

## تشویق از دیدگاه و رویکرد TC

نویسنده: دکتر علی اکبر ابراهیمی\*

تشویقها پاسخهای آشکاری است که بر مبنای تغییر در کردار و نگرشها به فرد اعطاء می شود. در عین حالی که تشویقهای ارائه شده در TC کاملاً معمولی هستند، اما ارتباط اجتماعی و روانی آن برای فرد است که اهمیت آنها را به عنوان روشهای راهبری بالینی و اجتماعی تقویت می کند. سیستم تشویق در ساختن اجتماع نقش دارد. این سیستم مشوقها و پاداشهای آشکاری را برای مقیمان در نظر می گیرد تا در نظام اجتماعی مشارکت کرده و به پیش روند. بنابراین، تشویقها آشکارترین نماد تحرک و موفقیت فردی در اجتماع کوچک TC است. تشویقها مهم هستند اگر فرد برای اجتماعی که آنها را ارائه می کند، ارزش قائل باشد. بنابراین، دنبال کردن تشویقها توسط فرد نمایانگر پیوندجویی او با برنامه است. متقابلاً، تشویقها اعتبار و درستی TC (مثل اصالت و انسجام) را تقویت می کند و بدین وسیله پیوندجویی تقویت می شود.

تشویقها برای پیشبرد اجتماعی شدن فرد و رشد فردی استفاده می شود. مثلاً، مصرف کنندگان مواد اغلب نمی توانند میان تشویق و توقع تفاوت قائل شوند و در مقابل خواسته های جامعه مقاومت می کنند تا آن را از طریق کوشش و تلاش بدست آورند. سیستم تشویقها در TC به مقیمان می آموزد که مشارکت خلاق در اجتماع داشته باشند تا تشویق را بدست آورند نه اینکه توقع آن را داشته باشند. تشویقهای کسب شده در TC اهمیت و ارزش دارند چون آنها به دست آمده اند و این نیازمند صرف وقت، انرژی، اصلاح خود، احتمال خطر شکست و ناامیدی است. عزت نفس از تلاش فرد ظاهر می شود نه از توقع او. در زبان خاص TC، «از کوزه همان برون تراود که در اوست» این عبارت رابطه میان تلاشی که فرد می کند و چیزی که بدست می آورد را نشان می دهد.

برعکس، معتادان در تحمل ناراحتی، ناکامی و ناامیدی و به تأخیر انداختن ارضاء مشکل دارند. برای این افراد، نبود تشویقهای معمولی (پیش پا افتاده) نگران کننده است و بنابراین به عنوان یک پیامد و عنصر مؤثر فرآیند یادگیری برای آنها بکار گرفته می شود.

همانند پیامدهای آشکاری که وابسته به تغییر رفتار و نگرشهای فرد است، تشویقها نیز اکتساب هدف را تسهیل می کند. این عنصر عملی نگر تشویقهاست که بویژه برای افراد با سوابق شکست یا دارای مشکل در کسب هدف مناسب است. متناسب با پیشرفت بالینی، تشویقها نمایانگر دستاوردهای فرد در برنامه است. هر سطح تشویق، وضعیت یا هدفی را در فرآیند تغییر نشان می دهد.

با وجودی که تشویقها حداقل ارزش مادی را دارند، اما نمادهای عینی موقعیت اجتماعی و خودمختاری فردی هستند. تشویقهایی نظیر ارتقاء رتبه، تغییر در موقعیت مقیم (تازه وارد یا ارشد) و میزان مرخصی نمایانگر تغییر فرد در موقعیت اجتماعی است. تشویقهای مادی که در  $TC$  می توان بدست آورد شامل مقدار کمی پول، خوابگاه، زندگی نیمه خصوصی و امکانات رفاهی مثل جواهرات، رادیو و لوازم آرایش است. مقیمان این نمادها را بصورت شواهد عینی تغییر درک شده در خودراهبری و خودکارآمدی می دانند.

