



75

پرسش‌ها

راهنمای رایگان گفت‌وگو

پرسش‌های خوب برای زوج‌ها

پرسش‌های سرگرم‌کننده، عمیق و شخصی
برای اینکه بهتر یکدیگر را بشناسید.

چگونه از فهرست استفاده کنید

سه تا پنج پرسش انتخاب کنید. هر دو پاسخ دهید
و دست‌کم یک پرسش پیگیری بپرسید.

ابزاری رایگان برای تأمل و گفت‌وگو از Pair Perspective



۱۰ پرسش ساده برای شروع

اگر گفت‌وگویی گرم و نه‌چندان جدی می‌خواهید، از اینجا شروع کنید. بهتر است هر دو نفر پیش از ادامه به یک پرسش مشترک پاسخ

1 بهترین لحظه شما در این هفته چه بود؟	6 دوست دارید در زندگی روزمره برای چه کاری وقت بیشتری داشته باشید؟
2 در حال حاضر بیشتر از همه منتظر چه چیزی هستید؟	7 فکر می‌کنید ما به‌عنوان یک زوج در چه کاری واقعاً خوب هستیم؟
3 چه زمانی در کنار من بیشترین احساس آرامش را دارید؟	8 چه زمانی بیشتر از همه احساس می‌کنید که من واقعاً شما را می‌بینم و درک می‌کنم؟
4 چه چیز کوچکی همیشه روز شما را بهتر می‌کند؟	9 چه چیزی می‌تواند هفته آینده را کمی برایتان آسان‌تر کند؟
5 کدام خاطره‌مان تقریباً همیشه حال شما را خوب می‌کند؟	10 دوست دارید به‌زودی چه کاری را با هم انجام دهیم؟



۱۰ پرسش سرگرم‌کننده برای شریک عاطفی

هر گفت‌وگویی لازم نیست دربارهٔ رشد شخصی باشد. پرسش‌های سرگرم‌کننده می‌توانند داستان‌ها، عادت‌های جالب و جنبه‌هایی

11 اگر فردا می‌توانستیم به هر جایی سفر کنیم، دوست داشتید کجا برویم؟

16 خنده‌دارترین سوءتفاهمی که بین ما پیش آمده چه بوده است؟

12 کدام عادت من از همه عجیب‌تر و در عین حال دوست‌داشتنی‌تر است؟

17 فکر می‌کنید ما به‌عنوان یک تیم در کدام مسابقه می‌توانستیم برنده شویم

13 کدام آهنگ باید ترانه اصلی رابطه ما باشد؟

18 اگر برای یک روز جایمان را در زندگی عوض می‌کردیم، فکر می‌کنید چه چیزی بیشتر از همه

14 اگر با هم یک کسب‌وکار کوچک راه می‌انداختیم، چه چیزی می‌فروختیم؟

19 خودجوش‌ترین قرار دوفره‌ای که می‌توانیم این ماه ترتیب دهیم چیست؟

15 ما بیشتر از همه با کدام خانواده خیالی جور درمی‌آمدیم؟

20 دوست دارید کدام لحظه از اوایل رابطه‌مان را در قالب فیلم ببینید؟



۱۰ پرسش عمیق برای زوجها

این پرسش‌ها بیشتر درباره این هستند که چه کسی هستید، نه اینکه چه می‌کنید. برای فکر کردن به یکدیگر زمان بدهید و وقتی

26	اگر زندگی شما دفترچه راهنما داشت، بهتر بود کدام صفحه را بیشتر بخوانم؟
21	برای اینکه در یک رابطه احساس امنیت کنید به چه چیزی نیاز دارید؟
27	چه چیزی درخواست کمک را برای شما دشوار می‌کند؟
22	کدام تجربه بیش از آنچه بیشتر مردم می‌دانند شما را شکل داده است؟
28	چه زمانی متوجه می‌شوید که به نزدیکی نیاز دارید و چه زمانی به فضای بیشتری احتیاج
23	می‌ترسید با تغییر زندگی چه چیزی را از دست بدهید؟
29	در حال حاضر یک زندگی خوب برای شما چه معنایی دارد؟
24	چه زمانی بیشتر از همیشه خود واقعی‌تان هستید؟
30	امیدوارید خود آینده‌تان بابت چه چیزی از شما تشکر کند؟
25	دوست دارید افراد بیشتری چه چیزی را درباره شما درک کنند؟



۱۵ پرسش دربارهٔ رابطهٔ شما

پرسش‌های خوب دربارهٔ رابطه هم نقاط قوت و هم نیازها را آشکار می‌کنند. هدف نمره دادن به رابطه نیست، بلکه فهمیدن تجربهٔ آن

31	چه زمانی بیشتر از همه احساس می‌کنید که یک تیم هستیم؟
32	فکر می‌کنید با گذشته زمان چه چیزی میان ما بهتر شده است؟
33	کدام رفتار من باعث می‌شود عشق و قدردانی‌ام را احساس کنید؟
34	آیا کار خوبی هست که قبلاً با هم انجام می‌دادیم و حالا دلتان برای آن تنگ شده باشد؟
35	کدام نقطه قوت رابطه‌مان را بیشتر از همه ارزشمند می‌دانید؟
36	چه زمانی احساس می‌کنید که به خوبی یکدیگر را در اولویت قرار می‌دهیم؟
37	در عمل، وقت باکیفیت دونفره برای شما چه معنایی دارد؟
38	آیا چیزی هست که دوست داشته باشید بیشتر آن را جشن بگیریم یا به آن توجه کنیم؟
39	فکر می‌کنید کدام ویژگی‌های یکدیگر را بدهی فرض می‌کنیم؟
40	کدام عادت کوچک می‌تواند زندگی روزمره‌مان را بهتر کند؟
41	چه زمانی بیشترین فاصله را میان ما احساس می‌کنید؟
42	چه چیزی کمک می‌کند پس از اختلاف دوباره به من نزدیک شوید؟
43	کدام لحظه بیش از همه برایتان حس "ما بودن" دارد؟
44	دوست دارید چه موضوعی را با کنجکاوی بیشتری با هم کشف کنیم؟
45	اگر رابطه ما یک سریال تلویزیونی بود، قسمت فعلی چه نامی داشت؟



