

# آسیب‌شناسی تاریخی نحوه بروز هیجان و اعتراض در ایران

## بر مبنای روان‌شناسی اجتماعی و جامعه‌شناسی

نویسندگان: نیکی رخشان - جواد رخشان

### چکیده

بروزهای ناگهانی اعتراض و هیجان در جامعه ایرانی، غالباً به صورت پدیده‌هایی احساسی، انفجاری و پرهزینه ظاهر می‌شوند. این مقاله با رویکردی تاریخی و میان‌رشته‌ای، می‌کوشد نشان دهد که ریشه این بروزها نه در «ذات اعتراض» یا «ویژگی فرهنگی ایرانیان»، بلکه در انباشت مطالبات معوق، هیجان‌های سرکوب‌شده، سوگ‌های حل‌نشده و فقدان سازوکارهای نهادمند برای تخلیه و تنظیم هیجان اجتماعی نهفته است.

با بهره‌گیری از مبانی روان‌شناسی هیجان و نظریه‌های جامعه‌شناسی کنش جمعی، مقاله نشان می‌دهد که حذف یا تضعیف آیین‌ها، نهادهای فرهنگی، فضاهای گفت‌وگو و امکان‌های مشروع برای بیان مطالبات و نارضایتی، جامعه را مستعد انفجارهای هیجانی کوتاه‌مدت اما پرهزینه می‌کند. در چنین شرایطی، سرکوب خشم نه تنها به کاهش نارضایتی نمی‌انجامد، بلکه با تشدید احساس بی‌عدالتی، چرخه‌ای از خشونت و ترومای اجتماعی را بازتولید می‌کند.

مقاله با بررسی نمونه‌های موفق و ناموفق جهانی، بر نقش آگاهی، آموزش مؤثر، آزادی بیان، تجمعات مسالمت‌آمیز، سوگواری جمعی، هنر، ورزش و فستیوال‌ها به عنوان «سوپاپ‌های اطمینان اجتماعی» تأکید می‌کند. نتیجه‌گیری اصلی آن است که مدیریت هیجان اجتماعی نه از مسیر سرکوب، بلکه از راه نهادینه‌سازی مسیرهای سالم مطالبه‌گری، تخلیه هیجان، تقویت روایت و به رسمیت شناختن احساسات جمعی امکان‌پذیر است؛ مسیری که می‌تواند جامعه را از چرخه تکرارشونده خشم و خشونت، به سوی ترمیم، ثبات و رشد پس از تروما هدایت کند.

**کلمات کلیدی:** آسیب‌شناسی، هیجان، اعتراض، ایران، روان‌شناسی، جامعه‌شناسی

### فصل ۱: مقدمه و طرح مسئله

با بررسی در طول تاریخ سیاسی ایران، مشاهده می‌شود که ساختارهای قدرت غالباً بر پایه‌های استبدادی و غیردموکراتیک شکل گرفته‌اند؛ ساختارهایی که با انسداد مجاری گفت‌وگو، مطالبه‌گری را از مسیری مدنی و نهادین به پدیده‌ای زیرزمینی یا انفجاری سوق داده‌اند. در این اتمسفر تاریخی، فقدان نهادهای واسط و نبود سازوکارهای قانونی برای بیان نارضایتی‌ها، باعث شده است که تجربه تاریخی جامعه در مواجهه با قدرت، میان دو قطب "سکوت تحمیلی" و "طغیان‌های ناگهانی" در نوسان باشد. مطالبه‌گری، هیجان، خشم، اندوه و شادی، نه پدیده‌هایی فردی و گذرا، بلکه نیروهای اجتماعی‌اند که اگر مجال بروز و تخلیه نیابند، به صورت فشرده و انفجاری باز می‌گردند. جامعه ایرانی در دهه‌های اخیر بارها شاهد بروز ناگهانی اعتراض‌ها و هیجان‌های جمعی بوده است؛ بروزهایی که اغلب شتاب‌زده، احساسی و بعضاً خشونت‌بار جلوه می‌کنند و این پرسش بنیادین را پیش می‌کشند:

#### آیا مسئله، ذات «مطالبه‌گری و اعتراض» است یا فقدان سازوکارهای نهادمند برای تخلیه هیجان اجتماعی؟

در این مقاله، فرض اصلی بر آن است که بخش مهمی از اعتراض‌های انفجاری در جامعه ایرانی نه محصول آگاهی سیاسی سازمان‌یافته، بلکه نتیجه‌ی هیجان‌های سرکوب‌شده، سوگ‌های حل‌نشده و احساسات انباشته‌شده‌ای است که مسیر طبیعی بروز خود را از دست داده‌اند. هنگامی که خشم، غم، شادی یا حتی دلیری، امکان تخلیه تدریجی و مشروع پیدا نکند، به ناچار در قالب رفتارهای ناگهانی و پیش‌بینی‌ناپذیر ظاهر می‌شود.

جامعه ایرانی در گذشته، از مجموعه‌ای از آیین‌ها، مناسک و نهادهای فرهنگی برای تنظیم هیجان بهره می‌برد؛ از سوگواری‌های جمعی و آیین‌های شادی‌آور گرفته تا ورزش‌های سنتی، تعزیه، زورخانه و فضاهای عمومی تعامل اجتماعی. این سازوکارها، نقش نوعی سوپاپ اطمینان اجتماعی را ایفا می‌کردند و مانع انباشت خطرناک هیجان می‌شدند. با تضعیف یا حذف تدریجی این نهادها در دوران معاصر، خلأیی پدید آمده است که نه فرد و نه جامعه، جایگزین مؤثری برای آن نیافته‌اند.

