

# EMPATİ ve İLETİŞİM



## İLETİŞİM NEDİR?

İletişim bizim başkalarını anlamamıza, başkalarının da bizi anlamasına yardımcı olan bir süreçtir.

İki kişinin duygu, düşünce ve bilgilerini paylaşarak birbirlerini anlama sürecidir.

İletişim sadece konuşma değildir.

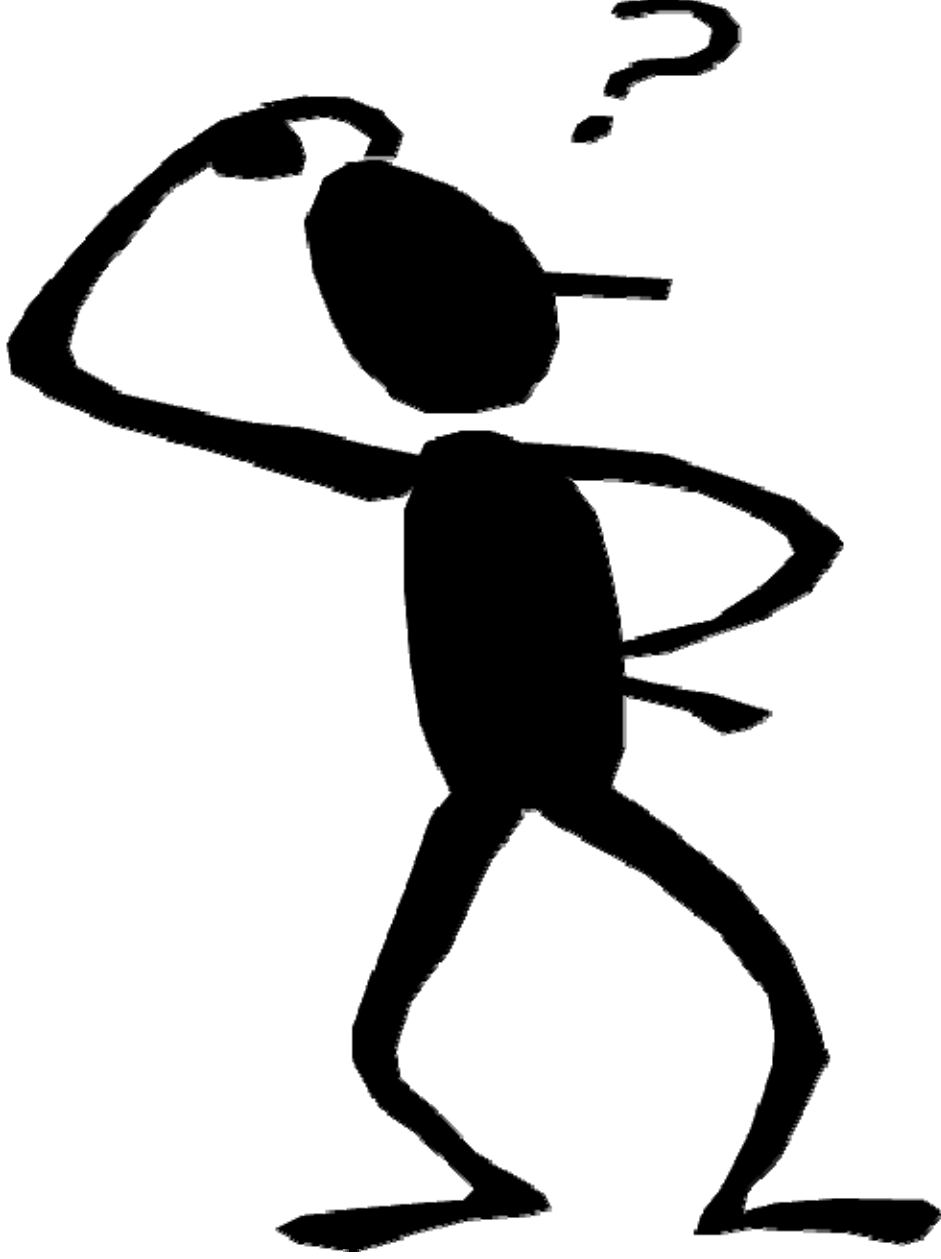
### İLETİŞİM AYNI ZAMANDA;

