

برای ازدواجتان بجنگید

(پرفروش‌ترین کتاب در زمینه ارتقای ازدواج و پیشگیری از طلاق)

نویسندگان:

هوارد جی. مارکمن

اسکات ام. استنلی

سوزان ال. بلومبرگ

مترجم: دکتر فاطمه قره باغی

مارکمن، هوارد، ۱۹۵۰ - م.	رژیمشناسه
Markman, Howard	عنوان و نام پدیدآور
برای ازدواجتان بجنگید.../ نویسندگان هوارد جی. مارکمن، اسکات ام. استنلی، سوزان ام. بلومبرگ؛ مترجم فاطمه قره باغی.	شخصات نشر
تهران : ترکیه، ۱۳۹۸.	شخصات ظاهری
۳۱۲ ص.	شابک
978-964-6771-65-9	وضعیت فهرست
فیبا	پیش
عنوان اصلی: Fighting for your marriage : a deluxe revised edition of the enhancing marriage and preventing divorce.best seller for classic	دداشت
ترجمه دیگری از کتاب حاضر با عنوان "ازدواج ساختنی است نه شانسی!" توسط انتشارات پلک منتشر شده است.	دداشت
زناشویی	موضوع
Marriage	موضوع
روابط بین اشخاص	موضوع
Interpersonal relation	موضوع
ارتباط بین اشخاص	موضوع
Interpersonal communication	موضوع
استنلی، اسکات، ۱۹۵۵ - م.	سناسه افزوده
Stanis, Scott	سناسه افزوده
بلامبرگ، سوزان ال، ۱۹۵۹ - م.	سناسه افزوده
Blumberg, Susan L	سناسه افزوده
قره باغی، فاطمه، ۲۵۶ -	سناسه افزوده
الف ۲/م ۷۳۲، ۱۳۹۸	ه بندی کنگره
۶۴۶/۷۸	ه بندی دیویی
۵۶۱۹۵۸۵	سماره کتابشناسی
	لی



برای ازدواجتان بجنگید

(پرفروش ترین کتاب برای ارتقای ازدواج و پیشگیری از طلاق)

نویسنده: هوارد جی. مارکمن - اسکات ام. استنلی - سوزان ال. بلومبرگ

مترجم: دکتر فاطمه قره باغی

ناشر: انتشارات تزکیه

شابک: ۹ - ۶۵ - ۶۷۷۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

مراکز پخش:

۱- دفتر مرکزی: تلفن تماس: ۶۶۸۷۴۷۸۷ همراه ۰۹۱۲۳۸۴۴۸۶۳

ایمیل: tazkiah.book@yahoo.com

info@tazkiahpub.com

پیامک: ۰۲۱۶۶۸۶۱۸۷۰

۲- فروش آنلاین در وبسایت: www.tazkiahpub.com

۳- پخش رشد: ۶۶۶۹۲۸۲۸

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۵.....	مقدمه مترجم.....
۱۶.....	این کتاب در چه زمینه‌هایی به شما کمک می‌کند؟.....
۱۹.....	آیا امید، به بهبود رابطه‌های پرتعارض هست؟.....
۲۰.....	تعارض‌ها: والدین چه اثری بر سلامت کودکان می‌گذارند؟ چگونه به فرزندانمان احساس امنیت عاطفی بدهیم؟.....
۲۳.....	مقدمه نویسنده خان.....
۲۷.....	فصل اول: شناخت عوارض خطر برای یک عشق با دوام.....
۲۸.....	بخش اول: پنج کلید رابط خوب: برنامه پیشگیری و ارتقای رابطه.....
۲۹.....	کلید اول: تصمیم بگیرید نه اینکه..... چه پیش آید خوش آید.....
۳۰.....	کلید دوم: نقش خود را ایفا کنید.....
۳۱.....	کلید سوم: ارتباط را امن کنید.....
۳۲.....	کلید چهارم: درها را به روی تعاملات مثبت باز کنید.....
۳۳.....	کلید پنجم: تعهد خود را ارتقا دهید.....
۳۴.....	عوامل خطر کلیدی برای یک عشق بادوام.....
۳۴.....	چگونه یک ازدواج می‌میرد؟.....
۳۶.....	عوامل خطر برای رابطه زناشویی.....
۳۸.....	شروع سفر برای بهبود رابطه.....
۳۹.....	بخش دوم: الگوهای مخرب و نشانه‌های خطر پیش رو.....
۴۰.....	وقتی با هم تعارض پیدا می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد؟.....
۴۱.....	تمرین.....
۴۱.....	سنجش پویایی‌های رابطه.....
۴۱.....	تشدید (ادامه دادن بحث و یکی به دو کردن).....
۴۴.....	اثرات استرس بر رابطه.....
۴۵.....	بی ارزش سازی.....
۴۶.....	پیشگیری از بی ارزش سازی.....
۴۷.....	تعبیرهای منفی: وقتی ادراک بدتر از واقعیت است.....

زوج‌های پر تعارضی که فرزند دارند.....	۵۰
غلبه بر تعبیرهای منفی.....	۵۱
کناره‌گیری و اجتناب.....	۵۲
پیشگیری از اجتناب و کناره‌گیری.....	۵۳
نحوه شروع صحبت نحوه پیش رفتن بحث را تعیین می‌کند.....	۵۴
نکته‌ها.....	۵۵
تمرین.....	۵۵
عمیق‌تر شدن.....	۵۶
بخش سوم: تغییر نقش‌ها و قوانین زنان و مردان در تعارض.....	۵۸
چه چیزی درست است و چه چیزی غلط.....	۵۸
همه این هیاهو برای چیست.....	۵۹
وقتی یکی می‌خواهد حرف بزند دیگری مایل نیست.....	۶۲
شما چه می‌خواهید؟.....	۶۲
صمیمیت برای شما چه معنایی دارد؟.....	۶۴
تعارض، تفاوت بزرگ.....	۶۵
تعبیرهای منفی، راند دوم.....	۶۷
اعتماد زن‌شویی و نشانه‌های افسردگی.....	۶۷
تو حال‌م را بد می‌کنی.....	۶۹
مقایسه کناره‌گیری در زنان و مردان.....	۷۰
تغییر روش.....	۷۱
نکات مهم (قوانین بحث).....	۷۳
به نحوه عملکردتان در رابطه فکر کنید.....	۷۳
فصل دوم: اتحاد برای مدیریت تعارض.....	۷۵
بخش چهارم: وقتی آنچه تو شنیدی چیزی نیست که من گفتم.....	۷۶
شناخت صافی‌های ذهنی در رابطه.....	۷۶
پنج صافی (فیلتر) کلیدی.....	۷۸
عوامل حواس‌پرتی.....	۷۸
وضعیت عاطفی.....	۷۹
باورها و توقعات.....	۸۰
سبک‌های متفاوت رابطه.....	۸۲
محافظت از خود.....	۸۳
برابری حافظه.....	۸۴

۸۵	قوی شدن با آگاهی از صافی‌های ذهنی
۸۷	تمرین: فکر کردن به صافی‌های ذهن
۸۸	بخش پنجم: در امنیت و بدون درگیری صحبت کردن
۸۸	فن گوینده - شنونده
۸۸	اهمیت احساس ایمنی عاطفی
۸۹	وقتی که در تعارض هستید
۹۰	وقتی در مورد موضوعات حساس و مهم صحبت می‌کنید
۹۱	امنیت عاطفی با کمک ساختار و قانون
۹۲	فن گوینده - شنونده
۹۳	فن گوینده - شنونده
۹۳	قوانینی برای گفتگو
۹۴	قوانینی برای شنونده
۹۶	استفاده از فن گوینده - شنونده
۱۰۰	فواید فن گوینده - شنونده
۱۰۱	مهارت مکث کردن
۱۰۲	پرسش‌ها و تردیدهای رایج در مورد فن گوینده - شنونده
۱۰۴	سخن آخر در مورد اهمیت تمرین
۱۰۵	برای شروع، مثل دو دوست گفتگو کنید
۱۰۶	گفتگو در مورد موضوعات پر تعارض
۱۰۷	بخش ششم: مدیریت تنش‌ها در خانه
۱۰۷	کنترل موضوعات و رویدادها
۱۰۷	موضوعات و رویدادها
۱۰۸	مهارت کنترل کردن هیجان‌های منفی
۱۱۱	با رویدادهای محرک چگونه برخورد کنیم؟
۱۱۴	انواع گفتگو
۱۱۴	موضوعات عمیق‌تر و پنهان
۱۱۵	موضوعات پنهان کنترل و قدرت
۱۱۶	رابطه بین قدرت، کنترل و تعهد
۱۱۷	موضوع پنهان توجه
۱۱۸	موضوع پنهان درک کردن
۱۱۹	موضوع پنهان تعهد
۱۱۹	موضوع پنهان صداقت

۱۲۰	پذیرش.....
۱۲۳	شناسایی نشانه‌های موضوعات پنهان.....
۱۲۴	مدیریت موضوعات پنهان.....
۱۲۶	نشانه‌های موضوعات پنهان.....
۱۲۷	موضوعات پنهان شما چه مواردی هستند؟.....
۱۲۷	در مورد موضوعات پنهان صحبت کنید.....
۱۲۸	بخش هفتم: دیدگاه‌های جدید در مورد مشکلات و حل مسئله.....
۱۲۸	سه فرضیه کلی.....
۱۳۰	خواب به عنوان یک موضوع.....
۱۳۲	کار تیمی با همسر.....
۱۳۴	چرا عجله می‌کنید؟.....
۱۳۵	آیا مردان بیشتر از زنان دنیای را کردن مسائل هستند؟.....
۱۳۷	مدیریت کردن خوب مسائل مهارت حل مسئله.....
۱۳۸	گفتگو در مورد حل مسئله.....
۱۴۶	زمانی که زیاد آسان نیست.....
۱۴۶	بازگشت به گام‌های قبلی.....
۱۴۷	رفتن نیمی از راه می‌تواند همه راه باشد.....
۱۴۷	وقتی که راه‌حلی وجود ندارد.....
۱۴۹	گفتار الف- ب- ج: مهارت سازنده.....
۱۵۰	سنجش مسئله.....
۱۵۲	بخش هشتم: کنترل کردن تعارض.....
۱۵۲	قوانین اساسی برای یک رابطه خوب.....
۱۵۴	استفاده از علامت.....
۱۵۹	کنترل خود.....
۱۶۷	تمرین: استفاده از قوانین اساسی.....
۱۶۷	قوانین اساسی پیشنهادی برای مدیریت مسائل.....
۱۶۹	فصل سوم: با هم لذت بردن.....
۱۷۰	بخش نهم: بندر امن حفظ و حمایت از دوستی.....
۱۷۰	دوست چیست؟.....
۱۷۱	موانع دوستی.....
۱۷۵	محافظت از دوستی در ازدواج.....
۱۷۸	صحبت دوستانه.....

۱۷۹	صحبت کردن در مورد دوستی
۱۷۹	مصاحبه‌های فردی
۱۸۰	بخش دهم: در کنار هم بودن: حمایت از هم در زندگی، سرگرمی و تفریح
۱۸۱	حمایت چیست؟
۱۸۱	چه چیزی شما را نگران یا ناراحت می‌کند؟
۱۸۲	انواع حمایت
۱۸۴	حضور داشته باشید (در کنار همسران باشید)
۱۸۴	عمل کردن
۱۸۵	قوت قلب دادن و تشویق کردن
۱۸۶	ارائه دادن
۱۸۸	گفتن و شنیدن
۱۹۰	لمس کردن
۱۹۲	تقویت حمایت
۱۹۲	برای حمایت‌گر بودن وقت بگذارید
۱۹۲	پذیرای تلاش‌های حمایت‌گر همسران باشید و از آن‌ها قدردانی کنید
۱۹۳	زمان حمایت را از تعارض دور نگه دارید
۱۹۳	به حمایت توجه کنید
۱۹۴	تمرینها:
۱۹۵	تمرین گفتگوی حمایتی
۱۹۵	به مثبت‌ها توجه کنید
۱۹۶	بخش یازدهم: با هم بازی کردن
۱۹۶	سرگرمی و تفریح
۱۹۷	موانع تفریح
۲۰۰	تمرین خوش‌گذرانی
۲۰۲	از زمان تفریح در برابر تعارض محافظت کنید
۲۰۳	پس ما برای تفریح چه کار می‌توانیم بکنیم؟
۲۰۵	تمرین‌ها
۲۰۶	ساختن و استفاده کردن از یک دسته ورق
۲۰۷	بخش دوازدهم: احساسات و لذت
۲۰۷	هنر عشق‌ورزی
۲۰۷	لذت بردن در مقابل رابطه جنسی
۲۰۸	هنر گفتگوی احساسی و رمانتیک

