

تراپی | کاربرد بررسی پذیرش در برابر تغییر

(براساس رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT))

راهنمای استفاده:

این کاربرد برای کمک به شناسایی موقعیتهایی طراحی شده که در آنها بین پذیرش وضعیت موجود و تلاش برای تغییر آن، احساس تعارض یا سردرگمی دارید. با پاسخ به سؤالات زیر، می‌توانید رویکرد مناسب‌تری برای مواجهه با موقعیتهای دشوار انتخاب کنید.

۱. موقعیت مورد نظر را توصیف کنید:

.....

.....

۲. در برابر این موقعیت، چه احساسی دارید؟

.....

.....

۳. به‌طور طبیعی، گرایش شما بیشتر به سمت پذیرش است یا تغییر؟ چرا؟

☐ تغییر

☐ پذیرش

توضیح:

.....

.....

۴. پیامدهای ادامه‌دادن وضعیت فعلی چیست؟

مثبت:

منفی:



۵. پیامدهای تلاش برای تغییر چیست؟

..... مثبت:

..... منفی:

۶. اگر تصمیم بگیرید «پذیرش» را انتخاب کنید، چه اقدامات یا مهارت‌هایی می‌تواند به شما کمک کند؟

مثلاً: ذهن آگاهی، رهاسازی، تحمل پریشانی و...

.....

۷. اگر تصمیم بگیرید «تغییر» را انتخاب کنید، چه اقدامات مشخصی می‌توانید انجام دهید؟

.....

۸. چه عواملی ممکن است مانع پذیرش یا تغییر شوند؟

(مثلاً ترس، شرم، مقاومت درونی، نداشتن مهارت و ...)

.....

۹. گام اول شما برای اقدام چیست؟

.....

یادآوری:

هیچ یک از رویکردهای پذیرش یا تغییر، ذاتاً بهتر از دیگری نیست. مهم این است که بدانید در هر موقعیت، کدام گزینه سازنده‌تر و مهربانانه‌تر با خودتان است.

Reference:

Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Manual* (2nd ed.). Guilford Press.