

گفتگو با دفترهایم درباره
عدم فشونت

Sémelin, Jacques

سرشناسه: سملن، ژاک

عنوان و نام پدیدآور: گفتگو با دخترهایم دربارهٔ عدم خشونت / ژاک سملن؛ ترجمهٔ مهدی ضرغامیان.

مشخصات نشر: تهران: آفرینگان، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۶۰ص.

فروست: نشر آفرینگان؛ ۲۳۰.

شابک: ۱-۳۳-۰۳۹۱-۶۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: *La non-violence expliquée à mes filles*, 2000.

موضوع: عدم خشونت

Nonviolence

شناسه افزوده: ضرغامیان، مهدی، ۱۳۴۴ -، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۷گس/س۸۱/۱۲۸۱HM

رده‌بندی دیویی: ۳۰۳/۶۱

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۵۹۳۹۰۳

گفتگو با دخترهایم درباره عدم خشونت

ژاک سملن

ترجمه مهدی ضرغامیان



نشر آفرینگان: ۲۳۰

این کتاب ترجمه‌ای است از:

La non-violence expliquée à mes filles

Jacques Sémelin
Éditions du Seuil, 2000



نشر آفرینگان

تهران، خیابان انقلاب، خیابان منبری جاوید،
کوچه مبین، شماره ۴، تلفن ۶۷ ۳۶ ۴۱ ۶۶

ویرایش، آماده‌سازی و امور فنی:

تحریریه انتشارات ققنوس

ژاک سَمَلِن

گفتگو با دخترهایم دربارهٔ عدم خشونت

ترجمه مهدی ضرغامیان

چاپخانه پژمان

چاپ اول

۱۱۰۰ نسخه

اسفندماه ۱۳۹۶

حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۹۱-۰۳۳-۱ ISBN: 978-600-391-033-1

۶۰۰۰ تومان

وقتی دخترهایم از من خواستند که معنای اصطلاح عجیب و غریب عدم خشونت را برایشان توضیح دهم، تازه متوجه شدم با این که حدود بیست سال است که در مورد «خشونت» و مبارزه به شیوه «عدم خشونت» مطالعه می‌کنم، نمی‌دانم چگونه این موضوع را به زبان ساده برای دو دختر سیزده و هشت‌ساله‌ام شرح بدهم.

[روزی] با هم فکاهی مصوری دربارهٔ مبارزات مارتین لوتر کینگ و سیاهپوستان آمریکا خواندیم. بعد من به صحبت‌های دخترهایم پس از خواندن کتاب گوش کردم و سؤال‌هایشان را نوشتم. اغلب سؤال‌ها به زندگی روزمره‌شان مربوط می‌شد. اگر کسی به من پرخاش کند، چه باید بکنم؟ اگر در مدرسه کسی با تهدید و زورگویی خواست چیزی از ما بگیرد، چه بکنیم؟ در برابر تعرض جنسی چه باید بکنیم؟ با خشونت جوانان و نوجوانان چه باید کرد؟ و همچنین با خشونت نژادی؟ برای جواب دادن به آن‌ها مجبور بودم مطالعات گرانقدرم را کنار بگذارم... به این ترتیب بود که نشستم و چند صفحه‌ای نوشتم و دادم آن‌ها بخوانند. بعد نوشته‌هایم را چند بار بازنویسی کردم.

حرف اصلی من این بود که عدم خشونت دست روی دست گذاشتن نیست. عدم خشونت شیوه‌ای در زندگی و روشی خاص در عمل کردن است که از طریق آن می‌توان به درگیری‌ها پایان داد، علیه بی‌عدالتی به پا خاست و صلح و آرامشی پایدار برپا کرد. در این جا کوشیده‌ام از زندگی روزمره و نیز تاریخ بشری نمونه‌هایی ارائه کنم.

□ عدم خشونت کلمهٔ عجیب و غریبی است. می‌توانی دربارهٔ آن توضیح بدهی؟

□ راستش توضیح مفهوم خشونت آسان‌تر از عدم خشونت است. ما منظور از خشونت را به‌سادگی درک می‌کنیم: شلیک گلوله‌ها، انفجار بمب‌ها، بر زمین ریختن خون‌ها، ... اما عدم خشونت... عدم خشونت دقیقاً چیست؟ عدم خشونت سر و صدایی ندارد، نادیدنی است.

به نظر می‌آید که آدم معتقد به عدم خشونت از جنگیدن پرهیز می‌کند، صلح طلب است. آدم‌ها بر این باورند که چنین کسی شجاع نیست، خیال می‌کنند او آدم ترسویی است که نمی‌خواهد با کسی دربیفتد. چون خشونت در همه‌جا هست، آدم‌ها تصور می‌کنند کسی که به عدم خشونت اعتقاد دارد خیال‌باف است و اجازه می‌دهد زیر پا لهش کنند. بنابراین وقتی کسی می‌گوید «من خشونت طلب نیستم» فکر می‌کنند منظورش این است که «شما می‌توانید هر بلایی که خواستید سرم بیاورید. زنده باد صلح!»

لابد شک داری که عدم خشونت چنین چیزی باشد.

□ پس عدم خشونت چیست؟

□ عدم خشونت به نحوه‌ای از زندگی و رفتار در مبارزه می‌گویند که می‌کوشد به طرف مقابل احترام بگذارد. چیزی که گفتم، ساده‌ترین تعریف عدم خشونت بود که حالا می‌خواهم با چند مثال آن را برایتان شرح دهم.

□ آهان، می‌گویی نحوه‌ای از رفتار! پس آدم معتقد به عدم خشونت بی‌کار نمی‌نشیند!

□ دقیقاً. البته خب خود عبارت «عدم خشونت» می‌تواند موجب بروز تصور بی‌کار نشستن شود. اما اصل این عبارت، «نه گفتن به خشونت» است. نه گفتن به خشونت نخستین جنبهٔ عدم خشونت است. روشن‌ترین جنبهٔ آن هم این است که نباید به دیگری آسیب زد، نباید با او بدرفتاری کرد، مخصوصاً نباید با او خشونت ورزید یا او را کشت. این چیزی است که همه می‌فهمند. به‌علاوه، وقتی در روزنامه‌ها از عدم خشونت بحث می‌شود، تقریباً همیشه معنای مشخصی دارد: دست برداشتن از خشونت. زمانی تبلیغ جذابی دیدم... تبلیغ پودر لباسشویی «طرفدار عدم خشونت»: «این پودر لباسشویی را بخرید، چون پارچه‌هایتان را از بین نمی‌برد.»

