

## تابع القراءة

إن من يقرأ الكتب يستفيد مما تعلّمه ومن المتعة التي يحصل عليها. إضافة إلى ذلك إن القراء يدرّبون عقولهم، وعندما يفعلون ذلك يشعرون بالرضا بأنهم يقضون وقتهم بطريقة حكيمة.



ماذا عساك أن تختار لنفسك؟ أن تكون شخصًا ذا فكر متناقض دائمًا أم شخصًا ذا فكرٍ متنامٍ دائمًا؟ أن تكون شخصًا بإمكانه التوصل إلى عمل من الدرجة الثانية أو الثالثة، ويعدُّ من النفيات منذ عقدين من الزمن، أم شخصًا بإمكانه التوصل لنتاج عقول جبارة نعرفها في حياتنا؟ أن تكون شخصًا بإمكانه التوصل إلى سرد أبدي للقصة الأساسية ذاتها، بالشخصيات الأساسية نفسها أم شخصًا بإمكانه التوصل إلى نمط من الخيارات تحوي خيالاً غير محدود؟ أن تكون غير قادر على تذكُّر قصة بعد عشر دقائق أم شخصًا يروي قصة باقي

مئة سر بسيط من أسرار السعداء

حياته؟ أيهما أفضل أن تكون شخصًا يقضي أوقات فراغه أمام التلفزيون، أم شخصًا يقضي وقت فراغه يقرأ؟



إن القراءة تشغل العقل ، وتقوم بتدريب ذاكرتنا وخيالنا، ويمكن أن تساهم بالسعادة بطرق مماثلة للتفكير النشط الإيجابي . فالقراء المتظمون يميلون إلى التعبير عن الرضا اليومي بنسبة 8٪.

## يجب أن نلشعر بأننا مرغوبون

فكّر في أولئك الذين يعتمدون على صداقتك ورعايتك وإرشادك ومساعدتك. ربما لا تدرك مدى أهميتك للناس في حياتهم.



أجرت دائرة العمل دراسة حول العمال المتقدمين في العمر لمعرفة السبب الذي يدعوهم إلى القدوم إلى العمل، وما الذي يشجّعهم على التقاعد؟ إن أكثر الأسباب الملاحظة لتوقفهم عن العمل ليس التعب أو رغبتهم في قضاء وقت أكثر في حديقتهم. إن ما يدعو الكبار لاختيار التقاعد هو شعورهم بأن عملهم قد أصبح موضع شك، وأن الآخرين يستطيعون أن يعملوا ما يعملونه بشكل أفضل، وأنهم يشغلون فراغًا فقط. لقد تركوا لأنهم لم يعودوا يشعرون أن الآخرين بحاجة إليهم.

فكّر في معنى هذا على نطاق حياتنا الشخصية. وعلى الرغم من أننا لا نستطيع أن نتقاعد منها فإننا لا نزال بحاجة إلى الشعور بأننا

## مئة سر بسيط من أسرار السعداء

مرغوبون. تذكّر مقدار أهمية الناس بالنسبة إليك، وعليك أن تدرك بأن أمرك يهمهم بالمقدار نفسه.



في برنامج دراسة تجريبية تبين أن هناك علاقة بين السعادة وسلوك السعادة. فبمساعدة الآخرين نخلق الروابط الإيجابية مع الناس، ونعزز صورتنا الخاصة. وأولئك الذين تتوفر لديهم فرص أكثر للمساعدة يشعرون برضا أفضل عن أنفسهم بنسبة 11٪.

## قُلْ: «وماذا إذن؟»

زميل لك في المدرسة الثانوية أغنى وأظرف وأفضل من أي شخص آخر. فهل هذا يهملك؟ لا. تتكوّن صورة حياتك بعلاقاتك اليومية أكثر من تطورها بحياة معارفك الذين تراهم نادرًا.



كين وألين صديقان في المدرسة الثانوية، ذهبا إلى الجامعة، واختارا مسيرتين منفصلتين. أصبح ألين باحثًا اجتماعيًا يساعد الأسر البائسة، وأصبح كين مستشارًا في علوم الكمبيوتر، وأسّس شركته الخاصة وأصبح غنيًا جدًا.

أحبّ ألين عمله وكان شعوره عظيمًا بالتأثير الذي استطاع أن يخلقه في الأسر التي عمل معها. لكن كين كان دائمًا في الأخبار، والصحف التي تغطي نجاح شركته وثروته المتنامية. أصبح يتساءل عن خياراته.

كيف يمكن لشخص عرفه أن يصبح غنيًا جدًا في حين أنه عاش حياة متواضعة؟ لماذا لم يحقق نجاح كين؟ .

