



در چنگ استبداد چگونه دوام بیاوریم؟

راهنمای مقدماتی برای کنش‌گران

درچنگ استبداد، چگونه دوام بیاوریم؟

راهنمای مقدماتی برای کنش‌گران



توانا

TAVANA

آموزش‌سکده آنلاین
برای جامعه مدنی ایران

e-collaborative

for civic education



www.tavaana.org

پروژه

e-collaborative
for civic education

www.eciviced.org

در چنگ استبداد، چگونه دوام بیاوریم؟
راهنمای مقدماتی برای کنش‌گران

ناشر: E-Collaborative for Civic Education

بهار ۱۴۰۴

© E-Collaborative for Civic Education 2025

e-collaborative for civic education

ECCE (E-Collaborative Civic Education) یک سازمان غیرانتفاعی در ایالات متحده آمریکا تحت 501c3 است که از فناوری اطلاعات و ارتباطات برای آموزش و ارتقای سطح شهروندی و زندگی سیاسی دموکراتیک استفاده می‌کند.

ما به عنوان بنیان‌گذاران و مدیران این سازمان اشتیاق عمیق مشترکی داریم که شکل‌دهنده ایده‌های جوامع باز است. همچنین برای ما، شهروند، دانش شهروندی، مسئولیت و وظیفه شهروندی یک فرد در محافظت از جامعه سیاسی دموکراتیک پایه و اساس کار است؛ همان‌طور که حقوق عام بشر که هر شهروندی باید از آن‌ها برخوردار باشد، اساسی و بنیادی هستند. ECCE دموکراسی را تنها نظام سیاسی قادر به تأمین طیف کاملی از آزادی‌های شهروندی و سیاسی برای تک‌تک شهروندان و امنیت، برابری و عدالت می‌داند. ما دموکراسی را مجموعه‌ای از ارزش‌ها، نهادها و فرایندهای دانی که میسر صلح، توسعه، تحمل و مدارا، تکررگرایی و جوامعی شایسته‌سالار است که به کرامت انسانی و دستاوردهای انسانی ارج می‌گذارند.

ما پروژه اصلی ECCE یعنی «آموزش‌شده توانا: آموزش‌شده مجازی برای جامعه مدنی ایران» را در سال ۲۰۱۰ تأسیس کردیم. آموزش‌شده توانا در ارائه منابع و آموزش در دنیای مجازی در ایران، یک نهاد پیشرو است. توانا با ارائه دوره‌های آموزشی زنده در حین حفظ امنیت و با ناشناس ماندن دانشجویان، به یک جامعه آموزشی قابل اعتماد برای دانشجویان در سراسر کشور تبدیل شده است. این دروس در موضوعاتی متنوع مانند نهادهای دموکراتیک، امنیت دیجیتال، حقوق زنان، وب‌نويسي، جدایی دین و دولت و توانایی‌های رهبری ارائه می‌شوند. آموزش‌شده توانا آموزش زنده دروس و سمینارهای مجازی را با برنامه‌هایی مثل مطالعات موردی در جنبش‌های اجتماعی و گذارهای دموکراتیک، مصاحبه با کنشگران و روشنفکران، دستورالعمل‌های خودآموز، کتابخانه مطالب توصیفی، ابزارهای کمکی و راهنمایی برای آموزشگران ایرانی و حمایت مداوم و ارائه مشاوره آموزشی برای دانشجویان تکمیل کرده است.

تلاش ما برای توسعه توانایی‌های آموزش‌شده توانا متوجه گردآوردن بهترین متفکران ایران و صداهای حذف‌شده است. به همین ترتیب، به دنبال انتشار و ارتقای آثار مکتوب روشنفکران ایرانی هستیم که ایده‌های آنان در جمهوری اسلامی ممنوع شده است.

یکی از نقاط تمرکز تلاش توانا، ترجمه متون کلاسیک دموکراسی و مقالات معاصر در این باره و نیز ترجمه آثار مرتبط با جامعه مدنی، حقوق بشر، حاکمیت قانون، روزنامه‌نگاری، کنشگری و فناوری اطلاعات و ارتباطات است. امید ما این است که این متون بتواند سهمی در غنای فردی هم‌وطنان ایرانی و بساختن نهادهای دموکراتیک و جامعه‌ای باز در ایران داشته باشد.

سپاسگزار بازتاب نظرات و پیشنهادهای شما!

فهرست

۸	موضوع این راهنما
۱۰	پیش‌گفتار
۱۲	ملزومات دستگیری قانونی
۱۹	پس از بازداشت
۲۴	بازپرسی و تحقیق
۳۷	مرحله دادگاه
۴۱	در بند
۵۳	راهکارهای افزایش مقاومت ذهنی
۶۴	چگونه می‌توان حمایت کرد؟

A man's usefulness depends upon his living up to his ideals in so far as he can. It is hard to fail but it is worse never to have tried to succeed. All daring and courage, all iron endurance of misfortune make for a finer nobler type of manhood. Only those are fit to live who do not fear to die and none are fit to die who have shrunk from the joy of life and the duty of life. Both life and death are parts of the same great adventure.

Theodore Roosevelt,
26th president of the United States (1858 - 1919)

ثمره یک زندگی بستگی به آن دارد که انسان تا آن جا که میسر است بر مبنای آرمان هایش زندگی کند. شکست سخت است ولی بدتر از آن، کوشش نکردن برای موفقیت است. تهور، جرئت و پایداری در مقابل مصائب، انسان را آزادتر می کند. فقط انسان هایی شایسته زندگی هستند که از مرگ نمی هراسند، و آنانی سزاوار مرگ نیستند که زندگی را برای خوشی محض نمی خواهند یا آن را وظیفه تلقی نمی کنند. زندگی و مرگ در واقع دو روی یک سکه اند؛ یک ماجرای پرمخاطره.

تئودور روزولت
۲۶مین رئیس جمهوری ایالات متحده آمریکا (۱۸۵۸-۱۹۱۹)

موضوع این راهنما

هدف از این راهنما ارتقای آگاهی کنشگران سیاسی و اجتماعی است که برای آزادی ایران در تلاش هستند. نگارندگان این راهنما بر این باورند که آگاهی موجب مبارزه هوشمندانه‌تر، توانمندی بیشتر و مقاومت مؤثرتر در مقابل ستم و استبداد و فشارهای روحی ناشی از آن برای فعالان میدانی است؛ به‌ویژه با در نظر گرفتن این‌که اغلب کنشگران در صحنه جوان هستند و تجربه بازداشت، بازجویی و زندان را ندارند. این راهنما دستاورد تجربه‌های فعالانی است که تجربه بازداشت، بازجویی و زندان را پشت سر گذاشته‌اند و بر این باورند که تا جای ممکن باید به کنشگران جوان‌تر نقشه راهی ارائه کرد تا بدانند در صورت دستگیر شدن توسط ماموران انتظامی چه مراحل در دستور کار است و فرد بازداشت‌شده در هر مرحله، بر اساس قوانین همین جمهوری اسلامی، از چه حقوقی برخوردار است و می‌تواند نسبت به آن‌ها مطالبه‌گری کند. بدین ترتیب یک متهم یا زندانی تا حدودی قادر خواهد بود خود را حفظ کند. نیز چنانچه تا حدودی با شیوه‌های برخورد ضابطان دادگستری، بازجویان، قضات و ماموران اجرایی و زندانبانان آشنا باشد، می‌تواند روحیه و جسم خود را بهتر حفظ کند و آماده مقابله با شرایط دشواری باشد که ماموران ضد امنیتی و به اصطلاح قضائی و اجرایی زندان برای شهروندان دربند ایجاد می‌کنند.

لازم به یادآوری است که استناد به قوانین مصوب جمهوری اسلامی به معنی تایید یا درست‌بودن و بی‌اشکال‌بودن آن نیست، بلکه از آن‌جا که این قوانین اکنون در ایران جاری

است، یک زندانی و وکلای او در روند به اصطلاح قضائی و... برای بهبود احتمالی وضعیت، چاره‌ای جز استناد به آن ندارند.

هدف از این راهنما «توانمند» ساختن زندانیان در مقابل سیستمی است که از قانون، ضابطه و روال متعارف خود نیز پیوسته تن زده است و اساسی‌ترین حقوق انسانی متهمان و زندانیان را زیر پا گذاشته است.

پیش‌گفتار



آدم‌های ضعیف وارد پیکار نمی‌شوند. آن‌ها که کمی قوی‌ترند، شاید یک ساعت مبارزه کنند. قوی‌ترها چند سال در میدان می‌مانند. قوی‌ترین‌ها همه زندگی‌شان در مبارزه می‌گذرد. آن‌ها بایسته‌ترین‌اند.

برتولت برشت

نویسنده و شاعر آلمانی (۱۸۹۸-۱۹۵۶)

فعالیت مدنی در حوزه‌های حقوق شهروندی به عنوان حق مسلم شهروند در جمهوری اسلامی شناخته شده است. حق اجتماعات، تشکل، تجمع و راهپیمایی، حق تشکیل، عضویت و فعالیت در احزاب، جمعیت‌ها، انجمن‌های اجتماعی، فرهنگی، علمی، سیاسی و صنفی و سازمان‌های مردم‌نهاد در قوانین جمهوری اسلامی پیش‌بینی شده است. تفتیش عقاید ممنوع است و هیچ کس را نمی‌توان به صرف داشتن عقیده‌ای مورد تعرض و مؤاخذه قرار داد. عضویت یا عدم عضویت نباید موجب سلب یا محدودیت حق شهروندی یا موجب

تبعیض ناروا شود. به علاوه هیچ کس را نمی‌توان از شرکت در اجتماعات و نهادهای منع کرد یا به شرکت در اجتماع یا نهادی وادار ساخت. بدین ترتیب سرکوب شهروندان صرفاً به علت شرکت در اجتماعات و تجمعات و راهپیمایی‌ها یا عضویت و فعالیت در جمعیت‌ها، انجمن‌ها یا سازمان‌های مردم‌نهاد غیرقانونی است. شهروندان حق دارند آزادانه و با رعایت قانون نسبت به تشکیل اجتماعات و راهپیمایی‌ها و شرکت در آن‌ها اقدام کنند و از بی‌طرفی دستگاه‌های مسئول حفاظت از امنیت اجتماعات برخوردار باشند. (قانون اساسی جمهوری اسلامی، اصول ۲۳، ۲۶ و ۲۷؛ منشور حقوق شهروندی،^۱ مصوب آذر ۱۳۹۵، مواد ۴۳ تا ۴۶).

هیچ کس را نمی‌توان دستگیر کرد مگر به حکم و ترتیبی که قانون معین می‌کند. (قانون اساسی، اصل ۳۲). قوای سه‌گانه و نهادهای ملزم به حفظ کرامت انسانی و پیگیری اجرای آن هستند و از هر گونه توهین یا برخورد تحقیرآمیز با مردم منع شده‌اند. همچنین در قانون مقرر شده که هر گونه رفتار و برخورد توهین‌آمیز یا تحقیرآمیز با شهروندان یا رفتارهایی که برخاسته از سوءاستفاده از قدرت و تعرض به حقوق شهروندی تلقی می‌شود مستوجب برخورد قانونی خواهد بود. (منشور حقوق شهروندی، ماده ۴، ماده ۱۲ مقدمه، ماده ۱۳ و ماده ۶۰).

۱- لازم به تذکر است که منشور حقوق شهروندی مصوب هیئت دولت جمهوری اسلامی است و ضمانت اجرایی ندارد و در واقع قانون (مانند قانون آیین دادرسی کیفری) محسوب نمی‌شود، اما از آنجایی که می‌توان گفت این منشور در واقع برگرفته از قوانین موضوعه است می‌توان مفهوم آن را هم‌راستا و مورد حمایت قوانین موضوعه دانست.

ملزومات دستگیری قانونی

اکنون می‌خواهیم نگاهی بیندازیم به این مسئله که قانون مصوب جمهوری اسلامی چه روند و ترتیبی را برای بازداشت شهروندان معین کرده است.

هیچ کس را نمی‌توان دستگیر کرد مگر به حکم و ترتیبی که قانون معین می‌کند. (قانون اساسی، اصل ۳۲). هر گونه اقدام محدودکننده، سالب آزادی و ورود به حریم خصوصی اشخاص جز به حکم قانون و با رعایت مقررات و تحت نظارت مقام قضائی مجاز نیست و در هر صورت این اقدامات نباید به گونه‌ای اعمال شود که به کرامت و حیثیت اشخاص آسیب وارد کند. (قانون آیین دادرسی کیفری، ماده ۴).

حق شهروندان است که از بازداشت خودسرانه و بازرسی فاقد مجوز مصون باشند. هر گونه تهدید، اعمال فشار و محدودیت بر خانواده و بستگان افراد در معرض اتهام و بازداشت ممنوع است. (منشور حقوق شهروندی، ماده ۶۲).

در درجه اول چنانچه کسی متهم به خلاف کیفری باشد مقام قضائی مکلف است برای او احضاریه بفرستد تا برای رسیدگی و انجام تحقیقات مربوط و ادای توضیحات حاضر شود. چنانچه پس از آن که برای متهم احضاریه فرستاده شد و متهم بدون داشتن عذری موجه حضور پیدا نکرد، بازپرس می‌تواند دستور بازداشت او را صادر کند.

مورد دیگری که منجر به صدور دستور جلب می‌شود زمانی است که دادگاه به پرونده‌ای رسیدگی کرده که حکم قطعی برای آن صادر شده باشد. در این صورت ابتدا نهاد

«اجرای احکام» احضاریه‌ای به شخص محکوم‌شده ارسال می‌کند. در صورت عدم حضور محکوم در پاسخ به احضاریه، مقام قضائی می‌تواند حکم جلب او را صادر نماید. اما در مورد برخی از جرایم بازپرس می‌تواند بدون آن که ابتدا احضاریه فرستاده باشد دستور جلب صادر کند. از جمله شرکت در «جرایم سازمان‌یافته یا ارتکاب به عمل یا اعمالی که بر ضد امنیت داخلی و خارجی» تلقی شود. (قانون آیین دادرسی کیفری، ماده ۱۸۰).

بنابراین، قانونا و مگر در مورد جرایم مشهود، دستگیری باید با دستور جلب از سوی مقام قضائی باشد.

دستور جلب و انواع آن

محتوای دستور جلب باید مشتمل بر مشخصات متهم و علت جلب باشد و دستور جلب باید به امضای بازپرس رسیده باشد. (قانون آیین دادرسی کیفری، ماده ۱۸۱). مامور جلب پس از ابلاغ برگه جلب به متهم، متهم را دعوت می‌کند که با او نزد بازپرس حاضر شود. چنانچه متهم امتناع کند، مامور او را بازداشت می‌کند و تحت‌الحفظ نزد بازپرس حاضر می‌نماید؛ مامور جلب می‌تواند در صورت نیاز از سایر ماموران کمک بخواهد. جلب متهم به استثنای موارد ضروری باید در روز به عمل آید و تکلیف متهم بایست در همان روز به وسیله بازپرس و یا قاضی کشیک تعیین شود. (قانون آیین دادرسی کیفری، مواد ۱۸۰ تا ۱۸۳). متهم حق دارد از مامور جلب درخواست کند تا کارت شناسایی خودش را به متهم نشان دهد.

انواع دستور جلب

- برگ جلب سیار
- برگ جلب سیار با حق ورود به منزل و مخفیگاه
- برگ جلب سیار بدون حق ورود به منزل و مخفیگاه و دستگیری در روز
- برگ جلب برای تمام ساعات شبانه‌روز، ورود به منزل و مخفیگاه به صورت مکرر و یا برای یک‌بار

نحوه ابلاغ دستور جلب

در صورتی که آدرس مکان متهم مشخص باشد دادگاه دستور جلب را به کلانتری حوزه‌ای که متهم یا فرد محکوم‌شده ساکن آن است ارسال می‌کند (دستور جلب عادی)، اما اگر نشانی فرد مشخص نباشد دستور جلب به کلیه کلانتری‌های حوزه قضائی مرتبط ارسال می‌شود؛ با این مضمون که هر کجا که متهم را پیدا کردند باید او را نزد مقام قضائی بیاورند (دستور جلب سیار). دستور جلب کیفری (اعم از عادی یا سیار) دلیل گناه‌کاری متهم نیست بلکه هدف از آن انجام تحقیقات لازم است و متهم مکلف است به دستور بازپرس یا دادیار برای ادای توضیحات در دادسرا یا دادگاه حاضر شود. حال این حضور باید در مرحله اول با ارسال احضاریه تامین شود و فقط در صورتی که متهم به احضاریه پاسخ نداد می‌توان او را با صدور دستور جلب به دادسرا فرا خواند.

