SORU SORMA SANATI

Halim ALTINIŞIK

İletişimde başarı sağlamanın en önemli araçlarından biri kendinize ve karşınızdakine soru sormaktır. Doğru cevaplara giden yol, soru sormanın inceliklerini bilmekten geçer. Kime, neyi, ne zaman, nerede, niçin ve nasıl sorduğumuz; alacağımız cevapların kalitesini belirleyecektir.

Sormayan gelişemez, gerçekleri öğrenemez, ezber bozamaz, fark yaratamaz, daha iyiye de ulaşamaz.

Röportaj: İsmail EROĞLU

"Başarılı İnsan İlişkilerinde Soruların Gizli Dili" adlı kitabınızdan hareketle, doğal olarak soru sormaya özel bir önem atfettiğiniz anlaşılıyor. Soru sormak bir sanat mıdır ve bizler niçin soru sorarız? Yani etkili diyalog ve etkili iletişim için doğru soru sormanın önemi nedir?

İlginize teşekkür ediyorum. Zira "soru sorma" konusu bizde her zaman ihmal edilen ve uzak durulan, korkulan ve ele alınmayan bir konu olmuştur. Bu röportaj ile 2015 yılında yayımladığım "Başarılı İnsan İlişkilerinde Soruların Gizli Dili" kitabımda yer verdiğim hususları sizinle ve okuyucularımızla paylaşmak büyük mutluluk verecektir. Tekrar teşekkür ederim.

İsterseniz öncelikle bu kitabı neden kaleme aldığımı kısaca açıklamak isterim. 15 yıldan bu yana verdiğim ve vermekte olduğum eğitim, konferans ve seminerlerde kişisel gelişim, insan ilişkileri gibi onlarca konu arasında "Soru Sorma Sanatı" konusu da yer alıyordu.

Eğitimler sırasında şu hususu fark ettim. Eğitim seviyesi ne olursa olsun insanlarımızın soru sorma konusunda belli bir yetkinliğe sahip olmadıklarını gördüm ve bu hususun nereden kaynaklandığını araştırmaya başladım. Ancak yayın piyasasında bu konuda bir kitap olmadığını fark ettim. Araştırmalarımı genişleterek dünyada bu konuda yazılan kitapları elde ettim ve inceledim ve sonunda söz konusu kitabı yayımladım. Amacım özellikle gençler olmak üzere her seviyedeki insanlara yardımcı olmak ve kişisel gelişimlerine katkı sağlamak olmuştur. Umarım amacıma ulaşma imkânı bulmuşumdur.

Soru sormak evet bir sanattır…

Soru sorma, insanlar için bilgi edinme ve bilgiye ulaşmanın vazgeçilmez temel yoludur. Sıradan bir ilişki olayının açığa çıkarılmasından en karmaşık olayların ayrıntılı olarak ortaya konulmasına kadar her aşamada gerçeğe ulaşma soru sormayla gerçekleştirilir. Dolayısıyla soru sormak bir kördüğümün çözülmesine yönelik bir eylemdir.

Soru sorma yöntemiyle gerçekliğin ortaya çıkarılması için, yap-boz oyununda olduğu gibi bütünün oluşturulmasına yönelik adımlar atılır ve sonunda gerçeğe ulaşılır. Bu süreç, yoğun emek, ilgi, dikkat ve gayret gerektiren bir süreçtir. Bu yüzden soruya nasıl başlanacağını bilmek ve bu konuda araştırma yapmak gerekir.

Duyguları harekete geçiren ve zamanlaması doğru yapılmış sorular karşınızdaki insanlarda dinleme isteği uyandırır. Bu duygu yüklü sorular ortamı şekillendirir, ikna gücünüzü ve etkinizi artırmanızı sağlar.

Dünyaya geldiğimiz andan itibaren sürekli olarak çevremizi anlamaya çalışır ve ne olup bittiğini merak ederiz. Çocukluğumuzda konuşmaya başlamamızla birlikte sorular sormaya başlarız. Etrafımızdaki eşyalara dokunarak ne olduğunu, bilmediğimiz sözcüklerin anlamlarını vb. sorarız.

