



## فرآیند هلسینکی و سقوط رژیم‌های کمونیست در اروپا

### بینش و انگیزه

در آغاز کنفرانس امنیت و همکاری اروپا (CSCE)، سال ۱۹۷۲ در هلسینکی فنلاند، کسی نمی‌دانست نشستی که در اصل با هدف بهبود روابط میان غرب و بلوک شرق ترتیب داده شده به جنبشی منطقه‌ای تبدیل می‌شود و به دگرذیسی رژیم‌های کمونیستی به نظام‌های سیاسی دموکرات و آزاد می‌انجامد.<sup>۱</sup> تا سه سال پس از این نشست نمایندگان ایالات متحده آمریکا، کانادا، اتحاد جماهیر شوروی و تمامی کشورهای بزرگ اروپایی همچنان به مذاکرات امنیتی، اقتصادی و انسان‌دوستانه ادامه دادند. پس از جنگ دوم جهانی مردم اتحاد جماهیر شوروی و دول دست‌نشانده‌اش در اروپای شرقی تحت نفوذ رژیم‌های سیاسی سرکوب‌گر می‌زیستند. بلوک شرق درگیر جنگ سرد و مسابقه‌ی تسلیحاتی اتمی با کشورهای آزاد اروپای غربی و ایالات متحده بود. نشست هلسینکی در ابتدای امر فرصتی برای اتحاد جماهیر شوروی بود که مرزهای پس از جنگ جهانی دوم را تثبیت کند و به میزان مبادلات تجاری خویش بیافزاید. ایالات متحده آمریکا امیدوار بود نشست به تنش‌زدایی انجامیده، فرآیند کنترل تسلیحات هسته‌ای را تسهیل نماید. هیچ‌یک از طرفین متوجه پیامدهای درج تضمین‌های حقوق بشری در قطعنامه‌ی نهایی کنفرانس نبود. آندری گرومیکو، وزیر خارجه وقت شوروی، اهمیت این مفاد را نادیده گرفت و اعلام کرد: «ما در خانه خود همه‌کاره‌ایم»<sup>۲</sup>

آنچه به فرآیند هلسینکی معروف شد مجموعه رویدادهایی است که طی پانزده سال پس از امضای قطعنامه نهایی هلسینکی در سال ۱۹۷۵ میلادی رقم خورد.<sup>۳</sup> بخش نخست قطعنامه نهایی شامل تدابیری است که امضاءکنندگان را به احترام به موازین حقوق بشر از جمله آزادی عقیده و بیان، باور دینی، و فعالیت سیاسی و مدنی مقید می‌کند. توافقنامه هلسینکی اگرچه الزام‌آور نبود، بر اساس موافقت عمومی و داوطلبانه شکل گرفته



لئونید برژنف در کنفرانس هلسینکی ۱۹۷۵

بود و میزان تعهد به آن در نشست‌های ادواری بعدی برای بازبینی ارائه می‌شد. نشست‌های ادواری به ترتیب در شهرهای بلگراد (۱۹۷۷-۱۹۷۸)، مادرید (۱۹۸۰-۱۹۸۳) و وین (۱۹۸۶-۱۹۸۹) برگزار شدند. در نشست بلگراد بررسی اجرای قطعنامه و شناسایی موارد نقض و مواخذه ناقضان آن مطرح شد. در نشست وین راهکارهای بیشتری جهت تحقیق و تحقق اجرای مفاد حقوق بشری توافق به طرح افزوده شد.

