

*İnsanız. Ne yaptığımızdan, neye sahip olduğumuzdan, kiminle birlikte olduğumuzdan ya da nasıl görüldüğümüzden ibaret değiliz. Dünyada bir okyanus gibi geniş, güçlü, büyük, sürekli değişen bir gücüz; eski, köhne bir evin unutulmuş küçük bir odası değil. Kendimize ne kadar büyük olma izni verirsek, kendimize dönüş yolunu bulmamız da o kadar kolay olur.*

Hiç sahip olduğunuz potansiyeli tamamen ortaya koyamadığınızı hissettiğiniz oldu mu? Gereğinden fazla detaylara takıldığınız, bir iş yemeğinde herkes tarafından izlendiğinizi ya da ilişkinizi hak etmediğinizi düşündüğünüz bir an...

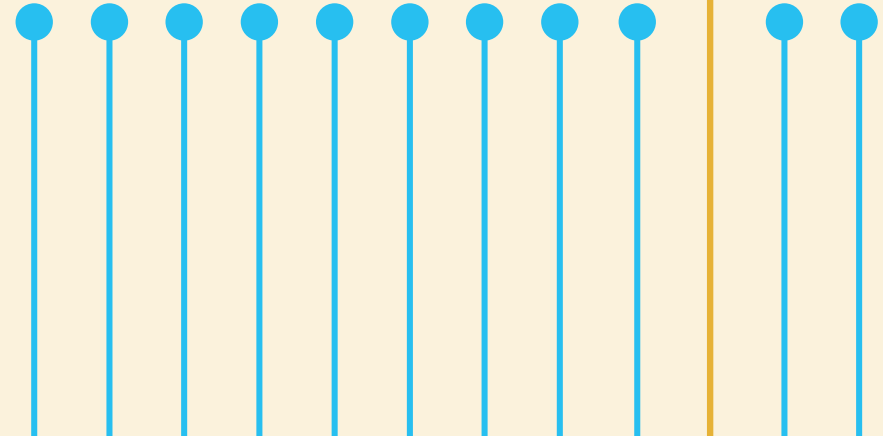
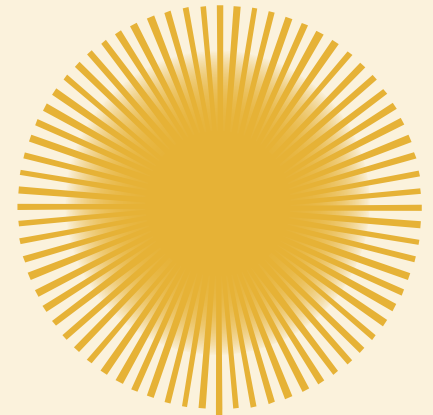
Psikoterapist ve yazar Katherine Morgan Schafler, aslında detaylara takılmanın o kadar da kötü bir şey olmadığını söylerken beş farklı mükemmeliyetçi tipinden bahsediyor. Kendinize özgü mükemmeliyetçi profilinizi belirlerken, her bir mükemmeliyetçi tipini aslında size hizmet edecek, hayatınızı kolaylaştıracak şekilde nasıl yönetebileceğinizi aktarıyor.

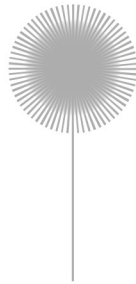
*Mükemmeliyetçinin Kontrolü Kaybetme Rehberi*, hikâyelerle örneklendirilmiş mizahi anlatımıyla içinizdeki gerçek güce nasıl erişebileceğinizin sırlarını paylaşıyor!

# *Mükemmeliyetçinin Kontrolü Kaybetme Rehberi*

**KATHERINE  
MORGAN  
SCHAFLER**

Çeviren: Nurşen Erdoğan





Translated from the English Language edition of The Perfectionist's Guide to Losing Control by Katherine Morgan Schaffer, originally published by Portfolio An imprint of Penguin Random House LLC. This edition arranged through Kayı Literary Agency. Copyright © 2023 Katherine Morgan Schaffer. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali, Portfolio An imprint of Penguin Random House LLC tarafından The Perfectionist's Guide to Losing Control adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Ajans aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

### **SOLA UNITAS - SOLA KIDZ**

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi  
No: 7/E İç Kapı No: 16 Ataşehir/İstanbul  
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com  
[www.facebook.com/solayayinlari](http://www.facebook.com/solayayinlari)  
[www.twitter.com/solaunitas](http://www.twitter.com/solaunitas)  
[www.instagram.com/solaunitasyayinlari](http://www.instagram.com/solaunitasyayinlari)  
[www.instagram.com/solakidz](http://www.instagram.com/solakidz)  
<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786258064216

