

جعبه لایتز یک جعبه پنج خانه است که برای یادگیری استفاده می‌شود. لایتز در واقع یک روش علمی «به یاد سپاری» است که بر مبنای آن آموخته‌ها از حافظه کوتاه‌مدت به حافظه بلند مدت منتقل می‌شوند. این وسیله توسط محقق اتریشی "سباستین لایتز" طراحی شده است.

خوب است بدانید اگر انسان یک مطلب یا مفهوم را به خوبی فرا بگیرد بعد از یک روز تا یک هفته تقریباً ۴۵٪ آن را فراموش می‌کند و بعد از یک ماه ۸۰٪ آن فراموش می‌شود. به این ترتیب فقط ۲۰٪ مطلب وارد حافظه درازمدت می‌شود. با استفاده از برنامه جعبه لایتز یادگیری به گونه‌ای تنظیم می‌شود که با بیشترین تکرار در زمان‌های نزدیک به فراموشی مطالب در حافظه حفظ و تثبیت می‌شود. این یادگیری نوعی بازی ذهنی نیز محسوب می‌شود. بر این اساس با به خاطر آوردن مطالب و رفتن به مراحل بعدی در جعبه علاقمند می‌شوید تا کماکان، با شدت بیشتری به بازی ادامه دهید.

نکته جالب دیگر در یادگیری با جعبه لایتز این است که از تکرارهای غیرضروری جلوگیری می‌کند و با ۵ بار تکرار در زمان معین، مطالب کاملاً به خاطر سپرده می‌شوند و تنها مطالبی که یادگرفته نشده‌اند نیاز به تکرار مجدد پیدا خواهند کرد.

چگونه از جعبه لایتز استفاده کنیم:

جعبه لایتز یک قوطی در باز است که از پنج قسمت تشکیل می‌شود.

۱ ۲ ۴ ۸ ۱۵

عرض قسمت‌های مختلف به ترتیب ۱، ۲، ۴، ۸، ۱۵ واحد است. این جعبه را می‌توانید خودتان با مقوا، جعبه یا قوطی‌های پودر لباسشویی، کفش و... درست کنید، یا اینکه از بازار تهیه نمایید. از این جعبه می‌توانید برای یادگیری لغات زبان انگلیسی و فارسی و یا هر فرمول یا مطالب درسی فراری که می‌خواهید به خاطر بسپارید استفاده کنید. هر موضوع یادگرفتنی را روی یک برگ کاغذ (فیش) بنویسید. دقت کنید که روی هر فیش تنها یک موضوع یادگرفتنی نوشته شود. یعنی لغت را در یک روی کاغذ و جواب آن را در روی دیگر برگه می‌نویسید.

مراحل کار:

۱- روز اول: تعدادی از برگه‌ها را تکمیل می‌کنید (بسته به توانمندی خود بین ۵ تا ۲۰ برگه در هر مرحله می‌توانید استفاده کنید). پس از اینکه هر دو روی برگه را یکی دو بار مرور کردید، برگه‌ها را در خانه اول جعبه قرار دهید. بهتر است تلاش کنید به جای مرور با زمزمه با چشم تصویر متن روی برگه را به خاطر بسپارید.

۲- روز دوم: ابتدا برگه‌هایی را که دیروز تهیه کرده بودید از خانه اول بردارید. روی برگه (کلمه، فرمول، سوال ...) را بخوانید و سعی کنید پشت آن (معنی، مثال،

جواب...) را به خاطر بیاورید. آنهایی را که بلد نبودید، مجدداً در خانه اول قرار دهید و آنهایی را که بلد بودید، به خانه دوم منتقل کنید. پشت این برگه‌های خانه دوم یک کاغذ رنگی با ارتفاع بیشتر قرار دهید. در پایان، برگه‌هایی را که در روز دوم برای اولین بار تهیه کرده‌اید در خانه اول قرار دهید.