تدابیر حقوق بشری مندرج در قطعنامه نهایی زمینه توسعه و تشدید فشارهای داخلی و خارجی را بر رژیم‌های کمونیستی فراهم کرد. تدابیر مذکور ابزاری نیرومند در اختیار شهروندان کشورهای بلوک شرق قرار داد تا علیه سرکوب بسیج شوند. این تدابیر برای نخستین بار کارنامه حقوق بشر حکومت‌ها را به موضوعی مشروع در قالب روابط بین‌المللی تبدیل کرد. تا دهه ۸۰ میلادی، کنشگری مدنی بی‌سابقه، ایجاد شبکه فراملی هلسینکی، و فشارهای حقوق بشری آمریکا و دیگر دولت‌ها صحنه را برای دگرگونی‌های سیاسی پیش‌بینی نشده آماده کرد. آنتولی دوبرینین، سفیر پیشین اتحاد شوروی، بعدها اقرار کرد که پیامدهای توافق هلسینکی «کاملاً از تصور رهبران شوروی خارج بود».<sup>۴</sup>

## اهداف و مقاصد

جنبش‌های مدنی که پس از امضای قطعنامه نهایی هلسینکی در بلوک شرق ظهور کردند هدفی مشترک را دنبال می‌کردند که پایان بخشیدن به سرکوب حکومتی حقوق بنیادین شهروندان بود. جنبش‌های مذکور مخصوصاً در پی تحکیم مفاد بخش هفتم اعلام اصول قطعنامه نهایی هلسینکی بودند، که بر مبنای آن کشورهای امضاکننده متعهد می‌شدند تا به «حقوق بشر و آزادی‌های بنیادین، از جمله آزادی عقیده و بیان و باور دینی احترام بگذارند» و «منطبق با اصول و مقاصد مندرج در منشور سازمان ملل متحد و بیانیه جهانی حقوق بشر عمل نمایند». به علاوه، بخش هفتم بر حق برخورداری از حریم خصوصی، آزادی اندیشه، اخبار و اطلاعات، بیان، و رفت و آمد افراد تاکید می‌کند و مجازات‌های بی‌رحمانه و غیرعادی و حبس خودسرانه را ممنوع می‌شمارد. شهروندان اتحاد جماهیر

شوروی و شهروندان دولت‌های اقماری آن برای رسیدن به چنین اهدافی به برپایی کارزارهای سیاسی پرداختند و جهت مستندسازی و انتشار موارد سرپیچی دولت‌های خود از تعهدات هلسینکی گروه‌های ناظر تشکیل دادند. با گذشت زمان این شهروندان خواهان اصلاحات سیاسی در کشورهايشان شدند. دگرديسي رژيم‌های کمونیستی به نظام‌های سیاسی آزاد و دموکراتیک هدف غایی بود که بدان چشم دوخته بودند.

### رهبری

تقریباً بلافاصله پس از امضای قطعنامه هلسینکی موجی فزاینده از کنشگری مدنی در اتحاد جماهیر شوروی و کشورهای بلوک شرق به وجود آمد. رهبران این خیزش مدنی سوابق گوناگونی داشتند. از روشنفکران گرفته تا دانشمندان، نویسندگان، هنرمندان، کارگران، وکلا، و چهره‌های مذهبی در



واتسلاو هاول، پراگ ۱۹۸۹

میانشان دیده می‌شد. از سرشناس‌ترین ایشان می‌توان به لخ والسا، فعال کارگری و بنیان‌گذار جنبش همبستگی در لهستان؛ واتسلاو هاول، نویسنده و پایه‌گذار منشور ۷۷ و فوروم مدنی چکسلواکی؛ و کاردینال لهستانی کارول وویتیلا (Karol Wojtyla) اشاره کرد، که بعدها در مقام رهبری کلیسای کاتولیک به پاپ ژان پل دوم معروف شد و همگام با خیزش مدنی در بلوک شرق به حمایت از آن برخاست و حکومت‌ها را به رعایت حقوق بشر فراخواند. این رهبران هدفی ساده و در عین حال بسیار اساسی داشتند: وادار کردن بدنه قدرت کمونیست به رعایت مفاد حقوق بشری مندرج در توافقنامه هلسینکی. راهبرد آن‌ها این بود که از «بالا» با مسئولین کمونیست داخلی و از «بیرون» با دولت‌های غربی، رسانه‌ها، و سازمان‌های غیردولتی وارد کنش شوند. رژیم‌های کمونیست در پاسخ به این جنبش‌های مدنی به راهکارهایی متفاوت، از نرمش تاکتیکی گرفته تا سرکوب وحشیانه پرداختند. با وجود خطرات و ناامیدی از تاثیرگذاری این تلاش‌ها، سازمان‌ها و رهبران جدید یکی پس از دیگری سربرآوردند. به قول یکی از فعالان این جنبش «گاه از ما می‌پرسند چگونه به کار خود ادامه می‌دهیم، درحالی که بسیاری از کسانی که برای حمایت از ایشان تلاش می‌کنیم پشت میله‌های زندان به سر می‌برند ... وقتی سیاست‌هایی که جهت تغییرشان تلاش می‌کنیم روز به روز سرکوبگرانه‌تر می‌شوند. ساده بگویم، پاسخ این است که: چطور ممکن است دست روی دست بگذاریم؟»<sup>۵</sup>