والحقيقة هي أن ألين لم يكن راغبًا في الحصول على نجاح كين، فلم يكن مهتمًا في تكريس حياته لمؤسسة، ولم يكن يقضي أيامه يحلم بالثراء. لقد أراد أن يساعد الناس، وكان يساعدهم فعلاً. لقد كان يتلاشى حسده لحياة كين حين ينظر في ابتسامة وجوه الأطفال الذين يساعدهم كل يوم.

ننظر في بعض الأحيان إلى ما يمتلكه الآخرون، ونريد أن نحصل على ما يمتلكون بدلاً من أن نفكر فيما يحفظنا فعلاً، وما نريده ونحتاجه حقيقة. عليك أن لا تعدّ إنجاز شخص ما دليلاً على أن ما تفعله أنت خطأ.



تبيّن الدراسات أن الرضا في الحياة متعلّق بالتجارب مع الأسرة والأصدقاء... هؤلاء الذين لهم مشاركة منتظمة في حياة الإنسان، وأن الرضا في الحياة لا علاقة له بأولئك الذين يكون اتصالنا بهم قصيراً وغير منتظم.

## ليكن لديك غاية

لا شيء يهمّ وهو مجرد عن غايته . يمكنك أن تعمل أربعين ساعة في الأسبوع ، وتعود إلى المنزل لتطبخ وتنظف ، ثم يكون لديك اثنتان وسبعون عادة جديدة وجيدة . لكن إذا لم يكن هناك سبب لعملها ، فإن أيًا من هذه الأنشطة لن يكون ذا معنى بالنسبة إليك .



لنفترض أنك طالب . فلماذا يجب عليك أن تدرس للامتحان؟ لتحصل على نتيجة جيدة في الدراسة . لماذا تهتم إذا كان أداؤك جيدًا في الدراسة؟ لأنك تريد أن تحصل على درجة . لماذا تهتم إذا حصلت على درجة دراسية؟ لأن ذلك يساعدك في الحصول على وظيفة جيدة . والآن قد تكون الوظيفة بعيدة لكنها هي الأساس الذي تبذل من أجله جهودك كلها . إذا استبعدت النتيجة النهائية ، فإن الخطوات التي تحصل عليها في الفترة العَرَضية تصبح وقتًا مميّتا . فلماذا تهتم بعمل أيّ من هذه الأشياء إذا لم تكن تؤدّي إلى شيء

يعنيك؟ إنه لمن المسلي أكثر أن تعبث بدلاً من الدراسة للامتحان،  
وإذا لم يكن هناك موضع للاختبار فلنعبث إذن.  
ومن الأسهل بكثير أن تركز نفسك للأنشطة التي تفعلها  
لأسرتك أو من أجل نجاحك الشخصي إذا قمت بتحديد ما تريد،  
وكنت قادرًا على رؤية أن ما تفعله يقودك نحو الأمام.



في دراسة حول طلبة الجامعة، تمَّ عقد مقارنة بين الطلاب الذين  
استمتعوا بحياتهم ودراساتهم، وبين الطلاب الذين كانوا أقل راحة في  
بيئتهم. وكان الفارق الرئيس بين المجموعتين هو ذلك الإحساس  
الكامن بالغاية في الحياة، والذي كان يمثل ضعفي ما هو متوقَّع  
للمجموعة السابقة.

## الجزء الأفضل من حياتك لها يكتمل بعد

كثيرًا ما نسمع بأن الحياة الجميلة يستمتع بها الشبان فقط، وتنقضي معهم وهم الذين يقبلون على مباحج الدنيا. والذين يؤمنون بهذا القول يتقبلون فكرة الاستمتاع بالحياة كاملة من قِبَل الشباب فقط. والحقيقة أن الكبار لا يعدون أيام شبابهم أفضل أيامهم، فالغالبية يستمتعون في كبرهم أكثر من أي مرحلة في حياتهم.



كان وارين بروفوسورًا في منتصف عمره، ولكونه مرتاحًا في أوجه الحياة كافة، توقع أن يواصل مهنة التدريس عدّة سنوات. إلا أن الجامعة واجهت نقصًا في الميزانيّة، واتخذت خطوة غير متوقعة في إلغاء عدد من دوائرها الأكاديمية، ومنها التي كان وارين فيها.

بدا كل شيء في نظر وارين كأنه قد تدمّر، فكل ما بناه من آمال

ذهب أدراج الرياح، وشعر أنه أصبح متقدماً بالعمر كي يبدأ من جديد، وأصبح كبيراً جداً لبحث عن كلية أخرى توظفه، وكبيراً جداً ليبدأ حياته من جديد.

