

## الماضرة الثالثة

### المطلب السادس : سكنى الطفل

لقد أجمعت آراء الأطباء على أن أول شرط من شروط الصحة والعافية: الهواء الجيد النقي فإنه أعظم معين للإنسان على الحياة وأقوى عضد له على دفع العلل والأسقام لأنه ينتقي دمه ويقوي أعضاء جسمه ويساعده على هضم الطعام، وكذلك الشمس فإن نورها لازم لقتل جراثيم الأمراض والأحياء الصغيرة التي هي سبب الفساد وعلة كثير من الأمراض المعدية؛ ولذلك تختار لسكن الطفل الحجرة التي يدخلها الهواء ونور الشمس.

قال أحد مشاهير الأطباء «أعطني هواءً نقياً، فأستغني به عن العقاقير الطبية في معالجة الأجسام»، وقال آخر «أن الغرفة التي يدخلها الهواء ونور الشمس لا يدخلها طيب»، وكلما كانت المساكن مرتفعة عن سطح الأرض كانت أصلح لحياة الأطفال لأن الهواء يزداد نقاوة وجفافاً كلما ازداد ارتفاع، أما الطبقات المنخفضة منه فهي غير صالحة للتنفس لأنها مثقلة بالرطوبة ومشحونة في الغالب بأنواع المكروبات المرضية والعناصر المضرة التي ترسب لثقلها فلا تستطيع التحليق كثيرة في الهواء لأنه أخف منها وزناً.

وينبغي تعهد غرفة الطفل بالنظافة وفتح النوافذ من وقت إلى آخر لإدخال الهواء النقي إليها، والأفضل تقليل الرياش فيها والاقتصار على

البيسط منه، واللازم لراحة الولد وسلامته فإن كثرة الأثاث والتأنيق مضاعفة الأنسجة التي تغطي بها الأسرة للزينة تمنع تخلل الهواء ولا بأس بوضع الستائر على النوافذ لكن لا ينبغي أن تكون مضاعفة ولا كثيرة، لئلا تكون مجمعا للغبار ومستقرة للجراثيم المنتشرة فيه فإننا لو نظرنا بمجهر إلى تلك الكرائيش التي تزين بها الأسرة وستائر النوافذ وغيرها من الأثاث الذي يهمل تنظيفه كل يوم نرى ألوفاً وألوفاً من الحيوانات المرضية التي لا تراها العين المجردة لصغر حجمها رائعة تنعم في تلك المهاد ومن حولها حواجز حصينة من الأتناء والطيات تصونها وتساعدنا على التوالد والنمو حتى إذا بلغت أشدها طارت وانسلت مع الهواء إلى جسم الطفل ففتكت به بلا شفقة ولا رحمة؛ فالأفضل أن يكون الأثاث قليلاً لأنه كلما قلت الأمتعة كانت الغرفة أدنى إلى الشروط الصحية.

أما أرض الغرفة فتدهن بالورنيش إذا كانت من الخشب وإلا فتغطي بالمشمع ويمسح بالماء في كل يوم فإن ذلك أفضل من الكنس الذي يثير الغبار ويلصقه بالرياش ولا بأس بوضع السجاد فوقه بشرط أن يخرج خارجاً وينفض جيداً، والأوفق أن يمسخ بمحاول مضاد للفساد من وقت إلى آخر فإن ذلك مفيد للطفل، ولاسيما متى بدأ بالحبو فإن الغبار والأقذار "تطائر منها عند ملامسته إياها فتفسد الهواء الذي يتنفسه فضلاً عما يلصق منها بيديه اللتين كثيراً ما يضعهما في فقه فتنتقل المكروبات إلى جسمه بسرعة عجيبة. ويجب الاحتراس من إدخال مصابيح البترول إلى حجرات النوم فإن دخانها يفسد الهواء لما فيه من العناصر القتالة،

وأفضل منها إنارة الشمع على أن يكون محفوظة بقالب كروي من الزجاج  
اتقاء من الحريق.