### محیط مدنی

حکومت‌های بلوک شرق فضای سیاسی و اجتماعی را شدیداً تحت کنترل خود داشتند. سرکوب فراگیر بود و کنشگری مدنی با مخاطراتی جدی همراه بود. مخالفان، زندانی، تبعید و اعدام می‌شدند، از کار و معیشت آنها جلوگیری به عمل می‌آمد و تحت مراقبت‌های شدید پلیس مخفی قرار داشتند. در سه سال اولیه فعالیت، اغلب اعضای بنیان‌گذار سازمان ناظر حقوق بشر موسوم به «گروه هلسینکی مسکو» بازداشت یا وادار به مهاجرت شدند. واتسلاو هاول به بیگاری محکوم شد. لخ والسا زندانی شد و مدام تحت مراقبت‌های امنیتی قرار داشت. با این وجود در دورانی که فرآیند هلسینکی در حال پیشرفت بود جنبش‌های مردمی مقاومت کردند و بر تعداد انجمن‌های

مستقل افزوده شد. نرمش‌های مختصر دولت‌های کمونیست که مشتاق برداشت منافع مذاکرات ادامه‌دار کنفرانس امنیت و همکاری اروپا بودند فرصت‌های بیشتری در اختیار کنشگران مردمی قرار داد. آنچه در آغاز تنها امتیازاتی ظاهری در زمینه اصلاحات حقوق بشری در دولت بود با گذشت زمان به دگرگونی‌هایی واقعی و ژرف انجامید، و در پایان دهه هشتاد میلادی حکومت‌های کمونیست کنترل خود را بر جامعه از دست دادند.

### پیام و مخاطب

پس از امضای قطعنامه نهایی هلسینکی جنبش‌های مدنی گوناگونی در بلوک شرق اتفاق افتاد. در سرتاسر بلوک شرق سازمان‌های متعدد مدنی بسیج شدند و حکومت‌های کمونیست را برای رعایت مفاد حقوق بشری مندرج در توافق‌های هلسینکی زیر فشار گذاشتند. مخاطب اصلی راهبرد چانه‌زنی و فشار از بالا و جلب حمایت از بیرون سه دسته بودند: مقامات کمونیست در کشورهای مذکور،



شهروندان عادی که باید به جنبش می‌پیوستند، و سوم دولت‌های غربی که نفوذ و قدرتشان راهگشا بود.

کنشگران مدنی موارد نقض تدابیر حقوق بشری مندرج در توافقنامه هلسینکی را مستند می‌کردند و برای رهبران کمونیست می‌فرستادند و ایشان را به رعایت تعهدات هلسینکی فرا می‌خواندند. در دسامبر ۱۹۷۵ میلادی گروهی از روشنفکران و چهره‌های برجسته لهستانی در نامه‌ای سرگشاده به رئیس مجلس خواستار به اجرا گذاردن حقوق و آزادی‌های مندرج در توافقنامه هلسینکی شدند. گروه‌های غیررسمی نیز در این یک سال به شناسایی و گردآوری اسناد و شواهد پایمال شدن تدابیر حقوق بشری توافقنامه در سرتاسر منطقه و رساندن آن به آگاهی وزارت امور خارجه آمریکا و وزارت‌خانه‌های مشابه در اروپا گذراندند.

