



برای رویداد منتظر بهار نباش

مقاله شماره ۹۶۱۱۰۱

آیا به خوبی‌های زندگی روزمره‌مان توجه داریم؟

چشم‌هایی برای خوب دیدن

از دیدنشان عاجزیم. این تمرین به ما کمک می‌کند داشته‌هایمان را ببینیم و شکرگزارشان باشیم. فکر کردن به چیزهای خوب زندگی، هیجان‌های مثبت را در ما بیدار می‌کند، اما این بدان معنا نیست که بدی‌ها وجود ندارند، باید واقع‌بین باشیم!

اما به یاد داشته باشیم تصاویر شادی و لبخندی که افراد در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک می‌گذارند الزاما بیانگر همه‌ی زندگی آنها نیست. این تصاویر تنها یک قاب انتخاب شده و کوچک از زندگی آنهاست و همه افراد در طول زندگی لحظات تلخ و شیرین زیادی را تجربه می‌کنند. هیچ‌گاه زندگی واقعی را با تصاویر دنیای مجازی مقایسه نکنیم.

برای بسیاری از افراد، فکر کردن درباره اتفاقات منفی در طول روز، آسان‌تر از فکرکردن به اتفاقات مثبت روزمره است. درواقع، گاهی اتفاقات مثبت یا خوبی‌های زندگی آن قدر برایمان عادی شده‌اند که ناسپاس از کنار آنها می‌گذریم و به سادگی قدرشان را نمی‌دانیم، در حالی که اگر یک روز یکی از آنها را نداشته باشیم، زندگی‌مان دچار تغییرات بزرگی می‌شود.

خوبی‌های زندگی طیف وسیعی را در بر می‌گیرند و بسیار متنوع‌اند. در این تمرین از شما می‌خواهیم جدولی همچون جدول زیر در دفترچه یادداشت خود تهیه کنید. حالا سعی کنید هرروز نکات مثبت زندگی روزمره خود را در این جدول یادداشت کنید. سعی کنید روزانه، حداقل ۳ مورد مثبت پیدا کنید و در مورد چرایی مثبت بودن آن نیز جمله‌ای کوتاه بنویسید. خوبی‌های زندگی بسیار بیشتر از بدی‌های آن است، ولی همان طور که گفته شد، گاهی این موارد مثبت آن قدر عادی و بدیهی شده‌اند که

یکی از مسائلی که ممکن است باعث شود نتوانیم خوبی‌ها را درک کنیم، مقایسه تمام واقعیت‌های زندگی خودمان، با بخش قابل رویت زندگی دیگران است. به لطف شبکه‌های اجتماعی امروزه می‌توانیم به راحتی از حال و روز دوستان و آشنایان و حتی بسیاری از افراد سرشناس با خبر باشیم. از آنجا که اغلب تصاویر به اشتراک گذاشته شده از لحظات شادی افراد می‌باشد، ممکن است برخی گمان کنند دیگران زندگی سراسر شادمانی و پر از اتفاقات خوب را تجربه می‌کنند.

رویداد مثبت	زمان/تاریخ
۱.	۱.
۲.	۲.
۳.	۳.

چرا این رویداد برای من مثبت است؟

- ۱.
- ۲.
- ۳.

شماره مقاله
۹۶۱۱۰۲

آیا از تاثیر رفتارمان بر دیگران آگاهی؟

با احتیاط رفتار کنیم



بدین منظور، خوب است به نحوه رفتار دیگران، نوع پاسخگویی آن‌ها و شیوهی گوش دادنشان به گفته‌هایتان با دقت و تمرکز نگاه کنید و به عبارت دیگر مشاهده‌گر بهتری باشید.

مشاهده‌ی رفتار و اعمال دیگران در مواجهه با آنچه روی می‌دهد، می‌تواند زاویه دید ما را وسیع تر کند.

