

## صورة فحص الضمير المطوّلة

### صلاة التّوبة للقدّيس أفرام السّريانيّ

أيّها الرّبّ وسيّد حياتي، أعتقني من روح البطالة والفضول وحُبّ الرّئاسة والكلام البطلال. وأنعم عليّ أنا عبدك الخاطيء بروح العقّة واتّضاع الفكر والصّبر والمحبة. نعم ياملكي وإلهي هب لي أن أعرف ذنوبي وعيوبي وألاّ أدين إخوتي، فإنك مبارك إلى دهر الداهرين. آمين.

أشكر الله على كل النعم التي انعم بها عليك. ثم أطلب من الله النور كي تعرف خطاياك ونقائصك وكي ترفضها.

ملاحظة هامة: في فحص الضمير وخصوصا العام يجب الانتباه أن ليست كل الخطايا تنطبق على حالتك، لأن معرفتك للخطايا وجسامتها الان ليست مثل قبل ١٠ سنين او ٤ سنين، اذا فمعرفتي الحالية لا تنطبق على خطايا الماضي.

### الوصية الأولى: محبة الله فوق كل الأشياء

- ١ - هل نجست أشياء مقدسة أو مكرّسة لله ، أو إقترفت أي تدنيس آخر للمقدسات ؟
- ٢ - هل كان ذلك مجرد قلة إحترام بسيط للأشياء المقدسة أو في أماكن مقدسة ؟
- ٣ - هل إقترفت بدون ندامة أو بدون النية في الإصلاح ؟ ( ليس نادماً ولاينوي على الإصلاح من يتقرب إلى الإعتراف وهو يريد أن يعود إلى إقتراف الخطيئة ؛ إنما الذي يخاف أن يعود للوقوع بالرغم من أنه لا يريد أن يعود للخطيئة فذلك يكون لديه الندامة ونية الإصلاح ) .
- ٤ - هل أخفيت عن عمّدٍ ذكر إحدى الخطايا الجسيمة في الإعتراف ؟
- ٥ - ألم تكن صريحاً بالقدر الكافي فخدعت المُعرّف في شيءٍ مهم متعلق بالخطايا الجسيمة؟
- ٦ - هل إعترفت بالظروف المشدّدة للخطايا ؟
- ٧ - هل أنت مرتاح لإعترافك الأخير ؟
- ٨ - هل أنت أتممت الفرض الذي أعطاك إياه المُعرّف ؟
- ٩ - هل أخذت المناولة عارفاً بأنك في حالة خطيئة جسيمة ؟
- ١٠ - هل تلقيت سر التثبيت أو الزواج وأنت في حالة خطيئة جسيمة ؟
- ١١ - هل تؤمن بخرافة التفاؤل والتشاؤم\*؟
- ١٢ - هل حضّرت (إستشرت) الأرواح بطريقتة جديّة ؟
- ١٣ - هل تقرأ أو تفتني أو تقرض كتباً ممنوعة أو كتابات مناهضة للديانة ؟
- ١٤ - هل أنت عازمٌ على إتلاف الكتب والمجلات والمطبوعات ، إلخ المناهضة للإيمان و الاخلاقيات ؟
- ١٥ - هل تصلي من وقتٍ لآخر؟ (لا يجب على أي شخص أن ينام دون أن يصلي ثلاث مرات " السلام عليك " للعدراء الكلية القداسة ، فهم ضمان للخلاص الأبدي وكذلك تلاوة فعل الندامة طالباً من الله المغفرة لجميع خطاياها ) .
- ١٦ - هل تسرح شارداً أثناء الصلاة عن عمديّ ؟ هل صلاتك هي حوار حقيقي - من العقل والقلب - مع الله ؟ أم هي مجرد رتبة خارجية فقط ؟ هل قدمت لله أعمالك وآلامك وأفراحك ؟ هل تلجأ لله في تجاربك ؟
- ١٧ - هل تسعى إلى إكمال تكوينك الديني بواسطة قراءات وإستشارات وعضات ومؤتمرات دينية ، إلخ .. ؟
- ١٨ - هل تؤمن بما تعلمه الكنيسة الكاثوليكية أم أنك تمسكت بافكار مخالفة لتعليمها ؟ هل تتجنب ما يمكن أن يضُرّ إيمانك ؟ هل أعلنت دائماً - بقوة وبدون خوف - إيمانك بالله ؟ هل أظهرت كونك مسيحياً في الحياة العامة والخاصة ؟

\* مثلاً: المرور تحت سلّم مفتوح ، أو الرقم ١٣ ، أو كسر مرآة ، إلخ ....

- ١٩ - هل أنكرت أو شككت بطريقة واعية في واحدة من حقائق الإيمان؟ (لا يتساوى الشك الذي يتقبله المرء طواعية مع الخاطر اللإرادي).
- ٢٠ - هل أظهرت ذلك لغيرك؟
- ٢١ - هل إستندت على رحمة الله لتسمح لنفسك بإقتراف خطايا أكثر؟
- ٢٢ - هل تجرأت على إقتراف الخطيئة مفكرًا أنك سوف تعترف لاحقًا؟
- ٢٣ - هل لجأت لله في التجارب؟
- ٢٤ - هل يأسست أو هل تمرّدت على العناية الإلهية؟
- ٢٥ - هل تحمّلت بصبرٍ وصفاءٍ نفسٍ آلامٍ ومعاكسات الحياة؟ هل تحيا مشغول البال بالأشياء المادية وناسيًا الله. هل تأخرت طويلاً في الإعتراف بعد إقترافك خطيئة جسيمة؟ هل تقوم بافعالك بنية صالحة؟
- ٢٦ - هل كان لديك إحترام بشري للأشياء الخاصة بالديانة؟
- ٢٧ - هل تنتمي لهيئات غير دينية مثل الماسونية أو الحزب الشيوعي؟
- ٢٨ - هل إشتراك في بعض جلسات تحضير الأرواح؟ (إن الكنيسة تُحرّم الإشتراك في جلسات تحضير الأرواح حتى على سبيل الفضول)

