

## تقدیر و تشکر

این کتاب گواهی است بر یک حقیقت بنیادین: اساس زندگی ما شبکه‌ای از روابط است که معنا و خوبی را برایمان به ارمغان می‌آورند. ما قدردان افراد زیادی هستیم که لطف و حکمتشان ما را قادر به خلق این اثر کرد.

دوستی و همکاری ما دو نفر حدود سه دهه پیش در مرکز سلامت روان ماساچوست آغاز شد، زمانی که پژوهشگر آزمایشگاه استوارت هاووزر<sup>۱</sup> بودیم. مطالعه طولی هاووزر بر روی نوجوانان ما را با اهمیت و ارزش پیگیری زندگی افراد در گذر زمان آشنا کرد و ارزش گوش دادن به ماجرای زندگی دیگران را به ما آموخت.

جرج ولانت، استاد رابرت در دانشکده پزشکی هاروارد، سومین مدیر پژوهش هاروارد درباره رشد بزرگسالان بود. بصیرت‌های او درباره علم رشد بزرگسالان به طرز فکر غالب درباره چرخه عمر بشر سروشکل داده است. اینکه حاضر شد این پروژه طولی ارزشمند را به نسل بعدی پژوهشگران بسپارد هدیه بسیار ارزشمندی در راستای زایایی بود. البته که ما بر شانه تمام مدیران قبلی ایستاده‌ایم: کلارک هیث، آرلی باک و چارلز مک‌آرتور، که پیش‌گام پژوهش جمعیت کالج هاروارد بود، و همین‌طور الینور و شلدون گلوک که پژوهش جمعیت پایین شهر بوستون را کلید زدند. هیچ‌کدام از این تحقیقات بدون بودجه عملی نمی‌شد و پژوهش هاروارد امکان نداشت بدون حمایت انستیتو ملی سلامت روان، انستیتو ملی پیری، بنیاد دابلو. تی. گزنت، مرکز نورودیسکاوری هاروارد، بنیاد فیلدلیتی، بنیاد بوم کوفلر، بنیاد خیریه وایل مموریال و کین بارتلز و جین کاندن به ثمر بنشیند.

---

1. Stuart Hauser

انجام مطالعه‌ای طولی در چنین مقیاسی نیازمند تعهد و صبوری افراد زیادی است. این اجتماع سرپرستان ثابتی (همچون لوئیس گرگوری، ایوا میلوفسکی و رابین وسترن) داشت که ارتباطات حیاتی با شرکت‌کنندگانمان را طی دهه‌ها حفظ کردند. هنوز هم در جمع خود عده‌ی زیادی پژوهشگر پسادکتری، دانشجوی دکتری، دانشجوی کارشناسی و حتی دبیرستانی دارد (تعدادشان آن‌قدر زیاد است که نام‌بردنشان مقدور نیست). تمام این افراد خلاق‌اند و اندیشه‌های جدیدی به ما هدیه می‌کنند که جان و طراوت خاصی به کار ما می‌دهد. امتداد پژوهش‌ها راوارد به فرزندان شرکت‌کنندگان نسل اول فقط با راهنمایی عده‌ای از همکاران دوست‌داشتنی مان میسر شد: مارجی لکمن، کریس پریچر، ترزا سیمَن و ران اسپيرو. همکاران ما یک نوارز با دقت مهندسی و اطلاعات پزشکی‌اش همچنان بر واردسازی سنج‌های زیستی و ابزارهای دیجیتال قرن بیست‌ویکم در پژوهش نسل دوم نظارت دارد.

در سال ۲۰۱۵ که یکی از سخنرانی‌های رابرت حسابی دست‌به‌دست شد، فهمیدیم خیلی‌ها مشتاق‌اند بدانند علم رشد درباره‌ی کامیابی انسان چه گفتنی‌هایی دارد. دوست و همکاران، جان هامفری، با آینده‌نگری‌اش بنیاد پژوهش عمر (www.lifespanresearch.org) را تأسیس و رهبری کرد، سازمانی غیرانتفاعی که مأموریتش استفاده از یافته‌های تحقیقات عمری بدین منظور است که مردم بتوانند زندگی سالم‌تری، سرشار از معنا و پیوند و هدفمندی، داشته باشند. مرگ هامفری در مه ۲۰۲۲ فقدانی است که همچنان احساسش می‌کنیم، اما انرژی و شور او تا به امروز الهام‌بخش ماست تا از تحقیقات برای کمک به دیگران استفاده کنیم. تیم این بنیاد (خود جان، ماریان دوهرتی، سوزان فریدمن، بتسی گیلیس، لیندا هاجکیس، مایک نوارز، کانی استوارد و دیگران) ما را قادر ساخته‌اند یافته‌های پژوهشی را از مجلات علمی فراتر ببریم و به ابزارهایی کاربرپسند تبدیل کنیم برای کسانی که به دنبال حکمت علم‌آزموده در زمینه‌ی بهروزی هستند.

کتاب زندگی خوب هم آفریده‌ی عده‌ی دیگری بود: داگ آبرامز از آیدیا آرکیکتس ایده‌ای داشت بسیار شبیه همین کتابی که مقابل شماست. باور او به پروژه و

نیز تجربیات تیم آیدیا آرکیکتکس (به‌ویژه لارا لائو، سارا رینون و ریچل نویمان) راهنمایی‌های روشنی در اختیارمان گذاشت تا بتوانیم تمام زحماتمان را در قالب کتابی منتشر کنیم. راب پیرو دانش عمیق خود درباره دیدگاه‌های فلسفی درباب زندگی خوب را با ما در میان گذاشت. چندین نفر هم لطف کردند متن را خواندند: گری کرال، میچل فرانکل، کیت پترووا، و جنیفر استون هر یک دیدگاه‌های ارزشمندی در اختیارمان گذاشتند و کمک کردند تا ایده‌ها و نوشتارمان دقیق‌تر و بهتر شود. در انتشارات سایمون آند شوستر، جانانان کارپ و رابرت بندر به ما ایمان داشتند و در دورانی که جهان بی‌ثبات‌تر از همیشه بود برای انتشار کتاب حاضر کمر همت بستند. شوق آن‌ها برای این پروژه به دیگران هم سرایت می‌کرد و واقعاً از بخت خوب بود که با رابرت کار کردیم، ویراستاری کارکشته که قلم باثبات و آگاهی متن را با دقت و حکمت شکل داد. جوهانالی ما را در طراحی گرافیکی کتاب راهنمایی کرد. از نمونه‌خوان کتاب، فرد چیس، نیز سپاسگزاریم. سالیان سنت کلر، جما مک‌دوننا، بریتنی پولین و کامیلا فریر از آژانس مارش و کاسپین دنیس و سندی ویولت از آژانس آبنر استاین با رابط‌های بین‌المللی‌شان کمک کردند تا کتاب به دست افراد زیادی در سراسر جهان برسد. نیز قدردان بیش از بیست ناشری هستیم که کتاب را قابل دانستند و با ترجمه به زبان‌های مختلف آن را به دست مردمان جهان رساندند.

افراد زیادی بودند که اگر باور آن‌ها به پروژه نبود شاید ما هم جسارتِ نوشتن این کتاب را پیدا نمی‌کردیم. تال بن‌شاهر، آرتور بلنک، ریچارد لیارد، ویوک مورتی، لوری سانتوس، گای راز، جی شتی، تیم شریور و کارول یواز جمله کسانی بودند که وقتی کار بیخ پیدا می‌کرد به ما دلگرمی می‌دادند. همکارانمان آنجلا داکورث، الی فینکل، رامون فلورنزانو، پیترو فوناجی، جولیان هولت لونستاد و دومینیک شوبی نیز همان اوایل کار به ما دلگرمی دادند. تمام تلاش این افراد برای این است که یافته‌های علمی را به شکل فهمیدنی و تأثیرگذار به دست مردم جهان برسانند.

مارک هیتز از همان ابتدا در بطن این پروژه بود. او که ناظر تیزبین و همدل تجربیات بشری و نویسنده‌ای بسیار زبردست است یاد گرفت در دنیایی که با آن

بیگانه بود با ما پایه‌پایید. موسیقی زبانی که در سراسر کتاب می‌شنوید حاصل کار اوست. مارک با داستان‌هایی که در پرونده‌های شرکت‌کنندگان پژوهش‌ها وارد می‌یافت روح تازه‌ای در یافته‌های علمی دمید. تمام این کارها با پشتکار و صبوری انجام شد که فقط می‌توانست نتیجه احترام قلبی او به صاحبان آن داستان‌ها باشد. خوش‌حالیم که در این کار از استعداد مارک نیز برخوردار بودیم.

بیش از همه مرهون زنان و مردانی هستیم که در پژوهش‌ها وارد درباره‌ی رشد بزرگسالان شرکت می‌کنند. مگر از زبان ما برمی‌آید که از همه آدم‌هایی قدردانی کنیم که داستان زندگی‌شان را به ما می‌گویند تا مردم جهان بتوانند درک عمیق‌تر و غنی‌تری از اوضاع انسان به دست آورند؟ داستان زندگی این افراد هدیه‌ای به علم و به تمام ماست و به ما یادآوری می‌کند که انسان‌ها چقدر می‌توانند سخاوتمند باشند و قدردانی از وجه انسانی مشترکمان چقدر مهم است. هرگز نمی‌توان این دین را ادا کرد، اما امید داریم که این کتاب، ولو به‌طور جزئی، جبران لطف آن‌ها باشد.

### رابرت

کار نداریم قضیه به شانس برمی‌گردد یا کارما، ولی واقعاً راز بزرگی است اینکه چطور انسان‌هایی را پیدا می‌کنیم که به زندگی‌مان سروشکل می‌دهند. من از توجه و دقت راهنمایان کاربرد زیادی بهره برده‌ام. پروفیسور باربارا روزنکراتس کنجکاوی فوق‌العاده‌اش را برای اسناد تاریخی پوسیده به کار گرفت. فیل آیزنبرگ، کارولین مالتاس، جان گوندرسون، و یک لشکر آموزگار بالینی فوق‌العاده به من یاد دادند که همین کنجکاوی را در مورد داستان زندگی افرادی به کار بگیریم که برای التیام رنج‌های ذهنی خود به مطبم می‌آیند. ایوری وایزمن نمونه‌ی بارز یک روان‌کاو پژوهشگر بود و تونی کریس و جرج فیشمن به من شجاعت دادند تا جلسات درمانی و تحقیقات تجربی‌ام را به شیوه‌ای رضایت‌بخش در کنار هم پیش ببرم. دن بویی و جیل وینزر از نوادر روزگارند که آدم کنارشان حس می‌کند واقعاً دیده می‌شود و بهترین وجوه شخصیتش بروز می‌یابد. من نیز همین احساس را کنارشان داشتم.

طی چهار دهه گذشته، افتخار همکاری با صدها جوانی را داشته‌ام که درس روان‌پزشکی می‌خوانند و علاقه مشترک ما به اینکه عامل رفتارهای انسان چیست مرا امیدوار کرده در آینده مصاحبت‌های دلپذیری با آن‌ها داشته باشم. هر روز در جلسات روان‌درمانی با افراد مختلفی دیدار می‌کنم و شجاعت آن‌ها در بیان عمیق‌ترین دغدغه‌هایشان هنگام مواجهه با مشکلات زندگی به من نشان داده که راه‌های رسیدن به زندگی خوب و غنی به اندازه تعداد انسان‌هاست.

مراقبه ذن یکی دیگر از شیوه‌هایی است که برای کاوش تجربه انسان بودن از آن بهره می‌گیرم و زندگی‌ام را متحول کرده است. دیوید رابینیک و مایکل فیلکه، که آن‌ها هم مربی ذن هستند، به من نشان داده‌اند که معنای حضور بی‌باک و لحظه‌به‌لحظه در زندگی خود به چه معناست. مربی خودم ملیسا بلکیر، با انتقال دارما<sup>۱</sup> به من، ابزاری دیرین و فوق‌العاده ارزشمند برای بازشدن چشمم به حقایق زندگی در اختیارم گذاشت که دوست دارم آن را در اختیار افراد دیگر هم بگذارم.

دپارتمان روان‌پزشکی بیمارستان عمومی ماساچوست در بوستون همچنان منزل حرفه‌ای تحقیقات، تدریس و نوشتار من است. مائوریتسیو فاوا، جری روزنباوم و جان هرمن جزء افراد پرشماری‌اند که حضور در اجتماع پژوهشگران بالینی را هیجان‌انگیز و رضایت‌بخش می‌کنند.

جان مکینسون حکمت سرزنده و تجربه وسیع خود در حوزه چاپ کتاب را به این مرحله جدید از رفاقت پنجاه و پنج‌ساله‌مان آورد، رفاقتی که همیشه چیزهای جدیدی از آن برمی‌آید و شگفت‌زده و ذوق‌زده‌ام می‌کند. آرتور بلنک مدت‌ها قبل از خودم فهمید که باید این کتاب را بنویسم و به شیوه مؤدبانه و زیای خود اصرار کرد که بصیرت‌هایی که در مجلات علمی منتشر کرده‌ایم باید به دست مخاطبان گسترده‌تری برسد. جان برهم چشم‌اندازهای روشنی داشت که باید به این ایده جامه عمل بپوشانیم.

---

۱. Dharma transmission سنتی بودایی که طبق آن یک فرد به‌عنوان جانشین در سلسله بلاانقطاعی از اساتید و شاگردان انتخاب می‌شود که می‌گویند سرآغاز آن به بودا می‌رسد [مترجم].

خانواده‌ای که در آن زاده شدم نقش چشمگیری در شکل‌دهی شخصیت من و کتاب حاضر داشت. پدرم، دیوید، کنجکاوترین آدمی بود که تاکنون دیده‌ام؛ همیشه از شنیدن تجربیات تمام افرادی که ولو چند دقیقه با او هم صحبت می‌شدند بی‌نهایت لذت می‌برد. مادرم، میریام، همدلی و پیوند را سرلوحه تمام کارهایش قرار می‌داد و علاقه برادرم، مارک، به تاریخچه خانواده‌ی مان به من آموخت که جایگاه کنونی مان در زندگی مرهون تلاش گذشتگان است. همسرم، جنیفر استون، طی سی‌وشش سال مرکز جهان من بوده، مشاوره‌ی خردمند در مسائل بالینی، ویراستاری دقیق، هم‌بازی پرشور و همسری که فرزندپروری را به یک همکاری لذت‌بخش تبدیل می‌کند. دو پسر من درس می‌دهند، دستم می‌اندازند و اجازه نمی‌دهند خودم را بگیرم؛ دنیل با ذهن تحلیلی‌اش، که گاهی باعث می‌شود از تعجب شاخ در بیاورم، و دیوید با انرژی بازگوشانه و بصیرت‌های تیزبینانه‌اش که دیدگاه‌های من درباره جهان را مدام تازه می‌کنند.

نوبتی هم باشد نوبت می‌رسد به هم‌قلم من، مارک شولتس. داستان رفاقت‌مان در کتاب آمده است، اما نمی‌تواند حق مطلب را درباره سه دهه جلسات هفتگی، دیدارهای خانوادگی و سفر به کنفرانس‌های سراسر جهان ادا کند. در تماس‌های هفتگی مان از هر دری سخن می‌گوییم، از مشکلات بچه‌ها در مدرسه، تا یک وضعیت پیچیده بالینی، و یافتن بهترین تکنیک‌های آماری برای تحلیل پیوند میان ترومای کودکی و سلامت بزرگ‌سالی. یافتن دوستی که مهارت‌هایش مکمل و امتداد مهارت‌های خودم باشد را شاید بتوانم رویدادی استثنایی در زندگی‌ام بدانم، موهبتی که هرگز برایم عادی و بدیهی نمی‌شود.

این افراد هر روز به یادم می‌اندازند که زندگی خوب را می‌توان با روابط خوب ساخت.

## مارک

زندگی خوب به معنای واقعی کلمه بر پایه پیوندهایی استوار شده که ما از بخت خوب در سرتاسر عمر از آن‌ها برخوردار بوده‌ایم. من با حمایت والدینی دلسوز و پدربزرگ‌ها و مادر بزرگ‌هایی مهربان بزرگ شدم که تشویق می‌کردند دنیا را کاوش کنم و از آن حظ ببرم. مادرم عکاسی کارکشته است که ارزش توجه و دقیق دیدن و گوش دادن به دیگران را به من آموخت و یادم داد چه هیجانی از فعالیت‌های خلاقانه حاصل می‌آید. لذت آموزش و راهنمایی دیگران را نیز به من نشان داد. پدرم نیز عاشق یادگیری و استفاده از معلوماتش برای درک رویدادهای زندگی خودمان و کل جهان بود. بلد بود از لحظه‌های احمقانه زندگی هم لذت ببرد. من از نعمت پدرخوانده و مادرخوانده‌ای حمایتگر، پذیرا و دلسوز هم برخوردار بوده‌ام که بی‌نهایت به زندگی‌ام غنا بخشیده‌اند.

مادر بزرگ و پدر بزرگم، گلادیس و هنک، شخصیت‌های مهمی در کودکی من بودند و واقعاً قدردان دلگرمی‌هایشان هستم و ممنونم از اینکه به من ایمان دارند. پدر و مادرم و پدر بزرگم و مادر بزرگم، هر یک به نوبه خود، الگوهای ارزشمندی برای مقابله با چالش‌های زندگی و اولویت‌بندی روابط در اختیارم گذاشته‌اند. سه خواهر و برادر فوق‌العاده هم دارم که با وجود آن‌ها توانسته‌ام از چشم‌اندازهای متفاوتی به خانواده و زندگی بنگرم. جولی، مایکل و سوزان، ممنون بابت اینکه همیشه حمایت کرده‌اید و کنارم بوده‌اید.

دوستان صمیمی‌ام از دوران کودکی و دانشگاه هم ارزش پیوندهای قوی و هم شیوه حفظ آن‌ها به‌رغم موانع جغرافیایی و شرایط زندگی را به من نشان داده‌اند. دیوید هیگن، که دلم برایش یک‌ذره شده، دوست قدیمی‌ام است که واقعاً تجلی معنای پیوند است، مثال بارز دوست امیدبخش.

من تحقیق درباره زندگی خوب را در دوران دانشجویی شروع کردم، زمانی که صرفاً می‌خواستم مسیر خودم را پیدا کنم و در این راه از انگاره‌های جامعه‌شناسی، انسان‌شناسی، نظریه سیاسی و فلسفه بهره می‌گرفتم. پروفیسور جری هیملستاین و

پروفسور جرج کاتب صبورانه کمکم کردند راز آنچه را می خواندم بگشایم و مرا به سوی مسیرهای جدید و جالبی برای تفکر راندند.

به رغم بلا تکلیفی ام در آن دوران، تصمیم گرفتم در دانشگاه کالیفرنیا، شعبهٔ برکلی، روان شناسی بالینی بخوانم. حالا که به گذشته می نگرم، می بینم یکی از بهترین تصمیمات زندگی ام بوده است. چیزهای تازه ای دربارهٔ کامیابی و کلنجارهای انسان یاد گرفتم. کار با مراجعان و یافتن بهترین راه یاری رساندن به آن ها در دستیابی به اهدافشان آن قدر برایم سودمند بوده که تا ابد بابتش شکرگزار هستم. سپس فراوان دارم از چندین راهنما و سوپروایزر بالینی که در دورهٔ کارشناسی ارشد و مقاطع بعدی چیزهای زیادی به من یاد دادند. فیل و کارولین کاون راهنمایان بسیار مهمی بودند که درس های زیادی دربارهٔ پژوهش، کار بالینی، روابط و زندگی به من آموختند، از جمله ارزش گوش دادن و کنجکاوای نسبت به تجربیات دیگران. دیک لازاروس متفکری بسیار خلاق و الهام بخش بود. او و کاون ها شیوهٔ تحقیق دربارهٔ مؤلفه های محوری و عددگیری زندگی همچون هیجانان و روابط را به من نشان دادند. حکمت این افراد و خیلی آموزگاران دیگر در تاروپود این کتاب رخنه کرده است.

بیش از بیست و پنج سال است که برین مار را خانهٔ دانشگاهی خود می دانم و عضویت در این اجتماع سرزنده و حمایتگر آموزشی واقعاً باعث افتخارم است. از همکارانم چه در گروه روان شناسی و چه غیر از آن بابت حمایت و تعهدشان به تعلیم، تعلم و تحقیق سپاسگزارم. کیم کسیدی در تمام این سال ها در برین مار همکارم بوده و بابت تمام این حمایت ها، دلگرمی ها و دوستی اش از او ممنونم. همکاری های بیرون از حوزهٔ روان شناسی با میشل فرانکل، هنک گلسمن و تیم هارت تفکر مرا توسعه داده و بر انگاره هایی که در کتاب حاضر ارائه می شود تأثیر گذاشته است. طی سال ها، افتخار تدریس به صدها دانشجوی فوق العاده در تمام مقاطع تحصیلی و همکاری با آن ها را داشته ام. ارتباط با دانشجویان زندگی ام را به نحوی پربار کرده که در کلام نمی گنجد. از همهٔ آن ها ممنونم، به ویژه دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد که با من پژوهش کرده اند، ایده های جدید به من داده اند و ایده های



قدیمی را تقویت کرده‌اند. سپاس ویژه از کیت پترووا که حدود بیست و پنج سال افتخار همکاری با او را داشتم و تفکر مرا در زمینه بسیاری از موضوعات ارائه شده در این کتاب پالایش کرد. کیت در برنامه‌ریزی فاز بعدی تحقیقات برای پژوهش‌ها روارد نیز کمک کرد. ماهک نیروا شاه نقش مهمی در سازمان‌دهی مطالب و پیدا کردن داستان‌های زندگی برای این کتاب داشت.

همکاری با رابرت برای نوشتن این کتاب، مثل خیلی از همکاری‌ها و ماجراجویی‌های مشترکمان طی این سه دهه، واقعاً لذت‌بخش بوده است. رابرت چنان ترکیبی از هوش، بصیرت، خلاقیت، مهربانی و جسارت را به نمایش می‌گذارد که آدم حیرت می‌کند. واقعاً خوش‌شانسم که این همه مدت با او دوست و همکار بوده‌ام. شک ندارم که از طریق همین همکاری و رفاقت با هم به جایگاه‌هایی رسیده‌ایم که قطعاً به‌تنهایی نمی‌توانستیم برسیم.

همسر و دو پسر همۀ دنیای من هستند و به زندگی‌ام چنان معنا و لذتی می‌بخشند که بابت داشتنشان حس می‌کنم بسیار بسیار خوش‌شانسم. جیکوب و سم بهترین هم‌نشینان وقت فراغتم هستند، جوانانی مهربان و خوش‌فکر که احساس غرور و شادی را در من و همسر به وجود می‌آورند. جیکوب عمیقاً به تجربیات دیگران و پرسش‌های بزرگ اخلاقی علاقه دارد و با استعداد فراوانش در بیان و انتقال تفکرات پیچیده حیرت‌زده‌ام می‌کند. سم الگوها و ارتباطاتی را که از چشم دیگران پنهان می‌ماند متوجه می‌شود و به طرز الهام‌بخشی عاشق یادگیری درباره طبیعت است. رابطه من با آن‌ها و چیزهایی که به من آموخته‌اند زندگی خوب را بهتر کرده است.

جون بیش از سه دهه است که همدم خوب زندگی‌ام بوده است. در کارهایم مرا تشویق می‌کند، هر وقت اعتماد به نفسم را از دست می‌دهم دوباره به من روحیه می‌دهد، بیش از آنچه لیاقتش را دارم به زندگی‌ام طراوت داده است. مهربانی و هوش و خردمندی‌اش کمک کرده تا در زندگی بر آنچه واقعاً اهمیت دارد تمرکز کنم. تشکیل خانواده با جون بهترین پروژه زندگی‌ام بوده و برای ادامه مسیر زندگی همراه با او بسیار مشتاق هستم.



## کتاب شناسی

Ainsworth, Mary D. "Reflections by Mary D. Ainsworth." In *Models of Achievement: Reflections of Eminent Women in Psychology*, Agnes N. O'Connell and Nancy Felipe Russo, eds. New York: Columbia University Press, 1983.

Aknin, L., et al. "Mental Health During the First Year of the COVID-19 Pandemic: A Review and Recommendations for Moving Forward." *Perspectives on Psychological Science* (January 2022). doi.org/10.1177/17456916211029964.

Allen, Joseph P., et al. "Longitudinal Assessment of Autonomy and Relatedness in Adolescent-Family Interactions as Predictors of Adolescent Ego Development and Self-Esteem." *Child Development* 65, no. 1 (1994): 179–94. doi.org/10.2307/1131374.

Allibone, Samuel Austin. "Prose Quotations from Socrates to Macauley." Philadelphia: J. B Lippincott, 1880.

Arendt, Hannah. *The Human Condition*, 2nd ed. Chicago: University of Chicago Press, 1958/1998.

Aristotle. *Nicomachean Ethics* 1.5, W. D. Ross, trans. Kitchener, Ontario: Batoche Books, 1999.

Armour, Philip, et al. "The COVID-19 Pandemic and the Changing Nature of Work: Lose Your Job, Show Up to Work, or Telecommute?" RAND Corporation, Santa Monica, CA (2020). www.rand.org/pubs/research\_reports/RRA308-4.html.

Arrett, Jeffrey J. "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties." *American Psychologist* 55 (2000): 469–80.

Bailey, Marlon M. *Butch Queens Up in Pumps*. Ann Arbor: University of Michigan Press, 2013.

Baldwin, T. W. *William Shakespeare's Small Latine and Lesse Greeke*. Urbana: University of Illinois Press, 1944.

Baltes, Paul B. "On the Incomplete Architecture of Human Ontogeny." *American Psychologist* 52 (1997): 366–80.

Bancroft, Anne. *The Wisdom of the Buddha: Heart Teachings in His Own Words*. Boulder, CO: Shambala, 2017.

- Bandura, Albert. "The Psychology of Chance Encounters and Life Paths." *American Psychologist* 37, no. 7 (1982): 747–55. doi.org/10.1037/0003-066X.37.7.747.
- Barreto, Manuela, et al. "Loneliness Around the World: Age, Gender, and Cultural Differences in Loneliness." *Personality and Individual Differences* 169 (2020): 110066. doi:10.1016/j.paid.2020.110066.
- Barrick, Elyssa M., Alixandra Barasch, and Diana Tamir. "The Unexpected Social Consequences of Diverting Attention to Our Phones." *PsyArXiv* (October 18, 2020). doi:10.31234/osf.io/7mjax.
- Bianchi, Suzanne M., et al. "Who Did, Does or Will Do It, and How Much Does It Matter?" *Social Forces* 91, no. 1 (September 2012): 55–63. doi.org/10.1093/sf/sos120.
- Birkjaer, Michael, and Micah Kaats. "Does Social Media Really Pose a Threat to Young People's Well-being?" Nordic Council of Ministers (2019). http://dx.doi.org/10.6027/Nord2019-030.
- Bohlmeijer, Ernst Thomas, Peter M. ten Klooster, and Martine Fledderus. "Psychometric Properties of the Five-Facet Mindfulness Questionnaire in Depressed Adults and Development of a Short Form." *Assessment* 18, no. 3 (2011): 308–20. doi.org/10.1177/10731911111408231.
- Bonanno, G. A., et al. "The Importance of Being Flexible: The Ability to Both Enhance and Suppress Emotional Expression Predicts Long-Term Adjustment." *Psychological Science* 15 (2004): 482–87. https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00705.x.
- Bonanno, George, and Charles L. Burton. "Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective on Coping and Emotion Regulation." *Perspectives on Psychological Science* 8, no. 6 (2013): 591–612. doi.org/10.1177/1745691613504116.
- Bosma, Hans, et al., "Low Job Control and Risk of Coronary Heart Disease in Whitehall II (Prospective Cohort) Study." *BMJ* 314 (1997): 558–65.
- Bromfield, Richard. *Playing for Real*. Boston: Basil Books, 1992.
- Buchholz, Laura. "Exploring the Promise of Mindfulness as Medicine." *JAMA* 314, no. 13 (October 2015): 1327–29. doi:10.1001/jama.2015.7023. PMID 26441167.
- Bushman, Timothy J., et al. "Neural Substrates of Cognitive Capacity Limitations." *PNAS* 108, no. 27 (July 2011): 11252–55. doi.org/10.1073/pnas.1104666108.
- Byron, Ellen. "The Pleasures of Eating Alone." *Wall Street Journal*, October 2, 2019. www.wsj.com/articles/eating-alone-loses-its-stigma-11570024507.
- Cacioppo, John T., Stephanie Cacioppo, and Dorret I. Boomsma. "Evolutionary Mechanisms for Loneliness." *Cognition and Emotion* 28, no. 1 (2014): 3–21. doi:10.1080/02699931.2013.837379.
- Cacioppo, John, and William Patrick. *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. New York: Norton, 2008.

- Cacioppo, John T., and Stephanie Cacioppo. "The Phenotype of Loneliness." *European Journal of Developmental Psychology* 9, no. 4 (2012): 446–52. doi:10.1080/17405629.2012.690510.
- Cacioppo, John T., et al. "The Chicago Health, Aging and Social Relations Study." In *The Science of Subjective Well-Being*, Michael Eid and Randy J. Larsen, eds. New York: Guilford Press, 2008. Chapter 13, 195–219.
- Cacioppo, John T., and Stephanie Cacioppo. "The Population-Based Longitudinal Chicago Health, Aging, and Social Relations Study (CHASRS): Study Description and Predictors of Attrition in Older Adults." *Archives of Scientific Psychology* 6, no. 1 (2018): 21–31.
- Carnegie, Dale. *How to Win Friends and Influence People*. New York: Simon & Schuster, 1981.
- Carroll, Lewis. *Through the Looking-Glass, and What Alice Found There*. London: Macmillan and Co., 1872.
- Carstensen, Laura L. "The Influence of a Sense of Time on Human Development." *Science* 312, no. 5782 (2006): 1913–15. doi:10.1126/science.1127488.
- Carstensen, Laura L., D. M. Isaacowitz, and S. T. Charles. "Taking Time Seriously: A Theory of Socioemotional Selectivity." *American Psychologist* 54, no. 3 (1999): 165–81. doi:10.1037//0003-066x.54.3.165.
- Caspi, A., and T. E. Moffitt. "The Continuity of Maladaptive Behavior: From Description to Understanding in the Study of Antisocial Behavior." In Wiley series on personality processes. *Developmental Psychopathology 2, Risk, Disorder, and Adaptation*, D. Cicchetti and D. J. Cohen, eds. Hoboken, N.J.: John Wiley & Sons, 1995.
- Chakkarath, Pradeep. "Indian Thoughts on Psychological Human Development." In *Psychology and Psychoanalysis in India*, G. Misra, ed. New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers, 2013, pp. 167–90.
- Chamie, Joseph. "The End of Marriage in America?" *The Hill*, August 10, 2021. thehill.com/opinion/finance/567107-the-end-of-marriage-in-america.
- Coan, James, Hillary S. Schaefer, and Richard J. Davidson. "Lending a Hand: Social Regulation of the Neural Response to Threat." *Psychological Science* 17, no. 12 (2006): 1032–39. doi:10.1111/j.1467-9280.2006.01832.x.
- Coan, James. "Why We Hold Hands: Dr. James Coan at TEDxCharlottesville 2013." TEDx Talks, January 25, 2014. www.youtube.com/watch?v=1UMHUPPQ96c.
- Cohen, Leonard. *The Future*. Sony Music Entertainment, 1992.
- Cohen, Shiri, et al. "Eye of the Beholder: The Individual and Dyadic Contributions of Empathic Accuracy and Perceived Empathic Effort to Relationship Satisfaction." *Journal of Family Psychology* 26, no. 2 (2012): 236–45. doi:10.1037/a0027488.

Cohn, Deborah A., et al. "Working Models of Childhood Attachment and Couple Relationships." *Journal of Family Issues* 13, no. 4 (1992): 432–49.

Coltrane, Scott. "Research on Household Labor: Modeling and Measuring the Social Embeddedness of Routine Family Work." *Journal of Marriage and Family* 62, no. 4 (2000): 1208–33. <http://www.jstor.org/stable/1566732>.

Cox, Rachel Dunaway. *Youth into Maturity*. New York: Mental Health Materials Center, 1970.

Crick, N. R., and K. A. Dodge. "A Review and Reformulation of Social-Information Processing Mechanisms in Children's Development." *Psychological Bulletin* 115 (1994): 74–101.

Cronin, Christopher J., and William N. Evans. "Excess Mortality from COVID and Non-COVID Causes in Minority Populations." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 118, no. 39 (September 2021): e2101386118. doi:10.1073/pnas.2101386118.

Curtis, Gemma. "Your Life in Numbers." Creative Commons License, September 29, 2017 (last modified April 28, 2021). [www.dreams.co.uk/sleep-matters-club/your-life-in-numbers-infographic/](http://www.dreams.co.uk/sleep-matters-club/your-life-in-numbers-infographic/).

Czeisler, Mark É., et al. "Mental Health, Substance Use, and Suicidal Ideation During the COVID-19 Pandemic." *Morbidity and Mortality Weekly Report*, United States, June 24–30, 2020: 1049–57. <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6932a1>.

Dalai Lama. "Economics, Happiness, and the Search for a Better Life." *Dalailama.com*, February 2014. [www.dalailama.com/news/2014/economics-happiness-and-the-search-for-a-better-life](http://www.dalailama.com/news/2014/economics-happiness-and-the-search-for-a-better-life).

Dickinson, Emily. "Dickinson letter to Samuel Bowles (Letter 193)." *Letters from Dickinson to Bowles Archive* (1858). <http://archive.emilydickinson.org/correspondence/bowles/1193.html>.

Donne, John. *Devotions Upon Emergent Occasions: Together with Death's Duel*. Ann Arbor: University of Michigan Press, 1959.

Dworkin, Jordan. D., et al. "Capturing Naturally Occurring Emotional Suppression as It Unfolds in Couple Interactions." *Emotion* 19, no. 7 (2019): 1224–35. doi.org/10.1037/emo0000524.

Eid, Michael, and Randy J. Larsen, eds. *The Science of Subjective Well-Being*. New York: Guilford Press, 2008.

Emerson, Ralph Waldo. "Gifts" (1844). In *Essays and English Traits*. The Harvard Classics, 1909–14. [www.bartleby.com/5/113.html](http://www.bartleby.com/5/113.html).

Emerson, Ralph Waldo. *Essays*. Boston: James Munroe & Co., 1841.

Emerson, Ralph Waldo. *Letters and Social Aims*. London: Chatto & Windus, 1876.

- Epley, Nicholas, and Juliana Schroeder. "Mistakenly Seeking Solitude." *Journal of Experimental Psychology* 143, no. 5 (2014): 1980–99. doi:10.1037/a0037323.
- Erikson, Erik, and Joan M. Erikson. *The Life Cycle Completed: Extended Version*. New York: Norton, 1997.
- Erikson, Erik. *Childhood and Society*. New York: Norton, 1950.
- Erikson, Erik. *Identity and the Life Cycle*. New York: International Universities Press, 1959.
- Fallows, James. "Linda Stone on Maintaining Focus in a Maddeningly Distractive World." *The Atlantic*, May 23, 2013. <https://www.theatlantic.com/national/archive/2013/05/linda-stone-on-maintaining-focus-in-a-maddeningly-distractive-world/276201/>.
- Farson, Richard, and Ralph Keyes. *Whoever Makes the Most Mistakes*. New York: Free Press, 2002.
- Fiese, Barbara H. *Family Routines and Rituals*. New Haven: Yale University Press, 2006.
- Fiese, Barbara H., et al. "A Review of 50 Years of Research on Naturally Occurring Family Routines and Rituals: Cause for Celebration?" *Journal of Family Psychology* 16, no. 4 (2002): 381–90. doi.org/10.1037/0893-3200.16.4.381.
- Finkel, Eli J. *The All-or-Nothing Marriage: How the Best Marriages Work*. New York: Dutton, 2017.
- Fishel, Anne K. "Harnessing the Power of Family Dinners to Create Change in Family Therapy." *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy* 37 (2016): 514–27. doi:10.1002/anzf.1185.
- Fraiberg, Selma, et al. "Ghosts in the Nursery: A Psychoanalytic Approach to the Problems of Impaired Infant-Mother Relationships." *Journal of American Academy of Child Psychiatry* 14, no. 3 (1975): 387–421.
- Fung, Helene H., and Laura L. Carstensen. "Sending Memorable Messages to the Old: Age Differences in Preferences and Memory for Advertisements." *Journal of Personality and Social Psychology* 85, no. 1 (2003): 163–78.
- Gable, Shelly L. "Approach and Avoidance Social Motives and Goals." *Journal of Personality* 74 (2006): 175–222.
- Giattino, Charlie, Esteban Ortiz-Ospina, and Max Roser. "Working Hours." *ourworldindata.org*, 2013/2020. [ourworldindata.org/working-hours](http://ourworldindata.org/working-hours).
- Giles, L. C., et al. "Effects of Social Networks on 10 Year Survival in Very Old Australians: The Australian Longitudinal Study of Aging." *Journal of Epidemiology and Community Health* 59 (2004): 547–79.
- Granovetter, Mark S. "The Strength of Weak Ties." *American Journal of Sociology* 78, no. 6 (1973): 1360–80.

Grant, Adam. "Friends at Work? Not So Much." *New York Times*, September 4, 2015. [www.nytimes.com/2015/09/06/opinion/sunday/adam-grant-friends-at-work-not-so-much.html?\\_r=2&mtref=undefined&gwh=52A0804F85EE4EF9D01AD22AAC839063&gwt=pay&assetType=opinion](http://www.nytimes.com/2015/09/06/opinion/sunday/adam-grant-friends-at-work-not-so-much.html?_r=2&mtref=undefined&gwh=52A0804F85EE4EF9D01AD22AAC839063&gwt=pay&assetType=opinion).

Griffin, Sarah C., et al. "Loneliness and Sleep: A Systematic Review and Meta-analysis." *Health Psychology Open* 7, no. 1 (2020): 1–11. doi:10.1177/2055102920913235.

Gross, James J. "Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences." *Psychophysiology* 39, no. 3 (2002): 281–91. doi:10.1017/s0048577201393198.

Gross, James J., and Robert W. Levenson. "Emotional Suppression: Physiology, Self-report, and Expressive Behavior." *Journal of Personality and Social Psychology* 64, no. 6 (1993): 970–86. doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.970.

Gustavson, Kristin, et al. "Attrition and Generalizability in Longitudinal Studies: Findings from a 15-Year Population-Based Study and a Monte Carlo Simulation Study." *BMC Public Health* 12, article no. 918. doi:10.1186/1471-2458-12-918.

Hall, Jeffrey A. "How Many Hours Does It Take to Make a Friend?" *Journal of Social and Personal Relationships* 36, no. 4 (April 2019): 1278–96. doi.org/10.1177/0265407518761225.

Hall, Jeffrey A. "Sex Differences in Friendship Expectations: A Meta-Analysis." *Journal of Social and Personal Relationships* 28, no. 6 (September 2011): 723–47. doi.org/10.1177/0265407510386192.

Hammond, Claudia. "Who Feels Lonely? The Results of the World's Largest Loneliness Study." BBC Radio 4, May 2018. [www.bbc.co.uk/programmes/articles/2yzhfv4DvqVp5nZyxBD8G23/who-feels-lonely-the-results-of-the-world-s-largest-loneliness-study](http://www.bbc.co.uk/programmes/articles/2yzhfv4DvqVp5nZyxBD8G23/who-feels-lonely-the-results-of-the-world-s-largest-loneliness-study).

Hanh, Thich Nhat. *The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation*. Boston: Beacon Press, 2016.

Harris, Judith Rich. *The Nurture Assumption: Why Children Turn Out the Way They Do*. New York: Free Press, 1998.

Hawkey, Louise C., and John T. Cacioppo. "Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms." *Annals of Behavioral Medicine: A Publication of the Society of Behavioral Medicine* 40, no. 2 (2010): 218–27. doi:10.1007/s12160-010-9210-8.

Hayes, Steven C., et al. "Measuring Experiential Avoidance: A Preliminary Test of a Working Model." *The Psychological Record* 54, no. 4 (2004): 553–78. doi.org/10.1007/BF03395492.

Healy, Kieran. "Income and Happiness." *Kieran Healy* (blog). January 26, 2021. [kieranhealy.org/blog/archives/2021/01/26/income-and-happiness/](http://kieranhealy.org/blog/archives/2021/01/26/income-and-happiness/).



- Helson, R., et al. "The Growing Evidence for Personality Change in Adulthood: Findings from Research with Inventories." *Journal of Research in Personality* 36 (2002): 287–306.
- Hill-Soderlund, Ashley L., et al. "Parasympathetic and Sympathetic Responses to the Strange Situation in Infants and Mothers from Avoidant and Securely Attached Dyads." *Developmental Psychobiology* 50, no. 4 (2008): 361–76. doi:10.1002/dev.20302.
- Hochschild, Arlie Russell, and Anne Machung. *The Second Shift*. New York: Penguin, 1989/2012.
- Hoffmann, Jessica D., et al. "Teaching Emotion Regulation in Schools: Translating Research into Practice with the RULER Approach to Social and Emotional Learning." *Emotion* 20, no. 1 (2020), 105–9. doi.org/10.1037/emo0000649.
- Holmes, Thomas H., and Richard H. Rahe. "The Social Readjustment Rating Scale." *Journal of Psychosomatic Research* 11, no. 2 (1967), 213–18. doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4.
- Holt-Lunstad, Julianne, Timothy B. Smith, and J. Bradley Layton. "Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review." *PLoS Medicine* 7, no. 7 (2010): e1000316. doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316.
- Holt-Lunstad, Julianne, et al. "Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review." *Perspectives on Psychological Science* 10, no. 2 (2015): 227–37. doi:10.1177/1745691614568352.
- House, James S., et al. "Social Relationships and Health." *Science New Series* 241, no. 4865 (July 1988): 540–45.
- Howard, Jane. *Families*. New York: Simon & Schuster, 1998.
- Huang, Grace Hui-Chen, and Mary Gove. "Confucianism and Chinese Families: Values and Practices in Education." *International Journal of Humanities and Social Science* 2, no. 3 (February 2012): 10–14. [http://www.ijhssnet.com/journals/Vol\\_2\\_No\\_3\\_February\\_2012/2.pdf](http://www.ijhssnet.com/journals/Vol_2_No_3_February_2012/2.pdf).
- Hwang, Tzung-Jeng, et al. "Loneliness and Social Isolation During the COVID-19 Pandemic." *International Psychogeriatrics* 32, no. 10 (2020): 1217–20. doi:10.1017/S1041610220000988.
- Impett, E. A., et al. "Moving Toward More Perfect Unions: Daily and Long-term Consequences of Approach and Avoidance Goals in Romantic Relationships." *Journal of Personality and Social Psychology* 99 (2010): 948–63.
- IPSOS. "2020 Predictions, Perceptions and Expectations" (March 2020).
- IWG. "The IWG Global Workspace Survey." International Workplace Group (March 2019). [assets.regus.com/pdfs/iwg-workplace-survey/iwg-workplace-survey-2019.pdf](https://assets.regus.com/pdfs/iwg-workplace-survey/iwg-workplace-survey-2019.pdf).
- Jaffe, Sara. "Queer Time: The Alternative to 'Adulting.'" *JStor Daily*, January 10, 2018. [daily.jstor.org/queer-time-the-alternative-to-adulting/](https://www.jstor.org/queer-time-the-alternative-to-adulting/).

Jeffrey, Karen, et al. "The Cost of Loneliness to UK Employers." New Economics Foundation, February 2017. [neweconomics.org/uploads/files/NEF\\_COST-OF-LONELINESS\\_DIGITAL-Final.pdf](http://neweconomics.org/uploads/files/NEF_COST-OF-LONELINESS_DIGITAL-Final.pdf).

Jeste, Dilip V., Ellen E. Lee, and Stephanie Cacioppo. "Battling the Modern Behavioral Epidemic of Loneliness: Suggestions for Research and Interventions." *JAMA Psychiatry* 77, no. 6 (2020): 553–54. doi:10.1001/jamapsychiatry.2020.0027.

Jha, Amishi, et al. "Deploying Mindfulness to Gain Cognitive Advantage: Considerations for Military Effectiveness and Well-being." *NATO Science and Technology Conference Proceedings* (2019): 1–14. [http://www.amishi.com/lab/wp-content/uploads/Jhaetal\\_2019\\_HFM\\_302\\_DeployingMindfulness.pdf](http://www.amishi.com/lab/wp-content/uploads/Jhaetal_2019_HFM_302_DeployingMindfulness.pdf).

Johnson, Sue. *Love Sense: The Revolutionary New Science of Romantic Relationships*. New York: Little, Brown, 2013.

Kahneman, Daniel, and Amos Tversky. "Prospect Theory: An Analysis of Decision Under Risk." *Econometrica* 47 (1979): 263–91.

Kahneman, Daniel, and Angus Deaton. "High Income Improves Evaluation of Life but Not Emotional Well-being." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 107, no. 38 (September 2010): 16489–93. doi:10.1073/pnas.1011492107.

Kiecolt-Glaser, Janice K. "WEXMED Live: Jan Kiecolt Glaser." October 6, 2016, Ohio State Wexner Medical Center. Video, 14:52. [www.youtube.com/watch?v=hjUW2YC1OYM](http://www.youtube.com/watch?v=hjUW2YC1OYM).

Kiecolt-Glaser, Janice K., et al. "Slowing of Wound Healing by Psychological Stress." *Lancet* 346, no. 8984 (November 1995): 1194–96. doi:10.1016/s0140-6736(95)92899-5.

Killgore, William D. S., et al. "Loneliness: A Signature Mental Health Concern in the Era of COVID-19." *Psychiatry Research* 290 (2020): 113117. doi:10.1016/j.psychres.2020.113117.

Killingsworth, Matthew. "Experienced Well-Being Rises with Income, Even Above \$75,000 Per Year." *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 118, no. 4 (2021): e2016976118. doi:10.1073/pnas.2016976118.

Killingsworth, Matthew, and Daniel T. Gilbert. "A Wandering Mind Is an Unhappy Mind." *Science* 330, no. 6006 (2010): 932. doi:10.1126/science.1192439.

Krause, Sabrina, et al. "Effects of the Adult Attachment Projective Picture System on Oxytocin and Cortisol Blood Levels in Mothers." *Frontiers in Human Neuroscience* 8, no. 10 (2016): 627. doi:10.3389/fnhum.2016.00627.

Kroenke, Candyce H., et al. "Social Networks, Social Support, and Survival After Breast Cancer Diagnosis." *Journal of Clinical Oncology* 24, no. 7 (2006): 1105–11. doi:10.1200/JCO.2005.04.2846.

- Kross, Ethan, Ozlem Ayduk, and W. Mischel. "When Asking 'Why' Does Not Hurt. Distinguishing Rumination from Reflective Processing of Negative Emotions." *Psychological Science* 16, no. 9 (2005): 709–15. doi:10.1111/j.1467-9280.2005.01600.x.
- Kross, Ethan, et al. (2013). "Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-being in Young Adults." *PLoS ONE* 8, no. 8: e69841.
- Kross, Ethan, and Ozlem Ayduk. "Self-Distancing: Theory, Research, and Current Directions." *Advances in Experimental Social Psychology* 55 (2017): 81–136. doi.org/10.1016/bs.aesp.2016.10.002.
- Kross, Ethan. *Chatter*. New York: Crown, 2021.
- Kumashiro, M., and X. B. Arriaga. "Attachment Security Enhancement Model: Bolstering Attachment Security Through Close Relationships." In *Interpersonal Relationships and the Self-Concept*, B. Mattingly, K. McIntyre, and G. Lewandowski Jr., eds. (2020). doi.org/10.1007/978-3-030-43747-3\_5.
- La Fontaine, Jean de. *The Complete Fables of Jean de La Fontaine*. Norman R. Shapiro, ed. Urbana: University of Illinois Press, 2007.
- Lazarus, Richard S., and Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.
- Lazarus, Richard S. *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press, 1991.
- Lee, Ellen, et al. "High Prevalence and Adverse Health Effects of Loneliness in Community-Dwelling Adults Across the Lifespan: Role of Wisdom as a Protective Factor." *International Psychogeriatrics* 31, no. 10 (2019): 1447–62. doi:10.1017/S1041610218002120.
- L'Engle, Madeleine. *Walking on Water: Reflections on Faith and Art*. New York: Convergent, 1980.
- Levesque, Amanda. "The West End Through Time." *Mit.edu* (Spring 2010). <http://web.mit.edu/aml2010/www/throughtime.html>.
- Levinson, Daniel. *The Seasons of a Woman's Life*. New York: Random House, 1996.
- Luo, Ye, and Linda J. Waite. "Loneliness and Mortality Among Older Adults in China." *The Journals of Gerontology: Series B* 69, no. 4 (July 2014): 633–45. doi.org/10.1093/geronb/gbu007.
- Lyubomirsky, Sonja, Kennon M. Sheldon, and David Schkade. "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change." *Review of General Psychology* 9, no. 2 (2005): 111–31. doi:10.1037/1089-2680.9.2.111.
- Magan, Christopher. "Isolated During the Pandemic Seniors Are Dying of Loneliness and Their Families Are Demanding Help," *Twin Cities Pioneer Press*, June 19, 2020. [www.twincities.com/2020/06/19/isolated-during-the-pandemic-seniors-are-dying-of-loneliness-and-their-families-are-demanding-help/](http://www.twincities.com/2020/06/19/isolated-during-the-pandemic-seniors-are-dying-of-loneliness-and-their-families-are-demanding-help/).

- Mann, Annamarie. "Why We Need Best Friends at Work." Gallup, January 2018. [www.gallup.com/workplace/236213/why-need-best-friends-work.aspx](http://www.gallup.com/workplace/236213/why-need-best-friends-work.aspx).
- Manner, Jane. "Avoiding eSolation in Online Education." In *Proceedings of SITE 2003—Society for Information Technology and Teacher Education International Conference*, C. Crawford, et al., eds. Albuquerque: Association for the Advancement of Computing in Education (AACE) (2003): 408–10.
- Marmot, Michael G., et al. "Contribution of Job Control and Other Risk Factors to Social Variations in Coronary Heart Disease Incidence." *Lancet* 350 (1997): 235–39.
- Matthews, Timothy, et al. "Lonely Young Adults in Modern Britain: Findings from an Epidemiological Cohort Study." *Psychological Medicine* 49, no. 2 (January 2019): 268–77. doi:10.1017/S0033291718000788. Epub April 24, 2018.
- McAdams, Kimberly, Richard E. Lucas, and M. Brent Donnellan. "The Role of Domain Satisfaction in Explaining the Paradoxical Association Between Life Satisfaction and Age." *Social Indicators Research* 109 (2012): 295–303. doi.org/10.1007/s11205-011-9903-9.
- McGraw, A. P., et al. "Comparing Gains and Losses." *Psychological Science* 21 (2010): 1438–45.
- Moors, A., et al. "Appraisal Theories of Emotion: State of the Art and Future Development." *Emotion Review* 5, no. 2 (2013): 119–24. doi:10.1177/1754073912468165.
- Murayama, Kou. "The Science of Motivation." *Psychological Science Agenda*, June 2018. [www.apa.org/science/about/psa/2018/06/motivation](http://www.apa.org/science/about/psa/2018/06/motivation).
- Neugarten, Bernie. "Adaptation and the Life Cycle." *The Counseling Psychologist* 6, no. 1 (1976): 16–20. doi:10.1177/001100007600600104.
- Nevarez, Michael, Hannah M. Lee, and Robert J. Waldinger. "Friendship in War: Camaraderie and Posttraumatic Stress Disorder Prevention." *Journal of Traumatic Stress* 30, no. 5 (2017): 512–20.
- Nielsen Report. "Q1 2018 Total Audience Report." 2018. [www.nielsen.com/us/en/insights/report/2018/q1-2018-total-audience-report/](http://www.nielsen.com/us/en/insights/report/2018/q1-2018-total-audience-report/).
- Novick, Tessa K., et al. "Health-Related Social Needs and Kidney Risk Factor Control in an Urban Population." *Kidney Medicine* 3, no. 4 (2021): 680–82.
- Oberst, Ursula, et al. "Negative Consequences from Heavy Social Networking in Adolescents: The Mediating Role of Fear of Missing Out." *Journal of Adolescence* 55 (2015): 51–60. doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008.
- Okumura, S. *Realizing Genjokoan: The Key to Dogen's Shobogenzo*. Boston: Wisdom Publications, 2010.
- Olsson, Craig A., et al. "A 32-Year Longitudinal Study of Child and Adolescent Pathways to Well-being in Adulthood." *Journal of Happiness Studies* 14, no. 3 (2013): 1069–83. doi:10.1007/s10902-012-9369-8.

- Orben, A. "The Sisyphean Cycle of Technology Panics." *Perspectives on Psychological Science* 15, no. 5 (2020): 1143–57. doi.org/10.1177/1745691620919372.
- Orth-Gomér, Kristina, and J. V. Johnson. "Social Network Interaction and Mortality. A Six Year Follow-up Study of a Random Sample of the Swedish Population." *Journal of Chronic Diseases* 40, no. 10 (1987): 949–57. doi:10.1016/0021-9681(87)90145-7.
- Overall, Nickola C., and Jeffrey A. Simpson. "Attachment and Dyadic Regulation Processes." *Current Opinion in Psychology* 1 (2015): 61–66. doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.11.008.
- Overstreet, R. Larry. "The Greek Concept of the 'Seven Stages of Life' and Its New Testament Significance." *Bulletin for Biblical Research* 19, no. 4 (2009): 537–63. http://www.jstor.org/stable/26423695.
- Park, Soyoung Q., et al. "A Neural Link Between Generosity and Happiness." *Nature Communications* 8, no. 15964 (2017). doi.org/10.1038/ncomms15964.
- Parker, Kim, et al. "Marriage and Cohabitation in the U.S." Pew Research Center (November 2019).
- Pearson, Helen. *The Life Project*. Berkeley: Soft Skull Press, 2016.
- Petrova, Kate, and Marc S. Schulz. "Emotional Experiences in Digitally Mediated and In-Person Interactions: An Experience-Sampling Study." *Cognition and Emotion* (2022): doi.org/10.1080/02699931.2022.2043244.
- Petrova, Kate, et al. "Self-Distancing and Avoidance Mediate the Links Between Trait Mindfulness and Responses to Emotional Challenges." *Mindfulness* 12, no. 4 (2021): 947–58. doi.org/10.1007/s12671-020-01559-4.
- Plato. *The Symposium*, Christopher Gill, trans. London: Penguin, 1999.
- Pressman, S. D., et al. "Loneliness, Social Network Size, and Immune Response to Influenza Vaccination in College Freshmen." *Health Psychology* 24, no. 3 (2005): 297–306. doi:10.1037/0278-6133.24.3.297.
- Puleo, Stephen. *The Boston Italians: A Story of Pride, Perseverance and Paesani, from the Years of the Great Immigration to the Present Day*. Boston: Beacon Press, 2007.
- Rheault, Magali. "In U.S., 3 in 10 Working Adults Are Strapped for Time." Gallup, July 20, 2011. news.gallup.com/poll/148583/working-adults-strapped-time.aspx.
- Riordan, Christine M., and Rodger W. Griffeth. "The Opportunity for Friendship in the Workplace: An Underexplored Construct." *Journal of Business Psychology* 10 (1995): 141–54. doi.org/10.1007/BF02249575.
- Roberts, Max, Eric N. Reither, and Sojung Lim. "Contributors to the Black-White Life Expectancy Gap in Washington, D.C." *Scientific Reports* 10, article no. 13416 (2020). doi.org/10.1038/s41598-020-70046-6.

Roder, Eva, et al. "Maternal Separation and Contact to a Stranger More than Reunion Affect the Autonomic Nervous System in the Mother-Child Dyad: ANS Measurements During Strange Situation Procedure in Mother-Child Dyad." *International Journal of Psychophysiology* 147 (2020): 26–34. doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2019.08.015.

Rogers, Carl. *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin, 1961.

Rogers, Kenny. "You Can't Make Old Friends." Track 1 on Kenny Rogers, *You Can't Make Old Friends*. Warner Music Nashville, 2013.

Ruavieja. "RuaviejaCommercial2018(Englishsubs):#WeHaveToSeeMoreOfEachOther." November 20, 2018. www.youtube.com/watch?v=kma1bPDR-rE.

Rung, Ariane L., et al. "Work-Family Spillover and Depression: Are There Racial Differences Among Employed Women?" *SSM—Population Health* 13 (2020): 100724. doi.org/10.1016/j.ssmph.2020.100724.

Saffron, Inga. "Our Desire for Quick Delivery Is Bringing More Warehouses to Our Neighborhoods." *Philadelphia Inquirer*, April 21, 2021. <https://www.inquirer.com/real-estate/inga-saffron/philadelphia-amazon-ups-distribution-fulfillment-land-use-bustleton-residential-neighborhood-dhl-office-industrial-parks-20210421.html>.

Sandstrom, Gillian M., and Elizabeth W. Dunn. "Is Efficiency Overrated?: Minimal Social Interactions Lead to Belonging and Positive Affect." *Social Psychological and Personality Science* 5, no. 4 (May 2014): 437–42. doi.org/10.1177/1948550613502990.

Sandstrom, Gillian M., and Erica J. Boothby. "Why Do People Avoid Talking to Strangers? A Mini Meta-analysis of Predicted Fears and Actual Experiences Talking to a Stranger." *Self and Identity* 20, no. 1 (2021): 47–71. doi:10.1080/15298868.2020.1816568.

Schulz, Marc, and Richard S. Lazarus. "Emotion Regulation During Adolescence: A Cognitive-Mediational Conceptualization." In *Adolescence and Beyond: Family Processes and Development*, P. K. Kerig, M. S. Schulz, and S. T. Hauser, eds. London: Oxford University Press, 2012.

Schulz, M. S., et al. "Coming Home Upset: Gender, Marital Satisfaction and the Daily Spillover of Workday Experience into Marriage." *Journal of Family Psychology* 18 (2004): 250–63.

Schulz, Marc S., P. A. Cowan, and C. P. Cowan. "Promoting Healthy Beginnings: A Randomized Controlled Trial of a Preventive Intervention to Preserve Marital Quality During the Transition to Parenthood." *Journal of Clinical and Consulting Psychology* 74 (2006): 20–31.

Seneca. *Letters from a Stoic*, trans. Robin Campbell (New York: Penguin, 1969/2004), pp. 49–50.

Sennett, Richard, and Jonathan Cobb. *The Hidden Injuries of Class*. New York: Knopf, 1972.

- Shankar, Aparna, et al. "Social Isolation and Loneliness: Relationships with Cognitive Function During 4 Years of Follow-up in the English Longitudinal Study of Ageing." *Psychosomatic Medicine* 75, no. 2 (February 2013): 161–70. doi:10.1097/PSY.0b013e31827f09cd.
- Sharif, M. A., C. Mogilner, and H. E. Hershfield. "Having Too Little or Too Much Time Is Linked to Lower Subjective Well-being." *Journal of Personality and Social Psychology*. Advance online publication (2021). doi.org/10.1037/pspp0000391.
- Sheehy, Gail. *New Passages: Mapping Your Life Across Time*. New York: Ballantine, 1995.
- Smith, C. A. "Dimensions of Appraisal and Physiological Response in Emotion." *Journal of Personality and Social Psychology* 56, no. 3 (1989): 339–53. doi.org/10.1037/0022-3514.56.3.339.
- Someshwar, Amala. "War, What Is It Good for? Examining Marital Satisfaction and Stability Following World War II." Undergraduate thesis, Bryn Mawr College, 2018.
- Spangler, Gottfried, and Michael Schieche. "Emotional and Adrenocortical Responses of Infants to the Strange Situation: The Differential Function of Emotional Expression." *International Journal of Behavioral Development* 22, no. 4 (1998): 681–706. doi:10.1080/016502598384126.
- Steinbeck, John. *Travels with Charley: In Search of America*. New York: Penguin, 1997.
- Suzuki, Shunryu. *Zen Mind, Beginners Mind: Informal Talks on Zen Meditation and Practice*. Boulder, CO: Shambala Publications, 2011.
- Tan, Pia. "The Taming of the Bull. Mind-Training and the Formation of Buddhist Traditions." <http://dharmafarer.org/wordpress/wp-content/uploads/2009/12/8.2-Taming-of-the-Bull-piya.pdf>, 2004.
- Tarrant, John. *The Light Inside the Dark: Zen, Soul, and the Spiritual Life*. New York: HarperCollins, 1998.
- Taylor, Rebecca D., et al. "Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-up Effects." *Child Development* 88, no. 4 (July/August 2017): 1156–71. doi.org/10.1111/cdev.12864.
- Thompson, Derek. "The Myth That Americans Are Busier Than Ever." *theatlantic.com*, May 21, 2014. [www.theatlantic.com/business/archive/2014/05/the-myth-that-americans-are-busier-than-ever/371350/](http://www.theatlantic.com/business/archive/2014/05/the-myth-that-americans-are-busier-than-ever/371350/).
- Thoreau, Henry David. *The Writings of Henry David Thoreau (Journal 1, 1837–1846)*. Edited by Bradford Torrey. Boston: Houghton Mifflin, 1906.
- Twenge, Jean M., et al. "Generational Differences in Young Adults' Life Goals, Concern for Others, and Civic Orientation, 1966–2009." *Journal of Personality and Social Psychology* 102, no. 5 (May 2012): 1045–62. doi:10.1037/a0027408.

- Ueland, Brenda. "Tell Me More." *Ladies' Home Journal*, November 1941.
- U.S. Bureau of Labor Statistics (retrieved October 2021). [data.bls.gov/timeseries/LNS11300000](https://data.bls.gov/timeseries/LNS11300000).
- U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. "The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General." Atlanta, 2014. [www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/sgr/50th-anniversary/index.htm](http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/50th-anniversary/index.htm).
- Vaillant, George. *Aging Well*. Boston: Little, Brown, 2002.
- Vaillant, George. *Triumphs of Experience*. Cambridge: Harvard University Press, 2015.
- Vaillant, George, and K. Mukamal. "Successful Aging." *American Journal of Psychiatry* 158 (2001): 839–47.
- Verduyn, Philippe, et al. "Passive Facebook Usage Undermines Affective Well-being: Experimental and Longitudinal Evidence." *Journal of Experimental Psychology: General* 144, no. 2 (2015): 480–88. doi.org/10.1037/xge0000057.
- Verduyn, Philippe, et al. "Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-being? A Critical Review." *Social Issues and Policy Review* 11, no. 1 (2017): 274–302.
- Vespa, Jonathan. "The Changing Economics and Demographics of Young Adulthood, 1975–2016." United States Census Bureau, April 2017. [www.census.gov/content/dam/Census/library/publications/2017/demo/p20-579.pdf](http://www.census.gov/content/dam/Census/library/publications/2017/demo/p20-579.pdf).
- Vlahovic, Tatiana A., Sam Roberts, and Robin Dunbar. "Effects of Duration and Laughter on Subjective Happiness Within Different Modes of Communication." *Journal of Computer-Mediated Communication* 17, no. 4 (July 2012): 436–50. doi.org/10.1111/j.1083-6101.2012.01584.x.
- Waldinger, Robert J., and Marc S. Schulz. "Facing the Music or Burying Our Heads in the Sand?: Adaptive Emotion Regulation in Midlife and Late Life." *Research in Human Development* 7, no. 4 (2010): 292–306. doi:10.1080/15427609.2010.526527.
- Waldinger, Robert J., and Marc S. Schulz. "The Long Reach of Nurturing Family Environments: Links with Midlife Emotion-Regulatory Styles and Late-Life Security in Intimate Relationships." *Psychological Science* 27, no. 11 (2016): 1443–50.
- Waldinger, Robert J., and Marc S. Schulz. "What's Love Got to Do with It? Social Functioning, Perceived Health, and Daily Happiness in Married Octogenarians." *Psychology and Aging* 25, no. 2 (June 2010): 422–31. doi:10.1037/a0019087.
- Waldinger, Robert J., et al. "Reading Others' Emotions: The Role of Intuitive Judgments in Predicting Marital Satisfaction, Quality and Stability." *Journal of Family Psychology* 18 (2004): 58–71.



- Wallace, David Foster. "David Foster Wallace on Life and Work." *Wall Street Journal*, September 19, 2008. [www.wsj.com/articles/SB122178211966454607](http://www.wsj.com/articles/SB122178211966454607).
- Wang, Wendy. "More Than One-Third of Prime-Age Americans Have Never Married." *Institute for Family Studies Research Brief*, September 2020. [ifstudies.org/ifs-admin/resources/final2-ifs-single-americansbrief2020.pdf](http://ifstudies.org/ifs-admin/resources/final2-ifs-single-americansbrief2020.pdf).
- Way, Niobe. "Boys' Friendships During Adolescence: Intimacy, Desire, and Loss." *Journal of Research on Adolescence* 23, no. 2 (2013): 201–13. doi:10.1111/jora.12047.
- Weil, Simóne. *Gravity and Grace*. New York: Routledge, 2002.
- Werner, Emmy, and Ruth S. Smith. *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*. Ithaca: Cornell University Press, 1992.
- Werner, Emmy E., and Ruth S. Smith. *Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery*. Ithaca: Cornell University Press, 2001.
- Werner, Emmy E., and Ruth S. Smith. "An Epidemiologic Perspective on Some Antecedents and Consequences of Childhood Mental Health Problems and Learning Disabilities (A Report from the Kauai Longitudinal Study)." *Journal of American Academy of Child Psychiatry* 18, no. 2 (1979): 293.
- Werner, Emmy. "Risk, Resilience, and Recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study." *Development and Psychopathology* 5, no. 4 (Fall 1993): 503–15. doi.org/10.1017/S095457940000612X.
- Whillans, Ashley V., et al. "Buying Time Promotes Happiness." *PNAS* 114, no. 32 (2017): 8523–27. doi.org/10.1073/pnas.1706541114.
- Whillans, Ashley. "Time Poor and Unhappy." *Harvard Business Review*, 2019. [awhillans.com/uploads/1/2/3/5/123580974/whillans\\_03.19.19.pdf](http://awhillans.com/uploads/1/2/3/5/123580974/whillans_03.19.19.pdf).
- White, Judith B., et al. "Frequent Social Comparisons and Destructive Emotions and Behaviors: The Dark Side of Social Comparisons." *Journal of Adult Development* 13 (2006): 36–44.
- Whitton, Sarah W., et al. "Prospective Associations from Family-of-Origin Interactions to Adult Marital Interactions and Relationship Adjustment." *Journal of Family Psychology* 22 (2008): 274–86. doi.org/10.1037/0893-3200.22.2.274.
- Wile, Daniel. *After the Honeymoon: How Conflict Can Improve Your Relationship*. Hoboken, NJ: Wiley & Sons, 1988.
- Williams, J. M., et al. *The Mindful Way Through Depression*. New York: Guilford Press, 2007.
- Wilson, Timothy, and Daniel T. Gilbert. "Affective Forecasting." In *Advances in Experimental Social Psychology*. Mark P. Zanna, ed., vol. 35, pp. 345–411. San Diego: Academic Press, 2003.

Wilson, Timothy D., and Daniel T. Gilbert. "Affective Forecasting: Knowing What to Want." *Current Directions in Psychological Science* 14, no. 3 (June 2005): 131–34.

Wohn, Donghee Y., and Robert LaRose. "Effects of Loneliness and Differential Usage of Facebook on College Adjustment of First-Year Students." *Computers & Education* 76 (2014): 158–67. doi.org/10.1016/j.compedu.2014.03.018.

Wolf, Anthony. *Get Out of My Life, but First Could You Drive Me and Cheryl to the Mall?* New York: Farrar, Straus & Giroux, 2002.

Zagorski, Nick. "Profile of Elizabeth F. Loftus." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 102, no. 39 (September 2005): 13721–23. doi:10.1073/pnas.0506223102.

Zanesco, Anthony P., et al. "Mindfulness Training as Cognitive Training in High-Demand Cohorts: An Initial Study in Elite Military Servicemembers." *Progress in Brain Research* 244 (2019): 323–54. doi.org/10.1016/bs.pbr.2018.10.001.

## پی‌نوشت‌ها



### [۱] جان‌مایه زندگی خوب چیست؟



۱. این را ساموئل کلمنز یا همان مارک تواین در تاریخ بیست اوت ۱۸۸۶ در نامه‌ای به کلارا اسپالدینگ می‌نویسد.

[en.wikiquote.org/wiki/Mark\\_Twain](http://en.wikiquote.org/wiki/Mark_Twain)

۲. اطلاعات این پیام‌باز برگرفته از منبع زیر است:

Jean M. Twenge and colleagues (2012), "Generational Differences in Young Adults' Life Goals, Concern for Others, and Civic Orientation."

۳. کارل راجرز، روان‌شناس آمریکایی، نیز چنین تفکری داشت و جست‌وجوی زندگی خوب را نوعی سفر می‌داند. او در سال ۱۹۶۱ در کتاب درباب شخص شدن می‌نویسد «زندگی خوب فرایند است، نه حالت وجودی. جهت است، نه مقصد» (*On Becoming a Person*, p. 186).

۴. الیزابت لوفتس از دانشگاه واشنگتن تحقیقات زیادی در این عرصه انجام داده است. برای آشنایی با او و مطالعه خلاصه مقالاتش درباب «تحریف حافظه»، ن.ک:

Nick Zagorski (2005), "Profile of Elizabeth F. Loftus."

۵. آزمایش‌های کنترل‌شده‌ای که در آن‌ها سوژه‌ها به صورت زنده در شرایط مختلفی قرار می‌گیرند نیز روش مهم دیگری برای درک سلامت و رفتار انسان هستند. آزمایش‌ها عموماً در مقاطع زمانی کوتاه واقع می‌شوند، اما از آن‌ها می‌توان برای مطالعه برخی پدیده‌ها در دوره‌های طولانی‌تر نیز استفاده کرد.

6. Kristin Gustavson and colleagues (2012), "Attrition and Generalizability in Longitudinal Studies."

۷. او تنها فردی غیر از شرکت‌کنندگان پژوهش هاروارد است که نامش در کتاب عوض شده است. در مورد او نیز، مثل شرکت‌کنندگان پژوهش، هدفمان حفظ حریم شخصی است.

۸. مرکز مطالعات طولی کالج دانشگاهی لندن محل انجام چهار مورد از این پنج مطالعه فوق‌العاده است:

<https://cls.ucl.ac.uk/cls-studies/>

هلن پیرسون علمی‌نویس در سال ۲۰۱۶ شرحی از مطالعات کوهورت بریتانیایی نوشت:

The Life Project

9. Olsson and colleagues (2013), "A 31-Year Longitudinal Study of Child and Adolescent Pathways to Well-Being in Adulthood."

10. Emmy Werner (1993), "Risk, Resilience, and Recovery."

11. John T. Cacioppo and Stephanie Cacioppo (2018), "The Population-Based Longitudinal Chicago Health, Aging, and Social Relations Study."

12. Tessa K. Novick and colleagues (2021), "Health-Related Social Needs."

۱۳. داده‌ها و مواد مطالعاتی اولیه اخیراً بازکشف شده و در حال حاضر در اختیار پژوهش هاروارد درباره رشد بزرگسالان است تا برای بایگانی در آینده آماده شود. مطالعه شورای دانشجویی را اِرل باند برنامه‌ریزی کرد و کلید زد و ریچل دانوی کاکس ادامه‌اش داد. دکتر کاکس در این کتاب خود جزئیات پژوهش را به صورت مستند آورده است:

*Youth into Maturity* (1970)

14. Ye Luo and Linda J. Waite (2014), "Loneliness and Mortality Among Older Adults in China."

۱۵. از تحقیقات مطالعه میلز، که در قسمت‌های قبلی همین فصل به آن اشاره شد، شواهدی به دست آمده که نشان می‌دهد شخصیت در دوران بزرگسالی نیز همچنان تکامل می‌یابد:

R. Helson and colleagues, 2002, "The Growing Evidence for Personality Change in Adulthood"

16. John Cacioppo and William Patrick (2008), *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*.

17. 2001 article by George Vaillant and K. Mukamal, "Successful Aging."

18. 2010 paper by Robert J. Waldinger and Marc S. Schulz, "What's Love Got to Do with It?"

۱۹. برای مطالعه HANDLS، ن. ک.:

Tessa K. Novick and colleagues (2021), "Health-Related Social Needs."

برای یافته‌های CHASRS، ن. ک.:

John T. Cacioppo and colleagues (2008), "The Chicago Health, Aging, Social Relations Study."

و برای یافته‌های دنیدن، ن. ک.:

Olsson and colleagues (2013), "A 32-Year Longitudinal Study."

## [۲] چرا روابط مهم‌اند؟



1. Richard Farson and Ralph Keyes (2002), Whoever Makes the Most Mistakes.

2. John T. Cacioppo and colleagues (2014), "Evolutionary Mechanisms for Loneliness."

3. Nicholas Epley and Juliana Schroeder (2014), "Mistakenly Seeking Solitude."

۴. مثلاً ن. ک.:

Timothy D. Wilson and Daniel T. Gilbert (2005), "Affective Forecasting: Knowing What to Want"; and Wilson and Gilbert (2003), "Affective Forecasting."

۵. تحقیقات و نظریه مهم دنیل کانمن و عاموس تورسکی («نظریه دورنما») همین نکته را بیان می‌کند. کانمن بابت این تحقیقات و نظریه جایزه نوبل را از آن خود کرد. ن. ک.:

Daniel Kahneman and Amos Tversky (1979), "Prospect Theory: An Analysis of Decision Under Risk" See also A. P. McGraw and colleagues (2010), "Comparing Gains and Losses";

و

Gillian M. Sandstrom and Erica J. Boothby (2021) "Why Do People Avoid Talking to Strangers? A Mini Meta-analysis of Predicted Fears and Actual Experiences Talking to a Stranger."

۶. نقل شده در:

"David Foster Wallace on Life and Work," Wall Street Journal, September 19, 2008.

۷. ارسطو این مطلب را در سال ۳۵۰ ق.م. در فصل ۵ کتاب اخلاق نیکوماخوسی نوشته است. این نقل قول را می‌توان با ترجمه دابلیو. دی. راس در لینک زیر مشاهده کرد:

<http://classics.mit.edu//Aristotle/nicomachaen.html>

۸. این جمله بنجامین فرانکلین در صفحه ۱۲۸ کتاب زیر آمده است:

Samuel Austin Allibone's 1880 book, *Prose Quotations from Socrates to Macaulay*.

۹. این جملات مایا آنجلو در تاریخ ۱ مه ۲۰۰۹ در صفحه فیسبوکش پست شد.

۱۰. آبراهام مزلو، روان‌شناس آمریکایی، مدلی برای نیازهای انسان طراحی کرد که به «سلسله‌مراتب نیازهای مزلو» شهرت یافته و معمولاً به صورت هرم یا مثلثی نمایش داده می‌شود که به پنج قسمت تقسیم شده است. در پایین‌ترین قسمت، نیازهای فیزیولوژیک همچون خوراک، آب و استراحت قرار دارند و در بالاترین قسمتش «خودشکوفایی». «تعلق اجتماعی» درست در وسط قرار می‌گیرد. این مدل بابت تأکیدش بر خودشکوفایی مورد انتقاد قرار گرفته است، اما چشم‌اندازش مبنی بر اینکه معنادارترین عرصه‌های زندگی وابسته به نیازهای اساسی‌ترند طی سال‌ها تحقیق به اثبات رسیده است. هر جواب صادقانه‌ای به این پرسش که «چه چیز واقعاً اهمیت دارد؟» باید ابتدا نیازهای فیزیولوژیک و امنیت را لحاظ کند. ما باور داریم که ردیف سوم مزلو، یعنی «تعلق اجتماعی» فقط از این جهت در جایگاه درست است که در مرکز همه چیز قرار گرفته است.

11. 2010 article by Daniel Kahneman and Angus Deaton, "High Income Improves Evaluation of Life but Not Emotional Well-being."

۱۲. بر اساس منبع زیر، میانگین درآمد سالانه خانوار آمریکایی در سال ۲۰۱۰، یعنی هنگام انتشار پژوهش کانمن و دیتن، ۷۸ هزار و ۱۸۰ دلار بود:

Federal Reserve Bank of St Louis: [fred.stlouisfed.org/series/MAFAINUSA646N](http://fred.stlouisfed.org/series/MAFAINUSA646N)

۱۳. مثالی برجسته از اختیارات در محل کار که معمولاً در شغل‌های رده پایین کمتر است: مقدار اختیارات فرد بر برنامه زمانی کاری‌اش و میزان دستمزد از عوامل مهم پیش‌بینی‌کننده نابرابری سلامتی در مطالعات طولی وایت‌هال در بریتانیا بود. شاغلانی که اختیارات کمتری داشتند بیمارتر بودند. ن.ک:

1997 paper by Michael G. Marmot and colleagues, "Contribution of Job Control and Other Risk Factors to Social Variations in Coronary Heart Disease Incidence."

نیز ن.ک:

Hans Bosma and colleagues (1997), "Low Job Control and Risk of Coronary Heart Disease in Whitehall II (Prospective Cohort) Study."

۱۴. پژوهشی برجسته از متیو کیلینگزوی این نتیجه‌گیری را به چالش کشیده است. بهروزی گزارش شده در این پژوهش بعد از پیشروی درآمد از ۷۵ هزار دلار نیز همچنان افزایش می‌یابد، اما هرچه درآمد بیشتر می‌شود میزان این افزایش هم به مراتب کمتر می‌شود. ن. ک:

Killingsworth (2021) and Kieran Healy (2021)

15. Kahneman and Deaton (2010)

16. Richard Sennett and Jonathan Cobb (1972), *The Hidden Injuries of Class*.

۱۷. ن. ک:

the 2015 paper by Philippe Verduyn and colleagues, "Passive Facebook Usage Undermines Affective Well-being: Experimental and Longitudinal Evidence."

نیز ن. ک:

Judith B. White and colleagues (2006), "Frequent Social Comparisons and Destructive Emotions and Behaviors: The Dark Side of Social Comparisons."

۱۸. نسخه‌ای از این دعا امروزه در انجمن معتادان گمنام و دیگر برنامه‌های دوازده مرحله‌ای ترک اعتیاد استفاده می‌شود.

19. James S. House and colleagues (1988), "Social Relationships and Health."

۲۰. این نابرابری‌ها همچنان وجود دارند. در ایالات متحده، سفیدپوستان ۳,۶ سال بیشتر از سیاه‌پوستان عمر می‌کنند:

(Max Roberts, Eric N. Reither, and Sojourng Lim, 2020, "Contributors to the Black-White Life Expectancy Gap in Washington D.C.")

در ایالات متحده، برای افراد متولد ۲۰۱۶، مجموع امید به زندگی ۷۸,۷ سال است. در فنلاند، امید به زندگی ۸۱,۴ سال است. منبع این داده‌ها:

[data.worldbank.org/indicator/SP.DYN.LE00.FE.IN?end=2019&locations=FI&start=2001](https://data.worldbank.org/indicator/SP.DYN.LE00.FE.IN?end=2019&locations=FI&start=2001)

21. Julianne Holt-Lunstad and colleagues (2010), "Social Relationships and Mortality: A Meta-analytic Review."

22. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health: "The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General." Atlanta: 2014. [https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/sgr/50th-anniversary/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/50th-anniversary/index.htm)

۲۳. در سال ۲۰۱۵، جولیان هولت لونستاد و همکارانش یک فراتحلیل دیگر منتشر کردند که نشان داد انزوای اجتماعی و حس تنهایی، هر دو، با احتمال بیشتر مرگ مرتبط اند. ن.ک:

Holt-Lunstad and colleagues (2015), "Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-analytic Review."

۲۴. سه مثال بیاوریم از پژوهش‌های متنوعی که ارتباط پیوندهای اجتماعی و سلامتی (هم جسمی، هم روانی) را نشان می‌دهد:

در مطالعه HANDLS در بالتیمور که شرکت‌کنندگان آن ۳ هزار و ۷۲۰ بزرگسال سیاه‌پوست و سفیدپوست (۳۵ تا ۶۴ ساله) بودند، شرکت‌کنندگانی که برخوردار از حمایت اجتماعی بیشتری را گزارش می‌دادند کمتر دچار افسردگی می‌شدند:

Novick and colleagues (2021), "Health Related Social Needs."

در مطالعه کوهورت تولد در دنیدین نیوزیلند، پیوندهای اجتماعی در نوجوانی، بهتر از دستاورد تحصیلی، پیش‌بینی‌کننده بهره‌روزی در بزرگسالی بود:

Olsson and colleagues (2013), "A 32-Year Longitudinal Study."

در مطالعه CHASRS، که از پژوهش‌های معرف ساکنان شیکاگوست، کسانی که روابط رضایت‌بخشی داشتند شادکامی بیشتری را گزارش می‌دادند:

John Cacioppo and colleagues (2018), "The Population-Based Longitudinal Chicago Health, Aging, and Social Relations Study"

۲۵. این برآورد برگرفته از پژوهش‌های جالب سونیا لیوومیرسکی و همکارانش در سال ۲۰۰۵ است: "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change."

26. Wallace (2018), "David Foster Wallace on Life and Work."

27. Hannah Arendt (1958), *The Human Condition*.

### [۳] روابط در پیچ‌وخم زندگی



۱. برگرفته از حکایت لا فونتنن به نام «The Horoscope». جملات نقل شده از ترجمه معمول از متن فرانسوی است. این‌گونه نیز ترجمه شده است: «بسا که برای گریز از سرنوشتی که از آن می‌هراسیم، به جای گریز، مسیری را برمی‌گزینیم که یگراست به آن می‌رسد»:

La Fontaine, *The Complete Fables*, p. 209



۲. برای آشنایی با نسخه‌های یونانی مراحل زندگی، ن.ک:

R. Larry Overstreet (2009), "The Greek Concept of the 'Seven Stages of Life' and Its New Testament Significance."

برای آشنایی با ریشه مراحل زندگی در اندیشه شکسپیر، ن.ک:

T. W. Baldwin (1944), *William Shakespeare's Small Latine and Lesse Greeke*.

۳. برای خلاصه‌ای از هفت مرحله وجود در باورهای اسلامی، ن.ک:

[www.pressreader.com/nigeria/thisday/20201204/281977495192204](http://www.pressreader.com/nigeria/thisday/20201204/281977495192204)

4. Pia Tan (2004), "The Taming of the Bull."

5. Pradeep Chakkarath (2013), "Indian Thoughts on Psychological Human Development."

۶. این انگاره‌ها در سلسله‌ای از تألیفات ارائه شدند، از جمله کتاب‌های زیر:

Erik Erikson (1950), *Childhood and Society*;

Erik Erikson (1959), *Identity and The Life Cycle*;

Erik Erikson and Joan M. Erikson (1997), *The Life Cycle Completed: Extended Version*.

7. 1976 article by Bernice Neugarten, "Adaptation and the Life Cycle."

8. Sara Jaffe (2018), "Queer Time."

۹. علاوه بر نظریات جون و اریک اریکسون و آرای برنیس نیوگارتن که در بالا گفتیم، در اینجا گزیده کوچکی از کتاب‌ها و مقالات درباره چرخه عمر را می‌آوریم:

Gail Sheehy (1996), *New Passages: Mapping Your Life Across Time*;

David Levinson (1996), *The Seasons of a Woman's Life*;

George Vaillant (2002), *Aging Well*;

Paul B. Baltes (1997), "On the Incomplete Architecture of Human Ontogeny."

۱۰. استعاره بندبازی و نقل قول برگرفته از کتاب برامفید در سال ۱۹۹۲ است:

*Playing for Real*, pp. 180-81.

۱۱. ن.ک:

Wolf's 2002 book, *Get Out of My Life, but First Could You Drive Me and Cheryl to the Mall?*

12. 1994 article by Joseph Allen and colleagues, "Longitudinal Assessment of Autonomy and Relatedness in Adolescent-Family Interactions as Predictors of Adolescent Ego Development and Self-Esteem."

۱۳. این نقل قول برگرفته از کتاب ریچل دانیوی کاکس در سال ۱۹۷۰ با موضوع مطالعه شورای دانشجویی است:

*Youth into Maturity*, p. 231.

۱۴. ارجاع این شرکت‌کننده به حکایتی است که به مارک تواین منتسب می‌کنند، به این شرح: «وقتی پسری چهارده‌ساله بودم، پدرم آن قدر نادان بود که چشم دیدنش را نداشتم. ولی وقتی بیست‌ویک سالم شد، حیرت کردم که پیرمرد در این هفت سال چقدر چیز یاد گرفته است.»

15. Jeffrey Arnett (2000), "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties."

16. Jonathan Vespa (2017), "The Changing Economics and Demographics of Young Adulthood, 1975-2016."

17. Helene H. Fung and Laura L. Carstensen (2003), "Sending Memorable Messages to the Old: Age Differences in Preferences and Memory for Advertisements."

۱۸. این انگاره‌ها را لورا کارستنسن (Laura Carstensen) در نظریه انتخاب اجتماعی عاطفی (Socioemotional Selectivity Theory) خود مطرح می‌کند و در تحقیقاتش شواهد زیادی درباره آن‌ها می‌آورد. مثلاً ن.ک:

Laura Carstensen and colleagues (1999), "Taking Time Seriously: A Theory of Socioemotional Selectivity."

نیز:

Carstensen (2006), "The Influence of a Sense of Time on Human Development."

19. Carstensen (1999), "Taking Time Seriously."

20. Albert Bandura (1982), "The Psychology of Chance Encounters and Life Paths."

21. The article by A. Caspi and T. E. Moffitt (1995), "The Continuity of Maladaptive Behavior: From Description to Understanding in the Study of Antisocial Behavior."

## [۴] آمادگی اجتماعی: مراقبت از روابط



۱. برگرفته از کتاب استاین بک در سال ۱۹۶۲ با عنوان:

*Travels with Charley: In Search of America*, p. 38.

۲. کیکولت گلایزر یکی از نامدارترین متخصصان جهان در زمینه تأثیرات استرس بر سیستم ایمنی است. او در یک سخنرانی در سال ۲۰۱۶ از تحقیقات و تجربه شخصی خود در زمینه استرس پرستاری صحبت می‌کند. فیلم این سخنرانی را می‌توانید از لینک زیر تماشا کنید:  
<https://www.youtube.com/watch?v=hjUW2YCIOYM>

پژوهش مربوط به پرستاران و بهبود زخم‌ها در مقاله‌ای در سال ۱۹۹۵ منتشر شده است:  
Kiecolt-Glaser and colleagues, "Slowing of Wound Healing by Psychological Stress."

۳. دو مقاله مروری دانشورانه در باب تأثیر تنهایی:

Louise Hawkey and John Cacioppo in 2010, "Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms,"

و

by Cacioppo and Cacioppo in 2012, "The Phenotype of Loneliness."

جان کاجوپو (John Cacioppo) و ویلیام پاتریک (William Patrick) در سال ۲۰۰۸ کتابی با موضوع تنهایی برای مخاطب عام هم نوشته‌اند:

*Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*

تحقیقات مربوطه به اجمال در این کتاب آمده است.

۴. ارتباط تنهایی با:

سرکوب سیستم ایمنی:

S. D. Pressman and colleagues (2005), "Loneliness, Social Network Size, and Immune Response to Influenza Vaccination in College Freshmen."

خواب مؤثر کمتر:

Sarah C. Griffin, and colleagues (2020), "Loneliness and Sleep: A Systematic Review and Meta-analysis."

تضعیف عملکرد مغز:

Aparna Shankar and colleagues (2013), "Social Isolation and Loneliness: Relationships with Cognitive Function During 4 Years of Follow-up in the English Longitudinal Study of Ageing."

5. Holt-Lunstad and colleagues (2010), "Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review."

6. Holt-Lunstad and colleagues (2015), "Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review."

7. Timothy Matthews and colleagues (2019), "Lonely Young Adults in Modern Britain: Findings from an Epidemiological Cohort Study."

۸. این پژوهش، که به آزمایش تنهایی بی‌بی‌سی مشهور است، در این منبع خلاصه شده است: Claudia Hammond, "Who Feels Lonely? The Results of the World's Largest Loneliness Study," BBC Radio 4, May 2018, <https://www.bbc.co.uk/programmes/articles/2yzhfv4DvqVp5nZyxBD8G23/who-feels-lonely-the-results-of-the-world-s-largest-loneliness-study>

مقاله‌ای دانشورانه درباره یافته‌های کلیدی این پژوهش:

Manuela Barreto and colleagues (2021), "Loneliness Around the World: Age, Gender, and Cultural Differences in Loneliness."

یافته‌های این پژوهش همچنین نشان می‌دهند که تنهایی در جوامعی که ارزش‌های فردگرایانه‌تر دارند (نه جمع‌گرایانه) شایع‌تر است و مردان بیش از زنان دچار حس تنهایی می‌شوند. این یافته در مقاله متیوز (Matthews) و همکارانش در سال ۲۰۱۸ به اجمال آمده‌اند. البته شایان ذکر است که از این یافته‌های همبستگی محور می‌توان چنین هم برداشت کرد که راهبردهای مقابله‌ای ضعیف‌تر، مشکلات سلامت روان، و رفتارهای خطرناک برای سلامت جسمی، همه، در تنهایی نقش دارند. احتمال دارد فرایندهای علی دوطرفه باشد.

9. Karen Jeffrey and colleagues (2017), "The Cost of Loneliness to UK Employers."

10. IPSOS (March 2020), "2020 Predictions, Perceptions and Expectations," p. 39.

11. "High Prevalence and Adverse Health Effects of Loneliness in Community-Dwelling Adults Across the Lifespan: Role of Wisdom as a Protective Factor."

12. Dilip Jeste and colleagues (2020), "Battling the Modern Behavioral Epidemic of Loneliness: Suggestions for Research and Interventions."

۱۳. خلاصه‌ای از عوامل تکاملی اجتماعی بودن:

John Cacioppo and colleagues (2014), "Evolutionary Mechanisms for Loneliness."

۱۴. یک آگهی بازگانی اسپانیایی در سال ۲۰۱۸ این برآورد را به شیوه جالبی به تصویر درآورده است:

"Ruavieja Commercial 2018 (English subs): #WeHaveToSeeMoreOfEachOther," Ruavieja, November 20, 2018.

15. Nielsen Report (2018), "Q1 2018 Total Audience Report."

16. Waldinger and Schulz (2010), "What's Love Got to Do with It? Social Functioning, Perceived Health, and Daily Happiness in Married Octogenarians."

17. "You Can't Make Old Friends," track 1, on Kenny Rogers, *You Can't Make Old Friends*, Warner Music Nashville, 2013.

۱۸. این ارقام برگرفته از گزارشی به قلم وندی وانگ (Wendy Wang) (۲۰۲۰) است که از داده‌های سرشماری و پیمایش ملی استفاده می‌کند:

"More Than One-Third of Prime-Age Americans Have Never Married."

۱۹. برای بحث پیرامون این پژوهش‌ها، ن. ک:

Kou Murayama (2018), "The Science of Motivation."

20. The Dalai Lama at the American Enterprise Institute conference, "Economics, Happiness, and the Search for a Better Life," February 2014.

21. Soyoung Q. Park and colleagues (2017), "A Neural Link Between Generosity and Happiness."

۲۲. برای پژوهش‌های مربوطه، ن. ک:

Nickola Overall and Jeffrey Simpson (2014), "Attachment and Dyadic Regulation Processes";

Deborah Cohen and colleagues (1992), "Working Models of Childhood Attachment and Couple Relationships";

M. Kumashiro and B. Arriaga (2020), "Attachment Security Enhancement Model: Bolstering Attachment Security Through Close Relationships."

23. Ralph Waldo Emerson (1876), *Letters and Social Aims*, p. 280.

## [۵] توجه به روابط: بهترین سرمایه‌گذاری



۱. این نقل قول برگرفته از جستار امرسون درباره‌ی هدایاست و می‌توان آن را در صفحه‌ی ۲ از نسخه‌ی آنلاین Great Books، که سایت Bartleby.com از روی نسخه‌ی کلاسیک هاروارد *Essays and English Traits by Emerson* (۱۸۴۴) تهیه کرده است، پیدا کرد.

۲. این سؤالات از نسخه‌ی کوتاه‌شده‌ی پرسش‌نامه‌ی پنج صورت ذهن‌آگاهی (FFMQ-FS) مأخوذ شده است:

Ernst Thomas Bohmeijer and colleagues (2011), "Psychometric Properties of the Five-Facet Mindfulness Questionnaire in Depressed Adults and Development of a Short Form."

3. Simone Weil, *Gravity and Grace* (2002).

4. John Tarrant, *The Light Inside the Dark*, 1998.

5. Ashley V. Whillans and colleagues (2017), "Buying Time Promotes Happiness." See also an article intended for a more general audience about time pressure and unhappiness by Ashley Whillans, (2019), "Time Poor and Unhappy."

6. Charlie Giattino and colleagues (2013), "Working Hours." See also Derek Thompson (2014), "The Myth That Americans Are Busier Than Ever."

7. Magali Rheault (2011), "In U.S., 3 in 10 Working Adults Are Strapped for Time."

۸. برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی ماهیت سوپرکتیو تجربه‌ی ما از وقت فراغت، ن.ک:

M. A. Sharif and colleagues (2021), "Having Too Little or Too Much Time Is Linked to Lower Subjective Well-being"

شریف و همکارانش دریافتند که مقدار زمان فراغت ما تنها عامل مهم نیست: مسئله‌ی بسیار مهم دیگر این است که با آن زمان چه می‌کنیم.

9. Matthew Killingsworth and Daniel T. Gilbert (2010), "A Wandering Mind Is an Unhappy Mind."

10. Timothy J. Buschman and colleagues (2011), "Neural Substrates of Cognitive Capacity Limitations."

11. James Fallows (2013), "Linda Stone on Maintaining Focus in a Maddeningly Distractive World."

۱۲. برای مطالعه بحث پیرامون نگرانی‌های قدیم در زمینه پیشرفت فناوری، ن.ک:  
A. Orben (2020), "The Sisyphean Cycle of Technology Panics."
13. Philippe Verduyn and colleagues (2017), "Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-being? A Critical Review."
۱۴. دو نمونه از پژوهش‌های خودمان که ارتباط میان تجربیات کودکی در زمینه رابطه و عملکرد رابطه‌ای در دوران بعدی را نشان می‌دهد:  
Robert J. Waldinger and Marc S. Schulz (2016), "The Long Reach of Nurturing Family Environments: Links with Midlife Emotion-Regulatory Styles and Late-Life Security in Intimate Relationships";
- و
- Sarah W. Whitton and colleagues (2008), "Prospective Associations from Family-of-Origin Interactions to Adult Marital Interactions and Relationship Adjustment."
۱۵. این حوزه پژوهش به سرعت در حال گسترش است. مثلاً ن.ک: پژوهش‌های مرتبط دیگر:  
Kate Petrova and Marc Schulz (2022), "Emotional Experiences in Digitally Mediated and In-Person Interactions: An Experience-Sampling Study";  
Tatiana A. Vlahovic and colleagues (2012), "Effects of Duration and Laughter on Subjective Happiness Within Different Modes of Communication";  
Donghee Y. Wohn and Robert LaRose (2014), "Effects of Loneliness and Differential Usage of Facebook on College Adjustment of First-Year Students";  
Verduyn and colleagues (2017), "Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-being? A Critical Review."
16. Christopher Magan (2020), "Isolated During the Pandemic Seniors Are Dying of Loneliness and Their Families Are Demanding Help."
۱۷. برای مطالعه بحث پیرامون اینکه همه‌گیری کرونا چگونه بر حس تنهایی و سلامت روان تأثیر گذاشت، ن.ک:  
Tzung-Jeng Hwang and colleagues (2020), "Loneliness and Social Isolation During the COVID-19 Pandemic";  
Mark E. Czeisler and colleagues (2020), "Mental Health, Substance Use, and Suicidal Ideation During the COVID-19 Pandemic";  
William D. S. Killgore and colleagues (2020), "Loneliness: A Signature Mental

Health Concern in the Era of COVID-19”;

Christopher J. Cronin and William N. Evans (2021), “Excess Mortality from COVID and Non-COVID Causes in Minority Populations.”

به‌رغم تأثیرات گسترده قرنطینه، روند‌های تنهایی در سراسر دوره همه‌گیری بسیار پیچیده‌اند و مطالعات هنوز از انسجام و همخوانی کامل برخوردار نیستند. مثلاً یک مقاله مروری برجسته حاکی از آن است که تنهایی (به‌طور میانگین) طی یک سال نخست همه‌گیری در سطح جهان افزایش نیافت:

L. Akinin and colleagues (2021), “Mental Health During the First Year of the COVID-19 Pandemic: A Review and Recommendations for Moving Forward.”

۱۸. برای بحث درباره این پژوهش‌ها، ن.ک:

Verduyn and colleagues (2015), “Passive Facebook Usage Undermines Affective Well-being: Experimental and Longitudinal Evidence”;

Ethan Kross and colleagues (2013), “Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults.”

19. P. Verduyn and colleagues (2015), “Passive Facebook Usage Undermines Affective Well-being: Experimental and Longitudinal Evidence.”

20. Michael Birkjaer and Micah Kaats (2019), “Does Social Media Really Pose a Threat to Young People’s Well-being?”

۲۱. ن.ک: پژوهش‌های مربوطه:

Verduyn and colleagues (2015), “Passive Facebook Usage Undermines Affective Well-being: Experimental and Longitudinal Evidence”;

و پژوهشی که ۱۴۰۰ نوجوان آمریکای لاتین را مورد مطالعه قرار داد:

Ursula Oberst and colleagues (2015), “Negative Consequences from Heavy Social Networking in Adolescents: The Mediating Role of Fear of Missing Out.”

22. Elyssa M. Barrick and colleagues (2020), “The Unexpected Social Consequences of Diverting Attention to Our Phones.”

۲۳. این نقل قول در صفحه ۷۴ کتاب تیج نات هان به نام معجزه ذهن: آگاهی (The Miracle of Mindfulness) (۲۰۱۶) آمده است.

24. Laura Buchholz (2015), “Exploring the Promise of Mindfulness as Medicine.”

25. J. M. Williams and colleagues (2007), *The Mindful Way Through Depression*.



26. Anthony P. Zanesco and colleagues (2019), "Mindfulness Training as Cognitive Training in High-Demand Cohorts: An Initial Study in Elite Military Servicemembers."

نیز ن.ک:

Amishi Jha and colleagues (2019), "Deploying Mindfulness to Gain Cognitive Advantage: Considerations for Military Effectiveness and Well-being."

۲۷. در این پژوهش (Cohen and colleagues, 2012)، نیمی از زوجها ازدواج رسمی کرده بودند و نیم دیگر رابطه بلندمدت متعهدانه داشتند. سی‌ویک درصدشان دارای مدرک دیپلم یا پایین‌تر بودند، ۲۹ درصدشان غیرسفیدپوست بودند. ن.ک:

Shiri Cohen and colleagues (2012), "Eye of the Beholder: The Individual and Dyadic Contributions of Empathic Accuracy and Perceived Empathic Effort to Relationship Satisfaction."

## [۶] مرد میدان: سازگاری با چالش‌های رابطه



۱. این جملات از لئونارد کوهن، نوازنده و شاعر، است. می‌توان آن را در این منبع یافت:  
Cohen's (1992) *Anthem*, track 5, on Leonard Cohen, *The Future album*.

خیلی‌ها قبلاً سخنان مشابهی گفته‌اند و احتمالاً جملات کوهن برگرفته از رالف والدو امرسون باشد:  
"There is a crack in every thing God has made," from *Essays*, p. 88.

119. George Vaillant, *Triumphs of Experience*, p. 50.

۲. دو نمونه از تحقیقات مرتبط:

Shelly L. Gable (2006), "Approach and Avoidance Social Motives and Goals";

E. A. Impett and colleagues (2010), "Moving Toward More Perfect Unions."

۳. این تحقیقات و پژوهش‌های مرتبط دیگر را در منبع زیر توضیح داده‌ایم:  
Waldinger and Schulz (2010), "Facing the Music or Burying our Heads in the Sand,"

۴. منبع زیر:

Richard S. Lazarus (1991), *Emotion and Adaptation*

برهان قانع‌کننده و تأثیرگذاری می‌آورد مبنی بر اینکه هر تلاشی برای مواجهه با چالش‌ها باید با اقتضای شرایط متناسب باشد. پژوهش‌ها و آرای جرج بونانو (George Bonanno) نیز با

- بلاغتِ تمام فواید انعطاف‌نشان‌دادن در مواجهه با چالش‌ها را نشان می‌دهند. مثلاً ن. ک.:
- Bonanno and Burton (2013)
- Bonanno and colleagues (2004)
- ما (Dworkin and Colleagues, 2019) نیز در بحث رضایت از رابطه، با تکیه به آرای لازاروس و بونانو، شواهدی مبنی بر ارتباط مقابله‌ منطفانه و رضایت از رابطه آورده‌ایم.
۵. برای بحث جامع‌تر درباره‌ این انگاره، ن. ک.:
- Lazarus (1991) and Moors and colleagues (2013).
۶. این را اپیکتتوس در سال ۱۳۵ میلادی در کتاب انکی‌ریدیون (Enchiridion) نوشته است. الیزابت کارتر ترجمه‌ای کم‌وبیش متفاوت ارائه می‌کند: «آنچه انسان را می‌آزارد خود چیزها نیستند، بلکه اصول و انگاره‌هایی است که انسان راجع به چیزها می‌سازد».
۷. این کتاب را به منبع بودایی زیر منتسب کرده‌اند:
- Samyutta Nikaya, in Anne Bancroft's 2017 (p. 7) *The Wisdom of the Buddha: Heart Teachings in His Own Words*.
۸. مدلی که ارائه کرده‌ایم بر پایه‌ مدل‌های موجود در زمینه هیجان‌ات و مقابله با چالش‌هاست، از جمله پژوهش‌های مهم
- Lazarus and Folkman (1984)
- و
- Crick and Dodge (1994).
۹. این انگاره از چند نظریه‌ مهم در مورد هیجان‌ات مأخوذ است، از جمله اثر مهم Lazarus (۱۹۹۱). نیز برای خلاصه‌ای از این انگاره‌ها ن. ک.:
- Schulz and Lazarus (2012)
10. Shohaku Okumura, *Realizing Genjokoan: The Key to Dogen's Shobogenzo*.
۱۱. فواید از خودفاصله‌گیری در پژوهش‌های متعددی توسط Ozlem Aduk و Ethan Kross بررسی شده است. مثلاً ن. ک.:
- Kross's (2021) book, *Chatter*
- و خلاصه‌ای از پژوهش‌های مرتبط در:
- Kross, Ayduk, and Mischel (2005)
۱۲. این نقل قول از کتاب شونریو سوزوکی است:

*Zen Mind, Beginner's Mind* (2010) (p. 1)

13. 2017 article by Michael Nevarez, Hannah Yee, and Robert Waldinger.

۱۴. ن.ک:

thesis work by Someshwar (2018)

## [۷] فردی که کنار ماست: روابط صمیمی چگونه به زندگی مان سروشکل می‌دهند؟



1. Madeleine L'Engle, *Walking on Water: Reflections on Faith and Art* (New York: Convergent, 1980), pp. 182–83.

2. Plato, *The Symposium*, trans. Christopher Gill (London: Penguin, 1999), pp. 22–24.

۳. ارقام برگرفته از منابع زیر است:

Joseph Chamie (2021), “The End of Marriage in America?”

و

Kim Parker and colleagues (2019), “Marriage and Cohabitation in the U.S.”

۴. ظاهراً جیمز و ماریان هردوبه لوئیس کارول [نویسنده آکس در سرزمین عجایب] علاقه‌مند بوده‌اند:

گراز دریایی گفت: «وقتش رسیده

از خیلی چیزها حرف بزنیم:

از کفش‌ها، کشتی‌ها، از مهر و موم

از کلم، و از پادشاهان

از اینکه چرا دریا می‌جوشد

از اینکه آیا خوک‌ها بال دارند».

«گراز دریایی و نجار»

Lewis Carroll, *Through the Looking-Glass, and What Alice Found There*, pp. 73–74.

۵. برای تحقیقات مرتبط، ن.ک:

Hills-Soderlund and colleagues (2008),

Spangler and colleagues (1998)

Order and colleagues (2020)

۶. جیمز کوئن این تحقیقات را در یک سخنرانی تدکس در سال ۲۰۱۳ ارائه کرد:

TEDx Talk, "Why We Hold Hands," in Charlottesville, Virginia.

این تحقیقات در منبع زیر نیز گزارش شده است: (Coan and Colleagues (2006

۷. تحقیقات تأییدکننده این نتیجه‌گیری از منابع مختلفی به دست می‌آید، از جمله پژوهش‌های پایه‌ای که تفکر را به هیجانان و برانگیختگی هیجانی ربط می‌دهد (مثلاً Smith 1989). نیز ن.ک به پژوهش Krause and colleagues (۲۰۱۶) که واکنش‌های فیزیولوژیک مادران را به تفکر دربارهٔ افراد در بسترهای میان‌فردی ربط می‌دهد.

۸. ن.ک: Lazarus (۱۹۹۱)

۹. خلاصهٔ این تحقیقات در: (Waldinger and colleagues (2004

۱۰. در این پژوهش، مجموع نظرات نمره‌دهندگان «خام‌اندیش» خود را با کدگذاری‌های تخصصی هیجانان مقایسه کردیم و همخوانی بسیار زیادی بین نمره‌دهی‌های این دو منبع مشاهده دریافتیم.

۱۱. بیشتر تحقیقات و آرای مرتبط در زمینه نقش تفاوت‌ها در برانگیختن هیجانان شدید در زوج‌ها از پژوهش روی مشاورهٔ خانواده به دست می‌آید. مثلاً ن.ک:

Sue Johnson (2013),

Daniel Wile (2008),

Schulz, Cowan, and Cowan (2006).

۱۲. روابط (به‌ویژه روابط صمیمی) نقشی مهم در رضایت ما از هر لحظهٔ خاص زندگی دارند: برای بحث پیرامون ارتباط میان رضایت از رابطه و رضایت کلی از زندگی در گذر زمان، ن.ک: McAdams and colleagues (2012) article from the longitudinal study, the British Household Panel Survey.

۱۳. سال ۱۹۶۷، تامس هومز (Thomas Holmes) و ریچارد راهی (Richard Rahe) مقیاسی برای سنجش استرس مرتبط با تغییرات زندگی طراحی کردند. این مقیاس رویدادهایی همچون ازدواج، آغاز شغل جدید، باردارشدن، تجربهٔ مرگ یکی از دوستان صمیمی و بازنشستگی را در بر می‌گیرد. این دو پژوهشگر به هر یک از رویدادها یک نمرهٔ «واحد تغییر زندگی» از ۰ تا ۱۰۰ دادند و دریافتند افرادی که مجموع تغییر زندگی‌شان بیشتر است بیشتر دچار بیماری

جسمی می‌شوند. این مقیاس در فرهنگ‌ها و جمعیت‌های مختلفی مورد استفاده قرار گرفته و طی سال‌ها نتایج مفیدی به دنبال داشته است. نکتهٔ جالب این است که این مقیاس مبتنی بر میزان «منفی» یا «مثبت» بودن رویداد نیست، بلکه به مقدار تغییر حاصل از آن توجه دارد.

۱۴. مثلاً ن. ک: (Schulz, Cowan, and Cowan (2006).

۱۵. این نقل قول برگرفته از منبع زیر است: (Thoreau's Journal I, page 88 (July 25, 1839

۱۶. مثلاً ن. ک:

Kross (2021)

Kross and Ayduk (2017)

برای تحقیقاتی که پیوند از خودفاصله‌گیری و ذهن‌آگاهی را بررسی می‌کنند، ن. ک:

Petrova and colleagues (2021)

## [۸] خانواده مهم است



۱. این نقل قول برگرفته از کتاب جین هوارد در سال ۱۹۹۸ است: (Families (p. 234

۲. ن. ک:

Levesque, "The West End Through Time."

محله‌های بسیاری از شرکت‌کنندگانمان در وست‌اند و دیگر مناطق بوستون در دورهٔ احیای شهری که در دههٔ ۱۹۵۰ آغاز شد تخریب شد و دیگر شبیه آن روزگارشان نیست. برای توصیف دقیقی از تغییرات وست‌اند در گذر زمان، ن. ک:

<http://web.mit.edu/aml2010/www/thoughttime.html>

۳. زیگموند فروید و بسیاری از پیروان روان‌کاوی‌اش بر نقش نخستین تجربیات کودکی در شکل‌دهی شخصیت و عملکرد بزرگ‌سالی تأکید داشته‌اند. کتاب جودیت ریچ هریس (Judith Rich Harris) با عنوان فرض تربیت: چرا بچه‌ها این‌طور بار می‌آیند (The Nurture Assumption: Why Children Turn out the Way They Do) باعث شکل‌گیری بحث‌هایی شد با محوریت این پرسش که محیط اولیهٔ کودکی تا چه حد به عملکرد انسان در مراحل بعدی سروشکل می‌دهد. ادعای خود هریس این بود که بیشتر ارتباط میان محیط‌های اولیهٔ کودکی و عملکرد انسان در مراحل بعدی را می‌توان به تأثیرات ژنتیکی نسبت داد. بحث میان

- حامیان هر دو موضع تا به امروز ادامه دارد.
4. *Devotions Upon Emergent Occasions: Together with Death's Duel*, pp. 108-9.
۵. مثلاً ن. ک: (Huang and Gove (2012)
6. Marlon M. Bailey, *Butch Queens Up in Pumps*
7. Marlon M. Bailey, *Butch Queens Up in Pumps*, p. 5.
۸. سلما فرایبرگ (Selma Fraiberg)، روان‌کاو و مددکار آمریکایی، در سال ۱۹۷۵ مقاله‌ای تأثیرگذار درباره تأثیرات میراث‌های دوران کودکی نوشت:
- “Ghosts in the Nursery,”
۹. این تحقیقات را امی ورنر (Emmy Werner) و روث اس. اسمیت (Ruth S. Smith) در دو کتاب خلاصه کرده‌اند:
- Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood* (1992);
- Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery* (2001)
10. Emmy E. Werner and Ruth S. Smith, “An Epidemiologic Perspective on Some Antecedents and Consequences of Childhood Mental Health Problems and Learning Disabilities (A Report from the Kauai Longitudinal Study),” p. 293.
۱۱. خلاصه پژوهش در: Werner (۱۹۹۳).
12. Werner and Smith (1979)
۱۳. شواهد مبنی بر فواید اقرار به چالش‌ها و صحبت کردن از آن‌ها در این منبع آمده است:
- Waldinger and Schulz (2016)
۱۴. این یافته‌ها در منبع زیر خلاصه شده است:
- Anne Fishel (2016), “Harnessing the Power of Family Dinners to Create Change in Family Therapy.”
15. Ellen Byron (2019), “The Pleasures of Eating Alone.”
۱۶. باربارا فیزه (Barbara Fiese) در کتاب منتشرشده در سال ۲۰۰۶ (Family Routines and Rituals) و مقاله‌ای که در سال ۲۰۰۲ با همکارانش نوشت درباره ارزش داستان‌گویی و دیگر مناسک خانوادگی صحبت می‌کند.

## [۹] زندگی خوب در محل کار: مایه‌گذشتن برای پیوندها



۱. منبع اصلی این نقل قول محل مناقشه است. معمولاً آن را به رابرت لویی استیونسون، نویسنده قرن نوزدهمی، نسبت می‌دهند اما احتمالاً کمی بعد از او و از زبان ویلیام آرتور وارد آمده باشد. جمله استیونسون را غالباً این‌گونه نقل می‌کنند: «هر روز را با بذری که کاشته‌ای قضاوت کن، نه خرمی که برداشته‌ای». برای بحث پیرامون اصل این نقل قول، ن.ک:

[quoteinvestigator.com/2021/06/23/seeds/#note-439819-1](http://quoteinvestigator.com/2021/06/23/seeds/#note-439819-1)

2. Charlie Giattino and colleagues (2013), "Working Hours."

۳. پیمایش‌های استفاده از زمان در کشورهای زیادی انجام شده است. در ایالات متحده، اداره آمار کار مرتباً مقدار زمانی را که مردم صرف فعالیت‌های مختلف می‌کنند می‌سنجد که بخشی از پیمایش استفاده از زمان در آمریکا (ATUS) است. این پیمایش‌های استفاده از زمان معمولاً به‌عنوان داده خام استفاده می‌شوند برای برآورد مجموع زمان سپری شده با فعالیت‌های مختلف در طول عمر. این برآوردها بسته به داده‌های دقیق مورد استفاده و روش به‌کاررفته برای پیش‌بینی متغیرند. آنچه ما آوردیم بر پایه پستی از Gemma Curtis در سال ۲۰۱۷ است (که آخرین بار در آوریل ۲۰۲۱ اصلاح شده است).

4. U.S. Bureau of Labor Statistics (retrieved October 2021), [data.bls.gov/timeseries/LNS11300000](http://data.bls.gov/timeseries/LNS11300000)

۵. این پژوهش در منبع زیر خلاصه شده است:

Schulz and colleagues (2004), "Coming Home Upset: Gender, Marital Satisfaction and the Daily Spillover of Workday Experience into Marriage."

۶. جیمز گروس (James Gross) و همکارانش تحقیقات مهمی در زمینه تأثیر جسمانی پنهان کردن هیجان‌ات از دیگران انجام داده‌اند. مثلاً ن.ک:

Gross and Levenson (1993)

Gross (2002)

این تحقیقات نشان می‌دهند وقتی فردی عامدانه بکوشد هیجان‌ات خود را از دیگران پنهان سازد، دستگاه قلبی عروقی‌اش نشانه‌های برانگیختگی بروز می‌دهد و بدنش بیشتر عرق می‌کند (که آن هم نشانه دیگری از برانگیختگی شدید فیزیولوژیک است). پژوهش‌های دیگری (همچون Hayes and colleagues, 2004) وجود دارد که نشان می‌دهد تلاش‌های

مکرر برای نادیده گرفتن هیجانات منفی شدید یا اجتناب از آن‌ها معمولاً موجب افزایش این هیجانات و مشکلات مرتبط با آن‌ها می‌شود.

۷. برخی افراد، به دلیل جایگاه اجتماعی یا اقتصادی‌شان، شاید بیشتر در معرض سرریز اثرات منفی کار بر بهروزی باشند. مثلاً پژوهش رانگ (Rung) و همکارانش در لونی‌زینا حاکی از آن است که زنان سیاه‌پوست شاید بیش از دیگران در برابر سرریز کار به زندگی خانوادگی آسیب‌پذیر باشند.

۸. برای تاریخچه تجربه مهاجران ایتالیایی در بوستون، ن. ک.:

Stephen Puleo (2007), *The Boston Italians*.

۹. ن. ک.: نتیجه‌گیری مرور فراتحلیلی جولیان هولت لونستاد و همکارانش در سال ۲۰۱۰.

10. Annamarie Mann (2018), "Why We Need Best Friends at Work."

۱۱. ن. ک.: یافته‌های گزارش شده توسط آناماری مان (Annamarie Mann) (۲۰۱۸) برای گالوپ و پژوهش کریستین ریوردان (Christine Riordan) و راجر گریفث (Rodger Griffeth) که ارتباط میان فرصت‌های رفاقت و رضایت و مشارکت دلی در کار را بررسی می‌کنند.

12. Mann (2018), article by Adam Grant (2015) in *The New York Times*, and Riordan and Griffeth's 1995 study.

۱۳. ماری اینزورث این مورد و دیگر تجربیات زندگی‌اش را در فصلی از کتاب زیر نوشته است: Agnes N. O'Connell and Nancy Felipe Russo, eds. (1983), *Models of Achievement: Reflections of Eminent Women in Psychology*.

۱۴. این روندها در کتاب آرلی هوکشیلد (۲۰۱۲/۱۹۸۹) به نام شیفت دوم به‌استناد آمده است. نیز ن. ک.: مقاله مروری Scott Coltrane در سال ۲۰۰۲ که روندها و نابرابری‌های مشابه را بیان می‌کند.

۱۵. مثلاً ن. ک.: Bianchi and colleagues in 2012.

16. Inga Saffron (2021), "Our Desire for Quick Delivery Is Bringing More Warehouses to Our Neighborhoods." Additional documentation of these changes can be found at these sites: <https://www.inquirer.com/philly/blogs/inq-phillydeals/ne-phila-ex-budd-site-sold-for-18m-to-cdc-for-warehouses-20180308.html>; <https://www.workshopoftheworld.com/northeast/budd.html>; and <https://philadelphianeighborhoods.com/2019/10/16/northeast-residents-look-to-city-for-answers-about-budd-site-development/>.

17. Adam Grant (2015), "Friends at Work? Not So Much."

18. 2020 report by Philip Armour and colleagues for the RAND Corporation.



۱۹. برای اطلاعات بیشتر پیرامون ماهیت متغیر بعضی از انواع مشاغل و دلالت‌های این امر، ن.ک: “The IWG Global Workspace Survey” (2019).

## [۱۰] همهٔ دوستان فوایدی دارند



۱. امیلی دیکنسون این مطلب را در سال ۱۸۵۸ در نامه‌ای به ساموئل بولز می‌نویسد.

۲. این نقل‌قول از او پدیده سوتیه است در: Samyutta Nikaya XLV.2,

ترجمهٔ این اثر را می‌توان از لینک زیر به دست آورد:

<http://www.buddhismtoday.com/english/texts/samyutta/sn45-2.html>

۳. ارسطو این مطلب را در سال ۳۵۰ ق.م. در ابتدای جستاری دربارهٔ رفاقت در این منبع می‌نویسد: *Nicomachean Ethics* (Book VIII)

۴. این نقل‌قول سنکا را می‌توان در این اثرش مشاهده کرد:

*Letters from a Stoic*

5. 2010 article by Holt-Lunstad and colleagues in PLOS Medicine

قبلاً در فصل ۲ دربارهٔ این مقاله صحبت شد.

6. 2004 article by L.C. Giles and colleagues, “Effects of Social Networks on 10 Year Survival in Very Old Australians: The Australian Longitudinal Study of Aging.”

7. 2006 article by Candyce Kroenke and colleagues, “Social Networks, Social Support, and Survival After Breast Cancer Diagnosis.”

۸. این نتایج در مقاله‌ای در سال ۱۹۸۷ گزارش شده‌اند:

Kristina Orth-Gomer and J.V. Johnson, “Social Network Interaction and Mortality. A Six Year Follow-up Study of a Random Sample of the Swedish Population.”

۹. این نقل‌قول از مقاله‌ای در سال ۲۰۱۳ (ص ۲۰۲) است:

Niobe Way, “Boys’ Friendships During Adolescence: Intimacy, Desire, and Loss.”

۱۰. مثلاً ن.ک: مرور و فواید تحلیل تفاوت‌های جنسیتی از حیث انتظار از رفاقت در سی‌وشش نمونهٔ مختلف که جمعاً ۸ هزار و ۸۲۵ نفر را در بر می‌گرفت، به قلم

Jeffrey Hall (2011)

این فراتحلیل نشان داد که تفاوت‌های جنسیتی از حیث انتظار از رفاقت در مطالعات مختلف نوعاً مقیاس کوچکی دارند، پس هم‌پوشانی انتظارات مردان و زنان از رفاقت خیلی بیشتر از واگرایی آن‌هاست. مثلاً شرکت‌کنندگان مؤنث به‌طور میانگین اندکی بیشتر از هم‌تایان مذکرشان از دوستان خود توقع داشتند، اما این تفاوت به حدی کم بود که هم‌پوشانی توزیع برای مردان و زنان بیش از ۸۵ درصد است.

۱۱. منبع این یافته‌ها:

2014 study by Gillian M. Sandstrom and Elizabeth U. Dunn, "Is Efficiency Overrated?: Minimal Social Interactions Lead to Belonging and Positive Affect."

۱۲. منبع زیر تحقیقاتی دربارهٔ پیوند ارتباط مداوم با رفاقت ارائه می‌دهد:

Jeffrey Hall (2019), "How Many Hours Does It Take to Make a Friend?"

