

اصول مشاوره در جلسات تغذیه





اهمیت و اصول مشاوره در تغذیه

• مشاوره (Counseling) در حوزه تغذیه عبارت است از یک **فرآیند تعاملی، همدلانه و هدفمند** که به مراجع کمک می‌کند تا با شناسایی مشکلات، باورها و موانع خود، تغییرات رفتاری لازم برای دستیابی به اهداف سلامت و تغذیه‌ای را ایجاد کند و آن را حفظ نماید.

چرا مشاوره در تغذیه مهم است؟

۱- **پایداری تغییرات:** ارائه صرفاً یک "رژیم غذایی" معمولاً به دلیل عدم در نظر گرفتن عوامل روانشناختی و محیطی، منجر به شکست یا بازگشت می‌شود. مشاوره، ریشه اصلی مشکلات (مانند خوردن هیجانی، عدم انگیزه، یا موانع اجتماعی) را هدف قرار می‌دهد و پایداری تغییر را تضمین می‌کند.

۲- **ارتباط درمانی موثر (Therapeutic Alliance):** ایجاد اعتماد و همدلی بین شما و مراجع، مهم‌ترین پیش‌نیاز برای پذیرش توصیه‌ها و تعهد به برنامه است.

۳- **مراجع محوری (Client-Centered Care):** مشاوره به شما امکان می‌دهد تا برنامه را کاملاً بر اساس نیازها، فرهنگ، سبک زندگی، و اولویت‌های مراجع تنظیم کنید.

اصول کلیدی مشاوره تغذیه

۱- همدلی (Empathy): توانایی درک و سهیم شدن در احساسات مراجع، بدون قضاوت.

۲- پذیرش بی قید و شرط (Unconditional Positive Regard): احترام و ارزش قائل شدن برای مراجع، صرف نظر از رفتارها یا شکست‌های قبلی او.

۳- اصالت (Genuineness): شفاف و صادق بودن در تعامل، بدون نقش‌بازی کردن.

رویکردهای مراجع‌محور (Client-Centered) کارل راجرز، که پایه‌های اصلی هرگونه مشاوره مؤثر را تشکیل می‌دهند.
Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*.

اصول شش گانه کلی در مشاوره

(Six Essential Counseling Skills)

مهارت	هدف	کاربرد در مشاوره تغذیه
1. رابطه سازی (Rapport Building)	ایجاد یک فضای امن، محترمانه و قابل اعتماد.	شروع جلسه با یک احوالپرسی غیررژیمی، صحبت کوتاه درباره علایق مراجع یا تأیید تلاش‌های او.
2. ارزیابی (Assessment)	جمع‌آوری اطلاعات عمیق درباره عادات، تاریخچه، وضعیت سلامتی، و موانع روانشناختی/محیطی.	سؤال کردن درباره الگوهای غذایی در موقعیت‌های استرس‌زا یا اجتماعی (مثلاً مهمانی‌ها).
3. تعیین هدف مشترک (Goal Setting)	تدوین اهداف مشخص، قابل اندازه‌گیری، دست‌یافتنی، مرتبط، و زمان‌بندی‌شده (SMART) با مشارکت مراجع.	هدف غیرمشترک: "وزن کم کنید." هدف مشترک (SMART): "در طول ۲ هفته آینده، هر روز ۵ دقیقه پیاده‌روی کنم و در هفته حداقل ۴ بار صبحانه را در خانه بخورم."
4. ارائه اطلاعات (Information Giving)	انتقال اطلاعات علمی و توصیه‌ها به‌صورت روشن، مختصر، و در صورت درخواست مراجع.	ارائه اطلاعات درباره فیبر و سیری به‌جای گفتن صرفاً "سبزیجات بخورید."
5. حل مسئله (Problem Solving)	همکاری برای شناسایی موانع و تدوین راهبردهای عملی برای غلبه بر آن‌ها.	مراجع می‌گوید وقت ناهار ندارد. مشاور: "چه راه حل‌هایی می‌توانیم پیدا کنیم؟ شاید آماده‌سازی غذا در شب یا خرید غذای آماده سالم؟"
6. جمع‌بندی و برنامه‌ریزی برای عمل (Summary & Action Planning)	مرور نکات اصلی جلسه، تأیید تعهدات مراجع، و برنامه‌ریزی برای گام بعدی.	"ما امروز درباره مشکل استرس و پرخوری صحبت کردیم و شما تصمیم گرفتید این هفته دو بار به جای غذا، مدیتیشن را امتحان کنید. آیا این خلاصه‌سازی درست است؟"