در صورتی که متواری بودن متهم به نظر بازپرس محرز باشد، برگه جلب با تعیین مدت اعتبار در اختیار ضابطان دادگستری قرار می‌گیرد تا هر جا متهم را یافتند او را جلب نمایند و نزد بازپرس ببرند. در چنین شرایطی ورود ضابطین مجاز به منزل و مخفیگاه متهم میسر است. (قانون آیین دادرسی کیفری، ماده ۱۸۴).

منشور حقوق شهروندی بر مصونیت شهروندان از بازداشت خودسرانه تاکید می‌کند: «حق شهروندان است که از بازداشت خودسرانه و بازرسی فاقد مجوز مصون باشند. هر گونه تهدید، اعمال فشار و محدودیت بر خانواده و بستگان افراد در معرض اتهام و بازداشت ممنوع است.» (منشور حقوق شهروندی، ماده ۶۲). هتک حرمت و حیثیت کسی که به حکم قانون دستگیر، بازداشت، زندانی یا تبعید شده، به هر صورت که باشد ممنوع و موجب مجازات است. (قانون اساسی، اصل ۳۹). آیین‌نامه اجرایی سازمان زندان‌ها و اقدامات تأمینی و تربیتی کشور^۱ احترام به عزت و کرامت انسانی و رعایت حقوق انسانی و مشروع بازداشت‌شدگان و خانواده زندانیان را مقرر می‌دارد که این امر مشتمل بر تامین امنیت و اعمال منصفانه رویه‌های انضباطی بر اساس ضوابط و مقررات و توجه به وضعیت و شرایط سنی، جنسیتی، شخصیتی و نیازهای عمومی و متعارف افراد و احترام به حریم خصوصی افراد می‌شود. (آیین‌نامه اجرایی سازمان زندان‌ها، ماده ۲). بازداشت فرد مستلزم آن است که مظنون به ارتکاب جرمی باشد

۱- آیین‌نامه اجرایی سازمان زندان‌ها و اقدامات تأمینی و تربیتی کشور، مصوب ۱۴۰۰.

که برای آن مجازات حبس تعزیری به مدت یک سال یا بیش‌تر تعیین شده باشد.^۱ علی‌رغم آنچه در قانون جمهوری اسلامی درباره ملزومات بازداشت قانونی تصریح شده روایت بسیاری از زندانیان پیشین حکایت از نقض کامل قوانین و مقررات موجود می‌کند. نگاهی می‌کنیم به روایت فعالان میدانی که تجربه بازداشت داشته‌اند.



صبح روز چهارشنبه ۱۴ آذر ماه ۹۷ هم مانند روزهای دیگر لباس پوشیدیم و با هدف رفتن به سر کار وارد کوچه شدم. بعد از خروج از ساختمان و در حالی که چند قدم به سمت ابتدای کوچه حرکت کرده بودم، چند نفر دوان‌دوان از پشت سرم فرار کردند و با نزدیک شدن به من اسمم را صدا زدند. توقف کردم و از آن جایی که چهره‌های آنان برایم آشنا نبود حدس زدم که برای بازداشت من آمده‌اند. یکی از آنان از من خواست به سمت خانه حرکت کنیم. از آن‌ها خواستم حکم نشان دهند و برای این کار به سمت ماشین آن‌ها رفتیم و حکم بازرسی منزل و دستگیری را به من نشان دادند. ماشین دوم هم در کوچه بود و چند نفر دیگر هم از آن خارج شدند و به طرف ما آمدند. با هدف خرید زمان بیش‌تر به آن‌ها گفتم از آن جایی که مامور زن در بین شما نیست اجازه ورود به خانه نمی‌دهم. یکی از آن‌ها تماس گرفت و در کم‌تر از چند دقیقه ماشین دیگری آمد و یک مامور زن را پیاده کرد. احتمالا این ماشین هم در همان حوالی منتظر تماس بوده و سریع خود را به کوچه ما رسانده بود. به ناچار مقابل در ساختمان آمدیم و از آن‌ها خواهش کردم به خاطر عدم ایجاد رعب و وحشت ابتدا من و مامور زن وارد خانه شویم. آن‌ها ابتدا و در ظاهر این خواسته ما را پذیرفتند اما پشت سرم وارد آسانسور شدند و چند نفر از آن‌ها هم از پله‌ها بالا آمدند. ناگفته نماند به خاطر بیدار نشدن نوزاد سه ماهه‌ام، یعنی هانا، درب ساختمان را با کلید باز کردم و زنگ نزدیم اما به درآپارتمان که رسیدیم زنگ در را به صدا در آوردم و بعد از چند لحظه که همسرم در را باز کرد اشاره‌ای کردم و البته خودش سریع متوجه موضوع شد و به داخل اتاق رفت. مامور زن پشت سرش وارد اتاق شد تا مثلاً مدارک و شواهد توسط همسرم امحا نشود. البته باید اشاره کنم که این افراد به وظیفه محوله خود عمل می‌کردند و اتفاقاً برخورد مودبانه‌ای داشتند و هیچ‌گونه عتاب و خطابیه از آن‌ها ندیدم.... بعد از این که همسرم لباس عوض کرد و وارد پذیرایی شد، مامور زن نگاهی به دو اتاق انداخت و کمد لباس‌های بنده را سریع بازرسی کرده و بعد آن نیز وارد پذیرایی شد و در گوشه‌ای نشست.

۱ - مجازات تعزیری عقوبت یا تادیبی ست که میزان و نوع آن در شرع مشخص نشده و حاکم و قاضی آن را تعیین خواهد کرد. (قانون مجازات اسلامی، ماده ۱۶).

یکی از مامورها با ماسکی روی صورت، خود را با کتابخانه‌ام سرگرم کرده بود. تا جایی که ذهنم یاری می‌کند، وی چند جلد کتاب از جمله کتاب خودم درباره شیلی، چند جزوه دانشگاهی و ۳ عدد لپ‌تاپ مربوط به خودم، همسرم و پسر (آریا) را جمع کرد و آن‌ها را در برگه‌ای لیست کرده و از من امضا گرفت و یک نسخه را تحویل همسرم داد. ... همان‌گونه که وارد خانه ما شده بودند در زمان خروج هم چند نفر با من داخل آسانسور آمده و چند نفر دیگر هم از پله‌ها پایین رفتند. در داخل کوچه من را در صندلی عقب پژو ۴۰۵ نقره‌ای نشانند و در کوچه و قبل از حرکت شیشه‌های ماشین را با سایه بان‌های مشکی پوشاندند. آن‌گاه حرکت کردیم و در ابتدای اتوبان چمران اعلام کردند که حسب وظیفه باید به من چشم‌بند بزنند. چشم‌بند را زدند و بعد از حدود ۲۰ دقیقه به محلی رسیدیم و در حیاطی که ساختمان یک طبقه‌ای هم داشت متوقف شدیم که دقایقی بعد متوجه شدم دادسرای اوین است.

نجات بهرامی

سال‌های سراب، صص-۱۵۱۸، انتشارات آموزشکده توانا.



ضابطین دادگستری که اغلب مامورین امنیتی رژیم هستند بدون آن‌که زنگ بزنند با کمک همسایگان خود را به پشت درب واحد مسکونی می‌رسانند و با کوبیدن بر در، دستور به گشودن در را می‌دهند. این شیوه ورود به خانه متهم در ساکنین خانه و حتی ساختمان ایجاد ترس و وحشت می‌کند. آن‌ها از بدو ورود موجب فشار روحی بر خانواده شخص مظنون و خود او می‌شوند. آن‌ها اغلب با خانواده رفتار توهین‌آمیز دارند و از نشان دادن برگه یا حکم جلب امتناع می‌کنند. علی‌رغم آن‌که به موجب قانون تفتیش منزل باید محدود به تفتیش وسائل فرد مورد ظن باشد ماموران امنیتی بدون رعایت کوچک‌ترین محدودیتی همه خانه و اسباب و ا ابزار تمامی افراد خانواده را مورد تفتیش قرار می‌دهند که این شیوه کار نه فقط مغایر با قوانین و مقررات حاکم است بلکه در فرد مورد ظن ایجاد حس گناه در مقابل خانواده‌اش می‌کند که به خاطر فعالیت او به حریم خصوصی‌شان تجاوز می‌شود و آرامش زندگی‌شان مختل می‌شود.

آئندائمی

مدیریت استرس در زندانیان و خانواده‌های آن‌ها، گفت‌وگو با آموزشکده توانا، ۱۴۰۱.



بازداشت من هر دو بار با ضرب و شتم اتفاق افتاد. در تمام مدتی که در انفرادی بودم مورد ضرب و جرح و شتم قرار نگرفتم. اما موقع بازداشت هر دو بار برخورد فیزیکی را تجربه کردم. بار دوم پلیس امنیت تهران مرا بازداشت کرد. این‌ها مرا تحویل ماموران امنیتی سپاه دادند. در محل مرا لخت کردند و عکس گرفتند. من بدنم خونین و زخمی بود. به من گفتند: «تو رو این‌طور تحویل گرفته‌ایم، اگر از هر کسی می‌خواهی شکایت کنی شکایت کن؛ به ما ربطی ندارد!» منظورم این است که مسئولان زندان، بازجویان، مسئولان قوه قضائیه از این مسائل مطلع هستند. آنچه به عنوان عذرخواهی و رسیدگی قضائی مطرح می‌شود جنبه تبلیغاتی دارد و واقعی نیست.

محمد حبیبی

فعال صنفی و زندانی سیاسی پیشین، شرایط زندان‌های جمهوری اسلامی، گفت‌وگو در اتاق آموزشکده توانا در کلاب‌هاوس، شهریور ۱۴۰۰.



برای تفتیش در منزل، قانون خودشان می‌گوید که فقط وسایل همان شخصی را که قرار است بازداشت شود می‌توان مورد تفتیش قرار داد، ولی آن‌ها وسایل همه افراد خانواده را تفتیش می‌کنند و این یک عذاب وجدان به متهم می‌دهد.

آتنا دایمی

مدیریت استرس در زندانیان و خانواده‌های آن‌ها، گفت‌وگو با آموزشکده توانا، ۱۴۰۱.



به گفته زندانیان پیشین از همان بدو بازداشت شخص دستگیرشده را چشم‌بند می‌زنند و با چشم‌بند سوار بر اتومبیل نیروهای اطلاعاتی امنیتی می‌کنند. یکی از زندانیان روایت کرد که در حالی که چشم‌بند به او زده بودند به راننده اتومبیل راهنمایی می‌کرده که چه مسیری را برای رسیدن به خیابان اصلی و سپس به سوی زندان اوین در پیش بگیرد. پیام این واکنش شخص دستگیرشده به ماموران امنیتی، خالی از اهمیت نیست. او در واقع به آن‌ها می‌گوید که آن‌قدر هم که تصور می‌کنند در کنترل اوضاع باشند نیستند و فردی که اسیر آن‌ها است تمام و کمال در حیطه کنترل آن‌ها نیست.

آشنادائی

مدیریت استرس در زندانیان و خانواده‌های آن‌ها، گفت‌وگو با آموزش‌شده توانا، ۱۴۰۱.

یکی از منابع جامع اطلاعات درباره حقوق شهروندان و قوانین و مقرراتی که کنشگران و معترضان می‌بایست تا حدودی از آن مطلع باشند دادبان، مرکز مشاوره و آموزش حقوقی ویژه کنش‌گران است.



صفحه نخست
وبسایت دادبان،
مرکز مشاوره و
آموزش حقوقی ویژه
کنش‌گران

پس از بازداشت

پس از بازداشت، موضوع اتهام باید با بیان دلایل، بلافاصله و به صورت کتبی به متهم ابلاغ و تفهیم شود و حداکثر ظرف مدت ۲۴ ساعت پرونده مقدماتی به مراجع صالحه قضائی ارسال و مقدمات محاکمه در اسرع وقت فراهم شود. متخلف از این اصل، طبق قانون مجازات می‌شود. (قانون اساسی، اصل ۳۲)

منظور از تفهیم اتهام این است که متهم از موضوع جرم یا جرایم انتسابی به خود و کلیه دلایل و مستندات آن آگاه شود. فلسفه این کار توانمندساختن متهم از اتهامات وارده و ادله موجود علیه وی جهت تدارک دفاع است، زیرا در غیر این صورت نمی‌تواند در برابر جرم ناشناخته و دلایل غیرمعلوم پاسخ‌گو باشد و از خود دفاع کند. تفهیم اتهام باید با زبانی باشد که برای متهم قابل فهم باشد. بازپرس پرونده پیش از شروع به پرسش مکلف است به متهم اعلام کند مراقب اظهارات خود باشد. سپس موضوع اتهام و ادله آن را به شکل صریح به او تفهیم کند و به او اعلام کند که در صورت همکاری موثر می‌تواند موجبات تخفیف مجازات را در دادگاه فراهم آورد. پرسش‌ها باید روشن و مرتبط با اتهام باشد. پرسش تلقینی یا همراه با اغفال، اکراه و اجبار از متهم ممنوع است. (قانون آیین دادرسی کیفری، ماده ۱۹۵)

پس از تفهیم اتهام باید بلافاصله تحقیقات به عمل آید. تاخیر در بازجویی بدون علت موجه جایز نیست. آنچه علت موجه خوانده می‌شود عدم امکان بازجویی به علت عدم

آمادگی مرجع تحقیق برای طرح سوالات و یا عدم وصول نتیجه گزارش پزشکی قانونی است. بازپرس نمی‌تواند بیش‌تر از بیست و چهار ساعت از زمان بازداشت متهم توسط ضابطان، تحقیق از متهم را به تاخیر بیندازد. (قانون آیین دادرسی کیفری، ماده ۱۸۹).

مدت بازداشت متهم نباید از حداقل مجازات حبس مقرر در قانون برای جرمی که به آن متهم شده تجاوز کند و در هر صورت در جرایم موجب مجازات سلب حیات مدت بازداشت موقت بیش از دو سال و در سایر جرایم بیش از یک سال قابل تمدید نیست. در جرایم با مجازات حداقلی مدت تمدید بازداشت حداکثر تا مدت زمان مجازات قابل تمدید است. (قانون آیین دادرسی کیفری، ماده ۲۴۲).

اگرچه به موجب قانون، مراقبت و نگهداری از افراد دستگیر شده و بازداشتی موقت باید در بازداشتگاه موقت پلیس جنب اداره پلیس باشد، اما نیروهای انتظامی افراد بازداشتی را اغلب به اماکن نامعلوم، که از آن‌ها به عنوان خانه امن نام برده می‌شود، یا به بازداشتگاه‌های پراکنده در سطح کشور می‌برند و خانواده بازداشت‌شدگان غالباً تا مدت‌ها از محل نگهداری آن‌ها مطلع نیستند.



ما به طور گروهی بازداشت شدیم. شرایط بازداشت گروهی با بازداشت فردی خیلی متفاوت است. ما مورد ضرب و شتم و حتی هدف گلوله ساچمه‌ای قرار گرفتیم. عده‌ای از ما را به بیمارستان سجاد بردند. برخی که نیاز به عمل جراحی داشتند در داخل ساختمان در بخش بستری شدند. من نیاز به عمل جراحی داشتم. سرم از دو ناحیه خرد شده بود و انگشتان دستم همه شکسته بود. نیروهای امنیتی و انتظامی مرتب بالای سرما می‌آمدند و ما را تحقیر می‌کردند. تحقیر مثلاً به این صورت که یکی از رفقای من که سرش شکسته بود و منتظر عمل جراحی بود نیروهای امنیتی می‌آمدند بالای سرش و دقیقاً روی زخم سرش تف می‌کردند. خود من و برخی از دوستان که سبیل یاریشی داشتیم می‌تراشیدند یا چنان محکم با دست می‌کشیدند که شاید کنده شود.

