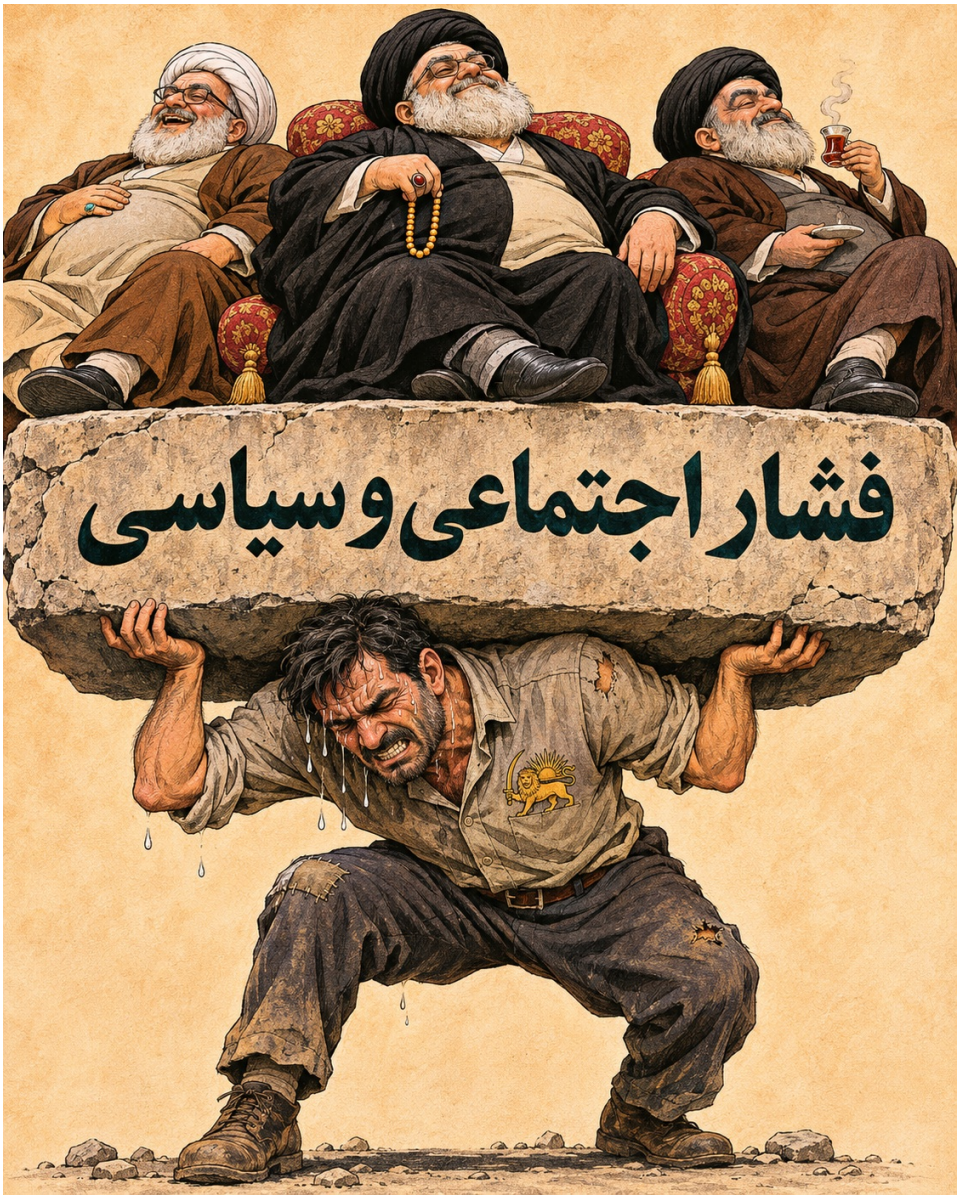
فشار اجتماعی و سیاسی

از فرسودگی فردی تا همبستگی
و توان تغییر در ایران



دکتر پیمان بخشایش

جراح تروما و ارتوپدی

MD, PhD, MBA

نسخهٔ مصور فارسی | ۱۴ آبان ۱۴۰۵ / ۵ نوامبر ۲۰۲۶

seculardemocraticiran.world

راهنمای مطالعه

نسخهٔ مصور مقاله | متن کامل فارسی

پیشگفتار؛ چرا از فشار می‌نویسم؟ ۳

۱. جامعه زیر فشار؛ پیوندها، بارها و راه‌های پاسخ ۳

۲. جمهوری اسلامی؛ بقای حکومت و فرسودگی جامعه ۴

۳. فشار خارجی و سرکوب داخلی؛ مردم در میان دو هزینه ۵

۴. بدن انسان؛ جایی که فشار اجتماعی اثر می‌گذارد ۵

۵. انتظار برای بیرون و مسئلهٔ ابتکار عمل ۶

۶. از نارضایتی تا قدرت جمعی ۶

۷. پستل؛ شش بُعد برای دیدن امکان و محدودیت ۷

۸. میدان نیروهای لوین؛ چه چیزی حرکت را ممکن می‌کند؟ ۷

۹. نزدیک‌شدن انسان‌ها؛ همبستگی به‌عنوان پشتیبان سلامت ۸

۱۰. رهبری، انسجام ملی و مقصد تغییر ۸

سخن پایانی؛ فشار سرنوشت محتوم نیست ۹

منابع و یادداشت‌ها ۱۰

> این نسخه متن کامل مقاله، پیشگفتار شخصی، دو جدول تحلیلی و سیزده منبع را در بر می‌گیرد.
>
> تصویر جلد، طنز سیاسیِ نمادین دربارهٔ فشار بر شهروند و آسودگی صاحبان قدرت است.

پیشگفتار؛ چرا از فشار می‌نویسم؟

من، پیمان بخشایش، در آبادان به دنیا آمدم؛ شهری که در حافظهٔ من، زندگی، صنعت، تنوع اجتماعی، انقلاب و جنگ در آن به هم پیوسته‌اند. پدرم افسر نیروی دریایی ایران بود و مادرم از خانواده‌ای مرتبط با صنعت نفت می‌آمد. در هفت‌سالگی، خانوادهٔ ما در انتظار سفری به آمریکا بود؛ سفری که انجام نشد. انقلاب ۱۳۵۷ مسیر زندگی ما را تغییر داد. پدرم، با وجود بی‌مهری‌ها و دشواری‌هایی که پس از انقلاب تجربه کرد، خدمت به ایران را ادامه داد. با آغاز جنگ، ویرانی آبادان، آوارگی و سال‌های زندگی در مناطق جنگی به تجربهٔ خانوادگی ما افزوده شد. اینها خاطرات شخصی من‌اند؛ خاطراتی که توضیح می‌دهند چرا فشار سیاسی را پیش از هر چیز در سرنوشت انسان‌ها می‌بینم.[۱، ۲]

