

KOMUNIKACJA I SZCZĘŚCIE

Umacnianie Więzi Społecznych



Happy City

2023-2-TR01-KA220-ADU-000177802

Szczęście Poprzez Komunikację: Wzmacnianie Więzi Społecznych

Grupa Docelowa

W ramach projektu Szczęśliwe Miasto Erzurum celem jest dotarcie do wszystkich mieszkańców miasta, w szczególności do pracowników oświaty, służb bezpieczeństwa, służby zdrowia oraz osób duchownych.

Cel Seminarium

Podczas tego seminarium uczestnicy odkryją wkład komunikacji w indywidualne szczęście i harmonijne współzycie społeczne poprzez doświadczenia praktyczne, a jednocześnie zdobywają wiedzę na temat technik rozwijania skutecznych umiejętności komunikacyjnych.

Treść Seminarium

1. Wprowadzenie: Związek Komunikacji ze Szczęściem

- Jak komunikacja wpływa na szczęście społeczne?
- Konieczność zdrowej komunikacji dla szczęścia: znaczenie wartości takich jak przywrócenie więzi, zaufanie, zrozumienie.
- Wyjaśnienie związku między pozytywną komunikacją a indywidualnym oraz społecznym spokojem.

2. Podstawowe Elementy Skutecznej Komunikacji

- Empatia: Znaczenie empatycznego słuchania i otwartości umysłu w celu zrozumienia drugiej osoby.
- Jasne i Precyzyjne Wyrażanie: Umiejętność wyrażania myśli w sposób klarowny i zrozumiały.
- Aktywne Słuchanie: Koncentracja podczas słuchania i autentyczne dążenie do zrozumienia drugiej strony.

3. Techniki Komunikacyjne Zwiększające Szczęście

- Używanie Pozytywnego Języka: Wpływ pozytywnych zdań i zachcających słów.

- Uprzejma Informacja Zwrotna: Kluczowe aspekty konstruktywnej krytyki i udzielania informacji zwrotnej.
- Silna Mowa Ciała: Jak gesty i mimika wpływają na pozytywną komunikację.
- Siła Powitania i Uśmiechu: Pozytywny wpływ powitania i uśmiechu na relacje społeczne.

4. Bariery Komunikacyjne i Sposoby ich Pokonywania

- Nieporozumienia i uprzedzenia.
- Rola cierpliwości, uprzejmości i pozytywnego nastawienia w pokonywaniu barier komunikacyjnych.

5. Ćwiczenia Komunikacyjne i Interaktywne Warsztaty

- Ćwiczenie aktywnego słuchania dla uczestników.
- Prace nad rozwojem empatii indywidualnie lub w grupach.
- Zabawne symulacje pokazujące rolę gestów, mimiki i mowy ciała.
- Warsztaty powitaniowe ukierunkowane na doświadczanie siły uśmiechu.

6. Opracowanie Strategii Komunikacyjnych dla Szczęśliwego Miasta

- Małe, ale skuteczne codzienne propozycje rozpowszechniania kultury pozytywnej komunikacji w mieście: pozdrawianie, uśmiech, docenianie się nawzajem...
- Dostarczenie uczestnikom inspirujących przykładów i pomysłów na promowanie pozytywnej komunikacji w środowiskach społecznych.

Wyniki Seminarium

Uczestnicy zdadzą sobie sprawę ze znaczenia komunikacji i szczęścia dla budowania szczęśliwego miasta. Nauczą się, jak czuć się szczęśliwsi i spokojniejsi w codziennym życiu dzięki umiejętnościom komunikacyjnym. Zostaną zachęcani do pełnienia roli wolontariuszy–wzorów do naśladowania w zakresie rozpowszechniania pozytywnej komunikacji w społeczeństwie.

Produkty Końcowe

Ankieta Końcowa: Zastosowana w celu oceny wiedzy zdobytej przez uczestników i wartości, jakie wniosło seminarium. Książeczka lub Broszura Komunikacyjna: Zawierająca podsumowanie wiedzy zdobytej podczas seminarium oraz praktyczne wskazówki komunikacyjne.

Niniejsze seminarium, jako ważny pierwszy krok projektu Szczęśliwe Miasto Erzurum, przyczyni się do rozpowszechnienia kultury pozytywnej komunikacji w celu zwiększenia społecznej harmonii w Erzurum.

