

## ຂ້າພະເຈົ້າຈະສູ້ກັບຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ມີໄດ້ແນວໃດ?

ເຫດຮ້າຍທີ່ເກີດຂຶ້ນເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງແບບກະທັນຫັນໃນຊີວິດເປັນຈິງ. ຫລັງຈາກການໂຈມຕີສູນທຳການຄ້າໂລກແລະສູນກາງກະຊວງກະລາຫິມ, ຊີວິດການເປັນຢູ່ຂອງຄົນນັບເປັນພັນໆກໍໄດ້ມີການປ່ຽນແປງ, ລວມທັງການສູນເສຍຄົນຮັກ — ຜົວ/ເມັຍ, ຊື່, ລູກ/ຫລານ, ຍາດພີ່ນ້ອງ, ພູ່ຄູ່, ແລະຄົນໃກ້ຄຽງ.

ສຳລັບຄົນນັບເປັນລ້ານໆທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບເຫດຮ້າຍໂດຍທາງຊື່ມວນຊົນທີ່ນັ້ນ, ຜົນກໍຄືການສູນເສຍສ່ວນໜຶ່ງຂອງຄວາມໝັ້ນຄົງປອດໄພແລະຄວາມຮູ້ສຶກວ່າສິ່ງໃດຈະເຂົ້າໃກ້ບໍ່ໄດ້. ສຳລັບຜູ້ທີ່ເຄີຍຜ່ານການທະຫານ, ການວາງລະເບີດທີ່ນະຄອນ Oklahoma, ຫລືເຫດຮ້າຍທີ່ສູນທຳການຄ້າໂລກເທື່ອທຳອິດ, ເຫດການໃໝ່ນີ້ໄດ້ຮື້ຟື້ນຄວາມຮູ້ສຶກຕ່າງໆທີ່ມະນຸດເຮົາຄິດວ່າໄດ້ສະສາງໄປແລ້ວ.

ຂໍ້ມູນນີ້ໄດ້ຈັດຕັ້ງໄວ້ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮັບຮູ້ອາລົມ, ຄວາມຮູ້ສຶກ, ແລະອາການທາງຮ່າງກາຍທີ່ທ່ານອາດມີຢູ່, ແລະໄດ້ສະເໜີວິທີການບາງຢ່າງທີ່ຈະສາມາດຜ່ອນຄວາມຕຶງຄຽດແລະຕັ້ງຕົ້ນການຄົ້ນສູ່ສະພາບປົກກະຕິ. ຂໍໃຫ້ທ່ານເຂົ້າໃຈວ່າ ການເກີດອາການຕໍ່ລົງໄປນີ້ເປັນປະຕິກິຣິຍາທີ່ທຳມະດາຫລັງຈາກໄດ້ມີເຫດການຜິດປົກກະຕິແນວນີ້.

### ປະຕິກິຣິຍາທົ່ວໄປ

- **ມືນ, ຊາ, ແລະບໍ່ໜ້າເຊື່ອ** ວ່າເຫດການຈັງຊີຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້.
- **ຄວາມຢ້ານກົວ** ດ້ານຄວາມປອດໄພສ່ວນໂຕ, ຄວາມປອດໄພຂອງຜູ້ທີ່ເຮົາຮັກ, ແລະຄວາມໝັ້ນຄົງຂອງປະເທດຊາດທັງໝົດ. ຍັງມີຄວາມເປັນທ່ວງດ້ານຄວາມປອດໄພຂອງເຈົ້າໜ້າທີ່ດັບເພີງ, ຕຳຮວດ, ແລະເຈົ້າໜ້າທີ່ກູ້ໄພ.
