

پی‌نوشت‌ها



مقدمه



۱. تحقیقات گسترده درباره قدرت و اهمیت حس تسلط به‌خوبی در کتاب *Why Zebras Don't Get Ulcers* به قلم استرس‌پژوه نامدار، رابرت ساپولسکی، خلاصه شده است (3rd ed.; New York: Holt Paperbacks, 2004). نیز ن.ک: مقاله مروری تأثیرگذار زیر:

Jonathon Haidt and Judith Rodin, "Control and Efficacy as Interdisciplinary Bridges," *Review of General Psychology* 3, no. 4 (December 1999): 317–37.

۲. جین توننج روان‌شناس تغییرات کانون تسلط را در دانشجویان بررسی کرد و دریافت که یک دانشجوی معمولی در سال ۲۰۰۲ کانون تسلط بیرونی‌اش بیشتر از ۸۰ درصد از کسانی بود که در اوایل دهه ۱۹۶۰ بودند. به گفته توننج، علت این تغییر وجود فرهنگی است که به‌طور فزاینده‌ای برای اهداف بیرونی و خودخواهانه‌ای همچون پول و منزلت و جذابیت جسمانی ارزش قائل شده و اهمیت اجتماع، همبستگی و یافتن معنای زندگی را ناچیز انگاشته است. کانون تسلط بیرونی با عملکرد تحصیلی ضعیف، حس ناتوانی، مدیریت ناکارآمد استرس، کمبود خودمهاری، و آسیب‌پذیری در برابر افسردگی همبستگی دارد. ن.ک:

Jean M. Twenge et al., "It's Beyond My Control: A Cross-Temporal Meta-Analysis of Increasing Externality in Locus of Control, 1960–2002," *Personality and Social Psychology Review* 8, no. 3 (August 2004): 308–19.

برای مطالعه یافته‌های توننج درباره افزایش مشکلات روانی نوجوانان و جوانان امروزی، ن.ک:

Jean M. Twenge et al., "Birth Cohort Increases in Psychopathology Among Young Americans, 1938-2007: A Cross-Temporal Meta-Analysis of the MMPI," *Clinical Psychology Review* 30, no. 2 (March 2010): 145-54.

نیز ن. ک:

Jean M. Twenge, "Generational Differences in Mental Health: Are Children and Adolescents Suffering More, or Less?" *American Journal of Orthopsychiatry* 81, no. 4 (October 2011): 469-72.

3. Christopher Mele, "Pushing That Crosswalk Button May Make You Feel Better, but . . ." *New York Times*, October 27, 2016, accessed May 11, 2017, www.nytimes.com/2016/10/28/us/placebo-buttons-elevators-crosswalks.html?src=twr&r=1.

4. Judith Rodin and Ellen Langer. "Long-Term Effects of a Control-Relevant Intervention with the Institutionalized Aged," *Journal of Personality and Social Psychology* 35, no. 12 (December 1977): 897-902.

[۱] استرس‌زاترین عامل در جهان هستی



۱. شواهد مربوط به افزایش وقوع مشکلات روانی در نوجوانان و جوانان از منابع زیادی به دست آمده، از جمله پژوهش‌های جین توتنج که قبلاً درج کردیم. همچنین، تحقیقات خلاصه‌شده در مجله روابط عمومی و بین‌المللی مدرسه وودرو ویلسون در دانشگاه پرینستون و مؤسسه بروکینگز نشان داد که، برای اولین بار طی پنجاه سال اخیر، پنج ناتوانی که میان کودکان آمریکایی از همه شایع‌ترند مشکلات روانی‌اند، نه مشکلات جسمی.

Janet Currie and Robert Kahn, "Children with Disabilities: Introducing the Issue," *Future of Children* 22, no. 1 (Spring 2012): 3-11; Anita Slomski, "Chronic Mental Health Issues in Children Now Loom Larger Than Physical Problems," *Journal of the American Medical Association* 308, no. 3 (July 18, 2012): 223-25.

همچنین، ن. ک:

Christopher Munsey, "The Kids Aren't All Right," *APA Monitor on Psychology*, January 2010, 22.

یکی از مقالات اخیر تایم نیز مضمون مشابهی داشت و گزارش داد که اضطراب و افسردگی در میان دانش‌آموزان دبیرستانی از سال ۲۰۱۲ رو به افزایش بوده است، به خصوص در میان دختران نوجوان؛

Susanna Schrobsdorff, "Teen Depression and Anxiety: Why the Kids Are Not Alright," *Time*, October 26, 2016, accessed May 12, 2017, time.com/4547322/american-teens-anxious-depressed-overwhelmed/

داده‌های اخیرِ مؤسسه ملی بهداشت روان (NIMH) نشان می‌دهند که حدود ۳۰ درصد از دختران و ۲۰ درصد از پسران اختلال اضطراب را تجربه می‌کنند. این آمارها احتمالاً کمتر از مقیاس واقعی باشد، زیرا بیشتر جوانان مبتلا به اضطراب و افسردگی در پی کمک نمی‌روند.

Kathleen Ries Merikangas et al., "Lifetime Prevalence of Mental Disorders in US Adolescents: Results from the National Comorbidity Study-Adolescent Supplement (NCS-A)," *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 49, no. 10 (October 2010): 980-89.

همچنین، بر اساس پیمایشی جدید در مونتانا، حدود ۳۰ درصد از نوجوانان این ایالت گفته‌اند در دهه قبل تقریباً هر روز احساس اندوه و نومی‌دی داشته‌اند. این مقاله بر نقش شبکه‌های اجتماعی در قراردادن دانش‌آموزان در موقعیت‌های استرس‌آوری تأکید کرد که والدین عمدتاً از آن بی‌خبرند.

"2015 Montana Youth Risk Behavior Survey," Montana Office of Public Instruction. 2015, accessed May 12, 2017, opi.mt.gov/pdf/YRBS/15/15MT_YRBS_FullReport.pdf

گذشته از این، اخیراً پژوهشی درباره افسردگی در نوجوانان به این نتیجه رسید که خوداظهاری علائم افسردگی بالینی بین سال‌های ۲۰۰۵ و ۲۰۱۴ افزایش چشمگیری داشته، به‌ویژه در جوانان ۱۲ تا ۲۰ ساله. در مجموع، این افزایش حدود ۳۷ درصد بوده است.

Ramin Mojtabei et al., "National Trends in the Prevalence and Treatment of Depression in Adolescents and Young Adults," *Pediatrics* (November 14, 2016), accessed May 12, 2017, pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/11/10/peds.2016-1878.info

خودزنی بدون قصد خودکشی نیز افزایش یافته است، به‌خصوص در میان دختران نوجوان.
ن.ک:

Jennifer J. Muehlencamp et al., "Rates of Non-Suicidal Self-Injury in High School Students Across Five Years," *Archives of Suicide Research* 13, no. 4 (October 17, 2009): 317-29.

2. Madeline Levine, *The Price of Privilege* (New York: Harper, 2006).

لویین این فرضیه را مطرح می‌کند که خطر بیشتری متوجه بچه‌های مرفه است، تا حدودی به این دلیل که فشار بیشتری را برای عملکرد بهتر تجربه می‌کنند، اما حمایت والدینشان کمتر است.

۳. نتایج پژوهشی از Stuart Slavin که هنوز منتشر نشده در مقاله‌ای به قلم Vicki Abeles در نیویورک تایمز بررسی شده است.

“Is the Drive for Success Making Our Children Sick?,” *New York Times*, January 2, 2016, accessed May 16, 2017, www.nytimes.com/2016/01/03/opinion/sunday/is-the-drive-for-success-making-our-children-sick.html

4. World Health Organization, “WHO Fact Sheet on Depression,” February 2017, www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/

5. Centre for Studies on Human Stress (CSHS), “Understand your stress: Recipe for stress,” accessed August 11, 2017, www.humanstress.ca/stress/understand-your-stress/sources-of-stress.html

6. Steven F. Maier, “Behavioral Control Blunts Reactions to Contemporaneous and Future Adverse Events: Medial Prefrontal Cortex Plasticity and a Corticostriatal Network,” *Neurobiology of Stress* 1 (January 1, 2015): 12–22.

7. David C. Glass and Jerome E. Singer, *Urban Stress: Experiments on Noise and Social Stressors* (New York: Academic Press, 1972).

8. Jonathon Haidt and Judith Rodin, “Control and Efficacy as Interdisciplinary Bridges,” *Review of General Psychology* 3, no. 4 (December 1999): 317–37.

نیز ن. ک:

Joseph Powers et al., “The Far-Reaching Effects of Believing People Can Change: Implicit Theories of Personality Shape Stress, Health, and Achievement During Adolescence,” *Journal of Personality and Social Psychology* (2014), doi: 10.1037/A0036335.

9. Maier, “Behavioral Control Blunts Reactions.”

10. National Scientific Council on the Developing Child, “Excessive Stress Disrupts the Architecture of the Developing Brain: Working Paper 3,” Harvard University Center on the Developing Child, Reports & Working Papers, 2005, accessed May 16, 2017, developingchild.harvard.edu/resources/wp3/.

11. Michael J. Meaney et al., “The Effects of Postnatal Handling on the Development of the Glucocorticoid Receptor Systems and Stress Recovery in the Rat,” *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry* 9, no. 5–6 (1985): 731–34.
12. Maier, “Behavioral Control Blunts Reactions.”
13. National Scientific Council on the Developing Child. “Excessive Stress Disrupts the Architecture of the Developing Brain.”
14. Paul M. Plotsky and Michael J. Meaney, “Early, Postnatal Experience Alters Hypothalamic Corticotropin-Releasing Factor (CRF) mRNA, Median Eminence CRF Content and Stress-Induced Release in Adult Rats,” *Molecular Brain Research* 18, no. 3 (June 1993): 195–200.
15. Yale School of Medicine, “Keeping the Brain in Balance,” *Medicine@Yale* 6, no. 1 (Jan. and Feb. 2010), accessed May 16, 2017, www.medicineat Yale.org/janfeb2010/people/peoplearticles/55147/.
16. Amy F. T. Arnsten, “Stress Signalling Pathways That Impair Prefrontal Cortex Structure and Function,” *National Review of Neuroscience* 10, no. 6 (June 2009): 410–22. Amy Arnsten et al., “This Is Your Brain in Meltdown,” *Scientific American*, April 2012, 48–53.
17. *Dopamine Jackpot! Sapolsky on the Science of Pleasure*, produced by the California Academy of Sciences, performed by Robert Sapolsky (February 15, 2011; FORA.tv), accessed May 16, 2017, library.fora.tv/2011/02/15/Robert_Sapolsky_Are_Humans_Just_Another_Primate/Dopamine_Jackpot_Sapolsky_on_the_Science_of_Pleasure
18. Marcus E. Raichle, “The Brain’s Dark Energy,” *Scientific American*, March 2010, 44–49.
19. Mary Helen Immordino-Yang et al., “Rest Is Not Idleness: Implications of the Brain’s Default Mode for Human Development and Education,” *Perspectives on Psychological Science* 7, no 4 (2012), doi:10.1177/1745691612447308 <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1745691612447308>
20. Robert Sapolsky, *Why Zebras Don’t Get Ulcers*, 3rd ed. (New York: Holt Paperbacks, 2004). Linda Mah et al., “Can Anxiety Damage the Brain?,” *Current Opinion in Psychiatry* 29, no. 1 (December 2015): 56–63.
21. Bruce McEwen, *The End of Stress As We Know It* (New York: Dana Press, 2002).

22. Sapolsky, *Why Zebras Don't Get Ulcers*. H. M. Van Praag, "Can Stress Cause Depression?" *World Journal of Biological Psychiatry* 28, no. 5 (August 2004): 891–907.

۲۳. برای مطالعه بحثی خواندنی درباره اثرات استرس زود هنگام بر مغز در حال رشد، ن. ک:

National Scientific Council on the Developing Child. "Excessive Stress Disrupts the Architecture of the Developing Brain."

در رابطه با آسیب پذیری خاص نوجوانان در برابر استرس، به این تحقیقات ن. ک:

B. J. Casey et al., "The Storm and Stress of Adolescence: Insights from Human Imaging and Mouse Genetics," *Psychobiology* 52, no. 3 (April 2010): 225–35.

Todd A. Hare et al., "Biological Substrates of Emotional Reactivity and Regulation in Adolescents During an Emotional Go-Nogo Task," *Biological Psychiatry* 63, no. 10 (May 15, 2008): 927–34.

کتاب Frances Jensen نیز بحث عامه پسندتری از آسیب پذیری نوجوانان در برابر استرس ارائه می دهد:

Frances E. Jensen, *The Teenage Brain: A Neuroscientist's Survival Guide to Raising Adolescents and Young Adults* (New York: Harper Paperbacks, 2016)

Melanie P. Leussis et al., "Depressive-Like Behavior in Adolescents After Maternal Separation: Sex Differences, Controllability, and GABA," *Developmental Neuroscience* 34, no. 2–3 (2012): 210–17.

Sheryl S. Smith, "The Influence of Stress at Puberty on Mood and Learning: Role of the $\alpha 4\beta\delta$ GABA_A receptor," *Neuroscience* 249 (September 26, 2013): 192–213.

24. Jensen, *The Teenage Brain*.

25. Hui Shen et al., "Reversal of Neurosteroid Effects at $\alpha 4\beta 2\delta$ GABA_A Receptors Triggers Anxiety at Puberty," *Nature Neuroscience* 10, no. 4 (April 2007): 469–77.

26. Bruce Pennington, *The Development of Psychopathology: Nature and Nurture* (New York: Guilford Press, 2002).

۲۷. در باب این انگاره که افسردگی مغز را «زخمی» می کند، ن. ک:

Peter M. Lewinsohn et al., "Natural Course of Adolescent Major Depressive Disorder in a Community Sample: Predictors of Recurrence in Young Adults," *American Journal of Psychiatry* 157, no. 10 (October 2000): 1584–91.

همچنین:

Kelly Allot et al., "Characterizing Neurocognitive Impairment in Young People with Major Depression: State, Trait, or Scar?," *Brain and Behavior* 6, no. 10 (October 2016), doi:10.1002/brb3.527.

[۲] «آن قدر دوستت دارم که سر تکالیف دعویات نمی‌کنم»



1. Eckhart Tolle, *A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose* (New York: Plume, 2006): 101.

۲. دیانا باومریند (Diana Baumrind)، روان‌شناس رشد در دانشگاه کالیفرنیا شعبه برکلی، از دهه ۱۹۶۰ تحقیقات مفصلی درباره سبک‌های فرزندپروری انجام داده است. او سه سبک اصلی فرزندپروری را شناسایی کرده: فرزندپروری مقتدرانه، فرزندپروری خودکامه و فرزندپروری سهل‌گیرانه. پژوهش‌های مختلف نشان داده که، از میان این سه سبک، فرزندپروری مقتدرانه بهترین نتایج را به دنبال دارد. فرزندپروری مقتدرانه رویکردی فرزندمحور است که در آن والدین می‌کوشند افکار و احساسات فرزندان را درک کنند و تنظیم عواطف را به آن‌ها بیاموزند. والدین معمولاً بخشش پیشه می‌کنند و به بچه‌ها اجازه می‌دهند کندوکاو کنند و تصمیماتشان را به عهده خودشان می‌گذارند. والدین مقتدر البته استانداردهایی روشن نیز برای فرزندان‌شان دارند و خط قرمزهایی همیشگی ترسیم و اعمال می‌کنند. پژوهش‌های زیادی نشان داده که فرزندان والدین مقتدر احتمال موفقیتشان بیشتر است، دیگران بیشتر دوستشان دارند و دست‌ودل‌بازتر و به خودمتکی‌ترند. قدرت فرزندپروری مقتدرانه را در کتاب‌های زیادی که مخاطبشان والدین هستند توضیح داده‌اند، از جمله کتاب فوق‌العاده Laurence Steinberg درباره دوران نوجوانی:

Age of Opportunity (New York: Mariner Books, 2015)

و کتاب مهم و تأثیرگذار Madeline Levine:

The Price of Privilege (New York: HarperCollins, 2006)

۳. پژوهش‌های Steven Maier را که در فصل یک بررسی شدند، به یاد دارید؟ موش‌هایی که تسلط بیشتری بر تجربه استرس‌زا داشتند می‌کوشیدند در موقعیت‌های استرس‌زای بعدی هم تسلط خود را حفظ کنند و قشر پیش‌پیشانی‌شان فعال‌تر بود، حتی وقتی واقعاً تسلطی بر اوضاع نداشتند.

