

Kapitel 1: „Ich“- Bewusstsein oder „Wir“- Bewusstsein

الفصل الأول: ثقافة "أنا" أم ثقافة "نحن"

تجنب الصور النمطية والأحكام المسبقة

عند المقارنة بين الثقافات المختلفة دائماً ما يسود الخطر أن نعزى الى الناس بعض السلوكيات أو القيم والنظم العقائدية، لأنهم يأتون من بلدان بعينها. إن الناس عادة ما يكونوا مختلفين عن بعضهم البعض، أيضاً في نفس الثقافة الواحدة. ولهذا فمن غير الممكن تكوين صورة صحيحة لشخص ما فقط لأنك تعرف "الثقافة" التي يأتي منها.

لا بد أولاً من النظر إلى الصفات الثقافية بصفة عامة لتكوين صورة مبدئية. بعد أن تستمع وصفا للخصائص الثقافية العامة لشريك / لشريكة حياتك، قم بالسؤال:

- هل تنطبق هذه الخصائص بشكل عام في بيئتك الثقافية؟
- أي من هذه الامور ينطبق على عائلتك؟
- أي من هذه الامور ينطبق عليك؟
- ما مدى تأصل هذه الثقافة فيك؟ وفي أي الأمور على وجه الخصوص؟

مناقشة بين الزوجين

لا شك أن ثقافة "نحن" أو "أنا" عميقة الجذور فينا، إذ يتم برمجتها في العقول منذ الطفولة من خلال التعامل مع الآباء والأشقاء والأقارب، ثم لاحقاً في المدرسة وغيرها من السلطات.

لنتحدث معاً عن نشأتنا وكيف تربيينا:

- كيف كانت العلاقة مع الأب والأم والأشقاء والأقارب؟
- بالنسبة لك من كان أكثر من تحب، وأكثر من تخشى؟ مع من كنت تقضى معظم الوقت؟
- ما هي أفضل ذكرياتك؟ أتعبس التجارب؟
- متى كنت تشعر أنك وحيداً / خجولاً / ومتى شعرت بالذنب؟
- كيف كانت فترة الروضة / المدرسة؟ ما الذي لازلت تذكره من تلك الفترة؟
- من كان أكثر معلم تحبه / تكرهه؟
- كيف كانت العلاقة مع الأصدقاء / زملاء الدراسة؟

كيف تريدوا ان تتعاملوا مع عائلاتكم:

- كيف تشعر بذاتك في إطار العائلة؟ هل تشعر ان "نفسك متداخلة" في الكيان العائلي أم أن لك "ذات مستقلة"؟ ما الذي يجعل هذا واضح؟
- كيف نريد تنظيم أي مساعدة محتملة إلى الأقارب؟ هل هناك حاجة؟ هل نحتاج تقديم مساعدة بشكلٍ منتظمٍ أو غير منتظمٍ؟ كيف نرد على الطلبات؟
- كيف نرتب أمر الهدايا خلال الزيارات؟ في أي صورة؟ وبأي ثمن؟
- كم مرة نريد زيارة عائلتك في الخارج وما طول فترة الزيارة؟
- كيف نتعامل مع طلبات الزيارة؟

Kapitel 2: Darüber sollten wir reden

الفصل الثاني: أمور يجب أن نتحدث عنها

مناقشة بين الزوجين

انظرا إلى نموذج "التكوين البصلي للثقافة" وتحدثا عن الخلفية الثقافية المختلفة لكل منكما:

- الاختلافات في المظهر والسلوك.
- المعايير والقيم.
- المعتقدات والدين.
- رؤيتكم للعالم

مناقشة بين الزوجين

هذا الحديث ذو أهمية خاصة للأزواج من خلفية دينية مختلفة. ناقشا معاً الأسئلة التالية. تحدثا معاً كيف يفكر الناس في ثقافة كل منكما، وما رأي الوالدين، وما هو رأي كل منكما الشخصي:

- هل الانسان صالح في ذاته، أم شرير، أم محايد؟
- هل أنا أكثر، أم أقل، أم نو نفس القيمة بالمقارنة مع الآخرين؟
- كيف أرى الطبيعة والبيئة: علي الاستفادة بها، أم علي أن أحترمها، أم علي أن أحميها؟
- ما هو أكثر أهمية: الماضي أم الحاضر أو المستقبل؟
- هل وجودي جزء لا يتجزأ من دورة متجددة للحياة، أم أعيش نحو هدف محدد؟
- هل هناك عالم روحي؟ ما هي العلاقة بهذا العالم؟ ومن يسيطر على هذا العالم / من يؤثر في من؟
- إذا كان هناك إله: كيف هو؟ وكيف يدخل في علاقة مع خليقته؟
- ما معنى المعاناة؟
- هل الحياة التي أعيشها الآن فقط هي الحياة الوحيدة، أم أن هناك أكثر من ذلك؟ ما هو اعتقادي في الحياة بعد الموت؟

عن تكوين الضمير ووظيفة

تشاركنا حول الأسئلة التالية:

- بالنظر إلى نشأتك ما هو رد فعلك عندما
- تُمسك وأنت تقوم بفعل خاطئ؟
- تعاني من الظلم أو تستمع إلى أخبار غير عادلة؟
- متى تشعر براحة الضمير؟

Kapitel 3: Was meinst du eigentlich?

