

İLETİŞİMLE MUTLULUK

Toplumsal Bağları Güçlendirmek



İletişimle Mutluluk: Toplumsal Bağları Güçlendirmek

Hedef Kitle:

Mutlu Şehir Erzurum projesi kapsamında; eğitim, güvenlik, sağlık ve din görevlileri başta olmak üzere şehirdeki tüm bireylere ulaşmak hedeflenmektedir.

Seminerin Amacı:

Bu seminerde katılımcılar, iletişimin bireysel mutluluğa ve toplumsal uyuma olan katkılarını deneyimler yoluyla keşfedecek aynı zamanda etkili iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik pratik teknikler hakkında bilgi sahibi olacaklardır.

Seminer İçeriği

1. Giriş: İletişim ve Mutluluk İlişkisi

- İletişim, toplumsal mutluluğu nasıl etkiler?
- Mutluluk için sağlıklı iletişimin gerekliliği: Bağlılık, güven, anlayış gibi değerlerin önemi.
- Pozitif iletişim ile bireysel ve toplumsal huzur arasındaki bağın açıklanması.

2. Etkili İletişimin Temel Unsurları

- Empati: Karşımızdakini anlamak için empatik dinlemenin ve açık fikirli olmanın önemi.
- Açık ve Net İfade: Düşünceleri net ve anlaşılır bir şekilde ifade etme becerisi.
- Aktif Dinleme: Dinlerken odaklanmak ve karşı tarafı gerçekten anlamaya çalışmak.

3. Mutluluğu Artıran İletişim Teknikleri

- Pozitif Dil Kullanımı: Olumlu cümleler ve teşvik edici kelimelerin etkisi.
- Nazik Geri Bildirim: Yapıcı eleştiriler ve geri bildirim verirken dikkat edilmesi gereken noktalar.
- Güçlü Beden Dili: Jest ve mimiklerin pozitif bir iletişimde nasıl etkili olduğu.
- Selamlaşma ve Tebessümün Gücü: Sosyal ilişkilerde selamlaşma ve tebessümün yarattığı pozitif etki.

4. İletişim Engelleri ve Onlarla Baş Etme Yolları

- Yanlış anlaşılmalara ve ön yargılara,
- Sabır, nezaket ve olumlu tutum sergilemenin iletişimdeki engelleri aşmadaki rolü.

5. İletişim Çalışmaları ve Etkileşimli Atölye

- Katılımcılar için uygulamalı bir aktif dinleme egzersizi,
- Bire bir veya grup halinde empati geliştirme çalışmaları,
- Jest, mimik ve beden dilinin rolünü gösteren eğlenceli simülasyonlar,
- Tebessümün etkisini deneyimlemeye yönelik selamlaşma atölyesi.

6. Mutlu Şehir için İletişim Stratejileri Geliştirme

- Şehirde pozitif iletişim kültürünü yaymak için küçük ama etkili günlük öneriler: Selamlaşma, tebessüm, birbirini takdir etme...
- Katılımcılara, sosyal ortamlarda pozitif iletişimi teşvik etme konusunda ilham verici örnekler ve uygulama fikirleri sunulması.

Seminer Sonuçları

- Katılımcılar, mutlu bir şehir için iletişim ve mutluluğun önemini kavrayacaklar.
- İletişim becerilerini kullanarak günlük hayatlarında nasıl daha mutlu ve huzurlu hissedebileceklerini öğrenecekler.
- Pozitif iletişimin toplumda yayılması için gönüllü rol model olma yönünde teşvik edilecekler.

Çıktılar

- Seminer Sonu Anketi: Katılımcıların öğrendiklerini ve seminerin onlara kattığı değerleri ölçme amacıyla uygulanmıştır.
- İletişim Kitapçığı veya Broşür: Seminerden edinilen bilgilerin özetini ve pratik iletişim ipuçlarını içeren bir kitapçıktır.

Bu seminer, Erzurum’da toplumsal huzuru artırmak amacıyla Mutlu Şehir Erzurum projesi’nin önemli bir ilk adımı olarak pozitif iletişim kültürünü yaygınlaştırmaya katkı sağlayacaktır.

İLETİŞİM VE MUTLULUK

Giriş

Bu el kitabı, sağlıklı iletişimin bireyler arasındaki bağları nasıl güçlendirdiğini, bireysel ve toplumsal mutluluğu nasıl desteklediğini ele almaktadır. Günlük hayatta etkili bir iletişim kurabilme becerisi, bireylerin stresle başa çıkmalarını kolaylaştırmakta, empati duygusunu güçlendirmekte ve toplumsal huzurun artmasına katkı sağlamaktadır (Goleman, 1995).

İletişim ve Mutluluk Arasındaki İlişki

İletişim, insanın en temel ihtiyaçlarından biridir ve bireylerin mutluluk seviyelerini doğrudan etkiler. Özellikle güçlü sosyal ilişkiler ve sosyal destek ağları, bireylerin zorluklarla başa çıkma kapasitesini artırarak psikolojik dayanıklılığı yükseltir (Ryff, 1989). Literatürde mutluluk (happiness), fayda (utility), iyi oluş (well-being), yaşam doyumu (life satisfaction) ve refah (welfare) kavramları genellikle birlikte hatta bazı durumlarda bu kavramlar birbirlerinin yerine de kullanılmaktadır (Easterlin, 2003). Bazı kaynaklarda mutluluğun, öznel iyi oluş (subjective well-being) kavramı ile aynı olduğu ancak mutluluk kelimesinin daha dikkat çekici olduğu ifade edilmektedir (Helliwell vd., 2012). Ancak, akademik terminolojide öznel iyi oluş, yaşam doyumu (bilişsel değerlendirme) ve pozitif/negatif duygulanım (duygusal değerlendirme) bileşenlerini içeren daha geniş bir kavram olarak ele alınmaktadır (Diener, 1984). Diener (1984, 2009) bu çerçevede mutluluğu öznel iyi oluş kavramı üzerinden incelemekte ve mutluluğun öznel yönünün ağırlık kazandığını belirtmektedir.

BÖLÜM 1: İLETİŞİMİN TEMEL İLKELERİ

Etkili iletişimin başarılı bir şekilde kurulabilmesi için belirli ilkelerin anlaşılması gerekir. Bu ilkeler, bireylerin kendilerini doğru ifade edebilmelerini, başkalarını anlayabilmelerini ve karşılıklı güven oluşturmalarını sağlar.

