

«هرمان ابینگهاوس» یک دانشمند آلمانی بود که روی توانایی‌های ذهن انسان تحقیق می‌کرد. او روز ۴ بهمن ۱۲۲۸ هجری خورشیدی (۲۴ ژانویه ۱۸۵۰) به دنیا آمد و ۵۹ سال در این دنیا زندگی کرد. او توانست منحنی حافظه را کشف و ثبت کند. ابینگهاوس ۱۷ ساله بود که وارد دانشگاه شد. اول می‌خواست تاریخ بخواند اما بعد سراغ فلسفه رفت. ۲۰ ساله بود که به جنگ رفت اما خیلی زود به سراغ درس و دانشگاه برگشت و توانست در ۲۳ سالگی به دانشنامه‌ی دکترا برسد. او پایان‌نامه تحصیلاتش را به «ناخودآگاه» اختصاص داد. ترکیبی از علاقه‌مندی‌های مختلفش. اگر چه دو سال بعد و پیدا کردن یک کتاب دست دوم در کتاب‌فروشی با اسم «عناصر روان‌شناسی»، مسیر تحقیقاتش را تغییر داد. او روی موضوعات مختلفی تحقیق کرد. مانند کاهش توانایی‌های ذهنی بچه‌ها در ساعت‌های مدرسه. ابینگهاوس فهمید که تنها در ۲۰ دقیقه اول، ذهن ۴۰ درصد از آنچه حفظ کرده را فراموش می‌کند و این بیشترین و شدیدترین مقدار فراموشی است! روند فراموشی در

یک ساعت اول ادامه دارد و بعد از یک روز شدتش کم و کم‌تر می‌شود. (خط قرمز روی منحنی روند فراموشی حافظه را نشان می‌دهد.) اما در کنار منحنی فراموشی او توانست منحنی یادگیری را هم پیدا کند. (در اینجا به منحنی یادگیری کاری کاری نداریم!) او کشف کرد که تکرار اطلاعات برای به خاطر نگه داشتن آنها می‌تواند تاثیر بسیار زیادی داشته باشد. بیشترین بازگردانی اطلاعات به حافظه در اولین تکرار اتفاق می‌افتد. اگر خط سبز را که بلافاصله بعد از خط قرمز قرار دارد را دنبال کنید، می‌بینید که اطلاعات چطور با تکرار به ذهن برگشته‌اند. با تکرار در روزهای بعد یادگیری هم به سطحی می‌رسد که تقریباً ثابت می‌ماند. از نظر او اطلاعات جدیدتر و تازه‌تر در حافظه‌ی کوتاه مدت قرار می‌گیرند و تکرار باعث می‌شود که آنها به حافظه‌ی بلند مدت بروند. تمرین منظم بهترین اثر را ایجاد می‌کند. او کشف دیگرش را «لیست پس‌انداز» نام گذاشت. ابینگهاوس فهمید که اگر اطلاعات فراموش شده؛ بعد از مدتی طولانی دوباره یادآوری شوند، زودتر از دفعه اول در ذهن حفظ

می‌شوند؛ زیرا ذهن برای خودش و در ناخودآگاه ما یک فهرست از این اطلاعات ذخیره کرده است. ابینگهاوس چیزهای دیگری هم یافته بود اما اثر او بردانش مطالعه ذهن بسیار زیاد بود و خیلی‌های دیگر را به این کار تشویق کرد. ابینگهاوس از هیچ کدام استادان یا همکارانش تاثیر نگرفت. او همه چیز را مدیون جرقه‌ای بود که آن کتاب دست دوم در ذهنش ایجاد کرد. مطالعات ابینگهاوس را می‌توان در سه کلمه خلاصه کرد: منحنی فراموشی، تاثیر فاصله (همان یادآوری در روزهای بعد) و منحنی یادگیری! در این جا منحنی‌های یادگیری را نشان ندادیم؛ چون موضوع آن کمی تخصصی است و به بررسی سرعت یادگیری و پیچیدگی موضوعی که قرار است یاد گرفته شود، می‌پردازد. خلاصه تحقیقات او این است که ذهن بسته‌های کوچک‌تر را سریع‌تر در حافظه ثبت می‌کند و هر قدر بسته‌هایی که برای حافظه فرستاده می‌شود؛ بزرگ‌تر باشند؛ برای یادگیری اولیه به تکرارهای بیشتری نیاز خواهد بود. یافته‌های ابینگهاوس در سال