



Pek çoğumuz bayram tatilini yıllık izinleriyle bağlayıp, uzun bir tatil yapıyor. Tatil yapmak herkes için çok gerekli. Zihnen ve bedenen dinlenmek, farklı bakış açıları edinmek, aile ile birlikte tam zamanlı vakit geçirme imkanı bulmak için herkes yılda en az iki kere tatile çıkmalı.

Burcu ÖZCELİK SÖZER'in haberi

Sayfa 8

Niçin tatile çıkmalıyız?

Ara sıra fişi çekmek lazım



Tatilde çalışmak ne kadar doğru?

Tatilde işle bağı tamamen koparıp, cep telefonunu kapamak, laptop'u asla açmamak ne kadar doğru? Prof. Dr. Acar Baltas, bu soruyu şöyle cevaplıyor: "İş saatleri içinde banka havalesi yapmak üzere çalışmaya ara vermek kurumlarda nasıl doğal karşılanıyorsa, tatil-deyken kendisine ihtiyaç duyulduğunda çalışanların dinlenmeye ara vermek kurumuna uzaktan destek vermesi de doğal karşılanmalıdır. Mobil teknolojileri bu süreçte çalışan için kolaylaştırıyor, söyle-nelim. Gece mesaisi anlaşıyor, işe gelen bir çalışan problemlerini kapıda bırakması ve 'İşsel sorunlarıma işe getirmesem' yönünde. Buğün işe anlaşıyor problemlerini hayattan bir parçası olduğu ve kaçınılmaz olarak da çalışan 'sorunlarıyla birlikte işe geldiği' yönündedir. Yöneticinin görevi, birlikte çalıştığı kişilerin insan olduğunu unutmamak ve onun hayatındaki geçici krizleri ve sorunları anlayışla karşılamaktır. Bu anlayış çerçevesinde çalışan da tatilde telefonunu ve laptop'unu kapatması, iş ortamı ve arkadaşlarının problemlerine ilgisiz kesmesi kabul edilemez bir durumdur. Hiç şüphesiz acil durumlara müdahale etmeyi ve bulunduğu yerden sorulara cevap vermesini katı bir şekilde beklemek her çalışan için sorunudur. Bunun dışında bir 'yaklaşım, 'senin sorunundan bana ne?' anlamına gelir ve bu durum 'işsel sorunlarına işe getirme' yaklaşımıyla eşdeğerdir."

Pek çoğumuz Şeker Bayramı'nı yıllık iznine bağlayıp, uzun bir tatile çıktık. Tatile çıkmak, işten uzaklaşmak, vücudumuzu ve zihnimizi dinlendirmeye yarıyor, aile bağlarını güçlendiriyor ve tekrar işe döndüğümüzde daha verimli, üretken, yaratıcı olmamıza sağlıyor.

Yapılan araştırmalarda tatil sonrası, tatil öncesiyle karşılaştırıldığında fiziksel şikâyetlerde azalma, uyku kalitesinde artış gözleniyor. Tatil tükenmiş sendromu belirtilerinin azalmasına sağlıyor.

Yıldın en az iki hafta tatil yapmanın zihnen ve bedenen olduğu kadar kişinin ailesiyle vakit geçirmesi açısından da önem taşıdığı söylenen Prof. Dr. Acar Baltas, böylece tatil yapmanın daha dinlendirici olduğunu söylüyor: "Bu tür tatillerde anılar daha fazla iz bırakıyor. Bu acağın tüketim avantajı bir konumda. Millî bayramların yanı sıra iki büyük dini bayram, birçokları için anadiki günlerin köprülenmesiyle dokuz günlük tatillere dönüşüyor."

Fakat Baltas, genç ve çocuklu ailelerin tatillerinde yaptıkları önemli hatalardan birinin grup halinde tatil çıkması olduğunu dikkat çekiyor: "Böylece çocuklar kendi aralarında oyalanırken yetişkinler de kendilerini hoş zaman geçirebileceklerine inanırlar. Oysa çocuklarla kesintisiz ve kaliteli birlikte tatil için fırsatlar vardır. Çünkü çocukların değer sistemini oluşturmada kritik dönem olan 4-8 yaş ve 12-16 yaşlarda bu imkan, en iyi tatil sürecine kullanılabilir."

