

مادر زندگانی با اعتدال و ایمان احتیاج داریم و من بازو شوآ. لوت
لیبمان Joshua Loth Liebman بزرگترین فیلسوف عصر حاضر
هم عقیده هستم آنجا که میگوید :

« روانشناسی جدید، میتواند به اشخاص عادی کمک کند تا آنها اعتدال
زندگانی خویش را حفظ کرده و یا آنها را دوباره بازیابند.»
همچنین با این گفته او موافقم که «دین و منصب در زندگانی بانسان
اطمینان و تکیه گاه روحی میباشد.»

دکتر کارل یونگ Dr Carl Jung که در زورینگ مطب دارد و
یکی از روح کاوان نامی جهان بشمار میرود روزی ضمن صحبت بمن گفت:
« بین هزاران کسانیکه پیش من آمده و از من کمک میخواهند آنها یک
باصولی پابند میباشدند و یا بدین خود ایمان دارند خیلی زود و سریع معالجه
شده و شفا مییابند»

بیشتر کسانی که بدرجه کمال میرسند در هر جا باشند
بمبدائی ایمان و اعتقاد دارند و باصولی پابند
میباشند آنها ایمان و اعتقاد بخوایش، به هم نوعان
خوایش و یا به نظم جهانی و یا چیزی بزرگتر از
خود دارند و این کمال، در این اشخاص وقتی بظهور میرسد که دومین دوره
عمر خود را شروع کرده باشند دکتر ادوارد بورز Dr Edward Borz
رئیس سابق انجمن پزشکی امریکا برای ما گفته است :

رابطه کمال و ایمان

«رشد جسمی انسان، در بیست و پنج سالگی، رشد جرات و پردلی او
در سی و پنج سالگی و رشد و کمال فکری در چهل و پنج سالگی و رشد روحی
او در سالهای آخر عمر بدست میآید.

اگر شما با عشق و علاقه کار نمیکنید و همیشه هر کاری را با اجبار و
تحریکات باطنی، غم و اندوه و فتور و ناتوانی انجام میدهید و در عین حال
قوای جسمی شما نیرومند است و غلبی بر آن وارد نشده است برای دفع آن
با یک پزشک روانشناس مشورت کنید و از او چهارم جوئی و راهنمایی بخواهید
اگر شما از کسانی هستید که در زندگانی خویش
احتیاج بکمک دیگران دارید یا ندارید از کسانی
پیروی کنید که از آنها برای شما سخن گفته ام و
آنان از روش زندگانی بزرگان و مشاهیر سرمشق

از بزرگان پیروی کنید

گرفته و آنرا پیروی کرده اند:

به کتابخانه بروید ، به مجلات و روزنامه‌ها مراجعه کنید، بیوگرافی و اتو بیوگرافی بزرگان را بخوانید و بسرگذشت بزرگان قرون گذشته و عصر حاضر آشنا شوید و بین آنها شخصیتی را انتخاب کنید که توجه شما را بخود جلب کرده است و شما بواسطه عشق و علاقه درونی خود می‌خواهید مثل او بشوید .

پس از روش زندگانی او سرمشق بگیرید و پیروی کنید.

من نمی‌خواهم بگویم شما عینا سرگذشت این مرد و یازن تاریخ را تقلید کرده و ال‌متنی یا نسخه ثانی او بشوید بلکه می‌خواهم بگویم وقتی شما خود را با چنین فردی مقایسه کردید ، اراده شما قوی‌شده و با وجدانی کامل بسوی کمال می‌روید.

در جستجوی سرمشقی باشید که در واقع و با خیال شما بی‌شبهت نباشد این شباهت‌ها را بنظر بیآورید عده‌ای از آنها خیلی بزرگ هستند عده دیگر کوچکند عده‌ای ضعیفند و چشمشان خوب نمی‌بیند و گوششان خوب نمی‌شنود محبوب و کمرو هستند و نمیتوانند خوب حرف بزنند و با نطق بکنند.

بینی و دست‌های بزرگی دارند و پاهایشان بزرگ و بی‌قواره است . بعضی از آنها خیلی زشت و عده‌ای دیگر خود را بی اندازه زیبا و جذاب میدانند .

بخودتان بگوئید «من، کسیکه در این صندلی نشسته‌ام مفهوم شخصی هشتمم شخصی هستم و میتوانم آنچه را دیگران کردند و محبوب همه شدند بکنم و انجام دهم و بآن‌درجه محبوبیت که آنها رسیدند برسم »

روانشناسان معتقدند که بیشتر اشخاص بدون اینکه بالقوه در جستجوی باشند بسن کمال می‌رسند.

شما صفات و خصائلی دارا هستید که میتوانید آن صفات و خصائل را که بالفعل در وجود شماست توسعه دهید و با آسانی روح و جسم خویش را پرورش دهید و اگر بخواهید بمرسه بروید و درس بخوانید همانطور که یکی از دوستان من در سن شصت سالگی بمرسه رفت و درس خواند.

شما میتوانید در همین سن صنایع ظریفه و هنرهای زیبا را بیاموزید؛ همانطور که یکی از شاگردان من در سن شصت سالگی بتحصیل چینی ساری پرداخت و دوره آنرا تمام کرده و با فعالیت بی نظیری بکارشروع کرد و محصول عالی و ممتازی را بوجود آورد.

شاید اگر شما بتحصیل صنایع ظریفه و یا هنرهای زیبا بپردازید نتوانید از این راه خود را ترویج و توسعه داده و یا یکی از هنرمندان یا هنرپسنگان معروف هولیوود شوید، ولی میتوانید این کار را بکنید. هر سنی دارید، آنچه میل دارید و میل خود را بحد اشتیاق نشان میدهید و میخواهید آنطور شوید، بآن میرسید و میتوانید موفق شوید.

اگر سرمشقی میخواهید تا از آن پیروی کنید به کتاب هائسی که در باره زندگی لیلیان مارتین **يك سرمشق** برای شما

«Lilian Martin» نوشته شده است مراجعه کنید و صفحات آنرا ورق بزنید تا بدانید همانطور که پیش گفیم هر سنی داشته باشید و بهر کاری میل داشته باشید میتوانید آنرا انجام داده و بآنچه فکر میکنید برسید.

خانم لیلیان مارتین در جوانی علم شیمی آموخت و در سن سی سالگی بآلمان رفته و بتحصیل روانشناسی که در آنوقت علم جدید و تازه ای بود، پرداخت و پس از آن بمقام استادی دانشگاه رسید و تا سن شصت و پنج سالگی استاد روانشناسی بوده و در طی این مدت مطالعات و تجربیات زیادی کرده و اکتشافات چندی نمود که بنام خود او مشهور است.

در پایان شصت و پنج سالگی خانم لیلیان مارتین بار شسته شده اما استراحت نکرد و خود را از فعالیت های اجتماعی بکنار نکشید.

زیرا عقیده داشت سر جوانی در ترك چیزی نهفته است که آنچیز بپر میکند و توسعه چیزی است که جوان میکند و از همین وقت بود که آنا بزرگ خود را بوجود آورد.

