

ការទំនាក់ទំនងដោយអហិង្សា

១. ការពិពណ៌នានូវវិធីដែលខ្ញុំបានសង្កេតដោយពុំមានការវិនិច្ឆ័យផ្ទាល់ខ្លួន:

ឧទាហរណ៍:

"ខ្ញុំសង្កេតឃើញថា នេះជាលើកទី៣ ហើយ ដែលអ្នកមិនបានដាក់ខោអាវរបស់អ្នកក្នុងម៉ាស៊ីនបោកខោអាវទេ ។
អ្នកទុកខោអាវចោលនៅពេញបន្ទប់ទឹក ។"
កុំនិយាយថា: "អ្នកតែងតែទុកខោអាវអ្នកចោលពេញតែផ្ទះ!"

នៅពេលដែលយើង វិនិច្ឆ័យអ្នកដទៃ (ដូចជា ការស្តីបន្ទោស ប្រមាថ ជេរ រិះគន់ ប្រៀបធៀប ។ល។)
យើងធ្វើឱ្យមានហិង្សា ។

២. តើខ្ញុំមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេចចំពោះការសង្កេតនោះ?

ឧទាហរណ៍:

"ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ខឹង ធុញ្ញាត និងអស់កំលាំង ។"

៣. តើខ្ញុំត្រូវការអ្វី?

ឧទាហរណ៍:

"ខ្ញុំត្រូវការឱ្យបន្ទប់ទឹកមានរបៀបរៀបរយ សណ្តាប់ធ្នាប់ និងស្អាត ។"

នៅពេលដែលយើងព្រួយ
អារម្មណ៍ និងតម្រូវការ
របស់អ្នកដទៃ យើង
ទទួលស្គាល់នូវមនុស្សធម៌
រួមរបស់យើង ។

៤. សំណូមពរជាក់លាក់ដល់បុគ្គលដទៃទៀត:

ឧទាហរណ៍:

"ខ្ញុំចង់ឱ្យអ្នកយកខោអាវរបស់អ្នកទៅដាក់ក្នុងម៉ាស៊ីនបោកខោអាវ ។"
កុំនិយាយថា: "ខ្ញុំចង់ឱ្យអ្នកយកចិត្តទុកដាក់សំអាតផ្ទះផង!"

ខ. ការឆ្លើយតបនូវការស្នើសុំរបស់អ្នកប្រឈមនឹងការរំលោភសិទ្ធិមនុស្ស

កិច្ចការ	ផែនការ	ផែនការប្រតិបត្តិ	ផែនការសម្រេចបាន	ផែនការប្រតិបត្តិ	ផែនការទាក់ទង	ផែនការស្របគ្នា
<ul style="list-style-type: none"> - ដែលព្រលឹមប្រឈម - គួរឱ្យខ្លាច - ដែលគំរាមកំហែង - ដែលធ្វើឱ្យតក់ស្លុត - ដែលមិនទុកចិត្ត - ដែលធ្វើឱ្យភ័យរកកិច្ចការ - អ្វី ពុំទាន់ - ធ្វើឱ្យកាំង - គួរឱ្យខ្លាច - គួរឱ្យសង្ស័យ - ធ្វើឱ្យរងការប្រឈម - ប្រយ័ត្ន - គួរឱ្យបារម្ភ 	<ul style="list-style-type: none"> - ការតែងតាំង - ស្របការចិត្ត - ខឹងរអ៊ូរអាំ - ធ្វើឱ្យមិនសប្បាយចិត្ត - ធ្វើឱ្យខឹង - ដែលមិនបានសម្រេច - គ្មានអំណត់ - ដែលខឹងរាល - ដែលធ្វើឱ្យប្រឈម 	<ul style="list-style-type: none"> - ក្តៅចិត្ត - ដែលខឹងខ្លាំង - ដែលធ្វើឱ្យខឹង - ដែលតូចចិត្ត - ខឹងខ្លាំង - ស្នាម - ដែលជេរប្រឈម - អន់ចិត្ត, មិនសប្បាយចិត្ត 	<ul style="list-style-type: none"> - កំហឹង, សំអប់ - ធ្វើឱ្យភ័យរងការប្រឈម - ការមើលងាយ - ខ្លើមរអើម - មិនចូលចិត្ត - ស្អប់ - ដែលធ្វើឱ្យរងការប្រឈម - ដែលជាសត្រូវ - គួរឱ្យស្អប់ - 	<ul style="list-style-type: none"> - ដែលមានយោបល់ផ្ទុយ - ពិបាកយល់ - ធ្វើឱ្យស្រព្វកិច្ច - ធ្វើឱ្យកាំងស្មារតី - ដែលស្នាក់ស្នើរ - រងគ្រោះ - បញ្ហាធ្វើឱ្យផ្ទុយ - អល់អែក - ធ្វើឱ្យរងការប្រឈម - ធ្វើឱ្យមានទុក្ខសោក 	<ul style="list-style-type: none"> - មានអារម្មណ៍ច្រើន - ដែលនៅដាច់តែឯង - ដែលប្រឈម - គួរឱ្យប្រឈម - ដែលមិនយកចិត្តទុកដាក់ - ដែលប្រឈមកន្លើយ - ដែលប្រឈម - ធ្វើសប្បាយចិត្ត - មិនអើពើ - ស្តីក - ដែលបែកបាក់ - ព្រាត់ប្រាស់ - មិនចាប់អារម្មណ៍ - ដែលដកចេញ 	<ul style="list-style-type: none"> - ដែលរំកិល - ដែលបង្កើត - ដែលធ្វើឱ្យប្រឈម - ធ្វើឱ្យដើរបំផ្លាញ - គួរឱ្យខ្លាច - ធ្វើឱ្យខូចចិត្ត - លឺសូរក្រឹក្ស - គិតយប់យរ - ដែលតក់ស្លុត - ធ្វើឱ្យភ្ញាក់ - គួរឱ្យភ្ញាក់ផ្អើល - ធ្វើឱ្យរំកិល - ដែលជ្រួលជ្រុល - ចលាចល - មិនសុខស្រួល - មិនងាយស្រួល - ដែលអស់សេចក្តី - ក្លាហាន - មិនទាន់សម្រេច - អន់ចិត្ត

