



فحص الضمير للمؤمنين



## الإطار:

«أما أنت متى صليت فادخل مخدعك  
واغلق الباب وصلي لأبيك الذي يرى في  
الخفية...» (متى ٦، ٦)

- الإبتعادُ عن كلِّ ما يمكن أن يُشتتَ  
الفكرَ، واختيارُ مكانٍ هادئٍ.  
(الكنيسة، الحديقة، منظرٍ طبيعي...)

- الأمانةُ للوقتِ والمدةِ المحددتين لفحص  
الضمير.

- إيجادُ وضعٍ مريحٍ ومناسبةٍ لك.  
(جلوس، وقوف، ركوع...)

- الإنقطاعُ عمّا هو حولك لبلوغ صفاء  
الذهن والقلب.



- الدخولُ في حضرة الله، واستدعاءُ  
 الرُّوح القدس، وتلاوةُ صلاة التائب:  
 «أيها الربُّ النُّورُ الحقيقيُّ الذي ينيرُ كلَّ  
 إنسان، أنِرْ عقلي بضياء روحك القدوس،  
 فأكتشف محبتك اللامتناهية، وأتوب  
 إليك بكليّتي، فأعِيّ ضعفي وخطاياي  
 التي خالفتُ بها إرادتك القدوسة،  
 وأندمَ عليها ندامةً صادقةً وأقرَّ بها  
 إقراراً تامّاً، فلا أعود إليها فيما بعد.  
 لأنِّي واعٍ أنّ سعادتي تكونُ معك، وفرحي  
 الحقيقيُّ هو بالعودةِ إليك. إمنحني  
 نعمتك، فأعترف اعترافاً صادقاً ومثمرًا،



بشفاعة أمي مريم العذراء، ملجأ  
الخطاة، والقديسين شفعاونا، آمين.»

فحص الضمير:

الخطايا ضد الله:

«أحبِّ الربَّ إلهك بكلِّ قلبك وكلِّ نفسك  
وكلِّ قوّتك» (لوقا ١٠، ٢٧)

الإيمان: هل أنا مؤمنٌ بحبّة الله على  
الرغم من الصعوبات؟ هل نكرتُ إيماني  
أمام الآخرين؟ هل استحييتُ بالله أمام  
الناس؟ هل جدّفتُ على اسمه القدّوس؟  
الرجاء: هل قطعْتُ الرجاء في رحمة



الله؟ هل اتكلتُ على المقتدرين  
الأقوياءِ بدل الإتكالِ على عدالةِ الله  
وأمانته؟ هل بحثتُ عن وسائلٍ أخرى  
لبلوغ السعادة مثل المخدِّر أو المقامرة؟  
هل انتميتُ إلى بدعٍ أو منظّماتٍ سرّية؟  
**المحبّة**: هل اتكلتُ على رحمة الله  
لأتمادي بالشرِّ؟ هل أخللتُ باحترام  
بيتِ الله والمقدّسات؟



يومُ الربِّ: هل عملتُ نهارَ الأحد  
دون سببٍ جوهرِيٍّ؟ هل تخلفتُ عن  
المشاركة بقُدّاس الأحد؟ هل كنتُ سببًا  
لعدم مشاركة غيري به؟ هل شاركتُ  
بالقُدّاس بانتباه؟ هل أصغيتُ جيّدًا  
لكلمة الله؟ هل تناولتُ بخشوع؟ هل  
أخذتُ وقتًا لشكر الله؟

الصلاة: هل كنتُ أمينًا في صلواتي صباحًا  
ومساءً؟ هل منعتُ تشبُّت الفكر من  
متابعة الصلاة؟ هل التزمتُ بالأصوام  
الكنسيّة وروح الإماتة؟ (صوم الأربعين، الإنقطاع

عن الزفر يوم الجمعة، الإماتات...)



