

АНДРЕЙ СОКОЛОВ

Дефицит и изобилие

у

Активность
Безопасность
Деньги
Забота
Здоровье
Знание
Любовь
Общение
Отдых
Развлечения
Ритуалы
Свобода
Секс
Творчество



x

Андрей Львович Соколов

Дефицит и изобилие

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=30804968

ISBN 9785449060303

Аннотация

Удочка для ловли золотой рыбки. Книга предлагает простую и эффективную методику увеличения количества удовлетворенности собственной жизнью. Возможно, для кого-то это путь к счастью. Для кого-то к благополучию. Для кого-то к гармонии. Методика универсальна.

Содержание

Что такое дефицит и что такое изобилие в личной жизни?	5
Как использовать понятие дефицит и изобилие для улучшения качества жизни?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Дефицит и изобилие

Андрей Соколов

© Андрей Соколов, 2018

ISBN 978-5-4490-6030-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Что такое дефицит и что такое изобилие в личной жизни?

С понятием дефицит и изобилие человек встречается повсеместно.

Дефицит – это недостаток чего-либо.

Голод – это дефицит еды.

Болезнь – дефицит здоровья.

Глупость, невежество – дефицит знаний.

Бедность – дефицит денег.

Одиночество – дефицит общения.

Тоска – дефицит счастья.

Скука – дефицит развлечений, дефицит дел, занятий.

Страх – дефицит безопасности.

Голодный человек испытывает дефицит еды, бедный – дефицит денег.

Изобилие точно так же можно обнаружить в обычной жизни. Когда человек сыт, когда он больше не хочет есть, когда насыпило насыщение. Или изобилие еды. При изобилии необходимая категория, вещь или ресурс находится в необходимом количестве и даже с запасом. При изобилии чего-либо, человек перестает ощущать острую потребность в дополнительном получении этого ресурса.

Собственно, чтение этой книги уменьшает дефицит зна-

ний и навыков. И, как вы сможете заметить, уменьшив дефицит знаний, можно уменьшить дефицит денег, уменьшить дефицит отношений, безопасности и т. д.

А уменьшение дефицита – это первый шаг к изобилию.

Визуально, дефицит и изобилие можно расположить на графике, где справа от нуля по оси X будет Изобилие, а слева – Дефицит.

По оси Y можно расположить любые важные для конкретного человека приоритеты: активность, деньги, здоровье, любовь, общение и т. д.

При этом важно понимать, что понятие дефицита может быть объективно, но чаще субъективно.

Например, кто-то считает, что температура минус 10 градусов – это холодно, а для кого-то и минус 20 достаточно комфортно.

Из этого следует, что изобилие холода есть дефицит тепла. Поэтому на графике разумнее указывать положительные характеристики типов. Например, писать Здоровье, а не Болезнь. Иначе получится путаница – Изобилие болезни – это Дефицит здоровья. Мы же стремимся к изобилию здоровья, а не к изобилию болезни. Поэтому на оси Y указываем категорию, которую хотим получить в изобилии.



Для чего это вообще нужно?

Разбивая свою жизнь на такие составляющие, на категории, можно понять, где следует приложить больше усилий для достижения общего комфорта и удовлетворения.

Кроме этого, поскольку ощущение дефицита и изобилия субъективно, то важно понять для себя самого, где есть реальный дефицит, а где мнимый.

Ведь если машина нужна для передвижения, то важна лишь ее вместительность и надежность. И стоимость такой машины может быть не велика. А значит, дефицита денег при ее покупке не возникнет. Или он будет не большим. А если задача приобретения машины – статус в глазах окружающих, то дефицит денег может ощущаться постоянно. И вполне возможно, что разумнее посмотреть на машину как на функцию и использовать ее как функцию. Функцию езды.

А не как функцию золотого слитка на колесах.

Даже богатый, с точки зрения кого-то, человек может ощущать себя бедным и истово преумножать свое богатство. И в то же время человек, не обладающий большим количеством денег может не испытывать в них недостатка, не ощущать дефицита денег. Все зависит от точки отсчета и внятности ориентиров.

Из этого следует, что понятие дефицит и избытие – субъективные категории.

Кто-то, испытывая небольшое недомогание, ощущает огромный дефицит здоровья.

И в то же время человек в ссадинах и синяках может считать себя совершенно здоровым и счастливым. Достаточно вспомнить мальчишек в детстве.

Из этого же следует, что понятие дефицит и избытие взаимосвязаны и находятся на одной оси координат. Т.е. слева от нуля по оси X находится состояние или ощущение дефицита, а справа – избытия.

Почему все это важно?

Это позволяет получить способ измерения, аналогичный линейке или весам, которым можно будет измерять свое состояние и корректировать дефицитные значения. Самостоя-

тельно. Не доверяя чужому мнению.

Ведь очень часто, под влиянием рекламы, пропаганды, привычек, установок и обычаев, другого информационного шума или привычных штампов, нам кажется, что нам остро не хватает чего-либо. Но так ли это на самом деле? И что нужно в реальности? Новый уют, шоколадка, шуба, крутая тачка... или объятие любящего человека?

Использование графика в контексте категорий своей жизни и ежедневных занятий в системе дефицита и избытка может помочь человеку если не обрести гармонию или комфорт, то увеличить количество удовлетворения, получаемого им от жизни.

Как использовать понятие дефицит и изобилие для улучшения качества жизни?

Как же использовать понятие дефицит и изобилие в своей жизни? Как эти понятия и система координат могут помочь человеку жить более комфортной жизнью. А может быть и счастливой.

Предположим, что есть выбор – задержаться на час на работе и получить некоторое количество денег. Или вернуться пораньше в семью или к друзьям и получить чуть больше отдыха, любви или общения.

Можно посмотреть на то, как эту задачу решают трудоголики или некоторые работники в погоне за премией. А можно посмотреть на то, как эту задачу решали хиппи.

Возможно ли изобилие хотя бы теоретически? Конечно.

Может ли быть вред человеку, если он не будет испытывать дефицита? Не может. Впрочем, это праздный вопрос – некоторые дефициты возвращаются в жизнь постоянно – иначе мы не ели бы и не спали.

Изобилие – это не комфорт, не гармония. Это удовлетворение, что ближе к счастью.

Тяжелая тренировка или работа могут не принести комфорта или гармонии – болят мышцы, есть усталость... но есть и удовлетворение.

Все дефицитные состояния нарушают гармонию и не приносят удовольствия. В то время как отсутствие дефицита, а тем более состояние изобилия увеличивают количество удовлетворенности жизнью и количество счастья.

Человек, испытывая недостаток сна и отдыха, может заболеть, его работоспособность будет снижена и вряд ли он будет этому рад.

Дефицит любви может привести к возникновению неврозов и депрессии.

Таким образом, использование понятий дефицита и изобилия может помочь человеку управлять своей жизнью.

Ведь именно на этих понятиях строится управление человеком извне.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.