

و برای ایام تابستان لطیف و نازک - این را هم باید در نظر داشت که غرض از پشم آن نیست که آستران پارچه پنبه یا چلووار یا امثال آن باشند چه پارچه های پنبه از سرما و کرما زودتر مؤثر میشوند یعنی کرما و سرما را سریع تر جذب می کنند بعلاوه مانع از تنفس بدن هستند برای امتحان يك پیراهن چلووار در تابستان تن کنید خواهید دید مدام عرق می کنید ولی انرا بیرون کرده در عوض يك پیراهن پشمی بپوشید خواهید دید که عرق موقوف میشود برای اینکه پشم اولاً حرارت را باین زودی مثل پارچه پنبه بخود جذب نمیکند ثانیاً الیاف پشم دارای يك نوع خلل و فرجی است که حرارت داخلی بدن را مانع از خروج نمیشود این است که يك نوع خستگی انسان حساس میکند و پارچه های پنبه این خواص را ندارند.

در هر حال اگر لباس اطفال در تمام فصول پشم باشد بسیار خوب و موافق حفظ الصحه است انگلیسها اطفال خود را در هندوستان در تمام فصول در لباس فلانل نگاه میدارند البته صحیح هم هست و موافق با قوانین طبیعت است.

این را هم تذکر بدیم که نباید آستر آنها از پارچه های پنبه باشد اگر چنین باشد آن مقصود اصلی از بین میرود و پارچه های پنبه مانع از تنفس بدن است و خلل و فرج ندارد و اسباب ناخوشی میگردد.

بعلاوه باید دقت کرد و مواظب بود که لباس برای حفظ اطفال است از سرما اگر لباس طفل طوری باشد که کافی نباشد

حرارت بدن طفل را حفظ کند از نمو و رشد طفل جلو گیری شده است لباس کم باعث میشود که حرارت بدن طفل خارج شود و حرارتیکه از اغذیه در بدن تولید میشود آنرا جبران نکنند و باعث شود که مقداری هم از چربی بدن مصرف شود و این اولین مرحله است که طفل رو بضعف میگذارد زیرا تولید بانداژه مصرف نیست و از سرمایه که جسم طفل است باید جبران بشود . پس در این خیال نباشید که سلامتی بدن طفل را با قشنگی و زیبائی لباس عوض کنید لباس طفل باید از جنس خوب و لطیف و کار کن و بقول خودتان چرك تاب باشد که حرارت بدن را حفظ کند و حرارت بیمورد تولید نکند بدن آزادانه تنفس کند و بخاریکه در بازی و حرکت در بدن تولید میشود مانع از خروج نشود و در نشست و برخاست طفل در محلهای بازی و ورزش خراب نشود و از حرکات اعضاء طفل جلو گیری نکند اینهاست که باید در تهیه لباس برای اطفال رعایت شود

« ورزش »

از جمله تربیت های واجب برای اطفال ورزش است اولاً باید معلم مخصوص برای اینکار تهیه شده باشد که بموقع معین مثل سایر ساعات دروس در روز حاضر شده اطفال را برای فرا گرفتن ترتیبات ورزش مجبور کنند و اینکه میگویم مجبور کنند این قسمت باید اجباری باشد تا طفل خود را برای ورزش ناچار بداند و تا این فشار اجبار در دنبال تعلیمات ورزش

نماید طبیعت راحت طلب شرقی ممکن نیست بمیل خود خود
 را حاضر کند و بدن خود را بزحمت ورزش عادت دهد
 البته بیک حد معین تنها در مدرسه و در زمان طفولیت کافی
 نیست این ترتیب باید تا انسان حیات دارد با او همراه باشد و
 اقلا در هر روز مقداری از وقت خود را صرف ورزش کند تا
 ورزش نکند نمیتواند بدن سالم داشته باشد و تا بدن سالم نباشد
 یک سر و دماغ سالم نمیتواند داشته باشد پس برای داشتن
 یک سر و دماغ تر و تازه حساس و سالم ورزش لازم است
 و هر کس که از این قسمت تربیت بدنی کوتاهی کند یا
 دست خود جان خود را بهلاکت انداخته و بعمار نرانیه خود
 خاتمه داده است بسیار پشیمان باشد و در راه برگشت

این فقط در ممالک شرقی است که حیات قدر و قیمتی
 ندارد و وقت انسان بجز برای تفریح و تاز عمر بجز تنبلی و بطالت
 چیزی دیگر نمی طرفد زندگانی افرادی و اجتماعاتی آن هیچ
 اثری از خود بیاد کار نمیکند با گر چنین نبود اقلا از شرقی
 نیز یک چنین هائی در دنیا بوجود آمده بود که اسباب افتخار
 و سربلندی ملل شرقی باشد چون زندگانی را طور دیگر فهمیده
 ممکن نیست تا در روی این باشند مگر در تغییر در اوضاع و احوال
 زندگانی او پیدا شود مگر اینکه برخلاف آنچه که دانسته و یاد
 گرفته و بارت برده عمل کند و آن نیز ممکن نیست جز اینکه
 طرز فکر و عمل خود را عوض کند و این نیز ممکن نمیشود مگر
 حس تردید و کنجکاوی نسبت بانچه که ارثا دارا شده است

