

**Счастье - это вирус, и оно живёт по всем законам инфекционного заболевания.**

К такому выводу пришли научно-исследовательские группы учёных Гарвардского и Калифорнийского университетов. Джеймс Фаулер (Калифорнийский университет в Сан-Диего) и Николас Кристакис (Гарвардский университет) 20 лет проводили совместное исследование - они изучали образ жизни 5000 участников и 50 000 их ближайших родственников, коллег и знакомых.

### Скажи мне, кто твой друг

Главный вывод исследования оказался неожиданным. Как выяснилось, позитивное восприятие жизни зависит не от наличия или отсутствия денег и не определяется профессиональной успешностью или активной

**ИФБ** »

## Заразно

НЕ ТОЛЬКО счастье, но и беременность.

личной жизнью. И даже состояние здоровья не оказывает на него прямого влияния. Секрет счастья заключается в среде, в которой живёт человек.

# На позитиве

## Счастье, как вирус, можно подхватить от окружающих людей

Если в окружении человека преобладают доброжелательные, счастливые и улыбчивые люди, то их мироощущение передаётся и ему. Более того - учёные вывели формулу «заразности» счастья.

Оказалось, что шанс человека стать счастливым увеличивается на 25%, если счастлив его лучший друг. Если счастлив друг лучшего друга - шанс на счастье вырастет на 10%. Осчастливить нас может счастье самых дальних знакомых - если счастливы знакомые наших знакомых, наши шансы на счастье всё равно повышаются на 5,6%.

- Счастьем действительно можно заразиться, - считает **Ольга КАРАБАНОВА, доктор психологических наук, замдиректора по научной работе факультета психологии МГУ.** - Людям свойственно настраиваться на волну тех, кто находится рядом с ними. Поэтому чем чаще мы общаемся с довольными жизнью людьми, тем выше наши шансы если не на счастье, то хотя бы на позитивное настроение. Ещё эффективнее обрести шанс на счастье под крышей дома своего - оказалось, что у женатых людей сразу же после свадьбы кривая счастья резко уходит вверх. В течение последующих лет, правда, незначи-

### ИФБ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

#### Как привлечь к себе счастье

- Будьте умеренными, умейте себе отказать! Иначе всё получаемое перестает приносить удовольствие.
- Не завидуйте. Счастлив не тот, у кого есть всё, а тот, кто умеет обходиться тем, что имеет.
- Не останавливайтесь на достигнутом. Ставьте перед собой цели - неважно, глобальные или повседневные: сдать отчёт или купить машину, родить ребёнка или научиться вязать.
- Не сравнивайте себя с другими. Со стороны кажущаяся идеальной пара на деле может ругаться каждый день, а одноклассник сына - отличник - ещё неизвестно, кем вырастет.
- Лучше жалеть о сделанном, чем о несделанном. Выслушав советы, принимайте решение сами.
- Кто не умеет отдыхать - не умеет работать. Никогда не жертвуйте отдыхом, всех денег не заработаешь. В конечном итоге напряжение выливается в болезни.



тельно снижается, но всё равно находится выше уровня ощущения счастья холостых людей.

#### Кому воздастся

Европейские учёные пришли к выводу, что заразно не только счастье, но и беременность. Исследовав 10 тысяч пар, эк-

сперты обнаружили, что женщины нередко оказываются в положении... после общения с беременными подругами или коллегами. Причём в 50% случаев беременность наступает меньше чем через год.

При этом рождение ребёнка одной женщиной может запустить цепную реакцию. Научное

исследование в Германии, продолжавшееся более 14 лет, чётко подтвердило необычный факт: в трудовом коллективе за уходом в декретный отпуск одной из работниц следует целая череда беременностей у других сотрудниц.

- Это известный факт, хорошо знакомый всем репродуктологам, - поясняет **профессор Владислав КОРСАК, доктор медицинских наук, президент Российской ассоциации репродукции человека.** - Как это работает - доподлинно сказать невозможно. Но для наступления беременности очень важно психологическое состояние (можно написать - души). Возможно, общение с беременной женщиной, которая находится в радостном предвкушении рождения ребёнка, так благотворно влияет на психику окружающих женщин, что у них нормализуется гормональный фон, благоприятный для зачатия. Известен также другой феномен, над попыткой объяснения которого также бьются учёные, - у бесплодных пар, усыновивших ребёнка, порой через некоторое время рождается свой. Но в этом случае, похоже, работает другое, не менее оптимистичное правило - воздаётся по делам твоим.

**Лидия ЮДИНА**

Фото Fotolia/PhotoXPRESS.RU

КОЛЛЕКЦИЯ КЛАССИЧЕСКИХ ДЕТЕКТИВОВ В 40 ТОМАХ

**ОТДОХНИ!**

ПРЕДСТАВЛЯЕТ

Первые двадцать выпусков коллекции посвящены приключениям самого известного сыщика всех времен и народов Шерлока Холмса



В коллекцию вошли все рассказы и повести Артура Конан Дойла о Холмсе, а также лучшие романы о новых приключениях лондонского детектива, написанные в наши дни.

Дополнительную информацию ищите на сайте [www.burda.ru](http://www.burda.ru)

**КАЖДУЮ ПЯТНИЦУ —  
НОВЫЙ ВЫПУСК В ПРОДАЖЕ!**

РЕКЛАМА 12+