### الوصية الثانية: لا تحلف باسمه القدوس دون جدوى

- ١ - هل حلفت بالباطل؟
- ٢ - هل حلفت مع شكك في حقيقة ما تحلف لأجله؟
- ٣ - هل حلفت بالحقيقة ولكن بدون ضرورة وعن عادة؟
- ٤ - هل حلفت بأن تفعل سوءًا كالإنتقام مثلاً، إلخ..؟
- ٥ - هل جددت عن وعي ضد الله أو ضد القربان أو ضد العذراء أو ضد الأشياء المقدسة؟
- ٦ - هل تفوهت بكلام غير محترم عن الله أو عن العذراء أو عن القديسين؟
- ٧ - هل ذكرت نكات غير دينية أو هزأت من الأشياء الخاصة بالديانة؟
- ٨ - هل أظهرت شجاعة في دفاعك عن الكنيسة كلما أمكنك ذلك أم تحفظت في ذلك؟
- ٩ - هل راعيت الإحترام البشري في إعلانك عن كاثوليكيته؟
- ١٠ - هل تكلمت بالسوء عن الكنيسة أو عن كهنتها أو عن الأشياء المقدسة؟
- ١١ - هل هزأت من الأشخاص الطيبين لكونهم كذلك؟
- ١٢ - هل أخللت بالإحترام الواجب لمكان العبادة؟
- ١٣ - هل أتممت - على قدر استطاعتك - ندورك وعودك لله؟ (إذا كان لديك أشياء معلقة في هذا المجال ، اذكرها لأب إعترافك حتى إذا كان مناسبًا أعطاك إلزامًا آخر)

### الوصية الثالثة: تقديس الأعياد

- ١ - هل أهملت الذهاب إلى قداس الأحد أو في أي من الأعياد الإلزامية في حين كان باستطاعتك الذهاب؟
- ٢ - هل وصلت متأخرًا أو لم تستمع إلى كل أجزاء القداس بدون سبب كافٍ؟ (يُعتبر كمن حضر القداس من وصل إليه عند قانون الإيمان : ولكن يجب الوصول قبل أن يتوجه الكاهن إلى المذبح).
- ٣ - هل سرحت شاردًا بفكرك عن عمدٍ أثناء القداس أو ارتكبت أفعالاً غير لائقة؟
- ٤ - هل اعترفت وتناولت بمناسبة عيد القيامة؟
- ٥ - هل تسببت في عدم ذهاب البعض إلى القداس أو جعلتهم يعملون بدون ضرورة؟

### الوصية الرابعة: اكرم أبائك وأهلك

#### أ - الأبناء:

- ١ - هل ساهمت في إدخال الخير والفرح داخل عائلتك بصبرك وحبك الحقيقي؟

- ٢ - هل لم تطع والديك ؟
- ٣ - هل استهزأت بهما ؟
- ٤ - هل تحترمهما ؟
- ٥ - هل أحببتهما بجفاء ؟
- ٦ - هل امتنعت عن التحدث إليهما ؟
- ٧ - هل شتمتهما ؟
- ٨ - هل تمنيت لهما أي شر ؟
- ٩ - هل احتقرتهما ؟
- ١٠ - هل عاملتهما معاملة سيئة ؟
- ١١ - هل هددتهما ؟
- ١٢ - هل أخذت بعين الاعتبار رغباتهما الخاصة المتعلقة بمستقبلك وباختيارك لحالتك المعيشية ؟
- ١٣ - هل خجلت منهما علناً لكونهما فقراء أو غير متعلمين أو متقدمين في العمر ؟
- ١٤ - هل عاملتهما بقسوة أو جفاء ؟
- ١٥ - هل تحزنهما ؟
- ١٦ - هل أعنتهما في احتياجاتهما سواء المادية منها أم الروحية ؟ ( تعتبر واحدة من أعظم خطايا الأبناء عدم تسهيلهم حصول والديهم على الأسرار المقدسة الأخيرة في الوقت المناسب ) .
- ١٧ - هل تعول والديك كما يجب مما تكسبه ؟
- ١٨ - إذا كانوا قد ماتوا فهل تذكر أن تصلي من أجلهما وأن تقدم قداسات على نيتهما ؟
- ١٩ - هل أطعت واحترمت رؤساءك ؟
- ٢٠ - هل أنت متمرّد وغير منضبط ؟

#### ب - الإخوة :

- ١ - هل عاملت إخوتك معاملة حسنة ؟
- ٢ - هل تشاجرت معهم ؟
- ٣ - هل أسأت معاملتهم ؟
- ٤ - هل تمتنع عن التحدث معهم لمدة طويلة ؟
- ٥ - هل تصالحتهم بالفعل ؟
- ٦ - هل تغار منهم ؟
- ٧ - هل أعطيت لهم المثل السيء ؟
- ٨ - هل كنت السبب في أن يجادلوا أبويك أو في عدم طاعتهم لهما أو هل سببت لهم تشككاً في شيء ما ؟
- ٩ - هل كشفت أخطاءهم الخطيرة لأبويك حتى يصححانها ، إذا كنت لم تجد حلاً آخر أكثر فعالية ؟
- ١٠ - هل تساعد إخوتك مادياً إذا كان لديهم احتياج وكننت أنت قادراً على ذلك ؟

