

## **HYVÄÄNKIN TOTTUU!**

*Aivojen biokemialliset prosessit auttavat meitä hyvien tottumusten luomisessa. Ne muodostavat polkuja, joiden avulla jokaisen valitun toiminnon toistaminen tulee helpommaksi.*

Tällä viikolla tutkimme hyviä tottumuksia. Nuori

1. oppii selittämään, miten tottumukset syntyvät aivoissa.
2. oppii ymmärtämään yksilön päätöksien tärkeyden tottumusten muodostamisessa.
3. oppii ajattelemaan hyvien tottumusten tärkeyttä terveydelle, asenteille, hartauselämälle ja opiskelulle.

**AVAINTEKSTIT: Ef. 6:18; Joh. 5:39; 1 Tim. 4:15.**

### **TOTTUMUSTEN MUODOSTAMINEN**

Valitkaa jokin tottumus, esimerkiksi opiskelutapa. Miettikää mahdollisimman monta huonoa opiskelutapaa – unohtamatta omia! Listatkaa ne kaikkien nähtäväksi ja sitten yhdessä miettikää hyviä tapoja, jotka korvaisivat kunkin mainitun huonon tavan. Kysy, onko kellään onnistunutta kokemusta huonon tavan korvaamisesta hyvällä tavalla. Korosta lopuksi, että päättäväsyydellä ja Jumalan avulla heikoimmatkin puolemmme voivat ajan kanssa tulla vahvimmiksi puoliksemme.

### **HYVÄT TOTTUMUKSET: LUONNONVAROJEN KÄYTTÖ**

Nykyisin monet ovat huolissaan ympäristöstä. Tämän tehtävän tarkoitus on auttaa nuoria ajattelemaan ympäristöön liittyviä tottumuksiaan. Muodosta nuorista kaksi ryhmää. Yhden ryhmän tehtävänä on laatia luettelo huonoista tottumuksista, toisen hyvistä tottumuksista.

Esittele jokin tyypillinen huolenaiheena oleva luonnonvara kuten vesi, ilma, uhatut eläimet, sademetsät, otsonikato tai fossiiliset polttoaineet.

”Huonojen tottumusten” ryhmä pohtii, kuinka ihmiset ovat omaksuneet tapansa tuhlata tai muulla tavalla käyttää väärin tätä luonnonvaraa. ”Hyvien tottumusten” ryhmä puolestaan pohtii, kuinka voisimme muodostaa taas sellaisia tottumuksia, joilla kyseistä luonnonvaraa voisi säilyttää tai sen laatua parantaa.

### **HYVÄT TOTTUMUKSET: ASENTEET**

Asenteemme elämää ja työtämme kohtaa voi johtaa meidät joko valtavaan menestykseen tai tuomita meidät epäonnistumaan. Tämän tehtävän tarkoituksena on saada nuoret ajattelemaan omia asenteitaan.

Miettikää vastakohtapareja erilaisille asenteille, esim. optimismi – pessimismi, suvaitsevaisuus – suvaitsemattomuus, kiittollisuus – kiittämättömyys, ja laatikaa niistä luettelo. Keskustelkaa sitten seuraavista:

- Miten nämä asenteet näkyvät arkielämässä?
- Ketkä kuuluisat henkilöt tai ihmisryhmät ovat esimerkkeinä kustakin enäistä asenteista?
- Miten Jumala voi auttaa meitä muokkaamaan negatiivisista asenteista positiivisia?

### **HYVÄT TOTTUMUKSET: OMA HARTAUSELÄMÄ**

Aina ei ole helppoa tehdä omasta hartauselämästä ensisijaisen tärkeää. Siihen on yksi merkittävä syy: ”Synnittömässä tilassaan ihminen oli onnellisessa yhteydessä Hänen kanssaan, ”jossa kaikki visauden ja tiedon aarteet ovat kätkeytyinä” (Kol. 2.3). Mutta tehtyään syntiä hän ei voinut enää iloita pyhydestä, vaan koetti paeta Herran kasvojen edestä. Sellainen on vieläkin uudistumattoman sydämen tila. Se ei ole sopusoinnussa Jumalan kanssa eikä iloitse hänen yhteydestään.” (Tie Kristuksen Luo, s. 12).

Keskustelkaa seuraavista:

- Mikä asia tarvitaan välttämättä, ennekuin voimme saada todella toimivan hartauselämän käyntiin?
- Onko mahdollista, että emme löydä aikaa Jeesukselle päivittäin, ellemmme ole kokeneet uudestisyntymistä?

Pyydä vapaaehtoista lukemaan ääneen Hes. 36:26, 27. Keskustelkaa tämän hengellisen sydämen siirron vaikutuksesta hartauskäytännöillemme.

### **YHTEENVETO**

Hyvät tottumukset eivät tee meistä parempia ihmisiä; ne tekevät meistä onnellisempia ja tyytyväisempiä yksilöitä. Jumala haluaa meidän olevan onnellisia ja elävän rikasta, yltäkülläistä elämää. Hän on valmistellut meille tulevan pelastuksen lahjan kokemisen, mutta myös ilon synnin voittamisesta tässä ajassa, kun luonnettamme muokataan. Luonteen kehittäminen on kovaa työtä ja Jumala ei tee sitä meidän puolestamme. Hän työskentelee kanssamme, jotta tottumuksemme muokataan uusiksi. Hän tarjoaa tähän työhön tarvittavan avun, voimavarat ja motivaation.

*Ken McFarland*