امروزه بحث بر سر بازی‌های ویدئویی یا کامپیوتری بدون خشونت است، بازی‌هایی که در آنها برای بردن لازم نیست حریف را بکشید.

اما عدم خشونت جنبهٔ دومی هم دارد که جنبهٔ کنشی آن است. زیرا برای رویارویی مؤثر با خشونت باید فعال — و حتی خیلی فعال — بود. البته از عبارت «عدم خشونت» چنین چیزی

بر نمی آید. از این رو، غالباً خیلی‌ها ترجیح می‌دهند عبارت «عمل بدون خشونت» یا «عدم خشونت فعال» را به کار ببرند. در مجموع، عدم خشونت یعنی عمل بدون خشونت علیه خشونت. اما چگونه؟ هزار و یک راه برای عملی کردن عدم خشونت وجود دارد که گاهی غمبار و گاهی مسخره و بامزه‌اند، چون در عدم خشونت طنز و شوخی هم وجود دارد. عدم خشونت یعنی مایه گذاشتن از زندگی خودمان برای رسیدن به موفقیت؛ اما با خشونت‌ورزی همیشه دیگری را به مرگ تهدید می‌کنیم و زندگی او را به خطر می‌اندازیم.

□ اما چگونه می‌توان بدون خشونت مبارزه کرد؟ به نظر مشکل است!

□ آدم‌ها وقتی می‌خواهند به طور جدی مبارزه کنند، غالباً راه خشونت را برمی‌گزینند. خشونت و جنگ هسته اصلی تاریخ ما هستند. فیلم‌ها و کتاب‌های فکاهی مصور اغلب به تونشان می‌دهند که خشونت ابزار تسلط بر دیگری است. در گوشت می‌خوانند که خشونت به نفع توست: اگر بیش از دیگری سلاح داشته باشی، می‌توانی به او بگویی: «از من اطاعت کن»، چون تویی که او را می‌ترسانی. قانون آدم قوی‌تر، اغلب اوقات، قانون آدم خشن‌تر است.

با این حال زمان‌هایی هم در تاریخ بوده است که این قانون کارایی نداشته؛ زمانی پیش می‌آید که تو دیگر نمی‌خواهی فرمان ببری؛ حتی اگر تو را بترسانند، اطاعت نمی‌کنی. یا زمانی پیش می‌آید که ضعیف‌ترین و فقیرترین مردمان می‌کوشند با دست

خالی از خود دفاع کنند. شاید باور کردنش برایت سخت باشد، اما چه کار دیگری از دست این افراد برمی آید؟ آن‌ها که چیزی ندارند: نه تفنگی، نه توپی و تانکی؛ حتی آن‌هایی که می‌خواهند سلاح به دست آورند، می‌دانند که هیچ‌گاه به اندازهٔ حریفشان سلاح نخواهند داشت. پس مجبورند جور دیگری از خود دفاع کنند. آن‌ها باید یاد بگیرند که بدون دنبال کردن راه‌های خشونت‌آمیز به قدرت برسند، و این، قدرت ضعیفان است. من کوشیده‌ام با مطالعه به راز قدرت ضعیفان پی ببرم.

□ مثالی می‌زنی؟

□ از معروف‌ترین نمونه‌های چنین روشی مبارزهٔ مارتین لوتر کینگ برای دفاع از حقوق سیاهپوستان آمریکاست. دربارهٔ او فکاهی مصور خوبی منتشر کرده‌اند. اگر دوست داشته باشید درباره‌اش برایتان حرف می‌زنم.

ماجرای سال ۱۹۵۵ م (۱۳۳۴ هـ. ش) شروع شد. در جنوب آمریکا نژادپرستی و تفکیک نژادی خیلی شدید بود. سیاه‌ها حق نداشتند با سفیدها قاتی شوند. مثلاً باید عقب اتوبوس می‌نشستند، چون ردیف‌های جلو مال سفیدپوست‌ها بود. حق نداشتند وارد بعضی رستوران‌ها یا کافه‌ها شوند. گاهی در این محل‌ها تابلوهایی می‌آویختند که روی آن‌ها نوشته شده بود: «ورود سیاهپوست‌ها و سگ‌ها ممنوع.» گاهی سفیدپوست‌های افراطی و دوآتشه به سیاه‌ها حمله می‌کردند، آن‌ها را می‌زدند و حتی می‌کشتند.

روزی در شهری به نام مونتگومری در ایالت آلاباما که مردمی به‌شدت نژادپرست داشت، حادثهٔ عجیبی پیش آمد. همه‌چیز از

یک اتفاق ساده شروع شد. در روز اول دسامبر ۱۹۵۵ (۱۱ آذر ۱۳۳۴) خانم خیاط سیاهپوستی به نام روزا پارکس از سر کار به خانه برمی‌گشت. روزا خیلی خسته بود و وقتی سوار اتوبوس شد، به جای این‌که مثل همیشه برود و روی صندلی‌های عقب بنشیند، همان جلو نشست. گویا سفیدپوستی آمد و خواست سر جای او بنشیند، بنابراین به راننده شکایت کرد: «این سیاه کثیف این‌جا روی صندلی سفیدها چه کار می‌کند؟» مأمورهای پلیس زن سیاهپوست را دستگیر کردند. مسافر سیاهپوستی به سرعت نزد پلیس رفت تا وثیقه بگذارد و اجازه ندهد روزا به زندان بیفتد. اما روزا عصبانی شده بود. به قول امروزی‌ها «جان به لب شده بود». این ماجرای تفکیک نژادی را دیگر تحمل نمی‌کرد. همراه مردی که به کمکش شتافته بود، پیش کشیش جوان سیاهپوستی رفت که تازه به شهرشان آمده بود. این کشیش مارتین لوتر کینگ بود. او بیست‌وشش ساله بود، ازدواج کرده و صاحب فرزندى بود. او هم از تفکیک نژادی به ستوه آمده بود و می‌خواست اوضاع عوض شود. حق هم داشتند. چون سیاه‌ها دیگر مثل صد سال پیش برده نبودند. گفته می‌شد که آن‌ها آزادند، اما در واقع سفیدپوستان همچنان تحقیرشان می‌کردند و با آن‌ها مثل سگ رفتار می‌کردند. مارتین لوتر کینگ قدرت مبارزه با این اوضاع را داشت، اما نمی‌خواست از خشونت استفاده کند. پس چه باید می‌کرد؟

شب بعد، مارتین لوتر کینگ و دوستان دیگرش یک گردهمایی برگزار کردند و همگی یکصدا گفتند که این وضعیت نباید ادامه پیدا کند. ناگهان فکر بکری به ذهن کسی رسید: «یک تحریم سازماندهی می‌کنیم. هیچ‌کس سوار اتوبوس نمی‌شود. وقتی

شرکت اتوبوسرانی [که متعلق به سفیدها بود] ببیند دارد ضرر می‌کند، با ما کمی بهتر رفتار می‌کند.» صبح روز بعد، آن‌ها از همهٔ سیاه‌های شهر خواستند دیگر سوار اتوبوس نشوند: «بعد از این با اتوبوس به سر کار، مدرسه یا به مرکز شهر نروید.» در پی اجرای این تصمیم، موفقیت بزرگی نصیب آن‌ها شد. اتوبوس‌ها خالی یا نیمه‌خالی رفت‌وآمد می‌کردند. اما سیاه‌ها بایستی سازماندهی می‌شدند: برای این‌که به سر کار خود بروند، چند نفری سوار یک ماشین می‌شدند، یا مجبور بودند تاکسی بگیرند. خیلی‌ها، حتی راه‌های چندکیلومتری را، پیاده رفت‌وآمد می‌کردند.

سفیدها کوتاه نیامدند. به هم می‌گفتند: «این بازی جدید سیاه‌هاست. وقتی پاهایشان درد بگیرد، خودشان دست برمی‌دارند.» سفیدپوست‌های تندرو دست به حمله زدند. تلفنی مارتین لوتر کینگ را تهدید می‌کردند: «آشغال عوضی! پوستت را می‌کنیم!» چنین دشنام‌ها و تهدیدهایی عادی شدند. روز ۳۰ ژانویهٔ ۱۹۵۶ (۱۱ بهمن ۱۳۳۴) جلو خانهٔ او بمبی منفجر شد که خوشبختانه به کسی آسیب نرساند. سیاهپوست‌ها تصمیم گرفتند سلاح به دست بگیرند و این رفتار سفیدها را تلافی کنند. ولی مارتین لوتر کینگ مانع آن‌ها شد و گفت: «سلاح ما عدم خشونت است. ما می‌خواهیم احترام سفیدپوست‌ها را حفظ کنیم. اگر ما هم بخواهیم پوست آن‌ها را بکنیم، چیزی به دست نمی‌آوریم. به علاوه، بعضی از سفیدپوست‌ها نژادپرست نیستند و از ما حمایت می‌کنند.» اما عدم خشونت سختی‌هایی به همراه داشت. پلیس‌ها چند بار مارتین لوتر کینگ را دستگیر کردند و به زندان انداختند و بعد رهایش کردند. نژادپرست‌ها می‌خواستند برای او پاپوش بدوزند. اما هیچ

مدرکی علیه او نداشتند زیرا لوتر کینگ دست به خشونت نمی‌زد. تحریم ماه‌ها ادامه پیدا کرد و شرکت اتوبوسرانی تسلیم نشد. اما جنبش در سراسر ایالات متحده آمریکا و خارج از آمریکا شناخته شد. علاوه بر کینگ، همه سیاهپوست‌های مونته‌گمری به ستاره‌های این مبارزه تبدیل شدند، اما آن‌ها به هیچ چیز و هیچ جایی آسیب نرساندند. سرانجام روزنامه‌نگارها و خبرنگارها به جنبش سیاه‌ها توجه کردند. سیاه‌ها همه یک حرف می‌زدند: «ما حقوق برابر با سفیدپوست‌ها می‌خواهیم.» عاقبت روز دهم نوامبر ۱۹۵۶ (۱۹ آبان ۱۳۳۵) دیوان عالی ایالات متحده اعلام کرد که تفکیک نژادی در اتوبوس‌ها غیرقانونی است، زیرا همه شهروندان با هم برابرند. سیاهپوست‌ها حق نشستن در کنار سفیدپوست‌ها را به دست آوردند. تحریم ۳۸۲ روز طول کشید.

□ در کتاب فکاهی مصوری که به ما نشان دادی، از زنی خیلی خوشم آمد که می‌گفت: «قبلاً پاهایم راحت بودند، اما ذهنم خسته بود؛ حالا پاهایم خسته‌اند، اما ذهنم راحت و آسوده است.» این زن هر روز چندین کیلومتر پیاده راه می‌رفت، اما برایش مهم نبود. او می‌خواست احترامش حفظ شود. همین‌طور از این گفته‌مارتین لوتر کینگ خوشم آمد که پس از پیروزی به آن‌ها گفت: «پیروزی ما نژادپرستی را حذف نکرده است. باید حواسمان باشد که با تمسخر سفیدپوست‌ها در اتوبوس، آن‌ها را نرنجانیم. به آن‌ها احترام بگذاریم. آن وقت، آن‌ها هم یاد می‌گیرند که به ما احترام بگذارند.»

□ از چه چیز این حرف‌ها خوشت آمد؟

□ از این که آن‌ها به دنبال قدرت نبودند، فقط احترام می‌خواستند.
 □ همین‌طور است. هدف مبارزهٔ عدم خشونت، مثل همین مبارزه‌ای که الآن داریم حرفش را می‌زنیم، ترغیب به احترام گذاشتن و رعایت حال و احوال دیگران است. مسئله فقط کسب حقوق و آزادی انتخاب صندلی در اتوبوس نبود؛ بلکه به دست آوردن احترام دیگران بود. به همین دلیل مارتین لوتر کینگ اضافه می‌کند: «اگر به دیگران احترام بگذاریم، آن‌ها هم یاد می‌گیرند که به ما احترام بگذارند. عدم خشونت دوجانبه است: اگر می‌خواهی دیگران رعایت حالت را بکنند و برای احترام قائل باشند، تو هم باید به آن‌ها احترام بگذاری و رعایت حالشان را بکنی.» منطقی است، نه؟ در جنبش دانش‌آموزان دبیرستانی فرانسه در سال ۱۹۹۷ (۱۳۷۱) این شعار سر داده می‌شد: «احترام از خشونت قوی‌تر است.»

امیدوارم یادت مانده باشد که در تعریف سادهٔ عدم خشونت گفتم که عدم خشونت شیوه‌ای در زندگی و نحوه‌ای از رفتار است. خوب، این شیوه و حالت ذهنی عبارت است از احترام گذاشتن به دیگران. البته به دست آوردن احترام آسان نیست. احترام گذاشتن از داخل خانواده بین والدین و فرزندان، بین خواهرها و برادرها شروع می‌شود. حتی ما آدم‌بزرگ‌ها گاهی این کار را نمی‌کنیم. گاهی ما به همدیگر نسبت‌های زشت می‌دهیم. مخصوصاً در محل کار حقوق دیگران را زیر پا می‌گذاریم. برای این که قوی‌تر باشیم، برای این که نفر اول باشیم و پول بیشتری دریاوریم، یاد می‌گیریم که بدترین ضربه‌ها را به هم بزنیم.

با این حال، آدم‌هایی هستند که با احترام به حریف مبارزه

می‌کنند. آن‌ها به خداوند یا کرامت انسانی اعتقاد دارند و از انجام دادن بعضی کارها خودداری می‌کنند، زیرا برای خود اصول و اعتقاداتی دارند. چنین افرادی کم‌اند، اما هستند. دربارهٔ این آدم‌ها می‌گویند که «حرفشان حرف است»، یعنی می‌توان به آن‌ها اعتماد کرد. به عقیدهٔ این افراد نباید با آدم‌ها مثل شیء یا کالا رفتار کرد. چنین کسانی ضعیف و ناتوان نیستند؛ می‌توانند از خود دفاع کنند و در زندگی موفق شوند. راه و روش آن‌ها عدم خشونت است، اگرچه ممکن است هیچ‌وقت حتی این اصطلاح را نشنیده باشند.

□ خلاصهٔ حرف عدم خشونت این است که «از خودت دفاع کن، اما به حریمت بی‌احترامی نکن»، درست است؟
□ کاملاً.



□ گفتم کسی که به عدم خشونت معتقد است دست به خشونت نمی‌زند. خوب اصلاً خود خشونت چیست؟
□ آهان، برای حرف زدن از عدم خشونت باید اول خود خشونت را بشناسیم. یکایک ما می‌توانیم خشن و حتی خیلی خیلی خشن باشیم. دختر و پسر هم ندارد. البته درست است که پسرها بیشتر از دخترها کتک‌کاری می‌کنند، اما دخترها هم می‌توانند به همان اندازه خشن باشند. مثلاً هر آدمی حتی در حرف زدن هم می‌تواند رفتار خشونت‌آمیز داشته باشد. می‌توان زخم زبان زد، می‌توان تحقیر کرد. مثلاً می‌توان گفت: «مثل سوسک لهت می‌کنم.» بچه‌ها هم می‌توانند خشونت به خرج دهند. مثلاً می‌توانند برای

سرگرمی پاهای جانور کوچکی را یکی یکی بکنند؛ فقط برای این که ببینند چه اتفاقی می افتد.

نیازی به تشریح این موضوع نیست که آدم‌ها می‌توانند به هموعان خود حمله کنند و آن‌ها را قتل‌عام کنند. در این زمینه، بدترین کارها را آدولف هیتلر، دیکتاتور آلمان، اعضای حزب نازی و همهٔ کسانی که با آن‌ها همکاری کردند انجام دادند.

هیتلر دستور کشتن میلیون‌ها یهودی را در اتاق‌های گاز داد. همین‌طور کولی‌ها، معلول‌ها و اقلیت‌ها را قتل‌عام کرد.

□ گمان می‌کنی می‌توان خشونت را ریشه‌کن کرد؟

□ من به طبیعت انسان چندان خوش‌بین نیستم. آدم‌ها پس از مشاهدهٔ اردوگاه‌های نازی و سوزاندن انسان‌ها در کوره‌های آشویتس و لهستان گفتند: «دیگر از این اتفاق‌ها نمی‌افتد!» اما بعد، در همین اروپا، هزاران آدم بی‌دفاع در یوگسلاوی، بوسنی و کوزوو شامل زن و بچه و افراد کهنسال از سرزمینشان اخراج و قتل‌عام شدند. اما انگار هیچ‌کس نفهمید چه اتفاقی افتاده است.

من گمان می‌کنم خشونت هیچ‌وقت پایان نمی‌گیرد. اما می‌توان آن را کنار زد! خوشبختانه هر از گاهی توانسته‌ایم در کنار هم با صلح و صفا زندگی کنیم. گاهی اوقات توانسته‌ایم خشونت را مهار کنیم، تقریباً مثل سوارکاری که موفق می‌شود اسب بسیار سرکشی را مهار کند. برای این منظور باید خشونت را به خوبی بشناسیم.

□ خشونت مثل نیرویی است که از درون ما آزاد می‌شود و ما نمی‌توانیم جلوش را بگیریم.

□ بعضی‌ها فکر می‌کنند خشونت در واقع نوعی انرژی است، مثل جریان برق که از بدنمان رد می‌شود و اصلاً نمی‌توانیم متوقفش کنیم؛ در نتیجه، خشونت با زندگی درمی‌آمیزد و همه چیز رنگ و بوی خشونت می‌گیرد. خب، این اشتباه بزرگی است که نیرو و خشونت را قاتی کنیم. حتی بچه‌ها هم تفاوت این دو را تشخیص می‌دهند. وقتی درباره‌ی کسی می‌گوییم: «چه آدم قدرتمندی است!» چون فردی عضلانی است و می‌تواند به‌تنهایی یک پیانو را بلند کند، اصلاً منظورمان این نیست که او آدم خشنی است. خشونت شکل خاصی از نیروست که آسیب می‌رساند، جراحت وارد می‌کند یا موجب مرگ می‌شود. مثل آدمی که مست لایعقل شده و روی همسرش دست بلند می‌کند.

از طرف دیگر، لازمه‌ی مبارزه کردن خشونت ورزیدن نیست. مبارزه‌طلبی برای پیشی گرفتن از دیگران، برای این‌که از بقیه جلو بیفتیم ضروری است، فرق نمی‌کند در زمینه‌ی کاری یا ورزشی باشد یا در هر زمینه‌ی دیگری. اما مبارزه‌طلبی به معنای له کردن دیگران نیست، بلکه به معنای اشتیاق به موفقیت است. در این‌جا می‌توان از مبارزه‌طلبی غیرخشن صحبت کرد. مارتین لوتر کینگ در تمامی عمرش این جمله را تکرار می‌کرد: «نقش من بیدار کردن حس مبارزه‌طلبی سپاهان است.»

□ وقتی از دست کسی عصبانی می‌شویم، عصبانیت ما نشانه‌ی خشونت است؟

□ نه، ما بیشتر پرخاش می‌کنیم. البته بعضی‌ها به پرخاش نیز

می‌گویند خشونت، ولی من چنین چیزی را قبول ندارم. چون در نظر آن‌ها اگر جوانی یا آدم بالغی بد حرف بزند، این هم خشونت است. در این صورت، می‌توانیم هر رفتاری را که دیگر نمی‌توانیم تحمل کنیم، خشونت بنامیم. اگر ما برای کلمات معنای خیلی وسیعی قائل باشیم، آن وقت دیگر نمی‌توانیم چیزی را دقیق و مشخص بیان کنیم.

هر کسی ممکن است زمانی پرخاش کند. خشمگین شدن و درشت‌گویی بعضی وقت‌ها خوب است. با چنین رفتاری آدم به نحوی بیان می‌کند که دیگر نمی‌تواند تحمل کند، به ستوه آمده، کاسهٔ صبرش لبریز شده... چه می‌دانم... شاید حتی کمک کند که آدم بتواند گفتگو با دوستش یا با یک بزرگ‌تر را از سر بگیرد.

□ پس خشونت حقیقی از نظر شما چیست؟

□ خشونت آن چیزی است که به انکار دیگری و سرانجام به مرگش منجر می‌شود، منظور تنها مرگ جسمی آدم‌ها نیست، مرگ عمق وجود آدم‌هاست. تو دیگر آن کسی را که بر او اعمال خشونت می‌کنی، به چشم آدم نمی‌بینی. او در نظر توشیء است، حیوانی است که می‌شود از آن استفاده کرد، زیر پا گذاشتش و سرانجام کشتش. به همین دلیل است که فقط یک نوع خشونت وجود ندارد، ما با انواع خشونت مواجهیم. ما بیشتر اوقات فقط خشونت بدنی را در نظر می‌گیریم، مثل خشونتی که در شلیک گلوله هست و هر روز در تلویزیون و سینما می‌بینیم. اما خشونت‌های دیگری هم هست که کمتر به چشم می‌آید: وقتی کسی خوار می‌شود، وقتی کسی هیچ درآمدی ندارد، خانه‌ای ندارد، وقتی هیچ‌کس در

کوچه و خیابان حتی به او سلام نمی‌کند. این خشونت به شدت به فرد آسیب می‌زند، منتها ساکت و بی‌صدا، در سکوت. آن وقت یک روز می‌رسد که این فرد یا شورش می‌کند یا خودکشی. آن روز همه تعجب می‌کنند و درباره‌اش می‌گویند: «چه مرضش بود؟ آهان، نمی‌دانستیم.» مبارز علیه خشونت فقط مبارزه با بخش پیدای کوه یخ نیست. این مبارزه درافتادن با آن بخشی است که در عمق است: مبارزه با فلاکت و فقر، طردشدگی، بی‌عدالتی و نابرابری. امیدوارم با این تعریف حوصله‌ات را سر نبرده باشم.

□ به هر حال، هنوز متوجه نشده‌ام که وقتی کسی به من پرخاش می‌کند چه باید بکنم؟

□ خب آره حق داری. بگذار من هم ازت سؤالی بکنم. اگر کسی مثلاً در مدرسه تو را بزند، چه کار می‌کنی؟

□ خب من هم او را می‌زنم و به او می‌گویم: «تو بودی که شروع کردی، و حالا منم که تمام می‌کنم.»

□ آهان، این جواب تو خیلی طبیعی است. همه پدر و مادرها به بچه‌هایشان می‌گویند: «از خودت دفاع کن.» اما فکر نمی‌کنی راه دیگری بجز مقابله به مثل هم باشد؟

□ نه، راه دیگری نیست. با عدم خشونت نمی‌توانی در دفاع از خودت کاری کنی. تو را می‌زنند و تو هم می‌گویی دستت درد نکند.

□ نه، اصلاً این‌طور نیست. تا به حال چیزی درباره‌ی آیکیدو شنیده‌ای؟

□ فقط اسمش را شنیده‌ام. یکی از دوستانم آیکیدو کار می‌کند.
□ آیکیدو ورزشی رزمی در چارچوب عدم خشونت است که واقعاً
جا دارد بیش از این‌ها شناخته شود. اصل اساسی این ورزش دفاع
از خود بدون تهاجم است. در این ورزش یاد می‌گیری که از نیروی
حریف استفاده کنی تا تعادلش را به هم بزنی و از میدان مبارزه
خارجش کنی. آیکیدو صرفاً فن مهیب و هولناکی نیست که با
آن بتوان با تجاوز و ستیزه‌جویی درافتاد، بلکه وضعیتی ذهنی و
روحي است که بر پایهٔ احترام به زندگی شکل گرفته است. هدف
این ورزش نوع دیگری از «تخلیه» حس دشمنی و بیرون آوردن
فرد از حالت آسیب رساندن به دیگران است، بی‌آن‌که به او لطمهٔ
جسمانی برسد.

هر کسی — اعم از بچه، جوان، زن یا سالمند — می‌تواند
آیکیدو کار کند. آیکیدو مدرسهٔ برقراری تعادل بین جسم و روان
است. وقتی آیکیدو تمرین می‌کنی دیگر از ستیزه‌جویی دیگران
نمی‌ترسی، زیرا در زمان رویارویی با ستیزه‌جویان می‌دانی چه باید
بکنی. در واقع، یاد می‌گیری مستقیم، چشم در چشم ستیزه‌جو
نگاه کنی.

اگر کسی در حیاط مدرسه تو را زد، من سفارش نمی‌کنم با
یک فن آیکیدو حال او را جا بیاوری. اما اگر کسی بداند تو آیکیدو
بلدی، پیش از این‌که بخواهد به تو آزار برساند، بیشتر راجع به این
موضوع فکر می‌کند.

□ خب معلوم است!

□ در مورد چنین وضعیت‌هایی می‌خواهم راه‌های دیگری پیش

پایت بگذارم، چون آیکیدو پاسخی مناسبِ موقعیت‌های سخت و خطرناک است. سوای این پاسخ بدنی، می‌توانیم پاسخ‌های دیگری هم بدهیم.

□ چه پاسخ‌هایی؟

□ بگذار اول راجع به تفاوت مهم دیگری توضیح بدهم: تفاوت بین خشونت و بگومگو. بگومگوی دوستان یا مشاجره والدین لزوماً خشونت نیست. خیلی طبیعی است که آدم‌ها همیشه با هم موافق نباشند. بگومگو و خشونت یک چیز نیستند. خشونت درگیری و کشمکشی است که آخرش آزار و اذیت است.

کل مسئله ما این است که بدانیم در زمان دعوا چگونه رفتار کنیم. بدانیم چه رفتاری بهتر است تا هم احتراممان حفظ شود و هم عملمان به خشونت تبدیل نشود. البته چنین چیزی اصلاً ساده و آسان نیست. زمان ما چنین چیزهایی را در مدرسه آموزش نمی‌دادند. و از این بابت خیلی متأسفم، چون این اطلاعات می‌توانست در سراسر زندگی به دردمان بخورد. امروزه اوضاع شما در مدارس از این نظر بهتر شده است و در این زمینه چیزهایی یاد می‌گیرید.

به هر حال وقتی جایی بگومگو پیش می‌آید، می‌توانی یکی از این سه راه را در پیش بگیری:

۱. وانمود کنی چیزی ندیده‌ای و منفعل بمانی. انگار که اوضاع خودبه‌خود درست می‌شود. این جور برخورد اصلاً عاقلانه نیست. چون این درگیری سراغ خود تو هم می‌آید و روزی گرفتارش می‌شوی.

۲. بگویی که این بگومگو حاصل خطای دیگری است،

همه چیز تقصیر اوست و نسبت به او خشن و پرخاشگر باشی. تجربه هم نشان داده که خشونت اثرگذار است و سریع مشاجره را تمام می‌کند. اما، در بیشتر موارد، کسی که ضربه خورده، سعی خواهد کرد انتقام بگیرد. به این ترتیب، دعوا هیچ‌وقت فیصله پیدا نمی‌کند.

۳. راه‌حلی پیدا شود که هر دو طرف دعوا آن را بپذیرند، یعنی همان چیزی که به آن سازش یا مصالحه می‌گویند. در این شیوه، هرکس از گوشه‌ای از منافع خود چشم می‌پوشد تا همه در نتیجه حاصله سهم داشته باشند. رویکرد عدم خشونت در دعوا همین است. با این شیوه، صلح و دوستی برای مدتی طولانی برقرار می‌شود. گاهی تفاهم و سازش آسان به دست می‌آید: آدم‌ها آنچه را منحصرأً برای خود می‌خواستند، با دیگران قسمت می‌کنند. اما در حالت‌های پیچیده، زمان بیشتری لازم است. باید از دشنام دادن به هم دست بکشیم و برای توضیح دادن مسائل به هم راهی پیدا کنیم، یعنی بخواهیم واقعاً به صلح و آرامش برسیم. این قضیه راه‌حل روشن و مشخصی ندارد. روش‌هایی مثل میانجیگری هست که می‌توانند مفید باشند. در این باره کمی توضیح می‌دهم. از قوهٔ تخیلت برای طرح راه‌حلی کمک بگیر که به فکر کسی نرسیده... قدرت خلاقیت خیلی کمک می‌کند، هم برای تبلیغ کردن، هم برای رفع و رجوع کشمکش‌هایمان.

□ اما خیلی روشن بگویم: اگر کسی به من کشیده‌ای بزند، طرف دیگر صورت‌م را جلو نمی‌آورم.

□ من هم دوست ندارم این کار را بکنی! با این حرفت داری این

جمله عیسی مسیح را یادآوری می‌کنی که «اگر کسی طرف راست صورتت را سیلی زد، طرف چپ صورتت را هم جلو بیاور». تعبیر و تفسیر این جمله واقعاً دشوار است. بعید است به کسی که به صورتت سیلی زده است، جواب دندان‌شکنی ندهی، اما جلو آوردن طرف دیگر صورت مثل نوعی تشویق به خشونت است. ما از یک لحاظ مطمئنیم: عیسی با این حرفش می‌خواهد از مهاجم تقلید نکنی. وقتی مثل مهاجم رفتار نمی‌کنی، داری یکی از نیرومندترین شیوه‌های خشونت را نابود می‌کنی. این شیوه نیرومند تقلید است. از طرف دیگر، بین این جمله و این حکم انجیل که رعایتش خیلی سخت است، ارتباط وجود دارد: «دشمنانتان را دوست بدارید.» این حکم را مارتین لوتر کینگ چنین بازگفته است: «با دشمنان خود مبارزه کنید، اما به آنان احترام بگذارید.»

□ یعنی چه باید کرد؟

□ به کاری که عیسی مسیح پس از دستگیری خود کرد، توجه کن. چون عیسی به کاهن بزرگ جواب تندی داده بود، نوکری به صورت او سیلی زد. عیسی در پاسخ گفت: «اگر بد حرف زده‌ام، به من بگو کجای حرفم بد بوده. اگر خوب حرف زده‌ام، چرا مرا می‌زنی؟» در این جا عیسی به جای آن که طرف دیگر صورتش را پیش بیاورد، از گفتار استفاده می‌کند تا وجدان ضارب را بیدار کند.

ممکن است واکنش نشان دادن از طریق کلمات، به جای ضربه زدن، بی‌اهمیت و ناچیز به نظر بیاید، اما گاهی خیلی تأثیرگذار است. این هم راه دیگری برای عدم خشونت است. هر کسی می‌تواند روزی این راه را امتحان کند.

گفتار جلوی خشونت را می‌گیرد، اما حواست باشد نه هر گفتاری؛ داد و فریاد و ناسزاگویی که نشان‌دهندهٔ ترس توست، نه! منظور من گفتاری شایسته است که تنش را برطرف می‌کند. اندکی شوخی هم ضرری ندارد. نگاه مستقیم و بدون پرخاش هم می‌تواند پاسخ خوبی باشد.

