سبک رفتار

چگونه بر عوامل رخوت و تنبلی غلبه کنیم؟

تلاش بی‌وقفه تنبل‌ها در خواب و خیال

■ لیلا جعفری

گاهی یک عالمه کار و مسئله سرمان ریخته است ولی برای انجام دادن یا حل آنها از جا برنمی‌خیزیم. می‌خواهیم بلند شویم و به تک تک آنها رسیدگی کنیم، ولی انگار یک نفر دست روی شانه ما گذاشته است و محکم به سمت زمین هُلمان می‌دهد. برای همین توان برخاستن و رسیدگی به آنچه باید انجامش بدهیم را نداریم.

دلمان می‌خواهد هر چه زودتر بلند شده و از شر کارها راحت شویم، ولی انگار دست‌هایی که ما را به زمین فشار می‌دهد، قوی‌تر می‌شود. به نظر می‌رسد نیروهایی در برابر انجام شدن کارهایمان مقاومت می‌کند، نیروهایی که قادر به دیدنشان نیستیم و شاید خیلی‌ها هیچ وقت هم به آنها واقف نشوند. اینجور وقت‌ها به خودمان می‌گوییم تنبل. هر کسی هم که ما را در آن حال و روز ببیند به ما می‌گوید تنبل ولی مژده اینکه ما در این لحظه با خواندن این نوشته و پرداختن به این موضوع دست کم از آن آگاه می‌شویم و می‌توانیم برای نجات خود فکری بکنیم. وقتی آنچه ما به آن لقب تنبلی را می‌دهیم، گریبان ما را می‌گیرد، ناراحتی و دلمشغولی تازه‌ای پیدا می‌کنیم، در حالی که خودمان هم نمی‌دانیم اگر پایش بیفتد، شاید زرنگ‌ترین و پرجنب و جوش‌ترین آدم روی کره زمین باشیم.

تنبل‌هایی که کارهایشان را در رؤیا انجام می‌دهند

۱

وقتی احساس می‌کنیم تنبل شده‌ایم، معمولاً بین چند کار مختلف گیر افتاده‌ایم. حتماً نمونه‌هایی از این مورد را شما هم تجربه کرده‌اید. مثلاً ممکن است شب گذشته پیش از خواب برای امروز برنامه‌های مختلفی در نظر گرفته باشید. برای نامزدتان پیام صبح به خیر ویژه بفرستید، در جلسه ماهانه برادر کوچکتر یا فرزندتان در مدرسه شرکت کنید، از شر آلودگی لباس‌هایی که در ماشین لباسشویی جمع شده‌اند خلاص شوید، تعمیرکاری را برای بررسی مخزن رادیاتور خانه بیاورید، برای امتحانی که دو روز دیگر برگزار می‌شود آماده شوید، از خانه بیرون رفته تا روزنامه جوان را از گیشه روزنامه‌فروشی بخرید و صفحه سبک زندگی را بخوانید، ناهار بپزید، برای شام فکری کنید یا پس از برگشتن از اداره به گلدان‌ها رسیدگی کنید و....

خلاصه ممکن است ببینید یک عالمه کار سرتان ریخته است که باید بدون معطلی برخیزید و انجامشان دهید ولی درست در این زمان که باید بلند شوید، فنجانی چای برای خودتان می‌ریزید و می‌نشینید کنار وسیله گرمایشی خانه و به خواب و خیال فرو می‌روید. اینجور وقت‌ها بیشتر ما در خیال خود تمام کارها را انجام می‌دهیم. به همه چیز رسیدگی می‌کنیم، در حالی که با چشمان نیمه‌باز فنجان چای را می‌نوشیم. ممکن است ساعت‌ها بگذرد و ما بی‌آنکه متوجه گذشت زمان باشیم، در افکار خود غوطه بخوریم و تمام کارها را به خوبی انجام بدهیم، البته در خیال خود. ممکن است تا غروب هم وضع به همین منوال بگذرد و فنجان چای جایش را به بشقاب ناهار یا میوه عصرانه بدهد و باز هم کارها روی هم انباشته باقی مانده و در واقع کاری در عمل انجام نشود. این حالت بازدارندگی معمولاً در روزهایی که کار بیشتری وجود دارد بیشتر هم هست. انگار ما در برخورد با کارهای زیاد به طور ناخودآگاه در بسیاری از مواقع گرفتار نوعی ایستایی می‌شویم. نیروهایی که شانه‌های ما را به زمین هل می‌دهد با نیروی بیشتری به ما نیرو وارد می‌کنند. با زبان خودمانی در این مواقع ممکن است تنبل‌تر بشویم.

