

Александр Руль

# ЭКОНОМИМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

*или КАК накопить на яхту*



Александр Руль

**Экономим с удовольствием,  
или Как накопить на яхту**

ИГ "Весь"

2013

**Руль А.**

Экономим с удовольствием, или Как накопить на яхту / А. Руль —  
ИГ "Весь", 2013

Вопрос «Куда делись деньги?» у многих часто сопровождается головной болью и муками совести. С грустью вспоминается покупка пары ботинок, модного мобильного, сковородки, как в телевизионной рекламе и т. д. Хотя обувь уже некуда ставить, посуды полная кухня, телефонов вот теперь два. И за свое разгильдяйство и транжирство в таких случаях очень обидно. Если вы нередко бываете в такой ситуации, значит вам просто необходимо научиться экономить. Эта книга перевернет ваши представления об экономии: автор не призывает вас затянуть пояса и отказывать себе в удовольствиях. Его методы направлены на то, чтобы научить вас экономить легко и непринужденно – то есть в автоматическом режиме, без жертвоприношений и насилия над собой. Практикуя эти методы, вы перестанете, наконец, зависеть от магазинных прилавков, избавитесь от «потребительских» привычек, станете самодостаточными и научитесь умножать деньги. И убедитесь, что накопить на яхту под силу не только олигархам.

© Руль А., 2013  
© ИГ "Весь", 2013

## Содержание

К читателю	6
Для начала	9
О привычке тратить	10
Главная «фишка» этой книги	11
Личный пример	12
Чему научит эта книга?	13
Покупать нужное	13
Позволить себе большее	14
Сколотить свой капитал	15
Сохранить благосостояние	16
Избавиться от психологических проблем	17
Часть I	18
Глава 1. С чего и как началось потребление?	19
Потребительский пресс	19
Диагноз – шопоголик!	21
Жажда адреналина	21
Иллюзия свободы	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Александр Руль**

## **Экономим с удовольствием, или Как накопить на яхту**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

## К читателю

*Есть два пути, чтобы быть счастливым: сокращать свои желания или увеличивать средства.*

**Бенджамин Франклин (1706–1790 гг.), американский политический деятель, ученый**

Приветствую вас, уважаемый читатель. Добро пожаловать в мир моей книги!

Как вы, должно быть, знаете – меня зовут Александр Руль. Вам, несомненно, хочется узнать обо мне больше, так как от этого, скорее всего, будет зависеть степень вашего доверия моей книге. И я готов немного удовлетворить это ваше естественное желание.

Итак, возможно, это вас разочарует, но по профессии я всего лишь адвокат. Да-да, я не являюсь специалистом в области экономики и финансов, я не написал ни одной диссертации и не провел ни одного семинара на соответствующую тему. Но не спешите откладывать эту книгу в сторону – я уверен, что наше с вами знакомство не случайно и что оно принесет вам много пользы (не только материальной). В любом случае, можете не сомневаться в том, что вы как минимум окупите деньги и время, потраченные на эту книгу.

Но, с другой стороны, даже хорошо, что я не могу похвастать перед вами ученой степенью по экономике, иначе вам бы пришлось слушать сложную и оторванную от жизни теоретическую информацию. Я не финансист и вы, полагаю, тоже, а это значит, что вам будет легко понять изложенный далее материал.

Тому, о чем я пишу в этой книге, не учат в институтах, ведь наука экономить – наука прикладная и не терпит никаких теорий. В моей книге эта наука представлена в виде гремучей смеси проверенных на моем личном опыте знаний из психологии, математики, логики и, что самое интересное, – знаний, почерпнутых из древне-восточных учений.

Я практик, дошедший до всего сам. И то, что написано в этой книге, – не теория, а стратегия, которая реально работает. Эта стратегия помогла мне и многим другим людям решить свои финансовые трудности.

