



Buğday 4
Kişisel Gelişim 3

Saadet Yolu
© 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 978-605-06848-3-4
Sertifika no 47316
1. Baskı, Ocak 2021

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
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.

Saadet Yolu

VICTOR PAUCHET

Çeviren: Çelebi Dilmaç



İçindekiler

Başlarken	7
Birinci Bölüm Sağlığın, Başarının ve Saadetin Sırrı	9
İkinci Bölüm Kalın Bağırsak (Katil Kolon)	33
Üçüncü Bölüm Tekamül (Gelişim)	51
Dördüncü Bölüm Maddî ve Manevî Varlık Birbirine Dayanır	61
Beşinci Bölüm Saadete Hazırlık	69
Altıncı Bölüm Yeniden Terbiyenin Faydası	75
Yedinci Bölüm İrade ve Sebat	81
Sekizinci Bölüm Sihhat ve Kuvvet, Elde Edilebilen Şeylerdir	91
Dokuzuncu Bölüm Nefsine Hakimiyet	113

Onuncu Bölüm Temerküz (Odaklanma) Kabiliyeti	121
On Birinci Bölüm İhtimam	131
On İkinci Bölüm Heyecan	137
On Üçüncü Bölüm Sevgi ve İyilik	143
On Dördüncü Bölüm Fayda ve Mükemmeliyet	151
On Beşinci Bölüm Zihin Muvazenesi (Dengesi)	159
On Altıncı Bölüm Ahenk	167
On Yedinci Bölüm Hal ve Tavr	179
On Sekizinci Bölüm Sûrat	187
On Dokuzuncu Bölüm Kendi Kendine Telkin	197
Yirminci Bölüm Kendine İtimat	221
Yirmi Birinci Bölüm Sinirliler	227
Yirmi İkinci Bölüm Netice	235

Başlarken

Mukadderatınız, yani hayatta karşılaşacağınız her şey talih veya tesadüfe değil, bilhassa size, yani sizin gayrişuuri benliğinize tâbidir. Gayrişuuri benliğiniz, ana - babanızdan miras olarak aldığınız maddi ve mânevi faziletler veya noksanların bütününi teşkil eden mizacınızın verimidir. Mizacınız sizin bedenî bünyenizle karakteriniz, yani ahlâki bünyenizin karışmasından meydana gelmiştir. Gayrişuuri benliğiniz sizin yatkınlıklarınızın, içgüdülerden doğan fiillerinizin, itiyatlarınızın, meziyetleriniz ve fenalıklarınız da aynı fiillerin tekrarından, aynı düşüncelerin işlenmesinden meydana gelir.

Mukadderatınız, atalarınızın maddi ve manevi bıraktıkları mirasların, fikirlerinizin ve daha evvelki yaptıklarınızın neticeleridir.

Siz atalarınızın mirası olan içgüdüleri ortadan kaldır-

mazsınız. Fakat kusur ve noksanlarınızı düzeltmek, meziyetlerinizi genişletmek, işlerinizi, yaptıklarınızı ve düşüncelerinizi göz önünde bulundurarak gayrişuuri benliğinizin kısmen olsun vücut bulmasına yardım etme gücüne mâliksiniz.

Başarılı olmak için, bazen insanları ve ahvalin şartlarını kendi arzusu üzere idare etmeyi, bazen de bunlara uyabilmeyi bilmelidir. İnsanları ve çevre şartlarını arzuunuza göre sevk ve idare için evvelâ kendi kendinizi idare etmesini, irade sahibi olmasını bilmelisiniz. İradesine hâkim olmak da bir sanat yahut tenis veya resim gibi bir spor şeklinde öğrenilir. Eğer mukadderatınıza arzu ettiğiniz şekli vermek isterseniz, evvelâ kendi nefsinizi terbiye etmeyi öğrenmelisiniz. Herhangi bir anda siz hepimiz serbest sayılırsınız.

Dolayısıyla siz daima, şu andaki hareketlerinizden değilse bile, geçmişten sorumlusunuz.

VICTOR PAUCHET

Birinci Bölüm

Sağlığın, Başarının ve Saadetin Sırrı¹

Birkaç sene önce bir Transatlantik bize heyecanlı bir haber getiriyordu. Kuzey Amerikalı bazı psikoloji uzmanları sağlığın, başarının ve saadetin sırrını keşfetmiş bulunuyorlardı. Reklâm haberlerine göre, artık insanlar istedikleri takdirde hastalıklı, talihsiz veya bedbaht olmayacaklardı. Çünkü herkes, sıhhatli yaşamak, başarılı veya mutlu olmak gücüne sahiptir.

Haber uzak bir kıtadan geldiği için “blöf” ihtimalini de göze almak ve bu yeni haberi gözden geçirmek lâzım geliyordu. Dolayısıyla ben de usulü bizzat yazarların tavsiye ettikleri teknik dahilinde, yani sükûn ve iyimserlikle mütalâa ve tetkik ettim.

Amerikan usulünde blöf ancak bu usulü ilân tarzında gerçekleşmiştir ve bu hal bazı Avrupalıları şüpheye düşürmüştür.

¹ Bu konferans Paris Çiftçiler Salonunda 1909 da yazar tarafından verilmiştir. Müttekip bahislerin bir terkibi mahiyetindedir.

