

Kutia e Shqetësimeve

Nga Olivia Kitermani

(Bazuar në një ngjarje të vërtetë)

Kjo ngjarje ndodhi në SHBA.

Olivia doli me nxitim nga klasa përpara se të mbaronte shkolla. Ajo u përpoq që të mos shihte askënd në sy.

Sot ishte dita e parë e Olivies në terapi. Nëna e saj i shpjegoi se do të takohej me një mjekë, e cila mund ta ndihmonte për shqetësimet e saj. Olivia ndihej shumë e shqetësuar. Nganjëherë ndihej aq e shqetësuar, sa ishte e vështirë të flinte apo të zbavitej me shoqet e saj.

Olivia hipi në makinë me nënën dhe u kërrus në ndenjësën e vet.

"A je mirë?" – e pyeti mami.

Olivia nuk u përgjigj për një çast. "Pse duhet të shkoj te mjekja?"

Mami filloi të ngjiste makinën. "Ati Qiellor na jep mjekë që të na ndihmojnë. Ashtu sikurse Ai

na jep gjëra të tjera për të na ndihmuar, si shoqet e shokët dhe shkrimet e shenjta. A të kujtohet zinxhiri i shkrimeve të shenjta që bëmë?"

Olivia pohoi me kokë. Nëna e kishte ndihmuar atë që të gjente vargje nga shkrimet e shenjta që e ndihmonin për shqetësimet e saj. Te çdo varg mami shkroi se ku ta gjente vargun pasues. Kur Olivia shqetësohej natën, ajo bënte një lutje dhe gjente njërin nga vargjet në shkrimet e shenjta. Më pas lexonte vargun tjetër në zinxhir derisa të mund të flinte.

Kur Olivia dhe mami hynë në zyrën e mjekes, dr. Posi foli pak për veten. Ajo e pyeti Olivien rreth ndjenjave të saj. Olivia i tregoi pak rreth shqetësimeve të veta.

"Shumë njerëz kanë diçka që quhet ankth", – tha dr. Posi. "Ata



shqetësohen shumë siç shqetësohesh ti. Por mund të bësh disa gjëra që të ndihmojnë të ndihesh më pak e shqetësuar. A mund ta provosh njërin prej tyre me mua?"

Olivia hodhi vështrimin nga këpucët e saj dhe pohoi me kokë.

Dr. Posi i dha Olivies një kuti të vogël. "Kjo është një kuti shqetësimesh. I ruan të sigurt shqetësimet tona kështu që nuk duhet të mendojmë për to."

Olivia e rrotulloi kutinë nëpër duar. Nuk dukej fare e veçantë.

"Herën tjetër që do të ndiesh frikë, shkruaje shqetësimin tënd në një copë letër dhe fute në kuti", – tha dr. Posi. "Më pas zgjidh një kohë kur ta hapësh kutinë çdo ditë për kohën e shqetësimit. Nëse shqetësohesh rreth diçkaje përpara kohës së shqetësimit, thuaj: 'Nuk kam përse të mendoj për këtë gjë pikërisht tani!'."

"Në rregull", – tha Olivia. Dr. Posi e ndihmonte atë të shkruante shqetësimet më të mëdha dhe Olivia i fuste në kuti.

Më vonë atë ditë Olivies i erdhi ndërmend njëri nga shqetësimet. "Është në kutinë e shqetësimeve", – tha ajo me vete. Mund të shqetësohem për të më vonë. U mundua të mos mendonte më për të. Në vend të kësaj luajti me vëllanë e vet.

Kur erdhi koha për të fjetur, Olivia u ndje në ankth. Natën ishte koha kur shqetësimet e saj përkeqësoheshin. Ajo i vuri kutinë e shqetësimeve dhe shkrimet e saj të shenjta pranë shtratit dhe thirri mamin.

"Po sikur kjo të mos funksionojë?" – pyeti ajo. Mami i dha një përqaftim. "Atëherë do të vazhdojmë të përpiqemi. Ati Qiellor do të të ndihmojë që të gjesh mënyra të tjera që ndihmojnë."

Olivia pohoi me kokë. "Ndoshta duhet ta shkruaj edhe këtë për kutinë e shqetësimeve."

"Ide e mrekullueshme", – tha mami. Ajo bëri një lutje bashkë me Olivien. Kjo e ndihmoi Olivien të ndihej pak më mirë.

Pak pasi mami i kishte fikur dritat, Olivies i erdhi ndërmend një shqetësim. Ndezi dritën. E shkroi shqetësimin dhe e futi në kuti për më vonë. Ajo bëri një lutje tjetër për t'i kërkuar Atit Qiellor që ta ngushëllonte.

Më pas hapi shkrimet e shenjta dhe kërkoi një varg të theksuar me ngjyrë nga zinxhiri i shkrimeve të shenjta. Vargu i parë që gjeti, ishte tek Isaia 41:10. Thoshte: "Mos ki frikë, sepse unë jam me ty".

Në krah të vargut mami kishte shkruar "Doktrina e Besëlidhje 6:36". Olivia e kërkoi atë shkrim të shenjtë dhe e lexoi me zë të lartë. "Shihni tek unë në çdo mendim; mos dyshoni, mos kini frikë."

Olivia u ndje plot paqe. E dinte se ndoshta do të mendonte për më shumë shqetësime. Por Ati Qiellor i kishte dhënë asaj shumë gjëra për ta ndihmuar të ndihej më mirë. Ai u kishte dhënë përgjigje lutjeve të saj. Kjo gjë e ndihmoi shumë! ●



Ktheje faqen për të bërë një zinxhir shkrimesh të shenjta, siç e bëri Olivia.



Olivia mendonte shumë për shqetësimet e veta.