



75

SPØRSMÅL

বিনামূল্যের কথোপকথন গাইড

ভালো প্রশ্ন জুটির জন্য

Morsomme, dype og nære spørsmål som gjør det lettere å bli kjent.

SLIK BRUKER DERE LISTEN

Velg tre til fem spørsmål. Begge svarer, og still minst ett oppfølgingsspørsmål.



SPØRSMÅL 1-10

10 enkle spørsmål for å komme i gang

Begynn her hvis dere ønsker en varm samtale uten at det blir for alvorlig. Svar gjerne begge på det samme spørsmålet før dere går videre.

1

এই সপ্তাহে আপনার সবচেয়ে ভালো মুহূর্ত কোনটি ছিল?

6

দৈনন্দিন জীবনে কোন কাজের জন্য আপনি আরও বেশি সময় পেতে চাইতেন?

2

এই মুহূর্তে আপনি কোন বিষয়টির জন্য সবচেয়ে বেশি অপেক্ষা করছেন?

7

জুটি হিসেবে আমরা কোন কাজটি সত্যিই খুব ভালো করি বলে আপনার মনে হয়?

3

আমার সঙ্গে কখন আপনি সবচেয়ে স্বচ্ছন্দ বোধ করেন?

8

কখন আপনার মনে হয় যে আমি আপনাকে সবচেয়ে বেশি বুঝি ও গুরুত্ব দিই?

4

কোন ছোট্ট বিষয়টি সব সময় আপনার দিনটি আরও ভালো করে দেয়?

9

কোন বিষয়টি আগামী সপ্তাহকে আপনার জন্য একটু সহজ করে তুলতে পারে?

5

আমাদের কোন স্মৃতিটি মনে পড়লে আপনার মন প্রায় সব সময়ই ভালো হয়ে যায়?

10

শিগগিরই আপনি আমাদের একসঙ্গে কী করতে চান?



SPØRSMÅL 11-20

10 morsomme spørsmål til kjæresten

Ikke alle samtaler trenger å handle om utvikling. Morsomme spørsmål kan hente frem historier, særheter og sider av hverandre som lett forsvinner i en travel hverdag.

11

Årsmåskeial Amra eekono
jaagay eete arale,
Aparni Amader kothay
niye eeten?

16

Amader madye eete
yayya sachee mjar
bul-bobaburi konati?

12

Amar kon adut
abyasati Aparnar kache
sachee misti lage?

17

dal hisebe Amara kon
prithogitay jitate
paritam bale Aparnar mane
hay?

13

kon ganati Amader
samsperker thim sang hayya
uchit?

18

ek diner janya Amara
jibon adalbadal karale kon
bishyati Apnake sachee
beshi abak karat bale mane

14

Amara eksenge eoti konono
byasas gur karale ki
bikri karitam?

19

Ei mase hitha perikllana
kare Amara kon mjar deite
eete pari?

15

kon kallanik परिवारের
senge Amara sachee
baloni maniyee etam?

20

Amader samsperker gurur
diker kon muhurtiti
Aparni charchitre dekhate
chaiten?



SPØRSMÅL 21-30

10 dype spørsmål for par

Disse spørsmålene handler mer om hvem dere er enn om hva dere gjør. Gi hverandre tid til å tenke, og vær nysgjerrig når et svar er annerledes enn forventet.

21

একটি সম্পর্কে নিরাপদ বোধ করতে আপনার কী প্রয়োজন?

26

আপনার জীবনের যদি একটি নির্দেশিকা থাকত, তার কোন পাতাটি আমার আরও বেশি পড়া উচিত হতো?

22

কোন অভিজ্ঞতাটি আপনাকে এতটা গড়ে তুলেছে, যা অধিকাংশ মানুষ জানে না?

27

সাহায্য চাইতে আপনার জন্য কোন বিষয়টি কঠিন করে তোলে?

23

জীবন বদলে গেলে কোন জিনিসটি হারানোর ভয় আপনার সবচেয়ে বেশি?

28

কখন আপনার ঘনিষ্ঠতা দরকার হয়, আর কখন একটু বেশি ব্যক্তিগত পরিসর প্রয়োজন হয়?