۴. این نظریه را نوئل بورخ، کارمند آموزش بین‌المللی گوردن، در دهه ۱۹۷۰ مطرح کرد:

www.gordontraining.com/free-workplace-articles/learning-a-new-skill-is-easier-said-than-done/#

36. Rudolf Dreikurs, *Children: The Challenge* (1964; New York: Plume/Penguin, 1990).

[۳] «تصمیم با خودت»



۱. حل مسئله مشارکتی روشی برای تعامل والد-فرزند است که از کار با بچه‌های نافرمان و پرخاشگر جوشی حاصل آمد. دکتر راس گرین و جی. استوارت آبلون این تکنیک را زمانی ساختند که یقین یافتند تلاش برای اجبار بچه‌های مقاوم به فرمانبرداری (یعنی اینکه به آن‌ها نشان بدهید حرف حرف کیست) ثمری ندارد، زیرا بچه وقتی استرس می‌گرفت و دیگر نمی‌توانست درست فکر کند، تهدید و پاداش برای فرمانبرداری هیچ معنایی نداشت. البته این تکنیک را برای مقابله با بچه‌های بی‌نهایت بدقلق ساختند، اما کلاً الگوی خوبی است تا تعارضات را حل کنیم و به همه بچه‌ها کمک کنیم تصمیمات درستی بگیرند. درباره پژوهش‌های راس گرین می‌توانید در این وب‌سایت بخوانید:

Livesinthebalance.org

حل مسئله مشارکتی به تفصیل در کتاب اخیر دکتر گرین نیز بررسی شده است:

Raising Human Beings: Creating a Collaborative Partnership with Your Child (New York: Scribner, 2016)

برای مطالعه بیشتر درباره پژوهش‌های جی. استوارت آبلون به وب‌سایت thinkkids.org مراجعه کنید.

2. Lori Gottlieb, "How to Land Your Kid in Therapy," *Atlantic* (July/August 2011).

3. Lois A. Weithorn et al., "The Competency of Children and Adolescents to Make Informed Treatment Decisions," *Child Development* 53 (1982): 1589-91.

۴. «فهرست بلوغ» به تفصیل در کتاب رابرت اپستاین شرح داده شده است:

Teen 2.0: Saving Our Children and Families from the Torment of Adolescence (Fresno, CA: Quill Driver Books, 2010)

اپستاین معتقد است نوجوانان خیلی خلاق و باهوش و توانا هستند و جامعه معاصر است که با آن‌ها مثل بچه رفتار می‌کند. او می‌گوید تا قبل از دهه ۱۹۵۰ نوجوانان بیشتر وقت خود را با بزرگ‌سالان می‌گذراندند و دوست داشتند بزرگ‌سال باشند. موسیقی و فیلم‌هایی که گوش می‌دادند و می‌دیدند همان‌هایی بود که والدینشان گوش می‌دادند و می‌دیدند، چون هنوز چیزی به نام فرهنگ مولتی‌میلیارد دلاری نوجوانی وجود نداشت. اپستاین از توانایی نوجوانان دفاع می‌کند و معتقد است آن‌ها باید بتوانند ازدواج کنند، ملک داشته باشند و

نقش‌های دیگری را به عهده بگیرند که جامعه در حال حاضر فقط برای بزرگسالان در نظر گرفته است.

5. P. L. Spear, "The Biology of Adolescence" (paper presented at IOM Committee on the Science of Adolescence Workshop, Washington, DC, 2009). Laurence Steinberg, "Should the Science of Adolescent Brain Development Inform Public Health Policy?," *American Psychologist* 64, no. 8 (2009): 739-50.

۶. نقش مهم عواطف در تصمیم‌گیری را ابتدا آنتونیو داماسیو کشف کرد و در کتاب خطای دکارت گزارش داد:

Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain (New York: Avon Books, 1994)

تفکر داماسیو در مقاله‌ای مبتنی بر یکی از مصاحبه‌های اخیرش با جیسون پونتین نیز ارائه شده است:

Jason Pontin, "The Importance of Feelings," *MIT Technology Review* (June 17, 2014)

نیز ن. ک: بحث فوق‌العاده‌ای درباره نقش مهم عواطف در یادگیری و تفکر کودکان در فصلی به قلم داماسیو و ماری هلن ایپوردینو-یانگ به نام:

"We Feel, Therefore We Learn: The Relevance of Affective and Social Neuroscience to Education," *Emotions, Learning, and the Brain: Exploring the Educational Implications of Affective Neuroscience* (New York: W. W. Norton & Company, 2016).

7. Daniel J. Siegel, *Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain* (New York: TarcherPerigee, 2014). Laurence Steinberg, *The Age of Opportunity* (New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2014).

[۴] حضور بی‌اضطراب



1. Neil Strauss, "Why We're Living in the Age of Fear," *Rolling Stone*, October 6, 2016, 44.

2. Robert Epstein, "What Makes a Good Parent?," *Scientific American Mind*, Special Collectors Edition. Raise Great Kids: How to Help Them Thrive in School and Life. Vol. 25, No. 2, summer 2016.

ایستاین نتایج یک تحلیل علمی درباره شیوه‌های فرزندپروری را گزارش می‌دهد. کارآمدترین راهبرد این بود که، از طریق محبت فیزیکی و وقت‌گذرانی رودررو/ تک‌به‌تک، عشق و محبت

و حمایت و پذیرندگی تان را به بچه‌ها نشان دهید. دومی این بود که استرس والدگری خودتان را کم کنید و بکوشید از میزان استرس بچه‌ها نیز بکاهید. مدیریت استرس والدگری حتی از حفظ رابطه خوب با همسر (جایگاه سوم) و حمایت از خودکفایی و استقلال (جایگاه چهارم) هم جایگاه بالاتری داشت. جایگاه آن از اعطای فرصت‌های آموزشی به فرزندان هم بالاتر بود که از طریق راهبردهای مدیریت کارآمد رفتار و تلاش برای امنیت کودک حاصل می‌آید.

3. W. Thomas Boyce and Bruce J. Ellis, Biological Sensitivity to Context: I. An Evolutionary-Developmental Theory of the Origins and Functions of Stress Reactivity, *Development and Psychopathology* 17, no. 2 (Spring 2005), 271–301.

پژوهش‌های بویس و الیس در این مقاله ری هربرت بررسی شده‌اند:

Wray Herbert, "On the Trail of the Orchid Child," *Scientific American Mind*, November 1, 2011.

۴. پژوهش‌های متعددی بر این انگاره صحه گذاشته‌اند که استرس مسری است. مثلاً پژوهشی از Eva Oberle و پیوند میان میزان کارزدگی و خستگی عاطفی گزارش شده از سوی معلمان و افزایش سطح کورتیزول در دانش‌آموزان ابتدایی را نشان داد.

Eva Oberle and Kimberly Schonert-Reichl, "Stress Contagion in the Classroom? The Link Between Classroom Teacher Burnout and Morning Cortisol in Elementary School Students," *Social Science & Medicine* 159 (June 2016): 30–37, doi: 10.1016/j.socscimed.2016.04.031.

همچنین، تحقیق روی نوزادان و مادرانشان نشان داد که وقتی مادر کار پراسترسی انجام می‌دهد، واکنش‌های فیزیولوژیک نوزاد نیز مانند مادر است.

Sara F. Waters et al., "Stress Contagion: Physiological Covariation Between Mothers and Infants," *Psychological Science* 25, no. 5 (April 2014): 934–42, doi:10.1177/0956797613518352.

5. Daniel P. Keating, *Born Anxious: The Lifelong Impact of Early Life Adversity— and How to Break the Cycle* (New York: St. Martin's Press, 2017).

6. Marilyn J. Essex, "Epigenetic Vestiges of Early Developmental Diversity: Childhood Stress Exposure and DNA Methylation in Adolescence," *Child Development* (2011), doi:10.1111/j.1467-8264.2011.01641.x.

در مطلب رسانه‌ای دانشگاه بریتیش کلمبیا خلاصه‌ای خوب از این مقاله آمده است:

"Parents' Stress Leaves Lasting Marks on Children's Genes," UBC-CFRI Research, August 30, 2011.

7. Erin A. Maloney, "Intergenerational Effects of Parents' Math Anxiety on Children's Math Achievement and Anxiety," *Psychological Science* 26, no. 9 (2015). See also an article about this topic by Jan Hoffman, "Square Root of Kids' Math Anxiety: Their Parents' Help," *New York Times*, May 24, 2015.
8. Malcolm Gladwell, "The Naked Face," *New Yorker*, posted on Gladwell.com on August 5, 2002.
9. Robert Sapolsky, "How to Relieve Stress," *Greater Good*, University of California, Berkeley, March 22, 2012, greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_relieve_stress
10. Golda S. Ginsberg et al., "Preventing Onset of Anxiety Disorders in Offspring of Anxious Parents: A Randomized Controlled Trial of a Family-Based Intervention," *American Journal of Psychiatry* 172, no. 12 (December 1, 2015): 1207-14.
11. Jeffrey E. Pela et al., "Child Anxiety Prevention Study: Impact on Functional Outcomes" *Child Psychiatry and Human Development* 48, no. 3 (July 8, 2016): 1-11, doi:10.1007/s,10578-016-0667-y.
12. Edwin H. Friedman, *A Failure of Nerve: Leadership in the Age of the Quick Fix* (New York: Seabury Books, 2007).

۱۳. برای مرور علمی این موضوع، ن.ک:

Michael J. Meaney, "Maternal Care, Gene Expression, and the Transmission of Individual Differences in Stress Reactivity Across Generations," *Annual Review of Neuroscience* 24, no. 1161-92 (March 2001), doi:10.1146/annurev.neuro.24.1.1161.

مقاله دیگری که فواید سپردن موش‌هایی که مادرزادی به اضطراب آسیب‌پذیرند به مادران محبت‌ورز را نشان می‌دهد:

Meaney and his colleagues: I. C. Weaver et al., "Epigenetic Programming by Maternal Behavior," *Nature Neuroscience* 7 (published online June 27, 2004): 847-54, doi:10.1038/nn1276. Meaney's research is also discussed in an article by Carl Zimmer, "The Brain: The Switches That Can Turn Mental Illness On and Off," *Discover*, June 16, 2010.

14. Ellen Galinsky, *Ask the Children: What America's Children Really Think About Working Parents* (New York: William Morrow, 1999).

گالینسکی از جمعیت نمونه ملی نماینده بچه‌های آمریکایی (از کلاس سوم تا دوازدهم) که والدینشان کار می‌کردند پرسید چه آرزویی برای پدر و مادرشان دارند. والدین انتظار داشتند

بچه‌ها بگویند آرزو دارند وقت بیشتری با والدینشان بگذرانند، ولی آرزوی اول بچه‌ها این بود که والدینشان شادتر باشند و استرس کمتری داشته باشند.

15. Lenore Skenazy, Free-Range Kids.com, "Crime Statistics," www.freerangekids.com/crime-statistics/.

16. Hanna Rosin, "The Overprotected Kid," *Atlantic*, April 2014.

17. Gary Emery and James Campbell, *Rapid Relief from Emotional Distress* (New York: Ballantine Books, 1987).

18. Byron Katie, *Loving What Is: Four Questions That Can Change Your Life* (New York: Crown Archetype, 2002).

[۵] انگیزش درونی



1. Alfie Kohn, *Punished by Rewards: The Trouble with Gold Stars, Incentive Plans, A's, Praise, and Other Bribes* (New York: Houghton Mifflin Harcourt, 1999).

نیز ن. ک:

Edward L Deci et al., "Extrinsic Rewards and Intrinsic Motivation in Education: Reconsidered Once Again," *Review of Educational Research* 71, no. 1 (Spring 2001): 1-27.

جالب آنکه دانشمندان در پژوهشی در سال ۲۰۱۰ به بررسی فعال شدن مغز در زمانی پرداختند که مشوق‌های مالی به سوژه‌ها داده می‌شد. آن‌ها دریافتند که فعالیت جسم مخطط قدامی و قشر پیش‌پیشانی با کاهش انگیزه هم‌بستگی دارد:

Kou Murayama et al., "Neural Basis of the Undermining Effect of Monetary Reward on Intrinsic Motivation," *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 107, no. 49 (2010): 20911-16, doi:10.1073/pnas.1013305107.

2. Joseph Powers et al., "The Far-Reaching Effects of Believing People Can Change: Implicit Theories of Personality Shape Stress, Health, and Achievement During Adolescence," *Journal of Personality and Social Psychology* (2014), doi:10.1037/a0036335. Carol S. Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success* (New York: Random House, 2006).

3. Carol Dweck, "The Secret to Raising Smart Kids," *Scientific American*, January 1, 2015. <https://www.scientificamerican.com/article/the-secret-to-raising-smart-kids1/>.

4. Christopher Niemiec and Richard M. Ryan, "Autonomy, Competence, and Relatedness in the Classroom: Applying Self-Determination Theory to Educational Practice," *Theory and Research in Education* 7, no. 2 (2009): 133-44, doi:10.1177/1477878509104318.

برای کتاب حاضر، با ادوارد دسی مصاحبه تلفنی کردیم.

۵. یکی از کسانی که کشف کرد مغز در واکنش به تجربه تغییر می‌کند ماریان دایموند، دانشمندان علوم اعصاب در دانشگاه کالیفرنیا شعبه برکلی، بود. دایموند اثرات تجربه روی مغز (و دلالت‌های آن برای فرزندپروری) را در کتابی که با Janet Hopson نوشته است توضیح می‌دهد:

Magic Trees of the Mind (New York: Dutton, 1998)

تغییر مغز در واکنش به تجربه در چند کتاب عامه‌پسند نیز توضیح داده شده است، از جمله: Norman Doidge, MD's *The Brain That Changes Itself* (New York: Viking, 2007).

6. Steven Kotler, "Flow States and Creativity," *PsychologyToday.com*, February 25, 2014.

7. Reed W. Larson and Natalie Rusk, "Intrinsic Motivation and Positive Development," *Advances in Child Development and Behavior* 41, *Positive Youth Development* (2011). Richard M. Learner et al. (eds), *Advances in Child Development and Behavior*, Vol. 1, Burlington: Academic Press (2011): 89-130.

8. *Diamond and Hopson, Magic Trees of the Mind.*

9. Reed W. Larson and Natalie Rusk, "Intrinsic Motivation and Positive Development."

۱۰. تفاوت عملکرد مردان و زنان، تقریباً در هر سنجه‌ای / شاخصی / معیاری، بین هم‌جنس‌های بیشتر است تا بین دو جنس مخالف، اما مشاهداتی کلی وجود دارد که نمی‌توان انکارشان کرد. ن. ک:

Leonard Sax's book, *Why Gender Matters* (New York: Doubleday, 2005)

سیمون بارون-کوهن، از متخصصان پراوازه اوتیسم، نیز نظریه داده که شاخصه اصلی مغز زن توانایی همدلی است و شاخصه نوعی مغز مرد توانایی ایجاد سیستم‌های منطقی. ن. ک کتاب او:

The Essential Difference: The Truth About the Male and Female Brain (New York: Basic Books, 2003)

آدل دایموند، دانشمند برجسته علوم اعصاب، نیز به بیل گفت پسرها، به‌طور میانگین، بهترین عملکرد خود را در شرایط استرس خفیف دارند، اما دخترها به‌طور میانگین هنگامی بهترین عملکرد را دارند که هیچ استرسی نداشته باشند. ارتباط شخصی، اکتبر ۲۰۱۰.

۱۱. در پژوهش‌های Nora Volkow و همکارانش، نقص‌هایی در فرآوری دوپامین در بزرگسالان دارای اختلال کمبود توجه بیش‌فعالی شناسایی شد. وولکوف این اختلال را اختلال نقص انگیزش می‌خواند و آن را ناشی از سوءعملکرد مسیر پاداش دوپامین می‌داند. اخیراً نیز کشف شده که داروهای محرکی همچون ریتالین عمدتاً به این دلیل توجه و خودمهارى بچه‌ها را افزایش می‌دهند که دوپامین بیشتری فراهم کرده و جذب آن را نیز بیشتر می‌کنند.

Nora D. Volkow et al., "Evaluating Dopamine Reward Pathway in ADHD: Clinical Implications," *Journal of the American Medical Association* 302, no. 10 (September 9, 2009): 1084–91, doi:10.1001/jama.2009.1308. Nora D. Volkow et al., "Motivation Deficit in ADHD Is Associated with Dysfunction of the Dopamine Reward Pathway," *Molecular Psychiatry* 6, no. 11 (November 2011): 1147–54.

۱۲. بسیاری از روان‌شناسان و متخصصان انگیزش درباره «سبک‌های انگیزشی» مختلفی نوشته‌اند که در بچه‌ها، نوجوانان و بزرگسالان مشاهده می‌شود. مثلاً ن.ک:

Richard Lavoie's *The Motivation Breakthrough* (New York: Touchstone, 2007).

برای درک نوجوانان و جوانان، بد نیست TriMetrix را بررسی کنید که، بر اساس آن، مردم عمدتاً از شش عامل مختلف انگیزه می‌گیرند: دانش، فایده، محیط، دیگران، قدرت و روش‌شناسی.

13. Dustin Wax, "Writing and Remembering: Why We Remember What We Write," *Lifehack.com*, www.lifehack.org/articles/featured/writing-and-remembering-why-we-remember-what-we-write.html.

۱۴. برای مروری بر فواید تدریس خصوصی توسط هم‌تایان، ن.ک:

Page Kalkowski, "Peer and Cross-Age Tutoring," Northwest Regional Educational Laboratory School Improvement Research Series (March 1995), educationnorthwest.org/sites/default/files/peer-and-cross-age-tutoring.pdf. For dopamine spike, see Ian Clark and Guillaume Dumas, "Toward a Neural Basis for Peer-Interaction: What Makes Peer-Learning Tick?," *Frontiers in Psychology* 10 (February 2015), doi:org/10.3389/fpsyg.2015.00028.

15. Andrew P. Allen and Andrew P. Smith, "Chewing Gum: Cognitive Performance, Mood, Well-Being, and Associated Physiology," *Biomed Research International* (May 17, 2015), doi:10.1155/2015/654806.

16. Ken Robinson with Lou Aronica, *The Element: How Finding Your Passion Changes Everything* (New York: Penguin, 2009), 2–6.

17. Julie Lythcott-Haims, *How to Raise an Adult: Break Free of the Overparenting Trap and Prepare Your Kid for Success* (New York: Henry Holt, 2015).
18. Stacy Berg Dale and Alan B. Krueger, "Estimating the Return to College Selectivity over the Career Using Administrative Earnings Data," National Bureau of Economic Research Working Paper No. w17159 (June 2011), <https://ssrn.com/abstract=1871566>
19. Julie Ray and Stephanie Kafka, "Life in College Matters for Life After College," Gallup.com, May 6, 2014, www.gallup.com/poll/168848/life-college-matters-life-college.aspx
20. Anna Brown, "Public and Private College Grads Rank About Equally in Life Satisfaction," Pew Research Center Fact Tank, May 19, 2014, www.pewresearch.org/fact-tank/2014/05/19/public-and-private-college-grads-rank-about-equally-in-life-satisfaction/
۲۱. نظریه «ماهی بزرگ، برکه کوچک»، از هربرت مارش، طی پژوهش‌هایی در بیش از سی کشور تکرار شده است. ن. ک. مقاله:
- Herbert W. Marsh et al., "The Big-Fish-Little-Pond Effect Stands Up to Critical Scrutiny: Implications for Theory, Methodology, and Future Research," *Educational Psychology Review* 20, no. 3 (September 2008), 319-50.
22. Malcolm Gladwell, *David and Goliath* (New York: Little, Brown, 2013), 68.

[۶] وقت تعطیلی مطلق



1. Timothy D. Wilson et al., "Just Think: The Challenges of the Disengaged Mind," *Science* 345, no. 6192 (July 4, 2014): 75-77 doi:10.1126/science.1250830.
2. Marcus E. Raichle et al., "A default mode of brain function," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 98, no. 2 (2001): 676-682, doi:10.1073/pnas.98.2.676.

نیز ن. ک:

- Mary Helen Immordino-Yang et al., "Rest Is Not Idleness: Implications of the Brain's Default Mode for Human Development and Education," *Perspectives on Psychological Science* 7, no. 4 (2012), doi: 10.1177/1745691612447308, <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1745691612447308>
3. Marcus E. Raichle, "The Brain's Dark Energy," *Scientific American*, March 2010, 44-49.
 - Virginia Hughes, "The Brain's Dark Energy," *TheLastWordonNothing.com*, October 6, 2010, www.lastwordonnothing.com/2010/10/06/brain-default-mode/

۴. جالب آنکه پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند شبکه‌ی حالت پیش فرض در هنگام خواب فعالیت اساسی دارد، هرچند در هنگام خواب میان سیستم‌های شبکه‌ی حالت پیش فرض در جلوی مغز و عقب مغز گسستگی وجود دارد.

Silvina G. Horowitz et al., "Decoupling of the Brain's Default Mode Network During Deep Sleep," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 106, no. 7 (2009): 11376–381, doi:10.1073/pnas.0901435106.

5. Jerome L. Singer, *Daydreaming: An Introduction to the Experimental Study of Innerexperience* (New York: Random House, 1966).

مقاله‌ای از Jerome Singer و Rebecca McMillan، Scott Barry Kaufman به نام "Ode to Positive and Constructive Daydreaming" خلاصه‌ی مفصلی ارائه می‌دهد از اینکه اگر بگذاریم ذهن سرگردان شود چه فوایدی دارد:

Frontiers in Psychology 4 (September 2013): 626, doi:10.3389/fpsyg.2013.00626.

6. Daniel J. Levitin, *The Organized Mind: Thinking Straight in the Age of Information Overload* (New York: Dutton (2014).

نیز ن.ک:

Daniel J. Levitin, "Hit the Reset Button in Your Brain," *New York Times*, August 10, 2014.

7. Carlo Rovelli, *Seven Brief Lessons on Physics* (New York: Riverhead Books, 2016), 3–4.

8. Immordino-Yang et al., "Rest Is Not Idleness."

9. Sherry Turkle, "Reclaiming Conversation" (talk given at Google, Cambridge, MA, October 30, 2105), video, produced by Talks at Google, www.youtube.com/watch?v=awFQtx7tPoI&t=1966s.

10. Adam J. Cox, "The Case for Boredom," *New Atlantis* 27 (Spring 2010): 122–25.

11. Olivia Goldhill, "Psychologists Recommend Children Be Bored in the Summer," Quartz Media (June 11, 2016), qz.com/704723/to-be-more-self-reliant-children-need-boring-summer/.

12. Sarah Zoogman et al., "Mindfulness Interventions with Youth: A Meta-Analysis," *Springer Science and Business Media* (Spring 2014), doi:10.1007/s12671-013-0260-4.

این فراتحلیل نتایج بیست پژوهش درباره‌ی شیوه‌های ذهن‌آگاهی در کودکان و نوجوانان را بررسی کرده است. مؤلفان نتیجه گرفته‌اند که مداخله‌های ذهن‌آگاهی می‌توانند مفید باشند، اما

عموماً اثرات کم تا متوسطی دارند. بیشترین میزان تأثیرگذاری در کاهش علائم روان‌شناختی مشاهده شده است. در نمونه‌های بالینی (مثلاً بچه‌های دارای اختلال اضطراب)، نسبت به نمونه‌های غیربالینی، تأثیرگذاری بیشتری مشاهده می‌شود. نیزن.ک:

Katherine Weare, "Evidence for the Impact of Mindfulness on Children and Young People," The Mindfulness in Schools Project, University of Exeter Mood Disorders Centre (April 2012), mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/02/MiSP-Research-Summary-2012.pdf

13. Alberto Chiesa and Alessandro Serretti, "A Systematic Review of Neurobiological and Clinical Features of Mindfulness Meditations," *Psychological Medicine* 40, no. 8 (November 2009), 1239–52, doi:10.1017/s0033291709991747. Matthieu Ricard, "Mind of the Meditator," *Scientific American* (November 2014), 38–45.

14. Michael Dillbeck and David Orme-Johnson, "Physiological Differences Between Transcendental Meditation and Rest," *American Psychologist* 42, no. 9 (September 1987): 879–81, doi:10.1037/0003-066x.42.9.879.

15. Michael Dillbeck and Edward Bronson, "Short-Term Longitudinal Effects on EEG Power and Coherence," *International Journal of Neuroscience* 14, no. 3–4 (1981): 147–51.

اثرات مدیتیشن متعالی در بیش از ۳۴۰ مقاله علمی پژوهشی شرح داده شده است. بسیاری از موارد مهم این مقالات در بهترین مقدمه کلی بر مدیتیشن متعالی آمده که کتابی است به قلم نورمن روزنتال، روان‌پزشک و دانشمندی که اختلال عاطفی فصلی را کشف کرده است. کتاب *Transcendence* از دکتر روزنتال بحث فوق‌العاده‌ای درباره پژوهش‌ها و فواید عملی مدیتیشن متعالی از منظر یک پزشک و دانشمند ارائه می‌دهد. او در کتاب دوم خود (با عنوان *Super Mind*) درباره مدیتیشن متعالی توضیح می‌دهد که مدیتیشن چگونه ذهن را به مرور زمان تغییر می‌دهد.

Norman E. Rosenthal, *Transcendence: Healing and Transformation Through Transcendental Meditation* (New York: Jeremy P. Tarcher/Penguin, 2012)

Rosenthal, *Super Mind: How to Boost Performance and Live a Richer and Happier Life Through Transcendental Meditation* (New York: Tarcher/Perigee, 2016).

۱۶. بیل در فصلی از یک کتاب بحث جامعی درباره فواید مستند مدیتیشن متعالی برای کودکان و نوجوانان نوشته است

Bill. William Stixrud and Sarina Grosswald, "The TM Program and the Treatment of Childhood Disorders," in *Prescribing Health: Transcendental Meditation in Contemporary Medical Care*, ed. David O'Connell and Deborah Bevvino (Lanham, MD: Rowman & Littlefield, 2015).

۱۷. هر دو کتاب دکتر روزنتال شامل بحث‌های مفصلی درباره کاربرد مدیتیشن متعالی در مدارس است. فصل هشت کتاب *Transcendence* با عنوان «جزیره امنیت در دریای مشکلات» اثرات خارق‌العاده طرح «وقت سکوت» را، که در بعضی مدارس کم‌درآمد سراسر کشور اجرا شده، شرح می‌دهد. دکتر روزنتال در کتاب *Super Mind* پژوهش‌های جدیدی را توضیح می‌دهد که با مشارکت دانشجویان دانشگاه‌ها و آکادمی‌های نظامی انجام شده است. برای روایت جالب دیگری درباره اثرات طرح «وقت سکوت»، ن.ک:

Jennie Rothenberg Gritz, "Mantras Before Math Class," *Atlantic*, November 10, 2015, www.theatlantic.com/education/archive/2015/11/mantras-before-math-class/412618/

[۷] خواب



1. K. M. Keyes et al., "The Great Sleep Recession: Changes in Sleep Duration Among U.S. Adolescents, 1991–2012," *Pediatrics* 135, no. 3 (March 2015): 460–68, doi:10.1542/peds.2014-2707.
2. Brown University, "Early School Start Times Pit Teens in a Conflict Between Society, Biology," *Brown.edu, News from Brown*, April 12, 2017, news.brown.edu/articles/2017/04/teens.
3. Valerie Strauss, "Teens Waking Up to Unique Sleep Needs," *Washington Post*, January 10, 2006.
4. Craig Lambert, "Deep into Sleep: While Researchers Probe Sleep's Functions, Sleep Itself Is Becoming a Lost Art," *Harvard Magazine*, July–August 2005, 25–33.
5. Bruce McEwen with Elizabeth Norton Lasley, *The End of Stress As We Know It* (Washington, DC: National Academies Press, 2012).
6. A. N. Goldstein and M. P. Walker, "The Role of Sleep in Emotional Brain Function," *Annual Review of Clinical Psychology* 10 (2014): 679–708.

نیز ن.ک: دو مقاله از Yasmin Anwar درباره پژوهش‌های واکر: "Sleep Loss Linked to Psychiatric Disorders," *Berkeley.edu, UC Berkeley News*, October 22, 2007

“Tired and Edgy? Sleep Deprivation Boosts Anticipatory Anxiety,” News.Berkeley.edu, *Berkeley News*, June 25, 2013

همچنین ن.ک: گزارش مصاحبه‌ای با متیو واکر در این اثر:

Jill Suttie, “Why You Should Sleep Your Way to the Top,” *Greater Good*, University of California, Berkeley, December 14, 2013.

7. Juliann Garey, “Teens and Sleep: What Happens When Teenagers Don’t Get Enough Sleep,” *Child Mind Institute*, childmind.org/article/happens-teenagers-dont-get-enough-sleep/

8. Robert Stickgold, “Beyond Memory: The Benefits of Sleep,” *Scientific American*, September 15, 2015.

9. Seung-Schik Yoo et al., “The Human Emotional Brain Without Sleep—A Prefrontal Amygdala Disconnect,” *Current Biology* 17, no. 20 (October 23, 2007): 877–78.

10. Goldstein and Walker, “The Role of Sleep in Emotional Brain Function.”

11. Po Bronson and Ashley Merryman, *NurtureShock: New Thinking About Children* (New York: Twelve Books, 2009), 41.

12. N. K. Gupta et al., “Is Obesity Associated with Poor Sleep Quality in Adolescents?,” *American Journal of Human Biology* 14, no. 6 (November–December 2002), 762–68, doi:10.1002/ajhb.10093.

13. N. F. Watson et al., “Transcriptional Signatures of Sleep Duration Discordance in Monozygotic Twins,” *Sleep* 40, no. 1 (January 2017), doi:10.1093/sleep/zsw019.

14. American Cancer Society, “Known and Probable Human Carcinogens,” Cancer.org (November 3, 2016), www.cancer.org/cancer/cancer-causes/general-info/known-and-probable-human-carcinogens.html.

15. Avi Sadeh et al., “The Effects of Sleep Restriction and Extension on School-Aged Children: What a Difference an Hour Makes,” *Child Development* 74, no. 2 (March/April 2003): 444–55.

16. Indre Viskontas, “9 Reasons You Really Need to Go to Sleep,” *Mother Jones* (January 16, 2015), www.motherjones.com/environment/2015/01/inquiring-minds-matt-walker/.

17. Matthew Walker et al., "Practice with Sleep Makes Perfect: Sleep-Dependent Motor Skill Learning," *Neuron* 35, no. 1 (July 3, 2002): 205–11, walkerlab.berkeley.edu/reprints/Walker%20et%20al._Neuron_2002.pdf.

18. Amy R. Wolfson et al., "Understanding Adolescents' Sleep Patterns and School Performance: A Critical Appraisal," *Sleep Medicine Reviews* 7, no. 6 (2003): 491–506, doi:10.1053/smrv.2002.0258.

