

تجربة النشاط والحيوية باستخدام ترددات برنامج SAL125

Vitality and Energy Exp.

التاريخ: 11 - 16 فبراير 2021

العدد: 132 مشارك

صلاح الراشد وعلياء الرشدان

ملخص عام للتجربة:

هذه التجربة هي للتعرف على أثر استخدام تردد للنشاط والحيوية على مشاعر الخمول والكسل عند مجموعة من المشاركين في قناة SAL125، وقد شارك في هذه التجربة العملية بحدود 132 شخص لمدة ستة أيام متواصلة، بدأت من تاريخ 2/11 حتى 2021/2/16، حيث تم اختيار مجموعة من المشاركين لديهم مشاعر وحالة متكررة من الخمول والكسل، وطلب منهم استخدام التردد في وقت شعورهم بحالة الكسل والخمول، بحيث يستخدم المشارك التردد مرة أو أكثر من مرة خلال اليوم.

في أول ثلاثة أيام تم إرسال تردد pure tone وهو عبارة عن تردد 9999 هرتز من قبل د. صلاح الراشد حيث صنعه وأرفقه في شكل موجات صوتية، ومن ثم أضاف له موسيقى على 432 هرتز نفذها الأستاذ ماجد يحيى حيث تم تغييره الى تردد tone with music وهو لنفس الموضوع كذلك، وبعد كل محاولة استماع للتردد طلب من المشاركين إرسال الأثر الذي حصلوا عليه بعد استماعهم لهذه الترددات.

من أهم النتائج والملاحظات التي حصلنا عليها بعد انتهاء مدة هذه التجربة هي:

- كثير من المشاركين تغير حالهم من الكسل والخمول الى النشاط والحيوية بعد الاستماع لهذه الترددات، بدون وجود ازعاج من صوت التردد سواء كان التردد الاول أو الثاني.
- عبر بعض المشاركين بوجود تحسن في النشاط مع وجود ازعاج بسبب صوت التردد، خاصة مع التردد الأول pure tone، وان هذا الصوت يسبب نوع من الصداع او الام وضيق.
- بعض المشاركين وجدوا بأن الإستخدام المستمر لهذه الترددات يؤدي الى تحسن في مستوى النشاط بشكل عام ولكن ليس من أول استخدام، حيث لاحظ بعض المشاكين في أول مرات الاستخدام تزايد مشاعر الخمول والكسل في البداية الا أنه مع الوقت قلت هذه الحالة بشكل عام وارتفع مستوى النشاط والحيوية بشكل عام.
- مجموعة من المشاركين عبرت بجمال التردد الثاني tone with music وأنه يزيد من البهجة والفرح كذلك.

النتائج بشكل عام:

استخدم المشاركون هذه الترددات بحدود 491 تجربة في الاستماع لهذ الترددات وكان أثر الاستماع لها عند غالبية المشاركين تشير بوجود تحسن ملحوظ في استخدام هذه الترددات سواء كان التردد بدون موسيقى او مع الموسيقى وذلك لتغيير حالة الخمول الى النشاط والحيوية. مستويات التحسن متفاوتة بين التحسن الفعال والمباشر وبين التحسن الخفيف، الا أنه عند الغالبية كان التحسن بأثر فعال أكثر والجدول التالي يوضح ذلك بالتفصيل:

عدد مرات الاستخدام للتردد	مستوى الأثر	النسبة
196	أثر فعال جدا بالتحسن	40%
127	أثر متوسط بالتحسن	26%

121	أثر خفيف بالتحسن	%25
47	لا يوجد أثر بالتحسن	%9.5

تفاصيل النتائج للتردد الاول pure tone والتردد الثاني tone with music

من خلال الملاحظة بين الفترتين، نجد بأن التأثير الفعال كان هو الأكثر خلال الفترتين الا أنه في الفترة الثانية وهي التي كان التردد فيها مع الموسيقى كان الأثر الفعال أعلى من استخدام التردد بدون موسيقى.