وبدلاً من الاستسلام أدرك وارين أن للعالم الكثير ليقدمه، وبدلاً من الخروج بخلاصة مفادها أنه قد تكبّد خسارة لا يمكن تجاوزها، فقد اختار أن يركّز على الفرص المتوفرة أمامه. لم تتوفر أمامه فرصة من قبل ليبدأ من جديد، ليقرّر ما يريد أن يفعله، وأين يريد أن يفعل ذلك؟ بعد أن أنهى سنة كاملة قضاها في إجازة في مدينة ريفيّة ماذا شعر يا تُرى؟ «لم أشعر بأفضل من ذلك من قبل».



قام الباحثون بدراسة طويلة المدى عن سكّان شمال كاليفورنيا، وأجروا مقابلات متعدّدة مع الأفراد موضوع الدراسة على مدى ثلاثة عقود، وعندما سئلوا عن الفترة التي يعدّونها الأكثر سعادة في حياتهم، أجاب ثمانية من بين عشرة: «الوقت الحالي».

## لا تشتتر السعادة بالمال

نقضي الكثير من الوقت نلهث وراء المال قلقين، نجمعه ونعده. وقد يدهشك أن تعرف أن الرضا بالحياة لم يعد أمرًا محتملاً بين الأغنياء.



ادرس ما يلي ولو للحظة: إن من يشترون بطاقات اليانصيب في هذا البلد أكثر من المنتجين. فنحن جميعًا نريد أن نصبح أغنياء، وعلى الأقل فإننا نؤمن بهذا السبيل للغنى. لكن الفائزين في اليانصيب غالبًا ما يجدون أنهم بدلاً من الاستمتاع بحياة سعيدة بسبب ثروتهم يواجهون عداوات أسرية ونزاعات مع الأصدقاء. وهذه الأحداث تستغرق الكثير مما قدره الفائزون بالدرجة الأولى. اسأل أحد الرجال من مدينة إيلينوس الذي ربح ثلاثة عشر مليون دولار. وبعد ذلك بأسابيع تسلم من زوجته أوراق الطلاق مطالبة بنصف ثروته.

هناك حركة جديدة في الولايات المتحدة تدعى حركة

«القانعون»، وهم الأشخاص الذين قرروا أن يعيشوا على حد أدنى من المال؛ فهم يشترون الأقل، وينفقون الأقل، ويصنعون الأقل، ولديهم الأقل. كما أنهم يقضون وقتاً أقل في العمل، ووقتاً أكثر مع أصدقائهم وأسرهم. فهؤلاء القانعون خرجوا بخلاصة هي أن المال لم يحقق لهم ما أرادوه، فهم لا يلهثون وراء المال لمجرد أن غالبية الناس تركض وراءه.

عليك أن تتذكّر أنه لو استطاع المال أن يجلب السعادة، فإنه سيكون هناك مخازن سعادة ذات ثمن غال في كل مركز تجاري.



في دراسة عن الرضا في الحياة نظرت في عشرين عاملاً يمكن أن يساهم في السعادة؛ وكانت النتيجة أن هناك تسعة عشر عاملاً مهمّاً في السعادة؛ والعامل الوحيد الذي لم يكن مهمّاً كان هو الحالة المالية.

# 100

## ماذا يعني هذا كله؟ قرر ذلك أنت

مستقبلك، كيف تشعر به؟ وكيف تشعر حيال نفسك؟ وكل شيء آخر هو أمر ناتج عن القرارات التي تتخذها والأولويات التي تضعها والمنظور الذي ترى الأشياء من خلاله.



إن الاستفسارات الكبرى التي تبحث عن إجابة تزعجنا قرناً بعد قرن. لماذا نحن هنا؟ ما الذي يفترض بنا أن نفعل؟ ماذا يعني هذا كله؟ إن الإجابات على هذه الأسئلة يصعب العثور عليها، لأن الإجابة غير موجودة لدى شخص آخر، لكنها لديك أنت بالذات. لقد مُنحت الحياة، وبها منحت الفرصة لتحديدها. إن مسيرة حياتك وهدفها سيُرسمان على خريطة من صنعك أنت.



في دراسة على 100 شخص مدة سنتين تبين أن تأثير الأحداث «الجيدة» و«السيئة» يتلاشى سريعاً، أي إن سعادة الأشخاص لم تكن تعتمد على عدد الأحداث، ولكن على ما استفادوا من هذه الأحداث.