برای یک کودک، فشار نام یک نظریه نیست. فشار در نگرانی پدر، اضطراب مادر، تغییر خانه، اختلال در تحصیل و نامعلوم‌شدن فردا ظاهر می‌شود. بزرگ‌تر که شدم، فهمیدم سیاست چگونه می‌تواند وارد خصوصی‌ترین بخش‌های زندگی شود: چه چیزی بگوییم، چگونه لباس بپوشیم، به چه چیزی باور داشته باشیم و تا کجا بتوانیم دربارهٔ آیندهٔ خود تصمیم بگیریم.

تحصیل پزشکی در شیراز، خروج از ایران در سال ۱۹۹۸ و زندگی و کار در اروپا، افق دیگری پیش روی من گشود. تجربهٔ حرفه‌ای من در سوئد، آلمان و بریتانیا، پژوهش و جراحی تروما، و کار امروز من در لیدز، با مسئلهٔ آسیب و بازسازی پیوند دارد. در زندگی سیاسی نیز از تجربهٔ فعالیت در چپ و حزب کمونیست کارگری ایران عبور کرده‌ام و به دفاع از سکولاردموکراسی، پادشاهی مشروطه و نقش شاهزاده رضا پهلوی در گذار رسیده‌ام. این مسیر را پنهان نمی‌کنم؛ تغییر اندیشه، وقتی با مسئولیت و بازنگری همراه باشد، بخشی از رشد انسان است.[۱، ۳]

در پزشکی، شدت آسیب به‌تنهایی سرنوشت بیمار را تعیین نمی‌کند. ذخیرهٔ جسمانی، حمایت اطرافیان، کیفیت مراقبت و امکان بازتوانی نیز اهمیت دارند. این تجربه برای من الهام‌بخش یک پرسش اجتماعی است: جامعه‌ای که سال‌ها زیر فشار مانده، چگونه توان خود را بازیابی می‌کند؟ البته جامعه بیمارِ یک پزشک نیست و شهروندان سلول‌های بی‌اراده نیستند. تشبیه زیستی در این مقاله، ابزاری برای اندیشیدن است؛ اختیار، تفاوت و حقوق انسان‌ها را نمی‌توان به یک مدل مکانیکی فروکاست.

