مداواة قصر البصر

العلاج

وعدنا في مقتطف نوفمبر ان نتم الكلام على هذا الموضوع في هذا الجزء وانجازاً لذلك نقول

انا اذا رأينا رجلاً وفرساً فالذي يؤثر في عقلنا حتى نشعر ان امامنا رجلاً وفرساً انما اشعة النور التي تنعكس عن الرجل والفرس وتدخل حدقة العين ثم تجتمع بمرورها في البلورة وتصل الى الشبكية والعصب البصري وترسم عليهِ صورة الرجل والفرس فينقل العصب البصري التأثير الذي يتأثرهُ من وقوع هذه الصورة عليهِ الى مركز الشعور بالصور في الدماغ. وهذه الصورة صغيرة جداً قد لا تزيد على حرف صغير من حروف هذا السطر ولكن العقل يتصورها كبيرة كصورة الانسان الحقيقي والفرس الحقيقي. ويختلف مقدار الصور في العين باختلاف البعد بيننا وبين الرجل والفرس ومع ذلك يبقى شعورنا وتصورنا واحداً اي نشعر اننا نرى رجلاً حقيقيًّا بقامتهِ المعهودة وفرساً حقيقيًّا بحجمهِ المعروف. واذا ابعدنا كثيراً حتى لم نتبيَّن انهما رجل وفرس فقد نحسبهما حيواناً صغيراً يدب على الارض ولكن حالما نعلم انهما رجل وفرس نتذكر صورتي الرجل والفرس كما هما تماماً ولاسيما اذا كنَّا نعرفهما فنراهما كذلك. فالذي نراهُ حقيقة اي نشعر بهِ انما هو الصورة المرسومة في الذاكرة او التي تصل الى الذهن وترتسم فيهِ فاذا كانت صور المرئيات واضحة في الذاكرة او اذا قوَّينا قوة التصور حتى نرسم المرئيات صوراً واضحة رأيناها واضحة. وعند اطباء العيون لوح فيهِ حروف سوداء متدرجة في حجمها يمتحن بها البصر ويسمى لوح سنلن Snellen وسنشير اليهِ فيما يلي

ومن رأي الدكتور بايتس صاحب المقالة التي لخصنا اكثرها في الجزء الماضي انهُ اذا مرَّن الانسان قوة التصور هذه في ذهنهِ صلح بصرهُ من غير ان يلتجىء الى استعمال النظارات. وتمرين هذه القوة ميسور لكل احد بالمواظبة المعتدلة لا باجهاد الفكر. وهاك خلاصة ما قالهُ في هذا الصدد

كان معلمي في المدرسة الابتدائية واساتذتي في الجامعة يحتونني دواماً على

استجلاء صور المرئيات بالتحديق فيها واستيضاح معاني ما اقرأ بصب الفكر عليه لكني وجدت بالاختبار ان التحديق يضعف البصر ولا يستجلي المرئيات وصب الفكر يجهده ولا يوضح المعنى بل الامر على الضد من ذلك اي ان التحديق يضعف البصر وصب الفكر يشوش المعاني