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Nurşen Erdoğan

Editör: Gülnur Gözübek

Redaksiyon: Betül Yılmaz

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özkan Köse

Kapak Uygulama: Özkan Köse

Orijinal Adı: The Perfectionist's Guide to Control

### **BASILDIĞI YER**

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

# Mükemmeliyetçinin Kontrolü Kaybetme Rehberi

KATHERINE MORGAN SCHAFLER

Çeviren: Nurşen Erdoğan





**Michael'a ithafen...**



Bu kitaptaki sözü edilen hastaların kısa hikâyeleri kurgusaldır. Tüm isimler, geçmişler ve hikâyelerin detayları büyük ölçüde değiştirilmiştir; bunlar tüm hikâyelerin bütünsel bir hâlidir. İlerleyen sayfalardaki seans tasvirleri, odada, çalışmada ve kişide karşılaştığım belirli duygular, düşünceler ve bağlantılar etrafında şekillenmiştir. İfade etmeye çalıştığım şey bu temel duygusal doğruluktur, başka bir şeyin anlatımı değil. Birlikte çalışma ayrıcalığına sahip olduğum herkese tarifsiz bir minnettarlık duyuyorum. Eski ve mevcut hastalarıma: Hikâyeleriniz hâlâ size ait ve onları asla paylaşmayacağım.





**Bir kadın neyse odur ve o kadın bir bütündür.**

DR. CLARISSA PINKOLA ESTES

# İÇİNDEKİLER

Giriş: Mükemmeliyetçilik Bir Güçtür	13
Test: Hangi Tip Mükemmeliyetçisiniz?	21
<b>1 Mükemmeliyetçiliğinizin Derecelendirilmesi</b>	<b>27</b>
Beş Tip Mükemmeliyetçi	
<b>2 Mükemmeliyetçiliğinizi Kutlamak</b>	<b>55</b>
Doymak Bilmeyen Mükemmelleşme Arzunuzun Ardındaki Yetenekleri ve Avantajları Geri Kazanmak	
<b>3 Hastalık Olarak Mükemmeliyetçilik, Tedavi Olarak Dengede Kalmak ve Bir Hasta Olarak Kadınlar</b>	<b>79</b>
Kadınların Güç ve Hırs İfadelerini Patolojikleştirmek için Bir Model	
<b>4 Yakından Mükemmeliyetçilik</b>	<b>101</b>
Mükemmeliyetçilik ve Ruh Sağlığının Akışkanlığı Hakkında Daha Derin Bir Anlayış	
<b>5 Yanlış Sorunu Çözmeye Çalışıyorsunuz</b>	<b>159</b>
Mesele Hayatınıza Mükemmeliyetçilikle Yaklaşmanız Değil, Mesele Yanlış Adımlara Kendinizi Cezalandırarak Karşılık Vermenizdir	

<b>6</b>	<b>Çözümünden İyi Not Almaktan Hoşlandığınız Kadar Hoşlanacaksınız</b>	<b>189</b>
	Bırakın, İlerleyin ve Ne Olursa Olsun Kendinize Karşı Şefkatli Olun	
<b>7</b>	<b>Fazla Düşünmeyi Bırakmanıza Yardımcı Olacak Yeni Düşünceler</b>	<b>223</b>
	Günlük Yaşamda Aradığınız Başarıyı Bulmanıza Yardımcı Olacak On Temel Perspektif Değişikliği	
<b>8</b>	<b>Aşırıya Kaçmayı Bırakmanıza Yardımcı Olacak Yeni Şeyler</b>	<b>271</b>
	Her Mükemmeliyetçi Tipinin Uzun Vadeli Gelişmeyi Mümkün Kılan Yenilenme Alışkanlıkları Geliştirmesine Yardımcı Olacak Sekiz Davranış Stratejisi	
<b>9</b>	<b>Artık Özgürsünüz</b>	<b>309</b>
	Bugün Hayatınızın Tadını Çıkarmak için Kendinize İzin Verin	
	<b>Sonsöz</b>	<b>351</b>
	Yazarın Notu	353
	Teşekkür	357
	Notlar	365



Giriş

## **Mükemmeliyetçilik Bir Güçtür**

Düğünümüzden önceki gece, kocam ve ben ayrı ayrı uymaya karar verdik, böylece her birimiz büyük günümüzden önce akşamı mümkün olan en rahat şekilde geçirebilecektik. Akşam 22.30 civarında prova yemeğinden eve döndüm, e-postalarımın cevap verirken köpeklerimi gezdirdim ve ardından egzersiz yaptım.

