

زنده ماندن یا زیستن؟

نوشته‌ی بهمن رشادی، در گفت‌وگو با هوش‌واره

این نوشته را به یاد کسانی آغاز می‌کنم که به زنده ماندن بسنده نکردند. کسانی که بخشی از زندگی، آرامش، یا حتی جان خود را گذاشتند تا زیستن برای دیگران ممکن‌تر شود. زیستن با کرامت، با انتخاب، با آینده‌ای که بشود برایش برنامه ریخت. آن‌هایی که نامشان را می‌دانیم. آن‌هایی که نامشان در شلوغی روزها گم شده. و آن‌هایی که هنوز در دل زندگی روزمره ما ادامه دارند. نوشته‌ای که می‌خواهد از مرز میان زنده ماندن و زیستن حرف بزند، باید از همین‌جا شروع کند: از احترام به کسانی که این مرز را با هزینه خودشان روشن کرده‌اند.

فهرست مطالب

- درآمد
- تاب‌آوری یا عادی‌سازی؟
- زندگی روزمره؛ جایی میان کنارآمدن و فاصله‌گرفتن
- اقتصاد؛ روشن‌ترین میدان تاب‌آوری
- وقتی سازگاری فرساینده می‌شود
- اعتمادهای کوچک در جامعه کم‌اعتماد
- ناسازگاری به‌عنوان نیروی اصلاح
- مرز باریک؛ از تحمل تا امکان تغییر
- آنچه ماند، آنچه خرج شد
- منابع

درآمد

این نوشتار از یک مشاهده ساده شروع می‌شود: جامعه ایران دوام آورده است. این را نمی‌شود نادیده گرفت. نمی‌شود کوچک شمرد. نمی‌شود گفت فقط از خستگی و اجبار است. مردم در زندگی روزمره، در اقتصاد، در زبان، در خانواده، در شبکه‌های کوچک اعتماد، در مهاجرت، در کار و در شوخی راه‌هایی ساخته‌اند که ادامه بدهند.

اما دوام آوردن همیشه یک معنا ندارد. گاهی نشانه توان است. گاهی نشانه فرسایش. بیشتر وقت‌ها هر دو با هم. یک جامعه می‌تواند زیر فشار نریزد، اما برای نریختن از چیزهایی خرج کند که قرار بود آینده را بسازند: اعتماد، سلامت، کیفیت زندگی، نهادهای مستقل، زبان روشن، حافظه، همکاری، و حتی توان تصورکردن زندگی‌ای بهتر.

برای همین، پرسش این نوشتار این نیست که مردم ایران «قوی» هستند یا «عادت کرده‌اند». این دوگانه زیادی ساده است. پرسش دقیق‌تر سه تکه دارد: جامعه ایران چگونه با بحران‌های مزمن کنار آمده؟ در این کنارآمدن چه چیزهایی را نگه داشته؟ و چه چیزهایی را خرج کرده؟

تاب‌آوری در این نوشتار نه ستایش می‌شود و نه رد. تاب‌آوری فقط وقتی معنا دارد که هزینه‌اش را هم ببینیم. این نوشتار درباره همین مرز باریک است. مرز میان زنده ماندن و زیستن. میان ادامه دادن و پذیرفتن. میان سازگاری‌ای که زندگی را نگه می‌دارد، و سازگاری‌ای که زندگی را آرام‌آرام کوچک می‌کند.

جامعه ایران در این سال‌ها فقط با بحران روبه‌رو نبوده است. خودش را با بحران تنظیم کرده است. این تنظیم شدن همه‌جا دیده می‌شود: در خرید روزانه، در شوخی‌ها، در رابطه با اینترنت، در تصمیم به مهاجرت، در شکل پس‌انداز، در ترس از آینده. حتی در تصویری که آدم‌ها از یک زندگی معمولی دارند.

سی. اس. هالینگ، از چهره‌های اصلی بحث تاب‌آوری در نظریه سیستم‌ها، تاب‌آوری را این‌طور تعریف می‌کند: توان یک سیستم برای جذب ضربه و حفظ کارکردهای اصلی‌اش. او درباره طبیعت حرف می‌زد، نه جامعه. اما همین جمله را می‌شود درباره یک جامعه هم گفت: سیستم ممکن است نریزد، اما برای نریختن شکلش عوض شود. [۱] پرسش این نوشتار همین است: جامعه ایران برای نریختن، چه چیزهایی را در خودش عوض کرده است؟

روشن‌ترین جای این تغییر شکل، اقتصاد است. بانک جهانی تورم سالانه مصرف‌کننده در ایران را برای ۲۰۲۳ عدد ۴۴.۶ درصد و برای ۲۰۲۴ عدد ۳۲.۵ درصد ثبت کرده است. [۲] فشار اقتصادی دیگر اتفاقی نیست که گاهی زندگی را به هم بریزد. برای بسیاری از مردم، بخشی از حساب‌وکتاب هر روز است.

اما جامعه فقط با جیبش سازگار نمی‌شود. با زبانش هم سازگار می‌شود. با شوخی‌هایش. با آستانه تحملش. با تعریفی که از «طبیعی» دارد. اینترنتی که درست کار نمی‌کند، پولی که هر روز کمتر می‌ارزد، شغلی که امنیت ندارد، آینده‌ای که نمی‌شود برایش برنامه ریخت. این‌ها کم‌کم از سطح بحران به سطح عادت می‌آیند.

در این نوشتار بارها از تجربه جاهای دیگر کمک گرفته می‌شود: ناسا، شوروی، کوبا، اروپای شرقی. هیچ‌کدام ایران نیستند و هیچ‌کدام نسخه نیستند. آینه‌اند. چیزی را نشان می‌دهند که از نزدیک دیده نمی‌شود.

بحران در ایران از رویداد به محیط تبدیل شده است. جامعه‌ای که خودش را با محیط تنظیم می‌کند، کم‌کم از یاد می‌برد که این محیط ساخته شده است، نه طبیعی.

تاب‌آوری یا عادی‌سازی؟

تاب‌آوری و عادی‌سازی شبیه هم شروع می‌شوند، اما به یک جا نمی‌رسند. هر دو از فشار می‌آیند. هر دو یعنی جامعه نمی‌تواند هر روز از نو فرو بریزد، پس ناچار است بخشی از بحران را قابل‌تحمل کند. تفاوت در نتیجه است. تاب‌آوری جامعه را زنده نگه می‌دارد و راه آینده را باز می‌گذارد. عادی‌سازی هم جامعه را زنده نگه می‌دارد، اما حساسیتش به بحران را کم می‌کند.

پژوهش تاب‌آوری اجتماعی همین تفاوت را می‌گوید. فرن نوریس و همکارانش تاب‌آوری یک اجتماع را فقط «ادامه‌دادن بعد از بحران» نمی‌دانند. به نظر آن‌ها تاب‌آوری وقتی معنا دارد که به سلامت روان، کیفیت زندگی، سرمایه اجتماعی و توان جمعی هم وصل باشد. [۳] یعنی اگر جامعه‌ای دوام بیاورد، اما سلامت و اعتماد و توان همکاری‌اش فرسوده شود، نمی‌شود با خیال راحت گفت تاب‌آور مانده است.

پس باید یک تفکیک ساخت. سازگاری می‌تواند سالم باشد. مردم راه‌های تازه برای مراقبت از هم پیدا می‌کنند. خانواده‌ها و دوستان بار هم را سبک می‌کنند. کسب‌وکارها خودشان را با شرایط تازه وفق می‌دهند. زبان و طنز فشار را قابل‌تحمل‌تر می‌کند. اینجا تاب‌آوری هنوز معنای مثبت دارد، چون دارد امکان ادامه را نگه می‌دارد.

اما سازگاری همیشه سالم نیست. گاهی جامعه برای کم‌کردن فشار امروز، راهی پیدا می‌کند که فردا را سخت‌تر می‌کند. وقتی خانواده جای نهادهای حمایتی را می‌گیرد، در کوتاه‌مدت کمک است. اگر دائمی شود، فشار از ساختارها به رابطه‌های نزدیک منتقل شده است. وقتی آدم‌ها بیشتر کار می‌کنند تا فقط عقب نمانند، راهی برای بقا پیدا کرده‌اند. اگر این کار با فرسودگی بدن، حذف فراغت، بی‌خوابی و اضطراب همراه شود، دیگر فقط تاب‌آوری نیست. وقتی مردم راه دورزدن محدودیت‌ها را یاد می‌گیرند، زندگی ممکن‌تر می‌شود. اگر دورزدن جای اصلاح را بگیرد، جامعه فقط در زندگی در وضعیت معیوب ماهر شده است.

اینجا مفهوم «عادی‌سازی انحراف» از دایان وان به کار می‌آید. وان در مطالعه معروفش درباره فاجعه شاتل چلنجر نشان داد که در ناسا بعضی نشانه‌های خطر به مرور عادی شدند. چیزی که اول نشانه مشکل بود، چون بارها تکرار شد و هر بار به فاجعه نرسید، کم‌کم قابل‌قبول شد. [۴] تکرار بحران حساسیت به خود بحران را کم می‌کند. چیزی که باید هشدار باشد، بخشی از روال می‌شود.

خطر اصلی در ایران شاید خود بحران نباشد. خوگرفتن با بحران است. تورم، فیلترینگ، بی‌ثباتی شغلی، مهاجرت دائمی، اضطراب آینده. هرکدام اول شوک بودند. وقتی سال‌ها ادامه پیدا کردند، ذهن و رفتار مردم با آن‌ها تنظیم شد. آدم‌ها یاد گرفتند در همین وضعیت خرید کنند، کار کنند، بخندند، برنامه

بریزند، بروند یا بمانند. این یادگیری گاهی نشانه قدرت است. اما اگر باعث شود اصل وضعیت دیگر مسئله به نظر نرسد، وارد قلمرو عادی سازی شده ایم.

پرسشی که بقیه این نوشتار دنبال می کند همین است: کدام بخش از سازگاری ایرانیان هنوز نیروی بقاست، و کدام بخش دارد وضعیتی را عادی می کند که نباید عادی باشد؟

یک معیار تاب آوری را از عادی سازی جدا می کند: سازگاری ظرفیت آینده را نگه می دارد، یا خرجش می کند. اولی راه زیستن را باز می گذارد. دومی فقط زنده ماندن را کش می دهد. جامعه ایران هر دو را با هم دارد، و کار سخت، تشخیص مرز میان آنهاست.