## منام الطفل

يستعمل للطفل في الأشهر الأولى سرير هزاز يغطى بكلة (ناموسية)  
من الشاش أو «التول»، وهذا أفضل لاتساع خلاياه وسهولة نفوذ الهواء منه  
ولا يجوز أن يغطى السرير بملاءة أو ما شاكلها من الأغذية الصفيقة بحجة  
أنها تحفظ الطفل دافئا فإنها تحجب عنه الهواء وتسبب له الاختناق.

ومن أقبح العادات وأشدّها خطرة أن ينام الطفل إلى جانب أمه أو  
مرضعة في فراش واحد فإن اجتماع أنفاسهما يفسد الهواء ويؤثر على  
صحة الطفل النحافة بنيته فضلا عن أن قربه منها قد يكون باعثا على  
إرضاعه لبنا كلما بكى، وفي ذلك ما فيه من الضرر له وإصابة معدته  
بعسر الهضم وعدا ذلك فقد يحدث أن تستغرق والدته في النوم فتقلب  
عليه وتقتله أو تجذب الغطاء فوق وجهه حتى تمنع عنه الهواء فيموت  
اختناقا، ويجب أن يكون فراش الطفل لينا ومغطى بملاءة من الكتان أو  
القطن تنطوي على مرتين أو أكثر ويفصل بينها وبين الفراش بقطعة من  
المشمع تحفظه من البلل وتغير الملاءة حالما تبتل، ولا بأس بلف قدمي  
الطفل بقطعة من الصوف الناعم في فصل الشتاء.. أما إذا بلغ الطفل  
سن الحداثة أو إذا جاوز سن الصغر فينبغي في فراشه أن يكون أميل إلى  
الصلابة منه إلى الحشاشة وأفضل ما يتخذ منه الصوف النقي أو القطن  
ويجتنب استعمال الريش أو الزغب لما فيهما من القبول لاختزان

الحرارة، كما ينبغي أن يحتنب الاستكثار من الأثر المتراكمة الشديدة الضبط الحرارة لأن كل إفراز من السهم يكون سبباً لضعفه، وكذلك الوسائد فإن استعمال القطن فيها أفضل من الريش، ولاسيما وسائد الأطفال لما في الريش من الحرارة المؤذية للرأس.

أما مواعيد نوم الأطفال فمن الواجب أن ترتب ترتيباً يشبه ترتيب مواعيد إرضاعه، وإذا كان الطفل كثير الأرق فلا يجوز أن يسقى منهدراً (كأبي النوم) وأشباهه فإنه يسقم الطفل وقد يقتله إذا أعطي بجرعات كبيرة ولا بد لأرق الولد من أسباب، وهي إما إن تكون ثيابه مبتلة أو حزامه مشدوداً أو يوجد حشرات في سريره كالبق أو البراغيث فتحرمه الراحة بلذعاتها أو تكون معدته مثقلة بالغذاء فعلى الأم حينئذ أن تتدارك جميع ذلك بأن تعهد السرير بالنظافة والتنقيب عما يقلق راحة طفلها ويسبب أرقه وتغير ملابسه في كل مساء وتواظب على مواعيد نومه وغذائه فإذا لم تنجح معه كل هذه الوسائل فيكون مريضاً يستوجب عناية الطبيب.

أما ما تفعله الحاضنات في مثل هذه الأحوال من تسكيت الطفل تارة بالهمز وطور بالهددة وحيناً بحمله على أذرعتهن والمشى في الغرفة أو مناغاته فهذا كله لا يأتي بفائدة إلا إذا أريد به مداعبة الطفل أو ملاحظته، وينبغي أن ينوم الطفل في الأشهر الأولى على ظهره ويميل قليلاً على أحد جنبيه تارة إلى اليمين وطوراً إلى الشمال، وبذلك يبقى الرأس على استدارته الطبيعية وتظل الأعضاء على استقامتها، وبعد ذلك ترك الحرية التامة للطفل ليتقلب في نومه على جنبه تارة أو بطنه أو ظهره

أخرى لما في هذا التقل من الفائدة للولد والراحة التامة لأعضاء جسمه .

والطفل الصغير ينام في حالة الصحة نحو ١٨ أو ١٩ ساعة في اليوم أي أنه لا يستيقظ إلا وقت الرضاع والاستحمام، وكلما تقدم في السن تقل ساعات نومه في النهار حتى يستغني عنهما شيئاً فشيئاً وهو في السنة الثالثة. ويقتصر حينئذ على النوم ليلاً ولما يبلغ السنة الرابعة والخامسة ينام في الساعة الثامنة ليلاً، وفي السنة العاشرة إلى الثانية عشرة ينام في الساعة التاسعة.

ويجب الحذر من وقوع أشعة النور على وجه الولد في حال نومه فإن ذلك يسبب له أرقاً وكذلك لا يجوز أن يقبل أو يمس عضواً من أعضاء جسمه في حالة الرقاد إلا عند الاضطرار لأن المفاجأة باللمس قد تؤثر على شعوره تأثير مضرراً، أما إذا أصيب الولد بانحراف في صحته فعلى الأم أن تسهر عليه وتمرضه بنفسها ولا تترك أمر العناية به للخدم بل تغير ملابسه بيدها وتحرص على راحته وإبعاد كل ما يكدره أو يضايقه من المناظر والأصوات وتجرحه الدواء بنفسها محتفظة بزجاجة العلاج ووضعها في مكان لا تصل إليه أيدي الصغار أو الخدم فقد تعددت حوادث الموت بسبب الإبدال في العلاجات وتجريعتها للأطفال خطأ.

ومما ينبغي التنبيه له أن لا يكون في غرفة المنام شيء من الأزهار أو الروائح العطرية لما لها من التأثير في الجهاز العصبي وما ينبعث من الأزهار من الحوامض الكربونية التي تضر بالنائم ضرراً بليغاً. وما قيل في غرفة النوم ينطبق أيضاً على غرفة النهار من حيث المبالغة في نظافتها

والإقلال من الرياش فيها على أنه يستحسن أن يوضع في هذه بعض النباتات والأزهار وأدوات اللعب وغير ذلك من الرسوم والصور التي تبهج نظر الولد، وتستلفت بصره للسؤال عنها واستيضاح أشكالها

### **المطلب السابع : غذاء الولد**

الغذاء لازم للحياة لزوم الماء والهواء لأنه يكون الأنسجة التي يتألف منها الجسم ويقوم بتحديد ما يفنى من دقائقها بسبب عملها الحيوي الدائم، وهو ينتقل بعد هضمه إلى الدم ويسير معه في الجسد فيوزع على الأنسجة ما تحتاج إليه من الغذاء الذي يدخل في تركيبها ليخلف عليها ما يندثر فيها من الدقائق فيجب والحالة هذه أن يراعى في كمية الغذاء وكيفيته شروط الصحة واحتياجات الجسم. ومن المعلوم أن الولد على صغر جثته أحوج من الكبار إلى الغذاء الوافي لإنماء بدنه فوق ما يتطلبه من التعويض عما يفنى من دقائقه، ويشترط في الطعام أن يكون سهل الهضم لأن الفائدة ليست بكثرة ما يزدرده الإنسان من المواد الغذائية، فإذا كان الطعام عسر الهضم ذهب أكثره جزافاً، ولم يتحول إلى غذاء فعال سوى قسط قليل منه يكاد لا يكفي لحفظ كيان الأنسجة ونموها.

### **ترتيب مواعيد الطعام**

ومن اللازم أيضاً ترتيب مواعيد الأكل للولد كترتيب مواعيد الرضاعة للطفل، وذلك بأن يعين له ثلاث وجبات في النهار، ولا بأس من أن يتخلل هذه الوجبات الثلاث فنجان من اللبن أو ثمرة من الفاكهة تمكن الولد من انتظار وقت الطعام، ومن دواعي الأسف أن أكثر الأمهات الشرقيات لا

يبالين بهذا الترتيب بل يطعمن الأولاد في أي وقت اتفق بحيث لا يرون إلا وكسر الخبز في أيديهم وأنواع الحلوى في أفواههم، وهذا فضلا عن أنه يعسر الهضم فهو يذهب بشهية الطفل بحيث لا يشعر بقابلية لتناول الطعام في وقته المعين فيضعف جسمه من قلة ما يلحقه من الغذاء وتضعف معدته من توالي الطعام عليها بلا انتظام فضلا عن أن هذه المعيشة تفسد حس الولد وتضعفه في كثير من الأحوال.

