

OAE LIBRARY



**TOXIC
PEOPLE**

Toxic People

วิธีรับมือคนนิสัยย่ำเป็นพิษ!

หลายคนอาจเคยเจอ Toxic People ในชีวิตโดยที่ไม่รู้ตัว เพราะคนเป็นพิษมักเป็นคนที่อยู่ใกล้ตัวเรา เช่น เพื่อน คนที่ทำงาน ญาติ หรือแม่แต่พ่อแม่ ซึ่งทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจทุกครั้งที่ต้องพูดคุยหรือมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน โดย Toxic People มักมีนิสัยดังนี้

พฤติกรรม **Toxic People**

จะรู้ได้อย่างไรว่า ตอนนี้ชีวิตกำลังรายล้อมไปด้วย Toxic People อยู่ ลองมาสังเกตพฤติกรรมคนรอบข้างตาม เช็กลิสต์ ดังนี้

- ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางของทุกเรื่อง หลงตัวเองคิดว่าตัวเองเก่งกว่าคนอื่น เจ้ากี้เจ้าการ และชอบตัดสินคนอื่นจากบรรทัดฐานของตัวเอง
- ชอบเรียกร้องความสนใจหรือความสงสารจากคนอื่น
- มักสร้างปัญหาและเรื่องที่ไม่เป็นความจริง หรือทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ ซึ่งทำให้คนรอบข้างรู้สึกไม่ดีและอาจนำไปสู่ความขัดแย้ง
- ไม่มีความจริงใจต่อคนอื่น กลับกลอก เชื่อถือไม่ได้ และไม่มีความซื่อสัตย์
- เห็นแก่ตัว ไม่เคารพความเป็นส่วนตัวของคนอื่น
- บังคับควบคุม หรือโน้มน้าวให้อีกฝ่ายรับรู้และเข้าใจว่าเป็นฝ่ายที่ทำผิด (Gaslighting)
- ทำร้ายจิตใจและร่างกายคนอื่นด้วยคำพูดและการกระทำ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ อาจเกิดจากการใช้สารเสพติดหรือดื่มแอลกอฮอล์

รับมือกับคน

Toxic People

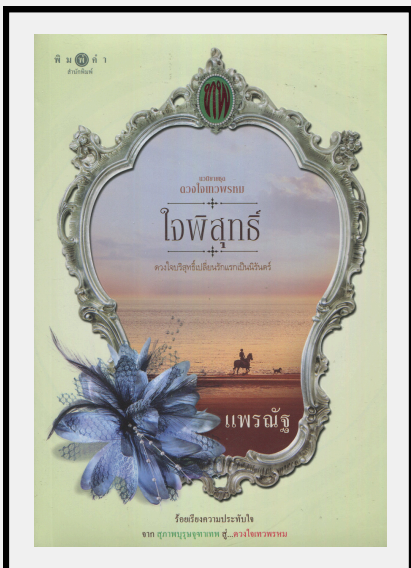
- ไม่ควรเพิกเฉยคิดว่าพฤติกรรมของ Toxic People เป็นเรื่องปกติ พูดคุยกับ Toxic People ตามตรง บอกให้รู้ว่าคุณไม่ชอบให้ทำพฤติกรรมนี้
- ถ้ามหาผลที่ทำให้อีกฝ่ายทำพฤติกรรมไม่ดีต่อคุณหรือผู้อื่น และอาจให้โอกาสในการปรับปรุงนิสัย
- กำหนดขอบเขตและพื้นที่ของตัวเองให้ชัดเจน
- หลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์กับ Toxic People เท่าที่จะทำได้
- Toxic People มักใช้คำพูดและแสดงพฤติกรรมเพื่อตั้งไ้บั่นทอนความรู้สึกของคุณโดยที่คุณไม่ได้ทำอะไรผิด ฉะนั้นอย่าเอาคำพูดนั้นมาเป็นความเจ็บปวดของคุณ
- ผ่อนคลายความเครียดด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ
- ทำงานอดิเรกหรือกิจกรรมที่ชอบ และใช้เวลาอยู่กับคนที่คุณรัก

BOOK

ใจพิสุทธิ์ : ดวงใจเทวพรหม

โดย : แพรณัฐ

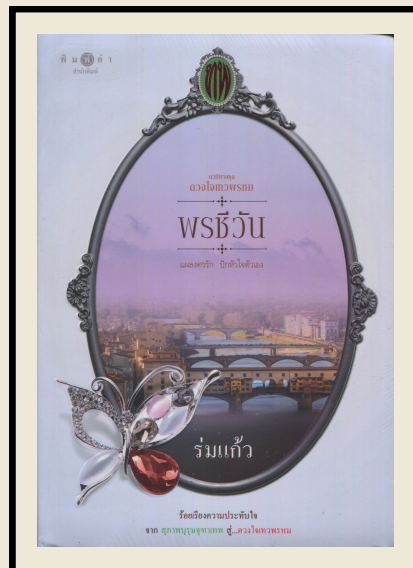
แม่ ใจพิสุทธิ์ มีชาติกำเนิด น่าเคลือบแคลง ซึ่งอาจเป็น อันตรายต่อราชสกุลจุกา เทพ แต่ทหารม้าหนุ่มก็ไม่ หวั่น ยังคงมุ่งมั่นหาวิธี เอาชนะใจหญิงสาวให้จงได้ เพื่อให้รักแรกที่เขามีต่อใจพิ สุทธ์กลายเป็นรักนิรันดร์ ด้วยพระพรหมลิขิตไว้...ว่า ร้อยเอก หม่อมหลวงรณ จักร จุกาเทพ คือหนึ่งใน ใน...ดวงใจเทวพรหม



พรชีวิต : ดวงใจเทวพรหม

โดย : ร่มแก้ว

ชีวิต สาวน้อยผู้มองโลกในแง่ดีได้รับคำสั่งจาก "เบื้องบน" ให้เป็นกามเทพจับคู่ หม่อมหลวงสรุตจ จุกาเทพ เลขาฯ กูตไทย ณ กรุงโรม ประเทศอิตาลี กับ พรชิวา เทวพรหม นักศึกษาสาวผู้เพียงพร้อมให้ลงเอยกันภารกิจนี้ไม่ง่าย แผนเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างทอง อิตาลีจึงเกิดขึ้นตลอดการเดินทางอันหวานซึ้ง ชวนฝัน และทูลักทูล



ความลับ

โดย: อิซาฮิโนะ เคโงะ

แปล: บุญชู ตันติรัตนสุนทร

เมื่อ เฮซีเกะ ต้องสูญเสีย ร่างภรรยา นาโอโกะ ไป แต่วิญญาณกลับมาอยู่ในร่าง โมนามิ ซึ่งเป็นลูกสาวที่มีร่างกายแต่วิญญาณล่องลับไปแล้ว เรื่องเหลือเชื่อ จนไม่สามารถบอกใครได้ ทั้งเฮซีเกะ และนาโอโกะจึงต้องรักษาความลับนี้เอาไว้ ความสัมพันธ์ของเฮซีเกะ และนาโอโกะในร่างโมนามิ ดำเนินต่อไป ทว่าการปกปิดความลับไม่ใช่เรื่องง่ายและส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและจิตใจของคนทั้งสอง