۲۰۹	هنر عشق ورزی
۲۱۰	عشق و دل بستگی
۲۱۱	از صمیمیت جسمانی در مقابل اضطراب مراقبت کنید
۲۱۱	وقتی که تمایلی به رابطه جنسی ندارید
۲۱۳	گفتگو در مورد علائق
۲۱۳	تو باید بدانی من چه چیزی دوست دارم!
۲۱۴	خطر کردن
۲۱۵	برنامه‌ای برای رانتيك بودن
۲۱۶	تمرین‌ها
۲۱۷	بخش سیزدهم: مقدسات
۲۱۷	باورهای عمیق و صمیمیت معنوی
۲۱۸	این یافته‌ها چه معنایی برای زونا دارند؟
۲۱۸	چه کسی هوای شما را دارد، باز برای حمایت اجتماعی
۲۲۱	سهیم شدن دیدگاه‌ها
۲۲۲	وقتی که دیدگاه شما همان دیدگاه هم‌برتان نیست
۲۲۶	تمرین‌ها
۲۲۶	چه کسی هوای شما را دارد؟ حمایت‌های اجتماعی شما
۲۲۶	احترام گذاشتن به ارزش‌ها
۲۲۷	رسیدن به صمیمیت معنوی
۲۲۹	فصل چهارم: ماندن در مسیر تغییرات
۲۳۰	بخش چهاردهم: چرا نمی‌توانید همیشه آنچه را که می‌خواهید به دست آورید؟
۲۳۰	حل معمای توقعات
۲۳۰	چگونه انتظارات و توقعات رابطه‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهند
۲۳۳	منشا انتظارات از کجاست
۲۳۳	خانواده مبدأ
۲۳۵	رابطه‌های قبلی
۲۳۷	باز کردن یا باز نکردن در: سوال این است
۲۳۸	تاثیرات فرهنگی
۲۳۸	در مورد انتظارات چه کنیم
۲۳۸	از انتظارات و توقعات خودتان آگاه باشید
۲۳۹	در انتظارات‌تان منطقی باشید
۲۴۰	انتظارات شما روشن و واضح باشند

- ۲۴۱.....انتظارات طرف مقابل را بدانید
- ۲۴۲.....تاسف خوردن سالم: عمیق ترین پذیرش
- ۲۴۳.....انتظارات خود را کشف کنید
- ۲۴۴.....فهرست انتظارات
- ۲۴۶.....انتظارت خود را درجه بندی کنید
- ۲۴۶.....در مورد انتظارات خود بحث کنید
- ۲۴۸.....بخش پانزدهم: بخشش
- ۲۴۸.....بازگشت امید
- ۲۴۸.....دو دیدگاه در مورد بخشش
- ۲۴۹.....وای! مرا می کشد: خانواده دومیکو
- ۲۵۰.....شاید مرغ همسار من است: خانواده سوانسون
- ۲۵۲.....بخشش چیست؟
- ۲۵۴.....درجه تخلف ها مهم است
- ۲۵۴.....چه چیزی بخشش نیست
- ۲۵۵.....مسئولیت پذیری و اعتماد
- ۲۵۷.....در چشم تماشاگر
- ۲۵۷.....اگر همسر مسئولیت اشتباهش را بر عهده نگیرد چه؟
- ۲۶۲.....چگونه می توان دوباره اعتماد کرد؟
- ۲۶۴.....قدرت بخشش در جریان زندگی
- ۲۶۵.....تداوم دادن به بخشش
- ۲۶۶.....گام های بخشش و ترمیم
- ۲۷۰.....تمرین
- ۲۷۲.....بخش شانزدهم: در کنار هم بودن، گیر افتادن یا متوقف شدن
- ۲۷۲.....به سوی تعهد
- ۲۷۳.....پیچیدگی تعهد
- ۲۷۳.....راد و مری اندرسون: گیر افتاده، نه در کنار هم
- ۲۷۴.....دایدر و اریک سمپلتون: در کنار هم، نه گیر افتاده
- ۲۷۵.....تعهد چیست؟
- ۲۷۶.....تعهد چگونه رشد می کند؟
- ۲۷۸.....چیزی که نمی بینید می تواند آزارتان دهد
- ۲۷۸.....قدرت از خود گذشتگی: انتخاب ها، هویت زوج، فداکاری و نگاه دراز مدت
- ۲۷۸.....انتخاب کردن

