

İŞ-ÖZEL HAYAT DENGESİ İÇİN 7 TEMEL İPUCU

Yıllık izinlere sıkışan bir hayattan kurtulmak mümkün mü acaba? Peki ya, dünyada durum nasıl? Almanya'nın dünyanın en az çalışılan ikinci ülkesi olduğunu biliyor muydunuz? (yıllık ortalama 1.413 saat) En az çalışılan ülke ise Hollanda (1.379 saat). Türkiye'de ise insanlar (12 milyon çalışan) Almanya'dan tam 58 iş günü daha fazla çalışıyor (yıllık 1.877 saat).¹ Durum böyle olunca, nerede hata yaptığımızı biraz irdelemek gerekiyor sanırım. Tatile çıktığımız şu günlerde iyice ağırlaşan "**pazartesi sendromu**" nu biraz olsun hafifletebilirsek, ne mutlu bize. Gelin, iş-özel hayat dengesi için yapılması ve yapılmaması gereken 7 temel şeye bir göz atalım. İyi tatiller ☺



- 1) Hayattan ne istediğinize dair bilinçli tercihler yapın (*Make deliberate choices about what you want in life*):** Hayatı akışına bırakmak yerine, hayattan ne istediğinize ve beklediğinize dair net fikirleriniz olsun. Zamanınızı nasıl geçireceğinizi de bu doğrultuda belirlemeye çalışın. Hayatınızdaki önemli kişilerle (eşiniz, aile büyükleri, yakın çalışma arkadaşları) bu konuyu konuşun, fikir alışverişinde bulunun. Sizin için neyin gerçekten önemli ve değerli olduğuna karar verin. Daha sonra da kendinize bir yol haritası belirleyin ve ona sadık kalın.
- 2) Yakın çevrenizle neyin işleyip işlemediğini düzenli olarak konuşun (*Regularly communicate about what's working and what isn't*):** Yol haritanızı uygulamaya geçirdiğinizde birçok etmenin bu haritayı zorlayacağını unutmayın. Hayatınızdaki önemli ve değer verdiğiniz kişilerle sürekli iletişim halinde olun. Yol haritanızda işleyen ve işlemeyen, tıkanan noktaları tartışın. Düzeltme ya da güncelleme yapmaktan çekinmeyin. Yeter ki asıl hedeften uzaklaşmayın. İstemediğiniz bir ortamda uzun süre bulunmaktansa gerekirse yer ve konum değiştirmeyi göze alın.
- 3) Ailenize, arkadaşlarınıza ve hobinize zaman ayırın (*Set aside time for family, friends and important interests*):** Sevdiklerinize işten arta kalan zamanınızı ayırmayın. Onlarla vakit geçirmek için düzgün bir zaman planı yapın ve işle ilgili acil bir durum gelişse bile bu konuda taviz vermemeye çalışın. Sonradan pişmanlık duymamak için buna özen gösterin. Unutmayın ki, geri getirilemeyen tek şey zaman.
- 4) Başarı konusunda kendi yaklaşımınızı belirleyin (*Set your own parameters around success*):** Kim olduğunuza, değerlerinize ve nelerin gerçekten önemli olduğuna dair güçlü bir algınız olsun. Bunu yaptığınız her şey için bir rehber olarak kullanırsanız sizin için gerçek başarının ne olduğunu da tanımlamış olursunuz. Sizi neyin mutlu ettiğini bilin ve bunu mümkün olduğunca hayatınıza dahil edin. Bu durum başkaları tarafından iş ve hayat arasında kalmışsınız gibi değerlendirilse bile belirlediğiniz yaklaşımdan vazgeçmeyin..
- 5) Dikkatinizi dağıtan şeylerden uzak durun (*Turn off distractions*):** Planladığınız iş dışı vakitlerinizde elektronik aygıtlarınızı (laptop, pc, tablet, telefon vb.) kapatmaya veya en azından sessize almaya özen gösterin. Aynı anda birçok şeyi yapmanın (multitasking) çok da verimli olmadığını bilin ve o an ne yapıyorsanız sadece ona odaklanın. Müziğin, meditasyonun (yoga, reiki vb.) ve sporun sizi günlük stresten uzaklaştıracağını ve iş saatlerindeki performansınızı da arttıracaklarını unutmayın.

¹ Türkler, Almanya'dan yılda 464, Japonya'dan 149, ABD'den 90 saat fazla çalışıyor. Dünyanın en çok çalışılan ülkesi ise Meksika (2.250 saat). Kaynak OECD, 2011. Aktaran: <http://www.ntvmsnbc.com/id/25423792>

6) **Tutkularınızın peşinden gitmenizi sağlayacak hedefleriniz olsun (*Have goals aligned with pursuing your passion*):** Birçok kişi hayat koşturmacası içerisinde, kendisini hayatın kontrolünü kaybettiği bir noktada bulabilir. Size düşen ise o ana değil, finalde nereye varacağınıza odaklanmaktır. Nihayetinde istediğiniz şeye ulaşacağınızı düşünüyorsanız o an için bazı fedakârlıklarda bulunmaktan çekinmeyin. Örneğin, girişimciler işlerini yeni kurdukları ilk dönemlerde genelde gecelerini gündüzlerine katarak çalışırlar ancak belirli bir süre sonrasında işlerini yoluna koydukları için işe ayıracakları zamanı da yavaş yavaş düşürebilirler.

7) **Güçlü bir destek ağıınız olsun (*Develop a strong support network*):** Zor zamanlarda yardım alabileceğiniz tanıdıklarınızın sayısını arttırın. Bunun için de zor zamanlarında tanıdıklarınızın yanında olmayı ihmal etmeyin. İyi gün değil, kara gün dostu olmaya özen gösterin. Bununla birlikte ilgi alanlarınızı (iş ve hobi) çeşitlendirin ve iletişim ağıınızı da güçlendirin. Yeni şeyler öğrenmeye (bilgi ve beceri) açık ve hevesli olun. Özetle, çevrenizi genişletmeye çalışın.

Tüm bunlar bir yana, **belki de en önemli ipucu** seveceğiniz bir işe sahip olmanız. Hobisi işi olanlar ya da hobisinden para kazananlar kadar şanslı değilsek de yapacağımız belli tercihler ve belli fedakârlıklar sayesinde en azından vakit geçirmekten mutluluk duyacağımız bir iş ortamı ve kariyer gelişimine sahip olmak elimizde. Unutmayalım ki, mutluluk bir şans değil, tercihtir.² Yeter ki bunu ertelemeyin, çünkü hayat ertelemeye gelmez...

(Genel Kaynak: Harvey Deutschendorf, FastCompany)

Arif Gökhan Rakıcı
Ağustos 2015

² Ayrıntılı bilgi için bkz. "**Mutlu Olmak için 7 Temel İpucu**":

http://www.abcdanismanlik.com/resim/makale/Mutlu_Olmak_icin_7_Temel_Ipucu_Arif_Gokhan_Rakici.pdf