



75

सवाल

मुफ्त बातचीत गाइड

अच्छे सवाल जोड़ों के लिए

मज़ेदार, गहरे और निजी सवाल
जो एक-दूसरे को जानना आसान बनाएँ।

सूची का उपयोग कैसे करें

तीन से पाँच सवाल चुनें। दोनों जवाब दें
और कम से कम एक पूरक सवाल पूछें।



सवाल 1-10

शुरुआत के लिए 10 आसान सवाल

अगर आप बिना अधिक गंभीर हुए अपनापन भरी बातचीत चाहते हैं, तो यहाँ से शुरू करें। आगे बढ़ने से पहले आप दोनों एक ही सवाल का

1

इस सप्ताह आपका सबसे अच्छा पल कौन-सा था?

6

आप रोज़मर्रा की ज़िंदगी में किस काम के लिए अधिक समय चाहते हैं?

2

इस समय आपको किस बात का सबसे ज़्यादा इंतज़ार है?

7

आपके अनुसार हम एक जोड़े के रूप में किस काम में सचमुच अच्छे हैं?

3

मेरे साथ आपको सबसे अधिक सुकून कब महसूस होता है?

8

आपको कब सबसे अधिक मुझसे समझो और पहचाने जाने का एहसास होता है?

4

वह कौन-सी छोटी-सी चीज़ है जो हमेशा आपका दिन बेहतर बना देती है?

9

आने वाले सप्ताह को आपके लिए थोड़ा आसान क्या बना सकता है?

5

हमारी कौन-सी याद लगभग हमेशा आपका मन खुश कर देती है?

10

आप चाहते हैं कि हम जल्द ही साथ में क्या करें?



सवाल 11-20

अपने साथी से पूछने के लिए 10 मज़ेदार सवाल

हर बातचीत का विषय व्यक्तिगत विकास होना ज़रूरी नहीं। मज़ेदार सवाल ऐसी कहानियाँ, अनोखी आदतें और एक-दूसरे के वे पहलू सामने

11

अगर हम कल कहीं भी जा सकते, तो हमारी मंज़िल कौन-सी होती?

16

हमारे बीच हुई सबसे मज़ेदार गलतफ़हमी कौन-सी है?

12

मेरी कौन-सी आदत सबसे अजीब, फिर भी सबसे प्यारी है?

17

आपके अनुसार हम एक टीम के रूप में कौन-सी प्रतियोगिता जीत सकते हैं?

13

कौन-सा गाना हमारे रिश्ते का थीम सॉन्ग होना चाहिए?

18

अगर हम एक दिन के लिए जीवन बदल लें, तो आपके अनुसार आपको सबसे ज़्यादा हैरानी किस बात

14

अगर हम साथ में कोई छोटा व्यवसाय शुरू करें, तो हम क्या बेचेंगे?

19

इस महीने हम सबसे सहज और अचानक कैसी डेट की योजना बना सकते हैं?

15

हम किस काल्पनिक परिवार में सबसे अच्छी तरह घुल-मिल जाते?

20

हमारे रिश्ते की शुरुआत का कौन-सा पल फ़िल्म में देखने की आपकी इच्छा है?



सवाल 21-30

जोड़ों के लिए 10 गहरे सवाल

ये सवाल आपके कामों से अधिक इस बात पर केंद्रित हैं कि आप कौन हैं। एक-दूसरे को सोचने का समय दें और जब कोई जवाब उम्मीद से

21

किसी रिश्ते में सुरक्षित महसूस करने के लिए आपको क्या चाहिए?

26

अगर आपके जीवन की कोई निर्देश पुस्तिका होती, तो मुझे उसका कौन-सा पन्ना बार-बार पढ़ना

22

किस अनुभव ने आपको लोगों की जानकारी से कहीं अधिक गहराई से गढ़ा है?

27

आपके लिए मदद माँगना किस वजह से मुश्किल होता है?

23

जीवन बदलने पर आपको क्या खो देने का डर रहता है?

28

आपको कब महसूस होता है कि आपको नज़दीकी चाहिए, और कब अधिक निजी जगह?

24

आपको कब लगता है कि आप सबसे अधिक अपने वास्तविक रूप में हैं?

29

इस समय आपके लिए एक अच्छे जीवन का क्या अर्थ है?

25

आप चाहते हैं कि अधिक लोग आपके बारे में क्या समझें?

30

आपको उम्मीद है कि भविष्य का आपका स्वरूप आज के किस काम के लिए आपका आभार मानेगा?



सवाल 31-45

आपके रिश्ते के बारे में 15 सवाल

रिश्ते से जुड़े अच्छे सवाल खूबियों और ज़रूरतों, दोनों को सामने ला सकते हैं। उद्देश्य रिश्ते को अंक देना नहीं, बल्कि

31

आपको कब सबसे अधिक लगता है कि हम एक टीम हैं?

39

आपके अनुसार हम एक-दूसरे की किन बातों को बहुत सहज मान लेते हैं?

32

आपके अनुसार समय के साथ हमारे बीच क्या बेहतर हुआ है?

40

कौन-सी छोटी आदत हमारे रोज़मर्रा के जीवन को बेहतर बना सकती है?

33

मेरी कौन-सी बात से आपको मेरा प्यार और सम्मान महसूस होता है?

41

आपको हमारे बीच सबसे अधिक दूरी कब महसूस होती है?

34

क्या कोई अच्छी चीज़ है जो हम पहले किया करते थे और अब आपको उसकी कमी महसूस होती है?

42

असहमति के बाद फिर से मेरे करीब आने में आपको क्या मदद करता है?

35

हमारे रिश्ते की कौन-सी मज़बूती आपके लिए सबसे अधिक महत्वपूर्ण है?