بفکر عالم کودکی امسا و کلینیک برای معالجه **كشف سر جوانی** کودکانی که دارای قوا و مشاعر دماغی کامل نبودند در سانفرانسیسکو تاسیس کرد و مدتی برای کودکان کار کرد و پس از چندی بدمرو مادر آنان نیز علاقه مند شده و کلینیک دیگری برای آنها باز کرد و تقدیری در این کار پیشرفت کرد که نام او امروز در

سرتاسر جهان معروف است و همه با احترام نام او را میبرند و کلینیک های او اکنون در لوس آنجلس و نیویورک نیز شعبی دارد که در تخفیف و تسکین آلام بیماران کمک موثری نموده و آنها را معالجه و افراد سالمی تحویل جامعه میدهد.

خانم لیلیان مارتین ماشین نویسی را در سن ۶۵ سالگی

همه کار بعد از

یاد گرفت رانندگی اتومبیل را در هفتاد سالگی

شصت و پنج

آموخت و در هفتاد و پنج سالگی تک و تنها بروسیه

سالگی

رفت و تمام این سرزمین وسیع را گردش کرد در

هشتاد و یک سالگی سرتاسر مکزیک را با اتومبیل

خودش پیمود و در هشتاد و هشت سالگی مزرعه بزرگی را بشرکت و کمک

چهار نفر شصت ساله اداره کرده و بکار زراعت و دامپروری پرداخت

اگر از مهندسی معماری (آرشتیکتور) و هنر های زیبا خوششان

میآید بکتابهای که درباره آن آموز **Aana Moaes** و فرانک رایت

Frank Wright نوشته شده است مراجعه کنید.

خانم آناموز در هفتاد و سه سالگی شروع به نقاشی کرد و آثار نقاشی

خود را در سی و پنج نمایشگاه به معرض تماشا گذاشت تا بلو های نقاشی او

بقدری جلب توجه عمومی را کرد که چند تایی آن سه هزار دلار

فروخته شد.

اخیرا «کلوب مطبوعات ملی زنان» بافتخار این خانم هشتاد و

هشت ساله که در ترقی فکر و پیشرفت زنان عهد معاصر سهم بسزائی داشته و

پیشقدم بوده است جشنی برپا کرد و در طی این جشن مدال و جوایزی

باو اهدا شد.

در پایان جشن، این خانم سالخورده و جوان بر کرسی خطابه بالا رفت

و گفت: «هر کس بخواند میتواند نقاشی کند. اگر شما هم بخوانید نقاشی

کنید چیزی جز یک قلم مورچه رنگ لازم نیست تا شما کار را شروع کنید

و بر موز آن آشنا شوید»

فرانک رایت که بنام آرشتیک شناخته شده بود در سن هشتاد

سالگی تمام مدارج شهرت را پیموده و در سرتاسر جهان معروف شد.

او در جشنی که بافتخارش برپا کرده بود تند سخنانی گفت و در پایان

آن اظهار داشت:

«يك زندگانی بدیع هنری، يك حیات پر از شور و جوانی است
کیست که بتواند بشما بگوید در چنین زندگانی، آدمی در هشتادسالگی
پیر شده است»

Lilian Gilbreth : خانم لیلیان ژیلبرت
يك درستدار خدماتی به عالم بشریت کرد که پیاداش آن يك مدال
بشر...

این خانم، مهندس و روانشناس و نویسنده است و در
سن هفتادسالگی دوازده فرزند بزرگ کرده و ده کتاب نوشته و نه تیترا
آکادمی را بدست آورده است.

خانم بلن «Blaine» سالها در شیکاگو بخدمات
اجتماعی اشتغال داشت و در انجام امور فرهنگی و
سیاست جهانی فعالیت های موثری مینمود.

در سن هشتاد و دو سالگی پس از آنهمه کوشش و
مساعی دست از کار نکشیده و دامنه فعالیت خود را توسعه داد و اخیرا در نیویورک
با انتشار روزنامه مهمی دست زده است

ماك «Mack» در هشتاد و هفت سالگی، یکی از بازیکنان معروف
بیس بال (۱) است و در این سن و سال مثل جوانان سی ساله با چابکی و
مهارت بازی میکند.

وینستون چرچیل (۲) در هفتاد و پنج سالگی معروف
به «مرد جوانی که آینه درخشانی دارد»
میشود و هنگام فراغت با عشق و علاقه تمام
بنقاشی میپردازد.

(۱) بیس بال «Base - Ball» نوعی بازی با توپ است که بیشتر در
امریکا رواج داشته و معمولاً است بازیکنان این بازی هیچگاه نقرند که بدود سه نسیه
میشوند و هر دسته یک نفر توپ زن و عده ای که توپ را بگیرند دارند و بقیه بازیکنان
باند میدان بازی را نگهداری کنند

(۲) چرچیل نخست وزیر انگلستان است که در جنگ دوم جهانگیر و در زمان
حاضر شهرت عظیمی در سیاست و کشورداری تحصیل نموده است و جایزه ادبی
نوبل که هر سال از طرف آکادمی سوئد بهترین نویسندگان دنیا که اثر بدیعی در
ادبیات جهانی بوجود آورند داده میشود امسال برای خدمات ادبی و اثر کلاسیک معروف
چرچیل باو داده شد.

آلبرت شوایتزر **Albert Schweitzer** (۱) در هفتاد و پنج سالگی دانشجوی پزشکی میشود و بنام موزیسین، سخنران، نویسنده، فیلمسوف و فیزیکدان مورد تقدیر و تحسین دنیای متمدن قرار میگیرد و تا امروز هم در بیمارستان فرانسیس در آفریقای استوایی با مساعی خستگی ناپذیری مشغول خدمت به هموعان خویش است و خود را از هر جهت وقف خدمتگذاری به بشر نموده است.

توسکانی نی **Toscanini** بزرگترین موزیسین نامی جهان در هشتاد سالگی فعال و جوان مانده و با مساعی خستگی ناپذیری ارکست بزرگی را رهبری میکنند.

بیلی بودک **Billie Burke** که در بیست سالگی در سرتاسر آمریکا بنام زیباترین دختر سرخ پوست معروف شده بود با اینکه شصت سال از عمرش میگذرد همان شهرت و معروفیت را حفظ کرده و جوان و با نشاط مانده است هم نویسنده معروفی است و هم در عالم سینما از ستارگان مشهور است و میگوید هر روز صبح قبل از صرف ناشتائی روی سر خود ایستاده و شتک و وارو میزند.

چند سال پیش ضمن نامه ای که برای من نوشته بود، چالاکی خود را در اثر پیروی از متدهای من دانسته و برای همه مردم چنین سعادت و خوشبختی را آرزو کرده بود.

بسیامین فراسکن در نیمه دوم عمرش مشهور شده و بیست و هشتاد سال از عمرش گذشته بود که بیوگرافی خودش را نوشت.

کلارا باراتون **Clara Baraton** بانی صلیب سرخ آمریکا تا نود و یک سالگی با انرژی و فعالیت زندگی کرد.

(۱) دکتر شوایتزر اصلاً فرانسوی است و نزدیک بیست سال است با آفریقای استوایی رفته و در آنجا بیمارستانی گشوده و بنحیف و تسکین آلام سیاه پوستان متفول است نام شوایتزر در تمام فنون زبانزد مردم است و امسال جایزه پزشکی نوبل یاد داده شد، در اهمیت مقام و احرام این پزشک عالیقدر همین بس است که امروز در دنیای متمدن او را « بزرگترین پزشک صلح » میخوانند.