مقاومت‌های پراکنده به سرعت شکل جنبش‌های سازمان یافته‌ی سیاسی - مدنی به خود گرفت. در آغاز سال ۱۹۷۶ یوری اورلف (Yuri Orlov)، فیزیکدان هسته‌ای، یلینا بونر (Yelena Bonner) و عده‌ای دیگر در شوروی «گروه ناظر هلسینکی مسکو» را تشکیل دادند که بر تصمیمات کرملین و هماهنگی آن با توافقنامه هلسینکی نظارت کند.<sup>۶</sup> اعضای گروه به اقصی نقاط اتحاد جماهیر شوروی سر می‌زدند و از موارد نقض حقوق بشر آگاهی یافته شواهد آن را برای رهبران کمونیست و سفارت‌خانه‌های عضو پیمان همکاری و امنیت اروپا می‌فرستادند. گروه‌های مشابه در دیگر کشورهای اروپای شرقی و جمهوری‌های اتحاد شوروی پا به عرصه فعالیت مدنی نهادند. به گفته یکی از کنشگران لهستانی، «اگر دیگران در قلب امپراتوری یعنی در اتحاد جماهیر شوروی موفق به چنین کاری شده‌اند، مطمئناً ما نیز می‌توانیم در اینجا همین کار را بکنیم»<sup>۷</sup> در ژانویه ۱۹۷۷ گروه حقوق بشری منشور ۷۷ به رهبری واتسلاو هاول در چکسلواکی شکل گرفت. گروه‌های دیگر روزنامه‌هایی زیرزمینی تشکیل دادند و به انتشار شبنامه‌های «سامیزدات» (نشر شخصی و زیرزمینی) می‌پرداختند. راهپیمایی، اعتصاب، گروه‌های سخنرانی و بحث، و انجمن‌های مستقل با تمرکز بر موضوعاتی همچون حقوق بشر و آزادی بیان و اندیشه و عقیده و آزادی رفت و آمد و حقوق اقلیت‌ها تشکیل می‌دادند. رهبران دینی نیز وارد صحنه شده، متن توافقنامه‌ی نهایی



پراگ ۱۹۸۹

هلسینکی را در کلیساها توزیع می‌کردند و در خطبه‌های مذهبی خویش رعایت حقوق بشر را ذات تعالیم مسیحی می‌خواندند.

اگرچه سرکوب در ابتدا شدت یافته بود، کنشگری مدنی در دهه ۸۰ میلادی به تدریج به بار نشست. در ۱۹۸۰ اعتصابات در گدانسک لهستان به سرعت در تمام کشور گسترش یافت و به تشکیل اتحادیه مستقل کارگری و جنبش «همبستگی» انجامید. در عرض یک سال تعداد اعضای جنبش همبستگی به ده میلیون نفر رسید. این اتفاق در تمام منطقه تاثیر گذاشت، زیرا نخستین بار بود که تشکلی فراگیر، مهم و مستقل در بلوک شرق شکل گرفته بود. جنبش همبستگی تنها اتحادیه‌ای ساده نبود، بلکه شبکه‌ای بود که کمیسیون هلسینکی لهستان، دفاتر همبستگی نظارت بر اجرای مفاد حقوق بشری توافقنامه هلسینکی، انجمن‌های دانشجویی و دیگر تشکل‌ها را در بر می‌گرفت. شعار جنبش، «نان بدون آزادی ممکن نیست»، بیانگر درک جنبش همبستگی است از ارتباط میان حقوق بشر، اصلاحات سیاسی و رفاه اقتصادی. برنامه همبستگی آشکارا خواهان برپایی جمهوری‌ای بود که خود بر سرنوشت‌اش حاکم باشد. یکی از درخواست‌های ده‌گانه کارگران اعتصابی در ۱۹۸۰ این بود که حکومت پنجاه هزار نسخه از متن توافقنامه هلسینکی را چاپ و منتشر نماید.<sup>۸</sup>