۱۰ پرسش درباره ارتباط و نیازها

در این بخش، صحبت کردن از دیدگاه خودتان بسیار مفید است. به جای توضیح دادن اشتباه‌های طرف مقابل، از "من این‌طور

46

چه چیزی باعث می‌شود راحت‌تر به من بگویید که مشکلی دارید؟

51

وقتی تحت فشار هستید، به چه چیزی از طرف من نیاز دارید؟

47

چطور می‌توانید به من نشان دهید که حمایت می‌خواهید، نه راه‌حل؟

52

دوست دارید چگونه گفتگو درباره یک موضوع حساس را آغاز کنیم؟

48

چه زمانی احساس می‌کنید که من واقعاً به حرف‌هایتان گوش می‌دهم؟

53

آیا چیزی هست که اغلب سعی می‌کنید بگویید، اما احساس می‌کنید منظورتان به روشنی

49

معمولاً چه چیزی باعث می‌شود هنگام گفتگو کناره‌گیری کنید؟

54

چه چیزی کمک می‌کند هنگام اختلاف آرام شوید؟

50

وقتی چیزی شروع به آزارمان می‌کند، چطور می‌توانیم زودتر درباره‌اش حرف بزنیم؟

55

چگونه می‌توانیم پس از رنجاندن یکدیگر، پیوندمان را بهتر ترمیم کنیم؟



۱۰ پرسش درباره ارزش‌ها و آینده

لازم نیست دقیقاً چیزهای یکسانی بخواهید. مهم این است که بدانید با هم به کجا می‌روید، کجا می‌توانید انعطاف‌پذیر

یک روز معمولی و خوب در پنج سال دیگر برای شما چگونه خواهد بود؟

56

دوست دارید چه سنت‌هایی را با هم بسازیم؟

61

دوست دارید در آینده چه چیزی را بیشتر در اولویت قرار دهیم؟

57

خانواده برای شما چه معنایی دارد و باید چه جایگاهی در زندگی ما داشته باشد؟

62

امنیت مالی برای شما چه معنایی دارد؟

58

دوست دارید میان کار، وقت آزاد و زمانی که با هم می‌گذرانیم چگونه تعادل برقرار کنیم؟

63

اگر یک ماه کامل وقت آزاد با هم داشتیم، دوست داشتید آن را چگونه بگذرانیم؟

59

امیدوارید در تحقق کدام رؤیا از شما حمایت کنیم؟

64

امیدوارید رابطه ما در چند سال آینده چگونه رشد کند؟

60

فکر می‌کنید درباره کدام تصمیم مربوط به آینده باید بیشتر گفتگو کنیم؟

65



۱۰ پرسش دربارهٔ نزدیکی و صمیمیت

نزدیکی می‌تواند از توجه و امنیت تا لمس و رابطهٔ جنسی را در بر بگیرد. توافق کنید که هر دو بتوانید از پرسشی بگذرید و

66

چه زمانی از نظر عاطفی
بیشترین نزدیکی را با
من احساس می‌کنید؟

71

آیا چیزی هست که اغلب
مانع احساس نزدیکی می‌از
ما شود؟

67

کدام نشانه‌های کوچک
محبت بیشترین معنا را
برای شما دارند؟

72

چگونه می‌توانیم با
احساس امنیت بیشتر
درباره خواسته‌ها و
مرزها گفتگو کنیم؟

68

چه چیزی باعث می‌شود
احساس کنید که من شما را
می‌خواهم؟

73

وقتی با هم وقت
می‌گذرانیم، چه چیز
کمک می‌کند کاملاً در
لحظه حضور داشته باشید؟

69

در زندگی روزمره کدام
نوع نزدیکی جسمی را
بیشتر از همه ارزشمند
می‌دانید؟

74

آیا نوعی از صمیمیت هست
که دلتان برای آن تنگ
شده و بیشتر از آن
می‌خواهید؟

70

چه زمانی آغاز کرد
صمیمیت برایتان آسان‌تر
است؟

75

این هفته چه کار
می‌توانیم انجام دهیم
تا لحظه‌ای کوتاه با
پیوندی عمیق‌تر بسازیم؟



گام بعدی

رابطه را ببینید از هر دو دیدگاه

در آزمون رایگان و خصوصی رابطه، جداگانه پاسخ دهید
و مقایسه کنید که رابطه را در
۱۴ زمینه چگونه تجربه می‌کنید.

رایگان در pairperspective.com/fa شروع کنید

نیازی به ثبت‌نام نیست. پاسخ‌ها تنها پس از پایا
هر دو نفر به اشتراک گذاشته می‌شوند.

Pair Perspective ابزاری برای تأمل است، نه درمان یا تشخیص.