

ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ

ПО АВШАРЯНУ

НЕРАВЕНСТВО СЧАСТЬЯ

$$\frac{\text{довольный собой}}{\text{нуждающийся в чем-то}} \geq 1$$

МАТЕМАТИКА СЧАСТЬЯ



истории
двух альпинистов



техника
«Зеркало и Карта»



честные разговоры
о беде и кризисах



благодарность
и просьба

ГЕРАСИМ АВШАРЯН

Герасим Авшарян Формула счастья по Авшаряну. Неравенство счастья. Математика счастья

<https://litres.ru/74313983>

SelfPub; 2026

Аннотация

Что если счастье — это не удача и не врожденный дар, а простая формула? Слева - дробь. В числителе — «довольный собой», в знаменателе — «нуждающийся в чем-то». Справа - единица. И знак между ними: «больше или равно».

Но не торопись с выводами. Эта книга — не про то, чтобы успокоиться и ничего не хотеть. Как раз наоборот. Автор предупреждает: примитивное понимание формулы убьет её смысл. Счастье — не в отсутствии желаний. Счастье — в отсутствии конфликта с ними. Можно страстно стремиться к цели и быть счастливым уже в пути. А можно достичь всего и чувствовать пустоту.

Через истории двух альпинистов, технику «Зеркало и Карта», честные разговоры о беде и кризисах, а в финале — через теологическую призму благодарности и просьбы — книга

проведет вас к главному открытию: чем больше вы уважаете себя, тем более грандиозные вещи можете хотеть.

Никаких чудесных таблеток. Только формула. Только математика. И ежедневная практика.

Содержание

Предисловие. Почему счастье не терпит знака «равно»	5
Глава 1. Анатомия главной дроби	11
1.1. Числитель — это не про прошлое	12
1.2. Знаменатель — это не дыра	15
Глава 2. Ловушка единицы. (Осторожно: превратное толкование)	19
2.1. Миф о нирване	21
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Герасим Авшарян

Формула счастья

по Авшаряну.

Неравенство счастья.

Математика счастья

Предисловие. Почему счастье не терпит знака «равно»

Я долго искал формулу, которая не выглядела бы насмешкой.

Все эти «будьте счастливы», «просто радуйтесь», «всё в вашей голове» — они похожи на инструкцию по сборке мебели, где в конце написано: «Если чего-то не хватает, прибейте остальное гвоздями». Грубо, но не работает. Потому что счастье — это не настройка громкости, которую можно крутануть вверх усилием воли.

И я пришёл к математике (к царице, которой был увлечен в школьные годы). Не потому, что хочу сухости. А потому что математика честна. В ней нет места самообману. В ней есть левая часть, правая часть и строгий знак между ними.

Формула, которая вынесена в название, родилась не в тиши кабинета, а в гуще жизни. Она родилась из вопроса, который я задавал себе в самые разные моменты — от состояний дикого восторга до полного опустошения:

Чего должно быть больше? Где эта тонкая линия, за которой я перестаю быть собой?

Если выразить это коротко:

Довольный (собой) / Нуждающийся в чём-то (знак "больше или равно") 1

На первый взгляд — почти оскорбительная простота. Дробь. Числитель. Знаменатель. Но в этой простоте скрывается ловушка, которую мы обязательно распутаем в первой же главе.

Сейчас я хочу сказать главное, чтобы вы сразу, с первой минуты, не поняли меня превратно.

Единица — это не финишная ленточка

Я делаю это заявление максимально чётко:

Счастье — это не когда ничего не надо. Счастье — это когда ТО, ЧТО НАДО, не разрушает тебя.

Человек, который ничего не хочет, — это не счастливый мудрец. Это либо больной, либо мертвец. Жизнь — это вектор. Если вектор исчезает, точка перестаёт двигаться. А там, где нет движения, — есть только распад.

Поэтому в нашей формуле знаменатель («Нуждающийся

в чём-то») никогда не должен стремиться к нулю. И я категорически против того, чтобы загонять его туда. Если знаменатель станет нулём, дробь теряет смысл (на ноль делить нельзя). А с ней — смысл жизни.

