

اضطراب در آزمون دانشکده پزشکی نمرات از C و D به A و B رسیدند¹

سلام گری

شاید مرا به یاد بیاوری . من همان دانشجوی پزشکی هستم که پارسال مجموعه دروس پایه ئی اف تی را خریدم تا به کمک آن براضطراب امتحان غلبه نمایم . خواستم صبرکنم تا سال تحصیلی به پایان برسد و در آزمونهای مورد قبول شوم و بعد به تو گزارش بدهم . خوشحالم که می توانم بگویم ئی اف تی حتی بیش از آنچه که در خواب می دیدم کارایی داشت . نمراتم عملاً از C و D به A و B رسید ! آنچه که همیشه مرا آزار می داد این بود که من به اندازه دیگران و به سختی درس می خواندم و درس را هم بلد بودم ولی فقط سر امتحان دست و پایم را گم می کردم و همه چیز از ذهنم می پرید و باعث وحشت بیشتری در من میگردید و این دور باطل آنقدر ادامه می یافت تا وقت کم می آوردم .

ولی امسال از ئی اف تی قبل و حین امتحان (هر گاه که لازم می دیدم) استفاده نمودم تقریباً هیچ گونه اضطرابی برای امتحان نداشتم و آن مقدار ناچیزی را هم که بروز کرد به سادگی با ضربه زدن از میان بردم . دیگر نه تنها اصلاً وقت کم نیاوردم بلکه امتحانهای دو ساعته را هم ظرف ۳۰-۴۵ دقیقه به پایان بردم (همه آنها را !) و همان طور که گفتم نمراتم بسیار بهتر شدند .

چالش واقعی در امتحان مورد بود . ۳۵۰ سوال در ظرف ۷ ساعت . باز هم قبل و حین امتحان ضربه زدم و در سر جلسه امتحان آنقدر آرام بودم که برایم عجیب بود . به نظرم می رسید که چشمان هم کلاسی هایم گود رفته و احساس تنش می کنند . ولی من راحت به نظر می آمدم و واقعاً هم اینگونه احساس مینمودم . دو ساعت قبل از پایان جلسه سوالها را به پایان رساندم و نمره ای عالی گرفتم ! همان طور که گفتم نمی خواستم قبل از اینکه همه نتایجم را بگیرم چیزی بگویم تا مبادا گزارشی که می دهم حاوی خطا یا اغراق باشد . لازم نیست بگویم که چقدر خوشحالم . خدا کند کسی فکر نکند تقلب کرده ام .

اکنون که کارایی ئی اف تی بر من ثابت شده است امیدوارم بتوانم به سایر دانشجویانی که در تقلا هستند کمک نمایم . اگر خواستی در این باره حرفی به دیگران بزنی ترجیح می دهم نامم محفوظ بماند.... نمرات C و D در دانشکده پزشکی اسباب خجالت هستند . خوشحالم که آن دوران تمام شده است .

امیدوارم در همه کارهایت موفق باشی و از بابت آنچه که انجام میدهی متشکرم .

مواظب خودت باش

¹ روش نمره دادن در ایالات متحده . اگر امتحان حداکثر صد نمره داشته باشد آنگاه این حروف نشان دهنده نمرات زیر خواهند بود:

A:86-100 B:76-85 C:66-75 D:56-65

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