



# شکنجهی سفید

ترندهای بازجویی - راههای مقابله با آن



”تکثیر و پخش این جزوه وظیفه‌ی ملی هر آذربایجانی است“

---

در غیر این صورت دولت‌های فعلی با توجه به تجهیز انواع ابزار آلات کنترل ممکن است در سطح داخلی بتواند اوضاع را کاملا معکوس برای مردم جلوه دهند.

شکل اختصاصی و منحصر به فرد حکومت فعلی ایران موضوع شکنجه سیاسی را بیش از اندازه، بغرنج و پیچیده نموده است. همانطور که در پیشگفتار نیز به اختصار آمد موضوعات شکنجه‌های حکومت استعماری - توتالیتر - مذهبی ایران فعلی که به آن جمهوری اسلامی گفته می‌شود بسیار متنوع و متفاوت می‌باشد که به صورت فهرست‌وار به تعدادی از آنها اشاره می‌شود.

۱. جامعه ایران چند ملیتی است و حکومت، علاوه بر ستم عمومی بر کل مردم در عمل نمایندگی یکی از ملل را نموده و بر گردن بقیه ملل آن را سوار می‌کند که از دوره رضاخانی حکومت‌های ایران عملا فارس‌گرا و همه چیز آن را در صدد تحمیل بر ملل غیر فارس مخصوصا ملت تورک آذربایجانی هدف گیری می‌کند.
۲. حکومت ایران توتالیتر مطلق می‌باشد که در تمامی حقوق فردی افراد خود را مجاز به دخالت می‌داند و عملا نیز دخالت می‌کند.
۳. حکومت ایران خود را حکومت مذهبی می‌داند و خود را در مقابل خدا "نه مردم" مسئول می‌داند و در عمل منظور از خدا شخصی است که رشته‌های پیدا و پنهان حکومت را در دست دارد و حکومت موظف است آن را خدا گونه نشان داده و همواره تقویت نماید و اعمال شکنجه خود علیه سیاسیون را نیز به خدا و خواست خدا و در راه خدا توجیه می‌نماید.
۴. حکومت ایران یک حکومت مطلق مرکزگرا بوده و همه چیز را به مرکز سیاسی خود (اصطلاحا پایتخت) می‌بندد و هرگونه اعتراض را ضد امنیتی، تجزیه طلبانه و ... تلقی کرده و به شکنجه‌های باور نکردنی دست می‌زند.
۵. مجموعه عوامل فوق باعث می‌شود که گردانندگان کلیت سیستم حکومتی ایران اصلاح ناپذیر شوند و از پذیرش عنوان اتهام سیاسی و زندانی سیاسی وحشت داشته باشند و آنها را با عناوین دیگری مانند زندانی امنیتی، تجزیه طلب، ضد دینی و ... می‌شناسانند در حالی که غیر واقعی است.
۶. زندانیان سیاسی را حکومت ایران به صورت عمومی مخصوصا تورکان آذربایجانی را در داخل زندانیان غیر سیاسی نگه می‌دارد که یکی از بدترین و غیر معمول‌ترین شکنجه‌های شناخته شده است.

## پیشگفتار

در روز دهم دسامبر سال ۱۹۸۴ سازمان ملل متحد پیمان منع شکنجه را تصویب کرد. چهارده سال پس از آن در سال ۱۹۹۸ نیز در پنجاهمین سالگرد تصویب بیانیه‌ی حقوق بشر، نشست کامل سازمان ملل، ۲۶ ژوئن (۵ تیر) را "روز جهانی مبارزه با شکنجه" اعلام کرد.

هدف چنین مناسبتی جلوگیری از شکنجه و تعیین مجازات برای آن در تمام کشورهای جهان است.

بر اساس تعریف قربانی شکنجه در قوانین بین‌المللی، که خانواده‌ها و نزدیکان افراد شکنجه شده را نیز قربانی شناخته است، می‌توان گفت که در طول دهه‌های اخیر شکنجه و مجازات‌های بی رحمانه در ایران صدها هزار و حتی بیش از این قربانی برجای گذاشته است. حکومت حاکم بر ایران نه تنها در عمل به صورت روزمره از اعمال شکنجه در موارد انتظامی و امنیتی ابایی ندارد، بلکه در قوانینش نیز، تحت عنوان تعزیرات، مجازات‌های بی رحمانه، غیر انسانی و تحقیر آمیزی چون مجازات شلاق و قطع عضو را نهادینه ساخته است.

حدود پنجاه کشور و از جمله حکومت حاکم بر ایران هنوز کنوانسیون منع شکنجه‌ی سازمان ملل را امضا نکرده‌اند.

### ایران یکی از کانون‌های شکنجه

به گفته‌ی سازمان عفو بین‌الملل، هم‌اکنون در ۱۱۱ کشور جهان شکنجه اعمال می‌شود. ایران در این زمینه، در کانون توجه جهانیان قرار دارد. عفو بین‌الملل اعلام کرده است که در ایران، بازداشت‌های خودسرانه، شکنجه و اعمال فشار برای گرفتن «اعتراف» بشدت رواج دارد. از موارد نادر موجود در ایران یکی هم جنبه‌های متنوع موضوعی شکنجه است که در کشورهای دیگر یا نیست و یا خیلی کم است.

این در حالی است که حتی در «اصل ۳۸ قانون اساسی» حکومت استعماری - توتالیتری ایران چنین ذکر گردیده است: «هرگونه 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 است متخلف از این اصل طبق قانون مجازات می‌شود».

سازمان‌های بین‌المللی حقوق‌بشری در جهان، بارها از ایران به دلیل آزار و شکنجه‌ی زندانیان انتقاد کرده‌اند. بویژه بسیاری از زندانیان سیاسی و عقیدتی پس از آزادی گزارش داده‌اند که در زندان‌ها، تحت شدیدترین شکنجه‌های جسمی و روحی قرار گرفته‌اند. به گفته‌ی سازمان‌های حقوق‌بشری، ضرب و شتم، شلاق زدن و تجاوز جنسی، از رایج‌ترین روش‌های شکنجه است.

### تعریف شکنجه بر اساس ماده‌ی یکم کنوانسیون منع شکنجه سازمان ملل متحد:

هر عملی که به واسطه‌ی آن و از روی عمد درد و رنجی شدید، خواه جسمی یا روحی، بر فرد اعمال شود، آن هم برای اهدافی چون کسب اطلاعات یا اعتراف‌گیری از او یا از یک شخص ثالث، یا با هدف تنبیه او به دلیل انجام عملی که وی یا شخص ثالثی مرتکب شده، یا مضمون به ارتکاب آن است، یا با هدف ارعاب و واداشتن او یا شخص ثالث (به انجام کاری)، و بنابر دلایل تبعیض‌آمیز از هر نوع، شکنجه محسوب می‌شود؛ به ویژه هنگامی که چنین درد و رنجی از سوی یک مقام یا فرد دیگری برخوردار از سمتی رسمی یا به تحریک یا رضایت یا قبول وی اعمال شده باشد. شکنجه شامل درد و رنجی که صرفاً بیرون آمده از احکام قانونی یا ذاتی این احکام و یا بخشی از آن‌ها باشد، نیست.

### اقسام شکنجه

اقسام شکنجه فراوان است، کمبود غذا، کمبود خواب، ضرب و شتم و حتی ناپدید شدن افراد و بی‌خبری خانواده‌ها از آن‌ها و بیش‌تر از این‌ها از مصادیق شکنجه به حساب می‌آید.

در این میان شکنجه‌ی نرم و یا شکنجه‌ی سفید نیز از اقسام شکنجه به حساب می‌آید، به آن معنا که نوعی شکنجه روان‌شناختی مبتنی بر «محرومیت حسی» و «ایزوله کردن» بر شخص اعمال شود به طوری که سبب تخریب «هویت شخصی» شکنجه شونده و کاهش زیادی در «محصولات فکری» او شود.

