

الطبيعة فلولاً انهم جعلوا دأبهم منذ صباهم ان يخالفوا تلك النواميس لما فسد
حسنهم بل لبث وهو في ملء صحته دليلاً صادقاً يقودهم الى ما ينفعهم وينتفع
بهم عما يضرهم

فصل

في الغذاء

وتم أربعة أشياء ينبغي ان يُعتنى بها في تربية البدن اعتناءً خصوصياً
وهي الغذاء والكسوة والسكنى والرياضة

فالغذاء ينبغي ان تُراعى في كميته وكيفيته قوانين الصحة ويحكم دليل
الصواب لا المزاعم والادعاء . فمن جملة هذه المزاعم والادعاء ما جرت به عادة
أكثرنا من كفة الأولاد عن الطعام كلما قضينا تحكماً انهم قد نالوا منه حاجتهم
مع انهم يستزيدون منه . وانما نكفهم لاننا نزعهم انهم يشطون في الأكل الى
حد البشم ان اطلقنا لهم العنان وبشت الحاجة هذه اذ ليس لنا فيها من دليل
يدلنا على الفرق بين حد الشبع وحد البشم سوى وهما وأولى بنا ان نستدل
على شبع الأولاد بالدليل الطبيعي وهو زوال شهوتهم للطعام كلما قضوا منه وطراً
لانه دليل صادق في امرهم كما هو صادق في امر الرضيع والمريض بل الحيوان
ايضاً . فالرضيع اذا شبع كفت عن الرضاع من تلقاء نفسه والمريض اذا نال
حاجته من الغذاء كفت عن الأكل وكذلك الحيوان اذا اكتفى من العلف .
الآن الذين يكفون الولد عن الطعام مع انه يستزيد منه لا دليل لهم على انه
نال منه كفايته سوى مجرد زعمهم او وهمهم كما قلنا فمن أين يعرفون يا ليت
شعري انه نال حاجته من الغذاء وشبع وهو يطلب المزيد فهل لهم في جوفه
جاسوس يبلغهم ذلك . أما كان اجدر بهم ان يعلموا انه على صفر جته أحوج

منهم الى الغذاء الوافي وذلك لا تعويضاً لما يفنى كل يوم بل كل ساعة من اعضائه فقط بل انما لبده ايضاً . وانما يفنى شيء من اعضائه واعضائنا ايضاً لقيامها بما نيط بها من الاعمال من لدن الولادة الى ساعة الموت فالغذاء هو الذي يُخلف عليها ما يفنى منها

وليس مرادنا هنا ان تنكر ان الاكثار من الاكل مضر بل هذا مسلم ولكن مرادنا ان نقول ان للإقلال منه ايضاً آفات متعددة هي اشدّ ضرراً من الإكثار لان الامراض التي يسببها الجوع اعسر شقاء من التي يسببها البشيم . وبعد فان الاولاد قلما يتبادون في الاكل الى حد الكثرة كما يفعل اهل الشره وارباب البطنة من البالغين

وهنا مجال متسع لحكمة الابوين والمعلم في التمييز بين الشبع الطبيعي اي نيل الحاجة من الطعام بدليل ذهاب الشهوة وبين النهم المؤدي الى البشيم المضر فان يتقنوا بحكمتهم ان ثمّ نهماً حذرُوا الولد من سوء عواقبه وكفوه عن التماذي بالملاطفة والتصح والاقناع لا بالفظاظة والعنف . ولا يجب ان يعزب عنهم في هذا الموطن ان اكثر ما يكون النهم ثمرة الحرمان ونتيجة المنع وذلك يقتضي التاموس الطبيعي المعروف برد الفعل وهذا على حد ما جاء في امثال العامة ان كثرة الشدّ ترخي وان المنوع محبوب ومتبوع وهذا يفسر لك نهم من كان صائماً فأفطر فهو أشدّ على الطعام ممن لم يكن صائماً ستأتي البقية

حجّة الاموات في الاحياء

روت احدى المجلات العلمية ان فتاة اسمها مرغريتا بوينفال هي الآن في سن الثانية والثلاثين نامت منذ سنة ١٨٨٣ نوماً عجيباً على اثر نوبة عصبية