

Publications Iranschähr  
No. 17 - 19



شماره ۱۷ - ۱۹ از انتشارات  
ایران‌شهر

# دانستنی‌های زنان جوان

بان زنها که خوشی و سعادت نفس خود و شوهران  
و اطفال خویش را آرزو دارند، تسلیم میگردد.

## تألیف

مس اِما فِد انجیل دریک، دکتر در طب، دیپلمه در  
دارالفنون شهر بَستَن در ممالک متحده آمریکا و  
برق‌سور در قابلمگی و امراض زنانه در دارالفنون طبّی دانور

## ترجمه

ذبیح‌الله خان قربان آباده  
محصل طب در دارالفنون آمریکائی بیروت

برلین ۱۳۰۶ - در چاپخانه ایران‌شهر چاپ شد

Orientalischer Zeitchriftenverlag Iranschähr G. m. b. H.  
Berlin - Grunewald. Friedrichsruherstrasse 37 1927

قیمت در ایران ۵ قران در خارج ۲ شاذک و لیم

What  
a Jounge Wife ought  
to know

by

Mrs. Emma F. Angell Drak, M. D.

Translated

by

Mr. Zabihollah Ghorban.



.. Copyright by the Vir Publishing Company.  
Philadelphia, U. S. A. all Rights Reserved. "



Iranschähr Press,  
BERLIN

# مطبوعات ایرانشهر

اداره ایرانشهر در ظرف چهار سال بیست نسخه انتشارات و چهار دوره مجله و یکدوره کارهای ایران باستان انتشار داده که بشرايط ذیل فروخته میشود:

۱- برای ایران تخفیف کلی داده شده ولی چون تاکنون بجهت نسیه دادن بسیار متضرر و مجبور بتعطیل مجله شده‌ایم از امروز بدون استثناء سفارشهای بیوجه را بجواب خواهیم گذاشت.

۲- کتابفروشان حق دارند صدی ۲۰ بقیمتها بیفزایند.

۳- اسکناس ایران هم قبول داریم و چند نفر میتوانند یکجا سفارش و وجه بفرستند

مجلدات و کارتها	در خارج بشلنگ	ملاحظات	قیمت در ایران
۱- مجلد سال اول	۱۵		۲۰ قران
۲- « دوم	۲۵		» ۲۰
۳- « ۳ (شماره ۲-۱۲)	۱۵		» ۲۵
۴- « ۴	۲۰		» ۴۰
۵- مجلد انتشارات دوره اول	۱۵		» ۲۰
۶- « انتشارات دوره دوم	۱۷		» ۲۵
۷- کارتهای ایران باستان ۲۴ رقم	۲		» ۴
<u>دوره اول انتشارات ایرانشهر</u>			
۱- قابوس و شهگیر		نسخه ندارد	
۲- جیجک علی شاه	۱		۲ قران
۳- تجلیات روح ایرانی		نسخه ندارد	
۴- رستم و سهراب	۱	»	» ۲
۵- ایوان مداین	۱		» ۲
۶- سلسله النسب صفویه		نسخه ندارد	
۷- مصارف در عثمانی	نیم		» ۱
۸- ابراهام لنکن	۱ و نیم		» ۳
۹-۱۰- راه نو در تعلیم و تربیت	۲		» ۴
<u>دوره دوم انتشارات</u>			
۱۱- هفتاد و دو ملت	۱ و نیم		» ۲
۱۲- محشر و دوزخ	نیم		۱۶ شاهی
۱۳- شرح حال سید جمال الدین	۱ و نیم		۲ قران
۱۴- شیخ محمد خیابانی	نیم		۱۶ شاهی
۱۵- شرح حال ابن المقفع	۱		۲ قران
۱۶- خواب شگفت	۱		۲۲ شاهی
۱۷-۹۱- دانستیهای زنان جوان	۲ و نیم		۵ قران
۲۰- شرح حال کنل محمدتقی خان	نیم		» ۱

انتشارات نمرة ۱، ۲، ۳، ۴ و ۶ که نسخه‌های آنها تمام شده فقط در ضمن مجلد انتشارات پیدا میشود

Publications Iranschähr  
No. 17 - 19



شماره ۱۷ - ۱۹ از انتشارات  
ایرانشهر

# دانستنیهای زنان جوان

بأن زنهايکه خوشي و سعادت نفس خود وشوهران  
و اطفال خویش را آرزو دارند، تسلیم میگردد.

تألیف

مس اِما فد انجل دريك، دكتور در طب، ديپلمه در  
دارالفنون شهر بَستَن در ممالك متحده آمريڪا و  
پرفسور در قابله‌گي و امراض زنانہ در دارالفنون طبى دانور

ترجمه

ذبيح الله خان قربان آباده  
محصل طب در دارالفنون آمريڪائى بيروت

برلين ۱۳۰۶ - در چاپخانه ايرانشهر چپ شد

Orientalischer Zeitschriftenverlag Iranschähr G. m. b. H.  
Berlin - Grunewald. Friedrichsruherstrasse 37 1927

قيمت در ايران ۵ قران در خارج ۲ شاذك و بيم

# مدرجات

سرآغاز و دیباچه.

فصل ۱ — فرهنگ و دانش يك زن جوان

» ۲ — صحت و سلامتی يك زن جوان.

» ۳ — انتخاب شوهر.

» ۴ — تکالیف زن در مقابل شوهر خود.

» ۵ — عروسی و تهیه لوازم خانه.

» ۶ — مناسبات زناشویی.

» ۷ — تدارك معلومات مادری.

» ۸ — آماده شدن برای پدری.

» ۹ — تلف نمودن اطفال قبل از تولد.

» ۱۰ — بیماری زنهای باردار.

» ۱۱ — نشو و نمای تدریجی بچه در رحم.

» ۱۲ — پوشش بچه‌های نوزاد.

» ۱۳ — انتخاب پرستار و دکتر فامیلی.

» ۱۴ — اطاق ولادت.

» ۱۵ — پرستاری کردن از مادر پس از زائیدن.

» ۱۶ — پرستاری از بچه‌های نوزاد.

» ۱۷ — قوانین برای مادرانیکه شخصاً بچه خود را شیر میدهند.

» ۱۸ — اطفال خود را از روی قانون شیر بدهید.

» ۱۹ — مادر بهترین آموزگار است.

» ۲۰ — بیماری و کسالت‌های جزئی اطفال.

» ۲۱ — محافظت کردن اطفال در مقابل يك عادت مضر مخفیانه.

» ۲۲ — طریقه تعلیم و تربیت اطفال.

» ۲۳ — پرورش قوای جسمی اطفال.



جناب آقای امامقلی خان رئیس طایفه رستم در فارس که مبلغ پانزده  
لیره برای کمک بمخارج طبع «دانشتهای زنان جوان» مرحمت کرده اند  
و ما هم قیمت کتابرا بجای شش قران فقط پنج قران قرار داده ایم

## يك همت و هزار عبرت

مرقومه جالب دقت آقای امامقلی خان رئیس طوایف رستم در فارس

من یکی از مشترکین مجله مجلله ایرانشهر هستم که غالباً از نگارشات سودمند آن استفاده مینمایم. قبل از ذکر مقصود اصلی خود لزوماً فلسفه زندگی و نشو و نما و محل توقف خود را بیان مینمایم.

من رئیس یکی از ئیلات و عشایر فارس هستم که نام قبیله طایفه ام «رستم» میباشد و از استیفاء جمیع حقوق مدنی و انسانی محروم و بطرز ساده طبیعی احشامی زندگانی مینمایم، ولی فقط در دوره حیات خود چندین دفعه بداخله ایران مسافرت نموده و یقین کرده ام که ترقی و عمران هر مملکت و سیادت هر قوم بسته به بسط معارف آنها است و لاغیر.

با درك این موضوع مقدس فعلاً در نقطه زندگانی مینمایم که اگر برای رفع تب کهنه کهنه استعمال کنم باعث تعجب اقارب و نزدیکان حتی مادر و خواهرم گردیده و میگویند: کسی که داروی فرنگی میخورد کافر است. یا اگر گاهی با صابون تنظیف نمایم عبرت للناظرین و عملی محیر العقول است.

اخیراً برای تربیت این قوم و قبیله بخیال تأسیس يك باب مدرسه مقدماتی افتادم که بلکه نوباوگان طایفه خود را بسر چشمه دانش و تعلیم سوق داده و طعم شیرین علم و ادب را بمذاق آنها آشنا نمایم، لیکن مقدرات با من ستیزه نمود و موفق نگردیدم. ولی با زحمات عمده برای اینکه اقلاً کوچکتین خدمتی

به‌ابناء طایفه خود نموده باشم و اندکی امر مهم تنظیف را در میان آنها مرسوم نمایم يك باب حمام بطرز ایرانی (برای اینکه بتوان غسل‌های واجب و مستحب را هم نمود) ترتیب داده‌ام و آنچه مردم طایفه رستم را دعوت به استحمام میکنم حاضر نشده و میگویند چون پدران ما حمام نداشته و نمی‌رفته‌اند ما هم نمی‌رویم و لازم نداریم. این اقدام هم عقیم و بلا نتیجه ماند.

اظهار مطالب فوق برای این بود که مراتب لاقیدی و طرز زندگانی يك جمعیت عمده از ملت نجیب ایران را تذکر داده باشم ولی علت عمده این لاقیدی مفرط و علاقه این مردم بدنی که قسمت مهمی از جمعیت مملکت ما (ایران) را تشکیل میدهند فرمایشات و نصایح و مواعظ آن روحانیین است که اغلب در منابر، برادران و فرزندان دینی خود را مخاطب قرار داده و تفسیر احادیث «الدنيا سجن المؤمن وجنة الكافر» را با بیانات کافی وافی بگوش آنها میخوانند و آنها را در این دار فانی میهمان میداند و میفرمایند شما در این عالم میهمان هستید و برای مؤمنین خداوند در بهشت عمارت، حور، غلمان، درخت طوبی، آب کوثر و لوازم تعیش حاضر ساخته و مهیا کرده است.

چون ما هم فرمایشات آقایان را یقین داریم که راست است و مطمئن هستیم که در این دنیا میهمان هستیم و بدون هیچ زحمت و مشقتی برای ما در آن دنیا خانه ساخته‌اند و لوازم زندگانی را تمام مهیا نموده‌اند، این است که هر وقت نگارشات امروزی را که راجع به تغییر وضعیت در صفحات جراید یا مجلات مشاهده میکنیم افسانه می‌شمیریم و قصه میخوانیم. انصافاً از آن دانشمند تحریر سؤال میکنم که حق با ما است یا نه؟

در قسمت آزادی. آزادی بهترین حربۀ اشخاص امروزی



است که عوام بیچاره و مردم سابق الذکر را بوسیله آن اغفال نموده و آن را با برخی جمله‌ها تزیین کرده و مقاصد خود را انجام می‌دهند و تحصیل معاش و مقام مینمایند.

اگمان میکنم استعمال این کلمه «آزادی» با وضعیات فعلی مملکت منافات داشته باشد، زیرا کسی که باید موضوع آزادی را تعقیب و عملی نماید آقایان و کلا و وزراء و لیدرهای احزاب سیاسی و مقتدایان جامعه هستند و حال آنکه خود آن آقایان فهمیده‌اند و از آزادی حقیقی سوء استفاده مینمایند، زیرا که هر يك از طبقات مذکور ب تفاوت حال و مال صد هزار و پنجاه هزار الی دو سه هزار نفر بنده زر خرید دارند که از دست رنج عباد خود اعاشه و استرزاق میکنند و از توجه حمالی و فعلگی آنها دارای عمارات و پارکهای عالی و فروش غالی و مبل و میز و صندلی و بالاخره تمام لوازم اشرافیت می‌شوند و اگر عباد و بندگان زر خرید آزاد شدند بدیمی است سیادت آقایان از میان میرود و نان دانی پاره می‌شود، مشتشان باز میگردد و همه یکسان می‌شوند. با این حال واضح است هیچ فردی راضی به ضرر خود نخواهد شد و بدین مناسبت کلمه آزادی هم عملی و حقیقی نمیشود. بعقیده من که يك نفر صحرائین هستم خوب است این عنوان را تغییر دهند و اسمی از آن نبرند و بجای کلمه آزادی امروزی کلمه دیگر استعمال شود که مطابق با واقع باشد، زیرا تا در دنیا ملك فروشی رواج است و آدم فروشی معمول است و کسی هم که بنده زر خرید دگری شد، وجداناً موظف است حتی الامکان تراضی معبود خود را بعمل آورد و الا خیانت نموده و جنایت کرده و خواهی نخواهی مجازات خواهد شد و چون نسلاً بعد نسل املاك بارث میماند، زر خرید هم باو مربوط خواهد ماند.

پس کلمه آزادی را استعمال کردن و مشتی از مردم ساده لوح بدبخت را گول زدن جز اغفال و گوش ببری نتیجه در بر دارد یا نه؟ باری با اینکه در این سه چهار سال اخیر خسارت طاقت فرسای عمده به بنده وارد شده مع ذلك بوسیله آقا خلیل افشارالتجار کازرونی وکیل ایرانشهر پانزده لیره تقدیم میدارد که در طبع «دانستنیهای زنان جوان ترجمه ذبیح الله خان قربان» مساعی جمیله مبذول و عالم مطبوعات را مساعدت و بنده را از مطالعه آن بهره مند و ممنون فرمائید.

از ممسنی — اقل امامقلی رئیس طوایف رستم

## سر آغاز

روز بروز واضحتر می شود که نفوذ و تکالیف زن در حیات اجتماعی اقوام پیش از آن است که تا کون تصور میرفت. مقام زن در حیات اجتماعی بشر بمثابه ریشه درخت است و چنانکه ریشه درخت اگر سالم و قوی باشد شاخها و برگها و گلها و میوه های آن هم حتماً سالم و قوی و زنده و بارور می شود، همین طور اگر زنان يك قوم که بنیه اجتماعی او را تشکیل میدهند فکراً و روحاً و جسماً و عقلاً و عملاً سالم و قوی و تندرست باشند، آتقوم دارای ثمرات شیرین حیات و سعادت و بقا خواهد شد. بدبختانه زنان ایران، از نعمت تربیت و تعلیم بی بهره مانده اند و بدین سبب تمام افراد ایرانی هم بگرداب زبونی و غفلت و خرافات و بدبختی فرورفته اند و چند نقر باسواد و عالم هم که پیدا می شود چون تنها یکطرف علم را بطور ناقص دارا هستند و بعلم خود هم عمل نمیکند بدان جهت علم آنها جز وبال ثمر نمیدهد.

این کتاب که تقدیم جهان زنان میشود دارای هر دو جنبه علم و عملست یعنی بدادن معلومات و نصایح اکتفا نکرده بلکه راه عملی کردن آنها را هم نشان داده و با دلایل حسی و مثالهاییکه از زندگانی روزانه برداشته صحت و حقیقت و فایده آنها را ثابت و روشن ساخته است. ازین حیث این کتاب بهترین و نخستین کتابی است که

در زبان فارسی درین موضوع مهم نشر می شود و مخصوصاً آقای ذبیح الله خان قربان آبادی در این ترجمه زحمت زیاد کشیده و بطوری ساده و شیرین و خوب ترجمه کرده اند که هر زن ایرانی که مختصر سواد داشته باشد میتواند از آن بهره مند شود.

اگر آرزو دارید که ایران آباد و اهل آن خوشبخت و شاد گردد بتربیت دختران خود بکوشید و این کتاب را جهیز آنها سازید. و اگر میخواهید کار خیر و مفیدی کرده و قرض خودتانرا بوطن ادا نموده باشید این کتابرا بدوستان و آشنایان خود توصیه کنید و بزنان بیچاره و بیمایه هدیه دهید و اگر حس فداکاری و عشق خدمت بانسانیت در دل شما زنده است این کتابرا برای زنان بی سواد بخوانید و آنها را از چاه ذلت و بدبختی که نتیجه جهالت است برهانید. آیا بزرگتر ازین کار با ثواب تصور میتوان کرد؟

برلین — مهر ماه ۱۳۰۵ — ح. ک. ایران شهر



مشاهدهٔ حالت بدبختی و جهالت مادران ایرانی حتی در ایام طفولیت که قوهٔ حساسه و مدرکه ضعیف است مرا بی نهایت متأثر و متألم می ساخت. هر چند شخصاً در فامیلی نشو و نما کرده بودم که بالنسبه دارای محیط روشن تر و آزادتری بود ولی موقعیت اسفناک و حالت سہمناک زنان ایرانی را که میدیدم طاقت تحمل آنرا نداشتم و از همان وقت نزد خود تصمیم قطعی گرفتم که باید دامن خدمت را بر کمر زده به اندازهٔ قوه و مقدور به جهان زنان ایران خدمت نمود. اما برای اجرای این نیت میدانستم که باید قبلاً خود را با يك اطلاعات کافی مجهز سازم. بنا بر این در هر گوشه و کنار در جستجوی کتب و مجلاتی بودم که مربوط به جهان زنان بود. خوشبختانه پس از آمدن به دارالفنون آمریکائی بیروت برای تحصیل طب به این آرزوی دیرین خود رسیدم و وقت را غنیمت شمرده به استفاده از کتب و مجلاتی که در کتابخانه دارالفنون موجود بود پرداختم در ضمن نیز مترصد بودم که بعلاوهٔ تجهیزات قوای فکری خود برای خدمات آتیه اگر کتاب مناسب مفیدی بدست بیاورم برای خدمت به مادران عزیز ایرانی خود ترجمه کنم این بود که در ضمن مطالعات به این کتاب «دانشتیهای زنان

جوان» بر خورد نمودم و پس از دقت و مطالعه در آن ملاحظه کردم که مطالب عالیۀ این کتاب کاملاً مطابق احتیاجات مادران ایرانی است، زیرا خانم محترم «دکتر دریک» با يك بصیرت تامی و يك تجربات عمیقی از روی اساس علمی نظریات خود را برای



خانم آمریکائی دکتر «درایک» مؤلف کتاب

راهنمائی و هدایت مادران با يك اسلوب خیلی ساده مطلوبی بیان کرده است. هر چند بواسطۀ نداشتن قوۀ ادبی نتوانستام کاملاً آن نکات دقیقه مصنف را بفارسی ترجمه کنم ولی از آنجائیکه

مطالب این کتاب جامع و کامل است هر قدر هم بد ترجمه شود باز نتایج و اثرات خود را در خوانندگان خواهد داشت و امیدوارم خوانندگان محترم بیشتر به مطالب آن اهمیت داده از انشاء و ادبیات



آقای ذبیح الله خان قربان  
محصل طب در دارالفنون بیروت و مترجم کتاب

آن صرف نظر فرمایند زیرا با کمی وقت يك نفر محصل بیشتر از این متوقع نباید بود.  
اگر چنانچه يك عده از جوانان ایرانی که با زبانهای غربی

آشنا هستند هر يك همتی گماشته در عوض ترجمه کردن رمانها و حکایات، این قبیل کتابهای اجتماعی را ترجمه نمایند در اندک مدتی دامنه کتب فارسی توسعه پیدا کرده مادران میتوانند بوسیله استفاده از این قبیل کتابها بر معلومات مادری خود بیفزایند و يك نسل پاکتر و مقدس تری برای آئینه مملکت تهیه کنند. امروزه اغلب قصص و رمانهای اروپائی بفارسی ترجمه شده است که بسیاری از آنها بحال جامعه مضر است ولی کمتر اشخاص کتابهاییکه مربوط به احتیاجات اجتماعی مخصوصاً دائره نوان باشد ترجمه کرده اند اگرچه تمام تقصیر را بر گردن مترجمین نمی شود گذاشت زیرا روحیات عامه بیشتر مایل به آن قبیل کتب است چنانکه اگر کتاب بسیار مفیدی مثل «راه نو» نوشته و یا مثل این کتابی ترجمه شود به زحمت فروش رفته باعث ضرر مطبعه و یأس و نومیدی نویسنده یا مترجم می گردد این است که هیچکس در این میدان قدم نمی گذارد و اگر کسی همتی گمارد حقیقتاً قابل تمجید است. چنانکه پس از اتمام ترجمه این کتاب بچندین مطبعه اطلاع دادم که با کمال میل حاضریم نتیجه زحمات چندین ماهه خود را بدون هیچ درخواست و چشمداشتی تقدیم هیئت جامعه نمایم، ولی تنها جوابی که برای من رسید همان از طرف مدیر محترم ایران شهر بود که مرا تشویق و بالاخره هم برای طبع آن همه قسم جانشانی نمودند. خوب است از طرف عموم ایرانیان مخصوصاً خانمهای محترمه که این کتاب برای آنها نوشته و ترجمه شده است قدردانی نموده اقللاً از مطالب عالیة آن استفاده نمایند، زیرا یکی از پروفسورهای معروف انگلستان در تعریف این کتاب چنین مینویسد:

«دکتر دريك در نوشتن این کتاب بزرگترین خدمتی را که ممکن است يك نفر بنوع خود بکند نموده است زیرا مطالبی را



اگر در این کتاب گنج‌انیده است اساس ترقی و سعادت نوع بشر است و هر کس کتاب او را با کمال دقت بخواند یقین است اثرات بزرگی در حیات او خواهد داشت.»

پس شما ای خانمهای محترمی که مادر شده‌اید یا اینکه در صددید خود را برای این مسئولیت بزرگ حاضر کنید این را یقین بدانید که مقام شما بالاترین مقام است و در دنیا چیزی بزرگتر و مهمتر و محترم‌تر از مادر نیست، قدر این موهبت را بدانید و برای اینکه خود را مهیا و آماده این مقام مقدس نمائید مطالب و مندرجات این کتاب را با کمال دقت خوانده تا بتوانید نصایح مشفقانه این دکتر مجرب بزرگوار را عمل نمائید. یقین است در این صورت نه فقط خود را خوشبخت خواهید ساخت بلکه بزرگ‌ترین خدمت را به فامیل و جامعه و ملت و بالاخره به نوع خود نموده‌اید.

ای خانمهای محترم و مادران آئینه مملکت! بدانید که تنها امید ترقی ایران شماها هستید. قرن بیستم قری است که دور ترقی و خدمت زنها است، وقتی است که زنان قدر و قیمت خود را فهمیده به اهمیت مسئولیت اجتماعی خود پی برده‌اند و مردان نیز دریافته‌اند که با يك بال شکسته بدون تعاون و تعاضد جامعه نسوان در اوج ترقی و سعادت پرواز نتوانند کرد. حال موقعی است که شما استعداد ذاتی و قابلیت فطری خود را نشان دهید و حقوق طبیعی خود را در دست گرفته موقعیت خویش را در جامعه استوار نمائید. زنان غرب و اغلب ممالک شرق بیدار شده در تلاش و کوششند و میخواهند از قوه و قدرتی که خداوند در وجود

آنها ودیعه گذاشته است استفاده نمایند و به بدبختی و شقاوت نوع بشر خاتمه دهند. امروزه علماء بزرگ اقرار میکنند که زن و مرد از هر حیث مساوی میباشند، آن فکر غلطی که تصور میرفت استعداد و قوه دراکه زن از مرد کمتر است ثابت شده است که ابدأ اساس علمی ندارد. امروزه زنها پیشوای صلح و سلام شده‌اند و بیرق وحدت عالم انسانی را برافراشته‌اند. تمام امیدواری و چشمداشت عالم بآنهاست که آتیه بهتری برای نوع بشر تأمین نمایند. پس شما که مقدرات يك مملکت چندین هزار ساله را در دست دارید راضی نشوید که شهامت و محاسن اخلاقی این ملت روز بروز تحلیل رود. بیائید شما هم مانند زنان ترك و چین و هندوستان و ژاپون که بمراتب موانعشان از شما زیادتر بوده و در اثر همت و جانفشانی موفقیت پیدا کرده‌اند، جنبش نموده آتیه ملت و مملکت خویش را تأمین کنید.

بهترین وسیله برای اجرای این خدمت این است که دختران و پسران باروری برای جامعه ایرانی تهیه نمائید. این مسؤلیت بزرگ بر عهده شماست و باید سعی کنید که حتی المقدور آن را در نهایت کمال انجام دهید. يك راه برای رسیدن به این مقصود خواندن این کتاب است که جامع بهترین دستورالعمل‌های حیاتی میباشد و من با يك دنیا امیدواری ترجمه نموده تقدیم آن مادرهای عزیز که سعادت ایران را طالبند مینمایم و امید قوی دارم که در آتیه نیز موفق بترجمه بعضی کتب دیگر در این قسمت بشوم. در خاتمه برای اینکه بیشتر اهمیت خواندن این قبیل مندرجات را مجسم اکنم مقدمه خود را به این دو شعر تمام میکنم:

به که هر دختر بداند قدر علم آموختن  
تا نگوید کس پسر هشیار و دختر کودن است

دامن مادر نخست آموزگار کودک است  
طفل دانشور کجا زائیده نادان مادری

بیروت — ذبیح قربان

## ۱ - دانش يك زن جوان

«چه چیزها را باید يك زن جوان بداند؟» يك سؤال خیلی بزرگ مهمی است که ممکن نیست آن را در يك کتاب مفصل جواب داد، اما مقصد ما از تصنیف این کتاب این است که باعث شود تا دوشیزگان قبل از دخول در محیط مقدس ازدواج قدری راجع به وظایف و تکالیف خود فکر کنند.

از زمان دوشیزگی تا مرحله زینت يك قدم خیلی کوتاه و کوچکی است ولی خیلی مخوف و دارای مسؤلیتهای زیاد می باشد. اگر در ایام دوشیزگی امیدهای بزرگ داشته باشید بهترین حالت ممکن، زندگانی کرده باشید برای این مرحله جدید و تکالیف دشوار آن حاضر خواهید بود ولی بدبختانه در صورتیکه در این مدت از حالی بحالت دیگر شیفته فکر ثابتی نداشته‌اید چنانچه اغلب دخترهای امروزه این قسم رفتار میکنند یقین است که نمیتوانید تصور کنید که روزگار برای شما چه آتیه تپیه و تقدیر نموده است. پس از ورود بمرحله زناشویی، پیدا شدن يك محیط جدیدی را برای خود احساس خواهید کرد یعنی يك قربانگاه جدیدی مشاهده خواهید کرد که قربانیهای آن فقط محبت، اعتماد، حیات بذل مساعی جمیل و کار میباشد. این احساسات نه تنها برای شخص شما است بلکه همینطور برای آن شخصی است که در تمام دنیا او را برای شرکت در حیات عزیز خود اختیار و انتخاب کرده‌اید خداوند میفرماید: «چون تنهائی مرد را مشاهده کردم که خارج از عدالت است لذا زن را برای مساعدت او خلق نمودم.»

از این جمله چنین مفهوم می‌شود که ایزد توانا پس از خلقت مرد و مشاهده احتیاج او بیک کمکی عنایت و نعمت را بر او تمام کرده زن را مساعد و کمک مرد خلق فرمود.

یقین است که در خلقت زن برای کمک و همراهی با مرد رتبه و مقام پستی باو عطا فرموده بلکه او مستقل بوده بخودی خود دارای شغل و رتبه مهمی میباشد. باوجود اینکه در بسیاری از امور، زن مغایرت کلی با مرد دارد ولی نمیتوان گفت از مرد پست‌تر است برای اینکه انجام نصف مهم امور عالم راجع بزن است. بنا بر این ای خانمهای جوان عزیز! حیات ازدواجی خود را با تصور اینکه یک رتبه و مقام بزرگی را حائز شده‌اید شروع نموده سعی و جدیت نمائید که خود را در خور و آماده این رتبه مقدس بسازید. بعضی از شماها در عهد دوشیزگی در خانه‌های اشخاص متمولی بزرگ شده‌اید که کاملاً میلها و تقاضاهای شما پیش از اینکه آنها را اظهار کنید مجری می‌شده است و عادت کرده‌اید به اینکه خواهش‌های شما فوری اطاعت شود، اما ممکن است آن کس را که شما برای شرکت در زندگانی خود اختیار کرده‌اید نتواند تمام امیال و خواهش‌های شما را مجری دارد ولی از آن طرف یقین داشته باشید که در روشنائی محبت و یگانگی هرگز شما آن فراوانی و راحتی را گم نخواهید کرد، پس فکر و تأمل کنید قبل از اینکه يك بار سنگینی بر دوش شوهر عزیز خود بگذارید که از قوه او خارج باشد به این عقیده با کمال اتقان متشبث شوید و در نهایت الفت و یگانگی سعی کنید که بدین وسیله محبت و اتحاد را زیاد نموده دوش بدوش متحداً بکار کنید تا از حیث اخلاق و اعمال که بهترین سرمایه حیات است خود را قوی و متمول سازید.

يك عده ديگري از شماها از خانواده‌های فقيري بخانه شوهر آمده‌ايد که در زمان دوشیزگی، احتیاج، بشما تعليمات اقتصادی داده و شما را مجبور بدقت کامل در امور نموده است بطوریکه ندرتاً براحتی و آسایش زندگی کرده‌ايد اما شاید آن شخصی که شما را برای زوجیت خود انتخاب مینماید متمول بوده حاضر است با کمال میل جميع وسایل راحتی شما را فراهم کند بطوریکه ديگر لازم نباشد تدابير و معلوماتی که در سابق برای رفع احتیاجات خود بآن عادت کرده‌ايد فعلاً بکار برید پس بدانید و آگاه باشید ای خانمهای محترم که حیثیت شما بمراتب از طبقه اول که ذکر شد مشکل‌تر بوده بمشکلات بیشتر مصادف خواهید شد و این دعوت بفرآوانی و راحتی که تا بحال بآن عادت نکرده ولی فعلاً بآن مسرورید در آتیه برای نجات و استقلال اخلاق و اعمال شما در صورتیکه تجربیات و دروس سابقه خود را بکار نبرید و در این حیات پرمسرت آنها را فراموش کنید يك دام و امتحان بزرگی خواهد بود.

در آن چند یوم قبل از عروسی که جميع کارها مرتب شده و نقشه‌ها طرح شده است فکر اینکه ما بین تصورات و حقایق تفاوت بزرگی است مانند يك صاعقه بر شما حمله میکند و تنها استقامت و احساسات نورانی و لطیفه شماست که میتواند از آن جلوگیری کند. در این موقع است که شما بمنتهای مقاصدی که از ابتدای بلوغ تا بحال در آن تعمق کرده‌ايد نائل شده‌ايد. در هر روزی از ایام دوشیزگی شما برای خود نقشه‌هایی برای روزی که يك نفر زن خواهید شد کشیده‌ايد و بخود نویدها داده منتظر بوده‌ايد که نامزد شما تمام وسایل و اسباب را فراهم کرده فقط قسمت شما اینست که بانخانه تهیج شده داخل شوید و خود را ملکه آن قرار

دهید و زندگانی ناقص او را بوجود خود تکمیل نمائید. اگر محبت شما را راضی کند که باین امر رضایت دهید و اگر دارای شجاعت و شهامت قوه اخلاق و صبر و استقامت کافی میباشید مانند يك روح در دو جسد متفقاً مشقات حیات را متحمل شده بهترین و قشنگترین زندگانی را ترتیب داده عالم را بوجود خود زینت داده پر برکت خواهید نمود.

اگر بواسطه عللی اتفاقاً بعضی از شماها داخل در مرحله زناشویی بشوید بدون اینکه سابقه به تکالیف و وظایف آن داشته یعنی در ایام دوشیزگی خود را برای مسائل و مسئولیتهای بزرگی که در خانه شوهر برای شما پیدا می شود حاضر نکرده اید ابداً مشوش و مضطرب نگردید زیرا هنوز وقت نگذشته است و اگر چه باید در يك مدت خیلی کمی تجربیات و معلومات چندین ساله را بیاموزید ولی اگر تمایل و احساس اینکه باید هر چه زودتر خود را برای خانه داری و مادری حاضر کرد در شما وجود داشته باشد حتی تا آن روز اخیر هم میتوانید بواسطه مطالعه کتب و کمک سایر مادرهای مهربانیکه بواسطه تجربه معلومات خود را تحصیل کرده اند استفاده نمائید و بزودی خود را برای این مرحله زندگانی حاضر کنید.

شاید بعضی از شماها بمحیط مقدس زناشویی با ترس و لرز نزدیک شده از تکالیف و زحمات آن میترسید. این احساسات غلطاً بواسطه این است که تعلیمات اولیه شما خطا و خراب بوده است در صورتیکه ابداً جای تشویش و اضطراب نیست زیرا زن از حیث قوای بدنی قسمی خلقت شده است که بدون تحمل هیچ زحمت و صدمه در کارهاییکه باو در خانواده راجع است میتواند اقدام نماید. اگر مختصری در تناسب قوای جسمی و فکری زن دقت

شود مناسبست آنها را برای مقاصدی که خداوند تعیین نموده است درك خواهد کرد.

مثلاً حساسیت سلسله اعصاب زن از مرد کاملتر است. قلب و شریانهای او در جریان خون سریعتر میباشند، مغز او تیز فهمتر و عضلات او مانند مرد خشن نیست. از حیث قوای عقلی و منطقی دارای يك قوه دراکه عالی میباشد که در اغلب مسائل در صورتی که مرد هنوز فکر میکند در یافتن راه حل زن به جواب و نتیجه زودتر میرسد. اگر چه قوت زن کمتر است ولی دوامش بمراتب زیادتیر از مرد است. در انجام امور او کم جرئتتر از مرد است ولی صبر و حوصله وی زیادتیر است. عملیات او کم است ولی ذوق و سلیقه اش بمراتب بر مرد فزونی دارد، جاه طلبی او در تحصیل شغلهای پر مسئولیت کم است ولی صبر و تحمل او در اجزای کارهای کوچک پر اهمیت که ایام را شیرین و روزگار را نمکین می سازد از مرد بیشتر است. تمام این اختلافات باعث می شود که این جنس لطیف را در نظر مرد محترم و مطلوب بسازد و بالاخره تمام اعضاء و جوارح هیکل زن بطوری ترتیب داده شده است که او را کاملاً برای مقاصد مهم مادری مناسب می سازد.

هر زن جوانی باید قبل از ازدواج از مطالب ذیل اقلان جزئی اطلاعی داشته باشد:

۱— ترتیب و تنظیم بدن انسانی و جوارح و اعضائی که هر قسمتی را تشکیل میدهد با فواید و خاصیت هر يك از آنها.

۲— قواعد و قوانینی که برای سالم و صحیح نگاهداشتن این اعضاء مختلفه لازم است و غذاهائی که برای تغذیه هر قسمت لازم است.

۳— طریقه لباس پوشیدن چه از حیث ملاحظه قوانین حفظ



الصحه و چه از جهت نزاکت و نظافت که خود را قشنگ و مطلوب جلوه دهند.

۴—طریقه ورزش کردن با قواعد علمی بطوریکه عضلات و سلسله اعصاب خود را تقویت نموده خون با کمال قوت جریان نماید.

۵—مقدار وقتی که برای راحتی لازم است که قوای تحلیل رفته بازگشت نماید و قوای روحی بشاش و خرم گردد.

۶—از چه چیزهایی باید خودداری نمود که برای صحت بدن مضر است.

۷—مانند يك عضو مهم خانواده باید مسئولیت های خود را در مقابل وجدان خود دانسته اوقات عزیز خود را به بهترین قسم که ممکن است در نسل های آتی که از او پیدا می شوند اثر کند مصروف دارد.

۸—در صورتیکه تزاید و تناسل از واجبات حیات است پس باید خود را برای انجام این امر مهم حاضر و آماده سازد.

۹—آیا اعمال و اخلاق و عادات زشتی در خود سراغ دارد که میل ندارد به اولاد عزیز خود ارث بدهد؟

۱۰—تحصیل يك معلومات کاملی راجع به اعضاء تناسلی.

۱۱—تأثیرات و نقوذات ارثی و مسئولیتهای اخلاقی که نسبت به نسل های آتی دارد.

دکتر «وام کلپ» میگوید: «بزرگترین مسائل اجتماعی و نژادی امروزه تهیه مادران متدین با اراده است که در قوای جسمانی و عقلانی بدرجه عالی تربیت شده باشند.»

در عوض اینکه ما جوانان خود را تشویق و ترغیب کنیم که کاملاً به نفس خود شناسائی پیدا کنند برعکس اغلب آنها را که فاقد این معرفت هستند تقدیس و تمجید مینماییم و در نتیجه

اثرات سوء آن باعث صدمات کلی بعالم اخلاق و صحت آنها خواهد شد. دیگر آن موقع گذشت که دخترها و پسرها هر قدر کم رو و ساده و بی اطلاع از نفس خود و محیط باشند مورد تمجید و تحسین واقع شوند چه که این جهالت تقدس نیست بلکه برعکس سبب بزرگترین جنایات است در عالم انسانی.

بعلاوه اینکه زنهای جوان باید از جزئیات حالات شخصی خود کاملاً اطلاع داشته باشند آنها نیز باید از چگونگی حالات پدر و مادر خود چه از حیث عقلانیات و چه از حیث جسمانیات با خبر باشند. یعنی باید اطلاعات کامله از فامیل و عائله که بآن متعلق هستند داشته باشند تا بتوانند مقدرات آتیه خود را تا اندازه حدس بزنند. چنانکه يك نفر گیاه شناس ممکن است کاملاً يك گل سرخی را از حیث رنگ و عطر و فصول برای شما تشریح نماید ولی اگر از جزئیات علمی آن گل از او سؤال شود مجبور است تحقیقات علمی نموده پس از اینکه فامیلهای مختلفه گل سرخ را با یکدیگر مطابقه نمود و سنجید جواب کاملی بشما بدهد بهمین قسم شما ای خانمهای عزیز بهوریت اختصاصات ارثی فامیلی خود را از آباء و اجداد خود تحقیق نموده با يك چشم گشاده و يك فکر بازی در عالم اجتماع قدم بگذارید. نه فقط باید بدانستن اسامی اجداد خود قناعت کنید بلکه اخلاق و اطوار و موفقیت یا قصور هر يك را در هر امری دانسته برای نسلهای آتیه خود سرمشق قرار دهید. آیا دانستن فامیل انسان کم اهمیت تر از اطلاع بر احوال فامیل يك اسبی است؟ آیا ممکن است شما يك اسبی بخرید و با اینکه يك اسب شجاع دلیری داشته باشید و تاریخ فامیل آن را تحقیق نمائید؟ آیا در این کنجکاوی که راجع به طایفه و فامیل يك اسبی می نمائید ملاحظه کرده اید که چطور صفات حسنه و یا

رذیله از نسلی به نسل دیگر نقل می‌شود؟ اما جای افسوس است که انسان در تحصیل تاریخ فامیل حیوانات بیشتر جدیت میکند تا در تحصیل تاریخ حالات و چگونگی اجداد خود! چقدر مفید و لازم است که هر جوانی از زن و مرد اطلاعات کامله از احوالات اجداد خود داشته باشد. بعقیده من باید این رویه در مدارس نیز تعقیب شده تا اطفال هر يك از رذائل و خصائل فامیلی خود مطلع و بهره‌مند گردند.

## ۲ - صحت يك زن جوان

برای اینکه در خانه داری يك نفر زن کامیاب شده موفقیت حاصل کند باید صحت بدنی او کامل باشد و از این جهت هر زنی باید طریقهٔ محافظت و نگاه داری صحت خود را کاملاً بداند. اگر چه ممکن است شوهر او صبور بوده دارای صفات حسنه باشد ولی بطور کلی وجود يك زن ضعیف البنیه در خانه خوشی و سعادت را از آن خانواده دور می نماید.

«سر جیمز پاکت» در یکی از نطقهای خود راجع به حفظ الصحةٔ عمومی میگوید: «امروزه ما زیادتر همت و کوشش برای تحصیل صحت لازم داریم. چقدر خوب است همینطور که اشخاص اشتیاق و میل مفراطی در تحصیل شجاعت و حسن و کمال دارند و یا اینکه مایلند که در مواقع ورزش و مسابقه از یکدیگر سبقت گیرند در بدست آوردن صحت و سلامتی نیز همان همت را مبذول داشته و آنرا از اهم امور بشمارند، چنانچه اهالی هر مملکتی در ترقی احساسات ملی در جنگ، تجارت و یا صنعت بی اختیارند، همان قسم باید در اکمال صحت عمومی بکوشند. خانمهای محترم باید بداند که اغلب بیماری و ناخوشیها در اثر بی مهالانیهای خیلی جزئی پیدا می شود. مثلاً بواسطهٔ بی مواظبتی مادر در ایام اخورد سالی از اطفال خود امراض مزمنه در آنها تولید می شود که در ایام بزرگی دیگر علاج ناپذیر است.

بندرت اتفاق می افتد که يك زنی دارای صحت کامل باشد. اگر چه زنها مضمون شده اند که تمارض کرده خود را اغلب مریض

معرفی میکنند در صورتیکه صحت آنها خوب میباشد. بعقیده من این خارج از حقیقت است، زیرا جنس زن صبور بوده در تحمل مصایب و بلاها عموماً بر طاقت تر از مرد است چنانکه اغلب متحمل صدمات بزرگ می شود بدون اینکه ذره شکایت کند ولی بدبختانه يك احساس و عادت غلطی مابین زنها رواج دارد و آن این است که خیال میکنند اگر قدری ضعیف و ناتوان باشند یا اینکه اغلب مختصر کسالتی داشته باشند بر ملاحظه و وجاهت آنها افزوده خواهد شد. لذا باید کوشش کرد که این عقیده سخیف را از میان برداشت.

این فقط کافی نیست که در ایام دوشیزگی ورزش نموده تحصیل صحت نمائید، بلکه باید پس از ازدواج نیز سعی کنید که این سلامتی را که بزحمت تحصیل کرده اید از دست ندهید و آن را محفوظ دارید. اگر در سال اول زناشوئی مختصر دقی در این امر بنمائید دیگر بواسطه عادتتی که در شما تشکیل می شود تا انتهای عمر خود تندرستی را که نعمت بزرگی است با خود خواهید داشت.

شما باید خود را به ورزشهای مفید عادت دهید و با کمال اتقان و استقامت به مداومت آن عادات همت بگذارید، مواقع راحتی و تفریح خود را در روز یا شب معین کرده قبل از اینکه تمام قوای بدنی شما از زیادی کار کاملاً تحلیل رود راحتی بجوئید نه اینکه در يك روز فوق طاقت خود کار کرده روز دیگر را تماماً استراحت کنید.

از آنجائیکه صحت و سلامتی خانواده بدست شما است، در تعیین اطاق خوابی که دارای هوا و جریان کافی باشد قصور نمائید. اگر تا بحال غفلت شده فوری در انجام این امر مهم اقدام

نمائید. نه فقط اطاق خواب شما و سایر اعضای خانواده باید جریان هوا داشته باشد بلکه باید آفتاب گیر نیز بوده از گرد و غبار و گازهای سمی محفوظ بماند. این نکته را همیشه در نظر داشته باشید که شیخ شما مسئول صحت و سلامتی خانواده میباشد. بی نهایت مواظب و دقیق باشید که رفقا و معاشین شما در جامعه و خواهش های بیموقع وقت شما را تلف نکرده قسمی که شما را از تکالیف خانوادگی خود بازدارند. این را بدانید و یقین داشته باشید که بزرگترین وظیفه شما انجام امورات خانه است، اگر انصاف داشته و بخواهید مطابق وظیفه خود کاملاً رفتار نمائید.

در شرق معروف است که میگویند: «خانه بردوش مادر است». در همان دقیقه که شما بزوجیت خود اقرار کردید بمادريت خود نیز اقرار کرده اید و مادر خانه محسوب می شوید خواه پروردگار آن خانه را بقدم اطفال مزین سازد یا نه شما مادر و بزرگتر خانه محسوب می شوید. بسیاری از زنها هستند که از این مقام بزرگ خود استفاده نموده آن را تقدیر نمی نمایند، بخیال خود میگویند زن دارای يك محیط خیلی کوچکی است و فقط در يك خانه محدودی باید مواظبت و پرستاری یکعده از اطفال را بنماید. بلی، محیط او كوچك است در صورتیکه دائرة افکار او كوچك باشد. کجا چهار دیوار خانه میتواند افکار عالی و بزرگ يك زنی را محصور نماید؟ در داخل همین چهار دیوار است که به واسطه اقدامات مجدانه بعضی مادرهای دانا جویهای علم و دانش جاری شده اینهمه اشخاص بزرگ را برای عالم انسانی تهیه می نماید.

در همین محیط است که جمیع محسنات دانش و خوشبختی

عالم محصور است. مناسبات محبت و وظایف اجتماعی ابتدا در همین محیط تشکیل شده بعد در عالم اجتماع اثر میکند. پس آیا سزاوار است که این محیط مقدس را کوچک و محدود شمرد! بعقیده من محیط مادر به اندازه بزرگ و جامع است که کمتر زنی پیدا شده است که وظایف آنرا تکمیل نموده باشد و اگر هم عده قلیلی چنانچه باید و شاید بمحیط خود پی برده باشند از آنهایی هستند که از آوان طفولیت میدان عملیات خود را بزرگ دانسته اند و فهمیده اند که زن روشنائی خانه است، او شمع قلب شوهر است و معلم و هادی اطفال، او شریک در تمام اسرار و خوشی مرد است و در مواقع غم و اندوه بهترین تسلی دهنده اوست.

بسیاری از زنهای جوان پس از دخول در جامعه لذایذ معاشرت و مصاحبت بقسمی آنها را مجذوب و شیفته خود مینماید که دیگر وقت اینکه به محافظت صحت شخصی خود پردازند ندارند، لذا غفلتاً قوای بدنی آنها تحلیل رفته در نتیجه دچار امراض مزمنه می شوند و خوشی و سعادت خود و خانواده خود را از میان میبرند. برعکس يك عده دیگر به اتسهای دیگر رفته بکلی از جامعه و معاشرت با دوستان و اقربا کناره میجویند و ایام را به تنهایی در خانه میگذرانند. بنا براین تمام دوستان و مصاحبین خود را که ممکن است در ایام شدت و سختی مساعد آنها باشند، از خود رنجانیده از دست میدهند. پس باید حد وسط را اتخاذ نموده یعنی هم با رفقا و دوستان و اقربا با کمال محبت و گرمی معاشرت نموده از مصاحبت آنها لذت و فایده برد و هم باید صحت شخصی را منظور داشته به امور خانه رسیدگی کامل نمود. تا ممکن است باید عیش و خوش گذرانی را با انجام کار و وظایف توأم نمود تا آن برکت و سعادت حقیقی خانواده جلوه نماید.

یکی از همسایگان خوش‌زوی بشاش من يك روز مرا به خانه خودش دعوت کرد. در اثنای صحبت سن خود را چهل و دو اظهار نمود. پس از شنیدن این حرف در جواب گفتم: «خانم، من هرگز سن شما را متجاوز از سی تصور نمی‌نمودم.» با يك حالت بشاش گفت: «علت اینکه من اینطور جوان مانده‌ام این است که اگر وقتی خوشی و مسرت در خانه باشد موقعی است که من کارهای روزانه خود را انجام داده جمیع احتیاجات اهل خانه را فراهم کرده باشم. در آن ساعت روز یا شب زمان تفریح و خوشوقتی فامیل است.» این حالت آن زن بود در صورتیکه دارای پنج طفل بوده یکی هم باردار بود. با وجود این قسمت مهم کارهای خانه را شخصاً انجام داده برای جوان ماندن نیز وقت نگاه میداشت.

