

İş ve Özel Yaşam Arasındaki Denge İçindeki Diğer Dengeler

Yaşamımız içinde farklı roller ve sorumluluklar üstlendiğimizde her biri bize farklı duygular ve anlar yaşatıyor. Rollerimiz farklılaştıkça aldığımız tatlar ve deneyimlerde zenginleşiyor. Kısacası hayatımız zenginleşiyor ve anlam kazanıyor.

Elbette seçimler yapıyoruz. Seçimlerimizi gerçekleştirmemiz bile farklı roller ve anlarla hayat buluyor ve samimiyet kazanıyor.

Bunların içinde en temel iş ve özel yaşamımızdaki rollerimiz var. Özellikle iş ve özel hayat arasındaki dengeden bahsediyoruz. Çünkü her ikisi de birbirini besleyen alanlar. Her iki alanın dengesi olduğu gibi her birinde geçirdiğimiz zaman dilimi içindeki rollerimiz ve zamanı yapılandırmamız da dengenin diğer boyutudur.

Nasıl iş yaşantısı dışında da bir hayatımız, rollerimiz (örneğin ebeveyn, sevgili, eş, kardeş, yakın akraba, dost, arkadaş vs.) ve sorumluluklarımız varsa iş hayatı içinde de zamanımızı bölümlendirmemiz gerekir.

Nasıl mı? Öncelikle bireyler için sağlıklı zaman yapılandırmasına Transaksiyonel Ekolünün (iletişim temelli bir ekol) kurucusu Eric Berne gözüyle bir gözatalım.

Zamanı 5 temel şekilde yapılandırıyoruz. Bireyin iletişim biçimleri gözönüne alarak zamanı sınıflandırıyoruz.

Geri çekilme,

Kendi kendine olma, izole olma, içe kapanma ve diğerleriyle paylaşılmayan bir zamandır.

Birey için olumlu tarafları,

- ✓ Uyarı fazlalığından korur.
- ✓ Enerji toplar
- ✓ Bağımlılıktan korur
- ✓ Sakinleştirir
- ✓ Plan yapma fırsatı yaratır.
- ✓ Analiz etme fırsatı yaratır.

Olumsuz tarafları,

- ✓ Kaçıştır
- ✓ Kişiyi bulunduğu ortamdan koparır
- ✓ İletişimsizlik

Ritüel,

Seronomi, tekrarlanan, bilinen ve programlanan zaman dilimidir.

Birey için olumlu tarafları,

- ✓ Aidiyet duygusu verir.
- ✓ İlk kontağı kurmaya yardım eder.
- ✓ Çatışmaları önler.

Olumsuz tarafları,

- ✓ Spontanlaştırmaktan uzaklaştırır
- ✓ Zorunluluk duygusu yaşatır.
- ✓ Yüzeysel yaşandığında doğal olmadığı izlenimi uyandırır.

Vakit Geçirme,

Sosyal alışveriş ve derin olmayan günlük ilişkileri ve olayları kapsayan zaman dilimidir.

Birey için olumlu tarafları,

- ✓ Bireyin çevresi ile uyumunu kolaylaştırır.
- ✓ Kendini ifade etme fırsatı yaratır.
- ✓ Kişilerin birbirlerini farklı yönleriyle tanıma fırsatı yaratır.

Olumsuz tarafları,

- ✓ Ön yargıları arttırabilir.
- ✓ Çatışmaları arttırabilir.

Aktivite,

Amaçlı girişimleri içeren zaman dilimidir.

Birey için olumlu tarafları,

- ✓ Deneyim kazandırır.
- ✓ Öğreticidir.
- ✓ Somut bir iş ortaya çıkar.

Olumsuz tarafları,

- ✓ Kişinin hayatını biçimlendirecek gücü var.
- ✓ Yorucu olabilir.
- ✓ Kısıtlayıcı olabilir.

İçtenlik,

Doğal ve yaşanan durum uygun olduğunda her zaman olumludur. Bireyin kendini açmaya izin verdiği ilişkilerin yaşandığı zaman dilimidir.

Özel yaşam dışında da iş hayatımız içinde farklı zaman dilimlerini yaşamaya ve hissetmeye ihtiyacımız var. Bizi zenginleştiren bir durumdan bahsediyoruz.

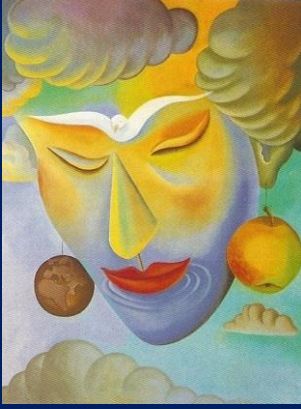
Örneğin çalıştığınız kurumun kendine ait ritüellerinin olması kurumu benimsemenizde etkin bir rol oynar. Kurumun değerlerini benimsememize yardımcı olur. Zaman zaman geri çekilme ihtiyacımız olabilir. Bir fincan kahve ve 5 dakikada bir dışarıya bakış enerji toplamamızda yardımcı olabilir.



Yeni bir proje ve yeni bir ekip ile birlikte bir yemek havayı ısıtacaktır.

Kritik bir toplantı, projenin gidişatı ile ilgili bilgilenme ve yeni stratejilerin belirlenmesi başardığımızı hissettirecektir.

Şirkette güvendiğimiz bir arkadaşla eşimizle olan akşamki kavgayı paylaşmaya ihtiyacımız olabilir.



Çalıştığımız zaman dilimi günümüzün nerdeyse %40'ını kapsıyor. Birey olarak günün içinde farklı duygular hissedebilir ve farklı ihtiyaçlar duyabiliriz.

Önemli olan zaman dilimleri arasındaki dengeyi kurabilmemiz ve doğru kişilerle bu dilimleri paylaşabilmemizdir.

Kurum kültürü içinde bireye kendini yaşama fırsatının tanınması başarıları arttırıcı bir faktördür.

Aylin ÇEVİK
Danışman Psikolog & Eğitim Uzmanı
Öğretim Görevlisi