از سوی دیگر، برخوردهای سختگیرانه و سرکوبگرانه با بروز هیجان‌های جمعی، اغلب به نتیجه‌ای معکوس انجامیده است. تجربه‌های تاریخی نشان می‌دهد که سرکوب هیجان، نه تنها آن را از میان نمی‌برد، بلکه با تشدید احساس نارضایتی و بی‌عدالتی، زمینه بروز رفتارهایی خشن‌تر از حد انتظار را فراهم می‌کند. در چنین شرایطی، اعتراض از یک کنش اجتماعی قابل مدیریت، به واکنشی احساسی و انفجاری تبدیل می‌شود.

این وضعیت، بستری مناسب برای موج‌سواری سودجویان و ماجراجویان فراهم می‌آورد؛ افرادی یا گروه‌هایی که بر خشم کنترل نشده، فقر سواد رسانه‌ای و ضعف بینش سیاسی و اقتصادی توده‌ها سوار می‌شوند و پیامدهایی گاه جبران‌ناپذیر برای جامعه رقم می‌زنند. در این میان، نه هیجان مهار می‌شود و نه مطالبه‌ای پایدار و عقلانی شکل می‌گیرد.

مسئله اصلی این مقاله، نه داوری ارزشی درباره اعتراض، بلکه تحلیل ریشه‌های روان‌شناختی و جامعه‌شناختی بروز هیجان‌های انفجاری در جامعه ایرانی است. پرسش محوری آن است که چگونه می‌توان با بازاندیشی در نهادهای فرهنگی، آموزشی و اجتماعی، مسیر بروز هیجان را از تخریب به ترمیم، و از انفجار به تخلیه سالم هدایت کرد.

این مقاله می‌کوشد با نگاهی تاریخی و میان‌رشته‌ای، نشان دهد که کنترل خشم و هیجان نه از مسیر سرکوب، بلکه از راه آگاهی، آزادی‌های اجتماعی، سوگواری به رسمیت شناخته‌شده و نهادهای سازنده فضای تخلیه هیجان امکان‌پذیر است؛ مسیری که می‌تواند جامعه را از چرخه تکرارشونده خشم و خشونت، به سوی ثبات، نشاط و رشد پس از تروما سوق دهد.

## فصل ۲: چارچوب نظری: هیجان، خشم و کنش جمعی

برای فهم چرایی بروز اعتراض‌های انفجاری، پیش از هر چیز باید به ماهیت «هیجان» به عنوان یک نیروی روانی-اجتماعی توجه کرد. هیجان نه صرفاً واکنشی فردی، بلکه انرژی‌ای جمعی است که در بستر روابط اجتماعی شکل می‌گیرد، انباشته می‌شود و در نهایت خود را در قالب کنش‌های اجتماعی نشان می‌دهد. روان‌شناسی و جامعه‌شناسی، هر یک از زاویه‌ای متفاوت، این پدیده را توضیح داده‌اند؛ اما نقطه اشتراک آن‌ها، تأکید بر پیامدهای سرکوب هیجان است.

### ۱-۲. سرکوب هیجان و پیامدهای روان‌شناختی آن

در روان‌شناسی کلاسیک، زیگموند فروید سرکوب را یکی از مهم‌ترین سازوکارهای دفاعی روان می‌داند. از منظر او، هیجان‌هایی که امکان بیان و تخلیه نمی‌یابند، ناپدید نمی‌شوند؛ بلکه به لایه‌های ناهشیار رانده شده و در زمان و شکلی دیگر بازمی‌گردند. این بازگشت می‌تواند به صورت اضطراب، رفتارهای تکانشی یا انفجارهای هیجانی بروز یابد.

در روان‌شناسی اجتماعی معاصر نیز تأکید می‌شود که خشم سرکوب‌شده، به‌ویژه هنگامی که با احساس بی‌عدالتی و ناتوانی در بیان همراه شود، احتمال بروز رفتارهای خشونت‌آمیز را افزایش می‌دهد. به بیان دیگر، خشم زمانی خطرناک می‌شود که بی‌صدا و بی‌کانال بماند.

### ۲-۲. هیجان جمعی در نظریه‌های جامعه‌شناسی

از منظر جامعه‌شناسی، هیجان صرفاً تجربه‌ای فردی نیست، بلکه پدیده‌ای اجتماعی است که در تعامل میان افراد شکل می‌گیرد. امیل دورکیم با طرح مفهوم «شور و جوشش جمعی»، نشان می‌دهد که هیجان‌های مشترک چگونه می‌توانند پیوندهای اجتماعی را تقویت کنند. آیین‌ها، مناسک و گردهمایی‌های جمعی، از نظر دورکیم، فضاهایی هستند که هیجان فردی را به تجربه‌ای جمعی و سامان‌یافته تبدیل می‌کنند.

در مقابل، نوربرت الیاس در نظریه «فرآیند متمدن‌شدن» توضیح می‌دهد که چگونه جوامع مدرن، به تدریج کنترل بیرونی خشونت را با خودکنترلی جایگزین می‌کنند. اما این فرایند تنها زمانی موفق است که نهادهای اجتماعی، مسیرهای جایگزین برای مطالبه‌گری و تخلیه هیجان فراهم کنند. در غیر این صورت، کنترل ظاهری خشونت می‌تواند به انباشت تنش‌های پنهان و انفجارهای ناگهانی منجر

شود. از سوی دیگر، نظریه‌های کنش جمعی نشان می‌دهند که مطالبه‌گری و اعتراض اجتماعی همیشه نتیجه محاسبه عقلانی نیست. در بسیاری موارد، هیجان‌های مشترک، به‌ویژه خشم و اندوه، نقش محرک اصلی کنش جمعی را ایفا می‌کنند. هنگامی که این هیجان‌ها در چارچوبی نهادمند و معنادار هدایت نشوند، کنش جمعی می‌تواند به رفتاری پیش‌بینی‌ناپذیر و پرهزینه تبدیل شود.

