

دقت کردن چیست؟

ارسال شده در بهمن ۹، ۱۳۹۴ در ۷:۰۶ ب.ظ توسط گروه تحقیقاتی شاه بابایی (خانم مونسی) / بدون دیدگاه

دقت کردن چیست؟

به احتمال زیاد شما عبارت ((دقت داشته باشید)) را حداقل صدها بار از زبان والدین، مربی، خاله، عمو و دیگر بزرگ تر ها شنیده اید. هنوز هم ممکن است این عبارت را از همسر و یا همکاران بشنوید، اگر این عادت را داشته باشید که هنگام صحبت کردن آن ها، مشغول تماشای تلویزیون و یا ورق زدن روزنامه باشید.

به راستی معنی ((دقت کن)) و ارزش گفتاری این عبارت در چیست؟

انتظار می رود که معنی عبارت ((دقت داشته باش و یا توجه کن)) را از روی غریزه بدانیم. این عبارت یک عملکرد تشخیصی و غیر ارادی است درست مثل حافظه که کاملاً طبیعی کارش را انجام می دهد بدون این که متوجه آن باشیم. با وجود این اکثر مواقع دقت نمی کنیم.

واقعیت امر این است که دقت کردن یک فرآیند تشخیص آگاهانه به عنوان اساس همه فعالیت های تشخیصی است. شما دقت دارید هنگامی که به چیزی نگاه می کنید، یا موقعی که به چیزی گوش می دهید یا وقتی صحبت می کنید و یا حتی وقتی که می خورید این دقت عمل، برای حافظه خیلی مهم است. قاعده کلی این است که ((هر چه دقت شما در مورد اطلاعاتی بیشتر باشد به همان اندازه توانایی شما در به یاد آوردن بیشتر می شود.)) دقت و توجه بیشتر مساویست با حافظه بهتر. دقت کردن و همچنین توجه کافی به مسائل باعث بهبود عملکرد حافظه می شود.

دقت کردن چیست؟ تعریفی که در لغت نامه وبستر جلد ۱۱ آمده است این که: ((دقت، عمل یا حالت توجه کردن است مخصوصاً از طریق به کارگیری مغز در مورد اندیشه و یا احساس. این تعریف بسیار جامع و دقیق است اما درک کامل این که دقت کردن چیست و عملکردش در مغز چگونه است که باعث تقویت حافظه تان می شود؟ نیاز به توضیح بیشتری دارد.

(دقت فعال و دقت منفعل) غیر فعال

دقت در اصل توانایی شما در توجه داشتن به چیزی است. انواع مختلفی از دقت وجود دارد که شما در هر نوع فعالیت تان می توانید داشته باشید.

شما می توانید هر کاری را به صورت فعال یا غیر فعال انجام دهید. اگر شما فعالانه مشغول کاری شوید در واقع هوشیارانه آن کار را انجام می دهید و برای اتمام آن تمام تلاش تان را می کنید. وقتی هم کاری را غیر فعالانه انجام می دهید، کاملاً هوشیارانه آن کار را انجام نمی دهید و تنها می خواهید به نحوی آن را انجام دهید. به عنوان مثال فرض کنید برای نهار خانه دوست تان دعوت هستید، متوجه می شوید که ماشین تان کار نمی کند و باید پیاده به سمت ایستگاه اتوبوس بروید تا بتوانید به مهمانی برسید. از این که نمی توانید با ماشین خودتان بروید، ناراحت هستید ولی به آخر دنیا نرسیده اید. حال شما این مسیر را به دو صورت می توانید طی کنید. می توانید مشتاقانه (فعالانه) پیاده روی کنید، از هوای خنک لذت ببرید، از مناظر اطراف تان استفاده کنید و کاملاً هوشیارانه و از روی علاقه گرمای خورشید را بر صورت تان احساس کنید. حتی شاید شما از فرصت استفاده کرده و این پیاده روی را به عنوان ورزش انجام دهید. از طرف دیگر می توانید غیر فعالانه و بدون اشتیاق به سمت ایستگاه اتوبوس بروید و تنها جسم تان مسیر حرکت را به صورت خودکار دنبال کند و تنها در فکر کوتاه کردن مسیر و رسیدن به ایستگاه باشید.