پس ای خانمهای عزیز! اگر مایلید که اینطور سعادتمند باشید در سال اول زناشویی خود سعی کنید که این عادات حسنه را ملکه خود نمائید و ساعات کار و تفریح خود را از روی دقت تعیین نمائید.

مطلب دیگر که خیلی اهمیت داشته سعادت و خوشبختی آتی شما را تأمین می‌نماید اعتماد و اطمینانی است که باید بشوهر خود داشته باشید. در بسیاری از زناشویی‌ها که ممکن بوده است ایام حیات خود را با نهایت خوشی بگذرانند بواسطه از دست دادن این اعتماد در ماه اول سعادت خود را واژگونه می‌نمایند. بواسطه يك عده از اطرافیان جاهل شما ممکن است اطمینان و اعتمادی که بشوهر عزیز خود دارید از دست بدهید. پس بدانید که این اولین قدم در خرابی زندگانی شما. اگر خوشبختانه دارای يك شوهر نجیب، مهربان و سلیمی باشید شاید دو مرتبه



اعتماد قلب شما بازگشت نموده خوشبختی را از سر گیرید و الا اگر از آنطرف هم چنانکه اغلب اتفاق می افتد، همین رویه ناپسندیده تعقیب شود دیگر گذارشات و آتیه آن خانواده معلوم است چه خواهد بود.

نه فقط این نصیحت را به زنها می نمایم بلکه شوهرها نیز باید با کمال محبت و شفقت به شخصی که خداوند او را برای مساعدت در حیات او تعیین کرده رفتار نمایند و بداند که در صورت ارتکاب خیاطی نسبت به او، دیگر نباید منتظر باشند که زن همان احساسات صمیمانه اولیه را نسبت به آنها داشته باشد. زیرا خیلی مشکل و دشوار است برای يك زنی که مشاهده کند شوهرش امیال و شهوات نفسانی خود را بر محبت نسبت به او ترجیح میدهد و قادر بر این نیست با تمایلات خود مقاومت نموده خیاطی نسبت بآن کسی که بیشتر از هر کس باید در عالم دوست بدارد نماید بلکه آن محبت حقیقی زناشوئی را فراموش کرده به اجرای مقاصد زشت خود مشغول می شود.

اگر بعضی از دخترها بداند که شخصی که برای او نامزد شده است این قبیل اطلاعات راجع به زناشوئی را ندارد، لازم است بهر وسیله متشبث شده مستقیماً یا بوسیله بعضی از دوستان او کتابهایی را که شامل این قبیل نصایح و اطلاعات است، برای او بفرستند تا مطالبی را که سعادت آتیه آنها منوط و مشروط بآن است، شوهرهای آنها بیاموزند!

### ۳ - انتخاب شوهر

هر دختر باهوشی باید قبل از اینکه بحد بلوغ برسد نزد خود فکر کند که آیا آن شوهری که در آتیه باید داشته باشد صاحب چه کمالات و اخلاقی باید باشد یعنی در مواقعی که یکی از رفقا و یا اقربای او عروسی می کند آن دختر عاقل باید اخلاق آن داماد را با سلیقه خود مقایسه کند و خود را در محل آن دوستش فرض کرده مشاهده کند که این شوهر را قبول خواهد کرد و آیا چه معایب در او می بیند که سزاوار شوهری نیست. باین رویه تمام حالات و عادات و صفاتی که مایل است شوهر او داشته باشد در نزد خود مجسم کرده تا در موقع لزوم یعنی وقتی که میخواهد يك نفر سهیم و شریک در حیات خود انتخاب نماید معطلی نداشته با يك افکار باز پر تجربه شوهر خود را انتخاب نماید.

«جیمز لن آلن» مینویسد: «کمالاتی مطلوب (ایده آل) ما بر دو قسم است. قسم اول آن افکار و خیالات عالی است که برای تهیه بهترین آتیه برای خودمان تصور کرده و برای یل بآن مقاصد سعی و کوشش می کنیم. این قسم اول مثل چراغهای بزرگی است که در بالای برجهای بلند برای هدایت کشتی ها ساخته شده است. از این قسم چراغها در جزئیات حیات کسی استفاده نکرده بلکه از دور يك هادی و راهنمائی هستند. آن افکار عالی ما نیز مانند این چراغ است که فقط بما نشان میدهد که بکدام جهت حیات باید سعی نموده خود را بآن برسانیم. اما قسم دوم آن کمالات مطلوبی هستند که در جزئیات کارهای یومیه خود از آن

استفاده نمائیم. فقط از برای این نیستند که بدانیم از چه سمت باید حرکت کنیم بلکه مانند شمعهای کوچکی هستند که در دست گرفته قدمهای جزئی حیات خود را روشن نموده و بدون هیچ خطر و آزاری با کمال اطمینان بسمت کمال مطلوب بزرگ خود حرکت می‌کنیم.»

بهین قسم راجع بان مردی که تا بحال افکار خود را تمرکز داده‌اید و برای خود يك شوهر تصویری کاملی فرض کرده‌اید دچار زحمت و اشکال خواهید شد و قتیکه ملاحظه میکنید که آن افکار عالیة عملی نبوده و از حقیقت دور است. اما چرا این تصورات مشکل بوده و خطرناک است؟ برای اینکه در تمام مدت عمر خود را با آن شوهری که در متخیله خود فرض کرده بودید مقایسه میکنید و بواسطه مغایرت آن دلتنگ و ملول می‌شوید. پس ای عزیزان من! بدانید که انسان در دائره حقایق و چیزهای محسوس زندگی مینماید. تصورات و افکار عالیه در زندگانی یومیة شما چندان اثری ندارد. فقط چیزی که دخالت کلی دارد آن مردی است که شما را برای خود انتخاب می‌نماید و شما نیز او را بشوهری قبول میکنید.

اما بعضی از صفات و کمالات را هر زنی که خودش لایق مادری باشد حق دارد از شوهر خود منتظر باشد. این انتظار و درخواست باید قبل از انتخاب باشد که باید در صفات او دقت نماید ولی پس از اینکه آن شوهر را انتخاب نمود دیگر حق ندارد که درخواست بعضی از کمالات و صفات مخصوصه را که او فاقد است بنماید. اگر قبل از زناشوئی کشف گردید که آن مردی که نامزد شما است بعضی از صفات و اخلاق حمیده را دارا نیست نباید خود را فریب بدهید بتصور اینکه پس از ازدواج

ممکن است تدریج صفات حسنه را باو یاد داد یا اینکه بعضی از عادات زشت مضره را از او سلب نمائید، زیرا دیگر آن زمین قابل زراعت تخم جدیدی نمی باشد چه که وقت آن گذشته است و هر رفتار و کرداری که جلی او شده یقین است تا آخر عمر با او بوده باعث عذاب جسم و روح شما خواهد شد.

بعلاوه هر زنی حق این انتظار را دارد که شوهری را که در آتیه باید انتخاب نماید مانند شخص خودش پاک و مقدس باشد و وظیفه هر زنی است که اطلاعات کافیه راجع باین موضوع تحصیل نماید اما بچه وسیله کسب این اطلاعات را بنماید؟ او باید بهر وسیله است برای تحصیل این اطلاعات تشبث نماید و اگر سعی خود را نموده موفق نشد بهتر است که قدم ثانی برای زناشوئی بر نداشته تنهائی را بر این ازدواج مشکوک خطرناک ترجیح دهد.

باید هر دختری بداند و هشیار باشد که در انتخاب شوهر که بزرگترین مسئله حیاتی است برای او نباید فقط به احساسات محبت و عشق ظاهری کفایت نمود زیرا اغلب احساسات برای انسان يك هادی مضلی بوده او را بوادیهای خطرناک و پرتگاههای مهیب دلالت می نماید.

صحت بدنی اولین نکته است که باید در انتخاب شوهر ملاحظه شود، زیرا نه فقط فواید شخصی شما در ملاحظه این نکته منظور است بلکه در نسل هائی که در آتیه از شما پیدا می شود دخالت تام دارد. بنا براین در انتخاب شوهر به این قضیه باید نهایت اهمیت را داد. در صورتیکه جمیع دکترهای بزرگ بالاتفاق هم عقیده هستند که امراض سل، سرطان، خنازیر، جنون، سفلیس و يك عده دیگر از نسلی به نسل دیگر نقل می شود. دیگر تکلیف هر زن با فکر جوان خیرخواهی معلوم است که در صورت عدم

دقت در این انتخاب دارای چه مسئولیتهای بزرگ وجدانی و اجتماعی میباشد. اگر هم شما با استقامت بوده *يك* حس فداکاری در خود مشاهده میکنید و حاضرید برای اینکه حیات خود را در پرستاری و مواظبت شوهر و طفل<sup>۳</sup> *مريض* خود صرف کنید به این امر رضایت ندهید زیرا بر عالم انسانی یکعده اشخاص ناقص الخلق<sup>۴</sup> *مريض* اضافه خواهید نمود که از وجود آنها جز تحمیل بر جامعه فایده دیگری متصور نیست، مثلاً شما باید از تاریخچه فامیلی آن شوهری که میخواهید انتخاب بکنید اطلاعات کامله داشته باشید و در افکار و اخلاق و قوای بدنی اجداد او دقت کامل بنمائید چنانکه *يك* نفر از اجداد و پیشیان او دارای *يك* مرض مسری بوده و یا *يك* عادت مضرى داشته خیلی محتمل است که آن مرض یا آن صفت زشت در شوی شما اثر کند و در نتیجه خود شما و اطفال خود را به انواع مصائب حیاتی مبتلا خواهید کرد، زیرا بطوری که تا بحال تجربه شده اطفال بیشتر آن صفات پست و یا آن قوای ضعیف والدین خود را قبول میکنند.

دکتر «گارینسی» که یکی از دکترهای خیلی معروف است اینطور می نویسد: «مردهای جوانی که جزئی آثار سفلیس در خون آنها وجود داشته باشد پس از ازدواج بطور یقین این مرض به اطفال آنها نیز نقل می شود. در نتیجه هزاران اطفال بواسطه زهر این مرض هلاک شده قبل از تولد ساقط شده اند اگر هم بندرت بعضی ها زنده دنیا آمده اند یقین است که ناقص الخلقه بوده و اغلب پس از چند روز یا ماهی میمیرند و اتفاقاً اگر عده معدودی زنده بمانند تا آخر عمر خود در مشکلات امراض جسمی و فکری دچار بوده بالاخره با *يك* عمر کوتاه پر زحمتی از این دنیا میروند.» از اینجهت است که اولیاء آتقدر در مقابل اطفال خود مسئولیتهای

بزرگ شخصی و اجتماعی دارند در صورتیکه آنها را بامراض ارثی مزمنه مبتلا سازند. باین مناسبت است که در اغلب دول آمریکا دولت قانونی به دن هیچ عروسی را تصدیق نمیکند مگر اینکه قبل از عروسی داماد و عروس را دکترهای قابل حکومتی معاینه طبیب نمایند و در صورت داشتن امراض مسریه از ازدواج آنها جلوگیری می شود زیرا آن زن و شوهر قابل اینکه پدر و مادر حقیقی باشند نیستند.

دومین نکته که در انتخاب شوهر باید هر دختری در نظر داشته باشد قضیه مالیه و سرمایه اوست که باید ملاحظه کند که آیا این شخص که در آتیه شوهر او خواهد بود قادر بر اداره کردن امورات معاش يك فامیل می باشد یا خیر و یا اینکه میل دارد از مالیه زن خود استفاده نماید و نفع بردارد در صورتیکه هیچ شوهری حق ندارد باین امید زن بگیرد اگر چه در صورت بودن محبت ثروت زن و شوهر یکی بوده هر دو رفاهیت و آسایش فامیل در نظر دارند ولی قبل از ازدواج باید باین موضوع کمال اهمیت را داد که بعد از آن دچار اشکالات مالی و اقتصادی نشوند.

معروف است که مردهای جوانیکه در خانه نسبت به پدر و مادر و خواهر خود خوش رفتاری میکنند در آتیه با زن خود نیز همان رویه را اتخاذ خواهند کرد. بنا بر این خیلی مفید و لازم است که قبل از عروسی دعوت داماد را قبول کرده و بخانه او بروید و با کمال دقت طریقه مماشات و رفتار او را با اهل خانه ملاحظه کنید ولی ملتفت باشید که این قسم رفتار تظاهرات مصنوعی نباشد بلکه از روی طبیعت باشد اگر مشاهده کردید که او شخصی است که در جزئیات کار خانه دخالت کرده اوامر زیاد میدهد

و ایرادات جزئی میکرد قدری با خود فکر کنید و ببینید آیا خود را برای اجرای این قسم اوامر حاضر کرده‌اید و آیا خود را آماده و مهیا می‌بینید که ایرادات او را رفع نموده رضایت خاطرش را با کمال خوبی فراهم بکنید؟ اگر از خود جواب منفی شنیدید نه خود را در زحمت بیندازید و نه راحتی او را سلب کنید بلکه با کمال سادگی پیشنهاد او را رد نمائید زیرا کار نکرده را باز توان کرد ولی افسوس گذشته سودی ندارد.

قسمت دیگری که باید کاملاً در آن دقت شود مسئله اخلاق و عادات است یعنی هر زن جوانی باید اخلاق و عادات شوهر آتیه خود را ملاحظه کند و ببیند آیا میل دارد بعلاوه اینکه خودش را در صدمه و مشقت می‌اندازد این صفات به اطفال او نیز سرایت نماید و همینطور آیا نامزد او دارای نزاکت و قوه قضاوت و آتش صبر و تحمل و اقتدار و نجات می‌باشد یا نه؟ و آیا بطور کلی قابل است که صاحب خانه و زن و اطفال بشود؟ حس احترام و شجاعت و راستگویی و تقدیس و تدبیر عموماً صفاتی است که زنها مایلند آن شخص را که از همه بیشتر دوست دارند دارا باشد و این نکته را هم باید در نظر داشته باشند که همان قسم که این صفات و خصائل را منتظرند محبوب‌شان دارا باشد باید خودشان نیز دارا بوده اگر در هر قسمت جزئی مطابقه نمی‌نماید اقلاً در توازن و مقابله باشد

## ۴ - تکالیف زن در مقابل شوهر

اولاً زن باید در جمیع صفات و کمالات مساوی با مرد باشد نه رقیب او و تکمیل کننده نواقص مرد باشد نه شیه او تا مادامیکه دنیا باقی است زن در جامعه يك مقام مهمی را حائز است و همیشه دارای تکالیف و مشاغل معینه می باشد و تازمانیکه خانه وجود دارد در عالم زن مرکز مهم آن خانواده خواهد بود. يك زن حقیقی هرگز راضی نخواهد شد که آن هوش و فراست طبیعی، آن لطافت و ظرافت اعضاء، آن قوه دراکه و تیز فهمی، آن استعداد و قابلیت که او را مستعد میکند برای انجام صدها کارهای مختلف در هر روز و آن محبت مادری و آن عاطفه شیرین شخص خود را با هر نعمت و متاعی در عالم تبدیل و معاوضه نماید. بعبارت دیگر يك زن حقیقی به زن بودن خود افتخار دارد و مایل است که زن باشد و نه جنس دیگر و همیشه سعی می نماید که بر زینت خود بیفزاید و آن را کامل سازد.

اگر بواسطه اتفاقات روزگار زنی مجبور شود که در جامعه کار و مبادلات داخل شود و تمام امور حیاتی خود را بشخصه اداره نماید لازم نیست برای موفق شدن در انجام این قبیل کارها که راجع بمررد است آن احساسات دقیقه و آن لطافت و جذابیت شخصی خود را از دست بدهد و آن عواطف شیرین خود را تبدیل به صفات دیگر نماید.

یکی از مسائل بزرگی که هر زن جوان با فکری باید ملاحظه نماید این است که در زمان تدبیر ازدواج دقت نماید که



شوهر او چه نواقصی در زندگانی دارد و سعی کند آنها را تکمیل نماید تا اینکه کمالات خود و او مکمل یکدیگر شده يك حیات کامل با سعادت تشکیل دهند. و اگر پس از ملاحظه احتیاجات نامزد خود مشاهده کرد که استعداد و شجاعت انجام دادن آن قضایا را ندارد بهتر است فکر و تصویر ازدواج با او را از خیال خود بیرون نماید، برای اینکه همانطوریکه تساوی و یکی بودن ذوق و عقیده مابین زن و شوهر يك عامل خیالی مهمی است در حصول بهجت و سرور در يك خانواده همان قسم تکمیل نواقص جزئی یکدیگر در اهمیت کمتر از تساوی سلیقه نبوده در ارتباط حقیقی قلوب آنها دست کاملی دارد.

زن نه فقط باید مایل باشد که اطلاعات کافی از جزئیات شغل و کارهای شوهر خود تحصیل نماید، بلکه باید از نکات جزئی و راه‌های حل اشکالات آن نیز باخبر باشد که در موقع لزوم با نهایت آسانی و اقتدار بتواند به شوهر خود مساعدت لازمه بنماید خواه آن کمک فکری و خواه عملی باشد. زن باید در مواقع سختی و بدبختی سهم و شریک مرد باشد، او را نصیحت و دلالت نماید و به قلب او تسلی داده خاطرش را مشعوف سازد، زیرا خداوند يك مقام بزرگی برای زن معین کرده است و آن کمک و مساعدت کردن به مرد است. پس باید هر زن با وجدانی مقام خود را محفوظ داشته این مرام و مقصد مقدس خود را انجام دهد. معروف است که یکی از علل مهمی که صدر اعظم سابق انگلستان «گلاستان» را یکی از بزرگترین سیاسیون قرن نوزدهم کرد و او را موفق نمود که بخدمات بزرگی به مملکت خود نائل شود، مساعدت و کمک عاقلانه خانم او بوده است با او در جزئیات و کلیات امور. این خانم محترم یکی از زنهای معروف قرن

نوزدهم بوده است و در تحصیل شهرت و بزرگواری شوهر خود دست کاملی داشته است. او این نکته مهم را میدانسته است که بزرگترین و مهمترین کمکی که زن به شوهر خود می‌تواند بکند این است که امورات خانه و وسائل راحتی او را بقسمی اداره نماید که هیچ زحمت فکری از این حیث برای شوی خود باقی نگذارد. بعلاوه خانه‌داری آن زن بزرگ از راه معاشرت و مماشات با اشخاص بزرگ نیز به شوهر خود کمکهای زیاد نموده است. همان قسم که حیات خود «گلادستان» بتقدیس و بی‌آلایش معروف است عاطفه خانم او نیز ضرب‌المثل عصر خود بوده است. البته معلوم است که از اتحاد و تعاون این دو عامل مهم چه نتیجه حاصل می‌شود.

هر خانم جوانی باید کاملاً در علم خانه‌داری مهارت داشته باشد چنانکه معروف است می‌گویند: «زن اساس خانه است» ژاپونیها عقیده دارند که خانه بر دوش مادر قرار گرفته است. بنا بر این ای خانمهای محترم! این موهبت و وظیفه مقدس را قدردانی نمائید یعنی خانه‌داری که يك نعمت و برکت بی‌قیمتی است که به شما تفویض شده محترم شمرده مطابق وظایف مقدسش رفتار کنید. شما باید خانه و منزل خود را حتی المقدور بقسمی تزیین نموده مرتب و جذاب نمائید که هیچ تماشاگاه یا محل تفریحی در خارج نتواند شوهر شما را در مواقع فراغت و راحتی از خانه خود دور کرده بخود جذب نماید. نه فقط خانه خود را مانند بهشت ساخته بهترین محل راحت و خوش برای او قرار دهید که پس از انجام کارهای شخصی بهترین آرزوی او این باشد که به منزل آمده ساعات راحت خود را با شما در خانه بسر برد، بلکه باید خانه را يك محل موافقی برای پذیرائی رفقا و دوستان او نیز

ترتیب دهید اگر چه يك شوهر با فکری بدون اطلاع خانم خود مهمان بمنزل نمیآورد ولی باید همیشه خانه مخصوصاً اطاق پذیرائی مرتب بوده باشد که در صورت اتفاق از مهمانهای عزیز شوهر خود با کمال بشاشت پذیرائی نمائید.

هرگز فراموش نمیکنم نصیحت مشفقانه يك عالم روحانی را يك دختری در روز عروسیش که باو گفت: «ای دختر عزیز من! همیشه بقدری مهربان و مهمان نواز باش که هیچوقت يك مهمانی بجز با احساسات خوش و مسرت آمیز از خانه تو بیرون نرود». آن خانم نیز این نصیحت پدرا نه را بگوش جان شنیده متابعت نمود و چندین دفعه اتفاق افتاد که وقتیکه مشغول تنظیم و ترتیب امور خانه بود يك مهمانی غفلتاً بر او وارد شد و او با کمال بشاشت و خوشروئی از او پذیرائی نموده از روی صمیم قلب به او خوش آمد گفت و بواسطه همین حسن مهمان نوازی همیشه در نزد شوهر خود و دوستان او محترم و عزیز بوده ایام خود را بخوشی و سرور گذرانید.

يك زن جوان با سلیقه حتی بعد از ایام عروسی باید سعی کند همیشه خود را خوش وضع و جذاب نگاه دارد مثلاً بوسیله گذاشتن يك «روبان» خوش رنگی در روی سر و يك توالت خوبی ممکن است خاطر شوهر خود را مشعوف کرده بخود جذب نماید. این يك عادت خیلی پستی است که بسیاری از زنها مادامیکه در منزل خود هستند ابدآ مراعات لباس و نظافت شخصی خود را نمیکنند و از اینجهت ممکن است شوهر آنها در معاشرت و موافقت تام با آنها خودداری نماید. این مسائل جزئی در نگاه داشتن آن محبت اولی خیلی اهمیت دارد و قابل دقت است. اگر چه خود لباس نظیف پوشیدن و زینت سر و صورت اهمیت زیاد نداشته تا

اندازه مؤثر است، ولی چون ملاحظات و علاقه زن را بخوشحال کردن شوهر خود می‌رساند باعث ازدیاد محبت و مهربانی از طرف شوهر شده آن عاطفه اولی بحال خود باقی میماند.

بهین قسم هر زن جوانی باید از روی میل و شوق طبیعی مادری نماید چه که ازدواج فقط زینت و خانه‌داری نبوده بلکه قسمت مهم آن برای مادری و بچه‌داری است. اگر چه یکعده کمی عقیده ایشان مخالف این است، ولی امید است که پس از ملاحظه مضرات آن در بقای نژاد ملی و جامعه این عقیده خود را تغییر دهند. زن‌ها نباید از حد خارج شده فقط منافع شوهرهای خود را منظور دارند، بلکه از آنجائیکه امر ازدواج یک سره نیست باید منافع هر دو طرف را در نظر داشت. نباید حب خدمت و پرستاری شوهرها آنها را از محافظت قوای عقلانی و جسمانی خود محروم نماید، چه بسیار انفصال‌ها مابین زن و شوهر واقع شده در نتیجه همین غفلت که زن‌ها بکلی از منافع بدنی و مالی و روحی خود گذشته فقط در ترقی شوهر خود کوشیده‌اند. بتجربه ثابت شده است که عدم توازن و توافق و زیاد روی در هر کاری بالآخره منتج بندامت خواهد شد. بعلاوه یک شوهر منصف با فکری هرگز راضی به این امر نخواهد شد، بلکه سعی می‌کند هر چه خودش از حیات نصیب میبرد، خانمش نیز یک قسمت و بهره داشته باشد مثلاً اگر زن به انجام دادن کاری در خانه مشغول باشد ممکن است شوهر او برای او بلند کتابهای مفیده بخواند تا زن او استفاده نماید. در خاطر دارم وقتی یک خانم فاضل قتل میکرد که هر چه معاملات دارد بواسطه شوهر خود تحصیل کرده زیرا شوهر مهربان او تصمیم گرفته بوده است که هر کتابیکه خودش میخواند باید خانم او هم بخواند، چه بسیار اتفاق افتاده بود که

خانم او در آشنی‌خانه مشغول طبخ بوده است و آن مرد با عاطفه کتابی را که شخصاً دوست میداشته برداشته در حرارت زیاد آشنی‌خانه نشسته برای خانم خود آنرا میخوانده و شرح میداده است و به این وسیله هر چه خودش معلومات داشته خانم خود را نیز در آن شرکت داده است.

از آنطرف بعضی از خانمها در راه ترقیات علمی و فکری خود قدری زیادروی میکند و بواسطهٔ صرف یک قسمت مهمی از اوقات در مطالعه و تقویت قوای فکری خود از انجام دادن کارهای لازم خانه که بزرگترین وظیفهٔ آنهاست باز میمانند. البته بسیار خوب و لازم است که خانمهای محترم مجلات مفیدهٔ علمی و اخلاقی خوانده استفاده بنمایند و یا اینکه مقداری وقت خود را بمصاحبت و معاشرت با اشخاص عالم یا عالمه گذرانده افکار خود را توسعه دهند و خود را با محیط کاملاً آشنا نمایند ولی این در صورتی لازم و مفید است که وظایف اولی خود را انجام داده باشند.

بسیاری از مردهای بزرگ عالم عقیده دارند که اگر یک زن با تقوی یافت شد قیمت آن فوق تمام ثروت و جواهرات عالم است زیرا قلب آن شوهر اعتماد کامل به زن خود خواهد داشت و یقین دارد در هیچ موقع چیزی کم نکرده بلکه در هر قدمی که برمیدارد یک فایده در او مترتب است. خورشوقت است وقتی خانم او دهان را برای نصیحت می‌گشاید و مهربانی و دانش از روی عطوفت از لسان او جاری می‌شود. در مخارجات و مصارفات خود کمال اطمینان را داشته از روی رضا و رغبت خرج میکند. در تربیت اطفال خود به درستکاری و پرهیزکاری مطمئن

است و از جهات دیگر نیز فارغ‌البال می‌باشد. بسیاری از دوشیزگان به این قسم تربیت شده و برای شوهرهای خود يك موهبت بزرگی بوده‌اند. پس هر يك از شماها باید سعی کنید که در این راه از یکدیگر تقدم جوئید بطوری که احترامات شما در نزد شوهران خود زیاد بوده نصایح مشفقانه شما را با يك عالم تقدیر و تشکر قبول نمایند.

## ۵ - عروسی و تهیه لوازم خانه

بسیاری از جوانان قبل از اینکه لذتی از حیات ازدواجی خود برند يك قسمت بزرگی از مالیه خود را بواسطه مخارجات غیر لازم ایام عروسی و تظاهرات آن تمام مینمایند و خود را از ابتدای جوانی دچار خطر بزرگ افلاس و بی‌سرمایگی می‌نمایند در صورتیکه هیچ این قبیل مخارجات ضروری نبوده فقط برای متابعت رسومات مملکتی و یا تقلید بعضی اشخاص متمول است که این زیادروی‌ها را کرده خود را فقیر می‌نمایند.

يك زن كوچك اندامی که در یکی از خانه‌های پست در همسایگی من منزل دارد یکروز صبح با حالت پریشانی بمنزل من آمده گفت دختر همشیره مرا در همین دو روزه خیال دارند برای يك جوانی که در يك مغازه شاگرد است عروسی نمایند و من خیلی پریشان خاطر و مضطرب هستم که بچه قسم تحصیل يك پولی بکنیم برای مخارجات نهار روز عروسی و يك دسته موزيك. پدر «گیتی» که میخواهند او را عروسی نمایند نیز در کمپانی با ماهی سی تومان مزدور است و بعلاوه «گیتی» چهار دختر دیگر نیز دارد و تا بحال نهایت امساک و صرفه جوئی در این خانواده شده که همیشه این پنج دختر لباس خوب با فرم و مد جدید پوشند. از اینجهت ندرتاً در این خانواده گوشت یا کره صرف شده است تمام رختخوابهای آنها بی‌ملافه بوده و در زمستان بخاری‌های آنها بی‌ذغال است. با وجود این آن پیر مرد مبلغی به اشخاص مختلفه مقروض است که در موقع عبور از خیابانها از او مطالبه

میکنند در صورتیکه نهایت جدیت را در کار کردن دارد و در هفته‌ای شش روز از طلوع آفتاب تا غروب مشغول کار است و تمام اجرت و مزد او و زینش را مطابق احتیاجات و مصالح دخترهایش صرف مینماید.

وقتی که من از او سؤال کردم که چه لزومی دارد با این نداری این پذیرائی در روز عروسی بشود و يك دسته موزيك چه ضرورتی در آن روز دارد در جواب من فوری گفت هر عروسی که از این طبقه بخانه شوهر رفته است در روز عروسی مهمانی مفصلی شده و ضمناً موزيك نیز داشته‌اند و حال اگر ما از اجرای این رسوم چشم پوشی کنیم آیا فامیل داماد چه خیالی کرده و سایرین چه قسم صحبتها در اطراف اینموضوع خواهند کرد. بنا بر این ما مجبوریم بهر زحمت و مشقتی بوده این مبلغ را قرض و تهیه نمائیم که مطابق معمول رسم عروسی را مجری داریم. پس از چند روز «گیتی» را بقسمی که معمول بود عروسی کردند و پدر بیچاره او را مبلغی مقروض نمودند. او هم پس از اینکه خانه شوهر را با جهازی و هدایای عروسی مزین کرد شروع بيك زندگانی پرخرجی نمود در صورتیکه لباس زیری کاملی نداشته و يك تومان در جیب خود نداشت دست از پذیرائی و میهمان‌داری بر نداشته همیشه قهوه و چائی خود را از قهوه خانه‌هایی که مخصوص اشخاص متمول بود میطلبید و البته پرواضح است که نتیجه و عاقبت این تظاهرات و مخارجات فوق‌العاده برای يك مرد مزدوری چه خواهد بود.

امروزه اکثریت مردم خصوصاً زنها و مردهای جوان آنچه را که خودشان میل دارند و یا اینکه قادر بر تهیه آن هستند میزان زندگانی خود قرار نمیدهند بلکه آنچه را که سایرین در اطراف



يك قضیه و مطلبی ممکن است صحبت کنند مصدر قرار داده مطابق آن رفتار میکنند. چقدر نادر است يك پدر و مادری که باقوال سایرین اعتنا نموده مطابق قدرت و استطاعت خود دخترهای خود را شوهر داده یا برای پسرهای خود زن بگیرند.

هدایا و جهازی عروس يك آثار خوش است از يك اوقات نادری اما اغلب برای والدین یا سایر اطرافیان عروس که استطاعت خرید آنها را ندارند تولید يك زحمت بزرگی مینماید و علاوه وقتیکه آن عروس و داماد صاحب يك مقدار اشیاء و اسباب قشنگ ظریف شدند که برسم هدیه بآنها داده شده است مایلند که برای تکمیل آنها بعضی اسبابهای دیگر نیز بخرند و از اینجهت خود را مقروض کرده تا آخر حیات از حیث امور اقتصادی عقب خواهند بود.

مثلاً معمول شده است که اطاق پذیرائی هر خانمی باید دارای یکجفت بخاری آهن باشد پس از تهیه و نصب آنها در یکی از بهترین اطاقهای منزل يك چند قالیچه قشنگ نیز لازم میشود که تناسب اطاق را تکمیل نماید بعد چند صندلی و میز لازم میشود برای اینکه اطاق خوب جلوه کند چند پرده باید خریده شود بالاخره وقتیکه آن مرد بیچاره حساب میکند می بیند يك مبلغ فوق العاده که خارج از استطاعت او بوده برای يك اطاق خرج شده است در صورتیکه زندگانی کردن آنقدر اسباب و لوازمات فوق العاده لازم ندارد. وقتی ما خوشبخت خواهیم بود که بهر چه تهیه کنیم اکتفا نمائیم و از بودجه خود خارج نشویم. عموماً این تکلفات پس از تهیه جهاز و گذشتن ایام عروسی تمام نمی شود بلکه اشخاصیکه دارای يك درآمد متوسطی هستند عموماً مایلند از اشخاص میلیونر که از عهده حساب پول خود بر نمی آیند

تقلید نمایند در صورتیکه آنها باید با از کلیم خود خارج نگذاشته  
مخارجات و احتیاجات خود را مطابق عایدی که دارند موازنه  
نمایند تمام مسؤلیتهای اینکار بمعهده خانمهای جوان است که باید منافع  
خود و شوهر خود را که در حقیقت یکی میباشد همیشه منظور دارند.  
در ایام قدیم وقتیکه مادرهای ما بخانه شوهر میرفتند  
صندوقهای آنها پر از پارچههای کتانی اعلائی بود که بدست  
خود تهیه نموده بودند و همینطور سایر لوازمات مهمه خانه را همراه  
داشتند و با اشیاء لوکس و بی فایده کمتر اهمیت میدادند و زندگانی  
خود را با کمال سادگی و خوشی ادامه میدادند. امروزه این  
فریاد احتیاج ما نه از کمی لوازمات است بلکه از داشتن لوازمات  
و اشیاء فوق العاده زیادی می باشد که ما را از آسودگی و راحتی  
دور کرده است و بعلاوه این تصنعات و تظاهرات يك مانع و رادعی  
است مابین ما و خدای خود زیرا که در حقیقت ما صاحب آن  
اشیاء نیستیم بلکه آنها ما را تصاحب نموده و مانند آقا بما فرمان  
میدهند.

## ۶ - مناسبات زناشوئی

بواسطه عقاید مختلفه که راجع باین موضوع اظهار شده و بعکس سوء استعمال مسئولیت‌های بزرگی که در تکالیف و امتیازات این مبحث بعمل می‌آید ما بطور بی‌میلی در بحث این قسمت داخل می‌شویم. وقتیکه مشیت الهی در تقدیر ازدواج قرار گرفت هیچ موهبتی را مقدس‌تر از این نسبت بزرگ تعیین نفرمود. اما بدبختانه وقتیکه این عنایت و موهبت بنوع بشر عطا شد بواسطه سوء تصورات و افکار پست هیچ حالت و مناسبتی را در عالم تاریک‌تر و پرگناه‌تر از مناسبات زناشوئی تصور نمودند.

اگر آن قسم که سزاوار است رفتار شود و امتیازات آن را سوء استعمال نمایند اثرات زناشوئی در عالم انسانیت بسیار مؤثر بوده تولید اخلاقی‌های ناپسندیده ننمایند. اگر برعکس بخلاف این در راه غلط استعمال شود آزادی‌های آنرا برای اجرای امیال شخصی بکار برند و در جلوگیری آنها مقاومتی نمایند نه فقط آن مواهب و مقاصد مقدس که برای این عطیه کبری منظور شده عقیم و بلا نتیجه میماند بلکه اثرات و نتایج بد و وخیمی در اخلاق و آداب انسانی نیز داشته با کمال جدیت در زوال آنها میکوشند. وقتیکه در عالم زناشوئی برای تسلیم عنان و اختیار خود بشهوات نفسانی داخل شوند و تصمیم نگرفته باشند که مادر یا پدرهای مهربان برای اطفال باشند معلوم است که چه سستی در اخلاق آنها پیدا می‌شود و چطور وجدان و عاطفه خود را کشته به منزلگاه گناه و خیانت وارد می‌شوند. آیا چه چیزهایی است که

باعث بدبختی و سوء اخلاق می شود؟ بعقیده من علل آن خیلی ساده و بسیط می باشند: اول خرابی و فساد عقیده است در نتیجه فهمیدن علت خلقت و فوائد زندگانی در این عالم. دوم افکار و خیالات پست واهی است در تحصیل سعادت و خوشی یعنی تصور يك مسرات پست نالایقی برای خود نمودن. سوم نداشتن شخصیت و قوه اراده می باشد که نمی تواند از تمایلات شهوانی خود جلوگیری کرده از روی يك اساس متین و محکمی رفتار نمایند. چهارم تصور اینکه حقیقت و روحانیت خارج از قضیه ازدواج است. بالاخره مادرهای جاهل بی تجربه هستند که باعث اینهمه اثرات و نتایج وخیمه می شوند.

در یکی از مجلات جدیداً نوشته شده بود که اگر آن فرشته که حساب اعمال بندگان را نگاه میدارد هنوز مشغول ادامه کار خود باشد باید هر روزی میلیونها جنایات بر علیه زنان ثبت نماید و در بین این جنایات از همه پست تر و مضرتر بعالم انسانی جنایاتی است که مادرهای جاهل در تعلیم و تربیت دخترهای بی گناه خود مرتکب می شوند یعنی وجدان، شرافت، صحت و آئینه دختران خود را بامال و ثروت و تظاهرات آن مبادله مینمایند. افسوس و دزیغ که فقط خوشی و سعادت بی این دوشیزگان معصوم دارند در همان چند روز کودکی و دوشیزگی آنهاست. آیا برای این درد مهلك دوائی یافت می شود و این مرض بزرگ معالجه پذیر هست؟ بعقیده من نه تا زمانیکه زنها قدر حیات خود را ندانسته و آنرا يك کاسه آتش بفروشند و در اینصورت بزودی حقیقت انسانی از میان خواهد رفت. پس ای مادرهای مهربان! به دخترهای عزیز خود پند دهید و بیاموزید که هیچ نعمتی را در مقابل خوشی و صحت و سعادت خودشان و اطفالشان نباید عزیزتر بدانند.

باید باین دو اصل مهم یعنی صحت و سعادت بیش از تمام ثروتها و لذا ید عالم اهمیت دهند و بداند که زناشویی يك امر كاملاً طبیعی مقدس است نه يك متاع بازاری. ای خانمهای جوان عزیز! بچودتان راستگو باشید و هر جا ممکن است سعادت و خوشی را بجوئید تصور نکید که محبت و عشق، قدیمی شده و از مد افتاده است بلکه اینها عواطف ابدی بوده بهترین دلیل و هادی طبیعی هستند که با انگشت خود راه سعادت و خوشی حقیقی ازدواج را نشان میدهند.

هیچ نعمت و بدبختی در عالم فوق زناشویی بدون محبت نیست اگر چه میلیونها ثروت و تمول بآن اضافه شود، زیرا با نبودن محبت و یگانگی هر اقدامی از امورات زندگی که بیکطرف رجوع می شود بنظر سخت و دشوار آمده بلاعوض تصور می شود و هر امتیازی که يك طرف داده می شود از طرف دیگر با بی میلی و عدم رغبت تلقی می شود در حقیقت حیات برای این زناشویی بی محبت بار سنگینی بوده روزگار آنها را تلخ و زار می نماید. اما برعکس چقدر تفاوت در میان است وقتیکه از طرفین علاقه محبت استشمام شود. در این موقع هر ناملایم و اشکالی که در راه حیات پیدا می شود محبت تلافی کرده روی آنها را میپوشاند. یعنی در موقعیکه غم و غصه روی میدهد هر دو شريك بوده آثرا به دو، قسمت می نمایند از اینجهت تحمیل هر يك کمتر می شود نه اینکه دو برابر شده زیادتیر شود. در اینصورت حقوق هر يك محفوظ مانده محترم شمرده می شود و وقتیکه از معنی خانه این حقیقت را درك کنند که خانه یعنی زن و شوهر و اطفال، آنوقت است که خوشی و سعادت حقیقی روی داده حیات جاودانی پیدا خواهند کرد.

حال بهتر است که این تصورات و تمایج غم انگیز را کنار گذاشته قدری راجع بتکالیف مهم زناشوئی و مسئولیتهای بزرگ آن صحبت کنیم تا کنون چنانچه اکثر مردم رفتار نموده اند فقط ب فکر راحتی و خوشی شخصی خود بوده در فکر این نبوده اند که باید منافع و مسرت يك شخص دیگری را نیز منظور نظر داشت نه فقط در عالم زناشوئی باید آنچه را که بمذاق شخصی شما خوش می آید قبول کرده مطابق آن رفتار نمائید بلکه باید سعادت و کامیابی هر دو را در نظر داشته متفقاً در تقویت قوای روحی و جسمی خود بکوشید.

در خصوص آن وعده اطاعتی که در وقت انعقاد مراسم زناشوئی مابین زن و شوهر مبادله می شود مقالات بسیار نوشته شده و در اطراف آن توضیحات زیاد داده شده است اما وقتیکه دقیق شده کاملاً ملاحظه نمائید خواهید دید که در يك زناشوئی حقیقی ابداً فکر اطاعت یا تخلف نباید وجود داشته باشد زیرا در عالم یگانگی هر يك اراده دیگری را محترم داشته حتی المقدور آنرا مجری می نماید نباید اساساً تحکم و استبداد در هیچ طرف وجود داشته باشد بلکه باید هر يك شخصیت و میل دیگری را همیشه منظور نظر داشته اختلافات جزئی در عقاید را محترم شمرند در صورت بودن توافق و اتحاد کامل در کلیات وجود يك اختلاف جزئی ابداً بریشه اتحاد صدمه وارد نمی آورد و هر دو وقتیکه این تباینات جزئی روی دهد اگر از يك طرف کوتاه انداخته مسامحه شود یقیناً است که بر محبت و عطف دیگر اضافه خواهد شد.

مس «بورتون» که یکی از خانمهای مشهور است عقیده دارد که در صورتیکه انسان اختلافات جزئی در عقاید را اهمیت

نداده حاضر شود به دوست و رفیق! خود تسلیم شود در عوض يك حس احترام و تواضعی در او تولید خواهد کرد که اگر در يك موقع مطلب مهم و اختلاف بزرگی در میان باشد با کمال خلوص و صمیمیت بدون سخت گیری از یکطرف آن قضیه حل شده سوء تفاهم رفع می شود این یکی از بزرگترین صفات و کمالات انسان است که در اشتباهات و عملیات جزئی که در مکالمه و یا معاشرت پیدا می شود که در اساس و اصول امری دخالت کلی ندارد صرف نظر نموده توجه خود را جلب بآن نماید بطوریکه آن موضوع بی اهمیت از میان برود مکالمه و مناظره هائیکه من چنین گفتم و تو چنان کردی همیشه زیاد بوده است بجز سلب راحت و آسایش و تولید اکدورنهای زیاد هیچ ثمر و نتیجه دیگری ندارد. در هیچ يك از قسمتهای حیات مانند عالم زناشوئی، انسان محتاج بخودداری و اقوة اراده نیست و هیچ رابطه در عالم وجود آتقدر باعث ترقی و تعالی قوای روحی ما نخواهد شد.

در تنازعات و کشمکشهای فامیلی هیچ اشتباهی بزرگتر و پر خطرتر از این نیست که انسان عنان قس را رها کرده بگذارد طبیعت حیوانی او بر جنبه انسانی غلبه نماید. و قتیکه آن حس خودخواهی و شهوات قسانی غلبه نمود هر ملاحظاتی را از میان برده پامال می نماید. خودپرستی که یکی از صفات پست طبیعت انسانی است همیشه يك نقطه و مقصد را در نظر دارد و آن انجام امیال و شهوات قسانی است در آنموقع انسان هیچ در فکر عواقب و خیمه تمایلات شخصی نیست ولی پس از آنکه آتش حرص و شهوت خود را فرو نشاند با يك دنیا حسرت و تأسف ملاحظه خواهد کرد که چطور وجدان خود را در راه امیال حیوانی خود کشته و محبت حقیقی را پایمال نموده است.

ای شوهرها! بدانید که طبیعت زن بخشنده است و عفو و اغماض از صفات حسنه او می باشد در صورتیکه محبت شما در قلب او باشد جسارات و حملات نفسانی شما را که مخالف آداب انسانیت است بدفعات متعدده خواهد بخشید. اما آگاه باشید که وقتی درجه محبت و عفو او به بالاترین حد خود رسیده طاقت او طاق می شود و دیگر زحمات و کوشش محبت برای غلبه جستن بر تنفر پیهوده است در اینوقت دیگر هیچ علاج فوری متصور نیست بجز اعطای آزادی کامل. اگر چه عموماً تجاوزات نامشروع از طرف شوهر است ولی این نکته را هم باید دانست که زنها نیز همیشه معصوم و بی خطا نیستند در مواقعیکه این اتفاقات ناشایسته در يك حیات مقدسی واقع می شود اغلب زنها بواسطه بی احتیاطی و اعمال بی فکرانه ابتداء توجه شوهرها را بخود جذب کرده بعد خواهشهای آنها را رد می نمایند. بهر حال باید آن عادات و اخلاق عقیفه که در زمان دوشیزگی تحصیل شده همیشه محفوظ و ملاحظه گردد. یقین است که اگر این وقار و شخصیت را در مواقع عدیده نشان دهند آنها را در هنگام سختی و تنگدستی بیشتر بیکدیگر مربوط خواهد کرد.

در خانواده های انگیزی معمول است که زن و شوهر هر يك اطاق مخصوصی برای خواب دارند اگر چه در نظر اول با محبت زناشویی متباین بوده قدری سرد و بی عاطفه بنظر می آید اما اینطریقه بهترین وسیله است برای جلوگیری از اشخاصیکه نمی توانند در مواقع لازمه خودداری نموده از امیال مضره خود جلوگیری نمایند. واضح است که باید در بین این دو اطاق به ندرت بسته شود اما بودن هر يك در اطاق مخصوص يك عامل مهمی است برای ممانعت از بسیاری تمایلات پیموقع حتی از آن



خصوصیتهائی که در عالم زناشوئی نیز ممکن است نتایج وخیمه داشته باشد. در شرق مثلی معروف است میگویند «سیر نمودن اشتها همه جا و هر موقع خوب نیست» زیرا حیوانات هر وقت طعمه فراوانی یابند تا بتوانند خود را سیر میکنند فقط انسان است که نفس خود را مخاطب ساخته میگوید چون من اراده کرده‌ام باید صائم شده روزه بگیرم. و قتیکه انسان اشتها و تمایلات نفسانی خود را توانست اداره نموده مغلوب و منکوب اراده خود نماید آنوقت می‌توان گفت برگزیده و در عالم حیوانی سلطان است یعنی دیگر افکار خود را فقط تمرکز بر اجرای شهوات نفسانی خود نداده میتواند در عالم ملکوت با کمال شجاعت پرواز نماید. باید باشخاص جوان خواه زن و خواه مرد فهمانید که

هرگز یکدیگر نزدیکی نجویند مگر باراده و میل هر دو طرف البته کمتر اتفاق میافتد که رضایت از یکطرف نباشد ولی در صورت ارتکاب يك گناه بسیار بزرگی کرده‌اند. و قتیکه این قضیه را مسلم و از لوازمات مقدماتی ازدواج تصور نمائید ابداً سخت و غیر طبیعی در نظر نخواهند آمد و این کاملاً میرساند که فقط مقصود از زناشوئی فرو نشاندن شهوات نفسانی نیست بلکه مقصود مقدس دیگری که تزاید و تناسل باشد در نظر است.

