

ANTAKYA ROTARY KULÜBÜ



HAFTALIK KULÜP BÜLTENİ

SAYI : 17

KASIM-2018

Rotary



İLHAM KAYNAĞI OLALIM



Gülnoz & Naim HABİP
Antakya Rotary Kulübü
2018 & 2019 Dönem Başkanı

BAŞKANIN MEKTUBU

Sevgili dostlar, geçen hafta muhteşem bir "Cumhuriyet Konseri'ne" ev sahipliği yaptık. Katkılarınızdan dolayı hepinize çok teşekkür ediyorum. Tüm üyelerimiz gelemese de bilet alarak destek oldu. Aslında ihtiyacı olan başarılı gençlerin hayatlarına bir nebze de olsa dokunmuş oldunuz var olun!

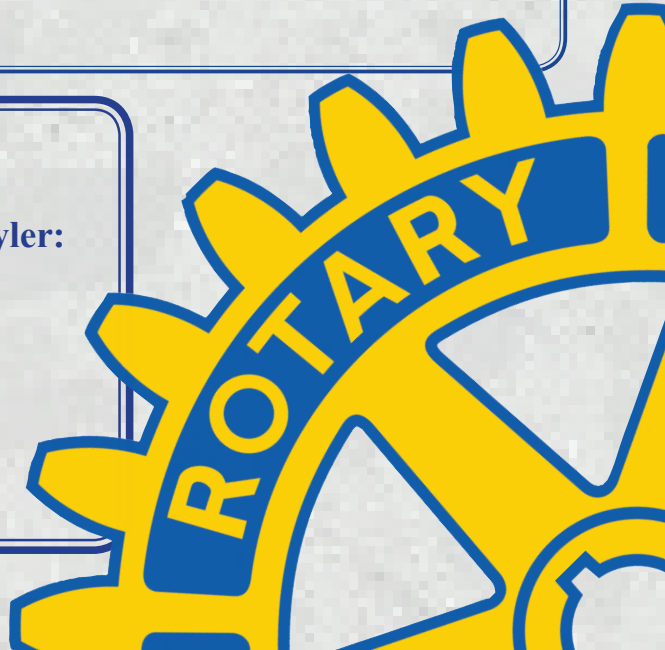
Bu hafta, yaşama inanılmaz derecede olumlu bakan hayatın anlamını, farkındalığını bilen ve buna göre yaşayan arkadaşım, sırdaşım, dostum Pervin konuğumuz oldu. Hayata dair bakış açısı her zaman derindi. İçten, samimi, bilgili fakat aç; okumaya aç biriydi, dediğini yaptı ve önce eczacılık okudu, yetmedi. Yaşam koçluğu için yedi yılı aşkın bir eğitim

sürecinden geçti; hep okudu ve okudu. Kendini geliştiren, yenileyen mizacıyla bilgiler harmanlandı ve olgunlaştı. Gerçekten bir yaşam koçu oldu. Sınırlarını bilerek insanların hayatlarına dokundu ve dokunmaya devam ediyor. Geleceğe dair hep umutları var. Umutların yitmediği güzel yarınlar diliyorum, sevgiyle kalın.

DÖRTLÜ DENEY

"Düşündüğümüz, söylediğimiz veya yaptığımız şeyler:

- 1) Gerçeğe uygun mu?
- 2) İlgililerin tümü için adil mi ?
- 3) İyi niyet ve daha iyi dostluklar sağlayacak mı ?
- 4) İlgililerin tümü için yararlı mı?"





Barry RASSIN
(U.R. Başkanı 2018-19)

N. Altan ARSLAN
(U.R.2430.Bölge Guvernörü 2018-19)

Süleyman ÇOLAKOĞLU
(17.Grup Guvernör Yardımcısı)

