

I. ОДИНОЧЕСТВО

За шесть дней Господь Бог сотворил небо, землю, а также весь животный и растительный мир, включая человека. В конце каждого дня творения Бог внимательно осматривал Своё творение и видел, что всё Им сотворено хорошо: *«увидел Бог, что это хорошо»* (**Бытие 1:4,10,12,18,21,25**).

Человек стал венцом творения. Его тоже Господь создал весьма хорошо – по Своему облику и подобию. По словам Бога, не хорошо было Адаму оставаться одному: **Бытие 2:18** *«И сказал Господь Бог: не хорошо быть человеку одному; сотворим ему помощника, соответственного ему»*.

Итак, мы видим, что одиночество для человека – не хорошо. В книге Екклесиаста сказано: **Екклесиаст 4:9-12** *«Двоим лучше, нежели одному; потому что у них есть доброе вознаграждение в труде их: ибо если упадет один, то другой поднимет товарища своего. Но горе одному, когда упадет, а другого нет, который поднял бы его. Также, если лежат двое, то тепло им; а одному как согреться? И если станет преодолевать кто-либо одного, то двое устоят против него: и нитка, втрое скрученная, нескоро порвется»*.

Господь Бог не сотворил человека для одиночества, Он вложил в него потребность в любви, понимании, дружбе и общении со своим Творцом и себе подобными. Когда эта потребность остаётся неудовлетворённой, тогда человек и начинает чувствовать себя несчастным и одиноким.

1. Что такое одиночество?

Словарь Ожегова даёт следующие определения: **Одиночество** – состояние одинокого человека. **Одинокий** – отделённый от других подобных. Не имеющий семьи, близких.

На наш взгляд, одиночество – это неполноценность, которая заключается в нехватке близких взаимоотношений, общения, взаимопонимания, любви, заботы и т.п. Это своего рода изоляция (духовная, физическая, моральная).

2. ПРИЧИНЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ОДИНОЧЕСТВО:

Одиночество не возникает за один день. Оно может быть результатом всей жизни или характера человека. Оно может быть последствием какого-либо события или травмы, пережитой человеком. Иногда мы даже не подозреваем о том, что теми или иными поступками или действиями сами себя загоняем в тупик одиночества.

А. Воспитание.

Некоторые люди имеют тенденцию к одиночеству из-за определённых событий и обстоятельств, произошедших в их раннем детстве. Например, у ребёнка, чьи родители сдерживали свои чувства или, наоборот, были излишне критичны в своих высказываниях, могут сформироваться комплексы, которые в будущем негативно отразятся на его умении взаимодействовать с окружающими. Одни из них так и не научатся нормальному общению и дружбе со сверстниками. У других может сформироваться резкий и агрессивный характер, который будет отпугивать и отталкивать окружающих. Третьи будут обречены на одиночество из-за чересчур заниженной самооценки и боязни быть отвергнутыми обществом. Одиночество может стать стилем жизни у тех, кто так и не сумел развить в себе межличностных навыков и способностей, таких как коммуникабельность и т.п.

Библейский пример человека с неразвитыми межличностными навыками – это сварливая жена, о которой в книге Притчей Соломона сказано следующее: **Притчи 21:9** *«Лучше жить в углу на кровле, нежели со сварливою женою в просторном доме»*. **Притчи 21:19** *«Лучше жить в земле пустынной, нежели с женою сварливою и сердитою»*.

Б. Социальные факторы.

Существует ряд социальных факторов, играющих на руку одиночеству. Мы живём в век научно-технического прогресса, когда человек легко может обойтись без помощи другого человека. Сегодня мы можем делать многое, не выходя из дома. Телевидение и интернет заменили нам родственников и друзей. Многие пожилые люди страдают от одиночества из-за боязни выйти из дома в связи с возросшим ростом бандитизма. Постоянная занятость на работе или частые переезды мешают развитию тесных дружеских взаимоотношений между людьми.

