

کارگاه آموزشی

مشاوره برای تغییر رفتار

STAGE OF CHANGE (SOC)

برنامه سلامت میانسالان

گروه سلامت جمعیت و خانواده

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

معاونت بهداشت

دی ماه ۱۴۰۰



مجموعه شیوه زندگی سالم میانسالان

جلد ۳- مشاوره برای تغییر رفتار سلامت (SOC)

راهنمای ارائه دهندگان خدمات

## مقدمه

امروزه:

- ▶ با پیشرفت تکنولوژی، پیچیدگی های زندگی نوین هر روز چهره تازه ای به خود می گیرد.
- ▶ معنای بهداشت فردی و خانوادگی از تعاریف سنتی آن فراتر رفته است.
- ▶ پیشگیری از بیماریها، حیطة وسیعی از رفتارها را به خود اختصاص داده است.
- ▶ **”شیوه زندگی سالم“** هسته اصلی و لازم برای پیشگیری از بیماریهای مرگ آفرین و ناتوان کننده عصر حاضر و ارتقای سلامت همه گروههای سنی و جنسی است.
- ▶ **”شیوه زندگی سالم“** نه تنها راه مهم پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر است بلکه نقش آن در مبارزه با بیماریهای واگیر نوپدید مانند کووید ۱۹ نیز غیر قابل انکار است.
- ▶ در شرایط همه گیری کووید، اجزای دیگری از **شیوه زندگی سالم** از جمله اصول حفاظتی مانند رعایت بهداشت فردی، استفاده از ماسک، رعایت فاصله اجتماعی و... اهمیت و جایگاه ویژه ای را به خود اختصاص داده است.



## دو راهبرده مهم تغییر رفتار، از رفتارهای ناسالم به رفتار سالم

### ۱. تغییر رفتار مبتنی بر جامعه based Community:

با توجه به اینکه عمده عوامل خطر بیماری های غیر وا گیر با عوامل اجتماعی موثر بر سلامت ارتباط دارد، لذا تغییر در این عوامل با همکاری بین بخشی و مشارکت اقشار مختلف جامعه و تکنولوژی مناسب به دست می آید.

### ۲. تغییر رفتار مبتنی بر فرد based Individual:

این راهبرد نیازمند مسلط و مجهز شدن ارائه دهندگان خدمات بهداشتی به مهارت های مرتبط با مشاوره و آموزش متناسب با نیازهای مراجعه کنندگان و گیرندگان خدمات بهداشتی و ابزارهای مربوطه است. (خصوصاً اینکه کارکنان بهداشتی با مقولات نوین سلامت از جمله

“مشاوره برای تغییر رفتارهایی از نوع کم تحرکی” کمتر آشنا هستند)

### بعنوان مثال:

▶ فعالیت جسمانی منظم در دوره اپیدمی کووید ۱۹ نه تنها به بهبود سیستم ایمنی بدن کمک می کند بلکه در کنترل اضافه وزن و چاقی به عنوان ریسک فاکتور کووید ۱۹ و افزایش ظرفیت قلبی تنفسی بیش از پیش اهمیت دارد.

▶ رفتارهای پرخطر مانند رانندگی پرخطر، پرخوری و تغذیه نامطلوب، روابط جنسی پرخطر و محافظت نشده، زندگی بی تحرک، استعمال دخانیات، مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر، ... عامل اصلی ایجاد بسیاری از بیماری‌هاست.

## مقدمه — ادامه

- ▶ در این بین زندگی بدون تحرک یک مشکل بهداشتی عمومی در سراسر جهان می باشد.
- ▶ بیش از ۳ میلیون مرگ در دنیا در هر سال منسب به فعالیت بدنی ناکافی است.
- ▶ عدم تحرک بدنی چهارمین عامل خطر مرگ و میر جهانی شناخته شده است.
- ▶ عامل خطر حدود یک چهارم سرطان ها، دیابت و بیماری ایسکمیک قلبی عدم تحرک بدنی است.
- ▶ از طرف دیگر فعالیت بدنی منظم نقش موثری در کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی، دیابت نوع 2، سندرم متابولیک، پرفشاری خون، سرطان ها بخصوص سرطان روده و پستان داشته و باعث ارتقای سلامت روان، وضعیت اسکلتی عضلانی، کیفیت خواب و کنترل وزن می گردد.

## مقدمه — ادامه

- ▶ برخورداری از سلامت و اتخاذ رفتار سالم یکی از ارکان اصلی پیشرفت جوامع است.
- ▶ یکی از اساسی ترین راهبردها برای **ترویج شیوه زندگی سالم** در جامعه، آموزش سلامت و در پیش گرفتن رفتارهای سلامت است. در این راستا استفاده از **“مدلهای آموزش بهداشت”** اجتناب ناپذیر است.
- ▶ براساس این مدل ها، مداخلات آموزش سلامت بر اساس وضعیت موجود و میزان توانمندی مردم و نیز امکان جلب مشارکت گروه های مختلف جامعه طراحی و اجرا می شود.
- ▶ از آنجایی که آموزش دهندگان سلامت، بویژه ارائه دهندگان خط اول خدمات، خود پیشگامانی هستند که به دنبال درک بهتر رفتار انسان و دریافت روشهای جدید در جهت ارتقاء سلامت هستند؛ لذا آموزش این مدلها برای ایشان امری ضروری به نظر می رسد.
- ▶ یکی از کارآمدترین این مدل ها در شرایط کنونی، مدل **“مراحل تغییر رفتار”** است.

## مقدمه — ادامه

- این کتاب با هدف آماده سازی و توانمندسازی مراقبین سلامت و بهورزان به منظور آموزش گروه هدف در جهت تغییر رفتارهای ناسالم و اتخاذ شیوه زندگی سالم؛ تدوین شده است.
- گرچه گروه هدف اصلی این کتاب ارائه دهندگان خط اول خدمت هستند، اما کارشناسان سلامت روان و تغذیه و پزشکان در مراکز خدمات جامع سلامت نیز در راستای آموزش موارد، می توانند از آن بهره ببرند.

### محتوای کتاب

- ▶ مبتنی بر مثال های متعدد از “ نمونه های افراد در مراحل تغییر رفتار ” بوده،
- ▶ در ۶ فصل شامل: مبانی، مدل مراحل تغییر رفتار، تکنیکهای آموزش تغییر رفتار و پیوست طراحی شده است.
- ▶ بخش آخر کتاب شامل جمع بندی و خلاصه آن است که استفاده عملی از مطالب کتاب را برای ارایه دهنده خدمت، تسهیل می نماید.
- ▶ کتاب حاضر به آموزش دهنده کمک می کند که تشخیص دهد فرد در چه مرحله ای از تغییر رفتار قرار دارد بنابراین می تواند به درستی مراجع را در جهت تغییر رفتار سالم راهنمایی نماید.



# فصل اول: مبانی و تعاریف

# شیوه زندگی

▶ مجموعه های از عناصر ارزشی، الگوها یا طرح های رفتاری در زندگی روزمره انسانها است.

▶ هر فردی در زندگی روزمره خود از الگو یا طرح رفتاری و نظم مشخصی در کار، نحوه گذران اوقات

فراغت و نوع تفریحات، مدل دینداری و نظام باورها، استراحت، روابط جنسی، نحوه و الگوی مصرف،

تغذیه، تحرک، رابطه با محیط زیست، زندگی اجتماعی، نحوه روابط با افراد خانواده و خویشاوندان و

همسایگان و دوستان و... پیروی می کند که شیوه زندگی او را تشکیل می دهند.



## شیوه زندگی (ادامه)

- ▶ سبک یا شیوه زندگی نوعی انتخاب است.
- ▶ انتخابها و تصمیماتی که هر فرد از میان تعداد زیاد انتخاب های موجود، با اختیار درباره نحوه عملکرد روزمره خود اتخاذ می کند.
- ▶ همه مردم از تمامی امکانات موجود و حق خود برای انتخاب، آگاهی کامل ندارند.
- ▶ همه مردم، انتخاب ها و تصمیمات درست، آگاهانه، در جهت منافع شخصی و جمعی خود اتخاذ نمی کنند.

## عوامل موثر بر شیوه زندگی

▶ **عوامل اجتماعی:** مانند شرایط فرهنگی، سطح توسعه یافتگی جوامع، شرایط اقتصادی، شرایط محیطی، روابط بین فردی و اجتماعی، قوانین و مقررات و...

▶ **عوامل فردی:** مانند مهارتها، دانش، استعداد ژنتیک، میزان خودکارآمدی فرد، عوامل مشوق یا بازدارنده، استرسها، موقعیت اجتماعی اقتصادی و منابع در اختیار، مجاورت و مواجهه فرد با عوامل خطر، میزان انعطاف پذیری و کنترل و..

## از دیدگاه سلامت:

▶ وقتی انتخاب سبک زندگی در جهت دستیابی به مقاصد سلامتی فرد باشد، سبک زندگی سالم نامیده می شود.

▶ یعنی از یک طرف انتخاب و تمرین عادت های خوب و سالم و بکار بستن آنها در تمام مراحل زندگی و از طرف دیگر دوری جستن از عادت های زیان بار و غیر سالم

## LIFE STYLE شیوه زندگی سالم

### تعریف WHO

▶ سبک زندگی سالم راهی است برای زندگی سالم یا تامین، حفظ و ارتقای سلامتی بر اساس الگوهای قابل تعریف رفتار که در تعامل بین ویژگیهای فردی، روابط اجتماعی و شرایط محیطی زندگی تعیین می شود.



## شیوه زندگی سالم (ادامه)

- ▶ شیوه زندگی سالم یک پدیده چند وجهی و منبعی ارزشمند برای کاهش بروز و تاثیر مشکلات سالمته، مقابله با عوامل استرس زا در زندگی و بهبود کیفیت زندگی است
- ▶ طریق پیشگیری یا به تعویق انداختن مشکلات سالمته، نقش بزرگی در سلامت انسانها دارد.
- ▶ سبک زندگی سالم تلاشی است برای ایجاد تعادل منطقی و آگاهانه بین اقداماتی که هر فرد برای اصلاح یا بهبود سلامت خود، سلامت دیگران و سلامت محیط زندگیش انجام می دهد.
- ▶ از رفتار افراد در سه بعد فردی، محیطی (خانواده، همسالان، محله، محل کار) و رابطه بین افراد و محیط زندگی آنان تشکیل می شود.

## شیوه زندگی سالم (ادامه)

▶ گزینه های سلامت، درون فعالیتهای روزانه زندگی، کار، آموزش، روابط بین فردی و اجتماعی جای می گیرند و ممکن است به طور خاص به عنوان گزینه های سلامت تشخیص داده نشوند اما به افزایش سلامت فرد، خانواده و اجتماع می انجامند.

▶ اصلاح سبک زندگی به مفهوم کلی خود می تواند یکی از بهترین راههای پیشگیری از بروز بیماری های مختلف روانی و جسمی در انسان باشد.

## اجزای شیوه زندگی سالم

- ▶ نیمی از علل مرگ و میر با سبک زندگی در ارتباط است.
- ▶ سبک زندگی نامناسب یکی از علل بیماریهای مزمن مانند فشارخون بالا، دیابت، سرطان، ایدز، زخم معده و... می باشد.
- ▶ هر یک از ابعاد شیوه زندگی می تواند به نوعی با یک یا چند بعد از ابعاد جسمی، روانی، معنوی و اجتماعی سلامت فرد یا سلامت جامعه ارتباط داشته باشد.
- ▶ به همان اندازه که می توان ابعاد و اجزای متعددی برای شیوه زندگی تعریف کرد، می توان برای شیوه زندگی سالم یا ناسالم نیز ابعاد و اجزای بسیار متعددی در نظر گرفت.
- ▶ اجزای بسیار موثر شیوه زندگی که افراد با اختیار بیشتری می توانند بر آنها تاثیر گذاشته و تغییر یا ارتقای آنها با مداخلت مشخص، به طور مستقیم قابل اندازه گیری می باشد، در سطح عمومی جامعه، بیشتر مورد توجه قرار گرفته اند.

## اجزای شیوه زندگی سالم (ادامه)

▶ به طور کلی اجزا در شیوه زندگی سالم عبارتند از:

ورزش و فعالیت بدنی، خواب و استراحت، اجتناب از دخانیات و داروها و مواد مخدر؛ رفتارهای مرتبط با رانندگی و پیشگیری از حوادث؛ شاخص توده بدنی و کنترل وزن و تغذیه، اقدامات لازم برای پیشگیری یا تشخیص زودهنگام بیماریها، مقابله با استرس و ارتقای سلامت روانی.

▶ در بخش شیوه زندگی سالم از برنامه کشوری سلامت میانسالان، اجزای زیر مورد توجه قرار گرفته است:

داشتن تغذیه مناسب، ورزش و فعالیت جسمانی، ترک مصرف دخانیات، الکل و مواد روانگردان، انجام به

موقع مراقبتهای بهداشتی



# رفتار BEHAVIOR

- ▶ هرگونه کنشی که فرد در پاسخ به یک موقعیت یا محرک به خصوص در رابطه با خود، دیگران و محیط اطراف از خود نشان می دهد **رفتار** نام دارد.
- ▶ رفتار پاسخی است که فرد به محرک ها یا موقعیت های مختلف می دهد تا در دنیای بیرون عملکرد داشته باشد. بدین وسیله خود را در دنیای بیرونی هدایت می کند.
- ▶ رفتار اعمال فرد را در بر می گیرد، مثلاً "وقتی می گوئید "میترا غمگین است" رفتار میترا را شناسایی نکرده اید، اما وقتی می گوئید "میترا با کسی حرف نمیزند و گریه میکند" رفتار او را توصیف کرده اید.
- ▶ رفتار فرد بر محیط اطراف تاثیر می گذارد، قابل اندازه گیری است و می تواند توسط خود فرد (پنهان) یا دیگران (آشکار) مشاهده شود.