24

কখন নিজেকে সবচেয়ে বেশি নিজের মতো মনে হয়?

29

এই মুহূর্তে একটি ভালো জীবন বলতে আপনি কী বোঝেন?

25

আপনার সম্পর্কে কোন বিষয়টি আরও বেশি মানুষ বুঝুক বলে আপনি চান?

30

ভবিষ্যতের আপনি আজকের আপনাকে কোন কাজটির জন্য ধন্যবাদ দেবেন বলে আশা করেন?



SPØRSMÅL 31-45

15 spørsmål om forholdet

Gode spørsmål om forholdet kan synliggjøre både styrker og behov. Målet er ikke å sette karakter på forholdet, men å forstå hvordan det oppleves fra begge sider.

31

কখন আপনার মনে হয় আমরা
সত্যিকার অর্থে একই
দলের হয়ে কাজ করছি?

39

আপনার মতে, আমরা একে
অপরের কোন বিষয়টিকে
স্বাভাবিক ধরে নিই?

32

সময়ের সঙ্গে আমাদের
সম্পর্কের কোন বিষয়টি
আরও ভালো হয়েছে বলে
আপনার মনে হয়?

40

কোন ছোট অভ্যাসটি
আমাদের দৈনন্দিন জীবন
আরও ভালো করে তুলতে
পারে?

33

আমার কোন কাজটি আপনাকে
ভালোবাসা বা মূল্যায়িত
হওয়ার অনুভূতি দেয়?

41

কখন আমাদের মধ্যে
সবচেয়ে বেশি দূরত্ব
অনুভব করেন?

34

আগে আমরা করতাম এমন
কোনো সুন্দর কাজের অভাব
কি আপনি এখন অনুভব করেন?

42

মতবিরোধের পর আবার আমার
কাছাকাছি আসতে কোন
বিষয়টি আপনাকে সাহায্য
করে?

35

আমাদের সম্পর্কের কোন
শক্তির জন্য আপনি
সবচেয়ে বেশি কৃতজ্ঞ?

43

আপনার মনে পড়া কোন
মুহুর্তটি সবচেয়ে বেশি
'আমাদের মতো'?

36

কখন আপনার মনে হয় আমরা
একে অপরকে যথাযথ
অগ্রাধিকার দিই?

44

কোন বিষয়টি নিয়ে আমরা
একসঙ্গে আরও কৌতূহলী হই
বলে আপনি চান?

37

বাস্তবে অর্থপূর্ণ সময়
কাটানো বলতে আপনি কী
বোঝেন?

45

আমাদের সম্পর্কটি যদি
একটি টিভি সিরিজ হতো,
তাহলে বর্তমান পর্বটির
নাম কী হতো?

38

এমন কোনো বিষয় কি আছে,
যা আমরা আরও বেশি
উদ্দ্যাপন করি বা খেয়াল
করি বলে আপনি চান?



SPØRSMÅL 46-55

10 spørsmål om kommunikasjon og behov

Her er det ekstra nyttig å snakke fra eget ståsted. Prøv "jeg opplever" og "jeg trenger" fremfor å forklare hva den andre gjør feil.

46

কোনো বিষয় কঠিন লাগছে—
এ কথা আমাকে বলতে কোন
জিনিসটি আপনার জন্য সহজ
করে তোলে?

51

আপনি মানসিক চাপে থাকলে
আমার কাছ থেকে কী
প্রয়োজন হয়?

47

আপনি সমাধান নয়,
সমর্থন চান—এটা আমাকে
কীভাবে বোঝাতে পারেন?

52

সংবেদনশীল কোনো বিষয়
আমরা কীভাবে আলোচনা করি
বলে আপনি চান?

48

কখন আপনার মনে হয় আমি
সত্যিই মন দিয়ে আপনার
কথা শুনছি?

53

এমন কিছু কি আছে যা আপনি
প্রায়ই বলার চেষ্টা
করেন, কিন্তু মনে হয়
স্পষ্টভাবে বোঝাতে

49

কথোপকথনের সময় কোন
বিষয়টি সাধারণত আপনাকে
গুটিয়ে নিতে বাধ্য করে
?