پیدا آمدند و قتی که باین مرحله رسیدند آنوقت است که قادر خواهند
 بود بیک تغییرات باطنی در ارتضاع و اجزای نزدیک کانی ایجاد می خود
 بدهد و این بخودی خود میخورد نیست که اسباب کو و مسائل اشخا خواهد
 و آنها را باید از طریقه فر اهرم آوزده و یکی از آنها به هم ورزش
 است مساکت آرام بلی حرکت مؤدبانه می موزون جدا شده مساکت تمام
 روحی عوزانو شکستن و مانند نقش لویوار بی حرکت و در محاسن بودن
 تمام المینها جزء وضعیات و امیک و الحرام هر کالج فلاحه و آت الام او
 جمله قضایا پسفیدند و مقبول و جامعها لیرانی اینست است که کسی
 تنه حرکت کنند از موقرتها و کاسه همیشه و اگر زانست و اکشیده
 و باستینه پیش را و بار و همه جزو المولان او اوباش و رعایت مشهده
 آقا قلم میرود اگر داخل در میدان بازی بنورزش ایشود اینکینه
 جزو آگناه کبیره بود ذنب الایغره بحسوبت همیشه گفتگو نهادند
 صورتیکه دریک او بخلق حیات بان ملتج تعلق دارد که هر از حیث
 قوای بدنی و روحی اوسماین برنگر و ابرو مندی نیز است که مرغان و
 زنان بزرگ جنای از میان جملی بقدر علم نگارده و شجه انیان سوزان
 استعداد بخوده مایت و مبهوت نموده اند که از احویت انیه و
 بسیار ختمان بدنی در ده ایغی از سلیوین بهتر بوندند مثل محر قوی انیز
 در چهارده روز ملبایستش این طریق را پیش بگیرند و خودشان از حیث
 قوای و ایغی و بدنی پان پایه بر و خاتمه تا بتوانند در دنیا زحق حیات
 چارشته باشند و همه و همه و تلم و ما اینها را تمام
 زیرا تسبیح و نماز و بیشتر قوی امکان از عفت اصلاح تا هفتاد و نه
 در روز یک ورزش معین دارد و بدون تعطیل آنها را انجام

میدهد اینطور اشخاص کمتر مورد تهاجم امراض میگردند بسا میشود که در تمام عمر خود يك روز كسل نیستند و تا روز آخر حیات خود يك روز در رختخواب ناخوشی نخوابیده و تمام اینها از برکت ورزش و حفظ الصحه است که هر کس بفرخور تعلیم و تربیت اولیه خود بهره از اینها برده است و در تمام مدت عمر خود بانها عمل میکند ایرانی نیز باید باین عمل آشنا شود و آنها را فرا گیرد و در خود يك طبیعت ثانوی بوجود آورد که حکماً و حتماً بان عمل کند و در انجام آن هیچوقت غفلت نکند و اگر بوطن و بملت و آنچه که در پیش او عزیز است علاقه دارد و نمیخواهد نصیب بیگانگان گردد و برای ملت و اینای وطن خود باقی بماند و استقلال ملی خود را حفظ کند باید بوزش عادت کند و تن و بدن و دماغ خود را تر و تازه و سالم نگاهدارد که جامعه و ملت خود از وجود او بهره مند گردد والا داشتن يك جسم نحیف لاغر ضعیف علیل که محتاج دست دیگران باشد و اسباب بار دوش هموطنان خود شود چه فایده دارد اساساً چه لذتی از حیات نصیب او خواهد شد شخص مریض و علیل المزاج چه بهره از دنیا و لذات و خوشی های آن خواهد برد در صورتیکه شما میتوانید روزی فقط نیم ساعت یا پانزده دقیقه وقف این کار بکنید و بدن خود را سالم و برومند نگاهدارید تا بتوانید بخانواده و بملت و وطن خود مفید باشید و اسباب افتخار و سر بلندی ملت و جامعه خود شوید حیث نیست این

تنبلی را بخود روا می دارید و اسباب فنا و انحطاط ملت خود را فراهم می آورید و عمر گرانمایه خود را که ممکن است خدمات بزرگ و نمایان و ذی قیمت بوطن خود انجام دهد عاطل و باطل میگذرانید و همیشه هم در رنج و تعب و کسالت و ناخوشی بسر میبرید؟

قدری تفکر کنید آیا این طریق زندگی که اسباب استهزاء دوست و دشمن شده قابل ادامه است؟ اطفال را باید در مدرسه و در ساعات معین ورزش بدنی بقدر لزوم نه خارج از اندازه باز داشت و معلمین مخصوص بر آنها گذاشت که آنها را بطریق مخصوص که مناسب احوال اطفال است تعلیم دهند البته استادان ماهر این فن باید باین امر گذاشته شوند چه میدان بازی مهمترین قسمتی است که اطفال در آنجا نظم و ترتیب و اطاعت و حس و وظیفه شناسی را باید یاد بگیرند مردان انگلستان که این اندازه در دنیا معروف بمتانت و دارای حس و وظیفه شناسی و اطاعت و باعزم و اراده و مطیع قوانین و نسبت به پیش آمدها خون سرد و قوی دل هستند برای این است که تمام این صفات پسندیده را در میدان های بازی یاد گرفته اند میدان بازی است که خون اطفال را پاک و روح آنها را تازه و قوای جسمی آنها را برومند میکند و آنها را برای فرا گرفتن هر نوع تعلیم و تربیت روحی مهیا مینماید میدان بازی يك نمونه از میدان مبارزه حیات است و باید اطفال در این میدان حس بردباری و حس گذشت حس تسلیم در مقابل مقررات و نظامات را پیدا