Ancak büyüdükçe bu soru sorma ihtiyacını ve heyecanını yavaş yavaş yitirerek hayatımızı bir robot gibi monoton bir halde sürdürmeye başlarız. Hâlbuki bu bizim yaratılışımıza ters bir durumdur. Ancak bu soru sorma heyecanını yitirmememiz gerekir. Sürekli olarak, soru sormaya devam etmeli; dünyamızı, yaratılışımızın amacını, hayatın anlamını, görevlerimizi, ilişkilerimizi ve daha pek çok konuyu merak etmeliyiz, üzerlerinde düşünmeliyiz. Sorularımızın kalitesi arttıkça, hayatımızın kalitesi de artacaktır.

Bir insanın soru sorabilmesi için kendi içinde özellikle merak etme, ilgi duyma ve anlama isteğinin oluşması gerekmektedir. Gelişen, değişen ve soru soran insan fark eden ve farkındalığını ortaya koyan insandır. Soru sormak, soru soracak duruma gelmek bir gelişim ve üstünlüktür.

Konuşma dilinin beni en çok etkileyen kısmı sorulardır, soru sormadır ve cevap vermedir. Çünkü sorular güçlüdür. Yalındır. Sorular davranışlarımıza şekil verir, yönlendirir. Karşımızdakini ikna eder, etkiler, bilgilendirir ve suçlar. Dolayısıyla inanılmaz bir araçtır. Ayrıca sorular psikolojik açıdan bir güç kaynağıdır. Örneğin koyu bir sohbetin içerisindeyken adamın biri gelir ve kibarca "Affedersiniz, saat kaç acaba?" diye sorduğunda, kendinizi cevap vermeye zorunlu hissederek cevaplarsınız. Genellikle duymazdan gelerek sohbetinizi sürdürmezsiniz.

Ustalıkla kullanılan, güçlü duygular uyandıran sorular, insanları sizin gibi düşünmeye ve hedeflerinizi gerçekleştirme yolunda harekete geçmeye ikna eden etkili yöntemlerden biridir.

Sorma amacımızı gerçekleştiren ve aradığımızın ne olduğunu açığa çıkaran doğru soruları sormak beceri ister. Bunu basit bir şekilde ele alalım. Birine bir şeyi "neden" yaptığını sormak, almayı umduğumuz cevabı getirmeyebilir. Eğer birine, "Neden bu eğitime geldin?" diye sorarsam, beni farklı biçimlerde cevaplayabilir. Örneğin: "Çünkü patronum beni bu derse yolladı"; "Çünkü soru sorma becerisi konusunu öğrenmek istedim" vb. Ama sorumu, karşımdakinin bu eğitime ne elde etmeyi umarak geldiğini öğrenme amacıyla sormuşsam, bu amacımda başarısızlığa uğradım demektir. Çünkü "doğru" soruyu yöneltmedim. Sorduğum soru fazla belirsizdi. Bu bağlamda şöyle sormalıydım: "Bu dersin sana ne kazandıracağını umuyorsun?"

Soru sorma sanatının yalnızca görüşmecilerin ya da soruşturmacıların bilmesi gereken bir şey olmadığı noktasını asla unutmamalıyız. İyi ve doğru soru sormak, başkalarıyla çalışan herkesin derinleşebilmek, bilgi ve sezgilerini kullanmak, meslektaşlarıyla tartışıp fikir alış-verişi yapabilmek, bir şeyler keşfedebilmek için eninde sonunda öğrenmesi gereken bir şeydir. Aslında soru sorma yoluyla kendi bilgisizliğimizi kabullenmiş oluruz ve ancak bu bilgisizliği kabullenirsek karşımızdakinden bir şeyler öğrenebiliriz.

