



مجتمع فرهنگی-آموزشی کوشش  
تأسیس ۱۳۷۴

# بخش بندی تکنیکی عملی برای تقویت حافظه



kooshesh3gandi





مجمع فرهنگی-آموزشی کوشش  
تاسیس ۱۳۷۷

۸۱۲۱۷۸۸۲۰ عدد سفتی است برای به یاد آوردن  
اما اگر آن را به ۸۸۲-۲۱۷-۸۱۰ بخش بندی کنید  
آسان تر می شود.

تقسیم کردن حجم بزرگی از اطلاعات به قطعات  
کوچکتر به ما کمک میکند یاد بگیریم اگر قطعات  
کوچکتر را دوباره کنار هم بگذاریم میتوانیم تصویر  
کلی را ببینیم

و این به ما کمک میکند تا به یاد بیاوریم  
به این فرآیند بخش بندی کردن میگوییم





مجتمع فرهنگی-آموزشی کوشش  
تاسیس ۱۳۷۷

حافظه کوتاه مدت ما سریع اما در عین حال کوچک است، طبق تحقیقات دکتر اوکلی میتواند تنها ۴ بخش از اطلاعات را هر دفعه نگه دارد پس وقتی داده های جدید بهش میرسن برای نگه داشتن آن ها ۲ راه داره:

راه اول، جایگزین کردن اطلاعات قبلی با اطلاعات جدید و فراموش کردن آن ها یا استفاده بیشتر از ذهن برای انتقال یک بخش از اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت جایی که میتواند نگهداری شود و بعدا به یاد آورده شود





مجمع فرهنگی-آموزشی کوشش  
تاسیس ۱۳۷۷

برای همین است که تقریباً غیر ممکن است که  
۹ رقم مثل ۰۸۱۲۱۷۸۸۲ را به یاد آورد به طور  
ساده، فضای کافی برایش وجود ندارد اما وقتی  
بخش بخش می شود دیگر فضا دارد  
راه های مختلف برای بخش بندی وجود دارد  
شما میتوانید یک قطعه بزرگ را به بخش های  
کوچکتر تقسیم کنید





مجتمع فرهنگی-آموزشی کوشش  
تاسیس ۱۳۷۲

الگوها را بشناسید یا قطعات را بخش بندی کنید  
تا تصویر بزرگتر را ببینید، زمانیکه قطعات درست  
شد شما میتوانید به طور مداوم تمرین کنید تا به  
حافظه بلند مدت خود بفرستید جائیکه به تجربیات  
یادگیری شما متصل میشود و حالا میتواند برای  
سال ها ذخیره شود و اگر به طور مداوم از آنها  
استفاده شود بدون تلاش ذهنی زیادی قابل  
دسترس است





مجتمع فرهنگی-آموزشی کوکوش  
تاسیس ۱۳۳۷

برای موثر کردن این انتقال میتوانیم به آن  
محتوا اضافه کنیم که مثل چسب قوی حافظه  
عمل میکند

معلمان حرفه ای همیشه تلاش میکنند قبل از  
ارائه جزئیات ، به شما تصویر ذهنی بزرگتر را  
بدهند

اگر شما خودتان تنهایی درس می خوانید  
میتوانید اول تیترهای مباحث را (روزنامه وار  
بخوانید





مجتمع فرهنگی-آموزشی کوشش  
تاسیس ۱۳۳۲

خواندن مطالب بدون داشتن تصویر کلی از آن  
مطلب بی فایده است زیرا به سرعت آنچه را که  
یاد گرفتیم فراموش میکنیم

معلمان حرفه ای پیانو اول به شاگرد خود کل  
آهنگ را نشان میدهند و سپس از شاگرد خود  
میخواهند که یک بخش از آهنگ را تمرین کند  
وقتی که آن بخش یاد گرفته شد و اتصالات در  
مغز ساخته شد بهد از آن شاگرد به قسمت  
بعدی می رود





بعد از آنکه همه بخش ها جدا از هم نواخته شد  
با هم ترکیب میشوند و کل قطعات به هم  
متصل می شوند مالا شاگرد با تلاش کمتری می  
تواند آهنگ را بنوازد

بخش بندی کردن حتی به دانش آموزان هم برای  
یاد گرفتن مباحث پیچیده تر کمک میکند

مثلا تجارت بین چین و هند ، ابتدا چین را  
مطالعه کن، مردم و فرهنگ و اقتصاد و بعد  
خلاصه کنید و مطالبی که یادگرفتید را به زبان

خودتان بیان کنید







همین فرآیند را برای هند هم تکرار کنید و حالا تجارت را به تنهایی مطالعه کنید، ساختار، فواید و مشکلاتش و سپس هرچیزی که یادگرفتید را به زبان خودتان ساده کنید در آخر کتاب ها و مطالب زیادی را به یک کاغذ خلاصه کردی

دفعه بعدی که حافظه ات برای یادگیری یاری نمیکرد بخش بندی را امتحان کن درست شبیه به منوی رستوران(پیش غذا،غذای اصلی، و دسر)