تیرماه ۱۳۹۴

### سخن پایانی

شکنجه در همه اشکال و موضوعاتش محکوم به فنا و عمل ضد بشری است. اما شکنجه در مسائل و موضوعات سیاسی در این مورد جای خاص خود را دارد. کسی که به عمل سیاسی دست می‌زند موضوعی سیاسی را پی‌گیری می‌نماید. در حقیقت به موضوعات آتیه‌ای در حیطه و حوضه عمومی آینده جامعه می‌پردازد و به نوعی بالاتر از مسائل شخصی و نفع فردی خود به فعالیت می‌پردازد و هدف بهبود شرایط زندگی عموم است، بنابراین تا جایی که مقدر و ممکن است باید آزادی بیان عقیده و راه گرفته خود را داشته باشد. از طرف دیگر تقریباً همیشه طرف مقابل فعالان سیاسی، دولت یا تشکیلات حکومتی است که حداقل قدرت سیاسی و نظامی جامعه را به شکلی متمرکز و قابل اجرا در صورت لزوم در دست خود دارد. هر چه دموکراسی سیاسی و اظهار عقاید سیاسی راحت باشد. در دراز مدت به همان اندازه جامعه در مسیر پیشرفت و ترقی و عدالت خواهی و توازن نیروهای سیاسی و طبقات اجتماعی قرار می‌گیرد. و لزومی هم به بگیر و به بندهای نمی‌ماند. و در نهایت جامعه و نماینده سیاسی - اجرایی آن یعنی دولت موازی هم عمل کرد. و یکدیگر را تقویت خواهند نمود. در صورتی که فضای سیاسی حاکم دموکراتیک و آزاد نه در حدود آراء سیاسی نباشد. جامعه و دولت در مقابل هم قرار گرفته و عمل هم دیگر را خنثی و اجتماع را به تبانی و رکورد دچار می‌نماید و مسائل امنیتی و شکنجه و پنهان کاری به شغل اصلی سیستم حکومتی تبدیل می‌شود. و اگر قدری بیشتر از لحاظ زمانی طول بکشد به سنت و رویه سیاسی تبدیل می‌شود و خود یک چماقی وحشت‌ناک می‌شود. در این گونه موارد هست که افراد دارای وجدان سیاسی و عقل سلیم و آینده نگر نمی‌توانند دست روی دست گذاشته و تماشاچی اعمال حکومت شوند. و به صورت اختیاری و با سنجش اوضاع از زاویه‌ای شروع به فعالیت سیاسی می‌نمایند. تا تغییر یا نیاز به تغییر را به سوی توده‌ی مردم ببرند و به نیاز واجب و قابل لمس مردم تبدیل نمایند. فعال یا رهبری سیاسی چون خواه و نا خواه با دولت طرف است بایستی طرف خود را ملت بگیرد و از آنجا در مقابل نیروی حی و حاضر و تقریباً مطلق حکومت (در برابر فرد) نیرو کسب کند.

تجربیات چند هزار ساله بشر از زمان پیدایش و تاسیس حکومت که لازم می‌باشد، به این نتیجه رسید که بایستی یک نهاد بین‌المللی بر اعمال شکنجه‌ی دولت‌ها بر روی فعالان سیاسی نظارت کند و اکنون نهاد حقوق بشر سازمان ملل وارث و ناظر این وظیفه است. بنابراین علاوه بر افشاگری اعمال ضد انسانی حکومت‌ها بر علیه فعالان سیاسی در داخل مردم خود، افشاگری در سطح بین‌المللی نیز از ضروریات مبارزه سیاسی عصر ما می‌باشد.

۹. برگه‌های تک‌نویسی:

برگه‌های تک‌نویسی، برگه‌هایی هستند حاوی نام دوستان و افراد مرتبط با شما که در جلسات آخر بازجویی به شما داده می‌شود تا هر چه در مورد آنان می‌دانید، بنویسید. در این مورد می‌توانید به نوشتن اطلاعات عمومی در مورد این افراد که معمولاً در اختیار ارگان‌های امنیتی نیز هست، بسنده کنید. مگر این که آن‌ها را شناسید یا بخواهید به طور کلی شناخت آن‌ها را منکر شوید.

۱۰. برخی افراد در دوران بازجویی دچار فراموشی می‌شوند.

بنابراین در مورد اسامی افراد، می‌توانید وانمود کنید که اسامی، خوب در ذهن شما نمی‌ماند. در نتیجه قادر به یادآوری و بازگو کردن آن‌ها نیستید. در این صورت بهتر است در جاهایی که به ضررتان تمام می‌شود نیز، عمداً وانمود به فراموشی کنید تا این موضوع برای بازجویان تناقض‌آمیز و شک برانگیز نباشد.

۱۱. اگر برخی از دوستانتان برای همیشه به خارج از کشور مهاجرت کرده‌اند یا از دنیا رفته‌اند، می‌توانید برخی موارد را به گردن آن‌ها بیاندازید.

\* شهروند یار \*

## فهرست مطالب

۱ ..... مقدمه

### الف) سلول انفرادی را چگونه آسان‌تر تحمل کنیم؟

۳ ..... شکنجه سفید چیست؟

۵ ..... روش‌های رودررویی با سلول انفرادی

۸ ..... به محض ورود به انفرادی حقوق خود را مطالبه کنید.

۹ ..... نقش خانواده‌ها در دوران بازداشت و پس از آن

### ب) آشنایی با ترفندهای بازجویی

۱۰ ..... بازجویی چیست؟

۱۳ ..... تجزیه و تحلیل واکنش‌های فیزیکی متهم

۱۴ ..... واکنش به اتهام‌های پی‌در پی بازجو

۱۵ ..... دروغ نشانه‌ی مجرمیت نیست!

### ج) راه‌های مقابله با بازجویی

۱۶ ..... عمده‌ترین چیزی که بازجو به شما تحمیل می‌کند، چیست؟

۱۷ ..... برخی روش‌های بازجو برای بالا بردن ترس و استرس

۱۸ ..... چگونه می‌توانیم استرس و اضطراب خود را کنترل کنیم؟

۱۸ ..... توصیه‌هایی عمومی در روند بازجویی

۲۱ ..... چگونه در پاسخ به سوالات بهتر عمل کنیم!



## مقدمه:

در حکومت‌های توتالیتر و خصوصا در کشور کثیرالمله‌ی ایران، بازجویی از فعالین حقوق بشر، سیاسی و مدنی نه تنها یک روند حرفه‌ای برای کشف حقیقت، اجرای عدالت و قوانین منصفانه نیست بلکه روشی ناعادلانه و غیر انسانی به منظور تسلیم، تحقیر و هتک حرمت دستگیر شدگان است تا با توسل به ابزارها و روش‌های غیر انسانی و گاه خشونت‌آمیز در جهت بسط و گسترش قدرت خودکامه اقدام کنند.

آنها تلاش می‌کنند با استفاده از روش‌های تقلب‌آمیز، دروغ و ترفندهای مختلف، فعالین سیاسی و مدنی را از ادامه فعالیت‌های خود منصرف کرده یا آنها را بر خلاف حقوق قانونی و مندرج در اعلامیه جهانی حقوق بشر از آزادی‌های سیاسی و مدنی محروم کنند.

در این کتابچه خواهیم کوشید به منظور حمایت از افرادی که مورد بازجویی‌های غیر عادلانه و ظالمانه قرار می‌گیرند، ضمن آشنایی آنان با ترفندهای بازجویی، راه‌های مقابله با آن را نیز مورد بحث و بررسی قرار داده تا شناخت و آمادگی بیشتری در رویارویی با چنین خشونت‌هایی وجود داشته باشد.

همانطور که ذکر شد، هدف از انتشار این کتابچه، یاری رسانی به قربانیان **شکنجه سفید** است. شکنجه‌ای که نگهداری در سلول انفرادی یکی از بارزترین اشکال آنست، در طی این شکنجه بازجویان با استفاده از محرومیت‌های حسی، تلقین، تحقیر، مرام آموزشی، بی تفاوت سازی و سایر روش‌های روانی می‌کوشند تا مقاومت زندانی را شکسته و او را وادار به تغییر در باورها و عقایدش هر چند بصورت کوتاه مدت نمایند. ( شست و شوی مغزی)

قربانیان این نوع شکنجه غیر انسانی ممکن است حتی مدت‌ها بعد از آزادی از زندان تحت تاثیر این نوع شکنجه‌ها و القایات مغرضانه و هدفمند بازجویان قرار داشته باشند، خصوصا اینکه قربانی مدت‌ها پس از رهایی موقت از زندان با تهدیدات مستقیم یا غیر مستقیمی مانند تماس تلفنی، احضار و رودرویی مستقیم یا اتفاقی بازجو با آنان تحت فشار قرار می‌گیرد.

البته پاسخ با تاخیر یا خیلی زود هنگام و طفره رفتن در پاسخ به سوالات، برای بازجو نشانه‌ی مخفی کاری است و ممکن است درد سر ساز باشد.

بنابراین در پاسخ به سوالات کنترلی یا خنثی نیز عمدا باید مکث کرده یا اشتباهاتی مشابه داشته باشید تا همه واکنش‌های شما در مواقع مختلف یکسان به نظر برسد.

