповым

Осужденный из ИК-33 ГУФСИН России по Приморскому краю вошел в восьмерку осужденных из разных регионов России, участвовавших в интерактивном сеансе одновременной игры в шахматы с международным гроссмейстером Анатолием Карповым. Все участники - победители отборочных соревнований в своих федеральных округах.

Сеанс одновременной игры в шахматы проводится по инициативе Общероссийской общественной организации «Попечительский совет уголовно-исполнительной системы», в состав правления которой входит Анатолий Карпов. Шахматная баталия между международным гроссмейстером Анатолием Карповым и осужденным из ИК-33 ГУФСИН России по Приморскому краю Валерием состоялась в помещении для проведения видеосвиданий следственного изолятора №2 г. Уссурийска. Вместе с Валерием, еще семь осужденных из

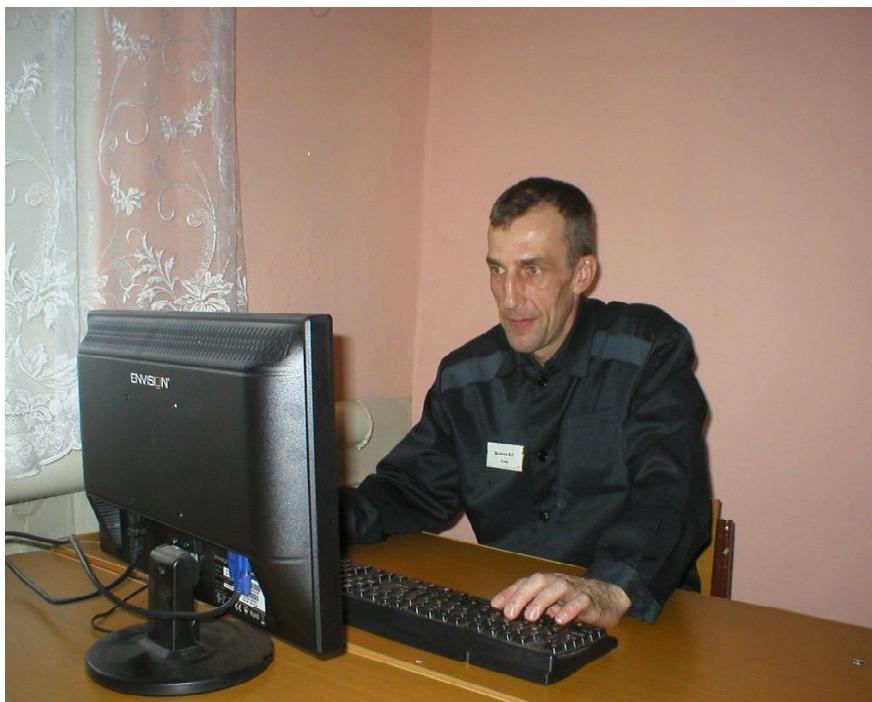
разных регионов России сражались с гроссмейстером в сети Интернет на шахматных досках. Перед началом сеанса Анатолий Карпов познакомился с каждым участником, спросил о причинах нахождения «за колючей проволокой», поинтересовался, где его соперники обучались игре в шахматы.

Валерий Махнин отбывает наказание в виде лишения свободы с 1998 года. Игре в шахматы обучался самостоятельно, сначала играл с товарищами, затем в колониетской библиотеке ему в руки попала книга Р.Фишера, ознакомившись с которой, он увлекся шахматами более серьезно. После знакомства, участники турнира начали игру. Нешуточные страсти разгорались на 84 клетках, ведь подобный уровень владения искусством "игры царей" нечасто встретишь даже в обычной жизни, не го-

воря о местах заключения. Гроссмейстер просчитывал ходы моментально, играл активно и после третьего хода наш участник перешел в глухую защиту, но сдаваться не собирался. И только, допустив ошибку на семнадцатом ходу игры, пропустил в свои шахматные владения соперника. На 19 ходу напряженной партии чемпион объявил "мат" Валерию, но игрок и присутствующие болельщики, охваченные спортивным интересом, досмотрели сеанс одновременной игры с остальными участниками. Только один из осужденных смог сыграть вничью с Мастером, но разочарования не было - в такой игре и достойный проигрыш почетен.

После партии Валерий Махнин был в вос-

торге, переполнен эмоциями и поделился впечатлениями от турнира. Для победы не хватило опыта и мастерства. Как сказал Валерий, подобные мероприятия помогают осознать осужденному, что он не отторгнут обществом, заставляют стремиться к самосовершенствованию и самовоспитанию. Шахматы учат человека размышлять, упорядочивать свои мысли, просчитывать свои действия и их последствия наперед. Подобные качества, по его мнению, могут спасти человеческую судьбу, предотвратить совершение преступления.



Пресс-служба ГУФСИН России по Приморскому краю

В Приморском крае для осужденных проводятся социальные уроки по профилактике наркотической, табачной и алкогольной зависимости

Проведение социальных уроков организовано руководством ГУФСИН России по Приморскому краю во взаимодействии с представителями негосударственного благотворительного фонда «Восстановление» и протестантской церкви «Божий поток».



сударственного благотворительного фонда «Восстановление» и протестантской церкви «Божий поток».

Служители церкви «Божий поток» проводят тюремные служения в исправительных учреждениях Приморского края с 1997 года. Работа ими ведется по различным направлениям - это лекции и беседы, концерты, спортивные мероприятия, помощь в восстановлении социальных связей осужденных, благотворительная помощь, а также участие в ресоциализации граждан, освободившихся из мест лишения свободы. В этом году служители церкви откликнулись на предложение руководства регионального ГУФСИН о проведении для осужденных социальных уроков. Пастор церкви Надежда Якушенко во взаимодействии с представителями негосударственного благотворительного фонда «Восстановление» Ниной Кошкиной, Людмилой Фоминой и Викторией Лысенко посещают учреждения с новой миссией. Беседами о вреде наркомании, табачной и алкогольной зависимости организаторы стараются охватить осужденных всех колоний Приморья. Но, в первую очередь, несовершеннолетних и тех, кто впервые в местах лишения свободы. Реализаторы проекта уверены, что наиболее остро в дополнительных знаниях о проблеме зависимости от наркотиков, алкоголя, табака нуждается именно молодежь.

В «арсенале» участников социального проекта – не только убеждающее слово и суровые цифры печальной статистики, но и специальные пособия. Плакаты, муляжи человеческих органов, оптические приборы наглядно объясняют, как страдает орга-

низм человека от губительной зависимости.

Автор статьи побывала на таком социальном уроке в одной из удаленных от столицы Приморья исправительных колоний - ФКУ ИК-26 - и увидела искренний интерес в глазах зрителей во время действия, развернувшегося на сцене.

- Мы подготовили нашу программу так, чтобы она не была скучна и безлика. Чтобы наши зрители действительно прониклись, поняли всю глубину проблемы. Ведь их осознанный выбор – отдать себя зависимости или воспротивиться ей – влияет на их жизнь и будущее дорогих им людей, - уверены участники проекта.

Действительно, во время проведения социальных уроков внимание осужденных было просто приковано к сцене: настолько интересно и убедительно подается материал.

- Даже не предполагал раньше, что производители могут добавлять в сигареты, кроме табака. Просто не задумывался об этом. После услышанного и увиденного я решил бросить курить, - поделился один из осужденных.

В завершение участники проекта пообщались с осужденными, ответили на вопросы о деятельности церкви «Божий поток» и фонда «Восстановле-



ние», раздали книги религиозного содержания, рассказали о действующих в протестантской церкви реабилитационных центрах.

- Мы надеемся, что наш труд принесет положительные результаты, даже если мы помогли одному, двум, трем людям из присутствовавших в зале. Главное, чтобы задумались о реальном вреде наркотических веществ, осознали это. Мы свидетельствуем: с Богом прийти к правильному решению и вернуться к нормальной жизни гораздо легче, чем без него, - говорит Надежда Якушенко.