کنند و بانها مانوس باشند تا بتوانند وقتی که داخل در دنیای
عمل میشوند آنها را سر مشق خود قرار دهند و باید بگویند و عروفت
که در چنگ و اتر اوبه ناپلئون مغلیه کرد میگویند ترتیب هیئت‌های
پارتی ملت انگلیس بود که آنها را در چنگ و اتر اوبه و اتر اوبه و اتر اوبه
و امر و زهم همان میدان‌های پارتی و زمین انگلستان
است که یک چنین ملتی را تربیت نموده که خودشان را در هر
صفت یک فوق سایر ملل میدانند ایرانی نیز با چاره است اسباب
و وسائل ورزش را در تمام مدارس خود برقرار کنند و معلمین
مخصوص این فن شریف را که اسباب سعادت و نیک بختی
ملل دنیا گردیده تشویق کنند و حقوق کافی و اعطای نایبها
بدهند و آنها را علاقه نماید که اطفال ایرانی را در رشته
ورزش تعلیم دهند و مکانهای مخصوصی در هر مدرسه برای این مقصود
تهیه کنند و زانوی بنشینند هیچ اشکال گردی بدون فرا گرفتن اصول
ورزش از مدرسه خارج شود.

ساعات مخصوص جزو ساعات دروس تعیین شود که در
هر روز در دو وقت مثل اوقات سایر دروس باشد که در تحت
نظر معلمین مخصوص این قسمت مشغول ورزش شوند بعلاوه
باید معلمین را علاقه نمود که در روزهای تعطیل اطفال
را گردش دهند و احوال خوبی دهند و آنها را در گردش و
سیاحت های روزهای تعطیل با عوامان و عناصر طبیعت آشنای
کنند و بگذارند خوب در صحرا از پرش و نمو سبزه و گیاه
و درخت و حیوانات که در جلوه راه آنها واقع میشوند وقت

کنند و حس کنجکاری آنها را تحریک نمایند و کمک کنند این نوع مسائل را در حین گردش و قصه معلم فراگیرند.

موضوع دیگر که پیشوایم در اینجا تذکر دهم مسئله آبله کوبی اطفال است علاوه از اینکه والدین اطفال باید مواظب این نکته باشند که اطفال بموقع خود آبله کوبی شوند اولیای مدارس نیز باید در این مسئله دقت کامل داشته باشند که اگر غفلت شود خطر آن فوق العاده است و ایران از این حیث قحط الرجال شده است.

خاطر دارم وقتی که در مدرسه بودم در ضمن درس اخلاق يك روزی موضوع اجتناب از خطر آبله را هم با يك تاکید مخصوص عنوان نمودند همه ماها که شاگردان ایرانی بودیم جز معلم که اروپائی بود تعجب کردیم که بچه مناسبت آبله را هم خطر ناک فرض کرده و اجتناب از آن را این اندازه جدی فرض نموده است در صورتیکه در ایران هیچ اسباب وحشت و خطر نیست معلم موضوع را برای ما شرح داد که در اروپا و امریکا اجتناب از این مرض را واجب می‌شمارند و دولت جدید و مواظبت مخصوص دارد که کسی مبتلا باین مرض مهلك نشود زیرا وقتیکه پیدا شد نود و پنج در صد هلاکت است و آن پنج درصد نیز اگر جان سلامت در ببرند آثار و علایم این مرض کشنده تا حیات دارد در آن شخص مبتلا باقی خواهد ماند که انگشت نمای خاص و عام است و اولیای آن طفل همیشه مورد دلاوت و سرزنش هستند که چرا از طفل خود

نکاهداری نکرده و از حفظ الصحه آن غفلت نموده اند و آن طفلان معصوم را تا عمر دارد گرفتار نموده اند.

در همین چند ساله اخیر يك مسافرت در اطراف عراق نمودم مصلح آباد ده آبادی است در پنج فرسخی عراق اتفاقاً شب را در آن محل توقف نمودم در ضمن تماشای ده هیچ طفل در آن قریه ندیدم از يك نفر که همراه من بود سؤال نمودم خیلی عجب است که در این ده هیچ طفل وجود ندارد و خیلی ده بی سر و صدائی است جواب داد آقا در این چند ماه گذشته تمام اطفال این نواحی از آبله مردند نه تنها در این ده بلکه در این دهات نزدیک هم اطفالی پیدا نخواهید کرد زیرا تا اطفال ده ساله همه را این آبله بیداد ستمگر از دست ماها ربود و باغوش مرگ ابدی انداخت و ما وساکنین این جلگه را بماتم حزن انگیز ابدی آنها گرفتار نمود.

بلی ما اینطور هستیم اما در يك کتاب جدیدی که در سال ۱۹۲۶ در لندن بچاپ رسیده و الساعه روی میزمن در جلو نظر است (۱) در این کتاب نویسنده ادعا میکند که در تمام انگلستان نمیتوانند کسی را پیدا کنید که آثار و علایم آبله در او وجود داشته باشد زیرا حفظ الصحه ما باین پایه رسیده است و ما از اطفال خود اینطور نکاهداری و محافظت میکنیم حال درست دقت کنید درجه حفظ الصحه ما را با درجه حفظ الصحه

(1) a century of stupendous Progress
1825-1925. By Joseph McCabe. London 1926

دیگران که ما آنها را پلید و نجس می‌شماریم مقایسه نمائید
ایکاش درد همین یکی بود درد های مهلك کشنده دیگر وجود
نداشت اگر پرده از روی کار بر داشته شود آنوقت خواهید
دید در میان چه منجلابی ایرانی زندگی میکنند اگر يك دایره
احصائیه صحیح وجود داشت و متوفیات را در ایران بدقت
صورت بر میداشتند و علل مرگ آنها را معین مینمودند آنوقت
میشد بایرانی حالی کرد که نسل ایرانی گرفتار چه نوع
بلا یا است وجود آن در تحت تأثیر حمله و خطر چه نوع ناخوشی هاست
و بفکر چاره می افتادند من اطمینان میدهم که چاره پذیر است
دوای هر دردی هم موجود است و چاره و علاج آن نیز بسیار
آسان ولی آدم میخواهد که بکند يك جوهرمت و يك ارزن حمیت و
يك خشخاش ملت پرستی از روی ایمان خالص لازم دارد که تمام
این دردها را شفا دهد.

اگر چه مواقع بسیار خواهیم داشت که بعضی مسائل را
گوشزد کشم ولی در اینجا میخواهم مختصری از اساس موضوع
صحبت نمایم و آن اینست که باید ملت را متوجه باین معایب
نمود و بانها حالی کرد که دنیا روز بروز در تغییر است و با
اصول زندگی يك نسل پیش زندگی نسل حاضر غیر ممکن
است در امریکا کار بجائی رسیده که اصول زندگی اجتماعی
سال بسال تغییر میکنند ما نمیتوانیم مطابق اوضاع و احوال
زندگانی اجدادی امرار حیات کنیم یا باید وسائل زندگی و
حیات امروزی را اتخاذ کنیم یا باستقلال اجتماعی و سیاسی

خود خاتمه دهیم بعبارت دیگر یا باید تمام وسایل و اسباب و طرق زندگانی يك ملت مترقی را بدون چون و چرا قبول و آنها را در میان خود رواج دهیم، یا اینکه بحکم طبیعت در مقابل عوامل مقتدر سیاست جهانگیری روح استقلال سیاسی و اجتماعی را تسلیم کنیم چاره ندارد و شق ثالث هم در میان نیست زندگی سیاسی امروز دو راه بیشتر ندارد یا استقلال سیاسی یا مرك سياسي - استقلال سیاسی منوط و مشروط بر آن است که روح ترقی و فداکاری و اتخاذ اسباب و وسایل تمدن مادی و معنوی امروزی ملل مترقی موجود باشد یکی هم راه مرك و فناست درست نقطه مقابل راه فوق الذکر است و این يك راه بسیار سهل و ساده است که ملل شرقی قرنهای گذشته در آن قدم میزنند و راه عدم می پیمایند.

من ناچارم این نکته را در اینجا تذکر دهم و اولیای امور و مقننین وطن خود را آگاه نمایم که اتخاذ وسائل تند و شدید یا وضع قوانین عریض و طویل برای جلوگیری از مفاسد اجتماعی شما را بمقصود نمیرساند بلکه رشد فهم و تمیز ملت است که شما را در اتخاذ وسایل و اسباب سعادت و ترقی مملکت کامیاب میکند ما که نباید خودمان را گول بزنیم ما روحیات ملت ایران را خوب میدانیم و میدانیم چه اندازه از اوضاع زندگانی ملل مترقی بی اطلاع است و علاقه آنها هم بسقاخانه نوروز خان یا درخت چنار کهن سال امامزاده واجب التعظیم تجریش می - شناسیم با این حال شما هر قانونی و یا هر اقدامی برای جلوگیری

گیری وضع یا اتخاذ کنید بی نتیجه است اگر شده از زیر زمین
نقب میزنند در آنجا يك شمع روشن کنند خواهند نمود و اگر
از آسمان هم شده خود را بدرخت چنار فوق الذکر رسانده
يك رشته کهنه یا تازه به آن آویزان کنند خواهند نمود در
اینصورت شما نه تنها موفق نشدید بلکه تعصب را هم زیاد
نموده اید .

تربیت ملت کار آسانی نیست آن هم ملت شرقی تعلیم و
تربیت یکنفر اقلاً پانزده سال طول دارد ولی تعلیم و تربیت يك
ملت کمتر از شصت سال ممکن نیست یعنی از اطفال امروز شروع
کنید و اولاد اینها را هم تربیت نمائید تازه موفقیت شما در
اولاد اولاد اطفال امروزی ظاهر خواهد شد تصور می کنید کار
باین آسانی و سهل و ساده است خیر چنین نیست شما که امروز
اسباب و وسایل تعلیم و تربیت را فراهم میاورید و مواظبت
می کنید و از روی ایمان کامل عقیده مند هستید که با این
اصول ایرانی را تربیت کنید و بکنید و وقفه هم حاصل نشود
و جانشین های شما نیز نسبت بعقیده شما صمیمی باشند و آنها
را روز بروز بهتر کنند و وسایل نوین را در تعلیم و تربیت
اتخاذ و اجرا کنند آنوقت است که باید امیدوار بود که اولاد
اطفال امروزی ایران مردان و زنان لایق و کافی و دارای عزم
و اراده آهنگین خواهند بود نه اشتباه نکنید تربیت يك ملت
کار آسانی نیست فداکاری، جانبازی و از خود گذشتن میخواهد
تا بمقصود برسید اینستکه من بعد از تمام این فکر و خیال باین

عقیده رسیده ام که باید از ایرانی امروز چشم پوشیده و او را آزاد گذاشت در خیالات عذاب و عقاب و قهر و غضب خداوندی مغرور باشد شما هر قدر سعی کنید و بخواهید از لطف و سیاست و ترحم و نعمت الهی او را آگاه کنید و بالطف یزدانی امید وار سازید بی ثمر است و فایده ندارد مغز او عادت کرده و همیشه عذاب دوزخ، مار و اژدها و آتش جهنم در نظرش محسوس است و از گفتار و نصایح شما هیچ بهره نخواهد برد و اصلاً توجه به نعمات خداوندی ندارد او منتظر آخرت است و باین دنیا و نعمت های گوناگون طبیعت و از وظایف انسان در این دنیا که مقدمه آخرت است بکلی بی خبر است و باید شب و روز گریان باشد تا ندای حق را لبیک گوید با یک چنین کسی انسان ابتدا نباید سر و کار داشته باشد و نباید اسباب زحمت او شود او را باید بخیال خود گذاشت اما اولاد و اطفال او - اصل جان کلام اینجاست :

