

Ознаки часу

№ 4 (85) 2013

с. 4 Чого ви боїтеся?

с. 7 Страх ворога

Часто трапляється так, що нам докучають не так наші вороги, як наші власні (часто перебільшені) страхи.

с. 12 Страх – крик душі

Почуття страху знайоме всім. Страх тримає у своїй владі все людство. Страх – це беззвучний крик душі.

с. 28 Страх Божий

«Якщо до розсудку ти кли-
кати будеш... тоді зрозумієш
страх Господній, і знайдеш ти
Богопізнання, – бо Господь дає
мудрість, з Його уст – знання й
розум!» (Прип. 2:3, 5, 6).

с. 46 Неможливе МОЖЛИВО

Є речі, у які необхідно по-
вірити, щоб їх побачити.
Спробуйте зробити щось на-
стільки фантастичне, що без
допомоги і сприяння Бога було
б приречене на провал.



Страх

Страх. Ці п'ять літер присутні в нашому житті з дитинства. Коли я була маленькою, то дуже боялася «бабайку», який, я вважала, жив під ліжком. Мені здавалося, що, як тільки я вимкну світло, він схопить мене за ноги й потягне кудись у підземелля. Підготовка до сну перетворювалася на пригоду: клацнувши вимикачем, я бігла в ліжко, завмираючи від страху. Тільки загорнувшись у ковдру з головою, я могла заснути.

Чи пам'ятаєте ви свої дитячі страхи? А можливо, вони вирости разом з вами? Чи бувало, що страхи заважали зробити те, про що ви мріяли, познайомитися з важливими людьми? Що таке страх, чи потрібен він нам, чи може він бути корисним? Звідки беруться дитячі страхи, як з ними боротися? Що таке страх Божий? Відповіді на ці запитання чекають вас далі в номері.

Сподіваємося, дочитувати останній випуск 2013 року ви будете вже впевненою та сміливою людиною, яка безстрашно входить у новий рік! Дякуємо, що залишаєтеся з нами!

Відповідальний редактор Марія Бадардінова



2 **Слово редактора**4 **Чого ви боїтеся?**7 **Страх ворога**
Часто трапляється так, що нам докучають не так наші вороги, як наші власні (часто перебільшені) страхи.11 **Птаха змін**12 **Страх – крик душі**
Почуття страху знайоме всім. Страх тримає у своїй владі все людство. Страх – це беззвучний крик душі.16 **Страх та змія шістьох метрів завдовжки**20 **Як зберегти літій настрій**22 **Цікаво**28 **Страх Божий**
«Якщо до розсудку ти кли-
кати будеш... тоді зрозумієш

страх Господній, і знайдеш ти Богопізнання, – бо Господь дає мудрість, з Його уст – знання й розум!» (Прип. 2:3, 5, 6).

32 **Дитячі страхи**37 **Думки про те, що таке страх і як ним керувати**38 **Перемога над боягузством**40 **Віра перемагає страх**42 **Фобії**46 **Неможливе можливо**
Є речі, у які необхідно повіри-
ти, щоб їх побачити. Спробуйте
зробити щось настільки фан-
тастичне, що без допомоги і
сприяння Бога було б прирече-
не на провал.

**Відповідальний за випуск
директор видавництва**
Василь Джулай

Головний редактор
Лариса Качмар

Відповідальний редактор
Марія Бадардінова

Редакційна колегія:
В. В. Алексєнко
Л. Т. Волощук
П. І. Кирилюк

Коректура:
Людмила Шаповал,
Ганна Борисовська

Дизайн та верстка:
Марія Бадардінова

Фотографії:
ru.depositphotos.com

Відповідальна за друк:
Тамара Грищук

Реєстраційне свідоцтво
№ 51 KB від 10 вересня 1993 р.
Формат 60x84 1/8.
Папір крейдований.
Офсетний друк.
Ум. друк. арк. 5.
Наклад 2300 прим.

Адреса редакції:
04107, м. Київ,
вул. Лук'янівська, 9/10-а
Телефон: 428-84-38

© 2011, журнал
«Ознаки часу»

Редакція залишає за собою право друкувати матеріали в дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а також право редагувати і скорочувати тексти. Рукописи не рецензуються і не повертаються. Оголошення, реклама та листи дописувачів друкуються мовою оригіналу. Листування ведеться лише на сторінках газети. Відповідальність за зміст статей несе автор.



Чого ви боїтеся?

Чого ви боїтеся? Хтось не любить павуків і акул, боїться темряви, дехто панічно боїться літати, когось лякає натовп у метро в години пік, інші — просто терпіти не можуть виступати перед публікою. Є люди, які бояться захворіти чи збожеволіти... У кожного з нас можна знайти багато таких ірраціональних страхів. Наприклад, існує стереотип, що майже всі жінки бояться мишей і змій. А до стоматолога бояться йти всі без винятку.

Переважна більшість наших страхів не заважають жити, хоч і змушують відчувати неприємні моменти.

Проте буває так, що страх перетворюється на фобію. У чому ж відмінність між цими поняттями?

Різниця полягає в тому, що з фобією практично неможливо впоратися, адже вона є психічним розладом. Потрапивши в ситуацію, яка запускає хворобливу реакцію, людина покривається холодним потом, відчуває тремтіння, слабкість, можлива блювота. Людина починає задихатися, у неї з'являється тахікардія й непереборне бажання тікати світ за очі. Ці відчуття настільки неприємні, що хворі вдаються до всіляких хитрощів, щоб уникнути проблемних ситуацій. Якщо у вас немає цих симптомів, можете не турбуватися: ви здорові. А навіть якщо й спостерігається щось схоже, також не переживайте — це сьогодні лікується. Зверніться за допомогою до фахівця та приготуйтеся попрацювати над собою.

Згідно зі статистикою, кожна восьма людина на планеті страждає від певної фобії. Кількість фобій постійно зростає: за останні 10 років з 300 їх стало 1030! Із чим це пов'язано? Як не дивно, але — з прогресом. Адже разом з літаками людство отримало авіафобію; трагедія в Чорнобилі породила страх радіації — радіофобію; через зростання озброєнь з'явилася нуклеофобія — боязнь ядерної зброї, а також атомасофобія — страх ядерного вибуху. Разом із вивченням космосу людство отримало боязнь

космічних явищ — космікофобію; а багато людей похилого віку страждають кіберфобією — боязню комп'ютерів. Розвиток науки сприяв появі у людей гелленологофобії — страху наукових термінів. А також існує гіппопотомомонстросесквіпедаліофобія — боязнь довгих слів.

Реклама також активно сприяє появі найрізноманітніших страхів. Завдяки їй людина почала боятися повноти (обезофобія), шкірних вугрів (акнеофобія), зморшок (рітіфобія), облісіння (фалактрофобія), старіння (геронтофобія), мікробів (вермінофобія) та ін. А використання в рекламі та шоу-бізнесі бездоганих моделей зі штучною красою породило дісморфобію — страх непривабливості власного тіла.

А скільки фобій породив сучасний кінематограф! Різні фільми жажів з реалістичними спецефектами та містичні трилери сприяють розвитку таких фобій, як боязнь павуків, акул, інопланетян, страх збожеволіти (такі фільми, як «Ігри розуму», «Павук» та багато інших), боязнь клоунів (наприклад, страшний клоун-монстр Пеннівайз із фільму «Воно» за Стівеном Кінгом), боязнь телефонних дзвінків (японський трилер «Дзвінок»).

Наскільки ж небезпечні фобії? Найчастіше їх виникнення пов'язане з якоюсь подією в дитинстві. А проявитися вони можуть навіть через багато років, тому дуже важко розібратися, з чого все почалося. Проте багато людей, які вважають, що страждають від фобій, всього-на-всього лише мають звичайну неприязнь до тих чи інших предметів або ситуацій. ►

Та що ж робити, коли з'являються перераховані вище симптоми, а страх заважає жити?

Деякі фахівці радять посміятися над своїм страхом, знайти щось, що зробить ситуацію не такою страшною. Інші радять відшукати першопричину страху або ж переконатися у безпідставності побоювань. Однак існує універсальний засіб боротьби зі страхом. Який? Читайте далі в номері! 04

Здоров'я вам!

Підготувала *Марія Горобець*

за матеріалами сайту <http://itstechnology.ru/>



Страх ворога



Багато років я нікому не розповідав про цей випадок. Навіть майже забув про нього. А згадав, перечитуючи перший рядок 64-го псалму: «Вислухай, Боже, мій голос, як скаржуся я, від страху ворожого душою мою хорони!» (в. 2). І тоді я зрозумів, як усе змінилося з того часу...

Часто трапляється так, що нам докучають не так наші вороги, як наші власні (часто перебільшені) страхи.

Був такий ворог і в мене. І найбільшою загрозою, яка йшла від нього, була загроза мого публічного викриття.

Але про все по черзі.

Список моїх страхів нічим не відрізняється від інших. Я з дитинства боявся темряви та грози, цурався циганок, остерігався собак. Особливо мені докучала одна із сусіднього будинку.

Вгледівши мене, вона блискавкою кидалася до мене і, голосно гавкаючи, клацала зубами за крок від моїх штанів. Я завмирав, як кролик перед удавом, і, вкриваючись холодним потом, ненавидів і цю тварину, і її довготелевого старця-господаря за те, що він її обожнював і відпускав гуляти без повідця.