حکومت کمونیست لهستان در تلاشی بی‌ثمر برای فرونشاندن جنبش همبستگی از ۱۹۸۱ تا ۱۹۸۳ حکومت نظامی اعلام کرد و هزاران تن از کنشگران را به زندان انداخت. ولی جنبشی که پس از هلسینکی شکل گرفت شکست ناپذیر بود، زیرا از ائتلاف روشنفکران و کارگران و کلیسا پدید آمده بود. سال ۱۹۸۹ لخ والسا خود را بر سر میز مذاکره اپوزیسیون و حکومت کمونیست دید. این مذاکرات به پیروزی نمایندگان جنبش همبستگی در انتخاباتی نیمه آزاد و پایان حاکمیت کمونیسم در لهستان انجامید. والسا معتقد بود که شکل‌گیری گروه‌های اپوزیسیون حقوق بشری تابع قطعنامه نهایی هلسینکی «نقطه عطف رسیدن به گدانسک» بود.<sup>۹</sup> حرفی که به آغاز اعتصابات و زایش جنبش همبستگی اشاره دارد.

شکل‌گیری و تأثیر همبستگی باعث شد دیگران نیز در بلوک شرق امکان حفظ وضع موجود را در کشورهای خود زیر سوال ببرند. یکی از این افراد میخائیل گورباچف بود. نظریات مخالفان در موسسه‌های پژوهشی شوروی وسیعاً مطالعه و بحث گذاشته می‌شد، و در دید بسیاری در نظام بوروکراتیک شوروی موثر افتاده بود. یکی از معتمدین حزب وضع را چنین توصیف کرده است که ادبیات مخالف «گلوپش را سخت می‌فشرد».<sup>۱۰</sup> گورباچف و بسیاری از کسانی که وی به مسئولیت گمارده بود، مانند ادوارد شواردنازه، وزیر امور خارجه و الکساندر یاکوولف، از مقام‌های عالی‌رتبه‌ای بودند که از مدت‌ها پیش تحت تأثیر ادبیات مخالفان قرار گرفته و به صحت آن واقف بودند. گورباچف پس از رسیدن به رهبری اتحاد جماهیر شوروی پرسترویکا را در پیش گرفت که سیاست اصلاحات ساختاری سیاسی - اجتماعی بود به همراه گلاس‌نوست که به معنی گشودگی (فضای باز سیاسی) بود. همین‌ها خواسته یا ناخواسته اتحاد جماهیر شوروی را در مسیر



پاپ ژان پل دوم و لیخ والسآ



گورباچف و شواردنازه

دموکرات شدن قرار داد. الکساندر یاکوولف در سال ۱۹۸۷ گفته بود: «خود من به این نتیجه رسیدم که جامعه‌ای مبتنی بر ترس و خشونت قابل اصلاح نیست و کارستان تاریخی برچیدن نظام اجتماعی و سیاسی در پیش رویمان قرار داشت».<sup>۱۱</sup> این که بخش قابل توجهی از رهبری اتحاد جماهیر شوروی به این نتیجه رسید که سرکوب دیگر نه تأثیر دارد و نه توجیه اخلاقی، مستقیماً نتیجه خیزش مدنی بود که پس از فرآیند هلسینکی آغاز شد.

