



Autor: Thich Nhat Hahn

Umijeće komuniciranja

.....

Planetopija: Zagreb - 137. str., 2024.

ISBN: 978-953-257-564-4

Knjiga *Umijeće komuniciranja* predstavlja inspirativni vodič za razvijanje dublje svijesti u svakodnevnoj komunikaciji, koju autor – priznati zen učitelj, pjesnik i mirotvorac Thich Nhat Hanh – ne doživljava samo kao tehniku, već kao duhovnu praksu. Krenuvši od načela pažljivosti (mindfulness), Hanh oblikuje koncept komunikacije kao mosta prema unutarnjem miru i harmoničnijim međuljudskim odnosima.

U prvom dijelu knjige, autor nas uvodi u osnovne principe svjesnog govorenja i slušanja, ističući neprocenjivu vrijednost potpune prisutnosti u svakom trenutku razgovora. Riječi, prema njegovom učenju, mogu postati snažan alat za iscjeljenje, ali također mogu biti izvor duboke boli. Hanh nas upućuje na to kako pažljivim odabirom riječi i aktivnim slušanjem možemo uspostaviti dublje, iskrenije veze s drugima, otvarajući put za istinsku komunikaciju.

Sljedeća poglavlja istražuju unutarnji dijalog – onu tišinu u kojoj komuniciramo sami sa sobom. Autor naglašava da je temelj svake uspješne vanjske komunikacije sposobnost prepoznavanja, prihvaćanja i umirenja vlastitih misli i emocija. Kroz jednostavne, no iznimno snažne meditacijske vježbe, čitatelj se vodi prema unutrašnjoj harmoniji, koja omogućava jasnije i suosjećajnije povezivanje s drugima. Hanh zatim razmatra kako komunikacija djeluje unutar obitelji i šire zajednice, ističući njezinu ulogu u pomirenju i izgradnji povjerenja. Posebnu pažnju posvećuje praksi empatijskog slušanja – tehnici koja omogućava drugoj osobi da se osjeća viđenom i prihvaćenom, stvarajući prostor za istinsku međusobnu povezanost.

U završnom dijelu knjige, Hanh nudi praktične smjernice za primjenu naučenih principa u svakodnevnom životu – od komunikacije u stresnim situacijama, do stvaranja prostora tišine u kojem riječi gube svoju hitnost, a značenje postaje jasno i duboko.

Umijeće komuniciranja nije tek knjiga za one koji žele unaprijediti svoje vještine govorničtva ili međuljudske odnose – ona je poziv na unutarnju transformaciju i dublje razumijevanje sebe i svijeta oko nas. Napisana jednostavnim, ali istovremeno poetičnim stilom, ova knjiga lako se čita, ali ostavlja snažan i dugotrajan dojam.

Ova knjiga posebno je korisna svima koji rade s ljudima – edukatorima, terapeutima, menadžerima, ali i svakome tko želi izgraditi kvalitetnije i dublje odnose u obitelji, prijateljstvima i radnom okruženju.

Lovro Matković, mag. rel. publ.