Напевно, тоді я і почав вперше «молитися» так, як це часом робить багато хто з нас, – ні до кого не звертаючись, але палко: «Тільки б пронесло!»

... Потім були пожежі. Спочатку – в сусідньому під'їзді. Потім щось горіло в нашому підвалі. І щоразу, коли червоні машини з моторошним виттям в'їжджали у двір, у мене все стискалося всередині. А коли серед ночі за два кроки від нашого будинку декілька разів спалахували то сараї, то трансформаторна підстанція, я злякався вогню не на жарт.

Я з тривогою чекав наближення кожної ночі: раптом ми заснемо, а будинок займеться?! Здригався від будь-якого підозрілого звуку. У мерехтливому світлі фар мені ввижались язики полум'я. А тривожні сирени пожежних машин незмінно викликали підвищення рівня адреналіну та надовго відганяли сон. Я все дивувався: як це дорослі дозволяють собі безтурботно й міцно засинати, не боячись згоріти уві сні? Щоб хоч якимось заспокоїтися, я тихо-тихо шепотів у стелю свою нову молитву: «Хоч би цієї ночі не сталася пожежа!» І лише тоді засинав.

Пожеж відтоді не було, але страх залишився, і я щоразу перед сном повторював свою «молитву». Іноді додавав до неї якесь миттєве прохання: про здоров'я мами, про рідню, про порятунок від шкільних стоматологів. Та хіба мало ще страхів, які наповнюють серце підлітка?!... Цей вечірній молитовний ритуал діяв на мене заспокоїливо: я відчував, що роблю це не дарма, – мене обов'язково почують і якимось захистять невідомі, але добрі сили (мої тодішні уявлення про Бога були занадто розпливчастими та невизначеними).

Проте страхи страхами, а, як відома, справжні проблеми виникають без попередження. І якось непомітно для себе я почав вдаватися до послуг своїх «вищих сил» і вдень. А ще я вирішив тричі хреститися, як це робила бабуся...

Тепер я «молився» з будь-якого приводу. Безтурботний плин мого життя переконував мене, що це і є результатом моїх регулярних «молитов».

...Але одного разу мене викрили. Так безглуздо... Я йшов уздовж шкільного паркану й про щось знову «домовлявся» з Небесами. Озирнувшись і нікого не помітивши, я тричі швидко перехрестився. Але ВОНИ мене побачили – троє хуліганів-старшокласників із сусід-

нього двору. Вони вискочили з-за рогу, і їхній ватажок поцікавився: «Ти що це тут – молишся?!» Він так і сказав: не «хрестися», а «молишся». Мене впіймали на місці злочину!

Думки сплутались: якщо про цей випадок стане відомо в школі – мені кінець (це були часи боротьби з релігією, часи войовничого атеїзму)! Там мене знали зовсім іншим: тихоня-відмінник, член шкільної Ради дружини, фотографія – на Дошці пошани. І раптом така ганьба – хреститься! А значить – і Богу молитися. Тоді це було жажливіше, ніж палити в шкільному туалеті або лаятися!

Якби вони обнишпорили мої кишені, вимагаючи грошей, це було



ОСОБИСТИЙ ДОСВІД

б хоч і принизливо, але все ж не так страшно. Але ті троє немов витрусили мені душу! Нахабно і безцеремонно. Що ж робити?!

Опустивши руки та навіть не намагаючись виправдовуватися, я чекав ударів, образ. Але вони, постоявши декілька хвилин, усе переглядалися зі своїм ватажком. А той, мабуть, не зовсім розуміючи, що зі мною робити, розвернувся та повів свою ватагу далі, пригрозивши, щоб я більше не наважувався молитися.

Так у мене з'явився ворог, а моє шкільне життя перетворилося на жах. Робити хресний знак на людях я не наважувався, а молився здебільшого про те, щоб той хлопчисько не видав мене, а краще б і зовсім забув.

Як шпигун, я непомітно стежив за кожним його кроком. Зустрічаючись із ним у шкільних коридорах, я миттю відвертався до вікна або втікав. Здавалося, я відчував його шкірою й у будь-якому натовпі миттєво сканував єхидне обличчя з вузькими недобрими очима.

Одного разу ми все-таки зустрілися. Я отетерів, а він, ковзнувши по мені байдужим поглядом, пройшов усього за два кроки від мене. «Невже забув?! Не може бути!» – промайнула радісна думка. Але, навіть змучившись від страху, я все ніяк не наважувався повірити у вимене мною чудо.

...Минуло багато років. Дитячі страхи, які підштовхнули мене до молитви, розвіялися. Один за одним кудись зникли вороги. Але щоразу, коли я чув у натовпі, як

хтось схвильовано шепоче: «Тільки б не спізнитися!», «Тільки б вийшло!..», «Тільки б..!», – згадував, з якою щирою надією сам шепотів щодня ці слова. І як просто одного разу вони перетворилися на справжні молитви, на які Бог усі ці роки безвідмовно відгукувався.

Я більше не соромлюся своїх страхів, своїх слабкостей, своїх молитов до Бога. Я знаю, що Він розуміє мене, тому не засудить і не залишить.

**Помоліться Йому і ви,
якщо вас щось турбує.
Розкажіть Йому про
все і... живіть далі.**

Згадайте, скільки разів ви й самі намагалися молитися перед обличчям страху, коли серце рвалося від відчаю та безнадії.

Моліться Богу. Повірте – це не важко й не соромно. Можливо, важко почати? Тоді спробуйте повторити вже відомий вам рядок з 64-го псалму: «Вислухай, Боже, мій голос, як скаржуся я, від страху ворожого душу мою хорони!» А далі моліться щиро своїми словами! 

А. С.

Птаха змін

ПРИТЧА



Одного разу до кімнати випадково залетіла птаха. Людина вирішила допомогти їй і хотіла випустити на волю. Але птаха боялася її. Вона їй не вірила. Пам'ятаючи попередній досвід спілкування з людьми, вона ставилася до них з побоюванням, тому що вони вбивають птахів не тільки для їжі, але й задля спортивного інтересу.

Страх настільки в'ївся в її єство, що птаха не могла розпізнати добрі наміри людини – звільнити її, не заподіявши шкоди. Страх не дозволяв їй зрозуміти, що людина діє з найкращих спонукань. Як тільки та наближалася до неї, птаха, намагаючись полетіти, починала битися крилами об стіну, скло, предмети та зайвий раз переконувалася, що людина — істота небезпечна.

Але людина бажала їй добра. Якби птаха могла довіритися їй, не пропускаючи все через призму попереднього досвіду, то вона не зазнала б жодної шкоди. Причиною її неприємностей було власне невігластво та неправильне уявлення про реальність. Птаха не вірила руці, що тягнулася до неї, щоб звільнити.

Ми іноді схожі на цю птаху. Ми ніяк не можемо вибратися з кімнати наших обмежених переконань і звичок, які перешкоджають нашій свободі та щастю. Рука Бога, керована любов'ю, наближається до нас, бажаючи звільнити нас від поганих звичок і хибних уявлень про себе, людей і подій навколо нас. Ми не віримо цій Руці. Ми боїмося змін.

Ми не віримо подіям і намагаємося запобігти будь-яким змінам, щоб відчувати себе в безпеці, навіть якщо наше життєве середовище шкодить нам. Ми воліємо залишатися в цій кімнаті й не бажаємо довіряти Руці Бога, яка хоче звільнити нас і змінити наше життя.

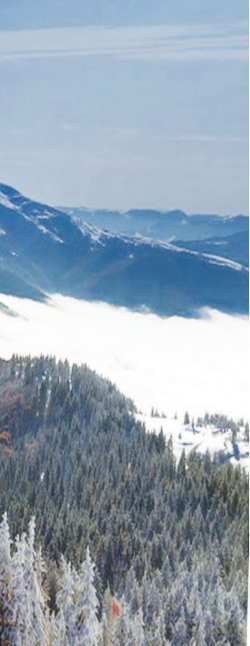
А процес звільнення неможливий без руйнування однієї зі стін переконань і звичок. Ми тільки допоможемо собі, якщо не боятимемося змін і сприймемо їх з упевненістю в тому, що вони несуть нам лише добро. 04

Страх – крик душі

Почуття страху знайоме всім. Страх тримає у своїй владі все людство. Страх – це беззвучний крик душі. Почуття страху за своєю силою та впливом на людей міцно стоїть у нашому цивілізованому світі на першому місці. Багато людей не знають, що причиною їхніх важких фізичних хвороб є страх. Наш час електроніки та комп'ютеризації приніс із собою нову хвилю страху. Багато хто живе зі страхом не впоратися з вихованням своїх дітей. Крадіжки, насильство, сімейні трагедії породжують страх. Людство живе в страху від нестабільності політичного становища, від згубних, незворотних процесів у навколишньому середовищі, від невтішних прогнозів на майбутнє... Страх, страх, страх!

Був морозний зимовий ранок у Карпатах. Наша багатотонна вантажівка повільно піднімалася на перевал. Затамувавши подих, ми не зводили очей з крутого засніженого серпантину дороги. Значна частина нашого шляху ховалася за високими соснами, які могутньо піднімалися схилами гір.

Нагорі нам відкрилася дивовижна панорама гірських хребтів, які тягнулися до горизонту та між якими ховалися глибокі темні ущелини. Поєднання яскравих барв блакитного неба, зелені хвойного лісу, сліпучої білизни снігу з красою величного сходу сонця справляло незабутнє враження. Хотілося цю неосяжну



красу вмістити, забрати із собою.

