

بازجویی و مقاومت

«بازجویی، هنر بیرون کشیدن حقیقت از کسی است که نمی‌خواهد آن را بگوید.»

این جزوه به سازوکارهای روانی بازجویی و اعمال فشار در شرایط بازداشت می‌پردازد و نشان می‌دهد چگونه ترس، انزوا و کنترل برای شکستن اراده انسان به کار گرفته می‌شوند. هدف، قهرمان‌سازی نیست؛ بلکه افزایش آگاهی برای حفظ جان، سلامت روان و کرامت انسانی در موقعیت‌های پرخطر است.

هشدار: شکنجه فیزیکی معمولاً در جاسوسی مدرن منسوخ شده است، نه فقط به دلایل اخلاقی، بلکه به این دلیل که فرد زیر شکنجه دروغ می‌گوید تا درد قطع شود. اطلاعات غلط بدتر از بی‌اطلاعی است. در ایران از شکنجه فیزیکی استفاده می‌شود و در ادامه این جزوه به روش‌های مقابله با شکنجه فیزیکی هم خواهیم پرداخت.



دفتر راهبردی نجات ایران

www.dornairan.com 



تکنیک‌های هجومی بازجو

تکنیک «پلیس خوب / پلیس بد» (Mutt and Jeff)

- پلیس بد: داد می‌زند، تهدید می‌کند، به میز می‌کوبد، تحقیر می‌کند. او باعث ایجاد ترس و اضطراب می‌شود.
- پلیس خوب: آرام است، سیگار یا چای تعارف می‌کند، از پلیس بد انتقاد می‌کند («بخشید همکارم اعصاب ندارد»).
- هدف: سوژه ناخودآگاه به پلیس خوب پناه می‌برد و برای راضی کردن او (و در امان ماندن از پلیس بد) حرف می‌زند.

۱

تکنیک «ما همه چیز را می‌دانیم» (The Dossier)

- ایجاد حس ناامیدی.
- روش: بازجو یک پرونده قطور وارد می‌شود (حتی اگر داخلش کاغذ باطله باشد). جزئیاتی که واقعاً می‌داند (مثل اسم مدرسه بچه سوژه) را با اعتماد به نفس می‌گوید.
- پیام: «مقاومت بی‌فایده است، ما قبلاً لو رفتیم.»
- بازجو جملات را نیمه‌کاره می‌گذارد تا سوژه آن‌ها را کامل کند.

۲

دو راهی زندانی (Prisoner's Dilemma)

- استفاده از تفرقه بین دو همکار دستگیرشده.
- روش: بازجو می‌گوید: «دوستت در اتاق بغلی دارد اعتراف می‌کند و تمام گناه‌ها را گردن تو می‌اندازد. اگر تو زودتر همکاری کنی و علیه او حرف بزنی، تو تخفیف می‌گیری و او اعدام می‌شود.»
- فشار: ایجاد حس رقابت و ترس از خیانت دیدن. (FOMO)

۳

تکنیک‌های هجومی بازجو

تکرار فرسایشی (Repetition)

- روش: بازجو یک سؤال را ۱۰۰ بار می‌پرسد، در ساعات مختلف یا با لحن‌های مختلف.
- هدف: خسته کردن مغز. مغز خسته نمی‌تواند دروغ‌های پیچیده را به یاد بیاورد و در نهایت تناقض‌ها آشکار می‌شود.

۴

پرچم دروغین (False Flag) در بازداشت

- روش: هم‌سلولی مهربانی که ادعا می‌کند او هم قربانی است، وارد سلول می‌شود. او در واقع یک نفوذی است. (Plant)
- روانشناسی: انسان در انزوا نیاز به همدردی دارد.
- سوژه سفره دلش را برای هم‌سلولی باز می‌کند، غافل از اینکه اتاق شنود می‌شود.

۵

شوی عاطفی / عزت نفس (Ego Up / Ego Down)

- Ego Up: بازجو تملق می‌گوید: «تو یه نابغه‌ای، حیفه که زندگیت قدر تو رو ندونست. بگو چطور این سیستم رو هک کردی؟ من واقعا کنجکاوَم.» (تحریک غرور)
- Ego Down: بازجو تحقیر می‌کند: «تو هیچی نیستی، یه مهره‌ای که سوخته‌ای. برات مهم نیست.» (تحریک خشم برای دفاع از خود)

۶



سیر زندانی، تکنیک‌های مقاومت

این بخش برگرفته از دوره‌های نظامی SERE (بقا، گریز، مقاومت و فرار) است.