## كمية الطعام

تختلف كمية الطعام التي يحتاج إليها الولد باختلاف سنه ومقدار قابليته، والأولى بالأُم أن تستدل على شبع الولد من كفه عن الأكل من تلقاء نفسه فإنه أصدق دليل على نيّله حاجته منه. أما ما جرت عليه عادة بعض الأمهات من كف الأولاد عن الطعام مع ما يرون من طلبهم المزيد من خشية أن يبلغوا حد البشم أن أطلق لهم العنان فهذا زعم فاسد ووهم باطل إذ ليس من دليل يدلّهن على أنهم نالوا حاجتهم منه إلا إذا تبين بحكمتهن أن ثمة نهما حينئذ يجب أن يحذرن الأولاد من سوء عواقبه ويمنعنهم عن التمادي بالنصح والملاطفة لا بالعنف والفظاظة فإن الإقلال من الطعام مفسد كالإكثار منه، وقد يكون الإقلال في بعض الأحوال أشد ضررا لأنه يحول دون نمو الأولاد ويبيّلهم بآفات متعددة، وعدا ذلك فإن أكثر ما يكون النهم ثمرة الحرمان، وذلك بمقتضى الناموس الوطني المعروف برد الفعل، وعلى ذلك قيل أحب شيء إلى الإنسان ما منع.

ويلاحظ في الأولاد ميل خاص لتناول الأطعمة الحلوة وفي ذلك دليل على أن طبيعتهم صادقة الدلالة على ما يلائمهم فإن الحلاوة من أفضل الأكل التي تولد الحرارة في الجسم فتخلف عليه ما يتلف من حرارته بالتشعع، ولذلك صارت طبيعتهم تتطلبها وتدفعهم إلى حبها واستمرارها فليس من المعدل إذن أن يحرموا منها فإنها مفيدة لصحتهم لازمة لنموهم.

وكذلك الفواكه فإنهم يميلون إليها وهي مفيدة لهم بدون شك ومغذية لأجسامهم وإنما يجب أن تكون ناضجة وإذا طبخت مع السكر فإنها تكون أوفق للأولاد وأسهل في الهضم، ومن الأولاد من يكره بعض الأكل لسبب أو لغير سبب وقد يتمادى في ذلك إذا شعر من الأم تساهلا فلا يبقى ثمة مطمع في ترضيته أو سبيل لإقناعه بوجوب العدول عن هذه العادة السيئة فينتج عن ذلك تعب للأم وتنغيص في حياتها، ولاسيما من كثرة عدد أولادها واختلاف أميالهم في الأكل بحيث أن ما يستطيه هذا يعرض عنه الآخر، وما تستمرئه هذه تكرهه الأخرى فتزداد بليتها وتختم على الأسرة بخاتم النكد والشقاء.

وينشأ هذا الكره في الغالب عن وهن في الأولاد وفي الكبار أيضا بدليل أن الولد إذا دخل المدرسة وجلس مع رفاقه إلى مائدة الطعام لا يلبث أن يأكل كما يأكلون وكذلك الرجل إذا قضت عليه الأحوال بالترغب تذلت أمياله، وتعود أكل ما لم يكن يألفه قبلا، فعلى الأم في مثل هذه الأحوال أن تجعل حدا لهذا الوهم في ولدها وتوقف مجراه في

الصغر قبل أن يستفحل أمره في الكبر فتقنعه بوجوب تذوق الطعام شيئاً فشيئاً حتى يألفه فلا يأنف منه وفي الوقت نفسه تبين له أن امتناع عن الأكل ضرب من الوهم مبعثه ضعف الإرادة وأنه من العيب والعجز أن يكون ضعيف العقل إلى حد أن تملكه الأوهام.

وإني أعرف كثيرات من الأمهات اللواتي نحون هذا النحو في تربية أولادهن فاستقامت أميالهم وأصبحوا يأنفون من أن يظن فيهم شذوذ في الأذواق ومن الواجب على الأمهات اجتناب التنوع في المأكل غير أنه يلزم تنوعها في كل وجبة لتكون أمراً في ذوقهم يؤدي إلى تهيج قابليتهم.