در کتاب «مردم من» و نوشته‌ام دربارهٔ مفهوم پیروزی، بر توان مردم برای ساختن نهادهای قابل اعتماد تأکید کرده‌ام. در «پیروزی؛ دست‌نوشته‌هایی در انقلاب شیر و خورشید» نیز هدف، فلسفه، سیاست، روان‌شناسی مقاومت و استراتژی را به هم پیوند داده‌ام. این مقاله ادامهٔ همان پرسش است: چگونه رنجی که افراد را فرسوده می‌کند، می‌تواند از راه همبستگی و عمل مسئولانه به نیروی تغییر تبدیل شود؟[۱، ۲، ۴]

۱. جامعه زیر فشار؛ پیوندها، بارها و راه‌های پاسخ

در بسیاری از سامانه‌های زیستی و اجتماعی، تعادل حاصل رابطهٔ نیروهای درونی و شرایط بیرونی است. جامعه نیز با مجموعه‌ای از پیوندها پابرجا می‌ماند: اعتماد، خانواده، دوستی، زبان، خاطرهٔ تاریخی، اخلاق، باور دینی یا غیردینی، همکاری اقتصادی و قواعد حقوقی. این پیوندها یکسان نیستند؛ بعضی آزادی را تقویت می‌کنند و بعضی، اگر اجباری شوند، خود به منشأ فشار تبدیل می‌شوند.

باید میان سه مفهوم تفاوت گذاشت: **فشاری که بر جامعه وارد می‌شود، منابعی که جامعه با آنها تاب می‌آورد، و راه‌هایی که برای اصلاح وضعیت در اختیار دارد.** تورم و ناامنی شغلی فشارند؛ اعتماد و حمایت اجتماعی منابع تاب‌آوری‌اند؛ و تشکل، رسانهٔ آزاد، دادخواهی و مشارکت سیاسی، راه‌های پاسخ‌اند. آمیختن این سه، ما را به این اشتباه می‌اندازد که هر جامعهٔ رنج‌دیده‌ای الزاماً آمادهٔ انقلاب است.

فشار درونی می‌تواند از حکومت، تبعیض، مناسبات نابرابر، فساد، اجبار فرهنگی یا نزاع‌های اجتماعی برخیزد. فشار بیرونی نیز ممکن است با جنگ، تحریم، بحران منطقه‌ای و اختلال در ارتباطات اقتصادی وارد شود. این دو از هم جدا نمی‌مانند: سیاست خارجی یک حکومت می‌تواند هزینهٔ زندگی خانواده‌ها را افزایش دهد؛ و بحران داخلی می‌تواند توان کشور را برای مواجهه با فشار خارجی کاهش دهد.

با افزایش فشار، انسان‌ها راه‌های متفاوتی می‌جویند: همکاری، اعتراض، سازگاری، مهاجرت، کناره‌گیری یا سکوت. سکوت همیشه رضایت نیست؛ گاه حاصل ترس یا تحلیل‌رفتن توان است. اعتراض نیز صرفاً محصول خشم نیست؛ به اعتماد، فرصت، ارتباط و تصور یک آیندهٔ ممکن نیاز دارد. هیچ آستانهٔ عددی و جهان‌شمولی وجود ندارد که پس از آن هر جامعه حتماً انقلاب کند.

۲. جمهوری اسلامی؛ بقای حکومت و فرسودگی جامعه

در برداشت تاریخی من، استقرار جمهوری اسلامی را باید در بستر بحران داخلی ایران، ائتلاف ناهمگون نیروهای انقلاب، قدرت سازمان‌دهی روحانیت و فضای جنگ سرد فهمید. اسلام سیاسی توانست از ظرفیت‌های مذهبی و شبکه‌های اجتماعی برای کسب و تمرکز قدرت استفاده کند. دشمنی با محمدرضا شاه پهلوی و غرب، به بخشی از زبان بسیج سیاسی آن تبدیل شد. بااین‌حال، تقلیل این تاریخ به یک علت یا یک نقشهٔ خارجی، پیچیدگی رخدادها و مسئولیت بازیگران داخلی را پنهان می‌کند.

پایان جنگ سرد نیز به معنای پایان خودکار چنین نظامی نبود. حکومت‌ها می‌توانند زبان مشروعیت، متحدان و ابزارهای بقای خود را تغییر دهند. از نظر من، جمهوری اسلامی بارها توانسته است بقای دستگاه قدرت را به‌جای موفقیت کشور بنشاند؛ حال آنکه معیار موفقیت ایران باید امنیت شهروند، امکان زندگی آزاد، کیفیت آموزش و درمان و توان ساختن آینده باشد.

نقد من به نسبیت فرهنگی از همین‌جا آغاز می‌شود: اگر احترام به تفاوت فرهنگی به توجیه حجاب اجباری، تبعیض جنسیتی یا سرکوب مخالف تبدیل شود، حقوق فرد زیر عنوان فرهنگ ناپدید می‌شود. سیاست چندفرهنگی و ادغام اجتماعی را باید با معیار حقوق برابر سنجید. آزادی دین و آزادی بی‌دینی باید هم‌زمان محفوظ باشند؛ هیچ تشکلی نباید به نام نمایندگی یک جامعهٔ مذهبی، حق انتخاب اعضای آن را مصادره کند.