#### ج - الأبناء :

- ١ - هل تربي أبنائك بطريقة مناسبة في الأمور الدينية والعادات الصالحة ؟
- ٢ - هل تدبر لهم المأكل والملبس وتعلمهم في الأمور الدينية والثقافية ؟
- ٣ - هل تؤدّبهم وتعاقبهم بحسب ما يستحق الخطأ ؟
- ٤ - هل لعنتهم وتمنيت لهم أي شر ؟
- ٥ - هل تدللهم وتتساهل معهم ؟
- ٦ - هل تعرف كيف تتصدى لنزواتهم ؟
- ٧ - هل تسخر من أخطائهم ؟
- ٨ - هل تتركهم يهيمون كسالى وعاطلين ؟

- ٩- هل تعطيهم المثل الصالح بالكلمات والأفعال ؟
- ١٠- هل تتكلم أمام أبنائك عن أشياء قد تضر بهم روحياً؟
- ١١- هل تعطيهم نصائح طبية حتى لا يتهدد إيمانهم وأخلاقياتهم ؟
- ١٢- هل تجنبهم مخاطر الوقوع في الخطية ؟ (لا يجب أن ينام الأولاد والبنات معاً ابتداءً من عمر خمس سنوات)
- ١٣- هل تراقب وسائلهم الترفيهية وصادقاتهم وقراءاتهم وبرامج التلفزيون التي يشاهدونها ؟
- ١٤- هل تحرص على ألا تدخل بيتك مجلات قد تسبب ضرراً روحياً لأبنائك ؟
- ١٥- هل تسمح لبنتك بارتداء ملابس غير محتشمة أو بالاشتراك في وسائل ترفيهه خطيرة مثل الحفلات الغير بريئة أو تمضية الوقت مع صديق ، إلخ ؟
- ١٦- إذا كان عندها خطيب رسمي هل تتخذ الاحتياطات اللازمة حتى تتصرف ابنتك في كل الأمور بحسب وصايا الله ؟
- ١٧- هل تساعد أبنائك حتى يتوصلوا إلى أن يعيشوا حياة مناسبة لمستواهم ؟
- ١٨- هل ترسخ في أبنائك قيمة التعامل باستقامة والوفاء بالواجبات وروح العمل ؟
- ١٩- هل أعددت وصيتك بحيث لا تحدث صراعات إذا مُتَّ فجأة ؟
- ٢٠- هل أسأت إلى أبنائك بظلمك لهم في القدر المخصص لهم من الميراث ؟
- ٢١- هل أجبرت أبنائك بعنف على اختيار الحالة الاجتماعية أو منعهم من أن يكرسوا أنفسهم لله ؟

#### د- الأزواج :

- ١- هل هما لطيفان وطيبان ؟
- ٢- هل يسيء أحدهما للآخر ؟
- ٣- هل يتشاجران ويشتم أحدهما الآخر ؟
- ٤- هل يسلب أحدهما حرية الآخر فيما يختص بالأشياء الصالحة أو الدينية ؟
- ٥- هل يسلب أحدهما سلطة الآخر أمام الأبناء ؟
- ٦- هل لديهما غيرة بدون أساس سليم ؟
- ٧- هل يُعرِّض أحدهما الآخر لخطر عدم الأمانة ؟
- ٨- في الفعل الزوجي هل يتصرفان بأنانية أم بتقدمة كل منهما ذاته للآخر ؟
- ٩- هل يعيشان الزواج بحسب الأخلاقيات ( القانون الأدبي ) المسيحية ؟
- ١٠- هل يهتمان بعدم معيشة الزواج بطريقة تؤدي إلى تشكك الأبناء أو الآخرين ؟
- ١١- هل يخلان بالأمانة الزوجية بالأفعال أو بالرغبات ؟

#### - بالنسبة للزوجة :

- ١- هل أنفقت النقود بتبذير في أشياء لا فائدة منها ؟
- ٢- هل تنفقين أكثر مما هو متاح لك أو تصنعين ديوناً كبيرة بدون علم زوجك ؟
- ٣- هل تركت زوجك وحيداً لمدة طويلة ؟

#### - بالنسبة للزوج :

- ١- هل تكلفها أعمالاً غير ضرورية ؟
- ٢- هل تساندها حتى تستطيع أن تؤدي دورها كزوجة وأم بطريقة مسيحية صالحة ؟
- ٣- هل تعطيها مصروفاً كافياً لتكاليف العائلة ؟

#### أ- الروساء والموظفين :

- ١- هل تعامل مرؤوسيك بعدل ومحبة ؟
- ٢- هل تحرص على أن تتبّع القوانين العادلة ؟
- ٣- هل تؤمّن على عمّالك وموظفيك بطريقة مناسبة ؟
- ٤- هل حرصت على تقسيم المهام والوظائف والامتيازات والجوائز والتكريم بعدل ؟
- ٥- هل كلفت بمسؤوليات أشخاصاً قد يسببون ضرراً ؟

