

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## مقدمة

لم يستعمل أجدادنا القدامى النظارات .. ولم تُعرف بينهم الشكوى من ضعف وعيوب النظر .. فما الذى جرى للأحفاد؟!!

لقد أصبح من الشائع حالياً أن ترى النظارات على وجوه الصغار والشباب وتكتشف أن نسبة كبيرة من الفتيات يستخدمن عدسات لاصقة !

إن هناك فى الحقيقة عدة سلوكيات خاطئة أضعفت نظرنا على الرغم من أن حدة النظر شيء واضح فى تركيبنا الوراثى .. وهذا ماتشهد به حياة الأجداد.

ونحن عندما نستخدم النظارات فإننا فى الحقيقة ، وإن كنا نتمكن من الرؤية الواضحة ، إلا أننا لا نعالج مشكلة ضعف النظر بل نزيد نظرنا ضعفاً فوق ضعف !

فلقد أصبح من المعروف أن النظارات والعدسات اللاصقة تضعف من قوة النظر الأصلية . ولكى تتأكد بنفسك ، اخلع نظارتك .. ستجد أن ما كنت تراه من قبل بدون نظارة أصبحت غير قادر على رؤيته بوضوح .

ولكن ماذا بإمكاننا أن نفعل بدون اللجوء لاستخدام النظارات؟!!

إن هناك فى الحقيقة نوعاً آخر من العلاجات للمساعدة على

تقوية النظر وحل بعض مشكلات العين مما قد يغنى عن استخدام النظارات .. وهو العلاج البصرى Vision therapy .. وهو عبارة عن تمارين رياضية للعين تساعد بوجه عام على إعادة ضبط واتزان الجهاز البصرى مما يساعد فى التغلب على عيوب النظر وتحسين الرؤية .

وهذا ليس علاجاً «سحريا» سيجعلك تستغنى عن نظارتك بسرعة ، كما إنه ليس علاجاً واهياً ! .. لكنه يحقق لا شك أشياء إيجابية لنظرك وعينيك .. وعليك أن تتوقع بالتالى حدوث نتائج إيجابية .

وليس هذا هو كل مضمون الكتاب .

بل سنتعرف كذلك من خلاله على عيوب النظر وأهم مشكلات العين وخاصة عند كبار السن .. وطرق الوقاية والحماية التى يجب أن نلتزم بها لنحافظ على أعيننا وعيون أبنائنا وعلى نعمة البصر .

فلنبداً رحلتنا الثقافية فى عالم العيون .. والله الموفق .

**المؤلف**