Spor yaptıktan sonra harika bir duş aldım, ertesi gün nedimelerime vereceğim hediyeleri yeniden paketledim (mağazadan aldığım hediye paketi kâğıdı çok fazla bantla karalanmıştı ve zaten her şey çok kalitesizdi), bazı klinik notlarını dosyaladım, yatakta yaklaşık yirmi dakika yeminlerimi düzenledim, e-postalarımı tekrar kontrol ettim ve sonra gece 02.00'yi biraz geçte uykuya daldım.

Mükemmeliyetçiler dengeli insanlar değildir ve bunda bir sorun yoktur. Kişiliğimize uymadığı hâlde hazır ambalajlı denge ve genel sağlık kavramlarının dergilerine abone olmak sağlıklı olmak değil, itaatkâr olmaktır. Şu anda terapist kol-

tuğunda karşımda oturuyor olsaydınız, mükemmeliyetçilerin mükemmeliyetçiliklerinden kurtularak kendilerini özgürleştirdiklerinin size nasıl sürekli söylendiği konusunda üzeri örtülü göz devirmelerini karşılıklı olarak paylaşabilirdik. Ben ise size şu anda bunun asla işe yaramayacağını söylüyorum.

Meşhur kara tahtaya bin defa “Mükemmeliyetçi olmayacağım,” yazmak tamamen zaman kaybı olacaktır. Peki kendinizi nasıl özgür bırakabilirsiniz ya da özgürlüğün sizin için ne ifade ettiğini anlamaya nasıl başlayabilirsiniz? İşe kim olduğunuz konusunda kendinize karşı dürüst olmakla başlayabilirsiniz.

Ortalama bir hayatla asla tatmin olamayacağınızı kabul ediyorsunuz; üstün olmayı arzuluyor ve bunu zaten biliyorsunuz. Zorlandığınızda ne kadar geliştiğinizi kabul ediyorsunuz; bir meydan okumaya ihtiyacınız var yoksa can sıkıntınız depresif bir atağa dönüşme riski taşıyor. Ayrıca küçük oynamayı ve yeteneklerinizi inkâr etmeyi bırakıyorsunuz; ışıldamak için doğmuşsunuz ve bunu hissediyorsunuz.

Şimdiye kadar, son derece çarpık ve seçici olan mükemmeliyetçilik tasvirimize tepki olarak mükemmeliyetçi eğilimlerinize direndiniz. Mükemmeliyetçiliğin ne kadar kötü olduğunu göstermek adına olumsuzluklardan yola çıkılıyor (ki bu doğru ama bütüncül değil) ve mükemmeliyetçilerin sağlıksız olduğu ve düzeltilmeleri gerektiği sonucuna varılıyor.

İlginç bir şekilde (tahmin edilebileceği gibi), mükemmeliyetçiliği engelleme ve “mükemmel kusurlu” olma çabası kadınlara yöneliktir. Siz hiçbir erkeğin kendisinden “iyileşmekte olan bir mükemmeliyetçi” olarak bahsettiğini duydunuz mu? Steve Jobs, Gordon Ramsay ya da James Cameron mükemmellik istediklerinde, kendi alanlarında dahi olarak yüceltilirler. Ünlü kadın mükemmeliyetçiler nerede?

Martha Stewart’ın mükemmeliyetçiliği üzerine bir imparatorluk kurduğunu ve belki de zamanımızın en ünlü kadın mükemmeliyetçisi olduğunu iddia edebilirsiniz ancak şirketi

Martha Stewart Living Omnimedia'nın odaklandığı şeye dikkat edin: Birtakım brunch tarifleri, tatil eğlencelerine dair şeyler, canlı renkli boya paletleri, düğünler... Bunlar arketipsel ev kadını ilgi alanlarıdır. Martha Stewart, "daha dengeli" olması gerektiği (yani, güçlü dürtüsünü yumuşatması) söylenmek yerine mükemmeliyetçiliğini, kükreyen alkışlarla giyiyor çünkü onun çıkarları, kadınların\* alenen hırslı olması için kabul edilebilir olan bir alanda kalıyor. Bunların hiçbiri tesadüf değil.

