

СКОТТ ТЭЛЛОУЭЙ

# АЛГЕБРА СЧАСТЬЯ



ЗАМЕТКИ ОБ УСПЕХЕ,  
ЛЮБВИ И СМЫСЛЕ ЖИЗНИ



# Алгебра счастья

ЗАМЕТКИ ОБ УСПЕХЕ,  
ЛЮБВИ И СМЫСЛЕ  
ЖИЗНИ

**Оригинальное название:**

The Algebra of Happiness:

Notes on the Pursuit of Success, Love, and Meaning

**Автор:** Скотт Гэллоуэй

**Год издания:** 2020

**Количество страниц:** 208

**Время прочтения:** 4 часа

**Сложность темы:**

для любого уровня подготовки

**Купить книгу в магазине «МИФ»:**

<https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/algebra-schastya/>

### Книги по теме:

- [Аркадий Панц «Беседы о счастье»](#)
- [Лоретта Грациано Бройнинг «Гормоны счастья»](#)
- [Елена Резанова «Никогда-нибудь»](#)
- [Рольф Добелли «Философия хорошей жизни»](#)
- [Хэл Элрод «Магическая формула»](#)

### О книге

Если бы вам понадобилось представить формулу счастья в виде конечного числа уравнений, что это были бы за уравнения? Какие сферы человеческой жизни они описывали бы?

Об этом рассказывается в книге Скотта Гэллоуэя, известного американского предпринимателя, инвестиционного банкира и преподавателя курса MBA в Школе бизнеса Леонарда Стерна.

Перепробовав многое в своей жизни, автор решил поделиться с читателем тем, что на собственном опыте узнал об успехе, амбициях, карьере и деньгах. Он дает советы о том, как выбрать свой путь в жизни, как зарабатывать, сохранять и приумножать деньги. Особое внимание в книге уделяется развитию отношений с людьми, поскольку, по мнению автора, они представляют собой главную ценность и радость в нашей жизни.

Из книги вы узнаете:

- как выбрать дорогу в жизни и развивать себя;
- строить карьеру, зарабатывать, сохранять и приумножать деньги;
- отделить существенные для счастья вещи от наносных;
- перенаправить свое внимание в нужное русло и поддерживать веру в успех;
- заводить и развивать отношения с людьми;
- поддерживать любовь в браке и партнерских отношениях.

Что такое успех? Быть может, это совсем не то, что вы думаете. Будете ли вы чувствовать себя счастливым, если добьетесь

того, что в обществе принято считать успехом. Размышления профессора Гэллоуэя обо всем этом помогут вам строить свою жизнь так, чтобы она приносила удовлетворение.

### **Для кого**

Книга будет полезна молодым людям, которые только ищут свое место в жизни, а также всем, кто задает себе вопрос, что такое подлинный успех.

# Об авторе

**Скотт Гэллоуэй** — профессор Школы бизнеса Леонарда Стерна при Нью-Йоркском университете, входит в список 50 лучших в своей профессии, преподаватель MBA, предприниматель. Автор влога *Winners & Losers* на YouTube, а также подкастов *Pivot* вместе с Карой Суишер.

# 5 причин прочитать эту книгу

- 1** Книга поднимает всегда актуальную тему счастья и баланса в жизни.
- 2** Скотт Гэллоуэй известен как автор бестселлера «Большая четверка».
- 3** В книге собран личный опыт автора и его знакомых, который охватывает все сферы жизни человека от успеха в карьере до здоровья и взаимоотношений.
- 4** Четкая и понятная структура: в начале каждой главы выведены короткие «формулы успеха».
- 5** Небанальные идеи, которые придется кстати как молодым людям, которые ищут ориентиры, так и тем, кто хочет осмыслить собственную жизнь.

# Вступление

«Алгебра счастья» — это размышления известного предпринимателя и инвестиционного банкира Скотта Гэллоуэя о самом важном в жизни. Книга поделена на четыре части.

В первой («Основы») автор делится короткими «жизненными уравнениями» — это своеобразная выжимка опыта, накопленного им и его знакомыми.

Вторая часть («Успех») посвящена тому, как преуспеть в карьере и обрести финансовую независимость.

Третья, самая большая часть, носит название «Любовь». В ней Гэллоуэй размышляет об отношениях, выборе спутника жизни, воспитании детей и заботе о родителях.

