

*Rövşen Abdullaoglu*

Zor Olsa da  
**Hayat**  
Devam Ediyor



DESTEK YAYINLARI: 1116  
PSİKOLOJİ: 9

**RÖVŞEN ABDULLAOĞLU / ZOR OLSA DA HAYAT DEVAM EDİYOR**

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

*İmtiyaz Sahibi:* Yelda Cumaloğlu  
*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun  
*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmegül  
*Editör:* Devrim Yalkut  
*Kapak Tasarım:* İlknur Muştu  
*Sayfa Düzeni:* Cansu Poroy  
*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Temmuz 2019 (2.000 Adet)  
3. Baskı: Kasım 2019  
4. Baskı: Mart 2021  
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-600-4

© Destek Yayınları  
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul  
Tel. (0) 212 252 22 42  
Faks: (0) 212 252 22 43  
www.destekdukkani.com  
info@destekyayinlari.com  
facebook.com/DestekYayinevi  
twitter.com/destekyayinlari  
instagram.com/destekyayinlari  
www.destekmedyagrubu.com



Destek Dukkan

Deniz Ofset – Çetin Koçak  
Sertifika No. 48625  
Maltepe Mahallesi  
Hastane Yolu Sokak No. 1/6  
Zeytinburnu / İstanbul



"MOTİVASYON PSİKOLOJİSİ KİTAPLARI" SERİSİ

*Rövşen Abdullaoglu*



Zor Olsa da  
**Hayat**  
Devam Ediyor



## İÇİNDEKİLER

YAZAR HAKKINDA.....	9
GİRİŞ.....	11
ÖNSÖZ .....	13
BU KİTAP NASIL OKUNMALI? .....	15
Kahraman Olduğun İçin Bu Dünyaya Geldin.....	17
Ölü Köpeğin Dişleri.....	21
Zorluk, Tembellerin Uydurduğu Bir Yalandır.....	27
Şekil ve Zemin ya da	
Dikkatin Ön ve Arka Plana Geçmesi .....	31
Resimlerle Şekil ve Zemin.....	33
Şekil ve Zeminin Sorunlara Uygulanması .....	34
Oku Bacağından Çıkarmak .....	37
Olumlu Duyguları Öne Çıkarmak .....	39
Her Şey Neyle Başladı? .....	41
Neyi Görmek İstersen Onu Görürsün.....	44
Tanrı'ya “Neden Ben?”	
Diye Sormadım, Şimdi de Soramam .....	47

İyi ve Kötü Günler Gece ile Gündüze Benzer .....	53
Ne Kadar Az Şey İstersek O Kadar Huzurlu Oluruz.....	56
Takkemi Unuttum, Haydi Geri Dönelim.....	64
Kimseye Muhtaç Olmamak .....	67
Amerika'ya 20. Yüzyılı Getiren İnsan .....	72
Psikolojik Travma Nedir?.....	81
Psikolojik Travma Yaşayan İnsan Nasıl Davranır? .....	83
O Kendi Halkını Küçümser, Halkıysa Ona Boyun Eğerdi.....	85
Ruhsal Darbelerden Sonra Nasıl Toparlanırsınız? .....	89
Bir Halkın Özgüvenini Geri Kazandırdı.....	96
Haydi, Affedelim ve Kurtulalım.....	100
Viraneden Çıkan Kahraman.....	104
İnsan Birbirine Zıt Kısımlardan Oluşmaktadır.....	113
Olumsuz Düşünceler Cismimizden, Olumlu Düşüncelerse Ruhumuzdan Kaynaklanır .....	116
Olumsuz Düşüncelerin Baskın Olma Çabası.....	119
İt Ütür, Kervan Yürür.....	121
Takıntılı Düşünceler Gerçeği Yansıtmaz .....	124
Bahsettiğiniz O Şeytandan Sizin Yanınızda da Var mı? .....	126
Pireyi Deve Yapmak.....	128
Mizaç ve Karakter .....	131
Mizaç Nedir?.....	133
Mizaç Farklılıkları Nereden Kaynaklanır?.....	138
Suvorov mu Daha Güçlü, Kutuzov mu? .....	142

Komutan Birlikte Savaşa Gittiği Askerlerini Tanımali .....	144
Mizaç Farklılıklarının Hayatımızdaki Etkisi.....	148
Mizaç ve Karakter Arasındaki Fark .....	153
Henüz Ölmemiş Birini Gömmezler .....	155
Bizim İki Düşmanımız: “Geçmiş” ve “Gelecek” .....	161
Bir İnsanın Hayatını Değiştiren On Dokuz Söz .....	164
“Kum Saati” Mantığıyla Yaşamak .....	169
Şimdi ve Burada.....	172
Kelebeğe Yardım Etmek İsteyen İnsan .....	178
Yüz Kaybettim, Yüz Bin Buldum.....	183
Anlatın Bakalım, Afırmasyon (Olumlama) Nedir? .....	186
Olumlama Ne Zaman Yapılır? .....	188
Zorlukları Aşmak İçin Nasıl Olumlama Yapmalı?.....	189
Olumlama Nasıl Olmalı?.....	192
Etkili Sözlerin Zorluklardaki Rolü .....	194
İşlerimiz Neden Kolayca Yürtmez? .....	196
Hayat Mevsimlere Benzer .....	203
Her Şeyde Bir Hayır Vardır.....	207
Tesadüf veya Büyük Yalan .....	210
Her Güçlükte Fayda ve Hedef Vardır.....	215
Başınıza Gelen Olaylarda Psikolojik Açıdan Önemli Olan Dördüncü Nedeni Arayın .....	218
Hazreti Hızır ile Musa Peygamber’in Hikâyesi .....	220
Hikmeti Bilinmeyen İşe Peygamberler Bile Tahammül Edemez.....	225

Güçlüklerin ve Musibetlerin İlk Anları Daha Zordur.....	228
Güçlükler Gelişimin Basamaklarıdır .....	230
Herkes Gücünün Yettiği Şeyle Yükümlüdür.....	232
Taşıyamadığımız Yükler .....	236
Yaşanan Olay Her Durumda Yaşanacaktı.....	238
Develerim Sağ Kalsaydı Yine de Zerre Kadar Sevinmezdim.....	243
İradeniz Dışında Gerçekleşen Olaylar Karşısında Teslim Olun .....	249
Zorluklar Güç Kaynağıdır .....	255
Güçlüklerin Önleyici Özellikleri.....	257
Birçok İnsanı Yanıltan İki Özellik.....	261
Zorlukların İyileştirici Özellikleri .....	264
Güçlüklerin Az Olması Hiç de İyi Bir Şey Değil.....	266
İlacı Seven Var mı? .....	268
SON NOTLAR .....	271

## YAZAR HAKKINDA



Rövşen Abdullaoglu filozof, doğubilimci ve psikologdur. Azerbaycan Devlet İktisat Üniversitesi'ni bitirdikten sonra çeşitli eğitim kurumlarında Arap ve Fars dillerinde teoloji, Arap edebiyatı, Doğu ve Batı felsefesi alanlarında eğitim aldı. Moskova'da Po-

zitif Teknolojiler ve Konsalting Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık bölümü mezunudur. Yazarın bugüne dek motivasyon psikolojisi, irfan, felsefe, teoloji ve roman türünde 26 kitabı yayımlandı.

*Bu Şehirde Kimse Yok* adlı psikolojik romanı 2016-2018 yıllarında Azerbaycan'da en çok okunan kitap olmuştur. Hâlen de en çok satan romanlar arasındadır. *Raylara Yatan Adam* isimli ikinci psikolojik romanının ilk baskısı sadece iki haftada tükendi. 2018'de kaleme aldığı polisiye türündeki ilk romanı olan *Abaddon* ise ilk baskısının 3 saat içerisinde tükenmesiyle Azerbaycan'da yeni bir rekora imza attı. İnsan psikolojisinin en karanlık katmanlarına ışık tutan mistik örüntüsü ve sıra dışı kurgusuyla bu roman da okurların yoğun ilgisiyle karşılaştı.



Motivasyon konulu kitaplarında yazar sadece hayatında tecrübe ettiği gerçekleri kaleme almaktadır. Bu kitapların binlerce insanın hayatını değiştirmesinin ve çok satanlar listesine girmesinin sırrı da budur. *Zor Olsa da Hayat Devam Ediyor*, *Arkadaki Köprüleri Yakın*, *Her İnsan Hükümdardır*, *İsyan*, *Korkular* ve zaman yönetimi konusunda yazılan *Zamanı Nasıl Yiyelim* adlı kitapları kuru nasihat çerçevesinden çıkarak hayatınızı gerçek bir biçimde değiştirme yöntemleri önermekte, zorluklara farklı açıdan yaklaşma, saklı potansiyelinizi gerçekleştirme becerisi aşlamaktadır.

[www.zorolsada.com.tr](http://www.zorolsada.com.tr)

#zorolsadahayatdevamediyor

## GİRİŞ

Sıkıntısız hayat yoktur. Herkesin kendine göre zorlukları, sorunları vardır. Zaman zaman sıkıntılar öyle bir raddeye gelir ki insanın yaşama sevincini, geleceğe dair arzu ve hayallerini tamamen yok eder. Bu durumdaki bir insana bazen küçücük de olsa yön göstermek, hayatını büsbütün değiştirmesine yardımcı olabilir. Çok sayıda bilimsel çalışmanın, bu alandaki eğitim ve araştırmaların ürünü olan bu kitap, bahsettiğimiz hayati yönlendirmelerle dolu. Evet, hayat bütün zorluklarına rağmen devam ediyor.

