

KİŞİLERARASI İLİŞKİLERDE EMPATİ: İNSANIN MANEVİ DÜNYASI İLE EMPATİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Giray Saynur Derman^{1,a}, Vildan Bağ^{2,b,*}



¹ Marmara Üniversitesi, İletişim Fakültesi Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü, Kişilerarası İletişim Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

² Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Kişilerarası İletişim Anabilim Dalı Doktora Öğrencisi, İstanbul, Türkiye

*Corresponding Author:

E-mail: saynurb@marmara.edu.tr

(Received 17th December 2020; accepted 05th April 2021)

a:  ORCID 0000-0001-9339-7649, b:  ORCID 0000-0001-8737-9372

ÖZET. Yalnızca psikoloji alanında değil, pek çok alanda karşımıza çıkan empati, yaşamı paylaştığımız diğerlerinin acı ve hüznelerini, duygu ve ihtiyaçlarını anlamada herkesi eşitleyerek, insanda bir olma duygusu yaratan bir davranış biçimidir. Ancak, 21. yüzyılın küreselleşen dünyasında her alanda meydana gelen değişimler, ilişkileri de yüzeysel hale dönüştürmekte ve bunun bir sonucu olarak kişilerarası ilişkilerde empati duygusunun önemi gün geçtikçe azalmaktadır. Etrafımızda seyreden kötü olaylara karşı duyarsız davranmak, başkalarının yaşadığı olumsuzlukları göz ardı etmek, sadece kendi çıkarlarımızı düşünerek daha egoist bir insan haline dönüşmek, bize empatiden ne kadar yoksun olduğumuzun açık göstergeleridir. Günümüzün modern dünyasında insanlar, küresel çapta yaşanan problemlerin çözümünü için ve bu modern dünyanın getirdiği olumsuzluklarla başa çıkabilmek için manevi değerlerine sarılmakta, maneviyatımızın temeli olan din konusu da bu şekilde gündeme gelmektedir. Empati kavramı ile ilgili literatüre baktığımızda, empati ve din arasında önemli bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu noktada çalışmamızın konusunu da, empati ve maneviyatımız arasındaki bu güçlü ilişki oluşturmaktadır. Bugüne kadar bilinen bütün dinlerin hem insanların fiziksel ve ruhsal sağlığı için hem de iletişim, etkileşim ve ilişki ağlarıyla örülü toplumsal hayatlarının sağlığı için, insan yaşamında önemli bir etkisinin olduğu bilinmektedir. İslam dini de bu çerçevede, kendisine inananlara yaşadığı dünyayla uyumlu birlikler kurabilmeleri, ben-merkezcilikten uzaklaşarak başkaları için de fedakarlık ve yardım yapabilmeleri için empatik tutumu önermekte ve empatik düşünmeyi tavsiye etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Empati, Kişilerarası İlişkiler, Maneviyat, Din

EMPATHY IN INTERPERSONAL RELATIONS: AN INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE HUMAN'S SPIRITUAL WORLD AND EMPATHY

ABSTRACT. Empathy, which we encounter not only in the field of psychology, but also in many other fields, is a form of behavior that creates a sense of unity in human beings by equating everyone in understanding the pain and sorrow, feelings and needs of others with whom we share life. However, in the globalizing world of the 21st century, the changes that occur in every field transform relationships into a superficial state, and therefore, the importance of empathy in interpersonal relations decreases day by day. Being insensitive to the bad events happening around us, ignoring the negativities experienced by others, turning into a more egoistic person by considering only our own interests are clear indicators of how much we lack empathy. In today's modern world, people cling to their spiritual values in order to solve global problems and to cope with the negativities of this modern world, and the issue of religion, which is the basis of our spirituality, comes to the fore in this way. When we look at the literature on the concept of empathy,

it is seen that there is an important relationship between empathy and religion. At this point, the subject of our study is this strong relationship between our empathy and spirituality. It is known that all religions known to date have an important effect on human life, both for the physical and mental health of people and for the health of their social lives interwoven with communication, interaction, and relationship networks. Within this framework, the religion of Islam suggests empathic attitude and empathic thinking for those who believe in it so that they can establish a harmonious relationship with the world they live in, and sacrifice and help for others by moving away from self-centeredness.

Keywords: *Empathy, Interpersonal Relations, Spirituality, Religion.*

GİRİŞ

Empati, ilişkilerimizi olumlu hale getirmek, çatışmalarımızı çözmek, doğru anlamak ve anlaşılacak için hayatımızda sıklıkla karşımıza çıkan bir kavramdır. İlişkilerimizde birey olarak önemsenmek, değerli olmak, iyi hissetmek en önemli gereksinimlerimizin başında gelmektedir. Bu gereksinimimizi karşılayabilmemiz için de başkaları tarafından doğru bir şekilde anlaşılmanızı, bunu sağlamak içinse başkalarına kendimizi en iyi şekilde anlatabilmemiz gerekmektedir. Bu durumu göz önüne aldığımızda, bunu gerçekleştirmenin yolunun da empatik yaklaşımı bilmekten ve kullanmaktan geçtiğini görmekteyiz.

Sosyal bir varlık olan insan, toplumda yaşayarak ve diğerleriyle etkileşim ve iletişim içerisinde bulunarak var olmaktadır. Sosyal bir varlık olan insanın, bir toplumda yaşamasının mecburi bir sonucu olarak, diğer insanlarla olan ilişkilerinde, huzur ve güven dolu bir çevrede yaşamak, mutlu ve sağlıklı ilişkiler sürdürebilmek adına dolayısıyla, empati kurması da beklenmektedir. Empati kurmak, karşımızdaki kişiyle aynı fikirlere, aynı görüş ve düşüncelere sahip olmak değil, o kişinin koşullarını düşünüp hissettiği duyguları içimizde sentezleyerek olaylara onun penceresinden bakabilme yetisidir. Burada önemli olan ise, karşımızdaki kişiyi anlarken kendi yaşantımızdan bağımsız olarak olayları veya durumları içten özümsememizdir.

