

Markku Ojanen

Tiesitkö tämän onnellisuudesta?

Mitä onnellisuus on, mistä se johtuu ja miten sitä voidaan edistää



LECTOR KUSTANNUS OY

Mustankivenkatu 2 E 89

00980 Helsinki

aivo@lector.fi, www.lector.fi

Vieläkö yksi onnellisuutta käsittelevä kirja on tarpeen, vaikka niitä on jo runsaasti tarjolla? Ensimmäinen oma onnellisuutta käsittelevä kirjani ilmestyi vuonna 2001. Sitä ennen olin jo tutkinut 30 vuoden ajan koettua hyvinvointia, erityisesti tyytyväisyyttä elämään. Uuden kirjan kirjoittamiseen on kaksi syytä. Onnellisuuden tutkimus laajenee ja syvenee koko ajan. Joka päivä tulee vastaan jotakin uutta ja mielenkiintoista. Toiseksi haluan vetää yhteen 55 vuoden aikana kertyneet havaintoni ja kokemukseni.

Tässä kirjassa on kolme osaa, joista ensimmäinen käsittelee onnellisuuden olemusta. Uskallan luvata, että löydät uusia näkökulmia onnellisuuteen. Toiseksi pohdin onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Millaiset asiat tuottavat arkielämässä onnellisuutta? Monet näistä asioista ovat tuttuja, mutta on myös niitä, jotka eivät edistä onnellisuutta. Niistä on vähemmän tietoa tarjolla. Kolmanneksi kysyn: voiko onnellisuutta edistää? Monien tutkijoiden mielestä sellainen on mahdollista vain hetkellisesti, sillä ihmisten onnellisuus ei aikuisiässä enää merkittävästi muutu. Kuitenkin toinen joukko tutkijoita on vahvasti sitä mieltä, että positiiviset muutokset ovat mahdollisia, kun vain tiedetään, miten tulee toimia. En paljasta, kumpi ryhmä on lähempänä totuutta. Kannattaa siis lukea ***Tiesitkö tämän onnellisuudesta.***

Tampereen yliopiston psykologian emeritusprofessori **Markku Ojanen** aloitti hyvinvointitutkimukset vuonna 1969. Väitöskirjan aihe liittyi psykiatristen potilaiden kuntoutukseen ja hyvinvointiin. Jo 1970-luvun alusta lähtien Markku ryhtyi kysymään myös tavallisten ihmisten vahvuuksia ja tyytyväisyyttä elämään. Hän on julkaissut runsaasti tutkimuksia monista eri aiheista sekä suomeksi että englanniksi. Tietokirjoja on kirjoittanut 40 kappaletta, viimeksi *Positiivisen psykologian käsikirjan* (529 sivua, Basam Books). Lisäksi hänellä on ollut artikkeleita useissa tietokirjoissa. Parinkymmenen

Kirjoittaja: Markku Ojanen

Sidosasu: sidottu, kovakantinen

Kieli: suomi

Koko: 145 x 210 mm

Sivumäärä: 248

ISBN: 9789527598078

Ilmestyminen: 10/2024

YKL: 17.3

www.lector.fi



vuoden aikana hän on pitänyt useita satoja luentoja hyvinvointiin liittyvistä aiheista ja antanut satoja haastatteluja eri medioille. Viimeksi japanilaiselle televisioyhtiölle suomalaisten onnellisuudesta. Hän Kirjoittaa myös ahkerasti lehtien yleisönosastoihin. Kotisivujen osoite on www.markkuojanen.com