19. Mark Fischetti, "Sleepy Teens: High School Should Start Later in the Morning," August 26, 2014, blogs.scientificamerican.com/observations/sleepy-teens-high-school-should-start-later-in-the-morning/. Kyla Wahlstrom, "Changing Times: Findings from the First Longitudinal Study of High School Start Times," *NASSP Bulletin* 86, no. 633 (December 1, 2002): 3–21.

20. Suttie, "How Sleep Makes You Smart."

21. National Sleep Foundation, "National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times," February 2, 2015, sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times

۲۲. ارتباط شخصی با گروه استیکس رود، ۸ سپتامبر ۲۰۱۱.

۲۳. پژوهشی روی بچه‌های دارای اختلال کمبود توجه بیش‌فعالی دریافت که ۵۰ درصد از آن‌ها علائم مشکلات تنفسی حین خواب را نشان می‌دهند.

N. Golin et al., "Sleep Disorders and Daytime Sleepiness in Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder," *Sleep* 27, no. 2 (March 15, 2004): 261–66.

24. Kyla Wahlstrom, "Later Start Times for Teens Improve Grades, Mood, Safety" *Phi Delta Kappan*, kappanonline.org.

25. Helene A. Emsellem, *Snooze . . . or Lose!: 10 "No-War" Ways to Improve Your Teen's Sleep Habits* (Washington, DC: Joseph Henry Press, 2006).

۲۶. ند چند باری به دانش‌آموزان پول داده تا در تمام روزهای هفتهٔ آزمون بزرگشان زود بخوابند. وقتی بیل هم دربارهٔ خواب سخنرانی می‌کند، بسیاری از والدین به او می‌گویند که پول توجیبی را منوط به خواب کافی کرده‌اند.

27. Jennifer L. Temple, "Caffeine Use in Children: What We Know, What We Have Left to Learn, and Why We Should Worry," *Neuroscience Biobehavioral Reviews* 33, no. 6 (June 2009): 793–806, doi:10.1016/j.neubiorev.2009.01.001.

28. B. E. Statland and T. J. Demas, "Serum Caffeine Half-Lives. Healthy Subjects vs. Patients Having Alcoholic Hepatic Disease," *American Journal of*

Clinical Pathology 73, no. 3 (March 1980): 390–93, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7361718?dopt=Abstract.

29. Cheri Mah et al., “The Effects of Sleep Extension on the Athletic Performance of Collegiate Basketball Players,” *SLEEP* 34, no. 7 (July 1, 2011): 943–50, doi:10.5665/SLEEP.1132.

Mah که به بازیکنان تیم قهرمان گلدن استیت وارپرز مشاوره می‌دهد، در مصاحبه‌ای در سال ۲۰۱۶، توصیه کرد که ورزشکاران حرفه‌ای هر شب هشت الی ده ساعت بخوابند.

Alec Rosenberg, “How to Sleep Like a Pro,” University of California, News, www.universityofcalifornia/news/how-sleep-pro-athlete.

[۸] حس تسلط در مدرسه



1. Ellen Skinner and Teresa Greene, “Perceived Control: Engagement, Coping, and Development,” in *21st Century Education: A Reference Handbook*, vol. 1, ed. Thomas L. Good (Newbury Park, CA: Sage Publications, 2008).

۲. دنیس کلارک پُپ (Denise Clark Pope) همین نکته را در کتاب مهمش، *Doing School*، خاطرنشان می‌کند. پُپ پنج دانش‌آموز بسیار پُرانگیزه دبیرستانی در یک منطقه مرفه‌نشین حومه شهر لس‌آنجلس را به مدت یک سال پیگیری می‌کرد. هر پنج دانش‌آموز به او گفتند «مدرسه را از سر می‌گذارند»، چون در زمینه مدرسه فقط به کارهایی متعهد می‌شدند که نمره‌شان را بالا می‌برد یا رزومه تحصیلی‌شان را تقویت می‌کرد.

Pope, *Doing School: How We Are Creating a Generation of Stressed-Out, Materialistic, and Miseducated Students* (New Haven, CT: Yale University Press, 2003).

3. Richard M. Ryan and Edward L. Deci, “Promoting Self-Determined School Engagement: Motivation, Learning, and Well-Being,” in *Handbook of Motivation at School*, ed. Kathryn R. Wentzel and Allan Wigfield (New York: Routledge, 2009).

4. Dinah Sparks and Matt Malkus, “Public School Teacher Autonomy in the Classroom Across School Years 2003–04, 2007–08, and 2011–12,” U.S. Department of Education, National Center for Education Statistics (December 2015), 4.

5. David Diamond, “Cognitive, Endocrine and Mechanistic Perspectives on Non-Linear Relationships Between Arousal and Brain Function,” *Nonlinearity in Biology, Toxicology, and Medicine* 3, no. 1 (January 2005): 1–7, doi:10.2201/nonlin.003.01.001.

۶. دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که خودمهاری، حافظه کاری و انعطاف شناختی سه کارکرد اجرایی اصلی‌اند، زیرا این مهارت‌های اجرایی بیشتر از همه در مراحل اولیه زندگی مشهودند. ما معمولاً به فکر این نیستیم که مهارت‌های سازمان‌دهی یا برنامه‌ریزی نوزادان را ارزیابی کنیم، اما حتی در نخستین سال زندگی هم شاهد این هستیم که رفته‌رفته بهتر می‌توانند رفتارهای خود را مهار کنند، ایده یا تصویری را در ذهن نگهدارند یا اگر شیوه‌ای برای حل مسئله جواب نداد رویکرد دیگری را پیش بگیرند.

Adele Diamond and Kathleen Lee, "Interventions Shown to Aid Executive Function Development in Children 4–12 Years Old," *Science* 333, no. 6045 (August 2011): 959–964, doi:10.1126/science.1204529.

7. Tracy and Ross Alloway, *New IQ: Use Your Working Memory to Work Stronger, Smarter, Faster* (New York: Fourth Estate, 2014).

۸. وب‌سایت مؤسسه Challenge Success در دانشگاه استنفورد منبعی عالی است برای والدینی که خواهان محیط آکادمیک سالم برای فرزندانشان هستند:

www.challengesuccess.org/parents/parenting-guidelines/

9. F. Thomas Juster et al., "Changing Times of American Youth: 1981–2003," University of Michigan Institute for Social Research, ns.UMich.edu, *University of Michigan News* (November 2004), ns.umich.edu/Releases/2004/Nov04/teen_time_report.pdf

10. Robert M. Pressman et al., "Homework and Family Stress: With Consideration of Parents' Self Confidence, Educational Level, and Cultural Background," *American Journal of Family Therapy* 43, no. 4 (July 2015): 297–313.

11. Mollie Galloway et al., "Nonacademic Effects of Homework in Privileged, High-Performing High Schools," *Journal of Experimental Education* 81, no. 4 (2013): 490–510.

12. Harris Cooper et al., "Does Homework Improve Academic Achievement? A Synthesis of Research, 1987–2003," *Review of Educational Research*, 76, no. 1 (2006), doi:10.310/00346543071001001. See also Alfie Kohn, *The Myth of Homework* (Cambridge, MA: Da Capo Press, 2007).

13. A. V. Alpern, "Student Engagement in High Performing Urban High Schools: A Case Study," (PhD diss., University of Southern California, 2008).

14. Pasi Sahlberg, *Finnish Lessons: What Can the World Learn from Educational Change in Finland?* (New York: Teachers College Press, 2011). Ellen Gamerman, "What Makes Finnish Kids So Smart?," *Wall Street Journal* (February 29, 2008), www.wsj.com/articles/SB120425355065601997. Amanda Ripley, *The Smartest Kids in the World* (New York: Simon & Schuster, 2014).

۱۵. سالیبری برای این یافته به سازمان همکاری و توسعه اقتصادی استناد می‌کند.

16. Sahlberg, *Finnish Lessons*.

۱۷. ن. ک:

Maryanne Wolf, *Proust and the Squid* (New York: Harper Perennial, 2008): 94–96.

18. Donna St. George, "Three Out of Four High Schoolers Failed Algebra 1 Final Exams in Md. District," *Washington Post*, July 22, 2015.

19. Jessica Lahey, "Students Should Be Tested More, Not Less," *Atlantic*, January 21, 2014, www.theatlantic.com/education/archive/2014/01/students-should-be-tested-more-not-less/283195/

۲۰. بیل اخیراً نویسنده مشترک یک فصل از کتابی فوق‌العاده درباره گنجاندن هنر در تدریس بود:

William Stixrud and Bruce A. Marlowe, "School Reform with a Brain: The Neuropsychological Foundation for Arts Integration," in *Arts Integration in Education*, ed. Gail Humphries Mardirosian and Yvonne Pelletier Lewis (Bristol, UK: Intellect Ltd., 2016).

21. Jennie Rothenberg Gritz, "Mantras Before Math Class," *Atlantic*, November 10, 2015, www.theatlantic.com/education/archive/2015/11/mantras-before-math-class/412618/

[۹] اتصال شبانه‌روزی به اینترنت



1. Amanda Lenhart, "Teens, Social Media & Technology Overview 2015," Pew Research Center, April 9, 2015, www.pewinternet.org/2015/04/09/a-majority-of-american-teens-report-access-to-a-computer-game-console-smartphone-and-a-tablet/

2. Aric Sigman, "Time for a View on Screen Time," *Archives of Disease in Childhood* 97, no. 11 (October 25, 2012), adc.bmj.com/content/97/11/935

3. Amanda Lenhart, "Teens, Smartphones & Texting," Pew Research Center, March 19, 2012, www.pewinternet.org/2012/03/19/teens-smartphones-texting/
4. Kaiser Family Foundation, "Daily Media Use Among Children and Teens Up Dramatically from Five Years Ago," KFF.org, January 10, 2010, kff.org/disparities-policy/press-release/daily-media-use-among-children-and-teens-up-dramatically-from-five-years-ago/
۵. در پژوهشی از مرکز بین‌المللی رسانه و دستورالعمل عمومی دانشگاه مریلند، از دویست دانشجو خواسته شد یک روز از شبکه‌های اجتماعی دور باشند و سپس درباره تجربه‌شان بنویسند. نوشته‌ها همه حکایت از اضطراب آن‌ها داشت، چون حس می‌کردند ارتباطشان با دنیا قطع شده است:
- Philip Merrill College of Journalism, "Merrill Study: Students Unable to Disconnect," University of Maryland, merrill.umd.edu, merrill.umd.edu/2010/04/merrill-study-college-students-unable-to-disconnect/
6. Adam Alter, *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked* (New York: Penguin Press, 2017)
7. Nick Bilton, "Steve Jobs Was a Low-Tech Parent," *New York Times*, September 10, 2014, www.nytimes.com/2014/09/11/fashion/steve-jobs-apple-was-a-low-tech-parent.html?_r=0
8. Larry D. Rosen, *Rewired* (New York: St. Martin's Griffin, 2010).
9. Tracy Hampton, "Can Video Games Help Train Surgeons?," Beth Israel Deaconess Medical Center, bidmc.org, March 2013, www.bidmc.org/YourHealth/Health-Notes/SurgicalInnovations/Advances/VideoGames.aspx.
10. Daphne Bavelier and C. Shawn Green, "Brain Tune-up from Action Video Game Play," *Scientific American*, July 2016.
۱۱. وقتی مشارکت‌کنندگان پژوهشی در دانشگاه ایالتی میشیگان حین انجام کاری به مدت ۲.۸ ثانیه در فعالیتشان وقفه می‌افتاد، احتمال ارتکاب اشتباه دوبرابر بیشتر از حالت بدون وقفه بود. Harvard Business Review Staff, "The Multitasking Paradox," *Harvard Business Review*, March 2013, hbr.org/2013/03/the-multitasking-paradox; MSU Today, "Brief Interruptions Spawn Errors," msutoday.msu.edu, msutoday.msu.edu/news/2013/brief-interruptions-spawn-errors/
12. Jane McGonigal, "Gaming Can Make a Better World," TED Talk, February 2010, www.ted.com/talks/jane_mcgonigal_gaming_can_make_a_better_world#t-11825

13. Michael S. Rosenwald, "Serious Reading Takes a Hit from Online Scanning and Skimming," *Washington Post*, April 6, 2014, www.washingtonpost.com/local/serious-reading-takes-a-hit-from-online-scanning-and-skimming-researchers-say/2014/04/06/088028d2-b5d2-11e3-b899-20667de76985_story.html?utm_term=.63a22afe15f7
14. Larry Rosen, Rewired. *Ian Jukes et al.*, Understanding the Digital Generation: Teaching and Learning in the New Digital Landscape (*Thousand Oaks, CA: Corwin, 2010*).
15. George Beard, American Nervousness: Its Causes and Consequences—A Supplement to Nervous Exhaustion (Neurasthenia) (*South Yarra, Australia: Leopold Classic Library, 2016*).
16. Lisa Eadicicco, "Americans Check Their Phones 8 Billion Times a Day," *Time*, December 15, 2015, time.com/4147614/smartphone-usage-us-2015/
17. Kelly Wallace, "Half of Teens Think They're Addicted to Their Smartphones," CNN, July 29, 2016, www.cnn.com/2016/05/03/health/teens-cell-phone-addiction-parents/
18. Larry D. Rosen et al., "Media and Technology Use Predicts Ill-Being Among Children," *Computers in Human Behavior* 35 (June 2014): 364–75, doi: 10.1016/j.chb.2014.01.036. Sigman, "Time for a View on Screen Time."
۱۹. وقتی حین یک سخنرانی در سال ۲۰۱۴ از لری روزن پرسیدند آیا فناوری مسبب این مشکلات است یا، برعکس، بچه‌های دارای مشکلات توجهی و رفتاری بیشتر به سمت فناوری کشیده می‌شوند، پاسخ داد خودش و دیگران در پژوهش‌هایشان چنان تعداد زیادی از متغیرها را کنترل کرده‌اند که به نظر می‌رسد فناوری مسبب این مشکلات باشد.
20. Jean M. Twenge, "Have Smartphones Destroyed a Generation?" *The Atlantic*, September 2017.
21. Sigman, "Time for a View on Screen Time."
22. Teddy Wayne, "The Trauma of Violent News on the Internet," *New York Times*, September 10, 2016, www.nytimes.com/2016/09/11/fashion/the-trauma-of-violent-news-on-the-internet.html
23. H. B. Shakya and N. A. Christakis, "Association of Facebook Use with Compromised Well-Being: A Longitudinal Study," *American Journal of Epidemiology* 185, no. 2 (February 1, 2017): 203–211.

24. Jessica Contrera, "13, Right Now," *Washington Post*, May 25, 2016, www.washingtonpost.com/sf/style/2016/05/25/13-right-now-this-is-what-its-like-to-grow-up-in-the-age-of-likes-lols-and-longing/
25. Larry Rosen, *iDisorder: Understanding Our Obsession with Technology and Overcoming Its Hold on Us* (New York: St. Martin's Press, 2013).
26. MTV Networks, "MTV's 'The Millennial Edge: Phase 3,'" *Consumer Insights*, Viacom, March/April 2011, www.viacom.com/inspiration/ConsumerInsight/VMN%20Consumer%20Insights%20Newsletter%20MARCHAPRIL%202011.pdf
27. Amanda Lenhart et al., "Teens and Mobile Phones—Chapter Three: Attitudes Toward Cell Phones," Pew Research Center, April 20, 2010, www.pewinternet.org/2010/04/20/chapter-three-attitudes-towards-cell-phones/. Peter G. Polos et al., "The Impact of Sleep Time-Related Information and Communication Technology (STRICT) on Sleep Patterns and Daytime Functioning in American Adolescents," *Journal of Adolescence* 44 (October 2015): 232–44, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26302334.
28. Douglas Gentile, "Pathological Videogame Use Among Youth 8–18: A National Study," *Psychological Science* 20, no. 5 (May 2009): 594–602. Gentile et al., "Pathological Videogame Use Among Youth: A Two-Year Longitudinal Study," *Pediatrics* 127, no. 2 (February 2011): e319–e329.
29. Ben Carter et al., "Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes," *JAMA Pediatrics* 170, no. 12 (December 2016): 1202–8.
30. Nicholas Bakalar, "What Keeps Kids Up at Night? Cellphones and Tablets," *New York Times*, October 31, 2016, www.nytimes.com/2016/10/31/well/mind/what-keeps-kids-up-at-night-it-could-be-their-cellphone.html.
31. Sara Konrath et al., "Changes in Dispositional Empathy in American College Students over Time," *Personality and Social Psychology Review* 15, no. 2 (May 2011): 180–98.
32. John Bingham, "Screen Addict Parents Accused of Hypocrisy by Their Children," *Telegraph*, July 22, 2014, www.telegraph.co.uk/technology/news/10981242/Screen-addict-parents-accused-of-hypocrisy-by-their-children.html
33. Beard, *American Nervousness*.