دربارهٔ فعالیت جریان‌های اسلام‌گرا، از جمله شبکه‌های مرتبط با اخوان‌المسلمین، پرسش از تأمین مالی، روابط سیاسی و شیوهٔ اثرگذاری مشروع است. اما نسبت‌دادن یک پروژهٔ واحد به ایران، قطر، عربستان سعودی یا همهٔ سازمان‌های مسلمان، بدون سند مشخص دربارهٔ هر مورد، تحلیل را ضعیف می‌کند. لابی‌گری آشکار، فعالیت مدنی قانونی، فشار فرامرزی و عملیات پنهان باید جداگانه بررسی شوند. اعتراض به جنگ نیز به‌خودی‌خود نشانهٔ وابستگی به جمهوری اسلامی نیست.

می‌توان از تجربهٔ سازمان‌یابی اقلیت‌ها و جوامع مهاجر، از جمله جوامع یهودی، دربارهٔ آموزش، همیاری و دفاع مدنی از حقوق آموخت. اما هیچ جامعهٔ مذهبی یک بازیگر یکپارچه نیست. مسئلهٔ من دین یا تبار افراد نیست؛ مسئله، شفافیت، پاسخ‌گویی و مرزی است که میان استفاده از آزادی و تلاش برای ازبین‌بردن آزادی دیگران قرار دارد.

۳. فشار خارجی و سرکوب داخلی؛ مردم در میان دو هزینه

در زمان نگارش این مقاله، فشار خارجی و ابهام دربارهٔ جنگ همچنان بخشی از وضعیت ایران است. گزارش رویترز در ۳ نوامبر ۲۰۲۶ از فاصلهٔ طرفین تا توافق و هم‌زمان از ادامهٔ میانجی‌گری و احتمال تشدید درگیری خبر می‌دهد. گزارش ۴ نوامبر نیز تحریم‌های تازهٔ آمریکا علیه افراد و شرکت‌های مرتبط با حمایت از ایران را شرح می‌دهد. این گزارش‌ها از عدم قطعیت حکایت دارند؛ از آنها نمی‌توان پایان قطعی جنگ یا زمان یک تحول سیاسی را نتیجه گرفت.[۵، ۶]

فشار بر درآمد و ظرفیت حکومت می‌تواند هزینه‌های سیاست آن را افزایش دهد؛ اما انتقال هزینه به زندگی مردم نیز باید دیده شود. امنیت دارو و درمان، معیشت، آب و برق و حفاظت از غیرنظامیان، مسائل حاشیه‌ای نیستند. هیچ راهبردی برای آزادی ایران نباید جامعه‌ای را که قرار است آزاد شود، صرفاً ابزار فشار بداند.

در داخل، سرکوب سیاسی هم‌زمان با بحران خارجی ادامه یافته است. هیئت حقیقت‌یاب سازمان ملل در گزارش سپتامبر ۲۰۲۶ از نقض‌های گسترده، بازداشت‌های خودسرانه و تشدید استفاده از مجازات مرگ علیه معترضان سخن گفته است. کارشناسان سازمان ملل نیز در ۹ اکتبر خواستار توقف اعدام‌ها شده‌اند.[۷، ۸] بنابراین نمی‌توان گفت مجامع بین‌المللی هیچ واکنشی نداشته‌اند. نقد دقیق‌تر من، شکاف میان مستندسازی و محکومیت از یک سو، و توان واقعی حفاظت از مردم و پاسخ‌گوکردن مسئولان از سوی دیگر است.

جنگ، مسئولیت حکومت در قبال شهروندانش را از میان نمی‌برد. نقض حقوق مردم نیز مجوز آسیب‌زدن به غیرنظامیان در جنگ نیست. این دو مسئولیت باید هم‌زمان دیده شوند. مخالفت گسترده با حجاب اجباری، در تحلیل من، نشانهٔ فرسایش اقتدار اجتماعی اجبار است؛ بااین‌حال از آن نمی‌توان پایان توان سرکوب یا رفع خطر برای زنان را نتیجه گرفت.

۴. بدن انسان؛ جایی که فشار اجتماعی اثر می‌گذارد

فشار سیاسی فقط در زندان و خیابان تجربه نمی‌شود. انتظار بی‌پایان، نگرانی از درآمد، ترس برای فرزند، خبر بازداشت و نامعلوم‌بودن فردا می‌تواند به زندگی روزمره راه پیدا کند. سازمان جهانی بهداشت توضیح می‌دهد که استرس شدید یا مزمن می‌تواند با اضطراب، تحریک‌پذیری، اختلال تمرکز، مشکلات خواب و دردهای جسمانی همراه باشد و برخی مشکلات سلامت را تشدید کند.[۹]

در بحث بیماری‌های خودایمنی باید دقیق بود. یک مطالعهٔ بزرگ ثبتی در سوئد، منتشرشده در مجلهٔ JAMA در سال ۲۰۱۸، میان تشخیص اختلالات مرتبط با استرس و افزایش خطر بعدی بیماری‌های خودایمنی ارتباط یافت. این پژوهش مشاهده‌ای است و به‌تنهایی رابطهٔ علت و معلولی را اثبات نمی‌کند. همچنین مطالعه‌ای دربارهٔ روند بیماری در ایران امروز نیست.[۱۰]

بنابراین نگرانی من دربارهٔ اثر فشار مزمن بر سلامت ایرانیان جدی است، اما برای ادعای «افزایش بیماری‌های خودایمنی در ایران به علت وضعیت سیاسی» به داده‌های جمعیتی و مطالعات اختصاصی نیاز داریم. درد مفصل، بی‌خوابی یا خستگی را هم نباید بدون ارزیابی پزشکی به خودایمنی نسبت داد. فشار اجتماعی می‌تواند بخشی از مسئله باشد؛ تشخیص و درمان، بررسی علل جسمانی و روانی را می‌طلبد.

وقتی از پایین‌آمدن آستانهٔ تحمل سخن می‌گویم، مقصودم سرزنش مردمی نیست که خسته‌اند. جامعه‌ای که مدت‌ها فرصت استراحت، امنیت و امید قابل اعتماد نداشته، ممکن است در روابط خانوادگی و اجتماعی نیز زودتر به تنش برسد. مسئولیت سیاسی ما این است که منشأ فشار را ببینیم و رنج را به ضعف اخلاقی افراد تقلیل ندهیم.

۵. انتظار برای بیرون و مسئلهٔ ابتکار عمل

فرضیهٔ من این است که بخشی از جامعه ممکن است در دوره‌های تنش خارجی، تصمیم خود را به نتیجهٔ جنگ یا مذاکره گره بزند: آیا آمریکا و اسرائیل اقدام می‌کنند؟ آیا توافقی شکل می‌گیرد؟ آیا انتخابات سیاست آنها را تغییر می‌دهد؟ این انتظار قابل فهم است، اما نمی‌توان بدون شواهد آن را به همهٔ مردم یا همهٔ جنبش‌ها نسبت داد.

انتظار، وقتی طولانی شود، ممکن است احساس ناتوانی را افزایش دهد. زندگی به دنبال‌کردن خبرها تبدیل می‌شود، درحالی‌که فرد راهی برای اثرگذاری بر تصمیم‌های دور از خود نمی‌بیند. انتخابات آمریکا یا اسرائیل می‌تواند بر محاسبات دولت‌ها اثر بگذارد، اما از نتیجهٔ انتخابات به‌تنهایی نمی‌توان استمرار یا توقف جنگ را پیش‌بینی کرد.

اگر امید به مداخلهٔ خارجی کاهش یابد، یکی از سناریوها بازگشت توجه به توان داخلی است؛ سناریوی دیگر، افزایش ناامیدی یا کناره‌گیری است. اینکه کدام مسیر تقویت شود، به اعتماد اجتماعی، منابع، رهبری، شدت سرکوب و اعتبار چشم‌انداز آینده بستگی دارد. خواست من روشن است: ایرانیان باید بتوانند حتی در نبود اقدام نظامی آمریکا و اسرائیل، خود را صاحب اختیار و سازندهٔ آیندهٔ کشور بدانند.

همکاری با جهان می‌تواند به این توان کمک کند. حمایت حقوق‌بشری، ارتباط علمی و مدنی، دسترسی به اطلاعات و دفاع از آزادی زندانیان اهمیت دارند. اما ارادهٔ ملی را نمی‌توان به تقویم سیاسی کشورهای دیگر واگذار کرد.

۶. از نارضایتی تا قدرت جمعی

تعداد کارکنان یک دستگاه سرکوب، در مقایسه با جمعیت کشور، همهٔ واقعیت قدرت را نشان نمی‌دهد. سازمان‌دهی، سلاح، منابع مالی، کنترل اطلاعات و انسجام فرماندهی می‌تواند به اقلیتی سازمان‌یافته قدرت گسترده بدهد. از سوی دیگر، ادارهٔ کشور به همکاری و کار روزمرهٔ میلیون‌ها نفر وابسته است. همین وابستگی، زمینهٔ قدرت مدنی جامعه را فراهم می‌کند.

پژوهش‌های اریکا چنووت دربارهٔ مقاومت مدنی نشان می‌دهد که سازمان‌دهی، راهبرد و قابلیت‌های جنبش اهمیت دارند؛ او همچنین از کاهش موفقیت برخی کارزارهای غیرخشونت‌آمیز در دههٔ ۲۰۱۰ سخن می‌گوید. پس علم سیاست تضمین نمی‌دهد که هر اعتراض گسترده‌ای پیروز خواهد شد.[۱۱] ارزش این پژوهش‌ها در فهم شرایط اثرگذاری است، نه در وعده‌دادن یک نتیجهٔ حتمی.