- ٦- هل حميت الفقراء والمعوقين ؟
- ٧- هل تستجيب للوساطات بدون داعٍ ؟
- ٨- هل تركت نفسك ترتشي بالمال ؟ ( لا تُعتَبَر رشوة : الهدايا أو البقشيش الذي يُمنح ردًا على خدمات لا تتعارض مع العدالة ) .
- ٩- هل توصي وتأمّر بما يجب عليك أن توصي به ؟
- ١٠- هل ارتكبت ظلمًا ما ؟
- ١١- إذا كنت في موقع مسؤولية وتمارس سلطة ما ، هل تستغل ذلك لمصلحتك الشخصية أم لخير الآخرين بروح الخدمة ؟
- ١٢- هل تتجنب الفضائح أو الاستغلال للآخرين أم تتغاضى عن ذلك خوفاً من ذوي النفوذ أم عن محاباة للوجوه أم لفائدتك الشخصية ؟
- ١٣- هل اتخذت قرارات ظالمة أم استخدمت ملفات مزيفة ؟
- ١٤- هل تفعل كل ما في استطاعتك من الخير ؟
- ١٥- هل أدبت بامانة كل واجباتك ؟
- ١٦- هل أنت مثال للالتزام بالمواعيد وللكد في عملك ؟
- ١٧- هل سببت ضرراً لأحد بسبب اهمالك في تأدية مهامك ؟
- ١٨- إذا كان لك تأثير في المكافآت والحوافز المعطاة لمروؤسيك فهل تعطي بالفعل كل واحد ما يستحقه أم تفضل من تستلطفهم وتهضم حق من تعتبره ثقيل الظل ؟
- ١٩- هل استغلّيت منصبك بدون وجه حق للحصول على مكسب شخصي ؟
- ٢٠- إذا كانت هناك نساء تعملن معك فهل تجدن فيك إنساناً شهماً أم تواجهن الازعاج والتجربة ؟
- ٢١- هل أنت سريع الانجاز في تصريف أمور الآخرين ؟
- ٢٢- هل تؤجل أعمال الفقراء أو الأغنياء مسبباً بتأخيرك هذا الضرر لهم ؟
- ٢٣- هل أنت ودود ولطيف مع الجميع ؟
- ٢٤- هل تهتم بمتابعة مروؤسيك حتى لا يعاملوا بطريقة سيئة من يلجأ اليهم ؟
- ٢٥- هل تكون تصرفاتك قاسية أو استبدادية أو سيئة ؟
- ٢٦- هل تؤثر مضايقاتك العائلية أو ما تشعر به من ألم - مثلاً في المعدة - على معاملتك لمروؤسيك ؟
- ٢٧- هل تعرف كيف تكون مديراً بطريقة لطيفة ؟
- ٢٨- عندما يكون لزاماً عليك التوبيخ ، هل تفعل ذلك بطريقة بناءة بدون إساءة أو شتيمة ؟
- ٢٩- هل تهنيّ مروؤسيك عند إتمامهم عملٍ يستحقون عليه ذلك حتى يشعرون بالرضى لكونهم مفيدون لغيرهم ؟
- ب- أرباب العمال :
- ١- هل تعطي مرتباً عادلاً ومناسباً في أوانه ؟
- ٢- هل يوجد تناسق بين ما يكسبه العمال المتعاقدين معك وبين الأرباح التي تحصل عليها من هذا العمل ؟
- ٣- هل أنت مسؤول عن عوّز عمالك بسبب اعطائك لهم مرتبات غير كافية ؟
- ٤- هل تدفع لعمالك أجراً ملائماً لنوع العمل الذي يقومون به ؟
- ٥- هل تدفع لهم أجراً عادلاً نظير الأعمال الشاقة والخطرة ؟
- ٦- هل تطبّق القوانين في تعاملك معهم ؟ هل تؤمّن عليهم تأميناً مناسباً ؟
- ٧- هل أوفيت بوعودك بحسب تعاقدهم معهم ؟
- ٨- هل تمد عمالك بالأدوات اللازمة للتقليل قدر الإمكان من قسوة الأعمال ؟
- ٩- هل توفر شروط نظافة وأمان في العمل كما لو كنت فاعلاً لبيتك الشخصي ؟
- ١٠- هل تحرص على استطلاع ظروف العمل التي يتعايش معها عمالك وكذلك الصعوبات التي يواجهونها ؟
- أم أن إهمالك في معرفة هذه الأمور يكون سبباً في معاناتهم ظلمًا ؟
- ١١- هل تجتهد في تلبية مطالب ورغبات عمالك المعقولة ؟
- ١٢- هل تعامل الذين يعملون لديك بمحبة مسيحية كأنهم إخوة لك ؟
- ١٣- هل تهتم بحياتهم وصحتهم وعائلاتهم ... على قدر المستطاع ؟

- ١٤- هل تجنّبهم بقدر استطاعتك فسادهم الاخلاقي ومخاطر أرواحهم ؟
- ١٥- هل تتجنّب بقدر المستطاع الاختلاط المبالغ فيه بين الجنسين ؟
- ١٦- هل تحرص على ألا يُفسد رؤساء الأقسام أو الورش أخلاق العاملين تحت سلطتهم ؟
- ١٧- هل تعطي المثل الصالح في معاملتك للسيدات التي يعملن لديك من خلال سلوك لا لوم فيه؟
- ١٨- هل تُسرّب لمرؤوسيك تادية واجباتهم الدينية ؟
- ١٩- هل تكلفهم باعمالٍ تسيء إلى ضميرهم ؟
- ٢٠- هل تكلفهم أعمالاً تفوق قدرتهم ؟
- ٢١- هل تقدر المجهود المبذول وتعترف باستحقاقهم حتى يستطيع مرؤوسيك أن يسعدوا بهذا الرضى ؟
- ٢٢- هل تستغل المحتاجين ؟
- ٢٣- هل تحصل على مكاسب غير مناسبة ؟
- ٢٤- هل سببت ضرراً بطريقة ظالمة لأي شخص من خلال أعمالك ؟
- ٢٥- هل تهتم بالأخلاقيات في مجال الأعمال ؟ وهل تهتم كذلك بأن يكون لديك ضميراً مهنياً مستيقظاً ؟
- ٢٦- هل تطبق العدالة الاجتماعية وتساهم في تحسين الظروف الصعبة للعمال ؟
- ٢٧- هل تساهم بقدر استطاعتك في معالجة عيوب المجتمع مستخدماً رأسمالك بحيث توفر عمالاً للعمال ؟
- ٢٨- هل تعطي لعمالك مثالا لصاحب العمل الكاثوليكي من خلال تقواك وعدالتك وعاداتك؟