- **ຄວາມໂສກເສົ້າເສັຍໃຈ** ຕໍ່ທຸກຄົນທີ່ໄດ້ສູນເສັຍຊີວິດແລະຕໍ່ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບເຄາະກຳຈາກການທຳລາຍ. ແລະຫລາຍຄົນຈະມີການໂສກເສົ້າເສັຍໃຈຄົນເລື່ອງທີ່ໄດ້ເຄີຍມີມາໃນອະດີດ, ຊຶ່ງອາດລວມທັງເຫດຮ້າຍສໄໝສົງຄາມໂລກຄັ້ງທີ II (ຊຶ່ງເປັນເທື່ອສຸດທ້າຍທີ່ສະຫະຣັດໄດ້ຖືກໂຈມຕີ), ການປະຕິບັດການທາງທະຫານຫລືການຕອບໂຕ້ຜູ້ກໍ່ການຮ້າຍ, ຫລືເຫດຮ້າຍຢ່າງອື່ນໂດຍໆ. ທ່ານຄວນເຂົ້າໃຈວ່າ ເມື່ອມີເຫດການເຊັ່ນນີ້ເກີດຂຶ້ນ, ການໂສກເສົ້າເສັຍໃຈນັ້ນເປັນສິ່ງທຳມະດາ. ຄວາມໂສກເສົ້າເສັຍໃຈອາດສືບຕໍ່ເປັນເວລາຍາວນານ, ໂດຍສະເພາະເມື່ອເຫດການນັ້ນຍັງມີການໂສຢູ່ແລະຍັງອອກລາຍການຕາມຊື່ມວນຊົນຢູ່ຕອດ. ສຳນວນ “ພວກເຮົາເກີດສົງຄາມແລ້ວ” ທີ່ໄດ້ຍົນຊ້າໆຊາກໆທາງໂທຣະທັດແລະທາງວິທະຍຸຍັງເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມຮູ້ສຶກດັ່ງກ່າວ.
- **ການນຶກເຫັນເຫດຮ້າຍແຫ່ງຄວາມຫລັງທີ່ຝັງໃຈ.** ສຳລັບຄົນໃດໆທີ່ເຄີຍມີອາການທາງສຸຂະພາບຈິດທີ່ເປັນຜົນມາຈາກເຫດຮ້າຍໃນອາດີດ, ເຫດການເທື່ອນີ້ອາດເຮັດໃຫ້ອາການນັ້ນກັບຄືນ, ໂດຍສະເພາະສຳລັບຜູ້ເຄາະຮ້າຍໃນອະດີດຈາກການກະທຳຮຸນແຮງຕ່າງໆ, ໃນກໍລະນີນີ້, ຈາກສົງຄາມເປັນຕົ້ນ; ແຕ່ຈະເປັນຜົນກະທົບແກ່ຜູ້ທີ່ເຄີຍຖືກທຳຮ້າຍພາຍໃນຄອບຄົວແລະຈາກອາດຊະຍາກຳຕ່າງໆ.
- **ຄວາມຢາກຮ້າຍແລະຢາກສົງໄສຄົນອື່ນຫລາຍຂຶ້ນ.** ທ່ານອາດຢາກຮ້າຍ, ແມ່ນແຕ່ສູນໃສ່ຄົນທີ່ຈື່ເລື່ອງບິນເຫລົ່ານັ້ນກໍເປັນໄດ້. ຄວາມຢາກຮ້າຍແລະຄວາມສົງໄສນີ້ສາມາດປ່ຽນແບບກະທັນຫັນເປັນການຢາກຮ້າຍຢາກສົງໄສຕໍ່ທຸກຄົນທີ່ເຫັນວ່າມີວັທະນະທຳ, ສັນຊາດ, ແລະ/ຫລືສາສນາດຽວກັນ. ໂຜດຈຳໄວ້ວ່າ ພວກເຮົາຍັງບໍ່ແນ່ໃຈໃນບຸກຄົນທີ່ໄດ້ວາງແຜນໂຈມຕີນີ້, ແລະໂຜດຈຳອີກວ່າ ເຂົາເປັນບຸກຄົນສະເພາະແລະບໍ່ແມ່ນເປັນໂຕແທນຂອງທຸກຄົນໃນວັທະນະທຳ, ປະເທດ, ຫລືສາສນາດຽວກັນ.
- **ບາບກັມ.** ຄວາມຮູ້ສຶກບາບກັມຂອງຜູ້ທີ່ລອດຊີວິດທີ່ວ່າ “ເປັນຫຍັງຂ້ອຍຍັງມີຊີວິດຢູ່ໃນເມື່ອຄົນອື່ນເຂົາຕາຍ,” ຫລື “ເສັຍດາຍທີ່ຂ້ອຍບໍ່ໄດ້ເຮັດແນວໃດແນວໜຶ່ງ.” ການເຊື່ອວ່າໂຕເອງສາມາດເຮັດແນວໃດແນວໜຶ່ງໃຫ້ໄດ້ກໍເປັນລັກສະນະໜຶ່ງຂອງມະນຸດເຮົາ. ເປັນສິ່ງທີ່ຍອມຮັບຍາກວ່າມີເຫດການທີ່ເກີດຂຶ້ນຢ່າງບັງເອີນ ແລະວ່າພວກເຮົາບໍ່ມີຄວາມສາມາດເໝືອເຫດການເຫລົ່ານັ້ນເລີຍ. ຄວາມຮູ້ສຶກບາບກັມຂອງຜູ້ລອດຊີວິດຈະລວມທັງ —  
— ການຄິດວ່າຖ້າໄດ້ປະພຶດຕ່າງກັນກັບທີ່ໄດ້ເຮັດກໍຈະມີຜົນທີ່ດີກວ່ານີ້. ຄົນທີ່ໄດ້ສາມາດໝີໃຫ້ພົ້ນຈາກສູນທຳການຄ້າໂລກອາດມີຄວາມຮູ້ສຶກເສັຍດາຍວ່າ ມີສິ່ງທີ່ເຂົາເຮັດໄດ້ເພື່ອຈະຊ່ວຍຊີວິດຄົນອື່ນ.

- ການເປັນທ່ວງເລື່ອງທີ່ບໍ່ໄດ້ມີການປອງດອງກັນກັບຜູ້ເສຍຊີວິດ. ຜູ້ທີ່ມີຊີວິດລອດມັກຄິດໃສ່ເວລາກ່ອນເກີດການສູນເສຍພໍດີແລະມັກຮູ້ສຶກເປັນບາບກັມເພາະການລະເລີຍ, ການບໍ່ປອງດອງກັນ, ການເຂົ້າໃຈຜິດ, ການຖືກຖຽງກັນຫລືຄຳເວົ້າທີ່ເຈັບແສບກ່ອນນັ້ນ. ຜູ້ທີ່ໄດ້ລອດຊີວິດມັກຮູ້ສຶກວ່າຄົນທີ່ໄດ້ຕາຍໄປນັ້ນໄດ້ຕາຍໄປໂດຍບໍ່ໄດ້ຮູ້ວ່າໄດ້ມີຜູ້ຮັກເຂົາ.
  - ການຮູ້ສຶກເປັນບາບກັມແລະບໍ່ມີຄວາມສາມາດຊ່ວຍເພາະບໍ່ໄດ້ມີໂອກາດເຮັດຫຍັງເລີຍ. ເປັນຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ມັກມີຕໍ່ "ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບເຄາະຮ້າຍສືບຕໍ່" (ບຸກຄົນທີ່ຮັບຮູ້ເຫດຮ້າຍໂດຍທາງຊຶ່ງມວນຊົນທີ່ນັ້ນ), ແຕ່ຮູ້ສຶກເສຍໃຈທີ່ບໍ່ສາມາດຊ່ວຍຫຍັງເລີຍເພື່ອຜ່ອນເບົາເຫດຮ້າຍ. ຄວາມຮູ້ສຶກນີ້ຍັງມັກມີກັບເຈົ້າໜ້າທີ່ກູ້ໄພ, ໃນກໍລະນີທີ່ບໍ່ມີຜູ້ລອດຊີວິດໃນເມື່ອພວກເຂົາບໍ່ໄດ້ມີໂອກາດໃຊ້ຄວາມຊຳນານຂອງຕົນ.