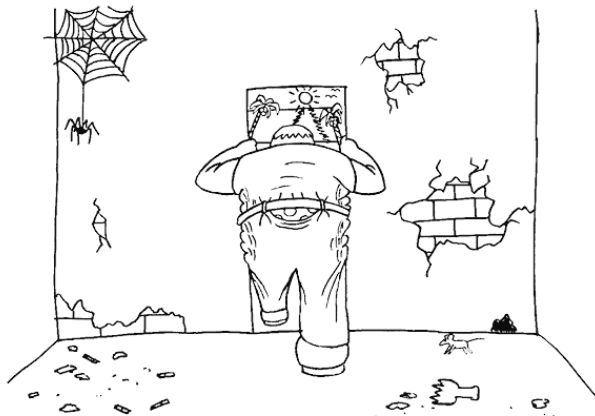
Чтобы та или иная книга стала полезной читателю, нужно, чтобы ее автор, во-первых, хорошо знал освещаемую в ней тему, во-вторых, правильно и доступно умел рассказать об этой теме читателю. Со всей скромностью заявляю, что я как раз тот человек, который знает и умеет все вышесказанное. Уважаемый читатель может парировать: «Да я и сам знаю, как экономить деньги – тут много ума не надо». В свою очередь я хочу задать вам несколько вопросов: «Каков ваш месячный доход?», «Сколько денег на вашем счету в банке?», «Сколько времени вам осталось платить по кредиту?» Если на любой из этих вопросов вам отвечать неприятно, значит, ваша экономия неэффективна или, попросту говоря, вы не умеете экономить. Надеюсь, уважаемый учитель не обиделся на это – ведь, во-первых, таких, как вы (не умеющих грамотно и эффективно экономить), большинство, во-вторых, эту неприятную ситуацию всегда можно исправить.

Практически все сказанное в этой книге не несет в себе ничего кардинального и неприемлемого для вашего ума. Именно поэтому ее содержание вы с легкостью усвоите, а значит, и с пользой примените на деле.

Предлагаемая мной система уникальна в своем роде и не имеет аналогов. Ее основная цель – научить вас экономить легко и непринужденно. То есть в автоматическом режиме, без всякого отказа себе в удовольствиях. Другая цель книги – помочь вам не только сохранить ваши денежки, но и приумножить их.

Знать причину проблемы – это уже шаг вперед на пути ее решения. Потому в книге для начала исследуются причины, из-за которых людям не хватает денег. (Поверьте, это не ваша

маленькая зарплата, а совсем другое.) Далее в книге приводятся способы избавления от этих причин. Эти способы, несмотря на свою простоту в применении, способны оказать огромное влияние не только на ваше материальное, но и на духовное состояние.



Представьте себе обрюзгшего толстяка, находящегося в затхлом помещении и пытающегося выйти на свежий воздух. Этот толстяк никак не может выйти наружу – ему мешает слишком узкий дверной проем. Бедолага не может протиснуться в него, хотя и пытается изо всех сил. Этот толстяк – вы, уважаемый читатель. Да-да. Не воротите нос, а лучше признайте этот факт. Описываемый жирдяй – образ современного человека-потребителя, коим вы, безусловно, являетесь. Узкий проем в затхлом доме – это ваши узкие материальные возможности, а свежая и чистая улица, находящаяся снаружи, – благополучная жизнь, к которой мы все так стремимся. «Лишний вес», состоящий из больших запросов и потребностей, не дает вам выбраться на улицу и вдохнуть полной грудью. В этой незавидной ситуации у вас остается два способа выйти «наружу». Один из них – расширить дверной проем до ширины вашей «толстой» фигуры. Именно этот способ большинство из нас видят как единственный и всеми силами пытаются увеличить (расширить) свои материальные возможности, чтобы начать жить в благополучии. Но не проще ли воспользоваться вторым способом – просто скинуть «лишний вес», то есть сократить свои непомерные запросы и желания и спокойно перейти «за порог» старой жизни, обрета довольство и гармонию.

Не пытайтесь подстроить под свои потребности весь мир, так как любая попытка это сделать обречена на провал. Рост наших материальных возможностей всегда сопровождается более интенсивным ростом наших потребностей. Но как только мы скинем «лишний вес», состоящий из последних (умерим свои претензии на кучу материальных благ), – даже самая маленькая по размеру материальная возможность (материальный доход) не помешает нам жить в мире и согласии. Этот «лишний вес» – тяжелая ноша, которая мешает нам идти по жизни легко и радостно. Я на собственном опыте убедился в этом и вам искренне желаю того же.

Нужно помнить смысл известной поговорки: «Едим (потребляем) для того, чтобы жить, а не наоборот». Снизить наши потребности нам поможет понимание того, что кроме дорогих вин, машин, домов и курортов существует много других более доступных и, что самое главное, более важных ценностей. Нужно прекратить искать смысл жизни через призму только материальных благ – ведь жизнь прекрасна, стоит только посмотреть на нее по-другому. Но, как ни парадоксально, именно новое отношение к жизни, основанное на духовных началах, приведет к улучшению и материальной ее составляющей.

