**Empati**

Bir kişinin kendisini karşısındaki kişininyerinekoyarak olaylaraonun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularınıvedüşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi vebu durumu onailetmesi sürecine"empati" adı verilir.

**GÜNLÜK YAŞAMDAEMPATİNİN ÖNEMİ**

 İnsanlar,kendileriyleempatikurulduğunda,anlaşıldıklarınıvekendilerineönem verildiğinihissederler.Diğer insanlartarafındananlaşılmak ve önemverilmekise, bizi rahatlatır;kendimizi iyihissederiz.

Empatisadece kendisiyle empatikurulanayararlıolan biretkinlikdeğildir. Empati, empatiyikuran kişiiçin de önemlidir.Empatibecerileriveeğilimleriyüksekolanbuyüzdendediğerinsanlarayardım edenkişilerinçevreleri tarafından  sevilme  ihtimalleri  artar.  Yapılan  araştırmalarda,  liderlik  özelliğine  sahip  kişilerin  empati  kurma becerilerinin yüksekolduğunu belirlemişlerdir.

Araştırmalaragöreempati kurmabecerisiileişbirliğiarasında ilişkivardır.Empatininkişilerarasıiletişimi kolaylaştırıcıözelliğibilindiğiiçin,empatik becerileriniartırmakamacıylaçeşitlimeslekmensuplarınaempatieğitimi verilmektedir.Örneğinhekimlere,hekimadaylarına,hemşirelere,ticaretle uğraşanlara,satışelemanlarına, öğretmenlere,sosyalçalışmacılara,psikiyatristlere, psikologlara,danışmanlaraempatikurmabecerileriniartırmak amacıyla eğitimverilmektedir.

İnsanlarempatikurabildikleriiçin toplumauyumluolabileceklerigibi,toplumauyum sağladıklarıiçinde empatikurma becerilerinive ilgilerinigeliştirmişolacaklardır.

**NASILEMPATİKURARIZ**

 -Empatibaşkaların inançlarını, arzularınıveözelliklededuygularınıkendimizinkileri empoze etmeden anlayabilmek, başkalarını"okuyabilmek" anlamınagelir

 -Dinlemeve empati diğerinsanlarlailişkikurmayolunda önemli meziyetlerdir

 -Çoğumuzgünün %70´iniiletişimkurarak geçiririz,bunun %45´i isedinleyerek geçer.

 -Hepimizdinlenilmek isteriz, görmezdengelinmekyadayok farz edilmek küçük düşürücüdür.

 -Dinlemek karşıdaki kişinin sözcükleriniduymaktan dahaöte birşeydir.O kişinin vermek istediği mesajı, içindebulunduğudurumu ve duygularınıgerçekten anlamak vekabul etmek anlamınagelir.

 -Empatiinsanın kendisinibaşkasınınyerinekoyarak onun hissettiklerini anlayabilmek vebenzer şekildeiçimizdehissedebilmek anlamına gelir. Kızılderililerin dedediğigibi :"başkasının

mokasenlerinde 1 milyürümek".

**EMPATİKURMADAKİ AMAÇNEDİR?**

-Karşımızdaki kişiyle ilgilendiğimizi ve onu anladığımızı gösterir, böylecebizimle konuşmaktan hoşlanır vebizedaha çokaçılırlar.

 -Yanlış anladığımızbir durumda kişiyeyanlış edindiğimizizlenimleri düzeltmehakkınıvermiş oluruz veinsanlar hakkındadaha çok şeyöğreniriz.

 -Diyaloğu duygusal açıdan dahaönemli noktalaraçekebiliriz.

 -Dinlerken konuşan kişinin olduğugibikabul edildiğinihissettirerekgüveninikazanır vekendisini bizedahayakın hissetmesinisağlamış oluruz.

 -Sonuçta derin konularagirerek kişiduygularını açar vekendisineyönelerek kendisini keşfeder.Bu anlamdadaterapötik biranlam kazanır

 -Anlayabildiğimiziçin öfkeveiritasyonumuzdaazalmış olur. Anlayabilmek affedebilmektir.

 -Önyargılarımızazalır, herkesin anlaşılabilir olduğunu fark ederiz.

 -Anlamlı, dahayardımcı vesamimiarkadaşlıklarkurarız

