

## YAZAR HAKKINDA

Feza Karakaş'ın çocukluk yıllarında Mevlana, Ömer Hayyam, Hafız gibi üstatların yazılarını okuyarak başlayan farkındalığı ve içsel yolculuğu, 1990'lı yılların başında Luise Hay, Wayne Dyer kitapları ve "Landmark Education" eğitimleri ile tohum atmaya ve çiçek açmaya başladı.

2004 yılında Amsterdam'da Byron Katie ile tanışması sonucu The Work metoduna âşık oldu.

2005 yılında almaya başladığı The Work eğitiminden sonra 2011 yılında Uluslararası Sertifikalı The Work Kolaylaştırıcısı oldu. 2019 yılında kendisi gibi sertifikalı The Work Kolaylaştırıcısı olan eşi Metin Karakaş ile FMK Bilgelik Atölyesi'ni (Farkındalık, Meditasyon ve Kabul Atölyesi) kurdu. 2019 yılının başından beri FMK Bilgelik Atölyesi'nde eğitmenlik yapmakta, kurumsal ve özel seminerler vermekte, çevrimiçi workshoplar düzenlemekte, kurslar tasarlamakta ve kitaplar yazmaktadır.

Kastamonu doğumlu olan yazar gençlik yıllarını, lise eğitimini ve yüksek okul eğitiminin ilk yıllarını Ankarâda geçirdi. 1979 yılında evlenerek eşi ile birlikte ABD'ye taşındı. Houston Üniversitesi İşletme Fakültesi Maliye bölümünü bitirdi. Western Connecticut Üniversitesi Psikoloji, Connecticut Üniversitesi Sosyal Hizmetler Master eğitimine katıldı. Eşinin işi gereği Orta-doğu, Güney Amerika ve Avrupa'da uzun seneler yaşadı. İki çocuk annesi ve beş torun sahibi olan Feza Karakaş şu anda hem Türkiyede hem de ABD'de ikamet etmektedir.

Çocukluğundan beri özgür olmayı seven Feza için farkındalık ve gerçek benliğini yaşamak önemli. Byron Katie'nin The Work metodu olan düşünce sorgulamasını kullanarak ulaştığı farkındalığı paylaşmak en sevdiği hizmetlerden biri. Sizi özünüzden uzaklaştıran ve acı, keder veren hikâyelerinizi fark etmeniz, onları sorgulayarak özünüze yakın olabilmemiz için destek vermek, onu kendine yaklaştırıyor ve bu işi gönülden çok severek yapıyor.

Sizleri sevginin sevgi ile buluştuğu alana davet ediyor.

[www.fezaarakas.com](http://www.fezaarakas.com)

[www.bilgelikatolyesi.com](http://www.bilgelikatolyesi.com)

Tel. 0530 730 17 87



DESTEK YAYINLARI: 1531

KİŞİSEL GELİŞİM: 247

### **FEZA KARAKAŞ / ÖZGÜRLÜK PROJESİ**

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

*İmtiyaz Sahibi:* Yelda Cumaloğlu

*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun

*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmegül

*Son Okuma:* Devrim Yalkut

*Kapak Tasarım:* Melike Doğan

*Sayfa Düzeni:* Melike Doğan

*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak-Mesud Topal

Destek Yayınları: Kasım 2021

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-506-7

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

[www.destekdukkani.com](http://www.destekdukkani.com)

[info@destekyayinlari.com](mailto:info@destekyayinlari.com)

[facebook.com/DestekYayinevi](https://facebook.com/DestekYayinevi)

[twitter.com/destekyayinlari](https://twitter.com/destekyayinlari)

[instagram.com/destekyayinlari](https://instagram.com/destekyayinlari)

Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul

Tel. 0 212 613 30 06



Feza Karakaş

# ÖZGÜRLÜK PROJESİ

Mükemmel Olmalıyım. Bu Doğru mu?





