



75

الأسئلة

دليل حوار مجاني

أسئلة جيدة للأزواج

أسئلة ممتعة وعميقة وشخصية
تساعدكما على التعرف أكثر.

طريقة استخدام القائمة

اخترنا ثلاثة إلى خمسة أسئلة، وليجب كل منكما،
واطرحا سؤال متابعة واحدًا على الأقل.



10 أسئلة بسيطة للبداية

ابدأ من هنا إذا أردتما حوارًا دافئًا من دون أن يصبح جادًا
أكثر من اللازم. من الأفضل أن يجيب كل منكما عن السؤال نفسه قبل

1 ما أفضل لحظة عشتها هذا الأسبوع؟

6 ما الذي تتمنى لو كان لديك وقت أطول له في حياتك اليومية؟

2 ما أكثر شيء تتطلع إليه الآن؟

7 ما الشيء الذي تعتقد أننا نجده حقًا كثنائي؟

3 متى تشعر بأكبر قدر من الراحة عندما تكون معي؟

8 متى تشعر أكثر بأنني أراك وأفهمك حقًا؟

4 ما الشيء البسيط الذي يجعل يومك أفضل دائمًا؟

9 ما الذي قد يجعل الأسبوع القادم أسهل قليلًا بالنسبة إليك؟

5 أي ذكرى لنا تجعلك في مزاج جيد في كل مرة تقريبًا؟

10 ما الذي تود أن نفعله معًا قريبًا؟



10 أسئلة ممتعة للشريك

لا يجب أن يدور كل حوار حول التطور الشخصي. قد تكشف الأسئلة الممتعة عن قصص وطباع وجوانب في كل منكما تضيع بسهولة وسط

11 لو استطعنا السفر إلى أي مكان غداً، فأين ستأخذنا؟

16 ما أطرف سوء تفاهم حدث بيننا؟

12 أي عادة من عاداتي تراها الأغرب والأكثر جاذبية في الوقت نفسه؟

17 أي مسابقة تعتقد أننا نستطيع الفوز بها كفريق؟

13 أي أغنية ينبغي أن تكون الأغنية المميزة لعلاقتنا؟

18 لو تبادلنا حياتنا ليوم واحد، فما الذي تعتقد أنه سيفاجئك أكثر؟

14 لو بدأنا مشروعاً صغيراً معاً، فماذا سنبني؟

19 ما أكثر فكرة عفوية لموعد غرامي يمكننا تنفيذها هذا الشهر؟

15 مع أي عائلة خيالية سننسجم أكثر؟

20 أي لحظة من بداية علاقتنا تود مشاهدتها في فيلم؟



10 أسئلة عميقة للأزواج

تهتم هذه الأسئلة بهويكما أكثر مما تهتم بما تفعلانه. امنحنا بعضكما وقتًا للتفكير، وحافظا على فضولكما عندما تأتي إجابة

21 ما الذي تحتاج إليه
لتشعر بالأمان في
العلاقة؟

26 لو كان لحياتك دليلا
استخدام، فأأي صفحة
ينبغي أن أقرأها أكثر؟

22 أي تجربة شكّلت شخصيتك
أكثر مما يعرفه معظم
الناس؟

27 ما الذي يجعل طلب
المساعدة صعبًا عليك؟

23 ما الذي تخشى فقدان
عندما تتغير الحياة؟

28 متى تدرك أنك بحاجة إلى
القرب، ومتى تحتاج إلى
مساحة أكبر؟

24 متى تشعر بأنك على
طبيعتك أكثر؟

29 ماذا تعني لك الحياة
الجيدة في هذه المرحلة؟

25 ما الذي تتمنى أن يفهمه
المزيد من الناس عنك؟

30 ما الذي تأمل أن تشكر
عليه ذاتك المستقبلية؟



15 سؤالاً عن علاقتكما

قد تُظهر الأسئلة الجيدة عن العلاقة نقاط القوة والاحتياجات معًا. ليس الهدف تقييم العلاقة، بل فهم شعور كل منكما تجاهها.

31 متى تشعر أكثر بأننا فريق واحد؟	39 ما الذي تعتقد أننا نعتبره أمرًا مفروغًا منه لدى كل منا؟
32 ما الذي تعتقد أنه تحسن بيننا مع مرور الوقت؟	40 ما العادة الصغيرة التي يمكن أن تجعل حياتنا اليومية أفضل؟
33 ما الذي أفعله ويجعلك تشعر بحبي وتقديري لك؟	41 متى تشعر بأكثر مسافة عاطفية بيننا؟
34 هل هناك شيء جميل اعتدنا فعله وتفتقدونه الآن؟	42 ما الذي يساعدك على استعادة قريب مني بعد خلاف؟
35 أي نقطة قوة في علاقتنا تقدّرناها أكثر؟	43 ما أكثر لحظة تعبّر عن "نحن" تخطر ببالك؟
36 متى تشعر بأننا نجيد إعطاء الأولوية لبعضنا؟	44 ما الذي تود أن نستكشفه معًا بفضول أكبر؟
37 ماذا يعني قضاء وقت مميز معًا بالنسبة إليك عمليًا؟	45 لو كانت علاقتنا مسلسلاً تلفزيونيًا، فما عنوان الحلقة الحالية؟
38 هل هناك شيء تود أن نحتفل به أو ننتبه إليه أكثر؟	