اولاد و اطفال او مربوط بجامعه ایرانی و ایران است و برای حفظ آثار و یاد کارهای ملی و اماکن متبرکه مذهبی و حفظ دیانت اجدادی باید آنها را تربیت و تعلیم نمود و محبت و علاقه تمام آنها را در قلوب آنها ایجاد کرد و آنها را طوری تعلیم و تربیت نمود و بعرضه وجود آورد که قدرت و توانایی آنها داشته باشند که از آنها نگاهداری کنند و آنها را مانند جان شیرین دوست بدارند تا اولاد و اطفال یک ملتی چنین بار نیابند و روی این اساس تربیت نشوند ممکن نیست بتوانند

اما کن متبر که مذهبی و آثار و یادگارهای ملی و مذهب اجدادی خود را حفظ کنند.

وضع قوانین و اتخاذ وسایل خشن این فکر را در ملت تولید نمیکند اصلاح مفاسد اجتماعی از این طریق میسر نیست تغییر فکر یگانه چاره و علاج این دردهای بی درمان است و این نیز بدون مدرسه صورت نمیگیرد چگونه عدم نور ظلمت است و وجود آن نیز رفع ظلمت است مدرسه نیز همینطور است شما از روی صمیمیت و ایمان درست با اصول صحیح مدارس ایران را دایر کنید در عرض چند سال تمام مفاسد اجتماعی برطرف خواهد شد.

پس نتیجه اینطور میگیریم که باید اطفال را تربیت نمود و از بزرگان آنها چشم پوشید و آنها را بحال و خیال خود گذاشت و هر اقدامی که باید کرد باید برای حفظ جان و حیات اطفال نمود و آنها را صحیح و سالم و تندرست و قادر و توانا بار آورد و از هر مرض مسری و غیر مسری حفاظت کرد و مخصوصاً در موضوع خطر آبله که يك مرض مهلك و کشنده اطفال است و اگر احیاناً جان سلامت برد یقین بدون يك نقص عضوی از اعضاء لطیف طفل نخواهد بود درینصورت لازم است اولیای اطفال و اولیای مدرسه از جلوگیری این مرض دشمن جان اطفال معصوم خود داری نکنند ناخوشیهای دیگر اطفال چندان خطرناک نیست باوجود تمام اینها باز باید مواظب بود مخصوصاً از ناخوشی خناق که بمحض ظهور این مرض فوری

باید بطیب امین درست مطلع نیک نفس رجوع کرد (۱)

یک مختصر هم میخوانم در باب آب خوراکی مدرسه‌ها صحبت کنم - اولیای اطفال باید مواظب این نکته باشند که در ایران آب پاک گوارا بسیار وجود دارد ولی سکنه از اصول حفظ‌الصحه بی‌اطلاع هستند و نمیدانند چگونه آنها را از کثافت حفظ کنند و در همه جا هم روی مجراهای آنها باز و هر کس و نا کس هم بان دست میزند و آنها را ملوث میکند و اگر هیچیک هم از اینها نباشد باد و طوفان کثافات اطراف را جمع کرده در آن نهرها ریخته اسباب ناخوشی میشود پس باید گفت آب پاک و بی‌آلایش در ایران وجود ندارد و تا اسباب وسایل حفظ‌الصحه آنها فراهم نیست نمیتوان اطمینان نمود که آبهای خوراکی خالی از جانوران موذی و کشنده است اول اولیای اطفال باید آب خوراکی اطفال خود را که بمدرسه میفرستند فراهم آورند البته این برای همه کس میسر نیست ولی چه باید کرد تا ما سرو سامانی بهم نزنیم هر قدر که ممکن است اطفال را از این خطر نجات دهیم .

طفل که از اطاق درس بیرون آمد و یکی دو دور اطراف میدان بازی را پرسه زد بدون شك تشنه شده پی آب خواهد دوید طفل معصوم بهر ظرف و کوزه رسید بی‌اختیار بسر خواهد نشید پناه بر خدا در این هنگام که این طفل چه مینوشد خدا

(۱) در رساله اول این رشته در باب طبیب مفضلا بحث نموده‌ام در اینجا لازم تکرار نیست در هر حال در امانت و علم طبیب باید خیلی دقت کرد

عالم است در هر حال این دقت اولاً باید از طرف اولیای اطفال رعایت شود دوم برعهده اولیای مدارس است که ظرف مخصوصی که هر روزه سرکشی شود در جای معین باید در مدرسه موجود باشد و روی آن پوشیده و آبخوریهای پاکیزه داشته باشد که اطفال آب بنخورند به علاوه باید مواظب آن سقا هم که آوردن آب بهعهده اوست بود که معلوم باشد اولاً از کجا آب میآورد و مشک آب هم تمیز باشد نه اینکه از یکطرف با همان مشک آبهای لجن را برای پاشیدن خیابان ببرد و با همان مشک و با همان کثافت آب خوراکی برای اطفال بیاورد یقین بدانید ناخوشیهای اغلب اطفال از اینها است .

