می‌دانم چه نمی‌خواهم، اما نمی‌دانم چه می‌خواهم؛ از کجا شروع کنم؟

گاهی دقیقاً می‌دانیم چه چیزی را نمی‌خواهیم.

دیگر نمی‌خواهیم در این شغل بمانیم.

نمی‌خواهیم همیشه مطابق انتظار دیگران تصمیم بگیریم.

نمی‌خواهیم این سبک زندگی را ادامه بدهیم.

اما وقتی کسی می‌پرسد :«خب، پس چی می‌خواهی؟» ممکن است پاسخ روشنی نداشته باشیم.

این لزوماً به این معنی نیست که خودمان را نمی‌شناسیم.

ندانستنِ «چه می‌خواهم» با نداشتنِ خودآگاهی فرق دارد.

وقتی می‌گویی «دیگر نمی‌خواهم این‌طور کار کنم»، دربارهٔ وضعیت فعلی اطلاعات داری؛ اما هنوز نمی‌دانی چه چیزی باید جای آن را بگیرد. پس شاید لازم نباشد فوراً یک هدف بزرگ و قطعی پیدا کنی.

از نخواستن‌هایت اطلاعات بگیر

به‌جای فهرست کردنِ آنچه نمی‌خواهی، بپرس: «این چیزی که نمی‌خواهم، دقیقاً چه نیازی را برایم برآورده نمی‌کند؟»

مثلاً: «نمی‌خواهم این‌قدر کار کنم.»

شاید فقط دربارهٔ ساعت کار نیست؛ شاید اختیار زمان برایت مهم شده باشد.

« نمی‌خواهم دیگران برایم تصمیم بگیرند.» شاید نشان می‌دهد استقلال در تصمیم‌گیری برایت ارزشمند است. این‌ها هنوز پاسخ قطعی نیستند؛ فرضیه‌هایی‌اند برای آزمون.

چرا این موضوع مهم است؟

در پژوهش‌های هدف‌گذاری، مدل خودهمخوانی(Self-Concordance) نشان می‌دهد هدف‌هایی که با علایق و ارزش‌های عمیق فرد هماهنگ‌ترند، با تلاش پایدارتر و احتمال بیشتری دنبال می‌شوند و دستیابی به آن‌ها با بهزیستی بیشتری همراه است.

این به آن معنا نیست که با پیدا کردن ارزش‌ها، ناگهان مسیر زندگی روشن می‌شود؛ اما یک نکته کاربردی دارد:

وقتی هنوز نمی‌دانی چه می‌خواهی، پیش از انتخاب یک هدف بزرگ، ببین چه چیزهایی واقعاً برایت مهم ترند.

لازم نیست بپرسی: «هدف زندگی ام چیست؟»

سؤال را کوچک‌تر کن:

« اگر قرار نبود کسی را راضی کنم، در زندگی‌ام چه چیزهایی برایم مهم‌تر می‌شد؟»

قدم عملی: فرضیه ← آزمون کوچک ← بازخورد

سپس یک قدم عملی بردار: به‌جای تصمیم نهایی، یک گزینه را در مقیاس کوچک امتحان کن.

اگر فکر می‌کنی استقلال برایت مهم است، یک تصمیم کوچک را خودت بگیر.

اگر یادگیری برایت مهم شده، یک تجربه یا فعالیت جدید را امتحان کن.

اگر اختیار زمان برایت مهم است، به‌جای تغییر کامل برنامه، فقط یک هفته ساعت شروع کار را خودت تعیین کن و هر شب دو دقیقه در یک یادداشت بنویس: «امروز چه حسی داشتم؟ آیا این ساعت به من انرژی داد یا خیر؟» همین دادهٔ کوچک، فرضیه‌ات را قابل‌آزمون می‌کند.

بعد ببین این تجربه چه اطلاعات تازه‌ای درباره خودت و خواسته‌هایت به تو می‌دهد.

جمع‌بندی: وضوح از آزمون عملی می‌آید.

قرار نیست پیش از حرکت، پاسخ نهایی را بدانی.گاهی وضوح، از فکر کردن بیشتر به دست نمی‌آید؛ از آزمونِ عملی با اطلاعات بهتر می‌آید. پس اگر امروز فقط می‌دانی: « این چیزی نیست که دیگر می‌خواهم.»

از همین‌جا شروع کن. نه با پیدا کردن یک هدف بزرگ، با این سؤال:

« این نخواستن، درباره چیزی که برایم مهم است چه اطلاعاتی به من می‌دهد؟»

و بعد، یک گام کوچکِ قابل‌اندازه‌گیری طراحی کن و نتایجش را یادداشت کن.

همین چرخهٔ کوتاهِ «فرضیه ← آزمون کوچک ← بازخورد» به‌تدریج تصویرِ «چه می‌خواهم» را شفاف‌تر می‌کند و هم‌زمان، انرژی و انگیزه‌ات را برای ادامهٔ مسیر حفظ می‌نماید.