İşin blöf yeri bu usulün bir nevi panzehir mahiyetinde bulunduğuna ve sanki yeni bir radyum keşfedilmiş olduğuna inandırılmak istenilmiş olmasındadır. Dikkat nazarlarını makul ve uygulamalı formüller üzerine çekmek ve bu formülleri yeni bir ışık altında ortaya sermek, meselenin sağlam yönünü teşkil ediyor. Amerikan felsefesi, “insan kendi kudretinin yaratıcısıdır”, yahut “İnsan lâyük olduğu sağlık, başarı ve saadete sahiptir” demeye bize yeni fikirler getirmiş olmuyor.

Bu hakikatler asırlarca eskidir, fakat yeni olan bir şey varsa, o da bize atalarının tesiri altında olarak insanların kendi nefsinde kendisine sağlık, başarı ve saadet temin edecek cismanî ve aklı özellik ve kabiliyetlerden oluşan meçhul bir sermayeye sahip bulunduğunun ve bu sermayeye ne şekilde kıymet vereceğinin gösterilmiş olmasıdır. Sağlığı kazanmak için insan makinesini beslemek ve akıllıca idare etmek lâzımdır. Başarılı olmak için işe yarayacak iyi kabiliyetlerinizi terbiye etmek ve ırsî kusurlarınızı uykularından uyandırmamak lâzımdır; saadet, başarımızın ve sağlığımızın neticesidir.

İyi bir ahlâk olmazsa sağlık da olmaz; eğer organların vazifeleri bozulmuşsa hakiki bir zekâ ve sağlam bir karakter aramak da abestir.

Başarı ve saadete nail olmak için büyük bir bekaya ihtiyaç yoktur. Çelik bir irade kâfidir; dolayısıyla iradeyi terbiye etmek, nefsinin sebat sayesinde sükûna, iyimserliğe yani her şeyi iyi görmeye alıştırmak olmalıdır. Bu şeyler de yeni fikirler değildirler.

Şimdi meselenin uygulama tarafına geçelim. Her insanın, kendisini başarıya ulaştırmaya yetecek kadar maddî ve manevî kuvvetlerden oluşan bir sermayeye sahip olduğunu anladık. Fakat insan başarılı olabilmek için bir ser-

İkinci Bölüm

Kalın Bağırsak (Katil Kolon)

Köpeğini nasıl terbiye ediyorsan bağırsağını da öyle terbiye et.

Neşesizlik, can sıkıntısı, cesaretsizlik dostlarınızın uzaklaşmasına sebep olur; sıhhat, muvaffakiyet ve sevinç dostlarınızı size çeker; bu haller nereden geliyor? Çok defa fena işleyen bir kalın bağırsaktan (kolon) ileri gelirler. Niçin fena işliyor? Fena terbiye edildiğinden.

Bir vakit Metehinkof hayat müddetinin kısalmasına, kalın bağırsaktan doğan müzmin bir zehirlenmenin sebep olduğunu izah etmişti. Filhakika, insanın hazım borusunun son boğumlarında milyonlarca mikrop vardır. Bu mikroplar kana geçip neticesi ihtiyarlığa ve ölüme müncer olan ağır, gizli bir zehirlenmeye sebep olan zehirler çıkarırlar... Bu meşhur bilgin, tetkiklerinden sonra, uzun müddet yaşamak için, kalın bağırsağı vücudumuzdan çıkarıp atmak yahut da içindekilerini “yoğurt” yemekle takim etmek yani mikroplardan temizlemek lâzım geldiği neticesine erişmiş oluyordu.

Bu tarihten beri Metehinko'un fikirleri nazariyat sahasından hakikat sahasına geçmiştir.

30 sene var ki bir İngiliz cerrahı, Sir Arbuthnot Lane, kalın bağırsağı çıkarmış ve menşei bağırsak olan vahim zehirlenmelerde dikkate değer neticeler elde etmiştir. Tekniği biraz tadil ederken ben de onu taklit ettim, elde eylediğim neticeler onunkileri tasdik oldu. Fakat kolonu çıkarmaya varmadan evvel daha salim ve sade birçok uygulamalar vardır. Keza ameliyat, çok nadir kabızlık vakalarında (yüzde bir) yapılıdır.

Yoğurt aranılan bir gıda olmuştur.

Pek çok çağdaşlarımız her ayın birinden on ikisine kadar, sabah, akşam bir kâse yoğurt yerler. Bu, bağırsak aşısıdır.

Bundan başka, kalın bağırsağın zararlarını gidermek için cerrahi uygulama ve aşı arasında bağırsağı arada bir muntazam surette tamamen boşaltmak gibi daha sade ve müessir bir çare bulunduğunu unutmamalıdır.

Guelpa, yerinde alınan bir müşhilin bütün faydalarını göstermiştir. İki yüz sene var ki kan alma gibi ishal tevhit etmek de itibarda idi. Neslimiz bunları fazlasıyla terk etmiştir.

Guelpa bu iki şeyi, tatbik tarzlarını değiştirerek, tekrar itibar mevkiine getirmiştir. Bir müşhilin müessir olabilmesi için, nadiren alınması, çok ve kuvvetli olması lâzım geldiğini göstermiştir. İnsan, ishal olduğu gün çok miktarda sıcak içecekler içmek ve yemek yemekten kamilen sakınmak zorundadır.

Müleyyin yani yumuşatıcı gibi madenî yağın¹ kullanılması iyi netice vermektedir. Şahsa hiçbir zarar vermez ve uzun müddet hiçbir zarar vermeden kullanılabilir.