« مترجم »

سوفوکل Sophocle کتاب « اودیپ پادشاه » را در بود سالگی نوشت (۱)

تی سین (۲) Titien نقاش معروف ایتالیایی شاهکار نقاشی خود را در هشتاد و پنج سالگی بوجود آورد و تا نود و نه سالگی زندگی کرد. نینون دو لانگلو Ninon de Lenclos که همیشه جاویدوزنده است یکی از زیباترین زنان قرن هفدهم شد و یکی از معاصرینش درباره او مینویسد :

« سن نینون از شصت سالگی تجاوز کرده بود ولی او زیبایی و جمال خود را حفظ نموده و همه بی شماری از رجال و مردان نامی فرانسه را در سلك عاشقان و هواخواهان داشته خود در آورده بود و تا نود »
« سالگی در بهترین اجتماعات دیده میشد و همه بچشم احترام و هواخواهی »
« با او مینگریستند . »

از این نمونه و امثال زیاد است و ثابت میکند بهمان اندازه که سن پیش می رود انرژی و فعالیت هم زیاد میشود و باید هم زیاد شود .
عده زیادی از زنان و مردان وقتی بدوره دوم عمر خود رسیده اند دیده اند که انرژی آنها زیاد میشود ، قدرتهای خلاقه آنها افزایش مییابد و ظرفیت تحصیل و مطالعه آنها دو برابر میشود.

در همه جا ، بهر کجا نگاه میکنیم ، مردان و زنانی را می بینیم که

(۱) سوفوکل شاعر معروف یونانی است که در کولون آتن در ۹۷۷ ع سال قبل از میلاد مسیح بدنیا آمد و بود و دو سال عمر کرد . هفت فقره از آثار او باقی مانده است که از شاهکارهای ادبی بشمار میرود

(۲) تی سین در سال ۱۵۷۷ میلادی بدنیا آمد و پس از بود و نه سال ، سال ۱۵۷۶ فوت کرد ، مرگ او در اثر بیری نبود بلکه بواسطه ابتلاء ببلغمون که يك بیماری مسری شد بود در گذشت تی سین علاقه خاصی به ویز داشت و پادشاهان اروپا مخصوصا سلاطین فرانسه و اسپانیا هر چه کردند او را بکسور خود آورده و در دربار خویش جای دهند او نتوانست خود را باین امر راضی کرده و ویز را ترك گوید .

تی سین در نقاشی موسس مکتب و نیز است و از اولین کسانی است که تابلوهای رنگ آمیزی ساخته است و نقاشی او نفوذ زیادی در پیدایش رنسانس داشته و نقاشان معروف دیگری از او سرمشق گرفته اند و امروز تابلوهای او در موزه های معروف اروپا جلب نظر و توجه عموم را میکند .

ثمره فعالیت و انرژی آنها در نیمه دوم عمرشان افزایش یافته و استعدادهای تازه و مواهب و لیاقتشان در سالهای چهل و شصت و بیشتر از آن، رو به توسعه گذاشته است.

رمز آن چیست؟ .. من آنرا برای شما فاش و تکرار نمیکنم:

- یک تندرستی کامل .

- یک بدن محکم و در حرکت

- یک فکر مثبت

در گذشته از لیدی مندل که یکی از خانمهای مشهور

معرفی یکی از بین المللی است برای شما صحبت کرده ام اکنون

خوبست او را کاملاً بشناسم معرفی کنم:

پیروان صدیقی

السی مندل Elsie Mendl یکی از پیروان

تغذیه

وفادار تغذیه علمی است که منم بدوستی او افتخار

میکنم؛ این خانم امریکایی تحصیلات خود را در خارج تمام کرده و بهلکه

ویکتوریا (۱) معرفی شد و وجود او باعث افتخار عصر ادوارد (۲) در اروپا

و امریکا گردید.

وقتی پدرش مرد مجبور شد از مادر و خانواده خود نگهداری کند

و چون ذوق و علاقه شدیدی به تئاتر داشت، بزودی بروی صحنه تئاتر ظاهر

گردید و پس از مدت کمی یکی از هنرپیشگان اول تئاتر شد.

در پوشیدن لباس بندری حسن ذوق و سلیقه نشان داد که در تمام

(۱) آلکساندرین ویکتوریا اول در سال ۱۸۱۹ در لندن متولد شد در خیر

چهارم ژوز سوم است و بسال ۱۸۳۸ بهتسلطت نشست و در سال ۱۸۴۰ با آلبرگ

دوسا کسبورگ ازدواج کرد

مدت سلطنت ملکه ویکتوریا ۶۳ سال طول کشید و در اینمدت انگلستان دروز

روزبروسعت مستعمرات و قدرت خودافزود.

وزرای بزرگی با خدمت کردند که از جمله آنها، پیل، بالرسون و دسراییلی

و کلا دسون راهیتوان نام برد.

ملکه ویکتوریا در سال ۱۹۰۱ از این جهان درگذشت

(۲) ادوارد هفتم پسر ملکه ویکتوریا است که در سال ۱۸۴۱ بدنیآ آمد و پس از

نوبت ملکه ویکتوریا بسال ۱۹۰۱ بسلطنت رسید و تا سال ۱۹۱۰ سلطنت کرد درای

روحی تربیت شده بود و مسافرت زیاد میکرد و در سیاست نیز ماهر و آزموده بود

و در نزدیکی و افهام کامل انگلیس با فرانسه و روسه سعی و کوشش زیاد کرد .

دنیا به خوش پوش ترین خانم امریکائی لقب یافت ، همچنین باضیافت‌هایی که در نیویورک و ورسای داد معروف خاص و عام گردید و دوستان زیادی از پادشاهان و ملکه‌ها و شاهزاده خانمها و مردان سیاسی ، شاعران ، نقاشان ، موزیسین ها ، نویسندگان ، افسران عالی نیروی دریائی ، سرلشکران ، ستارگان اوپرا ، تئاتر و سینما پیدا کرد . بالاخره روزی رسید که چون سالخورده شده بود از تئاتر بیرون رفته و از این کار دست کشید و بخانه خود رفت و جلو آینه قرار گرفت تا آرایش خود را پاک کند و قیافه خود را آنچنانکه هست ببیند هنگامیکه جلو آینه قرار گرفت و چهره خود را در آن دید ، ندای درونی او را خطاب کرده گفت :

« این آخرین باری بود که تو در تئاتر بازی کردی ! .. »

او عادت کرده بود این صدا را بشنود و گاهی باین جواب او به ندای درونی باطنی جواب داده بود اما این دفعه او بخود گفت :
درونی « بسیار خوب ، از چه ترس داری ؟ ... » و از همان روز افکار خود را بسوی حرفه دیگری متوجه کرد .

او همیشه از کلمه زشت و زشتی بیزار و متنفر بود و در این کلمه ، سالون پدر و مادرش در نظرش مجسم میشد که در حقیقت با تزئینی که بآن داده بودند زشت بود ، زیرا عمارت آن با استیل قرن هیجدهم ساخته شده و در خود سالون ، دیوارها را باریک قهوه‌ای سیاه نقاشی کرده و صورتهائی را باریک قرمز و خاکستری کشیده بودند و بروی تخت خواب و پرده‌ها منگوله‌های آویزان کرده و دالبرهائی بوجود آورده بودند !