Эта книга – не из разряда изданий, повествующих о «пути к богатству». Никто не обещает вам золотых гор. В этой книге не будет упомянуто ни одной эфемерной фразы типа «все зависит только от вас» или «вы можете добиться всего, чего захотите». Ведь порой, каким бы сильным и искренним ни было наше стремление к той или иной цели, – нам не удастся достичь ее. Если бы все зависело только от вас и было в ваших руках, вы бы сейчас не читали эту книгу, а попивали фруктовый коктейль на жарком Карибском пляже, вглядываясь в живописную морскую даль.

В этой книге я задался целью научить вас не тому, как приобрести что-то, а тому, как правильно и с умом использовать уже имеющееся. Здесь никто не попросит вас проявить чудеса героизма и кинуться с голой попой на армию жизненных обстоятельств, которые настроены совсем не дружески. Кому нужна посмертная медаль героя? Эта книга учит тому, как подстраиваться под жизненные обстоятельства с наибольшей для вас выгодой.



## **Для начала**

Вы никогда не задумывались над тем, что можете получать больше денег и для этого не обязательно повышение зарплаты. Как этого добиться? Научиться экономить. Сэкономленные деньги – это ваш дополнительный источник доходов, это деньги, которые при правильном с ними обращении легко изменят вашу жизнь к лучшему, станут в ней гарантом и опорой. Именно необдуманные траты, неправильное использование своих финансовых возможностей не дают нам полностью раскрыть потенциал наших денег и «выжать» из них максимальную выгоду. Исправить это недоразумение поможет эта книга.

## О привычке тратить

Многие полагают, что единственный путь к материальному благополучию – хороший заработок. Но это мнение ошибочно. Существует масса примеров того, когда хорошо зарабатывающие люди живут впроголодь. Так, один мой хороший знакомый – даже несмотря на то, что зарабатывает в три раза больше меня – постоянно находится в долгах, при этом нельзя сказать, что попал он в них по каким-то объективным (не зависящим от него) причинам. Все дело в том, что он просто не умеет обращаться с деньгами. Именно неправильное отношение к деньгам заставляет многих «избавляться» от них, как от какой-то заразы. Таких людей очень много – и более того, уважаемый читатель, велика вероятность, что вас следует к ним причислить. Эти люди очень «искусно» превращают любую цифру на своем счете в «ноль целых пиш-десятых», и при этом не важно, зарабатывают ли они десять тысяч или десять миллионов рублей. Отсюда следует вывод: **важно не то, сколько вы зарабатываете, а то, сколько вы тратите**. Ведь именно неистраченные деньги (сохраненные на будущее) и следует считать реальным доходом, а также главным показателем материального благополучия. Таким образом, даже если вы зарабатываете 20 000 и откладываете 2 000 в месяц, то ваш доход больше, чем у того, кто зарабатывает 100 000 рублей и тратит их все без остатка.

Мы привыкли отдавать свои кровью и потом заработанные денежки всем, кому угодно – продавцам, врачам, гаишникам, налоговикам и т. д. А оставить себе – забываем. Экономия в контексте этой книги – это плата денег себе.

Большую часть своих денег вы тратите попусту, несмотря на свое убеждение в обратном. Понятное дело, что и раньше вы предпринимали попытки экономить. Но согласитесь: каждая из этих попыток была вам неприятна, так как при этом вы отказывали себе в чем-то. Например, вы преодолевали в себе желание приобрести какой-нибудь дорогой товар в пользу более дешевого. Разница между их ценами и была вашей экономией. Но запомните – грамотная экономия заключается не столько в том, чтобы суметь совершать покупки дешевле, сколько в том, чтобы сократить их число, отказавшись от ненужных.

«Да как же? Все что я покупаю – всегда нужное!» – воскликнете вы. Возможно, что сейчас вы думаете именно так, но по мере прочтения этой книги ваш взгляд на свои потребности изменится. Вы станете более самостоятельными и перестанете зависеть от магазинных прилавков. Теперь **ВЫ** будете управлять своей жизнью и решать, что вам нужно и что нет, – вы, а не навязанные обществом стереотипы и пристрастия.

Экономия, предлагаемая мной, – совсем не то, что вы привыкли понимать под этим словом, ведь я не буду призывать вас отказывать себе в удовольствиях. Экономия, в контексте этой книги, позволит вам избавиться от статуса «потребитель» в самом плохом и, к сожалению, самом распространенном смысле этого слова. Вы освободите себя от постоянных походов по магазинам, что на самом деле является всего лишь вредной привычкой, а не оправданной необходимостью.