Последняя часть («Здоровье») призывает задуматься о своем теле, питании, борьбе с внутренними демонами и о последних днях жизни.

# ОСНОВЫ

Испытывать стресс и чувствовать себя несчастным — нормально, утверждает Скотт Гэллоуэй. Только в молодости наша жизнь наполнена счастьем, общением, новыми знакомствами, поездками и перспективами.

На втором-третьем десятке наступает самое трудное время — работа, постоянный стресс, проблемы. И только после пятидесяти мы начинаем замечать повсюду прекрасные дары жизни. «Вы осознаете, что время пребывания человека на земле ограничено, и начинаете ощущать запах роз, позволяя себе быть счастливым, как вы того заслуживаете».

*Работайте, пока молоды*



Если вы хотите, чтобы карьера шла вверх, вам предстоит потратить много топлива. Мир не лежит у наших ног, приходится прилагать немало усилий, чтобы занять свое место под солнцем. Старайтесь изо всех сил!

*Трудитесь упорно*



Отношение количества времени, которое вы уделяете упорному труду, к тому, сколько вы наблюдаете за работой других, — отличный показатель вашего успеха в будущем. Покажите мне человека, который каждый вечер не отрываясь от канала ESPN, все воскресенье смотрит футбол и не занимается спортом, — и я нарисую вам картину будущего, полного гнева и неудачных отношений. Покажите мне того, кто трудится не покладая рук и уделяет занятиям спортом столько же часов, сколько просмотру спортивных программ, — и я покажу вам преуспевающего человека.

*Три условия счастливых отношений*



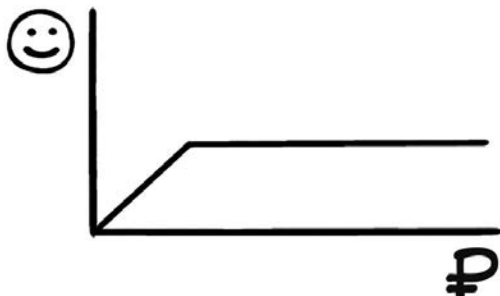
Выбор спутника жизни — самое важное решение, которое предстоит сделать в жизни. Для хороших отношений важно соблюдать три условия: любить человека, иметь с ним общие ценности и одинаковые финансовые ожидания.

*Живите в большом городе*

$$\begin{array}{r} + \quad \text{ДИПЛОМ} \quad \text{ПОЧТОВЫЙ ИНДЕКС} \\ \hline \text{ДЕНЬГИ} \quad \text{₽} \end{array}$$

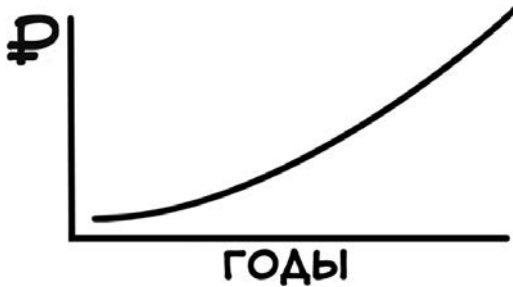

Чтобы достичь успеха, нужно ехать туда, где много возможностей. В крупных городах как на Уимблдоне — даже если вы не звезда тенниса Рафаэль Надаль, благодаря пребыванию на одном корте с ним ваша игра перейдет на более высокий уровень. И вы либо приобретете лучшую спортивную форму, либо поймете, что вам здесь не место.

*Взаимосвязь счастья и денег*



Между тем, сколько у вас денег и насколько вы счастливы, существует взаимосвязь. В каком-то смысле счастье можно купить. Но после достижения определенного уровня достатка эта связь ослабевает. Так что трудитесь не покладая рук, чтобы добиться финансовой стабильности, но отмечайте, что приносит вам радость и удовлетворение, и вкладывайте в эти вещи.

*Инвестируйте как можно раньше и как можно чаще*



Если регулярно класть в шкатулку тысячу долларов, то в сорок лет тысяча долларов превратится в 10 или 25 тысяч. Этот принцип применим не только к финансам, но и к любой сфере жизни. «Делайте фотографии, пишите друзьям милые нелепицы, как можно чаще связывайтесь со старыми друзьями и говорите людям, что вы их любите. Уделяйте этому хотя бы несколько минут в день, пусть даже поначалу отдача покажется небольшой — со временем она станет огромной».