يك نکته را هم میخواهم تذکر بدهم و این موضوع را ببندم و آن خوراك اطفال است خوراك اطفال باید خیلی ساده و پر سبزی باشد و هر اندازه در غذای طفل سبزیجات پخته داخل کنند بمزاج طفل بهتر سازگار خواهد بود و نمی توان بطفل غذای يك نواخت داد برای اینکه رشد و نمو اعضاء و اعصاب او ترقی کنند اگر ممکن شود هر روز غذای طفل را عوض نمود و تنوع کرد بهتر است حبوبات پخته و مخلوط با کمی گوشت بهترین غذای مقوی اطفال است باید دقت کرد که غذای حیوانی کمتر بطفل بدهند هوای گرم و ملایم ایران با غذاهای گوشتی چندان مناسب نیست هر قدر در این باب امساک شود بهتر است اگر بتوانید در شب اطفال را فقط به شیر و نان و کره عادت دهید از هر غذایی برای اطفال مناسب تر است سعی کنید

طفل را به برنج خوردن عادت ندهید اگر خودتان هم بتوانید این عادت را ترك کنید به زرنگی و چابکی خود افزوده اید بطاریقی که برنج در ایران پخته میشود نصف قوت آن از بین میرود و آن نصف دیگر نیز چندان قوی نیست که بتواند برای انسان جوان يك غذای حسابی بشود بعلاوه اثر برنج در معده خیلی زیان آور است زیرا معده را گشاد و خیلی ضعیف می کند اگر در هفته يك بار با سایر غذا ها مخلوط باشد چندان ضرر ندارد ولی مداومت آن خالی از خطر نیست اگر بشود اطفال را بچای و قهوه و مشروبات تند عادت نداد بهتر است و صلاح در این است که جز شیر گرم چیز دیگر به بچه ندهند و این شیر جای چای و قهوه را خواهد گرفت و اعصاب اطفال را هم تحریک نمیکنند در دادن شیرینی هم باید امساک شود افراط بلکه خارج از اندازه معین که طفل احتیاج دارد و بنیه و مزاج او می طلبد نباید داد میوه خوب و رسیده و اگر بشود پخت و داد خیلی بهتر است و مزاج آنها را در حال اعتدال نگاه میدارد طفل را هم نباید آزاد گذاشت که هر چه در کوچه و بازار به بیند بخورد و بخورد و این عادت را باید ترك داد و نگذاشت مرتکب شود .

اینک موضوع سن که اطفال باید شروع بیاد گرفتن درس های اولیه بکنند دکتر جان کودان (۱) بهترین موقع را در

(1) The science of a Newv Life, By John Gowon

سن اطفال برای تعلیمات دروس سن ۱۵ می داند و می گوید باید اطفال را گذاشت در هوای آزاد در زیر خورشید درخشان بهار و پائیز در باغ مزرعه و جنگل و میدانهای باز و با وسعت بازی کنند تا قوای بدنی آنها خوب رشد و نمو کرده خودشانرا برای فرا گرفتن تعلیمات و تربیتهای دماغی آماده کنند.

فیلسوف معروف هربرت اسپنسر (۱) که تا امروز یگانه و فرید عصر در حکمت و فلسفه و علوم بشمار میرود و در کتاب گرانبهایی معروف خود موسوم به (تربیت) (۲) که بتمام السنه اروپائی و قسمتی از زبان های شرقی ترجمه شده میگوید هر قدر در تربیت دماغی اطفال زود تر شروع شود بهمان درجه از قوای بدنی اطفال کاسته شده آنها را ضعیف و علیل ورنجور خواهد نمود رشد و نمو قوای دماغی اطفال رابطه محکمی برشد و نمو قوای بدنی دارد تا قوای بدنی اطفال بقدر کافی برومند نشده اشتباه بزرگی است قوای دماغی اطفال را بکار وادارند و علاوه میکنند که بزرگترین علماء علم طب و حکمت اظهار می دارند ما حاضر نخواهیم شد اطفال ما تا بسن هشت سال نرسند حروف الفباء را به آنها تعلیم دهند (۳) همه کس بمضار آن پی برده و میدانند که فشار آوردن به دماغ اطفال نابالغ اسباب خطر جانی برای آنها میشود و اغلب آنها را ضعیف - کودن و

(1) Herbert spencer

(2) Education

(3) Education By Herbert Spencer

تنبیل بار میاورد و گاهی هم بمرك خاتمه پیدا میکند
باز در اینجا بر میخوریم بیک درد بی درمان که برای چاره
و علاج آن مرور زمان لازم است نمیتوان باسانی جبران کرد
آنموضوع معلم است که قبلا هم در این باب صحبت شده است
معلم باید تمام این معایب را در نظر بگیرد و بداند طفل ایرانی
در چه سنی باید القاء خود را شروع کند و باچه حکایات شیرین
و کوچک و مختصر او را مفتون کلمات کنند بعد از آن چگونه
کتابهای قشنگ و زیبارا که مخصوص اطفال است برای تشویق و
ترغیب او تهیه نموده درسهای اولیه را خیلی سهل و ساده با زبان
اطفال بانها بفهمانند تمام اینها بدون هیچ زحمت و صبر و تحمل
و حوصله و بردباری ممکن نیست و از ایرانی و معلمین امروزی
هم بر نمیآید - چرا - هزار دلیل دارم فقط بیکی از آنها قناعت
میکنم و میگویم برای اینکه زندگانی ایرانی مرتب نیست و
چون مرتب نیست از فردای خود ایمن نیست چون از فردا
ایمن نیست امر معاش او مختل است چون امر معاش او مختل
است حواس جمع ندارد خلاصه حوصله ندارد و نمیتواند با اطفال
خوردسال معصوم سر بسر بگذارد و باو حالی کند و با آنها با شیرین
زبانی صحبت کند دروس اولیه را با طرح های خوب و زیبنده
با اطفال حالی نماید از روزی که طفل قدم بعرضه وجود میگذارد
بحکم طبیعت اعضاء و جوارح طفل شروع به نمو و رشد میکند
و مدام میخواهد دست و پا بزند و هر قدر رشد و نمو میکند این
حرکات زیادتیر میشود و تا سن ۲۵ سال برسد این حرکات

