

忧虑使人心忧闷，

一句良言使人心欢喜。箴言 12:25 – 箴言故事作者：Ted Hildebrand 和 Chatgpt

t

枫溪镇的早晨阴沉沉的。雨点有节奏地敲打着玻璃，在这个阴沉的秋日午后。窗外，天空低垂，灰蒙蒙的，映照着娜奥米心中的沉重。

在一家夹在花店和书店之间的小咖啡馆里，娜奥米心不在焉地搅着咖啡，眼睛盯着翻腾的奶油，却发现奶油并没有完全融合。她几乎没怎么睡。焦虑像一个不速之客，沉重而无情地侵入她的胸膛。

娜奥米在营销公司的工作越来越繁重，而且裁员在即，每次开会都感觉像是在接受考验。与此同时，她的个人账单也越积越多，更糟糕的是，她母亲最近的健康问题让娜奥米在担忧和无助之间徘徊。当然，没有人看得出来。娜奥米表面上依然挂着一如既往的礼貌微笑，但她内心却阴沉沉的。

她坐在咖啡馆里，从钱包里掏出一堆收据和旧笔，然后取出一封写着她地址的信封，信的字迹工整得令人难以置信。

这是她高中英语老师特纳夫人写来的一封信。

娜奥米犹豫了一下，然后打开了它，预料到会有更多坏消息。

亲爱的娜奥米，

我知道你正在追逐梦想，但我想提醒你一件事。你上我课的时候，我看到你身上有一团火焰——不仅仅是天赋，还有善良、韧性和勇气。你总是帮助别人，在他们怀疑自己的时候鼓励他们。我从未告诉过你，这对我有多重要。

生活不会总是充满善意，你也不会总是感到坚强。但请记住：“忧虑使人心忧郁，一句善言使人心欢喜。”你曾对别人说过许多善言善语。愿这句话也成为你的一句。

继续前进。世界需要你的光芒。

特纳夫人怀着感激之情

娜奥米把信读了三遍。每读一遍，她心里就轻松了一些。焦虑感并没有消失，但现在感觉没那么令人窒息了，就像闷热的房间里有人开了一扇窗户。她笑了，嘴角勉强地扬起一丝弧度。

她从桌边抬起头，但有些东西已经发生了变化。沉重感并未消失，但已经松动了，只是一点点——就像一个太紧的衣领终于解开了扣子。这不仅仅是文字；而是被铭记的简单行为。

那天早些时候，娜奥米在公司决定做一件不同寻常的事。她来到同事玛拉的办公桌前。玛拉最近似乎有些孤僻，开会时总是避免与人目光接触。

“嘿，”娜奥米温柔地说，“我只是想说——你最近工作做得真棒。我知道这边的情况有点紧张，但我真的很欣赏你对细节的关注，以及你早到晚走的习惯。”

玛拉抬起头，眼睛睁得大大的。“哇……谢谢你。我最近感觉有点不知所措。”

娜奥米认出了她的表情，笑了。“嗯，我也是。”

那天，一些事情开始改变——不仅仅是娜奥米，还有所有和她交谈的人。一句句善意的话语，让迷雾开始消散。

特纳夫人的那句古老谚语一直萦绕在她心头，成为一句平静的咒语：“*焦虑压垮人心，一句善言善语却能振奋人心。*”于是，娜奥米继续秉持着这句谚语，她发现善良不仅能帮助别人，还能提醒自己，在忧虑面前，她并非无能为力。