او در جستجوی زیبایی بود و در زندگی خود و در عالم تئاتر زیبایی را خلق کرده و به رموز آن آشنا بود و میدانست که چه باید بکند تا چیزی را که زیباست نشان دهد و آنچه را نا زیباست پنهان کرده و از آن دوری جوید +

زشتی‌هایی که در اطراف او بود ، او را ناراحت کرده بود ، در اطاق اگر چیزی زشت دیده میشد ، او بحکم غریزه فطری چشم خود را میبست و دوباره باز میکرد و سپس همان چیز زشت را بچیزی زیبا و دوست داشتنی تبدیل میکرد و باعث تعجب همه میگردد .

هنگامیکه در نیمه دوم عمرش تصمیم گرفت تئاتر را ترک گفته و به

حرفه «تزیین داخلی منازل» شروع بکار کننده آرزوی ایام طفولیتش رسید
زیرا این کار را از بچگی دوست داشت و وقتی آنرا شروع کرد هیچگونه
درس مخصوصی در این موضوع نخوانده بود و سرمایه‌ای نداشت و هیچکدام
از دوستانش کمکی با او نکردند.

او به قدرت اراده خویش متکی شد و شروع بکار
کرد و مقام اولین خانم امریکائی را در داکوراسیون
داخلی بدست آورد.

اولین خانم
د کوراتور
امریکائی

هنگامیکه د کوراسیون «کلب کلمنی» در نیویورک
با او گذار شد «استانفور دوايت» مهندس معمار

این کلب، با اینکه از بزرگترین آرشیوهای معروف دنیا است از خود
سلب هر گونه اظهار عقیده‌ای کرده و گفت:

«د کوراسیون داخلی را به‌السی مندل واگذار کنید و اطمینان داشته
باشید که او بهترین د کوراسیون را بوجود خواهد آورد»

همانطور که استانفور دوايت گفته بود کلب کلمنی نیویورک در اثر
حسن سلیقه و ابتکار السی مندل بهترین طرزی تزیین شد و زنان امریکائی
که در زشتی‌های عصر ویکتوریا زندگی می‌کردند به تزیین عصر جدید
خو گرفتند، زیرا السی مندل در این جنبه پیروز شده بود و رنگهای شادی
بغش او در سالون‌ها، اتاقهای گل، مبلهای راحت و قشنگ دیده می‌شد و همه
جا آینه‌های تمام قد بچشم می‌خورد.

من بیش از این جاندارم از داستان السی ولف و دو سفلی که داشته
ضیافت‌هایی که داده، دوستانی که پیدا کرده، خانه‌هایی که دارا شده،
دعوت‌هایی که کرده، فعالیت‌هایی که نموده و پیروزی‌هایی که در انجام
خدمات اجتماعی، خصوصی، حرفه‌ای بدست آورده است سخن گویم زیرا
داستان این ماجراها بسیار مفصل است و باید کتابی برای او نوشت و خود
او این کتاب را بنام: (بعد از همه چیز) نوشته و منتشر ساخته است.

شوهر لیدی مندل يك انگلیسی متشخصی است که
چندین سال در پاریس وابسته سفارت انگلستان بود،
دارای خلقی خوش و معتدل است و عادت به بدله‌گویی
دارد و دوستانی بیشمار از مشاهیر جهان دارد.

بخطردارم در هجده سال پیش یعنی در سال ۱۹۳۶ وقتی پاریس بودم شبی، لیدی چارلز کلاوندیش مرا همراه خود بیکمی از ضیافت‌های لیدی مندل در ورسای برد.

در میان انبوه مهمانان که هر کدام برای خود کسی بودند زنی کوچک اندام با چشمان سیاه درخشان و موهای سفید نقره‌ای مرا با گرمی تمام پذیرفت و یک جلد از کتاب بهایم را بنام «بخورید تا زیبا شوید» نشانم داد. وقتی با او مشغول صحبت شدم، دیدم چندین بار کتاب مرا چندین بار این کتاب را خوانده و در پشت جلد آن بخط خود نوشته است:

« من نویسنده این کتاب را دوست دارم. »

سپس لیدی مندل برایم شرح داد که همیشه به تغذیه علمی علاقه داشته است و از زمان کودکی میل داشته دارای دندانهای سفید و محکم و پوست نرم و لطیفی باشد و با غریزه فطری از خوردن شیرینی و آنچه باقند سفید میساخته‌اند خودداری میکرده است.

چون میخواست بعنوان خوش‌پوش‌ترین زن امریکائی بر روی صحنه تأثیر ظاهر شود این بود که وزن طبیعی خود را حفظ میکرد تا زیاد چاق نشود و همیشه غذای خود را از مواد تازه و زنده تهیه میکرد و گرسنگی ملایم خود را حفظ مینمود و روش استراحت را بخوبی آموخته و اجرا میکرد.

او بقدری به موضوع تغذیه اهمیت داده است که آشپز مخصوص خود را هرچا برود همراه میبرد و فقط از غذائی که او برایش تهیه میکند، میخورد.

آشپز لیدی مندل که نامش فرز Fraise است طبخ‌غذاهای علمی و مغذی را بخوبی آموخته و خوراکیهای لذیذی تهیه میکنند که بعدها من چند نمونه آنرا برای شما شرح خواهم داد.

در آن شب از لیدی مندل پرسیدم بهترین میزبان کیست و بهترین میهمانی چیست؟ او در جوابم گفت:

« آشپز ماهر و خوبی پیدا کنید که بتواند غذاهای مطبوع و لذیذی »
« تهیه نماید تا بکام میهمان خوش و گوارا بیاید و سلامت و نشاط آنها »
« را حفظ کند ... »

ما که السی مندل را می‌شناسیم و میدانیم که چقدر فعال و با نشاط است و بزندگان عشق و علاقه دارد می‌فهمیم که این صفات او موجب آن شده است که بهترین میهمانیها و ضیافتها را برپا کرده و همه را به تعریف و تحسین آن وادار کند.

او مدت زمان زیادی است که خود را به برنامه من ، در موضوع عمر طولانی با نشاط جوانی عادت داده است و بمن گفت :

**انقلاب من و او
در دنیا**

« شما متجددین تغذیه علمی را در دنیا معرفی کرده »

« و توسعه داده‌اید و من استیل‌های لباس و دکوراسیون را در جهان »
« ترویج کرده‌ام. »

در سال ۱۹۳۷ لیدی مندل در آپارتمانش واقع در پاریس با افتخار من ، مجالس ضیافت و میهمانیهای بزرگی برپا کرد و عده زیادی از مشاهیر و زنان و مردان نامی و سرشناس را باین ضیافتها دعوت کرده و از غذاهای علمی که مقوی بوده و همه مواد آن جنب بدن میشود بآنها داد، زیباترین زنانی که در این ضیافتها شرکت کردند دوشس دوویندسور ، لیدی دبانا مانرس ، لیدی چارلز کاواندیش ، خانم هاریسون ویلیامز و شاهزاد خانم کارپوتالا بودند که برای اولین بار به خواص بی‌شمار تغذیه علمی آشنا شدند و من اولین گوشتل آب سبزیها را که در پاریس بوسیله چرخ آب سبزی گیری تهیه شده بود بآنها چشانیدم و همه آنها با علاقه و رغبت آنرا نوشیده و وطرفدار جدی آن شدند ، دوشس دوویندسور، لیدی مندل و مادرم، اولین کسانی بودند که هر کدام برای اولین دفعه صاحب یک دستگاہ « چرخ آب میوه گیری » شدند و من امیدوارم بزودی در تمام دنیا « این چرخ آب میوه و سبزی گیری » جزء وسائل لازم و عادی خانه‌داران ، رستورانها ، بیمارستانها بشود .

