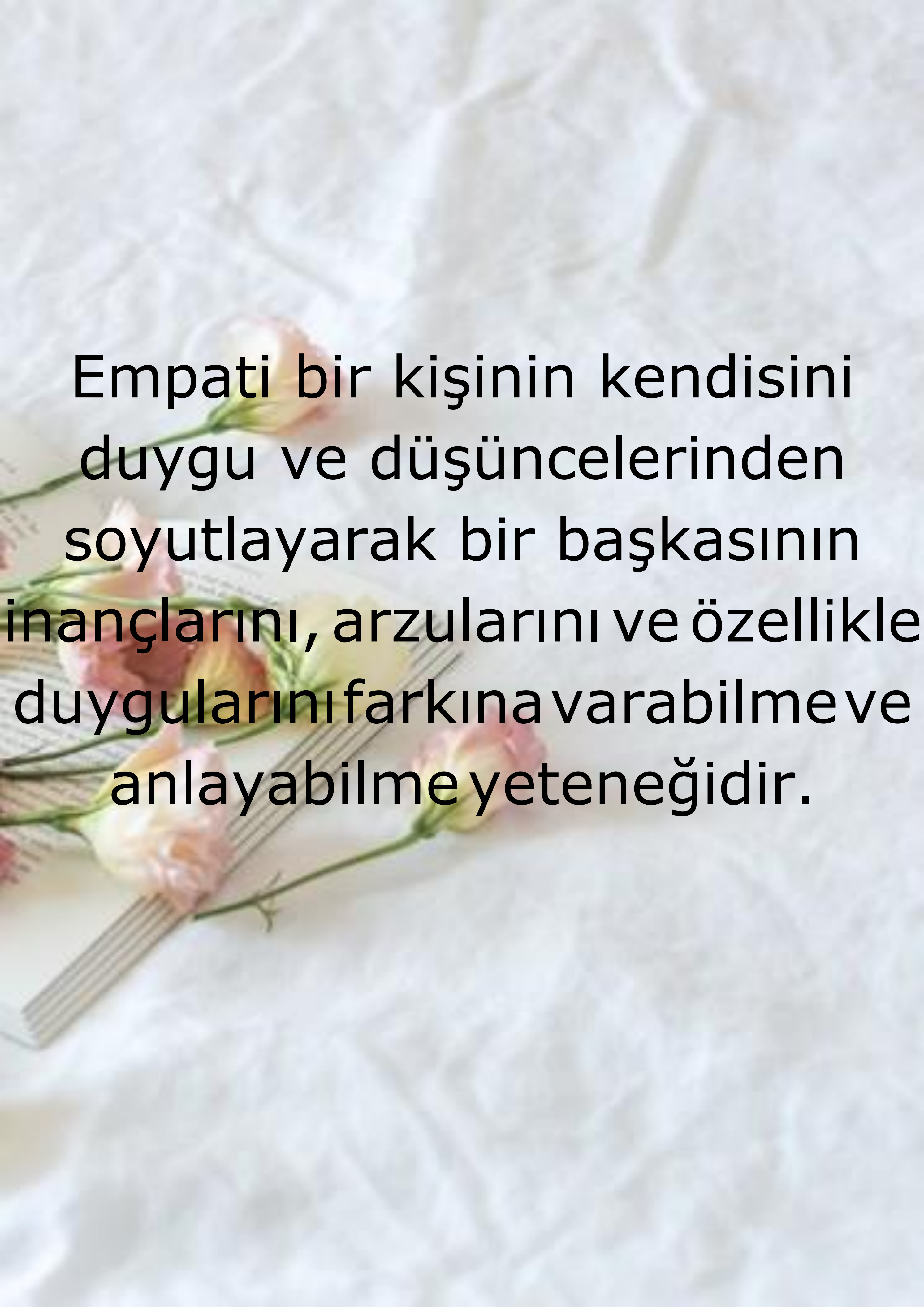


EMPATİ

MÜCEVHER TOPÇUOĞLU
ANADOLU LİSESİ



Empati bir kişinin kendisini
duygu ve dűřüncelerinden
soyutlayarak bir başkasının
inançlarını, arzularını ve özellikle
duygularını farkına varabilme ve
anlayabilme yeteneğidir.

