

《与神同行》 如何处理我们的孤独感（1）

经文：诗 25:16-18

我们被形容为是一个陌生人的国度。原因就是，我们虽然拥挤在一起，但却很孤独。大约有百分之二十的美国人每年都搬家，因此，我们常常想：“如果会搬家，我为什么要扎根下来呢？”我们不是相互联系，而是自己走自己的路，建起墙壁和围栏。我们在房子周围建起墙壁和围栏，也在心中建起墙壁和围栏。我们并不是建立起相互之间的关系，而是不断地退缩，在我们周围建立起一个孤独的世界。孤独的人并不是很快乐。

我们所谈论的是孤独感。那么，到底该如何克服孤独，如何处理孤独的感觉呢？让我们翻到诗 25 篇，我们从第 16 节开始读。诗 25:16-18，
求你转向我，怜恤我，因为我是孤独困苦。我心里的愁苦甚多，求你救我脱离我的祸患。求你看顾我的困苦、我的艰难，赦免我一切的罪。

现在世界上有很多人的孤独超过我们的想象。孤独是很难定义的，自己有时可能意识不到，但内心深处你可能是一个孤独的人。我们中的一些人知道问题所在。可能你会说：“是的，我知道我有这个问题。我想知道如何克服孤独，我该如何处理这种孤独感呢？”这正是今天我想要谈论的。

你看，孤独击中了每一个社会阶层的人。有时候，我们会想：“为什么呢？世界上的人不可能是孤独的啊。看看人们有多少朋友，他们还有那么多别的东西。”但是亲爱的朋友，你知道吗？有时他们就是这个世界上最孤独的人。

让我们看看一些大公司的高层管理人员。成百上千的人为他工作，那又发生了什么呢？他必须与那些一起工作的人保持距离。这是他所关心的规则。所以，他不能不拘礼节地与其他人相处，他必须与别人分开。他在高层，总是在指挥和决策，但那是一个孤独的地方。

另一方面，有很多家庭主妇、全职妈妈，在家里呆了一整天，日复一日地从事着一成不变的工作。她在家里有时也感到很孤独，这取决于她和丈夫以及孩子们的关系。然后是老年人，人生的岁月已经过去很多，他们有照片、相册和各种可以回忆和珍惜的东西。孩子长大了，孙子们也长大了，每个人都在外面做自己的事情。有时他们会打电话或者偶尔回来，但很多时候却没有。所以，有一种可怕的孤独感，过去的时光是那么久远，将来的时光却看起来很短暂，一天一天都结束了。有的人很难面对这一切。

然后是单身人士。很多人二十五岁、三十岁了，不知为什么还没有结婚。一直向神倾诉，但神似乎并没有在听。他们和人也没有真正亲密的关系，也看不到可以结婚的对象，职业生涯只是一种混日子的态度。回到家中的每一天，真的没有什么兴奋的，因为没有人。他们可以看到世界上所有的电视节目，但却是孤独的，因为只有单向的沟通。试想，和一台电视机有什么好分享的呢？没有。这是一种单向的节目，你所能做的只有听和看。

再比如推销员，一晚又一晚地住在旅馆或酒店，他不喜欢空空的旅馆和酒店，但必须得住。一周又一周，一月又一月，他的职业要求他每周旅行五天，有时出差时间比这还长。我们可以理解那些人，然后说：“好吧，牧师怎么样呢？为什么要说牧师？因为牧师应该不会孤独，因为有那么多爱他的人。”弟兄姐妹亲爱的朋友，有时牧师也会是一个非常孤独的人。

你们有的人是牧师，我想你知道这一点。牧师有责任找出所有的答案。有时牧师没有答案，但人们还是期望牧师有答案。

其次，牧师不能谈别人和我们谈过的事情。牧师必须保守别人的秘密。牧师不能有亲密的朋友，因为你对每一个人都是重要的。这些教会中错误的态度和想法使牧师成为一个非常孤独的人。很感恩，我有亲密的朋友分享我的内心，但并不总是能和他们在一起。我像你们一样，也有孤独的时候，但我有一些朋友可以分享我内心最深处的想法。牧师朋友们，如果你还没有亲密的朋友，那就赶快去找一个。你需要有人可以分享你的内心，你可以不拘礼节，只是做自己，你不用担心有人责备你说：“你是牧师，你怎么这样想呢？”

每个人都需要被爱。孤独是生活中最痛苦的经历之一。这是你们很多人都不得不处理的生活压力。我们所有人都必须在生活中的某个时刻处理孤独。亲爱的朋友，你不要对某个人说：“为什么你会孤独呢？”你不知道他们的内心，你不能读懂他们的想法，你无法读懂他们的情感。因此，你可能永远不知道，有些坐在你身边的人、和你一起工作的人、和你一起生活的人，可能外表上安排得井井有条，但在内心深处感觉自己完全与人疏远。