## ۲-۳. هیجان، آگاهی و ساختار اجتماعی

نکته کلیدی در پیوند روان‌شناسی و جامعه‌شناسی آن است که هیجان، به‌تنهایی تعیین‌کننده رفتار نیست. سطح آگاهی، سواد رسانه‌ای و امکان بیان آزادانه نقش مهمی در جهت‌دهی هیجان ایفا می‌کنند. هیجانی که با آگاهی همراه شود، می‌تواند به مطالبه‌گری عقلانی و اصلاح‌گرانه منجر شود؛ اما هیجانی که در فضای فقدان آموزش و آزادی شکل بگیرد، مستعد بهره‌برداری سودجویان و ماجراجویان است. در این چارچوب، برخوردهای سختگیرانه و سرکوبگرانه، به‌جای کاهش هیجان، اغلب آن را تشدید می‌کنند. سرکوب، هیجان را از سطح آگاهانه به سطح انفجاری منتقل می‌کند و فاصله میان احساس و عقلانیت را افزایش می‌دهد. نتیجه چنین فرایندی، کنش‌هایی است که بیش از آنکه بیانگر مطالبه‌ای روشن باشند، نشانه‌ی فشار روانی انباشته‌شده‌اند.

## **فصل ۳: ریشه‌های تاریخی و فرهنگی هیجان در جامعه ایرانی**

برای فهم بروز هیجان‌های انفجاری در جامعه ایرانی معاصر، نمی‌توان صرفاً به شرایط روز یا متغیرهای کوتاه‌مدت بسنده کرد. تجربیات ناموفق تاریخی؛ "فقر روش‌شناختی" و فقدان سرمایه اجتماعی در لایه‌های میانی به معطل عمده‌ای برای عدم موفقیت ایرانیان در مطالبه‌گری شده است. به دلیل عدم تمرین دموکراتیک و نبود الگوهای موفق چانه‌زنی در دوران استبداد، ابزارهای مطالبه‌گری از حالت "کنشگری آگاهانه و مستمر" به "اعتراضات واکنشی و هیجانی" تغییر یافته است. در واقع، وقتی روش‌های مسالمت‌آمیز و موثر برای رسیدن به حقوق فردی و اجتماعی در طول تاریخ دیده یا آموزش داده نشده باشند، جامعه در لحظات بحرانی به دنبال سریع‌ترین و شدیدترین ابزار برای تخلیه خشم‌های انباشته شده می‌رود که این امر خود منجر به بازتولید چرخه‌های خشونت و تروماهای اجتماعی می‌گردد. هیجان، همان‌گونه که در فصل پیش گفته شد، پدیده‌ای تاریخی و فرهنگی است؛ ریشه در الگوهای زیسته، آیین‌ها، نهادها و تجربه‌های جمعی دارد. جامعه ایرانی در طول تاریخ، سازوکارهای متنوعی برای تنظیم، هدایت و تخلیه هیجان در اختیار داشته است؛ سازوکارهایی که تضعیف یا حذف آن‌ها، نقش مهمی در شکل‌گیری وضعیت کنونی ایفا کرده است.

## ۳-۱. هیجان در ایران سنتی: آیین، مناسک و تخلیه اجتماعی

در ایران پیشامدرن، هیجان نه امری پنهان و سرکوب‌شده، بلکه بخشی به‌رسمیت‌شناخته‌شده از زندگی اجتماعی بود. آیین‌های سوگواری، جشن‌ها، مناسک مذهبی، ورزش‌های سنتی و گردهمایی‌های محلی، فضاهایی مشروع برای بروز خشم، اندوه، شادی، دلیری و همبستگی فراهم می‌کردند. سوگواری‌های جمعی، فراتر از کارکرد مذهبی، نقش مهمی در تخلیه اندوه، همدلی اجتماعی و ترمیم روان جمعی داشتند. جشن‌ها و آیین‌های شادی‌آور نیز امکان تخلیه انرژی، تقویت پیوندهای اجتماعی و کاهش تنش‌های روزمره را فراهم می‌کردند. در کنار این‌ها، نهادهایی چون زورخانه، کشتی پهلوانی و آیین‌های رزمی، بستری برای بروز دلیری، قدرت بدنی و حتی رقابت کنترل‌شده بودند؛ رقابتی که جای نزاع واقعی را می‌گرفت.

در این چارچوب، هیجان نه انکار می‌شد و نه بی‌مهار رها؛ بلکه در قالب‌های فرهنگی، نمادین و جمعی سامان می‌یافت. این سامان‌یافتگی، همان نقشی را ایفا می‌کرد که در زبان امروز می‌توان از آن به‌عنوان مدیریت اجتماعی هیجان یاد کرد.

## ۳-۲. گذار به مدرنیته و تضعیف نهادهای تخلیه هیجان

با ورود جامعه ایرانی به دوران مدرن، بسیاری از این سازوکارهای سنتی به‌تدریج تضعیف شدند. شهرنشینی، تغییر سبک زندگی، گسست‌های نسلی و دگرگونی ساختارهای اجتماعی، پیوندهای جمعی را سست کرد. در عین حال، نهادهای مدرن جایگزین نیز نتوانستند به‌طور کامل نقش تنظیم هیجان را بر عهده بگیرند.