Psikiyatri, psikoloji ve iletişim gibi pek çok alanda sıkça tartışılan ve araştırmalara konu olan empati, aynı zamanda manevi dünyamızı da etkileyen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu açıdan bakıldığında din, maneviyatımızın en temel ögesidir. 21. yüzyılın küreselleşen dünyasında, teknolojinin de ortaya çıkışıyla birlikte her alanda meydana gelen değişimler, ilişkileri de yüzeysel hale dönüştürmekte, yalnızlaşma ve bireyselleşme gittikçe artmaktadır. Modernleşmenin bir sonucu olarak, insani değerler anlamını yitirmekte ve insanlar gün geçtikçe kendi çıkarlarını düşünerek daha bencil hale gelmekte ve nihayetinde empatiden uzaklaşmaktadır. Bu bağlamda, modernleşmeyle birlikte empatiden yoksun bir dünyaya mı evriliyoruz düşüncesi de akıllara gelmektedir. İslam dini ise sosyalleşmeyi ve insanların dertleriyle dertlenmeyi, onlara iyilikte bulunmayı tavsiye etmektedir. Ayrıca İslam dini, insanlara yardımda bulunurken onlarla empati kurmayı, insan ilişkilerimizde olumlu tutum ve davranışlar sergilemeyi de öğütlemektedir. Empati, karşımızdaki kişinin sorunlarını dinlemeyi, duygularını paylaşmayı, onlara karşı şefkat duymayı, yardımseverliği kısaca duygusal ve ahlaki yakınlaşmayı sağlamaktadır. Empati, yardıma ihtiyacı olanlara yardım etmek için, onların istek ve ihtiyaçlarını anlamada bize motive edici bir güç oluşturmaktadır. Bütün bunları dikkate aldığımızda, empati ve maneviyatımız arasında güçlü bir bağ olduğunu görmekteyiz. Bu sebeple, empati ve manevi dünyamız arasındaki ilişki incelenmeye değer görülmüştür. Konu ile ilgili gerekli literatür, büyük bir titizlikle taranarak elde

edilen bilgiler ışığında, nitel araştırma yöntemi kullanılmış olup empati, maneviyatımızın en temel ögesi olan din bağlamında değerlendirilerek açıklanmaya çalışılmıştır.

Empati Kavramı

Genellikle insan-insan ilişkileri bağlamında ele alınan empati, kelime anlamı olarak *"içsel algılama, duygulara nüfuz etme, duygudaşlık, anlayış, duyarlılık, eşduyum"* gibi anlamlara gelmektedir (Özcan, 2016). Empatinin tarihçesine baktığımızda kavramın, Almanca'daki *"Bir insanın kendisini karşısındaki bir nesneye örneğin, bir sanat eserine yansıtılması kendini onun içinde hissetmesi ve bu yolla o nesneyi kendi içine alarak anlaması süreci olan"* 'einfühlung' sözcüğü ve Eski Yunanca'daki hisset anlamına gelen 'empathia' kavramlarından gelmiş olduğu görülmektedir (Geçikli, 2008). Empati sözcüğü, günümüzdeki tanımına kadar farklı tanım ve anlamlarla ele alınmış ve bir çok değişikliğe uğrayarak günümüzdeki tanımına ulaşılmıştır. Bu tanımlar yıllar boyunca farklı aşamalardan geçmiştir. En önemli aşamalar ise, 20. yüzyılın başından 1950'lerin sonlarına kadar empatinin bilişsel yönü, 1960'lı yıllarda empatinin bilişsel yönünün yanında duygusal yönü, 1970'lerde ise empati kuran kişinin dikkatini kendisine değil karşısındakine vererek hislerini anlaması gerektiğinin üzerinde durulmuştur (Hasankahyaoğlu, 2008). 1980'lerde ise empatinin hem bilişsel hem duygusal yönü içerdiği biçimindeki genel inanç kabul görmüş olup, 1990'larda empati kavramı, bir olaya veya nesneye içerisinden bakmak anlamında kullanılmıştır (Uzun, 2014). Önceleri farklı alanlarda ele alınmış olan empati sözcüğü, ilk kez 1897 yılında psikoloji ve psikiyatri alanında Theodor Lipps, 1918'de ise Southard tarafından kullanılmıştır. Tichener 1909'da Almanca'daki 'einfühlung' sözcüğünü, Eski Yunanca'daki 'empathia' sözcüğünden faydalanarak İngilizce'ye 'empathy' şeklinde çevirmiş ve anlamını da bir olay veya nesneye içerisinden bakmak olarak tanımlamıştır. Bunun sonucunda empati psikoloji literatürüne girmiştir (Hasankahyaoğlu, 2008). Bazı araştırmacılara göre empati, doğuştan getirdiğimiz biyolojik bir yetenek iken, kimilerine göre sonradan tecrübe ederek kazandığımız ve geliştirebildiğimiz bir özellik, kimilerine göre sezgi ve hayal gücüne dayalı bir potansiyel ve kimilerine göre ise sadece beynimizin fonksiyonlarından biridir (Özcan, 2007).

Günümüze gelindiğinde ise empati kavramını en iyi biçimde tanımlayıp açıklayan Carl Rogers'tır. Carl Rogers, meslek hayatı boyunca empatiyi farklı biçimlerde tanımlamış olup, 1970'li yıllarda empati hakkındaki ulaştığı anlayış günümüzde çoğunluğun hemfikir olduğu bir tanıma dönüşmüştür. Rogers'a göre empatinin tanımına bakacak olursak, *"Bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak, kişinin duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecidir"* (Geçikli, 2008). Hümanist bir psikolog olan Rogers, ilk eserlerinde empatiyi öğretilen bir beceri şeklinde yorumlarken, daha sonraki eserlerinde bir beceri olarak değil bir varoluş şeklinde açıklamıştır (Altun, 2006). Carl Rogers, 1975 yılında yazdığı *"Empatik Olmak, Değeri Anlaşılmalı Bir Varoluş Şeklidir"* isimli makalesinde, bir kişi ile beraber özel bir şekilde yaşanan varoluş olarak gördüğü empatiye, o güne kadar gereken önemin verilmediğinden, kişiler arası ilişkilerde empatinin çok az yer aldığından ve empatiyi artık yeni bir bakış açısıyla incelemenin gerekli olduğundan bahsetmektedir. Rogers bu makalede, empatinin yalnızlığı gidermede etkili bir unsur olduğunu, empati kurulan kişinin kendini hayatın bir parçası olarak görmesine yardımcı olduğunu, kendini açıkça ifade edemeyenlere empati yoluyla yaklaşmanın onların yalnızlığını giderdiğini ve kendisini önemli hissetmesine destek olduğunu, bu sayede de başkaları için bir anlam ifade ettiğini düşünerek mutlu olduklarını belirtmektedir (Rogers, 1975). Carl Rogers

insanı, diğerleriyle empati kurma becerisine sahip, ben-merkezci olmadan kendisinin sahip olmasını istediği şeyleri diğerlerinin de sahip olmasını isteyecek ve bunu da sağlayabilecek yeterliliğe ve olgunluğa sahip olan bir varlık şeklinde görmektedir (Ayten, 2009). Bazı araştırmacılara göre, empati kurabilmenin ilk şartı ben-merkezci tavırlardan uzak durmaktır. Çünkü bu şekilde davranan bir kişinin diğerleriyle empati kurabilmesi mümkün değildir. Buna dayanarak, bir takım araştırmacılar da empati kavramını ben-merkezcilikten uzak davranış şeklinde açıklamaktadırlar (Yurduseven, 2018).

Empati, en sade şekilde kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak duşunmesi, hislerini ve duygularını anlaması, bunu da karşısındaki kişiye anlatması şeklinde tanımlanabilmektedir. Empatinin kurulabilmesinde önemli olan kişinin, karşısındaki kişinin duygu ve duşuncelerini doğru olarak anlaması ve anlamlandırmasıdır. Diğer önemli bir husussa, empatiyi kuran kişinin zihninde anlamlandırdığı empatik anlayışı karşısındaki kişiye iletmesidir. Her ne kadar karşımızdaki kişinin duygu ve duşuncelerini doğru olarak anlasak da bunu ona iletmediğimiz takdirde tam bir empati gerçekleştirmiş olmayız. Empatinin gerçekleşmesinde zor olansa kişinin geribildirimde bulunması yani duygu ve duşuncelerini iletmesi sürecidir. Pek çok insan, karşısındakinin duygu ve duşuncelerini anlamasına rağmen bunu karşısındaki kişiye iletirken doğru bir biçimde ifade edememekte, söyledikleri ile karşısındaki kişiye dair hissettikleri arasında bir çelişki yaşamaktadır (Gürgen, 1997). örnek verecek olursak, bir arkadaşımızın üzüldüğünü gorduğumuzde, kendimizi onun yerine koyarak yaşadıklarını ve hissettiklerini anlamaya çalışırız, fakat bu durumu ona açıklamak istediğimizde hiçbir sorun yokmuş gibi gulumseyerek kafana takma dediğimizde, yuzumuzdeki ifade ve söylediğimiz sözle hissettiklerimiz arasında bir çelişki vardır diyebiliriz. Bu durumda, doğru empati kurmuş ancak bunu karşıdaki kişiye doğru ve uygun bir şekilde iletememiş oluruz (Uzun, 2014). Bir insanın duygu, düşünce ve hislerini doğru bir şekilde anlamak için davranışlarını gozlelemek ve bu davranışları anlamlandırmak gerekmektedir. Bunu karşı tarafa iletme için ise sıklıkla sözcüklere ihtiyaç duyarız. Bu noktada karşımızdaki kişiye 'canınız mı sıkkın, neden uzgunsunuz' gibi çeşitli sorular sormak etkili yöntemlerden bir tanesidir. Karşı taraftan gelen tepkilere göre kendimize göre bir yol çizmek de en doğrusudur. Duygu, düşünce ve hislerimizi anlatacak sözcükler bulamadığımız zaman ise davranışlarımız, yüz ifademiz kısacası beden dilimizle kendimizi ifade etmeye çalışırız. Burada önemli olan nokta ise kişinin iletme istediği mesajların hem duygularıyla hem de sözcükleriyle elişmemesidir (Gürüz ve Eğinli, 2017).

Birçok araştırmacıya göre empati, duygusal ve bilişsel olarak iki bileşenden meydana gelmektedir. Karşımızdaki kişinin rolüne girerek duşuncelerini anlamamız bilişsel nitelikli bileşeni oluştururken, karşımızdaki kişinin hissettiklerinin aynısını hissetmemiz ise empatinin duygusal nitelikli bileşenini oluşturmaktadır. Empati sahibi kişinin özelliklerine baktığımızda ise, başkalarının duygularıyla barışık, duygusal ipuçlarına karşı duyarlı ve iyi bir dinleyici olması dikkat çekmektedir. Ayrıca başkalarının bakış açısını anlayarak duyarlı davranışlar sergilemesi, başkalarının duygu ve ihtiyaçlarını anlayarak onlara destek ve yardımcı olması da dikkat çekici özellikleri arasındadır (Geekli, 2008). Empati kurmanın kişiye sağladığı faydaları belirtecek olursak; empati kurabilen kişilerin bilişsel, ahlaki ve psikolojik yönden daha sağlıklı olmalarını sağlayan bir yeteneğe sahip oldukları gorulmektedir, ayrıca bu kişilerin diğer insanlarla olan ilişkilerinde kendilerini daha kolay ifade edebildikleri, çatışmalarını daha kolay bir şekilde ozebildikleri gorulmektedir. Empati kurabilen kişilerin, sosyal ilişkiler açısından kuvvetli, ev ve iç yaşamları bakımından başarılı olma ihtimallerinin de yüksek olduğu

belirtilmektedir. Ayrıca bu kişilerin, farklı sosyo-kültürel çevreden gelen insanlarla daha sağlıklı bir iletişim kurabildikleri de gözlemlenmektedir (Koç, 2016). Bu noktada, empati kurmanın, sadece empati kurulan kişiye değil empati kuran kişiye de pek çok fayda sağladığını göz ardı etmemek önemlidir.

Kendini başkalarına açma, toplumsallaşma, topluma uyum sağlama, sosyal duyarlılık konularının empati ile bir ilişkisi bulunmaktadır. Sosyal ilişkilerinde bireyler toplumsal uyumunu önemli derecede empatiyle sağlamakta ve empatiye dayalı bu sosyal ilişkilerinde bireyler, birbirleri için anlamlı hale gelmektedirler. Olaylara, durumlara başkalarının gözüyle bakabilmek, kulaklarıyla işitebilmek ve kalbiyle bunu hissedebilmek, sosyal bir hayatın varlığı için gereklidir (Kasapoğlu, 2006). Sosyal bir varlık olarak insan, empati sayesinde birbirine daha fazla yakınlaşmakta, kişinin çevresiyle olan iletişimi bu sayede kolaylaşmakta ve ilişkilerindeki çatışmalar da azalmaktadır. Sonuçta, anlaşıldığını, değer ve önem verildiğini hisseden insan da kendini daha huzurlu ve mutlu hissetmektedir, diyebiliriz.

Empatinin temel anlayışı *“insanlar başkalarının mutluluğunu ve sıkıntısını tıpkı kendi mutlulukları ve sıkıntıları gibi zihinlerinde ve duygularında yaşayabilirler”* anlayışıdır. Bu bağlamda empati, insanların gereksinimlerine duyarlı olmak açısından güçlü toplumsal ilişkilerin kurulmasında ve insanların sağlıklı iletişim kurabilmelerinde önemli bir role sahiptir (Ayten, 2009). Goleman, fedakarlığın temelinde empatinin yattığını, diğerlerinin gereksinimleri ve sıkıntılarının anlaşılmadığı takdirde ilgi, alaka, duyarlılık ve merhametin de olamayacağını, ayrıca kendine hakim olma ve şefkat gösterme gibi ahlaki tavırlara ihtiyacımız olduğunu söylemektedir (Goleman, 1995). Bu bakımdan, empatinin kurabilmesi için, duyarlılık, şefkat ve sevecenlik özelliklerimizi ön plana çıkararak başkalarıyla yakın ilişkiler kurmalı ve onları anlamada benmerkezci bir tutum sergilemekten uzak durmalıyız.

Kişilerarası iletişimin en önemli unsurlardan biri de iletişime katılan kişilerin karşılıklı olarak birbirlerini dinlemeyi bilmesinin gerekliliğidir. Önemli olan, karşımızdaki kişiyi işitmek değil gerçekte ne söylediğini dinleyip anlamak ve bunun için yapılması gerekenleri düşünmek, eksiklik varsa bunları gidermeye çalışmak ve iyi bir dinleyici nasıl olmalı bunun yöntemlerini araştırıp bilmek gerektiğidir. Bu durumda empatik iletişimi gerçekleştirebilmek de dinlemeyi öğrenmeye ve dinleme becerisini geliştirebilmeye bağlıdır (Gürgen, 1997). Empatik dinleme, karşımızdaki kişinin söylediklerine kendi değer yargılarımızla bakmadan, onun duygu, düşünce ve davranışlarını yargılamadan, onu iyi bir şekilde dinleyip anlamaya çalışmaktır (Geçikli, 2008). Dinlemek, karşımızdaki kişinin duygularını anlamamız için istekli olmayı ve sabırlı olmayı gerektiren bir eylemdir. Huzur ve güvene dayalı bir ilişkiye adım atmak için bu zor eyleme katılmak önemlidir. Dinlenildiğini, önemsendiğini ve anlaşıldığını düşünen kişi, aynı zamanda kendisine saygı gösterildiğini düşünüp karşısındaki kişiye kendini daha fazla açmaya başlamakta ve böylece empatik iletişimi gerçekleştirmek bir bakıma daha fazla kolaylaşmaktadır.

Manevi Dünyamız ve Empati İlişkisi

Empati kavramı, önceden olduğu gibi yalnızca psikoloji alanında değil, artık günümüzde davranış bilimleri, sanat, eğitim, din, iktisat, sağlık, hukuk gibi alanlarda da açıklayıcı bir kavram haline gelmiştir (Uzun, 2014). Carl Gustav Jung, kişileri motive etmesi, stresli, üzüntülü anlarında yardımcı olması bakımından dini, psikoterapinin en gelişmiş olarak görmektedir (Yurduseven, 2018). Çünkü din, yaratılmış olan insan

içindir ve din, insanın yaşamını güzelleştirmek, hayatını kolaylaştırmak, birlik ve beraberliğin kurulabilmesi, doğruluk ve iyiliğin yaygınlaşması, adaletin sağlanabilmesi için vardır (Dorman, 2017). Bugüne kadar bilinen bütün dinler, insanların hayatlarına olan etkisi bakımından önemlidir. İslam dini de bu çerçevede, kendisine inananların hem kendileriyle hem de yaşadığı toplumla uyumlu ilişkiler kurması için insana pek çok görev ve sorumluluk yüklemiştir. Bu görev ve sorumlulukları günlük hayatta eyleme dönüştürebilen insanların empati becerisi de kazandıkları görülmektedir (Uysal, 2016).

Maneviyatımızın en temel ögesi dindir ve dini değerlerimiz ile empati arasında birbiriyle doğru orantılı bir ilişkiden söz edilebilmektedir. İnsan empati kurdukça dini değerleri daha çok güçlenip içselleşecektir. Bu dini değerler de insanı, bencil olmaktan, maddi çıkarılardan, kin, nefret ve kıskançlıktan uzaklaştırıp, dostluk, sevgi ve hoşgörü hislerini aktif hale getirerek insanı empatik olmaya yönlendirecek ve bu da karşımızdakini daha iyi anlamamıza neden olacaktır (Çetin, 2010). İslam dininin, çevremizdekilerle yakın ilişkiler kurmayı, uyumlu olmayı, onlara ilgi gösterip değer vermeyi ve yardımsever olmayı öğütlemesi sebebiyle empatik bir yaklaşımı desteklediği görülmektedir. Aynı zamanda empati de, dini bir değeri anlama, anlatma, davranışa dönüştürme noktasında temel bir görev yüklenip kişinin bu durumu içselleştirmesini sağlamaktadır (Uzun, 2014). Kısaca diyebiliriz ki, manevi duygularımızı temsil eden dinimiz ile yani İslam dini ile empati arasında birbirine paralel bir ilişkiden söz edilebilmektedir ve dini değerlerimiz, hayatımızı daha anlamlı kılmamız için bize empatik bir tutum sergilemeyi öğütlemektedir.

Empati, yalnızca karşımızdaki kişinin hislerini paylaşmak demek değil, bu hislere göre tepkiler de üretmemiz demektir. Empati, başkalarına yardımcı olma, cömert olma ve paylaşımcı olma gibi davranışlar için gerekli bir önkoşuldur. Empati bireyleri, diğer kişilerin de hislerini, isteklerini ve ihtiyaçlarını anlayarak yardımcı olmaya yönlendirip, ihtiyacı olan kişilere yardımcı olmak için motive etmektedir (Uzun, 2014). Manevi değerlerimizi gerçekleştirme ve sosyalleşme noktasında empati, hayatımızı her yönden kuşatarak maneviyatımızın da temelini oluşturmaktadır.

Manevi rehberliğiyle bize yol gösteren, merhamet, sevgi ve hoşgörünün sembolü olan Mevlana, ünlü eseri Mesnevi'sinde empatinin önemine şu şekilde vurgu yapmaktadır: *"Dünyada mazlumların, düşkünlerin feryatlarını duyunca, onlara yardım için koşan er kişiler vardır. Onlar nerede olursa olsunlar, mazlumların feryatlarını duyarlar. Hak'ın rahmeti gibi, feryat gelen tarafa doğru koşarlar. Dünyanın bozukluklarına, sarsıntılarına, yıkıntılarına destek olan, direk olan; gizli dertlerine, hastalıklarına hekim olan o üstün kişiler, sevginin, adaletin, merhametin ta kendisidirler. Onlar, Hak gibidir; onlardan sebep sorulmaz, onlar yaptıkları işler için rüşvet almazlar. Onlardan birine, 'Can ve gönülden yaptığın bu iyiliği, bu yardımı niçin, neden yapıyorsun?' diye sorulsa, 'O mazlumun başına gelen çaresizliği, içine düştüğü gamı, kederi için yapıyorum' der. İnsanlık ve iyilik hususunda aslan kesilmiş erin avı, sevgidir, merhamettir. İlaç, dünyada iyileştirmek için, hastadan başka kimseyi aramaz. Nerede bir dert varsa, deva oraya gider. Nerede alçak ve çukur yer varsa, su oraya akar."* şeklindeki hikmetli sözleriyle Mevlana, birlik beraberlik, yardımlaşma ve dayanışmanın olabilmesi için empati kurmanın önemine dikkat çekmek istemiştir (Karaköse, 2013). Bir kişinin yaşadığı acılar, çektiği ızdıraplar, duyduğu kaygılar için ihtiyacı olan tek şey anlayıştır ve o kişiye nazik bir tavır sergilemek, içten ve samimi bir şekilde yaklaşmak ona verilebilecek en güzel ödüldür denilebilir.

Literatüre baktığımızda, empati kurmanın başkalarına yardım davranışına nasıl dönüştüğü hususunda iki kuramsal açıklama bulunmaktadır. Bunlardan birincisine göre,

empati kuran kişi karşısındaki kişinin halini anlayabildiği için sıkıntı duyarak bunu gidermeye çalışır ve yalnızca kendisini rahatlatmak amacıyla kişiye yardımcı olur. İkincisine göre ise, sıkıntısı olan kişi ile empati kurarak onun halini anlayan kimse, sıkıntıya maruz kalan kişiyi rahatlatmak ve mutlu etmek amacıyla ona yardımcı olur. Bunlardan ilkinde göre, yardım etme davranışının temelinde daha bencil bir güdü yatarken, ikincisinde ise daha altruist bir güdü karşımıza çıkmaktadır. Bazen tek bazen beraber olarak bu iki güdü, bizi yardım etme davranışına yöneltmektedir (Dökmen, 2005). Empati kurma, dindar olma ve yardım etme üçgeninde bir çok araştırma yapılmış olup, dindar olmanın, yardım etme ve empatik eğilim ile pozitif ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Örnek olarak, Watson ve arkadaşları yapmış olduğu araştırma sonucunda Batson'un, "*empati dindarlığın bir unsurudur*" biçiminde savunduğu düşünceyi destekleyen sonuçlara ulaşmışlardır (Ayten, 2009).

İslam dini, insanın kendisiyle ve çevresindeki diğer kişilerle uyumlu birliktelikler kurmasını hedeflemektedir. Bu durumu gerçekleştirebilmenin ve ilişkilerinde gerçek mutluluğu yakalayabilmenin yolu da empatiden geçmektedir. Empati, kendi düşüncelerimiz haricinde başka düşüncelerin olduğunu fark etmemizi sağlayarak, diğerlerinin sıkıntılarına, üzüntülerine ortak olmaya, onlara şefkat duymaya, ilgi göstermeye ve yardımseverliğe neden olmaktadır. Bunun sonucunda kişi, yardımcı olmak ve bu duruma aktif olarak katılmak üzere motive olacaktır (Uzun, 2014). Bunlara dayanarak diyebiliriz ki, kendimizi her zaman diğer insanlara karşı sorumlu hissetmeli ve bencil davranışlardan uzak durmaya özen göstermeliyiz. Empati kurarak, insanların karşılaştıkları zorluklar, sıkıntılar konusunda duyarlı bir yaklaşım sergileyip onlara yardımcı olmayı kendimize bir görev bilmeliyiz. Ancak bu şekilde mutlu, huzurlu ve manevi yönden güçlü bireyler haline gelebiliriz.

İslam dini, başka insanlara karşı empatik bir duyarlılığa sahip olunmasını isteyen pek çok ibadet, inanç ve uygulamayı kapsamaktadır. Ramazan orucu ise buna en iyi örnektir. Oruç tutarak yoksulların, açların duydukları sıkıntıyı, çektikleri eziyetleri empati kurarak anlamaya çalışırız. Taziye ya da hasta ziyaretlerinde bulunmak da yaşanan acının ve üzüntünün giderilmeye çalışılması bakımından empati kurmanın bir sonucudur (Özcan, 2007). Sadaka ve zekat vermek, oruç tutmak, fedakarlık yapmak, karşındaki kişiyi düşünme ve ben-merkezci olmama gibi öğeleri içerdiği için bu davranışlar da bizi empati kurmaya götürmektedir (Hasankahyaoglu, 2008). Empatik duyarlılığa sahip olunması gereken bir başka alan da, anne ve babamızın yaşlılık zamanlarıdır. İslam dini, anne ve babamızın yaşlandıklarında onlara acıyarak merhamet edilmesini, nazik ve kibar davranılmasını, onlarla empati kurarak bir gün kendilerinin de yaşlanabileceklerinin unutulmaması gerektiğini öğütlemeştir. Bu öğütte, empati kurarak onların hislerini anlamak amaçlanmıştır (Yurduseven, 2018). Ayrıca, İslam dini, iyi ve değerli mallardan infak edilmesini, değersiz ve kötü malları infak niyetiyle vermenin olumsuz sonuçlar doğurduğunu vurgular ve infakta bulunurken değersiz mallardan vermenin empatisizlikten kaynaklandığına dikkat çeker. Diğer bir deyişle, infak etmek empatiyi de kapsayan olumlu ve yapıcı sonuçlar elde etmeyi hedefleyen bir ibadettir (Kasapoğlu, 2006). Empati kavramı, paylaşma ve yardımlaşma anlamına gelen infak kelimesi ile ilişkilendirilerek anlamlı bir bütünlük kurulmak istenmiştir. İnfak ettiğimiz kişinin ruh halini anlamak ve kendisini anladığımızı ona hissettirebilmek ancak empati yoluyla mümkündür. İslam dini sadece yardıma muhtaç kişilerle değil, yetimlerle, öksüzlerle veya yaşlılarla kuracağımız ilişkilerle de içerisinde buldukları durumu anlama açısından empatiden yararlanmamız gerektiğini açıkça belirtmektedir.

İslam dininde alçakgönüllü olmak ve affetmek, empati sahibi kişide olması gereken tavır ve davranışlardandır. Böylece insan karşısındaki kişinin bakış açısından bakarak olayları daha iyi anlayacak, tavır ve davranışlarına da dikkat edecektir. Empati kurmak, karşımızdaki insanı dinlemek ve anlamak açısından düşündüğümüzde sabır ve çaba göstermeyi gerekli kılan zorlu bir süreçtir. İslam dininde sabırlı olmak da ayrıca tavsiye edilmiştir (Hasankahyaoğlu, 2008).

İslam dininin sakınmamız için bizi uyardığı, maneviyatımızın zarar görmesine neden olan ve aynı zamanda insan ilişkilerimizin önündeki engeller olan, dedikodu, alay etme, küçümseme, kibirlenme, iyiliği başa kakma, lakap takma gibi kötü tutum ve davranışlardan uzak durmamız da ancak empati kurmakla mümkün olabilmektedir. İnsanın kendisini, arkasından konuşulan, kendisiyle dalga geçilip küçümşenen ve kusurları araştırılan kişinin yerine koyması, böyle bir davranışın kendine yapılması sonucunda ne hissedeceğini düşünmesi, kısaca empati kurması istenmektedir. Bunun sonucunda kişinin, belirtilen bu olumsuz tutumların davranışa dönüşmesine engel olması beklenmektedir (Uzun, 2014).

İslam dini peygamberi Hz. Muhammed'e bakacak olursak, insanların bencil davranarak, yalnızca kendilerini düşünmeyip diğerlerini de düşünmeleri gerektiğini ve olaylara yalnızca kendi açılarından değil diğerleri açısından da bakmaları gerektiğini her zaman tavsiye etmiştir (Hasankahyaoğlu, 2008). Örneğin, Hz. Peygamber kötü davranışlar sergilemek isteyenlere empati kurmalarını öğütleyerek, o kötülüğün kendilerine yapılması durumunda ne hissedeceklerini tahmin etmelerini sağlamaya çalışmıştır (Yurduseven, 2018). Bu bağlamda düşünecek olursak, hepimizin bildiği "*Kendine yapılmasını istemediğin bir şeyi başkasına yapma*" öğüdü, kendin için istediğin her şeyi başkası için de istemen veya kendine nasıl davranılmasını istiyorsan başkalarına da o şekilde davranman anlamına gelir ki, bunu sağlamanın yolunun da kendini onların yerine koyarak düşünmekten yani empati kurmaktan geçtiğini görürüz. Ancak bu şekilde insan karşısındakini üzecek, kıracak, incitecek davranışlar sergilemekten uzak durur.