## Главная «фишка» этой книги

Некоторые книги схожей тематики предлагают вниманию читателей множество разнообразных рецептов и инструкций, помогающих сэкономить их кровные. Эти способы очень действенны и могли бы принести хорошие плоды, если бы не одно «но». Воспользоваться рекомендациями таких книг далеко не всем под силу, ведь они лишь подсказывают то, на чем можно сэкономить, но не подсказывают, как именно это сделать. Они не устраняют глубинных причин, заставляющих нас напрасно тратить деньги.

В конце этой книги тоже есть советы, на чем можно сэкономить. Но перед этим мы подробно рассмотрим внешние и, что самое главное, внутренние причины наших переplat, а также попробуем их устранить. Легко давать советы типа: «Покупайте на распродажах», «Покупайте мелким оптом», «Не берите кредитов» и т. п. Сблaзн не соблюдать эти и подобные им рекомендации настолько велик, что без должной психологической настройки ему невозможно противостоять. Только новая система ценностей и новый взгляд на деньги, в обретении которых вам поможет эта книга, способны принести положительный результат в экономии. Потому в книге уделено внимание не столько тому, НА ЧЕМ можно сэкономить, сколько тому, КАК это можно сделать без ограничений себя в удовольствиях и радостях жизни.

Эта книга поможет вам в своих тратах полагаться на здравый ум, а не на распаленные эмоции и импульсы, ведь именно последние заставляют нас тратить много больше, чем нам нужно. Именно сиюминутные страсти кружат нам голову, когда мы видим на магазинной витрине очередной красивый и дорогой «товарный экспонат». Именно под их влиянием нам хочется проехаться на глазах своих коллег на «крутой тачке». Именно эмоции заставляют нас потреблять и забирать у этого мира, ни капли ему не возвращая. Они уводят наш взор от истинных благ и обращают его к материальным. Пришло время положить этому конец.

## Личный пример

Возможно, это кого-то удивит, но у вашего покорного слуги были вечные проблемы с деньгами. Несмотря на присущее мне здравомыслие и стабильный доход, деньги улетучивались как весенняя ласточка. В свое время я начал заниматься восточными учениями. Именно это новое увлечение, в корне поменявшее мою жизнь и мировоззрение, научило меня быть довольным собой и окружающей действительностью без каких-либо вспомогательных средств материального мира. И с тех пор мне стало легко применять навыки экономии, которые у меня имелись и раньше, но от которых не было толку из-за тогдашнего главенства в моей жизни потребительских приоритетов. Мудрость Востока помогла моему духу освободиться от пут материальной заинтересованности. Я просто перестал нуждаться в том многом, без чего раньше никак не мог представить себе свою жизнь. Я научился довольствоваться малым. Восточные учения, такие как йога, веданта, дзогчен, даосизм и дзен, помогли мне понять, что у себя внутри я способен найти намного больше ресурсов для довольства своим существованием, чем могут принести какие-либо внешние факторы. Стойкое внутреннее удовлетворение, к которому мы все так стремимся посредством тотального потребительства, было достигнуто совсем иным способом – способом от противоположного – отказом от потребительства.

Отказ от участия во всемирном забеге потребителей, дистанция которого пролегает промеж магазинов и супермаркетов, не только сохранил мне массу денег, но и позволил обрести морально-духовное равновесие.

Отказавшись принимать участие в этой колоссальной битве за звание «самый зажавшийся потребитель года», я получил гораздо более лестную и приятную награду – научился видеть мир полным истинных радостей. А ведь последних хватит на всех нас, и, что самое главное, никто за них не попросит с нас денег. Духовный рост и выбор стать человеком, свободным от излишков производства, – всегда сопутствуют нашему благополучию.

\* \* \*

Не факт, что первые шаги в том направлении, которое откроет для вас эта книга, будут легкими. Для того чтобы принять новый взгляд на деньги и способы их использования, потребуются время и определенные усилия. Возможно, не все и всегда у вас будет получаться. Но это не повод расстраиваться, так как рано или поздно все у вас пойдет, как по маслу.

## Чему научит эта книга?

### Покупать нужное

Трудно экономить на том, что мы считаем необходимым. Но именно это большинству из нас приходится делать постоянно. Такой вид экономии не очень приятен, так как заставляет ограничивать свои потребности. Так, большинство из нас испытывает дискомфорт, когда покупает более простую и недорогую одежду взамен брендовой и новомодной – ведь более дорогой товар нам хочется сильнее. Но если мы сменим приоритеты и отойдем от привычных потребительских претензий к миру и его материальным ценностям, то это позволит нам иначе смотреть на вещи. Мы станем более разумно и здраво относиться к удовлетворению своих потребностей, а они, в свою очередь, станут больше соответствовать нашим материальным возможностям.