برای رفتن دستشویی ما را تحت فشار می‌گذاشتند. می‌گفتند از لحظه‌ای که وارد شدید تا سه می‌شماریم و باید خارج شوید. من فکر کردم شوخی می‌کنند. اما به محض این‌که وارد توالت شدم شروع به شمردن کردند و بعد از سه شماره چند نفری به سوی در یورش بردند. چنان وحشتی ایجاد می‌کردند که اصلاً یادمان می‌رفت برای چه آمده‌ایم به دستشویی. حتی زمانی که می‌رفتیم به سمت اتاق عمل - همراه با نیروهای امنیتی می‌رفتیم به سوی اتاق عمل - در آسانسور ما را به کتک گرفتند. یعنی در حال بازداشت در بیمارستان هم ما را می‌زدند. به محض خروج از اتاق عمل مرا مرخص کردند. بعد از مرخص شدن از بیمارستان مرا به دادسرا بردند همراه با سی نفر دیگر که حکم را بگیریم و بعد ما را به زندان تهران بزرگ (تیپ سه تهران بزرگ) بردند. ۱۶ نفر در یک اتاق بودیم. هر اتاق یک دستشویی و حمام داشت و آن ۱۶ نفر باید از این تسهیلات استفاده می‌کردند.

ابراهیم الله بخشی

زندانی عقیدتی پیشین، بازداشت و شکنجه در اویش در گلستان هفتم،
گفت‌وگو در اتاق آموزشکده توانا در کلاب‌هاوس، شهریور ۱۴۰۰.



من صبح روز اول آبان برای حیواناتم یک سری مواد غذایی بردم و به سمت باغ شخصی ام رفتم و تا کلید را داخل درب گذاشتم کسی من را صدا کرد. دیدم یک آمبولانس ایستاده و شخصی می گوید شما مریض هستید و باید با من بیایید. من دیدم این ها چهار نفر هستند و حریف آن ها نمی شوم. اما هرچه گفتم اجازه بدهید، این وسایل را داخل باغ بگذارم قبول نکردند. من را سوار آمبولانس کردند، کت من را در آوردند، مرا تفتیش کردند، وسایل من را گرفتند. در مسیر از آن ها پرسیدم: «می خواهید مرا بکشید؟ من از کشتن ترسی ندارم!» من بین راه هرچه با آن ها صحبت کردم پاسخی نگرفتم و چون شیشه های خودرو رنگی بود متوجه نشدم مرا به کجا می برند. آن جا مرا پیاده کردند و لباس هایی آبی رنگ به من دادند که من مقاومت کردم! یک آن دیدم چند نفر به زور مرا لخت کردند و لباس های بیمارستان را تن من کردند و به من آمپولی زدند و دست و پای مرا به تخت بستند. برای من ناهار آوردند، گفتم: «من اعتصاب غذا هستم و نمی خورم» و شام هم آوردند، گفتم نمی خورم. بعد با یک سرم به سراغ من آمدند و گفتند یا غذا می خوری یا این را به تو تزریق می کنیم. اما من داد و بیداد راه انداختم که «این چه کاری است با من می کنید؟ شما جوان هستید و من معلم بازنشسته ای هستم! مراد ز دیده اید؟ می خواهید چه بلایی سر من بیاورید؟» با توجه به این که سن من بالا بود از ترس این که من سکنه کنم مرا رها کردند.

روز بعد آن ها را تهدید کردم و گفتم اگر دست و پای مرا باز نکنید اعتصاب غذای خشک خواهم کرد. دست و پای من تمام مدت بسته بود و فقط موقع دستشویی فقط یک دست مرا باز می کردند. به آن ها می گفتم: «من هاشم خواستار هستم، من نماینده معلم ها هستم.» و زمانی که دست و پای مرا باز کردند از آن ها می پرسیدم: «من کجا هستم؟» و هنوز نمی دانستم کجا هستم و فهمیدم که این جا چون شلوغ است نمی توانند مرا بکشند، اما می ترسیدم به من دارویی بدهند که مراد یوانه جلوه بدهند و من گفتم تا خانواده ام را نبینم اعتصاب غذا خواهم کرد.

روز سوم، تا شب هنوز هیچ چیزی نخورده بودم. به من گفتند که همسر شما در مسیر است و شما غذایت را بخور و من پذیرفتم و بعد با خانمم ملاقات کردم و در همان ملاقات فوراً چند جمله را به همسرم رساندم و به او گفتم یکی از این بیماران روانی گلوی مرا گرفت و این که من تا سه روز اعتصاب غذا بودم.

بعد از آن، روز هفتم مجدداً اعتصاب غذا کردم و گفتم: «چرا من این جا هستم؟ و تا زمانی که تکلیفم روشن نشود اعتصاب غذا خواهم کرد.»

روز هشتم، دیدم من بر جوآن جا مسلط شده‌ام و آن‌ها دست و پای خود را گم کرده‌اند و گفتم: «باشد، من باشما همکاری می‌کنم» و برای من یک تستی آوردند که ۳۷۵ سوال بود که پاسخ دادم و تست‌های مختلفی روی من انجام دادند.

روایت بازداشت (ربودن) هاشم خواستار از زبان خودش، کمپین دفاع از زندانیان سیاسی و مدنی، ۲۲ آبان ۱۳۹۷ (۱۳ نوامبر ۲۰۱۸).

بازپرسی و تحقیق

در قانون اساسی، قانون آیین دادرسی کیفری و منشور حقوق شهروندی آمده است که اصل بر براءت است. هیچ کس مجرم شناخته نمی‌شود مگر این که اتهام او در دادگاه‌های صالح و با رعایت اصول دادرسی عادلانه از جمله اصل قانونی بودن جرم و مجازات، استقلال و بی‌طرفی مرجع قضائی و قضات، حق دفاع، شخصی بودن مسئولیت جزایی، رسیدگی در مدت زمان معقول و بدون اطاله دادرسی و با حضور وکیل، اثبات شود. احکام باید مستدل و مستند به قوانین و اصول مربوط صادر شود. (قانون اساسی، اصول ۳۴ تا ۳۷؛ قانون آیین دادرسی کیفری، ماده ۴؛ قانون آیین دادرسی مدنی، ماده ۱۹۷ و منشور حقوق شهروندی، ماده ۵۷).

شهروندان - اعم از متهم، محکوم به ارتکاب و قربانی جرم - از حق امنیت و حفظ مشخصات هویتی‌شان در برابر مراجع قضائی، انتظامی و اداری برخوردارند و نباید کم‌ترین خدشه‌ای به شأن، حرمت و کرامت انسانی آن‌ها وارد شود. هر گونه رفتار غیرقانونی مانند شکنجه جسمی یا روانی، اجبار به ادای شهادت یا ارائه اطلاعات، رفتار توأم با تحقیر کلامی یا عملی، خشونت گفتاری یا فیزیکی و توهین به متهم یا محکوم، نقض حقوق شهروندی است و علاوه بر این که موجب پیگرد قانونی است، نتایج حاصل از این رفتارها نیز قابل استناد علیه افراد نیست. (منشور حقوق شهروندی، ماده ۶۰).

همچنین قانون اساسی هتک حرمت و حیثیت کسی که به حکم قانون دستگیر،

بازداشت، زندانی یا تبعید شده را به هر صورت که باشد ممنوع و مستوجب مجازات خوانده است. (قانون اساسی، اصل ۳۹).

اجبار به اقرار یا اعتراف به مجرمیت، به این معنی است که متهم تحت تاثیر تحریک، تهدید، وعده‌های امیدوارکننده، فشارهای روانی و یا شکنجه و آزار، اتهام انتسابی را تصدیق نماید و خود را عامل ارتکاب جرم مورد ادعا معرفی نماید. اجبار به شهادت علیه خود زمانی به وقوع می‌رسد که متهم تحت تاثیر عوامل مذکور، وادار به ارائه دلیل و ادای اظهارات موافق با ادعای مدعی‌العموم شود. هیچ مقامی اعم از قضائی و انتظامی نباید متهم را مجبور به اقرار به مجرمیت یا اقرار به عمل ناکرده نماید. هم در مرحله تحقیقات مقدماتی و هم در مرحله دادگاه، شخصی را که به اتهام ارتکاب جرم در بازداشت به سر می‌برد نمی‌توان مجبور به اعتراف به جرم و یا شهادت علیه خود کرد. به موجب قانون اساسی، شکنجه برای گرفتن اقرار و یا کسب اطلاع طبق قانون اساسی ممنوع است. اجبار متهم به شهادت، اقرار یا سوگند مجاز نیست. چنانچه متهم بر اثر فشارهای وارده شهادت، اقرار یا سوگندی ادا کند آن شهادت، اقرار یا سوگند فاقد ارزش و اعتبار است. قانون اساسی مقرر کرده است که متخلف از این اصل طبق قانون مجازات می‌شود. (قانون اساسی، اصل ۳۸ و قانون آیین دادرسی کیفری، ماده ۱۲۹).

به این نکته در قانون مجازات اسلامی ایران، مصوب ۱۳۹۲، نیز اشاره شده است: «قراری که تحت اکراه، اجبار، شکنجه یا اذیت و آزار روحی یا جسمی اخذ شود، فاقد ارزش و اعتبار است و دادگاه مکلف است از متهم تحقیق مجدد نماید.» (قانون مجازات اسلامی، ماده ۱۶۹).

زندانیان پیشین از شیوه‌های بازجویی روایت بسیاری در اختیار ما قرار می‌دهند که ضمن آن‌که آگاهی‌بخش است اذهان فعالان را برای رویارویی با ترفندهای بازجویان در ضمن تحقیقات آماده می‌کند. متهمین را اغلب با چشم‌بند از سلول زندان به اتاق بازجویی می‌برند. تا زمانی که تحقیقات به پایان نرسد فرد بازداشت‌شده را در سلول انفرادی نگه می‌دارند. بازجویی‌ها اغلب در ساعات پسین غروب آغاز می‌شود و تا پاسی از شب و گاه تا ساعات اولیه صبح روز بعد ادامه دارد. گاهی بازجو بعد از چند ساعت تفتیش و بازجویی خسته شده و جای خود را به بازجوی دیگری که تازه نفس است می‌دهد ولی برای زندانی حق خسته‌شدن و استراحت کردن قائل نمی‌شوند. زندانی باید به سوالات اغلب تکراری

بارها پاسخ دهد. هدف از تکرار سوالات تحت فشار قرار دادن زندانی و امید به یافتن تناقض در پاسخ‌هاست. در تمام مدت بازجویی چشم‌پند را از صورت زندانی بر نمی‌دارند. بازجو یا بازجوها اغلب پشت سر زندانی می‌نشینند. برخی زندانیان از رفتار خشن، ضرب و شتم، دشنام، توهین و حتی دست‌زدن بازجو به بدن زندانی سخن گفته‌اند. بازجویان اغلب به سیاست تهدید و تحبيب متشبت می‌شوند: بازجوی شماره یک با تهدید به اعدام و آزار خانواده زندانی و به قصد ایجاد رعب و وحشت تلاش می‌کند او را وادار به اقرار به مطلبی کند که مد نظرش است و اگر این شیوه موثر واقع نشد بازجوی دوم با نرمش و زبانی به ظاهر دوستانه سعی در ترغیب زندانی به اعتراف به همان مطلب می‌کند.

سه اتهام اصلی که به بازداشت‌شدگان اعتراضات خیابانی منتسب می‌شود و اغلب در ارتباط با انتشار مطلب یا خبری در فضای مجازی مطرح می‌شود عبارتند از: اتهام تبلیغ علیه نظام، اتهام توهین به رهبری و اتهام تحریک به جنگ و کشتار. (قانون مجازات اسلامی، مواد ۵۰۰، ۵۱۴ و ۵۱۲). این اتهامات در صورتی که منجر به محکومیت شود از سه ماه تا یک سال مجازات حبس خواهد داشت که البته قابلیت تعلیق و تبدیل به مجازات نقدی را هم دارد. در هر سه این موارد نکته مهم این است که عمل انجام‌شده باید عامدانه و آگاهانه بوده باشد. نیت و قصد شخصی که مرتکب هر یک از این اعمال شده است تعیین‌کننده است. یعنی اگر مثلاً انتشار یک مطلب مبنی بر قصد و غرض خاصی نباشد آن عمل مجرمانه محسوب نمی‌شود.

لازم به تذکر است که انتشار مطلب و اخبار در فضای مجازی به خودی خود جرم محسوب نمی‌شود و قانون اساسی جمهوری اسلامی بر آزادی ابراز عقیده و خبررسانی و اطلاع‌رسانی آزاد تاکید کرده است.

۳ اتهامی که به فعالان فضای مجازی وارد می‌شود، معین خزائلی،

حقوق‌دان و مشاور حقوقی دادبان.





نوید افکاری و وحید افکاری در تاریخ ۲۶ شهریورماه ۱۳۹۷ و حبیب افکاری در تاریخ ۲۲ آذر ۱۳۹۷ در رابطه با اعتراضات سراسری مرداد ۱۳۹۷ بازداشت شدند. این افراد در جریان بازجویی‌ها برای اخذ اعتراف بارها مورد ضرب و شتم و شکنجه قرار گرفته‌اند. نوید افکاری طی نامه‌ای به تاریخ ۱۳۹۸ شهریور ۲۲ مسئولان قضائی راز شکنجه‌هایی که برای اخذ اعترافات اجباری در مورد او اعمال شد آگاه کرد. او در این نامه می‌نویسد: «روی صورتم پلاستیک می‌کشیدند و مرا تا مرز خفگی و مرگ پیش می‌بردند. دست و شکم و پاهایم را به وسیله باتوم و اجسام سخت به شدت مورد ضرب و شتم قرار می‌دادند و مکرراً با الفاظ توهین‌آمیز و رکیک اهانت می‌کردند. مرا محکم می‌بستند و در بینی‌ام الکل می‌ریختند.»



صفحه خبرگزاری هراند در شبکه ایکس (توییت سابق)، ۹ شهریور ۱۳۹۹ (۳۰ اوت ۲۰۲۰).



سعید افکاری، برادر نوید و وحید، در یادداشتی در حساب شخصی خود برگزاری جلسه بازپرسی را «صوری» خوانده و نوشته است: «در پی شکایت برادرانم از بابت حبس در سلول انفرادی، ضرب و شتم و همچنین تهدید به قتل توسط دو تن از مقامات عالی‌رتبه جمهوری اسلامی، پس از ۲۲۸ روز، یک جلسه بازپرسی صوری فقط با حضور وحید تشکیل شد. بازپرس اجازه دسترسی به پرونده، فیلم ضرب و شتم، گزارش پزشکی قانونی از صدمات را نمی‌دهد و همچنین انفرادی هنوز ادامه دارد.»

در همین رابطه در مهر ۱۳۹۹ پدر و مادر این دوزندانی سیاسی در نامه‌ای خطاب به قاضی ناظر زندان عادل آباد شیراز، خواهان ارائه توضیح در خصوص دلایل تحمیل انفرادی و شرایط شکنجه فرزندان خود شدند. در بخشی از این نامه آمده بود: «وحید و حبیب افکاری در تاریخ ۱۳ و ۱۵ شهریور ۹۹ با ضرب و شتم به انفرادی منتقل شدند. به همین دلیل خواستار رسیدگی به شکایت خود شدند و همچنین خانواده نیز خواستار رسیدگی به ضرب و شتم و شکنجه آن‌ها توسط علی خادم‌الحسینی و گارد زندان شد. پس از آن پزشکی قانونی با مراجعه به زندان، جراحات و صدمات وارده به فرزندانم را ثبت کرد که در مورد نوید ۱۷ مورد و در مورد وحید و حبیب حدود ۱۵ بوده است.»