1.1. Empati Kurma

Empati, diğerlerinin düşünce ve hislerine duyarlılık geliştirmeyi gerektirir ki bu da iletişim süreçlerinde güven oluşmasına katkı sağlar (Goleman, 2006). Ayrıca empati, karşıdaki kişinin duygularını anlamak ve ona bu duygularla yaklaşabilmektir. Empatik iletişim, ilişkileri güçlendirdiği gibi toplumdaki bireyler arasındaki bağı da kuvvetlendirir (Rogers, 1959). Rogers'a göre empatik anlayış, sadece duyguları bilmek değil aynı zamanda o kişinin dünyasını,

sanki o kişiymiş gibi, yargılamadan deneyimlemeyi içerir. Bu yargılayıcı olmayan yaklaşım (koşulsuz pozitif kabul), özellikle çatışma anlarında iletişimi sürdüröbilmek ve karşılıklı güveni tesis edebilmek için hayati öneme sahiptir. Nörobilimsel çalışmalar da empati deneyimlenirken beynin ayna nöron sisteminin aktifleştiğini, bu durumun bilişsel ve duygusal empati arasındaki ayrımı desteklediğini göstermektedir (Decety & Jackson, 2004).

1.2. Aktif Dinleme

Aktif dinleme, kişinin tüm dikkatiyle karşısındaki kişiye odaklanması ve geri bildirim vermesi sürecidir. Bu teknik, iletişimi güçlendirir ve insanların daha iyi anlaşılmasını sağlar (Brownell, 2016). Brownell, aktif dinlemenin altı temel bileşenini tanımlar: Duyma, anlama, hatırlama, yorumlama, değerlendirme ve yanıt verme (HURIER modeli). Özellikle uygun sözel ve sözel olmayan geri bildirimler (göz teması, baş sallama gibi), konuşmacıya dinlendiğı hissini vererek güveni artırır ve konuşmacının mesajını daha açık iletmesine olanak tanır. Bu geri bildirim mekanizması hem yanlış anlaşılmaları azaltır hem de algılanan sosyal desteğı artırarak kişilerarası tatmini yükseltir (Weger vd., 2010).

1.3. İletişim Becerilerinin Tanımı

İletişim becerileri; sözel ve sözel olmayan mesajlara duyarlılık gösterme, etkili dinleme ve etkili tepki verme becerilerini içerir (McKay vd., 2009). Yönetici açısından bakıldığında ise iletişim becerileri, insanlarla etkileşim içindeyken onları yönetebilme ve çalıştırma becerileri olarak tanımlanır (Hargie, 2011, ss. 20-24). Bu iki bakış açısı arasındaki köprü, yöneticilerin kişilerarası becerilerini kullanarak örgütsel hedeflere ulaşmasıdır. Özellikle bir yöneticinin etkili geri bildirim verme ve çatışma yönetimi becerileri, çalışan motivasyonunu ve görev performansını doğrudan etkiler. Liderlikte iletişim becerisinin bu merkezi rolü, yöneticinin sadece bilgiyi aktarmasını değıl aynı zamanda vizyonu paylaşmasını ve çalışanları ortak bir amaç etrafında birleştirmesini gerektiren bir yetkinlik olarak değerlendirilir (Kotter, 1990).

BÖLÜM 2: İLETİŞİMİN BİREYSEL VE TOPLUMSAL MUTLULUĞA KATKILARI

İletişimin bireylerin mutluluğuna olan katkıları üzerinde yapılan araştırmalar, sağlıklı ilişkilerin ve güçlü iletişim becerilerinin bireysel refahın temel taşları olduğunu göstermektedir (Myers, 1999). Myers, bu bulgularında, en mutlu insanların en zengin değıl en güçlü ve destekleyici sosyal ilişkilere sahip insanlar olduğunu belirtir. İletişim, bu sosyal desteğı sağlayan temel araçtır. Özellikle başkalarıyla paylaşılan olumlu deneyimler (çoşku lu tepki

verme) veya kriz anlarında alınan duygusal destek ve kişisel refahı artırır. Yapılan çalışmalar, güçlü sosyal bağların, kişinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin, ekonomik durum veya sağlık gibi diğer faktörlerin etkisinden daha büyük olduğunu ortaya koymaktadır (Diener & Seligman, 2002).

2.1. Sosyal Bağlar ve Mutluluk

Sosyal bağlar, bireylerin mutluluğunu önemli ölçüde artırır. Araştırmalar, sağlıklı sosyal ilişkileri olan bireylerin daha mutlu olduklarını ve stresten daha az etkilendiklerini göstermektedir (Cacioppo & Patrick, 2008). Ayrıca Baumeister ve Leary (1995) bireyin sosyal çevresiyle kurduğu anlamlı ilişkilerin, yaşam doyumunu ve mutluluk seviyesini artırdığını ifade etmiştir.

2.2. Pozitif İletişim ve Mutluluk Arasındaki Bağ

Pozitif iletişim; karşılıklı saygıya dayanan, yapıcı geri bildirimler içeren ve bireyleri motive eden bir iletişim tarzıdır. Bu tür iletişim, insanların kendilerini değerli hissetmelerini sağlar ve toplumsal huzura katkı sunar (Fredrickson, 2001). Fredrickson'ın Genişlet ve İnşa Et teorisine göre, pozitif duygular (örneğin, pozitif iletişimle oluşan ilgi veya neşe), bireylerin düşünce ve eylem repertuarlarını geçici olarak genişletir. Bu genişleme, daha yaratıcı problem çözme ve daha esnek düşünme yeteneklerini beraberinde getirir. Uzun vadede ise bu pozitif duygular ve iletişim, bireyin sosyal bağlar gibi kalıcı psikolojik kaynaklarını inşa etmesine yardımcı olur. Böylece bireyler zorluklarla daha etkili başa çıkabilirler (Fredrickson, 2003).

Sonuç

Toplumsal mutluluğun ve bireysel huzurun sağlanması, etkili ve sağlıklı bir iletişim süreciyle mümkündür. Bireyler arasındaki empati, aktif dinleme ve pozitif dil kullanımı, toplumdaki iletişim kalitesini artırarak mutluluğu destekler. Yapılan araştırmalar, iletişim becerilerinin geliştirilmesiyle bireylerin mutluluk seviyelerinin yükseldiğini ve toplumsal barışa katkı sunduğunu göstermektedir (Seligman, 2011).

“Mutluluğa giden yol, insanlar arasındaki sağlıklı iletişimden geçer” (Csikszentmihalyi, 1990).