## رفتار (ادامه)

- ▶ رفتار می تواند ساده یا پیچیده باشد.
- ▶ برخی رفتارها به مهارت نیاز ندارند و برخی دیگر نیازمند مهارت آموزی هستند.
- ▶ برای انجام یک رفتار باید فرد تصمیم گیری کند.
- ▶ برخی رفتارها به عادت تبدیل شده اند و برای انجام آن فرد هیچ فکری نمی کند. مثل رانندگی که در ابتدا نیاز به مهارت آموزی و تفکر دارد ولی وقتی بر اثر تکرار در مدت طولانی به عادت تبدیل شد، فرد بدون فکر و تامل به راحتی تمام مهارت های آموخته شده را انجام می دهد.
- ▶ بنابراین باید مراقب عادت ها باشیم چون آنها به راحتی از بین نمی روند و یک عادت غلط تاثیر نامطلوب زیادی بر فرد خواهد گذاشت.

### مثال

- ▶ خوردن چیپس: خیلی آشنا، بدون فکر و عاداتی
- ▶ برداشتن یک غذای مورد علاقه از سفره سلف سرویس: آشنا، حداقل فکر و پاسخ حسی
- ▶ ثبت نام برای کارگاه رژیم درمانی: نیمه آشنا، تا حدودی فکر، انتخاب بر اساس خودپنداره
- ▶ قضاوت اینکه آیا یک چیزبرگر رژیم را می شکند: ناآشنا، نیازمند فکر، پاسخ آسان سازی شده با روش ابتکاری
- ▶ تنظیم برنامه غذایی هفتگی، بر اساس کالری روزانه و مواد غذایی متنوع: نا آشنا، نیازمند فکر و توجه بسیار، محاسبات سود-زیان و آگاهانه

## رفتار (ادامه)

- ▶ برای انجام یک رفتار فرد باید ابتدا دانش کافی کسب کرده و نسبت به آن نگرش پیدا کرده باشد. سپس برای انجام آن قصد کرده و در نهایت آن رفتار خاص را انجام دهد.
- ▶ مثال: فرد در مورد خطرات بی تحرکی و فواید فعالیت بدنی اطلاعات و آگاهی کسب کرده است. به این دانش خود باور دارد و برای انجام فعالیت بدنی برنامه ریزی کرده و فعالیت بدنی را جزئی از زندگی روزمره خود قرار می دهد.
- ▶ عوامل موثر در رفتار شامل: عوامل ژنتیکی، هورمونی، شناختی رفتاری، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی - قانونی، محیطی (فیزیکی و زیست محیطی)، می باشد.

# تغییر رفتار

## لزوم تغییر رفتار

- ▶ تغییر سبک زندگی در دهه های اخیر، شهر نشینی و صنعتی شدن به تهدید جدی برای تغییر الگوی رفتاری و اصلاح سبک زندگی تبدیل شده است.
- ▶ در نتیجه به یکی از دغدغه های اصلی همه افراد از جمله برنامه ریزان و سیاستگذاران سلامت تبدیل شده است.
- ▶ و از طرفی چالشی اساسی برای دولت ها و جوامع انسانی گردیده است.
- ▶ شیوه نادرست زندگی، از جمله بی تحرکی و زندگی ماشینی در کنار الگوی نامناسب تغذیه از مهمترین آسیب رسان ها برای سلامت افراد هستند.

## تغییر رفتار

▶ لزوم تغییر رفتار(ادامه)

▶ سریع شدن چرخه زندگی روزمره افراد، مشکلات اقتصادی و اجتماعی هر روز فشار و استرس زیادی به افراد وارد کرده و یک زندگی پراسترس بی تحرک را رقم می زند.

▶ مصرف دخانیات و سوءمصرف مواد و الکل نیز فرد را متحمل آسیب مضاعف می کند.

▶ به طور خلاصه، در شرایط حاضر، علیرغم نیاز افراد و جوامع به انتخاب رفتارهای سالم در جهت تامین، حفظ و ارتقای سلامتی، رفتار سالم، دیگر انتخاب اول افراد نیست و کمک به افراد و جوامع برای تغییر رفتار های ناسالم و انتخاب و اتخاذ رفتارهای سالم بیش از پیش اهمیت دارد.

## تعریف تغییر رفتار



► تغییر رفتار، فرایندی است که طی آن فرد نگرش، عقاید، ادراکات و احساسات خود را جهت در پیش گرفتن رفتاری جدید تامین می کند و رفتار جدید را برای تامین سلامت جسم و روان خود جایگزین رفتار قبلی می نماید.

## شرایط و لوازم در فرایند تغییر رفتار

▶ برای تغییر رفتار باید یک محرک وجود داشته باشد،

▶ فرد باید به این محرک واکنش نشان داده،

▶ محرک را ارزیابی کند سپس بسنجد که آیا امکان تغییر رفتار وجود دارد ،

▶ اگر بلی برای تغییر برنامه ریزی و زمان بندی کند .

مثال: فردی که عادت به مصرف زیاد نمک و غذاهای شور دارد دچار پرفشاری خون شده است،

بررسی می کند آیا مصرف نمک باعث بروز این مشکل شده است؟ آیا می تواند ذائقه خود را تغییر

دهد و چاشنی های دیگری جایگزین نمک کند؟ در نهایت برای این تغییر برنامه ریزی کرده و سبک

طبخ و مصرف غذای خود را تغییر می دهد.



## شرایط و لوازم در فرایند تغییر رفتار

به دلایل مختلف، کمتر از ۲۰٪ افراد تمایل دارند رفتار خود را تغییر دهند مگر آنکه شرایط و لوازم و ابزارهای مناسب و موثر وجود داشته باشد.



## چارچوب تغییر رفتار

۱- **فلسفه:** فرد برای حفاظت خود از عوارض رفتار ناسالم خودش یا از عوارض رفتار ناسالم دیگران (جانی و مالی) و یا برای نجات دیگران از رفتار ناسالمی که خودش دارد تصمیم به تغییر رفتار می گیرد.

۲- **الگو:** یک نقشه راه است. الگوها مسیر رسیدن به هدف و آموزش اثربخش را هموار می کنند. در واقع الگوها یا مدل ها، روش های آموزشی هستند که در طی مطالعات متعدد موثر بودن آنها اثبات شده است. با استفاده از مدل می توانیم از موفقیت در عمل اطمینان حاصل کنیم. هر مدل دارای پایه هایی است که مدل بر آن بنا شده و به آن سازه می گویند.

## چارچوب تغییر رفتار(ادامه)

**۳. استراتژی:** مکانیسمی است که برای کمک به فرد در جهت تغییر رفتار، استفاده می شود. اگر این مکانیسم توسط خود فرد استفاده شود **روند** و اگر توسط مشاور و مراقب او استفاده شود استراتژی نام دارد.

**۴. تکنیک:** روشی است که مشاور جهت فعال کردن روندها به کار می گیرد.

# انواع مدل های تغییر رفتار

## ۱- مدل اعتقاد بهداشتی (Health Belife Model)

- ▶ به دنبال عدم مشارکت مردم در غربالگری بیماری سل، این مدل طراحی شد.
- ▶ این مدل بر پایه حساسیت و شدت درک شده از یک رفتار غلط که فرد را تهدید می کند و همچنین شناسایی فواید و موانع درک شده حاصل از تغییر رفتار و تعیین رفتار هدف، بنا شده است.

## انواع مدل های تغییر رفتار (ادامه)

### مدل قصد رفتاری: (Belife Intention Model)

▶ در این مدل برای تبدیل قصد فرد به رفتار از افراد تاثیرگذار و اعتقادات مقبول و فشارهای اجتماعی موجود در جامعه برای ایجاد نگرش مثبت قوی کمک گرفته می شود تا فرد قصد خود را به عمل برساند.

## انواع مدل های تغییر رفتار (ادامه )

### مدل بزنف (BASNEF)

▶ در این روش به کسانی که باور و قصد انجام رفتار را دارند و با وجود افراد تاثیرگذار و فشارهای اجتماعی به تنهایی قادر نیستند آن رفتار را انجام دهند، با استفاده از تسهیل کننده یا قادرکننده مانند فراهم کردن امکانات مالی، تجهیزات، کلاس آموزشی و... کمک می شود.

# انواع مدل های تغییر رفتار (ادامه)

## مدل پرسید / پرسید:

- ▶ این مدل برای برنامه ریزی تغییر رفتار و ارتقاء سلامت در جامعه و سیاستگذاری تغییر رفتار مفید است.
- ▶ بررسی رابطه علت و معلول از طریق انجام نیازسنجی در جامعه و تعیین مهمترین مشکل سلامتی و عوامل موثر بر آن
- ▶ مشخص نمودن عوامل مساعدکننده (آگاهی، نگرش باوروارزش های فرد)، قادرکننده (خانواده، دوستان، کارکنان بهداشتی، مدیران و حمایت اجتماعی)، تقویت کننده (فراهمی و در دسترس بودن منابع، مهارت جدید، اولویت بخشی و قانون) مانند سیاستها و قوانین و مقررات حمایتی لازم برای اتخاذ رفتار سالم

## انواع مدل های تغییر رفتار (ادامه)

### مدل بازاریابی اجتماعی:

▶ در این مدل با استفاده از اصول و فنون بازاریابی شامل تحلیل مخاطبین و تحلیل بازار برای پیشبرد تغییر یا ایجاد علاقه به کالایی مورد نظر (هدف یا رفتار سلامتی) به عنوان یک محصول اقدام می شود.

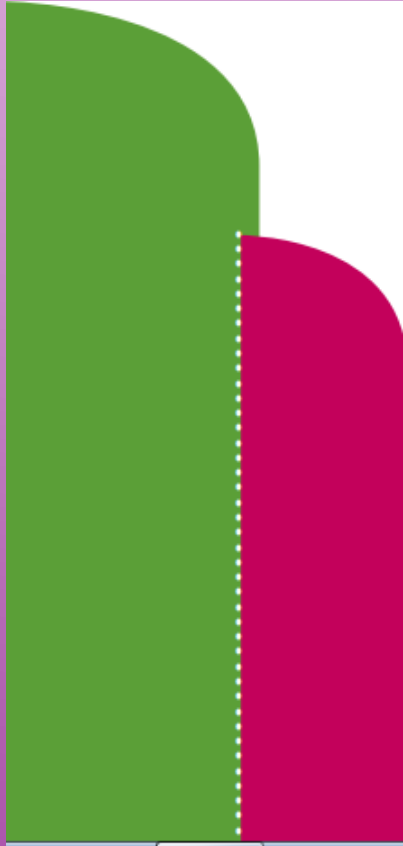


# انواع مدل های تغییر رفتار (ادامه)

## مدل فرانظری یا مراحل تغییر رفتار

### (Transe Teorical Model or Stage of Change)

- ▶ مدل تغییر رفتار از ادغام بیش از ۳۰۰ تئوری به وجود آمده است.
- ▶ در این مدل از مراحل تغییر برای یکپارچه کردن اصول و فرآیندهای تغییر استفاده می شود و افراد
- ▶ در دوره گذار، از رفتاری به رفتار دیگر از مراحل مختلف عبور می کنند.
- ▶ مدل انتخابی مشاوره برای تغییر رفتار در برنامه شیوه زندگی سالم میانسالان، مدل مراحل تغییر رفتار (SOC) می باشد که در کتاب حاضر به تفصیل به آن خواهیم پرداخت.



## فصل دوم:

# مدل فرآیندی یا مراحل تغییر رفتار

Stage of change

# ویژگی های اصلی مدل SOC

- ▶ به صورت یک چرخه است و یک فرد در مراحل مختلفی از این چرخه میتواند قرار بگیرد.
- ▶ فرد همواره در چرخه تغییر باقی می ماند بنابراین مهر شکست نمی خورد و انگیزه خود را برای تغییر از دست نمی دهد.
- ▶ بر اساس مدل SOC، در مراحل مختلف تغییر رفتار بعد از زمان در نظر گرفته شده است و از اهمیت زیادی برخوردار است و برای گذر از مراحل مختلف باید زمان های خاصی طی شود.



# سازه های مدل SOC

این مدل ۴ سازه دارد:

سازه اول: مراحل تغییر رفتار

سازه دوم: تحلیل سود و زیان

سازه سوم: وسوسه انگیزی و خود کار آمدی

سازه چهارم: فرایندهای تغییر

# سازه اول : مراحل تغییر

افراد در مرحله یکسانی از تغییر نیستند.  
همه افراد به هر حل در یکی از مراحل چرخه قرار دارند .  
مفهوم مرحله از این نظر اهمیت دارد که نشانگر جنبه موقتی بودن آن است .  
افراد به صورت خطی از این مراحل عبور نمی کنند بلکه فرایند تغییر پویا و چرخشی است.

مراحل تغییر شامل :

پیش تفکر

تفکر

آمادگی

عمل

نگهداری (تداوم)

اتمام



## مرحله پیش تفکر:

# در این مرحله افراد هیچگونه احساس نارضایتی از رفتار فعلی خود ندارد

### ویژگی افرادی که در این مرحله هستند:

- ▶ هیچگونه قصد و نیتی برای اینکه تا ۶ ماه آینده حرکتی برای تغییر رفتار انجام دهند ندارند.
- ▶ از عواقب و مضرات رفتار خود مطلع نیستند.
- ▶ آماده نبودن
- ▶ ممکن است تلاش های متعدد ناموفق داشته باشند .
- ▶ معمولاً اعتماد به نفس پایین و روحیه ضعیف دارند .
- ▶ خودداری از صحبت کردن و یا اندیشیدن به خطرهای رفتارهای ناسالم خود
- ▶ با عنوان افراد مقاوم، بی انگیزه و یا غیر آماده شناخته می شوند.