## المراجع

- Abdel Khalek, A., O. Al-Meshaan, and A. Al-Shatti. 1995. "Themes of Presleep Thoughts." *Journal of the Social Sciences* 23: 63.
- Acquino, J., D. Russell, C. Cutrona, and E. Altmaier. 1996. "Employment Status, Social Support, and Life Satisfaction." *Journal of Counseling Psychology* 43: 480.
- Adams, D. 1983. "The Psychological Development of Professional Black Women's Lives and the Consequences of Career for Their Personal Happiness." Ph.D. diss., Wright Institute, Berkeley, California.
- Aine, D., and D. Lester. 1995. "Exercise, Depression, and Self-Esteem." *Perceptual and Motor Skills* 81: 890.
- Al-Amri, A., and M. Lee. 1996. "The Relationship Between Job Satisfaction and Life Satisfaction." *Journal of the Social Sciences* 24: 289.
- Alaoui-Ismaili, O., O. Robin, H. Rada, A. Dittmar, and E. Vernet-Maury. 1997. "Basic Emotions Evoked by Odorants." *Physiology and Behavior* 62: 713.
- Argyle, M., M. Martin, and L. Lu. 1995. "Testing for Stress and Happiness: The Role of Social and Cognitive Factors." In *Stress and Emotion*. Washington, DC: Taylor and Francis.
- Bailey, R., and C. Miller. 1998. "Life Satisfaction and Life Demands in College Students." *Social Behavior and Personality* 26: 51.
- Barofsky, I., and A. Rowan. 1998. "Models for Measuring Quality of Life: Implications for Human-Animal Interaction Research." In *Companion Animals in Human Health*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Bartels, K. 1991. "Humor, Fitness, Happiness, and Cardiorespiratory After Pulse as Components of Wellness." Ph.D. diss., Iowa State University, Ames, Iowa.
- Battmann, W. 1996. "Resources, Stability and the Pursuit of Happiness."

- In *Processes of the Molar Regulation of Behavior*. Scottsdale, AZ: Pabst Science.
- Bhargava, S. 1995. "An Integration-Theoretical Analysis of Life Satisfaction." *Psychological Studies* 40: 170.
- Bless, H., G. Clore, N. Schwarz, and V. Golisano. 1996. "Mood and the Use of Scripts." *Journal of Personality and Social Psychology* 71: 665.
- Botwin, M., D. Buss, and T. Shackelford. 1997. "Personality and Mate Preferences." *Journal of Personality* 65: 107.
- Brebner, J. 1995. "Testing for Stress and Happiness: The Role of Personality Factors." In *Stress and Emotion: Anxiety, Anger, and Curiosity*. Washington, DC: Taylor and Francis.
- Brebner, J., J. Donaldson, N. Kirby, and L. Ward. 1995. "Relationships Between Happiness and Personality." *Personality and Individual Differences* 19: 251.
- Brebner, J., E. Greenglass, P. Laungani, and A. O'Roark. 1996. *Stress and Emotion: Anxiety, Anger, and Curiosity*. Washington, DC: Taylor and Francis.
- Brown, J., and K. Dutton. 1995. "The Thrill of Victory, the Complexity of Defeat: Self-Esteem and People's Emotional Reaction to Success and Failure." *Journal of Personality and Social Psychology* 68: 712.
- Caproni, P. 1997. "Work/Life Balance: You Can't Get There from Here." *Journal of Applied Behavioral Science* 33: 46.
- Cautela, J., and W. Ishaq. 1996. *Contemporary Issues in Behavior Therapy: Improving the Human Condition*. New York: Plenum.
- Chand, M. 1990. "An Inquiry into the Factors of a Successful Marriage." Ph.D. diss., Jadavpur University, Calcutta, India.
- Chang, E., and A. Maydeu-Olivares. 1997. "Optimism and Pessimism as Partially Independent Constructs: Relationship to Positive and Negative Affectivity and Psychological Well-Being." *Personality and Individual Differences* 23: 433.
- Chebat, J., C. Gelinas-Chebat, A. Vaninski, and P. Filiatrault. 1995. "The Impact of Mood on Time Perception, Memorization, and

- Acceptance of Waiting." *Genetic, Social, and General Psychology* 121: 411.
- Chen, N. 1996. "Individual Differences in Answering the Four Questions for Happiness." Ph.D. diss., University of Georgia, Athens, Georgia.
- Chumbler, N. 1996. "An Empirical Test of a Theory of Factors Affecting Life Satisfaction." *Journal of Psychology and Theology* 24: 220.
- Clark, F., M. Carlson, R. Zemke, F. Gelya, K. Patterson, and B. L. Ennevor. 1996. "Life Domains and Adaptive Strategies of a Group of Low Income, Well Older Adults." *American Journal of Occupational Therapy* 50: 99.
- Clark, A., A. Oswald, and P. Warr. 1996. "Is Job Satisfaction U-Shaped in Age?" *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 69: 57.
- Coghlan, C. 1989. "An Examination of Community Action Participation." Master's thesis, University of Texas, Arlington.
- Condon, R. 1997. "Happiness and Worthwhileness." Ph.D. diss., University of California, Los Angeles.
- Cramer, D. 1995. "Life and Job Satisfaction." *Journal of Psychology* 129: 261.
- Crist-Houran, M. 1996. "Efficacy of Volunteerism." *Psychological Reports* 79: 736.
- Daley, A., and G. Parfitt. 1996. "Good Health—Is It Worth It? Mood States, Physical Well-Being, Job Satisfaction and Absenteeism in Members and Non-members of a Health and Fitness Club." *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 69: 121.
- Diener, E., and C. Diener. 1996. "Most People Are Happy." *Psychological Science* 7: 181.
- Diener, E., and M. Diener. 1995. "Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem." *Journal of Personality and Social Psychology* 68: 653.
- Diener, E., and F. Fujita. 1995. "Resources, Personal Strivings, and Subjective Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology* 68: 926.