KOMUNIKACJA I SZCZĘŚCIE

Wprowadzenie

Niniejszy podręcznik omawia, w jaki sposób zdrowa komunikacja wzmacnia więzi między ludźmi oraz wspiera indywidualne i społeczne szczęście. Umiejętność skutecznej komunikacji w życiu codziennym ułatwia jednostkom radzenie sobie ze stresem, wzmacnia poczucie empatii i przyczynia się do wzrostu społecznej harmonii (Goleman, 1995).

Związek Między Komunikacją a Szczęściem

Komunikacja jest jedną z najbardziej podstawowych potrzeb człowieka i bezpośrednio wpływa na poziom szczęścia jednostek. Szczególnie silne relacje społeczne i sieci wsparcia społecznego zwiększają zdolność jednostek do radzenia sobie z trudnościami, podnosząc tym samym odporność psychologiczną (Ryff, 1989). W literaturze pojęcia takie jak szczęście (happiness), użyteczność (utility), dobrostan (well-being), satysfakcja życiowa (life satisfaction) i dobrobyt (welfare) są często używane zamiennie (Easterlin, 2003).

W niektórych źródłach podkreśla się, że szczęście jest tożsame z pojęciem subiektywnego dobrostanu (subjective well-being), choć słowo „szczęście” przyciąga większą uwagę (Helliwell i in., 2012). Jednak w terminologii akademickiej subiektywny dobrostan jest traktowany jako szersze pojęcie, obejmujące satysfakcję życiową (ocena poznawcza) oraz pozytywny/negatywny afekt (ocena emocjonalna) (Diener, 1984). Diener (1984, 2009) analizuje szczęście w ramach koncepcji subiektywnego dobrostanu i podkreśla, że subiektywny aspekt szczęścia ma dominujące znaczenie.

ROZDZIAŁ 1: PODSTAWOWE ZASADY KOMUNIKACJI

Aby skutecznie nawiązać komunikację, konieczne jest zrozumienie określonych zasad. Te zasady umożliwiają jednostkom prawidłowe wyrażanie siebie, rozumienie innych i budowanie wzajemnego zaufania.

1.1. Budowanie Empatii

Empatia wymaga rozwijania wrażliwości na myśli i uczucia innych, co przyczynia się do budowania zaufania w procesach komunikacyjnych (Goleman, 2006). Empatia to także zdolność rozumienia emocji drugiej osoby i podchodzenia do niej z tymi emocjami. Komunikacja empatyczna wzmacnia nie tylko relacje, ale także więzi między jednostkami w społeczeństwie (Rogers, 1959).

Według Rogersa, empatyczne rozumienie to nie tylko wiedza o emocjach, ale także doświadczanie świata drugiej osoby tak, jakby było się tą osobą, bez osądzania. To nieoceniające podejście (bezwarunkowa pozytywna akceptacja) ma kluczowe znaczenie szczególnie w momentach konfliktu, aby móc kontynuować komunikację i budować wzajemne zaufanie. Badania neurobiologiczne wykazują również, że podczas doświadczania empatii aktywuje się system neuronów lustrzanych mózgu, co potwierdza rozróżnienie między empatią poznawczą a emocjonalną (Decety i Jackson, 2004).

1.2. Aktywne Słuchanie

Aktywne słuchanie to proces, w którym osoba skupia całą swoją uwagę na rozmówcy i udziela informacji zwrotnej. Technika ta wzmacnia komunikację i zapewnia lepsze wzajemne zrozumienie (Brownell, 2016). Brownell definiuje sześć podstawowych składników aktywnego słuchania: słyszenie, rozumienie, zapamiętywanie, interpretowanie, ocenianie i odpowiadanie (model HURIER). Szczególnie odpowiednie reakcje werbalne i niewerbalne (kontakt wzrokowy, kiwanie głową) dają rozmówcy poczucie bycia wysłuchanym, zwiększają zaufanie i umożliwiają wyraźne przekazu (Weger i in., 2010).

1.3. Definicja Umiejętności Komunikacyjnych

Umiejętności komunikacyjne obejmują: wrażliwość na komunikaty werbalne i niewerbalne, skuteczne słuchanie i skuteczne reagowanie (McKay i in., 2009). Z perspektywy menedżera

umiejętności komunikacyjne definiuje się jako zdolność zarządzania ludźmi i pracy z nimi podczas interakcji (Hargie, 2011, s. 20-24). Mostem między tymi dwoma perspektywami jest wykorzystywanie przez menedżerów umiejętności interpersonalnych do osiągania celów organizacyjnych. Centralna rola umiejętności komunikacyjnych w przywództwie jest oceniana jako kompetencja wymagająca od menedżera nie tylko przekazywania informacji, ale także dzielenia się wizją i jednoczenia pracowników wokół wspólnego celu (Kotter, 1990).

