

İşkolik, yoğun değil sorunu bir insandır

"Konuşurken dinlemez", "Uzun uzun anlatırsın sonunda 'efendim ne dedin?' der", "Karnın acıktır belki şu işin bitsin der", "Yaptıkların fark etmez", "Yemek saatlerin düzensiz olur", "Haftalık (harçlıklar), hazir yemek ismarlamaya gider", "Beraber zaman geçirip bir şeyler yapamazsın" ... Bu sözler bir şirkette danışman olarak çalışan işkolik bir annenin 12 yaşındaki oğluna ait. Ona "İşkolik bir anne nasıldır" diye sordüğümüzda verdiği yanıtlar bunlar.



Burcu ÖZÇELİK
bozcelik@buruyse.com.tr

Bir reklamcıyla 15 yıldır evli olan tıp doktoru, haftanın 6 günü sabah 9'dan akşam 8'e kadar çalışan (ki çok daha geç saatlere kaldığı da oluyor) eşi için "Genellikle, iş yoğunluğuna göre eve de iş gettiryor, çalışmalarını eve de sürdürüyor. Bence eşim işkolik. 3,5 yaşındaki kızımıza hafta içi 2 saat, hafta sonları yeterince zaman ayarabiliyor. Bana ise daha az zaman ayarabiliyor. Bizim için artık çok fazla sorun olmuyor, belli bir süre sonra alışıyor ve yaşam tarzı oluyor" diyor.

Acaba siz de bir işkolik misiniz yoksa sadece yoğun mu çalışıyorsunuz? Bu sorunun cevabını kendi kendinize verebilirsiniz.

■ İşinizi size ailenizden veya diğer şeylerden daha mı heyecan verici geliyor?

■ İşinizi yatağınıza götürür müsünüz? Peki ya haftasonunda, tatilde de çalışmıyorsunuz?

■ İş üzerinde konuşmak en çok sevdiğiniz konu mu?

■ Hobilerinizi birer birer, para kazanmaya yönelik girişimlere mi dönüştürdünüz?

■ Aileniz ve arkadaşlarınız sizin bir yere zamana girmenizden ümitsiz kestiler mi?

■ Ekstra işler alıyorsunuz ve başka türlü işlerin yürütmeceğinizi mi düşünüyorsunuz?

■ İşinden başka öncelikleri de olan insanlara karşı sabırsız mısınız?

■ Eğer sıkı çalışmazsanız işinizi kaybedeceğinizi veya başarısız olacağınızı mı düşünüyorsunuz?

■ Uzun iş saatleri ailenizi ve diğer ilişkilerinizi zedeleyor mu?

■ Araba sürerken, uykuya dalarken veya diğerleri konuşurken siz işiniz hakkında mı düşünüyorsunuz?

■ Öğünler sırasında çalışır ya da okur musun?

Eğer bu sorulardan en az üçüne evet dediyerseniz Amerika'da kurulan Advers İşkolikler (Workaholics Anonymous) sizi işkolik olarak tanımlıyor. Ama merak etmeyin, yalnız değilsiniz. Her geçen gün birçok Amerikalı, dünyaya çalışmak için mi geldim diye düşünerek Advers İşkoliklerin toplantılarına katılıyor ve tıpkı alkolikler gibi bir araya gelip işkoliklik illetinden kurtulmaya çalışıyorlar.

İşkoliklik sanıldığı gibi sadece üst düzey işadamları veya iş kadınlarna özgü bir durum değil. Her meslekten her pozisyondan işkolik çıkabiliyor.

İşkolikler verimsiz çalışır

Gitgide sayılan antan işkoliklere yoğun rekabet ve teknoloji nedeniyle her gün yenileri ekleniyor. Teknolojinin de bu artışı payı yadsınmaz. Artık insanlar BlackBerry'leri, laptopları, cep telefonları ile neredeyse 24 saat online (yani işe göbekten bağlı) durumdadır. Tatilde güldüğünde veya en bastından akşam yemeğine çıktığınızda bile her an işten arayıp, kendinizi bir anda çalışır vaziyette bulabilirsiniz.

Davranış Bilimleri Enstitüsü Kurumsal Gelişim Merkezi Müdürü Psikolog Ayşe Gül Horoçoğlu, işkolikliği, psikolojik olarak bağımlılığı da içeren bir tür sıkıntı olduğunu söylüyor: "Aynı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi nasil ki alkolik alkol almazsa duramaz, işkolik de iş yapmadan, çalışmadan duramaz. Hatta



Sürekli işi mi düşünüyorsunuz? Ailenize, çocuklarınıza zaman ayıramıyor musunuz? Tatile çıkamıyor, gece yatağa bile işi götürüyorsunuz? İşkolik olduğunuzun ve bu nedenle hayatınızdaki güzelliği iskeledüğünüz farkında mısınız? Tıpkı alkolik veya kumarbaz olmak gibi işkoliklik de, adı üstünde, ciddi bir problem. Hele krizin işini kaybetme korkusunu körtüklediği şu günlerde. Sorunu çözmek için önce kişide farkındalık yaratılmalı. Tabii burada aileye büyük görevler düşüyor. Eğer sorun büyüyor-sa bir uzmana başvurmakta fayda var.