tone with music			pure tone		
النسبة	مستوى الأثر	عدد مرات الاستخدام للتردد	النسبة	مستوى الأثر	عدد مرات الاستخدام للتردد
%55	أثر فعال	94	%32	أثر فعال	102
%24	أثر متوسط	41	%27	أثر متوسط	86
%14.5	أثر خفيف	25	%30	أثر خفيف	96
%7	لا يوجد أثر	12	%11	لا يوجد أثر	35

بعض أهم الملاحظات التي كتبها المشاركون:

- استمعت للتردد الثاني، كنت أشعر بالتعب والكسل ورغبة بالنوم (منتصف النهار) شغلت التردد ولاحظت: في البداية استرخاء جميل وشعور بالراحة والنوم، وبعد 5 دقائق تقريباً احساساً بالنشاط استمر حتى الليل.
- كل يوم أمشي ساعة باليوم في الليل وأرجع تعبانة جداً، اليوم احساس بالنشاط والقوة غير طبيعي ولحد الان أشعر بالنشاط.
- قبل التجربة كان عندي خمول وكسل ومرات أنام غصب عني، علماً بأني أعمل تحاليل كاملة وأأخذ فيتامينات وأحافظ على نسبتها في جسمي، لكن المشكلة لم تحل.. أول يوم استمعت للتردد 3 مرات في اليوم ولاحظت الفرق الكبير في الليل، باقي الايام استمع للتردد مرة واحدة فقط لأن بعد اليوم الأول راح الخمول والكسل، فباقي الأيام كان احتياجي قليل جداً، حالياً فرق كبير بالنشاط.
- كنت أشعر بتعب وكسل، شغلت التردد الأول حسيت بنشاط كبير حتى اني قمت بأعمال المنزل التي كنت دائماً أتذمر منها.
- اليوم اضطريت اني أنام فقط ل 4.5 ساعات الليلية الماضية لظروف عمل معين، استمعت للتردد وصحيت ومارست يومي وكل أعمالى والحمدلله بنشاط.
- اليوم كان عندي كلاس مهم، ونمت قليل، لما صحيت الصبح عشان ما أماطل مع نفسي شغلت التردد، حقيقة صحصحت، وصار عندي حافظ أعمل تمارين (سوبر براين يوغا) وعملتها، علماً بأني أفضل التردد الأول (بدون موسيقى) أكثر أحسه أقوى.
- أثر التردد فعال لكنه مزعج في اذني
- كل المرات تقريباً التسع سمعت فيها التردد حسيت برغبة في النوم، تتأؤب أحياناً، دوخة قليلاً، بس بعد دقائق من انتهاء التسجيل أشعر بتحسن، العجيب أنني صرت أنتبه لسبب الخمول حسب التوقيت، أو بعد أكل معين.
- صار يقل الشعور بالخمول مع كل يوم يمر، وأن أسباب الخمول صارت أوضح بالنسبة لي
- في أول الاستماع أزعجني صوت التردد، لكن بعد حوالي 30 ثانية خف الازعاج، والاحساس بالتعب بدأ يخف تدريجياً حتى زال تماماً.
- كنت أحس بخمول وتثاؤب عند الاستماع للترددات، كثرة التثاؤب وكأنه يطلع مني ثم أحسست بألم صغير في الجهة اليمنى من الرأس، ثم زال تماماً، وحتى الخمول اختفى مع التثاؤب.
- التردد الثاني أحسن في السماع، لكن الأول كان فعالاً أكثر، إذا كنت أشعر بخمول شديد سأختار الأول أكيد، لكن إذا أردت أن أنشط سأختار الثاني.
- أعتقد أنه زاد عندي النشاط بشكل عام أكثر من الكسل، يعني مع الاستمرار عمل تأثير بشكل عام مو بلحظة التشغيل، يعني كأنه بلش يعطي مفعول على المستوى العميق.
- التردد الثاني أثرة جميل علي أكثر من الأول