اصل مهم: سکوت مطلق معمولاً غیرممکن است (چون باعث شکنجه بیشتر می‌شود). هدف این است: «حرف بزن، اما چیز نگوی.»



سیر زندانی، تکنیک‌های مقاومت

تکنیک «احمق بازی» (Playing Dumb)

بهترین دفاع، بی‌ارزش نشان دادن خود است.

روش: سوژه وانمود می‌کند یک کارمند دون‌پایه، راننده یا آبدارچی است که اصلاً از سیاست و نقشه‌های نظامی چیزی نمی‌داند. مثال: «من فقط راننده کامیون بودم، گفتن بار ببر فلان جا. نمی‌دونم توی جعبه‌ها چی بود.» نکته: نباید در نقش «احمق» ثابت‌قدم باشید. اگر یک لحظه هوش نشان دهید، بازی را باخت‌اید.

لنگر انداختن ذهنی (Anchoring)

برای مقابله با درد و فشار روانی. روش: سوژه روی یک خاطره خاص (چهره فرزند، یک منظره) یا ساختن یک خانه در ذهن (آجر به آجر) تمرکز می‌کند. وقتی بازجو داد می‌زند، در دنیای خودش است.

استراتژی «چهار بزرگ» (The Big 4)

طبق کنوانسیون ژنو، اسیر جنگی فقط موظف است ۴ چیز را بگوید: نام، درجه، شماره پرسنلی، تاریخ تولد. تکنیک: هر سؤال دیگری پرسیده شد، سوژه مؤدبانه به همین ۴ مورد برمی‌گردد.

غذای مرغ (Chicken Feed)

دادن اطلاعات کم‌ارزش اما واقعی برای راضی کردن بازجو. روش: سوژه می‌داند که دشمن قبلاً می‌داند یا اطلاعاتی که تاریخ‌مصرف گذشته دارد را با آب‌وتاب و گریه اعتراف می‌کند. نتیجه: بازجو احساس پیروزی می‌کند و فشار را کم می‌کند، در حالی که اطلاعات اصلی (Jewels) حفظ شده است.

تکنیک «صفحه خط‌خورده»

(Broken Record)

- روش: انتخاب یک جمله پوششی و تکرار مداوم آن مهم نیست سؤال چیست.
- بازجو: «رئیس کیه؟»
 - سوژه: «من فقط یه نامه‌رسانم.»
 - بازجو: «کی بهت اسلحه داد؟»
 - سوژه: «من فقط یه نامه‌رسانم.»
 - بازجو: «می‌کشمت!»
 - سوژه: «باور کنید من فقط یه نامه‌رسانم.»



پدیده‌های روانی خطرناک

سندروم استکهلم - Stockholm Syndrome

خطرناک‌ترین اتفاق برای زندانی. وقتی قربانی با بازجو یا زندانبان خود رابطه عاطفی برقرار می‌کند و حق را به او می‌دهد.

راه مقابله: مدام به خود یادآوری کنید: «این مهربانی‌ها تاکتیک است. او دشمن من است.»



شوک دستگیری - Capture Shock

اکثر اعترافات در ۲۴ ساعت اول دستگیری رخ می‌دهد. زمانی که سوژه گیج، وحشت‌زده و ناامید است. نیروهای ویژه یاد می‌گیرند که در لحظه دستگیری، مغزشان را قفل کنند و تا ۲۴ ساعت هیچ تصمیم مهمی نگیرند و حرفی نزنند.

سناریوی عملی تمرینی

موقعیت: شما دستگیر شده‌اید. بازجو ادعا می‌کند همکارتان اعتراف کرده که شما جاسوس ارشد هستید.

واکنش غلط: عصبانیت، دروغ مچ‌گیرانه («این کثافت! من کاره‌ای نیستم، او رئیس بود!»)