## İÇİNDEKİLER

**YAZAR HAKKINDA / 1**

**TEŞEKKÜR / 11**

**ÖNSÖZ / 12**

**KİTAP HAKKINDA / 13**

**FARKINDALIK ÖZGÜRLÜKTÜR / 16**

Sahte Benlik ve Öz / 17

Öz Nedir? / 19

Öze Ulaşmak ve Ona Bağlanmak / 20

**MÜKEMMELİYETÇİLİK / 22**

Mükemmel Nedir? / 22

Mükemmeliyetçilik Nedir? Mükemmeliyetçi Zihninin Davranış

Özellikleri Nelerdir? / 26

**OLUMLU VE OLUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK / 36**

**İNSAN NEDEN MÜKEMMELİYETÇİ OLUR? / 38**

**MÜKEMMELİYETÇİLİK TİPLERİ / 40**

Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik Beklentileri / 44

Süper İnsan (Olmalıyım, Olmalısın, Olmalıyız) Sendromu / 46

Kusursuz Olma Arzusu / 47

Eleştiri Alma Korkusu / 48  
Hata Yapmamam Lazım, Bu Doğru mu? / 52  
Hata Yaparsam Rezil Olurum, Bu Doğru mu? / 65  
Utanç Duygusu / 71  
Ben Yetersizim, Bu Doğru mu? / 74  
Kendini Suçlamak / 78  
Eleştirel ve Aşağılayıcı Bir Zihniyetten  
Çıkmak Mümkün mü? / 79  
Herkesi Hoşnut Etmek Mümkün Değildir / 82  
Başarısızlık Sizin Yazdığınız Bir Hikâyedir / 86