- صار عندي نشاط لدرجة إني مانمت.
- شعور بالنشاط مع صداع خفيف
- بقاء الكسل رغم سماعي للأوديو، وبعدها نمت
- بعد الاستماع جاءت لي رغبة في النوم، أنا حطيت راسي على المخدة وزوجي اللي صار له نشاط.
- بعد الاستماع للتردد شعور بالرنين في اذني وصداع، لكنه بدأ يخف مع وجود تحسن في المشاعر.
- استمعت للتردد مرتين ونمت، لكن لاحظت اني نمت فترة قصيرة (ثلث ساعة تقريبا) وصحيت نشيطة، عادة أطول بالنوم، وأصحي متكسرة.
- كنت أرغب اسمع للتردد أكثر فترة العصر، بس ماشاءالله ما احتجت، كنت نشيطة كثير لدرجة أنه ما قدرت أقيل الا بصعوبة، مع اني البارحة نمت 5 ساعات فقط، ماشاءالله بس استماع هاليومين سبب لي فرق كبير، صار لي سنوات مفقدة هالدرجة من النشاط.
- لاحظت تحسن في جودة نومي.. كان عندي دوخة صباحية تستمر معي طول النهار تقريبا، بعد استخدام التردد صرت أحس بها نصف ساعة أو ساعة وما تؤثر على مستوى نشاطي.
- التردد الثاني أقوى وفوري،، بس لاحظت أنه فجأة صار عندي سرعة بدقات القلب بس لمدة 10-15 ثانية وبعدها خف،، استمر معي النشاط تقريبا 3 ساعات، وانجزت شغل كنت مكسلة أنجزه.
- شعور بالانتعاش والحيوية بعد التجربة ب 10 دقائق.
- اليوم لم يأتي كسل، نادر هالشئ، يمكن من ترددات أمس امتد ليوم.
- أصبحت أكثر انجاز بالذات مع التردد الثاني
- تسارع بسيط في ضربات القلب أثناء الاستماع، ولاحظت أن التردد الأول كان أكثر وأسرع فاعلية من الثاني.
- في البداية يوجد شد قوي بالرقبة من الخلف طوال سماع التسجيل، وأيضا أجد الصوت مزعج في البداية ثم وكأني أنسجم معه ولا أسمع مع أنه مستمر.
- أول دقيقتين إنزعاج، بعدها انتعاش.
- ما أحب أسوي التمارين أول ما أصحي من النوم لاني أكون كسلانه كثير، بس بعد ما استمعت للتردد، تنشطت كثير وقمت وسويت التمارين قبل ما أشرب القهوة حتى، وكذلك لاحظت أن حتى أفكارني تتغير للنشاط وللحركة.
- أمس أصابني نوبة نشاط بس بعد نصف الليل.
- فعال جدا لكن مع صداع
- في البداية حسيت بألم في الرأس بسبب الزرزن ، لكن بعدها ما أقولك كيف كان النشاط.

