

## عادات وتمارين لصحة العيون



ومن بين التمارين أو العادات المقترحة: التوقف عن إطالة النظر في نقطة بعينها، وترك العيون تنقل بحرية من مكان لآخر. فوفق كلمات بيتس، لا يجهد أصحاب البصر السليم عيونهم. والعيون المريحة دائمة الحركة بطبيعتها، بينما يطيل أصحاب البصر المعتل النظر بصور غير واعية ليتحققوا مما يرون.

وينصح المتخصصون باستخدام «ناقل العين» وهو عبارة عن أداة مستطيلة من البلاستيك أو الورق بها خطوط طولية، بينها فراغات تسمح بمرور الضوء، يحملها الشخص ويمررها أمام وجهه بعيون مفتوحة أو مغمضة، فتساعد عينيه على الحركة، ورؤية ما بين الفراغات حتى تبدو الأشياء وكأنها تتحرك أمامه. ويمكن استبدال هذه الأداة بالأصابع وما بينها من فراغات، أو بالسطور المطبوعة والفراغات البيضاء تسبقها وتليها، لدقائق تتراوح ما بين الخمس والعشرين، مرة أو مرتان يومياً.

وإلى جانب ذلك هناك تمارين عديدة كذلك التي تعتمد على تغيير مكان التركيز لتمارين عضلات العين وتحسين التركيز، وذلك برفع سبابة اليد اليسرى مع الجلوس باستقامة والتركيز على الإصبع، ثم تحريك الذراع ببطء إلى أقصى اليمين وتتبع السبابة بالعيون، ثم الحركة في الاتجاه المعاكس وتتبع السبابة

بدون تحريك الرقبة أو الذقن. أو مسح الغرفة برؤية كل ما فيها ببطء وبصورة منتظمة وبلا تشنج. وتحريك العيون مع عقارب الساعة تارة، وضدها تارة أخرى؛ ومن اليمين إلى اليسار، والعكس؛ ومن الأعلى للأسفل، والعكس، لدقائق، مع تحريك الرأس مرة، وتثبيتته مرة أخرى. كما يمكن أرجحة الجسم مع وضع الوقوف، ورؤية الأشياء المحيطة التي تبدو في حركة. بعد ذلك يمكن غلق الجفون وتذكر المناظر التي تمت مشاهدتها، أو تخيلها. أما رؤية الأشياء الثابتة متحركة، فتجعل العين تنتقل من مكان لآخر بصورة واعية، وهو المطلوب لسلامة العين وصحتها.

وحسبما يرى المدربون، أن من أحبوا رؤية الأشياء الساكنة تتحرك نجحوا في تحسين قوة إبصارهم أسرع من غيرهم، وأن البصر مرتبط بالانتباه، فالشخص الفضولي بشأن ما حوله لديه فرصة أكبر لتحريك عينيه. كما اعتقد اليونانيون القدامى أن من يصاب بقصر النظر يكون مصاباً بضعف في روحه التي لا تمتلك الطاقة اللازمة للانتباه ومغامرة الاستكشاف البعيدة. ومنذ قرون اكتشف اليابانيون أن رمي السهام تحسن من المهارات البصرية. وراح الأستاذ الياباني يطلب من تلاميذه مد البصر إلى الشجرة، ثم إلى فرع منها، ثم إلى ورقة فيه، ثم إلى العروق التي في الورقة، لأن هذا التغير في التركيز هو مفتاح الرؤية الواضحة.

وفي عصرنا هذا قيل إن مشكلات النظر تبدأ في المدرسة بسبب الساعات الطويلة من تثبيت العين على القراءة دون راحة كافية، لا سيما أن الفترات القصيرة من الشد الذي تعاني منه العيون تحتاج إلى ساعات طويلة للشفاء حسبما ترى البحوث، ولعل هذا ما يفسر العلاقة بين الإنجاز الأكاديمي والرؤية، حتى قيل إن الدكتوراه عادة ما تنجز مع قصر النظر.