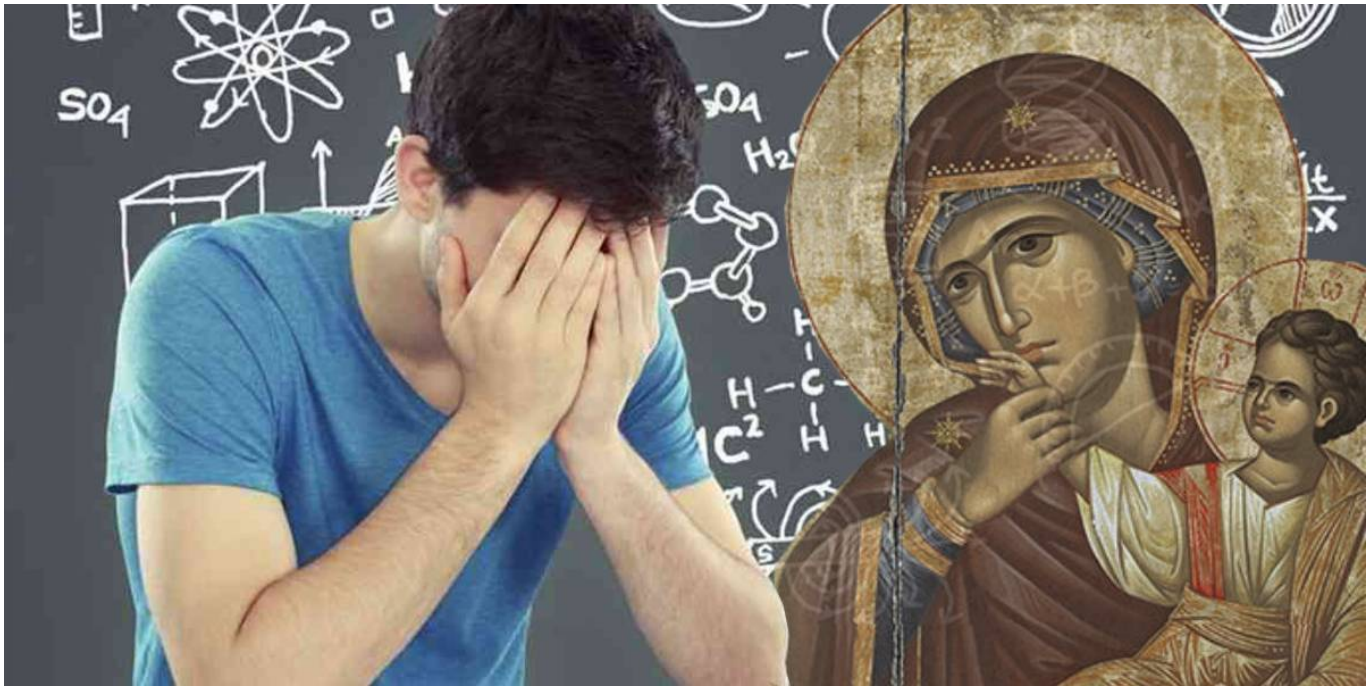
02/06/2023

Πως θα κερδίσουμε τη «μάχη» του άγχους των Πανελληνίων Εξετάσεων

/ Νέοι και Εκκλησία



Η περίοδος των Πανελληνίων Εξετάσεων αποτελεί ίσως την πιο μαζική αγχωτική περίοδο για τους μαθητές, αλλά και τους γονείς. Είναι όντως δύσκολο και επώδυνο, ίσως και άδικο, ο κόπος δύο, τριών, ή και περισσότερων χρόνων, να πρέπει να αποτυπωθεί μέσα σε λίγες ώρες, σε συνθήκες ιδιαίτερες έντασης και αγωνίας. Ψυχραιμία!

«Είστε ήδη νικητές, καθώς το αποφασίσατε και το παλέψατε», όπως άλλωστε αναφέρει στο μήνυμα του ο **Αρχιεπίσκοπος Αθηνών και Πάσης Ελλάδος κ.κ. Ιερώνυμος** προς τους διαγωνιζομένους μαθητές στις Πανελλαδικές Εξετάσεις.

Διαβάστε το μήνυμα του Αρχιεπισκόπου Αθηνών και πάσης Ελλάδος κ.κ. Ιερωνύμου εδώ:

Μερικές λοιπόν σκέψεις και συμβουλές προς τα παιδιά, πού αυτές τις μέρες αγχώνονται ιδιαίτερα, παραθέτει ο Αρχιμανδρίτης Ιάκωβος Κανάκης, Πρωτοσύγκελλος Ι.Μ. Γόρτυνος και Μεγαλοπόλεως.

- Κάνε την προσπάθεια σου, όσο μπορείς χωρίς άγχος. Το γνωρίζουμε όλοι ότι

δεν είναι εύκολο αυτό, αλλά προσπάθησε να είσαι ήρεμος.

- Να διαβάζεις, αλλά και να ξεκουράζεσαι.

- Λίγα λεπτά, όσο μπορείς, να προσεύχεσαι καρδιακά στο Θεό, να του ζητάς φωτισμό, ώστε να μπορέσεις να κατανοήσεις τα θέματα των εξετάσεων και να αποτυπώσεις τις γνώσεις σου στο χαρτί. Μην νομίζεις ότι ο Θεός δεν είναι μαζί σου τις ώρες της αγωνίας σου. Είναι συνοδοιπόρος σου, συμπαραστάτης σου! Μεριμνά για εσένα όταν τον αναζητάς. Κάθε φορά πού τον καλούμε είναι δίπλα μας, αν αυτό το πιστέψεις θα δεις θαύματα, όχι μόνο τώρα στις εξετάσεις, αλλά σε όλη σου την ζωή.

