

กล่องกังวล

โดย โอลิเวีย คิตเตอร์แมน
(เรียบเรียงจากเรื่องจริง)

เรื่องนี้เกิดขึ้นในสหรัฐอเมริกา

โอลิเวียรีบออกจากห้องเรียนก่อน โรงเรียนเลิก

เธอพยายามไม่มองหน้าใคร

วันนี้เป็นวันแรกของการบำบัดของโอลิเวีย คุณแม่อธิบายว่าเธอจะไปพบแพทย์ที่สามารถช่วยให้เธอรับมือกับความวิตกกังวลได้ โอลิเวียรู้สึกกังวลมาก บางครั้งเธอรู้สึกกังวลมากจนนอนไม่หลับหรืออยากที่จะไปเล่นสนุกกับเพื่อนๆ

โอลิเวียขึ้นรถกับคุณแม่และนั่งตัวงอบนที่นั่ง

“เป็นอะไรรีเปล่าลูก?” คุณแม่ถาม โอลิเวียไม่ตอบครู่หนึ่ง “ทำไมหนูต้องไปหาหมอด้วยคะ?”

คุณแม่เริ่มขับรถ “พระบิดาบนสวรรค์ประทานหมอมือเพื่อช่วยเรา

เหมือนที่พระองค์ประทานสิ่งอื่นๆ เพื่อช่วยเรา เช่น เพื่อนฝูง และพระคัมภีร์ ลูกจำห่วงโซ่ข้อความพระคัมภีร์ที่เราสร้างร่วมกันได้ไหม?”

โอลิเวียพยักหน้า คุณแม่ช่วยเธอหาข้อพระคัมภีร์ที่ช่วยเธอคลายกังวล ในแต่ละข้อ คุณแม่เขียนว่าจะหาข้อต่อไปได้ที่ใด เมื่อโอลิเวียกังวลในตอนกลางคืน เธอจะกล่าวคำสวดอ้อนวอนและหาพระคัมภีร์ข้อหนึ่ง จากนั้นเธอจะอ่านข้ออื่นๆ ในห่วงโซ่จนกว่าเธอจะนอนหลับ เมื่อโอลิเวียและคุณแม่เดินเข้าไปในห้องทำงานของแพทย์ ดร. โพซิ่งกล่าวแนะนำตัว เธอถามโอลิเวียถึงความรู้สึกของเธอ โอลิเวียเล่าความกังวลใจให้คุณหมอฟังนิดหน่อย

“หลายคนมีอาการที่เรียกว่าความวิตก



กังวล” ดร. โพซิ่งพูด “พวกเขา มักจะรู้สึกกังวลมากเหมือนกับหนู แต่หนูสามารถทำบางอย่างเพื่อให้รู้สึกกังวลน้อยลงได้ เรามาลองทำด้วยกันไหม?”

โอลิเวียมองไปที่รองเท้าของเธอและพยักหน้า ดร. โพซิ่งยื่นกล่องเล็กๆ ให้โอลิเวีย “นี่เป็นกล่องกังวลจะมันเก็บความกังวลของเราไว้ เพื่อที่เราจะได้ไม่ต้องคิดถึงมัน”

โอลิเวียพลิกกล่องไปมาในมือ มันดูไม่มีอะไรเป็นพิเศษ “ครึ่งต่อไปที่หนูรู้สึกกลัว ให้เขียนความกังวลของหนูลงในแผ่นกระดาษและใส่ไว้ในกล่อง” ดร. โพซิ่งพูด “จากนั้นให้เลือกเวลาเปิดกล่องทุกวันเพื่อคลายความกังวล ถ้าหนูเกิดรู้สึกกังวลขึ้นมาก่อนเวลานั้น ให้พูดว่า ‘ฉันไม่จำเป็นต้องคิดเรื่องนี้ตอนนี้’”

“ตกลงค่ะ” โอลิเวียตอบ ดร. โพซิ่งช่วยเธอเขียนความกังวลที่ใหญ่ที่สุดของเธอ และโอลิเวียก็ใส่ลงไปในกล่อง

ต่อมาในวันนั้น ความกังวลอย่างหนึ่งของโอลิเวียก็ผุดขึ้นมาในหัวเธอ มันอยู่ในกล่องกังวล เธอบอกตนเองไว้ฉันค่อยกังวลเรื่องนี้ทีหลัง เธอพยายามเลิกคิดเรื่องนั้น เธอเล่นกับน้องชายแทน

เมื่อถึงเวลาเข้านอน โอลิเวียรู้สึกวิตก ช่วงกลางคืนเป็นเวลาที่มีความกังวลของเธอรุนแรงที่สุด เธอวางกล่องกังวลและพระคัมภีร์ไว้ข้างเตียงและเรียกคุณแม่มา

“แล้วถ้ามันไม่ได้ผลล่ะคะ?” เธอถาม คุณแม่กอดโอลิเวียไว้ “เราก็พยายามต่อไป พระบิดาบนสวรรค์จะทรงช่วยให้ลูกพบวิธีอื่นที่ช่วยได้”

โอลิเวียพยักหน้า “หนูน่าจะเขียนมันลงในกล่องกังวลด้วย”

“เป็นความคิดที่ดีจัง” คุณแม่ตอบ คุณแม่กล่าวคำสวดอ้อนวอนกับโอลิเวีย ซึ่งทำให้เธอรู้สึกดีขึ้นบ้าง

ครู่หนึ่งหลังจากคุณแม่เปิดไฟ ความกังวลอีกอย่างผุดขึ้นมาในหัวของโอลิเวีย เธอเปิดไฟ เธอเขียนความกังวลนั้นลงไป แล้วใส่ลงในกล่องเพื่อไว้คู่ทีหลัง เธอสวดอ้อนวอนอีกครั้งเพื่อทูลขอพระบิดาบนสวรรค์ให้ทรงปลดปล่อยเธอ

จากนั้นเธอเปิดพระคัมภีร์และมองหาข้อพระคัมภีร์ที่เน้นไว้จากห่วงโซ่พระคัมภีร์ของเธอ ข้อแรกที่เธอพบคืออิสยาห์ 41:10 ซึ่งเขียนว่า “อย่ากลัวเลย เพราะเราอยู่กับเจ้า”

ข้างๆ ข้อนั้น คุณแม่เขียนว่า “หลักคำสอนและพันธสัญญา 6:36” โอลิเวียค้นหาพระคัมภีร์ข้อนั้นและอ่านออกเสียง “จงดูที่เราในความนึกคิดทุกอย่าง; อย่าสงสัย, อย่ากลัว.”

โอลิเวียรู้สึกถึงความสงบสุข เธอรู้เลยว่าเธอคงนึกถึงความกังวลอย่างอื่นอีก แต่พระบิดาบนสวรรค์ประทานหลายสิ่งเพื่อช่วยให้เธอรู้สึกดีขึ้น พระองค์ทรงตอบคำสวดอ้อนวอนของเธอ และนั่นช่วยได้มาก! ●



พลิกหน้าเพื่อทำห่วงโซ่พระคัมภีร์ เหมือนที่โอลิเวียทำ!

โอลิเวียนึกถึงความกังวลของเธอบ่อยๆ

ภาพประกอบโดยเจนนิเฟอร์ บาลด์วิน