В. Обстоятельства.

Одиночество также может быть результатом жизненных обстоятельств. Несемейные, разведённые или овдовевшие люди более склонны к одиночеству в силу своих обстоятельств. Однако от одиночества может страдать даже семьянин, взаимоотношения в семье которого лишены взаимопонимания, любви и близости. Также жертвами одиночества по обстоятельствам могут стать студенты, находящиеся на учёбе вдали от дома; специалисты, вынужденные проводить время в частых командировках; пожилые люди, чьи дети и внуки переехали в другой город или страну, а также больные и инвалиды. Кроме того, так называемые «трудоголики» и представители отдельных профессий (например, компьютерщики) также могут стать жертвами одиночества. Все эти люди принадлежат к группе риска стать одиночками людьми по обстоятельствам.

Г. Привычки и пороки.

В некоторых случаях люди становятся одиночками благодаря своим нехорошим привычкам, или порокам. Так алкоголизм, наркомания, алчность или расточительность (азартные игры) способствуют тому, что человек лишается и семьи и друзей.

Кроме того, зачастую одинокие люди усугубляют своё одиночество такими пороками, как алкоголизм, наркомания и пр. Сегодня количественный рост банд, сект и культов во многом объясняется увеличением количества людей, которые не в состоянии избежать одиночества иным способом.

Оной из самых распространённых причин одиночества является эгоизм. Эгоисты любят использовать окружающих. Они начинают с родных и близких, но скоро остаются без друзей. Тогда они начинают использовать знакомых и соседей. Но вскоре и те отворачиваются от них. Часто эгоисты остаются одними потому, что не любят никого ни о чём просить и, как следствие, не любят никого благодарить.

Д. Экономические причины. Иллюстрацией к этому пункту может быть поговорка: «Сытый голодного не разумеет». Не секрет, что когда человек беднеет (или теряет своё состояние) от него многие отказываются и отворачиваются, тем самым, обрекая его на одиночество. В то же самое время известно множество случаев, когда богатые люди в силу своего положения в обществе и по причине своего огромного состояния кончали жизнь самоубийством по причине одиночества.

3. НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ОДИНОЧЕСТВА

А. Одиночество может подтолкнуть к греховным взаимоотношениям.

Взаимоотношения с людьми является противоположностью одиночеству. Именно поэтому для большинства людей интимные взаимоотношения с представителями противоположного пола являются попыткой избавиться от одиночества. Иными словами, стараясь избежать одиночества, люди вступают в греховные взаимоотношения. Однако эти люди не понимают, что физическая близость не может полностью удовлетворить и насытить опустошённое одинокое сердце. Половая близость может лишь отвлечь на время, но не в состоянии устранить проблему одиночества.

Б. Одиночество может негативно отразиться на наших финансах.

Некоторых людей приступы одиночества побуждают идти в магазин и делать ненужные покупки, чтобы хоть на время забыться и пережить эмоциональный подъём. Однако этот подъём длится недолго и, как правило, больно бьёт по кошельку.

В. Одиночество может деформировать нашу самооценку.

Одно из самых опасных последствий одиночества – это заниженная самооценка. Человек с низкой самооценкой верит в свою бесполезность и никчёмность. Он считает ненужным ни Богу, ни людям, и даже может поставить под сомнение необходимость своего существования.

Г. Одиночество может привести к развитию болезней и к самоубийству.

Наше тело и эмоции взаимосвязаны. Приступ одиночества может привести к озлобленности, депрессии, которая позже может вылиться в физическое недомогание и, в некоторых случаях, к сумасшествию.

Кроме того, многие люди, впадающие в депрессию имеют тенденцию к чревоугодию: они начинают есть для того, чтобы на время забыть о своей проблеме и пережить хотя бы временный эмоциональный подъём. Этот подъём длится недолго, и, как правило, негативно сказывается на здоровье переедающего человека.

