

تجربة

Sharpening the vision exp.

إعداد: د.صلاح الراشد و علياء الرشدان

بيانات التجربة والمشاركين

كانت هذه التجربة العملية مع مجموعة من المشاركين ممن لديهم مشكلة قصر أو طول بالنظر، حيث أن هدف هذه التجربة هو استخدام تردد خاص لتحسن مستوى النظر لهذه المشكلة تحديداً، وقد طلب من كل مشارك الاستماع للتردد مرة واحدة أو مرتين خلال اليوم وأن يقوم بعمل تقييم للنظر كل ثلاثة أيام مرة واحدة من خلال استخدام ورقة قياس للنظر تم ارسالها لجميع المشاركين في بداية هذه التجربة، حتى يوضح المشارك كيف يعتبر مستوى التحسن لديه، من خلال اختيار أحد المستويات التحسن التالية: لا يوجد تحسن - يوجد تحسن خفيف - يوجد تحسن متوسط - و يوجد تحسن كبير .. وقد استمرت هذه التجربة لمدة 15 يوم تم خلالها عمل "خمسة" تقييمات للنظر والرؤية من قبل المشاركين.

بدأت هذه التجربة من تاريخ 2021/2/26 حتى 2021/3/12 وكان عدد المشاركين فيها بحدود 83 شخص شارك معنا في اجراء هذه التجربة بشكل فعال وجميل جدا.

نتائج التجربة

متوسط النتائج مع جميع المشاركين في هذه التجربة هو وجود تحسن خفيف في النظر والرؤية مع المشاركين، وهذا يعني بأن الغالبية حصل معهم تحسن خفيف خلال مدة اجراء هذه التجربة بشكل عام، هناك مجموعة من المشاركين من وجدوا تحسن بشكل متوسط وبعضهم وجدوا تحسن بشكل كبير، وكذلك يوجد عدد ممن لم يجدوا تحسن في مستوى النظر، الا أن الغالبية هم من وجدوا تحسنا خفيفا سواءا من بداية الاستماع للتردد في بداية التجربة أو من خلال الاستمرار في الاستماع خلال مدة التجربة وكان التحسن بدأ يظهر بشكل تدريجي.

وبشكل عام كانت نتائج التقييم خلال مدة التجربة مع المشاركين كالتالي:

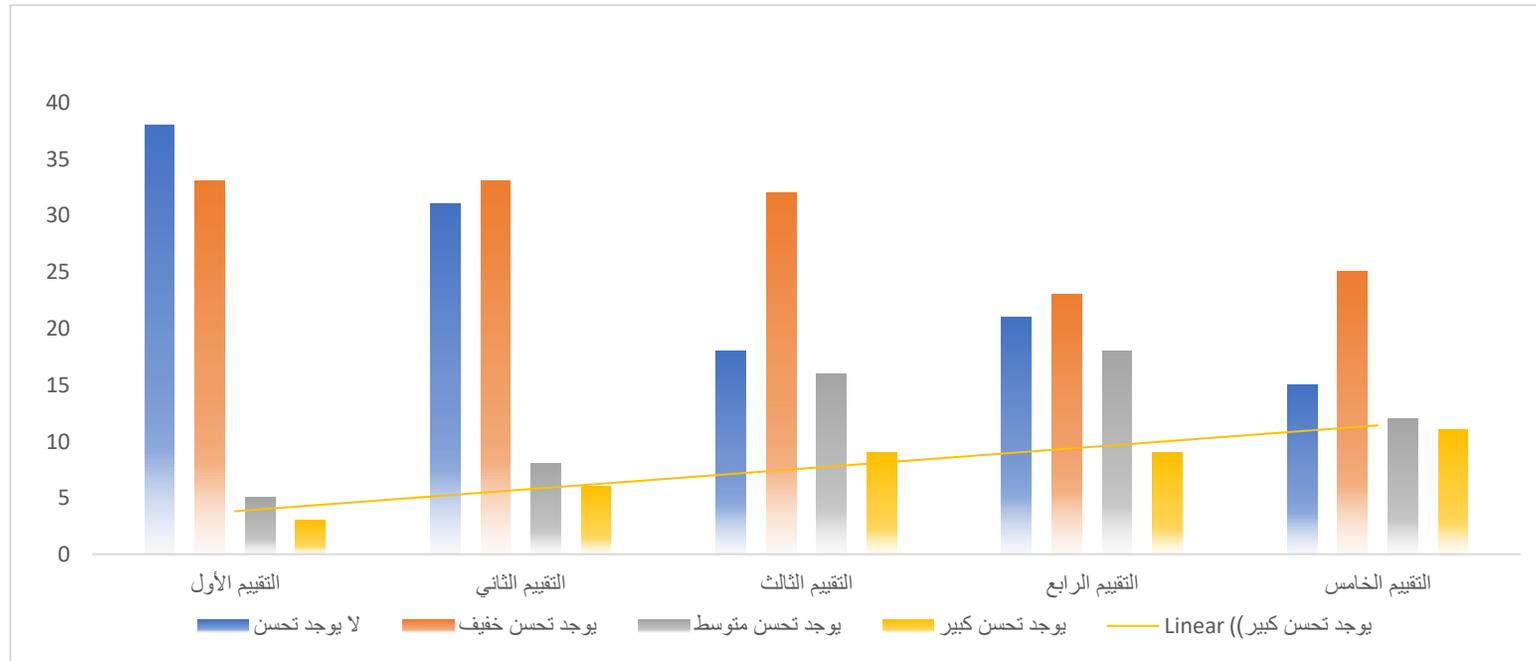
- 146 تقييم يوضح بوجود تحسن بشكل خفيف
- 123 تقييم يوضح بأنه لا يوجد تحسن في النظر
- 59 تقييم للمشاركين يبين بأن مستوى التحسن هو متوسط
- 38 تقييم خلال مدة التجربة يوضح بوجود تحسن كبير في النظر للمشاركين