Мы оставим знаменатель живым. Иногда большим. Иногда очень большим. Потому что в этом и есть суть человека — хотеть, стремиться, тянуться к тому, чего у тебя пока нет. Но здесь возникает главное неравенство.

Математика души

Почему знак «равно» — убийца радости?

Потому что «равно» — это статика. Это завершённость. Это когда ты говоришь: «Я достиг, я имею, я тот, кем хотел быть».

И что происходит через секунду?

Через секунду ты пугаешься. Потому что если ты равен своей мечте, то дальше — пустота. Нет горизонта. Нет вопроса «а что если?». И в этой пустоте начинается тихое безумие — либо поиск нового желания через страх, либо депрессия от того, что «достиг всего».

Знак «больше или равно» спасает тем, что он **всегда о процессе**.

Он спрашивает не «*что у тебя есть*», а «*как ты себя чувствуешь по отношению к тому, что у тебя есть и чего нет*». Довольство собой — это не оценка ваших достижений.

Это оценка вашего **присутствия**. Это мера того, насколько вы себе нравитесь в той точке, где находитесь, *одновременно* ощущая, куда вам нужно двигаться.

Допустим, вы голодны. Это нужда. Вы хотите есть. Допустим, вы умеете готовить или у вас есть деньги на еду — и вы знаете, что справитесь. Ваш числитель («я доволен своей способностью решить этот вопрос») равен или даже чуть больше вашего голода. Вы спокойны. Но вы всё ещё голодны. Вы идёте на кухню. Вы не сидите в позе лотоса, успокаивая желудок мантрами. Нет. Вы **действуете**. И в этом действии вы счастливы, потому что нет внутреннего конфликта.

А если вы голодны, но себя презираете за то, что не можете купить нормальную еду? Или за то, что не умеете готовить? Или за то, что вообще позволили себе оказаться в такой ситуации? Тогда дробь меньше единицы. Вы несчастны. Хотя хотите ровно того же самого.

Понимаете?

Формула не меняет внешние обстоятельства. Она меняет отношение к себе внутри этих обстоятельств.

О чём эта книга на самом деле

Эта книга — о том, как разрешить себе хотеть и при этом не превратиться в того, кому вечно «надо, надо, надо» и кто сходит с ума от нехватки.

Я покажу вам, что счастье — это не удача. Это математи-

чески выверенное соотношение.

Я приведу примеры, в том числе историю двух людей, которые шли к одной цели — чтобы вы увидели, как один из них был несчастен всю дорогу до финиша, а другой был счастлив на каждом шагу. Разница была не в таланте, не в везении, не в деньгах. Разница была в дроби.

В первых главах мы разложим числитель и знаменатель на атомы. Разберёмся, что такое настоящее довольство собой (спойлер: это не про самовлюблённость). Узнаем, как превратить нужду из врага в союзника.

А в середине книги я отдельно остановлюсь на той самой опасности, о которой сказал выше — на ложном толковании, которое может подтолкнуть вас к остановке.

Мы назовём эту главу **«Ловушка единицы»**. И я прошу вас: если вы почувствуете желание сказать: «А давайте я просто буду довольным и всё, не буду никуда стремиться», — вернитесь к этой главе и перечитайте её снова. Это тупик. Это та самая ловушка, которую человечество ставит себе на протяжении тысячелетий, путая покой с умиранием.

Что вы найдёте в структуре

Вот как мы построим наш разговор.

Сначала — анатомия самой дроби. Что такое «довольный»? Что такое «нуждающийся»? Почему эти две величины вообще можно сравнивать?

Потом — психологический нюанс. Почему многие боятся быть довольными. Почему в обществе существует культ вечной неудовлетворённости и почему он нас разрушает.

Затем — практика. Как управлять своей дробью каждый день. Как не давать знаменателю становиться слишком большим, чтобы он не давил, но и не давать ему превращаться в ноль, чтобы не умереть со скуки.