កិច្ចការសម្រេចបាន

វិទ្យាស្ថានខ្មែរដើម្បីសិទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យ

ការទាក់ទងស្តាប់គ្នា	ភាពស្មោះត្រង់	ការសេចក្តី	ភាពសុខសាន្ត	រាងកាយមាំមួន	អត្តសិទ្ធិ	ស្វ័យភាព
<ul style="list-style-type: none"> - ការទទួលយក - សេចក្តីស្រឡាញ់ - អំណរគុណ - ជាសមាជិកនៃក្រុម - ការសហប្រតិបត្តិការ - ការទំនាក់ទំនង - ភាពជិតស្និទ្ធិ - សហគមន៍ - មិត្តភាព - មេត្តាធម៌ - ការពិចារណា - ភាពជាប់លាប់ - ការយល់ចិត្ត - ការរាប់បញ្ចូល - ភាពស្និទ្ធស្នាល - សេចក្តីស្នេហា - អញ្ជើញភាព (ភាពទៅវិញទៅមក) - ការរិះទាំ - ការគោរព/ការគោរពខ្លួនឯង - សុវត្ថិភាព - សន្តិសុខ - ស្ថេរភាព - ការគាំទ្រ - ដឹង និងត្រូវបានគេដឹង - ឃើញ និងត្រូវបានគេឃើញ - យល់ និងត្រូវបានគេយល់ - ការស្នើដាក់ - ភាពកក់ក្តៅ 	<ul style="list-style-type: none"> - ការបញ្ជាក់ការពិត - ភាពស្មោះត្រង់ - ការសម្តែងចេញ 	<ul style="list-style-type: none"> - សេចក្តីសប្បាយ រីករាយ - ការកម្លែង 	<ul style="list-style-type: none"> - សោភ័ណភាព - ការប្តូរចិត្តគំនិត - ទៅវិញទៅមក - ភាពងាយស្រួល - សមភាព - ភាពចុះស្រុងគ្នា - ការបំផុសគំនិត - ការរៀបចំត្រឹមត្រូវតាមសំដាប់ 	<ul style="list-style-type: none"> - ខ្យល់អាកាស - អាយុ - ការធ្វើចលនា/ហាត់ប្រាណ - សំរាក/គេង - ការសម្លឹងមនោសញ្ចេតនាខាងផ្លូវភេទ - សុវត្ថិភាព - ជំរក - ការប៉ះពាល់ - ទឹក 	<ul style="list-style-type: none"> - ការដឹងឃើញ - ការអបអរនៃជីវិត - ការប្រកួតប្រជែង - ភាពស្រស់លាស់ - សមត្ថភាព - ភាពដឹងខ្លួនមានស្មារតីវិភាគមាន - ការច្នៃប្រឌិត - របកគំហើញ - ភាពសក្តិសិទ្ធិ - ប្រសិទ្ធិភាព - ការរីកលូតលាស់ - សេចក្តីសង្ឃឹម - ការរៀនសូត្រ - មរណទុក្ខ - ការចូលរួម - គោលបំណង - ការសម្លឹងមនោសញ្ចេតនារបស់ខ្លួន - ការជំរុញទឹកចិត្ត - ដែលសំខាន់/មានន័យ - ការយោគយល់គ្នា 	<ul style="list-style-type: none"> - ជីវិត - សេរីភាព - ឯករាជភាព - សំបូរ - ភាពដែលធ្វើទៅដោយឯកឯង