

# Sự hiểu biết mới về vấn đề chọc gheo



Là một đề tài của những cuộc đàm thoại tại trường học, vườn trẻ, trong giờ rảnh rang, ở nhà và tại nơi làm việc.

**Sự khác biệt về sự chọc gheo và chế nhạo** không phải nói chọc gheo điều gì, mà phải tìm hiểu sự chọc gheo đó xảy ra trong cộng đồng nào:

Trong một cộng đồng tin cậy được thì sự chế nhạo hiền hậu. Ngược lại, trong một cộng đồng khó tin cậy thì sự chế nhạo là sự chọc gheo.

Đối với những người ở ngoài cộng đồng thì sự chế nhạo là sự chọc gheo.

**Ban Trẻ em và Thanh Niên  
Thị Xã Aarhus**

**Hãy lên mạng xem  
[www.aarhuskommune.dk/mobning](http://www.aarhuskommune.dk/mobning)**

# Sự chọc gheo giữa con người

Đối với con người điều rất quan trọng là được người ta thưởng thức.

Vì thế bị loại ra ngoài và đối xử như kẻ khác là một chuyện quan trọng.

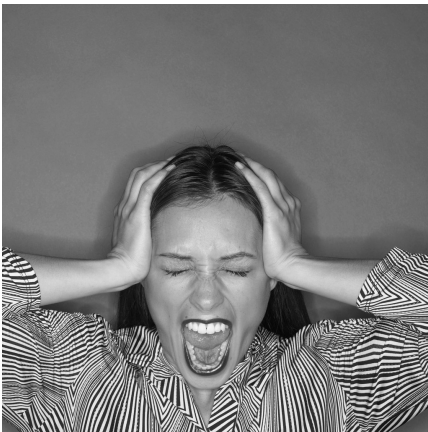
Chọc gheo xảy ra, khi có sự bất yên giữa con người chúng ta.

Khi gặp sự bất yên thì vấn đề đoàn kết là quan trọng.

Để tránh không bị loại ra ngoài cộng đồng thì điều quan trọng là chúng ta phải làm giống những người mà chúng ta rất muốn gần gũi trong cộng đồng. Khi chúng ta ở trong cộng đồng thì chúng ta không giao thiệp hoặc làm theo những người ở ngoài cộng đồng - còn

không thì sẽ dễ bị loại ra ngoài.

Sự bất yên và sự sợ hãi có liên hệ lẫn nhau. Sự bất yên và sự sợ hãi làm cho con người giảm bớt năng khiếu để suy xét lại, làm giảm bớt năng khiếu để tỏ lòng thiện cảm và làm giảm bớt năng khiếu để học hỏi những điều mới lạ.



Tại một môi trường bất yên, khi chúng ta cần phải tự lo cho bản thân thì rất có thể làm cho chúng ta mất đi năng khiếu tỏ lòng thiện cảm đối với những người ở ngoài cộng đồng - và làm cho họ trở thành kẻ đáng khinh của mình. Trẻ em và người lớn, ai cũng có thể như vậy. Trong tình trạng tệ nhất có thể coi kẻ khác là kẻ thù.

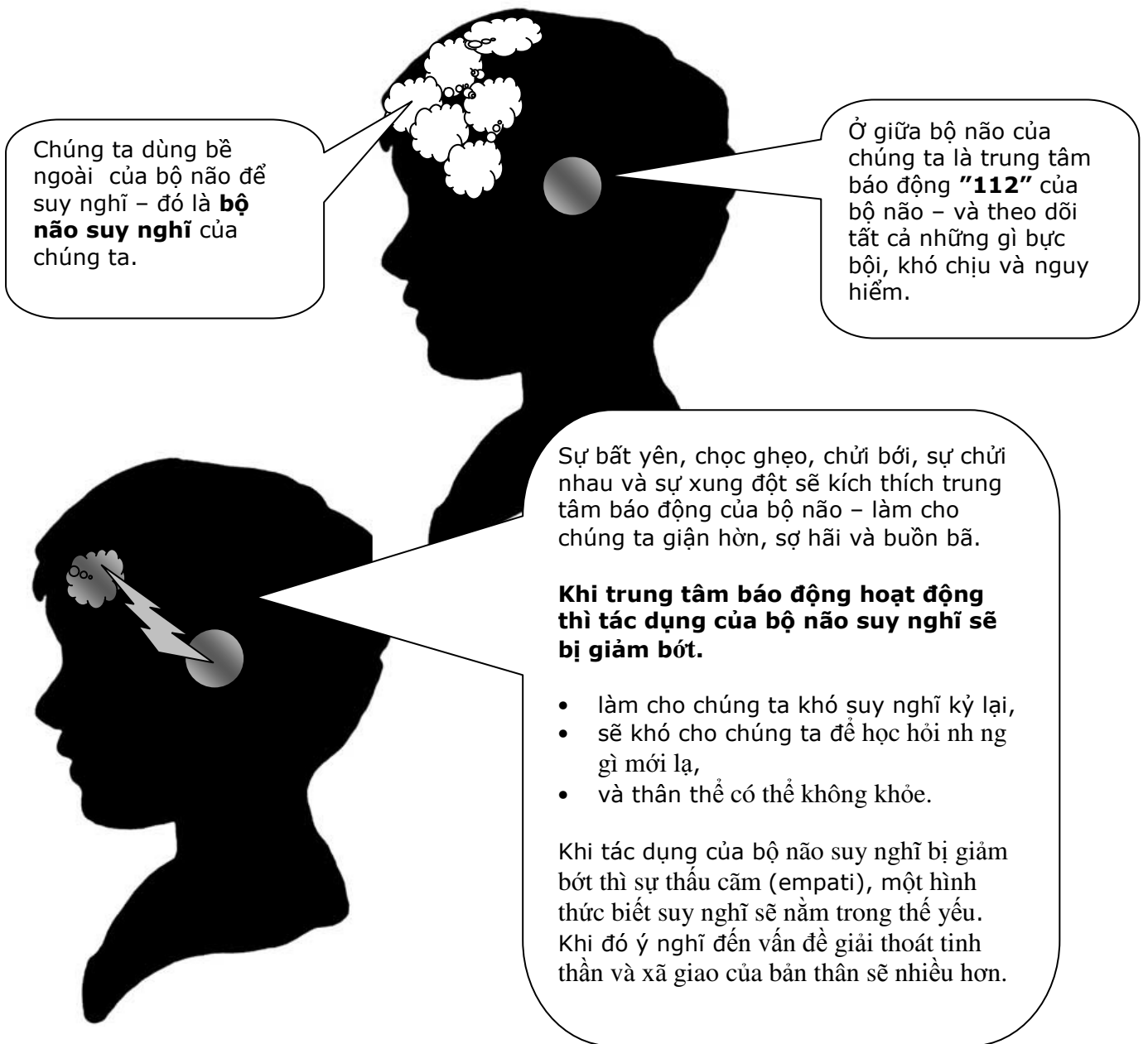
Tại một môi trường bất yên, thay vì phải có lòng tự trọng thì ngược lại con người có lòng khinh bỉ. Thái độ này có thể xảy ra rất là kịch liệt, nhưng thường xảy ra từ những chuyện nhỏ nhỏ trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta.

