

NİÇİN

MÜKEMMEL OLMAK

ZORUNDA

DEĞİLSİNİZ ?

NİÇİN MÜKEMMEL OLMAK ZORUNDA DEĞİLSİNİZ ?

Mükemmeliyetçilik öğrenim hayatınız boyunca size engel olabilecek durumlardan bir tanesi olabilir.

Mükemmellik, mükemmel, kusursuz, dört dörtlük çok sık duyduğumuz, kullandığımız ama çoğu zaman da gerçek anlamı üzerinde pek düşünmediğimiz kelimelerdir. Hepimiz çocukluğumuzdan beri hep daha iyisini yapmak, sürekli kendimizi geliştirmek için çabalıyoruz. Örneğin; notlarımızın belli bir seviyenin üzerinde olması için uğraşyoruz, ilgilendiğimiz spor dalındaki başarımızın takdir edilmesini bekliyoruz.

Bu amaçlarımıza ulaştığımızda kişisel bir tatmin yaşıyoruz ve çevremizdeki insanlardan onay alıyoruz. **Bu durum kimilerimizin düşündüğü gibi mükemmel olma çabası değil. Bu şekilde yaşanan performansımızı geliştirme isteği sağlıklı bir çaba ve kendimizi geliştirmemizi, hedeflerimize ulaşmamızı sağlar.** Ama mükemmeliyetçilik bu sağlıklı çabadan çok farklı.

Peki bu farklar neler diye sorabilirsiniz?

Mükemmeliyetçi bir kişiyse, hayatınızın bu yeni döneminde her şeyin kusursuz olması gerektiğini düşünebilirsiniz.

Bu özellik birçok alanda kendini gösterebilir. Öncelikle üniversite yaşamı ile ilgili çok yüksek beklentiler oluşturmuş olabilirsiniz. İyi bir okulda hiçbir aksaklıkla karşılaşmamalıyım”, “derslerde çok kapsamlı bir içerik olmalı”, “bir üniversite öğrencisi olarak hiç hata yapmamalıyım”, “hocalara istediğimde ulaşabilmeli, sorularıma cevap alabilmeliyim”, “yeni bir hayata başlıyorum, daha önce yapamadığım her şeyi yapmalıyım”, “geldiğim okulun/şehrin en iyi öğrencilerindendim, burada da çok iyi olmazsam insanların yüzüne bakamam” diye düşünebilirsiniz.

Bu mükemmeliyetçi yaklaşım derslere, ders çalışmaya bakış açınızı da etkileyebilir. Örneğin; “üniversitede yüksek notlar almam kariyerim için çok önemlidir”, “hazırlıkta İngilizceyi çok iyi öğrenemezsem bu okulda kalmayı hak etmiyorum demektir”, “ders çalışmanın tek bir doğru yöntemi vardır” “ödevlerimi çok kapsamlı hazırlamalıyım, hiç eksik olmamalı”, “öğretmenin söylediği hiçbir şeyi kaçırmamalıyım, hepsini not almalıyım” gibi. Bunların yanı sıra, yeni bir ortama uyumunuzu kolaylaştıran etkenlerden olan yakın ilişkiler kurma ve kendinizi geliştirecek sosyal aktivite ve hobilere katılma konusunda da mükemmeliyetçilik size engel olabilir.

Örneğin; “sıradan bir merhaba ile değil, kendimi daha iyi tanıttığım bir yol bulmalıyım” düşüncesiyle iki haftadır sınıf arkadaşlarınızla tanışmamış olabilirsiniz, veya kısa zamanda tanıdığınız birkaç kişiye bakıp “burada asla kendime uygun bir arkadaş bulamayacağım” diye düşünüp insanlardan uzaklaşmış olabilirsiniz.

Sosyal aktivitelerle ilgili olarak da “eğlenceye/hobilerime zaman ayırırsam okulu bitiremem” veya bunun tersi olarak “sosyal ortamlarda çok etkin olmalıyım, bir üniversite öğrencisi olarak her alanda kendimi geliştirmeliyim” diye düşünebilirsiniz. Yukarıdaki örneklerde anlatılmaya çalışılanları belli başlıklar altında toplayabiliriz. Tüm bunlar mükemmeliyetçiliğin nasıl çok boyutlu bir kavram olduğunu anlamamıza yardımcı olabilir. Mükemmeliyetçilikte görülen temel özellikler şunlardır;

- Kişinin kendisi ve önemli bulduğu diğer insanlar için ulaşılması neredeyse imkansız hedefler belirlemesi ve bu hedefleri gerçekleştirme konusunda gerçekçi olmayan, çok yüksek performans beklemesi. Örneğin; “okulu birincilikle bitirmeliyim”, “İngilizce yeterlilik sınavından 100 almalıyım”, “bütün sorunlarla kendim baş edebilmeliyim” gibi.

- Kişinin sadece başarılı olduğunda, hiç hata yapmadığında kendini iyi hissetmesi, kendine güvenmesi. Örneğin; “İngilizce yeterlilik sınavından 100 alamıyorsam bu okulda okumayı hak etmiyorum demektir”.