Kişiler arası günlük iletişimin en önemli bölümlerinden birini soru sorma konusu oluşturmaktadır. Bu konuda yapılan araştırma, deney ve gözlemler göz önüne alındığında, söz konusu iletişimin %80'lik bölümünün soru sorulması ve bu sorulara cevap verilmesi şeklinde biçimlendiğine tanık olmaktayız.

Soru sormak, mevcut durumu sorgulamak, dayatmaları kabul etmemek, yanlışlıkları reddetmektir. Aynı zamanda soru sormak değer vermek, ilgi göstermek, paylaşmayı istemek, iş birliği, uzlaşma için yol açmak demektir. Soru sormak yalnızca çürük yargıları ortaya çıkarmaz. Çünkü böylelikle her şeyin yanlışını bulabilen ama doğrusunu üretmekle ilgilenmeyen kişilikler ortaya çıkar. Soru sormak düşünmenin ve ruhsal gelişimin en önemli unsurlarından biridir.

İnsanlar hayatları boyunca farklı roller sergileyerek, zaman zaman da maske takarak çevresindeki bireylerle etkileşime girmektedirler. Bu etkileşimin sonucunda, iletişime girdiği birey hakkında değişik izlenimlere sahip olmakta ve karşısındaki insanda da çeşitli izlenimler bırakmaktadır. Bu izlenimler, bireyler arasındaki iletişimin gelişmesinde önemli bir yere sahip olmaktadır. İnsan ilişkilerinin, toplumda önemli bir yer tuttuğunu kimse inkâr edemez. Sağlıklı ilişkiler kurabilen, dikkat edilmesi gereken kuralları bilen ve uygulayan insan, toplum tarafından sevilir, saygı duyulur.

Tanıştığınız kişinin belirli bir konudaki tercihlerini ve fikirlerini öğrenmenin en etkili yolu, ona "en sevdiği" ya da "en sevmediği" şeyleri sormaktır

Toplum yapımız hızla değişiyor. "Nereye gidiyoruz, nasıl insanlar haline geliyoruz, ilişkilerimizi nasıl değerlendiriyoruz?" sorusu her kesimdeki insanı çok yakından ilgilendiriyor. Gelenek-görenek ve örf-adetlerimizde yaşanan değişimlerle kişilerin ahlaki anlayış ve hayatı yaşayış biçimlerindeki farklılıklar ilişkileri zayıflatmaktadır.

Oysaki iletişimde başarı sağlamanın en önemli araçlarından biri kendinize ve karşınızdakine soru sormaktır. Doğru cevaplara giden yol, soru sormanın inceliklerini bilmekten geçer. Kime, neyi, ne zaman, nerede, niçin ve nasıl sorduğumuz; alacağımız cevapların kalitesini belirleyecektir.

Sormayan gelişemez, gerçekleri öğrenemez, ezber bozamaz, fark yaratamaz, daha iyiye de ulaşamaz. Felsefenin, bilimin, teknolojinin, icatların ve keşiflerin ve tüm uygarlıkların temelinde soru sormak vardır. Soru sormak bir iletişim sanatı olup bu sanatı geliştirmenin ilk koşulu ya da birinci adımı, soru sorarken kendi değerini bilmektir.

Soru sorma sanatı aynı zamanda edebiyat alanında da kullanılır. Edebiyat alanında söz sanatlarının (Edebi sanatlar) bir kolu olarak kullanılan soru sorma sanatı (istifham), anlatımı daha etkili hale getirmek ve güçlendirmek için cevap alma amacı gütmeden soru sormaktır. Ayrıca anlatılmak istenen hususların soru biçiminde dile getirilmesidir. Aşağıdaki örneğe dikkat ettiğimizde bu sanatın ne kadar önemli olduğunu görürüz.

"Şakaklarıma kar mı yağdı ne var?

Benim mi Allah'ım bu çizgili yüz?

Ya gözler altındaki mor halkalar?