## انواع تشویقها

انواع تشویقها نمایانگر سطوح فزاینده خودمختاری فرد و موقعیت اجتماعی اوست. با حرکت موفقیت آمیز فرد در طی هر مرحله برنامه، او تشویقهایی بدست می آورد که حوزه فردی وسیع تر و مسئولیت بیشتری را در قبال خود و دیگران به او اعطاء می کند. در همان زمان، هر سطح تشویق فرد را با چالشهای جدید خود راهبری روبرو می سازد. جدول ۱-۱۲ طیف تشویق های مناسب در مراحل اصلی برنامه را نشان می دهد. منطق این تشویقها نیز بطور خلاصه بحث شده است.



## همه تشویقهای مراحل قبلی

مرخصیهای شبانه – که اهداف، افراد و تجربیات فرد مورد بررسی قرار می گیرد.

معاف شدن از فعالیت های عصر

دستیار استف در خانه – نظارت بر فعالیت های مرکز همراه با استف بطور ناگهانی.

درخواست برنامه از استف – برنامه های مدون ۲۴ یا ۴۸ ساعته.

کاهش وظایف خانگی – مقیمی که شغل با حقوقی در خارج از برنامه پیدا می کند یا استخدام می شود.

ولی در مرکز زندگی می کند و مسئولیت تمییز کردن اتاقها را در هنگام صبح بر عهده ندارد.

تشویق ها خودمختاری همه جانبه مقیم و توانائی خودراهبری را تأیید می کنند. برای مثال، تشویق مرخصی کوتاه یا بلند مدت نشانگر این است که به فرد می توان اطمینان کرد که به داخل یا خارج از مرکز برود. نیازی نیست که افراد تشویق شده نظارت شوند و یا برای فرار از مرکز، مصرف مواد یا رفتار تکانشی تهدید شوند. هدف این نوع تشویق ها، امتحان کردن مقیمان در جامعه بزرگتر است.

افزایش اندک پول توجیبی با هدف فراهم کردن پاداشهای سمبولیک و آموزش خرج مناسب پول صورت می گیرد. تشویق نامه نوشتن بدون محدودیت و یا تلفن زدن به مقیم اجازه می دهد که با افراد خارج از برنامه تماس داشته باشد. فرض می شود که با این تشویق مقیم پیوندجویی کافی با برنامه پیدا می کند تا بتواند با اثرات منفی خارجی مقابله کند. این اثرات می تواند تعهد فرد برای درمان را تضعیف کند یا پیشرفت را بی ثبات سازد.

تشویق های دیگر موقعیت اجتماعی مقیم را نشان می دهد. وقتی تشویق اسکورت بودن ارائه می شود، مقیم برای اطمینان از فرض مسئولیت پذیری در قبال دیگران مورد آزمون قرار می گیرد. پاداشهای وابسته به کار نظیر ارتقاء شغل به عنوان تشویق مد نظر قرار می گیرند چون آنها فرصتهایی برای فرد جهت خدمت به اجتماع فراهم می کنند و نشانگر این است که مقیم می تواند مسئولیت بیشتری در قبال کل اجتماع تقبل کند.

ممکن است به مقیم اجازه داده شود که چیزهای خاصی را بدست آورد و نگهداری کند (مثل کتابها، رادیو، تلویزیون، لباس و وسایل زینتی). اینها نشان می دهد که مقیم می تواند مسئولیت حفظ اموال خود را بر عهده گیرد نه اینکه باعث شود او حواسش با این تصاویر اجتماعی پرت شود، بلکه باید توجه او بر رشد فردی

بیشتر شود و نخواهد که از این قواعد سوء استفاده و یا بد استفاده کند. در حالی که محللهای خواب خصوصی یا نیمه خصوصی به مقیم داده می شود، فرض می شود که او به سطح خاصی از خودراهبری و مشارکت اجتماعی رسیده است. مقیمان باید ثابت کنند که زندگی خصوصی افزایش یافته آنها نمی تواند مانع رشد مشارکت و درگیر کردن خود شده و باعث انزوای فردی از دیگر مقیمان شود.

