



Para ve İş Dünyasının Aile Hayatına Etkileri

TÜİK'in verilerine göre 2010'da 572 bin 677 kişi evlenirken, 116 bin 369 kişi boşanmış. Uzmanlar, çalışan kişilerin evliliklerini sağlıklı yürütmeleri için iş-özel yaşam dengelerini doğru bir şekilde kurmaları gerektiği konusunda hemfikir. "Özellikle çok küçük yaşlardan itibaren çalışan kişilerde bu dengeyi kurabilmek oldukça zorlaşıyor" diyen uzmanlar, bu dengeyi kurmak için iş ajandası yerine iş-özel yaşam ajandası tutulması gerektiğini belirtiyor. Denge olmazsa kişiler çok yoğun stres yaşıyor ve tükenme noktasına gelebiliyor.

Şirin Hacıömeroğlu ATÇEKEN
millesirin@yahoo.com

Evliliklerin en yoğun olduğu yaz aylarında Davranış Bilimleri Enstitüsü'nün gerçekleştirdiği "Evlilik Araştırması" önemli bir gerçeği ortaya koydu. Araştırmanın sonuçlarına göre; eğitim seviyesi yükseldikçe boşanma oranı artış gösteriyor, çalışan grup üzerinde boşanma oranı daha yüksek. Araştırmanın bir diğer çarpıcı sonucu ise aylık gelir miktarının artmasıyla boşanma eğiliminin artmasının da paralellik göstermesi. Yaşamının çoğunu büyük şehirlerde geçirmiş olanlar içinde boşanma oranı daha yüksekken, anne-babası boşanmış olan ailelerin çocuklarının da boşanma olasılığının arttığı görülüyor.

Peki, eğitim arttıkça neden boşanma oranı da artıyor? Evlilik İlişki Danışmanı ve Yaşam Koçu Bülent Budak bunun sebebinin şöyle açıklıyor: "Eğitim, insanların özbilinçlerini, farkındalıklarını, özgüvenlerini, yaşamları üzerindeki kontrol güçlerini artırıcı bir etki yaratıyor. Bunun yanı sıra ihtiyaçlar hiyerarşisinde temel gereksinimler karşılanıp daha üst basamaklara çıkıldıkça sevgi, aşk, ilgi ve ilişkide kalite arayışları artabiliyor ve buna paralel olarak da ilişki ve mutluluk sorgulaması gündeme geliyor. Ayrıca eğitimin, sosyal ilişkilerin artması, gelişmesi ve gelecekteki paradigmanın değişmesi

yönünde etkileri de olabiliyor. Bu farklı paradigma oluşumu, boşanma kararının daha kolay alınmasını sağlıyor. Yani eğitimin artması hem kişinin kendisi tarafından yeni arayışlara yol açabildiği gibi, özel hayatlarının ikinci plana düşmesiyle eşleri tarafından boşanma talepleri doğurabiliyor." Bülent Budak, özellikle analitik düşünce gerektiren meslek gruplarında boşanma oranlarının daha yüksek olduğunu söylüyor.

İyi Maaş, Verilen Kararı Kolaylaştırıyor

Günümüzde mâli durumu iyi olan kişiler, boşanma kararını daha kolay alıyor. Araştırmanın sonucu da bunu onaylar nitelikte: Kişilerin aylık gelir miktarının artmasıyla birlikte boşanma eğilimi de artıyor. Kişinin ekonomik durumunun iyileşmesiyle hayatını tek başına daha fazla idame ettirebilmesi, boşanma kararı almasında önemli bir etken. Birçok ailede özellikle kadınların, mutsuz olmasına rağmen evliliğini bitiremiyor olmasının nedeni, ekonomik olarak eşlerine bağımlı olması ve evliliğini bitirdiğinde yeniden ailesinin yanına dönmek istememesidir.

Şehirde yaşayanın boşanma oranı da yüksek

Araştırmaya göre yaşamının

önemli bir kısmını büyük şehirlerde geçirmiş olanların boşanma oranının daha yüksek olduğu görülüyor. Anne-babası boşanmış olan ailelerin, çocuklarının boşanma olasılığı ise diğerlerine göre daha yüksek.