□ مثلاً چطوری؟

□ الآن یاد داستانی واقعی افتادم که یکی از همکاران روان‌شناسم برآیم تعریف کرده بود. ماجرا دربارهٔ دختر چاق و زمختی است که از هیکل خودش به ستوه آمده بود. آدم‌ها در خیابان به او خیره می‌شدند و مسخره‌اش می‌کردند. سرانجام او به دوست روان‌شناس من مراجعه کرد. این دختر کم‌کم اعتماد به نفس پیدا کرد. روزی دو پسر سر راهش سبز شدند. یکی از آن دو به دیگری گفت: «به نظرم چنین دختری کار چهارپایه را می‌کند.»

دخترک به سمت پسر رفت و چشم در چشم نگاهش کرد و گفت: «چیزی گفتمی کوچولو؟»
قطعاً آدم زمانی جرئت می‌کند چنین پاسخی بدهد که اعتماد به نفس داشته باشد.

□ بله، اصلاً کار راحتی نیست. برای آدم خیلی راحت‌تر است که یک کشیده به صورت چنین پسری بخواباند.

□ چگونه می‌توانیم چنین اعتماد به نفسی را در وجودمان پرورش دهیم؟ آدم‌ها غالباً در جوانی اعتماد به نفس ندارند. اما راستش را بخواهی، اعتماد به نفس بزرگسالان هم چندان تعریفی ندارد.

هیچ نسخه‌ای ندارم که برایتان بیچم. متأسفم! فقط می‌توانم از تجربه شخصی‌ام با شما حرف بزنم و چند راه نشان‌تان بدهم. برای این‌که آدم اعتمادبه‌نفس بیشتری داشته باشد، باید نیرو یا نیروهای درون خودش را کشف کند. این نیرو مبتنی بر شایستگی خود فرد و درنهایت، نیرویی درونی است. اغلب وقتی کسی در زندگی احساساتش جریحه‌دار یا گرفتار رنجشی می‌شود، به‌سادگی می‌تواند سرچشمه چنین نیرویی را پیدا کند. این قضیه از همان کودکی شروع می‌شود. خلاصه این‌که اگر کسی در حق تو ظلم یا بی‌انصافی کند، دوراه پیش پایت می‌بینی:

- یا در صدد انتقام برمی‌آیی. از همه رنجیده‌ای و به همین دلیل خشن می‌شوی، پرخاش می‌کنی و از آن حالاتی پیدا می‌کنی که درباره‌اش حرف زدیم؛
- یا این‌که کم‌کم یاد می‌گیری بر رنج‌ها و مرارت‌های غلبه کنی و به همان اندازه که در این کار موفق شوی احساس می‌کنی در درونت هم نیرومندتر شده‌ای. در این راه، بعضی از کارها کمکت می‌کنند تا فکر و نظرت را بیان کنی: موسیقی، نقاشی، تئاتر، ورزش و همچنین پرداختن به ریاضیات یا مهارت‌های زبان. کم نیستند جوانانی که با همین کارها و فعالیت‌ها احساس بهتری پیدا می‌کنند. این‌طوری فراموش نمی‌کنی که در حقت چه کرده‌اند، اما بهتر می‌توانی خشم‌ت را مهار کنی.

می‌دانی، برای خود من هم چنین اتفاقی افتاده است. وقتی مدرسه می‌رفتم چشم‌هایم ضعیف بود. بعضی از بچه‌ها به من «مارعینکی» می‌گفتند. روزی، نمی‌دانم چه شد که سرشان

داد و هوار کشیدم که از این کارشان جان به لب شده‌ام و هر جور شده جوابشان را می‌دهم. پس از آن با جدیت شروع کردم به درس خواندن! آدم‌های زیادی مشکل مرا داشته‌اند. هر کسی می‌کوشد رنج و مرارت خود را به اثری مثبت تبدیل کند تا از گرداب رنج خارج شود.

□ اما آدم به تنهایی موفق نمی‌شود.

□ غالباً کسی هست که هر از گاهی به کمکت بیاید و مسئولیت کاری را بر عهده بگیرد. تقاضا از دیگران برای شنیدن درد دل، و کمک کردن هم جزئی از روش عدم خشونت است. اما باید تصمیم‌گیری و به سوی چنین شخصی بروی.

جرئت سخن گفتن، شجاعتی واقعی است. باید جرئت کنی و از رنج خود بگویی، از ترس و وحشتت بگویی. حرف زدن دربارهٔ ترس‌هایت شیوه‌ای برای خلاصی از آن‌هاست. اگر این ترس را در عمق وجودت نگه داری، خطا کرده‌ای. زیرا این کار ممکن است باعث آسیب‌های بیشتر شود. اصولاً ترسیدن امری عادی است. فقط باید یادگیری که این ترس را مهار کنی. برای این‌که از ترس رها شوی و رنج‌هایت را پشت سر بگذاری، باید جرئت کنی حرف بزنی، باید شهامت گفتن حرف دلت را داشته باشی. این حرف حرف خودت است.

مثلاً اگر دختر یا پسری مورد آزار و اذیت خاصی قرار گرفته باشد، خیلی خیلی مهم است که بتواند با یک بزرگسال مورد اعتماد خود حرف بزند، کسی مثل پدر، مادر، برادر یا خواهر. این گفتگو مخصوصاً زمانی اهمیت دارد که کسی به بدن او دست زده

و بدین شکل به او آزار رسانده باشد. گفتگو راجع به این مسائل دشوار است، اما شرم‌آور نیست. متأسفانه دست‌درازی آدم‌ها به تن و بدن دیگران زیاد اتفاق می‌افتد، حتی در میان اعضای خانواده و دوستان. اگر چنین اتفاق ناگواری برای کسی افتاد، باید درباره‌اش حرف بزند تا خلاص شود. این گفتگو کمک می‌کند تا از آنچه پیش آمده، فاصله بگیرد. حرف زدن تا حدی شبیه تولد دوباره است؛ تلاش برای شروعی تازه. بچه‌ای هم که از پدر و مادرش کتک می‌خورد، باید همین کار را بکند. می‌دانم که شاید فکر کند با این کار دارد به پدر و مادرش خیانت می‌کند، اما کار درست این است که با فرد آشنای مورد اعتمادی صحبت کند.

□ ولی این کار سختی است.

□ غلبه بر حس قربانی بودن کار آسانی نیست. با این حال، در مبارزه‌ای که قربانی خودش مسئولیتی بر عهده نمی‌گیرد، نمی‌توان راه‌حلی غیرخسونت‌آمیز پیدا کرد. اگر آدم می‌خواهد دیگر قربانی نباشد، نباید بپذیرد که ستمکش دیگران باشد؛ این مسیر سرآغاز مشی عدم خسونت است.