نامه پدر و مادر برادران افکاری: «دلایل تحمیل انفرادی و شرایط شکنجه فرزندانم را توضیح دهید»، خبرگزاری هرانا، ۱۴۰۰/۲/۲.



بعد از برداشتن چشم‌بند از حیات وارد راهرویی شدیم که در صندلی‌های آن افرادی متشکل از ارباب رجوع و متهم و زندانیانی با دست‌بند و پابند آن‌جا نشسته‌اند. کار ما با شعبه دوم بازپرسی بود و حدود یک ساعت به انتظار نشستیم و البته در این بین در اتاقی که واقع در بخش دفتری شعبه دوم بود مشخصات بنده را پرسیدند و وارد سیستم کردند. پس از این مرحله بود که یکی از ماموران همراه من اشاره کرد که باید به اتاق بازپرس برویم. وارد اتاق شدم و روی صندلی نشستم. بازپرس پس از چند دقیقه سکوت و در حالی که به پرونده روی میزش خیره شده بود سر برداشت و گفت: «آقای نجات بهرامی شما به تبلیغ علیه نظام و نیز اجتماع و تبانی به قصد برهم‌زدن امنیت عمومی کشور متهم هستید.» پس از دیدن لب‌خند من با کمی مکث ادامه داد: «شما این کارها را از طریق سیاه‌نمایی، عضویت در گروه‌ها و احزاب غیرقانونی، انتشار یادداشت و مقاله‌هایی بر ضد ارکان نظام، حمایت از خاندان و حکومت پهلوی، حمایت از زندانیان و محکومان امنیتی و... انجام داده‌اید. چه دفاعی از خود دارید؟» ... عرض کردم که این اتهامات به شوخی شبیه است و طبیعتاً همه آن‌ها را رد می‌کنم. به این‌جا که رسیدیم آقای بازپرس اشاره کرد که موقع نماز است و ادامه بازپرسی به بعد از نماز موکول شود، اما اشاره کرد که من می‌توانم توضیحات خود را در برگه تفهیم اتهام در اتاق دیگری ادامه دهم. به همین خاطر به همراه ماموران به اتاق مجاور رفتیم و به نوشتن دفاعیات خود روی برگه‌ها ادامه دادم. ... آن‌ها برگه‌ها را نزد بازپرس بردند و من حدود یک ساعت دیگر در سالن نشستم. ... در این زمان یکی دیگر از ماموران آمد و برگه‌ای را به من داد تا امضا کنم. برگه نشان می‌داد که بازپرس برای بنده قرار بازداشت صادر کرده و البته زیر برگه هم جایی بود که تیک «اعتراض دارم» وجود داشت و من با زدن این تیک اعتراض را اعلام و سپس امضا کردم. به مامور مربوطه قبل از امضا اشاره کردم که من باید بازپرس را می‌دیدم و درباره دفاعیات و چگونگی ادامه این ماجرا صحبت می‌کردم. اما مامور پاسخ داد که این روال معمول و مرسوم است و بنده هم فهمیدم که قرار است من را بازداشت کنند و تصمیم خود را گرفته‌اند و این صحبت‌ها هم جریان را چندان عوض نخواهد کرد.

نجات بهرامی

سال‌های سراب، صص ۱۹-۱۷، انتشارات آموزش‌شکده توانا.



شاهین ناصری زندانی‌ای عادی بود که اتفاقی شاهد شکنجه نوید افکاری شد و روایت خود از این شکنجه را هم به طور رسمی ثبت کرد و هم به گوش همه مردم رساند. او در حالی که به وکیلش اطلاع داده بود امکان قتل عمدی‌اش وجود دارد، به شکلی مشکوک در زندان تهران بزرگ جان باخت. او در این باره توضیح داده بود: «دیدم دو نفر لباس شخصی در یک اتاقی با فحاشی و باتوم و لوله نوید را با بی‌رحمی تمام کتک می‌زدند. بهش می‌گفتند هرچه ما می‌گوییم درسته. چیزهایی که می‌گوییم می‌نویسی یا نه؟ نوید هم التماس می‌کرد ننزید، من کاری نکردم. دست‌هایش را هم می‌آورد روی سرش. یکی از مامورهایی که بعداً فهمیدم اسمش عباسی است، چنان کوبید روی دستش که نوید ضجه بلندی زد و از حال رفت. من در سه دادسرا در این رابطه شهادت دادم. بازپرس با لحن بدی گفت تو داری در پرونده امنیتی دخالت می‌کنی. پدرت را درمی‌آورم. همین مامورها را وادار می‌کنم که به خاطر تهمت و افترا ازت شکایت کنند. ذوبت می‌کنم.»

شاهین ناصری

برگرفته از کتاب زانوم نمی‌زنیم!؛ نامه‌هایی از زندانیان سیاسی و عقیدتی، صص ۱۲۲-۱۲۴، انتشارات آموزشکده توانا.



از همان بدو ورود به زندان برخوردها خشونت‌آمیز و توأم با تهدید است. آن‌ها به زندانی این‌طور القای می‌کنند که در جریان همه چیز هستند و بالاخره او را به اعتراف خواهند آورد. این ادبیات می‌تواند در بسیاری از زندانیان ایجاد فشار روحی کند.

آتنا دآمی

مدیریت استرس در زندانیان و خانواده‌های آن‌ها، گفت‌وگو با آموزشکده توانا، ۱۴۰۱.



بعد از آزادی از انفرادی و مرور رفتارها و گفته‌های آن‌ها متوجه شدم که در یک هفته بازجویی در این زندان، هر جا عصبانی شده بودم، آن‌ها بر همان نقطه و همان سوالات بیش‌تر تمرکز کرده بودند. با وجود گذشت سه چهار روز از بازداشت، به خاطر فشردگی و طولانی بودن بازجویی‌ها، حسابی از دست آن‌ها کلافه و خسته شده بودم. گویی همین رامی دانستند و قصد داشتند بیش‌تر اذیت کنند تا به نقطه مطلوبی برسم و موارد مورد انتظار آن‌ها را بنویسم. دیگر صدایم بلند شده بود و مدام با عصبانیت به سوالاتشان پاسخ می‌دادم. حق برگشتن و نگاه کردن به صورت آن‌ها را هم نداشتم. ساعت‌ها روی صندلی خشک و پلاستیکی در حالتی نشسته بودم که دیوار سنگی و سرد اتاق مقابل بینی و چشمانم قرار داشت و این بر کلافگی من اضافه می‌کرد. ... اگر اشتباه نکنم روز پنجم بازداشت بود که به خاطر همین رویه با آن‌ها درگیری لفظی شدیدی پیدا کردم و از ادامه بازجویی سر باز زدم. گفتم اصلاً حق با توست ولی من توان ادامه بازجویی ندارم و باید به سلول برگردم. ... به نظر می‌رسید که این کارها بخشی از برنامه‌های هدفمند و منسجم حکومت است که تنها هنرش تقلید از شوروی سابق در اعتراف‌گیری است و غیر از این حتی اندک موفقیت‌های آن سیستم جهنمی و بدنام را هم ندارد. برنامه‌هایی که در نهایت به دنبال آن است تا فردیت و اعتماد به نفس را در افراد مستقل از بین ببرد و به این صورت آن‌ها را در توده‌های بی‌روح و بی‌شکل حل کند و اگر کسی یا گروهی توان مقاومت در برابر این نقشه را داشت، حذف فیزیکی کرده و یا از کشور فراری دهد. در این‌جا می‌خواستند به من القا کنند هر کسی که هستی و هر میزان که در محل کارت احترام و آبرو داری، برای ما یک متهم بی‌ارزش و مشکوک هستی که چشم‌ت را می‌بندیم و در راهروها و سلول‌های انفرادی مانند بیماران ناتوان و نابینایان زیر بغلت را می‌گیریم و از این اتاق به آن اتاق می‌بریم.

نجات بهرامی

سال‌های سراب، صص-۳۲۳۴، انتشارات آموزش‌شکده توانا.



در حین بازجویی اغلب بازجویان سعی می‌کنند با الفاظی که استفاده می‌کنند فشار روحی بر متهم را افزایش دهند. زندانیانی که با حقوق خود آشنا هستند در کنترل فشار روحی موفقیت بیش‌تری دارند، می‌توانند به بازجوا اجازه ندهند در مسائلی که به موضوع بازداشت مربوط نیست وارد شود. اغلب زندانیانی که از حقوق خود مطلع نیستند با یک فریاد بازجو ممکن است مرعوب شوند. ترس از فشار روحی و آنچه پیش خواهد آمد بسیاری از زندانیان - سیاسی و غیرسیاسی - را به اعترافات دروغین علیه خود وادار کرده است. اغلب بازجویان مدعی هستند که همه چیز را می‌دانند، که خانواده زندانی را به زندان خواهند آورد یا آورده‌اند. با چنین ترفندهایی فشار روحی در فرد بازداشت‌شده ایجاد می‌کنند تا شاید به این ترتیب او را وادار به اعتراف کنند.

... مثلاً به من مرتب می‌گفتند کامپیوترم را پیدا کرده‌اند و به آن دسترسی دارند. من مطمئن بودم که این غیرممکن است ولی خوب بعضی اوقات هم تردید می‌کردم که نکنند این‌طور باشد، نکردن واقعا دسترسی به آن پیدا کرده باشند و ناخودآگاه این فشار روحی ایجاد می‌شد که نکنند واقعا این اتفاق بیفتد. البته بعدها به من به خاطر اختفای ادله جرم محکومیت دادند.

آشنائی

مدیریت استرس در زندانیان و خانواده‌های آن‌ها، گفت‌وگو با آموزشده توانا، ۱۴۰۱.



در حین بازجویی، بازجویی می‌کند با الفاظ و رفتارهایش در زندانی فشار روحی ایجاد کند. تاکید می‌کنم که ما که آشنایی و آگاهی داریم شاید بهتر می‌توانیم این فشار روحی را کنترل کنیم، اگر بدانیم حق و حقوقمان چیست و می‌توانیم [از خودمان] دفاع کنیم؛ اجازه ندهیم که در یک مسائلی ورود کنند. خوب این فرق می‌کند با کسی که آگاهی و اطلاعات ندارد و ممکن است با یک فریاد آن‌ها واقعا بترسد. ترس نه از این حیث که خودش را بیازد بلکه از این بابت که دچار فشار روحی شود که چه پیش خواهد آمد. خوب این شرایط را ایجاد می‌کنند و خیلی زندانیان، اعم از سیاسی و غیرسیاسی، تحت این شرایط ناگزیر به اعتراف اجباری شده‌اند. خیلی‌ها این را تجربه کرده‌اند. در بازجویی‌ها سعی می‌کنند با حرف‌هایی که می‌زنند فشار روحی را بیش‌تر می‌کنند: می‌گویند ما همه چیز را می‌دانیم، نمی‌توانی پنهان کنی، خانواده‌ات را می‌آوریم. از من می‌پرسیدند صدای مادرت را در سلول کناری نمی‌شنوی؟ مادرت در سلول کناری است، صدای مادرت را نشنیدی؟ خوب این برای من نگرانی ایجاد می‌کرد که واقعا مادرم در سلول کناری است. چون وقتی برای بازداشت من آمده بودند مادرم مرتبا می‌گفت که «مرا هم ببرید. هر کجا دخترم را می‌برید مرا هم ببرید». خوب این برایم نگرانی ایجاد می‌کرد که مادرم را هم آورده‌اند. عمده نگرانی شخصی که در انفرادی است این است که شاید فراموش شده است. کسی که در انفرادی است خیلی با این مشکل دست و پنجه نرم می‌کند.

... عمده نگرانی و فشار روحی برای شخص بازداشت‌شده نگرانی برای خانواده‌اش و ترس از فراموش شدن از سوی آن‌ها است. بازجویان هم سعی در القاکردن این فکر می‌کنند که در بیرون از زندان هیچ کس به یاد زندانی نیست و زندانی تنها و بدون حامی است. زندانی انفرادی چون با کسی ارتباط ندارد، چون بی‌خبر است، چون اطلاعی ندارد، چون بازجوها سعی در القای این مسئله می‌کنند که همه تو را یادشان رفته، با این الفاظ که مرتبا تکرار می‌کنند و هدفشان این است که آن را ملکه ذهن زندانی کنند. زندانی تصور می‌کند این است که از طرف خانواده فراموش شده است. در صورتی که ما می‌دانستیم این‌طور نیست ولی با این حرف‌هایشان می‌توانستند تاثیر بگذارند، نگرانی ایجاد کنند. کسانی که مدت طولانی در انفرادی نگه می‌دارند بیش‌تر ممکن است با این مشکل مواجه شوند چون تلفن‌هایی را که می‌دهند به قدری کوتاه است و در حضور خودشان است که شخص متوجه نمی‌شود در بیرون چه خبر است. ملاقات‌ها در حضور بازجویان است. در نتیجه برای زندانی مشکل است بداند که در بیرون چه می‌گذرد.

آشنادانمی

مدیریت استرس در زندانیان و خانواده‌های آن‌ها، گفت‌وگو با آموزشده توانا، ۱۴۰۱.

پخش صدای عزیزان و ادعای این که آن‌ها در سلول کناری هستند با هدف ایجاد ترس صورت می‌گیرد.



بهیه معنوی پور، ۳۲ ساله، میثاق معنوی پور، ۲۳ ساله، الحان هاشمی، ۱۸ ساله، حنان هاشمی، ۲۲ ساله و نیلوفر حسینی، شهروندان بهائی ساکن شیراز روز سه‌شنبه ۲۸ تیر ۱۴۰۱ توسط نیروهای امنیتی بازداشت شدند. ماموران هنگام بازداشت اقدام به تفتیش منزل این شهروندان کردند. این شهروندان پس از بازداشت به بازداشتگاه اداره اطلاعات شیراز، موسوم به پلاک ۱۰۰، منتقل شدند و تحت بازجویی قرار گرفتند.

حنان هاشمی، ۱۸ ساله، در تماس تلفنی با خانواده خود از اعمال فشار برای اخذ اعترافات اجباری خبر داده است.

شهروندان بهائی در ایران از آزادی‌های مرتبط به باورهای دینی محروم هستند. این محرومیت سیستماتیک در حالی است که طبق ماده ۱۸ اعلامیه جهانی حقوق بشر و ماده ۱۸ میثاق بین‌المللی حقوق مدنی و سیاسی، هر شخصی حق دارد از آزادی دین و تغییر دین یا اعتقاد و همچنین آزادی اظهار آن به طور فردی یا جمعی و به طور علنی یا در خفا برخوردار باشد.

تداوم بازداشت ۵ شهروند بهائی در بازداشتگاه اداره اطلاعات شیراز؛ تداوم بازداشت؛ فشار بر حنان هاشمی، شهروند بهائی جهت اخذ اعترافات اجباری، خبرگزاری هرانا، ۱۴۰۱.

حق سکوت

یکی از حقوق متهم در این مرحله حق سکوت است. به موجب قانون متهم می‌تواند در مقابل سوالات بازجو سکوت اختیار کند. در این صورت مراتب امتناع وی از پاسخ‌دادن یا امضای اظهارات در صورت مجلس قید می‌شود. (آیین دادرسی کیفری، ماده ۱۹۷). در آیین دادرسی کیفری، فصل اول، حق متهم به «آگاهی از حقوق خود در فرآیند دادرسی» - که یکی از آن‌ها حق سکوت است - به عنوان یکی از اصول حاکم بر آیین دادرسی کیفری

عنوان شده است. اثبات جرم بر عهده متهم نیست بلکه بر عهده دادرسی است و متهم مکلف به اظهار مطلبی بر علیه خود نیست. در عین حال سکوت متهم دلیل بر مجرمیت او نیست. خودداری متهم از پاسخ دادن مجوزی برای مجبور ساختن وی به این امر محسوب نمی‌شود. هر گونه شکنجه برای گرفتن اقرار و یا کسب اطلاع ممنوع است. اجبار شخص به شهادت، اقرار یا سوگند، مجاز نیست و چنین شهادت و اقرار و سوگندی فاقد ارزش و اعتبار است. متخلف از این اصل، طبق قانون مجازات می‌شود. (قانون اساسی، اصل ۳۸).



