ຄອບຄົວສັນຍາ ບໍ່ໃຫ້ມີການຮຸນແຮງ

ການສ້າງຄວາມສງົບສຸກນັ້ນຕ້ອງເລີ້ມຈາກຕົວພວກເຮົາເອງ ແລະ ຄອບຄົວຂອງພວກເຮົາ. ແຕ່ລະຄົນໃນຄອບຄົວຂອງ ______________________, ຕົກລົງຈະປະຕິບັດສຸດຄວາມສາມາດເພື່ອໃຫ້ພວກເຮົາສາມາດກາຍເປັນຄົນບໍ່ມີຄວາມຮຸນແຮງ ແລະ ເປັນຄົນທີ່ມີຄວາມສງົບ:

ຈະເຄົາຣົບນັບຖືຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນໆ

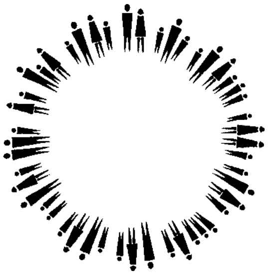
ຈະເຄົາຣົບນັບຖືຕົນເອງ, ໃຫ້ຄົນອື່ນຮູ້ວ່າເຮົາຮັບຮູ້ເຂົາ ແລະ ຫລີກເວັ້ນຄຳກ່າວຮ້າຍຕິຕຽນທີ່ສະແດງເຖິງຄວາມບໍ່ຫວັງດີ, ຄຳເວົ້າທີ່ກຽດຊັງ, ການທຳລາຍດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ການປະພຶດທີ່ທຳລາຍຕົນເອງ.

ຈະໂອ້ລົມຕິດຕໍ່ກັນໃຫ້ດີຂຶ້ນ

ຈະເລົ່າຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຕົນດ້ວຍຄວາມຈິງ, ຈະຫາວິທີລະບາຍຄວາມໃຈຮ້າຍອອກໃນວິທີສງົບປອດໄພ, ແລະ ຈະທຳການແກ້ໄຂບັນຫາແບບສງົບສຸກ.

ຈະຮັບຟັງ

ຈະຟັງດ້ວຍຄວາມເອົາໃຈໃສ່ຕໍ່ກັນແລະກັນ, ໂດຍສະເພາະກັບຜູ້ທີ່ບໍ່ຕົກລົງເຫັນດີກັບຕົນນັ້ນ, ແລະ ຮັບຮູ້ ເຖິງຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ຄວາມຕ້ອງການຂອງຄົນອື່ນແທນທີ່ຈະຖູໄຖໃສ່ແຕ່ໃນວິທີຂອງຕົນເອງ.



ຈະໃຫ້ອາພັຍ

ຈະຂໍອາພັຍ ແລະ ແກ້ໄຂປ່ຽນແປງ ເມື່ອຕົນເຮັດໃຫ້ຜູ້ອື່ນເສັຽໃຈ, ຈະໃຫ້ອາພັຍແກ່ຜູ້ອື່ນ, ແລະ ຈະບໍ່ອົມຄວາມຄຽດຂຶ້ງນັ້ນໄວ້.

ຈະເຄົາຣົບນັບຖືທັມຊາດ

ຈະໃຫ້ການປະຕິບັດຮັກສາ ສິ່ງແວດລ້ອມ ແລະ ສິ່ງທີ່ມີຊີວິດທຸກໆຢ່າງ, ລວມທັງສັດລ້ຽງຢູ່ໃນບ້ານຂອງພວກເຮົາ.

ຈະຫລິ້ນດ້ວຍຄວາມສລາດ

ຈະເລືອກການມ່ວນຊື່ນ ແລະ ເຄື່ອງຂອງຫລິ້ນ ທີ່ໃຫ້ຄຸນປະໂຍດແກ່ຄອບຄົວຂອງພວກເຮົາ ແລະ ຈະຫລີກເວັ້ນຈາກການມ່ວນຊື່ນຕື່ນເຕັ້ນທີ່ມີຄວາມຮຸນແຮງ, ຫລື ຈະມ່ວນຊື່ນໃນສິ່ງທີ່ເໝາະສົມ.

ຈະທຳການຊຸກຍູ້

ຈະທຳການຕໍ່ວ່າທຸກໆຮູບການຮຸນແຮງທີ່ຂ້ອຍພົບເຫັນ, ຈະແມ່ນຢູ່ບ້ານ, ຢູ່ໂຮງຮຽນ, ຢູ່ບ່ອນເຮັດການ, ຫລື ຢູ່ໃນສັງຄົມທົ່ວໄປ, ແລະ ຈະຢືນຢັນຊ່ອຍເຫລືອຜູ້ອື່ນໆທີ່ຖືກຂະທຳແບບບໍ່ຍຸຕິທັມ.

ນີ້ແມ່ນສັນຍາຂອງພວກຂ້ອຍ. ນີ້ແມ່ນຈຸດໝາຍຂອງພວກຂ້ອຍ. ພວກຂ້ອຍຈະສຳຣວດກວດກາເບິ່ງຕົວເອງວ່າໄດ້ປະຕິບັດຕາມສັນຍານີ້ເດືອນລະນຶ່ງເທື່ອ ໃນ ______________________ ສຳລັບ ສິບສອງເດືອນຂ້າງໜ້ານີ້ ເພື່ອໃຫ້ມີຄວາມສາມາດຊ່ອຍເຫລືອຊຶ່ງກັນແລະກັນໃຫ້ກາຍເປັນຄົນສງົບສຸກຂຶ້ນ.

ລາຍເຊັນສັນຍາຂອງຄອບຄົວລຸ່ມລົງໄປນີ້:

______________________________ ______________________________

______________________________ ______________________________

______________________________ ______________________________

______________________________ ______________________________

"ກຳຈັດຄວາມຮຸນແຮງອອກ, ໄປເທື່ອລະຄອບຄົວ, ເລີ້ມຈາກຄອບຄົວພວກເຮົາກ່ອນ."