اذا كان بصرك قصيراً واردت ان يطول حتى ترى الاشباح البعيدة جلية كما يراها الذي بصره غير قصير فرأيي عليك ان تتدبّر الامور الآتية وهي اولاً امتحن بصرك برؤية الحروف في لوح سنلن بعد ان تضعه على عشرين قدماً منك . ثم اغمض عينيك وارحهما وضع يديك عليهما حتى تحجب عنهما كل النور واقم على ذلك ساعة على الاقل ثم افتحهما وانظر الى الحروف التي نظرت اليها اولاً فتجد ان رؤيتك لها قد صارت اجلى مما كانت اولاً ولو وقتيًّا . هذا اذا كنت قد ارحت عينيك راحة تامة . وان لم تصر الرؤية اجلى ممّا كانت اولاً فذلك دليل على انك كنت تجهد ذهنك وانت مغمض عينيك لكي تتصور صور تلك الحروف او غيرها . فانهُ يجب ان لا ترى الاّ ظلاماً دامساً وعيناك مغمضتان وذهنك مستريح ولكن اذا رأيت الواناً مختلفة احمر أو اخضر او ازرق او اشعة من نور فعيناك غير مستريحتين بل لا تزال تجهدها فيجب ان تتمرن على اراحة عينيك وذهنك في وقت واحد . فاذا فعلت ذلك صارت الصورة التي تراها بعينيك للحروف البعيدة هي نفس الصورة التي تراها لها لو كانت قريبة اي صار الذهن ينتبه للصورة التي فيه . ولذلك فالتصور الصحيح اسرع الطرق واوفاها لاصلاح البصر فان صاحب العين السليمة يتصور الحرف يراهُ على عشرين قدماً نفس الصورة التي يراها لهُ على قدم واحدة . واذا تعذّر عليك اصلاح بصرك بنفسك فاستعن باخر سليم البصر يخبرك كيف يرى الحروف القريبة والبعيدة التي تراها انت وواظب على اراحة عينيك وعقلك امامهُ حتى تصير ترى تلك الحروف كما يراها هو اي تتصور لها نفس الصورة التي يراها هو من حيث كبرها وصغرها وجلاؤها وغموضها فان كثيرين قد شفوا من قصر البصر باثبات ذلك لهم وتشجيعهم على ان يتصوروا الحروف المختلفة المكتوبة على لوح سنلن كما يتصورها صحاح البصر

اذا قرأت كتاباً دقيق الحروف وكان بصرك سليماً رأيت الفسحات بين حروفه اشد بياضاً ممّا هي والحروف اشدّ سواداً ممّا هي اي انك تتصورها كذلك

وهذا مما يزيد الحروف وضوحاً . ولكن اذا كان بصرك غير سليم لم ترَ البياض بين الحروف شديداً كبياض حاشية الكتاب ولا تتجلى لك الحروف لانها تظهر كأنها متصلة بعضها ببعض ولذلك لا يسهل عليك ان تقرأ كتاباً دقيق الحروف ما لم تصر تتصور البياض بينها اشد بياضاً مما هو حقيقة . والمرء يرى حسب تصوره اي انهُ يرى ما يتصوَّر انهُ رآهُ فاذا صحَّ تصورهُ صحت رؤيتهُ واذا ضعف تصورهُ ضعفت رؤيتهُ . واذا تذكر لحرف من الحروف صورة واضحة تعذر عليهِ ان يتذكر لحرف آخر صورة غير واضحة لان قوة التصور واحدة في الحالين وكذلك الذاكرة . وهذا شأنهُ في كل ما يراه او ما يتصور انهُ رآهُ . وتسهل تقوية الذاكرة بان يرى المرء حرفاً ثم يغمض عينيهِ ويحاول ان يراهُ في ذهنهِ كما رآهُ بعينيهِ فاذا كرر ذلك مراراً صار يراهُ في ذهنهِ كما يراهُ بعينيهِ تماماً ويمكن ان يظهر بالامتحان ان من يرى صورة جلية لحرف من الحروف يرى صور كل الحروف جلية في كل وقت وفي كل مكان وهذا شأنهُ في كل ما يراهُ اي اذا صار يرى لبعضهِ صوراً جلية كل حين صار يرى لكل شيء صوراً جلية . الا ان ذلك يقتضي ممارسة ساعات كثيرة امام لوح سنلن حتى تصير صور الحروف ترسخ في الذهن واضحة تمام الوضوح وهي قريبة . ومتى صار في طاقتهِ ان يتصور الصور الذهنية وعيناهُ مفتوحتان كما يتصورها وعيناهُ مغمضتان صار شفاؤهُ ميسوراً في مدة قصيرة. مثال ذلك ان شخصاً لم يكن يستطيع ان يرى اكبر الحروف في لوح سنلن اذا كان بعدهُ عنهُ اكثر من ثلاث اقدام فواظب على تذكر الصورة الذهنية لحرف من الحروف وعيناهُ مفتوحتان ومغمضتان على التوالي فشفي من قصر البصر شفاء تامًّا في بضعة اسابيع . كانت رؤيتهُ للحروف في اول الامر لا تزيد على عشر الرؤية العادية ولو استعمل اقوى النظارات فلما مارس تقوية الصور الذهنية صار في استطاعتهِ ان يقرأ بغير نظارات وعلى بعد عشرين قدماً حروفاً في لوح سنلن لا تقرأ عادة على اكثر من عشر اقدام . والتلامذة الذين لم يستعملوا النظارات قبلما صار لهم من العمر ١٢ سنة يمكن ان يشفيهم معلموهم من قصر البصر في اسبوعين او اقل

