

Anasayfa / Blog / İş-Hayat Dengesi: Yetişmeye Çalışırken Kendimizi Kaçırıyor muyuz?

İş-Hayat Dengesi: Yetişmeye Çalışırken Kendimizi Kaçırıyor muyuz?

Haziran 06, 2026



Yoğun iş gündemleri, sürekli bağlantıda kalma hali ve bitmeyen sorumluluklar arasında çoğumuz kendimize ayırdığımız zamanı erteleyebiliyoruz. Oysa iş-özel hayat dengesi artık yalnızca kişisel bir tercih değil; mutluluk, verimlilik, psikolojik dayanıklılık ve sürdürülebilir yaşamın en önemli unsurlarından biri haline geliyor.

Son zamanlarda iş toplantılarında ya da arkadaş buluşmalarında sıkça benzer cümleler duyuyoruz:

"Zaman nasıl geçiyor anlamıyorum",
"Ne yapsam yetişemiyorum."
"Kendime zaman ayıramıyorum."

Oysa yıllardır konuştuğumuz ve üzerine kafa yordüğümüz bir konu var:

İş-özel hayat dengesi.

Peki ne olursa bu denge korunabilir ve biz hayatımızdan daha çok keyif alırız?

Durulmayan Gündemler

Arkası kesilmeyen e-postalar, saatten bağımsız bize ulaşan ve cevap bekleyen wapp mesajları, buluşma tarihini soran arkadaş, o hep gündemimize almak istediğimiz proje ve daha neler...

Artık şunu biliyoruz ki; iş ve özel hayatımız birbirinden bağımsız kutular değil. Aksine, birinde olan diğerini etkiliyor. Ve bunların hepsi ile birlikte hayatımız şekilleniyor.

Nedir Bu İş-Hayat Dengesi?

İş ve özel hayat dengesini, işi ve hayatın diğer boyutlarını iyi yönetmek ve aralarında sağlıklı geçişler kurabilmek olarak tanımlayabiliriz.

İş dinamiğinin yanında, arkadaşlıklar, aile, hobiler, kişisel gelişim konuları ve hayata dair yapmak istediğimiz her şey özel hayat tanımına girebilir.

Aslında tüm bunlar; bir anlamda yeniden enerji depolamamızı sağlayan besleyici alanlardır.

Dengenin Önemi

Bildiğimiz gibi pek çok araştırma sonucu çalışan mutluluğunun performansı, verimliliği ve bağlılığı artırdığını gösteriyor.

İş-Hayat dengesinin bireysel mutluluğa olumlu etkisini dikkate aldığımızda, bu sonuç kurumsal hayatın dinamiklerine de pozitif bir etki yaratıyor.

2025 yılında İngiltere'de yapılan bir araştırmaya göre çalışanların %58'i kişisel esenliklerini önceliklendirdiğini belirtiyor. Bir önceki yıl ise bu oran %40.

Çalışanlar yeni bir hobi ediniyorlar, terapi alıyorlar, kendilerini iyi hissettirecek atölyelere veya kurslara katılıyorlar.

Sonuç olarak, iş-özel hayat dengesi artık "kişisel bir tercih" değil; çalışan bağlılığı, psikolojik dayanıklılık, verimlilik ve yeteneği koruma açısından stratejik bir konu olarak tanımlanıyor.

"Hayat" Tanımı Neleri Kapsar?

İşi ve işte geçirdiğimiz zamanı tanımlamak kolay.

Peki işin dışındaki hayat tanımımızın içinde neler var?

- Sevdiklerim ve değer verdiklerim kim?
- Heyecan duyduğum hobilerim, özel zevklerim neler?
- Kişisel olarak beni harekete geçiren amacım ne?
- Beni besleyen, bana iyi geldiğini düşündüğüm neler var?
- Uzun zamandır ihmal ettiğim hangi alanı özleyorum?

Standart listelerin peşinden koşmak yerine bu sorulara verdiğiniz yanıtlar, dengeyi kuracağınız alanları netleştiriyor.

Öncelikleri Belirlemek

Bugün neredeyse her mesaj "acil" ya da "öncelikli" koduyla geliyor ve çoğu zaman bu ayrımı yapmak bize düşüyor. Her şey aynı anda yapılamayacağına göre, öncelikleri belirlemek artık bir tercih değil, ihtiyaç.

Günlük ya da haftalık kritik başlıkları netleştirmek; zihinsel yükü azaltırken daha sürdürülebilir bir tempo kurmamıza da yardımcı oluyor. Çünkü uzun vadede sürekli yetişmeye çalışmanın bedeli; duygusal tükenmişlik, kronik stres ve zihinsel yorgunluk vb sorunlar olarak karşımıza çıkıyor.