3. İSLAM TARİHİ, ANADOLU İRFANI VE ERZURUM'UN MANEVİ MİRASI: MUTLU ŞEHİR YOLUNDA İLETİŞİM VE HUZUR

İslam tarihi, Anadolu irfanı ve Erzurum'un zengin manevi mirası, bireylerin iletişim yoluyla toplumsal huzura katkı sunmasını öğütleyen değerlerle doludur. Anadolu'nun kadim kültüründe, insanlar arasındaki sağlıklı iletişim, bireysel mutluluk ve toplumsal barışın temel taşları olarak kabul edilmiştir. Erzurum'un manevi önderleri, iletişimde sevgi, saygı ve hoşgörü gibi değerleri öğütlemiş ayrıca toplumun huzurunu sağlamak için insanlara örnek teşkil etmişlerdir.

İslam bilginleri ve Anadolu irfanının önde gelen temsilcileri, sağlıklı iletişimin bireysel ve toplumsal mutluluğa katkıda bulunduğunu ifade etmiştir. Bu önderler, insanların empatiyle dinlemeyi, karşılıklı anlayışı ve pozitif bir iletişim dilini benimseyerek toplumsal barışa katkıda bulunmalarını öğütlemişlerdir. Özellikle Erzurum'da yaşamış olan İbrahim Hakkı, Alvarlı Efe ve Nene Hatun gibi şahsiyetler, halk arasında birleştirici bir rol oynayarak Erzurum'u hoşgörü ve dayanışmanın bir sembolü haline getirmişlerdir.

Bu önderlerin düşünceleri, Erzurum'un Mutlu Şehir kimliğini oluşturma sürecinde yol gösterici bir rehber niteliği taşımaktadır. Erzurumlu İbrahim Hakkı, insanların kalpleri birbirine açması gerektiğini vurgularken Mevlâna Celaleddin Rumi, sevginin toplumsal mutluluğun anahtarı olduğunu ifade etmiştir. Alvarlı Efe ise insanlara her durumda sabırlı olmayı ve topluma sevgiyle hizmet etmeyi öğütlemiştir. Bu öğretiler, Erzurum'un modern kent yaşamında toplumsal bağları güçlendirmek ve bireylerin mutluluğunu artırmak amacıyla sürdürülen projelerde birer esin kaynağı olarak görülmektedir.

Mutlu Şehir Erzurum Projesi, bu değerleri yeni nesillere aktararak toplumda iletişim yoluyla bir arada huzur içinde yaşama kültürünü yaymayı hedeflemektedir. Erzurum'un manevi iklimi, insanları sevgi ve saygıyla birbirine bağlarken empati ve nezaketle harmanlanmış bir toplumsal huzuru inşa etmektedir. Böylece, Erzurum'un geçmişten bugüne uzanan kültürel ve manevi zenginliği, toplumsal huzur yolunda geleceğe ışık tutmaktadır.

İslam bilginleri ve Anadolu irfanı temsilcileri, iletişim ve mutluluk konusuna büyük önem vermiş, insan ilişkilerinin ruhsal ve toplumsal huzura katkısını vurgulamışlardır. İslam felsefesinin yanı sıra Anadolu irfan geleneğinde de bireylerin toplumsal barışı ve huzuru sağlamasında doğru iletişimin önemine sıkça değinilmiştir. Bu bölümde, İslam bilginleri ve Anadolu irfanının önde gelen isimlerinden iletişim, mutluluk ve toplumsal huzur konularında yaptıkları bazı önemli vurgulara yer verilecektir.

1. İmam Gazali (1058-1111)

İmam Gazali, insanın manevi huzurunu ve saadetini sağlayan temel unsurlar arasında, ahlaki olgunluğu ve insanlarla kurulan samimi ilişkileri ön planda tutmaktadır. Gazali'ye göre, bireyin kemâle erme yolculuğunda sergilediği tutum ve sosyal ilişkilerindeki niyetin halisliği kritik bir rol oynar. Nitekim Gazali, İhya-u Ulumiddin adlı eserinde, insanlar arasındaki iletişimin (muaşeret) dürüstlük, nezaket ve karşılıklı anlayış çerçevesinde şekillenmesi gerektiğini vurgular. Kişinin nefsinin terbiye ederek başkalarını anlamaya çalışması ve sözlerine özen göstermesi hem kendi iç huzurunu temin eder hem de toplumsal ahengi güçlendirir (Gazali, 2011).

“İyi ahlak ve güzel sözler, toplumsal huzurun anahtarıdır.” - İmam Gazali

2. Mevlâna Celâleddîn-i Rûmî (1207-1273)

Anadolu irfan geleneğinin mihenk taşlarından biri olan Mevlâna Celaleddin-i Rumi, beşerî ilişkilerin merkezine sevgi ve hoşgörüyü yerleştirmiştir. Başta Mesnevi ve Divan-ı Kebir olmak üzere eserlerinde, bireylerin şekilsel dilden ziyade 'gönül dili' ile iletişim kurmalarının önemini vurgular. Mevlânâ'ya göre içsel huzur ve hakiki saadet, kişinin çevresine şefkatle yaklaşması ve önyargısız bir iletişim zemini oluşturmasıyla mümkündür. Sevgi ve hoşgörünün, bireysel çatışmaları eriterek toplumsal ahengi sağlayan en güçlü araç olduğu görüşü, onun öğretilerinin temelini oluşturur (Mevlâna, 2013).

*“Ne kadar bilersen bil, söylediklerin karşındakinin anlayabildiği kadardır.” - Mevlâna
Celaleddin Rumi*

“Sevgiden acılar tatlılaşır, sevgiden bakırlar altın olur.” - Mevlâna

3. Yunus Emre (1240-1321)

Anadolu irfanının ve tasavvuf geleneğinin simge ismi Yunus Emre, insan ilişkilerinin merkezine gönül yapmayı ve yaratılanı Yaratandan ötürü sevmeyi yerleştirmiştir. Yunus Emre'ye göre, insanlar arasındaki en sahih bağ; tevazu, hoşgörü ve muhabbet temelli bir üslupla mümkündür. O, sözün gücüne vurgu yaparak, tatlı dil ve güler yüzün (hüsn-ü tabiat) çatışmaları sonlandıracağını savunur. Bu bağlamda hoşgörü sadece bireyin manevi olgunluğa erişmesini sağlayan bir erdem değil, aynı zamanda toplumsal barışı ve huzuru tesis eden harcıdır (Yunus Emre, 2014).