## فعالیت‌های برونمرزی

به وجود آوردن شبکه‌ای فراملی بخشی اساسی از راهبرد بیرونی فعالان حقوق بشر بود. الکساندر سولژنیتسین، نویسنده و دگراندیش برجسته روس، از غربی‌ها مصرانه درخواست کرده بود تا «جایی که ممکن است دخالت کنید. از شما تمنا می‌کنیم بیایید و دخالت کنید».<sup>۱۲</sup> اما در ابتدای کار ایالات متحده آمریکا به فرآیند هلسینکی به چشم راه حلی برای تنش زدایی می‌نگریست، نه اهرم فشاری برای بهبود وضعیت حقوق بشر در دولت‌های بلوک شرق. مقامات آمریکایی تنها زمانی به طور جدی به این اندیشه افتادند و در زمینه حقوق بشر در این کشورها دست به مداخله زدند که فعالان مدنی بلوک شرق خواهان احترام حکومت‌هایشان به تدابیر مندرج در قطعنامه هلسینکی شدند.<sup>۱۳</sup> نشست میان اپوزیسیون شوروی و نمایندگان کنگره آمریکا به تاسیس کمیسیون هلسینکی



سخنرانی والسا برای کارگران اعتصابی در گدانسک ۱۹۸۰

ایالات متحده انجامید، که هدفش پاسخگو ساختن کرملین در قبال تعهدات حقوق بشری‌اش در چارچوب قطعنامه نهایی هلسینکی بود. پس از آن گروه‌های مشابهی در فرانسه، نروژ و انگلستان و دیگر کشورها نیز تشکیل شد. این گروه‌ها در ارتباط مستمر با گروه‌های ناظر بر اجرای مفاد حقوق بشری قطعنامه هلسینکی در کشورهای بلوک شرق قرار داشتند. برای هماهنگ کردن ارتباطات و تلاش‌های گروه‌های ناظر در غرب و شرق بود که

در سال ۱۹۸۲ سازمانی تحت عنوان فدراسیون بین‌المللی هلسینکی برای حقوق بشر تشکیل شد. فعالیت‌های این شبکه فراملی در تحت فشار قرار دادن حکومت‌های کمونیست برای اجرای مفاد حقوق بشری هلسینکی تأثیر به‌سزایی از خود به جای گذاشت. هر چه گروه‌های فوق بر دامنه فعالیت‌های خود می‌افزودند و هر چه بازتاب رسانه‌ای آن‌ها بیشتر می‌شد، موضع‌گیری کنگره آمریکا نیز قاطعانه‌تر و رویکرد دولت ایالات



متحده در برابر اتحاد جماهیر شوروی مقابله جویانه‌تر می‌شد. دانته فاسل (Dante Fascell)، یکی از نمایندگان کنگره، در این زمینه به یاد می‌آورد که فعالیت‌های کنشگران مدنی چنین رویدادی را میسر ساخت. «درخواست‌ها و مطالبات آن‌ها بود که ما را به پاسخگویی واداشت»<sup>۱۴</sup>

نشست‌های دوره‌ای قطعنامه هلسینکی در بلگراد، مادرید و وین، فرصت دیگری بود تا دامنه فعالیت‌های کنشگران مدنی بلوک شرق برای یاریخواهی از بیرون این بلوک توسعه یابد. کنفرانس‌های چندین ساله عرصه مهمی برای تبادل اطلاعات و اخبار مربوط به وضعیت حقوق بشر در کشورهای بلوک شرق بود و فرصتی فراهم می‌کرد که فشار بر شوروی و کشورهای بلوک شرق برای انجام تعهدات‌شان ادامه یابد. در نشست وین در ۱۹۸۶ - ۱۹۸۹ نمایندگان کشورهای غربی صراحتاً عادی‌سازی روابط با بلوک شرق را منوط به بهبود وضعیت حقوق

بشر در شوروی و بلوک شرق کردند. گروه‌های مستقل مدنی موفق شدند قدرت را از چنگال نظام‌های پلیسی تمامیت‌خواه که به نظر غیرقابل نفوذ بودند، بیرون بکشند. تا سال ۱۹۸۹ دیوار برلین فرو ریخته بود، انتخابات در لهستان به تشکیل دولتی هماهنگ با جنبش همبستگی منجر شده بود و حکومت کمونیست چکسلواکی به شکلی مسالمت‌آمیز سرنگون شده بود. دو سال پس از این وقایع اتحاد جماهیر شوروی فروپاشید، حکومت‌های کمونیست یکی پس از دیگری از بین رفتند و انتخابات آزاد در کشورهای بلوک شرق سابق برگزار شد. مایه این فرآیند را باید در مفاد حقوق بشری مندرج در قطعنامه نهایی هلسینکی جستجو کرد؛ توافقنامه‌ای که زاینده خیزشی مدنی و فراگیر شد و طومار کمونیسم را در اروپای شرقی در هم پیچید.



