



**Paul Dolan, PhD**

Σχολή Οικονομικών Επιστημών του Λονδίνου (LSE)

### **Προσχεδιασμένη ευτυχία**

*Η ευχαρίστηση και ο σκοπός στην καθημερινή ζωή υπό το πρίσμα της επιστήμης της συμπεριφοράς*

Πρόλογος: Daniel Kahneman, Βραβείο Νόμπελ Οικονομικών

Πρόλογος στην ελληνική έκδοση – Επιστημονική επιμέλεια: Γιώργος Καβέτσος, λέκτορας στο LSE

Μετάφραση: Π. Δρεπανιώτης – Αλ. Μάμαλης

ISBN: 978-618-5111-45-8

Πανόδετο, 334 σελ., 14 × 21 εκ., 26,00 € (χωρίς ΦΠΑ)

Αυτό δεν είναι απλώς ένα ακόμη βιβλίο περί ευτυχίας. Ο συγγραφέας, διάσημος ειδικός σε θέματα ευημερίας και συμπεριφοράς, συνδυάζει τις γνώσεις που έχουμε αποκομίσει με τις πιο πρόσφατες έρευνες στα πεδία των οικονομικών και της ψυχολογίας προκειμένου να μας δείξει ότι, για να είμαστε ευτυχισμένοι, πρέπει να συμπεριφερόμαστε με τρόπους που μας προσφέρουν τόσο ευχαρίστηση όσο και αίσθηση σκοπού —καθώς ο ίδιος θεωρεί, με τόλμη και πρωτοτυπία, ότι η ευχαρίστηση και ο σκοπός που βιώνουμε στο πέρασμα του χρόνου αποτελούν βασικά συστατικά της ευτυχίας. Μάλιστα, όσο περισσότερη ευχαρίστηση και αίσθηση σκοπού επιδιώκουμε, σε σχετικά ισορροπημένη αναλογία, τόσο πιο ευτυχισμένοι γινόμαστε. Μόνο που η βέλτιστη ισορροπία είναι διαφορετική για τον καθένα μας, οπότε ο αναγνώστης, με την καθοδήγηση του Dolan, μπορεί να αναζητήσει τη δική του.

Επιπλέον, η ευτυχία καθορίζεται από τα πράγματα και τις καταστάσεις στα οποία μοιράζουμε την προσοχή μας. Κάθε εισροή στην παραγωγική διαδικασία της ευτυχίας μας (το χρήμα, ο γάμος, το σεξ, το βάρος μας, ο τραυλισμός μας, η δουλειά, το μέγεθος του σπιτιού μας) μπορούν να επηρεάσουν τη ζωή μας λιγότερο ή περισσότερο, ανάλογα με την προσοχή που τους δίνουμε. Σε εμάς εναπόκειται να μετατοπίζουμε και να εστιάζουμε την προσοχή μας στα πράγματα που μας κάνουν να νιώθουμε καλύτερα.

Με λεπτό χιούμορ και οξυδέρκεια, ο συγγραφέας αποκαλύπτει σε όλους εμάς πώς μπορούμε να υπερβούμε τις μεροληπίες που μας κάνουν δυστυχείς και να επανασχεδιάσουμε το περιβάλλον μας, ώστε να μπορέσουμε ευκολότερα να βιώσουμε ευτυχία, προσωπική ολοκλήρωση, ακόμη και υγεία. Αλλά και στους φορείς χάραξης πολιτικής αποκαλύπτει τις χρήσεις της επιστήμης της συμπεριφοράς στην αποτελεσματικότερη διαμόρφωση πολιτικής, όπως η αξιολόγηση των άυλων και μη εμπορεύσιμων αγαθών, προσφέροντας συνολικά ένα νέο πρότυπο του ευ ζην στις σύγχρονες κοινωνίες.

► «Ο Dolan πιστεύει ότι μπορείτε να γεμίσετε τη ζωή σας με ευχαρίστηση και με νόημα μέσω προσχεδιασμένων, δικών σας επιλογών, [...] και προσφέρει μια καλή περιγραφή όλων όσων εύχομαι για τα εγγόνια μου: μια ζωή πλούσια σε δραστηριότητες ευχαρίστησης και σκοπού».

**Daniel Kahneman**, Βραβείο Νόμπελ Οικονομικών,  
συγγραφέας του βιβλίου *Σκέψη, αργή και γρήγορη*

► «Έντυπωσιακό, καινοτόμο, εμβριθές. Αν θέλετε να διαβάσετε ένα μόνο βιβλίο περί ευτυχίας, επλέξτε αυτό. [...]».

**Nassim Nicholas Taleb**, καθηγητής διαχείρισης κινδύνου,  
Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης

► «Μερικά βιβλία μπορούν να αλλάξουν τη ζωή σας· σε 48 ώρες, το συγκεκριμένο εξύψωσε τη δική μου. [...] Όποιος αναρωτιέται αν ζει τόσο καλά τη ζωή του όσο του είναι δυνατόν, σε αυτό το θελκτικό και πειστικό βιβλίο θα βρει ιδέες που αξίζει να σκεφτεί».

*The Sunday Times*

► «Ο Dolan είναι ιδιαίτερα διαφωτιστικός όταν συζητά για τις μεγάλες επιλογές της ζωής. [...] Μας υπενθυμίζει ότι η ευτυχία δεν έρχεται πραγματικά όταν στοχεύουμε υψηλά· αντιθέτως, πρέπει να επικεντρώνουμε την προσοχή μας στη μεγιστοποίηση όσων πραγμάτων μάς προσφέρουν χαρά. [...] Και οι περισσότεροι θα μπορούσαμε να ωφεληθούμε ακούγοντας τις συμβουλές του».

*Guardian*

► «...Οι ιδέες του είναι συναρπαστικές, η κατανόησή τους θα κάνει τη ζωή σας περισσότερο ευτυχομένη και σκόπιμη, και ο Dolan τις παρουσιάζει πανέμορφα. Είτε είστε νέος στην έρευνα της ευτυχίας είτε αχόρταγος καταναλωτής της, θα απολαύσετε τον σωστό τόνο που δίνει το βιβλίο».

Adam Alter, καθηγητής μάρκετινγκ,  
Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης

### Ο συγγραφέας

Ο PAUL DOLAN είναι διεθνώς αναγνωρισμένος ειδικός σε θέματα ευτυχίας, συμπεριφοράς και δημόσιας πολιτικής. Κατέχει την έδρα επιστήμης της συμπεριφοράς στη Σχολή Οικονομικών Επιστημών του Λονδίνου (LSE) και είναι επισκέπτης ερευνητής στο Πανεπιστήμιο του Πρίνστον, ως συνεργάτης του νομπελίστα καθηγητή Daniel Kahneman. Πλην πολλών άλλων ρόλων έχει και αυτόν του συμβούλου της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών των ΗΠΑ σε θέματα που αφορούν την έρευνα της ευτυχίας. Ζει στην Αγγλία, στο Μπράιτον, με τη σύζυγο και τα δύο παιδιά τους.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΤΟΠΤΡΟ

Κορυζή 8, 117 43 Αθήνα, τηλ. 210 9244827, 210 9244852, fax: 210 9244756

[www.katoptro.gr](http://www.katoptro.gr) [info@katoptro.gr](mailto:info@katoptro.gr)