

دید بهتر بدون عینک

هری بنیامین

ترجمه دکتر فاطمه شاداب



Benjamin, Harry

بنیامین، هری

دید، بهتر بدون عینک / هری بنیامین؛ ترجمه فاطمه شاداب. - تهران: نقوس، ۱۳۷۹.
ص. ۱۰۳

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

Ohne Brille bis ins hohe alter.

عنوان اصلی:

۱. ارتوپتیک. ۲. چشم - بهداشت. ۳. چشم - بیماری‌ها و نقص‌ها - درمان جایگزین.
۴. بینایی - نارسایی‌ها - درمان جایگزین. ۵. درمان طبیعی. الف. شاداب؛ فاطمه، مترجم.
ب. عنوان.

۶۱۷/۷

RE ۹۹۲ / الف ۹

۱۳۷۹

م۷۹-۱۹۲۳۱

کتابخانه ملی ایران

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Ohne Brille bis ins hohe Alter

Harry Benjamin

Verlag Hermann Bauer, 1999



انتشارات ققنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای زاندارمیری

شماره ۱۰۷، تلفن ۶۶۴۰۸۶۴۰

* * *

هری بنیامین

دید بهتر بدون عینک

فاطمه شاداب

چاپ سوم

۱۶۵۰ نسخه

۱۳۹۰

چاپ شمشاد

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۵-۲۶۷-۳۱۱-۹۶۴

ISBN: 964-311-267-5

Printed in Iran

۲۵۰۰ تومان

فهرست

۷	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۵	۱. مدخل
۱۹	۲. چشم چگونه کار می‌کند
۲۵	۳. چرا استفاده از عینک زیانبار است؟!
۲۹	۴. اساس اختلالات بینایی
۳۵	۵. درمان اختلالات بینایی
۳۹	۶. روش‌های مختلف ایجاد آرامش
۴۷	۷. تقویت بینایی
۵۳	۸. تمریناتی برای عضلات چشم
۶۱	۹. رژیم غذایی
۶۷	۱۰. موفقیت درمان
۶۹	نزدیک‌بینی
۷۱	دوربینی
۷۲	آستیگماتیسم
۷۳	پیرچشمی
۷۴	لوچی (انحراف چشم)
۷۵	آب مروارید

۱۱. اساس بیماری‌های چشمی ۷۹
- آب مروارید ۸۱
۱۲. درمان آب مروارید ۸۵
۱۳. التهاب ملتحمه ۹۱
۱۴. آب سیاه (گلوکوم) ۹۵
۱۵. التهاب عنیبیه، التهاب قرنیه و زخم قرنیه ۹۹
- التهاب قرنیه ۱۰۱
- زخم قرنیه ۱۰۱
- نکاتی در مورد تراخم (بیماری چشمی هندی) ۱۰۲

پیشگفتار

حال که آقای بنیامین این امتیاز را به من داده تا برای کتابش مقدمه‌ای بنویسم، فرصتی به دست آمده تا این توضیح را بدهم که روش‌های درمانی اختلالات بینایی که ایشان ارائه کرده‌اند بسیار مفید و سودمند هستند.

از مدت‌ها پیش علی‌رغم فواید زیاد روش بیتز^۱ متوجه نواقصی در این روش شده بودم. بسیاری از بیمارانم به من می‌گفتند که در این روش با اشکالاتی مواجه شده‌اند. تا بالاخره با توصیه‌ها و زیر نظر من روش‌های پاک‌سازی کلی بدن را انجام دادند و نتایج بسیار خوبی گرفتند.

آقای بنیامین معتقد است بسیاری از اختلالات چشمی تنها با روش امساک از خوردن قابل درمان هستند. من نیز این مطلب را تأیید می‌کنم. بعد از مدتی امساک از غذا، بسیاری از افرادی که عینک می‌زدند، عینک را کنار گذاشتند یا از عینک‌های ضعیف‌تر استفاده کردند. آقای بنیامین خودش نمونه‌ای از اعتبار روش‌های جدیدش است. روش درمانی فراگیر وی که در این کتاب ارائه شده است، می‌تواند موارد مزمن یا شدید را به صورت چشمگیر بهبود بخشد یا کاملاً درمان کند، ولی این کار نیازمند تحمل و حوصله است.