۲۸۰		هویت زوج: داستان ما
۲۸۲		فداکاری
۲۸۵		نگاه دراز مدت
۲۸۷		تهدید نگاه دراز مدت
۲۸۷		اگر احساس می‌کنید گیر افتاده‌اید و می‌خواهید دوباره در کنار هم باشید
۲۹۰		اندازه گیری تعهد اجباری
۲۹۱		اندازه گیری تعهد از خود گذشته یا شخصی
۲۹۳		در نظر گرفتن ولویت‌ها
۲۹۳		تقویت نگاه راز ه ت
۲۹۴		بخش هفدهم حرکت به سمت آینده
۲۹۵		جنگیدن برای ازدواج را به یک واقعیت تبدیل کنید
۲۹۵		مرور
۲۹۵		تمرین کردن
۲۹۶		مهارت‌ها را به کار بگیرید
۲۹۶		تقویت کنید، تقویت کنید، تقویت کنید
۲۹۷		اعتماد برای آینده
۲۹۸		برای بیشتر کمک گرفتن
۲۹۸		مشکلات مالی
۲۹۹		مشکلات جدی زناشویی، خانوادگی و یا استرس‌ها
۲۹۹		سوء مصرف مواد، اعتیاد و سایر رفتارهای وسواسی
۲۹۹		مشکلات سلامت روان
۳۰۰		خشونت خانگی
۳۰۰		از کجا کمک بگیرید

مقدمه نویسندگان

برنامه پیشگیری و ارتقای رابطه (PREP)^۱ که در این کتاب معرفی شده است توسط پژوهشگران رابطه زناشویی و خانواده در رویکردهای مختلف ساخته شده است. این برنامه حاصل ۳۰ سال پژوهش در دانشگاه دنور و تحقیقات انجام شده در دانشگاههای دیگر دنیا است. خیلی از آدمها می‌خواهند یک ازدواج شاد و با دوام داشته باشند ولی می‌دانند که بسیاری از زوجها با هم نمی‌مانند. آمار طلاق هم بالا است و درصد بالایی از زوج‌هایی که ازدواج می‌کنند از هم جدا می‌شوند. کسانی هم که جدا نمی‌شوند ممکن است سال‌ها طولانی از زندگی شاد بی‌بهره باشند.

ما معتقدیم که بیشتر طلاق‌ها به نارضایتی‌های زناشویی قابل پیشگیری هستند. همسری که خواهان طلاق است می‌گوید "ما دیگه عاشق هم نیستیم" یا "ما از هم جدایی" یا "ما خیلی با هم دعوا می‌کنیم". همه اینها قابل ترمیم هستند، به شرطی که همسران بخواهند.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا ازدواجی با دوام شاد و سالم داشته باشید، به شما راهکارهایی را یاد می‌دهد تا بتوانید یک رابطه خود را بسازید، و حفظ کنید، ازدواج خود را ارتقا بخشید، اطلاعات به روز و علمی در مورد رابطه به دست آورید، رابطه‌ای را که خوب پیش نمی‌رود ترمیم کنید، فاصله عاطفی را که با همسرتان دارید کم کنید و تصمیم بگیرید که رابطه شما ارزش با هم بودن و ماندن را دارد یا نه.