مهارت های لازم برای مشاوره

مهارت	توضیح	مثال مرتبط با تغذیه
گوش دادن فعال (Active Listening)	تمرکز کامل بر گفته های مراجع، بازخورد کلامی و غیر کلامی.	مراجع می گوید: "من می دانم باید سبزیجات بخورم، ولی وقت ندارم." مشاور: (با تکرار) "پس شما متعهد به خوردن سبزیجات هستید، اما مدیریت زمان یک مانع بزرگ است؟"
پرسشگری مؤثر (Effective Questioning)	استفاده از پرسش های باز (Open-ended) برای تشویق مراجع به صحبت و عمق بخشیدن به موضوع.	به جای: "آیا می خواهید وزن کم کنید؟" پرسید: "رسیدن به وزن ایده آل برای شما چه معنایی دارد و چطور بر زندگی روزمره تان تأثیر می گذارد؟"
انعکاس (Reflection)	بازگرداندن خلاصه ای از محتوا یا احساسات مراجع برای تأیید درک و عمیق تر کردن گفتگو.	مراجع: "هفته پیش بدترین هفته بود؛ اصلاً نتوانستم به برنامه پایبند باشم." مشاور (انعکاس احساس): "به نظر می رسد از عملکرد هفته گذشته خود بسیار ناامید شده اید."
ارائه بازخورد سازنده (Constructive Feedback)	ارائه اطلاعات یا توصیه ها به صورت غیردستوری و با احترام به خودمختاری مراجع.	به جای: "شما باید مصرف نوشابه را قطع کنید." بگویید: "برخی مراجعین متوجه شده اند که جایگزینی نوشابه با آب طعم دار می تواند گام اول خوبی باشد. شما درباره این ایده چه فکر می کنید؟"

انواع مشاوره تغذیه

۱- مصاحبه انگیزشی (Motivational Interviewing-MI)

۲- درمان شناختی-رفتاری (Cognitive Behavioral Therapy – CBT)

۳- درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (Acceptance and Commitment Therapy-ACT)

۴- چارچوب رابطه ای (Relational Fram Theory)

مصاحبه انگیزشی (Motivational Interviewing-MI)

- **هدف:** کمک به مراجع برای کشف و تقویت انگیزه‌های درونی خود برای تغییر. این رویکرد به‌ویژه برای مراجعانی که دوگانگی (Ambivalence) دارند (هم می‌خواهند تغییر کنند و هم نمی‌خواهند)، بسیار مؤثر است.

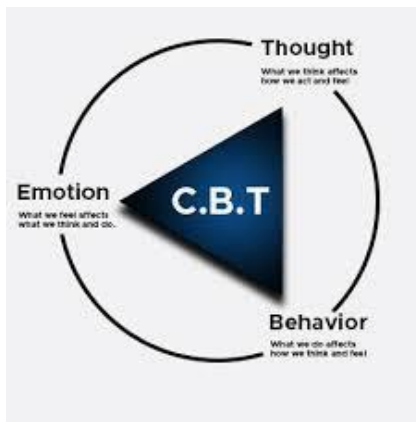
• اصول : (Pillars - OARS)

- **Open-ended Questions** (پرسش‌های باز)
- **Affirmations** (تأیید نقاط قوت و تلاش‌ها)
- **Reflections** (انعکاس)
- **Summaries** (خلاصه‌سازی)

- **مثال:** اگر مراجع بگوید: "من می‌دانم ورزش برایم خوب است، اما صبح‌ها آنقدر خسته‌ام که نمی‌توانم بیدار شوم."
 - مشاور (**Affirmation و Reflection**): شما از فواید ورزش آگاه هستید و تلاش برای بیدار شدن صبح زود را برایتان سخت می‌بینم. (MI به جای فشار، به دنبال تقویت "گفتار تغییر" - **Change Talk** است).

رفرنس: میلر و رولنیک (Miller & Rollnick) پیشگامان MI، این روش را برای تسهیل و کشف تعهد در مراجعین توسعه دادند.

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). *Motivational interviewing: Helping people change*.