هر دو مورد طریقی از دقت کردن هستند، شما می توانید همان کار را هم به صورت فعال و هم غیر فعال انجام دهید. در مثال فوق هدف شما رسیدن به ایستگاه اتوبوس است که با هر دو روش به آن می رسید. اما روش دوم از اهمیت کمتری برخوردار است.

می توان گفت بین این دو نوع دقت کردن تفاوت زیادی وجود دارد، علت اصلی این گفته این است که هرچه مشتاقانه دقت کنید به همان نسبت توانایی شما در جمع آوری اطلاعات حافظه تان بیشتر خواهد بود.

تنها عامل مهمی که می تواند در روند حافظه تان تغییراتی ایجاد کند می تواند همان تغییر در فرآیند جمع آوری اطلاعات باشد. هر چه با دقت و علاقه بیشتر داده هایی که برای اولین بار با آن ها مواجه می شوید را به حافظه بسپارید، به همان اندازه شبکه های عصبی مربوط به این داده ها قوی تر به هم متصل می شوند. شبکه های عصبی که قوی تر باشند به این معنی است که قدرت به یاد آوردن شما بیشتر می شود که همان حافظه خوب می باشد.

انواع دقت:

تفاوت بین دقت فعال و منفعل را متوجه شدید. اما فرآیند دقت کردن در واقع بسیار پیچیده تر از این دو تقسیم بندی است. در سال ۱۹۸۸ ((استانکوف))، شش نوع مختلف دقت کردن را بیان کرد:

تمرکز -

توانایی نگهداری انرژی ذهنی در مورد موضوع مشخص به مدت زیاد را تمرکز می گویند. هنگامی که می خواهید کتابی را که کمی از سطح فهم شما بالاتر است بخوانید، برای درک آن بایستی فکرتان را مشغول آن کنید که به آن تمرکز می گویند.

بیداری-

توانایی آشکار کردن نشانه هایی که به ندرت اتفاق می افتند، در زمان طولانی را بیداری می گویند. تماشای افتادن ستاره ها مثال مناسبی برای بیداری است.

جستجو-

توانایی شما در جمع آوری اطلاعات مشخص از بین سایر اطلاعات مشابه را جستجو می نامند. پیدا کردن یک اسم از بین تمامی اسامی موجود در دفتر اطلاعات تلفن یک نمونه از جستجو می باشد. همچنان پیدا کردن کلمه رمز از جدول هم نمونه ای از این مورد است.

توجه منتخب-

توانایی راهنمایی انرژی ذهنی شما در جهت یک فعالیت، هنگامی که اطلاعات دیگری هم همزمان به ذهن شما می رسد. مطالعه کتاب هنگامی که با همسرتان تلفنی صحبت می کند نمونه ای از این نوع توجه و دقت کردن می باشد.

توجه تناوبی-

توانایی توجه به دو محرک متفاوت یکی پس از دیگری را توجه متناوبی می گویند. مثل کتاب خواندن و تماشای اخبار تلویزیون.

توجه دوگانه-

توانایی انجام دو کار متفاوت به صورت همزمان. مثلاً گوش دادن به موسیقی همزمان با شستن ظرف ها.

اما منظور از شش قسمتی کردن دقت چیست؟

دو دلیل برای این کار وجود دارد. اول این که نوع دقت خودتان را پیدا کرده و از آن برای تقویت حافظه تان استفاده نمایید. دوم این که سه نوع آخر (منتخب، تناوبی و دوگانه) انرژی تشخیص زیادی می خواهند.

کار کردن با کتاب های جدول یکی از روش های تقویت مهارت های دقت کردن می باشد. پیدا کردن کلمه رمز، جورچین ها و جدول کلمات برای این کار بسیار مناسب هستند. پس برای تقویت مهارت دقت تان و در نتیجه حافظه تان بایستی اندکی روی پازل ها کار کرده و وقت صرف کنید.

انرژی و فعالیت شناختی

دقت کردن تلاش می خواهد و تنها در سایه این تلاش است که حافظه تان اصلاح می شود. اینجا یک جمله کلیدی وجود دارد و آن ((این است که ((تلاش خوب در سایه محدودیت هاست

هر کدام از ما انرژی شناختی محدودی داریم. از این منابع محدود باید به درستی استفاده شود چون استفاده بیش از حد، عواقب بدی به دنبال دارد. به شما یاد می دهیم که چگونه صدها اسم از گروهی را از بر کنید. مثل برنامه های تلویزیونی. اما ارزش و فایده این کار در چیست؟ چه سودی به شما می رسد؟

مهم این است که بدانید نمی توانید همه چیز را به خاطر بسپارید و نیازی هم به این کار ندارید. اگر شما تمام عمرتان را روی این کار صرف کنید که همیشه از روی اشتیاق و فعالانه متوجه امور باشید و تلاش کنید که جزئیات همه اتفاقات روزمره را حفظ کنید، خیلی زود خسته می شوید و ممکن است به این خاطر دیوانه هم بشوید. مغز ما هنگامی دچار لغزش و قصور می شود که نحوه ذخیره سازی انرژی تشخیص در مورد اطلاعاتی که واقعاً مهم هستند، اشتباه و بی اراده باشد.

شما می دانید که کدام قسمت از حافظه تان دچار مشکل است. وقتی از لحاظ روحی خسته باشید انرژی تشخیص شما تهی می شود. اگر شما خیلی هم تلاش کنید در واقع توانایی شما در به یاد آوردن فروکش می کند. انواع مختلف دقت کردن به مقدار زیادی از این نوع انرژی نیاز دارد. شاید متوجه شده باشید هنگامی که همزمان هم کتاب مطالعه می کنید و هم به اخبار گوش می دهید، هیچ کدام از آن ها را به طور کامل به خاطر نمی سپارید. تا یک اندازه علتش این است که شما از منابع محدود قوه درک تان خیلی کم استفاده می کنید. هر کدام از این فعالیت ها، نیاز به دقت زیادی دارند. اگر شما توجه و دقت تان را نصف کنید به احتمال زیاد باز هم به طور کامل آن ها را به یاد نخواهید داشت.

یکی از دلایل مشکلات حافظه جامعه ما این است که اطلاعات زیادی به دست مان می رسد. و همه آن ها را نمی توانیم به خاطر بسپاریم. اگر این کار عملی می شد، عالی بود. به محدودیت هایتان احترام بگذارید. اگر دقت کنید متوجه خواهید شد که اگر خودتان را مجبور نکنید که همه چیز را به خاطر بسپارید، چیزهای بیشتری را به خاطر خواهید آورد.

روشهایی که از انرژی شناختی محافظت می کنند

یادداشت کنید-

آشفتگی ها را حذف کنید.

استراحت کنید.

زمان بندی کنید.

یادداشت کنید:

یکی از بهترین راهبردها که می توانید در محافظت از منابع انرژی شناختی تان استفاده کنید، این است که خلاصه نویسی کنید و یا از سالنما استفاده کنید. در نظر داشته باشید که این عمل باعث بهتر شدن حافظه تان نمی شود. این یادداشت ها باید در جای مناسب و امنی نوشته شوند، چرا که با گم شدن آن ها اوضاع بدتر می شود. این یادداشت ها باید در دسترس هم باشند. اگر شما باید اول وقت به جایی تلفن بزنید، بهتر است این یادداشت را کنار مسواک تان گذاشته باشید. اگر ضروری است که هنگام برگشت به خانه، جلوی اداره پست توقف کنید، یادداشت هایتان را در داشبرد ماشین تان بگذارید. با نگه داشتن این یادداشت ها دیگر نیازی نیست که جزئیات کارکرد روزانه تان را به خاطر بسپارید.