## گاهشمار رویدادها

- ۱۹۷۲ نشست کنفرانس امنیت و همکاری اروپا در هلسینکی با حضور نمایندگان ۳۵ کشور.
- ۱۹۷۵ پایان کنفرانس هلسینکی، تصویب قطعنامه نهایی (Helsinki Final Act) و تعهد امضاکنندگان به محترم داشتن مفاد حقوق بشری مندرج در توافقنامه.
- ۱۹۷۶ آغاز خیزش مدنی در اتحاد جماهیر شوروی و بلوک شرق برای فشار به حکومت‌های کمونیست برای اجرای مفاد حقوق بشری مندرج در توافقنامه هلسینکی؛ تشکیل گروه ناظر هلسینکی مسکو در شوروی، کمیته دفاع از حقوق کارگران در لهستان (KOR)؛ حمایت رهبران دینی در آلمان شرقی و لهستان از خواست‌های حقوق بشری کنشگران مدنی.
- ۱۹۷۶ تشکیل کمیسیون هلسینکی ایالات متحده در آمریکا برای پیگیری وضعیت حقوق بشر در بلوک شرق.
- ۱۹۷۷ منشور ۷۷ در چکسلواکی به ابتکار واتسلاو هاول.
- دهه ۱۹۸۰ تشدید وخامت اوضاع اقتصادی در شوروی و اعمار آن و افزایش مطالبات برای اصلاحات سیاسی و اجتماعی. تشدید فشار همزمان کشورهای غربی و مشروط کردن بهبود روابط تجاری با بلوک شرق به وضعیت حقوق بشر در این کشورها. فشار و مداخله خارجی از یک سو، و وخامت اوضاع اقتصادی و فشار فعالان مدنی داخلی از سوی دیگر، بیش از پیش حکومت‌های کمونیست را متزلزل می‌کند.
- ۱۹۸۰ آغاز اعتصابات در گدانسک لهستان و فراگیر شدن آن در تمامی کشور و پیدایش جنبش همبستگی به رهبری والسا به عنوان نخستین اتحادیه‌ی کارگری مستقل در یک کشور کمونیست.
- ۱۹۸۲ تاسیس بنیاد بین‌المللی هلسینکی برای هماهنگ کردن فعالان و ناظران حقوق بشری داخلی و حامیان آن‌ها در غرب و پیگیری اجرای مفاد حقوق بشری معاهده هلسینکی از سوی این گروه‌ها.
- ۱۹۸۹ - ۱۹۹۰ آغاز انقلاب‌های اجتماعی در بلوک شرق و فروپاشی کمونیسم. اعلان آزادی رفت و آمد میان دو آلمان شرقی و غربی و فروپاشی دیوار برلین؛ آغاز فرآیند یکپارچه شدن آلمان؛ پیروزی نامزدهای همبستگی در لهستان و تشکیل حکومت به دست آن‌ها؛ فروپاشی کمونیسم در چکسلواکی، مجارستان، بلغارستان، رومانی.
- ۱۹۹۱ فروپاشی اتحاد جماهیر شوروی.