# علل باقی ماندن در مرحله پیش تفکر

▶ فقدان اطلاعات

▶ فقدان انگیزه

▶ مقاومت در ایجاد تغییر

▶ عدم آمادگی برای مداخله

## مثال

سروش ۴۰ ساله و مدیر یک شرکت خصوصی است، او راننده دارد و هر روز مسیر رفت و برگشت به محل کار و منزل را با خودروی شرکت طی می‌کند. مسئولیت خرید مایحتاج خانه به عهده همسرش بوده، در انجام کارهای داخل خانه نیز وظایف چندانی انجام نمی‌دهد. فعالیت بدنی خاصی در طی روز ندارد. از نحوه زندگی خود راضی است، تمایلی به تغییر سبک زندگی خود نداشته و اظهار می‌کند امکان انجام فعالیت بدنی و تغییر شیوه زندگی ندارد. می‌گوید داشتن تغذیه خوب برای سلامتی کافی است و تحرک و زندگی فعال لزومی ندارد.



سروش در خصوص مضرات زندگی غیرفعال و بی‌تحرک آگاهی ندارد، از فواید فعالیت بدنی و لزوم آن اطلاع ندارد. تمایلی به تغییر رفتار خود ندارد. او در مرحله پیش تفکر است.



## در مرحله پیش تفکر چه کسانی نیاز به کمک برای تغییر نگرش دارند؟

▶ تعدادی از افرادی که در مرحله پیش تفکر هستند ، ممکن است در گذشته تلاش متعدد ناموفق داشته باشند که همین امر موجب تضعیف اعتماد به نفس آنها شده است.

▶ بنابراین ممکن است در خصوص فواید تغییر رفتار و مضرات رفتار غلط کنونی خود آگاهی داشته باشند اما نگرش ندارند و باید روی نگرش آنها کار کرد.

## مثال

مینا پزشک است، دو فرزند ۴ و ۶ ساله دارد. او هر روز با خودرو به محل کار می‌رود. در حال حاضر ورزش منظم انجام نمی‌دهد. کارهای نظافت منزل را شخص دیگری انجام می‌دهد. مینا تا کنون ۲ بار در باشگاه ثبت نام کرده ولی هر بار فقط مدت ۱ ماه به ورزش ادامه داده است. او از فواید فعالیت بدنی و مضرات کم تحرکی آگاهی دارد ولی می‌گوید فرصت کافی برای ورزش ندارد و باید به امور مهم‌تر بپردازد. فعلاً برنامه‌ای برای انجام فعالیت بدنی ندارد.



مینا نسبت به اهمیت فعالیت بدنی آگاهی دارد و به همین دلیل برای داشتن فعالیت مطلوب قبلاً تلاش کرده است اما به دلیل عدم نگرش نسبت به لزوم گنجاندن فعالیت بدنی در برنامه روزانه تلاش‌های او موفقیت‌آمیز نبوده است.

مرحله ی تفکر : در این مرحله افراد به درستی رفتار فعلی خود اطمینان ندارند.

ویژگی افرادی که در این مرحله هستند:

- قصد تغییر رفتار خود را طی ۶ ماه آینده (آینده دور) دارند.
- در حال ارزیابی فواید و مضرات تغییر رفتار هستند.
- افرادی که در این مرحله هستند دمدمی مزاجند و تصمیم خود را برای تغییر مرتب عوض میکنند.
- معمولاً «ممکن است چند هفته تا چند سال طول بکشد».
- برخی هرگز به مرحله بعد نمیروند.
- قشر تحصیل کرده زیاد در این مرحله دیده می شوند.

آگاهی از هزینه های رفتار فعلی، منافع و موانع تغییر، علت رفتن به مرحله تفکر است.

مراقب سلامت او را نسبت به مضرات کم تحرکی و اهمیت فعالیت بدنی، آگاه نموده است. لیلا می خواهد راجع به برنامه ریزی جهت فعالیت بدنی فکر کند.

**مرحله تفکر**

تشکیل پرونده الکترونیک و دریافت خدمات

هزینه های تغییر رفتار از نظر لیلا زیاد است و فعلاً قصد تغییر ندارد

لیلا از فواید فعالیت بدنی و مضرات کم تحرکی آگاهی ندارد. او به ورزش کردن فکر نمی کند و از سبک زندگی خود راضی است.

**مرحله پیش تفکر**

## مثال

شیما ۳۲ ساله است، در دوره دانشجویی عضو تیم آمادگی جسمانی بوده است. از ۳۲ ماه قبل که زایمان کرده به دلیل مشغله و مراقبت از کودک، فعالیت بدنی چندانی نداشته و محدود به انجام کارهای منزل و مراقبت از کودک است. از این سبک زندگی خود ناراضی است و تمایل دارد مثل گذشته به ورزش مورد علاقه خود بپردازد. اظهار میکند در حال حاضر امکان برنامه ریزی برای شروع فعالیت بدنی را ندارد و زمانی که فرزندش به سن ۳ سالگی برسد او را در مهدکودک ثبت نام کرده و خودش در باشگاه ورزشی ثبت نام خواهد کرد.



شیما از مضرات زندگی غیرفعال و بی تحرک آگاهی دارد، فواید فعالیت بدنی را می داند و برای تغییر رفتار خود و اصلاح سبک زندگی تمایل دارد، اما برنامه ریزی او برای تغییر طی ۶ ماه آینده است. او در مرحله تفکر است.

# مرحله آمادگی:

## در این مرحله افراد برنامه ریزی فعال جهت تغییر دارند

### ویژگی افرادی که در این مرحله هستند

▶ قصد تغییر طی ۱ ماه آینده (آینده نزدیک) را دارند.

▶ گاهی گام های کوچکی هم طی یکسال گذشته در این راه برداشته اند (نظیر: شرکت در کلاس آموزش سلامت، مشاوره با یک مشاور، خرید یک کتاب راهنما و...).

▶ با افراد خانواده و دوستان در این مورد صحبت می کنند

▶ برای تغییر برنامه ریزی دارند و سایر برنامه های زندگی را بر اساس آن تنظیم میکنند.

▶ این افراد فکر می کنند که آیا به تنهایی توان انجام کار را دارند؟ آیا برای تغییر خودکارآمد هستند؟ بنابراین به تقویت اعتماد به نفس نیاز دارند و برای آنان باید موانع انجام رفتار برطرف شود.

## مثال

نیما ۳۷ ساله است، او از اضافه وزن خود بسیار ناراحت است، به مشاور تغذیه مراجعه کرده، مشاور علاوه بر توصیه های تغذیه ای از او در خصوص میزان فعالیت بدنی سوال کرد. نیما اظهار می کند فقط مسیر منزل تا محل کار را به مدت ۱۵ دقیقه روزانه پیاده طی می کند. اما هفته قبل به چند باشگاه ورزشی مراجعه، در خصوص هزینه و نوع فعالیت ورزشی تحقیق کرده است. وقتی مشاور به او می گوید میزان فعالیتش مطلوب نیست و باید آن را افزایش دهد، می پذیرد و قصد دارد در همین هفته در باشگاه ثبت نام کرده و در برنامه های ورزشی آن شرکت کند.



نیما از تاثیرات مفید فعالیت بدنی و ورزش بر تناسب اندام آگاهی دارد. در راستای افزایش فعالیت بدنی نیز گام برداشته است (تحقیق در مورد باشگاه های ورزشی) و قصد تغییر رفتار خود را در آینده نزدیک دارد. او در مرحله آمادگی قرار دارد.

## مرحله عمل:

در این مرحله افراد تغییر آشکاری در رفتار خود ایجاد کرده اند

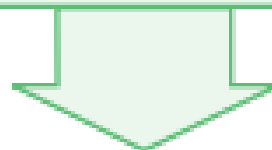
### ویژگی افرادی که در این مرحله هستند:

- تغییر در طی ۶ ماه گذشته بوده است.
- تغییر واضح و کاملی در شیوه زندگی خود ایجاد کرده است: منظور از کامل این است که فرد به حد مطلوب یا معیاری که برای کاهش خطر بیماریها تعیین شده، دست یابد.
- این افراد نیازمند تشویق و حمایت‌های اجتماعی و خانوادگی هستند تا در مرحله عمل باقی بمانند و به مراحل بعدی بروند.



## مثال

مریم ۵۰ ساله است، یک سال قبل به دنبال قبولی فرزندش در دانشگاه در شهر دیگری و بازنشستگی خود، احساس اضطراب و بی‌قراری داشته، غیر از انجام کارهای روزمره، فعالیت بدنی دیگری نداشت. او با تشخیص اختلال اضطراب منتشر تحت درمان روانپزشک است. با توصیه پزشک معالج از ۴ ماه قبل با همسر خود روزانه ۴۰ دقیقه پیاده‌روی می‌کند. اظهار می‌کند از زمانی که پیاده‌روی را آغاز کرده، احساس بهتری داشته و نیاز او به دارو کمتر شده است. او قصد ترک این فعالیت را ندارد.



مریم از تاثیر مثبت تغییر رفتار خود و انجام فعالیت بدنی و کاهش علائم بیماری آگاه است و تمایل به ادامه آن دارد. چون کمتر از ۶ ماه از این تغییر رفتار گذشته است. پس او در مرحله عمل قرار دارد.

## توجه

همه تغییرات رفتاری، مرحله عمل در نظر گرفته نمی شوند

### مثال:

- ▶ برای کاهش خطر بیماری قلبی عروقی، قطع کامل سیگار لازم است، اگر فرد هیچ سیگاری مصرف نکرد یعنی به هدف دست یافته
- ▶ ولی کاهش تعداد نخهای سیگار به معنی ورود به مرحله عمل نیست و فقط یک تغییر رفتار محسوب می شود
- ▶ مثلاً اگر یک فرد سیگاری قهار که روزی ۲ پاکت سیگار می کشد، هدف تغییر رفتار خود را برای کاهش مصرف سیگار به میزان نصف پاکت در روز تعیین کند، در صورتی که موفق به کاهش مصرف تا نصف پاکت در روز برسد یعنی در مرحله عمل برای هدف تعیین شده خود قرار دارد
- ▶ ولی این تغییر رفتار به معنی قرار گرفتن در مرحله عمل برای هدف نهایی که همان ترک کامل سیگار در راستای کاهش خطر بیماری قلبی عروقی است، نمی باشد.



فقط ترک کامل....

## مرحله تداوم :

در این مرحله افراد تلاش میکنند از بازگشت به رفتار قبلی امتناع ورزند

**ویژگی افرادی که در این مرحله هستند:**

- بیش از ۶ ماه از تغییر رفتار گذشته است.
- این مرحله موید تداوم یک شیوه جدید زندگی است.
- فرد از تغییر لذت میبرد و اعتماد به نفس او افزایش مییابد.

در این افراد باید به نهادینه شدن رفتار و تبدیل آن به عادت (رفتاری که بر اثر تکرار زیاد، فرد به طور ناخودآگاه و بدون صرف انرژی یا بدون نیاز به تفکر آن را انجام میدهد) کمک کنیم. آموزش خانواده و فراهم سازی شرایط محیطی در تداوم رفتار موثر است.



## مثال

جمشید ۴۵ ساله است. او و برادر دو قلویش از کودکی چاق بودند. والدینشان از این که تصور می کردند چاقی آنها دلیل بر سلامتی و تغذیه خوب است، احساس رضایت کرده و این احساس را به فرزندانشان منتقل کرده بودند. برادر جمشید در سن ۴۲ سالگی دچار سکته قلبی شد. چند ماه پس از سکته، پزشکان به وی توصیه کردند با رعایت الگوی صحیح تغذیه و انجام ورزش وزن خود را کم کند. جمشید به دنبال وقوع این حادثه برای برادرش شدیداً نگران شده و پس از مراجعه به مراقب سلامت و با توصیه وی سبک زندگی خود را تغییر داد. او مدت ۳ سال است به طور منظم هفته‌ای ۱۸۰ دقیقه فعالیت ورزشی (با شدت متوسط) دارد. الگوی تغذیه خود را تحت نظر مشاور تغذیه تغییر داده است و به طور منظم برای دریافت مراقبت‌های دوره‌ای به پایگاه سلامت مراجعه میکند. او موفق شده وزن خود را به محدوده طبیعی برساند و از این که همسرش از تناسب اندام او راضی است، بسیار خوشحال بوده و احساس خوبی نسبت به خود و توانایی‌های خود دارد.



جمشید به دنبال حادثه‌ای که برای برادرش رخ داد، به خطرات ناشی از سبک غلط زندگی خود حساس شده و برای اطمینان از اثرات این سبک زندگی و چاقی ناشی از آن، به مراقب سلامت مراجعه کرد. او پس از آگاهی، رفتارهای غلط خود را تغییر داده و از نتایج این تغییر بهره‌مند شده است. اعتماد به نفس او افزایش یافته، بیش از ۶ ماه است که رفتارهای سلامتی را جایگزین رفتار اشتباه خود کرده است. جمشید در مرحله نگهداری قرار دارد.