۱۳. مقالهٔ کلاسیک گرانووتر دربارهٔ پیوندهای ضعیف:

"The Strength of Weak Ties" (1973)

14. Brenda Ueland, "Tell Me More."

## نتیجه‌گیری



۱. کریستین گوستاوسون (Kristin Gustavson) و همکارانش در پژوهشی در سال ۲۰۱۲ بحث ریزش شرکت‌کنندگان در مطالعات طولی را بررسی می‌کنند.

۲. ربکا تیلور (Rebecca Taylor) و همکارانش مداخله‌های آموزش هیجانی عاطفی را در فراتحلیلی در سال ۲۰۱۷ مرور می‌کنند. هافمن (Hoffman) و همکارانش نمونهٔ بارز مداخله‌های SEL را در مقاله‌ای در سال ۲۰۲۰ را بررسی می‌کنند.

۳. ما (رابرت و مارک) در تلاشیم این نوع آموزش بزرگ‌سالان را از طریق فعالیت‌مان در بنیاد پژوهش عمر (<https://www.lifespanresearch.org>) ترویج دهیم. با بهره‌گیری از پژوهش‌های ارائه‌شده در کتاب حاضر، دو دورهٔ پنج‌جلسه‌ای طراحی کرده‌ایم که هدف از آن کمک به انسان‌هاست برای اینکه زندگی شادتر و رضایت‌بخش‌تری داشته باشند. دورهٔ «Road Maps for Life Transitions» (<https://www.lifespanresearch.org/course-for-individuals>) برای بزرگ‌سالان در تمام مراحل زندگی طراحی شده و دورهٔ «Next Chapter» (<https://www.lifespanresearch.org/next-chapter>) برای افراد ۵۰ تا ۷۰ ساله.

## نمایه



اپیکتتوس ۶۳، ۶۸، ۱۸۰، ۳۷۶	۱
اخلاق نیکوماخوسی (ارسطو) ۲۹۷، ۳۶۴	آدرنالین ۴۴
ادینگز، ورا (شرکت‌کننده پژوهش هاروارد) ۱۱۰	آرامش ۱۳، ۱۳۲، ۲۰۳، ۲۰۵، ۲۳۰، ۲۷۰
ارزش روابط «بی‌اهمیت» ۳۱۰	آزنت، جفری ۹۲
ارسطو ۳۱، ۳۸، ۵۷، ۵۸، ۷۸، ۲۹۷، ۳۶۴، ۳۸۳	آزنت، هانا ۷۱
اریکسون، اریک ۳۶۷، ۷۹	آزیستوفان ۲۰۰
اریکسون، جون ۳۶۷، ۷۹	آزمایش «غریبه‌ها در قطار» ۱۴۰، ۱۴۱، ۳۱۱
ازخودفاصله‌گیری ۱۹۴، ۳۷۶، ۳۷۹	آزمایش خون ۲۰
ازدواج صفریاصدی (فینکل) ۲۲۸	آشیانه ۲۲۴، ۲۲۵
ازدواج مجدد ۲۳۶	آلمان ۶۶، ۱۵۰، ۱۹۶، ۱۹۷، ۲۷۱
اسپانیا ۹۲	آمادگی جسمانی ۳۹، ۱۱۲
استاین‌بک، جان ۱۰۹، ۳۶۹	آموزش اجتماعی هیجانی (SEL) ۳۳۱
استرس ۲۰، ۴۴، ۴۵، ۶۱، ۹۶، ۱۱۰-۱۱۲، ۱۱۷،	آنانیا (دانشجوی پژوهشگر) ۲۹، ۳۰
۱۳۷، ۱۴۹، ۱۶۲، ۱۷۳، ۱۷۵، ۱۸۰، ۱۸۴،	آنجلا (کاراکتر سناریوی نناعت) ۱۸۲، ۱۸۳،
۱۸۶، ۲۰۹، ۲۰۸، ۲۰۶، ۱۹۴، ۱۹۱، ۱۸۹، ۱۸۸،	۱۸۵، ۱۸۷، ۱۸۹، ۳۳۷
۲۱۴، ۲۱۵، ۲۲۰، ۲۲۲، ۲۲۴، ۲۲۷، ۲۵۰،	آنجلو، مایا ۵۷، ۳۶۴
۲۷۸، ۳۶۹، ۳۰۵، ۳۰۳، ۲۸۹، ۲۸۱، ۲۷۰	آنچه دلخواه تو است (شکسپیر) ۷۸
استقلال ۸۸، ۲۳۷، ۲۴۷، ۳۰۶، ۳۰۸	آیین دوست‌یابی (کارنگی) ۱۴۲
استقلال مالی ۸۸	آیین کنفوسیوس ۲۳۹
استون، جنیفر (همسر رابرت والدینگر) ۳۳۷، ۳۴۰	آیین هندو ۷۹
استون، لیندا ۱۵۲	ابیگیل (شرکت‌کننده پژوهش هاروارد) ۱۷۶،
اسکیزوفرنی ۲۴	۱۷۷، ۱۸۶

بحران مالی سال ۲۰۰۸ تا ۱۹۵	استعاره مرغ مگس خوار ۱۵۲، ۱۵۳
بحران‌ها ۱۹۷، ۲۹۰، ۳۳۲	اشتبغال ۱۸، ۲۷، ۶۱، ۲۲۳، ۲۷۲، ۲۸۸، ۲۹۰، ۳۱۵
بدهی ۱۳۶، ۱۴۵	اعتماد به نفس ۸۹، ۹۳، ۱۶۰، ۲۱۹
برامفیلد، ریچارد ۸۲	اعتیاد ۱۹، ۲۴، ۲۸، ۹۲، ۱۲۸، ۱۶۱، ۱۷۲، ۲۴۹،
بروئر، جیمز (شرکت‌کننده پژوهش هاروارد) ۲۰۱	۲۵۰، ۲۵۲، ۲۵۵، ۲۷۲، ۳۶۵
بروئر، ماریان ۲۰۱، ۲۰۲	افام‌آرای (اسکن مغزی) ۲۸، ۲۰۹، ۲۱۰، ۲۱۱
بریتانیا ۳۵، ۹۲، ۱۱۷، ۱۱۸، ۲۷۱، ۳۶۴	افسردگی ۳۸، ۱۵۹، ۱۸۰، ۲۲۵، ۲۵۲، ۲۶۲، ۳۶۶
بعد از ماه عسل (وایل) ۲۱۴	افلاطون ۲۰۰، ۲۲۷
بقرات ۷۸	اقدام به خودکشی ۳۲۰
بنیاد پژوهش عمر ۴۱، ۷۷، ۳۳۰، ۳۳۶، ۳۸۴	امرسون، رالف والدو ۱۳۹، ۱۴۵، ۳۷۲، ۳۷۵
بودا ۱۸۰، ۲۹۷، ۳۳۹	امنیت ۴۵، ۵۹، ۹۶، ۱۱۱، ۱۳۰، ۱۳۳، ۱۳۴،
بودیسم، نیزن.ک. ذن بودیسم ۶۹	۱۳۷، ۱۳۸، ۱۹۴، ۲۰۵-۲۰۷، ۲۹۰، ۳۶۴
بیبی بومرها ۳۴	امنیت/ناامنی ۴۵، ۵۹، ۹۶، ۱۱۱، ۱۳۰، ۱۳۳، ۱۳۴،
بیلی، مارلون ام. ۲۴۱	۱۳۷، ۱۳۸، ۱۳۸، ۱۹۴، ۲۰۵-۲۰۷، ۲۹۰، ۳۶۴
بیماری ۱۹، ۲۳، ۴۰، ۴۵، ۱۰۵، ۱۱۱، ۱۵۷، ۱۵۸،	انتخاب (مرحله‌ای از نتاعت) ۱۸۱، ۱۸۶، ۱۹۰
۲۲۷، ۲۴۴، ۲۴۷، ۳۱۸، ۳۳۲، ۳۷۸	انزوا ۸۰، ۸۸، ۱۱۹، ۱۵۸، ۱۵۹، ۱۹۴، ۲۲۰،
بیماری پارکینسون ۴۹، ۲۴۷	۳۰۶، ۳۳۲
بیمهٔ بیکاری ۲۳	انعطاف‌پذیری ۷۹
	اوکومورا، شوهاکو ۱۹۲
	اهداف شخصی ۸۹
پ	ایالات متحده ۲۳، ۲۴، ۸۵، ۸۷، ۹۱، ۹۳، ۱۳۲،
پاترفامیلیاس ۲۴۰	۲۲۸، ۲۴۰، ۲۴۶، ۲۵۳، ۲۶۲، ۲۷۱، ۳۸۱
پاسخ «ستیز یا گریز» ۴۴	ایدوک، اوزلم ۲۳۲
پانچ بیوپسی ۱۱۰	ایمی (شرکت‌کننده پژوهش هاروارد) ۲۱۹، ۲۲۰
پدیدهٔ هایزنبرگ ۳۲۶	اینترنت ۸۵، ۹۲، ۱۵۱، ۱۵۶-۱۶۰، ۱۶۲، ۳۳۲
پرخاصگری ۱۸۰، ۱۸۷	اینزورث، ماری ۲۰۶، ۲۸۲، ۳۸۲
پرسشنامهٔ «۸ روز» ۴۳	ایولین (شرکت‌کننده نسل دوم پژوهش هاروارد)
پژوهش‌های آینده‌نگر ۲۶	۱۰۳، ۱۰۴
پژوهش‌های گذشته‌نگر ۲۶	اتودایمونیا، شادی اتودایمونیا ۳۱، ۳۲، ۳۸
پره‌اکلامپسی ۳۰۲	
پژوهش علمی ۱۴، ۶۵	
پول و خوشبختی ۵۸	ب
پیری ۲۲، ۳۰، ۳۷، ۹۷، ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۷۸، ۲۱۱،	بازنشستگی ۶۰، ۲۲۳، ۲۸۷، ۲۸۸، ۲۸۹، ۳۱۳،
۲۲۱، ۲۲۲، ۲۲۶، ۲۲۷، ۲۳۸، ۲۴۶، ۲۴۸،	۳۱۵، ۳۱۶، ۳۲۰، ۳۷۸
۲۴۹، ۳۳۵	باک، آریلی ۲۳، ۱۹۶، ۳۰۹، ۳۲۴، ۳۳۵،

- ث پیری همراه با سلامتی در محله‌های دارای تنوع فرهنگی در طول عمر (HANDLS) ۳۴، ۳۷  
پیش‌بزرگسالی ۹۲  
پیش‌بینی عاطفی ۵۳  
پیوندهای عاطفی ۲۷
- ج جری مگوایر (فیلم) ۲۲۷  
جمع‌گیری ۳۱۹  
جنسیت ۶۴، ۷۵، ۱۱۸، ۲۰۱، ۲۷۵، ۳۳۲  
جنگ ۲۷، ۴۸، ۴۹، ۸۷، ۹۰، ۱۰۴-۱۰۶، ۱۳۹، ۱۵۶، ۱۶۱، ۱۹۴، ۱۹۵، ۲۰۹، ۲۳۴، ۲۵۱، ۲۹۰، ۳۰۵، ۳۲۴  
جنگ جهانی دوم ۲۴، ۴۷، ۱۱۴، ۱۵۶، ۱۹۴، ۱۹۵، ۳۳۳، ۳۰۵، ۲۹۰  
جنگ کره ۸۷، ۹۰، ۲۵۱، ۳۰۵
- ح تراورز، وس (شرکت‌کننده پژوهش هاروارد) ۷۳-۷۵، ۸۶، ۸۷، ۹۰، ۹۱، ۹۳، ۹۸، ۹۹، ۱۰۲، ۱۰۳، ۱۰۵، ۱۰۶، ۲۹۰  
تصمیم‌گیری ۴۷، ۵۴، ۸۵، ۲۳۰  
تفاوت‌ها ۲۱۳، ۲۱۴  
تفریح ۸۷، ۱۳۲، ۱۳۳، ۱۳۷، ۳۲۰  
تفسیر (مرحله‌ای از نتاعت) ۱۸۱، ۱۸۴، ۱۸۶، ۱۹۰  
تکرارپذیری ۶۵  
تلاش همدلانه ۱۶۵، ۲۱۳  
تمرکز ۲۳، ۶۷، ۷۴، ۷۹، ۱۳۵، ۱۵۲، ۱۵۳، ۱۶۳، ۱۶۷، ۱۸۱، ۱۸۳، ۱۹۰، ۱۹۷، ۲۷۲، ۳۴۳  
تنهایی (حس تنهایی) ۲۱، ۳۵-۳۷، ۴۵، ۸۹، ۹۴، ۱۰۶، ۱۱۷-۱۱۹، ۱۲۳، ۱۵۹، ۱۷۲، ۱۷۴، ۱۹۲، ۲۲۰، ۲۷۸-۲۸۰، ۲۸۴، ۳۰۶، ۳۱۹، ۳۲۱، ۳۶۶، ۳۶۹، ۳۷۰، ۳۷۳، ۳۷۴  
تواین، مارک ۱۱، ۸۵، ۲۲۰، ۳۶۱، ۳۶۸  
توجه ناقص مستمر ۱۵۲  
تویتر ۱۶۰  
تیلور، ربکا (شرکت‌کننده مطالعه شورای دانشجویی) ۲۷۳، ۲۸۲، ۳۸۴
- خ خابیر (کاراکتر سناریوی محل کار) ۲۶۸، ۲۶۹  
خانواده‌های مهاجر ۲۲۴  
خانواده اولیه ۸۹، ۲۳۵، ۲۴۱  
خانواده گسترده ۲۳۵  
خانواده هسته‌ای ۲۴۰  
خجالتی بودن ۳۱۹  
خلوت شدن آشیانه ۲۲۴، ۲۲۵  
خودکاو ۷۶، ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۳۴، ۲۱۷، ۳۱۷، ۳۲۶  
خودکفایی ۸۵، ۸۹، ۲۰۴، ۲۰۵، ۳۰۶  
خانواده ۱۹، ۲۱، ۳۲، ۳۵، ۵۱، ۵۴، ۵۹، ۶۰، ۸۶-۹۰، ۹۳، ۹۴، ۱۰۲، ۱۱۹، ۱۲۳، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۸، ۱۴۳، ۱۵۳، ۱۵۴، ۱۵۷، ۱۵۸، ۱۶۸، ۱۷۴، ۱۷۷، ۱۷۹، ۱۸۲، ۱۸۵، ۱۹۶، ۱۹۷، ۲۱۶، ۲۱۷، ۲۲۸، ۲۳۳-۲۳۵، ۲۳۷-۲۴۱، ۲۴۳، ۲۴۴، ۲۴۶، ۲۴۸، ۲۵۰-۲۵۲، ۲۵۴، ۲۵۷، ۲۵۸، ۲۵۹-۲۶۵

- ذ ، ۲۸۳ ، ۲۸۲ ، ۲۷۸ ، ۲۷۶ ، ۲۷۴ ، ۲۷۲ ، ۲۷۰ ،  
 ذن بودیسم ۴۰ ، ۳۳۳ ، ۳۳۰ ، ۳۲۹ ، ۳۱۶ ، ۲۹۸ ، ۲۹۲ ، ۲۸۸ ،  
 ذهن‌آگاهی ۱۶۲-۱۶۴ ، ۲۳۲ ، ۳۷۲ ، ۳۷۴ ، ۳۷۹ ، ۳۴۳ ، ۳۴۱ ، ۳۳۴ ، ۳۷۹ ، ۳۷۸ ،
- ر د  
 داس ، رام ۱۶۴  
 دالی ، لوئی (شرکت‌کننده پژوهش هاروارد) ۲۹۸  
 دان ، جان ۲۳۹  
 دانشگاه جانز هاپکینز ۲۸۲  
 داوکینز ، مایکل (شرکت‌کننده پژوهش هاروارد) ۲۷۳  
 درد ۳۷ ، ۴۴ ، ۵۹ ، ۶۴ ، ۶۷ ، ۸۲ ، ۹۰ ، ۹۴ ، ۱۰۴ ، ۱۱۷ ،  
 ۱۲۲ ، ۱۲۷ ، ۱۲۸ ، ۱۳۰ ، ۱۳۱ ، ۱۳۳ ، ۱۳۷ ، ۱۳۸ ،  
 ۱۶۲ ، ۲۱۴ ، ۲۱۹ ، ۲۲۱ ، ۲۲۳ ، ۲۷۸ ، ۲۹۹ ، ۳۰۱ ،  
 درد دل ۲۲۱ ، ۱۳۷ ، ۱۳۳ ، ۱۳۱ ، ۱۳۰ ، ۹۴ ، ۹۰ ،  
 دستاورد ۱۲ ، ۱۳ ، ۲۲ ، ۵۱ ، ۵۵ ، ۵۹ ، ۶۹ ، ۷۱ ،  
 ۲۷۰ ، ۳۳۰ ، ۳۶۶  
 دعای آرامش (نیبور) ۶۳  
 دفترچه قدردانی ۲۲۹  
 دقت همدلانه ۱۶۵  
 دمارکو ، جیکوب ۳۰۲ ، ۳۴۳  
 دمارکو ، ریچل ۲۶۱  
 دمارکو ، کاترین ۷۰ ، ۷۲ ، ۱۵۴  
 دمارکو ، گریس ۲۳۲  
 دمارکو ، لیو (شرکت‌کننده پژوهش هاروارد)  
 ۴۷-۵۲ ، ۵۵ ، ۶۰ ، ۶۴ ، ۷۰ ، ۷۱ ، ۱۵۳-۱۵۵ ،  
 ۱۶۶-۱۶۸ ، ۲۲۱-۲۲۳ ، ۲۲۶ ، ۲۳۲ ، ۲۷۳ ،  
 ۲۸۵ ، ۲۸۸ ، ۲۹۸ ، ۳۲۴ ، ۳۲۷ ، ۳۳۳  
 دورکاری ۲۹۱ ، ۲۹۲  
 دی‌ان‌ای ۲۸ ، ۱۰۲  
 دیتن ، انگس ۳۶۴  
 دیرینگ ، اندرو (شرکت‌کننده پژوهش هاروارد) ۳۱۹  
 دیکنسون ، امیلی ۲۹۷ ، ۳۸۳  
 دیویس ، لوئیس گرگوری ۳۰۹
- رُزالی (خواهر استرلینگ اینزلی) ۱۱۶ ، ۱۲۷  
 رضایت شغلی ۲۷  
 رفاقت ۱۴ ، ۴۰ ، ۱۵۶ ، ۲۲۸ ، ۳۰۰ ، ۳۰۳-۳۰۵ ،  
 ۳۰۷-۳۱۱ ، ۳۱۴ ، ۳۳۹ ، ۳۴۳ ، ۳۸۲-۳۸۴  
 رفاقت‌های «پیوند استوار» ۳۱۱  
 رقص ۱۹۳ ، ۲۱۵ ، ۲۱۶  
 رکود بزرگ ۱۵ ، ۲۳ ، ۶۶ ، ۱۹۴ ، ۱۹۵ ، ۲۹۰ ، ۳۰۴ ،  
 ۳۳۳  
 روابط ۲۲ ، ۲۳ ، ۳۱ ، ۳۳-۳۵ ، ۳۷-۳۹ ، ۴۳ ،  
 ۴۶ ، ۵۳ ، ۵۶ ، ۶۳ ، ۶۴ ، ۶۶ ، ۶۷ ، ۷۰ ، ۷۱ ، ۷۳ ،  
 ۸۰-۸۳ ، ۸۵ ، ۸۹ ، ۹۰ ، ۹۳ ، ۹۴ ، ۹۸ ، ۱۰۱ ، ۱۰۲ ،  
 ۱۰۵ ، ۱۰۹ ، ۱۱۱ ، ۱۱۲ ، ۱۱۶ ، ۱۱۹ ، ۱۲۰ ، ۱۲۲ ، ۱۲۴ ،  
 ۱۲۶ ، ۱۲۷ ، ۱۳۰ ، ۱۳۳ ، ۱۳۴-۱۳۶ ، ۱۳۸ ، ۱۳۹ ،  
 ۱۴۲ ، ۱۴۳ ، ۱۴۵ ، ۱۵۵ ، ۱۶۴ ، ۱۶۸ ، ۱۷۲ ،  
 ۱۷۵ ، ۱۷۶ ، ۱۷۷ ، ۱۸۱ ، ۱۹۲-۱۹۵ ، ۱۹۷-۲۰۳ ،  
 ۲۰۸ ، ۲۱۰ ، ۲۱۱ ، ۲۱۳ ، ۲۱۵ ، ۲۱۹-۲۲۲ ، ۲۲۴-۲۳۰ ،  
 ۲۳۵ ، ۲۳۸ ، ۲۴۱ ، ۲۴۵ ، ۲۴۸ ، ۲۴۹ ، ۲۵۷ ،  
 ۲۵۸ ، ۲۶۰ ، ۲۶۱ ، ۲۶۶ ، ۲۷۱-۲۷۳ ، ۲۷۵ ،  
 ۲۷۸ ، ۲۸۱ ، ۲۸۳ ، ۲۸۴ ، ۲۸۵ ، ۲۸۷ ، ۲۸۹ ،  
 ۲۹۳ ، ۲۹۵ ، ۳۰۶ ، ۳۰۸ ، ۳۱۱-۳۱۳ ، ۳۱۶-۳۱۸ ،  
 ۳۲۹ ، ۳۳۱-۳۳۳ ، ۳۳۵ ، ۳۴۰-۳۴۲ ، ۳۶۳ ،  
 ۳۶۶ ، ۳۶۹ ، ۳۷۲ ، ۳۷۷ ، ۳۷۸  
 روابط «بی‌اهمیت» ۳۱۱  
 روابط جنسی ۱۳۱ ، ۲۸۳  
 روابط عاشقانه ۹۰ ، ۹۴ ، ۳۰۸  
 روان‌گری ۶۹  
 روان‌درمانی ۴۰ ، ۱۹۱ ، ۲۵۶ ، ۳۳۹  
 روندهای عادت‌وار ۲۶۱

