

Кутията за притеснения

От Оливия Китърман
(По истинска история)

Тази история се случила в САЩ.

Оливия побърза да излезе от класната стая преди училището да е приключило. Тя се опита да не поглежда никого в очите.

Днес бе първият ден от терапията на Оливия. Майка ѝ обясни, че ще я заведе на лекар, който може да ѝ помогне с нейните притеснения. Оливия често се притесняваше. Понякога се чувстваше толкова притеснена, че ѝ беше трудно да спи или да се забавлява с приятелите си.

Оливия се качи в колата с мама и се отпусна на мястото си.

„Добре ли си?“ – попита мама.

Оливия за момент не отговори. „Защо трябва да ходя на лекар?“

Мама започна да шофира. „Небесният Отец ни дава

лекари, които да ни помагат. Също както ни дава и други неща, за да ни помага, например приятелите и Писанията. Спомняш ли си веригата от стихове, която направихме?“

Оливия кимна. Мама ѝ беше помогнала да намери стихове от Писанията, които ѝ помагаха с нейните притеснения. При всеки стих мама ѝ беше написала къде да намери следващия.

Когато Оливия бе разтревожена през нощта, тя казваше молитва и намираще един от стиховете в Писанията. След това прочиташе останалите стихове от веригата, докато заспи.

Когато Оливия и мама влязоха в лекарския кабинет, д-р Поси се представи. Тя попита Оливия как се чувства. Оливия ѝ разказа малко за притесненията си.

Оливия много мислеше за притесненията си.



„Много хора имат нещо, наречено безпокойство – каза д-р Поси. – Те се тревожат много, също като теб. Но има какво да направиш, за да чувстваш по-малко тревога. Можеш ли да опиташ едно такова нещо с мен?“

Оливия погледна обувките си и кимна.

Д-р Поси даде една малка кутия на Оливия. „Това е кутия за притеснения. Там нашите тревоги са на сигурно място, за да не мислим за тях.“

Оливия завъртя кутията в ръцете си. Не изглеждаше като нещо специално.

„Следващия път, когато усетиш страх, запиши притеснението си на лист хартия и го сложи в кутията – каза д-р Поси. – След това определи време всеки ден, в което да отваряш кутията, за да се притесняваш. Ако се безпокоиш за нещо преди да е дошло времето за притеснения, си кажи: „Не е нужно да мисля за това точно сега.“

„Добре“ – отвърна Оливия. Д-р Поси ѝ помогна да напише най-големите си тревоги и Оливия ги пъхна в кутията.

По-късно същия ден една от тревогите на Оливия се появи в главата ѝ. Това е в кутията за притеснения – каза си тя. Ще се тревожа за това по-късно. Тя се опита да спре да мисли за това. Вместо това игра с брат си.

Когато дойде време за лягане, Оливия се почувства притеснена. През нощта тревогите ѝ бяха най-силни. Тя сложи кутията за притеснения и Писанията до леглото си и повика мама.

„Ами ако не проработи?“ – попита тя. Мама я прегърна. „Тогава продължаваме да се опитваме. Небесният Отец ще ти помогне да намериш други начини, които помагат.“

Оливия кимна. „Може би трябва да запиша и това за кутията за притеснения.“

„Страхотна идея“ – отвърна Мама. Тя каза молитва с Оливия. Това помогна на Оливия да се почувства малко по-добре.

Малко след като мама загаси осветлението, в главата на Оливия се появи притеснение. Тя светна лампата си. Записа притеснението и го сложи в кутията за по-късно. Каза още една молитва, за да помоли Небесния Отец да я утеши.

След това отвори Писанията си и потърси подчертан стих от своята верига от стихове. Първият, който тя намери, бе Исая 41:10. „Не бой се, защото Аз съм с тебе.“

До стиха мама бе написала „Учение и завети 6:36“. Оливия потърси този стих и го прочете на глас. „Поглеждайте към Мене във всяка мисъл; не се съмнявайте, не се бойте.“

Оливия се почувства спокойна. Знаеше, че вероятно ще се сети за още притеснения. Но Небесният Отец ѝ бе дал много неща, за да ѝ помогне да се почувства по-добре. Той бе отговорил на молитвите ѝ. И това помогна много! ●



Обърнете страницата, за да направите верига от стихове, подобно на Оливия!