

Aslında toplumsal anlamdaki zalimleri üreten mekanizma, bireysel olmaktan çok, toplumsal, siyasal ve ekonomik nitelik taşıyor. Zalim üreten bu mekanizmalarla savaşmanın yolu da demokrasiyi ve insan haklarını geliştirmektir. Ama önce kendimizden başlayacağız. Toplumsal anlamdaki çabalardan önce benliğimize yönelik bir "zulümden arınma" eylemi zorunludur.

Ayrıca burada çok önemli bir nokta daha var:

Zulme yol açan öfke, kin ve nefret duyguları insanı mutsuz kılar, kötü insan yapar. Kinimizi, nefretimizi, öfkemizi dizginlediğimiz, hatta kendimizi bu duygulardan arındırdığımız zaman daha iyi, daha mutlu bir insan oluruz.

*

Bir insanın kendi kendine yapabileceği en büyük iyilik, "İçindeki Zalimi" yenmektir:

1. Kendimizi, başkalarından ne daha üstün, ne de daha aşağı göreceğiz.
2. Bizden farklı olanları da, kendimizden ne daha aşağı, ne daha üstün göreceğiz.
3. Bizden farklı olanlardan korkmayacağız, nefret etmeyeceğiz, onları dışlamayacağız.
4. Bizim gibi olanları kayırmayacağız.
5. İnsanları, dinlerine, mezheplerine, ırklarına, milliyetlerine, dillerine göre yargılamayacağız, onlara farklı davranmayacağız.
6. Cinsiyet ayrımcılığı yapmayacağız. Özellikle yüzyıllardır ezilen kadınlara, kadın haklarına, kadın özgürlüğüne sahip çıkacağız.
7. İçimizdeki, kin, nefret, intikam, öfke gibi olumsuz duygulardan kurtulmaya çalışacağız.
8. İçimizdeki sevgi, anlayış, hoşgörü, dayanışma gibi olumlu duyguları geliştirmeye çalışacağız.
9. Zulmün en belirgin aracı olan maddi şiddete asla ve asla başvurmayacağız; başvuruları onaylamayacağız, onlara destek vermeyeceğiz, onları eleştireceğiz ve kınayacağız.
10. Manevi şiddeti de dışlayacağız, uygulamayacağız ve uygulanmasını eleştireceğiz.

11. Bireysel ve toplumsal ilişkilerimizde her türlü şiddetin bir sorun çözme yöntemi olarak kullanılmasına karşı çıkacağız.

12. Siyasal ve ideolojik tercihlerimizde, şiddet içeren her öneriyi, her kuramı, her düşüncüyü reddedeceğiz.

13. İnsanları değerlendirirken, ahlak gibi, güvenilirlik gibi ölçütlerin yanına şiddete karşı olmayı da koyacağız.

14. İlkel ve disiplinli bir insan olarak, şiddeti bu ilke ve disiplin anlayışının dışında tutacağız.

15. Aile veya iş yaşamımızda herhangi bir sorunla karşılaştığımız zaman ilk dikkat edeceğimiz nokta, çözüme şiddet ve baskı içermeyen yöntemlerle ulaşılması olacak.

16. Şiddete ve haksızlığa maruz kalan kimseyi, "Hak etmişti," diye suçlamayacağız.

17. Şiddet uygulayan, haksızlık yapan hiç kimseyi, "Başka yapacak hiçbir şey yoktu," diye mazur görmeyeceğiz.

18. Bütün insan ilişkilerimizde, ailede, iş yaşamında, arkadaşlarımız arasında, "ceza yöntemini" değil, "ödül yöntemini" uygulayacağız; olumsuzlukları vurgulanmaktan çok, olumlu özellikleri öne çıkarmaya çalışacağız.

19. Başkalarını dinleyeceğiz ve anlamaya çalışacağız; onların duygu ve düşüncelerini önemseyeceğiz, empati yeteneğimizi geliştireceğiz.

"Dinlemek" başlı başına bir sorun çözme yöntemidir. Bunu hiç unutmamalıyız. Ayrıca empati yeteneğimizin gelişmesine de yardımcı olduğu için bizi de olgunlaştırır.

20. İnsan haklarına dayalı demokratik değerlerimizi, karşımızdakilere empoze etmeden, dogmatik ve fanatik bir tavır almadan aktarmaya çalışacağız.

Tek ve biricik doğruları açıklayan bir tavır yerine, sorular sorarak, karşımızdakinin düşünce yapısını anlamaya çalışarak konuşacağız veya yazacağız.

Ve, bütün bu kuralların sonucu olarak, belki de benliğimizin anayasası gibi uyacağımız son iki ilke:

21. Başkalarına, bize davranılmasını istediğimiz gibi davranacağız.