В некоторых случаях одиночество может даже привести и к самоубийству. Это происходит тогда, когда человек уже не видит иного выхода из сложившейся ситуации, как только, лишая себя жизни.

II. БОРЬБА С ОДИНОЧЕСТВОМ

Некоторые советуют одиноким людям вступить в какой-нибудь клуб или побольше времени проводить в путешествиях. Это неплохие идеи, но необходимо помнить, что они не являются решением проблемы одиночества. Приведённые ниже советы помогут вам вырваться из порочного круга мыслей, эмоций и поведения, ведущих к одиночеству.

1. Необходимо понять, что чувство и состояние одиночества свойственно каждому человеку, но оно не должно быть постоянным.

Относитесь к своему одиночеству как к искушению: **1 Коринфянам 10:13а** «Вас постигло искушение не иное, как человеческое». Подобные искушения и испытания проходят и другие люди: **1 Петра 5:8-9** «Трезвитесь, бодрствуйте, потому что противник ваш диавол ходит, как рыкающий лев, ища, кого поглотить. Противостойте ему твердою верою, зная, что такие же страдания случаются и с братьями вашими в мире».

2. Необходимо признать проблему: Только после того, как вы признаетесь себе и Богу в том, что вы страдаете от одиночества, вы сможете начать по-настоящему бороться с вашим одиночеством и изоляцией.

3. Необходимо осознать причину: Необходимо проанализировать свою жизнь в свете перечисленных выше факторов и причин одиночества и выявить те из них, которые относятся к вам.

4. Необходимо помнить, что Бог всегда рядом и готов вам помочь избавиться от одиночества: **1 Коринфянам 10:13** «Вас постигло искушение не иное, как человеческое; и верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести».

Псалмопевец задаёт самому себе вопрос: «Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься?» Но тут же он отвечает: «Уповай на Бога, ибо я буду еще славить Его, Спасителя моего и Бога моего» (**Псалтирь 41:6**).

Следующий библейский стих может вам помочь утвердиться в данной истине: **Псалтирь 30:15-16** «А я на Тебя, Господи, уповаю; я говорю: Ты – мой Бог. В Твоей руке дни мои; избавь меня от руки врагов моих и от гонителей моих».

Господь призывает нас во всём полагаться на Него, а Он, в свою очередь, обещает дать нам мир и покой: **Филиппийцам 4:6-7** «Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе».

5. Смиритесь с тем, чего изменить нельзя:

Смерть близкого друга или супруга, переезд от родных и близких в другой город или страну – это то, что уже случилось и от нас не зависит. С этим нужно смириться. Библия учит, что «любящим Бога, призванным по Его изволению, всё содействует ко благу» (**Римлянам 8:28**). Иными словами, Господь способен изменить вашу ситуацию к лучшему. Всё что вам нужно сделать, это перестать держаться за прошлое и двигаться вперёд: по примеру апостола Павла «забывая заднее и простираясь вперед, стремитесь к цели, к почести высшего звания Божия во Христе Иисусе» (**Филиппийцам 3:13-14**).

6. Пробуйте изменить то, что можно изменить:

Большинство из причин, вызывающих одиночество, могут быть устранены. Если вы избегаете людей из-за своей низкой самооценки... Если вы остаётесь сидеть дома перед телевизором вместо того, чтобы пойти на какие-то общественные и церковные мероприятия... Если вы или ваш лучший друг переехал в другой город или страну, то вам необходимо сделать над собою усилие и предпринять шаги, чтобы изменить ваше душевное состояние. Вместо того, чтобы убежать от проблемы, уходя в себя, вам необходимо встретить проблему одиночества лицом к лицу:

А. Работайте над своей самооценкой

- Перестаньте понижать свою самооценку, постоянно убеждая себя в том, что вы никому не нужны и ни на что негодны.
- Смотрите на себя глазами Бога. Читайте Библию, особенно те отрывки, которые говорят о Божьей жертвенной любви, открывшейся человеку на кресте.
- Утешайтесь отрывками из Слова Божия, приведёнными в конце статьи.

