

# Raižu kastīte

**Olīvija Kitermane**

(Stāsts ir balstīts uz patiesiem notikumiem)

Šie notikumi risinājās ASV.

Olīvija steidzās ārā no savas klases, pirms stundas bija beigušās. Viņa centās nevienam neskatīties acīs.

Šodien bija Olīvijas pirmā terapijas diena. Viņas mamma paskaidroja, ka viņa tiksies ar ārsti, kura viņai palīdzēs tikt galā ar viņas satraukumu. Olīvija bieži jūta satraukumu. Dažreiz viņa jutās tik satraukta, ka nevarēja pagulēt vai paspēlēties ar draugiem.

Olīvija ar mammu iekāpa mašīnā un ieslīdēja sēdekļi.

„Vai ar tevi viss kārtībā?” mamma jautāja.

Olīvija brīdi klusēja. „Kāpēc man ir jāiet pie ārsta?”

Mamma sāka braukt. „Debesu Tēvs mums dod ārstus, lai

mums palīdzētu. Tieši tāpat kā daudz ko citu, kas mums palīdz, piemēram, draugus un Svētos Rakstus. Vai atceries Svēto Rakstu pantu virkni, ko mēs uztaisījām?”

Olīvija piekrītoši pamāja ar galvu. Mamma viņai bija palīdzējusi sameklēt Svēto Rakstu pantus, lai tie viņai palīdzētu satraukuma brīžos. Pie katra panta mamma pierakstīja klāt atsauci uz nākamo pantu.

Kad Olīvija vakarā jūta satraukumu, viņa noskaitīja lūgšanu un sameklēja vienu no šiem pantiem Svētajos Rakstos. Pēc tam viņa sāka lasīt citus pantus šajā virknē, līdz varēja aizmigt.

Kad Olīvija ar mammu iegāja ārstes kabinetā, ārste Pouzija ar sevi iepazīstināja. Viņa iztaujāja



Olīviju par viņas sajūtām. Olīvija viņai nedaudz pastāstīja par savām raizēm.

„Daudziem cilvēkiem ir kas tāds, ko sauc par trauksmi,” teica ārste Pouzija. „Arī viņi, tāpat kā tu, bieži jūt satraukumu. Taču tu vari darīt ko tādu, kas tev palīdzēs justies mierīgāk. Vai izmēģināsi to kopā ar mani?”

Olīvija paskatījās uz savām korpēm un piekrītoši pamāja.

Ārste Pouzija iedeva Olīvijai mazu kastīti. „Šī ir raižu kastīte. Tajā mēs ieliekam savas raizes, lai mums par tām nevajadzētu domāt.”

Olīvija pagrozīja kastīti. Neizskatījās, ka tajā būtu kas īpašs.

„Nākamreiz, kad tu būsi nobijusies, uzraksti savas raizes uz papīra lapiņas un ieliec šajā kastītē,” teica ārste Pouzija. „Katru dienu atver kastīti, lai pārskatītu savas raizes. Ja tevi kaut kas satrauc, pirms tu to atver, pasaki sev: „Man par to tagad nav jādomā.””

„Labi,” teica Olīvija. Ārste Pouzija viņai palīdzēja uzrakstīt viņas lielākās raizes, un Olīvija tās ielika kastītē.

Vēlāk Olīvijai prātā ienāca viena no viņas satraucošajām domām. „Tā ir raižu kastītē,” viņa sev teica. „Es par to varu satraukties vēlāk.” Viņa centās par to nedomāt. Tā vietā viņa spēlējās ar savu brāli. Kad pienāca gulētiešanas laiks, Olīviju pārņēma nemiers. Šajā laikā viņa parasti izjuta vislielāko

satraukumu. Viņa nolika savu raižu kastīti un Svētos Rakstus pie gultas un pasauca mammu.

„Ja nu tas nepalīdzēs?” viņa jautāja.

Mamma viņu apskāva. „Tad mēs turpināsim censties. Debesu Tēvs tev palīdzēs kā citādi.”

Olīvija piekrītoši pamāja ar galvu. „Varbūt man arī šo vajadzētu pierakstīt un ielikt raižu kastītē.”

„Lieliska doma,” mamma teica. Viņa noskaitīja lūgšanu kopā ar Olīvijai. Tas Olīvijai lika justies nedaudz labāk.

Nedaudz vēlāk, kad mamma izslēdza gaismu, Olīvijai atkal prātā ienāca satraucoša doma. Viņa ieslēdza lampu. Viņa to uzrakstīja un ielika kastītē vēlākam laikam. Viņa noskaitīja vēl vienu lūgšanu, kurā lūdza Debesu Tēvam viņu mierināt.

Tad viņa atvēra savus Svētos Rakstus un sameklēja vienu no iekrāsotajiem pantiem savā Svēto Rakstu pantu virknē. Pirmais, ko viņa atrada, bija Jesajas 41:10. Tajā bija teikts: „Nebīsties, jo Es esmu ar tevi!”

Blakus pantam mamma bija uzrakstījusi „Mācības un Derību 6:36”. Olīvija sameklēja šo pantu un to skaļi nolasīja. „Griezieties pie Manis katrā domā, nešaubieties, nebaidieties.”

Olīvija sajuta mieru. Viņa zināja, ka, visticamāk, viņai prātā ienāks vēl dažas satraucošas domas. Taču Debesu Tēvs viņai bija devis daudz ko tādu, kas viņai palīdzēja justies labāk. Viņš bija atbildējis uz viņas lūgšanām. Un tas ļoti palīdzēja! ●



Pāršķir lappusi un izveido Svēto Rakstu pantu virkni, tāpat kā Olīvija!

Olīvijai bieži vien bija satraucošas domas.