- Άναψε ένα κερί στην Εκκλησία, μίλησε με όση πίστη έχεις στο Χριστό, στην Παναγία, στους Τρείς Ιεράρχες, πού είναι προστάτες της Παιδείας, και όλα θα πάνε κατ’ ευχήν. Φυσικά, η επιτυχία θα έρθει, όταν έχει γίνει και η ανάλογη προσπάθειά σου την χρονιά πού πέρασε, αλλά και τις προηγούμενες χρονιές. Και αν ακόμα όμως, δεν έχεις κάνει την προσπάθεια που θα έπρεπε, και κάπως καθυστερημένα ξεκίνησες, και τότε πάλι να έχεις ελπίδα και πίστη.

- Πάλεψε με φιλότιμο, με δύναμη και φωτισμό, και θα γίνει στο τέλος, το καλύτερο για την ζωή σου, για την ψυχή σου.
- **Κομποσκοίνι: Σε κάθε κόμπο λέμε:**

«Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησον τον – την δούλον- ην Σου .....(το όνομα του μαθητού)»

Της ευσπλαγχνίας την πύλην άνοιξον ημίν, ευλογημένη Θεοτόκε, ελπίζοντες εις σε, μη αστοχήσωμεν, ρυσθείημεν διά σού των περιστάσεων, συ γαρ ει η σωτηρία του γένους τώνχριστιανών.

Δι᾽ ευχών των αγίων Πατέρων ημών, Κύριε Ιησού Χριστέ, ο Θεός, ελέησον ημάς. Αμήν.

- Η ανάγνωση του **Ψαλμού 22, του Δαβίδ** που ακολουθεί αποτελεί μία ηχηρή «απάντηση» σε κάθε άγχος. Έχει τεράστια αξία και προσφέρει «δύναμη», όταν λέγεται με πίστη.

Ψαλμός τω Δαυΐδ.

Ψαλ. 22,1 Κύριος ποιμαίνει με και ουδέν με υστερήσει.
Ψαλ. 22,1 *Ο Κύριος μου ως στοργικός ποιμήν με περιφρουρεί, με συντηρεί, με τρέφει. Τίποτε δεν θα μου λείψη*.

Ψαλ. 22,2 εις τόπον χλόης, εκεί με κατεσκήνωσεν, επί ύδατος αναπαύσεως εξέθρεψέ με,
Ψαλ. 22,2 *Εις πλουσίους χλοερούς βοσκοτόπους, εις τόπους ευφορίας και αναψυχής, εκεί με εγκατέστησε. Με τα ολοκάθαρα δροσερά νερά έσβησε την δίψαν μου και με ανεζωογόνησε*

.

Ψαλ. 22,3 την ψυχήν μου επέστρεψεν. ωδήγησέ με επί τρίβους δικαιοσύνης ένεκεν του ονόματος αυτού.
Ψαλ. 22,3 *Και έτσι εις την λιποψυχήσασαν ψυχήν μου επανέδωσε σφρίγος και ζωτικότητα. Με ωδήγησε στοργικώς στους ευθείς και χαρούμενους δρόμους της δικαιοσύνης, όχι δια την αξίαν μου αλλά δια το πανάγαθον Ονομά του*.

Ψαλ. 22,4 εάν γαρ και πορευθώ εν μέσω σκιάς θανάτου, ου φοβηθήσομαι κακά, ότι συ μετ᾽ εμού ει· η ράβδος σου και η βακτηρία σου, αυταί με παρεκάλεσαν.
Ψαλ. 22,4 *Ακριβώς, διότι συ, Κυριε, είσαι ο στοργικός προστάτης μου και ποιμήν, εάν βαδίσω και περάσω δια μέσου σκοτεινών και αποκρήμνων περιοχών και εάν αντικρύσω τον θάνατον, δεν θα φοβηθώ μήπως πάθω κάτι κακόν, διότι συ θα είσαι μαζί μου. Διότι η ποιμαντική σου ράβδος, η βακτηρία σου, αυτή θα με στηρίζη, θα με εμψυχώνη, θα με παρηγορή*.

Ψαλ. 22,5 ητοίμασας ενώπιόν μου τράπεζαν, εξεναντίας των θλιβόντων με· ελίπανας εν ελαίω την κεφαλήν μου, και το ποτήριόν σου μεθύσκον με ωσεί κράτιστον.
Ψαλ. 22,5 *Συ, Κύριε, εν τη αγαθότητί σου ητοίμασες ενώπιόν μου τράπεζαν πλουσίων φαγητών απέναντι και εις πείσμα των εχθρών μου. Ήλειψας την κεφαλήν μου με ευώδες άρωμα, πριν κατακλιθώ στο δείπνον σου, και το ποτήριόν σου, με το οποίον με εκέρασες, ήτο γεμάτο από άριστον ευφραντικόν, μεθυστικόν ποτόν*.

Ψαλ. 22,6 και το έλεός σου καταδιώξει με πάσας τας ημέρας της ζωής μου, και το κατοικείν με εν οίκω Κυρίου εις μακρότητα ημερών.
Ψαλ. 22,6 *Το έλεος της στοργής σου θα με ακολουθή και θα με καταδιώκη με επιμονήν όλας τας ημέρας της ζωής μου και έτσι εγώ χαρούμενος και ευτυχής θα κατοικώ στον ναόν σου του Κυρίου μου, εις ατελεύτητον μακρότητα ημερών*.

Πηγές:

Πεμπτουσία

Προσευχητάριον ειδικών περιστάσεων

Το Προσευχητάρι της Παναγίας