

# ЖИЗНЬ БЕЗ СТРЕССА

Университет Брахма Кумарис, отделение Систем самоуправления

*В наши дни стресс стал совершенно обычным явлением. Этот термин особенно часто стали употреблять в области управленческих наук (менеджмента). Одни называют стресс чертой современности, другие утверждают, что это постепенно прогрессирующая болезнь. Кто-то считает стресс синонимом поражения, а кто-то говорит, что стресс в небольших дозах, или так называемый «EUSTRESS» (юстресс), необходим для поддержания активного образа жизни, здоровой конкуренции, энтузиазма, устремленности и пр. Наша точка зрения такова, что стресс нельзя назвать признаком поражения или отличительной чертой современности. Стресс появился в результате стремительных изменений в образе жизни, испорченных взаимоотношений и разногласий, реактивности, кризиса личности и разрыва связей. Все это является основными причинами стресса. И на Западе, и на Востоке стресс становится широко распространенным явлением. И если не заниматься изучением его настоящих причин, а также способов освобождения от него, то это может привести к тому, что сильно пострадает человечество в целом. В этой статье мы постараемся осветить некоторые причины, обуславливающие стресс, а также обозначим несколько способов восстановления.*

## ПРИЧИНЫ

Перемены в образе жизни, современные научные изобретения принесли много благ, но в связи с этим в нашей жизни также возникли и некоторые проблемы. В наш век науки, когда все в высшей степени механизировано и усложнено, возникла большая зависимость друг от друга. Вслед за этим совершенно естественно произошли изменения в образе жизни. Ежедневная изматывающая, утомительная, напряженная и непрерывная работа до поздней ночи безусловно является первой причиной стресса. Другой причиной является нарастающая склонность к эгоцентricности и корыстолюбию, жесткая конкуренция, жадность, погоня за качеством, борьба за выживание и т.д. В данном контексте мне хотелось бы привести в качестве примера результаты исследований, проводившихся недавно в США. В

статистическом отчете была отмечена тенденция к росту числа бедных людей в Америке. И это несмотря на то, что они владеют гораздо большим богатством, чем люди в других странах. Но в этом отчете также употреблялся термин «относительная бедность». Например, у одного человека – автомобиль последней модели, а у его соседа такого автомобиля нет. И хотя у него все же есть автомобиль, но не последней модели и не такой дорогой, то он, сравнивая себя с соседом, считает себя бедным, и поэтому изо всех сил будет стараться получить автомобиль последней модели. Такая относительная бедность день

от дня увеличивается, и люди не могут найти решение данной проблемы. Как говорится, проблемы всегда были, они есть, и они всегда будут, и все, что мы можем сделать – это изменить свое отношение, т.е. свой подход к проблемам. В ближайшем будущем хаос и критические ситуации увеличатся еще в большей степени, и если сейчас мы не подготовимся заранее, то позднее нам будет еще труднее справиться со стрессом.



## РАЗНОГЛАСИЯ И ИСПОРЧЕННЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Как можно заметить, взаимоотношения в наше время не основываются на истинной любви, желании оказывать заботу и делиться, сотрудничестве и гармонии. Поскольку все мы люди, то каждый из нас нуждается в заботе, чтобы нас слушали, во внимании со стороны родственников и знакомых. Недостаток этого приводит к хаосу, разногласиям и замешательству. Очень часто различие во мнениях приводит к разрыву взаимоотношений,

что служит причиной напряженности и стресса. Другими причинами возникновения трудностей во взаимоотношениях, рано или поздно ведущих к стрессу в жизни человека, являются взаимное недоверие и непонимание, недостаток уверенности в себе.

## КРИЗИС ЛИЧНОСТИ

Это один из основных факторов, ведущих к стрессу. Поскольку наше отношение становится все более эгоистичным, то усугубляется и кризис личности. Он наступает в тот самый момент, когда человек забывает о своей изначальной природе, то есть утрачивает духовное сознание. В наше время люди отождествляют себя с материальными, неживыми вещами. Например, если у человека много недвижимости, то считается, что он преуспел в своей жизни, о нем все знают. И, напротив, если у человека нет всего этого, то он никому не известен, несмотря на то, что может обладать очень хорошим характером, быть человеком высоких принципов и очень воспитанным. Усугубление кризиса личности становится благоприятной почвой для стресса.

## РАЗРЫВ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

В результате проведенных исследований выяснилось, что дети, выросшие в дружной семье, в большей степени обладают силой терпимости, способностью слушать, более заботливы и щедры, больше проявляют уважения к старшим, более ответственны, чем их свер-



стники из семей, где родители не уделяют времени беседе со своими детьми из-за того, что их жизнь в высшей степени механизирована и посвящена профессиональной деятельности. Дети, живя в полном достатке, чувствуют одиночество и разочарование. Из наблюдений следует, что недостаток общения в разных организациях также приводит их на грань закрытия.

### РЕАКТИВНОСТЬ

Поскольку люди забыли о своей истинной природе, то рано или поздно их характер становится реактивным. Если один говорит одно, а другой – другое, это приводит к несовместимости личностей. Основная причина в том, что люди находятся в осознании только своей внешней формы, привлекательности, гордятся высшим образованием, принадлежностью к высшим слоям общества. Но, с другой стороны, абсолютно игнорируется внутренний мир, то есть уровень духовного развития человека. В современной медицине утверждается, что семенем всестороннего развития личности является именно духовность, а не что-то еще. Полноценное духовное развитие приводит к всестороннему развитию личности в целом.



**Брахма Кумарис** Всемирный Духовный Университет – международная нерелигиозная благотворительная общественная организация. Университет основан в 1937 году в Индии и имеет 8000 центров в 120 странах мира. **Является членом Департамента Общественной Информации ООН.** Обладает общим консультативным статусом в Экономическом и Социальном Совете ООН и Фонде помощи детям (ЮНИСЕФ). **В области образования по нравственным ценностям Университет тесно сотрудничает с ЮНЕСКО.** Центры БКВДУ по всему миру предлагают курсы, лекции, семинары по положительному мышлению, управлению собой, управлению стрессом, медитации, усвоению духовных и нравственных ценностей.

**Считая это служением обществу, все программы Университет проводит бесплатно.**

Тел. в Одессе: 726-11-42, 794-43-38

[www.brahmakumarisru.com](http://www.brahmakumarisru.com)