



75

SPØRSMÅL

PANDUAN PERBUALAN PERCUMA

Soalan yang baik untuk pasangan

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

Apakah saat terbaik anda minggu ini?

6

Apakah perkara yang ingin anda lakukan lebih kerap jika mempunyai lebih banyak masa dalam kehidupan seharian?

2

Apakah yang paling anda nantikan sekarang?

7

Apakah perkara yang anda rasa kita lakukan dengan sangat baik sebagai pasangan?

3

Bilakah anda berasa paling tenang apabila bersama saya?

8

Bilakah anda berasa paling dihargai dan difahami oleh saya?

4

Apakah perkara kecil yang sentiasa menceriakan hari anda?

9

Apakah yang boleh memudahkan sedikit minggu anda yang akan datang?

5

Kenangan tentang kita yang manakah hampir selalu membuat anda ceria?

10

Apakah yang anda mahu kita lakukan bersama dalam masa terdekat?



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

Jika kita boleh pergi ke mana-mana esok, ke manakah anda akan membawa kita?

16

Apakah salah faham paling lucu yang pernah berlaku antara kita?

12

Tabiat saya yang manakah paling pelik tetapi menawan?

17

Pertandingan apakah yang anda rasa boleh kita menangi sebagai satu pasukan?

13

Lagu apakah yang patut menjadi lagu tema hubungan kita?

18

Jika kita bertukar kehidupan selama sehari, apakah yang anda rasa paling mengejutkan anda?

14

Jika kita memulakan perniagaan kecil bersama, apakah yang akan kita jual?

19

Apakah janji temu paling spontan yang boleh kita adakan bulan ini?

15

Keluarga fiksiyen manakah yang paling sesuai dengan kita?

20

Saat manakah pada awal hubungan kita yang anda ingin saksikan semula dalam sebuah filem?



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

Apakah yang anda perlukan untuk berasa selamat dalam sesebuah hubungan?

26

Jika kehidupan anda mempunyai buku panduan, halaman manakah yang patut saya baca dengan lebih kerap?

22

Pengalaman manakah yang paling membentuk diri anda tanpa diketahui oleh kebanyakan orang?

27

Apakah yang menyukarkan anda untuk meminta bantuan?

23

Apakah yang anda takut akan kehilangan apabila kehidupan berubah ?

28

Bilakah anda sedar bahawa anda memerlukan keakraban, dan bilakah anda memerlukan lebih banyak ruang?

24

Bilakah anda paling berasa menjadi diri sendiri?

29

Apakah erti kehidupan yang baik bagi anda sekarang?

25

Apakah yang anda harap lebih ramai orang fahami tentang diri anda?

30

Apakah yang anda harap akan membuat diri anda pada masa hadapan berterima kasih kepada anda hari ini ?



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

Bilakah anda paling merasakan kita bekerjasama sebagai satu pasukan?

39

Apakah yang anda rasa kita anggap remeh tentang satu sama lain?

32

Apakah yang anda rasa semakin baik antara kita dari semasa ke semasa?

40

Apakah tabiat kecil yang boleh menjadikan kehidupan seharian kita lebih baik?

33

Apakah yang saya lakukan sehingga membuat anda berasa disayangi atau dihargai?

41

Bilakah anda merasakan jarak antara kita paling ketara?

34

Adakah perkara indah yang pernah kita lakukan dahulu yang anda rindui sekarang?

42

Apakah yang membantu anda kembali mendekati saya selepas perselisihan faham?

35

Kekuatan manakah dalam hubungan kita yang paling anda syukuri?

43

Apakah saat yang paling menggambarkan 'kita' yang dapat anda fikirkan?

36

Bilakah anda merasakan kita mengutamakan satu sama lain dengan baik?

44

Apakah yang anda mahu kita terokai bersama dengan lebih mendalam?

37

Apakah maksud masa berkualiti bagi anda dalam amalan seharian?

45

Jika hubungan kita ialah sebuah siri TV, apakah tajuk episod yang sedang kita lalui sekarang?

38

Adakah sesuatu yang anda mahu kita raikan atau hargai dengan lebih kerap?



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

Apakah yang memudahkan anda memberitahu saya bahawa sesuatu itu sukar?

51

Apakah yang anda perlukan daripada saya apabila anda tertekan?

47

Bagaimanakah anda boleh menunjukkan kepada saya bahawa anda mahukan sokongan, bukannya penyelesaian?

52

Bagaimanakah anda mahu kita membincangkan sesuatu topik yang sensitif?

48

Bilakah anda berasa bahawa saya benar-benar mendengar anda?

53

Adakah sesuatu yang sering anda cuba sampaikan tetapi anda rasa tidak dapat disampaikan dengan jelas?

49

Apakah yang biasanya membuat anda menarik diri dalam sesuatu perbualan?

54

Apakah yang membantu anda meredakan perselisihan faham?

50

Bagaimanakah kita boleh bersuara lebih awal apabila sesuatu mula mengganggu kita?

55

Bagaimanakah kita boleh menjadi lebih baik dalam memulihkan hubungan selepas saling menyakiti?



SPØRSMÅL 56-65

10 spørsmål om verdier og fremtid

Dere trenger ikke ønske nøyaktig det samme. Det viktige er å vite hvor dere vil sammen, hvor dere kan være fleksible, og hvilke valg som betyr mest for hver av dere.

56

Bagaimanakah rupa kehidupan seharian yang baik dan biasa bagi anda lima tahun dari sekarang?

61

Apakah tradisi yang anda mahu kita wujudkan bersama?

57

Apakah yang anda mahu kita lebih utamakan pada masa hadapan?

62

Apakah erti keluarga bagi anda, dan apakah peranan yang patut dimainkan oleh keluarga dalam kehidupan kita?

58

Apakah erti kestabilan kewangan bagi anda?

63

Bagaimanakah anda mahu mengimbangi kerja, masa lapang dan masa kita bersama?

59

Jika kita mempunyai sebulan penuh untuk diluangkan bersama tanpa sebarang komitmen, apakah yang anda mahu kita lakukan?

64

Impian manakah yang anda harap akan saya sokong?

60

Bagaimanakah anda berharap hubungan kita akan berkembang dalam beberapa tahun akan datang?

65

Pilihan tentang masa depan yang manakah anda rasa perlu kita bincangkan dengan lebih lanjut?



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

Bilakah anda berasa paling rapat dengan saya dari segi emosi?

71

Adakah sesuatu yang sering menghalang kita daripada berasa rapat?

67

Apakah tanda kasih sayang kecil yang paling bermakna bagi anda?

72

Bagaimanakah kita boleh berbincang tentang kehendak dan batasan dengan lebih selesa?

68

Apakah yang membuat anda berasa diingini?

73

Apakah yang membantu anda memberikan sepenuh perhatian ketika kita meluangkan masa bersama?

69

Apakah bentuk keintiman fizikal yang paling anda hargai dalam kehidupan seharian?

74

Adakah bentuk keintiman yang anda inginkan dengan lebih kerap?

70

Bilakah paling mudah bagi anda untuk memulakan keintiman?

75

Apakah yang boleh kita lakukan minggu ini untuk mencipta satu detik yang mendekatkan kita?



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.

Mulakan secara percuma di pairperspective.com/ms

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.