ROZDZIAŁ 2: WKŁAD KOMUNIKACJI W SZCZĘŚCIE INDYWIDUALNE I SPOŁECZNE

Badania nad wkładem komunikacji w szczęście jednostek wykazują, że zdrowe relacje i silne umiejętności komunikacyjne są fundamentami indywidualnego dobrobytu (Myers, 1999). Myers w swoich ustaleniach podkreśla, że najszczęśliwsi ludzie to nie ci najbogatsi, lecz ci, którzy mają najsilniejsze i najbardziej wspierające relacje społeczne. Komunikacja jest podstawowym narzędziem zapewniającym to wsparcie społeczne. Przeprowadzone badania wykazują, że wpływ silnych więzi społecznych na satysfakcję życiową jest większy niż wpływ statusu ekonomicznego czy zdrowia (Diener i Seligman, 2002).

2.1. Więzi Społeczne a Szczęście

Więzi społeczne znacząco zwiększają szczęście jednostek. Badania wykazują, że osoby posiadające zdrowe relacje społeczne są szczęśliwsze i mniej podatne na stres (Cacioppo i Patrick, 2008). Ponadto Baumeister i Leary (1995) stwierdzili, że znaczące relacje, które jednostka nawiązuje ze swoim otoczeniem społecznym, zwiększają satysfakcję życiową i poziom szczęścia.

2.2. Związek Między Pozytywną Komunikacją a Szczęściem

Pozytywna komunikacja to styl komunikacji oparty na wzajemnym szacunku, zawierający konstruktywną informację zwrotną i motywujący jednostki. Ten rodzaj komunikacji sprawia, że ludzie czują się wartościowi i przyczynia się do społecznej harmonii (Fredrickson, 2001). Według teorii Poszerz i Buduj Fredrickson, pozytywne emocje (np. zainteresowanie lub radość wywołane pozytywną komunikacją) chwilowo poszerzają repertuar myśli i działań jednostek. To poszerzenie prowadzi do bardziej kreatywnego rozwiązywania problemów i bardziej elastycznego myślenia. W dłuższej perspektywie te pozytywne emocje i komunikacja pomagają jednostce budować trwałe zasoby psychologiczne, takie jak więzi społeczne (Fredrickson, 2003).

Podsumowanie

Osiągnięcie szczęścia społecznego i indywidualnego spokoju jest możliwe dzięki skutecznemu i zdrowemu procesowi komunikacji. Empatia, aktywne słuchanie i używanie pozytywnego języka między jednostkami wspierają szczęście poprzez podnoszenie jakości komunikacji w społeczeństwie. Przeprowadzone badania wykazują, że rozwijanie umiejętności komunikacyjnych podnosi poziom szczęścia jednostek i przyczynia się do społecznego pokoju (Seligman, 2011).

“Droga do szczęścia wiedzie przez zdrową komunikację między ludźmi”

Csikszentmihalyi, 1990

3. HISTORIA ISLAMU, MĄDROŚĆ ANATOLII I DUCHOWE DZIEDZICTWO ERZURUM

Na drodze do szczęśliwego miasta: komunikacja i spokój

Historia islamu, mądrość Anatolii i bogate duchowe dziedzictwo Erzurum są pełne wartości uczących jednostki przyczyniania się do społecznej harmonii poprzez komunikację. W odwiecznej kulturze Anatolii zdrowa komunikacja między ludźmi była uznawana za fundament indywidualnego szczęścia i społecznego pokoju. Duchowi liderzy Erzurum nauczali takich wartości jak miłość, szacunek i tolerancja w komunikacji, a jednocześnie stanowili wzory do naśladowania dla zapewnienia harmonii społecznej.

Uczni islamscy i czołowi przedstawiciele mądrości anatolijskiej wyrażali, że zdrowa komunikacja przyczynia się do indywidualnego i społecznego szczęścia. Ci liderzy nauczali, by ludzie przyczyniali się do pokoju społecznego, przyjmując empatyczne słuchanie, wzajemne zrozumienie i pozytywny język komunikacji. Projekt Szczęśliwe Miasto Erzurum ma na celu przekazanie tych wartości nowym pokoleniom i rozpowszechnienie kultury harmonijnego współżycia poprzez komunikację.

