

# Dost mu Düşman mı ?



Yazan :

**M. C. EKSNER**

(M. J. EXNER)

---

**İngilizceden**





# Dost mu Duşman mı ?

Yazan :

M. C. EKSNER

(M. J. EXNER)

---

İngilizceden

---

SELÂMET MATBAASI

İSTANBUL

1930



# DOST MU DÜŞMAN MI ?

*Yazan : C. Eksner (Exner)*

## GENÇLERİN HAYAT MESELESİ

Bir adamın seciyesinin en doğru ölçüsü, tabiî âdetlerini ve nefsini idare edişinin tarzı, ve onları âdetten dışarı haller karşısında en yüksek ideale bütün metanetile sadık bulundurmasıdır. İnsanın iptidaî duyguları, iyi veya fena seciyesinin işlenmesi lâzımgelen ham madenleri teşkil ederler. Bu duygular, insanın en sadakatli dostları oldukları kadar en insafsız, en yaman düşmanları da olabilirler. Ya dost yahut da düşman olmaları ancak görecekları terbiyenin cinsine göredir.

Bugün, herkesten ziyade gençler, bu

hususta doğru ve derin düşünmeli, ileride karşılaşacakları ve cenkleşmeğe mecbur olacakları nefis iğvalarına karşı sağlamlaşmış olmak için şimdiden şehvanî duygularını mükemmel idare edip gözelebilecek idealler edinmelidirler. Bir gencin hayatında en yüksek cenkleşme budur. Bu çarpışma onun erkekliğini, cesaretini ve kahramanlığını, düşmanla kavganın en dehşetli safhasında tereddüt etmeden ateşe atılmaktan daha şiddetli bir surette deneyecektir. Vatanın düşmanları ile çarpışırken gözlerini kırpmadan, âdeta ölümü hor görerek düşmana salan bir çok gençler şu hayat ve nefis cenkleşmesinde çok acıklı bir şekilde altolmuşlardır.

Büyük harpteki tecrübeler bu hususta kestirme kararların mutlaka lâzım olduğunu pek âlâ göstermiştir. Umumî harbe giren bütün milletlerde fuhşun ne-

ticelerinin, ordu meselelerinin en büyü-  
ğünü değilse bile, en büyüklerinden bi-  
rini teşkil ettiği umumiyetle kabul olun-  
muş bir hakikattir. Bundan ileri gelen  
fena hastalıkların pek çabuk yayılması  
ve tahribat yapması dehşetli bir şeydi.  
Harbin ilk yirmi ayı içinde büyük dev-  
letlerden birisinin, cephelerde harpte dü-  
şen askerlerden daha fazla, henüz talim-  
hanelerde iken bu hastalıklara tutularak  
yatağa düşen askerleri vardı. Büyük  
mevki sahibi bir doktorun dediğine gö-  
re, aynı memlekette, yalnız bir hastaha-  
nede bu gibi fena hastalıklara tutulmuş  
on yedi bin kişi vardı. O aralık, seksen  
bin kişi cepheye gitmek üzere büyük şe-  
hirlerin birinde on beş gün kalmışlardı.  
Sıhhî heyetin verdiği rapora göre bu  
seksen bin kişinin yüzde onu şu iki  
hafta süren şehir hayatı içinde bu illet-  
leri yakaladılar.

Ordunun kuvveti ve işe yararlığı noktasından bu sarfiyat pek korkunçtur. İnsanlık noktasından bu bin kat daha korkunçtur. Çünkü insanlar için bu hastalıklar yalnız rahatsızlık, acı, dert, ölüm demek değil, aynı zamanda namusu he-der olmuş hayatlar, ihanete uğrıyan em-niyet ve itimatlar, parçalanmış idealler, ve harap olmuş seciyeler demektir. Fa-kat bu «emrazı tenasüliye» aynı zamanda ahlâk hastalıklarınının insan yığını üze-rine getirdiği ve önü alınmasına imkân olmıyan neticeleri—suçsuz kadınların acı ve ağrılar içinde ölümü, bir çok çocuk-ların hasta, çelimsiz, zayıf veya ölü bir halde doğmaları, ve bu ahlâkî marazların nesilden nesle geçmesini — ancak gözü-müzün önünde genişletip büyüttüğümüz zaman bu hakikatların ciddiliğine dair bir fikir edinmiş olabiliriz.



## CİNSİYETİN MANASI

Cinsiyet meselesini doğru düşünmek için evvelâ, cinsiyetin insan hayatında gördüğü vazifeleri iyice anlamak ve takdir etmek lâzımdır. Cinsiyet hakkında, şeref, güzelliğin ve hayatın kudret kaynağı diye edindiğimiz bir fikir, beynimizdeki öbür âdi düşünceleri, yani, cinsiyetin ancak bir takım hodkâm maksatların elde edilmesine yarıyan alçak bir şeyden ibaret olduğu fikirlerini, giderir.

Yeni medenî hayatın bütün asıl binası cinsiyet tahriklerinden ileri gelmiştir. Ancak tenasül sayesinde insanların hayatı şimdiki görülen en yüksek şekillerine varabilmiştir. Hayatın yalnız maddî yapısı değil manevî yapısı da cinsiyetten hasıl olmuştur. Bizim içtimaî duygularımız ve tabiî sevklerimiz, ahlâk

emellerimiz, dinî idrakımız, şiir ve san'atımız, bediî tabiatımız, bunların hepsi! başlıca cinsiyetten tekâmül etmiştir.

En şaşılacak cihet şu ki, insanların aşk ve muhabbet hissleri—insan iktidarında olan en yüksek fiil ve en saf hiss ve heyecan—cinsiyet ile ve cinsiyetin takâmülü sayesinde kemale ermiştir. Dünyada en büyük şey olan sevginin—anababa sevgisi, dostluk sevgisi, erkek ve kadının birbirine karşı olan sevgisi, güzellik sevgisi, ilâhî sevgi — bütün görünüşündeki asıl, tarihten evelki sulara da yaşayan mahlûkların birbirlerine karşı uyanan samimî duygularının ilk zayıf kıvılcımlarındadır. Biz tekâmül silsilesinin hakikî hedefi, sevginin tamamile tekâmülü olduğunu ve fert ve ırkların hayat meselelerinin halledilmesinin de ancak sevginin tekâmülünde bulunduğunu görmeğe yeni başlıyoruz. Bugün insan haya-

tında cinsiyet ancak sevgi ibareleriyle doğru tefsir edilebilir. Cinsiyet hissi, hayat kaynaklarının yayılıp geçeceği sevgi hayatının özünü teşkil eder. Eğer sevgi kirletilirse, hayatın kaynakları da kirletilmiş olur.

