

ทฤษฎี 36 คำถาม เพื่อการตกหลุมรัก

ชุดคำถามแรก

1. ถ้าให้เลือกใครก็ได้หนึ่งคนในโลกนี้มาเป็นแขกร่วมรับประทานอาหารค่ำ คุณจะเลือกใคร
2. คุณอยากมีชื่อเสียงไหม และในด้านไหน
3. ก่อนที่จะต่อสายหาใครสักคน คุณเคยซ้อมคำพูดของตัวเอง ก่อนอีกฝ่ายจะรับสายไหม
4. “วันที่สมบูรณ์แบบ” สำหรับคุณ คือวันแบบไหน
5. คุณร้องเพลงให้ตัวเองครั้งสุดท้ายตอนไหน และร้องเพลงให้คนอื่นฟังล่ะ เมื่อไหร่
6. ถ้าคุณมีอายุอยู่ได้ถึง 90 ปี คุณจะเลือกรักษาสิ่งใดไว้ ระหว่างจิตใจ หรือ ร่างกายที่เทียบเท่ากับคนอายุ 30 ปี เพื่อใช้ชีวิต 60 ปีที่เหลืออยู่
7. คุณเคยคาดเดาถึงวิธีการเสียชีวิตของตัวเองบ้างไหม
8. จงบอก 3 สิ่งที่คุณคิดว่าระหว่างเรา (คู่เดทและคุณ) มีสิ่งนี้เหมือนกัน
9. อะไรในชีวิตที่คุณรู้สึกขอบคุณมากที่สุด?
10. ถ้าคุณเปลี่ยนวิธีที่คุณถูกเลี้ยงให้เติบโตขึ้นมาได้ คุณอยากเปลี่ยนแปลงอะไร
11. จับเวลา 4 นาที และเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตของคุณให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
12. ถ้าหากตื่นขึ้นมาพรุ่งนี้ คุณมีความสามารถ หรืออำนาจพิเศษอะไรก็ได้ คุณจะเลือกมีอะไร

คำถามชุดที่ 2

13. ถ้ามีลูกแก้ววิเศษสามารถบอกความจริงบางอย่างเกี่ยวกับตัวคุณ ชีวิต อนาคต หรือ เรื่องอื่น ๆ คุณจะอยากรู้อะไร
14. มีอะไรที่คุณฝันอยากจะทำมานานแล้วไหม แล้วทำไมคุณถึงยังไม่ได้ทำมัน
15. อะไรคือความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตของคุณ
16. คุณให้คุณค่าความเป็นเพื่อนที่สุดตรงไหน
17. ความทรงจำที่มีค่าที่สุดของคุณคืออะไร
18. ความทรงจำที่แย่ที่สุดของคุณคืออะไร
19. ถ้ารู้ตัวว่ากำลังจะตายภายใน 1 ปี คุณจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ชีวิตแบบปัจจุบันนี้หรือไม่ เพราะอะไร
20. คำว่ามีตรภาพสำหรับคุณหมายความว่าอะไร
21. ความรักและอารมณ์เสน่หามีบทบาทต่อชีวิตคุณอย่างไร
22. ผลัดกันพูด 5 สิ่งที่ดีเกี่ยวกับคู่เดทของคุณ
23. ครอบครัวของคุณมีความสนิทและอบอุ่นมากแค่ไหน คุณรู้สึกว่าชีวิตวัยเด็กของคุณมีความสุขมากกว่าของคนอื่นไหม
24. คุณรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างคุณและแม่ของคุณ

คำถามชุดที่ 3

25. ให้พูด 3 ประโยคที่เป็นข้อเท็จจริงเกี่ยวกับคุณและคู่เดท โดยให้เริ่มต้นด้วยคำว่า “เรา” ยกตัวอย่างเช่น เราทั้งคู่อยู่ในห้องนี้รู้สึก....
26. จงเติมประโยคนี้ให้ครบ > “ฉันหวังที่จะมีใครสักคนที่ฉันสามารถแบ่งปันเรื่อง...”
27. ถ้าคุณเป็นเพื่อนสนิทกับคู่เดท เรื่องสำคัญอะไรที่เขาหรือเธอควรจะได้รู้เกี่ยวกับคุณ
28. บอกคู่เดทเกี่ยวกับสิ่งที่คุณชอบในตัวเขา (ขอให้พูดด้วยความจริงใจที่สุด โดยให้พูดสิ่งที่ไม่ใช่คนเพิ่งเจอกันมักจะพูด)
29. แบ่งปันประสบการณ์ที่น่าอายที่สุดในชีวิตของคุณให้อีกฝ่ายฟังหน่อยสิ
30. ครั้งสุดท้ายที่คุณร้องไห้ต่อหน้าคนอื่นคือเมื่อไหร่ แล้วร้องคนเดียวล่ะ
31. บอกคู่เดทว่ามีอะไรบ้างเกี่ยวกับเขาที่คุณชอบ
32. เรื่องจริงจังไหน หรือสิ่งใด สำหรับคุณที่ไม่ควรจะมีเขาพูดเป็นเรื่องตลก
33. ถ้าคุณจะต้องตายภายในเย็นนี้ โดยไม่มีโอกาสได้พูดคุยกับใครอีก มีเรื่องอะไรที่คุณจะรู้สึกเสียใจที่ยังไม่ได้บอกไหม แล้วทำไมคุณถึงยังไม่บอกล่ะ
34. ถ้าเกิดไฟไหม้บ้าน ที่มีทรัพย์สินทั้งหมดในชีวิตของคุณอยู่ หลังจากช่วยเหลือคนที่คุณรัก และสัตว์เลี้ยงออกมาได้แล้ว ถ้าคุณสามารถเข้าไปหยิบได้อีก 1 สิ่ง อย่างปลอดภัย สิ่งนั้นคืออะไร และ ทำไมถึงเลือกสิ่งนี้
35. จากคนในครอบครัวทั้งหมดของคุณ การเสียชีวิตของใครที่จะส่งผลกระทบต่อคุณมากที่สุด และเพราะอะไร
36. แชร்பัญญาส่วนตัวสักเรื่องให้กับคู่เดทของคุณฟัง และขอคำแนะนำว่าหากเขาเป็นคุณ เขาจะเลือกรับมือกับปัญหานี้อย่างไร และขอให้คู่เดทบอกคุณด้วยว่า เขารู้สึกว่าคุณรู้สึกอย่างไรกับปัญหาที่คุณเลือกมาแชร์นี้

เมื่อถามคำถามทั้งหมดจบแล้ว มีทริคเล็ก ๆ น้อย ๆ เสริมอีกหน่อย ก็คือ ให้คุณและคู่เดทนั่ง มองตากันต่อไป เป็นเวลา 4 นาที โดยไม่ต้องพูดอะไรออกมา ภายในเวลาแห่งความเจียมเน้นคุณจะรู้ตัวแล้วว่าคู่เดทตรงหน้า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” คนที่คุณกำลังตามหา

“ทฤษฎี 36 คำถาม เพื่อการตกหลุมรัก” (36 questions to fall in love) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่สร้างมาจากการทดลอง ในปี 1997 ของสองนักจิตวิทยาชาวอเมริกันชื่อดัง Arthur Aron และ Elaine Aron [Arthur Aron, Ph.D.](#), [Elaine Aron, Ph.D.](#) สองสามีภรรยาผู้ทุ่มเทเวลากว่าค่อนทศวรรษเพื่อทำการศึกษาเรื่องแรงดึงดูด การตกหลุมรัก และรูปแบบการก่อตัวของโรแมนติค