**MÜKEMMELİYETÇİ MİSİNİZ? / 88**

**MÜKEMMELİYETÇİ DÜŞÜNCELERİN  
ETKİSİNDEN KURTULMAK MÜMKÜN MÜDÜR? / 91**

**MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN BEDELİ / 95**

**MÜKEMMELİYETÇİ ZİHİN HAKİKATİ İKİYE BÖLER / 97**

**KARİYER MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ / 99**

**DUYGUSAL MÜKEMMELİYETÇİLİK / 102**

Duyguları Serbestçe Yaşayabilmek Özgürlüktür / 105

İnsan Olma İznini Vermek / 106

**EBEVEYN MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ / 109**

**SAPLANTILI MÜKEMMELİYETÇİLER / 115**

Temizlik Takıntısı / 116

**SIKIŞMIŞ MÜKEMMELİYETÇİLİK / 125**

**VÜCUT VE GÖRÜNÜŞ MÜKEMMELİYETÇİLİĞİ / 126**

**GEÇMİŞTE HATA BULMAK / 129**

**BİR MÜKEMMELİYETÇİ İLE NASIL YAŞANIR? / 131**

Hesap Sormak ve Soru Sormak Arasındaki Fark Nedir? / 134

**KISIRDÖNGÜ / 138**

Erteleme Nedir? / 138

Zihin Felci / 139

Mükemmeliyetçilik ve Karar Verebilmek / 142

Çözüm Nedir? / 143

Gerçekçi Hedefler Belirleyin / 144

**“HİKÂYEN OLMASA KİM OLURDUN?” MEDİTASYONU / 145**

**TEK GERÇEK ŞİMDİKİ ANDA OLANDIR / 147**

Gerçekçi İnsan / 147

Gerçeklik Kontrolü / 148

**MÜKEMMELİYETÇİ AFFETMEKTE ZORLANIR / 150**

**DEĞERLİYİM ÇÜNKÜ DEĞERLİYİM / 160**

**MÜKEMMELİYETÇİLİK VE İLİŞKİLER / 162**

Aşk İlişkisi / 162

Koşulsuz Sevgi / 164

Hayal Kırıklığı / 165

Arkadaşlık İlişkileri / 166

**TÜNEL VİZYONU / 168**

**MÜKEMMEL OLMA ÇABASI / 170**

## **MÜKEMMELİYETÇİ LİDERLER / 172**

İyi Liderlerin Sahip Olduğu Yetenekler / 173

Özden Gelen Lider Nasıl Olur? / 175

Farkındalık Egzersizleri / 178

## **MÜKEMMELİYETÇİLİK VE YAŞ ALMAK / 180**

Kabul Meditasyonu / 182

## **MÜKEMMELİYETÇİLİK KURSUNDAN DANIŞANLARIN BEKLENTİLERİ / 184**

## **İLK SEANS SONUNDA KATILIMCILAR NELER ALDILAR? / 187**

## **HİKÂYELER / 189**

## **THE WORK HAKKINDA / 201**

The Work (Çalışma) Nedir? / 201

The Work (Çalışma) Niçin Yapılır? / 202

The Work (Çalışma) Nasıl Yapılır? / 203

Dört Soru Nedir? / 204

Tersine Çevirmeler Nasıl Yapılır? / 204

## **FMK BİLGELİK / 206**

Amacımız / 206

FMK Atölye Çalışmaları / 207

Kurumsal Çalışmalar / 209

FMK Eğitim Programları / 209

FMK The Work Temel Eğitim Programı / 210

FMK Kendini Tanıma Programı / 210

## **KAYNAKLAR / 211**



*Bu kitabı sevgili arkadaşım, eşim, aşkım,  
can yoldaşım, sevgilim Metin'ime adıyorum.*



## TEŞEKKÜR

Değerli rehberim ve ruh annem olarak gördüğüm, bana aydınlığın yolunu gösteren ve bugün olduğum kişi haline gelmemi sağlayan sevgili Byron Katie'ye, kitabımı yazarken bana tüm desteğini veren sevgili eşim Metin'e, kitabı yazmakta ilham veren Mükemmeliyetçilik kursu katılımcılarına, FMK ekibine, kusursuzluğu dışarıda ararken mükemmelin nerede olmadığını göstererek nerede olduğunu bulmamızı sağlayan tüm insanlara çok teşekkür ederim. Ayrıca kitabımın değerli editörü Zümrüt Bıyıklıoğlu ve yayınevim Destek Yayınları'na sonsuz teşekkürler.

## ÖNSÖZ

Ben seviyorum. Sevgiden uzaklaştığım zaman özümden uzaklaşır, özümü reddederim.

Kusursuz olmaya bağlanmış ve bunu amaç edinmiş ego mükemmelliği arar. Sevgi ise egonun kusur diye etiketlediği her şeyi kabul eder. Çünkü sevginin işi odur, başka bir şey yapması mümkün değildir. “Ben kusursuz olacağım” diye çabalamaz. Çünkü o zaten kusursuzdur. Egonun olumsuz diye etiketlediği, yargıladığı duygu ve davranışları yapmayacağım diye uğraşmaz.

Benim işim insan halimde deneyimlediğim her duyguyu kabul etmek ve sevmektir. Öfkemi, kızgınlığımı, depresyonumu, endişemi, kaygımı, coşkumu, neşemi, kıskançlığı, kini, nefreti, intikam duygusunu, utanç ve suçlamayı, şefkati, güvensizliği, merakımı, utangaçlığımı, cesaretimi, korkumu, sevincimi, kederimi hepsini, deneyimlediğim her halimi kabul ederim. Onlara şefkatli bir annenin çocuklarına davrandığı gibi davranırım.

Mükemmel, zihnin mükemmel değil diye yargıladığını kabul edendir.

*Feza Karakaş*

## KİTAP HAKKINDA

Mutlu, açık ve özgür yani herhangi bir düşünce veya inanca bağlanmamış bir zihin ile yaşamak mümkün mü? Benim deneyimime göre evet, mümkün.

Peki ama nasıl? Açık ve özgür zihin nasıl deneyimlenir?

Aslında yaşamı deneyimlemek sandığınızdan çok daha kolaydır ve sadece pratik gerektirir. Yaşam siz farkında olmasanız da mucizelerle doludur ve KABUL, mucizenin önkoşuludur. Çünkü mucize ancak anda ve Öz'de olur. Öz mucizelerin kaynağıdır ve ona ulaşmak kabul ile mümkündür. Gerçeği olduğu gibi kabul edebilen insan kendine olduğu kadar başkalarına da sevgi ve şefkat ile yaklaşabilme cesaretini geliştirebilir.