Б. Займите себя и своё свободное время помощью окружающим.

Когда мы ничем не заняты, тогда у нас появляется время на то, чтобы жалеть себя несчастных и сожалеть о своём одиночестве. Господь же приготовил для нас много работы и предназначил нас для добрых дел. Помогайте больным и нуждающимся. Позвоните человеку, подбодрите его. Пошлите ему ободряющую открытку. Вокруг вас, наверняка, есть люди, нуждающиеся в вашем внимании и заботе. Если вы будете внимательны к их нуждам, то вы будете настолько заняты помощью окружающим, что у вас не останется времени на жалость к самому себе. Посвятите себя какому-то определённом делу. Вызовитесь волонтером (добровольцем) в благотворительной организации, церкви или христианской миссии. Это поможет вам найти друзей и оказать помощь нуждающимся. И таким образом Господь восполнит вашу нужду и избавит вас от одиночества.

В. Что делать с одиночеством?

- Старайтесь меньше проводить времени дома. Не пропускайте Богослужений и других церковных мероприятий. Запишитесь на курсы и т.п.
- Когда вы одни, используйте это время с максимальной отдачей. Уединение (не путайте с одиночеством) может быть полезным. В уединении у вас есть возможность задуматься над своей жизнью, почитать и поразмышлять Слово Божье, помолиться о своих нуждах и о нуждах ближних. Как ни странно, но сегодня многие страдают оттого, что у них совсем нет времени побыть наедине с самими собой и с Господом Богом. Если вы одиноки, то у вас есть огромное преимущество перед остальными людьми.

Г. Постарайтесь завести друзей.

На память приходит детский стишок:

Я пошёл друзей искать, –
Нет друзей на белом свете.
Сам решил я другом стать,
И везде друзей я встретил.

Итак, в поиске друзей старайтесь руководствоваться правилом: хочешь иметь друзей, – будь другом.

Многим одиноким людям сегодня не хватает смелости и упорства в поиске новых контактов и друзей. Им в первую очередь необходимо преодолеть свою застенчивость и боязнь быть отвергнутым окружающими. Если вы относитесь к этой группе одиноких людей, то, стараясь установить и развить дружеские взаимоотношения с людьми, постарайтесь руководствоваться следующими принципами:

- Старайтесь найти знакомых, которые бы разделяли ваши интересы.
- Не бойтесь проявлять инициативу: не стесняйтесь им звонить по телефону. Кто знает, может быть, они, как и вы, находятся в поисках новых друзей.
- Дайте время для того, чтобы ваша дружба развилась и окрепла. Ни в коем случае не перегружайте нового знакомого своим мнением и обилием своих проблем. Учитесь не только давать советы, но и уметь внимательно слушать собеседника.

Д. Домашние животные.

Многие советуют одиноким людям завести домашних животных.

Если вы живёте один, то, возможно, вам не помешает в хозяйстве домашнее животное. Разумеется, кот или собака не заменят вам человека, но с ними вам будет не так одиноко. Однако, часто домашние животные способствуют ещё большей изоляции и одиночеству, т.к. многие делают **идола** из своего питомца, и приносят ему «в жертву» своих друзей, родных и близких. Посему, заведя домашнее животное, постарайтесь этого не делать, иначе вы так никогда и не избавитесь от одиночества.

Итак, от одиночества можно избавиться. Но для этого от вас потребуется сделать усилия и пойти на определённые жертвы. Обратитесь за помощью к Богу и попросите Святого Духа о водительстве и мудрости в поиске новых друзей. Господь пришёл для того, чтобы дать нам жизнь с избытком. Доверьтесь Ему. Он знает, как сделать вашу жизнь счастливой и полноценной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Одиночество. Это болезненное чувство: оно ранит, проникая глубоко в сердце. Иногда человеку хочется кому-то сказать о своём одиночестве, но он боится даже заговорить об этом: «А что, если люди не поймут меня? Мне от этого станет ещё больнее, и ещё более одиноко».

