



- در جلسات مشاوره افرادی که عدم آمادگی برای تغییر دارند، مشاور باید به بیمار کمک کند تا راحت تر ضرورت تغییر را درک کند و در عین حال بیمار برای تغییر مقاومت نکند برای رسیدن به این هدف مهارت های ارتباطی متعددی باید توسط مشاور دریافت شود که در زیر به ذکر آن ها می پردازیم:

- **سوالات باز:**

- مشاور باید سوالاتی بپرسد که پاسخ آن ها همراه با بحث و توضیح باشد نه پاسخ های یک کلمه ای.

- مثال: میشه در مورد تجربیات رژیممی که داشتید باهم حرف بزنیم؟
- مثال: میشه به من بگید دوست دارید در مورد چه مواردی از تغییر رژیم غذاییتون باهم صحبت کنیم؟

- گوش کردن انعکاسی:

- مشاور باید بتواند خوب گوش کند و در عین حال مشکلات و احساسات بیمار را به خوبی درک کند.

- گوش کردن انعکاسی؟

- گوش کردن انعکاسی در واقع یک گوش کردن ساده نیست بلکه مشاور باید بتواند آنچه را که بیمار احساس می کند حدس بزند. بنابراین هرچه مشاور بتواند بیشتر و بهتر درک کند و با بیماران بیشتری سروکار داشته باشد در این مورد مهارت بیشتری میابد

مثال:

بیمار؛ من واقعا سعی میکنم اما خسته می شوم، شوهرم از من
میخواهد کمتر بخورم.

مشاور: شما به جهت اینکه همزمان دوست دارید بخورید و
همزمان هم دوست دارید مطابق میل همسرتان رفتار کنید
دچار تناقض شده اید و احساس می کنید کارو تلاشتان بی
فایده است

مثال:

بیمار؛ من آرزو دارم وقتی روز و نوبت مراجعه مجدد من می رسد
منشی شما تماس بگیرد و بگوید امروز تشریف نیارید دکتر
نمیان

مشاور: شما احساس می کنید که قادر نیستید مطابق رژیم پیش
بروید و آن را دنبال کنید و دوست دارید رژیم را رها کنید
بنابراین از اینجا اومدن متنفرید.

مثال:

بیمار؛ بعضی روزها شرایط روحی خوبی برای اجرای رژیم ندارم و آن را رها میکنم

مشاور: شما باید سعی کنید در آن روزها خواسته خود را انجام ندید تا دچار ملالت نشوید اما در عین حال برخی خط قرمز های رژیم را رعایت کنید تا بعدا دچار عذاب وجدان نشوید

مثال:

بیمار؛ من دیگر مایل نیستم رژیم را ادامه دهم
مشاور: به جهت اینکه میخواهید تمام تغییرات را یکجا انجام دهید
و چون نمیتوانید احساس شکست می کنید بنابراین دلتان می
خواهد رژیم را رها کنید در صورتیکه اگر تقدم و برتری قسمت
های مختلف را در نظر بگیرید می تواند پله پله تغییرات را
رعایت کنید

تایید و تصویب:

مشاور باید مهارت تایید بیمار در جهت حمایت از تلاش های او را داشته باشد. بهتر است در این راستا مباحثی را که بیمار مطرح می کند در چهارچوب مناسبی قرار دهد.

چهارچوب سازی این است که مشاور به بیمار بگوید چه چیزی را درک میکند و در رابطه با درک چه چیزهایی مشکل دارد.

نرمال سازی به این معناست که به بیمار بگوییم دلائل مناسبی دارد و داشتن چنین احساسات و واکنش هایی نرمال است.

مثال:

من درک میکنم که گفتن این حقایق برای شما سخت است اما از شما تشکر میکنم که حقایق را گفتید.

من انگیزه قوی ای در شما میبینم و احساس میکنم که شما به نحو عالی قادر به این تغییرات هستید.

من با بسیاری از مراجعه کنندگان در مورد این مشکل صحبت می کنم و کاملاً درک میکنم که شما هم چنین مشکلی دارید.

خلاصه کردن:

یک مشاور باید بتواند کلیه ی مطالبی را که در مورد نکات کلیدی با بیمار بحث کرده است خلاصه و جمع بندی کند. این جمع بندی به خصوص اگر در بر گیرنده احساسات منفی بیمار باشد بسیار مفید است. اگر میزان مخالفت زیاد باشد مشاور باید بگوید از نظر شما... و از طرف دیگر شما....

استفاده از این اصطلاحات باعث می شود شخص نقطه نظرات خودش را در رابطه با موضوع مورد نظر بیان کند.

خلاصه و جمع بندی آنچه بیمار می گوید و میزان پیشرفت فرد و مشکلات و دلایل آن که با تغییر مقابله می کند باعث می شود مشاور درک درستی از شرایط داشته باشد و راه حل های درستی برای بهتر شدن به بیمار ارائه دهد.

استنباط خود انگیزی (Self Motivation):

هدف از این اینست که بیمار بداند مثلا فلان مشکل وجود دارد و نگرانی ها در رابطه با آن چه هستند و چه کارهای مثبتی در آینده جهت حل این مشکل می توان انجام داد. مشاور باید بتواند احساسات و انگیزه فرد را درک کند.

با استفاده از این شناخت و درک، می توان برای تغییرات بعدی رژیم استفاده کرد.