زندگی روزمره؛ جایی میان کنارآمدن و فاصله گرفتن

از بیرون، جامعه ایران بسیار سازگار به نظر می‌رسد. با تورم، فیلترینگ، بی‌ثباتی و بحران‌های پی‌درپی کنار آمده و هنوز زندگی را ادامه می‌دهد. اما این تصویر کامل نیست. همان جامعه‌ای که در بعضی حوزه‌ها خودش را با وضعیت وفق داده، در حوزه‌های دیگر فاصله‌اش را نگه داشته است. پرسش این نیست که جامعه ایران سازگار است یا نه. پرسش این است که کجا کنار می‌آید، کجا فاصله می‌گیرد، و این فاصله را چگونه نشان می‌دهد.

در اقتصاد و سیاست، سازگاری بیشتر دیده می‌شود. مردم راهی پیدا می‌کنند که با درآمد کمتر و قیمت بالاتر و آینده مبهم‌تر زندگی را بچرخانند. در سیاست هم جامعه یاد گرفته محتاط‌تر، کم‌صداتر و حساب‌شده‌تر رفتار کند. این لزوماً رضایت نیست. گاهی فقط یعنی هزینه مخالفت مستقیم بالاست و نتیجه‌اش نامطمئن. آدم‌ها بین خطر فوری و ادامه زندگی، دومی را انتخاب می‌کنند.

آلبرت هیرشمن در کتاب «خروج، اعتراض و وفاداری» می‌گوید وقتی کیفیت یک سازمان یا یک نظم اجتماعی افت می‌کند، آدم‌ها معمولاً سه راه دارند: بیرون می‌روند، اعتراض می‌کنند، یا می‌مانند و تحمل می‌کنند. [۵] در ایران هر سه راه دیده می‌شود. مهاجرت یا کناره‌گیری، خروج است. نوشتن و گفتن و مقاومت مدنی، اعتراض است. ماندن و چرخاندن زندگی در همان وضعیت، تحمل است. این سه راه از هم جدا نیستند. یک نفر می‌تواند در کشور بماند و ذهنش به رفتن فکر کند. می‌تواند زندگی روزمره‌اش را با وضعیت تنظیم کند، اما زبانش با زبان رسمی یکی نباشد.

اینجا زبان روزمره مهم می‌شود. مردم همیشه با زبان اعتراض نمی‌کنند. گاهی فقط زندگی می‌کنند: شوخی می‌کنند، کنایه می‌زنند، از گرانی و خستگی حرف می‌زنند، یا چیزی را می‌گویند که زبان رسمی نمی‌تواند بگوید. پس نباید هر شوخی و هر اصطلاح را فوراً «مقاومت» نامید. اما همین فاصله نشان می‌دهد که جامعه در روایت رسمی حل نشده است.

این فاصله فقط سیاسی هم نیست. فارسی رسمی و فارسی گفتاری از اساس با هم فرق دارند. زبان‌شناسان به این وضعیت «دوگانگی زبانی» می‌گویند: یک زبان برای اداره و آموزش و رسانه، یک زبان برای زندگی. در جهان عرب و در یونان هم مدت‌ها همین شکاف بوده است. فاصله زبان رسمی و زبان زندگی پدیده‌ای شناخته‌شده است، نه استثنای ایرانی.

اما در ایران امروز این فاصله از یک تفاوت زبانی بزرگ‌تر است. زبان رسمی روایت دولت را حمل می‌کند: اخلاق رسمی، تصویر رسمی از مردم، تعریف رسمی از آینده. برای همین زبان روزمره جایی می‌شود که آدم‌ها روایت دیگری می‌سازند. جیمز اسکات در بحث «متن پنهان» می‌گوید گروه‌هایی که زیر فشار

قدرت زندگی می‌کنند، معمولاً دو زبان دارند. یک زبان عمومی که جلوی قدرت به کار می‌رود. و یک زبان پنهان‌تر که در خلوت، شوخی، قصه و کنایه زنده می‌ماند. [۶] این زبان پنهان همیشه شورش نیست. اما نشان می‌دهد میان زبان قدرت و زبان زندگی فاصله هست.

جیمز بری در فصلی درباره ایران توضیح می‌دهد که گفتار رسمی جمهوری اسلامی می‌کوشد حول انقلاب و اسلام سیاسی یک زبان مرکزی و یک تصویر واحد از ملت بسازد. این زبان با صداها، قومی، مذهبی و روزمره وارد تنش می‌شود. [۷] شکاف میان زبان دولت و زبان مردم، فقط فرق «اداری» و «محاوره‌ای» نیست. گاهی فرق دو جهان است: جهانی که می‌خواهد وضعیت را توضیح بدهد، و جهانی که آن وضعیت را زندگی می‌کند.

البته این شکاف یک‌طرفه نیست. حکومت هم بیرون از زبان روزمره نمانده است. وقتی زبان رسمی برای بخشی از جامعه قانع‌کننده نبوده، قدرت از راه‌هایی وارد شده که به زندگی نزدیک‌ترند: فیلم، سریال، ورزش، موسیقی، چهره‌های محبوب، طنز، شبکه‌های اجتماعی. این خودش موضوعی جداست و اینجا فقط در حد اشاره می‌ماند. زبان روزمره منطقه‌ای دست‌نخورده نیست. مردم از زبان و شوخی و سبک زندگی برای فاصله‌گرفتن استفاده می‌کنند. قدرت هم می‌کوشد وارد همین فضا شود و روایت خودش را از راه نرم‌تر تکرار کند.

این فاصله را بیرون از زبان هم می‌شود دید. شاید در خودمان یا اطرافیانمان. کنار آمدن با پایین آمدن سطح زندگی، اما مقاومت در برابر از دست دادن سبک زندگی شخصی. پناه بردن به حلقه‌های نزدیک، اما بی‌اعتمادی به فضای عمومی. پذیرفتن کالا و خدمات بی‌کیفیت، اما حساسیت در پوشش، بدن، موسیقی، سفر، اینترنت و رابطه. این‌ها حکم درباره همه جامعه نیستند. نشانه‌اند.

پس جامعه ایران را نمی‌شود فقط با شاخص‌های اقتصادی یا رفتار سیاسی توضیح داد. سازگاری در اقتصاد، مصرف، کار و خانواده دیده می‌شود. فاصله‌گرفتن در زبان، شوخی، سبک زندگی، بدن، اینترنت و روایت‌های غیررسمی. زندگی روزمره در ایران هم جای سازگاری است، هم جای کشمکش بر سر معنا. مردم در آن هم راهی برای ادامه پیدا می‌کنند، هم فاصله‌شان را با وضعیت نشان می‌دهند. جامعه‌ای که ادامه می‌دهد، اما ادامه‌دادنش را با زبانی که از او انتظار می‌رود توضیح نمی‌دهد.

در زندگی روزمره، جامعه هنوز سمت زیستن ایستاده است. زبان، طنز، بدن و سبک زندگی جاهایی‌اند که روایت رسمی در آن‌ها کامل ننشسته. هرچند قدرت هم بیکار ننشسته و دارد وارد همین فضا می‌شود.

اقتصاد؛ روشن‌ترین میدان تاب‌آوری

روشن‌ترین میدان سازگاری جامعه ایران، اقتصاد است. نه چون اقتصاد از سیاست و فرهنگ مهم‌تر است. چون فشار اقتصادی هر روز و هر ساعت خودش را به زندگی تحمیل می‌کند. تورم، اجاره، قیمت غذا، دارو، حمل‌ونقل، آموزش، درمان. این‌ها بحران را از سطح خبر به سطح بدن و خانه می‌آورند. در اقتصاد، بحران دیگر شنیده نمی‌شود. لمس می‌شود.

بانک جهانی در گزارش‌های تازه‌اش اقتصاد ایران را زیر فشار هم‌زمان چند عامل می‌بیند: مشکلات ساختاری، تحریم، کمبود آب و انرژی، اختلال در تجارت، و نااطمینانی سیاسی. برای سال مالی ۲۰۲۵/۲۶ انقباض ۲.۷ درصدی تولید ناخالص داخلی را برآورد کرده و نوشته که تورم بالا و افت درآمد واقعی، فقر را بیشتر می‌کند. [۸] صندوق بین‌المللی پول در گزارش آوریل ۲۰۲۶ برای همان سال رشد منفی ۶.۱ درصد و تورم ۶۸.۹ درصد پیش‌بینی کرده است. [۹] این عددها یک چیز را روشن می‌کنند: فشار اقتصادی در ایران گذرا نیست. محیط زندگی شده است.

اما نکته این نوشتار عددها نیست. نکته این است که جامعه با این فشار چه می‌کند. مردم وقتی با تورم مزمن روبه‌رو می‌شوند، منتظر نمی‌مانند. سبد خرید عوض می‌شود. برند عوض می‌شود. کیفیت پایین‌تر پذیرفته می‌شود. مقدار خرید کم می‌شود. خرید بزرگ عقب می‌افتد. پس‌انداز به طلا و ارز و کالا می‌رود، به هر چیزی که کمتر آب برود. شغل دوم و سوم عادی می‌شود. قرض، قسط، مقایسه قیمت، و حذف آرام خواسته‌ها بخشی از زندگی می‌شود.

این رفتارها مخصوص ایران نیست. بانک مرکزی اروپا در بررسی خانوارها در دوره تورم بالا همین‌ها را دیده است: مردم دنبال قیمت بهتر می‌گردند، به کالای ارزان‌تر رو می‌آورند، کمتر می‌خرند، از پس‌انداز می‌خورند، یا بیشتر کار می‌کنند. [۱۰] سازگاری اقتصادی واکنشی عمومی به تورم است. تفاوت ایران این است که این وضعیت برای بسیاری از مردم یک دوره کوتاه نیست. تجربه‌ای مزمن و تکرارشونده است.

در چنین وضعیتی، سازگاری فقط در رفتار خرید دیده نمی‌شود. در خواسته‌ها هم دیده می‌شود. جان الستر در بحث «ترجیحات سازگار شده» می‌گوید آدم‌ها گاهی خواسته‌هایشان را با آنچه در دسترس است تنظیم می‌کنند. وقتی چیزی مدام دور از دسترس می‌ماند، ممکن است کم‌کم نه فقط از برنامه زندگی، که از تخیل زندگی هم حذف شود. [۱۱] وقتی خانه، سفر، آموزش خوب، درمان مطمئن، فراغت و آینده قابل برنامه‌ریزی مدام دورتر می‌شود، جامعه فقط مصرفش را کم نمی‌کند. گاهی توقعش از زندگی را هم پایین می‌آورد.