- Emmons, R., and H. Kaiser. 1996. "Goal Orientation and Emotional Well-Being: Linking Goals and Affect Through the Self." In *Striving and Feeling*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Falkenberg, A. 1998. "Quality of Life." *Journal of Socio-Economics* 27: 1.
- Fernandez-Dols, J., and M. Ruiz-Belda. 1995. "Are Smiles a Sign of Happiness?" *Journal of Personality and Social Psychology* 69: 1113.
- Ferroni, P., and J. Taffe. 1997. "Women's Emotional Well-Being." *Sexual and Marital Therapy* 12: 127.
- Field, D. 1997. "Looking Back, What Period of Your Life Brought You the Most Satisfaction?" *International Journal of Aging and Human Development* 45: 169.
- Finch, J., M. Barrera, M. Okun, W. Bryant, G. Pool, and A. Snow-Turek. 1997. "The Factor Structure of Received Social Support: Dimensionality and the Prediction of Depression and Life Satisfaction." *Journal of Social and Clinical Psychology* 16: 323.
- Fisher, B. 1995. "Successful Aging, Life Satisfaction, and Generativity in Later Life." *International Journal of Aging and Human Development* 41: 239.
- Fontane, P. 1996. "Exercise, Fitness, and Feeling Well." *American Behavior Scientist* 39: 288.
- Forest, K. 1996. "Gender and Pathways to Subjective Well-Being." *Social Behavior and Personality* 24: 19.
- Francis, L., L. Brown, and D. Lester. 1998. "Happiness as Stable Extraversion." *Personality and Individual Differences* 24: 167.
- Furnham, A., and H. Cheng. 1997. "Personality and Happiness." *Psychological Reports* 80: 761.
- Garrett, R. 1996. "Wisdom as the Key to a Better World." In *Contemporary Issues in Behavior Therapy*. New York: Plenum.
- Gerwood, J., M. LeBlanc, and N. Piazza. 1998. "The Purpose in Life Test and Religious Denomination." *Journal of Clinical Psychology* 54: 49.
- Gilovich, T., and V. Medvec. 1995. "Some Counterfactual Determinants

- of Satisfaction and Regret." In *What Might Have Been*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Glass, J. C., and G. Jolly. 1997. "Satisfaction in Later Life." *Educational Gerontology* 23: 297.
- Grove, K. 1987. "The Paradox of Happiness." Ph.D. diss., University of California, San Diego.
- Hagedorn, J. 1996. "Happiness and Self-Deception: An Old Question Examined by a New Measure of Subjective Well-Being." *Social Indicators Research* 38: 139.
- Hakanen, E. 1995. "Emotional Use of Music by African American Adolescents." *Howard Journal of Communications* 5: 124.
- Haw, C. 1995. "The Family Life Cycle." *Psychological Medicine* 25: 727.
- Heatey, K., and D. Thombs. 1997. "Fruit-Vegetable Consumption Self-Efficacy in Youth." *American Journal of Health Behavior* 21: 172.
- Henry, C., and S. Lovelace. 1995. "Family Resources and Adolescent Family Life Satisfaction in Remarried Family Households." *Journal of Family Issues* 16: 765.
- Hogstel, M., and L. Curry. 1995. "Ego Integrity Versus Despair in Later Years." *Journal of Clinical Geropsychology* 1: 165.
- Hong, L., and R. Duff. 1997. "Relative Importance of Spouses, Children and Friends in the Life Satisfaction of Retirement Community Residents." *Journal of Clinical Geropsychology* 3: 275.
- Hong, S., and E. Giannakopoulos. 1995. "Students' Perceptions of Life Satisfaction." *College Student Journal* 29: 438.
- Hsieh, C. 1997. "Financial Well-Being and Happiness Among Middle Age and Old Age Americans." Ph.D. diss., University of Pennsylvania, Philadelphia, Pennsylvania.
- Hunter, M., and K. L. Liao. 1995. "Problem-Solving Groups for Mid-Aged Women in General Practice." *Journal of Reproductive and Infant Psychology* 13: 147.
- Jacob, M., and V. Guarnaccia. 1997. "Motivational and Behavioral Correlates of Life Satisfaction." *Psychological Reports* 80: 811.
- Jeffres, L., and J. Dobos. 1995. "Separating People's Satisfaction with

