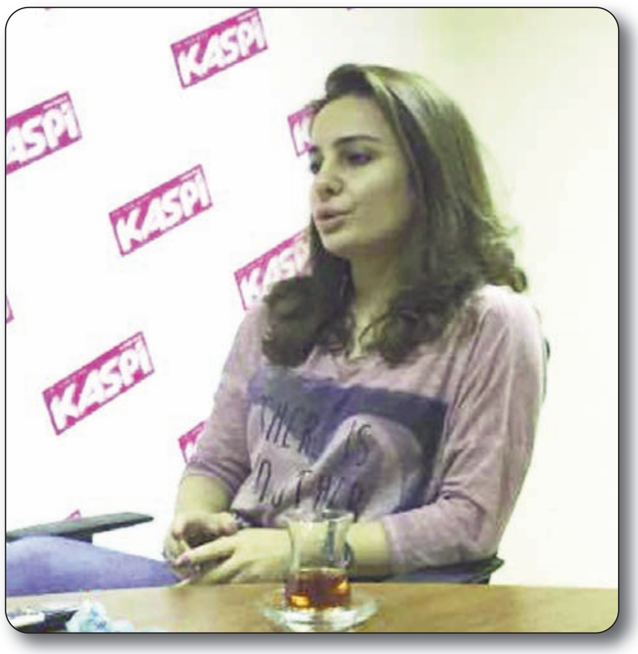
Hər kəsi qəbul edən peşə sahibi

Psixoloq Könül Mikayılzadə: “Başqalarını olduğu kimi qəbul edə bilmək və dəyişdirməyə cəhd etməmək bir insanda ən gözəl xüsusiyyətdir”



Deyir ki, psixoloq üçün hər şeydən öncə intuisiya, daha sonra səs tembri, mimika, jestlər, qarşındakı insanı inandırmaq önəmlidir. Onun fikrincə, psixologiya sahəsində bir az filosof da olmaq lazımdır. Ən əsası isə psixoloq tənqidçi, ön yarğıçı olmamalı, hamını olduğu kimi qəbul etməyi bacarmalıdır. Müsahibimiz psixoloq Könül Mikayılzadə ilə sənətinin sirləri ilə yanaşı, gənclərimizi maraqlandıran bir sıra nüanslardan danışdıq.

- Necə oldu ki, psixoloq olmağa qərar verdiniz?

- Psixoloq olmaq üçün çox çətin yollardan keçmişəm. İlk təhsilimi Xarici Dillər Universitetində almışam. İnsan müəyyən yaş dövründən sonra ona lazım olan sahənin hansı olduğunu daha dəqiq bilir. Psixologiya ikinci təhsilimdir və ailə qurandan sonra bu peşəyə yiyələnmişəm. Azərbaycan Pedaqoji Universitetində, daha sonra Türkiyədə, Almaniyada sözügedən sahə üzrə təhsil almışam.

Özümün psixoloqa ehtiyac olduğum bir dövrdə anladım ki, psixoloq olmaq ilk növbədə insanın özünü tapması deməkdir. Bəlkə də psixoloq olmağım özümü tapmağıma daha çox kömək oldu. Özümü anladım və daha sonra insanları anlamağı seçdim.

- Sənətinizin çətin tərəfi hansılardır?

- Çətin tərəfini görmürəm. Sadəcə, daha çox biliyə malik olmaq, daha çox kitab oxumaq, daha çox informasiya əldə etmək lazımdır. Çünki müxtəlif peşə sahibləri ilə ünsiyyətdə oluruq.

- Arzulayan hər bir kəsin psixoloq olması mümkündürmü?

- Mənə elə gəlir, psixoloq olmaq üçün psixoloq doğulmaq lazımdır.

- Psixoloq olmaq üçün bir insanda hansı xüsusiyyətlər cəmləşməlidir?