*Корреспондент «Путь к свободе»
Миронова Екатерина
Фото автора*

Правила сохранения крепкой нервной системы

Сохранение и укрепление нервной системы является важнейшей предпосылкой здоровья и долголетия человека. Поэтому необходимо соблюдать определенные правила сохранения крепкой нервной системы. Вот некоторые из этих правил, рекомендованные доктором Брэггом:

1. Контролируйте свое настроение. Хорошее настроение — слишком ценная вещь, чтобы терять его. Контролируемое настроение становится такой силой, которая может привести вас к намеченной цели. Вышедшее из-под контроля настроение причинит вам и окружающим неприятности.

Когда вы сердитесь, начинайте считать. Ничего не говорите, так как потом об этом можете пожалеть. Если можно, сразу же займитесь какой-нибудь физической деятельностью, предпримите энергичную прогулку на свежем воздухе.

Уйдите от человека или ситуации, которые привели вас в плохое состояние. Не пытайтесь высказывать в таком состоянии все, что думаете.

2. Избегайте ссор. Бесконечные ненависть и горечь появляются в результате возбужденных споров, которые часто начинаются в обычной дружеской беседе. Дискуссии и аргументы оттачивают ум и часто очень полезны. Однако совсем мало людей, которые могут спорить по-дружески, без возбуждения.

Самое неблагоприятное время для споров — время еды. Такие споры могут привести к язве желудка. Когда человек чувствует, что спор накалился, он должен немедленно прекратить его, снабдив, например, фразой: «Может быть, вы и правы, но я не буду спорить с вами сейчас».

Не ссорьтесь, не дразните других и не допускайте, чтобы вас дразнили. Избегайте людей, которые делают это. Если вы хоть однажды позволили себе быть для кого-то козлом отпущения, то он будет продолжать мучить вас. Но если вы проигнорировали его или молча ушли, он оставит вас в покое. Такова психология людей.

Не каждый, с кем вы контактируете, соглашается с вашими идеями и точкой зрения. Старайтесь избегать людей, которые вас раздражают, но не нужно их ненавидеть. Просто найдитесь подальше от них, а если приходится быть в их компании,

разговаривайте с ними как можно реже.

3. Не замыкайтесь в себе. Высказывайте другим свое беспокойство. Если вы чувствуете, что у вас есть законное недовольство против кого-либо, подойдите к этому человеку и спокойно объясните все. Часто это бывает просто недоразумение. Внесите этот принцип во все ваши отношения — будь то ваши дети или товарищи, родственники или сотрудники.

Как много мужей и жен, родителей и детей копят недовольство внутри себя до тех пор, пока уже не могут общаться друг с другом. Они строят каменную стену вокруг себя, что может привести к нервному упадку сил. В таких ситуациях необходимо с кем-либо поделиться, излить свою душу. Возможно, разговор поможет вам увидеть проблему в новом свете, найти ее решение.

Не пытайтесь взваливать на себя непосильную ношу. Некоторые люди хотят слишком многого от себя. Стремясь выполнить непосильное, они постоянно испытывают нервное напряжение. Один человек никогда не может сделать всего. Старайтесь делать то, что можете сделать лучше всего. Жизнь станет длиннее, здоровее и счастливее.

4. Старайтесь почаще улыбаться и смеяться. Старое изречение гласит: «Если ты смеешься, то весь мир смеется с тобой. Если ты плачешь, то плачешь один». Смех — это в известном смысле упражнение, которое создает улучшенную циркуляцию крови в области брюшной полости. Он создает здоровье благодаря счастливому душевному состоянию смеющегося. Смех обуславливает также нечувствительность к действию обидных слов. В состоянии улыбки человек внутренне ощущает радость. Старайтесь выбирать книги, теле и радиопрограммы, которые побудят вас улыбаться или смеяться. По этой же причине предпочтительнее общаться с людьми, наделенными чувством юмора, которые не ведут себя слишком серьезно, которые молоды сердцем, не считаясь со своим календарным возрастом.

