

ورزشهای مخصوص چشم برای تقویت بینایی

در طی ۱۰-۱۵ سال اخیر افزایش قابل توجهی در تعداد افراد عینکی و کسانی که لنز می زنند مشاهده شده است. این می تواند به علت افزایش ناگهانی استفاده از کامپیوتر در منزل و محل کار باشد و افزایش در دیدن تلویزیون. این خبر خوبی برای بینایی سنج ها در دنیا و خبر بدی برای ماست!! اما می تواند اینطور نباشد.

چشم ما برای نگه داشتن سلامتی اش همانند دیگر ماهیچه های بدن نیاز به تمرین و ورزش دارد. مسئله این است که ما از چشمان تا جایی استفاده می کنیم و آن را به کار می گیریم تا به طور ناگهانی محبور به استفاده از لنز یا عینک شویم. اگر به طور منظم ورزش کنید این اتفاق نمی افتد. همچنین، اگر عینک زدن را شروع کنید به تدریج دید شما بدتر می شود به جای اینکه رو به بهبودی برود و شما نیاز پیدا خواهید کرد که هر بار از لنزهای قوی تر استفاده کنید. هرکسی که عینکی شده است به شما خواهد گفت که به تدریج چشمش بدتر شده است اما آیا آنها باید آن را زمین بگذارند؟

این می تواند برای برخی افراد چالش برانگیز باشد هنگامیکه با این توصیه من مواجه می شوند. بینایی سنج ها افرادی هستند که تجربه این کار را دارند پس چرا افراد باید به من گوش دهند درحالیکه کسی هست که سالها تجربه دارد، آموزش دیده است و دستگاہی دارد که چشم شما را با آن تست می کند. پاسخ ساده این است که اگر هرکسی برخی از انواع تمرین و ورزش چشم را هر روز انجام دهد در ۹۰ درصد موارد دیگر نیازی به بینایی سنج ندارد.

البته استثنا هم وجود دارد ممکن است افرادی مشکلات مادرزادی داشته باشند یا دچار آسیب چشم شده باشند و نیاز باشد از عینک یا لنز استفاده کنند اما من معتقدم خیلی از افرادی که عینک می زنند نیازی به آن ندارند و یا اولین گزینه برای آنان نیست.

من از کامپیوتر در منزل و محل کارم به طور متوسط ۹ ساعت استفاده می کنم و نیازی به عینک ندارم. به این دلیل که در مقابل توصیه بینایی سنجی که به من می گفت به آن نیاز دارم مقاومت کردم. به

جای آن چشم را تمرین دادم و بعد از چند هفته آنها به دید نرمال برگشتند.

من می دانم که برای نوشتن این متن سرزنش می شوم اما من روی حرفم اصرار دارم و به شما توصیه می کنم اگر شما عینکی هستید یا لنز می زنید این تمرین ها را برای چند هفته انجام دهید و به من خبر دهید چه تغییری کرده اید. چه چیزی را از دست می دهید؟

ورزش هایی که استفاده می کنم کاملاً استاندارد هستند و برای سالها استفاده شده اند اما آنها برای من کارا بوده اند و به طور امید بخشی برای شما هم کارا خواهند بود. من باید این اعتبار را به Marc Grossman بدهم که چند سال پیش مقاله اش را در مورد ورزش های چشم مطالعه کردم.

ورزش هایی برای قوی کردن عضلات چشم و بهبود بخشیدن به بینایی

۱ پلک زدن

یکی از ساده ترین راه هاست که چشمهایتان را تازه نگه میدارد و شما را قادر می کند تا طولانی تر با چشمتان متمرکز شوید. استفاده کننده ها از کامپیوتر و کسانی که تلویزیون نگاه می کنند کمتر چشم ها را به هم می زنند به ویژه وقتی روی چیزی متمرکز می شوند. همین الان این ساده ترین راه را امتحان کنید. در هر ۳-۴ ثانیه چشم ها را به هم بزنید این کار را برای دو دقیقه انجام دهید. بعد از انجام آن، اینکه چشمتان چه حسی دارد را زیر نظر بگیرید آیا احساس خستگی، ریلکسی، فشار دارد؟ اکنون برای ۳۰ ثانیه پلک نزنید و دو دقیقه این عمل را ادامه دهید. آیا تفاوتی احساس می کنید؟

هر بار که چشمهایتان را بر هم می زنید دوره تاریکی کوتاهی ایجاد می کنید که کمک می کند چشم را تازه نگه دارید و اطلاعات قبلی را تخلیه کرده و آمادگی دریافت اطلاعات جدید را ایجاد می کند، این کمک می کند تا استرس و فشار چشم کاهش یابد.