- Hər şeydən öncə intuisiya, daha sonra səs tembri, mimika, jestlər, qarşındakı insanı inandırmaq önəmlidir. Psixologiya sahəsində bir az filosof da olmaq lazımdır. Qarşındakı adamın ixtisasından asılı olaraq, sən də o sahəyə az-çox bələd olmalı, öncə müraciət edən şəxsin ”dalğa”sına girməli, sonra isə onu öz ”dalğa”na salmağı bacarmalısan. Yaxşı müəllim, yaxşı həkim, yaxşı hüquqşünas yaxşı psixoloq olmaya bilər. Amma yaxşı psixoloq həm də yaxşı müəllim, yaxşı hüquqşünas və yaxşı həkim olmalıdır. Dinləməmək də psixoloq üçün önəmli faktordur. Bundan başqa, yaxşı psixoloq qarşısındakı insanda özünə və peşəsinə inam yaratmalıdır. Deyirlər, psixoloqun dini yoxdur. Amma hər bir dindən bir az bilməlidir ki, qarşısındakı insanı anlaya bilsin. Həm də din həssas məqam olduğuna görə insanları mənsub olduqları dinlə istiqamətləndirmək daha asandır. Psixoloq tənqidçi, ön yarğıçı olmamalıdır. Müraciət edənin kimliyindən asılı olmayaraq, öncə səndə empatiya hissi yaranmalıdır. Yəni özünü həmin insanın yerinə qoymağı bacarmalısan.

- Psixoloqun digər insanlarla fərqi nədədir?

- Psixoloq hər kəsi qəbul edə bilir. Qatı cinayətkarı, manyakı belə, anlayır. Bunun üçün isə analiz etməyi, qarşısındakının ruh aləminə daxil olub empatiya hissi qurmağı bacarmalıdır. Törədilən cinayətin, ümumiyyətlə, hər şeyin bir səbəbi var.

- Psixoloq kimi insanları ”oxuya bilməyiniz” sizə münasibətlər qurmaqda problem yaratmır ki? Söhbət qonşularla, dostlarla, qohumlarla, ailə üzvləri ilə münasibətdən gedir.

Lalə MUSAQIZI

- Heç vaxt insanlarla münasibət qurmaqda problemim olmayıb. Psixoloqlar adətən süniliyi tez tuta bilirlər. Mənim tərəfimdən bunlar normal qəbul olunur. Mən qarşı tərəfin xarakterini və temperamentini qəbul edirəm.

- Bir insanı necə tanımaq olar?

- Belə bir deyim var: danış, səni tanıyım. Bir də qarşı tərəfin özünü təqdim etməsi onun haqqında çox şey deyir. Amma illərlə nişanlı olan cütlük belə, əks cinsin xarakterini bilmir və evlənəndən sonra zamanla müəyyən xarakterlər ortaya çıxır. Özünə qapanan insanlar da var. Hətta belələri psixoloqa müraciət əsnasında 2-3 seansdan sonra açılırlar.

- Sizə ən çox hansı yaş dövründə olan insanlar müraciət edir?

- Pasientlərim arasında yeniyetmələr və 40 yaşına qədər olanlar üstünlük təşkil edir.

- Gənclərin əsas problemi nədir?

- Panik atakla müraciət edənlər daha çoxdur. Panik atak problemi yaşayan insan toplum içərisində özünü narahat hiss edir, əlləri tərləyir, qaçmaq istəyir, düşünür ki, bu dəqiqə ürəyi dayanacaq, yerə oturmaq və hətta qışqırmaq dərəcəsinə gəlir.

Gənclərdə ən çox rast gəlinən ikinci psixoloji pozğunluq isə obsessiv-kompulsivdir. Buna mezofobiya da deyirlər. Obsessiv-kompulsivdən əziyyət çəkənlər əllərini dəfələrlə yuyur, kiminləsə görüşəndə düşünür ki, qarşısındakının əlləri çirklidir və onu mikrob tutacaq.

- Yaqin sevgidə uğursuzluğa düçar olanlar da sizə müraciət edir. Gənclərimiz üçün maraqlı olar, emosional sevgimi, yoxsa məntiqə əsaslanan sevgimi daha məsləhətlidirmi?

- Belə hallar daha çox yeniyetmələrdə rast gəlinir. Yeniyetmələr üçün gün bu gündür. Beynin sağ, yoxsa sol yarımkürəsinin daha çox inkişaf etməsindən asılı olaraq, emosiyalarına və məntiqə söykənən insanlar var. Emosiyaya əsaslanan insanlar sevir və sevgisindən əziyyət çəkmək, ağlamaq, depressiyaya düşmək istəyir. Məntiqə əsaslanan insanlar isə sevgiyə məntiqi yanaşırlar, düşünürlər ki, sevgi iki insanın bir-birini anlaması, xarakterindəki bəzi nüansların üst-üstə düşməsidir. Düşünürəm ki, məntiq üzərində qurulan ailə daha uzunömürlü olur. Şərqdə hisslərə, Qərbdə məntiqə əsaslanan sevgi olduğundan Qərbdə ailələr daha uzunömürlü olur.