*Будьте мужественны*

**ВОСТРЕБОВАННОСТЬ  
+ ДОСТОЙНЫЙ ГРАЖДАНИН ☆  
ОТЕЦ**

---

Самцы обезьян имеют более высокий ранг в стае и успех в спаривании не тогда, когда они крупнее и сильнее, а когда у них больше социальных связей. Мужественность означает востребованность, способность быть достойным гражданином и любящим отцом.

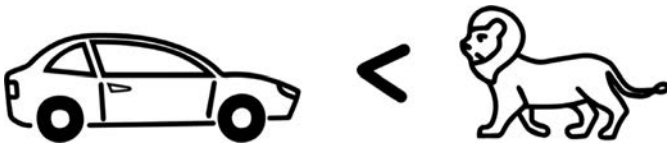
*Акции = богатство*

**АКЦИИ**  **= БОГАТСТВО**

Как можно быстрее купите недвижимость или акции и попытайтесь найти работу, которая предусматривает отчисления в пенсионный фонд, а еще лучше — получение опционов на акции компании.

«Быть богатым — значит иметь пассивный доход, превышающий расходы на жизнь».

*Вкладывайте во впечатления, а не в вещи*



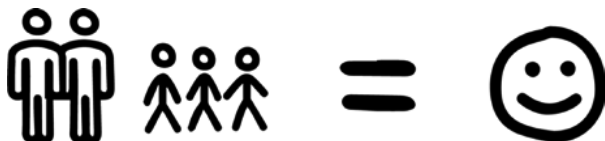
Лучше водите Hyundai, но съездите с любимым человеком на остров Сен-Бартелеми.

*Помогите близким достойно уйти из жизни*

 **= ОТДАЧА ОТ ИНВЕСТИЦИЙ**

Безотчетное удовольствие, которое приносит забота о другом в начале его жизни, — например, радость, которую доставляют дети, — хорошо описано в литературе. Однако создание комфортных условий для близкого человека в конце жизни тоже приносит глубокое удовлетворение.

*Счастье = семья*



По многим свидетельствам, счастливее всего те люди, которые поддерживают моногамные отношения и имеют детей.

*Научитесь принимать неудачи*

**СТОЙКОСТЬ**  
/  
**НЕУДАЧИ** = **УСПЕХ**

Чтобы быть успешным, нужно уметь преодолевать скорбь и продолжать жить.

*Не будьте слишком строги к себе*

**СУБЪЕКТИВНЫЕ**  
**ОЩУЩЕНИЯ** ↓ < **РЕАЛЬНОСТЬ** ↓  
**СУБЪЕКТИВНЫЕ**  
**ОЩУЩЕНИЯ** ↑ < **РЕАЛЬНОСТЬ** ↑

Соперничество заставляет нас брать пример с успешных людей, и нас постигает разочарование, если тот, кого мы видим в зеркале, не соответствует высоким требованиям. Прощение себя и других — вот ключ к построению гармоничных отношений, потому что вы и ваш спутник жизни обязательно будете совершать ошибки.

# Успех

Талант играет важную, но не главную роль в успехе. «...он всего лишь обеспечивает доступ в переполненный зал для важных персон. Успех похож на платиновый медальон авиакомпании Delta: вы чувствуете себя особенным, но в аэропорту LaGuardia осознаете, что таких, как вы, там много». Гораздо важнее сильное желание, или страсть. И нужно понять, откуда оно берется. Чаще всего, пишет Гэллоуэй, страстную **увлеченность своим делом рождают вознаграждение и признание**, обусловленные мастерством.

Те, кто произносят речи в университетах и советуют идти за своей мечтой, уже разбогатели. Большинство из них добились успеха, открыв предприятия по переработке отходов после провала пяти других начинаний. Вам же **нужно найти дело, к которому у вас есть способности, и после десяти тысяч часов практики достичь в нем настоящего мастерства**. Эмоциональное и материальное вознаграждение, которое обеспечивает высокий уровень мастерства в своем деле, заставит вас увлечься им. Ведь никто не начинает карьеру из любви к налоговому законодательству, но лучшие специалисты по налоговому праву любят свое дело, обеспечивают свои семьи и вступают в брак с еще более поразительными людьми, чем они сами.