“Bölüşürsek tok oluruz, bölünürsek yok oluruz.” - Yunus Emre

“Söz ola kese savaşı, söz ola kestire başı.” - Yunus Emre

4. Hacı Bektaş-ı Veli (1209-1271)

Anadolu aydınlanmasının mimarlarından Hacı Bektaş-ı Veli, toplumsal barışın ve birliğin sağlanmasını, bireyin ahlaki yetkinliğine bağlamıştır. Özellikle *Makalat* adlı eserinde detaylandığı öğretisine göre; insan sevgisi, adalet ve hoşgörü, sağlıklı bir toplum yapısının temel taşlarıdır. Hacı Bektaş-ı Veli, 'diline sahip ol' düsturuyla iletişimin ahlaki boyutuna dikkat çeker; bireylerin birbirlerine karşı incitici olmayan, yapıcı ve gönül alıcı bir dil kullanmalarını öğütler. Ona göre hakiki bir iletişim ancak tevazu ve sevgiyle yoğrulmuş gönüller arasında kurulabilir ve bu da toplumsal huzuru daimî kılar (Hacı Bektaş-ı Veli, 2019).

“İncinsen de incitme.” - Hacı Bektaş-ı Veli

“Eline, beline, diline sahip ol.” - Hacı Bektaş-ı Veli

5. İbn Arabi (1165-1240)

Tasavvuf düşüncesinin zirve ismi Muhyiddin İbnü'l-Arabî, varlık anlayışını 'sevgi' ve 'birlik' (Vahdet-i Vücut) ilkesi üzerine inşa etmiştir. İbnü'l-Arabî'ye göre varlık alemi, İlahi sevginin bir tezahürüdür. Dolayısıyla insan ilişkileri de bu ilahi merhamet ve sevgi zemininde şekillenmelidir. O, *Fususü'l-Hikem* adlı eserinde, insanın diğer varlıklara ve insanlara duyduğu saygının aslında Yaratıcı'ya duyulan saygının bir yansıması olduğunu belirtir. Bu bağlamda bireyler arasındaki iletişimin özünü oluşturan sevgi sadece kişisel bir duygu değil toplumsal ahengi ve bir arada yaşama kültürünü besleyen ontolojik bir zorunluluktur (İbnü'l-Arabî, 2010).

“Sevgi, insanları birbirine bağlayan ilahi bir iptir.” - İbn Arabi

“Her insan, diğer insanın aynasıdır; ona nasıl bakarsan, kendini öyle görürsün.” - İbn

Arabi

İslam Bilginleri ve Anadolu İrfanı Temsilcilerinden Elde Edilen Çıkarımlar

İslam bilginleri ve Anadolu irfanının temsilcileri, iletişimin insan ilişkilerinde huzur ve mutluluğun anahtarı olduğunu vurgulamışlardır. Ortak olarak ortaya koydukları görüşler şunlardır:

- **Sevgi ve Hoşgörü:** Sevgi, sağlıklı iletişimin temel taşı olarak görülmüş ve hoşgörü ile birlikte toplumsal barışın temel unsuru olarak ifade edilmiştir.

- **Empati ve Merhamet:** Başkalarının duygularını anlamaya çalışmanın (empati), bireyler arası çatışmaları azaltacağı ve toplumsal mutluluğu artıracığı üzerinde durulmuştur.
- **Nazik ve Güzel Sözler:** İnsanların birbirleriyle ilişkilerinde nazik ve yapıcı sözler kullanmalarının önemi vurgulanmıştır. Bu anlayışla bireylerin kendilerini iyi ifade etmeleri ve başkalarını incitmemeleri gerektiği belirtilmiştir.

İslam bilginleri ve Anadolu irfanı temsilcileri, toplumsal huzur ve bireysel mutluluğa giden yolda iletişimin vazgeçilmez bir unsur olduğunu ifade etmişlerdir. Sevgi, hoşgörü, empati ve nezaket gibi değerler bireylerin sadece kendi içsel huzurlarını sağlamakla kalmaz aynı zamanda toplumun barış ve refahını da destekler. Bu değerler, çağlar boyu süregelen gelenekler içinde toplumsal yapıyı güçlendirmiş ve bugünün iletişim temelli toplumsal mutluluk projelerine ışık tutmuştur.

Erzurum ilinde ise tarih boyunca yaşamış önemli şahsiyetler hem bölgenin kültürel zenginliğine hem de toplumsal huzur anlayışına büyük katkılar sunmuşlardır. Bu önderler, özellikle Anadolu irfanının temsilcileri olarak toplumun barış, sevgi ve hoşgörü ile yoğrulmuş bir iletişim kültürüne sahip olmasında önemli roller üstlenmişlerdir. İşte Erzurum'un manevi ve kültürel değerlerine katkı sağlayan bazı önderler ve bu önderlerin toplumsal huzur, iletişim ve mutluluğa yönelik öğretileri:

1. Alvarlı Efe (1869-1956)

Alvarlı Muhammed Lütfi Efendi, Erzurum'un manevi şahsiyetlerinden biridir ve Alvarlı Efe adıyla tanınır (İnal, 2003). Hayatı boyunca topluma manevi rehberlik yapmış, Anadolu'da İslam ahlakının yayılmasına katkı sağlamıştır. Alvarlı Efe'nin öğretileri; sevgi, sabır ve hoşgörü üzerine kuruludur (Kutlu, 2013). O, insanların birbirlerine sevgiyle yaklaşmaları gerektiğini öğütler ve toplumsal barış için hoşgörünün önemini vurgular. Şiirlerinde insanlara yumuşak sözler söylemeyi ve onların kalplerini kırmamayı tavsiye eder (Alvarlı, 2018).

“Sevgi ile yaklaş, incitme kimseyi; kalplere dokunmak, gönülleri fethetmek en büyük bahtiyarlık yoludur.” - Alvarlı Efe

2. Erzurumlu İbrahim Hakkı (1703-1780)

Erzurumlu İbrahim Hakkı, 18. yüzyılda yaşamış büyük bir âlim, şair, mutasavvıf ve filozof olarak bilinir (Çağrı, 2000). Marifetname adlı eseri insanın iç huzurunu, toplumsal mutluluğu ve insanlarla olan ilişkilerini ele alan bir başucu kitabı olarak kabul edilir (Erzurumlu İbrahim Hakkı, 2019). İbrahim Hakkı'ya göre insanlar arasında sevgi ve saygının gelişmesi,

toplumda barışın sağlanması ve bireysel mutluluğun artması için gereklidir. Onun öğretilerinde, Allah'ın yarattığı her şeyi sevmenin ve insanlarla iyi iletişim kurmanın önemi vurgulanır (Altıntaş, 1997).