Üçüncü Bölüm

Tekamül (Gelişim)

Yaşamak veya sürünmekte seçim sizin...

Hayat, bir filoyu denize doğru sürükleyip götüren bir nehre benzer.

Her sandalı bir kürekçi idare eder. Bu sandallardan ikisini tetkik ve mukayese ediniz. Birisinde kürekçi sandalında oturur ve seyrüsefer esnasındaki vukuatı gözler. İskeleyi gördüğü vakit küreklerini çeker, kayalık ve çakıllık bir yerde durur, daha o gün manevra yapmadığı için çok defa limana giremez. Suların medceziri, seyrini müşkülâta uğratar ve nihayet nehrin dökülüş yerine vâsıl olsa da yolunu uzatmış olan manâsız tesadüflerden şikâyet eder. İkinci kürekçi akıntıya göre hareketini tayin eder. Sandalını istediği gibi sevk eder. Daima uyanık bulunur. Canı istediği yerde durur. Takip ettiği gayeye gecikmeden erişir.

İnsan hayatı da böyledir. Talihiniz, seciyenize, karakterinize bağlıdır, itiyat veya reflekslerinizin sonucudur. İti-

yat veya refleksleriniz aynı işlerin tekrerrüü sayesinde doğmuştur. Fiil ve hareketler, fikirlerinizin tesiri altında olarak meydana gelir. Fikirleriniz, telkinle hasıl olur. Bu telkinleri, insanlar, ahval, şerait ve muhit yaratır. İşte cüzi irade (Libre ve arbitre) bu demektir. Bizzat kendi talihinizi idare ve sevk için, iyi bir karakterin teşekkülüne hizmet eden fikirlerle, hareketlere, itiyatlara karşı elverişli telkinleri kabul etmelidir. Başarısızlıklarınız, bedbahtlığınız, onda dokuz, tesadüflerden ziyade kendi şahsınıza yani “zayıf noktalar” yahut da idare edemediğiniz “kuvvetli noktalar”ınızdan doğan hususlara aittir.

Mesut değilseniz yahut başarılı olamıyorsanız buna sebep âhenkli ve dengeli olmayan ruh hallerinizdir. İnsan, gayri şuurunun (bilinçsizliğinin) emrettiği şeyi körü körüne yapar, fakat iyi itiyatlar peyda etmek suretiyle gayri şuurunun terbiye edebilir. Demek ki insan fiil ve hareketlerinden mesuldür.

Ahval ve şeraite, tesadüflere hâkim olabilmek için, insanlara hâkim olmak lâzımdır.

İnsanlara hâkim olmak için kendi nefsine hâkim olmak ve bunun için de zayıf noktalarını geliştirmek lâzımdır.

Benliğinizin gelişimi hayatınızın en esaslı gayesi olmalıdır. Bütün arzu ve emellerinize fazlasıyla nail olacaksınız, bu sakınılamayacak bir kanundur.

Nefsin terbiyesine “beşerî hars” ismi verilir. Tekâmülü doğuran doğal kuvvetten istifade ediniz.

Hangi usulle kendinizi geliştirir ve yüksek bir surette terbiye edebilirsiniz? Şuurî ve iradî tekâmülle. Bu hususta Paul Nyssens bakın ne diyor:

“İnsan, hayvan veya nebat dünyasında, ihtiyaç veya arzularına tekabül eden bir çeşit yaratmak için tabiatın tekâmü-

Dördüncü Bölüm

Maddî ve Manevî Varlık Birbirine Dayanır

Bir insanın bünyesi, bedenî halini ifade eder. Seciyesi: ruhu, aklı, ahlâkı, hali demektir. Mizacı ise bu iki halin birleşmesinden doğar.

Riyazî bir düsturla söylediklerimizi şöylece hulâsa edebiliriz: Bünye + karakter = mizaç.

Seciyenin bünyeye tâbi olduğunu, bünyenin seciye vasıtasıyla değiştiğini ve bu halin birbirleri üzerine büyük bir tesir yaptıklarını tekrar etmek faydasız değildir.

Bir misal: Hayatî mizaç. Bu mizaca sahip olanlar Rubens'in tipleri gibi renkli bir ten, daha ziyade güzel bir manzara ve memnun bir çehre gösterirler.

Saçları ince, çok defa kumraldır. Neşe ve hayat saçarlar. Hayatî ve hareketi severler. Cesaretleri mutedil olduğundan kolay meslekleri seçerler.

Her mizaç, maddî ve mânevi bir hal ifade eder. Lâkin karışık, muhtelif tipler pek fazladırlar.

Mizacın teşrihi temeli nedir?. Dimağ mı? Cümleli sempatiye mi? Evet, fakat bilhassa iç ifrazları guddeleridir. Bu eseri okuyan, bu guddelerin uzviyetimizdeki ehemmiyetli vazifelerini bilir. Karaciğerin safra yaptığını, tükürük bezlerinin tükürük ve böbreklerin de sidik yaptıklarını öğrenmiştir.

Dış ifraza malik guddelerden başka, iç ifraza malik yahut hem dış, hem de iç ifrazlar yapan guddeler vardır. Bunlar bizim yapılışımız, seciyemiz ve binaenaleyh mizacımız üzerine çok tesirlidirler.