Gülnaz HABİP
Başkan

Helda DEVECİ
As Başkan

Sefer KAPLAN
Kulüp Sekreteri

Firuz HARBİYELİ
Kulüp Saymanı

Orhan GÜNAL
G D B

KOMİTELER

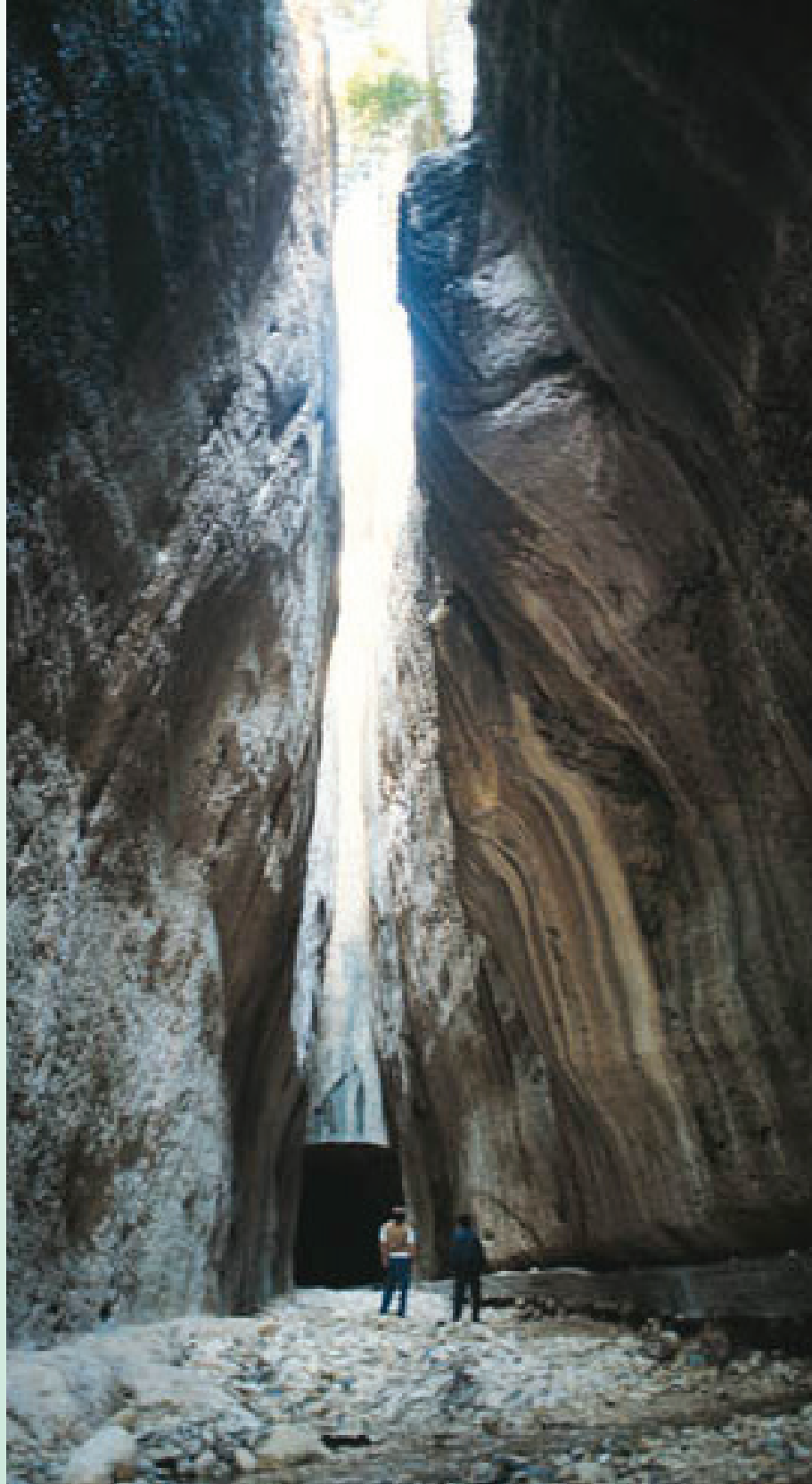
Kulüp Yönetim Komitesi
Rtn. Tevfik PEHLİVAN

Kulüp Üyelik Komitesi
Rtn. Özgür Deniz EMİR

Kulüp Hizmetleri Komitesi
Rtn. Salih ÇOLAKOĞLU
Rtn. Renan HARBİYELİ

Halkla İlişkiler Komitesi
Rtn. Fatin MÜFTÜOĞLU
Rtn. Melis DARAOĞLU

Rotary Vakfı Komitesi
Rtn. Adnan ÖZKAYA



Antakya Rotary Kulübü

Kuruluş Tarihi : 10.03.1986

Kulüp UR No : 28476

Toplantı Günü : Pazartesi

Toplantı Saati : 19.00

Toplantı Yeri : Antakya Şehir Kulübü

Bülteni Hazırlayan: Sait GÜNAL

Adres : Kışlasaray Mah. Yıldırım Sok. N0:8/2 Antakya/HATAY

E-Posta : ant.rotaryder@hotmail.com

Dönem Toplantı No : 16
Genel Toplantı Sayısı : 1619
Toplantı Tarihi : 05.11.2018

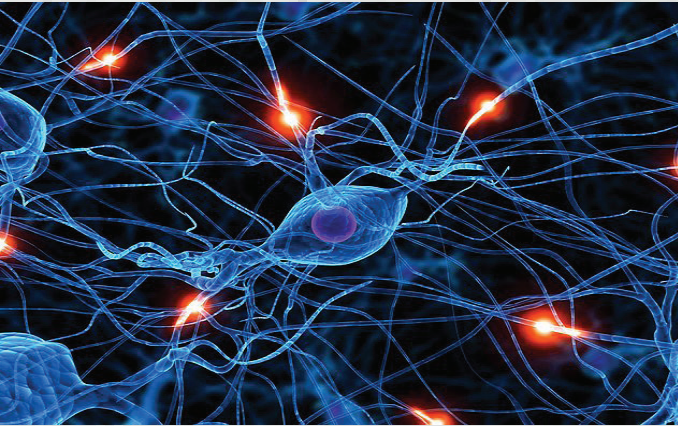


TOPLANTI NOTLARI

Eczacı ve aynı zamanda Yaşam Koçu olan Pervin Gül Mengüllüoğlu, kulübümüzün bugünkü toplantısına konuk oldu. Çok ilgi çeken konuşmasında her insanın ayrı bir dünya olduğunu anlattı.