Чем более увлекательна профессия, тем больше людей стремятся заняться ею. Все мечтают работать в Vogue, снимать фильмы или открыть ресторан. Но большинство сколотило состояние на переплавке железной руды, страховании и пестицидах.

Часто карьере мешают очень банальные вещи. Поэтому Скотт Гэллоуэй советует всегда неукоснительно соблюдать **три правила**:

- 1** не опаздывать;
- 2** быть воспитанным;
- 3** поддерживать контакты.

Каждый предприниматель, прежде чем открыть собственное дело, должен ответить себе на **четыре вопроса**:

- 1** Есть ли у меня средства для дальнейших инвестиций?
- 2** Способен ли я пережить публичный провал?
- 3** Нравится ли мне продавать?
- 4** Готов ли я пойти на серьезный риск?

Но работа на себя — не панацея. Быть наемным сотрудником — это тоже талант. «Предпринимательские навыки и качества — дальновидность, готовность рисковать, твердость характера — превозносятся в СМИ каждый день.

Однако мало кто говорит, что нужно для того, чтобы быть хорошим сотрудником».

По мнению Гэллоуэя, **чтобы быть хорошим наемным сотрудником, нужно:**

- 1** Быть взрослым — делать то, что совсем не хочется делать, или заниматься чем-то бессмысленным.
- 2** Быть вежливым — чувствовать себя частью команды и помогать друг другу, сдерживать гнев и критику.
- 3** Быть уверенным в себе — ведь ваше материальное благополучие зависит от планов и действий других людей.

Каждые 5—7 лет мир охватывает финансовый кризис. К этому нужно быть готовым. Но как определить, когда наступает опасное время и когда следует вносить коррективы в свое поведение?

***Признаки того, что рынок или компания скоро покатятся вниз:***

- завышенные показатели, связанные с оценкой рыночной стоимости, отношение курса акций к прибыли и образование «пузырей» на рынке кредитования;
- строительство грандиозных зданий странами и компаниями;
- раздутое эго СЕО и его образ жизни;
- склонность компаний переплачивать людям с посредственными способностями;
- аукционная война за коммерческую недвижимость;
- всеобщее преклонение перед молодежью.

***Что делать в нестабильное время?***

Во-первых, кризис — хороший момент для начала собственного дела. «Успешные компании открылись в период выхода экономики из рецессии — в 1992-м и 2009-м.

Тогда сотрудники, аренда недвижимости и услуги обходились гораздо дешевле».

Во-вторых, нужно знать, когда продавать активы. «Последуйте одной из азбучных истин инвестирования и накопления богатства: диверсифицируйте. Если вам повезло иметь один актив, будь то акции или дом, стоимость которого выросла так сильно, что теперь составляет львиную долю вашего богатства, сделайте как можно большую его часть ликвидной».

В-третьих, держите часть денег наличными.

В-четвертых, будьте скромны. «Когда дела действительно идут хорошо, очень важно осознавать, что во многом это не ваша заслуга — вас просто захватил экономический бум».

# Любовь

Любовь и отношения — вот конечные цели жизни человека, по мнению Гэллоуэя. Все остальное просто средства их достижения. Главное решение, которое нужно принять в жизни, — с кем заводить детей.

Построение жизни с тем, кто любит вас и кого любите вы, гарантированно принесет настоящее удовлетворение и чистую радость.

По данным всевозможных исследований, брак выгоден в экономическом плане. Наличие партнера дает возможность делить с ним расходы и обязанности, сосредоточиваться на карьере и использовать мудрость толпы (в данном случае своей пары). И все это обычно приводит к принятию более взвешенных решений («Нет, мы не будем покупать лодку»), позволяет упорядочить свои предпочтения, вкладывая капитал внимания в те вещи, ценность которых растет, а не снижается, — в частности, в карьеру, а не собственную привлекательность для окружающих или в то, чтобы вас видели в соответствующих местах.

## *Несколько советов молодоженам:*

### **1 Не ведите счет.**

Возьмите за правило всегда обращать внимание только на положительные моменты.

Поставьте перед собой цель быть щедрыми и делать для своего спутника жизни как можно больше и как можно чаще.

### **2 Никогда не допускайте того, чтобы вашей жене было холодно или чтобы она проголодалась.**

Оглядываясь назад, я осознаю, что большинство ужасных ссор происходили именно потому, что мы умудрялись пропустить обед.