الخطايا ضد الآخرين:

«أحبِّ قريبتك كنفسك» (أح ١٩، ١٨)

الحياة: هل اشتيت الموت لنفسي  
أو لغيري؟ هل مارست الإجهاض أم  
شاركت فيه أو شجعت الآخرين عليه؟  
هل نظرت إلى كل الناس كأنهم إخوة  
لي، أبناء الله الأب الواحد؟ هل اهتممت  
بالآخرين، كما أهتم بنفسي، من كل  
قلبي، أم أتي لم أبالي بهم؟ هل اشتيت  
الضرر لغيري؟ هل هزئت بالآخرين  
وبضعفهم؟ هل جرحت أحداً بأقوالي؟  
هل شهرت به؟ هل سببت شكاً





أو كنتُ سببَ عثرةٍ للقريبِ بأقوالِي  
وأعمالِي؟

**الأمانة:** هل للقريبِ في ذمّتي حقٌّ؟  
هل أخذتُ أموالاً وأغراضاً لا حقٌّ لي  
فيها؟ هل رددتُ المسلوبَ وعوّضتُ عن  
الضرر؟ هل أخذتُ ربحاً غير مشروع؟  
إذا كنتُ ربّاً عملٍ، فهل ظلمتُ العاملَ  
بالأجر الذي أُعطيهِ؟ إذا كنتُ عاملاً،  
هل عملتُ بدقّةٍ وأمانةٍ وحبّاً وإتقاناً؟



الطهارة: هل توقفتُ على أفكارٍ مضادّةٍ  
للطهارة؟ هل سمحتُ لنفسي بشهوةٍ  
نظريّ، كلاميّ، أو عمليّ ضدّ الطهارة؟  
الحقيقة: هل مارست الغشّ في  
الامتحانات، أو في عمليّ...؟ هل زوّرتُ  
أيّ وثيقة أو مستند؟ هل تملّقتُ بمديحٍ  
كاذب؟ هل نظرتُ بإيجابيّة إلى قريبي  
أم ركّزت دائماً على الأمور السلبيّة فيه؟  
هل شهدتُ بالزور؟ هل كذبتُ؟ هل  
اتّهمتُ باطلاً؟



المسامحة: هل سامحتُ وَغفرتُ لمن  
أراد أن يتصالحَ معي؟  
المساعدة: هل تحسَّستُ حاجاتِ من  
هم حولي؟ هل قدَّمتُ لهم المساعدة  
التي يحتاجونها، ماديَّةً كانت أم  
معنويَّة؟ هل اهتمَّيتُ بالمهمَّشين في  
محيطي؟

العائلة: كيف أبني علاقتي مع أهلي  
وإخوتي في العائلة؟ هل تعاملتُ معهم  
بغيرة، بخِصام، بتنافس، بعدم محبَّة،  
بخلاف... بسبب الميراث أو لأسباب  
أخرى؟ ونحن كأهل، هل قدَّمتُ المثلَّ



الطيبَ لأولادنا؟ هل كرّسنا لهم وقتًا  
كافيًا؟ هل تفهّمنا أوضاعهم وأصغينا  
إليهم؟ هل تذرّنا أمامهم؟ هل تحلّينا  
بالصبرِ في علاقتنا بهم؟ هل نربّيهم على  
الأخلاق والإيمان؟

**البيئة:** هل أحافظُ على أرضي؟ هل  
أحافظُ على نظافة مكانِ سكني  
والمنطقةِ التي أعيشُ فيها؟ هل تعدّيتُ  
على البيئة وعلى المخلوقاتِ بسبب  
أنانيتي؟ هل أقلقُ راحة الآخرين؟  
هل تحمّلتُ مسؤوليتي في الحفاظ على  
«البيت المشترك»؟ هل هدرتُ الطاقةَ



الكهربائية، المائية، النفطية... ؟

الخطايا ضد الذات:

«مَنْ أَحَبَّ حَيَاتَهُ فَقَدَهَا، وَمَنْ رَغِبَ  
عنها في هذا العالم حفظها للحياة الأبدية»  
(يو ١٢، ٢٥)

التواضع: هل أتكبر لأخفي قلة ثقتي  
بنفسي (التبجح، الإدعاء، حبُّ الظهور)؟  
هل ظهرت أناييتي بالغضب والشتم؟  
هل أتيتُ عملاً عن بُخلٍ أو عن  
حَسَد؟ هل عملتُ الأعمال الخيرة حباً  
بالظهور؟



النمو: هل جاهدتُ لأتحرّر من عاداتي  
القييحة؟ هل أنا كسول؟ هل سعيتُ  
لتطويرِ نفسي واستثمرتُ مواهبي جيّدًا؟  
هل استفدتُ من تجاربي وتعلّمتُ  
منها؟ هل اعتنيتُ بصحتي الروحيّة  
والنفسية والجسديّة؟

بذل الذات: هل أنا أنانيّ؟ هل أساوي  
نفسي بالآخرين؟ هل أفضلُ نفسي  
عليهم؟ هل أقبلُ آلامي بفرح وإيجابيّة  
على أنّها مشاركةٌ بآلام المسيح...؟



