



Buğday 3  
Kişisel Gelişim 2

Genç Kalınız  
© Victor Pauchet  
© Çeviren: Çelebi Dilmaç

Genel Yayın Yönetmeni Yafes Yörük  
Yayına Hazırlayan Turan Oğuz  
Son Okuma Volkan Yaman  
Kapak Tasarım GMA Grup  
Grafik Tasarım GMA Grup

ISBN 978-605-06848-2-7  
Sertifika no 47316  
1. Baskı, Ekim 2020

Baskı ve Cilt Göktuğ Ofset Yayıncılık Matbaacılık  
İskitler – Ankara Sertifika No: 47538

GMA Grup Medya Yayıncılık  
Karapürçek Mah. 349 Sok. No:12 B Blok No: 33  
Altındağ/Ankara  
Tlf.: 0534 688 83 17

[www.bugdaykitap.com](http://www.bugdaykitap.com)  
[bilgi@bugdaykitap.com](mailto:bilgi@bugdaykitap.com)

Kitabın bütün yayın hakları GMA Grup Medya Yayıncılık Ltd. Şti'ye aittir. Tanıtım amacıyla kaynak göstermek şartıyla yapılacak kısa alıntılar dışında, yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir elektronik veya mekanik araçla çoğaltılamaz. Eser sahiplerinin manevi ve mali hakları saklıdır.

Buğday, bir GMA Grup Medya Yayıncılık Ltd. Şti. markasıdır.

# Genç Kalınız

VICTOR PAUCHET

Çeviren: Çelebi Dilmaç





## İçindekiler

Başlarken	7
Bir Dönüm Noktası	11
Genç Kalma Sanatı	13
İnsan Bünyesini Yeniden Var Edebilir	25
Bazı Fikirler	53
Manevi Hıfzıssıhha da Maddî Hıfzıssıhha Kadar Gereklidir	59
Uzun Ömürlü Olmaya Çalışınız	59
Üstünde Durulacak Fikirler	77
Vücut ve Maneviyatı Takviye Etmek Çâreleri	83
Kendi Kendine Telkin Maddi ve Manevî Terbiye Vasıtası	93
Hulâsa	117

Bilgi kaynağınız ne olursa olsun hiç bir uygulamayı doktorunuza danışmadan denemeyiniz. Sağlığınızı riske atmayınız.

Buğday Kitap

## Başlarken

**B**irkaç ay evvel bir Amerikan gazetesinde çok dikkate değer bir istatistik görmüştüm: Bir iş adamı fabrikasında işe alınacak olan her adamın kan, idrar, ciğer, hazım cihazı, sinirler ve dişlerinin ayrı ayrı tam bir tıbbî muayeneden geçmesini istiyordu... Bu muayene neticesinde, işe talip olan adamın sıhhatçe tabii bir halde olduğunun anlaşılması şarttı. İş adamı hasta olduğu anlaşılacak her personeli bir sene müddetle tedavi ettirmeyi üstüne alıyordu. Kendisini sağlam zannederek muayeneye giden yüz personelden ancak üçünün hiçbir hastalığa müptelâ olmadığı anlaşılmış. Demek ki yüz kişi üzerinden ancak üç kişi derhal işe başlayacak bir halde bulunuyordu. Bir sene tedaviden sonra da personelin %60'ı işe alınmıştı.

Aziz okuyucu, Jules Romaine'in *Dr. Knock* isimli güzel piyesinde şöyle bir cümle vardır:

“Her sağlam adam hastalığından haberi olmayan bir hastadır.” Bu söz hakikate yakındır; küçük bir değişiklik bu sözü tamamen doğru yapabilir: “Kendilerini sağlam zanneden yüz kişiden doksan yedisi hastalıklarından haberleri olmayan birer hastadırlar.”

Düşününüz ki beni okuyan yüz okuyucumdan ancak üçü tabii haldedir; 97’si haberleri olmadan birer hastalığa müptelâdır ve içlerinden altmışına, kendilerinin henüz haberleri olmadıkları bu hastalıklardan kurtulmaları için bir senelik bir tedavi devresi kâfidir. Geri kalan yüzde otuz yedisinin de nispeten daha uzun bir müddet zarfında sıhhatlerine kavuşmaları olasıdır.

Bu hasta insanlar hangi ilâç sayesinde tabii hale dönebilirler? Yüzde doksan gayet basit sağlık korunma kaidelerinde. Bunlardan birine su içirmek, diğerine hafif bir gıda tarzı tavsiye etmek, bir üçüncüsünü fazla teneffüse alıştırmak, dördüncüsünün midasını muntazaman temizlemek bir sene zarfında onlara sıhhatlerini iade edebilir.

“Sözde sağlam olan yüz kişi içinde doksan yedisi hastalıklarından haberleri olmayan hastalardır.” Bunların kendi hallerine bırakıldıkları takdirde hayatlarının çok kısa olacağını, fakat mukavemetlerini kuvvetlendirmek ve kendilerini bekleyen geleceği değiştirmenin kolay olduğunu öğrenirseniz şaşmaz mısınız? Bu kitapla verdiğim nasihatleri dinlerseniz ihtiyarlığınızın ve ölümünüzün on, yirmi, otuz sene daha gecikeceğine kat’i kanaatim vardır. Ömrünüzün uzamasından başka bu sayede kendinize büyük bir sadet daha temin edebilir, hayatta üç dört misli fazla muvafak olabilirsiniz ve kendinize, ailenize, memleketinize büyük faydalarınız dokunur. Etrafınıza sadet saçar ve hayatı-



## Genç Kalma Sanatı

I

Bünye Islah Edilebilir - Bedenî Hayat Bir Sıra Harap Olma ve Yeniden Oluşmanın Birbiri Ardınca Gitmesinden İbaretir - Devamlı Gençlik İç Salgı Bezleri Faaliyetinden Doğar İhtiyarlığın Sebebi Yavaş Yavaş Gerçekleşen Bir Zehirlenmedir

**İ**htiyarlığın geciktirilmesine ve hatta kısmen önüne geçilmesine imkân var mıdır?

Evet. İhtiyarlığın gelişini geciktirmek, uzun zaman genç kalmak ve nihayet yaş fazlalaştığı zaman da dinç bir ihtiyarlık elde etmek elinizdedir.

Séneque gibi: “İnsan ölmez; fakat kendini öldürür” demek abartılıdır. Fakat hata değildir. İnsan, ihtiyarlığın veya ölümün önüne geçmese bile hiç olmazsa çok kere yaptığı gibi onlara doğru koşmaktan kendini alıkoyabilir.

Şüphesiz ki irsî eğilim neticesi, siz uzun müddet yaşama-ya veya genç ölmeye mahkûm görünürsünüz. Bu sizin bünyenizin teşekkülüne, yani oluşumuna bağlı olan kaderinizdir. Doğduğunuz gün dedeleriniz size bir nevi gudde ve sınırlar cümlesi hediye ederler. Bu varoluş tarzını olduğu gibi kabul etmeye mecbursunuz.

Doğrusu bu, böyledir; fakat siz aldığınız sermayeyi iki, üç, dört misline çıkarmaya ve kıymetsizlikleri atmaya muktedirsiniz ve bunu yapmalısınız.

Bedenî hayat bir sıra harap olmaların ve yeniden oluşmaların, oluşumların sürmesinden ibarettir. Azanızı, adalenizi, guddelerinizi, bütün mevcudiyetinizi teşkil eden milyarlarca hücre içinde her lâhza ölerек vücuttan dışarı atılanlar ve onların yerini almak için yeniden doğanlar vardır.

İnsan cinsini teşkil eden mahlûk kitlelerinde olduğu gibi bu da ebedî bir doğum ve ölüm zinciridir. Eskimiş, ihtiyarlamış nesillerin yerini yeni nesiller alır ve insan nesilleri nasıl durmadan maddeten ve manen devamlı bir değişme içinde ise hücre nesilleri de öylece değişir ve durumlarına göre ilerleme veya gerilemeye doğru giderler.

Sıhhi kaidelere riayet etmekle vücudunuzu teşkil eden hücrelerin gürbüz ve faal doğmalarını temin edebilirsiniz. Halbuki, gıdanıza özen göstermemişseniz, uyusuk, hareketsiz bir hayat geçirmek veya bağırsaklarınızı muntazam çalıştırmaya alıştırmamak yüzünden kabızlık çektiğiniz için, kanınızın zehirlenmesine mâni olamamış iseniz, hücreler bilâkis zayıf ve kusurlu doğar ve öyle yaşarlar.

Hayatın bir tahrip ve yeniden oluşum silsilesi olması sayesinde bünyeniz üzerinde tesir yapabilirsiniz. Çünkü uzviyetinizin yeniden oluşmasına yarayan vasıtaları seçeceksiniz.