اجباری و بدون اراده است اما تا پانزده سال نباید مانع از ورزش و حرکات او شد هر وقت که او را از حرکات باز دارید از رشد و نمو او جلو گیری کرده اید و قتیکه از رشد و نمو قوای بدنی او جلو گیری شد از رشد و نمو قوای دفاعی او جلو گیری شده است

بنظر نگارنده که بسیار در این باب مطالعه نموده ام تا سن ۱۵ ساله طفل ب ورزش او بیشتر باید دقت نمود و وقت صرف کرد تا بدروس او زیرا يك سر سالم باید روی شانه و گردن برومند و توانا قرار گیرد این نباشد آن یکی ممکن نیست وجود داشته باشد پس درسهای ورزش بدنی او بیشتر در این اوقات مهم است تا درسهای کتابی چون علاقه نیست - علم نیست - اطلاع نیست اطفال را از خورد سالکی و غالباً پنج یا شش سالگی بمکتب و مدرسه میفرستند و در تحت نظر این معلمین عبوس که صبح با يك جار و جنجال و دعوا و تزاغی از خانه بیرون آمده میگذارند و انتظار دارند که این معلمین مردان عالم و بصیر جدی و وطن خواه خوش اخلاق قادر و توانا تربیت خواهند نمود روح شهامت و توانائی را این مدارس در اطفال خفه می کنند آزادی آنها را میگیرند و آنها را مانند بهائم بار میاورزند اذهان آنها را خسته و کسل و با درسهائی پر میکنند که هیچ بحال اطفال در زندگانی آینده آنها مفید نیست .

طفل از سن سه سال هم میتواند بمدرسه برود اما چه نوع مدرسه مدرسه مخصوص اطفال خورد سال که فقط معلومات

مهربان تر از مادر باید آنها را بیازی بگیرند که در تحت نظر این نوع معلمات تربیت شده باشند

در دنیای آدمها عده این نوع مدارس از حد بیرون است و اطفال خورد سال در این مدارس که باغ و فضای بسیار وسیع قشنگ و زیبایی دارد و با گل و ریاحین آراسته شده و سرتاسر سبز و خرم است این اطفال مانند ملائکه های بهشتی در تحت نظر معلمات خوش خلق و خوش اندام و آراسته که خود نیز مانند یکی از آنهاست مشغول بازی و تفریح و گردش و در ضمن نیز آواز و سرودهای مخصوص اطفال را گاهی میسرایند و میرقصند. - اینست مدارس اطفال خورد سال شب که این گونه اطفال بمنزل خود عود میکنند گونه های سرخ لبهای خندان و دماغ آنها پراز عطر گلهای باغچه اطفال است شب را با امید فردا زودتر میخوابند که صبح زودتر حاضر شوند حال شما هم میخواستید اطفال خورد سال سه ساله یا چهار و پنج ساله را بمدرسه بفرستید کدام معلمه کدام باغ سبز و خرم آراسته؟

اطفال این مدارس تا سن شش و هفت سال برسند خواندن و نوشتن حروف و کلمات کوچک و حکایتهای شیرین مخصوص اطفال خورد سال را بلد هستند و نمیدانند چگونه و با چه شیرین زبانی آنها را در مغز و ذهن اطفال جای داده اند حال شما نیز اگر چنین معلمات و چنین مدارس و چنین افسانه ها و حکایات شیرین و مطبوع طبع اطفال دارید اطفال خودتان را بفرستید معطل نشوید فرصت از دست میرود و اگر

ندارید اقلًا نشسته غصه بخورید و گریه کنید دلیل هم بیاورید از شما قبول میکنند « گریه بر هر درد بیدرمان دواست . » حال که اینطور است باید دید چه باید کرد اطفال را در خانه . های تنک و قاریک نگاه داشت یا آنها را برای تعلیم و تربیت به مدرسه فرستاد و آیا در چه سنی باید فرستاد ؟

بنظر نگارنده سن دلیل نیست در هر سن میشود فرستاد ولی باید فکر این را کرد که برای چه باید فرستاد و برود باین مدارس چه بکنند اگر اسباب بازی و تفریح است وسائل و اسباب آن در این مدارس وجود ندارد و اگر برای تعلیم و تربیت است تصور میکنم کتب دروس برای اطفال خورد سال وجود ندارد و اگر فردا یکعده از این کتب حاضر و آماده شود آن وقت معلم این مدارس نیست در هر صورت مشکل حل نمیشود چه میشود کرد همین است که دلت باید از همین اوضاع حاضر صحبت کرد و دید چگونه میشود از این مدارس استفاده نمود و اطفال را در چه سن و سالی میشود باین مدارس فرستاد و امیدوار بود دارای یک تعلیم و تربیت حسابی بشوند .

