

## 孤独状况的讨论与处理

### 一、爱人去世了，我将会面对哪些艰难的时刻呢？

当配偶、老伴离世的初期，人会有哀伤、悲痛和失落的情绪出现。当一切后事办妥，人安静下来的时候，过往与所爱的人一起生活的片段，很容易、不断重复出现在自己的脑海里。这个时候，人不爱与人接触，会很想逃避人群，因为哀伤悲痛仍在心里，需要时间来处理。

过一段时间，当哀伤的情绪稍为减轻了，人心里的孤独感受，就会变得明显，尤其在一些最特别、最具纪念性的日子。这些让人感觉艰难的时刻，往往是在节日、生日和结婚纪念日。因为过往这些日子，都与配偶一起度过，现在，只留下自己一人面对，那份孤单寂寞感受，可想而知。究竟，可以怎样度过这些艰难的节日呢？

鼓励提前作节日的安排，和别人一起度过让人伤感、又孤独的时刻。例如：相约家人或朋友一起，安排相聚的时间和内容。借着与家人或朋友一起，从他们那里得到安慰和鼓励。另一方面，更积极的处理，就是透过主动说明和关心有需要的人，参加一些有意义的活动，借着主动帮助和关心别人，让自己的孤独感，得到升华和处理。

### 二、可能有人会问，有基督居住在内心，怎么还觉得孤独呢？说起来，也让自己感到内疚。

我们要明白，感到孤独困苦并不是罪，我们生来就需要与神和人交流。特别当人遭受了重大的损失，就会感到强烈的痛苦。圣经说：“耶稣看见他哭，并看见与他同来的犹太人也哭，就心里悲叹，又甚忧愁，便说：‘你们把他安放在那里？’他们回答说：‘请主来看。’耶稣哭了。”（约 11：33-35）当耶稣知道自己的好朋友拉撒路死去的消息，他也感到非常难过，也为拉撒路而哭泣。由此可见，信主的人，虽然有基督住在心内，但也会有面对伤心和孤独的情况。痛苦哭泣，也是正常的情绪表达，不要觉得自己有什么特别的问题。

### 三、人能否以积极而忙碌的生活，来除去孤独呢？

忙碌本身并不能够医治孤独。繁忙的生活，可能只是人暂时让情感麻木的方法。有时候，人会因为忙于工作，忽略与神、与人的接触，使心灵的孤独感变得更强烈。所以，忙碌生活并不能够除去孤独，反而带来更深的孤单寂寞。

### 四、孤独将伴随人到永远吗？

可以肯定的说，不会。圣经清楚告诉我们，到那一天，我们和神一起在天家的时候，就不再有孤独，不再有死亡，不再有哀恸，也不再有任何的眼泪。圣经说：“神要擦去他们一切的眼泪；不再有死亡，也不再有任何的悲哀、哭号、疼痛，因为以前的事都过去了。”（启 21：4）

除了与神在天家的时候，人不再有孤独，其实，人若能够积极地架起爱的桥梁，在地上生活的时候，孤独也可以远离我们。因为神创造了我们，并非让我们独自生活，而是要我们彼此相爱、彼此鼓励。当我们与神的关系亲密，我们便能向别人伸出友爱之手，与人建立和谐亲近的关系。

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto:cc@liangyou.net)，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。