Людей, у которых мрачное настроение или характер, следует держаться подальше. Если вы окружены людьми, которые чувствуют себя радостными и счастливыми, то вы также будете счастливы. Улыбайтесь, и вы получите улыбку в ответ.



5. Не будьте слишком чувствительны к словам. Если вам говорят резко — забудьте это. Не делайте из этого большой проблемы. Многие люди не отличаются душевным здоровьем, и вы не должны опускаться до их уровня.

Пусть другие ненавидят, завидуют, подозревают и живут отрицательной душевной жизнью. Будьте достаточно умны, чтобы не позволить такому яду сделать вас больными. Не старайтесь искать в людях совершенства, пытайтесь видеть в них только хорошее.

6. Учитесь жить с самим собой. Замечательно, если имеешь хороших и верных друзей, но кроме этого необходимо научиться жить с самим собой. Нежелательно быть слишком интимным с кем бы то ни было, так как «близкие отношения рожают презрение».

Вы должны быть хорошей компанией для самого себя, никогда не надоедать себе. Наедине с собой начинаешь лучше понимать себя, а это помогает понимать и других.

Будьте постоянно занятыми. Занятый человек — счастливый человек. У него нет времени на безделье, ссоры, сплетни. Жизнь становится большим приключением. Живите каждый день так, будто он у вас последний. Считайтесь с каждой минутой. Время слишком драгоценно, чтобы попусту убивать его.

7. Не занимайтесь самоистязанием. Избавляйтесь от горя и других эмоциональных потрясений методом забвения их. Поворачивайте мысли в ином направлении, не создавайте болезненную привычку находить удовлетворение в истязании себя горем. Горе от потери кого-то дорогого — одно из величайших потрясений.

Может наступить такая депрессия, что это приведет к смерти. Конечно, такое горе трудно взять под контроль. Но это можно сделать методом внутренней мысленной замены: силой воли мы можем отбросить несчастливые горестные мысли и заменить их счастливыми воспоминаниями, связанными с тем человеком, которого вы потеряли. Замена печальных мыслей счастливыми может стать духовной привычкой, которая будет спасать вас от многих нервных срывов в течение всей жизни. Слезы не могут устранить причину горя. Пусть созда-

тельные, счастливые мысли займут ваш ум.

Не поощряйте тех, кто страдает от горя, проявлением вашей симпатии. Говорите с ними со здравым смыслом. Если у вас горе, не слушайте тех, кто проявляет к вам симпатию. Вы, и только вы должны преодолеть ваше горе. Мысленная замена и ясное неэмоциональное мышление — ваше оружие. Жизнь — это долина слез. Горе и печаль — часть жизни. Мы должны контролировать наши эмоции, не позволяя им управлять нами.

8. Прекратите беспокоиться понапрасну. Беспокойство, подобно горю, может разрушить вас, но часто оно сильно преувеличивается людьми. Правда, оно часто неизбежно, особенно когда это касается деловых неприятностей, семейных неурядиц, бедности и т. д. Но и здесь мы должны использовать ясный ум и здравый смысл. Беспокойство ничему не поможет. Наоборот, чем больше мы беспокоимся, тем больше напряжение наших нервных сил и тем меньше их будет для преодоления трудностей.

Миллионы людей беспокоятся по пустякам, часто от чрезмерного тщеславия, ложной гордости, самомнения. Много беспокойства причиняют дети, особенно подростки, которые становятся жертвой стадной психологии. Большинство взрослых не могут найти общего языка с подростками, но это необходимо, если вы хотите помочь им пройти этот трудный период жизни. Беспокойство не поможет вам правильно сделать это.

9. Создавайте себе хорошее настроение. Бодрость некоторых людей зависит от погоды: когда сияет солнце, у них хорошее настроение, когда погода плохая, они печальны. В плохую погоду самоубийств больше, чем в хорошую.

Необходимо научиться самому создавать себе хорошее настроение. Для этого нужно любить ту погоду, какая есть: дождь, снег, темноту, жару. Когда вы сами светитесь изнутри, погода не будет вас беспокоить.

При подготовке статьи использованы ресурсы сети Интернет