İzin kullanmaya korkanlar
DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü Kurumsal Gelişim Merkezi Müdürü psikolog Ayşe Gül Horoğlu Enkavi, "Tüm sene çalışırken sonra tatil yapmak bütün çalışanların özlemle beklediği bir olaydır. Tatil motivasyon unsuru oluşturur. İşlerden biraz uzaklaşmak, sabahları erken kalkmamak, ne gışem diye düşünmek, trafikle

Tatiller, akıl ve ruhe sağlığımızı, verimliliğimizi artırırken, aile bağlarını güçlendiriyor, bize de yeni perspektifler, yaratıcı bakış açıları kazandırıyor. Bu nedenle işverenler, çalışanlarını tatil çıkarmaları yönünde desteklemeliler.



Burcu ÖZÇELİK SOZER
bozcelik@turkiyeli.com.tr

boğuşmamak, sevdikleriyle ve ailesiyle doya doya vakit geçirmek, kapalı ofis ortamlarından, toplantılardan uzaklaşmak çalışanların adeta yenilenmesini ve deşarj olmasını sağlar. Tatil yapmak ve dinlenmek ruh sağlığı için temel bir ihtiyaç. Kişisel, sosyal ve fiziksel ihtiyaçları karşılayabildiği bir tatil yapabildiğinde ruh sağlığına önemli katkılar oluyor. Yoğun ve uzun çalışma döneminden sonra zaman zaman ortaya çıkan depresif durumlar, tükenmişlikler, motivasyon kaybı yapılabilecek kalitede bir tatil atlatılıyor" diyor.

Ama pek çok çalışan da işi kapırmam korkusuyla tatillerinin tamamını kullanmak istemiyor. US Travel Association'ın araştırmasına göre, 10 Amerikalı'dan 4'ü tüm tatil günlerini kullanmıyor. Çünkü geriye döndüklerinde masalarında bekleyen yığılmış işler onları korkutuyor ve bu işleri onlardan başka kimsenin yapamayacağını düşünüyorlar.

Motive olmak ve ilham almak için
Glassdoor'un araştırmasına göre ortalama Amerikalı çalışanlar geçen yıl tatillerinin yüzde 5'ini kullandı. Yüzde 15'i hiç izin kullanmadı, yüzde 25'i hepsini kullandığını açıkladı. "Ve tatil çıkarmam yüzde 61'i tatil-deyken de çalıştığım iznif etti. Glas-

door'ü kademli yöneticilerinden Scott Dobroski, CEO'ların, müdürlerin, çalışanların tatil çıkarmaları konusunda cesaretlendirmesi gerektiğini söylüyor. "Çünkü tatil çıkarmak tükenmiş sendromundan kaçınmayı sağlar. Biraz ara vermek, işe geri döndüklerinde onları hem daha verimli yapar, hem daha tatmin eder."

İngiliz yazarımız, Virgin şirketler grubunun CEO'su Sir Richard Branson'ın dediği gibi "Tatili gittiğinizde, rutini kırarsınız, gittiğiniz yeni yer, tanıştığınız yeni insanlar size hiç unmadığınız bir şekilde ilham veriyor". www.entrepreneur.com da yer alan bir makalede çalışanların fişi çekmele-rinin neden gerekli olduğu şu şekilde anlatılıyor:

Çalışanları güçlendirmek ve motive etmek için: Bir veya iki haftalığına ofisi terk etmek, ana sorumluluğunuzu bırakmanıza bırakmamız demek. AdviCoach'un operasyondan sorumlu başkanı Brian Miller diyor ki "Şunu fark ettim ki, çalışanlar patronları gittiği zaman daha ilham oluyorlar."