اینجاست که تاب‌آوری اقتصادی دو چهره پیدا می‌کند. چهره اول، هوش عملی مردم است. پیدا کردن راه، کم کردن هزینه، ساختن شبکه کمک، تغییر شغل، یادگرفتن مهارت تازه، زنده نگه داشتن خانواده زیر فشار. این را نباید کوچک شمرد. جامعه‌ای که زیر فشار اقتصادی هنوز کار می‌کند و می‌سازد و مراقبت می‌کند، ظرفیت بالایی برای انطباق دارد.

روشن‌ترین نمودش چیزی است که هر ایرانی می‌شناسد: فرهنگ تعمیر. در جامعه‌ای که واردات قطعه گران یا ناممکن شده، تعمیرکردن از یک شغل حاشیه‌ای به مهارتی گسترده تبدیل شده است. از لوازم خانگی و خودرو تا تجهیزات صنعتی و پزشکی. در مقیاس صنعتی هم همین منطق کار کرده است. مهدی مجیدپور در مطالعه‌ای درباره صنایع نفت و گاز و نیروگاهی ایران نشان می‌دهد تحریم «شمشیری دولبه» بوده. هزینه واقعی به شرکت‌ها تحمیل کرده، اما هم‌زمان توان ساخت داخلی را هم تحریک کرده است. [۱۲]

اما همین‌جا باید معیار خود این نوشتار را به کار برد، چون تعمیر همیشه یک معنا ندارد. تعمیری که از تحریم می‌آید با تعمیری که از فقر می‌آید فرق دارد. اولی می‌تواند دانش تولید کند. کسی که ناچار شده قطعه‌ای را از نو طراحی کند، چیزی یاد گرفته که قبلاً بلد نبود. دومی فقط عمر یک شیء را کش می‌دهد تا لحظه‌ای که دیگر نشود. معیار تشخیص همان معیاری است که از آغاز داشتیم، این بار در شکل عملی‌اش: این سازگاری چیزی به ظرفیت آینده اضافه می‌کند، یا فقط امروز را به فردا هل می‌دهد؟

وقتی این معیار را روی موفق‌ترین نمونه خودکفایی ایران بگذاریم، تصویر پیچیده‌تر می‌شود. صنعت دارو سال‌هاست شاهد اصلی استقلال تولیدی معرفی می‌شود. واقعاً هم تقریباً همه داروی مصرفی کشور داخل تولید می‌شود. اما پیوند باستانی و همکارانش، در پژوهشی بر پایه مصاحبه با سیاست‌گذاران و مدیران وزارت بهداشت، نشان می‌دهند همین صنعت وابستگی بالایی به مواد اولیه و فناوری وارداتی دارد. تحریم بانکی تأمین را به سمت واسطه و بازار سیاه رانده. و از همه مهم‌تر، تولیدکننده‌ها دیگر به دانش تازه ساخت دارو، که در دنیا مدام به‌روز می‌شود، دسترسی ندارند. [۱۳] یعنی ایران تقریباً همه داروهایش را می‌سازد و هنوز نمی‌تواند بسازدشان. این جایگزینی است، نه انباشت. تفاوت میان دو نوع تعمیر سر جایش می‌ماند. آنچه فرو می‌ریزد این فرض است که ایران حتماً در سمت اولش ایستاده.

کوبا همین هشدار را در مقیاس زمانی بلندتر نشان می‌دهد. بیش از شصت سال تحریم آنجا هم فرهنگ پرآوازه‌ای از تعمیر و ابداع ساخته است. خودروهای آمریکایی دهه ۱۹۵۰ که هنوز کار می‌کنند. فعل‌هایی به معنای «سرهم‌کردن» و «از خود درآوردن» که به زبان روزمره وارد شده‌اند. اما خاویر کورالس در بررسی بقای حکومت کوبا استدلال می‌کند که همین سازگاری نیمه‌کاره خودش سازوکار بقا بوده، نه مقدمه تغییر. حکومت با کنترل اینکه چه کسی به کدام بخش سودآور راه پیدا کند، جامعه را

قطعه‌قطعه و وابسته نگه داشت. [۱۴] شصت سال خلاقیت روزمره، دست‌کم تا امروز، به تغییر ساختاری نرسیده است. آنچه در همین سال‌ها بی‌وقفه ادامه داشته، موج‌های پیاپی مهاجرت بوده است.

خلاقیت زیر فشار، به‌خودی‌خود هیچ جهتی ندارد. همان توانی که جامعه را سرپا نگه می‌دارد، می‌تواند وضعیتی را که آن فشار را می‌سازد قابل‌تحمل‌تر کند. و در نتیجه پایدارتر.

حالا برگردیم به آن دو چهره. چهره دوم، فرساینده است. وقتی آدم‌ها برای حفظ حداقل زندگی، بدن و روان و زمان و رابطه‌هایشان را خرج می‌کنند، سازگاری دیگر فقط نشانه توان نیست. کیفیت غذا پایین می‌آید. درمان عقب می‌افتد. آموزش طبقاتی‌تر می‌شود. فراغت حذف می‌شود. خواب کم می‌شود. خشم بیشتر می‌شود. آینده به چند هفته بعد محدود می‌شود. جامعه هنوز ادامه می‌دهد، اما با مصرف منابعی که قرار بود آینده را بسازند.

این فرسایش عدد هم دارد. جواد صالحی‌اصفهانی با تکیه بر داده‌های پیمایش خانوار نشان می‌دهد سطح متوسط زندگی در ایران میان ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۹ حدود ۱۷.۷ درصد افت کرده و مصرف سرانه به سطح سال ۲۰۰۲ برگشته است. این با وجود برنامه‌های حمایتی دولت رخ داده. [۱۵] جامعه در این سال‌ها دوام آورد. بهای دوام آوردن، تقریباً دو دهه بود.

سندیل مولاینیتن و الدار شفیر در کتاب «کمبود» توضیح می‌دهند که کمبود فقط جیب را کوچک نمی‌کند. ذهن را هم اشغال می‌کند. وقتی آدم دائم باید کمبود پول یا وقت را مدیریت کند، بخش بزرگی از ظرفیت ذهنی‌اش صرف همین مدیریت می‌شود. [۱۶] فشار اقتصادی فقط قدرت خرید را پایین نمی‌آورد. تمرکز، آرامش، تصمیم‌گیری و توان برنامه‌ریزی را هم مصرف می‌کند.

به همین دلیل اقتصاد روشن‌ترین میدان تاب‌آوری است، اما شاید خطرناک‌ترین میدان عادی‌سازی هم باشد. چون مردم مجبورند هر روز با آن کار کنند. کسی نمی‌تواند تا حل بحران اقتصادی غذا نخورد، اجاره ندهد، یا بچه‌اش را مدرسه نفرستد. همین اجبار روزمره باعث می‌شود بحران اقتصادی زودتر از هر بحران دیگری به عادت تبدیل شود. تورم دیگر عدد نیست. مهارت زندگی است. بی‌ثباتی دیگر مشکل نیست. روش محاسبه است. کاهش کیفیت دیگر استثنا نیست. انتظار جدید است.

اینجا باید مراقب قضاوت اخلاقی بود. این سازگاری انتخاب آزاد مردم نیست. واکنش به فشاری است که از بیرون بر زندگی تحمیل شده. اما نتیجه‌اش فقط اقتصادی نمی‌ماند. وقتی آینده نامطمئن است، آدم‌ها به نجات کوتاه‌مدت فکر می‌کنند. معامله‌ها محتاط‌تر می‌شود، رابطه‌ها ابزاری‌تر، دایره کمک کوچک‌تر. فشار از سطح دولت و بازار پایین می‌آید و در رابطه میان مردم پخش می‌شود.

در اقتصاد، پاسخ دیگر متعادل نیست. آنچه دیده می‌شود بیشتر مهارتِ زنده‌ماندن است تا تاب‌آوری‌ای که راه زیستن را باز نگه دارد.

وقتی سازگاری فرساینده می‌شود

سازگاری همیشه بد نیست. بدون سازگاری، زندگی زیر فشار طولانی از هم می‌پاشد. آدم‌ها باید بتوانند راهی برای ادامه پیدا کنند. خانواده باید بتواند خودش را نگه دارد. کسب‌وکار باید بتواند با شرایط تازه کنار بیاید. مسئله از جایی شروع می‌شود که سازگاری، به جای حفظ زندگی، شروع کند به خرج کردن خود زندگی.

در ادبیات بحران و تغییر اقلیم، مفهومی هست به نام «ناسازگاری سازگارانه». یعنی سازگاری‌ای که در ظاهر پاسخ به بحران است، اما در بلندمدت آسیب‌پذیری را بیشتر می‌کند، نابرابری را تشدید می‌کند، یا رفاه آینده را کم می‌کند. [۱۷] این مفهوم برای جامعه هم کار می‌کند. گاهی راه‌حلی که امروز فشار را کم می‌کند، فردا مسئله را عمیق‌تر می‌کند. جامعه برای اینکه امروز را بگذراند، از منابعی خرج می‌کند که باید آینده را ممکن می‌کردند: اعتماد، سلامت، آموزش، کیفیت رابطه‌ها، محیط زیست، زمان، امید و توان همکاری. در بخش اقتصاد دیدیم این خرج کردن در خانه چه شکلی دارد. اینجا باید دید در بدن و روان چه شکلی دارد.

بروس مک‌اون در بحث «بار آلوستاتیک» توضیح می‌دهد که بدن برای مواجهه با فشار، خودش را تنظیم می‌کند. این تنظیم در کوتاه‌مدت لازم است. اما اگر فشار مزمن شود، خود سازگاری به فرسایش بدن تبدیل می‌شود. [۱۸] بدن فرد و جامعه یکی نیستند. اما تشبیهش برای این بحث دقیق است: جامعه هم می‌تواند آن قدر با فشار تنظیم شود که خود تنظیم‌شدن، فرسایش شود.