۳. در صورت لزوم فقط به سوالات بازجو پاسخ دهید، حتی‌المقدور در مورد جزئیات، چیزی نگوئید و به هیچ عنوان به موارد دیگر نپردازید. خصوصا زمانی که چند هم‌اتهامی دارید.

**یک مثال:** فردی در پاسخ به سوال بازجو، جزئیاتی بی‌مورد از یک سفر کوهنوردی را بیان کرد. او تعریف کرد که دوستش محسن آن شب تا از خواب پرید، گفت: ”خواب دیدم از کوه سقوط کردم“

بازجو همین مورد را به محسن چنین گفت: از آن روزی که خواب دیدی از کوه سقوط کردی، بگو بازجو توانست با دادن جزئیات بیشتر، به محسن تلقین کند که آنها کوچک‌ترین موارد را نیز در مورد او می‌دانند چرا که دوستش، عامل آنها بوده و همه چیز را به بازجو گفته است! در حالی که دوست محسن هیچ مورد قابل توجهی را به بازجویان نگفته بود.

۴. بارها اتفاق افتاده که زندانی در پاسخ به سوالات بازجو، برای منحرف کردن وی، با جواب‌های جهت‌دار و هدفمند، بازجو را به سمت آگاهی از جزئیات عملی دیگر هدایت کرده است بنابراین باید از این نوع پاسخ‌گویی خودداری کنیم.

۵. در دوران بازجویی از دادن اطلاعات، به هم سلولی و نگهبان خودداری کنید، به ویژه مواردی که بازجو نمی‌داند.

۶. اگر در یک تجمع دستگیر شده‌اید، حتی‌المقدور از هرگونه اظهار نظر در مورد سایر دستگیر شدگان خودداری کنید.

۷. اگر یک فعال شناخته شده نیستید و در یک تظاهرات ساده دستگیر شده‌اید، می‌توانید در پاسخ به سوالات، نقش یک فرد کاملا بی‌اطلاع را بازی کنید و بسیاری از موارد را انکار کنید.

۸. در پاسخ به سوالات بازجو می‌توانید وانمود کنید سوالات را به گونه‌ای دیگر فهمیده‌اید، پس به آن جوابی متفاوت دهید.

۷- رویارویی با ضرب و شتم و شکنجه!

استفاده از ضرب و شتم اصولاً روشی منسوخ برای بازجویی است، چرا که گاهی فرد را به شدت مقاوم می‌سازد و ممکن است برای بازجویان نتیجه‌ای عکس داشته باشد.

این روش عمدتاً نه به هدف تخلیه‌ی اطلاعاتی بلکه بیشتر برای جلوگیری از تکرار فعالیت در آینده و تنبیه به کار می‌رود.

ایمان قوی به هدفی که دارید، شجاعت، قدرت تحمل، جسارت، تمرین و ممارست برای رویارویی با چنین خشونت‌هایی می‌تواند مقاومت شما را در این مورد افزایش دهد.

**یک توصیه:** در مقابل کتک، فحش و توهین خصوصاً در اوایل بازجویی بهتر است تحریک نشوید خونسردی خود را حفظ کنید تا به محیط عادت کرده و بر استرس خود فائق آید.

**یک تجربه:** فردی که مورد ضرب و شتم بازجو قرار می‌گیرد، با فریاد زدن، کمک خواستن، نگرهبان را شاهد گرفتن و با تهدید به شکایت، بعد یا در حین بازجویی ممکن است باعث عقب‌نشینی یا توقف بازجو می‌شود.

۸- بازجویی همیشه به شدیدترین نحو ممکن انجام نمی‌شود!

همیشه بازجویی با آخرین شدت شکنجه‌ی روحی و روانی صورت نمی‌گیرد، بنابراین بی‌دلیل از تهدیدهای بازجو نهراسید.

بازجویی گاهی صرفاً به منظور کسب اطلاعات بیشتر یا با هدف جلوگیری متهم از یک فعالیت قانونی یا غیر قانونی در آینده صورت می‌گیرد.

بنابراین، این تصور را از سرتان بیرون کنید که تمام اختیارات لازم به بازجو داده شده تا شما را به بی‌رحمانه‌ترین وجه ممکن آزار دهد.

### چگونه در پاسخ به سوالات بهتر عمل کنیم!

۱. می‌توانید گاهی جواب‌های خنثی و مفصل به سوال‌ها داده تا ذهنتان برای پاسخ آماده‌تر شود. به عنوان مثال بحث‌ها را به ویژگی‌های اخلاقی خود و افراد غیر مرتبط بکشانید.

۲. هرگز برای پاسخ به سوالات بازجو عجله نکنید، حتما مکث کرده، فکر کنید و بعد بدون تناقض پاسخ دهید.

این نوع برخورد غیر انسانی که برای اولین بار در سیستم‌های کمونیستی و فاشیستی با استفاده از مشاوره روانشناسان، علیه مخالفین سیاسی بکار گرفته‌اند، امروز در حکومت‌های استعمارگر نظیر حکومت حاکم بر ایران متأسفانه بصورت سیستماتیک و حرفه‌ای‌تر بکار گرفته می‌شود.

از آنجایی که یکی از پایه‌ای‌ترین و بارزترین ابزار شکنجه سفید، نگهداری قربانی در سلول‌های انفرادی است. پس از تحقیق از منابع متعدد، استفاده از تجربیات بسیاری از فعالین سیاسی و مدنی و همچنین بهره‌گیری از نظر برخی روانشناسان، این کتابچه را با زبانی بسیار ساده تهیه کرده تا یاری رسان این قربانیان نقض حقوق بشر برای تحمل آسانتر سلول انفرادی باشد. توجه داشته باشید فردی که بتواند سلول انفرادی را آسانتر تحمل نماید، اثرات مخرب و غیر انسانی شکنجه سفید بر رویش به شدت کاهش می‌یابد.

بخشی از محتوای این کتابچه، شامل تجربیات و روش‌های بسیار ساده‌ای است که در صورت دانستن آن توسط قربانی، قبل از ورود به سلول انفرادی اثرات این نوع شکنجه را بسیار کاهش داده و تحمل سلول انفرادی را آسانتر می‌سازد.

از کلیه کسانی که به این کتابچه‌ی آموزشی دسترسی دارند دعوت می‌کنیم تا این آموزش‌ها را برای دوستان و خویشاوندان خود خصوصاً در آذربایجان جنوبی که ممکن است تنها درصدی این تجربه تلخ و غیر انسانی را داشته باشند، ارسال نمایند تا آنان با آمادگی و آگاهی بیشتری این تجربه غیر انسانی را پشت سر بگذارند.

این کتابچه در سه بخش با عناوینی چون "سلول انفرادی را چگونه آسان‌تر تحمل کنیم؟"، "آشنایی با ترفندهای بازجویی" و "راه‌های مقابله با بازجویی" تهیه گردیده است.



اکثر کسانی که زندانی شده‌اند، انفرادی را نیز تجربه کرده‌اند. نگهداری زندانیان در سلول انفرادی یکی از متداول‌ترین اشکال شکنجه سفید است که طی آن بازجویان بوسیله محرومیت‌های حسی، تلقین، تحقیر، مرام‌آموزی و سایر روش‌ها می‌کوشند تا مقاومت زندانی را شکسته و او را وادار به تغییر در باورها و عقاید کنند و یا از ادامه فعالیت‌ها منصرف سازند.

سوالی که پیش می‌آید اینست که چگونه می‌توان این دوران را با حداقل آسیب‌های روحی - روانی و کمترین تضییع حقوق زندانیان پشت سر گذاشت؟

در زیر پاسخی به این سوال داده خواهد شد که امیدواریم گامی باشد برای تحمل آسانتر این دوران و آشنایی با روند شکنجه سفید و سلول انفرادی.

### شکنجه سفید چیست؟

شکنجه سفید، نوعی از شکنجه است که به‌جای جسم؛ روح و روان فرد با روش‌های مختلف تحت فشار گذاشته می‌شود، بدون اینکه اثری بر روی بدن باقی بماند. عمده‌ترین مصداق این شکنجه نگهداری فرد در سلول انفرادی می‌باشد.