Medeniyet nasıl cinsiyetten ileri gelmişse bugün bir ferдин tekâmülü ve tarakkisi de cinsiyete tabidir. Son senelerdeki en mühim ve zikre lâyıık keşiflerden birisi de erkeklik ve kadınlığın hakikî vasıflarının tekâmülünün, tenasül yumurtalarının kana verdiği mahsula tabi olması keyfiyetidir. Erkeğin iri vücudu, kuvvetli adaleleri, iradesi, ibda kudreti, cesareti, içtimaî tabiî sevkleri, sevgisi, ve manevî düyguları, bunların hepsinin tekâmülü bu tenasül yumurtalarına bağıdır. Eğer çocuklukta bu yumurtalar harap edilirse; erkeğin tabiî hasiyetleri ya hiç tekâmül etmez yahut da çok de-

gişir. Kadın için de bu böyledir. Tenasül azaları her şahsın, bedence, ruhça ve fikirce tabiî tekâmülünün anahtarlarıdır.

Şu halde görülüyor ki çocukluk ve gençlik devrelerinde fikrin tenasül aletlerini tahrik edecek âdetleri ve hareketleri şahsın en halis ve en saf tekâmülüne zararlıdır. Şu da iyice anlaşılmalı ki, bir gencin sevgi ve cinsiyet hakkındaki anlayışı, o gencin seciyesi ve hayattaki muvaffakiyet ve mutluluğu ile, başka bütün tesirlerden daha ziyade alâkadar-  
dır.

Cinsî muameleler yalnız evlilikte karşılıklı bir sevgi ifade etmek için insan hayat ve münasebetlerinde müsait bir mevki alır. Ancak bu suretle, bu münasebetler, her iki tarafın en derin manevî hayatlarına ve izzeti nefislerine uygun bir hale girer. Evlilikten ayrı cinsî muameleler hemen her asil duyguya kar-

şıdır; zira böyle bir hareket şahsiyete ehemmiyet vermeden bir kimsenin hodkâm bir takım hayvanî hisslerini memnun etmek için bir başkasını vasıta etmesi demektir. Dikkat olunursa görülür ki « evlilikte karşılıklı sevgi » diyoruz, bazı kimseler niçin cinsî hareketler evlilikten ayrı karşılıklı bir sevginin de ifade tarzı olarak her iki tarafın da en yüksek menfaatlerine uygun olmasın? derler. Bugün içtimaî hayat temellenmiş olduğu için bu nevi hareketler, içtimaî ahlâka zıt neticeler ve sevgiye uymıyan mesuliyetler doğurabilir. Böyle bir hareket hodbinlikten ayırt edilemez.

## GENCİN İDEALİ

Bir gencin evlilikten ayrı mertçe ideali tamamilen saf, afif bir hayat sürmek idealidir. Afif bir hayattan maksat, bir şahsın kendi nefsine tamamilen hâkim

olarak her türlü nefsanî hazzlardan kaçınması suretile geçirilen bir hayattır. Bunun aksine hareket etmek cemiyete zarar verir, ferdi indirir ve rezil eder. Bu hususta ırz ve namusa uygun bir uzlaşma ihtimali olamaz. Şu halde bunun sebeplerini araştıralım:

1. Evlenmeden evel afif bir hayat, sevginin tam ve halis bir halde tekâmülüne yarıyacak tek çaredir. Sevgi insanın hayatında en büyük şeydir. İnsan hareketlerinin başlıca yayları ve asil ihtiraslarının kaynağı hep sevgidir. Hayata kıymet veren meyvalar hep sevgiden hasıl olur.

Sevginin halis istidat ve temayülleri, başka büyük istidatlar gibi ancak dikkat ve özenme ile verilecek talim ve terbiye sayesinde tekâmül eder. Bunları kazanmak için bir insanın duyguları ve temayülleri yüksek ideallerle idare olun-

malı, doğru düşüncelerle talim edilip asil tavırlarla temelleştirilmeli. Meşru olmıyan münasebetler sevgiyi tamamen indirir. Profesör Gulik diyor ki: « Gâyesi ancak maddî ihtiyaçları memnun etmekten ibaret olan aşk tamamen cismanî ve şehvanî bir aşktır. Böyle bir aşk kaba duygulara, hodbinliğe, ve kadınları küçültüp onlara karşı hürmetsizliğe sebep olur.» Serbest hayat geçiren bir çok kimseler bana demişlerdir ki, böyle bir hayattan sonra nişanlılarını ve yahut zevcelerini saf bir sevgile sevmeye ve onlarla samimî ve teklifsiz olmağa çalıştıkları zaman, kendi kendilerini ziyadesile özledikleri böyle bir sevginin saflığındaki derin ve zengin mukabele için iktidar ve istidattan mahrum buldular. Birisi: «Zevcemle en mukaddes dakikalarımda, onu saf ve sevgimi derin ve kirlenmemiş olarak düşünmeği pek

çok arzu ettiğim zamanlarda, geçmiş hayatımın hatırası, çok bozuk bir hayal halinde, bu mukaddes dakikalarımı altüsteder, ve o vakit ben cehennem azabı çekerim,» dedi.

2. Afif bir hayat seciye ile alâkadar tek makûl ve mantıklı yaşayıştır. Bu, sevgi hakkında söylenen sözleri takip eder. Sevgi hissinin derecesini indiren her şey tabiatile seciyeyi kâmilten kabalaştırır ve kıymetini düşürür. Asil bir seciye, birinci nevi bir maddeden yapılmalıdır. Doğru düşünmek, temiz hayal, başkalarını düşünen arzular, mertçe bir tavır; hakikî bir adamın seciyesinin dışı ve tuğlası işte bunlardır. Meşru olmayan münasebetlere takılıp kalan bir fikrin, hodbin bir maksadın, ve insanı rezil eden münasebetlerin iyi bir seciye hasıl edemiyeceği hesap edilmiştir. İnsanı hayvandan pek çok daha aşağı bir pereseye indiren hareketler bunlardır.



3. Bir genç için afif hayat, hayatın tesiri ve faydası noktasından takibi mutlaka lâzım olan tek makûl yoldur. Daha ziyade faydalı olmak için kudretlerimize sımsıkı ve erkekçe sarılmak lâzımdır. İrade kuvveti, şahsî teşebbüs, fikirlerin bir merkeze toplanması, azim ve sebat, bir maksada hizmet; gerek tamamile fikrî işlerde ve gerekse san'at ve ticarete en ziyade faydalı olmak için lâzım gelen hasiyetler işte bunlardır. Temiz olmıyan bir hayat, şahsî yararlığı harap eden en büyük âmillerden biridir. Buna da sebep şudur ki, böyle bir ömür, tasavvur ve hayalin intizamını bozar. Hayal kuvveti insana verilmiş olan belki en büyük ve en şaşılacak bir kuvvettir. Bu, dehşetli bir ibda kuvvetinin ve müsmirliğin kaynağı olabildiği gibi bir insanın kudretini ve yararlığını da kâmilten berbat edebilir. Temiz olmıyan bir hayat, hayal

kuvvetinin, şehvanî bir seciyenin mahsulü olan bir takım hodbin ve pis düşünce ve levhaların hükmü altına girmesine sebep olur; irade kuvvetini zayıflatır, fikri bir merkeze toplayıp, o merkeze çevirmek, ve tatbik etmek kudretini harap eder ve yüksek maksatları mahveyler.