Konuşmasının ardından kulüp başkanımız Gülnaz Habip kendisine bugün anısına teşekkür belgesi takdim etti.

HER İNSAN BİR DÜNYADIR



Nöronlar sinir sistemiyle alakalı işlevlere katıl-



makla görevli minik hücrelerdir.

Beynimizde yaklaşık 100 milyar nöron vardır.

Nöronlar birbirleri ile bilgi transferini gerçekleştirir.

İnsan beyni nöronların karışık bağlantılarından oluşur.

Normal şartlarda bir sinir hücresi 50.000-250.000 arasında nöron ile bağlantı kurar.

Konnektom denilen bu bağlantılar her insanda farklıdır.

Beyne saniyede tüm duyulardan on bir milyon bit veri akıyor.

Bilincimizle işleyebileceğiniz veri miktarı her saniyede kırk .

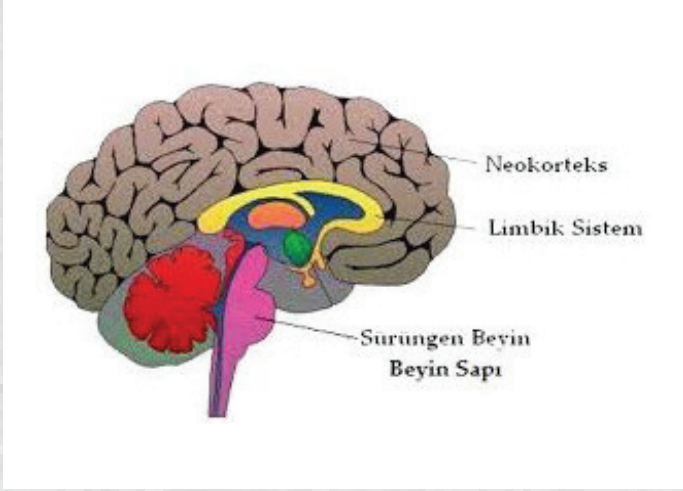
Geri kalan bu veriler arka planda bilinç dışı dediğimiz yerde işleniyor.

Doğduğumuz andan itibaren öğrenmeye başlıyoruz. Tüm duyu organlarımızdan aldığımız uyarılarla beynimiz bilgi alıyor ve ona göre şekilleniyor. Aslında sadece bu yüzden dünyada tek ve eşsiziz. Çünkü her uyarı her beyinde farklı bir bağlantı yapar, çünkü genetik yapımızla getirdiğimiz şeyler farklıdır, yettiğimiz çevre farklıdır, duyduğumuz sesler, aynı olaylara vereceğimiz tepkiler ve bize ya-



şattığı hisler farklı farklıdır.

İnsanı diğer canlılardan ayıran beynidir, insanı diğer insanlardan ayıran şey de sahip olduğu zihin-



sel donanımdır.

Farklılık, insan canlısı için bir avantajdır. Her insan sahip olduğu farklı potansiyel ile birbirine hizmet eder. Birbirini tamamlar.

Sürüngen beyin.....hayatımızı sürdürmekle ilgili reflekslerimizi oluşturur, bizi hayatta tutar.

Duygusal beyin.....tüm duyguların saklandığı bölümdür.

Görsel beyin.....sadece insanda bulunan, bizi insan yapan, mantık, akıl beyindir. Hayal kura-bilme, planlama yapma, hazzı erteleme, düşünen, sorgulayan, problem çözen, merak eden.

Beynimiz bu üç bölümle etkileşim halindedir. Önemli olan bu üç beyin sistemini denge içinde yönetebilmek. Dünya bile bir denge üzerine döner.

Zihnimizden gün içerisinde 70.000 düşünce geçiyor. Düşünceler duyguları, duygular davranışları, davranışlar yaşamımızı belirler. Bugüne kadarki düşünceleriniz, inançlarınız, kararlarınız bugünü yarattı.

İstedığımız hayatı yaratabilmek, bu üç beyin sistemini tanımak ve yönetebilmekle mümkündür.

Hayatını değiştirmek isteyen insan, öncelikle düşüncelerini değiştirmeye istekli olmalıdır.