- ✓ Ne söyleyeceğimizi bilmek,
- ✓ Bunu ne zaman söylemenin uygun olacağına karar vermek,
- ✓ Nerede söylemenin doğru olduğuna karar vermek,
- ✓ En iyi nasıl söyleneceği konusunda fikir yürütmek, (müneccim hikayesi)
- ✓ Akıcı bir dille ve karşımızdaki kişiyle göz teması kurarak konuşabilmek,
- ✓ Dikkati yoğunlaştırabilmek,
- ✓ Karşımızdaki kişinin mesajı anlayıp anlayamadığını kontrol etmektir.

### NEDEN İLETİŞİM KURARIZ?



İLETİŞİM KURMAK  
NEDEN BU KADAR ZORDUR?



Çünkü;  
hayatımızda iletişim kurmamızı zorlaştıran  
çeşitli engeller bulunmaktadır.

# İLETİŞİM ENGELLERİ

- Önyargılı davranmayın

*İnsanların önyargılarını kırmak atomu parçalamaktan daha zordur...*

*EİNSTEİN*



- Gereksiz soru sormayın

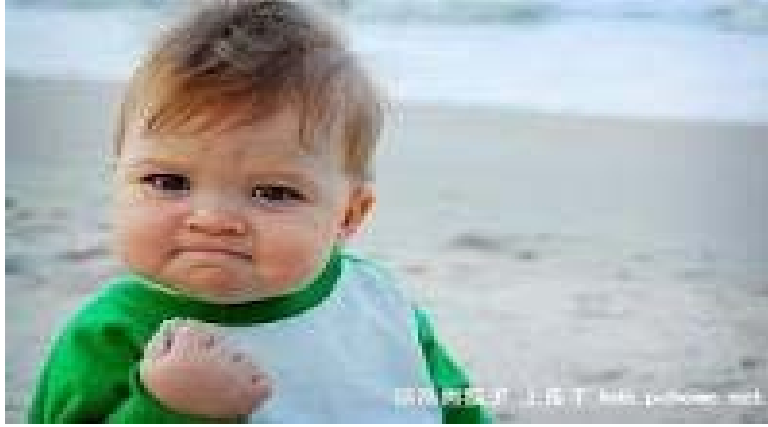
- Emretmeyin

*“...yapacaksın”*



- Tehdit etmeyin

*“...ya yaparsın, ya da”*



- Tartışmayın

*“...evet ama...”*



- Suçlamayın

*“sen zaten tembelsin...”*



- Alay etmeyin

*“Saçların Kirpi Gibi”*



Ad takmayın

*“Sarı kafa ne yapıyorsun?”*



- Utandırmayın

*“Senin kulaklarında kocaman”*



- Konuyu değiştirmeyin

*“Daha güzel Őeylerden konuşalım. Şimdi zamanı değil”*

- Kişileri karar vermeye, yorum yapmaya zorlamayın

*“Sen de söylesene ne kadar çirkin bir kız değil mi ?”*

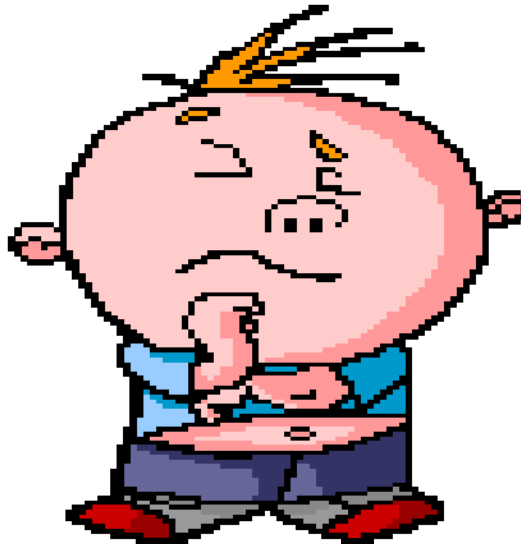
- Konuşmaları yarıda kesmeyin

- gt Vermeyin



- Teşhis Koymayın

*“Bence sen...(bu konuyu 3 kere de ancak anlarsın)”*



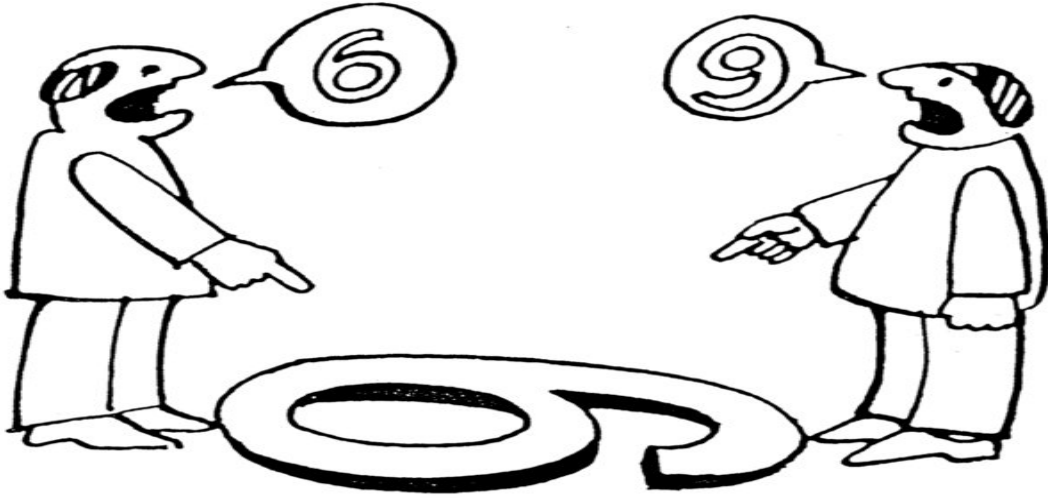


# İLETİŞİM KURMA BECERİMİ NASIL GELİŞTİREBİLİRİM?

İletişim becerisi, insanlara doğuştan verilen bir yetenek değildir. Öğrenilebilir ve Geliştirilebilir Becerilerdir.



## EMPATİ NE DEMEKTİR?



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.