  - **ການຮູ້ສຶກໜັກໃຈ, ຕັດສິນໃຈຍາກ, ແລະ/ຫລືຄິດບໍ່ຢາກອອກ.** ອາລົມຮຸນແຮງເຫລົ່ານີ້ອາດພາໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກຄ່າຢູ່ກັບທີ່ແລະບໍ່ສາມາດວາງແຜນງານຫລືເຮັດວຽກປະຈຳວັນໄດ້.
  - **ການເສັຍຄວາມຈຳຊົ່ວຄາວ.** ຄວາມຈຳທັງລະຍະສິ້ນແລະລະຍະຍາວອາດໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນຫລາຍໂພດຈົນເປັນຜົນເສັຍຊົ່ວຄາວ. ໂຕຢ່າງ, ທ່ານອາດບໍ່ສາມາດຈື່ຊື່ແລະວັນທີ, ຫລືແມ່ນແຕ່ທ່ານຈະອອກຈາກຫ້ອງນີ້ໄປຫ້ອງນັ້ນ, ທ່ານກໍລິມະໄລວ່າຕ້ອງການໄປເຮັດຫຍັງ.
  - **ການຮູ້ສຶກວ່າຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຕິດຕໍ່ຄອບຄົວ.** ບໍ່ແມ່ນແຕ່ທ່ານຢາກຈະບອກວ່າທ່ານຍັງສະບາຍດີຢູ່, ແຕ່ທ່ານຍັງຮູ້ສຶກຢາກຕິດຕໍ່ແລະຢາກຢູ່ໃກ້ຊິດກັບຄົນທີ່ທ່ານຮັກແລະຄົນທີ່ຮັກທ່ານ. ການເຊື່ອມສຳພັນກັບທຸກຄົນທີ່ເປັນແຫລ່ງສັນບສນູນທ່ານນັ້ນເປັນສິ່ງສຳຄັນຫລາຍເພື່ອຈະຜ່ອນຄາຍຄວາມຕຶງຄຽດຂອງທ່ານ.
  - **ການຮູ້ສຶກວ່າຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮູ້ຂ່າວສານຕ່າງໆ.** ທຸກຄົນມັກຈະຕິດກັບໂທຣະທັດແລະວິທະຍຸ, ໂດຍຫວັງວ່າຈະໄດ້ຍິນຂ່າວການຄົ້ນພົບພວກທີ່ລອດຊີວິດ, ວ່າປະເທດຊາດໝັ້ນຄົງປອດໄພແລ້ວ, ວ່າພວກເຮົາຮູ້ຜູ້ທີ່ຢູ່ເບື້ອງຫລັງການຈຸໂຈມນີ້ຫລືຍັງ, ແລະວ່າມີຫຍັງທີ່ພວກເຮົາສາມາດຊ່ວຍເຫລືອເປັນສ່ວນໂຕ. ການຕິດຕາມຂ່າວນີ້ເປັນເຫດຜົນໃຫ້ການຕຶງຄຽດຫລຸດຜ່ອນລົງ, ເພາະບໍ່ມີເວລາພັກຜ່ອນທາງຮ່າງກາຍແລະສະໝອງ.
  - **ຄວາມກະວົນກະວາຍ.** ຄວາມກະວົນກະວາຍແຕກຕ່າງກັນກັບຄວາມຢ້ານກົວ. ຄວາມກະວົນກະວາຍແມ່ນການຢູ່ບໍ່ເປັນສຸກຫລືມີຄວາມເປັນທ່ວງ, ວ່າຈະມີເຫດຮ້າຍຊຳສອງອີກ.
  - **ຄວາມໂສກເສົ້າທຸ່ວມເທງົາ.** ຄວາມໂສກເສົ້າທຸ່ວມເທງົາມີລັກສະນະດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ —
    - ຮ້ອງໄຫ້ໂດຍບໍ່ມີເຫດຜົນທີ່ເຫັນໄດ້.
    - ຄວາມຜິດຫວັງແລະຄວາມຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ມີຄວາມສາມາດເຮັດຫຍັງໄດ້.
    - ອາລົມປ່ຽນແປງງ່າຍແລະຮ້າຍງ່າຍ.
    - ຄວາມຮູ້ສຶກໝົດຫວັງ.
    - ການແຍກໂຕເອງຈາກຄອບຄົວແລະໝູ່ເພື່ອນແລະ/ຫລືກິດຈະກຳທາງສັງຄົມ.
- ທ່ານອາດເກີດບັນຫາທາງສຸຂະພາບ, ຊຶ່ງເປັນຜົນຈາກຫົວຂໍ້ໃດຫົວຂໍ້ໜຶ່ງຫລືຫລາຍຫົວຂໍ້ທີ່ເວົ້າມາຂ້າງເທິງນີ້, ເຊັ່ນ:
- ການຢາກກິນມີການປ່ຽນແປງແລະ/ຫລືມີບັນຫາການຍ່ອຍອາຫານ.
  - ບັນຫາໃນການນອນ. ບັນຫາທີ່ພົບຫລາຍທີ່ສຸດແມ່ນນອນຫລັບຍາກຫລືຫລັບຄືນບໍ່ໄດ້. ສຳລັບລະຍະໜຶ່ງ, ທ່ານອາດມີການຜັນຮ້າຍ. ທ່ານຍັງອາດພົບວ່າທ່ານໄດ້ນອນຫລັບຫລາຍກວ່າເກົ່າ.
  - ເຈັບຫົວ.
  - ມີອາການແພ້, ໄຂ້ຫວັດ, ຫລືໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ຫລາຍຂຶ້ນ.
  - ນ້ຳໜັກຫລຸດ.



## ຈະສາມາດຊ່ວຍໂຕເອງແລະຄົນອື່ນໄດ້ແນວໃດ

- **ຫລຸດຄວາມຕຶງຄຽດ.** ຄວາມກະວົນກະວາຍລະດັບສູງອາດສົບເນື່ອງມາຈາກການເບິ່ງໂທຣະທັດ, ຟັງວິທະຍຸ, ແລະອ່ານເລື່ອງເຫດຮ້າຍ, ຊຶ່ງຖ້າຈຳກັດການເບິ່ງການຟັງເລື່ອງເຫດຮ້າຍເຫລົ່ານີ້, ກໍຈະສາມາດຜ່ອນເບົາລົງໄດ້. ວິທີນີ້ຄືຊື່ເປັນວິທີທີ່ທ່ານຈະຊ່ວຍໂຕເອງໄດ້ຢ່າງໄດ້ຜົນທີ່ສຸດໃນເວລານີ້. ໃຫ້ພາຍາຍາມເບິ່ງລາຍງານຂ່າວແຕ່ຫົວຂໍ້ຂ່າວທີ່ນັ້ນ, ແລະພາຍາຍາມຟັງລະຍະທ່າງກັນທຸກໆສອງ, ສາມຫລືສີ່ຊົ່ວໂມງ.
- **ພາຍາຍາມຄິດໃສ່ໃນແງ່ທີ່ດີ.** ໃຫ້ຄິດໃສ່ຄວາມກ້າຫານແລະຄວາມບາກບັນຂອງຜູ້ປະຕິບັດການ — ເຈົ້າໜ້າທີ່ຕໍາຮວດ, ໜ່ວຍດັບເພີງ, ພາຍາຍານສຸກເສີນ (EMS), ແລະຜູ້ຊ່ວຍຊາບດ້ານການກູ້ໄພ; ທ່ານໝໍ, ພາຍາຍານ, ແລະເຈົ້າໜ້າທີ່ພາຍາຍານອື່ນໆ; ຜູ້ຊ່ວຍຊາບດ້ານສຸຂະພາບຈິດ, ສະພາກາແດງແລະເຈົ້າໜ້າທີ່ອາສາສັມັກຂອງອົງການອື່ນໆ ແລະອາສາສັມັກເປັນແສນໆ. ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າບຸກຄົນດັ່ງກ່າວເຫລົ່ານີ້ມາຈາກຄົນທຸກຊາດ, ສາສນາ, ແລະວັທນາທຳທີ່ໄດ້ເຮັດວຽກຢ່າງບໍ່ຮູ້ອິດເມື່ອຍເພື່ອຈະຊ່ວຍອຸ່ມຂູ່ພວກທີ່ໄດ້ຮັບເຄາະຮ້າຍ.