واکنش صحیح (تکنیک احمق): «جاسوس؟ من نمی‌دونم راجع به چی حرف می‌زنید. من تو شرکت تاسیساتی کار می‌کنم. علی (همکارم) هم راننده بوده. شاید سرش ضربه خورده هذیون میگه میشه یه لیوان آب بدید؟»





دستور العمل قفل کردن ذهن در شرایط بحرانی Mental Lockdown

در دوره های پیشرفته نظامی مانند SERE یا آموزشهای SAS، به نیروها آموزش داده میشود که ۲۴ ساعت اول اسارت خطرناک ترین زمان است در این بازه بدن مملو از آدرنالین و کورتیزول است و شوک دستگیری Shock Capture (باعث میشود منطق انسان از کار بیفتد. هدف از تکنیکهای قفل کردن مغز این است که ارتباط بین بخش احساسی مغز آمیگدال و زبان قطع شود. در اینجا تکنیکهایی که دقیقاً آموزش داده میشوند را مرور میکنیم.



دستور العمل قفل کردن ذهن در شرایط بحرانی Mental Lockdown

۱. تکنیک تنفس رزمی (Tactical Breathing)

- بازنشانی سخت‌افزاری مغز در حالت وحشت (Panic).
- آموزش: اولین کاری که به محض دستبند خوردن یا ورود به سلول انجام می‌دهید، «تنفس جعبه‌ای» (Box Breathing) است.
- ۴ ثانیه دم عمیق (از بینی)
- ۴ ثانیه حبس نفس
- ۴ ثانیه بازدم آرام (از دهان)
- ۴ ثانیه خالی نگه داشتن ریه
- هدف: این کار به صورت بیولوژیکی ضربان قلب را پایین می‌آورد و خون را به مغز منطقی برمی‌گرداند.

۲. تکنیک «دیوار سکوت داخلی» (Internal Firewall)

- در ۲۴ ساعت اول، بازجوها سعی می‌کنند با سرعت سؤال پرسند تا شما فرصت فکر کردن نداشته باشید.
- قانون آهنین: «هیچ سناریویی نسازید.»
- هر انسان ذاتاً می‌خواهد داستان بسازد تا نجات پیدا کند. در این مرحله، هر داستانی بسازید پر از گاف است.
- تکنیک: فرد آموزش می‌بیند که یک «مانترا» (Mantra) یا جمله کوتاه و بی‌خطر را در ذهن مدام تکرار کند.
- مثال: «من فقط به توریسم، من گم شدم.»
- هر سؤالی که پرسیده می‌شود، ذهن نباید به جواب آن فکر کند، بلکه فقط باید این جمله را اگو کند.

دستور العمل قفل کردن ذهن در شرایط بحرانی Mental Lockdown

۳. تکنیک «مشاهده‌گر سوم» (Third-Person / dissociation)

این یک تکنیک روانشناختی برای جدا کردن «درد و ترس» از «هویت» است.

- آموزش: فرد تصور می‌کند که روحش را از بدنش جدا کند.
- تصور می‌کند که یک دوربین مداربسته در گوشه سقف است و دارد صحنه بازجویی را تماشا می‌کند.
- به جای اینکه فکر کند: «من دارم درد می‌کشم، من می‌ترسم»، فکر می‌کند: «آن مرد روی صندلی درد دارد. بازجو دارد داد می‌زند. ناظر بی‌طرف این صحنه هستم.»
- هدف: فعال شدن ناظر منطقی. احساسات خاموش می‌شوند و احتمال اعتراف احساسی به صفر می‌رسد.

۴. تکنیک «تمرکز بر میکروسکوپی» (Micro-Focusing)

- برای جلوگیری از فروپاشی روانی در برابر ابهت بازجو یا ترس از زندان.
- روش: ذهن را روی کوچک‌ترین جزئیات بی‌اهمیت قفل می‌کنند.
- شمردن تعداد آجرهای دیوار روبرو.
- شمردن تعداد دفعاتی که بازجو پلک می‌زند.
- تمرکز روی صدای تیک‌تاک ساعت یا صدای تهویه.
- چرا؟ اگر مغز شما مشغول شمردن ترک‌های دیوار باشد، نمی‌تواند به عواقب اعدام فکر کند و دچار وحشت شود.



