



เพิ่มความสนิทด้วย 36 คำถาม

36 Questions for Increasing Closeness



45 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



2 คน



ทุกวัย

คำอธิบาย

การสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดอาจเป็นเรื่องท้าทายสำหรับบางคนและบางสถานการณ์ เครื่องมือนี้จะช่วยให้ผู้เล่นได้ใช้รู้จักและสนิทกันมากขึ้นจากการพูดคุยถามคำถามที่ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อเพิ่มความสนิทสนมโดยเฉพาะ โดยใช้เวลาเพียง 45 นาที

วิธีการใช้งาน

- จับคู่กับคนที่รู้สึกอยากคุยด้วย เชิญชวนอีกฝ่ายพูดคุยเพื่อแบ่งปันความคิดมุมมองส่วนตัวร่วมกันบนความสมัครใจ
- หาเวลาในการพูดคุยประมาณ 45 นาที
- ให้ทั้งคู่อ่านคำถามจากทั้งสามเซตคร่าวๆ และตกลงกันว่าอยากตอบเซตไหนมากที่สุด
- ผลัดกันถามคำถามในแต่ละข้อจากเซตที่เลือก
- เมื่อคุยจบแล้วแชร์ความคิด ความรู้สึกให้คู่ของตัวเองฟัง
 - คุยจบแล้วคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร
 - ได้เห็นมุมมองอะไรที่ต่างจากก่อนทำกิจกรรม
 - มีเรื่องอะไรที่อยากจะพูดคุยต่อไหม

คำแนะนำ

- เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี โดยทำความเข้าใจอีกฝ่ายอย่างไม่ตัดสิน และตั้งใจรับฟังโดยไม่ขัดจังหวะ
- คำถามส่วนใหญ่เป็นคำถามที่ค่อนข้างลึกซึ่งที่ต้องอาศัยตรรกะความคิดที่ค่อนข้างลึกซึ่งพอสมควร คำถามบางคำถามที่อ่อนไหวอาจจะไม่เหมาะกับบางคน ควรเลือกเซตที่รู้สึกสบายใจที่จะตอบมากที่สุด
- คำถามบางข้อหากไม่สะดวกใจที่จะตอบสามารถข้ามได้

เป้าหมาย

- เสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีผ่านข้อคำถามที่ถูกออกแบบมาเพื่อจุดประสงค์นั้น
- ทำให้เข้าใจและสนิมสนมกับอีกฝ่ายมากขึ้น

อ้างอิง

Aron, A., Melinat, E., Aron, E. N., Vallone, R. D., & Bator, R. J. (1997). The experimental generation of interpersonal closeness: A procedure and some preliminary findings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(4), 363–377. <https://doi.org/10.1177/0146167297234003>

เพิ่มความสนิทด้วย 36 คำถาม

36 QUESTIONS FOR INCREASING CLOSENESS

Set 1

1. ถ้าเชิญใครก็ได้ในโลกนี้มากินข้าวเย็นกับเธอ เธอจะชวนใคร
2. เธออยากจะมีชื่อเสียงไหม ถ้าอยาก เธออยากมีชื่อเสียงในด้านไหน
3. ปกติก่อนที่จะโทรศัพทหาใคร เธอต้องเตรียมตัวก่อนมียี่ว่าจะพูดอะไรบ้าง แล้วทำไมถึงต้องทำแบบนั้น
4. วันที่ถือว่าเป็น Perfect Day หรือวันที่ดีของเธอเป็นอย่างไร ประกอบด้วยอะไรบ้าง
5. ครั้งล่าสุดที่ร้องเพลงให้ตัวเองหรือให้คนอื่นคือเมื่อไหร่
6. หากเธอมีชีวิตรอดได้ถึงอายุ 90 เธออยากให้สมองหรือร่างกายของเธอมีประสิทธิภาพเหมือนคนอายุ 30
7. เธอคิดว่าบั้นปลายของชีวิตเธอจะเป็นอย่างไร
8. เธอคิดว่า 3 อย่างที่เรามีเหมือนกันคืออะไร / บอกได้ไหมว่า 3 อย่างที่เธอและคู่ชีวิตของเธอต้องมีเหมือนกันคืออะไร
9. อะไรคือสิ่งที่เธอรู้สึกขอบคุณมากที่สุดในชีวิต
10. ถ้าเธอแก้ไขอะไรก็ได้กับวิธีที่เธอถูกเลี้ยงดูมาตอนเด็กๆ เธอจะแก้ไขอะไร
11. เล่าเรื่องราวชีวิตของเธอใน 4 นาที
12. ถ้าพรุ่งนี้เธอตื่นขึ้นมาแล้วสามารถขอให้ตัวเองมีความสามารถพิเศษอะไรก็ได้ เธอจะขออะไร

