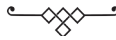


پی نوشت‌ها



[۱] رؤیاپردازی بدون عمل کردن



1. Rhonda Byrne, *The Secret* (New York: Atria Books, 2006).
2. Jack Canfield, Mark V. Hansen, and Amy Newmark, *Chicken Soup for the Soul: Think Positive: 101 Inspirational Stories About Counting Your Blessings and Having a Positive Attitude* (Chicken Soup for the Soul Publishing, 2010).
3. Ibid., VIII.
4. Valdemar Galvan, *How to Think Positive: Get Out of the Hole of Negative Thinking and Find Your Ultimate Potential* (CreateSpace Independent Publishing Platform, 2012).
5. "From Pepsi Optimism Project (POP): Americans Believe Ideas from 'Regular People Will Save the Day,'" PepsiCo, published January 11, 2010, accessed February 19, 2014, <http://www.pepsico.com/PressRelease/From-Pepsi-Optimism-Project-POP-Americans-Believe-Ideasfrom-Regular-People-Will01112010.html>.

6. Michael De Groote, "Optimism and American Dream Surviving Pragmatism, Survey Shows," *Deseret News*, May 22, 2013, accessed February 19, 2014, <http://www.deseretnews.com/article/765630382/Optimism-and-American-Dream-surviving-pragmatism-survey-shows.html?pg=all>.
7. Frank Newport, "Americans Optimistic About Life in 2013: Democrats, Younger Adults Most Positive," *GALLUP Politics*, January 3, 2013, accessed February 19, 2014, <http://www.gallup.com/poll/159698/americans-optimistic-life-2013.aspx>.
8. Marcus Aurelius, *Meditations*, trans. Martin Hammond (London: Penguin Books Limited, 2006).
9. As quoted in Jabez (uncle), *Uncle Jabez; or The Teachings of Adversity* (London: The Religious Tract Society, 1799), 7, accessed February 21, 2014, http://books.google.de/books?id=aEUDAAAQAAJ&printsec=frontcover&hl=de&source=gbs_ge_summary_r&redir_esc=y#v=onepage
10. Dr. Seuss, *Oh, the Places You'll Go!* (New York: Random House, 1990).
11. Charles Chaplin, "Swing Little Girl," soundtrack of *The Circus*, 1968 © 1954 by *Bourne Co.*
12. Gabriele Oettingen et al., "Causality, Agency, and Control Beliefs in East Versus West Berlin Children: A Natural Experiment on the Role of Context," *Journal of Personality and Social Psychology* 66 (1994): 579–595; Gabriele Oettingen, "Cross-Cultural Perspectives on Self-Efficacy" in *Self-Efficacy in Changing Societies*, ed. Albert Bandura (New York: Cambridge University Press, 1995), 149–176.
13. Gabriele Oettingen and Martin E. P. Seligman, "Pessimism and Behavioral Signs of Depression in East Versus West Berlin," *European Journal of Social Psychology* 20 (1990): 207–220.
14. Martin E. P. Seligman, *Learned Optimism* (New York: Knopf, 1991).
15. Sigmund Freud, *On Psychopathology* (New York: Penguin Freud Library, 1993).
16. William James, *The Principles of Psychology*, vol. 2 (London: Macmillan, 1891), 283.

17. Albert Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (New York: Freeman, 1997).

18. Seligman, *Learned Optimism*.

۱۹. این تحقیق در منبع زیر تشریح شده است:

Gabriele Oettingen and Thomas A. Wadden, "Expectation, Fantasy, and Weight Loss: Is the Impact of Positive Thinking Always Positive?" *Cognitive Therapy and Research* 15 (1991): 167-175.

می‌خواهم از همکاری تامس ای. وادن در این تحقیق قدردانی کنم. او در دانشگاه پنسیلوانیا استاد روان‌شناسی آلبرت جی. استانکارداست. من از منبع زیر هم بهره گرفته‌ام:

Gabriele Oettingen, "Future Thought and Behaviour Change," *European Review of Social Psychology* 23 (2012): 1-63.

۲۰. متن این بند از مقاله «اندیشیدن به آینده و تغییر رفتار» نوشته گایریله اوتینگن بدون نقل قول اقتباس شده است.

۲۱. این تحقیق و سه تحقیق بعدی در منبع زیر تشریح شده است:

Gabriele Oettingen and Doris Mayer, "The Motivating Function of Thinking About the Future: Expectations Versus Fantasies," *Journal of Personality and Social Psychology* 83 (2002): 1198-1212.

تمایل دارم از کمک‌های آنت لوسرت و دوریس مایر در این تحقیق قدردانی کنم. دوریس مایر همکار پژوهشی در مرکز انگیزه‌پژوهی در دانشگاه هامبورگ آلمان است.

22. "Activities After Hip Replacement," American Academy of Orthopaedic Surgeons, OrthoInfo.org, accessed February 27, 2014, <http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=a00356>.

23. Heather Barry Kappes, Gabriele Oettingen, and Doris Mayer, "Positive Fantasies Predict Low Academic Achievement in Disadvantaged Students," *European Journal of Social Psychology* 42 (2012): 53-64.

24. Charles Gore, "The Global Recession of 2009 in a Long-Term Development Perspective," *Journal of International Development* 22 (2010): 714-738.

25. James W. Pennebaker et al., *The Development and Psychometric Properties of LIWC2007* (Austin, TX: LIWC.net, 2007).

۲۶. این تحقیق و تحقیق بعدی در این مقاله تشریح شده‌اند:

A. Timur Sevincer et al., "Positive Fantasies About the Future in Newspaper Reports and Presidential Addresses Predict Economic Downturn," *Psychological Science* 25 (2014): 1010–1017.

ای. تیمور سوینسر پیش‌تر دانشجوی کارشناسی ارشد بود و اکنون استادیار مرکز انگیزه‌پژوهی در دانشگاه هامبورگ است. همچنین می‌خواهم از همکاری گرنا واگنر و یوهانا کالویگ در این پژوهش قدردانی کنم. گرنا واگنر دانشجوی کارشناسی ارشد مرکز انگیزه‌پژوهی در دانشگاه هامبورگ است.

27. Nancy C. Lutkehaus, *Margaret Mead: The Making of an American Icon* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2008), 261.

28. Josep Isern, Mary C. Meaney, and Sarah Wilson, "Corporate Transformation Under Pressure," *mckinseyquarterly.com*, April 2009, accessed February 21, 2014, http://www.mckinsey.com/insights/organization/corporate_transformation_under_pressure.

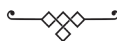
29. "Leaders of Change: Companies Prepare for a Stronger Future," Report from the Economist Intelligence Unit, 2011, accessed February 21, 2014, http://www.managementthinking.eiu.com/sites/default/files/downloads/Celerant_Leaders_ofChange_final%20final.pdf.

30. Mitch Ditkoff, "56 Reasons Why Most Corporate Innovation Initiatives Fail," *Huffington Post*, October 12, 2012, accessed February 21, 2014, http://www.huffingtonpost.com/mitchditkoff/post_3992_b_1960239.html.

31. "Frequently Asked Questions About Small Business," SBA Office of Advocacy, September 2012, accessed February 21, 2014, http://www.sba.gov/sites/default/files/FAQ_Sept_2012.pdf.

32. Steve Jacobs, chairman of the Continuous Learning Group, telephone interview, October 11, 2013.

[۲] فایدهٔ رؤیاپردازی



1. Sigmund Freud, *Introductory Lectures on Psycho-Analysis* (Penguin Freud Library 1, 1991, original work published 1915), 419.

2. Marie Jahoda, *Current Concepts of Positive Mental Health* (New York: Basic Books, 1958), 49.
3. Abraham H. Maslow, "Self-Actualizing People: A Study of Psychological Health," *Personality Symposia: Symposium No. 1 on Values* (1950): 11–34.
۴. باید این نکته را ذکر کنیم که روان‌شناسان انسان‌دوست، نافروریدی‌ها و فروریدی‌ها دقیقاً به خیال‌پردازی‌ها نمی‌پردازند، بلکه بر «توهمات» تمرکز دارند، چیزی که راهی برای فرار از «واقعیت» شناخته می‌شود. اما این کتاب بر خیال‌بافی درباره آینده متمرکز است که منظور از آن تصورات و اندیشه‌های آزادانه درباره رویداد و موقعیت‌های آینده است. در این دیدگاه خیال‌پردازی‌ها رابطه نهادینه‌ای ندارند با اینکه رویداد یا موقعیتی که انتظارش می‌رود یا به خاطر آورده می‌شود تا چه اندازه واقعی یا غیرواقعی است. خیالات و خیال‌پردازی‌ها صرفاً اندیشه‌هایی درباره یک رویدادند، نه داوری درباره اینکه رویدادی در گذشته اتفاق افتاده یا در آینده اتفاق خواهد افتاد.
5. Barbara Ehrenreich, *Bright Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America* (New York: Henry Holt, 2009), 196.
6. Rabbi Charles Sherman, telephone interview by Seth Schulman, Syracuse, New York, August 8, 2013.
7. Martin Luther King Jr., "I Have a Dream" (speech, Washington, DC, August 28, 1963), *American Rhetoric*, accessed February 27, 2014, <http://www.americanrhetoric.com/speeches/mlkhaveadream.htm>.
8. Quoted in Dr. Myrna Goldenberg, "Cookbooks and Concentration Camps: Unlikely Partners." *Jewish Virtual Library*, accessed February 21, 2014, <http://www.jewishvirtuallibrary.org/jsource/Holocaust/cookbook.html>.
9. Michael Berenbaum, foreword to *In Memory's Kitchen: A Legacy from the Women of Terezin*, ed. Cara DeSilva (Lanham, MD: Rowman & Littlefield, 2006), XVI.
10. Eugenia Halsey, "Relatives Treasure Recipes Left by Holocaust Victims," *CNN.com*, October 24, 1996, accessed February 21, 2014, <http://edition.cnn.com/WORLD/9610/24/holocaust.memories/index.html>.

۱۱. این تحقیق و سه پژوهش بعدی در اینجا تشریح شده‌اند:

Heather Barry Kappes, Bettina Schwörer, and Gabriele Oettingen, "Needs Instigate

Positive Fantasies of Idealized Futures," *European Journal of Social Psychology* 42 (2012): 299–307.

هیتربری کیس سابق بر این دانشجوی دوره کارشناسی ارشد آزمایشگاه انگیزه در دانشگاه نیویورک بود و زیر نظر من و همسرم پیتر ام. گالویتزر، استاد روان‌شناسی دانشگاه نیویورک، تحصیل می‌کرد. او اکنون استاد بازاریابی دانشکده اقتصاد و علوم سیاسی لندن است. همچنین می‌خواهم از همکاری بتینا شوورر، دانشجوی کارشناسی ارشد مرکز انگیزه‌پژوهی در دانشگاه هامبورگ، در این تحقیق قدردانی کنم.

12. Abraham H. Maslow, "A Theory of Human Motivation," *Psychological Review* 50 (1943): 370–396.

13. Edward L. Deci and Richard M. Ryan, "The 'What' and 'Why' of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior," *Psychological Inquiry* 11, (2000): 227–268.

14. William James, *Psychology: Briefer Course* (New York: Henry Holt & Co., 1920), 448.

15. Rabbi Charles Sherman, telephone interview by Seth Schulman, Syracuse, New York, August 8, 2013.

16. Mary Beth Williams and Soili Poijula, *The PTSD Workbook: Simple, Effective Techniques for Overcoming Traumatic Stress Symptoms*, 2nd ed. (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2013).

17. Gallup, "State of the American Workplace: Employee Engagement Insights for U.S. Business Leaders," Gallup.com, accessed February 22, 2014, <http://www.gallup.com/file/strategicconsulting/163007/State%20of%20the%20American%20Workplace%20Report%202013>.

18. Jerome L. Singer, *Daydreaming* (New York: Random House, 1966).

19. Eric Klinger, "Consequences of Commitment to and Disengagement from Incentives," *Psychological Review* 82 (1975): 1–25.

20. American College Health Association, "American College Health Association—National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary

Spring 2013" (Hanover, MD: American College Health Association, 2013), accessed February 28, 2014, http://www.acha-ncha.org/docs/ACHANCHA-II_Reference-Group_ExecutiveSummary_Spring2013.pdf.

۲۱. این تحقیق در این دست‌نویس که در مرحله‌ی بازبینی است تشریح شده است:

Gabriele Oettingen, Doris Mayer, and Sam Portnow, "Positive Fantasies About the Future Predict Depressive Symptoms," manuscript under revision.

همچنین از اسم پورت‌ناو به خاطر همکاری‌اش در این تحقیق تشکر می‌کنم.

22. Inge Seiffge-Krenke and Nicolai Klessinger, "Long-Term Effects of Avoidant Coping on Adolescents' Depressive Symptoms," *Journal of Youth and Adolescence* 29 (2000): 617–630.

[۳] چگونه ذهنمان را فریب بدهیم؟



۱. این تحقیق در منبع زیر تشریح شده است:

Heather Barry Kappes and Gabriele Oettingen, "Positive Fantasies About Idealized Futures Sap Energy," *Journal of Experimental Social Psychology* 47 (2011): 719–729.

2. Rex A. Wright and Leslie D. Kirby, "Effort Determination of Cardiovascular Response: An Integrative Analysis with Applications in Social Psychology," in *Advances in Experimental Social Psychology*, ed. Mark P. Zanna (San Diego, CA: Academic Press, 2001), 33: 255–307.

3. Kimberly A. Brownley, Barry E. Hurwitz, and Neil Schneiderman, "Cardiovascular Psychophysiology," in *Handbook of Psychophysiology*, 2nd ed., ed. John T. Cacioppo, Louis G. Tassinary, and Gary G. Berntson (New York: Cambridge University Press, 2000), 224–264.

4. "How Do Alcohol, Coffee, and Smoking Influence Blood Pressure?" MedicineNet.com, August 8, 2002, accessed February 22, 2014, <http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=20340>.

۵. این تحقیق و تحقیق بعدی در این منبع تشریح شده‌اند:

Heather Barry Kappes, Eesha Sharma, and Gabriele Oettingen, "Positive Fantasies

Dampen Charitable Giving When Many Resources Are Demanded," *Journal of Consumer Psychology* 23 (2013): 128–135.

مایلم از ایشا شارما، دانشجوی سابق در مقطع کارشناسی ارشد دانشکده کسب و کار لئونارد ان. استرن، به خاطر همکاری اش در این پژوهش ها قدردانی کنم. ایشا شارما اکنون استادیار دانشکده کسب و کار دانشگاه دارتموث است.

6. Caryl M. Stern, *I Believe in ZERO: Learning from the World's Children* (New York: St. Martin's Press, 2013).

7. Utpal M. Dholakia, "How Businesses Fare with Daily Deals: A Multi-Site Analysis of Groupon, LivingSocial, Opentable, Travelzoo, and BuyWithMe Promotions (June 13, 2011)," Rice University— Jesse H. Jones Graduate School of Business, accessed March 3, 2014, <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.1863466>.

۸. این تحقیق و تحقیق بعدی در این منبع تشریح شده‌اند:

Kappes and Oettingen, "Positive Fantasies About Idealized Futures Sap Energy."

9. David Hume, *A Treatise of Human Nature*, Vol. 1 of the Understanding (London: John Noon, 1739).

10. Jean Decety et al., "Vegetative Response During Imagined Movement Is Proportional to Mental Effort," *Behavioural Brain Research* 42 (1991): 1–5; Eric Klinger, *Structure and Functions of Fantasy* (Oxford: Wiley Interscience, 1971); Eric Klinger, "The Nature of Fantasy and Its Clinical Uses," *Psychotherapy: Theory, Research & Practice* 14 (1977): 223–231; David C. McClelland, "Longitudinal Trends in the Relation of Thought to Action," *Journal of Consulting Psychology* 30 (1966): 479–483; C. E. McMahon, "Images as Motives and Motivators: A Historical Perspective," *American Journal of Psychology* 86 (1973): 465–490.

11. Carey K. Morewedge, Young Eun Huh, and Joachim Vosgerau, "Thought for Food: Imagined Consumption Reduces Actual Consumption," *Science* 330 (2010): 1530–1533.

۱۲. این تحقیق در منبع هنوز منتشر نشده زیر تشریح شده است:

Heather Barry Kappes, Andreas Kappes, and Gabriele Oettingen, "When Attainment Is All in Your Head".