## فعل الندامة

رَبِّي وَإِلَهِي، أَنَا نَادِمٌ / نَادِمَةٌ مِنْ كُلِّ قَلْبِي  
عَلَى جَمِيعِ خَطَايَايَ، لِأَنِّي بِالْخَطِيئَةِ خَسِرْتُ  
نَفْسِي وَالْحَيَاةَ الْأَبَدِيَّةَ، وَأَقْصِدُ إِلَّا أَخَالَفَ  
إِرَادَتَكَ، وَأَنْ أَعْمَلَ مَشِيئَتَكَ. ثَبَّتَنِي فِي  
مَحَبَّتِكَ، وَعَلَّمَنِي أَنْ أُحِبَّ الْآخِرِينَ كَمَا  
أَنْتَ أَحْبَبْتَ. آمِينَ.



## صلاة للرحمة الإلهية

إِجْعَلْنِي، يَا رَبُّ، بِكَلِّتِي رَحِيمًا  
كَمَا أَنْتَ رَحِيمٌ.

إِجْعَلْ فِكْرِي رَحِيمًا، حَتَّى لَا أَظُنَّ سَوْءًا  
بِأَحَدٍ وَلَا أَحْكَمَ عَبْرَ الظُّوَاهِرِ.  
سَاعِدْنِي كَيْ تُصْبِحَ عَيْنَايَ رَحِيمَتَيْنِ،  
لَأَرَى مَا هُوَ جَمِيلٌ فِي نَفْسِ قَرِيبِي،  
وَأَغُضَّ الطَّرْفَ عَن نَقَائِصِهِ.





سَاعِدْنِي كَيْ تَصْبِحَ أَدْنَايَ رَحِيمَتَيْنِ،  
لَأَسْتَمِعَ إِلَى حَاجَاتِ قَرِيبِي  
وَأَهْتَمَّ بِالْأَمَةِ وَتَنْهَدَاتِهِ.

سَاعِدْنِي كَيْ يُصْبِحَ لِسَانِي رَحِيمًا،  
حَتَّى لَا أَتَحَدَّثَ بِسَوْءٍ عَن قَرِيبِي،  
بَلْ أَنْطِقَ بِكَلِمَةِ التَّشْجِيعِ وَالْمُسَامَحَةِ.



سَاعِدْنِي كَيْ تَكُونَ يَدَايَ رَحِيمَتَيْنِ،  
حَتَّى لَا أَصْنَعَ إِلَّا الْخَيْرَ لِقَرِيبِي،  
وَأَتَحَمَّلَ كُلَّ الْمَهْمَاتِ الصَّعْبَةِ وَالْمُتْعَبَةِ،  
فَتَمْتَلِيَّ يَدَايَ بِالْأَعْمَالِ الصَّالِحَةِ.  
سَاعِدْنِي كَيْ تَكُونَ رِجْلَايَ رَحِيمَتَيْنِ،  
حَتَّى أُسْرِعَ لِمُسَاعَدَةِ قَرِيبِي، فَأَتَخَطَّى  
تَعَبِي وَإِرْهَاقِي، وَتُصْبِحَ رَاحَتِي  
الْحَقِيقِيَّةُ فِي خِدْمَةِ الْقَرِيبِ.



سَاعِدْنِي، يَا رَبُّ، كَيْ يَكُونَ قَلْبِي رَحِيمًا،  
حَتَّى أَشْعُرَ بِكُلِّ أَلَمٍ قَرِيبِي، وَأَكُونَ  
صَادِقًا مَعَ الْجَمِيعِ،  
وَأَتَحَمَّلَ أَلَامِي بِصَمْتٍ،  
فَتَجِلَّ رَحْمَتُكَ عَلَيَّ.



قَوْنِي، يَا رَبُّ، لِأُمَارِسِ الرَّحْمَةِ بِالصَّلَاةِ  
وَالكَلَامِ وَالْعَمَلِ، وَحَوَّلْ حَيَاتِي كُلَّهَا لِتَكُونَ  
بِحَسَبِ قَلْبِكَ،  
فَإِنَّكَ أَنْتَ قَادِرٌ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ.  
وَإِلَيْكَ أَرْفَعُ الْمَجْدَ وَالشُّكْرَ إِلَى الْأَبَدِ.  
أَمِينَ.

(مقتبسة عن صلاة للقديسة فوستينا)