## مرحله اتمام:

وقتی تغییر رفتار سالم بیش از ۵ سال تداوم داشته باشد، رفتار سالم به عادت تبدیل میشود

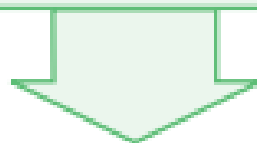
### ویژگی افرادی که در این مرحله هستند:

- ▶ فرد خودکارآمد شده است.
- ▶ مثل کسی است که هیچ وقت رفتار ناسالمی انجام نداده است.
- ▶ هیچ وسوسه ای برای بازگشت به رفتار قبلی ندارد.
- ▶ احتمال عود رفتارهای ناسالم بسیار ناچیز است.
- ▶ این مرحله برای رفتارهای طولانی مدت مانند ترک مواد مخدر یا کنترل کالری دریافتی مناسب است.

فقط ۲۰٪ افرادی که تغییر رفتار میدهند موفق میشوند به مرحله اتمام و خودکارآمدی کامل برسند

## مثال

لیلا ۳۳ ساله است. به گفته خودش فرد تنبلی بوده و حتی کوتاه‌ترین مسیرها را با آژانس تردد می‌کرد. در ایام تحصیل زنگ ورزش برای او در حکم استراحت بود. به دنبال شکستگی استخوان لگن در مادر بزرگش که به دلیل پوکی استخوان رخ داد، شروع به مطالعه در خصوص این بیماری نمود، از علل و عوامل و عوارض پوکی استخوان آگاهی پیدا کرد و تصمیم گرفت سبک زندگی خود را تغییر دهد. او مدت ۸ سال است به طور منظم پیاده‌روی، کوهپیمایی و ورزش‌های قدرتی انجام می‌دهد. از این که توانسته به موقع جلوی ابتلای زودرس به پوکی استخوان را بگیرد احساس توانمندی میکند، همه برنامه‌های زندگی خود را بر اساس ساعات فعالیت بدنی خود تنظیم می‌کند و روزی که نتواند برنامه ورزشی خود را انجام دهد احساس بدی دارد.



لیلا پس از آگاهی از عواقب سبک غلط زندگی خود، رفتار صحیح را جایگزین کرده، از نتایج آن خشنود است و احساس خودکارآمدی می‌کند. او بیش از ۵ سال است که شیوه زندگی خود را اصلاح کرده و رفتار جدید برای او به یک عادت و جزئی از برنامه روزمره تبدیل شده است. لیلا در مرحله اتمام قرار دارد.

در هر مرحله از تغییر ممکن است فرد به مراحل قبل برگردد. این بازگشت میتواند به هر قسمت چرخه تغییر باشد.





## جدول شماره ۱: مراحل تغییر رفتار

مرحله	تعریف	مداخله
پیش تفکر	مشکل را انکار می‌کند و نمی‌خواهد عوض شود.	فرد را آگاه کنید، به او وقت بدهید و ارتباط دوستانه را حفظ کنید.
تفکر	می‌داند مشکل وجود دارد ولی هنوز متعهد به اقدام نیست.	انگیزه را نگه دارید، آگاه کنید، اثرات مثبت و منفی را متعادل کنید.
آمادگی	تصمیم می‌گیرد اقدام کند و شروع به برنامه ریزی می‌کند.	از تصمیم او برای تغییر حمایت کنید و برای پیدا کردن راهکار به او کمک کنید.
عمل	برای مقابله با مشکل، فرد تغییراتی در سبک زندگی خود می‌دهد.	فهرستی از عوارض ناشی از رفتار پرخطر قبلی را به او گوشزد کنید. درباره مشکل گفتگو کنید. طرحی برای عود آماده کنید.
نگهداری	برای پیشگیری از عود تلاش می‌کند و مهارت‌های کسب کرده و الگوهای رفتاری را تقویت می‌کند.	تحمل داشته باشید. آمادگی وقوع عود را داشته باشید. شبکه حمایتی را تقویت کنید.

## سازه دوم: تحلیل سود و زیان

▶ تحلیل سود و زیان یا موازنه تصمیم گیری که به درک فرد از موانع و منافع تغییر یا عدم

تغییر رفتار گفته می شود، یک پایه یا سازه محوری در SOC است.

▶ این سازه به مقایسه بین ضررها و فواید احتمالی یک رفتار می پردازد. فرد با کمک این

سازه می فهمد که آیا کفه ترازو به سمت سود تغییر رفتار سنگینی میکند یا خیر؟

# ویژگی تحلیل سود و زیان



- ▶ جنبه های مثبت و منفی، اصطلاحاً تغییر رفتار را "سبک - سنگین" می کند.
- ▶ در واقع برای تغییر، یک ترازو در نظر می گیرد: یعنی آنچه به دست می آورد در برابر آنچه از دست می دهد قرار می دهد

## جنبه های منفی تغییر رفتار:

- ۱- مضرات برای خود
- ۲- مضرات برای دیگران
- ۳- عدم تایید خود
- ۴- عدم تایید دیگران

## جنبه های مثبت تغییر رفتار:

- ۱- منافع برای خود
- ۲- منافع برای دیگران
- ۳- تایید خود
- ۴- تایید دیگران

برای اینکه این سنجش دقیق باشد باید فواید و ضررهای احتمالی رفتار کنونی و رفتار جایگزین را برای خود تعیین و در یک جدول بنویسید، سپس بر اساس آن تصمیم گیری کنید.

زیان (موانع)	سود (منافع)	
		تغییر
		عدم تغییر

کمترین سود درک شده در مرحله پیش تفکر و بیشترین آن در مرحله تداوم و اتمام است.  
بیشترین موانع تغییر رفتار در مرحله پیش تفکر و کمترین آن در مرحله تداوم و اتمام است.  
آموزش و اطلاع رسانی باعث پیشرفت خطی فرد در موازنه تصمیم گیری می گردد: افزایش  
منافع درک شده و کاهش موانع درک شده

**فرد رفتارش را تغییر نخواهد داد مگر مزایای تغییر رفتار را به موانع آن ترجیح دهد.**

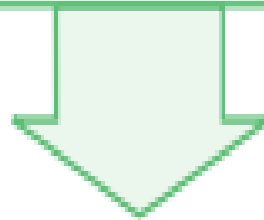
# کاربردهای تحلیل سود و زیان

▶ پاسخ به سوال "چرا باید تغییر کرد؟"

▶ کمک به افراد جهت پیشرفت در مراحل تغییر در مراحل پیش تفکر، تفکر و آمادگی

## مثال

شیما ۳۵ ساله است. او در یک شرکت خصوصی کار می‌کند و باید از ساعت ۷:۳۰ تا ۱۵ در محل کار باشد. او مجبور است صبح زود از خانه خارج شود و می‌گوید فرصت خوردن صبحانه ندارد. علیرغم توصیه‌های مکرر همسرش در خصوص مصرف صبحانه و احساس ضعف و گرسنگی در محل کار، معمولاً صبحانه نمی‌خورد. به دلیل گرسنگی شدید حجم زیادی مواد غذایی بویژه از گروه نان و غلات برای نهار مصرف می‌کند. اخیراً به دلیل مشکل چاقی به مشاور تغذیه مراجعه کرده است و علیرغم توصیه مشاور مبنی بر مصرف صبحانه در این خصوص برنامه‌ریزی نکرده است. مشاور از او می‌خواهد فواید و موانع مصرف صبحانه را بنویسید و در جلسه بعد همراه خود بیاورد. او چندین جلسه برای مشاوره مراجعه کرده و جدول سود و زیان را که تکمیل کرده همراه خود می‌برد.



مرحله تغییر	زیان (موانع)	سود (منافع)
پیش تفکر	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اگر دوستانم مرا در حال صرف صبحانه ببینند، خجالت می کشم.</li> <li>• خوردن صبحانه در محل کار مانع انجام وظایفم می شود.</li> </ul>	-
تفکر	<ul style="list-style-type: none"> <li>• برای خوردن صبحانه باید خیلی چیزها یاد بگیرم.</li> <li>• صرف صبحانه باعث زحمت اخلاقی می شود.</li> <li>• گرسنگی باعث افت کارایی من می شود.</li> <li>• افت کارایی موجب نارضایتی کارفرما می شود.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ضرورتی برای خوردن صبحانه نمی بینم</li> <li>• به موقع کارها و وظایف خود را انجام می دهم.</li> <li>• تلاش من برای وقت تلف نکردن موجب رضایت کارفرما می شود.</li> </ul>
انجام	<ul style="list-style-type: none"> <li>• خوردن صبحانه منجر به ریزه خواری می شود.</li> <li>• چون دیر بیدار می شوم، استرس پیدا می کنم.</li> <li>• اگر صبحانه نخورم احساس شرمندگی می کنم چون همسرم صبحانه را حاضر می کند.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• سلامتی جسمی برایم مهم است، پس باید صبحانه بخورم.</li> <li>• اگر به طور منظم صبحانه بخورم، انرژی بیشتری خواهم داشت.</li> <li>• اگر صبحانه بخورم احساس خستگی کمتری در طول روز دارم.</li> </ul>
اساسی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• نخوردن صبحانه منجر به ریزه خواری در طی روز می شود.</li> <li>• اگر صبحانه نخورم در آینده دچار حوادث قلبی عروقی می شوم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• وقتی صبحانه نمی خورم احساس گناه می کنم.</li> <li>• زمان کمتری با همسرم صرف می کنم.</li> <li>• تفاوتی اساسی بین خوردن و نخوردن صبحانه وجود دارد.</li> </ul>

مرحله تغییر	زیان (موانع)	سود (منافع)
پیش تفکر	<ul style="list-style-type: none"> <li>• با خوردن صبحانه جلوی چاقی و بد هیكل شدن خود را در آینده می گیرم.</li> <li>• وقتی صبحانه می خورم کارایی بیشتری در طول روز دارم.</li> <li>• از وقتی صبحانه می خورم کمتر ریزه خواری می کنم.</li> <li>• صبح ها هنگام صرف صبحانه زمان بیشتری دارم تا با همسرم صحبت کنم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مجبورم صبح ها زودتر بیدار شوم.</li> </ul>
تفکر	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ریزه خواری منجر به چاقی من می شود.</li> <li>• چون دیر بیدار می شوم، استرس پیدا می کنم.</li> <li>• اگر صبحانه نخورم احساس شرمندگی می کنم چون همسرم صبحانه را حاضر می کند.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• صبح ها دیرتر بیدار می شوم.</li> </ul>
انجام	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مزایای خوردن صبحانه برایم مهم و ارزشمند است.</li> <li>• خوردن صبحانه کمک کرده تصویر ذهنی بهتری از ظاهر خود داشته باشم.</li> <li>• چون شبها زودتر می خوابم، احساس بهتری دارم.</li> <li>• خوردن صبحانه باعث شده خلقی و خویم بهتر شود.</li> </ul>	-
اساسی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• وقتی صبحانه نمی خورم احساس گناه می کنم.</li> <li>• زمان کمتری با همسرم صرف می کنم.</li> <li>• تفاوتی اساسی بین خوردن و نخوردن صبحانه وجود دارد.</li> </ul>	-

# سازه سوم: وسوسه انگیزی و خودکارآمدی

## الف- وسوسه انگیزی Temptation

- ▶ وسوسه انگیزی احساس فشار و تمایل شدید برای انجام رفتار ناسالم است.
- ▶ این احساس در هنگام مواجهه با یک وضعیت دشوار که یادآور رفتار ناسالم است رخ میدهد.
- ▶ مثلاً فردی که به تازگی سیگار را ترک کرده است در برخورد با دوستان قدیمی سیگاری خود، وسوسه می شود سیگار بکشد.
- ▶ **در واقع وسوسه انگیزی نقطه مقابل خودکارآمدی است.**



## عوامل رایج وسوسه انگیزی شامل موارد زیر است:

۱. عواطف منفی یا تنش روانی مثل بحث و جدل با همکاران در محیط کار در فردی که ۳ ماه است سیگار را ترک کرده است.

۲. شرایط مثبت اجتماعی در جهت رفتار ناسالم مثل سرو قلیان در رستورانهای صاحب نام یا پذیرش فرد در جمع دوستان سیگاری در صورتی که سیگار را ترک نکند.

۳. تمایلات درونی: احساس غرور و تشخص در هنگام سیگار کشیدن در فردی که قصد ترک سیگار را دارد.

## ب- خودکارآمدی *Self efficacy*

- ▶ خودکارآمدی به معنی میزان اعتماد به نفس فرد در انجام رفتار، در شرایط خاص می باشد.
- ▶ در واقع از ترکیب و تقابل اطمینان داشتن و وسوسه شدن شکل می گیرد.
- ▶ فرد خودکارآمد مطمئن است در شرایط سخت که تمایل قوی برای انجام رفتار وجود دارد، آن را انجام نمی دهد.
- ▶ خودکارآمدی باور این است که فرد قابلیت فراهم کردن شرایط برای تغییر رفتار را دارد.
- ▶ حس خودکارآمدی به تلاش و پشتکار برای کسب موفقیت منجر می گردد.

## ب- خودکارآمدی (ادامه)

- ▶ برای رفتارهای ساده خودکارآمدی خیلی تاثیر ندارد و فقط اراده مهم است.
- ▶ مثلاً "مسواک زدن به خودکارآمدی نیاز ندارد."
- ▶ برای انجام فعالیت بدنی منظم یا ترک سیگار فرد باید خودکارآمد باشد.
- ▶ به عبارتی وقتی یادگیری عمیق لازمست خودکارآمدی نقش اساسی دارد.
- ▶ موفقیت و پیروزی، بهترین مشوق فرد برای خودکارآمدی است.
- ▶ بنابراین در حین مشاوره باید برای فرد اهداف دست یافتنی و واضح، تعیین شود تا با رسیدن به هدف تشویق شده و بتواند برای رسیدن اهداف بزرگتر بعدی گام بردارد.