اطفال ایرانی را وقتیکه داخل سال هفتم زندگانی خود میشوند باید بمدرسه فرستاد ولی مدرسه هر قدر تمیز و وسیع و آراسته و زیبا باشد بهتر و مناسب تر بحال اطفال است روح آنها در آن فضای پاک و وسیع و آراد باز و روشن میشود معلم باید فوق العاده مهربان و خوش خلق و شیرین زبان باشد و بداند که با اطفال معصوم طرف است و این اطفال بهیچوجه برای عتاب

و خطاب درشت و خشن او بانجا فرستاده نشده بلکه فقط برای بازی و تفریح مرتب و منظم بدست او سپرده شده که خود او نیز مانند همان اطفال با آنها بیازی و تفریح مرتب و منظم مشغول باشد و آنها را مشغول کنند در ضمن اگر فرصت بکند بجای و موقع مناسب بانها يك درس اخلاقی شفاهی بدهد چه بهتر و اگر نمیتواند ازعهده اینکار بر آید دیگر شر نرساند از آداب و رسوم و شرعیات دیگر با آنها صحبت نکند زیرا اذهان اطفال باین عبارات درشت و خشن آشنا نیست آنها را باوقات دیگر که قوای دماغی اطفال رشد و نمو کرده است بگذارد.

در این مدارس و در تحت نظر و تعلیم این قبیل معلمین بگذارند سال اول باخر برسد و بهار که تمام شد اطفال ازمدارس بخانههای خود آمدند و تابستان در منزل بسر بردند برای اول پائیز خود را برای سال دوم آماده خواهند نمود و بایک شوق و ذوقی خود را برفتن مدرسه حاضر خواهند کرد در سال دوم که اول سال هشتم زندگانی اطفال است درسهای الف وباء شروع خواهد شد آنها فقط در تمام روز دوساعت در چهار نوبت در عوض اگر اوقات مدرسه شش ساعت در روز باشد چهار ساعت مشغول بازی و تفریح خواهند شد یعنی نیم ساعت درس با کمال خوش خلقی و شیرین زبانی معلم و یکساعت بازی که هم بازی مهربان با محبت معلم است در اینسال لازم نیست معلم عوض شود يك معلم و برای تمام سال کافی است زیرا اطفال یکه شناس هستند و وقتی که معلم سال اول و دوم یکی شد اطفال بیشتر با آن معلم مأنوس

میشوند و خجالت نمیکشند و هر سؤال را میتوانند بدون شرم حضور از معلم خود بکنند و قتیکه معلم عوض شود این محسنات ازین میرود بهتر و انبساط آنستکه معلم یکی باشد و سال اول و دوم را اطفال در تحت نظر و تعلیمات آن يك معلم بیایان برسانند مشروط بر اینکه بهیچوجه بدروس اطفال علاوه نکنند و بگذارند همان کتاب سهل و ساده و زیبا و قشنگ را (که هنوز در ایران یا بعرصه وجود نگذاشته) بخوانند و با آن سال را تمام کنند نه کتاب را - سال سوم مدرسه که اول سال نهم اطفال است دیگر اطفال نظر با استعداد ذاتی و فطری تقسیم میشوند انهاییکه استعداد مخصوص دارند باطاقهای مخصوص میروند انهایی که تا اندازه در بنیه و دماغ ضعیف هستند باطاقهای دیگر میروند ولی دروس باید خیلی سهل و ساده و تصور میکنم اگر بکتاب ابتدائی يك کتاب حساب و يك کتاب اغسانه نیز علاوه شود بهتر است و باید این کتابها مخصوص باین اطاق درس نوشته شده باشد بسیار سهل و ساده و فوق العاده آسان و معلمین مخصوص آنها را درس بگویند و مواظب باشند هیچوقت ذهن طفل خسته نشود و اوقات دروس هم در يك دفعه از نیم ساعت تجاوز نکند ولی در عوض يك ساعت تمام بازی و تفریح این بازیها باید طوری گرم و با روح باشد که وجنات اطفال مانند گل سرخ گلگون باشد هر اندازه این بازیها و تفریحها و جست و خیزها از روی شوق و ذوق باشد بهمان اندازه بصحت و تندرستی اطفال کمک میکنند سال سوم نیز باید دو ساعت درس و چهار ساعت بازی

باشد در حقیقت این ۳ سال را میتوان ۳ ساله بازی و تفریح اطفال در مدرسه نامید و آنها را گذاشت و وا داشت در میدانهای بازی مدارس قوای بدنی خود را صحیح کنند و دماغ آنها برای دروس جدی که از سال چهارم یا اول سال دهم زندگانی اطفال شروع خواهد شد حاضر شود اگر باین ترتیب پیش برود اطفال برای اول سال چهاردهم زندگانی خود شش کلاسۀ ابتدائی را تمام کرده با بنیۀ صحیح و دماغ تر و تازه خود را برای کلاسهای متوسطه آماده خواهند نمود.

من مایلم چند کلمه در پرگرام وزارت معارف صحبت کنم و بگویم این پرگرام برای اطفال ثقیل است اطفال تا ۱۵ ساله احتیاج ندارند از کفن و دفن و مرده و زنده و خمس و زکوة چیزی بدانند یا صرف و نحو و مدارج را بخوانند یاد دادن انواع و اقسام غسل ها باطفالی که بسن ۱۵ نرسیده چه حسنی دارد؟ انتظار نماز خسوف و کسوف از اطفال داشتن چه مورد دارد؟ من میخواهم این عبارت را باطفال حالی کنم راه حالی کردن آن چگونه است (در اجزائیکه در آنها روح حلول نموده از حیوان مأکول اللحم نماز صحیح است اگر چه از میت جدا شده باشد) (۱) اصلا ذهن طفل نمیتواند این الفاظ و عبارات را درک کند در حقیقت با این عبارات و کلمات و کتب اذهان اطفال ضایع میشود و آتیه او را بواسطه جا دادن این کلمات در دماغ طفل خراب میکند اذهان اطفال بضبط این عبارات قادر

(۱) کتاب خلاصه الاحکام تالیف آقای حجة ص ۳۱