çalışmadığı zaman bile işi düşünür, planlar yapar. Bu noktada işini sevmek yapan, işine sadık ve zaman zaman iş gerektirdiği için yoğun tempoda çalışan ile işkolikliği ayırt etmek gerekir. Çok çalışan ile işkolikliği ayırt eden en önemli özellik, çok çalışmanın nerede duracağını bilmesi ve sosyal hayatına da zaman ayırabilmesi iken, bir işkolik kendi ve zaman zaman iş duygularından ve hayatından uzaklaşmak adına durmak bilmeden çalışması, kim olduğunu unutacak kadar kendini işine adanmasıdır."

Tabii bazı dönemlerde çalışan işi gerçekten çok yoğun olabilir. Örneğin iki şirket birleştiğinde, yeni bir üretim bandı açıldığında, bir fuar organize edildiğinde gece gündüz çalışmak kaçınılmaz hale gelebilir. Ama işler yoluna girince çalışan yine eski temposuna döner. Yok eğer bu anormal çalışma tarzı onun rutini haline gelmişse karşımızdaki kişi işkolik demektir.

Journal du Net'te yayınlanan bir makalede, aşırı yoğun bir çalışanla işkolik arasındaki farkın, yapılan fedakarlığın yönetim tarafından takdir edilmesinde yattığı söyleniyor. Bir projeyi tamamlamak için gece gündüz çalışan, bunu şirketinin talebi üzerine yapar. Genelde yönetim bu fedakarlığı görür ve bir şekilde mukafatlandırır. Halbuki işkolik kendi yoğunluğunu kendi yaratır. Tabii işkolik, ciddi sağlık riskleri de taşır. Hem fizik, hem psikik olarak. Yaratıcılığı kaybetmiş, ekip çalışması yapamaz. İşini aslı garip yani, işkoliklerin verimliliği de düşüktür ve giderek düşer. Genelde işkolik sonunda, şirketle yolunu ayırmak zorunda kalır. Ve hayatı çalışmaktan ibaret bir insan için bu bir felakettir. İşkolik çalışanların verimleri azaldığı gibi diğer arkadaşları üzerinde de baskı oluştururlar. Eğer işkolik olan bir genel müdürse çalışanlardan uzun saatler çalışmalarını bekleyecek, olumsuz şeyler isteyip, çalışanların da verimini düşürecekler.

Yüzleşmekten kaçıyorlar

İşkoliklik genellikle farkında olmayan bir süreç değildir. Hayatımızdaki sıkıntılardan kendimizi uzak tutmak için, özel hayatımızdaki bazı eksikliklerimizi telafi etmek için, özgüvenimizin azalması, gelecek ve işimiz ile ilgili yaşadığımız endişelerden dolayı da işkolik olabiliriz. Mesela boşanma sonrası kendini işe verme gibi hayatımızdaki birtakım boşlukları doldurma (babası da işkolikliği sebep olabiliyor. Bir süre sonra da sebepler ile sonuçlar birbirine karşıyor. Kişi işkolik olduğu için evini, çocuğunu, arkadaşlarını, hobililerini ihmal edip, uzaklaşıyor. Uzlaşıkça bu kez işkolikliği bağı sorunları ortaya çıkmaya başlar, sorunlar ortaya çıkınca kendini yeterince, mutsuz hissedip daha çok işine sarılır. Bir kısır döngüdür bu. Horoçoğlu: "Aşırı çalışarak işinde (verimliliği düşüne kadar en azından) elde edeceği başarılar, ona diğer başarıları unutturur. Böyle olunca işi daha da önem kazanır, dört elle sarılır. Sonuçta işkolikler yorgunluk, uykusuzluk, umutlanlık, sabahları zor kalkmak, işine konsantr olamamak, iş ve özel hayat dengesi kuşanmamak, dikkatsizlik, ofise kontrolünü yapamamak, üretkenlik ve verimliliğin düşmesi, sinirlilik, depresyon, huzursuzluk, birikimlik gibi sorunlarla karşı karşıya kalırlar. İşkolikler genellikle hayatları gerçek sorunlarıyla yüzleşmekten kaçtıkları için veya mükemmeliyetçi kişilik özellikleri sebebiyle bu hale gelirler ve stres kaynaklı sağlık sorunları yaşarlar" diyor.

Önce sorunun farkına varın

Eğer eşiniz işkolikse ve her ne kadar bu durumdan kurtulmak için en önemli rol yine kendisine düşse de ailesi olarak siz de ona bu konuda destek olabilirsiniz. Eşinizin bu durumdan kurtulması için

■ Önce içinde bulunduğu durumu, kendisini ve etrafına verdiği zararları fark etmesini sağlayın.

