در این یادداشت بسیار کوتاه تنها برخی نکات را که به کار حقیر می آمد ثبت کردم بنابراین متن پیش رو را به هیچ وجه نمی توان خلاصه یا چکیده تمام نُمای کتاب دانست.

فصل اول: روان شناسی مثبت

در زبان انگلیسی بین 550 تا 600 واژه برای تجربه های هیجانی مختلف وجود دارد. ص33

افراد متاهل از افراد مجرد، مطلقه، جداشده یا هرگز ازدواج نکرده شادترند اما کسانی که کمتر از همه شادند افرادی هستند که در دام ازدواج ناشاد گرفتارند. ص63

شواهد نشان داده است که برقراری چند رابطه محدود و نزدیک با دیگران با شادمانی و سلامت ذهنی همبستگی دارد. ص67

افرادی که امور مذهبی را به جا می آورند ممکن است به دلایل زیادی شادتر از سایر افراد باشند.ص70

در این مورد سه دلیل در روان شناسی مورد توجه جدی قرار گرفته است: اول اینکه دین یک سامانه باور منسجم ایجاد می کند که باعث می شود افراد برای زندگی معنا پیدا کنند و به آینده امیدوار باشند... دوم اینکه حضور مرتب در امور مذهبی و جزو جامعه مذهبی بودن برای افراد حمایت اجتماعی فراهم می آورد. سوم اینکه پرداختن به مذهب اغلب با سبک زندگی جسمانی و روانی سالم همراه تر است. صص70-69

ما از لحاظ تکاملی به گونه ای طراحی شده ایم که به خاطر چیزهایی که از دست می دهیم در مقایسه با آنچه که به دست می آوریم هیجان شدیدتری تجربه می کنیم زیرا این کار برای پیشینیان ما سازگارانه تر بوده است. ص85

شدت ناامیدی که با از دست دادن 100 یورو تجربه می شود در مقایسه با رضامندی حاصل از به دست آوردن 100 یورو یکی نیست. ص86

{در رویکرد روان شناسب مثبت بر خلاف روان شناسی لذت گرا} بر اساس دیدگاه ارسطو شادمانی از ارضای امیال حاصل نمی شود بلکه از انجام چیزی که از لحاظ اخلاقی ارزش انجام دادن دارد یعنی از تجلی فضیلت حاصل می شود. ص94

فصل دوم: شیفتگی

دارندگان انگیزش درونی در مقایسه با کسانی که انگیزش بیرونی دارند درباره کاری که انجام می دهند توجه، هیجان و اعتماد به نفس بیشتری از خود نشان می دهند. ص108

در حالت غایت نگر{telic} توجه ما به انجام دادن فعالیت برای رسیدن هدف متمرکز است اما در مرحله فراغایت نگر{metatelic} به خاطر نفس عمل فعالیت می کنیم. ص122

حالت غایت نگر با جدیت و پیشرفت همبسته است در صورتی که حالت فراغایت نگر با سرزندگی و خوشی همراه است. ص123

فعالیت هایی که به تجربه شیفتگی منجر می شوند "خودغایت نگرند" (autotelic). ص129

تجربه خود غایت نگر آن هایی هستند که از فعالیت هایی برمی خیزند که برای منافع پیش بینی شده برای آینده انجام نمی گیرند، بلکه خود این فعالیت ها به پاداش درونی و فوری می انجامند.ص129

فصل سوم: امید و خوش بینی:

تا پایان دهه 1970 خوش بینی یک کمبود روانی و نشانه ناپختگی یا ضعف منش تلقی می شد.ص159

بیشتر مردم چیزهای مثبت را زودتر از چیزهای منفی به یاد می آورند. آنان در زبان گفتاری و نوشتاری از واژه های مثبت بیشتر از واژه های منفی استفاده می کردند و خود را مثبت تر از دیگران ارزیابی می کردند. تنها استثنا در این مورد افراد مضطرب و افسرده است که خود را به شیوه واقع بینانه تر یا بدبینانه می بینند. ص161

مغز ما طوری طراحی شده است که به جای اندیشیدن به طریق واقع بینانه و منفی، به شیوه مثبت می اندیشیم. ص162

در روان شناسی مثبت سه سنت پژوهش بر چگونگی و چرایی دیدگاه مثبت انسان نسبت به جهان وجود دارد:

1. خطاهای ادراکی مثبت: شامل توجه انتخابی، فراموشی مطلوب، کم بهادادن به ناشایستگی ها و حفظ خودانگاره های منفی.
2. خوش بینی
3. امید. صص181-160

فصل چهارم: هوش هیجانی:

علاقه همگانی به هوش هیجانی در سال های دهه 1990 بر اثر کتاب پرفروش دانیل گلمن، *هوش هیجانی چرا مهم تر از IQ است؟* برانگیخته شد.ص271

خلاقیت هیجانی(emotional creativity): قابلیت برخورداری از تجارب هیجانی که مشخصه آن نوآوری، اثربخشی و اصالت و واقعی بودن آن است.

هوش هیجانی(emotional intelligence): قابلیت تشخیص و مدیریت هیجان های خود و دیگران در ارتباط با آنان

هوش عملی(practical intelligence): به کار بستن مهارت های تحلیلی و حافظه ای در حل مسائل روزانه در موقعیت خانواده، شغل و اوقات تفریحی و فراغت. ص275

فصل پنجم: سرآمدی، خلاقیت و خرد

استاد هووارد گاردنر از دانشگاه هاروارد معتقد است که هوش یک سازه یکپارچه نیست. گاردنر هشت نوع هوش را شناسایی کرده است:

هوش زبان شناختی: به تولید و درک زبان گفتاری و نوشتاری، توان شفاف سازی، مجاب سازی و تبیین وحساسیت به تفاوت های ظریف معانی در زبان دلالت دارد.

هوش منطقی-ریاضی: سهولت کارکردن با اعداد، توان اجرای سامان های نهادی انتزاعی، توانایی کاوش روابط منطقی.

هوش فضایی: مهارت های ادراک و انتقال روابط تجسمی – فضایی

هوش بدنی – جنبشی: حساسیت و کنترل بر حرکات بدنی

هوش بین فردی: حساسیت به مقاصد و خواسته های افراد و توان تاثیرگذاری بر دیگران به شیوه های مطلوب

هوش درون فردی: فهم قوت ها و ضعف های روان شناختی خود فرد

هوش طبیعت گرا: فهم الگوهای موجود در محیط های طبیعی. صص281-280

خلاقیت توان تولید اثری نو و مفید است. ص287