### اهداف و مراحل شکنجه سفید

۱. ایجاد شک و تردید در باورها و آغاز سرزنش از خود
۲. تضعیف قدرت نقادی و ارزیابی زندانی در اثر محرومیت‌های اعمال شده
۳. ایجاد حس بی‌تفاوتی و سکوت نسبت به آرمان‌ها
۴. ایجاد احساس نیاز به تغییر در سیستم ارزشی برای خلاص شدن از فشارهای شکنجه سفید
۵. ایجاد احساس از دست دادن شعور، فراموش‌شدگی و رهاشدگی
۶. شکستن باورهای فرد بوسیله تحقیر، ارباب، سوال و جواب‌های مکرر و سایر روش‌ها

### ۴ - بر دایره‌ی اطلاعات بازجو تسلط داشته باشید!

اطلاعات بازجو مانند دایره‌های یک سیبل هدف‌گیری است که هر محدوده‌ی آن ارزش خاصی دارد، شما نباید اجازه دهید این اطلاعات از آن محدوده خارج و شامل محدوده‌های دیگر شود. در واقع باید دقت کرد به طور ناخواسته سرنخ‌هایی را در اختیار بازجو قرار ندهید که دریچه‌ی جدیدی از اطلاعات را به روی او باز کند.

اگر بنا به هر دلیلی قسمتی از اطلاعات لو رفت نباید خونسردی خود را از دست بدهید، باید بکوشید دایره‌ی اطلاعات بازجو را در همان محدوده یا محدوده‌ی جدید حفظ کنید. فرد بازداشت شده باید آمادگی ذهنی برای لو رفتن قسمتی از اطلاعات، یا زندانی شدن یا سایر تنبیهاتی که محتمل است را داشته باشد تا غافلگیر نشده و محدوده‌های اطلاعات خود را یکی پس از دیگری فاش نسازد.

### ۵ - ترسیم وقایع مطابق میل خود!

اطلاعات بازجو مانند چند کلمه از کلمات یک جمله‌ی بلند است که چون بازجو سایر کلمات آن‌را نمی‌داند، نمی‌تواند مفهوم جمله را درک کند، لذا تلاش می‌کند تا سایر کلمات را در طی بازجویی بیابد.

شما باید با تیز هوشی و درایت جمله‌ی مورد نظر خود را با کلمات بازجو یا همان دانسته‌های بازجو و سایر کلمات دلخواه بسازید و او را از دانستن جمله‌ای که برای شما دردرس ساز است، دور کنید.

### ۶ - موقعیت خود را به رخ بازجو بکشید!

برخی اوقات لازم است به بازجو گوشزد کنید که شما یک فعال سیاسی یا مدنی هستید نه یک دزد و قاچاقچی. به او بگویید درست نیست با روش‌های غیر قانونی و غیر عادلانه از شما اعتراف بگیرد.

یا اینکه بگویید او را درک می‌کنید که مجبور است به خاطر مخارج زندگی، بازجویی را به عنوان یک شغل انتخاب کند.

چنین گفتاری موقعیت واقعی شما را به رخ بازجو کشیده و ممکن است او را در رفتار با شما دچار محدودیت نماید.

برای این کار شما باید از حداقل حقوق خود آگاه باشید، برای دستیابی به آن بکوشید و کوتاه نیایید. برخی اوقات نیز عدم تمکین به موارد غیر قانونی و مشروط کردن ادامه‌ی بازجویی به کسب حقوق قانونی، بازجو را وادار به عقب‌نشینی می‌کند.

اعتصاب غذا، خصوصا برای زندانیان سرشناس که مرگ آنها هزینه‌ی زیادی را به حکومت تحمیل می‌کند نیز ممکن است گاهی موثر باشد.

۳ - اتهام را در نطفه خفه کنید!

در روانشناسی قضایی، بزهکار، اغلب مبارزی است که منتظر حمله است و بی‌گناه، عابری است که با یک حمله‌ی ناگهانی غافلگیر شده.

بی‌گناه کورمال کورمال در خلا حرکت می‌کند و اغلب دقیقا نمی‌داند موضوع اتهام چیست، دقیقا چه اتفاقی افتاده و چگونه باید خطر را از خود دور نماید.

اما مجرمان به خود مسلطند، قاطعانه در دفاع از خود شتاب کرده و استراتژی دفاعی حساب شده‌ای دارند.

بنابراین در دفاع از خودتان عجولانه برخورد نکنید یا پیشاپیش به سراغ آن نروید.

**فراموش نکنید** شخص مورد سوال در صورت بی‌گناهی قاعدتا از اتهامات منتسب بی‌خبر است.

**یک مثال:** فردی در پاسخ به سوال بازجو که می‌پرسد ۲۱ روز پیش کجا بودی، می‌خواهد شرکت در تظاهرات آن‌روز را انکار کند!

او تمام جزئیات وقایع آن‌روز را با ساعت و دقیقه بیان می‌کند، شاهد می‌آورد، از خاطره‌های آن روز می‌گوید و بسیاری از موارد دیگر. در حالیکه بازجو هنوز از او نپرسیده، در تظاهرات شرکت داشتی یا نه!

بازجو با این پاسخ جهت‌دار که در واقع جواب را در خود حمل می‌کند، می‌فهمد که متهم به احتمال زیاد در تظاهرات آن‌روز شرکت کرده.

چرا که از قبل برای پاسخ به این سوال آمادگی داشته.

۷. ادامه فشارها بعد از پایان انفرادی و حتی آزادی، بمنظور تداوم بیشتر اثرات شکنجه سفید

۸. آماده کردن زندانی برای پذیرش اطلاعات نادرست یا همان شست و شوی مغزی

۹. همراهی شکنجه‌گر با زندانی جهت جایگزین کردن سیستم جدید عقیدتی، مطابق میل قدرت حاکمه (مرام آموزشی)

۱۰. تخلیه اطلاعات و اعتراف‌گیری از دیگر اهداف شکنجه سفید است.

### ابزار بازجویان برای شکنجه سفید

**جلوگیری از دریافت هرگونه اطلاعات:** اگر مدتی به مغز انسان اطلاعاتی نرسد مانند فرد گرسنه‌ای که ممکن است تن به خوردن هر غذایی دهد، مغز نیز آماده دریافت هر گونه اطلاعاتی می‌شود. بازجویان از این اصل استفاده می‌کنند تا فرد را آماده "تلقین‌پذیری و مرام‌آموزی" کنند.

**وادار کردن زندانی به انتخاب‌های پی در پی میان بد و بدتر، توام با تشویق و**

**تهدید:** این کار بیشتر به منظور سرزنش و نکوهش زندانی از خود صورت می‌گیرد.

"تسلیم شدن یا ادامه آزارها" بزرگترین انتخابی است که در برابر زندانی گذارده می‌شود تا فرد تصور کند با استمرار مقاومت، این خود اوست که باعث ادامه آزارها می‌شود.

**سوال و جواب‌های مکرر، بحث و جدل‌های فرسایشی توام با اعمال فشارهای**

**روانی:** این کار به منظور بالا بردن استرس زندانی و غیر قابل تحمل کردن محیط صورت می‌گیرد تا او برای فرار از این شرایط مجبور به عقب‌نشینی از ارزشها و باورهای خود شده و در درستی آنها تردید نماید.

### درجات تسلیم شدن فرد در شکنجه سفید

۱. پذیرش ظاهری سیستم فکری بازجو از سوی زندانی برای فرار از فشار شکنجه سفید

۲. بی تفاوتی و سکوت نسبت به عقاید و باورها

۳. تجدید نظر غیر ارادی و ناخودآگاه در ارزشها و باورها

۴. نوشتن نامه‌های عفو و ابراز پشیمانی یا اعتراف جلوی دوربین علیه خود و دیگران

۵. درجات مختلفی از تواب شدن، جاسوسی یا همکاری



## روش‌های رودررویی با سلول انفرادی

هر چه زندانی خود را در سلول انفرادی بیشتر سرگرم کرده و برای خود برنامه تدارک ببیند یا خود را از حالت سکوت، انتظار و دلنگی دور کند، آسانتر می‌تواند این دوران را تحمل کند.