İlham almak için: Bir girişimci veya iş lideri olarak, tatilden yeni fikirlerle dönmeyişiniz, bazı değişiklikler yapmanın sırası gelmiş demektir.

Uyumsuzluğu (fonksiyon bozukluğunu) bulmak: Eğer çalışanlarınız tatil çıkarmak istemiyorsa burada bir fonksiyonel bozukluk var demek olabilir. Belki de işledikleri suçları örtbas etmeye çalışıyorlar.

Tatil sonrası

Tatil sonrası pek çoğumuz adaptasyon sorunu yaşıyoruz. Psikolog Ayşe Gül Horoğlu Enkavi, tatil sonrası için şu tavsiyelerde bulunuyor:

■ Tatil dönüşlerinde özellikle işini sevmeyen ya da depresyona yatkın kişilerde baş ağrısı, uykusuzluk, sindirim sistemi problemleri, istahsızlık, odaklanma güçlüğü gibi sorunlar görülüyor. Tatilden döner dönmöz işe başlamak yerine bir iki gün önce dinlenmek sehir yaşantısına ve günlük aktivitelerimize uyum sağlamak için kendinize zaman tanıyın.

■ İşyerindeki ilk günlerinizin biraz zorlu geçebileceğini bastım kabul edin. Bu yaşayacağınız kaygının azalmasını sağlayacaktır.

■ Tatil dönüşünde sizi bekleyen işler için panik yapmadan, strese girmeden yapacağınızı öncelik sırasına koyun ve öyle çalışmaya başlayın. Özellikle önemli toplantıları ya da görüşmeleri ilk günlerde yapmaya özen gösterin.

■ Tatilde yaşadığınız mutluluk hissinin devam ettirmek için spor yapın. Spor, endorfin hormonu salgılatarak kendinizi daha mutlu ve daha iyi hissetmenizi sağlar.

Tatili kayıtlı hale getirmenin 6 yolu

- 1. Fiziksel sağlığını almak için:** Tatil fiziksel sağlığını korumaya yardımcı eder. Çalışma stresi kalbe ciddi zarar verebilir. The Times'a göre hem kadın hem erkeklerde, 1 yılda bir izin yapanların 6 yılda bir izin yapmayanlara göre kalp rahatsızlıkları daha az.
- 2. Daha verimli olmak için:** Eğer tatil çıkarsanız verimliliğiniz artıyor.
- 3. Aile ilişkilerini güçlendirmek için:** Tatillerin en önemli artlarından biri de aile ilişkilerini güçlendirmek. Aile tatilleri, aile bağlarını güçlendirir, özellikle birlikte aktiviteler

yapmak, eski günleri yad etmek.

4. Yeni perspektifler kazanmak için: İşten uzaklaşın ve tatilin, günün tadım çıkarın. İşe geri döndüğünüzde yapen bir bakış açısına sahip olacaksınız. Karşılaştığınız problemler ve stres karşısında daha iyi bir perspektif ve daha tatmin edici cevaplar bulacaksınız.

5. Tükenmişlik riski azaltmak için: Az da olsa tükenmiş hissediyor musunuz kendinizi? Bu tatil yapmak için mükemmel bir fırsat. Dözenli olarak dinlenenler tükenmişlik sendromuna daha az yakalanıyor.

6. Zihin sağlığını geliştirmek için: Uzmanlar tatilin en önemli faydasının zihin sağlığını geliştirmesi olduğunu söylüyorlar. Sakinleşmek, stresten anımsamak, beden ve zihin iyileşmeye olanak veriyor.

national.deseretnews.com



Yıldın en az iki kez tatil yapmanın zihnen ve bedenen dinlenme açısından da önem taşıdığına söylüyor Prof. Dr. Acar Baltas, böylece tatil yapmayı tavsiye ediyor: "Bu tür tatillerde anılar daha fazla iz bırakıyor. Bu açıdan ülkemiz avantajlı. Bayramlar nedeniyle köprü tatiller yapılabilir."

