

# MÜKEMMELİYETÇİLİK

- ✓ Yaptığınız hiçbir şey yeterince iyi görünmüyor mu?
- ✓ Daha iyi yapmak adına yapmanız gerekenleri sürekli erteliyor musunuz?
- ✓ Yaptığınız her şeyin yüzde yüz olması gerektiğine yoksa başarısız olacağınıza mı inanıyorsunuz?

Bu sorulara cevabınız evet ise, mükemmel olmaya çalışıyor olabilirsiniz. Mükemmeliyetçilik gerçekçi olmayan, aşırı yüksek beklentiler içeren düşünce ve duygular bütünüdür ve kişiye zarar verir.

Mükemmeliyetçiler ulaşılması imkansız hedefler belirlerler. Hedeflerin bu şekilde belirlenmesi kişide büyük bir baskı ve kaygı yaratacağı için üretkenliği ve verimliliği azalır. Hedeflerin imkansızlığı ve baskının artması sonucunda kaçınılmaz olarak başarısızlık gelir. Önemli bir başarı kazanılan durumlarda bile kişi kendi beklentilerinin altında kaldığı için başarısız hisseder. Sürekli başarısız hissetmek, yetersizlik ve suçluluk duyguları yaratır. Bu durum kaygı problemleri ve depresyona da yol açabilir.

## Mükemmeliyetçi Düşünce Yapısı

**Başarısızlık=Değersizlik:** Mükemmeliyetçi insanlar genelde amaçlarına ulaşmadaki başarısızlıklarını kişisel değer eksikliğiyle bir tutarlar. Bu nedenle, mükemmel olmadıklarında değersiz olacaklarına inanırlar.

**Onaylanmama korkusu:** Mükemmeliyetçiler, eksikleri nedeniyle kabul görmeyeceklerinden korkarlar. Mükemmel olmaya çalışmak, kendilerini eleştiri, reddedilme ve onaylanmamadan korumanın bir yoludur.

**Ya hep ya hiç algısı:** Mükemmeliyetçiler yaptıkları mükemmel olmadığında hiçbir değeri olmadığına inanırlar. En ufak bir hatanın her şeyi mahvedeceğini düşünür, 100 yerine 99 almayı başarısızlık sayarlar.

**-meli / -malı'lara çok önem verme:** Mükemmeliyetçilerin hayatı, onu nasıl sürdürmeleri gerektiğine dair katı kuralları olan, sonsuz bir –meli/-malı listesine göre yapılanmıştır.

**Kıyaslama:** Mükemmeliyetçiler kendileri dışındaki insanların hep daha başarılı olduklarına ve başarıya en az çaba, hata, stres ve maksimum kendine güvenle ulaştıklarına inanırlar.

## Mükemmeliyetçilik ve İlişkiler

Mükemmeliyetçi kişiler, diğer insanlar tarafından onaylanmamaya ve reddedilmeye dair büyük bir korku ve endişe duyarlar. Bu hassasiyet, başkalarıyla iletişim ve yakınlık kurmakta oldukça zorlanmalarına sebep olabilir. Olağan bir eleştiriye karşı aşırı hassaslaşır ve aşırı savunmaya geçerler. Aşırı savunmacı iletişim karşılarında kinde kızgınlık yaratabilir. Bu durum ilişkinin soğumasına ve karşı tarafın uzaklaşmasına neden olabilir.

Gerçekçi olmayan aşırı yüksek standartlarını etraflarındaki insanlara da uygularlar ve onlara karşı da eleştirel ve zorlayıcı olabilirler.

## Mükemmeliyetçilikle Baş Etmek için Öneriler

İlk adım, mükemmeliyetçiliğin istenmeyen, yapabileceğinizin fazlasını değil azını yapmanıza neden olan bir özellik olduğunun farkına varmaktır. Bir sonraki adım, mükemmeliyetçiliği besleyen düşünce ve davranışları değiştirmeye çalışmaktır.

Aşağıdaki yöntemlerin bazılarının yardımcı olabilir:

- Kendi isteklerinize ve gereksinimlerinize dayanan, gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirleyin. Bu sizin başarmanızı ve kendinize olan güveninizin artmasını sağlayacaktır.
- Kendi başarı standartlarınızı deneyin. Bir aktivite seçin ve yüzde 100 yerine mesela yüzde 60 başarı hedefleyin. Bu size mükemmel olmadığınızda dünyanın sonunun gelmeyeceğini gösterecektir.
- Bir şeyi yaparken sadece sonucuna değil, onu yapma sürecinize de değer verin. Başarınızı, sadece ne elde ettiğinizle değil, yaptığınız şeyden ne kadar zevk aldığınızla da değerlendirin.
- Kaygı ve depresyon duygularını kendinize şu soruları sormak için fırsat olarak kullanın: “Bu durumda kendimden imkansız mı bekliyorum?”
- Mükemmeliyetçiliğinizin arkasındaki korkularla yüzleşin: “Olmasından korktuğum nedir? Başıma gelebilecek en kötü şey ne?”
- Bir hata yaptığınızda o deneyimden ne öğrenebileceğinizi kendinize sorun. Olası insani hataların her zaman tamir olanağı olabileceğine dair umudunuzu yitirmeyin. Diğerlerinin sizin hatalarınıza karşı tahmin ettiğiniz kadar olumsuz tepki vermeyebilecekleri ihtimalini göz önünde bulundurun ve bu yöndeki olumlu deneyimlerinizi kendinize hatırlatın.
- Hedeflerinize yönelik ya hep ya hiç düşüncesinden kurtulun.

- Sizin için daha önemli olan işlerinizi, daha az önemli olanlardan ayırmayı ve onlara öncelik tanımayı öğrenin. Kendinizden hayatınızın her alanında aynı performansı beklemeyin.
- Elinizden geleni yapmış olduğunuzu hissettiğinizde kendinizi takdir edin. Bazen en iyisi elinizden geleni yapmış olmaktır.
- Eleştirileri sizi daha iyiye götürecek araçlar olarak değerlendirin.

**İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ  
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ**

**E-Posta:** [pdb@bilgi.edu.tr](mailto:pdb@bilgi.edu.tr)

**Tel:** 212 311 76 74

*Yalnızca İstanbul Bilgi Üniversitesi öğrenci ve  
personeline hizmet verilmektedir*