MAŁŻEŃSKI RACHUNEK SUMIENIA

Małżeństwo jest sakramentem  
- Czy troszczę się, aby moje małżeństwo coraz bardziej jednoczyło się w Bogu?  
- Czy modlę się za moje małżeństwo i za współmałżonka?  
- Czy dbam o wspólną modlitwę, wspólny udział we Mszy św. niedzielnej, sakramenty św.?  
- Czy pogłębiam wiedzę o tym, czym jest małżeństwo według nauki Bożej, głoszone przez Kościół?  
- Czy wygląd naszego mieszkania świadczy o naszej wierze?  
- Czy obchody kolejnych rocznic ślubu mają charakter religijny?  
- Czy pamiętam, że małżeństwo jest drogą uświęcenia człowieka i jego celem jest świętość?

Wspólnota miłości  
- Czy kocham męża / żonę jak w dniu ślubu, w okresie początków małżeństwa?  
- Czy we wszystkim, co robię, w podejmowanych decyzjach liczę się z osobą współmałżonka, jego dobrem?  
- Czy dominuje nad żoną / mężem; Nie liczę się z nią / nim?  
- Czy używam słowa „moje” zamiast „nasze” w odniesieniu do spraw wspólnych w małżeństwie?  
- Czy troszczę się o rozwój duchowy współmałżonka, dbam o jego życie sakramentalne?  
- Czy poczuwam się do odpowiedzialności za zbawienie współmałżonka?  
- Czy znam zalety i wady charakteru współmałżonka?  
- Czy wiem, czym jest najłatwiej go / ją zranić i czy staram się tego unikać?  
- Czy w równym stopniu uczestniczę w trudach i kłopotach domowych?  
- Czy jestem obojętny na trudne doświadczenia, cierpienia współmałżonka?  
- Czy unikam wykonywania jakichś czynności, czekając, aż współmałżonek je wykona?  
- Czy pozwalam (żądam) się obsługiwać?  
- Czy domagam się zawsze „pogodnej twarzy” od współmałżonka, nie wnikając w jego / jej przeżycia?  
- Czy w jakikolwiek sposób poniżam współmałżonka, dominuję nad nim, maltretuję?  
- Czy w razie konfliktu szukam porozumienia, nie czekając na inicjatywę współmałżonka?  
- Czy potrafię przyznać się do winy / przeprosić?  
- Czy zawsze chcę mieć rację?  
- Czy interesuje się sprawami współmałżonka, czy cieszę się jego sukcesami, smucę z porażek itp.?  
- Czy pokazuję, że kocham współmałżonka (słowa, gesty ...)?  
- Czy wypominam nieustannie jakieś dawne błędy współmałżonka?  
- Czy pracuję nad udoskonaleniem naszej miłości małżeńskiej przez kontakty z innymi małżeństwami?  
- Czy chcę wzbudzać zazdrość współmałżonka, pokazuję zainteresowanie innymi kobietami / mężczyznami?  
- Czy otaczam szacunkiem rodziców i innych członków rodziny współmałżonka (odwiedziny, uroczystości rodzinne, rocznice)?  
- Czy stawiam wyżej miłość do swoich rodziców niż do współmałżonka?

Wspólnota dóbr materialnych  
- Czy prowadzę ze współmałżonkiem wspólną „kasę”, uzgadniam wydatki?  
- Czy okazuję współmałżonkowi zaufanie w sprawach finansowych?  
- Czy przez rozrzutność, nieodpowiedzialność nie narażam rodziny na kłopoty finansowe?  
- Czy jestem nieoszczędny, rozrzutny, egoistyczny w wydawaniu pieniędzy; myślę tylko o sobie?  
- Czy mam pretensje z powodu zbyt małych dochodów, zarobków?  
- Czy wartości materialne stanowią najważniejszą sprawę w naszym małżeństwie (są głównym tematem rozmów)  
- Czy zazdroszczę innym posiadanych rzeczy i sukcesów?

Pożycie małżeńskie  
- Czy przyjemność zmysłową uważam za wyłączny cel i sens małżeństwa?  
- Czy współżycie seksualne traktuję jako wyraz miłości czy też nie wiążę go wcale z miłością?  
- Czy we współżyciu seksualnym szukam jedynie zaspokojenia swoich potrzeb, traktując współmałżonka jak narzędzie żądzy?  
- Czy w akcie małżeńskim respektuje jego cele: budowanie jedności i przekazywanie życia?  
- Czy zmuszam współmałżonka do stosunków seksualnych, dostosowania się do moich zachcianek; czy liczę się z sytuacją współmałżonka?