وبالنسبة لنتائج التحسن مع عدد المشاركين:

- عدد الاشخاص الذين وجدوا تحسن كبير خلال فترة التجربة من بدايتها حتى الانتهاء منها: 4 أشخاص
- عدد الاشخاص الذين وجدوا تحسن متوسط خلال فترة التجربة في غالبية التقييمات: 15 شخص
- عدد الاشخاص الذين وجدوا تحسن خفيف خلال فترة التجربة من بدايتها حتى الانتهاء منها: 41 أشخاص
- عدد الاشخاص الذين لم يوجدوا تحسن خلال فترة التجربة من بدايتها حتى الانتهاء منها: 23 شخص

والجدول التالي يوضح ذلك بشيء من التفصيل لنتائج التقييم للمشاركين خلال مدة التجربة:

مستوى التحسن	التقييم الأول	التقييم الثاني	التقييم الثالث	التقييم الرابع	التقييم الخامس
لا يوجد تحسن	38 مشارك	31	18	21	15
يوجد تحسن خفيف	33 مشارك	33	32	23	25
يوجد تحسن متوسط	5 مشارك	8	16	18	12
يوجد تحسن كبير	3 مشارك	6	9	9	11



ومن أهم الملاحظات المهمة في هذه التجربة هو أن "مستوى التحسن بالشكل الكبير" مع المشاركين كان في ازدياد خلال مدة اجراء التجربة