۹ چگونه می‌توان ذهن بازتری داشت؟

آگاهی، ذهن را بازتر می‌کند. باید یاد بگیریم از دوری در برابر رفتارها، نگرش‌ها و باورهای متفاوت خودداری کنیم. همچنین، هنگام ورود به کشور یا شهری جدید با فرهنگ متفاوت، باید بیشتر بر روی اعمال و رفتارمان متمرکز شویم و تأثیر رفتارمان را بر محیط بشناسیم، چرا که ممکن است بعضی رفتارهایمان تأثیر بسیار بدی روی افراد آن فرهنگ بگذارد. در مجموع، قضاوت نکردن یا به عبارتی متعصب نبودن درباره‌ی باورهای خود، باعث می‌شود ذهن بازتری داشته باشیم و رفتار متعادل‌تری پیشه کنیم، طوری که باعث آزار دیگران نشود.

۱۰ آیا می‌دانید که آگاهی یک فرایند است؟

آگاه شدن از تاثیر رفتارمان بر دیگران، یک شبه اتفاق نمی‌افتد، بلکه فرایندی زمان‌بر است که صبر و حوصله می‌طلبد و به پختگی شخصیت نیاز دارد. برای آگاهی از تأثیرات رفتارمان چه بر دیگران چه بر محیط و چه بر زندگی به طور کلی، باید در مسیر رشد شخصی گام برداریم، آگاهی خود را افزایش دهیم و مشاهده‌گر دقیق و تیزبینی باشیم.

وقتی به دیگران احترام می‌گذاریم و رفتارهای عاری از خشم و توهین داریم واقعاً معجزه اتفاق می‌افتد. از انتقاد، سرزنش، تحقیر و رفتارهای خودخواهانه و خودمحرانه دست بردارید، چه آشکار باشد چه پنهان. پیش از هر رفتار، یک لحظه مکث کنید و از خودتان بپرسید:

- چرا این کار را انجام می‌دهم؟
- قصد من از گفتن این جمله چیست؟
- آیا این رفتار یا گفتار من، موجب آزار دیگری خواهد شد؟
- آیا بهتر نیست رفتار و گفتار متفاوت‌تری در پیش بگیرم؟

در این درنگ کوتاه رفتارها و گفتارها، آگاهانه‌تر می‌گردد و پخته‌تر، و البته سالم‌تر.



امتحان کنید!

۵ نیازهای اطرافیان‌تان چیست؟

درک نیازهای دیگران به شما کمک می‌کند، رفتار مناسب‌تری در مقابلشان داشته باشید. شاید ساده‌تر باشد که صرفاً بر مبنای نیازهای خودمان رفتار کنیم؛ ولی گاهی این تمرکز بر خود، موجب غفلت ما از نیازهای اطرافیانمان می‌شود و شاید از دید سایرین فردی خودخواه به نظر برسیم. اگرچه پرداختن به نیازهای خودمان امری ضروری است و غفلت از آن درست نیست، نباید از نیازهای دیگران نیز غافل شد. با کمی دقت و برنامه‌ریزی می‌توانیم به آنها نیز اهمیت دهیم.

۶ چگونه می‌توان خود را با نیازهای دیگران سازگار کرد؟

فرض کنیم توانسته‌اید نیازهای افراد مهم زندگی‌تان را کشف کنید، چگونه می‌توانید خود را با این نیازها سازگار کنید؟ پیدا کردن شیوه‌ای منحصر به فرد که بتواند نیازهای شما را در کنار نیازهای عزیزانتان پوشش دهد، خود یک هنر است. مثلاً اگر می‌دانید والدین‌تان دوست دارند کیفیت دیدارشان با شما بهبود یابد، با حذف کارهای غیر ضروری ساعات خاصی را در هفته به ملاقات مفید با والدین‌تان اختصاص دهید.

باور کنید کارهای غیر ضروری وقت فراوانی به هدر می‌دهند. اگر برنامه‌ریزی درستی داشته باشیم پرداختن به نیازهای ضروری عزیزانمان چندان هم سخت نیست.

۷ آیا از اثرات عملکرد کنونی‌تان بر آینده آگاهی؟

آگاهی یافتن به اینکه عملکرد کنونی شما (در حال حاضر) چه تأثیرات بلند مدتی دارد و چه نتایجی در پی دارد، گام بسیار خوبی برای مدیریت بهتر رفتارهایتان است. ممکن است حین انجام کاری اصلاً تصور هم نکنید که نتایج آن چه خواهد بود. برای مثال اگر برای حفظ محیط زیست کاری نکنیم یا کار مخرب انجام دهیم، پیامدهای بسیار بدی برای محیط زیست در آینده خواهد داشت. پس همکاری نکردن در زمان و مکان مناسب و انجام دادن کارهای مخرب، هر دو، پیامدهای نامطلوبی به بار می‌آورند. در مثالی دیگر، کار نکردن و وقت نگذاشتن برای بهبود رابطه در حال حاضر، ممکن است باعث از دست رفتن رابطه شود. هم اکنون وقت عمل است؛ باید برای بهبود رابطه، موفقیت تحصیلی و نظایر آن بکوشیم. هیچ نتیجه مثبتی بدون سرمایه گذاری‌های قبلی امکان پذیر نیست.