Neden böyle düşman görünürsünüz,

Yıllar yılı dost bildiğim aynalar?" (Yaş Otuz Beş, Cahit Sıtkı TARANCI)

Eleştirel düşünme ile soru sorma arasında ne tür bir bağ var? Soru sormak bir kast-ı mahsusaya mı dayanır yoksa insanlar gerçekten, bilmedikleri soruları mı sorarlar? Bu anlamda "Sokratik sorgulama" ne demektir? Tüm bunlardan hareketle, soru sormakla öğrenme arasında ne tür bir ilişki var? İnsan sadece öğrenmek için mi soru sorar?

Soru sormak öğrenmenin en doğrudan yoludur. Sorduğumuz sorulara aldığımız cevaplar doğrultusunda ilgilendiğimiz konuyla veya kişiyle ilgili yeni şeyler öğrenir ve bilgimizi her an arttırırız. Günde ortalama kaç soru sorarız dersiniz? Yetişkinlerin kişilik özelliklerine, yaptıkları işlere göre ortalama bir sayı vermek zor olsa da araştırmalar dört yaşındaki bir çocuğun günde ortalama 473 soru sorduğunu gösteriyor.

Etkin ve etkili soru sorma aynı zamanda etkin öğretimin yoludur. Bu bağlamda öğreticilerin karşılarındakilere sorular yöneltmesi, onların düşüncelerini açığa çıkarmalarına, harekete geçirmelerine ve ilgi/meraklarının ortaya çıkarılmasına yardımcı olur.

Soru cevap yöntemi de öğrenmenin en etkili yollarından biridir. Kafasındaki bir sorunla ilgili olarak soru oluşturan insan, o sorunun farkına varmış ve çözüm yolu aramaya koyulmuş kişidir. O kişiye doğru ve etkili, bilimsel yönden desteklenmiş soru sorma ve soruya cevap araması yetkinliği verilebilirse, söz konusu sorun etkili bir yöntemle çözülebilecektir. Çünkü soru her zaman öğretimin en etkili iletişim yöntemlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Öğretimdeki soru cevap yöntemi, diğer yöntemlerden farklı olarak verilmek istenen konunun baştan sona soru cevap şeklinde işlenmesidir.

Sorular, ilgilendiğinizi, öğrenmek istediğinizi, o konuya önem verdiğinizi gösterir. Böylece, soru sorduğunuz kişinin cesaretlenmesini, düşünmesini, bilgisini, deneyimlerini ve duygularını daha açık ifade edebilmesini sağlar. Sorular, iletişimin açıklığını ve akıcılığını sağlar. İlişkiyi besler, canlandırır, olumlu duyguları uyandırır.

İnsanlar arası ilişkilerde, karşımızdaki kişinin gerçek düşüncesini anlamada ve özellikle ilk izlenimde etkili soru sorulmasının ve sorulara doğru cevap verilmesinin önemi büyüktür. Eleştirel düşünme, yansıtıcı düşünme, yaratıcı düşünme, çözümlemeli düşünme, ıraksak ve yakınsak düşünme, dönüşümsel düşünme, birleştirici düşünme ve evrensel düşünme gibi tüm düşünce yaklaşımlarının odak noktasını sorular oluşturmaktadır.

Ayrıca müzakere, mülakat, sorgulama, sorun çözme ve benzeri konularda beceri kazanılmasında soruların önemi sık sık dile getirilmektedir. Meslek hayatım boyunca her kişinin meraklı olma ve soru sorma becerisini kullanarak eleştirel düşünme becerisini sergilemesi, benim için çok önemli gözlemler olmuştur. Acaba tüm iş hayatımızda, ailemizde, evlerimizde söz konusu düşünme becerisinin kullanılmasına ne kadar imkân verilmektedir?