بعض أهم الملاحظات التي كتبها المشاركون

- لقد تفاجأت من النتيجة جدا، لقد تحسن نظري بشكل جيد جدا.
- كان عندي تشوش عند التركيز على البعيد الان استطيع أن أرى الحرف ثابت
- يوجد تحسن خفيف مع راحة متزايدة في العينين
- هناك فرق واضح وراحة للعين بشكل كبير، كنت أشعر بضغط أثناء القراءة والنظر للأشياء الصغيرة جدا، ولكن بعد التجربة اختفى تماما، ووضوح الرؤية أصبح كبير.
- لغاية نهاية فترة التجربة أصبحت أرى السطر السابع والثامن مع عدم الوضوح التام، للأمانه لم أكن أرى شيء من قبل.
- يأتي شعور بالنوم عند السماع للتردد
- رؤية واضحة من غير نظارات لمستوى الخط الأخضر مع القليل من التشويش البسيط الغير معهود
- النظر تحسن ماشاءالله صار متوسط، لكن يأتي شعور بالنوم لمن اشغلها، صرت اشغل التردد وقت النوم.
- لا يوجد تحسن عند عملي للتقييم، لكن لاحظت تحسن في الرؤية عند وضع العدسات.
- ألاحظ أن نظري يتذبذب، أيام يتحسن وأيام لا.
- احس تحسنت الزغللة نوعا ما.
- يوجد تحسن بسيط، مع وجود صداع جهة اليسار والم في العين اليسرى أثناء الاستماع للتردد.
- قبل التجربة كان السطر الأخير الحروف فيه عايمة وبعد التجربة اصبحت ارى الحروف بوضوح.
- هذا التردد يعمل بشكل جيد لكن يجب على الأشخاص الذين يرتدون النظارات ازالتها أو استبدالها في كل مرة يتحسن فيه النظر، لذلك أنا أحسست بتحسن في الأول ولكن مع ارتدائي للنظارة انتابني الدوار والسبب هو أن مستوى نظر عيني أصبح أكثر من مستوى نظر النظارة.
- لا يوجد تحسن في النظر، لكن كنت أحس بحرارة في عيني، اما الان ماعاد فيه الحرارة الحمدلله.
- لاحظت ان الزغللة في عيني اليمين صارت أفضل من اليسار، بالرغم انو نظري في العينين نفس الشيء.
- أشعر بوضوح أفضل في الرؤية بشكل عام من قبل عند مشاهدة التلفزيون.
- بعد بدأ التجربة بدأ نظري يتحسن في اليوم الخامس والسادس، في اليوم الثامن والتاسع ضعف نظري بشكل كبير واحسست بارهاق في عيني، في اليوم العاشر مساء تحسن النظر بشكل كبير واستمر هذا التحسن حتى الان لدرجة اني استخدم الجوال بدون نظارة، لكن اصبحت اتحسس من اضاءة الجوال القوية.
- صرت أشوف السطرين اللي أسفل الخط الأحمر وكم حرف من السطر الأخير .. التحسن كبير الحمدلله.

- اختفى الم الرقبة بعد الاستماع، ووجدت تحسن في مستوى جفاف العين، لكن لا يوجد تحسن في الرؤية.
- بلشت اشوف السطر السادس والسابع لكن ليس بشكل ممتاز، مستوى التحسن يعتبر متوسط.
- في أول التجربة كانت الحروف تحت الخط الأحمر غير واضحة، الان أصبح الوضوح بنسبة 97% تقريبا، وتم تقليل استخدام النظارة يمكن لأول مرة ما استخدمها في القراءة والدراسة واستخدام الكمبيوتر، شكرا على التجربة الجميلة،
- تحسن كبير أثناء القراءة.
- خلال التقييم الأول والثاني لم أجد تحسن.. في الثالث والرابع أصبح النظر أسوأ.. التقييم الخامس أصبح يتحسن مستوى النظر، لكنه مازال لم يكن أفضل عن قبل التجربة.
- الحمدلله يوجد تحسن في العين اليمين بشكل كبير، أصبحت أرى كل الحروف.
- من بداية التجربة حتى نهايتها زدت خمسة أسطر، التحسن كان على خفيف.
- ما كنت أشوف آخر سطرين من الورقة، في اليوم التاسع من التجربة بأث أشوف شيء بسيط منهم، أنا احس كأن التردد له تأثير على الماء اللي في العين كأنه بيصفيها أكثر، وكان فيه شعور كأنه ثقل في العين لكني أراه شعور طبيعي وهو ليس مزعج.
- في أول ثلاثة أيام شعرت بالصداع وكان النظر فيه تشوش وبعدها خلال ثلاثة أيام لم أشعر بتحسن في النظر، والان بعد ثلاثة أيام أخرى أجد أثر للتحسن.
- في الاسبوعيين الماضيين قلت شراحتي للأكل قليلا وهذا شيء يفرحني وان كنت لا أعلم اذا كان للتردد سبب في ذلك أم لا، كذلك شعور بالتوتر والعصبية أكثر (انا عندي شعور بالتوتر والعصبية و أحاول طيلة الوقت التعامل معها وتهديئة نفسي لكن في الايام الماضية، لم أعد اريد تهدئتها)
- سويت تقييم النظر يوجد تحسن صغير، لكن هذا شيء عظيم لان بهذه السهولة قدرت أشوف ملامح بعض الحروف، شيء ما يتصدق.
- تحسن نظري 3 أسطر بالمقارنة للتقييم قبل بدء التجربة.
- من بداية التجربة لنهايتها استطعت أن ارى سطر اضافي في ورقة القياس.
- التحسن واضح من أول التجربة حتى اليوم، اشعر بالذهول، الحمدلله.
- اصبحت استغني عن لبس النظارة عند القراءة في النهار.
- صوت التردد مزعج ويسبب لي صداع، لا استطيع اكمل معكم المشاركة.