آندریاس کپس دانشجوی سابق دوره کارشناسی ارشد در مرکز انگیزه‌پژوهی در دانشگاه هامبورگ است. او اکنون مشغول گذراندن دوره فوق‌دکتری در کالج دانشگاهی لندن است.

13. Markus Denzler, Jens Förster, and Nira Liberman, "How Goal-Fulfillment Decreases Aggression," *Journal of Experimental Social Psychology* 45 (2009): 90–100; Richard L. Marsh, Jason L. Hicks, and Martin L. Bink, "Activation of Completed, Uncompleted, and Partially Completed Intentions," *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition* 24 (1998): 350–361.

۱۴. این تحقیق در منبع زیر تشریح شده است:

Heather Barry Kappes and Gabriele Oettingen, "Wishful Information Preference: Positive Fantasies Mimic the Effects of Intentions," *Personality and Social Psychology Bulletin* 38 (2012): 870–881.

[۴] تعقیب هوشمندانه رؤیاها



1. Wright and Kirby, "Effort Determination of Cardiovascular Response."

2. William James, *The Principles of Psychology*, vol. 1 (London: Macmillan, 1890), 239.

۳. این تحقیق در منبع زیر تشریح شده است:

Gabriele Oettingen, Hyeon-ju Pak, and Karoline Schnetter, "Self-Regulation of Goal Setting: Turning Free Fantasies About the Future into Binding Goals," *Journal of Personality and Social Psychology* 80 (2001): 736–753.

تمایل دارم از مشارکت هاین جو پاک، کرولاین اشنتر و آنت لوزرت در این پژوهش قدرانی کنم. هاین جو پاک سابق بر این دانشجوی مقطع فوق‌دکتری مرکز پژوهش انگیزه در دانشگاه هامبورگ بود.

۴. این تحقیق در منبع زیر تشریح شده است:

Gabriele Oettingen, "Expectancy Effects on Behavior Depend on Self-Regulatory Thought," *Social Cognition* 18 (2000): 101–129.

مایلم از بریجیت بورینگر بابت همکاری‌اش در این تحقیق تشکر کنم.

۵. این تحقیق در منبع زیر تشریح شده است:

Gabriele Oettingen et al., "Mental Contrasting and Goal Commitment: The Mediating Role of Energization," *Personality and Social Psychology Bulletin* 35 (2009): 608–622.

می‌خواهم از همکاری دوریس مایر، الیزابت جی. استیونز، هاین جو پاک و مایک هاگنا در این تحقیق تشکر کنم.

۶. این تحقیق در منبع زیر توصیف شده است:

A. Timur Sevincer and Gabriele Oettingen, "Future Thought and the Self-Regulation of Energization," in *Handbook of Biobehavioral Approaches to Self-Regulation*, ed. G. H. E. Gendolla, M. Tops, and S. Koole (New York: Springer, in press).

۷. این تحقیق در این منبع تشریح شده است:

Oettingen, Pak, and Schnetter, "Self-Regulation of Goal Setting: Turning Free Fantasies About the Future into Binding Goals."

8. Arie Nadler and Jeffrey D. Fisher, "The Role of Threat to Self Esteem and Perceived Control in Recipient Reactions to Aid: Theory Development and Empirical Validation," in *Advances in Experimental Social Psychology* (vol. 19), ed. L. Berkowitz (New York: Academic Press, 1986), 81–124.

9. National Pharmacy Association, "An Interim Review by the National Pharmacy Association of Men's Uptake of Pharmacy Services (November 2012)," npa.co.uk, accessed March 3, 2014, http://www.npa.co.uk/Documents/Docstore/AYP2012/AN_INTERIM_REVIEW_BY_THE_NPA_OF_MEN%E2%80%99S_10

10. Jamie Doward, "Men Risk Health by Failing to Seek NHS Help, Survey Finds," *The Observer* [UK], November 3, 2012, accessed February 23, 2014, <http://www.theguardian.com/society/2012/nov/04/menfailing-seek-nhs-help>.

11. Justin Hunt and Daniel Eisenberg, "Mental Health Problems and Help-Seeking Behavior Among College Students," *Journal of Adolescent Health* 46 (2010): 3–10.

12. Christy M. Walcott and Ajlana Music, "Promoting Adolescent Help-Seeking for Mental-Health Problems: Strategies for School-Based Professionals," *Communique* 41, issue 1 (September 2012): 6–7; see also Marieke Zwaanswijk et al., "Help Seeking for Emotional and Behavioural Problems in Children and Adolescents: A Review of Recent Literature," *European Child & Adolescent Psychiatry* 12 (2003): 153–161.

13. Kimberly A. Schonert-Reichl, Daniel Offer, and Kenneth I. Howard, "Seeking Help from Informal and Formal Resources During Adolescence: Sociodemographic and Psychological Correlates," *Adolescent Psychiatry* 20 (1995): 165–178.

14. Katie Schuck, "Can't Ask for Help," *huffingtonpost.com*, August 28, 2012, accessed February 23, 2014, http://www.huffingtonpost.com/ct-working-moms/asking-for-help_b_1821559.html.

15. Danielle Rondeau, "It's Not OK, I'm Not Fine, I Can't Do Life Alone—Why the Reasons We Don't Ask for Help Just Aren't Good Enough!" *Trash Your Stress*, accessed September 18, 2013, <http://trashyourstress.com/2013/05/12/its-not-ok-im-not-fine-i-cant-do-life-alone-why-the-reasons-wedont-ask-for-help-just-arent-good-enough/>.

۱۶. این تحقیق در منبع زیر توصیف شده است:

Gabriele Oettingen et al., "Mental Contrasting and the Self-Regulation of Helping Relations," *Social Cognition* 28 (2010): 490–508.

مایلم از همکاری الیزابت جی. استیونز، دوریس مایر، لیندا اشمیت و بیت برینکمن در این پژوهش قدردانی کنم. بیت برینکمن دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه هایدلبرگ آلمان بوده است.

17. Albert Bandura, "Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change," *Psychological Review* 84 (1977): 191–215.

18. Barbara J. Lombardo and Daniel J. Roddy, "Cultivating Organizational Creativity in an Age of Complexity: A Companion Study to the IBM 2010 Global Chief Human Resource Officer Study," IBM Institute for Business Value, accessed March 3, 2014, <http://www-935.ibm.com/services/us/gbs/thoughtleadership/ibv-organizational-creativity.html>.

19. Gene D. Cohen, "Research of Creativity and Aging: The Positive Impact of the Arts on Health and Illness," *Generations* 30 (2006): 7–15; Nicholas A. Turiano, Avron Spiro III, and Daniel K. Mroczek, "Openness to Experience and Mortality in Men: Analysis of Trait and Facets," *Journal of Aging and Health* 24 (2012): 654–672.

۲۰. این تحقیق و تحقیق بعدی در منبع زیر تشریح شده‌اند:

Gabriele Oettingen, Michael K. Marquardt, and Peter M. Gollwitzer, "Mental Contrasting Turns Positive Feedback on Creative Potential into Successful Performance," *Journal of Experimental Social Psychology* 48 (2012): 990-996.

از همکاری مایکل کی. مارکووار و پیترام. گلویتزر در این تحقیق تشکر می‌کنم. مایکل کی. مارکووار دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه کنستانتس آلمان بوده است و پیترام. گلویتزر استاد روان‌شناسی دانشگاه نیویورک و دانشگاه کنستانتس است.

21. Harrison G. Gough, "A Creative Personality Scale for the Adjective Check List," *Journal of Personality and Social Psychology* 37 (1979): 1398-1405.

۲۲. پاسخ این مسئله به این شکل است: سه آغل کوچک بسازید و در هر کدام از آغل‌ها ۹ حیوان جا بدهید. سپس آغل بزرگ‌تری بسازید که شامل سه آغل کوچک‌تر باشد. به این ترتیب، تعداد حیوانات در هر کدام از آغل‌های کوچک‌تر عددی فرد (۹) خواهد بود و آغل بزرگ‌تر هم در مجموع ۲۷ حیوان را شامل خواهد شد.

23. Bernd Baumgartl and Adrian Favell, *New Xenophobia in Europe* (London: Kluwer Law International, 1995).

۲۴. این تحقیق در منبع زیر توصیف شده است:

Gabriele Oettingen et al., "Turning Fantasies About Positive and Negative Futures into Self-Improvement Goals," *Motivation and Emotion* 29 (2005): 237-267.