### **3 Как можно чаще выражайте любовь и желание.**

Любовь, прикосновения и секс — все это подчеркивает уникальность ваших отношений.

**О совместном сне с детьми.** Западные исследования по части совместного сна подчеркивают, что сон отдельно от родителей способствует формированию системы преодоления психологического стресса у детей. Вот почему многие американские родители боятся признаться, что спят вместе с детьми. Гэллоуэй выступает против такого подхода. «Мы приходим в этот мир и уходим из него одинокими и уязвимыми, поэтому нам хочется прикоснуться к любящим людям, чтобы спать спокойно. По моему убеждению, благодаря всем этим маленьким инвестициям у наших мальчиков возникнет естественное желание лечь рядом с мамой и папой, которые постарели и ослабли, чтобы согреть нас и помочь спокойно уснуть».

**О смысле любви.** Любовь — это готовность ради другого человека кардинально изменить удобную для вас жизнь.

Сильнее всего это проявляется в отношениях с детьми: вам может не нравиться ходить на футбольные матчи, устраивать вечеринки по случаю дней рождения и бесконечно смотреть мультфильмы. Но ради детей вы будете готовы на все это. «...то, что вы ненавидите, становится просто небольшим неудобством в присутствии любимых людей. Катамараны, американские горки и караоке — все это разные способы сказать: “Моя жизнь принадлежит тебе, и я люблю тебя”».

**О праве на выражение чувств.** Чаще говорите людям, что вы их любите. Целуйте своих близких. Обнимайте их. Держитесь за руки. «Мало что воплощает в себе награду, выраженную в одном действии, так, как это делает возможность держать ребенка за руку. Рука ребенка идеально ложится в руку отца или матери. И в этот момент вы чувствуете, что плохо было бы умереть внезапно, но гораздо хуже — не оставить во Вселенной следа, наполненного смыслом и успехом. Вы родитель — и ваш ребенок держит вас за руку».

**О привязанности.** Если в вашей жизни есть человек, который считает вас замечательным, все в ней меняется. «Мой успех можно объяснить двумя факторами: я родился в Америке и в моей жизни был человек, испытывавший иррациональную одержимость моим благополучием, — моя мама».

**О том, что такое настоящий дом.** Мы часто измеряем свою жизнь покупками. И собственный дом стоит в этом списке на одном из первых мест. Но Гэллуэй считает, что гораздо ярче о вашей жизни говорит не первый, а последний дом. «Имеет большое значение, где вы сделаете свой последний вздох, поскольку это место отражает ваш успех. Но еще важнее — сколько людей будут заботиться о вашем благополучии».

Несколько советов тем, кто хочет **помочь близким в последние дни жизни**:

- 1** Не имеет значения, насколько красив ваш дом; уходить из жизни в окружении чужих людей при ярком освещении — настоящее разочарование.
- 2** Позаботьтесь о тех, кто присматривает за больным человеком.
- 3** Установите границы. Очень важно, как проведет свои последние дни ваш отец, но ваша собственная жизнь не менее важна.
- 4** Смотрите вместе кино и читайте книги.
- 5** Помогите человеку вспомнить важные моменты жизни.
- 6** Пусть ничто не останется недосказанным.
- 7** Смиритесь с тем, что люди будут удивлять и растраивать вас.
- 8** Примите то, что болезнь рано или поздно даст о себе знать.

**О любви к чужим детям.** «Одна из самых достойных форм сотрудничества, позволяющая нашему виду развиваться, — это забота о тех, с кем у нас нет биологического родства. Мне не всегда нравится, как ведут себя мои дети, и в большинстве случаев не нравятся чужие дети, но я не могу не считать чудом то, что люди способны любить детей, которые не пахнут, не выглядят и не ощущают так же, как они».

**О том, что такое рай.** «Я не верю, что после смерти мы попадем в потусторонний мир, но, думаю, можем обрести рай здесь, на Земле. Когда моя жизнь приблизится к концу, мне хотелось бы, чтобы сыновья и жена легли рядом, “очистили мой разум”, провели пальцем по моему лбу и опутали меня руками и ногами. Для меня это и есть все — больше ничего не нужно. Я отправлюсь в рай, просто немного раньше времени».