مک‌اون درباره بدن حرف می‌زند، اما در ایران می‌شود همین را در داده‌ها هم دنبال کرد. تنها پیمایش ملی تشخیصی سلامت روان در ایران در سال ۲۰۱۱ انجام شد، با مصاحبه بالینی روی نزدیک هشت هزار نفر. نتیجه: ۲۳.۶ درصد جمعیت پانزده تا شصت و چهار ساله در دوازده ماه گذشته دست کم یک اختلال روان‌پزشکی داشته‌اند. نزدیک به یک نفر از هر چهار نفر. [۱۹] پیمایش دیگری که با ابزار غربالگری سه بار تکرار شده، روند را نشان می‌دهد: ۲۱ درصد در ۱۹۹۹، ۲۳.۴ درصد در ۲۰۱۵، و ۲۹.۷ درصد در ۲۰۲۱. [۲۰] این عددها را باید با احتیاط خواند. غربالگری با تشخیص بالینی یکی نیست. موج آخر هم تلفنی انجام شد نه حضوری، که خودش می‌تواند بخشی از افزایش را توضیح دهد. اما جهت روند جای بحث ندارد.

کنارش باید ظرفیت درمان را هم دید. در ایران به ازای هر صد هزار نفر ۲.۴ روان‌پزشک وجود دارد. در گزارش اطلس سلامت روان سازمان جهانی بهداشت، ایران مقابل پرسش سهم سلامت روان از بودجه سلامت هیچ عددی نداده است. [۲۱] یعنی بار این فرسایش عمدتاً همان‌جا مانده که خانواده جای نهاد حمایتی نشسته است.

بعد به جایی می‌رسیم که خود داده‌ها بخشی از ماجرا می‌شوند. خشونت خانگی یکی از روشن‌ترین راه‌هایی است که فشار بیرونی از آن به درون خانه می‌رود. اما اندازه‌اش در ایران معلوم نیست. دو فراتحلیل که کمابیش روی یک مجموعه پژوهش داخلی انجام شده‌اند، به دو عدد آشتی‌ناپذیر رسیده‌اند: یکی حدود ۴۹ درصد، دیگری حدود ۶۶ درصد. هیچ‌کدام را نمی‌شود عدد ملی نامید. [۲۲] سازمان جهانی بهداشت در دور پیشین برآوردهایش برای ایران بازه‌ای چنان گشاد ثبت کرده بود که عملاً چیزی نمی‌گفت. در دور تازه‌تر، مقابل نام ایران هیچ عددی نیست. فقط یک خط تیره. [۲۳]

این خالی‌بودن خودش یک داده است. جامعه‌ای که چیزی را دیگر اندازه نمی‌گیرد، معمولاً پیش‌تر از دیدنش دست کشیده است.

درست به همین دلیل باید مراقب بود که تصویر یک‌طرفه نشود. مصرف داروهای ضدافسردگی در ایران میان ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۳ حدود پنجاه درصد رشد کرده. اما سطح مصرف هنوز در مقایسه جهانی پایین است. پایین‌تر از آلمان، بریتانیا، سوئد، کانادا و بسیاری دیگر. [۲۴] روایت رایجی که ایران را «رکورددار مصرف قرص جهان» معرفی می‌کند، با داده نمی‌خواند. مسئله این نیست که ایران بدترین جای جهان است. مسئله جهت حرکت است، و اینکه این حرکت دارد چه چیزی را خرج می‌کند.

بخش بزرگی از این فرسایش اصلاً در هیچ پیمایشی ثبت نمی‌شود. عادت‌کردن به کیفیت پایین‌تر. پایین‌آوردن تدریجی انتظار از زندگی. پذیرفتن خدمات بد. بی‌حسی نسبت به تخریب محیط زیست. یا انتقال فشار به آدم‌های نزدیک‌تر.

یکی از خطرناک‌ترین شکل‌های سازگاری فرساینده، کوتاه‌شدن افق اخلاقی است. وقتی آدم‌ها زیر فشار دائمی‌اند، گاهی فقط به عبور از امروز فکر می‌کنند. فروشنده فشار بازار را به مشتری منتقل می‌کند. کارفرما فشار بحران را به کارگر. خانواده فشار اقتصادی را به رابطه‌های نزدیک. آدم‌ها برای حفظ خودشان، دایره مسئولیتشان را کوچک‌تر می‌کنند. تلخ‌ترین شکل این انتقال، خشونت خانگی است. همان که دیدیم حتی اندازه‌اش را هم نمی‌دانیم. اینجا مسئله از اخلاق فردی بزرگ‌تر است. فشار طولانی، دایره کسانی را که آدم خودش را در برابرشان مسئول می‌داند، تنگ‌تر می‌کند.

از زاویه تکاملی، فضیلت فقط این نیست که یک نفر بتواند در کوتاه‌مدت خودش را نجات دهد. رفتاری فضیلت‌مند است که ظرفیت بقا، همکاری، یادگیری و آینده‌سازی یک جمع را بیشتر کند. با این معیار، سازگاری‌ای که جامعه را قادر می‌کند از هم مراقبت کند و خطاهایش را اصلاح کند، فضیلت اجتماعی است. سازگاری‌ای که فقط فرد یا گروه کوچک را نجات می‌دهد و بقیه را هزینه می‌کند، نیست.

این همان جایی است که تاب‌آوری از درون تهی می‌شود. ظاهرش هنوز ادامه‌دادن است. مردم هنوز کار می‌کنند، خرید می‌کنند، خانواده را می‌چرخانند، شوخی می‌کنند. اما زیر این ادامه‌دادن، چیزهایی

آرام آرام خرج می‌شوند. آدم‌ها کمتر به آینده فکر می‌کنند. کمتر به غریبه اعتماد می‌کنند. کمتر برای کیفیت عمومی می‌جنگند.

پس سازگاری فرساینده یعنی جامعه هنوز ادامه می‌دهد، اما با خرج کردن چیزهایی که نباید خرج می‌شدند. زندگی حفظ می‌شود، اما کیفیتش پایین می‌آید. بحران مدیریت می‌شود، اما حساسیت به بحران کم می‌شود. امروز می‌گذرد، اما فردا فقیرتر می‌شود. و فقیرتر نه فقط از نظر پول.

سازگاری در ایران دیگر فقط جیب را خرج نمی‌کند. سلامت و افق اخلاقی را هم خرج می‌کند. بخشی از این هزینه اندازه گرفته شده، و بخش بزرگ‌ترش حتی شمرده نمی‌شود. این هزینه‌ی زنده‌ماندن است، و از حساب زیستن پرداخت می‌شود.

اعتمادهای کوچک در جامعه کم‌اعتماد

یکی از چیزهایی که زیر فشار بحران‌های طولانی تغییر می‌کند، شکل اعتماد است. جامعه فقط با قیمت‌ها و کمبودها سازگار نمی‌شود. با نااطمینانی هم سازگار می‌شود. وقتی آینده روشن نیست، قانون قابل پیش‌بینی نیست، و نهادها حس امنیت نمی‌سازند، آدم‌ها به جاهای نزدیک‌تر پناه می‌برند: خانواده، دوست، فامیل، آشنا، همکار مطمئن، همسایه قابل‌اعتماد. حلقه‌های کوچکی که در آن‌ها هنوز می‌شود چیزی را با اطمینان نسبی پیش برد.

این پناه‌بردن را نباید ساده سرزنش کرد. در بسیاری از موقعیت‌ها، همین اعتمادهای کوچک زندگی را نگه می‌دارند. قرض‌دادن، مراقبت از بچه، معرفی کار، ضمانت‌کردن، کمک درمانی، جا دادن کسی در خانه، حمایت عاطفی در لحظه‌های سخت. همه از همین حلقه‌های نزدیک می‌آیند. اگر این شبکه‌ها نبودند، فشار بحران برای بسیاری از مردم سنگین‌تر بود. پس مسئله این نیست که اعتماد خانوادگی بد است. مسئله از جایی شروع می‌شود که اعتماد در همین حلقه‌های کوچک حبس شود و به سطح عمومی جامعه نرسد.

رابرت پاتنام در بحث سرمایه اجتماعی میان دو نوع پیوند فرق می‌گذارد. پیوندهای درون‌گروهی، که آدم‌های شبیه و نزدیک را به هم وصل می‌کنند: خانواده، دوستان، گروه‌های آشنا. و پیوندهای پل‌ساز، که آدم‌ها و گروه‌هایی را به هم وصل می‌کنند که از یک حلقه نمی‌آیند. [۲۵] جامعه‌ای که فقط پیوندهای نزدیکش را نگه می‌دارد، شاید در بقا قوی باشد، اما در همکاری عمومی ضعیف می‌شود. اعتماد فقط احساس شخصی نیست. زیرساخت همکاری است.

در ایران این تفاوت را می‌شود در تجربه روزمره حس کرد. آدم به خانواده و دوست نزدیک اعتماد می‌کند. اما در معامله با غریبه، در کار اداری، در مشارکت جمعی، یا در رابطه با نهادها محتاط و دفاعی است. این ویژگی اخلاقی افراد نیست. واکنش به محیطی است که در آن سوءاستفاده و بی‌ثباتی و بی‌پاسخ‌ماندن زیاد تجربه شده است. یک پیمایش جمعیت‌محور در تهران، با نمونه‌ای بیش از ۳۱ هزار نفر، اعتماد را در سطوح مختلف سنجیده است: از خانواده و دوستان تا همسایه، همکار، هم‌قوم، و عموم مردم. همین تفکیک نشان می‌دهد اعتماد یک چیز یک‌دست نیست. در همین پیمایش، حدود ۳۱ درصد پاسخ‌دهندگان در سطح پایین سرمایه اجتماعی قرار گرفته‌اند. [۲۶]

تجربه‌های آشنای زندگی روزمره هم همین را می‌گویند. کار را به آشنا سپردن. دنبال «یک نفر داخل اداره» گشتن. خرید از کسی که معرفی شده. کمک‌گرفتن از رابطه به‌جای روند رسمی. این‌ها را نمی‌شود یک‌سره فساد یا عقب‌ماندگی نامید. گاهی راه‌هایی‌اند برای کم‌کردن ریسک در محیطی که سازوکار

رسمی اعتماد کافی نمی‌سازد. اما همین راه‌های بقا، اگر دائمی و فراگیر شوند، کم‌کم شایستگی و عدالت و اعتماد عمومی را ضعیف می‌کنند.

