Mükemmeliyetçilik temelleri genellikle çocuklukta atılan ve çarpıtılmış düşüncelerle büyüyen ruhsal bir durumdur.

Mükemmeliyetçi özellikler insanların hayatlarına yüksek düzeyde etki eder.

İş, aile ve okul yaşamında mükemmeliyetçiliğin etkilerini hisseden kişi, bazı alanalrda olumlu etkiler hissederken bazı alanlarda ise oldukça olumsuz etkiler hissedecektir.

**# Mükemmeliyetçi Kişiler İçin Yüksek Hedefler Yetersizlik Hissi Yaratır**

Her insan hayatını ilerletmek ve geliştirmek için kendine göre hedefler belirleyip bu doğrultuda ilerlemek zorundadır.

İnsanlar genellikle kendilerini tanır, şartları tanır ve buna göre hedefler belirleyip bir plan dâhilinde ilerler.

Fakat mükemmeliyetçi kişilerde durum bundan farklıdır.

Mükemmeliyetçi kişilerin en belirgin özelliklerinden biri kendilerine greçekçi olmayan yüksek standartlar belirlemeleridir.

Bu kişiler hedef oluştururken sorunlar yaşarlar, yaşadıkları sorunların farkında olmadıkları için oluşturdukları hedeflerin gerçekçi olduğunu düşünürler ve her zaman bu yüksek hedeflere ulaşmaya çalışırlar.

Çoğunlukla ulaşamazlar.

Ama nadiren bu hedeflere ulaşsalar bile keyif almak yerine daha yüksek hedefler belirleyip bu doğrultuda çaba harcarlar.

Yüksek hedefler belirlemelerinin temelinde hissettikleri yetersizlik duygusu yatıyor olabilir.

Adler'e göre bütün insanlar çocukluktan gelen bir aşağılık ve yetersizlik duygusu yaşarlar ve bu son derece normaldir.

Fakat bunu zamanla takıntı haline getirip üstün olmaya çalışmak ruhsal sıkıntılara yol açar.

Üstün olma arzusundan dolayı kişiler çevrelerindeki insanlardan onay ve takdir beklerler.

Kendilerini değerlendirirken başkalarının düşünceleri yüksek oranda önemlidir.

Başkaları tarafından olumsuz algılanmaktan korktukları için sosyal hayatlarında yaptıklarına ve söylediklerine sürekli dikkat ederler.

Yanlış anlaşılmak bu kişiler için bir felakettir.

Mükemmeliyetçi kişiler çoğu zaman diğerlerine uyum sağlamaya çalışırlar çünkü farklı olduklarında olumsuz düşüncelerle karşı karşıya kalacaklarını düşünürler.

Üstünlük komplekslerinden dolayı belirledikleri hedefleri en üste çekerelr.

Fakat bu gerçekçi olmayan hedefler, başarısızlıkla sonuçlanacağı için kişi kendini yetersiz olarak görmeye devam edecektir.

Mükemmeliyetçiler kendi yetersizliklerini örtmeye çalıştıkları ve her zaman en iyiyi yapmayı amaçladıkları için başkalarından yardım almazlar.

Onların aklındaki düşünce "bir işi ya mükemmel yapmalısın ya da hiç yapmamalısın" şeklindedir.

Yüksek hedefler ve bu hedefleri en iyi şekilde yapma gayreti içerisinde olan mükemmeliyetçi kişi, iş yoğunluğu yüksek şekilde hissedecektir.

Fakat bu kişiler başkalarının yardımına çok nadir başvururlar.

Çünkü başkalarının kendileri kadar iyi yapamayacaklarını düşünürler.

Başkalarına iş verseler dahi sürekli arkasında durup nasıl yaptığını kontrol eder ve düzeltmeler yapar, genelde de ilerledikçe kontrolü tekrar kendi eline alır.

Bu durum kişinin yükünü oldukça arttıracağı için mükemmeliyetçi kişi zihinsel ve bedensel yorgunlukları sıklıkla yaşar.

**# Her Olayı Detayıyla Düşünmek Karar Vermeyi Güçleştirir**

Mükemmeliyetçi kişiler kılı kırk yararrak düşünürler.

Her durumu, her olayı ayrı ayrı analiz eder ve buna göre sonuç belirlemek isterler.

Fakat bu analiz süresi uzadıkça karar da gecikmektedir.

Çünkü yapacaklarından şüphe duyarlar.