۸ چگونه می‌توان مشاهده‌گر بهتری بود؟

برای درک اینکه رفتارمان چگونه دنیای اطراف را تحت تأثیر قرار می‌دهد، باید مهارت‌های مشاهده‌گری را در خود ارتقا دهید. باید بیاموزید که چگونه می‌توان مسائل را از زوایای متفاوت نگاه کرد و به شنیدنی‌ها گوش فراداد.

بسیاری از ما سخنانی می‌گوییم یا کارهایی انجام می‌دهیم که کاملاً ناآگاهانه است، و متوجه نیستیم که چه تأثیری روی سایرین می‌گذارد. تصمیم‌های ما و عملکردمان پیامدهایی دارد که بسیاری مواقع متوجه آن نیستیم. آگاه‌بودن از رفتارهایی که روی دیگران تأثیر می‌گذارد به ما کمک می‌کند، تصمیم‌های عاقلانه‌تری بگیریم، با دیگران مهربان‌تر باشیم، در ارتباطات مؤثرتر واقع شویم و به نوعی اعتماد به نفس بهتر، شادی و رضایت دست بیابیم.

در اینجا ۱۰ پرسش مطرح شده که ما را از میزان توجه به تأثیر گفتار و رفتارمان بر دیگران با خبر می‌سازد.

۱ به طور کلی رفتار خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

پیش از آنکه دریابید رفتارمان چه تأثیری بر روی دیگران دارد، باید ببینید چه رفتاری دارید؟ رفتارمان را چگونه وصف می‌کنید؟ آیا رفتارمان پسندیده است؟ چرا این رفتار را در پیش گرفته‌اید؟ آیا این رفتار حس خوبی به شما می‌دهد؟ اصلاً چرا این گونه عمل می‌کنید؟

۲ این رفتار چه تأثیری روی دیگران دارد؟

به افرادی که با آنها ارتباط دارید دقت کنید. روشی که برای برخورد با دیگران اتخاذ کرده‌اید بر کیفیت تعامل با آنان تأثیر می‌گذارد. آیا مایل اید با خانواده خود ارتباط بهتری داشته باشید؟ آیا اشکالی در ارتباط خود با آنها دارید؟ آیا این اشکال حاصل رفتارهای نامناسب آنهاست یا شما اهمال کرده‌اید؟ آیا درباره رفتارهایتان بازخوردی گرفته‌اید؟ مثبت بوده است یا منفی؟

۳ آیا به قدرت و اهمیت گفتار و رفتارمان پی برده‌اید؟

بعضی اوقات حرف‌هایی می‌زنیم یا رفتاری می‌کنیم که برای دیگران بسیار دردناک یا تلخ است، بدون آنکه از این تأثیر آگاه باشیم. بعضی‌ها ممکن است به رویمان بیابوند که آزرده شده‌اند و بعضی‌ها نه.

خوب است نگاهی به اطرافمان بیاندازیم و ببینیم آیا اثری از دلخوری دیگران از خودمان پیدا می‌کنیم. ما قادریم فردی را شاد، غمگین، نا امید یا دلسرد کنیم. قدرت واقعی رفتارمان را بشناسید و متوجه باشید که قادرید دیگران را برنجاند یا خوشحال کنید.

۴ چه رفتار جایگزینی می‌توانید در پیش بگیرید؟

خیلی ساده است که تصمیم به انجام دادن رفتاری بگیرید و بدون در نظر گرفتن روش‌های دیگر فکر کنید که بهترین تصمیم است. اولین کاری که به ذهنمان می‌رسد، لزوماً بهترین نیست. اولین جمله‌ای که می‌خواهیم بر زبان آوریم، الزاماً بهترین جمله نیست. کمی بر روی گزینه‌های احتمالی دقت کنیم. شاید انتخاب بهتری وجود داشته باشد.

