

سوالات مربوط به تاریخچه رابطه

1. چگونه با هم آشنا شدید؟
2. چه چیزی شما را به یکدیگر جذب کرد؟
3. لحظه‌ای که احساس کردید عاشق شدید چه زمانی بود؟
4. چه تغییراتی از آغاز رابطه تا به امروز داشته‌اید؟
5. آیا رابطه شما همیشه ثابت بوده یا فراز و نشیب داشته است؟
6. چه خاطره‌ای از روزهای ابتدایی رابطه‌تان برایتان به یادماندنی است؟

سوالات مربوط به مشکلات و تعارضات

7. بزرگترین اختلاف شما در رابطه چیست؟
8. چه مسائلی معمولاً باعث بروز تعارض بین شما می‌شود؟
9. آیا اختلافات شما تکراری است یا هر بار موضوع جدیدی مطرح می‌شود؟
10. وقتی با مشکلی مواجه می‌شوید، چه کسی معمولاً پیش قدم برای حل آن است؟
11. آیا تعارضات بین شما به طور کامل حل می‌شوند یا باقی می‌مانند؟
12. در مواقع مشاجره، چطور می‌توانید احساسات منفی را مدیریت کنید؟

سوالات مربوط به ارتباطات

13. آیا احساس می‌کنید که هنگام صحبت کردن، طرف مقابل به شما گوش می‌دهد؟
14. آیا توانایی بیان صادقانه افکار و احساساتتان را دارید؟
15. چقدر درباره موضوعات روزمره و مسائل عمیق تر گفتگو می‌کنید؟
16. چه زمانی احساس می‌کنید ارتباط بهتری با هم دارید؟
17. آیا وقتی اختلاف نظر دارید، باز هم می‌توانید با احترام با هم صحبت کنید؟
18. آیا نحوه بیان احساسات شما برای شریک زندگی‌تان قابل درک است؟

سوالات مربوط به صمیمیت و عواطف

19. آیا از کیفیت زمان‌هایی که با هم می‌گذرانید راضی هستید؟

20. چه کارهایی باعث می‌شود احساس عشق و توجه بیشتری داشته باشید؟

21. چقدر در بیان عشق و احساسات خود به همدیگر راحت هستید؟

22. آیا زمانی که از شریک زندگی‌تان ناراحت هستید، همچنان می‌توانید عواطف مثبتی نسبت به او نشان دهید؟