Kadınlarda mükemmeliyetçiliği yok etme çağrısının bir nedeni de mükemmeliyetçiliğin güçlü bir enerji olmasıdır. Her tür güç gibi (zenginliğin, kelimelerin, güzelliğin, aşkın vb. gücü) mükemmeliyetçilik de eğer onu doğru bir şekilde nasıl kullanacağını anlamazsanız, hayatınızı bozunuma uğratabilir. Mükemmeliyetçilik, mükemmel bir hizmetkâr ve korkunç bir efendi yaratır; bu konuda da dürüst olmalıyız.

Sadece şöyle söyleyebilir miyiz?

İkimiz de geçmişte mükemmeliyetçiliğinizin size hayatın her alanında işkence ettiğini biliyoruz: Profesyonel, romantik, sanatsal, fiziksel, ruhsal. Çünkü onu bir güç ve armağan olarak algılamadınız, ona saygı duymadınız, onu inkâr etmeye çalıştınız ve gerçek mükemmeliyetçiliğin her ikisiyle de pek ilgisi olmamasına rağmen onu düzenlilik ve dakiklik eğilimine indirdiniz. Mükemmeliyetçiliğinizi ne kadar uzaklaştırırsanız, o da o kadar sert bir şekilde geri itildi. Denesiniz de mükemmeliyetçiliğinizden kurtulamadınız (ve bunu da denediniz) çünkü bu sizin kim olduğunuzun temel bir bileşenidir.

Şanslısınız ki, kim olduğunuzun en derin, en güçlü parçaları sizi asla terk etmez. İçinizdeki ne yapacağınızı bilemediğiniz güçlü enerjiyi uyuşturmak, küçümsemek ya da başka bir şekilde susturmak için her neyi denediyseniz, ben de denedim. Sorun değil, hiçbiri işe yaramadı. Neyse ki mükemmeliyetçiliğiniz hâlâ sağlam ve artık sorununuz için gerçek bir çözümünüz bulunuyor.

---

\* Burada ve bu kitap boyunca kadınlar, kendilerini kısmen veya tamamen kadın olarak tanımlayan ve başkalarının kadın olarak algıladığı herkesi ifade etmektedir.



Sorununuz mükemmeliyetçi olmanız değil. Dünyadaki en neşeli, sıradışı ya da tatmin olmuş insanlardan bazıları mükemmeliyetçidir. Sizin sorununuz tam olarak kendiniz olamazmanızdır.

Kadınlar her gün nasıl daha azı olabilmeleri gerektiğine dair sonsuz bir direktif kaynağına maruz kalıyorlar. Nasıl daha az tartılır, nasıl daha az istenir, nasıl daha az duygusal olunur, nasıl daha az evet denir ve kesinlikle nasıl daha az mükemmeliyetçi olunur? Bu ise daha fazlası hakkında bir kitaptır. Olduğunuz kişiden daha fazlasına dönüşerek, istediklerinizden daha fazlasını nasıl elde edebileceğiniz hakkındadır.

New York'taki özel muayenehanemde yıllardır mükemmeliyetçilerle çalışmaktayım. Bu kitap, bu çalışmanın yanı sıra Google'da yerinde terapistlik, yatılı tedavide çalışma ve bir bağımlılık rehabilitasyon merkezinde danışmanlık da dahil olmak üzere çok çeşitli ortamlardaki klinik deneyimlerime dayanmaktadır.

Mücadele etme, büyüme ve gelişme yollarımızı keşfetme konusunda uzun süredir takıntılıyken, Columbia Üniversitesi'nde lisansüstü çalışmamı ve klinik eğitimimi tamamlamadan evvel Kaliforniya Üniversitesi, Berkeley'de psikoloji alanında lisans derecemi tamamladım. Ayrıca, New York'taki Maneviyat ve Psikoterapi Derneği'nde lisansüstü eğitimimi tamamladım. İnsani Gelişim Enstitüsü ve UCLA Hammen Laboratuvarı'ndaki araştırma deneyimim, son yirmi yıldır zihnimde evirip çevirdiğim soruların kıvılcımını çaktı. İnsanların birbirlerine nasıl bağlandıklarına dair merakımın derinliği, her zaman cevaplardan daha fazla sorum olacağını garanti etse de bu kitabı şimdiye kadar topladığım cevaplarla doldurmaya çalıştım.