И в конце — самая важная теорема. О том, что **высокий числитель — это источник энергии для большого знаменателя**. Чем больше вы довольны собой, тем более грандиозные вещи вы можете хотеть. Это не ограничение. Это разрешение на амбиции.

Я не даю вам готовую таблетку. Я даю вам калькулятор. Не бойтесь неравенства.

Оно — единственное, что даёт нам движение.

А движение — это жизнь.

Итак, приступим.

Глава 1. Анатомия главной дробь

Я помню, как впервые написал эту дробь на бумаге. Сидел в каком-то дурацком кафе, пил остывший кофе и смотрел на людей за соседними столиками. Один парень что-то яростно печатал в ноутбуке, и по его лицу было видно — он ненавидит каждое слово, которое вылетает из-под пальцев. Девушка напротив него листала ленту соцсетей и улыбалась чему-то на экране — но улыбалась напряжённо, как будто боялась, что кто-то увидит, что она не занята делом.

И я подумал: у всех у них внутри сейчас идёт какой-то счёт. Не осознанный. Но очень точный.

Они постоянно сверяются. С собой. С другими. С тем, что должно быть. С тем, что есть.

И почти у всех этот внутренний счёт даёт отрицательный баланс.

Так я и начал искать способ записать этот баланс математически. Не для науки — для себя. Чтобы понять, где у меня плюс, а где минус, и почему иногда я чувствую себя царем, а иногда — полным ничтожеством, хотя внешне ничего особо не меняется.

1.1. Числитель — это не про прошлое

Слово «довольный» в нашем языке сильно испорчено. Его слишком часто используют, когда хотят сказать «сытый», «ленивый», «довольный жизнью» в том смысле, что человеку ничего не нужно и он ничего не ждёт.

Мы привыкли видеть довольство как финиш.

Пришёл домой, поел, лёг на диван — довольный. Сделал ремонт, повесил картину, сидишь и смотришь — довольный. Получил зарплату, отложил, выдохнул — довольный.

Это всё про остановку. Про то, что действие закончилось.

Но в нашей формуле довольство — это не финиш. Это состояние, в котором ты находишься **во время** движения.

И это самое сложное для понимания. Я сам долго с этим разбирался.

Когда я говорю «довольный собой», я имею в виду не «довольный результатами себя». Я имею в виду «довольный тем, *как я сейчас существую*». Мне нравится моя честность перед самим собой. Мне нравится, что я делаю то, что считаю нужным, даже если у меня пока не получается идеально. Мне нравится, как я отношусь к своим неудачам — не как к приговору, а как к данным для размышлений.

Это очень хрупкая штука.

Потому что она никак не привязана к внешнему успеху. Ты можешь быть без денег, без признания, без чёткого плана на завтра — и при этом быть довольным собой. Потому что ты не предал себя сегодня. Ты не соврал, не сдался, не сделал вид, что ничего не происходит.

И ты можешь быть знаменитым, богатым, окружённым поклонниками — и при этом быть себе глубоко противным. Потому что знаешь, что врёшь, что играешь, что внутри пустота.

Числитель — это твой внутренний комплимент. Это голос, который говорит: «Слушай, я тебя уважаю. Ты справляешься с тем, что на тебя свалилось, и ты остаёшься человеком. Ты не идеален. Но ты идёшь в ту сторону, которую сам выбрал».

Если этого голоса нет — числитель маленький. Дробь сразу становится меньше единицы, даже если ты очень много достиг. Потому что достижения не греют, если внутри холодильник.

Вот что важно понять, и я буду возвращаться к этому снова и снова:

Довольство собой — это не оценка того, чего ты добился. Это оценка того, как ты обращаешься с собой в процессе достижения.

Потому что процесс — это и есть твоя жизнь. А финиш — это несколько секунд, после которых надо начинать заново.

