

المأثمة في الاصطيف

ليس الاصطيف من الكماليات في عصرنا وديتنا ، فان سكان المدينة الذين يقصون معظم النهار أمام مكاتبهم في ركود جسمي وتبته ذهني يكاد يصل الى حد الخمول والقلق ، لا يرون الشمس إلا في فترات قصيرة بين الترام والمزول ولا يعرفون من الرياضة غير المشاة المسير الذي يحتاجون اليه في انتقالات قصيرة — هؤلاء السكان في حاجة الى أشهر أو أسابيع يقضونها على الشواطئ حيث هواء البحر المعقم وأوزوت النسيم المنعش ، وحيث الحركة والنشاط والمرح في بعد عن التكاليف التي تقتضيها حياة المدينة وتحصيل العيش .

واتعب الذهني أو العصبي ليست له أعراض واضحة كاعراض التعب الجسمي . وقد يحس 'حدنا' تعب الجسم وجعا أو هبوطا يكفه عن الحركة حتى يزاح . ولكنا لا نحس تعب الذهن ، وقد تبدو علينا أعراض ، ولكنا نتوهم منها أنها بعيدة كل البعد عن هذا التعب . فمن هذه الأعراض مثلا سرعة السأم الذي يصيبنا من عملنا اليومي وكرهه ، النشاط ورغبتنا عن أى اقتراح جديد . بل يبلغ بنا هذا السأم أحيانا أننا نكره السفر إلى المصيف ونعده مجهودا كبيرا حتى حين تتاح لنا فرصة الاصطيف . وذلك لأن المسحر العصبي قد هبط إلى حد التصوب فلا نكاد نحس الشوط للسفر والمرح .

وفي هذه الأيام قد أصبح السفر إلى أوروبا مستحيلا كما أصبح الاصطيف في الاسكندرية قليل الاغراء لاننا إلى التي كانت تحيي في السنين الماضية بالأزوار قد عمها الظلام لضرورات الحرب . ولكنا نخطئ هنا في مفزى الاصطيف حين نتقص من قيمة الاسكندرية للأيام المقاتلة . فان المصطاف الذي يسهر الليالي ويغشى القهوات والملاهي ويتأخر في يومه ويستيقظ بعد الساعة التاسعة من الصباح — هذا المصطاف لا ينتفع بمصيفه . لأنه يحس الحياة التي كان يحياها مدة عمله والتي هو محتاج منها إلى اراحة بالترفيه عن جسمه وعقله وأعصابه . وانما المصطاف هو الذي يغير أسلوب معيشته السابقة . فيكرى اليوم ويستيقظ عند بزوع الشمس ويقضى معظم وقته على الشاطئ لكي تمتص بشرته الأشعة الكونية وهو الذي يلعب ويشب ويمشي حتى يعود آخر الاجازة وهو مزود بقوة مدخرة يقابل بها عاء العمل في السنة القادمة .

ومصايفنا لا تزال في حالة بدائية حتى أننا أحيانا نفاخر فيها بالنقص كأنه ميزة كما تفعل مثلا حين تقول في دعوى عريضة إن البيت من القش في رأس البر خير من البيت من الحجر

يجهز بوسائل الحضارة . والواقع أن هذا النقص يمد طريقة مستصلحة عند المصطاف للفارقة العظيمة بين كوخ من الخشب والحصير ، وبين منزل مؤثث بأدوات الحضارة العصرية . ولكن ليس شك في أننا بتقدم العمران سرف بنى في مصايفنا الصغيرة منازل كبيرة متعددة الطبقات تتسع لعشرة أمثال من تتسع لهم الآن وتتوافر فيها جميع الوسائل التي تؤدي إلى الراحة المصطافين . ومصايفنا في الوقت الحاضر هي مدن الشواطئ الثابتة والزائلة مثل الاسكندرية ورأس البر وما إليهما من مصايف دونهما في الذكر والسعة . وهي أيضا قرانا الريفية أو العزب الخاصة . وميزة لبحر على العزبة كبيرة وخاصة في الأشعة الاكتينية التي تلوح البشرة وتكسب الجسم صحة من فيتامين د . فاننا حين نجد الأطفال قد شحبوا أو قات رغبتهم في الطعام أو تراخوا في كسل وفقر نعطيهم زيت كبد الكود . هذا السمك الذي يباع في القاهرة مجفقا مملحا مجردا من أحشائه باسم " البكلاه " فان كبده تخزن هذا الفيتامين من أشعة الشمس . فاذا اصطاف الطفل أو الصبي على الشواطئ استخلص من الشمس هذا الفيتامين ولم يعد يحتاج إلى هذا الزيت الذي ينقر منه .

