

# Знамена времени

№ 4 (85) 2013

## с. 4 Чего вы боитесь?

## с. 7 Страх врага

Нередко случается так, что нам досаждают не столько наши враги, сколько присутствующие в жизни наши собственные (часто преувеличенные) страхи.

## с. 12 Страх – крик души

Чувство страха никому не чуждо. Страх в большей или меньшей степени держит в своей власти все человечество. Страх – это беззвучный крик души.

## с. 28. Страх Божий

«Если будешь призывать знание и взывать к разуму... то уразумеешь страх Господень и найдешь познание о Боге. Ибо Господь дает мудрость; из уст Его – знание и разум»

(Притч. 2:3,

5, 6).

## с. 46 Невозможное ВОЗМОЖНО

Есть вещи, в которые необходимо поверить, чтобы их увидеть. Попробуйте сделать нечто настолько фантастическое, что без помощи и содействия Бога было бы обречено на провал.

# Страх

Страх. Эти пять букв присутствуют в нашей жизни с самого детства. Когда я была маленькой, очень боялась «бабайки» под кроватью. Мне казалось, что как только я выключу свет, он схватит меня за ноги и утащит куда-то в подземелье. Укладывание в постель становилось целым приключением: щелкнув выключателем, я в два прыжка оказывалась на кровати, замирая от страха. Только укутавшись одеялом с головой, я могла уснуть.

Помните ли вы свои детские страхи? А может быть, они выросли вместе с вами? Бывало ли, что страхи мешали сделать то, о чем вы мечтали, познакомиться с важными людьми? Что такое страх, нужен ли он нам, может ли он быть полезным? Откуда берутся детские страхи, как с ними бороться? Что такое страх Божий? Ответы на эти вопросы ожидают вас в этом номере.

Надеемся, дочитать последний выпуск 2013 года вы будете уверенным и смелым человеком, бесстрашно входящим в новый год! Спасибо, что остаетесь с нами!

Ответственный редактор — Мария Бадардинова





## 2 Слово редактора

## 4 Чего вы боитесь?

7 **Страх врага**  
Нередко случается так, что нам досаждают не столько наши враги, сколько присутствующие в жизни наши собственные (часто преувеличенные) страхи.

## 11 Птица перемен

12 **Страх – крик души**  
Чувство страха никому не чуждо. Страх в большей или меньшей степени держит в своей власти все человечество. Страх – это беззвучный крик души.

## 16 Страх и змея длиною в полтора метра

## 20 Как сохранить летнее настроение

## 22 Интересно

28 **Страх Божий**  
«Если будешь призывать знание и взывать к разуму... то уразумеешь страх Господень и найдешь познание о Боге. Ибо Господь дает мудрость; из уст Его – знание и разум» (Притч. 2:3, 5, 6).

## 32 Детские страхи

## 37 Мысли о том, что такое страх и как им управлять

## 38 Победа над трусостью

## 40 Вера побеждает страх

## 42 Фобии

## 46 Невозможное возможно

Есть вещи, в которые необходимо поверить, чтобы их увидеть. Попытайтесь сделать нечто настолько фантастическое, что без помощи и содействия Бога будет обречено на провал.

**Ответственный за выпуск директор издательства:**  
Василий Джулай

**Главный редактор:**  
Лариса Качмар

**Ответственный редактор:**  
Мария Бадардинова

**Редакционная коллегия:**  
В. В. Алексеенко  
Л. Т. Волощук  
П. И. Кирилюк

**Корректур:**  
Людмила Шаповал,  
Наталья Сквиря

**Дизайн и верстка:**  
Мария Бадардинова  
**Фотографии:**  
ru.depositphotos.com

**Ответственная за печать:**  
Тамара Грицок

Регистрационное видетельство  
№ 51 КВ от 10 сентября 1993 г.  
Формат 60x84 1/8.  
Бумага мелованная.  
Офсетная печать.  
Ум. друк. арк. 5.  
Тираж 2300 экз.

Адрес редакции:  
04071, г. Киев,  
ул. Лукьяновская, 9/10-а  
Тел.: 428-84-38

© 2013, журнал  
«Знамения времени»

Редакция оставляет за собой право печатать материалы в дискуссионном порядке, не разделяя взглядов автора, а также редактировать и сокращать тексты. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Объявления, реклама и письма читателей печатаются на языке оригинала. Переписка ведется только на страницах газеты. Ответственность за содержание статей несет автор.



# Чего вы боитесь?

Чего вы боитесь? Кто-то не любит пауков и акул, боится темноты, кое-кто панически боится летать на самолете, кого-то пугает толпа в метро в час пик, другие — просто терпеть не могут выступать публично. Есть люди, которые боятся заболеть или сойти с ума. У каждого из нас есть много таких иррациональных страхов. Например, существует стереотип, что почти все женщины боятся мышей и змей. А к стоматологу боятся идти все без исключения.



**Б**ольшинство наших страхов не мешает жить, хотя и заставляет пережить неприятные моменты.

### Но бывает так, что страх превращается в фобию. В чем же различие между ними?

Разница в том, что с фобией практически невозможно справиться, ведь она является психическим расстройством. Попав в ситуацию, запускающую болезненную реакцию, человек покрывается холодным потом, возникают дрожь, слабость, возможна тошнота. Человек начинает задыхаться, у него появляются тахикардия и непреодолимое желание бежать куда глаза глядят. Эти чувства настолько неприятны, что больные идут на всяческие хитрости, чтобы избежать неприятных ситуаций. Если у вас нет подобных симптомов, можете не беспокоиться – вы здоровы. А даже если и наблюдается нечто похожее, не переживайте – сейчас это лечится. Обратитесь за помощью к специалисту и приготовьтесь поработать над собой.

Согласно статистике, каждый восьмой человек на планете страдает определенной фобией. Количество фобий постоянно растет: за последние 10 лет их число возросло с 300 до 1030! С чем это связано? Как ни удивительно, но — с прогрессом. Ведь вместе с самолетами человечество обзавелось авиафобией; трагедия в Чернобыле породила страх радиации — радиофобию; из-за гонки вооружений появилась нуклеофобия — боязнь ядерного оружия, а также атомасофобия — страх ядерного взрыва. Вместе с исследованием космоса человечество приобрело боязнь космических явлений — космофобию; а многие пожилые люди страдают киберофобией — боязнью компью-

теров. Развитие науки способствовало появлению у людей гелленолофобии — страха научных терминов. А также существует гиппопотомомонстросквиппедалиофобия — боязнь длинных слов.

Реклама, кстати, активно способствует появлению самых разнообразных страхов. Благодаря ей человек начал бояться полноты (обезофобия), кожных угрей (акнеофобия), морщин (ритифобия), облысения (фалактрофобия), старения (геронтофобия), вездесущих микробов (верминофобия) и пр. А использование в рекламе и шоу-бизнесе безупречных моделей с искусственной красотой породило дисморфобию – страх непривлекательности собственного тела.

А сколько фобий породил современный кинематограф! Всяческие фильмы ужасов с реалистичными спецэффектами и мистические триллеры способствуют развитию таких фобий, как боязнь пауков, акул, инопланетян, страха сойти с ума (такие фильмы, как «Игры разума», «Паук» и многие другие), боязнь клоунов (например, страшный клоун-монстр Пеннивайз из фильма «Оно» по Стивену Кингу), боязнь телефонных звонков (японский триллер «Звонок»).

Насколько же опасны фобии? Чаще всего их возникновение связано с каким-то событием в детстве. А проявиться они могут спустя много лет, поэтому часто сложно разобраться, с чего все началось. Хотя многие, которые считают себя страдающими от фобий, всего лишь испытывают обычную неприязнь к тем или иным предметам или ситуациям.

**Но что если перечисленные выше симптомы и страхи мешают жить?**

Некоторые специалисты советуют посмеяться над своим страхом: представить ситуацию с комичной стороны, найти что-то, что сделает ее не такой страшной. Другие предлагают отыскать первопричину страха или же убедиться в беспричинности переживаний. Но есть самый сильный и универсальный способ борьбы со страхом. Какой? Читайте далее в номере! **ЭВ**

**Здоровья вам!**

Подготовила **Мария Горобец**

по материалам сайта <http://itstechnology.ru/>



# Страх врага





**М**ного лет я никому не рассказывал об этом случае. Даже почти забыл о нем. А вспомнил, перечитывая первую строку 63-го псалма: «Услышь, Боже, голос мой в молитве моей; сохрани жизнь мою от страха врага» (ст. 2). И тогда я понял, как сильно все изменилось с тех пор...

**Нередко случается так, что нам досаждают не столько наши враги, сколько присутствующие в жизни наши собственные (часто преувеличенные) страхи.**

Был такой враг и у меня. И самой большой угрозой, исходящей от него, была угроза моего публичного разоблачения.

Но обо всем по порядку.

Список моих страхов ничем новым не отличается. Я с детства боялся темноты и грозы, сторонился цыганок, остерегался собак. Особенно мне досаждала одна из соседнего дома.

Завидев меня, она молнией кидалась ко мне и, залившись слюной, лапала зубами в шаг от моих бренок. Я замирал, как кролик перед удавом, и, покрываясь холодным потом, ненавидел и это животное, и ее долговязого старика-хозяина за то, что он ее обожал и отпускал гулять без поводка.