امید است که در بعضی مطالب که راجع باین موضوع شرح داده می‌شود سوء تفاهم قارئین محترم نگردد زیرا خیلی دشوار و مشکل است که چنین حقایق باریکی را کاملاً مجسم و بیان نمود. اگر مختصر شرحی که در جمله قبل ذکر شد با کمال دقت خواننده شود بخوبی معلوم می‌شود که بیانات من از چه روی و چه اساس است و یقین دارم که رفع هر سوء تفاهمی خواهد شد زیرا هر شخص با مدرك فهمیده میدانند که مقصود از تقدیر ازدواج

تزايد و تناسل نوع انسان می باشد چنانکه خداوند در اولین کلمه خود به حوا میفرماید « با میوه باش و زیاد بشو تا روی کره ارض را پر کنی » البته باین رشته خانه، شوهر، زن و طفل نیز توأم بوده با هم متفقد.

پس وقتی که من میگویم و عقیده دارم که باید بجوانها از زن و مرد تعلیم داد که پس از ازدواج بدون رضایت کامل یکدیگر نباید بهم نزدیکی جویند مقصودم این نیست که ثابت کنم که در عالم ازدواج هیچ قوه و عواملی بغیر از محبت و اراده وجود ندارد چون وضع قوانین راجع باین موضوع هم از قوه من خارج بوده و هم از موضوع این کتاب خارج است لذا بهمین جمله اکتفا نموده میگویم بهترین قانون و هادی اینست که هر يك قوه قضاوت و تفکر خود را بکار برده همیشه مناسبات مقدس زناشویی را در نظر داشته باشند اگر مطابق این دستور جامع رفتار شود یقین است که به هیچ قوانین و حدوداتی محتاج نبوده بخودی خود آن اتفاق و احترام محفوظ میماند.

این نکته را نیز باید در نظر داشت که در مناسبات زناشویی يك آزادی کامل بی قیدی وجود ندارد بلکه آزادی تا وقتیست که رفاهیت و آسایش طرفین منظور باشد نه اینکه برای يك نقر راحتی بوده برای طرف دیگر فشار باشد. بخصوص راجع باین موضوع اراده و میل زن باید بیشتر از سایر مواقع منظور و محترم اشمرده شود و عدم تمایل او را باید با کمال اهمیت قبول نمود.

بعلاوه در عالم زناشویی يك کیفیت و حالت عالیتری در محبت و زندگانی می باشد که حالات و تمایلات نفسانی فاقد آن کیفیت میباشند این حالت بآن اشخاصیکه پس از تأهل مجبورند چند هفته از امیال نفسانی خود جلوگیری کنند ثابت و محقق

شده است. بنا بر این چرا باید تمایلات قسانی بر سایر ملاحظات و احساسات وجدانی غلبه نماید. بعقیده من بسیاری از زناشوییها را ممکن است يك قسم فحشای نامشروع آزاد خواند. اگر چه شاید این حرف بنظر بعضی خیلی سخت بیاید ولی مطابق حقیقت و واقع است زیرا وقتیکه آن طبیعت پست حیوانی را نوازش نموده مطابق در خواستهای غیر مشروع او رفتار نمودید به تدریج آن احساسات روحانی و انسانی از میان رفته کاملاً حیوانیت غلبه می نماید. پس ای شوهرهای مهربان! قدری از شیرینی و لطافت محبت بهره برده نسبت بخانمهای عزیز خود رؤف باشید و رضایت خاطر آنها را در جمیع امور مقدم شمارید.

اگر با یکدرجه انصاف دقت نمائید ملاحظه خواهید کرد هیچ عاملی در دنیا مانند روابط زناشویی اخلاق را تصفیه و تکمیل نمی نماید ازدواج قلب و فکر را برای زراعت اخلاق و عادات پسندیده وسیع نموده حاضر می سازد از خودخواهی و خودپرستی اکاسته شخصیت اشخاص را بالا میبرد بطوریکه بعالم اجتماع از يك زاویه مخصوص و با يك نظر عمیقی نگاه کرده حقایق را آشکار می یابند. اما اگر بدبختانه این روابط مقدسه را سوء استعمال نموده با افکار پست تلقی نمایند بعلاوه اینکه دایره حیات خود را تنگ و پر زحمت می نمایند تمام لطافت و شیرینیهای آن را نیز سلب میکنند و از محصولات مقدس ازدواج که اطفال باشند برکت و سعادت حقیقی را گرفته خوشی زندگانی را از آنها اخذ می نمایند و در نتیجه ملاحظه می نمائید که عالم پر از مردمان ناقص الخلقه می باشند. عموماً اطفالیکه فلج بوده در زبانشان لکنت است و یا قلبهای آنها ضعیف بوده دیوانه یا مسلول هستند والدین آنها مسئول تولید این قبیل امراض در آنها می باشند

و تا مادامیکه ازدواج را يك معامله بازاری نه يك اتحاد قلبی تصور نمائیم از داشتن این نتایج وخیمه ناگزیر خواهیم بود.

در بعضی مواقع بخصوص نباید مردها بزَن خود نزدیکی جویند و مثلاً در موقع بارداری برای فرو نشانیدن شهوات نفسانی تقرب بزَن نباید جست زیرا بعلاوه اینکه برای صحت زَن کاملاً مضر بوده باوصدمات بزرگی میزند و اثرات وخیمه مضرى برای آن طفل تولد نشده دارد آن احساسات محبت آمیز و آن عواطف فائقانه زَن را که نسبت بمرد دارد کم کرده و شاید بکلی از میان میبرد.

دکتر « هول بروک » در کتاب خود شرح مفصلی راجع باین موضوع مینویسد و میخواهد اثرات قوای فکری و تناسبات محیط مادری را نسبت باطفال خود ثابت کند. در کتاب خود مینویسد که یگروز راجع بیک دختری که عموم را بواسطه حسن و جمال و شخصیت و اخلاق پسندیده خود مجذوب کرده بود بطوریکه به مراتب از هر حیثیت بر والدین خود تفوق داشت با مادر او صحبت کردم و در جواب من چنین بیان نمود « از ابتدای تاهل من با شوهرم بخوبی آموخته بودیم که چطور مناسبات مقدس ازدواج را نگاه داشته در سایه پر برکت آن زندگانی کنیم. شوهر من باکمال میل و رغبت راضی بود که در ایامیکه این دختر را باردار بودم و حتی مادامیکه او شیرخواره بود بمن نزدیکی نجوید در حقیقت آن ایام خوشترین و راحتترین ایام حیات من بود. در هر ساعت قبل از آنکه این دختر تولد شود احساسات مادری در من تولید شده رو باز دیاد بود بطوریکه بزرگترین آرزو و خوشی من توجه از این طفل می بود هیچ وقت مانند این مدت مناسبات محبت مابین من و شوهرم باین درجه نرسیده بود من هیچ وقت مانند این مدت از روی صمیم قلب به شوهر خود مهربان نبوده و او را

دوست نمی‌داشتم دائماً مرا با اشکال و اشیاء قشنگ محیط کرده بود و همیشه يك صورت قشنگ کاملی در نظر من مجسم بود. لذا از همان روزیکه این دختر متولد شد همینطور پاك و مقدس هرگز در شب‌ها گریه و بی‌تابی نمود و هیچوقت عصبانی نشده است چهره او دائماً با تبسم و خنده‌های دلفریب درخشیده و قلب من و پدر خود را با يك عالم محبت دلشاد و خوشنود می‌ساخت و تا بحال که باین سن چهارده سالگی رسیده در تربیت او ذره‌ای اشکال نداشته‌ام و او بالطبع در راه راست داخل شده هرگز بی‌صبری و بی‌حوصلگی در او مشاهده نمودم. او مدام در مواقع سختی تسلی دهنده من بوده است و از تجربیاتی که کرده‌ام یقین دارم که تمام این صفات حسنه در اثر آن مغاملات حکمت آمیز ایام حمل و شیر خواری او بوده است که من و پدر او نسبت باین دختر خود رفتار کردیم.»

تجربه دومی این خانم محترم بکلی مخالف اول بوده است یعنی چنین بیان میکند که چند سال بعد من دو مرتبه در خود احساس کردم که میخواهم برای دفعه ثانوی مادر شوم اما با چه احساسات متفاوتی. شوهر من رویه اولیه خود را تغییر داده عقیده پیدا نموده بود که مقاربت در ایام حمل کاملاً شایسته و جائز است بدبختانه من هم در مقابل این اراده او قوت مقاومت نداشته مجبور بودم که تسلیم او شوم تا مطابق امیال و تقاضای خود رفتار نماید اما خدا میداند که چقدر در این مدت من عصبانی شده متحمل صدمه و زحمت گردیدم و بعلاوه این که ابداً راحتی نداشتم از همه بدتر احساس کردم که آن محبت اولیه که نسبت بشوهر خود داشتم در تناقص است و عنقریب بکلی از میان میرود.

پسر كوچك من كه پس از نه ماه تحمل زحمت و مشقت

پدرش با يك عالم امید منتظر ورودش بود بعرضه شهود قدم گذارد اما چه طفلی که بتوان شرح داد تماماً مخالف طفل اولیه ما یعنی سخیف، بی بنیه و عصبانی و دائماً مبتلا بیک کسالتی بود و پس از آنکه پنج سال متواتر انواع مشقات و صدمات در محافظت و پرستاری او متحمل شدیم بالاخره ناکام از این عالم رفته ما را بفراق خود مبتلا ساخت و در عالم غم و اندوه باقی گذاشت. فعلاً بواسطه این تجربیات عاقل شده میدانم که فقط در عالم يك راه طبیعی و مهمی برای تحصیل اطفال سالم و کامل می باشد و در هر موقع و هر جا این شهادت خود را داده برای اثبات آن حاضرم».

در همان کتاب دکتر « هول بروک » شرح دیگری راجع باین موضوع می نویسد که ما شواهدی در بین مردمان بدوی داریم که آنها لزوم محدود کردن عدّه اولاد خود را فهمیده بیک طریق صحی سهلی رفتار می نمایند. اهالی « یوگاندا » را که در اواسط آفریقا زندگی میکنند بهترین نمونه می توان قرار داد. عموماً بندرت آنها بیش از دو طفل دارند و معمول آنهاست که وقتی که زن آثار حمل در او پیدا می شود تا مدت دو سال از نزدیکی جستن بشوهر خود احتراز می نماید بعضی طوایف دیگر از اهالی همین مملکت عقیده دارند که اگر بخواهید کاملاً صحت و سلامت زن و اطفال را منظور دارید باید اینمدت فترت را بچهار سال ادامه داد.

بمراتب اتفاق افتاده است که بعضی زنها در ایام حمل يك تمایل فوق العاده برای نزدیکی جستن به شوهر خود حس میکنند که در غیر از اینمدت هرگز این هیجان شدید را در خود مشاهده نکرده اند باید دانست که این هیجان طبیعی نبوده بلکه مربوط

به بعضی تحریکات غیر طبیعی است و باید از نقطه نظر مرض آن را ملاحظه نموده به دکترهای حاذق رجوع نمایند. در صورتیکه شوهرها مباحثات نموده خوشحالتند که حامی و حافظ زن خود می باشند چقدر برای آنها سخت و ناگوار است که در این موقع خواهش و امیال خانمهای خود را رد نموده آنها را مأیوس کنند ولی اینجاست که شوهرها می توانند ثابت کنند محبت و احترام خود را نسبت به خانمهای خود بمراتب بیشتر از آن مواقعی که از امیال و تمایلات شخصی خود جلو گیری می کرده اند در اینوقت است که باید هادی زن بوده او را بمنهج مستقیم دلالت نمایند.

آیا ممکن است يك وقتى يك صبح روشن تری برای جهان طلوع نماید یعنی وقتیکه جوانان ما بقسمی تربیت شوند که اهمیت کامل باین موضوع داده با کمال خلوص و صدق طوبیت، دارای عقایدی بشوند که تمایلات شخصی را بر منافع عموم ترجیح نداده مطابق رضای الهی و مقصود اصلی هر امری رفتار نمایند؟

جهالت و سوء تصور اساس تمام این بدبختیهای است که در

تناسبات ازدواج پیدا می شود. هیچ مرد با محبت با وجدانی راضی نخواهد شد که حتی برای يك ثانیه بخواهش های نفسانی خود در صورتیکه مشاهده میکند که ممکن است برای زن یا اطفال و نسلهای آتی او جزئی ضرری دارد صورت خارجی دهد اما افسوس که اینقسم اشخاص نادر بوده حتی اشخاصیکه دارای افکار عالی وسیع می باشند بواسطه عدم قوه اراده بندرت از نفس اماره خود جلو گیری کرده بآن وجودی که در عالم او را از همه بیشتر دوست و عزیز دارند رحم نمیکنند.

پس باید با کمال جدیت در پیشرفت این مقاصد کار کرده  
دعا نمود تا صبح امیدى درخشیده و مردم لغت ازدواج و مناسبات  
آنها مترادف با پرهیزکاری و تقدیس بداند.



## ۷ - تدارك معلومات مادری

مادر شدن يك امر فرعی كوچك نیست بلکه يك وظیفه و تكلیف ثابت و يك فخر و مباهات بزرگی است برای نوع زن. زنها باید این نکته را بداند که در هر خانواده که اطفال کمتر و خدم و حشم زیادتیر باشد راحتی و خوشی و سعادت تیر بهمان نسبت کمتر است. مادر شدن برای زنها يك امر طبیعی می باشد زیرا بدینوسیله نسلهای آتیه را تأمین می نمایند و اگر از این وظیفه بزرگ خود گریز زده اجتناب نمایند مرتکب يك خیانت بزرگی بعالم انسانی شده اند.

در این چند قرن اخیر دخترهای ما در يك وادی جهالت محضی اسیر بوده ابداً در فکر آنها خطور نمی کرده است که باید خود را برای مادری حاضر کنند بلکه بدبختانه قضیه برعکس است یعنی اغلب دخترها و قتیکه بخانه شوهر میروند راههای پیدا نکردن اطفال را و در صورت پیدایش، وضع سقوط و قتل آنها را بهتر میدادند. آیا چه اشخاص، معلم این دوشیزگان بدبخت هستند؟ آن اشخاصی که باید از شدت خجالت و شرم آب شوند زیرا این اثرات شوم قبیح را از خود باقی میگذارند یعنی قتل، خودکشی و وسائل تناقص خلقت را بسایرین میآموزند. جای هزاران افسوس و دریغ است که اینها همان اشخاص می باشند که باید معلمین درستکاری و تقدیس باشند یعنی آن مادرها، مادر شوهرها، خواهرها و رفقای جاهل آن دخترهای بدبخت. البته سیاست و مجازات این قبیل اشخاص زیاد بوده باید همیشه در نزد وجدان

و خدای خود منفعل و شرمنده باشند. در این باره اولین قدم در تدارك معلومات مادری تعلیم گرفتن رویه و طریقه معلمی است. عدم موفقیت اغلب از دخترها در تعلیم و تربیت اطفال خود احتیاج کنونی ما را باین امر مهم ثابت می نماید که باید از اوان طفولیت طرز تعلیم و تربیت اطفال را بدوشیزگان آموخت. مادرهای رؤف عالمه از ابتدا حسن اهمیت و بزرگی مسئولیتهای مادری را باید با يك عواطف صادقانه ساده در قلوب دخترهای خود جای دهند یعنی معنی و مقصد حقیقی زناشویی و مناسبات آنها که بهترین وسیله است برای تهیه دوشیزگان برای مادری بآنها تعلیم دهند.

از روز اولیکه زناشویی شروع می شود خانمهای جوان باید با کمال میل و رغبت خود را برای مادر شدن حاضر سازند و اگر مخالف این رفتار نمایند هیچ سزاوار نیستند که خود را زن خطاب کرده شایسته و لایق مقام مقدس ازدواج بدانند.

با وجود اینکه از روی دلایل و تحقیقات علمی ثابت شده است که عادات و اخلاق کسی غیر ثابت والدین به اطفال نقل نمیشود و اگر چه بعضی صفات و عادات ارثی که در نسل آنها اثر کرده است در اطفال مؤثر نیست ولی بسیار اتفاق افتاده که مادر یا پدر بواسطه تکرار آن عادات آنها را ذهنی خود نموده بطوریکه اثرات کلی در اطفال آنها داشته است. پس این نکته را باید مادرها در نظر داشته باشند که هر چه قوی تر بوده و بیشتر دارای محاسن اخلاقی باشند، اطفال آنها قشنگتر و سالمتر خواهند بود. بنا بر این وظیفه مهم آنها اینست که خود را از حیث قوای جسمی و روحی حتی المقدور قوی سازند تا اطفالیکه خداوند توسط آنها بجامعه عنایت میفرماید کامل بوده و مستعد هر قسم ترقی و تعالی باشند.

مادرها باید از بذل هر قسم جاقشانی در این راه مضایقه نمایند و بفوریتی که آثار حمل در خود احساس کنند لباسهای راحت سبک مطابق قوانین حفظالصحه برای خود و طفل موعود خود تهیه نمایند. در صورتیکه بداند چه قبیل لباس مطابق قوانین حفظالصحه است دیگر در اینموقع هیچ زحمتی نداشته فقط باید مواظب باشند که لباسهای تنگ که وزنش زیاد بوده بر رحم فشاری میآورد نپوشند و تمام سنگینی آن مختصر لباسی را که میپوشند باید بروی شانه واقع شود. یزاهنهای تنگ کوچک و نیمتههای سنگین باید درین موقع تبدیل شود به لباسها و دوشیهای (شل) بلند راحت و آنها را هم باید بقسمی دوخت که مطابق احتیاج بشود بزرگ نمود البته ممکن است همین لباسهای ساده را مطابق سلیقه قشنگ و خوش ترکیب دوخت ولی باید حتی المقدور در موقع حمل مقدار لباس را محدود کرد که بدن راحت باشد و اگر برای محافظت از سرما بیشتر محتاج لباس شدند بهتر است که لباسهای راحت از زیر بپوشند که از خارج فشار زیاد بر شکم وارد نیآورد.

همان قسمیکه نماز و عبادت را یکی از وظایف مهمی مذهبی می شمارند خانمها در مدتیکه باردار هستند باید به ورزش همان قسم اهمیت داده جزو تکالیف لازمه خود بشمرند. اگر چه اجرای کارهای لازم خانه خود یک ورزش خوبی است ولی در اینموقع کافی نبوده باید بعضی ورزشهای خفیف دیگر نیز برای تقویت عضلات کمر و شکم با کمال احتیاط بنمایند.

پس از اینکه ماه چهارم حمل رسید باید اقلأ هفته دو مرتبه حمام گرفت ولی نباید تا حدود زیر شکم بیشتر در آب فرو رود. گرفتن این قسم حمام را باید تا مدت سه ماه بهمین رویه مداومت

داد بعد از اول ماه هفتم باید هر شب قبل از استراحت استحمام نمود و گرمی آب باید باندازه باشد که انسان میل داشته باشد یعنی نه آنقدر گرم که اعصاب را باز نماید و نه آن اندازه سرد که به انسان حرکت بدهد. مدت این حمام گرفتن نباید از بیست دقیقه و یا زیاده از نیم ساعت بشود ولی از هر چیز مهمتر اینست که باید حرارت آب را ثابت نگاه داشت که يك میتران باشد زیرا که بواسطه تغییر حرارت انسان زود سرما میخورد اما اگر پس از استحمام با ابری که در آب سرد فرو برده باشید روی شکم و پشت کمر را تر کنید از سرما خوردن محفوظ خواهید ماند البته این قسم حمام را باید در يك اطاقی گرفت که جریان هوا نباشد. اگر این قسم حمام گرفته و مطابق حفظالصحه رفتار کنید و مرتباً ورزش ننمائید هیچ احتیاج نخواهید داشت که برای جلوگیری از بزرگ شدن شکم خود را ببندید زیرا خود آن عضلات شکم طبیعتاً قوه تحمل بار حمل را پیدا خواهند کرد.

حدوث و جریان مقدار کمی خون در اثنای حمل بی نهایت مضر بوده باید فوری به دکتر حاذق رجوع نمائید. اگر در مدت حمل دردهائی شبیه بدردهای ماهیانه در خود احساس کردید خیلی بآن اهمیت داده فوری مداوا نمائید و نگذارید مداومت پیدا کند چون عموماً سقوط و تولد اطفال قبل از رسیدن بحنا کامل در اینموقع اتفاق می افتد در فصل های ماهیانه باید نهایت مواظبت را از خود نمائید و از ورزش و حرکتهای فوق العاده احتراز نموده مطابق معمول رفتار کنید.

اگر قبل از مدت معین یعنی نه ماه آثار وضع حمل در شما پیدا شد چنانکه يك جریان زیاد خون مشاهده کردید باید فوری به دکتر رجوع نموده تا چند روزی در روی یکطرف بدن خوابیده

راحت نماید تا آن جریان متوقف شود و خطر سقوط طفل از میان برود در حقیقت اگر هر زنی مطابق قوانینی که برای اشخاص حامله وضع شده رفتار نماید هرگز از خطر سقوط طفل نباید بترسد.

این مختصری که شرح داده شد فقط برای خاطر نشان نمودن بعضی نکات بود که قبل از تولید زحمت از آنها جلوگیری شود اما يك مسئولیت و امتیاز بزرگ دیگر مادرها اینست که در جمله ذیل شرح داده می شود.

تمام مسافرینی که به ایتالیا مسافرت کرده اند این نکته مهم را ملاحظه نموده اند که عموماً اطفال در آنجا يك مشابهت قریبی به تصویر طفولیت حضرت مسیح دارند ولی کمتر اشخاص بعلت حقیقی این مسئله پی برده اند چنانکه علمای حیات شناس شرح داده اند این در نتیجه عقیده و احترامی است که مادرها بآن تصویر دارند و اغلب آن تصویر در نظر آنها مجسم است پس در حیات هر يك از ماها این حقیقت مدخلیت تام داشته عموماً اطفال ما شبیه بآن کسی می شوند که ما او را از همه بیشتر دوست داریم و همیشه در فکر او هستیم. بنا بر این ای مادرها ملاحظه کنید که مسئولیت بزرگی بعهده شما قرار گرفته و خداوند بچه امتیاز بزرگی بشما عنایت کرده است که سعادت اطفال شما و نسلهای آتیه يك مملکتی بعهده شما و منوط به تصورات و تخیلات شما است. بهمین ترتیب اخلاق و عادات والدین به میراث باطفال خود نقل می شود و البته در صورتیکه آن اطفال در يك محیط خوبی تربیت شوند تا اندازه مؤثر خواهد بود و با وجود اینکه آن جنسیت و صفات والدین و نیاکان در آنها رسوخ کرده یعنی با شیر داخل شده با جان بیرون می رود ولی در هر حال تربیت محیط

يك اثرات بزرگی در حیات طفل خواهد داشت؟

«هریث پرنس کوت» راجع باین موضوع در کتاب خود می‌نویسد که هیچ تربیت و دانش و ذکاوت و یا وسیله دیگری نمی‌تواند از اثرات جسمی و اخلاقی مادر در طفل خود جلوگیری نماید زیرا بتجربه ثابت شده است که هر چه مادر هست طفل او همان می‌شود چنانکه شما نمی‌توانید انجیر را از درخت خار بچنید نباید هم منتظر باشید که مادران بد اولاد خوب به بار آرند. بطور کلی مادر هر عادت‌ی را که فطری و ذهنی خود نموده باشد بالاخره فطری و ذهنی طفل او نیز خواهد شد یعنی وقتیکه طفل بزرگ می‌شود جامع جمیع صفات و خصائص مادر خواهد بود. برای اینکه به نکات این قضیه کاملاً پی برده واقعی را که اثرات حالات مادر در طفل زیاد است بیان نمائیم بهتر این است که پنج مرحله قبل از تولد طفل را تا اندازه مطالعه و مذاقه نمائیم اگر چه من عقیده ندارم که در غیر از این پنج مرحله مادر اثری در طفل ندارد بلکه عموماً تأثیرات شدید در این مواقع است.

در دو ماه اول حمل جسم طفل قوی شده بدنش متشکل می‌شود در اینمدت است که باید مادرها اهمیت زیاد بورزش بدهند که شاید بدینوسیله هیكل طفل را قوی ساخته استخوان بندی او را محکم نمایند یعنی باید مادر در این دو ماهه خود را بورزشهایی عادت بدهد که میبایست در مدت نه ماهه بآنها مداومت دهد. تا ممکن است باید خوشی و تفریح باین ورزشها توأم باشد یعنی بازیهایی بکنند که باعث سرور قلب و در عین حال ورزش بدن باشد. بعلاوه در اینمدت دو ماهه خوب است به تصویرهای قشنگ نگاه کرده کاملاً در آنها دقت نمایند و در مواقع مطالعه اکتب نیر اشخاص خوش رو و پر قوت را نظر بیاورند یقین است

که اگر مطابق این دستور رفتار نمائید بشما يك طفل قشنگ قوی با صحتی عنایت خواهد شد.

در ماه سوم و چهارم وقتی است که هوش و ذکاوت و فراست در طفل تولید میگردد یعنی حس محبت در زندگی اجتماعی و حب خانوادگی در این موقع در قلوب اطفال جای گیر شده نقش می بندد چقدر مهم است که در این مدت دو ماهه مخصوصاً مادرها خانه خود را بهترین طریقه که ممکن است زینت نموده در حدود خود آنرا قشنگترین محل روی زمین نمایند و قسمی محبت قلبی و عواطف شخصی خود را زیاد نمایند که طفل آنها تیر پس از تولد همین رویه پسندیده را تعقیب نماید.

در ماه پنجم و ششم حمل قوه بمنزله و دراکه طفل تولید میگردد. در این موقع سزاوار است که مادرها بشخصیت و قوای فکری خود اهمیت زیاد داده در وقت نگاهداری صحبت کردن و لهجه خصوصاً در تمیۀ حواس پنجگانه خود دقت زیاد بنمایند. در این دو ماهه باید در خواندن کتابهای علمی و فلسفی خودداری تموده و اگر قوه فکر و استنباط و نگریستن مدققانه شما ضعیف است بوسیله تمرین های زیاد این قوا را در خود احداث نموده نمود دهید. در تحصیل استقلال فکر و شخصیت و عمل تیر در این مدت سعی بلیغ مبذول دارید یعنی کاملاً بنفس خود اعتماد داشته از محیط و اطرافیان خود حتی المقدور راضی و مسرور باشید اگر تا بحال ذوقهای صنعتی در خود احداث نکرده اید فعلاً بهترین موقع برای انجام اینکار است مقصودم این است که در کشیدن نقشه ها و ساختن اسباب و لوازمات و لباسهای قشنگ و نواختن آلات موسیقی کار کرده ذوق اختراع و صنعت را در خود زیاد نمائید و اگر وقت و پول کافی برای انجام دادن این تکلیف

آخر ندارید اقللاً نقاشی‌ها و صنعت‌های قشنگی را که سائرین درست کرده‌اند دقت و مطالعه نمائید و بطور کلی يك ذوق و اشتیاق برای این اقیل اشیاء صنعتی در خود تولید نمائید و خاطر جمع داشته یقین نمائید که تمام این مرآت‌هایی که ذکر شد در صورتیکه شما آرزو و اشتیاق داشته باشید که به آنها برسید نصیب اطفال و نسل‌های آتیۀ شما خواهد شد. اغلب شاعرهای معروف از پدر و مادرهایی تولد شده‌اند که قبل از تولد آنها والدینشان اکثر وقت خود را در خواندن اشعار و تربیت کردن ذوق ادبی خود مشغول بوده‌اند در حقیقت هر دانه که در اینمدت حمل غرس شود در نتیجه صدها دانه درو خواهید کرد.

در مرحله چهارم یعنی ماه هفتم و هشتم حسن و جمال و اخلاق حسنه در طفل پیدا میشود. بلندی همت، خوش حالتی، صبر و حوصله صفاتی است که در این مدت تشکیل می‌شود و تمام این سجایا و صفات عالیه را اگر خود شما عامل شوید میتوانید بآن جواهر عزیزی که در زیر قلب‌های خود امانت دارید نقل نمائید (۱).  
مرحلۀ پنجم را عهد انسانیت و تشکیل قوای روحانی می‌نمائید. در اینمدت اخیر اجرای مراسم مذهبی دعا و مناجات و انحصاز فکر در روحانیات، صدقه و خیرات نمودن بی‌نهایت در وجود طفل مؤثر است چقدر مهم است که در هر ساعتی از این یکماه اخیر مادر منتظر ورود نو رسیده خود بوده همیشه افکار عالیه را نصب‌العین خود نماید و با کمال نجات و بلند نظری اینمدت قلیل گرانبها را بگذرانند و یقین داشته باشد که زحمات خود در این رشته از میان نرفته بلکه تمام این صفات ملکوتی و اخلاق حسنه در طفل او اثر کرده ملکه و فطری او خواهد شد.

(۱) علمای جدید عقیده دارند که صفات کسبی پدر و مادر ابدأ باطفال نقل نمیشود بلکه آنها را در دامن مادر فرا خواهند گرفت - مترجم .



ای مادران عزیز مهربان و ای اشخاصیکه آتیه درخشان هر ملتی بدست شماست! قدری فکر کرده این نکات دقیق مهم را یاد بگیرید و مطابق آن رفتار کنید و همینطور باطفال مخصوصاً دخترهای خود نیز یاد دهید که از طفولیت این مطالب را فهمیده در مغز خود جای دهند تا در بزرگی براحتی و بدون زحمت مطابق آن رفتار نمایند فقط نباید باین هم کفایت کرده بلکه بخوهران جسمانی و روحانی خود نیز پند داده آنها را حتی المقدور مجبور بر اجرای این اعمال نمائید زیرا بهترین قانون در عالم وجدان و انسانیت اینست که شخص هر پند جدید مفیدی را که یاد گرفت باید سعی کند بآنهایکه جاهل از آن هستند پیاموزد و اگر اشخاصیکه این نکات را فرا میگیرند در یاد دادن آن به دیگران غفلت نمایند مرتکب گناه بزرگی شده مسئول جامعه انسانیت می باشند.

## ۸ - آماده شدن برای پدری

چقدر تأسف آور است که بسیاری از مردها سمت پدری را حائز می‌شوند بدون اینکه از مسئولیتها و تکالیف مهمه آن جزئی اطلاع داشته باشند در این ایام اخیر بسیاری از مقالات کتب راجع به تکالیف مادرها نوشته شده است ولی بندرت در خصوص مسئولیتهای بزرگ پدرها چیزی نوشته شده است شاید بعضیها تصور کنند که پدر شدن اهمیتی نداشته قبلاً مستلزم تهیه و تدارکی نیست چنانکه بسیاری از پدران که از وظایف مقدس پدری ابداً اطلاعی ندارند باین مرحله داخل شده‌اند غافل ازینکه چه مسئولیت‌های بزرگی برای نسل و نژاد آتیه عالم بردوش آنها گذاشته شده است.

فرض کنید یکم هفته قبل از عروسی یکمرد جوانی سؤالات ذیل از او پرسیده شود آیا تصور میکنید که چه جواب خواهد داد:

۱ - آیا همان تقدیس و برهنرکاریکه منتظرید نامزد شما برای شما بیاورد خودتان دارا بوده و برای او تهیه کرده‌اید؟

۲ - آیا مابین عادات و اخلاق چه چیزهایی را از او پنهان کرده من بعد هم سعی میکنید که از او مخفی بدارید؟

۳ - چه نقشه کشیده و چه تدبیری اندیشیده‌اید که پس از عروسی نیز تحصیل يك آزادی نموده این عادات مخفیانه خود را بموقع اجرا بگذارید؟

۴ - آیا در خارج رفقائی دارید که تا بحال به نامزد خود معرفی نکرده من بعد هم سعی میکنید که آنها را در خانه نیاورده و باو معرفی نکنید؟

۵ — آیا در خود امراض مسریه خواه ارثی و یا کسبی سراغ دارید که ممکن است بزن شما نقل شده او و اطفالیرا که نسلهای آتی این ملت را تشکیل میدهند مریض کرده ناقص الخلقه نماید؟

۶ — از وقتی که فکر زناشوئی افتاده‌اید تا بحال چند ساعت مدققانه راجع به تکالیف و وظایف پدری خود فکر کرده‌اید؟

۷ — آیا در مقابل خدا و وجدان خود شما خودتان را قابل و مناسب میدانید که شوهر يك زن نجیبه طاهره بشوید؟

سئوالات فوق با وجود اینکه خیلی ساده و بنظر سهل می‌آید بی نهایت مهم بوده در هر زناشوئی حقیقی باید داماد قبل از عروسی جواب بدهد. هیچ پدر و مادر نباید باین امر رضایت بدهند که دختران آنها با جوانهاییکه تصور میکنند از عهده جواب این سئوالات بر نمی‌آیند معاشرت نموده تا چه رسد باینکه با آنها زناشوئی نمایند.

ای خانمهای محترم عزیز! اگر شما بسعادت و خوشی خود اهمیت میدهید باید آن جوانی را که میخواهید تأهل او را اختیار نمائید کاملاً شناخته با عادات و اخلاق او آشنا باشید زیرا آنچه که در ظاهر بنظر شما می‌آید و از او انتظار دارید برای اقدام بچنین امر مهم کافی نیست نه فقط برای راحتی و آسایش حیات خود شما باید در این امر دقیق باشید بلکه بیشتر برای مراعات نژاد آتی مملکت که اولادهای قوی کامل از شما پیدا شود بهتر است که از روی حقیقت او را بشناسید اگر در جواب یکی از سئوالات شما صادقانه جواب نداد بهتر است که یکمرتبه بگوئید «نه» و جان خود را از صدمات و مشقات علاج ناپذیر يك عمری راحت کنید.

البته در عالم بسیاری از جوانهای پاك صاحب وجدان

می باشد که کاملاً پی بوظایف خود برده برای پدري خود را حاضر کرده اند و یقین است که مقصود ما از این تذکرات برای آنها نیست زیرا که آنها خود را آماده نموده قادر بر اداره کردن امورات خانواده و تربیت و تعلیم اطفال خود می باشند اما از آنجائیکه بدبختانه عدۀ این قسم جوانان کم است نه فقط باید افسوس خورد بلکه باید با نهایت جدیت در ازدیاد عدۀ آنها کوشید.

هر مرد جوانی باید این نکته را بداند که در صورت کاشتن تخم علف هرگز گندم درو نخواهند کرد و از زراعت نخار گل نخواهند چید. بتجربه ثابت شده است که هر جنس و نوعی مثل خود را تولید نموده است. بعضی از جوانها وقتیکه میخواهند خود را برای مرحله پدري حاضر کنند سعی میکنند که اخلاق و عادات مضره و پست خود را از میان برده در عوض صفات حسنه ملکه خود نمایند و آنهائیکه صاحب اراده و قوت نفس بوده اند بوسیله سعی و استقامت زیاد موفق شده اند که آن عادات بد را که بواسطه میراث ممکن است باطفال آنها نقل شود از خود دور نمایند چنانکه يك زمین بایری را ممکن است بوسیله لاشاک و آبیاری تربیت نموده حاصل خیز نمود اگر حاصلخیزترین زمین ها را ترك نموده در نگاهداری آن غفلت کنید علف زار شده عقیم و بی نتیجه می ماند.

ای مردهای جوان! آیا میدانید چه قسم پدر و خاکی برای نمو نسل های آتیۀ مملکت تهیه نمائید؟ آیا میدانید که اگر برای يك مدت کمی هم مرتکب بعضی اعمال زشت ناشایسته شوید مثلاً شبها اگر دیر بخوابید یا استعمال مشروبات یا دخانیات نموده و یا با اشخاص ناپاک نزدیکی جوئید نمی توانید تهیه يك

زمین مناسب خوش نموی برای زراعت نژاد آتیه عالم بنمائید، آیا میدانید که وجود يك جزئی چیز خارجی و اجنبی در يك زمین زراعتی باعث تضعیف کلیه محصولات شده تمام زحمات شما بهدر میرود؟ استعمال آلكل و دخانیات، قلب و استخوان بندی را ضعیف کرده بلاشك این ضعف باطفال نیز سرایت می نماید چه بسیار از زنها که بواسطه قفسهای مسموم شوهرهای خود که مخصوصاً از اثر دخانیات پیدا شده است صحت خود را از دست داده ضعیف البنیه می شوند و اگر اتفاقاً بواسطه قوی بودن و صحت مندی نیاکان خود چندان اثری نکند با دود آشنا شده بآن عادت میکنند و بالاخره در بزرگی بآن معتاد شده وجود خود را مسموم می نمایند یقین است که در نتیجه نسلهای آنها ضعیف البنیه و کم فکر شده عالم انسانی را بوجود خود در زحمت می اندازند.

در اینموضوع انصاف نیست که تنها مردهای جوان را ملامت نمود زیرا مضرات این عادات را کسی بآنها تعلیم نداده و آنها عموماً بواسطه غفلتهای جزئی بلااراده مبتلا باین عادات شده اند دخترها را نیز نباید در اینموضوع کاملاً بی تقصیر دانست چه بسیار اتفاق افتاده است که نامزد یا شوهر مهربان آنها در موقع ازدواج پرسیده است: «آیا خانم عزیز، بوی تنباکو و سیگار شما را اذیت میکند؟» با وجود اینکه آن زن باطناً معذب می باشد این را يك قسم از ادب دانسته از روی بی فکری جواب میدهد «خیر ابدأ بمن اذیت نمیکند شما راحت باشید» بتدریج پس از مدتی زحمت، آن زن بدبخت نیز بآن دود متعفن عادت می نماید و در حقیقت می توان گفت که آن زن بگفتن يك کله «نه» مرتکب يك گناه بزرگی بخود و باطفال خود و بعالم انسانی شده است. اگر آن زنها با کمال صداقت و مهربانی جواب بدهند که

بعلاوه اینکه استعمال دخان، شخص شما را اذیت کرده ضعیف می نماید برای صحت و سلامتی من و اطفالیکه در آتیه پیدا میکنیم نیز کمال ضرر را خواهد داشت. یقین است که نود و نه درصد از جوانها از این جواب عاقلانه و شجاعانه شما خوش وقت شده کاملاً در آنها مؤثر واقع می شود.

ای جوانهاییکه کامل بوده دارای صفات عالیه میباشید، یک چیز دیگر برای شما باقی مانده که باید تکمیل نمائید و آن اینست که سعی و جدیت کنید که هر چه مزایای اخلاقی داشته و یا میتوانید تهیه کنید و با اولاد خود بطور میراث نقل نمائید. تمام علفهای بی جا و اخلاقیهای ناشایسته را از ریشه کنده بواسطه معاشرت با رفقای خوب و مصاحبت با کتب مفیده هر سال کسب رفتار و کردار پسندیده جدیدی بنمائید. برای خود یک زنی انتخاب کنید که آرزو و آمالش با شما یکی بوده حتی المقدور در کلیات همعقیده باشید اگر مطابق این رفتار نمودید اولاد شما یک نعمت پر برکتی برای عالم خواهند بود.

بآن جوانهاییکه بر عکس طبقه مذکوره می باشند فقط چیزیکه لازم است بگوئیم اینست که سالها برای دور کردن و بر طرف نمودن آن ذمائم اخلاق و عادات نامقبول لازم است. پس اگر میخواهید درخواست ازدواج با یک زن کامل خوبی نمائید فوری شروع برفع این نواقص نموده و خود را مهیا و آماده سازید. همینطور اگر چنانکه بخواهید یک زنی که از حیث اخلاق ناقص بوده اختیار کنید و بهمدیگر شباهت داشته باشید او هم قبلاً باید خود را اکمال کند. زیرا اگر از طرف پدر و مادر هر دو میراثهای بد یک طفل بیچاره برسد فکر کنید که آن طفل چه قیمت و بدبختی برای عالم انسانی خواهد بود. پس

بدون تأمل و توقف سعی کنید که خود را از خوبی بهتری برسانید و وصول بآن را دائماً فکر و آرزوی خود قرار دهید. اگر انصاف داشته باشیم اقرار خواهیم کرد که بسیاری از اطفال حق دارند بر والدین خود تفرین بفرستند همینطوریکه در بعضی از مواقع والدین محقند. اما خوشبختی آنجاست که اطفال این طبقه اشخاص نمی‌توانند صفات ذمیمه خود را تشخیص بدهند که باولیای خون تفرین کنند بلکه فقط يك بلا و مصیبت بزرگی هستند برای جامعه بشر. باید همیشه مردها بخاطر داشته باشند که افرادی شیهه و نظیر خودشان برای جامعه تهیه خواهند کرد بنا بر این باید در جزئیات روش و کردار خود دقیق شده اگر چیزی اکسر دارند که ممکن است تهیه نمود هر چه زودتر در تهیه آن اقدام نمایند. آن اطفال و کودکان کوچکی که با چهره‌های باز و قلبهای صیقلی شده در خانه پدیدار می‌شوند و شما را پدر میخوانند نه فقط پس از آنکه قوه ممیزه پیدا کردند کاملاً در جزئی و کلی از شما تقلید میکنند بلکه قبل از تولد هم از شما میراث برده صفات شما را ملکه خود میکنند. خوشا باحوال آن پدر مادری که اطفال و بازماندگان آنها حسرت این را نخورند که میراث ما ناقص بوده ای کاش پدر و مادر ما چنین و چنان کرده بودند.

## ۹ - تلف نمودن اطفال قبل از تولد

آیا مادرهای جوان دقت کرده و آن شیطان بزرگ مخوفی را که بلباسهای مختلفه ملبس شده در اطراف آنها مخفیانه حاضر است دیده‌اند؟ اگر قدری با نظر عمیق ملاحظه نمائید آن نابکار را بدون لباس و پوشش تیر خواهند دید. این همان شیطان و اهریمن مخوف منهپی است که لباسهای جذاب خوش رنگ پوشیده‌هیکل خود را حق بجانب درست کرده بطوریکه اغلب مادرهای بیچاره را فریب داده است و آنها او را به دوشیزگان قشنگ جوان بیگناه ما معرفی میکنند. مقصود من از این شیطان که سبب گناههای بزرگ است حسی است که در زنها برای از میان بردن اطفال خود قبل از موقع تولد طبیعی‌شان پیدا می‌شود.

مستر «سینکлер» در کتاب خود می‌نویسد: «این يك گناه و خیانت خیلی ظریف و لطیفی است که وقتیکه میخواهند زنها مرتکب آن شوند خیلی مضطرب و منهیج می‌شوند ولی با وجود این خیلی شیوع داشته اغلب مرتکب می‌شوند و متشبت بمعاذیریکه در نظر خودشان موجه می‌آید شده این جنایت را علنی می‌نمایند که حتی سایر اطفال خورد سالی که در خانه هستند مطلع شده قباحت آن از نظرشان محو می‌شود این يك جنایت غریبی است که رسماً بدخترها با کمال شجاعت و میل تعلیم داده می‌شود بطوریکه در مواقع احتیاج وجدان آنها کاملاً آکشته شده در نتیجه آن عملیات بدون هیچ ترس و واهمه یا رحم و مروتی مرتکب این عمل شنیع پست می‌شوند».



ای مادرها .... بعهده ماست که این عمل زشت و لخطارا از میان برده عالم انسانیت را از شر عواقب وخیمه آن محفوظ داریم. آیا ما خودمان را برای انجام چنین خدمت بزرگی حاضر کرده هشیار و پیدار می باشیم که در هر مکان و زمانی که بدانیم حرف ما مؤثر است بر ضد آن فریاد زنیم؟ آیا نباید ما بدخترهای خود تعلیم داده ذهنی آنها نمائیم که مقصود کلی از زناشوئی و اساس متینی که این امر مقدس بر روی آن بنا شده است تهیه خانه و تولید اطفال است؟ بعقیده من تا مادامیکه آنها خود را برای انجام این دو امر مهم حاضر و آماده نکرده اند حرام و گناه بزرگی است که بگذاریم آنها از دروازه مقدس ازدواج داخل شوند.

البته هر دکتر با شرافت با وجدانی قلباً متأثر می شود و قتیکه مشاهده میکند که يك بی عافیه بی وجدانی نزد او آمده خواهش میکند که در گناه تلف نمودن طفلش با او شرکت جسته او را کمک کند معلوم است بهمان اندازه که ارتکاب این عمل بتوسط يك شخص عالم بزرگی در جامعه پست و خطاست اگر بتوسط پست ترین اشخاص مملکت نیز انجام یابد همانطور خطا و گناه بزرگی محسوب می شود.

چه بسیار اتفاق افتاده که يك زن جوان جاهلی نزد دکتری آمده و تقاضا می نماید که دکتر رفع اشکال، و زحمت او را بنماید پس از اینکه دکتر از اشکال او سؤال می نماید ابدأ خجالت نکشیده و در جواب اظهار میدارد که باین زودی در عنفوان جوانی میل ندادم اطفال پیدا نمایم و میخواهم به اصطلاح خوش بوده ایام جوانی را بعشرت بگذرانم و یا اینکه میخواهم برای سیاحت و گردش بسایر شهرها یا بارویا بروم و تا بحال هر

اقدامات جزئی که میدانستم در جلوگیری از پیدایش اولاد بنمایم  
 اگرده ولی موفق نشده‌ام چنانکه فعلاً آثار حمل در من پدیدار  
 شده است. پس از آن دکتر مهربان با کمال محبت مطابق وظیفه  
 رفتار کرده تمام خطرهای جانی که ممکن است در ضمن این عمل  
 برای آن زن روی دهد شرح داده باو میفهماند که این گناه  
 و خیانت بزرگی است که او میخواهد مرتکب شود. در حقیقت  
 این یکی از بزرگترین وظایف عموم اشخاص تحصیل کرده  
 خصوصاً دکتراها هست که بر ضد این عمل قیام نموده مضرات  
 ارتکاب آنرا بشخص زنها و جامعه بشر وعظ و از اجرای این  
 عمل شنیع جلوگیری نمایند اما بدبختانه مادرها در خواب  
 غفلت اسیر بوده ابداً اهمیتی باین موضوع حیاتی نمیدهند و این  
 مطالب مهمه را بدخترهای خود نمیآموزند.

ای خانمهای جوان! امید آتیه عالم در علاج این مرض  
 مهلك اجتماعى بشماست این نکته را بدانید که اگر بغیر از  
 خانه‌داری و چه‌داری برای مقصد دیگری بخانه شوهر بروید  
 مرتکب يك خیانت بزرگی شده‌اید و تا مادامیکه مناسبات زناشوی  
 شما برقرار است هر اقدامی برای برطرف کردن و از میان  
 بردن این دو مقصود بزرگ یعنی خانه‌داری و چه‌داری بنمائید  
 نخطای بزرگی عامل شده بعالم انسانیت و اساس و اصول خانوادگی  
 لطمه بزرگی وارد آورده‌اید اگر اتفاقاً يك زنی بسن بزرگی  
 رسیده و تجربیات مادری پیدا کرده باشد و هنوز این عقیده سخیفه  
 را از دست ندهد با کمال جرئت باید بگوئیم که او بزرگترین  
 دشمن خدا و عالم انسانیت می‌باشد.