وقتی تنبلی مثل یک قفس گرفتارمان می‌کند

۲

گاهی احساس سنگینی می‌کنیم. انگار خودمان نیستیم. خود واقعی ما بیشتر شبیه به روحی گرفتارشده به نظر می‌رسد تا روحی آزاد و رها و شاید بسیاری از این نیروهای سست‌کننده و رخوت‌دهنده به خاطر همین ما را اسیر خودش می‌کند. کسالت و رخوتی از این دست در تمام موجودات دیده می‌شود و می‌شود گفت که منحصر به انسان هم نیست. به قفس حیوانات در باغ‌وحش‌ها دقت کرده‌اید؟ به میمون‌هایی که یک روز با کسالت گوشه‌ای کز می‌کنند و روز دیگر از دیواره‌های قفس با شور و شوق بالا و پایین می‌روند یا پرندگانی که گاهی حوصله پرواز ندارند و گاهی از سر شوق پرواز بال‌هایشان را به قفسی که اسیرشان کرده است می‌کوبند، نگاه کرده‌اید؟ اینها نشانه‌های تضاد میل به تنبلی و اسارت و میل به فعالیت و رهایی است که در ما جانداران خودش را نشان می‌دهد.

گاهی که فکر می‌کنیم تنبل شده‌ایم، انگار در قفسی گیر افتاده‌ایم که توان پریدن را از ما گرفته است. شاید گاهی به راستی تنبل هم بشویم و به دلیل برخی خستگی‌ها و روزمرگی‌ها و انجام کارهای تکراری و کارهایی از این دست به راستی نخواهیم برخی از کارها را انجام بدهیم. اینجور وقت‌ها معمولاً می‌گوییم زورم می‌آید این کار را انجام دهم یا نمی‌خواهم انجامش بدهم یا از انجام این کار خسته شده‌ام، تنبلی‌ام می‌آید و.... شاید اینجور وقت‌ها به راستی آن کار ملال‌آور و سخت باشد و در حوصله و توان ما نگنجد بنابراین اینجور سرباززدن‌ها از انجام کار یا شانه خالی کردن از زیر بار آنها مد نظر این نوشته نیست بلکه موضوع مواقعی است که می‌خواهیم به کاری برسیم و کاری را انجام بدهیم ولی انگار چیزی ما را از انجام آن بازمی‌دارد و ما توان و حوصله انجام آن را در خودمان نمی‌بینیم. این حالت را ممکن است در خیلی از موارد زندگی تجربه کنیم. مثلاً وقتی می‌خواهیم کار مهمی را انجام بدهیم. مثلاً امروز قرار است قرارداد مهمی را درباره نقل مکان خانه یا پروژه جدید کاری با طرف دیگر قرارداد نوشته و امضا کنیم. ممکن است درست پیش از رفتن به مکان مورد نظر برای نوشتن آن، احساس کنید که دلتان می‌خواهد روبه‌روی تلویزیون بنشینید و وقت بگذرانید. قرار است کار مهمی انجام شود که در سرنوشت شما تاثیر دارد، اما رخوت به سراغ شما آمده و حالا شما باید از شر آن خلاص شوید. ممکن است حتی از خودتان بپرسید من چِم شده است؟! چرا بلند نمی‌شوم بروم به کارم برسم؟! دوستی تعریف می‌کرد که این حالت را روزی تجربه کرد که می‌خواست به مراسم ترحیم یکی از اقوام نزدیک برود. آن روز دیر به مجلس ترحیم رسید، وقتی که دیگر چیزی نمانده بود که همه برخیزند و خداحافظی کنند. او می‌گفت: پیش از رفتن به مجلس ترحیم، روی تخت دراز کشیدم، با خودم گفتم کمی چرت بزنم و بعد بروم به مجلس ترحیم. دراز کشیدم و به فکر فرو رفتم. هر بار که می‌خواستم بلند شوم، می‌گفتم، حالا دیر نمی‌شود، هنوز می‌توانی چند دقیقه‌ای دراز بکشی و راحت باشی. چند دقیقه‌ای از زمان شروع مجلس گذشته بود که با عجله بلند شدم. در راه با راه‌بندان همیشگی شهر برخورد کردم و کمی هم در آنجا زمان را از دست دادم. برای همین وقتی رسیدم به مراسم ترحیم، خیلی دیر شد و تأخیر من جلوه بدی داشت.