“Mevla görelim neyler, neylerse güzel eyler.” - Erzurumlu İbrahim Hakkı

“İnsanı, insana hizmetle yükümlü kılmak en büyük gönül zenginliğidir.” - Erzurumlu İbrahim Hakkı

3. Nene Hatun (1857-1955)

Erzurum'un kahraman kadınlarından Nene Hatun sadece vatan sevgisi ve cesaretiyle değil aynı zamanda çevresindeki insanlara gösterdiği içten bağlılık ve samimiyetle de tanınır (Koçak, 2006). 93 Harbi olarak bilinen 1877-1878 Osmanlı-Rus Savaşı'nda Aziziye Tabyası'nda gösterdiği kahramanlık, onun halk arasında bir sevgi ve cesaret sembolü olmasını sağlamıştır (Küçükkuşurlu, 2017). Nene Hatun'un bu mücadelesi, Erzurum halkında birlik ve beraberliği pekiştirmiş, toplumda sevgi ve dayanışmanın önemini hatırlatmıştır. Nene Hatun, Erzurum'un Mutlu Şehir olma yolunda halkın birlik duygusunu kuvvetlendiren önderlerden biridir (Karataş, 2016).

“Vatan sevgisiyle yaşayan bir halkın mutluluğu daim olur.” - Nene Hatun

4. Ebu İshak Kazeruni (982-1035)

Erzurum'da manevi önderlerden biri olarak tanınan ve Erzurum Kalesi civarında adına izafe edilen bir türbe bulunan Ebu İshak Kazeruni, halk arasında saygıyla anılan bir sufi olarak bilinir (Beygu, 1936). İslam ahlâkını topluma aktarmak amacıyla hem ilim hem de irfan yolunda insanlara rehberlik etmiş, halkın gönlünde önemli bir yere sahip olmuştur. Kazeruni'nin öğretilerinde, toplumun barış ve huzur içinde yaşaması için samimi iletişim, cömertlik ve yardımlaşmanın önemi büyüktür (Öngören, 2002).

“Güzel ahlak ve sevgi ile toplumun huzurunu sağlamak, insanların birbirine saygı duymasından geçer.” - Ebu İshak Kazeruni

5. Hoca Sadeddin Efendi (Yavuz Sultan Selim'in hocası)

Yavuz Sultan Selim'in nedimi Hasan Can'ın oğlu olan Hoca Sadeddin Efendi, saray ortamında iyi bir eğitimle yetişmiştir. III. Murad'ın hocalığını yapan Sadeddin Efendi, Osmanlı ilim ve bürokrasi tarihinin en etkili figürlerinden biridir (Turan, 1998). Meşhur eseri *Tâcü't-*

tevârîh ile tarih yazıcılığına yön veren Sadeddin Efendi, aynı zamanda bir şeyhülislam olarak devlet yönetimi ve toplumsal ahlak konularında önemli bir otorite kabul edilmiştir. Onun eserlerinde ve devlet adamlarına sunduğu nasihatlerde, yöneticilerin adaletli olması ve ilim ehline değer vermesi gerektiği vurgulanarak toplumsal huzurun temellerine işaret edilmiştir (Severcan, 1996). Onun mirası, Erzurum’da bireylerin doğru iletişimle topluma pozitif katkı sağlamalarını teşvik eden bir ışık olmuştur.

“Kendini bilen, Rabbini bilir; Rabbini bilen, insana sevgiyle bakar.” - Hoca Sadeddin Efendi

6. İsmail Fakirullah (1655-1734)

Siirt’in Tillo ilçesinde yaşamış olan İsmail Fakirullah, bizzat Erzurum’da bulunmamış olsa da yetiştirdiği en önemli talebesi Erzurumlu İbrahim Hakkı vasıtasıyla Erzurum’un manevi ikliminde derin izler bırakmıştır (Altıntaş, 1995). Anadolu’nun önemli manevi önderlerinden biri olan Fakirullah, öğretilerinde tevazu ve "hiçlik" makamını esas almıştır. Onun sevgi, hoşgörü ve ilahi muhabbet eksenli eğitimi, İbrahim Hakkı’nın eserleri aracılığıyla topluma taşınmış ve bu değerler manevi huzurun temeli olarak kabul edilmiştir (Çağrı, 2000).

“İlim, sevgi ve hoşgörünün ışığında insanları aydınlatır.” - İsmail Fakirullah

4. DÜNYA KLASİKLERİ, FİLMLER VE TARİHİ ŞAHSİYETLERİN GÖZÜNDEN: MUTLULUĞA VE HUZURA GİDEN YOLDA İLETİŞİM

Toplumların refahı ve bireylerin iç huzurunu sağlamak, tarihten günümüze edebiyat, sinema ve bilimin sıkça ele aldığı bir konudur. Mutluluk, hoşgörü ve sağlıklı iletişim temaları, büyük eserlerde işlenerek farklı kültürlerde insanlar arasındaki bağların önemini vurgulamıştır (Nussbaum, 1997). Victor Hugo’nun klasikleşmiş romanlarından, Gandhi ve Mandela gibi tarihi liderlerin barışçıl iletişim anlayışına kadar (Galtung, 1996) dünya edebiyatı ve popüler bilim kitapları, iletişimin bireylerin ve toplumların mutluluğundaki rolüne dair önemli mesajlar sunar. Bu bölüm, dünya kültürüne mül olmuş klasik eserlerin, filmlerin ve ilham verici kişiliklerin ışığında, sağlıklı iletişimin toplumsal huzur ve mutluluğa katkılarını inceleyerek (Helliwell vd., 2023); Erzurum’un "Mutlu Şehir" yolculuğuna katkı sağlayacak evrensel değerleri öne çıkarmaktadır.

Dünya Klasikleri ve Romanlar

1. Sefiller (Les Misérables)- Victor Hugo-1962

Victor Hugo'nun Sefiller romanı bağışlayıcılık, empati ve toplumsal dayanışma temalarını işler. Romanın başkahramanı Jean Valjean'ın geçirdiği dönüşüm, insanların birbirine hoşgörü ve anlayışla yaklaşması gerektiğini vurgular. Valjean'ın iyilikle örülen yaşamı, mutluluğun ve huzurun insan ilişkilerindeki değerini ortaya koyar.

“İyiliğin kendisi, insanları dönüştüren en güçlü iletişim yoludur.” - Victor Hugo, Sefiller

2. İki Şehrin Hikayesi (A Tale of Two Cities) - Charles Dickens-1985

Fransız Devrimi sırasında geçen bu romanda bireysel fedakârlık, sevgi ve toplumun iyiliği için yapılan eylemler öne çıkar. Sydney Carton karakterinin insanlık adına gösterdiği fedakârlık, empati ve başkalarının mutluluğu için iletişim kurmanın değerini gösterir.