54

মতবিরোধের উত্তেজনা
কমাতে কোন বিষয়টি
আপনাকে সাহায্য করে?

50

কোনো বিষয় বিরক্ত করতে
শুরু করলে আমরা কীভাবে
আরও আগে তা জানাতে পারি?

55

একে অপরকে কষ্ট দেওয়ার
পর সম্পর্ক ঠিক করতে
আমরা কীভাবে আরও দক্ষ
হতে পারি?



10 spørsmål om verdier og fremtid

56 পাঁচ বছর পর একটি সাধারণ সুন্দর দিন আপনার কাছে কেমন হবে?

61 আমরা একসঙ্গে কোন
রীতিগুলো গড়ে তুলি বলে
আপনি চান?

57 আগামী দিনে আমরা কোন বিষয়টিকে আরও বেশি অগ্রাধিকার দিই বলে আপনি চান?

62 পরিবার আপনার কাছে কী
অর্থ বহন করে, আর আমাদের
জীবনে পরিবারের স্থান
কেমন হওয়া উচিত?

58 আর্থিক নিরাপত্তা বলতে
আপনি কী বোঝেন?

63 কাজ, অবসর এবং একসঙ্গে
কাটানো সময়ের মধ্যে
আপনি কীভাবে ভারসাম্য
রাখতে চান?

59 আমরা একসঙ্গে পুরো একটি মাস অবসর পেলে আপনি কীভাবে তা কাটাতেন?

64 আপনার কোন স্বপ্ন পূরণে আমি পাশে থাকব বলে আপনি আশা করেন?

60 আগামী কয়েক বছরে আমাদের সম্পর্ক কীভাবে বিকশিত হবে বলে আপনি আশা করেন?

65 ভবিষ্যৎ নিয়ে কোন
সিদ্ধান্তটি আমাদের আরও
আলোচনা করা উচিত বলে
আপনার মনে হয়?



SPØRSMÅL 66-75

10 spørsmål om nærhet og intimitet

Nærhet kan være alt fra oppmerksomhet og trygghet til berøring og sex. Avtal gjerne at begge kan hoppe over et spørsmål, og møt ærlige svar uten press.

66

Åbnegeirer dikk theke kখন
আপনি আমার সবচেয়ে
কাছাকাছি অনুভব করেন?

71

এমন কিছু কি আছে যা
প্রায়ই আমাদের ঘনিষ্ঠ
অনুভব করার পথে বাধা
হয়ে দাঁড়ায়?

67

ভালোবাসার কোন ছোট ছোট
প্রকাশ আপনার কাছে
সবচেয়ে বেশি অর্থবহ?

72

আমরা কীভাবে ইচ্ছা ও
সীমারেখা নিয়ে আরও
নিরাপদভাবে কথা বলতে
পারি?

68

কোন বিষয়টি আপনাকে
কান্ডিস্কৃত হওয়ার
অনুভূতি দেয়?

73

একসঙ্গে সময় কাটানোর
সময় পুরোপুরি উপস্থিত
থাকতে কোন বিষয়টি
আপনাকে সাহায্য করে?

69

দৈনন্দিন জীবনে কোন
ধরনের শারীরিক ঘনিষ্ঠতা
আপনার কাছে সবচেয়ে
মূল্যবান?

74

এমন কোনো ধরনের
ঘনিষ্ঠতা কি আছে, যা
আপনি আরও বেশি চান?

70

ঘনিষ্ঠতার উদ্যোগ
নেওয়া আপনার জন্য কখন
সবচেয়ে সহজ হয়?

75

এই সপ্তাহে আরও নিবিড়
সংযোগের একটি ছোট
মুহুর্ত তৈরি করতে আমরা
কী করতে পারি?



NESTE STEG

Se forholdet fra begge sider

Den gratis og private forholdstesten lar dere svare hver for dere og sammenligne hvordan dere opplever 14 sider av forholdet.

pairperspective.com/bn-এ বিনামূল্যে শুরু করুন

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.