سوالات زیر نمونه هایی هستند که می توان با آن ها انگیزه و احساسات بیمار را شناخت:

شناخت مشکل: چه چیزی باعث شده است که شما فکر کنید کم خوردن یک مشکل است؟

شناخت مشکل: شما فکر می کنید دنبال کردن رژیم غذایی از چه راه هایی درست نمی باشد؟

نگرانی ها: شما زمانی که رژیم را به درستی انجام نمی دهید چه احساسی دارید؟

نگرانی ها: چه مواردی باعث نگرانی شما می شود، آیا نگرانی تان این است که نمی توانید رژیم غذایی خود را به خوبی دنبال کنید؟

نگرانی ها: اگر شما نتوانید رژیم غذایی خود را تغییر دهید فکر می کنید چه اتفاقی می افتد؟

درک اهداف و مقاصد فرد از تغییر:

اگر شما ۱۰۰٪ موفق شوید و همه چیز مطابق میل شما پیش برود چه چیزی تغییر خواهد کرد.

چه چیزی باعث می شود که شما فکر کنید باید به همین نحوه رژیم را ادامه دهید اگر به شکل دیگری باشد چه؟
فوایدی که از تغییر رژیم عاید شما می شود چیست؟

بیمارانی که در مرحله عدم آمادگی برای تغییر هستند غالباً به مشاور می گویند که آن ها نمی توانند به خوبی از عهده این تغییر بر بیایند.

مشاور باید با با مطرح کردن سؤالاتی رضایت بیمار را برای تغییر جلب کند.

مثال: آیا مایلید در رابطه با امکان تغییر باهم صحبت کنیم؟

مثال: به نظر شما برای ایجاد تغییر در آنچه شما می خورید مشاور باید به چه نکاتی توجه کند؟

در پایان جلسه باید مشاور به بیمار بگوید من می دانم و می فهمم که برای انجام تغییر چه چیزهایی درست است و در عین حال می دانم که انجام این تغییرات برای شما چقدر سخت است و اینکه شما به این موضوع به صورت یک مشکل نگاه می کنید بسیار مهم و محترم است. زندگی ما همیشه در حال تغییر است، اگر تصمیم شما عوض شد من همیشه آماده صحبت با شما هستم، قطعاً زمانی که موقع تغییر فرا برسد حتماً راه حل مناسبی برای آن پیدا خواهیم کرد. در پایان یک بار دیگر مطالب را مرور می کنیم.

این مرور به همراه صحبت های قبلی فرصت تجدیدنظر را به فرد می دهد.

با بیماری که برای تغییر آماده نیست نباید با مسخره کردن،
مجبور کردن، فشار آوردن و مقابله کردن رفتار کرد.

مشاور تغذیه باید بداند که از بیماران خود انتظار نداشته باشند که
همیشه در زمان ویزیت ها برای تغییر آماده باشند.

در مرحله گذر از عدم آمادگی، ممکن است بیمار به **مرحله عدم اطمینان از آمادگی** برای تغییر برسد، در این مرحله نیز جمع بندی برداشت های بیمار و نیز شناخت انگیزش های بیمار مهم است.

یکی از مشخصات مهم این مرحله داشتن حالات دوگانه و یا شک و تردید هاست. مشاور باید به بیمار کمک کند که این حالات خود را بشناسد.

استفاده از سوالات باز در این مرحله نیز می تواند برای مشاور در جهت شناخت مشکل کمک کننده باشد:

مثال: کدام عادات غذایی خودتان را دوست دارید؟

مثال: نگرانی شما در مورد رژیم فعلی تان چیست؟

مثال: موارد خوبی که در تغییر رژیم شما هست و یا موارد بدی که وجود دارد از نظر شما کدام است؟

مشاور باید سعی کند با نگاه به آینده به بیمار کمک کند که متوجه شود زندگی بعد از تغییر می تواند دوست داشتنی تر باشد.

پس از صحبت با بیمار و جمع بندی مطالب مشاور باید با بیمار در جهت انجام تغییرات مذاکره کند این مذاکره در سه مرحله است:

مرحله اول: مشخص کردن اهداف دراز مدت و سپس اهداف اختصاصی تر

مرحله دوم: شناخت راه های انتخابی : مشاور راه های متفاوتی را به بیمار معرفی می کند و از بیمار می خواهد یکی را انتخاب کند.

مرحله سوم: چگونگی رسیدن به مقاصد بر اساس یک طرح و برنامه که توسط خود بیمار طراحی می شود.

ترتیب دادن زمانی برای جلسات بعدی:

پزشکان اغلب این کار را به صورت ضربتی انجام می دهند اما یک مشاور خوب باید بداند که بیمار همیشه آماده تغییر نیست و نباید به بیمار فشار بیاورد و زمانیکه بیمار آماده نیست احساس نگرانی نکند.

مثال:

شما می گوئید که مطمئن نیستید چه کاری را می خواهید انجام دهید. من جهت اخذ تصمیم به شما فشار نمی آورم به عهده خود شماست شما فرصت داری در رابطه با آن فکر کنید. اگر زمانی در رابطه با آن مایل بودید صحبت کنید من را در جریان بگذارید. شما در گذشته تغییرات خیلی خوبی داشته اید، بنابراین بهترین فردی هستید که می توانید در مورد بهترین زمان انجام تغییر تصمیم بگیرید.



موفق باشید