درمان شناختی-رفتاری (Cognitive Behavioral Therapy – CBT)

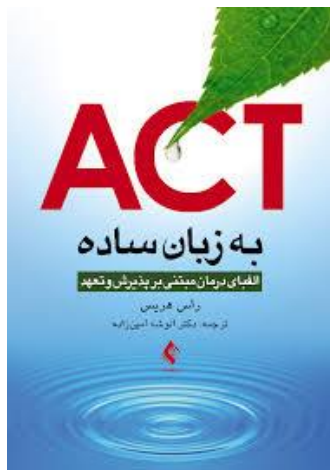
• **هدف:** شناسایی و تغییر الگوهای فکری و رفتاری نامناسب که بر عادات غذایی تأثیر می‌گذارند. به‌ویژه در اختلالات خوردن، خوردن هیجانی و پرخوری استفاده می‌شود.

• **تمرکز:** رابطه بین **فکر (Cognition)**، **احساس (Emotion)**، و **رفتار (Behavior)**
مثال:

فکر: "یک تکه شکلات خوردم؛ کل رژیمم خراب شد. پس بقیه روز را هم پرخوری می‌کنم." (تفکر همه‌چیز یا هیچ‌چیز).

رفتار: پرخوری.

مشاور (CBT): کمک به مراجع برای به چالش کشیدن این فکر ("آیا واقعاً با یک تکه شکلات همه چیز خراب شده؟") و جایگزینی آن با یک فکر متعادل‌تر ("من لغزش داشتم، اما می‌توانم از همین لحظه به برنامه برگردم.")



درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (Acceptance & Commitment Therapy-ACT)

- **هدف:** شناسایی افکار و احساسات آزاردهنده، پذیرش رخداد‌های درونی و حرکت به سمت ارزش‌ها
- **تمرکز:** ایجاد انعطاف پذیری روانی
- **مثال:**

فکر: "بعد از اینکه یک بستنی را با ولع خوردم، فهمیدم که من انسان ضعیفی هستم و توانایی ایستادگی در برابر خودم را ندارم. پس تسلیم شدم و رژیم را شکستم."

رفتار: پرخوری.

مشاور (ACT): پس شما پس از خوردن بستنی، فکر این که «من انسان ناتوان و ضعیفی هستم» به سرت زد و بعد از آن احساسات آزار دهنده مثل عذاب وجدان، ناراحتی و غم را تجربه کردی. درسته؟ پس شکستن رژیم با یک فکر و احساس شروع شد.

نظریه چارچوب رابطه‌ای (RFT) و ارتباط با مشاوره تغذیه

RFT توضیح می‌دهد که انسان‌ها چگونه یاد می‌گیرند که محرک‌ها (مثل کلمات، تصاویر، افکار) را بر اساس روابطی که بین آن‌ها ایجاد می‌شود (مثل همسانی، مخالفت، مقایسه)، به یکدیگر پیوند دهند. به این پیوندها **چارچوب‌های رابطه‌ای (Relational Frame)** می‌گویند.

در مشاوره تغذیه، افکار و زبان مراجعین اغلب در این چارچوب‌های سخت و نامنعطف گرفتار شده‌اند. وظیفه مشاور، انعطاف‌پذیر کردن این چارچوب‌ها و کاهش قدرت آن‌ها بر رفتار است.

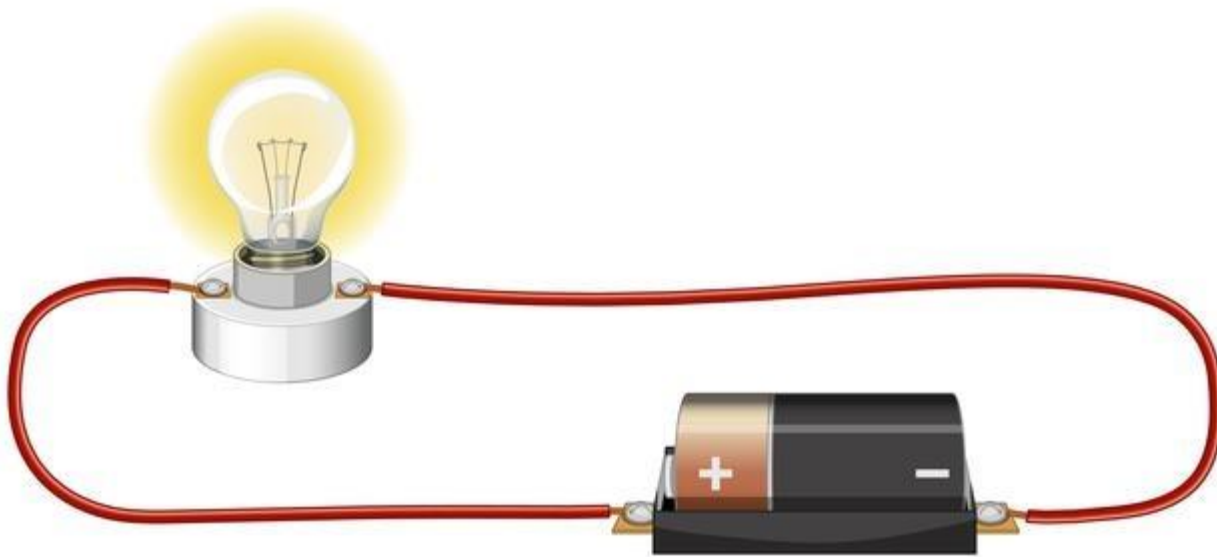
مشاور با استفاده از RFT، فراتر از تغییر مستقیم رفتار، به **تغییر رابطه مراجع با افکار و احساسات خود** می‌پردازد. این کار منجر به **انعطاف‌پذیری روان‌شناختی (Psychological Flexibility)** می‌شود.

