



KENDİSİNİ BAŞKASININ YERİNE KOYMAK EMPATİ

“Empati kişiler arası iletişimin en vazgeçilmez unsurlarından biridir. Empati, kişinin, kendini karşısındaki kişinin yerine koyarak, onun duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışması ve anladığını karşı tarafa “Seni anlıyorum.” mesajı hâlinde iletmesidir.”



Kendisi için istediğini başkası için de istemek ya da kendi için yapılmasını istemediğini başkasına da yapmamak İslam'ın en güzel ahlak ilkelere biridir. Bu davranışa günümüzde “empati” deniliyor.

Empati kişiler arası iletişimin en vazgeçilmez unsurlarından biridir. Empati, kişinin, kendini karşısındaki kişinin yerine koyarak, onun duygu ve düşüncelerini an-

lamaya çalışması ve anladığını karşı tarafa “Seni anlıyorum.” mesajı hâlinde iletmesidir.

Empatinin üç unsuru vardır:

1.Kendimizi karşımızdaki kişinin yerine koymak.

2.Karşımızdakini anlamaya çalışmak.

3.Karşımızdakini anladığımızı karşı tarafa bildirmek veya hissettirmek.

“Mü’min bilmediği, anlamadığı konularda zan ve önyargıyla hareket edemez. Rabbimiz, şöyle buyurur: Ey iman edenler, zannın birçoğundan sakının. Çünkü zannın bir kısmı günahdır. Birbirinizin ayıbını aramak için casusluk yapmayın. Bazınız bazınıza gıybet etmesin. Sizden biriniz ölmüş kardeşinin etini yemeyi sever mi? Siz bundan iğrendiniz. Allah’tan sakının. Şüphesiz Allah tevbeleri kabul edendir, merhamet edendir.”

Peygamber Efendimiz, bir hadis-i şerifte, *“Sizden biri, kendisi için sevdiğini kardeşi için de sevmedikçe gerçek imana eremez.”*¹ buyurarak yıllar öncesinden empati çizgisini hayat hâline getirmiştir. Karşımızdaki kişiyi en iyi şekilde anlamanın yolu, onun yerine kendimizi koymaktır.

İnsanlar arası iletişimde önemli ölçülerden sayılan empatik olma ilkesini de Hz. Peygamber’in daha o devirdeyken kullandığını ve bizlerin de bu ilkeyi kullanmamızı istediğini onun söz ve davranışlarından anlıyoruz. Hz. Peygamber bu konuda: *“Mü’min mü’minin aynasıdır.”*² buyurarak, inanan insanın, karşıdakinin gözüyle bakabilmesinin gereğine vurgu yapmıştır.

Empati yani kendimiz için istediğimizi başkaları için de istemede başarılı olabilmek için, önce kendine odaklanmaktan vazgeçip, karşıdakinin de kendisi gibi bir insan olduğunu kabul etmek gerekir. Kimsenin

kimseden takva, yani Allah’a saygı ve yakınlık dışında üstünlüğü yoktur. Hiç kimse doğuştan imtiyazlı değildir. Hiç kimse, herkesin kendisine hizmet etmesi gereken, hata yapmayan, Allah’ın özel olarak yarattığı kulu değildir. Bunu kabul eden Müslüman, karşısındakinin duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışır. Empati kurmuş sayılmak için, karşıdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamak gerekmektedir. Bunun için de yapılması gereken ikinci şey, karşısındakini dinlemektir. Ama birçoğumuz, konuşurken karşımızdakine nasıl ve ne cevap vereceğimizi düşünüyor ve onu dinlemiyoruz.

Empati Sıkıntılı Kişiye Yardımdır

İnsan ilişkilerinde, empatiye ihtiyaç vardır. Çünkü empati, yani birbirlerini anlamak, insanları birbirine yaklaştırma ve iletişimi kolaylaştırma özelli-

ğine sahiptir. İnsanlar, kendileriyle empati kurulduğunda, anlaşıldıklarını ve kendilerine önem verildiğini hisseder. Bu da kişiyi rahatlatıp kendini iyi hissettirdiği gibi insanların birbirlerine yaklaşmasına ve aralarında gerçeğe dayanan güven ve sevginin oluşmasına yol açar.

Peygamber Efendimiz, şöyle buyurur: “Kim Allah için sever, Allah için (sevmez) buğzeder, Allah için verir, Allah için vermezse imanını kemale erdirmiştir.”³

Akıllı bir insan, çevresindekileri üzecek söz söylemek yerine, onlarla empati kurar ve

biri, kendisi için istediğini kardeşi içinde istemedikçe gerçek imana eremez.” hadisi, hem bir uyarıyı hem de yol göstermeyi amaçlamaktadır. Gerçek iman etmeden cennete girilemeyeceği ikazı ve aynı zamanda cennete girmenin bir yolu bu hadis ile belirtilmiş olmaktadır. Her insan kendinden yola çıkarak

“Empati kurmada, karşımızdaki kişiye yardım etme niyeti ve gerektiğinde yapma davranışı da vardır. Kendisini sıkıntıda hisseden bir kişi dostuna sıkıntısını anlatırsa ve dostu da o kişinin sıkıntısını dinleyip onu geri yansıtırsa, o kişinin sıkıntısı biraz hafiflemiş olur, böylece empati kurularak sıkıntılı olan kişiye yardım edilmiş olunur.”