من از همان اول در حین بازجویی می‌گفتم که من حق سکوت دارم و به سوالاتان پاسخ نمی‌دهم.

آئینادائی

مدیریت استرس در زندانیان و خانواده‌های آن‌ها، گفت‌وگو با آموزشده توانا، ۱۴۰۱.

توصیه می‌شود کسانی که به تظاهرات می‌روند و احتمال دستگیری آن‌ها وجود دارد، هنگام دستگیری تا حد امکان به سوالات ماموران پاسخ ندهند و اگر مورد ضرب و شتم قرار گرفتند، در برهه‌های بازجویی به کرات این موضوع را بنویسند. لزومی ندارد اقرار به حضور در تظاهرات کنند. چنانچه «جرمی» به آن‌ها انتساب دهند، مثلاً اعمال خشونت، قویا آن را انکار کنند و کتباً این انکار را در برهه‌های بازجویی بنویسند. همچنین توصیه می‌شود که از بازداشت‌کننده بخواهند که آن‌ها را به دادسرا تحویل دهند.



از لحظه دستگیری تا مرحله دادسرا در مقابل ماموران سکوت

کنید، موسی برزین، حقوق دان و مشاور حقوقی دادبان.

حق برخورداری از تسهیلات و زمان کافی برای تهیه دفاعیه

تعقیب متهم و اقامه دعوی در جرایم کیفری و از جهت نظم عمومی بر عهده دادستان است. (قانون آیین دادرسی کیفری، ماده ۱۱).

متهمان به جرم کیفری حق دارند از تسهیلات و زمان کافی برای دفاع بهره‌مند باشند. طرفین دعوا باید از فرصت مساوی جهت آماده‌شدن و ارائه شکایت در طول روند رسیدگی برخوردار باشند. حق دسترسی به اطلاعات و آگاه‌شدن از اتهامات از حقوق مسلم و قانونی متهم است که در قانون ایران شناخته شده است.

داشتن وکیل از معیارهای اساسی دادرسی عادلانه است و در قانون اساسی جمهوری اسلامی به رسمیت شناخته شده است. متهم می‌تواند در مرحله تحقیقات مقدماتی یک نفر وکیل دادگستری همراه خود داشته باشد، اما در جرایم علیه امنیت داخلی و خارجی متهم تنها مجاز است وکلای تاییدشده از سوی قوه قضائیه را در اختیار داشته باشد. (قانون اساسی، ماده ۳۵؛ قانون آیین دادرسی کیفری، ماده ۴۸ و تبصره آن و ماده ۱۹۰). البته متأسفانه در عمل ممکن است محدودیت‌ها فراتر از قوانین باشد و جلوی اجرای همین قوانین نیز گرفته شود.

به هر روی حق برخورداری از خدمات یک وکیل باید پیش از شروع تحقیق توسط بازپرس به متهم ابلاغ و تفهیم شود. چنانچه متهم احضار شود این حق در برگه احضاریه قید و به او ابلاغ می‌شود. وکیل متهم می‌تواند با کسب اطلاع از اتهام و دلایل آن، مطالبی را که برای کشف حقیقت و دفاع از متهم یا اجرای قانون لازم بداند اظهار کند. اظهارات وکیل در صورت مجلس نوشته می‌شود. همچنین سلب حق همراه داشتن وکیل یا عدم تفهیم این حق به متهم موجب بی‌اعتباری تحقیقات می‌شود.

مرحله دادگاه

در همه دادگاه‌ها طرفین دعوی حق دارند برای خود وکیل انتخاب نمایند و اگر توانایی انتخاب وکیل را نداشته باشند باید برای آن‌ها امکانات تعیین وکیل فراهم گردد. (قانون اساسی جمهوری اسلامی، اصل ۳۵ و قانون آیین دادرسی کیفری، ماده ۳۴۷). حق شهروندان است که از بدو تا ختم فرآیند دادرسی در مراجع قضائی، انتظامی و اداری به صورت آزادانه وکیل انتخاب نمایند. اگر افراد توانایی انتخاب وکیل در مراجع قضائی را نداشته باشند باید برای آن‌ها امکانات تعیین وکیل فراهم شود. در راستای استیفای خدشه‌ناپذیر حق دفاع، از استقلال حرفه‌ای وکلا حمایت خواهد شد. (منشور حقوق شهروندی، ماده ۵۸). محاکمه شهروندانی که با اتهامات سیاسی یا مطبوعاتی مواجه می‌باشند صرفاً در دادگاه‌های دادگستری، به صورت علنی و با حضور هیئت منصفه انجام می‌شود. انتخاب اعضای هیئت منصفه باید تجلی وجدان عمومی و برآیند افکار و نظرات گروه‌های اجتماعی مختلف باشد. (منشور حقوق شهروندی، ماده ۶۱).

در عمل اما اغلب در دادگاه اجازه دفاع به متهم داده نمی‌شود. اغلب قاضی با الفاظ رکیک و فحاشی با متهم برخورد می‌کند و تلاش می‌کند تا با تحقیر متهم، او را ساکت کند.



آن‌ها حتی من را جلوی دوربین قرار دادند و گفتند که قرار است اعدام بشوم و وصیت کنم. بعد فیلم اعتراف اجباری از من ضبط کردند. در مجموع ۱۷ بار در حدود ۸ روز از من بازجویی شد. تمرکز آن‌ها روی بهائی بودن من بود. به مدت سه ماه به من اجازه داشتن وکیل انتخابی ندادند.

در دفتر بازپرس مجبورم کردند کاغذهایی را بدون خواندن امضا کنم. تنها چیزی که به من اجازه دادند بخوانم یک برگه بود که مثلاً قرار بود من را از اتهاماتم مطلع کند، در حالی که این برگه خالی بود و من تا اواخر بازجویی از اتهاماتم اطلاعی نداشتم.

محمود حاجی‌مرادی، بازپرس شعبه ۲، من را در بازداشت نگه داشت و بدون این‌که محکوم شوم به زندان منتقل کرد. او پرونده من را برای قاضی ابوالقاسم صلواتی فرستاد. قاضی صلواتی بیش از دو ماه به وکیل من اجازه دسترسی به پرونده یا حتی ورود به دفترش را نداد.

شب ۱۳ اسفند بعد از قطع شدن تلفن‌های زندان، مسئولین زندان به من خبر دادند که فردا صبح قرار است به دادگاه فرستاده شوم. صبح ۱۴ اسفند قبل از وصل شدن تلفن‌ها و بدون خبر کردن وکیل، من را با دست‌های دستبند زده و پاهای در زنجیر، همچون یک مجرم خطرناک، به دادگاه فرستادند. بعد از چند ساعت انتظار، من را برای پنج دقیقه به دفتر قاضی صلواتی فرستادند که این کل زمان جلسه دادگاه من بود.

آنچه مشخص بود این‌که او در طول این دو ماه حتی یک بار هم پرونده من را نگاه نکرده است. اتهام اصلی من «فعالیت تبلیغی به نفع دیانت بهائی» بود. من درخواست حضور وکیل، قرار وثیقه برای آزادی موقت و دسترسی به مدارک کیفرخواست و توضیحات اتهاماتم را کردم. قاضی فقط درخواست حضور وکیل را قبول کرد و به من گفت که می‌تواند برای من پنج سال زندان ببرد. در همان هفته قاضی به وکیل گفت که به خاطر بهائی بودن، من را با وثیقه یا دستور عفو عمومی آزاد نخواهد کرد و قرار جلسه بعدی را برای سه ماه بعد یعنی ۲۰ خرداد ۱۴۰۲ تنظیم کرد.

زمان بازداشت من، آن‌ها جزئیات پرونده و اتهامات من را مخفی نگه داشتند و هر زمان خانواده‌ام پیگیری می‌شدند و سوال می‌کردند، یا دروغ می‌شنیدند یا با برخوردی بد رانده می‌شدند. بارها به آن‌ها گفته شد که قانون شامل حال بهائی‌ها نمی‌شود.

حامی بهادری

به شکل فیزیکی و روانی شکنجه شدم، آموزشده توانا.



در دادگاه‌ها اصلاً اجازه دفاع نمی‌دهند. من می‌خواستم در دادگاه حرف بزنم و از عقایدم دفاع بکنم، اما اصلاً اجازه حرف زدن نمی‌دهند و این خیلی انسان را عصبی می‌کند که نمی‌گذارند حرف بزنی؛ همه‌اش در صدد تحقیر متهم هستند. من در دادگاهم که فقط ده دقیقه یا شاید کم‌تر هم بود فقط با فحش مواجه شدم و این خیلی مرا عصبی کرده بود. خوب نمی‌گذاشتند.

آتنادائمی

مدیریت استرس در زندانیان و خانواده‌های آن‌ها، گفت‌وگو با آموزشکده توانا، ۱۴۰۱.



محمد ثلاث در فایل صوتی قبل از اعدامش گفت که وقتی در دادگاه می‌خواست از خودش دفاع کند که بگوید که من راننده آن اتوبوس نبودم، ماموری که همراهش بود همان لحظه انگشتان دست او را یک به یک شکسته بود و به او گفته بود که حق دفاع ندارد.... محمد راجی در اداره آگاهی شاپور زیر شکنجه کشته شد.

ابراهیم الله بخشی

زندانی عقیدتی پیشین، بازداشت و شکنجه در اویش در گلستان هفتم، گفت‌وگو در اتاق آموزشکده توانا در کلاب‌هاوس، شهریور ۱۴۰۰.



به نیمه تابستان ۹۸ هم رسیدیم و تنها خبر مهمی که در زندگی من موثر بود حکم صادره از قاضی شعبه ۲۶ دادگاه انقلاب بود. این حکم در اواخر مرداد ماه صادر شد و هفته قبل از آن هم که دادگاه برگزار شد خبری از یک دادرسی عادلانه و دارای چارچوب مشخص قانونی نبود. آخوند جوانی به نام ایمان افشاری، در طول نیم ساعت دادگاه برای بنده مشخص نکرد که اتهام تبلیغ علیه نظام با استناد به چه موارد مشخصی وارد شده و در عوض از زندگی فقیرانه خود و این که نظام همه چیز به وی داده سخن گفت! در انتها هم بیان کرد که تو آدم باشخصیت و باسوادی هستی و من در حکم خود تبعید به یکی از شهرهای خراسان جنوبی را هم برایت نوشته بودم اما به همین خاطر آن را الان حذف می‌کنم. یک لحظه تصمیم گرفتم از وی بپرسم این چه جور دادگاهی است که قبل از آمدن من و تشکیل جلسه حکم را صادر کرده‌اید، اما با نگرانی از تبعات آن بر رأی قاضی، بلافاصله منصرف شدم. قاضی در این جلسه سایر موارد رأی خود را افشا نکرد و گفت دو سه روز آینده مشخص می‌شود. بعد از سه روز پیامک مورد نظر به گوشی من ارسال شد و با مراجعه به سامانه قوه قضائیه از من خواسته شده بود، جهت دریافت رأی به شعبه مراجعه کنم.

نجات بهرامی

سال‌های سراب، صفحه ۷۸، انتشارات آموزش‌شکده توانا.

دربند

این مرحله پس از صدور رأی و تعیین حکم آغاز می‌شود. فرد محکوم وارد زندانی می‌شود که قبل از او تعدادی زندانی را در خود جای داده و او اینک باید خود را با آن‌ها تطبیق دهد. ساعات بیداری و خاموشی همه از سوی زندانبانان مشخص می‌شود. آسیب‌هایی که در زندان به فرد زندانی می‌خورد اغلب بعد از بیرون آمدن از زندان خود را بروز می‌دهد.



آقای محمدی، که اگر اشتباه نکنم رئیس سازمان زندان‌ها است، موقعی که من سری دوم تبعید شدم به زندان بزرگ تهران آمدند برای بازرسی. این بازرسی‌ها همه می‌دانند. فرمالیته است و خودش در دسری است و سعی می‌کنند ظاهر زندان را درست‌تر کنند. آن‌جا بچه‌ها به آقای محمدی گفتند این‌جا مثلاً سوسک، ساس، شپش، موش دارد، از حیث بهداشتی مشکل دارد، رسیدگی نکنید. ایشان خنده‌ای کرد و گفت: «آخر زندانی که ساس و موش نداشته باشد دیگر زندان نیست.»

در زندان تهران بزرگ، اساسی‌ترین نیازهای انسانی در این زندان برآورده نمی‌شود. اساسی‌ترین نیازها مثل آب، دستشویی رفتن، حمام رفتن و ظرفی برای غذا خوردن وجود ندارد. زندانیان این زندان اغلب از اقشار پایین جامعه هستند. زندانیان عادی که برایشان این چیزها عادی است. برای من این شرایط زندگی بهت‌انگیز بود. آن چند ماه در زندان تهران بزرگ در زندگی من فراموش‌ناشدنی است. آنچه دیدم به چشم از ضرب و جرح زندانیان و از تجاوز خود زندانیان به یکدیگر، همیشه تلاش کردم آن را فراموش کنم و ذهنم علاقمند به بازگشت به آن خاطرات نبوده است. زندانیان سیاسی معمولاً به خاطر حمایت‌های رسانه‌ای کم‌تر مورد ضرب و شتم و تجاوز قرار می‌گیرند و این امور بیش‌تر مختص زندانیان عادی است که انعکاس آن در رسانه‌ها می‌تواند باعث بهبود شرایط شود.

محمد حبیبی

فعال صنفی و زندانی سیاسی پیشین، شرایط زندان‌های جمهوری اسلامی، گفت‌وگو در اتاق آموزشکده توانا در کلاب‌هاوس، شهریور ۱۴۰۰.



بعد از مرخص شدن از بیمارستان مرا به دادسرا بردند، همراه با سی نفر دیگر - به محض خروج از اتاق عمل مرخص شدم - که حکم را بگیریم و بعد ما را به زندان تهران بزرگ - تیپ سه تهران بزرگ - بردند. ۱۶ نفر در یک اتاق بودیم. هر اتاق یک دستشویی و حمام داشت و آن ۱۶ نفر باید از این تسهیلات استفاده می کردند.

بهداری زندان بزرگ تهران بسیار بد بود. من ناگزیر بودم بعد از عمل جراحی روی انگشتانم دوباره به بیمارستان برگردم تا پین هایی را که در انگشتان من کار گذاشته بودند بردارند. هیچ بیمارستانی مرانپذیرفت که این عمل جراحی را انجام دهد. به قدری مرا اذیت کردند سر این عمل جراحی که ناگزیر شدم در خود سلول با درب کنسرو ماهی، پوست را پاره کنم و پین ها را با ناخن گیر بکشیم تا دیگر این ها مرا با دست بند و پابند به این بیمارستان و آن بیمارستان نبرند.

ابراهیم الله بخشی

زندانی عقیدتی پیشین، بازداشت و شکنجه در اویش در گلستان هفتم، گفت و گو در اتاق آموزشکده توانا در کلاب هاوس، شهریور ۱۴۰۰.

شرایط زندان ها

به گفته زندانیان پیشین، شرایط زندان های کشور از زندانی به زندان دیگر متفاوت است. زندان بزرگ تهران و زندان اوین زندان های «نمونه» اند که به عنوان ویتترین استفاده می شوند. این دو زندان مجهز به کتابخانه برای زندانیان و تسهیلات ورزشی مانند میز پینگ پنگ و غیره هستند و هر بار که هیئتی از خارج از کشور برای بازرسی زندان ها و وضعیت زندانیان به ایران اعزام می شود تنها زندان هایی که به آن ها نمایش داده می شود این دو زندان هستند.