Человеческая дружба имеет тенденцию быть неустойчивой. Она во многом зависит от настроения, чувств и эмоций людей. Даже близкие друзья могут охладеть друг к другу из-за проблем на работе или в семье. Друзья могут забыть о вас, оставить и даже предать. Однако Господь Бог никогда не оставит вас и не предаст: **Евреям 13:5** «Господь Сам сказал: не оставлю тебя и не покину тебя». **Псалтирь 26:9-10** «Не скрой от меня лица Твоего; не отринь во гневе раба Твоего. Ты был помощником моим; не отвергни меня и не оставь меня, Боже, Спаситель мой! ибо отец мой и мать моя оставили меня, но Господь примет меня».

Через жертву Иисуса Христа на кресте, Бог доказал Свою любовь и преданность к вам. Если вы примирились с Творцом через эту жертву, то вы с тали с Ним друзьями. Его Дух живёт в вас, и вы уже не одни: сам Господь Бог находится с вами и в вас!

Перед тем, как покинуть землю, Иисус Христос обещал своим ученикам, что Он не оставит их сиротами, но пришлёт обещанного Святого Духа, который будет нашим утешителем и учителем: **Иоанна 14:15-18** «Если любите Меня, соблюдайте Мои заповеди. И Я умолю Отца, и даст вам другого Утешителя, да пребудет с вами вовек, Духа истины, Которого мир не может принять, потому что не видит Его и не знает Его; а вы знаете Его, ибо Он с вами пребывает и в вас будет. Не оставлю вас сиротами; приду к вам».

Позвольте же Богу утешить вас в период вашего одиночества. Поделитесь с Ним своими чувствами и мыслями о вашем положении и состоянии души. Оставьте горечь и простите тех людей, которые чем-то обидели вас, отказались понять вас или обделили вас своим вниманием. Последуйте примеру апостола Павла. Его тоже все оставили и покинули на суде, но он простил их: **2 Тимофею 4:16** «При первом моем ответе никого не было со мною, но все меня оставили. Да не вменится им!»

Апостол Павел знал, что, хотя люди и оставили его, но Господь был с Ним. Вот как он об этом пишет: **2 Тимофею 4:16-18** «При первом моем ответе никого не было со мною, но все меня оставили. Да не вменится им! Господь же предстал мне и укрепил меня, дабы через меня утвердилось благовестие и услышали все язычники; и я избавился из львиных челюстей. И избавит меня Господь от всякого злого дела и сохранит для Своего Небесного Царства, Ему слава во веки веков».

Если вы страдаете от одиночества, то знайте, что существует выход из этой проблемы. Он начинается с осознания того, что корень человеческого одиночества заключается в духовном одиночестве – отдалении от Бога.

Первое, что необходимо сделать вам, если вы одиноки, – это примириться с Богом через жертву Иисуса Христа на кресте. Пригласите Иисуса Христа в своё сердце, попросите Его простить ваши грехи и стать вашим Спасителем. Когда это произойдёт, Господь пошлёт в ваше сердце Святого Духа – Духа Усыновления. Это первый шаг, который приведёт вас к тесным взаимоотношениям с вашим Творцом и с братьями и сестрами по вере.

Становясь христианином, вы приобщаетесь к большой духовной семье – семье Бога. Второе, что нужно вам сделать, – это начать постоянно посещать церковь и все церковные мероприятия. Слово Божье призывает христиан не оставлять своих собраний: **Евреям 10:24-25** *«Будем внимательны друг ко другу, поощряя к любви и добрым делам. Не будем оставлять собрания своего, как есть у некоторых обычай; но будем увещевать друг друга, и тем более, чем более усматриваете приближение дня оного».*

Третье, что вам нужно сделать, постараться быть не просто прихожанином – гостем в церкви, а прилагать усилия к тому, чтобы служить братьям и сестрам своими дарами, то есть быть служителем.