- Life and Public Perceptions of the Quality of Life in the Environment." *Social Indicators Research* 34: 181.
- Jou, Y., and H. Fukada. 1997. "Stress and Social Support in Mental and Physical Health." *Psychological Reports* 81: 1303.
- Judge, T., E. Locke, C. Durham, and A. Kluger. 1998. "Dispositional Effects on Job and Life Satisfaction." *Journal of Applied Psychology* 83: 17.
- Kean, R., S. Van Zandt, and N. Miller. 1996. "Exploring Factors of Perceived Social Performance, Health and Personal Control." *International Journal of Aging and Human Development* 43: 297.
- Kehn, D. 1995. "Predictors of Elderly Happiness." *Activities, Adaptation, and Aging* 19: 11.
- Krug-Fite, J. 1992. "Predicting Marital Happiness from Personality Differences Between Partners." Ph.D. diss., Georgia State University, Atlanta, Georgia.
- Kwan, V., and M. Bond. 1997. "Pancultural Explanations for Life Satisfaction." *Journal of Personality and Social Psychology* 73: 1038.
- Lackovic-Grgin, K., and M. Dekovic. 1996. "Social Support and Self-Esteem in Unemployed University Graduates." *Adolescence* 31: 701.
- Lanier, L., G. Privette, S. Vodanovich, and C. Bundrick. 1996. "Peak Experiences." *Journal of Social Behavior and Personality* 11: 781.
- Lepper, H. 1996. "In Pursuit of Happiness and Satisfaction in Later Life: A Study of Competing Theories of Subjective Well-Being." Ph.D. diss., University of California, Riverside.
- Li, L., D. Young, H. Wei, Y. Zhang, Y. Zheng, S. Xiao, Wang, and X. Chen. 1998. "The Relationship Between Objective Life Status and Subjective Life Satisfaction with Quality of Life." *Behavioral Medicine* 23: 149.
- Lindeman, M., and M. Verkasalo. 1996. "Meaning in Life." *Journal of Social Psychology* 136: 657.
- Lipkus, I., C. Dalbert, and I. Siegler. 1996. "The Importance of

- Distinguishing the Belief in a Just World for Self Versus for Others." *Personality and Social Psychology Bulletin* 22: 666.
- London, T. 1997. "The Case Against Self-Esteem: Alternate Philosophies Toward Self That Would Raise the Probability of Pleasurable and Productive Living." *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy* 15: 19.
- Lu, L. 1996. "Coping Consistency and Emotional Outcome." *Personality and Individual Differences* 21: 583.
- Lu, L., and J. Shih. 1997. "Sources of Happiness: A Qualitative Approach." *Journal of Social Psychology* 137: 181.
- Lu, L., J. Shih, Y. Lin, and L. Ju. 1997. "Personal and Environmental Correlates of Happiness." *Personality and Individual Differences* 23: 453.
- Lundqvist, L., and U. Dimberg. 1995. "Facial Expressions Are Contagious." *Journal of Psychophysiology* 9: 203.
- Lykken, D., and A. Tellegen. 1996. "Happiness Is a Stochastic Phenomenon." *Psychological Science* 7: 186.
- Lyubomirsky, S. 1994. "The Hedonistic Consequences of Social Comparison: Implications for Enduring Happiness and Transient Mood." Ph.D. diss., Stanford University, Palo Alto, California.
- Lyubomirsky, S., and L. Ross. 1997. "Hedonistic Consequences of Social Comparison." *Journal of Personality and Social Psychology* 73: 1141.
- Maddux, J. 1997. "Habit, Health, and Happiness." *Journal of Sport and Exercise Psychology* 19: 331.
- Madigan, M. J., D. Mise, and M. Maynard. 1996. "Life Satisfaction and Level of Activity." *Activities, Adaptation, and Aging* 21: 21.
- Magen, Z., M. Birenbaum, and D. Pery. 1996. "Experiencing Joy and Sorrow." *International Forum for Logotherapy* 19:45.
- Mano, H. 1997. "Affect and Persuasion." *Psychology and Marketing* 14: 315.
- Marshall, G., M. Burnam, P. Koegel, and G. Sullivan. 1996. "Objective Life Circumstances and Life Satisfaction." *Journal of Health and Social Behavior* 37: 44.

