



**2017-2018
U.R. 2430. BOLGE
GUVERNÖRÜ
Rtn.SERDAR &
NILUFER UNLU**



**2017-2018
DÖNEM BAŞKANI
Rtn.FİGEN GÖNEN**

YÖNETİM KURULU

2017/2018

Rtn.KUTSAL KAYNAK

ASBAŞKAN

Rtn.FİKRİ BAYHAN

GENEL SEKRETER

Rtn.BERNA TUZLAK

SAYMAN

Rtn.ÖZCAN KALAYCI

ÜYE

İLETİŞİM

Cebesoy Cad. Nazlıhan Apt.
No:2/D

Antalya -TÜRKİYE

TEL: (242) 312 20 22

GSM: 0532 236 13 22

E mail:

falezrotary@gmail.com

www.antalyafalezrotary.org



KIRMIZI KALEM SANAT'TA; AYAN BEYAN DOĞAÇLAMA

Haftalık olağan toplantımızı 28 Şubat 2018 Çarşamba akşamı saat 19.30'de Bahçelievler Mahallesi, Pamir Caddesinde No: 22'de bulunan KIRMIZI KALEM SANAT'TA Ayan Beyan Doğaçlama yaptık. Oyundan önce pizza ve şarap ikramı yapılarak, saat: 20.00 de oyun başladı. Kulüp üye, eşler ve konuklarla birlikte doğaçlama oyunlarında, 3 başlı şair, bastırmaca, dörtlü dönme ve başka oyunlar sergilendi. Kahkahaların bol olduğu akşamda, 1 Mart, Mehmet H.Yalçın ve 3 Mart Hüseyin Kaplan'ın oğlu Mert'in doğum günleri kutlandı. 2017-2018 Dönem Başkanı Rtn. Figen Gonen açılışı yapılan kulübün 483., dönemin 30.uncu toplantısını kapattı. Ev sahipliğini yapan sanat yönetmeni Rtn. E.Kutsal Kaynak ve ekibine, bu güzel gecede Ayan Beyan Doğaçlama oyunlarındaki sergiledikleri performansları ve misafirperverlikleri için teşekkür ederiz.



UZM. DR. PSİKİYATRİST SEVİM H. TOLUNAY AŞK, SEVGİ, İLİŞKİLER VE İLETİŞİMİ ANLATTI.

20 Şubat 2018 tarihinde Aspendos Rotary Kulübü ile ortak yapılan toplantıda konuşmacı konuk eski kulüp üyelerimizden Uzm. Dr. Psikiyatrist Sevim H. Tolunay'dı.

Sn.Tolunay Aşk, sevgi, ilişkiler ve iletişimle ilgili sunum gerçekleştirdi. Sunumunda: Yardım almak derdinde olan veya kendini geliştiren insanların daha akıllı ve daha sorumluluk sahibi olduklarını, sorunlarla ilgili kendimizden başlamamızı, birlikte çözüm aranması gerektiğini belirtti. Duyarsızlığın, her ilişkide bir zehir olduğunu belirterek, aşk, sevgi ve evliliğin sorumluluk, paylaşım ve emek vermek olduğunu belirtti. Aşkı tanımlarken de; 1.5-2 yıl sonra aşık olduğun kişiye karşı ilgi, alaka azalmıyor ama sorumluluklar, sözler, vaatler ve diğer şeyler devreye giriyor. İlgi, özen, paylaşım geliyorsa devam ediyor. Bizim, sevmek, sevilme ve güvene ihtiyacımız var. Aşk, almak odaklı olup sevgi; emek, çaba, paylaşım, hoşgörü içeriyor.

Sn. Tolunay, çiftlerle ilgili olarak, evliliğin tek kişilik olmadığını aktararak, aksine evlilikte iki farklı birey ve iki farklı kişiliğin söz konusu olduğunu belirtti. İlişkilerde bakış açısı değişince, yakınlık, sıcaklık, güven ve tatmin duygularının perçinlendiğini, ilişkinin gidişatı daha olumlu bir yöne kaydığını ve bir süre sonra hani o değişmez dediğimiz partnerin dahi değiştiğini belirtti.

İşler yolunda olsa bile, karşılıklı konuşup rutin halde birbirini dinlerken de anlayış ve sabır gösterilmesi gerektiği, karşımızdaki kişiyi değiştirmeye çalışmamamızı belirtti. Asıl olanın; farklılıkları kabul etmek ve farklılıklara rağmen bir arada olabilmek olduğunu belirtti. İnsan olduğu gibi kabul gördüğünde ve "Bu beni çok değiştirmiyor." diye düşündüğünde, daha huzurlu ve rahat şekilde kendini ifade ettiğini, iyi iletişim kurmamızı ve konuşabilmemizi sağladığını belirtti.

Sn. Tolunay, evliliklerin kazara veya şans eseri olmadığını, genellikle evlenmek için ihtiyaçları olan kişileri seçtiklerini belirtti. "Eşinizin size olan sevgisiyle, sizin için yaptıkları arasında direk bir bağlantı kurmak olanaksızdır ve yanlış olur" diyen Tolunay, "Genellikle de böyle düşünen kişiler, onaylanmadığı veya istediği şeyler yapılmadığı durumlarda olumsuz bir tutum içerisine giren ve depresyona yatkın olan kişilerdir. Eşinizin size olan sevgisini göstermek için her şeyi yapması gerekmiyor. Belki o an başka bir sıkıntısı var veya istediğiniz şey ona mantıklı gelmiyor olabilir. Daha da ilginç olanı, insanların her şeyi yapan bir eşe duydukları çekimin daha az olduğudur" açıklamasını yaptı.

İlişkilerimizdeki her sorunun bizim kontrolümüzde olmadığını, ancak bu sorunlar karşısında çiftlerin takınacağı tutumdur. Hiçbir şey yapmadığınız zaman, o ilişki zaten bozulmaya yüz tutmuştur. İlla başka biriyle aldatılmanız gerekmez. İş, hobiler veya başka herhangi bir şey sizin yerinizi almış olabilir" diyerek güzel bir sunum gerçekleştirdiler.