**Харолд 210921**

**Жақсы әдеттерді қалыптастыру**

***"Әділетсіздердің Құдайдың Патшалығынан орын алмайтынын білмейсіңдер ме? Алданбаңдар: азғындар, жалған тәңірлерге құлшылық етушілер, неке адалдығын бұзушылар, нәпсіқұмарлар, еркекжанды еркектер, ұрылар, дүниеқоңыздар, маскүнемдер, өсекшілер және тонаушылар үшін Құдайдың Патшалығында орын жоқ! Бұрын кейбіреулерің сондай болдыңдар. Алайда сендер күнәдан тазардыңдар; енді Иеміз Иса Мәсіхтің атына сиынып Құдайымыздың Рухы арқылы Оның қасиетті халқы ғ болып, ақталдыңдар."***

***"Қорынттықт. 1-хат 6:9-11"***

"United Airlines" капитаны Эд Паласио ұшып келе жатқан ұшақтаың қозғалтқышы жарылып кеткенде, аспаптар тақтасы Жаңа жыл шыршасындай жанып тұрды. Кейінірек мен бұл оқиға туралы сол кісімен сөйлескен кезде: «Эд, бұл болып жатқан кезде, сіз не туралы ойладыңыз?» деп сұрадым. Оның жауабы: «Менің ойлануға уақытым болмады. Мен үйренгенімнің бәрін инстинкт арқылы жасадым». Оның жолаушылары, бұл процедураларды үйреткен кезде сабақта Эдтің ұйықтамағанына риза болды. Оның дайындығы өте жақсы болды; оның реакциясы инстинктивті және ол үшін үйреншікті болды.

Әдет - қоғамның қозғаушы күші. Ол балықшыны қыста теңізге апарады, фермерді ауа-райына қарамастан егістікке жібереді, жезөкшені көшеге, маскүнемді бөтелке іздеуге апарады.

Әдет, әрине, екі түрлі болады - жақсы және жаман әдеттер.

Бірнеше жыл бұрын Гарвард университетінің психология профессоры Уильям Джеймс былай деп жазды: «Егер біз әдет -ғұрыптар жиынтығымен қаншалықты қолма қол жүретінімізді түсінсек, олардың қалыптасуына көбірек назар аударар едік. Әдеттер арқылы біз өз тағдырымызды қалыптастырып жатырмыз, әдеттер жақсы болса да, жаман болса да, олардың бәрін бізге әсер етеді."

Бұрын болмаған аудиторияға кіріп, отырыңызшы. Бір аптадан кейін оралсаңыз, сіз қайда отыратын едіңіз? Дәл бір апта бұрын отырған жерге отырар едіңіз. Үшінші реттен кейін, бұл әбден әдетке айналып кетеді. Сіз бір жерде тұрасыз, бір орынға отырасыз, бір мейрамханадан тамақтанасыз және сол нәрсені уақыт өте келе, айдан айға, жылдан жылға жасайсыз.

Сұрақ: Сіз әдеттеріңіздің құрбанысыз ба? Немесе сіз өз әдеттеріңіз бен өмір салтынызды өзгерте аласыз ба? Теле сериалдарсыз, арақсыз өмір сүре алмайтын адам өмір бойына сондай болып қалады ма? Жоқ, әдеттерді өзгертуге болады. Бірақ бұл үлкен мотивацияның күші болуы керек, бұл әдеттің күшінен де күштірек нәрсе.