۳- روز سوم: به برگه‌های خانه دوم دست نمی‌زنید زیرا خانه دوم هنوز تکمیل نشده است و ظرفیت دو گروه برگه را دارد. پس باز هم از برگه‌های خانه اول شروع می‌کنید و برگه‌هایی را که به خاطر دارید به خانه دوم منتقل می‌نمایید و در پشت کاغذ رنگی قرار می‌دهید تا این برگه‌ها با برگه‌های روز گذشته مخلوط نشود. برگه‌هایی که پاسخ شان را بلد نیستید به همراه برگه‌های جدیدی که امروز تهیه کرده‌اید در خانه اول قرار دهید.

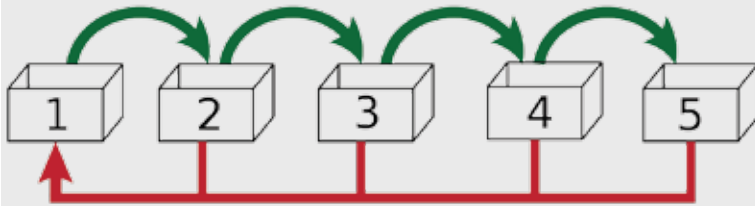
۴- روز چهارم: الف. ابتدا از خانه دوم شروع کنید، زیرا خانه دوم ظرفیت دو گروه برگه را دارد و ظرفیت آن روز قبل تکمیل شده است. ولی فقط برگه‌های ردیف جلوتر را بر می‌دارید. (یعنی برگه‌هایی که جلو کاغذ رنگی قرار دارند) روی این برگه‌ها را مطالعه می‌کنید و اگر مطلب پشت آن را به خاطر آوردید، برگه‌ها را در داخل خانه سوم و در ابتدای آن قرار می‌دهید و پشت این برگه‌ها یک کاغذ رنگی با ارتفاع بیشتر قرار می‌دهید تا فاصله گذاری مشخص شود. ضمناً برگه‌های باقی مانده در خانه دوم را جلوتر می‌برید و کاغذ رنگی را در پشت این برگه‌ها می‌گذارید. ب. سپس به خانه اول برگردید و برگه‌های آن را بردارید و آنهایی را که بلد هستید در خانه دوم و پشت کاغذ رنگی قرار دهید. ج. برگه‌هایی که پاسخ آنها را بلد نیستید و همچنین برگه‌های جدیدی را که تهیه کرده‌اید در خانه اول می‌گذارید.

۵- خانه سوم برای چهار گروه برگه در نظر گرفته شده و باید چهار روز صبر کنید تا این قسمت تکمیل شود. البته هر روز پس از ورود برگه‌ها از خانه دوم به خانه سوم پشت این برگه‌ها یک کاغذ رنگی می‌گذارید 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 برگه‌ها پر خواهد شد. خانه پنجم جای پانزده گروه برگه را دارد و شانزده روز پس از ورود اولین برگه‌ها، این قسمت تکمیل می‌شود. یعنی اگر شما در کارتان وقفه ای نیاورید سی روز طول خواهد کشید تا هر پنج قسمت جعبه لایتز تکمیل شود. توجه دارید که بین هر دو گروه برگه یک کاغذ رنگی با ارتفاع بیشتر قرار می‌دهید تا برگه‌های مربوط به روزهای مختلف با یکدیگر مخلوط نشوند. از روز سی و یکم به تدریج برگه‌ها از داخل جعبه خارج می‌شوند و شما می‌توانید این برگه‌ها را بایگانی نمایید.

به خاطر داشته باشید: در هر مرحله که به سؤال یک برگه نتوانستید جواب دهید باید آن را به اولین خانه برگردانید.

Correctly answered cards



Incorrectly answered cards



پس از پنج بار تکرار موفقیت آمیز هر برگه در زمان‌های متفاوت، می‌توانید مطمئن باشید که آن موضوع را برای همیشه فرا گرفته‌اید و هیچگاه آن را فراموش نخواهید کرد. به این ترتیب شما با روشی که شبیه بازی انفرادی است، در اوقات فراغت می‌توانید با کم‌ترین میزان اتلاف وقت آنچه را که یادگیری اش برایتان مشکل تر است بیشتر تکرار کنید و زودتر و برای همیشه به خاطر بسپارید و آنچه را که زودتر یاد می‌گیرید فقط با پنج بار تکرار برای همیشه فرا بگیرید.

نگارش: مژده جانه

کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی