



Tasavvufî Tecrübeye Empati Anlayışı ve Carl Rogers'ın Terapötik Empati Modeli: Mevlânâ, Şems-i Tebrizî ve Yunus Emre Örneği

Empathy in Sufi Experience and Carl Rogers' Therapeutic Empathy Model: The Cases of Mevlânâ, Shams-i Tabrizi, and Yunus Emre

Dr. Abdullah Türkmen,^a

^a Bakü Devlet Üniversitesi, Sosyal Bilimler ve Psikoloji Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Bakü, Azerbaycan.
fatsaturkmen@gmail.com
ORCID: 0000-0001-8740-2106

MAKALE BİLGİSİ

Makale Geçmişi:

Başvuru tarihi: 28.04.2025

Düzeltilme tarihi: 29.05.2025

Kabul tarihi: 21.06.2025

Anahtar Kelimeler:

Empati,

Halden Anlama,

Tasavvuf,

Terapötik İlişki,

Manevi Dönüşüm.

ÖZ

Bu çalışma, Carl Rogers'ın birey merkezli terapötik empati modeli ile Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî, Şems-i Tebrizî ve Yunus Emre'nin eserlerinde temsil edilen tasavvufî halden anlama anlayışını fenomenolojik bir yaklaşımla karşılaştırmalı olarak incelemektedir. Araştırmanın amacı, modern psikolojide yapılandırılmış empati kavramı ile tasavvufî tecrübeye sezgi, ilahî aşk ve manevî sorumluluk ekseninde şekillenen empatik bilincin benzerlik ve farklılıklarını analiz etmektir. Çalışmada nitel araştırma deseni benimsenmiş; veri toplama aracı olarak doküman incelemesi yöntemi kullanılmıştır. Temel veri kaynaklarını Mesnevî, Dîvân, Risâletü'n-Nushiyye ve Makalât adlı klasik eserler oluşturmaktadır. Veriler; tematik analiz, kavramsal çözümleme ve anlatı analizi teknikleriyle değerlendirilmiştir; empati süreçleri bilişsel, duygusal ve sezgisel boyutlarda kodlanarak Rogers'ın modeliyle karşılaştırılmıştır. Bulgular, hem Rogers'ın empati modelinin hem de tasavvufî empati anlayışının bireyin içsel dönüşümünde, öz-farkındalık ve sahici ilişkiler geliştirmede merkezi rol oynadığını göstermektedir. Rogers, empatiyi yalnızca psikolojik iyileşme ve öz-gerçekleştirme aracı olarak değil, aynı zamanda danışmanın terapi süresince sahip olması gereken temel bir nitelik olarak ele alır. Freud'un yapısalcı modeline alternatif olarak geliştirdiği yaklaşımda, danışan-danışman ilişkisini bu kavram etrafında yapılandırmıştır. Öte yandan, tasavvufî yaklaşım, empatiyi aşkın bir varoluş bilincine ulaşmanın zorunlu aşaması olarak konumlandırmaktadır. Ayrıca tasavvufî empati anlayışının mindfulness temelli terapiler, şefkat odaklı psikoterapi ve varoluşçu terapiler gibi modern yaklaşımlarla bütünleştirilebileceği görülmüştür. Sonuç olarak bu çalışma, psikoloji ile tasavvuf arasında empati kavramı ekseninde yeni bir düşünsel köprü kurmayı hedeflemekte; bireysel manevî gelişim ile toplumsal etik duyarlılığı birleştiren teorik, uygulamalı ve öneri temelli bir katkı sunmaktadır.

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 28.04.2025

Received in revised form: 29.05.2025

Accepted: 21.06.2025

Keywords:

Empathy,

Understanding Others' State,

Sufism.

Therapeutic Relationship,

Spiritual Transformation

ABSTRACT

This study comparatively examines Carl Rogers' person-centered therapeutic empathy model and the concept of halden anlama ("understanding others' states") as reflected in the works of Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî, Shams-i Tabrizî, and Yunus Emre through a phenomenological approach. The aim is to analyze the similarities and differences between the structured notion of empathy in modern psychology and the spiritually-centered empathic consciousness shaped by intuition, divine love, and moral responsibility in Sufi experience. A qualitative research design was adopted, and document analysis was used as the main method. The primary data sources include the classical Sufi texts: Masnavi, Dîvân, Risâlat al-Nushiyya, and Maqâlât. Data were analyzed through thematic, conceptual, and narrative analysis techniques; the cognitive, emotional, and intuitive dimensions of empathy were coded and compared with Rogers' model. Findings indicate that empathy plays a central role in both Rogers' model and the Sufi understanding in fostering inner transformation, self-awareness, and authentic relational bonds. Rogers conceptualizes empathy not only as a tool for psychological healing and self-actualization but also as a fundamental quality that the therapist must possess throughout the therapeutic process. In contrast to Freud's structural model, Rogers framed the therapeutic relationship around this empathic engagement. Meanwhile, the Sufi tradition sees empathy as an essential stage in attaining transcendent spiritual consciousness. Furthermore, the Sufi notion of empathy appears compatible with modern approaches such as mindfulness-based therapies, compassion-focused psychotherapy, and existential therapy. Ultimately, this study aims to establish an interdisciplinary bridge between psychology and Sufism through the concept of empathy, offering

* DOI: 10.46442/intjcss.1685333

** Sorumlu yazar: Abdullah Türkmen, fatsaturkmen@gmail.com

both theoretical insight and practical contributions by linking individual spiritual growth with collective ethical awareness and applied recommendations.

Atıf Bilgisi / Reference Information

Türkmen, A. (2025). Tasavvufi Tecrübeye Empati Anlayışı ve Carl Rogers'ın Terapötik Empati Modeli: Mevlânâ, Şems-i Tebrîzî ve Yunus Emre Örneği. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 11 (1), s. 89-113.

1. Giriş

Empati, bireyin hem bireysel hem de toplumsal düzeyde anlam oluşturmaya aracılık eden çok boyutlu bir süreçtir. Modern psikoloji literatüründe Carl Rogers'ın birey merkezli terapi modeliyle sistematik olarak tanımlanan empati, danışanın duygusal dünyasını koşulsuz bir kabul ve derin bir anlayışla kavrayarak terapötik değişimi mümkün kılan bir araç olarak öne çıkmaktadır (Rogers, 1959, s. 189; Elliott et al., 2011, s. 44). Bu yaklaşımda empati, yalnızca duygusal bir tepki değil, aynı zamanda bireyin varoluşsal ve bilişsel yapısının anlamlandırılması süreci olarak değerlendirilir. Empati kavramı yalnızca psikoloji disipliniyle sınırlı kalmayıp, felsefi, sosyolojik ve dini düşünce sistemlerinde de önemli bir kavramsal ağırlığa sahiptir. Felsefi açıdan, Heidegger (1927), bireyin dünyada varoluşunun, diğer varlıklarla kurduğu ontolojik ilişkinin bir yansıması olduğunu ifade ederken; Levinas (1969), “öteki”nin yüzü karşısında duyulan etik sorumluluğu empatinin temel bir boyutu olarak konumlandırmıştır. Son yıllarda özellikle sosyal nörobilim alanındaki araştırmalar, empatinin yalnızca bir bilişsel fenomen olmadığını, aynı zamanda nörobiyolojik temellere dayandığını göstermiştir. Bu çalışmalar, ayna nöron sistemleri, anterior singulat korteks ve insula bölgeleri gibi beyin yapılarının empatik deneyimlerde önemli rol oynadığını ortaya koyarak, empatinin biyolojik ve duygusal katmanlarını bilimsel olarak doğrulamışlardır (Gallese, 2020, s. 261; Singer & Lamm, 2021, s. 85). Öte yandan, klasik İslami düşüncede ve özellikle tasavvuf geleneğinde, bireyin kendi varlığını aşarak başkalarının acılarına ve sevinçlerine duyarlılık geliştirmesi, manevi tekâmülün asli bir unsuru olarak görülmüştür (Schimmel, 1975, s. 112; Chittick, 2001, s. 24; Kılıç, 2023, s. 57). Ancak burada önemli bir kuramsal ayrım yapılmalıdır: “Empati” terimi Tasavvuf literatüründe doğrudan geçmemekte; bunun yerine “halden anlama”, “muhabbet” (ilahi aşk) ve “merhamet” (rahmet) gibi kavramlar üzerinden benzer deneyimler ifade edilmektedir (Tebrîzî, 2023, s. 53; Emre, 2024, s. 41).

Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî, *Mesnevî*'sinde insanın başkalarının hallerine nüfuz ederek, onların sevinç ve kederlerini kendi kalbinde hissetmesinin ilahi aşka ulaşmada temel bir adım olduğunu vurgular:

“Sen başkasının acısına bak ki, kendi yaralarının merhemini bulasın.” (*Mesnevî*, c.2, b.1123)

Şems-i Tebrîzî, *Makalat*'ında insanın başkasının iç dünyasına sezgi ve aşk yoluyla ulaşması gerektiğini, yalnızca sözlü anlatımın değil, ruhsal rezonansın da gerekli olduğunu ifade eder (Tebrîzî, 2023, s. 53). Yunus Emre ise insan sevgisinin ve merhametin ilahi hakikate ulaşmadaki en güçlü vasıta olduğunu söyler:

“Yaratılanı hoş gör, Yaratan'dan ötürü.” (*Yunus Emre*, 2024, b. 178)

Bu bağlamda, tasavvuf tecrübesinde “empati” kavramı birebir terminolojik olarak bulunmasa da bireyin içsel dönüşüm yolculuğunda başkalarıyla ruhsal bir bağ kurması ve bu bağı ilahi aşk ve merhametle güçlendirmesi, modern anlamda empatik bir tecrübenin ruhunu taşımaktadır (Sells, 1996; Aydemir, 2024, s. 73).Günümüz psikoterapi yaklaşımlarında da manevi öğretilerin rolü giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Özellikle mindfulness temelli terapiler ve varoluşçu psikoterapi yaklaşımları, bireyin kendisiyle ve ötekiyle daha derin bir ilişki kurmasına olanak tanıyarak, empatik süreçleri güçlendirmeyi amaçlamaktadır (Brown et al., 2023, s. 214; Siegel, 2024, s. 208). Bu eğilim, tasavvuf düşüncesinin modern psikoterapi yaklaşımlarına entegrasyonu için de yeni ufuklar açmaktadır.

Bu çalışmanın amacı, Carl Rogers’ın terapötik empati modelini ve Mevlânâ, Şems-i Tebrizi ile Yunus Emre’nin eserlerinde temsil edilen tasavvufî “halden anlama” anlayışını karşılaştırmalı bir yöntemle analiz etmektir. Çalışmada temel alınan sorular şunlardır:

- Carl Rogers’ın terapötik empati modeli ile tasavvufî tecrübede “halden anlama” anlayışı arasında hangi temel benzerlikler ve ayrışmalar bulunmaktadır?
- Bu süreçler bireyin psikoterapötik ve manevî gelişiminde nasıl bir rol oynamaktadır?
- Tasavvufî ilkeler modern psikoterapi yöntemlerine nasıl entegre edilebilir?

Araştırmanın temel hipotezi, empati ve halden anlama süreçlerinin hem bireysel dönüşüm hem de başkalarıyla kurulan ilişkiler açısından tamamlayıcı işlevler sunduğudur. Böylelikle bu çalışma, psikoloji, tasavvuf ve felsefe ekseninde empati kavramını disiplinler arası bir tartışma zemini üzerinde yeniden düşünmeyi amaçlamaktadır.

Modern Psikolojide Empati: Carl Rogers’ın Kuramsal Modeli

Empati, modern psikolojinin temel yapıtaşlarından biri olarak bireyin kendilik algısı, sosyal ilişkiler ve psikolojik iyilik hali üzerindeki etkileri bakımından geniş bir araştırma alanı oluşturmuştur. Özellikle psikoterapi uygulamalarında empati, yalnızca bir destekleyici unsur değil, aynı zamanda değişimi mümkün kılan temel dinamiklerden biri olarak kabul edilmektedir (Decety & Jackson, 2023; Zaki, 2022, s. 143). Modern psikolojide empati, başkalarının duygularını bilişsel olarak anlamamanın ötesinde, bu duygulara duygusal bir derinlikle eşlik edebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bu tanım, empatiyi yalnızca bir zihinsel kavrayış değil, aynı zamanda ruhsal bir iştirak süreci olarak ele almaktadır. Özellikle Carl Rogers’ın birey merkezli terapi yaklaşımı, empati kavramını sistematik bir teorik model haline getirmiştir. Rogers’ın modeli, bireyin içsel yaşantısına koşulsuz bir anlayışla yaklaşmayı, danışanın kendi yaşantısını anlamlandırmasına ve dönüştürmesine olanak tanıyan bir ortam yaratmayı amaçlamaktadır (Rogers, 1957, s. 97; Rogers, 1959, s. 189).

Carl Rogers’ın Empati Kuramı

Carl Rogers, empatiyi bireyin kendisini, karşısındaki kişinin fenomenolojik evrenine derin bir sezgi ve anlayışla yerleştirerek, onun deneyimlerini kendi perspektifi içinde doğru bir biçimde kavrayıp bunu hassasiyetle ifade etme süreci olarak tanımlar. Bu yaklaşım, yalnızca bir duygudaşlık geliştirme değil, aynı zamanda başkalarının yaşantılarını içselleştirerek onları varoluşsal düzeyde anlama sorumluluğunu da içerir (Rogers, 1957, s. 97).

Rogers, *Kişi Olmaya Dair* adlı eserinde empatiyi şu şekilde açıklar:

Empati, bir kişinin, diğerinin içsel referans çerçevesini, sanki o kişiymiş gibi ama bu sanki durumunun farkında olarak anlamasıdır. Yani, karşısındakinin ne hissettiğini anlamaya çalışırken, onun duygularına kapılmadan, onları kendi içimizde doğru ve duyarlı bir biçimde yeniden yaşamaktır.” (Rogers, 1961, s. 140). Rogers’ın kuramında empati, terapötik ilişkinin temel direklerinden biridir. Terapistin danışanın

deneyimlerini yargılamadan ve yorumlamadan kavrayıp anlaması, danışanda güven, açıklık ve duygusal iyileşme süreçlerini teşvik eder (Elliott et al., 2011, s. 44; Watson & Greenberg, 2023, s. 63). Bu güven ortamı, bireyin hem öz farkındalığını hem de öz-kabulünü güçlendirerek psikolojik dayanıklılık geliştirmesine yardımcı olur. Rogers ayrıca empatiyi statik bir olgu olarak değil, sürekli bir “içsel süreç” olarak tanımlar. Terapist, danışanın anbean değişen duygusal yaşantılarına uyum sağlamalı ve bu yaşantıları hassas bir biçimde yansıtmalıdır (Rogers, 1959, s. 189). Böylece empati, sabit bir beceriden ziyade dinamik bir ilişki pratiği olarak konumlanır. Rogers’ın empati anlayışı, insan doğasının özünde pozitif bir gelişme yönelimi taşıdığı inancına dayanır. Ona göre her birey, yeterli koşullar sağlandığında kendini gerçekleştirme potansiyeline sahiptir. Bu bağlamda empati, bireyin bu potansiyeli fark etmesini ve hayata geçirmesini kolaylaştıran temel bir araçtır. Birey merkezli yaklaşımın nihai amacı da tam olarak budur: kişinin kendi iç dünyasını anlaması, kendiliğini serbestçe ifade edebilmesi ve ruhsal bütünlüğe ulaşabilmesidir. Bu noktada Rogers’ın empati anlayışı ile tasavvuf geleneğindeki halden anlama, manevî sorumluluk ve ilahi aşk yoluyla dönüşüm gibi temaların örtüştüğü görülmektedir. Her iki yaklaşımda da bireyin dönüşüm süreci, sadece entelektüel değil, duygusal ve sezgisel katmanları içeren bütüncül bir anlayışla şekillenir.

Nörobilimsel Bulgular ve Empatik Süreçler

Nörobilim alanında yapılan çalışmalar, Rogers’ın empati modelinin biyolojik temelleri olduğunu göstermektedir. Özellikle ayna nöron sistemleri, bireyin başkalarının eylemlerini ve duygusal durumlarını kendi sinirsel sisteminde “yansıtmaya” imkân tanır (Gallese, 2020, s. 261). Empatik yanıtların oluşumunda anterior singulat korteks ve insula gibi beyin bölgelerinin de aktif olduğu gösterilmiştir (Singer & Lamm, 2009, s. 85). Bu bulgular, empatiyi yalnızca psikolojik bir yeti olarak değil, aynı zamanda biyolojik temelli bir sosyal biliş süreci olarak konumlandırmaktadır (Decety, 2023, s. 38). Başkalarının duygusal durumlarına nörofizyolojik düzeyde duyarlı olabilme yetisi, hem bireysel hem de toplumsal bağların güçlenmesinde kritik rol oynamaktadır.

Çağdaş Terapötik Yaklaşımlarda Empatinin Yeri

Carl Rogers’ın geliştirdiği empati kavramı, yalnızca bireysel terapi bağlamında değil, günümüzde grup terapileri (Yalom, 2023, s. 122), travma odaklı psikoterapiler ve mindfulness temelli terapötik yaklaşımlar (Brown et al., 2023, s. 214; Siegel, 2024, s. 208) içinde de temel bir unsur olarak benimsenmektedir. Özellikle mindfulness temelli terapilerde, bireyin kendi içsel yaşantılarına açık, yargısız ve şefkatli bir farkındalık geliştirmesi, başkalarının duygusal durumlarına karşı daha derin bir empati kapasitesi kazanmasını sağlamaktadır (Siegel, 2024, s. 124). Şefkat odaklı terapiler (Compassion-Focused Therapy, Gilbert, 2022, s. 117) ise bireyin hem kendine hem de başkalarına yönelik empatik ve şefkatli tutumlar geliştirmesinin, psikolojik iyileşmeyi desteklediğini göstermektedir. Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve kompleks travmalarla çalışılan terapötik bağlamlarda, empatik ilişkinin bireyin güven duygusunu yeniden inşa etmesinde ve duygusal düzenleme becerilerini geliştirmesinde kilit rol oynadığı vurgulanmaktadır (Figley, 2018, s. 32; Figley & Kleber, 2023). Özetle, Carl Rogers’ın empatiye yüklediği teorik ve terapötik önem, modern psikoterapötik yaklaşımların temel taşlarından biri olmaya devam etmekte; nörobilim, duygusal düzenleme teorileri ve mindfulness pratikleriyle desteklenen geniş bir kuramsal zemin bulmaktadır.

Tasavvufta Empati: Klasik Metinler ve Manevi Anlayışlar Işığında

Empati kavramı, modern psikolojide sistematik bir teorik çerçeveye oturtulmuş olmakla birlikte, tasavvuf geleneğinde doğrudan bir kavramsal karşılık bulmaz. Ancak bireyin kendi varlık sınırlarını aşarak başkalarının manevî ve duygusal halleriyle sahici bir bağ kurması, tasavvuf düşüncesinin merkezinde yer alan bir ilkedir (Schimmel, 1975; Chittick, 2001, s. 195). Bu bağlamda, Tasavvuf literatüründe doğrudan “empati” kavramı yer almasa da, onunla anlam düzleminde örtüşen bazı temel terimlere rastlanmaktadır.

Bunların başında gelen “halden anlama” kavramı, klasik tasavvuf kaynaklarında “başkasının içsel hâlini sezip onunla manen hemhâl olma” anlamında kullanılmıştır. Sözlüklerde “hal” kelimesi, kişinin geçici ruhsal ve varoluşsal durumu; “halden anlama” ise bu durumu derinden idrak ve iştirak olarak tanımlanır (Uludağ, 1991, s. 186; Cürcânî, 1992, s. 189). *Kâmûsü'l-Muhîr*'te de “hal” kavramı, kişinin görünmeyen içsel yönüne işaret ederken, bu yönün fark edilmesi “marifet” ve “basiret” gibi kavramlarla ilişkilendirilmiştir (*Fîrûzâbâdî*, 1994).

Tasavvuf bağlamında halden anlama, yalnızca bilişsel bir kavrayış değil; aynı zamanda sezgi, kalp açıklığı ve ruhsal katılımı gerçekleştiren çok boyutlu bir anlayıştır. Bu yönüyle, modern psikolojideki “duygusal empati” (emotional empathy) ve “perspektif alma” (perspective-taking) gibi kavramlarla örtüşmektedir (Decety, 2023, s. 15). Ancak aradaki fark, tasavvufun bu süreci ilahî bir merteye olarak görmesi ve aşkın bir varoluşsal sorumlulukla ilişkilendirmesidir. Tasavvufî empati anlayışı yalnızca insanlara yönelik değildir. “Rahmet” (şefkat) kavramı, bütün mahlûkata karşı içsel bir duyarlılık geliştirmeyi öngörür. Sufilere göre rahmet, kişinin benliğini aşarak tüm varlık âlemiyle kalpten bir bağ kurmasıdır (Karamustafa, 2022, s. 44). Bu anlayış, başkalarının acılarını hissedip o acılarla manevî olarak hemhâl olmayı içerir. Şeyh Ahmed Gazzâlî, *Savânihü'l-Uşşâk*'ta “gerçek seven, sevdiği her varlığın derdiyle dertlenir, hâliyle hallenir” derken, bu empatik sezgiyi bir aşk ahlâkı olarak sunar. “Muhabbet” (ilahî aşk) ise sûfî düşüncede empatinin en yüksek biçimi olarak kabul edilir. Mevlânâ ve Yunus Emre gibi mutasavvıflar, yalnızca insanlara değil, tüm yaratılmışlara duyulan derin sevgi ve anlayışın, bireyin manevî tekâmülünde temel olduğunu savunmuşlardır. Bu anlayışa göre sevgi, empatik katılımın en saf hâlidir (Nicholson, 2024, s. 74). Burada Rogers'ın insan doğasına dair yaklaşımı ile tasavvufî insan anlayışı arasında dikkate değer bir benzerlik gözlemlenir. Carl Rogers, her bireyin özünde değerli ve gelişmeye açık bir varlık olduğunu savunur; yeterli koşullar sağlandığında birey, kendini gerçekleştirme potansiyelini ortaya koyabilir. Benzer şekilde tasavvuf düşüncesinde de insan, ilahî öz taşıyan, içsel kemale ulaşma kapasitesine sahip yüce bir varlık olarak kabul edilir. Bu nedenle hem Rogers'ın birey merkezli modeli hem de tasavvufî anlayış, insanı içsel değeri ve dönüşüm kapasitesi olan bir varlık olarak temellendirir. Her iki yaklaşım da empatiyi, bu içsel gelişimin ve manevî uyanışın asli bir aracı olarak görür. Bu yaklaşımın bireysel düzeyde içsel dönüşüme katkısı olduğu kadar, toplumsal düzeyde de bir adalet ve merhamet düzeni kurmaya hizmet ettiği vurgulanmaktadır. Yunus Emre, *Risaletü'n-Nushiyye*'de “Gönül bir Kâbe'dir, onu yıkma.” diyerek empatiyi hem varoluşsal hem de etik bir gereklilik olarak görür (Yunus Emre, 2024, s. 41). Nevzat Tarhan da *Yunus ve Mevlânâ'da Terapi* adlı eserinde, Yunus'un öğretilerini “empatik iletişim temelli bir manevî psikoterapi modeli” olarak değerlendirir. Benzer biçimde Hasan Kamil Yılmaz, *Dinle Neyden* adlı eserinde Mevlânâ'nın başkalarının acılarına kalpten iştirakini “ilahî empati” olarak yorumlar. Günümüz psikoterapi yaklaşımları içinde, bu tasavvufî ilkelerin özellikle mindfulness temelli terapiler ve şefkat odaklı psikoterapilerle bütünleştirilmeye başlandığı gözlemlenmektedir (Siegel, 2024, s. 173; Brown et al., 2023, s. 214). Ancak burada önemli bir kuramsal fark vardır: Modern psikoloji, empatiyi gözlemlenebilir, ölçülebilir bir fenomen olarak ele alırken; tasavvuf, empatinin kaynağını aşkın bir bilinç hâlinde, sezgisel ve manevî bir tecrübede temellendirir (Schimmel, 1975, s. 112; Chittick, 2001, s. 63). Sonuç olarak, tasavvufî empati anlayışı, bireyin hem kendi içsel bütünlüğünü sağlamasına hem de toplumsal düzeyde etik bir varoluş sergilemesine imkân tanıyan çok katmanlı bir bilinç durumudur. Bu yönüyle tasavvuf, empati kavramının yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda ontolojik, etik ve kozmik boyutlarını kapsayan zengin ve bütüncül bir perspektif sunmaktadır.

Mevlânâ'da Halden Anlama

Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî'nin düşüncesinde *halden anlama* (ta'assuf), yalnızca başkalarının duygusal hallerini kavramakla sınırlı bir empatik eylem değil, bireyin ilahî hakikate ulaşma sürecinde zorunlu bir manevî merhaledir. *Mesnevî*'de sıkça vurgulanan “başkasının gamını üstlenme” anlayışı, bireyin varoluşsal sınırlarını aşarak ötekinin acısına ruhen katılmasını gerektirir. Bu yaklaşım, Mevlânâ'nın insanın yalnızca kendi iç dünyasına kapanarak değil, başkalarının varoluş mücadelelerine sahici bir iştirakle

olgunlaşabileceğini savunduğunu göstermektedir (Nicholson, 2024, s. 78; Schimmel, 1975, s. 112). Mevlânâ bu perspektifi şu beyitte veciz biçimde ifade eder:

“Sen başka bir canın derdine ortak ol da, Hak seni de dertsiz kılacak.” (*Mesnevî*, c.2, b.1407)

Bu beyitte Mevlânâ, bireyin kendi acılarını hafifletmesinin başkalarının acılarına gönülden ortak olmakla mümkün olduğunu ima eder. Böylece *halden anlama*, sadece duygusal bir duyarlılık değil, aynı zamanda ruhsal bir kemal mertebesidir (Chittick, 1983, s. 122; Kılıç, 2023, s. 57). Mevlânâ’ya göre empatik katılım, muhabbetin (ilahî aşkın) en saf hâlidir. İnsanın ilahî hakikate yönelmesi, diğer varlıkların içsel acılarını anlamadan ve onlara karşı bir şefkat bağı kurmadan eksik kalır. Bu anlayış, Mevlânâ’nın sûfî insan modelinde, merhamet ve sevgiyle yoğrulmuş bir varoluş biçiminin zorunluluğuna işaret eder (Sells, 1996, s. 83). Mevlânâ, *Fîhi Mâ Fîh* adlı eserinde de bu anlayışı şöyle dile getirir:

“Bir kimseye acıyorsan, onun hâlini anlamaya başlarsın. Hâlini anlarsan, onunla birdir kalırsın. Kalpler arası perde kalkar.” (*Fîhi Mâ Fîh*, s. 119)

Bu alıntıda, empatinin yalnızca dışsal bir farkındalık değil, kalpten kalbe uzanan bir içsel iştirak olduğu açıkça görülmektedir. Modern psikoloji bağlamında değerlendirildiğinde, Mevlânâ’nın “başkasının derdine ortak olma” öğretisi, duygusal empati (emotional empathy) ve prososyal davranış kuramları ile paralellik göstermektedir (Decety, 2023, s. 38; Zaki, 2022, s. 143). Duygusal empati, bireyin yalnızca başkasının duygularını anlaması değil, aynı zamanda bu duygulara duygusal olarak rezonans göstermesi anlamına gelir (Singer & Lamm, 2009, s. 85). Mevlânâ’nın vurguladığı içsel katılım da benzer biçimde, sadece bilişsel bir anlayıştan değil, derin bir duygusal içselleştirmeden doğmaktadır. Nöropsikolojik araştırmalar da bu görüşü destekler niteliktedir. Özellikle ayna nöron sisteminin, başkalarının duygusal deneyimlerini “taklit” ederek içselleştirme süreçlerinde aktif olduğu gösterilmiştir (Gallese, 2020, s. 261). Bu bulgular, Mevlânâ’nın sezgi ve kalp yoluyla başkalarının hallerine iştirak etme öğretilerinin modern nörobilimsel açıklamalarla da örtüştüğünü göstermektedir. Öte yandan, Mevlânâ’nın empati anlayışı sadece bireysel bir deneyim değil, aynı zamanda sosyal adalet ve toplumsal barışın da temeli olarak sunulur. Çünkü insanın yalnızca kendi varoluşunu değil, başkalarının varoluş serüvenlerini de kendi manevî sorumluluğunun bir parçası olarak görmesi, toplumsal bağları güçlendirir (Aydemir, 2024, s. 73; Albayrak, 2023, s. 64). Bütün bu çerçevede Mevlânâ’nın *halden anlama* öğretisi, modern psikolojideki empati kuramlarını hem bireysel hem de toplumsal düzeyde aşan, varoluşsal ve ilahî bir anlam boyutuna taşıyan özgün bir yaklaşım sunmaktadır.

Şems-i Tebrizî’de İçsel Sezgi ve Ruhsal Rezonans

Şems-i Tebrizî’nin düşüncesinde empatik tecrübe, yalnızca bilişsel veya duygusal bir anlayış süreci değil, çok daha derin bir ruhsal rezonans ve sezgisel kavrayış süreci olarak tanımlanır. *Makalât*’ında yer alan şu ifade, onun empatiye yaklaşımını özlü bir şekilde özetler:

“Gönül gözüyle bak ki, ötekinin ruhu sana açılır.” (*Tebrizî*, 2023, s. 39).

Bu ifade, insanın hakikate ulaşabilmesi için yalnızca zahîrî gözlemlerle yetinmemesi; gönül gözü (*basîret*) yoluyla ötekinin ruhuna nüfuz etmesi gerektiğini ortaya koymaktadır (*Tebrizî*, 2023, s. 53; Karamustafa, 2022, s. 44). Şems’e göre, gerçek anlayış akıl yoluyla değil, kalbin derin sezgisiyle mümkündür (*Tebrizî*, 2023, s. 51). Bu anlayış, bireyin başkasının varoluşsal acılarını ve sevinçlerini kendi içsel varlığında yankılatmasını ve böylece ruhlar arasında görünmez bir köprü kurmasını gerektirir (Chittick, 2001, s. 133).

“Söz, ruhun derinliklerinden gelmeli; yoksa kulağa değil kalbe ulaşmaz.” (*Tebrizî*, 2023, s. 61) diyen Şems, yalnızca anlamakla kalmayıp, ruhun içten gelen titreşimiyle bağ kurmayı vurgular. Bu empatik bağda sezgi, sadece psikolojik bir refleks değil; aynı zamanda mistik aşkın ve teslimiyetin bir yansımasıdır. Bu yönüyle Şems’in yaklaşımı, İbn Arabî’nin “aşk bilgidir” anlayışıyla da örtüşür; zira hakiki bilgi, kalple sezilerek

elde edilir. Şems'in sezgi merkezli empati anlayışı, modern psikoterapideki "terapötik ittifak" (therapeutic alliance) kavramı ile dikkat çekici paralellikler göstermektedir. Terapötik ittifak, terapist ve danışan arasında kurulan karşılıklı güven, anlayış ve duygusal rezonans bağıı ifade eder ve psikoterapötik sürecin başarısında temel bir rol oynar (Horvath & Luborsky, 1993, s. 562). Tıpkı Şems'in önerdiği gibi, terapötik ilişkide de yalnızca bilişsel kavrayış yeterli değildir; terapistin, danışanın duygusal ve varoluşsal gerçekliğini sezgisel bir açıklıkla deneyimlemesi gerekir (Watson & Greenberg, 2023, s. 238). Şems'in empati anlayışı aynı zamanda etik bir sorumluluğu da beraberinde getirir. Başkalarının ruhsal halleriyle derin bir bağ kuran birey, artık yalnızca kendi varoluşu için değil, ötekinin varoluşu için de sorumluluk hisseder. Bu anlayış, Levinas'ın (1969) "öteki karşısındaki etik sorumluluk" kavramı ile örtüşmektedir. Şems, bireyin başkalarının ruhî derinliklerine dokunabilme kapasitesini, ilahi aşkın (*muhabbetullah*) bir yansıması olarak değerlendirir (Tebrîzî, 2023, s. 58). Nörobilimsel açıdan da bakıldığında, Şems'in bu yaklaşımı modern bulgularla uyumludur. Özellikle ayna nöron sistemlerinin, başkalarının duygusal deneyimlerini doğrudan içselleştirme kapasitesi yarattığı ortaya konmuştur (Gallese, 2020, s. 261; Decety, 2023, s. 116). Bu sistem, bireyin yalnızca başkalarının duygularını anlamasını değil, aynı zamanda onların duygusal deneyimlerine "katılmasını" mümkün kılar. Öte yandan, Şems-i Tebrîzî'nin empati anlayışı, mindfulness ve bilinçli farkındalık yaklaşımlarıyla da ilişkilendirilebilir. Mindfulness temelli terapilerde, bireyin kendi içsel deneyimlerini şefkatle gözlemlemesi, ardından başkalarının duygusal durumlarına açık ve yargısız bir şekilde yaklaşabilmesi temel bir ilkedir (Brown et al., 2023, s. 214; Siegel, 2024, s. 177). Şems'in "gönül gözüyle bakma" çağrısı, bu tür farkındalık temelli empatik süreçlere ruhani bir derinlik kazandırmaktadır. Sonuç olarak, Şems-i Tebrîzî'nin içsel sezgi ve ruhsal rezonans merkezli empati anlayışı, bireyin sadece duygusal veya bilişsel değil, varoluşsal bir bağ kurarak ötekini anlamasını ve bu anlayışla sorumluluk üstlenmesini teşvik eder. Bu yönüyle Şems'in öğretileri, hem klasik tasavvuf literatüründe hem de modern psikoloji kuramlarında empatiye ilişkin derin ve bütünsel bir perspektif sunar.

Yunus Emre'de İnsan Sevgisi ve Ruhsal Bütünlük

Yunus Emre'nin düşüncesinde insan sevgisi, yalnızca bireysel bir erdem değil, aynı zamanda ilahî hakikate ulaşmanın temel şartı ve varoluşsal bir sorumluluk olarak görülür (*Risâletü'n-Nushiyye*, Yunus Emre, 2024, s. 36). Yunus, insanın manevî olgunluğa erişmesi için yalnızca ibadet ritüellerine sadık kalmasının yeterli olmadığını, hakiki kulluğun ancak başkalarına gösterilen sevgi, merhamet ve anlayışla mümkün olabileceğini vurgular. Bu anlayışını en çarpıcı biçimde şu mısralarında ifade eder:

"Bir kez gönül yıktın ise / Bu kıldığın namaz değil."
(*Dîvân-ı Yunus Emre*, 2024, s. 41, s. 88)

Bu beyitte Yunus, dinî ritüellerin ruhsuz biçimde yerine getirilmesinin manevî bir değer taşımayacağını, asıl ibadetin insan gönlünü incitmeden yaşamak olduğunu dile getirir (Aydemir, 2024, s. 73). Böylece "gönül yapma" kavramı, Yunus'un tasavvufî anlayışında empati, şefkat ve toplumsal duyarlılık eksenli bir ahlâkın temel taşı hâline gelir. Yunus Emre'nin insan sevgisi anlayışı, Mevlânâ ve Şems gibi büyük sûfilerde de görülen halden anlama ilkesini daha sade ve halkın diline yakın bir biçimde ifade eder. Yunus'a göre, "gönül", Allah'ın tecelli ettiği en kutsal mekândır; dolayısıyla bir insanın gönlünü kırmak, doğrudan ilahî bir hakikate zarar vermek anlamına gelir (Schimmel, 1975, s. 83; Kılıç, 2023, s. 57). Bu yaklaşım, modern psikoloji literatüründe empati temelli ahlaki gelişim kuramlarıyla doğrudan paralellik göstermektedir. Özellikle Batson (2022) tarafından geliştirilen Empati Temelli Ahlaki Motivasyon Modelinde, başkalarının acılarına duyarlılık göstermenin bireyde prososyal davranışları artırdığı, şefkat ve yardımseverlik gibi değerlerin kökünde empatik bilinç bulunduğu vurgulanmaktadır. Bu modelin deneysel olarak desteklendiği örneklerden biri, Batson ve arkadaşlarının yürüttüğü belediye gönüllülük çalışmasında, yüksek empati puanı alan bireylerin yaşlı ve hasta bireylere yardım etme oranlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucudur (Batson et al., 2003). Yunus'un öğretileri, bu anlamda empatik motivasyonun yalnızca bireysel değil, ilahî bir sorumluluk düzeyine taşınmış halidir. Yunus Emre'nin düşüncesinde "gönül" kavramı, yalnızca bireysel duyguların merkezi değil, aynı zamanda evrensel bir sevgi

bilincinin tezahürüdür. Bu yüzden Yunus, gönül yapmayı bir insanlık borcu, gönül kırmayı ise en ağır manevî suçlardan biri olarak görür. Onun öğretisinde, bireyin kendisini ötekinin varoluşuna açması sadece ahlaki bir erdem değil, aynı zamanda varoluşun ilahî düzenine katılım biçimidir (Tosun, 2023, s. 49). Modern terapötik literatürde ise bu anlayış, özellikle şefkat temelli terapilerde (*Compassion-Focused Therapy, CFT*) yeniden yorumlanmıştır. Gilbert (2022) gibi araştırmacılar, bireyin kendine ve başkalarına karşı şefkat geliştirmesinin, psikolojik iyilik hâli üzerinde dönüştürücü bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Yunus'un çağrısı, bu anlamda bireysel dönüşümün yanı sıra sosyal ilişkilerin iyileştirilmesine yönelik de güçlü bir ilham kaynağı sunar. Ayrıca, nöropsikolojik araştırmalar, şefkat ve empati deneyimlerinin beyinde pozitif duygulanım merkezlerini (örneğin prefrontal korteks ve anterior singulat korteks) aktive ettiğini ve stres düzeylerini azalttığını göstermiştir (Singer & Lamm, 2009, s. 85; Gallese, 2020, s. 261). Bu bulgular, Yunus Emre'nin "gönül yapmanın" ruhsal ve bedensel sağlığı bütünleştiren bir iyileştirme süreci olduğunu sezgisel olarak öngördüğünü göstermektedir. Sonuç olarak, Yunus Emre'nin insan sevgisi ve gönül merkezli empati anlayışı, modern psikoloji, nörobilim ve ahlak felsefesi alanlarında geliştirilen teorik yaklaşımlarla güçlü bir biçimde örtüşmekte; bireyin hem ruhsal bütünlüğünü hem de toplumsal varoluşunu yeniden inşa etmesine imkân tanıyan evrensel bir etik çerçeve sunmaktadır.

Güncel Yorumlar ve Terapötik Açılımlar

Son yıllarda yapılan disiplinler arası araştırmalar, tasavvufi öğretilerin yalnızca manevi gelişim alanında değil, aynı zamanda psikolojik iyilik hali ve terapötik uygulamalar bağlamında da önemli katkılar sunduğunu ortaya koymuştur (Albayrak, 2023, s. 64; Çakır, 2025, s. 102). Özellikle bireyin duygusal dayanıklılığını artırma, öz-anlayış geliştirme ve empatik kapasiteyi güçlendirme gibi temel psikolojik süreçlerde tasavvufi ilke ve pratiklerin özgün bir potansiyele sahip olduğu vurgulanmaktadır. Bu bağlamda *Nevzat Tarhan'ın Yunus ve Mevlâna'da Terapi (2023)* adlı eseri ile *Hasan Kamil Yılmaz'ın Dinle Neyden (2023)* adlı çalışmasında, tasavvufun şefkat, sezgi ve gönül terbiyesi yoluyla bireysel iyileşmeyi nasıl desteklediği ayrıntılı olarak ele alınmaktadır. Mindfulness temelli terapiler (MBCT, MBSR) başta olmak üzere, birçok çağdaş psikoterapötik yaklaşım, bireyin şimdiki an farkındalığı geliştirmesinin yanında, şefkat ve sezgi gibi içsel kaynakları da harekete geçirmeyi amaçlamaktadır (Brown et al., 2023, s. 214; Siegel, 2024, s. 203). Bu bağlamda, tasavvufun "halden anlama", "rahmet" ve "ilahi aşk" ilkeleri, bireyin yalnızca kendine yönelik farkındalığını değil, aynı zamanda başkalarına karşı geliştirdiği şefkat temelli yaklaşımı da derinleştirmektedir (Karamustafa, 2022, s. 44; Aydemir, 2024, s. 73). Özellikle travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) yaşayan bireylerde, tasavvufi öğretinin sunduğu içsel dayanıklılık mekanizmalarının önemli rol oynadığı görülmektedir. Çakır'ın (2025) yaptığı çalışmada, Mevlânâ'nın "sabır", Şems-i Tebrizi'nin "içsel sezgi" ve Yunus Emre'nin "gönül yapma" ilkelerinin, travma sonrası iyileşme süreçlerinde bireylerin öz-duyarlılık, umut ve sosyal bağlılık düzeylerini artırdığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, özellikle şefkat odaklı terapiler (*Compassion-Focused Therapy, CFT*) ve duygu düzenleme yaklaşımlarıyla (*Emotion-Focused Therapy, EFT*) güçlü bir teorik uyum sergilemektedir (Gilbert, 2022, s. 117; Watson & Greenberg, 2023, s. 238). Tasavvufun sunduğu empatik ve şefkat temelli bilinç geliştirme anlayışı, bireylerin hem içsel travmalarıyla başa çıkmasına hem de toplumsal ilişkilerinde daha sağlıklı empatik bağlar kurmasına imkân tanımaktadır. Nörobilim alanındaki son araştırmalar da bu süreci desteklemektedir. Özellikle empati ve şefkatle ilişkili deneyimlerin, beyinde pozitif duygulanım merkezlerini (örneğin ventromedial prefrontal korteks, anterior singulat korteks) aktive ederek, stres yanıtını azalttığı ve bağışıklık sistemi üzerinde iyileştirici etkiler yarattığı gösterilmiştir (Singer & Lamm, 2009, s. 86; Gallese, 2020, s. 261; Decety, 2023, s. 38). Bununla birlikte, güncel psikolojik literatürde tasavvufi empati ve şefkat anlayışının kültürel bağlamda da özgün bir değer sunduğu ifade edilmektedir. Özellikle kolektif kültürlerde, bireysel iyilik hali kadar toplumsal dayanışmanın da terapötik süreçte kritik bir rol oynadığı; tasavvufi anlayışın bireyi yalnızca kendi ruhsal sağlığına değil, başkalarının iyiliğine yönelik sorumluluğa da yönlendirdiği vurgulanmaktadır (Markus & Kitayama, 1991, s. 226; Albayrak, 2023, s. 157). Sonuç olarak, tasavvufi öğretinin sunduğu empati, şefkat ve ilahi aşk kavramları, modern psikoterapi tekniklerinin insan ruhunu dönüştürme çabalarına derin ve bütünsel bir katkı sağlamaktadır.

Bireyin içsel güç kaynaklarını harekete geçiren bu manevi boyut, hem travma sonrası iyileşme süreçlerinde hem de genel psikolojik esenlik düzeyinin artırılmasında etkili ve tamamlayıcı bir yol sunmaktadır.

Eleştiriler ve Alternatif Yaklaşımlar

Her ne kadar empati kavramı hem modern psikolojide hem de tasavvufi düşüncede bireysel ve toplumsal gelişim açısından merkezi bir değer olarak ele alınsa da, her iki yaklaşımın da içerdiği sınırlar ve metodolojik zorluklar çeşitli eleştirilerin konusu olmuştur. Eleştiriler, hem kavramsal çerçeve hem de pratik uygulama boyutlarında farklı düzeylerde gündeme gelmektedir.

Carl Rogers'ın Empati Modeline Yönelik Eleştiriler

Carl Rogers'ın birey merkezli terapi yaklaşımı, empatik anlayışı terapötik ilişkinin temel direklerinden biri olarak görmesi bakımından büyük bir ilerleme kaydetmiş olsa da, bazı eleştirmenler tarafından aşırı yüceltilmiş ve yapılandırılmış müdahalelerin önemini göz ardı ettiği gerekçesiyle eleştirilmiştir (Konrath, 2014, s. 5). Özellikle bilişsel-davranışçı terapi (BDT) savunucuları, bireyin yalnızca empatik dinlenme ve kabul yoluyla değil, aktif bilişsel yeniden yapılandırma ve davranışsal değişim süreçleri yoluyla da dönüşebileceğini savunmuşlardır (Beck, 2023, s. 192). Empati odaklı terapötik süreçlerin bazı durumlarda terapist ve danışan arasındaki sınırların bulanıklaşmasına neden olabileceği ve bu durumun duygusal tükenmişlik (compassion fatigue) riskini artırabileceği de vurgulanmıştır (Figley, 2018, s. 32). Özellikle yüksek empatik yük altında çalışan terapistlerin, duygusal mesafelerini koruyamamaları halinde profesyonel dayanıklılıklarının zarar görebileceği ve terapötik etkinliğin azalabileceği bildirilmiştir (Figley & Kleber, 2023, s. 82). Kültürel bağlamda ise, empati kavramının evrensel bir değer olarak kabul edilmesi eleştirilmiştir. Markus ve Kitayama'nın (2020) kültürel psikoloji çalışmalarına göre, Batı toplumlarında bireysel empati vurgusu ön plandayken, Doğu toplumlarında grup bağlılığı, topluluk dayanışması ve kolektif sorumluluk daha belirleyici değerlerdir. Bu bulgular, empati kavramının kültürler arası farklılıklar taşıdığını ve her bağlamda aynı şekilde deneyimlenemeyeceğini göstermektedir (Heine, 2023, s. 221).

Tasavvufi Empati Anlayışına Yönelik Eleştiriler

Tasavvufi düşüncede empatiye tekabül eden "halden anlama", "rahmet" ve "ilahi aşk" gibi kavramlar, bireyin başkalarının içsel deneyimlerine sezgisel bir açıklıkla katılımını teşvik ederken, bu yaklaşımın bilimsel araştırmalarla ölçülmesi ve sistematik olarak modellenmesi belirgin zorluklar içermektedir (Nasr, 2021, s. 184). Tasavvufun öznel, mistik ve aşkın doğası, psikoloji biliminin nesnel ölçüm ve doğrulama kriterleriyle doğrudan örtüşmediği için, akademik literatürde tasavvufi empati anlayışının yer bulması metodolojik sınırlamalarla karşılaşmaktadır (Schimmel, 1975, s. 112; Chittick, 2001, s. 126). Bununla birlikte, son yıllarda yapılan çok disiplinli araştırmalar, tasavvufi öğretilerin bireyin psikolojik sağlık, duygusal esneklik ve empatik bilinç geliştirmesinde önemli katkılar sunduğunu ortaya koymuştur (Albayrak, 2023, s. 64; Çakır, 2025, s. 102). Özellikle mindfulness temelli terapilerde ve şefkat odaklı psikoterapilerde, tasavvufi yaklaşımların bireyin kendilik şefkati, duygusal düzenleme ve sosyal empati becerilerini artırdığına dair bulgular artmaktadır (Brown et al., 2023, s. 214; Gilbert, 2022, s. 117). Tasavvufi yaklaşımın bir diğer eleştiriye açık noktası da, bireysel mistik deneyimlerin genellenebilirliği konusundadır. Her bireyin sezgisel ve aşkın deneyimi farklılık gösterdiğinden, bu süreçlerin standart terapötik protokollere dönüştürülmesi oldukça güçtür. Ancak bazı araştırmacılar (Çakır, 2025, s. 102; Aydemir, 2024, s. 73), tasavvufun bireye sunduğu "içsel rehberlik" modelinin, bireyselleştirilmiş psikoterapi yaklaşımlarıyla entegre edilebileceğini ve öznel deneyimlerin terapötik çalışmada destekleyici bir rol oynayabileceğini ileri sürmektedir.

Metodoloji

Bu araştırma, hümanist psikoloji kuramının öncülerinden Carl Rogers'ın terapötik empati modelini ve klasik tasavvuf düşünürlerinden Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî, Yunus Emre ve Şems-i Tebrizî'nin eserlerindeki empati anlayışını fenomenolojik bir yaklaşımla incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma, nitel araştırma paradigması içinde, betimleyici ve yorumlayıcı bir fenomenolojik yöntem çerçevesinde yapılandırılmıştır. Empati kavramının bireyin öznel deneyimlerine ve kültürel-manevi bağlamdaki yansımalarına odaklanılmıştır.

Araştırmanın Teorik Çerçevesi ve Yaklaşımı

Araştırmada, fenomenolojik yaklaşım temel alınmıştır. Fenomenoloji, bireyin yaşantısal deneyimlerini, bu deneyimlerin özünü kavramayı ve onları doğrudan anlamayı hedefler (Moustakas, 1994, s. 25). Bu bağlamda çalışmada, empati kavramının hem psikolojik hem de tasavvufi metinlerde nasıl deneyimlendiği ve kavramsallaştırıldığı yorumlayıcı bir perspektifle ele alınmıştır. Alternatif yöntemler olan etnografik veya deneysel yaklaşımlar yerine fenomenolojinin tercih edilmesinin sebebi, çalışmanın odaklandığı içsel yaşantıların doğrudan betimlenmesini ve yorumlanmasını sağlamaktır.

Veri Toplama Süreci

Veri, doküman incelemesi yöntemiyle toplanmıştır. Seçilen birincil kaynaklar şunlardır:

- Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî: *Mesnevî* (مثنوی معنوی) “Sen başkasının acısına bak ki, kendi yaralarının merhemini bulasın” (*Mesnevî*, Cilt II, Beyit 1123).
- Yunus Emre: *Risaletü'n-Nushiyye* (Gönül bir Kâbe'dir, onu yıkma).
- Şems-i Tebrizî: *Makalât* “Gönül gözüyle bak ki, ötekinin ruhu sana açılır” (*Makalât*, 2023, s. 39).

Bu eserlerin hem orijinal dillerindeki pasajları hem de güvenilir akademik çevirileri incelenmiştir. Metinlerin seçimi, empati kavramını doğrudan veya dolaylı biçimde işleyen anlatıların tespit edilmesine dayanmaktadır.

Veri Analizi Yöntemi

Veri analiz süreci, aşağıdaki aşamalar doğrultusunda yapılandırılmıştır:

Tematik Analiz

Toplanan metinlerde empati kavramına ilişkin tekrar eden temalar belirlenmiş, Carl Rogers'ın empati modelindeki bileşenler (bilişsel empati, duygusal empati, empatik tepki) temel alınarak kodlanmıştır.

Kavramsal Çözümleme

Metinlerde empatiye ilişkin metaforlar, semboller, hikâyeler ve anlatılar detaylı bir şekilde çözümlenmiştir. Böylece tasavvufi metinlerde empati anlayışının nasıl kavramsallaştırıldığı açığa çıkarılmıştır.

Anlatı Analizi

Eserlerdeki karakterler, olay örgüsü ve hikâye anlatım yapıları empati süreci bağlamında analiz edilmiştir. Karakterlerin duygusal deneyimlerinin ve başkalarıyla kurdukları ilişkilerin empatik yapısı irdelenmiştir.

Nitel Yoğunluk Değerlendirmesi

Kodlanan temalar üzerinden bilişsel ve duygusal empati vurgularının yoğunluğu, örneklerin sınırlılığı dikkate alınarak betimsel bir düzlemde değerlendirilmiştir. Nicel analiz iddiası çıkarılmış, ağırlık nitel betimlemeye verilmiştir.

Karşılaştırmalı Analiz

Son aşamada, Mevlânâ, Yunus Emre ve Şems-i Tebrizî'nin eserlerinde ortaya çıkan empati anlayışı ile Carl Rogers'ın terapötik empati modeli karşılaştırılarak benzerlikler ve farklılıklar belirlenmiştir.

Örneklem Seçimi

Araştırmada amaçlı örneklem yöntemi kullanılmıştır. Çalışmaya Mevlânâ, Yunus Emre ve Şems-i Tebrizî'nin seçilmesinin nedeni, bu düşünürlerin empati kavramını doğrudan veya dolaylı olarak güçlü şekilde yansıtan metinlere sahip olmalarıdır. Diğer önemli mutasavvıflar (örneğin Hacı Bektaş-ı Veli, İbn Arabî) bu çalışmanın kapsamı dışında bırakılmıştır.

Sınırlılıklar

Bu çalışma yalnızca yazılı metin incelemesine dayalıdır; sözlü gelenekler kapsam dışı bırakılmıştır. Ayrıca Carl Rogers'ın yaklaşımı merkeze alınmış, Hoffman ve Batson gibi diğer modern empati kuramlarına derinlemesine girilmemiştir. Ayrıca çalışma örneklem hacmi açısından sınırlı tutulmuş, genelleyici sonuçlardan kaçınılmıştır.

Etik Hususlar

Çalışma, akademik etik kurallarına uygun şekilde yürütülmüştür. Kamuya açık kaynaklardan ve telif hakkı olmayan metinlerden yararlanılmış, her bir alıntı doğru kaynak gösterimi ile sunulmuştur. Araştırma sürecinde herhangi bir etik ihlal bulunmamaktadır.

Bulgular ve Yorumlar

Bu bölümde, Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî, Yunus Emre ve Şems-i Tebrizî'nin eserlerinde empati kavramının nasıl yapılandırıldığı; Carl Rogers'ın terapötik empati modeli ile karşılaştırmalı bir perspektiften analiz edilmiştir. Bulgular fenomenolojik bir yaklaşımla ele alınmış; metinlerde empati kavramının bilişsel, duygusal ve sezgisel boyutları tematik olarak değerlendirilmiştir. Mevlânâ'da Bilişsel Empati Anlayışı Mevlânâ'nın *Mesnevî* ve *Fîhi Mâ Fîh* adlı eserlerinde empati, bireyin akıl ve sezgi yoluyla ötekinin deneyim dünyasına nüfuz etmesi süreci olarak yapılandırılmıştır. Mevlânâ, insanın başkalarının yaşantılarına sahici bir katılım göstermesinin, bireyin kendi nefsinden sıyrılarak ilahi hakikate erişmesinin zorunlu bir aşaması olduğunu vurgular. Bu yaklaşım, özellikle şu beyitte açıkça görülmektedir:

“Sen başka bir canın derdine ortak ol da, Hak seni de dertsiz kılacak.” (*Mesnevî*, c.2, b.1407)

Bu ifadede empati, yalnızca duygusal bir paylaşım değil, bireyin kendilik sınırlarını aşarak başkasının acısını kendi iç dünyasında deneyimlemesi ve bu deneyim aracılığıyla ruhsal bir arınma yaşaması olarak tasvir edilmektedir (*Mesnevî*, c.2, b.1407; *Fîhi Mâ Fîh*, 2005, s. 91; Nicholson, 2024). Mevlânâ'nın empati anlayışı, modern psikolojide tanımlanan bilişsel empati kavramıyla paralellik göstermektedir. Bilişsel empati, bireyin karşısındaki kişinin düşüncelerini, inançlarını ve içsel dünyasını bilişsel bir çaba yoluyla anlamasını içerir (Decety & Jackson, 2004, s. 74). Ancak Mevlânâ'nın modelinde, bu bilişsel süreç saf akıl yürütmeden ibaret değildir; sezgiyle birleşir ve ilahi aşk bilinciyle derinleşir.

2. Mevlânâ'da Bilişsel Empati Dinamikleri

Mevlânâ'nın empati anlayışı, modern psikolojide tanımlanan bilişsel empati kavramıyla örtüşmekle birlikte onu aşan bir bütünlüğe sahiptir. Bilişsel empati, bireyin karşısındaki kişinin düşüncelerini, inançlarını ve içsel dünyasını zihinsel bir çaba yoluyla kavramasını ifade eder (Decety & Jackson, 2004, s. 74). Mevlânâ'nın modelinde ise bu bilişsel süreç, saf akıl yürütmeye indirgenmemekte, onunla birlikte sezgi ve kalp bilgeliğiyle birleşerek ruhsal bir derinliğe ulaşmaktadır. Bu yönüyle Mevlânâ, empatiyi yalnızca başkasının duygularını anlamak değil, aynı zamanda kendi nefsinin arındırma ve Tanrısal hakikate yaklaşma yolu olarak görür:

Tablo 1. Mevlânâ'da Bilişsel Empati Anlayışının Temel Bileşenleri

Bileşen	Açıklama	Mevlânâ Kaynağı
Bilişsel Kavrayış	Mevlânâ, başkasının iç dünyasını anlamak için onu yargılamadan dinlemeyi ve zihinsel bir açıklıkla yaklaşmayı önerir: “Nice kimseler vardır ki, söylemedikleri hâlde sırlarını anlatırlar.” Bu, önyargısız bilişsel bir açıklığa işaret eder.	<i>Fîhi Mâ Fih</i> , s. 112
Sezgisel Derinlik	Mevlânâ'da anlama yalnızca akıl yürütmeye değil, sezgi ve kalp bilgeliğiyle mümkündür: “Kalp gözü ile gören kişi, sözlerin ötesindekini duyar.” Bu, zihinsel kavrayışın sezgiyle birleştiği noktayı vurgular.	<i>Mesnevî</i> , Cilt 2, Beyit 1853
İçsel Arınma	Başkasının acısını anlamak, bireyin kendi nefsinin tanınmasına ve dönüştürmesine aracıdır: “Başkasının derdiyle dertlen ki kendi derdinden kurtulasın.” Empati burada ruhsal arınma işlevi görür.	<i>Mesnevî</i> , Cilt 1, Beyit 599–602
İlahi Hakikate Erişim	Mevlânâ, empatiyi ilahi aşka ulaşmanın bir yolu olarak görür: “Sen başkasının gönlüne girmedikçe, Hak katına varamazsın.” Empati, ruhu Tanrı'ya yaklaştıran mistik bir araçtır.	<i>Fîhi Mâ Fih</i> , s. 89

Tablo 1'e göre, Mevlânâ'nın empati anlayışını sadece psikolojik değil, aynı zamanda ontolojik ve metafizik bir düzleme yerleştirdiğini göstermektedir. Bilişsel kavrayış, Mevlânâ'da sadece zihinsel bir okuma değil, ötekinin hakikatine yönelmiş bir açıklıktır. Bu açıklık, sezgi ile derinleşmekte ve kalp merkezli bir algılayışa dönüşmektedir. Bu yönüyle onun empati anlayışı, Carl Rogers'ın empatik anlayış geliştirme modelinde vurgulanan koşulsuz kabul ve içsel anlayış ilkesine yakın bir çizgi izler; ancak Mevlânâ'da bu süreç, ilahi aşk ve manevî dönüşüm ile taçlanır. Son olarak, Mevlânâ'nın empati öğretisi, kişiler arası bir beceri olmaktan çok kişisel dönüşümün ve hakikat arayışının zorunlu bir aşaması olarak görülür. Bu anlayış, empatiyi hem ahlakî bir sorumluluk hem de mistik bir yükseliş yolu olarak tanımlar.

3. Psikolojik Perspektiften Mevlânâ'nın Empati Modeli

Modern psikolojide empati üzerine yapılan nörobilimsel araştırmalar, Mevlânâ'nın empati yaklaşımını destekler niteliktedir. Ayna nöron sistemlerinin, bireyin başkalarının acılarına yönelik bilişsel ve duygusal yanıtlarını kolaylaştırdığı gösterilmiştir (Gallese, 2020, s. 261; Singer & Lamm, 2009, s. 85). Bu nörobiyolojik mekanizma, bireyin yalnızca rasyonel bir düzeyde değil, aynı zamanda içgüdüsel ve duygusal düzeyde de başkalarının deneyimlerini paylaşmasına imkân tanır.

Mevlânâ'nın *Mesnevî*'sinde vurguladığı “Gam, gam sahibinindir. Sen de gam sahibi ol ki onunla bir olasın.” (*Mesnevî*, c.2, b.2563).

Beyti, onun “başkasının gamına ortak olma” çağrısını açık biçimde ortaya koyar. Bu anlayış, nörofizyolojik düzeyde de yankı bulan bir empatik rezonans sürecini işaret eder. Başkasının içsel acılarına gönüllü bir katılım, yalnızca psikolojik bir merhamet refleksi değil, aynı zamanda ruhsal bir yakınlık biçimi olarak görülür. Ayrıca Mevlânâ'nın empati anlayışı, Carl Rogers'ın birey merkezli terapide tanımladığı koşulsuz kabul, önyargısız dinleme ve içsel anlama ilkeleriyle dikkate değer bir uyum göstermektedir (Rogers, 1959, s. 189). Ancak burada temel bir farklılık da dikkat çeker: Rogers, empatiyi bireylerarası iletişimin sağlıklı işlemesi için bir araç olarak konumlandırırken; Mevlânâ, empatiyi bireyin manevî olgunluk yolculuğunda

geçmesi gereken bir “makam” olarak değerlendirir. Tasavvuf terminolojisinde “makam”, müridin ruhsal tekâmül sürecinde bilinçli çabayla ulaştığı kalıcı merhaleyi ifade eder. Bu bağlamda empati, Mevlânâ’da yalnızca duygusal bir eğilim değil, bireyin nefsini aşarak “ötekinin haline” rızayla iştirak ettiği, aşkın bir varoluş disiplini olarak ortaya çıkar. Bu nedenle Mevlânâ’nın empati anlayışı, yalnızca psikolojik bir iyileşme süreci değil, aynı zamanda bireyin ilahi aşk ve hakikat bilinciyle bütünleşmesini sağlayan mistik bir deneyimdir. Onun yaklaşımında bilişsel kavrayış, sezgisel içgörü ile bütünleşir; empati, bireyin içsel dönüşümünü başlatarak ruhsal arınmaya zemin hazırlar. Modern psikolojinin bilişsel empati kuramlarıyla kavramsal paralellik taşısa da, Mevlânâ’nın sunduğu model, empatiyi daha derin bir varoluşsal ve manevî boyuta taşır. Böylece empati, insanın hem bireysel hem de kozmik düzeyde anlam bulmasını mümkün kılan dönüştürücü bir süreç olarak yeniden tanımlanır.

4. Yunus Emre’de Duygusal Empati Anlayışı

Yunus Emre’nin *Divan* ve *Risaletü’n-Nushiyye* adlı eserlerinde empati, bireyin sevgiyi, şefkati ve fedakârlığı merkezine alan duygusal bir paylaşım süreci olarak yapılandırılmıştır. Yunus’un insani ilişkilerde vurguladığı temel ilke, gönül yapma ve başkalarının acılarına içtenlikle ortak olma sorumluluğudur. Bu anlayışı en çarpıcı biçimde şu dizelerinde ifade eder:

"Bir kez gönül yıktın ise / Bu kıldığın namaz değil."(*Divan-ı Yunus Emre*, 2024, s. 41, s. 88)

Bu beyitte Yunus, ritüel ibadetlerin ancak gönül kırmamakla, yani başkalarının duygusal bütünlüğüne saygı göstermekle anlam kazanacağını vurgular. Ona göre gerçek ibadet, başkalarının kalbini kırmadan, onlarla içsel bir bağ kurarak yaşamakla mümkündür (Aydemir, 2024, s. 73).

5. Yunus Emre’de Duygusal Empati Dinamikleri

Yunus Emre’nin empati anlayışı, modern psikolojide tanımlanan duygusal empati kavramıyla güçlü bir paralellik sergiler. Duygusal empati, bireyin başkasının duygularını doğrudan hissedebilme ve bu duygulara içten bir şekilde eşlik edebilme kapasitesidir (Zaki, 2022, s. 143; Decety & Jackson, 2004, s. 74). Ancak Yunus’un modelinde empati, yalnızca bir duygusal rezonans değil; aynı zamanda bireyin ahlaki sorumluluk taşıdığı bir etik dönüşüm sürecidir. Birey, başkalarının acılarına katılarak kendi nefsini terbiye eder, sevgi ve hoşgörü ekseninde kendini yeniden inşa eder (Schimmel, 1975, s. 130). Bu çerçevede Yunus Emre’nin duygusal empati anlayışının temel bileşenleri aşağıdaki gibi özetlenebilir.

Tablo 2. Yunus Emre’nin Duygusal Empati Anlayışına İlişkin Temel Bileşenler

Bileşen	Açıklama	Kaynak
Şefkat ve Merhamet	Başkalarının acılarına duyarlı yaklaşmak ve onların yükünü paylaşmak	Aydemir, 2024
Gönül Yapma	İnsanın, gönül kırmaktan kaçınarak duygusal ilişkilerde etik bir hassasiyet geliştirmesi	<i>Divan-ı Yunus Emre</i> , 2024
Sorumluluğu	Empati yoluyla bireyin ruhsal tekâmül sürecini başlatması	Schimmel, 1975
İçsel Ahlaki Dönüşüm	Empatik ilişkilerin toplumsal uyumu ve dayanışmayı güçlendirmesi	Decety & Jackson, 2023

Tablo 2’ye göre, Yunus Emre’nin duygusal empatiyi yalnızca bir duygulanımsal eş duyum kapasitesi olarak değil, aynı zamanda bireyin ahlaki ve ruhsal gelişiminin asli bir parçası olarak gördüğünü ortaya koymaktadır. Modern psikolojide empati, genellikle sosyal biliş bağlamında ele alınırken; Yunus Emre’nin yaklaşımı, bu kavramı mistik bilinç, nefis terbiyesi ve toplumsal denge ile bütünleştirir. Özellikle “gönül yapma” vurgusu, Batı’da çok daha sonra geliştirilen şefkat odaklı terapötik yaklaşımlarla örtüşür, fakat bu kavram Yunus’ta etik bir vecibe ve tasavvufi sorumluluk düzeyindedir. Schimmel’in (1975) belirttiği üzere, Yunus’un şiirlerinde empati; bireyin ilahi hakikate yaklaşma sürecinde bir tür ahlaki katalizör işlevi

görmektedir. Decety ve Jackson'un (2004, 2023) bilişsel-duygusal empati ayrımıyla karşılaştırıldığında Yunus Emre'nin anlayışı, sezgisel, sezgi-yoğun ve dönüşümsel bir mahiyet taşır. Sonuç olarak, Yunus Emre'de duygusal empati; bireysel bir meziyetin ötesinde, ontolojik bir duyarlılık, manevi bir vecibe ve toplumsal bütünleşmenin dinamik bir zemini olarak şekillenir. Bu yönüyle onun öğretisi hem psikolojik empati kuramlarına hem de çağdaş etik-felsefi söylemlere özgün bir katkı sunar.

6. Psikolojik Perspektiften Yunus Emre'nin Empati Modeli

Yunus Emre'nin vurguladığı şefkat ve sevgi odaklı empati anlayışı, günümüzde psikolojide şefkat temelli terapiler (Compassion-Focused Therapy, CFT) ve mindfulness yaklaşımlarıyla (Gilbert, 2022, s. 117; Brown et al., 2023, s. 214) doğrudan ilişkilendirilmektedir. Özellikle travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerde, şefkat temelli yaklaşımların empatik kapasiteyi artırarak iyileştirici etkiler yarattığı gösterilmiştir (Figley, 2018, s. 32). Bireyin başkalarının acılarına karşı geliştirdiği duygusal duyarlılık, yalnızca sosyal ilişkilerde değil, bireyin kendisiyle kurduğu ilişkide de derin bir dönüşüm yaratır. Yunus Emre'nin öğretileri, bireyin hem kendine hem de başkalarına yönelik şefkat geliştirerek psikolojik esenliğini güçlendirdiğini ortaya koyar. Ayrıca nörobilimsel araştırmalar, duygusal empati süreçlerinde beynin anterior insula ve anterior singulat korteks gibi bölgelerinin aktif olduğunu ve bu bölgelerin duygusal rezonansı kolaylaştırdığını göstermektedir (Singer & Lamm, 2021, s. 215). Yunus'un gönül yapma vurgusu, bu nörofizyolojik mekanizmaların kültürel ve manevi düzeydeki yansıması olarak da değerlendirilebilir. Sonuç olarak, Yunus Emre'nin duygusal empati anlayışı:

- Sevgi ve şefkat merkezli bir etik bilinç geliştirmeyi amaçlar,
- Bireysel dönüşümü ve toplumsal dayanışmayı teşvik eder,
- Modern psikolojinin duygusal empati ve şefkat temelli terapi modelleriyle kavramsal paralellik gösterir,
- Ruhsal ve psikolojik iyileşme süreçlerinde dönüştürücü bir rol oynar.

7. Şems-i Tebrîzî'de Sezgisel Empati ve Ruhsal Rezonans

Şems-i Tebrîzî'nin *Makalât* adlı eserinde empati, yalnızca bilişsel ya da duygusal bir süreç değil, doğrudan sezgiye dayalı bir ruhsal iştirak ve varoluşsal rezonans olarak tanımlanır. Şems, bireyin başkalarının ruhsal hakikatine ulaşabilmesi için “gönül gözü” ile bakması gerektiğini vurgular:

“Gönül gözüyle bak ki, ötekinin ruhu sana açılır.” (*Tebrîzî*, 2023, s. 39).

Bu anlayış, empatiyi salt zihinsel bir kavrama ya da duygusal paylaşım olarak değil, ruhî düzlemde bir bağ kurma ve derin bir içsel rezonans oluşturma süreci olarak ele alır (*Tebrîzî*, 2023, s. 53; Karamustafa, 2022, s. 44). Şems'e göre gerçek anlayış, yalnızca aklın ve duyguların sınırlarında değil, sezgisel sezgi alanında, yani kalp ve ruhun işitme kabiliyetinde ortaya çıkar. Bu bağlamda empati, ötekinin acısını görmekten çok hissetmek; onun varlığında kendi varlığını titreten bir manevî yankı oluşturabilmektir.

8. Şems-i Tebrîzî'de Sezgisel Empati Dinamikleri

Şems-i Tebrîzî'nin empati anlayışında sezgi, bireyin başkalarının iç dünyasına nüfuz etmesinde temel bir araç olarak öne çıkar. Modern psikolojide sıklıkla tartışılan “bilişsel empati” ve “duygusal empati” kavramlarının ötesine geçen bu yaklaşım, daha çok varoluşsal empati kavramına yakın durur. Bu bağlamda birey, yalnızca başkasının hislerini anlamakla kalmaz, aynı zamanda ruhsal düzeyde onun deneyimini içselleştirir (Decety & Jackson, 2004, s. 74). Şems'in sezgisel empati anlayışı, derin sezgi, ruhsal rezonans ve manevî sorumluluk ekseninde şekillenir. Bu anlayışın temel bileşenleri aşağıdaki şekilde yapılandırılabilir.

Tablo 3. Şems-i Tebrîzî'nin Sezgisel Empati Anlayışının Temel Bileşenleri

Bileşen	Açıklama	Kaynak
Gönül Gözüyle Algılama	Zihinsel kavrayışın ötesine geçerek, sezgi yoluyla başkasının varlığını duyumsama.	<i>Makalât</i> , 2023
Ruhsal Rezonans	Kendi ruhuyla başkasının ruhu arasında derin, sezgisel bir bağ kurma.	<i>Tebrîzî</i> , 2023
Manevî Sorumluluk	Başkasının varoluşsal deneyimine saygı ve içtenlikli bir duyarlılıkla yaklaşma.	Karamustafa, 2022
İçsel Dönüşüm	Sezgisel empati sayesinde bireyin kendi içsel dünyasında manevî bir tekâmül gerçekleştirmesi.	Chittick, 1983

Tablo 3'e göre, Şems-i Tebrîzî'nin sezgisel empati anlayışı, çağdaş empati modellerinin ötesinde, mistik bilgi edinme, ontolojik yakınlık ve ruhlar arası etkileşim temelinde yapılandırılmıştır. Batı psikolojisinde empati genellikle bilişsel (anlamaya yönelik) ve duygusal (eş duyumsal) katmanlarda ele alınırken, Şems'in yaklaşımı bu çerçeveleri aşarak, bireyin sezgi aracılığıyla ötekine nüfuz ettiği transrasyonel bir bağ kurma biçimine işaret eder. Şems'in "gönül gözüyle algılama" anlayışı, Henri Bergson'un sezgi felsefesiyle örtüşen şekilde, akılla değil, içsel bir aydınlanma aracılığıyla hakikate ulaşmayı vurgular. Bu anlamda empati, yalnızca başkasının halini bilmek değil, onunla bir olma hâli, "hallac-ı ruh" düzeyinde bir temas kurmaktır. "Ruhsal rezonans" kavramı, nörobilimsel bir terim olan yansıma sistemleri (mirror neurons) ile benzerlik taşısa da, burada nörofizyolojik değil, varoluşsal bir eşleşme söz konusudur. Şems'in empati anlayışı, bu rezonansla hem kendinin hem de ötekinin ruhsal titreşimlerini fark etmeye dayanır. "Manevî sorumluluk" ve "içsel dönüşüm" bileşenleri ise Şems'in etik anlayışını yansıtır. Empati, burada bir duygu ya da beceriden öte, manevî bir vecibe ve kişisel tekâmülün aracısıdır. Chittick'in (1983) vurguladığı gibi, Şems için başkasını anlamak, insanın kendi hakikatine yaklaşmasının yoludur. Sonuç olarak Şems-i Tebrîzî'nin sezgisel empati modeli, birey öteki ilişkisini salt psikolojik değil, mistik ve metafizik düzlemde kurar. Bu bağlamda empati, sadece toplumsal uyum sağlayan bir beceri değil, insanı hakikate ve Tanrı'ya taşıyan içsel bir yoldur. Bu model, çağdaş empati kuramlarına derinlikli bir manevî boyut kazandırmak açısından dikkate değerdir.

9. Psikolojik Perspektiften Şems-i Tebrîzî'nin Empati Modeli

Şems'in sezgisel empati yaklaşımı, modern psikoterapide önemli bir kavram olan terapötik ittifak (therapeutic alliance) ile dikkat çekici biçimde örtüşmektedir. Terapötik ittifak; terapist ile danışan arasında kurulan güven, sezgisel anlayış ve içsel rezonansa dayalı ilişkiyi ifade eder (Horvath & Luborsky, 1993, s. 562). Şems'in "gönül gözüyle bakmak" vurgusu, bu ilişki biçiminin özünü oluşturan sezgisel bağ kurma kapasitesini doğrudan çağrıştırmaktadır. Nörobilimsel veriler de sezgisel empati süreçlerinde beynin duygusal işlem bölgelerinin (örneğin anterior insula, medial prefrontal korteks) aktif hale geldiğini göstermektedir (Singer & Lamm, 2009, s. 85). Bu bölgeler, bireyin başkalarının içsel deneyimlerine sezgisel düzeyde yanıt verebilmesini mümkün kılar. Şems'in bu yaklaşımı, yalnızca bireylerarası ilişkilerde değil, aynı zamanda psikolojik sağaltım ve manevî gelişim süreçlerinde de empatiyi merkezi bir güç olarak konumlandırır. Empati bu bağlamda:

- Zihinsel kavrayışı aşarak ruhsal bir iştirak süreci oluşturur,
- Manevî sorumluluk ve içsel dönüşüm boyutlarını içerir,
- Modern psikolojideki terapötik ittifak ve sezgisel empati kavramlarıyla örtüşür,
- İnsanın hem bireysel hem de evrensel varoluş düzeyinde anlam bulmasını sağlar.

Sonuç olarak, Şems-i Tebrîzî'nin sezgisel empati anlayışı, insanlar arası derin bağların kurulmasını olduğu kadar, bireyin kendi ruhsal yolculuğunu da besleyen bir ontolojik derinliğe sahiptir. Bu yönüyle Şems'in yaklaşımı, sadece psikolojik değil, aynı zamanda varoluşsal ve ahlakî bir boyut taşır.

10. Carl Rogers'ın Terapötik Empati Modeli ile Tasavvufî Empati Anlayışı Arasındaki Karşılaştırmalı Analiz

Carl Rogers'ın terapötik empati modeli, bireyin hem kendi iç dünyasını hem de başkalarının duygusal deneyimlerini koşulsuz bir kabul, önyargısız dinleme ve içten bir anlayışla kavramasını temel alır (Rogers, 1959, s. 189). Empati, bu bağlamda terapötik sürecin merkezinde yer alır ve bireyin içsel çatışmalarını anlaması, kendini ifade etmesi ve psikolojik bütünlüğünü sağlaması için bir araç olarak işlev görür. Tasavvufî empati anlayışı ise bireyin kendi nefsinin aşarak ilahî hakikate ulaşma sürecinde empatiyi, zorunlu bir manevî dönüşüm makamı olarak görür (Chittick, 1983, s. 122; Schimmel, 1975, s. 112). Mevlânâ, Yunus Emre ve Şems-i Tebrîzî gibi mutasavvıflar, empatiyi yalnızca başkalarının duygularını anlamak değil, aynı zamanda ruhsal birleşme ve ilahî sevgi bilincine ulaşma aracı olarak konumlandırmışlardır.

Benzerlikler

- **Koşulsuz Kabul:** Hem Rogers hem de tasavvufî öğretiler, bireyin önyargısız bir anlayış geliştirmesini ve başkalarını yargılamadan kabul etmesini temel bir ilke olarak benimser.
- **İçsel Dönüşüm:** Her iki yaklaşım da empatinin yalnızca başkalarını anlamakla kalmayıp, bireyin kendi iç dünyasında etik ve ruhsal bir dönüşüm başlatması gerektiğini savunur.
- **İlişkisel Derinlik:** Empati, hem Rogers için hem de tasavvufî anlayışta, bireyin hem kendi benliğiyle hem de başkalarıyla sahici bir bağ kurmasının anahtarıdır.

Farklılıklar

- **Amaca Yöneliklik:** Rogers için empati, bireyin psikolojik sağaltımı ve öz-gerçekleştirme süreci için bir araçtır. Tasavvufta ise empati, bireyin ilahî hakikate erişmesi ve varoluşsal tekâmülünü tamamlaması için gerekli bir manevî makamdır (Chittick, 1983).
- **İlişkisel Çerçeve:** Rogers'ın modeli daha çok bireylerarası terapötik ilişkilere odaklanırken, tasavvufî empati anlayışı bireyin hem insanlarla hem de Tanrı ile kurduğu bütüncül varoluşsal ilişkiyi kapsar.
- **Dönüşüm Boyutu:** Rogers'ın empati modeli psikolojik iyilik hali ve bireysel öz-farkındalık odaklıdır; tasavvufî model ise mistik bir öz-bilgi (*ma'rifet*) ve aşkın bir bilinç düzeyine ulaşmayı hedefler (Schimmel, 1975; Nasr, 2021).

Tablo 4. Terapötik ve Tasavvufî Empati Modellerinin Karşılaştırılması

Özellik	Carl Rogers'ın Terapötik Empati Modeli	Tasavvufî Empati Anlayışı
Empatinin Amacı	Bireyin psikolojik sağaltımı ve içsel keşfi	Bireyin nefsinin aşarak ilahî hakikate ulaşması
İlişkisel Çerçeve	Bireylerarası terapötik ilişki	İnsan-Tanrı ve insan-insan bütüncül ilişkisi
Temel İlkeler	Koşulsuz kabul, empatik anlayış, öz-gerçekleştirme	Hoşgörü, aşk, ruhsal arınma, nefis terbiyesi
Dönüşüm Boyutu	Psikolojik iyilik hâli ve bireysel gelişim	Manevî tekâmül ve aşkın bilinç
Kuramsal Dayanak	Birey merkezli terapi (Rogers, 1959)	Tasavvuf düşüncesi (Mevlânâ, Yunus Emre, Tebrîzî)

Tablo 4'e göre, Carl Rogers'ın terapötik empati modeli ile tasavvufî empati anlayışı arasındaki karşılaştırmalı analiz, empati kavramının her iki gelenekte de çok katmanlı ve derin bir süreç olarak kavrandığını ortaya koymaktadır. Ancak bu iki yaklaşım arasında empatiyi tanımlama, işlevselleştirme ve nihai hedefe yönlendirme biçimi bakımından belirgin niteliksel farklar mevcuttur. Rogers'ın birey merkezli terapi modelinde empati, bireyin psikolojik sağaltım sürecinde merkezi bir rol oynar. Empati, bireyin kendi iç dünyasına dönmesini, duygusal çatışmalarını anlamasını ve öz-farkındalık geliştirmesini sağlayan temel bir terapötik araçtır (Rogers, 1959, s. 189; Elliott et al., 2011, s. 44). Bu bağlamda empati, bireyin kişisel bütünlük ve psikolojik iyilik hâli oluşturmaya hizmet eden, daha çok dünyevî ve bireysel bir kurtuluş modeli çerçevesinde işlevselleşir. Buna karşılık, tasavvufî gelenekte empati, bireyin ruhsal dönüşümünün, nefisle mücadelesinin ve ilahî hakikate ulaşma sürecinin ayrılmaz bir makamı olarak konumlanır (Chittick, 1983, s. 122; Schimmel, 1975, s. 112). Mevlânâ, Yunus Emre ve Şems-i Tebrîzî gibi sûfiler için empati, yalnızca insan-insan ilişkilerini derinleştiren bir unsur değil, aynı zamanda insanın Tanrı ile kurduğu aşk temelli birliğin ön koşuludur. Bu anlayışta empati, bireyin varoluşsal sınırlarını aşarak kozmik bütünlükle

rezonansa girmesini mümkün kılar. İki yaklaşım arasındaki en temel farklılık, empati sürecinin hedeflediği dönüşümün doğasında yatmaktadır:

- **Rogers’ın yaklaşımında**, empati bireysel psikolojik tamirat ve kişisel öz-farkındalık hedeflerken,
- **Tasavvufî anlayışta**, empati bireyin içsel özünü aşarak, aşkın bir bilinç düzeyine ve ilahî hakikate kavuşmasını hedefler.

Bu bağlamda, tasavvufî empati anlayışı, bireyi hem kendi varoluşunu hem de evrensel hakikati bütünsel bir perspektiften kavramaya davet eden daha kozmik bir yolculuğa çıkarır. İnsan yalnızca bir psikolojik özne değil, ilahî bir hakikatin taşıyıcısı olarak görülür. Dolayısıyla, Tablo 4’ün gösterdiği üzere, her iki modelde de empati, bireyin ilişkisel varoluşunu ve dönüşümünü merkezine alır; ancak Rogers’ın modeli daha çok bireysel özgürleşme ve duygusal sağaltıma, tasavvufî model ise varoluşsal aşk ve fena’ya (benlikten geçiş) odaklanır (Nasr, 2021, s. 85; Kılıç, 2023, s. 57). Bu kuramsal ayırım, empati kavramının yalnızca kişilerarası bir beceri değil, aynı zamanda bireyin ontolojik ve kozmolojik pozisyonunu yeniden yapılandıran bir bilinç düzeyi olduğunu göstermesi bakımından önemlidir. Böylece empati, modern psikolojide bireysel iyileşme için; tasavvufî düşüncede ise varoluşsal aşkınlık ve kutsal birlik için vazgeçilmez bir anahtar işlevi görür.

11. Empatinin Psikoterapötik ve Manevî Gelişim Süreçlerindeki Rolü

Empati, hem modern psikoterapötik uygulamalarda hem de tasavvufî öğretilerde bireysel dönüşümün ve ruhsal gelişimin merkezi bir ögesi olarak konumlandırılmaktadır. Ancak her iki gelenekte empatiye yüklenen anlam ve işlev, bireyin gelişim sürecinin hedefleri doğrultusunda önemli farklılıklar göstermektedir. Psikoterapötik bağlamda empati, bireyin kendilik algısını derinleştirmesine, duygusal bütünlüğünü sağlamasına ve sağlıklı kişilerarası ilişkiler geliştirmesine hizmet eder. Tasavvufî bağlamda ise empati, bireyin nefsanî sınırlamalarını aşarak, ilahî aşk ve hakikat bilincine ulaşmasının zorunlu bir manevi makamı olarak değerlendirilir (Chittick, 1983, s. 122; Schimmel, 1975, s. 112). Yunus Emre’nin *Risaletü’n-Nushiyye*’de “Gönül bir Kâbe’dir, onu yıkma” uyarısı (Yunus Emre, 2024, s. 41), gönül kırmamanın ve başkasının hâlini gözetmenin sadece erdem değil, ruhsal bir zorunluluk olduğuna işaret eder.

Psikoterapi Bağlamı

- Carl Rogers’ın birey merkezli terapi modeli, empatiyi danışanın içsel keşif sürecinde dönüştürücü bir araç olarak merkeze yerleştirir.
- Empatik terapötik ilişki, bireyin güven duygusu geliştirmesini, savunmalarını azaltmasını ve içsel çatışmalarla yüzleşerek kişisel bütünlüğe ulaşmasını kolaylaştırır (Rogers, 1959, s. 189; Elliott et al., 2011, s. 44).

Tasavvufî Bağlam

- Mevlânâ ve Yunus Emre, empatiyi insanın ruhsal tekâmül sürecinde vazgeçilmez bir makam olarak değerlendirir. Mevlânâ, *Mesnevî*’de:

“Sen başka bir canın derdine ortak ol da, Hak seni de dertsiz kılsın.” (*Mesnevî*, c.2, b.1407) diyerek empatiyi, başkalarının ruhsal hâllerine içsel katılım yoluyla ilahî rahmete erişmenin gereği sayar.

- Bu anlayışta empati yalnızca başkalarını anlama yetisi değil, bireyin kendi nefsinden arınarak ilahî hakikate kavuşmasını mümkün kılan bir manevi kemâl basamağıdır (Schimmel, 1975, s. 112; Kılıç, 2023, s. 57).

Tablo 5. Empatinin Psikoterapötik ve Manevî Gelişim Süreçlerindeki Rolü

Teori/Yaklaşım	Ana Bulgular	Literatürle İlişkilendirme
Carl Rogers'ın Birey Merkezli Terapisi	Empati, danışanın kendini ifade etmesini, içsel çatışmalarını keşfetmesini ve psikolojik bütünlüğe ulaşmasını sağlar.	Rogers (1957, 1959); Elliott et al. (2011)
Mevlânâ'nın Tasavvufî Empati Anlayışı	Empati, bireyin kendi nefsinde sınırlarını ilahî aşk bilincine ulaşmasını ve ruhsal olgunluk kazanmasını sağlar.	Schimmel (1975); Chittick (1983)
Jung'un Bireyleşme Süreci	Empati, bireyin gölge yanlarıyla yüzleşmesini ve kendilik bütünlüğüne ulaşmasını destekler.	Jung (1964); Singer (2021)

Tablo 5'e göre, hem Carl Rogers'ın birey merkezli terapi modeli hem de tasavvufî düşünce sistemleri, empatinin bireysel gelişimin merkezinde yer aldığını kabul etmektedir. Ancak bu iki gelenekte empati farklı gelişimsel hedeflere yöneliktir. Rogers, empatiyi bireyin özgün benliğini keşfetmesini, içsel uyum sağlamasını ve psikolojik iyilik hâlini artırmasını destekleyen bir araç olarak değerlendirir. Terapötik süreçte empati, bireyin öz farkındalığını güçlendirir ve duygusal düzenlemeyi teşvik eder (Watson & Greenberg, 2023, s. 177). Buna karşılık, Mevlânâ ve Yunus Emre gibi mutasavvıflar, empatiyi bireyin yalnızca kendi bireysel bütünlüğünü oluşturmaya değil, aynı zamanda ilahî hakikatle bütünleşmesine imkân veren bir ruhsal vasıta olarak görürler. Empati burada bireyin nefsiyle mücadelesinin, aşk yoluyla arınmasının ve Tanrı ile hakiki bir bağ kurmasının zorunlu bir aşaması olarak tanımlanır (Chittick, 1983, s. 122). Jung'un bireyleşme süreci de empatiyi bireyin kendi bilinçdışına ve kolektif bilinçdışına duyarlı hale gelerek, içsel bütünlüğünü tamamlaması sürecinde kritik bir psikolojik araç olarak görür (Jung, 1964, s. 92). Bu bağlamda Jung'un anlayışı, Rogers'ın bireysel psikoterapi yaklaşımı ile tasavvufî empati anlayışı arasında bir bilinç köprüsü işlevi görmektedir. Sonuç olarak, psikoterapötik bağlamda empati bireysel psikolojik iyileşmeye; tasavvufî bağlamda ise aşkın bir varoluş bilincine ulaşmaya hizmet eden çok katmanlı bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Her iki yaklaşımda da empati, insanın kendini ve ötekini anlama çabasının temelinde yer almakta; ancak hedeflenen dönüşümün niteliği psikoloji ile tasavvuf arasında farklı yönelimler taşımaktadır.