لیدی مندل مثل همه دوستان من پیر بنظر نمی‌آید،

زیرا او میداند که نتیجه علاقه شدید بهر چیز زندگی آدمی را از پیری دور میکند ، او به فرانسه علاقه

**افتخاراتی که نصیب
اوشده است**

ناگسستی دارد و در جنگ اول و دوم جهانی

خدماتی باین کشور نمود که پیاداش آن بدریافت نشان صلیب جنگ نائل

شد و امروز او یکی از چندسخانم امریکایی است که بیاس این خدمات چنین نشانی را گرفته است، علاوه بر آ پارتمانی که در پاریس و ویلانی که در ورسای دارد اخیراً به بورلی هیلز آمده و با من همسایه شده است.

ضیافت‌های او همیشه مجلل است و در این ضیافتها، هنرمندترین، نامی‌ترین و باهوشترین اشخاص شرکت میکنند.
ایدی مندل میگوید :

شعار ایدی مندل « من هر قدر بیشتر عمر میکنم ، بهتر میفهمم که
در زندگی « دیر نشده و از من نگذشته است از اینکه چیزی
بیاموزم و خود را تربیت کنم. »

« من مجذوب چیزهای تازه هستم و همیشه آماده‌ام آنچه را که بپوشه
» شده و مرا ناراحت میکند ترك گویم . «

« من هیچوقت فکر نمیکنم پیر شده‌ام، من بهر آنچه، در اطرافم تازگی
» و طراوت میبخشد، عشق میورزم . «

« من خوش بین هستم . شعار مطلوب من که بروی متکایم برودری
» شده و من آنرا در مسافرت هم همراه میبرم اینست :

« هیچگاه ، از چیزی و یا کسی شکایت نکنم و این شکایت را
» بر زبان نیاورم . «

« من در عمر طولانی خویش، در فراز و نشیب‌های زندگی همیشه
» خندیده‌ام و زندگی کرده‌ام و زندگی را دوست داشته‌ام . «

« من بروی زندگی خود پرده سحر آسای خویشتم داری و اعتماد
» به نفس را گسترانیده‌ام و زندگی را پرستش کرده و از آن سرگذشتی
» اندوخته‌ام . «

« من موانع و مشکلات را از پیش پای برداشته و از اینکه با جرأت
» و همت باین دنیا آمده و زندگی کرده‌ام؛ لذت برده‌ام . «

اعتدال زندگی

شما تا کنون یاد گرفته اید که رمز سلامتی در پیروی
از يك رژيم غذائی معتدل و رمز يك ظاهر زیبا در
يك گردش خون معتدل است.

يك زندگی معتدل

س رمز يك زندگی خوب در يك وجود معتدل

است. دوره دوم عمر زمانی است که باید سیاهه زندگی را در جلو گذاشته و چون محاسبی که حسابهای خود را جرح و تعدیل میکنند آنرا تصفیه کرد. دختر زندگانی شما برای همه سال عمر دارای سی و شش هزار و پانصد صفحه است که هر صفحه آن را یک روز تشکیل میدهد و شما باید با دقت و درستی و با تصمیم محکم بحساب آن برسید و آنرا تعدیل کنید.

صورت حساب کنونی شما چیست؟ آیا صفحات سفیدی وجود دارد؟ آیا صفحات دختر زندگانی شما در گذشته اسباب ناراحتی و نگرانی شما را فراهم میآورده است؟ اگر اینطور است، باید بدانید که بسیاری از مشاهیر و بزرگان در نیمه اول عمر خویش خیلی کند بوده اند و در آغاز آن چنانکه باید و شاید کوششی نشان نینداخته اند.

در هنگام جوانی کوشش و جدو جبهی که میکنیم برای خودمان است تا با بنوسیله کار کنیم و زندگانی خویش را تامین نمائیم و البته کاری که در پیش میگیریم و انجام میدهیم مسکن است موافق میل ما نباشد.

اگر صفحات سفید و یا اوراقی در کتاب زندگانی گذشته شما هست که شما از آن خوشتان نمیآید حالا که بدوران دوم عمر خویش بانهاده اید وقت دارید آن صفحات سفید و یا ناخوش آیند را از اعمال نیک و خوش آیند خویش پر کرده و در محاسبه زندگی تعادلی برقرار سازید.

شخصیت خود را معتدل کنید

آیا در زندگانی خود بطرف مادیات رفته اید و یا به سوی معنویات شتافته اید؟

اگر به سوی مادیات رفته اید هدف و اعمال شما مادی بوده ولی اگر بطرف معنویات روی آورده اید میل و کمال مطلوب را در عالم روح و تفکر یافته اید.

شخص معتدل کسی است که بهر دو سو شتافته و شخصیت خود را از جهت مادی و معنوی بسر حد اعتدال برساند.

شما باید توجه خود را بهر دو طرف معطوف سازید و چون قطب نمایی که جهت مثبت و منفی دارد گاهی بسمت مثبت و گاهی بسمت منفی بگردید و در عین حال تعادل خود را از دست ندهید.

در گذشته تا امروز، موقعیت زندگی شما طوری بوده است که مجبور بوده اید بجهتی که لازم بوده است متوجه شوید.

مردی که زن و اولاد داشته و یا زنی که شوهر خود را از دست داده و با بچه های خردسالش مجبور شده است با شداوند زندگی دست و پنجه نرم کند و یا زن و مردی که بخاطر نگهداری از پدر و مادر و یا خواهران و برادران خردسال خویش مجبور شده اند مجرد مانده و ازدواج نکنند؛ تمام این اشخاص جهت مثبت و معنوی شخصیت خود را توسعه داده هادی و مبارز در این دنیای پراز آزمایش و مسابقه برای اشخاص دیگری شده اند تا آنها از سایه نخل وجودشان متمتع گردند.

از طرف دیگر زنانی که فقط بخود و کارهای مربوط بخود پرداخته اند و یا مردان و زنانی که درآمدهای خود را بمصرف شخص خود میسرسانند و به دیگران توجه و اجتنائی ندارند جهت منفی زندگی خویش را در پیش گرفته اند، آنها هر روز راهنمای اجتماع میشوند و جز فکر و خیال، عمل مثبتی از خود نشان نمیدهند.

اگر در دوره اول عمر خویش، شما هم چنین بوده اید اهمیت ندارد حالا که پایه دوران دوم عمر خویش نهاده اید میتوانید از این جهت شخصیت خود را تعدیل کنید.

شما فرصت دارید در مقابل حوادث پایداری کرده و سرگذشت تازه ای برای خود فراهم آورید و جهات ضعف شخصیت خویش را بر طرف سازید زیرا این سرچشمه فعالیت؛ مغفی است و هیچکس نمیتواند آنرا درنگ کند ولی این سرچشمه مغفی در وجود شما آماده فوران است تا افکار تازه ای بشما ببخشد و حرانه های تازه ای را بشما یاد دهد و پیروزیهای نوینی نصیب شما کند.

اگر تا امروز تمام نگرانی و اندیشه شما صرف این شده است که از جهات مادی پیشرفت کنید اکنون وقت آن رسیده است که بخود بر دازید و وسیله مشغول کننده ای برای راحت روح خود بیجوئید.

برای انجام این نقشه باید کمتر بفکر جمع کردن پول باشید و بیشتر آنرا خرج کنید و فکر خود را بمرحله عمل بگذارید.

اگر عادت بتنهائی داشته اید و همیشه منزوی و گوشه نشین بوده اید

سمی کنید و سالی بدست بیاورید تا بیشتر مردم را ملاقات کرده و با آنها معاشرت و آمیزش داشته باشید.

— اگر حواس شما دائماً در عوالم تفکر و اندیشه غرق بوده و بمسائل معنوی بیش از مسائل مادی فکر میکرده اید برای خود اتوموبیلی تهیه و یا یک دستبند الماس بخرید و یا اقدام بمسافرت دور و درازی بکشورهای ندیده بکنید و به خاطر انجام این هدف، پول خود را باین منظور ذخیره نمایید.

— خودتان را در چهار دیواری کوچکی حبس نکنید و در این دنیای بیکران باشخصی و اشیائی که از آن خوشتان میآید نزدیک شوید، سیاست و بازرگانی و امور دیگر توجه کنید و از نودوس بخوانید به طرحها و نقشه هائی که مربوط باین مسائل است ابراز علاقه نمائید.

— اگر از خودتان سیر شده اید تابع دیگران شوید و این توجه و عنایت را به آنها ببخشید تا آنها هم از آن چون شما لذت ببرند.

— اگر پرگو و حراف هستید عادت کنید کمتر حرف بزنید و بیشتر گوش بدهید.

— اگر بر فسور هستید و همه شاگرد شما بوده اند بآنچه نسیه اند و تا کنون معلومات آنرا نیندوخته اید، شروع بتحصیل و آموختن کنید.

— اگر در کارتان خیلی جدی و سخت میباشید، جهت مخالف آنرا در نظر بگیرید و کوشش و خروش بخود بدهید.

— اگر عادت دارید همیشه در منزل بمانید، کاری نیمه روزه پیدا کرده و خود را بآن مشغول سازید.

— اگر خیلی با احتیاط و محافظه کار هستید به کاری دست بزنید که ریسک داشته باشد.

— اگر شخص دقیق و مواظبی هستید، یکشب راتنا صبح نخوابید و فردای آنشب را در تخت خواب مانده و تا شب بخواهید زیرا فقط دختران پیر هستند که هر کاری را در موقع خود انجام میدهند.

روح خود را معتدل سازید

یک شخصیت معتدل و میانه رو، مستغنی و انعطاف پذیر است، روحیه معتدل، روحی است که نرم و ملایم باشد.

همانطور که جسم شما برای حفظ جوانی و نشاط خود احتیاج به ورزش دارد روح شما نیز نیازمند ورزش است تا قوای دماغی ابراز فعالیت کند .

دورثی براند **Dorothea Brande** در کتاب خویش بنام : بیدار شو و زنده باش «**Wake up and live**» میگوید:

« باید همیشه طوری خود را عادت داد که یک فعالیت فکری را متوقف »
« ساخته و به فعالیت دیگری دست زد و انجام آنرا بقدری با مهارت و »
« قدرت انجام داد که چون تنیس بازی که با مهارت توپ طرف را میگیرد »
« آن فعالیت را شروع نمود. »

خانم براند ورزشهای زیر را برای چابکی و مهارت روح و فکر تجویز و تلقین میکند:

۱- نامه ای بنویسید و یا مدت پانزده دقیقه در هر روز صحبت بکنید بدون اینکه در آن نامه و یا صحبت شما « من ، یا مال من » نوشته و گفته شود .

۲- مدت زیادی از خودتان با دیگری صحبت کنید بدون اینکه کلمه ای شکایت و یا خودستایی بر زبان شما جاری شود یا طرف را کسل و خسته کنید .

۳- خود را عادت دهید که مدت نیم ساعت فقط در باره یک چیز فکر کنید .

۴- خودتان را تقویت کنید تا موفع حرف زدن جملات: «من تصور میکنم» . « یعنی » و امثال اینها را استعمال نکنید .

۵- روزی را درزندگانی خود انتخاب کنید که در آن روز به تمام سئوالات منطقی جواب مثبت بدهید .

دکتر لیلیان مارتن برای تقویت روح و فکر ورزشهای لیلیان و شرح زیر تجویز میکند :

۱- هر روز، برنامه ای برای خود تهیه کنید و در آن روز، آن برنامه را انجام داده و فردای آن روز، آنرا عوض کنید .

۲- هر روز، روزنامه بخوانید و از قسمتهایی که خوشتان میآید خلاصه برداشته و در دفتر آنرا یادداشت کنید .

۳- هر روز مدت چند دقیقه ، چیزی را با صدای بلند بخوانید تا مثل پیران حرف نزنید.

۴- گردشهای کوتاهی باینطرف و آنطرف بکنید و وقتی از آن برگشتید هرچه بغضطرتان مانده است یادداشت کنید.

۵- تفکرات خود را کنترل کنید، برای این کار کاغذ و مدادی بدست بگیرید و در پشت رادیو بنشینید هر وقت رشته افکار شما پاره شد فوراً آنچه از رادیو میشنوید روی کاغذ یادداشت کنید .

اما دستورهائی که شخصا برای ورزش و تقویت **ورزشهای من** روح و فکر میبندم این است :

۱- در هر کاری تصمیم بگیرید ، حتی اگر در انجام کار بدی تصمیم بگیرید بهتر از آنست که تصمیم نگیرید .

۲- مخالفت های خود را وارونه کنید و در نقطه مقابل آن جا گیرید تا نتایجی که از آن بدست میآورید به بینید .

۳- بخندید ، زیرا هیچ چیز مثل خنده در گوارش غذا و جریان خون اثر ندارد و جسم و روح را شاداب و جوان نمیسازد .

۴- خود را بخشم اندازید ، زیرا خشم سرچشمه فعالیت دماغی و هیجان روحی است و فکر را تصفیه میکند .

وقتی در خشم فرورفتید هیچوقت در يك جا ننشینید و یا در تخت خواب دراز نکشید زود برپا ایستاده و راه بروید و سرعت و تندی قدم بزنید تا خشم شما فرو نشیند و سعی کنید دیگر آن حالت خشم آگین برنگردد زیرا چنین حالتی تولید سمومی میکند که برای تندرستی ما بسیار خطرناک است .

۵- ول گویی نکنید و پر گویا باشید و فکر خود را بغضطرت چیزی که بزحمت آن نیارزد خراب نکنید .

۶- بفکر شأن و مقام خود نباشید ، در این مورد کسی خوب گفته است :

« عاقل آنهایی هستند که راضی میشوند دیوانه بحساب آیند . »
۷- هیچوقت مطالعات خود را متوقف نسازید ، کتابهایی که میخوانید با دقت مطالعه کنید و از حاصل مطالعات خود فهرستی تهیه نمایید و

یادداشت‌هایی بردارید .

به‌موزیکی که گوش می‌دهید خوب دقت کنید، اشخاصی را که ملاقات
مینمایید جاهائی را که می‌بینید و باطرفیان خویش دقیق و متوجه باشید.

فعالیت خود را معتدل کنید

هر قدر بر سن شما افزوده شود و شما سالخورده‌تر گردید باید بر
اشتغالات شما افزوده شود.

