



## Lukijalle

Aikaisemmissa onnellisuuteen liittyvissä kirjoissani olen jo käsitellyt monia onnellisuuden näkökulmia, kuten onnen esteitä, onnen paradokseja ja onnellisuuden ohjeita. Mutta koska laaja-alainen tieteelliseen tutkimukseen perustuva teos puuttuu, päätin sellaisen kirjoittaa. Tavoitteena oli hyödyntää mahdollisimman tuoretta onnellisuuteen liittyvää tutkimusta alan klassikoita unohtamatta.

Haasteena oli kirjoittaa kirja, jossa kuvataan konkreettisia tutkimustuloksia selkeästi ja ymmärrettävästi. Suomeksi on saatavilla useita onnellisuuteen liittyviä kirjoja, kuten Martin Seligmanin *Aito onnellisuus*, mutta nämä kirjat eivät kuvaa kattavasti onnellisuuteen liittyvää tutkimusta. Lisäksi lukijalle ei yleensä anneta mahdollisuutta itse arvioida tuloksia, vaan niistä esitetään vain kirjoittajan tekemiä tulkintoja.

Useissa kirjoissa ja artikkeleissa on onnellisuutta tarjottu ratkaisuksi kaikenlaisiin ihmisenä olemisen ongelmiin. Monet ohjeista ovat sinänsä uskottavan tuntuisia, mutta lupaukset ovat usein liiallisia. Ihmisen uskomukset ja asenteet eivät muutu tuosta vain muutamalla ohjeella. Parhaiten toimivat ohjeet, joissa jotakin asiaa harjoitellaan riittävästi.

Lämpimät kiitokset kaikille tässä hankkeessa mukana olleille. Kiitän myös puolisoani Markettaa huolenpidosta ja ymmärtäväisyydestä kirjoitusprosessin aikana.

*Lempäälässä 14.2.2018*

Markku Ojanen