نیروهای بازدارنده وجودمان را بشناسیم

۳

ممکن است خیلی از کارشناسان به این حالت‌ها نسبت افسردگی یا واکنش‌ها و بیماری‌هایی از این دست بدهند، ولی جالب اینجاست که ممکن است فرد در جاهای دیگر زندگی علائم این بیماری یا واکنش روحی را از خود نشان ندهد. پس نمی‌شود با قطعیت گفت فرد افسرده است. شاید در اثر برخی از سختی‌های زندگی این واکنش منفی را از خود نشان بدهد، ولی ممکن است افسرده نباشد و رفتارهای بیمارگونه او به دلایل دیگری باشد. بیشتر وقت‌ها نامگذاری روی رفتارها ما را به اشتباه می‌اندازد. طبق الگوهایی که در ذهن خود داریم که در اثر تجربیات و یادگیری‌های ما به دست آمده است، به رفتار خود و دیگران لقب‌هایی می‌دهیم که ممکن است درست هم نباشد. مثلاً به کسی که از روی ترس تمام پولی را که در حساب بانکی خود دارد به تنها دوستش می‌دهد تا او را از خود نرنجاند و تنها نماند لقب بخشنده می‌دهیم و دیگر با ماهیت کار او کاری نداریم، چون آموخته‌ایم دوستی که هر چه دارد را به دیگری هدیه کند، بخشنده و سخاوتمند است. در حالی که اگر ذهنیت از پیش آموخته خود را در نظر نمی‌گرفتیم و رفتار او را بی‌طرفانه می‌دیدیم، می‌گفتیم این شخص درست است که رفتار مثبت بخشندگی را انجام می‌دهد، ولی یک انسان ترسوست و می‌ترسد تنها بماند و نتواند دوست دیگری هم برای خودش پیدا کند، چون با این بخشندگی درواقع باج می‌دهد تا دوستی‌اش را حفظ کند.

دقت به این نکته‌های ظریف زندگی می‌تواند در زندگی ما تاثیر فوق‌العاده‌ای داشته باشد. این دقت می‌تواند کمکمان کند تا درست نگاه کنیم، درست فکر کنیم و در پی آن، درست تصمیم بگیریم و درست رفتار کنیم و درواقع زندگی بهتری داشته باشیم. در اینجا اگر به جای اینکه خودمان را تنبل بدانیم، به آنچه پس پرده می‌گذرد که رفتاری تنبل‌گونه از ما سر بزند، فکر کنیم، می‌توانیم امیدوار باشیم که کارمان را از ریشه درست می‌کنیم.

