

Four Steps for Overcoming Stress and Anxiety during Exams

أربع خطوات للتغلب على القلق والاضطراب النفسي وقت الامتحانات

Fr. Jacob Nadian
St. Bishoy Coptic Orthodox Church

<p>Important: “Watch therefore, and pray always that you may be counted worthy to escape all these things that will come to pass, and to <u>stand before the Son of Man</u>” (Luke 21:36)</p>	<p style="text-align: right;">هام جداً: "اسهروا إذاً وتضرعوا في كل حين لكي تحسبوا أهلاً للنجاة من جميع هذا المزمع ان يكون وتقفوا قدام ابن الإنسان" (لوقا 21: 36)</p>
<p>First: Our Lord Jesus Christ, said in His last prayer before leaving the garden and going up to Golgotha: “I have glorified You on the earth. I have finished the work which You have given Me to do” (John 17: 4)</p>	<p style="text-align: right;">أولاً: ربنا يسوع المسيح قال في صلاته الوداعية قبل أن يغادر البستان متوجهاً إلى الجلجثة: "أنا مجدتك على الأرض. العمل الذي أعطيتني لأعمل قد أكملته" (يوحنا 17 : 4)</p>
<p>Question: what this has to do with my worries, anxiety, psychological stress during the time of studying and exams and fear of success or failure?</p>	<p style="text-align: right;">سؤال: ما علاقة هذا بالقلق والاضطراب والضغط النفسية وقت الدراسة والامتحانات والخوف من النجاح أو السقوط؟</p>
<p>Answer: The Lord Jesus Christ, in His incarnation, taught us that we all have a great mission in life. <u>Success of this mission is guaranteed since it is given by God, but only needs our determination to follow His footsteps.</u> I am talking here about His mission of incarnation that was so clear and precise; as received from the Father, and was fulfilled on earth and brought forth the complete glory of God in such a very short time, but its fruits will last forever.</p>	<p style="text-align: right;">الإجابة: السيد المسيح في تجسده علمنا أن لنا رسالة جميلة جداً في الحياة مأخوذة منه ولذا فالنجاح فيها مضمون. وذلك إن أردنا وتتبعنا خطوات رسالته. أتكلم هنا عن رسالته في التجسد، أنها كانت رسالة واضحة ومحددة، استلمها من الأب وأكملها على الأرض، فحقق المجد الكامل لله في فترة وجيزة جداً على الأرض ولكن غير محدودة بالزمن لأن آثارها سنظل إلى الأبد.</p>
<p>Now, as the children of God, we have a very important mission; that is to watch over this precious gift of sonship that He granted us, and succeed and bring forth fruits. You must have faith that you can do it, simply because He already chose you for this mission; as He said; “You did not choose Me, but <u>I chose you</u> and <u>appointed you</u> that you should <u>go and bear fruit</u>, and that your fruit should remain, <u>that whatever you ask the Father in My name He may give you</u>” (John 15: 16)</p>	<p style="text-align: right;">فالآن، نحن كأولاد لله لنا رسالة هامة جداً وهي أن نحافظ على هذه العطية الغالية التي أعطانا إياها، وهي البنوة، وننجح ونثمر فيها. يجب أن يكون عندك الايمان أنك ستنجح في هذه الرسالة لأنه هو الذي اختارك لها، حيث قال: "ليس أنتم اخترتموني بل <u>انا اخترتكم</u> و<u>اقتمكم</u> لتذهبوا وتأتوا بثمر ويدوم ثمركم <u>لكي يعطيكم</u> الأب كل ما طلبتم باسمي" (يوحنا 15 : 16)</p>