اگرچه آیین نامه زندان ها مقرر می دارد که هر زندانی باید حداقل ۴ متر مربع جا داشته باشد، در بند ۶ زندان کارون جمعیت زندانی به قدری زیاد بود که زندانیان در آنچه به آن هواخوری می گویند، می خوابیدند. زندانیان پتوی خود را روی زمین پهن می کردند و آن جا زندگی می کردند. تصور کنید در هوای سرد و در زیر باران این ها جایی برای خوابیدن نداشتند، مگر این که در دستشویی می خوابیدند. سقف زندان با شبکه های فلزی پوشانده شده بود، سقف مشبک فلزی و تیرآهنی، و زندانیانی که در هوای گرم اهواز در تابستان یا هوای سرد آن جا در زمستان در چنین شرایطی زندگی می کردند. در زندان آب گرم نبود. دوش گرفتن فاجعه بود. هر دو ماه یا چهل روز یک بار شاید می شد یک کیلو میوه از فروشگاه زندان خرید. غذا به هیچ عنوان قابل خوردن نبود. هر زندانی در هفته شاید ۳ دقیقه اگر ساعت ها در صف می ایستاد می توانست از تلفن بهره مند باشد. هیچ فضایی برای قدم زدن نبود. وقتی بازرسین می آمدند از قبل مسئولین زندان می دانستند که بازرسی خواهد آمد. این ها زندانیان را از فضای هواخوری خالی می کردند و پتوها را جمع می کردند تا بازرسین نبینند که زندان در چه وضعیتی است. ترسناک تر از همه، زندانیانی بودند که شرایط مالی بدی داشتند امکان خرید نداشتند. این ها اغلب در داخل زندان از سایرین تقاضای کمک می کردند: تکه ای نان یا حبه ای قند. همیشه از خودم می پرسیدم می شود روزی بیاید که من این جا نباشم؟ زندان کارون در نهایت بسته شد. اما زندان های شهرستان ها - مثلاً سمنان که من در آن جا هم بودم - در ۴ و نیم متر فضا، ۱۶ نفر می خوابیدند. زندانیان سمنان زندانیان تبعیدی بودند. این ها و زندانیانی که در اهواز دیدم همه کابل و شلاق خورده بودند. صدای زندانیان شهرستان ها خیلی کم تر شنیده می شود.

ضیان بوی

کابوس ناتمام زندان اهواز، گفت و گو در اتاق آموزش که توانا در کلاب هاوس، شهرپور
۱۴۰۰.



در زندان اوین محوطه‌ای به اصطلاح برای هواخوری هست که فضایش به قدری کوچک است که وقتی زندانیان همه با هم در این فضا هستند، جای تکان خوردن نیست و این زندان اوین اشتها را به بهتر از زندان‌های دیگر بودن دارد.

بهاره هدایت

زندانی سیاسی پیشین، زندان‌های جمهوری اسلامی، گفت‌وگو در اتاق آموزشکده توانا در کلاب‌هاوس، شهریور ۱۴۰۰.

البته نباید تصور کرد که زندانیان این دو زندان از تسهیلات موجود استفاده می‌کنند. واقعیت این است که وضعیت زندانی بستگی به توان مالی او و خانواده‌اش دارد. زندانیانی که به علت فساد مالی در زندان هستند - و اغلب وابستگان خود دستگاه هستند - در شرایط برتری به سر می‌برند. از منزل برای آن‌ها فرش و مبلمان و مواد غذایی ارسال می‌کنند و تلفن و کارت اعتباری در اختیار دارند. برخی از زندانیان پیشین اظهار کرده‌اند که برای زندانیان مرد حتی «زن» (برای برقراری رابطه جنسی) هم به زندان می‌آورند. اما زندانیانی که فاقد امکانات مالی باشند در سلول‌های تاریک و تنگ که بیش از ظرفیت‌شان زندانی در آن جا داده شده و بدون تسهیلات ابتدایی زندگی می‌کنند. اغلب این زندانیان به خدمت زندانیان مرفه‌تر درمی‌آیند و با دادن خدماتی مثل شستن البسه و ظروف و رفت و روب سلول زندانیان مرفه و آماده کردن غذا و پخت‌وپز برای آن‌ها درآمد جزئی‌ای کسب می‌کنند که گاه تنها بخشی از آن را برای خود نگه داشته و بخش دیگر را برای کمک به خانواده به خارج از زندان می‌فرستند. زندان‌های شهرستان‌ها به مراتب شرایط بدتری دارد. در اهواز در دمای بالای ۵۰ درجه، هیچ تسهیلاتی برای خنک کردن زندان نیست. در کرمانشاه با زمستان‌های سرد که برودت هوا به زیر صفر می‌رسد، کوچک‌ترین تجهیزاتی برای گرم کردن زندان در دسترس نیست. در یک کلمه اختلاف طبقاتی‌ای که در بیرون زندان بر جامعه حاکم است در درون زندان هم بیداد می‌کند.



مجال ارتباط برقرارکردن زندانی با دنیای بیرون در طی سال در حدود ۲۶ ساعت در سال بود. به عبارت دیگر به طور متوسط نیم ساعت در هفته و این زمان هم بستگی به اجازه زندانبان داشت. قطع شدن تلفن‌ها در زندان‌های کشور غیرعادی نیست. بعد از چند سال که این محرومیت را تحمل می‌کردیم اثرات درازمدت این وضعیت در ارتباطات میان زندانی با خانواده‌اش و با سایر زندانیان مشهود می‌شد. این وضعیت را من شکنجه می‌نامم، اگرچه شکنجه مشهود نیست. یک بچه سه ساله که از داشتن ارتباط معمولی روزانه با مادرش محروم می‌شود بدون آن‌که این بچه جرمی مرتکب شده باشد، این یک شکنجه است. مادری در زندان است که هفته به هفته و ماه به ماه، قدکشیدن فرزندش را شاید می‌بیند ولی از لمس کردن دست فرزندش محروم است و بعد از مدتی حتی از برقراری ارتباط کلامی با فرزندش ناتوان می‌شود، چون در پس‌زمینه زندگی روزانه بچه‌اش نیست. اغلب مادرانی که از دیدار فرزندانشان برمی‌گشتند منقلب بودند. این وجوه ناگفته و پنهان زندان و مخاطبی که فیلم‌های ضرب و شتم در زندان را می‌بیند شاید فقط ضرب و شتم را شکنجه می‌بیند، اما جریان مستمر و روزمره زندان که فشار مداوم بر زندانی می‌آورد چیزی از جنس فرسایشی است که به راحتی در خاطرات هم نمی‌آید، چون ذهن مخاطب عادت به شنیدن فجایع هولناک می‌کند. ولی چیزی از جنس فرسودگی سالیان متمادی زندان، در روایات نمی‌آید و یا کم‌تر می‌آید و تداعی کردن آن برای مخاطب دشوار است. به خصوص برای زندانیانی که به حبس طولانی محکوم شده‌اند، رنج‌شان از این نوع فرسودگی ناپیدا است.

بهاره هدایت

زندانی سیاسی پیشین، زندان‌های جمهوری اسلامی، گفت‌وگو در اتاق آموزشکده توانا در کلاب هائوس، شهریور ۱۴۰۰.

غذای زندان

زندانیان پیشین غذای زندان را غیر قابل خوردن توصیف کرده‌اند. کسانی که استطاعت خرید مواد غذایی از فروشگاه زندان را نداشته باشند و ناگزیر به غذای زندان بسنده کنند، بعد از چند روز به انواع بیماری‌های گوارشی مبتلا می‌شوند و در صورتی که این وضعیت ادامه یابد، تمامی عوارض سوءتغذیه در آن‌ها ظاهر می‌شود.



آب زندان هم اغلب آشامیدنی نیست و زندانیان را مبتلا به بیماری‌های گوارشی کرده است. در زندان قرچک همه زندانیان با مشکلات کلیوی یا صفراوی درگیر هستند. در زندان لاکان هم بسیاری از زندانیان با این مشکل آب غیرقابل آشامیدن روبرو هستند. در آیین‌نامه سازمان زندان‌ها، زندان موظف به تامین سه وعده غذا و آب آشامیدنی برای زندانیان است. اما در عمل این مقررات اعمال نمی‌شود. غذای زندان‌ها که به عنوان جیره تحویل زندانی داده می‌شود، غیرقابل قبول است و اغلب موجب مشکلات گوارشی می‌شود. سبزیجات را بدون شستن و با گل‌ولای و شن در غذا می‌ریزند. حتی حشره در غذاها دیده شده است. اکثر زندانیان از فروشگاه زندان غذاهای کنسرومی گیرند که باید حداقل ۲۰ دقیقه پخته شود در حالی که امکان پختن وجود ندارد. ظروفی که در زندان به زندانیان داده می‌شود همه پلاستیکی است که استفاده مکرر از آن‌ها و همچنین بر اثر حرارت، سرطان‌زایی می‌شود. بسیاری از زندانیان به خاطر این مشکلات از خوردن غذا امتناع می‌کنند.

آتنادائیمی

مدیریت استرس در زندانیان و خانواده‌های آن‌ها، گفت‌وگو با آموزشده توانا، ۱۴۰۱.

شکنجه

شکنجه زندانیان در زندان‌های جمهوری اسلامی امری عادی است. در سراسر دوران حیات جمهوری اسلامی، مخالفان سیاسی به اشکال مختلف جسمی و روانی آن را تجربه کرده‌اند.



ضرب و شتم زندانی یک امر عادی است. صحنه‌هایی را دیدم که افسران نگهبان برای شوخی و خنده زندانیان را مورد ضرب و شتم قرار می‌دادند. ضمن این‌که این اتفاقات برای زندانیان عادی بیش‌تر اتفاق می‌افتد و کم‌تر برای زندانی سیاسی.

محمد حبیبی

فعال صنفی و زندانی سیاسی پیشین، شرایط زندان‌های جمهوری اسلامی، گفت‌وگو در اتاق آموزشکده توانا در کلاب‌هاوس، شهریور ۱۴۰۰.



سواى شکنجه جسمی، تجربه زندان، ولو یک روز، یک بُعد روانی فراموش‌ناشدنی دارد. این خاطره هرگز از خاطر زندانی نمی‌رود حتی با روان‌درمانی. خاطراتی از ایام بازداشت در انفرادی داشتم. بدترین شکنجه برایم روشن‌بودن تمام وقت چراغ در سلول و همیشه تحت نظر بودن، بود؛ وقتی به زندان جمعی رفتم، هم‌جواری با تروریست‌های جبهه‌النصره بود. جوانی از اعضای این گروه با ما هم‌بند بود و با حرکاتش شدیداً ما را مرعوب می‌کرد. ... تبعیض در زندان اوین خیلی زیاد بود. زندانی‌ای که مملکت را به لجن کشیده بود، در زندان اوین از امکاناتی متفاوت و متمایز برخوردار می‌شد. افرادی تحت فرمان و در اختیار آن‌ها هستند که این آزار بزرگی برای انسان است. من آزارهای فیزیکی را راحت‌تر تحمل می‌کنم، ولی سر این مسائل گاهگاهی درگیر می‌شدم. همه خانواده‌ام را از من گرفتند. در ایامی که بیرون از زندان بودم ولی تحت تعقیب بودم نمی‌توانستم بروم مادرم را که در حال احتضار بود، ببینم. از ترس این‌که مبدا پریزند در خانه مادرم و این منجر به اتفاق ناگواری بشود و برادرانم از چشم من ببینند. مادرم فوت کرد و من بلافاصله بعد از مراسم مادرم بازداشت شدم. مرخصی از عواملی است که تحمل زندان را امکان‌پذیر می‌کند. من در مدت زندان، هرگز مرخصی نداشتم. نتوانستم در مراسم چهلم و سال مادرم شرکت کنم. وقتی هم‌سرم را طلاق دادند نگذاشتند مرخصی بروم و هم‌سرم را ببینم.

روح‌الله مردانی

زندان سیاسی پیشین، شکنجه در زندان‌های جمهوری اسلامی، گفت‌وگو در اتاق آموزشکده توانا در کلاب‌هاوس، شهریور ۱۴۰۰.



دردناک‌ترین شکنجه من این بود که بعد از چند ماه درخواست و نامه دادن که درخواست کردم بگذارند پسر مرا که سه سال داشت بیاورند تا من او را ببینم، همان لحظه‌ای که مادر مرا آورده بود برای دیدار، رئیس زندان وارد اتاق شد و ملاقات را لغو کرد و مجبور شدم پسر مرا از پشت شیشه ببینم. خوب، پسر من آن موقع چیزی متوجه نبود. درست متوجه نمی‌شد که چرا باید پدرش را ببیند. بعد از تمام شدن ملاقات سریع برگشتم به سالن و از بچه‌ها خواستم تا به مادرم تلفن کنم ببینم وقتی بیرون رفتند پسر چیزی گفته است یا نه. مادرم زد زیر گریه و گفت: بردیا (که پسر من است) پشت دیوار زندان نشسته و گریه می‌کند و می‌گوید من بابا را بغل نکردم و تا وقتی او را بغل نکنم باهات نمی‌آیم. این از بدترین شکنجه‌های من در آن ایام بود.

ابراهیم الله‌بخشی

زندانی عقیدتی‌پیشین، **بازداشت و شکنجه در اویش در گلستان هفتم**، گفت و گو در اتاق آموزشکده توانا در کلاب‌هاوس، شهریور ۱۴۰۰.

اعدام نمایشی

اعدام نمایشی یکی از حربیه‌های حکومت برای از پادر آوردن زندانیان است، تا تن به اعتراف علیه خود و طبق خواسته بازجویان بدهند.



من به حدی رسیده بودم که آرزوی اعدام می‌کردم. در مقابل دردهایی که می‌کشیدم اعدام آسودگی بود. بازجویان ما با بسم الله الرحمن الرحيم آغاز به کار می‌کردند. به خاطر دارم در تابستان سال ۹۱ یکی از آقایان می‌گفت من از صبح ده ساعت است روزه بوده‌ام. از بعد از افطار استنطاق را شروع می‌کرد تا سحر. یک بار مرا که پایم ورم کرده بود ناگزیر کرد تا روی زمینی که شیشه خرد شده روی آن ریخته شده بود، راه بروم. به عنوان شکنجه جسمی این‌ها با کابل به ما می‌زدند به همه جای ما. من دچار شکستگی استخوان شدم و چندین ناخن من افتاد. افول انسانیت را در آن جا به چشم دیدیم. من ۱۶ ماه در زندان انفرادی بودم.

مازیار ابراهیمی

زندان سیاسی پیشین، اعدام نمایی و شکنجه در زندان‌های جمهوری اسلامی، گفت‌وگو در اتاق آموزشکده توانا در کلاب‌هاوس، شهریور ۱۴۰۰.

مدیریت فشارهای روحی

محیط زندان به خودی خود موجد فشار روحی است و این فشار روحی مختص زندانیان سیاسی نیست. کسانی که در زندان بوده‌اند می‌گویند که این فشارها هم بر زندانیان سیاسی و هم بر زندانیان عادی وارد می‌شود ولی زندانیان سیاسی به واسطه نگاه امنیتی که به آن‌ها هست با فشار روحی بیش‌تری مواجه می‌شوند. میزان فشار روحی در ارتباط مستقیم با شخصیت فرد و آگاهی او به ترفندهای بازجویان است.



تا زمانی که تحقیقات تکمیل نشود فرد بازداشت شده را جدا از سایر زندانیان و در زندان انفرادی نگه می‌دارند. زندان انفرادی را «شکنجه سفید» می‌نامند. فضای زندان انفرادی موجد شکنجه روانی و عصبیت است. فرد بازداشت شده را در اتاق کوچکی می‌گذارند که حتی اختیار درب آن با دیگری است. حتی برای استفاده از سرویس بهداشتی دیگری باید درب را بکشاید. رفتار باززدانی در بند انفرادی تحقیرآمیز است.

آشنادائمی

مدیریت استرس در زندانیان و خانواده‌های آن‌ها، گفت‌وگو با آموزشکده توانا، ۱۴۰۱.