Bu mevzu üzerine “Tıbbî Gazetede” de Profesör Laig-nel- Lavastine’nin son günlerde bir makalesi ortaya çıkarılmıştır. Ve Leopold Levy de “Mizaç ve Bozuklukları” adlı eserini bu mevzua tahsis etmiştir.

Genç Kalınız adlı kitabımda ben de meseleden uzun uzun bahsettim.

Bu guddeler hangileridir?

En ehemmiyetlisi ve en iyi tanınanı guddei derekiyedir.

Bu gudde dahameye düçar olduğu yani irileştiği vakit boğaz uru denilen hastalık zuhur eder. Bu guddenin muntazam vazife görüp görmediğine nazaran sıhhat de normal yahut bozuktur.

Guddei derekiye sürat guddesidir. (Leopold Levy). Guddei derekiyesi zayıf olanlar yavaş, tembel, uyuşukturlar, yaptıklarını severler. Bilâkis, bu guddesi fazla faal olanlar fevkalâde faal, bazen asabi ve heyecanlıdırlar. Dereki guddelerin kifayetsizliğinde insan şişman, yağlı ve tembel ve fazlalığında ise insan zayıf, hattâ heyecanlı ve fevkalâde asabî bir haldedir.

Altıncı Bölüm

Yeniden Terbiyenin Faydası

İyi sıhhat, iç ifraz guddelerinin tabii olarak çalışmasına ve iyi tatbik edilen bir hıfzıssıhhaya tâbidir. Muvaffakiyet ve saadet zihni ve mânevi vasıflarımızın bir muhassalasıdır; bu vasıflar egzersizlerle tekemmül eder. Boks, tenis şampiyonları, sahne yıldızları yalnız spor ve sanat için yaşadıkları zaman yüksek bir derece elde ederler.

Eğer siz; muvaffakiyet şampiyonu olmak istiyorsanız bu gayeye ulaşmaktan başka bir şey yapmamalısınız, istediğiniz takdirde bu gayeye vâsil olursunuz. İnsan, bir muvaffakiyet şampiyonu olabilir; bir golf yahut da eskrim şampiyonu gibi kendisini melodik bir antrenmana alıştırdığı ve bu antrenman hayatının esaslı meşguliyetini teşkil ettiği takdirde muvaffak olmaması için bir sebep yoktur.

Eğer vücudunuzda hafif bir kırgınlık yahut da baş ağrısı, zihni bir yorgunluk hissediyorsanız, sıhhatinizi ve hayatınızı nemalandırmak lâzımdır.

Eğer bir başarısızlığa, yahut da aksiliğe uğramışsanız, bu hal sizin bizzat kendi içinizden hâsıl olur; muhakkak ki bazı melekeleriniz noksandır veyahut da zayıftır: İrade, mukavemet, sebat, amelî kavrayış, mantık, nizam, hâfıza, hayal vesaire...

Hayatta başarılı olmak için bu niteliklerin mümkün olduğu kadar çoğunu nefsinde cem etmiş olmak lâzımdır. Fakat bunlardan iki veya üçüne malik olmak bana kâfidir, diyeceksiniz.. Yanlış... Bir “üstad” bir şampiyon olmak için zihnin ve bedenın muvazanesini temin etmek lâzımdır. Zayıf noktaları kuvvetlendirmek şarttır.

Belki de: “Ben hâdiselerin, tesadüfün, hemcinsimin kurbanıyım!” diyeceksiniz. Bu cevap bir mazeret sayılamaz. Sizi hareketten alıkoyan noksanlarınız var: Muvaffakiyete elzem olan hassalar sizde eksik; talihiniz gayri şuurî kuvvetlerinizin bir birleşimidir; eğer mühim bir adam olmak istiyorsanız, nefsinizin ıslahı, gayretlerinizin yegâne hedefi olmalıdır. Gayri şuurunuzu yeniden terbiye için yalnız ve yalnız bedenî, fikrî ve mânevi melekelerinizi inkişaf ettirmeye çalışmalısınız. Onları kuvvetlendirdiğiniz zaman ferah ve intikali gayri kabil bir sermaye sahibi olacaksınız.

Şüphesiz tahsil gördünüz, kuvvetli bir bilginiz var, bir mezuniyet, bir lisans vesaire sahibisiniz. Bu diplomalar sizin muayyen bir hâfıza ve çalışma sahibi olduğunuzu ispat eder. Sizi tebrik ederim. Fakat başarı için bu kâfi değildir. Hayatta saadet ve başarı elde edebilmek için daha amelî bir takım melekelerle sahip olmak lâzımdır. Tam bir denge kazanmalı; yani fikrî, bedenî ve mânevi kültürü mevkiî fiile koymalıdır. İradeyi, mukavemeti sebat ve adalet fikrini, başkalarını düşünmeyi, başkalarına kendini sevdirmek sanatını inkişaf ettirmek lâzımdır.

