

شما چه گونه از حق خود دفاع می کنید؟

چه گونه می دفاع از حق، بسته گی به این دارد که ما در کدام گروه زیر قرار داریم:

۱. سلطه جو
۲. سلطه پذیر و مردم گریز
۳. حق طلب
۴. حق جو، حق گو و مهرورز
۵. عزلت نشین

سلطه جو

سلطه جو کسی است که باورها، احساس ها، نیازها، خواسته ها و ارزش هایش را قلدرا نه ابراز می کند و به هر طریقی که شده حق و حقوق اش را می گیرد و معمولاً به حریم شخصی و حقوق دیگران هم آسیب می رساند. احمد شاملو می گوید:

و به آن دیگر کسان

که سودشان یکسر

از زیان دیگران است

سلطه جو می گوید آن چه که من احساس می کنم، می اندیشم و یا می خواهم اهمیت دارد؛ تو باید بدون مقاومت، بدون چون و چرا آن ها را بپذیری. او معمولاً به ثروت یا به مقام بالایی هم دست پیدا می کند و در این راه حق و حقوق افراد گروه سلطه پذیر را زیر پا می گذارد.

آدم سلطه پذیر

آدم سلطه پذیر در گرفتن حق و حقوق خود به اندازه ی کافی توانا نیست:

آنان به دیگران اجازه می دهند که به حریم شان تجاوز کنند، حقوق شان را نادیده بگیرند و به نیازهای شان بی توجه باشند. این افراد به ندرت خواسته های خود را مطرح می سازند و حتا وقتی که امکان ارضای این نیازها وجود دارد، آن ها را نادیده می گیرند

سلطه پذیر اعتماد به نفس ندارد و همیشه دیگران را شایسته تر، جذاب تر و باهوش تر از خود می داند. در بازی و قمار، از باختن ناراحت نمی شود و دلش می خواهد به آدم قویتر از خود ببازد تا رضایت و شادی او را فراهم آورد

سرانجام عدم اعتماد به نفس، وابسته گی، ناتوانی در گرفتن حق، ناتوانی در ابراز باورها، ارزش ها،

خواسته ها و نیازها، خودخوری ها، و خود را سرزنش کردن ها و خود را آزردها به کجا می انجامد؟

اگر هیجان سرکوب شده به یکی از شکل های فوق بروز نکند (و یا فقط بخشی از آن تخلیه شود) آن قدر باقی می ماند تا با تخریب جسم و روان فرد به خوبی آشکار شود. بیماری هایی که گاه معلول سلطه پذیری بوده و یا بر اثر آن تشدید می شوند عبارت اند از: سردردهای میگرنی، حمله های آسم، بسیاری از بیماری های پوستی... التهاب مفاصل، خستگی مزمن، افزایش فشار خون و فشار خون بالا در شرایط طاقت فرسا و نفس گیر، سلطه پذیر سقوط بیش تری می کند و مردم گریز می گردد:

فرد مردم گریز، دلش می خواهد کسی وارد حریم زندگی اش نگردد و آرامش اش را به هم نریزد. او کارهای فردی را ترجیح می دهد و از هر کاری که با شرکت و مداخله ی دیگران باشد لذت نمی برد. مردم گریز خجالتی است و از ایجاد رابطه با دیگران رنج می برد، و تنهایی و گوشه گیری را می پسندد و اغلب به راحتی در دام اعتیاد (سیگار، مواد مخدر و الکل) می افتد.

شکل نهایی و بدترین شکل مردم گریزی گرفتار شدن به دو بیماری روانی اختلال شخصیت اسکیزوئیدی و اسکیزوتایپال است. مردم گریزان بیمارانی هستند که در گرفتن حق و حقوق خود به ناتوانی کامل رسیده اند.

حق طلب

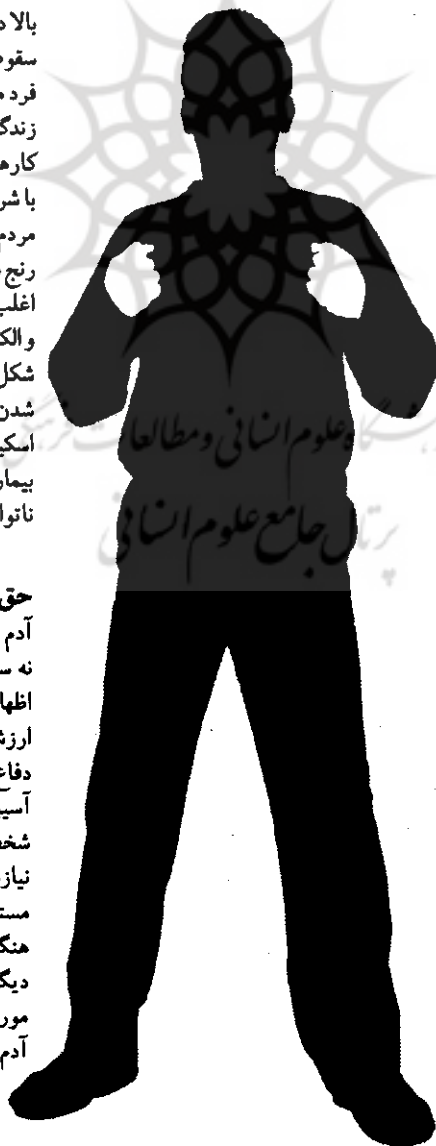
آدم حق طلب یا جرأت مند نه سلطه جو است و نه سلطه پذیر. او روان سالمی دارد و در بیان و اظهار باورها، احساس ها، نیازها، خواسته ها و ارزش هایش توانا است. او از حق و حقوق خود دفاع می کند و به حریم شخصی و یا حقوقی کسی آسیبی نمی رساند.

شخص جرأت مند، از حقوق خویش دفاع می کند و نیازها، ارزش ها، نگرانی ها و عقایدش را به شیوه ای مستقیم و مناسب ابراز می کند. چنین فردی، در هنگام ارضای نیازهای خویش، به خواسته های دیگران تعدی نمی کند و حریم شخصی آنان را

مورد تجاوز قرار نمی دهد

آدم حق طلب یا جرأت مند، واقع گرا است:

پنجاهمین جشن علمی راد



تیپ واقع‌گرا خود را با واقعیت‌های موجود و آن چه که هست تطبیق می‌دهد و برای تغییر دنیا خود را به زحمت نمی‌اندازد. او از آن چه که هست سود می‌برد و دارای طرحی نو، پندار و آرمان بزرگ اجتماعی و سیاسی نیست. او تنها گلیم خویش را از آب بیرون می‌کشد و زندگی‌اش را متناسب با امکانات موجود پیش می‌برد و می‌سازد. به طور کلی در زندگی خصوصی فرد موفق‌تری به حساب می‌آید. افرادی که در گرفتن حق و حقوق خود توانا هستند، خود را دوست دارند، و آن طور که دوست دارند زندگی می‌کنند، و از اعتماد به نفس و عزت نفس خوبی برخوردارند؛ و درجه تریس و اضطراب شان پایین است. در میان افراد گروه خودشان، غنی‌ترین و سالم‌ترین روابط صمیمانه را برقرار می‌سازند و از سلطه‌گرها و سلطه‌پذیرها هم خوششان نمی‌آید.

می‌دادم؟

در پایان می‌پرسیم آیا در ایران، پژوهشی در میزان و نسبت این افراد صورت گرفته است؟ از آن اطلاعاتی ندارم. آقای رابرت بولتون گزارش پژوهشی را در آمریکا می‌دهد:

رفتار سلطه‌پذیری به نحو شکفت‌انگیزی، در جامعه‌ی ما رواج دارد. توماس مور یاریتی، برای تعیین میزان "مقاومت جرأت‌مندانه" در گروه‌های مختلفی از آزمودنی‌ها (که نمی‌دانستند مورد مشاهده قرار گرفته‌اند) چند مطالعه انجام داد. مور یاریتی دریافت که دانشجویان تمایل ندارند که از دانشجوی دیگر بخواهند صدای بلند ضبط صوت خود را (که وقتی بر روی موضوع مهمی کار می‌کنند و یادگیری کار ذهنی هستند و موجب عصبانیت آنان می‌شود) قطع کند. هشتاد درصد دانشجویان، نیازهایشان را برای فرد ایجادکننده‌ی سر و صدا بیان نمی‌کردند. آنان به ساده‌گی، آن چه را که بعداً اقرار کردند باعث حواس پرتی آنان می‌شده است تحمل می‌کردند. پانزده درصد افراد از او می‌خواستند که صدای موسیقی را قطع کند، اما هنگامی که اطاعت نمی‌کرد، درخواست خود را تکرار نمی‌کردند. فقط پنج درصد از دانشجویان خواسته خود را دوباره تکرار می‌کردند و نیازشان نیز برآورده می‌شد.

نتیجه و مقایسه‌ی این گونه پژوهش‌ها در کشورهای اروپایی به اصطلاح صاحب‌دموکراسی با کشورهای کودتا زده و استبداد زده‌ی آمریکای لاتین چه گونه است؟

در حال حاضر، جسارت می‌ورزم و از قوه تخیل ام سود می‌جویم و نسبت‌های فرضی زیر را پیشنهاد می‌کنم:

سلطه‌جو	٪۱۵
سلطه‌پذیر	٪۷۰
مردم‌گریز	٪۵
حق طلب	٪۵
حق جو	٪۴
عزلت‌نشین	٪۱

این نسبت‌ها گمانی بیش نیست. باید در انتظار بنشینیم تا روان‌شناسان روابط اجتماعی در پژوهش‌های خویش، در آینده‌ای نه چندان دور، نسبت‌های واقعی را ارائه کنند.

حق جو، حق گو و مهرورز

آدم حق جو، حق گو و مهرورز هم مانند آدم حق طلب نه سلطه‌جو است و نه سلطه‌پذیر. او روان سالمی دارد و اساساً آدم شکوفا شده‌ای است. به همین دلیل تنها به فکر حق و حقوق خود نیست، او از حق و حقوق دیگران هم دفاع می‌کند و از هر نظر در نقطه‌ی مقابل سلطه‌گرها قرار می‌گیرد و از حق طلب‌ها چند قدم جلوتر است.

او آرمان‌گرا است؛ او می‌خواهد دنیا را مطابق آرمان و پندار نیک‌اش بسازد؛ او می‌خواهد فلک را سقف بشکافد و طرحی نو در اندازد. او طرفدار برادری و برابری انسان‌ها است؛ او عاشق آزادی، عدالت، حقیقت، صلح و آرامش است. وجودش گرم و نورانی است؛ در دوستی پایدار و صادق است. او خیر و رفاه و پیشرفت مردم را می‌خواهد. خسته‌گی ناپذیر است و در پیاده‌کردن طرح نوین‌اش سرا از پانمی‌شناسد و از باختن سر و جان هم دریغ نمی‌ورزد.

آیا افراد این گروه (شمارشان زیاد بادا) برکت و نعمت زمین چرخنده‌ی ما نیستند؟ آیا سینه‌لب ریز از مهرشان و مغز پر از اندیشه‌های نیک‌شان، نجات بخش و راه‌گشا نیست؟ افسوس و صد افسوس اهریمنان تاریک اندیش و تنگ نظر از آن جا که منافع خود را در خطر می‌بینند، آنان را به غل و زنجیر می‌کشند و بسیاری از آنان را به شهادت می‌رسانند.

عزلت نشین

فشار طاقت فرسای صاحبان زر و زور و تزویر، نادانی و یأس گسترده‌ی مردم، قتل و زندان و زجر، طیف حق‌جویان را تجزیه می‌کند: در صدی به دشمنان مردم، در صدی به صف حق‌طلبان یا افراد واقع‌گرا می‌پیوندند و برخی هم عزلت‌نشین می‌شوند. شاملو شاعر نوپرداز و مانده‌گار زمان ما می‌نویسد: «چه قدر آرزو می‌کردم که زندگانی‌ام - به هر اندازه - سرشار از زیبایی باشد. افسوس که گند و تاریکی و ابتدال و اندوه همه چیز را در خود فرو برده است. بارها کوشیده‌ام از شهر بگریزم و در گوشه‌ی دهی یا مغاره‌ی مدفون شوم.»

در طول تاریخ کهن سال و سرشار از ستم خودمان، ما عزلت‌نشین، انسان شکوفا و عارف آگاه کم نداشته‌ایم. جبر زمانه و فساد گسترده در جامعه، سرکوب بی‌امان، توان مقابله‌ی رویارویی را از آنان می‌گیرد. این افراد حتا در عزلت‌نشین‌شان، نورانی و عزیز هستند و کارهای فرهنگی شان بسیار سود رسان است. هرگز عزلت‌نشین را با فرد مردم‌گریز عصبی، خرد شده یکی نگیریم. این بیمار است و حقیر، آن سربلند است و عزیز.

عزلت‌نشین، حتا فرد حق جو، ممکن است در وطن و یا خانواده خود "غریب" باشد. ممکن است حتا نزدیک‌ترین افراد، آنان را فردی ضعیف و ناتوان و بی‌دست و پاپندارند. پسر احمد محمود نویسنده‌ی ایرانی، در سخنرانی مراسم به خاک سپاری پدرش سخن پرارجی بر زبان آورد: قول مشهوری است که می‌گوید: هیچ مرد بزرگی از دید خانواده خود بزرگ نیست. این سخن ممکن است در اکثر موارد درست باشد.

من مرد بزرگی را می‌شناسم که در خانه‌ی خویش، بسیار غریب است. همسر و دخترانش (به جز یکی) او را درک نمی‌کنند. عظمت اندیشه‌های او را در نمی‌یابند. ارزش محبت‌ها، درستی‌ها و گذشت‌هایش را نمی‌فهمند. او را آدم بی‌عرضه‌ای می‌دانند؛ چرا؟ برای این که او به دنبال پول و پله و زور و قدرت نبوده است. برای این که با رزم و رنج دیگران را بر دوش می‌کشد و تا بتواند به یاری نیازمندان می‌شتابد همسر و دخترانش او را غارت می‌کنند و باز هم طلب کارند.

این عزلت‌نشین روزی از من پرسید: «چه کنم؟ به کجا بگریزم؟» به راستی من باید چه پاسخی به او