یکی از بدبختیهای بزرگ اینست که این جنایت فقط  
 بقتل يك نفس خاتمه پیدا نمیکند بلکه بسیاری از اوقات اتفاق

افتاده که جان مادر بیچاره نیز در معرض خطر بزرگ بوده است بطوریکه اغلب خود را قربانی این گناه لایقفر خود نموده‌اند و اگر ندرتاً حیاتی برای آنها باقی بماند بقیه عمر را ضعیف و علیل بوده مزاج سالمی نخواهند داشت چنانکه مستر «سینگلر» میگوید: «چه بسیار از زنها که در نتیجه ارتکاب این جنایت مرده‌اند و در روی قبرهای آنها باید این عبارت را نوشت: «در این مکان يك قاتل نفسی خوابیده است که در جنایت او شوهرش و ناصحان او و يك دکتري وجدانی شرکت جسته‌اند.»

در حقیقت کسی نمی‌تواند يك عذر موجهی برای ارتکاب این عمل وضع نماید اگر چه آن اشخاصی که مرتکب این جنایت می‌شوند برای افساع نفس خود دلائل زیاد اقامه می‌نمایند اما اگر آنها را در مقابل يك مير قضاوتی که پشت آن اشخاص مقدس خدا ترس حاضر باشند بیاورید ابدآ دلائل و معاذیر آنها را قبول نخواهند کرد بیشتر آنها اظهار میدارند که داشتن یکعده زیادی از اطفال يك بد بختی و نکبت بزرگی است مخصوصاً و قتیکه انسان نمی‌تواند از عهده تربیت و تعلیم آنها بر آید و بعلاوه دیگر قوتی برای ما نمانده که طفل دیگری زائیده و بزرگ نمائیم لذا باین چلنرها متوسل شده عملیات شرم آور خود را ادامه میدهند تا اینکه نفس خودشان را نیز قربانی آن مینمایند. بعضی دیگر عقیده دارند که زن تمام اوقات حیات خود را نباید صرف زائیدن و بزرگ کردن اطفال بنماید قسمی که برای تقویت قوای علمی و عقلی خود دیگر فرصتی نداشته باشد لذا این دلائل را عذر موجه دانسته بعقیده سخیفه اولیه خود باقی میمانند در عوض اینکه طفلی را بزرگ کرده بعد لذت آنرا ببرند آن کودک معصوم را ساقط نموده بقیه حیات را در نزد وجدان خود و جامعه

چهارمین شماره پیاپی آن

خجالت زده بوده اند مثل اینست که دائماً جسد مرگه آن طفل را  
 در بغل دارند.

اما من فقط زنها را در اینموضوع مقصر نمیدانم چنانکه  
 دکتر «هول برك» در مقاله خود راجع به حفظالصحة عمومي  
 چنین می نویسد: «این مشقات و صدمات زندگانی که بسیاری  
 از خانه ها را خالی ساخته يك عده زیادی از آنها را ببلایای مرگ  
 و ناخوشی مبتلا ساخته است فقط بواسطه اینست که مردها کاملاً  
 تشخیص تکالیف خود را نداده آنطور که باید و شاید زن را محترم  
 نمی شمارند فقط يك فکر و خیالی که عبارت از اجرای مقاصد  
 شهوانی باشد در مغز خود جای داده از نسلی به نسل دیگر آن را  
 میراث میفرستند بطوریکه اغلب زنهاییکه مرتکب قتل نفس می شوند  
 اشخاصی هستند که از زیادی اطفال خسته شده بتنگ آمده اند.»  
 يك زن كوچك خوش روئی که بهمین درد مبتلا بود چند  
 یوم قبل بمحکمه من آمد هیکلاً خیلی كوچك و ضعیف بود  
 بطوریکه من تصور کردم او يك دختری هست پس از اینکه او را  
 خوش آمد گفتم پهلوی من نشست و شروع بناله و شکایت کردن  
 نمود که ای دکتر! از موقع آن عادت ماهیانه من چندی است  
 گذشته لذا نزد شما آمده ام که بمن دوائی بدهید تا بحالت طبیعی  
 رجوع شود. من از او سؤال کردم که آیا شما شوهر کرده اید  
 گفت «بد بختانه بلی» در حالیکه چشمهای او پر از اشک شده  
 صدای او میلرزید بعد صحبت خود را مداومت داده چنین بیان  
 کرد: «فعلاً من يك طفل كوچك دو ساله و يك بچه هشت  
 ماهه دارم تصدیق کنید که فعلاً برای من خیلی مشکل است که  
 يك اولاد ثالثی پیدا کرده بزرگ نمایم.» آن زن بیست ساله بود  
 و اگر بخواهید بهمین نسبت عدد اولاد او را حساب کنید يك



عدهٔ خیلی زیادی خواهد شد. بنا بر این من بی نهایت متأثر شده قلبم برای آن مادر جوان بی تجربه متالم شد ولی فقط چیزی که می توانستم باو بگویم این بود که ای عزیز من آیا تصور میکنی این بهتر باشد که جان خود را در خطر انداخته آن دو طفل کوچک خود را نیز بی مادر بگذاری یا اینکه صبر و تحمل کرده این طفل ثالث را نیز بیار آورده توجه نمائی؟

در مرتبهٔ ثانی باو گفتم هرگز این فکر را در مغز جای نده و خود را راضی ننما که جان يك طفل تولد نشدهٔ معصومی را تلف نمائی زیرا این قتل نفس است نه چیز دیگر پس برو بمنزل و با کمال مهربانی باشوهر خود صحبت کرده باو بگو که من هرگز مرتکب قتل طفلهای خود نخواهم شد ولو هر قدر عدهٔ آنها زیاد باشد ولی خواهشی که از تو دارم اینست که از این به بعد برای مناسبات ازدواج کمتر بمن نزدیکی نمائی که اقل از زودتر از هر سه سال يك طفلی پیدا کنیم پس از اینکه این خواهش را از او کردی با کمال مهربانی باو بپیمان که فرو نشاندن تمایلات نفسانیش در مقابل صحت و تسلی خودت چندان اهمیت ندارد و قابل مقایسه نیست بعلاوه کودکانه باین رویه بوجود می آیند آنطور که شوهرت میل و آرزو دارد در جسم و فکر قوی نخواهند بود پس بفوریت تحت خوابهای خود را علیحده کرده سعی نما که در خودت و شوهرت يك قوهٔ ارادهٔ قوی خلق کنی که بر شهوات غلبه نماید نه اینکه غلام و بندهٔ شهوات خود بشوید. اگر چه بعد از این ملاقات دیگر آن زن را ندیده ام ولی یقین دارم که اگر مطابق این دستور رفتار کرده باشد منقعت برده و از مشقات حیات خلاص خواهد شد.

در یکی از مجلات جدیداً خواندم که هزاران اشخاص

علیل ناقص الخلقه یا دیوانه در مریضخانه و یا دارالمجانین‌ها هستند که اگر بخواهید منصفانه قضاوت نموده علل بدبختی آنها را سؤال نمائید ملاحظه خواهید کرد که اغلب از مادرهای خود شکایت کرده آنها را مسبب بدبختی خود میداند زیرا که يكاً عدۀ زیادی از مادرهای بی‌انصاف قصد تلف کردن طفل جنین خود را نموده بانواع وسائل و اقدامات برای انجام این مقصد سوء خود متشبث می‌شوند ولی اغلب آن كودكاً معصوم تلف نشده بلکه مبتلا بامراض سخت شده یا خلقت بعضی از اعضای او ناقص میماند چنانکه در نتیجه اغلب قوای فکری آن طفل ضعیف شده دیوانه میشود. اگر قدری دقت نمائید خواهید فهمید که ارتکاب اینعمل زشت یعنی تلف کردن اطفال جنین با خودکشی یکدرجه جنایت را دارا بوده بلکه اولی مضراتش برای عالم انسانی زیادتر است اگرهم اتفاقاً این قبیل مادرهای بدبخت از صدمات و مشقات حیات که در نتیجه این اقدام پیدا می‌شود رهائی یابند آیا خداوند روزی از آنها سؤال نمیکند که آن اطفالی را که من بشما عنایت کردم کجا هستند؟

اغلب از زنهای بی‌علم تصور میکنند که اگر پس از ظاهر شدن آثار حمل بفوریت برای جلوگیری از آن اقدام نمایند گناهی ندارد زیرا هنوز حیات آن جنین تشکیل نشده است ولی بیچاره‌ها غافل از این هستند که حتی قبل از انعقاد نطفه نیز در آن جرم صغیر که با چشم دیده نمی‌شود حیات موجود می‌باشد و اگر پس از شش ساعت یا شش ماه مرتکب این جنایت شوند گناهی یکسان بوده قتل نفس کرده‌اند بعلاوه ارتکاب این جنایت فقط در عمل نبوده بلکه در اراده و تصمیم است و قتیکه شما قصد و نیت کردید که خود را از زحمات بار آوردن يكاً

طفلی خلاص کنید در صورت امکان شما جانی قاتل محسوب میشوید. ای خانمهای محترم! قدرشناسی کنید از آن قوه و استعدادی که در شما برای تربیت چندین طفل بودیعه گذاشته شده است این را بدانید که بهترین نتیجه حیات شما در عالم انسانی بار آوردن اطفال است بعقیده من هیچ خدمتی از این بزرگتر و مهمتر برای جامعه بشریت ممکن نیست و قتیکه اطفال خود را پر و بالی داده از آشیانه خود پرواز دادید يك وقت زیادی برای مطالعه و تقویت قوای روحی و علمی خواهید داشت.

من کاملاً با این عقیده همراهم که باید عده اطفال را محدود کرد ولی این تحدید باید از يك راه شرعی قانونی انجام یابد چنانکه بطور اعتدال رفتار نمایند بیش از پنج یا حد اکثر شش طفل نخواهید پیدا کرد و این عده برای يك خانواده زیاد نبوده بلکه کمال اعتدال را دارد و در صورتیکه مادر آن اطفال عاقبه و عالمه باشد بخوبی می تواند از عهده تعلیم و تربیت این عده بر آمده ابداً خود را خسته و غلیل نسازد.

آن دکترهای خود خواه بی وجدانی که دلایل و معاذیر بعضی از زندهای جاهل را شنیده در سقوط اطفال جنین با آنها کمک فکری و عملی می نمایند در حقیقت قابل این نیستند که دکتر خوانده شوند زیرا که مخالف منافع جامعه رفتار نموده اند و هیچیک نمی توانند ادعا کنند که من مطابق وظایف و تکالیف خود رفتار کرده در این جنایت شرکت جسته ام برای اینکه اطباء باید محافظ نسلهای آتیه باشند و عقاید و افکار مردم را در این مواضع باز نموده تربیت نمایند سزاوار است که قلم و لسان آنها دائماً بر ضد این عمل شنیع کار کرده مضرات آنرا بجامعه و زندها را از ارتکاب آن بازدارند.

[ مترجم گوید: اگر بخواهند نژاد آئیه هر مملکتی تأمین شود باید اقلأ در هر خانواده چهار اولاد بزرگ کرده به تمر برسانند در اکثر ممالک مخصوصاً ایران ما کمتر از این می باشد و از آنطرف بد بختانه بواسطه عدم مراعات حفظالصحه و نداشتن بلدیة های مرتب در ایران که از حیث وسعت سه برابر آلمان و از حیث جمعیت يك پنجم آنجا جمعیت دارد، در حقیقت بواسطه این قسم غفلت هاست که پانزده مرتبه عده نفوس ایران کمتر از آن عده ایست که باید باشد. در ایران نه فقط عده آن مادرهائی که در قتل اطفال جنین خود سعی میکنند زیاد است بلکه يك عده زیادی کودکان بواسطه عدم مراعات حفظالصحه و بی احتیاطی شوهرها بدون اراده شخصی مادرها تلف می شوند پس در يك مملکتی که عده بدنیا آمدگان بنسبت خیلی کم و آنهائی هم که هستند اغلب بواسطه امراض ارثی مریض می باشند و از آنطرف عده تلفات از هر حیث زیاد میباشد معلومست چه نتایج وخیمه پیدا خواهد شد و از آنجائیکه ترقی و تعالی هر مملکتی منوط و مشروط به ازدیاد اجهالی سالم بومی آن مملکت است باید اولیای امور اهمیت زیادی باین موضوع حیاتی داده در ازدیاد نژاد و تناسل بکوشند و از تلفات زیاد بواسطه وضع قوانین جلوگیری نمایند. ]



## ۱۰ - بیماری زندهای باردار

بعضی بیماری‌ها و ناخوشی‌های جزئی در موقع بارداری بزنها حمله می‌نماید و اغلب تصور می‌کنند که این کسالات از لوازم حامله بودن است و بنا بر این برای جلوگیری از آن امراض ابداً اقدامی نمی‌نمایند. دکتر «لویت» میگوید: «وقتی که زمان حمل می‌رسد در اعضاء ضعف حاصل شده تا اندازهٔ صحت طبیعی از میان می‌رود و مادران جاهل تصور میکنند که این تغییرات در صحت از نتیجهٔ آبستنی است و در صدد معالجهٔ بر نمی‌آیند و متابعت قوانین حفظ‌الصحه را نمیکنند.»

اشتباه بزرگ دیگری که اغلب از خانمها نموده بعضی از دکترها نیز تصدیق می‌نمایند اینست که حالت آبستنی را کاملاً غیر طبیعی و يك قسم عارضه میدانند در صورتیکه بکلی بر عکس بوده حالت کاملاً طبیعی باید محسوب شود و در صورت حصول بیماری آنرا نباید بحمل نسبت داده بلکه بوسیلهٔ ورزش و مراعات قوانین حفظ‌الصحه باید آن عارضهٔ کسالات را رفع نمود. يك اشتباه بزرگی است، اگر در معالجهٔ آنها اهمال و سست‌گیری شود. یکی از بزرگترین و معمولترین تقاضتها کسالتهاست که عموماً در صبحها برای زندهای باردار پیدا می‌شود و بدبختانه اغلب در معالجهٔ آن غفلت می‌شود در صورتیکه باسانی می‌شود از این مرض جلوگیری کرد چنانکه هر وقت آثار این بیماری را در خود مشاهده کردید بواسطهٔ استنشاق هوای پاک و ورزش در هوای آزاد ممکن است از آن جلوگیری نمائید مهمتر از همه

اینست که باید اطاقهای خواب کاملاً هوا گیر بوده اقللاً روزی دو سه ساعت در آن آفتاب بتابد اگر غذای خود را نیز مرتب کرده از خوراکیهای مضره صرف نظر نمایند یقیناً است که بدون مراجعه به دکترا این کسالت رفع خواهد شد اگر چه بعضی اوقات مشورت نیز با دکترا لازم می شود. اغلب در اثنای این مرض يك اشتهای کاذبی برای زنهای باردار پیدا می شود و بسیاری غفلت کرده در اکل و شرب زیاده روی میکنند در حالتیکه اگر شروع بمعالجه نموده خوراکیهای مخصوص در ساعات معینه خورده شود در برطرف نمودن این بیماری خیلی کمک میکند. عموماً قبل از برخاستن از رختخواب اگر قدری غذا با يك فنجان قهوه خورده شود بسیار مفید واقع می شود و بهتر است که قبل از اقدام بمعالجه دیگری این تجربه ساده را بنمایند.

این عقیده فاسدی که میگویند زن آبستن باید باندازه دو قر غذا بخورد بکلی غلط بوده باید در اصلاح آن اقدام نمود یعنی بهمان رویه که در غیر ایام حمل رفتار کرده خوراک خود را محدود می نمائید در این وقت نیز نباید از آن تجاوز نمائید بلکه باید بیشتر در انتخاب غذا و مرتب بودن ساعات آن دقت نمائید. دکترا «لویت» خوراکیهای ذیل را در موقع حمل توصیه نموده است: آب گوشت گوسفند یا جوجه اما بشرط اینکه نان را در آن خیس نکرده بخورید زیرا نان تلته بدون اینکه با بزاق مخلوط شود در معده داخل شده باعث دل درد می شود. پس بهتر اینست که نان را کاملاً جویده بعد از آن آب گوشت را بخورید. همینطور ماهی نیز مفید می باشد و اگر ملاحظه کردیند که صحت نان خوب است ممکن است گوشت گاو — گوشت گوسفند — جوجه — گوشت شکار — تخم مرغ — برنج — نان تازه

— سیب زمینی پخته — اسفناج — رشته — سبزیجات پخته —  
 کاهو — مارچوبه — پرتقال — انگور و مربای میوهجات نیز  
 بخورید ولی حتی المقدور از خوردن «دسر» خودداری نمائید.  
 و در حقیقت مقصود این نیست که فقط این خوراکیها مفید و  
 مضر است بلکه قانون کلی اینست که هر خوراکی که بتجربه  
 ثابت کرده‌اید که بصحت شما مفید است آنرا می‌توانید بخورید.  
 در ماههای آخر حمل اگر حالت تهوع در شما پیدا شد  
 یقیناً یک علت دیگری بغیر از عللیکه در اوایل حمل باعث تهوع میشود  
 دارد عموماً بواسطه فشار رحم بر معده و یا ترشح بعضی از غدد  
 می‌باشد که این حالت پیدا می‌شود. اگر در خوردن خوراکی دقت  
 شده مواظبت نمایند بزودی از آن جلوگیری می‌شود یعنی از  
 خوراکیهایی که مثل شکر و نشاسته و چربی که قابل تخمیر است  
 باید احتراز نمایند اما اگر در ابتدای حمل حالت تهوع شدت  
 نمود ممکن است بهوریت آن را علاج نمائید.

همان قسم که در نگاهداری صحت جسمی زن باردار باید  
 دقت نمود در راحتی و آسایش قوای فکری و دماغی او نیز باید  
 دقیق بوده مواظبت نمود. یونانیهای قدیم زن آبستن را خیلی  
 محترم داشته مانند مقدسات خود احترام می‌گذازدند و از هر  
 زحمت و مشقت او را رها نموده ابداً منظره‌های مخوف و چیزهایی  
 زشت نمی‌گذاشتند از جلو او بگذرد همیشه در این مدت نه ماهه  
 اطراف او را یکعده رفقای مناسب خوش مشرب احاطه نموده ابداً  
 نمی‌گذازدند خاطر او مکدر شود و مدام در مقابل او نقشه‌ها و  
 صورتهای قشنگ می‌گذاشتند و در حقیقت این عادات با قواعد  
 علمی نیز مطابقت داشته خیلی مفید است و چه ضرر ندارد ما نیز  
 از آنها این حالات خوب و مفید را تقلید نمائیم زیرا عموماً وجود

يك مضا حبت نامناسب بد حالتی در منزل و یا داشتن يك قسم زندگانی مکرر بی‌تغیری با بودن هیا هو و صدا های فوق العاده باعث دیوانگی آن زن حامله بیچاره می‌شود، اما برعکس اگر بگذارند او فکر کند که در این مدت حمل از همه وقت محترم‌تر بوده بیشتر در تحت مراقبت و توجه تمام می‌باشد و خواهش و امیال او که مخالف قوانین حفظ الصحه نیست با کمال میل مجری می‌شود ایام حمل را برای خود يك نعمت و يك تعطیل و راحتی تصور کرده صحتش کاملاً باقی میماند.

يك نکته مهم دیگر که باید ملاحظه شود اینست که در مدت حمل باید از معاشرت با دوستانی که عادت دارند همیشه از حیات خود ناراضی بوده از محیط شکایت کنند کاملاً دوری نمود. در ما بین رفقا و همسایگان شما زنهایی هستند که مایلند هر وقت شما را ملاقات کنند درد دل خود را از روزگار و از محیط خالی نمایند و آنچه حکایات مخوف نامطبوع از دیگران شنیده‌اند برای شما تعریف نمایند، اینها از آن قبیل اشخاص هستند که معاشرت کردن با آنها مخصوصاً در موقع حمل نه فقط برای صحت شخص شما مضر است بلکه برای آن طفلی که در رحم دارید نیز کمال ضرر را دارد. پس باید از آنها دوری نمائید و حتی صحبت کردن در موضوعهای نامطبوع را در اینمدت در منزلیکه هستید منع نمائید. بعضی اوقات در ترشحات آسید (ترشی)های معده خللی وارد آمده در نتیجه اشتهای شما را از میان میبرد بطوری که يك نفرت فوق العاده به ماکولات پیدا میکنید. در این صورت اگر برای چند روزی منزل و محیط خود را تبدیل نموده حتی آن اشخاص را که با آنها بر سر میز غذا میخورید تغییر دهید و عوض نمائید برای معالجه این کسالت کاملاً مفید میباشد یعنی اگر برای

ملاقات يك چند روزی به منزل مادر یا یکی از اقوام و دوستان عزیز خود بروید بواسطه تغییر و تبدیل آن مکررات زندگانی، افکار و سلسله اعصاب شما منبسط شده این حالت از میان می‌رود زیرا این بی میلی به غذا در نتیجه عدم صحت مزاج نیست بلکه بواسطه صدمات و فشارهای دماغی پیدا می‌شود.

ترش شدن معده و یا سوختن قلب را ممکن است بواسطه بعضی مداوای جزئی رفع نمود. عموماً بواسطه خوردن يك مقدار کمی گل‌سیرین تمیز و یا نصف قاشوق چای خوری عرق آمونیاک معطر ممکن است این عوارض را رفع نمود.

درد شکم، زیادی جریان بزاق (تیا لیزم) و یا خارش زیاد جدار شکم و آلات تناسلی و یا درد صورت یا اعصاب را بواسطه يك دستور ساده يك دکترا حاذقی میتوان جلوگیری نمود و ابداً نباید این امراض را از لوازمات حمل شمرد.

بی‌خوابی که اغلب خیلی باعث زحمت می‌شود ممکن است بواسطه قدری گردش کردن و هوا خوری در صبح و عصر و شستن بدن قبل از خوابیدن در شب رفع نمود ولی باید در موقع شست و شوی بدن تا زیر شکم و فوق لگن خاصره بیشتر در آب فرو نرود و البته اگر آب هم کمی به سردی مایل باشد مؤثرتر است.

اددار را باید چه از حیث مقدار و چه از جهت صفات مراقب بوده در دو سه ماه آخر حمل مخصوصاً باید چندین دفعه برای امتحان به دکترا نشان داد که چگونگی آن معلوم گردد.

حمله (هیستریا) ممکن است به انواع و اقسام مختلفه در مدت حمل پیدا شود و بیشتر علتنش سوء هاضمه، خستگی زیاد، کم‌خوابی و داشتن رفقای نامناسب است که بواسطه اثر در سلسله اعصاب حمله پیدا می‌شود و در صورتی که علل آن رفع شود آن

مرض تیر بالطبیعه از میان میرود.

همانطور که بیوست در جمیع مواقع باعث زحمت است در موقع آبستنی بیشتر اسباب زحمت فراهم می‌آورد لذا باید خیلی در این مدت از بیوست جلوگیری کرد، خصوصاً اینکه در روده‌ها کثافات جمع نشود و بهترین طریقه برای جلوگیری خوردن خوراك های مناسب و ورزش کردن و هواخوری بموقع است و اگر چنانچه عملیات دفعی امعاء کم شده جریان آن متوقف شود خیلی باعث زحمت هر زن حامله خواهد شد و همیشه باید زنها خوراك های ملین انتخاب نمایند که از حصول این پیش آمد جلوگیری کنند. بعضی اوقات که بیوست در امعاء خیلی سخت بوده است باعث هلاکت طفل شده است. اگر قبل از هر غذائی قدری میوه از قبیل انجیر یا مربای آلو و قدری آب گرم بفاصلهٔ چهل دقیقه خورده شود برای ممانعت از بیوست خیلی مفید خواهد بود.

عموماً در ایام حمل خانمها يك آرزو و آمال و توقعات زیادی دارند که اغلب تصویری و خیالی میباشد در صورتی که يك زن متین صاحب اراده هرگز بخودش برای تقاضائی که خارج از دست رس اوست صدمه و اذیت نمی‌نماید، اگر قوهٔ دلیل و قضاوت را بکار برد هرگز توقعاتی نخواهد داشت که از قوهٔ خود او و شوهرش خارج باشد. پس وظیفهٔ هر زن بارداری اینست که در خود يك قوهٔ اراده و احساساتی خلق نماید که در جزئی و کلی امور آن بکار برده از روی فهم و عقل بهر کلری اقدام نماید و یقین است که در صورت عمل مطابق این دستور نه فقط در مدت حمل با اشکالی متصادف نخواهد شد بلکه در تمام حیاتش فارغ البال بوده يك زندگانی منوری خواهد داشت.

## ۱۱ - نشو و نماي تدریجی طفل در رحم

چطور این نژده كوچك و لطیف ظریف كه قطر آن يكصد و بیستم بهر است و با چشم عادی دیدنش غیر ممکن است تدریجاً در اندك مدتی نمو نموده حیات انسانی را تشكيل میدهد؟ این جرم كوچك كه آن را «أووم» میگویند و توسط مادر بوجود میرسد شامل نطفه خلقت و غذای اولیه ایام حیات میباشد. پس از اینکه این جرم كوچك از محل خود جدا شده به ظرف رحم حرکت نمود در بین مسافرت خود با نطفه مرد تلاقی کرده بواسطه اتحاد حیرت آمیز آنها حیات شروع می شود.

در همین موقع انعقاد نطفه تغییرات زیادی در رحم پیدا می شود. دیوارهای آن کش آمده بزرگ و نرم می شود بطوری كه خود را برای نگاه داری آن جرم لطیف حاضر و آماده می سازد. در انتای حمل کیسه رحم از هشت گره مربع به صد و پنج گره مربع میرسد و بعد از حمل دیگر تماماً بحالت اولیه بازگشت نمی نماید و همینطور بزرگ مانده و وزن آن هم تقریباً نه مثقال زیادتیر میشود. بعضی ها به يك دلایل غیر متقنه و غیر كافیه متمسك شده عقیده دارند كه تا وقتیکه مادر حس حرکت طفل را در رحم ننماید حیات آن طفل هنوز شروع نشده است. اما آیا چطور در این موقع حیات داخل رحم می شود بی جواب میگذارند. در حقیقت این يك عقیده و عذر فاسدی است برای اشخاصیکه میخواهند به قتل اطفال خود قبل از تولد شدن اقدام نمایند برای ترضیه خاطر خود درست مینمایند در صورتیکه حیات در همان دقیقه كه انعقاد نطفه می شود

شروع میگردد.

در اتنائی که این نطفه به رحم میرود به يك عده سلولهای زیادی تقسیم می شود و این سلولها هستند که اعضا و عضلات مختلفه بدن را تشکیل میدهند. اما چطور است که بعضی از این سلولها به عضله و استخوان تبدیل شده و بعضی دیگر اعصاب و مغز را تشکیل می دهند در صورتی که قبلاً در ترکیبات آن سلولها اختلافی نیست و تمام به يك شکل هستند. این یکی از عجایب حیات است که تا بحال علمای علم حیات شناسی حقیقت و علت آن را کشف ننموده اند فقط بواسطه تجربیات زیاد است که ما میدانیم که این رتبه ها قبل از تشکیل بدن انسان وجود دارد اما چطور و بچه وسیله انجام می یابد تا بحال از فهم بشر خارج بوده است.

از این مطالبی که تشریح می شود زنها باید بیاموزند که پس از بسته شدن نطفه حتی به يك دقیقه هم باشد اگر قصد بکنند که خود را از آن بار خلاص کنند قصد هلاك يك فردی از افراد بشر را نموده اند و یقین است که روزگار در موقع خود از آنها انتقام خود را خواهد کشید.

پس از اینکه نطفه مسافرت خود را تمام کرده داخل رحم شد نباید تصور کرد که مدت نه ماه در آنجا راحت مینماید بلکه مدام در زحمت بوده وسایل نمو و رشد خود را تحصیل میکند. پس از اندک زمانی خوراکی که در داخل آن سلولها ذخیره شده تمام می شود و بوسیله جفت و جدار رحم خوراك خود را جذب مینماید و از این وقت رابطه حیاتی ما بین مادر و طفل شروع میشود. تا مدت سه ماه این جسم یا حیات تازه كوچك را «امبریو» میگویند و بعد از آن او را «فیتوس» میخوانند برای اینکه کاملاً حالات «امبریو» و «فیتوس» را شرح دهیم و رتبه های مختلفی



ا که طی می نمایند بیان بکنیم از کتاب «لویت» مراتب ذیل را استنساخ می نمائیم:

ماه اول — «امبریو» در هفته اول يك ماده جلائینی بلورمانند خاکستری رنگ خیلی کوچکی میباشد که بدون کمک ذره بین هیچ آثاری از سر و سایر اعضای او معلوم نیست. آن کیسه کوچکی که در داخل رحم قرار گرفته و امبریو در درون آنست تقریباً يك دوازدهم يك بهر (?) میباشد و در هفته دوم دو مقابل شده تا در انتهای ماه اول آن کیسه بزرگ شده متصل به رحم می شود. در این موقع حجم او به اندازه يك تخم کبوتر بوده تقریباً چهل گندم وزن دارد ولی بقدری جسمیت او کم است که به فوری شکسته شده با جزئی فشاری تبدیل به مایع شده ناپدید می شود.

ماه دوم — پس از هشت هفته «امبریو» به اندازه يك تخم مرغی رسیده از صد و هشتاد تا سیصد گندم وزن پیدا میکند. در این موقع دارای يك جریان خون مستقلی شده بعضی آثار و علامات جنسیت او نیز آشکار میگردد و در بعضی قسمتهای بدن او نیز استخوانها شروع به محکم شدن مینمایند.

ماه سوم — در این وقت «امبریو» از سیصد تا چهار صد گندم وزن پیدا کرده تقریباً دارای يك گره و نیم طول میباشد. بازوهایش تشکیل شده انگشتهای پایش را میتوان تشخیص داد. استخوان فقرات او بطول يك گره شده سر و گردن او را از تنه ممکن است تمیز داد. حدقه چشمهای او ظاهر شده و پرده «امبریو» تمام موهای خود را از دست میدهد. در تمام نقاط بدن استخوانها شروع به محکم شدن نموده ناخنهای پا و دست تشکیل می شود و بواسطه وجود رحم یا عدم آن تذکیر و تأنیث طفل نیز معین میگردد. ماه چهارم — «فتوس» در این موقع از سی تا سی و شش

مثقال وزن پیدا میکند و دو گره و نیم طول او میباشد. حرکات او در این موقع مرئی است و کاملاً مادر حس میکند. طبقات مغز شروع به تشکیل شدن نموده استخوانها محکم می شوند. استخوان فقرات تقریباً بطول شش گره شده سر یک چهارم بدن میباشد. در روی جمجمه کم کم آثار مو پیدا می شود و اگر در این موقع طفل ساقط شود تا سه ساعت ممکن است زنده بماند.

ماه پنجم — در این مرحله وزن «فیتوس» به هشتاد مثقال رسیده طول او تقریباً پنج گره می شود، سر او بالنسبه به بدنش بزرگ بوده موهای پلائی قشنگی روی تمام بدن او را پوشانیده است. حرکات سنگین طفل را مادر با کمال خوبی حس میکند و اگر در این موقع طفل به دنیا بیاید بیشتر از چند ساعت زنده نخواهد بود.

ماه ششم — در این وقت وزن «فوتوس» به صد و نود تا دویست مثقال میرسد و طول بدنش متجاوز از شش گره میباشد. مابین سلول های بدنش چربی یافت شده موهای زرد رنگش قدری تمایل به سیاهی پیدا میکند و زیاد قوی می شود. حدقه چشم وسیع شده ولی پلک و مژه هنوز پیدا نکرده است. اگر در این مرحله طفل تولد شود ممکن است بدن او تا مدتی نفس کشیده گرم باشد ولی حیات او پس از چند ساعت از میان میرود.

ماه هفتم — وزن «فیتوس» در این ماه به حدود سیصد و پنجاه مثقال رسیده طول بدنش هفت یا هشت گره میباشد. پوست بدن او با خالهای قرمزی مخطط شده و مایه که اطراف چشم اوست ناپدید می شود و اگر زودتر از بیست و هشت هفته تولد شود یقین است که زنده نخواهد ماند.

ماه هشتم — وزن «فیتوس» به نیم من تا سه چارک تبریز رسیده طولش هشت یا نه گره میباشد. من بعد بیشتر نمو او در قطر بدن

نه در طول خواهد بود. ناخنها کامل شده آن برده که در روی صورت است زائل می شود. رحم تقریباً به منتهی بزرگی خود رسیده به مرکز بدن میرسد. در این موقع بواسطه عدم مواظبت یا فشان زیاد استخوانهای صورت ممکن است به اشکال غیر طبیعی در آمده منحنی شود و خلقت طفل ناقص گردد.

ماه نهم — در این مدت که آخرین ماه حمل است طفل جنین در حدود يك من تبریز وزن دارد و تقریباً ده گره بلندی او می باشد. رویهم رفته وزن اطفال ذکور زیادتر از اناث است. در موقع حمل طفل در يك پرده سفیدی پیچیده شده که الاستیک (کش دار) است و مادامی که طفل در رحم است برای محافظت پوست او از ترشحات بکار میرود و پس از تولد بواسطه قدری روغن مالی قبل از شستن با آب ممکن است آن را زائل نمود.

به این ترتیب که شرح داده شد طفل مراحل زیادی طی کرده بالاخره برای نوازش خود را در بازوی مهربان شما مشاهده میکند. چقدر بی انصافی است طفلی که پس از اینهمه زحمات به دنیا بیاید و آغوش با محبتی نباشد که او را پذیرد بعقیده من هیچ زن حق ازدواج را ندارد تا اینکه يك میل و اشتیاق فوق العاده در خود برای پیدا کردن اطفال احساس نماید، همینطور هیچ مردی حق ندارد که خود را شوهر خطاب کند تا مادامیکه برای انجام وظایف و تکالیف آن خود را حاضر نکرده باشد. در صورتی که آن میل و اشتیاق مفرط در زنها باشد، برای پرستاری اطفال و مردها نیز کاملاً خود را تهیه و حاضر ساخته باشند یقیناً است که آتیة عالم مشعشع بوده نسلهای کامل، قوی و نجیبی در آن ظاهر خواهند شد.

## ۱۲ - پوشش بچه‌های نوزاد

آیا بچه قسم و ترتیب باید من بچه نوزاد خود را لباس بپوشانم! يك فکری است که در مغز هر مادری قبل از تولد طفلش خطور کرده و از خودش سؤال مینماید خصوصاً وقتی که آثار تولد آن بچه نزدیک شده آن مادر مهربان مدام يك صدای لطیفی را می شنود که در گوش او میگوید: «ای مادر عزیز! عنقریب به آغوش تو خواهم آمد». پس از آن مادر مهربان با کمال شوق و مسرت تا اندازه که وقت و ثروت او اجازه میدهد، تهیه البسه و سایر لوازمات او را مینماید و اگر بعضی اوقات در انتخاب پارچه یا بریدن و دوختن آن عاقلانه رفتار نمی‌نماید، علت جهالت اوست و بس. بعضی اوقات هم بخیال اینکه کودک نوزاد او هم باید مثل اطفال دوستانش قشنگ به نظر بیاید، برای او لباسهای تنگ خارج از قوانین حفظ الصحة ترتیب میدهد.

ای کاش ممکن بود که هر مادری لباس اولیه طفل نوزادش را بدست خود تهیه مینمود، زیرا در آن مواقع خلوت ساکتی که عموماً زنها برای خیاطی انتخاب مینمایند مخصوصاً در آن ساعتی که انتظار تولد يك نور دیده دارند افکار خود را جمع نموده برای آتیه طفل خود تدابیر مفصلی تهیه میکنند. در این موقع قلب و اعصاب آنها با آتش محبت گرم شده بفکر خود قصر عالی یا شمع های برافروخته مشاهده میکنند که آن کودک انتظاری عزیزشان با کمال فرح و سرور مشغول بازی است عموماً مادرهایی که تربیت شده‌اند و دارای افکار عالیه میباشند در اینطور مواقع مناسبات و

روابط طفل را با خود و برعکس مناسبات خود را با طفل سنجیده يك نقشه و تدابیر عالی برای او آماده میکنند یعنی در همان موقعی که دست آنها با کمال تندی مشغول سوزن زدن است افکار آنها نیز بهمان سرعت مشغول نقشه کشی برای آن کسی است که آغوش خود را برای پذیرائی او حاضر کرده اند.

قضیه لباس طفل نوزاد یکی از مطالب خیلی مهمه است که در این چند سائۀ اخیر تا اندازه خاطر مادرها را جلب کرده است. در قدیم در تهیه لباس ابدأ راحتی و تسلاى طفل منظور نظر نبوده مثل امروز بآن اهمیت نمیداده اند. از قرار معلوم در قدیم می خواسته اند يك قسم عذاب و سیاستی در ابتدای حیات برای طفل معصوم خود مقرر دارند که او را برای يك زندگی پر زحمتی در عالم حاضر و آماده کنند ولی حال خوشبختانه برای عادت دادن اطفال به زحمت و قربانی نفس به وسایل کاملتر صحی بهتری تشبث جسته آنها را به اطفال می آموزند.

آن زندان پر عذاب یعنی آن قنடاق و لفاقه پر پیچ و تاب که مطابق عقاید عموم علمای بزرگ مخالف حفظ الصحه و قوانین طبیعی میناشد یکی از آلات بدبختی است که بعضی از مادرهای جاهل هنوز آن را برای معذب داشتن اطفال خود استعمال مینمایند اما اگر قدری فکر کنند ملاحظه خواهند کرد که خداوند طفل را کامل و تمام اعضاء و جوارح او را مناسب خلق فرموده دیگر لازم به بعضی اختراعات غیر طبیعی نیست که به خیال خود خلقت ناقص او را تکمیل کنند بلکه برعکس بدین وسیله نامشروع خلقت کامل آن کودک بی گناه را ناقص می سازند در صورتی که مطابق قوانین طبی باید اعضاء کلری طفل در نهایت آزادی نمود خود را تکمیل نمایند.

یکی از اولین لوازمات مهم طفل که خیلی قابل توجه است کهنه است که در وسط پای طفل برای جذب رطوبت گذاشته شود. عموماً این قسم فانله و کتانهای که امروزه استعمال می شود قدری برای این کار ضخیم است و ممکن است اگر در اوایل ولادت استعمال شود بواسطه ضخامتش باعث شود که استخوان پاهای طفل معوج شده یا لگن خاصره را از حالت طبیعی خارج نماید. اگر چنانچه پارچه های لطیف تری در روزهای اول استعمال شود این خطر میگذرد. اندازه این قسم کهنه ها نباید از نیم زرع مربع تجاوز نماید و در صورتیکه ۱۰ عدد از اینها تهیه شود برای احتیاجات اولیه طفل کافی است ولی باید این نکته را متذکر شد که قبل از شسته شدن نباید گذاشت آنها خشک بشوند و مادر باید مواظب باشد که مقدار زیادی از آن فانله های کلفت را در اطراف نشیمن گاه طفل بندد زیرا لگن خاصره را بطرف جلو کشانیده زانوهای طفل را بهم نزدیک مینماید بطوری که در موقع راه رفتن ممکن است به یکدیگر مالیده شوند اگر چه این نکات خیلی جزئی و ساده است ولی مادرهای با فکر باید به این نکات جزئی اهمیت داده اطفال خود را به عواقب وخیمه مبتلا نسازند.

این کهنه ها بواسطه ادرار و بیرون رفتن بی قانون طفل به زودی خراب شده باید عوض شوند ولی تا طفل کوچک است ممکن است او را عادت داد که در ساعات و وقت معین ادرار نماید. برای تشکیل این عادت خوب در طفل باید هر روز صبح در موقع عوض کردن لباس او را به اطاق مخصوصی برده و به بیرون رفتن مرتب عادتش بدهند تا مادامیکه هنوز عادت نکرده اگر امعای او برای دفع فضولات حاضر نباشد بهتر است بوسیله و کمک استعمال صابون در وقتهای معینه بچه را عادت داد. شما قول میدهم که اگر

تا يك هفته متحمل اين دقت و زحمت جزئی بشويد اين عادت در طفل ثابت شده يك قسمت بزرگی از زحمات بچه داری را از خود دور خواهيد كرد.

فقط تا ماداميكه ناف بچه متصل است لازم است با يك تکه پارچه صاف نرمی که به عرض سه يا چهار گره باشد او را ببنديد ولی پس از افتادن ناف ديگر هيچ قسم بستن لازم نيست. برای احتياط از سرما خوردگی نيز همان لباسی که در روی شانه و بدن اوست کاملاً کافی است. برای گرم نگاه داشتن معده و ساير اعضا او و در عوض اينکه يك لباس دوخته شده تنگی به او پوشانيد يك شل (سردوش) گشادی که دارای آستينهای وسيع بلند باشد برای او تهیه نمايد.

پس از اينکه آن بند مزبور را در روی ناف او بستيد و کهنه را در جای خود گذاريد يك پيراهن نرم راحت پشمی به او پوشانيد و پس از آن شلی که ذکر شد در روی شانه او انداخته در انتهای دو دامن آن از جلو يك سنجاق بزنيد آنوقت ملاحظه خواهيد کرد که آن بچه يك لباس گرم راحتی داشته پاهای او با کمال راحتی قادر بر حرکت کردن است و مطابق حالات طبیعی رفتار مينمايد. بدون اينکه هيچ مانعی او را از حرکتهای طبیعی باز دارد و با نهايت آزادی خواب رفته و بيدار می شود.

لوازمات و لباس مهمی که بچه نوزاد در چند ماه اول لازم دارد عبارت از سه يا چهار عدد پيراهن کش نرم و يك بندی برای بستن ناف متجاوز از ده عدد کهنه برتپي که شرح داده شد و یکی دو سه شل بلند مطابق دستوری که ذکر شد و بعلاوه يك پتوی پشمی برای اينکه وقتی او را از خواب بيدار ميکنيد دور او بپيچيد اگر چه ممکن است لباسهای قشنگ ديگری نيز تهیه نمود

ولی بهتر است که بهمین لباسهای ساده صحی قناعت نمود.  
 آن تخت خواب کوچکی که طفل بیشتر وقت خود را در  
 آن میگذراند باید خیلی نرم و راحت بوده با پارچه‌های ظریفی  
 پوشیده شده باشد و برای پوشیدن روی طفل يك بتوی ظریفی  
 کافی است و حتی المقدور از گذاردن چیزهای اضافی دیگر خود  
 داری نمود زیرا که راحتی طفل را سلب نموده بعلاوه لازم هم  
 نبوده و بی فایده است.

پس از چند ماه اول باید اغلب لباسهای طفل را تغییر داد و  
 باید برای نشان دادن جلال و ثروت خود طفلتان را معذب نکرده  
 لباسهایی که در ظاهر قشنگ است ولی مخالف حفظ الصحه است  
 به او نپوشانید بلکه همیشه راحتی و تسلای طفل را در نظر داشته  
 باشید و لباس او را هر قدر ممکن است ساده و راحت تر تهیه کنید  
 زیرا خود هیکل او بشره سالم طفل است که جلب توجه می نماید  
 نه لباسهای قشنگ او.



## ۱۳- انتخاب پرستار و دکتر فامیلی

در موقع حمل یکی از موضوعهای مهمی که باید کاملاً در آن دقت شود انتخاب دکتر و پرستار است که در صورت غفلت نتایج وخیمه روی خواهد داد. اطمینان شما به یک دکتر در موقعی که کسالت‌های عادی داشته‌اید کافی نیست که در وقت باریک وضع حمل نیز بدون ملاحظه به او رجوع ننماید. در صورتی که به حیات و راحتی خود علاقه‌مند می‌باشید یک دکتر خوب خواه مرد یا زن انتخاب نمائید که صاحب اخلاق حمیده بوده کاملاً از هر حیث به او اطمینان داشته باشید یعنی دکتر که افکارش ملوث نبوده ساحتش از ملامت و سرزنش مقدس باشد بطوری که در شما امیدواری و شجاعت خلقت نماید. بعلاوه آن دکتر باید بی نهایت نظیف و با دقت باشد زیرا آن دکترهایی که در تمیز کردن دست و اسباب خود چندان دقت نمیکنند، در توجهات لازمه و مهمه دیگر نیز ممکن است بی دقت باشند.

انتخاب دکتر یکی از وظایف مهمه زن است و او باید در انتخاب همیشه مقدم باشد مگر اینکه دلایلی وجود داشته باشد که عدم مداخله او بهتر باشد ولی عموماً بهتر است که همان دکتر را که خانم خانه انتخاب مینماید شوهرش نیز با او موافقت کرده اتحاد رأی خود را نشان دهند و از همه مهمتر این است که یک دکتر با وجدان مذهبی انتخاب نمایند زیرا مشورت با او خصوصاً در مواقع حمل خیلی مؤثر و باعث تسلی قلب است.

بهین ترتیب در انتخاب پرستار در وقت وضع حمل باید

اهمیت داده همین ملاحظات را داشته باشید. ابدأ اعتماد بآن معرفی که يك نفر دوست شما کرده است تمائید بلکه شخصاً تحقیقات نموده او را انتخاب نمائید زیرا کار او با شما بوده و فقط شخص شما مسئول هستید البته بهتر است که از دکتر خود نیز خواهش کنید که چند نفر پرستار را به شما معرفی کند و قبل از قبول یکی از آنها متذکر شوید که شخص شما باید تا چند هفته مدام با او معاشرت نمائید و خوشی و رضایت خاطر شما در این مدت منوط و مشروط به شخص اوست.

آن شخص پرستار باید خیلی نظیف بوده دارای اخلاق و عادات حسنه باشد. همینطور در صحبت کردن خیلی باید شیرین و ملایم بوده و وظایف خود را صادقانه انجام دهد. بعلاوه او باید دارای شخصیت و معلومات کافی بوده باشد که در مواقع غیبت دکتر بتواند وظایف خود را بخوبی انجام دهد. در مواقعی که مشغول کار است نباید لباسهای خشن یا کفشهای پر صدا پوشد بلکه باید در نهایت سادگی و نظافت بوده باشد.

پرستار لازم نیست حتماً خوشگل باشد ولی باید دارای يك صورت و چشمهای مهربان جذابی باشد. هر چه او ملیح تر بوده با ادب و معلومات باشد بهتر است زیرا که در يك موقع باریکی او واسطه مابین جمیع صدمات و تحملات مریضه خود میباشد. او باید از بچه نوزاد کاملاً توجه نموده رضایت خاطر شوهر و منسوبان آن زن را فراهم نماید. اگر اتفاقاً آن پرستار متلون المزاج بوده يك عقیده ثابتی نداشته باشد همه منسوبان را از خود متکدر خواهد نمود و اگر هم تند مزاج و بی احتیاط باشد حرف او ابدأ در آن مریض و سایر اهل خانه اثر نخواهد کرد.

بعلاوه دکتر و پرستار باید با کمال محبت و اتحاد با یکدیگر

رفتار کرده توأمآ برای بازگشت صحت آن زنی که بزحمت وضع حمل دچار شده کار کنند. پرستار باید از خود هیچ رأی و عقیده نداشته تماماً دستورات و تعالیم دکتر را مجری دارد مگر در بعضی مواقع جزئی که ممکن است تا رسیدن دکتر زحمتی وارد بیاید از خود اقدامی ننماید. جمیع کارهای خود را باید با کمال ملایمت بدون هیچ صدائی انجام دهد که حتی المقدور مریضه او راحت باشد. پرستار باید آشپزی خوب دانسته خوراکیهایی که برای زن زائو تهیه میکند از حیث حجم و مقدار کم بوده و از حیث قوت و طعم در درجه اول باشد. بسیار مفید است اگر پرستار در عوض اینکه از زیاد حرف زدن باعث سردرد مادر شود برای او کتابهای مفید خوانده صحبت‌های ملایم شیرین بنماید.

