

## تکنیک های افزایش دقت (کاهش بی دقتی) در تحصیل و آزمون ها

دقت به معنی توجه غیرارادی از طریق حواس پنجگانه است. برای اینکه بتوانید معنی و مفهوم دقت را بهتر لمس کنید به اطراف خود نگاه کنید. سعی کنید تمام اجسام و وسایلی را که به طور نمونه به رنگ آبی هستند، به خاطر بسپارید. اکنون چشم های خود را ببندید و سعی کنید اجسام و وسایلی را که به رنگ دیگری (به طور نمونه سفید) هستند،

### یادآوری کنید!

این کار، بسیار دشوار خواهد بود. توانائی حفظ "توجه ارادی" به موضوعی بدون اینکه موضوع های دیگر توجه ما را از بین ببرد، به معنی "تمرکز" است. اما دقت به معنی "توجه غیرارادی" است. در مثالی که زده شد، رنگی که آگاهانه به خاطر سپرده می شد (رنگ آبی)، نمادی از مطلب های مهم و یا قسمت هایی از سؤال است که ما می دانیم باید به آن توجه کنیم و رنگ دیگر (رنگ سفید)، نماد مطلب ها و قسمت هایی است که ما فکر می کنیم مهم نیستند و به همین دلیل به آن بی توجهی می کنیم. اگر در هنگام حل سؤال یا مطالعه، اهمیت مطلبی را بدانیم؛

به طور قطع به آن توجه خواهیم کرد و بی دقتی زمانی رخ می دهد که ما از کنار مطلبی می گذریم (به صورت ناآگاهانه). پس برای تقویت دقت باید "توجه غیرارادی" خود را تقویت نمائیم. ندیدن، شنیدن و ... همگی از نشانه های بی دقتی هستند. به طور نمونه اگر ما قسمتی از گفته های معلم را نشنویم او می گوید: "دقت کن!"

باز هم تأکید می شود که: "دقت" یعنی دیدن، شنیدن، لمس کردن و ... همه آن چیزهایی که با حس ما در ارتباط هستند نه فقط آن چیزهایی که ما فکر می کنیم مهم هستند. یعنی به طور نمونه اگر در حال خواندن مطلبی هستیم، دقت یعنی دیدن کامل همه مطلب.

طبق تحقیق های صورت گرفته، ۷۵ درصد از اطلاعات از طریق حس بینائی وارد حافظه ما می شوند. این موضوع نشان از میزان اهمیت حس بینائی دارد.

- جدول درصد ورود اطلاعات از طریق حواس پنجگانه به حافظه انسان در زیر آمده است:

حس	درصد ورود اطلاعات
بینائی	۷۵ درصد
شنوائی	۱۳ درصد
بویائی	۶ درصد
چشائی - لامسه	هر کدام ۳ درصد

البته این موضوع به منزله بی‌اهمیت بودن حس‌های دیگر نیست؛ ولی می‌توانید کمک قابل توجهی در روش‌های افزایش دقت داشته باشید.

## • دو نکته مهم

### (۱) دقت ذاتی نیست.

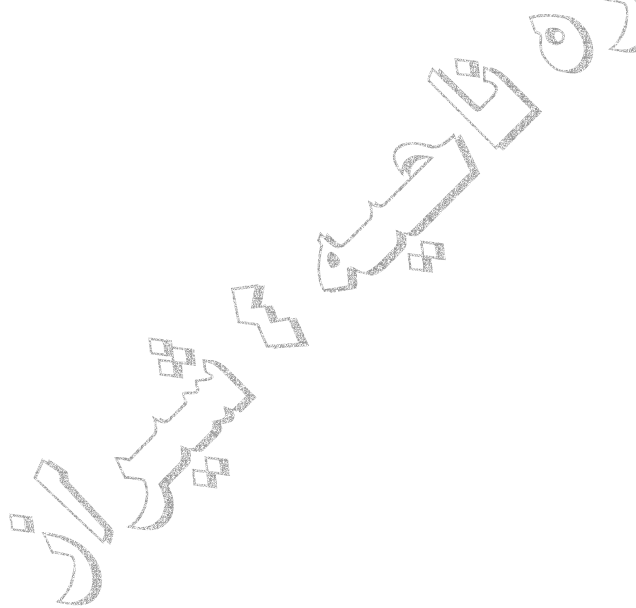
دقت یک مهارت است نه یک دانش و هر مهارتی با تمرین قابل پرورش است. بنابراین یقین داشته باشید که خواهید توانست دقت خود را با انجام تمرین‌های زیر افزایش دهید.

(۲) دقت، اولین مرحله از مرحله‌های انتقال اطلاعات به حافظه بلندمدت است.

در مبحثی حافظه، مرحله‌ها یا انتقال مطلب به حافظه بلندمدت به ترتیب زیر گفته شد:

اطلاعات / حافظه حسی / حواس پنجگانه / دقت / فراموشی / حافظه کوتاه مدت / مرور تداعی / تصویر / حافظه بلندمدت

همانطور که در شکل نیز می‌بینید، اولین شرط انتقال اطلاعات "توجه یا دقت" است. شاهد این مدعی مطلب‌های بسیار زیادی است که ما در طول روز می‌بینیم، می‌شنویم و ... ولی فقط آنهایی وارد حافظه بلندمدت می‌شود که ما به آنها "دقت" می‌کنیم. پس "دقت" موضوع بسیار مهمی است. چرا که اگر به موضوعی "دقت" نکنیم، هرگز وارد مرحله‌های انتقال مطلب به حافظه بلندمدت نخواهد شد.



## تکنیک‌های افزایش "دقت"

تکنیک‌های افزایش "دقت" را در دو بخش "راهبردهای رفتاری" و "راهبردهای ذهنی" مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دهیم:

### الف) راهبردهای رفتاری

همانطور که گفته شد، "دقت" به معنی توانائی حفظ توجه از طریق حواس پنجگانه به صورت غیرارادی است. پس اگر حواس پنجگانه خود را تقویت کنیم، گام بزرگی در افزایش دقت برداشته‌ایم. با توجه به اینکه بیشترین حجم ورودی اطلاعات از طریق حس بینائی (۷۵ درصد) رخ می‌دهد، تقویت حس بینائی، امری بسیار مهم است، برای تقویت حس بینائی ۲ راهکار زیر پیشنهاد می‌گردد:

#### ۱) شستن چشم‌ها در آب زلال

برای تقویت حس بینائی، هر روز چشم‌های خود را داخل یک کاسه آب سرد باز کنید و چند دقیقه این کار را ادامه دهید. این کار، علاوه بر افزایش قدرت حس بینائی، به زلال و شفاف‌تر شدن چشم‌ها (زیبائی) کمک می‌کند.

#### ۲) خوردن مواردی که دارای ویتامین A یا C هستند

مصرف روزانه یک لیوان آب‌هویج و یک عدد گوجه‌فرنگی در درازمدت، تأثیر بسیار زیادی در افزایش قدرت بینائی و در نتیجه افزایش دقت خواهد داشت. البته برای تقویت حس‌های دیگر نیز راه‌های گوناگونی وجود دارد که با توجه به میزان اهمیت آنها فقط اشاره کوتاهی به آنها می‌کنیم. برای تقویت حس شنوائی (دقت در شنیدن)، سعی کنید زمانی که موسیقی گوش می‌دهید انواع سازها را تشخیص دهید و تعداد آنها را معین کنید و برای تقویت "حس بویائی"، سعی کنید با چشم‌های بسته، میوه‌ها و غذاهای مختلف را با استفاده از حس بویائی خود تشخیص دهید. برای تقویت "حس لامسه" نیز سعی کنید با لمس انواع پارچه با نوک انگشت‌ها حس آنها را تشخیص دهید.

#### ▪ تذکر مهم

تمامی تمرین‌های ارائه شده، فقط در صورت داشتن تکرار، نتیجه‌بخش خواهد بود و باید در این مورد صبور باشید. در تمرین مهم برای تقویت حس بینائی و شنوائی (دقت در دیدن و شنیدن) با توجه به اهمیت استفاده دانش‌آموزهای کنکوری از دو حس "بینائی و شنوائی" دو تمرین جدید جهت تقویت این دو حس ارائه می‌گردد:

۱) در این تمرین که هدف، تقویت حس بینائی است، باید زمانی که تلویزیون در حال پخش یک برنامه گفتاری - تصویری (اخبار، سریال و ... - است، صدای تلویزیون را قطع کرده و تلاش کنید تا با استفاده از

لبخوانی کلمه‌ها را دریابید. البته این کار، بسیار دشوار است ولی یادتان باشد که این یک تمرین است و هدف تنها افزایش توانائی حفظ توجه است.

۲) در این تمرین که شباهت بسیار زیادی با تمرین قبل دارد، باید صدای رادیو را بسیار کم کنید تا جایی که صدای بسیار کمی شنیده شود، سپس سعی کنید (تأکید می‌کنم: سعی کنید) صدای گوینده را بشنوید؛ لازم به ذکر است که این تمرین نیز بسیار دشوار است. یعنی ممکن است از هر ۱۰ کلمه فقط یک کلمه بشنوید ولی هیچ اشکالی ندارد، هدف فقط تمرین است.

### ● انواع بی‌دقتی

دانش‌آموزها و داوطلب‌های کنکوری بیشتر در سه زمان (مطالعه، کلاس و آزمون) بی‌دقتی می‌کنند. در زیر به دلیل بی‌دقتی در این سه مورد و نیز راهبردهای ذهنی برای افزایش دقت می‌پردازیم، ولی قبل از آن می‌خواهیم ببینیم که چرا بی‌دقتی می‌کنیم. روانشناس‌ها و متخصص‌های مطالعه و یادگیری بر این باور هستند که بی‌دقتی در هنگام مطالعه و آزمون، به سه دلیل رخ می‌دهد:

#### ۱) داشتن عجله

به‌طور حتم برای شما رخ داده است که می‌خواستید در مدت زمان کوتاهی، کاری را انجام دهید (به‌طور نمونه لحظه‌ای آخر که از منزل خارج می‌شویم، خیلی هم عجله داریم، یادمان می‌افتد که باید به کسی تلفن بزنیم) در این مواقع ما به‌طور معمول، بی‌دقتی می‌کنیم و به برخی از موارد مهم توجه نمی‌کنیم. این مورد در آزمون نیز رخ می‌دهد. داوطلب‌هایی که در حل سؤال‌ها یا خواندن سؤال عجله می‌کنند، از ضریب دقت بسیار پائینی برخوردار هستند.

#### ۲) سرگردانی چشم بین خط‌ها و برگشت‌های غیرارادی چشم به عقب

به‌طور حتم در هنگام مطالعه و یا آزمون، برای شما اتفاق افتاده است که خط‌ها را گم کرده‌اید و حتی گاهی چشم‌های شما چند کلمه عقب‌تر را نگاه کرده است.

#### ۳) کاهش غیرارادی توجه

تحقیق‌ها نشان می‌دهد بیشترین بی‌دقتی‌ها در جلسه آزمون مربوط به سؤال‌های ساده است. این موضوع اشاره به کاهش ناآگاهانه توجه دارد. در جلسه آزمون، زمانی که ما با یک نسبت (سؤال) ساده مواجه می‌شویم. احساس خوشایند موفقیت و رضایت درونی سبب می‌شود تا تصور کنیم پاسخ دادن به این سؤال، بسیار ساده است. این فرآیند پیچیده ذهنی حتی گاهی سبب می‌شود تا ما سؤال بعدی را بخوانیم. در اصل، ضمیر ناخودآگاه ما با خود می‌گوید: "این سؤال که ساده است؛ سؤال بعدی را هم می‌توانم جواب دهم" بنابراین میزان توجه ما کاهش می‌یابد.

اکنون می‌خواهیم روش‌های ذهنی افزایش دقت و کاهش بی‌دقتی را بررسی کنیم.

## ب) راهبردهای ذهنی

### ۱) افزایش هوشیاری، هنگام روبرویی با سؤال‌های ساده

همان‌طور که کلمه شد، عمده‌ترین دلیل بی‌دقتی، کاهش غیرارادی توجه در هنگام حل سؤال‌های ساده است. مؤثرترین راه‌حل مقابله با این مورد، افزایش هوشیاری در هنگام روبه‌رو شدن با سؤال‌های ساده است. بسیار ساده است. کافی است هر وقت که سؤال ساده دیدید، حالت جسمانی‌تان تغییر کند، گوئی موضوع بسیار مهم و خطرناکی را دیده‌اید چرا که در این لحظه‌ها، احتمال بی‌دقتی، بسیار زیاد وجود دارد و شما در خطر آن قرار دارید.

### ۲) خواندن کامل همه جزئیات

یکی دیگر از دلیل‌های بی‌دقتی در مطالعه و 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 اشاره خود را زیر خط‌هایی که مطالعه می‌کنید، حرکت دهید و هماهنگ با آن، چشم‌های خود را حرکت دهید.

#### ■ دو نکته مهم

۱) اگر چشم‌های شما را حرکت انگشت خط‌بر هماهنگ نیست، تمرین زیر را انجام دهید: کتاب درسی خود را وارونه بگیرید و از اولین کلمه بالای صفحه، سمت راست شروع کنید و انگشت خط‌بر خود را از زیر خط‌ها حرکت دهید و سعی کنید چشم‌های خود را با آن هماهنگ کنید. هدف از این تمرین، فقط هماهنگ کردن چشم شما با انگشت خط‌بر است و نیاز به فهمیدن مطالب نیست.

۲) در آزمون‌ها و امتحان‌ها خواندن کامل صورت سؤال، موضوع بسیار مهمی است که ما به‌طور معمول به آن توجهی نمی‌کنیم.

#### نکته :

۱) یادمان باشد که در هر امتحان، فرصت خواندن سؤال برای ما در نظر گرفته شده است. به‌طور معمول تصور ما بر این است که زمانی که ۱۰ سؤال داریم و ۲۰ دقیقه وقت، یعنی برای پاسخ‌گوئی به هر سؤال، ۲ دقیقه وقت داریم در حالی که برای خواندن و پاسخ دادن به هر سؤال، ۲ دقیقه وقت داریم.

۲) در امتحان‌ها سعی کنید زیر کلمه‌های مهم مانند (نیست، ندارد و...) در صورت سؤال، خط بکشید.

۳) فعال بودن با افزایش سرعت مطالعه دقت بیشتر می‌شود تا زمانی که به ناحیه مطالعه فعال برسیم و پس از آن با افزایش سرعت، "دقت" کاهش می‌یابد. علت بی‌دقتی در هنگام حل سؤال‌های ساده، مطالعه درس‌های عمومی، کلاس‌هایی که معلم، آرام صحبت می‌کند، به‌طور کامل به فعال نبودن ما مربوط می‌شود. برای