Наверное, тогда я и начал впервые «молиться». Так, как это по-

рой делают многие из нас, — ни к кому особо не обращаясь, но страстно: «Только бы пронесло!»

...Потом были пожары. Сначала — в соседнем подъезде. Потом что-то горело в нашем подвале. И каждый раз, когда красные машины с жутким воем въезжали к нам во двор, у меня сосало под ложечкой. А когда среди ночи в двух шагах от нашего дома пару раз вспыхивали то сараи, то трансформаторная подстанция, я испугался огня не на шутку.

С тревогой ждал приближения каждой ночи: вдруг мы уснем, а дом загорится?! Вздрагивал от любого подозрительного звука. В дрожащем свете фар мне мерещились языки пламени. А тревожные сирены пожарных машин неизменно вызывали у меня взрыв адреналина и надолго лишали сна. Я все недоумевал: как это взрослые позволяют себе безмятежно и крепко засыпать, не боясь сгореть во сне? Чтобы хоть как-то успокоиться, я тихо-тихо шептал в потолок свою новую молитву: «Хоть бы этой ночью не случилось пожара!» И лишь тогда засыпал.

Пожаров с тех пор как-то не случалось, но страх остался, и я каждый раз перед сном привычно повторял свою «молитву». Иногда присовокуплял к ней какую-нибудь сиюминутную просьбу: о здоровье мамы, о родне, о спасении от школьных стоматологов. Да мало ли еще какие страхи наполняют сердце подростка?! И по-прежнему этот ежевечерний молитвенный ритуал действовал на меня успокаивающе: я чувствовал, что делаю это

не напрасно — меня обязательно услышат и как-то защитят неведомые, но добрые силы (мои тогдашние представления о Боге были слишком расплывчатыми и неопределенными).

Но страхи страхами, а, как известно, вполне реальные проблемы возникают без предупреждения. И как-то незаметно для себя я начал прибегать к услугам своих «высших сил» и днем. А для усиления своих «заклинаний» я решил еще и троекратно осенять себя крестным знамением, как это делала бабушка...

Теперь я «молился» по любому поводу. Сравнительно безмятежное течение моей жизни убеждало меня, что это и есть результат моих регулярных заклинаний.

...Но однажды меня разоблачили. Так нелепо, глупо, стыдно... Я шел вдоль школьного забора и о чем-то в очередной раз «договаривался» с Небесами. Оглянувшись по сторонам и никого не заметив, я трижды бегло перекрестился. Но ОНИ меня засекли — трое хулиганов-старшекласников из соседнего двора. Они вынырнули из-за угла, и их заводила ехидно осведомился: «Ты что это тут — МОЛИШЬСЯ?!» Он так и сказал — не «крестишься», а «молишься». Меня застукали на месте преступления!

Мысли спутались: если об этом случае станет известно в школе — мне конец (это были времена борьбы с религией и воинственного атеизма)! Там меня знали сов-



## ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

сем другим: тихоня-отличник, член школьного Совета дружины, фотография — на Доске почета. И вдруг такой позор — крестится! А значит, и Богу молится. Тогда это было ужасней, чем курить в школьном туалете или ругаться матом!

Если бы они обшарили мои карманы, требуя мелочь, это было бы хоть и унизительно, но все же не так страшно. Но те трое словно вытрясли мне душу, раздели догола! Нагло и бесцеремонно. Что им сказать?!

Опустив безвольно руки и даже не пытаясь оправдываться, я ждал ударов, оскорблений. Но они, постояв пару минут, все переглядывались со своим вождем. А тот, видимо, не совсем понимая, что со мной делать, развернулся и увел свою ватагу, пригрозив напоследок, чтоб я больше не смел молиться.

Так у меня появился враг, а моя школьная жизнь превратилась в кошмар. Делать крестный знак на виду я тут же зарекся. А молился в основном о том, чтобы тот мальчишка не выдал меня, а лучше б и вовсе поскорее забыл.

Как шпион, я незаметно следил за каждым его шагом. Встречаясь с ним в школьных коридорах, я мгновенно отворачивался к окну или сбегал. Казалось, я чувствовал его кожей и в любой толпе мгновенно сканировал ехидное лицо с узким прищуром недобрых глаз.

Однажды мы все же столкнулись вплотную. Я остолбенел, а он, скользнув по мне равнодушным взглядом, прошел всего в двух шагах от меня. «Неужели забыл?! Не может быть!» — блеснула радостная мысль. Но, даже измучившись

от «страха врага», я все никак не решился поверить в вымоленное мною чудо.

...Прошло много лет. Детские страхи, которые подтолкнули меня к молитве, развеялись. Один за другим куда-то пропали враги. Но всякий раз, когда я слышал в толпе, как кто-то взволнованно шепчет: «Только бы не опоздать!», «Только бы получилось!..», «Только бы!..», я вспоминал, с какой искренней надеждой сам шептал каждый день слова подобных заклинаний. И как просто однажды они превратились в настоящие молитвы, на которые Бог все эти годы безотказно откликался.

Я больше не стыжусь своих страхов, своих слабостей, своих молитв к Богу. Я знаю, что Он понимает меня, поэтому не осудит и не останется в стороне.

**Помолитесь Ему и вы,  
если что-то тревожит.  
Расскажите Ему  
обо всем и... живите  
дальше.**

Вспомните, сколько раз вы и сами пытались молиться — перед лицом страха, когда сердце рвалось от отчаяния.

Молитесь Богу. Поверьте — это не трудно и не стыдно. Может быть, трудно начать? Тогда попробуйте повторить уже известную вам строчку из 63-го псалма: «Услышь, Боже, голос мой в молитве моей; сохрани жизнь мою от страха врага...» А дальше молитесь от сердца своими словами!

ЗВ

А. С.



# Птица перемен

ПРИТЧА



Однажды в комнату случайно залетела птица. Человек решил помочь ей и хотел выпустить на свободу. Но она боялась его. Птица ему не верила. Предыдущим опытом с людьми она была запрограммирована на то, чтобы относиться к ним с опаской, потому что люди убивают птиц не только для еды, но и из спортивного интереса.

Эта программа так въелась в ее существо, что птица была не в состоянии понять добрые намерения этого человека: освободить ее, не причинив вреда. Ее страх не позволял ей понять, что действует он из лучших побуждений. Как только мужчина к ней приближался, она, пытаясь улететь, начинала биться крыльями о стену, стекло, предметы и лишний раз убеждалась, что он — существо опасное.

Но человек и в самом деле желал ей добра. Если бы она только могла представить себе суть настоящего мгновения, а не пропускать его сквозь призму предыдущего опыта, то она не понесла бы никакого ущерба. Причиной ее неприятностей являлось собственное невежество и неверное представление о реальности. Птица не верила руке, тянущейся к ней, чтобы освободить ее.

Мы иногда похожи на эту залетевшую в комнату птицу. Мы никак не можем выбраться из комнаты наших ограниченных убеждений и привычек, которые препятствуют нашей свободе и счастью. Рука Бога, ведомая любовью, приближается к нам, желая освободить нас от наших привычек и неверных представлений о себе, людях и событиях вокруг нас. Мы не верим этой Руке. Мы боимся перемен.

Мы не верим событиям и пытаемся предотвратить любые перемены, чтобы чувствовать себя в безопасности, даже если наша среда обитания вредит нам. Мы предпочитаем оставаться в этой комнате и не желаем доверять Руке жизни, которая хочет освободить нас, привнеся в наше бытие желаемые перемены.

А процесс освобождения невозможен без разрушения одной из стен убеждений и привычек. Мы только поможем себе, если не будем бояться перемен и примем их с полной уверенностью в том, что они несут нам благо. **ЗВ**

# Страх – крик души

***Чувство страха никому не чуждо. Страх в большей или меньшей степени держит в своей власти все человечество. Страх – это беззвучный крик души. Чувство страха по своей силе и влиянию на людей прочно удерживает в нашем цивилизованном мире первое место. Многие люди не знают, что причиной их тяжелых физических недугов и недомоганий является страх. Наше время электроники и компьютеризации принесло с собой новую волну страха. Многие живут в страхе не справиться с воспитанием своих детей. Грабежи, насилие, семейные трагедии рождают страх. Человечество живет в страхе от нестабильности политического положения, от губительных, необратимых процессов в окружающей среде, от неутешительных прогнозов на будущее... Страх, страх, страх!***

---

**Б**ыло морозное зимнее утро в Карпатах. Наш многотонный грузовик медленно поднимался на перевал. Затаив дыхание, мы не сводили глаз с крутого заснеженного серпантина дороги. Значительная часть нашего пути скрывалась за высокими соснами, могущественно поднимающимися по склонам гор.

Наверху нам открылась изумительная картина тянущихся цепью до горизонта горных хребтов, между которыми прятались глубокие темные ущелья. Сочетание ярких красок голубого неба, зелени хвойного леса, ослепительной белизны снега с венчающим всю эту красоту величественным восходом солнца производило незабываемое впечатление. Хо-



телось эту необъятную красоту увезти с собой.

Но вот взгляд скользнул в направлении нашего спуска, который был более крутым, чем подъем на перевал. Необъяснимое тревожное чувство мгновенно вытеснило восторженность от созерцания природы. Оно сдавливало, вызывало слабость в ногах, мешало говорить. Это было чувство страха.