آگاهی نیروهایی که پس این پرده وجود دارد می‌تواند ما را از اشتباه بیرون بیاورد. نیروهایی که با قدرتمندی بسیار گریبان ما را می‌گیرند و ما را در چنگال خود نگه می‌دارند، بی‌آنکه خودشان را رو کنند. این نیروها تا وقتی که از وجودشان بی‌خبریم، خیالشان راحت است که می‌توانند کارشان را به خوبی و در راحتی انجام بدهند ولی این وضعیت می‌تواند موقتی باشد، چون آگاهی ما در این‌باره ضربه مهلکی به آنها خواهد زد. نیروهای بازدارنده ممکن است در برخی مواقع بیشتر خودشان را نشان بدهند. کسانی که گرفتارشدن بین نیروهای بازدارنده را تجربه کرده باشند، کم‌کم دستشان می‌آید که بیشتر چه وقت‌هایی به این گرفتاری می‌افتند. مثلاً ممکن است بیشتر مواقع دچار این حالت شوند که خانه به هم ریخته است؛ محل کار دچار بی‌نظمی شده و کاغذها و پرونده‌ها به هم ریخته شده‌اند. ممکن است وقتی وسایل آشپزخانه سر جایشان نیست و روی هم رفته محیط ما نیاز به چیدن و مرتب کردن دارد پیش بیاید. گرد و خاک و تمیز نبودن هم می‌تواند به نیروهای بازدارنده و ایستاکننده دامن بزند. کارهایی که پشت سر هم باید انجام شود ولی برنامه درستی برای انجام آنها وجود ندارد هم می‌توان به فهرست چیزهایی که به نیروهای بازدارنده نیرو می‌دهد اضافه کرد. اگر بخواهیم دقیق‌تر و بهتر به وجود این نیروها نگاه کنیم باید ببینیم که اصلاً از کجا پیدایشان شده است. این نیروها چرا به زندگی ما آمده‌اند و با ما همراه شده‌اند! شاید بهره‌ای از وجود ما می‌برند که ما را به این روز درمی‌آورند. هرچه هستند و برای هرچه که هستند مهم این است که باعث خسران ما می‌شوند و درواقع به ما صدمه می‌زنند.

این خیلی دردناک است که به جای اینکه تأثیر مثبتی در زندگی بگذاریم، عاملی شویم برای بزرگ شدن فضای منفی یا دست کم پایین آمدن کارهای مثبت در زندگی. به نظر می‌رسد تلاش ما در این‌باره یک وظیفه انسانی است. مخصوصاً که امروزه وجود برخی وسایل مانند گوشی تلفن همراه یا برخی فضاهای مجازی و اینترنتی عوامل بیشتری برای یک‌جا نگه داشتن افراد و تنبل کردنشان وجود دارد. برای رهایی از این وضعیت اول باید در خود عمیق شوید تا بتوانید علت‌ها را پیدا کنید

درستکاری، همه چیز را مرتب می‌کند

۴

به نظر می‌رسد یکی از مهم‌ترین چیزهایی که ما را در برابر نیروهای منفی مصون نگه می‌دارد، تقویت درستکاری باشد. شاید غیبت کردن یکی از راه‌های جذب این نیروهای منفی و نادیدنی باشد یا دروغ و مواردی از این دست. در یک کلام به آن چیزی عمل کنیم که پروردگار از آن خشنود است. این خشنودی قدرتمند است. با خشنودی پروردگار می‌شود نیروی بزرگ و قدرتمند و بی‌نظیری از نیروهای خوب و مثبت را همراه خود کرد. وجود این نیروها هرچه بیشتر باشد نیروهای منفی بیشتری را از ما دور خواهد کرد. بنابراین حل این گرفتاری تنها در دست خودماست. اینکه بنشینیم یک جا و در خیالات خود فرو رویم در حالی که کارهایمان روی هم تلنبار شده است. نمی‌تواند تقصیر همسر، دوست و آشنایی باشد که باعث ناراحتی و آزار ما شده است. این گرفتاری تقصیر هیچ‌کس نیست جز خود ما. بی‌نظمی، تمیز نبودن خانه و محیط کار و زندگی، انجام رفتارهای منفی مانند غیبت کردن و دروغ و... برخی از عواملی است که ما را گرفتار نیروهای بازدارنده می‌کند.