好，让我们看看这些感觉，看看我们是如何定义孤独的。我已经提到过，孤独是缺乏人际关系，缺乏某些东西，缺乏亲密感，是一种被分离、被断开、生无可恋的感觉。也就是说，孤独是一种分离感、一种空虚感、是因为缺乏带来满足和欢乐的关系，缺乏带来完全感的东西。只要有孤独感，总是觉得失去了某些东西。孤独感与地理位置无关。

一个人可以与所爱的人分离五千英里，但内心却充满了丰盛和完全的感觉。因为他们有同理心、能连接在一起，有真正持久的亲密关系。孤独时，你会说：“给自己找一个朋友吧。”但对许多人来说，这并不是那么容易的。孤独在我们人生的许多方面影响着我们的道德。许多人到了一个年纪，认为自己不会结婚了，他们说：“你知道，我必须有一些友谊，我必须有一些陪伴。”于是他们开始降低道德标准，以试图满足空虚感，弥补亲密感的缺乏。因此，通常情况下孤独影响着我们的道德。让我提醒你，亲密和性关系是不一样的。性关系应该建立在合法的亲密关系上，否则世界上所有的身体接触都不会满足内心的空虚。

在我们生活的社会中，青少年甚至更小的孩子都试图在性放纵的关系中找到某种满足，因为他们听到、看到这些事情，在电视节目也有，认为那些互相上床的人都很快乐。他们没有意识到的是，神并没有以这种方式创造男人和女人，神给了男人和女人情感、心智、灵性上的亲密关系，使其他一切都完全和满足。没有这一切，性关系是空虚的，会走入死胡同，带给人深深的失望。但是，通常情况下，孤独会使人们试图用在神面前不好、在良心上也感觉不好的混乱关系来满足寂寞的需要，导致自己落入空虚和肮脏的感觉之中。这损害了人的自尊和自我形象，最终他们会意识到：“某些东西仍然在伤害着自己。”

孤独感也影响一个人的穿着。你看，有些人的穿着打扮看起来像是他们丢失了东西，他们穿得很少，他们的问题是没有安全感。他们感觉不安全，可能感觉很孤独，他们必须做一些事情来引起人的注意。你会看到一个觉得自己很孤独、没有归属感、没有价值感、不被需要、不被注意的人。穿着使人注意到你，你期望建立一个关系。但是亲爱的朋友，你却没有办法在内心深处建立亲密的关系。因此，孤独有时会影响一个人的穿着。为了引起人的注意，至少要做点什么出格的事情。但是这可能会导致灾难。

孤独还会影响一个人的财务状况。当你把孤独、根深蒂固的孤独与信用卡捆绑在一起，你可能会有灾难。原因很简单，一个人为了满足空虚、疏离的感觉、还有某些不能描述的感觉，

他们很容易花很多钱、购买很多东西、打扮自己、装修房子，装扮自己，装饰周围的环境，因为他们想填补人生中的空虚。

孤独感还影响着一个人的社会交往。如果一个人感到孤独，他们往往会建造起一堵墙。当他们想和人接触并建立一段关系时，他们觉得自己没有这个能力。所以，孤独影响了他们的社会交往。同样，孤独感会影响一个人的自我形象。如果一个人感到孤独，会发生什么事情呢？他们会觉得自己不被需要、没有价值、不被关心，孤独感贬低了神赋予我们的价值。

最后，孤独感导致抑郁，也是抑郁的重要组成部分。当一个人感到沮丧的时候，抑郁和孤独会混合在一起。试图自杀的人会怎么说呢？他们会说：“活着有什么用呢？没有人际关系，没有亲密，没有朋友，我尝试了一切都没用。”于是，令人害怕的空虚感在不断地扩大，他们说：“活着有什么意义呢？”没有什么事情能带给他们满足感，没有真正的满足感，他们所尝试的一切都留下了缺憾。因此，他们决定结束生命。

我想提醒你，我的朋友，无论感觉如何的孤独，你都可以胜过它。你说：“你不知道我是多么的孤独，我是多么的受伤，我不得不筑起墙垣，所有人都不理我。没有人关心我，没有人重视我。”我明白你的意思，但是我想告诉你，你可以克服孤独感。孤独感不是永远的，不是没有希望的。你不是无助的，不要在孤独感中绝望和迷失。

现在让我们看看孤独的想法是从哪里来的。如果你想知道如何克服孤独感，你需要明白它来自何方。但是，在我们这样做之前，我们需要澄清一点：独处和孤独之间有什么区别呢？

独处和孤独是有区别的。你看，孤独是一种焦虑、分离、疏离的感觉，是痛苦的。独处是一个有目的的自我相处时间，一个人选择独处是为了让自己的情绪冷静下来，让头脑冷静下来，他们的身体得到休息。独处是一个重新发现自己的时间，是一个重新得力的时间。