Çalışan Eşlerin Birbirine Destek Olması Gerekir

Kadınların özel hayatlarını koruyup, iş hayatlarını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri için öncelikle eşleri ile uyumlarının çok iyi olması gerekiyor. Geleneksel ve masküler yapıya sahip erkeklerle evli kadınlar, bu dengeyi kurmakta oldukça zorlanıyor. Bunun yanı sıra kadının iş hayatına bakış açısı, kişisel özellikleri de önemli. Erkeklerin çalışan eşlerine daha anlayışlı olmaları gerekiyor. Bu konuda eşlerin birbirine destek olması, anlayış göstermesi ve esnek olabilmeleri çok önemli... Mesela ev dağınıksa ve kişi yorgunsa, evin bir süre dağınık kalmasına tahammül edebilmeli; çünkü hepsi bir arada tükenme yaratabilir. Diğer destek kaynakları; eğer ekonomik durum elveriyorsa, haftanın belli günleri bir yardımcı tutmak ya da aile desteğini istemek olabilir. Günlük hayatla ilgili pratik çözümler bulmak da işe yarayacaktır; mesela alışveriş zaman yoksa internetten sipariş verebilirsiniz

İş ve özel yaşam dengesi şart

TÜİK'in verilerine göre 2010'da 572 bin 677 kişi evlenirken, 116 bin 369 kişi boşanmış. Uzmanlar, çalışan kişilerin evliliklerini sağlıklı yürütmeleri için iş-özel yaşam dengelerini doğru bir şekilde kur-

maları gerektiği konusunda hemfikir. "Özellikle çok küçük yaşlardan itibaren çalışan kişilerde bu dengeyi kurabilmek oldukça zorlaşıyor" diyen Budak, bu dengeyi kurmak için iş ajandası yerine iş-özel yaşam ajandası tutulması gerektiğini belirtiyor. Denge olmazsa kişiler çok yoğun stres yaşıyor ve tükenme noktasına gelebiliyor.

Şarjı Biten İnsan Yapıcı Olamıyor

Fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak şarjı biten kişinin yapıcı olması, eğlenmesi, karşısındakine anlayış göstermesi, huzurlu ve dingin olması mümkün değildir. İnsanlar, bazı noktalarda işle ilgili özel hayatına sızan şeylere "hayır" demeyi hakkı olarak görmeli. İşyerinde iyi bir performans ve iyi ilişki kurmanın en önemli yolu, kendimize zaman ayırmak ve şarj olmayı bilmektir. Dinlenmenin lüks değil, bir ihtiyaç, zorunluluk olduğunu bilmeliyiz.

İşi eve taşımayın!

Uzmanların birleştiği bir diğer nokta ise, çalışan kişinin işlerini evlerine taşıması... Budak, işi eve taşıyama sebebinin "Çünkü taraflardan birisinin gündemi iş olduğunda, ikili ilişkide paylaşımı ve iletişimi geliştirmek pek mümkün olmuyor. Bu da karşı taraf için duygusal ihmal anlamına geliyor. Eğer iki taraf da iş muhabbeti yapmaktan hoşlanıyorsa ve birlikte bir şeyler yapabiliyorsa, bence çok nadir olarak bu yol kullanılabilir. İş hayatı/özel hayat sınır ihlalleri iyi sonuçlar vermiyor." şeklinde açıklıyor. Kişinin dinlenebileceği tek yer ev ortamıdır.

Bunları Yapın Evliliğinizi Koruyun

1. Eve iş taşımayın, iş konusunda konuşmayın.
2. Evde işle ilgili telefon konuşmalarını çok sık yapmayın
3. Evde iş maillerinizi çok sık kontrol etmeyin.
4. Eşinize karşı anlayışlı olun.
5. Sorumluluklarınızı paylaşın.
6. Mesai saatlerini artırmayın.
7. Her zaman kalan iş olacaktır gerçeğini kabullenin.
8. Ailenizle vakit geçirin.
9. Sadece kendinize haftada en az bir gün ayırın.
10. Spor yapın ya da kendinize bir hobi edinin. ■

Evlilik Hakkındaki Güzel Sözler

Evlenmeden önce gözlerinizi açık tutunuz. Evlenince ise birini kapatınız. (H. Balzac)

Evliliği sürdüren vücut değil, ruhtur. (P. Syrus)

Akıllıca bir evlilik yapmak istiyorsan kendi denginle evlen. (Ovidius)

Mutlaka evlenin; karınız iyi çıkarsa mutlu olursunuz, kötü çıkarsa o zaman da filozof olursunuz. (Socrates)

Evlilik, zaman geçtikçe güçlenen tek bağıdır. (A. Maurois)

Başarısızlığa uğrayan evlilik değil, evlenen insanlardır. (Emerson)