این بازدارندگی به نیروهای منفی در ما دامن می‌زند. دست کمش این است که باعث می‌شود کار مثبتی انجام ندهیم یا کمتر انجام بدهیم. شخصی که دیر به مجلس ترحیم رسید، باعث دلخوری بقیه اعضای فامیلش شد و دیر آمدن او را روی بی‌تفاوتی و بی‌احترامی او گذاشتند و در پی آن، اختلافاتی پیش آمد که بعدها موجب کم شدن رفت و آمد فامیل با آنها شد. این رفت و آمد یک کار مثبت بود که به راحتی تا درجه زیادی پایین آمد. به نظر می‌آید نیروهای بازدارنده وظیفه منفی خود را در رابطه با این دوستم به خوبی انجام داده بودند. در خانواده یا جامعه‌ای که افراد در چنگ نیروهای بازدارنده هستند، به ندرت پیشرفتی حاصل می‌شود یا اصلاً پیشرفتی به دست نمی‌آید و اگر هم بیاید ممکن است در بین کارهای انجام‌نشده‌ای که باقی مانده است، اصلاً دیده نشود. بنابراین تأثیر این نیروهای بازدارنده را که ممکن است ما را به قهقرا بکشاند نباید نادیده گرفت چون ممکن است ما را وادار به چرخیدن در فضای منفی کند. این خیلی دردناک است که به جای اینکه تأثیر مثبتی در زندگی بگذاریم، عاملی شویم برای بزرگ شدن فضای منفی یا دست کم پایین آمدن کارهای مثبت در زندگی. به نظر می‌رسد تلاش ما در این‌باره یک وظیفه انسانی است. مخصوصاً که امروزه وجود برخی وسایل مانند گوشی تلفن همراه یا برخی فضاهای مجازی و اینترنتی عوامل بیشتری برای یک‌جا نگه داشتن افراد و تنبل کردنشان وجود دارد. برای رهایی از این وضعیت اول باید در خود عمیق شوید تا بتوانید علت‌ها را پیدا کنید.

سبک مراقبت

مقابل عوامل بازدارنده ایستادگی کنیم

خدا آدم‌های تنبل را دوست ندارد

■ هما ایرانی

وقتی قرار است کاری در دنیا انجام شود ممکن است به راحتی انجام نگیرد. به نظر می‌رسد این یکی از رازهایی است که برخی به آن دست پیدا کرده‌اند. اگر ما هم می‌خواهیم راز این نکته را دریابیم نیازی نیست راه دوری برویم؛ می‌توانیم تجربیات خود در زندگی را مرور کنیم. جاهایی از زندگی‌مان را به یاد بیاوریم که دچار انفعال و بی‌تحرکی می‌شدیم؛ روزهایی که دلمان می‌خواست آنچه را که باید انجام دهیم، انجامش دهیم، ولی نمی‌توانستیم قدم از قدم برداریم و آن کار را انجام دهیم.

این تجربیات در زندگی همه ما کم و بیش وجود دارد ولی ممکن است مورد بی‌توجهی ما قرار گرفته باشد. شاید خیلی ساده به آن نام تنبلی را داده باشیم و دیگر دنبال اینکه چرا به وجود می‌آید و چیست را نگرفته باشیم. شاید بسیاری از هنرمندان، نویسندگان و افرادی که نسبت به سایرین دقیق‌تر به مسائل نگاه می‌کنند، این ماجرا را بیشتر درک کرده باشند، چون جملات زیادی در این‌باره گفته‌اند.