امروز بیش از گذشته، ازدواج نیاز به مهارت در رابطه، مدیریت تعارض و مذاکره بین زوجها دارد، چون پذیرش طرف مقابل به هر شکلی که هست کمتر شده و نقش چالش‌های جدیدی مثل تکنولوژی و توقعات غیر واقع بینانه بیشتر شده است. دیگر زوجها فقط سر مسائلی مثل پول با هم بحث نمی‌کنند بلکه در مورد اینکه چقدر در شبکه‌های مجازی وقت بگذرانند و چگونه از آن استفاده کنند هم با هم

مشاجره می‌کنند. امروز زوجها بیشتر تحت تاثیر توانایی مدیریت کردن تعارض و تفاوت‌ها هستند. زوجها باید مهارت‌های کنترل تعارض و حل مسئله را به دست بیاورند، چون با چالش‌های بیشتری نسبت به گذشته روبرو هستند. برای بیشتر زوج‌هایی که این مهارت‌ها را نمی‌شناسند، این چالش‌ها به معنای تعارض بیشتر، نارضایتی بیشتر و احتمال خطر بیشتر برای طلاق است. ما راهکارهایی را معرفی می‌کنیم تا زوجها بتوانند نیمه تاریک و سخت رابطه شان را با مهارت و اعتماد به نفس بیشتر مدیریت کنند.

بخش از بحران سال زوجها نیز مربوط به توقعات بیشتری است که امروزه از رابطه دارند. زوج‌های امروزی انتظار دارند که همسرشان بهترین دوست آنها باشد. بنابراین، وقتی که اتفاق منفی رخ می‌دهند، باید بدانند که حتی بهترین دوستان هم دچار تعارض می‌شوند و می‌توانند بدون به خطر افتادن رابطه شان از آن با موفقیت عبور کنند. باید بدانند که کمک کنیم تا بدانند که عشق رمانتیک و احساسات عمیق، زمانی که بچه‌ها بیمارند و یا همسرشان بی‌کار می‌شود توقع زیادی است. همزمان، باید به افراد کمک کنیم تا یاد بگیرند دوستی و عشق خودشان را زنده نگه دارند. ما راه‌هایی را مطرح می‌کنیم که از طریق آنها زوجها می‌توانند تعاملات مثبت خود را حفظ کنند.

علاوه بر این، پذیرش جامعه در مورد طلاق بیشتر شده است و نکته مثبت آن این است که افراد این امکان را دارند که رابطه‌های نارضایتناکشان را آسان‌تر ترک کنند. نکته منفی آن این است که امروزه به دلیل موانع اقتصادی، اخلاقی و قانونی کمتر برای طلاق، بیشتر افراد این گزینه را انتخاب می‌کنند، حتی اگر با مشکلاتی مواجه شوند که بیشتر زوجها می‌توانند از پس آنها بر بیایند (فقط اینکه با مشکلات کنار بیایند بلکه یاد بگیرند چگونه رابطه‌شان را غنی‌تر کنند).

با افزایش طلاق، ساختار خانواده‌ها تغییر کرده و خانواده‌های تک والدی هم بیشتر شده است. این کتاب به والدین آموزش می‌دهد تا هیجان‌های منفی خود را به شیوه‌ای سازنده مدیریت کنند. مطالبی که در این کتاب مطرح می‌شود توسط محققان مورد آزمون و بررسی قرار گرفته است. این تحقیقات روی دو موضوع مهم متمرکز بوده‌اند: رضایت و رابطه. "رضایت" به معنای شادی در رابطه زوج است. این که فقط بگوییم "نگران نباش، شاد باش" کافی نیست. محققان معتقدند که هر

قدر شما در زندگی خود پیش از ازدواج شاد باشید، در ازدواجتان هم شاد خواهید بود. بنابراین، یکی از تاکیده‌های این کتاب این است که چگونه هر همسر می‌تواند نقش خود را برای شاد بودن و آفریدن یک ازدواج شاد ایفا کند.

دومین موضوع مهم تحقیقات، "رابطه" است. در این کتاب در مورد خطرات جنبه‌های منفی تعامل برای رابطه و تفاوت رابطه زوج‌های موفق می‌گوییم. زوج‌های شاد تعامل‌های منفی کمتری (مثل غر زدن و مقصر بینی) نسبت به زوج‌های ناراضی دارند. در این کتاب تعاملات منفی و نشانه‌های خطر رابطه، تقویت جنبه‌های مثبت و کاهش جنبه‌های منفی رابطه را بررسی می‌کنیم. از جنبه‌های مثبت در مورد تعهد، حمایت، بخشش، فداکاری، دلبستگی، اهمیت روابط اجتماعی و صمیمیت معنوی در ازدواج می‌گوییم.