Bu kitaba öncelikle yaşamı sınırlayan, kişiyi cendereye sokan, hayata çok kısıtlı ve dar bir açıdan bakmamasına neden olan bir çeşit zihin köleliği olarak adlandırdığım mükemmeliyetçiliğin tanımını ve insan yaşamı üzerine etkileri konusunda görüşlerimi yazarak başlayacağım. Önce Eckhart Tolle'nin dediği gibi, "ne" olduğuna bakacağız. Yani bizi özden koparan ne, mükemmeliyetçi olmamıza sebep olan etkenler neler sorusuna yanıt arayacağız. Ardından Byron Katie'nin yolundan gidip bu zihin hapisanesinden "nasıl" çıkar ve özgür zihin oluruz kısmına odaklanacağız. Kısacası önce mükemmeliyetçilik kalıplarının ve insan üzerindeki etkilerinin farkına varacağız. Sonra da bu düşünce kalıplarından ve yaşamımızdaki etkilerinden nasıl özgürleşebileceğimizi göreceğiz.

Bu kitabı kendinizi olduğunuz gibi kabul etmeye, farkındalığınızı artırarak hem farkında olduğunuz hem de olmadığınızı mükemmeliyetçi düşünce kalıplarınızdan kurtulabilmenize destek olmak için tasarladım. Kitabı yazarken genel amacım hata yapmak, başarısız olmak, sevgi ve onay alamamak gibi takıntılı korkularımızın ötesinde kim olduğumuzu anlamak ve bu kalıpların ötesindeki gerçek kendimiz ile tanışmamıza aracı olmaktı. Ulaşılması imkânsız standartları olan, kusursuzluğu arayan ve iç huzurumuza engel olan mükemmeliyetçi düşünce kalıplarının farkına varmak ve zihin hapishanesinden çıkarak özgür zihni deneyimlemek için bir anahtar sunmaktı.

Bu kitapta kapalı zihin nedir, hangi düşünceler zihni kapatır ve kilitler, mükemmeliyetçi düşünce kalıpları nelerdir, kapalı zihnin insan yaşamı üzerindeki etkisi nedir, kapalı zihin nasıl açılır gibi konular detaylı bir şekilde yazıldı. Kitap “Mükemmeliyetçilik” semineri sonucunda ortaya çıktı ve katılımcılarımızın içten ve candan paylaşımları ile zenginleşti. Bu kitabın yazılmasında desteği ve katkısı olan, değerli paylaşımları ile bizleri aydınlatan tüm katılımcılarıma sonsuz şükran ve teşekkürlerimi sunuyorum. İyi ki varlar. Bu kitabı yarattılar.

Bu kitabın temeli farkındalıktır. Bir şeyden veya sevmediğimiz bir yönümüzden bir uru ameliyatla aldırır gibi kurtulmak için yazılmış bir kitap değildir. Bu kitap mükemmeliyetçi yönlerinizin farkına varmanızı desteklemek amacı ile yazıldı. Kitapta mükemmele olan bakış açımızı değiştirip tarifini yeniden yapacak, mükemmeli nerede aradığımıza ve gerçek mükemmele nasıl ulaşacağımıza bakacağız. Mükemmel ile mükemmeliyetçilik arasındaki fark nedir sorusunun yanıtını arayacağız. Sonrasında deneyimlerimden öğrendiklerime göre farkına vardığımız her mükemmel beklenti kalıbı kendiliğinden bizi bırakacak. Sizin bir şeyi bırakmanıza gerek kalmayacak.

Bu kitabı bir çalışma kitabı olarak kullanmanızı tavsiye ediyorum. Egzersizler, mükemmeliyetçi kalıplarınızın farkına varmak, bu düşünceleri sorgulamak ve dönüştürmek üzere tasarlandı. Sorgulama metodu olarak Byron Katie'nin The Work (Çalışma) teknikleri kullanıldı.<sup>1</sup>

---

1 Byron Katie'nin The Work (Çalışma) metodu hakkında bilgi edinmek için [www.thework.com](http://www.thework.com) ya da [www.Fezakarakas.com](http://www.Fezakarakas.com) sitelerine bakabilirsiniz. Ayrıca kitabın sonunda The Work tekniği hakkında detaylı bilgiye ulaşabilirsiniz.