1. Imam Al-Ghazali (1058–1111)

Imam Al-Ghazali założył fundamenty duchowego spokoju i szczęścia na dojrzałości moralnej i szczerych relacjach z ludźmi. Według niego postawa jednostki na drodze do doskonałości

oraz szczerść intencji w relacjach społecznych odgrywają kluczową rolę. W swoim dziele Ihja Ulum ad-Din podkreśla, że komunikacja między ludźmi powinna kształtować się w ramach uczciwości, uprzejmości i wzajemnego zrozumienia (Al-Ghazali, 2011).

“Dobre obyczaje i piękne słowa są kluczem do społecznej harmonii.”

Imam Al-Ghazali

2. Mevlana Celaleddin Rumi (1207–1273)

Mevlana Celaleddin Rumi, będący jednym z filarów tradycji mądrości anatolijskiej, umieścił miłość i tolerancję w centrum relacji międzyludzkich. W swoich dziełach, przede wszystkim Masnawi i Diwan-i Kebir, podkreśla znaczenie komunikowania się „językiem serca” zamiast językiem formalnym. Według Mevlany wewnętrzny spokój i prawdziwe szczęście są możliwe, gdy człowiek zbliża się do otoczenia z współczuciem i tworzy platformę komunikacji wolnej od uprzedzeń (Mevlana, 2013).

“Bez względu na to, jak wiele wiesz, to co mówisz, jest ograniczone do tego, co rozmówca jest w stanie zrozumieć.” - Mevlana Celaleddin Rumi

3. Yunus Emre (1240–1321)

Yunus Emre, symboliczna postać mądrości anatolijskiej i tradycji sufickiej, umieścił w centrum relacji międzyludzkich budowanie serca i miłowanie stworzeń ze względu na Stwórcę. Według Yunusa Emre najautentyczniejsza więź między ludźmi jest możliwa dzięki stylowi opartemu na pokorze, tolerancji i życzliwości. Podkreślał siłę słowa, argumentując, że słodki język i uśmiechnięta twarz zakończą konflikty (Yunus Emre, 2014).

“Gdy się dzielimy, jesteśmy syci; gdy się dzielimy, przestajemy istnieć.”

Yunus Emre

4. Haci Bektaş Veli (1209–1271)

Haci Bektaş Veli, jeden z architektów oświecenia anatolijskiego, uzależnił zapewnienie społecznego pokoju i jedności od moralnej doskonałości jednostki. Według jego nauk szczegółowo opisanych w dziele Makalat, miłość do człowieka, sprawiedliwość i tolerancja są fundamentami zdrowej struktury społecznej. Maksymą „panuj nad swoim językiem” zwraca uwagę na moralny wymiar komunikacji (Haci Bektaş Veli, 2019).

“Nawet jeśli zostaniesz zraniony, nie rań innych.”- Haci Bektaş Veli

5. Ibn Arabi (1165–1240)

Ibn Arabi, szczytowa postać myśli sufickiej, zbudował swoje rozumienie bytu na zasadzie “miłości” i “jedności” (Wahdat al-Wudżud). Według niego świat bytu jest manifestacją Boskiej miłości. Dlatego też relacje międzyludzkie powinny kształtować się na gruncie Boskiego miłosierdzia i miłości. W swoim dziele *Fusus al-Hikam* wskazuje, że szacunek człowieka dla innych istot i ludzi jest w istocie odzwierciedleniem szacunku dla Stwórcy (Ibn Arabi, 2010).

Miłość jest Boskim sznurem łączącym ludzi.”- Ibn Arabi

Wnioski Płynące z Nauk Uczonych Islamu i Przedstawicieli Mądrości Anatolijskiej

Uczni islamscy i przedstawiciele mądrości anatolijskiej podkreślali, że komunikacja jest kluczem do spokoju i szczęścia w relacjach międzyludzkich. Ich wspólne poglądy obejmują: Miłość i tolerancję – miłość postrzegana była jako fundament zdrowej komunikacji, a tolerancja jako podstawowy element społecznego pokoju. Empatię i miłosierdzie – podkreślano, że próba zrozumienia uczuć innych zmniejsza konflikty i zwiększa społeczne szczęście. Uprzejme i piękne słowa – podkreślono znaczenie używania uprzejmych i konstruktywnych słów w relacjach.