الفصل الثالث: ماذا تعني؟

مناقشة بين الزوجين

بالنظر لنشأتكما الثقافية المختلفة تحدثا عن اساليب التواصل المختلفة لديكما:

- إلى أي مدى أنت متأثر بأسلوب تواصل مباشر ومفتوح أو غير مباشر ورمزي؟ ماذا تلاحظ عن أسلوب التواصل الخاص بك؟ ماذا يلاحظ شريك حياتك عنك؟
- فم بتسمية ما يعجبك حول أسلوب تواصل شريك حياتك وكذلك ما يثير إزعاجك أو يربكك؟
- ما الذي تريد تغييره لتجنب سوء الفهم والارتباك؟

Kapitel 4: Was heißt denn hier Liebe?

الفصل الرابع: ما المقصود بالمحبة؟

مناقشة بين الزوجين

تشاركنا معاً: كيف كان الحال في عائلتك؟

- كيف التقى أجدادك / والديك وكيف تم الزواج؟
- كيف كان ذلك مع الأشقاء والأقارب؟
- هل هناك حالات طلاق في عائلتك؟
- ما رأيك في هذه الجملة: "الحب لا يأتي قبل الزواج، ولكنه يحدث بعد الزواج".

مناقشة بين الزوجين

خاصة في العلاقات بين زوجين من ثقافتين مختلفتين تلعب الأيديولوجية الثقافية حول الجنس دوراً كبيراً.

- ما هي القواعد الاجتماعية للسلوك الجنسي قبل الزواج (في إطار الزواج) في أسرتي والمجتمع والدين وقوانين بلدي؟ ما المختلف في ثقافتك؟
- ما هي القواعد الاجتماعية في البلد التي نعيش فيها حالياً / نريد أن نعيش فيها مستقبلاً؟
- بالنظر لنشأتك الاجتماعية ما هي مشاعرك وأفكارك حول الجنس؟ ما هي الخبرات التي مررت بها في طفولتي وسنوات المراهقة؟ والآن اسأل شريك حياتك: كيف نشأت وما هي الخبرات التي مررت بها؟
- أين هي حدودي وما هي رغباتك؟ كيف أريد / تريد التعبير عن الرغبة الجنسية؟

كيف نظهر أننا نهتم ونحب بعضنا البعض؟

ما هي الطريقة التي ترغب أن يعبر بها شريك حياتك عن محبته ومشاعره من نحوك؟ اختار من القائمة التالية. قم بشطب ما يبدو غير مهم بالنسبة لك. قارن اختياراتك بقائمة شريك حياتك وتناقشا حول الموضوع.

θ التواصل بالنظر والابتسام

θ اللمسات والتدليك (المساج)

θ التدليل بالكلمات وأسماء الدلع

θ الاستماع بانتباه لما أقول

θ الهدايا

θ الثناء، وكلمات التشجيع، رسائل حب، قصائد

θ الشعور بقرب شريك الحياة والاشتراك في عمل الأشياء معاً

θ المساعدة، والقيام ببعض الأعمال بالنيابة عني

θ الخروج معاً لتناول الطعام

θ أخرى:

Kapitel 5: Wer bestimmt was?

الفصل الخامس: من الذي يقرر وماذا؟

مناقشة بين الزوجين

كيف نشأت؟ وما هو تأثير أسرتك وثقافتك عليك:

- ما هي التوقعات حول دور الرجل / المرأة في ثقافتك؟
- أي نوع من السلطة كان لوالدك / لوالدتك عليك؟ من كان الأكثر سلطة؟
- كيف كان توزيع الأدوار بين والديك؟
- ما هو تأثير أجدادك؟
- كيف كان موقف إخوانك / أخواتك بالمقارنة بك؟ هل كان هناك أي نوع من التمييز؟
- كيف ينبغي على المرأة أن تتصرف في مجتمعك؟ ما هو الدور التقليدي للزوجة؟
- كيف ينبغي على الرجل أن يتصرف في مجتمعك؟ ما هو الدور التقليدي للزوج؟

كيف نريد أن نعيش معاً وكيف نتقاسم الواجبات؟

- ما هي التوقعات حول دور الرجل / المرأة في الثقافة التي نعيش فيها الآن / التي نريد أن نعيش فيها في المستقبل؟
- أي نموذج لتوزيع الأدوار يجعلك تشعر بالراحة أكثر: الترتيب الهرمي للسلطة أو أسلوب الشراكة؟ ماذا يعني هذا في الممارسة العملية؟

مقارنة بين فهم الأدوار

دون رأيك حول دور الرجل والمرأة في جانب، ودون على الجانب الآخر ما تعتقد أنه رأي شريك حياتك. ثم تناقشا حول النتائج. والآن في المرحلة الثانية تناقشا كيف تكونت هذه الآراء (الخلفية الثقافية، الآباء، الأصدقاء، الدين، وسائل الإعلام، رأي شخصي، ...).

