* אהבה שיש בה מחויבות משמעה קשר של נאמנות, מסירות ואמון, ההופך שני אנשים ל"בשר אחד" (עמ' 1).
* התלמוד מדמה את שלוש הרמות השונות של המחויבות ל"נהר, ציפור וקדרה" (עמ' 2).
* על הורים להקדיש תשומת לב לילדיהם (ועל ילדיהם להכיר להם טובה על כך).
* אי אפשר להתגרש מן המשפחה. לכן, המחויבות למשפחה קודמת לכל המחויבויות האחרות (עמ' 4).
* ידידות אינה רק בילוי ו"כיף" משותף, אלא חתירה למטרות יחדיו ואמונה בערכים משותפים (עמ' 5).
* ידידות היא דבר כה חשוב, שראוי להשקיע זמן ומשאבים כדי ליצור אותו (עמ' 6).
* המפתח לבחירת חברים טובים הוא הידיעה מהם הדברים החשובים להם (עמ' 7).
* כאשר חולקים חלק ממי שאנחנו עם אדם אחר, אנו נותנים לו בכך מתנה יקרת ערך, וכך נוצר קשר: "הפקדתי בידיך חלק מעצמי" (עמ' 8).
* במהלך כל השנים קיים עם ישראל את הברית בינו לאלוקיו בנאמנות (עמ' 9).
* "לא טוב היות האדם לבדו", משום שכך אין לו כל הזדמנות לתת לאחרים (עמ' 10).
* סוד הקשר האוהב הוא הנכונות לבוא האחד לקראת השני מעבר לנקודת האמצע (עמ' 11).
* נישואין הם איחוד וחיבור מחדש של ישות אחת (עמ' 12).
* מחויבות בנישואין דומה למחויבות של אדם לידו; קוטעים אותה רק כאשר היא מסכנת את החיים (עמ' 13).
* הפחד ממחויבות הוא הסיבה העיקרית להחמצת הזדמנויות (עמ' 14).
* "דע מאין באת ולאן אתה הולך" – הגדירו את מטרותיכם את הערכים החשובים לכם (עמ' 15).
* אחדות ושותפות הן כה יקרות בעיני הקב"ה עד שהוא מבקש להיות "השותף השלישי" (עמ' 16).