آشفتگی ها را حذف کنید:

مسئله ای که شما را آزرده خاطر می سازد این است که هنگامی که همسرتان تلفنی با کسی صحبت می کند و شما کتابی را مطالعه می کنید، نمی توانید روی مطالب تمرکز کنید. یعنی شما مجبورید به جای این که تمرکز داشته باشید، از دقت کردن منتخب استفاده کنید. همچنان که قبلاً ذکر شد، این نوع از دقت کردن اساساً بیش از تمرکز کردن انرژی شناختی تان را مصرف می کند.

راه حل مشکل این است که تمام آشفتگی های محیطی را از میان ببرید. وقتی که لازم است چیزی را به یاد آورید که خیلی هم مهم است، قبل از هر کاری تمام آشفتگی های محیط را که ممکن است حواس شما را پرت کن از بین ببرید. گاهی اوقات این عمل مدت زمان خیلی کوتاهی طول می کشد. این عمل در واقع فرصتی را فراهم می آورد که دقت کردن شما از یک نوع پیچیده مثل توجه منتخب به نوع ساده تر مثل تمرکز، تغییر یابد که برایتان بسیار مفید خواهد بود.

استراحت کنید:

وقتی سرگرم کار هستید و لازم است که لیست خرید بعد از ظهر را به خاطر بیاورید، بهترین کار این است که قبل از این که به لیست نگاهی بیندازید، کمی وقفه ایجاد کنید.

بیشتر مواقع چنان خودمان را مشغول می‌سازیم که حتی متوجه نمی‌شویم که از انرژی شناختی مان استفاده می‌کنیم. وقتی در به یاد آوردن چیزی دچار مشکل شدید، قبل از هر کاری مطمئن شوید که به خوبی استراحت کرده‌اید و هیچ چیزی در ذهن تان پرسه نمی‌زند. زمانی که خسته هستید، به جای این که تمام تلاش تان را برای تمرکز داشتن بکنید، بهتر است استراحت کوتاه مدتی داشته باشید.

وقتی استراحت می‌کنید، بهتر است از تمرینات آرامش بخش هم استفاده بکنید. این عمل دو منفعت بزرگ برای تان به دنبال دارد. هم باعث کاهش مصرف انرژی شناختی می‌شود و هم باعث تقویت حافظه از طریق کاهش اضطراب و استرس می‌شود. استراحت و تمرینات آرامش بخش دو جفت بسیار قدرتمند و برنده هستند.

زمان بندی کنید:

موقعی وجود دارد که شما می‌دانید که دچار آشفتگی خواهید شد و قادر به تمرکز نخواهید بود. سعی نکنید که در آن مواقع چیزهایی را به خاطر بیاورید. به عنوان مثال اگر شما بخواهید دیالوگ بخش سوم هملت را از بر کنید، زمانی که بچه‌ها از مدرسه برگردند، به احتمال زیاد، مناسب خواهد بود. پس منتظر بمانید تا زمانی که مکان ساکت و آرامی بیابید و سپس کارتان را شروع کنید.

در برخی موارد، این توانایی را ندارید تا برای بخاطر آوردن چیزی شرایط را انتخاب کنید. با این وجود، متوجه خواهید شد که واقعاً در بعضی شرایط، کنترل شما روی این مورد بیشتر از آن است که فکرش را می‌کردید.

نتیجه: در مورد دقت کردن آگاهانه عمل کنید. در مورد چیزهایی که شما را آشفتگی می‌کنند، فکر کنید. وقتی اطلاعات جدیدی در یافت می‌کنید، کاملاً آزادانه و از روی اشتیاق، آن‌ها را به خاطر بسپارید.

وقتی که به دقت کردن توجه کنید، در آن موقع است که داشتن حافظه بهتر را تجربه خواهید کرد.

Clay.fxp ۲۲ONE.ORG