

STEVEN SCHUSTER

MÜKEMMEL

OLMAK

—
Kişisel
Gelişim
—

ZORUNDA

DEĞİLSİN

Olumsuz Düşünceleri Susturmak ve Kararsızlıktan Kurtulmak için

30 GÜNLÜK DÖNÜŞÜM PLANI



 Doğan
novus

Steven Schuster, insan zihni, davranış ve kişisel gelişim üzerine çalışan çağdaş bir yazardır. Özellikle bilişsel süreçler, eleştirel düşünme ve problem çözme yöntemleri üzerine yoğunlaşan eserleriyle tanınır. Psikolojiye olan ilgisi ve araştırmacı yaklaşımı, eserlerinin temelini oluşturur.

MÜKEMMEL OLMAK ZORUNDA DEĞİLSİN
Olumsuz Düşünceleri Susturmak ve Kararsızlıktan Kurtulmak İçin
30 Günlük Dönüşüm Planı

Orijinal adı: How to Stop Being a Perfectionist

© 2019, Steven Schuster

Yazan: Steven Schuster

İngilizceden çeviren: Nazlı Berivan Ak

Yayına hazırlayan: Nimet Kirşan

Türkçe yayın hakları: © 2026 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.
Bu kitabın Türkçe yayın hakları TLL Liteary Agency aracılığıyla satın alınmıştır.

1. baskı / Haziran 2026 / ISBN 978-625-6057-47-0

Sertifika no: 44919

Kapak ve sayfa tasarımı: Taylan Polat

Baskı: Ayhan Matbaa Basım San. Tic. Ltd. Şti.

Mahmutbey Mah. 2622 Sok. No: 6/41

Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 445 32 38 / Faks (212) 445 05 63

Sertifika no: 44870

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Mükemmel Olmak Zorunda Değilsin

Olumsuz Düşünceleri Susturmak ve
Kararsızlıktan Kurtulmak İçin
30 Günlük Dönüşüm Planı

Steven Schuster

Çeviren: Nazlı Berivan Ak



İçindekiler

Giriş.....	9
1. Mükemmeliyetçi zihin nasıl çalışır?.....	13
2. Mükemmeliyetçilik neden zararlıdır? İyi yanları nelerdir?	23
3. Mükemmeliyetçiliğin yan etkileri	31
4. Mükemmeliyetçi alışkanlıkların üstesinden nasıl gelinir?	37
5. Mükemmeliyetçi ruhu nasıl iyileştirirsiniz?	55
6. Ne kadar mükemmeliyetçisiniz?	75
7. 30 günlük mükemmeliyetçilikten kurtulma rehberi	81
Kapanış	101
Kaynaklar	102

Giriş

Kendinize başkalarına göre daha mı acımasız davranıyorsunuz? Kendinize inanılmaz derecede yüksek standartlar koyup bunlara ulaşamadığınızda hayal kırıklığına mı uğruyorsunuz? Bazen kendi kendinize koyduğunuz bu standartların üzerinizde inanılmaz bir baskı yarattığını ve sizi engellediğini fark ediyor musunuz? Eğer öyleyse, mükemmeliyetçiliğiniz fazla mesai yapıyor olabilir. Bu sıradan bir sorun gibi görünse de zamanla gelişiminizi sabote eden ve potansiyelinizi sınırlayan sinsi bir güce dönüşebilir.

Şöyle ki mükemmeliyetçiliğin bir de ikiz kardeşi var: Erteleme. Genellikle birlikte ortaya çıkarlar. Yaramaz çocuklar gibi, birbirlerini besleyip davranışlarını pekiştirirler. Mükemmeliyetçilik şöyle der: “Bu iş yeterince iyi yapılmadı. Bu haliyle teslim edilemez.” Erteleme ise karşılık verir: “Aynen öyle, hadi oturup bu işi nasıl daha iyi hale getirebileceğimizi düşünelim. Ama bu arada bir şeyler atıştıralım, düşünmeye yardımcı olur. Hatta biraz da kestirelim, beynimizin dinlenmeye ihtiyacı var. Belki biraz da eğlenebiliriz, düşüncelerimizin bu kadar katır kutur olmasına şaşmamalı. Uzun zamandır ağız dolusu gülmedik.” Ve bu böyle sürer gider...

Erteleme, iyi niyet taşlarıyla döşenmiş cehenneme giden en kestirme yoldur. Kimse sebepsiz yere ertelemez; daha doğrusu, herkesin gayet sağlam bir bahanesi vardır. Düşünen zihnimiz bu konuda çok kurnazdır; bir şeyi yapmamız ya da yapmamamız için son derece ikna edici gerekçeler sunabilir. Peki zihnimiz han-

gi davranışı savunacağına nasıl karar verir? İşte orada devreye duygusal zihin girer.