<p>Notice here what He said “I chose you... appointed you... go and bear fruit...” Then He is assurance of our success, “Whatever you ask the Father in My name He may give you.”</p>	<p>لاحظ قوله هنا "أنا اخترتكم... أقمتكم... تأتوا بثمر" ثم النقطة الخاصة بنجاحنا المضمون "لكي يعطيكم الآب كل ما طلبتم باسمي".</p>
<p>Didn't the Bible teach us that: “The God of heaven Himself will prosper us; therefore, we His servants will arise and build” (Nehemiah 2: 20) So, how would God grant us success?</p>	<p>ألم يعلمنا الكتاب: "ان إله السماء يعطينا النجاح ونحن عبيده نقوم ونبني" (نحميا 2: 20) فكيف يعطينا الله النجاح؟</p>
<p>1. Never Worry, Just Pray When you are studying and preparing for exams, it is very empowering to pray and claim passages from the Bible to help you stay focused and help you to get in touch with God's power: “But seek first the kingdom of God and His righteousness, and all these things shall be added to you. Therefore, <u>do not worry about tomorrow</u>, for tomorrow will worry about its own things. Sufficient for the day is its own trouble” (Matthew 6: 33 – 44)</p>	<p>1. لا تقلق، بل صلي عندما تذاكر وتعد نفسك للامتحانات، قوي نفسك بالصلاة وقراءة الكتاب المقدس لكي تنال قوة من الله للتركيز في دراستك والبعد عن القلق. "اطلبوا اولاً ملكوت الله وبره وهذه كلها تزداد لكم. فلا تهتموا للغد لان الغد يهتم بما لنفسه يكفي اليوم شره" (متي 6: 33 – 34)</p>
<p>A) Don't worry about the remaining few days before the exam or think that time is not enough to prepare for the exam. Think about the blessings: whatever needs to be done in a thousand year could be done in a day: “Then I will command <u>My blessing</u> on you in the sixth year, and it will bring forth produce enough for three years” (Leviticus 25: 21) “<u>For a thousand years</u> in Your sight are like yesterday when it is past, and like a watch in the night” (Psalm 90: 4) “<u>But, beloved, do not forget this one thing</u>, that with the Lord one day is as <u>a thousand years</u>, and a thousand years as one day” (2 Peter 3: 8)</p>	<p>(ا) لا تقلق عن الأيام القليلة الباقية للامتحانات ولا تشغل بالك بأن الوقت ليس كافياً للمذاكرة، بل بالحري اذكر البركات التي يعطيك الله إياها فما يحتاج عمله إلى ربما ألف سنة، يمكن عمله في يوماً واحداً: "فاني امر ببركتي لكم في السنة السادسة فتعمل غلة لثلاث سنين" (لاويين 25: 21) "لأن ألف سنة في عينيك مثل يوم أمس بعدما عبر وكهزيع من الليل" (مزمور 90: 4) "ولكن لا يخف عليكم هذا الشيء الواحد ايها الاحباء ان يوماً واحداً عند الرب كألف سنة وألف سنة كيوم واحد" (2 بطرس 3: 8)</p>
<p>B) Don't worry about what to say in oral or lab exams. God will give you wisdom: “<u>For I will give you a mouth and wisdom</u>, which all your adversaries <u>will not be able to contradict or resist</u>” (Luke 21: 15) “<u>And Stephen, full of faith and power</u>, did great wonders and signs among the people. Then there arose some from what is called the Synagogue... disputing with Stephen. And <u>they were not able to resist the wisdom and the Spirit by which he spoke</u>” (Acts 6: 8-10)</p>	<p>(ب) لا تقلق عن ما تقول في الامتحانات الشفوية أو العملية، فالسيد الرب سيعطيك حكمة لا يستطيع أحد أن يقاومها: "لأنني انا اعطيكم فما وحكمة لا يقدر جميع معانديكم ان يقاوموها أو يناقضوها" (لوقا 21: 15) "واما استفانوس فاذ كان مملوءاً ايماناً وقوة كان يصنع عجائب وآيات عظيمة في الشعب. فنهض قوم من المجمع ... يحاورون استفانوس. ولم يقدرُوا ان يقاوموا الحكمة والروح الذي كان يتكلم به" (أعمال 6: 8 – 10)</p>

