

برایم چه چیزی به دنبال دارد؟» پاسخ به این سؤال را می‌توان به سؤالی جدید و مولدتر تبدیل کرد. اگر اعتقاد داشته باشیم که هدفم از ازدواج صرفاً پر کردن تنهایی‌ام است، آن وقت مسئله واقعی (سؤال درست) این است، «چگونه می‌توانم دیگر تنها نباشم؟» امروزه، ازدواج صرفاً یکی از راه‌های ممکن برای یافتن هم‌نشین [تنها نبودن] محسوب می‌شود. با تغییر سؤال، دیدگاهم را نیز تغییر داده‌ام، که موجب افزایش چشمگیر تعداد پاسخ‌های ممکن خواهد شد. این وضعیت را می‌توان مطابق تصویر زیر نمایش داد:



پاسخی وجود ندارد

از آنجایی که با طرح این سؤال نتوانسته‌ام به پاسخی برسم، بنابراین می‌توانم شیوه متفاوتی در پیش بگیرم: می‌توانم از خودم بپرسم که پیدا کردن همسر برایم چه چیزی به دنبال دارد.

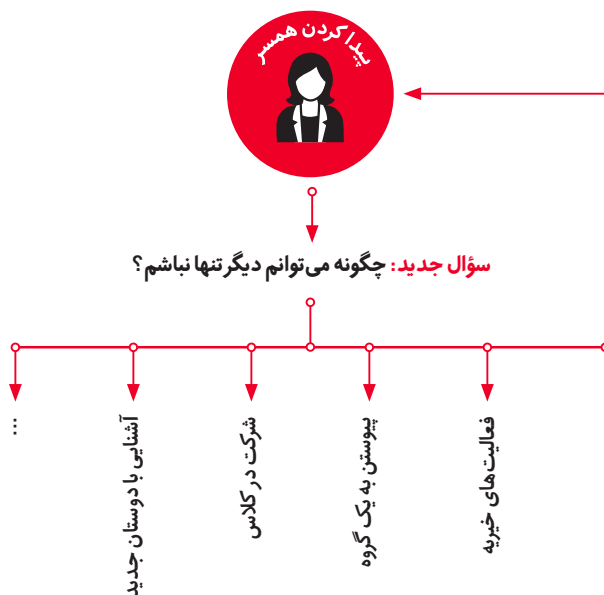


برای من چه چیزی به دنبال دارد؟



دیگر تنها نباشم

من معتقدم ازدواج باعث می شود که دیگر تنها نباشم. پس سؤال جدید را این طور می پرسم، «چگونه می توانم دیگر تنها نباشم؟» شکل زیر پاسخ های احتمالی را نشان می دهد.



حالا دیگر درگیر پیدا کردن همسر نیستم. به همین سادگی است. با مشخص کردن اینکه از راه حل مسئله ای که در آن گیر کرده اید چه خواسته ای دارید، می توانید به سطحی بالاتر حرکت کنید و، در نهایت، به سؤال بهتری برسید. اغلب اوقات تغییر سؤال برای رسیدن به راه حلی رضایت بخش و از بین بردن دشواری مسئله اولیه کافی است. در این مثال، اگر بتوانم بفهمم چگونه می توان بدون ازدواج کردن دیگر تنها نبود، مشکل پیدا کردن همسر نیز خود به خود از بین رفته است. می توان این فرایند را هر بار در سطحی بالاتر از مسئله تکرار کرد. اگر پاسخ دادن به سؤال «چگونه می توانم دیگر تنها نباشم؟» دشوار باشد، می توانیم این سؤال را بکنیم، «تنها نبودن برای من چه چیزی به دنبال دارد؟»

پاسخ‌های احتمالی عبارت‌اند از:

- کم‌تر احساس بی‌حوصلگی خواهم کرد.
- مشوق‌های اجتماعی دریافت خواهم کرد.
- مشوق‌های ذهنی دریافت خواهم کرد.
- کم‌تر احساس غمگین بودن خواهم داشت.
- احساس امنیت بیشتری خواهم داشت.

با انتخاب پاسخی که از بقیه پاسخ‌ها برایم مهم‌تر است (مثلاً کم‌تر احساس غمگین بودن خواهم داشت)، می‌توانم سؤال جدیدی بکنم: «چگونه می‌توانم کم‌تر احساس غمگین بودن داشته باشم؟» می‌بینید که این سؤال فاصله زیادی دارد با سؤال اولیه‌ای که کردیم: «چگونه همسری برای خودم پیدا کنم؟» بسیاری از افرادی که ازدواج کرده‌اند از ازدواج خود شاد نیستند، پس اینجا می‌فهمیم حتی حل کردن مسئله اول (پیدا کردن همسر) لزوماً ممکن است منجر به حل مسئله‌های از احساس غمگین بودن نشود. بنابراین مسئله وضعیتی مشابه شکل زیر پیدا می‌کند:

