

أيها الشاب ؛ أنت مطالب بأن :

- تعرف أن الرجولة تعنى متانة الأخلاق ، كما تعنى قوة الجسم .
- تعتقد أن شبابك هو المدة التي تدخر فيها قواك الجسمية ، والروحية ، والأخلاقية ، فلا تسرف في إحداهن .
- تجنب التدخين والشراب ، وسائر العادات التي ترهق الجيوب والأجسام معا .
- تعرف أن نظرك أو تجملك إذا بالغت فيه انقلب إلى ضده . فتعود قدما تثقل الروح .
- تعلم أن عنايتك بليامك وهندامك يجب ألا تتجاوز حدود الاعتدال . لأن المرأة نفسها تستنقل إذا بالغت فيهما . فكيف بك وأنت رجل ؟
- تجنب الترهل في الجسم والذهن معا . والأول تتجنبه بالرياضة والثاني بالتشقيف .
- تعرف أن زهول الجسم وما يستتبع من اندلاق البطن وازدواج الذقن هو أقبح بالشباب منه بغيره .
- تجنب الانغماس وتلزم الاعتدال . ومن ضروب الاعتدال أن تنسك من وقت لآخر فنقل من الطعام والشراب وتجنب إلى النقشف .
- تجعل مدة الشباب هي مدة التحصيل والاستعداد لكسب العيش بالدرس والمرانة .
- تواظب على العادات الحسنة حتى تصبح طبعاً لا تكلف فيه .
- لا تهمل هندامك لأنه مظهرك الذي يحكم الناس عليك به .
- نبأى الكياسة في المعاملة بلباقة الحركة والإيماء .
- تكون رجلاً وشرط الرجولة الأول هو المروءة .
- تكون شهما إزاء الجنس اللطيف . فترك مقعدك للسيدة والفتاة في الترام أو القطار .