Duchowi i Kulturowi Liderzy Erzurum

1. Alvarli Efe (1869–1956)

Alvarli Muhammed Lütfi Efendi, jeden z duchowych autorytetów Erzurum, znany jest pod imieniem Alvarli Efe (Inal, 2003). Całe życie poświęcił duchowemu przewodnictwu społeczeństwu, przyczyniając się do szerzenia moralności islamskiej w Anatolii. Jego nauki oparte są na miłości, cierpliwości i tolerancji (Kutlu, 2013).

“Podchodź z miłością, nie rań nikogo; dotykane serc, zdobywanie dusz – to najwspanialsza droga do szczęścia.” -Alvarli Efe

2. Ibrahim Hakki Erzurum (1703–1780)

Ibrahim Hakki Erzurum był wielkim uczonym, poetą, mistykiem i filozofem XVIII wieku (Çagrıç, 2000). Jego dzieło *Marifetname*, traktujące o wewnętrznym spokoju człowieka,

społecznym szczęściu i relacjach z ludźmi, jest uznawane za dzieło podstawowe. Według Ibrahima Hakki rozwijanie miłości i szacunku między ludźmi jest niezbędne do zapewnienia pokoju w społeczeństwie (Altıntaş, 1997).

“Zobaczmy, co uczyni Bóg; cokolwiek uczyni, uczyni to pięknie.”

Ibrahim Hakki Erzurum

3. Nene Hatun (1857–1955)

Nene Hatun, jedna z bohaterek Erzurum, była znana nie tylko z patriotyzmu i odwagi, ale także z szczerego przywiązania i serdeczności wobec otaczających ją ludzi (Koçak, 2006). Bohaterstwo, które wykazała podczas obrony Twierdzy Aziziye w wojnie osmańsko-rosyjskiej 1877–1878, uczyniło ją symbolem miłości i odwagi wśród ludu (Küçükuğurlu, 2017).

“Szczęście narodu żyjącego miłością do ojczyzny jest wieczne.”

Nene Hatun

4. Abu Ishaq al-Kazaruni (982–1035)

Abu Ishaq al-Kazaruni, znany jako jeden z duchowych liderów Erzurum, był szanowanym sufim, który służył jako przewodnik na drodze wiedzy i mądrości (Beygu, 1936). W jego naukach wielką wagę przywiązywano do szczerzej komunikacji, hojności i wzajemnej pomocy dla życia w pokoju i harmonii (Ongören, 2002).

“Zapewnienie harmonii społecznej dzięki dobrym obyczajom i miłości realizuje się przez wzajemny szacunek ludzi.”

Abu Ishaq al-Kazaruni

5. Hoca Sadeddin Efendi

Hoca Sadeddin Efendi, syn Hasan Cana, bliskiego towarzysza Sułtana Selima I, otrzymał doskonałe wykształcenie w środowisku pałacowym. Był nauczycielem Sułtana Murada III i jedną z najbardziej wpływowych postaci osmańskiej nauki i biurokracji (Turan, 1998). W swoich dziełach i radach udzielanych mężom stanu podkreślał, że władcy powinni być sprawiedliwi i doceniać ludzi nauki.

“Kto zna siebie, zna swojego Pana; kto zna swojego Pana, patrzy na ludzi z miłością.”

Hoca Sadeddin Efendi

6. Ismail Fakirullah (1655–1734)

Ismail Fakirullah, choć osobiście nie przebywał w Erzurum, pozostawił głęboki ślad w duchowym klimacie miasta poprzez swojego najważniejszego ucznia – Ibrahima Hakki Erzurum (Altıntaş, 1995). Jako jeden z ważnych duchowych liderów Anatolii, w swoich naukach stawiał na pokorę i “stanowisko nicości”.

“Wiedza oświeca ludzi w świetle miłości i tolerancji.” - Ismail Fakirullah

4. KLASYKA ŚWIATOWA, FILMY I HISTORYCZNE POSTACIE

Komunikacja na drodze do szczęścia i harmonii

Zapewnienie dobrobytu społeczeństw i wewnętrznego spokoju jednostek to temat często poruszany w literaturze, kinematografii i nauce od czasów starożytnych po współczesność. Tematy szczęścia, tolerancji i zdrowej komunikacji były opracowywane w wielkich dziełach, podkreślając znaczenie więzi między ludźmi w różnych kulturach (Nussbaum, 1997).