شاه کلید حفظ خود، واردنشدن در بازی روانی‌ای است که بازجویان و قاضی قصد وارد کردن متهم به آن را دارند. تا زمانی که متهم بتواند احساس کند که کنترل را در دست دارد، می‌تواند از خود مراقبت کند و آرامش روان خود را حفظ و فشار روحی را مدیریت کند. شرایط زندان به خودی خود موجد فشار روحی است. اولین گام، پذیرش شرایط و وجود فشار روحی است. این‌که بخواهیم به خود یا دیگران تلقین کنیم که «من استرس ندارم» کار درستی نیست. بایست آنچه را هستیم باور کنیم. یعنی باور کنیم که فشار روحی داریم و طبیعی است که فشار روحی داریم. برای کسانی که از بودن در فضای بسته و کوچک دچار واهمه می‌شوند، چاره کار در این است که در ذهن خود تصور کنند که در فضای باز هستند. ذهن انسان قابلیت آن را دارد که ما را به دنیای دیگری ببرد و این جداسازی از زمان و مکان کنونی می‌تواند کمک بزرگی باشد. اگر بتوانید ذهن خود را از حال و مکان کنونی منفک کرده و به جای دیگری ببرید درگیر بازی بازجو نخواهید شد.^۱ مثلاً به خاطرات خوب خود بیندیشید و یا در ذهن خود خاطرات خوب بسازید و به آن توجه کنید عامل دیگر که می‌تواند ما را از فشار دور کند و همیشه در دسترس است و هیچ کس نمی‌تواند روی آن کنترل داشته باشد، تنفس است. تمرکز روی تنفس توجه شما را

۱ - دکتر لاله مهرداد، روانشناس بالینی، مدیریت استرس در زندانیان و خانواده‌های آن‌ها، گفت‌وگو با آموزشکده توانا، ۱۴۰۱.

از فشار برمی‌دارد و در لحظه نگه می‌دارد و می‌تواند یک مقاومت معکوس باشد. به محض آن‌که روی تنفس‌مان تمرکز کنیم و ذهن‌مان را معطوف به امری دیگر کنیم، مدیریت بهتر موقعیت و در نتیجه احساس بهتری خواهیم داشت. به محض این‌که ترس برانگیخته می‌شود مغز انسان (بخش آمیگدالا) فعال می‌شود و انسان را به واکنش وامی‌دارد. ما می‌توانیم تلاش کنیم که این بخش مغز را که در نتیجه حس خطر فعال شده آرام کنیم تا به این ترتیب احساس کنترل و امنیت را به خود بازگردانیم. زندانبانان با حرف‌هایی که می‌زنند و فشار روحی‌ای که به زندانی می‌دهند قصد دارند این بخش را فعال و ایجاد ترس و واکنش در زندانی و او را کنترل کنند. با یادآوری و تمرکز روی خاطرات، خیال‌پردازی و تنفس می‌توانیم مغزمان را تا حدودی آرام کنیم و در نتیجه بر محیط کنترل بهتری داشته باشیم.^۱

راه حل دیگر این است که به اهداف بزرگ‌تری که داریم و به خاطر آن‌ها گرفتار زندان شده‌ایم بیندیشیم و انرژی خشم و غم و رنج را برای آن هدف بزرگ‌تر مصرف کنیم و گرنه آن انرژی، بر علیه ما عمل کرده و خود ما را از بین می‌برد. مثلاً اگر خشمگین هستیم که نتوانستیم در مراسم خاک‌سپاری مادرم شرکت کنم، خشم حاصل از این واقعه را در راه هدف بزرگ‌تری که دارم مصرف کنم (که این کار را در اصطلاح روان‌شناسی تصعید می‌خوانند). با این کار در بازی آن‌ها نمی‌افتید و خود را بیرون نگه داشته و تجربه و خشم خود را تبدیل به هدفی بزرگ‌تر کرده‌اید. این به شما انگیزه می‌دهد که در آن شرکت نکردن به هدف بزرگ‌تری دست پیدا می‌کنید و نتیجه این نگرش پذیرش راحت‌تر شرایط موجود است (معنادرمانی).^۲

۱ - همان.

۲ - همان.

راهکارهای افزایش مقاومت ذهنی



Even in misfortune nobility shines through, when a man bears with resignation many great misfortunes, not through insensibility to pain but through nobility and greatness of the soul.

Aristotle, The Nicomachean Ethics

آزادگی و اصالت شخصیت حتی به هنگام مواجهه با بلایای زندگی بروز می‌کند: زمانی که انسان نه از سرب‌ی تفاوتی نسبت به رنج بلکه از سرآزادگی و بزرگی روح در مقابل مصائب تسلیم می‌شود.

ارسطو، اخلاق نیکوماخوس



هنگامی که تغییر شرایط بیرون میسر نیست، به تغییر درون بیندیش.

ویکتور فرانکل، فیلسوف و نویسنده (۱۹۰۵-۱۹۹۷)^۱

ویکتور فرانکل متخصص روان و اعصاب، روانپزشک، فیلسوف و نویسنده اتریشی از بازماندگان اردوگاه‌های کار اجباری آلمان نازی و از پیشگامان روان‌درمانی و روان‌شناسی در موضوع مواجهه با مصیبت‌های بزرگ زندگی و مدیریت فشارهای روانی-عاطفی است. فرانکل در چهار اردوگاه کار اجباری زندگی کرد و تقریباً همه خانواده‌اش (پدر، مادر، همسر جوان و برادرش) را از دست داد، اما موفق شد از این اردوگاه‌ها زنده بیرون بیاید و تا نود و چند سالگی عمر کند و با دانش و تجربه‌اش به بشریت خدمت کند. فرانکل از رنجی که بر او تحمیل شد و از آنچه که از آن رنج آموخته بود استفاده کرد تا به دیگران کمک کند. فرانکل بانی مکتب «لوگوتراپی» در روان‌درمانی است، که یافتن معنایی در زندگی را محرک اصلی انسان در انگیزه‌بخشیدن به حیات می‌داند. او می‌گوید انسان می‌تواند با «تعبیر مثبت از فشار روحی تحمل آن را بر خود میسر و هموار نماید». منظور او از تعبیر مثبت، یافتن عامل یا عواملی در رنج است که به زندگی «معنا» و «مفهومی» ببخشند.

فرانکل بر این عقیده بود که این «معنا» یا «مفهوم» را انسان می‌تواند به سه طریق در زندگی خود بیابد: اول با آفرینش اثر ارزنده‌ای که ارزش آن با زمان از میان نرود (مثلاً یک اثر هنری، یک کتاب)؛ دوم با عشق و ایثار عمیق نسبت به حداقل یک انسان دیگر؛ و سوم با بهره‌گیری از تجربیات رنج‌آور زندگی در جهت رشد فردی (مثلاً زمانی که انسان با یک بیماری غیرقابل مداوا مواجه می‌شود، به جای باختن خود و تسلیم‌شدن با شهامت با واقعیت و بیماری روبرو شود و تلاش کند تا علی‌رغم غیرقابل مداوا بودن بیماری، کماکان مثبت و هدفمند باقی بماند). در تئوری فرانکل، نقش مسئولیت فردی بسیار پر رنگ است.

1- "Viktor Frankl's Teachings on Resilience", Valeria Sabater, Exploring Your Mind, 15 November, 2021.

او در کتاب «انسان در جست‌وجوی معنا» می‌گوید:

در نهایت انسان باید بپذیرد که پاسخ این پرسش را که «معنی زندگی چیست؟» باید خودش پیدا کند. در یک کلام، این پرسشی است که زندگی از تک تک ما می‌کند و هر یک از ما می‌توانیم پاسخ آن را فقط برای خود پیدا کنیم و برای این مهم گام اول مسئولیت‌پذیری است.

بررسی مختصر تجربیات ویکتور فرانکل و راهکارهای پیشنهادی او موضوع این بخش از گفتار ما است.



قضیه این نیست که ما از زندگی چه انتظاری داریم؛ قضیه این است که زندگی از ما چه انتظاری دارد.

ویکتور فرانکل

استقامت به ما کمک می‌کند تا در زمان رویارویی با سختی‌ها با قائل‌شدن اهدافی برای خود و به کمک آن اهداف، مصمم و با اراده‌ای تزلزل‌ناپذیر از آن سختی‌ها عبور کنیم. به عقیده فرانکل اولین گام در مواجهه با سختی قبول واقعیت و پذیرفتن شرایطی است که زندگی بر شما تحمیل کرده است. انسان در اغلب موارد قادر به کنترل شرایطی که در آن قرار می‌گیرد و رویدادهایی که در زندگی برای او اتفاق می‌افتد نیست. نیروهایی کاملاً خارج از حیطه کنترل انسان ممکن است همه چیز را از او بگیرد، اما هیچ نیرویی نمی‌تواند یک چیز را از انسان سلب کند: آزادی انسان در نحوه واکنش به موقعیت. همیشه نمی‌توان آنچه را در زندگی اتفاق می‌افتد کنترل کرد، اما کنترل احساسات و واکنشی که در قبال آنچه روی داده است نشان می‌دهیم همیشه میسر است. از ویژگی‌های مصائب زندگی بی‌نظمی و آشفتگی‌ای است که اغلب در بطن مصائب

نهفته است و رویارویی با مصائب و تجربیات تلخ را دشوارتر می‌کند. در چنین شرایطی اولین و مهم‌ترین کاری که می‌بایست کرد پذیرفتن وضعیت موجود است. به جای این که دائما از خودتان بپرسید «چرا» این‌طور شد و از این پرسش برای خود دل‌مشغولی ایجاد کنید، روی «چگونه» و «چطور» تمرکز کنید: «چگونه بایست با این وضعیت مواجه شد؟»، «این چالش را چطور می‌توان به یک تجربه مثبت تبدیل کرد؟»، «چگونه می‌توان از این تجربه آموخت؟» و «چگونه بایست به این تجربه واکنش نشان داد؟» این‌ها سؤالاتی اساسی هستند که باید ذهن را به آن مشغول داشت.

بکوشید تا برای زندگی‌تان معنایی بیابید

ویکتور فرانکل درباره زندگی در اردوگاه‌های کار اجباری بسیار نوشته است. او می‌گوید که در اردوگاه زندگی روزانه و انرژی ما تماما معطوف به تصمیمات حیاتی و دل‌نگران‌کننده روزمره می‌شد: مثلا این که آیا ارزش دارد که یک کاسه سوپ را با یک سیگار عوض کنیم؟ در چنین فضای آکنده از دل‌نگرانی و دل‌مشغولی دائمی و ترس و پوچی فرانکل تصمیم گرفت برای خودش چاره‌ای بیندیشد تا از آن مهلکه زنده بیرون آید.

او کوشید تا در هر آنچه که می‌دید یا حس می‌کرد و از آن رنج می‌برد معنایی پیدا کند. به خودش می‌گفت که با این کار شاید هر روز به نکته‌ای تازه پی ببرد و روز بعد آنچه را آموخته با دیگران در میان بگذارد و به آن‌ها کمک کند تا بر ضربه‌های روانی‌ای که متحمل می‌شوند، غلبه کنند. این کوشش تبدیل به یک هدف و عاملی شد که تحمل رنج را در اردوگاه‌های کار اجباری برای او میسر نمود.

بنابراین شما هم در مقابل مشکلات عیدهای که با آن روبرو هستید می‌توانید راهکار مشابهی اتخاذ کنید. هدف یا اهدافی برای خود پیدا کنید و بعد برای تحقق بخشیدن به آن‌ها بکوشید. فرانکل معتقد بود که انسان وقتی موفق شد که برای زندگی‌اش معنایی پیدا کند، نه فقط شادی را خواهد یافت بلکه هدفمند شدن در او ظرفیت‌های تازه‌ای می‌آفریند که در مقابله با ناملایمات به او کمک می‌کند. او با کمک گرفتن از این فلسفه فکری در ضمیر خود یک گریزگاه درونی و یک پناهگاه ذهنی آفرید که مأمّن امیدها و رویاهایش بود. او این امیدها و رویاها را همیشه در افق فکر خود مد نظر داشت و به آن به منزله یک تکیه‌گاه ذهنی می‌نگریست که در هر شرایطی می‌توانست با اتکا به آن خود را توانمند حس کند.



وقتی در اردوگاه کار اجباری بودم، بر روی ذهن خودم خیلی کار کردم. در ذهنم تصویر خودم را تصور می‌کردم که در آینده‌ای نه چندان دور مقابل جمعیت کثیری که برای شنیدن سخنرانی من آمده‌اند ایستاده و برایشان تشریح می‌کنم که چگونه می‌توان با ضربه‌های تکان‌دهنده روحی ناشی از جنگ مواجه شد.

ویکتور فرانکل

فرانکل در آنچه غیر قابل درک بود به جستجوی معنا رفت. او به این باور رسیده بود که زندگی او تنها در کمک‌کردن به دیگران، جهت آن که بتوانند برای زندگی خود هدف و معنایی پیدا کنند، معنا پیدا می‌کند. فرانکل با یافتن معنایی در درد و رنجی که مصائب زندگی به او تحمیل کرد از تجربه شخصی‌اش برای کمک به کسانی استفاده کرد که با آسیب‌ها و رنج‌های عاطفی دست به گریبان بودند.

تاب‌آوری: نگرش و تحول‌پذیری^۱



بزرگ‌ترین آزادی یک انسان آزادی او در انتخاب رویکردی است که وقتی در مقابل شرایط خاصی قرار گرفت نسبت به آن شرایط از خود نشان می‌دهد. هیچ کس تحت هیچ شرایطی نمی‌تواند این آزادی را از انسان سلب کند.

ویکتور فرانکل

۱ - Resilience (تاب‌آوری)، Attitude (دیدگاه/نگرش)، Transformation (تحول‌پذیری).

فرانکل بر این عقیده بود که دیدگاه انسان نسبت به زندگی به طور کلی و نسبت مشکلاتی که در زندگی پیش می‌آید نقش تعیین‌کننده‌ای در توانایی او برای مقابله با تقریباً همه چیز دارد. به علاوه او بر این باور بود که هر انسانی به تنهایی مسئول دیدگاهی است که نسبت به زندگی دارد و قادر است دیدگاه درست را انتخاب کند و هرگز از مبارزه باز نایستد. این‌که انسان مثبت و امیدوار باقی بماند و اجازه ندهد که آنچه در گذشته بر او گذشته، آینده‌اش را تعیین کند یک مسئولیت فردی است که فقط به خود شخص بستگی دارد.

این موضع‌گیری و ظرفیت دگرگونی در خویشتن خویش در رویارویی با مصائب زندگی بخش مهمی از میراث آموزه‌های فرانکل درباره تاب‌آوری و پایداری است. او می‌گفت آنچه در چگونگی مقابله شما با مصیبت‌های زندگی تعیین‌کننده است شرایط و وضعیتی نیست که در آن قرار گرفته‌اید، بلکه تصمیمات و افکار شما در مواجهه با آن شرایط و وضعیت است که می‌بایست همیشه مد نظر داشته باشید. تلاش کنید که این نکته مهم را همیشه به خاطر داشته باشید و تا آن‌جا که مقدور است آن را به کار ببندید و اگر نتوانستید آن را به کار ببندید به جای سرزنش بر تلاش خود بیفزایید.

لوگوترایی را می‌توان در ۷ اصل خلاصه کرد:^۱

- ۱- ما در انتخاب رویکردمان نسبت به آنچه برایمان اتفاق می‌افتد آزاد هستیم.
- ۲- می‌توانیم با تعهد آگاهانه به ارزش‌ها و اهداف معنادار، اراده جستن معنا برای زندگی را در خود واقعیت بخشیم.
- ۳- می‌توانیم برای تمام لحظات زندگی معنایی قائل شویم.
- ۴- می‌توانیم یاد بگیریم که ناظر بر افکارمان باشیم و ببینیم چگونه گاهی با افکار منفی و مخرب ضد خودمان عمل می‌کنیم.
- ۵- می‌توانیم از بیرون به خودمان نگاه کنیم تا ارزیابی‌مان از خود دقیق‌تر باشد؛ می‌توانیم گاهی به خود بخندیم به جای آن که خود را همیشه جدی بگیریم.
- ۶- می‌توانیم در مواجهه با اوضاع دشوار توجه‌مان را معطوف به موضوع یا موضوعات دیگر کنیم.
- ۷- می‌توانیم با گذشتن از خودمان و مراقبت از دیگران انسان تاثیرگذاری باشیم.