Мировоззрение, основанное на потребительском отношении к вещам, заставляет нас приобретать много того, в чем мы реально не нуждаемся. Происходит это потому, что наше привычное восприятие мира слишком сильно подвержено воздействию сиюминутных эмоций, а также легко поддается пагубному влиянию извне. Нужно лишь скорректировать свои «потребительские наклонности», и тогда при выборе товара или услуги мы сможем основываться только на трезвом расчете и реальных нуждах, а не на том, что нам навязывает реклама и потребительские стереотипы. Все то многое, что ранее казалось нам нужным и приносило сиюминутное удовлетворение – предстанет ерундой, приобретение которой будет восприниматься как величайшая глупость. Методика этой книги поможет вам осознать всю пустоту и непрактичность многих из ваших прежних покупок, в результате чего стремление их приобрести исчезнет без следа.

Согласитесь, что отказ от приобретения продуктов, никчемность которых мы ясно осознаем, не способен вызвать в нас негативный оклик. А за счет сэкономленных на ерунде денег у нас появится больше материальной возможности приобрести действительно необходимые и полезные для жизни вещи.

За счет предлагаемой в этой книге экономии вам откроются новые возможности в приобретении истинно важных материальных благ. Например, если раньше вы вели разгульную жизнь среди баров и дискотек, на которую изводили все свои деньги и здоровье, то эта книга придаст вам сил «завязать» с ней и купить давно желанный вами абонемент в фитнес-клуб.

Конечно, у читателя может возникнуть вопрос: «А как я узнаю, что реально нужно, а что является ерундой?» Конкретного ответа здесь не существует. Важно то, что когда потребительское отношение к вещам изживет себя, этот вопрос даже не возникнет. Обретя новый вкус жизни, вы сами поймете, какие ранее имевшиеся траты неоправданны и продиктованы сиюминутными пристрастиями, а какие имеют реальную необходимость.

Умение с легкостью отказываться от покупок, которые ранее считались необходимыми, – это базис, без которого экономия не может принести существенной выгоды, без которого невозможно преобладание вашего духа над материей. Кроме того, это умение станет вашим дополнительным источником доходов.

## Позволить себе большее

Это может прозвучать парадоксально, но грамотная экономия расширит ваши возможности в сфере крупных приобретений.

К необходимым покупкам относится не только приобретение товаров повседневного характера – таких как одежда, продукты питания и т. п. Часто необходимыми становятся и те покупки, стоимость которых сильно превышает рамки нашего семейного бюджета. Например, нам срочно требуется набор бытовой техники или мебельный гарнитур, приобретение которых невозможно без привлечения дополнительных денежных средств. В качестве этих дополнительных средств люди привыкли видеть деньги, позаимствованные на стороне: взятые в кредит у банка или у каких-то щедрых людей – не важно. В нашем же случае чьей-либо помощи со стороны не потребуются, ведь эта книга обучает не только тому, как экономить, но и как копить деньги. И при необходимости никто нам не помешает приобрести за счет своих накоплений ту или иную дорогостоящую вещь.

Если вы начнете откладывать совсем небольшие «порции» от своего дохода, то вскоре будете удивлены тому, как быстро они сложатся в очень приличную и кругленькую сумму. Последней вы всегда сможете распорядиться по своему усмотрению. Помните: от энного количества денег до «офигенного» – только один шаг, но почему-то не все на него решаются. Кстати, использовать накопления вы можете не обязательно для приобретения крупной покупки, но и для многих других целей, требующих больших затрат: на открытие своего бизнеса, на погашение долга перед кредиторами и т. п. Главное – стараться копить заранее, даже тогда, когда на горизонте еще не видна необходимость в крупных затратах. Ведь такая необходимость не любит заблаговременно предупреждать о своем появлении, а предпочитает обрушиваться на нас как снег на голову. И как прекрасно, если к такому «сюрпризу» мы уже имеем полную материальную боеготовность.

## **Сколотить свой капитал**

Материал этой книги поможет не только отчистить разум от «потребительского шлака», но и выработает в нем дисциплину, которая так необходима в деле накопления. Искушение потратить накопленное на то, что нам совсем не нужно, всегда очень сильно. Именно поэтому многие люди, поддавшись ему, уничтожают все свои сбережения, даже не дав им дорасти до требуемых размеров.