İslam dini peygamberi Hz. Muhammed'in empati ile ilişkilendirebileceğimiz pek çok sözü bulunmaktadır. Hz. Peygamber'in "*Komşusu aç iken tok yatan kimse bizden değildir*" hadisinin bize düşündürdüğü, karnı tok bir kişinin aç olan kişiye duyarlı davranıp yardım etmesinde, başkalarının ihtiyacını kendi ihtiyacı gibi görmesinde empatinin öneminin yadsınamaz olduğudur. Burada bahsi geçen komşu sözcüğü, içerisine tüm insanlığı da alacak kadar geniş bir anlamdadır. Ayrıca "*Kendiniz için istediğinizi başkaları için de istemedikçe gerçekten iman etmiş olamazsınız*" cümlesiyle insanların kendisi için istediği her şeyi diğerleri için de isteyebilmesi gerektiğini dile getirmiştir. Tam aksini düşünecek olursak, kendisi için kötü bulduğu bir şeyi empatik anlamda diğerleri için de istememek durumundadır. Hz. Peygamber'in yaptığı bu açıklama, empati kurma adına getirmiş olduğu temel bir ilkedir. Hz. Peygamber, hayatı boyunca etrafındaki insanlarla, ailesiyle, arkadaşlarıyla empatiye dayalı bir ilişki kurmuş olup başkalarına da nasıl empati kuracaklarını her fırsatta öğretmeye çalışmış, kısaca bizim için empatik beceriye sahip örnek bir şahsiyet olmuştur (Kasapoğlu, 2006). Dinimiz İslam, insanların daha huzurlu ve anlamlı bir yaşam sürdürebilmesi için, kişinin kendi iç dünyasıyla barışık, yaşadığı toplumla da uyumlu olmasını tavsiye etmiştir. Bu bağlamda, Peygamberimiz de her zaman insanlara karşı empatik yaklaşım sergilememiz gerektiğini hem yaşayarak göstermiş hem de bu yönde tavsiyelerde bulunarak geleceğimize ışık tutmuştur.

Aynı zamanda, manevi dünyamızı ilgilendiren ve empati ile ilişkilendirebileceğimiz başka söz veya davranışlar da mevcuttur. Örneğin, Hz. Mevlana "*Aynı dili konuşanlar*

değil, aynı duyguyu paylaşanlar anlaşılabilir" cümlesinde, insanların birbirlerinin duygularını paylaşması, dertlerine ortak olması için anlaşabilmek adına birbirleriyle empati kurmasının ne kadar önemli olduğunu belirtmiş ve *"Pergelin iğneli ayağı sabittir benim dinimde ama diğer ayağıyla yetmiş iki milleti dolaşırım"* sözüyle de pergel metaforunu kullanarak bir ayağımızı kendi dünyamıza sabitleyip öbür ayağımızı da diğer kişilerin dünyasında gezdirerek hem kendi benliğimizden kopmamış hem de diğer kişileri empati kurarak anlama yolunda ilerlemiş olmayı bizlere öğütlemektedir (Umunç ve Parmak, 2018). Ayrıca, fıkraları ve düşündürücü sözleri ile insanlığa örnek olan Nasreddin Hoca da empati konusunda bizlere dersler vermektedir. Bunun bir örneği olarak, Nasreddin Hoca bir gün kazayla evinin çatısından yere düşer. Kendisine geçmiş olsun ziyaretine gelen kişilere 'aranızda damdan düşen var mı?' diye bir soru yönelterek empatik yaklaşıma olan ihtiyacını ortaya koymaya çalışır. Bu durum insanın anlaşılmak istenmesinin bir sonucudur (Yurduseven, 2018). Bu bağlamda diyebiliriz ki, insanlar en çok anlaşılmaya, önemsenmeye ve doğru bir biçimde anlaşılıp hislerine ortak olunmasına ihtiyaç duyarlar.

Başkalarını da kendisi kadar sevgi ve sayıya layık bulan, etrafındakilerin mutlu olduklarını gördüğünde sevinç duyan, diğer insanların da kazanmasına kendisi kazanmış gibi sevinen, diğerlerinin ihtiyaçlarını istekli bir biçimde kendi ihtiyaçları gibi karşılamaya çalışan ve hislerini paylaşmaya çaba gösteren insanların, en iyi şekilde empatiyi gerçekleştirdiklerini söyleyebiliriz. Diğerleriyle empati kurabilen insan, karşısındaki eleştirme, yargılama, suçlayıcı konuşma şeklinde herhangi bir çatışmaya girmeden sağlıklı ilişkiler kurma yöntemlerini bulabilir (Özcan, 2007). Başkalarının hakkını gözetmek ve duyarlı olmak, başka insanları doğru anlayabilmek adına bizde olması gereken empatiyle ilişkili davranış biçimleridir. Sonuç olarak empati, hem kişisel hem toplumsal etkileri bakımından değerli ve faydalı insan davranışıdır diyebiliriz.