۳۴. درباب فرارگرفتن بچه‌ها در معرض فضای سبز پیرامون مدارس:

Olga Khazan, "Green Space Makes Kids Smarter," *Atlantic*, June 16, 2015, www.theatlantic.com/health/archive/2015/06/green-spaces-make-kids-smarter/395924/

برای بزرگ‌سالان:

Ruth Ann Atchley et al., "Creativity in the Wild: Improving Creative Reasoning through Immersion in Natural Settings," *PLoS One* 7, no. 12 (December 12, 2012), journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0051474; C. J. Beukeboom et al., "Stress-Reducing Effects of Real and Artificial Nature," *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 18, no. 4 (2012): 329–33; and Byoung-Suk Kweon et al., "Anger and Stress: The Role of Landscape Posters in an Office Setting," *Environment and Behavior* 40, no. 3 (2008): 355.

35. Yalda T. Uhls et al., "Five Days at Outdoor Education Camp Without Screens Improves Preadolescent Skills with Nonverbal Emotion Cues," *Computers in Human Behavior* 39 (October 2014): 387–92.

36. Rosen, "Media and Technology Use Predicts Ill-Being Among Children."

37. Matt Richtel, "A Silicon Valley School That Doesn't Compute," *New York Times*, October 22, 2011, www.nytimes.com/2011/10/23/technology/at-waldorf-school-in-silicon-valley-technology-can-wait.html?mcubz=0.

۳۸. یکی از مقالات David Meyer و همکارانش که بسیار زیاد به آن استناد می‌شود این است:

J. S. Rubinstein, D. E. Meyer, & J. E. Evans, (2001). "Executive Control of Cognitive Processes in Task Switching," *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 27(4), 763–97.

پژوهش‌های Meyer و همکارانش در برخی مقالات نشریات عامه‌پسند نیز بررسی شده است. مثلاً ن. ک.:

"Study: Multitasking Is Counterproductive (Your Boss May Not Like This One)" *CNN.com*, August 7, 2001; Robin Marantz Heing, "Driving? Maybe You Shouldn't Be Reading This," *New York Times*, July 13, 2004.

39. Christine Rosen, "The Myth of Multitasking," *New Atlantis* 20 (Spring 2008): 105–10.

40. Howard Gardner, *The App Generation* (New Haven, CT: Yale University Press, 2014).
41. Office for National Statistics, "Measuring National Well-Being: Insights into Children's Mental Health and Well-Being," ons.gov.uk, October 20, 2015, www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/measuringnationalwellbeing/2015-10-20.
42. Gentile, "Pathological Videogame Use among Youth 8-18: A National Study."
43. Aviv M. Weinstein, "New Developments on the Neurobiological and Pharmacogenetic Mechanisms Underlying Internet and Videogame Addiction," *Directions in Psychiatry* 33, no. 2 (January 2013): 117-34.
44. Allison Hillhouse, "Consumer Insights: New Millennials Keep Calm & Carry On," *Blog.Viacom*, October 8, 2013, blog.viacom.com/2013/10/mtvs-the-new-millennials-will-keep-calm-and-carry-on/
45. Dan Steinberg, "College Kids Giving Up Their Cellphones: The Incredible Tale of the Maryland Women's Team," *Washington Post*, April 2, 2015, www.washingtonpost.com/news/dc-sports-bog/wp/2015/04/02/college-kids-giving-up-their-cellphones-the-incredible-tale-of-the-maryland-womens-team/

[۱۰] تمرین مغز و جسم



۱. سارا وارد (Sarah Ward) سمیناری عالی ارائه می‌دهد درباره تقویت کارکردهای اجرایی در دانش‌آموزان با استفاده از رویکردی که خودش و همکارانش در Cognitive Connections در بوستون طراحی کردند. این رویکرد بر آغاز کار از آخر به اول تأکید دارد.

2. Alvaro Pascual-Leone et al., "Modulation of Muscle Responses Evoked by Transcranial Magnetic Stimulation During the Acquisition of New Fine Motor Skills," *Journal of Neurophysiology* 74, no. 3 (September 1995): 1037-45.

این پژوهش‌ها در مقاله جذاب مجله تایم با موضوع نحوه تغییر مغز در واکنش به تجربه نیز بررسی شده‌اند:

Sharon Begley, "How the Brain Rewires Itself," *Time*, January 19, 2005.

3. Gabriele Oettingen and Peter Gollwitzer, "Strategies of Setting and Implementing Goals," in *Social Psychological Foundations of Clinical Psychology*, ed. James E. Maddux and June Price Tangney (New York: Guilford Press, 2010), 114-35.

4. Pamela Weintraub, "The Voice of Reason," *Psychology Today*, May 4, 2015, www.psychologytoday.com/articles/201505/the-voice-reason
5. Kristin Neff, "Why Self-Compassion Trumps Self-Esteem," *Greater Good*, University of California, Berkeley, May 27, 2011, greatergood.berkeley.edu/article/item/try_selfcompassion
6. Po Bronson and Ashley Merryman, "Why Can Some Kids Handle Pressure While Others Fall Apart?," *New York Times Magazine*, February 16, 2013, www.nytimes.com/2013/02/10/magazine/why-can-some-kids-handle-pressure-while-others-fall-apart.html
7. John J. Ratey, MD, *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain* (New York: Little, Brown, 2008).
8. John J. Ratey, MD, *A User's Guide to the Brain: Perception, Attention, and the Four Theaters of the Brain* (New York: Vintage Books, 2002).
9. Robin Marantz Henig, "Taking Play Seriously," *New York Times Magazine*, February 17, 2008, www.nytimes.com/2008/02/17/magazine/17play.html

[۱۱] مواجهه با اختلالات یادگیری، اختلال کمبود توجه بیش‌فعالی و اختلالات طیف اوتیسم



1. Edward L. Deci et al., "Autonomy and Competence as the Motivational Factors in Students with Learning Disabilities and Emotional Handicaps," *Journal of Learning Disabilities* 25 (1992): 457-71.
2. N. M. Shea et al., "Perceived Autonomy Support in Children with Autism Spectrum Disorder," *Autism* 3, no. 2 (2013), doi:10.4172/2165-7890.1000114.
3. Margaret H. Sibley, "Supporting Autonomy Development in Teens with ADHD: How Professionals Can Help," *ADHD Report* 25, no. 1 (February 2017).
4. Institute of Education Sciences, "Children and Youth with Disabilities," U.S. Department of Education, National Center for Education Statistics, updated May 2017, https://nces.ed.gov/programs/coe/indicator_cggs.asp
5. Centers for Disease Control and Prevention, "Autism Spectrum Disorder (ASD)," www.cdc.gov/ncbddd/autism/index.html

6. John Salamone and Mercè Correa, "The Mysterious Motivational Functions of Mesolimbic Dopamine," *Neuron* 76, no. 3 (November 8, 2012): 470–85, doi:10.1016/j.neuron.2012.10.021.
7. Sibley, "Supporting Autonomy Development in Teens with ADHD: How Professionals Can Help."
8. P. Shaw et al., "Development of Cortical Surface Area and Gyrfication in Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder," *Biological Psychiatry* 72, no. 3 (2012): 191, doi:10.1016/j.biopsych.2012.01.031. National Institutes of Health, "Brain Matures a Few Years Late in ADHD, but Follows Normal Pattern," News Release, November 12, 2007, www.nih.gov/news-events/news-releases/brain-matures-few-years-late-adhd-follows-normal-pattern.
9. Sarina J. Grosswald et al., "Use of the Transcendental Meditation Technique to Reduce Symptoms of Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) by Reducing Stress and Anxiety: An Exploratory Study," *Current Issues in Education* 10, no. 2 (2008). Frederick Travis et al., "ADHD, Brain Functioning and Transcendental Meditation Practice," *Mind and Brain, the Journal of Psychiatry* 2, no. 1 (2011): 73–81.
10. Lisa Flook et al., "Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary School Children," *Journal of Applied School Psychology* 26, no. 1 (February 2010): 70–95, doi:10.1080/15377900903379125. Saskia van der Oord et al., "The Effectiveness of Mindfulness Training for Children with ADHD and Mindful Parenting for their Parents," *Journal of Child and Family Studies* 21, no. 1 (February 2012): 139–47, doi:10.1007/s10826-011-9457-0.

۱۱. طرح «استند» سیبلی در کتاب جدیدش شرح داده شده است:

Margaret H. Sibley, *Parent-Teen Therapy for Executive Function Deficits and ADHD: Building Skills and Motivation* (New York: Guilford Press, 2016).

12. Tiziana Zalla, "The Amygdala and the Relevance Detection Theory of Autism," *Frontiers in Human Neuroscience* 30 (December 2013), doi:org/10.3389/fnhum.2013.00894.

۱۳. این راهبردها در طرح جدید «Unstuck and On Target!» به کار رفته‌اند. این طرح را Lauren Kenworthy، متخصص اوتیسم در مرکز ملی پزشکی کودکان، و آموزگاران دانش‌آموزان استثنایی در طرح Model Asperger آبیوی ماونت ساخته‌اند. این‌ها و دیگر رویکردها در کتابی که برای معلمان نوشته شده و یک کتاب دیگر که برای والدین نوشته شده تشریح شده‌اند.

برای معلمان:

Lynn Cannon et al., *Unstuck & On Target!: An Executive Function Curriculum to Improve Flexibility for Children with Autism Spectrum Disorders*, research edition (Baltimore: Paul H. Brookes Publishing, 2011)

برای والدین:

Lauren Kenworthy, *Solving Executive Function Challenges: Simple Ways of Getting Kids with Autism Unstuck & On Target* (Baltimore: Paul H. Brookes Publishing, 2014).

۱۴. استفاده از یوگا به عنوان ابزاری جهت رسیدگی به دانش‌آموزان مبتلا به اختلالات طیف اوتیسم نخستین بار به ابتکار Molly Kenny انجام شد. کاربست درمان حرکتی یکپارچه (Integrated Movement Therapy) برای دانش‌آموزان در این مقاله توضیح داده شده است: Kenny, "Integrated Movement Therapy": Yoga-Based Therapy as a Viable and Effective Intervention for Autism Spectrum and Related Disorders," *International Journal of Yoga Therapy* 12, no. 1, (2002): 71-79.

درباب استفاده از ذهن‌آگاهی برای جوانان دارای اختلالات طیف اوتیسم، ن. ک.

Rebekah Keenan-Mount et al., "Mindfulness-Based Approaches for Young People with Autism Spectrum Disorder and Their Caregivers: Do These Approaches Hold Benefits for Teachers?," *Australian Journal of Teacher Education* 41, no. 6 (2016), doi:10.14221/ajte.2016v41n6.5. See also Nirbhay N. Singh et. al., "A Mindfulness-Based Strategy for Self-Management of Aggressive Behaviors in Adolescents with Autism," *Research in Autism Spectrum Disorders* 5, no. 3 (2011): 1153-58, doi:10.1016/j.rasd.2010.12.012.

در رابطه با تمرین مدیتیشن متعالی و بچه‌های مبتلا به اختلال کمبود توجه بیش‌فعالی، مجموعه‌ای از مطالعات موردی منتشر شده است:

Yvonne Kurtz, "Adam, Asperger's Syndrome, and the Transcendental Meditation Technique," *Autism Digest* (July/August 2011): 46-47, www.adhd-tm.org/pdf/aspergers-JulAUG2011.pdf; David O. Black et al., "Transcendental Meditation for Autism Spectrum Disorders? A Perspective," *Cogent Psychology* 2, no. 1 (2015), doi: org/10.1080/23311908.2015.1071028.

مقاله دوم، نوشته دیوید بلک، پژوهشگر اوتیسم در مؤسسه ملی سلامت روان، و نورمن روزنتال پژوهشگر روان‌پزشک به بررسی شش نوجوان و جوان دارای اختلالات طیف اوتیسم می‌پردازد

که مدیتیشن یاد گرفتند و، با نظم و انضباط، روزی دو بار مدیتیشن می‌کردند. هر شش سوژه گزارش دادند (و والدینشان نیز تأیید کردند) که استرس و اضطرابشان کاهش یافته، تنظیم رفتاری و عاطفی‌شان بهتر شده، بهره‌وری‌شان افزایش یافته و انعطاف بیشتری در مقابله با تغییر و گذار دارند. والدین همچنین گزارش دادند که تمایل بچه‌ها برای قبول مسئولیت بیشتر شده و پس از تجربیات استرس‌زا زودتر خودشان را بازمی‌یابند. بهبود تمرکز و خواب، کاهش اضطراب آزمون و بهانه‌گیری، و کاهش علائم فیزیولوژیک استرس نیز موارد دیگری بود که گزارش شد.

۱۵. نقش چیزی که Stephen Porges آن را سیستم مشارکت اجتماعی نامیده در اختلالات طیف اوتیسم در کتاب دکتر Porges بررسی شده است:

The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, Self-Regulation (New York: W. W. Norton, 2011).

16. Nicole M. Shea et al., "Perceived Autonomy Support in Children with Autism Spectrum Disorder," *Autism* 3, no. 114 (2013), doi:10.4172/2165-7890-1000114.

۱۷. همان.

۱۸. از این مداخلات می‌توان به مدل DIR Floortime از Stanley Greenspan و نیز Pivotal Response Treatment اشاره کرد که از طریق تحلیل رفتار کاربردی طراحی شد و بر حق انتخاب بچه و استفاده از کمک‌های طبیعی و مستقیم بر پایه علائق و امیال ذاتی بچه تأکید دارد.

19. Marsha Mailick Seltzer et al., "Maternal Cortisol Levels and Behavior Problems in Adolescents and Adults with ASD," *Journal of Autism and Developmental Disorders* 40, no. 4 (April 2010): 457–69, doi: 10.1007/s10803-009-0887-0.

[۱۲] اس‌ای‌تی، ای‌سی‌تی و دیگر ضد حال‌های این چینی



1. Valerie Strauss, "Five Reasons Standardized Testing Isn't Likely to Let Up," *Washington Post*, March 11, 2015, www.washingtonpost.com/news/answer-sheet/wp/2015/03/11/five-reasons-standardized-testing-isnt-likely-to-let-up/?utm_term=.aad331ed86d.

2. Rick Reilly, "An Ad Doesn't Take Care of Everything," *ESPN.com*, March 28, 2013, www.espn.com/espn/story/_/id/9112095/tiger-ad-way-bounds.

۳. جاشوا آرونسون ماجرا را در این مقاله تعریف می‌کند:

“The Threat of Stereotype” in *Educational Leadership* 2, no. 3 (2004): 14–19.

4. Geoffrey Cohen et al., “Reducing the Racial Achievement Gap: A Social-Psychological Intervention,” *Science* 313, no. 5791 (September 1, 2006): 1307–10, doi:10.1126/science.1128317.

5. Benedict Carey, “In Battle, Hunches Prove to Be Valuable,” *New York Times*, July 27, 2009, www.nytimes.com/2009/07/28/health/research/28brain.html?emc=eta1.

