

Áhyggjukassinn

Olivia Kitterman
(Byggt á sannri sögu)

Þessi saga gerðist í Bandaríkjunum.

Olivia flýtti sér út úr kennslustofunni áður en skólanum lauk. Hún reyndi að líta ekki í augu neins.

Í dag var fyrsti dagur meðferðar Oliviu. Mamma hennar útskýrði að hún myndi hitta lækni sem gæti hjálpað henni með áhyggjur hennar. Olivia var oft mjög áhyggjufull. Stundum var hún svo áhyggjufull að það var erfitt að sofa eða skemmta sér með vinum sínum.

Olivia fór upp í bílinn með mömmu og húkti í sætinu.

„Er allt í lagi?“ spurði mamma.

Olivia svaraði ekki um stund.

„Hvers vegna þarf ég að fara til læknis?“

Mamma byrjaði að aka.

„Himneskur faðir gefur okkur

lækna til að hjálpa okkur. Alveg eins og hann gefur okkur aðra hluti til að hjálpa okkur, eins og vini og ritningarnar. Manstu ritningalestrarkeðjuna sem við bjuggum til?“

Olivia kinkaði kalli. Mamma hennar hafði hjálpað henni að finna ritningavers sem hjálpuðu henni með áhyggjurnar. Við hvert vers, skrifaði mamma hvar næsta vers væri að finna. Þegar Olivia var áhyggjufull á kvöldin til, fór hún með bæn og fann eitt af versunum í ritningunum. Síðan las hún hin versin í keðjunni þar til hún gat sofnað.

Þegar Olivia og mamma gengu inn á læknastofuna, kynnti Posy lækni sig. Hún spurði Oliviu um tilfinningarnar hennar. Olivia sagði henni pínulítið frá áhyggjum sínum.



„Fullt af fólki er með svokallaðann kvíða,“ sagði Posy lækni. „Það er með áhyggjur rétt eins og þú. En þú getur gert nokkra hluti sem hjálpa þér að finna minna fyrir áhyggjum. Geturðu prófað einn af þeim með mér?“

Olivia leit niður á skóna sína og kinkaði kalli.

Posy lækni rétti Oliviu lítinn kassa. „Þetta er áhyggjukassi. Hann geymir áhyggjur okkar, svo við þurfum ekki að hugsa um þær.“

Olivia velti kassanum í höndum sér. Hann leit ekkert út fyrir að vera neitt sérstakur.

„Næst þegar þú ert hrædd, skrifaðu þá áhyggjur þínar á blaðsnepil og settu hann í kassann,“ sagði Posy lækni. „Veldu svo tíma til að opna kassann á hverjum degi fyrir áhyggjutíma. Ef þú hefur áhyggjur af einhverju fyrir áhyggjutímann, skaltu segja, „ég þarf ekki að hugsa um þetta núna.““

„Allt í lagi,“ sagði Olivia. Posy lækni hjálpaði henni að skrifa niður stærstu áhyggjurnar hennar og Olivia setti þær í kassann.

Síðar þann dag, skaut einni áhyggju upp í huga hennar. Hún er í áhyggjukassanum, sagði hún við sjálfa sig. Ég get haft áhyggjur af því síðar. Hún reyndi að hætta að hugsa um það. Hún lék þess í stað við bróður sinn.

Þegar háttatími kom, var Olivia kvíðin. Áhyggjur hennar voru verstar á kvöldin. Hún setti áhyggjukassann og ritningarnar sínar við rúmið sitt og kallaði á mömmu.

„Hvað ef það virkar ekki?“ spurði hún.

Mamma faðmaði hana að sér. „Þá höldum við áfram að reyna. Himneskur faðir mun hjálpa þér að finna aðrar leiðir sem hjálpa.“

Olivia kinkaði kalli. „Kannski ætti ég líka að skrifa það niður og setja í áhyggjukassann.“

„Frábær hugmynd,“ sagði mamma. Hún fór með bæn með Oliviu. Það hjálpaði Oliviu að líða aðeins betur.

Stuttu eftir að mamma slökkti ljósin, skaut áhyggju upp í kalli hennar. Hún kveikti á lampanum. Hún skrifaði áhyggjuna niður og setti hana í kassann til að fást við síðar. Hún fór með aðra bæn til þess að biðja himneskan föður um að hughreysta hana.

Síðan opnaði hún ritningarnar sínar og leitaði að undirstrikuðu versu úr ritningakeðjunni. Það fyrsta sem hún fann var Jesaja 41:10 Þar segir, „Óttast þú eigi, því að ég er með þér.“

Við hliðina á versinu hafði mamma skrifað „Kenning og sáttmálar 6:36.“ Olivia leitaði að því versu og las það upphátt. Beinið öllum hugsunum yðar til mín. Efist ekki, óttist ekki.

Olivia fann fyrir friðsæld. Hún vissi að hún myndi sennilega hugsa upp fleiri áhyggjur. En himneskur faðir hafði gefið henni marga hluti til þess að hjálpa henni að líða betur. Hann hafði svarað bænum hennar. Og það hjálpaði mikið! ●



Snúðu við blaðsíðunni til að búa til ritningarlestrarkeðju, eins og Olivia gerði.

Olivia hugsaði mikið um áhyggjur sínar.