- **ໃຫ້ຮັບຮູ້ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານເອງ.** ການຮູ້ວ່າບັນຫາສຸຂະພາບແລະອາລົມທີ່ທ່ານມີຢູ່ແມ່ນເກີດມາຈາກຄວາມຕຶງຄຽດ ຈະຊ່ວຍຫລຸດຜົນກະທົບທີ່ທ່ານມີຢູ່. ການຮູ້ວ່າເປັນປະສົບປະການຮ່ວມກັນກັບຄົນຫລາຍຄົນກໍຍັງຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້ຄືກັນ.
- **ຈົ່ງບອກຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ທ່ານມີຢູ່ໃຫ້ຄົນອື່ນຟັງ.** ໃຫ້ທ່ານເຂົ້າໃຈໄວ້ວ່າຄົນທີ່ໂລກຈຳນວນລ້ານໆມີຄວາມຮູ້ສຶກດຽວກັນນີ້. ສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍບັນເທົາຄວາມຕຶງຄຽດຂອງທ່ານແລະຈະຊ່ວຍທ່ານເຂົ້າໃຈວ່າຜູ້ເຄາະຮ້າຍຄົນອື່ນໆກໍມີຄວາມຮູ້ສຶກດຽວກັນ.
- **ຍອມຮັບການຊ່ວຍເຫລືອຈາກຄົນອື່ນ.** ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫລືອໃນການເຂົ້າໃຈຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານເອງ, ຈົ່ງປຶກສາພະນັກງານດ້ານສຸຂະພາບຈິດ. ພວກເຂົາໄດ້ຮັບການຝຶກຝົນໃນການແກ້ວິກິດການ, ແລະພວກເຂົາຮູ້ວ່າຄວາມຮູ້ສຶກປະເພດນີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ປຶກສາກະຕິຫລັງຈາກເຫດການປະເພດນີ້. *ບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານເປັນບ້າ.* ພຽງແຕ່ໝາຍຄວາມວ່າເຫດການນີ້ເກືອບເກີນຄວາມສາມາດທີ່ທ່ານຈະຮັບເອົາໄດ້ແລະກໍາລັງຂຍາຍຄວາມສາມາດທີ່ທ່ານຈະຮັບເອົາໄດ້.
- **ລະງັບຄວາມໂກດຮ້າຍຂອງທ່ານ.** ຢ່າໄດ້ລະບາຍຄວາມໂກດຮ້າຍຂອງທ່ານໃສ່ຄອບຄົວ. ຄວາມໂກດຮ້າຍທີ່ບໍ່ໄດ້ແກ້ໄຂມັກຈະລະບາຍອອກມາໂດຍການທຳຮ້າຍຜິດ/ເມັຍຫລືລູກ, ແລະບໍ່ແມ່ນສິ່ງທີ່ທ່ານຕ້ອງການໃຫ້ເປັນເລີຍ. ວິທີລະບາຍຄວາມໂກດຮ້າຍຢ່າງໜຶ່ງແມ່ນການອອກກຳລັງກາຍຢ່າງໜັກ, ໂຕຢ່າງ: ອອກຢ່າງຫັນໆ, ແລ່ນອອກກຳລັງ, ດູໝັ່ນ, ເຮັດຄວາມສະອາດເຮືອນ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຢາກຕີອັນໃດອັນໜຶ່ງ, ໃຫ້ໄປຕີໝາກບານ (baseball) ຫລືຕີແທນນິສຫລີ “ຮັຄເຄັດບອລ” (racquetball); ເຕະໝາກບານຫລືຫລິ້ນບານເຕາະ. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດເຮັດສິ່ງເຫລົ່ານີ້ເມື່ອທ່ານຮູ້ສຶກໂກດຮ້າຍ, ໃຫ້ພາຍາຍາມຜ່ອນຄາຍຄວາມຕຶງຄຽດໂດຍວິທີການຝຶກທັດທາຍໃຈຍາວໆຫລືຕັ້ງສະມາທິພາວະນາ. ຢ່າປ່ອຍໃຫ້ຄວາມໂກດຮ້າຍຂອງທ່ານກາຍເປັນຄວາມຄຽດຊັງ.