شماره مقاله ۹۶۱۱۰۳

چرا از خدمات روان‌درمانی اجتناب می‌کنیم؟

فرار از درمان!

روان‌درمانگران فقط برای پول کار می‌کنند!

روان‌درمان‌گران غالباً به سبب علاقه این حرفه را انتخاب کرده‌اند؛ چون دنیای روانی و عاطفی انسان‌ها دغدغه آن‌ها بوده‌است. آنها واقعاً قصد کمک کردن دارند، وگرنه حرفه‌های دیگر شاید بسیار بی‌دردسرت‌تر و درآمدزاتر از روان‌درمانی باشد.

یک دوره پیش‌روان‌شناسی رفتن، ولی مشکل حل نشد!

هر روان‌شناسی شخصیت منحصر به فردی دارد. اگرچه همه متخصصان در دانش و اطلاعات زمینه‌های مشترکی دارند، ولی شخصیت هر یک و رویکرد درمان‌شان با هم متفاوت است. اگر زمانی روان‌شناسی نتوانسته به شما کمک کند، دلیلی ندارد که هیچ‌کس دیگر قادر به کمک نباشد. ضمن اینکه در حل مسائل شخص، جز تخصص درمانگر و شخصیت وی، همکاری‌های خود فرد نیز در نتیجه درمان تأثیر فراوان دارد.

اگر افسرده، مضطرب و بی‌قرارم فقط کافی است دارو مصرف کنم!

اگرچه دارو درمانی یکی از ابعاد درمان روان‌شناختی است، اما در بسیاری مواقع به تنهایی کافی نیست. در بسیاری از مشکلات لازم است، نگرش افراد به زندگی و خودشان تغییر کند و منبع و منشأ مشکلات فعلی فرد مسائل ریشه‌داری است که بایستی درمان شود. صرف مصرف دارو این ریشه‌ها را سامان نمی‌دهد.

دوست ندارم حرف‌های محرمانه من پخش شود!

تا زمانی که برای خودتان یا دیگری خطر آفرین نباشید و به عبارتی قصد آسیب جسمانی نداشته باشید، همه صحبت‌های شما کاملاً محرمانه نزد درمانگران باقی می‌ماند. روان‌درمانگران متعهدند هیچ‌رازی افشا نکرند.

آن قدر مشکلات من عمیق و حل‌نشده‌اند که هیچ‌کس قادر به کمک نیست!

شاید مشکل شما عمیق، سنگین و حل‌نشده باشد، اما صحبت کردن با فرد متخصص به شما کمک می‌کند، با مسئله موجود به شیوه‌های مؤثرتری کنار بیایید و رنج کمتری تحمل کنید.

هزینه‌های خدمات روان‌شناختی سنگین است!

البته شاید برخی روان‌درمان‌گران هزینه‌های گزافی دریافت کنند و شما هم تحت پوشش بیمه نباشید، اما تقریباً بیشتر دانشگاه‌های کشور خدمات روان‌شناختی را به صورت رایگان در اختیار دانشجویان قرار می‌دهند. بنابراین، دانشجویان می‌توانند با مراجعه به مراکز مشاوره دانشگاه خود، بدون پرداخت هزینه از این امکانات بهره‌مند شوند.

در مورد سایر افراد نیز باید گفت، گاهی هزینه‌های روانی و مادی ناشی از درمان نکردن بسیار بیشتر از هزینه‌های روان‌درمانی است. از طرفی گاهی افرادی که برای هزینه‌های ضروری مثل خدمات تخصصی روان‌شناسی تعلل می‌کنند، به راحتی پول خود را صرف موضوعات تجملاتی و نه چندان مهم کرده و شکایتی هم ندارند. درمان یک سرمایه‌گذاری بلندمدت است.

برای من خیلی سخت است درباره‌ی مشکلات زندگی‌ام با یک غریبه صحبت کنم!