هنرمند بزرگی اعتقاد دارد وقتی می‌خواهید یک سطر بنویسید انگار تمام دنیا علیه شما قد علم می‌کند. نظیر این گفته‌ها در بین هنرمندان و نویسندگان بسیار است، شاید از این‌رو که هنرمندان بیشتر از همه با خلاقیت سر و کار دارند و برای نشان دادن اثر خود از خلاقیت، بیشترین بهره را می‌گیرند و به همین دلیل این قضیه را بیشتر از سایرین درک می‌کنند. هنرمند هنگام به وجود آوردن یک اثر درواقع از روی خلاقیت چیزی را پدید می‌آورد که تا آن لحظه وجود نداشته است. انگار چیزی از جهانی دیگر به دست و اندیشه او ساخته و در نگاه ما پدیدار می‌شود. درست در لحظه‌ای که این اثر در حال ساخته شدن است، عواملی برای خلق نشدن آن دست به کار می‌شود. به نظر می‌رسد توانایی ویژه این عوامل بازدارندگی، ایستایی، انفعال، رکود و بی‌تحرکی است. با این عملکردی که این عوامل و نیروها دارند، به نظر شما آیا می‌توان گفت که آنها در فاز مثبت هستند؟ آیا می‌توانیم بگوییم که برای ما مفید هستند و برای زندگی ما خوب و سازنده به شمار می‌روند؟ حتماً شما هم با من هم‌عقیده هستید که چنین عوامل و نیروهایی که تمام توان و حرکت ما را می‌گیرند و ما را شبیه به آدمی تنبل می‌کنند، جلوی کار خوب ما را هم می‌گیرند، مثبت نیستند. آگاهی از این نکته برای ما حیاتی است. اینکه درک کنیم که پس پرده چیست و دورمان چه می‌گذرد از اشتباه بیرونمان می‌آورد. در اینجا وقتی بدانیم که این عوامل نیروهای منفی کارمان را خراب می‌کنند و در زندگی‌مان اختلال ایجاد می‌کنند، می‌توانیم راهی برای غلبه بر آنها پیدا کنیم و با این کار زندگی‌مان را ارتقا دهیم.

هرچه باشد رسالت عوامل بازدارنده، در بازدارندگی‌ست، پس وظیفه ما هم نه تنها ایستادگی در برابر آنها که غلبه بر آنهاست. نه تنها اشخاص که جوامع نیاز دارند تا با این عوامل برخورد کنند چراکه امنیت و پیشرفت جوامع از گزند این عوامل در خطر است. اگر بگذاریم عوامل منفی به کار خود ادامه بدهند، چیزی شبیه به تنبلی بیش از پیش ما را گرفتار خواهد کرد.

بانویی را در نظر بگیرید که اتفاقاً فرزند یا فرزندانی که قرار است آینده کشوری را بسازند در کنار او رشد کرده و بزرگ می‌شوند. این زن می‌تواند از صبح که برمی‌خیزد با کارهایی که انجام می‌دهد به بهبود کیفیت زندگی آنان و همسرش کمک بزرگی کند. می‌تواند خرید مناسبی از سبزیجات و موادغذایی مفید و تازه داشته باشد، مطالعه کافی برای یادگیری نحوه برخورد با فرزندان و همسرش کند، می‌تواند با خلاقیت خود کیفیت زندگی را برای خانواده‌اش بالا ببرد. ولی ممکن است این بانو صبح که از خواب برمی‌خیزد، دلش بخواهد که همه این کارها را انجام بدهد، ولی چند دقیقه‌ای که از رفتن بقیه از خانه می‌گذرد، او تا می‌خواهد برود سراغ اینجور کارها، نیرویی مرموز وادارش کند تا فعلاً دست نگه دارد. شاید به خودش بگوید: «وای امروز چقدر تنبل شده‌ام؟». فنجان دیگری چای یا قهوه بنوشد و کمی چرت بزند. شاید بد نباشد برود سراغ تلفن و به یکی از آشنایان که هر بار با هم به آرایشگاه محل می‌روند زنگی بزند تا کمی گپ بزنند. ممکن است تلفن که تمام شد نگاهش به تلویزیون بیفتد که به خاطر برنامه‌های صبحگاهی یکی از شبکه‌ها روشن مانده و اکنون در حال پخش تکرار سریال چند روز پیش است و بخواهد آن سریال را ببیند. چیزی نمی‌گذرد که دیگر وقت آمدن بچه‌ها از مدرسه است و باید میز ناهار چیده شود. فرصتی برای تهیه ناهار باقی نمانده جز جوشاندن قوطی کنسروی که از فروشگاه محل خریده است. این اتفاق ممکن است تا شب تکرار شود و شام نیز با خوراکی سرخ‌شده که فوری می‌توان آماده‌اش کرد پایان بگیرد تا همه سر بر بالشت بگذارند و فردا روز دیگری شروع شود. اگر برنامه روزانه این زن حتی سه روز در هفته نیز تکرار شود، چه فاجعه‌ای در انتظار پیشرفت و تندرستی این خانواده خواهد بود؟