Empatinin en önemli basamakları sevmek, değer vermek ve paylaşmaktır.



## EMPATİ NE DEĞİLDİR?

Karşımızdaki kişinin rolüne girerek empati kurduğumuzda, o kişinin rolünde kısa bir süre kalmalı, daha sonra da bu rolden çıkarak kendi rolümüze geçebilmeliyiz. Aksi halde empati kurmuş sayılmayız. Karşımızdaki ile özdeşim kurmak (ona benzemek) sempati kurmak anlamına gelir ki, empatiden farklı şeylerdir.

## EMPATİNİN SEMPATİDEN FARKLILIĞI

Empati kurduğumuzda karşımızdakinin duygu ve düşüncelerini doğru anlamak esastır, ama aynı duygu ve düşünceye olmamız anlamına gelmez.

Bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakmasıdır.

Bu durumun karşı tarafa iletilmesi sürecidir

## 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 geliştirmeyi istiyoruz.

Çünkü; okulda, işyerinde, sokakta bilerek veya bilmeyerek, arkadaşımıza, kardeşimize, çalışanımıza, eşimize ve diğer insanlara karşı acımasız, alaycı, kırıncı 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.

## EMPATİ KURMANIN FAYDALARI ŞUNLARDIR:

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.

Karşımızdaki kişiyle ilgilendiğimizi ve onu anladığımızı gösterir, böylece bizimle konuşmaktan hoşlanır ve bize daha çok açılırlar. O kişi ile olan samimiyeti, duygusal açıdan daha önemli noktalara çekebiliriz

Yanlış anladığımız bir durumda, kişiye yanlış edindiğimiz bilgileri düzeltme hakkını vermiş oluruz ve böylece muhtemel iletişim kazalarından korunmuş oluruz.

Yardımsverlik davranışını ve toplumsal duyarlılığı artırır.

Dinlerken, konuşan kişinin, olduğu gibi kabul edildiğini hissettirerek, güvenini kazanır ve kendini bize daha yakın hissetmesini sağlamış oluruz.

Önyargılarımız azalır, herkesin anlaşılabilir olduğunu fark ederiz.