Ben pek çok talebelerle aşinalık etmiş ve onlarla düşüp kalkmak fırsat ve imtiyazlarına malik olmuşum. Bu talebelerden yüzlerce genç hemen hemen aşağıdaki temayüller karşısında bulduklarını itiraf etmişlerdir: bir talebe derslerine çalışmak için odasında oturur. Önünde yapılacak pek büyük işleri olduğundan pek çok çalışmağa ve derslerini öğrenmeğe azmeder. Başlar başlamaz, aklına nefsinin tahrik edecek şeyler gelir. Hayat kuvveti şimdi işlemeğe başlar. Resimler ve yerler gözönüne gelir. Derhal fikri da-

ğılır. Fikrini geri kitaplarına çekmeğe çalışır, lâkin resimler, hulyalar devam eder ve neticede fikir perişan olur. Artık dimağı vazifesi üzerinde toplanamaz. O akşam yapacağı işler karmakarışık olur; ve çok kere talebe, kitaplarını olduğu gibi, yüzüstü, bırakır ve hayalinde büyüttüğü namertçe işleri yapmağa koşar.

Aynı harap edici kuvvetler, mualim, san'atkâr, tüccar, hangi meslekte olursa olsun, aynı suretle bütün gençler üzerinde, tesirlerini icra etmeğe çalışmaktadır. Temayüller ve düygular, hayatı idare eden kuvvetlerdir. İstimallerinin derecesine göre hayata kuvvet ve kudret verirler, fakat fena istimal edildikleri takdirde intizamsızlığa ve insanın kıymetini indirmeğe hizmet ederler.

Lord Kiçnır, Hindistandaki İngiliz askerlerinin meşru olmıyan münasebetler dolayısile kuvvet ve yararlıklarının

boşuna sarfolunduğunu biliyordu. Bu mevzu üzerine hususî bir muhtıra hazırlattı, bastırdı, her neferin onu talimnamesine koymasını ve daima ona müracaat etmesini emretti. Bu muhtırada diyordu ki: bir askerin meşru olmıyan münasebetlerde bulunarak sakınabileceği bir illeti kazanması, ve memleketine hizmet etmek arzusu ile orduya kaydolmuşken bu suretle vazifesini yapmaktan geri kalması, itibarı bozan ve hatta namussuzca bir harekettir. Binaen aleyh, hem kendisini hastalıktan korumak ve hem de iyi misal ve numune olacak hallerile arkadaşlarını da fena yoldan kurtarmak her askerin borcudur. Her adam, kendisini iyi idare etmekle, insanı doğru yoldan saptıran o bir takım makûl olmıyan ve çirkin tahriklere düşkünlükten nefsinin zaptedebilir. Bu suretle nefesine karşı duran kimse, nefsanî

şehvetlerinin kendisine hâkim olmasına müsaade eden, nefsile mücadeleye muktedir sağlam bir seciyeye malik olmıyan ve gördüğü fena misallere bağlı kalmaktan kendisini alamıyan zayıf iradeli kimselerden daha iyi bir adam ve daha iyi bir askerdir. Şu halde her fert kendi kendine düşünerek meşru olmıyan imtizacın, sonra düşeceği illetle, kendisine ve çocuklarına getireceği zararları ve bedenî, iyiliklerinin harap olması ve vücut ve dimağının çürümesi ile ödenmesine değip değmiyeceğini bir kere fikrinde evirip çevirsin.

4. Erkek için lâzım olan afif hayat, kadınlara da uygun olan tek miyardır. Beşer cemiyeti, ve her temiz fikirli adam ister ki kadın evlenmeden evel tamamille afif bir hayat geçirmiş olsun. İzzeti nefsini bilen her genç adam arkadaşısı olacak kızın saf ve nezih olmasını

ister. Ruhlu ve canlı bir gence nişanlısının, daha zevcesi olmadan, başka adamlarla gayri meşru münasebetlerde bulunmağa hakkı olduğunu kim söyliyebilir? Hiç bir şey o genci bu derece kızdıramaz, hiç bir şey kanını bu kadar çabuk beynine fırlatamaz. Fakat kızın da o gençten aynı saflık ve nezihliği istemeğe hakkı yok mudur? İnsaf ve nezaket de bunu icap ettirmez mi ki, kızdan beklediği saflığı, genç adam da birlikte getirip ona takdim etsin?

Tekrar ediyorum, izzeti nefsinin bilen bir genç kendi kız kardeşinden ve arkadaşlarınının kardeşlerinden aynı saflığı, aynı nezihliği ister; onların namuslarını muhafaza ve müdafaa için ölünceye kadar cenkleşmekten çekinmez. Fakat aynı gençler ekseriya unutulurlar ki kendileriyle meşru olmıyan münasebetlerde bulunan genç kız da bir kimsenin

kızkardeşi ve yahut kızıdır. O bedbaht kızın ihanet görmüş aşk, para sıkıntısı, zaafiyet, bir takım fena kimselerin kasdî hareketleri, ve yahut da baska bir çok sebeplerden dolayı o sefil dereceye düşmüş olması, o gençten hiç bir vakit o kızda bile bütün kadınlığın hukukuna riayet mecburiyetini ve mesuliyetini gideremez. Hakikaten, bedbaht ve zayıfları korumak mertlik şanıındandır. Bazı sathî düşünceli adamların «bir kere birisile meşru olmıyan bu hareketi yaptıktan sonra o kadın artık başkalarının meşru bir avı olur» gibi âdi ve bayağı fikirleri pek hayvanca, ve kendisini bilen kimseler için pek çirkindir.

Çok kere erkekler için nefsini idare etmek meselesi bir çok kadınlarınkinden daha güç olduğunu nazarı itibara almıyor değilim. Fakat bu da erkeklerin daha serbest, daha ifrata varan bir ha-

yat geçirmeleri için kâfi sebep teşkil etmez. Gerçek, bir çok kadınlarda şehvanî duygu kendisini erkeklerinkinden daha az şiddetli bir arzu ve daha çok bir sevgi suretinde gösterirse de, bir çok kadınlar vardır ki kendilerinde şehvanî tahrikât erkeklerinki kadar hâkim ve kuvvetlidir. Hal böyle iken yine biz kadınlar için hiç bir ahlâk istisnasında bulunmuyoruz. Biz isiyoruz ki bütün kadınlar izdivaç haricinde afif bir hayat geçirsinler, ve böyle yaşamağa muvaffak olamıyan kadın bizim nazarımızda beşer cemiyetinden koğulmuş bir mahlûk oluyor. Bu kadının düşmesine sebep olan erkek niçin beşer cemiyetinden aynı muameleyi görmesin, aynı suretle mahkûm olmağa ve koğulmağa lâayık görülmesin? Buna makûl ve açık bir sebep yoktur.

