

## Modül 2: Mükemmeliyetçilik

- ▶ İyi ve değerli bir insan olabilmek için mükemmel olmanız ve/veya her şeyi mükemmel yapmanız gerektiğine olan inanç
- ▶ En küçük hataların bile ciddi sonuçlara yol açabileceğine ve dolayısıyla olmasına izin verilmeyeceğine olan inanç

Mükemmeliyetçi düşünceler, sapmaya çok az yer bırakan veya hiç yer bırakmayan, katı veya kesin kurallar içerir. Genellikle şununla başlarlar:

- “Daima yapmalıyım...”
- “Asla yapmamalıyım...”

- ▶ Mükemmeliyetçilik OKB’li bireylerde üst seviyededir ve OKB'nin gelişmesine ve sürdürülmesine katkıda bulunabilir

Aşırı standartlara bir örnek:

*“Mükemmel olmalıyım, yoksa hiçbir değerim yok.”*

- ▶ İşleri mükemmel yapmazsanız, kendinizi değersiz hissedersiniz
- ▶ İşinizi iyi yaparsanız, sadece hata yapmazsanız değerli olduğunuza dair faydasız inancınız pekişir
- ▶ Asla tatmin olmayacaksınız çünkü her zaman daha iyi, daha güzel, daha yükseğe ulaşabilir veya daha ileri gidebilirsiniz. Bu çok fazla mutsuzluk ile ilişkilidir

### Kendiniz için yüksek standartlar belirlemenin faydaları ve zararları vardır

Faydaları	Zararları
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kendiniz için yüksek standartlara sahip olmak, sizi hedeflere ulaşmak için motive edebilir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Her günün her saniyesinde tam olarak en iyisini beklemek çok fazla enerji gerektirir ve neredeyse imkansızdır</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kendiniz için belirlediğiniz yüksek hedeflerin tanınması iyi hissettirebilir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hatalar için düşük bir toleransa sahip olmak, onları kontrol etmek için çok zaman harcamak anlamına gelir ve bu da verimli olma açısından ters tepir</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zorlu bir hedefi gerçekleştirmenin verdiği doyum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Çıtaı çok yükseğe ayarlamak, çoğu zaman onu karşılayamayacağınız anlamına gelir. Bu çok fazla hayal kırıklığı ile ilişkilidir</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Olası kısa vadeli ödül (örneğin, maaş, terfi, beceri geliştirme)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Asla tatmin olmayacaksınız çünkü her zaman daha iyi, daha güzel, daha yükseğe ulaşabilir veya daha ileri gidebilirsiniz. Bu çok fazla mutsuzluk ile ilişkilidir</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Başkalarından (ahlaki olarak) üstün hissetmek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Uzun vadede, sürekli aşırı yüklenirsek performansımız düşer</li> </ul>

**Amaç: Doğru dengeyi bulmak!**

- ▶ Kendi potansiyelinizi kullanın ve sınırlarınızı kabul edin!
- ▶ "Aşırıya kaçmadan" hedeflere ulaşmak (örneğin, aşırı harcama, tamamen tükenme veya tam bir hayal kırıklığı)
- ▶ Bu, artık hiçbir hedef belirlememek değil, ulaşılabilir hedefler belirlemek anlamına gelir

**"Kimse mükemmel değildir!"**

- ▶ Herkesin, hatta ünlülerin bile kusurları olduğunu ve hatalar yapabileceğinin farkında olun → Başkalarına davrandığınız kadar kendinize de nazik davranın ve genellemelerden kaçının
- ▶ Kabullenme: Kendinizin eksik veya kusurlu yönlerini de kabul etmeye çalışın ve sonuçlarını düşünün → Bizi insan ve sevimli yapan küçük kusurlarımızdır

**Alıştırma 1:**

Değer verdiğiniz, hayran olduğunuz veya sadece beğendiğiniz insanların kusurlarına ve hatalarına dikkat edin.

- ▶ Her zaman turp gibi sağlam mı görünüyorlar?
- ▶ Hiç yazım hatası yapmazlar mı?
- ▶ Randevuları veya yanlış yere konulan eşyaları hiç unutuyorlar mı?
- ▶ Daireleri daima her seferinde mükemmel bir şekilde toplanmış gibi mi görünüyor?
- ▶ Çocuklarına hiç bağırmadılar mı?
- ▶ Eleştireceğiniz bir şey yok mu?
- ▶ Belki de bugün pişman oldukları bir şey yaptılar?