در این گذار، بخشی از آیین‌ها به حاشیه رانده شد، بخشی دیگر کارکرد اجتماعی خود را از دست داد و برخی نیز به‌شدت سیاسی یا ایدئولوژیک شدند. نتیجه آن بود که هیجان‌های فردی و جمعی، به‌جای جریان‌یافتن در کانال‌های فرهنگی، در لایه‌های پنهان جامعه انباشته شدند. این وضعیت، نوعی خلأ نهادی در حوزه تخلیه هیجان ایجاد کرد؛ خلأیی که نه سنت‌های پیشین آن را پر کردند و نه نهادهای مدرن توانستند جایگزین مؤثری برای آن ارائه دهند. در چنین شرایطی، هیجان‌های انباشته‌شده، مستعد بروز ناگهانی و انفجاری شدند.

### ۳-۳. تغییر معنای اعتراض در تاریخ معاصر ایران

در تاریخ معاصر ایران، مطالبه گری، اعتراض اجتماعی به تدریج از کنشی آیین مند و جمعی، به رفتاری پرتنش و گاه بی واسطه تبدیل شده است. بخشی از این تغییر، ناشی از دگرگونی ساختارهای سیاسی و اقتصادی است؛ اما بخش مهمی از آن را باید در تحول الگوهای هیجانی جامعه جست و جو کرد که در این مقاله به آن می پردازیم. اعتراض، در نبود فضاهای میانی برای بیان هیجان، بار روانی سنگینی به دوش می کشد. خشم، اندوه، ناکامی و احساس بی قدرتی، هم زمان در آن انباشته می شود و امکان تفکیک میان «مطالبه عقلانی» و «تخلیه هیجانی» کاهش می یابد. در نتیجه، اعتراض بیش از آنکه فرآیندی تدریجی و قابل مدیریت باشد، به واکنشی ناگهانی و پرهزینه بدل می شود.

### ۳-۴. از هیجان نهادمند تا هیجان سرگردان

می توان گفت جامعه ایرانی از مرحله «هیجان نهادمند» به وضعیت «هیجان سرگردان» گذار کرده است. در هیجان نهادمند، جامعه چارچوب هایی روشن برای بروز احساسات دارد؛ اما در هیجان سرگردان، احساسات جمعی بی کانال، بی زمان و بی مکان می شوند. این سرگردانی، خود را در رفتارهای فصلی، واکنش های افراطی و نوسان های شدید هیجانی نشان می دهد. در چنین وضعیتی، حتی شادی و نشاط نیز می تواند به امری مسئله دار تبدیل شود؛ همان گونه که سوگواری، به جای نقش ترمیمی، گاه به منبع تنش بدل می گردد. ریشه این تناقض را باید نه در ذات هیجان، بلکه در فقدان سازوکارهای اجتماعی پایدار برای مدیریت آن جست و جو کرد.

## فصل ۴: از تخلیه سالم هیجان تا اعتراض های انفجاری

مطالبه گری و بروز هیجان، به خودی خود نه مخرب است و نه سازنده؛ آنچه به هیجان معنا و جهت می دهد، مسیر بروز و تخلیه آن است. جامعه ای که امکان تخلیه سالم هیجان را فراهم می کند، می تواند مطالبه گری، خشم، اندوه و شادی را به نیروهایی ترمیم کننده تبدیل کند. در مقابل، جامعه ای که هیجان را سرکوب یا نادیده می گیرد، ناخواسته زمینه بروز رفتارهای انفجاری و پرهزینه را فراهم می آورد. این فصل به بررسی دو سوی این طیف می پردازد.

### ۴-۱. تخلیه سالم هیجان؛ تبدیل تهدید به فرصت

تخلیه سالم هیجان به معنای رهاسازی کنترل نشده احساسات نیست، بلکه فرآیندی اجتماعی و آگاهانه است که در آن، هیجان در قالب های مشروع و معنادار بروز می یابد. کنترل خشم، در این معنا، نه سرکوب آن، بلکه هدایت خشم به مسیرهایی است که به تخریب فرد و جامعه منجر نشود.

### ۴-۲. نمودهای منفی فقدان تخلیه هیجان

در غیاب مسیرهای سالم، مطالبه گری و هیجان های انباشته شده به اشکال مخربی بروز می کنند. یکی از نخستین نمودهای این وضعیت، خرابکاری است؛ رفتاری که نه الزاماً هدف مند است و نه الزاماً بیانگر مطالبه ای روشن، بلکه اغلب واکنشی آنی به فشار روانی انباشته شده محسوب می شود.

از دیگر پیامدها می توان به رفتارهای فصلی و مقطعی اشاره کرد؛ کنش هایی که در بازه های کوتاه شدت می گیرند و به سرعت فروکش می کنند، بی آنکه به تغییرات پایدار منجر شوند. در چنین فضایی، خبرچینی، شایعه سازی و سطحی نگری نیز گسترش می یابد؛ چراکه هیجان، جای تحلیل و تفکر انتقادی را می گیرد. این وضعیت، بستر مناسبی برای شکل گیری رفتارهای جمعی هیجان زده فراهم می کند؛ رفتارهایی که بیشتر واکنشی اند تا کنش مند، و بیشتر مصرف کننده انرژی اند تا تولیدکننده معنا.

### ۴-۳. موج سواری بر خشم و هیجان مدیریت نشده

یکی از خطرناک ترین پیامدهای هیجان مدیریت نشده، امکان موج سواری سودجویان و ماجراجویان است. در شرایطی که مطالبه گری، خشم و احساسات جمعی فاقد جهت گیری روشن و آگاهی کافی اند، گروه هایی می توانند با تحریک هیجان، منافع کوتاه مدت خود را پیگیری کنند.

فقر سواد رسانه ای و ضعف بینش سیاسی و اقتصادی، این آسیب پذیری را تشدید می کند. در چنین فضایی، اطلاعات نادرست به سرعت گسترش می یابد و تصمیم ها بیش از آنکه بر تحلیل استوار باشند، بر احساسات لحظه ای بنا می شوند. پیامد این فرایند، اغلب خساراتی است که جبران آن ها زمان بر و پرهزینه است.

برخورد سختگیرانه و سرکوبگرانه با بروز هیجان‌های اجتماعی، معمولاً نتیجه‌ای معکوس به دنبال دارد. سرکوب، مطالبه‌گری و هیجان را از سطح قابل مشاهده به لایه‌های پنهان منتقل می‌کند و احساس نارضایتی و بی‌عدالتی را تشدید می‌سازد. این انباشت، در نهایت می‌تواند به بروز رفتارهایی خشن‌تر از حد انتظار بینجامد.

در چنین چرخه‌ای، هر موج سرکوب، به موجی شدیدتر از خشم می‌انجامد؛ چرخه‌ای که نه امنیت پایدار ایجاد می‌کند و نه آرامش روانی. شکستن این چرخه، مستلزم تغییر نگاه از «مهار کوتاه‌مدت» به «مدیریت بلندمدت هیجان اجتماعی» است.

## فصل ۵: تجربه‌های جهانی مدیریت هیجان جمعی (۵ تجربه موفق، ۵ تجربه ناموفق)

تجربه تاریخی نشان می‌دهد که مطالبه‌گری و هیجان‌های جمعی نه پدیده‌ای استثنایی، بلکه بخشی جدایی‌ناپذیر از حیات سیاسی و اجتماعی جوامع‌اند. تفاوت جوامع پایدار و ناپایدار، نه در «وجود یا عدم وجود هیجان»، بلکه در نحوه مدیریت، هدایت و نهادینه‌سازی آن نهفته است. در این فصل، ده تجربه شاخص جهانی بررسی می‌شود.

### بخش اول: تجربه‌های موفق

#### ۱-۵. آفریقای جنوبی (۱۹۹۴-۱۹۹۰):

مدیریت خشم تاریخی پس از آپارتاید/ کشور: آفریقای جنوبی / دوره: ۱۹۹۰ تا ۱۹۹۴ / افراد کلیدی: نلسون ماندلا، دزموند توتو  
پس از دهه‌ها تبعیض نژادی، جامعه آفریقای جنوبی با انباشت عظیم خشم و نفرت مواجه بود. خطر جنگ داخلی کاملاً واقعی بود. راهکار اصلی، جایگزینی انتقام با روایت‌گری جمعی بود. «کمیسسیون حقیقت و آشتی» بستری فراهم کرد تا قربانیان و عاملان خشونت، روایت خود را بیان کنند.

جامعه آفریقای جنوبی به‌جای سرکوب خشم، آن را به زبان آوردند؛ به‌جای انکار، آن را ثبت کردند. این فرآیند، هیجان را به حافظه تاریخی تبدیل کرد، نه خشونت جاری. نتیجه، انتقال قدرت کم‌هزینه و تثبیت نسبی ثبات سیاسی بود.

#### ۲-۵. آلمان غربی پس از جنگ جهانی دوم (۱۹۴۵-۱۹۶۰)

بازسازی روانی جامعه شکست‌خورده/ کشور: آلمان / دوره: ۱۹۴۵ تا اوایل دهه ۶۰ / افراد مؤثر: کنراد آدناور، لودویگ ارهارد  
جامعه‌ای تحقیرشده، شکست‌خورده و مملو از خشم پنهان. آلمان می‌توانست دوباره به ملی‌گرایی افراطی بازگردد. اما مسیر دیگری انتخاب شد: آموزش انتقادی تاریخ؛ بازسازی اقتصادی سریع؛ تقویت نهادهای دموکراتیک محلی؛ اقتصاد اجتماعی بازار <<<< به مردم امید ملموس داد و خشم را از سیاست رادیکال به تلاش اقتصادی منتقل کرد. این ترکیب، هیجان جمعی را به انرژی بازسازی بدل ساخت.

#### ۳-۵. ژاپن پس از جنگ جهانی دوم (۱۹۴۵-۱۹۷۰)

انضباط هیجانی و بازتعریف هویت ملی/ کشور: ژاپن / دوره: ۱۹۴۵ تا دهه ۷۰ / افراد مؤثر: امپراتور هیروهیتو (نقش نمادین)، شینزو آبه (بعدها در تثبیت مسیر)

ژاپن با شوک بمباران اتمی و فروپاشی نظام امپراتوری مواجه بود. دولت و نخبگان، به‌جای تحریک احساسات ملی‌گرایانه، بر کنترل فرهنگی هیجان تمرکز کردند: اخلاق کاری؛ نظم اجتماعی؛ افتخار به پیشرفت صنعتی <<<< هیجان ملی، نه در خیابان، بلکه در کارخانه و دانشگاه تخلیه شد. نتیجه: یکی از سریع‌ترین جهش‌های توسعه در تاریخ معاصر.

#### ۴-۵. کشورهای اسکاندیناوی (۱۹۶۰-۲۰۰۰)

نهادینه‌سازی نارضایتی/ کشورها: سوئد، نروژ، دانمارک / دوره: دهه ۶۰ تا ۲۰۰۰ / بازیگران: احزاب سوسیال‌دموکرات، اتحادیه‌های کارگری

کشورهای اسکاندیناوی پذیرفتند که نارضایتی همیشه وجود دارد. راه‌حل، حذف آن نبود، بلکه کانال‌کشی نهادی بود: اتحادیه‌های قدرتمند/ مذاکره جمعی/ رسانه‌های مسئول <<<< اعتراض، قانونی شد؛ خشم، شنیده شد؛ و هیجان، پیش از انفجار تخلیه گردید. نتیجه، ثبات اجتماعی بلندمدت.

مدیریت شکاف‌های هویتی در کبک/کشور: کانادا/ دوره: ۱۹۸۰-۱۹۹۵/ افراد مؤثر: پیر ترودو، ژان کرتین  
در کانادا جنبش جدایی طلب کبک می‌توانست به خشونت گسترده منجر شود. دولت فدرال، به جای سرکوب، مسیر رفرااندوم، گفت‌وگو و امتیازدهی فرهنگی را برگزید. نتیجه <<<< تخلیه هیجان در چارچوب حقوقی و حفظ تمامیت کشور بود.

## بخش دوم: تجربه‌های ناموفق

### ۵-۶. فرانسه (انقلاب ۱۷۸۹ تا دوران ترور)

آزادی بدون مهار هیجان/ کشور: فرانسه/ دوره: ۱۷۸۹-۱۷۹۴/ افراد مؤثر: روبسپیر، دانتون  
انقلاب فرانسه با آرمان آزادی آغاز شد، اما ناتوانی در مهار هیجان خشم، آن را به دوران «ترور» کشاند. هیجان جای قانون را گرفت و گیوتین، ابزار سیاست شد. نتیجه: بی‌ثباتی و بازگشت اقتدارگرایی.

### ۵-۷. روسیه (۱۹۱۷-۱۹۲۱)

خشم طبقاتی بدون نهادسازی/ کشور: روسیه/ دوره: ۱۹۱۷/ افراد مؤثر: لنین، تروتسکی  
انقلاب بلشویکی، خشم عمیق طبقاتی را آزاد کرد، اما بدون نهادهای تعدیل‌کننده. نتیجه، جنگ داخلی، سرکوب گسترده و استقرار نظامی سخت‌گیرانه بود که خود مولد خشم‌های جدید شد.

### ۵-۸. آلمان وایمار (۱۹۱۹-۱۹۳۳)

تحقیر ملی و انفجار هیجانی/ کشور: آلمان/ دوره: پس از جنگ جهانی اول/ افراد مؤثر: هیتلر، هیندنبورگ  
تحقیر ناشی از پیمان ورسای، بدون مدیریت روانی جامعه، به خشم کور بدل شد. نخبگان سیاسی در مهار این هیجان شکست خوردند و راه برای فاشیسم باز شد.

### ۵-۹. کشورهای عربی در بهار عربی (۲۰۱۱)

انفجار بدون نقشه راه/ کشورها: مصر، لیبی، سوریه/ دوره: ۲۰۱۱/ بازیگران: جنبش‌های مردمی فاقد رهبری منسجم  
هیجان‌رهای بخش، بدون نهاد، رهبری و برنامه، به خلأ قدرت انجامید. نتیجه: جنگ داخلی، بازگشت اقتدارگرایی یا فروپاشی دولت.

### ۵-۱۰. ونزوئلا (۲۰۰۰ تا امروز)

سیاست‌زدگی هیجان اجتماعی/ کشور: ونزوئلا/ افراد مؤثر: هوگو چاوز، نیکلاس مادورو  
هیجان عدالت‌خواهانه، به جای اصلاح نهادی، به ابزار بسیج سیاسی بدل شد. تخلیه هیجان جای اصلاح ساختاری را گرفت و بحران مزمن اقتصادی-اجتماعی شکل گرفت.

## فصل ۶: ایران؛ جامعه‌ای با هیجان انباشته و کانال‌های محدود تخلیه

جامعه ایران، در طول تاریخ و بالاخص در یک قرن اخیر، به‌طور مستمر در معرض فشارهای متراکم روانی، تاریخی و ساختاری قرار داشته است. نتیجه این انباشت، نه سکون اجتماعی، بلکه نوسان‌های شدید هیجانی بوده است: از شور و امید ناگهانی تا خشم و سرخوردگی عمیق.

**مسئله اصلی ایرانیان، «زیاد بودن هیجان» نیست؛ بلکه نبود مسیرهای امن، پایدار و مشروع برای تخلیه و تنظیم آن است.**

### ۶-۱. حافظه تاریخی زخم‌خورده و تکرار ناتمام سوگ

از مشروطه تا امروز، ایرانیان بارها تجربه کرده‌اند:

**مشارکت <<امید>> شکست <<سرکوب>> بازگشت ناامیدی**

اما کمتر فرصت یافته‌اند که این شکست‌ها را سوگواری جمعی کنند. فقدان سوگواری رسمی و اجتماعی، سبب شده زخم‌ها به حافظه ناخودآگاه جامعه منتقل شود و در بزنگاه‌ها، با شدت بیشتر بازگردد.

**سوگ‌های حل نشده، خشم‌های حل نشده می‌سازند.**

در بسیاری از جوامع، نهادهای مدنی، رسانه‌ها، احزاب و انجمن‌ها نقش سوپاپ اطمینان را بازی می‌کنند. در ایران، این کانال‌ها یا محدودند یا ناپایدار. در نتیجه: اعتراض، به‌جای تدریجی بودن، دفعی می‌شود. / هیجان، به‌جای گفت‌وگو، به خیابان منتقل می‌شود. / خشم، به‌جای بیان، انباشته می‌گردد. << این وضعیت، جامعه را مستعد «انفجارهای کوتاه اما پرهزینه» می‌کند.

### ۳-۶. تناقض میان کنترل سخت و انفجار نرم

برخوردهای سخت‌گیرانه و سرکوبگرانه، در کوتاه‌مدت ممکن است آرامش ظاهری ایجاد کند؛ اما در میان‌مدت: احساس بی‌عدالتی تشدید می‌شود. / کرامت فردی خدشه‌دار می‌گردد. / رفتارهای خشن‌تر از حد انتظار بروز می‌کند << این همان چرخه‌ای است که در تجربه‌های ناموفق جهانی دیدیم: سرکوب هیجان، تولید هیجان خشن‌تر.

### ۴-۶. فقر تخلیه هیجانی سالم

در ایران، بسیاری از مسیرهای طبیعی تخلیه هیجانات اجتماعی: جشن‌های عمومی / فستیوال‌ها / کنسرت‌ها / آیین‌های شادی و سوگ مدرن؛؛ یا محدود شده‌اند یا سیاست‌زده. نتیجه آن است که هیجان‌های طبیعی انسانی، مسیرهای غیرطبیعی پیدا می‌کنند << خشونت کلامی / تخریب / رفتارهای هیجانی جمعی کوتاه‌مدت

### ۵-۶. رسانه، شبکه‌های اجتماعی و تشدید هیجان

در غیاب نهادهای میانجی، شبکه‌های اجتماعی نقش تقویت‌کننده هیجان را ایفا می‌کنند: سرعت بالا / عمق پایین / قطبی‌سازی شدید << در چنین فضایی، سودجویان و ماجراجویان به‌راحتی بر موج خشم سوار می‌شوند و هزینه‌های سنگین آن را جامعه می‌پردازد.

### ۶-۶. جامعه جوان و انرژی بدون میدانی برای بروز:

ایران جامعه‌ای جوان است، با: انرژی بدنی بالا / هیجان / میل به دیده‌شدن << اما میدان‌های مشروع بروز این انرژی محدود است. وقتی میدان نباشد، انرژی راه خود را می‌سازد؛ گاه سازنده، گاه ویرانگر.

## فصل ۷: آگاهی و آزادی؛ سوپاپ اطمینان جامعه در برابر انفجار هیجانی

هیچ جامعه‌ای بدون هیجان زنده نیست؛ اما جامعه‌ای که آگاهی و آزادی مدیریت‌شده نداشته باشد، هیجانش دیر یا زود به انفجار بدل می‌شود. تجربه‌های تاریخی نشان می‌دهد که ثبات اجتماعی نه از حذف اعتراض، بلکه از قابل‌بیان شدن نارضایتی زاده می‌شود. در این فصل، آگاهی و آزادی نه به‌عنوان مفاهیمی ایدئولوژیک، بلکه به‌مثابه ابزارهای تنظیم هیجان جمعی بررسی می‌شوند.

### ۱-۷. آگاهی؛ از انباشت خشم تا فهم مسئله

آگاهی اجتماعی، نقش «تبدیل هیجان خام به کنش عقلانی» را ایفا می‌کند.

### **جامعه ناآگاه: خشمگین می‌شود، اما نمی‌داند چرا؛ معترض می‌شود، اما نمی‌داند چگونه؛؛ فریاد می‌زند، اما مطالبه نمی‌سازد**

آموزش مؤثر؛ به‌ویژه در حوزه‌های: سواد رسانه‌ای / تفکر انتقادی / اقتصاد سیاسی روزمره / روان‌شناسی هیجان؛؛ می‌تواند خشم را از «واکنش» به «مسئله‌فهمی» تبدیل کند.

### ۲-۷. آزادی بیان؛ تخلیه پیشگیرانه هیجان

آزادی بیان، نوشتن، گفتن و نقد کردن، پیش از آن که یک حق سیاسی باشد، یک نیاز روانی-اجتماعی است.

### **جامعه‌ای که حرف نرزد: فریاد می‌زند و جامعه‌ای که فریاد بزند، دیگر گوش نمی‌دهد**

امکان بیان آزاد نارضایتی، نقش تخلیه تدریجی فشار روانی را دارد و مانع انباشت خطرناک آن می‌شود.

### ۳-۷. تجمع؛ آیین مدرن تخلیه احساسات جمعی

تجمع مسالمت‌آمیز، نوعی «مناسک مدرن» است؛ جایگزین آیین‌های سنتی‌ای که کارکرد تخلیه هیجان داشته‌اند.

### **در غیاب تجمع قانونی و امن: خیابان ناگهان متشنج می‌شود؛؛ هیجان، بی‌سر و شکل بروز می‌کند؛؛ مدیریت از دست همه خارج می‌شود**

تجمع، اگر به‌رسمیت شناخته شود، از ابزار تخریب به ابزار تنظیم تبدیل می‌گردد.

#### ۴-۷. نوشتن و روایت؛ درمان جمعی نامرئی

نوشتن در قالب مقاله، یادداشت، داستان، فیلم‌نامه یا حتی پست شخصی، یکی از کم‌هزینه‌ترین و مؤثرترین ابزارهای تخلیه هیجان است. جامعه‌ای که روایت نکند، دچار فقدان معنا می‌شود و فقدان معنا، خشم می‌زاید.

#### ۵-۷. آزادی‌های کنترل‌شده، نه رهاسازی بی‌قید

این مقاله بر «آزادی بی‌قید» تأکید نمی‌کند، بلکه بر: آزادی قاعده‌مند، آزادی پاسخ‌گو، آزادی در چارچوب قانون شفاف باور دارد.

#### **آزادی بدون قاعده، همان قدر خطرناک است که سرکوب مطلق.**

#### ۶-۷. نقش نهادهای رسمی در مهندسی آرامش

**دولت‌ها اگر بخواهند هزینه اعتراض را کاهش دهند، باید:** کانال‌های بیان را گسترش دهند، نه اینکه انرژی اجتماعی را مسدود کنند. آگاهی و آزادی، هزینه نیستند؛ سرمایه‌گذاری برای پیشگیری از بحران‌اند.