جدول لنتائج التقييم لجميع المشاركين خلال مدة اجراء هذه التجربة

المشاركين	التقييم الأول	التقييم الثاني	التقييم الثالث	التقييم الرابع	التقييم الخامس
1	يوجد تحسن كبير				
2	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن كبير	يوجد تحسن كبير	يوجد تحسن كبير	
3		يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن كبير	يوجد تحسن كبير	يوجد تحسن كبير
4	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن كبير	يوجد تحسن كبير	يوجد تحسن كبير	يوجد تحسن كبير
5	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن كبير		يوجد تحسن كبير
6	لا يوجد تحسن	يوجد تحسن كبير	يوجد تحسن كبير	يوجد تحسن كبير	يوجد تحسن كبير
7	يوجد تحسن كبير	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن متوسط	
8	يوجد تحسن كبير	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن متوسط
9	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن كبير	يوجد تحسن كبير	يوجد تحسن كبير
10	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن كبير	يوجد تحسن متوسط
11	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن كبير	يوجد تحسن كبير	
12	يوجد تحسن متوسط				
13	لا يوجد تحسن	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن كبير	يوجد تحسن كبير
14	يوجد تحسن خفيف		يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن متوسط
15	يوجد تحسن خفيف		يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن متوسط	

16	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن متوسط
17	لا يوجد تحسن	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن كبير
18	لا يوجد تحسن	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن كبير
19	لا يوجد تحسن	يوجد تحسن كبير	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن متوسط
20	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن متوسط
21	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن كبير
22	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن كبير
23	لا يوجد تحسن	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن متوسط
24	لا يوجد تحسن	يوجد تحسن كبير	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف
25	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف
26	يوجد تحسن خفيف	لا يوجد تحسن	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن متوسط
27	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن متوسط
28	لا يوجد تحسن	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن متوسط
29	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن كبير	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف
30	لا يوجد تحسن	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن متوسط

	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	31
يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	لا يوجد تحسن	32
لا يوجد تحسن	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن خفيف	لا يوجد تحسن	33
يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	لا يوجد تحسن	34
يوجد تحسن خفيف		يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	35
يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	36
يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	37
يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف		يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	38
	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	39
يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	40
يوجد تحسن خفيف		يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	41
		يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	42
يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	لا يوجد تحسن	43
يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن خفيف	لا يوجد تحسن	لا يوجد تحسن	44
يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	لا يوجد تحسن	لا يوجد تحسن	يوجد تحسن متوسط	45

لا يوجد تحسن	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن خفيف	لا يوجد تحسن	46
يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	لا يوجد تحسن	يوجد تحسن خفيف	47
لا يوجد تحسن	يوجد تحسن متوسط	لا يوجد تحسن	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	48
يوجد تحسن خفيف	لا يوجد تحسن	يوجد تحسن متوسط	لا يوجد تحسن	يوجد تحسن خفيف	49
يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	لا يوجد تحسن	50
يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	لا يوجد تحسن	يوجد تحسن خفيف	51
يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	لا يوجد تحسن	يوجد تحسن خفيف	52
	يوجد تحسن خفيف	لا يوجد تحسن	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	53
لا يوجد تحسن	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف		يوجد تحسن خفيف	54
يوجد تحسن خفيف		يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	لا يوجد تحسن	55
	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن خفيف	لا يوجد تحسن	لا يوجد تحسن	56
		يوجد تحسن متوسط	لا يوجد تحسن	لا يوجد تحسن	57
يوجد تحسن خفيف	لا يوجد تحسن	يوجد تحسن خفيف	لا يوجد تحسن	يوجد تحسن خفيف	58
لا يوجد تحسن	لا يوجد تحسن	يوجد تحسن متوسط	يوجد تحسن خفيف	لا يوجد تحسن	59
يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	يوجد تحسن خفيف	لا يوجد تحسن	لا يوجد تحسن	60