- Hatalara, başarısızlıklara aşırı duyarlı olma. Örneğin; “sınıfta İngilizce konuşurken o hatayı nasıl yaptım, geçen haftada benzer bir hata yapmıştım, artık derste bir daha konuşamam”.

- Katı, acımasız bir şekilde kendini eleştirme ve cezalandırma. Örneğin;

“Sürekli hata yapıyorum, ben burada okumayı hak etmiyorum”.

- Sürekli yapılan işin yeterince iyi olmadığından şüphe duyma, başarılarından tatmin olamama. Örneğin; öğretmenim hazırladığım ödevin iyi olduğunu söyledi ama bence çok eksik var, “sınavdan iyi not aldım ama bu daha ilk sınav, o yüzden kolaydı”

- Ancak önemli bulunduğu her alanda başarılı olursa kendini değerli hissetme. Örneğin; “bir üniversite öğrencisi olarak derslerde, sosyal ilişkilerimde, hobilerimde çok başarılı olmalıyım”.

- Düzen, kontrol ve planlama konusunda aşırıya kaçma. Örneğin; “yurttaki odam temiz ve düzenli olmadan ders çalışmam”, “arkadaşım aldığı kitabımı yanlış yere koymuş, ne kadar dikkatsiz bir insan”, “her gün bir saatimi plan yapmaya ayırmalıyım, bu planı sürekli kontrol etmeliyim, planda bir aksaklık olursa yeni bir plan yapmalıyım”.

Eğer siz de bu tip özelliklere sahip mükemmeliyetçi bir kişiyse birtakım katı inanç ve kurallarınızın olması olasıdır. “İnsanların bana değer vermesi, beni sevmesi için hiç hata yapmamam gerekir”, “İnsan bir işi iyi yapamıyorsa hiç yapmasın daha iyi”, “Bir işte tümüyle başarısız olmakla yarı yarıya başarısız olmak arasında pek fark yoktur” diye düşünüyor olabilirsiniz. Bu katı kurallar yaptığınız bir takım düşünce hatalarıyla bağlantılı olabilir. Ya hep ya hiç şeklinde düşünüp, performansınız tam anlamıyla kusursuz değilse kendinizi başarısız olarak değerlendirebilirsiniz. Aşırı genellemeler yaparak tek bir duruma ya da davranışa bakarak kendiniz veya diğer insanlarla ilgili önyargılar oluşturabilirsiniz. “Asla, her zaman, daima, hiç kimse, herkes, kesinlikle” gibi katılık içeren kelimeleri sıkça kullanabilirsiniz.

Olumsuzlukları büyütüp, yalnızca olumsuz ayrıntılara odaklanabilir, bu sırada olumlu olayları, gelişmeleri dikkate almayı, onları yok sayabilirsiniz. Bazı olayların önemini (kendi başarısızlıklarınız ve diğer insanların başarıları) gereksiz biçimde abartıp, diğerlerini (kendi olumlu özellikleriniz, başarılarınız ve diğer insanların başarısızlıkları) önemsiz kılabilirsiniz. Tüm bu düşünce hataları ve katı kurallar sonucunda da birtakım olumsuz duygu ve durumla karşı karşıya kalabilirsiniz. Yoğun suçluluk, utanç, kaygı, kararsızlık, çökkünlük, yetersizlik duyguları yaşayabilir, kendinize olan güven ve saygınız azalabilir. Hepimizin zaman zaman bu tip duygular yaşaması son derece doğaldır ama çok yoğun ve sıkça yaşandığında bu duygular performans ve motivasyonunuzu düşürebilir, çeşitli psikolojik sorunlara neden olabilir. Bu olumsuz duyguların yanında mükemmeliyetçilikle bağlantılı birtakım sağlıksız davranışlar da geliştirebilirsiniz.

Bir ödevi defalarca yazmak, doldurduğunuz bir formu veya sınav kağıdını defalarca kontrol etmek gibi yaptığımız her işi aşırı şekilde planlayabilir, işi yaparken attığınız adımları aşırı şekilde tekrarlayabilir veya sürekli kontrol etme ihtiyacı duyabilirsiniz.

Öncelikli ve önemli işlerinizi sürekli erteleyebilir, başlamaktan kaçınabilir veya başlasanız bile en ufak bir hatada vazgeçip, bırakabilirsiniz. Erteleme ve karar verme güçlüğü yüzünden çok yavaş davranabilir, zamanı iyi kullanamayabilirsiniz. İşleri iyi ve doğru şekilde yapamayacaklarını düşündüğünüz için diğer insanlara sorumluluk vermekten kaçınabilir, bu yüzden ekip çalışmalarında başarısızlık yaşayabilirsiniz.

Diğer insanlarla ortak çalışma yapmak zorunda kaldığınızda da sürekli onları izleyip kontrol etmeye ve onların davranışlarını değiştirmeye çalışabilirsiniz. Benzer şekilde hata yapmaktan çekindiğiniz için kendi gelişiminizi sağlayacak yeni sorumluluklar almaktan da kaçınabilirsiniz.

