



### تنهایی



©Klaus Nielsen, pexels.com

بسیاری از مردم تنها هستند ، مطمئناً این امر به ویژه در مورد کشورهای ثروتمند مانند آلمان ، که جامعه آنها فردگرایانه است ، صدق می کند. و این موضوع به ویژه در مورد افرادی که به برای مثال، به عنوان پناهنده از جوامعی به نزد ما می آیند که بودن بین خانواده و دوستان ، نقش بیشتری نسبت به ما ایفا می کند بیشتر صدق میکند.

### دلایل تنهایی

تنهایی می تواند دلایل زیادی داشته باشد: پیری ، بیماری ، فقر ، جدایی از خانواده به دلیل مهاجرت یا فرار ، از دست دادن شغل یا موقعیت اجتماعی ، بازنشستگی ، مرگ یکی از عزیزان ، ... (در حال حاضر - محدودیت های تماس در دوران همه گیری کرونا). انسان دوست ندارد در مورد تنهایی صحبت کند ، گاهی این به عنوان یک نقص و یک شکست تلقی می شود. اما این دلیلی برای شرمندگی نیست ، احساس تنهایی می تواند به هر شخصی ضربه بزند. هرکسی که رابطه ی زنده با خدا دارد می داند که می تواند همیشه با خدا صحبت کند. این بسیار خوب است اما در عین حال ، مردم به روابط با افراد دیگر نیز نیاز دارند.

### کمک در برابر تنهایی

آیا تنها هستید یا می خواهید در کنار کسی باشید که تنهاست؟ چندین نظریه را در اینجا با هم مرور میکنیم :



- شروع کنید ، به دنبال روابطی مطمئن باشید و سرمایه گذاری کنید. اما بدانید که این کار زمان می برد و اجازه ندهید این کار شما را دلسرد کند! شما به افرادی نیاز دارید که احساس شما را داشته باشند و شما را به خاطر شخصیتی که دارید بپذیرند و دوست دارند با شما وقت بگذرانند.
- چشم انداز شما برای زندگی خودتون چیست؟ به دنبال دلسوزی برای خودتون نباشید ، بلکه راههای مشخصی را برای شناخت دیگران پیدا کنید و ترجیحاً با چیزهایی که از آن لذت می برید ، مانند ورزش در باشگاه یا آواز خواندن در گروه کر خودتون را سرگرم سازید .
- داشتن یک برنامه روزانه منظم می تواند به شما در جلوگیری از افسردگی کمک کند. مرتب در هوای تازه باشید و آنرا تنفس کنید. در طبیعت بودن هم برای روح بسیار مفید است.
- برای گوش کردن به موسیقی ، مطالعه و سایر مواردی که برای شما مفید هستند زمان بگذارید .
- برای پذیرفتن شرایط جدید شجاع باشید. گاهی اوقات یک نیروی خارجی به شما کمک میکند ، رفتارهایی که مانع ایجاد روابط عمیق تر میشوند را کشف کنید.



## خدا شما را رها نمی کند



هنگامی که رابطه ای مستقیم و زنده با خدا ایجاد کنید ، زندگی شما به طور اساسی تغییر خواهد کرد. اینکه او همیشه با شما خواهد بود تضمین شده است. خدا وعده می دهد: ”من نمی گذارم شما سقوط کنید و شما را رها نخواهم کرد.“ (یوشع 1:5) به عیسی مسیح برخاسته روی آورید و زندگی خود را به او بسپارید. (یوحنا 3:16: ”زیرا خدا جهان را آنقدر محبت کرد تا پسر یگانه خود را داد تا هر که به او ایمان آورد حیات جاودانه یابد.“) شاید شما نیز به شخصی که توجه شما را جلب کرده است کمک کنید.

در کتاب مقدس ، خدا از ما می خواهد که نیاز خود را به او بگوییم (به عنوان مثال در مزمور 50:15). مطمئن باشید که او شما را درک می کند و به شما پاسخ می دهد ، حتی اگر گاهی اوقات متفاوت از آنچه شما انتظار دارید به نظر برسد.

اگر در حال حاضر با خدا زندگی می کنید ، مراسم یا نمادهای کوچک می توانند به شما در یادآوری وعده های او کمک کنند. مثلاً: در هنگام دعا شمع را به نشانه حضور خداوند روشن کنید. قلب کوچکی که از چوب یا هر چیز دیگری ساخته شده است همیشه شما را به یاد عشق خداوند نسبت به شما هنگام برداشتن آن می اندازد. همیشه روز خود را با دعای شکرگزاری آغاز کنید. در یک جامعه مسیحی شما با سایر مسیحیان ارتباط پیدا خواهید کرد. با هم می توانید خدا را ستایش کنید و یکدیگر را تشویق کنید تا با خدا زندگی کنید.