

## Mükemmeliyetçilik: Yanlışlar ve Gerçekler

**YANLIŞ:** “Mükemmeliyetçi bir kişi olmasaydım asla şu an olduğum kadar başarılı olamazdım”.

**GERÇEK:** Mükemmeliyetçilik ile de başarı getirmez, aksine hata yapma ihtimalini artırır. Bazı mükemmeliyetçi kişiler dikkate değer bir biçimde başarı gösterebilirler. Ancak bu başarı onların durmak bilmeyen kusursuza ulaşma çabalarının ‘sayesinde’ değil, bu uğraşıya ‘rağmen’ ortaya çıkan bir durumdur.

**YANLIŞ:** “Mükemmeliyetçiler sorumluluklarını tam ve zamanında yerine getirirler”.

**GERÇEK:** Mükemmeliyetçi kişiler sorumluluklarını başarısız olma kaygılarından ötürü sıklıkla ertelerler, gereksiz ve küçük ayrıntılar üzerine çok fazla zaman harcadıklarından genellikle yaptıkları işin teslim tarihlerini kaçıırırlar, ve yeterince üretken ve verimli çalışamazlar.

### Mükemmeliyetçilik sağlıklı bir eğilimdir!

Hayattan zevk almayı engeller! Yukarıdaki kişilik özellikleri ve onların yarattığı olumsuz etkiler size tanıdık geliyorsa, paniklemeyin! Bu aşırılığı farketmek, size kendinizi yenilemeniz için bir fırsat verecektir!

Bu konuda daha ayrıntılı bilgi almak isterseniz, bize ulaşın:

Doğu Akdeniz Üniversitesi  
Psikolojik Danışmanlık Rehberlik ve Araştırma Merkezi  
(DAÜ-PDRAM)



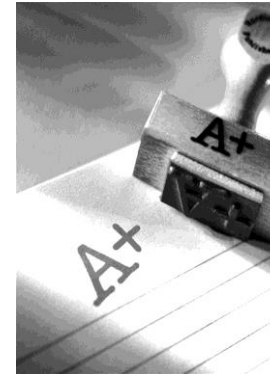
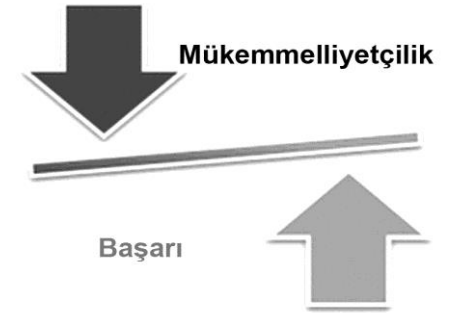
Adres: Kuzey Kampüsü, Sağlık Merkezi Binası, Zemin Kat  
Tel: (0392) 630 2251, Faks: (0392) 630 2475 - (0392) 630 2254  
e-mail: [counsel.pdram@emu.edu.tr](mailto:counsel.pdram@emu.edu.tr)  
web: <http://pdram.emu.edu.tr/>

# MÜKEMMELİYETÇİLİK



**Sadece elde ettiğiniz başarılarından ibaret değilsiniz!**

**Mükemmeliyetçilik sağlıklı bir yaklaşım değildir!**



**Herşeyde bir kusur aramayı bırakın!  
“Mükemmel insan”  
diye birşey yoktur!**

**Mükemmeliyetçi kişiler yalnız kalırlar!**

**Hata yapmaya hakkınız var!**

## Mükemmelliyeçilik nedir?

Mükemmelliyeçilik, kişiye hata yapma hakkı tanımayan, performans ve başarının her zaman en üst düzeyde olmasını gerektiren bir düşünce ve davranış biçimidir. Mükemmelliyeçiler, bu zihniyetin onları ulaşabileceklerinin çok ötesinde hedeflere yönelttiğinin ve bu nedenle onları huzursuz ettiğinin genellikle farkına varmazlar. Bu kişiler, *mükemmele* ulaşmaya çalışırken sevgi, saygı, başarı, onay ve tatmin duygusu elde edeceklerine inanırlar. Ne yazık ki, gerçekte yaşadıkları şey amaçladıklarından oldukça farklıdır.