Sürekli bir detay ve sürekli bir kontrol halindedirler.

Basit bir örnek vermek gerekirse, arkadaşları için ayakkabı alışverişine çıkan mükemmeliyetçi bir kadın hiç zorlanmaz.

Çünkü ayakkabyı giyecek kişi kendisi değildir.

Kendisi için ayakkabı bakmaya çıktığı zaman ise bu süreç tam bir işkenceye döner.

Rengi, kalitesi, kendi ayağına uyumu, uzun süre kullanım performansı gibi benim aklıma dahi gelmeyen pek çok ayrı faktörü göz önünde bulundurarak ayakkabı arar ve kendisi için doğru ayakkabıyı bulması belki saatler belki de günler sürer.

Yoğun analiz, detaylı incelemeler sürekli devam eder.

Bir durum tam halloldu derken ufacık bir pürüz de çıksa mükemmeliyetçi kişi rahatsız olur ve olayları yeniden incelemeye başlar.

Bu durum uzadıkça belirsizlik artar.

Halbuki belirsizlik mükemmeliyetçi kişilerin en sevmediği şeydir.

Fakat bu durumu yaratan yine kendileridir.

Yani özetle sevmedikleri belirsizlik durumunu, kontrol arzularından dolayı süreçleri uzatarak kendileri yaratırlar.

Mükemmeliyetçi kişiler aynı analizi ve aynı detaycılığı sosyal hayatlarında da kullanır.

İş, eş ve arkadaş seçiminde her zaman mükemmeli düşünürler.

En ufak kusurlarda bile olumsuz tutum ve duygulara sahip olurlar.

Bu nedenle sosyal hayatlarında yalnızlıklar ve kavgalar sıklıkla görülür.

Sosyal hayatlarında sorunlar yaşamalarının detaycılıktan başka sebepleri de vardır.

Bunlardan biri mükemmeliyetçi biri ile çalışmanın çok zoro lmasıdır.

Onlara göre raporlar, yazılar, sunumlar, projeler, giyim kuşam, yemekler ve daha birçok şey kusursuz olmalıdır.

Düzen ve titizlik onlar için çok önemlidir.

Hatta hayatlarını düzenlemeye bazen o kadar çok dalarlar ki asıl amaçlarını kaçırırlar.

Bu durumla ilgili en çok karşılaştığımız örnek ders çalışan öğrencilerdir.

Öğrenci ders çalışmak için masaya oturur ve bir anda masası ona çok dağınık gelmeye başlar.

Kitaplarını, kalemlerini, defterini nizami şekilde sıraya sokar.

Renk ve boyutuna göre dizmekle dahi uğraşır.

Hızını alamaz ve ardından dolaplara geçer.

Kütüphanesini ve dolabını düzenledikten sonra ders çalışmak için zamanının ve enerjisinin kalmadığı gerçeği ile yüzleşir.

**# Hayalleri Büyük Olanların Hayal Kırıklıkları da Büyük Olur**

Mükemmeliyetçi kişilerin büyük hedefler belirlediklerinden ve bunlarda genellikle başarısız olduklarından öncki bölümlerde bahsetmiştik.

Büyük hayallerin yıkılması ortada büyük hayal kırıklıkları bırakır.

Her insan bunu yaşar.

Kişinin psikolojik direnci ne kadar iyi olursa olsun büyük hayal kırıklıklarının etkisinden kolay kolay çıkamaz.

Mükemmeliyetçi kişiler olaylara olumsuz pencereden bakma eğiliminde olurlar.

Örneğin iş yerinde sunum yapan birisini düşünelim.

Bu kişi daha önceki sunumları harika yapmış olsun.

Yeni sunumu da yine çok kaliteli bir şekilde ilerlerken bir kelimede kişi kekelerse bu durum dinleyiciler açısından büyük bir sorun teşkil etmese de mükemmeliyetçi kişi kendisini berbat konuşmalar yapan ve sunum yapma becerisi olmayan biri olarak görmeye başlar ve o andan sonra bir daha sunum yapmaz.

Onlara göre ya her şey mükemmeldir ya da her şey rezalettir.

Arası yoktur. (Maalesef...)

Ufak sorunları bile büyüten ve kontrolü kaybettiğini düşünen mükemmeliyetçi kişiler büyük hayal kırıklıkları yaşadıklarında depresyon kaçınılmaz bir son olarak görülebilir.

Dünyada her altı kişiden biri hayatında bir kere de olsa depresyona yakalandığı bilinmektedir.