Vücutta hiç değişmeyen sadece beyin vardır. Fakat beyniniz üzerine bile her uzvunuzdan fazla tesir yapmak elinizdedir. Manevî benlik, maddî benlikten ziyade ıslah edilmeye elverişlidir. Beyninizden en büyük istifadeye çalışmalısınız. Bu muazzam ve sonsuz faaliyet kaynaklarına sahip olan uzvunuzda bazı âtil kalan noktalar vardır. Onları da hareke-

# İnsan Būnyesini Yeniden Var Edebilir

I

İnsan Bir Fabrikadır - Faaliyet ve Tortusu - Temizleyici Organlarda Bir Yavaşlık Zehirlenmeye Sebep Olur - Fabrikanın Çalışmasında Herkesin Vazifesi

Çeşitli cihazları, guddeleri, damarları ve sinirleriyle insanın vücudu büyük bir sanayi müessesesine benzenebilir. Milyarlarca hücrenin her biri birer küçük atölyedir. Organlar kazanları ve makineleri temsil eder. Damarlar ve lenfa yolları fabrikada imalât için kullanılacak ham maddeleri, tamir ve yeniden yapılması gereken âletleri taşımaya mahsus kanallara, sihirler de hareket ettirici elektrik cereyanını ve emirleri nakleden sık tel hatlarına benzerler.

Bütün bu müessesede büyük ve durmaz bir faaliyet hüküm sürer. Burada ne hafta, ne bayram tatili, ne de grev vardır. Çünkü bunların herhangi biri ölüm demektir.

Böyle sürekli bir faaliyetin her gün birçok kimyasaldan dolayı ne kadar zehirleyici gazlar, tortular, pislikler, ne kadar bozulmaya, çürümeye elverişli olduğu için tehlikeli kul-

lanılmış maddeler vücuda getirebileceğini ve neticesinde nasıl daima bir zehirlenme ihtimali olduğunu kolayca tahmin edebilirsiniz. Çok şükür bu tehlikenin önüne geçebilecek vasıtalarımız vardır. Bir kere vücudu temizleyecek, lüzumsuz maddeleri dışarı atmak için mükemmel bir cihazımız vardır. Size düşen bunun iyi işlemesine dikkat etmektir.

Barğırsakları temizleyen, safrayı salgılayan ve zehirleyici maddeleri yakan bir karaciğeriniz; kanı süzen ve idrarı ayıran böbrekleriniz; milyonlarca deliğinden terle beraber sayısız pislikleri dışarı atan bir cildiniz, dışarı atılmak için bütün lüzumsuz maddelerin içinde toplandığı kalın bağırsağınız, şehirdeki kanalizasyon vazifesini (gören mükemmel bir damar teşkilâtınız vardır. Ölmüş hücrelerin artıkları hep oraya dökülür; kötü gazlar orada kötü olmayan bir hale konur ve bu kanallar vasıtasıyla süzme, temizleme, dezenfekte merkezlerine ve bilhassa temizleyici büyük merkeze giderler. Kan oradan geniş dalgalar halinde ciğerlere ayrılır, orada karbon dioksiti atar ve teneffüs vasıtasıyla dışarıdan gelen oksijen ile yeniden canlanır ve tazelenir. Bu atölyelerden bu savunma vasıtalarından birinin çalışması; kötü, maddelerin toplanmasından, suiistimalden veya bir bozulmadan dolayı sekteye uğrarsa derhal zehirlenme hali gösterir ve vücudun herhangi bir kısmında başlayan bu zehirlenme bütün vücut üzerine kötü etki yapar ve vücut pisle-nir, faaliyeti yavaşlar ve arkasından romatizma, nikris, damar sertleşmesi ve neticede ihtiyarlık gelir. Vücut mükemmel işliyor, fakat sizin dikkatiniz de daima uyanık olmalıdır. Madenler, laboratuvarlar, temizleme ve ihraç (dışarı atma) atölyeleri, bütün bu teşkilât sizin şahsî yardımınız olmadan uzun müddet çalışamazlar.