در نیمه اول زندگانی، جوانی و شور و هیجان آن‌شما را بخود کشیده
و مشغول میدارد و شما بطول‌واهر زندگی فریضه می‌شوید ولی در دوره
دوم عمر شما به عمق حیات و مسائل آن فرو رفته و در بحر تفکر غریق
می‌شوید و گذشته را باخاطر می‌آورید و بفکر آینده می‌افتید، جنبشی در زندگانی
خود ایجاد می‌کنید و فعالیت‌های خویش را معتدل می‌سازید و کارهایی را باشوق
و رغبت انجام می‌دهید.

درباره فعالیت‌های دوران جدید عمر خود چه فکر می‌کنید؟

از خودتان پرسید و بخود بگویند «اگر زندگانی من از نو شروع
شروع شود چه بایستی بکنم؟»

اگر شما کارهایی را در گذشته میل داشته‌اید بکنید و نتوانسته‌اید
اکنون بخوبی می‌توانید آنرا به‌عندین طریق انجام دهید. اگر میل دارید
بیانیه‌ها بشوید، از اسناد بیانیه درس بگیری و سپس درس‌هایی را که از
اوپر می‌گیرید ابتدا برای اعضاء خانواده و دوستان خویش تمرین کنید
و هیچوقت تمرین را متوقت نسازید.

بیاناتو بنویسید و کار کنید و مطالعه نمایند بزودی نتایج آنرا دیده
و بک بیانیه‌ها قابلیت خواهید شد که خواهید توانست در مقابل جمعیت کمبری
کنسرت بیانیه بدهید و در این راه به پیروزی و موفقیت برسید.

اگر آرزوهای بخصوصی ندارید، دوره طفولیت بر گردید و به‌بینید
در آن دوره بچه‌میل داشتید و از چه چیز خوشتان می‌آمد؟ و فنی ده‌ساله بودید
بچه‌چیز علاقه داشتید؟

علاقه داشتید فروشنده بشوید؟ هنرپیشه بشوید؟ نمایشی بکنید؟
خیاطی بکنید. ساعتها بمورچه‌ها بنگرید؟

خیلی خوب . اگر میل دارید میتوانید برای بعد از ظهرها در یکی از مغازه‌های بزرگ شغلی پیدا کنید و یاد دسته هنری تأثر شهرتان وارد شوید و یا نزد نقاشی شروع بکار کنید شاید بزودی آثار نقاشی نفیسی بوجود آورید .

شبهها را میتوانید در خیاطخانه‌ها بکار مشغول شوید و اگر به علوم طبیعی علاقه دارید میتوانید دوره شبانه آنرا تحصیل کنید .

خلاصه آنچه در عطفولیت دوست داشته‌اید بکنید و تا کنون نتوانسته‌اید انجام دهید بآن مشغول شوید و اکنون که فرصت خوبی بدست آورده‌اید آنرا انجام دهید .

این فعالیت‌های جدید را دنبال فعالیت های قدیم بگذارید و ادامه دهید؛ شاید برسید که اثری انجام آنرا از کجا بدست خواهید آورد ؟

جواب آن همانست که ماری بینون ری **Marie Beynon Ray** در کتاب معروف خود بنام « چگونه میتوان هیچوقت خسته نشد » داده و میگوید :

« خستگی در مقابل کاری که با عشق و علاقه انجام دهیم نابود میشود . »
« دالکس کارنگی » برای کسانی که هر سنی داشته و درس سخنرانی میخوانند شعاری دارد و آن شعار را تکرار میکند و میگوید : « حرف بزنید و نترسید . » و باین وسیله بآنها اعتماد بنفس را تلقین و میآموزد تا به حرفه و پیشه‌های تازه‌ای شروع کنند .

منهم با آقای کارنگی هم عقیده هستیم و سخنرانی را در مقابل عموم برای تعدیل شخصیت و فعالیت مفید و ضروری میدانم .

اگر شما مطالبی و چیزهایی دارید که شنیدن آن برای مردم مفید است ؟ سخنرانی کنید تا باین وسیله زبان شما گویا شده و شخصیت و فعالیت شما تعدیل یابد ، من بهمه شاگردان خود توصیه میکنم که وقتی تنها شدنتد بدرسپائی که برای فصاحت و بلاغت بیان و روشن شدن فکر موثر است شروع کنند و در مقابل آینه و در یک اطاق خالی سخنرانی کرده و بطرز تلفظ و ادای کلمات و آهنگ صدای خود گوش کنند .

من بسیاری از مردان و زنان را دیده‌ام که در دوره دوم عمر خویش بکمک همین تمرین موفق شده‌اند خود را عوض کرده و افکار خود را

مرتب نموده و در جلو عده‌ای سخنرانی نموده و آنها را مجذوب گفتار خود سازند .

فعالیت معتدل یکی از اولین مواد برنامه ما در موضوع عمر طولانی با نشاط جوانی است و همه باید علاقه و ذوق خود را درباره مسائل مختلف ذوقی و هنری دریا بند و فعالیت خود را در رشته‌ای که بآن ذوق و علاقه دارند شروع کنند تا نتایج شگفت‌انگیز آنرا بچشم ببینند و باین طریق درهای فعالیت تازه‌ای را بر روی خود بگشایند .

فعالیت شما هر چه باشد و در هر رشته‌ای که کار کنید تنها فکر نکنید که باین وسیله وقت گذرانی میکنید بلکه در مقابل کاری که انجام میدهید مزد و پاداش بگیرید و اگر آنقدر متنعم و بی نیاز هستید که احتیاجی به پول ندارید میتوانید در مقابل کار خود پول بگیرید و آن پول را به کسانی که بآن احتیاج دارند بدهید و باین وسیله به امور خیریه کمک موثری بکنید . حتی اگر کاری را بعنوان تفریح و مشغولیت انجام میدهید در انجام آن هم هدفی داشته باشید و بدنبال آن هدف بروید .

تور و Thoreau (۱) بزرگترین فیلسوف زمان گفته است :

«هر چه را دوست دارید بکنید.»

بعقیده من این راهنمایی عاقلانه و عملی است و اگر شما کاری را دوست داشته باشید در انجام آن موفق میشوید

(۱) هانری تور و Henry Thoreau بسال ۱۸۱۷ متولد شده و در سال ۱۸۶۲ درگذشت

یکی از نویسندگان معروف امریکائی است که پیرو مکتب امرسون میباشد و دارای فکر و هوشی مساز و در همین حال طرفدار تصوف بود و روحی انتقاد آمیز داشت . دو آثار خود با سبکی ندیع و زنده جنگلها و مزارع دنیای نو (امریکا) را توصیف میکند .

مهمترین آثار او (يك هفته بر روی رودخانه های کنکور و مریساک) و کتاب (والدن) یازندگانی در جنگلهاست که از شاهکاری او بشمار میرود و يك نوع اتوبیوگرافی است که در سال ۱۸۵۵ آنرا نوشته است و (ژورنال) که بلاک آنرا انتشار داده است .

احساسات خود را تعدیل کنید .

هر کاری که شما از انجام آن خوشتان بیاید تولید هیجانات خود را انرژی جسمی و روحی در شما خواهد کرد .

معتدل کنید در دوره دوم عمرتان شما باید احساسات و هیجانات روحی خویش را کاملاً معتدل سازید؛ در دوره طفولیت و جوانی همین احساسات سبب میشود که طفل به پدر و مادر خویش علاقه پیدا کند و یا به استادان خود علاقه مند شده و به علت محبت و علاقه با آنها خوب کار بکند و درس بخواند .

عشق و علاقه بخانواده ، به پیروزی ، بقدرت و نفوذ ، بموفقیت همه قوای هیجانی دوران جوانی هستند .

برای اینکه در دوران دوم عمر خویش هیجانات و احساسات شما زنده و پایدار و در عین معتدل بماند باید برای یکبار دیگر عاشق زندگی بشوند . و تصمیم بگیرید آنها دوست بدارید

اگر شما ازدواج کرده اید و یا زن و شوهر اختیار نموده اید باید دوباره عاشق زن یا شوهر خود بشوید؛ اگر ازدواج نکرده اید همینطور احبب خانواده خود را کور نگه داشته اید بخاطر بیاورید که طبق آمار قطعی و دقیقی که بدست آمده است مردان و زنانی که ازدواج کرده اند دارای زندگی طولانی میشوند و بیش از مردان و زنان مجرد . عمر میکنند زیرا احساسات و هیجانات خود را منمادل میسازند و اصول زندگی خود را مرتب و منظم کرده و همچنین غذای خود را بطور مرتب و منظم میخورند .

ازدواجهایی که در سالهای کمال عمر ، بوقوع می پیوندد اغلب بیش از ازدواجهای دوران جوانی پایدار مانده و لذت می بخشد زیرا عشق با دوستی نوام سده و پایه و بنیان آن بر حقیقت استوار میگردد و از عوالم هوی و هوس و آرزو و طمع و مشکلات مادی بکلی برکنار میشود .

من ، از ازدواجهای بی دوام که از همان آغاز محکوم بزوال و نیستی است و بطور استثنائی اتفاق می افتند سخنی بمیان نیآورم بلکه از ازدواج های متناسبی سخن میگویم که تناسب ، از هر جهت مخصوصاً از لحاظ سن رعایت شده باشد و من در این مورد زنان و مردانی را میشناسم که بین

شصت و هفتاد سالگی با یکدیگر ازدواج کرده‌اند و زندگانی مرفه و سعادت آمیزی را دارند .

زنانشونی پیمان مقدسی است که زن و شوهر در امور **حیات زناشویی** مادی و معنوی با یکدیگر منعقد کرده و در دوران خود را معتدل کنید . زندگانی خود یار و شریک غم و شادی یکدیگر میشوند .

اگر شوهر بکار های خانه‌داری علاقه دارد میتواند بجای خانمش با انجام آن پردازد چنانکه در خانواده یکی از دوستان عزیز من ، شوهر که نایب رئیس کارخانه پارچه بافی است که متقاعد و باز نشسته شده است بکارهای خانه‌داری و آشپزی علاقه دارد و خود او همه آن کارها را انجام میدهد و بقدری در آشپزی با اصول علمی ماهر و ورزیده شده و غذاهای لذیذ و مطبوع تهیه میکند که همه دوستان و آشنایانش تقاضا دارند همان او شوند ، زنش کارهای خانه‌داری و آشپزی را دوست ندارد ولی تمام اوقاتش بکار گرفته شده است زیرا او دوخت و بافت با دست را دوست دارد و به همین کار خود را مشغول میدارد .

زن و شوهری که نمیخواهند پیر شوند باید از آداب و رسوم و باعقاید مردم بخود سخت نگیرند و لذت زندگانی را بر خود حرام نکنند زیرا چنین زن و شوهری میتوانند از مواهب و لذتهای دوران دوم حیات خود استفاده نمایند .

اولین شرط يك زناشویی معتدل ، طبیعته ، وجود يك تندرستی کامل است که آنهم بستگی به تغذیه خوب ، رعایت کامل نظم و ترتیب ، خواب ، ورزش و استراحت دارد .

دومین شرط يك زناشویی سعادت آمیز يك تربیت کامل است زیرا عادات ناپسند و نکوهیده میتواند بینان ازدواج زن و شوهر را بهر سنی باشند متلاشی و خراب کند و البته عادات نکوهیده و ناپسند در زنان و شوهران سالخورده بسیار زشت و ناپسند و غیر قابل عفو است .

سومین شرط يك ازدواج متناسب ، تربیت فکری و تناسب اخلاقی است زن و شوهر باید بروحیه و اخلاقی یکدیگر کاملاً آشنا باشند و موضوعاتی که بین آنها طرح میشود و عکس العملهایی که ایجاد میکند و یا شکایت

و گله‌هایی که پیش می‌آورد نباید کاملاً آگاهی داشته باشند و سعی کنند که همیشه افکار آنها تازه و جوان باشد

چهارمین شرط يك ازدواج مطلوب این است که باید بچه‌ها را فراموش کرد، فرزندان خود را فراموش کنید زیرا آنها برك شده‌اند و شما باید فراموش کنید که آنها بچه‌های شما هستند و باید بچشم جوانان بالغ و یا دوستان جوان خود با آنها نگاه کنید

آنها را دوست داشته باشید، وقتی تفصیلاً می‌کنند با آنها كمك کنید راهنمایی کنید اما بكار آنها کاری نداشته باشید و نگذارید آنها و شما جدا از یکدیگر و بطور مستقل زندگی کنند

پنجمین شرط اعتدال ریاکاری که خیلی مهم است اینست که حنده‌رو و بدله‌گو باشید، اگر اینطور نیستید خود را با آن عادت دهید و این عادت را در خود توسعه دهید زیرا يك زن و سوه‌ر حنده‌رو و بدله‌گو هیچوقت پیر نمیشود

دوستیهای خود را معتدل کنید

اگر تا کون ازدواج نکرده‌اید از فکر امکان این کار خارج نشوید و در بچه‌سرگذشت را بر روی خود بسازید و روابط دوستی خود را با هم‌حسان و حسن مخالف حوس نامداره بگه دارید و دوستان مرد و زن خود را دوست ندارید

اعلای بعضی خیال می‌کنند که وقت اینکه عسق خود را اظهار کنند گدسه و اردست رفته‌است و همین فکر آنها را عذاب و سکنجه میدهد دوستان قدیمی خود را دوست داشته باشند و از بوهم دوستی تاره دوست بیاورند

سر ساموئل جونسون Sir Samuel Johnson میگوید
« هر کس باید دوستیهای خود را به طرز شایسته‌ای حفظ و نگهداری کند »

دوستیهای خود را نسبت به همه افراد بشر معتدل سازید و همه را دوست خود نسمار آورید، اگر شما اولاد و بوه ندارید اولاد و بوه جوانانه قبول کنید و دوستی آنها را بپذیرید تا بوه شما بسوی جوانان جلب شود

« کار، تدریسی و خوشبختی است »

در تمام دوره دوم عمر، باید کار کنید. و پاداش آنرا بپذیرید، این پاداش باید فکری و یا معنوی باشد و چرامادی و بصورت پول و دستمزد باشد؟

برای دوران دوم عمر باید اشتغالات کافی داشته باشیم و با آنچه خوش آید است و روح ما آرا هبوت میکند شروع کنیم و از هزاران کارهای مختلفی که در جلوه‌هایمان ما وجود دارد یکی را انتخاب کنیم و انجام دهیم.. شما امتحان کرد و آرا شروع نمائید، انجام آن مدتی برایمان آسان خواهد شد که تصور نمیکنید.

« پایان »