SONUÇ VE DEğERLENDİRME

İnsan, sosyal bir varlık olarak toplumda diğer insanlarla bir arada yaşamak zorundadır. Bunun bir sonucu olarak, yaşamımızın hemen hemen bütün alanlarında yakındığımız durumlardan biri de iletişimsizlik yani iletişim kuramamak, kendimizi başkalarına anlatamamak veya başkaları tarafından anlaşılammaktır. Bunun doğurduğu sonuçlar ise yalnızlık, mutsuzluk, anlaşılammamanın ve kendisini başkalarına anlatamamanın verdiği huzursuzluktur. Bu sorunları ortadan kaldırabilmemiz için önemli olan yollardan biri de empati kurmaktır. Empatinin temel düşüncesi kişilerin, başkalarının mutlulukları, acı ve üzüntülerini kendi mutlulukları ve üzüntüleri gibi içlerinde yaşabilmeleridir. Başka bir deyişle, empati kurmanın yolu başkalarının ihtiyaçlarına duyarlı olmaktan geçmektedir. Empati kurmak, sadece empati kurulan kişiye değil empati kuran kişiye de bir yarar sağlamaktadır. Bireyi ruhsal yönden geliştirmekte ve olgunlaştırmakta, diğerleriyle samimi ve uyumlu ilişkiler kurmasına, sorumluluk bilinci kazanmasına yardımcı olmakta ve böylece mutlu bir hayata adım atmasına destek olmaktadır. Toplum içerisinde sağlıklı, sağlam ve güvene dayalı ilişkiler kurmak ancak empati sayesinde mümkün olabilmektedir. Empatinin hayatımızın her alanını kapsamaması, hem bireysel anlamda bizi mutlu ve huzurlu kılacak hem de toplumsal olarak huzur ve barışın güçlenmesine katkıda bulunacaktır.

İnsanın manevi duyguları, insanları birbirine sıkı bir şekilde bağlayan, sevgi, muhabbet ve dostluk ortamının oluşmasına katkı sağlayan güçlü bağlarla donanmıştır. Manevi duygularımızı temsil eden dinimiz ile empatinin temel gayesi aynıdır. Bir insanı

sevmek, anlamaya çalışmak, onunla ilgilenmek ve ona yardımcı olmak gibi manevi dünyamızı temsil eden güzellikler hem empatiyi hem de İslam dininin önerdiği güzel ahlakı temsil eden davranışlardır. İslam dini empatiyi, olumlu amaçlar hedefleyen, hoşgörü kültürünün yerleşmesine katkı sağlayan, empatinin iyilik ve yardımseverlik yönünde olması gerektiğini savunan bir kavram olarak görmekte ve empatik olmayı tavsiye etmektedir. İnsanları birbirine yaklaştırıp duyarlılığımızı artıran, daha yardımsever ve fedakar olma noktasında bizi motive eden, daha sağlıklı bir iletişim kurmamızı sağlayan empati, aynı zamanda peygamberimizin de hayat tarzını oluşturmaktadır.

Kişiler arası ilişkilerimizin gelişmesine yardımcı olan empatiyi karakterimizle bütünleştirip bir hayat tarzı haline getirmek, toplumsal yaşamımızda olması gereken bir davranış biçimidir. Günümüzün modern insanında ise, manevi değerler gittikçe önemini yitirmekte olup, kendi arzu ve isteklerini ön planda tutan daha egoist insanlar haline dönüşmeye başladığımız bu süreçte, daha sağlıklı bir iletişim ve daha sağlıklı bir toplum için çaba göstermeli ve empatiyi ön planda tutmalıyız. Günümüzün manevi değerlerini bu derece unutmuş toplumunda, toplumun geleceğine de umutla bakmak adına diyebiliriz ki, İslam dininin öngördüğü insanca yaşamayı öğrenmemiz için empatik bir yaklaşım benimsemek her durumda gerekli olmaktadır. Ancak bu sayede birbirimizin hayatını kolaylaştırabilir ve daha anlamlı, yaşanabilir hale getirebiliriz.

REFERENCES

- Altun, M. (2006). İslam Eğitim Geleneğinin Temel Kaynaklarında Empatik Yaklaşım. Yüksek Lisans Tezi, Ankara, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ayten, A. (2009). Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü. Doktora Tezi, İstanbul, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çetin, Ü. F. (2010). Ortaöğretim Düzeyi Gençlerde Dindarlık - Empati İlişkisi (Isparta Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Isparta, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dorman, E. (2017). Allah'a Öğretilen Din. İstanbul: İstanbul Yayınevi.
- Dökmen, Ü. (2005). İletişim Çatışmaları ve Empati. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Geçikli, F. (2008). Halkla İlişkiler ve İletişim. İstanbul: Beta.
- Goleman, D. (1995). Duygusal Zeka. (B. S. Yüksel, Çev.) İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gürgen, H. (1997). Örgütlerde İletişim Kalitesi. İstanbul: Der Yayınları.
- Gürüz, D., & Eğinli, A. T. (2017). Kişilerarası İletişim Bilgiler - Etkiler - Engeller. Ankara: Nobel.
- Hasankahyaoglu, H. R. (2008). Dindarlık Empati İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Konya, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karaköse, Ş. (2013). Mevlana'dan Düşündüren Sözler. İstanbul: Yediveren Yayınları.
- Kasapoğlu, A. (2006). Empati ve Sempatı Olgusuna Vurgu Yapan Bazı Ayetler. Bilimname X, 2006/1, 33-61.
- Koç, M. (2016). Demografik Özellikler ile Empatik Eğilim Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma. Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9, 25-47.
- Özcan, Z. (2007). Empati ve Dini İnanç Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özcan, Z. (2016). Empati ve Dindarlık Arasındaki İlişki. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 5(8), 2758-2781.
- Rogers, C. R. (1975). Empatik Olmak, Değeri Anlaşılmamış Bir Varoluş Şeklidir. (F. Akkoyun, Çev.) Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 16 (1), 103-124.

- Umunç, C., & Parmak, A. (2018). Kişilerarası İletişimde Yorumsal Bir Yaklaşım Olarak Hermeneutik. S. Ulağlı (Ed.) içinde, Kişilerarası İletişim Güncel Yaklaşımlar ve Kuramsal Temeller (s. 163-177). İstanbul: Motto Yayınları.
- Uysal, V. (2016). Gençlerde Empati Eğilimi, Anne - Baba Tutumları ve Dindarlık. Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 7-40.
- Uzun, Y. (2014). Din Öğretiminde Empati Becerisine Dayalı Öğretim Yöntem ve Tekniklerinin Kullanılması. Doktora Tezi, İstanbul, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yurduseven, R. (2018). Hz. Peygamber'in Hadislerinde Empati. Yüksek Lisans Tezi, Çorum, Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.