И если ты не умеешь быть довольным собой за столом,

за компьютером, в пробке, в очереди, в минуту сомнения — ты не будешь довольным никогда. Потому что жизнь не состоит из одних финишей. Она состоит из тысяч маленьких "пока-не-дошёл".

Это как если бы ты шёл по красивому маршруту и говорил себе: «Я буду счастлив, только когда дойду до смотровой площадки». Ты два часа идёшь и не замечаешь лес, не замечаешь солнце, не замечаешь, как дышится. А потом доходишь до площадки, смотришь пять секунд и идёшь обратно. И это всё? Это вся жизнь?

Так вот. Наша формула — она про то, чтобы лес был частью счастья. Чтобы шаг был таким же важным, как вершина. Чтобы у тебя внутри был числитель достаточно большой, чтобы ты мог себе сказать: «Я доволен собой прямо сейчас. Я иду. Я не сдаюсь. И мне нравится, кто я в этом пути».

И когда ты это чувствуешь — ты можешь хотеть чего угодно. Хоть луну с неба. Потому что у тебя есть опора. Ты не развалишься от того, что луна далеко.

1.2. Знаменатель — это не дыра

Самое большое заблуждение — думать, что если ты чего-то хочешь, то ты "недоволен".

Это ошибка, которая ломает судьбы. Люди специально приглушают свои желания, потому что боятся стать "вечно недовольными". Они говорят: «Мне и так хорошо», «Я не буду загадывать», «Если не хотеть — не больно» — и медленно превращаются в тени.

Но ведь желание — это не боль. Это топливо.

Топливо становится болью только тогда, когда оно не находит выхода. Когда двигатель есть, а бензина нет — это плохо. Но если бензин есть — это же замечательно! Это значит, ты можешь ехать.

Проблема не в том, что человек нуждается. Проблема в том, как он относится к своей нужде.

Если я говорю: «Я нуждаюсь в деньгах», — это может звучать по-разному.

Вариант А. Я нуждаюсь в деньгах, и меня это бесит. Я зол на себя за то, что я в такой ситуации. Я завидую тем, у кого есть. Я чувствую себя ущербным. Я сжимаюсь от стыда каждый раз, когда открываю кошелёк. Это значит, что мой знаменатель огромен, а числитель вообще где-то около нуля. Дробь меньше нуля, если так можно сказать. Я несчастен.

Вариант Б. Я нуждаюсь в деньгах, и я это принимаю. Да,

это так. Это мой вызов. Я хочу их получить, потому что у меня есть планы, люди, мечты. У меня есть цели, для которых деньги — это инструмент. И я не стыжусь своей нужды. Я говорю: «Я нуждаюсь, и я сделаю что-то, чтобы это изменить». И при этом я не перестаю уважать себя за то, что я действую.

Во втором варианте знаменатель точно такой же по размеру. Но числитель значительно выше. И дробь может быть больше единицы. Человек в варианте Б счастливее, хотя объективно он находится в той же финансовой ситуации, что и человек в варианте А.

Разницу делает только отношение. Только то, как ты смотришь на свою собственную нужду.

Поэтому я настаиваю: знаменатель — это твой двигатель. Это не «плохо», это «есть».

Ты нуждаешься в любви? Прекрасно. Значит, ты живой человек, который хочет тепла.

Ты нуждаешься в самореализации? Отлично. Значит, тебе есть куда расти.

Ты нуждаешься в обычном куске хлеба? Замечательно. Значит, у тебя есть простые, понятные цели, которые дают смысл твоему утру.

Нужда — это не слабость. Слабость — это стыдиться своей нужды и отказываться от неё, делая вид, что тебе ничего не надо. Слабость — это врать себе, что ты "уже доволен", чтобы не сталкиваться со страхом, что у тебя не получится.

Сила — это сказать: «Да, я хочу. И я пойду за этим. И я буду доволен собой на этом пути, даже если дойду не сразу».

И вот тут мы подходим к самому главному.