İşte uzun zamandır kendime sorduğum bir soru: İnsanlar “Ben mükemmeliyetçiyim,” derken ne demek istiyorlar?

Mükemmeliyetçi olmanın halk dilindeki tanımı şu şekildedir: Mükemmeliyetçi, her şeyin her zaman mükemmel olmasını isteyen ve işler mükemmel olmadığında üzülen kişidir.

Fakat aslında bu kadar basit değildir.

İnsanlar “Ben mükemmeliyetçiyim,” dediklerinde, kendilerinin mükemmel olmasını, başkalarının mükemmel olmasını, havanın mükemmel olmasını, hayatta gelişen tüm olayların mükemmel olmasını beklediklerini söylemiyorlar.

Mükemmeliyetçiler, her şeyin her zaman mükemmel bir şekilde yürümeyeceğini anlayan zeki insanlardır. Bazen zorlandıkları şey de bu entelektüel taviz karşısında neden hâlâ kusurlu olmaktan dolayı hayal kırıklığına uğradıklarını anlamaktır. Bazen merak ettikleri şey, neden durmaksızın çabalamak zorunda hissettikleridir. Bazen de kafalarını karıştıran şey, en başta ne için çabaladıklarıdır. Sıklıkla sorguladıkları şey ise, neden “normal bir insan gibi” rahatlamamın tadını çıkaramadıklarıdır. Bilmek istedikleri şey, başardıkları şeylerin dışında kim olduklarıdır.

Her insan bir noktada bu varoluşsal meraklarının değişkenleriyle karşılaşır. Mükemmeliyetçiler bunları her zaman düşünür.

Beş mükemmeliyetçi tipi belirledim, böylece hangi tip olduğunuzu belirleyerek yeteneklerinizin kilidini açabileceksiniz. Ayrıca yoğun mükemmeliyetçilik dürtünüzü daha iyi anlayacak, kendinizi mükemmeliyetçi olmamaya zorlamak adına iradenizi boşa harcamayı bırakacak ve ardından tüm bu yeni özgürleşmiş enerjiyi en özgün benliğinize hizmet etmek için kullanacaksınız.

Bu kitabın ilk yarısı, mükemmeliyetçiliği daha iyi anlamak için parçalarına ayırıyor. Bölüm 1, sizi beş mükemmeliyetçi tipiyle tanıştırıyor. Bölüm 2, sizi mükemmeliyetçiliğin araştırma camiası tarafından iyi bilinen ancak ticari sağlık dünyasında çok az tartışılan avantajlı bir boyutu olan uyumlu mükemmeliyetçilikle bağlantı kurmaya davet ediyor. Bölüm 3, mükemmeliyetçiliği feminist bir perspektiften mercek altına alıyor. Kontrol ve güç arasındaki farkı göstermenin yanı sıra, Bölüm 4 mükemmeliyetçiliğin katmanlarını kaldırarak mükemmeliyetçiliğin ne olduğu, ne zaman sağlıklı olduğu ve ne zaman olmadığı hakkında derinlemesine bir anlayış sunuyor.

Bu kitabın ikinci yarısı, mükemmeliyetçiliğinizi size karşı değil, sizin için çalışacak şekilde nasıl yeniden yapılandıracağınızı gösteriyor. Bölüm 5'te mükemmeliyetçilerin yaptığı bir numaralı hatayı öğrenecek ve Bölüm 6'da bunun yerine ne yapmanız gerektiğini öğreneceksiniz. Bölüm 7, sizi mümkün olan en sağlıklı zihniyete geçirmek için on temel bakış açısı değişikliği sunuyor. Bölüm 8, her mükemmeliyetçi tipinin ilerlemesini sürdürmek ve uzun vadeli büyümenin kilidini açmak için uygulayabileceği sekiz davranışsal strateji sunuyor. Bu kitabın son bölümü ise her mükemmeliyetçinin yüzleşmesi gereken bir soruyu yanıtlamakta: Teknik olarak istediğimi yapmakta özgür olduğumu biliyorum, öyleyse neden hâlâ kendimi kapana kısılmış hissediyorum?

Nihayetinde bu kitap size hayatınızda yapacağınız en büyük takası, yani yüzeysel kontrolü gerçek güçle takas etmeyi öğretecek.