- اثر فعال مع راحة، كان عندي ضيق مع تفكير زائد، هدأ التفكير بعد الاستماع للتردد وراحة على صدري الحمدلله.
- كان فعال جدا لكنه مزعج 5 دقائق كافي بالنسبة لي.
- التردد الثاني كأنه يساعد على التركيز عكس الأول.
- عندي خمول بسبب كورونا وصارلي اسبوع ما أقدر اتحرك وتعب شديد وفاقدة حاسة الشم والتذوق، اثر التردد معي جيد بعد الاستماع الأول، مع وجود نشاط وأرغب بالخروج وأخذ كوب قهوة بعد ماكنت مو مشتتة الهوا الطاير.
- الموسيقى مع التردد الثاني رهيبه.
- صرت أستخدم الترددات في فترات متباعدة، لأنني أحس فيني نشاط، ولا أحتاج الاستماع للتردد يوميا.
- اليوم بكيت عندما انسجمت مع الصوت.
- فعال جدا. وأشعر فيه بكل جسمي وخصوصا الارجل وعند الركبة.
- التردد الثاني فيه بهجة عكس الأول مزعج وحاد
- الإحساس بقمة النشاط والحيوية خلال الاستماع للتردد الثاني، التردد الأول مزعج جدا حتى عندما يكون الصوت منخفض.
- عندي مشروع عمل وأنا في بدايتي لرسم خطة العمل وعندما أفكر في البدء أشعر بالخوف، وهذا الخوف يخليني حامل جدا.. شغلت التردد قدرت اتخلص من جزء كبير جدا من هذا الخوف.
- أول مرة شغلت التردد كان في أثر متوسط بالنشاط مع صداع وبالمرات اللاحقة خف الصداع حتى لم يكن له أثر.
- في المرة الاولى للاستماع للتردد الأول شعور بالانزعاج مع بعض الالم ويختفي بعد الجلسة لكن التردد الثاني أفضل فيه احساس جميل وشعور بالبهجة والنشاط.
- شغلت التردد على سماعة في البيت .. كان التأثير على ابني (18سنة) جيد خاصة أنه بفترة الحجر كان حامل جدا ولايحب يخرج من البيت، بس مع التردد حسيت بدأ يزاول بعض النشاط البدني في البيت، إما مع ابنتي (14 سنة) كان الصوت مزعج لها كأنه صوت احتكاك الطبشورة على السبورة.
- استمعت للتردد نصف دقيقة فقط، نهضت وبدأت أتصرف بسرعة وتركيز عالي (لمدة 5 دقائق) ثم بدأت أعود لتوازني واتصرف بهدوء، وبعدم وجود الخمول.
- هناك شعور بالصداع وخمول وصوت طنين بالاذن.
- شعرت بخمول أثناء الدوام، استمعت للتردد الثاني تغيرت الحالة المزاجية بالكامل .. الموسيقى ممتعة.
- التردد الثاني أفضل من الاول

- قبل الاستماع كان عندي تعب وضغط في رأسي، والم بالمفاصل، ومع الاستماع خف الألم والتعب راح.
- استمعت للتردد الاول عدة مرات وكانت النتيجة بوجود نشاط فعليا وعالي،، لكن الصوت مزعج.
- ناسبني التردد الثاني.. فعال جدا
- حسيت بمرونه وحيوية مع اني سمعته لمجرد 3 دقائق.
- كأني أميل الى النوم أو الخمول أكثر عند سماعي للتردد الثاني.
- تأثير خفيف ومنعش حتى مع خفض الصوت.
- الحمدلله تأثير التردد الاول فعال للغاية، واستمر معي من أول مرة سمعته في أول يوم للتجربة، ولم أحتاج أسمعه مرة أخرى، التردد الثاني الموسيقى لم تكن مريحة بالنسبة لي.
- في أول دقيقتين شعرت ببعض الانزعاج وخصوصا عندما أحسست بتحول التركيز من اذن للاذن الثانية، ثم قل شعور الانزعاج، استمعت لحوالي 6 دقائق ونصف، وأحسست بنشاط أكثر وخمول أقل.
- التردد خلاني اركز على الشيء المهم.

جدول نتائج المشاركين أثناء التجربة:

Tone with music									Pure Tone								
اليوم السادس 2/16			اليوم الخامس 2/15			اليوم الرابع 2/14			اليوم الثالث 2/13			اليوم الثاني 2/12			اليوم الأول 2/11		
تجربة 3	تجربة 2	تجربة 1	تجربة 3	تجربة 2	تجربة 1	تجربة 3	تجربة 2	تجربة 1	تجربة 3	تجربة 2	تجربة 1	تجربة 4	تجربة 3	تجربة 2	تجربة 1		
		أثر خفيف			أثر خفيف			أثر خفيف			أثر خفيف					أثر خفيف	
																أثر خفيف	
																لا يوجد أثر	
								أثر فعال جدا			أثر فعال جدا					أثر خفيف	
					أثر خفيف			أثر متوسط			أثر متوسط				أثر خفيف	أثر خفيف	

													أثر خفيف				أثر خفيف	6
									أثر متوسط				أثر متوسط				أثر خفيف	7
		لا يوجد أثر		أثر متوسط		أثر فعال جدا		أثر فعال جدا		أثر فعال جدا		أثر متوسط	أثر فعال جدا	أثر خفيف		لا يوجد أثر	8	
																أثر فعال جدا	9	
		أثر فعال جدا				أثر فعال جدا		أثر فعال جدا								لا يوجد أثر	10	
		أثر فعال جدا				أثر فعال جدا										أثر خفيف	11	
		أثر خفيف				لا يوجد أثر									لا يوجد أثر	لا يوجد أثر	12	
										لا يوجد أثر		أثر فعال جدا		أثر متوسط		أثر خفيف	13	
																أثر فعال جدا	14	
		أثر متوسط		أثر خفيف				أثر خفيف								أثر متوسط	15	
				أثر فعال جدا								أثر متوسط				أثر فعال جدا	16	
															أثر فعال جدا	أثر متوسط	17	
		أثر خفيف		لا يوجد أثر		لا يوجد أثر						لا يوجد أثر				أثر خفيف	18	
				أثر خفيف										لا يوجد أثر	لا يوجد أثر	لا يوجد أثر	19	
						أثر فعال جدا		أثر فعال جدا				أثر فعال جدا				أثر متوسط	20	
		أثر متوسط		أثر خفيف		أثر خفيف		لا يوجد أثر				أثر متوسط				أثر خفيف	21	
																أثر فعال جدا	22	

					أثر فعال جدا			أثر فعال جدا			أثر فعال جدا			أثر فعال جدا	أثر فعال جدا	أثر فعال جدا	أثر فعال جدا	23
																	لا يوجد أثر	24
		أثر فعال جدا															أثر فعال جدا	25
		أثر فعال جدا			أثر متوسط			أثر فعال جدا		أثر فعال جدا			أثر فعال جدا		أثر فعال جدا	أثر متوسط	أثر متوسط	26
		أثر فعال جدا			أثر متوسط			أثر فعال جدا		أثر خفيف		أثر متوسط	أثر متوسط		أثر خفيف	أثر خفيف	أثر خفيف	27
		لا يوجد أثر			أثر خفيف			أثر فعال جدا		أثر فعال جدا					أثر متوسط	أثر متوسط	لا يوجد أثر	28
		أثر فعال جدا			أثر فعال جدا			أثر متوسط		أثر متوسط			أثر فعال جدا				أثر خفيف	29
					أثر متوسط		أثر فعال جدا	أثر متوسط					أثر متوسط		أثر متوسط	أثر خفيف	أثر خفيف	30
					أثر فعال جدا			أثر فعال جدا					أثر فعال جدا				أثر فعال جدا	31
																	أثر فعال جدا	32
					أثر فعال جدا			أثر فعال جدا		أثر فعال جدا			أثر متوسط	أثر متوسط	أثر خفيف	أثر متوسط	أثر خفيف	33
								أثر خفيف		أثر خفيف							لا يوجد أثر	34
																	لا يوجد أثر	35
								أثر فعال جدا					أثر متوسط				لا يوجد أثر	36
		أثر متوسط			أثر متوسط			أثر متوسط					أثر خفيف				أثر خفيف	37
	أثر متوسط	أثر متوسط			أثر خفيف			أثر فعال جدا		أثر خفيف			أثر متوسط		أثر متوسط	أثر متوسط	أثر خفيف	38
					لا يوجد أثر					أثر خفيف			أثر خفيف		أثر خفيف	أثر خفيف	أثر خفيف	39