<p>You may ask about how to get the wisdom:</p>	<p>وربما تسأل عن كيف أحصل على هذه الحكمة؟</p>
<p>“If any of you lacks wisdom, let him ask of God, who gives to all liberally and without reproach, and it will be given to him. But let him ask in faith, with no doubting, for he who doubts is like a wave of the sea driven and tossed by the wind” (James 1: 5 – 6)</p>	<p>”وانما ان كان احدكم تعوزه حكمة فليطلب من الله الذي يعطي الجميع بسخاء ولا يعير فسيعطى له. ولكن ليطلب بايمان غير مرتاب البتة لان المرتاب يشبه موجا من البحر تخبطه الريح وتدفعه” (يعقوب 1: 5 – 6)</p>
<p>C) Don’t let Satan play with your mind that studying is hard and that you will never succeed or it is a terrible chastening from God or your parents. Open your heart and mind and you will see the bright future that awaits your patience and perseverance: “Now no chastening seems to be joyful for the present, but painful; nevertheless, afterward it yields the peaceable fruit of righteousness to those who have been trained by it” (Hebrews 12: 11)</p>	<p>ت) لا تدع الشيطان يلعب بعقلك أن الدراسة صعبة وأنتك لن تتجح ابداً أو هي تأديب من الله أو الإباء. افتح قلبك وعقلك لتري المستقبل الباهر الذي سيكلل صبرك وطول أناتك: ”ولكن كل تأديب في الحاضر لا يرى انه للفرح بل للحزن. واما أخيراً فيعطى الذين يتدربون به ثمر ير للسلام” (عبرانيين 12: 11)</p>
<p>D) If you still feel tired or stressed out; especially during exams, remind yourself with God’s promise: “I can do all things through Christ who strengthens me” (Philippians 4:13)</p>	<p>ث) وان كنت ما زلت تحس بالتعب والقلق، خصوصاً وقت الامتحانات، اذكر وعد الله لك: ”أستطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني” (فيلبي 4: 13)</p>
<p>2. Always freshen up your body and mind Our worries about exams can make us lose our minds or our loved ones because of our clear tension and anger with the excuse of being “stressed out”. Just take it easy, freshen up and follow these simple steps:</p>	<p>2. دائماً نشط جسدك وعقلك القلق يجعلنا في حالة توتر و غضب دائم ربما يجعلنا نخسر سلامنا واحباننا بحجة الضغط النفسي المتزايد. أرجوك ارتاح قليلاً واتبع هذه الخطوات البسيطة لتنشيط الجسد والعقل:</p>
<p>A) Take a break from the textbooks every so often and remember where your greatest help comes from: “My help comes from The Lord, Who made heaven and earth” (Psalm 121:2)</p>	<p>ا) خذ فترة راحة من المذاكرة كل حين وآخر واذكر أن المساعدة الحقيقية ستأتي من عند الله: ”معاونتي من عند الرب، صانع السماوات والأرض” (مزمور 121: 2)</p>
<p>B) Never be afraid of exams, but with confidence say: “The Lord is my helper; I will not fear. What can man do to me?” (Hebrews 13: 6) “If God is for us, who can be against us” (Romans 8: 31) “The Lord will be your confidence, and will keep your foot from being caught” (Proverbs 3: 26)</p>	<p>ب) لا تخاف من الامتحانات بل قل بكل ثقة: ” الرب معين لي فلا اخاف ماذا يصنع بي انسان” (عبرانيين 13: 6) ”ان كان الله معنا فمن علينا” (رومية 8: 31) ”الرب يكون معتمدك ويصون رجلك من ان تؤخذ” (أمثال 3: 26)</p>
<p>C) Don’t worry about what is outside your control. God is in full control of your exams, your results and even your destiny: “The earth is The Lord’s, and all its fullness, the world and those who dwell therein” (Psalm 24: 1)</p>	<p>ت) لا تقلق عن ما هو خارج ارادتك. ثق أن الله هو ضابط الكل ويدبر الامتحانات والنتائج وحتى مصيرنا. ”للرب الارض وملؤها، المسكونة وكل الساكنين فيها” (مزمور 24: 1)</p>

