



خدا حافظ بی دقتی

حامد فرهمند - مشاور تحصیلی



یادمان باشد که برای موفقیت در تحصیل، داشتن اطلاعات علمی کافی نیست. استفاده از مهارت‌هایی که بتواند میزان بهره‌وری ما از این اطلاعات را افزایش دهد نیز امری بسیار مهم است.

بی دقتی یکی از رایج‌ترین مسائل دانش‌آموزها و داوطلبان آزمون سراسری است. بارها اتفاق افتاده است که داوطلبان با وجود داشتن اطلاعات بالا، تنها به دلیل بی دقتی در آزمون‌های آزمایشی، نمره از دست داده‌اند. به طور قطع، برای شما هم اتفاق افتاده است که بعد از آزمون‌های آزمایشی، دچار افسوس شده‌اید که با وجود برخورداری از اطلاعات علمی کافی و در حالی که پاسخ‌پرسی را می‌دانسته‌اید، صرفاً به دلیل **بی دقتی** نتوانسته‌اید به پرسش مورد نظرتان پاسخ صحیح بدهید.

بی دقتی انواع متفاوتی دارد. ندیدن قسمت‌هایی از صورت پرسش، اشتباه‌های محاسباتی، جابه‌جا دیدن گزینه‌ها، گم کردن شماره‌ی پرسش، انتقال اشتباه گزینه و ... برخی از انواع بی دقتی هستند.

دقت به معنی توجه غیرارادی از طریق حواس پنجگانه است. برای این که بتوانید معنی و مفهوم دقت را بهتر لمس کنید به اطراف خود نگاه کنید. مثلاً سعی کنید تمام اجسام و وسایلی را که به رنگ آبی هستند، به خاطر بسپارید. اکنون چشم‌های خود را ببندید و سعی کنید اجسام و وسایلی را که به رنگ دیگری (مثلاً سفید) هستند، یادآوری کنید! این کار، بسیار دشوار خواهد بود.

توانایی حفظ **توجه ارادی** به موضوعی بدون این که موضوع‌های دیگر توجه شما را از بین ببرند، **تمرکز** است. اما **"دقت"** به معنی **توجه غیرارادی** است.

در مثال بالا، رنگی که آگاهانه به خاطر سپرده می‌شد (رنگ آبی)، نمادی از مطلب‌های مهم و یا قسمت‌هایی از پرسش است که ما می‌دانیم باید به آن توجه کنیم و رنگ دیگر (رنگ سفید)، نماد مطلب‌ها و قسمت‌هایی است که ما فکر می‌کنیم مهم نیستند و به همین دلیل به آن بی‌توجهی می‌کنیم. اگر در هنگام حل پرسش یا مطالعه، اهمیت مطلبی را بدانیم؛ به طور قطع

به آن توجه خواهیم کرد. مفهوم این جمله آن است که روی آن موضوع تمرکز می‌کنیم. اما بی دقتی زمانی رخ می‌دهد که به صورت ناآگاهانه از کنار مطلبی می‌گذریم. پس برای تقویت دقت باید **"توجه غیرارادی"** خود را تقویت نماییم.

دو نکته‌ی مهم

دقت ذاتی نیست. دقت یک مهارت است نه یک دانش. هر مهارتی با تمرین قابل پرورش است. بنابراین یقین داشته باشید که خواهید توانست دقت خود را با انجام تمرین‌هایی افزایش دهید.

اوقات بی دقتی

عجله: به طور حتم برای شما هم رخ داده است که می‌خواسته‌اید کاری را در مدت زمان کوتاهی انجام دهید در این مواقع به طور معمول، بی دقتی می‌کنیم و توجه به برخی از موارد مهم را از یاد می‌بریم. در آزمون نیز همین‌گونه است. داوطلبانی که در حل پرسش‌ها یا خواندن آن‌ها عجله می‌کنند، معمولاً از ضریب دقتی بسیار پائینی برخوردار هستند.

سرگردانی و برگشت‌های چشم: اگر چه جلسه‌ی آزمون مکان و فضای مناسبی برای اصلاح اشتباهات مطالعاتی نیست، ولی مطمئناً تا قبل از فرارسیدن زمان آزمون می‌توانیم چشم‌ها را به این عادت بدهیم که در راستای مدادی که در دست داریم حرکت کنند و جز مواقعی که درگیر خواندن پرسش نیستیم، سر و چشم را از روی دفترچه‌ی پرسش‌ها و پاسخ‌برگ‌مان بر نداریم. این کار سبب خواهد شد تا با استفاده از روش خط‌بر که مطمئن‌ترین روش مطالعاتی است، به چشم‌ها و به ذهن‌مان کمک کنیم که سرگردان و حیران نچرخند و یا با برگشت به عقب (مطلبی که قبلاً خوانده‌ایم و دیده‌ایم) پایه‌گذار بی دقتی نباشند.

کاهش غیرارادی توجه: تحقیق‌ها نشان می‌دهد بیش‌ترین بی دقتی‌ها در جلسه‌ی آزمون مربوط به پرسش‌های ساده است. این موضوع اشاره به کاهش ناآگاهانه‌ی توجه دارد. وقتی در جلسه‌ی آزمون، با یک پرسش ساده

مواجه می‌شویم، احساس خوشایند موفقیت و رضایت درونی سبب می‌شود تا تصور کنیم پاسخ دادن به این پرسش، بسیار ساده است. این فرآیند پیچیده‌ی ذهنی حتی گاهی سبب می‌شود تا قبل از پاسخ دادن به همان پرسش، پرسش بعدی را نیز بخوانیم. در اصل، ضمیر ناخودآگاه ما با خود می‌گوید: «این پرسش که ساده است، پرسش بعدی را هم می‌توانم جواب دهم» بنابراین میزان توجه‌مان کاهش می‌یابد.

برای پیش‌گیری از چنین اتفاقاتی، انجام دو راهکار را توصیه می‌کنیم.

۱ - افزایش هوشیاری، هنگام مواجهه با پرسش‌های ساده:

همان‌طور که گفته شد، عمده‌ترین دلیل بی‌دقتی، کاهش غیرارادی توجه در هنگام حل پرسش‌های ساده است. مؤثرترین راه‌حل مقابله با این مورد، افزایش هوشیاری در هنگام روبه‌رو شدن با پرسش‌های ساده است. بسیار ساده است. کافی است هر وقت که پرسش ساده دیدید، حالت جسمانی‌تان تغییر کند، گوئی موضوع بسیار مهم و خطرناکی را دیده‌اید چرا که در چنین لحظه‌هایی، احتمال بی‌دقتی، بسیار زیاد وجود دارد و شما در معرض خطر قرار گرفته‌اید. تغییر وضعیت جسمی کمک می‌کند تا حواس‌تان بیش‌تر معطوف به کاری بشود که در حال انجامش هستید.

۲ - خواندن کامل تمام جزئیات:

یکی دیگر از دلایل بی‌دقتی در هنگام آزمون، توجه نکردن به جزئیات و هماهنگ نبودن سرعت چشم با ذهن است. برای رفع این مشکل باید از روش خطبر، استفاده کنید. در این روش مداد یا انگشت اشاره‌ی خود را زیر سطرهایی که مطالعه می‌کنید، حرکت دهید و هماهنگ با آن، چشم‌های خود را به حرکت درآورید.

به‌نظر می‌رسد تا زمان فرارسیدن آزمون سراسری، فرصت کافی دارید تا در حالت عادی و نیز در آزمون‌های آزمایشی انجام تمرین‌های افزایش دقت را دنبال کنید. تکرار این تمرین‌ها، این رفتار را تبدیل به عادت خواهد نمود. طبیعتاً در روز آزمون سراسری، انجام رفتارهای عادی برای‌تان ساده‌تر و امکان‌پذیرتر می‌شود.