جلوگیری از قربانی بودن یعنی از بین بردن رابطه‌ای که تو در آن بازنده‌ای؛ یعنی نمی‌خواهی در بازی‌ای شرکت کنی که دیگران از تو می‌خواهند. اعلام می‌کنی: «دیگه اجازه نمی‌دم، دیگه اصلاً اجازه نمی‌دم با من این‌طور رفتار بشه.» [این‌گونه] اختیار زندگی و سرنوشت خودت را در دست می‌گیری. به‌علاوه، وقتی بازی بچه‌ها خسونت‌آمیز می‌شود، آن‌ها هم دقیقاً همین کار را می‌کنند. یکی از آن‌ها فریاد می‌زند: «بایستید! صبر کنید! دردم گرفت. من

دیگه بازی نمی‌کنم.» برای توقف خشونت یا جلوگیری از اذیت و آزارهایی که متحمل می‌شوی، باید شجاعت آن را داشته باشی که «نه» بگویی؛ «نه» گفتن درست و حسابی و محکم به این معناست که با آنچه دیگران انجام می‌دهند، موافق نیستی.

□ خب، در برابر زورگیری چه راهی پیشنهاد می‌کنی؟ تازگی‌ها دار و ندار یکی از همکلاسی‌هایم را به‌زور از او گرفتند. اول، کاپشنش را، بعد کفش‌هایش را و آخر سر ساک ورزشی‌اش را بردند.

□ خودت چه فکری می‌کنی؟ در چنین موقعیت‌هایی چه باید کرد؟

□ چیزی را که می‌خواهند، بدهیم؟ نکنند می‌خواهید به آن‌ها بگویید: «کارتان زشت است. دلیل این‌که این کارها را می‌کنید این است که در بچگی‌تان سختی زیادی کشیده‌اید و پدر و مادرتان درست و حسابی بهتان توجه نکرده‌اند. بیایید برویم پیش روانپزشک!»

□ سؤال من این است که این بچه همان موقعی که از او زورگیری شده با یک بزرگ‌تر حرف زده یا نه.

□ همان موقع؟ نمی‌دانم.

□ ببین، وقتی از تو زورگیری می‌کنند کمی خجالت می‌کشی. گذاشته‌ای کسانی بر تو تسلط پیدا کنند و خیلی دلت نمی‌خواهد درباره‌اش با دیگران حرف بزنی. به‌علاوه، زورگیرها هم تهدیدت کرده‌اند: «اگر به دیگران چیزی بگویی، زبانت را از حلقومت

بیرون می کشیم.» بنابراین ماجرا را به هیچ کس نمی گویی. و اگر سکوت کنی، هیچ دلیلی ندارد که برای مرتبه دوم هم به سراغت نیایند و بعد مرتبه سوم و مرتبه های بعد. قانون زورگیری قانون سکوت است.

تنها راه حل، حرف زدن با یک فرد بزرگسال قابل اعتماد است، آن هم در اسرع وقت. حتی اگر هنوز پای تهدید در میان نباشد. حتماً باید قانون سکوت را بشکنی. تنها راهی که برای حفاظت از خودت داری، حرف زدن و زیر پا گذاشتن قانون سکوت است. در این جا هم مشی عدم خشونت عبارت است از شهامت حرف زدن درباره اتفاقاتی که روی داده اند، حرف زدن برای قربانی نبودن.

□ خیلی خب، اما مشکل این دانش آموز این است که همه جوهر قربانی است. بدقواره است، عینک گنده ای دارد و...

□ می خواهی بگویی که تقصیر خودش است که دار و ندارش را برده اند؟

□ آره، تا حدی همین طور است. تصادفی نیست که این اتفاقها برای او می افتد.

□ واقعیت این است که اغلب نوجوانانی که قلدرها به سراغشان می روند، «ظاهر» قربانی ها را دارند. آیا به علت ظاهرشان این بلا به سرشان می آید؟ قطعاً تا حدی همین طور است. اما علتش بیشتر از هر چیز این است که آنها اعتماد به نفس ندارند. زورگیرها به درستی تشخیص می دهند که این نوجوانان طعمه های ساده ای هستند. به همین دلیل است که باید با این نوجوانان درباره آنچه برایشان پیش

آمده، صحبت کرد تا به تغییر و تحول آن‌ها کمک کنیم. بدین ترتیب آن‌ها دیگر در موقعیت قربانی یا ستمکش قرار نمی‌گیرند. اما زورگیری فقط مشکل آن نوجوانی که وسایلیش را از او گرفته‌اند نیست. مشکل همهٔ دور و بری‌های او هم هست که می‌گذارند این اتفاق بیفتد. بدون شک مشکل بزرگسالانی که کاری انجام نمی‌دهند، و شما بچه‌ها و دانش‌آموزانِ دیگر هم هست. کسی چه می‌داند، شاید روزی این اتفاق برای شماها بیفتد. در کنار این‌که توقع داریم این شاگرد روحیه‌اش را کمی قوی‌تر کند تا دوباره گرفتار زورگیری نشود، راه‌حلی خیلی ساده اما کاملاً مؤثر هم مطرح می‌شود: او می‌تواند با دوسه نفر از دوستانش از مدرسه به خانه برود. وقتی آدم تنها نیست، کسی هم به او حمله نمی‌کند.

□ اتحاد موجب قدرت است.

□ کاملاً همین‌طور است. در کنش عدم خشونت، اتحاد و همبستگی اصل خیلی مهمی است. قدرتِ همبستگی اصلی است که می‌خواهم بیشتر درباره‌اش توضیح بدهم. اما پیش از آن مایلم ابتدا دربارهٔ میانجیگری حرف بزنم.

□ میانجیگری یعنی چه؟

□ میانجیگری یک جور کمک کردن به رفع و رجوع کشمکش‌هاست، به نحوی که دعوا برنده و بازنده‌ای نداشته باشد. یعنی دعوا طوری تمام شود که همه از نتیجه راضی باشند.

میانجیگری در مورد بزرگسالان خیلی مفید است. مثلاً زوجی که می‌خواهند از هم جدا شوند، به میانجی یا واسطه‌ای نیاز دارند تا