- روبین، لیلیان ۳۰۸، ۳۰۹  
 رویدادهای «بموقع» ۸۱  
 رویدادهای «بی موقع» ۸۱  
 رویه پژوهشی «موقعیت غریب» ۲۸۲، ۲۰۶
- ژ  
 ژاپن ۹۲، ۶۶، ۱۰۴، ۱۱۸  
 ژنتیک ۶۴، ۶۸
- س  
 سازوکارهای مقابله‌ای ۱۷۶، ۲۴۵  
 ساختمان لاکهارت ۱۸  
 ساینس ۶۴، ۶۶  
 سرطان سینه ۱۷۷، ۲۰۱  
 سرگرمی‌ها ۲۷  
 سرنخ‌های اجتماعی ۱۵۷  
 سزارین ۳۰۱، ۳۰۲  
 سیسیل، ایتن ۲۹۸  
 سلسله‌مراتب نیازهای مزلو ۳۶۴  
 سینت، ریچارد ۶۰  
 سنکا ۳۰۰، ۳۸۳  
 سوءاستفاده جنسی در محل کار ۲۸۳  
 سوء مصرف مواد ۲۶۲  
 سوتیه، اوپده ۲۹۷، ۳۸۳  
 سوزوکی، شونریو ۱۹۴، ۳۲۷، ۳۷۶  
 سیچی، البویا ۲۰۳، ۲۰۴، ۲۰۵، ۲۲۵  
 سیچی، جوزف (شرکت‌کننده پژوهش هاروارد) ۲۰۳، ۲۰۴، ۲۰۵، ۲۰۸، ۲۱۵، ۲۱۸، ۲۲۵، ۲۲۶، ۳۲۶  
 سیچی، لیلی ۲۰۳، ۲۰۴، ۲۲۵  
 سیستم ایمنی ۱۱۰، ۳۶۹  
 سیلوا، آلان (شرکت‌کننده پژوهش هاروارد) ۶۱، ۶۲
- ش  
 شادکامی (شادی، خوشبختی) ۱۱، ۲۰، ۲۲، ۳۱-۳۳، ۳۸-۴۰، ۴۶-۴۸، ۵۱، ۵۲، ۵۵، ۵۷-۵۹، ۶۰، ۶۳-۶۸، ۷۰، ۷۲، ۱۲۱، ۱۲۲، ۱۳۶، ۱۴۳، ۱۴۶، ۱۵۴، ۲۲۳، ۳۲۰، ۳۳۰، ۳۶۶  
 شارلوت (پژوهشگر هاروارد) ۱۵-۱۷، ۲۱، ۲۵
- ز  
 زایایی ۲۸۵، ۲۲۹، ۳۳۵  
 زایمان ۱۲۷، ۳۰۱  
 زخم‌های جسمی ۱۱۰  
 زخم‌های عاطفی ۱۱۰  
 زمان بندی اجتماعی ۸۰  
 زمان بندی رشد ۸۰  
 زنان ۲۸، ۲۹، ۳۴، ۳۵، ۳۷، ۶۴-۶۶، ۹۲-۹۴، ۱۰۳، ۱۱۰، ۱۲۲، ۱۲۹، ۱۶۵، ۱۷۷، ۲۰۱، ۲۷۶، ۲۸۱-۲۸۳، ۲۹۴، ۳۰۷-۳۰۹، ۳۱۵، ۳۱۷، ۳۳۸، ۳۳۷، ۳۸۲، ۳۸۴  
 زندگی مشترک (ازدواج) ۲۶-۲۷، ۴۹، ۵۱، ۶۳  
 اجتناب از آن ۹۸-۱۰۰  
 ایجاد تعادل میان کار و زندگی ناشویی ۲۷۸-۲۷۵  
 تغییر ادراک از آن ۲۰۰-۲۰۱  
 کاهش آمار آن ۱۳۲  
 تردیدها نسبت به آن ۸۸  
 ناکارآمد ۱۱۵  
 اثرات کار بر آن ۲۷۲-۲۷۳  
 ازدواج‌های ناکام ۱۰۳-۱۰۴  
 آمادگی ازدواج ۹۱  
 ایمنی در زندگی ناشویی ۱۳۸  
 انتظارات غیرواقع‌بینانه در آن ۲۲۷-۲۲۹  
 زوال عقل ۱۱۰  
 زوربای یونانی ۷۱  
 زورگویی ۷۵

- شبکه‌های اجتماعی ۱۲، ۵۶، ۶۰، ۸۰، ۹۲، ۱۵۵-۱۶۱، ۲۶۱
- غ شکسپیر، ویلیام ۳۶۷، ۷۸
- غورور ۳۴۳، ۲۷۹، ۹۴، ۵۹
- شکوفایی ۳۲۵، ۲۹۱، ۱۷۲، ۹۴، ۹۳، ۳۲، ۲۳
- غریبه‌ها ۵۲-۵۴، ۱۴۰، ۱۴۱، ۱۴۰، ۲۴۲، ۳۱۱، ۳۳۴
- شوکه ۲۲۷، ۲۴
- شولتس، رابرت ۱۹۶
- ف شولتس، مارک (دستیارمدیر پژوهش هاروارد) ۳۴۰
- فارسون، ریچارد ۴۳
- شهرستان اوانز، ایالت جرجیا ۶۵
- فرانسس (کاراکتر سناریوی نتاعت) ۱۸۲-۱۸۵، ۱۸۷، ۱۸۹
- شیفت دوم (هوکشیلد) ۲۸۲، ۳۸۲
- فرانکلین، بنجامین ۳۶۴، ۵۷
- ص صمیمیت ۳۹، ۸۳، ۸۹، ۹۰، ۹۳، ۹۹، ۱۳۱-۱۳۳، ۲۱۵، ۲۰۸، ۲۰۵، ۲۰۲، ۱۶۸، ۱۶۷، ۱۳۷-۱۳۷
- فرزندپروری ۱۸۲، ۱۸۸، ۲۲۶، ۲۵۰، ۲۵۵، ۲۷۲، ۳۴۰، ۳۱۴، ۲۸۰
- فرویند، الن ۲۸۳، ۲۹۵
- فرهنگ ۲۸، ۴۷، ۵۴-۵۶، ۶۰، ۶۴، ۶۹، ۷۵، ۳۱۶، ۳۰۹
- ۸۰، ۹۰، ۲۰۰، ۲۴۰، ۲۴۱، ۲۴۳
- ض فرهنگ بال ۲۴۰، ۲۴۱
- ضیافت (افلاطون) ۲۰۰
- فعالیت‌های تفریحی ۲۷
- فقیر ۲۰۹، ۳۰۵
- ط فیسبوک ۱۶۰
- طیبقه کارگر ۱۲۹
- ق فینکل، الی ۲۲۸، ۳۳۷
- طلاق ۲۰، ۲۷، ۸۸، ۹۹، ۱۰۴، ۱۱۵، ۱۷۲، ۱۹۹، ۲۲۳، ۲۲۸، ۲۳۶، ۲۷۴، ۳۰۶، ۳۲۱
- ق قحطی زمان ۱۴۹
- ع قدرت سخاوتمندی ۱۳۶
- عادات ۲۷، ۵۰، ۷۱، ۸۰، ۱۱۱، ۱۳۵، ۱۴۰، ۱۶۰، ۱۷۵، ۲۳۰، ۲۴۲، ۲۴۳، ۲۴۹، ۲۶۲، ۳۱۹
- ک عاشق ۱۳، ۱۴، ۵۲، ۷۱، ۸۸، ۹۴، ۱۱۹، ۱۲۹، ۱۳۱، ۱۳۲، ۱۴۸، ۱۵۵، ۱۶۸، ۱۷۲، ۱۹۷، ۲۰۰-۲۰۲، ۲۰۵، ۲۰۷، ۲۰۸، ۲۱۳، ۲۱۴، ۲۱۸، ۲۲۰، ۲۲۷-۲۲۹، ۲۳۸، ۲۵۰، ۲۵۴، ۳۳۳
- کاب، جانانان ۶۰
- کابات زین، جان ۷۱، ۱۶۲، ۱۷۴
- کارسون، دیل (شرکت‌کننده پژوهش هاروارد) ۲۰۰
- کارکرد مغز ۴۴، ۴۷، ۵۵، ۶۹، ۷۹، ۱۵۲
- کارزنگی، دیل ۱۴۲
- کالج برین‌مار ۳۴۲
- عطش پوستی ۱۵۹
- علم شادکامی ۳۳۰



- کالج هاروارد ۲۳، ۲۹، ۱۹۶، ۳۳۵  
 کامنن، دنیل ۵۸، ۵۹، ۶۴، ۳۶۳، ۳۶۴  
 کتاب مقدس ۱۸۰  
 کراس، ایتن ۲۳۲  
 کریستال ناخت (شب بلورین) ۱۹۶، ۲۴۳  
 کلارا (کاراکتر سناریوی نتاعت) ۱۸۲، ۱۸۳، ۱۸۵، ۱۸۷-۱۸۹، ۳۶۱  
 کنجکاوی ۳۹، ۱۳۹، ۱۴۰-۱۴۲، ۱۶۴، ۱۶۷، ۱۶۹، ۱۷۹، ۱۸۳، ۱۸۴، ۱۸۶، ۲۱۳، ۲۲۱، ۲۶۲، ۲۶۳، ۲۶۴، ۳۳۸، ۳۳۳، ۳۱۸، ۲۹۴، ۳۴۲  
 کندی، جان اف. ۲۸، ۹۷  
 کودکی ۱۴، ۱۸، ۳۳، ۳۶، ۳۹، ۷۹، ۸۲، ۸۶، ۹۹، ۱۳۱، ۱۵۷، ۱۹۶، ۲۰۴، ۲۰۶، ۲۰۷، ۲۳۶، ۲۴۲-۲۴۵، ۲۴۷-۲۵۰، ۲۵۲، ۲۵۵، ۲۵۶، ۲۵۹، ۲۶۳، ۲۶۴، ۲۶۶، ۲۷۸، ۲۹۹، ۳۰۱، ۳۱۹، ۳۲۵، ۳۴۰، ۳۴۱، ۳۷۳، ۳۷۹، ۳۸۰  
 تجربیات نامالیم در این دوره ۷۴-۷۳، ۲۴۴-۲۴۵  
 بهترین خاطرات از این دوره ۱۵۴  
 رفاقت‌ها در این دوره ۲۹۹-۲۹۸  
 تأثیر این دوره ۳۱، ۳۶، ۶۶، ۷۴-۷۳، ۹۹، ۱۰۲، ۲۴۱  
 دل‌بستگی صمیمی در این دوره ۲۰۹-۲۰۵  
 کورتیزول ۴۴  
 کوهن، لئونارد ۱۷۱، ۳۷۵  
 کوئن، جیمز ۲۰۹-۲۱۱، ۲۲۲، ۳۷۸  
 کیز، رالف ۴۳  
 کیکولت گلینز، جنیس ۱۱۰، ۱۱۱، ۲۲۲، ۳۶۹  
 کیلینگزورث، متیو ۱۵۱، ۱۵۲، ۱۶۴  
 کین، پگی (شرکت‌کننده پژوهش هاروارد) ۱۹-۲۱، ۸۸، ۱۷۱، ۱۷۳، ۱۷۴، ۱۷۹  
 کین، رزا (شرکت‌کننده پژوهش هاروارد) ۱۴-۲۱، ۲۶، ۲۵، ۸۸، ۱۷۹، ۲۰۸، ۲۰۹، ۲۷۳، ۳۱۱
- کین، هنری ۱۵  
 کین، هنری (شرکت‌کننده پژوهش هاروارد) ۱۴-۲۱، ۲۴-۲۶، ۲۰۸، ۲۶۵، ۲۶۶، ۲۷۳، ۲۸۹، ۲۹۰، ۳۱۱، ۳۲۳، ۳۲۴، ۳۳۳  
 گ  
 گرانووتر، مارک ۳۱۲، ۳۱۳، ۳۸۴  
 گسستگی ۳۵، ۵۱، ۷۲، ۱۲۵، ۲۰۴، ۲۵۹، ۳۰۶، ۳۱۲  
 گفتارها (اپیکتوس) ۶۳  
 گلوک، الینور ۲۴، ۳۳۵  
 گلوک، شلدون ۳۳۵  
 گلینز، روزالد ۱۱۱  
 گیلبرت، دنیل ۱۵۱، ۱۵۲، ۱۶۴  
 ل  
 لافونتن، ژان دو ۷۳، ۳۶۶  
 لانگل، مادلین ۱۹۹  
 لائوتسه ۳۸  
 لورن (کاراکتر سناریوی محل کار) ۲۶۶-۲۷۱  
 لوسیا (شرکت‌کننده پژوهش هاروارد) ۱۷۶، ۱۷۷  
 لیوبومیرسکی، سونیا ۶۸، ۳۶۶  
 م  
 مارسدن، آنه ۲۲۱  
 مارسدن، جان (شرکت‌کننده پژوهش هاروارد) ۴۷، ۵۰، ۵۱، ۵۴، ۷۱، ۹۵، ۹۶، ۱۳۹، ۱۹۲، ۲۲۱، ۲۲۲، ۲۲۶، ۲۶۶، ۳۲۴، ۳۲۶  
 مجله لوک ۱۵۵  
 محل کار ۱۲، ۳۹، ۵۷، ۹۵، ۱۱۶، ۱۱۸، ۱۷۳، ۱۷۸، ۱۸۴، ۱۹۲، ۲۰۸، ۲۶۵، ۲۶۸، ۲۷۱، ۲۷۴-۲۸۷، ۲۸۹، ۲۹۱-۲۹۵، ۳۱۲، ۳۶۴، ۳۸۱

- مخمصه ۱۷۲، ۱۹۱، ۱۹۳  
مدل خانواده در چین ۲۳۹  
مدل نتاعت (نگاه، تفسیر، انتخاب، عملی سازی، تأمل) ۱۸۱، ۱۸۲، ۱۸۸، ۱۹۱، ۲۳۰  
مراحل «اریکسونی» ۸۰  
مراد، ویکتور (شرکت‌کننده پژوهش هاروارد) ۲۷۸، ۳۰۶  
مراقبه ۱۴۶، ۱۶۳، ۲۵۸  
مردان دانشگاهی ۱۰۴  
مرکز سلامت روان ماساچوست ۴۰، ۳۳۵  
مرگ ۲۷، ۹۵، ۱۷۲  
آگاهی از آن (مرگ‌آگاهی) ۱۰۲  
به دلیل انزوا ۱۱۷  
ترس از آن ۱۸  
مرگ همسر ۱۰۲  
مشاوره خانواده ۲۱۶، ۲۱۷، ۲۸۳، ۳۷۸  
مصرف دخانیات ۶۶  
مطالعات کوهورت بریتانیایی ۳۴، ۳۶۲  
مطالعات مقطعی ۲۵  
مطالعه چندرشته‌ای سلامت و رشد دیدن ۳۴  
مطالعه سلامت، پیری و روابط اجتماعی شیکاگو (CHASRS) ۳۴، ۳۸  
مطالعه طولی دوقلوها در زمینه خطر محیطی ۱۱۷  
مطالعه طولی کوآئی ۳۴  
مطالعه طولی میلز ۳۴  
مقایسه ۱۳، ۲۹، ۶۰، ۶۵-۶۷، ۸۲، ۹۵، ۹۶، ۱۲۲، ۱۲۵، ۱۵۹، ۱۶۰، ۱۶۱، ۲۶۶، ۳۲۱، ۳۳۲، ۳۷۸  
و  
وارد، ویلیام آرتور ۲۶۵، ۳۸۱  
واکنش غیرارادی ۱۷۵  
والاس، دیوید فاستر ۵۴، ۵۵، ۶۹  
والدین ۱۵، ۸۰-۸۶، ۸۹، ۹۰، ۹۳، ۹۶، ۱۴۹، ۱۵۶، ۱۶۱، ۱۶۷، ۱۸۲، ۲۰۷، ۲۲۴، ۲۳۵، ۲۳۶، ۲۳۸  
۲۳۹، ۲۴۳، ۲۴۶، ۲۵۵، ۲۸۰، ۲۹۲، ۳۲۴

والدینگر، رابرت (مدیر پژوهش هاروارد) ۱۴  
وان، هریت (شرکت‌کننده پژوهش هاروارد) ۴۳  
وایل، دن ۲۱۴، ۳۳۵  
ورنر، امی ۲۴۴، ۲۴۵، ۲۴۸، ۲۵۰، ۳۸۰  
وسترن، رایین ۲۳۶، ۳۳۶  
ولانت، جرج ۷۹، ۱۱۴، ۱۷۲، ۲۱۱، ۳۳۵  
ولف، آنتونی ۸۴  
وی، سیمون ۱۴۸  
وی، نایوبی ۳۰۷

ه

هامبورگ ۱۹۶  
هدونیا ۳۲  
همدلی ۱۰۴، ۱۰۷، ۱۶۵، ۱۹۲، ۲۰۳، ۲۱۲، ۲۱۳،  
۲۲۱، ۲۲۲، ۲۳۱، ۳۱۳، ۳۴۰  
هم‌سفر با چارلی (استاین بک) ۱۰۹  
همه‌گیری کرونا ۱۰۴، ۱۰۵، ۱۱۸، ۱۵۸، ۱۵۹، ۱۹۴،  
۱۹۵، ۲۶۱، ۲۹۰، ۲۹۱، ۳۳۲، ۳۷۳  
هوارد، جین ۲۳۳، ۳۷۹  
هورمون‌های استرس ۲۰، ۴۴  
هوش ۲۸، ۴۷، ۴۹، ۶۴، ۱۶۶، ۲۳۱، ۲۷۸،  
۲۹۱، ۳۴۳  
هوش مصنوعی ۲۹۱  
هوکشیلد، آریلی ۲۸۲، ۳۸۲  
هولت لونستاد، جولیان ۶۶، ۳۰۳، ۳۳۷، ۳۶۶، ۳۸۲  
هیجانان ۴۶، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۷۵، ۱۷۹، ۱۸۰، ۱۸۶،  
۲۰۲، ۲۱۱-۲۱۳، ۲۱۵، ۲۱۸، ۲۲۰، ۲۲۱، ۲۳۲،  
۲۴۸، ۲۴۹، ۲۵۱، ۲۵۴-۲۵۶، ۲۷۵، ۲۷۶،  
۲۷۷، ۳۳۲، ۳۴۲، ۳۷۶، ۳۷۸، ۳۸۱، ۳۸۲

ی

یادگیری ۷۵، ۸۷، ۱۳۱، ۱۳۳، ۱۳۷، ۱۳۸، ۲۱۶،  
۲۴۴، ۳۳۲، ۳۴۱، ۳۴۳  
یولند، برندا ۳۱۷، ۳۱۸