43

आपके मन में आने वाला सबसे विशिष्ट 'हमारा' पल कौन-सा है?

36

आपको कब लगता है कि हम एक-दूसरे को अच्छी तरह प्राथमिकता देते हैं?

44

आप चाहते हैं कि हम साथ मिलकर किस विषय को अधिक जिज्ञासा से जानें?

37

व्यावहारिक रूप से साथ बिताए अच्छे समय का आपके लिए क्या अर्थ है?

45

अगर हमारा रिश्ता कोई टीवी धारावाहिक होता, तो मौजूदा कड़ी का नाम क्या होता?

38

क्या कोई ऐसी बात है जिसे आप चाहते हैं कि हम अधिक बार मनाएँ या उस पर ध्यान दें?



सवाल 46-55

बातचीत और ज़रूरतों पर 10 सवाल

यहाँ अपने नज़रिए से बात करना खास तौर पर उपयोगी है। दूसरा व्यक्ति क्या गलत करता है यह समझाने के बजाय “मुझे ऐसा महसूस

46

किसी मुश्किल बात के बारे में मुझे बताना आपके लिए किस वजह से आसान होता है?

51

तनाव में होने पर आपको मुझसे क्या चाहिए?

47

आप मुझे कैसे बता सकते हैं कि आपको समाधान नहीं, बल्कि सहयोग चाहिए?

52

आप चाहते हैं कि हम किसी संवेदनशील विषय पर बात कैसे शुरू करें?

48

आपको कब मेरी ओर से सचमुच सुने जाने का एहसास होता है?

53

क्या कोई ऐसी बात है जिसे आप अक्सर कहने की कोशिश करते हैं, लेकिन वह स्पष्ट रूप से समझी

49

बातचीत के दौरान आम तौर पर आपके पीछे हटने की वजह क्या होती है?

54

असहमति के दौरान शांत होने में आपको क्या मदद करता है?

50

जब कोई बात हमें परेशान करने लगे, तो हम उसके बारे में पहले कैसे बता सकते हैं?

55

एक-दूसरे को चोट पहुँचाने के बाद हम अपने जुड़ाव को बेहतर ढंग से कैसे सुधार सकते



सवाल 56-65

मूल्यों और भविष्य पर 10 सवाल

आप दोनों की इच्छाएँ बिल्कुल एक जैसी होना ज़रूरी नहीं। यह जानना महत्वपूर्ण है कि आप साथ कहाँ जाना चाहते हैं, किन बातों

56

पाँच साल बाद एक सामान्य और अच्छा दिन आपके लिए कैसा होगा?

61

आप चाहते हैं कि हम साथ मिलकर कौन-सी परंपराएँ बनाएँ?

57

आप चाहते हैं कि हम भविष्य में किस बात को अधिक प्राथमिकता दें?

62

आपके लिए परिवार का क्या अर्थ है, और हमारे जीवन में परिवार का क्या स्थान होना चाहिए?

58

आपके लिए आर्थिक सुरक्षा का क्या अर्थ है?

63

आप काम, खाली समय और हमारे साथ बिताए समय के बीच संतुलन कैसे बनाना चाहते हैं?

59

अगर हमें पूरा एक महीना साथ में खाली मिले, तो उसे कैसे बिताने की आपकी इच्छा होगी?

64

आपके किस सपने के लिए मेरा सहयोग सबसे महत्वपूर्ण होगा?

60

आपको उम्मीद है कि आने वाले वर्षों में हमारा रिश्ता किस तरह आगे बढ़ेगा?

65

भविष्य से जुड़े किस नियम पर हमें अधिक बात करनी चाहिए?



सवाल 66-75

नज़दीकी और अंतरंगता पर 10 सवाल

नज़दीकी में ध्यान और सुरक्षा से लेकर स्पर्श और सेक्स तक बहुत कुछ शामिल हो सकता है। पहले ही तय कर लें कि आप दोनों किसी सवाल

66

भावनात्मक रूप से आपको मुझसे सबसे अधिक निकटता कब महसूस होती है?

71

क्या कोई चीज़ अक्सर हमें एक-दूसरे के करीब महसूस करने से रोकती है?

67

प्यार के कौन-से छोटे संकेत आपके लिए सबसे अधिक मायने रखते हैं?

72

हम इच्छाओं और सीमाओं के बारे में अधिक सुरक्षित ढंग से कैसे बात कर सकते हैं?

68

किस बात से आपको मेरी चाहत का एहसास होता है?

73

जब हम साथ समय बिताते हैं, तो उस पल में पूरी तरह मौजूद रहने में आपको क्या मदद करता है?

69

रोज़मर्रा की जिंदगी में किस तरह की शारीरिक नज़दीकी आपके लिए सबसे अधिक महत्वपूर्ण है?

74

क्या कोई ऐसी नज़दीकी है जिसकी आपको कमी महसूस होती है और जिसे आप अधिक चाहते हैं?

70

आपके लिए नज़दीकी की पहल करना कब सबसे आसान होता है?

75

इस सप्ताह हम अधिक जुड़ाव का एक छोटा-सा पल बनाने के लिए क्या कर सकते हैं?



अगला कदम

रिश्ते को देखें दोनों नज़रियों से

मुफ़्त और निजी रिश्ता परीक्षण में आप दोनों अलग-अलग जवाब देकर तुलना कर सकते हैं कि रिश्ते के 14 पहलुओं को आप कैसे अनुभव करते हैं।

pairperspective.com/hi पर मुफ़्त शुरू करें

पंजीकरण की ज़रूरत नहीं। दोनों के पूरा करने के बाद ही जवाब साझा होते हैं।

Pair Perspective आत्मचिंतन का साधन है, उपचार या निदान नहीं।