اگر چه خواهید گفت که این قسم دکتر و پرستار نادر است ولی بعقیده من فراوان است اگر ما چنانکه باید و شاید در جستجو کردن آنها اقدام نمائیم و یقیناً است آن کسی را که میخواهیم خواهیم یافت ولی زحمت اینجاست که اغلب ما در پی شهرت بوده در صورتیکه اشخاصی که بیشتر شهرت دارند کمتر دارای این صفات میباشند و اگر همیشه در عقب سادگی و صحت کار برویم یقیناً است که مطابق سلیقه و میل خود دکتر و پرستار خوب پیدا خواهیم کرد.

## ۱۴ - اطاق ولادت

بعضی از آن تصویرات و نقوش محزن حیات و برخی از آن سیماهای روشن و یادبودهای خوش زندگانی که بر دیوارهای حافظه آویخته شده در اطاق ولادت نقاشی و طرح شده است یعنی وقتیکه آن روح تازه آن طفل جدید التولد با يك عالم اشتیاق و محبت در آغوش مادر مهربان خود پذیرفته شده باو خوش آمد گفته می شود آن نقوش و تصویرات روشن و مشعشع می باشد، اما آن نقوش تاریک است وقتیکه مادر در فکر خود جای دهد و ذهنی خود نماید که مادر شدن بی فایده است و طفل خود را با يك قلب بی عاطفه و يك آغوش خالی از محبت قبول نماید.

يك طبقه دیگر از تصویرات حیات در نزد من مجسم است و آن راجع به اطفالی است که بواسطه سوء تربیت مادرهایشان در موقع تولد و پیدایش يك برادر یا خواهری برای آنها با چهره های عبوس به او نگریسته و با کمال بغض و نفرت پدر و مادر خود نگاه میکنند. و آنها را مسئول خلق این رغبت جدید میداند. آیا تصور نمیکند که این قبیل اطفال انعکاس قلوب پدر و مادر خود میباشند؟ در صورتیکه طبقه دیگری از اطفال بقسمی تربیت شده اند که با يك عالم اشتیاق و مودت مقدم برادر و یا خواهر نورسیده خود را خوش آمد گفته روز بروز بر عواطف و نوازش نسبت باو میفزایند و در والدین خود يك روح پر محبت اعتماد آمیزی تولید میکنند. دو عدد از آن تصویرات روشن درخشانرا در نظر دارم — یکی يك دختر کوچکی بود به سن هفت سالگی که او را آنطور

که سزاوار است تربیت نموده بودند. چنانچه در این سن خورد سالکی در مواقع توجه نمودن و تسلی دادن مادر خود مانند یکرز عاقله رفتار مینمود يك روز شنیدم که با کمال محبت دست در آغوش مادر خود کرده گفته بود: «ای مادر عزیزم! آیا چه از دست من ساخته می شود که برای شما انجام دهم اگر نخدای تخواستہ کسالتی برای شما رخ داد؟ خواهش میکنم بمن امر کنید تا حتی المقدور با شما کمک کنم. آیا ای مامای عزیزم! این لطف را بمن خواهید کرد؟» این قبیل سؤالاتی بود که آن دختر مهربان از مادر خود خواهش میکرد و با يك قلب پر از محبت و عاطفه در دامن او می نشست. همین دختر حالا بحد بلوغ رسیده میخواهد قدم در دائره اجتماع بگذارد در حالی که خود را برای انجام دادن جمیع مسؤلیتهای بزرگ آن حاضر و آماده کرده است.

اما تصویر دیگری که در نظرم هست این است که يك شبی مرا برای ملاقات يك زنی که برای دفعه پنجم در رختخواب حمل خوابیده بود دعوت کردند. شوهر او که همراه من بود پس از رساندن من به منزل برای آوردن پرستار رفت و من پس از دخول به اطاق ولادت فقط شخصی را که نزد آن زن یافتم پسر دوازده ساله او بود که دست مادر معذب خود را در دست گرفته با يك دنیا محبت و اشتیاق او را نوازش مینمود و آنچه که میتوانست سعی میکرد که در خدمت او کوشیده او را تسلی دهد. پس از ورود من با کمال وقار و آرامی از اطاق خارج شد اما قبل از خروجش آثار تالم او را برای مادرش در جیبهاش خواندم. اگر چه با آن زخمات و مشقاتی که مادرها برای خاطر اولاد خود متحمل می شوند، وظیفه هر اولاد حق شناس این است که حتی المقدور تلافی نموده محبت صمیمی خود را عملاً بمادر خود نشان دهد و ذر

صورتی که آن پسر يك بچه شیرین جذابی بنظر نمی آمد، مادرش جدیت کرده او را بخود جذب نموده بود و البته يك اولادی که بمادر خود آنقدر علاقه داشته باشد هرگز در اعمال و افعال شخصی نیز بخطا نمی رود.

این مختصر کافی است برای تذکر یادگاری اطاق ولادت و حال مختصری راجع به تکالیف عملی آن زنهایی که باید مدتی در این اطاق بسر برند می نویسم.

برای حساب کردن ایام حمل و انتظار روز موعود ساده ترین قانون اینست که هفت روز بتاریخ اتمام آخرین عادت ماهیانه خود اضافه کرده نه ماه پس از آن را حساب کنید و یقین است که حدود وقت وضع حمل خود را خواهید دانست و اگر این موقع گذشت یقیناً وضع حمل شما در دو هفته بعد از آن خواهد بود برای اینکه عموماً مواقعی که زن باردار میشود دو هفته بعد از جریان ماهیانه یا در سه روز قبل از جریان است. از این جهت يك اختلاف دو هفته معمولاً در حساب پیدا می شود.

اگر چنانچه بواسطه خوردن غذاهای مرتب مزاج شما سالم بوده بیوست نداشته باشید و ورزشهای روزانه را مرتب کرده همه روزه حمام گرفته باشید یقین است که بدون هیچ ترس و زحمتی بر ختخواب زائیدن خود رفته باراحتی از بار خود خلاص خواهید شد. امروزه چون معمول شده است که در موقع وضع حمل قدری دوای بیهوشی میدهند دیگر زائیدن ابداً خوف و ترسی ندارد. معلوم است که استعمال آن دوا نباید به اندازه واقعی که برای جراحی استعمال می شود باشد، بلکه فقط تا اندازه کافی است که قدری آن احساسات درد را کم کند. مطابق تجربیاتی که من کرده ام بهترین دوا بیهوشی که برای استعمال در این موقع خوب

است يك مخلوطی از آلکل و کلوروفرم و ایتراست که به نسبت یکی آلکل دو تا کلوروفرم و سه تا ایترا باید مخلوط شود. البته این نسبتها ممکن است مطابق دستود دکتری که حضور دارد تغییر کند و این يك دواى بیهوشی خیلی تند و مؤثری نیست ولی برای احتیاج زائو کافی بوده در درد او تخفیف کلی میدهد و بعلاوه خیلی ساده بوده شخص زائو خودش میتواند تهیه نماید. مقصود از استعمال این مخدر دو چیز است: اولاً اینکه به اضافه آن عدم تسلی و زحمت زن زائو يك موضوع دیگری پیدا میکند که در خصوص آن فکر نماید، ثانیاً تا اندازه درد را ساکت میکند و دیگر چیزی باقی نمیگذارد که باعث زحمت بشود.

برای استعمال این دوا يك گیللاس سبک آب خوری تهیه کرده نصف آنرا پر از پنبه تازه بنمائید. پس از آن چند قطره از آن دواى مخلوط شده روی آن پنبه بریزید. در موقع شروع يك حمله درد یا چند ثانیه قبل از آن شش نفس عمیق بکشید. یقین است که درد فوری ساکت شده و خیلی کمتر می شود. خود زن زائو ممکن است آن گیللاس را در دست بگیرد زیرا وقتیکه به اندازه لزوم استنشاق نمود قدری خواب آلود شده گیللاس از دست او می افتد. این نکته را نیز باید منظور داشت که این بیهوشی را باید وقتی استعمال نمود که حمله دوم رسیده و زائیدن نزدیک شده باشد زیرا اگر قبل از آن استعمال شود ممکن است اعصاب را سست نموده در تولد طفل قدری تأخیر بیندازد.

در يك چند روزی قبل از تولد طفل راحتی و آسایش زن حامله بواسطه بعضی حرکات عصبي سلب شده باعث زحمات فکری او می شود و دکتر میتواند باسانی رفع این نگرانی را بنماید یعنی بواسطه پرسیدن چند سؤال و يك امتحان جزئی اطمینان قلب بآن

زن بدهد که حالت او خوب می باشد. کافی است برای رفع فکر و خیال او دوستان و اقربائی که در خانه هستند همینطور بواسطه بعضی تغییر و تبدیلات عاقلانه در زندگانی يك نواخت او و بواسطه بعضی پیشنهادات که خارج از ترتیبات معمولی زندگی اوست می تواند رفع این مرض عصبی را بنمایند و یا اینکه اگر يك میهمان با محبت خوش رو و خوش صحبتی مختصری نزد آن زن بماند رفع این زحمت او را مینماید.

قبل از آن چند روز اخیر حمل ممکن است بفاصله های معینی بعضی حملات درد پیدا شود؛ در این صورت باید خود را حاضر کرد تهیه لوازمات خود را بنمایند. اگر این حملات درد مرتب می باشد بهتر است که دکتر خود را از ترتیبات آن آگاه سازید تا اگر غفلتاً وجود او لازم شد خود را حاضر سازد و بعلاوه باید پس از مشاهده این حملات درد سعی کنید که مزاج خود را ملین ساخته اگر یبوست داشته باشید بوسیله تنقیه یا انترکسیون بآن لنت دهید. در این اوقات تا میتوانید خود را بکارهای پر مسرت مشغول داشته در اطراف خانه گردش نمائید یعنی تا کاملاً مجبور نشوید به رختخواب نروید زیرا وقت انتظار را به این وسیله کوتاه کرده و آن مدتی که در روی پای خود راه میروید بهتر میتوانید خود را مشغول سازید. همیشه سعی کنید در این مدت بخنده نموده خود را بوسیله افکار مسرت آمیز باروح و قوی نگاه دارید و تصور کنید که يك کار خیلی طبیعی را میخواهید انجام دهید. اگر به این رویه رفتار نمائید با کمال سهولت و راحتی وضع حمل نموده ابداً زحمت و سختی نخواهید داشت.

اشخاصی که دارای يك جبهه بشاشی نبوده صحبت های شیرین نمیکند و دماغ شما را تازه نمی نمایند حتی المقدور به اطاق خود



راه ندهید زیرا که در این موقع حزن و سکوت مذموم بوده فرج و انبساط که يك روح جدیدی در کالبد شما میدمد مقبول است مخصوصاً اطرافیان شما باید به این نکته اهمیت زیاد داده وسایل سرور و بهجت شما را بهر قسم شده فراهم کنند.

اگر يك شخص احمقی راجع به يك موضوع محزنی دم زده یا نجوی نماید در این چند روزه که شما در بستر وضع حمل خوابیده‌اید فوری او را از اطاق خارج کرده دیگر تا چند روز به منزلتان راهش ندهید و اگر رسماً نمیتوانید عذر او را بخواهید بعضی معاذیر موجه متوسل شده برای انجام يك مقصدی هم باشد چند ساعتی او را از خود دور کنید بلکه در این موقع مهم باریك او باعث غم و اندوه شما نشده کارها بخوشی و سرور بگذرد.

معمولاً قبل از زائیدن سه حمله بزرگ برای زنها پیدا می شود. در نظر آن زنهایی که برای مرتبه اول باردار شده‌اند حمله و درد اولی سخت تر است زیرا بعلاوه اینکه هنوز به این حملات عادت نکرده بی تجربه هستند ملاحظه میکنند که تازه پس از تحمل این درد کاری هم از پیش نرفته است. این حمله اولی برای اخبار و حاضر باشی است یعنی وقتی است که دهنه رحم برای بیرون فرستادن بچه از هم باز می شود. بسیاری از زنها بواسطه زیادی باز شدن اعصاب ابدأ در این مرحله اول دردی حس نکرده بآن اهمیت نمیدهند، بعضیها اصلاً ملتفت نمی شوند. عموماً اگر در این موقع درد شدت کند بواسطه شستن پاهاى خود تا لگن خاصره و زیر شکم رفع درد خواهد شد. چون زحمت کلی راجع به اعصاب است اگر خود را سرد نگاه داشته سرور باشید این حمله اول بخوشی میگردد.

حمله دوم يك درد خیلی طبیعی دارد که انسان از آن خوشش

میآید و این در موقعی است که طفل میخواهد از رحم خارج شود  
لذا اگر مطابق شرحی که داده شد در این وقت آن دوی بیهوشی  
را استعمال کنید بی نهایت مفید خواهد بود.

عموماً این درد و حملهٔ دومی خیلی مختصر بوده بزودی  
خاتمه مییابد بطوری که آن زن زائو احساس راحتی کرده ختم  
عمل را نزدیک میبیند. يك زنی که برای دفعهٔ سوم باردار شده  
باشد ابداً احساس حملهٔ اول را تموده حملهٔ دوم را اول تصور  
میکند لذا ممکن است در حرکت بوده بطرف رختخواب خود برود  
که بچه خارج شود بطور کلی در صورتیکه لباسهای شما در مدت  
حمل مطابق قوانین حفظ الصحه گشاد و سبک بوده مطابق قانون  
ورزش کرده و خود را شسته باشید یقین است که شما از سهولت  
و آسان زائیدن خودتان متعجب و حیران خواهید شد.

این حمله و درد دومی به تولد شدن طفل خاتمه مییابد و  
تا ربع ساعت یا نیم ساعت يك راحتی خوشی برای انسان پیدا می  
شود ولی پس از آن برای جدا شدن جفت درد و حملهٔ سوم شروع  
می شود.

بعضی از اطباء عقیده دارند که بستن ناف طفل چندان لازم  
نیست در صورتیکه تا مادامیکه حرکت کرده و گرم است طفل را  
از مادر جدا نکنند. اگر این عقیده هم حقیقت داشته باشد با وجود  
این من یقین دارم که در صورت بستن ناف شما خیلی راحت تر  
خواهید بود و بهترین طریقه اینست که ناف را بفاصلهٔ يك گره و  
نیم از بدن طفل محکم ببندید و از بالای آنجائیکه بسته شده ببرید  
پس از آن دو مرتبه آنرا جمع کرده با همان ریسمان بفاصلهٔ نیم  
گره از بدن ببندید و آن مقدار زیادی که میماند بگذارید تا اینکه  
خشک شده بیافند. در این مرتبهٔ سوم که بسته و گره میزنید از هر

خطر زخم و غیره جلوگیری میکند.

پس از فارغ شدن از حمل آن راحتی و آسایش که برای زن روی میدهد از شرح آن زبان و بیان قاصر است. فقط آنهایی میتوانند آن را حس کنند که تجربه کرده باشند. در این موقع است که دیگر تمام زحمات بر طرف شده آنچه را که راجع بسختی و زحمات زائیدن بشما گفته بودند دیگر راجع بشما نیست فقط سرور و خوشی شما بآن بچه ایست که سالم و صحیح تولد شده است و بواسطه آگریه های خود تارهای محبت قلبی شما را تحریک کرده آن عاطفه مادری را به هیجان می آورد بطوری که تمام زحمات نه ماهه را فراموش کرده با کمال خوشی و مسرت او را در آغوش خود تنگ گرفته نوازش میکنید. پس ای مادرهای مهربان! عزیز و محترم بدارید این نعمت را که خداوند برای تسلی قلب شما عطا کرده است و به وجودش خوشحال و مسرور باشید و تا میتوانید در تربیت و هدایت او بکوشید که خدا و جامعه از شما راضی و مسرور شود.

## ۱۵ - پرستاری از مادر پس از زائیدن

آن اطاقی که برای خوابیدن زن زائو انتخاب می شود باید مانند سایر اتاقهای خانه گرم بوده آفتاب گیر باشد و حتی المقدور از صدا و ندا دور باشد که اقلاً يك قسمت روز را مادر بتواند کاملاً استراحت نماید، از آنطرف نباید کاملاً مادر را از دایره رفت و آمد خانه دور ساخت که از حیث تنهائی باو سخت بگذرد مرکز خانه در این موقع مادر است و آن اطاقی که در او خوابیده است جائی است که حس محبت و اطاعت آن ملکه را ناجگذاری کرده است و برای پذیرائی آن شاهزاده یا شاهزاده خانم که شريك در سلطنت او هستند آغوش خود را با کمال صداقت و حق شناسی باز نموده است و خوش آمد میگوید. در این چند روز بعد از زائیدن نباید اجازه داده شود که چیزی که مخالف خوشحالی و سرور است در این اطاق داخل شود برای اینکه بهبودی و رفع خستگی چندین ماهه مادر در این وقت مشروط و منوط به جریان های ملایم و کامل خانه است چنانکه ممکن است اگر او يك ساعت در این چند روز زحمت فکری پیدا کند يك هفته زیادتیر در بستر بخواهد و معلوم است که وجود اشخاص ناموافق در خانه بیشتر باعث این زحمات می شود بطوری که سایر اعضای خانواده نمی تواند چاره آنرا بنمایند. بنا برین باید خیلی دقت نمود که تمام افراد خانواده در نهایت محبت و اتحاد مطابق ذوق و سلیقه مادر در این موقع رفتار نمایند.

اگر در حقیقت زائیدن را طبیعی فرض کرده یکی از وظایف

و تکالیف معینه محتومه هر زنی بدانیم تکالیف دکتر، پرستار و سایر اطرافیان در موقع وضع حمل خیلی آسان و ساده بوده بچند کله بیان می شود اما بدبختانه در نتیجه تمدن و زندگانیهای غیر طبیعی و فشارهای وارده از آنها زنها صحت طبیعی را از دست داده کاملاً ضعیف و لاغر می شوند بطوری که در موقع زائیدن ابداً قوه تحمل و استقامت دردهای آن را نداشته مدت زیادی پس از وضع حمل لازم است که از آنها توجه زیاد نموده تا بحالت اولیه برگردند، بعبارت اخری در عوض اینکه زائیدن را يك حالت طبیعی خیلی ساده فرض نمایند آن را يك قسم مرض و عارضه کسالت میدانند و بعلاوه اغلب در توجهات لازمه که پس از زائیدن باید از مادرها بنمایند غفلت میشود و ازینجهت بآنها صدمه زده مدتی آنها را بستری مینمایند. در این سی ساله اخیر پس از کشف قضیه سرایت و نمو میکروبها و جرملها ترقیات زیادی در ترتیب اداره کردن امورات اطاق زائو پیدا شده است بطوری که دیگر بهبودی مادر را فقط بطبیعت واگذار نکرده بلکه با کمال جدیت بوسیله معالجات و استعمال دواهای علمی باو کمک کرده در بهبودی او هر قسم اقدام مینمایند.

نه فقط باید انتظار داشت و عجله نمود که مادر بزودی بهبودی حاصل کرده از بستر زائیدن برخیزد بلکه باید سعی کرد که کاملاً صحت از دست رفته و قوای تحلیل رفته مدت حمل و زائیدن او بازگشت نماید زائیدن نباید ابداً از قوای زن کاسته یا از ظرافت و لطافت او بکاهد یعنی همانطور که پس از مادر شدن به وقار و حالات وجدانی او افزوده می شود که دارای يك طفلی شده است باید بهمین نسبت جذایت و سیرت ظاهری او نیز ترقی کرده عالتر شود. پس ای مادرها! بدانید که چه امتیاز بزرگی خداوند به شما

اعطا کرده و تا چه اندازه اجر و مزد شما زیاد است. اگر تکالیفی که بشما رجوع شده است کاملاً انجام دهید. حضرت مسیح می فرماید: «در عوض پدرهای خود اطفال خود را دوست بدارید زیرا که ممکن است هر يك از آنها را در روی زمین يك شاهزاده بنمائید و يك ارواح و انفس طیبه طاهره تربیت کنید که باعث خوشی و سعادت عالم انسانی شوند.»

پس از وضع حمل آن دکتر یا قابله که حضور دارد باید بگذارد تا نیم ساعت کسی با زانو حرف بزند که او کاملاً استراحت نماید. در این موقع بنا برین باید مشغول انجام کارهای بچه نوزاد باشند و بعد از این استراحت، آنوقت اگر مختصر زحمتی یا جراحی در مادر باشد باید بفوریت اصلاح نمود زیرا اغلب با وجود احتیاط و مهارتهای زیاد زخمهای کوچکی در موقع زائیدن پیدا می شود.

اگر در موقع زائیدن آن لباس بلند یا شل مادر را از پشت شانه سنجاق زده باشند که بکثافات آلوده نشده باشد ابدلاً لازم به تغییر و تبدیل آن نیست، فقط کاری که هست اصلاح موضعی است که زخم شده و آلوده به کثافات شده است و این هم بیش از چند دقیقه طول نمیکشد و پس از آن مادر حاضر است که در بستر راحتی شیرین خود داخل شود.

بی مناسب نیست که برای آماده کردن رختخواب زانو قبل از وقت دستور مختصری داده شود زیرا بسیاری از اوقات حتی در اجرای این کار جزئی بعضی اشتباهات می شود که باعث سلب راحتی مادر میگردد. اولاً باید در روی تختخواب دو عدد دوشک انداخته شود و در روی آنها يك مسمائی کشیده شود که تمام تخت خواب را بپوشاند و البته باید چهار گوشه این مسمایا لاستیک را به چهار

پایه تخت محکم بست که حرکت نکند، بعد در روی این مشما یا لاستیک یک ملافه سفید بزرگ باید کشید بعد یک ملافه سفید دیگری تا زده در وسط تخت بطور مربع بگذارید. این حالت آن تخت خوابی باید باشد که پس از وضع حمل و تمیز کردن زائو باید در روی آن استراحت کند و قبل از آن باید یک ملافه دیگری روی همه کشیده و یکی دیگر هم بطور مربع تا زده در روی همه بیندازید و این دو ملافه اخیر را پس از وضع حمل و آلوده شدن با کمال ملایمت بر میدارید و آن رختخواب تمیز مرتب در زیر آن حاضر است که مادر خسته شده بدون جزئی حرکتی راحت کند. چیز دیگر که برای نگاه داری نظافت خیلی لازم است اینست که باید دکتر یا قابله یک کیسه به اندازه نیم زرع از یک پارچه پنبه کهنه تهیه کرده داخل آنرا به قطر دو یا سه گره با کاه پر کنند و اگر این کیسه را در زیر تن مادر بگذارند تمام کثافاتی که خارج می شود بخود جذب مینماید و پس از آن ممکن است برای رفع کثافات او را بسوزانند و بواسطه استعمال این کیسه یکمقداری دقت و زحمت شستن پارچه های مختلفه را فایده میکنند.

پس از مرتب کردن محل خواب و راحتی مادر باید تا چند ساعت او را کاملاً راحت بگذارید زیرا که فعلاً خیلی محتاج این استراحت است و قانون مهم دیگری که باید منظور نظر داشت این است که چه در موقع وضع حمل و چه تا چند ساعت بعد از آن هیچ شخصی بغیر از دکتر و پرستار و اعضای مهم خانواده نباید به اطاق زن زائو داخل شوند تا اینکه قوای از دست رفته او بازگشت نموده بتواند در رختخواب خود بنشیند و طاقت شنیدن گوشه و کنایه و تحسین و ملامت رفقا و دوستان را داشته باشد. اگر دکتر با پرستار کمک بنماید میتوان این قانون را بخوبی مجری داشت

چه بسیار اتفاق افتاده که مادرها پس از برخاستن از رختخواب زائیدن خود عصبانی شده به امراض مزمنه مبتلا می‌شوند، فقط بعثت صحبت‌های نامناسب و بی‌فکرانهٔ دوستان و رفقای آنها؛ بنا برین پس از وضع حمل آمال و آرزو و دعای قلبیهٔ هر مادری باید این باشد که: «ای خداوند مهربان! تو را شکر می‌کنم که بسلامتی زائیده خود و طفلم هر دو سالم هستیم و حال ای پروردگار، در خواست مینمایم که مرا از شر صحبت‌های ناملایم دوستان و رفقایم نیز محفوظ بدار!»

اگر وضع حمل از هر صورت آسان باشد پرستاری بعد از آن نیز خیلی سهل است و یکی از مطالب مهمه که برای بهبودی مادر خیلی اهمیت دارد، آرام بودن طفل است خصوصاً در شب که بی‌نهایت در صحت مادر دخیل است یعنی وقتیکه ساعت ده بعد از ظهر طفل را شیر دادید دیگر باید تا ساعت چهار یا پنج صبح خوابیده آرام باشد و موضوع اینکه چه قسم باید طفل را این طور عادت داد خیلی مفصل بوده در بعد ذکر خواهد شد.

مطابق تجربیاتی که من کرده‌ام ابدأ لازم نمیدانم که مادرها شکم خود را پس از زائیدن برای جمع شدن ببندند. بعقیدهٔ من این يك دخالت بزرگی است در امور خلقت زیرا در عوض اینکه عضلات شکم را جمع نماید باعث فشار بر رحم شده آنرا صدمه میزند در صورتیکه عضلات شکم بخودی خود قادر بر این هستند که جمع شده بشکل اولیه در آیند.

دکتر باید مواظب باشد که زن زائو در روز بعد از حمل براحتی ادرار نموده معدهٔ او هم یبوست نداشته باشد و در صورت داشتن یبوست يك امالۀ آب گرم بهترین وسیله برای رفع آن میباشد. پس از وضع حمل و دفع کثافات بآن مادرهایی که میتوانند نصیحت



میکنم که يك فنجان شیر گرم یا اگر میل نداشتند يك فنجان آب  
گوشت کم چربی میل نمایند.

تا مادامیکه هنوز شیر کاملاً جریان پیدا نکرده باید مبادر  
خوراکهای سبک و خیلی ساده بخورد و چون زیاد نوشیدن مایعات  
باعث زیادی جریان شیر می شود و اگر پستان باضافه آنچه که طفل  
لازم دارد پر از شیر شود باعث درد و زحمت مادر میگردد لذا  
باید در نوشیدن مایعات قدری خودداری نمود. در مواقعی که شیر  
زیاد شود با کمال ملایمت و توجه ممکن است پستان را دوشید و  
در صورتی که پرستار غالم باشد بخوبی از عهده انجام این کار بر  
میآید ولی این نکته را باید منظور داشت که تا اندازه خوب است  
شیر مادر را دوشید که رفع درد بشود زیرا پس از وقت کمی طفل  
محتاج این مایه حیاتی خودش خواهد شد.

پس از اینکه جریان شیر منظم شده بحالت طبیعی افتاد ممکن  
است کم کم خوراکهای مادر از سادگی خارج شود و در صورتی  
که صحتش خوب باشد در روز هشتم میتواند در رختخواب خود  
نشسته و غذای معمولی که میل دارد بخورد و در روز دهم میتواند  
خود را گرم پیچیده چند ساعتی بیرون از اطاق برود، اما باید از  
راه رفتن زیاد دوری نماید برای اینکه رحم که از حالت اولیه تغییر  
کرده چندین برابر وزن و اندازه طبیعی خود شده است بفاصله  
چند روز نمیتواند بحالت و شکل اولیه خود در آید. دکتر «لویت»  
میگوید: «این نقصان تدریجی که در رحم پس از زائیدن حاصل  
می شود اقلأ شش یا هفت هفته مدت لازم دارد که بحالت اصلی  
خود برگردد زیرا مطابق امتحاناتی که در این نقصان تدریجی  
وزن رحم پس از وضع حمل شده است این قسم نتیجه گرفته اند که  
بفوریت پس از وضع حمل رحم تقریباً صد و پنجاه مثقال وزن دارد.

در عرض يك هفته به صد و بیست مثقال میرسد، در آخر هفته دوم شصت مثقال وزن دارد و در انتهای هفته سوم سی مثقال می شود؛ بالاخره در انتهای هفته هشتم وزن رحم يك مقدار خیلی کمی زیادتز از آن وزن اصلیه که قبل از حمل بوده است خواهد داشت. بنا برین اگر شما در زود برخاستن از رختخواب و حرکت زیاد تعجیل نمائید تمام این قوانین تدریجی طبیعت را غیر منظم خواهید نمود.»

راجع بگرفتن دوش و حمام پس از زائیدن مباحثات زیاد شده است ولی مطابق آنچه تجربه شده اگر فوری پس از زائیدن يك دوش آب گرمی گرفته شود برای رفع خستگی و کثافات خیلی مفید میباشد و ابدأ ضرری ندارد و اگر در روزهای بعد هم هر روز یکدفعه يك دوش آب گرم که در آن قدری «کالندولا» کل همیشه بهار بریزند و بگیرند خیلی با فایده است ولی در صورتی که حالت زن زائو طبیعی نبوده کسالتی داشته باشد ممکن است دکتر این شست و شو را منع نماید. اگر چنانچه مزاحم طبیعت نشوید خودش بهترین عامل است برای دفع فضولات و کثافات پس از زائیدن در بعضی مواقع هم گرفتن دوش زیاد ممکن است باعث ضعف شود.

اگر نك پستان درد کرده بشما صدمه بزند بوسیله شستن و بعد قدری گرد «آسید بوریک» روی آن پاشیدن ممکن است رفع درد را بنماید و یا اینکه فقط با «کالندولا» شستن کفایت میکند و بزودی خوب می شود و اگر اتفاقاً این معالجه کافی نبود مقداری معده گاو از دواخانه گرفته در ياك بودن آن خاطر جمع باشید و بعد به اندازه دهن طفل بریده در وسط آن چند سوراخ کوچک میکیند و در روی نوك پستان میگذارید و بطفل شیر میدهید بطوری

که شیر از آن سوراخها عبور کند و پس از آنکه شیر نوشیدن طفل تمام شد آن را دور انداخته در هر دفعه که شیر میدهید يك تکه جدیدی استعمال کنید، باین ترتیب از آن احساس دردی که بواسطه دهن طفل تولید می شود جلوگیری مینمائید و پس از چند روز درد بکلی رفع می شود.

با وجود تمام این دستورات و احتیاطها، ای مادرهای عزیز! ابداً ترس بخود راه ندهید که زائیدن، يك كار خیلی خطرناکی است در صورتی که نه جای ترس است و نه ذره ای خطر دارد زیرا خداوند مهربان شما را مناسب و درخور این مقصد بزرگ خلقت نموده است ولی اگر ما غفلت نموده قبل از اینکه مادر شویم خود را برای مادری حاضر نکرده باشیم کاملاً تقصیر خود ماهاست. پس مراعات قوانین حفظ الصحه را بنمائید و همیشه صاحب يك روح و حالت بشاش بوده خود را قوی و قادر تصور کنید، برای انجام آن وظایفی که طبیعت برای شما معین نموده است و در این صورت یقین است که يك مادر خوشبخت خوشحالی خواهید بود و الا خوشی و سعادت شما با ترس و هزاران تصورات احمقانه دیگر مخلوط شده شما را نامناسب برای احراز مقام مقدس مادری مینماید. باز هم تکرار میکنم که خوشوقت و خوشحال باشید که قابلیت این را دارید که مادر شوید پس مسرور باشید و قتیکه در خود آثار حمل مشاهده میکنید و همینطور خوشحال باشید و قتیکه طفل عزیز كوچك خود را در بغل میگیرید. او را تربیت کنید به ترس خداوند و خدمت بعالم انسانی و یقین است که شما یکی از زنهای بزرگ عالم خواهید بود با وجود اینکه شاید اسم و رسم شما بجز در همسایگی خودتان معروف نشود. این يك مقام بزرگ ارجمندی است که انسان مادر شده در خلقت و تربیت كمك و

معاون خداوند میباشد. پس ای مادرها! قدر این نعمت را بدانید و این امتیاز بزرگ خود را نگاهداری کنید و مطابق تکالیف و وظایف مقررہ اش رفتار کنید.

## ۱۶ - پرستاری بچه‌های نوزاد

در زمان قدیم بطوری که امروزه در مواظبت و توجه طفل نوزاد دقت می‌شود ابدأ ملاحظه نمی‌کرده‌اند یعنی ابدأ ب فکر آنها نیامده که این بچهٔ بیگناه پس از انجام این مسافرت سخت طولانی محتاج کمی راحتی است و بی نهایت این تبدیل محیط و آب و هوا برای او دشوار است با وجود این آن طفل را با کمال لخشونت شسته در معرض هوا می‌گذارده‌اند و اغلب بدن او را در نتیجهٔ زدن صابون های ناپاک زبر و خشن ساخته بقسمی که از زیادی گریه و فریاد آن بچهٔ بیچاره از نفس افتاده بیجان می‌شده است.

امروزه يك عدهٔ زیادی از دكترها عقیده دارند باینکه باید طفل را پس از زائیدن در قدری پنبهٔ پاک نظیف پیچیده تا چند ساعتی او را در گوشهٔ بگذارند تا اینکه بتدریج بچه خود را با این تغییر آب و هوا آشنا ساخته بدن خود را مناسب آن سازد و بعد از آن در عوض اینکه او را کاملاً شست و شو نمایند با روغن او را حمام دهند و در هر دفعه يك قسمت بدن او را در معرض هوا بگذارند بیه تمیز خوب بهترین چربی است برای استعمال در این موقع، زیرا آن پردهٔ نازکی که روی بدن طفل را پوشیده است بآسانی حرکت داده بر میدارد. با روغن بادام یا روغنهای تمیز دیگر نیز ممکن است بدن طفل را چرب بنمائید و باصطلاح حمام روغن به او بدهید.

پس از آنکه آن بچهٔ نوزاد راحتی خود را کرده پرستار وسایل چرب کردن او را حاضر کرده باشد یعنی آن روغن را

گرم کرده باشد باید قدری پنبه خیلی نظیف برداشته در موقع روغن مالی استعمال نمائید. اولاً همانطور که اطراف بدن او پنبه هست، سر او را روغن مالی کرده بعد با يك پنبه کتان خیلی نرمی روی آن بمالند تا آن پرده نازک برداشته شود و سر او تمیز گردد. بعد بهمین رویه کم کم تمام بدن او روغن مالیده و کثافات را از بدن او دور سازند. این را بدانید که تا مدت یکم هفته طفل شما ابدأ شستن لازم ندارد، فقط باید روزی يك مرتبه به ترتیبی که دستور داده شد بدن او را روغن بمالید. تنها چیزی که در هفته اول برای بچه خیلی لازم است، استراحت کردن و خوابیدن است. استحمام دادن طفل با آب تیر باید تدریجی باشد یعنی پس از اینکه يك هفته بدن او را روغن مالیدید آنوقت اسفنج را در آب تر کرده با کمال ملایمت بدن او را کم کم می شوئید و این کار را تا چند روز مداومت داده تا اینکه بدن طفل کاملاً قوی شود. آنوقت او را در يك طشت آب گذاشته کاملاً حمامش دهید. اگر باین قسم رفتار نمائید خود بچه با کمال میل و رغبت منتظر شستن هر روزه بوده بدون گریه و فریاد آن را استقبال مینماید.

بفوریتی که طفل تولد می شود حتی قبل از اینکه ناف او را برید باید چشمهای او شسته شود. برای این کار يك فنجان آب گرم که قبلاً کاملاً جوشیده باشد تهیه کرده يك قطعه کتان نرم پاك در او فرو برید و چشمهای طفل را با آن تمیز نمائید. اگر بهمین رویه در شستن چشم اطفال خود مواظبت نمائید کمتر به زحمت چشم درد طفل مبتلا خواهید بود. همیشه سعی کنید که چشمهای طفل را از روشنائی های قوی زنده محفوظ بدارید، خصوصاً در روز اول در موقع روغن مالی و لباس پوشی.

بفوریت پس از روغن مالی طفل را در يك حوله پاك تمیزی

پوشانده بدن او را کاملاً خشک ننمائید ولی حوله‌ای که استعمال مینمائید باید خیلی ظریف و لطیف باشد. پس از آن بچه برای لباس پوشیدن حاضر است و چنانچه در فصل قبل (پوشش بچه‌های نو زاده) دستور داده شد به او لباس پوشانیده در روی تخت خواب آکوچکش بگذارید که راحت کند. تخت خواب طفل خیلی ساده میباشد یعنی اطراف آن را باید شبکه‌های آهنی یا چوبی احاطه کرده باشد که طفل نیفتد و مطابق میل و اراده والدین ممکن است بهمه ترتیب آن را زینت داد و اگر در بعضی مواقع هوا سرد باشد ممکن است بواسطه گذاردن چند بطری آب جوش در پهلوی یا و اطراف تخت خواب طفل را از سرما خوردن حفظ نمود.

این تختخواب باید محل استراحت و خواب طفل باشد تا چند ماه. بعضی از مادرها میل دارند بچه را در پهلوی خود بخوابانند زیرا میکنند سخت است شب برخاسته طفل را از تخت خوابش بیرون آورده شیر داد. من همیشه باین قسم مادرها گفته‌ام که اگر در چند هفته اول قدری زحمت کشیده طفل خود را عادت داده تربیت کنید هرگز در اثنای شب بیدار نشده و از شما شیر نمیخواهد و این عادت ساده را خیلی آسانی و زودی ممکن است ذهنی و ملکه بچه‌های نوزاد نمود زیرا شیر نوشیدن در شب باضافه اینکه برای صحت اطفال مضر است از خواب خود و مادر نیز کاسته و این خیلی باعث زحمت هر دو می‌شود.

اگر طفل در شب راحت نبوده راضی نباشد ممکن است يك ساعتی را با او مثل روز رفتار کرد اما بطور کلی باید روزها طفل را بیدار نگاه داشت که شبها در کمال راحتی بخوابد اگر در ساعت نه یا ده بعد از ظهر طفل را شیر بدهید و سیرش کنید دیگر تا ساعت پنج و شش صبح براحتی خوابیده ابداً بیدار نمی‌شود اگر حیوانات

در شب حرکتی کرده بیدار شد یا اگر محل خواب خود را ترک کرده باشد بواسطه تجدید زیر پائی او و چند قطره آب گرم باو نوشانیدن دومرتبه او را خواب برده بقیه شب را راحت خواهد خوابید.

اگر با این ترتیب که دستور داده شد رفتار کنید بچه شما بزودی قوی و بزرگ خواهد شد من مطابق تجربیاتی که با سه طفل خود و اطفال دیگران کرده ام برای مادر نیز لازم میدانم که شبها را براحتی بخوابد و اگر طفل این عادت بد را پیدا کند که شبها اغلب مادر خود را بیدار کند باید هر چه زودتر سعی کرده این عادت بد را از او گرفت و براه راست داخلش نمود زیرا صلاح مادر و طفل هر دو باین است که شبها را با کمال راحتی بخوابد.

اگرچه بعضی از مادرها میل دارند اطفال خود را بالا و پائین انداخته یا آنها را در کھواره گذاشته حرکت بدهند تا به خواب بروند ولی برای صحت طفل بهتر است که در مواقع معینه او را غذا داده و بدون هیچ حرکتی در رختخوابش بگذارند تا بخودی خود او را خواب ببرد و یقین است وقتی بیدار خواهد شد که یا خواب او تمام شده و یا موقع خوراکش باشد.

در جواب این سؤال که طفل را باید چقدر و در چه موقع شیر داد باید گفت که این منوط و مشروط بخود طفل است ولی مطابق قانون باید در دو ماه اول هر دو ساعت یکمرتبه باشد و پس از آن هر ماهه فاصله وقت شیر دادن نیم ساعت اضافه کنید یعنی در ماه سوم هر دو ساعت و نیم یکدفعه و در ماه چهارم هر سه ساعت و بهمین رویه فاصله مابین شیر دادن را زیادتیر کنید تا اینکه مطابق شود با چهار موعدیکه خود شما خوراک میخورید و بعد از آن



تا یکسال بهمین ترتیب مداومت دهید و اگر آن طفل بیچاره بد بخت بوده یعنی مادرش باندازه کافی شیر نداشته و یا بعللی نمیتواند او را شیر بدهد آنوقت باید مقدار شیر گاوی که باو داده می شود معین نمود و مطابق همان قانون در ساعات معینه باو بنوشاند مقدار آن باید از يك سیر (۱۶ مثقال) شروع کرده تا اینکه حد اکثر آن هر دفعه بسه سیر برسد.

مطابق این ترتیباتی که ذکر شد همه اطفال اطاعت نمیکنند چنانکه بعضی اوقات شما مجبور می شوید که هر يك ساعت و نیم یکدفعه بطفل خود شیر بدهید ولی با وجود این بتدریج میتوانید آن را کم کرده تا بالاخره مطابق قانون رفتار کنید. دکتر «شیپ من» (۱) که رئیس يك فامیل بزرگی است در «شیکاگو» میگوید بهترین قانون و بهترین عادتی که باید طفل را مطابق آن تربیت نمود این است که از خوراك دادن در شب باو جلوگیری کرد و اگر چند شب اول پس از تولد او سخی کنید و او را عادت بدهید دیگر ابدأ زحمتی نخواهید داشت فقط اشکال وقتی است که خود والدین قانون را شکسته مخالف آن رفتار میکنند و دارای يك اقوه اراده نیستند که استقامت کرده طفل خود را براه راست داخل نمایند و بعادات حسنه معتاد کنند یعنی چون عادات خود آنها از روی قانون نبوده شخصاً قانونی نیستند البته خیلی برای آنها مشکل است که از روی يك نظم و قاعده معینی رفتار کرده این عادات مفیده را باطفال خود بیاموزند.

اطاقیکه محل خوابیدن طفل است باید باندازه کافی بزرگ بوده روشن و آفتاب گیر باشد زیرا در این اطاق است که مادر باید بیشتر وقت خود را صرف نماید ولو اینکه او دارای يك

(۱) Shipman.

خادمه و يك پرستاری باشد که باو کمک کند هیچ مادر حقیقی مهربانی نباید تمام توجهات طفل خود را بعهده پرستار واگذار کند هر قدر هم باو اعتماد داشته او را عاقله و عالمه بداند بلکه باید در شبانه روز اغلب وقت خود را با بچه اش بسر برده از آن نوازشات و توجهات مادرانه که مخصوص او بوده از عهده هر شخص دیگری خارج است نسبت بطفل خود دروغ و مضایقه نماید زیرا باصطلاح عوام طفل جگر پاره مادر است و باید مادر در نزد طفل عزیزترین شخص باشد بطوریکه هیچکس را مثل مادر دوست نداشته باو علاقه داشته باشد.

در تمام مدت حمل یعنی در آن طول نه ماهه بارداری افکار مادریّت در شما جای گرفته و ریشه کرده است و اغلب با آبهای خوشی و شادمانی ترویج شده نمو نموده است اما بدبختانه مادرهائی هستند که آن افکار مقدس در اوقات تلخی و عدم میل و شادمانی ریشه کرده است در اینصورت آن طفل کوچکی که در زیر بغل شما بزرگ می شود تمام آن تلخی های حیات شما را بمیراث برده و در آتیه تمام زندگانی خود را بحال اوقات تلخی و بد خلقی میگذرانند از طبقه اولی که ذکر شد مستر «بورنت» (۲) يك مثل خوبی می آورد که يك مادری در صورت بشاش طفل اولیه خود نگاه کرده با کمال مسرور فریاد میزد که ای خداوند مهربان این روح عزیز قشنگ را تو بمن عنایت کرده و یقین دارم که تو بمن نیز کمک خواهی کرد که در تربیت او ساعی و جاهلند باشم تا محبت تو را در قلب او کاشته او را برای خدمت بعالم انسانی بزرگ نمایم. البته این اظهارات در قلوب اطفال يك محبت و عاطفه زوال ناپذیری تولید مینماید و يك احساسات احترام و تواضعی نسبت بسایر

ابناء بشر در فکر او جای میگیرد. بمقیده من او بهترین زنی بوده است که باین رویه پسندیده محبت و عواطف اجتماعی را در طفل خود تزریق مینموده است.

برعکس این مستر «اسپوفرد» (۳) در یکی از اشعار خود که راجع بمادرها گفته است يك مادری را که از طبقه دوم است نزد ما مجسم میکند که از ساعتی که آثار حمل در خود مشاهده کرد دائماً بشکایت و فریاد مشغول بوده اظهار عدم رضایت مینمود چنانکه اغلب آن طفل تولد نشده خود را خطاب کرده میگفته است: «آیا تصور میکنید این طفل میداند که من مادر او هستم و آیا حق مادری را بجا خواهد آورد؟» و پس از تولد او نیز بایک چشمهای غضبناک بی محبتی در چهره آن طفل بی گناه مینگریسته دیگر غافل از اینکه این مخلوق کوچک جزء و قسمتی از او بوده و تا حدی او باعث خلقت و پرورش او شده است و با وجود این متحیر است که آیا طفل او چه قسم شخص خواهد شد در صورتیکه در جزئی و کلی با او مشابهت داشته اعمال و اخلاق او را ذهنی خود خواهد کرد. حقیقتاً چقدر مایه حسرت و افسوس است برای این قسم مادرها و آن اطفالیکه آنها تربیت میکنند و از همه بدتر برای عالم انسانی که يك چنین شخص در او داخل می شود.

پس ای مادرها! تا ممکن دارید به بهترین و نجیبترین وسایل متشبه شده اطفال خود را تربیت کنید بطوریکه جهان را بوسیله اطفال با قابلیت خود پر برکت و با سعادت نمائید و از خود یادگاریهای مشعشی در عالم باقی بگذارید.

## ۱۷ - بعضی قوانین برای مادرهائیکه شخصاً بچه خود را شیر میدهند

دستورهای ذیل را در سنه ۱۹۱۲ در «فیلادلفیا» طبع نموده منتشر نمودند و دارای فواید زیاد از برای مادرها میباشد.

از دو یا سه ماه قبل از زائیدن باید لباسهائیکه در روی سینه و شکم بسته می شود خیلی خفیف و گشاد باشد از این موقع باید دیگر شروع نمود روزی يك مرتبه پستانها را شست و بعد از شستن با کره یا سرشیر یا روغن شیرین دیگری آنها را چرب نمود برای اینکه از زخم شدن و فرو رفتن پستانها جلوگیری کند.

برای اینکه ممکن باشد طفل را متناوباً شیر داد مادر نباید ابدأ عصبانی و غضبناک شود و يك حیات تلخی بگذراند اقلالاً باید در روزی سه مرتبه او يك غذای مقوی کاملی بخورد و حتی المقدور آب زیاد بنوشد مادر نباید در موقع شیر دادن قهوه و چئی و آب جو یا شربت آلات مکیف الکلی دیگری بنوشد همیشه باید معده او لنت داشته باشد و مواظب باشد که از یبوست مزاج خود جلوگیری نماید و هر روزه گردش کرده هوای تمیز استنشاق نماید و قدری در آفتاب بنشیند و اقلالاً در روزی هشت ساعت بخوابد.