[۱۳] آیا فرزندم آماده دانشگاه است؟



1. Amy R. Wolfson and Mary A. Carskadon, “Sleep Schedules and Daytime Functioning in Adolescents,” *Child Development* 69, no. 4 (1998): 875–87. R. Hicks et al., “Self-Reported Sleep Durations of College Students: Normative Data for 1978–79, 1988–89 and 2000–01,” *Perceptual and Motor Skills* 91, no. 1 (2001): 139–41.

2. Craig Lambert, “Deep into Sleep: While Researchers Probe Sleep’s Functions, Sleep Itself Is Becoming a Lost Art,” *Harvard Magazine*, July–August 2005, 25–33.

3. J. F. Gaultney, “The Prevalence of Sleep Disorders in College Students: Impact on Academic Performance,” *Journal of American College Health* 59, no. 2 (2010), 91–97.

۴. الکساندر مک‌کورمیک (Alexander McCormick) و همکارانش اخیراً، در پیمایش ملی مشارکت محصلان، پیمایشی با حضور بیش از چهار هزار دانشجو انجام دادند که نشان داد دانشجویان اکنون هفته‌ای پانزده ساعت مطالعه می‌کنند.

National Survey of Student Engagement, “Fostering Student Engagement Campuswide: Annual Results 2011,” (Bloomington, IN: Indiana University Center for Postsecondary Research, 2011), nsse.indiana.edu/NSSE_2011_Results/pdf/NSSE_2011_AnnualResults.pdf

پژوهشی دیگری از Lindsey Burke و همکارانش نشان داد که دانشجویان به طور متوسط هفته‌ای نوزده ساعت را به فعالیت‌های درسی اختصاص می‌دهند؛

Lindsey Burke et al., “Big Debt, Little Study: What Taxpayers Should Know About College Students’ Time Use,” Heritage Foundation, July 19, 2016, www.heritage.org/education/report/big-debt-little-study-what-taxpayers-should-know-about-college-students-time-use.

5. H. Weschler and T. F. Nelson, "What We Have Learned from the Harvard School of Public Health College Alcohol Study: Focusing Attention on College Student Alcohol Consumption and the Environmental Conditions That Promote It," *Journal of Studies on Alcohol and Drugs* 69 (2008): 481-90.
6. Department of Health and Human Services, "Results from the 2005 National Survey on Drug Use and Health: National Findings" (Rockville, MD: Substance and Abuse and Mental Health Services Administration, 2005).
7. S. A. Morris et al., "Alcohol Inhibition of Neurogenesis: A Mechanism of Hippocampal Neurodegeneration in an Adolescent Alcohol Abuse Model," *Hippocampus* 20, no. 5 (2010): 596-607.
8. Barbara Strauch, *The Primal Teen: What the New Discoveries About the Teenage Brain Tell Us About Our Kids* (New York: Doubleday, 2003).
9. C. S. Barr et al., "The Use of Adolescent Nonhuman Primates to Model Human Alcohol Intake: Neurobiological, Genetic, and Psychological Variables," *Annals of the New York Academy of Sciences* 1021 (2004): 221-23.
10. T. Johnson, R. Shapiro and R. Tourangeau, "National Survey of American Attitudes on Substance Abuse XVI: Teens and Parents," National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University, August 2011, www.cenronaddiction.org/addiction-research/reports/national-survey-american-attitudes-substance-abuse-teens-parents-2011.
11. J. I. Hudson et al., "The Prevalence and Correlates of Eating Disorders in the National Comorbidity Survey Replication," *Biological Psychiatry* 61, no. 3 (February 1, 2007): 348-58.
12. The Renfrew Center Foundation for Eating Disorders, "Eating Disorders 101 Guide: A Summary of Issues, Statistics, and Resources," September 2002, revised October 2003, www.renfrew.org.
13. A.A. Arria et al., "Nonmedical Prescription Stimulant Use Among College Students: Why We Need to Do Something and What We Need to Do," *Journal of Addictive Diseases* 29, no. 4 (2010).
14. Morgan Baskin, "Overhauling 'Band-Aid Fixes': Universities Meet Growing Need for Comprehensive Mental Healthcare," *USA Today*, January 30, 2015, college.usatoday.com/2015/01/30/overhauling-band-aid-fixes-universities-meet-growing-need-for-comprehensive-mental-healthcare/.

15. Richard Kadison, MD, and Theresa Foy DiGeronimo, *College of the Overwhelmed: The Campus Mental Health Crisis and What to Do About It* (San Francisco: Jossey-Bass, 2004).
 16. S. A. Benton et al., "Changes in Counseling Center Client Problems Across 13 Years," *Professional Psychology: Research and Practice* 34, no. 1 (2003): 66–72.
 17. J. H. Pryor et al., *The American Freshman: National Norms for Fall 2010* (Los Angeles: University of California Press Books, 2011).
 18. Robert P. Gallagher, "National Survey of Counseling Center Directors 2010," Project Report, International Association of Counseling Services, Alexandria, VA.
- اخیراً پژوهشی بر روی دانشجویان پرینستون و کورنل هم نشان داد که حدود ۱۸ درصد از آن‌ها سابقه خودزنی را گزارش داده‌اند:
- J. Whitlock et al., "Self-Injurious Behaviors in a College Population," *Pediatrics* 117, no. 6 [2006]: 1939–48
- خودزنی معمولاً در دانشجویانی مشاهده می‌شود که بیماری روان‌پزشکی ندارند، اما مدیریت استرس و مهارت‌های مقابله‌شان کم است.
19. Arum and Roksa, *Academically Adrift: Limited Learning on College Campuses* (Chicago: University of Chicago Press, 2011).
 20. D. Shapiro et al., "Completing College: A National View of Student Attainment Rates—Fall 2009 Cohort" (Signature Report No. 10), National Student Clearinghouse Research Center, Herndon, VA, November 2015.
 21. Center for Interim Programs, "5 Types of Students Who Choose a Gap Year," www.interimprograms.com/2015/10/5-types-of-students-who-choose-gap-year.html.
 22. Katherine Engman, "Why I Chose to Take a Gap Year," Center for Interim Programs, November 30, 2105, www.interimprograms.com/2015/11/why-i-chose-to-take-gap-year-by.html.
 23. Center for Interim Programs, "Facts and Figures," www.interimprograms.com/p/facts-and-figures.html.

[۱۴] مسیرهای دیگر



1. Karen Arnold, *Lives of Promise: What Becomes of High School Valedictorians* (San Francisco: Jossey-Bass, 1995).
2. Malcolm Gladwell, *Outliers: The Story of Success* (New York: Little, Brown, 2008).
3. Howard Gardner, *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligence* (New York: Basic Books, 1983).
4. Mike Rowe WORKS Foundation, "Are You Profoundly Disconnected?," Profoundlydisconnected.com.
5. Belinda Luscombe, "Do We Need \$75,000 a Year to Be Happy?," *Time.com*, September 6, 2010, content.time.com/time/magazine/article/0,9171,2019628,00.html.

نمایه



استتاین برگ، لارنس ۴۷	۱
استراحت عمیق. ن.ک: وقت تعطیلی مطلق ۱۴۹،	ابزار تقویم ۷۹
۳۶۳، ۲۲۵، ۱۶۴، ۱۶۱، ۱۵۰	اپستاین، رابرت ۳۵۷، ۳۵۶، ۷۷، ۷۶
استرس تحمل پذیر ۲۳، ۳۶	اپی ژنتیک ۹۶
استرس سمی ۱۸، ۲۴، ۳۲، ۳۳	اتخاذ رویکرد پذیرش بی قضاوت ۱۱۴
استرس والدگری؛ همچنین ن.ک: اضطراب مسری	اتمور، کاتلین ۲۸۳
۲۷۷، ۹۴	اختلال استرس پس از سانحه ۱۷۱
استرس مثبت ۲۳، ۲۴، ۳۶	اختلال کمبود توجه بیش فعالی ۳۴، ۵۱، ۵۲، ۹۰،
استرس مزمن ۱۸، ۲۹، ۳۱-۳۳، ۱۴۴، ۱۶۹، ۱۷۱	۱۱۵، ۱۲۰، ۱۲۶، ۱۳۰، ۱۳۴، ۱۳۹، ۱۵۳، ۱۶۲، ۱۶۳،
استریکلند، بانی ۳۸	۱۷۶، ۱۷۷، ۲۶۴، ۲۶۵، ۲۶۳، ۲۶۰، ۲۳۲، ۱۸۶، ۱۸۵،
استعدادهای ذاتی ۱۴۰، ۳۳۰	۲۷۰-۲۷۲، ۲۷۴-۲۷۸، ۲۸۰، ۲۸۶، ۲۸۹، ۳۰۷،
استقلال ۳۸، ۶۵، ۱۰۲، ۱۴۷، ۱۷۹، ۱۸۹-۱۹۲، ۱۹۸،	۳۱۲، ۳۱۹، ۳۲۱، ۳۶۲، ۳۶۸، ۳۷۷، ۳۷۹
۱۹۹، ۲۰۷، ۲۰۹، ۲۶۳، ۲۶۴، ۲۶۷، ۲۷۶، ۲۷۸،	اختلالات طیف اوتیسم ۲۶۳-۲۶۵، ۲۷۸-۲۸۴،
۲۸۱، ۲۸۵، ۳۰۴، ۳۳۴، ۳۴۶، ۳۵۸	۲۸۶، ۳۱۹، ۳۷۷، ۳۷۹، ۳۸۰
استیک گولد، رابرت ۱۷۰، ۱۷۱، ۱۷۳	ارتباط ۸۰، ۱۲۱-۱۲۴، ۱۴۳، ۱۵۹، ۱۷۴، ۱۷۶، ۱۸۱،
اسکیزوفرنی ۱۵۳	۱۹۲، ۱۹۳، ۲۰۸، ۲۱۶، ۲۱۸، ۲۱۹، ۲۲۲، ۲۲۶، ۲۲۷،
اسنل، الین ۱۶۶	۲۳۹، ۲۴۱، ۲۵۰، ۲۶۷، ۲۷۱، ۲۷۳-۲۸۰، ۲۸۲،
اضطراب ۱۱، ۱۲، ۱۵، ۱۸، ۲۰، ۲۳، ۲۷، ۲۸، ۳۱،	۲۹۹، ۳۰۸، ۳۲۴، ۳۶۱، ۳۶۸
۳۲، ۳۴، ۳۵، ۳۷، ۵۲، ۶۵، ۸۸، ۹۳، ۹۵-۹۸،	ارزش‌های دینی ۸۸
۱۰۱-۱۰۳، ۱۰۶، ۱۰۷، ۱۰۹، ۱۱۰، ۱۱۴، ۱۱۶، ۱۳۰، ۱۳۴،	ارهارد، ورنر ۱۱۴
۱۳۵، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۲-۱۴۴، ۱۴۶، ۱۵۳، ۱۵۶،	اس‌ای‌تی. نیز ن.ک: آزمون/آزمون استاندارد ۷۳،
۱۵۸، ۱۶۰، ۱۶۲، ۱۶۳، ۱۶۸، ۱۷۱، ۱۷۶، ۱۸۲، ۱۸۶،	۱۹۴، ۲۰۴، ۲۴۶، ۲۸۷-۲۹۲، ۲۹۴-۲۹۶، ۳۰۶،
۱۹۵، ۲۰۷، ۲۲۰، ۲۲۴، ۲۳۰، ۲۳۸، ۲۴۶، ۲۴۸،	۳۱۴، ۳۲۶، ۳۸۰

آرونسون، جاش ۱۵۸، ۲۹۷	، ۲۵۱، ۲۵۵-۲۵۸، ۲۷۵، ۲۷۹، ۲۸۹، ۲۹۶
آزمون هسته مشترک ۲۰۸	، ۲۹۹، ۳۰۵، ۳۱۱-۳۱۳، ۳۱۵، ۳۲۷، ۳۳۲، ۳۵۰
آزمون‌های استاندارد. ن.ک: آزمون/آزمون استاندارد	۳۵۱، ۳۵۹، ۳۶۵، ۳۷۲، ۳۸۰
، ۱۰۵، ۱۹۰، ۱۹۲، ۲۰۷، ۲۰۸، ۲۸۷-۲۸۹، ۲۹۲، ۲۹۵	اضطراب مسری ۹۶
۳۰۷، ۳۰۶، ۲۹۹، ۲۹۶	افسردگی ۱۲، ۱۸، ۳۱-۳۵، ۵۲، ۵۹، ۷۱، ۹۶، ۱۳۰
آزمون/آزمون استاندارد ۳۱، ۱۷، ۳۴-۳۶، ۵۷، ۷۳، ۷۶	، ۱۳۹، ۱۴۰، ۱۵۳، ۱۶۲، ۱۷۱، ۱۷۶، ۲۱۰، ۲۲۴، ۳۱۲
، ۷۷، ۱۰۵، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۵۵، ۱۶۸، ۱۷۱، ۱۹۴، ۱۹۶	۳۱۳، ۳۱۵، ۳۴۹، ۳۵۱، ۳۵۱
، ۱۹۷، ۲۰۴، ۲۰۶، ۲۰۷، ۲۰۹، ۲۳۱، ۲۴۶-۲۵۴، ۲۵۷	اِکمن، پال ۹۸، ۹۹
، ۲۵۸، ۲۶۵، ۲۶۶، ۲۷۰، ۲۸۷، ۲۸۸، ۲۹۶-۲۹۰	امری، گری ۱۱۴
۲۹۸-۳۰۱، ۳۰۳-۳۰۶، ۳۱۳، ۳۱۴، ۳۱۹، ۳۲۶	امیلیم، هلن ۱۷۹، ۱۸۷
آزمون اداره سوابق تحصیلی (ای آر بی) ۲۰۸	انتقال دهنده‌های عصبی ۲۶
آکادمی خان ۱۹۳	اندرسون، کریس ۲۱۵
آلبون، جی. استوارت ۳۵۶	انگمن، کاترین ۳۲۲
آلتر، آدام ۲۱۵	انگیزش درونی. ن.ک: انگیزه ۱۱، ۱۴، ۱۵، ۲۲، ۱۱۹،
آلدرفر، لارن ۱۶۶	، ۱۲۲، ۱۲۳، ۱۲۶، ۱۲۷، ۱۳۶، ۱۴۴، ۱۴۷، ۲۴۸، ۳۶۰
آموزش موسیقی ۵۴	انگیزه ۱۲، ۲۳، ۲۹، ۴۵، ۵۵، ۶۳، ۷۱، ۷۳، ۸۱، ۱۱۹-۱۲۲،
آمیگدال ۲۵، ۲۷، ۲۸، ۳۲، ۳۳، ۷۱، ۹۸-۱۰۰، ۱۷۱	، ۱۲۵-۱۲۷، ۱۳۰-۱۳۳، ۱۳۶، ۱۳۸-۱۴۰، ۱۴۷، ۱۹۱
۲۴۸، ۲۴۹، ۲۵۲، ۲۷۸، ۳۰۰	، ۱۹۴، ۲۱۱، ۲۱۱، ۲۲۱، ۲۵۱، ۲۵۶، ۲۷۱، ۲۷۲، ۲۷۴، ۲۷۵
آن‌گارد آنالین ۲۴۱	، ۲۷۸، ۳۳۰، ۳۳۱، ۳۴۶، ۳۶۲
آیا گوشی‌های هوشمند یک نسل را تباہ کرده‌اند؟»	انگیزه‌بخش‌های بیرونی ۱۲۱، ۲۶۳
(توئنج) ۲۲۲	اوباما، مالیا ۳۲۱
آینشتاین، آلبرت ۳۲۹	اوتینگن، گابریل ۲۴۵
ب	اوونز، جودیت ۱۷۵
باهم اما تنها (ترکل) ۲۲۶	ای‌سی‌تی (آزمون)؛ نیز ن.ک: آزمون/آزمون استاندارد
بازتعریف مشکلات ۲۵۶	، ۱۹۴، ۱۹۶، ۲۴۶، ۲۴۷، ۲۵۳، ۲۵۴، ۲۵۸، ۲۸۸
بازی ۱۲، ۲۱، ۵۱، ۵۵، ۵۹، ۶۸، ۸۷، ۸۹، ۹۲، ۱۰۸	، ۲۹۰-۲۹۲، ۲۹۴، ۲۹۶، ۳۰۵، ۳۰۶، ۳۸۰
، ۱۱۳، ۱۲۶، ۱۳۱، ۱۳۹، ۱۵۴، ۱۷۳، ۱۷۷، ۲۰۲، ۲۰۳	ای‌یورها ۱۳۹، ۱۴۲، ۱۴۳
، ۲۱۳-۲۱۵، ۲۱۷، ۲۲۵، ۲۲۶، ۲۲۹، ۲۳۴، ۲۳۵	ایموردینو-یانگ، ماری هلن ۱۵۲، ۳۵۷
، ۲۳۸-۲۴۱، ۲۴۷، ۲۵۵، ۲۵۶، ۲۵۸-۲۶۱، ۲۶۶	اینستاگرام ۲۱۵، ۲۱۶، ۲۲۳، ۲۲۴
، ۲۷۷، ۲۸۰، ۲۹۲، ۲۹۹، ۳۳۲	آدرال ۲۷۴، ۳۱۲
بازی‌های ویدئویی ۷۹، ۱۱۴، ۱۳۱، ۱۳۶، ۱۴۲	آدنالین ۲۷
، ۱۵۰، ۲۱۵، ۲۱۶-۲۱۸، ۲۲۵، ۲۲۶، ۲۲۹، ۲۳۴	آرامش ۴۷، ۷۵، ۱۰۴، ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۱۶، ۱۳۵، ۱۴۲
، ۲۳۵، ۲۳۸، ۲۴۲، ۲۷۷، ۲۸۰، ۳۱۴، ۳۱۷	، ۱۵۴، ۱۵۸، ۱۵۹، ۱۷۰، ۱۹۷، ۲۱۰، ۲۴۶، ۲۵۳
باولیر، دافنی ۲۱۷	، ۲۵۹، ۲۸۴، ۲۹۵
بچه‌های ارکیده‌ای ۹۶	آروم، ریچارد ۳۱۳

