

คุณสมบัติ 15 ข้อ

คุณจะทำปัญหาในชีวิตคู่ได้ดีก็ต่อเมื่อคุณมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

1. มีความรู้สึกมั่นคงในความรักและการอุทิศตนต่อกัน
2. ให้การประคับประคองทางอารมณ์แก่กัน
3. เคารพนับถือซึ่งกันและกัน
4. มีความนับถือตนเอง มั่นคงในตนเอง
5. มีขอบเขตระหว่างบุคคลที่ชัดเจน
6. มีสมดุลระหว่างความเป็นอิสระและการพึ่งพากัน
7. รู้จักมองสิ่งต่างๆ ในแง่ดี มองปัญหาว่าเป็นความท้าทายและเป็นโอกาส
8. รู้จักแก้ปัญหาและวางแผน
9. มีความยืดหยุ่นในบทบาท
10. สามารถประนีประนอมกันได้
11. สื่อสารการอย่างมีประสิทธิภาพ
12. มีโอกาสใช้เวลาร่วมกัน
13. มีการจัดระเบียบภายในครอบครัวอย่างเหมาะสม
14. มีการนับถือศาสนาอย่างแน่นแฟ้น
15. มีความสัมพันธ์ที่ดีกับระบบอื่นๆ เช่น เครือญาติ เพื่อนฝูง

ด้วยคุณสมบัติ 15 ข้อนี้ ปัญหาหรือความเครียดไหน ๆ ก็ทำอะไรคุณไม่ได้

จากหนังสือ “สร้าง EQ ให้ชีวิตคู่” เขียนโดย ศาสตราจารย์ พ.ญ.อุมาพร ตรังคสมบัติ
สั่งได้ที่บ้านสันติสุข