آلنا لدنوا در مطالعه‌اش درباره شبکه‌های غیررسمی در روسیه شوروی و پس از آن، از پدیده‌ای به نام «اقتصاد لطف‌ها» حرف می‌زند. شبکه‌ای از رابطه‌ها و آشنایی‌ها که مردم برای دسترسی به کالا و خدماتی استفاده می‌کردند که از مسیر رسمی دشوار یا نامطمئن بود. [۲۷] وقتی سیستم رسمی ناکارآمد می‌شود، رابطه‌های غیررسمی دیگر حاشیه زندگی نیستند. روش زندگی می‌شوند. در کوتاه‌مدت مشکل را حل می‌کنند. در بلندمدت همان سیستمی را که به آن بی‌اعتمادیم، بی‌اعتمادتر می‌کنند.

اما همه شبکه‌های غیررسمی هم‌وزن نیستند، و قاطی‌کردنشان تصویر را وارونه می‌کند. وقتی کسی برای یک کار اداری سراغ آشنا می‌رود، دارد در محیطی نامطمئن ریسک را کم می‌کند. اما بالاتر از این سطح، شبکه‌هایی هستند که خود مسیر رسمی را در اختیار دارند: دسترسی به ارز با نرخ ترجیحی، اعتبار ارزان، مجوز واردات. کوان هریس در بررسی خصوصی‌سازی در ایران نشان می‌دهد آنچه زیر این عنوان رخ داده، بیشتر انتقال دارایی به مجموعه‌ای از نهادهای شبه‌دولتی بوده تا واگذاری به بخش خصوصی واقعی. بانک‌ها، صندوق‌های بازنشستگی، بنیادها، پیمانکاران وابسته. [۲۸] این دو سطح یکی نیستند. آدم عادی که سراغ آشنا می‌رود، دارد به بی‌اعتمادی واکنش نشان می‌دهد. شبکه‌ای که مسیر رسمی را در اختیار دارد، دارد بی‌اعتمادی را می‌سازد. یکی نتیجه مشکل است، دیگری علت آن.

هوتن شمبیاتی در مقایسه ایران و ترکیه یک قدم جلوتر می‌رود. به نظر او اقتصاد متکی به رانت، خودش جلوی شکل‌گیری گروه‌های منفعتی مستقل را می‌گیرد. وقتی سهم هر کس از منابع بیشتر به نسبتش با قدرت بستگی دارد تا به توان چانه‌زنی جمعی، صنف و اتحادیه و انجمن حرفه‌ای از اساس بی‌موضوع می‌شوند. [۲۹] یعنی همان رانتی که اعتماد عمومی را می‌فرساید، ابزار ترمیمش را هم از پیش برداشته است. و همین تجربه، که قاعده برای همه یکسان اجرا نمی‌شود، بی‌اعتمادی عمومی را از یک عادت به یک نتیجه‌گیری تبدیل می‌کند.

مارک گرانووتر در نظریه «قدرت پیوندهای ضعیف» نکته مهمی دارد. پیوندهای ضعیف، یعنی رابطه‌هایی که به اندازه خانواده و دوست نزدیک صمیمی نیستند، گروه‌های مختلف جامعه را به هم وصل می‌کنند. اطلاعات و فرصت و همکاری را از یک حلقه به حلقه دیگر می‌برند. [۳۰] جامعه فقط با پیوندهای نزدیک نمی‌تواند بزرگ بماند. اگر اعتماد فقط در حلقه‌های کوچک بماند، جامعه از درون چندپاره می‌شود. هرکس به گروه خودش تکیه می‌کند و ارتباط میان گروه‌ها ضعیف می‌شود.

فشار اقتصادی همین را تشدید می‌کند. وقتی آدم‌ها دائم نگران فردا هستند، کمتر ریسک اعتماد به غریبه را می‌پذیرند. وقتی منابع کم می‌شود، رقابت خشن‌تر می‌شود. وقتی تجربه بی‌عدالتی تکرار

می‌شود، آدم‌ها به‌جای قواعد عمومی دنبال مسیرهای خصوصی می‌گردند. نتیجه این است که جامعه هنوز پر از کمک و مراقبت است، اما بیشتر در دایره‌های نزدیک.

این وضعیت دو چهره دارد. چهره مثبتش این است که خانواده و دوستی و شبکه‌های نزدیک مثل ضربه‌گیر عمل می‌کنند. در نبود حمایت کافی، همین شبکه‌ها مانع سقوط کامل بسیاری از آدم‌ها می‌شوند. چهره نگران‌کننده‌اش این است که اگر اعتماد فقط به نزدیکان محدود شود، همکاری عمومی سخت می‌شود. کار جمعی دشوارتر. نهادهای مدنی ضعیف‌تر. شایستگی جایش را به رابطه می‌دهد. جامعه به‌جای یک «ما»ی گسترده، مجموعه‌ای از «ما»های کوچک و محتاط می‌شود.

الینور اوستروم در کارهایش درباره حکمرانی منابع مشترک نشان داد که همکاری پایدار فقط با نیت خوب ساخته نمی‌شود. مردم وقتی بهتر همکاری می‌کنند که قواعد روشن، نظارت قابل‌اعتماد، امکان مشارکت در تصمیم‌ها، و سازوکار حل اختلاف وجود داشته باشد. [۳۱] اعتماد عمومی هم با توصیه اخلاقی ساخته نمی‌شود. جامعه برای اعتمادکردن به غریبه‌ها، به نهاد و قاعده و تجربه تکرارشونده از انصاف نیاز دارد.

پس پناه‌بردن به اعتمادهای کوچک دو معنا دارد. بخشی نشانه زنده‌بودن رابطه‌هاست. بخشی نشانه عقب‌نشینی اعتماد عمومی. مردم هنوز از هم مراقبت می‌کنند، اما بیشتر از کسانی که می‌شناسند. هنوز همکاری می‌کنند، اما بیشتر وقتی طرف مقابل از قبل آزموده شده یا به حلقه‌ای آشنا وصل است. حلقه‌های نزدیک زندگی را نجات می‌دهند. اما اگر تنها پناهگاه بمانند، امکان ساختن آینده مشترک ضعیف می‌شود.

اعتماد هم دارد به همان سمت می‌رود. حلقه‌های کوچک زندگی را نگه داشته‌اند، اما به‌جای اینکه پلی به اعتماد عمومی باشند، جای آن را گرفته‌اند. جامعه‌ای که بیشتر با آشنا کار می‌کند، در زنده‌ماندن قوی است و در ساختن آینده ناتوان.

ناسازگاری به عنوان نیروی اصلاح

اگر سازگاری برای ادامه دادن لازم است، ناسازگاری برای اصلاح لازم است. جامعه‌ای که هیچ وقت سازگار نمی‌شود، زیر فشار طولانی از هم می‌پاشد. جامعه‌ای که همیشه سازگار می‌شود، کم‌کم توان تشخیص خطا را از دست می‌دهد. البته ناسازگاری همیشه خوب نیست. ناسازگاری کور، پراکنده، یا صرفاً تخریبی می‌تواند خودش بخشی از فرسایش باشد. اما نوعی از ناسازگاری هست که کار اصلاح را می‌کند: یادآوری می‌کند که وضعیت موجود، طبیعی و نهایی نیست.

در این معنا، ناسازگاری فقط اعتراض خیابانی یا مخالفت سیاسی نیست. گاهی در حفظ یک استاندارد دیده می‌شود. در نپذیرفتن تحقیر. در اصرار بر کیفیت. در روایت کردن تجربه‌ای که زبان رسمی نمی‌خواهد ببیند. در سبک زندگی، در بدن، در طنز، در هنر. در نپذیرفتن دروغی که قرار است عادی شود. جیمز اسکات در کتاب «سلاح‌های ضعیفان» از «شکل‌های روزمره مقاومت» حرف می‌زند. رفتارهای کوچک و غیرقهرمانانه‌ای که شبیه انقلاب نیستند، اما نشان می‌دهند مردم با نظم مسلط یکی نشده‌اند. [۳۲] پس نباید فقط دنبال لحظه‌های بزرگ ناسازگاری گشت. بخشی از فاصله جامعه با وضعیت، در رفتارهای خرد و روزمره نگه داشته می‌شود.

اما همین‌جا باید مرز گذاشت. هر رفتار متفاوتی مقاومت نیست. هر شوخی‌ای اعتراض نیست. هر سبک زندگی‌ای کنش سیاسی نیست. اگر همه چیز را مقاومت بنامیم، مفهوم مقاومت را بی‌معنا کرده‌ایم. بهتر است بگوییم این‌ها نشانه‌اند. نشانه اینکه جامعه هنوز تماماً با وضعیت یکی نشده است. هنوز فاصله‌ای هست. هنوز زبان دیگری هست.

واسلاو هاول در متن معروف «قدرت بی‌قدرتان»، که در ۱۹۷۸ در چکسلواکی کمونیستی نوشته شد، از «زندگی در حقیقت» حرف می‌زند. منظورش این نبود که هر شهروند باید قهرمان سیاسی شود. حرفش ساده‌تر و عمیق‌تر بود. در نظامی که از مردم می‌خواهد در نمایش رسمی شرکت کنند، خودداری از تکرار آن نمایش، خودش شکلی از قدرت است. ناراضی لازم نیست فعال سیاسی حرفه‌ای باشد. هر شهروندی که تلاش می‌کند «در حقیقت زندگی کند»، به شکلی وارد این فاصله می‌شود. [۳۳]

شباهت تحلیلی همین‌جاست. نظم‌های ایدئولوژیک فقط با زور کار نمی‌کنند. از مردم می‌خواهند در زبان، مناسک، تصویرها و روایت‌های رسمی هم شرکت کنند. در چنین وضعیتی، ناسازگاری فقط یک «نه» بزرگ نیست. گاهی یعنی آدم‌ها اجازه ندهند زبان رسمی همه تجربه زیسته‌شان را تصاحب کند.

تجربه اروپای شرقی از همین زاویه به کار می‌آید. جامعه‌هایی که از زیر نظم کمونیستی بیرون آمدند، همه یک مسیر نرفتند. بعضی سریع‌تر خود را بازسازی کردند. بعضی دچار فساد، پوپولیسم، مافیا، یا

اقتدارگرایی تازه شدند. تفاوت فقط در شدت سرکوب گذشته نبود. در این هم بود که جامعه زیر فشار چه چیزهایی را نگه داشته بود: نهادهای مستقل، حافظه مقاومت، شبکه‌های اعتماد، زبان انتقادی، تجربه سازمان‌یابی، توان همکاری.