می‌خواهم از همکاری دوریس مایر، جنیفر اس. تروپ، هانا جنتسکی و سلویگ لورنز در این تحقیق قدردانی کنم. جنیفر اس. تروپ دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده روان‌شناسی دانشگاه نیویورک بوده است.

25. Michael W. Eysenck, *Anxiety: The Cognitive Perspective* (London: Erlbaum, 1992); Donald O. Hebb, "Drives and the C.N.S. (Conceptual Nervous System)," *Psychological Review* 62 (1955): 243-254.

[۵] تعامل با ضمیر ناخودآگاه



1. Karol M. Wasylshyn, "Executive Coaching: An Outcome Study," *Consulting Psychology Journal: Practice and Research* 55 (2003): 94-106.

۲. این تحقیق و تحقیق بعدی در منبع زیر آمده است:

Andreas Kappes and Gabriele Oettingen, "The Emergence of Goal Pursuit: Mental Contrasting Connects Future and Reality," *Journal of Experimental Social Psychology* 54 (2014): 25–39.

3. Adriaan Spruyt, Anne Gast, and Agnes Moors, "The Sequential Priming Paradigm: A Primer," in *Cognitive Methods in Social Psychology*, eds. Karl Christoph Klauer, Andreas Voss, and Christoph Stahl (New York: Guilford Press, 2011), 48–77.

۴. این آزمون‌های شاهد و آزمون‌های تجربی را در میان آزمون‌های شاهد دیگری که کلمه آماده‌سازی آن‌ها کلمه‌های مثبت و منفی بی‌ربط (مانند «دوستانه» و «فساد») بودند و ده‌ها آزمون «پرکننده» که صرفاً شامل کلمه‌های خنثی (مانند «چتر» و «ظهر») می‌شدند پخش کردیم.

۵. شرح این تحقیق را می‌توانید در این منبع ببینید:

Andreas Kappes, Henrik Singmann, and Gabriele Oettingen, "Mental Contrasting Instigates Goal Pursuit by Linking Obstacles of Reality with Instrumental Behavior," *Journal of Experimental Social Psychology* 48 (2012): 811–818.

تمایل دارم از همکاری هنریک زینگمان در این تحقیق قدردانی کنم.

۶. این تحقیق و دو تحقیق بعدی در این منبع تشریح شده‌اند:

Andreas Kappes et al., "Mental Contrasting Changes the Meaning of Reality," *Journal of Experimental Social Psychology* 49 (2013): 797–810.

مایلم از مشارکت مایک ونت و تیلمن رینلت در این تحقیقات قدردانی کنم. مایک ونت سابق بر این استاد روان‌شناسی شناختی دانشگاه هامبورگ بود و اکنون در دانشگاه هلموت اشمیت هامبورگ فعالیت می‌کند.

7. Andrea Kiesel et al., "Control and Compatibility in Task Switching—A Review," *Psychological Bulletin* 136 (2010): 849–874.

۸. همهٔ بچه‌ها گواهی‌نامهٔ مخصوصی به‌عنوان جایزه دریافت کردند و ۹ نفر در قرعه‌کشی برنده شدند و یک بازی کامپیوتری گرفتند.

9. John Hattie and Helen Timperley, "The Power of Feedback," *Review of Educational Research* 77 (2007): 81–112.

10. Constantine Sedikides and Jeffrey D. Green, "Memory as a Self-Protective Mechanism," *Social and Personality Psychology Compass* 3 (2009): 1055–1068.

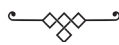
۱۱. این تحقیق و دو تحقیق بعدی در منبع زیر تشریح شده‌اند:

Andreas Kappes, Gabriele Oettingen, and Hyeon-ju Pak, "Mental Contrasting and the Self-Regulation of Responding to Negative Feedback," *Personality and Social Psychology Bulletin* 38 (2012): 845–856.

از همکاری آندریاس کپس و هاین جو پاک در این سه تحقیق قدردانی می‌کنم.

12. Henry A. Murray, *Explorations in Personality* (New York: Oxford University Press, 1938).

[۶] جادوی ووپ



1. John H. Flavell, "Metacognition and Cognitive Monitoring: A New Area of Cognitive-Developmental Inquiry," *American Psychologist* 34 (1979): 906–911;
John H. Flavell, "Theory-of-Mind Development: Retrospect and Prospect," *Merrill-Palmer Quarterly* 50 (2004): 274–290.

۲. این پژوهش در منبع زیر تشریح شده است:

Gabriele Oettingen, Doris Mayer, and Babette Brinkmann, "Mental Contrasting of Future and Reality: Managing the Demands of Everyday Life in Health Care Professionals," *Journal of Personnel Psychology* 9 (2010): 138–144.

تمایل دارم از از دوریس مایر و بیت برینکمن به خاطر همکاری‌شان در این پژوهش سپاس‌گزاری کنم.
۳. در این تحقیق و بقیه تحقیقاتی که مداخله مقابله ذهنی [در زندگی روزمره] را آزمودیم، پس از پایان پژوهش ابزار مقابله ذهنی را در اختیار اعضای گروه‌های شاهد هم گذاشتیم.

۴. شرح این پژوهش و پژوهش بعدی در منبع زیر آمده است:

Anton Gollwitzer et al., "Mental Contrasting Facilitates Academic Performance in School Children," *Motivation and Emotion* 35 (2011): 403–412.

آنتون گلویتزر دانشجوی دوره کارشناسی رشته روان‌شناسی در دانشگاه نیویورک است. همچنین مایلم از همکاری تری ای. کربی، آنجلا ال. داکورث و دوریس مایر در این پژوهش قدردانی کنم. تری ای. کربی دانشجوی کارشناسی ارشد گروه روان‌شناسی دانشگاه واشینگتن در سیاتل و آنجلا ال. داکورث استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه پنسیلوانیا در فیلادلفیا است.

۵. این تحقیقات در منبع زیر تشریح شده‌اند:

A. Timur Sevincer, P. Daniel Busatta, and Gabriele Oettingen, "Mental Contrasting and Transfer of Energization," *Personality and Social Psychology Bulletin* 40 (2014): 139 – 152.

از مشارکت ای. تیمر سوینسر و پی. دنیل بوساتا در این پژوهش سپاس‌گزارم.
۶. در منبع زیر مفهوم اجرای تصمیم‌گیری شرح داده شده است:

Peter M. Gollwitzer, "Implementation Intentions: Strong Effects of Simple Plans," *American Psychologist* 54 (1999): 493–503.

7. Thomas L. Webb and Paschal Sheeran, "Does Changing Behavioral Intentions Engender Behavior Change? A Meta-Analysis of the Experimental Evidence," *Psychological Bulletin* 132 (2006): 249–268.

۸. این تحقیق در منبع زیر تشریح شده است:

Peter M. Gollwitzer and Veronika Brandstätter, "Implementation Intentions and Effective Goal Pursuit," *Journal of Personality and Social Psychology* 73 (1997): 186–199.

ورونیکا برندشتاتر، در بخش پژوهش‌های روان‌شناسی مؤسسهٔ ماکس پلانک در مونیخ آلمان، دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد بوده است. او اکنون استاد روان‌شناسی دانشگاه زوریخ سوئیس است.

9. Peter M. Gollwitzer and Paschal Sheeran, "Implementation Intentions and Goal Achievement: A Meta-Analysis of Effects and Processes," *Advances in Experimental Psychology* 38 (2006): 69–119.

10. Veronika Brandstätter, Angelika Lengfelder, and Peter M. Gollwitzer, "Implementation Intentions and Efficient Action Initiation," *Journal of Personality and Social Psychology* 81 (2001): 946–960.

11. Peter M. Gollwitzer and Gabriele Oettingen, "Planning Promotes Goal Striving," in *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*, eds. K. D. Vohs and R. F. Baumeister (New York: Guilford Press, 2011), 162–185.

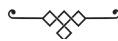
12. Paschal Sheeran, Thomas L. Webb, and Peter M. Gollwitzer, "The Interplay Between Goal Intentions and Implementation Intentions," *Personality and Social Psychology Bulletin* 31 (2005): 87–98.

۱۳. این تحقیق در منبع زیر تشریح شده است:

Marieke A. Adriaanse et al., "When Planning Is Not Enough: Fighting Unhealthy Snacking Habits by Mental Contrasting with Implementation Intentions (MCII)," *European Journal of Social Psychology* 40 (2010): 1277–1293.