独处的时候，人的内心会发生一些事情，使自己恢复生气。独处后就好像有一个全新的人走了出来。你重新定位方向，看待事物的方式也不同了。耶稣在事奉中最关键的时期就操练了独处。人们看着主耶稣基督说：“祂治好了所有的人，祂照顾了每个人的需要。主耶稣基督从来没有碰到过什么问题无法解决。祂总是在那里满足人们的需要、教导每个人，医治每个人，让每个人都得着救赎。”但这不是耶稣基督的真相。

在医治、传道和教导中，约 6:15 圣经记载说：

耶稣既知道众人要来强逼他作王，就独自又退到山上去了。

耶稣受到了强逼，祂退到了山上。你还记得吗？耶稣对门徒说过：“你们来，同我暗暗的到旷野地方去歇一歇。”（可 6:31）耶稣，祂是神也是人。作为人，耶稣独自上山去。耶稣必须独自一人。祂不得不从那些在伤痛中的人群走开，祂不得不离开那些迷失的、患病的人群。为什么要离开呢？为了让他自己的身体恢复过来。也就是说，耶稣既是神又是人，祂感受到因为人群不断的拉扯和各种需要，祂的精力快要耗尽了。因此，祂离开了人群去独处。

独处是必不可少的。所以，当一个人说：“我必须自己独处一会儿。”不要认为这是一种拒绝。每个人都需要独处。你看，神并没有让我们一直都紧绷着。无论你是多么的属灵，神并没有让你的身体和情感系统一直处于紧绷状态。我想说的是，你们中的许多人都是教会的会友，你们把不可能的期望加在了牧师的身上。他可能是一个强壮的男人，但他不是一个“超级英雄”。他可能很虔诚，但他不是神。他可能有了了不起的耐力和力量，但他不是没有弱点，他不是没有独处的需要。

所以，如果你希望他承担超出能力范围的责任，这是绝对不可能的。你需要回去读读圣经，问自己这个问题：“我们应该如何对待神的仆人呢？他一周又一周地为我们解开神的话语，分享他的领受，倾倒他的生命。他只是一个人，只是一个有神住在他里面的人。”你需要记住，有许多人对牧师都有不切实际的期望，有一些牧师又不知道该如何处理。可能你的牧师不知道如何处理，不会说“不”。也许是因为他的自尊和自我形象很差，所以他不能说“不”。他认为自己必须做每个人让他做的每一件事，他希望被每一个人接受。如果这是你的牧师的看法，你需要为他祷告。你需要帮助他，你需要鼓励他有必要的休息，以免他崩溃。

所以你看，独处是非常重要的。耶稣把门徒带离人群，因为祂知道门徒需要时间来重新思考并获得新的方向感。没有人可以一直紧绷着神经并且持续下去。很多人患有神经衰弱，精力被耗尽。在事工差传中，耗尽是一个不断增加的主要问题，因为人们想要给出自己所有的，试图活出那些不可能的期望，于是他们耗尽了。

还记得当我第一次去神学院，我带着“让我们为耶稣燃烧”的理念。我忍受了很多，因为在我的脑海里，在我读过的传记中，所有的东西都在说：“不分昼夜地奉献出你的所有吧，这是献给耶稣的。为基督赢得世界吧。”后来我开始阅读圣经，神让我停下来，提醒我自己不是一个“超级英雄”，神的国没有我仍然会继续。即使我死了、离开了，神的话仍然将继续被宣讲，教会将继续下去。没有我，事情也会继续下去。

有时我们对自己的看法是混乱和令人困惑的。那么发生了什么事呢？原来魔鬼欺骗了我们，使我们认为没有自己事情就无法完成。但我想告诉你，我们所做的任何事情，有人可以做得更好。当你和我走了，他们仍然会继续往下做。所以神没有让我们在地上永远活着，而是让我们在天上永远活着。神没有造我们成为“超自然”的，而是有超自然的力量住在我们里面。我们要认识到，与神独处是绝对必要的。

这就是为什么私人的祷告在我们的日常生活中是如此重要。因为你知道，当你独自一人，在你的卧室中，在你的房间里，或在任何的地方，如果你祷告，你所做的就是在与神独处。不是只要一周或两周，一个月或者六个月有独处就可以。在那些独处的时刻你和天父在一起，祂要复兴你，祂要为你流失了的情感添加燃料。独处是人生中的非常重要的部分。所以，让我们区分孤独和独处。我们必须处理孤独，独处却是每个人生命中的重要组成部分。