

جعبه لایتر چیست ؟

یکی از روش های مؤثر برای یادگیری و حفظ کردن مطالب ، استفاده از جعبه لایتر است .در اینجا نحوه کار با این جعبه را توضیح می دهیم و امیدواریم شما با استفاده از این ابزار ساده و سودمند، بر یادگیری خود بیفزائید و در زمان محدودتر باکیفیت بهتر مطالب بیشتری را به خاطر بسپارید.

جعبه یادگیری لایتر:

این وسیله که توسط محقق اتریشی آقای 'سباستین لایتر' طراحی شده است . مطالب را از حافظه کوتاه مدت شما به حافظه بلند مدتتان منتقل می نماید. این گام به گونه ای انجام می گیردکه شما احساس يك تفکر سخت یا تکرارهای خسته کننده نخواهید کرد انسان وقتی ازکاری لذت ببرد دیگر احتیاجی نیست تا خود را مجبور کند به آن بپردازد بلکه خود به خود به طرف آن می رود.

اساس علمی:

این وسیله بر اساس تجارب روانشناسی و تربیتی زیر طراحی شده است .

۱) اگر انسان يك مطلب یا مفهوم را به خوبی فرا بگیرد بعد از يك روز تا يك هفته تقریباً ۴% آنرا فراموش می کند و بعد از يك ماه ۸۰% آن فراموش می شود به این ترتیب فقط ۲۰% وارد حافظه دراز مدت می شود. جعبه لایتر برنامه را به گونه ای تنظیم می کند تا با بیشترین تکرار در قسمت خطرناك منحنی فراموشی، مطالب به حافظه دراز مدت هدایت شود.

(آزمایش اسکینر: این آزمایش می گوید هرگاه بلافاصله بعد از هر عملی پاداش دریافت شود، باعث تشدید آن عمل می شود. وقتی دربازی موفقیتی به دست می آورید پاداش می گیرید که همان امتیاز بیشتر است . این امتیاز بیشتر چون به شما رضایت می دهد تمایل پیدا می کنیدکه کماکان با شدت بیشتری به بازی ادامه دهید. از این خاصیت در جعبه یادگیری "لایتر" استفاده شده است ، یعنی شما هر بار که چیزی را یاد می گیرید به قسمت بعدی می روید امتیاز می گیرید و همین باعث می شود دانما از آن با تمایل قلبی استفاده کنید.

مزایای این وسیله :

۱) از تکرارهای غیر ضروری جلوگیری می کند، به عبارتی دیگر شما برای آنکه مطلبی را از حافظه کوتاه مدت به بلند مدت منتقل کنید نیازمند تکرارهای مکرر هستید، اما وقتی يك صفحه را برای چندمین بام مطالعه می کنید مطالبی را که بلد هستید مجدداً می خوانید در صورتیکه دیگر لزومی به تکرار آن نیست و تکرار بی جهت آن باعث اتلاف وقت و انرژی، بی حوصلگی و در نتیجه دزدکی شما می شود اما جعبه لایتر فقط مطالب چموش و رام نشدنی را شکار کرده و ما را وادار به تکرار آن می کند.

۲) اگر شما آنرا برای مدتی هم رها سازید هیچ اختلالی درکار یادگیری ایجاد نمی شود جز آنکه مجبور می شویدکارت ها را بار دیگر مرور کنید. البته توصیه ما این است که کار را به طور منظم ادامه دهید.

۳) باگرفتن امتیاز و مشاهده پیوسته موفقیت ، یادگیری برای شما از يك حالت خسته کننده به يك بازی لذت بخش و دل نشین تبدیل می شود.

چگونه از جعبه لایتر استفاده کنیم ؟

جعبه لایتر يك قوطی درباز است که از پنج قسمت تشکیل می شود. (شکل زیر)

۱	۲	۴	۸	۱۵
---	---	---	---	----

عرض قسمت های مختلف به ترتیب یک ، دو ، چهار ، هشت و پانزده سانتی متر است . این جعبه را می توانید خودتان با مقوا و مثلاً از قوطی پودر لباس شویی، کفش و ... درست کنید، یا اینکه جعبه آماده را از بیرون خریداری کنید.

این روش را می توانید برای یادگیری لغات زبان انگلیسی، فارسی، عربی و یا هر فرمول یا مطلب درسی فراری که می خواهید به خاطر بسپارید به کارگیرید.

هر موضوع یادگرفتنی را روی يك برگ کاغذ (فیش) می نویسید. دقت کنید که روی هر فیش یک موضوع یادگرفتنی را بنویسید. یعنی لغت را در یک روی کاغذ و جواب آن را در روی دیگر برگه می نویسید. در روی يك برگه بیش از یک موضوع را ننویسید. می توانید در يك روی برگه مثلاً سمت چپ يك موازنه شیمیایی را بنویسید و در پشت آن نتیجه و سمت راست موازنه را بنویسید هم چنین می توانید برای فرمولهای فیزیک یا ریاضی یا مطالب درس زیست شناسی و به طور کلی برای هر يك از مطالب حفظ کردنی این رو a را به کارگیرید. البته تا به حال بیشترین استفاده از این روش در مورد یادگیری واژه های زبان بوده است .

مراحل کار:

۱. روز اول : تعدادی از برگه ها (فیش ها) را تکمیل می کنید و پس از اینکه هر دو روی برگه را یکی دوبار مرور کردید برگه ها را در خانه اول جعبه قرار دهید. می توانید هر روز، ده پانزده یا تعداد بیشتری برگه آماده نمانید. شاید در بعضی روزها هم برگه ای تهیه نکنید.

۲. روز دوم : ابتدا برگه های راکه دیروز تهیه کرده بودید از خانه اول بردارید. سوال ها را از روی برگه بخوانید و سعی کنید جواب ها را به خاطر بیاورید آنهایی راکه بلد نبودید مجدداً در خانه اول قرار دهید و آنهایی راکه بلد بودید به خانه دوم منتقل کنید و پشت این برگه ها يك کاغذ رنگی با ارتفاع بیشتر قرار دهید.

در پایان ، برگه هایی راکه در روز دوم برای اولین بار تهیه کرده اید در خانه اول قرار دهید.

۳. روز سوم : به برگه های خانه دوم دست نمی زنید زیرا خانه دوم هنوز تکمیل نشده است و ظرفیت دواگروه برگه را دارد. پس باز هم از برگه های خانه اول شروع می کنید و برگه های را که جواب سوالاتشان را بلد هستید به خانه دوم منتقل می کنید و در پشت کاغذ رنگی قرار می دهید تا این برگه ها با برگه های روز گذشته مخلوط نشود. برگه های که پاسخشان را بلد نیستید به همراه برگه های جدیدی که امروز تهیه کرده اید در خانه اول قرار دهید.

۳. روز چهارم :

(الف) امروز ابتدا از خانه دوم شروع می کنید زیرا خانه دوم ظرفیت دواگروه برگه را دارد و ظرفیت آن روز قبل تکمیل شده است . ولی فقط برگه های ردیف جلوتر را برمی دارید. (یعنی برگه هایی که جلوی کاغذ رنگی قرار دارند) سوالات روی این برگه ها را مطالعه می کنید و اگر جواب درست دادید برگه ها را در داخل خانه سوم و در ابتدای آن قرار می دهید و پشت این برگه ها يك کاغذ رنگی با ارتفاع بیشتر قرار می دهید تا فاصله گذاری مشخص شود ضمناً برگه های باقی مانده در خانه دوم را جلوتر می برید و کاغذ رنگی را در پشت این برگه ها می گذارید.

ب) سپس به خانه اول برگردید و برگه های آن را بردارید و آنهایی را که بلد هستید در خانه دوم و پشت کاغذ رنگی قرار می دهید

ج) برگه هایی که پاسخ آنها را بلد نیستند و همچنین برگه های جدید را که تهیه کرده اید در خانه اول می گذارید.

۵. خانه سوم برای چهارگروه برگه در نظر گرفته شده و باید چهار روز صبر کنید تا این قسمت تکمیل شود البته هر روز پس از ورود برگه ها از خانه دوم به خانه سوم پشت این برگه ها یک کاغذ رنگی می گذارید تا قسمت سوم هم به تدریج و پس از چهار روز تکمیل شود.

۶. خانه چهارم جای هشت گروه برگه را دارد و هشت روز پس از ورود اولین برگه ها پر خواهد شد. خانه پنجم جای پانزده گروه برگه را دارد و پانزده روز پس از ورود اولین برگه ها به این قسمت تکمیل می شود. یعنی اگر شما در کارتان وقفه ای نیندازید ۳۰ روز طول خواهد کشید تا هر ۵ قسمت جعبه لایتر تکمیل شود. توجه دارید که بین هر دو گروه برگه یک کاغذ رنگی با ارتفاع بیشتر قرار می دهید تا برگه های مربوط به روزهای مختلف با یکدیگر مخلوط نشوند از روز سی و یکم به تدریج برگه ها از داخل جعبه خارج می شود و شما می توانید این برگه ها را بایگانی نمایید زیرا پس از ۵ بار تکرار موفقیت آمیز هر برگه در زمان های متفاوت می توانید مطمئن باشید که آن موضوع را برای همیشه فرا گرفته اید و هیچگاه آنرا فراموش نخواهید کرد.

نتیجه: به این ترتیب شما با روشی که شبیه بازی انفرادی است و در اوقات فراغت می توانید باکمترین میزان اتلاف وقت آنچه را که یادگیری اش برای یثان مشکل تر است بیشتر تکرار کنید و زودتر و بهتر و برای همیشه به خاطر بسپارید و آنچه را که زودتر یاد می گیرید فقط با ۵ بار تکرار برای همیشه فرا بگیرید.

تذکر: روش استفاده صحیح از جعبه لایتر به همین ترتیبی است که در این نامه توضیح دادیم امیدواریم شما نیز با به کارگیری این روش در حفظ کردن و به خاطر سپاری مطالب درسی موفق شوید.

یک نکته مهم: در هر مرحله که به سوال یک برگه نتوانستید جواب دهید باید آن برگه را به اولین خانه برگردانید.

پاسخ به یک سوال: یکی از داوطلبان که با جدیت از جعبه لایتر استفاده می کرد با نگرانی سوالی را مطرح کرد، او پرسید: مگر شما نگفته بودید وقتی یک برگه را پس از پنج بار تکرار در جعبه لایتر از جعبه بیرون گذاستیم آن موضوع برای همیشه در حافظه مان باید ثبت شود. جواب دادم، بله همینطور است. او ادامه داد ولی من برگه هایی را که یک ماه پیش از جعبه بیرون گذاشته ام بار دیگر مطالعه کردم و متوجه شدم جواب آنها را فراموش کرده ام. می دانید مشکل این داوطلب چه بود؟

او هر بار که جواب برگه ای را بلد نبود آن برگه را به خانه قبلی برمی گرداند در صورتیکه لازم بود آن برگه را به خانه اول برگرداند و مجدداً تمام مسیر را از اول طی کند. شما باید بتوانید یک برگه را بدون هیچگونه اشتباه در پنج بار تکرار در فواصل تعیین شده به درستی پاسخ دهید، یعنی حتی یکبار هم اشتباه نکنید و اگر اشتباه کردید آن برگه را به اولین خانه برگردانید

یک تجربه: من خود از این جعبه به طور مداوم برای لغات زبان استفاده کردم، باید بگویم ۹۰٪ مطالب در ذهنم مانده ایت و فقط ۱۰٪ مطالب در ذهنم تثبیت نشده است. آن هم به خاطر این بود که در بعضی از روزها از آن استفاده نکردم.

برای تهیه برگه مطالب می توانید یک برگه A4 را با تا کردن به ۱۶ قسمت قسیم کرده (مطابق شکل) و آن را با قیچی ببرید و یا اینکه آن را از بیرون خریداری نمایید.

این تصویر نمونه ای از کار با جعبه لایتر است

