

ԱՆԻՏՈՒԹՅԱՆ ԿՐՈՒՄԻ

Օլիվիա Քիթերման

(Հիմնված է իրական պատմության վրա)

Այս պատմությունը տեղի է ունեցել ԱՄՆ-ում:

Օլիվիան շտապ դուրս եկավ իր դասարանից՝ դասերը դեռ չավարտած: Նա փորձում էր ոչ մեկի աչքերին չհայել:

Այսօր Օլիվիայի թերապիայի առաջին օրն էր: Նրա մայրը բացատրեց, որ ինքը հանդիպելու է բժշկի հետ, որը կարող է օգնել իրեն իր անհանգստությունների հարցում: Օլիվիան հաճախ էր անհանգստություն զգում: Երբեմն նա այնքան էր անհանգստանում, որ դժվար էր լինում քնել կամ զվարճանալ իր ընկերների հետ:

Օլիվիան մայրիկի հետ նստեց մեքենան՝ անհանգիստ շարժումներ անելով տեղում:

«Լա՛վ ես», - հարցրեց մայրիկը:

Օլիվիան մի պահ չպատասխանեց: «Ես ինչո՞ւ պետք է այցելեմ բժշկին»:

Մայրիկը սկսեց վարել մեքենան: «Երկնային Հայրը մեզ բժիշկներ է տալիս,

որպեսզի օգնեն մեզ: Ճիշտ այնպես, ինչպես Նա մեզ տալիս է այլ բաներ՝ օգնելու համար, ինչպիսիք են ընկերները և սուրբ գրությունները: Հիշո՞ւմ ես սուրբ գրությունների շղթան, որը մենք պատրաստեցինք»:

Օլիվիան գլխով արեց: Մայրիկն օգնել էր նրան գտնել սուրբ գրությունների հատվածներ, որոնք օգնում էին նրան անհանգիստ պահերին: Յուրաքանչյուր հատվածում մայրիկը գրում էր, թե որտեղ գտնել հաջորդը: Երբ Օլիվիան անհանգստություն էր զգում գիշերով, նա աղոթում էր և գտնում սուրբ գրությունների հատվածներից մեկը: Այնուհետև նա կարդում էր շղթայի մյուս հատվածները, մինչև որ կարողանար քնել:

Երբ Օլիվիան և մայրիկը մտան բժշկի գրասենյակ, բժիշկ Պոսին ներկայացավ: Նա Օլիվիային հարցրեց իր զգացողությունների մասին: Օլիվիան մի փոքր



պատմեց նրան իր անհանգստությունների մասին:

«Շատ մարդկանց մոտ հանդիպում է մի երևույթ, որը կոչվում է անհանգստություն», - ասաց Բժիշկ Պոսին: «Նրանք շատ են անհանգստանում, ինչպես դու: Բայց դու կարող ես անել որոշ բաներ, որոնք կօգնեն քեզ ավելի քիչ անհանգստանալ: Կարո՞ղ ես փորձել դրանցից մեկն ինձ հետ»:

Օլիվիան նայեց կոշիկներին և գլխով արեց: Բժիշկ Պոսին Օլիվիային տվեց մի փոքր տուփ: «Սա անհանգստության տուփ է: Այն ապահով պահում է մեր անհանգստությունները, այնպես որ մենք պատճառ չունենք մտածելու դրանց մասին»:

Օլիվիան զննեց տուփը: Նա ոչ մի առանձնահատուկ բան չնկատեց: «Հաջորդ անգամ, երբ վախ կզգաս, գրի ըր անհանգստությունը թղթի վրա և դիր այն տուփի մեջ», - ասաց Պոսին: «Այնուհետև ժամանակ ընտրեք և տուփը ամեն օր բացեք անհանգստության ժամանակ: Եթե ինչ-որ բանի մասին անհանգստանում եք նախքան անհանգստության ժամը, ասեք. «Պետք չէ մտածել այս մասին հենց հիմա»:

«Լավ», - ասաց Օլիվիան: Բժիշկ Պոսին օգնեց նրան գրել իր ամենամեծ անհանգստությունները, իսկ Օլիվիան դրանք խցկեց տուփի մեջ:

Այդ օրը՝ ավելի ուշ Օլիվիայի անհանգստություններից մեկը հայտնվեց նրա գլխում: *Դա անհանգստության տուփի մեջ է*, - ասաց նա ինքն իրեն: *Ես կարող եմ անհանգստանալ այդ մասին ավելի ուշ*: Նա փորձում է չմտածել դրա մասին: Փոխարենը՝ նա սկսեց խաղալ իր եղբոր հետ:

Երբ քնելու ժամանակն էր, Օլիվիան սկսեց նյարդայնանալ: Գիշերն այն ժամանակն էր, երբ նրա անհանգստություններն ավելի էին վատթարանում: Նա դրեց իր անհանգստության տուփը և սուրբ գրությունները իր մահճակալի մոտ և կանչեց մայրիկին:

«Իսկ եթե դա չաշխատի», - հարցրեց նա: Մայրիկը գրկեց նրան: «Դե, մենք կշարունակենք փորձել: Երկնային Հայրը կօգնի քեզ գտնել այլ ուղիներ, որոնք օգնում են»:

Օլիվիան գլխով արեց: «Միգուցե ես դա նույնպես գրեմ անհանգստության տուփի համար»:

«Հիանալի միտք է», - ասաց մայրիկը: Նա աղոթեց Օլիվիայի հետ: Դա օգնեց Օլիվիային մի փոքր ավելի լավ զգալ:

Որոշ ժամանակ անց այն բանից հետո, երբ մայրիկը անջատեց լույսերը, Օլիվիայի գլխում անհանգստություն հայտնվեց: Նա միացրեց լամպը: Նա գրեց անհանգստությունը և դրեց այն տուփի մեջ՝ հետագայի համար: Նա մեկ այլ աղոթք ասաց՝ խնդրելու Երկնային Հորը մխիթարել իրեն:

Շտոո նա բացեց իր սուրբ գրությունները և փնտրեց ընդգծված հատված իր սուրբ գրությունների շղթայից: Մտաչին հատվածը, որ նա գտավ, եսայիա 41.10 էր: Այն ասում է. «Մի վախեցիր, որովհետև ես քեզ հետ եմ»:

Հատվածի կողքին մայրիկը գրել էր «Վարդապետություն և Ուխտեր 6.36»: Օլիվիան փնտրեց այդ սուրբ գրությունը և բարձրաձայն կարդաց: «Նայեք ինձ ձեր բոլոր մտորումներում. մի կասկածեք, մի վախեցեք»:

Օլիվիան խաղաղություն զգաց: Նա գիտեր, որ հավանաբար կմտածի ավելի շատ անհանգստությունների մասին: Բայց Երկնային Հայրը նրան շատ բաներ էր տվել, որպեսզի օգներ ավելի լավ զգալ իրեն: Նա պատասխանել էր նրա աղոթքներին: Եվ դա շատ օգնեց: ●



Երբեք էջը, որպեսզի պատրաստեք սուրբ գրությունների շղթա, ինչպես Օլիվիան էր պատրաստել:

Օլիվիան շատ էր մտածում իրեն անհանգստացնող հարցերի մասին: