

# ما همه بسیار مضطرب هستیم

مؤسسه‌ی آگاهی بی‌ثبات‌کاران

ترجمه‌ی هیمن رحیمی



## شش تزدرباره‌ی اضطراب و این که چرا این مسئله به‌طور مؤثری مانع از مبارزه‌طلبی می‌شود و استراتژی احتمالی برای غلبه بر آن<sup>۱</sup>

۱: هر مرحله از سرمایه‌داری تأثیرگذاری<sup>۲</sup> واکنشی غالب خود را دارد.

هر مرحله‌ای از سرمایه‌داری تأثیرگذاری مشخصی دارد که بدان انسجام می‌بخشد. این موقعیتی ایستا نیست. اشاعه‌ی یک تأثیرگذاری مشخص<sup>۳</sup> تنها تا زمانی پابرجا می‌ماند

---

<sup>۱</sup> - بحث مطرح شده در این‌جا با جنوب جهانی به‌طور کامل مرتبط نیست. شرایط خاص جنوب این است که اشکال اجتماعی سرمایه‌دارانه‌ی غالب در مراحل اولیه‌ی سرمایه‌داری و یا نظام‌های پیش‌سرمایه‌دارانه قرار می‌گیرند و سرمایه‌داری به‌طور کامل جایگزین نظام قبلی نشده است. بنابراین مبارزه در راستای محورهای فلاکت و ملال در جنوب جهان مؤثرتر است. جنوب انواع خاصی از بی‌ثباتی‌های متفاوت مربوط به دوره‌های پیشین را تجربه کرده است: جداسازی اجباری گسترده در بخش‌های عظیم جهان از سرمایه‌داری جهانی (به‌ویژه در آفریقا)، و به‌طور متناظر رشد بالای بخش غیررسمی، که اکنون تقریباً بخش رسمی را تحت‌الشعاع خود قرار داده است، تقریباً در همه جا وجود دارد. بخش غیررسمی زمین حاصلخیز را برای سیاست‌های خودمختار فراهم می‌کند، همانطور که در مواردی نظیر شهر آل‌التو (شهری خودسازمان‌دهنده از حلیی آب‌دها که مرکز جنبش‌های اجتماعی در بولیوی است)، شورش زاپاتیستا (که منجر به اجتماعات خودمختار بومیان در چیپاپاس شد) و جنبش‌هایی مانند آباهالالی مجنتو (جنبش خودمختار ساکنان سکونت‌گاه‌های غیررسمی در آفریقای جنوبی) مشاهده می‌شود. با این حال، این اجتماعات نیز اغلب در معرض نوعی بی‌ثباتی جمعی قرار دارند، زیرا دولت ممکن است (مثلاً) کانکس‌ها را با بولدوزر تخریب کند، دستفروشان شهری را خلع‌ید کند و یا فعالیت‌های غیرقانونی را سرکوب کند - و به‌طور دوره‌ای این کار را انجام می‌دهد. مشخصاً [مشاهده شد که] خودسوزی دستفروش خیابانی که در معرض نوعی سلب مالکیت دولتی بود، منجر به شورش در [شهر] سیدی بوزید [در تونس] شد و بعداً در بهار عربی گسترش یافت. به دلایل مشابه به‌طور فزاینده‌ای ناآرامی‌های گسترده در چین نیز رایج است. همچنین معمولاً جنوب جهانی تحت سلطه‌ی باندهای سلسله‌مراتبی یا شاخه‌های شبکه‌ی احزاب اقتدارگرا (مانند اخوان المسلمین) قرار دارند. (نویسنده)

<sup>۲</sup> - affect: نویسنده این کلمه را احساس، ترکیب بدنی و شیوه‌ی ارتباط ترجمه کرده است. در اینجا من تأثیرگذاری را برای این کلمه برگزیده‌ام. (م)

<sup>۳</sup> - هنگام استفاده از عبارت تأثیرگذاری غالب، بدان معنا نیست که این تنها شیوه‌ی ارتباط واکنشی در اجر است. تأثیرگذاری غالب نوین می‌تواند به صورت پویا با سایر تأثیرگذاری‌ها مرتبط باشد: یک کارگر

که استراتژی‌های مقاومت قادر به درهم شکستن این تأثیرگذاری مشخص شوند و یا این که منابع اجتماعی این مقاومت صورت‌بندی شود. از این رو سرمایه‌داری دائماً دچار بحران می‌شود و حول تأثیرگذاری‌های غالب نوینی دوباره ترکیب‌بندی می‌شوند.

یکی از جنبه‌های تأثیرگذاری غالب مربوط به هر مرحله یک پنهان‌کاری عمومی<sup>۴</sup> است، یعنی چیزی که همه می‌دانند اما هیچ‌کس بر آن اذعان و یا در مورد آن صحبت نمی‌کند. تازمانی که در مورد تأثیرگذاری غالب پنهان‌کاری عمومی شود، به شکل مؤثری دوام می‌یابد و استراتژی‌های علیه آن پدیدار نخواهند شد.

پنهان‌کاری عمومی معمولاً شخصی‌سازی می‌شوند. مشکل تنها در سطح فردی و روانی قابل مشاهده است و علت اجتماعی این مشکل ناپیدا است. **در هر مرحله قربانیان سیستم برای رنج‌هایی سرزنش می‌شوند که باعث و بانی آن خود سیستم است** و طی آن بخشی بنیادی از منطق عملکردی خود را به صورت مشکلی مشروط و موضعی به نمایش می‌گذارد.

**در دوران مدرن (تا زمان شکل‌گیری نظم پس از جنگ جهانی دوم)، تأثیرگذاری غالب به صورت فلاکت<sup>۵</sup> بود.** روایت غالب در قرن نوزدهم این بود که سرمایه‌داری به رفاه عمومی منجر می‌شود. پنهان‌کاری عمومی این روایت، برسر فلاکت طبقه‌ی کارگر بود. انقلابیون دست به افشای این فلاکت زدند. نخستین موج از جنبش‌های اجتماعی مدرن در قرن نوزدهم ماشینی برای نبرد با فلاکت بود. تاکتیک‌هایی نظیر اعتصاب، مبارزه برسر دستمزد، سازمان‌دهی سیاسی، همیاری متقابل، تعاونی‌ها و صندوق اعتصاب راه‌های مؤثری برای شکست قدرت فلاکت با تضمین برخی حداقل‌های اجتماعی بودند. برخی از این استراتژی‌ها هنوز هم در هنگام نبرد با فلاکت مؤثر است.

---

مرکز تماس کسل است و دستمزد بدی دریافت می‌کند، اما اضطراب چیزی است که او را در این شرایط نگه می‌دارد و مانع استفاده‌ی وی از استراتژی‌های قدیمی مانند اتحادیه‌سازی، کارشکنی و ترک خدمت می‌شود. (نویسنده)

۴- public secret

۵- misery

**هنگامی که فلاکت به‌عنوان یک استراتژی کنترلی از کار افتاد، سرمایه‌داری به ملال<sup>۶</sup> روی آورد.** در میانه‌ی قرن بیستم روایت عمومی غالب این بود که استانداردهای زندگی - شامل دسترسی همگانی به مصارف عمومی، مراقبت‌های سلامتی و آموزش - در حال افزایش بودند. همه‌ی آحاد مردم در کشورهای ثروتمند خوشحال بودند و کشورهای فقیر به سبک خود در مسیر توسعه قرار داشتند. پنهان‌کاری عمومی برسر این بود که همه دلسرد بودند. این مسئله در نتیجه‌ی سیستم فوردیستی<sup>۷</sup> بود که تا دهه‌ی ۱۹۸۰ رواج داشت - سیستم فوردیستی براساس مشاغل تمام‌وقت برای گذران زندگی، تضمین رفاه، مصرف‌گرایی انبوه، فرهنگ توده‌ای و مشارکت جنبش کارگری [در رفاه اجتماعی و احقاق حقوق کارگران] در نبرد علیه فلاکت ایجاد شده بود. وجود امنیت شغلی و تأمین رفاه، اضطراب و فلاکت را کاهش می‌داد، اما مشاغل ملال‌آور و برساخته از وظایفی ساده و تکراری بودند. سرمایه‌داریِ اواسط قرن بیستم هرچیز مورد نیازی را برای بقا ارائه می‌داد، اما هیچ فرصتی برای زندگی فراهم نمی‌کرد. این سرمایه‌داری، سیستمی مبتنی بر تغذیه‌ی اجباری بقا تا نقطه‌ی اشباع آن بود.

البته همه‌ی کارگرانی که در سیستم فوردیستی کار می‌کردند واقعاً امنیت و ثبات شغلی نداشتند - اما این شکل مدل اصلی کار بود و سیستم بزرگ‌تری حول آن تنظیم شده بود. اینجا درحقیقت سه گونه‌بده-بستان وجود داشت که بده-بستان کارگران «بی» (کارگران یقه آبی<sup>۸</sup>) - ملال در عوض امنیت - بهترین نمونه از انطباق دوره‌ی فوردیسم - ملال است. امروزه این سودای کارگران «بی» تا حد زیادی حذف شده است و شکاف بین کارگران «ای» و «سی»<sup>۹</sup> (خودی‌های جامعه‌ی مصرفی و خودمختاری و ناامنی برای حاشیه‌ای‌ترین کارگران) کنار گذاشته شده است.

۶- boredom

۷- Fordist

۸- B-worker

۹- A-worker and C-workers

## ۲. مقاومت معاصر از درون موج تحولات دهه‌ی ۱۹۶۰ و در پاسخ به تأثیرگذاری غالب به شکل ملال زاده شد.

اگر هر مرحله از سیستم غالب تأثیرگذاری غالب خود را دارد، بنابراین هر مرحله از مقاومت به استراتژی‌هایی برای درهم شکستن و یا اضمحلال این تأثیرگذاری‌ها نیاز دارد. اگر اولین موج از جنبش‌های اجتماعی نیروی محرکی برای مبارزه با فلاکت بود، موج دوم (دهه‌ی ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ و یا به‌طور کلی بازه‌ی سی ساله‌ی دهه‌ی ۱۹۶۰ تا دهه‌ی ۹۰) محرکی برای نبرد با ملال بود. این همان موجی است که جنبش‌های زمانه‌ی ما از درون آن زاییده شد و معطوف به کشورهایی است که همچنان بیشتر نظریات و عملکردهای ما را تحت شعاع خود قرار می‌دهند.

بیشتر تاکتیک‌های مقاومتی در این دوران به شیوه‌ای در جهت فرار از چرخه‌ی کار-مصرف-مرگ طراحی شده بودند. موقعیت‌گرایان (سیتواسیونیست‌ها)<sup>۱۰</sup> پیشگامان مجموعه‌ای کلی از تاکتیک‌ها در نبرد علیه ملال بودند، آنها اعلام می‌کردند که «ما جهانی را نمی‌خواهیم که ضمانت کند از قحطی نمی‌میریم و در قبال آن خطر مرگ بر اثر ملال را بپذیریم». اتونومیست‌ها<sup>۱۱</sup> (خودگردان‌ها) با امتناع از کار، هم همراه با کار (با استفاده از خرابکاری و کند پیش رفتن کار) و هم علیه کار (سست شدن و ترک کار) با ملال مبارزه می‌کردند. این اشکال اعتراضی با فرایند اجتماعی گسترده‌تری نظیر گسست پادفرهنگی از اشکال غالب کارهای ملال‌آور و نقش‌های اجتماعی ملال‌آور همراه بود.

<sup>۱۰</sup>- Situationists موقعیت‌گرایان بر این باور بودند که افکار، احساسات، تمایلات و تجربیات و رفتارهای گذشته مشخص نمی‌کند که فرد در یک موقعیت خاصی چه کاری انجام دهد، بلکه خود موقعیت، تعیین کننده انجام هر کنشی است. همچنین انترناسیونال موقعیت‌گرا (SI) یک سازمان بین‌المللی متشکل از انقلابیون اجتماعی با مبنای فکری مارکسیسم آزادی‌خواه و جنبش‌های هنری آوانگارد نظیر دادا و سوررئالیسم بود که از هنرمندان آوانگارد، روشنفکران و نظریه‌پردازان سیاسی تشکیل شده بود. این سازمان که در اروپا برجسته بود، در سال ۱۹۵۷ تشکیل و در سال ۱۹۷۲ انحلال یافت. (م)

<sup>۱۱</sup>- Autonomia

ما همه بسیار مضطرب هستیم

در جنبش فمینیستی، «کسالت‌بار بودن کار خانگی» به شکل نظام‌مندی در دهه‌ی ۶۰ نظریه‌پردازی شد. بعدها، از طریق افزایش آگاهی، متون و فعالیت‌هایی (از «استوره‌ی ارگاسم واژن» [مقاله‌ی معروف Anne Koedt در سال ۱۹۶۸] تا نخستین جنبش‌های طرفداری از حق سقط جنین) نارضایتی‌های بیشتری که از آن سرچشمه می‌گرفت پدیدار شد. گرایش‌هایی نظیر این را می‌توان در تئاتر ستم‌دیدگان، فنون آموزش انتقادی، سبک‌های اصلی کنش مستقیم (به شکلی جشنواره‌ای، مبارز و صلح‌طلب) و در جنبش‌های اواخر دهه‌ی ۱۹۹۰ نظیر جنبش حزب آزاد، باز پس‌گیری خیابان‌ها، فرهنگ دی‌آی‌وای<sup>۱۲</sup> و فرهنگ هکر مشاهده کرد.

جهت‌گیری مجدد در میانه‌های قرن بیستم از فلاکت به ملال، نقشی حیاتی در ظهور موج جدیدی از خیزش‌ها داشت. ما در دنباله‌ی انتهای این موج قرار داریم. از آنجایی که تاکتیک‌های موج اول، هنوز هم هنگام جنگیدن با فلاکت مؤثر هستند، بنابراین تاکتیک‌های موج دوم نیز هنگام جنگیدن با ملال کارآمد هستند. مشکل در این جاست که ما کمتر با ملال به‌عنوان دشمن اصلی خود مواجه می‌شویم. به همین دلیل مقاومت مبارزه‌طلبانه در بن‌بست کنونی خود گرفتار شده است.

### ۳. سرمایه‌داری به شکل گسترده‌ای مبارزه علیه ملال را [در خود] جذب کرده است.

بهبودی نسبی در مبارزه علیه ملال پدید آمده است. سرمایه‌داری مهاجرت به فضای فراسوی کار را پیگیری کرد و کارخانه‌ی اجتماعی<sup>۱۳</sup> را ایجاد کرد- بستری که کل جامعه

۱۲- DIY culture: مخفف Do It Yourself اصطلاح «فرهنگ دی‌آی‌وای» به افرادی اطلاق می‌شود که برای خودشان کارهایی انجام می‌دهند و همچنین در جامعه‌ی غیرجریان اصلی، طیف وسیعی از فعالیت‌ها نظیر کنش‌های سیاسی و اجتماعی ابتدایی، موسیقی و هنر و فیلم مستقل را انجام می‌دهند. (م)

۱۳- Social Factory: کارخانه‌ی اجتماعی مفهومی است که در اواخر دهه‌ی ۱۹۶۰ پدید آمد تا به تحلیل روابط اجتماعی سرمایه‌دارانه کمک کند. در این‌جا منظور روابطی است که در خارج از حوزه‌ی تولید به کل جامعه سرایت کرده است. (م)

به‌مثابه یک محیط کار سازمان‌دهی شده است. بی‌ثباتی برای وادار کردن مردم در برگشتن به سر کار در یک زمینه‌ی کار گسترده که اکنون شامل کل کارخانه‌ی اجتماعی است، استفاده می‌شود.

موارد زیادی از این دنباله را می‌توان برشمرد. شرکت‌ها، مدل‌های مدیریتی مسطحی را در پیش گرفته‌اند که کارمندان را تشویق می‌کند تا نه تنها کارشان را مدیریت کنند، بلکه روح‌شان را روی آن نیز سرمایه‌گذاری کنند. جامعه‌ی مصرفی در حال حاضر طیف وسیعی از محصولات بسیار خاص و چیزهایی که دایم باعث حواس‌پرتی می‌شود را ارائه می‌کند که معیارهای آن مثل سابق با سلیقه‌ی جمعی تعیین نمی‌شوند. محصولات جدیدی نظیر بازی‌های ویدیویی و رسانه‌های اجتماعی، سطوح بالاتری از مشارکت فعال فردی و تحریک غیراجتماعی را شامل می‌شود. تجارب محل کاری به‌وسیله‌ی تفاوت‌های خُرد و مدیریت عملکرد و همچنین چندبرابر شدن موقعیت‌های کاری گاه‌به‌گاهی و نیمه خوداشتغالی در حاشیه‌ی سرمایه‌داری تنوع زیادی پیدا کرده است. سرمایه‌داری رشد هویت‌های ثانویه‌ی واسطه‌ای را ترویج کرده است - که در آن خود از طریق رسانه‌های اجتماعی، مصارف قابل مشاهده و یادگیری مادام‌العمر به تصویر کشیده می‌شود - که باید با وسواس خاصی حفظ شود. اشکال مختلفی از مقاومت دوره‌ی قبلی جان تازه‌ای به خود گرفته و یا به محض خاموش شدن زمزمه‌های نسخه‌ی اصلی، به شکل ضعیف‌شده دوباره احیا شده‌اند: برای نمونه کلوب شبانه‌ی شرکتی و فستیوال موسیقی جایگزین ریو<sup>۱۴</sup> می‌شوند.

#### ۴. در سرمایه‌داری معاصر، تأثیرگذاری واکنشی غالب اضطراب است.

امروزه پنهان‌کاری عمومی برسر این است که همه مضطرب هستند. اضطراب از مکان‌های محلی قبلی خود (نظیر گرایش‌های جنسی) به کل بستر اجتماعی اشاعه پیدا

۱۴ - rave: یک مهمانی یا گردهمایی پر جنب و جوش شامل رقص و نوشیدنی. (م)

ما همه بسیار مضطرب هستیم

کرده است. همه‌ی انواع توانایی‌ها، ابراز وجود، ارتباط احساسی، بی‌واسطگی و لذت بردن در حال حاضر با اضطراب آغشته هستند. این مسئله اکنون به نقطه‌ی محوری تبعیت تبدیل شده است.

یکی از بخش‌های اصلی پی‌ریزی اجتماعی اضطراب، شبکه‌ی نظارتی همه‌جانبه‌ی چندوجهی است. شبکه‌ای نظارتی که شامل آژانس امنیت ملی،<sup>۱۵</sup> سامانه‌ی تصاویر مداربسته،<sup>۱۶</sup> بررسی‌های مدیریت عملکرد،<sup>۱۷</sup> دفاتر مرکزی شغلی،<sup>۱۸</sup> سیستم مزیت‌ها در زندان‌ها، محک دائمی و طبقه‌بندی جوان‌ترین دانش‌آموزان هستند. اما این شبکه‌ی آشکار تنها نمای بیرونی [این سیستم] است. ما باید در مورد راه‌هایی بیندیشیم که ایده‌ی نولیبرالی موفقیت این مکانیسم‌های نظارتی را در ذهنیت‌ها و روایات زندگی غالب مردم تلقین می‌کند.

ما باید بدین بیندیشیم که چگونه خود آگاهی عامدانه و ظاهراً داوطلبانه‌ی افراد، از طریق رسانه‌های اجتماعی، مصارف مشهود و انتخاب جایگاه‌ها در حوزه‌ی عقاید مختلف، عملکردی در حوزه‌ی نگاه خیره و همیشگی دیگران مجازی را نیز به همراه دارد. ما باید در مورد راه‌هایی بیندیشیم که این نگاه بر روی ما به‌عنوان بازیگران این عرصه در نحوه‌ی یافتن، سنجش و شناخت همدیگر اثر می‌گذارد و در یک اجرای همیشگی، بی‌نهایت بار نظاره شده است. موفقیت ما در این اجرا به نوبه‌ی خود بر همه چیز اثر می‌گذارد، از توانایی ما در دسترسی به عواطف بلافصل انسانی گرفته تا توانایی ما در دسترسی به وسایل امرار معاش؛ آن‌هم نه فقط در قالب دستمزد، بلکه همچنین در قالب اعتبار. به‌طور فزاینده‌ای خروج از محدوده‌ی نظارت رسانه‌ای امکان‌پذیر نیست، زیرا فضای عمومی بوروکراتیک

۱۵- NSA (National Security Agency)

۱۶- CCTV (Closed-circuit television)

۱۷- performance management reviews

۱۸- the Job Centre



و خصوصی شده است، و طیف گسترده‌ای از فعالیت‌های انسانی به دلایل خطر، امنیت، مزاحمت، کیفیت زندگی یا رفتارهای ضد اجتماعی جرم‌انگاری می‌شوند.

در این زمینه‌ی به‌شدت امنیتی‌شده و قابل رؤیت، به ما دستور داده شده که ارتباط بگیریم. امر رسانش‌ناپذیر طرد شده است. از آنجایی که همه یک‌بار مصرف هستند، سیستم این تهدید برای قطع ارتباط اجباری هرکسی در هر زمانی را نگه می‌دارد؛ آن‌هم در زمینه‌ای که پیش از آن امکان برای هرگونه بدیلی سلب شده است. بنابراین این قطع ارتباط اجباری مستلزم غیر اجتماعی شدن است - به یک عدم انتخاب مُهمل بین شمول و محرومیت غیر اجتماعی شده منتهی می‌شود. این تهدید به طرق کوچکی در شیوه‌های انضباطی امروزی - از «اتمام زمان»<sup>۱۹</sup> و ممنوعیت اینترنت گرفته تا اخراج و تحریم‌های سودمند- در قالب‌های سخت‌گیرانه‌ای که از سلول‌های انفرادی در زندان‌ها یافت می‌شود، به اوج خود می‌رسد. چنین رژیم‌هایی در درجه‌ی صفر کنترل توسط اضطراب قرار دارند: درهم‌شکستن همه‌ی مختصات اتصال در محیطی از خطر دائمی به منظور ایجاد فروپاشی شخصیت.

تأثیرگذاری غالب معاصر تحت عنوان بی‌ثباتی شناخته شده است. بی‌ثباتی نوعی از ناامنی است که با افراد به‌عنوان موجودات یکبار مصرفی رفتار می‌شود تا کنترل را بر آنها تحمیل کند. بی‌ثباتی با فلاکت متفاوت است، از آن‌رو که در آن ضرورت‌های زندگی به‌سادگی وجود ندارند. آنها در دسترس هستند، اما به شکل مشروطی متوقف می‌شوند.

بی‌ثباتی به ناامیدی عمومی منجر می‌شود، و تحریک بدنی دائمی بدون رهایی است. شمار فزاینده‌ای از جوانان در خانه زندگی می‌کنند. نسبت قابل توجهی از جمعیت - بیش از ۱۰ درصد در بریتانیا- داروهای ضد افسردگی مصرف می‌کنند. نرخ زادوولد در حال کاهش است، زیرا ناامنی مردم را نسبت به تشکیل خانواده بی‌رغبت می‌کند. در ژاپن

ما همه بسیار مضطرب هستیم

میلیون‌ها جوان هرگز خانه‌شان را ترک نمی‌کنند (هیکیکوموری<sup>۲۰</sup>)، در حالی که سایرین به معنای واقعی کلمه در یک مقیاس ناتمام تا سرحد مرگ کار می‌کنند. بررسی‌ها حاکی از آن است که نیمی از جمعیت بریتانیا ناامنی در آمدی را تجربه می‌کنند. از لحاظ اقتصادی جنبه‌های سیستم اضطراب شامل تولید «کم سود»، مالی‌سازی و بردگی بدهی ناشی از آن، ارتباطات سریع و خروجی‌های مالی و در نهایت جهانی شدن تولید است. محل‌های کار نظیر مراکز تماس به صورت فزاینده‌ای رایج هستند، که در آن هر کسی خودش را نظاره می‌کند و سعی در برقراری «سمت‌وسوی خدمات» مورد نیاز دارد و به دلیل الزامات کمی در مورد تعداد تماس‌ها و فرایندی که اکثر کارگران را از یک شغل ثابت محروم می‌کند، به شکلی دائمی در معرض آزمون مجدد و شکست بالقوه قرار می‌گیرند (آنها باید شش ماه کار کنند تا حتی شغلی را بدون محیطی برای یادگیری دریافت کنند). مدیریت تصویر بدین معنی است که شکاف بین قوانین رسمی و آنچه به واقع اتفاق می‌افتد بیش از همیشه است. و حال و هوای پس از ۱۱ سپتامبر این اضطراب گسترده را به سیاست جهانی هدایت می‌کند.

## ۵: اضطراب یک پنهان‌کاری عمومی است

اضطراب و استرس مفرد یک پنهان‌کاری عمومی هستند. اصولاً هنگامی که مورد بحث قرار می‌گیرند، به عنوان مشکلات روان‌شناختی فردی درک می‌شوند و اغلب الگوهای فکری معیوب و یا با سازگاری ضعیف را عامل آن می‌دانند.

در واقع، روایت عمومی غالب پیشنهاد می‌کند که ما به استرس بیشتری نیاز داریم تا بتواند ما را «مطمئن» (از طریق تبدیل شدن به اوراق بهادار) و «رقابتی» (از طریق مدیریت عملکرد) نگه دارد. هر هراس اخلاقی، هر سرکوب جدید یا دور جدید قوانین سرکوبگر بر وزن انباشته‌ی اضطراب و استرسی که از این قاعده‌گذاری‌های عمومی بیش از حد

<sup>۲۰</sup> the hikikomori: به اجتناب غیرعادی برای تماس اجتماعی، معمولاً توسط پسران نوجوان، در ژاپن گفته می‌شود. (م)

برمی‌خیزد، می‌افزاید. ناامنی واقعی انسان در جهت کانال بورسی‌سازی تقویت می‌شود. این یک دور باطل است، زیرا تبدیل شدن به اوراق بهادار همین وضعیت را تشدید می‌کند (یکبار مصرف بودن، نظارت، مقررات فشرده) که سبب اضطراب اولیه می‌شود. در واقع، امنیت میهن به‌عنوان یک جانشین نیابتی برای امنیت خود مطرح می‌شود. بازهم، سابقه‌ی این مسئله به گذشته باز می‌گردد است: استفاده از عظمت ملی برای جبران فلاکت و استفاده از جنگ جهانی به‌عنوان کانالی برای سرخوردگی برخاسته از ملال.

اضطراب نیز به سمت پایین هدایت می‌شود. عدم کنترل مردم بر روی زندگی‌شان، آنها را به یک نبرد وسواس‌گونه وادار می‌کند تا با مدیریت در سطح خرد، کنترل‌شان را بر مسایل فردی بازپس بگیرند. برای مثال تکنیک‌های مدیریت والدین، به‌عنوان شیوه‌های کاهش اضطراب والدین از طریق ایجاد یک برنامه‌ی مشخص تبلیغ می‌شود که آنها می‌توانند آن را پیگیری کنند. در سطح اجتماعی گسترده‌تر، اضطراب‌های نهفته ناشی از بی‌ثباتی به پروژه‌های وسواسی مربوط به مقررات اجتماعی و کنترل اجتماعی دامن می‌زند. این اضطراب نهفته به‌طور فزاینده‌ای به اقلیت‌ها سرایت می‌کند.

اضطراب به طرق زیادی شخصی شده است - از گفتمان‌های راست جدید که فقرا را به‌خاطر فقر سرزنش می‌کنند [گویی به اندازه‌ی کافی تلاش نکرده‌اند و از این رو فقیر هستند] گرفته تا درمان‌های معاصری که با اضطراب به‌عنوان عدم تعادل عصبی و یا شیوه‌ی تفکر ناکارآمد برخورد می‌کنند. صدها گفتمان متنوع از «مدیریت» - مدیریت زمان، مدیریت خشم، مدیریت والدین، برندسازی از خود و بازی‌سازی<sup>۲۱</sup> - به سوژه‌های مضطرب، توهم کنترل در ازای انطباق هرچه بیشتر با مدل سرمایه‌دارانه‌ی سوپرکتیویته را القا می‌کند. و بسیاری دیگر از گفتمان‌های قربانی‌کردن و جرم‌انگاری، با بی‌ثباتی همچون موضوع انحراف شخصی، بی‌مسئولیتی، یا خود-طرودی بیمارگونه رفتار می‌کنند. بسیاری از این گفتمان‌ها به دنبال حفظ رو بنای فوردیسم (ناسیونالیسم، یکپارچگی اجتماعی) بدون

زیرساخت آن (اقتصاد ملی، رفاه، شغل برای همه) هستند. دکترین‌های مسئولیت فردی در این واکنش متقابل نقش اساسی دارند و آسیب‌پذیری و دورریختنی بودن را تقویت می‌کنند. سپس صنعت عزت نفس وجود دارد که از طریق طغیان گسترده‌ی رسانه‌ها به مردم می‌گویند چگونه با مثبت‌اندیشی به موفقیت دست یابند - گویی که منابع اضطراب و سرخوردگی توهم صرف هستند. این‌ها نشان دهنده‌ی تمایل به خصوصی‌سازی مشکلات است، هم مشکلات مربوط به کار و هم مشکلات روان‌شناختی.

پیش‌تر ما بحث کردیم که مردم مجبورند از منظر اجتماعی منزوی شوند برای این که پنهان‌کاری عمومی مؤثر باشد. این در مورد موقعیت جاری نیز صدق می‌کند که ارتباطات معتبر به شکل فزاینده‌ای نادر هستند. ارتباطات بیش از هر زمانی فراگیرتر شده است، اما به شکلی گسترده ارتباطات تنها از طریق مسیرهایی که توسط سیستم میانجیگری می‌شود، اتفاق می‌افتد. از این رو، از بسیاری جهات، از ارتباطات واقعی مردم ممانعت به عمل می‌آید؛ حتی به رغم این که سیستم از افراد درخواست می‌کند که به همدیگر متصل و با هم در ارتباط باشند. مردم هم به جای ابراز وجود با تقاضای برقراری ارتباط خود را تطبیق می‌دهند و هم این که در فضاهای میانجی خودسانسوری می‌کنند. مشابه این مورد، تأثیرگذاری کار اضطراب را کم‌تر نمی‌کند، بلکه درد و رنج کشیدن کارگران را تشدید می‌کند و در عین حال به سادگی حواس مصرف‌کنندگان را نیز پرت می‌کند (محققین کشف کرده‌اند که ملزم کردن کارگران برای تظاهر به خوشحالی، در واقع سبب مشکلات جدی برای سلامتی می‌شود).

حجم ارتباطات مهم نیست. ترکیب‌بندی مجدد<sup>۲۲</sup> - پیوند مجدد - نیروهای اجتماعی رهایی‌بخش اتفاق نخواهد افتاد مگر این که کانال‌هایی وجود داشته باشند که از طریق آن بتوان از پنهان‌کاری عمومی صحبت کرد. در این حالت، مردم اساساً تنها تر از هر زمانی هستند. برای بیشتر مردم (از جمله بسیاری از رادیکال‌ها) دشوار است تا واقعیت هر آنچه را

که تجربه و احساس می‌کنند، تصدیق کنند. چیزی باید اندازه‌گیری یا میانجی شود (به‌صورت واقعی پخش شود) و یا برای ما که پیش‌تر به‌عنوان سیاسی تشخیص داده می‌شد، به‌عنوان واقعیت اعتبار پیدا کند. پنهان‌کاری عمومی این معیارها را رعایت نمی‌کند و بنابراین نامرئی باقی می‌ماند.

## ۶: تاکتیک‌ها و نظریه‌های فعلی دیگر جوابگو نیستند. ما به تاکتیک‌ها و نظریه‌هایی برای نبرد با اضطراب نیاز داریم.

در طول دوره‌ی بسیج و تغییرات مؤثر اجتماعی، مردم حس قدرتمندبودن، توانایی ابراز وجود، حس اصالت و سرکوب‌زدایی و یا ضدیت با ازخود بیگانگی را دارند که می‌تواند نظیر درمان مؤثری برای افسردگی و مشکلات روانی عمل کند. یک نوع تجربه‌ی در رأس بودن. این همان چیزی است که فعالیت سیاسی را زنده نگه می‌دارد. چنین تجربه‌هایی در سال‌های اخیر بسیار نادرتر شده‌اند.

ما در این جا می‌توانیم روی دو نوع تحول مرتبط متمرکز شویم: پیشدستی و مجازات براساس فرایند. تاکتیک‌های پیشگیرانه آنهایی هستند که اعتراضات را پیش از آن که آغاز شوند و یا پیش از آنکه بتوانند بتوانند به موفقیتی دست پیدا کنند، متوقف می‌کنند. به میدان سرکوب کشاندن، دستگیری‌های دسته‌جمعی، توقف و جستجو، قرنطینه، یورش به خانه‌ها و دستگیری‌های پیشگیرانه مواردی از این نوع تاکتیک‌ها هستند. مجازات براساس فرایند مستلزم نگاه‌داشتن مردم در موقعیت ترس، درد و یا آسیب‌پذیری از طریق سوءاستفاده از رویه‌های طراحی شده برای اهدافی دیگر است - نظیر نگاه‌داشتن مردم در شرایط پیش از اتهام و یا قرار وثیقه پیش از محاکمه که فعالیت روزانه‌ی آنها را مختل می‌کند، استفاده از لیست‌های پرواز ممنوع و توقف مرزی برای آزار و اذیت مخالفان شناخته شده، انجام یورش‌های خشن در براساس ظرفیت [زندان‌ها و تعداد افراد] صورت می‌گیرد، استفاده از پابرجایی انطباق با درد، و یا شناسایی بی‌سروصدای کسی که تحت نظارت قرار دارد. زمانی که ترس از دخالت دولت القا شود، این مسئله توسط شبکه‌ی

ما همه بسیار مضطرب هستیم

نظارت مرئی که در فضای عمومی شبکه‌بندی شده است، تقویت می‌شود و به‌عنوان محرک استراتژیک آسیب و اضطراب عمل می‌کند.

حکایات بسیاری در این زمینه با داستان‌های ترسناک در مورد تأثیر چنین تاکتیک‌هایی به‌عنوان شاهد ماجرا ارائه شده است - برای مردم پس از سال‌ها انتظار برای محاکمه با اتهاماتی که به خاطر آن تبرئه شده بودند، اعصابی ویران‌شده برجا ماند و یا پس از ماه‌ها عدم ارتباط با دوستان و خانواده‌شان مرتکب خودکشی شدند، و یا بعد از حوادثی که در آن مورد اذیت و آزار واقع شدند، از بیرون رفتن می‌ترسند. تأثیرات این‌ها به همان اندازه واقعی هستند که گویی دولت مردم را کشته و یا ناپدید کرده باشد، اما این مسائل تا حد زیادی نامرئی هستند. علاوه بر این، بسیاری از رادیکال‌ها می‌پندارند در پایان نظام‌های مبتنی بر استخدام بی‌ثبات و سود تنبیهی هستند. ما در فرار از تولید اضطراب عمومی شده شکست خورده‌ایم.

اگر موج اول، نیرویی برای نبرد جنگ با فلاکت و موج دوم نیرویی برای نبرد با ملال فراهم کرد، چیزی که اکنون بدان نیازمندیم، نیرویی برای نبرد با اضطراب است - و این همان چیزی است که ما هنوز نداریم. اگر از درون به اضطراب بنگریم، هنوز «معکوس دیدگاه»<sup>۲۳</sup> - نگاه کردن از منظر میل به جای قدرت - را، همچنانکه موقعیت‌گرایان آن را نام‌گذاری کرده‌اند، اجرا نکرده‌ایم. امروزه اشکال اصلی مقاومت هنوز از مبارزه علیه ملال برمی‌خیزند و از آنجایی که ملال با اضطراب جایگزین شده است، دیگر کارایی خود را از دست داده‌اند.

مقاومت مبارزه‌طلبانه‌ی فعلی با اضطراب نه مبارزه می‌کنند و نه می‌تواند مبارزه کند. اغلب شامل کنکاش در مورد قرارگیری در معرض موقعیت‌های با اضطراب بالا می‌شود. شورشیان با تبدیل تأثیرگذاری‌های منفی به خشم و عمل کردن روی این خشم از طریق اثر پرتابی حمله بر اضطراب غلبه می‌کنند. از بسیاری جهات، این کار بدیلی برای اضطراب

---

۲۳ - reversal of perspective

ایجاد می‌کند. با این حال، برای مردم گذرکردن از اضطراب به خشم کاری دشوار است و ساده‌ترین این است که سایر روش‌ها را به‌دلیل تروما و آسیب به عقب برانند. ما از گرایش خاص شورشیان برای اجتناب از جدی‌گرفتن وجود محدودیت‌های روانی برای اقدامات مبارزه‌جویانه آگاه هستیم. [عموماً آنها تمایل دارند، بگویند: «فقط این کار را انجام بده!»]. اما اضطراب یک نیروی واقعی و مادی است - نه صرفاً یک شیخ. مطمئناً، منابع آن اغلب ریشه در اشباح دارد، اما مسئله غلبه بر چنگ زدن‌های یک شیخ که آگاهانه آن را رد می‌کند به‌ندرت می‌تواند ساده باشد. مجموعه‌ای کلی از انسداد روانی وجود دارد که زمینه‌ی قدرت متوهم شیخ است و در نهایت ردی از تأثیرگذاری واکنشی برجای می‌گذارد. گفتن این‌که «فقط این کار را انجام بده» شبیه این است که به کسی که پایش شکسته بگوییم «فقط راه برو!»

موقعیت [کنونی] نومیدانه و اجتناب‌ناپذیر به‌نظر می‌رسد، اما چنین نیست. به‌دلیل تأثیر بی‌ثباتی چنین احساس می‌شود - استرس بیش از حد و مداوم، انقباض زمان به یک زمان حال ابدی، آسیب‌پذیری هر فرد به‌صورت جداگانه (یا به واسطه‌ی سیستمی) و تسلط سیستم بر همه‌ی جنبه‌های فضای اجتماعی. از منظر ساختاری، سیستم آسیب‌پذیر است. تکیه بر اضطراب یک معیار مستأصل است و در غیاب اشکال قدرتمند هم‌نواپی استفاده می‌شود. تلاش سیستم برای ادامه‌ی کار با ناتوان نگه‌داشتن مردم، گسیختگی‌های ناگهانی و وقوع ناگهانی قیام را در برابر ما باز نگه می‌دارد. پس چگونه ما به نقطه‌ای برسیم که دیگر احساس ناتوانی نکنیم؟

### سبک جدیدی از افزایش آگاهی متمرکز بر بی‌ثباتی مورد نیاز است.

در عوض صورت‌بندی پاسخ‌های جدید به اضطراب، ما به ترسیم یک نقشه نیازمندیم. باید مجموعه‌ی نوینی از دانش‌ها و نظریات را از بنیان بسازیم. برای این منظور، ما به انبوهی از بحث‌ها نیامندیم که تلاقی‌های متراکمی بین تجارب وضعیت فعلی و

ما همه بسیار مضطرب هستیم

نظریات تحول خواهانه ایجاد می کنند. ما باید چنین فرایندهایی را در میان کل اقشار محروم و تحت ستم آغاز کنیم- اما دلیلی وجود ندارد که از خودمان شروع نکنیم. در توضیح احتمال برای چنین رویکردی، مؤسسه به موارد پیشین عملکردهای مشابه نگاهی انداخته است. با بررسی گزارش های افزایش آگاهی فمینیستی در دهه ی ۱۹۶۰-۷۰، ویژگی های محوری زیر را خلاصه کرده ایم:

- **تولید نظریه ی پایه ی جدید مبتنی بر تجارب.** باید از نو با تجربیات اکنون مان ارتباط برقرار کنیم- نه تئوری های مراحل پیشین. ایده در این جا این است که ادراکات خودمان از وضعیت مان توسط فرضیات غالب مسدود و یا تنگ شده است و نیازمندیم در این زمینه صریح باشیم. باید روی آن دسته از تجربیاتی متمرکز شویم که با پنهان کاری عمومی مرتبط هستند. این تجارب باید بازگو شوند و باهم ادغام شوند- ابتدا در گروه ها و سپس به طور عمومی.
- **شناخت واقعیت و ماهیت سیستمی تجارب ما.** اعتبارسنجی از واقعیت تجارب ما بخش مهمی از این امر است. ما باید تصدیق کنیم که دردهای مان واقعاً درد هستند و هر آنچه ما می بینیم و احساس می کنیم واقعی هستند و این که مشکلات ما تنها یک مسئله ی شخصی نیستند. گاهی اوقات این مسئله مستلزم مطرح کردن تجاربی است که ما آنها را ساده می انگاریم و یا سرکوب می کنیم. گاهی اوقات این مسئله مستلزم به چالش کشیدن شخصی سازی مشکلات است.
- **تحول احساسات.** احساسات بی نام و نشان و درک کلی از این که چیزی بیش از آشغال نیستیم، مردم را فلج می کند. لازم است این احساسات به درکی از بی عدالتی و گونه ای از خشم که دلخوری شخصی کمتری دارد و متمرکزتر است، تحول یابند. این حرکتی به سوی بازسازی و فعال سازی مجدد مقاومت است.
- **به صدا آمدن و بیان کردن.** فرهنگ سکوت پیرامون پنهان کاری عمومی را باید واژگون کرد. مفروضات موجود را باید غیرطبیعی دانست و به چالش کشیده



شوند و پلیس‌ها را از کله‌ی خود بیرون کنیم. به صدا آمدن مرجعیت حقیقت و واقعیت را از سیستم می‌گیرد و به گوینده منتقل می‌کند و در معکوس کردن چشم‌اندازها مشارکت می‌کند- نگاه کردن به جهان از طریق چشم‌انداز و امیال خود و نه چشم‌انداز و امیال نظام. درهم تنیدن تجربیات و داستان‌های متفاوت شیوه‌ی مهمی برای بازیابی سخن گفتن است. انجام این فرایند یک بیانگری و همچنین تبیین است.

- **ایجاد فضای از خودبیگانه-زدایی شده.** جدایی اجتماعی با وجود چنین فضایی کاهش می‌یابد. این فضا فاصله‌ی مهمی در زندگی شخصی و نوعی شبکه‌ی امن عاطفی برای تلاش در زمینه‌ی تحولات و از بین بردن ترس فراهم می‌کند. این نباید صرفاً به‌عنوان اقدام خودیاری در جهت حفظ فعالیت‌های موجود تلقی شود، بلکه در عوض فضایی برای بازسازی دوباره‌ی چشم‌انداز رادیکال است.

- **تحلیل و نظریه‌پردازی منابع ساختاری براساس شباهت‌ها در تجربه.** مسئله صرفاً بازگویی تجارب نیست، بلکه انتقال و تجدید ساختار تجارب از طریق نظریه‌پردازی آن‌هاست. شرکت‌کنندگان معنای غالب تجارب‌شان را از طریق ترسیم کردن آن با مفروضات متفاوتی تغییر می‌دهند. اینها اغلب از طریق یافتن الگوهایی در تجربیاتی صورت می‌پذیرد که با نظریه‌های رهایی‌بخش مرتبط هستند و مشکلات شخصی و بی‌عدالتی‌های کوچک را نشانه‌هایی از مشکلات ساختاری گسترده‌تر می‌داند. این انتقال و تجدیدساختار ما را به چشم‌اندازی جدید، واژگانی از انگیزه‌ها و افقی در مخالفت با ضد سیاسی بودن سوق می‌دهد.

هدف ایجاد یک **تلنگر**<sup>۲۴</sup> است- لحظه‌ای که منبع ساختاری مشکلات به‌ناگاه در رابطه با تجربیات معنا پیدا می‌کند. این تلنگر است که خشم را متمرکز و آن را متحول می‌کند. درک بیشتر ممکن است فشار روانی را تسکین دهد و پاسخ دادن به آن با خشم نه با افسردگی و یا اضطراب را ساده‌تر سازد. حتی ممکن است با ترویج آنها به‌عنوان

شکلی از خودیاری، افراد را به ورود به چنین گروههایی تشویق کند- حتی اگر آنها سوگیری منطبق با فرایندهای درمانی و ایجاد اعتماد به نفس را رد کنند.

نتیجه نوعی از قرابت گروهی است، اما با سوگیری به چشم انداز و تحلیل و نه عمل. با این حال، باید به شکل گسترده‌ای تشخیص داد که این هُشیاری جدید باید به گونه‌ای از عمل چرخش پیدا کند و در غیر این صورت تنها به طرز نومیدانه‌ای درون‌گرایانه باقی می‌ماند.

این استراتژی از چند وجه به تمرین ما کمک می‌کند. اولاً، این گروه‌ها می‌توانند مجموعه‌ای از همدستان بالقوه را فراهم کنند. ثانیاً، می‌توانند مردم را برای لحظات خیزش در آینده آماده کنند. ثالثاً، آنها پتانسیل تغییر سپهر عمومی، که به اصطلاح افکار عمومی نامیده می‌شود، را به شیوه‌هایی ایجاد می‌کنند که بستر آسان‌تری برای کنش فراهم سازد. این گروه‌ها همچنین به عنوان سیستم پشتیبان زندگی و به عنوان فضایی برای عقب‌نشینی از غوطه‌ور شدن در زمان حال عمل می‌کنند. آنها چیرگی مفاهیم رادیکال و مخالفت را به گونه‌ای فراهم می‌کنند که اکثر مردم امروزی فاقد آن هستند.

اضطراب را این واقعیت تقویت می‌کند که هرگز مشخص نیست که «بازار» از ما چه می‌خواهد، و این که تقاضا برای انطباق با بازار به مجموعه‌ی مبهمی از معیارها مرتبط است که نمی‌توان آن را از قبل ایجاد کرد. حتی افرادی که همرنگ جماعت می‌شوند نیز امروزه با معرفی فناوری‌های جدید مدیریت و یا تولید، [موجوداتی] یکبار مصرف هستند. یکی از کارکردهای مباحثات گروهی کوچک و افزایش آگاهی، ایجاد چشم‌اندازی است که در آن هر کسی می‌تواند وضعیت را تفسیر کند.

یکی از مشکلات اصلی حفظ تعهدات زمانی منظم در بستر زمان ثابت و فشار برای برآوردن نیازها و خواسته‌ها خواهد بود. این فرایند، سرعتی کم‌تر و مقیاس انسانی بزرگ‌تری از آنچه امروزه پذیرفته شده است، دارد. با این حال، این واقعیت که گروه‌ها به مبارزه‌ی روزانه مهلت می‌دهند و شاید سبک آرام‌تری از تعامل و شنیدن را ایجاد

می‌کنند که فشار بر آوردن نیازها و خواسته‌ها را کاهش می‌دهد، نیز ممکن است جذاب باشد. شرکت‌کنندگان باید صحبت کردن با صدایی خودبیانگر و گوش‌دادن و تحلیل را یاد بگیرند (به‌جای عملکرد نولیبرالی که روی به‌اشتراک‌گذاری اطلاعات پیش‌پافتاده اصرار دارد).

مشکل دیگر پیچیدگی تجربیات است. تبعیض‌های ظریفی که در آیین‌ها و نشانه‌های سرمایه‌دارانه جای گرفته‌اند، به‌شدت با هم متفاوت‌اند. این امر سبب می‌شود که بخش تحلیلی فرایند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار باشد.

مهم‌تر از همه‌ی این موارد، این فرایند باید گزاره‌های جدیدی در مورد خاستگاه‌های اضطراب ایجاد کند. این گزاره‌ها می‌تواند مبنایی برای اشکال جدید مبارزه، تاکتیک‌های جدید، و احیای نیروی کنشگر از دل سرکوب‌کنونی باشد: نیرویی برای جنگ با اضطراب.

پیوند با متن انگلیسی

<https://www.weareplanc.org/blog/we-are-all-very-anxious/>