دورنا

دفتر راهبردی نجات ایران

www.dornairan.com



دستور العمل قفل کردن ذهن در شرایط بحرانی Mental Lockdown

۵. تکنیک «سنگ خاکستری» (Gray Rock Method)

- این رفتار بیرونی قفل کردن مغز است.
- آموزش تبدیل شدن به کسل‌کننده‌ترین موجود جهان.
- نگاه خیره و بی‌جان (Thousand-yard stare).
- صدای مونوتون (بدون فراز و فرود).
- واکنش‌های کند و با تأخیر (Delayed Reaction). وقتی بازجو سؤال می‌پرسد، ۵ تا ۱۰ ثانیه سکوت می‌کنند، بعد آرام و بی‌حال جواب می‌دهند.
- هدف: بازجوها دنبال واکنش هستند (ترس، خشم، گریه). وقتی هیچ انرژی از شما نمی‌گیرند، خسته و کلافه می‌شوند و فشار اولیه را کم می‌کنند.

۶. خواب مصنوعی (Strategic Napping)

- اگر فرد در سلول انفرادی رها شد (معمولاً برای ایجاد استرس قبل از بازجویی اول)، نباید بیدار بماند و فکر و خیال کند.
- آموزش: یاد می‌گیرند که در هر شرایطی (روی زمین سخت، در سرما) خود را جمع کرده (Fetal Position) و بخوابند.
- خوابیدن بهترین راه برای «ریست» کردن مغز و فرار از فشار روانی ساعات اولیه است.
- خوابیدن دیدن زندانبان و بازجوها را منجر می‌کند چون نشان می‌دهد او بر خودش مسلط است.



دورنا

دفتر راهبردی تجارت ایران

www.dornairan.com



خلاصه دستورالعمل ۲۴ ساعت اول:

- نفس بکش (ضربان را پایین بیاور).
- فکر نکن (نقشه فرار یا داستان پیچیده طراحی نکن).
- تکرار کن (فقط اسم، درجه و داستان پوششی ساده).
- منفصل شو (تو آنجا نیستی، داری فیلم می بینی).
- کند باش (مثل یک زامبی بی حال رفتار کن).



از مقاومت به مدیریت آسیب Resistance Damage Control

تکنیک‌هایی مثل «صفحه خط‌خورده» (تکرار یک جمله) یا «سکوت مطلق» مربوط به شرایطی است که قوانین (مثل کنوانسیون ژنو) حاکم شده. در شرایطی که بازجو دستش برای اعمال خشونت نامحدود باز است (اصطلاحاً بازجویی خشن یا فنی)، مقاومت خشک و آشکار (مثل سکوت یا تکرار یک جمله) باعث می‌شود بازجو را تحقیر کرده و او برای شکستن این مقاومت، خشونت را به اوج برساند. در چنین شرایطی، استراتژی از مقاومت به مدیریت آسیب (Resistance Damage Control) تغییر می‌کند.

هدف دیگر «حرف نزدن» نیست، بلکه زنده ماندن با کمترین هزینه است.



مدیریت آسیب Resistance Damage Control

در ادامه، راهکارهای روانشناختی که زندانیان سیاسی در سیستم‌های خشن (در سراسر دنیا) برای بقا استفاده کرده‌اند را بررسی می‌کنیم.

۱. استراتژی «انعطاف به جای دیوار سنگی»

- بازجو می‌خواهد قدرت و تسلط خود را ثابت کند. اگر شما مثل یک دیوار سفت باشید، او با چکش (شکنجه) به دیوار می‌کوبد تا بشکند.
- راهکار: به جای دیوار، مثل «کیسه شن» باشید. ضربه را جذب کنید، تغییر شکل دهید، اما پاره نشوید.
- تکنیک: وانمود کنید که می‌ترسید و می‌خواهید همکاری کنید، اما «کند» یا «گیج» شده‌اید. این حس خشم بازجو را به «کلافگی» تبدیل می‌کند که خطر جانی کمتری دارد.