Eğer size bozuk olan yanlarınızla nasıl başa çıkacağınızı öğretecek bir kitap arıyorsanız, yolculuğunuza başka bir yerde devam etmeniz gerekiyor. Çünkü bu kitap, (Bölüm 5'te ele alacağımız kendini yıkıcı alışkanlıklarınız olsa bile) sizde yanlış bir şey olmadığı olasılığını mercek altına alıyor.

Bu, insanların terapide duymaktan hoşlanmadıklarını öğrendiğim bir cümledir. Narsistler hariç, hiç kimse terapiye iyi, güzel, hatta olağanüstü olduğunu duymak için gelmez.

Çoğu insan kendilerinin bile bildiğinden daha kötü durumda olduklarına dair özel bir şüphe taşımaktadır. Yani, kötü bir şey gibi. Ayrıca terapiye gitmek, gerçekten ne kadar kötü olduğunu duymaya hazır olduklarını gösteriyor. Temel olarak, insanlar profesyonel danışmanlık ve klinik danışma yoluyla ne kadar sorunlu olduklarını öğrenmek ister. Ayrıca, tüm pürüzlü kusurlarıyla dünyada yollarını bulmak için yardım isterler.

Hayır.

Kim olduğunuzun patolojikleştirilmiş bir versiyonuna yatırım yapmak, enerjinizi son derece gereksiz bir şekilde kul-

lanmak demektir. Ayrıca iyileşmekten kaçınmanız için de bir bahanedir. İki için de burada değilim. Konuşmanın odağını zayıflıktan güce kaydırmak için buradayım. Düzeltmeden bağlantıya. Patolojiden fenomenolojiye. Korkudan meraka. Tepkisellikten proaktiviteye. Yok etmekten bütünleştirmeye. Tedaviden iyileşmeye.

Mükemmeliyetçilik bir mücadele olmak zorunda değildir. Sağlıklı olmak için mükemmeliyetçi olmayı bırakmak zorunda değilsiniz.

Herhangi bir noktada, bunu idrak etmek yerine düzeltilmeniz gerektiği fikrine geri dönmek isterseniz, okumayı bırakın. Hepimiz, sahip olduğumuz güce doğru adım atmaya hazır olduğumuzda sarsılırız; sizin de sarsılmanıza izin var. Daha fazla zamana ihtiyaç duymanız ya da büyümeyi kesinlikle reddetmeniz normaldir. İlk etapta büyümek istememenin de sorun olmadığını eklemek isterdim ancak bu nokta, bu durum sizin için tartışmalı olacaktır. Siz bir mükemmeliyetçisiniz. Yükselme arzunuzu kapatamazsınız. Sınırlarınızı test etmekten başka bir şey yapamazsınız. Yardım edemezsiniz ama ayıyı dürtebilirsiniz.

İşte yıllarca araştırdığım bir başka soru: Ya mükemmeliyetçiliğiniz size yardımcı olmak için varsa?

Bazı yetenekler, size nasıl hizmet edebileceklerini anlayana kadar yük gibi gelir. Mükemmeliyetçiliğinizin size nasıl bir armağan olduğunu ve sizin de dünyaya nasıl bir armağan olduğunuzu göstermeme izin verin.



Test

## Hangi Tip Mükemmeliyetçisiniz?

Aşağıdaki her sorudan sonra, sizi en iyi tanımlayan cevabı daire içine alın. Her cevap bir harfe karşılık gelmektedir (A, B, C, D, E). Tüm soruları yanıtlamayı bitirdiğinizde, hangi tip mükemmeliyetçi olduğunuzu belirlemek için testin sonundaki mükemmeliyetçi profil anahtarını kullanın.

**1. İşyerinde bağırarak, masanıza vurmaya veya kapıları çarpmaya gibi öfkeli bir çıkış sergilediniz mi?**

A) Evet. Kendime veya başkalarına karşı sinirli olduğumda, bu genellikle belli olur.

B) Asla. Her zaman sakin ve son derece profesyonelimdir.

C) Hayır. İnsanların benimle kolayca bağlantı kurabileceklerini hissetmeleri benim için önemli, bu yüzden başkalarına itici gelebilecek davranışlardan kaçınmak için elimden geleni yapıyorum.

D) Hayır. Çok şey ifade etmek istiyorum ama doğru zamanı bekliyorum ve bunu ifade etmenin doğru yolunu arıyorum.

E) Hayır. Öfke kontrolüyle mücadele etmem ama dürtü kontrolüyle mücadele edebilirim. Örneğin, bir toplantıda üzerinde düşünmeden bir dizi yeni fikir paylaşıyorum.