- Gənc xanımlarımız qayınanaları və həyat yoldaşları ilə yaxşı yola getmələri üçün nə etməlidirlər?

- Qayınana-gəlin münasibətləri həmişə aktual mövzu olub. Baldız, qayınana, həyat yoldaşı ilə problem o zaman ortaya çıxır ki, qarşı tərəfi anlamaq istəmirsən. Qayınana keçmiş nəslin nümayəndəsi olduğuna görə onun düşüncələri fərqli ola bilər. Gənclərə məsləhətim odur ki, insanları olduğu kimi qəbul etsinlər; istəyir qayınana, istəyir qayınata, istəyir həyat yoldaşı. Başqalarını olduğu kimi qəbul edə bilmək və dəyişdirməyə cəhd etməmək bir insanda ən gözəl xüsusiyyətdir. İnsan istəsə, buna nail ola bilər. Əgər biz xarakteri dəyişə bilmiriksə, ona baxışımızı dəyişsək, o xarakter özü dəyişəcək. Məsələn, bir insan həddən artıq ağır təbiətlidir, həyat yoldaşını həddsiz dərəcədə qısqanır. Bu qısqanclığa emosional reaksiya göstərəndə ailədə münaqişə yaranır. Amma qəbul etsə ki, onun yoldaşı bu xarakterlə doğulub, bu cür formalaşıb və təbii ki, ətrafındakı insanlar da onun xasiyyətinin formalaşmasına təkan verib, onu bu yaşdan sonra dəyişmək mümkün deyil, qəbul etməlidir, bu zaman hər şey axarına düşəcək. Qarşı tərəfə göndərilən siqnal avtomatik olaraq dalğanı açacaq, yəni mən səni qəbul etdim. Bu zaman qarşı tərəfdə mülayimlik yaranacaq. Əgər cütlük bir-birlərini qəbul etmir, anlamır, hərəsi öz eqosunu yeridirsə, çaxnaşma yaranacaq. Əslində ailədə qarşı tərəfi yola vermək ən yaxşı variantdır.

- Könül xanım, indi psixoloq, psixoloji məsləhətlər verən klinikalar, məsləhətxanalar çoxdur. Yaxşı psixoloqu necə seçək; reklammı, mətbuatdakı çıxışmı, yoxsa klinikamı?

- Təəssüflər olsun ki, psixologiyadan başı çıxmayanlar da bu gün ”psixoloq” kimi fəaliyyət göstərə bilirlər. Amma seçimdə səhv etməməliyik. Çünki psixoloq təkcə oturub səni dinləyən deyil. Eyni zamanda, texnikalar irəli sürməli, terapiyalar aparmalıdır. Məncə, psixoloqun başqa pasiyentlər üzərindəki uğurları ilə maraqlanmaq lazımdır. Bəzən isə ”psixoloq yaxşı deyildi” deyən pasiyentlər, onların istəmədiyi nüanslara toxunduğu üçün psixoloqu bəyənmirlər. Eşitmək istəmədiklərini özləri danışıb eşitdikləri üçün psixoloqa bəzən pis deyirlər. Belə olanda psixoloqlar bilirlər ki, pasiyent ikinci dəfədən sonra gəlməyəcək. Ona görə yox ki, maddi imkanı yoxdur. Ona görə ki, eşitmək istəmədiyini danışmaq istəmir. Psixoloq üçün pasiyentin özünü öz dilindən dinlətməsi önəmlidir.

- Azərbaycanda psixoloqa müraciət etmək mədəniyyəti yeni yaranıb. Hələ də əksəriyyət psixoloqa müraciət edənin dəli olduğunu düşünür. Psixoloq olmaq istəyən gənclərimiz üçün maraqlı olardı, psixoloq kimi işləməklə yaxşı pul qazanmaq mümkündürmü?

- Bir var peşəkar fəaliyyət, bir də var biznes xatirinə qurulan fəaliyyət. Təbii ki, peşəkar fəaliyyətin içində də bir biznes var. Düşünürəm ki, yaxşı qazanmaq mümkündür. Amma bunun üçün peşəkarlıq şərtdir. Əgər biz öncə maddiyyatı deyil, işi düşünsək, müəyyən zaman keçəndən sonra maddiyyat öz-özünə gələcək.