NYU psikoloğu ve *Mutluluk Varsayımı* kitabının yazarı Jonathan Haidt, bu durumu binici ve fil metaforuyla açıklar. Duygusal zihnimiz file benzer, düşünen zihnimizse onun üzerindeki binicidir. Her ne kadar binici dizginleri elinde tutuyormuş gibi görünse de aralarında bir anlaşmazlık çıktığında çoğu zaman kazanan fil olur.

Chip ve Dan Heath, *SWITCH Değiştir!* adlı kitaplarında bu metaforu daha da genişletir. Onlara göre binici (düşünen zihin), planlama ve yön belirleme işlerinden sorumludur. Ancak sık sık aşırı düşünme tuzağına yakalanır; fili (duygusal zihni) harekete geçmeye ikna etmeye ve anlık hazdan kaçınmasına çalışır. Bu, oldukça yorucu bir iştir. Psikolojide bu duruma irade tükenmesi denir. Zamanla, rasyonel düşünceye ve ertelemeye dayalı tüm “kredi”lerimizi tüketiriz. Bu yüzden akşam saatlerinde atıştırma-lık olarak havuç yerine kurabiyeyi seçmemiz çok daha olasıdır.

Erteleme, filin en sevdiği oyalanma biçimidir. Aynı zamanda konforlu bir kaçış noktasıdır. Ertelemeyi daha çocukken öğreniriz: Ders çalışmak yerine televizyon izler, ödevimizi son dakikaya bırakırız. Gece geç saatlere kadar ödev yapıp sabah okul servisinin gelmesine birkaç dakika kala güç bela yataktan çıkmak zorunda kalırız. Hatta anne babamızın da işleri nasıl ertelediğine tanık oluruz. Kısacası bu kötü alışkanlığı benimseyebileceğimiz oldukça verimli bir zemin oluşur. Devamında bu alışkanlık yetişkinliğimize taşınır. Önemli işleri erteler, onun yerine anlık hazları seçeriz. Zaten onlar her zaman daha iyi hissettirmez mi?

Ertelemek için türlü yaratıcı bahaneler uydururuz ancak aslında bunlar birkaç duygusal motivasyona dayanır. Başarısızlıktan korkarız. Yargılanmak istemeyiz. Hem başkalarına hem kendimize yetersiz olduğumuzu göstermekten çekiniriz. Mükemmel olamamak bizi endişelendirir. Üzerimizdeki “başarılı olma” baskısı öylesine fazladır ki tam tersine, odaklanmamız gereken

işten uzaklaşırız. Bazılarımız ise yalnızca zamanı yönetmekte kötüdür. Eğer bu satırlarda kendinizi bulduysanız kaygılanmayın. Bu kitap, mükemmeliyetçi zihnin nasıl çalıştığını sade bir biçimde anlamanızı sağlayacak. Mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz yönlerini göreceğiz, bunlarla nasıl başa çıkabileceğinizi öğreneceksiniz.

Bu yolculuğun sonunda kendinizi çok daha iyi tanıyacaksınız. Mükemmeliyetçiliğin getirdiği zorlukları, basit ama etkili 30 günlük programla aşabileceksiniz. Tam potansiyelinize ulaşmaya ve hak ettiğiniz üretken ve refah hayatı yaşamaya bir adım daha yaklaşacaksınız.

Mükemmeliyetçi zihin nasıl çalışır?

Bilgisayar modeli tasarımcısı olan Dory, kendisini gelişim odaklı bir insan olarak görüyordu. Ürettiği hiçbir işten asla memnun kalmazdı. Günbegün projelerini dikkatle inceler; renk seçimlerinde, şablon düzeninde, harflerin boyutu ve yazı tipinde kusurlar bulurdu. Ofise ilk gelen ve en son çıkan hep oydu. Olağanüstü sıkı çalışmasına rağmen hiç terfi alamadı; projelerini geç teslim ettiğinde ise patronu onu azarlıyordu. Patronu kusursuz simetriyi, Rembrandt'a taş çıkaran renk kompozisyonunu ya da yazı tipinin boyutlandırılmasındaki mükemmel uyumu pek umursamıyordu. Onun tek istediği, yeterince iyi ve zamanında teslim edilen işlerdi.

Patronu bunu Dory'ye defalarca söylenmesine rağmen neden kendisine bu kadar eleştirel yaklaştığını bir türlü anlayamıyordu. Kendisini yetersiz hissediyordu ve ona göre sorun, işini yeterince mükemmel yapmamasıydı. Bu yüzden her seferinde projeye daha fazla zaman harcıyor ve işi daha da geç teslim ediyordu. Dory mükemmeliyetçiliğin beslediği kısır bir döngü içinde sıkışıp kalmıştı. Farkında olmadığı, mükemmel bir iş sunma çabasının bizzat sorunun kendisi olduğuydu. İşinden nefret ediyordu, patronundan da... Sonunda, bu kadar yetersiz olduğu için kendisinden de nefret etmeye başlamıştı.

Peki, neden mükemmel olmak isteriz? Bazı insanlar, Martha Stewart'ın eğlence ve dekorasyon konusundaki fikirlerini ya da

Pinterest ve Instagram gibi çevrimiçi platformların etkisini bunun sorumlusu olarak görür. Oysa gerçekte bu siteler sadece insanların uzun zamandır hissettiği mükemmeliyet açığını popüler kültürde daha görünür hale getiriyor.

Kendimizi başkalarıyla karşılaştırırız. Teslim etmek istediğimiz işe, sahip olmayı dilediğimiz yaşama dair kafamızda oluşturduğumuz imajlara ulaşmak isteriz. Ancak sorun şu ki, bu imajlar çoğu zaman gerçekçi ve uygulanabilir değil; ayrıca öylesine yüksek standartlara sahipler ki onları karşılamak imkânsızdır. Bunlara ulaşamadığımızda da kendimize karşı çok acımasız olabiliyoruz. Çünkü sonuçta başaramıyoruz.

Peki, Dory'nin mükemmelliğe ulaşma konusundaki doymak bilmez arzusunun ardındaki itici güç neydi? Bu kişiden kişiye değişebilir ancak genellikle başarısızlık korkusuna ya da derinlerde yatan yeterince iyi olmama duygusuna dayanır.

Başarısızlıktan korkanlar, genellikle kendilerini ve yaşamlarını çok katı bir bakış açısıyla değerlendirirler. Onların gözünde her şey kesin ve nettir. Ya başarılı olmuşlardır ya da olmamışlardır. Kendilerini değerlendirirken bir ortaları yoktur. Mükemmeliyetçi eğilimlere sahip kişiler, başarısızlıktan öylesine korkarlar ki mükemmelliğe ulaşmak için durmaksızın daha çok çalışırlar. Ancak hedefledikleri o mükemmeliyet gerçekte var olmayan bir şey olduğundan, başarı her zaman ellerinden kaçır.

İnsanların ulaşılamaz olana ulaşmak için kendilerini zorlamalarının bir diğer yaygın nedeni ise kendilerini yeterince iyi görmemeleridir. Bu yetersizlik hissinin somut bir temeli olmak zorunda değildir. Kişi buna inanıyorsa onun zihninde bu zaten tartışmasız bir gerçektir. Mükemmeliyetçi kişiler, başkalarının kendilerini nasıl gördüğü konusunda aşırı kaygı duyarlar ve hata yapmaktan korkarlar çünkü bu hataların başkalarının gözünde onları küçük düşüreceğini varsayarlar. Bu yüzden hata yapmaktan ne pahasına olursa olsun kaçınmaya çalışır-

lar. Eğer sadece mükemmele ulaşabilselerdi hem kendilerine hem de başkalarına değerli olduklarını kanıtlamış olacaktı. Mükemmeliyetçilik, ulaşılması imkânsız bir standarttır ve bu uğurda çabalamak oldukça yorucu olabilir.

Bazı insanların mükemmeliyetçi olmasının bir diğer nedeni de kontrol kazanma arzusudur. Dünya oldukça kaotik bir yer ve bu kaosun büyük kısmı kişinin kontrolü dışındadır. Kontrol edebilecekleri bir şey bulma arzusuyla aşırıya kaçabilirler. Mükemmel bir araba, ev ya da ofis isterler. Her şeyin kusursuz olması gerektiğini düşünürler ve dışarıdan mükemmel görünmesi için sürekli çalışırlar. Ancak hiçbir şey uzun süre kusursuz kalmaz. Mükemmelliğe dair gerçekçi olmayan ve sürdürülemez bir beklentiye ayak uydurmak için durmadan çabalamak zorunda kalırlar.

Mükemmeliyetçilik türleri

Mükemmeliyetçiliğin birçok farklı türü vardır. Ancak bunların hepsi temelde iki kategoriye ayrılır: uyarlanabilir (adaptif) ve uyumsuz (maladaptif) mükemmeliyetçilik. Mükemmeliyetçilik üzerine çalışan uzmanlar arasında, herhangi bir tür mükemmeliyetçiliğin gerçekten uyarlanabilir olup olamayacağı konusu hâlâ tartışmalıdır. Yine de bu metnin amacı doğrultusunda, ikisi arasında temel farkları ortaya koymaya çalışacağız.