ماریکه ای. آدریانسه استادیار آزمایشگاه تنظیم رفتار خود در دانشگاه اوترخت هلند است. همچنین می‌خواهم از مشارکت پیتر ام. گلویتزر، ارین پی. هنس، دنیس تی. دی. دریدر و جان بی. اف. دویت در این تحقیق قدردانی کنم. ارین پی. هنس سابق بر این دانشجوی کارشناسی ارشد گروه روان‌شناسی دانشگاه نیویورک بود و اکنون مشغول گذراندن دوره فوق‌دکتری خود در آزمایشگاه روان‌شناسی عدالت اجتماعی در دانشگاه کالیفرنیا لس‌آنجلس است. دنیس تی. دی. دریدر مدیریت آزمایشگاه تنظیم رفتار خود در دانشگاه اوترخت را به عهده دارد. جان بی. اف. دویت هم در مرکز پژوهش‌های اجتماعی در حوزه سلامت در دانشگاه نیو ساوت ولز استرالیا درجه استادی دارد.

[۷] زندگی با ووپ



۱. تحقیقی که در این بند ذکرش آمده است در منبع زیر تشریح شده است:

A. Timur Sevincer and Gabriele Oettingen, "Spontaneous Mental Contrasting and Selective Goal Pursuit," *Personality and Social Psychology Bulletin* 39 (2013): 1240–1254.

۲. تحقیقات مرتبط با این موضوع در منبع زیر تشریح شده‌اند:

Heather Barry Kappes et al., "Sad Mood Promotes Self-Initiated Mental Contrasting of Future and Reality," *Emotion* 11 (2011): 1206–1222.

تمایل دارم از مشارکت هیتر بری کپس، سم ماگلیو و دوریس مایر در این تحقیقات قدردانی کنم. سم ماگلیو قبلاً دانشجوی کارشناسی ارشد گروه روان‌شناسی دانشگاه نیویورک بود. او اکنون در دانشگاه تورنتو کانادا استادیار رشته بازاریابی است.

۳. این تحقیق در منبع زیر تشریح شده است:

Anja Achtziger et al., "Strategies of Intention Formation Are Reflected in Continuous MEG Activity," *Social Neuroscience* 4 (2009): 11–27.

می‌خواهم از مشارکت آنیا آختزیگر، تورستن فر، پیتر ام. گالوویتزر و بریجیت راکسترو در این تحقیق

تشکر کنم. آنیا آختزیگر استاد روان‌شناسی دانشگاه زیلین آلمان در فردریک شافن است و تورستن فراز محققان ارشد دانشگاه برمن آلمان به شمار می‌آید. بریجیت راکسترو هم در دانشگاه کنستانس کرسی استادی رشته روان‌شناسی بالینی را دارد.

4. "Chronic Diseases: The Power to Prevent, the Call to Control," National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 2009, accessed February 24, 2014, <http://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/aag/pdf/chronic.pdf>.

5. Kenneth D. Kochanek et al., "Deaths: Final Data for 2009," *National Vital Statistics Reports* 60 (2011): 1–117, accessed February 24, 2014, http://www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr60/nvsr60_03.pdf; Paul A. Heidenreich et al., "Forecasting the Future of Cardiovascular Disease in the United States: A Policy Statement from the American Heart Association," *Circulation* 123 (2011): 933–944.

6. Rod K. Dishman, "Increasing and Maintaining Exercise and Physical Activity," *Behaviour Therapy* 22 (1991): 345–378, as cited in Gabriele Oettingen, "Future Thought and Behaviour Change," *European Review of Social Psychology* 23 (2012), 1–63.

۷. مایلم از فراها لتوماس به خاطر همکاری بسیار سازنده‌اش تشکر کنم.
۸. شرح این تحقیق در منابع زیر آمده است:

Gertraud Stadler, Gabriele Oettingen, and Peter M. Gollwitzer, "Physical Activity in Women: Effects of a Self-Regulation Intervention," *American Journal of Preventative Medicine* 36 (2009): 29–34; Gertraud Stadler, Gabriele Oettingen, and Peter M. Gollwitzer, "Intervention Effects of Information and Self-Regulation on Eating Fruits and Vegetables over Two Years," *Health Psychology* 29 (2010): 274–283.

گرترودا استادلر سابق بر این دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد مرکز پژوهش‌های انگیزه در دانشگاه هامبورگ بود و اکنون یکی از محققان دانشگاه کلمبیاست.

9. Ronald W. Rogers, "Cognitive and Physiological Processes in Fear Appeals and Attitude Change: A Revised Theory of Protection Motivation," in *Social Psychophysiology: A Sourcebook*, ed. J. Cacioppo and R. Petty (New York: Guilford Press, 1983), 153–176.

10. Albert Bandura, "Human Agency in Social Cognitive Theory," *American Psychologist* 44 (1989): 1175–1184; Albert Bandura, "Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change."
11. Martin Fishbein and Icek Ajzen, *Belief, Attitude, Intention, and Behavior: An Introduction to Theory and Research* (Reading, MA: Addison-Wesley, 1975).
12. Icek Ajzen, "The Theory of Planned Behavior," *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 50 (1991): 179–211.
13. Edward C. Tolman, *Purposive Behavior in Animals and Men* (New York: Appleton-Century, 1932).
14. Susan Michie et al., "Effective Techniques in Healthy Eating and Physical Activity Interventions: A Meta-Regression," *Health Psychology* 28 (2009): 690–701, cited in Paschal Sheeran et al., "Gone Exercising: Mental Contrasting Promotes Physical Activity Among Overweight, Middle-Aged, Low SES Fishermen," *Health Psychology* 32 (2013): 802–809.
15. Deborah A. Prentice and Dale T. Miller, "Pluralistic Ignorance and Alcohol Use on Campus: Some Consequences of Misperceiving the Social Norm," *Journal of Personality and Social Psychology* 64 (1993): 243–256.
16. William R. Miller, "Motivation for Treatment: A Review with Special Emphasis on Alcoholism," *Psychological Bulletin* 98 (1985): 84–107.
17. Carol S. Dweck and Ellen L. Leggett, "A Social-Cognitive Approach to Motivation and Personality," *Psychological Review* 95 (1988): 256–273; Carol S. Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success* (New York: Random House, 2006).
18. Edwin A. Locke and Gary P. Latham, *A Theory of Goal Setting and Task Performance* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1990); Edwin A. Locke and Gary P. Latham, *New Developments in Goal Setting and Task Performance* (New York: Routledge, 2013).

Sandra Christiansen et al., "A Short Goal-Pursuit Intervention to Improve Physical Capacity: A Randomized Clinical Trial in Chronic Back Pain Patients," *Pain* 149 (2010): 444-452.

تمایل دارم از همکاری ساندرای کریستیانسن، برنارد دامه و رگین کلینگر، که به ترتیب دانشجوی کارشناسی ارشد، استاد و محقق ارشد مرکز روان‌شناسی بالینی دانشگاه هامبورگ بودند، در این تحقیق قدردانی کنم.

۲۰. این تحقیق در منبع زیر تشریح شده است:

Michael K. Marquardt et al., "Improving the Prevention of Secondary Strokes by the Self-Regulation Strategy of MCII: Stroke Patients' Physical Activity After One Year," submitted for publication.

تمایل دارم از همکاری مایکل کی. مارکوآرت، پیتر ام. گلویتزر و یواخیم لیپرت در این تحقیق قدردانی کنم. یواخیم لیپرت استاد داروسازی کلینیک اشمیدر در الینزباخ آلمان است.

21. Centers for Disease Control and Prevention, "Annual Smoking-Attributable Mortality, Years of Potential Life Lost, and Economic Costs—United States, 1995–1999," *Morbidity and Mortality Weekly Report* 51 (2002): 300–303, accessed June 5, 2013, <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5114a2.htm>.

22. "Alcohol Use and Health," Centers for Disease Control and Prevention (CDC), accessed June 5, 2013, <http://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/alcohol-use.htm>.

23. Ralph W. Hingson et al., "Magnitude of Alcohol-Related Mortality and Morbidity Among U.S. College Students Ages 18–24," *Journal of Studies on Alcohol* 63 (2002): 136–144.