## پانوشته‌ها:

- ۱ اصطلاح "بلوک شوروی" یا بلوک شرق به اتحاد شوروی اشاره دارد و مجموعه کشورهایایی که بعد از جنگ جهانی دوم عملاً زیر تسلط آن قرار داشتند؛ یعنی: بلغارستان، رومانی، آلمان شرقی، مجارستان، لهستان، و چکسلواکی. همه این کشورها عضو ائتلافی بودند که پیمان ورشو (Warsaw Pact) خوانده می‌شد.
- 2 Daniel C. Thomas, *The Helsinki Effect: International Norms, Human Rights and the Demise of Communism* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2001), 92.
- 3 "Helsinki Final Act," *Organization for Security and Co-operation in Europe*, August 1, 1975, accessed Nov. 2, 2016, at <http://www.osce.org/helsinki-final-act>.
- 4 Thomas, 120.
- 5 Sarah B. Snyder, *Human Rights Activism and the End of the Cold War: A Transnational History of the Helsinki Network* (New York: Cambridge University Press, 2011), 133.
- ۶ نام رسمی گروه این بود: گروه یاریگر اجرای توافقنامه هلسینکی در اتحاد جماهیر شوروی Group to Assist the Implementation of the Helsinki Accords in the USSR.
- 7 Thomas, 107.
- 8 *Ibid.* 205.
- 9 *Ibid.* 204.
- 10 *Ibid.* 226.
- 11 *Ibid.* 240.
- 12 *Ibid.* 124.
- 13 *Ibid.* 123.
- 14 *Ibid.* 121.

## منابع

## منابع خبری و تحلیلی

- “About PA.” *Parallel Archive, Open Society Archives of the Central European University*. Accessed Nov. 2, 2016, at <<http://www.parallelarchive.org/content/about>>.
- “About Us.” *Vera & Donald Blinken Open Society Archives*. Accessed Nov. 2, 2016, at <<http://www.osaarchivum.org/about-us>>.
- Cambanis, Thanassis. “How a Handshake in Helsinki Helped End the Cold War.” *Boston Globe*. June 7, 2015. Accessed Nov. 2, 2016, at <<https://www.bostonglobe.com/ideas/2015/06/06/how-handshake-helsinki-helped-end-cold-war/YggtezKJGdM7d7jv8uEy5I/story.html>>.
- “Helsinki Final Act.” *Organization for Security and Co-operation in Europe*. August 1, 1975. Accessed Nov. 2, 2016, at <<http://www.osce.org/helsinki-final-act>>.

## کتاب‌ها، مقالات و ویدئوها

- “ABC – 1990 News reports on the collapse of communism.” *International School History*. April 20, 2015. Accessed Nov. 2, 2016, at <<https://www.youtube.com/watch?v=qBZ2i2m3ai0>>.
- Ash, Timothy Garton. *The Polish Revolution: Solidarity*. New Haven: Yale University Press, 2002.
- “The Helsinki Process: A Four Decade Overview.” *United States Commission on Security and Cooperation in Europe*. February 1, 2016. Accessed Nov. 2, 2016, at <[https://www.csce.gov/international-impact/publications/helsinki-process-four-decade-overview?FuseAction=ContentRecords.ViewDetail&ContentRecord\\_id=499&Region\\_id=0&Issue\\_id=0&ContentType=G&ContentRecordType=G](https://www.csce.gov/international-impact/publications/helsinki-process-four-decade-overview?FuseAction=ContentRecords.ViewDetail&ContentRecord_id=499&Region_id=0&Issue_id=0&ContentType=G&ContentRecordType=G)>.
- Hough, Jerry F. *Democratization and Revolution in the USSR, 1985-1991*. Washington, DC: Brookings Institution Press, 1997.
- Kuran, Timur. “Now Out of Never: The Element of Surprise in the East European Revolution of 1989.” *World Politics* 44: no. 1 (1991): 7-48.
- McFaul, Michael. “A Helsinki Process for the Middle East.” *Democracy: A Journal of Ideas* no. 8 (2008). Accessed Nov. 2, 2016, at <<http://democracyjournal.org/magazine/8/a-helsinki-process-for-the-middle-east/>>.
- Snyder, Sarah B. *Human Rights Activism and the End of the Cold War: A Transnational History of the Helsinki Network*. New York: Cambridge University Press, 2011.

- 
- Thomas, Daniel C. *The Helsinki Effect: International Norms, Human Rights and the Demise of Communism*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 2001.