میزان به هم زدن چشم شما همچنین می تواند در مهارت ارتباط برقرار

کردنتان تاثیر گذار باشد. تصور کنید کسی با قصدی به شما نگاه می کند و احتمالا طرز نگاه او شما را ترسانده است. چیزی که شما نادیده گرفته اید این حقیقت است که اینطور افراد پلک نمی زنند. وقتی کسی پلک زدن را متوقف می کند و به شما خیره می شود و شما در حال حرف زدن با او هستید این حالت او را نشانه ای از عصبانیت تلقی می کنید. اما وقتی شما با کسی صحبت می کنید و او در هر ۳-۴ ثانیه پلک می زند این نشانه ای از ریلکس بودن و دوستانه بودن شنونده است. میزان پلک زدن افراد را دفعات بعد که صحبت می کنید زیر نظر بگیرید.

۲ با دست چشم ها را بپوشانید



این عمل برای کاهش استرس و ریلکس کردن چشم هنگامیکه از کار کردن با کامپیوتر دست کشیده اید و یا در زنگ تفریح به سر می برید انجام می شود.

قبل از شروع کردن چند نفس عمیق بکشید.

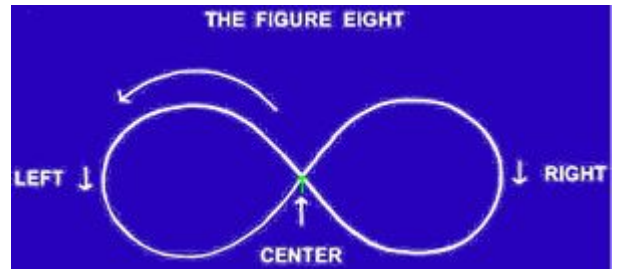
راحت در مقابل یک میز بنشینید یا آرنج تان را روی زانو قرار دهید. چشمتان را ببندید.

دستهایتان را جلوی چشمتان قرار دهید با کف دست روی چشم را بپوشانید بطوریکه انگشتهایتان روی پیشانی قرار بگیرد و ادامه دستها روی چانه باشد. طوری کف دست را روی چشم بگذارید که بتوانید به راحتی پلک بزنید و فشار زیاد به چشمتان وارد نکنید.

در این زمان فرصتی برای استراحت چشم و ذهنتان فراهم می شود. این کار ممکن است خیلی ورزش به نظر نرسد. اما تفاوت بزرگی در کار

روزانه شما ایجاد می کند.

۳ تصویر هشت (عدد انگلیسی ۸)



این تمرینی ست برای ماهیچه چشم و افزایش انعطاف پذیری آن. نسبتاً یک ورزش ساده است اما از بهترین هاست.

یک تصویر عدد هشت بزرگ را در مقابلتان مجسم کنید که حدود ۱۰ فوت یا ۳ متر طول داشته باشد. اکنون به آرامی این عدد را از یک طرف آن با چشم دنبال کنید. برای دقایقی این کار را انجام دهید و سپس جهت نگاه کردنتان را تغییر داده و از کناره دیگر آن را با چشمتان دنبال کنید. در ابتدا ممکن است عجیب به نظر برسد اما ارزش ادامه دادن دارد.

۴ متمرکز شدن به دور و نزدیک



این یکی از ورزش های مورد علاقه من است و می توانید آن را تقریباً همه جا انجام دهید.

در یک وضعیت راحت بنشینید یا بایستید. این ورزش فقط ۲ تا ۳ دقیقه زمان می برد.

انگشت شست را در فاصله ۲۵ سانتی متری در مقابلتان بگیرید و به آن خیره شوید.

حالا به چیز دیگری که در فاصله ۳ تا ۶ متری در روبرویتان قرار

دارد، متمرکز یا خیره شوید.
با هر نفس عمیقی که می کشید، تمرکزتان را بین انگشت شست و شصت که در ۳ تا ۶ متری روبرویتان قرار دارد جا به جا کنید.
این ورزش قدرت ماهیچه های چشم را زیاد می کند و دید کلی شما را بهبود می بخشد.

رژیم کردن



این ورزش یکی دیگر از علاقه های من است که انجام دادن آن خیلی ساده و سریع است.

در وضعیت راحتی بنشینید.

دستهایتان را در مقابلتان کاملاً بکشید بطوریکه انگشت شست به حالت اشاره دادن به سمت بیرون قرار بگیرد.
همانطور که دستها و بازوها به بیرون کشیده شده به انگشت شست خیره شوید.

حالا انگشت شست را نزدیک بیاورید (در تمام مدت به آن خیره بمانید)، تا جاییکه فاصله ی انگشت شست تا صورتتان حدود ۷٫۵ سانتی شود.

حالا مجدداً انگشت شست را دور کنید تا جایی که دستها به حالت کشیده اول برگردد.

برای چند دقیقه این کار را تکرار کنید.

این ورزش مهارت تمرکز شما را بالا می برد و به طور معمول قدرت ماهیچه های چشم را زیاد می کند.