وليس الريف عندنا محروما من هذه الأشعة الاكتينية . ولكنها ليست فيه بالوفرة التي نجدها في الشواطئ . ثم الشواطئ يمد ذلك خالية من ما يبل الذباب التي تختبئ في قرانا وعزبنا . وكذلك الشأن في البعوض الذي كثر لوفرة مياه الرى التي عمت التربة وجعلت تولده مستمرا على طول السنة . بل كذلك تمتاز الشواطئ من الريف بمخلوها من الديدان الثلاث البلهارسيا والانكلستوما والاسكاريس التي لا يغلو منها ريفنا للسبب نفسه وهو وفرة المياه .

ولكن مع العناية يمكن للأبوين أن يبقيا الأبناء من كل ذلك . فاذا غنى الصغار بالألا يخرجوا إلى الحقل الا بالأحذية والألا يستحموا في الترع والألا تتلوث أقدامهم بالطين فان خطر هذه الديدان يزول . كما أن العناية بتوافد الغرف بوضع شباك تقى من الذباب وتجهيز الأسرة بالكمل تكفل الوفاة من الذباب والبعوض . ويمتاز ريفنا بعد ذلك بما فيه من الأطعمة النظيفة سواء من اللبن أو البيض أو الخضراوات أو الفواكه . وهذا إلى نضرة الحقول التي قد تزيد في جمالها المنمش على جمال البحر .

ولكى نجعل إقامتنا في المصيف مفيدة — سواء أكان الريف أم الشواطئ — يجب كما قلنا أن نغير أسلوب معيشتنا التي تعودنا في المدينة . وأهم هذا التغيير أن نستيقظ مبكرين نستمع وننتفع بأشعة الشمس ثم يجب ألا نستسلم للرخاوة والراحة والسكون . بل علينا أن ننشط بالمشي والروب ونحو ذلك — كل بما في مقدوره وما يتفق وحالته الصحية . كما يجب ألا ننسى أن أعظم المتفعين بالمصيف هم الصغار . وهؤلاء يحتاجون إلى الارشاد لكي يزدادوا هناء وانتفاعا بأجازاتهم مع تحذيرهم من الأخطار والأضرار المحيطة بهم . ونحن الكبار نميل في

المصيف الى الاطمشان والددة وتؤثر القعود على المشى . ولكن الصبي تدفعه سايقته الى الارتياح كما يبعثه الفضول على التعرف الى كل جديد . ويجب أن تستغل فيه هذه الزعة . فعند الشواطئ يشجع على إيجاد مجموعة من صدف المحار كما يجب أن يرى الصيادين وشباكهم ويتعرف الى مختلف الأسماك . والصبي الذى رأى الدولفين فى وثباته على الأمواج أو الذى حظى برؤية اللجاة على الشاطئ لن ينسى هذه الفرحة التى وثب فيها الى عالم مجهول . وهو حين يعود الى مدينته محملا بنحو ثلاثين نوع من صدف المحار المختلف سيحس سائر أيام السنة أنه اقتنى شيئا عظيما . وكذلك الشأن فى الصبي الذى قضى إجازته فى الريف ، فإنه يجب أن يشجع على إيجاد مجموعة من الزهر والورق والبذور بحيث يمكنه التعرف اليها وتعيين أسمائها بمحض النظر . وجمع الورق يحتاج الى كرامة والى سائل للالصاق . وكذلك الشأن فى الزهور التى لا يجمع منها غير الورق أو ما يستغرب ويستظرف من أجزاء الزهرة . وهناك الصبي الجريء الفضولى الذهن الذى يجمع بيض العصافير . وفى الريف المصرى من الثقافة الزراعية ما يمكن أن ينتفع به كل صبي مثل طرق الحرث والرى والزرع والحصاد والتذرية والعناية بمواليده الماشية وحلب الجاموس وصنع الخبز وتربية الدجاج وسائر هذا النشاط الحيوى الذى لا يرى له شبيها فى المدينة .

وعسى أن يكون اضطرارنا للاصطياف فى الريف هذه الأعوام باعثا لنا على تحسينه . فإن كثيرا من العائلات الثرية تعيش فى القاهرة مع أنه ليس لعائلتها أى عمل فيها ، إذ هو يعيش بما تغله له أرضه . وبعده عن قريته أو عزبته يسىء ادارتها وينقص غلتها . وهو حين يقضى أشهر الاصطياف هذه فى الريف سيضطر الى اصلاح مسكنه والعناية بمراقفه فيطيل فيه مقامه ولعله يؤثره على مسكنه فى القاهرة . ولو تم له ذلك لوجد فى زيادة دخله من أرضه ما يجعله يشكر الظروف التى جعلته يصطاف فى الريف .

وعندما ننظر الى الاصطياف من هذه النواحي لانهجد أنه مفيد للصحة معيد للعافية فحسب بل هو أيضا مثقف منير يوجه الصبي الى متع نافعة قد تقيه فى المستقبل من الاستمتاع السيئ .