اعتصاب‌های صنفی و سراسری، اعتراض‌های دانشجویی، کنش زنان و همکاری شهروندی می‌توانند رابطهٔ جامعه و حکومت را تغییر دهند. اما میان اعتراض پراکنده و قدرت پایدار، فاصله‌ای وجود دارد که با اعتماد، هدف مشترک، گفت‌وگو و پذیرش مسئولیت پر می‌شود. هزینهٔ مشارکت نیز برای همه یکسان نیست؛ کارگر بی‌پس‌انداز، دانشجوی در معرض اخراج و خانوادهٔ یک زندانی، با شرایط متفاوتی روبه‌رو هستند.

جنبش مسئول باید این تفاوت‌ها را بفهمد. تحقیر کسانی که هنوز همراه نشده‌اند، مطالبهٔ فداکاری بی‌حد از دیگران و نادیده‌گرفتن نیازهای حیاتی مردم، انسجام نمی‌سازد. تغییر باید با حفاظت از جان انسان، پرهیز از انتقام جمعی و حفظ خدمات ضروری پیوند داشته باشد. هدف، پایان اقتدار سرکوبگر و ساختن نظم پاسخ‌گوست؛ توان ادارهٔ کشور نیز باید حفظ و بازسازی شود.

۷. پستل؛ شش بُعد برای دیدن امکان و محدودیت

چارچوب PESTEL، عوامل سیاسی، اقتصادی، اجتماعی‌ـفرهنگی، فناورانه، محیط‌زیستی و حقوقی را کنار هم می‌گذارد. این چارچوب یک ابزار نظم‌دادن به تحلیل است، نه فرمول پیش‌بینی انقلاب.[۱۲] جدول زیر برداشت تحلیلی من از پرسش‌های پیش روی جامعهٔ ایران است؛ برای سنجش وزن هر عامل به دادهٔ به‌روز نیاز داریم.

بُعد	ظرفیتِ قابل بررسی برای تغییر	مانع و پرسش کلیدی
سیاسی — Political	مطالبهٔ آزادی، پاسخ‌گویی و امکان همگرایی پیرامون گذار	آیا نیروهای سیاسی می‌توانند اعتماد بسازند و اختلاف را بدون حذف یکدیگر مدیریت کنند؟
اقتصادی — Economic	پیوند مطالبات معیشتی و صنفی با مسئلهٔ حکمرانی	فشار معیشت می‌تواند هم اعتراض بیافریند و هم توان مشارکت را تحلیل ببرد. پشتیبانی اجتماعی چه اندازه است؟
اجتماعی‌ـفرهنگی — Sociocultural	کنش زنان، جوانان و نسل زد، دانشجویان، کارگران و شبکه‌های محلی	چگونه خواسته‌های متفاوت به زبان مشترکِ حقوق شهروندی و زندگی آزاد پیوند می‌خورند؟
فناورانه — Technological	ارتباط، آموزش، ثبت تجربه و دسترسی به دانش	محدودیت اینترنت، نظارت و اطلاعات نادرست چه اثری بر اعتماد و ارتباط می‌گذارند؟
محیط‌زیستی — Environmental	امکان همگرایی بر سر آب، هوا و کیفیت زندگی	بحران زیست‌محیطی چه‌وقت به همکاری منجر می‌شود و چه‌وقت رقابت و جابه‌جایی اجباری را تشدید می‌کند؟
حقوقی — Legal	مطالبهٔ برابری، دادرسی عادلانه، آزادی تشکل و پایان اجبار	چگونه می‌توان اعتبار یک نظم حقوقی جایگزین و تضمین حقوق مخالفان را نشان داد؟

این جدول به من می‌گوید توان تغییر فقط در یک لحظهٔ خیابانی یا یک تصمیم خارجی خلاصه نمی‌شود. مطالبهٔ زندگی آزاد، امنیت اقتصادی، محیط سالم و حقوق برابر می‌تواند میان گروه‌های مختلف پل بزند. وجود ظرفیت نیز به معنای بالفعل‌شدن آن نیست؛ این پیوند باید ساخته شود.

۸. میدان نیروهای لوین؛ چه چیزی حرکت را ممکن می‌کند؟

در نگاه میدان نیروهای کورت لوین، وضعیت اجتماعی حاصل رابطهٔ نیروهای تغییرآفرین و بازدارنده است. کاربرد این نگاه در این مقاله، تفسیری و کیفی است؛ مدل لوین اندازه‌گیری آماده‌ای برای ایران یا تضمینی برای سقوط یک حکومت عرضه نمی‌کند.[۱۳]

نیروهای تقویت‌کنندهٔ تغییر	نیروهای بازدارندهٔ تغییر
امید قابل باور به زندگی آزاد و حقوق برابر	ترس از سرکوب، بی‌ثباتی و آیندهٔ نامعلوم
اعتماد میان گروه‌های اجتماعی و سیاسی	بی‌اعتمادی، برچسب‌زنی و رقابت فرساینده
ارتباط میان مطالبات زنان، کارگران، جوانان و دانشجویان	پراکندگی خواسته‌ها و نابرابری هزینهٔ مشارکت
رهبری پاسخ‌گو و چشم‌انداز روشنِ گذار	ابهام دربارهٔ قدرت آینده و حقوق مخالفان
همیاری اجتماعی و احساس اثرگذاری	فرسودگی روانی، فقر و احساس تنهایی

در این چارچوب، «مثبت» یعنی در جهت تغییر مورد نظر ما، نه اینکه هر نیروی تغییرآفرین لزوماً اخلاقی یا مفید است. باید مقصد تغییر را هم سنجید. افزایش خشم ممکن است انرژی ایجاد کند، اما اگر ترس از آینده را بیشتر کند یا جامعه را چندپاره سازد، حاصل آن الزاماً پیشروی نیست.