برنامه پیشگیری و ارتقای رابطه که در این کتاب مطرح می‌شود مهارت‌های حل مسئله و ارتباط را بدین‌جهت می‌دهد و تحقیق نشان داده است که این برنامه می‌تواند درصد طلاق و پرخاش‌گری را در رابطه کاهش دهد و تعاملات مثبت زوج‌ها مثل تفریح و صمیمیت را بهبود بخشد. این برنامه آمه‌زشی به مبارزه با استرس زوج‌ها و پیشگیری از مشکلات آنها کمک می‌کند و اثرات آن تا سالها بعد باقی می‌ماند.

به عقیده ما، دستورالعمل یک رابطه خوب شامل یک فنجان عشق، یک فنجان تعهد، چند قاشق هماهنگی در مورد علائق، یک فنجان و نیم مهارت در مدیریت تعارض‌ها و یک ذره جادو است. به عقیده ما، شما می‌توانید یاد بگیرید که چگونه یک رابطه خوب را بسازید و از آن حفاظت کنید، دوستی که برای اینکار انگیزه داشته باشید و بخواهید. ما تعدادی از مهارت‌های مورد نیاز برای کنترل تعارض‌ها و اختلاف نظرها به شما معرفی می‌کنیم. علاوه بر این، راهکارهایی را برای ساختن و حفظ دوستی، سرگرمی، تعهد، حمایت اجتماعی و صمیمیت معنوی به شما نشان می‌دهیم. شما خواهید دید که این راهکارها واقعا سخت نیستند بلکه نیاز به صرف زمان و انرژی دارند. برای این منظور، شما باید تمرین‌هایی را که در آخر هر بخش ارائه داده ایم انجام دهید. این تمرین‌ها مهم هستند، چون برای یادگیری مفاهیم کلیدی و راهکارها به دقت طراحی شده‌اند.

در زمانه ما، خیلی از زوج‌ها طلاق گرفته‌اند یا شاهد طلاق دیگران هستند و یا دور و برشان زوج‌های ناراضی زیادی را می‌بینند. اما هنوز جوان‌ها برای ازدواج ارزش

زیادی قائل هستند، آن را هدف با ارزشی برای زندگی می‌دانند و می‌خواهند ازدواج شادی داشته باشند. چیزی که کم دارند این است که باور داشته باشند که ازدواج شاد یک هدف قابل دستیابی و یک رویای امکان‌پذیر است.

از جنبه مثبت، ممکن است شما زوج‌هایی را بشناسید که سال‌ها در کنار هم شاد بوده‌اند. آنها راهی را پیدا کرده‌اند که علی‌رغم پستی و بلندی‌های زندگی در کنار هم باشند. الگوی شما در ازدواج و روابط خانواده چه کسی بوده است؟ بسته به اینکه شما با چه کسی رقت بگذرانید ممکن است بگویید "بله، این کار شدنی" و یا بگویید "امکان نداره، به ندرت کسی از عهده این کار برمیاد". اگر شما نسبت به رابطه مخصوصاً ازدواج خوش‌بین هستید، مطالب این کتاب خوش‌بینی شما را تقویت می‌کنند، اما خوش‌بینی به تنهایی کافی نیست و باید همراه با برنامه و تلاش باشد.

از طرف دیگر، اگر شما نسبت به رابطه و ازدواج بدبین هستید، کتاب خوبی را انتخاب کرده‌اید. اولین هدف ما در این کتاب این است که قوی‌ترین راهکارها را برای ساختن اعتماد در رابطه به شما یاد بدهیم. تحقیقات ما نشان می‌دهد که اعتماد در ازدواج با عواملی مثل دوستی با همسر، دعواهای کمتر با همسر و سرگرمی و تفریح بیشتر با شریک زندگی رابطه دارد. اگر به فهرست کتاب توجه کنید می‌بینید که این عوامل بیشترین مطالب این کتاب را تشکیل می‌دهند.

به‌طور خلاصه، ما می‌خواهیم به شما کمک کنیم تا اعتماد را بر پایه توانمندی و مهارت در رابطه بسازید. ما نمی‌توانیم هیچ چیزی را تضمین کنیم ولی معتقدیم که اگر شما به ایده‌های این کتاب عمل کنید، دیگر فقط با ما رقت نخواهید بود بلکه از بودن با هم لذت خواهید برد.