ويستحسن ملاطفة الأولاد على المائدة ومنحهم حرية تامة في تبادل الأحاديث المفرحة لأن ذلك يزيد في شهيتهم ويساعدهم على سهولة الهضم ومن الأمور المهمة التي يجدر بالأمهات تعويد أولادهن عليها في الصغر مضغ الطعام جيداً قبل ابتلاعه، وإلا ثقل حملة على المعدة ولم يعد بالسهل استئصال تلك العادة منه في الكبر فيعيش حياته بطولها سقيم الجسم سيء الهضم

حدّث أحد الأطباء عن نفسه قال دعيت لمعالجة رجال مصاب بعسر الهضم فلبثت مدة طويلة أعالجه حتى أعياني أمره ولم أوفق إلى دواء يشفيه. واتفق أنني عدته يوماً وكان يأكل جلست معه هنيهة ثم ما عتمت أن هتفت قائلاً: إني وجدت دواء موافقاً يشفي معدتك بغير شك وهو أن يكون مضغك للطعام أضعاف ما تفعله الآن فلما سمع العليل وولي عدل عن ازدراد الأكل كما كان يفعل قبلاً، وبذلك تحسنت حاله وزال سقيم معدته.

ومما يجب تحذير الأطفال منه أيضا اتهام الطعام بسرعة أو أكله ساخنا جدا لأن ذلك مضر بهم، وكذلك قضم الأشياء اليابسة فإنه يؤدي أسنانهم، وبالجملة فإن من الواجب تعليم الأولاد آداب المائدة حتى تصير طبيعية فيهم لا يتكلفونها تكلفا في الكبر ولا يقعون في الخطأ بين الغبراء.

هذا ما يتعلق بالأكل أما الشرب فأسوغه للأولاد: الماء القراح الزلال يسقونه كلما طلبوا الشرب اللهم إلا إذا كان عطشهم بعد النهوض عن المائدة، وقبل أن يتم الهضم أو على أثر التعب المفرط لأنه يكون عطشا كاذبا وإذا صبروا عليه هنيهة زال، وانكسرت حدة عطشهم.

### المطلب الثامن : في الرياضة

الرياضة من أشد الأشياء ضرورة لنمو الولد وحفظ صحته وتقوية عضلاته فإنها تسرع الحركة الدموية وتساعد الأعضاء على استقلاب المواد اللازمة لحياتها بما تحدثه من سرعة التنفس واستنشاق الهواء بكميات وافرة فضلا عن أنها تسرع الهضم وتزيد القابلية، ولا يخفى أن الحركة تتعقد لكثير من الغذاء فيسرع الهضم في تمثيل دوره حتى يعوض الجسم تلك الخسارة.

ولا تقتصر فائدة الرياضة على صحة الجسم فقط بل تتناول الدماغ فتنشطه وتبعث بالسرور إلى النفس فتضئ أشعته أعماقها وتنشر شذاه في خلاياها فيستخفها الطرب وتستطيرها الآمال، وبعكس ذلك تكون الحال إذا لم ينل الجسد نصيبه من الرياضة فإن الدورة الدموية تضعف وتنحط قوة الأعصاب والتغذية وتهبط العضلات ويقل بروزها وتصفّر البشرة وإذا

زيد في الخمول والسكون ضعف عمل القلب والدماغ وانحطت قوة الأجهزة شيئاً فشيئاً ومن ثم يقل امتصاص القناة الهضمية للأغذية فيعقب ذلك استعداد السرعة للتهيج والتأثر وانحراف في ضروب الحس والمشاعر فتحدث الأعراض العصبية التي أكثر ما تصيب نساءنا وخصوصاً الطبقة العالية منهن حيث تكثر لديهن الخدم وتتوفر أسباب الراحة والرفاهية فيترفعن عن الأعمال ويقضين الأوقات جالسات في منازلهن على بسط الكسل وإذا خرجن ففي مركبات وسيارات حيث يجلسن بصدور خافقة من أثقال الملابس وضغط المشدات، وبذلك تبقى أعضاء أجسامهن ساكنة هادئة فتبطئ حركة التغذية ويضعف احتراق الأطعمة في الجسم فيتلبد ما يزيد عن حاجته طبقات شحم بعضها فوق بعض ومتى بلغ الإنسان حد الإفراط من السمن نشأ عنده ضعف في القوى الدماغية وقلة نشاط في الأعمال وانحطاط في الحافظة وميل إلى الإفراط في النوم هذا فضلاً عما يلحق بظاهر الجسم من تشويه الحلقة بفقد تناسب الأعضاء وزوال جمال التركيب والصعوبة في المشي ومن الغريب مع ذلك أن نرى أكثر السيدات في الشرق يرغبن في السمن ولا يدخرن وسعاً في سبيل الاستزادة منه مع ما فيه من الضرر للصحة والمضادة للراحة والذوق.

