

憂慮盒子

奧莉薇雅·基特曼
(根據真實故事改寫)

這個故事發生在美國。

還沒放學奧莉薇雅就急急忙忙地走出教室，她盡量避開別人的視線。

今天是奧莉薇雅接受治療的第一天，媽媽向她說明，現在要去見一位能夠幫助她緩解憂慮的醫生。奧莉薇雅常常感到很擔憂，有時候她擔心得睡不著覺，也很難盡情與和朋友一起玩。

奧莉薇雅和媽媽一起上了車，沒精打采地坐在座位上。

「你還好嗎？」媽媽問道。

奧莉薇雅過了一會兒才回答，「我為什麼一定要去看醫生？」

媽媽開動了車子。「天父賜給我們醫生是為了幫助我

們，就像祂賜給我們其他事物來幫助我們一樣，像是朋友和經文。你還記得我們做的經文鏈嗎？」

奧莉薇雅點點頭，媽媽幫她找出了有助於緩解憂慮的經文章節，並在每一節經文旁邊，寫上一節經文的出處。當晚奧莉薇雅擔心不已時，她就會祈禱，然後從經文中找出經文鏈中的一節來讀，她會接著讀其中的其他經文，直到她可以入睡為止。

奧莉薇雅和媽媽走進醫生的辦公室後，波希醫生做了自我介紹。她詢問了奧莉薇雅的感受，奧莉薇雅講了幾件她所擔憂的事。

「很多人都會有這種稱為焦慮的感受，」波希醫生說。「他們和



奧莉薇雅常常
感到很擔憂。



你一樣總是感到很擔憂，不過你可以做一些事來幫助你緩解憂慮。你可以和我一起試試其中一件嗎？」

奧莉薇雅看著自己的鞋子，點點頭。

波希醫生遞給奧莉薇雅一個小盒子，「這是憂慮盒子，它會保管好我們的憂慮，這樣我們就不必去想它們了。」

奧莉薇雅把盒子拿在手裡翻來覆去地看了看，覺得並沒有什麼特別之處。

「下回你感到擔心害怕時，就把你的憂慮寫在一張小紙條上放進盒子裡，」波希醫生說。「然後每天選一個時間打開盒子，作為憂慮時間。如果還沒有到憂慮時間你就開始擔心了，可以對自己說：『我現在不需要想這件事。』」

奧莉薇雅說：「好的。」波希醫生幫她把最擔心的幾件事寫下來，然後奧莉薇雅把它們塞進盒子裡。

那天晚些時候，奧莉薇雅擔憂的一件事突然在她腦海中冒出來。她告訴自己，它在憂慮盒子裡，我可以之後再來擔心它。她試著不再去想這件事，而是和弟弟一起玩。

快要到睡覺的時間了，奧莉薇雅覺得很緊張，晚上是她憂慮最嚴重的時刻。她把憂慮盒子和經文放在床邊，並把媽媽叫過來。

她問道：「要是這個方法沒有用呢？」

媽媽給了她一個擁抱，「那我們就再試試別的，天父會幫助你找到其他有用的方法。」

奧莉薇雅點點頭，「也許我也應該把這個憂慮寫下來放進憂慮盒子裡。」

「好主意。」媽媽說。她和奧莉薇雅一起作了禱告，這讓奧莉薇雅感覺好一些。

媽媽關燈後不久，一件令人擔憂的事在奧莉薇雅腦海中冒出來，她打開燈，把它寫下來放進盒子裡，等之後再來擔憂。她又作了一次禱告，祈求天父能安慰她。

然後她打開經文，找出有劃記的經文鏈經文。她找到的第一節經文是以賽亞書41：10，上面寫著：「你不要害怕，因為我與你同在。」

在這節經文旁邊，媽媽寫的是「教義和聖約書6：36」。奧莉薇雅找到這節經文，然後大聲讀出來：「在每個思想上都要仰望我；不要懷疑，不要懼怕。」

她感到很平安，雖然她知道可能還是會想到更多令人擔憂的事，但是天父賜給她許多事物來幫助她感覺更好。祂回答了她的祈禱，這對她幫助很大！●



翻到下一頁
來製作一條經文鏈，
就像奧莉薇雅一樣！