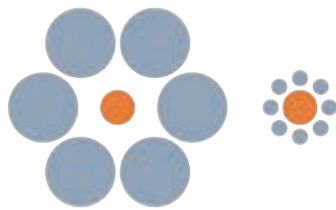




باز هم کارت‌هایی را که حفظ نبودی (چه از جعبه دوم یا سوم) دوباره به جعبه اول برگردان. این کار را ادامه بده تا به جعبه پنجم برسی. وقتی کارت حافظه‌ای با موفقیت و حفظ شده از جعبه پنجم بیرون آمد؛ وقتش است که آن را کنار بگذاری برای آینده. شاید پایان فصل یا پایان سال یا حتی سال‌های بعد.

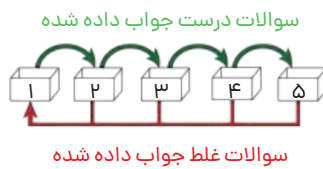
می‌توانی برای هر درس یک جعبه کارت حافظه جداگانه درست کنی. این یکی از موفق‌ترین روش‌های یادگیری بر اساس منحنی فراموشی ابینگ‌هاوس است.



توهم ابینگ‌هاوس

باورت می‌شود که دو دایره نارنجی مساوی هستند؟ ابینگ‌هاوس این توهم یا خطای دید را کشف کرد.

جعبه کارت حافظه



جعبه کارت حافظه

می‌توانی یک جعبه را به ۵ قسمت تقسیم کنی. یا ۵ تا جعبه کوچک برداری. درس‌هایی را که یاد گرفته‌ای را به صورت خلاصه (مثل فرمول‌های ریاضی و ...) روی کارت‌های کوچکی بنویسی و درس‌ها را به بسته‌های کوچک‌تر برای حافظه‌ات تقسیم کنی. روز اول همه کارت‌ها را در جعبه اول بگذار. روز دوم به سراغ جعبه برو و بین کدام‌ها را حفظ هستی. کارت‌هایی را که حفظ بودی در جعبه دوم بگذار و آنها را که حفظ نبودی در همان جعبه اول نگه دار. روز بعد هم این کار را تکرار کن. کارت‌هایی را که حفظ بودی از جعبه دوم به جعبه سوم و از جعبه اول به جعبه دوم ببر؛ کارت‌هایی را که حفظ نبودی دوباره به جعبه اول برگردان. روز بعد هم همین کار را تکرار کن؛ از جعبه سوم به چهارم. از دوم به سوم و از اول به دوم.

۲۰۱۵ باز هم آزمایش شد و نتیجه همان بود که او یافته بود. یعنی این قوانین هنوز هم درست و دقیق هستند!

ابینگ‌هاوس برای امروز

- اگر درسی را سخت یاد می‌گیری؛ یعنی بسته‌های بزرگ‌تری را داری به حافظه می‌سپاری. شاید نیاز باشد که درس‌های گذشته (حتی سال‌های قبل) را دوباره مرور کنی! - حافظه با ابزارهای کمکی بهتر کار می‌کند. ابزارهایی مانند ایجاد ارتباط بین دانسته‌های جدید با دانسته‌های قبلی و تصویرسازی. با این ابزارها به حافظه‌ات کمک کن تا راحت‌تر دره‌ایش را باز کند!

- وقتی درسی را سر کلاس شنیدی؛ در اولین فرصت آن را مرور کن. می‌توانی این مقاله را به معلمت نشان بدهی و از او درخواست کنی که تکرار درس یا جمع‌بندی آن را در همان جلسه و ساعت انجام دهد تا حافظه‌ی بچه‌ها بهتر کار کند.

- حتماً تا یک هفته بعد از یادگرفتن هر درس، هر روز اطلاعاتی را که باید در حافظه‌ات ثبت کنی را مرور کن.