خوان لینتس و آلفرد استپان در بحث گذار دموکراتیک می‌گویند عبور از یک رژیم غیردموکراتیک فقط به تغییر حکومت یا برگزاری انتخابات بستگی ندارد. برای اینکه گذار پایدار شود، چند میدان باید ظرفیت داشته باشند: جامعه مدنی، جامعه سیاسی، حاکمیت قانون، دستگاه اداری مؤثر، و اقتصادی که کاملاً در قدرت سیاسی حل نشده باشد. [۳۴] یعنی ناسازگاری وقتی نیروی اصلاح می‌شود که از واکنش فردی به ظرفیت اجتماعی تبدیل شود.

نمونه لهستان از این نظر آموزنده است. گزگوش اکی‌پرت و یان کوبیک در پژوهش خود درباره جامعه مدنی شورشی در لهستان پس از ۱۹۸۹ نشان می‌دهند که اعتراض و سازمان‌یابی اجتماعی، به‌ویژه تجربه جنبش همبستگی، فقط در فروپاشی نظم کمونیستی نقش نداشت. پس از آن هم بر تثبیت دموکراسی اثر گذاشت. [۳۵] خشم اجتماعی اگر به شبکه، حافظه، سازمان، مطالبه و زبان مشترک تبدیل نشود، زود مصرف می‌شود. اگر این ظرفیت‌ها را بسازد، می‌تواند بعداً بخشی از بازسازی باشد.

در ایران، ناسازگاری در سال‌های اخیر فقط در سیاست رسمی دیده نشده است. در سبک پوشش دیده شده. در بدن، در رابطه با اینترنت، در مهاجرت، در طنز، در هنر. در زبان نسل‌ها و در روایت زنان از خودشان. در حساسیت به تحقیر، و در تلاش برای حفظ استانداردهای شخصی و حرفه‌ای. هیچ‌کدام به‌خودی‌خود به اصلاح ساختاری نمی‌رسند. اما همه‌شان یک چیز را نشان می‌دهند: جامعه هنوز کاملاً با عادی‌سازی بحران یکی نشده است.

مسئله اصلی این است که این ناسازگاری‌ها چطور از سطح نشانه به سطح ظرفیت برسند. اگر فقط خشم پراکنده بمانند، فرسوده می‌شوند. اگر فقط به مهاجرت فردی تبدیل شوند، بخشی از انرژی جامعه از کشور خارج می‌شود. اگر فقط در شوخی و کنایه بمانند، بحران را قابل‌تحمل‌تر می‌کنند، اما تغییرش نمی‌دهند. اما اگر به زبان دقیق، شبکه‌های اعتماد، همکاری مدنی، مطالبه روشن، حافظه جمعی و نهادهای کوچک تبدیل شوند، می‌توانند نقش اصلاحی پیدا کنند.

همان معیار فضیلت که درباره سازگاری به کار رفت، اینجا هم کار می‌کند. ناسازگاری وقتی ارزشمند است که ظرفیت بقا، همکاری، یادگیری و آینده‌سازی جامعه را بیشتر کند. ناسازگاری‌ای که فقط ویران کند، فقط نفی کند، یا فقط فرد را از جمع جدا کند، فضیلت نیست. اما ناسازگاری‌ای که خطا را نشان دهد، دروغ را عادی نکند، امکان همکاری را نگه دارد و جامعه را به اصلاح خود وادار کند، یک نیروی حیاتی است.

به همین دلیل جامعه به هر دو نیرو نیاز دارد. سازگاری برای زنده ماندن، ناسازگاری برای سالم ماندن. اگر فقط سازگار شود، بحران را در خود هضم می‌کند. اگر فقط ناسازگار شود، توان ادامه را از دست می‌دهد. نقطه دشوار، نگه داشتن هر دو است. ادامه دادن بدون تسلیم کامل. فاصله گرفتن بدون فروپاشی. اعتراض بدون از دست دادن توان همکاری.

پس ناسازگاری در این نوشتار به معنای مخالفت برای مخالفت نیست. ناسازگاری یعنی جامعه هنوز دستگاه تشخیص خطا دارد. هنوز می‌تواند بگوید این کیفیت زندگی کافی نیست. این زبان رسمی همه حقیقت نیست. این تحقیر طبیعی نیست. این آینده کوچک شده نباید سرنوشت قطعی باشد.

ناسازگاری در ایران کم نیست. آنچه کم است، راهی است که ناسازگاری را به نیروی جمعی تبدیل کند. و این راه خود به خود بسته نمانده. بسته نگه داشته شده است.

مرز باریک؛ از تحمل تا امکان تغییر

حالا دیگر پرسش این نیست که جامعه ایران چقدر تاب‌آور است. پاسخش را تا حدی می‌دانیم: بسیار. جامعه‌ای که سال‌ها با تورم، نااطمینانی، فشار سیاسی، فیلترینگ، مهاجرت و بحران‌های پی‌درپی ادامه داده، ظرفیت بالایی برای سازگاری دارد. پرسش مهم‌تر این است: این تاب‌آوری تا کجا فضیلت است، و از کجا به عادی‌سازی وضعیتی تبدیل می‌شود که نباید عادی شود؟

مرز میان این دو همیشه روشن نیست. آدم‌ها نمی‌توانند هر روز با تمام شدت بحران زندگی کنند. برای ادامه‌دادن، باید بخشی از فشار را قابل‌تحمل کنند. باید بخندند، کار کنند، بچه بزرگ کنند، قرض بدهند و بگیرند، و از نو شروع کنند. این بخش از سازگاری، شرط زنده‌ماندن است. اما اگر همین تحمل باعث شود جامعه دیگر افت کیفیت زندگی را نبیند، تحقیر را طبیعی بداند، یا آینده کوچک‌شده را تقدیر بداند، تاب‌آوری از درون معنا عوض کرده است.

اینجا می‌شود از آمارتیا سن کمک گرفت. سن در بحث «قابلیت‌ها» می‌گوید مسئله توسعه فقط درآمد یا بقا نیست. مهم این است که انسان‌ها چه امکان‌هایی برای انتخاب، عمل، و ساختن زندگی‌ای دارند که برایشان ارزشمند است. [۳۶] این نگاه تاب‌آوری را از سطح زنده‌ماندن بالاتر می‌برد. جامعه‌ای ممکن است دوام بیاورد، اما اگر امکان انتخاب و برنامه‌ریزی و مشارکت و کرامت در آن کوچک شود، نمی‌شود فقط با واژه تاب‌آوری از آن دفاع کرد.

آویشای مارگالیت در کتاب «جامعه شایسته» می‌گوید جامعه شایسته، جامعه‌ای است که نهادهایش مردم را تحقیر نکنند. [۳۷] در بحران‌های طولانی، خطر فقط فقر یا نااطمینانی نیست. خطر این است که تحقیر هم عادی شود. آدم‌ها به خدمات بد عادت کنند، به بی‌احترامی، به بی‌پاسخ‌ماندن، به نادیده‌گرفته‌شدن. و کم‌کم تصور کنند همین حد از زندگی طبیعی است.

از این زاویه، تاب‌آوری وقتی ارزشمند است که کرامت را نگه دارد. نه وقتی که مردم را با تحقیر سازگارتر کند. اگر جامعه فقط یاد بگیرد چطور با کیفیت پایین‌تر و بی‌ثباتی بیشتر و افق کوتاه‌تر زندگی کند، هنوز زنده است. اما زندگی‌اش کوچک‌تر شده است. مسئله اصلی همین کوچک‌شدن آرام زندگی است. چیزی که گاهی در عددها دیده نمی‌شود، اما در بدن، زبان، رابطه، خیال و انتظار مردم از آینده رسوب می‌کند.

پس پرسش این است: هنگام گذراندن امروز، چه چیزی از فردا باقی می‌ماند؟ اگر برای زنده‌ماندن، اعتماد عمومی از بین برود. اگر برای ادامه، همه چیز به فامیل و آشنا فروکاسته شود. اگر برای تحمل، زبان مستقل فقط به شوخی و کنایه محدود شود. اگر برای بقا، استانداردهای اخلاقی و حرفه‌ای پایین

بیاید. اگر برای فرار از فشار، بهترین نیروهای جامعه پراکنده شوند. آن وقت جامعه شاید هنوز دوام بیاورد، اما امکان بازسازی‌اش ضعیف‌تر می‌شود.

از دل این بحث، چهار نگرانی بیرون می‌آید. نه فهرستی کامل، بلکه چیزهایی که در مسیر این نوشتار بیشتر خودشان را نشان دادند.

نخست، اعتماد عمومی. جامعه‌ای که فقط در حلقه‌های نزدیک دوام می‌آورد هنوز زنده است، اما افق مشترکش کوچک می‌شود. خانواده و دوست و آشنا می‌توانند زندگی را در روزهای سخت نگه دارند. آینده مشترک اما فقط با همین حلقه‌ها ساخته نمی‌شود.

دوم، فضاهایی که جامعه در آن‌ها همکاری را تمرین می‌کند. یک انجمن، یک صنف، یک جمع محلی، یک گروه حرفه‌ای، یک رسانه مستقل، یک کلاس، یک کارگاه. همین فضاهای کوچک یادآوری می‌کنند که جامعه چیزی بیشتر از جمع افراد تنهاست. اگر ضعیف شوند، خشم و امید هر دو پراکنده می‌مانند. احساس مشترک هست، اما به کار جمعی پایدار تبدیل نمی‌شود.

سوم، زبان. اگر مردم نتوانند تجربه خود را بیرون از زبان رسمی قدرت روایت کنند، حتی دردشان هم با واژه‌هایی توضیح داده می‌شود که مال خودشان نیست. جامعه‌ای که زبان مستقلش را از دست بدهد، فقط قدرت گفتن را از دست نمی‌دهد. کم‌کم قدرت فهمیدن تجربه خودش را هم از دست می‌دهد. طنز، روایت شخصی، ادبیات، هنر و حتی نام‌گذاری ساده تجربه‌ها برای همین مهم‌اند.

چهارم، حافظه تاریخی. جامعه‌ای که فراموش کند چه چیزهایی را از سر گذرانده، راحت‌تر همان خطاها را دوباره طبیعی می‌پذیرد. حافظه یعنی حساسیت به تکرار، نه بازگشت به گذشته. اینکه کدام فشارها تازه نیستند، کدام وعده‌ها تکراری‌اند، و کدام سازگاری‌ها قبلاً هم آینده را کوچک کرده‌اند.

هر چهار نگرانی به یک چیز برمی‌گردند: توان همکاری با کسانی که شبیه ما نیستند. آینده مشترک وقتی ممکن می‌شود که آدم‌ها بتوانند بیرون از خویشاوندی، دوستی، مذهب، قومیت، یا آشنایی قبلی با هم کار کنند.

