

# EMPATİ



Kendi iyiliğimizi ve çıkarımızı istediğimiz gibi, başkalarının da iyiliğini ister çıkarlarını gözetirsek ortada fenalık kalmaz.

(Hz. Muhammed sav)

**EMPATİ KURARKEN KARŞILAŞILAN OLAYI YAŞAMIŞ OLMAMIZ ŞART DEĞİLDİR. EMPATİ OLAYLARI YAŞAMAYI DEĞİL, ANLAMAYI İFADE EDER. ANLAMAYA ÇALIŞMA EĞİTİMLE GELİŞTİRİLEBİLİR.**



Kendimi başkasının, yerine koyabilsem, Dertlerini anlayıp, empati yapabilsem, Verdiğim sözlerimin, ardında durabilsem, Fıtratın ön gördüğü, bir insan olacağım, Nefretten uzaklaşıp, sevgiyle dolacağım,

## EMPATİ NEDİR?

Bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecine "empati" adı verilir.

## GÜNLÜK YAŞAMDA EMPATİNİN ÖNEMİ

İnsanlar, kendileriyle empati kurulduğunda, anlaşıldıklarını ve kendilerine önem verildiğini hissederler. Diğer insanlar tarafından anlaşılma ve önem verilmek ise, bizi rahatlatır; kendimizi iyi hissederiz. Empati sadece kendisiyle empati kurulana yararlı olan bir etkinlik değildir. Empati, empatiyi kuran kişi için de önemlidir. Empati becerileri ve eğilimleri yüksek olan bu yüzden de diğer insanlara yardım eden kişilerin çevreleri tarafından sevilme ihtimalleri artar. Yapılan araştırmalarda, liderlik özelliğine sahip kişilerin empati kurma becerilerinin yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Araştırmalara göre empati kurma becerisi ile işbirliği arasında ilişki vardır. Empatinin kişiler arası iletişimi kolaylaştırıcı özelliği bilindiği için, empatik becerilerini artırmak amacıyla çeşitli meslek mensuplarına empati eğitimi verilmektedir. Örneğin hekimlere, hekim adaylarına, hemşirelere, ticaretle uğraşanlara, satış elemanlarına, öğretmenlere, sosyal çalışmacılara, psikiyatlara, psikologlara, danışmanlara empati kurma becerilerini artırmak amacıyla eğitim verilmektedir. İnsanlar empati kurabildikleri için topluma uyumlu olabilecekleri gibi, topluma uyum sağladıkları için de empati kurma becerilerini ve ilgilerini geliştirmiş olacaklardır.

## NASIL EMPATİ KURARIZ?

Empati başkaların inançlarını, arzularını ve özellikle de duygularını kendimizinkileri empoze etmeden anlayabilmek, başkalarını "okuyabilmek" anlamına gelir

☒ Dinleme ve empati diğer insanlarla ilişki kurma yolunda önemli meziyetlerdir ☒ Çoğumuz günün %70'ini iletişim kurarak geçiririz, bunun %45'i ise dinleyerek geçer.

☒ Hepimiz dinlenilmek isteriz, görmezden gelinmek ya da yok farz edilmek küçük düşürücüdür.

☒ Dinlemek karşısındaki kişinin sözcüklerini duymaktan daha öte bir şeydir. O kişinin vermek istediği mesajı, içinde bulunduğu durumu ve duygularını gerçekten anlamak ve kabul etmek anlamına gelir.

☒ Empati insanın kendisini başkasının yerine koyarak onun hissettiklerini anlayabilmek ve benzer şekilde içimizde hissedebilmek anlamına gelir. Kızıldere'lerin de dediği gibi : "başkasının mokasenlerinde 1 mil yürümek".