



75

SPØRSMÅL

GRATIS SAMTALEGUIDE

Gode spørsmål for par

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.

Et gratis refleksjons- og samtaleverktøy fra Pair Perspective.



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

Maxay ahayd daqiiqaddii kuugu fiicnayd toddobaadkan?

6

Maxaad jeclaan lahayd inaad waqti dheeraad ah u hesho nolol maalmeedka?

2

Maxaad hadda ugu xiisaynaysaa?

7

Maxay tahay wax aad u malaynayso inaan lammaane ahaan aad ugu fiican nahay?

3

Goorma ayaad dareentaa inaad sida ugu badan ugu nasato markaad ila joogto?

8

Goorma ayaad dareentaa inaan sida ugu badan kuu arko oo kuu fahmo?

4

Waa maxay wax yar oo mar walba maalintaada wanaajiya?

9

Maxaa toddobaadka soo socda wax yar kuugu fududayn kara?

5

Xusuustee innaga nagu saabsan ayaa ku gelisa niyad wanaagsan ku dhowaad mar kasta?

10

Maxaad jeclaan lahayd inaan dhowaan wada samayno?



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

Haddii aan berri meel kasta u safri karno, xaggee ayaad na geyn lahayd?

16

Waa maxay isfaham-waagii ugu qosolka badnaa ee na dhex maray?

12

Caadooyinkayga kee ayaa ah kan ugu yaabka badan haddana soo jiidashada leh?

17

Tartan nooc ee ah ayaad u malaynaysaa inaan koox ahaan ku guulaysan karno?

13

Heestee ayay tahay inay noqoto heesta astaanta u ah xiriirkeenna?

18

Haddii aan hal maalin nolosha isweydaarsanno, maxaad u malaynaysaa inuu kuugu yaab badnaan lahaa?

14

Haddii aan wada bilowno ganacsi yar, maxaan iibin lahayn?

19

Waa maxay shukaansiga ugu kediska badan ee aan bishan samayn karno?

15

Qoys khayaali ah kee ayaan sida ugu fiican ugu dhex milmi lahayn?

20

Daqiiqaddee bilowgii xiriirkeenna ayaad jeclaan lahayd inaad filim ahaan u daawato?



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

Maxaad u baahan tahay si aad ammaan ugu dareento xiriir?

26

Haddii noloshaadu lahayd buug tilmaame, boggee ayay ahayd inaan marar badan akhriyo?

22

Waayo-aragnimadee ayaa kuu qaabaysay si ka badan inta dadka badankoodu og yihiin?

27

Maxaa kugu adkeeya inaad caawimaad weydiisato?

23

Maxaad ka baqaysaa inaad lumiso marka noloshu isbeddesho?

28

Goorma ayaad garataa inaad u baahan tahay isu-dhowaansho, goormase aad u baahan tahay meel bannaan?

24

Goorma ayaad dareentaa inaad si dhab ah naftaada u tahay?

29

Nolol wanaagsan maxay hadda adiga kula tahay?

25

Maxaad jeclaan lahayd inay dad badan kaa fahmaan?

30

Maxaad rajaynaysaa in naftaada mustaqbalka ahi kaaga mahadceliso?



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

Goorma ayaad dareentaa inaan sida ugu badan isku koox nahay?

39

Maxaad u malaynaysaa inaan midba midka kale u qaadanno wax iska caadi ah?

32

Maxaad u malaynaysaa inuu dhexdeenna ku soo fiicnaaday waqti ka dib?

40

Caado yar oo nooc ee ah ayaa nolol maalmeedkeenna wanaajin karta?

33

Maxaan sameeyaa oo ku dareensiya in lagu jecel yahay ama lagu qiimeeyo?

41

Goorma ayaad dareentaa masaafada ugu weyn ee inoo dhexeysa?

34

Ma jiraan wax wanaagsan oo aan hore u wada samayn jiray oo aad hadda u xiisayso?