Bütün bunların sonucunda anlamlı ve daha samimi dostluklar kurarız.

Toplumsal empati, hukuka güven ve saygıyı güçlendirir, böylece adaletsizlik ve kaostan uzak bir toplum içinde yaşama fırsatı doğar.

## **EMPATİ KURMAYI GEREKTİREN MESLEKLER**

Empatik kişiler, insanlara yardım etmenin önemli olduğu alanlarda daha başarılı olurlar. İletişim bilimci, sosyal bilimci, halkla ilişkiler, sosyal hizmet alanları ve öğretmenlik, hekimlik, hemşirelik gibi meslekler empatinin ve iletişimin öne çıktığı mesleklerdir. Empati yoksunu kişiler bu alanlarda başarılı olma ihtimalleri çok düşüktür

## **EMPATİ KURMAYI AZALTAN MESLEKLER**

İstihbaratın, savaşmanın, askerliğin, savcılığın, avukatlık, mücadelenin olduğu mesleklerde empati zarar görür. Bu mesleklerin doğasında şüphede, zarar verme ve görme gibi özellikler olduğundan bunlar empatiyi azaltır, bazen de yok eder. Savaşlarda merhametsizleşen, acıma duygusunu kaybeden, sadistleşen kişilerin olduğu bilinen bir durumdur.

## **ANA FİKİR**

Her insanın, hatta her canlının olaylara kendine özgü bir bakış açısı vardır. Dışarıdan bakarak bunu göremeyiz. Kendimizi karşımızdakinin yerine koyup olaylara onun gözüyle bakabilirsek onun duygularını, düşüncelerini anlayabiliriz.

## **SONUÇ**

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

## EMPATİ İLE İLGİLİ HİKAYE

Nasrettin Hoca bir gün eşeğinden düşer ve acıyla kıvrılır. Başına toplananlar "Hemen bir doktor çağırın..." diye bağışırken, Hoca, "Bana doktor değil, eşekten düşmüş birini bulun..." diye bağırır.



## KARŞINDAKİNİN YERİNDE OLMAK

Judie Paxton isimli Amerikalı bir öğrenci ortaokul sıralarındayken bir arkadaşı ile tartışmaya başlar; kısa bir süre sonra bu tartışma büyür ve kavgaya dönüşür; "ben haklıyım, sen haksızsın" derken dövüşmeye başlarlar ve sınıf öğretmeni olaya el koyar. Tüm sınıf arkadaşlarının gözü önünde Judie'yi bir sıraya, diğer arkadaşını da tam karşısındaki diğer bir sıraya oturtur öğretmen. Aralarına bir masa ve masanın üzerine de bir nesne koyar ve sorar "bu nesne ne renk?" Judie, siyah diye bağırır, karşısındaki çocuk beyaz diye... Tekrar bir tartışma başlar çocukların arasında; öğretmen sınıfa sessiz olmalarını işaret eder ve bir müddet Judie le arkadaşının tartışmasını izler. Tartışma büyümeye başlayınca, Judie ve arkadaşının yerlerini birbirleriyle değişmesini isteyen öğretmen "şimdi söyleyin ne renk" diye tekrar sorar. Her iki çocuk da ağızları açık, şaşkınlıktan bir müddet konuşamazlar. Çünkü nesnenin bu sefer Judie'ye bakan kısmı beyaz; diğer tarafı siyahtır"



## SERÇE MASALI EMPATİ



Göğsü kınalı serçe, gök gürlemesinden çok korkar,  
“gök gürlendiğinde kırk kantar yağın eriyor” dermiş.

Bir gün birisi demiş ki; “Sen kendin beş dirhem  
gelmezken nasıl oluyor da kırk kantar yağın eriyor?”

Bunun üzerine serçe şöyle karşılık vermiş:

“Herkesin dirhemi de kantarı da kendine göre”

# EMPATİ

En uzak mesafe ne Afrika'dır  
Ne Çin, ne Hindistan,  
Ne seyyareler,  
Ne de yıldızlar geceleri ışıldayan...  
En uzak mesafe;  
iki kafa arasındaki mesafedir  
Birbirini anlamayan...

Can YÜCEL