برداشت عملی من این است که علاوه بر تقویت انگیزه، باید موانع اعتماد را کاهش داد: آینده‌ای قابل فهم ترسیم کرد، حقوق مخالفان را روشن گفت و میان شعار و رفتار فاصله نینداخت. جامعه زمانی آسان‌تر همکاری می‌کند که بداند پس از تغییر، آزادی و امنیتش قربانی انحصاری تازه نخواهد شد.

۹. نزدیک‌شدن انسان‌ها؛ همبستگی به‌عنوان پشتیبان سلامت

هنگامی که انسان‌ها احساس می‌کنند رنجشان دیده و شنیده می‌شود، تجربهٔ فشار ممکن است تغییر کند. دوستی، همیاری، ارتباط با خانواده و احساس تعلق می‌تواند از تنهایی بکاهد. راهنمای سازمان جهانی بهداشت نیز ارتباط با افراد مورد اعتماد را از راه‌های کمک به مدیریت استرس می‌داند.[۹]

من این امکان را برای جامعهٔ ایران مهم می‌دانم: تبدیل رنج خصوصی به مسئله‌ای مشترک می‌تواند شرم و انزوا را کاهش دهد و احساس اثرگذاری بسازد. اما مشارکت سیاسی درمان تضمین‌شدهٔ بیماری نیست. اعتراض زیر سرکوب می‌تواند خود با آسیب، سوگ و اضطراب همراه شود؛ و هیچ‌کس برای اثبات تعهدش وظیفه ندارد سلامت خود را نادیده بگیرد.

همبستگی زمانی ارزشمند است که پس از خاموش‌شدن دوربین‌ها نیز ادامه پیدا کند: در حمایت عاطفی و عملی از خانواده‌های آسیب‌دیده، احترام به نیاز افراد به استراحت، و تسهیل دسترسی به مراقبت حرفه‌ای. یک حرکت اجتماعی بالغ، انسان را فقط هنگام حضور در جمع نمی‌بیند؛ فرد خسته، بیمار یا ترسیده نیز عضو همان جامعه است.

۱۰. رهبری، انسجام ملی و مقصد تغییر

من از نقش شاهزاده رضا پهلوی در همگرایی جنبش شیر و خورشید و گذار به ایران آزاد حمایت می‌کنم. این موضع سیاسی من است. ارزش چنین مرکزیتی، از نگاه من، در توان پیوندزدن گروه‌های متنوع، روشن‌کردن مقصد و کمک به ساختن نهادهای پاسخ‌گوست. رهبری نمی‌تواند جایگزین ابتکار و مسئولیت شهروندان شود؛ باید امکان همکاری آنها را گسترش دهد.

دفاع من از پادشاهی مشروطه با حاکمیت قانون، پارلمان، حقوق برابر و حق انتخاب آزاد مردم پیوند دارد. انسجام ملی نیز مستلزم یکسان‌شدن عقاید نیست. ایران آینده باید برای پادشاهی‌خواه و جمهوری‌خواه، دین‌دار و بی‌دین و همهٔ شهروندان، حقوق برابر داشته باشد. این همان معیاری است که در نوشته‌های پیشینم برای پیروزی طرح کرده‌ام: ساختن نظمی که مخالف بتواند در آن آزادانه زندگی و رقابت کند.[۱، ۴]

اگر فشار حکومت مردم را از هم دور کرده باشد، مسئولیت ما بازسازی اعتماد است. اگر ناامنی، آینده را نامفهوم کرده باشد، مسئولیت ما روشن‌کردن قواعد گذار و مقصد آن است. و اگر فرسودگی، توان کنش را کاهش داده باشد، مسئولیت ما حمایت از انسان‌هاست. هیچ شعاری این کارهای پیوسته و دشوار را از دوش ما برنمی‌دارد.

سخن پایانی؛ فشار سرنوشت محتوم نیست

جامعهٔ ایران ظرفیت تحمل، یادگیری و بازسازی دارد؛ اما این ظرفیت نامحدود نیست. از رنج مردم نباید افسانهٔ شکست‌ناپذیری ساخت، همان‌گونه که از خستگی آنان نباید نتیجه گرفت که دیگر توان تغییر ندارند. فشار می‌تواند به فرسودگی، پراکندگی یا کنش مشترک منجر شود. مسیر آن به رابطهٔ نیروها، فرصت‌ها و انتخاب‌های انسان‌ها بستگی دارد.