Size düşen vazife:

# Manevi Hıfzıssıhha Da Maddî Hıfzıssıhha Kadar Gereklidir: Uzun Ömürlü Olmaya Çalışınız

I

Vücutun Maneviyat Üzerine ve Maneviyatın Vücut Üzerine Tesirleri - Yine Dahili Salgı Organlarımız - Erken İhtiyarlığa Götüren Hislerle Mücadele Ediniz ve Gençliği Muhafaza Eden Hisleri Geliştiriniz

**H**azmınız yolunda mıdır? Bu takdirde kendinizi şen ve cevval hissedersiniz. Değil midir? Ağır, tembel ve asık surathısınız. Ciğerlerinizin bütün kuvvetiyle nefes alıyor musunuz? Hayatın vücudunuza nüfuz ettiğini hissederek ve neşelenirsiniz. Az veyahut yetersiz mi teneffüs ediyorsunuz? Size hayatınız yavaşlıyor ve maneviyatınız zayıflıyor gibi gelir. Kabızlığa mı uğradınız? Bu takdirde kederlisiniz. Mideniz rahat mı? Zihniniz de rahattır.

Diğer taraftan maneviyat da vücuda tesir eder. “Ruh, canlandırdığı vücudun hâkimidir.” Hastalıklarda ruhi tedavi, genel tedavi arasında büyük bir yer almalıdır. Bir hasta veya ameliyat olan biri maneviyatı iyi ise muhakkak ve daha çabuk iyileşir. Ne kadar halsiz, bitkin ihtiyarlar görürsünüz ki ruhen genç kalmışlardır. Onların ömrünü uzatan yalnız

maneviyatlarıdır denilebilir. Bilâkis maneviyatın bozukluğu maddî bünyenin bozulmasını da beraberinde getirir. İnsan denilen makineye hükmeden zihin değil midir? Yukarıda gösterilen misallerin tam aksilerini alınız. Kederli olduğunuz, kara düşüncelere daldığınız günler kötü teneffüs ettiğinizi, hazmınızın güçleştiğini hissetmez misiniz? Artık manen ve maddeten harap olmuşsunuzdur. Hiçbir işe yaramazsınız. Büyük bir felâketi haber aldığınız zaman ıstırabınızın boğazınızı sıkkan bir el haline geldiğini hissetmişsinizdir. İstırap boğar, neşe genişletir; ciğerleri genişletir, damarları genişletir sinir manzumesinin faaliyetini artırır. Neşe ve sevincin tesiri altında bütün vücudunuzun duyduğu ferahlık, ciğerlerinize bol oksijen (fazla teneffüs) girmesinden, kanınızın düzenli dolaşımından, zihninizin iyi bir tarzda irva ve iskasından duyduğu ferahlığın aynıdır.

Daha göze çarpan bir şey var. İç salgı bezleri maddî bünyeniz kadar karakterinize de tesir ederler. Hatırınızdadır; fakat bu o kadar önemli bir şeydir ki yine tekrar edelim: Derekî guddede Leopold Levi tarafından sürat guddesi ismi verilen Thyroide insanı bedenen ve ruhen canlı, faal, cevval yapar. Nuhamî gudde yahut inkişaf yani gelişme guddesi, düzenli çalıştığı zaman insanı dengeli, boylu, doğru, kuvvetli ve zekâ bakımından da aynı derecede doğru ve kuvvetli yapar. Böbrek üstü yahut kuvvet guddeleri vücut çevikliği kadar ruh çevikliği de verir.

Kuvvetli, nüfuz sahibi, metin ve dikkatli iş adamlarını vücuda getiren bu guddeler değil midir?

Göğsünüzü hava ile doldurunuz, cildinizi güneşte yakınız. Guddeleriniz iyi çalışırlar.

Demek ki yalnız sağlık koruma yollarını tatbik etmek yeterli değilmiş, manevî sağlığı koruma da onun kadar lü-

## Vücut ve Maneviyatı Takviye Etmek Çâreleri

I

Düzenin Faydası - Düzensizlik, Telâşi Doğurur - Telâş, Sinir Sistemini Tüketir - Sükûnet Yeteneği - Hayatınız İçin Bir Program Sahibi Olunuz

**Y**aşayış tarzlarında hiç bir nizam, hiç bir intizam olmayan insanlar maddeten ve manen iyi bir sıhhate -ki erken ihtiyarlamamak için en mühim şartlardır- nasıl sahip olabilirler?

Öyle insanlar vardır ki kendileri için zamanda intizam mefhumu mevcut değildir. Diğerleri de vardır ki -ekseriyetle zaten bunlar aynı insanlardır- mesafede intizam mefhumuna sahip değildirler.

Birincilerin ne yatmak, ne de kalkmak için belirli saatleri yoktur ve bu, onların istirahatine ve sinirlerine zarar verir. Diğerleri yemek vakitlerini unuturlar, daima geç gelirler, düzensiz bir tarzda yemek yerler, çiğnemenen yutarlar ve böylece midelerini harap ederler.