Bu düsturu unutmayınız: “Hayatta başarılı olmak için

Sekizinci Bölüm

Sıhhat ve Kuvvet, Elde Edilebilen Şeylerdir

Sihhat, başarı, saadet... İnsanlar tarafından takip edilen üç gayedir. Bu üç gayeye erişilebilir. Ne zaman devamlı ve tesirli bir terbiye usulü takip edilirse... Harici hâdiseler, üzerimizde ikinci derecede mühim bir rol oynar. İnsanın dünya yüzünde malik olduğu yegâne mazhariyet, ebeveynden aldığı bedeni, toplumsal ve zihni mirastır. Kötü bir sağlık koruma tatbikine rağmen bütün yorgunluklara karşı gelebilen kuvvetli insanlar vardır. Buna mukabil hayatlarının dengesini temin için kendilerine bakmak mecburiyetinde olan zayıf insanlar vardır. Sağlık koruma bu insanları ıslah eder ve onlara azami gelir getirir. Vasat derecede kuvvetli olanlar ve sıkı bir sağlığı korumaya tâbi olmayanlar, mevsimsiz bir ihtiyarlığa ve başarısızlığa mahkûmdurlar. Buna mukabil kendilerine iyi baktıkları takdirde, yarıdılıştan kuvvetli doğmuş olanlarla bir olurlar.

O halde, kuvvetiniz azsa, bedeni alışkanlıklar vasıtasıyla

la her gün kuvvetinizi fazlaştırmak mecburiyetindediniz. Eğer orta kuvvette iseniz en sağlam kuvvete malik olmak için aynı şekilde hareket edeceksiniz. Eğer tabiaten kuvvetli iseniz elinizden geldiği kadar bu kuvveti muhafazaya ve torunlarınıza hediye etmeye çalışacaksınız. Onlara vereceğiniz en iyi miras budur.

Kuvvet ve iyi sıhhat kelimelerinin mânâsı nedir? Sıhhat, uzvî vazifelerinizin dengesidir; hastalığı olmayan bir şahsı sıhhatli bir adam diye gösterirsiniz; fakat hasta değil diye bu adama kuvvetli bir insan nazarıyla bakılamaz. Bu adam, yorulmadan, mütemadiyen çalışabilen, belli bir kuvvete sahip bir insandır. Sıhhatli bir adam, kâfi derecede çalışır ve başarılı olur. Fakat fazla üretim yapmak isterse mesele değişir, o zaman sıhhat mevzuubahis olmaz, kuvvet mevzu bahis olur. Sıhhat ve kuvveti, tabiaten bunlara malik olmayan adam elde edebilir. Tabiaten kuvvetli olan kimse onu muhafazaya ihtimam etmelidir: Başarı ve saadete vâsıl olmak için ihtiyaten saklamak mecburiyetinde olduğu bir şeydir. Zihin ve beden sıhhati birbiriyle alakadardır. Başarılı olmak için icra kabiliyeti olan nitelikleri cem etmelidir; ameli melekeler kazanmak için zihnin tam sıhhatte olması, vücutta temiz kanın dolaşması lâzımdır; kanın temiz olması için iyi bir sağlık koruma hususuna riayet etmeli ve vücut hareketleri yapmalıdır.

İyi sıhhat, kuvvet, neşe, muhabbet refah sahibi olmak için şiddetli surette arzu etmelidir.

a) Meşru olan arzularınızı yerine getirmek ve asıl olan yüksek ihtiraslarınızı tatmin etmek mecburiyetindediniz; fakat evvelâ kendinize iyi bir sıhhat ve kuvvet temin etmelisiniz. Sıhhat malın en iyisidir. Sıhhatiniz zayıfsa yaşamak saadetini, çalışma kudretini elde etmek için onu kuvvetlendirmek lâzımdır. Ne kadar sıhhatli ve kuvvetli olursanız o kadar cazip, becerikli olursunuz. Sıhhatinizi

Onuncu Bölüm

Temerküz (Odaklanma) Kabiliyeti

*Hayatı bir spor gibi telâkki et ve kendi kendine
daima alıştırma olduğunu söyle...*

Arkadaşlarının dört saatte güçlkle yapacağı işi iki saat içinde başaran öğrenciler vardır.

Halledilecek bir müşkül karşısında bir çeyrek düşünerek onun hallini bulan insanlar da vardır. Mahkeme salonuna girmeden evvel bir saat bir dosyayı tetkik eden avukatlar da vardır. Öyle operatörler vardır ki, ağır bir ameliyatı yapmadan evvel on dakika hastayı muayene eder ve ameliyat esnasında yeni bir hâdisе zuhur ettikçe usul değiştirebilirler; tereddütsüz ve zahiren hiç düşünmeden, plânlarını tâdil ederler.

Temerküz kabiliyeti olağanüstü insanlar yaratan bir hassadır. Ve etrafta vukua gelen hâdiselerle avutmadan, bütün ruhi kuvvetleri yalnız bir noktaya sevk edebilir. Güneşin ışık yollarının üzerine bir mercek koyunuz. Aydınlık noktayı da bir kâğıt üzerine götürünüz, kâğıt alevlenecektir. Aynı suretle bütün kuvvetlerinizi de bir tek vaka üze-

rinde temerküz ettiriniz, yani bir tek vaka üzerine toplayınız, oradan da ziya fıskırır... Teksif vasıtasıyla, akla gelen her mesele bir kaç dakika içinde halledilebilir.

Çabuk ve müessir hareketler, anî kararlar, “hazır cevaplık” tezahürleri, daha eski fiillerin hazırlamış olduğu yanlılardır; zaten o eski fiiller de yoğunlaşmayla yapılmış şeylerdir.

Eğer muvaffak olmak, toplumsal hayat merdiveninin yüksek basamaklarına erişmek isterseniz vaktinizi, fikirlerinizi, hislerinizi, arzularınızı, iradenizi tanzim etmeyi öğreniniz; onları güneş ışınları gibi tek bir nokta üzerinde toplayınız. “Gaye birliği sevk ve idare birliğini kolaylaştırır. Ve bu da insanı zafere götürür.”