اما اینجا باید دقیق بود، وگرنه حرف به سمت سرزنش جامعه می‌رود. انگار مردم کوتاهی کرده‌اند که انجمن و صنف نساخته‌اند. این توان فقط زیر فشار فرسوده نشده است. جایی که باید تمرین می‌شد، بسته نگه داشته شده. در بحث رانت دیدیم که اقتصاد متکی به رابطه با قدرت، صنف و اتحادیه را بی‌موضوع می‌کند. اما ماجرا فقط بی‌موضوع شدن نیست. ممنوع بودن هم هست. سازمان بین‌المللی کار دو مقاله‌نامه یا کنوانسیون بنیادین درباره آزادی تشکل و حق سازمان‌یابی دارد، شماره ۸۷ و ۹۸. ایران هیچ‌کدام را نپذیرفته است. کمیته آزادی انجمن همین سازمان بارها از دولت ایران خواسته قانون کار را

طوری اصلاح کند که تكثر تشکلهای کارگری به رسمیت شناخته شود. [۳۸] نکته گویا این است که همین درخواست درباره تشکلهای کارفرمایی هم تکرار شده. یعنی محدودیت متوجه یک طبقه خاص نیست. متوجه خود امکان تشکل مستقل است.

آنجا هم که تشکلی مجوز می‌گیرد، خود مجوز کار محدود کردن را انجام می‌دهد. شهرام اکبرزاده و همکارانش چند سازمان مردم‌نهاد زنان را بررسی کرده‌اند که همگی رسماً ثبت شده بودند. این سازمان‌ها خدمات و آموزش و حمایت می‌دهند، اما از مطالبه تغییر قانون آگاهانه فاصله می‌گیرند. نه از سر بی‌میلی. برای حفظ همان مجوز و همان حاشیه امنیت. [۳۹]

این تفاوت تعیین‌کننده است. پیش‌تر از الینور اوستروم نقل شد که همکاری پایدار به قواعد روشن و امکان مشارکت در تصمیم‌ها نیاز دارد. اما شرط مقدم‌تری هم هست که اوستروم آن را بدیهی می‌گیرد: اینکه مردم اصلاً اجازه داشته باشند قاعده خودشان را بسازند. جامعه‌ای که نهادهای میانی‌اش فرسوده شده‌اند، می‌تواند دوباره بسازدشان، چون تجربه ساختن را دارد. جامعه‌ای که دهه‌ها اجازه ساختن نداشته، در روز بازسازی با چیزی سخت‌تر از ویرانه روبه‌روست: با نداشتن تمرین.

همین‌جا می‌شود فهمید چرا ستایش بی‌قیدوشرط تاب‌آوری خطرناک است. وقتی از تاب‌آوری مردم حرف می‌زنیم، ممکن است ناخواسته فشار را زیبا کنیم. ممکن است به‌جای پرسیدن از ساختارهایی که بحران را ساخته‌اند، از مردمی تعریف کنیم که مجبور شده‌اند با بحران زندگی کنند. این تعریف، اگر مراقب نباشد، به نوعی بی‌رحمی نرم تبدیل می‌شود: تحسین کسانی که زیر فشار دوام می‌آورند، بدون اینکه بپرسیم چرا باید این‌قدر دوام بیاورند.

اما از آن طرف، نادیده‌گرفتن تاب‌آوری هم خطاست. جامعه ایران در برابر فشار منفعل نبوده است. در دل همین وضعیت، راه ساخته، زبان ساخته، شبکه ساخته، طنز ساخته، مراقبت ساخته. در بسیاری از لحظه‌ها اجازه نداده زندگی کاملاً به دستور بحران پیش برود. این ظرفیت واقعی است و باید دیده شود. مسئله این است که این ظرفیت نباید فقط صرف تحمل شود. اگر تمام انرژی جامعه خرج سازگاری با وضعیت شود، چیزی برای تغییر وضعیت باقی نمی‌ماند.

امید از همین نقطه می‌آید. نه از خوش‌بینی ساده، نه از این تصور که جامعه خودبه‌خود راه نجات را پیدا می‌کند. امید از جایی می‌آید که جامعه هنوز نسبت به فرسایش خودش حساس است. هنوز می‌تواند میان ادامه‌دادن و پذیرفتن فرق بگذارد.

پس شاید پرسش را باید این‌طور پرسید: با چه چیزهایی نباید بیش از این سازگار شویم؟ با پایین‌آمدن کیفیت زندگی؟ با بی‌اعتمادی عمومی؟ با حذف آینده از تخیل روزمره؟ با زبانی که می‌خواهد بحران را طبیعی یا بی‌جایگزین نشان دهد؟ با این تصور که زندگی معمولی یعنی فقط زنده‌ماندن؟

تازه‌ترین نمونه همین پرسش، جنگ است. تورم و فیلترینگ و بی‌ثباتی شغلی سال‌هاست در زندگی روزمره ته‌نشین شده‌اند و ما بیشتر نتیجه‌خو گرفتن با آن‌ها را می‌بینیم. جنگ هنوز به آن مرحله نرسیده است. نمی‌دانیم چقدر طول می‌کشد. نمی‌دانیم به پایان نزدیک است یا به سال‌های پیش رو کشیده می‌شود. همین ندانستن، جنگ را به آزمون زنده این نوشتار تبدیل می‌کند. جایی که می‌شود عادی‌سازی را نه در گذشته، بلکه در حال شکل‌گرفتن دید. اگر جنگ طولانی شود، جامعه به احتمال زیاد همان کاری را می‌کند که با اقتصاد و سیاست کرد. زبان تازه می‌سازد. شوخی تازه می‌سازد. محاسبه تازه‌ای برای ماندن و رفتن و خرج‌کردن پیدا می‌کند. آستانه تحملش را بالا می‌برد. بخشی از این شرط زنده‌ماندن است و نباید سرزنشش کرد. اما اگر همین سازگاری به جایی برسد که جنگ از یک وضعیت استثنایی به زمینه عادی زندگی سر بخورد، هزینه‌اش را از آینده می‌پردازیم. مثل هر سازگاری فرساینده دیگر.

اما اینجا یک تفاوت مهم هست. جنگ، برخلاف بیشتر آنچه در این نوشتار آمد، چیزی نیست که جامعه با تصمیم خودش تمامش کند. شروع و پایانش در دست نیروهایی است که بسیار فراتر از اراده مردم عمل می‌کنند. اما میان «پایان‌دادن به جنگ» و «تعیین نسبت خود با جنگ» فاصله هست. جامعه شاید نتواند تصمیم بگیرد جنگ کی تمام می‌شود. اما می‌تواند تصمیم بگیرد در این مدت چه چیزهایی را تحویل ندهد: زبانش، استانداردهایش، حساسیتش به تحقیر، توان همکاری‌اش، و این تشخیص که وضعیت موجود استثنایی است نه طبیعی.

و شاید خود این احساس که «کاری از دست ما بر نمی‌آید» هم بخشی از همان سازگاری باشد. فشار طولانی فقط انتظار آدم را پایین نمی‌آورد. دایره آنچه را ممکن می‌داند هم تنگ می‌کند. مرز میان «واقعاً از دست ما خارج است» و «آن‌قدر تکرار شده که دیگر به فرمان نمی‌رسد کاری بشود کرد» همیشه روشن نیست. و همین ناروشتی، یکی از دقیق‌ترین جاهایی است که باید مراقبش بود.

جامعه باید آن‌قدر سازگار باشد که از هم نپاشد، اما آن‌قدر ناسازگار بماند که بحران را عادی نکند. باید بتواند با امروز کنار بیاید، اما فردا را خرج امروز نکند.

امید در خودِ تاب‌آوری نیست. در توان تشخیص لحظه‌ای است که دیگر نباید تاب آورد. لحظه‌ای که زنده‌ماندن، دیگر راهی به زیستن ندارد.

آنچه ماند، آنچه خرج شد

از بیرون، ادامه دادن مردم شبیه قدرت به نظر می‌رسد. تا حدی هم هست. اما از نزدیک، این قدرت آرام و بی‌زخم نیست. جامعه هنوز ایستاده. اما ایستادنش را باید با دقت دید: با آنچه نگه داشته، و با آنچه برای نگه داشتن خودش خرج کرده است.

همین جامعه با بحران یکی نشده است. هنوز زبان خودش را می‌سازد. هنوز شوخی می‌کند. هنوز روایت رسمی را کامل نمی‌پذیرد. هنوز در سبک زندگی، در بدن، در هنر، در حافظه، در مراقبت‌های کوچک و در ناسازگاری‌های روزمره، فاصله‌هایی را نگه می‌دارد. این فاصله‌ها همیشه بزرگ یا کافی نیستند. اما نشان می‌دهند عادی‌سازی کامل نشده است.

پس مسئله فقط این نیست که ایران چگونه دوام آورده است. مسئله این است که این دوام به کدام سمت می‌رود. این پرسشی نیست که یک نوشتار بتواند کامل ببندد. کاری که از یک نوشتار برمی‌آید، این است که خطر را از نوع درستش نشان دهد. خطر اصلی، فروپاشی ناگهانی نیست. خطر آرام‌تر است: اینکه آینده آن قدر کوچک شود که دیگر نبودنش به چشم نیاید.

جامعه ایران زنده مانده است، و این دستاورد کمی نیست. اما زنده ماندن را نباید با زیستن اشتباه گرفت. و هرچه این دو بیشتر یکی گرفته شوند، بازگشت از آن سخت‌تر می‌شود.