Alıştırma ile edindiğiniz deneyimler için burada yer var:

Başkalarında hangi kusurları veya hataları fark ettiniz?

---

---

---

---

Bu, kendi mükemmeliyetçiliğiniz için ne anlama geliyor?

---

---

---

### Alıştırma 2:

Mükemmellik için çabalamayın! Bilerek hata yapın ve korkulan tahminlerinizin gerçekleşip gerçekleşmediğini görün:

- ▶ Küçük lekeli bir gömlek veya bluz giyin
- ▶ Bir e-posta veya mesajda bilerek yazım hataları yapın
- ▶ Bilerek yabancı bir kelimeyi yanlış kullanın
- ▶ Birini yanlış isimle arayın
- ▶ İnsanlar gelmeden önce temizlik yapmayın
- ▶ Randevuya geç kalın

Alıştırmayla edindiğiniz deneyimler için burada yer var:

Neyi denedin?

---

---

---

Daha önce hangi korkularınız vardı?

---

---

---

Ne deneyimler edindin? Korkuların gerçek oldu mu?

---

---

---

---

---

Alıştırmadan ne öğrendiniz?

---

---

---

### Ek: Damgalama

- ▶ Damgalama = Yunanca kelime. Kelimenin tam anlamıyla şu anlama gelir: etki, incinme veya damga
- ▶ Damgalanma, insanların veya grupların çok fazla bilinçli farkındalık olmadan olumsuz özelliklerle ilişkilendirilmesi ile ortaya çıkar
- ▶ Damgalama, bireylerin değersizleşmesine ve/veya yabancılaşmasına neden olabilir
- ▶ "Kendini damgalama" damgalanan bireyin damgalamayı içselleştirmesi veya başka bir deyişle aslında "değersiz" olduğuna inanması anlamına gelir

Damgalanma, reddedilme ve/veya değerden düşürülme korkusunun ve kendini damgalamanın ortak sonuçları:

- ▶ OKB'niz hakkında iletişim kurmakta güçlük çekme
- ▶ Düşük benlik saygısı

### Unutma...

- ▶ Hiç kimse ruh sağlığı sorunlarına karşı bağışık değildir! Geçen yıl boyunca her dört kişinin birinden fazlası ruhsal bozukluk yaşamaktaydı
- ▶ Ruhsal bozukluk bir zayıflık olarak değil, özel bir duyarlılığın ifadesi olarak görülmelidir

- ▶ Genlerle birlikte çevre de bir rol oynar. Stresli veya travmatik deneyimler de ruh sağlığımızı olumsuz etkileyebilir ve ruhsal bozukluğa yatkınlığı olan veya olmayan kişilerde ruhsal bozukluk olasılığını artırabilir
- ▶ Genellikle, ruhsal bozukluğun gelişiminde birçok faktör rol oynar

### Ne yardımcı olabilir?

- ▶ Kendinizi eğitmek ve OKB'niz hakkında doğru bir şekilde iletişim kurmak yardımcı olabilir
- ▶ OKB tanısı ile başlamak yerine, önce insanlara toplumda yaygın olabilecek semptomları tarif etmek yararlı olabilir
- ▶ Yakınlarınızı ve arkadaşlarınızı size nasıl yardımcı olabilecekleri konusunda bilgilendirmek de yardımcı olabilir
- ▶ Türkiye Psikiyatri Derneği'nin web sitesinde obsesif kompulsif bozukluğu olan kişilerin yakınları için bilgiler bulacaksınız (<https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/29/obsesif-kompulsif-bozukluk>)

### Alıştırma 3:

OKB'niz hakkında uygun bir iletişim için bir cümle düşünün:

---

---

---

---

### Notlar

Cevaplanmamış sorular veya ortaya çıkan sorunlar veya bir sonraki oturumda bahsetmek isteyeceğiniz deneyimler için alan:

---

---

---

---

---

---

Diğer notlar:

---

---

---