<p>“<u>And my God shall supply all your need according to His riches in glory by Christ Jesus</u>” (Philippians 4: 19)</p>	<p>“<u>فيملا إلهي كل احتياجكم بحسب غناه في المجد في المسيح يسوع</u>” (فيلبي 4: 19)</p>
<p>D) Be anxious for nothing, but always give thanks: “<u>Be anxious for nothing</u>, but in everything by prayer and supplication, with thanksgiving, let your requests be made known to God; 7 and the peace of God, which surpasses all understanding, will guard your hearts and minds through Christ Jesus” (Philippians 4: 6-7) “<u>In everything give thanks</u>; for this is the will of God in Christ Jesus for you” (1 Thessalonians 5: 18)</p>	<p>ث) لا تقلق على أي شيء مهما كان بل أعط الشكر دائماً: “<u>لا تهتموا بشيء بل في كل شيء بالصلاة والدعاء مع الشكر لتعلم طلباتكم لدى الله. وسلام الله الذي يفوق كل عقل يحفظ قلوبكم وافكاركم في المسيح يسوع</u>” (فيلبي 4: 6 – 7) “<u>اشكروا في كل شيء لان هذه هي مشيئة الله في المسيح يسوع من جهنكم</u>” (1 تسالونيكي 5: 18)</p>
<p>3. Always smile and have peace God never said that His children should worry and be stressed out because of their care for success in school and exams. He is asking us to do our part of studying and trust in His grace to complete the job. That should bring big smile and peace into our hearts.</p>	<p>3. افرحوا وابتسموا وليكن لكم سلاماً دائماً لم يعلمنا الله أن أولاده يجب أن يكونوا قلقين ومضطربين لاهتمامهم بالنجاح في المدرسة والامتحانات. ولكنه يسألنا أن نعمل ما أوصينا به ونثق في نعمته التي تكمل العمل. يجب أن نقتنا في نعمته تملأ قلوبنا فرحاً وطمأنينة.</p>
<p>A) Smile because God promised to give you strength today, tomorrow and every day thereafter: “<u>You whom I have taken from the ends of the earth, and called from its farthest regions, and said to you, ‘You are My servant, I have chosen you and have not cast you away: Fear not, for I am with you; be not dismayed, for I am your God. I will strengthen you, Yes, I will help you, I will uphold you with My righteous right hand</u>” (Isaiah 41: 9-10)</p>	<p>ا) يجب أن نبتمس ونفرح لأن الله وعد أن يعطينا قوة اليوم وغداً وكل يوم فيما بعد. “الذي امسكته من أطراف الارض ومن اقطارها دعوته وقلت لك انت عبي، اخترتك ولم ارفضك. لا تخف لأنني معك لا تتفتت لأنني إلهك. قد ايدتك واعنتك وعضدتك بيمين بري” (أشعيا 41: 9 – 10)</p>
<p>B) Focus on God and your trust in Him, for He will bring you peace: “<u>You will keep him in perfect peace</u>, whose mind is stayed on You, because he trusts in You. Trust in the Lord forever, for in Yah, the Lord, is everlasting strength” (Isaiah 26: 3-4)</p>	<p>ب) يجب أن نثبت أنظارنا على الله ونتكل عليه لكي نملأ حياتنا سلام. “ذو الراي الممكن تحفظه سالماً سالماً لأنه عليك متوكل. توكلوا على الرب الى الابد لان في ياه الرب صخر الدهور” (أشعيا 26: 4 – 4)</p>
<p>C) Keeping worries away all day, will bring you peaceful sleep all night for you need to have good sleep without worries or anxieties: “<u>I will both lie down in peace, and sleep; for You alone, O Lord, make me dwell in safety</u>” (Psalm 4: 8) “<u>When you lie down, you will not be afraid; Yes, you will lie down and your sleep will be sweet</u>” (Proverbs 3: 24)</p>	<p>ت) البعد عن القلق طول اليوم، يعطي نوماً هادناً طول الليل لأنك تحتاج إلى نوم عميق من غير قلق ولا اضطرابات. “بسلامة اضطجع، بل أيضاً انام. لأنك انت يا رب، منفرداً في طمأنينة، تسكنني” (مزمو 4: 8) “إذا اضطجعت فلا تخاف بل تضطجع ويلذ نومك” (أمثال 3: 24)</p>