Bu oranın mükemmeliyetçi bireylerde daha yüksek olacağını söylemek yanlış olmaz.

Mükemmeliyetçi bireylerin depresyona girmeleri için büyük hayal kırıklıklarına ihtiyaçları yoktur. (Çünkü bizim için her hayak kırıklığı zaten büyüktür).

Örneğin zayıflamaya çalışan bir genç, bu süreçte istediği hızdan daha yavaş bir şekilde kilo verse kilo verdiği için kendini başarılı saymaz.

Yavaş kilo verdiği için kendini başarısız olarak görür.

Bu durum çoğu gençte yeme bozukluklarına kadar ilerleyen sorunlar yaratabilmektedir.

Bu durumun sebebi ise kişinin yetersizliği olabilir.

Hem başkaları tarafından hem de kendi benlik algısı açısından başarılı ilan edilmek isteyen kişi, başarısızlık sonrası yıkıma uğrayabilir.

Kişinin çevresi yargılayıcı bir tutumda olmasa dahi mükemmeliyetçi kişinin kendi kendine yaptığı yargılama durumu depresyon hissi için oldukça yeterlidir.

Mükemmeliyetçi kişiler kendilerine karşı acımasız olurlar.

Her türlü eleştiri, yargılama gibi olumsuz düşünceler mükemmeliyetçi kişinin zihnindeo ldukça geniş alanlar bulabilir.

Aslında mükemmeliyetçi kişi başkalarından gelen düşünceler olarak yorumlasa da kendi düşünceleri ile mücadele içindedir.

Yine kendisini bu duruma sokan kendisi olacaktır.

**# Mükemmeliyetçi Anne Babalar Mükemmeliyetçi Çocuklar Yetiştirir**

Çeşitli psikolojik kuramlara ve görüşlere göre insan kşiiliği ve özellikleri çocukluk yaşlarında şekillenir.

Toplumumuzda yer alan "kişi yedisinde ne ise yetmişinde de odur" sözü bu görüşün halk arasında da yaygın olduğunu bizlere göstermektedir.

Mükemmeliyetçilik davranışının da temelini ve nereden geldiğini görmek için bakmanız gereken yer çocukluk ve aile yıllarıdır.

Mükemmeliyetçili ebeveynler, evde katı kurallar, aşırı titizlik, yüksek başarı ve hatasızlık gibi durumları aile ortamına yayarlar.

Bu ortamda yetişen çocuk ister istemez bunlardan etkilenir.

Mükemmeliyetçi kişilerin başarı ölçütleri çok yüksek olduğu için çocukları da sürekli bu zirveye ulaşmaya çalışır.

Çabalayan ve en iyisi olmaya çalışan çocuk, evde başardığı kadar sevilir.

Eğer başaramazsam sevilmem diye düşünerek hata yapmaktan çekinir.

Mükemmeliyetçi aileler kontrolü daima ellerinde tutmak istedikleri için çocuklarını sürekli yönlendirirler.

Evde ve çocuğun hayatında her şeyin kendi isteklerine uygun olmasını ister ve bunun için uğraşırlar.

Bu düşünce sağlıklı bir düşünce olmadığı için çocuğu yıpratır.

Çocuğun özel hayatına karışılması sınır ihlali yaratır.

Çocuğun yerine kararlar alınması ise çocukta değersizlik ve yetersizlik hislerine neden olur.

Bu hisler zaten çocukta mmükemmeliyetçi özellikler gelişmesinin sebebidir.

Uzmanlar, ailelere bu davranışların sıkıntılarını, yol açacağı hasarları ailelere anlattıklarında ailelerin genel bir savunması "biz onu sevdiğimizden ve daha mutlu olmasını istediğimizden dolayı böyle davranıyoruz" olacaktır.

Tüm aileler bu kalıbın arkasına saklanarak çocuklarının hayatlarına burunlarını sokarlar.

Çocuğun yediğine, giydiğine, konuştuğuna karışırlar.

Bu ortamda büyüyen çocuk yetersiz olduğu düşüncesine kapılır.

Yapılan bir diğer hata ise başarı odaklı olmaktır.

Çocuk başarılı olmadığı zaman ona değer verilmezse üstünlük kompleksi geliştirebilir.

Başarılı olmak için tüm hayatını vererek ailesinden onay almak ister.

Hatadan çekinir.

Bu aileler genellikle çocuklarını başka çocuklar ile kıyaslama eğiliminde olurlar.