Sự bất yên tạo ra những kẻ chọc gheo và những kẻ bị thiệt hại.

Nạt nộ và khiển trách làm cho tình trạng tệ hơn. Những người lớn nạt nộ và nói ra những lời khinh bỉ kẻ khác sẽ trở thành người gương mẫu cho sự chọc gheo.

Trong một môi trường bất yên, sợ bị loại ra ngoài là điều làm cho tất cả mọi người cảm thấy khó chịu - không chỉ đối với những người ở ngoài cộng đồng mà những người ở trong cũng vậy sợ bị loại ra ngoài. Điều này có thể ảnh hưởng mọi hành vi của chúng ta.

# Sự chọc gheo nằm trong đầu óc



**Sự vững vàng** được rèn luyện qua sự thử thách giao tế và phê bình thích đáng.

Có thể rèn luyện bộ não qua sự thử thách giao tế thích đáng – không quá nhiều và cũng không quá ít. Như thế bộ não suy nghĩ mới có thể điều khiển trung tâm báo động và nó mới không báo động bất thường – như thế chúng ta mới từ từ trở thành vững vàng hơn. Nếu sự thử thách quá lớn thì trung tâm báo động sẽ điều khiển – khi đó tác dụng của bộ não suy nghĩ bị giảm bớt - thì mọi việc đều trở thành khó khăn. Khi chúng ta chỉ trích một cách hợp lý, một cách kín đáo và tôn trọng thì hệ thống báo động rất có thể yên ổn được, khi đó bộ não suy nghĩ mới có thể lợi dụng sự chỉ trích đó để học hỏi những điều quan trọng.

# Bỏ thói chọc gheo

## Qua sự quyết tâm, chúng ta đạt được sự yên ổn.

- Cho tất cả những trẻ em và những người thành niên hiểu biết về sự yên ổn, sự bất yên và sự chọc gheo.
- Phải thân thiết và lưu tâm – đặc biệt đối với những người có vấn đề khó khăn.
- Trong tập thể, cho phép có sự khác biệt, còn hơn là phải giống nhau.
- Cùng chung nhau khai thác và học hỏi những điều hay sẽ có lợi cho tập thể.
- Đừng bao giờ dùng những lời khinh bỉ.
- Đừng bao giờ chửi và khiển trách những kẻ khác. Trong một môi trường bất yên thì tất cả mọi người đều là kẻ bị thiệt hại, và sự trừng phạt và sự khiển trách sẽ làm cho tình trạng đó tệ hơn.
- Phải chấp nhận, tạo dựng một môi trường yên ổn cần phải có thời gian – cho phép làm sai và tập luyện.
- Mỗi ngày phải viết, vẽ hoặc kể cho nghe 3 điều tốt, chuyện lớn hoặc chuyện nhỏ mà em/các em làm được.

## Sử dụng thân thể:

- Phải cử động. Như vậy bộ não mới tạo ra những chất làm cho con người vui tươi.
- Nếu hệ thống báo động cần sự yên ổn gấp thì hãy hít thở mạnh và từ từ, cho đến khi trong thân thể và trong đầu óc của em cảm giác được sự yên ổn.

Tập luyện cho vững vàng làm cho chúng ta mới cảm giác được sự yên ổn trong thân thể:

Vững vàng có nghĩa là phải biết suy nghĩ kỹ lưỡng và biết điều khiển hệ thống báo động của mình. Với sự vững vàng thì chúng ta mới có thể phát triển mạnh trong nhiều lĩnh vực và giai cấp xã hội khác nhau - trong một thế giới phức tạp.



***Trong một cộng đồng yên ổn mới có thể rèn luyện được sự vững Vàng và từ đó chúng ta mới được quý trọng theo bản tánh của con người.***