5. Evlenmeden evel afif bir hayat anababalık noktasından da makûl tek



yoldur. Dünyaya kabil olduğu kadar saf ve en halis cismî, fikrî ve ahlâkî haslatlarla bezenmiş evlât getirmek bir adamın yalnız en yüksek içtimaî mecburiyetlerinden değil, en derin sevinç ve mükâfat kaynaklarından biridir. Öbür cihetten gençlik neticesi olarak kazanılan tenasülî hastalıklar yüzünden dünyaya bedenî teşekkülü zayıf, ahlâkça ve fikirce tamam olmıyan evlât getirmek yalnız bir cinayet değil, aynı zamanda böyle delice bir hareketin şiddetli ve kızgın bir cezası olur. Meşru olmıyan münasebetlerde böyle hastalığa tutulmak tehlikesi daima vardır. Bu hastalık, çocukların vücudu biçimsiz, fikri eksik, kör ve yahut da aynı iğrenç hastalığa tutularak doğmalarına sebep olur.

Bir zaman dostlarımdan biri ordugâhta bir milyoner oğlu ile beraber bulunuyormuş. Bu genç pek serbest ve se-

fihi bir hayat geçirmiş. O aralık âlâ genç bir kızla nişanlanmış, ve evlenmek üzere bulunuyormuş. Bir gece ocak başına toplanmış eğlenirlerken, gençlerin sevgi hayatlarının bazı canlı safhalarını müna-kaşa ediyorlarmış. Genç milyoner, dostumun sözlerinden ziyadesile müteessir ve mütehassis olmuş. Geceleyin herkes yatağına çekildikten sonra, dostum arkadaşını uyumuş zanediyormuş. Derken milyoner yerinden fırlamış, sağ elini kaldırmış, ve «Eğer ben bu gece, evlenip de iki sağlam, gürbüz çocuğa malik olacağımı bilsem şu kolumu omuzumdan bıçakla kesip atmağa razı olurum,» demiş. Demek ki bir milyoner de başka insanlar gibi iğrenç bir hayatın kurbanı olmaktan ve onun neticesi olan cehennem azabından kendini kurtaramaz.

6. Bekâr bir genç adam için afif bir hayat, beşer cemiyetinin menfaati

için de makûl olan tek şeydir. Aksine hareket kadınların rezil olması ve içti-maî intizamın altüst olmasile neticelenir. Meşru olmıyan münasebetler beşer cemi-yetinin üzerine yapıldığı bir müessese olan «ev» in, yani aile ocağının ta yü-reğine darbe indirir. Böyle meşru olmı-yan münasebetlerde bulunan genç, bu hareketile beşer cemiyetinin harabına ça-lışan kuvvetlerle birlikte çalışmış olur.

## FRENGİ HASTALIKLARI

Cemiyet hayatında böyle zarar ve-ren tenasülî hastalıklar, yayılıp genişle-melarine hizmet eden sebep ve vesilele-rin başlıcasını, meşru olmıyan münasebetlerde bulurlar. Bu hastalıklar hiç bir vakit izdivaçlarına kadar afif hayat ge-çiren erkekle kadının arasındaki münasebetlerden meydana gelip yayılamaz. Bu tenasülî hastalıkların ferdî, ailevî, ve

içtimaî neticeleri o kadar korkunç ve dehşetlidir ki her genç mutlaka onların çok ehemmiyetli olan hakikatlarını bilmelidir.

Belsoğukluğu alatı tenasüliyenin en bulaşık bir hastalığıdır. Erkeklerde idrar yolunun iltihabı ve sarı bir maddenin akması ile başlar. Eğer hastalık basit bir şeyse, bir müddet böyle aktıktan sonra birden bire kesilir ve iyi olur. Fakat daha derin kısımlara geçerek müzminleşmesi ve bu suretle hem iyi olmasında güçlük hem de gerek hastaya ve gerekse başkalarına fena neticeler meydana getirmesi ihtimalleri bir kat daha artar. Hastalık ekseriya idrar yolunu daraltır ve hatta kapar, bunun için sonra ayrıca bir ameliyat yapmak lâzım gelir. İltihap, hayaların bir yahut ikisine birden iner ve neticede insan zürriyetten mahrum olur. Mesaneye doğru dairelerini genişleterek o

alete müthiş zararlar verir, bu kadarile da kalmaz, böbreklere sirayet eder, böbrekleri fena halde sakatlar ve ölüme sebep olur. Bu hastalığın tohumları kana da karışır, mafsallara, yüreğe, ve başka dahilî aletlere, ve yahut murdar iliğe, hatta beyine kadar giderek hastalanmalarına sebep olur ve ölümü bile davet eder.

Hastalığın uzadığı müddetçe mikroplar vücudun daha derin kısımlarında, bilhassa meni bezlerinde yerleşmeğe istidatlıdırlar. Hasta, görünüşte iyi olduktan sonra senelerce orada faydasız bir halde kalırlar. Arasına da içinde tohum olan madde dışarı çıkar. Bu esnada kadınla münasebette bulunulursa bu tohumlar hastalığın şiddetle tekrarlanmasile neticelenir. Bu suretledir ki nice temiz kadınlar belsoğukluğuna tutulurlar ve kocalarının hodbince hareketlerinin ce-

zasını harap bir sıhhat, müzmin hastalık ve yahut sakatlıkla çeker dururlar. Hastalığın bütün görünüşteki işaretleri kaybolunca genç kendisini tamamilen iyi olmuş zaneder ve evlenir. Bir çok hallerde lâzımgelen tedaviyi de görmez. Hastalık daima rahme ve oradan bir takım borulara ve başka yerlere yayılmağa istidatlıdır. Vücudun bu kısımlarından hastalığı defetmek pek müşküldür. Belsoğukluğunun âdi neticeleri kısırlık, ölünceye kadar devam eden acılar, yahut gayet tehlikeli ameliyetler yapmakla bir veya birkaç kadınlık azalarının çıkarılmasıdır. Kadınların tenasül azalarında yapılan ameliyatların bir çoğu bu hastalığın sirayeti yüzündendir. Bazı azalarını feda ederek hayatlarını kurtarmak için operatorların elinden geçen ve masum ve günahsız oldukları halde illet kazanan kadınların ömru, beşer hayatının en acıklı faciaların-

dan birini teşkil eder. Öyle bir facia ki ondan mesul olan erkeklerin hodbinliği ve çılgınlığıdır.