Эта книга раскрывает секреты не только того, как накопить крупную сумму, но и того, как правильно ею управлять и как приумножить ее. Слышали такую фразу: «Деньги липнут к деньгам»? Ее смысл всем понятен. Так, любая денежная сумма склонна «размножаться», если создать для этого все необходимые условия. (Надеюсь, уважаемый читатель, правильно меня понял и не подумал, что речь идет о размножении денег на качественном цветном принтере. ☺)

Деньги, вложенные в те или иные финансовые инструменты, «размножаются» сами собой, и если при таком вложении проявить смекалку и чутье, то денежный приплод (процент) может значительно увеличить размер наших доходов. Склонность денег к такому саморазмножению можно использовать для накопления своего собственного капитала. Именно его наличие откроет в нашей жизни множество перспектив, а также привнесет в нее материальную стабильность и уверенность в завтрашнем дне.

## Сохранить благосостояние

Даже если человек считает, что не нуждается в советах этой книги – он, мол, и без нее достиг финансового благополучия, – то это не означает, что он прав. Материальное благосостояние, особенно достигнутое без больших усилий со стороны его владельца, – очень хрупко по своей природе и всегда готово исчезнуть так же быстро, как и появилось. Все, что для этого нужно, – самонадеянное отношение владельца такого состояния к возможностям постоянно его поддерживать.

Если вы одномоментно обрели материальное благополучие – например, в результате получения наследства, выигрыша в лотерею или совершения незатейливой, но очень прибыльной сделки, – будьте готовы к тому, что от этого благополучия скоро может ничего не остаться. Если тот или иной человек слишком необдуманно относится к заработанным деньгам, то их полная потеря – лишь вопрос времени.

Например, нет ничего хуже, если компания провела несколько успешных сделок, произошедших по воле случая, и заслугу в этом начинает приписывать себе один конкретный человек. Ведь теперь он начинает полагать, что деньги так и будут сыпаться ему на голову как манна небесная. В результате он тратит неумеренно много, считая, что судьба будет постоянно восполнять потраченное новыми прибылями. Любой перебой с клиентурой, проблема с поставкой расходных материалов и другие финансовые сложности выкинут такого самонадеянного человека в кювет жизненной дороги. Все набранные им кредиты на развитие бизнеса разорвут в клочья все его дело и низвергнут его незаслуженное благосостояние.

То, как в неумелых руках растрачивается наследство богатого дедушки или крупные деньги, выигранные в казино, – притча во языцех. Для человека, не имеющего ничего, кроме имущества, полученного таким «легким» способом, будет очень сложно сохранить, а тем более приумножить полученное. И такому человеку совсем не помешает прочесть эту книгу.

Всегда важно иметь умеренный аппетит в своих тратах, даже если вам кажется, что ваше материальное состояние может позволить большее. В подавляющем большинстве случаев именно грамотная экономия и правильное управление деньгами лежат в основе материального благополучия. Легко себе представить, что будет, если убрать эту основу.



## **Избавиться от психологических проблем**

Новое отношение к деньгам, к которому призывает эта книга, поможет в решении не только финансовых, но и психологических проблем. Я думаю, вы согласитесь, что потребительский образ мышления сопряжен с массой негативных переживаний. Виной тому постоянная неудовлетворенность тем, что мы имеем, и соответствующее стремление эту неудовлетворенность устранить. Весь этот процесс создает большие нагрузки на нашу психику и часто становится причиной стресса.

Избавляясь от установок, заставляющих нас относиться к миру как к источнику только материальных благ, мы избавляемся от массы негатива. Заметьте, уважаемый читатель, эта книга не только способствует становлению вашего финансового благополучия, но и, что самое интересное, способствует тому, чтобы оно (финансовое благополучие) вас сильно не интересовало. Исходя из этого, можно выразить один из главных постулатов этой книги – «чем меньше мы одержимы мыслями о материальных благах, тем больше у нас их будет». И это не парадокс, а правда жизни.

Перестать жить жизнью потребителя значит упрочить взаимосвязь со Вселенной, усовершенствовать свое миропонимание, которое позволит вам питаться ее энергией. А идущее параллельное с этим накопление денег – совсем не лишнее и к тому же приятный факт.