Чувство страха никому не чуждо. Страх в большей или меньшей

степени держит в своей власти все человечество. Страх – это беззвучный крик души. Чувство страха по своей силе и влиянию на людей прочно удерживает в нашем цивилизованном мире первое место. Многие люди не знают, что причиной их тяжелых физических недугов и недомоганий является страх. Наше время электроники и компьютеризации принесло с собой новую волну страха. Многие живут в страхе не справиться с воспитанием своих детей. Грабежи, насилие, семейные трагедии рождают страх. Человечество живет в страхе от нестабильности политического положения, от губительных, необратимых процессов в окружающей среде, от неутешительных прогнозов на будущее... Страх, страх, страх!

Чувство страха, поселившееся в человеке при грехопадении, не проходит бесследно. Оно приносит беспокойство, головокружение, нарушение сердечной деятельности и нормального функционирования других органов.

Однако знания о природе страха недостаточно для его преодоления.

Человек нуждается в защищенности от угрожающих бед, ему необходима крепкая опора, которая могла бы гарантировать безопасность. Этой мощной опорой в жизни человека является Бог. Верующим в Него и доверяющим Ему Он сказал: «Я с вами во все дни до скончания века» (Мф. 28:20). Эти слова имеют силу вне зависимости от окружающих нас условий и обстоятельств. В Псалме 22:4 написано: «Если я пойду и долиною смертной тени, не убоюсь зла, потому что Ты со мною». Наш страх ничего не меняет в незыблемой реальности Божьего обещания.

### **Вот несколько причин, погружающих человека в состояние страха:**

- **Отсутствие чувства безопасности.** Тем, у кого в жизни было много ненависти, тяжело поверить в реальное чувство защищенности. Однако для вас есть выход. Есть Тот, Кто понимает вас лучше, чем вы сами себя. Он сказал: «Приидите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас» (Мф. 11: 28).

- **Недоверчивость.** Многие люди не имеют никого, кому бы они могли довериться. Они не доверяют ни друзьям, ни членам своей семьи и живут в постоянном страхе. Такая недоверчивость может перейти в тяжелую форму депрессии.

- **Одиночество,** как следствие недоверчивости, также способствует развитию страха. Жизненно важно найти друга, которому вы сможете доверить все. Если вы выберете своим советником Иисуса Христа, то одиночеству



## ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

придет конец. Он имеет удивительную способность жить в сердце и сознании человека, если тот желает этого. Приняв Иисуса Христа в свое сердце, вы с удивлением обнаружите, что многие люди прошли тем же путем, каким идете вы, имели те же переживания. Познакомившись с ними, вы обретете друзей, общение с которыми преобразит вашу жизнь.

- Наибольший процент страха в человеке производит **грех**. Беззаконие ухудшает здоровье, разъединяет друзей, превращает счастливых людей в глубоко несчастных. Люди, живущие в постоянном страхе раскрытия тайн их преступлений и грехов, не могут радоваться жизни. Но открытие грехов перед людьми еще не самое страшное, ведь наши грехи знает Бог. От Него невозможно что-либо скрыть, даже если мы молчим об этом. В Библии записана молитва много испытывавшего в своей жизни израильского царя Давида: «Господи! Ты испытал меня и знаешь. Ты знаешь, когда я сажусь и когда встаю; Ты разумеешь помышления мои издали. Иду ли я, отдыхаю ли, Ты окружаешь меня, и все пути мои известны Тебе. Еще нет слова на языке моем, – Ты, Господи, уже знаешь его совершенно. Сзади и спереди Ты объемлешь меня, и полагаешь на мне руку Твою... Куда пойду от Духа Твоего, и от лица Твоего куда убегу? Взойду ли на небо, Ты там; сойду ли в преисподнюю, и там Ты... Скажу ли: "может быть, тьма сокроет меня, и свет вокруг меня сделается

ночью". Но и тьма не затмит от Тебя» (Пс. 138:1-5, 7, 8, 11, 12).

Бог не желает, чтобы мы жили в состоянии страха за совершенные грехи. Он послал Своего Сына Иисуса Христа для того, чтобы освободить нас от страха перед наказанием за грехи «и избавить тех, которые от страха смерти через всю жизнь были подвержены рабству» (Евр. 2:15). Через всю Библию красной нитью проходит мысль: «Живу Я, говорит Господь Бог: не хочу смерти грешника, но чтобы грешник обратился от пути своего и жив был. Обратитесь, обратитесь от злых путей ваших; для чего умирать вам?» (Иез. 33:11).

Страх последствий своих поступков погубил многих. Немало людей не справилось с этим своим тайным страшным грузом и ушло преждевременно из жизни. Вышеупомянутый автор многих псалмов в Библии царь Давид пишет: «Истощилась в печали жизнь моя и лета мои в стенаниях; изнемогла от грехов моих сила моя и кости мои иссохли» (Пс. 30:11). Однако он нашел выход из этого положения: «Но я открыл Тебе грех мой и не скрыл беззакония моего; я сказал: «исповедаю Господу преступления мои», и Ты снял с меня вину греха моего» (Пс. 31:5).

---

**Итак, нет никакого основания считать жизнь в страхе безвыходным положением. Тем, кто ищет выход, мы предлагаем несколько практических советов:**

---

**1.** Веруйте в Господа Иисуса Христа. Скажите Ему о причине ваших страхов. Если дьяволу удалось склонить вас ко греху, чтобы затем пленить страхом, просите у Господа прощения и знайте, что Кровь Иисуса Христа очищает от всякого искренне исповеданного нами греха (см. 1 Ин. 1:7).

**2.** Не допускайте развития необоснованного чувства страха. Люди, безвольно живущие в страхе, больше склонны к новым грехам.


**3.** Исследуйте, в чем источник вашего страха.

**4.** Найдите человека, с которым вы могли бы говорить о своих переживаниях.

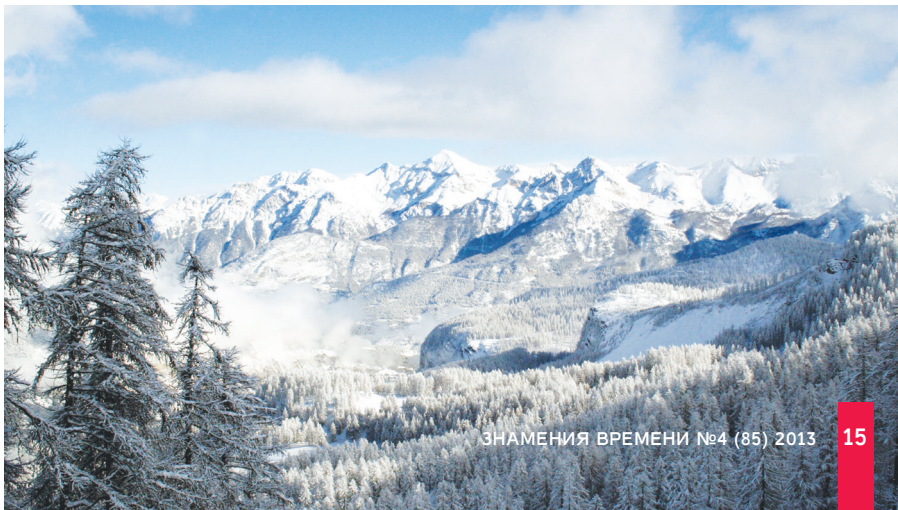
---

**Иисус Христос, открывая нам обстоятельства нашей жизни, сказал: «В мире будете иметь скорбь; но мужайтесь: Я победил мир» (Ин. 16:33).**

---

Спуск с вершин Карпат прошел без происшествий. В безопасном месте мы припарковали свой грузовик. Под ногами хрустел снег. Солнце озаряло теперь не только вершины гор, но проникало своим светом уже и в гущу леса. Прекрасное утро в Карпатах переходило в день. Наш путь продолжался. Страх остался на перевале. 

А. Н.



# Страх и змея длиною в полтора метра

У меня есть свои страхи, и признаться в некоторых из них мне не стыдно. Так, к примеру, я боюсь змей, пауков и громких звуков за окном в темное время суток.

Однако есть и такие страхи, которых я стесняюсь, например, боязнь полета, паника, которая охватывает меня в замкнутом пространстве, и (даже неловко об этом говорить) моя боязнь разговаривать с незнакомцами.

У каждого из нас есть определенные страхи. Одни из них вполне оправданы, другие же — нет. Мне иногда нравится узнавать о разных фобиях, которым я не подвержена. Однажды в Интернете я наткнулась на целый список таких навязчивых страхов. Позволю себе перечислить лишь некоторые из них:

- **катисофобия** — это сильный страх садиться или сидеть;
- **эвфобия** — боязнь хороших новостей;
- **папафобия** — боязнь Папы Римского;

И, наконец, моя любимая:

- **арахибутирофобия** — боязнь налипания орехового масла на небо.

Некоторое время спустя, все еще гордясь собой от осознания того, что не боюсь прилипшего во рту арахисового масла, я сама столкнулась с ситуацией, в которой страх казался мне наиболее естественной реакцией из всех возможных. Жизнь в большом городе дала остро знать о себе, когда мы с мужем по роду его деятельности вынуждены были переехать на четыре года в небольшое селение в Юго-Восточной Азии, где арендовали частный дом. В тех условиях я была ограждена от замкнутого пространства, однако мне довелось стать невольным свидетелем бунта на одной из улиц (в тот момент мне как раз посчастливилось проезжать по этой улице в повозке рикши), а также однажды я видела попытку ограбления с применением ножа.

Однако даже эти мои переживания не могли сравниться со страхом, который я испытала, обнаружив полутора-метровую змею в собственном шкафу арендованного нами дома. На тот момент мы уже более двух лет прожили в тропиках. За это время мы с мужем обнаружили и выдворили из своего жи-



лица немало крыс, mosкитов и ящериц, но мне никогда не приходилось видеть змею даже во дворе.

В тот день мой муж как раз уехал на несколько дней по делам, а я осталась в доме вместе с нашей соседкой Наоми. Зайдя в спальню, чтобы переодеться, я открыла дверцу шкафа, и совершенно случайно моя рука коснулась чего-то... гадкого.

В моем шкафу висела длиннющая змея!

Вы можете представить себе мою реакцию. Я отскочила от шкафа и заби-лась в угол комнаты. Когда же я вновь решила поднять глаза, то заметила, что змея не двинулась с места. Она продолжала висеть в шкафу, напоми-ная модный длинный ремень.

«В конце концов, что происхо-дит?» — подумала я.

Затем мне в голову пришла мысль о том, что это игрушка, которую муж специально повесил в шкаф, чтобы разы-грывать меня. А как иначе она могла там оказаться?

Поэтому, лихорадочно нащупав в кармане сотовый, я отправила ему гневное сообщение примерно следую-щего содержания: «Это ты подложил в шкаф змею? Как ты мог, ведь тебе из-вестно, что я их ужасно боюсь!»

Муж тут же перезвонил мне. Ока-залось, что это была вовсе не его вы-ходка, ведь он слишком сильно любит меня.

Хотя мне и было приятно убедиться, что человек, с которым я живу, не явля-ется бесчувственным, но тут же мысли вернули меня к жестокой реальности, которая явственно указывала на то, что змея была настоящей.

«Что же делать?» — я лихорадочно пыталась собраться с мыслями.

## Посылаем змею солью

Мне не хватило мужества перебо-роть себя и вновь дотронуться до змеи. Поэтому я отправилась за своей сосед-кой Наоми.

— В моем шкафу змея, — сказала я, увидев ее. Вместо ответа она насторо-женно посмотрела на меня.

Уверена, что в тот момент соседка оценила уровень моего владения ино-странным языком ниже, чем он был на самом деле. Однако она все же просле-довала за мною в спальню. Ее реакция на змею была сродни моей.

— Она ядовитая? — спросила я.

— Да, очень! — ответила Наоми.

Она также не собиралась прикасать-ся к рептилии.

Выйдя на улицу, девушка направи-лась к дому соседа и попросила его о помощи. Тот вскоре пришел и, взгля-нув на мою «проблему», спросил, есть ли у нас в доме соль.

Теперь и мне показалось, что языком я все-таки владею не настолько хоро-шо, как мне казалось. «Причем здесь соль?» — мелькнула у меня в голове мысль. Однако сосед стоял на своем, и я отправилась на кухню.

То, что произошло дальше, удивило меня еще больше. Взяв из моих рук соль, мужчина бросил ее на змею. Хотя я не знала, чего именно он добивался своими действиями, но никакой реак-ции не последовало. Еще несколько минут мы втроем стояли перед рас-пахнутым шкафом, наблюдая за непо-движно свисавшей рептилией. ►

Затем Наоми предложила соседу взять палку и убить змею.

— Я не могу этого сделать, ведь я мусульманин, — последовал ответ.

«Да, вот так помощник», — подумала я. В конце концов, мужчина с помощью длинной жерди подцепил тремпель с висящим на нем свитером и змеей. Затем он вынес все это во двор и там сбросил на землю. Тогда мы окончательно убедились в том, что рептилия была мертвой. Должно быть, она проскользнула в узкую бирку, пришитую к свитеру с изнаночной стороны, а вылезти не смогла. Таким образом, она, по-видимому, задушилась.

Все эта история наделала много шума на нашей улице. Вскоре соседские дети прибежали посмотреть на мертвую змею. Один из мальчиков попросил разрешения забрать ее с собою, против чего я, естественно, не возражала.

### **Глядя страху в лицо**

В конечном итоге мне удалось узнать, почему моему соседу нельзя было убивать змей. Согласно поверью, которое существует в исламе, злые духи иногда могут принимать облик змеи, и если вы убьете такую рептилию неподалеку от своего жилища, то на вас и ваших детей обрушится страшное проклятие. Чтобы определить, является ли змея обыкновенной, на нее нужно бросить щепотку соли. Если после этого она начнет двигаться, то значит это настоящая змея, а если нет, то вы имеете дело со злым духом.

Мысль о том, являлась ли моя змея на самом деле нечистым духом или нет, не особо волновала меня. Что действительно заставляло меня переживать, так это факт, что один из моих наибольших стра-

хов пробрался в мою спальню! Кстати, впоследствии нам с мужем так и не удалось обнаружить отверстие, через которое в комнату могла проникнуть змея.

В тот вечер я засиделась допоздна. Нужно было лечь спать, но я никак не могла отделаться от мысли о том, была ли эта змея единственной гостей, посетившей наш дом, или вслед за нею придут другие.

Вполне логичным было бы так и просидеть до утра с включенным светом, однако неожиданно я почувствовала, как страх, сковывающий меня, уходит. Я, которая боялась змей с самого детства и которая находилась одна в большом пустом доме, перестала содрогаться от ужаса.

Почему? Ведь мои опасения были отнюдь не обоснованными. Прошлой ночью, пока я безмятежно спала, по моей комнате ползала ядовитая рептилия. Причина для страха была вполне весомой, так почему же я перестала бояться?

А вот почему. Ответ был очень прост. Я поняла, что Бог допустил, чтобы мой страх приблизился ко мне вплотную, однако при этом Он не позволил змее причинить мне вред. Таким образом Господь показал мне, что Он всегда остается на страже и хранит меня. А если я нахожусь под охраной Самого Бога, то чего же мне бояться? В Своем Слове Господь призывает нас оставить все наши страхи. Если Всевышний говорит что-либо один раз, то это называется откровением, которое дается определенному человеку свыше. Если же Он повторяет ту же весть несколько раз, то ее значимость еще больше возрастает. Ну а когда он произносит одно и то же много раз (как в случае со страхом), то, думаю, Он действительно не желает, чтобы мы боялись.



Почему? Впуская в свое сердце страх, мы тем самым невольно допускаем мысль о том, что Бог не является достаточно могущественным, что Он не достаточно хорошо заботится о нас, чтобы исполнить Свое обетование и сделать для Своих детей самое лучшее. Чувство страха делает нас беспомощными, нам кажется, что мы находимся с опасностью один на один и нам неоткуда ждать помощи. Христиане, жизнь которых буквально переполняют страхи, в действительности грешат, поскольку представляют миру характер Бога в неверном свете. Такие люди умаляют значение того, что Иисус сделал для каждого из нас, отдав Свою жизнь на Голгофе.

---

**Господь не желает, чтобы жизнь тех, кто именует себя Его последователями, была наполнена страхами. Вера является нашим сознательным выбором. Лично я верю, что Бог держит все под контролем, и Он также приведет в порядок мои эмоции и чувства (если, конечно, я позволю Ему это сделать). Если меня что-то пугает, то я начинаю вслух цитировать Псалом 56:3, 4: «Воззову к Богу Всевышнему, Богу, благодетельствующему мне; Он пошлет с небес, и спасет меня...»**

**Кроме того, я стараюсь помнить, что Господь намного превосходит по силе все, что может встать у меня на пути. Ничто не сокрыто от Него, и ничто Его не пугает. Даже полутораметровая змея!**

---

*Сейчас Кимберли Рай вместе с мужем и двумя детьми живет в Северной Калифорнии. Она немного скучает по Юго-Восточной Азии, где они с мужем прожили 4 года, однако рада снова оказаться дома.*

**ЗВ**

Кимберли Рай



# Как сохранить летнее настроение

**Л**ето прошло, оставив массу положительных эмоций, за ним пришла хмурая дождливая осень, а впереди — долгая зима. Чтобы не впасть в уныние, достаточно придерживаться некоторых несложных правил. Для начала определимся, что такое сезонный сплин (хандра)? Депрессивное состояние может проявляться по-разному: это и понижение двигательной активности, связанное с резкой сменой стиля жизни, и негативные мысли, раздражительность, усталость.

**Во-первых**, не теряйте летней активности. Большая часть людей в осенне-зимний период резко ограничивает свое время пребывания на свежем воздухе: реже гуляют на улице и фактически не бывают на природе, в отличие от лета, состоящего по большей части из дружеских пикников,

пляжного отдыха, поездок на дачу, походов и т. д.

Компенсируется понижение «жизненного тонуса» и пасмурность осеннего настроения самым обычным методом — едой, зачастую различными сладостями: конфетами, пирожными, тортами... Как ни удивительно, способ оказывается действенным: настроение временно улучшается, быстро возникает чувство праздника. Но в итоге фигура, преобразившаяся во время летнего отдыха, искажается, обрастая «лишними килограммами», которые со временем становятся поводом для депрессивного состояния.