پس از تولد طفل بفاصله چهار ساعت یکمرتبه او را برای شیر دادن در سینه خود بگذارید تا اینکه در روز سوم جریان پیدا کند در اینمدت آب قد و چائی یا سایر شربتها ابدأ بطفل ندهید فقط اگر لازم شد يك قاشوق چائی خوری آب گرم باو بنوشانید.

## ۱۸ - چپه‌های خود را از روی

### قانون شیر بدهید

در دو ماه اول هر دو ساعت یکمرتبه از ساعت پنج یا شش قبل از ظهر شروع کرده تا ساعت ده یا یازده بعد از ظهر او را شیر بدهید در ماه سوم در همان مدت بفاصله دو ساعت و نیم و از ماه چهارم تا نهم بفاصله سه ساعت در همان مدت روز از ماه نهم تا دوازدهم هر چهار ساعت یکمرتبه طفل خود را شیر بدهید در انتای شب و موقع خواب هیچ وقت باو شیر ندهید بعلت اینکه طفل گریه میکند و میخواهید او را آرام کنید پستان خود را در دهان او نگذارید زیرا که اغلب گریه و فریاد او از سوء هاضمه میباشد و شیر دادن بر علت افزوده درد طفل را زیادتر میکند.

پس از شیر دادن فوری پستان خود را با محلول «اسید بوریک» بشوئید و پس از شستن کاملاً پستان را خشک نموده دومرتبه قبل از شیر دادن بطفل با آب تمیز آن را بشوئید اگر پستان شما درد داشته و میخواهد زخم بشود در موقع شیر دادن يك روپوشی برای آن تهیه کنید (در صفحه ۱۳۴ شرح داده شد) تا اینکه دکتر را ملاقات کرده باو رجوع نمائید. اگر زیادتر از حد شیر دارید یا پستان بند بسته و یا با تلمبه مخصوصی که برای خالی کردن پستان است پستان خود را خالی کنید.

بهترین راه برای اینکه شیر خوب سالم تهیه کنید اینست که از روی ساعت طفل خود را شیر داده و آب زیاد بنوشید لازم است

که هر روزی يك مقدار شیر بخورید خوردن کاکائو یا شیر خیلی مفید است. در صورت مشاهده آثار درد یا ضعفی در خود بدون مشورت با دکتر طفل را از شیر نگیرید.

این را بدانید که باید طفل اقلأً هر هفته ۲۵ مثقال بر وزنش افزوده شود اگر مقدار شیر شما کم باشد و طفل بنظر شما بزرگ نشده نمو نماید مطابق دستوراتی که داده شد رفتار کنید یقین است فوری شیر شما زیادتر خواهد شد.

اگر مادر باندازه کافی شیر نداشته باشد که تمام روز را به طفل شیر بدهد اگر بتواند اقلأً روزی سه مرتبه باو شیر بدهد جان طفل را نجات خواهد داد.

در مواقع ذیل لازم است که نزد يك نفر دکتر حاذق برای مشورت بروید:

۱— در صورتیکه سر پستانهای شما درد کرده یا شکاف خورده باشد.

۲— اگر شیر کم و باندازه کافی نباشد.

۳— اگر پستانها سخت و محکم باشد.

۴— اگر طفل باندازه کافی نمو نتموده و وزنش زیاد نشود.

## ۱۹ - مادر بهترین آموزگار است

«توماس هنتر» (۴) میگوید: «بهترین و مناسبترین معلم برای طفل مادر عاقله و عالمه است زیرا که او از ابتدا طفل را در جاده راست و مستقیم داخل کرده برای مسافرت پر زحمت حیات او را تجهیز مینماید افکار و خیالات طفل را مادر بعدالت و درستکاری تربیت کرده او را صاحب يك رأی و اراده ثابت مستقیمی مینماید که بتواند از تمایلات نفسانی خود جلوگیری نماید. هر طفلی که دارای چنین مادری باشد خوشبخت و با سعادت است با وجود اینکه در مدرسه و یا کالج معلمین خوب و قابلی هم داشته باشد اثرات تربیت هیچکس مانند مادر نیست».

«هر چه مادر است دختر او نیز همان خواهد شد».

«شش مقال مادر خوب بیشتر از شصت مقال کشیش و

آخوند خوب ارزش دارد».

یکدفعه يك مسافری با يك نفر ژاپونی در یکی از خیابانهای

«توکیو» ملاقات نمودند و در اتمای صحبتشان آن شخص ژاپونی

سؤال کرد «آیا شما آن را دیده‌اید؟»

«آن را؟» آن مسافر تکرار کرد «مقصود شما چیست از

آن را». دو مرتبه آن ژاپونی پرسید «راستی بگوئید بهینم «آن را»

دیده‌اید یا نه!»

پس از چند هفته که آن شخص مسافر آمریکائی که «آن را»

ژاپون را که غیر قابل وصف و دیدنی است یعنی يك كوه مقدسی که چندین هزار پا از سطح دریا بلندتر بوده اغلب با برف پوشیده شده است و شاعهای خورشید را با رنگهای مختلفه و گوناگون منعکس مینماید و در بزرگی و شکوه یکی از بهترین مناظر طبیعی عالم است دیده بود دومرتبه آن ژاپونی را ملاقات کرد.

در حقیقت هیچ جای تعجب نیست اگر اهالی ژاپون آن کوه مقدس با شکوه را «آن» ژاپون بخوانند در صورتیکه باید «آن» عالم باشد.

پس از چند کلمه صحبت آن شخص ژاپونی خوشوقت شد که آن مسافر مقصود از کلمه «آن» را فهمیده بزرگی آنرا تقدیر و تقدیس مینماید.

چند ماهی گذشت و همان شخص ژاپونی عازم آمریکا شد و همینطور که از اقیانوس کبیر گذشته وارد آمریکا شد همیشه مراقب بود که ببیند آیا منظره طبیعی در آمریکا هست که با کوه مقدس خودشان مقایسه نماید ولی پس از دیدن آبشار بزرگ و دره «یورسیمی» و پارکهای عالیه نتوانست محلی را پیدا کند که با کوه ژاپون قابل مقایسه بوده بتوان آنرا «آن» آمریکا خطاب کرد. پس از توقف يك مدت در دول متحده آشنایان زیاد پیدا کرده با فامیل و خانوادههای آنها محشور شد و بالاخره یکروز مقصود خود را یافته فریاد کرد که «آن» آمریکا را پیدا کردم و آن بهتر و بزرگتر از «آن» مملکت ژاپون میباشد و آن فامیل و خانواده آمریکائی است.

فقط چیزیکه من میخواهم باین جمله قشنگ عالی اضافه کنم اینست که مقصود از کلمه خانواده مادر است و بس و اگر بخواهید این را بتوسط اظهارات يك طفل كوچك ثابت میکنم:



پسری که پنج ساله بود يك روز در خانه مشغول بازی بوده کلاه خود را بسقف اطاق میانداخت و میگفت «این خانه من است» اتفاقاً يك خانمی در منزل شان میهمان بود و از آن طفل پرسید که عمارتیکه در مقابل این خانه است از اینجا قشنگ تر است چطور است که تو آنجا بروی و کلاه خود را بالا انداخته بگویی این خانه مال من است. آن طفل پس از شنیدن این جمله با کمال شجاعت گفت «نه مادرم!» آن خانم میهمان سؤال کرد «چرا نه؟» آن پسر کوچک فوری گفت «پرای اینکه مادرم در آنجا زندگی نمیکند».

در حقیقت خانه و خانواده عبارت از مادر است. بچه عزیز من یکروز پرسید «مادر، چرا امروز خانه ما آقدر تاریک است آیا مگر میخواهد طوفان بشود؟» در جواب او گفتم عزیزم، اهداً تاریک نیست ملاحظه کن آفتاب چقدر بخوبی میدرخشد و هوا روشن است. پس از آن بطرف پنجره دویده نگاهی در خارج کرد و برگشته گفت «مادر، چرا خانه ما آقدر تاریک بنظر میآید؟ من حوصله ام رفته اجازه میدهید که من برای گردش قدری در آفتاب بروم؟» یکمرتبه من بخود آمده ملتفت شدم که بواسطه اثرات صورت عبوس من است که از صبح افکار ناگواری برایم پیدا شده و خوشوقت نیستم که در طفلم اثر کرده بواسطه شعاعهای قلبی خاطر او افسرده شده خانه بنظرش تاریک میآید پس او را در بغل گرفته گفتم — البته عزیزم، تو ممکن است بیرون بروی و مادر عزیزت نیز با تو خواهد آمد.

پس از قدری تفریح مراجعت بمنزل کردیم در حالتیکه تأثیرات من رفع شد میخندیدم و خوشحال بودم و بدون اینکه هیچ مذاکره یکساعت قبل تکرار شود طفلم بمن خطاب کرده گفت

«چقدر خانه ما با فرح و شکوه است که باعث شده است شما بخندید».

این اشتباه بزرگی است که بعضی از مادرها خیال میکنند و قتیکه طفل خود را خوراک داده لباس پوشانند و از زحمات یومیه رها نیندند دیگر کار و وظیفه مادری آنها تمام شده است در صورتیکه ابداً فکر نمیکنند که بچه رویه باید این سه کار را انجام دهند بموضوع اینکه باید دوشیزگان و پسرهای خود را برای مادری و پدری مهیا سازند اهمیت نمیدهند و در متخیله آنها ابداً خطور نمیکند که با وجود اینکه اطفال آنها، کوچک بوده يك عضو صغیری در جامعه هستند ترقیات نسلهای آتیه تماماً منوط و مشروط بوجود آنهاست بطوریکه ممکن است آنها آتیه عالم را خوشبخت و درخشان و یا بدبخت و تاریک نمایند آنها اگر خود را تربیت کرده حاضر کنند يك برکت و نعمت برای جامعه بوده و در صورت غفلت يك عذاب الیم و بدبختی بزرگی برای نسلهای آتیه خواهند بود.

باطفال خود ای مادرها پاموزید که قبل اینکه بخواهند بدیگران خدمت نمایند باید کاملاً به نفس خود پی برده بکمالات آن اطمینان داشته باشند از آن روز اولیکه پچههای کوچک از روی سادگی و هوش طبیعی از شما سئوالاتی میکنند سعی کنید که بآنها در نهایت راستی و حقیقت جواب دهید اگر بگذارید از این استعداد و هوش فطری آنها سوءاستفاده شود و در راههای اکج داخل شود یقین است که در آتیه زحمات بزرگی برای آنها تولید کرده اخلاق آنها را فاسد مینماید. بسیاری از دخترها که گمراه شده به راههای غیر مشروع داخل شده اند و قربانی جهالت و نادانی خود گشته اند بارها با کمال آه و ناله بمن گفته اند که «ای دکتر، اگر مادران ما این نکات دقیقه را بما آموخته بودند هرگز باین بلا

مثلاً نشده مرتکب این خطاها نمی‌شدیم». میدانم چه علت دارد که مادرها دخترهای خود را از اسرار حیات مطلع نساخته جاهل نگاه میدارند.

چه بسیار مادرهای سالخورده که از شدت زحمات و توجهاتی که از اطفال خود نموده‌اند شکسته و پیر شده‌اند و پس از شنیدن بعضی صحبتها راجع بتکالیف و مسئولیتهای مادر فریاد کرده‌اند که اگر ما میدانستیم این نکات را در مواقع تربیت نمودن اطفالمان بچقدر پسرها و دخترهای ما از حالت حاضر تفاوت داشتند و حال بجز حسرت و ندامت چاره نیست که زحمات بی‌فکرانه چندین ساله عبث بوده اولاد با تربیت خوبی هم نداریم.

در حقیقت من تصور میکنم که فقط مادر مسئول میباشد برای آنچه که اطفال او نباید بداند و میداند و آنچه که باید بداند و نمیداند. البته شما خواهید گفت چطور ممکن است مادری اطفال خود را خوب تربیت نماید در صورتیکه شخصاً فاقد آن تربیت باشد! ذات نایافته از هستی بخش کی تواند که شود هستی بخش! آیا انصافاً نفس این سؤال مطالب و ادعای مرا ثابت نمیکند زیرا مادرهای شما در انجام وظایف خود غفلت کرده شما را این قسم تربیت نموده‌اند که نمیتوانید بتکالیف خود پی برده بنوبت خود اطفال خود را تربیت کنید حال آیا انصاف است که باین رشته مداومت داده شما هم در تربیت دوشیزگان وطن غفلت نمائید در صورتیکه میدانید آنها روزی مادر شده باید اولاد خود را تربیت کنند این جمله را همیشه در خاطر داشته باشید نه بزرگترین چیزی که ما امروزه لازم داریم تهیه يك نسل مادرهای تربیت شده عالمه است. مقصود از مادرهای تربیت شده و عالمه این نیست که فقط کالج و مدارس عالیه را طی کرده باشند بلکه مادرهای

که فکر آنها باز بوده در مسائل مربوطه بخود پیدار باشند یعنی دارای قوه اراده و تربیت نفس خود باشند که بتوانند بعلاوه اداره کردن امورات شخصی با يك افکار و احساسات بلندی اولاد خود را نیز تربیت نمایند آنها باید با کمال میل و رغبت حاضر باشند که زحمات خانواده را متحمل شده انواع مشقت را برای تنمیه و تربیت اطفال خود قبول نمایند این قبیل مادرها بهر زحمتی و مشقتی که در این راه برخوردارند با کمال محبت آنرا زائل نموده بر طرف مینمایند.

هرگز چنین مادری طفل خود را از جواب سئوالات و تقاضاهای مشروع او محروم ننموده نمیگوید من وقت ندارم که این حاجات را برآورده و سئوالات تو را جواب دهم. بعضی مادرها غافل از این هستند که فقط وقت مادر باید برای هدایت و کمک باطفال خود صرف شود و او باید يك کتاب ناطق باشد برای جواب دادن جمیع سئوالات و مسائلی که برای لطفل پیدا می شود. يك مادر حقیقی هرگز طفل خود را مجبور نمیکند که برای شنیدن جواب بعضی سئوالاتش نزد شخص دیگری برود در صورتیکه خود آن مادر میتواند و سزاوارتر است که جواب آن سئوالات را بدهد. در هر موقع باید در جواب دادن اطفال بقدری سعی بوده راستگو و حقیقی باشید که هرگز نتواند از جوابهای شما ایراد بگیرند. آن مادر خوشبخت و آن بچه خوشبختتر کسی است که وقتی که راجع بحقیقت يك امری از او سؤال میکنند با کمال شجاعت جواب بدهد که مادرم اینطور گفته است و اگر مادر من بگوید که يك موضوعی چنین است یقین دارم که همانطور است ولو اینکه تمام عالم عقیده شان مخالف آن باشد.

در موقعیکه میخواهید شروع کرده باطفال خود مطالب مهمه حیاتی را بیاموزید تا ممکن است اول جواب سئوالات آنها را

صادقانه بدهید اگرچه بعضی اوقات لازم نیست که برخی از سؤالات آنها را کاملاً جواب دهید اما باید حتی المقدور حقیقت امر را بآنها بگوئید اگر يك وقت سؤالی کردند که جواب آن سؤال برای درك آنها زود است ممکن است بگوئید «بچه جان، آنچه را که شما میتوانستید راجع باین موضوع بفهمید من بشما گفتم انشاءالله کم کم بزرگ شده بقیه جواب این سؤال را بشما میگویم و همیشه دوست دارم که در مواقیکه این قبیل سؤالات دارید نزد من آمده آنها را پرسید برای اینکه خداوند مادر را بشما عطا کرده که مطابق حقیقت و واقع مطالب حیاتی را بشما پیاموزد».

اغلب بعضی اشخاص از من سؤال می کنند که آیا مضر نیست که هر چه اطفال میپرسند مطابق واقع بآنها جواب داد زیرا ممکن است در بعضی مواقع آن مطالب را در جاهاییکه نباید بگویند اظهار دارند! و من در جواب آنها گفته ام ابدآ ضرری ندارد در صورتیکه کاملاً مطالب را مطابق واقع بآنها بفهمانید زیرا اگر شما آن مطلب را باو نگوئید ممکن است یکنفر دیگر يك رویه که شما هیچ مایل نیستید بطفل بگوید تا مادامیکه شما از جواب دادن سؤالات آنها با کمال صداقت خودداری نمائید هرگز آنها آن عواطف پدری و مادری را یاد نخواهند گرفت بلکه در عوض يك مطالب بی حقیقت پرگناهی بجای آن حقایق پاك مقدس در قلوب صافی اطفال جای گیر شده حیات آنها را تاریک و ناباکم خواهد نمود. وظیفه هر مادر متدین با وجدانی اینست که با کمال تقدس و تقوی حقیقت نفس طفل را بخود او شناخته تمام مطالب و موضوعهای کوچک و بزرگی که بحیات آنها مربوط است بآنها پیاموزد. زانوی مادر اولین مدرسه حقیقی طفل است که

میتواند این مطالب مهمه را در آنجا یاد بگیرد. پس خوشا بحال مادریکه در تربیت اطفال خود تا دقیقه آخر مداومت داده تمام مطالب و قضایای حیاتی را به نوردیدگان خود تعلیم دهد.

اطفال عموماً مثل يك علامت سؤال جاندارى هستند و در حقیقت حق هم دارند اینطور باشند زیرا بدین وسیله است که در عالم چیزی یاد میگیرند و از این جهت است که مادرها باید در جواب سؤالات اطفال صادق باشند و هرگز نگویند که راجع بفلان موضوع سلب اطمینان من از طفلم شده است زیرا همانطور که آهن بطرف آهن ربا جذب می شود آنها نیز بواسطه محبت مادری بطرف مادرها جذب شده سؤال میکنند «مادر عزیز، آیا من از کجا آمده ام» و بواسطه این سؤال راه را باز میکنند که شما در نهایت متانت حقایق امور را برای آنها بیان کنید.

اما شما خواهید گفت آیا بچه قسم باید جواب سؤال طفل را داده او را قانع نمود و مطالب را باو فهمانید! بعقیده من بهتر است که باو بگوئید ای عزیز من، مادرت قبل از اینکه این جواب طولانی را بشما بدهد باید قدری فکر کند تا ساده ترین و آسانترین جواب را تهیه نماید پس از چند روز جواب شما را خواهیم داد آنوقت بتنهائی بروید در اطاق خود و در مقابل خداوند زانو زده دامن خود را از لوث هر گناه و تزویری پاک نمائید و بایک حیات پاک بی آلاشی قدری فکر کنید اگر نتوانستید يك جواب ساده مختصر مفیدی تهیه کنید نزد عاقلترین آشنای خود رفته با او مشورت کنید اگر چه آن جواب بقدری ساده و مختصر است که اگر حقیقت امر را برای طفل بیان کنید بدون هیچ تأملی پذیرفته قانع می شود.

بعقیده من بهترین و ساده ترین جواب اینست که بآنها بگوئید

این تخم کوچکی که از درون آن این پرنده‌ها بیرون می‌آیند بوسیلهٔ مادر ایجاد میشود پس از آن پرنده‌ها روی آن تخم مدتی می‌نشینند و آن را گرم نگاه میدارند تا وقتی که آن پرندهٔ کوچک در داخل آن تخم بزرگ شده دیگر جای ماندن نداشته پوست تخم را میشکاند و خارج می‌شود و آنوقت است که شما آن جوجه را می‌بینید بهمان طریق ای عزیز من، شما بزرگ شده بوجود آمده‌اید اما شما نمیتوانید آن تخم کوچکی که اصل و مبداء شما بوده به‌بینید زیرا آن در بدن مادر مخفی میباشد بعلاوه آن ذره یا جرم بقدری کوچک است که شما نمیتوانید با چشم طبیعی آن را ببینید ولی بمرور زمان بزرگ شده در رحم مادر محفوظ میماند و بعد از دری که مخصوص خارج شدن آن درست شده است خارج می‌شود و در آغوش مادر عزیز خود جای می‌گیرد بنظر من علت اینکه در موقعی که شما نشو و نما کرده بزرگ می‌شوید پنهان و مخفی نگاه داشته می‌شوید در رحم مادر. این است چون مادر شما خیلی مشغول است و کار دارد و ممکن است اگر شما خارج باشید شما را فراموش کرده از سرما هلاک شوید ولی حال که در شکم او مخفی هستید هر جا میرود شما را همراه میرد و شما در آن محلی که خداوند برای شما تهیه کرده است گرم و آسوده استراحت میکنید و وقتی که برای بزرگ شدن حرکت میکنید مادر شما بخوبی حرکات شما را حس میکند.

اگر بعد از این صحبت فوری طفل کوچک خود را باطایقه او را زائیده‌اید بپرید بمراتب محبت و احترامش نسبت بشما زیادتر میشود. يك پسر کوچکی وقتی که حکایت تولد خود را از مادرش شنید دست در آغوش او کرده در صورتی که اشک از چشمش جاری بود گفت «ای خدا چقدر پسرها باید مادران خود را عزیز شمرده

دوست بدارند.»

همینطور که بعضی مطالب را واجب میدانید بدخترهای خود یاد بدهید، به پسرها نیز بگوئید و هرگز تصور نکنید که شاید برای آنها مضر یا بی نتیجه باشد بلکه بر عکس برای آنها مفید بوده بعلاوه اینکه خود آنها اطلاعات کافی در حقایق حیات پیدا میکنند در آیه زنهای آنها نیز بشما دعای خیر میکنند. برای اینکه ثابت کنم که مادر نباید در تعلیم دادن این جزئیات باطفال خود اهمال نماید مختصر مثل ذیل را میآورم:

مادری فقط يك پسر پانزده ساله داشت که باو در این موضوعات چیزی تعلیم نداده بود لذا آن پسر از ماسدر خود در موضوعات و مناسبات زنانه چنانکه اغلب پسرها بی اطلاعند دوری جسته و در خارج اغلب با رفقای نامناسب معاشرت مینمود يك روز مادر او با یکی از دوستان صمیمی خودش صحبت میکرد و برای او نقل میکرد که اطمینان او از پسرش سلب شده است یعنی او دیگر بزرگ شده اعتنائی بمن نمینماید رفیقش در جواب او گفت «چرا حالت خود را برای او اظهار نمیداری» در صورتیکه آن مادر حامله و منتظر يك اولاد ثانوی بود. «و یقین است در صورتیکه بفهمد شما حامله هستید و برای او يك خواهر و یا برادری عنقریب خواهید آورد محبت اولیة او بازگشت مینماید.» پس از آن مادر بیچاره گفت «بچطور ممکن است من راجع باین مطالب با او صحبت کنم.» رفیقش از او سؤال کرد «آیا تصور میکنید که او خبر نداشته باشد.» «چرا خیال میکنم که باخبر باشد زیرا وقتی که بمن نگاه میکند خجل شده از احساساتش معلوم می شود که مسوق است.» پس بچه مناسبت میترسید که باو اظهار نماید.»

بعد از آن صحبت آنها مداومت پیدا کرده مادر



شرح آنچه را که تا حال غفلت کرده است به پسر خود بیاموزد در صورتیکه نهایت لزوم را داشته است بیان کرده و گفت در عوض اینکه خودم با نهایت محبت و صدق و صفا این مطالب را باو یاد بدهم از يك راههای غیر مشروعی شنیده فرا گرفته است و حال چاره ندارم جز اینکه روزی او را خوانده شرح حال خود و کدورت و رنجش را که علت سلب اطمینانم از او شده است برایش بگویم. ولی بدبختانه باز هم آن مادر در اجرای این عمل که تصمیم گرفته بود اهمال کرد تا روز وضع حملش رسید و آن پسر بیخانه آمده مادر خود را در مضیقه و فشار زائیدن دید در حالتیکه تنها بود و پدرش برای طلبدن دکتر و پرستار بخارج رفته بود.

پس از داخل شدن باطاق اولین حرفی که آن پسر زد این بود «آیا شما را چه شده است ای مادر آیا ناخوش هستید و ممکن است من بشما کمکی بکنم؟» مادر پس از شنیدن این سؤال آن مقالاتی که با خانم همسایه صحبت کرده بود در نظر آورده با يك حالت گریان و اسفی گفت «ای عزیزم میخواهم يك طفل ثانوی پیدا کنم» و شروع بنالیدن از درد نمود.

آن پسر با يك حالت مخصوص بمادر خود نگاه کرده گفت «ای ماما! چرا تا بحال بمن نگفتید که شاید بکمک من احتیاج داشته باشید» بعد بازوهای خود را اطراف گردن مادرش انداخته صحبت خود را مداومت داد و گفت «من تصور میکردم شما نمیخواهید من این موضوع را بدانم زیرا در اینصورت هیچ راجع باین موضوع با من صحبت نکردید و این يك علت دلسردی و کدورت من شده بود که مادرم بمن اطمینان ندارد در صورتیکه میل داشتم که بمن گفته بودید.» پس از آن مادر و پسر هر دو گریسته فوری آن محبت و اعتماد اولیه بازگشت نمود.

عموماً سؤالاتی که مربوط بوجود و حیات اطفال مخصوصاً باسرار زناشویی و تناسلیات است يك سؤالهای مشروع قانونی است و لازم است که اطفال بدانند این حقایق باید بقرسی با صداقت و صمیمیت بیان شود که در قلوب پاک اطفال بنحو خوشی مرتسم گردد نه اینکه تصور کنند که اینها یکقسم اسرار و گناهائی است میباشد تعجبی نیست اگر این قبیل بسرهای بی اطلاع مرد شده عواطف مقدسه زندهای خود را پایمال نمایند و احترام مادریت را از دست بدهند.

در يك مجله خواندم که یکی از دکتراهای بزرگ برای يك عده از مادرها نطق میکرده و تصویرهاییکه مربوط بموضوع مادری و تکالیف آن بوده است در ضمن نطق کردن نشان میداده است. یکی از آن مادرهای عاقله که با کمال دقت به نصایح آن دکتر گوش میداده، یکروز صبح دو پسر همزاد خود را برداشته بمنزل همان دکتر میروند و از او خواهش میکنند که آن تصویرهاییکه در نطق نشان داده باین دو پسر هفت ساله نشان بدهد و قدری هم برای آنها صحبت کند. دکتر هم که عاشق ترقی نسوان بود کار خود را کنار گذارده برای انجام این خواهش حاضر شد.

بعد از چند دقیقه آن تصاویر را آورده یکی یکی برای آن اطفال تشریح مینمود و بسؤالات با هوشانه آنها جواب میداد تا اینکه دکتر رسید يك تصویر دو طفل همزاد در حالتیکه در شکم مادر بودند و بدون شرحی خواست عمداً از آنها صرف نظر نماید اما فوری آن مادر عاقله گفت «آقای دکتر قدری صبر کنید این فقط تصویری است که من میخواهم این دو طفلم ببینند و دقت کنند زیرا بآنها وعده دادم که بفریتی که قدری بزرگ شده بتوانند مطالب را درك کنند راجع بان اطایککه در بدن مادرشان میباشد

و آنها نه ماه قبل از اینکه باغوش من بیایند و در آن زندگی کرده بزرگ شده‌اند صحبت کرده برایشان شرح دهم.»

پس از شنیدن این بیان دیگر آن دکتریکه در حضور یکعده زیادی از زن‌ها راجع باسرار حمل و غیره صحبت کرده بود خاموش مانده در مقابل آن دو طفل خورد سال توانست اظهاری بدارد ولی آن مادر پر جرئت مهربان جای دکتر را گرفته با کمال محبت و مهربانی باطفال خود نگاهی کرده در حضور دکتر شروع کرد با يك کلمات ساده شیرینی حکایت حمل و زائیدن و نکات مهمه آنها را برای آنها بیان نمود حتی فراموش نکرد که آن درد و زحمتی را که در موقع زائیدن آن اطفال متحمل شده بود بیان نماید که پس از داشتن آن دو نور دیده بکلی آن دردها و آن زحمات چطور فراموش شده و فعلاً دلخوشی او بآن دو نور دیده میباشد.

پس از آنکه این مادر صحبت‌های خود را تمام کرد اشگ در چشم آن اطفال و دکتر حلقه زده یکی از آن همزادها گفت در حالتیکه دست در گردن مادر انداخته بود «ای مامای عزیز! چقدر ماها مدیون زحمات شما هستیم و چقدر باید پسرها مادران خود را دوست داشته و احترام نمایند.» بعد آن دکتر با صدای بلند آن مادر را خطاب کرده گفت «ای مادام! این نطق و صحبت شما قشنگ‌ترین نطقی بود که باین سادگی و مختصری من راجع بموضوع تناسلیات شنیده بودم پس دلشاد باش و این رویه حسنه را در تربیت اطفال خود مداومت ده و یقین است که آنها مردهائی خواهند شد که در آیه بوجود آنها افتخار کرده و احتیاج خواهد داشت.»

این قبیل صحبت‌ها برای اطفال يك قسم بذرفشانی است که نه فقط حاصل و نتیجه آن يك خرمن با برکتی از اطلاعات پاك خواهد بود بلکه آن علفهای مضره ناپاك را که کنجکاوی اطفال بوسیله نجواهای

پرگناه در قلوب آنها می‌کارد جلوگیری نموده ریشه کن مینماید.

يك مادر حقیقی خواه خودش حس بکند و عقیده داشته باشد یا نداشته باشد معلم حقیقی و آموزگار طبیعی طفل است همیشه معلمین دانا برای تربیت طفل شیم و رویه مادرانه را انتخاب میکنند یعنی بوسیله عاطفه و محبت او را تربیت میکنند. همانطوریکه طفل قبل از تولدش بمادر محتاج بوده غذاهای جسمانی و اخلاقی و عقلانی خود را از او کسب مینماید پس از تولد نیز همان احتیاجات را داشته در عموم احوال برای سرمشق بمادر خود نگاه میکند چه برای تحصیل قوت و قوای معنوی و تقوی و چه در تعلیم علوم ظاهره و تسلی برای رفع غم و غصه و چه در سایر احتیاجات و حالات زندگانی در جمیع امور طفل دارای يك ذخیره نمیشد که احتیاجات اطفال خود را از هر حیث اداره نماید یقین است بخشیده و باو رحم نمی‌نماید.

## ۲۰ - بیماری و کسالت‌های جزئی اطفال

مقصود من از بیماری و کسالت امراض نیست زیرا این يك كتاب طبي نیست که در این موضوع بحث نماید ولی هر مادری باید راجع به بیماری‌های جزئی اطفال خود اطلاع کافی داشته باشد که در زمان پیدایش این قبیل کسالت‌ها مضطرب نشده یا اگر آثار يك مرض سختی پیدا شود در جلوگیری آن اقدامات کافی بنماید. بعضی از بیماری‌ها هست که اغلب اطفال دچار آن می‌شوند و نباید مادر مضطرب شود زیرا که آنها جزئی و بی‌اهمیت بوده پس از چندین ساعتی برطرف می‌شوند.

تمام حالات مادر در زمان شیر دادن در طفل اثر میکند اگر مادر آسوده بوده از خستگی و کار زیاد راحت باشد یا اینکه غضبناک نشده اغلب عصبانی نشود و خوراکی‌های محرک نخورده شبها بموقع و خوب بخوابد و از هر حیث مزاج او سالم و صحیح باشد یقین است که اطفال او نیز همانطور راحت و سالم بوده هیچ اشکالی از حیث ظهور امراض در آنها پیدا نمی‌شود ولی برعکس اگر مادر عصبانی بوده فوق طاقت و قوه خود کار کند یا خوراکی‌هایی که برای او ممنوع است خورده شبها را دیر بخوابد قوه او تحلیل رفته نخواهد توانست بطوریکه شایسته است از اطفال خود توجه نماید و وسایل راحتی آنها را فراهم سازد پس از اینجاست که گفته‌اند «هر چه مادر هست اولاد نیز همان خواهد بود.»

در مواقعی که مادر زیاد خسته بوده بدن او عرق زیاد کرده باشد یا اینکه بواسطه واقعه‌ای اوقات تلخ و مضطرب شده باشد و

در اینحال بطفل خود شیر بدهد هیچ مایهٔ تعجب نیست اگر آنطفل نیز عصبانی شده اغلب گریه نموده فریاد کند حتی بعضی اوقات در نتیجهٔ شیر دادن در این مواقع طفل تب کرده بامراض عصبی سخت مبتلا شده است در بسیاری اوقات از همین علت تلف شده است بنا بر این این قضیه بما نشان میدهد که اگر مادر درحالت طبیعی نباشد چقدر عوارض او در سلسلهٔ اعصاب حساس و دقیقاً طفل مؤثر خواهد بود.

يك بچهٔ نو زاد سالمی که خوب او را تربیت و مواظبت کرده باشند باید اقلأ در هفتهٔ اول تولدش در بیست و چهار ساعت بیست ساعت آنرا با کمال آرامی و آسودگی بخوابد و بقیهٔ چهار ساعت در تغذیه و تمدد اعصاب صرف نماید.

مرتب نمودن وقت و مقدار شیر دادن طفل در چند هفتهٔ اول قدری مشکل است برای اینکه پس از سیر شدن فوری طفل میخوابد بسیار از مادرهای جاهل تصور میکنند که ممکن است در یکدفعه بطفل زیادهٔ شیر داده تا مدتی راحت بود غافل از اینکه در موقع خواب معدهٔ او وسیع تر نشده فوق يك مقدار معینی جا نمیگیرد. مطابق تخمینی که زده شده معدهٔ يك بچهٔ نوزادی بیش از سه یا چهار قاشوق آشخوری شیر نمیگیرد اگر چنانکه با بطری طفل را شیر میدهید باید این مقدار را در نظر داشته مرتب نمائید ولسی در صورتیکه طفل از پستان مادر شیر مینوشد طبیعت خودش آنرا مرتب خواهد کرد و اگر مادر مطابق دستوریکه داده شد رفتار نموده عادات خود را ثابت نماید زیادهٔ از مقدار لزوم شیر از پستان مادر بجاری نخواهد شد.

عموماً کبد اطفال نوزاد بالنسبه بسایر اعضای آنها بزرگتر است از اینجهت اگر طفل را بطرف دست راست خوابانده شیر

بدهید کبد بر معده فشار آورده باعث زحمت او می شود پس در موقعیکه طفل را از پستان راست شیر بدهید اگر بی تابی کرده ناراحتی خود را نشان داد او را مثل اینکه میخواهید از پستان چپ شیر بدهید گرفته و پاهای او را زیر بازوی راست خود بگذارید و وقتیکه او را خوابانید بطرف دست راست بخوابانید در این صورت این اشکال رفع خواهد شد.

مادرها باید بداند که در اوان طفولیت مابین آن آثار و علامات سخت شدیدی که مرضهای سخت را در اطفال نشان میدهد و آن علت و کسالت حقیقی طفل چندان نسبتی نیست یعنی همیشه بیماری جزئی باعث ظهور يك التهاب و آثار شدیدی در طفل میشود مثل اینکه بسیاری از تبها و کسالتهای سخت در اطفال در عرض بیست و چهار ساعت بکلی رفع شده و از خود اثری نگذاشته است. بطور کلی هر وقت يك جزئی عارضه برای طفل پیدا شود او خیلی بی تابی نموده بنظر سخت میآید.

«فوستاک سمیت» (۵) که یکی از دکترهای بزرگ است اینطور مینویسد «راجع بالا رفتن حرارت اطفال باید دانست که از تبدیل يك حرارت جزئی يك حرارت و تب زیادی نباید ترسید و مضطرب شد بخیال اینکه طفل مبتلا يك مرض سختی شده است زیرا يك علت جزئی در اطفال مسبب تولید يك حرارت خیلی زیادی است چنانکه در موقع دندان بیرون آوردن که يك عمل طبیعی است بعضی اوقات حرارت طفل به صد و چهار یا صد و پنج درجه فرنیتهت میرسد (تقریباً چهل درجه سانتیگراد) در صبحها بطور کلی حرارت طبیعی اطفال زیادتر از اشخاص بالغ میباشد. عموماً در اطفال سالم سه یا چهار ساله میزان الحراره يك حرارت قریب به

نود و نه نیم یا صد نشان میدهد و نبض اطفال را غیر از مواقع خواب بندرت میتوان شمرد.»

این نکته مهم را هم باید دانست که عموماً اطفال زیادتر و تندتر از اشخاص بالغ نفس میکشند یعنی آنها در هر دقیقه تقریباً سی دفعه نفس میکشند که دو مقابل آن اندازه ایست که يك اشخص بالغ تنفس مینماید در يك دقیقه بهمین نسبت نیز در صورت داشتن کسالت نفسات او زیادتر می شود و نباید از اینجهت نیز مضطرب شد. در مواقیه که زبان چپه سفید است علامت داشتن تب یا فساد در امعاء و یا سوء هاضمه است در صورتیکه يك زبان خشك قرمز یا حرارتی داشته باشد تورم در دهن یا در معده را نشان میدهد. عموماً تبهای شدید در اطفال در نتیجه زیاد غذا خوردن و یا خوردن چیزهایی است که ثقیل الهضم اند.

مطابق تجربیاتی که من کرده ام اگر يك طفل را مرتباً از روی وقت معین با مراعات قوانین حفظ الصحه شیر داده باشند و گذاشته باشند که کاملاً راحتی نماید در موقع دندان بیرون آوردن یا ابدآ ناخوش نشده یا اینکه يك کسالت خیلی جزئی پیدا میکند من با آن دکترهاییکه علت این تب را بیرون آوردن دندان میداند کاملاً مخالف هستم زیرا درین سن مغز طفل با کمال شدت و عجله مشغول تکمیل شدن و نمو نمودن است و در صورتی که يك جزئی علتی در معده طفل پیدا شود که آن را از کار باز دارد در نتیجه باعث اختلا مغز شده آن را از کار باز میدارد و سلسله اعصاب بهیجان آمده تب تولید می شود در صورتیکه ما میدانیم مغز طفل در اینموقع نسبت ببدنش خیلی بزرگ بوده مثل نسبت يك به هشت است و از آن شخص بالغ به نسبت يك چهل یا يك پنجاهم میباشد و از اینجهت اگر يك جزئی اختلالی در مغز پیدا شود فوری بطفل اثر کرده



اورا مریض مینماید. استفراغ کردن مگر اینکه مدامی باشد چندان در طفل اهمیت ندارد زیرا اغلب در نتیجه پر شدن زیادی معده طفل و حرکت دادن او پیدا می شود بطور کلی بالا و پائین انداختن اطفال و زیاد حرکت دادن آنها مضر است زیرا باضافه اینکه معده آنها را از حالت طبیعی خارج کرده باعث استفراغ کردن آنها می شود بمغز آنها نیز صدمه زده مریضشان مینماید.

وقتی که يك عارضه کسالتی بر طفل وارد می شود هیچ علتی دیگر ندارد بجز اینکه شما را یادآوری کند که شاید بدون مناسبت وقت و مقدار باو خوراك داده اید و یا اینکه خود شما غذای نامناسبی خورده شیر خود را خراب کرده اید و یا اینکه دندانهای طفل میخواهد بیرون بیاید.

اگر بچه زرد رنگ بوده مطابق قانون جثه اش بزرگ نشود علت اینست که خوراك او بجسمش جذب نمی شود و باید به دکترا رجوع کرده جهت را تحقیق کرد. در بیشتر اوقات بواسطه يك جزئی تغییر و تبدیلی در خوراك مادر شیرش تغییر کرده و آن کسالت طفل رفع می شود. در اطفالیکه با بطری آنها را شیر میدهند در خورا کشان چندان تبدیلاتی نمیتوان داد ولی آنهایکه از پستان مادر شیر مینوشد بواسطه عوض کردن خورا کها مادر باسانی میتواند شیر خود را عوض نماید و این خیلی در رفع ضعف و کم قوتی طفل مؤثر است.

زخم شدن و سرخ شدن پوست طفل وقتی پیدا می شود که کاملاً او را خشك نکرده یا کهنه او را مرتب عوض نمیکند و مدتی او را در کهنه تر باقی میگذارید بهمینطور بواسطه سوء هاضمه یعنی در اثر ترشی هائی که مدفوعات طفل پیدا میکند ممکن است پوست

یا و رانهای او را ازخم کرده سرخ نماید و اگر مادر در خوراکیهای تبدیلی داده یا اینکه بدستور دکتر دواى مخصوصی مالیده شود بزودی رفع می شود.

اطفال هیچ وقت بدون علت فریاد نمیکنند اگر هم بدبختانه آنها عادت داشته باشند به فریاد کردن این قسم گریه و زاری را از گریه و فریادی که در نتیجه درد و کسالت باشد کاملاً میتوان تشخیص داد.

استنشاق هوای پاک و تازه برای اطفال خیلی لازم است همین طور آب زیاد باید بآنها داد در هر روزی چند مرتبه بلکه اغلب برای طلب آب است که آنها گریه میکنند. اطفال را در صورتیکه هوا خوب باشد باید در هر روزی یکی دو ساعت در هوای آزاد گردانده یا آنها را خوابانید. یکی از آن سالمترین اطفالیکه من دیدم آن طفلی بود که هر روز او را در «شنل» پالتو گرمی محکم پیچیده در عرابه اش میگذاشتند و او را بخارج از منزل در روی چمنها نقل کرده میگذارند يك مدتی استراحت کند و فقط يك پارچه خیلی نازکی در روی کالسکه كوچك او می انداختند که او را از آفتاب یا نم محفوظ دارد.

آن اطفالیکه با بطری شیر میخورند اگر یبوست پیدا کرده معدۀشان قبض شود بوسیله اینکه چند دفعه کمی نمك در شیر آنها بگذارید ممکن است بآسانی رفع یبوست آنها را نمود.

اگر اطفال را باندازه کافی لباس پوشانده گرم نگاه دارید که بدنشان همیشه خشک بوده راحت باشند و اگر بآنها مرتب غذا داده بالا و پائینشان نیندازید و در مواقع خواب مزاحمشان نشوید یقین است که اطفال صحیح و سالم و صحتمندی خواهید داشت.

## ۲۱ - محافظت کردن اطفال در مقابل

### يك عادت مضر مخفيانه

چطور باید مادرها خودشان را مهیا و آماده ساخته حافظ و حارس اطفال خود باشند که آنها را از این ورطه خطرناک بگذرانند يك سؤال و موضوع خیلی مهمی است که هر مادر حقیقی باید نزد خود فکر کرده يك راه عملی برای آن پیدا نماید در مقابل آن تمایلات نفسانی بی شمار مثل سایر زحمات و اشکالاتی که در تربیت کردن اطفال داریم باید با صدای بلند فریاد کرد که آیا کیست آن مادریکه کفایت داشته باشد که این مطالب را با اطفال خود فهمانده آنها را مجبور کند که مطابق آن عمل نمایند؟

اقدامات و احتیاطهاییکه برای منع تشکیل این عادات مضره لازم است باید در ابتدای طفولیت شروع شود یعنی نظافت کامل و مرتب کردن و تمیز نمودن کهنه‌های طفل و توجهات زیاد در مواقع حمام گرفتن يك عوامل خیلی مهمی است که بواسطه تورم‌ها و جراحاتیکه تولید مینماید باعث تشکیل این تمایل پر ضرر میشود منظم نمودن سایر عادات طفل مخصوصاً در تغذیه و جلوگیری از یبوست مزاج که مدخلیت بزرگ در صحت طفل دارد او را از دچار شدن باین عادت زشت منع مینماید.

قبل از اینکه اطفال بحد بلوغ برسند و دازای يك عقل سلیمی بشوند که خطر و مضرات چنین عادتی را فهمند بواسطه بعضی خراشها یا ریش شدن بعضی قسمتهای پوست که خارش زیاد

پیدا میکند مجبور می‌شوند که آن قسمت‌های اعضاء را بخاراند  
 بلااراده آن عادت بد را در خود تولید مینمایند.

در بعضی دخترهای كوچك يك كرمهای سنجاقی غفلتاً داخل  
 آلت تناسلی آنها شده دیواره آن را خراش داده باعث تورم آن  
 می‌شود بطوریکه از طفولیت يك مایع سفیدی از آنها خارج می‌شود  
 و بقدری این تورم باعث خارش می‌شود که قبل از اطلاع مادر  
 آن عادت بد استمناء در آنها تشکیل شده است. در بسیاری اوقات  
 دختر کلفتها یا بعضی پرستارهای جاهل برای اینکه طفل را آرام  
 کنند آلت تناسلی آنها را دست مالیده برای مشغول داشتن آنها  
 این عادت را بآنها می‌آموزند و بعد خود بکارهای دیگر مشغول میشوند.  
 مادرهای مهربان باید در مقابل تشکیل این عادات مضره  
 استقامت کرده اطفال خود را از شر آن محفوظ دارند. اگر در  
 ایام خردسالی مواظبتهای لازمه بنمایند. بحدی که اطفال قدری  
 بزرگ شده شروع بسؤال کردن بنمایند دیگر جلوگیری خیلی  
 آسان است و هیچ عامل مهمی در این موقع برای نگاه‌داری آنها  
 از هر عادت بدی بهتر و مؤثرتر از جواب دادن بسؤالات آنها با  
 کمال راستی و محبت نیست بخصوصاً وقتیکه عواطف مادرانه نیز  
 بآن اضافه شود. وقتیکه اطفال خیلی كوچك هستند باید بآنها  
 فهمانید که فقط فایده این آلات تناسلی برای دفع مدفوعات نیست  
 بلکه مقاصد مهمه دیگر برای آنها منظور شده است و بسایر اعضاء  
 و جوارح بدن مربوط هستند بطوریکه اگر آنها را زیاد دستماله کنید  
 ممکن است ناخوش شوید بآنها بفهمانید که بسیاری از اطفال در  
 نتیجه این کار ناخوش و ضعیف شده بالاخره مسلول و دیوانه شده‌اند  
 یقین است که این صحبت قسمی در آنها اثر خواهد کرد که ممکن  
 نیست بزودی در مهلكه خطرناك این عادت پست پیاقتند زیرا

بزرگترین علتیکه اطفال را دچار این مرض مینماید کنجکاوئی جاهلانه و عدم اطلاع آنها از مضرات این عمل است. وقتیکه مادرها حس کردند هیچ عاملی بزرگتر از صداقت و راستگوئی در محافظت و نگاهداری اطفال نیست خود را آماده آن کرده بدین وسیله يك حس اعتماد در اولاد خود تولید مینمایند. بطوریکه اطفال آنها را حس میکنند که والدینشان هیچ امری را از آنها مستور نمیدارند و بنا بر این آنها هم سعی خواهند کرد که هیچ کاری بدون اجازه و اطلاع والدین خود نکرده اعتماد کامل بآنها پیدا خواهند کرد یعنی وقتیکه اطفال حس کنند که مادرشان با کمال صداقت و محبت برای جواب دادن سئوالات و تفحصات آنها حاضر است هر وقت حس کنجکاوئی در آنها غلبه نماید برای تحقیق نزد دیگری بجز مادر خود نمیروند. پس بر هر مادری فرض است که این اعتماد و حسن ظن را از ایام طفولیت در کودکان خود تزریق نماید.