Eleştirel düşünme; temel konuları ve tartışmadaki varsayımları tanımlama, konular arası ilişkileri fark etme, verilerden doğru çıkarsamalar yapma, var olan ya da elde edilen verilerden sonuç çıkarma, çıkan sonuçları sınama, kanıtları değerlendirme vb. becerileri içeren bir kavram olarak tanımlanmıştır. Bilimsel düşünmeyi öğrenmede soru sormanın önemi büyüktür. Bu bağlamda iyi yetişmiş eleştirel düşünme adamı;

* Hayati önemi olan sorular ve sorunlar ortaya koyar, bunları açık ve net olarak şekillendirir,

* Soyut fikirleri etkili bir biçimde yorumlayabilmek için konuyla ilgili bilgileri toplar ve değerlendirir,

* Alternatif düşünce sistemlerine açık bir fikirle yaklaşarak bu sistemlerin içerdiği varsayımları, muhtemel etkilerini ve sonuçlarını da dikkate alarak düşünür,

* Karmaşık sorunların çözümünde doğru sorular yönelterek başkalarıyla etkili bir iletişim kurar.

Eleştirel düşünme, kişinin kendi kendini şekillendirdiği, sıkı düzene soktuğu, izlemeye ve denetime aldığı bir düşünme yöntemidir. Bu yüzden eleştirel düşünme oldukça yüksek standartları ve bunların akıllıca kullanımlarını gerektirir. Eleştirel düşünme, etkili bir iletişim sağlamada, sorun çözme becerileri kazanmada ve doğamız gereği sahip olduğumuz benmerkezciliğin üzerine gitmede etkili bir yol olacaktır.

Soru cevap yöntemini tarihte ilk kullananlardan biri eski Yunan filozoflarından Sokrates'tir (M.Ö. 469-399). Sokrates'in idealist felsefesine göre insanın kafasında her türlü bilgi, üstü örtülü ve uyur halde vardır. O'na göre bilgi, düşüncedir. Düşünce de insana soru sorularak ortaya çıkarılır. Sorular yoluyla düşüncelerdeki çelişkiler açığa çıkartılıp tartışılabilir.

Düşünce etrafında gelişen tartışma ve arayışlar insanı gerçeği aramaya sevk etmektedir. Sokrates'e göre eğitimin amacı, insanın kafasında uyur halde bulunan bilgilerin üstünü açmak ve uyandırmaktır. Aksi halde insana kafasında bulunmayan bir şey öğretilemez.

Sokrates'in gerçeğe ulaşma yöntemi, (Sokrat'ın Sorgulama Yöntemi) kişide var olduğu düşünülen fakat henüz ulaşılmamış bilgileri ortaya çıkarmak için soru sormaktır.

Sokratik sorgulama üç aşamalı olarak gerçekleşmektedir. İlk aşamada karşıdaki kişiye sorular sorularak onun neyi bilip neyi bilmediği araştırılır. Soru cevap yöntemini (bilginin edinilmesi için hazırlık aşamasını) bilgiyi buldurma süreci izler, yani bu aşamada fikir "doğurtulmaya" başlanır.

Modern anlamda soru cevap yöntemi ile başlayan bu süreç bir anlamda da tümevarım yöntemidir. Bu yöntem günümüzde etkin öğretim yöntemlerinden birisi olarak da kullanılmaktadır. Üçüncü aşama ise daha çok yöntemin "mistik" kısmını oluşturmaktadır.

Sokratik yöntem, sorarak birlikte öğrenmek, daha doğrusu hep orada olanı günışığına çıkarmak/hatırlamak üzerine kuruludur. Birlikte yapılır. Hatta ünlü bir anekdottur, Sokrates okuma yazması bile olmayan bir köleye sorular sorarak onun bir matematik problemini çözmesini sağlar.

Sokratik sorgulama tekniği gerçekte fikirleri derinlemesine inceleyen bir yoldur. Bu yöntemde; konuşmaya yön veren anlamlı sorular planlanır, araştırmaya yönelten sorular sorulur, tartışılan kilit noktalar, düzenli aralıklarla yazılı olarak özetlenir, araştırmaya yönelten sorular sayesinde -soru sorulanın- bilgiyi kendi kendine keşfetmesine imkân tanınır.

