



DT.ZERRİN TÜFEKÇİ

EVRENSEL Ağız ve Diş Sağlığı Polikliniği

YAZ TATİLİ GELDİ! TATİLE HAZIR MIYIZ? YOKSA TATİLDE DE İŞTE MIYIZ?

Çoğumuz sadece yazın uzun tatil yapabildiğimiz için bir yıl boyunca bekledik bu tatilin gelmesini. Yorucu ve zor bir kış geçirdik. Güneşi özledik, denizi özledik, memleketimizi özledik, gezmeyi özledik, tembellik yapmayı özledik. Her nerede ve her nasıl olursa olsun tatili özledik. Bu sene öyle çok soğuk kış günleri olmadı. Kış ha geldi, ha gelecek derken, bir baktık ki bahar geçti ve Temmuz ayı geldi. Yaz geldi gelmesine ama hava kışın olduğu gibi nazlı. Güneş görünsem mi görünmesem mi şeklinde, nazlı nazlı bulutların arkasından göz kırıyor.

Peki biz bir kış boyunca hayalini kurduğumuz tatile hazır mıyız? Eğer hala plan yapmadıysanız. Kendinize şu soruları sorabilirsiniz.

Bu sene tatilimi nasıl geçirirsem, arzu ettiğim tatile kavuşmuş olurum? Hangi araştırmaları yapmalıyım? Kimlerle konuşmalı ve kimlerden fikir almalıyım? Daha önce gerçekleştirdiğim hangi tatilim benim için en keyif aldığım ve güzel hatırladığım tatil oldu? Bu tatil için önceden hangi hazırlıkları yapmalıyım? Neler tatilimin mutlu ve huzurlu geçmesini sağlar?

Tatil kelimesi herkes için farklı bir anlam taşır. Kimimiz için bir yıl özlemle beklenen deniz ve kumsalı temsil eder. Kimimiz için evde bile olsa, işe gitmeden dostlarla ve akrabalarla geçirilecek bir zaman. Kimimiz için ise yeni yerlerin keşfidir. Kimimiz için hayatın stresli yollarındaki koşuşturmalara verilen tatlı bir moladır. Nereye gidileceği, ne kadar kalınacağı, neler yapılacağı ve kimlerle beraber olunacağı ince ince detaylandırılır. Bazen kendiliğinden çok da fazla plan yapmadan oluşur. "Hadi gidelim mi? Bakarsınız ansızın gidelim" olur.

Tatili planlarken çok fazla anlam yüklenmesi, beklentinin yüksek olması, tatilin planladığı şekilde yaşanmaması durumunda, tatilin daha da kötü geçmesine ve tatil sonrasında da mutsuzluklara sebep olabilir. İstenildiği, planlandığı gibi olmayan tatil sonrası ise işimize adaptasyonda sorun yaşayabiliriz. Oysa sevdiğimiz ve istediğimiz şeyleri yaparak, bulunduğumuz anı yaşamak, mutlaka dinlenmeye ve sağlıklı beslenmeye ve hareket etmeye zaman ayırarak tatilimizi geçirmek, bizleri yenileyecek ve yaşam enerjimizin artmasına sebep olacaktır.

Peki tatilde iken gerçekten tatilde miyiz? Yoksa kafamız işte, bedenimiz mi tatile çıktı? Bedenimiz tatilde iken kendimizi kandırmanın pek çok küçük zararsız yolunu bulabiliriz tabi.

Akşamları maillerime bakarım, dizüstü bilgisayarımı da yanıma almanın kimseye bir zararı olmaz. Hem belki sabahları da kimse kalkmadan bir iki döküman da okuyabilirim. Tatil sonunda yapılacak toplantıya da hazır gitsem yada uzun yazmandır üzerinde odaklandığım bu konuda bir rapor yazmak da hiç fena olmaz doğrusu. Bu liste kişinin yaratıcılığına bağlı olarak uzar gider.

Ruhumuzun, zihnimizin ve bedenimizin yoğun geçen

bir çalışma dönemi sonrasında tatilde olması, bizlerin bir sonra ki döneme yenilenerek girmemiz açısından çok önemli. Çünkü kişiler ancak bu yolla tükenmişlik hissine kapılmadan, gündelik hayatın stres ve koşuşturmasından kurtulup, yeni çalışma dönemine kendilerini hazır hissedebiliyorlar.

İster deniz kenarında tatil yapalım, ister dağda, istersek köyde olalım yada başka bir ülkeyi gezelim, tüm sene çok çalıştık ve çok yorulduk. Eğlenmek ve dinlenmek her şeyi kapatıp , tatili tatil gibi yaşamak, bizim en doğal hakkımız.

Tatilimizi işle geçirmemek ve gerçekten tatilde olmak için işte birkaç minik ipucu, Tatile çıkmadan önce verilen işlerin tamamının bitirmek, arkamızda yarım iş bırakmamak, kontrolleri yapıp, bilgi vermemiz gereken kişilere süreç hakkında bilgi verip, gerekiyorsa onay almak. Biz yokken bizim yerimize bakacak kimsenin işimizle ilgili tüm detaylara hakim olmasını sağlamak. Tatil dönüşüne

hemen, önemli ve hazırlık gerektirecek toplantıların konulmamış olması. Bizim tatilde bölünmememize ve tatilde iken aklımızın işte kalmamasına sebep olacaktır.

Tatilde dinlenmek, eğlenmek, yeni yerler görmek, akraba ziyaretleri her ne yapıyorsak yapalım. İçinde neşe olan, stresten uzak, gerçekten ne istiyorsak, onu yapalım. Plan yapmak istiyorsak, hayatımızda değişiklik istiyorsak, her şeyden uzakta olmak bazen işleri kolaylaştırabilir. Elimize alacağımız kalemle ve küçük bir defterle minik notlar ve hatırlatmalar, tatil dönüşü önümüzde ki döneme ait kararları ve bunları uygulama alanlarında bize yol gösterecektir. Yaşam da her an seçim yapıyoruz. Burada yada orada olmak, yalnız yada arkadaşlarla ...

Seçilen her an bizim sorumlumuzda ve hiç bir anın telafisi yok. O halde keyifle yaşanan, güzel anılarla perçinleşen, mutlulukla hatırlanan güzel bir tatil için düşünce başına ...