۲۴. شرح این تحقیق در اینجا آمده است:

Gabriele Oettingen et al., "Mental Contrasting with Implementation Intentions (MCII) Supports College Students in Regulating Their Alcohol Consumption" (presentation given at the meeting of the Society of Experimental Social Psychology, Austin, TX, October 27, 2012).

تمایل دارم از همکاری ساندرای ویتلدر، آندریاس کیس، پیتر ام. گلویتزر و جان مورگنستن در این تحقیق قدردانی کنم. ساندرای ویتلدر دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد مرکز پژوهش‌انگیزه در دانشگاه هامبورگ است و جان مورگنستن، در دانشگاه کلمبیا، کرسی استادی روان‌شناسی بالینی دارد.

۲۵. این تحقیق در منبع زیر تشریح شده است:

Sylviane Houssais, Gabriele Oettingen, and Doris Mayer, "Using Mental Contrasting with Implementation Intentions to Self-Regulate Insecurity-Based Behaviors in Relationships," *Motivation and Emotion* 37 (2013): 224–233.

تمایل دارم از همکاری سیلیویان هاوسس و دوریس مایر در این تحقیق قدردانی کنم. سیلیویان هاوسس دانشجوی کارشناسی ارشد دپارتمان روان شناسی دانشگاه نیویورک بوده است.

26. Walter Mischel and Charlotte J. Patterson, "Effective Plans for Self-Control in Children," in *Minnesota Symposium on Child Psychology*, ed. W. A. Collins (Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1978), 11:199–230; Inge Schweiger Gallo et al., "Strategic Automation of Emotion Regulation," *Journal of Personality and Social Psychology* 96 (2009): 11–31.

۲۷. این تحقیق در منبع زیر تشریح شده است:

Angela L. Duckworth et al., "Self-Regulation Strategies Improve Self-Discipline in Adolescents: Benefits of Mental Contrasting and Implementation Intentions," *Educational Psychology* 31 (2011): 17–26.

مایلم از مشارکت هایدی گرانت هالورسون، بنجامین لو و پیتر ام. گلویتزر در این تحقیق قدردانی کنم. هایدی گرانت هالورسون که دانشجوی فوق دکتری آزمایشگاه انگیزه در دانشگاه نیویورک بوده است دستیار مدیر مرکز علوم انگیزشی در دانشکده کسب و کار دانشگاه کلمبیاست.

۲۸. این تحقیق در منبع زیر تشریح شده است:

Caterina Gawrilow et al., "Mental Contrasting with Implementation Intentions Enhances Self-Regulation of Goal Pursuit in Schoolchildren at Risk for ADHD," *Motivation and Emotion* 37 (2013): 134–145.

تمایل دارم از مشارکت کاترینا گاوریلو، کاترین مورگن روت، رگینا شولتز و پیتر ام. گلویتزر در این تحقیق تشکر کنم. کاترینا گاوریلو که دانشجوی فوق دکتری مرکز پژوهش انگیزه در دانشگاه هامبورگ بوده است اکنون استاد روان شناسی آموزشی دانشگاه توبینگن آلمان است.

۲۹. شرح این تحقیق در منبع زیر آمده است:

Angela L. Duckworth et al., "From Fantasy to Action: Mental Contrasting with Implementation Intentions (MCII) Improves Academic Performance in Children." *Social Psychological and Personality Science* 4 (2013): 745–753.

مایلم از مشارکت آنجلا ال. داک‌ورث، تری ای. کریبی و آنتون گلویتزر در این تحقیق تشکر کنم.
۳۰. این تحقیق در منبع زیر تشریح شده است:

Gabriele Oettingen, Peter M. Gollwitzer, and Doris Mayer, "Mental Contrasting with Implementation Intentions (MCII) and Stress Coping," in preparation.

تمایل دارم از مشارکت کریستین ای. گراند، پیتر ام. گلویتزر و دوریس مایر در این پژوهش قدردانی کنم.

[۸] دوست همیشگی



1. Judith A. Ouellette and Wendy Wood, "Habit and Intention in Everyday Life: The Multiple Processes by Which Past Behavior Predicts Future Behavior," *Psychological Bulletin* 124 (1998): 54–74.

۲. من عمیقاً مدیون بتینا شوورر هستم که با خلاقیت، مهارت مثال‌زدنی و حمایت تمام‌عیارش طراحی برنامه‌های ووپ را امکان‌پذیر کرد.

۳. این برنامه را با پشتیبانی مالی بنیاد بیل و ملیندا گیتس و College Knowledge Challenge Fund طراحی کردیم. بیش‌ازهمه از زحمات کیت دابلیو. فروم، هم‌بنیان‌گذار College Summit و مدیر و بنیان‌گذار King Centre Charter School، قدردانی می‌کنم که طراحی برنامه‌ی wooptoandthroughcollege با تشویق‌های او ممکن شد. همچنین می‌خواهم از شان موری، مدیر پروژه سابق CKC، و راهنمایی‌های بی‌نظیرش تشکر کنم. در آخر باید بگویم که مرهون سالی مارشال، رابط ارشد شرکت‌ها و مؤسسات در دانشگاه نیویورک، هستم که در آماده‌سازی طرح پیشنهادی کمک شایانی به من کرد.

4. Daniel Solórzano et al., "Pathways to Postsecondary Success Maximizing Opportunities for Youth in Poverty," pathways.gseis.ucla.edu, October 2013, accessed March 18, 2014, <http://pathways.gseis.ucla.edu/publications/PathwaysReport.pdf>; Michael N. Bastedo and Ozan Jaquette, "Running in Place: Low-Income Students and the Dynamics of Higher Education Stratification," *Educational Evaluation and Policy Analysis* 33 (2011): 318–339.

5. Keith W. Frome, e-mail message to author, September 30, 2013.

از کیت دابلیو. فروم به خاطر اینکه مرا در جریان این تجربه گذاشت قدردانی می‌کنم.

نمایه



	الف
آبراهام مزلو ۴۲، ۴۶	آلمان ۱۳، ۱۷، ۲۴-۲۷، ۳۰، ۳۱، ۳۳، ۳۵، ۴۴،
آرامش یخش ۲۱، ۶۰، ۶۴، ۶۵، ۷۷، ۷۸، ۸۷،	آلمان شرقی ۱۷، ۲۵-۲۷، ۹۶، ۸۸، ۸۷، ۴۷،
آرزوها ۱۵، ۱۶، ۲۸، ۳۰، ۳۰، ۵۴، ۷۲، ۷۳، ۷۷-۸۱،	آلمان غربی ۲۵، ۲۶،
آزمایش مایکل اس ۸۵، ۸۶	آمریکن آیدل ۲۲
آزمون ارزیابی تحصیلی ۶۳، ۹۳، ۱۶۹، ۱۸۰،	آنجلال. داکورث ۱۶۸
آزمون تصمیم‌گیری واژگانی ۱۱۰، ۱۱۳، ۱۱۷،	آندریاس کیس ۱۳، ۶۸، ۱۰۹، ۱۱۷، ۱۲۰،
آزمون شخصیت خلاق ۹۵	آواز ۴۵، ۹۲
آزمون ورودی دانشگاه‌های آمریکا ۹۳	اجرای تصمیم‌گیری، ۱۴۰، ۱۴۲
آسیب‌دیدگی ۱۶۳	اختلال بیش‌فعالی - کم‌توجهی ۱۶۹
	ادبیات خودیاری ۳۵، ۱۵۳، ۱۷۱،
	ادوارد سی. تولمان ۱۶۰
	ادوین لاک ۱۶۲
	اردوگاه‌های کار اجباری ۴۵