- **ໃຫ້ສ້າງຄວາມສຳພັນກັບຄົນອື່ນ.** ໃຫ້ໂອກາດແກ່ຄົນອື່ນທີ່ຕ້ອງການລະບາຍຄວາມຮູ້ສຶກ. ໂດຍສະເພາະ, ຖ້າທ່ານເຮັດໄດ້, ຈົ່ງຍິນມີກອດຮັດຄົນທີ່ມີຄົນເວົ້າໃສ່ຍ້ອນການກະທຳຂອງຜູ້ກຳການຮ້າຍຍ້ອນວ່າເຂົາເປັນຄົນຮ່ວມຊາດຫລືສາສນາກັບຜູ້ກຳການຮ້າຍ. ຄວາມໂສກເສົ້າເສັຍໃຈແລະເຈັບໃຈຂອງເຂົາກໍຫລາຍພໍທ່ຽງກັນກັບຂອງທ່ານ, ແລະເຂົາຈະຮູ້ສຶກມີບາບກັມຫລາຍກວ່າທ່ານອີກ. ຢ່າໆໜ້ອຍທີ່ສຸດ, ຢ່າໄດ້ກ່າວຮ້າຍຄົນຈຳນວນຫລາຍເພາະການກະທຳຂອງຄົນບໍ່ພໍທີ່ໃດຄົນ.
- **ຈົ່ງເຮັດສິ່ງທີ່ທ່ານມັກ.** ເມື່ອມີໂອກາດ, ໃຫ້ທ່ານໃຊ້ເວລາຈັກສອງສາມນາທີຂອງເບິ່ງແດດແລະດອກໄມ້ທາງປ່ອງຢ້ຽມ. ໃຫ້ຈື່ໄວ້ສເມີວ່າທ່ານຍັງມີອິດສະລະແລະໂລກນີ້ຍັງມີຄວາມສວຍງາມຢູ່. ທ່ານຈະຍິນກໍບໍ່ຜິດດອກ; ຄວາມຈິງ, ມັນດີແລະຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ, ແລະບໍ່ເປັນການປະໝາດຜູ້ໃດດອກ.
- **ຈົ່ງຮັກສາຄວາມສຳພັນກັບຄົນທີ່ສັນບສນູນທ່ານເປັນປະຈຳ.** ຈົ່ງຕິດຕໍ່ກັບຜູ້ນຳທາງສາສນາ/ທາງຈິດວິນຍານ, ກຸ່ມສັງຄົມ, ຄົນໃກ້ຄຽງ, ຄອບຄົວ, ແລະໝູ່ຄູ່. ນອນຄ້າງຄົນກັບໝູ່ຄູ່ຫລືຍາດພີ່ນ້ອງ. ການຕິດຕໍ່ກັນນັ້ນຈະເປັນຜົນດີໃຫ້ທັງສອງຝ່າຍ.

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຜູ້ລິມນຳ, ໃຫ້ທ່ານຕິດຕໍ່ສະພາກາແດງອະເມຣິກັນປະຈຳທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານໄດ້.  
ພວກເຂົາຈະຍິນດີຕິດຕໍ່ເຈົ້າໜ້າທີ່ມີອາຊີບທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດ  
ທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກຝົນກ່ຽວກັບເຫດຮ້າຍມາລົມກັບທ່ານ.