متخصصان روان‌درمانی آموزش دیده‌اند که محیطی امن برایتان فراهم کنند تا شما با آرامش مسائل خود را با آن‌ها در میان بگذارید. آنها داور و قضاوت‌کننده نیستند و با حوصله و علاقه به سخنان شما گوش می‌کنند. حتی اگر پس از چند جلسه این احساس را پیدا نکردید، می‌توانید احساساتتان را با آنها در میان بگذارید، یا درمانگران را تغییر دهید.

روان‌درمانگران چیزی نمی‌گویند، تنها کاری که می‌کنند گوش کردن است!

البته رویکردهای درمانی متفاوت‌اند. شاید رویکرد بعضی درمانگران بیشتر بر مبنای همدلی و بازخوردهای کوتاه باشد. ولی درمانگران بسیاری با رویکردهایی مثل درمان‌های شناختی، رفتاری، طرحواره‌درمانی، پذیرش و تعهد، کاملاً در روند درمان فعال‌اند، مسائل را علت‌یابی می‌کنند، ریشه‌های تحولی مشکل فعلی را شناسایی می‌کنند و با برنامه مشخص و نظام‌مند به درمان بیماری می‌پردازند. در مواردی نیز مهارت‌هایی را آموزش می‌دهند.

روزهای سختی را پشت سر می‌گذارد، بسیار افسرده و غمگین است، ولی حاضر نیست هیچ روان‌شناس یا روان‌پزشکی را ملاقات کند!

شاید این جملات برای بسیاری از ما آشنا باشد، صحبت درباره فردی که مشکلات عاطفی و روانی فراوانی دارد ولی حاضر نیست از متخصص کمک بگیرد و حتی شاید به شدت مقاومت هم می‌کند و اصرار دارد که به چنین کمکی احتیاج ندارد. نگرش‌ها و باورهای خاصی که موجب می‌شود افراد کمک تخصصی روان‌شناختی دریافت نکنند، متعدد است. در اینجا مهم‌ترین آنها بررسی می‌شود.

ترجیح می‌دهم با دوستم صحبت کنم!

البته صحبت کردن با دوست یا افراد خانواده می‌تواند بسیار خوب باشد. داشتن حمایت عاطفی در روزهای سخت نعمت بزرگی است، ولی درمان و کمک‌های تخصصی با رابطه دوستانه متفاوت است و رابطه دوستانه کار درمانگر را انجام نمی‌دهد.

یک رابطه درمانی، نه تنها شما را حمایت می‌کند بلکه شما را به چالش می‌کشد تا دیدگاه‌های سالم‌تری درباره خودتان داشته باشید. درمان‌گران آموزش دیده‌اند تا با خوب گوش کردن به شما، منبع مشکلات شما را بشناسند، حتی اگر منبع مشکلاتتان افکار خانواده یا خودتان باشد. به یاد داشته باشید دوستان یا خانواده‌ی شما نمی‌توانند هر هفته در کنارتان بنشینند و به شما گوش کنند، اگر هم چنین کنند به مرور فرسوده می‌شوند و از آنجایی که مشکل شما حل نشده باقی می‌ماند دچار سردرگمی می‌شوند. خود شما نیز به جز آنکه شاید کمی سبک‌تر شوید، به نتیجه‌ی اساسی و پایداری نمی‌رسید. می‌رسید؟

وقت برای مراجعه ندارم!

باور کنید اگر دچار مشکل جدی در زندگی‌تان هستید و وقتی برای حل آن ندارید، این مشکل خود به خود حل نمی‌شود و روزی گریبان شما را می‌گیرد. پس هرچه زودتر برایش وقت بگذارید و حلش کنید.



صاحب امتیاز مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول دکتر منصوره السادات صادقی

سرمدبیر حمید پیروی

دبیر تحریریه مریم نوری زاده

همکاران این شماره مریم نوری زاده، فاطمه حسین پور، دکتر حسن حمیدپور

ویراستار سپیده معتمدی

امور اجرایی علی صیدی

طراح گرافیک امیر حسینی

تیراژ ۱۰۵,۰۰۰ نسخه

فکس ۶۶۴۱۳۰

تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>

دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
www.iransco.org

آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
payamemoshaver@ut.ac.ir



رایگان دریافت کنید
مجموعه کامل نشریات و کتاب‌های مرکز مشاوره دانشگاه

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه در جهت دهنی و بهبود نشریه خود، ما را یاری نمایید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

هدف زندگی دو چیز است:

آنچه می‌خواهیم بدست آوریم، سپس از آن لذت ببریم.