Empati kurmak sosyal ilişkilerde bir çok kolaylık sağlamaktadır. Kişinin karşısındaki insanı anladığını ve onu önemsedini göstermesini sağlar. Bu sayede iletişim kolaylaşır. Yanlış anlaşılmalar azalır, samimiyet ve güven ortamı hızla gelişir, sorunlar ve problemler daha kolay dile getirilir ve bu sayede bunlara daha çabuk ve kolay çözümler üretilir.

Daha yakın, anlamlı ve yardımını dokunan arkadaşlıklar oluşur

Bir araştırma yepyeni bir Őeyi ortaya çıkardı. Meğer “empati” becerimiz beynimizin içinde bir grup hücrenin sorumluluğundaymış. Ve bu hücreler ‘konuşma’dan sorumlu hücrelerimizle yan yanaymış. Sonuç bize, iletişim için “önce empati yap, sonra konuş!” diyor. Herkes sadece kendi dünyasında yaşar! Diğerlerinden sana ne! Canın isterse konuşur, şakalaşırsın. Fazlası kasar! Empati mi? Bunlar uydurulmuş Őeyler, boşveeeeer!

Yanıldın. Ne yazık ki kazın ayağı öyle değil. Yeni yapılan deneyler bütün bu cümlelerin bir yanılısamadan ibaret olduğunu göstermekte. Araştırmalara göre empati dediğimiz birilerini anlama yeteneği beynimizin temel işleyiş mekanizması içinde zaten yer alıyor. Yani iletişim kurmak, başkalarının söyledikleriyle/yaptıklarıyla ilgilenmek insanoğlunun sadece psikolojik bir tercihi değil, onun biyolojik bir ihtiyacı aynı zamanda. Araştırmalar insanoğlunun biyolojik mekanizmalarının bile Robinson Crusoe tarzı yerine, alabildiğine sosyal bir hayatı önerdiğini, daha doğuştan buna göre yapılandırıldığını kanıtlıyor.

Bir Halk Masalında Empati: Serçenin Yürek Çarpıntısını Duymak

Göğsü kınalı bir serçe varmış. Gök gürlediği zamanlar tir tir titreyerek yere yatar, gök yıkılmasın diye de ayaklarını havaya kaldırırmış.

Bir yandan da "korkumdan kırk kantar yağım eriyor," demiş. Bir gün birisi de demiş ki "sen kendin beş dirhem gelmezsin; nerden oluyor da kırk kantar yağın eriyor?" Bunun üzerine serçe şöyle cevap vermiş; "Herkesin kendine göre dirhemi, kantarı var; siz ne anlarsınız?"

Kendimizi karşıdakinin yerine koyup olaylara onun gözüyle bakabilirsek, ancak bu durumda onun duygularını ve düşüncelerini anlamamız, dolayısıyla da davranışlarına anlam vermemiz mümkün olur.



İNSANLAR BENİ ANLAMİYOR
DİYE KAYGILANMAM.EĞER
BEN İNSANLARI
ANLAMAZSAM DİYE KAYGI
DUYARIM. KONFÜÇYÜS

**EMPATİ “Ben onun yerinde olsaydım,
..... duygular
içinde olurdum”.**

Empati, yukarıdaki cümleyi tamamlama
niyeti ve
becerisidir.



Empatinin temelinde karşısındaki kişiyi dinleme vardır. Dinlemek sanıldığı kadar kolay bir iş değildir. Eleştirmeden, yargılamadan, nasihat etmeden dinlemek karşıdaki kişiyi rahatlatır. Çünkü anlaşıldığını hissetmek karşıımızdaki kişinin bizi dinlediğini hissetmemize bağlıdır. Günlük yaşamda empatiyi tutum haline getirmeliyiz.

**AYNI DİLİ
KONUŞANLAR DEĞİL,
AYNI DUYGULARI
PAYLAŞABİLENLER
ANLAŞABİRLER.**