“Kendinden ödün vermek, toplumun huzuruna ve insanların mutluluğuna katkıda bulunur.” -

Charles Dickens, İki Şehrin Hikayesi

3. Beyaz Diş (White Fang)- Jack London

Jack London'ın Beyaz Diş (1906) adlı romanında, bir hayvanın sevgi ve hoşgörüyle nasıl evcilleştirildiği anlatılır. Roman, insanların hayvanlar dâhil tüm varlıklarla sağlıklı iletişim kurması halinde karşılıklı güven ve huzurun nasıl geliştiğini ortaya koyar.

“Sevgiyle dokunulan her kalp, huzurun ve uyumun kapısını aralar.” - Jack London, Beyaz Diş

Filmler

1. Ölü Ozanlar Derneği (Dead Poets Society-1989)

Robin Williams'ın başrolde olduğu bu film, bireyin kendini özgürce ifade etmesinin ve başkalarına empatiyle yaklaşmasının önemini vurgular. Filmdeki öğretmen karakteri, öğrencilerine hayata dair bir mutluluk dersi verirken toplumsal huzurun temelinde bireysel iletişimin olduğunu gösterir.

“Kendinizi ifade edin çünkü toplumsal mutluluk, bireylerin özgürce konuştuğu bir dünyada yeşerir.” - Dead Poets Society

2. Amélie (2001)

Fransız yapımı bu filmde, başkahraman Amélie'nin küçük iyiliklerle çevresindeki insanlara dokunarak toplumsal mutluluğu artırma çabaları işlenir. Film, insanlarla kurulan basit ama anlamlı iletişimin mutluluk üzerinde büyük etkisi olduğunu gözler önüne serer.

“İyilik, küçük jestlerle kurulan güçlü bir bağlıdır.” - Amélie

3. İyi Geceler ve İyi Şanslar (Good Night, and Good Luck-2005)

Bu film, gazeteci Edward R. Murrow'un dürüstlük ve toplum yararına iletişim anlayışını konu alır. Film, toplumsal barışın ve insanların huzur içinde yaşamasının doğru bilgiye erişim ve dürüst iletişim ile sağlanabileceğini anlatır.

“Toplumsal huzur, dürüst bilgi ve güvenilir iletişimin eseridir.” - Good Night and Good Luck

Tarihi Şahsiyetler

1. Mahatma Gandhi

Gandhi'nin hayat felsefesi; hoşgörü, barışçıl iletişim ve sevgiye dayalı bir toplumsal yapı üzerine kuruludur. Ahimsa yani şiddetsizlik ilkesi ile tanınan Gandhi, toplumsal huzurun, insanların birbirine karşı saygılı ve anlayışlı olmasıyla sağlanacağını savunmuştur (Gandhi, 2009).

“Toplumsal barış, herkesin diğerine şiddetsiz ve sevgi dolu bir yaklaşımla hitap etmesiyle mümkündür.” - Mahatma Gandhi

2. Nelson Mandela

Apartheid döneminde adalet ve barışın sesi olan Mandela, özgürlük ve toplumsal barış için savaştı. Barışçıl iletişim yoluyla, Güney Afrika halkını birleştirdi ve özgür bir toplum olma hayalini gerçekleştirdi (Mandela, 1994).

“İletişim ve empati, toplumları birleştirir ve huzuru sağlar.” - Nelson Mandela

3. Albert Einstein

Sadece bir bilim insanı değil aynı zamanda toplumsal barış ve iletişim savunucusu olarak bilinen Einstein, insanların birbirlerine saygı duymaları gerektiğini vurgulamıştır. Birçok konuşmasında, insanları empati kurarak iletişim kurmaya teşvik etmiş ve mutluluğun temelini sağlam ilişkilerde bulmuştur (Einstein, 1954).

“Mutluluk, insanlarla kurduğumuz derin ilişkilerin ürünüdür.” - Albert Einstein

Kitaplar

1. Mutluluk Sanatı (The Art of Happiness)- Dalai Lama ve Howard Cutler (1998)

Dalai Lama, bu eserinde, iletişim ve mutluluğun nasıl iç içe geçtiğini ele alır. Kitap, insanların birbiriyle sevgi dolu bir iletişim ve empati kurmasının bireysel huzuru artırdığını savunur.

“Mutluluğun yolu, kalpten kurulan iletişimle döşenir.” - Dalai Lama, The Art of Happiness

2. İyi Hissetmek (Feeling Good)- David D. Burns (1980)

David Burns, bireyin düşünceleri ve iletişim biçiminin mutluluk üzerindeki etkisini araştırır. Burns, pozitif iletişimin bireyin iç huzurunu artırdığını ve toplumsal uyum sağladığını belirtir.

“Kelimelerimiz, toplumun ruh halini şekillendirir.” - David D. Burns, Feeling Good

3. Sosyal Hayvan (The Social Animal)- David Brooks (2011)

Brooks'un eseri, insan ilişkilerinin mutluluğun temelini nasıl oluşturduğunu araştırır. Kitap, insanların mutlu ve sağlıklı bir yaşam sürebilmeleri için iletişimin ve sosyal bağların önemini vurgular.

“İnsan, yalnızca başkalarıyla güçlü bağlar kurduğunda mutlu olur.” - David Brooks, The Social Animal

4. ERZURUM'DA ÇALIŞANLAR VE ÖĞRENCİLERİN GÖZÜNDEN: YAŞAYAN MUTLULUK VE İLETİŞİM ÖRNEKLERİ

Erzurum'da eğitim, sağlık, güvenlik ve din hizmetlerinde çalışanlar ile öğrenciler arasında yapılan ihtiyaç analizi çalışmasında, şehrin mutluluk ve iletişim alanındaki durumuna

dair önemli bulgular elde edilmiştir. Bu bölümde, nitel görüşmelerle elde edilen ve Erzurum halkının yaşamına doğrudan yansıyan mutluluk ve iletişim örneklerinden sadece birkaçına yer verilmektedir. Çalışanlar ve öğrenciler, günlük hayatta sağlanan dayanışma ve pozitif iletişimin bireysel mutluluğa ve toplumsal huzura olan katkısını bu görüşmelerde içtenlikle ifade etmiştir. Şehrin Mutlu Şehir olma yolculuğuna katkı sağlayan bu gerçek örnekler, Erzurum’da güçlü toplumsal bağların yaşanan mutluluğu nasıl pekiştirdiğini gözler önüne sermektedir.