وقد أدركت الأم الغربية فائدة الرياضة الصحية فعمدوا إليها وتفننوا في أنواعها وخصصوا لها من أوقاتهم ما جعلها في عداد الواجبات الضرورية وأوسعوا في الإكثار من ضروبها ترغيباً للناس ولاسيما طلبة

المدارس فعينوا الجوائز للبارعين تنشيطاً لهم وتشجيعاً لسواهم.

والرياضة على أنواع كثيرة وكلها مفيد في تقوية الأجسام ومساعدة الأعضاء على القيام بوظائفها، وأقرب دليل على صحة هذا القول ما نراه في الفعالة والمزارعين والصناع وغيرهم من أصحاب المهن والصناعات التي تتطلب الأعمال الجسدية، فإنهم على قلة غذائهم وعدم ترتيب معيشتهم أشداء الأجسام أقوىاء البنية لا تؤثر فيهم تقلبات الجو تأثيرها في غيره من المرفهين..

على أن من أنواع الرياضة ما لا يوافق جميع الأجسام، ومنها ما لا يتوفر لجميع الناس، على أن المشي أفضلها وهو ما يستطيعه الجميع ولاسيما السيدات، ويشترط في المشي أن يكون في الهواء الطلق النقي وأن لا يكون بعد الأكل مباشرة أو في حالة فراغ المعدة تماماً.

أما الأولاد فإن نمو أجسامهم يتطلب الركض واللعب وما شاكل ذلك من الحركات العضلية العنيفة، ولاسيما متى دخلوا المدرسة وانكبوا على الدروس بضع ساعات من النهار لا يمكنهم فيها مبارحة مكانهم ما لم يسمح لهم بالرياضة واللعب فمن الواجب أن يدفعوا إليه بالملاطفة واللين بعد إقناعهم عقلياً بوجود الرياضة لإنماء الجسم والعقل معاً والتعويض بها عما فقدوه بمزاولة الدرس والمطالعة وأن يوضع بين أيديهم من وسائل الرياضة ما يستميلهم إليه وأن لا يكرهوا على نوع من اللعب لا يحبونه أو لا تقوى أجسامهم النحيفة على احتماله لأن أنفع اللعب ما يأتونه من تلقاء أنفسهم وينتهجون بمزاولته لا اللعب الذي يقترح عليهم

فإن هذا يكون حينئذ بمثابة باقي الواجبات التي يرغمون على القيام بها فلا يجدون فيه سرورا؛ فتضيع الفائدة منه..

ومن الواجب أن يفهم الولد أن فترات اللعب هذه هي بمنزلة مكافأة له على طاعته لوالديه واجتهاده في دروسه، وكلما كانت تلك المكافأة أحب إليه كان على اكتسابها أحرص. ومن الظلم أن يزجر الأولاد عن الجلبة والضوضاء والقهقهة أثناء اللعب لأن الصراخ يقوي الحنجرة، والضحك يعش القلب، وهنا ملاحظة يجدر بالأمهات التنبيه إليها وهي وجوب منع الأولاد من اللعب في الأزقة والحارات؛ فإنه على قدر ما يكون من فائدة الرياضة لهم في الخلاء يكون الضرر من لعبهم في الطرق الميدانية المنازل حيث يفسد الهواء وتكثر الرطوبة والأوساخ فضلا عما يثيره الهواء من الغبار المتشعب بجراثيم الأمراض وما يتعرض إليه الأولاد من أخطار العربات ومصادمة الحيوانات، وما يتطرق إلى مسامعهم من ألفاظ الطبقة المنحطة من السابلة.