Bütün bu olumsuz duygu, inanç ve davranışlar fiziksel ve psikolojik sağlığınızı, iş,

okul ve ev hayatınızı, insanlarla ilişkilerinizi ve hatta boş zaman ve eğlence etkinliklerinizi olumsuz yönde etkileyebilir. Fiziksel etkilerine bakıldığında, mükemmeliyetçiliğin getirdiği yoğun stres mide ve bağırsak sorunları, çeşitli ağrılar ve dermatolojik problemlere neden olabilir. Mükemmeliyetçilik, depresyon, kaygı bozukluğu, yeme bozuklukları gibi çeşitli psikolojik problemlere zemin hazırlayabilir. Daha da önemlisi günlük hayatta birçok probleme neden olabilir.

Mükemmeliyetçilik, okul hayatında verimsizlik, yaratıcılıkta düşüş, kişilerarası ilişkilerde yoğun çatışma ve güvensizlik, yakın arkadaşlıklar kuramama gibi tüm hayatınızı kapsayabilecek etkilere sahiptir.

Peki, mükemmeliyetçilikle nasıl baş edebilirsiniz? Mükemmeliyetçilik hayatınızın pek çok alanını etkileyebileceği için, çoğu zaman tek başına üstesinden gelmesi zor bir durum olabilir. Bu yüzden bir uzmandan yardım almak oldukça önemlidir. Ama bu sırada sizin de yapabileceğiniz birtakım uygulamalar olabilir.

Bunlar;

* Mükemmeliyetçi davranışları sağlıklı çabaya dönüştürmede atacağınız ilk adım mükemmeliyetçilik konusunda bilgilenecek ve mükemmeliyetçiliğin istenmeyen, size zarar verebilecek bir durum olduğunu kabullenmektir.

* Sadece başarısızlık ve kendini küçümseme ile sonuçlanacak kadar yüksek beklentiler yerine kendi sınırlarınız, yetenekleriniz ve ilgileriniz ve ihtiyaçlarınız içinde ulaşabileceğiniz hedefler belirlemeye çalışabilirsiniz. Bunu yaparken, koyduğunuz hedeflerin ulaşılabilir, sözel olarak ifade edilebilir, belirli, net ve ölçülebilir olmasına dikkat etmelisiniz. Yapacağınız işi, ufak parçalara bölüp, her bir parçayla ilgili, birbirini takip eden, ardışık hedefler oluşturmaya, bir amacınızı gerçekleştirdiğinizde, onun bir basamak üstündeki amacı gerçekleştirmeye çalışabilirsiniz.

* Sadece hatalara odaklanmak yerine o işi yaparken attığınız adımları fark etmeye çalışabilirsiniz. Hatalarınızı kabul edip, onları bir öcü gibi değil de, gelişmemizi sağlayan deneyimler olarak görmeyi öğrenebilirsiniz.

* Kendinizi hatalarınız konusunda bağışlayabilmeyi deneyebilirsiniz. Kendinizi değerlendirirken, olumsuz olduğunu düşündüğünüz özelliklerinizin yanında olumlu, iyi yanlarınızı da görmeye çalışmalısınız. Kendinize bir bütün olarak bakmayı öğrenebilirsiniz.

* Mükemmeliyetçiliği besleyen, size zarar veren düşünce ve davranışları değiştirmeyi, yerine daha uygun alternatifler koymayı deneyebilirsiniz.

* Yeni deneyimlere öğrenmek, gelişmek için fırsatlar olarak bakmaya çalışabilirsiniz, kazanılıp-kaybedilen durumlar olarak değil. Bir işi planlarken ne yapabileceğinizden başlamaya çalışabilirsiniz, ne yapmanız gerektiğinden değil.

* Denediğiniz, çaba gösterdiğiniz her şeyi önemsemeyi öğrenebilirsiniz. Sadece bir etkinliğin sonucuna değil, bu etkinliyi yaparken yaşadıklarınıza da odaklanmaya çalışabilirsiniz.

Bu önerileri uygulamayı deneyebilirsiniz. Denemeye mükemmel olmadığını düşünüp yarım bıraktığınız işlerin bir listesini yaparak başlayabilirsiniz. Bu listenin başına “bu işler kusursuz bir şekilde değil de, sırf yapmaktan zevk aldığım için yapacağım işlerdir” hatırlatmasını yazabilirsiniz. Bu listedeki maddeleri her gün uygulamaya koyarak mükemmel olmama cesaretini kazanmaya çalışabilirsiniz.

Unutmayın, bize biz olma özelliğini veren mükemmel olmayan yanlarımızdır. Hepimiz mükemmel olsaydık, tekdüze, durağan, soğuk varlıklar olurduk. Mükemmel olmayan yanlarımız olmasa gelişemez, ilerleyemezdik.

Kaynakça: ODTÜ psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü Uzm. Klinik Psikolog Pınar ÖZ ULU