1. Bates methods

این کتاب سبب ایجاد علاقه به مطالعه سایر تألیفات آقای بنیامین از جمله «سلامتی برای همه» می‌شود. مطمئن هستیم که او با اولین کتابش، موفقیت‌های زیادی را کسب خواهد کرد. در انتها فقط یک نکته دیگر را اضافه می‌کنم: کتاب او نتایج بسیاری را به دنبال خواهد داشت.

استانلی لیف^۱ (از انگلستان)

مقدمه

از آنجا که هیچ چیزی به اندازه تجربه‌های واقعی تأثیرگذار نیست، بیان قسمت‌هایی از زندگی شخصی‌ام برای خوانندگان این کتاب خالی از لطف نخواهد بود:

تصور کنید هنگامی که نزدیک بود به ته درهٔ نابینایی سقوط کنم، با استفاده از روش‌هایی که در فصل‌های مختلف کتاب توضیح داده‌ام، از این فاجعه مصون ماندم.

موفقیت من در غلبه بر مشکل وحشتناک چشمانم، می‌تواند روزنهٔ امیدی باشد برای تمام کسانی که به اختلالات بینایی مبتلا هستند. آن‌ها می‌توانند با روش‌های انقلابی تمرین‌های چشم به پیروزی واقعی دست یابند.

نمی‌توانم بگویم آیا نزدیک‌بین به دنیا آمده‌ام یا خیر. اما واقعیت این است که در اولین روز مهدکودک مشخص شد که دچار اختلال بینایی هستم. از طرف مهدکودک به مادرم اطلاع داده شد تا از نظر قدرت بینایی مورد معاینه قرار بگیرم.

عینک از پنج سالگی!

بعد از انجام دادن معاینات در درمانگاه چشم پزشکی، معلوم شد که دچار نزدیک‌بینی شدید هستم. بینایی من با عدسی‌ای به قدرت ۱۰- دیوپتر تصحیح می‌شد و به این ترتیب در پنج سالگی مجبور به استفاده از عینک شدم.

هر چند وقت یک بار به درمانگاه چشم پزشکی مراجعه می‌کردم تا وضعیت پیشرفت بینایی‌ام بررسی شود. هر دو تا سه سال مجبور بودم عینکم را با عینک دیگری با عدسی‌های قوی‌تر عوض کنم، به طوری که در چهارده سالگی از عینکی با قدرت ۱۴- دیوپتر استفاده می‌کردم. تمام این مدت را با این آرزو گذراندم که با وجود عینک‌های قوی، به اندازه‌ای بینایی داشته باشم که بتوانم تکالیف مدرسه‌ام را انجام دهم. و به این ترتیب توانستم مدرسه را به پایان برسانم و وارد شهرداری شوم.

مرحلهٔ بحرانی

در هفده سالگی، فاجعه‌ای برایم اتفاق افتاد. من همیشه مصمم بودم که تحصیلات عالی داشته باشم تا به اصطلاح «کسی بشوم». ولی ناگهان چشم چپم دچار خونریزی شد. همزمان دچار بیماری دیگری نیز شدم؛ غدد لنفاوی گردنی‌ام بزرگ شدند و بالاخره پزشکان با عمل جراحی لوزه‌ها و چند غده لنفاوی را خارج کردند.

در بیمارستان معلوم شد که بینایی‌ام بدتر شده و به همین دلیل مجبور شدم به مدت شش ماه از کار دست بکشم تا چشم‌هایم را نجات دهم. قدرت عدسی‌های عینک جدیدم ۱۸- دیوپتر بود که از قبلی ۴- دیوپتر قوی‌تر بود! تمام سال‌های جنگ جهانی اول را با عینکی به قدرت ۱۸- دیوپتر در مشاغل دولتی مختلف سپری کردم؛ اما در سال ۱۹۱۸ به من توصیه شد که از کار در محیط بسته کناره‌گیری کنم، در غیر این صورت احتمال بروز نایبایی بسیار زیاد است.

پس از توصیهٔ پزشکان متخصص برای مراقبت از بینایی‌ام به دنبال شغلی در هوای آزاد بودم و تنها حرفه‌ای که پیدا کردم شغل بازرگانی سیار بود. این کار، آخرین شغلی بود که به نظرم می‌رسید ولی از آن‌جا که مصمم به کار بودم، به این حرفه تن در دادم.

قوی‌ترین عینک

در ابتدا یک یا دو اشتباه داشتم، ولی بعد از مدتی خوشبختانه موفق شدم و صاحب کاری پیدا کردم که با من تفاهم و همفکری داشت، به طوری که حتی به من اجازه داد، مطالعاتم را در زمینه فلسفه، روان‌شناسی، علوم سیاسی و اقتصاد سیاسی ادامه دهم که کارایی‌ام را به عنوان یک بازرگان سیار تا حدی تحت تأثیر قرار می‌داد.

طی این مدت، هر سال به متخصص چشم پزشکی مراجعه می‌کردم. او این مسئله را برای من روشن کرد که علی‌رغم کار در هوای آزاد، قدرت بینایی‌ام مرتباً ضعیف‌تر شده است! در بیست سالگی برای من قوی‌ترین عینک ممکن را توصیه کرد:

چشم راست: عدسی کروی ۲۰- دیوپتر، استوانه‌ای ۳- دیوپتر ۱۷۰ درجه.
چشم چپ: عدسی کروی ۲۰/۵- دیوپتر، استوانه‌ای ۳- دیوپتر ۱۷۰ درجه.
«برای شما کار دیگری نمی‌توان کرد.» همزمان، چشم پزشکی توضیح داد که نمی‌تواند کار بیش‌تری برایم بکند و من باید دست از خواندن بکشم - خواندن، در واقع تنها دلخوشی من بود! - در ضمن باید به شدت مراقب بودم که شبکیه هر دو چشمم در اثر فشار زیاد پاره نشوند.

واقعاً چه مکالمه امیدبخشی؟! من روش معمول زندگی‌ام را ادامه می‌دادم، به مناطق مختلف سفر می‌کردم، در بهترین هتل‌ها می‌ماندم و به عنوان یک بازرگان سیار موفقیت‌های چشمگیری داشتم (به لطف درک صاحب‌کارم). اما این فکر که در باقی عمرم کاملاً نایبنا باشم حسی را در من ایجاد می‌کرد که با توجه به تلاش، پشتکار و امیدهایم از باورهای من بسیار دور بود.

عدسی‌های قوی ولی بی‌فایده

مراجعات هر ساله‌ام به درمانگاه چشم‌پزشکی ادامه داشت. در ۲۸ سالگی متوجه شدم که فقط برای مدت کوتاهی از قدرت بینایی برخوردار خواهم

بود. قدرت بینایی ام به سرعت تحلیل می رفت. به رغم استفاده از عینکی با عدسی های قوی، به ندرت می توانستم چیزی بخوانم یا بنویسم. وقتی سعی می کردم از فاصله بسیار نزدیک، چیزی را نگاه کنم، دچار سردرد شدیدی می شدم. من می دانستم: برای حفظ بینایی ام وسیله ای قدرتمند لازم است، ولی چه چیزی؟

چشم پزشک نمی توانست به من کمک کند. خودش قبلاً این موضوع را به من گفته بود!

وقوع معجزه!

در ماه مارس ۱۹۲۶ تصمیم گرفتم اشتغال حرفه ای ام را - علی رغم این که درآمد مناسبی عاید می کرد - به حداقل برسانم و به سفر بروم. از همین زمان «معجزه» برایم رخ داد.

یکی از دوستانم کتابی را به من داد تا بخوانم - یا به عبارت بهتر کسی برایم بخواند (چون خودم دیگر قادر به خواندن نبودم) - این کتاب «بینایی کامل بدون عینک» نام داشت و نوشته دکتر دبلیو. اچ. بیتز^۱ از نیویورک بود. برادر دوستم روش های بیتز را آزموده بود و پس از آن قدرت بینایی اش به طور قابل ملاحظه ای بهبود یافته بود. پس از اطلاع از این ماجرا، کتاب را به خانه بردم و برادرم آن را برایم خواند. بی درنگ دریافتم که: نقطه نظر دکتر بیتز نه تنها در مورد علت اختلالات بینایی، بلکه در ارتباط با درمان آن نیز قابل قبول است. این قضیه را به طور غریزی حس کردم.