Не сдавайтесь в плен депрессии, несмотря на осеннюю погоду, сохраняйте солнечное летнее настроение и активность. Начните прямо сейчас: запишитесь в тренажерный зал либо купите абонемент в бассейн. При всем этом вы не только улучшите внешний облик, укрепите здоровье, но и избе-

жите недостатка общения – одного из спутников осенне-зимней депрессии. Договоритесь с друзьями, с которыми совместно устраивали летние пикники, пару раз в неделю посещать фитнес-зал, и вы будете проводить время не хуже, чем летом, ведь на замену пляжному волейболу приходит катание на коньках и лыжах.

**Во-вторых,** не пускайте депрессию в собственный дом. Чтобы депрессивное состояние не застигло вас в один из облачных осенних вечеров в вашей квартире, измените интерьер. Издавна известно, что окружающий цветовой фон оказывает влияние на наше настроение. Яркие, сочные летние цвета активизируют мозговую деятельность и дарят положительный настрой. Разноцветные лампы, живописные картины, цветные обои защитят вас от осенне-зимней депрессии. Необязательно делать ремонт во всей квартире, можно внести «летние изменения» в интерьер одной комнаты, где вы чаще проводите время. Если в вашем доме нет ни одного домашнего растения, то самое время поменять это. Живая зелень – надежная защита от хандры.

**В-третьих,** вспомните лето. Проанализируйте все летние занятия, которые доставляли вам удовольствие и оставили массу приятных впечатлений. Пляж, яркое солнце, брызги воды... Попытайтесь включить их в свой осенне-зимний график. Любители «позагорать» могут посещать солярий, а отлично «поплавать» можно и в бассейне. Займитесь анализом и планированием, пока еще свежи воспоминания, и вы сохраните летнее настроение и активность в течение года.

Основной секрет хорошего настроения в любое время года – радостная приятная компания. Не прерывайте общения с теми, с кем весело проводили время на пляже и пикниках летом, в осенне-зимнее время продолжайте встречаться в гостях друг у друга, ходите вместе в кино, занимайтесь спортом. Положительные эмоции – наилучшая защита от осенне-зимней депрессии. Чтобы вернуть летнее настроение, нужно сделать только маленькое усилие – просто собраться веселой компанией друзей. **ЭВ**

Светлана Кухтерина



## Интересно...

### ***Почему цвет у неба голубой?***

Современные ученые нашли ответ и доказали, почему же небо такого лазурного цвета. Весь секрет оказался в нашей атмосфере. Сам по себе воздух бесцветный, но когда в него проникают солнечные лучи, то свет в нем распадается на семь цветов спектра. Как мы знаем, из этих цветов состоит и радуга – красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. Так как голубого цвета получается больше, то кажется, что небо сине-голубое.

Особенно понятным это становится, если сравнить день и ночь. Ночью нет солнечных лучей, в это время солнце освещает противоположную сторону Земли. Из-за отсутствия лучей мы видим атмосферу такой, какая она есть, – прозрачной. Сквозь прозрачный воздух мы можем увидеть черный космос, другие планеты, звезды и галактики. Когда же настает день и выходит солнце, мы снова видим лазурное небо! Получается, что днем космос скрыт от нас «голубой шторкой».





## Кто изобрел бумагу?

Возьмите лист бумаги и попробуйте разорвать его вдоль и поперек. Вы заметите, что бумагу легче порвать с одной стороны, чем с другой, и там, где бумага порвана, виднеются тончайшие, как волос, волокна.

О чем это говорит? Первое: бумагу делала машина, иначе она бы одинаково рвалась в обоих направлениях. Второе: бумага состоит из мельчайших частичек целлюлозы, которая образует каркас дерева.

Человек изобрел материал для письма задолго до того, как появилась бумага. Древние египтяне около 4000 лет назад брали стебли папируса, снимали кожицу и распрямляли ее. Потом полоски папируса клали крест-накрест и спрессовывали так, чтобы они склеивались. Высушенный лист папируса представлял собой материал для письма.

Но это еще не была бумага. Ее изобрел в Китае примерно в 105 году человек по имени Цай Лунь. Он нашел способ делать бумагу из волокнистой внутренней части коры тутового дерева.

Китайцы научились толочь кору в воде, чтобы отделить волокна, потом они выливали эту смесь на подносы, на дне которых находились длинные узкие полоски бамбука.



Когда вода стекала, мягкие листы клали сушиться на ровную поверхность. Для этой цели использовали бамбук и старые тряпки. Позднее кто-то догадался, как улучшить качество бумаги, добавив в нее крахмал.

Торговцы из Китая путешествовали далеко на север и запад и пришли в город Самарканд. Там арабы переняли их секрет и привезли его в Испанию. Оттуда искусство делать бумагу распространилось по всему миру, достигло Европы и пришло в Англию.

Со временем были открыты всевозможные методы и созданы разные машины для выпуска бумаги. Одним из самых важных стал станок, позволяющий делать длинные и очень тонкие листы бумаги. Его изобрели во Франции в 1798 году.





**Поле.** Диана Гринь



**Капля.** Юрий Полищук



МЕГАПИКСЕЛИ ТВОРЕНИЯ

[oznakychasy@gmail.com](mailto:oznakychasy@gmail.com)



**Швейцарские Альпы.** Мария Шурпик

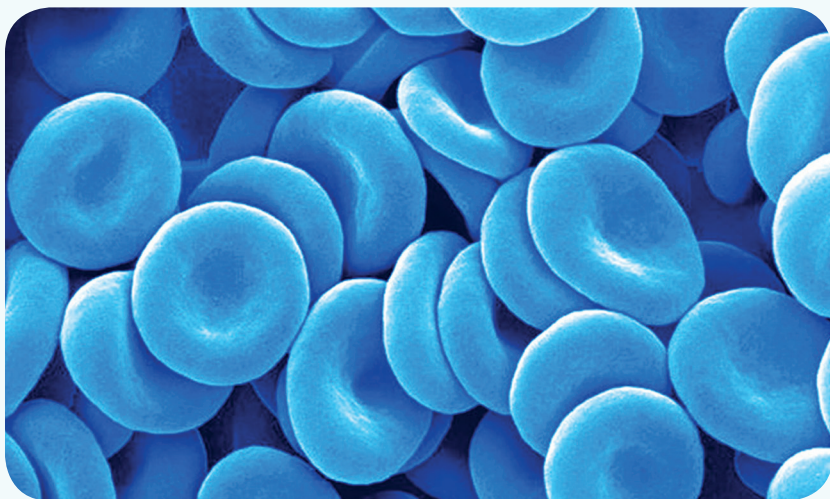


**Дорога.** Оксана Долженко

## ***У кого течет голубая кровь?***

Все прекрасно знают, что в жилах людей течет красная кровь, а если и бывает голубая, то только у сказочных принцев и принцесс. Но, оказывается, голубая кровь бывает не только в сказках. Природа наделила голубой кровью пауков, скорпионов и крабов. Чем же голубая кровь отличается от обычной?

Красный цвет обычной крови придает гемоглобин – красный пигмент, в основе которого железо в сочетании с протеином, а вот голубую кровь вырабатывает не гемоглобин, а гемоцианин — голубое вещество, основу которого составляет медь. Ученых давно уже интересует загадка голубой крови. Для чего надо было природе заменять гемоглобин на гемоцианин? Однако исследования показали, что без гемоцианина пауки, например, просто не выжили бы. Ведь у них нет вен и артерий, которые у человека разносят кислород по всему телу. А как же без сосудов снабдить кислородом весь организм? Эту функцию, благодаря своему сложному строению, и выполняет гемоцианин. Он очень точно, как сверхчувствительный регулятор, отмеряет необходимые порции кислорода. Одновременно гемоцианин выравнивает температуру тела в соответствии с внешними условиями.







## ***Почему молоко белое?***

Не только люди кормят своих новорожденных детей материнским молоком. На земном шаре существует более 6000 других млекопитающих, которые также вскармливают своих детенышей молоком. Кроме известных нам коров и коз (чье молоко с удовольствием употребляют и люди, это еще и лошади, верблюды, кошки, киты, зайцы, ежи и многие другие животные.

Их молоко отличается вкусом, жирностью и составом веществ, которые в него входят. Но у всех оно белое. Белый цвет придает молоку молочный белок. Больше всего белка в молоке у кроличьих (15 %), поэтому кроличье молоко самое белое. В молоке китов 12 % белка, а у северных оленей – 10 %.

Жирность молока также у всех различная. Меньше всего жира в молоке у кобылиц, зато в нем больше молочного сахара, поэтому из кобыльего молока готовят кумыс. Самое жирное молоко у китов и тюленей – 45 % и 53 % соответственно. Следом за ними идут северные олени и зайцы, у которых молоко настолько питательно, что одного обеда хватает на два-три дня. **ЗВ**





Художник: Юлиус Шнорр фон Карольсфельд

# Страх Божий

«Начало мудрости – страх Господень; глупцы только презируют мудрость и наставление» (Притч. 1:7).