## Часть I

### Тотальное потребление

*И люди стремятся в жизни не к тому, чтобы делать то, что они считают хорошим, а к тому, чтобы называть как можно больше вещей своими.*

**Лев Толстой (1828–1910 гг.), русский писатель и мыслитель**

*В первой части мы выявим и исследуем причины нашей склонности к чрезмерным тратам. Ведь почти все мы потребляем и приобретаем намного больше материальных ресурсов, чем это необходимо для полноценной и комфортной жизни. Зачем нужно такое исследование? Затем, что без знания ответа на вопрос «Как и почему мы превращаемся в злостных потребителей?» невозможно перестать быть ими.*

*Знать причину имеющейся проблемы – главная предпосылка для ее решения. Если брать аналогию с медициной, то в ней узнать точную причину заболевания – уже половина успеха в лечении. Так, во времена Средневековья возникновение большинства болезней объяснялось с помощью суеверий, да и методы лечения были соответствующими. Незнание истинной причины болезни в те далекие времена часто приводило к смерти больного, даже если он болел обычным ОРЗ. Если бы лекари прошлого знали истинную причину болезней, то им было бы гораздо легче найти правильный метод лечения.*

## **Глава 1. С чего и как началось потребительство?**

Чтобы начать наш разговор, вначале необходимо разграничить понятия «потребление» и «потребительство». Так, потребление – это естественное явление, которое можно поставить в один ряд с размножением, борьбой за существование и т. п. То есть – это неотъемлемая часть жизни. Потребительство же – это потребление, которое из-за своей чрезмерности перестало быть атрибутом жизни и превратилось в ее цель. Потребителем в этой книге мы будем называть человека, который не просто потребляет, а потребляет сверх меры, при этом забирая у мира во сто крат больше, чем отдавая ему.

Принято считать, что потребительский образ наша жизнь приобрела благодаря становлению в обществе капиталистического строя. Считается, что именно благодаря последнему у людей, якобы, появилось больше денег и возможностей их потратить.

Специалистами приводятся данные статистики, согласно которым личные расходы на товары и услуги во всем мире возросли более чем в четыре раза: с 4,8 млрд долларов в 1960 году до 20 млрд в 2000 году. Даже с учетом роста населения данные показатели свидетельствуют о слишком большом росте потребления. Так что же первостепенно: то, что мы стали больше зарабатывать и из-за этого больше потреблять, или то, что начали больше потреблять и из-за этого вынуждены больше зарабатывать? Может, именно рост потребительского рынка и превалирование в обществе потребительской идеологии заставляет расти наши запросы и стремиться работать и зарабатывать больше? Вот так вопрос.

В основе потребительского образа жизни лежит убеждение в том, что чем большим количеством благ и возможностей их приобрести ты обладаешь, тем ты будешь счастливее. Большинство из нас живут согласно такому убеждению и стремятся к тому, чтобы заработать как можно большее количество денег – ведь только они считаются всеобщим эквивалентом материальных благ, а значит и счастья.

Тотальное потребление превратилось в смысл жизни населения большинства развитых стран. Люди привыкли прислуживать его культу, позабыв об истинном смысле своего предназначении. Под гнетом потребительской идеологии и основанной на ней системе ценностей потребности тела возобладали над потребностями духа, отчего мы потеряли своей истинный человеческий облик. Мы превратились в ходячие машины по переработке материальных благ и связанных с ними удовольствий. Весь наш мир теперь вращается вокруг того, как заработать и как потратить.

Но почему мы забываем о мудрой поговорке «Счастья не купишь»? Разве уровень материального достатка равен уровню довольства жизнью? Количество приобретенных материальных благ совсем не гарантируют того, что мы станем счастливыми. Наоборот, с того момента, как мы подчинились культу материальных благ, мы перестали радоваться по-настоящему. Самым распространенным источником положительных эмоций мы ошибочно избрали обладание той или иной штуковиной из магазина.

С помощью сверхпотребления мы пытаемся нагромоздить гору якобы нужных покупок – ведь нам внушили, что именно на пике этой горы можно обрести счастье. Вся жизнь может уйти на ее создание, но на ее вершине нас ничего не ждет, кроме разочарования.