**بنابراین:** خود را از حالت سکوت، انتظار و دلنگی دور کنید!

۱. قبل از دستگیری، تعدادی شعر و آهنگ با مضامین سیاسی و حماسی حفظ کرده تا در انفرادی با زمزمه‌ی آنها خود را سرگرم کنید.
۲. برای ورزش، حتی در کمترین جا نیازی به اجازه نیست. پس روزی چند ساعت ورزش کنید و برای آن برنامه‌ریزی کنید. فراموش نکنید جسم سالم می‌تواند بر روی مغز تاثیرات مثبتی بگذارد و روحیه شما را بکلی دگرگون سازد.
۳. در برخی از سلول‌های انفرادی سرویس دستشویی وجود دارد، اگر چنین است با مسواک‌زدن، شستن مرتب دست و صورت یا با آب بازی خود را مشغول کنید. اگر در داخل سلول دستشویی ندارید، هنگام بردن شما به آنجا این کارها را انجام دهید.
۴. معمولاً در انفرادی به شما قرآن و نهج‌البلاغه می‌دهند، سعی کنید با خواندن و بحث و بررسی معانی این کتاب‌ها، ذهن خود را مشغول کنید. در صورتی که این کتاب‌ها را ندارید، آنها را از زندانبان بخواهید.
۵. اگر نور آفتاب به سلول شما می‌رسد، ظهر و غروب که صدای اذان را می‌شنوید، مکان سایه‌هایی که روی دیوار یا زمین می‌افتد را علامت بزنید تا با درجه‌بندی ما بین این دو مکان، ساعتی آفتابی در طی روز داشته باشید.
۶. در زندان انفرادی بخاطر محدودیت فاصله دید، چشمان شما نزدیک بین می‌شود، بنابراین در هر فرصتی مانند هواخوری، بازجویی یا ملاقات به اشیای دور دست خیره شوید تا عضلات چشمان شما ورزیده شوند. خستگی چشم‌ها می‌تواند محیط را آزار دهنده‌تر کند.
۷. اگر مذهبی هستید با نماز، روزه و عبادات مذهبی خود را مشغول کنید.

## چگونه می‌توانیم استرس و اضطراب خود را کنترل کنیم؟

هرچه روند بازجویی را بهتر بشناسید و از تجربیات کسانی که قبلاً بازجویی شده‌اند، استفاده کنید، آمادگی بیشتری برای برخورد با تکنیک‌ها و فریب‌های بازجو پیدا خواهید کرد و کمتر دچار ترس و استرس خواهید شد. در صورتی‌که نسبت به حق و حقوق خود، روند دادرسی، میزان قدرت و اختیارات بازجو و دستگاه قضایی آگاه‌تر باشید، کمتر غافلگیر شده و در پایین‌آوردن استرس و ترستان موفق‌تر خواهید بود.

**فراموش نکنید** داشتن استرس طبیعی است اما می‌توان آن را کاهش داد.

## توصیه‌هایی عمومی در روند بازجویی:

۱ - با بازجو دوست نشوید!

ممکن است در طی روندی حساب‌شده و در حالی‌که رابطه‌ی شما هفته‌ها و ماه‌ها در سلول انفرادی با دنیای بیرون قطع است، بازجو خود را به عنوان دوست به شما تحمیل کند و شما را راغب به این دوستی نماید.

در صورتی‌که بیش از اندازه تحت فشارید، با حفظ فاصله و تعیین حدود، تنها وانمود کنید که دوست او هستید و این دوستی را تنها بصورت نمادین حفظ کنید.

**فراموش نکنید** بازجو یک کارمند است که وظیفه‌اش کسب اطلاعات بیشتر و زمینه‌سازی برای محکومیت شماست.

اگر بازجو از طرف مقامات بالا بیش از اندازه تحت فشار باشد و شما نیز بیش از حد ترسیده باشید، ممکن است شما را به اتهاماتی که انجام نداده‌اید، محکوم کند.

**یک تجربه:** در صورتی‌که بازجو خیلی فشار می‌آورد تا با شما دوست شود، وارد جزئیات زندگی شخصی‌اش شوید، تعداد بچه‌هایش، شغل، تحصیلات و محل زندگی‌اش را بپرسید و ببینید او چطور از شما فاصله می‌گیرد.

۲ - ابتکار عملیات روانی را به دست بگیرید!

بازجویی مانند یک دوی مارا تن است. برنده‌ی این رقابت کسی است که ابتکار عملیات روانی را در دست داشته باشد.

بنابراین برخی اوقات بهتر است به جای این‌که بازجو به شما حمله کند، شما به او حمله کنید.

**یک مثال:** بازجو را با طرح مطالبه و حقوق قانونی خود به چالش بگیرید.

**برخی روش‌های بازجو برای بالا بردن ترس و استرس:**

۱. فریب متهم با پخش صدای آزار و شکنجه‌ی قلبی به همراه صدای آه و ناله از اتاق کناری و برخی اوقات تهدید به اعمال شکنجه مشابه.
  ۲. نشان دادن مدارک قلبی و یا اعترافات ساختگی دوستانان در مورد شما و اصرار به اینکه به جز اعتراف راه دیگری پیش روی شما نیست.
  ۳. استفاده از اتهامات واهی مانند نگهداری اسلحه، مواد مخدر و داشتن روابط نامشروع.
  ۴. تهدید به دستگیری و آزار و اذیت خویشاوندان و یا ورود به مسائل خصوصی و خانوادگی.
  ۵. تنظیم و طراحی اتاق بازجویی به گونه‌ای آزار دهنده است که شما را عصبی کرده، احساس بی‌پناهی را در شما تشدید کند تا هیچ چیز آشنایی در ذهن شما تداعی نشود و همه چیز غریب جلوه کند. چرخیدن بازجو دور شما و بستن چشم‌بند نیز برای تشدید همین وضعیت است.
  ۶. عصبانی کردن زندانی، برهم زدن نظم فکری و ذهنی از طریق پرسیدن سوالات نامربوط، اشکال تراشی و عیب‌جویی مدام.
  ۷. بزرگ جلوه دادن اعمال متهم و غیر قابل چشم‌پوشی نشان دادن آن.
- هجوم به حریم شخصی، دادن یا ندادن امتیاز، سو استفاده از اعتقادات و علایق شما، تنبیه و تشویق و اعمال سیاست‌های تفرقه‌انگیزانه.
- هدف بازجو از این مجموعه روش‌ها، تضعیف تسلط زندانی بر اراده خویش و عدم مقاومت در برابر خواست بازجویان است.

۸. اگر ظرف‌های یکبار مصرف غذا یا سایر مواد دور ریختنی باعث سرگرم شدن شما می‌شود، آنها را دور نریزید. بکوشید از آنها وسایل بازی یا سرگرمی بسازید تا ذهن خود را مشغول سازید.
۹. برخی اوقات شنیدن صدای چرخ تقسیم غذا، اذان، گفتگوی زندانبانان با هم می‌تواند برای شما پل ارتباطی با دنیای بیرون باشد که نشان می‌دهد زندگی در جریان است و به دنیای کوچک سلول شما ختم نمی‌شود. شما به این احساس نیاز دارید، بنابراین همه چیز را زیر نظر بگیرید.
۱۰. قسمتی از مخارج سلول انفرادی با خودتان است. بنابراین سعی کنید در زمان بازداشت پول کافی به همراه داشته باشید تا از امکان خرید هفتگی برای تهیه میوه، خشکبار و غیره استفاده کنید. خصوصاً خرید اجناسی که می‌تواند شما را مدت‌ها مشغول سازد...
۱۱. شما می‌توانید به بهانه مسائل شرعی، مدام اجازه حمام (غسل کردن) بگیرید تا همیشه تمیز باشید و با خروج از سلول و ایجاد تنوع، روحیه خود را تقویت کنید.
۱۲. معمولاً به محض ورود به سلول انفرادی با انبوهی از دیوار نوشته‌ها روبرو می‌شوید. اینها نوشته کسانی است که احتمالاً ماه‌ها و یا سال‌هاست از آنجا رفته‌اند. سرنوشت شما نیز همین است. می‌توانید برای نفرات بعدی، یادگاری، شعار و شعر بنویسید یا برای خود چوب خط زده تا زمان را از دست ندهید.
۱۳. اگر در سلول خود پنجره‌ای دارید که امکان غذا دادن به پرنده‌ها وجود دارد، دریغ نکنید. مقداری غذا برای پرندگان بریزید تا با آمدن آنها پشت پنجره، خود را مشغول سازید...
۱۴. ترس می‌تواند حالت انتظار و دل‌تنگی را در شما تشدید کند. بنابراین ترس بی مورد از انفرادی را از خود دور کنید، به خود اطمینان دهید که شما نیز مانند بسیاری دیگر این دوران را پشت سر خواهید گذاشت. البته نباید به قدرت و حد مقاومت خود و دیگران تصورات غیر واقعی داشت، چرا که ممکن است در اندک زمانی این تصورات به نفرت از خود و هم‌نوعان تبدیل شده و شما را به اهداف شکنجه‌گر نزدیکتر نماید.



## ذهن شما نیاز به خوراک دارد!

یکی از هدف‌های سلول انفرادی، جلوگیری از رسیدن اطلاعات به ذهن شماست. در این شرایط، افرادی که قوه‌ی تخیل و فانتزی ذهنی قوی‌تری دارند، کمتر آسیب می‌بینند. پس از تخیل خود بهره بگیرید و با یادآوری خاطرات گذشته، آرزوها و تولید محفوظات و ادراکات ذهنی و ساختن داستان‌هایی در ذهن؛ دست به تولید اطلاعات بزنید.

