Якщо ви з упевненістю можете вимовити ці шість фраз — ви щаслива людина

Вчений витратив 30 років, щоб вивести формулу виміру щастя.

Творцем формули щастя став доктор Альфонсус Обаювана, який визначив, що вона полягає в тому, що "надія" поділена на "голод" (чи то успіх, чи стосунки) дорівнює щастю. Ще в 1979 році, будучи студентом-медиком, вчений розробив інструмент для вимірювання людського щастя, який був прийнятий на озброєння компаніями зі списку Fortune 500, включаючи Coca Cola.

У нього є глобальна мета: навчитися на ранніх стадіях розуміти, коли людина відчуває таку безнадійність, що навіть не хоче жити, інформує Ukr.Media.

"Після десятиліть досліджень я виявив метод, який можна використовувати для вимірювання свого щастя, — каже вчений. — Він заснований на простій математичній формулі".

Надія ÷ голод = щастя

Учений пояснює: суть у тому, що чим більше людина сподівається і чим менше відчуває голод, тим щасливішою вона стає. При цьому під голодом тут мається на увазі не тільки бажання поїсти.

"Я маю на увазі, що ви голодні до близькості, довірчого спілкування, комфорту, — каже Альфонсус Обаювана. — У вас є непереборне бажання бути визнаним, отримати інформацію та відповіді на свої запитання, вам потрібні спадкоємність і визначеність".

А що тоді, за версією дослідника, дає надію?

Він називає п'ять її головних складових:

- Висока самооцінка.
- Міцні людські стосунки.
- Гарне почуття економічної достатності.
- Достатні знання.
- Духовні запевнення.

Здається все зрозуміло, але тепер питання: як виміряти ці показники, отже, щастя? Щоб зробити це, вчений розробив опитувальник, який визначає, процвітаєте ви або перебуваєте на межі прірви.

Щоб виміряти надію, голод і, отже, щастя за допомогою цієї формули, я розробив опитувальник, який визначає, чи чахнете ви, процвітаєте чи функціонуєте десь посередині.

«Якщо ви з впевненістю можете погодитися з кожним із цих шести тверджень, значить, ви живете набагато щасливіше, ніж більшість людей», — упевнений доктор Обаювана.

1. **Взагалі я оптиміст**

Якщо ви можете так про себе сказати, значить, ви завжди вибираєте максимально сприятливе трактування подій, особливо тих, які ще не відбулися. Для оптиміста майбутнє повне надій, тоді як песиміста воно повне нереалізованих бажань.

«Оптимізм робить вас стійким, — каже вчений. — Якщо ви зробили кілька спроб, але так і не досягли мети, ви пробуєте знову і знову. І якщо ви розумієте, що мета недосяжна, ви змінюєте її, щоб зберегти надію».

Схильність до оптимізму в людини є від народження, а частково її можна розвинути. Можна і потрібно вчитися бути життєрадіснішим, відзначати те, що трапляється.

2. **Мені є що запропонувати іншим людям**

Ця фраза відображає високий рівень самооцінки або сильну віру в себе. Якщо ви можете сказати так про себе, значить, ви значущий член спільноти, навіть незамінний. І найкращий спосіб зміцнити це переконання — визначити своє справжнє покликання, те, що ви любите робити та робите дуже добре.

3. У мене є хтось, на кого я можу покластися

Усвідомлення того, що ви не самотні в житті, заспокоює та знімає тривогу. У всіх людей є вроджене прагнення людського спілкування. Завжди важливо знати, що у вас є хтось, хто прийде на допомогу, особливо у надзвичайній ситуації.

Збільшувати коло доброзичливців та зміцнювати зв'язки можна вже зараз. Підвезіть сусіда, похваліть нову зачіску друга. Важливо виробити звичку радувати інших людей, адже принцип «як ви ставитеся, так поставляться і до вас» ніхто не скасовував.

4. Коли мені потрібні відповіді, я зазвичай їх знаходжу

Можливо, ви помічали, що маленькі діти ставлять багато запитань. Часто від «чому?» просто немає відбою. Бажання дізнаватися про щось нове і отримувати відповіді — це в нас вроджене. І коли ми не можемо реалізувати цієї потреби, нам стає дуже важко.

""Знання — сила" — ви точно чули цей вислів, — каже доктор Обаювана. — Знання — це джерело надії. Володіння знанням підвищує самооцінку і впевненість у собі, виховує сміливість. Хто володіє інформацією, той володіє світом".

5. Коли я думаю про те, що я маю, я вважаю, що мені пощастило більше, ніж багатьом

Ця фраза відбиває подяку і за матеріальний добробут, і за дах над головою, і за можливість купувати їжу. Загалом за будь-який комфорт. Ми не часто цінуємо те, що маємо, доки не втратимо це. Але, якщо замислитись, виявиться, що щастя — у дрібницях.

6. У мене є віра у щось більше, ніж я сам

Це необов'язково релігія, сюди входять і етичні норми, і моральні принципи і основи чесноти. З цього складається духовність, яка може означати віру як у Бога, так і в іншу вищу силу, яка передбачає захист.

«Крім того, духовність — це мотивація робити щось, навіть якщо це не приносить пряму користь, зате в результаті ви отримуєте надію та задоволення від виконаної роботи», — каже експерт.

Дослідник пропонує пройти тест всього із 12 питань, яке допоможе визначити "індекс особистого щастя людини" з точністю до трьох знаків після коми. У своїй роботі вчений пропонує відповісти на 12 питань, поділених на дві категорії: "голодні питання" та "надія". У кожному з питань реципієнтам пропонується вибрати цифру від 1 до 8, де 1 негативна відповідь, а 8 позитивна.

Тест на щастя

Запитання "Надія"

Оцініть себе від одного до восьми від "цілком невірно" до "цілком вірно".

загалі, я оптиміст.
вірю, що мені є що запропонувати іншим у цьому житті.
разі надзвичайної ситуації мені є на кого покластися.
оли мені потрібні відповіді, мені зазвичай вдається знайти їх.
огляду на доступні мені ресурси мені пощастило більше, ніж багатьом.

Коли я думаю про свої стосунки з Богом*, я почуваюся впевненішим і менше боюся.

* Слово "Бог" означає Аллаха, Єгову, Яхве або будь-яку всемогутню космічну силу чи істоту.

"Голодні" питання

араз я відчуваю сильний стрес.
не отримую тієї поваги, якої заслуговую.
не маю надійного або близького супутника життя.
ене постійно турбує нестача грошей.
мене так багато запитань без відповідей.
турбуюсь про своє майбутнє.

ДАЛІ:

Складіть всі числа

Отримайте індекс "надії" підставите їх у формулу щастя.

Отримайте індекс "голоду"

Підставите їх у формулу щастя. **Надія ÷ голод = щастя**