1. شناسایی: شناسایی چارچوب‌های رابطه‌ای سخت و نامنعطف (مثلاً "اگر غذا بخورم = بی‌لیاقتی").

2. تضعیف: استفاده از تکنیک‌های ذهنی (Defusion) برای تضعیف قدرت این چارچوب‌ها.

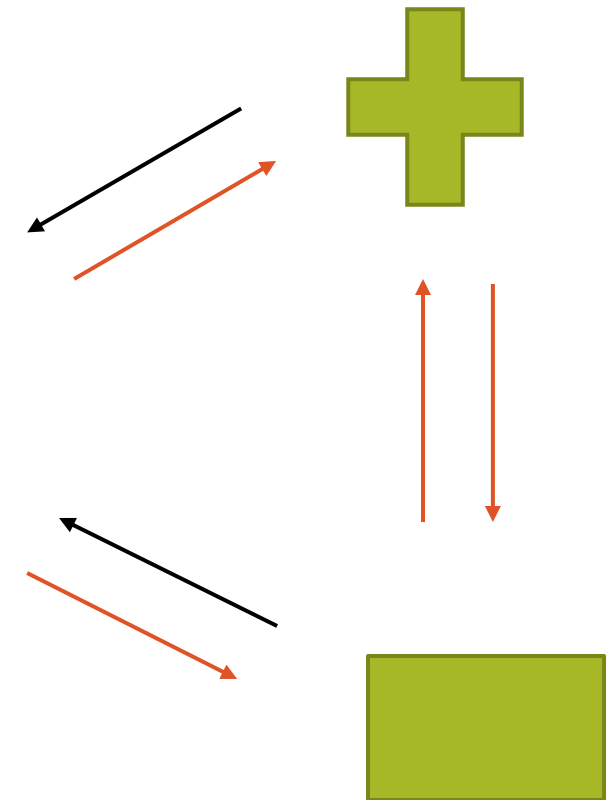
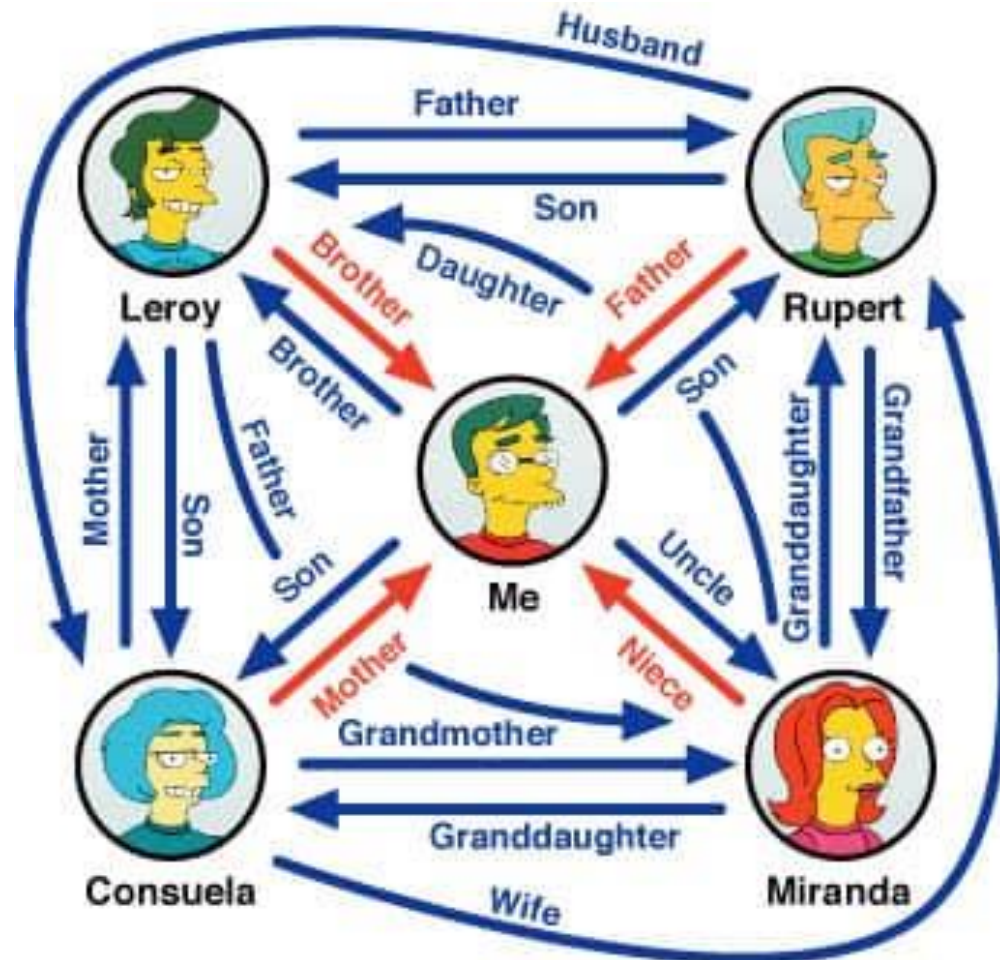
3. جایگزینی: تقویت چارچوب‌های رابطه‌ای جدید که رفتارها را به ارزش‌های اصلی مراجع پیوند می‌دهند (مثلاً "انتخاب غذای سالم = احترام به بدن = زندگی هدفمند").