		أثر فعال جدا			أثر فعال جدا			أثر متوسط			أثر خفيف					أثر خفيف	40	
						أثر فعال جدا										لا يوجد أثر	41	
		أثر متوسط			أثر فعال جدا					أثر فعال جدا						أثر خفيف	42	
					أثر فعال جدا							أثر فعال جدا				أثر فعال جدا	43	
						أثر فعال جدا						أثر متوسط				أثر فعال جدا	44	
		أثر فعال جدا			أثر فعال جدا			أثر متوسط				أثر متوسط				أثر فعال جدا	45	
				أثر متوسط	أثر فعال جدا			أثر فعال جدا	لا يوجد أثر	لا يوجد أثر		أثر خفيف				لا يوجد أثر	46	
		أثر متوسط			أثر متوسط			أثر متوسط			أثر متوسط					أثر خفيف	47	
					أثر فعال جدا											أثر متوسط	48	
	أثر فعال جدا	أثر فعال جدا	أثر فعال جدا	أثر فعال جدا	أثر متوسط			أثر فعال جدا	أثر خفيف	أثر متوسط	أثر متوسط	أثر فعال جدا	أثر خفيف	أثر متوسط	أثر خفيف	أثر متوسط	أثر فعال جدا	49
								لا يوجد أثر								أثر خفيف	لا يوجد أثر	50
		أثر فعال جدا			أثر متوسط			أثر متوسط			أثر متوسط				أثر فعال جدا	أثر فعال جدا	أثر فعال جدا	51
															لا يوجد أثر		أثر خفيف	52
																أثر متوسط		53
		أثر متوسط			أثر متوسط			أثر متوسط			أثر خفيف				أثر متوسط	أثر خفيف	أثر خفيف	54
								أثر فعال جدا									لا يوجد أثر	55
		أثر فعال جدا						أثر متوسط			أثر فعال جدا						أثر خفيف	56

					لا يوجد أثر			لا يوجد أثر			أثر متوسط						أثر متوسط	57
											أثر خفيف						أثر متوسط	58
																	أثر فعال جدا	59
		أثر فعال جدا			أثر فعال جدا				أثر خفيف		أثر متوسط						أثر خفيف	60
											لا يوجد أثر						أثر فعال جدا	61
					أثر فعال جدا				أثر خفيف		أثر خفيف						أثر متوسط	62
																	أثر متوسط	63
																	أثر خفيف	64
																	أثر خفيف	65
								أثر فعال جدا			أثر خفيف						أثر خفيف	66
								أثر فعال جدا		أثر فعال جدا	أثر فعال جدا	أثر فعال جدا	أثر متوسط				لا يوجد أثر	67
					أثر خفيف			لا يوجد أثر		أثر خفيف		أثر فعال جدا					أثر فعال جدا	68
								أثر فعال جدا									أثر متوسط	69
								أثر فعال جدا									أثر خفيف	70
		أثر متوسط			أثر خفيف			أثر خفيف		أثر خفيف		أثر خفيف		أثر متوسط			أثر متوسط	71
					أثر خفيف			أثر متوسط				أثر متوسط	أثر فعال جدا				أثر فعال جدا	72
		أثر فعال جدا			أثر فعال جدا				أثر فعال جدا	أثر فعال جدا		أثر فعال جدا					أثر فعال جدا	73
								أثر فعال جدا		أثر فعال جدا		أثر فعال جدا					أثر فعال جدا	74

					أثر متوسط					أثر متوسط			أثر متوسط						75
										أثر متوسط			أثر فعال جدا					أثر متوسط	76
										أثر متوسط		أثر متوسط	أثر خفيف					أثر متوسط	77
																		أثر خفيف	78
					أثر فعال جدا								أثر فعال جدا				أثر متوسط	أثر خفيف	79
		أثر متوسط						أثر فعال جدا					أثر فعال جدا					أثر متوسط	80
																	أثر متوسط خفيف	أثر متوسط	81
		أثر فعال جدا																أثر فعال جدا	82
		أثر فعال جدا			أثر فعال جدا			أثر فعال جدا	أثر فعال جدا	أثر فعال جدا		أثر فعال جدا	أثر فعال جدا				أثر فعال جدا	أثر فعال جدا	83
																		أثر فعال جدا	84
		أثر فعال جدا			أثر فعال جدا					أثر متوسط			أثر خفيف					أثر متوسط	85
																	أثر متوسط	أثر متوسط	86
		أثر فعال جدا			أثر فعال جدا								أثر متوسط					أثر متوسط	87
		أثر فعال جدا			أثر فعال جدا					أثر خفيف			أثر خفيف					لا يوجد أثر	88
		أثر خفيف			أثر خفيف					أثر خفيف			أثر فعال جدا					أثر فعال جدا	89
													أثر متوسط					أثر فعال جدا	90
																		أثر فعال جدا	91
	أثر فعال جدا	أثر فعال جدا						أثر متوسط										أثر متوسط	92