## ب- خودکارآمدی (ادامه)

### مثال

در یک فرد غیرفعال از نظر فعالیت بدنی، اگر هدف، انجام فعالیت بدنی مطلوب باشد (۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید) ممکن است فرد به آن دست نیابد.

در ابتدا بهتر است اول او را از حالت غیر فعال خارج کرده و به یک فرد فعال تبدیل کنیم (۹۰ دقیقه فعالیت متوسط در هفته) و پس از دستیابی به آن، هدف بعدی را انجام فعالیت بدنی مطلوب قرار دهیم.

➤ خودکارآمدی در همه مراحل بویژه مراحل انتهایی تغییر نقش دارد.

➤ در مرحله اتمام، وسوسه = صفر و خودکارآمدی کامل است.



# سازه چهارم: فرایندهای تغییر

- ▶ برای ایجاد تغییر موفقیت آمیز در فرد، نیاز است به روشهای مختلف به او کمک شود.
- ▶ مکانیسمی که به فرد کمک می کند در مراحل تغییر پیشروی کند، روند تغییر گفته می شود.

## روند کلیدی تغییر شامل:

- ▶ افزایش آگاهی **Consciousness raising**
- ▶ تسکین هیجان **Dramatic relief**
- ▶ ارزیابی مجدد خود **Self-reevaluation**
- ▶ ارزیابی محیط **Environment evaluation**
- ▶ خود رهاسازی (تعهد نسبت به تغییر) **Self liberation**
- ▶ رهاسازی اجتماعی **Social liberation**
- ▶ مدیریت تقویت **Contingency management**
- ▶ کنترل محرک **Stimulus control**
- ▶ جایگزینی یا شرطی سازی تقابلی **Counter conditioning**
- ▶ روابط یاری رسان **Helping relationships**

## افزایش آگاهی

- ▶ در مراحل پیش تفکر و تفکر نقش دارد.
- ▶ وقتی اطلاعات فرد در مورد مضرات یک رفتار و فواید رفتار جایگزین افزایش یابد می تواند از مرحله پیش تفکر خارج شده به مراحل تفکر یا آمادگی پیشروی کند.
- ▶ فرد با مطالعه کتب، مقالات و مطالب مرتبط اطلاعات خود را در مورد رفتار مورد نظر افزایش میدهد.
- ▶ برای آگاهی از الگوی رفتاری خود می تواند به صورت روزانه رفتار خود را ثبت کند و از بازخورد دیگران در مورد رفتار خود نیز استفاده کند.

## جدول شماره ۳: فرایند افزایش آگاهی

روند کمک کننده	مثال
یادداشت کند در طول روز چند بار و در چه زمان هایی سیگار کشیده است.	دانیال سیگاری است و هنوز برنامه ای برای ترک سیگار ندارد. به اصرار خانواده مراجعه کرده و طبق اظهار همسر تعداد نخ سیگارهایی که می کشد خیلی زیاد است. اما خودش این را قبول ندارد. دانیال می گوید از خطرات سیگار آگاه است اما چون خیلی سیگار نمی کشد احتمال دچار شدن او به این عوارض زیاد نیست.
همسر و فرزندانش هرگاه او را در حال سیگار کشیدن دیدند، گوشزد کنند و در جدول کارهای روزانه علامت بزنند.	آزاده، فردی غیرفعال است و ورزش نمی کند. او اعتقادی به فواید فعالیت بدنی ندارد و می گوید چون رژیم غذایی مناسب دارم و لاغر هستم به فعالیت بدنی نیاز ندارم.
باید در جلسات آموزشی که در خصوص فواید فعالیت بدنی و مضرات کم تحرکی برگزار می شود، شرکت کند. کتاب، پمفلت و تراکت های مرتبط با این موضوع مطالعه کند.	



## تسکین هیجان

- ▶ این روند موجب حرکت سریع فرد از مرحله پیش تفکر به تفکر می شود.
- ▶ بیداری احساسی یا تسکین هیجان، یک تجربه هیجانی شدید است که در اثر اتفاقی مرتبط با رفتار ناسالم آغاز شده است.
- مثلا به خطر افتادن سلامتی و ابتلا به بیماری، مرگ یکی از نزدیکان، مشاهده تاثیر مثبت تغییر رفتار در دوستان و آشنایان که موجب ترغیب فرد جهت تغییر رفتار می شود.

روند کمک کننده	مثال
وقتی خاله اش دچار سکته قلبی می شود، پزشکان توصیه می کنند بعد از ترخیص باید حتماً وزن خود را کاهش دهد. شیوا از منابع معتبر تحقیق می کند و متوجه می شود یکی از عوارض چاقی، بروز بیماری های قلبی عروقی است.	شیوا چاق است، تا کنون به این مشکل خود فکر نکرده و آن را یک حسن می داند.

جدول شماره ۴: فرآیند تسکین هیجان



## ارزیابی مجدد خود

- ▶ به ارزیابی خود قبل و بعد از تغییر رفتار، گفته می شود.
- ▶ این روند در مراحل تفکر و آمادگی مفید است.
- ▶ به تصور فرد از خود، اهداف و ارزش های مهم مورد نظر او می پردازد.
- ▶ با کمک این فرایند فرد به ارتباط و تقابل بین مشکل رفتاری موجود با اهداف و ارزشهای مهم خود پی می برد.
- ▶ با کمک این فرایند منافع و مضرات رفتار و تغییر را می شناسد.

مثال	روند کمک کننده
رامان ۱۰ نخ سیگار در روز می کشد، او چند سال است در یک شرکت کار می کند. چندین بار قصد ترک و یک بار هم اقدام ناموفق داشته است. در حال حاضر جزء افراد کاندید برای دریافت پست مدیریتی است. دریافت این پست برای وی بسیار با اهمیت است.	یکی از شرایط احراز پست مدیریت عدم استعمال دخانیات است. رامان برای رسیدن به این هدف ارزشمند، رفتار خود را تغییر داده سیگار را ترک می کند.

جدول شماره ۵: فرایند ارزیابی مجدد خود

## ارزیابی محیط

- ▶ به ارزیابی اطرافیان قبل و بعد از تغییر رفتار اطلاق می شود.
- ▶ این فرآیند در مراحل تفکر و آمادگی مفید است
- ▶ به شناخت فرد از تاثیر رفتارش بر محیط و اطرافیان مربوط است.
- ▶ یعنی رفتار کنونی فرد چه تاثیری بر محیط خانوادگی و اجتماعی او دارد و در صورت تغییر رفتار چه اثراتی ظاهر می شود.

مثال	روند کمک کننده
احمد مدتی است که به مواد مخدر معتاد شده است. او دارای یک پسر ۷ ساله است که خیلی دوستش دارد و سرنوشت پسرش برای احمد مهم است.	یک روز که احمد متوجه تمایل فرزندش به تقلید رفتارهای او شده بسیار متاثر می گردد و برای پیشگیری از تاثیر رفتار سوء خود بر خانواده اش تصمیم به ترک اعتیاد می گیرد.

جدول شماره ۶: ارزیابی محیط

## خود رهاسازی

- ▶ خود رها سازی یا تعهد نسبت به تغییر، در مراحل آمادگی، عمل و نگهداری مفید است.
- ▶ اعتقاد و باور شخص به اینکه میتواند تغییر کند و برای تغییر متعهد شده است.
- ▶ مسئولیت انتخاب خود برای تغییر را میپذیرد.
- ▶ در صورت تعهد، دیگر وسوسه وجود ندارد.
- ▶ اگر تعهد فردی به عرصه اجتماع گسترش یابد فشار اجتماعی لازم برای تغییر را ایجاد می نماید.

مثال	روند کمک کننده
آرمان سیگاری بود و ۵ ماه است که آن را ترک کرده است. او در یک پایانه مسافربری کار می کند که اغلب همکارانش سیگاری هستند.	او به خود قول می دهد به تغییر رفتارش پایبند باشد. قانون ممنوعیت استعمال دخانیات در اماکن عمومی نیز به پایبندی وی به این تعهد کمک می کند.

جدول شماره ۷: فرآیند خود رهاسازی

## رها سازی اجتماعی

- ▶ به معنی شناسایی منابع حمایتی موجود در محیط می باشد.
- ▶ این روند در هر مرحله از تغییر موثر است.
- ▶ در این فرایند هنجارهای اجتماعی در جهت حمایت از تغییر رفتار سالم است و به کمک آن فرد از الگوهای رایج سلامت آگاه میشود.
- ▶ در واقع نیروی خارجی از سوی اجتماع فرد را به تغییر رفتار تشویق میکند.

روند کمک کننده	مثال
در بیمارستانی که مینا قصد دارد در آن زایمان کند، بدون دلیل پزشکی، سزارین انجام نمی شود. پزشک او درخواست مینا را جهت انجام بی دلیل سزارین نمی پذیرد.	مینا در هفته ۳۸ بارداری است. او در مورد نوع زایمان خود زیاد فکر می کند و همواره از زایمان طبیعی می ترسد، از عوارض سزارین و مزایای زایمان طبیعی آگاه است، ولی نمی تواند تصمیم بگیرد و پزشکش گفته است او مشکلی برای زایمان طبیعی ندارد.

## مدیریت تقویت

- ▶ در مراحل عمل و نگهداری مفید است.
- ▶ این فرایند به ایجاد و حفظ سیستم پاداش برای یک رفتار مربوط است.
- ▶ پاداش ممکن است انواع مختلفی داشته باشد مثل تعریف از خود، تعریف دوسان، افراد فامیل، همکاران، خرید هدیه از پولهای پس انداز شده یا دستیابی به یک نتیجه مطلوب پس از تغییر رفتار از قبیل کاهش وزن و کنترل فشار خون به دنبال ورزش.
- ▶ البته این روند شامل تنبیه هم می شود.

مثال	روند کمک کننده
سهیلا به دلیل چاقی به مشاور تغذیه مراجعه کرده، از ۴ ماه قبل تا کنون رژیم غذایی مناسب در پیش گرفته، فعالیت بدنی را نیز به برنامه زندگی خود اضافه کرده است. قرار است هر ۳ ماه به مشاور خود مراجعه کند.	در ماه قبل که به نزد مشاور خود رفته بود به دلیل کاهش وزن مورد نظر، مورد تشویق قرار گرفت و مشاورش تغییراتی جزئی در برنامه غذایی او ایجاد کرد تا بتواند یک روز در هفته غذای مورد علاقه خود را مصرف کند. خانواده اش از تغییر ظاهر او خوشنودند و او را به ادامه شیوه جدید زندگی تشویق می کنند. در صورتی که سهیلا به وزن ایده آل برسد قرار است دخترش از پس انداز خود برایش هدیه بخرد.

### جدول شماره ۸: فرایند مدیریت تقویت

# کنترل محرک

- ▶ یک فرایند رفتاری است.
- ▶ در مراحل عمل و نگهداری مفید است.
- ▶ در این فرایند سعی میشود هوس ها از طریق کنترل محرک کنترل محیط کاهش یابد تا جایگزینی رفتارهای سالم آسانتر شود.
- ▶ برای بهره‌گیری از فرایند باید محرکهای ایجادکننده عادات غیر سالم خارج و گزینه های سالمتر به طور سریع اضافه گردد.
- ▶ مثلاً جمع کردن زیرسیگاریها، جمع کردن فندک ها و کبریت ها، عوض کردن محل نگهداری سیگارها برای کمک به تداوم ترک سیگار.

مثال	روند کمک کننده
رامین مدت ۸ سال است سیگار می کشید. پس از اینکه دچار آنژین صدری شد پزشک به او تاکید کرد که باید سیگار را کنار بگذارد. او با حمایت همسرش در این خصوص اقدام کرده و در حال حاضر ۳ ماه است که سیگار نمی کشد. او با رفتن به اتاق کار خود، گاهی شدیداً دچار وسوسه سیگار کشیدن می شود.	همسرش برای جمع کردن زیرسیگاری ها، جمع کردن فندک ها و کبریت ها، عوض کردن محل نگهداری سیگارها برای کمک به تداوم ترک سیگار او، اقدام می کند. به او اطمینان می دهد که می تواند در برابر این وسوسه مقاومت کند.

## جدول شماره ۹: فرایند کنترل محرک

## جایگزینی یا شرطی سازی تقابلی

- ▶ در مراحل عمل و نگهداری مفید است.
- ▶ به جایگزینی رفتار سالم یا بی خطر به جای رفتار نیازمند تغییر اطلاق می شود. مثل گوش کردن به موسیقی ، فعالیت جسمی، فنون شل سازی عضلات به جای سیگار کشیدن.
- ▶ برای استفاده از این فرایند گاهی لازمست فرد یادگیری رفتارهای سالم تر را یاد بگیرد.

مثال	روند کمک کننده
تیام مدت ۸ سال است سیگار می کشید. پس از اینکه دچار آنژین صدری شد پزشک به او تاکید کرد که باید سیگار را کنار بگذارد. او با حمایت همسرش در این خصوص اقدام کرده و در حال حاضر ۳ ماه است که سیگار نمی کشد. او با رفتن به اتاق کار خود، گاهی شدیداً دچار وسوسه سیگار کشیدن می شود.	همسرش علاوه بر جمع کردن زیرسیگاری ها، فندک ها و کبریت ها؛ در زمان هایی که تیام هوس سیگار می کند همراه او به پیاده روی می رود و باهم در طی مسیر به موسیقی گوش می کنند.