Когда числитель большой, ты можешь себе позволить большой знаменатель. Ты можешь хотеть грандиозных вещей. Потому что ты не боишься, что если не получится — ты развалишься. У тебя есть внутренняя опора. Ты доволен собой уже сейчас, значит, неудача тебя не убьёт. Она просто изменит маршрут.

Поэтому самая счастливая формула — это когда ты много хочешь и много себя уважаешь. Когда твоя нужда не превышает твоё довольство.

И когда они почти равны — это момент выбора. Потому что если дробь равна единице, ты стоишь на месте. И чтобы жизнь продолжалась, нужно что-то менять. Либо сильнее захотеть (увеличить знаменатель). Либо стать ещё более довольным собой в том, что уже делаешь (увеличить числитель).

И тогда неравенство снова становится живым. Знак «больше» появляется снова. И ты снова в движении.

В следующей главе я расскажу, почему многие люди боятся этой формулы и пытаются свести её к примитивному «будь доволен и ничего не хотеть». И покажу на конкретном примере двух альпинистов, как это работает в реальной жизни. Потому что без примера все эти слова — просто воздух.

А пока я хочу, чтобы ты запомнил одну простую вещь.

Твоя нужда — это не враг. Твоё довольство — это не лень. Они — две руки, которые держат твою жизнь. И твоя задача — сделать их сильными одновременно.

Так, чтобы правая не перевешивала левую, а левая — правую. И чтобы между ними всегда был зазор для движения.

Глава 2. Ловушка единицы. (Осторожно: превратное толкование)

Ты знаешь, я думал, что самое сложное в этой книге — объяснить формулу. Чтобы люди поняли числитель и знаменатель. Чтобы они перестали бояться своих желаний.

Но я ошибся.

Самое сложное оказалось другим. Самое сложное — это убедить человека, что формулу не надо упрощать.

Потому что упрощение — это наш защитный механизм. Мы всегда ищем лёгкий путь. А лёгкий путь здесь такой: «Ну, если дробь должна быть больше единицы, то мне нужно, чтобы числитель был большим. То есть я должен быть максимально довольным. А чтобы быть максимально довольным, мне надо ничего не хотеть. Тогда знаменатель станет маленьким, и дробь точно будет больше единицы. Значит, секрет счастья — в том, чтобы ничего не хотеть».

И когда я слышу такое, у меня внутри всё холодеет.

Потому что это логично. Это похоже на правду. Это соблазнительно. Особенно для человека, который устал. Который вымотался. Который столько раз хотел и не получал, что теперь хочет только одного — чтобы его оставили в покое.

Но это — тупик.

И если я промолчу сейчас, если я не скажу об этом громко и чётко, — я предам самого себя и каждого, кто возьмёт эту книгу в руки.

2.1. Миф о нирване

Давай сразу расставим точки.

Когда я говорю «довольный собой», я не имею в виду «ничего не желающий». Я имею в виду «не конфликтующий со своими желаниями».

Это разные вещи. Совершенно разные.

Человек, который ничего не хочет, — это либо святой, либо труп. Я не знаю святых, я знаю только трупы. И я не хочу быть ни тем, ни другим. Я хочу быть живым. А живой значит — хотеть. Всё время. Каждую минуту. Хотеть поесть, поспать, увидеть кого-то, написать что-то, доехать туда, пережить это, узнать то.

Желание — это пульс. Если пульса нет — ты не живёшь.

Я знаю, что многие путают буддийское учение с призывом к апатии. Это такая распространённая ошибка, что я даже не знаю, с чего начать. Но я попробую.

В буддизме есть понятие «желание» и есть понятие «привязанность». И их часто путают, даже те, кто изучает буддизм годами.

Привязанность — это когда ты думаешь, что если у тебя чего-то нет, ты не сможешь быть счастливым. Ты привязываешь своё счастье к обладанию. Ты говоришь: «Я буду счастлив только тогда, когда получу эту работу, эту девушку, эти деньги, этот дом». И пока ты этого не получил, ты страдаешь.

