Goeie Nuus

Maandblad van die
Ned Geref Kerk Meyerspark
Jaargang 20 Nommer 3
April 2023

Golgotagesprekke

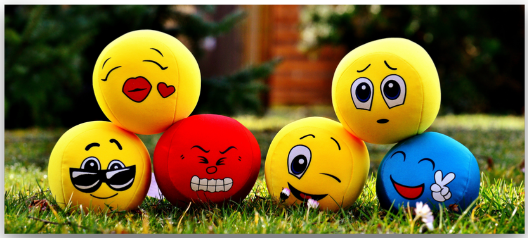
Almal word hartlik uitgenooi om die uitstalling en uitbeelding van die gesprekke wat op Golgota plaasgevind het te besoek in die kerksaal. Bring asseblief u vriende, bure, kennisse, almal saam om opnuut weer hierdie gebeure persoonlik te kom beleef.

U IS WELKOM OM ENIGE DAG 31 MAART - 9 APRIL TUSSEN 10:00 EN 18:00 DIE UITSTALLING TE KOM BELEEF.

Gedurende hierdie Groot Lydensweek, Sondag 2 April tot Donderdag 6 April sal daar elke aand om 18:30 'n diens in die kerk wees.

OP DONDERDAGAAND 6 APRIL OM 18:30 & GOEIE VRYDAG 7 APRIL OM 8:00 SAL ONS 'N NAGMAALSDIENS HÊ

Hoe aansteeklik is emosies?



Emosionele besmetting vind plaas wanneer jy onbewus die emosies van ander om jou naboots en sinkroniseer met die ander persoon se emosionele stand. Wanneer iemand vir jou glimlag, glimlag jy terug om jou met die emosies van die ander persoon te vereenselwig. Emosionele oordrag is sigbaar in soortgelyke gesigsuitdrukkings, taal en liggaamshouding as dié van die persoon met wie interaksie plaasvind, en die individu toon gedrags-, aandag- en emosionele sinkronisasie.

Hoe steek dit aan?

Die eerste teken van emosionele oordrag is deur nabootsing van die ander persoon se liggaamstaal; jy kan onbewus die ander persoon se gesigsuitdrukking of gebare naboots. Nabootsing is 'n sosiale interaksie omdat dit wys jy het empatie of deel die ander persoon se siening oor 'n saak. Wanneer jy 'n emosie naboots, begin jy dit ook ervaar en die emosie word deel van jou ervaring. Jy begin dieselfde emosie uitbeeld aan ander en die oordragproses is voltooi.

Emosionele oordrag is 'n effektiewe strategie in advertensiewese en bemarking om kliënte te lok - dink maar aan die positiewe emosionele uitbeelding van skoonheidsmiddeladvertensies of vakansieoorde, maar wat as jy by die werk deur negatiewe aansteeklike emosies omring word of wanneer jy onder een dak vasgekeer sit soos tydens 'n pandemie?

Hoe versprei hierdie aansteeklike emosies? Die algemeenste is deur gesprek, gesigsuitdrukking, stemtoonhoogte en postuur. Ons boots gesigsuitdrukkings en gedrag na en sinkroniseer emosioneel met die ander persoon. Saam met sekere mense lag jy meer, saam met ander kla jy meer; jy het empatie met sommige en jy deel ander se vreugde.

Mense wat saam woon, het 'n baie groot invloed op mekaar se emosies. Navorsing onder studentkamermaats het bevind dat as depressielyers saam met nie-depressielyers geplaas word, lg. ook tekens van depressie toon. In die werkplek het ons gereeld te doen met toksiese negatiwiteit wat ons ook affekteer. As jy nou uitsien na die kantoormilieu, is dit genoegsame bewys dat jy tydens die inperking ook immuniteit teen aansteeklike emosies van ongelukkige kollegas verkry het.

Emosionele besmetting vind nie net deur direkte kontak met 'n persoon plaas nie maar is ook oordraagbaar op sosiale media. 'n Ongelukkige werker kan 'n kantoor of maatskappy beïnvloed maar een ongelukkige persoon met 'n groot gevolg op sosiale media kan negatiwiteit aan miljoene mense oordra.