Eğer bu illete tutulmuş olan bir zevce çocuk doğurabilirse doğum zamanında hastalık o çocuğun gözlerine sirayet ederek görmek hissini tamamen bozabilir. Bu memleketteki körlüğün çoğu belsoğukluktan ileri gelmiştir.

Hastalığın şiddetli devrelerinde hasta, apteshane, havlular, iç çamaşırları, yatak çarşafı ve başka bu gibi vasıtalarla hastalığı yayıp sirayet ettirebilir.

Frengi bütün vücuda tesir eden bir hastalıktır. Hiç bir illet bunun kadar korkunç neticeler vermez. Başka hiç bir hastalık bunun kadar hastalara, bir azası eksik olanlara, deli ve kötürümlere mahsus müesseseleri doldurmağa yardım etmez. Frengi mahallî bir çıbanla başlar, bunu derinin üzerinde ve

ağız ile boğaz içlerinde çıkan çibanlar takip eder. Saçlar dökülür. Zayıflık ve intizamsızlık başlar. Bu devrede hastalık çok bulaşıktır. Sonra, belki seneler sonra, bu hastalık kemik, adaleler ve dahilî aletler, şiryan ve bilhassa asabî cümle ve dimağ hastalıkları suretinde görünür. Frenginin en tehlikeli eserleri sırayetten yirmi otuz sene sonra meydana çıkar. Beyin ataletine, bir çok delilik hadiselerine, çocukların ölü doğmasına ve erken ölmelerine sebep olan hep frengidir. Tamamile iyileşti diye zannedildiğinden bir çok seneler sonra inme inmesi, kalbin durması, ve birdenbire ölüm gibi vak'aların sebebi frengidir.

Frengiye tutulmuş olan bir zevcin hastalığı zevcesine bulaştırması ve yukarda . sayılan korkunç neticelere sebep vermesi ihtimali şüphe kaldırmaz. Zevcenin maddî acılarına, bir de alçalma ve



düşkünlük duygusu, hastalığın sebep verdiği acıklı zararlar ve felâketler, hastalığın çocuklarının üzerinde izlerini belli etmesi endişesi gibi fikir istirapları da eklenir. Frengili anababaların çocukları ya hasta olarak ve yahut bedence, fikirce kusurlu olarak doğarlar; çok kere de şaşkın, deli ve saralı olurlar.

Belsoğukluğu ve frengi, her ikisi de şimdiki zamanda bir çok kere iyi edilebilir, bilhassa tedaviye erken başlanılırsa. Fakat lâzımgelen tedaviyi tamamilen görmeden ve bir çok nazik tecrübeler ve dikkatli müşahedeler yapılmadan hastanın iyi olduğundan emin olunamaz. Bazı hastalıklar en mükemmel tedaviye karşı gelirler. Bilhassa frengide, hasta tamamilen iyileştiği halde bile, gerek sıhhatça ve gerek kuvvetçe az çok bir zayıflık hiseder. Bu hastalığa yakalandığını zanneden veya öyle bir şüpheye

düşen herkes mümkün olduğu kadar çabuk usta bir doktora koşup kendisini muayene ettirmeli ve hemen tedaviye başlıyarak doktordan itimat edilecek teminat alıncaya kadar tedavi ve müşahede altında bulundurulmalıdır. Bu tenasülî hastalıkların her hangi birisine düşen bir gencin iyice tedavi görmeden ve iki üç, hatta dört sene müddetle müşahede altında kalarak tekrar tekrar edilen muayeneler neticesinde bu korkunç hastalığın hiç bir eseri kalmadığı meydana çıkmadan, başka birisile evlenmeğe hakkı yoktur.

## YANLIŞ FİKİRLER

Bazı kimselerin hâlâ düşündükleri «gençlerin sıhhati ve tekâmülü için her halde bir takım cinsi münasebetlerde bulunmaları lâzımdır» gibi yanlış fikirler hakkında düşündüklerimizi kısaca söylü-

yelim. Yalnız şu sözler bizce kâfidir :  
fence bu sözlerde hiç bir hakikat yoktur.  
Esasen Amerikanın ileri gelen doktorla-  
rından üç yüz altmış kişinin imzası al-  
tındaki şu sözler buna iyi bir delildir :

« Afif bir hayatın sıhhata zararlı ol-  
duğu ileri sürülerek neşrolunan bir ta-  
kım batıl itikatlardan ileri gelen ferdî  
ve içtimaî tehlikeler bulunması ve bazen  
meşru olmıyan münasebetlerin lüzumlu  
bulunduğu müdafaa edilerek fuhşun be-  
lediyeler tarafından devam edilmesi key-  
fiyeti karşısında, biz aşağıya imza koyan  
doktorlar şehadet ve iman ederiz ki :  
afif hayat hiç bir zaman sıhhata ve er-  
kekliğe zararlı değildir, ve böyle bir ha-  
yatın bedence, fikirce ve ahlâkça en  
yüksek yararlıklar temin ettiğinin aksine  
hiç bir delil yoktur ; ancak böyle bir  
afif hayat, izdivaç haricinde sıhhat için  
emin vasıtaadır. »

## ZARARLI ENDİŞE

Bir takım sokak doktorlarının sermaye edindikleri meselelere karşı lüzumsuz yere endişe etmekten gençleri muhafaza etmek için bir kaç söz söylemek icap ediyor. İtimada lââyık ihtarlardan mahrum bazı gençler geceleri ihtilâm oldukları zaman bunu fena bir şey zanederek telaşa düşerler. Bu ihtilâmlar bütün gençlerde olan şeylerdir. Ayda ve yahut haftada bir olup olmaması gencin fikrini meşgul etmemelidir. Aşağıdaki faydalı ihtarlar ihtilâmın çok olmasına karşı iyi tedbirlerdir: genç daima kabızlıktan, mesanesini lüzumsuz yere sıkıştırmaktan ve arka üstü uyumaktan sakınmalıdır. Tenasül azaları daima temiz tutulmalıdır, bunun için sünnet olmak çok faydalıdır; çünkü temizliği kolaylaştırır. Fikir ve hayalları temiz ve

saf bulundurmalıdır. Fikrin şehvete tabi olması haddinden fazla ihtilâma sebep verir.

Evelleri sui istimal gibi fena bir âdete düşkün olup da sonra bıraktıktan sonra yine onu düşünmek zararlı ve faydasızdır. Eğer insan bu fena âdetten büsbütün vazgeçerse ve vücudunu sağlamlaştırır, fikrini temiz ve istifadeli şeylerle meşgul bulundurursa, tabiat o zamana kadar yapılan hataların ve zararların mühim bir kısmını mutlaka tamir eder.