Böyle intizam mefhumuna malik olmayan insanlar hiç bir

şeyi vaktinde ve zamanında yapmazlar. Sabahleyin yapılması gereken beden terbiyesini başka bir saate bırakırlar; sonra da unuturlar ve böylece jimnastik henüz alışkanlık halinde gelmeden ve vücudun sıhhati düşünülmeden terk edilir. Meslekî vazifeler, önemli hususî işler, gelecek saatlere, günlere bırakıla bırakıla bir yığın haline gelirler ve günün birinde hepsi birden yapılmak istenilince son süratle çalışılır ve bu yüzden hem fazla hızlı ve telâşlı bir çalışma neticesinde sinirler harap olur, hem de iyi bir iş meydana gelmez, bir sürü sıkıntılar, para, rahat ve sıhhat ziyanları meydana gelir.

Mesafede intizam mefhumunu bilmeyenler yani hiç bir şeyi bir nizam, düzen dairesinde yerli yerine koymayanlarda da aynı hal görülür.

Size lüzumu olan fakat tam kullanılacakları yerde ve el yordamında bırakmak alışkanlığını göstermemiş olduğunuz bazı şeyleri almak için her gün ne kadar lüzumsuz adımlar attığınızı düşününüz.

Ve buna “nereye koyduğunuzu” bilmediğinizi söylediğiniz fakat gerçekte herhangi bir yere gelişigüzel atılmış olan bir şeyi bulmak için sarfettiğiniz zamanı da ilâve ediniz. İntizamsızlığınız yüzünden lüzumsuz yere attığınız bu adımları, sabırsızlık hareketlerini, telâş, can sıkıntısı, hiddet hislerini toplayınız. Boş yere ne kadar büyük bir sinir israfına sebebiyet verdiğinizi görürsünüz.

İsrara hacet yok. Herkes kendin tetkik etsin: yapması lâzım gelen bazı şeyler olduğunu görecektir.

Fakat ne yapmalıdır?

İntizam noksanı çok kere sakinlik noksanından, yani telâştan ileri geldiğinden, ilk önce sakinliğe alışmak lâzımdır.



# Kendi Kendine Telkin Maddi ve Manevî Terbiye Vasıtası

I

Biz Hepimiz Şuurlu Veya Şuursuz Olarak Kendi Üzerimizde Tesir Yaparız - Kendi Kendine Telkin Formülleri - Bu Sözler Yüksek Sesle Telâf-fuz Edilir - Alışkanlık Edinilecek Tavır ve Hareketin Rolü - Kendi Kendine Telkinin Maneviyat Üzerinde Neticeleri - Vücut Üzerinde Tesirleri

“Tartarin”ler<sup>1</sup> hayali hikâyeler anlatırlar. İlk defa yalan söylediklerini kendileri de bilirler. İkinci, üçüncü defalar hikâyelerinin hangi kısmı doğru, hangi kısmı yalan pek iyi fark edemezler. Aynı maceraları böylece birkaç defa aynı ikna edici el işaretleriyle anlattıktan sonra nihayet kendileri de - ve bütün samimiyetleriyle - söylediklerinin hakikaten cereyan etmiş olduğuna inanırlar. Bunların yaptığı kendi kendine telkindir. Ve neticesini hiç tahmin etmeden bu vasıtaları kullanırlar. Tartarin gibi insanların kendi kendilerine yaptıkları telkinin neticesi hiçtir: Telkin ettikleri şeyin kimseye ne faydası, ne zararı dokunur. Fakat her zaman böyle değildir ve telkin iyi veya fena neticeler verebilir.

<sup>1</sup> Tartarin de Tarascon: Alphonse Daudet'nin romanlarında yarattığı hayali bir şahıstır ki, abartılı şeyler anlatır ve nihayet yalanlarına kendi de inanır.

Bilmeden kendi kendine telkin yapanların çoğu telkinin maddî ve manevî istikballeri ve çok kere kaderleri üzerinde katî bir tesiri olduğunu tahmin etmezler.