■ Evdeki zamanı en iyi şekilde geçirmesi için ortam hazırlayın

■ Sosyal aktiviteler planlayarak eşinizi işten biraz da olsa uzak tutmaya çalışın

■ Ev veya aile ile ilgili konularda eşinizden yardım isteyin

■ Örneğin işkolik kocanın haftada iki gün çocukları okuldan almasını veya her ay bir cumartesi-pazar ailece, arkadaşlarıyla bir yere gidilmesini sağlayın

■ Eşinizin bir hobii edinmesini yardımcı olun ve onu teşvik edin

■ Hiçbiri işe yararmıyorsa ve sorun büyüyorsa bir profesyonelden destek alın.

Başta direnç gösterse de işkolik eş de sonunda mutlu ve düzenli bir özel hayatın; iş-ile dengesinde kendisini çok daha mutlu ettiğini, verimli kıldığını görecektir. Uzmanlar asla yapılmaması gereken şeyin ise "eşin zaman zaman temposunu artırmasına, eve iş getirmesine de sistemi olarak karşı çıkmak" olduğunu söylüyorlar. Gereğinde eşinize destek olmak çok önemli. Eşine ikide bir "çok çalışıyorsun, benimle, çocuklarımla, evimle yeteri kadar ilgilenmiyorsun" demek yanlış. Marifet işkolik eşle bir kıvrılcı yapıdır, aile hayatının, özel hayatının da en az işi kadar önemli olduğunu hissettirmek. Annenin, babanın çocuğun hayatındaki yerini, çocukların beklentilerini anlamak, önceliklerini yeniden belirlemesi beklemek. Ve hayatındaki pek çok güzelliği, mutluluğu iskeledüğünü fark etmesini sağlamak.

Anne çalışmıyorsa tehlike var

Araştırmalar işkolik ailelerin çocuklarında depresyon ve endişe hallerinin daha fazla görüldüğünü ortaya koyuyor. Çünkü işkolik aileler, çocuklarının da mükemmeliyetçi olmalarını bekliyorlar.

Her ne kadar işkolik eşle yaşamamanın zor olduğu, kişinin eşine ve çocuklarına zaman ayırmamasından dolayı sıklıkla kavgaların yaşanacağı düşünülse de, her zaman böyle olmuyor. Yapılan bir araştırma; işkolik kocaların eşlerine daha bağlı olduklarını, belki de suçluluk duygusu sebebiyle eşlerine daha anlayışlı ve sıcak davrandıkları

rını, bu nedenle evliliklerin mutlu ve uzun sürdüğünü gösteriyor.

Eşlerin her ikisinin de çalışıyor olması genellikle durumu kolaylaştırıyor; her ikisi de çalıştığı için birbirini daha iyi anlıyorlar. Ancak kadının çalışmaması veya kocanın bir işkolik olarak çalışıyor olması (eğer kocası iş dışındaki zamanlarda da eşle ilgilenmiyorsa) sıkıntı yaratıyor. Ayşe Gül Horoçoğlu, iş ve aile yaşamı dengesinin kurulmamasından kaynaklanan sıkıntılarının en çok annenin çalışmadığı durumlarda ortaya çıktığını söylüyor.

Patronlara iş düşüyor

Günümüzde yaşadığımız global kriz nedeniyle herkes işine (mecburen) daha da çok sarılıyor. İşini kaybetme korkusu ve ne olacağını bilememeye kaygıyla yol açıyor. Bu da işkoliklerin sayısını her geçen gün biraz daha artırıyor. Kurumlar (özellikle de alınan neticeye değil, yapılan mesaiye dikkat edenler) çalışan ve işini öncelikli görececek kişilerle çalışmayı tercih ediyor ancak işkolik olup kendini ve çevresindekileri hiçe sayan kişi bu performansını ne kadar sürdürebilir? Bir süre sonra hem fiziksel hem ruhsal tükenmelerin ortaya çıkması kaçınılmaz.

İş ve özel yaşamı dengede tutmanın çok önemli olduğunu söyleyen Horoçoğlu, "Sürekli iyi seviyede performans göstererek çalışanlar, bir müddet çok yüksek performansla çalışıp sonra ciddi performans düşüklüğü yaşamak

durumunda kalarından çok daha verimli çalışıyor demektir.

İşkoliklerde verimlilik, üretkenlik, yaratıcılık ve performans sürekli düşer, hata yapma oranı artar. Bu nedenle kişi hem kendine hem de işyerine aslında faydadan çok zarar verir. Bu durumda patronlara ve yöneticilere de çok iş düşüyor.

İşkolik çalışanların, bu şekilde çalıştıkları için övünmek, ödüllendirmek yerine (bu, işkolik için çok/fazla çalışmayı pekiştirir bir harekettir) onları iş ve özel hayat dengesi konusunda bilgilendirmeleri ve bunu sağlayabilecekleri çalışma koşulları yaratılmaları gerekir. Aynı zamanda çalışanların zaman yönetimi, iş ve özel yaşam dengesi, planlama ve organizasyon, delegasyon konularında eğitimler düzenlenerek destek verilmeli ve bilgilendirmeleri önemlidir."