#### ج- العمال :

- ١ - هل تطيع وتحترم رؤساءك ؟
- ٢ - هل تتمم ما تعاقدت عليه ؟
- ٣ - هل تعتنى بالأشياء الخاصة بصاحب العمل ؟
- ٤ - هل تسبب لهم ضرراً بدون داعٍ ؟
- ٥ - هل تسرف بدون داعٍ المواد أو الطاقة ؟
- ٦ - هل تعتنى بأدوات العمل كما لو كانت ملكاً لك ؟
- ٧ - هل تعمل باجتهاد خلال الوقت المُطالب بالعمل فيه ؟
- ٨ - إذا كان شخص آخر يعمل لديك ، فهل ترى أنه إذا أنتج مثل ما تنتجه أنت في عملك فإن ذلك يكون كافياً ؟
- ٩ - هل تعطي مثالا صالحاً للأمانة والوفاء ؟
- ١٠ - هل تحافظ على أسرار الصناعة للمؤسسة التي تعمل أو كنت تعمل لديها ؟
- ١١ - هل تمنع بدون وجه حق آخرين عن عمل يستحقونه ؟
- ١٢ - هل تستخدم وسائل مشروعة للمطالبة بحقوقك ؟
- ١٣ - هل تعطي مثالا صالحاً لزملائك في العمل ؟
- ١٤ - هل أنت مسؤول عن فساد الشباب الذين يعملون معك ؟
- ١٥ - هل تجتهد في إصلاح المجال الذي يعملون فيه كما لو كانوا أبناءك ؟
- ١٦ - هل تؤثر بتجديفك وكلماتك الخارجة وحواراتك الغير أخلاقية والصور الخليعة، إلخ ... ، في تدهور مجال العمل ؟
- ١٧ - إذا كانت هناك نساء تعملن معك ، فهل تحترمن كما تريد أن تُحترم زوجتك وبناتك ؟
- ١٨ - هل تساعد زملائك فيما يحتاجون اليه دائماً بقدر استطاعتك ؟
- ١٩ - هل تفعل كل ما بوسعك حتى تُقربهم إلى الله ؟

#### د - السيدات وربات البيوت :

- ١ - هل تعطين الأجرة في الوقت المناسب ؟
- ٢ - هل تطبقين القانون في معاملتك لموظفيك ؟
- ٣ - هل تُؤمّنين تأميناً مناسباً على من يعملون لديك ؟
- ٤ - هل تعاملين الخادمت العاملات لديك بمحبة مسيحية كما لو كن أخوات لك ؟

- ٥ - هل تهتمين براحتهم وصحتهم وعائلتهم بقدر الإمكان ؟
- ٦ - هل تتجنبين ما بوسعك أن يفسدهن أخلاقياً وهل تتجنبين المخاطر التي قد تتعرض لها نفوسهن ؟
- ٧ - إذا كان لديك منصب أو سلطة ما ، فهل تستخدمينها لمنفعتك الشخصية أم لخير الآخرين وذلك بروح الخدمة ؟ وهل وفيت بوعودك وعقودك ؟
- ٨ - هل تبالين بالأعمال التي يفسد استخدامك الآخرين ؟
- ٩ - هل تسهلين على الخادمتك العاملات لديك تادية واجباتهن الدينية ؟
- ١٠ - هل تكلفينهن أعمالاً قد تسيء إلى ضميرهن ؟
- ١١ - هل تجبرينهن على القيام بأعمال تفوق طاقتهم ؟
- ١٢ - هل تحرصين على أن تنال الخادمتك العاملات لديك تغذية ومسكناً لائقين ؟
- ١٣ - هل تسهرين على ألا يواجه أبنائك فرصة للخطيئة داخل محيط البيت ؟
- ١٤ - هل تقبلين في خدمتك نساء ذوات سمعة مشبوهة ؟
- ١٥ - هل تجعلينهن يعملن حتى ساعة متأخرة من الليل ؟
- ١٦ - هل ترفضين منحهم وقتاً للراحة ؟
- ١٧ - هل تشتمينهن وتعنفينهن أو تسيئين معاملتهن ؟
- ١٨ - هل تعرفين كيف تصدرين الأوامر بلطف ؟
- هـ - العاملات والموظفات :**
- ١ - هل تطيعين وتحترمين رؤساءك ؟
- ٢ - هل تتممين ما تعاقدت عليه ؟
- ٣ - هل تعتنين بالأشياء الخاصة بصاحب العمل ؟
- ٤ - هل تسببين لهم ضرراً بدون داعٍ ؟
- ٥ - هل تعملين باجتهاد خلال الوقت المطالبة بالعمل فيه ؟
- ٦ - إذا كان شخص آخر يعمل لديك فهل ترين أنه إذا أنتج مثل ما تنتجينه أنت في عملك فإن ذلك سيكون كافياً ؟
- ٧ - هل تعطين مثلاً صالحاً للأمانة والوفاء ؟
- ٨ - هل تحافظين على الأسرار التي تطلعين عليها لكونك خادمة أو عاملة آلة كاتبة أو عاملة تليفون ، إلخ... سواء أسرار البيت الذين تعملين فيه أو البيوت التي عملت فيها في الماضي ؟
- ٩ - هل تفتشين في أدراج أو مراسلات أو أشياء سيدتك الخاصة ؟
- ١٠ - هل تفتشين أسرار أو خصوصيات العائلة أو السيدة التي تعملين عندها ؟
- ١١ - هل أنت مسؤولة عن فساد الشباب الذين يعملون معك ؟
- ١٢ - هل تجتهدين في تحسين مجال العمل من أجلهم كما لو كانوا أبنائك ؟
- ١٣ - هل تؤثرين بتجديفك وكلماتك الخارجة وحواراتك الغير أخلاقية ، إلخ ... في تدهور مجال عملك ؟
- ١٤ - إذا كان هناك رجال يعملون معك ، فهل تحترمينهم كما تريد أن يحترم الناس زوجك ؟
- و - بالنسبة للكل :**
- ١ - هل كان باستطاعتك فعل الخير للآخرين ولم تفعله ؟
- ٢ - هل تتمم بأمانة واجباتك المهنية ؟
- ٣ - هل أنت أناني فيما يختص بحقوق واحتياجات قريبك إذا تداخلت مع مصالحك ؟
- ٤ - هل ارتكبت ظلماً ما ؟
- ٥ - هل قمت بعمل غير شريف ؟
- ٦ - هل تطيع القوانين العادلة ؟
- ٧ - هل تكلمت عن السلطات بالاحترام الواجب أخذاً في الاعتبار أن ممارسة السلطة هي شيء صعب وشاق وأن حتى الأشخاص الشرفاء قد يرتكبون أخطاءً ؛ أم أنك انجرفت في تيار الانتقادات الظالمة أو غير المناسبة التي تهدم بدلاً من أن تبني ؟