Bazı gençler geceleri ve yahut başka vakitler intiaz vukuundan da telaşa düşerler. Bu gayet tabiî bir haldir. Ekseriya intiaz fazla hararet, mesanenin dolu bulunması gibi bedenî hallerin aksi amelinden ileri gelir. Eğer bu intiaz bir takım fena düşünce ve hayallardan gelirse o vakit zararlıdır, çünkü tenasül

yumurtalarını işlek bir hale kor. Böyle temayüllerin çok vukua gelmesi tabiatile kuvveti eksiltir ve hayal kuvvetini altüst eder.

Tenasül aletlerinin teşekküllerine hiç ehemmiyet vermemelidir. Gerçi bazı sokak doktorları bunların büyüklük, şekil ve vaziyetini gayri tabiî olarak tarif ederler. Bunların tarifleri şunun bunun parasını çekmek için uydurulmuş bir sürü yalandan başka bir şey değildir. Eğer gencin şüphe ettiği bir nokta varsa tanınmış bir doktora giderek müşkülünü halletmelidir; sokak hekimlerine değil.

Kendisinde ara sıra kadınla münasebette bulunmak arzusu uyandığı için insan kendisini günahkâr ve alçak sanmamalıdır. Bu bütün erkeklerin başına gelen tabiî bir arzudur, ve tamamile namusa uygundur. Böyle zamanlarda insan mümkünse dışarı çıkarak açık havada

idmanlar yapmalı, fikrini tamamile meşgul bulundurmalı ve vaktini en yüksek ve lüzumlu ideali üzerine toplamalıdır. Şehvet ancak idare edilemediği ve yahut mahsus tahrik edildiği takdirde mertçe olmıyan bir harekettir.

### İZDİVAÇTA NEFSİ İDARE

«Evlenden evel afif bir hayat lâzımdır» sözlerinden, sanki evlendikten sonra hudutsuz münasebetlere müsaade olduğu anlaşılmasın. Her ne kadar evli bir kimseden tamamile afif, yani hiç bir suretle kadına temas etmiyen bir hayat beklenmiyorsa da, bu kimse, eğer mertçe hareket etmek, kendisinin ve zevcesinin maddî ve manevî sıhhatini devam ettirmek, ve eğer zevcesile arasında derin ve gittikçe artan bir sevgi temelleştirmek istiyorsa, fazla cimadan sakınmalıdır. Evlenden evel kendisini iyi

kullanabilen genç, evlendikten sonra nefsini idare etmek vazifesini pek kolay bulur ve muvaffak olur. İzdivaçtan evel pek serbest, pek sefih bir hayat geçiren gencin ise evlilikten sonra da aynı yolu tutması ihtimali vardır. Çapkınlığa düşkün kimselerin bir çoğunun evli adamlar olması başlıca bñ sebeptendir. Bu adamlar için evlilikteki hakikî sevginin ne olduğunu öğrenmek ihtimali yoktur.

Afif bir hayat pek çok gençler için kolay bir iş değildir. Böyle bir hayat sert ve daimî bir mücadele demektir. Fakat, eğer hayattan iyi neticeler almak isteniliyorsa, bu çarpışma yapılmalı ve kazanılmalıdır. Burada mümkün olduğu kadar şiddetle söylemek isterim ki, muvaffakiyetin en kolay yolu oyunu sonuna kadar oynamaktır. Hayatla oynayan, ara sıra günah işliyen genç en şiddetli mücadele ile karşılaşır. Daimî su-



rette nefsini idare etmeği âdet edinen adam için ahlâkî karşı gelme gittikçe tabiî bir sevk halini alır ve en iyi dakikalarının idealleri artık hergünkü hayatının havasını teşkil etmeğe başlar.

Mücadele ile uğraşmağa cesareti olmıyan, nefsine uyararak istediği yere giden adam, hayatı müddetince kendi kendisine yeryüzünde cehennem hazırlıyor demektir. Böyle bir kimse hayat ve sevginin saf levhalarını idrak etmek istidadını kaybeder.

## MUVAFFAKİYETLİ ÇARPIŞMA

Bu erkeklik çarpışmasında gerçek muvaffak olmak istiyen bir çok gençler, usulünü bilmemeleri yüzünden yenilirler. Bu broşura nihayet vermeden bu hususta kısaca mütalea beyan etmek arzu ediyorum.

Bir adam nefsine hâkim bir hayat

ve bir çok meyillerle dolu bir sevgi ömrü sürmek için en evel sağlam bir ideal seçmek mecburiyetindedir. Bu meseleyi ciddiyetle inceden ince düşünmeli, münakaşa ettiğimiz şeyleri dikkatle tartmalı ve hayatı müddetince takip edeceği bir ideal seçmelidir. Öyle bir ideal ki nefsini idare edebilecek kadar büyük ve hayatın yüksekliğini, zenginliğini takdir ettirecek kadar halis ve saf olsun. Kendisini ve ahlâkça çarpışmasını hallerin akışına bırakan adam bir çok defa düşeceğinden, ve nefsine hâkim olarak geçireceği hayatın tadından ve sevincinden mahrum olacağına emin olmalıdır. İdeali o kadar açık, o derece kuvvetli yapılı olarak iradesinde yerleşmeli ki, ona karşı hücumlerinde bütün iğva dalgaları kuvvetsiz ve küçük kalsınlar. Nice güzel gençler, iyi aile çocukları ve talim ve terbiye görmüş adamlar vardır ki

nefisleriyle çarpışmalarında altolmuş ve takatsiz kalmışlardır. Zira onların idealleri güzel bir tablounun takdire mazhar olması gibi, ancak öteden beğenilmiş, fakat yaşayışlarında hiç bir zaman irade kuvvetlerini ileri itecek bir kuvvet, duyguların arıtıcı ruhu ve tavır ve hareketlerini zapt ve idare eden bir kudret halinde, canlı bir hakikat şeklinde görünmemiştir.

Bir kaç sene evel bir ekspres treni makinisti hattın dirseğini dolaşırken birden bire azıcık ileride öteki hattın üstünde zarara uğramış bir iki yük vagonu görür. İki vagon birbirini üstüne yıkılmış ve bu ekspres treninin yolu üstünde kalmıştı. Trenin sür'atini eksiltmeğe vakit yoktu, hatta düşünmeğe, bir şeye karar vermeğe bile fırsat yoktu. Birdenbire makinist kazanın kapağını büsbütün açarak ateşçiye eğilmesini emr-

etti. Ekspres treninin dehşetli kuvveti kazaya uğrıyan vagonları parça parça ederek hattan dışarı attı ve ancak yarım mil ötede tren durabildi. Yolcular makinistin etrafına toplandııkları vakit birisi nasıl olup da böyle tehlikeli bir dakikada bu kadar çabuk düşünebilip verdiği âni karar üzerine treni kazadan kurtarmağa muvaffak olduğunu sordu. Makinist şu cevabı verdi : « Ben düşünmedim. Düşünmek de lâzım değildi. Böyle bir ihtimali çok kere düşünürdüm ; ve böyle bir kaza olacak olursa nasıl hareket edeceğimi on sene evelinden kararlaştırmıştım. İşte zamanı gelince âdeta tabiî sevkle hareket ettim ve treni kurtardım. » Ömür çarpışmasında lâzım olan işte bu nevi bir hazırlanma hareketidir. Seciye yolunda hayatın en şiddetli muharebeleri yapılmalı ve hâkim bir idealin seçilmesi sayesinde bu çarpışmalar

kazanılmalıdır. Bu mücadele, İsanın hayatından başka beşer tarihinin hiç bir yerinde bundan daha açık bir surette gösterilmemiştir. Onun çöldeki kırk günlük riyazeti ve iğvalara maruz kalması hayatının en şiddetli ahlâk mücadelesi günleridir. Bu günlerin nihayetinde artık nefisle mücadele davasını ebediyen kazanmıştı. Ondan sonra çok kere şahsî kudretini bozacak sui istimallerin türlü-sü için fırsatlar çıktı. Lâkin o hudutsuz çölde nefsile olan çarpışmasını kazanmıştı.

Bu ömür ve sevginin zorlayıcı idealinden başka hiç bir kuvvet, gençleri ordu ve donanma hayatının insanı alçaltan kuvvetlerine karşı gelmek kudretini veremez, ve onları yok edici denize sürüklüyen sele karşı sağlam bir kuvvet olarak bulunduramaz.

Hayatta nefis mücadelesi için ikinci

esaslı madde fena tesirlerden sakınmaktır. Kendinize fenalığa alışmağa müsaade etmeyin. Ahlâksızlık yerlerinden ve vasıtalarından uzak bulunun. Arkadaşınızla «Görelim, bakalım, ne varmış» diyerek ve yahut hayır demeğe utandığınız için gitmeyin. Eğlencelerinizi tam bir dikkat ve özenme ile seçin. Çirkin ve ahlâksızca bir manzara hafızanızda öyle bir takım resimler bırakır ki bütün ömrünüz müddetince muhayyilenize tahakküm eder ve mücadelenizi kaybetmenize sebep olur. Ahlâksızca söylenen hikâyelerden ve cinsî münasebetlere ait konuşmalardan sakının. Meselâ, birlikte yaşadığınız arkadaşlarınız sizin fikrinizi ve kendi fikirlerini bir çöplüğe çevirmek isterlerse daima onlara karşı koyun. Sizin erkekçe karşı komanız, ekseryeti değilse bile, kurtarıcı akalliyeti cesaretlendirerek ahlâklarını yükseltebilir. Bir

defa yüksek rütbeli Amerikalı zabitlerden bir grup bir çadırın içinde oturmuş konuşuyorlardı. Başka bir zabit o aralık içeri girdi, etrafına bakındı sonra: «Görüyorum ki burada kadın yok, size tatlı bir hikâye söyleyeceğim,» dedi. Meşhur bir ceneral hemen cevap verdi: «Hayır, kadın yok, fakat burada efendiler var.» Tabiî o uğursuz hikâyenin söylenmediğini demeğe lûzum yoktur.

Üçüncü mühim nokta: bazı temiz münasebetler ve âdetler müstesna olmak şartile, obir cinsle yakından maddî temasta bulunmaktan her vakit çekinmelidir. İki cinsin birbirile teklifsizce münasebeti her gençte tabiî ve sakınılması mümkün olmıyan bir surette bir takım arzuların, duyguların uyanmasına sebep olur, ve nefsini idare etmek meselesini tabiî güçleştirir. Şakalaşma umumiyetle zanedildiği kadar masumca değildir. Ha-

kikate bakılırsa, meşru olmıyan münasebetleri getiren en büyük sebepler ve en büyük âmiller kadınla erkek arasında olan bu çeşit teklifsizliklerdir. Şüphesiz ekseriya gençlerin düşmesi ilk adımın atılmasındandır. Bu ilk adım da mahsus atılmış olmaz, bazı düşüncesizce hareketler neticesi olarak şehvanî heveslerinin tesiri altında gençlerin beyinlerini ve iradelerini kaybettikleri için olur.

Ferde verdiği zararlardan ve getirdiği tehlikelerden başka şakalaşma aslından mertçe olmıyan, uygunsuz bir harekettir. Çünkü şahsiyete ehemmiyet vermiyerek sevgiyi maddî, kıymetsiz bir dereceye indirir. Hem de kızın saflık ve haysiyetinin muhafızları yerinde olan iffe ve ismetini bozar.

Mertçe bir hayat için çarpışmada insanın yalnız sakınacağı şeyler değil, aynı zamanda yapmağa mecbur olduğu



şeyler de vardır. Bir insanın varlığının üç mühim halleri, maddî, fikrî ve ruhanî hallerdir. Zengin ve tabiî bir hayat bu üç şeyin tamamile ve gereği gibi talim ve terbiyesini arzu eder. Birindeki muvaffakiyetsizliğin öbürlerinin de bozgunluğuna sebep olması ihtimali vardır. İctimaî hayatta vücudun temiz ve sağlam tutulması nefsi idare için pek mühimdir. Vücutça zayıf ve asabî olanlar saflık ve temizlik yolunda cenkleşmekte en ziyade güçlüklerle maruz kalırlar. Lâzım olduğu derecede idman, gıda, bol bol uyku, taze ve temiz hava, yıkanma, ve daha başka mühim sıhhat kanunlarına tamamile riayet etmek ve onları tatbik etmek nefsi idare noktasından gayetle mühimdir.

Fikrin hıfzı sıhhasinin ise daha ziyade ehemmiyeti vardır. Bu fikrin esaslı bir kaidesidir, ki, akla gelen bir çok fikirlerden ancak fikrin merkezini meşgul

etmeğe muvaffak olan, dikkati celbeden ve beyinde yerleşebilen bir şeyi yapmak fikrine kadar gider. İnsan düşündüğü gibi olacaktır. Şehvanî duyguları tahrik edecek bir takım şeyleri düşünen kimse hiç bir vakit seciyede yenilmekten başka bir şey beklememelidir. Zira fikrin kanunları arz cazibesi kadar kat'i ve doğrudur. Fena bir fikri altetmek zamanı, o fikrin geldiği zamanda, dikkati hayatın kıymetli, saf, yüksek safhaları üzerine doğru çevirmekle kabil olur. Yüksek duygular ve yüksek ideallerle uğraşan bir fikir ve yürek her türlü fenalığın tesirinden muaf ve emindir.