حق با دکتر بیتز بود نه با چشم پزشکان

متوجه شدم که چشم پزشکان - که برای تمام دنیا عینک تجویز می کنند - در اشتباهند و در مقابل حق با دکتر بیتز است!

عینک نه تنها اختلال بینایی را درمان نمی‌کند، بلکه وضعیت چشم را بدتر می‌کند. تا وقتی که شخص به استفاده از عینک ادامه دهد، به دست آوردن بینایی طبیعی امکان ندارد. به این ترتیب اصل اول گذاشته شد: بی‌درنگ باید عینک را کنار گذاشت تا چشم‌ها قادر به انجام کاری باشند که تا به حال امکانش را نداشتند: درست دیدن! استفاده از عینک مانع از درست دیدن چشم‌ها می‌شود!

به این ترتیب، با یک نفر مربی روش‌های بیتز در لندن قرار ملاقاتی را ترتیب دادم تا بهترین راه استفاده از اصول دکتر بیتز را بیایم. از حرفه‌ام کناره‌گیری کردم و عینکم را بعد از ۲۳ سال کنار گذاشتم! و آموزش مجدد چشمانم را برای بازیافتن بینایی شروع کردم.

بهبودی در عرض چند روز

هنگامی که عینکم را کنار گذاشتم، احساس عجیبی داشتم! به سختی می‌توانستم چیزی را بینم، ولی در عرض چند روز بینایی‌ام بهتر شد و بعد از مدت کوتاهی توانستم، بدون مشکل راهم را پیدا کنم. بدیهی است که هنوز قادر به خواندن نبودم (تا به این مرحله برسم یک سال تمام طول کشید) و برای رسیدن به این هدف با یک مربی دیگر روش‌های بیتز ساکن ویلز^۱ در تماس بودم.

در آن زمان مدت‌ها بود که گیاهخوار شده بودم و به همین دلیل در خانه گیاهخواران در کاتزولدنز^۲ زندگی می‌کردم. با وجودی که از زمان شروع اولین تمرین‌های بیتز بینایی‌ام بهتر شده بود، ولی در این زمان پیشرفت وضعیت بینایی‌ام به تأخیر افتاده بود.

۱. Wales : شهری در انگلستان

2. Cotswolds

رژیم غذایی طبیعی بسیار مفید بود

در آن زمان مرد جوانی را ملاقات کردم که در اجرای روش‌های بیتز بسیار دقیق بود و من تصمیم گرفتم مدتی را همراه با او در کاردیف^۱ بمانم و تحت سرپرستی اش قدم‌های بعدی را بردارم.

به من یک رژیم غذایی طبیعی شامل میوه، سالاد و ... داد و مراقبت از من را به طور فعال برعهده گرفت. در عرض چند روز چشمانم بهتر شدند و بعد از یک هفته توانستم چند کلمه بخوانم. بعد از سه هفته، توانستم اولین کتابم را اگرچه بسیار آهسته و همراه با درد ولی بدون عینک بخوانم.

از زمانی که عینک را کنار گذاشتم ۲/۵ سال می‌گذرد و در حال حاضر می‌توانم به خوبی بخوانم و بنویسم. دید چشمانم برای فاصله دور خوب نیست، ولی به اندازه‌ای است که بتوانم به راحتی راهم را پیدا کنم. وضعیت عمومی و سلامت‌م بهتر از هر زمانی است. به دلیل توصیه‌های دوستان و با حمایت آن‌ها و سربی تمرین‌های بیتز در کاردیف تصمیم گرفتم یک روش عملی برای درمان طبیعی را آغاز کنم.

پیروزی بزرگ روش‌های طبیعی

با همین هدف، تصمیم گرفتم با روش‌های نظری و عملی درمان‌های طبیعی از نزدیک آشنا شوم و موفق شدم یکی از دوره‌های آموزش خصوصی درمان‌های طبیعی را به سرپرستی یکی از معروف‌ترین درمانگرهای طبیعی در لندن به اتمام برسانم.

از آن زمان تمرین‌های درمان طبیعی اختلالات چشمی را انجام می‌دهم. در عرض سه سال چقدر موقعیت من تغییر کرده است! این پیروزی حاصل به کارگیری روش‌های طبیعی است!

هری بنیامین