## پول: مثالی از سیستم تشویق

پول، مشکل عمده ای در زندگی مصرف کنندگان مواد است. مصرف مواد و وابستگی دلیل مستقیم مشکلات مالی است. عادات و دوره های مصرف اجباری مواد فرد را مجبور می کند تا پولی که قانونی بدست آورده است را تلف کند. این نیاز فردی به پول اغلب منجر به بهره کشی از خانواده و دوستان می شود و در نهایت باعث از دست دادن شغل و درآمد قانونی می شود و افتادن در راههای غیرقانونی کسب درآمد را تشدید می کند. البته مشکلات پولی، نمایانگر مشکلات اجتماعی و روانشناختی مقیمان *TC* نیز هست. معمولاً آنها در فهم ارزش پول ناتوانند، در بدست آوردن پول از راههای قانونی مشکل دارند، یا پول را به نحو نامناسبی خرج می کنند. از لحاظ شخصیتی مقیمان در استفاده از پول خود مسئول نیستند و خرج کردن آن به ظرفیت محدود آنها در به تأخیر انداختن ارضاء آسیب می زند. بنابراین اهمیت و معنای پول در *TC* بدقت نظارت و هدایت می شود تا اهداف اجتماعی و روانشناختی ابتدایی شناخته شود. اینکه چگونه مقیم پول بدست می آورد و چگونه از پولش استفاده می کند نشان دهنده مثالهای رفتاری ملموس اهداف کلی اجتماعی شدن، رشد یافتگی و رشد روانشناختی است.

برنامه، پول همه مقیمان در *TC* را کنترل می کند. مقیمان تهیدست چکهای کم بهاء (رفاه) برای ماندن در برنامه امضاء می کنند در حالی که مقیمان دیگر هزینه فردی خود را بطور مستقیم می پردازند. بدون توجه به وضعیت اقتصادی، مقیمان اجازه ندارند که در طی درمان در *TC* به پول خود دست پیدا کنند مگر آنکه اجازه خاص داشته باشند. پول به عنوان بخشی از سیستم تشویق به مقیمان داده می شود و هدف از آن آموزش مسئولیت

پذیری در استفاده از پول است. همانند هر تشویقی، زمان، مقدار، و دلیل دادن پول به مقیم بطور مستقیم با پیشرفت اجتماعی و روانشناختی وی رابطه دارد.

سیستم پاداش شامل قدم زدن در پیرامون *TC* با پول، دستمزد و حقوق است. قدم زدن در پیرامون *TC* با پول، یک اجازه هفتگی است که در اول درمان به عنوانی یک حق ناچیز به فرد داده می شود. این تشویق به فرد اجازه می دهد تا «خواسته های» فردی ساده خود نظیر لوازم آرایش، خمیردندان، سیگار را خریداری کند چون همه نیازهای اساسی وی توسط برنامه تأمین می شود (استفاده از سیگار در حال حاضر در برخی برنامه ها ممنوع است). اگرچه به عنوان یک توقع (حق) قدم زدن پیرامون *TC* برای خرید یک تشویق است، اما فرد می تواند از این طریق از پیامدهای رفتارهای منفی دوری کند.

دستمزد بهترین پاداش برای وظایف شغلی در نظر گرفته شده در مرحله درمان اولیه است. وضعیت های پرداخت دستمزد معمولاً نقش سرمشق را به فرد اهداء می کند و بنابراین علائم موقعیت فرد در اجتماع است. دستمزدها تشویق است نه حقوق چون با حداکثر پرداخت شروع و به حداقل پرداخت ختم می شود. بنابراین، به عنوان یک عمل راهبری، مقیمان می توانند پول خود را از دست بدهند و یا هم پول و هم وضعیت گرفتن دستمزد را از دست بدهند. روشی که مقیمان پول خود را کنترل می کنند، اطلاعاتی در مورد رشد یافتگی کلی و رشد فردی در اختیار درمانگر می گذارد. مثلاً، مقیمان در مراحل اولیه درمان از قدم زدن پیرامون *TC* با پول، برای زیاد خرج کردن پول جهت لوازم آرایشی که در مقابل نیازهای دیگرشان زیاد است، استفاده می کنند. از مقیمان مرحله مجدد که هنوز در مرکز زندگی می کنند انتظار می رود ملافه و لباس بخرند. یا یک مقیم مرحله ترخیص تدریجی که خارج از مرکز زندگی می کند، ممکن است پول خود را برای خرید تلویزیون یا واکمن خرج کند.