Bu bağlamda Sokrates, hayatta en büyük öneme sahip bir kavramı alır ve bu kavram hakkında sorular sorardı: "Dostluk nedir?", "Cesaret nedir?", "Dindarlık nedir?"…

Sokratik sorgulama soru sormanın gücüne dayanan bir yöntem olarak kullanılmaktadır. Sokratik yöntem (elenctic yöntem ya da diyalektik sorgulama olarak da bilinir) Sokrates'in felsefi düşünüşü ve bilgiyi sınayarak öğretme yöntemidir. Soru sorarak birlikte öğrenmek, daha doğrusu hep orada olanı gün ışığına çıkarmak/hatırlamak üzerine kuruludur.

Bu yöntemde daima kolaydan zora, özelden genele, tikelden tümele, olaylardan sonuca giderek gerçeğe ulaşılır. Ulaşılan gerçek ise davranışın temel güdüleyicisidir. Dolayısıyla Sokratik sorgulamayı kullanmaya yönelik ipuçlarını görmek gerekir.

* Konuşmaya anlam ve yön veren anlamlı sorular planlamak.

* Bekleme zamanı kullanmak: muhatabınıza cevap vermeleri için en az otuz saniye vermek.

* Muhatabınızın cevapları üzerinde iz sürmek.

* Araştırmaya yönelten sorular sormak.

* Tartışılan kilit noktaları, düzenli aralıklarla özetlemek.

* Mümkün olduğunca fazla kişiyi tartışmaya çekmek vb.

Sorunuzun amacı gerçekten merak ettiğiniz, ilgilendiğiniz konularda bilgi almak olmalıdır. İster iş ister özel ilişkilerinizde karşınızdakine verdiğiniz değeri göstermek için karşınızdakini sıkmayan bir üslupla sorular sormalısınız. Bu sayede gerek insan tanımak gerek farklı deneyimleri paylaşmak açısından en büyük kazanıma hızla sahip olabilirsiniz.

Bizim kültürümüz, gelenek-göreneklerimiz soru sormayı teşvik eden bir yapıda değildir. Bizim kültürümüzde soru sormayı kamçılayan özellikler de yeterince bulunmamaktadır. Toplumumuzda çocukların, gençlerin, bireylerin fazla soru sorması ayıp karşılanır. Bizim toplumumuzda meraklı olmakla ilgili olumsuz deyimler kullanılır, olumsuz çağrışımlar yapılır, hoş karşılanmaz ve tam bir teslimiyet ve bağlılık beklenir. "İnsanın başına ne gelirse meraktan gelir", "Merak kediyi öldürür" vb...

Bizim gibi toplumlarda soruları ya büyükler ya da güçlü olanlar sorar. Ailede, şirkette, toplumda otorite sahibi olanlar, soru sorma tekelini ellerinde bulundururlar. Soru soranlar da zaten muhataplarının düşüncesini öğrenmek yerine, ya "had bildirmek" ya "tehdit etmek" ya da "hesap sormak" için soru sorarlar.

Öğrenmek amacıyla yönelteceğimiz niteliksiz (kişiyi ilgilendirmeyen konularla ilgili, gereksiz sorular) ve bildiğini yansıtan "ego" kaynaklı sorular, bizlerdeki farkındalığın önünü açmaya yönelik herhangi bir getirisi olmayan sorulardır. Bu nedenle soru sormayı öğrenmek, soru sormanın da öncesindeki adım olmalıdır. Öğrenmek isteyen kişi, ihtiyacı olan bilginin ne olduğunu az çok kestirerek soru sormalıdır. Cevabına ihtiyacı olmadığı bir soruyu sormak hem karşı taraf hem de soruyu soran için bir yüktür.

Araştırmalar gösteriyor ki gerçeklerden kaçmaya çalışan kişiler ilişkilerinde, en fazla bildiklerini doğrulamaya yarayan kısa cevaplı ucu kapalı sorular yöneltiyorlar ve aldıkları cevapla mutlu olmaya çalışıyorlar. Bu durum adeta yalanlar üzerine kurulmuş bir dünyayı gözler önüne sermektedir.