ويجب على الذين يريدون ان يشفوا من قصر البصر ان يطرحوا نظاراتهم ويعدلوا عن استعمالها بتاتاً ولا يحسن بهم ان يستعملوا النظارات التي تستعمل في

ان ما تقدم هو رأي بوهر Bohr في بناء الجوهر الفرد ومن المحتمل انهُ لم يحن الوقت للاجماع على صحتهِ ولكن لا شبهة في انهُ كافٍ لتفسير امور كثيرة ولاسيما لتفسير ناموس مندليف الدوري فقد علمنا بهِ كيف انقسمت العناصر الى مراتب وعناصر كل مرتبة منها متشابهة في خواصها الكيماوية . وبهِ امكننا ان نجمع اموراً متفرقة عرفت عن الجوهر الفرد ونردها الى اصل واحد. ولم تقف فائدتهُ عند هذا الحد بل امكننا بهِ ان نتنبأ بامور لم تحققها بالامتحان من ذلك الانباء بخواص عنصر مجهول يجب ان يكون عددهُ الجوهري ٧٢ ثم كشف وهو عنصر الهفنيوم كما تقدم ووجدت خواصهُ الكيماوية مماثلة لما يقتضيهِ رأي بوهر

ان ما نعرفهُ الآن عن بناء الجواهر الخارجي جاء اسرع جدًّا مما كنا ننتظر ولكنهُ ليس الاَّ بداءة ما ننتظر ان نعرفهُ ولا بد من بحث كثير ودرس طويل حتى نستجلي امر الجوهر الفرد تمام الاستجلاء بالتفصيل ستأتي البقية

آثار جبيل

اشتهرت سنة ١٩٢٣ بما كُشف فيها من آثار قديمة تقول لعمران هذا العصر « اطرقْ كرى ان النعامة في القرى » فقد ارتنا من آثار المصريين الاقدمين مايقف امامهُ ارباب الفنون من ابناء هذا العصر حيارى مدهوشين ومثل ذلك آثار كريت ومالطة واور وبيسان وجبيل . واننا نكتب هذه السطور والاخبار البرقية ترد عن مكتشفات جديدة في بيسان بفلسطين وجبيل بلبنان وتدلُّ كلها على اتصال تام بين مصر والشام من قديم الزمان

وجبيل بلدة على شاطئ البحر في سفح لبنان بين بيروت وطرابلس الشام كان المعروف حتى الآن من الكتابات التي وجدت في تل الامرنة بالقطر المصري ان صاحبها كان عاملاً للملك مصر في عهد الدولة الثامنة عشرة اي قبل التاريخ المسيحي بنحو ١٥٠٠ سنة ولكن الآثار التي وجدت الآن في جبيل تدلُّ على ان اتصالها بمصر كان اقدم من ذلك كثيراً

وقد اطلعنا على وصف قليل من هذه الآثار بقلم المسيو شارل ڤرولو Charles Virolleaud فاقتطفنا منهُ ما يأتي قال :