این فکر چه هدفی را دنبال میکند؟

ریشه‌های یک فکر

ذهن‌تان میلیون‌ها دلیل دارد. دلایل پیش گفته، نمونه کوچکی از مجموعه علل یک فکرند. حالا یک تمرین انجام دهید. در این تمرین می‌خواهیم سه فکری را بررسی کنیم که اخیراً شما را از نظر هیجانی متأثر ساخته‌اند. یکی از این افکار را انتخاب کنید

فکری که باعث ترس شما می‌شود.

فکری که باعث احساس بدی به خودتان می‌شود.

(احساس حقارت، احساس گناه و احساس خجالت)



فکری که شمارا عصبانی می‌کند.

حالا در مورد هر فکر این سوالات را از خود پرسید:

این فکر چه هدفی دارد؟

این فکر چه نیازی را در شما به وجود می‌آورد؟ و اگر تسلیم آن شوید و طبق آن عمل کنید، چه اثری در این موارد خواهد داشت:



- احساس ارزشمندی
- هویت
- اهداف
- ترس‌های شما
- روابط بین فردی (گذشته یا حال حاضر)
- بایدها (قواعدی که در زندگی‌تان وضع کرده‌اید)

در آینده وقتی فکری به ذهن‌تان خطور کرد و توانستید به موقع کارکرد آن را تشخیص دهید، بلافاصله از ذهن‌تان به دلیل قصدی که دارد تشکر کنید.

✘ متشکرم از اینکه قصد داری مرا از دستیابی به خواسته‌هایم بازداری!

✘ متشکرم از این‌که تلاش می‌کنی مرا بدبخت کنی!

✘ متشکرم از این‌که قصد داری هیچ عیبی نداشته باشم!

✘ متشکرم که به من کمک می‌کنی همان آدم بی‌ارزشی باشم که همه عمر بوده‌ام!

هر فکر کارکردی دارد و افکاری که مدام به ذهن خطور می‌کنند نیز اهدافی دارند. آنها شما را برای انجام دادن کارهای مهم آماده می‌کنند. افکاری تکراری، غالباً بسیار مفیدند. آنها از شما در مقابل خطر محافظت می‌کنند، به خاطراتان می‌آورند که چه کسی هستید، شما را از انجام دادن کارهای مخرب باز می‌دارند و ده‌ها کارکرد دیگر دارند. حتی افکار ناراحت کننده فایده دارند. وظیفه‌ی آنها بدون شک این است که مانع از هیجان یا تجربه‌ای بدتر در شما می‌شوند.

هدف فکر هر چه باشد، مطمئن شوید که در آن لحظه به همان دلیل به ذهن‌تان خطور کرده است. دانستن این که چرا یک فکر به ذهن خطور می‌کند، می‌تواند به شما کمک کند تا از آن فکر فاصله بگیرید و از چشم‌اندازی دیگر به موضوع نگاه کنید. قبل از اینکه فکری را بپذیرید و طوری رفتار کنید که گویی آن فکر، واقعیت است، قصد داریم شما را ترغیب کنیم تا کمی عمیق تر به مسئله نگاه کنید و هدف واقعی آن فکر را بررسی کنید. به چند مثال توجه کنید. افکار شما ممکن است یکی از این کارکردها و اهداف را به دنبال داشته باشد:

- ترساندن
- ترغیب به تبعیت از قواعد (مثل قواعد نانوشته خانواده یا قواعدی که در تجارب ناگوار یاد گرفته‌اید)
- تنبیه به سبب گناه‌ها و خطاها
- تلاش برای نظم بخشی یا بی‌نقص جلوه‌دادن شما
- زمین‌گیر کردن شما
- نشان‌دادن نقص‌هایتان
- کسب تأیید از (خودتان نقطه چین را با نام شخصی پر کنید.)
- نگرانی به دلیل انجام ندادن کار
- ممانعت از خطر پذیری
- اطمینان‌طلبی از این‌که هرگز درد و رنجی را احساس نکنید.
- اثبات بی‌گناهی
- اثبات این‌که شما درماننده (یا قربانی) هستید.
- رساندن به نقطه تسلیم.