42

Maxaa kaa caawiya inaad mar kale ii soo dhowaato muran ka dib?

35

Awooddee xiriirkeenna ayaad ugu mahadnaq badan tahay?

43

Waa maxay daqiiqadda sida ugu badan noo metesha ee aad ka fikiri karto?

36

Goorma ayaad dareentaa inaan si wanaagsan isu kala hormarinno?

44

Maxaad jeclaan lahayd inaan wadajir uga sii xiiso badnaanno?

37

Waqti tayo leh muxuu ficil ahaan adiga kaaga dhigan yahay?

45

Haddii xiriirkeenna uu ahaan lahaa taxane telefshan, maxaa la oran lahaa qaybta aan hadda ku jirno?

38

Ma jiraan wax aad jeclaan lahayd inaan marar badan u dabaaldego ama fiiro gaar ah siinno?



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

Maxaa kuu fududeeya inaad ii sheegto marka wax kugu adag yihiin?

51

Maxaad iga baahan tahay markaad walwalsan tahay?

47

Sideed ii tusi kartaa inaad taageero rabto, ee aadan xalal rabin?

52

Sideed jeclaan lahayd inaan u soo qaadno mowduuc xasaasi ah?

48

Goorma ayaad dareentaa inaan si dhab ah kuu dhegeysto?

53

Ma jiraan wax aad marar badan isku daydo inaad sheegto balse aad dareento inaan si cad loo fahmin?

49

Maxaa inta badan kugu kalifa inaad ka durugto wada hadal?

54

Maxaa kaa caawiya inaad dejiso khilaaf?

50

Sideen hore ugu sheegi karnaa marka wax bilaabaan inay na dhibaantay?

55

Sideen ugu fiicnaan karnaa hagaajinta xiriirka ka dib markaan is dhaawacno?



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

Sidee ayay maalin wanaagsan oo caadi ahi kuula ekaanaysaa shan sano ka dib?

61

Dhaqammo nooc ee ah ayaad jeclaan lahayd inaan wada abuurno?

57

Maxaad jeclaan lahayd inaan mustaqbalka mudnaan dheeraad ah siinno?

62

Qoysku muxuu adiga kaaga dhigan yahay, kaalintuu se ku yeelanayaa nolosheenna?

58

Ammaan dhaqaale muxuu adiga kaaga dhigan yahay?

63

Sideed jeclaan lahayd inaad isu dheellitirto shaqada, wakhtiga firaaqada iyo wakhtiga aan wada joogno?

59

Haddii aan helno bil dhan oo firaaqo ah oo aan wada joogno, maxaad ku bixin lahayd?

64

Riyadee ayaad rajaynaysaa inaan kugu taageero?

60

Sideed rajaynaysaa inuu xiriirkeenna u kobco sannadaha soo socda?

65

Go'aanke mustaqbalka ku saabsan ayaad u malaynaysaa inaan wax badan ka hadalno?



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

Goorma ayaad dareen ahaan sida ugu badan iigu dhowdahay?

71

Ma jiraan wax inta badan naga hor istaaga inaan isu dhowaanno?

67

Calaamadaha yaryar ee jacaylka kee ayaa adiga kuugu macno badan?

72

Sideen si ammaan badan uga wada hadli karnaa rabitaannada iyo xuduudaha?

68

Maxaa ku dareensiya in lagu doonayo ?

73

Maxaa kaa caawiya inaad si buuxda u joogto marka aan waqti wada qaadanno ?

69

Nooc ee isu-dhowaansho jireed ah ayaad nolol maalmeedka ugu qiime badan u aragtaa?

74

Ma jiraa nooc isu-dhowaansho ah oo aad jeclaan lahayd inuu bato?

70

Goorma ayay kuugu fududahay inaad bilowdo isu-dhowaansho?

75

Maxaan samayn karnaa toddobaadkan si aan u abuurno daqiiqad yar oo xiriir dheeraad ah?



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.

Start gratis på pairperspective.com/so

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.