Sürekli daha başarılı örnekelrle mücadele etmek zorunda kalan çocuk bu mücadele yoğunluğu altında ezilir.

Hata yapma korkusu büyük bir stres yaratır.

Stres ise insanı hem zihinsel hem de fiziksel olarak yıpratır.

Fiziksel ve zihinsel birtakım sorunlar ortaya çıkabilir.

Odaklanma sorunları, bedensel ağrılar bunlara örnektir.

Bu belirtileri yaşayan bir kişi ise işine odaklanamayıp hata yapacaktır.

Buna psikolojide "kendini gerçekleştiren kehanet" denir.

**# Mükemmeliyetçi Bir Kişi İçin Hayat Son Derece Zordur**

Mükemmeliyetçi özelliklere sahip kişiler bu özelliklerinden dolayı hayatlarında sıkıntılarla karşılaşırlar.

Kimi zaman işleri bozulur, kimi zaman arkadaşları veya eşiyle sıkıntılar yaşar.

Bu durum mükemmeliyetçi kişinin çevresindeki kinsanların da hayatını zorlaştırır.

Bu kişilerle beraber çalışmak ve yaşamak ciddi derecede sorumluluk gerektirir.

Çevresinde mükemmeliyetçi kişiler olan bireyler konu hakkında bilgilenmeye çalışmalıdır.

Mükemmeliyetçi kişilerin yüksek hedefler belirlediklerini belirtmiştik.

Bunun yol açtığı gerginlik, stres ve hedefe ulaşmak için yapılan fazladan çalışmalar hem mükemmeliyetçi kişileri hem de çevresindeki insanları son derece yorar.

Her işin en iyi şekilde yapılmasını istediklerii çin çevresindekilere sürekli baskılar yaparlar ve onların işlerine karışırlar.

Hedeflerine ulaşamadıkları durumlarda kendilerini yoğun bir depresyon içinde bulurlar ve çalışmaları yavaşlar.

Yanlarındaki kişiler hem işi devam ettirmeli hem de mükemmeliyetçi kişiyi motive etmelidir.

Mükemmeliyetçi kişiler hayatta en eğlendikleri, en mutlu oldukları anda bile daha sonrasını düşünerek kendilerini gerginliklere sürüklerler.

Arkadaşlarıyla çok eğlendiği bir ortamdayken bir ay sonra olacak sunum için kendisini stres içinde bulabilir.

Bu kişilerin genelde yaşadıkları bir başka duurm ise bir anda akıllarına gelen, kapıyı kilitleyip kilitlemedikleri veya ocağın altını kapatıp kapatmadıklarıdır.

Zihnen bulundukları ortamlardan uzaklaşıp eğlenceyi kaçırırlar.

Yani yaşadıkları ana odaklanamazlar.

Mükemmeliyetçi kişilerin odaklanamadıkları bir başka duurm ise çoklu olaylar arasında kaldıkları anlarda ortaya çıkar.

Günlük hayatın hızlanması ile birlikte insanların pek çok işi birlikte götürmesi gereken bir çağda yaşıyoruz.

Mükemmeliyetçi kişiler her işin en iyisini yapmak istedikleri için çoklu sorumluluklar içindeyken, bu sorumluluklardan birini mükemmel şekilde yapmak için tüm odaklarını bu noktaya verirler ve geride kalan sorumluluklarını arka plana atarlar, o alanlarda geri kalırlar.

İnsanlar iş, okul ve sosyal hayat içerisinde sürekli birbiri ile ufak çaplı yarışmalar içindedir.

Mükemmeliyetçi kişiler ise bu ufak yarışmaları devasa rekabetler olarak yorumlayarak ciddi yarışlara girer.

Bizim kültürümüz de dâhil olmak üzere çoğu kültürde bu derece yoğun bir rekabetçilik duygusu kabul görmez.

Aşırı rekabet hisleri yüzünden hem çalışma arkadaşlarıyla hem de kendilerine yakın kişilerle ilişkilerinde sorunlar yaşarlar.

**# Düşüncelerin Farkındalığı ve Değişimi Terapinin Temelidir**

Her terapinin temelinde olduğu gibi mükemmeliyetçi kişilerin terapisinde ve tedavisinde de en temel koşul kişinin bu özelliklerini, hayatına etkisini fark etmesi ve değişmek istemesidir.