## **Потребительский пресс**

Превалирование материальных ценностей над духовными превратили людское общество в «стадо», легко манипулируемое корпорациями. В интересах этих корпораций действуют правительства ведущих экономических держав – они делают все, чтобы общий уровень культуры народонаселения был «на уровне плинтуса». Школьные реформы, понижающие уровень обра-

зования, кинематограф и телевидение, понижающие уровень культуры, – все это в значительной степени иницируется и одобряется в государственных верхах. Доказано, что чем глупее человек и чем меньше он интересуется вечным и духовным, – тем больше он предпочитает потреблять. А высокий уровень потребления – залог экономического роста государства, к которому и стремится верховное руководство. К тому же, массовым сознанием потребительского общества намного проще управлять, что опять-таки выгодно правящей элите. На вооружении последней стоят такие орудия рыночно-потребительской машины, как реклама, супермаркеты, кредиты, мода, бренды. С их помощью нам навязывают ложную систему ценностей и стандартов, а также необходимость им соответствовать. В нас вселяют убеждение, что мы будем «лохами», если не будем ходить в этой одежде, ездить в такой машине, есть эти продукты, а также учат называть лохами тех, кто не следует данным убеждениям.



Этими вбитыми в наши головы потребительскими установками нас всех стригут под одну гребенку, воспитывают стадное чувство и заставляют забыть, что каждый человек уникален и его потребности также уникальны. Нам говорят: «Счастья не обрести без одинаково важных для всех приобретений, например таких, как одеколон известной марки, бульонных супербиков или нового средства для чистки унитаза». Таким образом, мы вынуждены покупать в большей степени не те вещи, которые нам реально нужны, а те вещи, «нужность» которых навязана потребительской пропагандой и идеологией.

Потребности, внушенные нам масс-медиа, также принято называть «квазипотребностями». Под действием рекламы многие наши покупки совершаются часто не из-за практической необходимости – мы покупаем те или иные товары как символ того, что мы современные и не хуже других. Наше положительное самочувствие напрямую зависит от доступа к материальным благам. И чем хуже этот доступ, тем чаще нас одолевают зависть, злоба, психологическое напряжение и дух соперничества.

Жизнь в Советском Союзе была более беззаботной и менее напряженной, чем теперь, ведь в ней полностью отсутствовал потребительский диктат. В ту пору наше сознание не было так сильно отягощено заботой о том, как заработать деньги и на что их потратить. Мысленно люди были устремлены в светлое будущее и имели более высокие идеалы и четкую националь-

ную идею. Проблемы сверхпотребления не существовало, так как количество соблазняющих товаров, на которые можно было потратиться, было сведено до минимума. В связи с этим советское общество было самым высокообразованным и культурным в мире.

Я не хвалю СССР и не говорю, что жить тогда было лучше, чем сейчас. Я лишь пытаюсь обратить внимание на то, что в вопросе потребления в советскую эпоху мы чувствовали себя гораздо свободнее, и нам есть чему поучиться у прошлого. Чтобы обрести былую свободу от жажды материальных благ, необязательно, чтобы последние пропали с полок магазинов, как было это в Советском Союзе. Чтобы перестать быть потребителем (в плохом смысле этого слова), нужно лишь по-другому посмотреть на материальные блага и ценности и понять, что в них нет ни ценности, ни блага.

## **Диагноз – шопоголик!**

Одной из крайних форм проявления потребительства является такое известное всем явление, как шопоголизм. Если каждое посещение магазина вызывает в вашей душе незабываемый трепет, а сам процесс покупок становится одним из главных удовольствий в жизни, знайте: вы – шопоголик. Шопоголизм (научное название *ониомания*) – является психологической зависимостью, справиться с которой порой невозможно без помощи специалистов из области психологии и психиатрии. Потому желание постоянно покупать товары и заказывать услуги без преувеличения можно назвать заболеванием.

Но не стоит думать, что шопоголизм свойственен только расфуфыренным дамочкам, которым просто некуда девать «спонсорские» деньги, получаемые от своих «папиков». Все мы в той или иной степени страдаем этим нехорошим недугом, так как склонны уделять покупкам больше времени и средств, чем это реально необходимо.

Ученые выявили несколько причин этой распространенной болезни и, как уже было сказано, такие причины важно знать.

## **Жажда адреналина**

Приобретения в магазине – один из нетрадиционных способов пощекотать себе нервы. Так, небольшие порции стресса, связанные с выбором товара, его покупкой и возможным разочарованием в нем дарят шопоголику чувство эйфории (как ни странно).

Любителям пощекотать себе нервы таким нетрадиционным способом стоит только почувствовать.

## **Иллюзия свободы**

Оставаться в рамках семейного бюджета и экономно относиться к деньгам – все это склевывает шопоголиков и не позволяет им чувствовать себя свободными. Именно поэтому они склонны удовлетворять все свои потребительские желания, пока на это хватает денег. Покупка любой приглянувшейся вещицы дарит шопоголику чувство независимости и позволяет считать себя хозяином жизни.

## **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.