Soru, temelde, insanın kendine sorduğu bir şey midir? İnsanın kendini tanımaya yönelik sorularında neler var?

Toplumsal ilişkilerdeki en önemli ilkelerden biri belki de birincisi, insanın kendisinin farkında olması, kendini keşfetmesi, olumlu yönlerini keskinleştirmesi ve olumsuz yönlerini olumluya çevirmesidir.

Yaşamda her şeyin bir başlangıç noktası vardır. Bu durum sorular için de geçerlidir. Başkasına soru sormak kendine soru sormaktan daha kolaydır. Zira başkasına soru sorulduğunda cevabını verecek ve sonucunu düşünecek olan muhatap kişidir. İnsanın kendine sorduğunda ise durum daha zor ve karmaşıktır. Kendine vereceği her cevap samimi ve dürüst olmak zorundadır. Aksi halde yaşadığı çelişki kendisini, kendisiyle kavgalı ve kafası karışık bir halde yaşamaya mahkûm edecektir.

Kendimizi iyi tanımak ve kişiliğimizin ne olduğunu ancak sorularla öğrenebiliriz. Bu konuda ilk sorular da "Ben kimim? Nereden geldim nereye gidiyorum?" "Neden Yaşıyorum?" gibi sorular olacaktır. Ancak kişiliğimizi daha olumluya çevirebilmek ve hayata farklı ve olumlu pencerelerden bakabilmek için öncelikle kendimize sorduğumuz zarar verici soruların farkına varabilmemiz ve bu soruları ortadan kaldırarak dikkatimizi istemediklerimizden istediklerimize yönlendirebilmemiz gerekir.

Örneğin şu tehlikeli sorulardan hangisini kendimize soruyoruz:

1. Neden yetersizim?

2. Daha başarılı olmamı engelleyen şey nedir?

3. Neden sürekli bir sorun yaşıyorum?

4. Neden kendimi ifade edemiyorum?

5. İnsanlar bana neden güvenmiyor?

6. Hedeflerime neden ulaşamıyorum?

7. Neden yeterince para kazanamıyorum?

Başarıya ulaşma yolunda ve toplumsal ilişkilerde etkili olabilmek için en önemli ilke, insanın kendisini tüm olumlu ve olumsuz yönleriyle tanımasıdır. Bu bağlamda insanın öncelikle kendisine şu soruları sorması ve doğru cevaplar bulması gerekir:

*Ben kimim?

* Beni şekillendiren şey ne?

* Hayattan ne bekliyorum, isteklerim nedir?

* Güçlü ve zayıf yanlarım ne?

* Hayatımın anlamı ve amacı nedir?

* Var oluşumun bir sebebi var mı?

* Niçin yaşıyorum?

* Hayatımda hangi kararları almış olsaydım şimdi arzu ettiğim yerde olurdum?

* Şu an bulunduğum konum istediğim bir konum mu?

* Hayatımı ben mi yönetiyorum?

* Davranışlarımı, düşüncelerimi, duygularımı belirleyen nedir?

*Şu anda hayatımda beni mutlu eden şey nedir?

*Şu anda hayatımda bana heyecan veren şey nedir?

* Şu anda hayatımda neyden gurur duyuyorum?

* Şu anda hayatımda neye minnet duyuyorum?

* Şu anda hayatımda en çok neyden zevk alıyorum?

*Şu anda hayatımda adanmış olduğum şey nedir?

* Kimleri seviyorum? Kimler beni seviyor?

Bu soruların her birine birkaç cevap bulmaya çalışmalıyız. Eğer bir cevap gelmezse, ne olabilirdi sözcüğünü ekleyebiliriz. Örneğin, "Şu anda hayatımda mutlu eden bir şey olsaydı, ne olabilirdi?" gibi.