جدول شماره ۱۰: فرایند جایگزینی

## روابط یاری رسان

- ▶ به درخواست حمایت از اطرافیان گفته می‌شود.
- ▶ برای مددجو در مراحل عمل و نگهداری و برای مشاور در مراحل پیش تفکر، تفکر و آمادگی، مفید است.
- ▶ در این فرایند از ایجاد و توسعه روابط برای پیشبرد فرد در مراحل تغییر استفاده می‌شود.
- ▶ همچنین با بهره‌گیری از حمایت اجتماعی برای تغییر رفتار نیز می‌توان به فرد یاری رساند. مثل برقراری ارتباط با متخصص امور بهداشتی و سلامتی، حمایت اعضای خانواده، همکاران، دوستان و گروه‌های خودیار

مثال	فرآیند کمک کننده
زهرة ۲ سال است که گرفتار سوء مصرف مواد شده بود. مادرش بسیار نگران است و می‌خواهد به هر نحو او را از این مشکل برهاند.	مادر، زهرة را به نزد روانپزشک می‌برد تا به او کمک کند. روانپزشک پس از اقدامات اولیه، پیشنهاد می‌کند زهرة به گروه‌های خودیار بپیوندد. پس از ۵ ماه که از ترک موفق زهرة می‌گذرد او همچنان عضو گروه خودیار است و به کمک دوستانی که در گروه پیدا کرده احساس توانمندی و خودکارآمدی می‌کند.

جدول شماره ۱۱: فرایند روابط یاری رسان

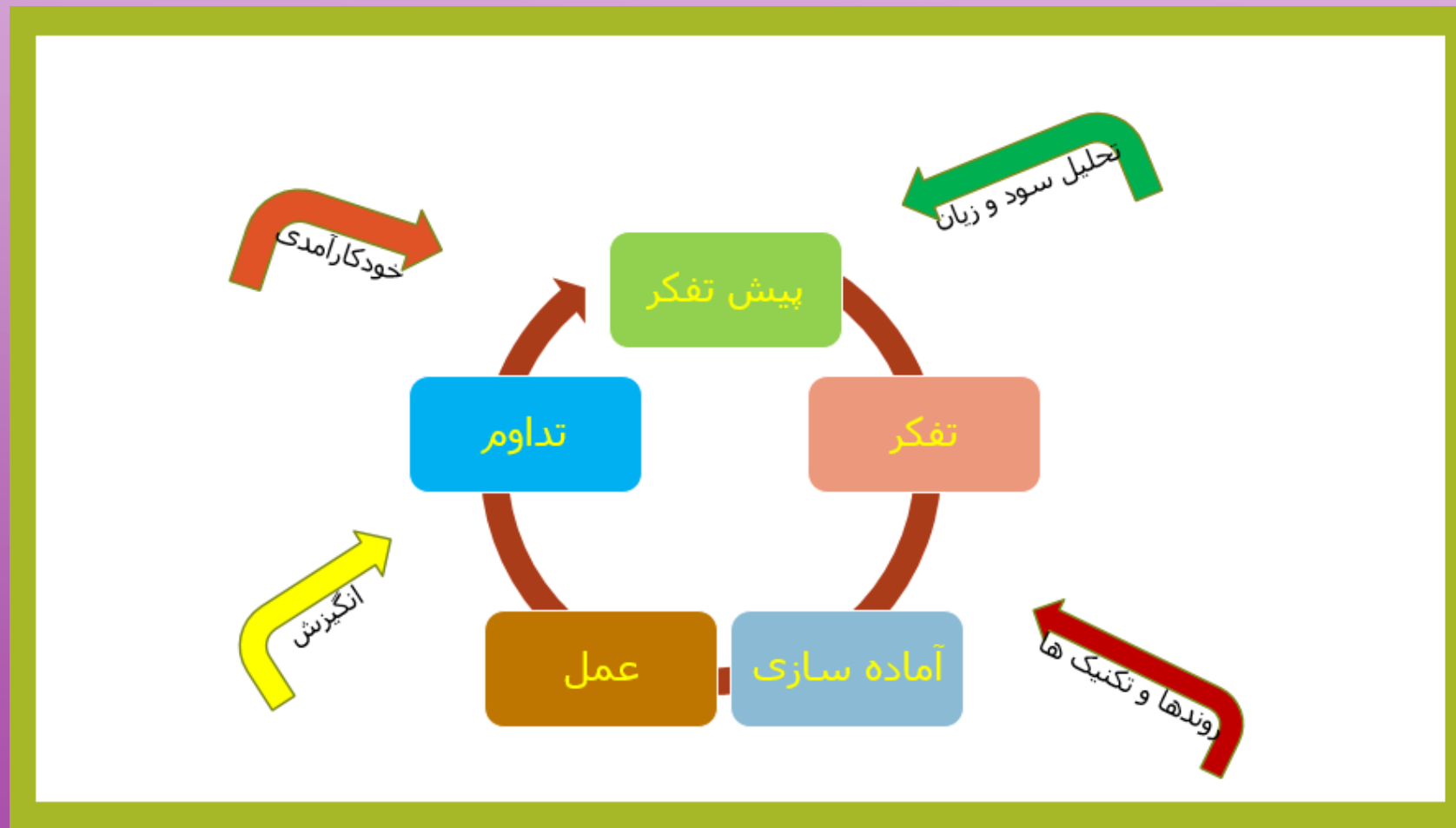


## به یاد داشته باشیم

در ابتدای تغییر رفتار، مشخص کردن سودهای تغییر و بزرگ جلوه دادن آن و در مراحل، بعد کم کردن عواقب منفی تغییر رفتار موثر است.

# تأثیر متقابل سازه ها بر مراحل تغییر

هر یک از سازه های این مدل بر مراحل تغییر تاثیر دارند





شکل شماره ۴: کاربرد سازه‌ها در حین تغییر رفتار از مرحله‌های به مرحله دیگر

# پیشرفت در طول مراحل

- ▶ مقدار پیشرفتی که فرد در این مدل دارد به طور مستقیم به مرحله ای که در شروع مداخله در آن قرار دارد وابسته است.
- ▶ مثلاً مطالعه ای که بر روی افراد سیگاری انجام شده افرادی که در مرحله تفکر هستند بیشتر از افراد مرحله پیش تفکر و افراد در مرحله آمادگی بیشتر از افرادی که در مرحله تفکر هستند، به موفقیت دست می یابند
- ▶ برای دستیابی به موفقیت، بهتر است به فرد کمک کنیم تا مرحله به مرحله پیش رود. اگر بخواهیم یک باره از مرحله تفکر به عمل برویم، فرد ممکن است موفق نشده در این صورت احساس شکست، او را در برابر تغییر مقاوم میکند.

# عوامل موثر در تغییر

۱- انگیزش **Motivation**

۱- انگیزش :

محرك فرد جهت اقدام برای تغییر و عامل کلیدی در تغییر رفتار است.

۲- اهمیت:

میزان ارزشی است که فرد برای تغییر رفتار خود قائل است.

درک اهمیت تغییر رفتار، موجب انگیزش می شود.

ارزش های مختلف برای فرد وجود دارد که مرتبا تغییر کرده و اصطلاحا به روز رسانی می شود.

به عبارت دیگر ممکن است رفتاری که دیروز برای فرد ارزش داشت، امروز فاقد ارزش و اهمیت باشد.

بنابراین ارائه دهنده خدمت باید ارزش رفتار خاصی را که مد نظر است

و تامین کننده سلامت فرد است، در نظر او افزایش دهد.

## مثال:

▶ ارزش تماشای مسابقه فوتبال از تلویزیون برای فرد بیشتر از انجام فعالیت بدنی است، بنابراین باید

ارزش فعالیت بدنی را در نزد وی افزایش داد.

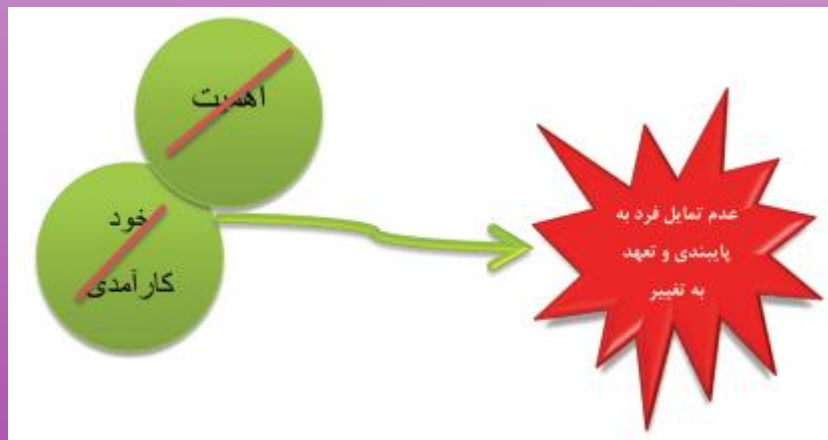
▶ مثلا او را ترغیب کرد به جای تماشا از تلویزیون پیاده تا محل برگزاری مسابقه رفته و از نزدیک تماشا

کند. (توضیح اینک: مثال کتاب فقط برای روشن شدن مطلب است)

### ۳- خودکارآمدی

- ▶ به باور فرد به انجام تغییرات مورد نظر گفته می شود.
- ▶ یعنی فرد اطمینان دارد که میتواند با وضعیت پرخطر مواجه شده و بدون احتمال برگشت به رفتار غیر سالم قبلی، از آن موقعیت بگذرد.

اگر خودکارآمدی وجود نداشته باشد و تغییر برای فرد بی اهمیت باشد، او به تغییر تمایل نداشته یا به آن پایبند نخواهد بود.



شکل شماره ۵: عوامل موثر بر پایبندی فرد در تغییر

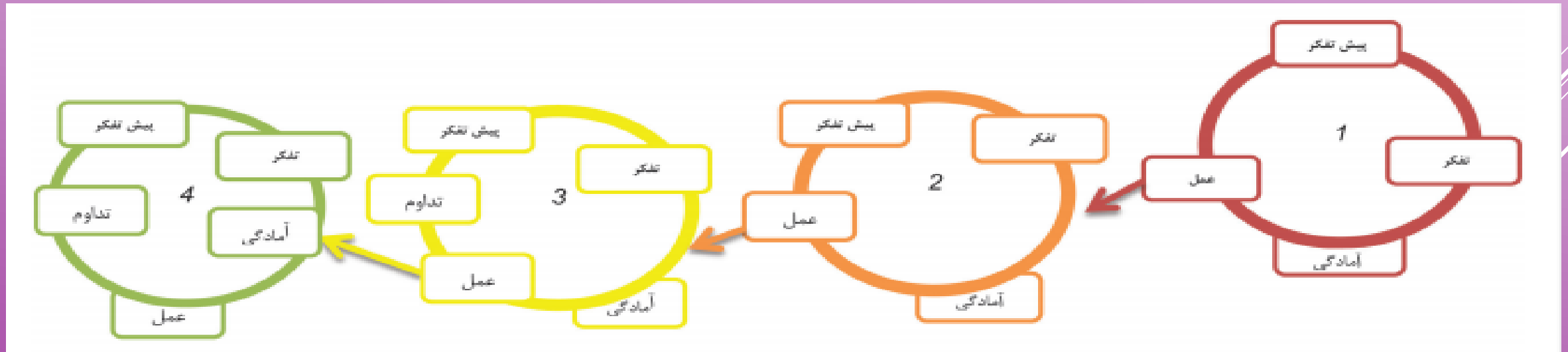
برای اینکه فرد احساس خودکارآمدی کند و شکست در دستیابی به هدف، انگیزه او را از بین نبرد، بهتر است ابتدا برای وی اهداف کوچک تعیین کنیم تا دستیابی به آن ساده باشد.

کسب موفقیت انگیزه ای برای تعیین اهداف بزرگتر خواهد بود. در واقع چندین چرخه SOC برای او باید در نظر گرفت تا به هدف نهایی یعنی رفتار مطلوب برسد.



## مثال:

▶ همایون ۴۵ ساله و رئیس یک شرکت خصوصی است. با خودروی شخصی به محل کار میرود. برای خرید و انجام سایر امور منزل نیز از خودرو استفاده میکند. کمتر از ۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی دارد. از فواید فعالیت بدنی آگاه نیست و به عوارض کم تحرکی اعتقادی ندارد. به اصرار همسرش برای ارزیابی مراجعه کرده است. مشاور برای ترغیب وی و رسیدن سطح فعالیت بدنی مطلوب، اهداف کوچک را قدم به قدم برای وی تعیین میکند؛ به طوری که در هر هدف مرحله عمل، آمادگی برای رفتن به هدف بزرگتر باشد.

