

Cutia cu îngrijorări

Olivia Kitterman

(Bazat pe o întâmplare adevărată.)

Această întâmplare a avut loc în S.U.A.

Olivia a ieșit în grabă din sala ei de clasă înainte de a se termina școala. A încercat să nu privească pe nimeni în ochi.

Astăzi era prima zi de terapie a Oliviei. Mama ei i-a explicat că avea să se întâlnească cu un medic care o putea ajuta cu îngrijorările ei. Olivia era foarte îngrijorată. Uneori, era atât de îngrijorată că-i era greu să doarmă sau să se distreze cu prietenii ei.

Olivia s-a urcat în mașină cu mama și s-a trântit pe locul ei.

„Ești bine?”, a întrebat mama.

Olivia nu a răspuns pentru o clipă.

„De ce trebuie să mă duc la medic?”

Mama a început să conducă.

„Tatăl Ceresc ne dă medici pentru a ne ajuta. Tot așa cum El ne oferă alte lucruri pentru a ne ajuta,

precum prietenii și scripturile. Îți amintești diagrama pentru scripturi pe care a făcut-o?”

Olivia a dat din cap că da. Mama o ajutase să găsească versete scripturale care o ajutau cu îngrijorările ei. În dreptul fiecărui verset, mama a scris unde să-l găsească pe următorul. Când Olivia era îngrijorată noaptea, ea spunea o rugăciune și găsea unul dintre versetele din scripturi. Apoi, citea celelalte versete din diagramă până când putea să doarmă.

Când Olivia și mama au intrat în biroul medicului, dr. Posy s-a prezentat.

Ea a întrebat-o pe Olivia despre sentimentele ei. Olivia i-a spus puțin despre îngrijorările ei.

„Mulți oameni au ceva numit anxietate”, a spus dr. Posy. „Ei devin foarte îngrijorați, ca tine. Dar poți



face unele lucruri care te vor ajuta să te simți puțin mai puțin îngrijorată. Poți încerca unul dintre aceste lucruri cu mine?”

Olivia s-a uitat la pantofii ei și a dat din cap că da.

Dr. Posy i-a dat Oliviei o cutie mică. „Aceasta este o cutie cu îngrijorări. Ne păstrează îngrijorările în siguranță, așadar nu trebuie să ne gândim la ele.”

Olivia a întors cutia în mâinile ei. Nu părea să fie ceva special.

„Data viitoare când îți este teamă, scrie-ți îngrijorarea pe o foaie de hârtie și pune-o în cutie”, a spus dr. Posy. „Apoi, alege un timp în care să deschizi cutia în fiecare zi, ca timp pentru îngrijorări. Dacă te îngrijorezi în legătură cu ceva înainte de acel timp stabilit, spune: „Nu trebuie să mă gândesc la acest lucru acum”.

„Bine”, a spus Olivia. Dr. Posy a ajutat-o să scrie cele mai mari îngrijorări ale ei, iar Olivia le-a îndesat în cutie.

Mai târziu, în acea zi, una dintre îngrijorările Oliviei i-a venit în minte. Ea și-a spus: *Lucrul acesta este în cutia cu îngrijorări. Pot să mă îngrijorez în legătură cu acest lucru mai târziu.* Ea a încercat să nu se mai gândească la acel lucru. În schimb, s-a jucat cu fratele ei.

Când a trebuit să se culce, Olivia se simțea neliniștită. Noaptea era perioada în care îngrijorările ei se înrăutățeau. Și-a pus cutia cu îngrijorări și scripturile lângă pat și a chemat-o pe mama ei.

„Dacă nu funcționează?”, a întrebat ea.

Mama a îmbrățișat-o strâns. „Atunci, continuăm să încercăm. Tatăl Ceresc te va ajuta să găsești alte moduri care te vor ajuta.”

ILUSTRATII DE JENNIFER NAALCHIGAR



Olivia s-a gândit mult la îngrijorările ei.

Olivia a dat din cap în sens afirmativ. „Poate ar trebui să scriu și acest lucru pentru cutia cu îngrijorări.” „Bună idee”, a spus mama. Ea a spus o rugăciune cu Olivia. Acest lucru a ajutat-o pe Olivia să se simtă puțin mai bine.

La puțin timp după ce mama a stins luminile, o îngrijorare a venit în mintea Oliviei. Și-a aprins veioza. Ea a scris îngrijorarea și a pus-o în cutie pentru mai târziu. Ea a spus o altă rugăciune pentru a-L ruga pe Tatăl Ceresc să o aline.

Apoi, și-a deschis scripturile și a căutat un verset subliniat din diagrama ei de scripturi. Primul verset pe care l-a găsit a fost Isaia 41:10. „Nu te teme, căci Eu sunt cu tine.”

Lângă verset, mama scrisese „Doctrină și legăminte 6:36”. Olivia a căutat acel verset și l-a citit cu glas tare. „Întoarce-te către Mine în fiecare gând; nu te îndoii, nu te teme.”

Olivia se simțea liniștită. Știa că, probabil, avea să se gândească la mai multe îngrijorări. Dar Tatăl Ceresc îi dăduse multe lucruri pentru a o ajuta să se simtă mai bine. El îi răspunsese la rugăciuni. Și asta a ajutat-o foarte mult! ●



Dă pagina pentru a face o diagramă pentru scripturi, așa cum a făcut Olivia!