Sommige negatiewe verhoudinge kan jy vermy, soos die bure, 'n kollega of 'n kennis, maar waar 'n geliefde, 'n ouer, kind of vriend ongelukkig is en julle onder een dak is, is dit moeilik om te vlug en hulle te vermy, maar daar is maniere om te help sonder dat jy ten gronde gaan.

Help eers jouself.

Volg die noodprosedure soos op 'n vliegtuig en sit eers jou eie suurstofmasker aan. Dit kan selfsugtig klink om jouself eerste te stel maar indien jy dit nie doen nie, sal jy self versmoor in die put van aansteeklike negatiewe emosies.

Begin elke dag deur op jou eie geluk te fokus; bedink dit waarvoor jy dankbaar is, mediteer, doen oefening, slaap genoeg, eet gesond en bel 'n emosioneel gesonde vriend; sodoende bou jy emosionele reserwes op.

Omring jouself met goed waarvan jy hou, musiek of foto's van gelukkige mense. Gee jouself 'n uur of twee afstand van die negatiewe emosies. Gun jou huismense ook ruimte en, indien dit nodig is, kom ooreen oor wanneer julle wel sal sosialiseer, bv. tydens etenstye. Deur nie tyd of afstand te verkry wanneer dit nodig is nie, loop jy die risiko om iesegrimmig te raak.

Om te voel dat die emosies spesifiek op jou gemik is, is die effektiefste vorm van besmetting. Om negatiwiteit persoonlik op te neem, lei tot oorpeinsing, wat jou geestes- en fisiese gesondheid affekteer, en jou verhoudinge ruïneer deurdat jy jou huismense vermy of, nog erger, wraak soek.

Verwag dat emosies sal ontvlam waar persone met verskillende behoeftes en psigologiese uitdagings soos angs en depressie onder een dak verkeer.

Staan terug. Deur bewus te wees daarvan dat emosies aansteeklik is, kan jy terugstaan van die negatiewe persoon ter wille van die behoud van die verhouding. Terugstaan beteken nie onttrek of terugtrek nie, maar dis om jouself afstand te gee om weer ewewig te bereik.

Bied positiwiteit soos om te glimlag en vrolik te wees; jy sal goed voel en die ander persoon kan dalk jou liggaamstaal oplet en naboots. Deur slegs vir die ongelukkige persoon te sê om moed te hou is ondoeltreffend, en teenproduktief. Betrek die persoon by aktiwiteite wat aangenaam is; deur aktief betrokke te raak by iets lekker laat die gemoedstoestand beter word en onderdruk slegte buie.

Sien ongelukkigheid in dieselfde lig as 'n fisiese ongesteldheid. Die persoon kan dalk net uit frustrasie emosionele ontlading soek.

Verhoed die verspreiding van negatiewe emosies

As jy die een is wat ongelukkig is, sal dit niemand baat as jy voorgee om gelukkig te wees net om die huismense tevrede te hou nie. Hou jou verhouding met ander gesond deur aan hulle te kommunikeer dat jy tans deur 'n moeilike tyd gaan maar dat dit nie hulle skuld is nie. Jy kan dalk nie jou gevoelens dwing om te verbeter nie maar jy kan steeds kies hoe jy jou geliefdes aanspreek en behandel, wat hulle meer toeganklik vir jou sal maak om jou te help.

Deur Wilma Bedford

Gaan luister gerus ook na hierdie oulike potgooi oor hoe emosies aansteeklik is.

Geleen vanaf die RSG Webblad

Die blydskapsnavorser 29 Maart 2023

Blydskapsnavorser Johannes de Villiers praat oor die invloed wat ander mense se emosies op jou het.

Nuus van die Vrouebediening

Op Vrydag 3 Maart was dit weer die jaarlikse Wêreldbiddag vir Vroue wat reeds vir die afgelope 93 jaar in SA gehou word. Ons byeenkoms was in die kerk met Karien wat vir ons 'n besielende boodskap gebring het. Die tema van vanjaar se boodskap was "Ek het van julle geloof gehoor" (Ef 1:15) en dis deur die vroue van Taiwan aan die vroue van meer as 175 deelnemende lande gestuur. Dis was 'n wonderlike gedagte om te weet dat op daardie dag daar vir 24 uur lank oor die hele wêreld, van die Ooste tot die Weste, deur vroue saamgebid is, ook hier in Meyerspark!

'n Anonieme skrywer beskryf die wêreld só:

"Die wêreld is nie soos 'n skildery wat eeue gelede deur 'n kunstenaar gemaak is en nou onaangeraak êrens in 'n museum hang nie.Dit is meer soos 'n kunswerk wat nog in die KUNSTENAAR se ateljee is en waaraan daar voortdurend gewerk en vernuwe word. Daarom hoef ons nie te wanhoop aan die chaos en vernietiging in die wêreld om ons nie. Die GROOT KUNSTENAAR werk nog aan die uiteindelike produk – sy TOEKOMS VIR ONS.

(uit die Groot Aanhalingsboek)

Na die byeenkoms is 'n bedrag van R575 aan die "Red-'n-Plaas" projek in die Noord-Kaap geskenk vir hulp met kinders en studente se skool- en klasgelde.

UITREIKAKSIES vir 2023

2023 Uitreikaksie na behoeftige kinders in skole vir spesiale onderwys
Die bestuur van die Vrouebediening rig weereens 'n vriendelike versoek aan almal wat belangstel om ons met hierdie projek te help. Ons wil graag verbeter op verlede jaar se sukses!
Daar is vier skole vir spesiale onderwys, naamlik: Transoranje Skool vir Dowes, Prinshof Skool vir Siggestremdes, Transvalia-skool vir Epilepsie en Leergestremdheid en Sonitusskool vir Gehoorgestremdes. In die koshuise is daar heelwat kinders met moeilike huislike en ander omstandighede. Net 'n klein gebaar van omgee kan 'n groot verskil in 'n kinderhart maak.

Vrouebediening Vervolg

Hoe kan u help? Met brei- en hekelwerk! Musse en serpe vir laerskoolleerders (6-12 jaar) – donkerblou (navy) vir skool en bont vir ontspanningsdrag. Musse, serpe, troetelkombersies of diertjies vir kleuters – kom lewer dit by die kerkkantoor af. Daar is ook wol te koop teen 'n baie billike prys. Ander skenkings soos toiletbenodigdhede of kontant sal ook baie welkom wees. Baie dankie dat ons weereens op u ondersteuning kan staatmaak!

NG Gemeente Meyerspark,
ABSA bank,
Taknommer: 632-005,
Rekeningnommer: 070 580 470.
Verwysing: PROJEKTE

VRYDAG 5 MEI IS PANNEKOEKDAG!!

Kom geniet 'n heerlike kuiergeleentheid saam met ons in die kerksaal! Bestellings kan vooraf geplaas word. Vanaf 15:00 die middag kan jy jou bestelling kom afhaal – maar 'n BETER plan is om dit sommer in die saal saam met ons te kom geniet met gratis tee- en koffie daarby! Hou die Basuin dop vir meer besonderhede.

BEREIK BEDIENING: GEE VIR BYBELS

Op die gemeente kalender is 16 April gemerk as Gee vir Bybels. Dit verwys na die gemeente se projek waardeur Bybels teen 'n verminderde prys veral aan pendelaars by die Bybelkiosk in Watermeyerstraat verskaf word. Dit word moontlik gemaak deur bydraes van gemeentelede om op hierdie manier die evangelie uit te dra. Gemeentelede kan 'n koevert, gemerk "Gee vir Bybels" in die kollektesakkies plaas. Bydraes kan ook met 'n elektroniese oordrag of per kredietkaart by die kantoor inbetaal word. Die inkomste van die afval papier wat in die houer by die parkeerterrein geplaas kan word, word ook vir hierdie doel gebruik. Hierdie projek is alreeds van 1991 aan die gang en daar is al ongeveer 40,000 Bybels versprei. Tans is die pos van die Bybelverkoper by die kiosk vakant. As u van iemand weet wat Afrikatale magtig is en so 'n pos kan vul, laat weet asseblief vir ons.

Die diens op 16 April gaan oor meer as net die Gee vir Bybels. Die gemeente is ook by meer projekte vir die bereik van mense vir die Koninkryk van God betrokke.

Plaaslik word naaldwerk- klasse vir huishulpe aangebied waar hulle ook met die Evangelie bereik word. Verder ondersteun ons ook Pennies wat kleuterskole vir minder bevoorregte kinders in die Pretoria middestad bedryf.