

ئی اف تی باعث بهبود نمره ریاضی می شود

استیو ریچ در دانشگاه ریاضی درس می دهد . همان طور که در ادامه خواهید دید ئی اف تی را به شکل موفقیت آمیزی بر روی " ترس مرضی از درس ریاضی " و سایر موارد مربوطه بکار گرفت . وی در یکی از کلاسهایش ، امتحانها را به صورت یک نوبت در میان به کمک ئی اف تی بر گزار کرد و از نتایج آنها آمار گرفت .

بدین ترتیب او نگرش عمیقی نسبت به تاثیر ئی اف تی بر روی نمرات امتحانی یافت . خودش می گوید " در امتحانهایی که ، قبل از شروع جلسه ، ئی اف تی بکار گرفته شده بود معدل کلاس شش درصد نسبت به امتحانهای بدون ئی اف تی بهتر بود . این بدین معنی است که نمره هر دانشجو به طور متوسط یک درجه بهتر شده بود (مثلاً B تبدیل به A شده بود) .

شرح کامل در پی می آید .

نوشته استیوریچ

گری عزیز ،

در مکالمه تلفنی که دو هفته پیش با هم داشتیم از من خواستی تجربیات جدیدی را که از کار برد ئی اف تی در کلاسهای ریاضی دانشگاه ، که هفته ای دو روز در آنجا تدریس می کنم ، بدست آورده ام برایت شرح دهم . امیدوارم آن چه می گویم برای همه کسانی که فرزند دارند یا دانشجویان و دانش آموزانی که دچار اضطراب امتحان خصوصاً امتحان ریاضی هستند مفید باشد .

۳۸ سال است که در دبیرستان درس می دهم . همچنن در ۱۸ سال گذشته کلاسهای تقویتی ریاضی در دانشگاه داشته ام . از دو سال قبل کاربر ئی اف تی شده ام و آن را با موفقیت فراوان در کلاسهایم بکار گرفته ام . یادم می آید یکی از شاگردانم به حدی " اضطراب امتحان ریاضی " داشت که در روزهای امتحان رمقی برای آمدن به مدرسه نداشت . یک دور ... با وجود اینکه موقع امتحان ریاضی آنچه را که آموخته ام به یاد نمی آورم اضطراب او را کاملاً از بین برد و وی را قادر ساخت تا پایان سال همراه با دیگر شاگردان در امتحانات شرکت نماید .

بزرگترین موفقیت در کلاس دانشگاه نصیبم شد . اکثر دانشجویان به علت ترس ، اضطراب یا تنفری که از ریاضی دارند در کلاسهای تقویتی شرکت میکنند . خواستم با ئی اف تی آزمایش نمایم و ببینم چقدر به کل کلاس کمک می کند .

در شروع ترم از انرژی و چیزهایی که با آنها آشنا بودند، نظیر آموزش و " نیمکره سمت چپ مغز / نیمکره سمت راست مغز " حرف زدیم. سپس به بعضی تمرینات جسمی از جمله کراس کراول¹ که استفاده از هر دو نیمکره را تسهیل می نماید اشاره کردم. پس از آن هم از طب سوزنی و مسیر های انرژی که در آن مورد استفاده قرار می گیرند گفتم و سر انجام از افراد حاضر در کلاس پرسیدم آیا کسی تاکنون ئی اف تی به گوشش خورده است. چهره ها نشان از ناآشنایی می داد.

به شاگردانم گفتم: "بعضی دانشمندان می گویند اگر وقتی بر روی مشکلاتی که در درس ریاضی دارید تمرکز می کنید ضرباتی بر بعضی از مسیر های انرژی بدنتان بزنید مشکلات بر طرف می شوند. آیا مایلید آزمایش کنیم و ببینیم که آیا واقعاً کارایی دارد یا خیر"؟ همه داوطلب شدند که " این چیز جدید را که ئی اف تی نامیده می شود " امتحان کنند.

نقاط زدن ضربات را به آنها نشان دادم و جملات تصحیح را به شرح زیر گفتم:

با وجود اینکه از ریاضی متنفرم....

با وجود اینکه ریاضی را درک نمی کنم....

با وجود اینکه هیچ وقت ریاضی را دوست نداشته ام....

با وجود اینکه به سختی درس می خوانم و همه تکالیفم را هم انجام می دهم ولی باز هم نمی توانم سر جلسه

امتحان چیزی به یاد بیاورم....

با وجود اینکه دچار اضطراب امتحان ریاضی هستم....

با وجود اینکه دچار اضطراب امتحان، خصوصاً امتحان ریاضی هستم....

گفتم باید این کار را یک امتحان در میان انجام دهیم تا ببینیم که آیا واقعاً فرقی میکند یا خیر.

بسیاری از دانشجویان قبل یا بعد از کلاس به سراغم آمدند و اظهار داشتند که اضطرابشان در مورد درس ریاضی تفاوت اساسی کرده است. حتی بعضی از من خواستند که از ئی اف تی برای خلاصی آنان از میگردن و مشکلات دیگرشان استفاده کنم و من نیز چنین نمودم. در پایان ترم نتایج را بررسی کردم. در امتحانهایی که قبل از شروع جلسه ئی اف تی بکار گرفته شده بود معدل کلاس شش درصد نسبت به امتحانهای بدون ئی اف تی بهتر بود. این بدین معنی است که نمره هر دانشجو بطور متوسط یک درجه بهتر شده بود. (مثلاً B تبدیل به A شده بود.)

حالا وقتی دانشجویان از دوستانشان می پرسند که کلاس کدام استاد را انتخاب کنیم بسیاری می گویند به کلاس " استاد ضربه ای " برو.

¹ Cross Crawl حرکات هماهنگ دست راست و پای چپ یا دست چپ و پای راست.

نکته

هر چند که ئی اف تی موجب دستیابی به نتایج بالینی قابل توجهی شده است ولی باید در نظر داشت که هنوز در مرحله آزمایش قرار دارد و لذا کاربران آن و مردم عادی باید مسئولیت کامل استفاده از آن را به عهده بگیرند . به علاوه گری کریگ و فرهاد فروغمند هیچ مدرک پزشکی ندارند و ئی اف تی را صرفاً به عنوان وسیله ای برای کمک به مردم در اختیار آنان قرار می دهند و لذا مسئولیت استفاده از آن را در هیچ شرایطی به عهده نمی گیرند . اکیداً توصیه می شود افرادی که مایلند از ئی اف تی بر روی مشکل خاصی استفاده نمایند به افراد حرفه ای (در انواع شاخه های سلامتی) مراجعه کنند . در هر حال مسئولیت استفاده از آن به عهده خود استفاده کنندگان است .

www.eft.ir