Klasyka Światowa i Powieści

1. Nędznicy (Les Misérables) – Victor Hugo, 1862

Powieść Victora Hugo porusza tematy przebaczenia, empatii i solidarności społecznej. Przemiana głównego bohatera Jeana Valjeana podkreśla konieczność podchodzenia do siebie nawzajem z tolerancją i zrozumieniem.

“Dobro samo w sobie jest najpotężniejszą drogą komunikacji, która przemienia ludzi.”

Victor Hugo, Nędznicy

2. Opowieść o Dwóch Miastach – Charles Dickens, 1859

Ta powieść rozgrywająca się podczas Rewolucji Francuskiej ukazuje indywidualne poświęcenie, miłość i działania na rzecz dobra społecznego. Poświęcenie postaci Sydneya Carton dla ludzkości pokazuje wartość komunikacji dla szczęścia innych.

“Rezygnacja z siebie przyczynia się do społecznego spokoju i szczęścia ludzi.” - Charles Dickens

3. Biały Kłyk – Jack London, 1906

Powieść Jacka Londona opowiada o tym, jak zwierzę można oswoić dzięki miłości i tolerancji. Książka pokazuje, jak wzajemne zaufanie i harmonia rozwijają się, gdy ludzie nawiązują zdrową komunikację ze wszystkimi istotami.

“KaŹde serce dotykane miłością otwiera drzwi do spokoju i harmonii.”

Jack London

Filmy

1. Stowarzyszenie Umarłych Poetów (1989)

Film z Robinem Williamsem w roli głównej podkreśla znaczenie swobodnego wyrażania siebie i empatycznego podejścia do innych. Postać nauczyciela w filmie pokazuje uczniom, że u podstaw społecznej harmonii leży indywidualna komunikacja.

“Wyrażajcie siebie, bo społeczne szczęście kwitnie w świecie, gdzie jednostki mogą mówić swobodnie.”

Stowarzyszenie Umarłych Poetów

2. Amelia (2001)

W tym francuskim filmie bohaterka Amelia stara się zwiększyć społeczne szczęście, dotykając życia otaczających ją ludzi drobnymi aktami życzliwości. Film ukazuje, że prosta, ale znacząca komunikacja z ludźmi ma ogromny wpływ na szczęście.

“Życzliwość to silna więź budowana drobnymi gestami.”

Amelia

3. Dobranoc i Powodzenia (2005)

Film opowiada o postawie dziennikarza Edwarda R. Murrowa, opartej na uczciwości i komunikacji na rzecz dobra społecznego. Film pokazuje, że społeczny spokój i harmonijne życie mogą być osiągnięte dzięki dostępowi do rzetelnej informacji i uczciwej komunikacji.

“Społeczna harmonia jest dziełem rzetelnej informacji i wiarygodnej komunikacji.”

Dobranoc i Powodzenia

Postacie Historyczne

1. Mahatma Gandhi

Filozofia życia Gandhiego opiera się na tolerancji, pokojowej komunikacji i miłości jako fundamentach struktury społecznej. Gandhi, znany z zasady ahimsy, czyli niestosowania przemocy, twierdził, że społeczna harmonia jest osiągalna dzięki wzajemnemu szacunkowi i zrozumieniu (Gandhi, 2009).

“Pokój społeczny jest możliwy, gdy każdy zwraca się do drugiego bez przemocy, z pełną miłości postawą.”

Mahatma Gandhi

2. Nelson Mandela

Mandela, głos sprawiedliwości i pokoju w epoce apartheidu, walczył o wolność i społeczny pokój. Poprzez pokojową komunikację zjednoczył naród południowoafrykański i uświadomił marzenie o wolnym społeczeństwie (Mandela, 1994).

“Komunikacja i empatia jednoczą społeczeństwa i zapewniają pokój.”

Nelson Mandela

3. Albert Einstein

Einstein, znany nie tylko jako naukowiec, ale także jako ordownik społecznego pokoju i komunikacji, podkreślał, że ludzie powinni darzyć się wzajemnym szacunkiem. W wielu swoich wystąpieniach zachęcał ludzi do komunikacji opartej na empatii, a źródło szczęścia znajdował w silnych relacjach (Einstein, 1954).

“Szczęście jest owocem głębokich relacji, które nawiązujemy z ludźmi.”

