



Самотність

Багато людей самотні – і ця тенденція притаманна для процвітаючих країн таких як Німеччина, де суспільство дуже індивідуалістичне. Однак це також стосується людей, які втекли до Німеччини із суспільств, де родинні та дружні зв'язки мають велике значення.



©Klaus Nielsen, pexels.com

Причини самотності

Самотність може мати багато причин: старість, хвороба, бідність, розлука з сім'єю внаслідок переїзду чи втечі, втрата роботи чи соціального статусу, виходу на пенсію, смерті кого-небудь близько для вас ... і в останній рік обмеження через пандемія корони.

Люди не люблять говорити про самотність, тому що це часто сприймається як клеймо або невдача. Але вам не потрібно соромитись – кожен може в якийсь час почуватися самотнім. Якщо у вас є живі стосунки з Богом ви знаєте, що завжди можете поговорити з Ним і це є добре, але людям все рівно потрібні спілкування (відносини) з іншими людьми.

Допомога при самотності

Ви самотні чи хочете допомогти комусь, хто самотній? Тут кілька думок про те, що робити:



- Прийміть рішення шукати та інвестувати свій час у довірчі стосунки. Усвідомте, що це займе певний час і не засмучуйтеся! Вам потрібні люди, які співчують вашій ситуації, приймають вас таким, якими ви є та раді проводити з вами час.
- Які є перспективи для вашого життя? Не дозволяйте собі проявляти жалість до себе, а радше шукайте шляхи для будівництва відносин з іншими людьми або ж займатись спортом тощо.
- Чітко структурований графік дня може допомогти запобігти депресії. Намагайтесь проводити більше часу на свіжому повітрі. Бути на свіжому повітрі в – це добре для вашої душі та тіла!
- Знайдіть час щоб насолоджуватися музикою, читанням та іншими речами, які приносять вам користь.
- Будьте відкритими та сміливими вибираючи нові шляхи! Іноді хтось інший може допомогти розкрити деякі аспекти вашої поведінки, які можуть негативно впливати на будівництво відносин і після вам вже потрібно буде працювати над собою.



Бог тебе не залишить

Ваше життя кардинально зміниться, якщо ви побудуєте живі стосунки з Богом. Він гарантовано завжди буде поруч. Божа обіцянка: «Я буду поряд з тобою.....й не кину тебе, не полишу». (Ісуса Навина 1:5). Зверніться до Ісуса Христа та довірте ваше життя Йому: «Бо так полюбив Бог світ, що віддав Сина Свого Однородженого, щоб кожен, хто вірує в Нього, не загинув але мав життя вічне» (Івана 3:16). Можливо, той хто привертав Вашу увагу до Deutschland-Begleiter.de може допомогти вам в цьому.



У Біблії Бог закликає нас розповісти Йому про наші потреби (наприклад, Псалом 50:15). Ви можете бути в цьому впевнені Він зрозуміє вас і відповідь на вашу молитву – хоча інколи відповідь може відрізнятись від того, що ви очікували.

Якщо ви вже живете з Богом, навіть невеликі ритуали чи символи можуть допомогти вам згадати Його обіцянки. Наприклад: запаліть свічку, коли молитесь, як знак присутності Бога. Носіть у кишені маленьке серце з дерева або глини/кераміки. Коли ти відчуй це у своїй руці, ти нагадуєш про Божу любов. І починайте кожен день з молитви подяки. У християнській церкві ви знайдете спілкування з іншими християнами. Разом ви зможете славити Бога, читати Біблію, підтримувати один одного.