Uyarlanabilir mükemmeliyetçilik, kişilerin çok yüksek standartlara ulaşmaya çalışmasını içerir ancak önemli bir farkla: Bu kişiler, mükemmelliğe ulaşmayı beklemenin aslında kimsenin gerçekten erişemeyeceği kadar olanaksız bir standart olduğunu anlarlar. Uyarlanabilir mükemmeliyetçiler, hedeflerine ulaşmak için büyük çaba harcadıklarında kendilerinden memnun olurlar.

Uyarlanabilir mükemmeliyetçilik, birinin büyük bir parti planlamak için çok fazla zaman ve emek harcamasına yol açabilir. Partiyi olabildiğince kusursuz kılmak için çok sıkı çalışabilir. Ancak partinin tamamen sorunsuz geçme olasılığının çok dü-

şük olduğunun da farkındadır. Planlama ve hazırlık sürecine ne kadar emek verdiğini bildiği için sonuç ne olursa olsun tatmin olur. Uyarlanabilir mükemmeliyetçiler, işler ters gittiğinde daha iyi tepki verme eğilimindedirler; uyumsuz mükemmeliyetçilere kıyasla daha az stresli ve üzgün hissederler.

Yukarıdaki örnekte parti planlayıcısı aslında mükemmeliyetçilik değil, mükemmellik* peşinde koşmaktadır.

İyi yapılmış bir işten gurur duymak istemekte, kendine yüksek standartlar koymakta ve büyük beklentiler içinde olmakta hiçbir sakınca yoktur. Aslında bu, kişiyi motive edebilir ve hedeflerine ulaşması için harekete geçirebilir. İnsanların sorun yaşamaya başladığı nokta, mükemmelliği isteyip ummak ile mükemmeliyetçilik arasındaki çizginin bulanıklaşmasıdır. Bu durum özellikle yüksek performans gösteren sporcularda sık görülür. Mükemmelliğe ulaşmak için çabalamaya başlayabilirler. Ancak zamanla sporda başarı elde ettikçe, bu başarıyı korumak için üzerlerindeki baskıyı artırırlar, artık tek bir hata bile yapmamaları gerektiğine inanırlar. Ama bu yaklaşım, zannedilenin aksine, üzerlerinde o kadar fazla stres yaratır ki eninde sonunda hata yapmalarına ve başarılarını kendi elleriyle sabote etmelerine yol açar. Bundan sonrası, sporcunun yaşadığı başarısızlığın nedeninin yeterince çalışmamak değil, mükemmeliyetçiliğin ta kendisi olduğunu fark edip etmemesine bağlıdır.

Uyumsuz mükemmeliyetçilik, insanların kendilerine imkânsız derecede gerçekdışı standartlar koymaları ve her zaman mükemmelliğe ulaşmayı beklmeleri durumudur. Bu kişiler, belirledikleri standartlara ulaşamadıklarında kendilerine karşı son derece eleştirel ve acımasız olurlar. Dory'nin durumunda, her projeyi

1. "Excellence" ve "perfection" metinde çok sık kullanılan iki sözcük. Biz *excellence* sözcüğünü mükemmellik, *perfection* sözcüğünü ise mükemmeliyetçilik olarak çevirdik. *Excellence* elimizden gelenin en iyisini yapma çabasıdır. Gelişime açıktır, süreci önemser, öğrenmeyi ve ilerlemeyi teşvik eder. Kusursuz olmaya değil, daha iyi olmaya odaklanır. *Perfection* ise hata yapmaktan korkmaktır. Her şeyin kusursuz olması gerektiğine inanmaktadır. Bu yüzden genellikle stres, erteleme ve tatminsizlik getirir. (ç.n.)

geç teslim ettikten ve patronundan azar işittikten sonra, giderek daha fazla stres yaşamaya başladı ve özsaygısı azaldı; depresyona girdi. Uyumsuz mükemmeliyetçiler her şeyi kontrol altında tuttuklarını düşünürler. İşler ters gittiğinde ise tüm suçun kendi omuzlarında olduğunu hissederler.

Mükemmeliyetçiler, kendilerini kusursuz biri olarak sunmak isterler ve iyi görünmeyeceklerini düşündükleri her durumdan kaçınmaya çalışırlar. Bu ise karşılaşması son derece zor bir baskı anlamına gelir.