## ÖNSÖZ

Bir süre önce başka bir kitap için çalışıyordum ve arkadaşlarımla konuşma sırasında yakında yazmayı düşündüğüm kitabın konusu açıldı. Onlara kitabın adını söyledim: *Zor Olsa da Hayat Devam Ediyor*. İçeriğini anlattığımda herkesin ilgisi ni çekti. Böyle bir kitaba çok ihtiyaç olduğunu söyleyerek beni önce onu yazmaya teşvik ettiler. Biraz düşününce arkadaşlarıma hak verdim. *Zor Olsa da Hayat Devam Ediyor* kitabı bu şekilde ortaya çıktı.

Zorluklar her birimizin hayatının ayrılmaz parçasıdır. Herkesin kendine göre sıkıntıları, sorunları vardır ve herkesin bu sıkıntılar karşısındaki tutumu farklıdır. Zaman zaman zorluklar insanı öyle bir raddeye getirir ki yaşama isteği, geleceğe dair arzu ve hayallerinde umutsuzluğa kapılır. Böyle durumlarda hayat katlanılmaz olur. Bu yüzden sıkıntıların içyüzünü, özelliklerini, onlarla karşılaştığımızda nasıl davranacağımızı bilmek, bu sorunlara bakış açımızı doğru şekillendirmek çok önemlidir. Büyük bir sorun yaşayan insana bazen küçücük de olsa yön göstermek, hayatını büsbütün değiştirmesine yardımcı olabilir. Umarım bu kitap, böylesi sıkıntılarla boğuşanların yolunu aydınlatır. Bu alandaki eğitimimin, uzun yıllara dayanan bilimsel çalışma ve araştırmaların ürünü olan bu eser, hayatın birçok alanında doğru yolu bulmanıza ışık tutacaktır; okuduklarınızı uygulamanız halinde, reçeteli ilaç kullanan hasta gibi

bir süre sonra manevi durumunuzun büyük ölçüde düzeldiğini, sıkıntılar karşısındaki tutum ve davranışlarınızın tamamen değiştiğini göreceksiniz. Evet, hayat kolay değil ama her şeye rağmen devam ediyor.

## BU KİTAP NASIL OKUNMALI?

Bütün yazarlar, okurların onların kitabından azami ölçüde faydalanmasını ister. Okumayla ilgili bazı önerileri kaydetmek okur için yararlı olacaktır.

Kitaplar konusu, önemi, insan için ne ölçüde pratik olması gerektiği bakımından çeşitli şekillerde okunmalıdır. Bazı kitapları sadece gözden geçirmek, bazılarını bir kere okumak yeterliyken bazılarının ise en az iki defa okunması önerilmektedir. Büyük düşünür ve psikologların talimatlarına göre, kitaptan maksimum yarar sağlamak için en az iki defa okunması gerekir. Her kitap ilk okumada %50-60 oranında algılanır. Bu durum uzun süreli hafızaya aktarılmadığından kısa sürede unutulur. Kitabı iki defa okumak, algılanma oranını artırmakla birlikte uzun süre hafızada kalmasını sağlar. Buradan hareketle, elinizdeki bu kitapla ilgili bazı pratik önerilerde bulunmak isterim:

1. Kitaptan tam olarak faydalanmayı düşünüyorsanız hiçbir ayrıntıyı kaçırmamak için en az iki kez okuyun.
2. Her başlığın altında pratik bilgiler verildiğinden bir konuyu bitirdikten sonra vardığınız sonuçları, sizin için daha yararlı olan bölümleri not alın. Bu notlar çok önemlidir:
  - Konuyu ne derecede anladığınızı gösterir. Hiç not almadıysanız konuyu bir kez daha okuyun.
  - Not almanın psikolojik faydaları da vardır; yazmak o konuyu belleğinize kaydetmenizi sağlar.

- Bu konuları birer ders olarak öğrendiyseniz onları hayata uygulayabileceksiniz ve hafızanızda uzun süre kalacaktır.
- İstedığınız zaman notlara göz atarak konuyu hızlı bir şekilde hatırlayabileceksiniz.

