

Chiếc Hộp Chứa Lo Lắng

Bài của Olivia Kitterman

(Dựa trên một câu chuyện có thật)

Câu chuyện này diễn ra tại Hoa Kỳ.

Olivia vội vã rời khỏi lớp học trước khi giờ học kết thúc. Em cố gắng không nhìn vào mắt ai cả.

Hôm nay là ngày trị liệu đầu tiên của Olivia. Mẹ cô bé giải thích rằng Olivia sẽ gặp một bác sĩ có thể giúp em giải quyết những lo lắng của mình. Olivia cảm thấy lo lắng rất nhiều. Đôi khi cô bé cảm thấy lo lắng đến mức khó ngủ hoặc khó vui chơi với bạn bè của mình.

Olivia lên xe với mẹ và ngồi phịch xuống ghế.

"Con có ổn không?" Mẹ hỏi.

Olivia đã không trả lời trong giây lát.

"Tại sao con phải đi gặp bác sĩ?"

Mẹ bắt đầu lái xe đi. "Cha Thiên Thượng ban cho chúng ta các bác sĩ để giúp đỡ chúng ta. Cũng giống như cách Ngài ban cho chúng ta những điều khác để

giúp đỡ chúng ta, như bạn bè và thánh thư. Con có nhớ đến chuỗi thánh thư mà chúng ta đã cùng thực hiện không?"

Olivia gật đầu. Mẹ đã giúp cô bé tìm ra những câu thánh thư giúp em giải tỏa những lo lắng. Ở mỗi câu, Mẹ đã ghi ra nơi để tìm câu tiếp theo. Khi Olivia lo lắng vào ban đêm, cô bé thường dâng lên một lời cầu nguyện và tìm một trong những câu thánh thư. Sau đó, cô bé sẽ đọc những câu thánh thư trong chuỗi đó cho đến khi em có thể ngủ được.

Khi Olivia và Mẹ bước vào phòng khám, Bác Sĩ Posy đã tự giới thiệu mình. Cô ấy hỏi Olivia về cảm xúc của mình.

Olivia kể cho Bác Sĩ nghe một chút về những lo lắng của mình.



"Rất nhiều người mắc một triệu chứng gọi là lo âu," Bác Sĩ Posy nói. "Họ cảm thấy lo lắng rất nhiều giống như cháu vậy. Nhưng cháu có thể làm một số thứ để giúp mình cảm thấy ít lo lắng hơn. Cháu có thể thử một vài thứ với cô không?"

Olivia nhìn vào đôi giày của mình và gật đầu.

Bác Sĩ Posy đưa cho Olivia một cái hộp nhỏ. "Đây là chiếc hộp chứa lo lắng. Nó sẽ giữ cho những lo lắng của chúng ta được an toàn, vậy nên chúng ta không cần phải nghĩ về chúng nữa."

Olivia xoay đi xoay lại chiếc hộp trên tay. Nó trông không có gì đặc biệt cả.

"Lần tới khi cháu cảm thấy lo lắng, hãy viết nỗi lo lắng của mình ra một mảnh giấy, rồi bỏ vào trong hộp," Bác Sĩ Posy nói. "Sau đó, mỗi ngày cháu hãy chọn ra một thời điểm mở hộp, gọi là 'giờ lo lắng'. Nếu cháu lo lắng về bất cứ điều gì trước 'giờ lo lắng', hãy nói: 'Tôi không cần phải nghĩ về điều này ngay bây giờ.'"

"ĐẠ," Olivia nói. Bác Sĩ Posy đã giúp cô bé viết những nỗi lo lắng lớn nhất của mình, và Olivia đã nhét chúng vào trong cái hộp.

Cuối ngày hôm đó, một trong những nỗi lo lắng của Olivia xuất hiện trong đầu em. *Cái này có trong hộp chứa lo lắng rồi, cô bé tự nhủ. Mình có thể lo lắng về điều đó sau.* Em ấy cố gắng ngừng suy nghĩ về điều đó. Thay vào đó, cô bé chơi với em trai mình.

Khi đến giờ đi ngủ, Olivia cảm thấy lo lắng. Ban đêm là lúc mà những nỗi lo lắng của cô bé trở nên tồi tệ nhất. Olivia đặt chiếc hộp chứa lo lắng và thánh thư của mình bên cạnh giường rồi gọi mẹ.

"Lỡ cách này không hiệu quả sao mẹ?" cô bé hỏi.

Mẹ ôm em ấy vào lòng. "Thì chúng ta sẽ tiếp tục cố gắng. Cha Thiên Thượng sẽ giúp con tìm ra những cách hữu ích khác."

Olivia gật đầu. "Có lẽ con cũng nên viết xuống điều đó rồi cho vào hộp thôi."

"Ý tưởng hay đấy," Mẹ nói. Mẹ đã dâng lên một lời cầu nguyện cùng với Olivia. Điều đó khiến em cảm thấy đỡ hơn một chút.

Một lúc sau khi mẹ tắt đèn, một nỗi lo lắng lại hiện lên trong đầu Olivia. Cô bé bật đèn lên. Em ấy đã viết xuống nỗi lo lắng rồi sau đó đặt nó vào trong chiếc hộp. Cô bé dâng lên một lời cầu nguyện khác để cầu xin Cha Thiên Thượng an ủi mình.

Sau đó, cô bé mở thánh thư ra và tìm kiếm một câu thánh thư được đánh dấu từ chuỗi thánh thư của mình. Câu đầu tiên mà cô bé tìm thấy là Ê Sai 41:10. Câu ấy nói rằng, "Chớ sợ chi, ta ở cùng ngươi."

Bên cạnh câu đó, Mẹ đã viết "Giáo Lý và Giao Ước 6:36." Olivia tìm kiếm câu thánh thư đó và đọc lớn. "Hãy hướng về ta trong mọi ý nghĩ; chớ nghi ngờ, và chớ sợ hãi."

Olivia cảm thấy bình an. Cô bé biết có lẽ mình sẽ nghĩ đến nhiều điều lo lắng hơn. Nhưng Cha Thiên Thượng đã ban cho em ấy nhiều điều để giúp em cảm thấy tốt hơn. Ngài đã đáp ứng những lời cầu nguyện của cô bé. Và điều đó đã giúp ích rất nhiều!



Lật sang trang tiếp theo để làm một chuỗi thánh thư, giống như Olivia đã làm!



Olivia suy nghĩ rất nhiều về những lo lắng của mình.