- Czy współżycie seksualne jest zgodne z naturą stosunku między kobietą i mężczyzną; czy jest wbrew naturze - dewiacyjne?  
- Czy zdradziłem /łam/ współmałżonkę /ka/ lub planuję zdradę?  
- Czy unikam, bez rozumnego powodu, współżycia seksualnego?  
- Czy narażam współmałżonka na pokusy przez świadome, długie nieobecności w domu, przez nieuzasadnione odmawianie współżycia seksualnego itp.

Odpowiedzialne rodzicielstwo  
- Czy nasze współżycie seksualne jest płodne?  
- Czy bez ważnych powodów (kaprys, moda, egoizm) wykluczam lub opóźniam posiadanie dzieci albo ograniczam do minimum ich liczbę, choć sumienie mi mówi, że powinniśmy dać nowe życie?  
- Czy dziecko traktuję jako zagrożenie dla dotychczasowej, wg mego mniemania, spokojnej egzystencji?  
- Czy uważam, że życie dziecku dają tylko rodzice, wykluczając interwencję Boga?  
- Czy uważam, że dziecko jest moją, wyłączną własnością?  
- Czy potępiam lub wyszydzam rodziny wielodzietne?  
- Czy decyzje o liczbie dzieci uzgadniam ze współmałżonkiem?  
- Czy zabiłem dziecko nienarodzone swoje lub cudze, miałem w tym udział, też przez zła radę?  
- Czy stosuję we współżyciu małżeńskim środki wczesnoporonne (jest to zabójstwo poczętego już dziecka = aborcja, a nie tylko antykoncepcja!)   
- Czy we współżyciu małżeńskim stosuję środki antykoncepcyjne, przerwane stosunki; poddałem(am) się obezpłodnieniu?  
- Czy stosuję naturalną regulację poczęć?  
- Czy każde dziecko przyjmuję jako dar Boga?

Wychowanie dzieci  
- Czy wychowuję nasze dzieci w miłości do Boga i do ludzi?  
- Czy staram się jak najlepiej poznawać swe dzieci, ich problemy, trudności, przez częste rozmowy; czy interesuję się ich sprawami?  
- Czy dziecko może z ufnością zwrócić do mnie o pomoc?  
- Czy jesteśmy pierwszymi i najważniejszymi wychowawcami swych dzieci - kto ma pierwszeństwo w wychowaniu: my czy telewizja, media, ulica, koledzy itd.  
- Czy traktuję dzieci jak swoją własność?  
- Czy w oczach dzieci podważam autorytet współmałżonka?  
- Czy nie zwracam dzieciom uwagi na złe postępowanie, zakrywając się pragnieniem, by mnie lubiły, by się im przypodobać?  
- Czy stawiam dzieciom odpowiednie wymagania, czy odznaczam się zbytnią pobłażliwością lub surowością?  
- Czy sprawiedliwe oceniam swe dzieci - swoje usprawiedliwiając, a dzieci innych potępiając?  
- Czy jestem wdzięczny innym wychowawcom (ksiądz, nauczyciel, sąsiad itp.) za uwagi w kwestii postępowania mych dzieci?  
- Czy uzgadniam ze współmałżonkiem odpowiednie wymagania, metody i zasady wychowawcze?  
- Czy uczę dzieci odpowiedzialności za siebie i za drugich?  
- Czy żądam, by dziecko spełniało moje rozumne plecenia; czy w tym wspieram współmałżonka?  
- Czy kształtuję u dzieci właściwą hierarchię wartości, Boga stawiając zawsze na pierwszym miejscu?  
- Czy dbam o religijne wychowanie dzieci, czy modlę się za nie i z nimi, czy daję przykład autentycznego życia wiarą (życie modlitewne, liturgia, postępowanie); uczęszczam z nimi na Mszę św., interesuję się katechezą itd.?  
- Czy zmuszam dzieci, by postępowały wbrew swemu sumieniu?  
- Czy je namawiam do grzechu, zmuszam do niego, gorszę?  
- Czy kształtuję w dzieciach wrażliwość na innych, na cierpienie; czy uczę sprawiedliwości, przebaczenia, ofiarności, bezinteresowności, empatii itd.?  
- Czy dbam o przygotowanie dzieci do prawdziwej miłości, do godnego traktowania spraw płci wobec kobiet i mężczyzn, czy przygotowuję do życia w rodzinie?  
- Czy przygotowuję je do życia odpowiedzialnego jako osoby dorosłe?  
- Czy tak prowadzę swe dzieci, by osiągnęły zbawienie?