ترکل، شری ۲۲۶، ۲۲۷
 تسلط پنداشته ۲۱
 تسلط در مدرسه ۱۸۹
 تسلط ۱۱، ۱۲، ۱۹-۲۱، ۲۲، ۲۴-۲۶، ۲۸، ۳۵-۳۸،
 ۴۲، ۴۶، ۴۸، ۵۰، ۵۲، ۵۹، ۶۱، ۶۵، ۶۶، ۶۸، ۶۹،
 ۷۳، ۷۸-۸۰، ۸۴، ۹۰، ۹۳، ۹۷، ۱۰۲، ۱۰۸، ۱۱۰،
 ۱۱۲-۱۲۲، ۱۲۴، ۱۳۲، ۱۴۳، ۱۶۰، ۱۶۹، ۱۷۳، ۱۷۵،
 ۱۷۹، ۱۸۹، ۱۹۱، ۱۹۲، ۱۹۷، ۲۰۲، ۲۰۷، ۲۱۰،
 ۲۱۸، ۲۲۳، ۲۲۴، ۲۲۷، ۲۴۸، ۲۴۸، ۲۵۳، ۲۵۴،
 ۲۵۶، ۲۵۸، ۲۶۳-۲۶۶، ۲۷۲، ۲۷۳، ۲۷۹، ۲۸۲،
 ۲۸۵، ۲۹۱، ۲۹۲، ۲۹۸، ۲۹۹، ۳۰۱-۳۰۳، ۳۱۱،
 ۳۱۳، ۳۱۸، ۳۲۶، ۳۴۱، ۳۴۹، ۳۵۵، ۳۶۹
 تصمیم‌گیری ۳۸، ۶۱، ۶۶، ۶۹، ۷۰، ۷۱، ۷۳، ۷۴، ۷۶،
 ۷۷، ۷۹، ۸۱، ۸۲، ۸۴، ۸۹، ۹۱، ۹۱۴، ۲۳۲، ۲۶۴،
 ۲۷۸، ۳۰۴، ۳۱۰، ۳۱۵، ۳۴۳، ۳۵۷
 نصاب دوباره گفت‌وگو (ترکل) ۲۲۶، ۲۲۷
 تصادف و شانس ۷۵
 تصویر کلان ۶۱، ۶۲
 تصمیم با خودت ۱۵، ۶۵، ۶۷-۶۹، ۷۶، ۷۸، ۸۰،
 ۸۳، ۸۵، ۲۲۸، ۳۵۶
 تعیین هدف ۷۴، ۲۴۴، ۲۴۵، ۲۴۷، ۲۴۸
 تفکر نقشه‌ جایگزین ۲۵۱-۲۵۳، ۲۵۸، ۲۶۱، ۲۷۹،
 ۲۹۴، ۲۹۵
 تقویت متناوب ۲۲۱
 تکالیف مدرسه ۴۳، ۴۵، ۵۴، ۵۵، ۱۱۲، ۱۹۹، ۲۳۱
 تلما ولوبیز (فیلم) ۹۴
 تنظیم یکپارچه ۱۲۴
 تمرکز بر فرایند ۲۹۲، ۲۹۴
 تنوع ۳۶، ۱۷۵، ۲۸۷، ۳۲۹
 تنوع زیستی ۳۲۹
 توانش ۴۹، ۵۳، ۷۳-۱۲۱، ۱۲۴-۱۹۲
 مرحله توانش آگاهانه ۴۹
 مرحله ناتوانی آگاهانه ۴۹
 مرحله توانش ناآگاهانه ۴۹
 مرحله ناتوانی ناآگاهانه ۴۹
 تواین، مارک ۱۱۰

بچه‌های استثنایی ۳۳۳
 بچه‌های قاصدکی ۹۶
 برانسون، پو ۲۵۶
 براون، لکسی ۱۴۵، ۲۴۰، ۳۱۷، ۳۲۹، ۳۳۱
 برک، ادموند ۲۹۰
 برنامه‌ مایند پتی ۱۶۵
 برنامه‌ هداسپیس ۱۵۸، ۱۶۵
 برین، سرگی ۳۲۹
 بصیرت ۶۷، ۱۵۳
 بنت، سارا ۲۰۱
 بنیاد دیوید لینچ ۵، ۱۶۴، ۳۴۶
 بودا (حالت استراحت) ۲۹
 بهتر بخوابید! راهنمای به‌کرد خواب برای بچه‌هایی که
 نیازهای خاص دارند (دوراند) ۲۸۶
 بی حرکت نشستن مثل قورباغه (اسنل) ۱۶۶
 بی خوابی ۱۸، ۲۶، ۱۷۰، ۱۷۶، ۲۲۶، ۳۰۸، ۳۰۹
 بیرد، جرج ۲۲۰، ۲۳۰
 بینه، آلفرد ۲۸۸، ۲۸۹
 ب
 پادشاه‌ها ۱۲۱، ۲۶۳، ۲۷۴، ۲۸۱
 پاسکوال-لئون، آلبارو ۲۴۵
 پروست و ماهی مرکب (وولف) ۲۱۹
 پروسیدینگز آو د نشنال آکادمی آوساینسز ۲۲۳
 پلتر، آدام ۲۱۴، ۲۴۱
 پیش‌بینی ناپذیری ۱۹، ۲۷۲، ۲۷۹، ۲۹۱، ۲۹۳، ۲۹۴، ۳۰۱
 پیش‌دبستانی ۷۵، ۷۹، ۸۶، ۱۰۸، ۱۴۱، ۱۵۷، ۱۶۸،
 ۱۸۹-۱۹۹، ۲۰۲، ۲۱۱، ۲۴۸، ۳۳۷، ۳۳۸
 پیج‌های لکاته ۲۲۷
 ت
 تاب‌آوری ۲۲-۲۴، ۴۸، ۷۲، ۱۵۹، ۲۴۳، ۳۴۲
 تازگی ۱۹، ۳۷، ۸۸، ۲۷۹، ۲۹۱-۲۹۳، ۳۰۱
 تحلیل رفتار کاربردی ۲۸۰، ۲۸۱
 تراویس، فرد ۲۷۵
 ترسیم خط قرمز ۴۲، ۵۳، ۶۹

خانه‌دوشیزه پرگترین برای بچه‌های عجیب (فیلم) ۱۱۳
 خوشونت جنسی ۲۲۷
 خلبان (سیستم مهار اجرایی) ۲۶
 خواب ۲۲، ۲۷، ۳۰، ۳۴، ۴۳، ۵۹، ۹۲، ۹۵، ۱۳۳، ۱۳۴،
 ۱۴۹، ۱۵۹، ۱۶۲-۱۶۴، ۱۶۷-۱۷۸، ۱۸۷-۱۸۸، ۲۱۳،
 ۲۱۵، ۲۱۹، ۲۲۴-۲۲۶، ۲۳۳-۲۳۵، ۲۴۰، ۲۷۷، ۲۷۹،
 ۲۸۶، ۳۰۸، ۳۰۹، ۳۱۸، ۳۶۴، ۳۶۶، ۳۶۸، ۳۸۰

خواب رم ۱۷۵

خواب غیر-رم ۱۷۲
 خوداندیشی ۳، ۳۱، ۱۵۰، ۱۵۱
 خودانگیختگی ۱۲، ۱۲۳، ۱۴۷، ۱۹۲، ۲۰۹، ۲۷۸،
 ۳۱۷، ۲۸۱

خودتعیین‌گری ۱۲۲-۱۲۴، ۲۶۴، ۲۸۱
 خودتنظیمی ۲۰۳، ۲۰۹، ۲۲۱، ۲۳۲، ۲۵۸، ۳۱۷،
 خودشناسی ۱۴۰، ۱۴۱، ۱۵۱، ۱۶۳، ۲۰۹، ۲۶۸، ۲۷۱،
 ۲۷۸، ۳۱۶، ۳۲۳

خودکشی ۳۲، ۷۱، ۳۱۲، ۳۵۱
 خیال‌بافی ۳۰، ۱۴۹-۱۵۶، ۱۶۲-۱۶۴
 خیال‌بافی (کتاب سینگر) ۱۵۳

د

دادسون، جان ۱۹۴

دافنی باولیر ۲۱۷، ۳۴۶
 دانش‌آموزان راهنمایی ۱۹۳
 دانش‌آموزان دبستانی ۸۰

دانشگاه ۳۳، ۳۵، ۳۶، ۳۹، ۴۳، ۴۵، ۵۰، ۵۲، ۵۸،
 ۶۶، ۷۴، ۷۵، ۸۲، ۸۴، ۸۷-۹۰، ۹۲، ۹۵، ۱۰۲،
 ۱۰۹، ۱۳۱، ۱۳۷-۱۳۹، ۱۴۱، ۱۴۳-۱۴۵، ۱۵۱، ۱۵۲،
 ۱۵۷-۱۵۹، ۱۶۵، ۱۸۹، ۱۹۰، ۲۰۴-۲۰۶، ۲۱۰، ۲۲۱،
 ۲۲۸، ۲۳۰، ۲۳۹، ۲۴۳، ۲۴۵، ۲۵۱، ۲۵۲، ۲۵۷،
 ۲۶۴، ۲۷۱، ۲۹۰، ۲۹۸، ۳۰۶-۳۲۶، ۳۲۸، ۳۲۹،
 ۳۳۱-۳۳۳، ۳۳۷-۳۴۰، ۳۴۷، ۳۵۰، ۳۵۵،
 ۳۵۸، ۳۶۱، ۳۷۲، ۳۸۱

داوود و جالوت (گلدول) ۱۴۵

دایموند، آدل ۲۴۴، ۲۵۹، ۳۴۶، ۳۶۱
 دایموند، ماریان ۱۲۷، ۳۶۱

تولمن، برنت ۲۵۶، ۳۴۷
 توهم همگانی ۳۳۱
 توتنج، جین ۲۲۲، ۳۴۹، ۳۵۰
 تهدیدشدن «خودانگاره» ۱۹، ۲۹۱، ۲۹۶، ۲۹۷، ۳۰۱
 تهدید کلیشه ۲۹۷
 تی‌اچ‌پی ۳۴

ج

جایز، استیو ۲۱۵، ۳۲۸
 جاشوا آرونسون ۳۴۶، ۳۸۱
 جایی برای پنهان‌شدن نیست (شولتس) ۲۶۶
 جرقه (ریتی) ۲۵۹
 جعبه‌ابزار ارتباط کودکان و رسانه در انجمن پزشکی
 کودکان آمریکا ۲۴۱
 جنبش کم‌فناوری ۲۳۹
 جنتایل، داکلاس ۲۳۸
 جنگ دوپامین ۱۳۰
 جوکس، یان ۲۱۹
 جوهره: یافتن علاقه قلبی چگونه همه چیز را عوض
 می‌کند (رابینسون) ۱۳۷

چ

چگونه بزرگ‌سالانی بالغ‌تربیت‌کنیم (لیکات-هیمنز) ۱۴۳
 چندوظیفگی ۲۱۷، ۲۳۷، ۲۳۸

ح

حافظه کاری ۱۵۸، ۱۹۶، ۲۴۵، ۲۵۹، ۳۷۰
 حالت استراحت ۲۶، ۱۴۹
 حالت جنگجو ۲۹۸
 حالت درنده ۳۰۴
 حضور بی‌اضطراب ۹۵، ۱۰۱، ۱۰۵، ۱۰۸، ۱۱۱
 حل مسئله مشارکتی ۷۰، ۸۳، ۸۸، ۹۱، ۳۵۶
 حمام جنگل (شینرین-یوکو) ۲۳۰