- McGregor, I., and B. Little. 1998. "Personal Projects, Happiness, and Meaning: On Doing Well and Being Yourself." *Journal of Personality and Social Psychology* 74: 494.
- McIntosh, W., T. Harlow, and L. Martin. 1995. "Linkers and Nonlinkers: Goal Beliefs as a Moderator of the Effects of Everyday Hassles on Rumination, Depression, and Physical Complaints." *Journal of Applied Social Psychology* 25: 1231.
- Minetti, M. 1997. "Women's Educational Pursuits: Effects on Marital and Relationship Happiness." Master's thesis, University of Nevada, Las Vegas.
- Monteiro, I. 1991. "Enrichment, Nurture, and Resource." Ph.D. diss., Catholic University of America, Washington, D.C.
- Mookherjee, H. 1997. "Perception of Well-Being Among Older Persons in Nonmetropolitan America." *Perceptual and Motor Skills* 85: 943.
- Murray, C., and M. J. Peacock. 1996. "A Model-Free Approach to the Study of Subjective Well-Being." In *Mental Health in Black America*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Myers, D., and E. Diener. 1995. "Who Is Happy?" *Psychological Science* 6: 10.
- Neto, F. 1995. "Predictors of Satisfaction with Life." *Social Indicators Research* 35: 93.
- Ng, Y. 1996. "Happiness Surveys." *Social Indicators Research* 38: 1.
- Niedenthal, P., and J. Halberstadt. 1997. "Being Happy and Seeing Happy." *Cognition and Emotion* 11: 403.
- Noor, N. 1996. "Some Demographic, Personality, and Role Variables as Correlates of Women's Well-Being." *Sex Roles* 34: 603.
- Notarius, C. 1996. "Marriage: Will I Be Happy or Will I Be Sad?" In *A Lifetime of Relationships*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Oates, W. 1997. "Reconciling with Unfulfilled Dreams at the End of Life." In *The Aging Family*. New York: Brunner/Mazel.
- O'Connor, B. 1995. "Family and Friend Relationships Among Older and Younger Adults." *International Journal of Aging and Human Development* 40: 9.

- Oropesa, R. 1995. "Consumer Possessions, Consumer Passions, and Subjective Well-Being." *Sociological Forum* 10: 215.
- Otta, E., and F. Abrosio. 1996. "Reading a Smiling Face." *Perceptual and Motor Skills* 82: 1111.
- Panos, K. 1997. "Linking: An Exploration of Related Constructs and Effects on Happiness." Master's thesis, American University, Washington, D.C.
- Parducci, A. 1995. *Happiness, Pleasure, and Judgment: The Contextual Theory and Its Applications*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Parker, D. 1996. "The Relationship Between Time Spent by Older Adults in Leisure Activities and Life Satisfaction." *Physical and Occupational Therapy in Geriatrics* 14: 61.
- Parr, V. 1997. "How to Feel Good Without Feeling Good About Yourself." *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy* 15: 5.
- Pavot, W., F. Fujita, and E. Diener. 1997. "The Relation Between Self-Aspect Congruence, Personality, and Subjective Well-Being." *Personality and Individual Differences* 22: 183.
- Pegalis, L. 1994. "Frequency and Duration of Positive Affect: the Dispositional of Happiness." Ph.D. diss., University of Georgia, Athens, Georgia.
- Pettijohn, T. 1996. "Perceived Happiness of College Students Measured by Maslow's Hierarchy of Needs." *Psychological Reports* 79: 759.
- Pilcher, J. 1998. "Affective and Daily Event Predictors of Life Satisfaction in College Students." *Social Indicators Research* 43: 291.
- Pilcher, J., and E. Ott. 1998. "The Relationship Between Sleep and Measures of Health and Well-Being in College Students: A Repeated Measures Approach." *Behavioral Medicine* 23: 170.
- Rahman, T., and A. Khaleque. 1996. "The Purpose in Life and Academic Behavior Problem Students." *Social Indicators Research* 39: 59.
- Ramanaiah, N., and F. Detwiler. 1997. "Life Satisfaction and the Five-Factor Model of Personality." *Psychological Reports* 80: 1208.
- Ramanaiah, N., F. Detwiler, and A. Byravan. 1995. "Sex-Role

