

# Az aggodalmas doboz

Írta: Olivia Kitterman

(Igaz történet alapján, magyar átdolgozás)

Ez a történet eredetileg az Amerikai Egyesült Államokban játszódott.

Olívia még az óra vége előtt kisietett az osztályteremből. Megpróbált nem a szemébe nézni senkinek.

Ma volt az első napja, hogy Olívia terápiára megy. Az anyukája elmagyarázta, hogy találkozni fog egy orvossal, aki segíteni tud neki majd az aggodalmaiban. Olívia nagyon sokszor aggódott. Néha annyira, hogy nehezebb esett elaludni vagy jól éreznie magát a barátaival.

Olívia beszállt az autóba Anyuhoz, és az ülésébe süppedt.

„Jól vagy?” – kérdezte Anyu.

Olívia nem válaszolt azonnal. „Miért kell orvoshoz mennem?”

Anyu elindult az autóval.

„Mennyei Atya azért ad nekünk

orvosokat, hogy segítsenek nekünk. Pont úgy, ahogy más dolgokat is ad, hogy segítsen: például barátokat és szentírásokat. Emlékszel a szentírásláncre, amelyet készítettünk?”

Olívia bólintott. Anya segített neki olyan szentírásveteket találni, amelyek segítséget nyújtottak az aggodalmaiban. Anya minden egyes vershez odaírta, hogy hol találja meg a következőt.

Amikor Olívia este aggódni kezdett, elmondott egy imát, és megkereste a szentírásokban az egyik ilyen verset. Aztán addig olvasta a láncban következő többi verset, amíg el nem tudott aludni.

Amikor Olívia és Anya beléptek az orvosi rendelőbe, Pósa doktornő bemutatkozott. Kérdéseket tett fel Olíviának az érzéseiről. Olívia



mesélt neki egy kicsit az aggodalmairól.

„Sok ember tapasztal valamit, amit szorongásnak nevezünk – magyarázta Pósa doktornő. – Sokat aggódnak, mint te. De megtehetsz néhány dolgot, ami segít, hogy kevésbé aggódj. Megpróbálkoznál velem az egyikkel?”

Olívia a cipője orrát bámulta és bólintott.

Pósa doktornő odanyújtott egy dobozkat Olíviának. „Ez egy aggodalmas doboz. Biztonságban tartja az aggodalmainkat, hogy ne is kelljen rájuk gondolnunk.”

Olívia megforgatta a kezében a dobozt. Semmi különös nem látott rajta.

„Amikor legközelebb félsz, írd fel az aggodalmadat egy papírcédulára, és tedd a dobozba – javasolta Pósa doktornő. – Azután válassz egy időpontot, amikor mindennap kinyitod a dobozt. Ez lesz az aggodalomidő. Ha az aggodalomidő előtt aggódsz bármin, mondd magadban: »Ezen nem kell most gondolkodnom.«”

„Rendben” – felelte Olívia. Dr. Pósa segített neki leírni a legnagyobb aggodalmait, Olívia pedig a dobozba tette őket.

A nap folyamán Olíviának eszébe jutott az egyik aggodalma. *Ott van az aggodalmas dobozban – mondta magában. – Majd később aggódom rajta.* Próbált nem gondolni rá többet. Inkább játszott a testvérel.

Amikor eljött a lefekvés ideje, Olívia idegesnek érezte magát. Estére lettek az aggodalmai a legrosszabbak. Az ágya mellé tette az aggodalmas dobozát és a szentírásait, és szólt Anyunak.

„Mi lesz, ha nem működik?” – kérdezte.

Anyu megölelte. „Akkor tovább próbálkozunk. Mennyei Atya segít majd, hogy más módokat találj, amelyek beválnak.”

Olívia bólintott. „Talán ezt is le kellene írnom, és betenni az aggodalmas dobozba.”

„Nagyon jó ötlet!” – felelte Anyu. Elmondott egy imát Olíviával. Ettől Olívia egy picit jobban érezte magát.

Nem sokkal azután, hogy Anyu leoltotta a villanyt, Olívia fejében felbukkant egy aggodalom. Felkapcsolta a lámpáját. Leírta az aggodalmat, és betette a dobozba, későbbre. Elmondott még egy imát, hogy vigaszt kérjen Mennyei Atyától.

Aztán kinyitotta a szentírásait, és kikeresett egy beszínezett verset a szentírásláncából. Az első, amelyet talált, az Ésaiai 41:10 volt. Az állt benne, hogy „ne félj, mert én veled vagyok”.

A vers mellé Anyu odaírta: Tan és szövetségek 6:36. Olívia megkereste ezt a szentírásvet is, és hangosan felolvasta. „Minden gondolatban reám tekintsetek; ne kételkedjete, ne féljete!”

Olívia megnyugvást érzett. Tudta, hogy valószínűleg további aggodalmak is eszébe jutnak majd. Mennyei Atya viszont sok mindent adott neki, hogy segítsen jobban éreznie magát. Megválaszolta az imáit. És ez rengeteget segített! ●



Lapozz, és készíts egy szentírásláncot, ahogy Olívia is tette!

Olívia sokat gondolt az aggodalmaira.