### برای اینکار:

۱. خاطرات گذشته و دوران کودکی را از صندوقچه ذهنتان بیرون بکشید. آنها را بدقت مرور کنید، به جزئیات آن بیاندیشید و سعی کنید از آن لذت ببرید، خصوصا اگر خاطرات خوشی دارید.
۲. در جمع و تفریق یا ضرب و تقسیم و سایر عملیات ریاضی، خود را بیازمایید و بر مهارت خود بیافزایید. با یادآوری فرمول‌ها، نام کتاب‌هایی که در دوران تحصیل پشت سر گذاشته‌اید، نام معلمین، اساتید و بسیاری از موارد دیگر خود را مشغول کنید.

**نکته مهم:** فراموش نکنید انسان موجودیست اجتماعی و بسنده کردن صرف به تولیدات ذهنی و اتکای بیش از اندازه به خود برای عبور از دوران انفرادی، می‌تواند به شما احساس کاذب "مجنون‌شدگی" را منتقل کند. بنابراین با روش‌های ارتباطی که در ادامه ذکر می‌شود، با این احساس مقابله کنید.

یکی از راه‌های ارتباطی با دیگران، درخواست مدام برای دستیابی به حقوق قانونی است. حقوقی که در صورت رسیدن به آن، شرایط بهتری خواهید داشت. بنابراین بی‌وقفه حقوق خود را مطالبه و بر روی آن پافشاری کنید. حتی اگر به این حقوق دست پیدا نکنید، ارتباط با دیگران برای غلبه بر تنهایی، برای شما مفید است.

### برای غلبه بر تنهایی، با دیگران ارتباط برقرار کنید.

نماینده دادستان یا افسر نگهبان هر چند وقت یکبار به شما سرخواهند زد. شما می‌توانید شکایات و اعتراضات خود نسبت به نحوه بازداشت، بازجویی، رفتار نگهبانان، نحوه دادرسی، بلا تکلیفی و محدودیت‌های اعمال شده را به اطلاع آنها برسانید. فراموش نکنید، علیرغم ناعادلانه بودن کل روند بازجویی؛ آیین‌نامه‌هایی برای زندانبانان و بازجویان وجود دارد که ملزم به رعایت آن هستند.

## راه‌های مقابله با بازجویی

شکست بازجو و شکنجه‌گر غیرممکن نیست!

افراد بسیاری تا به امروز توانسته‌اند از سد بازجویی و سختی‌های این دوران گذشته و با موفقیت آن‌را طی کنند، بنابراین این دوره لزوماً با شکست و سرخوردگی همراه نیست. پیروزی در بازجویی به خصوصیات نظیر شجاعت، جسارت، اعتقاد و ایمان به هدف، ورزشی، شناخت روند بازجویی، رعایت مسائل احتیاطی قبل از بازداشت، درایت و تیزهوشی، خلاقیت، صبر و تحمل، آگاهی اولیه به حقوق متهم، نداشتن نقاط ضعفی مانند اعتیاد و حساسیت مفرط به اعضای خانواده بستگی دارد. بنابراین باید کوشید تا این ویژگی‌ها را در خود تقویت کرد.

**فراموش نکنید:** بازجو برای دریافت حقوق یا برای همراهی با قدرت حاکمه فعالیت می‌کند، اما شما برای عقاید و آرمان‌هایتان.

### عمده‌ترین چیزی که بازجو به شما تحمیل می‌کند، چیست؟

بازجویی که نتواند برتری خود را در زمینه‌ی سیاسی، اجتماعی، حقوقی، شخصیتی و اشراف اطلاعاتی به شما اثبات کند، شکست خورده است. بنابراین او می‌کوشد به شما بفهماند، زندگی شما در دست اوست و به روح و روانتان تسلط دارد. اوست که می‌تواند شما را آزاد کند، سال‌های سال به زندان ببندازد یا به اعدام محکومتان کند! بهتر است با این میل برتری‌جویانه او کلنجار نروید. در دل به او بخندید و بگذارید چنین احساس کاذبی را داشته باشد.

با این همه، نه روی دوستی او حساب کنید نه از تهدیدهای توخالی‌اش بهراسید.

**فراموش نکنید** که او یک کارمند مزدبگیر است، خیلی از این کارمندا بخاطر جرایمی که در حین بازجویی انجام داده‌اند یا به خاطر بی‌عرضگی و سوء استفاده‌هایی که مرتکب شده‌اند، بیکار، سرخورده و متزوی هستند.

**آزار و اذیت زندانی با استفاده از نقاط ضعف او:** این نقاط ضعف ممکن است برای بازجویان اهمیتی نداشته باشد، اما در ذهن شما چنان بزرگ باشد یا توسط شما در ذهن بازجو چنان بزرگ جلوه داده شود که تبدیل به نقاط ضعف اساسی شما شود.

مانند داشتن یک رابطه‌ی عاشقانه‌ی مخفی، داشتن پرینت مقاله‌های مخالفین، دادن رشوه به فردی، حساسیت روی اعضای خانواده، عضویت اعضای خانواده در حزب یا گروه مخالف و شرکت در یک تظاهرات .

بازجو برای فشار بیشتر به شما، از همین روزنه‌ها نفوذ کرده تا به شما تسلط یابد!

**یک تجربه:** حتی درخواست یک سیگار از بازجو می‌تواند تبدیل به نقطه‌ی ضعف شما شود. با تیزهوشی، شناخت دقیق‌تر از خواست بازجویان و استفاده از تجربیات دیگران از اهمیت مواردی که می‌تواند بی‌دلیل تبدیل به نقاط ضعف شما شوند، آگاه شوید.

**یک تجربه:** گاهی فرد با تجربه، نقاط قوت خود را نقاط ضعف نشان می‌دهد یا نقاط ضعف خود را با مهارت مخفی می‌کند.

**یک تجربه:** گاهی بازجو در گفتگویی صمیمانه در مورد اعضای خانواده می‌کوشد میزان حساسیت شما در مورد همسر، فرزند، پدر، مادر و دیگر اعضای خانواده‌تان را بفهمد تا از آن به عنوان نقطه ضعف علیه شما استفاده کند.

### دروغ نشانه‌ی مجرمیت نیست!

از نظر روانشناسی، گفتن دروغ مجرمیت را ثابت نمی‌کند، افراد بی‌گناه و بی‌تقصیر هم در شرایط استرس‌زا ممکن است دروغ بگویند تا خطری احتمالی را از خود دور کنند .

فراموش نکنید، هیچ‌کس تصویر درستی از اتفاقاتی که در گذشته روی داده، ندارد و ممکن است، همیشه اشتباهاتی پیش بیاید .

بنابراین اشتباه در گفتار، کتمان و تغییر در پاسخ به سوالات، امری عادی است و نشانگر رسیدن شما به بن‌بست نیست.

### به محض ورود به انفرادی حقوق خود را مطالبه کنید.

حق ملاقات با اعضای خانواده و وکیل یا تماس تلفنی با آنها، حق استفاده از هواخوری، گرفتن روزنامه، خرید، استفاده از کتابخانه موجود در بندهای انفرادی، گرفتن نهج‌البلاغه و قرآن، داشتن تلویزیون و یخچال (در برخی از بندها) و انتقال شما به سلول‌های چندنفره از جمله حقوقی هستند که در صورت ناآگاهی، ممکن است به صورت عمدی و برای فشار بیشتر، هرگز به شما تعلق نگیرد.

نگهبان می‌تواند به شما پاسخ دهد که آیا این حقوق در حال حاضر ممنوع است یا خیر؟ معمولاً بعد از مدتی کل این حقوق یا قسمتی از آن به شما تعلق می‌گیرد.

**با زندانبان‌ها ارتباط برقرار کنید:** معمولاً وظیفه آنها از بازجو جداست. می‌توانید با آنها درباره مسائل روزمره اختلاط کنید. از اوضاع آب و هوا، از وضعیت شغلیشان، غذا و چیزهای دیگر با آنها صحبت کنید.

اگرچه ممکن است جواب شما را ندهند اما مهارت شما، می‌تواند آنها را به حرف درآورد. فراموش نکنید، اگر شما مدتی در انفرادی هستید آنها سالها مجبورند در این مکان خسته‌کننده کار کنند، بنابراین ممکن است بیش از شما به یک گپ یا ارتباط نیاز داشته باشند.

آنها برای دادن غذا، بازدید، بردن به دستشویی، حمام و یا نزد بازجو به شما سرخواهند زد. معمولاً بعد از پایان دوران بازجویی، امکان آزادی موقت شما تا برگزاری دادگاه و صدور حکم وجود دارد.

