

# Kotak Kekhawatiran

Oleh Olivia Kitterman  
(Berdasarkan kisah nyata)

Kisah ini terjadi di AS.

Olivia bergegas keluar dari ruang kelasnya sebelum sekolah usai. Dia berusaha untuk tidak menatap mata siapa pun.

Hari ini adalah hari pertama terapi Olivia. Ibunya menjelaskan bahwa dia akan bertemu dengan dokter yang dapat membantunya dengan kekhawatirannya. Olivia merasa sangat khawatir. Terkadang dia merasa sangat khawatir bahwa sulit untuk tidur atau bersenang-senang dengan teman-temannya.

Olivia masuk ke dalam mobil bersama Ibu dan duduk membungkuk di tempat duduknya.

"Kamu tidak apa-apa?" Ibu bertanya.

Olivia tidak menjawab sejenak. "Mengapa saya harus pergi ke dokter?"

Ibu mulai mengemudi. "Bapa Surgawi memberi kita dokter

untuk menolong kita. Sama seperti bagaimana Dia memberi kita hal-hal lain untuk menolong kita, seperti teman dan tulisan suci. Ingatkah kamu rantai tulisan suci yang kita buat?"

Olivia mengangguk. Ibu telah membantunya menemukan ayat-ayat tulisan suci yang membantunya dengan kekhawatirannya. Di setiap ayat, Ibu menulis di mana menemukan ayat berikutnya. Ketika Olivia khawatir pada malam hari, dia akan berdoa dan menemukan salah satu ayat dalam tulisan suci. Kemudian dia akan membaca ayat-ayat lain dalam rantai sampai dia dapat tidur.

Ketika Olivia dan Ibu memasuki kantor dokter, Dr. Posy memperkenalkan dirinya. Dia bertanya kepada Olivia mengenai perasaannya. Olivia menceritakan sedikit tentang kekhawatirannya.

Olivia banyak memikirkan tentang kekhawatirannya.



"Banyak orang memiliki sesuatu yang disebut kecemasan," Dr. Posy berkata. "Mereka menjadi sangat khawatir seperti kamu. Tetapi kamu dapat melakukan beberapa hal untuk menolong kamu mengurangi kekhawatiran. Dapatkah kamu mencoba salah satu darinya bersama saya?"

Olivia menatap sepatunya dan mengangguk. Dr. Posy menyerahkan sebuah kotak kecil kepada Olivia. "Ini adalah kotak kekhawatiran. Itu menjaga kekhawatiran kita aman, jadi kita tidak perlu memikirkannya."

Olivia membalik kotak itu dengan tangannya. Itu tidak terlihat istimewa.

"Lain kali kamu merasa takut, tuliskan kekhawatiranmu pada selembar kertas dan masukkan ke dalam kotak," Dr. Posy berkata. "Kemudian pilihlah waktu untuk membuka kotak itu setiap hari untuk waktu kekhawatiran. Jika kamu khawatir mengenai apa pun sebelum waktu kekhawatiran, katakan, 'Saya tidak perlu memikirkan hal ini sekarang.'"

"Baiklah," ujar Olivia. Dr. Posy membantunya menuliskan kekhawatiran terbesarnya, dan Olivia memasukkannya ke dalam kotak.

Kemudian pada hari itu, salah satu kekhawatiran Olivia muncul di kepalanya. *Itu ada di dalam kotak kekhawatiran*, dia berkata kepada dirinya sendiri. *Saya dapat mengkhawatirkan itu nanti*. Dia berusaha untuk berhenti memikirkan tentang hal itu. Alih-alih dia bermain dengan saudara lelakinya.

Ketika waktunya untuk tidur, Olivia merasa gugup. Malam hari adalah ketika kekhawatirannya menjadi yang terburuk. Dia menaruh kotak

kekhawatirannya dan tulisan sucinya di samping tempat tidurnya dan memanggil Ibu.

"Bagaimana jika itu tidak berhasil?" dia bertanya. Ibu memeluknya. "Kemudian kita terus berusaha. Bapa Surgawi akan menolong kamu menemukan cara lainnya yang membantu."

Olivia mengangguk. "Mungkin saya harus menuliskan itu untuk kotak kekhawatiran itu juga." "Gagasan yang bagus," Ibu berkata. Dia mengucapkan doa bersama Olivia. Itu membuat Olivia merasa sedikit lebih baik.

Beberapa saat setelah Ibu mematikan lampu, suatu kekhawatiran muncul di kepala Olivia. Dia menyalakan lampunya. Dia menuliskan kekhawatiran itu dan memasukkannya ke dalam kotak untuk nanti. Dia mengucapkan doa lainnya untuk meminta Bapa Surgawi untuk menghiburnya.

Kemudian dia membuka tulisan sucinya dan mencari sebuah ayat yang disorot dari rantai tulisan sucinya. Yang pertama dia temukan adalah Yesaya 41:10. Itu berkata, "Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau."

Di samping ayat itu, Ibu telah menuliskan "Ajaran dan Perjanjian 6:36." Olivia mencari tulisan suci itu dan membacanya dengan keras. "Pandanglah kepada-Ku dalam setiap pemikiran; janganlah ragu, janganlah takut."

Olivia merasa damai. Dia tahu dia mungkin akan memikirkan lebih banyak kekhawatiran. Namun Bapa Surgawi telah memberinya banyak hal untuk menolong dia merasa lebih baik. Dia telah menjawab doa-doanya. Dan itu sangat membantu!



Balikhlah halaman untuk membuat rantai tulisan suci, seperti yang Olivia lakukan!