Eğitim Çalışanlarından Pozitif Görüşler

- Öğrencilerimizle daha fazla birebir ilgilenme fırsatımız olduğunda, onların gözlerindeki gelişimi görmek bizi çok mutlu ediyor. Bu yakın iletişim eğitimde büyük fark yaratıyor.
- Okul yönetimimiz, öğrencilerin sosyal becerilerini geliştirmek için pek çok etkinlik düzenliyor. Bu sayede çocukların özgüvenlerinin arttığını ve iletişim becerilerinin geliştiğini gözlemliyoruz.
- Sınıfta açık ve samimi bir iletişim ortamı kurduk. Bu, öğrencilerimizin kendilerini ifade etme becerisini güçlendirdi ve okulda daha mutlu olmalarını sağladı.
- Öğretmen arkadaşlarımız arasında güçlü bir dayanışma var. Her gün birbirimize destek olarak öğrencilerimize en iyi eğitimi verme konusunda motive oluyoruz.
- Velilerimizle düzenli iletişim kurduğumuzda öğrencilerin başarısının arttığını gözlemliyoruz. Ailelerin desteği, çocukların mutluluğu ve başarısı için önemli bir rol oynuyor.
- Yapılan rehberlik çalışmalarında öğrencilerin yalnızca akademik değil duygusal olarak da destek aldıklarını görmek bizi gururlandırıyor. Bu da okulun genel huzurunu olumlu etkiliyor.

Sağlık Çalışanlarından Pozitif Görüşler

- Hastalarımızın sağlığına kavuştuğunu görmek, tüm ekibimiz için büyük bir mutluluk kaynağı. Onların teşekkürleri ve gülümsemeleri bizim en büyük motivasyonumuz.
- Erzurum halkı, sağlık çalışanlarına büyük saygı gösteriyor. Bu sıcak yaklaşım bizim de hizmet kalitemizi yükseltiyor ve iletişimimizi güçlendiriyor.
- Hastanemizde psikolojik destek hizmetleri sunmaya başladık ve bu hizmetin özellikle gençler ve yaşlılar için çok faydalı olduğunu görüyoruz. Ruh sağlığı alanında destek, genel mutluluğu da artırıyor.

- Acil serviste çalışan arkadaşlarımızla uyum içinde çalışıyoruz. Bu ekip ruhu sayesinde hastalarımıza daha hızlı ve etkili hizmet sunabiliyoruz.
- Düzenli olarak hastalarla yapılan iletişim çalışmalarının, tedavi sürecinde iyileşme hızını artırdığını gözlemliyoruz. Bu da hem hasta memnuniyetini hem de sağlık çalışanlarının moralini yükseltiyor.

Güvenlik Çalışanlarından Pozitif Görüşler

- Erzurum halkı, güvenlik güçlerine her zaman destek veriyor. Bu destek, bizi daha çok motive ederek görevimizi büyük bir istekle yapmamızı sağlıyor.
- Mahallelerde kurduğumuz devriye sistemi, vatandaşlarımızın huzur içinde yaşamasına katkı sağladı. İnsanlar kendilerini daha güvende hissettiklerinde biz de işimizi en iyi şekilde yapmış oluyoruz.
- Kış aylarında özellikle yollarda aldığımız önlemler, kazaların azalmasına yardımcı oldu. Bu tür tedbirlerin vatandaşlarımızın güvenliğine katkıda bulunması bizi çok mutlu ediyor.
- Toplu taşıma duraklarında yaptığımız güvenlik önlemleriyle insanların iç huzuru arttı. Özellikle öğrenciler ve yaşlılar kendilerini daha güvende hissediyor.
- Güvenlik kameralarının artması, suç oranlarını düşürdü. Halkımızın yüzündeki huzuru görmek, bizim için en büyük mutluluk kaynağı.
- Erzurum'da afet durumlarına karşı yapılan bilinçlendirme çalışmaları sayesinde toplumda bir farkındalık oluştu. İnsanlar kendilerini güvende hissettiğinde, biz de görevimizi en iyi şekilde yerine getirmiş oluyoruz.
- Mahallelerde kurduğumuz güvenlik noktaları, vatandaşlarla olan iletişimimizi güçlendirdi. Halkla yakın temas içinde olmak, görevimizin bir parçası olarak mutluluk verici.

Din Görevlilerinden Pozitif Görüşler

- Camilerimizde düzenlenen sohbet ve eğitim programlarına halkın yoğun ilgisi var. Toplumun bu tür manevi etkinliklerde bir araya gelmesi, huzur ve mutluluğa katkı sağlıyor.
- Halkımızla aramızda güçlü bir bağ kurduk. İnsanlar, günlük yaşamın getirdiği stresle başa çıkmada bizlere danışıyor ve bu bağın toplumda bir huzur kaynağı olduğunu görüyoruz.

- Cemaatle yapılan dayanışma faaliyetleri, mahallelerdeki sosyal bağları güçlendirdi. Bu dayanışma ruhu, toplumsal mutluluğu artıran bir unsur olarak öne çıkıyor.

Öğrencilerden Pozitif Görüşler

- Okulda sosyal etkinliklerin artması, arkadaşlarımızla daha iyi iletişim kurmamızı sağladı. Bu etkinlikler, okulu daha eğlenceli ve mutlu bir yer haline getiriyor.
- Öğretmenlerimizle aramızda güçlü bir güven bağı var. Sadece derslerde değil her konuda konuşabiliyoruz ve bu da bizi daha huzurlu hissettiriyor.
- Grup çalışmaları sayesinde arkadaşlarımızla daha çok vakit geçiriyoruz. Bu etkinlikler, arkadaşlık ilişkilerimizi güçlendiriyor ve bizi mutlu ediyor.
- Okulumuzda sadece akademik değil sosyal becerilerimize de önem veriliyor. Kendimizi rahatça ifade edebilmek, bizi daha huzurlu ve mutlu yapıyor.
- Öğretmenlerimiz, ders dışında da bizlerle ilgileniyor. Bu yakın ilgi, okulda kendimizi değerli hissetmemizi sağlıyor.
- Okulda düzenli rehberlik hizmetlerinin olması, stresle başa çıkmamıza yardımcı oluyor ve bu da bizi daha huzurlu yapıyor.
- Sosyal sorumluluk projelerine katılmak, toplumda bir değer oluşturduğumuzu hissettiriyor. Bu tür etkinlikler sayesinde kendimizi daha mutlu hissediyoruz.
- Arkadaşlarımızla birlikte projeler yapmak, hem okul hayatını daha anlamlı hale getiriyor hem de aramızdaki iletişimi güçlendiriyor.
- Sınıf ortamında herkes birbirine destek oluyor. Bu dayanışma duygusu, bizi bir arada daha mutlu kılıyor.
- Derslerde sadece bilgi değil hayatla ilgili önemli değerleri de öğreniyoruz. Bu değerler, kendimizi ve çevremizi anlamamıza yardımcı oluyor.
- Sınav dönemlerinde okulda verilen psikolojik destek hizmetleri sayesinde daha az stres yaşıyoruz. Bu da hem derslerimize hem de sosyal hayatımıza olumlu yansıyor.
- Öğretmenlerimizle iletişimimiz çok güçlü. Onlarla rahatça konuşabiliyor ve her konuda destek alabiliyoruz. Bu da okula olan bağlılığımızı artırıyor.