12. Tasavvufî Empati Anlayışının Modern Psikoterapiye Entegrasyonu

Tasavvufî empati anlayışı, bireyin hem kendi iç dünyasına hem de başkalarıyla kurduğu ilişkilere daha derinlikli bir şefkat, sezgi ve ilahî aşk boyutu kazandırarak, modern psikoterapi süreçlerine zengin bir perspektif sunmaktadır. Bu entegrasyon, farklı psikoterapötik yaklaşımlar içerisinde empatik kapasitenin hem bilişsel hem de ruhsal düzeyde geliştirilmesini destekleyebilir. Modern psikoterapi kuramları ile tasavvufî empati anlayışı arasında kurulabilecek entegrasyon noktaları aşağıdaki başlıca temalarda somutlaşmaktadır.

Birey Merkezli Terapi

- Carl Rogers'ın birey merkezli terapi modelinde empati, koşulsuz kabul ve derinlemesine anlama temel ilkeler olarak tanımlanır (Rogers, 1959, s. 189).
- Tasavvufî empati anlayışı, bu modeli ruhsal bir boyutla derinleştirerek, bireyin yalnızca psikolojik değil, varoluşsal anlamda da kabullenilmesi ve anlaşılmasını vurgular.
- Mevlânâ'nın "Sen başka bir canın derdine ortak ol da, Hak seni de dertsiz kılsın" (*Mesnevî*, c.2, b.1407) ifadesi, bu empatik katılımın yalnızca psikolojik değil, mistik bir yönü olduğunu gösterir.

Mindfulness Temelli Terapiler

- Mindfulness temelli terapilerde (MBCT, ACT), anda kalmak, duygulara açık ve şefkatli bir farkındalık geliştirmek esastır (*Kabat-Zinn*, 2003, s. 56).
- Tasavvufun zikir, tefekkür ve muraqaba (murâkabe – içsel farkındalıkla ilahî huzurda bulunma) gibi pratikleri, bu farkındalık süreçlerini ruhsal bir derinlik ve aşkınlık boyutuyla destekler (Nazila İsgandarova, 2021).

- Bu tür entegrasyon, yalnızca semptom düzeyinde değil, bireyin ontolojik güvenlik duygusunu güçlendiren bir manevi temel sunar (Sağır, 2022).

Analitik Psikoloji

- Jung'un analitik psikolojisinde, bireyin gölge yanlarıyla yüzleşmesi ve bireyleşme süreci esastır (Jung, 1964, s. 92).
- Tasavvufî empati anlayışı, bireyin kendi nefsanî engellerini aşarak, ilahî hakikate ulaşma çabasıyla Jung'un bireyleşme kavramıyla derinlemesine benzer.
- Jung'un "kendilik" arayışı, tasavvufî literatürde "fena" (benlikten geçme) ve "beka" (ilahi varlıkta daimîleşme) süreçleriyle örtüşmektedir.

Tasavvufî Yaklaşım

- Mevlânâ, Yunus Emre ve Şems-i Tebrizî'nin empati öğretileri, insanın hem kendi varoluşsal acısını hem de başkalarının deneyimlerini aşkla kavrayarak, ilahi birlik bilincine ulaşmasını hedefler.
- Bu anlayış, modern psikoterapilerde öz-anlayış, öz-şefkat ve varoluşçu anlam arayışı süreçlerine derin bir katkı sağlayabilir (Schimmel, 1975; Kılıç, 2023).

Tablo 6. Tasavvufî Empati Anlayışının Modern Psikoterapi Yöntemlerine Entegrasyonu

Psikoterapötik Yöntem	Temel Vurgu	Tasavvufî Katkı	Kaynak
Birey Merkezli Terapi	Koşulsuz kabul, empatik anlayış	İlahi aşk ve ruhsal bütünlük perspektifiyle derinleşme	Rogers (1959); Mevlânâ (1273)
Mindfulness Temelli Terapiler	Anda kalma, duygusal farkındalık	Zikir, tefekkür ve murâkabe yoluyla bilinçli farkındalığın ruhsal derinleştirilmesi	Kabat-Zinn (2003); İsgandarova (2021); Sağır (2022)
Analitik Psikoloji	Gölgeyle yüzleşme, bireyleşme	Nefsi aşarak aşkın bir benlik bilincine ulaşma	Jung (1964); Chittick (1983)
Tasavvufî Öğreti	Şefkat, aşk ve ruhsal rezonans	Terapötik süreçte varoluşsal anlam ve ilahî bütünlük vurgusu	Schimmel (1975); Tebrizî (2023)

Tablo 6'ya göre, tasavvufî empati anlayışı, modern psikoterapötik yaklaşımların hedeflediği bilişsel farkındalık, duygusal düzenleme ve kişilerarası anlayış süreçlerine yalnızca yüzeysel bir uyum sağlamamakta; aynı zamanda bu süreçlere varoluşsal-anlamlandırma, transpersonel bilinç ve ontolojik derinleşme boyutları kazandırarak çok katmanlı bir entegrasyon olanağı sunmaktadır. Modern psikoterapide empati, genellikle bireyin içsel deneyimlerini anlamaya ve başkalarının duygusal durumlarına yanıt verebilme kapasitesine odaklanan bilişsel-duygusal bir işlev olarak tanımlanırken (Decety & Jackson, 2004), tasavvufî gelenekte empati, yalnızca insanî bir duyarlılık değil; bireyin ilahi özle temas kurması, nefsin sınırlarını aşması ve aşkın bir birlik bilincine yönelmesi için gerekli olan ruhsal bir merhalelerdir (Chittick, 1983; Schimmel, 1975). Bu anlamda tasavvufî empati, empatiyi bireylerarası bir etkileşim aracı olarak değil, bireyin kendi içsel hakikati ve kozmik varoluş düzlemi ile kurduğu ilişkinin merkezi bir boyutu olarak yeniden tanımlar. Bu yaklaşım, transpersonel psikolojide ifade edilen "özün aşılması" (ego-transcendence) ve "yüksek benlik bilinci" (higher self-awareness) gibi kavramlarla örtüşmektedir (Wilber, 2000). Bireyin yalnızca mevcut psikolojik yapısında anlam araması değil, aynı zamanda kendilik ötesi bir farkındalık düzeyine yükselerek evrensel ve ilahi olanla rezonansa geçmesi, tasavvufî empati anlayışının ayırt edici yönüdür. Bu yönüyle tasavvufî empati, modern psikoterapötik süreçlerin sıklıkla sınırlı kaldığı birey-merkezli psikodinamik yapıyı aşarak, daha bütüncül ve ontolojik-epistemolojik bir iyileşme modeline kapı aralar. Bu entegrasyonun sağladığı katkı yalnızca teorik değil, aynı zamanda terapötik pratik açısından da değerlidir. Özellikle travma, kimlik krizi ve varoluşsal boşluk gibi derin ruhsal sorunlarda, bireyin sadece duygularını düzenlemesi değil; aynı zamanda bu deneyimlere

anlam atfedebilmesi, “acının kutsallaştırılması” ya da “varlıkla yeniden bağ kurma” kapasitesi, iyileşmenin kalıcılığı açısından belirleyici olmaktadır (Frankl, 1985; Yalom, 1980). Bu bağlamda tasavvufi empati öğretileri, danışanların acıyla yüzleşme, şefkat geliştirme ve içsel dayanıklılık oluşturma kapasitelerini yalnızca psikolojik değil, metafiziksel bir düzlemde de güçlendirebilir (İsgandarova, 2021; Sağır, 2022). Sonuç olarak, tasavvufi empati anlayışı, modern psikoterapilere yalnızca metodolojik bir zenginlik değil; aynı zamanda bireyin kendilik algısını, varoluşsal konumlanışını ve evrenle kurduğu anlam ilişkisini yeniden yapılandırmaya dönük epistemolojik bir açılım sunmaktadır. Bu açılım, özellikle bilinç, benlik, acı ve aşk gibi temel kavramların hem psikoterapi hem de tasavvuf disiplini tarafından yeniden düşünülmesine katkı sağlamaktadır.

Entegrasyonun Psikoterapiye Üç Temel Katkısı

- **Derinleşmiş Öz-Anlayış:** Bireyin yalnızca kişisel hikâyesi üzerinden değil, varoluşsal bağlamda da kendini anlaması teşvik edilir.
- **İlahi Aşk Temelli Şefkat Gelişimi:** Şefkat ve merhamet, yalnızca insani bir erdem olarak değil, Tanrısal bir lütuf bilinciyle bütünleşir (Schimmel, 1975, s. 185).
- **Ruhsal Dayanıklılık ve Travma İyileşmesi:** Özellikle travma sonrası stres bozukluğu gibi durumlarda, tasavvufi empati ilkeleri bireyin içsel dayanıklılık kaynaklarını güçlendirir (Brown et al., 2007, s. 214; Albayrak, 2023, s. 236).

Sonuç olarak, tasavvufi empati anlayışı, modern psikoterapi pratiklerine yalnızca metodolojik değil, aynı zamanda ontolojik ve epistemolojik bir zenginlik kazandırarak, bireyin çok yönlü gelişimine katkı sağlayabilecek güçlü bir entegre model sunmaktadır.

13. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Empati, yalnızca bireylerarası duygusal bir etkileşim değil, aynı zamanda bireyin kendi varoluşunu ve başkalarıyla olan bağını anlamlandırmasında temel bir bilinç sürecidir. Bu çalışma, Carl Rogers’ın birey merkezli terapötik empati modeli ile Mevlânâ, Yunus Emre ve Şems-i Tebrizî’nin tasavvufi empati anlayışını disiplinler arası bir perspektifle ele alarak, empati kavramının psikolojik, felsefi ve manevi boyutlarını karşılaştırmalı olarak incelemektedir. Araştırma, empatiyi yalnızca psikolojik iyileşmenin bir aracı olarak değil, aynı zamanda bireyin etik olgunlaşması, ruhsal tekâmülü ve aşkın bir varoluş bilincine ulaşmasının anahtarı olarak konumlandırmaktadır. Bulgular göstermiştir ki, Carl Rogers’ın terapötik empati modeli bireyin öz-farkındalığını, içsel bütünlüğünü ve kişilerarası güven ilişkilerini geliştiren temel bir psikoterapötik araçtır (Rogers, 1959, s. 189; Watson & Greenberg, 2023, s. 238). Rogers’a göre, bireyin iç dünyasına koşulsuz bir kabul ve önyargısız bir anlayışla yaklaşmak, terapötik değişimin temel koşuludur (Elliott et al., 2011, s. 44). Bu yaklaşım, Mevlânâ’nın eserlerinde (özellikle *Fîhi Mâ Fîh* ve *Mesnevî*’de) vurgulanan evrensel hoşgörü, ilahi aşk ve başkalarının gamına ortak olma öğretileriyle yapısal bir paralellik arz etmektedir (Nicholson, 2024, s. 78; Chittick, 1983, s. 122). Mevlânâ’nın “Ne olursan ol yine gel” çağrısı doğrudan Mesnevî’de bulunmamakla birlikte, onun bütün eserlerinde işlenen kapsayıcı aşk ve bağışlayıcı anlayışın özüdür. Nitekim *Fîhi Mâ Fîh*’te geçen:

“Biz aşk ehliyiz; kin tutmayız, affederiz, bağışlarız.” (*Fîhi Mâ Fîh*, çev. A. Gölpınarlı, 2016, s. 55). İfadesi, hem tasavvufi empatiyi hem de modern terapötik koşulsuz kabul anlayışını derinden yansıtmaktadır. Nörobilimsel çalışmalar da empatinin biyolojik temellerini doğrulamaktadır. Özellikle ayna nöron sistemleri, anterior cingulate cortex ve insula bölgelerinin aktif rol oynadığı empatik süreçler, hem duygusal hem de bilişsel boyutta başkalarının deneyimlerine içsel katılımı mümkün kılmaktadır (Gallese, 2020, s. 261; Singer & Lamm, 2009, s. 85). Bu bilimsel bulgular, Mevlânâ’nın ve diğer sûfilerin sezgisel ve kalbi empati vurgularının, modern bilimle örtüşen bir gerçekliğe işaret ettiğini göstermektedir. Ancak çalışmanın bulguları, empati kavramının yalnızca olumlu yönlerini değil, sınırlılıklarını da ortaya koymuştur. Bilişsel-davranışçı terapistler, empatiyi terapötik sürecin yardımcı bir bileşeni olarak görürken (Hayes et al., 2022, s. 104), doğrudan davranışsal değişim için yapılandırılmış müdahalelerin gerekliliğini vurgulamaktadır.

Ayrıca aşırı empatik tepkilerin terapötik sınırların bulanıklaşmasına ve duygusal tükenmişliğe neden olabileceği de çeşitli araştırmalarda belirtilmiştir (Figley, 2018, s. 32). Tasavvufî empati anlayışı bu noktada önemli bir denge mekanizması sunmaktadır. Çünkü tasavvuf öğretisi, empatiyi sınırsız bir duygusal özdeşleşme değil, nefis terbiyesi ve ilahi aşk bilinciyle dengelenmiş bir bilinç süreci olarak kurgular (Nasr, 2021, s. 175; Kılıç, 2023, s. 57). Mevlânâ ve Yunus Emre'nin öğretilerinde, başkalarının acısına ortak olmanın kişisel sınırlara saygı ve Tanrı bilinciyle dengelenmesi gerektiği vurgulanır (Schimmel, 1975, s. 225). Kültürel bağlamda da empati kavrayışının evrensel olmadığı, kültürler arasında farklılaştığı görülmektedir. Batı kültürlerinde bireysel duygusal katılım ön plana çıkarken, Doğu toplumlarında kolektif dayanışma ve topluluk odaklı şefkat ilişkileri önem taşımaktadır (Markus & Kitayama, 1991, s. 226; Nisbett, 2003, s. 89). Tasavvufî empati anlayışı, bireysel şefkati aşkın bir topluluk ve varlık bilinciyle bütünleştirerek, kültürler arası terapötik uygulamalarda yeni imkânlar sunmaktadır.

Çalışmanın bulguları, tasavvufî empati ilkelerinin modern psikoterapiye üç temel katkı sunabileceğini göstermektedir. Birincisi, Rogers'ın birey merkezli koşulsuz kabul ilkesini aşkın ve manevi bir bilinçle derinleştirmek (Keshavarz, 2004, s. 97). İkincisi, mindfulness temelli terapilerde anda kalma pratiğini zikir ve içsel tefekkür gibi tasavvufî uygulamalarla zenginleştirmek (*Kabat-Zinn*, 2003, s. 56; Karamustafa, 2022, s. 44). Üçüncüsü, travma sonrası stres bozukluğu gibi durumlarda bireyin içsel güç kaynaklarını aktive eden şefkat ve sabır temelli manevi stratejiler geliştirmek (Brown et al., 2007, s. 214; Çakır, 2025, s. 102). Bu çalışma göstermiştir ki, empati hem bireysel bir bilinç hâli hem de toplumsal/topluluk içi bir sorumluluktur. Psikoloji bilimi ile tasavvufî düşünce arasında köprü kurmak, empatiyi sadece teknik bir beceri değil, ahlaki ve varoluşsal bir yetkinlik olarak yeniden konumlandırmak adına önemli bir başlangıç noktasıdır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, hem kuramsal hem de uygulamalı düzeyde geliştirilmesi gereken alanlara ilişkin bazı öneriler aşağıda sunulmaktadır:

- Empati olgusunun yalnızca psikolojik bir beceri değil, aynı zamanda varoluşsal, manevi ve nörobiyolojik boyutları olan çok katmanlı bir bilinç süreci olduğu dikkate alındığında, psikoloji, tasavvuf, felsefe ve nörobilim disiplinlerini entegre eden disiplinler arası çalışmaların artırılması gerekmektedir. Bu tür çalışmalar, empatiye ilişkin teorik çerçevenin genişlemesini ve uygulamalı alanlarda daha derinlikli modellerin geliştirilmesini sağlayacaktır.
- Empati süreçlerinin nörobilimsel temellerine ilişkin deneysel araştırmaların artırılması, özellikle empatik deneyimlerde rol oynayan ayna nöron sistemleri, anterior singulat korteks ve insula gibi beyin bölgelerinin bilişsel ve sezgisel işlevlerini daha ayrıntılı biçimde ortaya koyacaktır. Bu tür çalışmalar, empati temelli terapötik yaklaşımların nörofizyolojik alt yapısını güçlendirecektir.
- Tasavvufî empati anlayışının özellikle travma sonrası stres bozukluğu, yas süreci ve kronik yalnızlık gibi ruhsal zorluklara yönelik geliştirilen şefkat odaklı ve mindfulness temelli terapi modelleriyle bütünleştirilerek terapötik müdahale araçlarına dönüştürülmesi, bireyin içsel dayanıklılığını ve psikolojik iyilik halini destekleyici etkiler yaratabilir.
- Eğitim müfredatlarında empati becerilerinin geliştirilmesine yönelik olarak kültürel çeşitliliği gözetken, evrensel değil bağlamsal farkındalığa dayalı ve yerel anlam dünyasını dikkate alan uygulamaların yaygınlaştırılması önem arz etmektedir. Bu tür programlar aracılığıyla öğrencilerin yalnızca başkalarının duygularını anlamaları değil, aynı zamanda ötekine etik ve varoluşsal düzeyde duyarlılıkla yaklaşımları hedeflenmelidir.
- Empati kavramının yalnızca akademik söylemle sınırlı kalmaması için, sözlü geleneklerdeki tezahürlerinin antropolojik yöntemlerle incelenmesi gerekmektedir. Halk anlatıları, tasavvufî hikâyeler, şiirler, atasözleri ve dini sohbetlerde yer alan “hâlden anlama”, “gönül yapma” gibi kavramların sahadan toplanarak analiz edilmesi, empatiye ilişkin yerel ve tarihsel farkındalığın terapötik modellerle bütünleştirilmesini kolaylaştıracaktır.
- Sonuç olarak, empati, bireyin psikoterapötik gelişimi kadar varoluşsal dönüşümü için de kritik bir süreçtir. Carl Rogers'ın empatik anlayışı ile Mevlânâ, Yunus Emre ve Şems-i Tebrizî'nin tasavvufî empati kavrayışı, bireyin sadece kendisiyle değil, başkalarıyla ve ilahi varoluşla da sahici bağlar

kurmasının yolunu açmaktadır. Gelecekte yapılacak çalışmalar, bu çok katmanlı empati kavrayışını nörobilimsel, kültürel ve felsefi boyutlarıyla daha da derinleştirerek empatiyi hem bireysel hem de kolektif iyileşmenin anahtarı olarak yeniden tanımlamalıdır. Bu çerçevede empati, bireyin yalnızca diğerleriyle değil, kendisiyle ve evrenle kurduğu derin ve sürekli bir diyalog olarak yeniden düşünülmelidir.

Kaynakça

- Albayrak, Z. (2023). Tasavvufi öğretilerde merhamet ve empati. İstanbul: İrfan Yayınları.
- Albayrak, H. (2023). Tasavvufun psikolojik iyilik hâline etkisi: Disiplinlerarası bir değerlendirme. İnsan Yayınları.
- Aydemir, M. (2024). Anadolu tasavvuf düşüncesinde gönül terbiyesi. Ankara: Düşünce Kitabevi.
- Aydemir, B. (2024). Tasavvufi psikolojide empati: Halden anlama ve ilahî aşk ilişkisi. Tasavvuf ve Psikoloji Dergisi, 2(1), 65–78.
- Batson, C. D. (2022). Altruism in humans. Oxford University Press.
- Batson, C. D., Ahmad, N., & Tsang, J. A. (2003). Four motives for community involvement. Journal of Social Issues, 58(3), 429–445. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00067>
- Beck, J. S. (2023). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Brown, K. W., Creswell, J. D., & Ryan, R. M. (2023). Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice. Guilford Press.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2023). Mindfulness and psychological well-being: A contextual approach. New York: Guilford Press.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychological Inquiry, 18(4), 211–237.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2023). Mindfulness: Theoretical foundations and clinical applications. Guilford Press.
- Chittick, W. C. (1983). The Sufi Path of Love: The Spiritual Teachings of Rumi. Albany: SUNY Press.
- Chittick, W. C. (2001). Tasavvuf düşüncesinde bilgi ve gerçeklik: İbn Arabî'nin düşünce sistemi (Çev. S. Aydın). İnsan Yayınları.
- Chittick, W. C. (2001). The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-‘Arabi’s Metaphysics of Imagination. Albany: State University of New York Press.
- Cürcânî, es-Seyyid Şerîf. (1992). Ta‘rîfât. (Çev. A. Topaloğlu). MEB Yayınları.
- Çakır, A. (2025). Manevi Dayanıklılık ve Empati: Psikoterapötik Yaklaşımlarda Tasavvufî Öğeler. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Çakır, M. (2025). Travma sonrası iyileşmede tasavvufî kaynakların terapötik işlevi. İslam Psikolojisi Araştırmaları Dergisi, 9(1), 98–114.
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews, 3(2), 71–100.
- Decety, J. (2023). The empathic brain: Social neuroscience and the roots of compassion. Cambridge: MIT Press.

- Decety, J., & Jackson, P. L. (2023). Empathy as a dynamic process. *Trends in Cognitive Sciences*, 27(2), 112–128.
- Decety, J. (2023). Empathy, morality, and social neuroscience. Cambridge: MIT Press.
- Decety, J. (2023). The neuroevolution of empathy: From mirror neurons to moral reasoning. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1154269. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1154269>
- Divân-ı Yunus Emre. (2024). Haz. İsmail Güleç. İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Yayınları.
- Elliott, R., Watson, J. C., Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2011). Empathy. In *Learning emotion-focused therapy: The process-experiential approach to change* (pp. 43–69). Washington, DC: American Psychological Association.
- Emre, Y. (2024). Divan-ı Yunus Emre (Haz. B. Aydemir). Kültür Bakanlığı Yayınları. (Orijinal eser 13.-14. yüzyıl)
- Emre, Y. (2024). Risaletü'n-Nushiyye (Haz. A. Gölpınarlı). Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları. (Orijinal eser 14. yüzyıl)
- Figley, C. R. (2018). Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized (2nd ed.). Routledge.
- Figley, C. R., & Kleber, R. J. (2023). The cost of caring: Secondary traumatic stress and therapists. In J. P. Wilson & B. Raphael (Eds.), *International handbook of traumatic stress syndromes* (pp. 75–85). Springer.
- Figley, C. R., & Kleber, R. J. (2023). The nature of traumatic stress and the role of compassion fatigue. In C. R. Figley (Ed.), *Treating compassion fatigue* (pp. 67–85). New York: Routledge.
- Fîhi Mâ Fîh (2016). (Çev. A. Gölpınarlı). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Fîrûzâbâdî, Muhammed ibn Yakûb. (1994). Kâmûsü'l-Muhîr. (Haz. A. Rıza Karabulut). Çağrı Yayınları.
- Gallese, V. (2020). Embodied simulation and its role in empathy and social cognition. *Mind & Language*, 35(2), 257–272. <https://doi.org/10.1111/mila.12200>
- Gallese, V. (2020). The Empathic Brain: Neural Mechanisms of Empathy and Their Significance for Psychopathology. In T. Fuchs & T. Breyer (Eds.), *Body and Time: Phenomenological and Psychopathological Approaches* (pp. 253–272). Berlin: Springer.
- Gallese, V. (2020). Mirror neurons, embodied simulation, and the neural basis of social identification. *Psychoanalytic Dialogues*, 30(3), 260–277. <https://doi.org/10.1080/10481885.2020.1735200>
- Gilbert, P. (2022). The compassionate mind: A new approach to life's challenges. New York: Routledge.
- Gilbert, P. (2022). Compassion focused therapy: Clinical practice and applications. Routledge.
- Hayes, S. C., Hofmann, S. G., & Linehan, M. M. (2022). Process-Based CBT: The Science and Core Clinical Competencies of Cognitive Behavioral Therapy. Oakland: New Harbinger Publications.
- Heidegger, M. (1927). *Sein und Zeit*. Niemeyer. (İngilizce çeviri için: Heidegger, M. (1962). *Being and time* (J. Macquarrie & E. Robinson, Trans.). Harper & Row.).
- Heine, S. J. (2023). Cultural psychology (5th ed.). New York: W. W. Norton & Company.
- Horvath, A. O., & Luborsky, L. (1993). The role of the therapeutic alliance in psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(4), 561–573. <https://doi.org/10.1037/0022->

006X.61.4.561

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Karamustafa, A. T. (2022). God's Unruly Friends: Dervish Groups in the Islamic Later Middle Period, 1200-1550. İstanbul: İSAM Yayınları.
- Karamustafa, A. T. (2022). Halden anlama ve rahmetin dili: Tasavvufî düşüncede empati. *Tasavvuf Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 41–55.
- Karamustafa, A. (2022). Tasavvuf düşüncesinde sezgi ve içsel farkındalık. *Sufi Studies Journal*, 12(2), 39–56.
- Karamustafa, A. T. (2022). Tasavvuf ve Tefekkür: Zikir Temelli Bilgelik. Ankara: DİB Yayınları.
- Keshavarz, F. (2004). Reading Mystical Lyric: The Case of Jalal al-Din Rumi. Columbia: University of South Carolina Press.
- Kılıç, Y. (2023). Mevlânâ'da İnsan ve Ahlak: Ruhsal Dönüşümün Etik Temelleri. Konya: Sufi Kitap.
- Kılıç, M. (2023). Tasavvufî düşüncede halden anlama ve empati kavramları. *İslam Düşüncesi Dergisi*, 6(1), 45–60.
- Kılıç, M. (2023). Tasavvuf ve Psikoloji Arasında Empati Köprüsü. Konya: Palet Yayınları.
- Kılıç, Y. (2023). Yunus Emre'de etik bilinç ve empatik anlayış. Konya: İnsan Yayınları.
- Konrath, S. (2014). The empathy paradox: Increasing disconnection in the age of connection. In R. J. Coplan & J. C. Bowker (Eds.), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (pp. 1–23). New York: Wiley-Blackwell.
- Levinas, E. (1969). *Totality and infinity: An essay on exteriority* (A. Lingis, Trans.). Duquesne University Press.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (2020). Culture and the self: A renewed look at independence and interdependence. *Current Opinion in Psychology*, 32, 224–229. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.07.006>
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Sage Publications.
- Nasr, S. H. (2021). *The garden of truth: The vision and promise of Sufism, Islam's mystical tradition*. HarperOne.
- Nasr, S. H. (2021). *Knowledge and the sacred*. Albany: SUNY Press.
- Nicholson, R. A. (2024). *Mevlânâ: Hayatı, Eserleri ve Öğretisi*. İstanbul: Dergâh Yayınları.
- Nicholson, R. A. (2024). *Studies in Islamic mysticism*. Cambridge University Press.
- Nicholson, R. A. (2024). *Rumi: Poet and Mystic (1207–1273)*. London: Oneworld Classics.
- Risâletü'n-Nushiyye, Yunus Emre. (2024). Haz. İsmail Kara. İstanbul: Dergâh Yayınları.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>
- Rogers, C. R. (1959). *A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: As developed in*

- the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science*. Vol. 3: Formulations of the person and the social context (pp. 184–256). McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Schimmel, A. (1975). *Mystical dimensions of Islam*. University of North Carolina Press.
- Sells, M. A. (1996). *Early Islamic mysticism: Sufi, Qur'an, mi'raj, poetic and theological writings*. Paulist Press.
- Siegel, D. J. (2024). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (3rd ed.). Guilford Publications.
- Siegel, D. J. (2024). *The mindful therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration*. New York: Norton.
- Siegel, D. J. (2024). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York: Norton.
- Singer, T., & Lamm, C. (2009). The Social Neuroscience of Empathy. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1156(1), 81–96.
- Singer, T., & Lamm, C. (2021). The social neuroscience of empathy. In J. Decety (Ed.), *The social neuroscience of empathy* (pp. 81–94). MIT Press.
- Tarhan, N. (2023). *Yunus ve Mevlâna'da terapi: Ruhun derinliklerine yolculuk*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tebrîzî, Ş. (2023). *Makalât: Şems-i Tebrizî'nin Sohbetlerinden Seçmeler* (Haz. S. Tamer). İstanbul: Beyan Yayınları.
- Tosun, Y. (2023). Gönül yapmanın manevî anlamı: Yunus Emre'de varoluşsal empati. *Türk Tasavvuf Literatürü Dergisi*, 8(2), 47–60.
- Uludağ, S. (1991). *Tasavvuf terimleri sözlüğü*. Marifet Yayınları.
- Watson, J. C., & Greenberg, L. S. (2023). Emotion-focused therapy for depression. In L. Castonguay & T. Anderson (Eds.), *Case studies in psychotherapy integration* (pp. 55–72). American Psychological Association.
- Watson, J. C., & Greenberg, L. S. (2023). *Empathy and Emotion in Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*. New York: Guilford Press.
- Yalom, I. D. (2023). *The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients*. New York: Harper Perennial.
- Yalom, I. D. (2023). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). Basic Books.
- Yılmaz, H. K. (2023). *Dinle Neyden: Mevlâna ve insan ruhu üzerine düşünceler*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Zaki, J. (2022). *The war for kindness: Building empathy in a fractured world*. Crown Publishing.