این بانو درست مانند جامعه‌ای است که می‌تواند افرادش را به پیشرفت و روشنی برساند یا به بیماری، پسرفت و تاریکی. آگاهی می‌تواند معجزه کند، اکنون نیز معجزه‌اش را به ما نشان خواهد داد. وقتی حس‌هایی که به سراغمان می‌آید را بتوانیم از یکدیگر تشخیص بدهیم، مثلاً تنبلی، رخوت، مقاومت، بازدارندگی، بی‌انگیزگی، بی‌تفاوتی و... را بشناسیم، از زدن برخی برچسب‌ها به خودمان یا دیگران دست برمی‌داریم. این برچسب‌ها کمکی به ما نمی‌کند. با پیداکردن راه یا راه‌هایی که ما را از رخوت بیرون بکشد می‌توانیم به خودمان کمک کنیم. شاید اینکه پیامبران بزرگ تنبلی را مورد نکوهش قرار داده‌اند، نه تنها برای دوری از خود تنبلی که برای رویارویی با عوامل بازدارنده نیز بوده است که خود را به صورت تنبلی در بین مردم نشان می‌دادند. پیامبران با اینکه به جز رسالتی که در وجودشان بود، اندیشمندان زمان خود هم بودند و می‌توانستند یک جا بنشینند و از راه‌های آسان‌تری زندگی و معیشت خود را تأمین کنند، ولی اغلب به کارهای سختی دست می‌زدند. این کارها شاید گاهی از شغل‌های متوسط یا رده پایین جامعه محسوب می‌شد، ولی باز هم آنان از انجامش سر باز نمی‌زدند.

حضرت محمّد مصطفی(ص) فرمودند: «إنّ اللّه یبغِضُ الصّحیحَ الفارِغَ لا فی شُغلِ الدنیا ولا فی شُغلِ الآخِرَةِ»، «پروردگار عالم، شخصی را که تندرست و صحیح و سالم است، ولی بیکار و فارغ باشد، دوست ندارد و از او، نفرت دارد و نسبت به او، بغض دارد که نه مشغول به دنیاست (یعنی کار نمی‌کند) و نه مشغول به آخرت.»

پیامبر اسلام چوپانی می‌کرد و حضرت عیسی نجاری. این کارها شاید برای رهایی از روزمرگی و رخوتی که ممکن است آدم را اسیر کند و در نتیجه نتواند درست فکر کند و درست رفتار کند، انجام می‌شده است. بنابراین شاید نظم بخشی به زندگی و وادار کردن خود به انجام کارها در زمان و موقعیتی که قرار است انجام شود یکی از راه‌های مقابله با نیروهای بازدارنده باشد و از همه مهم‌تر دوری از فازی که خوشایند آنهاست، یعنی دوری از رفتارها و کردارهای منفی. شاید در این مواقع توجه به آنچه ذهن ما می‌سازد تا ما وارد فاز منفی شویم و آنچه لازم است تا انجام شود تا از فاز منفی دور بمانیم، ضرورت بیشتری پیدا می‌کند. نیروهای بازدارنده اغلب با این ذهنیت که حالا وقت زیاد است، فعلا می‌خواهم بنشینم، اینهمه کار را چگونه با هم انجام بدهم و... در وجود ما رخنه می‌کند، بنابراین شناخت و آگاهی و عمل به دریافت‌ها در این‌باره مهم است.