۱۹۰-۱۹۳	ارزش اقتصادی ۳۷
برنامه خوشبینی پسی ۲۳	اریک کلینگر ۴۹
بسکتبال ۸۱، ۸۲	استراتژی رفتاری ۱۶۷
بی‌اعتمادی ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۸۳، ۱۹۱	اصول روان‌شناسی ۲۷
بیرکنائو ۴۵	اضطراب ۴۱، ۹۰، ۹۶، ۹۹، ۱۰۱، ۱۰۸، ۱۱۴، ۱۳۳،
بیسبال ۲۰	۱۴۱، ۱۴۷، ۱۵۰، ۱۶۷، ۱۷۰، ۱۷۸، ۱۸۷-۱۹۰
بیکاری ۳۶	اطمینان مصرف‌کنندگان ۲۳
بیگانه‌هراسی ۹۶، ۹۹	اعتماد به نفس ۵۹، ۶۰، ۹۳، ۱۶۶، ۱۸۴، ۱۸۸
بیماری ۳۳، ۳۴، ۳۹، ۵۰، ۵۱، ۵۳، ۵۴، ۱۰۳	اعتیاد ۱۵۵، ۱۶۱، ۱۷۶
۱۳۴، ۱۳۵، ۱۶۵، ۱۷۹	افسردگی ۲۵، ۲۶، ۵۱، ۵۲، ۹۲، ۹۶
بیماری‌های قلبی ۱۵۹	انتظارات ۲۷-۲۹، ۵۹، ۸۶، ۹۰، ۹۲
پ	انتقام‌جویی ۶۹، ۷۰
پرهیز غذایی ۲۸، ۱۴۲	انجمن ملی روان‌شناسان مدارس ۹۰
پزشکان ۳۳، ۸۹	انرژی ۱۶، ۲۲، ۲۹، ۶۰-۶۲، ۶۴، ۶۶-۶۸، ۷۳،
پیترام. گلویتزر ۱۳۸	۸۱، ۸۴، ۸۶، ۹۲، ۱۰۳، ۱۰۵، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۲۵، ۱۲۸،
ت	۱۳۸، ۱۷۰، ۱۷۱، ۱۸۴، ۱۸۷، ۱۹۳، ۱۹۴
تبلیغات ۲۲	اهداف ۳۸، ۴۹، ۱۳۹، ۱۴۰، ۱۶۱، ۱۶۲، ۱۷۵، ۱۹۴
تجربیات قلبی ۲۹، ۳۰	ب
ترزین ۴۵	باراک اوباما ۶۷
ترس‌ها ۹۶، ۹۹، ۱۰۱، ۱۹۴	باربارا ازنرایک ۴۲، ۵۳
ترفیع درجه ۶۳	بازارهای مالی ۲۳
ترفیع شغلی ۱۶	بازخورد ۹۲-۹۵، ۱۲۵، ۱۲۶-۱۲۸، ۱۶۱
تصورات ۱۶، ۲۸، ۳۲، ۶۷، ۷۹، ۸۰، ۸۶، ۹۷	بازی‌های ویدئویی ۵۲
۹۸، ۱۰۶، ۱۳۳، ۱۳۵، ۱۴۶، ۱۹۲	بچلر ۲۲
تعقیب و گریز اتومبیل‌ها ۶۳	بچه‌ها ۲۳، ۹۰، ۱۲۲-۱۲۴، ۱۳۱، ۱۳۷، ۱۷۰، ۱۸۰،
تفکیک نژادی ۴۵	۱۹۲-۱۹۴
تمرین ۵۰، ۵۶، ۵۷، ۶۴، ۸۲، ۹۵، ۹۸-۱۰۰، ۱۰۲	بحران مالی ۳۶
۱۱۰-۱۱۲، ۱۲۱، ۱۲۲، ۱۲۴، ۱۳۴، ۱۳۸، ۱۴۳، ۱۴۶-	بخت‌آزمایی ۷۲، ۷۳
۱۴۸، ۱۵۰، ۱۶۴، ۱۶۶، ۱۶۸، ۱۷۶، ۱۷۸-۱۸۱	برلین ۱۳، ۲۵، ۲۶، ۸۰، ۸۵، ۹۷
۱۸۴، ۱۹۲	برنامه آگر-آنگاه ۱۴۸، ۱۵۰، ۱۶۹، ۱۸۲، ۱۸۴،
تمرین تعویض وظیفه ۱۲۱، ۱۲۲	

- تناسب اندام ۱۱۷-۱۱۹، ۱۹۴
 تنیس ۹۲
 تولید ناخالص داخلی ۳۶
 تیمور سونیسر ۱۳، ۳۵، ۸۷، ۱۵۳
- ج**
 جراحان قلب ۶۳
 جراحی مفصل ران ۳۳، ۳۴، ۶۰
 جروم استینگر ۴۹
 جنگ سرد ۲۵
- چ**
 چارلی چاپلین ۲۴
- خ**
 خارجی‌ها ۹۷، ۹۸
 خلاقیت ۱۳، ۲۱، ۷۸، ۹۳-۹۵، ۱۰۱، ۱۱۲-۱۱۴
 خواب ۵۵، ۱۰۲، ۱۳۳، ۱۴۸، ۱۵۹، ۱۷۸، ۱۸۷، ۱۹۴
 خودباوری ۱۲۸
 خیال‌پردازی ۲۷، ۳۲-۳۵، ۴۱، ۴۴-۴۶، ۴۸-۴۸
- ز**
 راز (کتاب) ۲۲، ۵۶، ۵۹، ۶۱-۷۳، ۷۷-۸۱، ۸۶-۸۹، ۹۱-۹۴، ۹۶-۱۰۰، ۱۱۱، ۱۱۴، ۱۳۱، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۵۴، ۱۸۹
 راه‌حل‌های یکپارچه ۱۸۶
 رکود جهانی ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۸-۴۰، ۴۶-۴۶، ۴۱، ۳۷، ۳۵، ۵۵
 روابط ۱۶، ۱۷، ۹۷، ۱۰۹، ۱۲۶، ۱۴۵، ۱۶۷، ۱۷۱
 روان‌شناسی انسان دوستانه ۴۱
 روان‌شناسی رفتاری ۱۶۰
 رؤیای آمریکایی ۲۳
 ریاضیات ۸۸، ۸۹
- د**
 داروساز ۸۹
 داروی تجویز شده ۸۹
- دانشجویان ۱۳، ۳۲، ۳۳، ۴۲، ۴۶، ۵۱، ۵۲، ۶۲، ۶۴-۶۶، ۶۹، ۷۱، ۷۲، ۸۰، ۸۱، ۸۵، ۸۸، ۹۱، ۹۴، ۹۵، ۱۰۱، ۱۰۶، ۱۰۹-۱۱۴، ۱۱۷، ۱۱۸، ۱۲۰-۱۲۲، ۱۲۵-۱۲۸، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۳، ۱۴۵، ۱۶۵-۱۶۸
 دانشکده پزشکی ۵۳، ۵۴
 دانشگاه پنسیلوانیا ۲۶، ۱۹۹، ۲۱۰
 درگیری ۸۴، ۹۹، ۱۹۴
 درمان‌گران ۴۹، ۱۶۵، ۱۷۰، ۱۸۸
 دستاوردهای دانشگاهی ۳۲
 دفتر آموزش عالی مینه‌سوتا ۱۳۱
 دکتر زوس ۲۴
 دندانپزشکی ۱۰۰، ۱۸۱
 دوایت آیزنهاور ۲۴
 دوریس مایر ۱۳، ۱۴، ۵۱، ۱۹۹
 دولت ۲۵، ۱۷۱
 دیابت ۱۵۵، ۱۵۹
 دیوید هیوم ۶۸
- ر**
 راز (کتاب) ۲۲
 رانندگی ۶۳
 راه‌حل‌های یکپارچه ۱۸۶
 رکود جهانی ۳۵، ۳۶
 روابط ۱۶، ۱۷، ۹۷، ۱۰۹، ۱۲۶، ۱۴۵، ۱۶۷، ۱۷۱
 روان‌شناسی انسان دوستانه ۴۱
 روان‌شناسی رفتاری ۱۶۰
 رؤیای آمریکایی ۲۳
 ریاضیات ۸۸، ۸۹
- ز**
 زیگموند فروید ۴۱

فروشنده‌گی ۱۳۹	س
فشارخون ۱۵۵، ۱۳۸، ۸۸، ۸۷، ۷۸، ۶۷، ۶۱، ۶۰	ساموئل جانسون ۲۴
فشارخون سیستمولیک ۱۳۳، ۸۷، ۷۸، ۶۱، ۶۰	ساییدگی مفاصل ران ۳۳
فشار عصبی ۱۷۱، ۱۷۰، ۱۶۴، ۱۵۹، ۱۵۰، ۱۴۲	سخنرانان انگیزه‌بخش ۶۷
۱۸۸، ۱۷۹	سخنرانی در برابر عموم ۷۷
فیس‌بوک ۱۸۰، ۱۶۸	سخنرانی‌های رئیس‌جمهور ۳۶
ق	سررد ۱۷۹، ۱۲۰
قایق تفریحی ۷۲	سرطان ۱۵۹، ۱۵۵، ۱۴۰، ۱۰۲، ۵۰، ۳۴
قطارسواری ۶۴	سکنه مغزی ۱۶۴
قمار ۱۰۵	سلامت ذهنی ۱۰۲
ک	سوپ مرغ برای روح ۲۲
کارآفرینی ۸۴، ۳۸	سورئالیست‌ها ۵۶
کارول اس. دوک ۱۶۱	سیاحت آفریقا ۷۰
کاهش وزن ۱۹۴، ۶۰، ۵۷، ۳۸، ۲۹، ۲۸، ۱۶	سیاست‌گذاری ۱۷۱
کره شمالی ۱۷	سیاستمداران ۲۲
کفش زنان ۵۹	سیرالئون ۶۲
کفش‌های پاشنه‌بلند ۵۹-۶۱، ۷۱	سیگار ۱۶، ۵۷، ۵۹، ۶۱، ۱۰۵، ۱۵۵، ۱۶۵
کفش‌های زنانه ۶۰	۱۷۱، ۱۶۶
کلاس درس ۹۰	ش
کلیدواژه ۸۶، ۸۵، ۸۰، ۷۶	شاخص توده بدنی ۱۱۷، ۱۱۸
کمر درد ۱۷۹، ۱۶۳	شرکت بیمه عمر متقابل نورت وسترن
کمونیست ۲۵	شطرنج ۱۲۴، ۱۲۳، ۱۲۲، ۱۱۹
کوپن ۶۳، ۶۲	شغل ۸۸، ۷۰، ۶۱، ۵۷، ۵۳، ۴۷، ۳۵، ۳۱، ۲۵
کیش خوشبینی ۲۲	۱۷۰، ۱۴۹، ۱۳۵، ۱۰۸، ۱۰۷، ۹۶، ۹۲
گ	شفافیت ۱۹۱، ۱۹۰، ۱۸۵
گاردین ۸۹	ض
گالوپ ۴۹، ۲۳	ضربان قلب ۶۸
گرتروداستادلر ۱۵۵، ۱۳	ف
گروپین ۶۲	فراشناختی ۱۴۱، ۱۳۵، ۱۳۳
گروه‌های قومی ۱۸۹	فرهنگ مصرفی ۵۲

- مشکلات عاطفی ۹۰
 مشکلات عاطفی و رفتاری ۹۰
 معنای زندگی ۴۷
 مفسران سیاسی ۹۳، ۴۲
 مقابله ذهنی ۱۶، ۱۷، ۷۷-۸۴، ۸۶-۹۱، ۹۳-
 ۹۶، ۹۸-۱۰۳، ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۰۸، ۱۰۹، ۱۱۱-۱۲۵،
 ۱۲۷-۱۳۱، ۱۳۳-۱۳۸، ۱۴۱-۱۴۵، ۱۵۳، ۱۵۴،
 ۱۵۶، ۱۶۳، ۱۷۳، ۱۸۸، ۱۸۹، ۱۹۰، ۱۹۲، ۱۹۴، ۱۹۶
 مقابله معکوس ۷۹، ۸۱، ۸۲، ۱۰۸، ۱۰۹، ۱۱۱،
 ۱۱۷-۱۲۱، ۱۲۳، ۱۵۴، ۱۶۷، ۱۶۸
 منفی‌بافی ۲۳، ۹۶
 مهاجران ۹۷، ۹۸
 مهمانی ۳۱، ۶۵، ۷۵، ۹۳، ۱۰۸، ۱۰۹، ۱۱۵-۱۱۷،
 ۱۱۹، ۱۲۰، ۱۲۲
 مهندسان ۶۳
 مواد مخدر ۴۲، ۴۳، ۵۲، ۱۴۰، ۱۵۵، ۱۷۱،
 موانع ۱۳، ۱۵، ۱۶، ۶۱، ۷۳، ۷۷-۸۰، ۸۶، ۸۸،
 ۸۹، ۹۱، ۹۴، ۹۵، ۱۰۳، ۱۰۵، ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۱۶، ۱۲۴،
 ۱۳۴، ۱۳۷، ۱۳۹، ۱۴۱، ۱۴۲، ۱۴۷، ۱۴۹، ۱۵۰،
 ۱۵۱، ۱۶۳-۱۶۵، ۱۷۴، ۱۷۵، ۱۷۸-۱۸۱، ۱۸۳،
 ۱۸۴، ۱۸۸، ۱۹۰، ۱۹۲
 موسیقی ۲۳، ۸۱، ۸۲، ۱۱۶
 میانگین صنعتی داو جونز ۳۶
 میان‌وعده ۱۴۳-۱۴۵
 مینه‌سوتا ۱۳۱، ۱۵۰، ۲۲۱
ن
 ناخودآگاه ۶۸، ۶۹، ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۰۸، ۱۰۹، ۱۱۵،
 ۱۱۶، ۱۲۰-۱۲۲، ۱۲۴، ۱۴۱، ۱۴۲، ۱۶۲، ۱۸۶،
 ۱۸۷، ۱۹۱
 نازی‌ها ۴۵
- گری لاتام ۱۶۲
 گزارش روزنامه ۳۶
 گزارش وضعیت کارگاه‌های آمریکا ۴۹
م
 مأمور پلیس ۹۶
 مؤسسه تحقیقات هولوکاست آمریکا ۴۵
 مارتین ای. پی. سلیگمن ۲۶-۲۸
 مارتین لوتر کینگ جونیور ۴۵
 مارکوس آئورلیوس ۲۳
 مارگارت مید ۳۷
 ماری جاهودا ۴۱
 ماریکه آدریانسه ۱۳، ۱۴۳
 مالیات ۱۸۹، ۱۹۰
 مایکل برنباوم ۴۵
 متخصص اطفال ۹۶
 مثبت‌اندیشی ۱۱، ۲۲، ۲۴، ۲۸، ۳۵-۳۷، ۴۲،
 ۵۳، ۷۳، ۱۰۶، ۱۷۱، ۱۷۳، ۱۹۵
 مثبت‌بینی: چگونه ترویج بی‌امان مثبت‌اندیشی
 آمریکا را تضعیف کرده است ۴۶
 مثبت‌نگری ۲۵
 محصولات آشنپی ۵۲
 محصولات نظافت ۵۲
 محیط‌های دانشگاهی ۵۵
 مدارا ۹۹
 مدیران ۲۳، ۳۸، ۷۰، ۹۳، ۱۰۵، ۱۳۵
 مدیران شرکت‌ها ۹۳
 مربیان ۹۳، ۱۸۰
 مسابقه مقاله‌نویسی ۶۴
 مسکن ۶۲
 مشاوران مدرسه ۱۳۱، ۱۵۳

ناظران رفت و آمدهای هوایی ۶۳

نظریه انگیزش محافظت ۱۶۰

نظریه رفتار برنامه ریزی شده ۱۶۰

نظریه شناخت اجتماعی ۱۶۰

نظریه عمل منطقی ۱۶۰

نگرانی های امروز ۵۷

نوآوری ۳۸، ۹۳

نوجوانان ۶۳، ۹۰، ۹۷، ۹۸، ۱۸۰، ۱۸۹

نوشیدن ۱۶، ۴۶، ۱۶۱، ۱۶۵، ۱۷۴، ۱۷۶

نیازهای رده بالاتر ۴۶

نیروگاه های هسته ای ۶۳

نیویورک تایمز ۶۱

هـ

هافینگتن پست ۳۸

هنجارهای اجتماعی ۱۶۰

هیتلری بری کپس ۱۳، ۴۶، ۴۷، ۵۹، ۶۱، ۶۴،

۷۱، ۶۸

و

وبلاگ ها ۹۰

ورزش ۷، ۸۱، ۱۱۷، ۱۲۴، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۵۵-۱۶۵،

۱۷۱، ۱۷۴، ۱۷۹

ورونیکا برنشتاتر ۱۳۹، ۲۱۱

ووپ ۱۴، ۱۷، ۱۳۱، ۱۴۵، ۱۴۶، ۱۴۸-۱۵۱، ۱۵۳-

۱۶۰، ۱۶۲-۱۷۱، ۱۷۳-۱۹۶

ویلیام جیمز ۲۷، ۴۸، ۷۹

ی

یواس ای تودی ۳۶