İnsanî faaliyetin herhangi bir sahasında büyük mevkiler kazananlar kendilerini bir noktada temerküz ettirebilenlerdir. Onlar, çalışırken kendilerini tetkik edenler, her işi, her faaliyeti, hiç gayretsiz yapıyor gibi görünürler, çünkü alışkanlık, temerküzü âni zannedilecek kadar kuvvetlendirmiştir.

Tedrici temerküz alışkanlığı nasıl yapmalı?.. Bu alışkanlık ne kadar sürer? Hemen başlayıp, büyük gün alıştırma yapınız; yaptığınız hareket ne olursa olsun, zekânız hangi fikre tatbik edilirse edilsin, ona tam bir dikkat sarf etmeniz lâzımdır.

Dikkat ve ihtimam denilen şeyden size zaten daha evvel bahsetmiştim. O da temerküzün bir başka cepheden görünüşünden başka bir şey değildir. O hususta da, temerküzsüz başarı elde edilemez. Temerküz, insan vücudunu maddî sahada olduğu kadar mânevi sahada da pek ziyade geliştirir.

Temerküz, zekânın tamamen bir fikre, bir hisse, bir şeye saplanması kabiliyetidir; yani o, bir merkezde toplanmış dikkat demektir.

On İkinci Bölüm

Heyecan

Eğer heyecanlı isen, mesleki hayatın semereli bir şekilde devam eder. Zira insanları sevk eden histir...

İki gün evvel, biri size sevdiğiniz birinin geleceğini haber verdi. Bu haber derhal bütün melekelerinizi tahrik eder. Bir fikir bütün düşüncelerinize hâkim olur; elbisenizi seçer, kıyafetinize itina edersiniz; misafiri kabule tahsis edilmiş olan oda, onun mümkün olduğu kadar rahat etmesi için düzeltilmiş, süslenmiştir. Bu içten gelen fikir sizi derhal fiile de şevketti. Bu iyi haberin verdiği fikir kalbinizde heyecan da uyandırdı. Bütün mukavemetinizi tahrik etti. İki günden beri, şahsınızın daha güzel olduğunu, etrafınızdaki şeylerin daha hoş bir manzara aldığını fark edersiniz. Eğer hayatınızda her yaptığınız harekete biraz da heyecan ilâve ederseniz, o hareketlerin en ufağını bile güzelleştirmiş ve başarı ve saadetinizi hazırlamış olursunuz. Heyecan vücudunuzu ve ruhunuzu güzelleştirir. Tanıdığınız mühim adamlar o mevkie hep heyecanın tâdil ettiği bir zekâ ile vâsıl olmuşlardır. Müfekkirelerinde vücuda gelen her fi-

kir onlarda bir takım fiiller husule getirmiştir; o fiillerin her biri de onları bir başarıya götürmüştür. Her yeni başarı da heyecanlarım arttırmıştır.

“Olağanüstü” insanlar her gayenin tahakkuku için, başka şeylerle, boş şeylerle meşgul olmaktan vazgeçerek, kendilerinde mevcut en iyi melekeleri kullanmışlardır. Mazinizde, kim bilir kaç defa, heyecanın kudretini görmüş, anlamışsınızdır. Meselâ bir cumartesi günü hava pek güzeldi. Ertesi sabah bir gezinti yapmaya karar vermiştiniz. Derhal, bu güzel gezinti günüyle alâkası olmayan her şeyi unutmuş, sabahleyin uyanacağınız vakit, gezinti gününün programım kararlaştırmıştınız. Hazırlıklarınızı yaptıkça heyecanınız da artmıştı. Gezintiden evvelki hazırlık akşamında kararlaştırılan bu gezinti bütün düşünce hassalarınızı toplamış ve her hareketi tanzim etmiştir. Netice itibariyle bu teşebbüste muvaffak olmuşsunuz.

Heyecan, hareketlerinizden azamî istifadeyi temin eder. Heyecansız, büyük ve müessir bir iş yapılamaz. Her hareketinizde heyecanlı olmanız lâzımdır.

Tembel ve lâkayit kimseler tanırırsınız. Cesaretli, çalışkan, iradeli tanıdıklarınız da vardır. Bunlar heyecanlı olanlardır. Yaptıkları işi severler. Filân adam tembeldir, birbiri arkasına girdiği vazifelerde oturmaz. Bu niçindir? Her şeye karşı lâkayit olduğu için, değil mi?.. Diğer biri, bilâkis, cesaretlidir ve büyük işler başarır, niçin mi?.. Çünkü o, vazifesiyle gurur duyar. Amirini memnun etmeyi, onun takdirini kazanmayı sever; her şeyi istekle, aşkla yapar; hattâ en nankör işleri bile.

Teheyyüçü, heyecan ateşiyle karıştırmayınız. Teheyyüç, faal, kuvvetli heyecandan çok farklıdır. İzah edeyim. Teheyyüç geçicidir. Bir saat zarfında 15 kiloluk bir ağırlık yükselmişken, bir saat sonra ağırlığı birden 1 kiloya düşer. Tehey-

On Beşinci Bölüm

Zihin Muvazenesi (Dengesi)

Her hafta, ilerlemelerinin bilançosunu yapmak için on dakika ayır.