**Н**а страницах Библии часто можно встретить Божьи повеления и рекомендации, призывающие людей не бояться Создателя и Отца нашего Небесного. Например, в Откровении Иоанна Богослова 1:17 говорится: «И когда я увидел Его, то пал к ногам Его, как мертвый. И Он положил на меня десницу Свою и сказал мне: не бойся; Я есмь первый и последний».

С другой стороны, в Библии также имеются десятки текстов, говорящие о страхе Божьем; множество раз с ее страниц звучит обращение «убояться Бога». Так, в Исаии 8:13 написано: «Он – страх ваш, и Он – трепет ваш!» Вот почему и неудивительно, что, сталкиваясь с подобными противоречиями, многие, даже искренне верующие люди, приходят в большое недоумение и замешательство от недопонимая. Попробуем же в этом разобраться.

**Страх Божий.** Это понятие у большинства людей вызывает ассоциации со страхом человеческим, основанном на инстинкте самосохранения и связанным с какой-нибудь, может быть, даже мифической внешней угрозой. Это страх неосознанный и необъяснимый.

Не секрет, что многие верующие люди воздерживаются от греха именно из-за боязни Божьего наказания. Страх перед вечной гибелью является своеобразным сдерживающим фактором в совершении ими незаконных поступков. Такой страх побуждает людей молиться и «верить» в Бога из-за боязни Его осу-

ждения. В христианском вероучении такой страх классифицируется как **страх рабский**. В книге Ездры 9:9 сказано: «Мы рабы; но и в рабстве нашем не оставил нас Бог наш». Писание уверяет нас, что мы можем быть уверены: наш Бог всегда пребывает с нами.

Нужно отметить, что рабский страх основан на искаженном восприятии Бога и Его побудительных мотивов. Однако такой страх в какой-то мере может сыграть и положительную роль в жизни людей. Особенно это относится к тем, которые упорствуют в своем грехе, неуклонно сползая в пропасть вечной гибели. Страх наказания способен помочь таким людям остановиться.

Однако рабский страх может служить лишь временным побудительным мотивом к действию, к отвращению от злых помыслов и дел, но он никогда не приведет человека к искренним взаимоотношениям с Богом, основанным на любви Творца.

Рабский страх можно рассматривать и как спасительное семя, которое Господь насаждает в нас, пытаясь спасти нас от самих себя, и которое в процессе дальнейшего глубокого познания Бога может перерасти в прекрасное дерево Любви и Веры. Но такое дерево может и засохнуть, если человек будет и в дальнейшем строить свои отношения с Богом только на страхе наказания.

**Страх наемничий.** Другая распространенная причина, по которой некоторые люди становят-

ся верующими, – это желание личных благ здесь и сейчас либо же это стремление к награде, обещанной Богом в будущем. Такие отношения с Господом основаны не на взаимной любви, но на желании личного благополучия. Это есть страх наемничий. Человек, исполненный наемничьего страха, стремится угодить Богу уже не из-за боязни наказания, но ища у Творца награды для себя любимого.

Беда этого вида страха в том, что многие люди, служа Богу, ставят этот стимул превыше всего, для них он является главным, перво-степенным и превалярующим.

Человек, движимый наемничьим страхом, не сможет долго пребывать в таком состоянии. Сказано: «Как раб жаждет тени, и как наемник ждет окончания работы» (Иов 7:2). Вот почему движимый наёмничьим страхом человек либо придет к правильным отношениям с Богом, либо со временем отречется от Него, продавшись за какой-либо эгоистичный стимул плотского благополучия, предлагаемый этим греховным миром.

**Страх сыновний.** Страх Божий в истинном понимании этого слова – это глубокое сердечное понимание Божьей любви, явленной нам в бесценном даре Его Сына Иисуса Христа. «Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» (Ин. 3:16). Такой страх – это благоговение перед величием Божественного мило-

сердия и доброты. Таким образом, библейский страх – это не парализующий страх наказания и не забота о личном благополучии.

Человек, который понимает, что за его грех была заплачена огромная цена – жизнь безгрешного Сына Божьего, боится только одного: огорчить и оскорбить Того, Кто столько совершил и совершает для его спасения и сегодня. Страх сыновний – основа истинного христианского опыта. Человек, движимый сыновним страхом, на каждое греховное искушение, приходящее к нему, подобно Иосифу, воскликнет: «Как же сделаю я сие великое зло и согрешу перед Богом?» (Быт. 39:9).

Сыновний страх – это совершенство и торжество духа. Он присущ тем людям, которые любят Бога всей душой. **Поэтому повеление «убояться Бога», часто встречающееся в Священном Писании, означает призыв возлюбить Бога всем сердцем, верой оценив и познав Его милостивый и сострадательный характер. Ведь любовь к Богу – единственный путь к спасению человека.**

Не нужно забывать и того, что Бог наделил человека разумом и создал его по Своему образу и подобию.

Следовательно, наделив человека разумом, Бог наделил его и способностью учиться, приобретать знание и мыслить. И, как существо мыслящее, человек обязан понять разумом, что есть страх Господень. В Библии об этом

сказано так: **«Если будешь призывать знание и взывать к разуму... то уразумеешь страх Господень и найдешь познание о Боге. Ибо Господь дает мудрость; из уст Его – знание и разум» (Притч. 2:3, 5, 6); «Начало мудрости – страх Господень; глупцы только презирают мудрость и наставление» (Притч. 1:7).**

А завершить мои рассуждения хочется двумя стихами из Писания: **«Страх Господень будет сокровищем твоим» (Ис. 33:6), «...со страхом и трепетом совершайте свое спасение» (Флп. 2:12).** ЗВ

Владимир Заплишный





# Детские страхи



**М**ашенька в детстве очень боялась барабашку, о котором ей рассказывала бабушка. Девочка плохо представляла себе это существо, но зато отлично знала, со слов бабушки, что этот самый барабашка приходит по ночам к нехорошим детям и съедает их. Маша не была непослушным ребенком, но, как и все, любила немного пошалить. Поэтому часто с ужасом ждала вечера и засыпала лишь при свете ночника. Прошло время, Маша выросла и уже отлично знала, что никаких барабашек в природе не существует, но по-прежнему засыпала лишь при свете ночника, панически боялась темноты, и, если где-то выключался свет, у нее от испуга на мгновение даже дыхание останавливалось.

Диму в детстве пугали «дядей током», который живет в электрической розетке и может уничтожить, если к ней близко подойти. Дима почему-то представлял «дядю тока» в костюме милиционера с полосатой палочкой в руках. Прошло время, Дмитрий вырос, забыл свой детский страх, научился «обращаться» с электричеством и соблюдать правила дорожного движения. Но почему-то когда он видит сотрудника правоохранительных органов, то испытывает панический ужас, хотя является законопослушным гражданином. Естественно, это особо не осложняет ему жизнь, но ведь странно, когда взрослый человек, видя инспектора в форме, с трудом сдерживается, чтобы не убежать, хотя ничего плохого не совершал.

Антон в детстве мама (учительница литературы) за плохое поведение

отводила в приемную милиции, собрав все его вещи в чемодан, и грозилась отдать в детский дом. Антону уже за сорок, но как только его жена куда-то уезжает, а дети уходят погулять – у него начинается паническая атака. Он не может находиться один больше одного дня и не переносит паковать чемоданы. Мужчина понимает, что его никто не собирается бросать, но с чувствами совладать не может.

О том, что такое детские страхи, как они появляются и к каким последствиям могут привести, нам поведал сертифицированный врач-психотерапевт Игорь Вячеславович Лях.

### Как возникает страх

Маленький ребенок физиологически, физически и психологически не зрелый, он полностью зависит от родителей или людей, которые его воспитывают. Новорожденный человечек не способен без помощи других ни прокормить, ни защитить себя. Довольно долгое время все его потребности восполняют взрослые, без ухода которых он нежизнеспособен. Родители или воспитатели малыша определяют его представления об окружающем мире.

Помогая малышу познавать мир, родителям следует быть осторожными, поскольку с рождения в человеке заложены так называемые полезные страхи: высоты, смерти, одиночества. Почти всем знакома ситуация: когда малыш остается один в комнате, спустя некоторое

Телеканал "Надія" представляет

каждую среду в **20:00**

**в прямом эфире**  
новая программа



# УДИВИТЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ

Чтобы жить, надо опираться  
на долговечные реальности.

А. Сент-Экзюпери



0 (800) 50 157 80  
+380 93 50 157 80  
+380 66 707 000 5  
+380 98 707 000 5



[www.biblefact.info](http://www.biblefact.info)



[contact@biblefact.info](mailto:contact@biblefact.info)

Ищите ТК "Надія":  
в кабельных сетях  
Интернете ([www.hope.ua](http://www.hope.ua))  
и на спутнике Astra 4A (Sirius)

**5° в.д., 12 284V, SR 27.500, FEC 3/4**



время он начинает плакать. Это не обычный каприз, а страх остаться одному, без помощи матери, погибнуть. Когда ребенок начинает различать «своих» и «чужих», у него возникает страх незнакомых людей, что тоже является естественной защитной реакцией.

Детские страхи чаще всего преодолеваются с помощью матери – главного человека в жизни ребенка, который способен устранить не только физический, но и психологический дискомфорт, создать чувство защищенности посредством внимания, проявления любви. Своим спокойствием и добротой мать может смягчить любое потрясение.