- Orientation and Satisfaction with Life." *Psychological Reports* 71: 1260.
- Rogers, S. 1996. "Mothers' Work Hours and Marital Quality." *Journal of Marriage and the Family* 58: 606.
- Ruch, W., G. Koehler, and C. Van Thriel. 1997. "To Be in Good or Bad Humor." *Personality and Individual Differences* 22: 477.
- Scherpenzeel, A., and W. Saris. 1996. "Causal Direction in a Model of Life Satisfaction." *Social Indicators Research* 38: 161.
- Schyns, P. 1998. "Crossnational Differences in Happiness." *Social Indicators Research* 43:3.
- Scope, E. 1999. "A Meta-Analysis of Research on Creativity." Ph.D. diss., Fordham University, New York, NY.
- Scott, V. B., and W. D. McIntosh. 1999. "The Development of a Trait Measure of Ruminative Thought." *Personality & Individual Differences* 26: 1045.
- Seybolt, D., and M. Wagner. 1997. "Self-Reinforcement, Gender-Role, and Sex of Participant in Prediction of Life Satisfaction." *Psychological Reports* 81: 519.
- Shank, M., and F. Beasley. 1998. "Fan or Fanatic: Refining a Measure of Sports Involvement." *Journal of Sport Behavior* 21: 435.
- Sheehan, E. 1995. "Affective Responses to Employee Turnover." *Journal of Social Psychology* 135: 63.
- Sherer, M. 1996. "The Impact of Using Personal Computers on the Lives of Nursing Home Residents." *Physical and Occupational Therapy in Geriatrics* 14: 13.
- Simpson, R. 1990. "Conflict Styles and Social Network Relations as Predictors of Marital Happiness." Ph.D. diss., University of Michigan, Ann Arbor, Michigan.
- Sirgy, M. J., D. Cole, R. Kosenko, and H. L. Meadow. 1995. "A Life Satisfaction Measure." *Social Indicators Research* 34: 237.
- Smail, D. 1995. "Power and the Origins of Unhappiness." *Journal of Community and Applied Social Psychology* 5: 347.
- Smith, R. 1997. "Experiencing Negative Affect." Master's thesis, American University, Washington, DC.

- Solomon, J. 1996. "Humor and Aging Well." *American Behavior Scientist* 39: 249.
- Staats, S., M. Armstrong-Stassen, and C. Partillo. 1995. "Student Well-Being: Are They Better Off Now?" *Social Indicators Research* 34: 93.
- Sugarman, S. 1997. "Happiness and Population Density." Master's thesis, California State University, Long Beach, California.
- Suh, E., E. Diener, and F. Fujita. 1996. "Events and Subjective Well-Being: Only Recent Events Matter." *Journal of Personality and Social Psychology* 70: 1091.
- Takahashi, K., J. Tamura, and M. Tokoro. 1997. "Patterns of Social Relationships and Psychological Well-Being Among the Elderly." *International Journal of Behavioral Development* 21: 417.
- Taylor, C. 1988. "Assessment of Happiness Among Young Adults." Ph.D. diss., Iowa State University, Ames, Iowa.
- Tepperman, L., and J. Curtis. 1995. "A Life Satisfaction Scale for Use with National Adult Samples from the USA, Canada, and Mexico." *Social Indicators Research* 35: 255.
- Thakar, G., and G. Misra. 1995. "Correlates of Daily Hassles Among Dual Career Women." *Journal of the Academy of Applied Psychology* 21: 93.
- Thurman, C. 1981. "Personality Correlates of the Type A Behavior Pattern." Ph.D. diss., University of Georgia, Athens, Georgia.
- Tom, G., T. Schmidt, and M. Deuber. 1995. "The Materialistic Orientation of Business Students." *College Student Journal* 29: 106.
- Turner, C. 1994. "Follow Through in Conflict Resolution as a Factor in Marital Satisfaction and Personal Happiness." Master's thesis, University of Nevada, Las Vegas, Nevada.
- Van Dijk, W., and J. Van Der Pligt. 1997. "The Impact of Probability and Magnitude of Outcome on Disappointment and Elation." *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 69: 277.
- Van Overwalle, F., I. Mervielde, and J. De Schuyter. 1995. "Structural Modeling of the Relationships Between Attributional Dimensions,

- Emotions, and Performance of College Freshmen." *Cognition and Emotion* 9: 59.
- Veenhoven, R. 1996. "Developments in Satisfaction Research." *Social Indicators Research* 37: 1.
- Voydanoff, P., and B. Donnelly. 1998. "Parents' Risk and Protective Factors as Prediction of Parental Well-Being and Behavior." *Journal of Marriage and the Family* 60: 344.
- Warburton, D. 1995. "Effects of Caffeine on Cognition and Mood Without Caffeine Abstinence." *Psychopharmacology* 119: 66.
- West, C., D. Reed, and G. Gildengorin. 1998. "Can Money Buy Happiness?" *Journal of the American Geriatrics Society* 46: 49.
- Williams, A., D. Haber, G. Weaver, and J. Freeman. 1998. "Altruistic Activity." *Activities, Adaptation, and Aging* 22: 31.
- Wilson, S., C. Henry, and G. Peterson. 1997. "Life Satisfaction Among Low-Income Rural Youth in Appalachia." *Journal of Adolescence* 20: 443.
- Wrzesniewski, A., C. McCauley, P. Rozin, and B. Schwartz. 1997. "Jobs, Careers, and Callings: People's Relations to Their Work." *Journal of Research in Personality* 31: 21.
- Wu, P. 1998. "Goal Structures of Materialists vs. Non-Materialists." Ph.D. diss., University of Michigan, Ann Arbor, Michigan.