Fakat güçlük işte buradadır. Yüzlerce kimseler saf yürekle bana şu sözleri söylediler: «Evet sizin tarif ettiğiniz fikir hali, fenaliğa karşı bir delil ve benim bütün ciddiyetimle malik olmak istediğim bir şeydir. Lâkin ben irade kuvvetini ve

seciyenin iç kuvvetlerini nasıl harekete getirip de böyle bir fikir halini elde eder ve bunu devam ettirmeğe muvaffak olabilirim?» Resul Pavlusun şahsî tecrübeleri herkesin başına gelecek tecrübelerdendir: «Nefsimin istediği iyi şeyi ben yapmam, aksine istemediği fena şeyi yaparım.»

İnsan asıl ruhtur, ve hayattaki büyük âmil kuvvetler manevî kuvvetlerdir. Nefsine hâkim bir hayat, manevî âmillerin iptidaî arzuları ve duyguları idare ettiği ve arıttığı bir hayattır. Bir insanı hayata tamamiyle tahakküm ettirecek, ve hayat kuvvetlerini kurtaracak olan manevî serbestliğe ulaştıracak pek çok büyük âmiller vardır. Fakat onların en mükemmeli ve obir büyük âmillerin hepsini içinde toplıyanı, ciddî, dindar bir hayata ve Allahla derin ve pek samimî bir alâka meydana gelmesine sebep

olanıdır. Bu kudret kaynağı hiç kururmaz. Çünkü, o, manevî âlemlerin sonsuz kaynaklarından kudret alır. Kuvvetli cenkçi Paulus Resul ancak bunda muvafakiyet buldu, ve hayatının sonunda zaferli bir sesle: « İyi cihadı bitirdim, seferi tamam ettim, » demeğe muktedir oldu.

New Yorkta büyük bir şimendifer köprüsü yapıldığı esnada, kanalın içinde büyük sütunlardan birinin konacağı noktada mühendisler yarısı kuma gömülmüş kocaman bir batmış gemi teknesi buldular. Dalgıçlar, ona kalın zincirler geçirerek bir çok kuvvetli çatanalara bağladılar. Fakat eski tekne o kadar kuvvetli bir surette yerleşmişti ki kaldırılması için edilen bütün gayret ve teşebbüslere karşı koydu ve sarfedilen bütün emekleri boşa çıkardı. Mektepten yeni çıkmış bir genç mühendis, işçilerin baş

mühendisine geldi, o tekneyi kaldırmak için bir kere de kendi taliini denemesine müsaade etmesini rica etti. Bu işi başa-rabileceğini zann ve fûmit ediyordu. Baş mühendis müsaade etti. Genç mühendis cezir zamanında o noktaya büyük ve boş bir mavna çektirerek batmış tekneyi kalın zincirlerle güzelce ona bağladı, ve öylece bıraktı. Met zamanında sular geri gelmeğe ve yükselmeğe başlayınca ta-biatın müthiş kuvvetleri yavaş yavaş ko-caman tekneyi yerinden söktü. Sonra engine doğru çatanalarla sürükletilerek bı-rakıldı. İnsanın kendi başına becereme-diği iş, tabiatın kudretine müracaat edi-lerek pek kolaylıkla yapılmıştı. Aynı su-retle seciyeyi yaparken, insanın, beşer fikir ve iradesini her şeyden fazla yoran, harap eden en güç vazifesi, hayatın, şu âlemin manevî kuvvetleri tarafından sı-kıca kavrandığı takdirde, pek kat'i ve

pek mükemmel bir surette halledilip, yapılır. Çok kimselerle en derin ve en güç hayat meselelerinin halline dair samimî münasebetlerde bulunmaklığım sayesinde edindiğim geniş tecrübeler bende şu tam kanaati ve itikadı hasıl etti: insan oğullarının hayat meselelerinin halline en emin ve en mükemmel çare her ferdin Allahla derin ve şahsî samimî bir münasebette bulunmasıdır. Böyle bir münasebet onü daima nefsine hâkim ideallerin tahakkümü altında bulundurur ve ilâhî zatin tükenmez kaynaklarını emir ve iradesine hazır kılar.

«SIHHAT» ve «NEZİHLİK»

Hususunda Faydalı Olacak Bazı Şeyler

*Aşağıdaki fikirleri bize meşhur bir*

*İngiliz doktor Lutfen vermiştir.*

Yemek ve içmekte itidal; geç akşam

yemeklerinden, sarhoş edici içkilerden sakınmak.

Pek yumuşak olmiyan bir yatak içinde ve yan tarafınıza yatarak uyuyun; arka üstü değil. Pek kalın örtünmeyin ve yatak odanızın penceresini açık bırakın. Sabahleyin uykudan uyanır uyanmaz yatakta oyalanmadan, hemen kalkın. Eğer gece uyanacak olürsanız kalkıp aptes bozmak ekseriya iyi bir harekettir.

«Nezihlik» için bol soğuk sudan daha iyi bir yardım olamaz. Eğer mümkün olmazsa vücudunuzun büyük kısmını, yahut daha iyisi bütün vücudunuzu soğuk suya batırılmış süngerle oğun, sonra sert bir havlu ile kurutun; ve havluyu bedeninize kollarınıza ve ayaklarınıza doğru sürün. Kaşınmaları menetmek için vücudun her uzvunu pek büyük bir merakla temiz tutun.

Hergün muntazam surette defi hacet etmelidir. Kendinize çok meşguliyetler bulun, vaktinizi bu işlerle doldurun. Burnunuzla nefes almağa, ve akciğerlerinizi tamamen şişirmeğe alışın.

Eğer gece ihtilâmlarile rahatsız olursanız ve bunlar her on beş günde bir yahut iki defadan fazla olmazsa hiç bir tehlike yoktur. Eğer kendinizi muayene ettirmek isterseniz çok mahir bir doktora gidin, her ne sebeple olursa olsun yalancı doktorlara, ve yapma hekimlere uğramayın.

Vücut üzerine hakimiyeti temin edebilmek için fikir nezih olarak muhafaza edilmelidir. Nezih olmıyan şeyleri düşünmeyin; size nezih olmıyan düşünceler, duygular verecek şeyleri okumayın ve böyle şeylere bakmayın. Fuhşa ait lakırdıları bırakın. Ve güya şaka olsun diye böyle boş îâfiar söylendiğini işiterseniz gülmeyin.



Sigara kullanmak âdeti herkese ve bilhassa gençlere pek ziyade zararlıdır, bunu kullananlarda hiç şüphesiz cinsî ve şehvanî temayüllere karşı kontrol eksikliği doğurur.

Kendi temayüllerini yenmek için en iyi yol başkalarını kurtarmak gibi asil duygularla bezenmiş olmaktır.





