

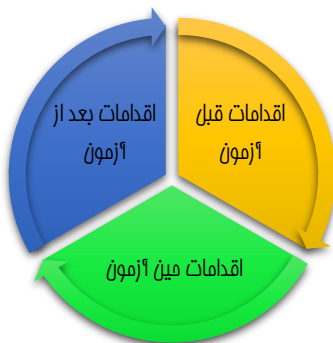
## چگونه بی‌دقتی نکنیم؟

امیرحسین شجاع - رتبه ۱۴ کنکور

اقدامات در زمینه بی‌دقتی به سه قسمت کلی تقسیم می‌شود.

- اقدامات قبل از آزمون
- اقدامات حین آزمون
- اقدامات پس از آزمون

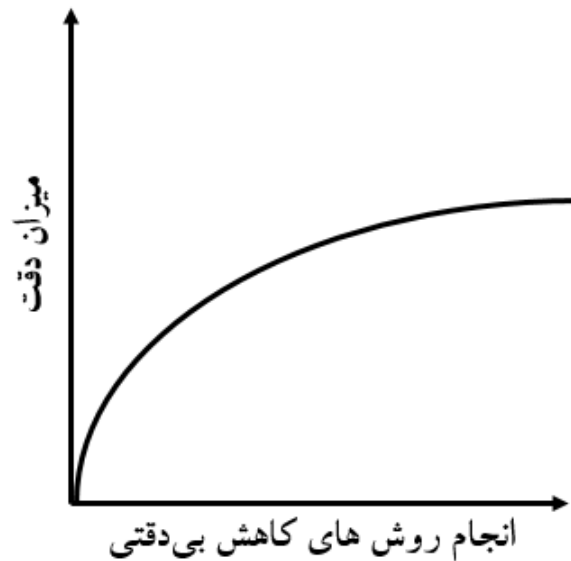
اگر بخواهیم از لحاظ اهمیت این موارد را به ترتیب مرتب کنیم، باید دقت کنیم هر کدام از موضوعات شامل چه چیزهایی می‌شود؟ به طور کلی اگر بخواهیم بررسی کنیم، گستردگی اقدامات در قبل از آزمون بسیار فراوان تر از دو دسته دیگر است، اما کاربردی و عملی‌ترین قسمت همان اقدامات حین آزمون است. از یک سو پس از آمدن نتیجه، بهترین لحظه برای ارزیابی عملکرد و شناخت نقاط و ضعف حین آزمون می‌باشد. بنابراین اگر بخواهیم دقیقاً بررسی کنیم، تقریباً می‌توان گفت هر کدام از این مراحل سه گانه برای رفع بی‌دقتی واجب است و نمی‌توان به طور دقیق مشخص کرد که هر کدام بر دیگری چه برتری‌هایی دارد، چون اصلاً در زمینه‌ها و حیطه‌های مختلف اهمیت دارند و امکان قیاس آنها از نظر درجه اهمیت امکان پذیر نیست. بنابراین بایستی به هر سه مرحله به طور دقیق و کامل توجه کرد و بدانیم که غفلت از هر کدام چرخه رفع بی‌دقتی را معیوب خواهد کرد. گفتیم چرخه! چرا؟ چون این روند اینقدر باید ادامه پیدا کند که بی‌دقتی‌ها کاهش یابد و نه تمام شود!



در واقع بلافاصله پس از تحلیل آزمون و اقدامات بعد از آزمون، اقدامات قبل از آزمون آغاز می‌شود و این سیکل به طور مداوم تا روز کنکور که با اقدامات حین آزمون به اتمام می‌رسد، ادامه می‌یابد.

در این روش‌هایی که گفته خواهد شد معیار ما آزمون است. به همین دلیل تقسیم بندی را نسبت به قبل و بعد و حین آزمون در نظر گرفتیم ( به صورت های دیگری هم می‌شد تقسیم کرد اما به دلیل نتیجه‌گرا بودن روش‌های کاهش بی‌دقتی بهتر بود بر اساس آزمون تقسیم بندی را انجام دهیم).

حال با این مقدمه به سراغ بررسی هر کدام از این مراحل سه گانه می‌پردازیم. دقت کنید کاهش بی‌دقتی‌ها یک روند دراز مدت است و نمی‌توان انتظار داشت در کوتاه مدت تاثیر زیادی را شاهد باشیم. در واقع شاید بشود گفت رابطه‌ی میزان دقت و به کار بردن روش‌های رفع بی‌دقتی به صورت یک نمودار  $\sqrt{x}$  می‌باشد:



یعنی در ابتدا شیب زیاد است و از بی دقتی کامل با انجام برخی اقدامات که به طور ناخودآگاه همه ما ها انجام می دهیم دقت ما افزایش می یابد. سپس کار سخت تر می شود! دیگر به راحتی اول کار دقت افزایش نمی یابد بلکه ذره ذره و با ممارست و پشتکاری که فرد به کار می بندد به سوی دقت بالاتر حرکت می کند. به همین دلیل ناامیدی هم دقیقاً با یک شیب صعودی به همین شکل افزایش می یابد. نکته مهم توجه به همان موضوع درازمدت بودن اثر بی دقتی است. موضوعی که خیلی ها را گرفتار می کند و سبب می شود از میانه راه منصرف شوند یا دست از برخی اقدامات بردارند.

اکنون دیگر وقت آن رسیده به صورت کاربردی و عملی وارد اقدامات شویم و طبق دسته بندی که انجام دادیم از اقدامات قبل از آزمون شروع می کنیم:

#### • اقدامات قبل از آزمون

- سبک زندگی
- خواب
- تغذیه
- مطالعه کافی و درست
- مطالعه دفتر بی دقتی ها
- پیش آزمون و شبیه سازی شرایط آزمون

## **سبک زندگی :**

باید توجه داشته باشید بی‌دقتی تنها منحصر به روز آزمون یا مطالعه کنکور نیست بلکه بخشی از سبک زندگی فرد است. معمولا افرادی که در زندگی روزمره تمرکز کمتری دارند و کم‌تر ریزبین هستند ، همین خصایص را هم حین آزمون برای کنکور دارند. مثلا کسی که همیشه جای اغذیه ها را قاطی می‌کند امکان بیشتری دارد که در سر جلسه آزمون پس از رسیدن به جواب درست جای گزینه ها را اشتباه انتخاب کند. بنابراین شاید بتوان گفت مهم ترین اقدام در قبل از آزمون اصلاح سبک زندگی می‌باشد که این اصلاح باید به صورت‌های زیر باشد ...

## **ادامه دارد ...**