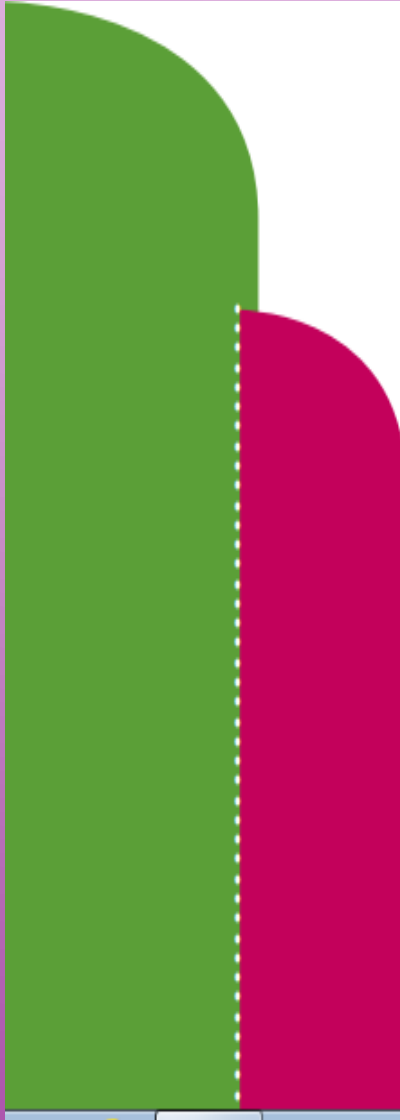


چگونگی دستیابی به هدف اصلی با تعیین اهداف کوچک برای تغییر رفتار



چرخه ۱	چرخه ۲	چرخه ۳	چرخه ۴
هدف: قبول فعالیت جسمانی به عنوان جزئی از سبک زندگی	هدف: تبدیل شدن به فرد فعال	هدف: رسیدن به سطح فعالیت بدنی مطلوب	هدف: اضافه شدن ورزش های قدرتی و کششی و رعایت اصل اضافه بار
پیش تفکر: لزومی برای تغییر ندیده، تمایلی برای شروع فعالیت بدنی ندارد.	پیش تفکر: -	پیش تفکر: -	پیش تفکر: -
تفکر: در خصوص فواید فعالیت بدنی و ضرورت انجام آن تحقیق می کند و آگاهی وی افزایش می یابد.	تفکر: -	تفکر: -	تفکر: -
آمادگی: قصد دارد در چند روز آینده برای پیاده رفتن تا محل کار و پارک برنامه ریزی کند	آمادگی: افزایش فعالیت های روزمره، پیاده رفتن مقداری از مسیر تا شرکت، تماشای ورزش مردم در پارک	آمادگی: هفته ای حداقل ۹۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی با شدت متوسط	آمادگی: هفته ای حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی با شدت متوسط
عمل: افزایش فعالیت های روزمره، پیاده رفتن مقداری از مسیر تا شرکت، تماشای ورزش مردم در پارک	عمل: هفته ای حداقل ۹۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی با شدت متوسط	عمل: هفته ای حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی با شدت متوسط	عمل: انجام ورزش های قدرتی و کششی هفته ای ۲ تا ۳ بار در کنار فعالیت های هوازی
تداوم: نیاز نیست ۶ ماه در این مرحله بماند. پس از ۱ ماه باید مجدداً مراجعه نموده و هدف گذاری شود.	تداوم: نیاز نیست ۶ ماه در این مرحله بماند. پس از ۱ ماه باید مجدداً مراجعه نموده و هدف گذاری شود.	تداوم: حداقل ۶ ماه هفته ای حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی با شدت متوسط	تداوم: حداقل ۶ ماه ورزش های قدرتی و کششی هفته ای ۲ تا ۳ بار در کنار ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی با شدت متوسط و رعایت اصل اضافه بار

جدول شماره ۱۲: چگونگی دستیابی به هدف اصلی با تعیین اهداف کوچک برای تغییر رفتار



## فصل سوم:

# تکنیکهای هدایت تغییر رفتار

## تکنیکهای هدایت تغییر رفتار

### ۱- مصاحبه انگیزشی

### ۲- خود نظارتی و حل مسئله

- ۱. مصاحبه انگیزشی
  - ▶ برای پایبندی به درمان ها و تغییر رفتارهای طولانی مدت، فرد به انگیزش نیاز دارد.
  - ▶ به عبارتی انگیزش عامل کلیدی در تغییر رفتار موفقیت آمیز است.
  - ▶ یکی از مداخلات اصلی برای ایجاد انگیزش، انجام مصاحبه انگیزشی است.
  - ▶ در این روش میزان آمادگی فرد برای مشارکت در رفتاری هدفمند مانند ترک سیگار یا انجام فعالیت بدنی تعیین می گردد و فرد برای تغییر رفتار متعهد می شود.
  - ▶ بدین منظور مشاور باید جوی صمیمی و همدلانه ایجاد کند تا به فرد امکان دهد احساسات تردیدآمیز در مورد تغییر را شناسایی کند.

## ۱. مصاحبه انگیزشی (ادامه)

- ▶ مصاحبه باید طی دو فاز صورت گیرد.
- ▶ در فاز اول، مهارتها و اصول مصاحبه انگیزشی به ایجاد تردید در فرد جهت تغییر رفتار منجر می شود بدون اینکه تاکید مستقیمی بر چگونگی تغییر داشته باشد.
- ▶ در فاز دوم هنگامی که مراجع آمادگی تغییر کردن را بدست آورد گفتگو به بحث تبدیل می شود تا راه حلهایی برای تغییر توسط خود فرد پیشنهاد شود. یعنی مشاور فرد را به نوعی گفتگوی مبتنی بر عمل هدایت میکند.
- ▶ در یک مصاحبه انگیزشی هدف جمع آوری اطلاعات و آگاهی از وضعیت مراجع است بدون اینکه قصد اتهام زدن به وی وجود داشته باشد.
- ▶ در واقع مصاحبه انگیزشی فرایند کمک به افراد برای عبور از مرحله تغییر است. این روش برای رفع دودلی و شروع ایجاد تغییرات مثبت به افراد کمک میکند.

## ویژگیهای مصاحبه انگیزشی

- ▶ برای کمک به افرادی به کار می رود که نیاز به تغییر رفتار دارند.
- ▶ بر اساس میزان آمادگی، برای ایجاد تغییرات مطلوب، راهکارها و مهارتهای اختصاصی پیشنهاد میدهد.
- ▶ با کمک این روش مقاومت فرد در برابر تغییر برطرف میشود.
- ▶ ماهیت مشارکتی دارد و به ایجاد ارتباط در یک فضای بین فردی مثبت کمک میکند.
- ▶ مدت مصاحبه ۱۵ تا ۳۰ دقیقه است.
- ▶ ۹۵٪ زمان مصاحبه، مراجع حرف میزند.
- ▶ امکان جریان آزاد افکار وجود دارد.

## مراحل مصاحبه انگیزشی

۱- **مرحله پیش تفکر:** در این مرحله فرد مختصراً از این موضوع که رفتارش مشکل زا است و نیاز به تغییر دارد آگاه می شود.

۲- **مرحله تفکر:** در این مرحله در عین حال که شخص به تغییر توجه می کند اما تعارضاتی هم در این زمینه دارد.

۳- **مرحله آمادگی:** در این مرحله فرد برای تغییر رفتار تصمیم جدی گرفته و برنامه ریزی کرده است.

۴- **مرحله عمل:** در این مرحله فرد اقداماتی آشکار برای تغییر رفتار انجام میدهد.

۵- **مرحله نگهداری:** در این مرحله فرد به رفتار جدید خود ادامه میدهد.

## اصول مصاحبه انگیزشی

- ▶ موازی بودن با مقاومت
- ▶ همدلی کردن
- ▶ خودداری از بحث کردن
- ▶ ایجاد اختلاف و تعارض
- ▶ حمایت از خودکارآمدی



## اصول مصاحبه انگیزشی

### ▶ موازی بودن با مقاومت:

مقاومت یعنی فرد اطلاعات جدید را باور ندارد و با نفی کردن، سرزنش کردن، بهانه آوردن، کم اهمیت جلوه دادن، بحث کردن، نادیده گرفتن و به چالش کشیدن موضوع در برابر اطلاعات جدید مقاومت می کند.

▶ شایعترین علت ایجاد مقاومت این است که مشاور آمادگی بیمار را برای تغییر بیش از آنچه هست، تصور میکند.

▶ برای رفع این مشکل، مشاور نباید به صورت مستقیم در برابر مقاومت فرد بایستد، باید با آن بچرخد و یا با آن جریان داشته باشد، در غیر این صورت فرد را از مسیر تغییر رفتار دورتر میکند.

▶ مشاور نباید مقاومت فرد را نتیجه منفی قلمداد کند چون می تواند از مقاومت های فرد اطلاعات بگیرد. بلکه باید با مقاومت فرد مدارا کند.

▶ ولی اگر مقاومت افزایش یافت، توقف کرده و روش را عوض نماید. در واقع این مقاومت پیامی برای تغییر راهبرد مشاور است. باید دیدگاه جدید درپیش گرفته و از تحمیل کردن راهبرد خودداری کند.



## همدلی کردن:

- ▶ توانایی همدلی کردن مراقب سلامت از نکته های اساسی و محوری مصاحبه انگیزشی است، زیرا در مصاحبه انگیزشی ایجاد و نگه داشتن آرامش فرد ضروری است.
- ▶ همدلی نیازمند گوش دادن ماهرانه برای درک احساسات و نقطه نظرهای فرد بدون قضاوت کردن، نقد کردن، برچسب زنی یا سرزنش کردن وی است.
- ▶ باید به عقاید فرد احترام گذاشت، چون باعث ایجاد رابطه ای مؤثر بین مراقب بهداشت و مراجع می شود و عزت نفس فرد را برای تغییر رفتار افزایش میدهد.
- ▶ دودلی مراجع طبیعی است. مشاور باید نشان دهد دیدگاه او را درک میکند.



## خودداری از بحث کردن:

- ▶ مقاومت فرد در برابر تغییر، به میزان زیادی تحت تأثیر پاسخ ها و واکنش های مشاور است.
- ▶ مشاور باید از هر گونه بحث کردن پرهیزد.
- ▶ تأکید مصاحبه باید بر این باشد که به فرد کمک شود تا مشکلات شناختی خویش را شناسایی کند، نه اینکه فرد در طی مصاحبه محاکمه شود.
- ▶ بحث نه تنها سازنده نیست، بلکه مخرب است. به طوری که دفاع کردن سبب افزایش مقاومت در مراجع می شود.

## ایجاد اختلاف و تعارض:

- ▶ انگیزش مورد نیاز برای تغییر کردن، زمانی ایجاد می شود که فرد اختلافی بین رفتار فعلی و اهداف مهم شخصی خود پیدا کند.
- ▶ این اهداف باید مختص خود فرد باشند نه مراقب یا مشاور، در غیر این صورت فرد احساس خواهد کرد که روند تغییر رفتار، به او تحمیل شده است و در برابر تغییر رفتار مقاومت می کند.
- ▶ مثلاً از فرد بپرسیم از نظر وی، در مورد رفتارش چه چیزهای مثبت یا منفی در راستای رسیدن به اهداف و آرزوهایش وجود دارد؟
- ▶ بهتر است مراقب سلامت اهداف مهم زندگی مراجع را مشخص کند، پیامدهای (بالقوه) رفتار کنونی مراجع را کشف و در ذهن وی تفاوت بین رفتار کنونی و اهداف او را برجسته نماید.

## حمایت از خود کارآمدی:

- ▶ هدف کلی مصاحبه انگیزشی، افزایش اطمینان فرد نسبت به توانایی خودش، جهت موفقیت در تغییر رفتار و غلبه بر موانع است.
- ▶ باید کمک کنیم فرد اهداف منطقی و دست یافتنی انتخاب کند.
- ▶ حمایت از خود کارآمدی موجب میشود فرد توانایی تغییر در خود را باور کرده، انگیزه وی را به میزان زیادی افزایش میدهد.
- ▶ مراجع باید بپذیرد که خود مسئول انتخاب و اجرای تغییر است.

**توجه داشته باشید:**

اخذ اعتراف از مراجع،

تسلیم نمودن مراجع،

اقرار وی به اشتباه،

آشکارسازی اطلاعاتی که مراجع علاقمند به ارائه آن نیست،

رسیدن به واقعیت پنهان و شناسایی فریب،

**هدف یک مشاوره انگیزشی نیست**

## به منظور ایجاد انگیزه در مراجعه کننده این کارها را انجام دهید:

- ▶ در همان ابتدای مشاوره، میزان آمادگی فرد برای شروع یا ادامه روند تغییر رفتار را ارزیابی کنید.
- ▶ زبانی که استفاده میکنید موجب تقویت انگیزه شخصی فرد و تعهد به اهداف تعیین شده برای تغییر رفتار شود.
- ▶ در تمام طول مشاوره، بر روی نگرانی ها، دیدگاه ها و تجربه های فرد مراجع تمرکز کنید.
- ▶ روند مشاوره را طوری پیش ببرید که تاکید شما همواره بر **انتخاب خود فرد** برای شروع روند درمان یا تغییر رفتار باشد.
- ▶ به خود مختاری و آزادی فرد برای تصمیم گیری احترام بگذارید.



## به منظور ایجاد انگیزه در مراجعه کننده این کارها را انجام دهید:

- ▶ تامین شرایط برای: حفظ حریم شخصی در تمام طول مشاوره، به طوریکه گیرنده خدمت به اندازه کافی احساس راحتی برای صحبت کردن و یافتن حقایق و تضادهای مربوط به خود داشته باشد.
- ▶ از فرد بخواهید در مورد اهداف و رویاهای خود صحبت کند. از او بخواهید که وضعیت فعلی خود و فاصله‌های که از اهدافش دارد را توضیح دهد. این تصویرسازی یک بخش بسیار مهم در به وجود آمدن احساس اختالف بین وضعیت حال حاضر و شرایط بهبود یافته است.
- ▶ اگر فرد در مراحل پایین تر تغییر رفتار است و در برابر تغییر رفتار مقاومت دارد، فقط سعی کنید با او و مقاومت هایش همراه شوید تا بتوانید اطلاعات بیشتری از دلایل مقاومت کردن او به دست آورید.
- ▶ نسبت به صحبت‌ها، عقاید و دلایل او، پذیرا باشید. از او سؤالات دقیق و هدفمند بپرسید و به او اجازه صحبت کردن بدهید. به او حس شنیده شدن بدهید.