Но в детском возрасте появляются не только «инстинктивные страхи». Зачастую обращения к детским психологам и психотерапевтам связаны с разнообразными переживаниями. В таких случаях родители обычно отмечают, что их ребенок начинает испытывать стойкий страх к какому-то определенному предмету либо в определенных ситуациях. В просторечье это состояние именуют «испугом».



Как уже было отмечено, страх – это нормальная реакция на незнакомый либо пугающий предмет, но если это состояние постоянно повторяется и вызывает паническую реакцию, которую родители при общении с малышом не могут преодолеть, то стоит направиться за помощью к специалисту. Чаще всего предпосылкой детского страха становятся объекты окружающего мира: машины, эскалаторы, предметы, издающие громкий или резкий шум. Достаточно часто предпосылкой испуга маленьких деток становятся животные, особенно крупные собаки или кошки.

Традиционно ребенок строит свое отношение к миру, отталкиваясь от отношений собственных родителей. Поэтому достаточно часто «фиксация» страха на каком либо объекте возникает из-за отношения к нему родителей.

На плечах родителей лежит большая ответственность за физическое, душевное и духовное здоровье детей. Очень важно уметь успокаивать малыша, а не создавать страхов своими действиями. Вспомним истории в начале статьи.

Все они – пример неправильного воспитания.

**«Будь тверд и мужествен, не страшись и не ужасайся; ибо ▶**

***с тобою Господь, Бог твой, везде, куда ни пойдешь» (Ис. Нав. 1:9),*** – сказано в Библии. Если вы сами в своей жизни будете руководствоваться этим принципом, то ваше спокойствие передастся и малышу, ведь дети сразу чувствуют неуверенность и ложь. Но веря в защиту Божию, вы сможете помочь своему чаду.

Когда моя мама узнала, что я боюсь темноты, она прочла мне библейскую историю из Четвертой книги Царств 6:11. В ней повествуется о том, как сирийский царь послал отряд вооруженных солдат, чтобы взять в плен пророка Елисея. Слуга испугался, увидев солдат, а Елисей попросил Господа открыть тому глаза, и тогда Геезий увидел огненные колесницы Господнего воинства, которых было больше, чем сирийцев. ***«И сказал он: не бойся, потому что тех, которые с нами, больше, нежели тех, которые с ними. И молился Елисей, и говорил: Господи! открой ему глаза, чтоб он увидел. И открыл Господь глаза слуге, и он увидел, и вот, вся гора наполнена конями и колесницами огненными кругом Елисея» (4 Цар. 6:16, 17).*** С тех пор я всегда вспоминаю эту историю: в темном переулке, в незнакомом районе или же ночью, проснувшись от кошмара. И она помогает! **ЗВ**

.....

**Господь – наш лучший защитник, обращайтесь к Нему за помощью в любое время дня и ночи, и Он услышит вас!**

.....

Подготовил Константин Рогачов



# Мысли о том, что такое страх и как им управлять

Насколько человек побеждает страх, настолько он — человек.  
(Томас Карлейль, британский писатель)

Некоторым людям богатство приносит только страх потерять его.  
(Антуан де Ривароль, французский писатель)

Страх перед проступком низким и недостойным есть мужество.  
(Бенджамин Джонсон, английский поэт и драматург)

Стыд — это страх перед людьми, совесть — страх перед Богом.  
(Сэмюэл Джонсон, английский литературный критик)

Кто познал всю полноту жизни, тот не знает страха смерти. Страх перед смертью – результат неосуществившейся жизни.  
(Франц Кафка, австрийский писатель)

От поспешности недалеко и до страха, тогда как медлительность ближе к подлинной стойкости.  
(Тацит, римский историк)

Мужество — это особого рода знание: как бояться того, чего следует бояться, и как не бояться того, чего не следует бояться.  
(Давид Бен-Гурион, 1-й премьер-министр Израиля (1948 – 1953))

В несчастье нередко вновь обретаешь покой, отнятый страхом перед несчастьем.  
(Мария Эбнер-Эшенбах, австрийская писательница)

Суеверные люди в обществе — то же, что и трусы в армии: они сами питают панические страхи и заражают ими других.  
(Вольтер, французский философ)

Единственное, чего стоит бояться на этой планете, — это человек.  
(Карл Густав Юнг, швейцарский психолог и психиатр)

Страх вовсе не в опасности, он в нас самих.  
(Стендаль, французский писатель)

В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение.

(1 Ин. 4:18)





# Победа над трусостью

**О**дин мальчик прослыл трусом, потому что всего боялся. Он боялся темноты, задиристых мальчишек на улице, собак. Старший брат помогал ему, когда мог, и защищал, но не всегда же брат был с ним.

Трусливый мальчик, по совету брата, стал газетчиком. По утрам он развозил газеты на велосипеде, но осенью и зимой приходилось делать это до рассвета, когда еще темно, и ему было очень страшно.

Почти в каждом дворе была собака. Мальчик отбивался как мог, но почти всегда приходил домой с порванными штанинами и сильно бьющимся от страха сердцем.

В одном дворе его встречала громадная собака, в два раза больше его самого. И тут уже ничего не помогало: ни рулоном свернутая газета, которой он обычно отбивался, ни крик. Что было делать? Брат отказался ездить с ним на работу, чтобы не баловать его и научить защищаться. Ведь нужно же когда-нибудь стать смелым!

Мама тоже не могла ничего посоветовать, и только учительница Субботней школы нашла правильный ответ. Она сказала: «Бог не больше ли всех твоих страхов? Когда мы отдаем их Ему, Он забирает их и дает нам силу и бесстрашие. Вспомни Даниила...» Класс тогда изучал историю Даниила, и все знали о его стойкости и смелости даже во рву со львами, из которого Бог избавил его.

Перед сном мальчик сказал в молитве Господу о том, что беспокоило его, и уснул с верою, что Бог изменит все к лучшему.

Рано утром, еще до школы, он развозил газеты. И вдруг кто-то сзади крикнул: «Мамочкин сыночек! Нюня! Пойди за забор, пойди!»

Мальчик заглянул за забор и увидел там лежащего на земле человека и уже хорошо знакомую ему громадную собаку. Он решил, что человек либо мертв, либо болен и что действовать нужно очень быстро. Бежать за помо-

щью было некогда, и он вознамерился подойти к лежащему старику и узнать, в чем дело. Мальчик так желал помочь, что не обращал внимания на собаку. Собака опешила от его смелости и посторонилась, а мальчик побежал в дом и вызвал по телефону скорую помощь. Когда он вышел из дома, собака подошла к нему и ласково лизнула ему руку, а старик попросил его посмотреть за собакой в его отсутствие.

После этого случая страх покинул мальчика. Со злой собакой они стали самыми лучшими друзьями. А учительница Субботней школы дала детям текст ободрения из Священного Писания, чтобы они выучили его наизусть: «Я взыскал Господа, и Он услышал меня и от всех опасностей моих избавил меня» (Пс. 33:5). 



# Вера побеждает

**В**еликий евангелист Билли Санди рассказал однажды такую притчу: «Страх постучался в мою дверь. Ему открыла вера, и... за дверью никого не оказалось». Это самый верный ответ страху. Почему страх хотел бы занять место веры? Они имеют много общего — и страх, и вера ожидают, что нечто, пока еще невидимое, должно произойти. Наши наихудшие ожидания почти никогда не оправдываются, а самые тревожные страхи умирают в напрасных предчувствиях. «Бессмысленно раскрывать зонтик до того, как начался дождь», — сказала Элис Колдвэлл Райе.

То, что пугает вас в завтрашнем дне, еще не стало реальностью. «Не бойся дня, которого ты еще не увидел» (английская пословица). Кто-то сказал, что тревога — это темная комната, в которой проявляются негативы. Беспокойство можно также сравнить с креслом-качалкой, в котором вы все время находитесь в движении, но никуда при этом не передвигаетесь. Если вы все же не можете справиться со своим волнением, помните, что тревога также не способна справиться с вашими обстоятельствами. Один из моих друзей сказал однажды: «Не говори мне, что в беспокойстве нет ничего хорошего. Я это хорошо знаю. То, о чем я беспокоюсь, не происходит никогда».

Большинство наших страхов берет начало в страхе перед людьми. Но Библия говорит: «Господь — свет мой и спасение мое: кого мне бояться? Господь — крепость жизни моей: кого



# дает страх

мне страшиться?» (Пс. 26:1); «На Бога уповаю, не боюсь; что сделает мне плоть?» (Пс. 55:5); «Боязнь пред людьми ставит сеть; а надеющийся на Господа будет безопасен» (Притч. 29:25). Люди меньше бы волновались о том, что другие думают о них, если бы признавали, насколько редко другие вообще о них думают.

Большинство людей верит своим сомнениям и сомневается в своей вере. Делайте, как велит старинная поговорка: «Непрестанно питайте свою веру и до смерти морите голодом свои сомнения». Многие люди настолько переполнены страхом, что на протяжении всей жизни пытаются убежать от того, что за ними не гонится. Кто боится будущего, тот впустую растрчивает свое настоящее. Не бойтесь завтрашнего дня. Господь уже там. Никогда не бойтесь доверить неизвестное будущее Богу, Которого вы знаете.