Siz: “Sâkinim, doğrucuyum, namusluyum, vicdanlıyım, merhametliyim, sabırlıyım, hayırseverim” diye tekrarlaya tekrarlaya nihayet bu özelliklere malik adamlar gibi hareket etmeye, onların tavrına malik olmaya başlarsınız ve birkaç ay ve sene bu vasıfları ifade eden hareketler, tavır ve sözlere alıştıktan sonra da nihayet aynı vasıflara siz de malik olursunuz. Eğer kendi kendinize “iradem yoktur, sabrım yoktur, aptalım, oburum, sefihim, tembelim” diye tekrarlıyorsanız talihinizi kötüye çevirirsiniz. Katiller uzun zaman arkadaşlarına: “Onu geberteceğim, onu boğazlayacağım, işini bitireceğim” diye tekrarlamışlar, jest ve tasavvurla kuvvetlendirilen bu sözler on sene sonra işlenen bir cinayete sebep olur.

İşte, kendi kendine kötü bir telkinin sonucu.

## II

Genç Yaşta Başlayan Kendi Kendine Telkin Çok Kere Büyüdükten Sonra İnsanın Talihini Çözer - Hayırsever Bir Dâhi: Emile Coue - Onun Usulü - Bu Usulün İmkânları - Kendi Kendine Telkin Üzerine Genel Bir Bakış

Köy doktoru ile tıp fakültesi profesörü arasında, kasaba hocasıyla Sorbonne profesörü arasında başlangıçta küçük bir telkin farkı vardı. Birincisi genç yaşında kendi kendine “öğretmen olacağım”; öteki ise “yüksek öğretmen okuluna gireceğim” demişlerdi.

Kendi kendinize telkin vasıtasıyla bütün manevî ve zihni ve birçok bedenî vasıfları elde edebilirsiniz. Toplumsal, bedenî, zihni talihimizi yaratmak için en kuvvetli vasıta budur.

## Hulâsa

**K**uvvetinizi on misline çıkarmak, varlığınızdandan çok daha büyük bir randıman elde etmek, ruhi, ahlâkî ve bedeni melekelerinizi geliştirmek istiyorsanız bundan evvelki sayfalarda izah ettiğim kaidelere riayet etmelisiniz. Unutmayınız ki bir hastalığın önünü almak onu iyi etmekten daha iyidir. Kötü alışkanlıklar edinmemeye çalışmalıdır. Hatırınızda tutun ki, vaktinizi kaybetmemek, genç kalmak, maddî ve mânevi bozukluklara yer vermemek için ih-san her sene tıbbî bir muayeneden geçmelidir. Kan tahli-li frengiyi, dalağın, böbreklerin, karaciğerlerin bozuklukla-rını, mikroplu hastalıkları meydana çıkarır. Hazım cihazı-nın muayenesi size kalın bağırsağınızın muntazaman boşalı-p boşalmadığını, midenizin iyi çalışıp çalışmadığını, mi-dede koku olup olmadığını öğretecektir. Ak ciğerlerin mu-ayenesi göğüs veremi başlangıcını, göğüs bezelerinin tıkan

masını (ki ekseriyetle veremin başlangıcıdır), hicabı haczin fena çalıştığını (ki bu da vereme başlangıç olabilir) meydana çıkarır. İdrar tahlili bağırsağın mikrobonu, böbrek, kara ciğer v.s. pankreas bozukluklarını keşfettirir. Dişlerin muayenesi hazım rahatsızlıklarının, bağırsak mikrobonun, mide yarası ve kanserinin membaı olan, diş etlerinin cerahatlenmesini meydana çıkarır. Sinir sisteminin muayenesi tedavisi imkânsız bir hale gelmeden önce ruhi hastalıkların, murdar ilik hastalıklarının teşhis edilmesine imkân verir. Gözlerin ve kulakların muayenesi talihsizlikten değil, fakat gözlerinin iyi görmemesinden, kulaklarının iyi işitmemesinden dolayı bazı işçilerin başlarına gelen kazaların önünü alacaktır; bu muayene çocukta da güya tembellik zannedilen noksanları azaltacaktır.

Genç kalmak ve uzun zaman yaşamak için alışkanlıklarınızı değiştirmek, kötü alışkanlıkları terk ederek iyilerini edinmek lâzımdır. Kendi kendinizi terbiye etmeniz yalnız ruhi alışkanlıklarınız üzerine değil, fakat bedeni alışkanlıklarınız üzerine de tesir yapacaktır; talimizi değiştirmek için kendinizi değiştirmeniz lâzımdır.

Belki bazı insanlar diyecekler ki: “Bu kitap beni ilgilen-dirmiyor, gelişi güzel yaşamak öyle iyidir ki...” Ben, onlara şöyle cevap veririm: “Siz budalaca kendinizi öldürüyorsunuz; bu dünyada kendi hayatı ve insanlığın hayatı için mücadele etmeyen kimse toplumun bir asalağıdır.”

SON