Set 2

1. ถ้าหากเธอมีลูกแก้ววิเศษที่สามารถบอกความจริงเกี่ยวกับตัวเองได้ มีเรื่องใดที่เธอปรารถนาอยากรู้เกี่ยวกับตัวเอง
2. มีอะไรไหมที่เธอฝันอยากทำมานานแล้วแต่ยังไม่ได้ทำ เล่าได้ไหมว่าเพราะอะไรถึงยังไม่ได้ทำ
3. อะไรที่ถือว่าเป็นความสำเร็จสูงสุดในชีวิตของเธอ
4. อะไรที่เธอให้คุณค่ามากที่สุดในมิตรภาพ
5. ความทรงจำที่แสนล้ำค่าน่าจดจำของเธอคือเรื่องใด
6. ความทรงจำอันเลวร้ายของเธอคืออะไร
7. บอก bucket list หรือ สิ่งที่ยอยากทำสักครั้งในชีวิตมา 3 ข้อ และ อธิบาย
8. มิตรภาพสำคัญกับเธอยังไง
9. ความรักความเสน่หามีผลกับชีวิตเธอยังไง
10. บอกข้อดี 5 อย่าง ที่เธอคิดว่าคนรักของเธอต้องมี
11. บอกเล่าชีวิตวัยเด็กของเธอให้ฟังหน่อยได้ไหม
12. เธอสนิทกับใครในครอบครัวบ้าง



Set 3

1. ลองแต่งประโยค 3 ประโยคกับสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ณ ตอนนี โดยขึ้นต้นว่า “เรา”
2. เติมประโยคให้สมบูรณ์ “ฉันอยากมีใครสักคนที่สามารถแบ่งปัน...”
3. ถ้าเรากลายมาเป็นเพื่อนสนิทกัน อะไรคือเรื่องสำคัญที่ฉันควรรู้จากเธอ
4. จงบอกเล่า 1 สิ่งที่เธอจะไม่บอกให้กับคนที่เพิ่งรู้จักกันรับรู้
5. เล่าเรื่องที่เธอรู้สึกอับอายขายหน้าในชีวิต
6. ครั้งสุดท้ายที่เธอร้องไห้ต่อหน้าคนอื่นและร้องไห้คนเดียวคือเมื่อไหร่
7. บอกสิ่งที่เธอประทับใจในคู่สนทนา
8. อะไรคือเรื่องที่เธอซีเรียส เธอมาล้อเล่นไม่ได้
9. ถ้าคืนนี้เธอต้องตายโดยที่ไม่มีโอกาสสั่งเสียกับใครเลย เรื่องไหนที่เธอจะเสียดายมากที่สุดถ้าไม่ได้พูดออกไป และเพราะอะไรเธอถึงยังไม่ได้บอกจนถึงตอนนี้
10. ถ้าบ้านเธอไฟไหม้ สมมติว่าเธอช่วยคนที่รักหรือสัตว์เลี้ยงไว้ได้หมดแล้ว และเธอมีโอกาสเข้าไปเก็บออกมาได้อีกแค่ 1 อย่าง สิ่งนั้นจะเป็นอะไร เพราะอะไร
11. จากคนในครอบครัวของคุณทั้งหมด ความตายของใครจะทำให้คุณทำใจยากหรือเสียใจมากที่สุด เพราะอะไร
12. เล่าปัญหาส่วนตัวของเธอ 1 เรื่อง พร้อมขอคำแนะนำจากคู่สนทนาว่า ถ้าเป็นเขาจะมีวิธีรับมือกับปัญหานี้อย่างไร

**หมายเหตุ: คำถามบางคำถามอาจถูกดัดแปลงจากต้นฉบับเพื่อให้เหมาะสมกับคนทุกประเภท และทุกวัย