منابع

- [۱] سی. اس. هالینگ، «تاب‌آوری و پایداری سیستم‌های بوم‌شناختی» (Resilience and Stability of Ecological Systems, ۱۹۷۳). [۲] annualreviews.org بانک جهانی، «شاخص تورم مصرف‌کننده ایران» (Inflation, consumer prices, annual % – Iran, Islamic Rep., World Bank Open Data). [۳] data.worldbank.org فرن اچ. نوریس و همکاران، «تاب‌آوری اجتماع به‌مثابه استعاره، نظریه، مجموعه ظرفیت‌ها و راهبرد آمادگی در برابر بحران» (Community Resilience as a Metaphor, Theory, Set of Capacities, and Strategy for Disaster Readiness, ۲۰۰۸). [۴] doi.org دایان وان، «تصمیم پرتاب چلنجر: فناوری پرخطر، فرهنگ و انحراف در ناسا» (The Challenger Launch Decision: Risky Technology, Culture, and Deviance at NASA, ۱۹۹۶). [۵] psnet.ahrq.gov آلبرت او. هیرشمن، «خروج، اعتراض و وفاداری: واکنش به افول در بنگاه‌ها، سازمان‌ها و دولت‌ها» (Exit, Voice, and Loyalty, ۱۹۷۰). [۶] hup.harvard.edu جیمز سی. اسکات، «سلطه و هنرهای مقاومت: متن‌های پنهان» (Domination and the Arts of Resistance: Hidden Transcripts, ۱۹۹۰). [۷] yalebooks.yale.edu جیمز بری، «تک‌گویی و اقتدار در ایران: ناهم‌آوایی قومی و مذهبی در جمهوری اسلامی»، فصلی از کتاب «تخیل تک‌گویانه» (The Monologic Imagination, Oxford University Press). [۸] academic.oup.com بانک جهانی، «نمای کلی اقتصاد ایران» (Iran Overview, World Bank). [۹] worldbank.org صندوق بین‌المللی پول، «چشم‌انداز اقتصاد جهانی، آوریل ۲۰۲۶: اقتصاد جهانی در سایه جنگ» (World Economic Outlook, April 2026: Global Economy in the Shadow of War). [۱۰] imf.org بانک مرکزی اروپا، «واکنش خانوارها به تورم بالا» (Economic Bulletin – Households' Response to High Inflation, ۲۰۲۴). [۱۱] ecb.europa.eu جان الستر، «انگور ترش: مطالعاتی در باب واژگونی عقلانیت» (Sour Grapes: Studies in the Subversion of Rationality, ۱۹۸۳). [۱۲] cambridge.org مهدی مجیدپور، «پیامدهای ناخواسته تحریم‌های آمریکا بر صنایع ایران» (The Unintended Consequences of US-led Sanctions on Iranian Industries, Iranian Studies, ۴۶(۱): ۱-۱۵، ۲۰۱۳). [۱۳] doi.org پیوند باستانی و همکاران، «چالش تحریم‌های سیاسی-اقتصادی بر تأمین دارو در ایران: یک مطالعه کیفی» (Challenge of Politico-Economic Sanctions on Pharmaceutical Procurement in Iran: A Qualitative Study, Iranian Journal of Medical Sciences, ۴۷(۲): ۱۵۲-۱۶۱، ۲۰۲۲). pmc.ncbi.nlm.nih.gov [۱۴] خاویر کورالس، «دولت دروازه‌بان: اصلاحات اقتصادی محدود و بقای رژیم در کوبا، ۱۹۸۹-۲۰۰۲» (The Gatekeeper State: Limited Economic Reforms and Regime Survival in Cuba, 1989-2002, Latin American Research Review, ۳۹(۲): ۳۵-۶۵، ۲۰۰۴). [۱۵] doi.org جواد

صالحی‌اصفهانی، «اثر تحریم‌ها بر رفاه خانوار و اشتغال در ایران» (The impact of sanctions on household welfare and employment in Iran, Middle East Development Journal, ۱۵(۲): ۲۰۲۳، ۲۲۱-۱۸۹). [۱۶] doi.org سندیل مولاینیتن و الدار شغیر، «کمبود: چرا داشتن خیلی کم این‌قدر اهمیت دارد» (Scarcity: Why Having Too Little Means So Much, ۲۰۱۳). [۱۷] iq.harvard.edu هیئت بین‌دولتی تغییر اقلیم (IPCC)، «گزارش ارزیابی ششم، گروه کاری دوم، ضمیمه واژه‌نامه» (AR6 WG2, Annex II: Glossary, ۲۰۲۲). [۱۸] ipcc.ch بروس اس. مک‌اون، «محافظت و آسیب در استرس حاد و مزمن: آلوستازی، بار اضافی آلوستاتیک و ارتباط آن با آسیب‌شناسی اختلالات روان‌پزشکی» (Protection and Damage from Acute and Chronic Stress: Allostasis and Allostatic Overload and Relevance to the Pathophysiology of Psychiatric Disorders, Annals of the New York Academy of Sciences, ۱۰۳۲: ۱-۷، ۲۰۰۴). [۱۹] doi.org ونداد شریفی و همکاران، «شیوع دوازده‌ماهه اختلالات روان‌پزشکی در ایران: پیمایش ملی سلامت روان، ۲۰۱۱» (Twelve-month Prevalence and Correlates of Psychiatric Disorders in Iran: The Iranian Mental Health Survey, 2011, Archives of Iranian Medicine, ۱۸(۲): ۷۶-۸۴، ۲۰۱۵). [۲۰] journalaim.com احمدعلی نوربالا و همکاران، پیمایش‌های وضعیت سلامت روان جمعیت بزرگسال ایران - سه موج ۱۹۹۹، ۲۰۱۵ و ۲۰۲۱ (Archives of Iranian Psychiatry ۱۸۴: ۷۰-۷۳، ۲۰۰۴). [۲۱] doi.org سازمان جهانی بهداشت، «اطلس سلامت روان ۲۰۲۴ - نمای کشوری ایران» (Mental Health Atlas 2024 - Country profile: Iran, Islamic Republic of, ۲۰۲۵). [۲۲] who.int فراتحلیل از پژوهش‌های داخلی درباره خشونت خانگی در ایران، با نتایج ناهمخوان: حمیده حاج‌نصیری و همکاران، «خشونت خانگی علیه زنان ایرانی: مرور نظام‌مند و فراتحلیل» (Domestic Violence Among Iranian Women: A Systematic Review and Meta-Analysis, Iranian Red Crescent Medical Journal, ۱۸(۶)، ۲۰۱۶). [۲۳] doi.org سازمان جهانی بهداشت، «برآوردهای شیوع خشونت علیه زنان، ۲۰۲۳» - پیوست ۱۰، جدول A10.1، که ردیف ایران در آن بدون برآورد ثبت شده است (Violence against women prevalence estimates, 2023). [۲۴] who.int ف. سلیمانی و همکاران، «الگوی مصرف و هزینه داروهای ضدافسردگی در ایران از ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۳ در مقایسه با دیگر کشورها» (Antidepressant Utilization and Cost in Iran from 2006 to 2013 in Comparison with Other Countries, Journal of Epidemiology and Global Health, ۸(۳-۴): ۲۱۳-۲۱۹، ۲۰۱۸). doi.org

[۲۵] رابرت دی. پاتنام، «بولینگ به تنهایی: فروپاشی و احیای اجتماع آمریکایی» (Bowling Alone, ۲۰۰۰). [۲۶] beyondintractability.org محسن اسدی لاری و همکاران، «شناسایی عوامل مرتبط با سرمایه اجتماعی با استفاده از تحلیل مسیر: پیمایشی جمعیت‌محور در تهران» (Identifying associated factors with social capital using path analysis: A population-based survey in Tehran, Iran – Urban HEART-2, Medical Journal of the Islamic Republic of Iran, ۳۰: ۴۱۴, ۲۰۱۶). [۲۷] pmc.ncbi.nlm.nih.gov آنا و. لدنوا، «اقتصاد لطف‌ها: بلات، شبکه‌سازی و اشکال غیررسمی مبادله در روسیه» (Russia's Economy of Favours: Blat, Networking and Informal Exchange, ۱۹۹۸). [۲۸] books.google.com کوان هریس، «برآمدن دولت پیمانکار: سیاست شبه‌خصوصی‌سازی در جمهوری اسلامی ایران» (The Rise of the Subcontractor State: Politics of Pseudo-Privatization in the Islamic Republic of Iran, International Journal of Middle East Studies, ۴۵(۱): ۴۵-۷۰، ۲۰۱۳). [۲۹] doi.org هوتن شمبیاتی، «دولت رانتیر، گروه‌های منفعتی و پارادوکس استقلال: دولت و کسب‌وکار در ترکیه و ایران» (The Rentier State, Interest Groups, and the Paradox of Autonomy: State and Business in Turkey and Iran, Comparative Politics, ۱۹۹۴). [۳۰] jstor.org مارک گرانووتر، «قدرت پیوندهای ضعیف» (The Strength of Weak Ties, ۱۹۷۳). [۳۱] journals.uchicago.edu الینور اوستروم، «حکمرانی بر منابع مشترک» (Governing the Commons, ۱۹۹۰)؛ جایزه نوبل اقتصاد ۲۰۰۹. [۳۲] nobelprize.org جیمز سی. اسکات، «سلاح‌های ضعیفان: صورت‌های روزمره مقاومت دهقانی» (Weapons of the Weak: Everyday Forms of Peasant Resistance, ۱۹۸۵). [۳۳] yalebooks.yale.edu یان کوبیک، «قدرت بی‌قدرتان» (The Power of the Powerless, ۱۹۷۸). [۳۴] europarl.europa.eu لینتس و آلفرد استپان، «مسائل گذار دموکراتیک و تثبیت آن» (Problems of Democratic Transition and Consolidation, ۱۹۹۶). [۳۵] blogs.worldbank.org «جامعه مدنی شورشی: اعتراض مردمی و تثبیت دموکراتیک در لهستان، ۱۹۸۹-۱۹۹۳» (Rebellious Civil Society: Popular Protest and Democratic Consolidation in Poland, 1989-1993). [۳۶] press.umich.edu آمارتیا سن، «رویکرد قابلیت‌ها» (The Capability Approach, Stanford Encyclopedia of Philosophy, ۱۹۹۶). [۳۷] plato.stanford.edu «جامعه شایسته» (The Decent Society, ۱۹۹۶). [۳۸] hup.harvard.edu «مقاله‌نامه‌های شماره ۸۷ (آزادی انجمن و حمایت از حق تشکل، ۱۹۴۸) و شماره ۹۸ (حق سازمان‌یابی و مذاکره جمعی، ۱۹۴۹) در پایگاه NORMLEX، و پرونده شماره ۲۵۰۸ کمیته آزادی انجمن درباره ایران» (ILO NORMLEX; Committee on Freedom of Association, Case No. 2508). normlex.ilo.org [۳۹] شهرام اکبرزاده، ربکا بارلو و سوسن نصیرپور، «سازمان‌های مردم‌نهاد ثبت‌شده و دفاع از حقوق

زنان در ایران» (Registered NGOs and advocacy for women in Iran, Third World Quarterly),
۲۰۲۱، ۱۴۸۸-۱۴۷۵: (۴۲(۷). doi.org