تجربه نشان داده است زندانیانی که در زندان وقت خود را صرف انجام کاری می‌کنند، شانس بقای بیش‌تری دارند. برخی برای خودشان «برنامه روزانه»ای تعیین می‌کنند و با رعایت دقیق آن به زندگی «ساختاری» می‌دهند. این «برنامه روزانه» اغلب پایه «موفقیت» محبوس در دوران حبس می‌شود، زیرا نه فقط توجه و وقت زندانی به آن معطوف می‌شود بلکه به نوعی «فعالیت» تبدیل می‌شود. به عبارت دیگر داشتن عادات روزمره و برنامه روزانه دوران زندان را هدفمند و تحمل آن را سهل‌تر می‌کند.

زندان در جمهوری اسلامی، چه برای زندانیان سیاسی و چه برای زندانیان عادی، تجربه‌ای بسیار دشوار و طاقت‌فرسا است. روایات زندانیان پیشین در زندان‌های ایران

1 - Alex Pattakos, Prisoners of our thoughts, Berrett-Koehler Publishers; 3rd edition (January 9, 2017).

می‌تواند الهام‌بخش زندانیانی باشد که امروز در شرایط مشابهی به سر می‌برند.

سپیده قلیان، فعال سیاسی، در سال‌هایی که در زندان به سر برد، به تحصیل حقوق از راه مکاتبه‌ای پرداخت. او تحصیل حقوق را زمانی آغاز کرد که در زندان بوشهر محبوس بود و پس از انتقال به زندان مخوف اوین در تهران به تحصیل ادامه داد. او می‌گوید ادامه تحصیل به بقای او در زندان کمک بزرگی کرد؛ به او فرصت داد تا با دادن مشاوره و نوشتن دادنامه و مدارک دیگر برای سایر زندانیان به آن‌ها کمک کند.^۱



نلسون ماندلا، زندانی سیاسی آفریقای جنوبی و رهبر پیشین این کشور هم در زندان به تحصیل حقوق از راه دور در دانشگاه لندن مشغول شد. اگرچه تحصیلات خود را به پایان نرساند، شرکت در این کلاس‌ها به او هدفی داد که او را در زندگی روزمره مشغول نگه می‌داشت.^۲



داریوش همایون، از سیاستمداران پیشین ایران که در دوران پهلوی دوم به وزارت هم رسید، پس از پیروزی انقلاب اسلامی به زندان رفت و پس از فرار از زندان دورانی طولانی را در خفا گذراند. او در کتاب «من و روزگارم»، که در واقع زندگینامه اوست، از وضعیت خود و هم‌بندانش در زندان این‌طور می‌گوید: «در زندان بعضی‌ها خاطراتشان را می‌نوشتند، بعضی‌ها دفاعیاتشان را می‌نوشتند. من و دکتر مهدوی دائماً مشغول تحلیل سیاسی بودیم؛ اوضاع را که دارد چه می‌شود تحلیل می‌کردیم. رادیو گوش می‌کردیم. خبرها را دنبال می‌کردیم. روزنامه به دستمان می‌رسید. کتاب می‌خواندم. آن دوره خیلی کتاب خواندم. می‌گذرانیدیم دیگر. به هر صورت.» همچنین از دوران پس از فرار از زندان و هنگامی که در جاهای مختلف پنهان بود



۱- جایی نزدیک آخر دنیا؛ زندان بوشهر به روایت سپیده قلیان؛ گفت‌وگوی ویژه رادیو فردا، ۲۱ شهریور ۱۴۰۰.

2- Nelson Mandela Mandela and Winnie's studies, South African History online.

می‌گوید: «در آن دوران من هر روز منتظر بودم که یک وقتی در باز شود و بریزند و مرا بگیرند. این است که هیچ چیزی ننوشتم که بر ضد من یا بر ضد کسی به کار برود. ولی یک راهنمای رسم‌الخط فارسی نوشتم. فارسی را چگونه بنویسیم؟ این آشفتگی رسم‌الخط را چه جور از بین ببریم. در واقع به کمترین برسانیم چون از بین که نمی‌شود برد.»^۱

تجربه زندانیان سیاسی سایر کشورها نیز مشابه تجربیات زندانیان در ایران است و آنان نیز از این قاعده مستثنی نیستند.

حواس خود را بر آنچه در کنترل شما است متمرکز کنید!

کو بو کی،^۲ از فعالان هوادار دموکراسی در کشور برمه، یکی از هزاران زندانی سیاسی در این کشور است که در دهه نود میلادی ۸ سال را در زندان به سر برد که ۱۲ ماه آن در سلول انفرادی بود: سلولی با ابعاد ۵.۲ در ۵.۳ که تنها مبل آن تشکی برای خوابیدن و لگنی برای رفع حاجت بود. «خودتان را به کاری مشغول کنید!» این بهترین توصیه‌ای است که می‌توانم به کسانی بدهم که در انفرادی هستند. بو کی در زندان وقت خود را صرف آموختن زبان انگلیسی کرد. با یکی از نگهبانان زندان دوست شد و این نگهبان هر روز برای او یک صفحه از یک لغت‌نامه می‌آورد. بو کی آن صفحه را از حفظ می‌کرد و بعد برای ازبین‌بردن مدرک جرم آن را می‌خورد.

او می‌گوید قبول شرایط موجود و پرهیز از اخبار منفی به او کمک کرد تا سلامت فکر خود را حفظ کند. او می‌گوید هر روز در سلول انفرادی شش هزار قدم راه می‌رفت و مراقبه می‌کرد تا سلامت خود را حفظ کند. بو کی می‌گوید که از فکر کردن درباره تاریخ آزاد شدن از زندان پرهیز می‌کرد و بیش‌تر حواسش را بر اموری که روی آن‌ها کنترل داشت متمرکز می‌کرد. او می‌گوید با این ترفندها موفق شده بود فشار روحی زندان را سبک‌تر کند.^۳



۱- من و روزگارم، چاپ نشر تلاش، ۱۳۸۷، صفحه ۱۸۶ و صفحه ۱۹۲.

۲- Ko Bo Kyi، فعال دانشجویی و زندانی سیاسی پیشین در کشور برمه.

3- Former Political Prisoners Share Survival Tips, The Asean Post, 7 April 2020.

در زندان اغلب موقعیت‌های خاصی پیش می‌آید که انسان بیش‌تر متوجه و قدردان چیزهایی است که در گذشته به نظر کوچک می‌آمد و به آن توجه نمی‌کرد. مانند محبت یک هم‌بند، تقسیم هر آنچه هست و نیست در میان هم‌بندان و فرصت دیدار با عزیزانی که برای ملاقات به زندان می‌آیند. این‌ها دل‌خوشی‌های ساده و پرمعنای انسان‌های در بند است. حتی لحظه‌ای که خورشید از پنجره کوچک زندان به صورت زندانی می‌تابد و آن را گرم می‌کند، تجربه‌ای متفاوت با همین تجربه در خارج از زندان است. شتاب‌کند زندگی در زندان برای کسانی که بخواهند می‌تواند تبدیل به فرصتی برای رشد، دانایی، معرفت و بصیرت شود. این‌ها همه کمک می‌کند تا محیط زندان قابل‌تحمل‌تر شود و معنای تازه‌ای به زندگی در بند بدهد.



سپیده قلیان از برپا کردن یک کارگاه نان‌پزی در زندان می‌گوید که به او و سایر زندانیان فرصت گرد هم آمدن و با هم کار کردن و قدری تفریح کردن را می‌داد. به یمن این ابتکار این گروه زندانیان حس‌تعلق به یک گروه مشترک را در خود زنده کردند. به گفته قلیان آن‌ها برای آن‌که آرامش خاطر پیدا کنند با هم ترانه می‌خواندند. یکی دیگر از ابتکارات او و هم‌بندانش نوشتن پیام‌های الهام‌بخش بر دیوار سلول زندان بود. هربار که نومیدی و یأس بر او غلبه می‌کرد با نوشتن این نوع مطالب روی دیوار سلول به خود یادآوری می‌کرد که روزهای خوب فرا خواهد رسید.

جایی نزدیک آخر دنیا؛ زندان بوشهر به روایت سپیده قلیان؛ گفت‌وگوی ویژه رادیو فردا، ۲۱ شهریور ۱۴۰۰.



نازنین زاغری-رتکلیف، شهروند ایرانی-بریتانیایی بود که بیش از ۵ سال در ایران در زندان به سر برد و هفت ماه از این مدت را در سلول انفرادی سپری کرد.

او درباره وضعیت غذا در زندان مخوف اوین می‌گوید که جیره‌های غذایی بسیار کوچک و مشتمل بر غلات و حبوبات و گوشت یخ زده بود. مزه همه این‌ها افتضاح بود. او از فروشگاه‌های در زندان گفت که در آن زندانیان می‌توانستند میوه و سبزی بخرند. در آشپزخانه‌ای که در اختیار زندانیان بود اجاق گازی بود که یک نفر به زندان اهدا کرده بود. زندانیان در آن جا با هم آشپزی می‌کردند و این فعالیت در میان آن‌ها به گونه‌ای حس تعلق به یک گروه مشترک را ایجاد کرده بود. او می‌گوید حتی برای نوروز در همان آشپزخانه با هم شیرینی پختند.^۱ نازنین می‌گوید همبستگی با سایر زندانیان و باورهای مذهبی‌اش به او کمک کرد تا زنده بماند. او در یک خانواده مذهبی بزرگ شده است. می‌گوید در زندان تنها کتابی که دسترس داشتم یک جلد قرآن بود و زمانی که در سلول انفرادی بودم بیش‌تر وقت خود را به خواندن آن می‌گذراندم.

1- Nazanin Zaghari-Ratcliffe: "I don't know how I survived", interview with the Financial Times, August 5 2022

چگونه می‌توان حمایت کرد؟

بنی آدم اعضای یکدیگرند که در آفرینش ز یک گوهرند

تا جمهوری اسلامی هست، مبارزه برای آزادی ایران ادامه دارد. نقض روزانه حقوق بشر در ایران همواره شمار زیادی از ایرانیان را به مسیر مبارزه می‌کشاند. در این میان عده‌ای از هم‌وطنان مان مسئولیت انسانی خود را در حمایت از معترضان و مبارزان می‌بینند. یکی از مهم‌ترین جلوه‌های این همراهی، کمک به زندانیان سیاسی است. در ادامه نگاهی گذرا به انواع کمک‌ها می‌کنیم.

کمک‌های نقدی

هنگام ورود یک زندانی به زندان، یک کارت اعتباری در اختیار وی قرار می‌گیرد تا در مدت حبس یا بازداشت بتواند از فروشگاه‌های داخل زندان مایحتاج خود را تهیه کند. این کارت به شماره ملی هر زندانی متصل است تا هر نوع عملکرد مالی او قابل پیگیری و شناسایی باشد. تامین وجوه مالی برای این کارت به عهده خانواده زندانی است. به گفته زندانیان پیشین، زندانیانی که از خانواده‌های کم‌بضاعت می‌آیند اغلب نمی‌توانند از این کارت‌های اعتباری استفاده کنند، چون خانواده‌شان توانایی تامین وجه برای این کارت‌ها را ندارند. از سوی دیگر شرایط زندان‌ها از حیث مواد غذایی و تسهیلاتی که زندگی روزمره زندانی را

قابل تحمل کند - مانند بهداشت شخصی، بهداشت عمومی، دارو، غذا و غیره - به قدری اسفبار است که زندانیانی که نتوانند مایحتاج خود را از فروشگاه‌های داخل زندان تهیه کنند با خطر بیماری‌های مختلف و رنج دوچندان مواجه هستند. بنابراین کمک نقدی به خانواده زندانیان می‌تواند موجب تامین مالی زندانیان دربند شود و به تسهیل مشکلات روزمره آنان کمک شایانی کند.

کمک‌های غیرنقدی

زندانیان پیشین هشدار داده‌اند که در صورت ارسال مستقیم کالا (اعم از پوشاک، مواد بهداشتی و...) به زندان ممکن است این اقلام هرگز به دست زندانیان نرسد، چون فساد زندانبانان و دستگاه اداری زندان کم‌تر از فساد در سایر دستگاه‌های حکومتی نیست.

همراهی با خانواده زندانیان

در بیش‌تر جوامع، از جمله ایران، خانواده و فرزندان زندانیان از سوی جامعه به شکلی طرد یا در بهترین حالت فراموش می‌شوند. دوستان و همسایه‌ها از معاشرت و همراهی با آن‌ها احتراز می‌کنند، مبادا که با دستگاه‌های انتظامی سر و کار پیدا کنند. با وجود این که در قانون پیش‌بینی شده است که زندانیان و خانواده زندانیان باید مطابق مقررات و قوانین موجود تحت حمایت قرار گیرند، در عمل حتی جامعه مدنی هم از چنین حمایتی سر باز زده است. شما به عنوان یک شهروند مسئول در جامعه می‌توانید کمک کنید. خانواده‌های زندانیان را در محله خود شناسایی کنید و با آن‌ها ارتباط خانوادگی برقرار کنید. فرزندان آن‌ها را تحت حمایت معنوی و - اگر استطاعت آن را دارید - مادی خود قرار دهید، به آن‌ها سرکشی کنید، به درد دل آن‌ها گوش دهید و با آن‌ها همراهی کنید. فراموش نکنید که همراهی فقط در کمک مالی نیست، گاهی صرف وقت و محبت و همراهی به مراتب ارزشمندتر است. آن‌ها را به منزل خود دعوت کنید. در جشن‌ها و مناسبت‌ها به آن‌ها سر بزنید و در کارهای جمعی از آن‌ها دعوت کنید تا به شما ملحق شوند. این کارها را علناً انجام دهید تا دیگران ببینند و از آن الهام بگیرند. حضور، همراهی و عملکرد شما می‌تواند موجب شود که سایر افراد جامعه نیز تغییر منش و رفتار دهند و خانواده و فرزندان زندانیان از انزوا بیرون بیایند.

کمک‌های ایرانیان خارج از کشور

کمک مالی به زندانیان بی‌بضاعت و خانواده‌های آن‌ها شاید مهم‌ترین کاری است که هم‌وطنان خارج از کشور می‌توانند انجام دهند. به کمک خویشان و دوستان خود در ایران این خانواده‌های زندانیان را شناسایی و از آنان حمایت کنید. کار مشکلی نیست، چون در هر محله خانواده‌هایی هستند که فرزندان‌شان یا پدر یا مادرشان در زندان به سر می‌برد. این کمک‌رسانی باید در نهایت احتیاط و دقت صورت بگیرد، زیرا گزارش‌های فراوانی حکایت از آن دارد که در صورتی که این حمایت مالی از سوی نهادهای اطلاعاتی و امنیتی و دستگاه قضائی کشف شود، زندانی سیاسی و خانواده‌اش متهم به همکاری با کشورهای «دشمن» و اخذ دستمزد برای فعالیت بر ضد نظام می‌شوند و وضعیت زندانی گاهی به مراتب دشوارتر خواهد شد و خانواده او هم با پرونده‌سازی مواجه می‌شوند.

May you have enough happiness to keep you sweet,
Enough trials to keep you strong,
Enough sorrow to keep you human,
Enough failure to keep you humble,
Enough success to keep you eager,
Enough friends to give you comfort,
Enough enthusiasm to look forward,
Enough faith to banish depression,
Enough determination to make each day better than yesterday.
May you have enough.

Traditional Irish Blessing

آرزو می‌کنم زندگی به تو آن قدر شادی ارزانی کند که انسانی نیک سرشت شوی،
آن قدر آزمون، که قوی شوی،
آن قدر غم، که انسان شوی،
آن قدر شکست، که فروتن شوی،
آن قدر پیروزی، که شایق باشی،
آن قدر دوست، که آرامش داشته باشی،
آن قدر شور و شوق، که نگاهت به آینده باشد،
آن قدر ایمان، که پریشان نشوی،
آن قدر اراده، که هر روزت از روز پیش بهتر باشد.
آرزو می‌کنم که زندگی از هر چیز و همه چیز به اندازه کافی به تو ارزانی کند.

نیایش سنتی ایرلندی

