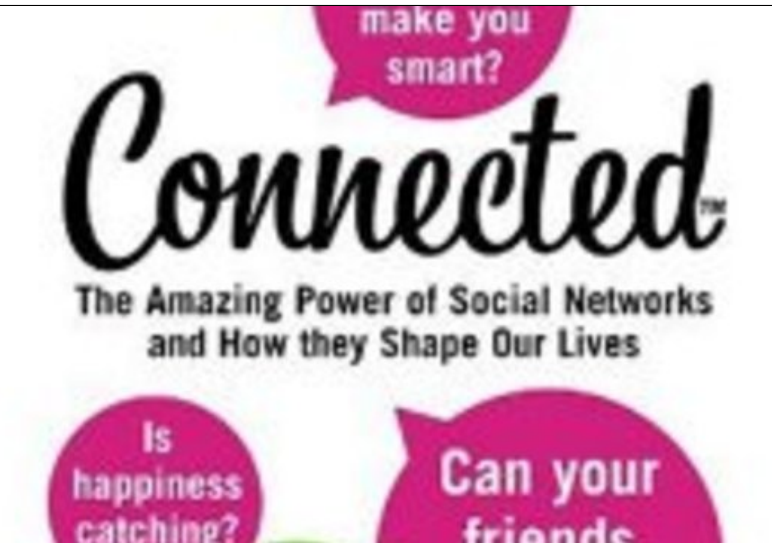


Kitekint? - Emberi hálók

2010 április 28. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

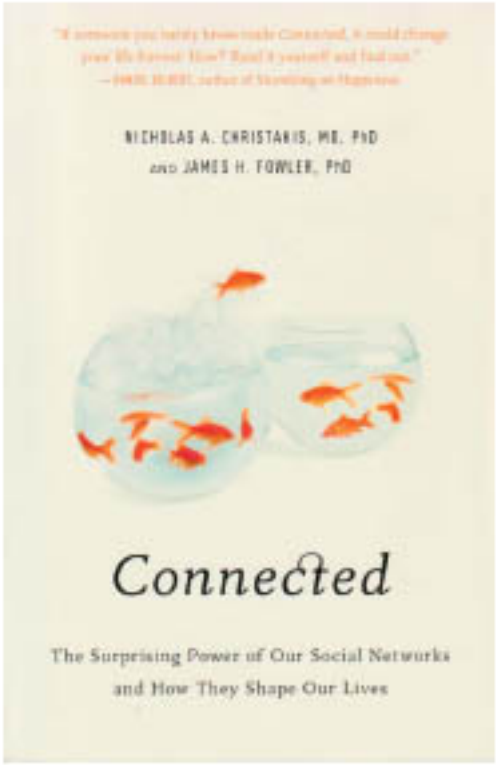
Értékelés kiválasztása Még nincs értékelve

Mérték

Milyen közel vagyunk egymáshoz? Kire hatunk és kire nem? Hogyan m?ködnek az érzelmek? Miért fontosak a barátok, szomszédok, munkatársak? Miért mosolyogjunk?

Nyolcezer embert?l függ egészségünk és jövedelmünk

Szerz?ink - a Harvard Egyetem és a Kaliforniai Egyetem professzorai - valóban fantasztikus könyvet írtak arról, hogy mi, emberek szemmel láthatatlan hálókkal szorosan egybe vagyunk kötve. Minden, amit teszünk, gondolunk, érzünk, hat másokra, befolyásolja életüket, boldoggá vagy boldogtalanná, egészségessé vagy beteggé, kövérré vagy sovánnyá teszi ?ket, és fordítva: a közelünkben él?, velünk szoros kapcsolatban álló emberekt?l nagyban függ életünk. Közel egy évtizedes, több százezres emberi csoportokra elvégzett klinikai orvosi kísérletekkel igazolják állításaikat, melyek felkavaróak, és szenzációt keltettek az amerikai tudományos életben.



Nicholas A. Christakis, James H. Fowler: Connected, The Surprising Power of Our Social Networks and How They Shape Our Lives, Little, Brown and Company, New York, 2009, www.hachettebookgroup.com

Olyan társadalmi hálókban élünk - családi, lakóhelyi, munkahelyi, politikai, érdekl?dési -, amelyekben mindenki hat a másikra, de e hatások zöme rejtve marad. Ezekben a hálókban - a vírusfert?zéshez vagy pletykához hasonlóan - minden terjed, csak láthatatlanul: áramlik boldogság, nagyvonalúság, düh, kétségbeesés, félelem, lelki és fizikai betegség, kövérség és soványség, b?nözés és tisztesség, szerelem, divat és sok más. Hogyan?

Az emberi hálók els? szabálya, hogy mi alakítjuk saját hálónkat, közösségünket, amibe belépünk. Emberi vonás, hogy a hasonlókhoz vonzódunk, ezért hozzánk hasonló emberekkel alakítunk társadalmi közösségeket, hálókat. Mi

választjuk meg, hány emberrel lépünk szoros kapcsolatba, hol helyezkedjünk el az adott közösségben, és milyen s?r? legyen az érintkezés. Az amerikaiak átlagosan négy szoros kapcsolatot létesítenek, kett? és hat között van kapcsolataik zöme, csak öt százaléka épít nyolc emberrel közeli viszonyt. Házastársak és partnerek, gyermekek és felmen?k, barátok és munkatársak, közös érdekl?dés? csoportok adják a kiemelt kapcsolatokat. Második szabály, hogy a hálók is alakítanak minket. A harmadik, hogy a barátok hatnak ránk a legjobban, negyedik, hogy barátaink barátai is er?s hatással vannak életünkre. Ötödik, hogy a társadalmi hálóknak saját életük van, közös tulajdonságaik, amelyeket nem lehet központilag irányítani.

Azt találták, hogy mi, emberek hat lépésre vagyunk egymástól. Bárkit elérünk hat lépésben egy levéllel, telefonnal vagy e-mail révén: kicsi a világ. Három fokozatban hatunk egymásra: az els?ben barátainkra, a másodikban azok barátaira. Érzelmeket, szokásokat, magatartást adunk és kapunk, de e kör nagyobb, mint gondolnánk. Egy átlag amerikainak 20 társadalmi kapcsolata van (ebb?l négy szoros): öt barát, öt munkatárs, 10 családtag. Mindenkinek van 20 kapcsolata, így 20×20, tehát 400 emberrel állunk "második fokozatú" kapcsolatban. Most jön a meglepetés: miután láthatatlanul és öntudatlanul "harmadik fokozatban" is kapcsolatban állunk másokkal, barátaink barátaival is, ezért valójában 20×20×20 emberre hatunk, és fordítva is, nyolcezer ember hat ránk. Nyolcezer embert?l er?sen függ egészségünk, jövedelmünk, boldogságunk, és az övék is t?lünk.

E körben minden érzelmünk terjed, mint a vírus vagy a pletyka, mert az emberré válás során az érzelmek fontosak voltak. Minden érzelem megjelenik az arcon, ezt öntudatlanul olvassuk, s?t másoljuk. Az érzelmek - a félelem vagy a megvetés, az öröm vagy a szeretet - a túlélés eszközei voltak: a beszéd kialakulása el?tt már jelezték, hogy menekülni kell, vagy biztonságban vagyunk. Mások érzelmét olvassuk, arcunkra másoljuk, ezzel jelezzük: egy közösséghez tartozunk. A pozitív érzelmek az összetartozást er?sítik: "boldog vagyok, maradj velem".

A negatívak kommunikációs eszközök: "bajt érzek, félek, figyelmeztetlek". A telefonkezel?nek mosolyognia kell: nem látják, de a hívó átveszi az érzelmet.

A fordulat után kezdjünk mosolyogni, és a világ majd velünk mosolyog.

Matolcsy György, hetivalasz.hu



Ajánló