Dünyayı değiştirebilen insan , kendini de değiştirebilir.

Gerçek ihtiyaçlarımızın, duygularımızın ve sahip

olduğumuz potansiyelin farkına vararak sorunlarımızı aşabilir, daha kaliteli bir yaşama ulaşabiliriz.

Koç, tavsiyede bulunmaz, çözüm üretmez.

Sorularla, bireyin kendisiyle ilgili farkındalığa sahip olmasını, kendi cevap ve çözümlerini bulmasına yardımcı olur.

Gerek bireyin arzu ettiği değişim sürecinde hedefine odaklanmasında, gerekse hedefine hızlı bir şekilde ulaşmasında yol arkadaşıdır.

Bireyin gelişimine, ilerlemesine engel olan negatif düşüncelerinin ve inançlarının farkına varmasına aracılık eder.

Bireyin güçlü yönlerinin, içindeki potansiyelin ortaya çıkmasına, hedeflerini bulmasına yardımcı olur.

Duygularının farkına varmasını ve doğru bir şekilde ifade edebilmesi doğrultusunda çalışmalar yapar.

Bireyin öncelikle kendisiyle ve başkalarıyla sağlıklı bir iletişim içinde olmasını sağlar.

Yaşam koçu, şimdiye ve geleceğe odaklıdır.

Geçmiş, geleceği etkiliyorsa, aldığı eğitimler doğrultusunda, geçmişi iyileştirmekle ilgili terapiler uygular.

Yaşam koçu, hayalleri gerçeğe taşır.

Neden koç a ihtiyaç duyuyoruz.

Hızlı değişen yaşam içinde bazen bu değişime uyum sağlamakta zorlanabiliyor, kendimizden, kendi doğamızdan uzaklaşabiliyoruz.

Bu koşturma içinde zorlandığımız durumlar, sı-





kıntılar olabiliyor, konuşmaya, danışmaya, ihtiyaç duyuyoruz.

Her insan bir dünyadır.....i

Projenin adı:

YAŞAM KOÇUM ROTARY

Gençlik hedeflerine yürüyor, kendini keşfet okulu

Yarınlarımız çocuklarımız, gençlerimiz için. Vizyon belirleme. Olumlu düşünme becerileri geliştirme. Hedef belirleme, planlama yapma.

1-Yaşam öğrenmedir okulu

Gelişime, yeniliğe açık fedakar kadınlarımız için. İletişim ve olumlu düşünme becerileri geliştirme. Şimdiye odaklanmanın önemi, farkındalık geliştirme.

2-Evlilik okulu

Hayat koşuşturmacası içinde bir mola vermek istermisiniz?

Farklı kesimden insanların bir araya gelmesine

vesile olacak bu yaşam okullarını önemsiyorum. Topluluk ayrı bir sinerji yaratıyor.

Rotary aracılığıyla daha fazla insana ulaşabilme arzusundayım.

Bu toprağın insanlarına hizmet için burdayım.

Bu aktiviteleri bir buçuk aylık sürelerde tutmayı düşünüyorum.

Arzu edenler bir 15 gün sonraki çalışmalara tekrar katılabilirler.

İnsanlar kısa sürede sonuç almaya daha yatkınlar. Bu eğitimleri kısa süreli tutarsak katılım daha fazla olacağını düşünüyorum. Tamamen arzuya bağlı olarak devam etme özgürlüğü vermiş olacağız.

Katılımcıların daha çok aktif olacağı program planlamaktayım.

Yıllar geçer çocuklarımızın elindeki oyuncaklar değişir. Evimizdeki teknolojik aletler değişir. Yaşam tarzlarımız, evlerimiz değişir. Dünya sürekli bir değişim, dönüşüm , gelişim içinde adapte olmaya çalışırız yaşantımızın her zerresinde. Değişmeyen insanın insani ihtiyaçlarıdır.

Sosyal bir varlık olarak insan, insandan öğrenir. İnsan sürekli başkalarıyla iletişim halindedir.



Rotary
Antakya Rotary Kulübü

Tülin ERDURAN'ın
Doğru, Etkileyici ve Güzel Türkçe İçin

DİKSİYON EĞİTİMİ SEMİNERLERİ
Antakya Ticaret Borsası'nda




Doğru, Etkileyici ve Güzel Türkçe için Diksiyon Eğitim Seminerleri kursiyerlerin yoğun ilgisi ve katılımıyla Rtn Tülin Erduran'ın verdiği eğitimle devam ediyor.

MUTLU GÜNLERİMİZ



02 Kasım

Gülin İhsan GALİ

08 Kasım

EVLİLİK YILDÖNÜMLERİ

04 Kasım

Şevket PARMAKSIZ

Kıvanç ÖZKAYA

DOĞUM GÜNLERİ

KUTLU OLSUN