حقوق یک پرداخت شرافتمندانه برای کار تمام وقت است که از مرحله ترخیص تدریجی درمان شروع می شود. از حقوق معمولاً برای کارهای خارج از مرکز استفاده می شود. با وجودی که حقوق به عنوان تشویق در نظر گرفته نمی شود اما گرفتن حقوق شاخصی از اجتماعی شدن فرد و رشد فردی است، مثل اینکه مقیمان چگونه

درآمدشان را تخصیص می دهند، پس انداز می کنند، برای آینده برنامه ریزی می کنند و در خرج پول اهم و مهم را در نظر می گیرند.

## تشویق‌های نوشیدنی

در سالهای گذشته اجازه مصرف الکل در طی درمان به عنوان تشویق به مقیمانی اعطاء می شد که در شرایط خاص قرار داشتند. برای مقیمان مرحله ترخیص تدریجی که سابقه سوء مصرف الکل را ندارند، مصرف جمعی الکل یا در مرخصی و یا در خارج از مرکز پذیرفته بود. منطق مورد قبول در آن سالها این بود که مقیمان ترخیص تدریجی در معرض خطر مشکل الکل قرار ندارند. علاوه بر این، مصرف الکل یک عمل اجتماعی رایج در جامعه بزرگ بود که این مقیمان نیاز داشتند که برای آن آماده شوند. بنابراین، تشویق نوشیدن به عنوان یک آموزش اجتماعی و آماده سازی برای آن افرادی بود که فکر می شد در معرض خطر مصرف الکل قرار ندارند

در حال حاضر،  $TC$  ها در باب این موضوع به چند دلیل، دید محافظه کارانه دارند. مشکلات مربوط به الکل در میان برخی از فارغ التحصیلان  $TC$  که از دام مصرف مواد رهایی یافته اند دیده می شود.

مصرف بیش از اندازه و انکار وجود مشکل الکلی بودن در میان برخی کارمندان  $TC$  و استفها نیز مشاهده می شود. همچنین رویه  $TC$  بطور محدود مصرف الکل را می پذیرد و می خواهد که از مصرف آن در میان مقیمان  $TC$  با استفاده از گروههای ۱۲ گامی ممانعت به عمل آورد. امروزه، در اکثر  $TC$  ها، مصرف الکل یک رفتار خطرناک برای همه مقیمان (و حتی استفهای بهبود یافته) بدون توجه به سابقه مصرف این ماده در گذشته محسوب می شود. استفاده از الکل در هر زمانی از برنامه برای هر مقیم ممنوع است. مرکز  $TC$  بر ترک تمام عمر همه مواد تجویز نشده تأکید دارد.

برای مقیمانی که سابقه مشکل الکل ندارند، رویه استفاده از الکل در بعد از درمان در برنامه ها متفاوت است، اگرچه بر ترک تمام عمر الکل بطور قوی تأکید می شود (دی لئون، ۱۹۸۹). اما در نهایت گروه  $AA$  و دیگر گروههای ۱۲ گامی ممکن است با مرحله ترخیص تدریجی برنامه ترکیب شود و پیشنهاد منظم مصرف کردن مشروب بعد از درمان ارائه شود.

## تشویقها و تأییدهای غیررسمی

ارزش درونی همهٔ تشویقها در این است که آنها علائم کسب شدهٔ موقعیت اجتماعی و خودمختاری فردی هستند. بنابراین، هر عملی که این نماد را اعطاء می‌کند، یک تشویق غیررسمی در *TC* محسوب می‌شود. نمونه‌ای از این تشویقهای غیررسمی عبارتند از: انتخاب مقیمان خاص برای دادن سمینار، هدایت کردن یک کارگاه، عمل کردن بصورت رهبر در گروهها، و یا خدمت به عنوان راهنما برای بازدیدکننده‌های *TC*.

