



75

שאלות

מדריך שיחה חינוכי

שאלות טובות לזוגות

שאלות מצחיקות, עמוקות ואישיות
שיעזרו לכם להכיר טוב יותר.

איך להשתמש ברשימה

בחרו שלוש עד חמש שאלות. שניכם עונים,
ושאלו לפחות שאלת המשך אחת.



10 שאלות קלות להתחלה

התחילו כאן אם אתם רוצים שיחה חמה בלי להפוך אותה לרצינית מדי.
מומלץ ששניכם תענו על אותה שאלה לפני שתמשיכו.

1 מה היה הרגע הטוב ביותר שלך השבוע?	2 מה מעורר בך הכי הרבה ציפייה כרגע?
3 מתי הכי נוח ורגוע לך איתי?	4 איזה דבר קטן תמיד משפר לך את היום?
5 איזה זיכרון שלנו כמעט תמיד משפר לך את מצב הרוח?	6 למה היית רוצה יותר זמן בחיי היומיום?
7 מה לדעתך אנחנו עושים ממש טוב כזוג?	8 מתי הכי מורגש לך שאני באמת רואה ומבין אותך?
9 מה יכול להקל עליך מעט בשבוע הקרוב?	10 מה היית רוצה שנעשה יחד בקרוב?



10 שאלות מצחיקות לבן או לבת הזוג

לא כל שיחה צריכה לעסוק בהתפתחות אישית. שאלות מצחיקות יכולות להעלות סיפורים, הרגלים משונים וצדדים זה של זו שנעלמים בקלות

11 אם היינו יכולים לנסוע מחר לכל מקום, לאן היית רוצה שניסע?	16 מה הייתה אי־ההבנה המצחיקה ביותר שהייתה לנו?
12 איזה מההרגלים שלי הכי מוזר ובכל זאת מקסים בעיניך?	17 באיזו תחרות לדעתך היינו יכולים לנצח כצוות?
13 איזה שיר צריך להיות שיר הנושא של הקשר שלנו?	18 אם היינו מתחלפים בחיים ליום אחד, מה לדעתך היה מפתיע אותך יותר מכול?
14 אם היינו מקימים עסק קטן יחד, מה היינו מוכרים?	19 מהו הדייט הספונטני ביותר שנוכל לארגן החודש?
15 לאיזו משפחה בדיונית היינו מתאימים במיוחד?	20 איזה רגע מתחילת הקשר שלנו היית רוצה לראות בסרט?



10 שאלות עמוקות לזוגות

השאלות האלה עוסקות יותר במי שאתם מאשר במה שאתם עושים. תנו זה לזו זמן לחשוב והישארו סקרנים כאשר תשובה שונה ממה שציפיתם.

26 אילו היו לחיים שלך הוראות הפעלה, איזה עמוד היה כדאי שאקרא לעיתים קרובות יותר?	21 מה נחוץ לך כדי להרגיש ביטחון בקשר?
27 מה מקשה עליך לבקש עזרה?	22 איזו חוויה עיצבה אותך יותר מכפי שרוב האנשים יודעים?
28 מתי מתעורר אצלך צורך בקרבה, ומתי יש לך צורך ביותר מרחב?	23 מה מפחיד אותך לאבד כשהחיים משתנים?
29 מה המשמעות של חיים טובים עבורך בתקופה הזו ?	24 מתי מורגש אצלך החיבור החזק ביותר לעצמך?
30 על מה היית רוצה שהאני העתידי שלך יודה לך?	25 מה היית רוצה שיותר אנשים יבינו לגביך?



15 שאלות על הקשר שלכם

שאלות טובות על הקשר יכולות לחשוף גם חוזקות וגם צרכים. המטרה אינה לתת לקשר ציון, אלא להבין כיצד הוא נחוזה משני הצדדים.

31 מתי הכי מורגש לך שאנחנו צוות אחד?	39 אילו דברים בינינו אנחנו מקבלים כמובנים מאליהם, לדעתך?
32 מה לדעתך השתפר בינינו עם הזמן?	40 איזה הרגל קטן יכול לשפר את חיי היומיום שלנו?
33 אילו דברים שאני עושה עוזרים לך להרגיש את האהבה וההערכה שלי?	41 מתי מורגש לך המרחק הגדול ביותר בינינו?
34 האם יש משהו נחמד שעשינו בעבר וחסר לך עכשיו?	42 מה עוזר לך להתקרב אליו מחדש אחרי איהסכמה?
35 איזו נקודת חוזק בקשר שלנו חשובה לך במיוחד?	43 מהו הרגע הכי אופייני ל"אנחנו" שעולה לך בראש ?
36 מתי מורגש לך שאנחנו מצליחים לתת עדיפות הדדית?	44 איזה נושא היית רוצה שנחקור יחד ביותר סקרנות?
37 מה המשמעות המעשית של זמן איכות עבורך?	45 אילו הקשר שלנו היה סדרת טלוויזיה, איך היה נקרא הפרק הנוכחי?
38 האם יש משהו שהיית רוצה שנחגוג או שנשים לב אליו לעיתים קרובות יותר?	



10 שאלות על תקשורת וצרכים

כאן מועיל במיוחד לדבר מנקודת המבט האישית. נסו לומר "אני חווה" ו"אני צריך או צריכה" במקום להסביר מה האדם האחר עושה לא

46 מה מקל עליך לספר לי שמהו קשה?	51 מה נחוץ לך ממני ברגעים של לחץ?
47 איך אפשר להראות לי שיש לך צורך בתמיכה ולא בפתרונות?	52 איך היית רוצה שנעלה נושא רגיש?
48 מתי יש לך תחושה של הקשבה אמיתית מצדי?	53 האם יש משהו שקשה לך להעביר בבירור, למרות ניסיונות חוזרים לומר אותו?
49 מה בדרך כלל גורם לך להתרחק במהלך שיחה?	54 מה עוזר לך להירגע בזמן אי-הסכמה?
50 איך נוכל לומר זה לזו מוקדם יותר כשמהו מתחיל להפריע לנו?	55 איך נוכל להשתפר בתיקון הקשר אחרי שפגענו זה בזו?



10 שאלות על ערכים ועל העתיד

אינכם חייבים לרצות בדיוק את אותם הדברים. חשוב לדעת לאן אתם רוצים להגיע יחד, היכן תוכלו להיות גמישים ואילו בחירות

56 איך נראים בעיניך חיי יומיום רגילים וטובים בעוד חמש שנים?	61 אילו מסורות היית רוצה שניצור יחד?
57 למה היית רוצה שניתן עדיפות רבה יותר בעתיד?	62 מהי משפחה עבורך, ואיזה מקום צריך להיות לה בחיים שלנו?
58 מה המשמעות של ביטחון כלכלי עבורך?	63 איך היית רוצה לאזן בין עבודה, זמן פנוי וזמן משותף?
59 אם היה לנו חודש שלם ופנוי יחד, איך היית רוצה שנבלה אותו?	64 באיזה חלום היית רוצה שאתמוך בך?
60 איך היית רוצה שהקשר שלנו יתפתח בשנים הקרובות?	65 על איזו החלטה הנוגעת לעתיד כדאי לדעתך שנדבר יותר?



10 שאלות על קרבה ואינטימיות

קרבה יכולה לכלול הכול, מתשומת לב וביטחון ועד מגע ומין. הסכימו מראש שכל אחד מכם רשאי לדלג על שאלה, וקבלו תשובות כנות

71 האם יש משהו שלעיתים קרובות מונע מאיתנו להרגיש קרבה?	66 מתי מורגשת לך הקרבה הרגשית הגדולה ביותר אליי?
72 איך נוכל לדבר בביטחון רב יותר על רצונות וגבולות?	67 אילו מחוות קטנות של אהבה משמעותיות לך במיוחד?
73 מה עוזר לך להתמקד ברגע כשאנחנו מבליים יחד?	68 מה עוזר לך להרגיש את התשוקה שלי כלפיך?
74 האם יש סוג של קרבה שחסר לך והיית רוצה לחוות לעיתים קרובות יותר?	69 איזה סוג של קרבה גופנית חשוב לך במיוחד בחיי היומיום?
75 מה נוכל לעשות השבוע כדי ליצור רגע קטן של חיבור עמוק יותר?	70 מתי הכי קל לך ליזום קרבה?



השלב הבא

ראו את הקשר משני הצדדים

מבחן הזוגיות החינמי והפרטי מאפשר לכל אחד
מכם לענות בנפרד ואז להשוות כיצד אתם חווים
14 היבטים בקשר.

התחילו בחינם באתר pairperspective.com/he

אין צורך בהרשמה. התשובות נחשפות רק לאחר ששניכם
מסיימים.

Pair Perspective הוא כלי להתבוננות, לא טיפול או אבחון.