Transforming:
Relating can change functions.



Deriving:

No need for additional training

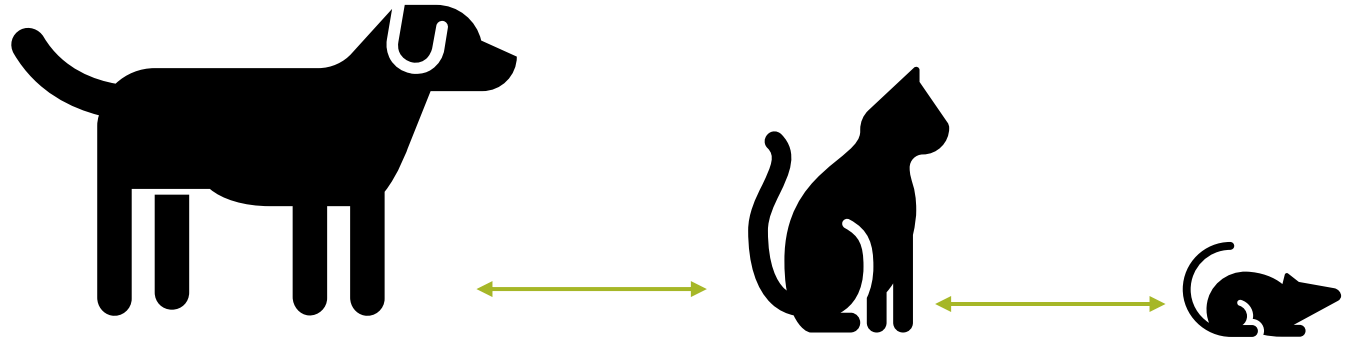


Multiple kinds of relating

- Smaller (size)

- Same (color)

- Different (shape)



Intrinsic relating!

آیا این دو لباس در یک مراسم مشابه استفاده می شود؟



Symbolic Relating



۱. چارچوب همسانی (Coordination Frame)

تعریف: وقتی مراجع دو چیز را معادل یکدیگر می‌داند.

مشکل در تغذیه: پیوند خوردن غذا با احساس یا ارزش خاص.

• **مثال:** "شکلات" = "آرامش"، یا "ورزش" = "تنبیه". (چارچوب‌های همسانی نامطلوب)

استفاده از RFT برای ارتباط مؤثر:

• **هدف:** تضعیف این چارچوب‌های مضر و ساختن چارچوب‌های همسانی جدید و سازنده.

• **تکنیک:** استفاده از تمرینات ذهنی (Defusion) که در ACT رایج است.