۲. تکنیک «اعتراف بی‌خطر» (Feeding the Beast)

- بازجو نیاز به «پیروزی» دارد. او نمی‌تواند دست خالی پیش مافوقش برگردد.
- روش: منتظر نمانید تا شکنجه شروع شود. اطلاعاتی بدهید که سوخته یا عمومی هستند.
- مثال: به جای اینکه بگویید «من با کسی جلسه نداشتم» (که او باور نمی‌کند)، بگویید: «بله، ما جلسه داشتیم، ولی راجع به گرانی بنزین و مشکلات اقتصادی حرف زدیم. من اصلاً سیاست نمی‌فهمم، به پدرم هم گفتم.»
- نتیجه: شما «فعل» جلسه را تأیید کرده‌اید (که بازجو را راضی می‌کند)، اما «محتوا» را به سمت مسائل بی‌خطر (غیر زدن معمولی) برده‌اید.

مدیریت آسیب Resistance Damage Control

۳. بازی در نقش «آدم ضعیف و وقت‌گیر»

- تکنیک‌های قهرمانانه در فیلم‌ها جواب می‌دهد، اما در واقعیت خطرناک است.
- روش: گریه کنید، بلرزید و نشان دهید که از نظر روانی شکننده‌اید.
- روانشناسی: سادیسزم بازجو با دیدن «تحقیر شدن» شما ارضا می‌شود. وقتی ببیند شما خرد شده‌اید و دیگر ارزش فشار فیزیکی ندارید، ممکن است فشار را کم کند.
- چون فکر می‌کند که دیگر چیزی برای جانتان ندارید، غرور خود را برای حفظ جانتان قربانی کنید.

۴. مدیریت تحقیر جنسی (تفکیک ذهنی)

- هدف از فحاشی رکیک یا آزار جنسی، «شرمساری» است. بازجو می‌خواهد شما احساس کنید «کثیف» یا «بی‌ارزش» شده‌اید.
- تکنیک دفاعی: در ذهن خودتان، این اتفاق را به عنوان یک «حادثه پزشکی» یا «تصادف» ببینید.
- اگر کسی با ماشین تصادف کند و بدنش آسیب ببیند، احساس «گناه» نمی‌کند. اینجا هم بدن شما مورد تعرض قرار گرفته، نه شخصیت شما.
- زندانبان را به عنوان یک «بیمار روانی» که به شما نگاه می‌کند ببینید، نه یک انسان.
- فحش‌های جنسی او توصیف خود بازجو و خانواده‌اش است، نه شما. اجازه ندهید کلمات او درونی شود.

مدیریت آسیب Resistance Damage Control

۵. دروغ‌های پیچیده ممنوع (اصل سادگی)

زیر فشار و استرس، مغز نمی‌تواند داستان‌های پیچیده بسازد. اگر دروغ بگویید، شکنجه مضاعف می‌شود.

- راهکار: داستانتان باید ۹۰٪ واقعیت باشد.
- واقعیت: «من فلانی را در خیابان دیدم.»
- تغییر کوچک: «ولی فقط سلام و علیک کردیم.»
- در پنهان‌کاری، جزئیات کوچک در میان انبوهی از واقعیت‌ها، ساده‌تر از ساختن یک دروغ بزرگ است.

۶. پذیرفتن «امضاء» برای نجات جان

در مرحله‌ای که جان شما واقعاً در خطر قطعی است (خطر مرگ زیر شکنجه)، تمام آموزش بقا می‌گوید: «هر چیزی می‌خواهند را امضاء کنید.»

- منطق: مرده نمی‌تواند مبارزه کند.
- بسیاری از فعالان سیاسی بعدها در دادگاه یا پس از آزادی اعلام کرده‌اند که اعترافاتشان تحت شکنجه بوده است. حفظ جان اولویت مطلق است.

۷. شناسایی «تریگرهای» بازجو

دقت کنید چه چیزی بازجو را بیشتر عصبانی می‌کند:

- نگاه مستقیم در چشم؟ (پس پایین نگاه کنید.)
- جواب سر بالا؟ (پس با «بله قربان، غلط کردم» جمله را شروع کنید.)
- سکوت؟ (پس حرف بزنید، حتی اگر پرت و پلا باشد.)

هر چه در ساعات اول کمتر باعث ضربه زدن بازجو شوید، کار را درست انجام داده‌اید.

- در سیستم‌های بدون نظارت، هدف «قهرمان شدن» نیست.
- هدف زنده ماندن و حفظ سلامت روان است.
- با بازجو نجنگید، مغز او را بازی بدهید و اطلاعات واقعی را لایه‌لایه پنهان کنید تا از آسیب فیزیکی جدی جلوگیری کنید.