**О безусловной любви.** «Самый важный фактор прогресса нашего вида, планеты и Вселенной — это безусловная любовь. Космос приветствует это явление, вознаграждая за такое поведение обретением глубокого смысла и благополучием, которого может достичь каждый. Будучи атеистом, я верю, что дело именно в этом. Что на смертном одре, взглянув в глаза своих детей, я буду знать, что наша связь скоро оборвется. И все в порядке, поскольку меня это стимулирует. Осознание конечности жизни — благо-словение, поскольку оно позволяет сосредоточить все свое внимание на любви, прощении и достижении целей».

# Здоровье

Когда профессор Гэллоуэй говорит о том, что важно быть сильным, он имеет в виду не только рельефные мускулы и физическую силу, но и психологическую устойчивость. «На работе постоянно демонстрируйте как свою физическую силу, так и психологическую устойчивость — твердость характера. Работайте по восемьдесят часов в неделю. Оставайтесь спокойным в условиях стресса. Решайте серьезные проблемы с помощью силы и энергии. Люди заметят это».

Такие физические параметры, как рост, вес и выносливость, имеют значение. Они позволяют чувствовать себя ценным и бороться со старением. Чтобы поддерживать их на необходимом уровне, важно уметь не беспокоиться по пустякам. «Как и синдром смены часовых поясов и похмелье, с годами стресс только усиливается. Первые сорок лет жизни я, словно лунатик, блуждал во сне. Когда же начал больше задумываться о жизни, в голову стал приходиться всякий вздор. По сравнению с теми, кто едва сводит концы с концами или страдает серьезными заболеваниями, у меня легкая жизнь, но в ней все равно есть стресс».

**О пользе слез.** «По моему убеждению, слезы приносят пользу. Горький плач означает, что человек с грустью вспоминает о прошлом или с ужасом думает о будущем.

От счастья слезы льются тогда, когда перед человеком будто открывается вечность и он замирает в благословенном, бессмертном настоящем. В последнее время мои слезы, к счастью, относятся ко второй категории, поскольку темп жизни замедляется и я ловлю важные моменты — при общении с друзьями или проводя время с детьми».

**О долголетию.** Чтобы дожить до ста лет, нужно иметь хорошую наследственность, вести здоровый образ жизни и любить людей, — утверждает Гэллоуэй. Причем последний пункт кажется ему самым важным. «Те, кто заботятся о других, живут дольше, поэтому чем шире круг людей, которых вы любите, тем дольше вы проживете».

**О том, как жить в настоящем.** «Все мы ищем баланс, золотую середину. Откладываем вознаграждение, чтобы построить лучшее будущее для себя, своей семьи и других людей. Нельзя слишком часто опаздывать на самолеты, поскольку в пункте назначения вас ждут. Тем не менее порой все же стоит повернуться спиной к обстоятельствам, погрузиться в поглощение свинины и пропустить вылет».

**Не быть мерзавцем.** «...я заметил, что мерзавцами, как правило, становятся люди, которые вплотную приблизились к успеху, но так и не достигли его. Тот, кто пытается заработать на жизнь, обычно ведет себя толерантно и ни на что не рассчитывает. Не знаю, в чем причина — в скромности, которая свойственна людям, не достигшим финансового благосостояния, страхе разозлить кого-нибудь, ценностях, — или это происходит неосознанно, поскольку многие из них работали в сфере обслуживания. Те, кто почти достиг успеха (я тоже отношусь к этой категории большую часть жизни), гораздо чаще бывают мерзавцами, поскольку их неуверенность в себе и возмущение тем, что они не совершили прыжок на самую вершину, часто перерастают в ожидания и поступки, отражающие тщетные попытки подчеркнуть, какие они важные птицы».

**О практике благодарности.** «В нашем распоряжении есть большой запас восхищения и добрых мыслей о людях, которые можно высказать, когда им страшно или они чувствуют неуверенность в своих силах. Поэтому не открыть этот шлюз — значит сократить свою жизнь и лишиться себя радости. На свете так мало абсолютных вещей, и вот одна из них: никто еще не говорил о покойном на похоронах, что тот был чрезмерно великодушным, слишком добрым и чересчур любящим. Никто и никогда не говорил ничего подобного».



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



издательство  
**МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР**  
Максимально полезные книги