Следуйте совету Ховарда Чэндлера, который сказал: «Каждое утро я провожу пятнадцать минут, заполняя сердце и разум Господом; и тогда для беспокойства и страхов не остается свободного места». Лучше всего об этом сказано в известном стихотворении из книги «Пастор прерий»: «Говорила малиновка воробью: "Хотелось бы мне знать, почему эти несчастные люди живут в постоянной суете и бесконечных волнениях?" Отвечал воробей малиновке: "Должно быть, у них нет Небесного Отца, который бы заботился о них так, как Он заботится о тебе и обо мне"».

Джон Мейсон



# Фобии

*Боязнь темноты, высоты, собак, пауков и змей – давно уже известные и распространенные фобии. Но знаете ли вы, что среди поклонников серии книг о юном волшебнике Гарри Поттере сегодня весьма распространена бенкинерсофобия? Страх не получить письма из школы магии Хогвартс на свой 11-й день рождения с приглашением в это самое учебное заведение захлестывает малышей, как цунами. Это, конечно, проблема в большей степени вымышленная, нежели медицинская. Как видно, вопрос о том, полезен Гарри Поттер детям или вреден, является дискуссионным и ещё далёк от своего разрешения.*

*А знаете ли вы, что некоторые люди панически боятся налипания арахисового масла на небо? Другие – не в силах смотреть на себя в зеркало. Необычных, странных и даже абсурдных страхов достаточно много. Предлагаем ознакомиться с кратким списком некоторых фобий. Они на сегодняшний день уже являются общепризнанными медицинскими феноменами.*

## Панophobia (Panophobia) –

патологическая боязнь всего окружающего (или постоянный страх по неизвестной причине).

## Фобофобия (Phobophobia) –

боязнь испытывать страх. Она является наиболее сложной в лечении фобией.

### **Гадефобия (Hadeophobia) –**

боязнь ада. Особенно сильно проявлялась у людей с религиозным сознанием в Средние века. Страх связан с верой в загробный мир, в наказание за содеянное на земле.

### **Графофобия (Graphophobia) –**

боязнь писать, брать в руки письменные принадлежности.

### **Педиофобия (Pediophobia) –**

боязнь кукол.

### **Пентерафобия (Pentheraphobia) –**

боязнь тещи/свекрови.

### **Латерофобия (Laterophobia) –**

навязчивый страх лежать на одном боку, чаще – на левом. Нередко сопровождается кардиофобией – боязнью смерти от сердечного заболевания.

### **Климакофобия (Climacophobia) –**

боязнь ходьбы (спуска/поднятия) по лестницам (ступенчатым или пожарным). Часто для того чтобы быть объектом фобии, лестница должна обладать определенными свойствами (быть мокрой, обледеневшей, с отсутствующими перилами). Страдающим этой фобией чаще всего кажется, что лестница может стать объектом несчастного случая.



### **Лаханофобия (Lachanophobia) –**

боязнь овощей. У людей, страдающих этим психическим недугом, при одном только виде овощей, фруктов, ягод, а также их запахе могут возникать тошнота и учащенное дыхание. Страдальцы не только не произносят названий овощей и фруктов и не едят их, но и не употребляют в пищу другие продукты, если те лежали рядом со злосчастными дарами огородов и прикасались к ним.

### **Коулрофобия (Coulrophobia) –**

паническая неконтролируемая боязнь клоунов. Этот вид страхов распространился в XXI веке, захватив в свои сети не только детей, но и взрослых. Интернет-опросы показали, что из 100 человек примерно 80 не любят и боятся клоунов, стараются не посещать цирки и считают их юмор глупым и неуместным. Современная киноиндустрия привела к тому, что у большинства опрошенных клоун ассоциируется с кровью, ножами, бензопилами и прочим оружием.

### **Эфебифобия (Ephēbiphobia) –**

иррациональный страх и отвращение к подросткам. Иногда эфебифобия имеет агрессивный характер, тогда человек, страдающий от нее, не просто боится юношей, но и испытывает ненависть к ним, что угрожает благополучию и жизни подростков.

### **Алекторофобия (Alektorophobia) –**

навязчивая боязнь кур и цыплят. Люди, страдающие алекторофобией, боятся не только живых кур, но и их перьев, яиц и даже фотографий (зато мясо кур они едят спокойно). Несчастные чувствуют постоянное беспокойство, опасаясь, что курица может повести себя агрессивно, заклевать, притаить-ся и напасть, заразить инфекциями.

**Папирофобия (Papurophobia) –**

страх бумаги. Может проявляться по-разному: кто-то боится дотрагиваться до бумаги, кого-то она пугает, если разорвана или намочена, для некоторых непреодолимая проблема – чистый лист.

**Врачи тоже умеют шутить:**

**Гиппопотомонстросесквипедалиофобия (Hippopotomonstrosesquippedaliophobia) –**

нет, это не боязнь гиппопотамов-монстров, крутящих педали, это всего лишь оцепенение, вызванное длинными словами. Возможно, медики пытались «шокировать» больных таким термином, но сами его, разумеется, не используют. За рубежом понятие заняло почётное место в «Книге бесполезных знаний».

**Гексакосиойгексеконтагексофобия –**

боязнь числа 666.

**Параскаведекатриафобия –**

боязнь пятницы 13-го.

**Гексакосиойгексеконтагексапараскаведекатриафобия –**

боязнь числа 666 в пятницу 13-го.

Подготовила *Ксения Волконская*



# Невозможное возможно

**Б**удьте смелыми и отважными. Когда вы оглянетесь на прожитую жизнь, то будете жалеть о несделанном гораздо больше, чем о том, что сделали. Сталкиваясь с трудной задачей, действуйте так, как будто потерпеть неудачу невозможно. Если вы собираетесь взойти на Эверест, берите с собой флаг своей страны. Перестаньте смотреть на то, что вы видите, и начинайте верить в то, чего вы можете достичь. Не бойтесь браться за осуществление того или иного плана, если его выполнение кажется вам невозможным.

Человек посредственный никогда не считает себя таковым. «Не пытаясь подняться выше среднего уровня, человек не получит никакого развития!» — утверждал Вильям М. Винанс. «Когда вы беретесь за что-то трудное, это приносит вам пользу. Если вы не пытаетесь сделать что-то сверх того, чем уже овладели, вы никогда не сможете возрастить», — считает Рональд Е. Осборн. Труд-

но сказать, что действительно является невозможным; то, что сегодня мы воспринимаем как



само собой разумеющееся, еще вчера казалось невозможным. Тот, кто боится делать слишком много, всегда делает слишком



мало. Чтобы достичь всего возможного, мы должны пытаться делать невозможное. Не бойтесь мечтать о великом.

Самые интересные дела еще не сделаны. Мы должны не стоять в тени, а тянуться к свету. Тот, кто никогда ничего не ожидает, мало получает.




**«Не избегайте проблем, чтобы оставаться "в равновесии", но оставайтесь в равновесии, живя на пределе**

**возможностей, которые Бог дает вам в этот период вашей жизни»,** — учит Тим Рэдмонд. Если человек не берется за большее, чем он способен сделать, он никогда не сделает всего того, что может. **«Друзья, будьте великими верующими. Небольшая вера вознесет ваши души на Небеса, а великая вера принесет Небеса в ваши души»,** — сказал Чарльз Сперджен.

Самые разочарованные люди в мире — те, кто берет только то, что само идет им в руки, и не более того. Существует множество способов стать неудачником, но самый успешный из них — никогда не рисковать. **«Есть вещи, в которые необходимо поверить, чтобы их увидеть. Попробуйте сделать нечто настолько фантастическое, что без помощи и содействия Бога было бы обречено на провал.»**

**ВАШЕ ВИДЕНИЕ ОПРЕДЕЛЯЕТ ВАШУ ПОТЕНЦИАЛЬНУЮ ЦЕННОСТЬ.**

Д. В. 

## Дорогие читатели!

Мы очень благодарны вам за то, что вы на протяжении всего года присылали свои замечательные фото в нашу рубрику «Мегапиксели творения».

Мы искренне рады вашему вниманию и усердию.

Продолжайте делиться своими работами. Лучшие фотографии будут публиковаться на центральном развороте в каждом номере.

Большая просьба более внимательно относиться к техническим требованиям – это значительно ускорит процесс работы дизайнера.

Побольше удачных кадров в Новом году! Божьих благословений!

**Требования к фото:**

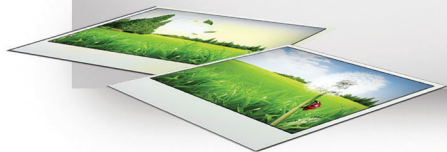
### ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

- при 300 dpi размер фото не меньше 10 см;
- при 72 dpi фото не меньше 50 см;
- разрешение – tif, jpg;
- модель желательно СМΥК.

Фото должно быть четким, в фокусе. Без указателя даты и времени в углу.

Высылать по адресу  
[oznakychasy@gmail.com](mailto:oznakychasy@gmail.com),  
в теме указывать «Мегапиксели творения».

***С нетерпением ждем  
ваших работ!***



*Если при прочтении материалов номера у вас возникли какие-либо вопросы, обращайтесь к нам по адресу [oznakychasy@gmail.com](mailto:oznakychasy@gmail.com), и мы постараемся наиболее полно и четко ответить вам, задействовав также профессионалов в сфере богословия, семейных отношений и психологии.*