## به منظور ایجاد انگیزه در مراجعه کننده این کارها را انجام دهید:

- ▶ بدون هیچ گونه قضاوتی، نظر خود را بگویید ولی به او تحمیل نکنید. صرفاً در پاسخ به صحبت‌های او، بدون هیجان، نظر خود را واضحاً بگویید. مجدداً به او اجازه صحبت بدهید و حس شنیده شدن بدهید.
- ▶ به جای مقابله یا مقاومت، فضای گفتگو را باز، مثبت و ادامه دار نگه دارید.
- ▶ اگر فرد در مراحل بالاتر تغییر رفتار است و لزوم شروع و یا ادامه تغییر رفتار را میداند، از امید، خوش بینی و حس خودکارآمدی او حمایت نموده، آنها را تقویت کنید.
- ▶ از تجربه های شخصی فرد الهام بگیرید و از آنها استفاده مثبت کنید.



# این کارها را انجام ندهید

- ▶ استفاده از زبان تحمیلی و دیکتاتوری در روند مشاوره
- ▶ مقابله با مقاومت فرد
- ▶ مجادله و حاضر جوابی در روند مشاوره
- ▶ استفاده از تکنیکها به صورت طوطی وار بدون توجه به نظرات و عقاید فرد

ارتباط کارآمد و صحیح بین مراجعه کننده و مراقب  
در روند مصاحبه انگیزشی  
از طریق اصول سه گانه زیر میتواند برقرار شود:

1. گوش دادن فعال
2. استفاده از زبان تغییر
3. همدلی کردن



## به منظور گوش دادن فعال این کارها را انجام دهید:

- ▶ منتظر بمانید تا فرد مراجع تمام حرفهایش را بزند و نشان دهید که این حرفها را میشنوید و درک میکنید.
- ▶ این حس را به او القا کنید که حرفهایش شنیده شده است و توانسته از جایگاه خود دفاع کند.
- ▶ در بین صحبتهای او جملاتی به کار ببرید که نشان دهد تک تک جملات او را شنیده اید.
- ▶ در بین صحبتهای او سوالاتی بپرسید که نشان دهد در مسیر صحبتهای او قرار گرفته اید.
- ▶ حالت نگاه، چشمها و وضعیت بدنی شما به گونه ای باشد که به فرد نشان دهد مشتاقانه در حال شنیدن و گرفتن اطلاعات بیشتر هستید.
- ▶ هنگامی که صحبتهایش تمام شد، میتوانید بازخوردهایی به مراجع بدهید تا او بتواند الگوهای رفتاری خودش را از زاویه دید دیگری ببیند بدون اینکه مورد قضاوت واقع شده باشد.

# به منظور گوش دادن فعال این کارها را انجام ندهید:

- ▶ صحبت کردن در میان حرف های فرد مراجع به طوریکه فرد احساس کند جمله اش کامل نشده و بنابراین شنیده نشده است.
- ▶ نظارتی ارائه دهید که فرد احساس کند اصالا " حرفهای او را متوجه نشده اید.
- ▶ دیکته کردن نظرات بدون اینکه اجازه داده باشید فرد به طور کامل دلایل خود را مبنی بر رفتار ناسالم، بیان کرده باشد
- ▶ عدم برقراری تماس چشمی یا وضعیت بدنی خاصی که نشان دهنده بی حوصلگی شما باشد.

## به منظور استفاده صحیح از زبان تغییر

### این کارها را انجام دهید:

- ▶ به شیوه های مختلف، دلایل تغییر رفتار را پر رنگ نشان دهید.
- ▶ مقاومت در مراجع را مدنظر داشته باشید، برای اینکه در روند مصاحبه با چنین بن بست هایی مواجه نشوید می توانید از روشهای زیر استفاده کنید:
- ❖ **استفاده از عبارتهای مربوط به تمایل:** مانند من میخواهم که، من تمایل دارم که، من دوست دارم که ... و پرسیدن سوالاتی با این مضمون مانند: چرا تمایل داری/نداری این کار را بکنی؟
- ❖ **استفاده از عبارت های مربوط به توانستن:** توانایی و نقاط قوت فرد را با کلماتی مانند امکان داشتن و توانستن پر رنگ نشان دهید. سؤالاتی با این مضمون پرسید مانند: چه چیزی یا چه کاری برای تو در این زمینه امکانپذیر است؟ و یا اگر تصمیم بگیری که تغییر رفتار را شروع کنی، چه توانایی هایی در خود میبینی؟

## ادامه – به منظور استفاده صحیح از زبان تغییر این کارها را انجام دهید:

- ❖ **استفاده از عبارتهای مربوط به منطق:** سوق دادن پاسخ های فرد به سمتی که فرد از عبارت هایی مانند چرا که، زیرا ، چون که، استفاده کند. مثلا از فرد بپرسید: خوب... فرض کن روند تغییر رفتار را شروع کردی.. چه فایده هایی در آن هست؟ و یا فرض کن به همین منوال ادامه دهی.. چه ضررهایی در آن هست؟ و یا چرا میخواهی این کار را بکنی / نکنی؟
- ❖ **استفاده از فعلهای مربوط به نیاز داشتن:** این فعلها اهمیت و برجسته بودن موضوع را نشان میدهند. پرسیدن سوالاتی مانند: به چه میزان این موضوع برای تو اهمیت دارد؟ و یا به چه میزان به این موضوع نیاز داری؟
- ❖ **استفاده از عبارت های مربوط به نیت:** پرسیدن سوالاتی که نیت و هدف فرد مراجع را برانگیزاند مانند: از تغییر رفتار/عدم تغییر رفتار چه هدف یا نیتی داری؟
- ❖ از خود فرد بخواهید ضررها و منافع تغییر رفتار یا عدم تغییر رفتار را بگوید و در مورد هر کدام آزادانه صحبت کند.
- ❖ در مواقع لزوم از خود فرد بخواهید برای موانع موجود چاره ای بیاندیشد. با او همفکری کنید و چیزی را دیکته نکنید.



## به منظور همدلی صحیح این کارها را انجام دهید:

- ▶ خود را برای دریافت دیدگاهها و نقطه نظرات فرد در خصوص تغییر رفتار مشتاق نشان دهید.
- ▶ با حالات و رفتار و گفتار خود به مراجع نشان دهید که منظور او را دریافت کرده اید.
- ▶ برای درک بهتر همدلی، قبل از هر جلسه به تجارب خود در این حوزه با افراد دیگر فکر کنید. در مورد فردی در زندگی خود فکر کنید که شنونده، مشاور، هدایت کننده و دوست خوبی برای شماست. احتمال اینکه این فرد شما را درک کند و شما را با تمام نقاط قوت و ضعف، بپذیرد، بالاست.
- ▶ تمام جوانب موقعیت مراجع را درک کنید، یعنی هم مقاومت های فرد مراجعه کننده در برابر تغییر رفتار و هم تصمیم های فرد که در جهت تغییر رفتار هستند را بفهمید.
- ▶ تا حد امکان شرایط فرد را درک کنید، هر چند برایتان سخت باشد: فهمیدن و نشان دادن این فهم به فرد مراجعه کننده از نکات طلایی همدلی میباشد.



## به منظور همدلی صحیح این کارها را انجام ندهید

- ▶ اشتباه گرفتن همدلی با بیان و ابراز مهربانی، موافقت کردن، پذیرش و یا ایجاد نگرانی برای مراجع
- ▶ دلسوزی کردن و به کار بردن عباراتی مانند ”آخی، الهی“ و ”من هم همین مشکل را دارم“
- ▶ به کار بردن لبخند ها، کلمات مهرآمیز و یا ژست های همدلانه به جای استفاده صحیح از قوه شنیدن و مهارت‌های ارتباطی کارآمد



## تکنیکهای هدایت تغییر رفتار

### ۱- مصاحبه انگیزشی

### ۲- خود نظارتی و حل مسئله



## ۲. خود نظارتی و حل مساله

- ▶ تغییر رفتار روند دشواری است.
- ▶ بخش مهمی از این دشواری به این علت است که ارتباطات متقابل و رو در روی شما با فرد مراجع محدود می باشد.
- ▶ در این جلسات و اوقات محدود، نمی توان به همه موانع موجودی که سر راه فرد قرار دارند رسیدگی کرد.
- ▶ از آن جایی که پایداری در روند تغییر رفتار یکی از نکات کلیدی در این امر میباشد، لازم است تا اصول تغییر رفتار، در خارج از جلسات و توسط خود فرد نیز رعایت شوند.
- ▶ بنابراین آموزش خودنظارتی و تکنیک حل مساله به افراد مراجع یک استراتژی کارآمد است.

## برای خود نظارتی کارآمد این کارها را انجام دهید:

- ▶ در ابتدا، تفاوت های فردی و شخصیتی و تفاوت در اهداف، نیات و میزان دانش هر فرد را در نظر بگیرید.
- ▶ این نکته را همواره مدنظر قرار دهید که هدف شما به عنوان مشاور آن است که به بهترین و بیشترین میزان فرد را در مسیر تغییر رفتار سلامت به سمت جلو هدایت کنید.
- ▶ برای تکنیک خود نظارتی، به فرد مراجع آموزش دهید که رفتارهایی را که چه مستقیم و چه غیر مستقیم با رفتار سلامت مورد نظر مرتبط هستند در خود شناسایی کند.

## ادامه – برای خود نظارتی کار آمد این کارها را انجام دهید:

- ▶ به وی آموزش دهید که مشاهده رفتار خود صرفاً به معنای این است که خود را به عنوان ناظر سوم شخصی تصور کند که بدون هیچ تحلیل و قضاوتی رفتار خود را به سادگی میبیند و مشاهده میکند.
- ▶ سپس از وی بخواهید رفتارهای مشاهده شده را ثبت کند. چه رفتارهایی که در جهت تغییر رفتار، موفقیت آمیز بوده اند و چه رفتارهایی که روند تغییر رفتار را منحرف کرده اند.
- ▶ به فرد آموزش دهید که حتی اگر چندین مرتبه برنامه تغییر رفتار خود را زیر پا گذاشت، آن را شکست تلقی نکند و صرفاً هر بار خود را به عنوان شخص سوم ناظر بر رفتارهای خود تصور کند و رفتارهایش را مشاهده کند.

## ادامه – برای خود نظارتی کار آمد این کارها را انجام دهید:

▶ به وی آموزش دهید که نتیجه این مشاهده را در دفترچه ای که مختص این کار است، یادداشت کند. به عبارتی بعد از هر مشاهده ممکن است فرد بینش جدیدی نسبت به رفتار خود کسب کند. از او بخواهید این بینشها را یادداشت کند و در جلسه بعدی با شما به اشتراک بگذارد.

▶ برای سهولت بیشتر، به فرد آموزش دهید که برای خود چک لیست ساده ای متشکل از دو الی سه سوال بله-خیر تهیه کند و در انتهای هر روز کتبا عمل خود نظارتی را نیز انجام دهد. **برای مثال** سؤالات می توانند مانند سؤالات زیر باشند:

**آیا امروز بر رژیم غذایی خود پایبند بودم؟ و یا آیا توانستم خود را به عنوان شخص سوم ناظر بر رفتارهایم تصور کنم؟ و یا آیا دلیل پایبندی/عدم پایبندی به رژیم غذایی خود را میتوانم حدس بزنم؟**

## برای خود نظارتی کار آمد این کارها را انجام ندهید

طوری با مراجع برخورد نکنید تا دچار اشتباهات و مشکلات زیر شود:

- احساس قربانی بودن و دیگران و شرایط را مسئول اشتباهات خود دانستن
- سرزنش خود به جای ناظر بودن خالی از هر گونه قضاوت
- ایجاد احساس گناه هنگام رعایت نکردن برنامه تغییر رفتار
- القاء ناامیدی از خود و تصمیم به ترک برنامه تغییر رفتار بعد از هر شکست و ناظر بودن بر شکست

## به منظور حل مساله بصورت کارآمد این کارها را انجام دهید:

- ▶ از فرد بخواهید تمامی موانعی را که بر سر راه تغییر رفتار ناسالم خود احساس میکند در دفترچه ای یادداشت کند (موانع شخصی، محیطی و اجتماعی).
- ▶ سپس از وی بخواهید برای هر مانع یا مشکل موجود، راه حل های ممکن برای برطرف کردن مانع موجود را تصور کند و آنها را یادداشت کند. هر چند ساده و بدیهی باشند.
- ▶ اگر بیش از یک راه حل وجود دارد، آنها را به ترتیب امکان پذیر بودن و کارآمد بودن اولویت بندی کند.



## ادامه – به منظور حل مساله کارآمد این کارها را انجام دهید

- ▶ به وی آموزش دهید که اگر برای مشکل یا مانعی هیچ راه حلی به نظرش نیامد، به این موضوع فکر کند که چطور می تواند با پذیرش این مانع، به عنوان چیزی که صرفاً "هست"، آن را دور بزند و خود را در مسیر تغییر رفتار پایدار، نگه دارد.
- ▶ بر اساس راه حل های موجود، به فرد تکنیک **اگر- آنگاه** را برای هر مانع یا مشکل آموزش دهید. **اگر (مشکل شماره یک پیش آمد)، آنگاه (راه حل شماره یک را انجام میدهم).**
- ▶ همه موارد را در دفترچه ای یادداشت کند و همیشه همراه خود داشته باشد تا بتواند در مواقع استرس بتواند دست نوشته ها و راه حل های خود را مرور کند.

## به منظور حل مساله کارآمد این کارها را انجام ندهید

به مراجع تاکید کنید از موارد زیر دوری گزینند:

- ▶ نوشتن راه حل های تخیلی و دور از ذهن که در عمل امکانپذیر نیستند.
- ▶ نوشتن راه حل هایی که بارها امتحان شده اند و شکست خورده اند.
- ▶ نوشتن راه حل های بزرگ و بلند مدت که عملی شدن آنها نیاز به زمان طولانی دارد.
- ▶ تسلیم در برابر مشکل موجود و ایستادن در پشت آن





# سپاس از توجه شما