Та ось погляд ковзнув у напрямку нашого спуску, який був крутішим, ніж підйом на перевал. Незрозуміле тривожне почуття миттєво витіснило захоплення від споглядання природи. Воно здавлювало, викликало слабкість у ногах, заважало говорити. Це було почуття страху.

Почуття страху знайоме всім. Страх тримає у своїй владі все людство. Страх – це беззвучний

крик душі. Почуття страху за своєю силою та впливом на людей міцно стоїть у нашому цивілізованому світі на першому місці. Багато людей не знають, що причиною їхніх важких фізичних хвороб є страх. Наш час електроніки та комп'ютеризації приніс із собою нову хвилю страху. Багато хто живе зі страхом не впоратися з вихованням своїх дітей. Крадіжки, насильство, сімейні трагедії породжують страх. Людство живе в страху від нестабільності політичного становища, від згубних, незворотних процесів у навколишньому середовищі, від невтішних прогнозів на майбутнє... Страх, страх, страх!

Почуття страху, яке оселилося в людині при гріхопадінні, не проходить безслідно. Воно приносить занепокоєння, запаморочення, порушення серцевої діяльності та нормального функціонування інших органів.

Однак знань про природу страху недостатньо для його подолання. Людина потребує захищеності від загрозливих бід, їй необхідна міцна опора, яка могла

б гарантувати безпеку. Цією потужною опорою в житті людини є Бог. Віруючим у Нього й тим, хто довіряє Йому, Він сказав: «Я з вами по всі дні аж до кінця віку!» (Матв. 28:20). Ці слова мають силу незалежно від життєвих обставин. У Псалмі 23:4 написано: «Коли я піду хоча б навіть долиною смертної темряви, то не буду боятися злого, бо Ти при мені». Наш страх нічого не змінює в непорушній реальності Божої обіцянки.

Ось кілька причин, через які людина починає відчувати страх:

•Відсутність почуття безпеки.

Тим, у кого в житті було багато несприятливості, важко повірити в справжнє відчуття захищеності. Однак для вас є вихід. Є Той, Хто розуміє вас краще, ніж ви самі себе. Він сказав: «Прийдіть до Мене всі втомлені та обтяжені, – і Я заспокою вас!» (Матв. 11:28).

•**Недовірливість.** Багато людей не мають нікого, кому б вони могли довіритися. Вони не довіряють ні друзям, ні членам своєї сім'ї та живуть у постійному страху. Така недовірливість може перейти у важку форму депресії.

•**Самотність,** як наслідок недовірливості, також сприяє розвитку страху. Життєво важливо знайти друга, якого ви зможете довірити все. Якщо ви обрете своїм порадником Ісуса Христа, то самотність зникне. Він має дивовижну здатність жити в серці та свідомості людини, якщо та бажає цього. Приймаючи Ісуса Христа у своє серце, ви з подивом виявите, що багато людей пройшли тим самим шляхом, яким ідете ви, і мали такі самі переживання. Познайомившись з ними, ви знайдете друзів, спілкування з якими змінить ваше життя. ►

ОСОБИСТИЙ ДОСВІД

•Найбільший відсоток страху в людині породжує **гріх**. Беззаконня погіршує здоров'я, розлучає друзів, перетворює щасливих людей на нещасних. Люди, живучи в постійному страху розкриття таємниць їхніх злочинів і гріхів, не можуть радіти життя. Утім відкриття гріхів перед людьми не найстрашніше, адже наші гріхи знає Бог. Від Нього неможливо щось приховати. У Біблії записана молитва ізраїльського царя Давида, який багато пережив у своєму житті: «Господи, – випробував Ти мене та й пізнав, Ти знаєш сидіння моє та вставання моє, думку мою розумієш здалека. Дорогу мою та лежання моє виміряєш, і Ти всі путі мої знаєш, – бо ще слова нема на моїм язиці, а вже, Господи, знаєш те все! Оточив Ти мене ззаду й спереду, і руку Свою надо мною поклав... Куди я від Духа Твого піду, і куди я втечу від Твого лиця? Якщо я на небо зійду, – то Ти там, або постелюся в шеолі – ось Ти!.. Коли б я сказав: “Тільки темрява вкриє мене, і ніч – світло для мене”, то мене не закрий від Тебе і темрява...» (Псал. 139:1–5, 7, 8, 11, 12).

Бог не бажає, щоб ми жили в постійному страху за скоєні гріхи. Він послав Свого Сина Ісуса Христа для того, щоб звільнити нас від страху перед покаранням за гріхи «і визволити тих, які через страх смерті все життя утримувалися в рабстві» (Євр. 2:15). Через всю Біблію червоною ниткою проходить думка: «Як живий Я, – говорить Господь Бог, – не прагну смерті несправедливого, а тільки щоб вернути несправедливого з дороги його, і буде він жити! Наверніться, наверніться з ваших злих доріг, і нащо вам умирати, доме Ізраїлів?» (Єзек. 33:11).

Страх наслідків своїх вчинків знищив багатьох. Чимало людей не впоралися

із цим своїм таємним страшним вантажем і передчасно пішли з життя. Цар Давид пише: «Бо скінчилось життя моє в смутку, а роки мої – у квилінні, моя сила спіткнулася через мій гріх, і виснажились мої кості» (Псал. 31:11). Однак він знайшов вихід із цього становища: «Я відкрив Тобі гріх свій, і не сховав був провини своєї. Я сказав був: “Признаюся в проступках своїх перед Господом!” – і провину мого гріха Ти простив» (Псал. 31:5).

Отже, немає жодної підстави вважати життя в страху безвихідним становищем. Тим, хто шукає вихід, ми пропонуємо кілька практичних порад:

1. Вірте в Господа Ісуса Христа. Скажіть Йому про причину ваших страхів. Якщо дияволу вдалося схилити вас до гріха, щоб потім полонити страхом, просіть у Господа прощення та знайте, що Кров Ісуса Христа очищає від гріха, у якому ми щиро розкаюємося (див. 1 Івана 1:7).

2. Не допускайте розвитку необґрунтованого почуття страху. Люди, які з неволі живуть у страху, більше схильні до нових гріхів.

3. Досліджуйте, у чому джерело вашого страху.

4. Знайдіть людину, з якою ви могли б говорити про свої переживання.

Ісус Христос, відкриваючи нам обставини нашого життя, сказав: «У світі зазнаєте страждання, але будьте відважні: Я переміг світ!» (Івана 16:33).

Спуск з вершин Карпат минув без пригод. У безпечному місці ми припаркували свою вантажівку. Під ногами скрипів сніг. Сонце осявало тепер не тільки вершини гір, а й проникало своїм світлом уже й у гущавину лісу. Чудовий ранок у Карпатах переходив у день. Наш шлях продовжувався. Страх залишився на перевалі.

04

А. Н.



Страхи та змія півтора метра завдовжки

У мене є свої страхи, і зізнатися в деяких з них мені не соромно. Так, наприклад, я боюся змій, павуків і гучних звуків за вікном у темний час доби.

Однак є й такі страхи, яких я соромлюся, наприклад, боязні польоту, паніки, яка охоплює мене в замкнутому просторі, і (навіть ніяково про це говорити) боязні розмовляти з незнайомцями.

У кожного з нас є певні страхи. Одні з них виправдані, інші ж ні. Мені іноді подобається дізнаватися про різні фобії, до яких я не схильна. Якось в Інтернеті я натрапила на цілий список таких нав'язливих страхів. Дозволю собі перерахувати лише деякі з них:

- **катісофобія** — це сильний страх сидати або сидіти;
- **евфобія** — боязнь хороших новин;
- **папафобія** — боязнь Папи Римського.

І, нарешті, моя улюблена:

- **арахібутірофобія** — боязнь налипання горіхового масла на піднебіння.

Деякий час потому, все ще пишаючись собою від усвідомлення того, що не боюся прилипання арахісового масла до піднебіння, я сама зіткнулася із ситуацією, у якій страх здався мені найбільш природною реакцією з усіх можливих. Життя у великому місті гостро дало знати про себе, коли ми з чоловіком змушені були переїхати на чотири роки в невелике селище в Південно-Східній Азії, де орендували приватний будинок. Там не було замкнутого простору, однак мені довелося стати свідком бунту на одній з вулиць (тієї миті я проїжджала цією вулицею у візку рикші), а також одного разу я бачила спробу пограбування із застосуванням ножа.

Однак навіть ці мої переживання не могли зрівнятися зі страхом, який я відчула, коли побачила півтораметрову змію в шафі орендованого нами будинку. На той момент ми вже більше двох років прожили в тропіках. Протягом цього часу ми з чоловіком виявили та випровадили зі свого житла чимало щурів, москитів і ящірок, але мені ніколи не доводилося бачити змію навіть у дворі.

Того дня мій чоловік якраз поїхав на кілька днів у справах, а я залишилася в будинку з нашою сусідкою Наомі. Зайшовши до спальні, щоб перевдягнутися, я відчинила дверцята шафи, і моя рука торкнулася чогось... гідкого.

У моїй шафі висіла довжелезна змія!

Ви можете уявити собі мою реакцію?! Я відскочила від шафи та забилася в куток кімнати. Коли ж я знову наважилася підняти очі, то помітила, що змія навіть не поворухнулася. Вона продовжувала висіти в шафі, нагадуючи модний довгий ремінь.

«Урешті-решт, що відбувається?» — подумала я.

Потім мені спало на думку, що це іграшка, яку чоловік спеціально повісив у шафі, щоб розіграти мене. А як же вона могла там опинитися?

Знайшовши в кишені мобільний телефон, я відправила йому повідомлення приблизно такого змісту: «Це ти підклав у шафу змію? Як ти міг, адже ти знаєш, що я їх страшенно боюся!..»

Чоловік одразу ж передзвонив мені. Виявилося, що це була зовсім не його витівка, адже він дуже любить мене.

Хоч мені й було приємно переконатися, що людина, з якою я живу, не є бездушною, але думки повернули мене до жорстокої реальності, яка вказувала на те, що змія була справжньою.

«Що ж робити?» — я гарячково намагалася зібратися з думками.

Посинаємо змію сіллю

Мені не вистачило мужності перебороти себе й знову доторкнутися до змії. Тому я пішла за своєю сусідкою Наомі.

«У моїй шафі змія», — сказала я, по-

бачивши її. Замість відповіді вона здивовано подивилася на мене.

Я впевнена, що в той момент сусідка оцінила мій рівень володіння іноземною мовою нижче, ніж він був насправді. Однак вона все ж пішла за мною в спальню.

— Вона отруйна? — запитала я.

— Так, дуже! — відповіла Наомі. Вона також не збиралася торкатися рептилії.

Вийшовши на вулицю, дівчина попрямувала до будинку сусіда й попросила його про допомогу. Той незабаром прийшов і, глянувши на мою «проблему», запитав, чи є в нас сіль.

Тепер і мені здалося, що мовою я все-таки володію не настільки добре, як мені здавалося. «До чого тут сіль?» — промайнула у мене в голові думка. Однак сусід наполягав на своєму, і я пішла на кухню.

Те, що відбулося далі, здивувало мене ще більше. Узявши з моїх рук сіль, чоловік посипав нею змію. Хоч я не знала, чого саме він домагався своїми діями, але ніякої реакції не було. Ще кілька хвилин ми втрюх стояли перед відкритою шафою, спостерігаючи за рептилією, яка висіла нерухомо.

Потім Наомі запропонувала сусідові взяти палицю та вбити змію. «Я не можу цього зробити, адже я мусульманин», — відповіла той. «Оце так помічник», — подумала я. Згодом чоловік за допомогою довгої жердини підчепив вішалку зі светром і змією. Потім він виніс усе це у двір і кинув на землю. Тоді ми остаточно переконалися в тому, що рептилія була мертвою. Напевно, вона прослизнула у вузький ярлик, прищитий до светра, а вилзти не змогла. Таким чином вона, мабуть, задушилася. ►

на нашій вулиці. Незабаром сусідські діти прибігли подивитися на мертву змію. Один з хлопчиків попросив дозволу забрати її із собою, проти чого я, звісно, не заперечувала.

Дивлячись страху в обличчя

Пізніше мені вдалося дізнатися, чому моєму сусідові не можна було вбивати змій. Згідно з повір'ям, яке існує в ісламі, злі духи іноді можуть набувати вигляду змії, і якщо ви вб'єте таку рептилію неподалік від свого житла, то на вас і ваших дітей прийде страшне прокляття. Щоб визначити, чи змія звичайна, на неї потрібно кинути дрібку солі. Якщо після цього вона почне рухатися – значить це справжня змія, а якщо ні, то ви маєте справу зі злим духом.

Думка про те, чи була моя змія нечистим духом, не хвилювала мене. Я переживала, що один з моїх найбільших страхів проник у мою спальню! До речі, нам з чоловіком так і не вдалося виявити отвір, через який до кімнати могла заповзти змія.

Того вечора я засиділася допізна. Потрібно було лягати спати, але я ніяк не могла позбутися думки про те, чи була ця змія єдиною гостею, яка відвідала наш будинок, чи слідом за нею прийдуть інші.

Можна було так і просидіти до ранку з увімкненим світлом, проте несподівано я відчула, як страх залишає мене. Я перестала здригатися від жаху.

Чому? Адже мої побоювання були аж ніяк не безпідставними. Минулої ночі, поки я безтурботно спала, моєю кімнатою повзала отруйна рептилія. Причина для страху була вагомою, то чому ж я перестала боятися?

Відповідь була дуже простою. Я зро-

зуміла, що Бог допустив, щоб мій страх наблизився до мене, однак при цьому Він не дозволив змії заподіяти мені шкоди. Таким чином Господь показав мені, що Він завжди залишається на сторожі й охороняє мене. А якщо я перебуваю під охороною Самого Бога, то чого ж мені боятися? У Своєму Слові Господь закликає нас залишити всі наші страхи. Якщо Всевишній говорить щось один раз, то це називається відкриттям, яке дається людині згори. Якщо ж Він повторює звістку кілька разів, то її значимість ще більше зростає. Ну а коли Він промовляє одне і те ж багато разів (як у випадку зі страхом), то, думаю, Він справді не хоче, щоб ми боялися.

Чому? Впускаючи страх у своє серце, ми тим самим допускаємо думку про те, що Бог не є достатньо могутнім, що Він не досить добре піклується про нас, щоб виконати Свою обітницю і зробити для Своїх дітей найкраще. Почуття страху робить нас безпорадними, нам здається, що ми знаходимося віч-на-віч з небезпекою. Християни, життя яких переповнене страхами, насправді грішать, оскільки показують світу характер Бога в неправдивому світлі. Такі люди применшують значення того, що Ісус зробив для кожного з нас, віддавши Своє життя на Голгофі.

Господь не бажає, щоб життя тих, хто називає себе Його послідовниками, було наповнене страхами. Віра є нашим свідомим вибором. Особисто я вірю, що Бог все контролює, і Він також упорядкує мої емоції і почуття (якщо, звичайно, я дозволю

Йому це зробити). Якщо мене щось лякає, то я починаю вголос цитувати Псалом 57:3, 4: «Я кличу до Бога Всевишнього, до Бога, що чинить для мене добро. Він пошле з небес – і врятує мене...»

Я намагаюся пам'ятати, що Господь перевершує за силою все, що може стати на моєму шляху. Ніщо не захищене від Нього, і ніщо Його не лякає. Навіть півтора метра змія!

Зараз Кімберлі Рай разом із чоловіком і двома дітьми живе в Північній Каліфорнії. Вона трохи сумує за Південно-Східною Азією, де вони з чоловіком прожили 4 роки, однак рада знову повернутися додому. 

Кімберлі Рай

Як зберегти літній настрій

Літо минуло, залишивши багато позитивних емоцій, за ним прийшла похмура дощова осінь, а попереду – довга зима. Щоб не сумувати, варто дотримуватися деяких нескладних правил. Для початку визначимося, що таке сезонний сплін (хандра)? Депресивний стан може проявлятися по-різному: це і зниження рухової активності, пов'язане з різкою зміною стилю життя, і негативні думки, дратівливість, втома.

По-перше, не втрачайте літньої активності. Багато людей в осінньо-зимовий період різко обмежують свій час перебування на свіжому повітрі: вони рідше гуляють на вулиці й практично не бувають на природі, на відміну від літніх дружніх пікніків, пляжного відпочинку, поїздки на дачу, походів і т. д.

Компенсується зниження «життєвого тону» й похмурість осіннього настрою їжею, часто різними солодощами: цукерками, тістечками, тортами... Як не дивно, спосіб виявляється дієвим, настрої тимчасово поліпшуються, швидко виникає відчуття свята. Проте це призводить до того, що фігура, вдосконалена під час літнього відпочинку, спотворюється, обростаючи «зайвими кілограмами», які з часом стають приводом для депресивного стану.

Не здавайтеся в полон депресії, незважаючи на осінню погоду, зберігайте сонячний літній настрій і активність. Почніть просто зараз: запишіться в тренажерний зал або купіть абонемент у басейн. Ви не тільки поліпшите зовнішній вигляд, зміцните здоров'я,

але й уникнете нестачі спілкування – одного із супутників осінньо-зимової депресії. Домовтеся з друзями, з якими спільно влаштовували літні пікніки, декілька разів на тиждень відвідувати фітнес-зал, і ви будете проводити час не гірше, ніж влітку, адже замість пляжного волейболу приходить катання на ковзанах і лижах.

По-друге, не пускайте депресію у власний дім. Щоб депресивний стан не застав вас в один із похмурих осінніх вечорів у вашій квартирі, внесіть декілька змін в інтер'єр. Здавна відомо, що кольори впливають на наш настрій. Яскраві, соковиті літні барви активізують мозкову діяльність і дарують позитивний настрій. Різнокольорові лампи, картини, шпалери захистять вас від осінньо-зимової депресії. Не потрібно робити ремонт у цілій квартирі, можна внести «літні зміни» в інтер'єр однієї кімнати, де ви частіше проводите час. Якщо у вашому будинку немає жодного вазона, то саме час змінити це. Жива зелень – надійний захист від нудьги.

По-третє, пригадайте літо. Проаналізуйте всі літні заняття, які приносили вам задоволення й залишили багато приємних вражень. Пляж, яскраве сонце, бризки води... Спробуйте включити їх у свій осінньо-зимовий графік: прихильники засмаги можуть відвідувати солярій, а чудово поплавати можна й у басейні. Займіться аналізом і плануванням, поки ще свіжі спогади, і ви збережете літній настрій і активність протягом року.

Головна таємниця гарного настрою в будь-яку пору року – весела та приємна компанія. Не припиняйте спілкування з тими, з ким весело проводили час на пляжі та пікніках улітку. В осінньо-зимовий час продовжуйте зустрічатися в гостях один в одного, ходіть разом у кіно, займайтеся спортом. Позитивні емоції – найкращий захист від осінньо-зимової депресії. Щоб повернути літній настрій, потрібно зробити маленьке зусилля – просто зібратися веселою компанією друзів. 

Світлана Кухтеріна



Цікаво...

Чому колір неба блакитний?

Сучасні вчені знайшли відповідь на питання, чому ж небо має блакитний колір. Уся таємниця – у нашій атмосфері. Саме собою повітря безбарвне, але коли в нього проникають сонячні промені, то світло розпадається на сім кольорів спектру. Як ми знаємо, із цих кольорів складається веселка – червоний, оранжевий, жовтий, зелений, блакитний, синій, фіолетовий. Оскільки блакитного кольору більше, то здається, що небо синьо-блакитне.

Порівняємо день і ніч. Уночі немає сонячних променів, у цей час сонце освітлює протилежний бік Землі. Через відсутність променів ми бачимо атмосферу такою, яка вона є, – прозорою. Крізь прозоре повітря ми можемо побачити чорний космос, інші планети, зірки й галактики. Коли ж настає день і виходить сонце, ми знову бачимо блакитне небо! Виходить, що вдень космос прихований від нас за «блакитною завісою».



Хто винайшов папір?

Візьміть аркуш паперу й спробуйте розірвати його вздовж і впоперек. Ви помітите, що папір легше порвати з одного боку, ніж з іншого, і там, де папір розірваний, видніються тоненькі, як волосинки, волокна.

Про що це говорить? По-перше, папір вироблений верстатом, інакше він однаково рвався б в обох напрямках. По-друге, папір складається з найдрібніших частинок целюлози, яка утворює каркас дерева.

Людина винайшла матеріал для письма задовго до того, як з'явився папір. Стародавні єгиптяни близько 4000 років тому брали стебла папірусу, знімали шкірку та розпрямляли їх. Потім смужки папірусу клали хрест-навхрест і спресовували так, щоб вони склеювалися. Висушений листок папірусу був матеріалом для письма.

Проте це ще не був папір. Його винайшов у Китаї приблизно в 105 році чоловік на ім'я Цай Лунь. Він знайшов спосіб робити папір з волокнистої внутрішньої частини кори шовковиці.

Китайці навчилися товкти кору у воді, щоб відокремити волокна, потім вони виливали цю суміш на підноси, на дні яких знаходилися довгі вузькі смужки бамбука. Коли вода



стікала, м'які аркуші сушили на рівній поверхні. Для цього використовували бамбук і старі ганчірки. Пізніше хтось здогадався, як поліпшити якість паперу, додавши в нього крохмаль.

Торговці з Китаю подорожували далеко на північ і захід і прийшли в місто Самарканд. Там араби перейняли їхню таємницю та привезли її в Іспанію. Звідти мистецтво робити папір розійшлося по всьому світу, досягло Європи та прийшло до Англії.

З часом були відкриті всілякі методи та створені різні машини для виготовлення паперу. Одним з найважливіших став верстат, що дозволяє робити довгі та дуже тонкі аркуші паперу. Його винайшли у Франції в 1798 році. ►



Поле. Діана Гринь



Крапля. Юрій Поліщук.



МЕГАПІКСЕЛІ ТВОРІННЯ

oznakychasy@gmail.com



Швейцарські Альпи. Марія Шурпик

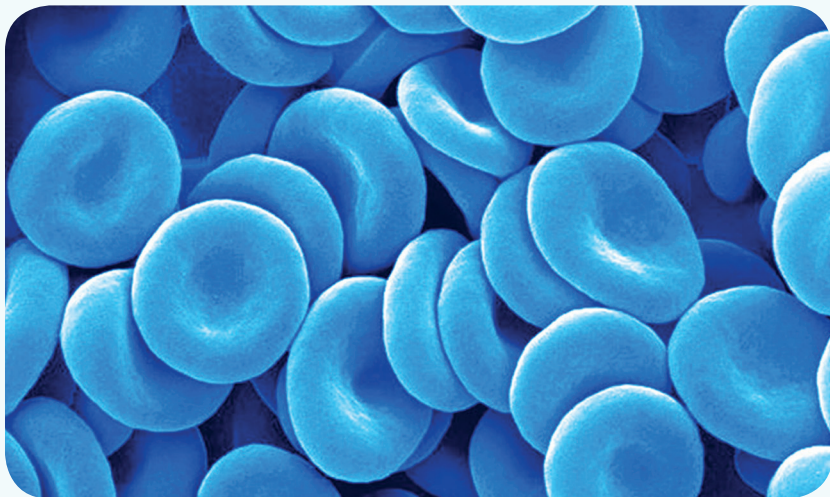


Дорога. Оксана Долженко

У КОГО ТЕЧЕ БЛАКИТНА КРОВ?

Усі чудово знають, що в жилах людей тече червона кров, а якщо й буває блакитна, то тільки в казкових принців і принцес. Утім, виявляється, блакитна кров буває не лише в казках. Природа наділила блакитною кров'ю павуків, скорпіонів і крабів. Чим же блакитна кров відрізняється від звичайної?

Червоного кольору крові надає гемоглобін – червоний пігмент, в основі якого – залізо в поєднанні з протеїном, а от блакитну кров виробляє не гемоглобін, а гемоціанін – блакитна речовина, основу якої складає мідь. Учених давно цікавить загадка блакитної крові. Для чого треба було замінювати гемоглобін на гемоціанін? Дослідження показали, що без гемоціаніну павуки, наприклад, просто не вижили б. Адже в них немає вен і артерій, які в людини розносять кисень по всьому тілу. А як же без судин забезпечити киснем весь організм? Цю функцію, завдяки своїй складній будові, і виконує гемоціанін. Він дуже точно, як надчутливий регулятор, відміряє необхідні порції кисню. Одночасно він вирівнює температуру тіла відповідно до зовнішніх умов.





Чому молоко біле?

Не тільки люди годують своїх новонароджених дітей материнським молоком. На земній кулі існує понад 6000 інших ссавців, які також вигодовують своїх дитинчат молоком. Крім відомих нам корів і кіз, молоко яких люди вживають із задоволенням, це ще й коні, верблуди, собаки, кити, зайці, їжаки та багато інших тварин.

Їхнє молоко відрізняється смаком, жирністю та складом речовин-компонентів. Але у всіх воно біле. Білий колір надає молоку молочний білок. Найбільше білка в молоці кролів (15 %), тому кроляче молоко найбіліше. У молоці китів 12 % білка, а у північних оленів – 10 %.

Жирність молока також у всіх різна. Найменше жиру в молоці кобил, зате в ньому більше молочного цукру, тому з кобилячого молока готують кумис. Найжирніше молоко в китів і тюленів – 45 % і 53 % відповідно. Слідом за ними йдуть північні олені та зайці, у яких молоко настільки поживне, що одного обіду вистачає на два-три дні.



Художник: Юліус Шнорр фон Карольсфельд

Страх Божий

«Страх Господній – початок премудрости, – нерозумні погорджують мудрістю та напучуванням» (Прип. 1:7).

На сторінках Біблії часто можна знайти Божі повеління та рекомендації, що закликають людей не боятися Творця й Отця нашого Небесного. Наприклад, в Об'явленні Івана Богослова 1:17 сказано: «І коли я Його побачив, то впав Йому до ніг, наче мертвий. А Він поклав Свою правцю на мене та й промовив: Не бійся! Я Перший, і Останній».

З іншого боку, у Біблії також є десятки текстів, що говорять про страх Божий; безліч разів з її сторінок звучить звернення «побоятися Бога». Так, в Ісаї 8:13 написано: «Господа Саваота – Його свято шануйте, і Його вам боятись, Його вам лякатись!». Ось чому й не дивно, що, стикаючись із такими протиріччями, багато хто, навіть щиро віруючі люди, дивуються із цього і відчують сум'яття від нерозуміння. Спробуємо ж у цьому розібратися.

Страх Божий. Це поняття в більшості людей викликає асоціації зі страхом людським, заснованим на інстинкті самозбереження і пов'язаним з якою-небудь, можливо, навіть міфічною зовнішньою загрозою. Це страх неусвідомлений і незрозумілий.

Не секрет, що багато віруючих людей утримуються від гріха саме через боязнь Божого покарання. Страх перед вічною загибеллю є своєрідним фактором стримування у вчиненні ними беззаконних вчинків. Такий страх спонукає людей молитися

і «вірити» в Бога через страх Його засудження. У християнському віровченні такий страх класифікується як **рабський**. У книзі Ездри 9:9 сказано: «Бо раби ми; та в нашій неволі не покинув нас Бог наш». Тут Святе Письмо запевняє нас, що ми можемо бути впевненими в тому, що наш Бог завжди перебуває з нами.

Потрібно зазначити, що рабський страх заснований на спотвореному сприйнятті Бога і Його спонукальних мотивів. Однак такий страх якоюсь мірою може відіграти й позитивну роль у житті людей. Особливо це стосується тих, хто запеклий у своєму гріху та неухильно сповзає в прірву вічної загибелі. Страх покарання може допомогти таким людям зупинитися.

Однак рабський страх може слугувати лише тимчасовим спонукальним мотивом до дії, до відрази від злих задумів і справ, але він ніколи не приведе людину до щирих стосунків з Богом, заснованих на Божій любові.

Рабський страх можна розглядати і як рятівне насіння, яке Господь насаджує в нас, намагаючись спасти нас від самих себе, і яке в процесі подальшого глибокого пізнання Бога може перерости в прекрасне дерево Любові та Віри. Проте таке дерево може і засохнути, якщо людина і надалі будуватиме свої стосунки з Богом тільки на боязні покарання.

Страх наймитський. Інша поширена причина, чому деякі люди

стають віруючими, – це бажання особистих благ тут, тепер і зараз або ж це прагнення нагороди, обіцяної Богом у майбутньому. Такі стосунки з Богом засновані не на взаємній любові, а на бажанні особистого благополуччя. Це наймитський страх. Людина, сповнена наймитського страху, прагне догодити Богові вже не через боязнь покарання, а шукаючи в Бога нагороди для себе улюбленого.

Біда цього виду страху в тому, що багато людей, служачи Богові, ставлять цей стимул понад усе, для них він є головним, першочерговим і домінантним.

Людина, керуючись наймитськими страхом, не зможе довго перебувати в такому стані. Сказано: «Як раб спрагнений тіні, і як наймит чекає заплати за працю свою» (Йова 7:2). Ось чому керована наймитським страхом людина або прийде до правильних відносин з Богом, або з часом відречеться від Нього, продавшись за будь-який егоїстичний стимул тілесного благополуччя, пропонований цим гріховним світом.

Страх синівський. Страх Божий в істинному розумінні цього слова – це глибоке сердечне розуміння Божої любові, явленої нам у безцінному дарі Його Сина Ісуса Христа. «Бо так Бог полюбив світ, що дав [Свого] Єдинородного Сина, щоб кожний, хто вірить у Нього, не загинув, але мав життя вічне»

(Івана 3:16). Такий страх – це благоговіння перед величчю Божественного милосердя та доброти. Таким чином, біблійний страх – це не паралізуючий страх покарання і не турбота про особисте благополуччя.

Людина, яка розуміє, що за її гріх була заплачена величезна ціна – життя безгрішного Сина Божого, – боїться тільки одного: засмутити й образити Того, Хто стільки зробив і робить для її спасіння і сьогодні. Страх синівський – основа істинного християнського досвіду. Людина, керована синівським страхом, на кожну гріховну спокусу, що приходить до неї, як Йосип, вигукне: «Як же я вчиню це велике зло, і згрішу перед Богом?» (Бут. 39:9).

Синівський страх – це досконалість і триумф духу, притаманний тим людям, які люблять Бога всією душею. **Тому повеління «полюбитися Бога», яке часто трапляється у Святому Письмі, означає заклик полюбити Бога всім серцем, вірою оцінивши і пізнавши Його милостивий і співчутливий характер. Адже любов до Бога – єдиний шлях до спасіння людини.**

Не потрібно забувати і того, що Бог наділив людину розумом і створив її за Своїм образом і подобою.

Отже, наділивши людину розумом, Бог наділив її і здатністю вчитися, набувати знання і мислити. І

як істота мисляча, людина зобов'язана зрозуміти розумом, що є страх Господній. У Біблії про це сказано так: **«Якщо до розсудку ти кликати будеш... тоді зрозумієш страх Господній, і знайдеш ти Богопізнання, – бо Господь дає мудрість, з Його уст – знання й розум!»** (Прип. 2:3, 5, 6). **«Страх Господній – початок премудрости, – нерозумні погорджують мудрістю та напучуванням»** (Прип. 1:7).

А завершити мені хочеться двома віршами зі Святого Письма: **«Страх Господній – буде він скарбом»** (Іс. 33:6), **«... зі страхом і трепетом звершуйте своє спасіння»** (Филп. 2:12). 04

Володимир Заплішний



Дитячі страхи



Мрійка в дитинстві дуже боялася барабашку, про якого їй розповідала бабуса. Дівчинка погано уявляла собі цю істоту, але зате дуже добре знала зі слів бабусі, що цей самий барабашка приходиться уночі до нечемних діток і з'їдає їх. Маша не була неслухняною дитиною, але, як і всі, любила трішки побешкетувати. Тому часто з жахом чекала вечора і засинала лише при світлі каганця. Минув час, Маша виросла і вже добре знає, що ніяких барабашок в природі не існує, але, як і раніше, засинає лише при світлі каганця, панічно боїться темряви, і, якщо десь вимикається світло, у неї від переляку на мить навіть зупиняється дихання.

Дмитра в дитинстві лякали «дядьком струмом», який проживає в електричній розетці й може побити, якщо до неї близько підійти. Діма чомусь уявляв «дядька струму» в костюмі міліціонера зі смугастою паличкою в руках. Минув час, Дмитро виріс, забув свій дитячий страх, навчився правильно «поводитися» з електрикою та дотримуватися правил дорожнього руху. Та чомусь коли він бачить співробітника правоохоронних органів, то відчуває панічний страх, хоч є законслухняним громадянином. Звісно, це особливо не ускладнює йому життя, але ж дивно, коли доросла людина, бачачи інспектора у формі, насилу стримується, щоб не втекти, хоч нічого поганого не робила.

Антону в дитинстві мама (вчителька літератури) за погану поведінку відводила до приймальні міліції, зібравши всі його речі у валі-

зу, і погрожувала віддати в дитячий будинок. Антону вже за сорок, але як тільки його дружина кудись їде, а діти йдуть погуляти – у нього починається панічна атака. Він не може перебувати сам більше одного дня і терпіти не може пакувати валізи. Розумом чоловік розуміє, що його ніхто не збирається кидати, але з почуттями впоратися не може.

Про те, що такі дитячі страхи, як вони з'являються і до яких наслідків можуть призвести, нам розповів сертифікований лікар-психотерапевт Ігор В'ячеславович Лях.

Як виникає страх

Маленька дитина фізіологічно, фізично і психологічно незріла, вона повністю залежить від батьків або людей, які її виховують. Новонароджена людина не здатна самотійно ні прогнати, ні захистити себе. Досить довгий час усі її потреби заповнюються дорослі, без догляду яких вона не життєздатна. Батьки або вихователі малюка визначають його уявлення про навколишній світ.

Допомагаючи малюку пізнавати світ, батькам слід бути обережними, оскільки з народження в людині закладені так звані «корисні» страхи: висоти, смерті, самотності. Майже всім знайома ситуація: коли малюк залишається один у кімнаті, через деякий час він починає плакати. Це не звичайна примха, а страх залишитися одному, без допомоги матері, загинути. Коли дитина починає розрізняти «своїх» і «чужих», у неї виникає боятися незнайомих людей, що теж є природною захисною реакцією. ▶

Телеканал "Надія" представляє

щосереди о **20:00**

у прямому ефірі
нова програма



УДИВИТЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ

Щоб жити, варто покладатися
на довговічні реалії.

А. Сент-Екзюпері



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



www.biblefact.info



contact@biblefact.info

Шукайте ТК "Надія":
у кабельних мережах
Інтернеті (www.hope.ua)
і на супутнику Astra 4A (Sirius)

5° сх.д., 12 284V, SR 27.500, FEC 3/4

Дитячі страхи найчастіше долаються за допомогою матері – головної людини в житті дитини. Мати здатна усунути не тільки фізичний, але й психологічний дискомфорт, створити відчуття захищеності за допомогою уваги, прояву любові. Своїм спокоєм і добротою мати може пом'якшити будь-яке потрясіння.

Утім у дитячому віці з'явля-

ються не тільки «інстинктивні страхи». Найчастіше звернення до дитячих психологів і психотерапевтів пов'язані з різноманітними переживаннями. У таких випадках батьки зазвичай відзначають, що їхня дитина починає відчувати стійкий страх до якогось певного предмету або в певних ситуаціях. У просторіччі цей стан називають «переляком».

Як вже було зазначено, страх – це нормальна реакція на незнайомий або страшний предмет, але якщо цей стан постійно повторюється і викликає панічну реакцію, яку батьки в спілкуванні з малюком не можуть подолати, то варто звернутися за допомогою до фахівця.

Найчастіше передумовою дитячого страху стають об'єкти навколишнього світу: машини, ескалатори, предмети, що видають гучний або різкий шум. Досить часто причиною переляку маленьких діток стають тварини, особливо великі собаки чи коти.

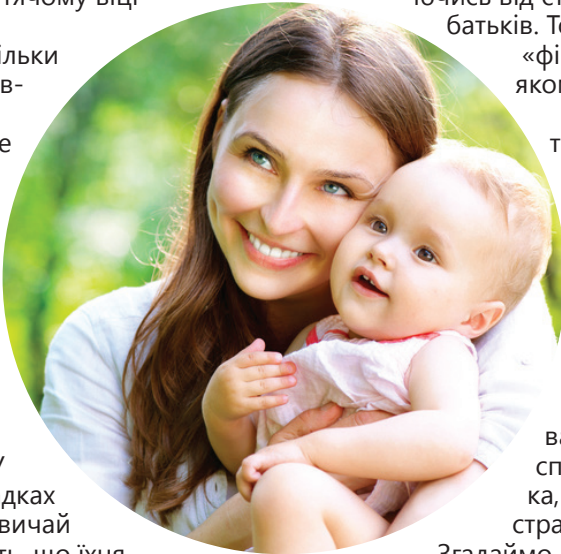
Традиційно дитина будує своє ставлення до світу, відштовхуючись від ставлення власних батьків. Тому досить часто

«фіксація» страху на якому-небудь об'єкті виникає через таке ставлення до нього батьків.