٨ - هل تتصرف في كل شيء كمواطن مثالي كما يليق بالمسيحي الكاثوليكي الصالح ؟

٩ - هل احتقرت عن عمدٍ سلطة رئيس شرعي لك ؟

### الوصية الخامسة: لا تقتل

١ - هل قتلت أحدًا ؟

٢ - هل سعيت إلى الإجهاض ؟

٣ - هل تم بالفعل ؟

٤ - هل شاركت في إتمامه ؟

٥ - هل حاولت الانتحار ؟

٦ - هل دفعت الآخرين بطريقة مباشرة إلى الانتحار أو إلى الإجهاض أو إلى أية جريمة أخرى ؟

٧ - هل عرضت حياتك للخطر بدون داعٍ ؟

٨ - هل عرضت حياتك أو حياة الآخرين للخطر بإخلالك بقوانين المرور ؛ مثلاً بأن تتقدم بدون رؤية جيدة أو بإبهارك الآخرين بأنوار السيارة

أو بسيرك بالدراجة في الليل بدون أنوار أو بعبورك الشارع بدون أن تنظر قبلاً إذا كانت هناك سيارة آتية ؟

٩ - هل جرحت أو ضربت آخر بدون سبب معقول ؟

١٠ - هل شتمت الآخرين ؟

١١ - هل جَدَّفْتَ أو لعنت ؟

١٢ - هل عندك كراهية أو حقد ضد شخص ما ؟

١٣ - هل هي كراهية مميتة ؟

١٤ - هل تمتنع عن تحية وعن الحديث إلى شخص ما بدون سبب معقول أو لمدة طويلة ؟

١٥ - هل تتمنى بجدية شرواً جسيمة لشخص آخر ؟

١٦ - هل انتقمت أو رغبت في الانتقام ؟

١٧ - هل حزنت لرخائه أو فرحت لمصيبته ؟

١٨ - هل كنت سبباً للشجار أو العداوات ؟

١٩ - هل تُوَجِّحُ المخاصمات ؟

٢٠ - هل عندك صبر إزاء ضعفات القريب ؟

٢١ - هل تنجرف وراء المجد الباطل والكبرياء ؟

٢٢ - هل فرحت لشرِّ أوصاب القريب أو حزنت لخيره ؟

٢٣ - هل امتنعت عن المغفرة أو عن مصالحة الآخرين ؟

٢٤ - إذا أسأت لشخص ما فهل أرضيته بعد ذلك بطريقة صريحة واضحة أم ضمنية ؟

٢٥ - إذا شتمت أحدهم فهل يكون عندك استعداد للمصالحة وإلى منحه المغفرة حباً في المسيح ، أم أنك تتمسك بمشاعر الكراهية والانتقام ؟

٢٦ - هل أنت سيء الطبع ، وتُوَيْخُ الآخرين بدون داعٍ ؟

٢٧ - هل تعامل قريبك بخطرسة ؟

٢٨ - هل احتقرت القريبين منك وخصوصاً الفقراء والضعفاء والمسنين والغرباء والمنتمين لأجناس أخرى ؟ هل فرضت إرادتك على الآخرين

ضد حريتهم وحقوقهم ؟ هل تستغل إخوتك مستخدماً إياهم لخدمة مصالحك الشخصية ، أنت تصرف معهم بطريقة تكره أن يتصرفوا بها

معك ؟

٢٩ - هل تكون مزعجاً من خلال مزاحك الثقيل وسخرتكَ ؟

٣٠ - هل أنت لطيف وخدم ؟

٣١ - هل تعامل الآخرين بمحبة مسيحية ؟

٣٢ - هل سكرت إلى الحد الذي أفقدك عقلك ؟

٣٣ - هل شربت الخمر إلى حد الثمالة فارتكبت خطايا لم تكن لترتكبها لو لم تسكر ؟



- ٣٤- هل قدّمت الخمر لأحد بنية سيئة ؟
- ٣٥- هل أعطيت مثالا سيئا ؟
- ٣٦- هل قدت أحداً إلى خطية جسيمة ؟
- ٣٧- هل سببت تشككاً للآخرين من خلال تعليمك أو دفعك إياهم إلى خطيئة جسيمة ؟
- ٣٨- هل كنت السبب - عن وعي ونية مبيتة - في أن يرتكب الآخرون خطايا جسيمة في حين كان بإمكانك ومن واجبك أن تجنبهم ذلك ؟
- ٣٩- هل أعطيتهم صوراً أو كتباً أو مجلات أو جرائد سيئة ؟
- ٤٠- هل أهملت في السعي نحو خير القريب حين كان باستطاعتك تجنب الضرر
- ٤١- هل سببت مضايقات بدون داعٍ ؟
- ٤٢- هل تساعد المحتاجين على قدر امكانياتك ؟
- ٤٣- هل تشارك في الأعمال الرسولية وأعمال المحبة في الكنيسة وهل تشارك في حياة رعيته ؟
- هل صليت من أجل وحدة الكنيسة ومن أجل البشارة للشعوب ومن أجل تحقيق السلام والعدالة ؟