در فطرت و طبیعت اطفال يك حس کنجکاوئی و تفحص سرشته شده است که همیشه مایلند و سعی میکنند که تمام فوائد و مایج و خاصیت‌های اعضاء هیکل خود را بفهمند و باید بآنها حق داد اگر منتظر باشند که جواب سئوالات خود را صادقانه بشنوند پس ای مادرهای عزیز! هرگز در جواب سئوالات طفل خود رو برنگردانید یا اینکه باو هرگز جوابهای مصنوعی خارج از حقیقت ندهید زیرا این جوابهای دروغ شما بیشتر باعث گمراهی آنها می‌شود بهر قسم باشد اطفال شما این مطالب را خواهند فهمید و اگر شما عین حقیقت را برای آنها بیان نکنید دیگران يك طریق ناپسندیده غیر مشروعی بآنها خواهند آموخت پس وقتیکه آنها يك سنی رسیدند که میتوانند درك مطالب بنمایند خواص و حقایق

راجع بآلات تماسلی را برای آنها بیان کنید که چقدر این آلات مهم بوده باید مقدس شمرده شود اگر منتظرند که نشو و نما نموده يك پدر و مادر مهربانی در جامعه بشوند.

در سن خیلی کوچکی اطفال شروع میکنند که این تحقیقات را از مادر خود بنمایند و باید جوابهای مقنع کامل بآنها داد در حقیقت وقتی عادات مضره و خیالات خانمانسوز ناپاک از صفحه عالم محو خواهد شد که مادرها حقیقت و فایده وجود خود را فهمیده باطفال خویش نیز با کمال صداقت آن را بیاموزند.

از ابتدای طفولیت بتدریج ممکن است آنچه که لازم میباشد در جواب سئوالات اطفال بآنها بگوئید بطوریکه جوابهای شما هادی آنها بوده در موقع لزوم از تمایلات نفسانی آنها جلوگیری نماید و وقتیکه بآنها تعلیمات لازمه داده شد و یقین کردند که شما نسبت بآنها صادق هستید اگر بعضی مطالب باشد که نتوانند بفهمند ممکن است بآنها بگوئید ای عزیزان من! آنچه ممکن بود شما بفهمید برای شما بیان کردم و انشاءالله پس از آنکه قدری بزرگتر شدید بقیه مطالب را بشما خواهم گفت و من بعد هم هر وقت سئوالی راجع بهر موضوع دارید نزد مادر عزیز خود پیائید که حاضر است با کمال میل بشما جواب دهد.

باطفال خود بفهمانید که این قبیل سئوالات را هرگز از اشخاص دیگر غیر از مادر عزیز خود نپرسید زیرا ممکن است که آنها یا آن مطلب را ندانسته یا کاملاً جواب مقنع صحیحی بشما ندهند پس همیشه نزد مادر خود پیائید و او اسرار شما را نگاه داشته بشخص دیگری ابراز نمیدارد بلکه فقط این مطالب مابین شما و مادر شما مخفی خواهد ماند. یقین داشته باشید که اگر چنین یانی بطفل خود بنمائید يك جس اعتمادی نسبت بشما در او

تولید می‌شود و او افتخار میکند و خوشحال است که با مادر خود بعضی مبادلات و اسرار مخفیانه دارد.

اگر در اطفال خود جزئی تمایلی برای این عادت مضره مشاهده میکنید نگذارید آنها پهلوی همدیگر بخوابند زیرا حس کنجکاوای که در اطفال هست ممکن است آنها را وادار به بعضی عملیات خطرناک بنماید همینطور آنها را از معاشرت تام با اطفال دیگر ممانعت نمائید تا وقتی که ملاحظه کنید آنها بزرگ شده دارای يك قوه اراده شده‌اند که از خود جلوگیری نمایند.

اگر شما اتفاقاً کشف کردید که این عادت مضره جلق زدن در طفل شما تولید شده است برای رفع نمودن آن بهترین طریقه اینست که بقوانین حفظ‌الصحه متشبث شوید مثلاً نگذارید آنها خوراکیهای محرک مثل قهوه و فلفل و زعفران و سایر ادویه‌جات بخورند بلکه خوراکیهای آنها باید حتی الامکان ساده بوده در ساعات معینه بآنها داده شود. قبل از خوابیدن در شب بدن آنها را با آب نمک سرد و اسفنج شست و شو کرده با يك حوله خشنی بدنشان را خشک نمائید عموماً پس از شست و شو يك مالش محکمی به بدن آنها بدهید در صبحها اگر با آب سر بدنشان را شسته بعد کاملاً مالش دهید بآنها يك قوت و طراوتی داده که از ارتکاب این عمل جلوگیری مینماید.

اطفالیکه مرتکب این عادت ناپسندیده می‌شوند عموماً ضعیف و دارای يك چشمهای خسته بوده اظهار بی‌میلی بوزنش کردن مینمایند پس باید آنها را زیاد تشویق کنید که در خارج منزل راه رفته گردش کنند و در کردن بعضی ورزشهای لازمه مضایقه نمایند. اگر خدای نخواستہ این عادت بد در طفل تشکیل شده است نباید با آنها مثل اشخاص جانی و خیانتکار رفتار نمود زیرا که اطفال

بدانخت از روی جهالت و بی اطلاعی مبتلا باین قسم امراض میشوند پس با کمال محبت و مهربانی سعی کنید که آنها را براه راست داخل کرده در نتیجه تعلیمات عاقلانه خود آنها را از این عمل زشت باز دارید.

اطفال مادامیکه باندازه کافی بزرگی نشده اند که با آنها اطمینان داشته باشید نباید از تحت مواظبت و مراقبت خود یا یک پرستار عاقل عالمی خارج شوند هرگز نباید بگذارید با رفقاییکه نشناخته و از چگونگی اخلاق آنها اطمینان ندارید معاشر شوند در مواقعی که بعضی اطفال برای بازی کردن با آنها می آیند آنها را تنها نباید گذاشت زیرا ممکن است بازی کردن آنها منجر به بعضی عملیات مضره شود.

دکتر «إلدریج» (۶) در کتاب خود راجع به ضعف نفس می نویسد «یک عادت مضره مثل استمناء را باید بی نهایت اولیای اطفال بآن اهمیت دهند و بیشتر از آنچه تا بحال در جلوگیری از کوشیده اند سعی نمایند. این یکی از وظایف هر دکتري است که اولیاء را از مضرات تشکیل این عادت در اطفال آگاه و باخبر سازد و همینطور راههاییکه ممکن است بدان وسیله از این بدبختی جلوگیری نمود باولیاء اطفال بیاموزد.»

اگر شما ملاحظه کردید که یکی از اطفالتان خیلی ضعیف شده تنهائی را بر مراقبت و معاشرت ترجیح میدهد از ورزش و بازی نفرت دارد دارای یک چشمهای خجولی میباشد زود عصبانی می شود بامراض خیالی گرفتار شده است براحتی خواب نمی رود و بیوست پیدا کرده و در صبحها خصوصاً کمرش درد میکند و اشتهای خوب ندارد و دستهای او سرد میباشد اگر تا بحال راجع



باو مشکوک نبوده‌اید من بعد مواظبت کامل از او بنمائید ولو اینکه یکی یا چند آثار در او پیدا شده باشد يك علامت بزرگ دیگر اینست که سر و بدن او يك پوی مخصوص نامطبوعی میگیرد و بدنش روز بروز باریکتر و ضعیف‌تر می‌شود.

نتایج وخیمی که پس از ارتکاب این عمل برای انسان پیدا می‌شود مرض حمله، حماقت، فاقد بودن قوای مردانگی، دیوانگی، کوری و بسیاری از امراض عصبی دیگر میباشد. مطابق تحقیقاتیکه در دارالمجانین نیویورک شده است در هشتصد و شانزده نفر دیوانه صد و هفت نفر آنها در نتیجه ارتکاب این عمل زشت بوده است. از زمان خورد سالی مواظب و مراقب اطفال خود باشید نگذارید آنها کتابهای رمان که خیلی مهیج است بخوانند بآن اشخاصیکه در توجهات اطفال یا شما کمک میکنند اطمینان کامل داشته باشید. در هر ساعت روز و شب بدانید که طفلتان کجاست و بچه کار مشغول است در تربیت کردن آنها صبور و شاکر باشید نسبت بآنها صادق و امین بوده اعتماد و اطمینان آنها را بخود جلب نمائید و در صورت عمل باین قسم یقین است که شما صاحب یکعده اطفال پاک سالم مقدس خواهید شد که با کمال جرئت در چشمهای شما نگاه کرده میگویند «ای مادر عزیز! من از این عادت مضر که باعث بدبختی زیاد در عالم است بری و آزاد میاشم.»

## ۲۲ - طریقه تعلیم و تربیت اطفال

جدیداً در يك مجله که راجع بتربیت اسبها بود این قسمت را خواندم: «يك اسب شناس و مربی کامل اسب همیشه ملاحظه جنسیت و اصل و نسب کره اسب را مینماید برای اینکه اساس تربیتهای لازمه آن کره اسب این دو اصل مهم است این اسبهای را که برای مسابقه تربیت میکنند دارای هر صفات خوبی میباشند از نیاکان خود بارث برده اند مثلاً شجاعت و استقامت و تندروری و قوت حمل بار زیاد خوش جنسی و آرامی تماماً مربوط بمیراثی است که آن اسب از پیشینیان خود گرفته است بنا بر این خیلی مهم است که آنشخص که بتربیت اسب اقدام مینماید این نکات را بداند و سعی کند که صفات بد و پست اسب را از او گرفته و خصائل پسندیده آن را تکمیل نماید.»

تربیت نمودن اسبها را برای مسابقه نمیتوان يك علم خصوصی دانست زیرا در هر اسب معینی باید يك رویه مخصوصی رفتار کرد و متحمل يك قسم صدمات و زحمات معینه شد و البته این کار دشوار پر خطری است همینطور پدر و مادر اطفال باید هر طفلی را بطور مخصوصی تربیت نمایند و چون همیشه در خیال خود يك پیشنهادات و آرزوهای زیادی دارند لذا در حیات خود زحمات زیادی برای تأمین خوشی نسل های آتی متحمل میشوند

در این ایام باین جمله از يك نقطه نظر جدیدی نگاه کرده میشود که «باید طفل را در همان راه و شعبه که فطرتاً قابل است تربیت نمود بعلمت اینکه وقتی که بزرگ شده آزاد شد همان حرفه و

رویه را تعقیب مینماید» مقصود این نیست که او را فقط در راهای اخلاقی مخصوصی تربیت نمائید که دارای يك احساسات محبت آمیزی نسبت به پدر و مادر خود بشود و يك شخصی قانونی شده مطیع قوانین مملکت باشد که در جامعه باعث خوشی و برکت عموم باشد بلکه بعلاوه مقصود اینست که او را در آن رشته و شعبه کاری که شخصاً مایل است و از طفولیت اشتیاق بان را دارد تربیت کنید مثلاً اگر طفلی مایل نیست شریعتمدار و آخوند بشود شما او را مجبور نکنید و همینطور سعی نکنید که شخصی که میخواهد وکیل شود زارعش نمائید یا در نقاشی عشق دارد نجاری بار یا موزید اگر اطفال شما میل بصنعت و حرفه مخصوصی دارند آنها را برای تحصیل بکالج فرستید بلکه همیشه سعی کنید که اطفال خود را در همان قسمتها که مایلند و بالاخره تعقیب خواهند کرد تربیت نمائید.

از يك مادری پرسیدند که چه وقت شروع خواهی کرد به تربیت این چغه سه ماهه که در آغوش داری؟ در جواب با کمال تعجب گفت «شروع خواهی کرد! یعنی چه؟ من فعلاً سه ماه است شروع کرده‌ام» اگر چه جواب آن مادر خیلی پسندیده بوده ولی شروع بتربیت طفل را چند ماهی دیر معین کرده است. چنانچه بخواهیم آنطور که شایسته و سزاوار است دخترهای خود را تربیت کنند از آنروزیکه یا بدایره زناشویی میگذارند باید خود را برای مادر شدن تهیه نمایند و در دایره فکر و خیال خود اطفال خویش را حتی قبل از آنکه در آنها آثار حمل پیدا شود تربیت نمایند. گمان میکنم این مطلب در نزد دخترها يك قسم تصوری بنظر آمده عملی نمیشوند بلی صحیح است و حق دارند آن را عملی ندانند اگر هر مادری که این کتاب را میخواند تصور کند که وقت او

دیگر گذشته نمیتواند مطابق این دستورها عمل نماید يك فکر غلطی کرده است زیرا ابدأ باید بخود یأس راه نداده بلکه بداند که هر طفل بعدی باید از طفل ما قبلی خود بهتر و کاملتر باشد. چون مادر در نتیجه تجربیاتی که در تربیت طفل اولی خود پیدا کرده است مجرب تر شده بهتر میتواند از بچه ثانوی خود پرستاری نموده او را تربیت نماید اما زحمت و اشکال وقتی است که مادر وقت توجه خود را بچیزهای جزئی و غیر مهم صرف مینماید و از تربیت اولیة طفل که باید در او ان خورده سالی شروع شود غفلت مینماید بعبارت دیگر میگویم که آن مادر بعوامل و چیزهای دیگری غیر از مادری که بزرگترین وظیفه اوست علاقه پیدا کرده اهمیت میدهد و در نتیجه اطفال و نسلهای آتی مملکت را معذب و آبدیخت مینماید.

عموماً در این مسئله با من همعقیده میباشند که آنچه را که مادر ذهنی و طبیعی خود نکرده بآن عادت نموده است بسختی میتواند آن اخلاق و عادات را باطفال خود بیاموزد اگر شما صبور و خودنگهدار هستید با کمترین مجاهدتی میتوانید این خلق گرانها را باطفال خود بیاموزید چنانچه شما با دلیل و برهان در امور قضاوت کرده عقل سلیم خود را بکار برید بآسانی این قوه قضاوت را در طفلتان خلق خواهید نمود در صورتیکه شما شخصاً بد خلق نبوده خوش اخلاق باشید هیچ زحمتی نخواهید داشت در تربیت اطفالیکه قدری تند مزاج و عصبانی هستند در حالتیکه شما عفو و بخشش داشته رؤف و و مهربان باشید در مواقع مکالمه ملتفت خود بوده در قضاوت و حکم کردن راجع بدیگران مهربان باشید اطفال شما نیز متابعت مادرشان را کرده این صفات حسنه را فرا خواهند گرفت.

با کمال اطمینان و یقین میگویم که تا اندازه‌ای که ما مادرها در راه حیات مسافرت کرده تجربیات پیدا کرده‌ایم اطفال خود را نیز میتوانیم بهمان راه هدایت و دلالت کنیم. درست است که ما میتوانیم محاسن رفتن از يك راه با فایده را برای آنها بیان کنیم اما کودکان بی‌گناه کوچک میل ندارند که قدمهای خود را در جاده‌هایی که اولیاء آنها نگذاشته‌اند و تجربه نکرده‌اند بگذارند.

حکایت آن پسر کوچکی که بدون تحصیل اجازه از پدرش عقب او را گرفته از يك کوه خیلی سرشیبی بالا میرفت و قتی که در راه يك محل خیلی خطرناکی رسید از عقب فریاد کرد «پدر جان، قدری ملایم‌تر راه بروید زیرا من در اثر قدمهای شما آمده‌ام متأسف شما را میکنم.» کاملاً حس تقلید و تبعیت اطفال را نسبت باولیای خود ثابت مینماید و از اینجهت است که من میگویم آن مادری که گفت من از ابتدای تولد طفلم شروع بتربیت او نموده‌ام خیلی دیر شروع کرده است و باید چند سال قبل از آن شروع کرده باشد. هر قدمی که مادرها در ایامیکه بتربیت خود مشغولند بردارند صد قدم در تربیت دختر و پسرهای خود در آتیه جلو هستند و اینکه گفته‌اند «هرچه مادر هست دختر او نیز همان می‌شود» يك حقیقت زوال‌ناپذیری است که خداوند مقرر فرموده است.

همیشه مادرها میل دارند که اطفال خود را مطابق افکار و آرزوهای مطلوب خویش تربیت نمایند و آن اطفال نیز در هر قدمی که در حیات برمیدارند بطرف آن کمال مطلوب مادر نزدیک میشوند پس در اینصورت مادرها باید دارای يك افکار و عقایدی عالی پسندیده باشند که قابل این باشد که اطفال از آن سرمشق گرفته تقلید آنرا نمایند. اما بدبختانه بسیاری از دخترها ایام دوشیزگی و

جوانی وقت گرانبهای خود را تلف میکنند یعنی در موقعیکه باید این دروس مهم حیاتی را یاد بگیرند که بعد باطفال خود بیاموزند. باید این را متذکر شد که ممکن است در چند ماه اولیه در طفل نوزاد يك سلسله عادات بدی تشکیل شود که چند سال زحمت و تربیت آنها را رفع نماید پیک بچه شیرخواری وقتیکه قانون یاد داده مطابق قوانین و دستورات معینه با او رفتار نمودید پس از رسیدن بچند بلوغ يك جوانی خواهد بود که با نهایت سهولت ممکن است او را در راههای راست و سالم داخل نمود در صورتیکه يك طفلی که در طفولیت قانون بر او حکمفرما نبوده و باصطلاح ول بار آمده در زمان بزرگی نیز مطیع هیچ قانون و دستوری نخواهد بود و همان شیوه تربیت اولیه خود را تعقیب خواهد نمود. اگر اشخاصیکه سنأ بزرگ ولی در حقیقت اطفال بی تربیت خورد سالی میباشند ملاقات کرده باشید بواسطه عادات و قیافه اخلاقی آنها خواهید فهمید که تربیتهای اولیه آنها چقدر ناقص و بی تربیت بوده است.

یکی از مطالب مهمه که باید هر پدر و مادری بدانند اینست که همانطوریکه منتظرند اطفالشان رعایت احترام آنها را بنمایند آنها نیز باید احترامات شخصی اطفال خویش را منظور نظر نداشته باشند در صورتیکه بعضی از اولیاء با اطفال خود محترمانه رفتار نمایند يك خیال خامی است که برعکس رفتار و عمل خود را از اولاد خویش منتظر باشند و متوقع شوند که آنها حقوق و احترامات والدین را نگاه دارند.

يك موضوع مهم دیگری که باید اولیاء مخصوصاً در آن دقت نمایند اینست که طریقه تربیت کردن هیچ دو طفلی مثل هم نیست بلکه هر يك را باید از يك طریق مخصوصی برای تربیت آنها

اقدام نمود تا اینکه در اقدامات خود کامیاب شد اگرچه بعضی دستورات و قوانین کلی هست که شامل حال عموم میباشد با وجود آنکه آنها هم در خانواده قابل تغییر و مراعات میباشند.

همیشه در هر موضوعی اگر يك درخواست از طفل بنمائید بهتر و مؤثرتر از اینست که يك حکمی باو بکنید و این در صورتی است که درخواست و خواهش پدر و مادر طوری اهمیت داشته باشد که از هر حکمی در نظر اطفال مهمتر و متین تر باشد. همینطور خیلی تفاوت دارد مابین اینکه راجع بارتکاب يك خطائی از طفل تنقید کرده ملامتش نمائید تا اینکه با کمال محبت اشتباه و خطای او را فهمانیده تصحیح نمائید. اگر چه اطفال کوچک هنوز بآن حد نرسیده اند که حس عدم متابعت در آنها پیدا شده بخواهند بر علیه شما شورش نمایند ولی این حس در روح آنها موجود است و در صورتیکه يك تنقید سختی بنمائید ممکن است آنها از حالت طبیعی خارج شده نتایج نامطبوعی پیدا شود در صورتیکه يك تذکر و انتقاد دوستانه که آثار لطف و محبت از آن ظاهر باشد طفل را از کرد خود پشیمان نموده هرگز آن کار را تکرار نمی نماید.

مثلاً اگر يك مادری با کمال خشونت بطفل خود خطاب کرده بگوید «شارل! این چه کاری است که تو میکنی همیشه تو جسارت کرده کارهاییکه نباید بکنی میکنی.» البته پس از این خطاب اگر آن طفل دارای حیا و تربیتی باشد خاموش مانده ولی چشمهایش از غضب سرخ شده با يك حالت عبوس روی خود را از مادر برمیگرداند و تصور میکند که مادرش اشتباه کرده و نسبت باو يك جسارتی بزرگی نموده است.

اما اگر همان مادر پس از مشاهده خطائی از طفل خود بگوید «شارل عزیزم! مادرت هیچ میل ندارد به بیند که شما کارهای خارج

از نزاکت میکند برای اینکه اگر این رویه را مداومت دهید براههای خطا و غلط داخل خواهید شد. پس ای پسر عزیز مادر! قدری فکر بکن و بین آیا میل داری کاری مرتکب شوی که بسوء خاتمه منجر شود.» بعد از این خطاب محبت آمیز اگر چه باز آن طفل مکدر شده آثار حزن و پشیمانی از جنبه او ظاهر خواهد بود ولی قیافه او شهادت خواهد داد بر اینکه بخطای خود اقرار کرده برای دفعه آخر توبه مینماید که دیگر مرتکب آن نشود.

طریقه اول انتقاد مادر از طفل بزودی احساسات بچه را نسبت ب مادر خود تغییر داده عاطفه فرزندی را از میان میبرد در صورتی که بیاید در هر دفعه که مادر يك انتقادی از طفل مینماید بیشتر او را بخود نزدیک کند. مثل آن طفل مثل يك مسافری مینماید که در يك راه خپای خطرناک محدودی متابعت هادی خود را نموده در عقب او میرود ولی بفوریتی که يك راه دشوار سختی را ملاحظه کرد اول از هادی خود احتراز مینماید ولی بالاخره مجبور می شود که باو نزدیکی جسته متابعتش نماید.

جای افسوس و دردیغ وقتی است که مادرها برای تربیت و هدایت اولاد خود مطالب دروغ خارج از حقیقت میگویند. در چند روز قبل منزل یکی از دوستان بودم و ملاحظه کردم که دوست من بفاصله کمی بطفل سه ساله خود که خیلی زکی و باهوش بود متجاوز از پنج یا شش دروغهای خیلی واضح گفت. مقصودم این است که يك دروغهایی گفت که بعلاوه اینکه خود مادر از وضوح آنها مسبوق بود آن بچه كوچك نیز عدم حقیقت آن بیانات را درك کرده ابدأ اعتنائی بحرفهای مادر خود نمی نمود.

حال ملاحظه کنید که چقدر مادر در معاملات با اطفال خود فراست و دانش لازم دارد چه بسیار اتفاق افتاده که مادرها از شدت



حرارت و غیرت در تربیت طفل خود موفق نشده‌اند و چه بسیار اوقات که از فاقد بودن آن عواطف از تربیت کردن طفل خود باز مانده‌اند. بعضی اوقات اطفال يك شیطنت‌هایی میکنند که ابداً مهم و قابل توجه نمیباشند و برای آتیه آنها هم ضرری ندارد. در این صورت اگر شما ابداً اهمیت بآن ندهید و بروی طفل خود نیاورید خواهید دید که پس از چندی آنها فراموش میکند زیرا عموماً اطفال کارهایی را که میکنند تماماً تقلید و تبعیت بعضی اشخاص بزرگتر از خودشان میباشد.

حکایت ذیل فایده بی‌اهمیتی و بی‌اعتنائی به بعضی اعمال اطفال را کاملاً مجسم مینماید. يك پسر کوچکی يك روز با کمال تبختر و تفرعن نزدیک مادرش که مشغول خیاطی بوده آمده بدون هیچ سابقه و لاحقہ يك حرف رکیک نامناسبی زد اما آن مادر عاقله ابداً اعتنائی نکرده مشغول کار خود بود دومرتبه آن طفل در جلو مادر خود ایستاده همان حرف را تکرار کرد ولی مادرش باز توجهی ننموده مثل اینکه ابداً نشنیده است ولی باز برای دفعه سوم آن طفل کوچک دستهای خود را در جیب کرده حرف سابق را تکرار کرد و پس از آن گفت مادر! شنیدی ولی مادرش با کمال بی‌اهمیتی سر را بلند کرده گفت «بلی ای پسر من! حرف شما را شنیدم.» بصورت شنیدن این جواب آن طفل متأثر شده از جلو مادر رفت و دیگر آن کلمه را تکرار ننمود.

برعکس این حکایت قبل، یکوقتی يك مادر کم‌تجربه بر حرارتی شنید که پسرش کلمه زشت «احمق» را يك نفر دیگر گفت فوری او را با کمال وقار صدا کرده گفت «این چه کلمه بود که شنیدم پسر کوچک من بزبان راند؟ آیا تو بودی که این حرف زشت رکیک را زدی؟» آن طفل کوچک با کمال اهمیت در چشم

مادر خود نگاه کرده گفت «بلی مادر! من این کلمه را کفتم.» در حالتیکه حس میکرد که خیلی کار بزرگی کرده است. پس از آن مادرش او را بزهدیک زخود خوانده گفت بگذار من در دهان تو نگاه کنم. آن طفل در نهایت بی‌اهمیتی مثل اینکه يك تفریحی است دهان خود را باز کرد. فوری مادرش باو گفت «أه أه، من دو عدد شیطان بزرگ سیاه در دهان تو می‌بینم.» فوری طفل دهان را بسته گفت «در دهان من شیطان است؟» پس فریاد کرده چندین مرتبه کلمه احمق را تکرار نموده و بعد دهان را باز کرده پرسید «ماما جان! چند عدد شیطان حالا در دهن من میباشد.» اگر چه دیگر نمیدانم زن مادر کم تجربه چه جوابی داد ولی یقین است که مجرب شده دیگر اینطور با اطفال خود رفتار نموده است. من از مشاهده حالات مردی که مشغول تربیت کردن اسبها برای مسابقه بود خیلی مسرور شدم زیرا آن شخص با وجود اینکه در شغل خود ماهر نبود با کمال راحتی و آسانی يك اسبی را تربیت مینمود اما چه میکرد؟ نه اینکه بوسیله شلاق و عذاب و بستن بتربیت آن اسب اقدام مینمود بلکه با کمال سعی و استقامت و مهربانی حالات فطری و خصوصی آن اسب را مطالعه کرده بواسطه تحصیل تاریخ پیشیان او معاینش را رفع مینمود. بهمینطور مادرها نباید بوسیله خشم و غضب و تنبیه اطفال خود را تربیت کنند بلکه باید با کمان ملایمت و مهربانی حالات خصوصی و طبیعی هر يك از بچه‌های خود را بدست آورده از همان طریق با آنها معامله نمایند و بوسایل مختلفه برای تربیت آنها متشبت شوند.

والدین باید از زمان خوردسالی شروع کرده باطفال خود قوانین اجتماعی و معاشرتی را با کمال ملاحظت بیاموزند. اگر مادر یا پدری باین عذر متشبت شود که مشغولیات من زیاد بوده

مجبورم اوقات خود را در تحصیل معاش یا معاشرت و غیره صرفا  
 نمایم و دیگر وقت نمیکم که بتربیت اطفال خود برسم ابدأ این  
 عذر پسندیده و مقبول نمیشد زیرا مهمترین و بزرگترین وظیفه يك  
 پدر و مادر مهربانی تربیت اولادشان میباشد و چون تأمین آیه  
 بجامعه باین قضیه مربوط است باید این اقدام بتربیت اطفال را در  
 درجه اول اهمیت دانست و شغل دیگری را در مقابل آن مهم نشمرد.  
 بمناسبت اینکه اطفال در تحت حکم فرمان شما بوده و ناخدائی  
 کشتی حیات آنها را شما باید بنمائید و بساحل نجات برسانید کسی  
 دیگر مسئول نبوده و نباید هم شما این مسئولیت را بعهده شخص  
 دیگری واگذار نمائید.

يك مادری را می شناسم که بواسطه معاشرت زیاد  
 با دوستان و لذت بردن از زندگانی اجتماعی بکلی اطفال خود را  
 فراموش نموده تربیت آنها را بیک نفر پرستار واگذار کرده بود  
 ولی پس از چندی از خواب غفلت بیدار شده مشاهده کرد که  
 اطفالش ابدأ باو علاقه نداشته مثل یک نفر غریب با او رفتار مینمایند  
 ابدأ از ملاقات و معاشرت با مادرشان مسرور نشده از مفارقتش  
 نیز محزون نمیگردند زیرا بندرت مادر خود را دیده از عواطف  
 مادر و فرزندی لذت نبرده اند. پس از مشاهده این حالت  
 آن مادریکه کاملاً قبایح و مضار این تربیت بچه داری را میدانست  
 با خود گفت دیگر نباید باین رویه ناپسندیده مداومت داد زیرا اینها  
 اطفال عزیز من هستند و باید بمن محبت و علاقه داشته کلمات من  
 در آنها اثر نماید بنا بر این تا وقت باقی است باید فرصت را غنیمت  
 دانسته رویه سابق را متروک داشت. پس از این با يك اراده و تصمیم  
 زوال ناپذیر شروع بتوجه و محبت کردن باطفال خود نمود بطوری  
 که هیچ میهمانی و یا کارهای خارجی دیگری او را از انجام این

امر مهم باز نداشت و با کمال جدیت شروع کرد که آن عواطف مادری گم شده را در قلوب اطفال خود دومرتبه تزریق نماید. آیا تصور میکنید که او بمقصد و مراد خود رسید و دومرتبه خاطر لطیف اطفال خود را بسمت خویش جذب نمود؟ آیا تا بحال شده است که مادری تمام فکر و توجه خود را در انجام يك مقصود مقدسی صرف نماید و کامیاب نشود؟ پس بنا بر این آن مادر نیز بمقصد خود نائل گردید. اغلب بچه‌های عزیز خود را برداشته بگوشه‌های خلوتی میرفت و آنها را نوازش نموده برایشن کتابهای مفید میخواند و در نتیجه بعلاوه اینکه ذوق اطفال را بخواندن زیاد نموده مطالب خوب مفیدی در قلوب آنها مرتسم مینمود و بر معلومات شخصی خویش نیز اضافه میکرد. بعد از آن بارها با خود میگفت که خوشا از آن ایام مقدسی که من اینطور با اطفال خود اوقات را گذراندم و تمام لذتهای حیات من مقابلی با آن ساعات را نمینماید. بعضی اوقات آن مادر با خود فکر میکرد که آیا باید دومرتبه این خوشی و سعادت را ترك کرده داخل جامعه و تکلیفات آن بشود؟ ولی جواب این سؤال را بعهدۀ اطفالش وا گذاشت و در يك روزی که با کمال سرور و شادمانی آنها در اطراف مادر خود جمع بودند از آنها سؤال کرد «ای عزیزان من! ماما! يك مطلبی دارد که میخواهد عقیدۀ شما را راجع بآن بداند و آن اینست که آیا او باید باین رویه که این چند ماهۀ اخیر رفتار نموده مداومت دهد و یا اینکه مثل سابق داخل اجتماعات بشود؟» فوری طفل ارشد او جواب داد «آه ماما جان! ما یکساعت نمیتوانیم بدون شما زندگی کنیم و بعلاوه شما باید بدانید که مادر از آن ما هست و بما تعلق دارد نه باشخاص دیگر.» بعد از يك خاموشی شیرین آن اطفال دور مادر خود جمع شده دست در آغوش او نمودند و

با کمال ملایمت و مظلومیت یکی از آنها پرسید «آیا ای ماما! اگر ما هم رأی داده بودیم شما رویه سائق را تکرار میکردید و ما را تنها میگذاشتید؟» فوری در چشمهای آن مادر قطرات اشگ حلقه زده گفت «ای عزیزان من! اگر بالفرض شما هم اجازه داده بودید من هرگز شما را ترك نمیکردم زیرا مدتی زحمت کشیده‌ام تا تحصیل محبت مادر فرزندی نموده‌ام و دیگر این موهبت را ترك نمیکنم و چون میدانستم شما چه جواب میدهید لذا این سؤال را از شما کردم. در حقیقت این چند ماه بهترین و خوشترین ایام حیات من محسوب می‌شود و آیا تصور میکنید که دیگر ممکن باشد من شما را ترك کنم؟ خیر ابداً زیرا تا آن اندازه که لازم است و احتیاج دارم با مردم معاشرت کرده در جامعه آنها داخل می‌شوم ولی افراط نموده دست از اطفال عزیز خود برنمی‌دارم و اغلب اوقات خود را با شماها میگذرانم.»

هر پدر و مادر مهربانی باید در آن کارهای مفیدی که اطفال عموماً بآن شوق و میل دارند اظهار علاقه بنماید و تمایل خود را نشان دهد مثلاً در کتابهای مختلف بازیهای گوناگون و در ایام تعطیل که برای کردشهای کوچک میروند در بازی و وسایل تفریح اطفال خود شرکت جسته آنها را از حضور خودشان مسرور سازند و علاقه خود را بآنها ظاهر نمایند. این يك نكات كوچك خيلي مهمی است که بر هر پدر و مادری فرض است که بداند و مطابق آن عمل نماید.

همینطور که اطفال شما بزرگ می‌شوند باید محبت و علاقه شما هم نسبت بآنها زیاد شود مثلاً در اغلب اوقات پایداگر کتاب میخوانید یا بعضی مشغولیات دیگر دارید آنها را کنار گذارده بعضی حکایات بچه‌گانه برای آنها بخوانید زیرا این عواطف را هرگز

فراموش نخواهند کرد هیچ پدر و مادر عاقلی نباید از حکایتها و قصه‌های کودکانه اظهار تنفر نمایند بلکه باید کاملاً بآنها اظهار میل نمایند زیرا این بعهده والدین است که باید ذوق و استعداد ادبی در اطفال خود تولید نمایند بطوریکه دوستدار ادبیات بشوند. در این نکته باید خیلی دقیق بوده حکایات شیرین ادبی خوب برای خواندن اطفال انتخاب نمود شما هرگز این اشتباهی را که بسیاری میکنند نکنید که کتابهای بچه‌گانه فقط برای اطفال خوب است و بس زیرا این تصور بکلی مخالف حقیقت است هر کتابی که قابل و سزاوار باشد که اطفال شما بخوانند یقین است که لیاقت این را دارد که خود شما هم آن را بخوانید و البته با بودن اینهمه حکایات و قصص ادبی که نویسندگان بزرگ در کمال سادگی نوشته‌اند سزاوار نیست که حکایات پست نامناسب برای اطفال نقل کرده یا همیشه کتابخانه اطفال شما ذوق ادبی و اخلاقی شما را نشان میدهد و همینطور درجه دقت و مواظبت شما را در تربیت آنها تعیین مینماید. کتاب مانند رفیق و مصاحب میباشد و همینطور که شما در انتخاب یک دوست و معاشری برای اطفال خود دقیق شده مهمش می‌شمارید باید در انتخاب کتاب نیز برای آنها همین‌طور دقیق باشید.

البته شما تصور میکنید که در این روزها که مدارس زیاد بوده شاگردان تربیت شده زیادند بآسانی ممکن است برای اولاد خود رفقای خوب مناسب تهیه نمائید ولی شما ای مادرهای مهربان! باید اطفال خویش را به‌قسمی تربیت نمائید که در قلب آنها محبت آنچه که خوب و پسندیده است جای گرفته اعمال بد و وساوس شیطانی در فکر و ضمیر آنها مرتسم نشود بطوری که دارای یک قوه میزه بوده شخصاً رفقای قابل خوب برای خود انتخاب نمایند

و از بدان پرهیزند ولی باید بآنها بیاموزید که باید نسبت بهمه مهربان باشند و همه را دوست داشته احترام نمایند منتهی با همه کس عیر از اشخاص مناسب خوب دوست صمیمی نشوند زیرا اغلب بعضی گرگها بلباس میشن درآمده و بعضی قطرات آب صاف زلال از زهر تلختر میباشد و باید اطفال دارای يك قوه ممیزه باشند که فریب این تزویرات را نخورده و این تظاهرات اخلاقی را مراقب باشند و خود را در خطر مهلك معاشرت تام با آنها نیندازند.

برای مجسم نمودن این قضیه مختصر حکایت ذیل را نقل میکنم. يك پسرى که بسن شانزده سالگی بود يك روز ظهري بمادر خود گفت «ماما جان! بعضی از رفقای من امشب پس از مدرسه خیال دارند برای گردش پیاغ بروند آیا اجازه میدهید من هم با آنها بروم؟» پس از قدری تأمل مادرش با کمال مهربانی باو گفت که چه وسیله تفریحی در باغ دارید. آن پسر گفت «من کاملاً نمیدانم ولی رفقایم میگویند وسایل تفریح و خوشی زیاد خواهند داشت.» بعد مادرش با وجود اینکه میدانست این باغ محل مناسبی برای گردش و تفریح پسرش نخواهد بود باو اجازه داد. و تیکه برای گذاردن کتابها پسرش بمنزل آمد دید مادرش لباس خیلی قشنگی پوشیده عازم بیرون رفتن است و اولین حرفی که بمادر خود زد این بود: «خانم عزیزم! کجا میخواهید بروید؟» آن مادر عاقله جواب داد که فکر کرده‌ام با شما پیاغ بیایم زیرا هرگز من آن باغ را ندیده‌ام! دارم قدری تفریح و گردش کنم. ولی آن جوان قدری فکر و تأمل کرده گفت «مادر جان! گمان میکنم این باغ چندان محل مناسبی برای حضور شما نباشد.» مادرش نگاهى باو کرده گفت «عزیزم! خود را در اینموضوع زحمت ندهید زیرا هر مکانی که مناسب شما را داشته باشد البته مناسب مادر شما نیز

خواهد بود.»

آن مادر عاقله خود را با قشنگ‌ترین و جذاب‌ترین لباس دوشیزگی خویش زینت داده با پسرش بسمت باغ عازم شدند. پس از ورود بی‌باغ آن مادر اهداً تنقیدی از وضعیات آن محل نموده بلکه با پسر خود از این قسمت بآن قسمت باغ می‌رفتند و گردش می‌کردند و در ضمن آن مادر هوشیار دقت مینمود که وقتی که یکی از رفقای پسرش يك حرف ناشایسته می‌زنند چه اثراتی در صورت پسر او ظاهر شده و چگونه سرخ می‌شود ولی يك کلمه زبان برای تنقید و ملامت نگشود تا بالاخره پسرش از زیاد ماندن در باغ خسته و ملول شده از مادر خود خواهش کرد که چون من از این قسم تفریح خسته شده‌ام بهتر است که بمنزل مراجعت کنیم. مادرش در جواب گفت «بسیار خوب عزیزم! اگر شما میل دارید برمیگردیم.» در بین راه نیز آن مادر زیرك اهداً راجع به بدی‌های آن محل با پسر خود صحبت نکرد زیرا مشاهده کرد که آن درسی که باید پسرش بیاموزد آموخته است بطوریکه در روز بعد نتایج آن درس واضح و آشکار شد.

فردای آنروز بعضی از همان رفقاییکه در باغ بودند بمنزل پسر او آمده در پائین درجهٔ عمارت مشغول صحبت گذارشات روزی قبل بودند و مادر آن پسر کاملاً مکالمات آنها را از بالای دریاچه می‌شنید. یکی از آن جوانها در بین صحبت پرسید «خوب، راستی بگوئید بینم آن دختری که دیروز شما با خود بی‌باغ آورده بودید کی بود؟» بدون هیچ تأمل و صبری آن پسر جواب داد که او مادر من بود. فوری یکی از آن جوانها او را خطاب کرده با يك حالت تمسخر آمیزی گفت «من هرگز راضی نمی‌شوم مادرم این قسم جاها بیاید.» در این حالت مادر با يك حالت اشتیاقی منتظر



جواب پسرش بود که بدون هیچ درنگی گفت «ای رفقای من! شما نباید مرا بجائی دعوت کنید و پیرید که من توانم مادرم را با خودم بآنجا بیاورم البته مادر من میدانست که آنجا چه قسم محلی است و میخواست بمن بفهماند که نباید در این قسم محلها حاضر شوم و من هم خیلی خوشوقت میباشم که یک درس خوبی آموخته‌ام.» البته انصاف خواهید داد که آن مادر چقدر در نتیجه اقدام عاقلانه خود مسرور و مشغوف بوده است.

وقتیکه اطفال جوان هستند نباید هرگز خود را راضی کنید که شب را غیر از منزل جائی دیگر بمانند یا اینکه دیر بمنزل بیایند بمبارت آخری جوانها نباید رفتائی داشته باشند که بخواهند شب را با آنها بسر برند البته این بعهده پدر و مادر است که نگذارند اطفالشان با اشخاصیکه از آنها اطمینان کامل ندارند معاشر شوند حتی بازی نمایند.

پس از غروب آفتاب دیگر نباید اجازه بدهید که اطفالتان در خارج از حدود خانه برای بازی بروند زیرا اغلب خرابیها و مفاسد اخلاق در اینموقع پیدا می‌شود باید شما تمام وسایل و اسباب تفریح و بازی را برای اطفال خود در خانه تهیه کنید و اگر رفقای مناسبی دارند اجازه بدهید بمنزل آورده با هم بازی کنند البته در اینصورت خود اطفال نیز بودن در خانه را بر رفتن در خارج ترجیح میدهند. در مواقع بازی و تفریح بقسمی با اطفال خود رفتار کنید که خود را قابل مرافقت و معاشرت بآنها بنمائید تا قبل از هرکس اول شما را برای مصاحبت و مرافقت خوش انتخاب نمایند.

اما ای مادرهای عزیز! بدانید که مسئولیت عمده تربیت اطفال تنها بعهده شما واگذار شده است پس هرگز دریافتن وسایل برای

اجرای این مقصد مقدس غفلت و مسامحه ننمائید زیرا هیچ امری در عالم با اهمیت تربیت اطفال برای مادر نبوده و نیست و هیچ محصولی برای آنها پرفرع تر از تخمی که در ایام خوردسالی در قلوب اطفال خود میکارند نیست. برای تربیت اطفال ابداً قانون و دستور معینی نمیتوان نوشت زیرا هر طفلی استعداد مخصوص داشته يك تربیت جداگانه لازم دارد فقط کافی است که مادرها بدانند که باید نسبت بوجودان خود راستگو و حقیقی باشند و حتی المقدور در انجام این مسئولیت بزرگی که بدوش آنها وا گذاشته شده است و در اقدام بهر امری قابلیت خود را نشان داده کار بکنند و یقین داشته باشند که زحمات آنها هدر نرفته و قتی خواهد رسید که نتایج حسنه و میوه های شیرین زحمت خویش را بدست آرند.

## ۲۳ - پرورش قوای جسمی اطفال

دکتر «هلاند» (۷) میگوید «ما دروس و تجربیاتی که در عالم میاموزیم مستقیماً بواسطه مکالمات و صحبت‌هایی نیست که از مردم می‌شنویم بلکه بواسطه اثر مکالمات آنهاست که وجدان ما را مجبور میکند تا با نفس خود مباحثه و مکالمه نموده مطلبی را بیاموزد.» چنانچه در خصوص این موضوع مهم حیاتی که در این فصل مذاکره می‌شود من فقط امیدوارم بتوانم بعضی از حقایق مهمه را جمع بآن را مجسم نمایم ولی البته آنهایی که این چند سطر را میخوانند نباید فقط باین مختصر کفایت نمایند بلکه بواسطه مطالعه کتب مفیده مربوط باین موضوع و یا مکالمه با اشخاص متخصص عالم معلومات خود را در این رشته توسعه داده قدری زیاده‌تر باین مسئله حیاتی اهمیت دهند.

«جورج میلر» (۸) در کتاب خود مینویسد «من روح خود را کاملاً بخداوند تسلیم مینمایم و مطابق اوامر او رفتار میکنم ولی او بدن جسمانی مرا کاملاً بخودم واگذارده که از آن توجه نموده خدا هم آنطور که شایسته است آن را تقویت و تربیت مینماید اما تقویت و تربیتش نمایم بطوریکه در خور تابش انوار و تجلیات او شود.» البته در صورتیکه خداوند روح ما را تربیت نماید برای منزلگاه آن روح یک جسم سالم کاملی لازم است و این کار بعهده

(۷) Holland.

(۸) George Miller.

شخص ما رجوع شده و مسئول اجرای آن هستیم بعلاوه اگر ما توجهات لازمه از هیکل جسمانی خود نمائیم نه فقط بخودمان ضرر زده صدمه آنرا متحمل میشویم بلکه این اهمال ما يك بذر ناموافقی است که کاشته نتایج آن را نسلهای آتیه درو میکنند و همینطور بآن اشخاصی که در جامعه با ما زندگانی مینمایند و معاصر ما هستند ضرر فاحشی میرسانیم زیرا در صورت ضعف قوای بدنی نخواهیم توانست مطابق قسمتی که داریم بخدمت دیگران پردازیم بلکه برعکس تحمیل بر دیگران می شویم.

اگر متابعت اهالی اسپارت را در یونان قدیم بنمائیم که فقط باشخصیکه قوی و سالم بودند اجازه زناشویی میدادند دیگر زحمت فکری ما راجع به نسلهای آتیه کم می شد اما بدبختانه بواسطه غفلت و مسامحه چند نسل از نیاکان و پیشینیان ما عموماً دارای بدنهای ضعیف و غیر سالم بوده باید فعلاً سعی نمائیم که آن قوای از دست رفته را تهیه نمائیم و بوسایلی که ممکن است در زائل کردن عواملی که در خرابی قوای جسمانی نوع بشر دست مهمی دارند بکوشیم و حسن و کمال را ترویج نمائیم.

قبل از هر کاری والدین باید این نکته را عقیده راسخ خود بنمایند یعنی پیش از اینکه تهیه اطفالی بکنند که حیات آتیه آن اطفال بی گناه کاملاً منوط و مشروط بآنچه که آنها فعلاً هستند میباشد نه آنچه را که در آتیه امیدوارند بشوند و یا خواهند کرد اگر چه خیالات و امیدواریهای آنها نیز در قسمت خود تا اندازه مؤثر است. این قضیه بطور خوبی ثابت شده است که حالات و اختصاصات فرعی بدن و فکر قابل انتقال نبوده هرگز باطفال سرایت نمینماید ولی آن عادات و اخلاقی که ثابت و دائمی بوده اصلی و فطری شده است باطفال بارت میرسند مثلاً آنچه را که مادر میخورد در موقع

شیر دادن یا هر چه که دائماً در آن فکر کرده بآن خوشحال می‌باشد و عاداتی که کاملاً بآنها معتاد شده است در حیات آتیۀ طفلش مؤثر خواهد بود. اگر پدر و مادر در تهیهٔ اطفال يك اساس و پایهٔ متین و محکمی بنا نمایند قادر خواهند بود که هر قسم خصائل پسندیده و عادات حسنه که سزاوار يك شخص سالم صحیحی است در روی آن اساس محکم بسازند.

اگر بالفرض بواسطهٔ بعضی غفلتها يك بچهٔ کوچکی مطابق دلخواه سالم و صحیح المزاج متولد نشد البته این وظیفهٔ والدین است که در انتخاب خوراك و لباس و بازی و تهیهٔ يك محیط خوبی برای او دقت نمایند تا آن معایبی که در طفل موجود شده حتی الامکان زائل گردد و تلافی مافات شود. معلوم است که برای انجام این مقصد باید با اطبای حاذق مشورت کرده مطابق قوانین حفظ الصحه رفتار نمایند.