Mükemmeliyetçi olabileceğinize dair işaretler

Mükemmeliyetçilik birçok biçimde kendini gösterse de bazı ortak özellikleri vardır. Bu özelliklerin kaç tanesini kendinizde görüyorsunuz?

1. Başkalarının size yardım etmesine izin vermek sizin güçlü yanınız değildir.
2. “Bir işi düzgün yapmak istiyorsanız, kendiniz yapmalısınız” felsefesiyle yaşarsınız. Görevleri başkalarına devretmek sizin için kolay değildir çünkü bu, kontrolü bırakmanız anlamına gelir.
3. Benlik algınız ve özgüveniniz, başarılarınızdan ve başkalarının tepkilerinden beslenir.
4. Her zaman yüksek mükemmellik standartlarına ulaşmaya çalışırsınız ve iyi yapılmış bir iş için başkalarından övgü almayı arzularsınız.
5. Bir hedefe ulaştıktan sonra, o duyguyu yeniden yaşamak için hemen yeni bir hedef belirlemeye hazırsınızdır.
6. Başarılı olamayacağınızı düşündüğünüz işleri ertelediğinizi ya da tamamen kaçındığınızı fark edersiniz çünkü başarısızlık duygusundan uzak durmak istersiniz.
7. Başkalarından da kendinize koyduğunuz yüksek standartları beklersiniz. Her zaman elinizden gelenin en iyi-

- sini yaparsınız ve başkalarının da aynı çabayı göstermesi sizi rahatsız eder.
8. Aksaklıkları çoğu zaman tamamen vazgeçmek için bir neden olarak görürsünüz. Örneğin, bir resim yaparken “hata” yaparsanız, tablo zaten “mahvoldu” diye düşünüp en baştan başlamaya karar verebilirsiniz.
 9. Bir işi tamamlamak sizin için zor olabilir çünkü sürekli eleştirel bir gözle bakar, her zaman daha iyisini yapabileceğinizi düşünürsünüz. Çalışmanızı, mümkün olabilecek en iyi haline gelmeden kimsenin görmesini istemezsiniz.
 10. Olayları siyah ya da beyaz olarak görürsünüz; gri alana pek yer yoktur. Size göre bir şey ya doğru ya da yanlıştır; ya mükemmel ya da berbatır; arası yoktur. Trafikte biri önünüze kırarsa onu kötü tercih yapmış biri ya da acele eden veya akıllı başka yerde olan biri olarak değil, kaba ve düşüncesiz olarak görürsünüz.
 11. Aklınızda hem kendinizin hem de başkalarının uyması gerektiğine inandığınız bir dizi kural vardır. Birisi –ister kendiniz olsun ister başkası– doğru olduğuna inandığınız biçimde davranmadığında memnun kalmazsınız.
 12. Ne kadar çok şey yolunda giderse gitsin, sizin dikkatiniz hep yanlış giden tek bir şeye odaklanır. Bir sınavda kırk dokuz soruyu doğru yanıtlamış olabilirsiniz ama tek bir hatalı yanıt tüm dikkatinizi oraya çeker.
 13. Birçok insan yolculuktan keyif alır. Siz onlardan biri değilsiniz. Sizin için her şey sonuca ulaşmakla ilgilidir. Tüm enerjinizi hedefe ulaşmaya harcarsınız. Sizin için sadece sonuç önemlidir.
 14. Kendinize karşı çok acımasızsınız. Bir şeyler ters gittiğinde kendinizi suçlarsınız ve hatalarınızı uzun süre unutamazsınız. Kendinizi kolayca affedemez, geçmişini geride bırakamazsınız.

Mükemmeliyetçilik övünülecek bir şey değil çünkü sizi ileri götürmez, tam tersine çoğu kez engeller!

Gerçekten mükemmel olmak zorunda mısınız yoksa sadece kendinizi buna mı inandırılıyorsunuz?

- Hep daha iyisini beklemek
- Henüz hazır olmadığınızı düşünerek başlamayı ertelemek
- İçinizde durmadan konuşan o tanıdık "Yeterli değilim" sesi

Tüm bunlar siz fark etmeden hayatınızı belirler. Sizi harekete geçmekten alıkoyar; üretmek yerine beklemeye, denemek yerine ertelemeye alıştıırır.

Bu kitap, neden hep daha fazlasını istediğinizi anlamana, bu bakış açısını değiştirmenize ve nihayet harekete geçmenize yardımcı olacak. 30 günlük bir yolculukla kendinize yeniden güvenmeyi öğreneceksiniz.

**Çünkü bazen ilerlemek için değil, sırtımızdaki
yüklerden kurtulmak için cesarete ihtiyacımız vardır...**

Çeviren: Nazlı Berivan Ak