А желание — это просто вектор. Это движение в сторону чего-то. Будда не говорил, что нужно перестать хотеть. Он говорил, что нужно перестать **страдать** от того, что ты ещё не получил. Он говорил, что нужно перестать цепляться за результат.

И это — ровно то, о чём наша формула.

Ты можешь хотеть. Сильно. Страстно. Отчаянно. Но при этом ты можешь не страдать от своей нужды. Потому что ты уважаешь себя за то, что ты действуешь. Потому что ты не измеряешь свою ценность тем, что у тебя уже есть.

Вот где живёт счастье. Не в отсутствии желаний. В отсутствии конфликта между желанием и самооценкой.

А теперь вернись к тем, кто говорит: «Надо просто ничего не хотеть».

Посмотри на них внимательно.

Это чаще всего люди, которые когда-то хотели очень сильно. И не получили. Или получили, но это их не спасло. И они сделали вывод: «Значит, желания — это зло. Надо их убить в себе». И они начали убивать. Давить. Замораживать. Они убеждали себя: «Мне ничего не надо, мне хорошо одному, я самодостаточный».

Но внутри, глубоко, там, куда они боятся заглянуть, — там всё ещё живёт голод. И этот голод не исчез. Он просто спрятался. И теперь он грызёт их изнутри, но они делают вид, что его нет. Они называют это покоем. Но это не покой. Это заморозка.

Я не хочу, чтобы ты попал в эту ловушку.

Потому что ловушка работает хитро. Она маскируется под мудрость. Она говорит: «Ты слишком много хочешь, остынь, успокойся, прими мир таким, какой он есть». И в этом есть доля правды. Принимать мир — важно. Принимать обстоятельства — важно. Но принимать — не значит отказываться от движения.

Ты можешь принимать, что сейчас у тебя нет денег. Это факт. Но это не значит, что ты не будешь их зарабатывать. Ты можешь принимать, что кто-то тебя не любит. Это больно. Но это не значит, что ты перестанешь искать любовь.

Принятие — это не капитуляция. Принятие — это основа для действия. Это когда ты перестаёшь тратить энергию на отрицание реальности и начинаешь тратить её на изменение этой реальности.

И вот в этом и есть суть нашего неравенства.

Когда ты принимаешь свою нужду, ты перестаёшь с ней бороться. Ты говоришь: «Да, мне это нужно. И я пойду за этим. Но я не буду ненавидеть себя за то, что я пока этого не имею».

И тогда конфликт исчезает.

Желание остаётся. Действие остаётся. А страдание уходит. Потому что страдание рождается не из желания. Оно рождается из сопротивления реальности. Из мысли: «Этого не должно быть», «Я не должен этого хотеть», «Я плохой, потому что у меня этого нет».

Когда ты разрешаешь себе хотеть, ты перестаёшь сопротивляться. И странное дело — нужда перестаёт быть тяжёлой. Она становится просто топливом. Просто направлением. Просто тем, что двигает тебя вперёд.

Я знаю, что это трудно принять. Особенно тем, кто всю жизнь считал желания врагом.

Но я прошу тебя: прочитай это ещё раз. Медленно.

Ты не должен ничего не хотеть. Ты должен перестать винить себя за то, что ты чего-то хочешь.

Ты не должен убивать свои мечты. Ты должен перестать убивать себя за то, что мечты ещё не сбылись.

Ты не должен становиться равнодушным. Ты должен стать добрым к себе в своей страсти.

Вот что значит «довольный собой». Это не апатия. Это внутреннее согласие. Согласие с тем, что ты — человек, который хочет. И который имеет право хотеть. И который не становится хуже от того, что его желания пока не удовлетворены.

Когда это согласие есть — ты свободен.

Ты можешь хотеть чего угодно. Миллиард. Любовь. Признание. Мир во всём мире. И твой знаменатель может быть огромным. Но числитель — ещё больше. Потому что ты уважаешь себя за то, что ты не сдался. За то, что ты продолжаешь идти. За то, что ты не предал свою мечту, даже когда она казалась дурацкой.

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.