Kaynakça

Altıntaş, H. (1995). "Fakîrullah". *TDV İslâm Ansiklopedisi*, 12, 132. (Bu madde 12. ciltte, doğrudan "Fakîrullah" başlığı altında yer alır ve yazar Hayrani Altıntaş'tır).

Altıntaş, H. (1997). *Erzurumlu İbrahim Hakkı: Tasavvufî görüşleri*. Millî Eğitim Bakanlığı.

- Alvarlı, M. L. (2018). *Hülâsatü'l-hakâyık: Alvarlı Efe Hazretleri divanı* (H. Kutlu, Haz.). Damla Yayınevi.
- Amélie*. (2001). Directed by Jean-Pierre Jeunet. UGC-Fox Distribution.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497.
- Beygu, A. Ş. (1936). *Erzurum Tarihi, Anıtları, Kitabeleri*. İstanbul: Bozkurt Basımevi. (Erzurum'daki türbenin varlığı ve yerel kabulü için).
- Brooks, D. (2011). *The Social Animal: The Hidden Sources of Love, Character, and Achievement*. Random House.
- Brownell, J. (2016). *Listening: Attitudes, principles, and skills (Subscription)*. Routledge.
- Burns, D. D. (1980). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. William Morrow and Company.
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W.W. Norton & Company.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Cutler, H. C., & Dalai Lama. (1998). *The Art of Happiness: A Handbook for Living*. Riverhead Books.
- Çağrıç, M. (2000). "İbrâhim Hakkı Erzurûmî". *TDV İslâm Ansiklopedisi*, 21, 305-311.
- Çağrıç, M. (2000). İbrâhim Hakkı, Erzurumlu. *TDV İslâm Ansiklopedisi* içinde (Cilt 21, ss. 305-311). Türkiye Diyanet Vakfı.
- Dead Poets Society*. (1989). Directed by Peter Weir. Touchstone Pictures.
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71–100.
- Dickens, C. (1859). *A Tale of Two Cities*. Chapman & Hall.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. Springer.
- Diener, E. (2009). *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Springer.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84.
- Easterlin, R. A. (2003). Explaining happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100(19), 11176–11183.
- Einstein, A. (1954). *Ideas and Opinions*. Crown Publishers.
- Erzurumlu İbrahim Hakkı. (2019). *Marifetnâme* (M. F. Başar, Haz.). Semerkand.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.

- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91(4), 330–335.
- Galtung, J. (1996). *Peace by peaceful means: Peace and conflict, development and civilization*. Sage Publications.
- Gandhi, M. (2009). *The Story of My Experiments with Truth* (M. Desai, Ed.). Dover Publications.
- Gazali. (2011). *İhya-u ulumiddin* (A. Serdaroğlu, Çev.). Bedir Yayınları.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The new science of human relationships*. Bantam Books.
- Good Night, and Good Luck*. (2005). Directed by George Clooney. Warner Independent Pictures.
- Hacı Bektaş-ı Veli. (2019). *Makâlât* (E. Coşan, Haz.). Timaş.
- Hargie, O. (2011). *Skilled Interpersonal Communication: Research, Theory and Practice*. Routledge.
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., Aknin, L. B., De Neve, J.-E., & Wang, S. (Eds.). (2023). *World Happiness Report 2023*. Sustainable Development Solutions Network.
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2012). *World Happiness Report*. The Earth Institute, Columbia University.
- Hugo, V. (1862). *Les Misérables*. Pagnerre.
- İbn Arabî. (1988). *Fütuhât-ı Mekkiyye*. (A. Ateş, Çev.). İstanbul: MEB Yayınları.
- İbrahim Hakkı, Erzurumlu. (2004). *Marifetname* (M. Tahralı ve S. Bayram, Haz.). İstanbul: MEB Yayınları.
- İnal, İ. H. (2003). Muhammed Lütfi Efendi (Alvarlı). *TDV İslâm Ansiklopedisi* içinde (Cilt 30, ss. 550-551). Türkiye Diyanet Vakfı.
- Karataş, Ö. (2016). Türk kadınının kahramanlık simgesi: Nene Hatun. *Tarih ve Gelecek Dergisi*, 2(3), 85-98.
- Koçak, G. (2006). Nene Hatun. *TDV İslâm Ansiklopedisi* içinde (Cilt 32, s. 579). Türkiye Diyanet Vakfı.
- Kotter, J. P. (1990). *A force for change: How leadership differs from management*. Free Press.
- Kutlu, H. (2013). *Efe Hazretleri: Alvarlı Muhammed Lütfi Efendi*. Sufi Kitap.
- Küçükkuşurlu, M. (2017). *Aziziye Destanı ve Nene Hatun*. Dergah.
- London, J. (1906). *White Fang*. Macmillan.
- Mandela, N. (1994). *Long Walk to Freedom: The Autobiography of Nelson Mandela*. Little, Brown and Company.

- McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (2009). *Messages: The communication skills book*. New Harbinger Publications.
- Mevlâna, C. R. (2013). *Mesnevi* (V. İzbudak, Çev.). Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Myers, D. G. (1999). Close relationships and the good life. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 370–392). Russell Sage Foundation.
- Öngören, R. (2002). "Kâzerûniyye". *TDV İslâm Ansiklopedisi*, 25, 147-149. (Kazeruni'nin sufi kimliği, öğretileri ve Anadolu'daki etkisi için).
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science. Vol. 3: Formulations of the person and the social context* (pp. 184–256). McGraw-Hill.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Atria Books.
- Severcan, Ş. (1996). "Tâcü't-Tevârih'e Göre Hoca Sadeddin Efendi'nin Tarih Görüşü". *Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (9), 239-261.
- Turan, Ş. (1998). "Hoca Sâdeddin Efendi". *TDV İslâm Ansiklopedisi*, 18, 196-198.
- Weger, H., Jr., Castle, G. R., & Emmett, M. C. (2010). Active listening in peer interviews: The influence of message paraphrasing on perceptions of empathic understanding. *International Journal of Listening*, 24(1), 34–49.
- Yunus Emre. (2014). *Risaletü'n-Nushiyye*. (M. Tatcı, Haz.). Türkiye Diyanet Vakfı.
- Zussbaum, M. C. (1997). *Cultivating humanity: A classical defense of reform in liberal education*. Harvard University. <https://doi.org/10.2307/j.ctvjghth8>