به محض پایان کار بازجو، این حق را از بازجو، زندانبان یا فرستاده‌های قضایی طلب کنید. برخی زندانبان در سلول انفرادی با پیچ کردن با سلول‌های کناری خود ارتباط برقرار می‌کنند. این کار بسیار مفید است اگر امکانش هست از آن دریغ نکنید.

گاهی با کوبیدن به دیوار سلول کناری، با سرفه‌های همزمان یا در آوردن صداهایی مشابه، توسط چند زندانی اوقات خوشی بوجود می‌آید که همراه شدن با آن خالی از لطف نیست.

### یک نکته:

اگر هدف عمده بازجویی کسب اطلاعات باشد، گسیختگی و آشفتگی ذهنی شما می‌تواند از نظر بازجو، نشانه دریافت اطلاعات مخدوش و مبهم باشد.

در نتیجه، آنها برای جلوگیری از آشفتگی ذهنی شما، مجبورند به تقاضاهایتان جواب مثبت دهند.

برخی افراد با تمارض به این حالت از بازجویان امتیاز می‌گیرند.



اما اگر هدف بازجویی تغییر در سیستم ارزشی شما باشد، گسیختگی ذهنی شما نشانه خوبی برای ورود آنها به مراحل بعدی است و احتمال موافقت با خواسته‌های شما کمتر است.

### نقش خانواده‌ها در دوران بازداشت و پس از آن

راه‌حلی برای کمک به زندانی نیست! باید صبورانه دوران حبس را تحمل کرد! این بدترین تصویری است که خانواده یک زندانی می‌تواند داشته باشد.

نهادهای امنیتی و قضایی می‌کوشند تا به خانواده بقبولانند که جرم متهم بسیار بزرگ و غیر قابل چشم‌پوشی است.

هدف آنها اینست که خانواده را از پیگیری وضعیت متهم منصرف کرده تا مطابق میل خود، فرد دستگیر شده را تنبیه کنند یا تحت فشار قرار دهند.

باید دانست انگیزه یک فعال سیاسی یا مدنی، پیگیری نفع جامعه است و فعال سیاسی مجرم نیست.

وانگهی، قوانین ممکن است به گونه‌ای باشد که موجبات سوء استفاده هیات حاکمه را فراهم کند.

### خانواده چه کارهایی می‌تواند برای کمک به زندانی انجام دهد؟

۱. فشار به دادگاه برای احقاق حقوق زندانی مانند گرفتن وکیل، پیگیری آزادی، حق استفاده از مرخصی، تماس تلفنی با خانواده و صدور سریعتر حکم
۲. پیگیری آزادی موقت زندانی پس از پایان دوران بازجویی تا صدور حکم
۳. تاکید و اصرار بر بی‌گناهی متهم و تلاش برای اثبات آن
۴. در صورت نیاز، اطلاع رسانی بوسیله رسانه‌ها درباره وضعیت زندانی
۵. نهراسیدن از تهدید بازجویان یا مقامات مسئول که خواهان عدم پیگیری و سکوت در مورد وضعیت زندانی هستند.

### نقش خانواده و اطرافیان بعد از پایان دوران انفرادی:

پس از دوران رهایی از انفرادی، زندانی از لحاظ روحی و روانی بشدت آسیب‌پذیر است. چرا که فرد نگران قضاوت‌های دیگران است و ممکن است بیهوده از احساس شرم، میل به انزوا و سکوت رنج ببرد.

در این برهه، برخورد‌های سرزنشی یا طرد آمیز می‌تواند شخصیت فرد را به ورطه نابودی و فروپاشی بکشاند.

فراموش نکنید حتی فردی که به ظاهر این دوران را موفق پشت‌سر گذاشته، ممکن است آسیب‌های روحی و روانی ناملموسی دیده باشد که برای فائق آمدن به آن، نیازمند دریافت مشاوره از روانشناسان است.

بازجو با پرسیدن سوالات کنترلی، یعنی سوالاتی که از قبل جواب آنها را می‌داند، می‌کوشد واکنش‌های فیزیکی شما را تجزیه و تحلیل کرده تا با سنجش این واکنش‌ها و واکنش‌های دیگر، بفهمد راست می‌گویید یا دروغ .

**یک تجربه:** افراد با تجربه و باهوش با نشان‌دادن واکنش‌های فیزیکی غیر متعارف و گمراه‌کننده، می‌کوشند بازجو را به سمتی که می‌خواهند، هدایت کنند.

**واکنش به اتهام‌های پی‌در پی بازجو:** بازجو، یک در میان سوالاتی را از شما می‌پرسد. یک سوال خنثی و یک سوال مرتبط با موضوع. او این کار را بطور متناوب ادامه می‌دهد تا آنجا که احساس کند واکنش‌های فیزیکی شما که نشانگر مخفی‌کاری است در پاسخ به سوالی بیش از پیش افزایش یافته. در چنین حالتی به سوالات مرتبط با این موضوع می‌افزاید تا به سرنخ‌هایی دست یابد.

البته ممکن است بازجو به جای سوال، یکی پس از دیگری به شما اتهاماتی را بزند و واکنش‌های شما را زیر نظر بگیرد. این روش بازجو نشان می‌دهد که او اطلاعات زیادی در مورد شما ندارد از این رو اتهامات بی‌اساس یا سوالات پی‌در پی مطرح می‌کند تا سرنخی بیابد. در این روش به شما فرصت کافی برای پاسخ به سوالات یا رد اتهامات داده نمی‌شود، بنابراین لازم نیست به سوالات یا به اتهامات قبلی فکر کنید و ذهن خود را با آن مشغول سازید.

**یک تجربه:** شما می‌توانید با پافشاری کمتر در انکار یک اتهام غیر واقعی یا با افزایش عمدی واکنش‌های فیزیکی، بازجو را به مسیر دلخواه هدایت کنید.

**تجربه‌ای دیگر:** ممکن است شما با خونسردی و با پریدن وسط حرف بازجو اجازه ندهید او یکی پس از دیگری اتهاماتش را مطرح سازد.

**۱۲ - استفاده از اصل غافلگیری:** معمولاً اولین جمله‌هایی که بازجو در اوایل یک بازجویی بیان می‌کند، سرخ‌هایی است که در نظر آنها بزرگ جلوه می‌کند و چنین نشان می‌دهد که شما کاملاً تحت کنترل بوده‌اید و آنها در مورد شما همه چیز را می‌دانند.

آنها تصور می‌کنند با این اطلاعات شما را غافلگیر کرده و می‌شکنند. البته مطمئن باشید این اطلاعات برای آنها ناخوانا و غیر قابل فهم است.

اگر صبور باشید و حتی با ارایه‌ی مدارک قلبی غافلگیر نشوید، ترس و استرستان را کنترل کنید، بازجو موارد بیشتری را رو می‌کند و شما به بخش بیشتری از اطلاعات بازجو دست خواهید یافت.

**ذکر یک نکته:** تخلیه‌ی اطلاعات، بازداشتن شما از عملی در حال یا آینده و تنبیه شما به هدف عبرت گرفتن دیگران معمولاً سه هدف بازجویی هستند.

وقتی هدف تخلیه اطلاعات از شما در اولویت باشد معمولاً اولین جملات بازجو، دوستانه است و به اتهام ربطی ندارد، در موارد دیگر بازجویی با سرخ‌های غافلگیر کننده آغاز خواهد شد.

**۱۳ - دادن وعده تخفیف در ازای همکاری:** یکی از روش‌های فریب زندانی، دادن وعده آزادی یا تخفیف در محکومیت، در صورت اعتراف و همکاری است. اما در صورت اعتراف و همکاری، مطمئن باشید بازجو به خواسته‌ها و توافقات اولیه بسنده نخواهد کرد. او از ضعف‌های شما استفاده خواهد کرد و خواسته‌های خود را یکی پس از دیگری افزایش می‌دهد. درخواست انجام اعمالی مخرب علیه دوستان و همفکرانمان مانند جاسوسی و نوشتن نامه‌های تخریبی یا شهادت‌های دروغ، مصاحبه‌ی تلویزیونی، مزاحمت‌های بی‌شمار بعد از آزادی، له کردن شخصیت و استفاده از اعترافات برای محکومیت شما به حبس‌های طولی‌المدت.

**تجزیه و تحلیل واکنش‌های فیزیکی متهم:** یکی از روش‌های بازجو تجزیه و تحلیل واکنش‌های فیزیکی شماست.

به عنوان مثال واکنش‌هایی مانند گرفتن سر با دست، قرار دادن آرنج‌ها روی زانو و شانه‌های قوز کرده نشانه‌ی تسلیم و استیصال است.