На плечах батьків лежить велика відповідальність за фізичне, душевне і духовне здоров'я дітей. Дуже важливо вміти заспокоювати малюка, а не створювати страхів своїми діями.

Згадаймо історії на початку статті. Усі вони – приклад неправильного виховання.

«Будь сильний та відважний; не бійся й не лякайся, бо з тобою Господь, Бог твій, у всьому, де ти будеш ходити» (І. Нав. 1:9), – сказано в Біблії. Якщо ви самі у своєму житті будете керуватися цим принципом, то ваш спокій передасться і малюкові, адже діти одразу відчують невпевненість і брехню. Проте вірячи в Божий захист, ви зможете допомогти своєму чаду. ►



Коли моя мама дізналася, що я боюся темряви, вона прочитала мені біблійну історію з Другої книги Царів 6:11. У ній розповідається про те, як сирійський цар послав загін озброєних солдатів, щоб взяти в полон пророка Єлисея. Слуга злякався, побачивши солдатів, а Єлисей попросив Господа відкрити йому очі, і тоді Гехазі побачив вогняні колісници Господнього воїнства, яких було більше, ніж сирійців. **«А той відказав: "Не бійся, бо ті, що з нами, численніші від тих, що з ними". І молився Єлисей, і говорив: "Господи, розкрий йому очі, і нехай він побачить!" І відкрив Господь очі того слуги, і він побачив, аж ось гора, повна коней та огняних колесниць навколо Єлисея!..» (2 Цар. 6:16, 17).** Відтоді я завжди згадую цю історію: у темному провулку, у незнайомому районі або ж вночі, прокинувшись від страшного сну. І вона допомагає!

.....
Господь – наш найкращий захисник, звертайтеся до Нього за допомогою в будь-який час дня і ночі, і Він почує вас!
.....

Підготував Костянтин Рогачов



Думки про те, що таке страх і як ним керувати

Наскільки людина перемагає страх, настільки вона — людина.
(Томас Карлейль, британський письменник)

Деяким людям багатство приносить тільки страх втратити його.
(Антуан де Рівароль, французький письменник)

Страх перед провинною, низькою і негідною, є мужністю.
(Бенджамін Джонсон, англійський поет і драматург)

Сором — це страх перед людьми, совість — страх перед Богом.
(Семюел Джонсон, англійський літературний критик)

Хто пізнав всю повноту життя, той не знає страху смерті. Страх перед смертю — результат невтіленого життя.
(Франц Кафка, австрійський письменник)

Від поспіху недалеко й до страху, тоді як повільність ближча до справжньої стійкості.
(Тацит, римський історик).

Мужність — це особливі знання: як боятися того, чого слід боятися, і як не боятися того, чого не слід боятися.
(Давид Бен-Гуріон, 1-й прем'єр-міністр Ізраїлю).

У нещасті нерідко знову знаходиш спокій, відібраний страхом перед нещастям.
(Марія Ебнер-Ешенбах, австрійська письменниця)

Забобонні люди в суспільстві — те ж саме, що і боягузи в армії: вони самі живлять панічні страхи і заражають ними інших.
(Вольтер, французький філософ)

Єдине, чого варто боятися на цій планеті, — це людина.
(Карл Густав Юнг, швейцарський психолог і психіатр)

Страх зовсім не в небезпеці, він у нас самих.
(Стендаль, французький письменник)

«У любові немає страху, але досконала любов проганяє страх, оскільки страх несе страждання».

(1 Івана 4:18)

Перемога над боягузтвом

Один хлопчик уславився як боягуз, тому що всього боявся. Він боявся темряви, задиркуватих хлопчаків на вулиці, собак. Старший брат допомагав йому, коли міг, і захищав, але не завжди ж брат був поруч.

Боязливий хлопчик, за порадою брата, став газетярем. Уранці він розвозив газети на велосипеді, але восени і взимку доводилося робити це до світанку, коли ще темно, і йому було дуже страшно.

Майже в кожному дворі був собака. Хлопчик відбивався, як міг, але майже завжди приходив додому з порваними штанинами і його серце калатало від страху.

В одному дворі його зустрів величезний пес, вдвічі більший за нього самого. І тут уже нічого не допомагало: ні в рулон згорнута газета, якою він зазвичай відбивався, ні крик. Що ж робити? Брат відмовився їздити з ним на роботу, щоб не балувати його і навчити захищатися. Адже потрібно ж колись стати сміливим!

Мама теж не могла нічого пора-
дити, і тільки вчителька Субот-
ньої школи знайшла правильну
відповідь. Вона сказала: «Чи Бог
не більший за всі твої страхи?
Коли ми віддаємо їх Йому, Він
забирає їх і дає нам силу та без-
страшність. Згадай Даниїла...»
Клас тоді вивчав історію Да-
ниїла, і всі знали про його
стійкість і сміливість на-
віть у рові з левами, з яко-
го Бог визволив його.

Перед сном хлоп-
чик сказав у молитві
Господу про те, що
турбувало його, і заснув
з вірою, що Господь змі-
нить усе на краще.

Рано-вранці, ще до школи,
він розвозив газети. І рап-
том хтось ззаду крикнув:
«Мамій! Рюмсало! Тікай
за паркан, тікай!»

Хлопчик зазирнув
за паркан і поба-
чив там людину, яка
лежала на землі, й уже добре
знайомого йому величезного
собаку. Він вирішив, що люди-
на або мертва, або їй погано і
що діяти потрібно дуже швидко.



Бігти за допомогою було ніколи,
і він вирішив підійти до старого
лежачого і дізнатися, у чому річ.
Він так хотів допомогти, що не
звертав уваги на собаку. Соба-
ка остовпів від такої сміливості
і відсторонився, а хлопчик побіг
у будинок і викликав по теле-
фону швидку допомогу. Коли
він вийшов з дому, собака
підійшов до нього і ласкаво
лизнув йому руку, а старий
попросив його
доглядати
собаку за
його відсут-
ності.

Після цього випад-
ку страх покинув хлоп-
чика. Зі злим собакою
вони стали найкращими
друзями. А вчителька
Суботньої школи дала
дітям текст підбадьо-
рення зі Святого Пись-
ма, щоб вони вивчили
його напам'ять: «Шу-
кав я був Господа, – і
Він озвався до мене, і
від усіх небезпек мене
визволив» (Псал. 34:5). **Оч**

Віра перем

Великий євангеліст Біллі Санді розповів одного разу таку притчу: «Страх постукав у мої двері. Йому відчинила віра, і... за дверима нікого не виявилось». Це найкраща відповідь страху. Чому страх хотів би зайняти місце віри? Вони мають багато спільного – і страх, і віра очікують, що щось, поки ще невидиме, має статися. Наші найгірші очікування майже ніколи не справджуються, а найтривожніші страхи помирають у марних передчуттях. «Безглуздо розкривати парасольку до того, як почнеться дощ», – сказала Еліс Колдвелл Райс.

Те, що лякає вас у завтрашньому дні, ще не стало реальністю. «Не бійся дня, якого ти ще не побачив» (англійське прислів'я). Хтось сказав, що тривога – це темна кімната, у якій проявляються негативи. Занепокоєння можна також порівняти з кри-слом-гойдалкою, у якому ви весь час перебуваєте в русі, але нікуди при цьому не пересуваєтеся. Якщо ви все ж не можете впоратися зі своїм хвилюванням, пам'ятайте, що тривога також не здатна впоратися з вашими обставинами. Один з моїх друзів якось сказав: «Не кажи мені, що в тривозі немає нічого доброго. Я це добре знаю. Те, про що я хвилююся, не стається ніколи».

Більшість наших страхів беруть початок з боязні перед людьми. Та Біблія говорить: «Господь моє світло й спасіння моє, – кого буду боятись? Господь – то твердиня мого життя, – кого буду лякатись?» (Псал. 27:1). «На Бога надію кладу, й не боюся,

агає страх

– що тіло учинить мені?» (Псал. 56:5). «Страх перед людиною пастку дає, хто ж надію складає на Господа, буде безпечний» (Прип. 29:25). Люди менше б хвилювалися про те, що інші думають про них, якби усвідомлювали, наскільки рідко інші взагалі про них думають.

Більшість людей вірить своїм сумнівам і сумнівається у своїй вірі. Робіть, як велить старовинна приказка: «Невпинно підживлюйте свою віру і до смерті моріть голодом свої сумніви». Багато людей настільки переповнені страхом, що протягом усього життя намагаються втекти від того, що за ними не женеться. Хто боїться майбутнього, той даремно розтрачує своє теперішнє. Не бійтеся завтрашнього дня. Господь уже там. Ніколи не бійтеся довірити невідоме майбутнє Богові, Якого ви знаєте.