من معتقدم جنبش‌های زنان، جوانان، دانشجویان، کارگران و شهروندان می‌توانند دوباره و به شکل‌های تازه در سرنوشت ایران اثر بگذارند. این یک امید سیاسیِ مشروط به کار، سازمان‌یابی و اعتماد است، نه پیش‌گویی. حتی اگر آمریکا و اسرائیل اقدام نظامی دیگری نکنند، مسئلهٔ آزادی و کرامت ایرانیان همچنان باقی است و مسئولیت ما نیز باقی می‌ماند.

فشار هنگامی امکان تبدیل‌شدن به نیروی تغییر پیدا می‌کند که انسانِ تنها، انسانِ دیگر را بیابد؛ رنج مشترک به فهم مشترک برسد؛ و فهم مشترک، راهی مسئولانه برای عمل پیدا کند. آیندهٔ مطلوب من ایرانی است که مردمش برای یک زندگی معمولی و شرافتمندانه، ناچار به تحمل فشار غیرمعمول نباشند.

منابع و یادداشت‌ها

این مقاله، تحلیل و موضع شخصی نویسنده است. پیشگفتار بر خاطرات و آثار پیشین او تکیه دارد؛ کاربرد مدل‌های زیستی و مدیریتی استعاری و تحلیلی است. منابع رویدادهای جاری تا ۵ نوامبر ۲۰۲۶ بررسی شده‌اند.

۱. پیمان بخشایش. My People: A Vision for a Free, Sovereign and Prosperous Iran. نسخهٔ انگلیسی، ۸ اکتبر ۲۰۲۶؛ به‌ویژه مقدمه و فصل زندگی‌نامه. نسخهٔ موجود در آرشیو شخصی نویسنده در Google Drive بررسی شد.

۲. پیمان بخشایش. پیروزی؛ دست‌نوشته‌هایی در انقلاب شیر و خورشید. ۴ نوامبر ۲۰۲۶؛ پیشگفتار و مباحث هدف، سیاست، مقاومت و استراتژی.

۳. زندگی‌نامه و فعالیت‌های نویسنده؛ وب‌سایت حرفه‌ای پیمان بخشایش. برای معرفی حرفه‌ای و پیوستگی زندگی‌نامه، نه اثبات ادعاهای پزشکی این مقاله.

۴. پیمان بخشایش. مفهوم پیروزی در عصر جدید سیاسی ایران: از پیروزی قهری تا پیروزی پارلمانی. ۷ ژوئن ۲۰۲۶. نسخهٔ Word موجود در Google Drive نویسنده؛ برای تداوم دیدگاه او دربارهٔ پلورالیسم و نهادهای آینده. پیوند خصوصی در صفحهٔ عمومی منتشر نشده است.

5. Reuters. Iran, US still far apart on deal; Trump says ready but in no hurry for strikes. ۳ نوامبر ۲۰۲۶.

6. Reuters. US slaps sanctions on Indian, Turkish firms and people for aiding Iran. ۴ نوامبر ۲۰۲۶.

7. OHCHR, Independent International Fact-Finding Mission on Iran. Iran: Civilians trapped between extreme State repression and violations arising from devastating conflict with US, Israel. ۱۷ سپتامبر ۲۰۲۶. متن اطلاعیه در نسخهٔ نمایه‌شدهٔ وابسته به OHCHR بررسی شد.

8. OHCHR. Iran: UN experts urge immediate halt to executions as country drives global surge.
۹ اکتبر ۲۰۲۶. متن اطلاعیه در نسخهٔ نمایه‌شدهٔ وابسته به OHCHR بررسی شد.

9. World Health Organization. Stress: Questions and answers.
برای آثار عمومی استرس و نقش ارتباط اجتماعی؛ نه برآورد شیوع بیماری در ایران.

10. Song H, et al. Association of Stress-Related Disorders With Subsequent Autoimmune Disease. JAMA. 2018;319(23):2388–2400. DOI: 10.1001/jama.2018.7028.
مطالعهٔ مشاهده‌ای ثبتی در سوئد.

11. Chenoweth E. The Future of Nonviolent Resistance. Journal of Democracy. 2020;31(3):69–84.

12. CIPD. PESTLE analysis.
برای تعریف چارچوب؛ کاربرد آن دربارهٔ ایران در این مقاله، تحلیل نویسنده است.

13. Lewin K. Frontiers in Group Dynamics: Concept, Method and Reality in Social Science; Social Equilibria and Social Change. Human Relations. 1947;1(1):5–41.
کاربرد کیفی میدان نیروها در این مقاله، تفسیر نویسنده است.

نوشتهٔ دکتر پیمان بخشایش
مطالعه و دریافت مقاله در وب‌سایت نویسنده