3. Okuyup bitirdikten sonra kitabı bir kenara koymayın, aksine başucu kitabı yapın. Bütün kitabı sık sık tekrar okuyamazsanız da aldığınız notlara, konulardan yaptığınız alıntılara göz atmak gerekir. Çünkü bu konular hayat devam ettikçe güncelliğini korumaktadır. İnsanın hafızası iki çeşittir: bilimsel hafıza ve duygusal hafıza. Bilimsel hafıza insanın öğrendiği bilgilerle ilgilidir. Yaşadığımız duyguları da duygusal hafızamız aracılığıyla hatırlarız. Okuduğumuz kitaptan sağladığımız bilgiler bilimsel hafızaya, okurken edindiğimiz izlenimler, şevk ve istek ise duygusal hafızaya kaydedilir. Bilimsel hafıza duygusal hafızaya oranla daha kalıcıdır. Duygusal hafıza çabuk unutulduğuna göre taze kalması için sürekli yenilenmelidir. Siz bu kitaptan hem bilimsel hem de duygusal etki alacaksınız. Bilimsel yönlendirmeler, hayatta zorluklar karşısında doğru yönü seçmenize yardım ederken duygusal etkiler ise seçilen yön doğrultusunda hareket etmenizde size istek ve güç verecektir.

4. Kitapta okuduğunuz konular ve başlıklardan faydalı bulduğunuz bölümleri yakınlarınıza da anlatın. Bu şekilde, bu kitaptan aldığımız bilgiler belleğinizde yer ederken başkalarına da faydalı olursunuz.

## Kahraman Olduğın İçin Bu Dünyaya Geldin

*“Siz tarihteki en büyük yarışı kazandınız.”*

Augusto Quiroa

Bambaşka bir âlemde, insanların yeryüzüne inmeden önce yaşadıkları bir memleketin hükümdarı büyük bir yarışma düzenlemiş. Bu karanlık âlemde milyonlarca küçük zerrecik hâlindeki varlığa da (geleceğın insanlarına) bu yarışmaya katılmaları teklif edilmiş. Bir zamanlar sen de bütün insanlar gibi o âlemde yaşadığına göre hükümdarın düzenlediğı yarışmanın katılımcılarından birisin. Evet, doğru okudun. Sen de bu yarışmaya katıldın. Kazananlara ödül olarak “hayat” verilecek. Hayatı kazanmayı başaran dünyada yaşama hakkını elde edecek. Kaybedenler ise yok olmaya mahkûmlar. Bu yüzden sağ kalmak ve “hayat” kazanmak için galip gelmekten başka çaren yok.

Bu yarışmada hepsi birbirinden güçlü milyonlarca rakibin var, hepsi de senin gibi birinci olup “hayat” kazanmak istiyor. Bu, o âlemde düzenlenen en büyük yarışmadır. Çünkü dünya tarihinde yapılan hiçbir yarışmanın milyonlarca katılımcısı olmamıştır. Diğer yandan bu yarışma en zor şartlarda yapılmaktadır. Kat etmen gereken mesafe binlerce kilometreyi kapsamakla birlikte yolunun üstünde aşman gereken yüksek dağlar, geçit vermeyen geniş ırmaklar bulunmaktadır. Üstelik bütün bu zorlukları yalnızca birkaç saatte aşman gerekiyor. Belirlenen

sürede hedefe varamaman mağlubiyetine ve nihayetinde yok olmana sebep olacak.

İşte, yarışma başlıyor... Bütün şartları hakkıyla yerine getirip yarışmanın galibi oluyorsun. Ödül olarak da dünyada yaşama hakkı kazanıyorsun. Demek ki dünyada yaşayan her insan bu yarışmaya katılmış ve birinci olmuştur. Yoksa ona bu dünyada yaşama fırsatı verilmezdi. O da kendisi gibi bu yarışmaya katılan fakat mağlup olan milyonlarcası gibi anne rahminde yok olup giderdi.

Ejakülasyon<sup>1</sup> sırasında yaklaşık 200-300 milyon sperm salgılanır. Fakat içlerinden sadece on bini yumurta hücreğine giden rahim kanalına varmayı başarır. Bunlardan da sadece biri yumurta hücreğine girerek “hayat” elde eder. Spermin yumurta hücreğine kadar kat edeceği mesafe yaklaşık yirmi santimetredir. İlk bakışta bu mesafe o kadar da büyük görünmeyebilir. Ama spermlerin mikroskobik boyutunu düşündüğümüzde bahsedilen mesafenin çok büyük olduğu anlaşılır. Anlattıklarımızın daha belirgin olması için karşılaştırmalı bir örnek verelim: Şayet sperm, insan boyutunda olsaydı, yumurta hücreğine kadar gideceği mesafe yaklaşık 13 bin kilometreye tekabül ederdi. Azerbaycan'dan Atlas Okyanusu'nun diğer kıyısındaki Arjantin'e kadar olan mesafenin 13 bin kilometre olduğunu düşünürsek spermin kat etmesi gereken mesafenin uzunluğunu kısmen hayal edebiliriz.

Sen, kendin gibi milyonlarcasını geride bırakarak inançla ilerleyip hayatının en büyük ödülünü kazandın. Bu başarı, sonuna kadar inançla, inatla, durmadan mücadele etmenin sonucudur. O halde şanssız ve başarısız değilsin!

1. Ejakülasyon: Sperm salgısı, boşalma