Eğer bir kişi mükemmeliyetçi özelliklerini sorun olarak görmüyor ve bu şekilde yaşamayı istiyorsa, en iyi terapistler dahi yardımcı olamaz.

Zaten çoğu mükemmeliyetçi kişi hayatlarında bu özelliklerin getirdikleri zorlukları gördüklerinde değişmek isterler ve bunun için çabalarlar.

Farkındalık ve istek elde edildikten sonra dikkat edilmesi gereken kilit bir nokta vardır.

Terapiden önce, terapi sürecinde veya terapi sonrasında mükemmeliyetçi kişi kendi sorunlarını kendi tespit etmeli, nerelerde hata yaptığını, nerelerde yanlış düşündüğünü kendi görmelidir.

Aksi takdirde durum inatlaşmaya gidebilir.

Çünkü mükemmeliyetçi kişiler yaptıkları hataların başkaları tarafından görülmesini, duyulmasını istemezler.

Bu sürecin en sağlıklı şekilde işlenmesi için terapist danışana yol gösterici olmalı, ona doğru cevapları vermek yerine doğru cevaplara nasıl ulaşacağını öğretmelidir.

Farkındalık yaratacak sorularla süreci yönetmeli ve yargılamadığını, eleştirmediğini sonuna kadar hissettirmelidir.

Terapide ilk adım kişinin zihninde yer alan, işe yaramayan yanlış düşünceleri okumaktır.

Bunlarla ilgili ev ödevleri verilerek kişinin gün içinde aklına gelen düşünceleri not etmesi ve bu düşüncelerin senas sırasında yorumlanması kişiye farkındalık kazandırabilir.

Kişi gerçekçi olmayan düşüncelerini fark ettikten sonra neden gerçekçi olmadığını yorumlar ve son olarak da gerçekçi fikirler üreterek onları kullanmaya başlar.

Hata yapma konusunda korkular yaşayan kişiler, hataları yanlış yorumladıkları için korku hissederler.

Hatanın olumlu yönleri ve gelişime nasıl katkı sağlayacağı kişiye gösterilebilir.

Bunu yapmak için de ufak ufak hatalar yaparak bu duruma alışması ve avantajları görmesi sağlanabilir.

Aslında hata korkusunun temelleri aileye dayandığı için burada ailelere de bir çağrı yapmak gerek.

Çocuk yetiştirilirken hatasız, kusursuz olması beklentilerine girmek yerine elinden gelenin en iyisini yapması öğretilmelidir.

Terapide ele alınması gereken kavramlardan diğeri başarıdır.

Kişinin başarı anlayışı üzerine konuşulmalı ve hedef belirleme stratejisi tespit edilmelidir.

Daha sonra ise başarı konusunda ve hedef belirlenirken yaptığı yanlışları tespit edilmesi için hem denemeler yaptırılabilir hem de ev ödevleri verilebilir.

**# Okurun Yorumu**

\*\*\*Çocukken, ergenken ve hatta birkaç yıl öncesine kadar bile mükemmeliyetçi kişiliğim hep ön plandaydı.

"Her mutluluğun bir sonu var, kusursuz iş yapılamaz, kusursuz olmayan iş hiç yapılmamalıdır o zaman" gibi düşünürdüm.

Fakat bunları zamanla okuduğum kitaplar, yakın çevrem ve yaptığım sunum ve icraatler karşısında aldığım olumlu geri dönütler sayesinde törpüledim.

Artık makyavelist olmanın bana daha fazla (maddi, manevi) kazanç sağladığını görmekteyim.\*\*\*

\*\*\*Hatalarımı göstermekten çok erinir ve korkardım.

Fakat sonra farkettim ki aslında insanları insanlara yaklaştıran şeyler o hatalar ve kusurlarmış.

Ufak bir miktar kusurunun olması karşındaki insanın kendisini sana daha yakın hissetmesini sağlayacaktır.

Bu da karşımızdaki insanın bizim işimize yarayabileceği bir noktaya gelmesini sağlamaktaki en büyük adım olacaktır.

Eğer karşınızdaki insan/insanlar sizin hiçbir hatanızı görmemişse onlara bilinçli olarak birkaç hatanızı (sanki yanlışlıkla yapmışsınız gibi) gösterin.

Böylece nüfusun çok büyük bir çoğunluğunu oluşturan "gözüyle düşünen insanlar" sizin kurduğunuz bu tuzağa düşecek ve sizi de kendileri gibi "masum" bir insan olarak algılayacaklar.\*\*\*