• **مشاور:** "شما می‌گویید 'من یک شکست خورده‌ام'، این فکر را در یک صفحه بزرگ تصور کنید. حال، بگویید: 'من متوجه شدم که این فکر به ذهنم آمد: من یک شکست خورده‌ام.' آیا هنوز همان حس را می‌دهد؟" (تغییر چارچوب از 'من یک شکست خورده‌ام' به 'من یک انسان هستم که فکری در مورد شکست خوردن دارد'.)

۲. چارچوب مقایسه (Comparison Frame)

تعریف: ارزیابی و مقایسه دائم خود با دیگران یا مقایسه وضعیت فعلی با وضعیت ایده‌آل گذشته/آینده.

مشکل در تغذیه: مقایسه بدن خود با مدل‌ها، مقایسه برنامه غذایی با دوستان، یا مقایسه عملکرد هفته جاری با عملکرد بهتر هفته قبل.

استفاده از RFT برای ارتباط مؤثر:

- **هدف:** انتقال تمرکز از مقایسه‌های قضاوت‌آمیز بیرونی به مقایسه‌های مبتنی بر ارزش‌های درونی و پیشرفت فردی.

- **تکنیک:** تمرکز بر ارزش‌ها (Values Clarification)

- **مشاور:** "اگرچه می‌دانم دیدن بدن فلان شخص در اینستاگرام ممکن است شما را ناامید کند، بیایید یک لحظه به عقب برگردیم. برای شما، ارزش اصلی در مسیر تغذیه چیست؟ آیا شادتر بودن با خانواده است؟ داشتن انرژی برای کار؟" (تغییر تمرکز از چارچوب مقایسه با دیگران به چارچوب همسانی با ارزش‌های درونی).

۳. چارچوب مخالفت (Opposition Frame)

تعریف: درک اینکه یک مفهوم، متضاد یا مخالف مفهوم دیگری است.

مشکل در تغذیه: تفکر دوقطبی (Dichotomous Thinking) یا تفکر همه چیز یا هیچ چیز.

• **مثال:** "اگر یک غذای ناسالم بخورم، پس کاملاً شکست خورده‌ام و باید همه چیز را رها کنم." (رابطه مخالفت بین "کمال" و "شکست").

استفاده از RFT برای ارتباط مؤثر:

• **هدف:** معرفی چارچوب‌های میانی و پیوستارها (Continuums) به جای تفکر صفر و یک.

• **تکنیک:** عادی‌سازی لغزش (Normalization of Slips) و زبان انعطاف‌پذیر.

• **مشاور:** "من می‌فهمم که یک تکه کیک خوردن حس بدی به شما می‌دهد، اما آیا خوردن یک تکه کیک کاملاً مخالف یک برنامه غذایی سالم است، یا اینکه در یک پیوستار قرار دارد؟ بیا ببینیم از ۰ تا ۱۰۰، چقدر برنامه را رعایت کرده‌اید. آیا ۸۰ درصد خوب نیست؟" (تضعیف چارچوب مخالفت و معرفی چارچوب مقایسه/پیوستار).

۴. چارچوب سلسله مراتب (Hierarchical Frame)

تعریف: درک اینکه یک محرک، شامل یا زیرمجموعه‌ای از محرک دیگری است. **مشکل در تغذیه:** قرار دادن افکار یا احساسات تحت یک برچسب بزرگ و منفی.

• **مثال:** "من کاملاً تحت استرسم، بنابراین هر کاری که انجام می‌دهم (مثل پرخوری) زیرمجموعه این استرس و غیرقابل کنترل است."

استفاده از RFT برای ارتباط مؤثر:

• **هدف:** کمک به مراجع برای قرار دادن افکار و احساسات در جایگاه واقعی خود به عنوان رویدادهای زودگذر ذهنی، نه حقیقت مطلق.

• **تکنیک:** تمایز بین خود به عنوان ناظر و افکار.

• **مشاور:** "شما زیرمجموعه افکار خود نیستید. افکار درباره کیک در ذهن شما **می‌آیند و می‌روند**. بیایید ببینیم شما، یعنی همان کسی که این افکار را مشاهده می‌کند، اکنون چه تصمیمی می‌گیرد که با ارزش‌هایتان همسو باشد." (استفاده از چارچوب سلسله مراتب برای قرار دادن افکار زیر مجموعه ناظر).

THANK YOU



دکتر سید علی کلاهدوزان
@kolahdouzan.a

۰۹۹۴۲۳۹۵۱۴۸