ولما كان أكثر البيوت في هذا القطر محرومة من الحدائق كان من الواجب أن يخصص للعب الأولاد غرفة واسعة النوافذ طلقة الهواء قليلة الأثاث فيمرحون فيها مدة الصغر ومتى دخلوا المدرسة وجدوا فيها من الاستعداد ما يكفي لترويض أبدانهم وفي الحالين لا تعذر الأم عن تركها أولادها في الطرق بل من الواجب أن تحرص عليهم داخل المنزل، وبذلك يسهل عليها كبح جماح إرادتهم فضلاً عما تكسبهم من الآداب الرافية وجودها معهم ومزاولتها نصحهم وإرشادهم في جميع أحوالهم،

فإذا أغضت الطرف عنهم ولو مرة واحدة أو تساهلت معهم تعسر عليها بعد ذلك رده عن الشوارع فتسخط آدابهم ويتعرضون للإخطار التي سبق ذكرها.

على أنه كيف كان الحال، فلا بد من إرسال الأولاد إلى المتنزهات البعيدة عن ضوضاء المدن وقيود الرسميات، وذلك في كل يوم أو في كل أسبوع مرتين على الأقل وهناك تطلق لهم الحرية في اللعب ورياضة البدن فتتسع صدورهم المرنة وتقوى رئاتهم الصغيرة باستنشاق الهواء النقي، ومن الضروري أن تكون ملابسهم عندئذ بسيطة، لا واسعة فيتعثرون بأذيالها ولا ضيقة فتعيقهم عن الحركة، وأن لا تكون غالية الثمن أو كثيرة الزخرف حتى إذا دفعت بالولد طبيعته إلى المرح والقفز وتكويم التراب والتمرغ على الأعشاب فتزجره أمه أو خادمته عن ذلك خوفاً من أن تتسخ ثيابه وبذلك تصده عن رياضة ضرورية لنموه استبقاءً على ثيابه.

وإنني أنصح للأمهات بمرافقة أولادهن إلى المتنزهات وعدم تركهم لعناية الخدم الذين يغلب عليهم الجهل والطيش ويكثر عددهم في بلادنا الشرقية، حيث نرى الحواضن والخادمت الوطنيات لا يدركن شيئاً من واجب العناية بالأطفال، ويكفيها للدلالة على صحة هذا القول أن نقصد إلى المتنزهات والحدائق العمومية فنشاهد الخادمت مجتمعات يتبادلن الأحاديث والقصص، والأطفال متروكين جانبا: هذا معرض لحرارة الشمس المحرقة، وذاك جالس على الحشيش الندي، وآخر يقبض التراب ويضعه في فمه أو ينشره على رأسه وعينيه، وإذا اتفق للخادمة أن

مالت بوجهها نحو الولد ورأته على تلك الحال بادرت بالصياح، وانهالت عليه بالشتائم، وقد تتماذى بالقبح فتضربه أو تقرصه قاصدة بذلك إلقاء الرعب في قلبه.

وما يقال في الخادمت الوطنيات يقال أيضا في الخادمت الأوربيات فإن هؤلاء لا يمتزن عن الوطنيات إلا ببرقشة الظواهر لأن أكثرهن - إن لم نقل كلهن - من الطبقات السافلة، ومعلوم أن الطبقات السافلة في الشعوب الأوربية ما بعدها انحطاط في الآداب والتربية، وفوق ذلك فإنهن على حقارة أصلهن لا يخلين من تلك الصفات العالية في أقوامهن ألا وهي احتقار الشرقيين والازدراء بهم فينتج عن ذلك أن الأولاد صبيانا وبنات يتشربون هذه المبادئ الساقطة وينشئون على احترام كل شيء غربي حتى السيئات واحتقار كل شيء شرقي حتى الحسنات.

وعلى ذلك أنصح لكل والدة منا بالسهر على أولادها في البيوت ومرافقتهم في المتنزهات حرصا عليهم من الأخطار والآفات، ولا بأس بما تحمله الأم في هذا السبيل من التعب والامتناع في بعض الأحيان عن الزيارات والمقابلات فإن يكافئن على ذلك ما يجدن في أولادهم من حسن الآداب وصية الأجسام وما يحرزن بواسطتهم من المجد والسعادة والفخر في مستقبل الأيام.