### **فصل ۸: سوگواری جمعی، ترومای اجتماعی و بازتولید خشونت**

سوگواری، نه ضعف است و نه عقب‌ماندگی؛ سوگواری، یکی از پیچیده‌ترین و ضروری‌ترین سازوکارهای ترمیم روان فرد و جامعه است.

#### **جامعه‌ای که اجازه سوگواری ندارد، ناخواسته خشونت را به آینده موکول می‌کند.**

در این فصل، سوگواری به مثابه یک نهاد اجتماعی درمان‌گر بررسی می‌شود.

#### ۱-۸. سوگ؛ واکنش طبیعی به فقدان

در روان‌شناسی، سوگ پاسخی طبیعی به فقدان است؛ خواه فقدان عزیزان، خواه از دست رفتن امید، امنیت، کرامت یا آینده. جامعه ایرانی، در قرون اخیر، با انبوهی از فقدان‌ها مواجه بوده است، بی‌آنکه فرصت طی کردن فرآیند سوگواری را داشته باشد.

#### **سوگ ناتمام، به اندوه پنهان بدل می‌شود و اندوه پنهان، دیر یا زود به خشم بدل می‌گردد.**

#### ۲-۸. سرکوب سوگواری و شکل‌گیری «سوگ حل‌نشده»

اگر مجال عزاداری از افراد یا گروه‌ها گرفته شود: فقدان اولیه تشدید می‌شود؛ فقدان‌های ثانویه شکل می‌گیرد؛ بازگشت به زندگی عادی مختل می‌شود

#### **«سوگ حل‌نشده» نه تنها سلامت روان فردی را تهدید می‌کند، بلکه به سطح جمعی منتقل شده و به ترومای اجتماعی بدل می‌شود.**

#### ۳-۸. مناسک سوگ؛ زبان جمعی درد

مناسک سوگواری؛ چه سنتی، چه مدرن؛ به افراد کمک می‌کند: درد را بیان کنند؛ تنها نمانند؛ معنا بسازند حضور دیگران، همدلی اجتماعی و به رسمیت شناخته شدن فقدان، نقش کلیدی در ترمیم روانی دارد. حذف این مناسک، جامعه را از زبان مشترک درد محروم می‌کند.

#### ۴-۸. از تروما تا خشونت

سرکوب سوگواری، تروما را حل نمی‌کند؛ آن را پایدار می‌کند.

تروماهای پایدار، به افسردگی اجتماعی و در نهایت: خشم کور؛ رفتارهای پرخاشگرانه؛ چرخه بازتولید خشونت منجر می‌شوند.

#### ۵-۸. سوگواری به مثابه پیشگیری از خشونت

سوگواری جمعی، برخلاف تصور رایج، عامل التهاب نیست؛ بلکه ابزار تخلیه امن و پیشگیرانه هیجان است.

جامعه‌ای که بتواند سوگواری کند: کمتر می‌سوزاند؛ کمتر تخریب می‌کند؛ سریع‌تر ترمیم می‌شود

#### ۶-۸. سوگ و «رشد پس از تروما»

در روان‌شناسی، طی کردن موفق سوگ شرط رسیدن به «رشد پس از تروما» است. جامعه‌ای که اجازه سوگواری می‌یابد:

معنای جدید می‌سازد؛ پیوندهای اجتماعی را بازسازی می‌کند؛ ظرفیت همدلی خود را افزایش می‌دهد و از چرخه تکرارشونده خشم عبور می‌کند.

## فصل ۹: نتیجه‌گیری و پیشنهادها

مطالبه‌گری و هیجان، دشمن جامعه ایرانی نیست؛ بی‌پناهی هیجان، مسئله اصلی است. ایرانیان نه مردمانی خشمگین‌تر از دیگر جوامع‌اند و نه ذاتاً متمایل به آشوب. آنچه در طول تاریخ تکرار شده، انباشت احساساتی است که مجال بروز نیافته‌اند: غم‌هایی که سوگواری نشده‌اند، شادی‌هایی که به رسمیت شناخته نشده‌اند، خشم‌هایی که شنیده نشده‌اند و انرژی‌هایی که میدان نیافته‌اند. وقتی هیجان راه طبیعی خود را از دست می‌دهد، خودش راهی پیدا می‌کند و آن راه، همیشه کم‌هزینه نیست.

در نهایت، عبور از این وضعیت نیازمند گذاری بنیادین از "اعتراض واکنشی" به "مطالبه‌گری روش‌مند" است. مهارت مطالبه‌گری موثر و مسالمت‌آمیز، فرآیندی یادگیرانه است که تنها از طریق تشکل‌یابی، تقویت آگاهی‌های مدنی و تجهیز جامعه به ابزارهای چانه‌زنی قانونی ممکن خواهد بود. تغییر این پارادایم، نه تنها هزینه‌های اجتماعی اعتراضات را کاهش می‌دهد، بلکه تنها راه تضمین پایداری دستاوردهای اجتماعی در بستر یک گذار مسالمت‌آمیز و عقلانی است.

نیکی رخشان

دانشجوی کارشناسی رشته روانشناسی، دانشگاه آزاد ساری

جواد رخشان

دکتری و فوق دکتری مدیریت اجرایی و مدیریت کسب و کار از سازمان مدیریت صنعتی

دکتری شهرسازی، دانشگاه تهران شمال، ایران

عضو حزب وحدت و همکاری ملی در استان مازندران (جبهه اصلاحات)

ایمیل و اینستاگرام و واتساپ:

[Javadrakhshan133@gmail.com](mailto:Javadrakhshan133@gmail.com)

[J.rakhshan.1979](https://www.instagram.com/J.rakhshan.1979)

[09111542772](https://www.whatsapp.com/channel/0029911542772)