Büyük bir adam olmak istiyor musunuz? Daima olduğunuz gibi kalınız.

Evvelce hayatı bir nehre benzetmiştik.

Bu nehirde yol alan iki kayıkçı düşünün, birinin ne kürekleri, ne de dümeni var, ötekinde bu âletler mevcut. Bu ikincisi kayığına doğru dürüst idare eder ve az bir zamanda az bir emekle nehrin döküldüğü yere ulaşır. Öteki, bilâkis, akıntının ve rüzgârın tesiri altında bocalayarak pek yavaş ilerler.

İyi kayıkçının talihine malik olmak için, bir çift kürek, bir dümen tedarik etmek ve bunları kullanmasını bilmek lâzımdır; kendi kendini kontrol kabiliyetini elde etmelidir; içinden ve dışından telkinlerin tesiri altında bocalamamalıdır. Sevinç, zevk, korku, azap, haset, kıskançlık zihninizin sükûnetini bozmamalı, hareketlerinizi geciktirerek fay-

dasız bir hale koymamalıdır. İyi bir neticeye erişmek için hassasiyetinize hâkim olmanız dengeli olmanız lâzımdır. Okul hayatınız müddetince zekânınızı geliştirmeye ve hâfızanızı süslemeye çalıştılar; âlâ. Ne onlar, ne bunlar hassasiyetinizi terbiye etmeyi üzerlerine almadılar.

Kontrolsüz bir hassasiyet felâketlerin, kederlerin sebebi- dir; yolunuzun üzerinde her adımda sizi durduran engelle- rin çıkmasına o müsaade etmiştir; yabancı kuvvetler sizi sağa, sola sevk ederler veyahut bir çukura iterler. Bu “felâketler”- den korunmak için dengeli olmak lâzımdır. Zihninizde bir otomobilin frenlerini ve sürat ölçü aletini temsil eden budur. Frenler sayesinde tehlikeden, dönemeçlerde, sahil ve uçurum kenarı yollardaki engellerden korunursunuz; sürat ölçücü alet sayesinde arabanızı yormayacak iyi bir ortalama sürat ve- rebilirsiniz; böylece son süratle giden; çukurları atlayan, dö- nemeçlerde sürati azaltmayan daima bir engele çarpmak, sı- yırmak veya arabayı devirmek tehlikesine mâruz olan şoför taslaklarından ayrılmış olursunuz. Freni ve sürat âleti olma- yan insanları “diri diri derisi yüzülenler” diye nitelendirdim; çünkü onlar aşırı bir yapıya maliktirler; bütün hâdiseler onla- rın ruhunda canlı bir tesir bırakır ve abartılı karşılıklar uyan- dırırlar. Sevinç, hiddet, haset, yalan, kıskançlık, endişe, azap, sabırsızlık, ümitsizlik onların kıymetini emen ve yollarından sıhhat, muvaffakiyet ve saadeti uzaklaştıran parazitlerdir.

Karşıtlıkları durdurmak için bu ruhi parazitleri yok edi- niz, bünyenizi dengeli yapınız; kendinizde denge hissini ge- liştiriniz. Yapılacak bir şeyi derhal yapmak alışkanlığını el- de etmekle işe başlayınız; bir işe karar verildi mi, derhal ya- pılmalıdır. Kendinizi her işi derhal yapmaya alıştırmak için şevkinizi arttırmaya çalışınız.

Dengelilik bir buhar makinesinin volanını temsil eder, bu büyük tekerlek makinedeki tazyik ne kadar olursa olsun sü- ratın herhangi ânî bir azalma veya çoğalmasına mâni olur.

On Sekizinci Bölüm

Sürat

“Dünya erken kalkanlara aittir.”

Tren ve gemi kimseyi beklemez”. Bir şey yapmaya karar verdiğiniz zaman derhal yapınız; bir fikir size iyi, kullanışlı, icra edilebilecek gibi görüldüğü anda bir plân yapınız ve bu fikri derhal icra ediniz.

Kararsız, tereddütlü insanlar hiç bir zaman faydalı bir iş göremezler. “Yarın akşam, pazartesi veya gelecek ay işe başlayacağım” derler, iradesiz ve asla bir iş göremeyecek olan insanların ağzından daima bu tarzda cümleler işitirsiniz. Faydalı bir iş derhal fiil haline konulmazsa bir saat sonra veya ertesi gün büsbütün yapılamaz. Bir fikrin fiil haline gelmesi için belli ve sarıh olması lâzımdır; hemen icra edilebilmesi için kuvvetli olması lâzımdır. Derhal yapılışı faydalı gördüğünüz fikri kuvvetlendiriniz.

Bu fikri kuvvetlendirmek için deyiniz ki: “Yapılacak bu iş, hayatımın en mühim işidir, bütün faaliyetimi, bü-

tün zekâmı bu işe hasredeceğim.” Bir çeyrek saat bedenî idman yapmak için her sabah saat yedide kalkmaya karar verdim. Şu halde uyumadan evvel tekrarlayacağım: “Yarın sabah, saat yedide idman yapacağım; bu çok mühimdir. Gerçekten belirli saatlerde her gün bu idmanları tekrarlısam programa alıacağım; muntazam, saat gibi işleyen tam bir insan olacağım; irademi ve hareketlerimi intizama koyacağım; günüme adale idmanları ve teneffüs jimnastiği ile başlarsam kanımı temizleyeceğim, sıhhatim kuvvet ve süratle çalışmama imkân bırakacak. Temiz bir kanla sulanacağı için dimağım faal olacak. Vereceğim randıman bu kararımın icrasına bağlıdır.” Sabah, yataktan kalkarken fikrinizi kuvvetlendirmek için bu sözleri tekrarlayınız ve o zaman jimnastiğinizi otomatik bir şekilde yaptığınızı göreceksiniz, çünkü kuvvetle düşündüğünüz her şey husul bulur.

