

MAVİGÜN KOLEJİ
MAYIS AYI REHBERLİK BÜLTENİ
EMPATİ

EMPATİ: Bir kişinin kendisini karşısındaki kişinyerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecidir.



Belki bütün dünyayı değiştiremeyiz ama kendimizden başlayarak aile, arkadaş, okul, kısacası içinde yaşadığımız tüm toplumsal çevremizin olumlu yönde değişmesine katkıda bulunabiliriz.

EMPATİK İLETİŞİM: En derin ve etkili iletişim şeklidir. Birbirini seven, birbirinin ne hissettiğini hemen anlayan iki kişinin yaşadığı iletişim tarzıdır.



EMPATİ KURMAYI BAŞARABİLMEK!

Halk arasında “beni anla, anlayışlı ol” vurgusunun yapıldığı “anlayışlı olmak” ifadesiyle karşılık bulur.

”Sizden biriniz kendisi için istediğini başkaları için de istemedikçe gerçek manada iman etmiş olamaz.”“

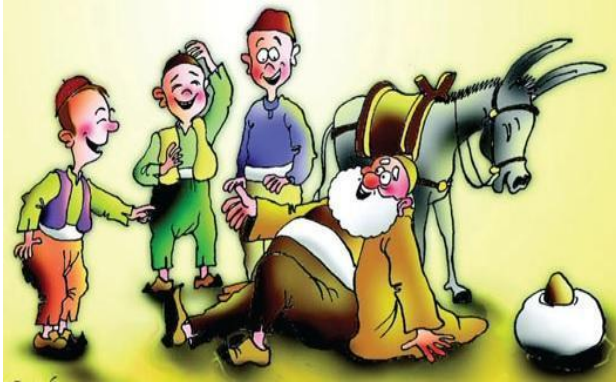
Arkadaşının başına gelen belâ ve musibete sevinme; Allah,onu musibetten kurtarır,ona acır,merhamet eder ve belâyı senin başına verir.

ÇAĞLARI AŞIP GELEN BİR EMPATİK ANLAYIŞ ÖRNEĞİ

Hazreti Ömer zamanında bir şahıs, hanımının çok söylenmesi ve çekilmez bir hâl alması karşısında bunu Hz. Ömer'e şikâyet etmeye karar verir. Halifenin evine gelir. Kapıya yaklaşır ve içeriden çok sert, sinirli bir kadın sesi duyar. Bir müddet kapıda bekler, kadının susmadığını ve Halifenin onu dinlediğini anlayan adam geri dönmeye karar verir. Tam ayrılacağı zaman kapı açılır. Kapıyı açan Hz. Ömer, sorar:“-Buyrun, bir şey mi söyleyecektiniz?” der. Adam:“-Ya Ömer! Ben sana kendi hanımımı şikâyet etmeye gelmişim. Baktım ki nice insanları karşısında dize getiren Hz. Ömer bile hanımının karşısında susmayı tercih ediyor. Onun bütün sözlerini büyük bir sabırla dinliyor. Ben niye şikâyet edeyim, dedim ve geri dönmeye karar verdim.” der. Adamın bu sözlerini dinleyen Hz. Ömer şu karşılığı verir: “O benim evimin hanımıdır. Çocuklarımın annesidir. Evimin aşçısıdır, çamaşırcısıdır. Biraz fazla yorulmuş da bana çatmışsa, bundan ne çıkar. Elbette karşısında susmam gerek.”Oysa Hz. Ömer kim bilir belki daha fazla yorulmuştu. Devlet işleri belki de onun sinirlerini alt üst etmişti. Fakat iki taraftan birisinin sükut etmesi gerekiyordu ve sarsılmayanın, sarsılana yardım etmesi, onun duygularını anlaması ve onun penceresinden bakması gerekiyordu ve Hz. Ömer bunu yapmıştı.

“Bir anlaşmazlık olduğunda, muhatabınızın ayakkabılarını giyerek soruna bakın!” Kızılderili atasözü

Nasrettin Hoca bir gün eşeğinden düşer ve acıyla kıvrılır. Başına toplananlar “Hemen bir doktor çağırın...” diye bağırsırken, Hoca, “Bana doktor değil, eşekten düşmüş birini bulun...” diye bağıırır.



EMPATİYE NEDEN İHTİYACIMIZ VAR?

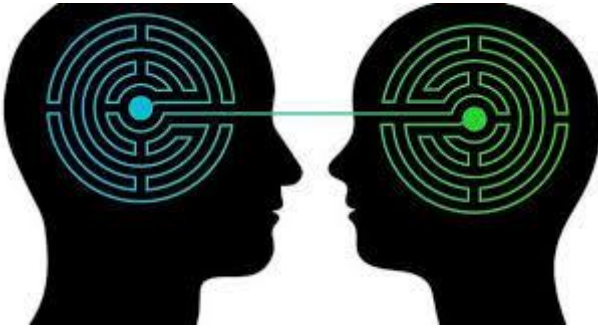
Çünkü,Günlük hayatımızda birbirimize ve çevremizdeki insanlara karşı duyarlılık, hoşgörü ve yardımlaşma gibi değerlerden gittikçe uzaklaşmış olmamız önemli bir sorun!

Çünkü,Egoist ve narsist eğilimlerimizi azaltarak, iletişim, sosyal ve düşünme becerilerimizi, duyarlılıklarımızı geliştirmeye ihtiyacımız var.

Çünkü, okulda, işyerinde, sokakta bilerek veya bilmeyerek, arkadaşımıza, kardeşimize, çalışanımıza, eşimize ve diğer insanlara karşı acımasız, alaycı, kırıcı söz ve davranışlarda bulunabiliyoruz.

Çünkü, aslında insan yaratılışı gereği merhamet, yardımseverlik, hoşgörü, diğer insanları düşünme, sevgi gibi pozitif özelliklere yatkındır. Bu nedenle zayıflayan veya silikleşen bu özellikleri bulup çıkarmak hayati öneme sahiptir

Hedefimiz...Empati kurmayı öğrenmekle, başkalarının acı, sıkıntı ya da mutluluklarını fark edebilen, durumu daha iyi yorumlayarak sözel ya da bedensel yardım ile karşılık verebilen bireyler yetiştirmektir.



Diğer Bir İfadeyle EMPATİ...

Başkalarının inanç, arzu ve özellikle duygularını, onlara kendi inançlarımızı telkin etmeden anlayabilmek, başkalarının iç dünyalarını okuyabilmek, ötekini duymak, ötekinin acısını ruhunda hissetmek, hemhal olmak demektir.

+Empati sadece duygu değil, anlama, düşünme, hissetme ve iletme biçimi olarak da kabul edilir. Empati insanlar arasındaki psikolojik köprüdür ve psikolojik bağ oluşturur.



SONUÇ Empatinin temelinde karşısındaki kişiyi dinleme vardır

Dinlemek sanıldığı kadar kolay bir iş değildir. Eleştirmeden, yargılamadan, nasihat etmeden dinlemek karşısındaki kişiyi rahatlatır. Çünkü anlaşıldığını hissetmek karşımızdaki kişinin bizi dinlediğini hissetmemize bağlıdır. Günlük yaşamda empatiyi alışkanlık haline getirmeliyiz

Empati kurmanın faydaları şunlardır:

Bize yapılmasını istemediğimiz tutum ve davranışları başkalarına yapmamızı engeller. Örneğin, bir arkadaşımıza kötü lakaplar takarak alay etmeyiz çünkü kendimizin o şekilde çağrıldığımızda nasıl olumsuz duygular içine girebileceğimizi düşünebiliriz. Böylece karşımızdakine karşı saygılı olur ve ona değer verdiğimizi göstermiş oluruz. Yanlış anladığımız bir durumda, kişiye yanlış edindiğimiz bilgileri düzeltme hakkını vermiş oluruz ve böylece muhtemel iletişim kazalarından korunmuş oluruz.