23. چگونه می‌توانید حس صمیمیت بیشتری در رابطه‌تان ایجاد کنید؟

24. آیا به نظر شما صمیمیت عاطفی مهم‌تر است یا صمیمیت فیزیکی؟

سوالات مربوط به اعتماد

25. آیا به شریک زندگی‌تان کاملاً اعتماد دارید؟

26. اگر مشکلی پیش بیاید، چقدر می‌توانید به حمایت شریک زندگی‌تان اعتماد کنید؟

27. آیا تا به حال مسئله‌ای پیش آمده که باعث تضعیف اعتماد شما شود؟

28. آیا حس می‌کنید که شریک زندگی‌تان در مسائل مهم صادق است؟

29. چطور می‌توانید اعتماد بیشتری در رابطه‌تان ایجاد کنید؟

سوالات مربوط به اهداف رابطه

30. اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت شما در رابطه چیست؟

31. به نظر‌تان رابطه شما در حال پیشرفت است یا دچار رکود شده؟

32. چه چیزی به شما انگیزه می‌دهد که برای بهبود رابطه‌تان تلاش کنید؟

33. دوست دارید در آینده رابطه‌تان چگونه باشد؟

34. آیا هدف مشترکی دارید که به شما کمک کند احساس نزدیکی بیشتری داشته باشید؟

سوالات مربوط به زندگی روزمره

35. چقدر در کارهای خانه همکاری دارید؟

36. آیا وقت کافی برای فعالیت‌های مشترک دارید؟

37. آیا وظایف روزمره باعث ایجاد استرس در رابطه شما شده است؟

38. چگونه می‌توانید زمان بیشتری برای یکدیگر اختصاص دهید؟

39. آیا احساس می‌کنید که مسئولیت‌های خانه به طور عادلانه تقسیم شده است؟

40. چه چیزی می‌تواند باعث بهبود روزهای شما شود؟

سوالات مربوط به مسائل مالی

41. آیا تاکنون درباره مسائل مالی اختلاف نظر داشته‌اید؟

42. آیا در مورد هزینه‌ها و بودجه‌بندی تصمیم‌گیری مشترک دارید؟

43. آیا برنامه مشخصی برای مدیریت مسائل مالی آینده دارید؟

44. آیا پول یکی از منابع تنش در رابطه شماست؟

45. چگونه می‌توانید در مدیریت مالی به یکدیگر اعتماد کنید؟

سوالات مربوط به مسائل جنسی

46. آیا از زندگی جنسی خود راضی هستید؟

47. چه چیزی می‌تواند زندگی جنسی شما را بهبود بخشد؟

48. آیا درباره نیازها و خواسته‌های جنسی خود با یکدیگر صحبت می‌کنید؟

49. آیا صمیمیت فیزیکی شما مطابق انتظاراتتان است؟

50. آیا احساس می‌کنید که هر دو نفر به خواسته‌های یکدیگر توجه دارید؟

سوالات مربوط به ارزش‌ها و باورها

51. چه ارزش‌هایی برای هر دو نفر شما اهمیت زیادی دارد؟

52. آیا در مورد مسائل فرهنگی یا اعتقادی اختلاف نظر دارید؟

53. چگونه می‌توانید اختلافات در باورهایتان را مدیریت کنید؟

54. آیا ارزش‌های شخصی شما در طول رابطه تغییر کرده است؟

سوالات مربوط به خانواده و فرزندان

55. آیا در مورد نقش خانواده‌ها در زندگی مشترک خود توافق دارید؟

56. آیا در مورد تربیت فرزندان دیدگاه مشترکی دارید؟

57. چگونه می‌توانید تعادل بهتری بین زندگی خانوادگی و شخصی ایجاد کنید؟

58. آیا خانواده‌های شما باعث ایجاد تنش در رابطه‌تان شده‌اند؟

سوالات مربوط به بخشش و حل تعارضات گذشته

59. آیا مسئله‌ای وجود دارد که هنوز نتوانسته‌اید از آن بگذرید؟

60. چگونه می‌توانید گذشته را کنار گذاشته و روی آینده تمرکز کنید؟

61. آیا حس می‌کنید که می‌توانید شریک زندگی تان را ببخشید؟

62. چطور می‌توانید برای بخشش و شروع دوباره آماده شوید؟

سوالات خلاقانه برای بهبود رابطه

63. چه فعالیت‌هایی باعث خوشحالی شما می‌شود که می‌توانید با هم انجام دهید؟

64. اگر می‌توانستید یک ویژگی از شریک زندگی تان تغییر دهید، آن چه بود؟

65. چه چیزی در مورد شریک زندگی تان را بیشتر از همه تحسین می‌کنید؟

66. اگر قرار بود برای یک روز جایی بدون استرس بروید، کجا می‌رفتید؟

سوالات درباره استقلال فردی

67. آیا هر دوی شما زمان کافی برای خود دارید؟

68. آیا احساس می‌کنید که استقلال شما در رابطه حفظ شده است؟

69. آیا فعالیت‌های شخصی تان باعث تقویت رابطه می‌شود؟

70. چطور می‌توانید بدون قربانی کردن استقلال خود، به رابطه تان متعهد بمانید؟

سوالات برای برنامه‌ریزی آینده

71. آیا به نظر شما تغییراتی هست که بتواند رابطه شما را بهتر کند؟

72. آیا به زندگی در جای دیگری فکر می‌کنید؟

73. چگونه می‌توانید روابط دوستانه خود را با حفظ تعهدات به رابطه تان مدیریت کنید؟

74. چقدر نسبت به آینده رابطه خود خوش‌بین هستید؟