حقیقت اینکه برای بهتر نمودن و ترقی دادن حالات جسمی و روحی اینقسم اطفالیکه ناقص الخلقه دنیا می‌آیند خیلی اقدامات می‌شود نمود. در دارالایتامهای ما در آمریکا مشهود شده است زیرا آن اطفال کوچکی که در آنجا هستند از هر قسم اشخاص و هر شکل جامعه بوجود آمده‌اند و بسیاری از آنها به بدترین امراض ارثی مبتلا می‌باشند ولی با وجود این بواسطهٔ توجهات عاقلانه که از آنها شده مطابق احتیاجات هر يك بآنها رفتار مینمایند مردعا و زنهای با فایدهٔ صحیح‌البینه در جامعه شده‌اند اگر چه کاملاً آن معایب ارثی رفع نمی‌شود ولی در علاج و بهتر نمودن آن بواسطهٔ تربیت خیلی کار می‌شود کرد. بنا بر این هیچ دلیلی ندارد که اگر ما اتفاقاً اطفال سالم و صحیحی پیدا نکردیم در تربیت قوای جسمی و روحی آنها اقدامی تمائیم و مایوس باشیم بلکه بیشتر باید جدیت

کرده در ترمیم و اصلاح قوای آنها بکوشیم تا شاید مطابق میل و سلیقه ما آن اطفال قوی شده دارای يك هيكل سالمی باشند.

چنانچه قبلاً شرح دادیم لباس پوشی اطفال مدخلیت زیادی در تکمیل قوای جسمی آنها دارد. راجع باهمیت خوراك طفل نیز باندازه لازم بحث شده است فقط این نکته را باید متذکر بود که آن اطفال کوچکی که از شیر نوشیدن باندازه کافی از پستان مادر محروم شده از خارج بآنها شیر میدهند قابل ترحم میباشند زیرا بعلاوه اینکه آن طفل بدبخت بوده کاملاً نمیتواند نمو نماید مادر نیز از چند ساعت اوقات خوش و شیرین خود که باید صرف اشیر دادن باطفال بشود محروم میماند آن مادریکه شخصاً بچه خود را شیر میدهد اگر آن مواقعیکه عزیزش را در آغوش گرفته شیر باو میدهد در این فکر نباشد که نه فقط از حیث اخلاق و عادات آن طفل تحمیل بر اوست بلکه وجود ظاهری او نیز منوط بمادر بوده تقویت قوای بدنش بسته باقدامات اوست باید کاملاً او را ملامت نمود زیرا اگر آن طفل را از نوشیدن از این سرچشمه حیاتی خود باز دارد تماماً احساسات و عواطف شیرین مادری را از دست داده است.

اگر پیاره ملاحظات مجبور شدید که طفل عزیز خود را با بطری شیر دهید باز او را با کمال محبت و مهربانی در آغوش گرفته مثل اینکه میخواهید از پستان خود او را شیر دهید و نا ممکن است آن بطری زشت و قبیح را که میخواهید در عوض پستانهای ظریف خود بکار ببرید از آن طفل پنهان کنید.

اگر از بعضی مادرها پرسید هر چند ساعت بطفل خود شیر میدهید در جواب خواهند گفت که معمولاً دو یا سه ساعت یکمرتبه ولی هر وقت طفل من بیچش معده داشته باشد یا يك کسالت دیگری که راحتی او را سلب نماید فوری بمن چسبیده

آفتدر پستان مرا میمکد تا مرا از حال میبرد. من با کمال جرئت  
 باین قسم مادرها میگویم که نه فقط شما از حال میروید بلکه آن  
 بچهٔ زبان بسته نیز بحال می شود. در این قبیل مادرها قانون یا  
 عادت هر چه تصور کنید اینست که هر وقت طفلشان گریه میکند  
 او را شیر میدهند در مواقعیکه آن طفل بواسطهٔ علتی بی تابی کرده  
 حرکت زیاد نماید آنها غضبناک شده پستان خود را برای اسکات  
 در دهان او میگذارند و هر وقت از خواب بیدار شود فوری  
 برای شیر دادن او را در آغوش میگیرند و قتیکه میخواهد آن طفل  
 بخوابد باز باو شیر میدهند در مواقعیکه آن طفل بیچش دارد بیشتر  
 او را شیر میدهند. خلاصه هر وقت آن بچه بی گناه بواسطهٔ يك  
 دردی در زحمت بوده فریاد میکند پستان خود را بدهان او  
 میگذارند تا و قتیکه معدهٔ طفل پر شده لبریز شود پس تعجب  
 نکنید اگر این قسم اطفال همیشه مریض بوده علیل باشند. شاید  
 بعضی از مادرهای عاقله و عالمه باین رویه بچه داری بخندند ولی  
 باید بخاطر بیاورند که عدّهٔ آنها بالنسبه کم بوده و اکثریت مادرها  
 در عالم (خصوصاً در ایران ما) با اطفال خود این قسم رفتار مینمایند.  
 برای تعیین مقدار و چگونگی غذای طفل به مبحثیکه راجع  
 به پرستاری اطفال نوشته شده است در این کتاب رجوع نمائید و  
 اگر طفل را آنطور که شایسته است لباس پوشانده خوراك دهید.  
 هرگز احتیاج بدوا پیدا نخواهد کرد و اگر بعضی از بچه ها با  
 يك حالتی متولد شوند که مزاجشان به بیوست مایل باشد بواسطهٔ  
 منظم نمودن خوراك و سایر عادات آنها بزودی ممکن است آن را  
 رفع نمود.

برای اطفالیکه بزرگ شده در حدود بلوغ رسیده اند باید  
 مادرشان که رئیس خانواده است از حیث مقدار و خواص تهیهٔ يك

قسم خوراکیهای مناسبی برای هر فردی از افراد آنها بنماید. بد بختانه باین موضوع مهم حیاتی که آنقدر اهمیت دارد ابداً تا بحال عطف توجهی ننموده‌اند. یکی از نویسندگان معاصر مینویسد «مطابق تجربیاتی که شده است حقیقت این امر کشف شده است که استخوان‌بندی و خون و مغز و سایر عضلات انسان مستقیماً بوسیله خوردن غذا بوجود می‌آیند و تقویت می‌شوند و فعلاً معلوم شده که قرن‌هاست مردم خوراکی‌هایی که مناسب تقویت مزاج است نمی‌خورده‌اند و در توافق دادن خوراکی‌های مختلفه از عناصر مهمه اطلاعی نداشته‌اند فقط آنها بخوش مزگی و خوش طعمی غذاها توجه نموده تدریجاً ذائقه خود را بآنها عادت داده‌اند باین دلیل که تا بحال هیچ مطالعاتی در اطراف ترقیات يك ملتى از نقطه نظر خوراکی‌هایی که آنها می‌خورند نشده است در صورتیکه اثرات خوراک و نوع غذا در قوای جسمی و فکری معلوم و جای هیچ شک و تردیدی نیست بطوریکه اختلاف کلی که در خوردن خوراکی‌های مختلفه در قوای فکریه پیدا می‌شود خیلی واضح و آشکار است.»

دکتر «هندرسون» در مجله خود که راجع بعلوم مینویسد، اینطوری شرح میدهد «وقتیکه شما ملاحظه کنید می‌بینید که در تمام اوقاتی که در جامعه مشغول کار با استراحت هستیم لباس پوشیده هر روزی اقلأ سه مرتبه غذا می‌خوریم که تقریباً هزار و صد مرتبه می‌شود در عرض سال. با وجود این خیلی تعجب است که این احتیاجات ضروریه یومیه را انسان تکمیل نکرده است مثلاً بسیاری از مادرها باطفال خود میوه‌هایی که خوردن آنها جایز نیست میدهند و آن اطفال پس از بزرگ شدن زن یا مردی می‌شوند که کمر آنها خم بوده قوز دارند یا ترکیب آنها موزون نیست و مغز آنها معیوب است و تمام ایام خود را به ناخوشی و کسالت گذرانده جسماً



و روحاً در عذاب می‌باشد.»

يك روز دكتر «لوی» را دعوت کردند بمنزل یکی از رفقایشر برای عیادت دختر او که مریض بود و معلوم نبود علت این کسالت مزمنش چیست. پس از آنکه آن دكتر طفل را امتحان کرده کاملاً از حالات او مخبر شد از مادرش خواهش کرد که يك دست از لباسهای این دختر را نزد من بیاورید. مادرش ابتدا از این درخواست دكتر تعجب نموده بالاخره یکی از لباسهای دخترش را نزد دكتر آورد. پس از آنکه دكتر آن دختر كوچك را با خود برداشت باتفاق مادرش بگلخانه که در عمارتشان بود رفتند در آنجا یکی از بوته‌های قشنگ گل سرخ را انتخاب کرده آن لباس را بآن پوشانید. پس از مشاهده این کار مادر آن دختر با کمال تعجب پرسید «دکتر، این کار مضحکی که شما میکنید برای چیست؟» دكتر جواب داد که میخواهم بینم این بوته گل دیگر نمو میکند یا خیر پس شما این گل را بهمین حالت بگذارید تا پس فردا من میآیم و بینم در چه حالت است.

در روز موعود دكتر آمده دید آن گل کاملاً پژمرده شده از میان رفته است. پس فوری روی خود را بآن دختر كوچك کرده گفت «عزیزم! چرا این بوته گل اینقدر پژمرده شده است؟» آن دختر زیرك جواب داده گفت «برای اینکه دكتر، شما لباس مرا که خیلی تنگ و كوچك است بر آن پوشانیده‌اید و آن را از حرارت آفتاب و هوای آزاد منع نموده‌اید یقین است که این گل نمیتواند مقاومت نماید و پژمرده شده میمیرد.»

«البته همینطور است که بیان میکنید ای عزیز من و شما هم نمیتوانستید با این لباس تنگ و كوچك نمو نمائید.» پس از این مقال دكتر رو بآن مادر متحیر شده کرده گفت «ای خانم محترم!

ملاحظه میکنید که شما چه رفتاری نسبت بطفل خود میکنید یقیناً دارم حال فهمیده‌اید که علت کسالت و رنگ زردی او چیست. همانطور که يك بوتۀ گل سرخ در هر روز مقدار معین تابش آفتاب و هوای تازه لازم دارد دختر شما نیز بهمان عناصر حیاتی احتیاج دارد. پس از این لباسهای سنگین و تنگی که پوشیده است گم کنید و تهیه لباسهای نازك و شيك و گشاد برای او بنمائید. هر روز او را در يك اطاق گرمی که جریان هوا کم باشد برهنه کرده در آفتاب بخوابانید و باصطلاح حمام آفتاب باو بدهید. در ساعات معینه باو غذاهای ساده و سهل‌الهضم داده هر شب ساعت هفت او را بخوابانید و من بشما قول میدهم که پس از چند ماه بطوری دختر شما تغییر کرده فربه و قوی شود که او را نشناسید. آن خانم نیز مطابق دستور دکتر رفتار کرده طولی نکشید که کسالت دخترش برطرف شده کاملاً صحتمند شد.

در یکی از کتابهای قدیم نوشته بود که «مرد هر چه هست همان را خیال میکند.» و همینطور «هر چه او میخورد شخصیت او را معین میکند.» آن اشخاصیکه ادویهجات فلفل و قهوه را خردل و یا سایر چیزهای محرك میخورند همیشه افکارشان نیز متشوش بوده تند و کلماتشان پر حرارت میباشند.

خوراکهای ساده و مختصر که خوب طبخ شده باشد نهایت خوبی را داشته باید از خوردن آنها خوشحال بود نباید خوراکیها را برای خوش طعمی و خوش مزگی بانواع ادویهجات و غیره آلوده کرد. بسیاری از خوراکیهاییکه در جلو اطفال میگذارند در حقیقت سزاوار نیست که اسم خوراك روی آنها گذاشت بعضی از مادرها عادت دارند که از مخلوط کردن خوراکیهای مختلفه يك غذائی تهیه کرده و اسم مخصوصی روی آن بگذارند این قسم

خوراکها خیلی مضر بوده اشتها را از میان برده و هاضمه را خراب میکند.

سبزیجات در صورتیکه بخوبی پخته شده باشد و نان تازه خوب و گوشت روزی یکمرتبه آنها نه کباب و سرخ شده بلکه پخته و میوه‌های سالم بطور فراوانی چه خام و چه پخته و شیر. باید فقط خوراکهائی باشد که در موقع نشو و نما باطفال داده شود. نقل میکنند که یکوقتی مادری پسر دوازده ساله خود را نزد دکتر برده از او شکایت کرد که این پسر همیشه خوراکهائی میطلبد که برای او مضر است. آن دکتر باو دستور داد که هر روز پسر را درشکه سوار کرده تا دو میل بخارج شهر ببر در مراجعت او را مجبور بکن که در عقب درشکه تا منزل بدود و غذای او را تا مدت سه ماه منحصر بسه دفعه نان و شیر بدار و هیچ خوراک دیگری باو مده و هر شب ساعت هشت او را بخوابان و پس از يك ماه نتیجه را بمن اطلاع بده. آن مادر مطابق دستور دکتر رفتار کرده بعد از يك ماه بکلی آن مرض طفل رفع شد.

بدون شك این قضیه ثابت شده است که ما در خوراک زیاد روی کرده مخصوصاً در گوشت اسراف میکنیم چنانچه معروفترین دکترها عقیده دارند خوردن گوشت روزی يك مرتبه برای غذائیت ما کافینست بطور کلی باید خوراک ما بطور مساوی ماسه سبزیجات و بقولات و گوشت تقسیم شود زیرا خوردن گوشت و سایر خوراکهائیکه هضم آنها قدری مشکل است تمام قوای ما را مصروف هضم آن غذا نموده و از انجام کارهای دیگر باز میمانیم. بنا بر این اگر ما میخواهیم خودمان و اطفالمان سالم و صحیح المزاج باشیم باید حتی المقدور غذاهای ساده و سهل الهضم بخوریم. تا بحال راجع بلزوم راحتی و خواب که از لوازمات حیات

است صحبت نکرده ایم. بسیاری از اطفال بواسطه بی مواظبتی و بی احتیاطی اولیاءشان يك عادت مضره پیدا کرده اند که خواب راحت نمیروند. اغلب این حالات از طفولیت در آنها تولید میشود مثلاً وقتیکه طفل در خواب شیرین است مادر یا پرستار او برای اینکه یکی از دوستان میخواهد آن طفل را به بیند بیدارش میکند و از خواب شیرین طفل را محروم میدارد.

باید در ساعات خواب اطفال هیچ چیز مزاحم آنها نشود و هر يك براحتی در رختخواب علیحده که دارند راحت نمایند. راجع بمناسبات اخلاقی شرکت اطفال با یکدیگر در يك رختخواب مختصری ذکر شد و در اینجا فقط از مضار جسی و بدنی آن صحبت میکنیم. عموماً اطفالیکه دارای امزجه و طبایع مختلفه میباشند در صورتیکه در يك رختخواب با هم بخوابند بعضی طبایع مضر و پست آنها یکدیگر رد و بدل می شود و پس از اینکه هر يك حالت مخصوص خود را از دست داده بدیگری داد آنوقت ترتیبات بدن او ناقص مانده معذب مینماید بعلاوه اطفال در احتیاجات خود برای لحاف و پوشش متفاوت هستند یعنی بعضی کمتر و برخی زیادتر پوشش لازم دارند لذا آنهایکه کمتر لازم دارند مجبورند از لباس خود کم کرده در نتیجه سرما بخورند اگر مثلاً اطفالان پهلوی یکدیگر خوابیده و ملاحظه کردید که در صبحها عبوس و گرفته میباشند فوری محل خواب آنها را جدا کنید و در نتیجه خواهید دید چقدر حالشان بهتر می شود زیرا در موقع خواب ممکن است یکی از آنها زیاد حرکت کرده راحتی دیگری را سلب نماید. اطفال شما باید عادت داشته باشند که در ساعات معینه بخوابند آنها را معتاد نکنید باینکه در موقع خوابشان باید ابداً صدائی در خانه نبوده سایرین با نك یا راه بروند بلکه باید قسمی عادت

داشته باشند که هر جریانی در خانه باشد آنها خواب خود را  
 پراحتی بنمایند ولی اگر ممکن باشد در موقع خواب آنها را  
 در يك اطاق مخصوص بگذارید البته بهتر خواهد بود.

بطور کلی اغلب مردم از کمی راحت و آسایش در عذاب و  
 زحمت میباشند و این بواسطه اینست که در ایام طفولیت مرتباً ساعات  
 معینی برای راحت کردن نداشته‌اند و از اینجهت وقتیکه بزرگ  
 می‌شوند قوای آنها تحلیل رفته اغلب خسته و بی‌حال میباشند.  
 بسیاری از زنها وقتیکه بحد بلوغ میرسند تمام قوای آنها تحلیل  
 رفته است و در نتیجه اطفال آنها نیز ارتباً کم خواب و کم طاقت  
 می‌شوند رویهم رفته خواب و غذا در کلیه حالات اطفال دخالت دارد  
 چه از حیث قوای بدنی و چه از جهت اخلاق و قوای فکری.  
 بنا بر این مادرها باید باین دو موضوع اهمیت زیاد داده در تغذیه  
 و تعیین ساعات راحت اطفال خود بی‌نهایت دقیق باشند. بسیاری  
 از اطفال وقتیکه بمدرسه میروند در گلاس خواب آلود بوده قوای  
 فکری آنها خیلی ضعیف میباشد و این بمناسبت اینست که در شبها  
 بآنها خوراکیهای نامناسبی میدهند که در نتیجه خواب راحت نمیروند  
 و بعلاوه بواسطه خوردن يك لقمة الصبح مخالف حفظ الصحه تمام  
 روز را اطفال کسبل بوده از دروس خود استفاده نمی‌نمایند.

مسئله ضعیف شدن و نزدیک بین شدن چشم اطفال که امروزه  
 در تمام عالم شیوع کاملی دارد بطوریکه جوانها از سن کمی محتاج  
 بعینک می‌شوند. خیلی مهم و قابل توجه است اما علت این بدبختی  
 چه بوده و علاجش چیست يك مختصر شرحی ممکن است واضح نمود.  
 اگر چه بواسطه علل ارثی و کسبی ممکن است چشم اطفال  
 ضعیف شود ولی علل مهم آن یکی چند تا میباشد. عموماً در  
 مدارس یا منزلها اطاقهاییکه دارای يك روشنی مناسبی نمیشود و

پنجره و درهای آن از دو طرف باز شده يك قسمتی از آن هم در جلو واقع شده است برای چشم خیلی مضر میباشد و همینطور است وقتیکه اطاق سفید باشد که نور چراغ یا روشنائی روز انعکاس نموده چشم را خراب میکند. مطالعه کردن زیاد در دروس یعنی شبانه روز متجاوز از پنج ساعت در مدرسه و سه یا چهار ساعت در خانه مخصوصاً وقتیکه بكمك يك روشنائیهای مصنوعی ضعیفی مطالعه نمایند چشم را نزدیک بین کرده خراب میکنند.

يك علت مهم دیگری که اطفال را نزدیک بین مینماید این است که از نزدیک کتاب میخوانند و بمنابر دور زیاد نگاه نمیکند خصوصاً اطفالیکه در شهرهای بزرگ میباشند بلندی عمارات مانع از این می شود که فضا و دشتهای وسیع را نگاه کنند تا اعصاب چشم را از هم باز نماید. يك علت دیگر نیز بواسطه مطالعه کتابهای بد چاپ (خصوصاً در ایران) که در روی کاغذهای خیلی پست طبع می شود و در موقع خواندن باید چشم مقداری قوت اعصاب خود را صرف نماید و تمرکز دهد تا آن کلمات را بخواند. برای رفع این علت باید باطفال آموخت که هر وقت چشمهایشان خسته می شود پس از مطالعه برای چند دقیقه آنها را ببندند و یا اینکه اگر ممکن است بمنابر دور نگاه کنند تا چشم خود را بدور دیدن عادت دهند.

شاید بعضی ها از معالجاتیکه بواسطه پا برهنگی مینمایند در بعضی شهرها مسبوق نباشند یعنی آن شخص مریض مجبور است روزی یکی دو ساعت هر روز صبح پا برهنه روی چمنهای نمناک یا زمینهای خشك خنك راه برود و از این راه از مادر اصلی خود یعنی زمین قوه و الکتریسته اخذ نماید اگر ممکن باشد چقدر خوب است که در هر خانه يك همچو وسیله اتخاذ نمایند. تقریباً

سه در چهار علت اینکه ما اطفال خود را از پا برهنه راه رفتن منع میکنیم بواسطهٔ غرور است در صورتیکه چقدر برای صحت آنها مفید است اگر روزی یکی دو ساعت جورابهای خود را بیرون آورده در روی زمینهای سرد تمیز راه بروند و بدین وسیله يك بروند و قوتی از زمین جذب نمایند.

اگر تا بحال باطفال خود این آزادی یا برهنه راه رفتن را نداده‌اید فوری این آزادی و نعمت طبیعی را بآنها اعطا کنید و غرور و تکبر را در عقب سر انداخته ازینکه شاید پای طفل شما قدری بزرگ شود نترسید و بگذارید هر روزی يك ساعت اقلاناً یا برهنه در حیات یا باغچه راه رفته بازی کنند هر قدر پاهای آنها نازک و لطیف باشد احتیاج آنها را باین کار زیادتراً ثابت مینماید. البته وقتیکه آنها باین کار عادت کردند خواهید دید که خیلی دیرتر سرما خورده و آن حالت زکام شدن آنها نیز از میان میرود.

اطفال کوچک خود را در جاهاییکه ریگ یا شن خشک باشد هر وقت ممکن است کفش و جوراب آنها را بیرون آورده پاهای آنها را در داخل شنهای گرم بگذارید پس از آن ملاحظه خواهید کرد که آن اطفال چقدر مشعوف شده صحتشان خوب خواهد شد.

بسیاری از مادرها از روی جهالت و بی فکری باطفال خود بعضی حبها یا دواهایی که خیال میکنند برای صحت آنها خوب است یا بهتر خواب میروند میدهند در صورتیکه هیچ فکر نمیکند که این دوا بخصوص برای طفلشان مضر باشد زیرا برای احتیاجات شخصی آن طفل ساخته و تهیه نشده است. حقیقتاً هر قدر من ستم زیاد شده تجربیاتم در طب زیادتراً می شود حس میکنم که با دوا باید کمتر تجربیات بی اطلاعاتانه نمود اگر ترکیبات اغلب این دواها

و نجب‌های معمولی معروف‌را مادرها میدانستند هرگز آنها را باطفال نمیدادند زیرا صدماتی که از این قبیل دواها وارد شده زیاد است فقط بعضی تصور میکنند که بواسطه استعمال آنها از مرض محفوظ مانده نجات مییابند و از اینجهت از دادن يك پوله مختصری بدکتر معاف خواهند بود در صورتیکه اغلب مرضشان سخت‌تر شده چندین مقابل آن مبلغ اولیه را بدکتر می‌پردازند. اگر در اغلب خانه‌ها تقشیر نماید يك مقداری دواهای معمولی از قبیل «فناستین» و «انترین» و بعضی کردها و کپسولهای دیگر خواهید یافت که برای اسکات فوری بعضی دردها استعمال مینمایند. با کمال جرئت میگویم که این عادت زنها شباهت زیادی بعادت استعمال دخانیات در مردها داشته و بسیاری از کشتیهای حیات را قبل از رسیدن بساحل نجات شکسته است. بعضی از مادرها نمیدانند چه اشتباه بزرگی میکنند و قتیکه بعضی از مشروبات الکلی را در داخل بعضی از خوراکیها میریزند ابداً آنها این فکر را نمیکند که آیا سزاوار است از اوان خورد سالی ذائقه و میل بمشروبات الکلی و دخانیات را در اطفال تولید نمود که پس از بزرگ شدن بآنها عادت نموده بوادیهای هلاکت پرتشان نماید بطوریکه نه فقط باعث هلاکت آنها بلکه يك جمع زیادی دیگر بشوند؟


مقصود از شرح این جزئیات در این مبحث اینست که خواستم بمادرها بذهن‌انم که اگر جدی و ساعی بوده یاد بگیرند که چگونه باید اطفال را تربیت نموده مواظبت کرد در اندک مدتی ملاحظه خواهند نمود که نه فقط در فامیل و خانواده خودشان مردان و زنان سالم و قوی و با سعادت می‌یابند بلکه عالم را از نعمت این قبیل اشخاص پر نعمت و برکت خواهند کرد. لذا مجالس



و اجتماعات مادرها باید هر ساله ترقی نموده زیاد شود و در این قسم اجتماعات باید مسائل مهمه مربوط بطفولیت و دوشیزگی و زینت و مادری و غیره را مذاکره کرده راه حل عملی برای هر يك پيدا کنند و وسایل جدیدی برای ترقی و تعالی نوع خود اتخاذ نمایند بطوریکه نه فقط جامعه معاصر را خوشبخت سازند بلکه نسلهای آتیه را مرهون و منت گذار اقدامات خود نمایند. این مادرها باید ثابت بکنند که میتوانند بواسطه تربیت اطفال مردهای عالم و زنان فاضله برای آتیه مملکت خود تهیه نمایند.

يك عده از خانمها قدر تحصیلات و معلومات را دانسته و در مدارس کسب اطلاعات لازمه برای انجام وظایف اجتماعی خود نموده اند و البته آن مادرها احتیاج بخواندن این قبیل کتب را ندارند بلکه باید هر يك کتابی از تجربیات و معلومات خود نوشته سایرین را هدایت کنند اما آن زنهاییکه روزگار با آنها مساعدت نکرده یا خودشان غفلت نموده اند خواندن امثال این کتاب برای آنها خیلی نافع بلکه لازم است که اطلاعاتی راجع بموضوع تعلیم و تربیت پیدا کنند. بعقیده من در عالم هیچ لذتی با این مطابقت نمیکنند برای مادران که بتوانند باطفال خود حقایق حیات و زندگی را بیاموزند و يك سرمایه و توشه ابدی برای آنها تهیه نمایند. گمان میکنم که هیچ امتیاز و نعمتی در عالم از این بزرگتر نباشد.

پس امیدوارم مادران وظیفه خود را شناخته مسؤلیت بزرگی که بر دوش آنها تحمیل شده است انجام دهند یعنی موفق شوند که برای ملت یا جامعه خود دختران و پسران هنرمند آزموده تهیه نمایند.

فهرست کتابهای راجع بجهان زنان را 

پس از دو صفحه اعلانات در ملحقات بخوانید.

# مطبوعات ایرانشهر

اداره ایرانشهر در ظرف چهار سال بیست نسخه انتشارات و چهار دوره مجله و یکدوره کارتهای ایران باستان انتشار داده که بشرايط ذیل فروخته میشود:

۱- برای ایران تخفیف کلی داده شده ولی چون تاکنون بجهت نسیه دادن بسیار متضرر و مجبور بتعطیل مجله شده‌ایم از امروز بدون استثناء سفارشهای بیوجه را بی‌جواب خواهیم گذاشت.

۲- کتابفروشان حق دارند صدی ۲۰ بقیمتها بیفزایند.

۳- اسکناس ایران هم قبول داریم و چند نفر میتوانند یکجا سفارش و وجه بفرستند

قیمت در ایران	ملاحظات	در خارج بشنگ	مجلدات و کارتها
۲۰ قران		۱۵	۱ - مجلد سال اول
» ۴۰		۲۵	۲ - « دوم
» ۲۵		۱۵	۳ - « ۳ (شماره ۳-۱۲)
» ۵۰		۲۰	۴ - « ۴
» ۲۰		۱۵	۵ - مجلد انتشارات دوره اول
» ۲۵		۱۷	۶ - « انتشارات دوره دوم
» ۴		۲	۷ - کارتهای ایران باستان ۲۴ رقم
			<u>دوره اول انتشارات ایرانشهر</u>
	نسخه ندارد		۱ - قابوس و شکیب
		۱	۲ - جیحک علی‌شاه
۲ قران	نسخه ندارد		۳ - تجلیات روح ایرانی
» ۲	»	۱	۴ - رستم و شهراب
» ۲		۱	۵ - ایوان مداین
	نسخه ندارد		۶ - سلسله‌النسب صفویه
» ۱		نیم	۷ - معارف در عثمانی
» ۳		۱ و نیم	۸ - ایراهام لنکن
» ۴		۲	۹-۱۰ - راه نودر تعلیم و تربیت
			<u>دوره دوم انتشارات</u>
» ۲		۱ و نیم	۱۱ - هفتاد و دو ملت
۱۶ شاهی		نیم	۱۲ - عشر و دوزخ
۲ قران		۱ و نیم	۱۳ - شرح حال سید جمال‌الدین
۱۶ شاهی		نیم	۱۴ - شیخ محمد خیابانی
۲ قران		۱	۱۵ - شرح حال ابن‌المففع
۳۲ شاهی		۱	۱۶ - خواب شگفت
۵ قران		۲ و نیم	۱۷-۱۹ - دانستنیهای زنان جوان
» ۱		نیم	۲۰ - شرح حال کننل محمدتقی خان

انتشارات نمره ۱، ۲، ۳، ۴، ۶ و که نسخه‌های آنها تمام شده فقط در ضمن مجلد انتشارات پیدا میشود

## چهار مقاله

کتاب چهار مقاله عروضی سمرقندی از مطبوعات کتب به تازگی بحساب اوقاف کتب در چاپخانه ایران شهر در کاغذ نفیس و قطر بزرگ در ۱۲۸ صفحه بدون حواشی چاپ شده است. قیمت در ایران ۱۲ قران و در خارج ۵ شلنگ

## شرح حال کلند محمد تقی خان

دارای ۱۲۰ صفحه و شش تصویر بقلم شش نفر از هواخواهان آن مرحوم و بهمت یکی از ارباب فتوت و حمیت بچاپ رسیده و سیصد نسخه مجانی داده شده و فقط در مقابل يك قران خرج بست (در خارج نیم شلنگ) ارسال می شود.

## مجلدات مجله و انتشارات ایران شهر

مجلدات چهار ساله ایران شهر (مجلد سال سیم از شماره ۳—۱۲) با دو مجلد انتشارات که هر يك دارای ده کتاب میباشد و نسخه جداگانه بعضی از آنها تمام شده با جلد نفیس و عنوان طلائی همه در یکجا به ۱۶ تومان و در خارج بچهار لیره فروخته می شود. این شش جلد گنجینه حکمت و علم و معرفت را که باین ارزانی فروخته می شود بخرید که یقیناً پشیمان نخواهید شد.

## دانستنیهای زنان جوان

در ۲۰۰ صفحه عنقریب از چاپ درمی آید. قیمت در ایران ۵ قران و صد جلد یکجا از قرار ۴ قران و ده شاهی و در خارج دو شلنگ و نیم.

## سفارتهای بیوجه بیجواب میماند

## لاحقه

صورت بعضی از کتابهاییکه مربوط بزنها و مناسبات آنها با جامعه می باشد برای ازدیاد اطلاعات آن خانمهاییکه زبان خارجی میداند یا جوانهاییکه مایلند برای خدمت بعالم نسوان و ملت خود آنها را ترجمه نمایند نوشته می شود. کتابهای ذیل در هر يك از کتابخانه های بزرگ انگلستان و آمریکا موجود است و ممکن است با کهال آسانی توسط کتابخانه هاییکه در ایران هست تطبیقند. برای ازدیاد اطلاع، بعضی از قیمت های آنها را که ممکن بوده است بدست آورده در مقابل کتاب ذکر کردم.

1. What a young girl ought to know. by Dr. Wood Allen.  
آنچه يك دختر جوان باید بداند . قیمت: يك دلار و ۲۵ سنت
2. What a young woman ought to know. by Dr. Wood Allen.  
آنچه يك زن جوان باید بداند . قیمت: يك دلار و ۲۵ سنت
3. What a woman of forty ought to know. by Dr. Drake.  
آنچه يك زن چهل ساله باید بداند . قیمت: يك دلار و ۲۵ سنت
4. Husband, Wife and Home.  
شوهر، زن و خانه . قیمت: يك دلار و نیم
5. Maternity without suffering.  
مادری كردن بدون زحمت . قیمت: ۲۵ سنت
6. The social duty of our daughters. by Mrs. A. Hoffamon,  
تکالیف اجتماعی دخترهای ما . قیمت: نیم دلار
7. Before Marriage. by A. Hoffamon.  
قبل از ازدواج
8. The Bloom of Girlhood.  
بجوبه دختری . قیمت: ربع دلار
9. The Daughter's Danger. by F. A. Drake.  
خطر دختر . قیمت: ربع دلار
10. Letters of a Physician to his Daughters.  
مکاتیب يك دکتری به دخترهای خودش . قیمت: سه ربع دلار
11. History of the Family as a Social and Educational Institution. by W. Goodsill.  
تاریخ فامیل از نقطه نظر يك مؤسسه اجتماعی و تعلیمی
12. The Vocational Education of Girls and Women.

by Albert H. Leake.

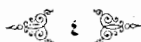
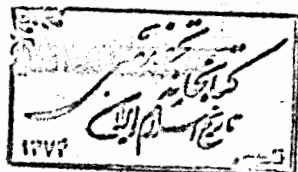
تربیت دخترها و زنها برای شغل و کسب

13. The Realities of Marriage. by Dr. Beale. حقایق زناشویی  
قیمت: ۶,۹ شلینگ
14. Matremomy. by M. Baird. زناشویی  
قیمت: سه شلینگ
15. Womanhood. by C. Thompson. زینت  
قیمت: سه شلینگ
16. Girlhood. by M. Baird. دوشیزگی  
قیمت: سه شلینگ
17. Woman in Childhood, Wifehood and Motherhood. زن در مراحل طفولیت، زینت و مادری  
by Dr. M. Solio-Cohen. قیمت: ۲۱,۶ شلینگ
18. The Passion Called Love. by E. Glyn هوای نفسی که آن را محبت میخوانند
19. The Pre-school-age. by M. Waston Komm. مرحله حیات طفل قبل از رفتن به مدرسه  
قیمت: ۱,۵ دلار
20. Woman. 10 volume. تاریخ مفصل زن در جامعه در ۱۰ جلد شامل زندهای معروف تاریخی تمام عالم از ابتدای تاریخ  
قیمت: ده جلد ۱۵ دلار
21. Woman Disease. امراض زنانه  
قیمت: ۷,۷۵ دلار
22. Woman's Legal Status. by Gran Paulut. حقوق زن در جامعه
23. Rights of Woman. حقوق زن  
قیمت: ۱,۳۵ دلار
24. Woman Suffrage. by Fleeps & Edith M. آزادی رای برای زنها
25. Woman and Labor. by Olive. مناسبات زن و کار
26. Women in England. by Reynald Nyra. زنهار در انگلستان
27. Sex and Society. by Thomas Wiliam. زن و مرد در جامعه
28. Sexual Ethics. by Mrs. Isohb Enslie. آداب اقتران
29. Man, Woman and God. مرد، زن و خدا
30. School Hygiene. حفظ الصحه در مدارس
31. The Intellectual and Moral Development of Child. ترقیات اخلاقی و علمی اطفال
32. Fundamental of Child Study. نظریات مهم راجع به اطفال
33. The Development of the Child. نشو و نمای اطفال
34. Children Abnormal and Backward. by William Henry. اطفالی که دارای حالات طبیعی نمی باشند
35. Children Care and Hygiene. by Lemis Modison.

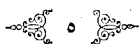


## حفظ الصحه و محافظت اطفال

36. Children Disease. by P. Fred. امراض بچه گانه
37. Children Stories of the Great Scientists. by Wright Henrietta. حکایات بچه گانه راجع به علمای بزرگ
38. The Practical Book of Home Repairs. by Chelsia Frost. يك كتاب عملي راجع بخانه داری
39. Modern Home Equipment. by Lewis Conger. تجهیزات تازه درآمد برای خانه
40. Uniform Marriage and Divorce. by Gulias E. Johnson. ازدواج و طلاق يك شكل  
قیمت: ۲,۴۰ دلار
41. The Pre-school age—a Mother's Guide to Child Occupation by Minnie Weston Tromm. طریقه تربیت طفل قبل از رفتن بمدرسه  
قیمت: ۱,۵۰ دلار
42. Mental Growth of Children. by Ruford J. Johnson. نشوونمای عقلی و ذهنی اطفال  
قیمت: ۳,۶۰ دلار
43. The Education of Woman. تعلیم و تربیت زنهار
44. The College Man and the College Woman. زنهای مدارس عالییه و مردهای مدارس عالییه  
by Willcan Denitt Hyde.
45. Man and Woman. by Hovelo k Ellis. مرد و زن
46. The Education of Woman during Renaissance. تعلیم و تربیت زن در اثنای «رنسانس»  
by Connon Mary.
47. Wives and the Renaissance Education of Woman. by Waston Faster.
48. History of Woman. by Alexandre W. M. تاریخ زن
49. The Emancipation of English Woman. by Blease W. L. تاریخ آزادی زنهای انگلیس
50. Education of Women and Girls in Great Britain. تعلیم و تربیت زنهار و دخترها در انگلستان  
py Bromener C. S.
51. A Projected Academy for Woman. by Defoe Daniel.
52. The English Housewife. by Markhom G. خانه داری در انگلستان
53. Vindication of the Rights of Woman. by Wollstencraft Mary. دفاع از حقوق زنهار
54. Higher Education of Woman in United States. تعلیمات عالییه زنهار در دول متحده  
by Adams Elizabeth.
55. Plan for Improving Female Education. by Williard-Emma. تدبیر و نقشه برای ترقی تعلیم و تربیت زنهار
56. The Truth about Woman, by C. Harley. حقیقت امر راجع بزنها
57. The Ethics of Birth Contral. آداب جلوگیری از زیادی اطفال
58. Teach Young Child at Home. Calmert School Method. اطفال كوچك را در خانه تربیت كنید
59. Woman's Physical Freedom. by P. Masher. آزادی طبیعی زنهار



60. Woman of Tomorrow. by Hard Wiliam. زن فردا
61. Life and Work of Susan Anthony. شرح حیات و کارهای «سوسن اتونی» (این خانم یکی از لیدرهای بزرگ زنهای آمریکا بوده که در تحصیل آزادی زنهای خیلی کوشیده است)
62. A Short History of Woman's Right. by Hecher, Eugene. یک تاریخ مختصری از حقوق زنهای
63. Rights of Woman. by Astrogroski. حقوق زنهای
64. The History of Women's Militant Suffrage Movement. تاریخ مجاهدات و اقدامات زنهای در  
by Oankhustii E. Sylvia. تحصیل آزادی برای رای دادن در انتخابات ملی
65. Woman's Movement in America. by Squire, Relle. نهضت‌های زنهای در آمریکا
66. What Women Want by Hale, Beatrice. چیزهایی که زنهای ادما می‌کنند
67. Modern Woman's Right Movement by shirmacker, Kaethe نهضت زنهای متجدد برای مطالبات حقوقشان
68. Survey of the Woman Problem by Mayredo Rosa نظری بقضایای عالم نسوان
69. Business of Being a Woman by Forbell, Ida M. وظایف زنیت
- 70 Unrest of Woman by Marton Edward ناراضایی زنهای
71. Child's Hygine Dr. s. Gosephine حفظ الصحه طفل
72. Woman not inferior to Man by Sophia Pamphile زن از مرد پست‌تر نیست
73. The History of Woman from the Earliest Antiquity. تاریخ زن از عهد قدیم تا بحال دو جلد  
by Alexandre William.
74. The Female Worthies by Ed. Andrew Kippis زنهای فاضله تمام اعصار از تمام ملل مختلفه
75. Woman in Italy by Boulting williom زنهای در ایتالیا
76. Memoire of Eminent English Woman by Louisa Stuart یادکارهای زنهای بزرگ انگلستان
77. Love in Marriage by Guzaf F. P. محبت و عشق در زناشویی
78. French Learned Ladies by Hawhin R. L. زنهای عالمه فرانسه
79. Female Biography by Hays Morf شرح حیات بعضی از زنهای بزرگ سه جلد
۸0. Traité de L'éducation des filles (Fenelon)
81. Advice to a Lady by Lyttleton Lore پند به یک خانم
82. English Female Artists by Mrs. Fleanor زنهای صنعتگر معروف انگلیسی
83. The Lady New Year Gift (Advice to a Daughter) عیدی سال نو یک خانم - پنندهای مفید برای دخترها  
by Sonile George



84. History of Woman with Illustration by Sherley J.  
تاریخ زن باتصاویر
85. The Bride-Woman's Counsellor by Sprint John  
نصایح به یک زن تازه عروس
86. Woman in Science by John Augustine  
حیثیت زن در محیط عالم
87. De l'Égalité des deux sexes [Poulain de la Barre]  
مساوات زن و مرد
88. The Children of the Future by Nora Archibald Smith  
اطفال آتیہ قیمت یک دلار و هشت سنت
89. The Republic of Childhood by Kate Dougloss Wiggin  
جمهوریت طفولیت سه جلد قیمت سه دلار و ۲۴ سنت
90. A Mother's Ideals by Andrea Hofer Proudfoot  
آرزو و خیالات یک مادر قیمت یک دلار و ده سنت
91. A Study of Child Nature by Elizabeth Harrison  
مطالعه در طبیعت طفل قیمت یک دلار و هفت سنت
92. Gentle Measures in the Training of the Young by Yabcob Abbott  
مقیاسهای خوب در تربیت جوانها قیمت یک دلار و ۲۵ سنت
93. Hygiene of the Nursery by Dr. Louis Starr  
حفظ الصحه دایگی قیمت یک دلار و هفت سنت
94. Home Making by Rev. J. R. Miller D. D.  
خانه داری قیمت یک دلار و پنج سنت
95. From Girlhood to Motherhood by Mony L. Dickinson  
از مرحله دوشیزگی تا زمان مادری قیمت ۲۴ دلار
96. Seed Thoughts of Mothers by Mrs. Minie F. Paul  
افکار قابل نمو مادرها قیمت ۵۶ سنت
97. Bringing up Boys by Kate Upson Chark  
بارآوردن پسرها قیمت ۵۶ سنت
98. What a Young Husband Ought to Know  
چیزهائی که یک شوهر جوانی باید بداند قیمت یک دلار ۲۰ سنت
99. Child's Right by Kate Dougloss Wiggin  
حقوق اطفال قیمت یک دلار و ۹ سنت
100. Letters to Mothers by Susan E. Blow  
مکاتب بمادرها قیمت یک دلار و ۶۰ سنت
101. Life and Love by Margaret Warner Morely  
حیات و محبت قیمت یک دلار و ۲۵ سنت
102. Hints on child Training by H. Clay Trumbull D. D.  
نکات لازمه در تربیت اطفال قیمت یک دلار و ۳۷ سنت
103. Bits of Talk about Home Mothers by H. H. Jackson  
مکالمات جزئی راجع بمطالب خانوادگی قیمت یک دلار و ۲۰ سنت
104. The Study of Children by Fancis Warner



«راه نو در تعلیم و تربیت» مفیدترین کتابی است مصور در تعلیم و تربیت که در فارسی نوشته شده و مطالعه آن برای هر جوان و اولیای اطفال واجب است.

ترقی معارف، آخرین راه نجات است. معارف عثمانی صد سال از ما جلوتر است. رساله «معارف در عثمانی» یک درس عبرت برای ما میدهد. از خواندن آن غفلت نکنید.

«ابرهام لینکن» داستان یک جوان تنگدستی است که از کوشش و دانش خود بزرگواری و بریاست جمهوری آمریکا نایل گردیده.

خدمت خاندان صفوی بترقی و آبادی و استقلال و عظمت ایران بزرگ است. رساله «سلسله النسب صفویه» اصل و نسب و مراتب روحانی و خدمات این خاندان بزرگ را شرح میدهد.

آیا هنوز رساله «جیجک علیشاه» را که اوضاع و اخلاق دربار ایرانرا بزبان شیرین ادبی و خنده آور، شرح میدهد نخوانده اید؟

مطالعه رساله «ایوان مداین» شما را در خرابه‌های پایتخت ساسانیان گردش داده از احساسات پاک خاقانی و ادبای کنونی آگاه و متفکر خواهد ساخت.

اگر میخواهید بزندگانی علمی و ادبی یکی از بزرگان ایران واقف شوید، رساله «قابوس و شمگیر» زیاری را مطالعه کنید.

کتاب «هفتاد و دو ملت» میرزا آقاخان کرمانی، غذای روح، منبع حقیقت و معلم حس انسانیت است و هر کس آنرا خوانده باشد انسان شمرده می‌شود.

«رساله محشر و دوزخ» دو داستان عبرت آمیز را شرح و علل تنزل و فساد اخلاق ایران را نشان میدهد. مطالعه آن بدون ریختن اشک تأثر ممکن نیست.

# راه نو

در تعلیم و تربیت

نگارش ح. ل. ایرانشهر

این کتاب شماره ۹ و ۱۰ انتشارات ایرانشهر را تشکیل میدهد و بتصدیق اغلب فضلا و معلمین نخستین کتابی است که در موضوع تعلیم و تربیت به ترتیب صحیح و مفید نوشته و به طرز قیس چاپ شده است. این کتاب دارای ۱۶۰ صفحه و ۱۲ تصویر است و فهرست مندرجات آن بقرار ذیل میباشد:

- گفتار ۱ — تربیت چیست؟
- گفتار ۲ — تعلیم و تدریس چیست؟
- گفتار ۳ — تعلیم و تربیت در ایران امروزی.
- گفتار ۴ — تنهیم و تربیت در آغوش مادر.
- گفتار ۵ — نگاهی به احوال روحی بچه.
- گفتار ۶ — الفبا برای بچهها چرا سخت میآید و چگونه میتوان آسان کرد.
- گفتار ۷ — در دماغ بچهها چگونه میتوان يك اشتها برای درسها تولید کرده
- گفتار ۸ — درسها را چگونه میتوان سبک و لذیذ و زود هضم ساخت،
- گفتار ۹ — بچهها چرا و چگونه باید حرمت و اطاعت بمعلم و مربی کنند.
- گفتار ۱۰ — ورزش دماغی و ورزش بدنی.
- گفتار ۱۱ — تعلیم و تربیت خانگی و دبستانی باید یکدیگر را تکمیل کنند.
- گفتار ۱۲ — طریقه آنگلو ساکسون در تعلیم و تربیت.

## فهرست تصویرهای کتاب

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| ۱ — حکیم یونانی افلاطون     | ۷ — تالار نقاشی يك مدرسه    |
| ۲ — مصاحبت موش با گربه      | ۸ — پستالوجی مجدد فن تربیت  |
| ۳ — فیلسوف آمریکایی فرانکلن | ۹ — مجسمه پستالوجی          |
| ۴ — بچه و مادر              | ۱۰ — یان بدر ورزش در آلمان  |
| ۵ — بچه و روح او            | ۱۱ — فروبل مؤسس باهجه بچهها |
| ۶ — تالار ورزش يك مدرسه     | ۱۲ — باهجه بچهها            |