Если вы сделаете эти три шага, то вы избавитесь от проблемы одиночества раз и навсегда.

Слова утешения

Второзаконие 31:8 *«Господь Сам пойдёт пред тобою, Сам будет с тобою, не отступит от тебя и не оставит тебя, не бойся и не ужасайся».*

Псалтирь 9:10-11 *«И будет Господь прибежищем угнетенному, прибежищем во времена скорби; и будут уповать на Тебя знающие имя Твое, потому что Ты не оставляешь ищущих Тебя, Господи».*

Псалтирь 22:4 *«Если я пойду и долиною смертной тени, не убоюсь зла, потому что Ты со мной; Твой жезл и Твой посох – они успокаивают меня».*

Псалтирь 24:15-16 *«Очи мои всегда к Господу, ибо Он извлекает из сети ноги мои. Призри на меня и помилуй меня, ибо я одинок и угнетен».*

Псалтирь 26:9-10 *«Не скрой от меня лица Твоего; не отринь во гневе раба Твоего. Ты был помощником моим; не отвергни меня и не оставь меня, Боже, Спаситель мой! ибо отец мой и мать моя оставили меня, но Господь примет меня».*

Псалом 67:5-7 *«Пойте Богу нашему, пойте имени Его, перевозносите Шествующего на небесах; имя Ему: Господь, и радуйтесь пред лицом Его. Отец сирот и судья вдов Бог во святом Своем жилище. Бог одиноких вводит в дом, освобождает узников от оков, а непокорные остаются в знойной пустыне».*

Псалтирь 41:12 *«Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься? Уповай на Бога, ибо я буду еще славить Его, Спасителя моего и Бога моего».*

Плач Иеремии 3:19-25 *«Помысли о моем страдании и бедствии моем, о полыни и желчи. Твердо помнит это душа моя и падает во мне. Вот что я отвечаю сердцу моему и потому уповаю: по милости Господа мы не исчезли, ибо милосердие Его не истощилось. Оно обновляется каждое утро; велика верность Твоя! Господь часть моя, говорит душа моя, итак буду надеяться на Него. Благ Господь к надеющимся на Него, к душе, ищущей Его».*

Иоанна 14:15-18 *«Если любите Меня, соблюдайте Мои заповеди. И Я умолю Отца, и даст вам другого Утешителя, да пребудет с вами вовек, Духа истины, Которого мир не может принять, потому что не видит Его и не знает Его; а вы знаете Его, ибо Он с вами пребывает и в вас будет. Не оставлю вас».*

сиротами; приду к вам».

2 Коринфянам 4:8-9,16-18 *«Мы отовсюду притесняемы, но не стеснены; мы в отчаянных обстоятельствах, но не отчаиваемся; мы гонимы, но не оставлены; низлагаемы, но не погибаем...Посему мы не унываем; но если внешний наш человек и тлеет, то внутренний со дня на день обновляется. Ибо кратковременное легкое страдание наше производит в безмерном преизбытке вечную славу, когда мы смотрим не на видимое, но на невидимое: ибо видимое временно, а невидимоеечно».*

Евреям 13:5 *«Имейте нрав несребролюбивый, довольствуясь тем, что есть. Ибо Сам сказал: не оставлю тебя и не покину тебя».*

Откровение 3:20-21 *«Се, стою у двери и стучу: если кто услышит голос Мой и отворит дверь, войду к нему, и буду вечерять с ним, и он со Мною. Побеждающему дам сесть со Мною на престоле Моем, как и Я победил и сел с Отцом Моим на престоле Его».*

Также рекомендуем вам прочитать **Псалом 90**.