Delegasyon ve Destek Almanın Önemi

Anlatmakla vakit kaybetmemek, işi daha hızlı bitirmek, işi devredecek kadar diğerinin bilgi ve becerisine güvenememek ya da "ben yaptım" demek için işi devredemediğimiz durumları gözden geçirmekte fayda var.

Kimi zamanda birinin yardımını talep etmek çok kolay olmuyor. Her an güçlü ve her işe yetiştiril halimizi görünür kılmayı terci ediyoruz.

Oysa her şeyi tek başına taşımaya çalışmak sürdürülebilir değil.

Bugün bizim, yarın da bir başkasının destek almaya ihtiyacı olabilir. Bu son derece doğal ve sağlıklı bir denge kurabilmenin de önemli bir parçası.

Eyleme Geçmek

Kuşkusuz iş-hayat dengesi bir anda kurulan kusursuz bir alan değil. Daha çok, günlük yaşam içinde küçük ama bilinçli seçimlerle şekillenen bir süreç. Kişisel pek çok alternatifle yola çıkmak mümkün olsa da birkaç öneriyi sıralayalım:

-Her Güne Kişisel Bir Niyet Koy:

Küçük niyetler fark yaratır. Gün boyunca on sayfa okumak, on beş dakikalık kendine baş başa kalabildiğin bir kahve molası vermek, uzun zamandır konuşmadığın bir arkadaşını aramak. Bu küçük adımlar önemlidir çünkü hayat, tam da bu küçük adımların toplamından oluşur!

-Kendine Ayırdığın Zamandan Suçluluk Duyma:

Hepimizin bir molaya ihtiyacı var. Gücümüzü tekrar kazanmak, hayatın keyifli taraflarına dokunmak, durmak ya da dinlenmek mümkün. Hatta çoğu yeni fikir de bu anlardan; zihnin sakinleştiği zamanlardan hayata sızıyor.

-Sosyal Medya Diyetine Başla:

Sosyal medya ciddi bir zaman öğütücü. Bu yılın başında kendime koyduğum sosyal medya diyeti daha çok okumamı sağladı mesela. Oradan kazanılan dakikaların ve dönüştüğü verimliliğin bu kadar yüksek olabileceğini hiç tahmin etmemiştim. Belirlendiğin bir süre için telefonu gözden uzaklaştırmak bile iyi bir başlangıç olabilir.

-Hayır Demeyi Normalleştir:

Sınırlarını koyabilmek de kişisel sorumluluğun önemli bir parçasıdır. İşteki kadar özel hayatın içindeki öncelikleri belirlemek de önemlidir. Dikkat et; ilk feda ettiğin zaman, kendin için ayırdığın olmasın!

-İş-Özel Alanını Ayr:

Özellikle evden çalışma döneminde iş ve özel dinamiklerin iç içe geçtiğini hep birlikte deneyimledik. Bu duruma bir önlem olarak, çalışma ve yaşam alanlarını farklı kılmak, geçişler için ufak ritüeller seçmek işe yaradabilir. Fiziksel alandaki netlik iş ve özel yaşam dinamiklerini ayırmaya yardımcı olur hatta zihinsel geçişleri rahatlatılabilir.

Başlangıç noktası olarak, dengeli bir iş-hayat dinamiğinde sizin için nelerin farklı olabileceğini hayal ederek başlayabilirsiniz.

- Beni en çok ne besliyor?
- Enerjimi ne yükseltiyor?
- En çok neyin özlemini çekiyorum?
- Bu soruların yanıtları, daha dengeli bir yaşamın kapısını aralayabilir.

Etiketler: motivasyon çalışma hayatı banu parlar iş özel hayat dengesi

YAZAR



Banu Parlar

DİĞER YAZILARI

İş-Hayat Dengesi: Yetişmeye Çalışırken Kendimizi Kaçırıyor muyuz?

Güven: Sürdürülebilir Kurum Kültürünün Görünmeyen Temeli

Liderlikten Kurumsal Kültüre: Öğrenmenin Gücü

Hakkımızda	Bu Sayı	Video Röportaj	Gündem	Liderlik	Reklam Ver
Ekibimiz	Geçmiş Sayılar	Blog	Eğitim	Motivasyon	
İletişim	Yaklaşan Zirveler		İş Hukuku	Söyleşiler	HRthinksMe
	Geçmiş Zirveler		Kariyer		

Gelişmelerden Haberdar Ol