										أثر متوسط						أثر خفيف	أثر خفيف	93
																	لا يوجد أثر	94
					أثر خفيف								أثر متوسط		أثر خفيف	أثر خفيف	أثر خفيف	95
					أثر خفيف		أثر فعال جدا		أثر فعال جدا				أثر فعال جدا				أثر فعال جدا	96
																	أثر خفيف	97
									أثر فعال جدا				أثر فعال جدا				أثر فعال جدا	98
																	أثر فعال جدا	99
													أثر خفيف				أثر خفيف	100
													أثر فعال جدا				أثر خفيف	101
		أثر خفيف					أثر خفيف		أثر متوسط		أثر متوسط		أثر متوسط				أثر متوسط	102
																	أثر متوسط	103
													أثر خفيف					104
													لا يوجد أثر					105
													لا يوجد أثر				لا يوجد أثر	106
							أثر خفيف										أثر خفيف	107
		أثر فعال جدا			أثر فعال جدا		أثر فعال جدا		أثر فعال جدا				أثر فعال جدا			أثر فعال جدا	أثر فعال جدا	108
																	أثر فعال جدا	109
		أثر فعال جدا			أثر فعال جدا		أثر فعال جدا		أثر متوسط								أثر فعال جدا	110

							أثر فعال جدا						أثر خفيف				أثر خفيف	111
		أثر فعال جدا			أثر فعال جدا		أثر فعال جدا						أثر فعال جدا				أثر متوسط	112
													أثر فعال جدا					113
										أثر متوسط								114
		أثر فعال جدا			لا يوجد أثر		أثر فعال جدا	أثر فعال جدا	أثر خفيف	أثر فعال جدا			أثر متوسط					115
		أثر فعال جدا			أثر فعال جدا		أثر متوسط			أثر فعال جدا			أثر فعال جدا					116
										أثر متوسط								117
					أثر متوسط					أثر متوسط			أثر خفيف				لا يوجد أثر	118
					أثر فعال جدا					أثر متوسط								119
										أثر متوسط			أثر متوسط					120
					أثر فعال جدا		أثر متوسط			أثر متوسط								121
					أثر فعال جدا					أثر فعال جدا			أثر متوسط					122
		أثر فعال جدا								أثر فعال جدا								123
					أثر فعال جدا					لا يوجد أثر								124
										لا يوجد أثر								125
										أثر خفيف			لا يوجد أثر					126
										أثر خفيف			أثر خفيف					127
										أثر فعال جدا							أثر خفيف	128
		أثر متوسط			أثر متوسط					أثر خفيف			أثر خفيف				أثر متوسط	129

										أثر خفيف			أثر خفيف					130
				أثر فعال جدا		أثر فعال جدا				أثر فعال جدا			أثر فعال جدا					131
				أثر فعال جدا									أثر فعال جدا				أثر خفيف	132

الملخص:

من خلال التجربة تبين أن التردد فعال مع من استخدمه في هذه التجربة حيث تم ملاحظة التحسن بشكل عام في المجموعة. بعض من استخدم التجربة وشعور ببعض الآثار الجانبية المتوقعة، والتي تحدث مع استخدام الترددات دون شرب الماء، مما سيتم التنبيه عليه في التجارب القادمة بشكل أوضح. لوحظ أيضاً أن الترددات مع الموسيقى تساعد أكثر في تقبلها وتشربها والانسجام فيها مع الجسد. نقترح الاستمرار بهذه التجارب. يجب الإشارة إلا أن التجربة ليست علمية، هي تجربة عملية.