Herhangi bir işi yapacağınız her sefer onu hemen yapınız ve derhal yapmak için de fikrinizi kuvvetlendiriniz, bu fikri o kadar hâkim bir hale koyunuz ki size dünyada yegâne alâka verici şey olarak görünsün.

Hareketlerde sürat, fikirlerde kuvvet muvaffakiyetin şartlarıdır. Fakat bana diyeceksiniz ki: “Bu ruhî kuvvetler bedenî yaratılışımızın tezahürleridir.” Doğru. İç salgı organlarınızın her birinin ruhî ve bedenî hayatınız üzerinde tesirleri vardır, derekî guddeniz gayri tabii bir şekilde fazla faaliyette ise telâş ve aceleyi doğurur. Çünkü bu gudde sürat guddesidir. Derekî guddenin faaliyeti az olan insanlar hantal ve tembeldirler. Hiç bir karar veremezler; çabuk yorulurlar ve daima geç kalırlar. Bilâkis bu guddeleri müfrit bir şekilde çalışanlar daima vaktinden evvel yetişirler. Pek fazla faaldirler ve ölünceye kadar genç bir gösterişe maliktirler.

Böbrek üstü guddeleri kuvvet guddeleridir; bu guddeleri fazla faaliyette olan insanlar ateşli, hâkim, kuvvetli ve nü-

Yirmi Birinci Bölüm

Sinirliler

Dünyada birçok aşırı hassas insanlar vardır ki bütün ihtisasları gibi bütün hareketleri abartılıdır. Bu insanların sanki derileri yüzülmüştür ve sanki sinirleri hariçle doğrudan doğruya temas halindedir; onlar başka insanlardan fazla hisseder ve azap çekerler. Bu marazi hassasiyet bir heyecan, ıstırap ve yorgunluk kaynağıdır. Onların hayatı hem kendileri, hem de başkaları için dayanılmazdır. Muhakemeleri hatalı; hareketleri düşüncesizdir ve bu yüzden sıhhat ve saadetlerini tahrip eden cahilce hatalar işlerler. Aşırı hassasiyet yani aşırı duyarlık toplumsal hayatı ve meslekî randımanı bozar.

Burada dengesiz, melânkolik insanlardan bahsetmeyeceğim; çünkü bunlar birer hastalıktır. Ben yalnız aşırı sinirli, fakat görünüşte normal, fazla bir hassasiyetin bahtsız ve ukalâ yaptığı insanlardan bahsedeceğim.

Asabileri tanımayı bilmek lâzımdır. Bu kolaydır, diye-

ceksiniz; asabi adam telâşlı, yorgun veya endişeli halinden, bütün ihtisaslarını kahkaha, yüz ekşitme, göz yaşı ve küfürle açığa vurmasından anlaşılır... Hızla kapanan bir kapı onu yerinden fırlatır, en küçük bir hâdise heyecandan dudaklarını, göz kapaklarını titretir veya gözlerini ıslatır; elini sıkarsınız, elinin nemli olduğunu görürsünüz, sözleri kesik kesik veya aceledir. Fakat bazı sinirliler de vardır ki anlaşmak için farzla dikkat sarfı lâzımdır. Phrénologie denilen ve kafatasının mütalâası ile meşgul olan ilmi tetkik ederseniz onları daha kolaylıkla tanırırsınız. Doğrusu aşırı hassas adamın temayülleri yüzünde ve kafasında nakşolunmuştur. Yüz ve kafatasının şeklinden karakterine, karaktere nüfuz derslerini takip etmiş olan insan asabi adamları kolayca teşhis edebilir.

Bu ilimler size öğretir ki aşın sınırlı bir adamın ahlâkı fazla çekingen ve kendine itibarı azdır: Çekingenlik başkalarının hükümlerine ehemmiyet vermek, onların muvafakatıyla iş görmektir. Sınırlı adam kendini görünmek istediğinden aşağı tahmin eder. Fazla olarak metanet ve mücadele kuvveti kifayetsizdir, öyle ki onlarda kendi kendini kontrol kabiliyeti yoktur; asabi adam hareketlerine hâkim değildir. Sükûneti yoktur.

Ruhî melekelerimiz, içgüdülerimiz, meyillerimiz yüzümüz ve kafamızda nakşolunmuştur. Bu yüzden şahsî ruhiyatımız mütehasıslar için meçhul değildir. Paul Nyssens'in pratik kurlarına devam etmiş olan insanların gözleri önünden bir sürü kafatası ve çehre geçmiştir ve anlamışlardır ki bir ziyaretçinin yüzü ve kafasının şekli onun faydalı bir mesai arkadaşısı, namuslu bir ortak veya sadık bir memur olduğunu anlatabilir.

Frenoloji ilmi, şu veya bu adamdan bir iyilik bekliyorsanız onun üzerinde tesir yapabilmek için birinde oburluğu, diğerinde gururu veya para hırsını, bir başkasında ai-