از مقیمان انتظار می‌رود که این فعالیت‌ها را در مراحل خاصی از برنامه داشته باشند. با این حال، این فعالیت‌ها به عنوان تشویق محسوب می‌شوند چون بطور خودکار فرصتهایی برای خدمت به اجتماع که خودمختاری فردی مقیم را تأیید می‌کند، هستند. بنابراین، تشویق‌های غیررسمی به دنبال رفتارها و نگرشهای خاص ارائه نمی‌شود. ممکن است این تشویقها به دلایل مدیریتی و راهبری مختلف ارائه شوند.

عمل تأیید و حمایت نیز نمایانگر تصویب و پذیرش اجتماعی است. با این حال، آنها اعمال تجویز شده‌ای نیستند، مگر آنکه بخشی از آداب خاص باشند (جلسات یا گروههای بسته). آنها الزاماً به دنبال رفتار خاصی نمی‌آیند اما بصورت خودکار به عنوان «ضربات» مثبتی به فرد هستند.

مقیمان بطور دائم همدیگر را تشویق می‌کنند و از هم یاد می‌گیرند که چگونه با گفتن «بله، شما می‌توانید آن را انجام دهید»؛ «شما کار بزرگی انجام دادید»؛ «شما الگوی من هستید» و یا با ابراز محبت و علاقه همدیگر را تأیید و حمایت کنند. بنابراین، کنش تأیید بخاطر اعترافات مثبت افراد به اینکه چه کسی هستند و چه اثری بر تغییر دارند، وسیع و زیاد است. تأیید، حمایت و عاطفه، تعادلی حساس میان تصحیح‌کننده‌های گفتاری و تنبیهات ایجاد می‌کنند و باعث حفظ تشویق‌های رسمی در دیدگاه *TC* می‌شوند.

## ملاحظات بالینی و اجرایی

اکثر تشویق‌ها، بطور آشکار با مرحلهٔ تغییر همخوانی دارد. با این حال، تصمیم‌استف در مورد تشویقها همیشه بر مبنای سنجش بالینی یادگیری اجتماعی و رشد فردی است. در اینجا دو نکتهٔ مهم وجود دارد: موقعیت اعطاء شده و موقعیت فردی؛ و خودمختاری و وابستگی



اینها رابطه میان اهداف بالینی و اجرایی تشویقها را مورد تأکید قرار می دهد. برای برخی مقیمان، قدرت نمادی موقعیت اجتماعی ممکن است بیش از حد ارزیابی شود که نمایانگر نقایص دراز مدت اجتماعی و خودکارآمدی و عزت نفس است. برای این مقیمان عزت نفس از تشویقهایی بدست می آید که ممکن است بطور انحصاری با موقعیت اجتماعی مشخص شود. موقعیت واگذار شده آنها با منابع خارجی مشخص می شود؛ آن توسط دیگران داده و گرفته می شود، از این رو، این موقعیت نمایانگر عزت نفس والا بر اساس پیشرفت بالینی درونی شده و رشد فردی است. بنابراین، گستره ای که تشویقها و موقعیت اجتماعی باعث تقویت موقعیت واگذار شده و فردی می شود باید ارزیابی شود. این امر ممکن در ثبات ادراک از خود مقیم، وقتی او تشویق را دریافت و یا از دست می دهد، مشخص شود.

با در نظر گرفتن بحث دوم، تشویق های فزاینده می تواند وابستگی اجتماعی را تقویت کند نه خودمختاری فردی را. ممکن است مقیمان خودراهبری و مسئولیت پذیری بهبود یافته در پیرامون برنامه را نشان دهند. با این حال، حدی که خودمختاری آنها به جامعه خارج از  $TC$  تعمیم می یابد باید ارزیابی شود. این ارزیابی نیاز به گزارش مقیمان بعد از مرخصی های کوتاه و دراز مدت دارد یا دادن بازخورد به استف، و تماس استف با افراد نزدیک او می تواند به این ارزیابی کمک کند. اینکه مقیم چگونه و به نحو خوبی خودش را بدون آشنایی، امنیت و حد و مرز اجتماع مقیمان یا بدون هرگونه موقعیت اجتماعی در جامعه بزرگ راهبری می کند یک بحث بالینی مهم و برجسته در سیستم تشویق است.

**\*: دکترای روانشناسی و درمانگر اعتیاد**