Albert Einstein

Książki

1. Sztuka Szczęścia – Dalai Lama i Howard Cutler (1998)

Dalai Lama w tym dziele omawia, w jaki sposób komunikacja i szczęście są ze sobą ściśle powiązane. Książka argumentuje, że nawiązywanie pełnej miłości komunikacji i empatii z innymi ludźmi zwiększa indywidualny spokój.

“Droga do szczęścia jest wyłożona komunikacją płynącą z serca.”

Dalai Lama

2. Czuć Się Dobrze – David D. Burns (1980)

David Burns bada wpływ myśli i sposobu komunikacji jednostki na szczęście. Burns stwierdza, że pozytywna komunikacja zwiększa wewnętrzny spokój jednostki i zapewnia harmonijne współzycie społeczne.

“Nasze słowa kształtują nastrój społeczeństwa.”

David D. Burns

3. Zwierzę Społeczne – David Brooks (2011)

Dzieło Brooksa bada, w jaki sposób relacje międzyludzkie stanowią fundament szczęścia. Książka podkreśla znaczenie komunikacji i więzi społecznych, by ludzie mogli prowadzić szczęśliwe i zdrowe życie.

“Człowiek jest szczęśliwy tylko wtedy, gdy nawiąże silne więzi z innymi.”

David Brooks

ROZDZIAŁ 5: Z PERSPEKTYWY PRACOWNIKÓW I STUDENTÓW W ERZURUM: ŻYWE PRZYKŁADY SZCZĘŚCIA I KOMUNIKACJI

W badaniu analizy potrzeb przeprowadzonym wśród pracowników edukacji, służby zdrowia, służb bezpieczeństwa i usług religijnych oraz studentów w Erzurum, uzyskano istotne wnioski dotyczące sytuacji miasta w obszarach szczęścia i komunikacji. Niniejsza sekcja przedstawia zaledwie kilka przykładów szczęścia i komunikacji uzyskanych w wywiadach jakościowych, które bezpośrednio odzwierciedlają życie mieszkańców Erzurum. Pracownicy i studenci szczerze wyrazili w tych wywiadach wkład solidarności i pozytywnej komunikacji w życiu codziennym w indywidualne szczęście i pokój społeczny. Te autentyczne przykłady, które przyczyniają się do rozwoju miasta w kierunku Szczęśliwego Miasta, pokazują, jak silne więzi społeczne w Erzurum wzmacniają doświadczane szczęście.

Pozytywne Opinie Pracowników Oświaty

- Gdy mamy okazję indywidualnie zająć się naszymi uczniami, obserwowanie ich postępów sprawia nam ogromną radość. Ta bliska komunikacja robi ogromną różnicę w edukacji.
- Nasz dyrektor organizuje wiele zajęć rozwijających umiejętności społeczne uczniów. Dzięki temu obserwujemy wzrost pewności siebie i rozwój umiejętności komunikacyjnych u dzieci.
- Stworzyliśmy w klasie atmosferę otwartej i szczerzej komunikacji. To wzmocniło umiejętność wyrażania siebie przez uczniów i sprawiło, że są szczęśliwsi w szkole.
- Wśród nauczycieli panuje silna solidarność. Codziennie wspierając się nawzajem, motywujemy się do zapewnienia naszym uczniom najlepszej edukacji.
- Gdy regularnie komunikujemy się z rodzicami, obserwujemy wzrost osiągnięć uczniów. Wsparcie rodzin odgrywa ważną rolę w szczęściu i sukcesie dzieci.
- Cieszy nas, że uczniowie otrzymują nie tylko wsparcie akademickie, ale także emocjonalne w ramach poradnictwa szkolnego. To pozytywnie wpływa na ogólną atmosferę szkoły.

Pozytywne Opinie Pracowników Służby Zdrowia

- Obserwowanie powrotu naszych pacjentów do zdrowia jest źródłem ogromnej radości dla całego zespołu. Ich podziękowania i uśmiechy są naszą największą motywacją.
- Mieszkańcy Erzurum okazują wielki szacunek pracownikom służby zdrowia. To ciepłe podejście podnosi jakość naszych usług i wzmacnia naszą komunikację.
- Rozpoczęliśmy świadczenie usług wsparcia psychologicznego w naszym szpitalu i widzimy, że jest to szczególnie korzystne dla młodzieży i osób starszych.
- Pracujemy w harmonii z kolegami z oddziału ratunkowego. Dzięki temu duchowi zespołowości możemy świadczyć pacjentom szybszą i skuteczniejszą opiekę.
- Obserwujemy, że regularne prowadzenie szkoleń komunikacyjnych z pacjentami przyspiesza tempo zdrowienia.

