Ang
Kahon ng mga Alalahanin

Ni Olivia Kitterman
(Batay sa tunay na buhay)

Ang kuwentong ito ay nangyari sa USA.

Nagmamadaling lumabas ng silid-aralan si Olivia bago pa man natapos ang pasok sa eskuwela. Sinikap niyang huwag tumingin kaninuman.

Ngayon ang unang araw ng therapy ni Olivia. Ipinaliwanag ng kanyang ina na makikipagkita siya sa isang doktor na makakatulong sa kanyang mga alalahanin. Nag-alala nang husto si Olivia. Kung minsa'y alalang-alala siya kaya hirap siyang matulog o makipagsaya sa mga kaibigan niya.

Sumakay sa kotse si Olivia kasama si Inay at yumukyok siya sa kanyang upuan.

"OK ka lang ba?" tanong ni Inay.

Sumandaling hindi sumagot si Olivia. "Bakit ko po kailangang magpunta sa doktor?"

Sinimulang paandarin ni Inay ang kotse. "Binibigyan tayo ng Ama sa Langit ng mga doktor para tulungan tayo. Tulad ng pagbibigay Niya sa atin ng iba pang mga bagay para tulungan tayo, tulad ng mga kaibigan at ng mga banal na kasulatan. Naaalala mo ba ang scripture chain na ginawa natin?"

Tumango si Olivia. Tinulungan siya ni Inay na maghanap ng mga talata sa banal na kasulatan na nakatulong sa kanyang mga alalahanin. Sa bawat talata, isinulat ni Inay kung saan matatagpuan ang kasunod. Kapag nag-aalala si Olivia sa gabi, nagdarasal siya at naghahanap ng isa sa mga talata sa mga banal na kasulatan. Pagkatapos ay binabasa niya ang iba pang mga talata sa chain o kadena hanggang sa makatulog siya.

Nang pumasok sina Olivia at Inay sa opisina ng doktor, ipinakilala ni Dr. Posy ang sarili niya. Tinanong niya si Olivia tungkol sa mga nadarama niya. Nagkuwento nang kaunti si Olivia tungkol sa kanyang mga alalahanin.

Inisip nang husto ni Olivia ang kanyang mga alalahanin.

"Maraming taong nakakaramdam ng tinatawag na pagkabalisa," sabi ni Dr. Posy. "Nag-aalala sila nang husto tulad mo. Pero maaari kang gumawa ng ilang bagay para hindi ka gaanong mag-alala. Puwede ba nating subukan ang isa sa mga ito?"

Tumingin si Olivia sa sapatos niya at tumango.

Inabutan ni Dr. Posy si Olivia ng isang maliit na kahon. "Ito ay isang kahon ng mga alalahanin. Pinapanatili nitong ligtas ang ating mga alalahanin, kaya hindi natin kailangang isipin ang mga ito."

Ibinaligtad ni Olivia ang kahon na hawak niya. Hindi naman ito mukhang espesyal.

"Sa susunod na matakot ka, isulat mo sa isang papel ang alalahanin mo at ipasok mo iyon sa kahon," sabi ni Dr. Posy. "Pagkatapos ay pumili ka ng oras para buksan ang kahon araw-araw para sa oras para mag-alala. Kung nag-aalala ka tungkol sa anumang bagay bago sumapit ang oras para mag-alala, sabihin mo, 'Hindi ko kailangang isipin ito ngayon.'"

"OK po," sabi ni Olivia. Tinulungan siya ni Dr. Posy na isulat ang pinakamalalaki niyang alalahanin, at ipinasok ni Olivia ang mga iyon sa loob ng kahon.

Kalaunan noong araw na iyon, pumasok sa isip ni Olivia ang isa sa mga alalahanin. *Nasa loob iyon ng kahon ng mga alalahanin*, sabi niya sa sarili. *Mamaya na lang ako mag-aalala tungkol doon.* Sinikap niyang tumigil sa kaiisip tungkol doon. Nakipaglaro na lang siya sa kapatid niyang lalaki.

Nang oras na para matulog, kinabahan si Olivia. Sa gabi tumitindi ang mga alalahanin niya. Inilagay niya ang kanyang kahon ng mga alalahanin at kanyang mga banal na kasulatan sa tabi ng kama niya at tinawag si Inay.

"Paano po kung hindi ito umubra?" tanong niya.

Niyakap siya ni Inay. "Kung magkagayo'y patuloy tayong magsisikap. Tutulungan ka ng Ama sa Langit na makahanap ng iba pang mga paraan na nakatulong."

Tumango si Olivia. "Siguro po dapat ko ring isulat iyon para isama sa kahon ng mga alalahanin."

"Magandang ideya," sabi ni Inay. Nagdasal sila ni Olivia. Bumuti nang kaunti ang pakiramdam ni Olivia dahil doon.

Ilang sandali matapos patayin ni Inay ang mga ilaw, may isang alalahaning pumasok sa isipan ni Olivia. Sinindihan niya ang kanyang ilawan. Isinulat niya ang alalahanin at ipinasok iyon sa kahon para balikan kalaunan. Nagdasal siya ulit para hilingin sa Ama sa Langit na panatagin siya.

Pagkatapos ay binuklat niya ang kanyang mga banal na kasulatan at naghanap ng naka-highlight na talata mula sa kanyang scripture chain. Ang una niyang natagpuan ay ang Isaias 41:10. Sabi roon, "Huwag kang matakot, sapagkat ako'y kasama mo."

Sa tabi ng talata, isinulat ni Inay ang "Doktrina at mga Tipan 6:36." Hinanap ni Olivia ang talatang iyon at binasa iyon nang malakas. "Isaalang-alang ako sa bawat pag-iisip; huwag mag-alinlangan, huwag matakot."

Napanatag si Olivia. Alam niya na malamang na may iba pa siyang iisiping mga alalahanin. Pero binigyan siya ng Ama sa Langit ng maraming bagay para tulungan siyang gumanda ang pakiramdam niya. Nasagot Niya ang kanyang mga dalangin. At malaki ang naitulong niyon! ●

MGA LARAWANG-GUHIT NI JENNIFER NAALCHIGAR