Дотримуйтеся поради Ховарда Чендлера, який сказав: «Щоранку я проводжу п'ятнадцять хвилин, заповнюючи серце і розум Господом; і тоді для занепокоєння і страхів не залишається вільного місця». Найкраще про це сказано у відомому вірші з книги «Пастор прерій»: «Говорила вільшанка горобцю: "Хотілося б мені знати, чому ці нещасні люди живуть у постійній метушні та нескінченних хвилюваннях?". Відповідав горобець вільшанці: "Напевно, у них немає Небесного Отця, Який би дбав про них так, як Він дбає про тебе й про мене"». 04

Джон Мейсон



Фобії

Боязнь темряви, висоти, собак, павуків і змій — давно вже відомі й поширені фобії. Та чи знаєте ви, що серед шанувальників серії книг про юного чарівника Гаррі Поттера сьогодні вельми поширена бенкінерсофобія? Страх не отримати листа зі школи магії Хогвартс на свій 11-й день народження із запрошенням у цей самий навчальний заклад зашморгує малюків, як цунамі. Це, звичайно, проблема більшою мірою вигадана, ніж медична. Як видно, питання про те, корисний Гаррі Поттер дітям чи шкідливий, є дискусійним і ще далеко від свого вирішення.

А чи знаєте ви, що деякі люди панічно бояться налипання арахісового масла на піднебіння? Інші — не в змозі дивитися на себе в дзеркало. Незвичайних, дивних і навіть абсурдних страхів досить багато. Пропонуємо ознайомитися з коротким списком деяких фобій, які на сьогодні вже є загальновизнаними медичними феноменами.

Панофобія (Panophobia) —

патологічна боязнь усього навколишнього (або постійний страх з невідомої причини).

Фобофобія (Phobophobia) —

боязнь відчувати страх. Це найскладніша в лікуванні фобія.

Гадефобія (Hadeophobia) –

боязнь пекла. Особливо сильно проявлялася в людей з релігійними переконаннями у Середньовіччі. Страх пов'язаний з вірою у потойбічний світ, у покарання за скоєне на землі.

Графофобія (Graphophobia) –

боязнь писати, брати в руки письмове приладдя.

Педіофобія (Pediophobia) –

боязнь ляльок.

Пентерафобія (Pentheraphobia) –

боязнь тещі/свекрухи.

Латерофобія (Laterophobia)

нав'язливий страх лежати на одному боці, частіше — на лівому. Нерідко супроводжує кардіофобію — боязнь померти від серцевого захворювання.

Клімакофобія (Climacophobia) –

боязнь ходьби (спуску/підняття) по сходах (ступінчастих або пожежних). Часто для того, щоб бути об'єктом фобії, сходи повинні супроводжуватися певними властивостями (бути мокрими, обледенілими, без поручнів). Людям, які страждають від цієї фобії, найчастіше здається, що сходи можуть стати об'єктом нещасного випадку.

Лаханофобія (Lachanophobia) –

боязнь овочів. У людей, які страждають від цієї психічної недуги, від одного лише погляду на овочі, фрукти, ягоди, а також від їхнього запаху може початися нудота і прискорене дихання. Страждальці не тільки не вимовляють назв овочів і фруктів і не їдять їх, але й не вживають у їжу інші продукти, якщо ті лежали поруч зі злочасними дарами городів і торкалися їх.

Коулрофобія (Coulrophobia) –

панічна неконтрольована боязнь клоунів. Цей вид страхів поширився в ХХІ столітті, захопивши у свої тенета не лише дітей, а й дорослих. Інтернет-опитування показали, що зі 100 чоловік приблизно 80 не люблять і бояться клоунів, намагаються не відвідувати цирки і вважають їхній гумор безглуздим і недоречним. Сучасна кіноіндустрія призвела до того, що в більшості опитаних клоун асоціюється з кров'ю, ножами, бензопилами та іншою зброєю.

Ефебіфобія (Ephēbiphobia) –

ірраціональний страх і огида до підлітків. Іноді ефебіфобія має агресивний характер, тоді людина, яка страждає від неї, не просто боїться юнаків, а й відчуває ненависть до них, що загрожує благополуччю і життю підлітків.

Алекторофобія (Alektorophobia) –

нав'язлива боязнь курей і курчат. Люди, які страждають алекторофобією, бояться не тільки живих курей, але й їхнього пір'я, яйця і навіть фотографії (зате м'ясо курей вони їдять спокійно). Нещасні відчувають постійне занепокоєння, побоюючись, що курка може повести себе агресивно, заклювати, причаїтися і напасти, заразити інфекціями.

Папірофобія (Papurophobia) –

страх паперу. Може проявлятися по-різному: хтось боїться торкатися паперу, когось лякає розірваний або намочений папір, для деяких непереборна проблема — чистий аркуш.

Лікарі теж вміють жартувати:

Гіппопотомонстросесквіпедаліофобія (Hippopotomonstrosesquippedaliophobia) –

ні, це не боязнь гіпопотамів-монстрів, що крутять педалі, це лише заціпеніння, викликане довгими словами. Можливо, медики намагалися «шокувати» хворих таким терміном, але самі його, зрозуміло, не використовують. За кордоном поняття зайняло почесне місце у «Книзі даремних знань».

Гексакосіойгексеконтагексофобія –

боязнь числа 666.

Параскаведекатріафобія –

боязнь п'ятниці 13-го.

Гексакосіойгексеконтагексапараскаведекатріафобія –

боязнь числа 666 у п'ятницю 13-го.

Підготувала *Ксенія Волконська*

Неможливе можливо

Будьте сміливими і відважними. Коли ви озирнетеся на прожите життя, то будете шкодувати про незроблене значно більше, ніж про те, що зробили. Беручись за важке завдання, чиніть так, начебто зазнати невдачі неможливо. Якщо ви збираєтеся зійти на Еверест, беріть із собою прапор своєї країни. Перестаньте дивитися на те, що ви бачите, і починайте вірити в те, чого ви можете досягнути. Не бійтеся братися за здійснення того чи іншого плану, якщо його виконання здається вам неможливим.

Людина посередня ніколи не вважає себе такою. «Не намагаючись піднятися вище середнього рівня, людина не отримає ніякого розвитку!» – стверджував Вільям М. Вінанс. «Коли ви беретеся за щось важке, це приносить вам користь. Якщо ви не намагаєтеся зробити щось понад те, що вже опанували, ви ніколи не зможете зрости», – вважає Рональд Е. Осборн. Важко сказати, що справді є неможливим;

те, що сьогодні ми сприймаємо як само собою зрозуміле, ще вчора здавалося неможливим.



Той, хто боїться робити занадто багато, завжди робить замало. Щоб досягти всього можливого, ми повинні намагатися робити

неможливе. Не бійтеся мріяти про велике.

Найцікавіші справи ще не зроблені. Ми повинні не стояти в тіні, а тягнутися до світла. Той, хто ніколи нічого не очікує, мало отримує.

«Не уникайте проблем, щоб залишатися "у рівновазі", але залишайтеся у рівновазі, жи-



вучи на межі можливостей, які Бог дає вам у цей період вашого життя», – вчить Тім Редмонд. Якщо людина не бе-

реться за більше, ніж вона здатна зробити, вона ніколи не зробить усього того, що може. **«Друзі, будьте великими віруючими. Невелика віра піднесе ваші душі на Небеса, а велика віра принесе Небеса у ваші душі»,** – сказав Чарльз Сперджен.

Найбільш розчаровані люди у світі – ті, хто бере тільки те, що саме йде їм до рук, і не більше того. Існує безліч способів стати невдахою, але найуспішніший з них – ніколи не ризикувати. **Є речі, у які необхідно повірити, щоб їх побачити. Спробуйте зробити щось настільки фантастичне, що без допомоги і сприяння Бога було б приречене на провал.**

**ВАШЕ БАЧЕННЯ ВИЗНАЧАЄ
ВАШУ ПОТЕНЦІЙНУ ЦІН-
НІСТЬ.**

04 Д. В.

Дорогі читачі!

Ми дуже вдячні вам за те, що ви протягом усього року надсилали свої чудові фото до нашої рубрики «Мегапікселі творіння».

Ми щиро радіємо вашій увазі та старанності. Продовжуйте ділитися своїми роботами. Найкращі фотографії публікуватимуться на центральному развороті у кожному номері. Велике прохання більш уважно ставитися до технічних вимог – це значно пришвидшить процес роботи дизайнера.

Побільше вдалив кадрів у Новому році! Божих благословень!

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Вимоги до фото:

- при 300 dpi – розмір фото не менше 10 см;
- при 72 dpi – фото не менше 50 см;
- формат – tif, jpg;
- модель, бажано, СМУК.

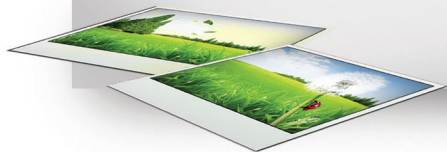
Фото мають бути чіткими, у фокусі. Без позначки дати у кутку.

Надсилати за адресою:

oznakychasy@gmail.com,

у темі вказувати «Мегапікселі творіння».

**З нетерпінням чекаємо
ваших робіт!**



Якщо під час прочитання матеріалів номеру у вас виникли якісь запитання — звертайтеся до нас за адресою: oznakychasy@gmail.com, і ми спробуємо повно і чітко відповісти вам, задіявши також професіоналів сфери богослів'я, сімейних стосунків та психології.