واکنش‌هایی مانند خیس کردن دور لب، صدای ضعیف و مردد، دستپاچگی و سردرگمی، بریده بریده حرف زدن، نگاه ترس‌آلود یا دزدکی، حرکت‌های غیر عادی پا، دست و صورت، رسیدن متهم به سر و وضع خود و خاراندن سر نشانه ترس و مخفی‌کاری است.

## (ب) آشنایی با ترفندهای بازجویی

افرادی که یکبار بازجویی شده‌اند، معمولاً به دلیل این‌که تجربه و اطلاعات بیشتری دارند. در بازجویی‌های بعدی موفق‌تر عمل می‌کنند.

در این بخش می‌کشیم قسمتی از این تجربه‌ها و اطلاعات را به شما منتقل کنیم. (با این حال نباید تصور کنید اطلاعات و آگاهی‌های شما در مورد بازجویی در محدوده‌ی این نوشته کافی و کامل است).

### بازجویی چیست؟

بازجویی دوره‌ای از زندگی است که در آن فرد به لحاظ روانی، داشتن شهامت، هوش و عقلانیت بارها مورد محک قرار گرفته و فرصتی برای خودسازی و قوی شدن بدست می‌آورد.

بعد از دوران بازجویی و زندان، فرد بهتر است به منظور کاهش اثرات روحی و روانی ناشی از آن، با برخورد منطقی، عقلانی و بهره‌گیری از مشاوره‌های روانکاو و روانشناسی این دوران را به یک تجربه‌ی مثبت در زندگی تبدیل نماید. از این‌رو هر کنشگر سیاسی و مدنی باید با ذهنیت مثبت، آماده رویارویی و پشت سر گذاشتن چنین دورانی باشد و با شجاعت؛ ترس و ناتوانی را از خود دور نماید. (فراموش نکنید که دوران بازجویی پایان‌پذیر است).

### آشنایی با برخی از ترفندهای بازجویی:

**۱ - بازجوی خوب، بازجوی بد:** در این روش، یک بازجو به شما تشریح می‌زند و بازجوی دیگر نقش کسی را بازی می‌کند که می‌خواهد زندانی را از دست بازجوی بد نجات دهد. با این هدف که متهم تمایل یابد با کسی که گمان می‌کند حامی اوست، حرف بزند.

در واقع بازجوی خوب سعی می‌کند با ایجاد یک رابطه‌ی دوستانه و حتی استفاده از یک مکالمه‌ی غیر جدی، اعتماد زندانی را جلب کرده تا تشویق به حرف زدن شود. بازجوی بد همین کار را با ترساندن انجام می‌دهد.

**۲ - همسان‌انگاری:** اگر زندانی حس کند، انسانی شبیه خودش روبرویش نشسته و او را کاملاً درک می‌کند، میل به بازگو کردن اطلاعات در او افزایش می‌یابد.



در واقع بازجو با همسان‌انگاری، میل زندانی را به گفتگوی صمیمانه افزایش می‌دهد، اما زمانی که زندانی شروع به صحبت می‌کند، فضای بحث کم - کم عوض می‌شود و طولی نخواهد کشید که صحبت‌ها به سمت اتهامات و جرایم پیش خواهد رفت.

**فراموش نکنید:** فردی که روبروی شماست بازجو است نه فردی از جنس شما

**۳ - طرح اتهامات موهوم:** در این روش، بازجو از زندانی می‌خواهد در مورد جزئیات یک اتهام موهوم مثل قتل یا بمب‌گذاری توضیح دهد.

با این هدف که زندانی با تمرکز بر تبرئه خود از این اتهام، ناخواسته جزئیات مورد نظر بازجو را گفته یا تصور کند که بهتر است راستش را بگوید تا لاقلاً از اتهام بی‌اساس تبرئه شود.

**۴ - هویت‌سازی:** در تکنیک هویت‌سازی بازجو تلاش می‌کند از زندانی شخصیتی کثیف و پست‌فطرت بسازد و نشان دهد، او همان فردی نیست که ابراز می‌کند .

در این روش که با هدف کاستن از تمرکز و اعتماد به نفس متهم صورت می‌گیرد تلاش می‌شود زندانی علاوه بر فرار از اتهام و دفاع از خویش، وظیفه‌ی اثبات شخصیت اصلی خود را نیز بر عهده بگیرد.

**۵ - کدستی‌زدن:** زندانی ممکن است عملی را انجام داده، در حالی که هیچ رد یا اثری از آن باقی نمانده باشد. اما بازجو برای عصبی‌کردن زندانی، ادعا می‌کند یک رد کاملاً شفاف و مشخص وجود دارد. طبیعتاً در این هنگام باید هنر انکار کردن و تسلط به خویش را داشته باشید.

**۶ - زیر پاکشی:** در حالی که زندانی از اتهام واقعی خبری ندارد، بازجو با طرح اتهامی کاذب و سوالات غیر مستقیم، درباره‌ی موضوع اطلاعات کسب می‌کند و پس از رسیدن به هدف مورد نظر مستقیماً به موضوع اتهام می‌پردازد.

**یک مثال:** فردی سیاسی به اتهام موهوم سرقت از طلا فروشی دستگیر می‌شود. وی برای تبرئه خود از این اتهام، به دیدارش در همان روز با یک فعال سیاسی اشاره می‌کند و برای تبرئه خود جزئیات مورد نظر بازجو را بیان می‌کند، بدون اینکه بداند هدف بازجو دیدارش با آن فعال سیاسی است

**۷ - القای حس نیاز در زندانی:** القای مدام حس نیاز، نسبت به کمبودها و محرومیت‌های

موجود به منظور برهم زدن تعادل روحی زندانی و پایین آوردن تمرکز او

**یک مثال:** در حالیکه زندانی از دختر ۱۵ ساله‌اش بی‌خبر است، بازجو به‌صورت مستقیم یا غیر مستقیم چنین القا می‌کند که او نیز به اتهامی مشابه دستگیر شده است تا در زندانی احساس نیاز به کسب اطلاعات بیشتر در مورد دخترش و کمک به او را به‌وجود آورند.

**۸ - استفاده‌ی بازجو از دو انگیزه‌ی متضاد:** یکی از ترفندهای بازجو برای اعتراف‌گیری، قرار دادن دو انگیزه‌ی متضاد، یکی اخلاقی و دیگری غیر اخلاقی پیش روی زندانی است تا وی تصور کند که بازجویان نه به عملش بلکه به نیتش توجه می‌کنند .

**یک مثال:** بازجو به متهم: اکثراً با عضویت در گروه ایکس هدفشان ضربه‌زدن به انقلاب است، اما ما می‌دانیم که تو با عضویت در این گروه چنین قصدی نداشتی و صرفاً می‌خواستی قسمتی از مشکلات جامعه را حل کنی.

متهم با پذیرفتن عضویتش در گروه ایکس با نیت حل مشکلات جامعه، در واقع می‌پذیرد که عضو گروه ایکس است و همین برای بازجو و محکومیتش کافی است.

**۹ - مشغله‌زایی برای پایین آوردن تمرکز:** گاهی بازجو شماره تلفن، اسامی و آدرس‌هایی که وجود ندارند را به شما می‌دهد یا این‌که از شما می‌خواهد به رویدادهای موهومی که هرگز اتفاق نیفتاده، فکر کنید. به این امید که برای ذهنتان مشغولیتی کاذب بیافریند تا تمرکزتان پایین آمده و به چیزهایی که برای شما مفید نیست، فکر کنید.

**۱۰ - تحریک زندانی به حرف زدن یا اقرار:** با یادآوری گذشته پرافتخار، حسن شهرت و صفات نیک او

**۱۱ - برانگیختن حس دشمنی شما نسبت به هم اتهامی‌ها:** یکی از شگردهای بازجویان، این است که با شناخت قضاوت شما نسبت به دیگر دوستانتان، شما را علیه یکی از آنها که مناسب‌تر است، تحریک کنند و با دادن کدهایی از صحبت‌های او، وانمود کنند که وی در حال همکاری کامل با آنهاست و سعی می‌کند همه‌ی موارد را به گردن شما بیاندازد. با این ترفند آنها توقع دارند شما، دانسته‌های خود را علیه دوستانتان و در دفاع از خود بازگو کنید.

بنابراین بکوشید تا قضاوت خود علیه دوستانتان از دید بازجویان مخفی بماند و اجازه ندهید چنین تلقین‌هایی بر شما تاثیر بگذارد.