Mükemmelliyeçiler ile *başarıya tutkulu* olma arasında çok büyük farklar vardır

### Mükemmelliyeçiler / Başarıya Tutkulu Kişiler

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Gerçekle bağdaşmayan, ulaşabileceğinin çok ötesinde hedefler belirler.</li> <li>Ne kadar iyi olursa olsun, kusursuz olmayan hiçbir şeyden tatmin olmaz.</li> <li>Başarısızlık, yetersizlik, hoşnutsuzluk veya hayal kırıklığı yaşadığında, ciddi şekilde morali bozulur.</li> <li>Başarısız olma veya onaylanmama korkusuyla öyle çok doludur ki, bu onun bütün enerjisini tüketir.</li> <li>Hataları, değersizliğinin bir kanıtı sayar.</li> <li>Eleştirildiğinde hemen savunmaya geçer. Hiçbir eleştiriyi kaldıramaz.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Akılcı ve çok iyi çalışıldığı taktirde ulaşmanın imkansız olmadığı hedefler belirler.</li> <li>Çalışma döneminden keyif almaya ve elde edilen başarının değerini farkedip tatmin olur.</li> <li>Başarısızlık, yetersizlik, hoşnutsuzluk veya hayal kırıklığı yaşadığında üzülür ama çabucak toparlanıp motivasyonunu geri kazanır.</li> <li>Kaygı ve korkularını normal seviyede tutmayı başarı ve bu kaygı ve korkularını yapıcı ve motive edici bir biçimde kullanır.</li> <li>Hataları, ilerlemek ve daha çok şey öğrenmek adına verilen fırsatlar olarak değerlendirir.</li> <li>Yapıcı eleştiriyi olumlu bir şekilde ele alır.</li> </ul> |
|---|---|

## Mükemmelliyeçiler Kişilerin Özellikleri

**Ya Hep Ya Hiç Düşünme Eğilimi:** Başarıya tutkulu kişiler, hedefledikleri sonuca tam olarak ulaşamamaları da yaptıkları işten mutluluk duyup tatmin olmayı bilirler. Mükemmelliyeçiler ise, 'mükemmel' olmayan hiçbir şeyi kabul edemezler. Onlar için 'mükemmele yakın' şeyler bile birer 'yenilgi' gibidir.

**Eleştiricilik:** Başarıya tutkulu kişiler, başkalarının performanslarını takdir eder ve onlara destek verirler. Mükemmelliyeçiler ise, hem başkalarının hem de kendilerinin en ufak hatalarını dahi bir şekilde bulup orataya çıkartırlar.

**Savunmacılık:** Mükemmelliyeçiler tarafından 'kusursuza yakın' başarılar bile takdir edilmediği ve kabul görmediği için, bu kişiler iyi niyetle yapılan, yapıcı eleştirilere bile kapalıdır. Dolayısıyla, bu tür durumlarda kendilerini savunmaya geçerler.

**Kendine Güvende Eksiklik:** Yargılayıcı ve katı kişilik özelliklerinden ötürü, mükemmelliyeçiler, diğer insanlar tarafından itilirler, sonuç olarak da yalnız kalırlar ve kendilerine olan güvenleri azalır.

### Mükemmelliyeçiler Olmanın Bedeli

Mükemmelliyeçiler genellikle azalan üretkenlikten, azalan motivasyondan, hem fiziksel hem de psikolojik sağlık sorunlarından, sorunlu kişilerarası ilişkilerden ve güvensizlikten yakınırırlar.

Mükemmelliyeçiler sıklıkla yaşadıkları sorunlar:

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Depresyon</li> <li>Başarı kaygısı</li> <li>Sınav kaygısı</li> <li>Sosyal kaygı</li> <li>Yazar tikanıklığı</li> <li>Takıntılılık</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Zorunluluk duygusu</li> <li>İntihar etme düşünceleri</li> <li>Yalnızlık duygusu</li> <li>Sabırsızlık</li> <li>Engellenmişlik duygusu</li> <li>Öfke</li> </ul> |
|---|--|