<p>D) Don't let anyone put you down or call you weak or a failure for God's grace will strengthen you: "And He said to me, 'My grace is sufficient for you, for <u>My strength is made perfect in weakness.</u>' Therefore, most gladly I will rather boast in my infirmities, that the power of Christ may rest upon me" (2 Corinthians 12:9)</p>	<p>ث) لا تدع أي إنسان يقلل من قدرك أو يشعرك إنك ضعيف أو فاشل. أذكر كيف أن نعمة الله تعطيك قوة. "فقال لي تكفيك نعمتي لان قوتي في الضعف تكمل. فبكل سرور افتخر بالحري في ضعفاتي لكي تحل على قوة المسيح" (2 كورنثوس 12:9)</p>
<p>4. Rejoice of your success and set fear aside Rejoice always because God loves you and He showed His love by dying on the cross to save you: "For God so loved the world that <u>He gave His only begotten Son</u>, that whoever believes in Him should not perish but have everlasting life" (John 3: 16)</p>	<p>4. افرح لنجاحك ودع الخوف جانبا افرح دائماً لأن الله احبك واطهر حبه لك بموته على الصليب ليفدك ويخلصك. "لأنه هكذا أحب الله العالم حتى بذل ابنه الوحيد لكي لا يهلك كل من يؤمن به بل تكون له الحياة الأبدية" (يوحنا 3: 16)</p>
<p>A) As God promised Daniel, His promise is the same for you today and forever; because you are His beloved one: "O man <u>greatly beloved</u>, fear not! Peace be to you; be strong, yes, be strong! So when he spoke to me I was strengthened, and said, "Let my lord speak, for <u>you have strengthened me</u>" (Daniel 10: 19)</p>	<p>ا) كما وعد الله دانيال، فهو يعدك أنت أيضاً اليوم بنفس الوعد وإلى الأبد، فانت محبوب له دائماً: "وقال لا تخف ايها الرجل المحبوب سلام لك تشدد تقو ولما كلمني تقويت وقلت ليتكلم سيدي لأنك قويتني" (دانيال 10: 19)</p>
<p>B) Rejoice even during hardships because you know that you will succeed as a true servant of God: "But in all things we commend ourselves as ministers of God: in much patience, in tribulations, in needs, in distresses... as sorrowful, <u>yet always rejoicing</u>; as poor, yet making many rich; as having nothing, and yet possessing all things" (2 Corinthians 6: 4-10)</p>	<p>ب) افرح حتى وقت الصعوبات لأنك مؤمن تماماً أنك ستنجح لأنك ابن حقيقي لله: "بل في كل شيء نظهر أنفسنا كخدام الله في صبر كثير في شدا في ضرورات في ضيقات... كحزاني ونحن دائماً فرحون كفقراء ونحن نغني كثيرين كان لا شيء لنا ونحن نملك كل شيء" (2 كورنثوس 6: 4 - 10)</p>
<p>C) Rejoice because you do not face exams alone: God is always by your side, never leave you or forsake you. "Be strong and of good courage, do not fear nor be afraid of them; for <u>The Lord your God, He is the One who goes with you</u>. He will not leave you nor forsake you" (Deuteronomy 31: 6) "But thanks be to God, who gives us the <u>victory</u> through our Lord Jesus Christ" (1 Corinthians 15: 57)</p>	<p>ت) افرح لأنك لا تواجه الامتحانات وحدك، بل السيد الرب دائماً عن معك: "تشددوا وتشجعوا. لا تخافوا ولا ترهبوا وجوههم. لان الرب الهك سائر معك. لا يهلك ولا يتركك" (تثنية 31: 6) "ولكن شكرا لله الذي يعطينا الغلبة بربنا يسوع المسيح" (1 كورنثوس 15: 57)</p>
<p>D) Rejoice because God will help you to persevere – in hardships and distress. "For this reason we also, since the day we heard it, do not cease to pray for you, and to ask that you may be filled with the knowledge of His will in all wisdom and spiritual understanding; that you may walk worthy of the Lord, fully pleasing Him, being fruitful in every good work and increasing in the knowledge of God;</p>	<p>ث) افرح لأن الرب سيعطيك صبر وطول أناة وقت الضيق والقلق "من اجل ذلك نحن ايضا منذ يوم سمعنا لم نزل مصلين وطالبيين لأجلكم ان تمتلنوا من معرفة مشيئته في كل حكمة وفهم روحي. لتسلخوا كما يحق للرب في كل رضى مثمرين في كل عمل صالح ونامين في معرفة الله. متقوين بكل قوة</p>

<p>strengthened with all might, according to His glorious power, <u>for all patience and longsuffering with joy</u>" (Colossians 1: 9-11)</p>	<p>بحسب قدرة مجده لكل صبر وطول اناة بفرح" (كولوسي 1: 9 - 11)</p>
<p>My last word: Congratulations "Brethren, I do not count myself to have apprehended; but one thing I do, <u>forgetting those things which are behind and reaching forward to those things which are ahead</u>, I press toward the goal for the prize of the upward call of God in Christ Jesus" (Philippians 3: 13-14) "<u>Rejoice in the Lord always</u>. Again I will say, rejoice" (Philippians 4: 4)</p>	<p>كلمتي الأخيرة لك: مبروك النجاح "ايها الاخوة انا لست احسب نفسي اني قد أدركت ولكني افعل شيئاً واحداً: اذ انا أنسى ما هو وراء وامتد الى ما هو قدام. اسعى نحو الغرض لأجل جعالة دعوة الله العليا في المسيح يسوع" (فيلبي 3: 13 - 14) "<u>افرحوا في الرب كل حين</u> واقول ايضا افرحوا" (فيلبي 4: 4)</p>
<p>Finally, Many of those who died wish to come back earth and live for just one hour to have mercy and compassion on their brethren so they may get some mercy and compassion over there. How about you? <u>You are still alive!</u> So, please:</p>	<p>أخيراً: كثير من الذين ماتوا يتمنون أن يرجعوا ويعيشوا على الأرض ولو حتى ساعة واحدة لكي يتحننوا على رفقاءهم البشر لعلهم يجدوا رحمة هناك. فماذا عنك أنت؟ أنت ما زلت حي! فأرجوك:</p>
<p>"Do not be haughty, but fear" (Romans 11: 20)</p>	<p>"لا تستكبر بل خف" (رومية 11: 20)</p>