

## Hayat Yayınları Tanıtım Bülteni



Eser Adı : **Mutluluk Psikolojisi**  
Yazar Adı : **Dr. Recai Yahyaoğlu**  
Alt Başlık : **Verme Eyleminin Ruh Hâli**  
Yayınevi : **Hayat Yayınları**  
Tür Serisi : **Psikoloji/Roman**  
Cilt Bilgisi :  
Kitap Dili : **Türkçe**  
İç Sayfa : **HOLMEN SB 65**  
Kapak : **BRISTOL 230**  
Selefon Türü : **MAT SELEFON**  
Basım Tarihi : **2025**  
Sayfa Sayısı : **152**  
Kitap Boyutları : **13,5 X 21 mm**  
ISBN No : **9786051514697**  
Etiket Fiyatı : **200,00 TL**

### Kitap Tanıtım Yazısı : (Arka Kapak)

**“Mutluluk, yaşadığın hayat tarzında değil, hayata bakış tarzındadır.” Tolstoy**

Mutluluk hakkında insanlık tarihi boyunca her dönem farklı görüşler ifade edilmiştir. Herkesin kendisine göre bir mutluluk tanımı vardır. Kişilik özellikleri de bu farklılıkta önemli rol oynar. Geleneklerimiz, hayattan beklentilerimiz, hobilerimiz, ailemiz, çevremiz, işimiz ve daha pek çok faktör aslında mutluluğumuzu şekillendirir. **İyi olma hâli, yaşam doyumu ve kendi kendine yeterlilik gibi kavramlar mutluluğu tanımlamak için kullanılır.**

Bu kitap, mutluluğa farklı bir açıdan yaklaşıyor. **“Verme eylemi”**nin psikolojik anlamı ve mutluluğa katkısına odaklanıyor. Verme eylemi sadece maddi olarak kazanç sağlamaz. Aynı zamanda ruhsal olarak iyileşmeyi ve huzuru hayatımıza çeker. Bu da çevremizdeki insanlara gerçek mutluluğu gönülden verir. Böylece kelebek etkisi çoğalarak artar, ailemiz, çevremiz, toplum mutluluğa kavuşur.

**Yalnızlık duygusunun ele alındığı Yalnızlık Psikolojisi'nin ardından serinin ikinci kitabı Mutluluk Psikolojisi'nde mutluluğa giden tüm duyguları göreceksiniz.**

Kitabın detay sayfasına buradan ulaşabilirsiniz:

<https://hayatyayinlari.com/kitaplar/drrecai-yahyaoglu-mutluluk-psikolojisi-1950.html>

**Hayat Yayınları**

