



# دقت در جلسه‌ی امتحان

رزاق خواجه زاده  
مشاور تحصیلی



اگر در جریان پیشرفت تحصیلی این گفته را بپذیریم که «فرق بین خوب و عالی اندکی تلاش بیشتر است» احتمالاً بخشی از این تلاش مربوط به «دقت کردن» است. شاید تا کنون برای شما هم اتفاق افتاده باشد و یا حد اقل دیده باشید کسانی که به محض بیرون آمدن از جلسه‌ی امتحان «دست در دهان» متوجه می‌شوند که پاسخ فلان پرسش را اشتباه نوشته‌اند؛ هنوز چند قدمی نرفته‌اند که در صحبت با همکلاسی‌شان «دست بر سر!» می‌فهمند که پرسش دیگری را جا انداخته‌اند و ناراحت‌اند از اینکه اگر این بی‌دقتی‌ها را نمی‌کردند نمره‌ی بهتری می‌گرفتند.

## دقت یعنی چه؟!

بنا بر تعریف، دقت یعنی «تمرکز حواس و ذهن روی محرک خاص [متن، تصویر، صدا، بو و...] که منجر به عکس‌العمل مناسب شود». برای مثال وقتی که شما در جلسه‌ی امتحان پرسشی را می‌خوانید و پاسخ مناسب را می‌دهید؛ یعنی حواس و ذهن شما کاملاً بر روی پرسش متمرکز بوده و توانسته‌اید به پرسش پاسخ مناسب بدهید.

چگونه می‌توان در جلسه‌ی امتحان بی‌دقتی‌ها را کم کرد و یا از بین برد؟! برای پاسخ به این پرسش در آغاز عواملی که باعث دقت می‌شوند مورد بررسی قرار می‌گیرند و سپس به برخی راهکارها اشاره می‌شود:

## عوامل موثر بر دقت:

■ **۱- عوامل جسمانی:** تغذیه، خواب، سلامت جسمی از جمله عواملی هستند که روی دقت تأثیر دارند. برای مثال ممکن است شب امتحان آنقدر بیدار مانده باشید که موقع امتحان دچار بی‌دقتی شوید!

■ **۲- عوامل روانی:** نوع نگاه شما به امتحان تأثیر بسیار زیادی برای دقت در جلسه‌ی امتحان دارد. نگرش مثبت و منطقی به امتحان، باعث آرامش می‌شود و در مقابل، افکار منفی و غیر منطقی در باره‌ی امتحان، می‌تواند باعث ایجاد استرس و اضطراب بیش از حد شود و این موضوع حتماً در دقت شما تأثیر خواهد داشت. برای مثال اگر شما فکر

کنید که امتحان، میزان یادگیری شما را می‌سنجد و انتظار منطقی از خودتان داشته باشید، در جلسه‌ی امتحان با دقت کارتان را انجام می‌دهید، و بر عکس اگر فکر کنید که حتی با وجود عدم آمادگی «باید» نمره خوبی بگیرید این «باید» باعث ایجاد استرس می‌شود و در نتیجه احتمال بی‌دقتی و حتی فراموشی را بالا می‌برد!

■ **۳- آمادگی علمی:** بخشی از دقت در جلسه‌ی امتحان به مسایل قبل از آن مربوط می‌شود. عادت‌های درست مطالعه باعث می‌شود که فرد هم بر مطالب درسی تسلط یابد و هم اعتماد به نفسش بالا رود و برای جلسه‌ی امتحان آماده باشد. خواندن دقیق، تکرار، تمرین، امتحان گرفتن از خود، سازماندهی و دسته‌بندی مطالب، تفکر در موقع خواندن (تشخیص مطالب مشابه، متضاد و...) و بستن مفاهیم فرّاز به یک مفهوم آشنا تر، و... جلوی خیلی از بی‌دقتی‌ها را می‌گیرد.

## دقت در جلسه‌ی امتحان:

### ■ خواندن پرسش:

بخشی از پاسخ در فهمیدن منظور پرسش نهفته است. برخی از معلمان در جلسه‌ی امتحان، مدام دانش‌آموزان را راهنمایی می‌کنند و منظور پرسش و حتی در برخی



موارد بخشی از پاسخ را می‌گویند! این در حالی است که در جلسات امتحانات نهایی و آزمون سراسری، پاسخگویی به پرسش‌های دانش‌آموزان ممنوع است و مراقبین اجازه ندارند در این باره با دانش‌آموزان صحبت کنند. بنا بر این در هنگام خواندن پرسش به موارد زیر توجه نمایید:

**۱- پرسش را به طور دقیق بخوانید،** به نحوی که بفهمید پرسش از شما چه می‌خواهد؟! برای دقت بیشتر می‌توانید انگشت یا قلم خود را زیر متن پرسش حرکت دهید.

**۲- پرسش را کامل بخوانید یعنی** پرسش را تا آخر بخوانید و همه‌ی آنچه را که می‌خواهد دریابید!

**۳- در خواندن پرسش به برخی از** کلمات مانند دارد/ندارد، می‌باشد/نمی‌باشد، هست/نیست، توجه کنید.

**۴- همه‌ی پرسش‌ها را جدی بگیرید.** بسیاری از بی‌دقتی در مورد پرسش‌های آسان رخ می‌دهد!

### ■ پاسخ دادن به پرسش :

**۱- ضمن توجه به وقت امتحان با صبر** و حوصله به پرسش‌ها پاسخ دهید. این

ضرب المثل را به خاطر داشته باشید: «ما آنقدر وقت نداریم که عجله کنیم!» یعنی اینکه در بسیاری از موارد عجله کردن باعث دوباره کاری می‌شود.

**۲- پرسش‌ها را به ترتیب پاسخ دهید.** در کنار شماره‌ی پرسش‌هایی که به هر دلیل پاسخ نمی‌دهید علامت بزنید تا در فرصت مناسب آنها را بررسی کنید.

**۳- پاسخ پرسش‌ها را به صورت کامل** بنویسید. نه فقط قسمت اول را!

**۴- در محاسبات دقت کنید؛ عملیات** ریاضی، منفی و مثبت و ...

**۵- در پرسش‌های حل کردنی** (تشریحی) به پاسخ‌نهایی توجه کنید؛ ببینید پاسخ شما با عقل جور در می‌آید!!!

**۶- در صورت داشتن فرصت، پاسخ‌های** خود را مرور کنید. عجله‌ای برای تحویل برگه نداشته باشید. به کسی بابت زود

برگه دادن نمره نمی‌دهند!

**۷- در پایان تعداد پرسش و پاسخ‌های** خود را کنترل کنید تا مطمئن شوید چیزی جا نیفتاده باشد.

### و اما پس از امتحان :

«اشتباه کردن طبیعی است اما تکرار اشتباه طبیعی نیست» و به قول معروف «آدم عاقل از یک سوراخ دوبار گزیده نمی‌شود».

شود». وقتی در یک عملیات ریاضی ساده،  $2 \times 3$  را پنج حساب می‌کنید! یعنی دچار بی‌دقتی شده‌اید و اگر آن را یادداشت نمایید شاید برای همیشه از تکرار این اشتباه خودداری کنید. برای جلوگیری از تکرار بی‌دقتی‌ها، در هر درس فهرستی از بی‌دقتی‌های خود را یادداشت کنید و برای دفعات بعد حواستان را جمع کنید. موفق باشید.