

ОДИНОЧЕСТВО



Вряд ли найдется человек, который хотя бы иногда не испытывал состояния одиночества. В течение жизни мы теряем друзей, любимых, близких людей.

Жизнь каждого человека – одна-единственная и проходит она удивительно быстро. Не решаемая проблема одиночества для многих людей – это не столько проблема, сколько их реальная, единственная жизнь, которую они хотят прожить хорошо, благополучно, успешно, разнообразно и полноценно. Это их право и право это надо уважать. Все мы разные и каждый из нас выбирает свой жизненный путь. Для одного – одиночество – это тягостное существование, наполненное депрессией и ощущением собственной неполноценности, для другого – спокойная, размеренная жизнь для себя, возможность сделать успешную карьеру или заняться творчеством.



Чтобы избавиться от одиночества, есть два пути: либо научиться принимать это чувство и справляться с ним, переключаясь на иные значимые дела, например найти интересное занятие, увлечение, хобби, с головой уйти в работу, либо учиться по-новому строить взаимоотношения с людьми, чтобы не чувствовать своего одиночества, найти новых друзей и спутника жизни. В одиночестве мы имеем возможность выбирать, чем заняться и, во многих случаях, эти занятия довольно полезны и разнообразны.



*Одиночество – забавная штука  
В одном стакане - уныние и скука.  
Дмитрий Протасов*

*Суета на моём веку,  
Вот и рассвет суетен.  
Серп Луны лежит на боку  
В ожерельях из звёздных сплетен.  
Чёткий луч в окно по прямой,  
Небо будто вымыто дочиста. -  
Одиночество, Бог Ты мой!  
Чёрный час одиночества.  
Борис КУШНЕР*

*Один идет прямым путем,  
Другой идет по кругу  
И ждет возврата в отчий дом,  
Ждет прежнюю подругу.  
А я иду - за мной беда,  
Не прямо и не косо,  
А в никуда и в никогда,  
Как поезда с откоса.  
Анна Ахматова*