الدرجة 1 = بكل تأكيد، الدرجة 5 = لا أبداً

هو					مقولات	هي				
1	2	3	4	5	الرجل هو رأس العائلة	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	ليس على المرأة القيام بأي أعمال خارج المنزل	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	على الزوج أن يقوم بالمساعدة بانتظام في الأعمال المنزلية	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	على الزوجة أن تتحمل الجزء الأكبر من المسؤولية في تربية الأطفال	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	المال الذي تتكسبه المرأة بنفسها هو خاص بها وحدها	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	للزوج الحق في قضاء أمسية واحدة في الأسبوع مع أصدقائه	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	على الزوج أن يقضي أمسية واحدة في الأسبوع مع الأطفال حتى تتمكن الزوجة من الخروج	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	مسئولية الزوج هي العمل، اما الزوجة فعليها الإعتناء بالمنزل ورعاية الأطفال	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	من الأفضل إدارة ميزانية الأسرة من خلال حساب مشترك	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	الزواج هو شراكة بنسبة 50% الى 50%	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	عند الضرورة الزوج له الكلمة الأخيرة في الأمور الهامة	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	على الزوجة أن تقوم بالطبخ	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	على الزوجين قضاء وقت الفراغ سوياً	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	على الزوجة أن تقوم بالمبادرة الأولى في العلاقة الجنسية بنفس المقدار كما الزوج	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	على الزوج والزوجة أن يتشاركا في إدارة ميزانية الأسرة	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	لا ينبغي أن يشتري أي من الزوجين أشياء بقيمة أكثر من 50 يورو دون استشارة الطرف الآخر	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	الأب عليه مسؤولية تأديب الأطفال	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	الزوجة أيضاً لها الحق في القيام بوظيفة	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	على الزوجة ان تعتني بالمنزل وتحافظ عليه جميلاً ونظيفاً	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	على الزوج أن يخرج مع زوجته مرة في الشهر	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	الواجبات العملية من نصيب الزوج	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	من واجبات الأم أن تربي الأطفال على القيم والفضائل	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	للنساء مشاعر أكثر من الرجال	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	للزوج الحق أن يقرر أي من الزوجين عليه القيام بأي الواجبات	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	على الزوج ان يقوم بالمبادرة للصلاة العائلية	1	2	3	4	5

Kapitel 6: Gemeinsam eine eigene Ehe-Identität entwickeln

الفصل السادس: لنكون معاً هوية زوجية مشتركة

مناقشة بين الزوجين

قوما بالتفكير في الأسئلة التالية ومقارنة الاختلافات في وجهات النظر

ادراك الهوية الثقافية الخاصة بك، والتعرف على الهوية الثقافية لشريك حياتك	ما هو جوهر ثقافتك؟
ما هو جوهر ثقافتك؟	كيف أصبحت ما أنا؟
كيف أصبحت كما أنت الآن؟	ما هي احتياجاتي الأساسية؟
ما هي الاحتياجات الأساسية الخاصة بك؟	ما هو مهم بالنسبة لي؟
ما هو مهم بالنسبة لك؟	

أولوياتي بالنسبة للاحتياجات الأساسية هي:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

تطوير هوية زوجية مشتركة

بصفتكما شريكَي حياة من ثقافتين مختلفتين فأنتما زوج خاص جداً! اختلافاتكما سواء من الجانب الشخصي أو الجانب الثقافي هي أمور طبيعية وجيدة. يجب أن تكون هذه الحقيقة مقبولة ومرحب بها. فهي تجعل الحياة أكثر تشويقاً وإثارة. لذلك احتقلاً باختلافاتكما! فهي السبب الذي اجتذبكما إلى بعضكم البعض.

أكتب بعض الاختلافات اللافتة التي تميز العلاقة الخاصة بكما وتثريها:

.....

.....

مناقشة بين الزوجين

- إذا كنت قد نجحت في رسم صورة لهويتك الثقافية والهوية الخاصة بشريك حياتك، وكذلك تعرفت على الاختلافات الأساسية، فإن الخطوة التالية هي أن تقرر أي عناصر الثقافة والهوية الخاصة بك
- تريد أن تحتفظ بها على أي حال،
 - تستطيع أن تتخلى عنها كلياً أو جزئياً،
 - في أي النقاط يمكنكما أن تجداً معاً حلاً وسط،
 - وفي أي الأمور تريد أن تجد طريقة جديدة تماماً.

والآن راجع هذه الملزمة بموضوعاتها المختلفة، ونقاط المناقشة المثيرة علاوة على ملاحظاتكما المشتركة مرة أخرى: أي من الموضوعات تناسب حالتكما؟

.....

.....

ما هي القرارات التي سوف تتخذانها الآن؟

.....

.....

سوف نتطرق إلى هذه الموضوعات لاحقاً:

.....

.....