خ

خانه به مثابه پایگاهی امن ۵۹، ۶۲، ۱۰۷

- دبیرستانی‌ها ۱۲، ۸۳، ۱۹۹، ۲۸۷، ۳۰۹
 دختران آمریکایی: شبکه‌های اجتماعی و زندگی پنهان
 نوجوانان (سبیلز) ۲۲۷
 درون و بیرون (فیلم) ۷۷
 دسی، ادوارد ۱۲۲، ۱۹۱، ۳۴۶، ۳۶۱
 دعای آرامش ۴۴
 دوپامین ۲۶، ۲۹، ۳۲، ۱۲۱، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۲۹، ۱۳۴-۱۳۶،
 ۱۹۶، ۲۱۸، ۲۲۱، ۲۲۲، ۲۳۸، ۲۵۹، ۲۷۱، ۲۷۲، ۲۷۴،
 ۲۷۵، ۲۸۵، ۳۶۲
 دورانده، وی. مارک ۲۸۶
 دوک، کارول ۳۵، ۱۲۱-۱۲۳، ۱۳۹، ۲۱۰
 دوک‌های خواب ۱۷۲
 دوما، دیان ۷۶
 دیل، استیسی برگ ۱۴۴
 دیویدسون، ریچارد ۱۵۷
- ذ
 ذهن‌آگاهی ۱۵۶-۱۵۸، ۱۶۳-۱۶۵، ۲۰۹، ۲۳۸، ۲۵۷،
 ۲۷۶، ۲۷۹، ۳۶۴، ۳۷۹
 ذهنیت ثابت ۱۲۱
 ذهنیت رشد ۱۲۲، ۲۱۰، ۲۷۴
- س
 ساپولسکی، رابرت ۲۹، ۱۰۰، ۲۱۰، ۳۴۹
 ساروهان، جیسون ۳۲۱
 سازوکار علمی مغز ۳۴۳
 ساعت جیبی ۲۲۰
 سالامون، جان ۲۷۱
 سالبری، پاسی ۲۰۵، ۲۰۷
 سرایت استرس ۹۷
 سرگردانی تحصیلی (آروم و روکسا) ۳۱۳
 سروتونین ۳۲، ۲۳۸، ۲۵۹
 سسکایند، اوون ۲۸۲
 سسکایند، ران ۲۸۲
 سفر والد و فرزند: رویکردی فردی برای پرورش بچه
 چالش برانگیز (شاپیرو) ۲۷۸
 سنجش نادرست انسان (گولد) ۲۸۸
 سندروم تأخیر در فاز خواب ۱۷۶
 سوء مصرف محرک‌ها ۳۱۲
- ر
 رابرت استیک‌گولد ۱۷۳، ۳۰۹
 رایبسون، کن ۱۳۷، ۳۴۱
 راتر، جی. بی. ۳۸
 رایان، ریچارد ۱۲۲، ۱۹۱
 رایت، کینت ۱۸۳
 رایشله، مارکوس ۱۵۱
 رشد مغز ۱۸، ۴۸، ۵۴، ۷۱، ۸۳، ۸۷، ۹۷، ۱۲۶، ۱۵۲،
 ۲۰۳، ۲۰۵، ۲۵۹
 رفتاردرمانی شناختی ۱۱۶، ۲۵۷، ۲۵۸، ۲۷۵، ۲۷۹
 زو، مایک ۳۳۹
 رودیگر، هنری ۲۰۶
 روزن، لری ۲۱۹، ۲۲۲، ۳۷۳
 روزین، هانا ۱۱۳
- ز
 زاگر، بانی ۱۵۶
 زاگربرگ، مارک ۳۲۸
 زاویه دید ۲۰۷، ۲۵۶، ۲۵۷
 زندگی انیمیشنی (سسکایند) ۲۸۲
 زندگی دانشگاهی ۳۱۰
 زندگی شگفت‌انگیز است (فیلم) ۷۵
 زندگی کثیف: شرح حالی درباب کشاورزی، غذا و
 عشق ۳۴۱
- ژ
 ژورنال آوامریکن مدیکال اسوسییشن ۲۲۵

- سیبلی، مارگارت ۲۶۴، ۲۷۲، ۲۷۳، ۲۷۷، ۳۷۸
 سیستم مغزی وظیفه منفی (استراحت) ۱۵۲
 سیستم مغزی وظیفه مثبت (برون‌نگری) ۱۵۲
 سیستم مهار اجرائی ۲۶
 سازوکار علمی مغز ۲۵
 سیستم انگیزش ۲۹
 اثرات فعالیت ورزشی ۱۳۴، ۲۵۹، ۲۶۰، ۲۷۵
 حالت استراحت ۲۹
 سازوکار علمی استرس دست دوم ۹۷، ۹۸
 سیستم واکنش استرسی ۱۸، ۲۶-۲۸، ۳۳، ۱۵۹، ۱۷۰
 استفاده از فناوری ۲۱۵، ۲۲۰
 سیگل، دنیل ۲۴۴، ۲۴۸
 سیلز، نانسی جو ۲۲۷
 سینگر، جروم ۱۵۲
- ش
 شب‌زنده‌دارها ۱۸۳
 شاپیرو، دن ۲۷۸
 شبکه‌های اجتماعی ۹۴، ۱۱۴، ۲۱۴، ۲۱۶، ۲۲۲-۲۲۵، ۳۵۱، ۲۲۸، ۲۳۸، ۳۵۱، ۲۲۷
 شبکه‌ی حالت پیش فرض ۲۹-۳۱، ۱۵۱-۱۵۳
 شورای علمی ملی کودک در حال رشد ۲۳
 شولتس، جروم ۲۶۶
 شیر جنگجو (سیستم واکنش استرسی) ۲۷، ۲۸، ۱۷۱، ۴۸
- ط
 طرح استند (حمایت از استقلال روزمره نوجوانان) ۲۶۴، ۲۷۷
 طرح کاهش استرس بر اساس ذهن‌آگاهی (MBSR) ۱۵۷
 طرح مدرسه‌ای وقت سکوت ۱۶۰، ۱۶۴، ۲۰۹، ۳۶۶
- غ
 علیه تکلیف خانه (بنت و کیلیش) ۲۰۱
 غده هیپوفیز ۲۷
 غرقگی ۲۹، ۱۲۱، ۱۲۶-۱۲۸، ۱۳۷، ۱۴۷، ۱۸۹، ۲۱۸، ۲۵۶، ۲۸۱، ۲۸۲
- ف
 فاجعه‌پدازی ۲۵۷، ۲۵۸
 فاکتور نورون‌زایی مشتق شده از مغز (BDNF) ۲۵۹
 فرای، لین ۱۵۵
 فریر، ریچارد ۱۸۷
 فرزندپروری سهل‌گیرانه ۳۵۵
 فرزندپروری مقتدرانه ۴۷، ۳۵۵
 فرزندپروری هلیکوپتری ۷۲
 فرض کمبود ۱۳
 فرهنگ ترس (گلاسر) ۹۴
 فریدمن، ادوین ۱۰۶
 فشار جریان هوای همواره مثبت (سی‌پی‌ای‌پی) ۱۷۱
 فعالیت ورزشی ۱۳۴، ۱۴۹، ۱۷۷، ۱۸۲، ۱۸۵، ۲۱۱، ۲۶۰، ۲۵۹، ۲۵۸، ۲۲۵، ۲۲۲
 فوق‌عقلانیت ۸۳
 فومو (ترس جاماندن از بقیه) ۲۲۱
 فیسیوک ۲۱۵، ۲۲۳
 فیلسوفی در تعمیرگاه (کرافورد) ۳۴۱
- ق
 قانون یرکیز-دادسون ۱۹۴
 قشر پیش‌پیشانی ۲۵، ۲۶، ۳۲، ۳۳، ۴۸، ۷۱، ۹۸، ۹۹، ۱۱۰، ۱۲۵، ۱۳۴، ۱۷۱، ۱۷۴، ۱۹۵، ۱۹۶، ۲۰۶، ۲۳۰، ۲۴۸، ۲۵۲، ۲۵۳، ۲۵۹، ۲۷۴، ۲۷۸، ۳۱۱، ۳۱۳، ۳۶۰
- ک
 کابات-زین، جان ۱۵۷
 کادیسون، ریچارد ۳۱۲
- ع
 عاملیت ۲۰، ۷۴، ۷۹، ۲۵۵، ۲۷۴
 علاقه‌درمانی ۲۸۲

- کارتر، بن ۲۲۶
 کارسکادن، ماری ۱۶۸
 کارسون، ریچل ۲۲۷، ۲۲۶
 کاکس، آدام ۱۵۴
 کامن سنس میدیا ۲۴۱
 کاوی، استیون ۲۴۴، ۸۷
 کرافورد، متیوبی. ۳۴۱
 کروگر، آلان ۱۴۴
 کمبل، جیمز ۱۱۴
 کم خوابی ۱۴۳، ۱۶۸-۱۷۲، ۱۷۶، ۱۷۷، ۱۸۰، ۱۸۶، ۱۸۹، ۳۰۹
 کُنتررا، جسیکا ۲۲۴
 کنسرتا ۲۷۴
 کودکی با مغز تمام عیار (سیگل) ۲۴۸
 کورتیزول ۲۷، ۲۸، ۱۶۹، ۱۷۰، ۱۷۹، ۲۳۸، ۳۵۸
 کیتی، بایرون ۱۱۷
 کیسی، بی. جی. ۳۳
 کیلر، گریسون ۳۲۸
 کیلیش، نانسی ۲۰۱
 کیمبال، کریستین ۳۴۱
- گ**
- گاردنر، هوارد ۳۲۹
 گروسوالد، سارینا ۲۷۵
 گرین، راس ۳۵۶، ۲۷۵، ۷۰
 گرینینگ، مت ۱۳۷
 گلاس، بری ۹۴
 گوتلیب، لوری ۷۲
 گوشنی‌های هوشمند ۱۶۷، ۲۲۲
 گولد، استیون جی ۲۸۸
 گیتس، بیل ۳۲۸
- ل**
- لارسون، رید ۱۲۷
 لوپین، سونیا ۱۹، ۲۹۱
 لویتین، دنیل جی. ۱۵۳
 لوین، مادلین ۱۸
 لوئین، دنی ۱۸۴، ۱۸۵
 لیثکات-همیز، جولی ۱۴۳
 لین، گیلیان ۱۳۷
- م**
- مادین لوین ۴۷
 مارش، هربرت ۱۴۵، ۳۶۳
 مانترا ۱۵۸، ۱۵۹
 متیلاسیون ۹۷
 مخچه ۲۶۰
 مدارس ذهن‌آگاه ۱۵۷
 مدل والدین به‌منزله مشاور ۳۹-۴۱
 مدیتیشن ۵، ۱۱، ۳۰، ۱۱۱، ۱۱۶، ۱۴۹، ۱۵۰، ۱۵۶-۱۶۵، ۲۰۹، ۲۱۱، ۲۳۸، ۲۷۵، ۲۷۶، ۲۷۹، ۲۸۰، ۲۸۴، ۳۱۸، ۳۳۴، ۳۶۵، ۳۶۶، ۳۷۹، ۳۸۰
 مدیتیشن متعالی (تی‌ام) ۱۵۸
 مدیریت استرس ۷۱، ۳۵۸، ۳۸۳
 مرثیه هیل ییلی (ونس) ۳۲۱
 مرکز طرح‌های فی‌مابینی ۳۲۱
 مست‌کردن ۳۱۰، ۳۱۱، ۳۱۸
 مسیر سبز (فیلم) ۱۰۴
 مشکلات خواب فرزندان را حل کنید (فربر) ۱۸۷
 مصورسازی ۲۴۵، ۲۹۹
 مصورسازی اهداف ۲۴۴
 معلمان ۴۱، ۴۴، ۴۹، ۵۰، ۵۷، ۵۹، ۷۹، ۱۲۳، ۱۲۹، ۱۳۷، ۱۴۳، ۱۴۶، ۱۶۴، ۱۸۹-۱۹۳، ۱۹۸-۲۰۱، ۲۰۷-۲۰۹، ۲۱۱، ۲۳۷، ۲۶۴، ۲۶۷، ۲۸۰، ۲۸۱، ۲۸۹، ۳۳۷، ۳۵۸، ۳۷۸، ۳۷۹
 مقاومت‌ناپذیر: ظهور فناوری اعتیادآور و کسب‌وکار میخکوب‌کردن ما (آلتر) ۲۱۵
 مقیاس بینه-سیمون ۲۸۸
 مقایسه ذهنی ۲۴۵، ۲۴۶، ۲۶۱، ۲۹۵، ۳۰۴
 مک‌گونیگال، جین ۲۱۷، ۲۱۸
 مک‌یوئن، بروس ۱۶۹، ۱۷۰
 ملاتونین ۱۸۳، ۱۸۵، ۳۰۸
 ملال (سرفتن حوصله) ۱۵۴

- ه
- مناطق تنظیم ۲۰۹
- منحنی پیکیز-دادسون ۱۹۵
- میمون ذهن آگاه، پاندای شاد (آلدرفر) ۱۶۶
- هافمن، جیل برلی ۲۳۱، ۲۳۲
- هافینگتون پست ۳۳۱
- هان، گولدی ۱۵۷
- هرزه‌نگاری ۲۲۷
- هرمایینی گرنجرها ۱۴۳، ۱۴۵
- هفت درس کوتاه (روولی) ۱۵۳
- همراهان خانه‌ای در علفزار (برنامه رادیویی) ۳۲۸
- همدلی ۳۱، ۶۸، ۷۰، ۸۴، ۹۰، ۹۸، ۱۲۴، ۱۲۹، ۱۵۱،
۱۶۳، ۲۲۶، ۲۲۷، ۲۳۰، ۲۳۶، ۳۶۱
- هوشیاری همراه با آرامش ۱۹۵
- هیپوتالاموس ۲۷
- هیپوکامپ ۲۵، ۲۷، ۲۸، ۱۷۲، ۳۱۱
- ن
- نسخوار فکری ۱۵۲، ۱۵۳، ۱۶۳
- نظریه «ماهی بزرگ، برکه کوچک» ۱۴۵، ۳۶۳
- نقطه قوت ۱۴، ۲۲۹
- نوجوانان ۱۱، ۱۲، ۱۸، ۳۲-۳۴، ۴۵، ۴۸، ۵۱، ۶۷، ۶۹، ۷۱،
۷۴، ۷۶، ۷۷، ۸۳، ۸۵، ۹۷، ۱۱۰، ۱۲۷، ۱۳۴، ۱۳۹،
۱۵۰، ۱۵۴، ۱۵۶، ۱۵۹-۱۶۱، ۱۶۳، ۱۶۵، ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۷۰،
۱۷۲، ۱۷۵، ۱۷۶، ۱۷۸-۱۸۳، ۱۸۵، ۱۹۹، ۲۱۴، ۲۲۰-
۲۲۲، ۲۲۴، ۲۲۵، ۲۲۹، ۲۳۴، ۲۳۹، ۲۶۴، ۲۷۲، ۲۷۴،
۲۷۵، ۲۷۷، ۲۷۸، ۲۸۲، ۲۸۷، ۳۰۷، ۳۱۱، ۳۱۵،
۳۴۹-۳۵۱، ۳۵۴، ۳۵۶، ۳۶۲، ۳۶۴، ۳۶۵، ۳۶۹
- نور آبی ۱۸۳
- نوراپی نفرین ۲۶، ۲۵۹
- نوروزنسیس ۲۵۹
- نورون‌های آینه‌ای ۹۸، ۱۰۱
- نوشتن اهداف ۱۳۳
- نوشیدن ۱۶۰، ۳۰۹
- نوشیدنی‌های کافئین‌دار ۱۸۱، ۱۸۲
- نوویکی، استیون ۳۸
- و
- وارکرفت (بازی ویدئویی) ۲۲۵
- واکر، متیو ۱۷۳، ۱۷۵، ۳۶۶، ۳۶۷
- والستروم، کایلا ۱۷۴
- وقت استفاده از صفحه نمایشگر ۲۲۲، ۲۳۴، ۲۳۶
- وقت تعطیلی ۱۴۹، ۱۵۰، ۱۵۲، ۱۵۴، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۷،
۱۸۹، ۲۲۵، ۳۶۳
- وقفه تنفسی در خواب ۱۷۱، ۱۷۶
- وقفه قبل از دانشگاه ۳۲۱-۳۲۳
- ونس، جی. دی. ۳۲۱
- وولف، ماریان ۲۱۹
- ی
- یادگیری ۱۱، ۲۸، ۵۴، ۵۹، ۶۲، ۶۳، ۸۰، ۸۲، ۹۳، ۱۱۳،
۱۱۷، ۱۲۲، ۱۲۷، ۱۲۸، ۱۳۱، ۱۳۴، ۱۳۹، ۱۴۱، ۱۴۴، ۱۵۵،
۱۵۹، ۱۶۲-۱۶۴، ۱۷۲-۱۷۵، ۱۷۵-۱۹۳، ۱۹۳-۱۹۷، ۱۹۹-۲۰۲،
۲۰۴، ۲۰۵، ۲۰۸، ۲۱۰، ۲۱۱، ۲۱۶، ۲۱۸، ۲۳۷، ۲۴۷،
۲۵۹، ۲۶۰-۲۶۳، ۲۶۹، ۲۷۲، ۲۷۷، ۲۸۰، ۲۸۴، ۲۸۵،
۲۸۹، ۲۹۰، ۳۰۷، ۳۱۱، ۳۱۳، ۳۱۹، ۳۲۱، ۳۲۶، ۳۳۵،
۳۵۷، ۳۷۷
- پیکیز، رابرت ۱۹۴
- یک چرت بخواب... یا شکست بخور! (اسلم) ۱۸۷
- یوگا نیدرا ۲۸۰