10 أسئلة عن التواصل والاحتياجات

من المفيد هنا خصوصًا أن يتحدث كل منكما من وجهة نظره. استخدم عبارات مثل "أشعر بأن" و "أحتاج إلى" بدلًا من شرح ما يفعله الطرف

46 ما الذي يسهل عليك
إخباري بأن أمرًا ما
صعب؟

46

51 ما الذي تحتاج إليه مني
عندما تكون تحت الضغط؟

51

47 كيف يمكنك أن توضح لي
أنك تريد الدعم لا
الحلول؟

47

52 كيف تود أن نبدأ الحديث
عن موضوع حساس؟

52

48 متى تشعر بأنني أصغى
إليك حقًا؟

48

53 هل هناك شيء تحاول قوله
كثيرًا ولكنك تشعر بأن
معناه لا يصل بوضوح؟

53

49 ما الذي يجعلك تنسحب
عادةً أثناء الحوار؟

49

54 ما الذي يساعدك على
تهدئة الخلاف؟

54

50 كيف يمكننا أن نتحدث
ميكزًا عندما يبدأ شيء
ما بإزعاجنا؟

50

55 كيف يمكننا أن نتحسن في
إصلاح علاقتنا بعد أن
يجرح أحدهنا الآخر؟

55



10 أسئلة عن القيم والمستقبل

لا يتعين عليكما أن تريدوا الأشياء نفسها تمامًا. المهم أن تعرفا إلى أين تريدان الذهاب معًا، وأين يمكنكما التحلي

61 ما التقاليد التي تود أن تصنعها معًا؟	56 كيف يبدو لك يوم عادي وجيد بعد خمس سنوات؟
62 ماذا تعني لك العائلة، وما المكان الذي ينبغي أن تشغله في حياتنا؟	57 ما الذي تود أن نعطيهِ أولوية أكبر مستقبلاً؟
63 كيف تود أن نوازن بين العمل ووقت الفراغ والوقت الذي نقضيه معًا؟	58 ماذا يعني لك الأمان المالي؟
64 ما الحلم الذي تأمل أن أدعمك في تحقيقه؟	59 لو حصلنا على شهر كامل من وقت الفراغ معًا، فكيف تود أن نقضيه؟
65 أي قرار متعلق بالمستقبل تعتقد أننا بحاجة إلى مناقشته أكثر؟	60 كيف تأمل أن تتطور علاقتنا خلال السنوات القادمة؟



10 أسئلة عن القرب والحميمية

قد يشمل القرب كل شيء، من الاهتمام والأمان إلى اللمس والعلاقة الجنسية. اتفقا على أن من حق كل منكما تجاوز أي سؤال.

66 متى تشعر بأنك الأقرب إليّ عاطفياً؟

66

71 هل هناك شيء يمنعنا غالباً من الشعور بالقرب؟

71

67 أي تعبيرات صغيرة عند الحب تعني لك أكثر؟

67

72 كيف يمكننا التحدث بأمان أكبر عن الرغبة والحدود؟

72

68 ما الذي يجعلك تشعر برغبتك فيك؟

68

73 ما الذي يساعدك على التركيز الكامل في اللحظة عندما نقضي وقتاً معاً؟

73

69 أي نوع من القرب الجسدي تقدره أكثر في الحياة اليومية؟

69

74 هل هناك نوع من القرب تفتقده وتود أن تعيشه أكثر؟

74

70 متى يكون من الأسهل عليك أن تبادر إلى القرب؟

70

75 ماذا يمكننا أن نفعل هذا الأسبوع لنصنع لحظة صغيرة من التواصل الأعمق؟

75



الخطوة التالية

شاهدنا العلاقة من وجهتي النظر

يتيح لكما اختبار العلاقة المجاني والخاص الإجابة
كل على حدة، ثم مقارنة نظرتكما إلى
14 جانبًا من العلاقة.

ابدأ مجاناً على pairperspective.com/ar

لا يلزم التسجيل. لا تُشارك الإجابات حتى ينتهي
كلاكما.

Pair Perspective أداة للتأمل، وليس علاجاً أو تشخيصاً.