Pozytywne Opinie Pracowników Służb Bezpieczeństwa

- Mieszkańcy Erzurum zawsze wspierają służby bezpieczeństwa. To wsparcie motywuje nas do wykonywania naszych obowiązków z wielkim zapałem.
- System patrolów, który ustanowiliśmy w dzielnicach, przyczynił się do spokojnego życia mieszkańców. Gdy ludzie czują się bezpiecznie, my także czujemy, że dobrze spełniamy swoją rolę.
- Zimą środki bezpieczeństwa, które podejmujemy na drogach, przyczyniły się do zmniejszenia liczby wypadków. Fakt, że te działania wpływają na bezpieczeństwo mieszkańców, sprawia nam wielką radość.
- Punkty bezpieczeństwa w dzielnicach wzmocniły naszą komunikację z mieszkańcami. Bliski kontakt z ludźmi jest częścią naszej służby i sprawia nam radość.

Pozytywne Opinie Osób Duchownych

- Mieszkańcy wykazują duże zainteresowanie spotkaniami i programami edukacyjnymi organizowanymi w meczetach. Gromadzenie się społeczności podczas takich duchowych wydarzeń przyczynia się do spokoju i szczęścia.
- Nawiązaliśmy silne więzi z naszą społecznością. Ludzie zwracają się do nas w radzeniu sobie ze stresem codziennego życia, a widzimy, że ta więź jest źródłem spokoju w społeczeństwie.
- Działania solidarnościowe prowadzone wspólnie ze wspólnotą wzmocniły więzi społeczne w dzielnicach. Ten duch solidarności wysuwa się na pierwszy plan jako element zwiększający społeczne szczęście.

Pozytywne Opinie Uczniów

- Zwiększenie liczby zajęć pozalekcyjnych w szkole pozwoliło nam lepiej komunikować się z kolegami. Te zajęcia czynią szkołę bardziej atrakcyjnym i szczęśliwszym miejscem.
- Mamy silne więzi zaufania z naszymi nauczycielami. Możemy rozmawiać nie tylko o lekcjach, ale o wszystkim, co sprawia, że czujemy się spokojniej.
- Dzięki projektom grupowym spędzamy więcej czasu z kolegami. Te zajęcia wzmacniają nasze przyjaźnie i czynią nas szczęśliwszymi.

- W naszej szkole dbają nie tylko o wyniki w nauce, ale także o nasze umiejętności społeczne. Możliwość swobodnego wyrażania siebie sprawia, że jesteśmy spokojniejsi i szczęśliwsi.
- Nauczyciele interesują się nami także poza lekcjami. Ta bliska uwaga sprawia, że czujemy się w szkole docenieni.
- Usługi poradnictwa szkolnego pomagają nam radzić sobie ze stresem, co sprawia, że jesteśmy spokojniejsi.
- Udział w projektach odpowiedzialności społecznej daje nam poczucie tworzenia wartości w społeczeństwie. Dzięki takim zajęciom czujemy się szczęśliwsi.
- Wspólna praca nad projektami z kolegami czyni życie szkolne bardziej znaczącym i wzmacnia naszą komunikację.
- W klasie wszyscy się nawzajem wspierają. To poczucie solidarności czyni nas razem szczęśliwszymi.
- Na lekcjach uczymy się nie tylko wiedzy, ale także ważnych wartości życiowych. Te wartości pomagają nam rozumieć siebie i nasze otoczenie.
- Wsparcie psychologiczne świadczone w szkole w okresie egzaminów sprawia, że doświadczamy mniej stresu. To pozytywnie wpływa zarówno na nasze lekcje, jak i życie społeczne.
- Komunikacja z nauczycielami jest bardzo silna. Możemy swobodnie rozmawiać i otrzymywać wsparcie w każdej kwestii. To zwiększa nasze przywiązanie do szkoły.

BIBLIOGRAFIA

- 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.
- Çağrıncı, M. (2000). "İbrâhim Hakkı Erzurûmî". *TDV İslâm Ansiklopedisi*, 21, 305-311.
- Çağrıncı, 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). *Fütuhat-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>