### الوصية السادسة والتاسعة: لا تزني، لا تشتري امرأة قريبك

- ١ - هل قمت بعمل يُخل بالشرف ؟
- ٢ - بمفردك ؟
- ٣ - مع شخص آخر ؟
- ٤ - من أي جنس ؟
- ٥ - من أي فئة : أعزب ، متزوج ، من أقربائك ، إلخ ؟
- ٦ هل كان ذلك باللمس فقط أم أتممت الفعل إلى النهاية ؟
- ٧ - هل وضعت نفسك بكامل إرادتك في خطر الوقوع في خطيئة جسيمة ، أو هل لم تتجنب ذلك حينما كان بإمكانك ومن واجبك تفاديه ؟
- ٨ - هل تلامست مع شيءٍ أو شخصٍ بنية غير شريفة ؟
- ٩ - هل رقصت بنية غير شريفة ؟
- ١٠- هل قمت بلمس غير شريف مدفوعاً من الشهوة ؟
- ١١- هل عانقت أو قبّلت أو عانقت أحداً برغبة غير شريفة ؟
- ١٢- هل بحثت عن عمد عن حصولك على إثارة جسدية ؟
- ١٣- هل وضعت نفسك في خطرٍ جسيمٍ عن عمد وبدون سبب له ما يبرره - للتعرض لاستثارة ناتجة عن حركات شهوانية وللوقوع فيها ؟
- ١٤- هل قمت بإشارات غير شريفة ؟
- ١٥- هل تفوهت بكلمات غير لائقة ؟
- ١٦- هل قمت بمحادثات بذيئة راوياً نكتاً خليعة أو مُنشداً أغاني غير شريفة ؟
- ١٧- هل غذيت هذه المحادثات ؟
- ١٨- هل تستمع لأشياء غير شريفة بدرجة خطيرة ومتلذذاً بها عن عمد ؟
- ١٩- هل قرأت أو كتبت أو رسمت برغبتك أنت - بدون سبب له ما يبرره - أشياء غير شريفة على درجة كبيرة من الخطورة ؟
- ٢٠- هل تمتلك كتباً أو مجلات أو صوراً غير أخلاقية ؟
- ٢١- هل أقرضتها لأحد ؟
- ٢٢- هل واصلت قراءة كتاب بعد أن تنهت إلى خطورته على روحك ؟
- ٢٣- هل نظرت بنية غير شريفة ؟
- ٢٤- هل ذهبت لمشاهدة عروض غير شريفة لدرجة خطيرة ؟
- ٢٥- هل تساعد أو تتستر على أعمال غير شريفة ؟
- ٢٦- هل عندك علاقات عاطفية لمجرد تضييع الوقت ليس هدفها الزواج بعد ذلك ؟

- ٢٧- إذا كان عندك خطيبة (خطيب) هل تتصرف معها بجدية وهل تعرف كيف تحافظ على الاعتدال اللازم في مظاهر الحب متجنبًا خطر الوقوع في الخطيئة ؟
- ٢٨- هل عندك صداقات ذات خطورة ؟
- ٢٩- هل رافقت أشخاصًا خليعين ؟
- ٣٠- هل ذهبت بمفردك معهم ؟
- ٣١- هل تتجنب فرص الوقوع في الخطيئة ؟
- ٣٢- هل تذهب إلى أماكن تقود إلى الضياع ؟
- ٣٣- هل تصطحب معك آخرين ؟
- ٣٤- هل فكرت في رغبات غير شريفة - عن عمد - حتى لو لم تتممها ؟
- ٣٥- هل كانت هذه الأفكار تختص بشخص متزوج مثلاً أو في حالة تمثل خطورة بالغة (مثلاً أن يكون من أقاربك أو من نفس الجنس ، إلخ (... ) ؟
- ٣٦- هل تلذذت عن عمدٍ بأفكارٍ غير شريفة ؟ (لا يتساوى الشعور برغبات سيئة أو أن يخطر على البال أفكارًا سيئة مع التلذذ الإرادي بهذه الأشياء) .
- ٣٧- هل اشتيتت أو طمعت في شخص عن عمد لا تربطك به صلة زواج ؟