Empati kurmada, karşımızdaki kişiye yardım etme niyeti ve gerektiğinde yapma davranışı da vardır. Kendisini sıkıntıda hisseden bir kişi dostuna sıkıntısını anlatırsa ve dostu da o kişinin sıkıntısını dinleyip onu geri yansıtırsa, o kişinin sıkıntısı biraz hafiflemiş olur, böylece empati kurularak sıkıntılı olan kişiye yardım edilmiş olunur.

onları anlayarak dostluklarını güçlendirir. Karşısındaki kişinin iyi yönlerine odaklanarak onlara yardım etmiş olur. Dostlarının gerçek duygu ve düşüncelerini anlamaya yönelmesi, kendisi zıt fikirde olsa da dostluklarını güçlendirir.

Peygamber Efendimizin, yukarıda zikrettiğimiz, “Sizden

iyilik yapsa ve kendisine yapıldığında rahatsızlık duyabileceği herhangi bir şeyi kendisi de başkasına yapmamak için çaba sarf etse, ilişkilerimiz daha güzel olur. Bu şekilde davranmayı bilen ve uygulayan birisi, karşısındaki ile ilişkilerinde basit hatalara düşmeyecek, karşısındaki kişiyi körü körüne eleştirmeyecek, yargılamayacak, sa-

dece anlamaya çalışacaktır. Bu anlayış insanların birbirlerine yaklaşmasını ve aralarında gerçeğe dayanan sevginin gelişmesini sağlar.

Doğru Olanı Anlamak

Mü'min bilmediği, anlamadığı konularda zan ve önyargıyla hareket edemez. Rabbimiz, şöyle buyurur: “*Ey iman edenler, zannın birçoğundan sakının. Çünkü zannın bir kısmı günahdır. Birbirinizin ayıbını aramak için casusluk yapmayın. Bazınız bazınıza gıybet etmesin. Sizden biriniz ölmüş kardeşinin etini yemeyi sever mi? Siz bundan öğrendiniz. Allah'tan sakının. Şüphesiz Allah tövbeleri kabul edendir, merhamet edendir.*”⁴

Empati kurabilmek için mutlaka karşımızdaki insanın karşılaştığı olayı yaşamak gerekmez. Aynı şekilde birini anlamak demek onun yaptıklarını kabul etmek, onaylamak demek de değildir. Onun yaşadığı olayda kendini görebilmek, kendini onun yerine koyup, onun duygularını anlayıp, onun bakış açısından bakılabiliyorsa ve bu duygu ona iletilebiliyorsa, empati kurulmuş demektir. Burada asıl olan, olayları yaşamak değil, doğru olarak anlamaktır. Empati kurmanın faydaları şunlardır:

1. Karşımızdaki kişiyle ilgilendiğimizi ve onu anladığımızı gösterir, böylece bizimle konuşmaktan hoşlanır ve bize daha çok açılırlar.

2. Yanlış anladığımız bir durumda, kişiye yanlış edindiğimiz bilgileri düzeltme hakkını vermiş oluruz ve insanlar hakkında daha çok şey öğreniriz.

3. O kişi ile olan samimiyeti duygusal açıdan daha önemli noktalara çekebiliriz.

4. Dinlerken, konuşan kişinin, olduğu gibi kabul edildiğini hissettirerek, güvenini kazandırmaya yardımcı oluruz.



nır ve kendini bize daha yakın hissetmesini sağlamış oluruz.

5. Anlayabildiğimiz için öfkemiz azalmış olur. Anlayabilmek affedebilmektir.

6. Önyargılarımız azalır, herkesin anlaşılabilir olduğunu fark ederiz.

7. Bütün bunların sonucunda anlamlı ve daha samimi dostluklar kurarız.

Peygamberimiz, “*Nefsim yed-i kudretinde olan (canım*

elinde bulunan) zata (Allah'a) yemin ederim ki, iman etmedikçe cennete giremezsiniz. Birbirinizi sevmedikçe de iman etmiş olmazsınız. Yaptığınız takdirde birbirinizi seveceğiniz şeyi size haber vereyim mi? Aranızda selamı yaygınlaştırın.”⁵ buyurmaktadır. Selamı yaymak onu sadece dil ile ifade etmek demek değildir. Kişinin insanlara güler yüzle, neşeli, sıcak ve samimi bir şekilde yaklaşmasıyla mümkündür.

de yönelmesi ve karşısındakine kendisinden bir zarar gelmeyeceğini hissettirerek ona güven vermesidir. Yüce Efendimiz, şöyle buyurur: “*Müslüman, diğer Müslümanların elinden ve dilinden zarar görmediği kimsedir. Mü'min de halkın, can ve mallarını kendisine karşı emniyette bildikleri kimsedir.*”⁶

Dipnot

* Prof. Dr.

1 Kütüb-i Sitte, Hadis no: 30, c. II, s. 248.

2 Ebû Dâvûd, Kitâbü'l-Edeb, Hadis.no: 4918.

3 Kütüb-i Sitte, Hadis no: 31, c. II, s. 249.

4 49/Hucurât, 12.

5 Kütüb-i Sitte, Hadis no: 3335, c. 10, s. 133.

6 Kütüb-i Sitte, Hadis no: 32, c. II, s. 249.