

怎樣處理孤獨

(Alone,
Loneliness)

我們應**如何面對孤獨**的時候？

在**寂寞**的時候要小心**自憐**。當你落入自憐的試探中，要停下來！

想一想，其實你不是真的只有你自己一個人，你還有許多親戚、朋友、鄰居等，只是他們現在沒有與你一起，更重要的是有一位你沒有看見，

但祂一直愛你，關心你，與你一起的神。

請記住，你從來不是一個人，因神一直在等待你，祂永遠與你一起，希望你能回應祂的愛和關懷。神要知道，你並不孤單，有聖靈安慰你，有聖經教導你、幫助你。

關心你所愛的人，是可以治療孤獨

有許多獨居的人，常懷疑是否有人在乎他們的存在，是生、或是死？

若你知道，你可以關心他們，告訴他或她，你在意，神更加在意！

在人生的旅途上，沒有人可以做獨行俠。總要有一、二個知己，最好是屬靈知己，所以返教會和參加團契，過群體生活。

更需要深信神時時刻刻與你同在，
因為有時正當你感到孤單想找知己
朋友時，他們正在忙於許多事情而
你也找不到他們，但神卻是分分秒
秒都能找到。

“海灘上的足印”（Footprint in
the sand）。當我們遇上困難時，
以為是自己孤獨一人，但其實是

神抱起我們來行，祂應許永遠不會離開我們。

如何面對和克服孤獨：

(1) **恆切禱告** - 求神讓我們明白，每一個屬祂的人都是祂所寶貴的。

(2) **學習獨處** - 不要以為獨處是不好的事。其實當我們獨處時，

可以學習與神溝通、向神禱告，
同時，也可反省過往所作的事，
生命才會成長。

(3) **培養興趣** - 例如：找出自己的興趣，做義工幫助別人，這些都是幫助我們在所做的事上，找到生活意義，不必為孤獨而煩惱。