### الوصية السابعة والعاشرة: لا تسرق، لا تشته ما لقريبك

- ١- هل احتفظت بشيء لم يكن ملكك ؟
- ٢- هل كان ذلك نتيجة عنف، أو شيئاً خاصاً بفقير، أو في أحد الأماكن المقدسة ، أو في ظرف يتسم بالخطورة ؟
- ٣- هل حاولت أو رغبت في سرقة قريبك ، أو في إلحاق الضرر بممتلكاته أو نصحت أحداً بذلك ؟
- ٤- هل شاركت في سرقة بأي شكل من الأشكال : سواء بالنصيحة أو بالمساعدة أو التستر ؟
- ٥- هل أرجعت شيئاً وجدته إذا كنت تعرف صاحبه ؟
- ٦- إذا كنت لا تعرف صاحب الشيء ، فهل سعيت لمعرفته باجتهاد يناسب أهمية هذا الشيء ؟
- ٧- هل سببت ضرراً جسيماً عن عمدٍ للآخرين في ممتلكاتهم ؟
- ٨- هل شاركت عن معرفة في ضررٍ للقريب ؟
- ٩- هل كنت شريكاً أو متسترًا على ظلم ما ؟
- ١٠- هل رفضت - عن أنانية - إعطاء شهادتك على براءة أحدٍ ؟
- ١١- هل أتممت الوصية الخاصة بالميراث ؟
- ١٢- هل اشتريت شيئاً عارفاً بأنه مسروق ؟
- ١٣- هل أرجعت الشيء المسروق لصاحبه وأصلحت الضرر اللاحق به بحسب امكانياتك ؟
- ١٤- إذا لم تكن قد فعلت ذلك حتى الآن ، فهل أنت مستعد لإرجاع هذا الشيء ؟
- ١٥- هل استغلّيت حاجة القريب للحصول على المال ؟
- ١٦- هل قمت بالغش في حالة البيع أو الشراء . ( حتى في حالة سرقة شيء زهيد في كل مرة فإنك قد تصل إلى حد الخطيئة الجسيمة بالتراكم )
- ١٧- هل قامرت بقدر كبير من المال ؟
- ١٨- هل غششت في لعب القمار ؟ ( يجب عليك إرجاع ما كسبته عن غش للشخص المتضرر أو إعطاء هذا المال كصدقة . إذا كان عندك شك فاسأل أب الاعتراف .
- ١٩- هل استخدمت نقوداً مزيفة في الشراء ؟
- ٢٠- هل احتفظت بمال الآخرين وهم في إحتياج اليه ؟
- ٢١- هل أقرضت مالاً برباً ( بفائدة ) ؟
- ٢٢- هل أخليت بالعدالة في عقودك ومعاملاتك ؟

- ٢٣- هل أعطيت أجرًا أقل من اللازم ؟
- ٢٤- هل تقاضيت مالا أكثر مما تستحق ؟
- ٢٥- هل تتطلب أجرًا عن مهمة مدفوع لها من قبل ؟ (شيء آخر أن يمنحك أحد هدية من تلقاء نفسه ليشكرك على خدمتك) .
- ٢٦- هل تحصل على أجرك عن الأعمال التي لم تُتممها أو التي أدتها بطريقة سيئة ؟
- ٢٧- هل تشارك على قدر استطاعتك في إرساء العدالة الاجتماعية ؟
- ٢٨- هل تعتبرها كمشكلة شخصية لك أن يكون أبواك بدون عملٍ أو أن يقع أحد إخوتك في مأساه وكذلك حالة من لا يحصلون على مالٍ كافٍ لإعالة أبنائهم ؟
- ٢٩- هل تؤدي واجبك فيما يختص بإعطاء الصدقة ؟
- ٣٠- هل أنفقت المال الذي يفضل عن حاجتك ببذخ من أجل رفاهية زائدة وباطلة بينما الآخرون في عوز ؟
- ٣١- هل أدبت واجباتك المدنية ؟ هل دفعت الضرائب ؟ كيف استخدمت وقتك وقدراتك التي منحها الله لك ؟ هل وضعتها في خدمة القريب عندما كان ذلك في استطاعتك ؟ هل استخدمتها من أجل تقدمك وكمالك ؟ هل تعيش مجتهدًا أم كسولًا ؟

### الوصية الثامنة: لا تشهد بالزور ولا تكذب

- ١ - هل كذبت مسيئًا ضررًا كبيرًا للقريب ؟
- ٢ - هل كانت كذبة بسيطة بدون أهمية ؟
- ٣ - هل افتريت على أحد في شيء خطير ؟
- ٤ - هل أصلحت الضرر الناتج عن الكذب أو الافتراء ؟
- ٥ - هل كشفت أخطاء مختفية بدون داعٍ حتى لو كنت متأكدًا منها ؟
- ٦ - هل كشفت أسرارًا بدون سببٍ جادٍ ومناسب ؟
- ٧ - هل قرأت رسائل خاصة بآخرين ضد رغبتهم ؟
- ٨ - هل توقفت لسماع أشياء سرية ؟
- ٩ - هل إنتقدت الآخرين بدون داعٍ ؟
- ١٠ - هل استمعت بإعجاب إلى نميمة الآخرين ؟
- ١١ - هل ساندت تلك النميمة ؟
- ١٢ - هل زرعت المنازعات بواسطة ثرثرتك ونميمتك سواء الصحيحة أو الملققة ؟
- ١٣ - هل فضحت زملائك أمام الآخرين ؟
- ١٤ - هل بالغت في تقصي أمور الآخرين ؟
- ١٥ - هل أهملت في أن يستعيد الآخرون سمعتهم بينما كان ذلك في استطاعتك ؟
- ١٦ - هل أدنت أحدًا بسوءٍ بدون أساسٍ كافٍ ؟
- ١٧ - هل سمحت بالنميمة بينما كان بإمكانك إيقافها ؟

### - الخطايا الرئيسية السبعة:

الكبرياء - البخل - الدعارة - الغضب - الشراهة - الحسد - الكسل

### - الخطايا المضادة للروح القدس

- ١-الإدعاء بالخلاص من دون إستحقاق
- ٢- اليأس من الخلاص
- ٣- مُقاومة الحق الواضح
- ٤- حسد القريب على النعمة الألهية

٥- الإصرار على الخطايا

٦- عدم التوبة عند الموت

- بعض الافكار التي يمكن ان تُساعدك على التوبة و انسحاق القلب:

لقد اهتأ الله بسبب خطايانا، وهو اكبر خير لنا

بسبب خطايانا وبسبب خلاصنا، صُلب يسوع فاديننا.

بسبب خطايانا نصلب يسوع مرة اخرى (عبرانيين ٦:٦).

بسبب خطايانا نخسر السماء ونستحق الجحيم.

- بعد الاعتراف اعتزل في الكنيسة او اي مكان اخر كي تشكر الله على هذه النعمة التي انعم بها عليك (غفران

خطاياك، واعادتك ابنا له)، ثم جدد مقاصدك كي لا تعود الى الخطيئة مرة اخرى.