

# یادگیری شگفت انگیز لغت با استفاده از جعبه لایت‌نر



تا به حال شده چندین بار یک لغت را بخوانید و حفظ کنید اما بعد از چند وقت ببیند فراموش کرده اید؟

از چه روش هایی برای حفظ و یادگیری لغت استفاده کرده اید؟  
تا به حال اسم جعبه ی لایتنر را شنیده اید؟

بله قرار است در این مقاله با جعبه ی لایتنر و نحوه ی استفاده از آن آشنا شویم.

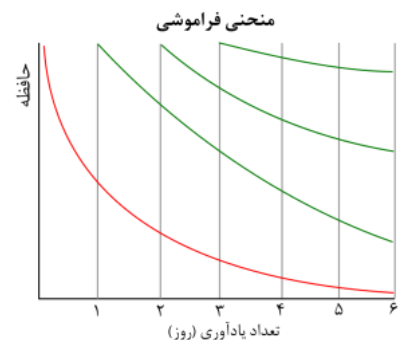
## آشنایی با جعبه لایتنر:



جعبه لایتنر توسط محقق اتریشی به نام سباستین لایتنر اختراع و طراحی شده است.

### جعبه لایتنر بر اساس تجربه های روانشناسی زیر طراحی شده است:

۱- منحنی فراموشی: که نشان می دهد اگر انسان مطلبی را به خوبی یاد بگیرد، بعد از تقریباً ۲۴ ساعت تا یک هفته، تقریباً ۴۵٪ و پس از تقریباً یک ماه ۸۰٪ آن را فراموش می کند. اصطلاحاً گفته می شود ۸۰٪ آن وارد حافظه کوتاه مدت و ۲۰٪ آن وارد حافظه ی بلند مدت شده است. جعبه لایتنر یادگیری لغت را طوری تنظیم می کند که با بیشترین و مناسب ترین تکرار، به حافظه ی بلند مدت منتقل شود.



## ۲- آزمایش اسکینز :



این آزمایش ثابت می کند که هرزمان بعد از عملی بلافاصله پاداش دریافت شود، باعث تشدید آن عمل می شود. در جعبه ی لایتنر، شما در هر مرحله بعد از یادگیری، پاداش می گیرید و به مرحله ی بعد می روید. همین امر باعث می شود که با شوق و تعایل بیشتری به یادگیری لغت ادامه دهید.

## جعبه لایتنر

این جعبه دارای پنج خانه با اندازه های متفاوت است.

جعبه لایتنر



[www.maxteachenglish.com](http://www.maxteachenglish.com)



خانه ی اول از همه کوچک تر است و تنها یک دسته فلش کارت در آن قرار می گیرد. در واقع یک روزه است.

خانه دوم، دو روزه یا دو دسته ای است.

خانه سوم، چهار روزه یا چهار دسته ای است.

خانه چهارم، هشت روزه یا هشت دسته ای است.

خانه پنجم، پانزده روزه یا پانزده دسته ای است.

### فلش کارت و نحوه ی نوشتن لغت:

برای شروع، علاوه بر جعبه لایتنر، به برگه های یادداشت کوچک و چند کاغذ یا مقوای رنگی نیاز داریم. ابتدا باید لغت هایی که یاد می گیریم را روی فلش کارت بنویسیم.

یک سمت کارت کلمه ی انگلیسی را می نویسیم. (می توانید تلفظ کلمه را هم زیر آن بنویسید تا موقع خواندن کلمه، تلفظ صحیح را به کار ببرید.)

سمت دیگر فلش کارت، معنی آن را با رنگ قرمز بنویسید. سطح های پایین تر معنی را به فارسی می توانند بنویسند. سطح های بالاتر می توانند معنی انگلیسی لغت را بنویسند.

علاوه بر معنی، می توانید یک مثال هم برای کلمه بنویسید.

همچنین نیاز داریم آدرس آن کلمه را بنویسیم. تا موقع خواندن کلمه اگر نیاز بود بتوانید به صفحه ای که آن کلمه را یادگرفته اید مراجعه کنید.

آدرس را می توانید در گوشه های برگه یادداشت کند، که شامل نام کتاب و شماره صفحه است.

مثلا می خواهیم کلمه ی **actor** را روی فلش کارت بنویسیم. یک طرف، خود کلمه با تلفظ را می نویسیم.



جلوی فلش کارت



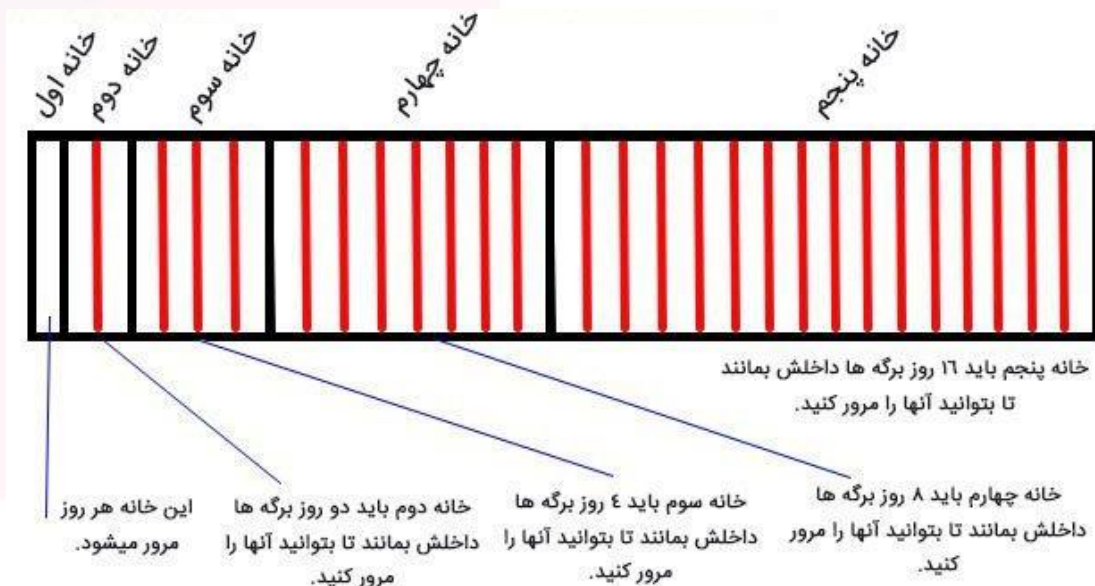
پشت آن معنی کلمه، مثال و آدرس را می نویسیم. مثلا من این کلمه را در کتاب TOP NOTCH A صفحه ۴ خوانده ام.

پس به شکل زیر روی فلش کارت می نویسیم:



به همین شکل لغت هایی را که جدید یاد می گیریم روی فلش کارت ها می نویسیم.

نحوه ی کار با جعبه لایتنر:



برای اینکه برگه های جدید که وارد خانه های بعدی میشوند با برگه هایی که روز های قبل در آن خانه ها بوده اند قاطی نشوند، برگه های رنگی به تعداد ظرفیت خانه ها قرار می دهیم.



## روز اول:

طبق روشی که گفته شد، فلش کارت ها را می نویسیم.  
می توانیم روزی ده تا پانزده فلش کارت بنویسیم.  
چند بار فلش کارت ها را می خوانیم و سپس در خانه ی اول جعبه لایتنر قرار می دهیم.  
فلش کارت ها را طوری در جعبه قرار می دهیم که جلوی کارت به طرف خودمان باشد. یعنی فقط کلمه را ببینیم.

## روز دوم:

1. اول فلش کارت های که دیروز در خانه اول گذاشته بودیم را بر می داریم.  
یکی یکی کلمه ها را می خوانیم و سعی می کنیم معنی آن ها را به خاطر بیاوریم.  
فلش کارت هایی را که بلد نبودیم، به خانه اول برمی گردانیم.  
آن هایی که بلد بودیم را در خانه دوم می گذاریم.  
پشت آن را یک مقوا یا کاغذ رنگی قرار می دهیم. (خانه دوم، دو روزه یا دو دسته ای است).  
2. دوباره فلش کارت های جدید می نویسیم و در خانه اول جعبه لایتنر می گذاریم.

## روز سوم:

1 ( به خانه دوم دست نزنید. چون خانه دوم دو روزه یا دو دسته ای است.  
همان طور که می بینید فقط یک دسته فلش کارت در آن قرار گرفته و تنها یک روز از آن گذشته است.  
پس سراغ خانه اول می رویم. یکی یکی کلمه ها را می خوانیم و سعی می کنیم معنی آن ها را به خاطر بیاوریم.  
فلش کارت هایی را که بلد نبودیم، به خانه اول برمی گردانیم.  
آن هایی که بلد بودیم را در خانه دوم جلوی مقوای رنگی می گذاریم.  
2 ( دوباره فلش کارت های جدید می نویسیم و در خانه اول جعبه لایتنر می گذاریم.

## روز چهارم:

1 ( امروز اول سراغ خانه دوم جعبه لایتنر می رویم. چون خانه دوم ظرفیت دو دسته را دارد و دیروز ظرفیت آن تکمیل شد.  
اما فقط فلش کارت هایی را بر می داریم که روز دوم در این خانه قرار داده بودیم. چون حالا دو روز از آن فلش کارت ها گذشته است.



فلش کارت ها را یکی یکی می خوانیم.  
کلماتی که بلد نبودیم را کنار می گذاریم تا بعد همراه با فلش کارت های جدید که امروز می نویسیم، در خانه اول قرار دهیم.  
کلماتی که بلد بودیم را در خانه سوم می گذاریم.  
سپس پشت فلش کارت های خانه سوم یک مقوای رنگی قرار می دهیم. (خانه ی سوم، چهار روزه یا چهار دسته ای است.)

2 ( برگه های باقی مانده در خانه دوم را جلوتر می بریم و پشت آن را مقوای رنگی می گذاریم.

3 ( فلش کارت های خانه ی اول را می خوانیم.  
کلماتی که بلد نبودیم را در خانه اول و کلماتی که بلد بودیم را در خانه ی دوم می گذاریم.

4 ( فلش کارت های جدید می نویسیم.  
همراه با فلش کارت هایی که بلد نبودیم و نتوانستیم در خانه ی سوم قراردهیم، در خانه ی اول می گذاریم.

### روز پنجم:

1 ( خانه ی سوم فقط یک دسته کارت در آن قرار دارد و هنوز پر نشده است.  
تا زمانی که چهار روز بگذرد و چهار دسته کارت در این خانه قرار بگیرد، نباید به این خانه دست بزنیم.

2 ( فلش کارت های خانه دوم که دو روز از آن گذشته را بر می داریم.  
هرکدام بلد بودیم به خانه سوم و هر کدام بلد نبودیم را کنار می گذاریم. بعد همراه با فلش کارت های جدید که امروز می نویسیم، در خانه اول قرار می دهیم.

3 ( برگه های باقی مانده در خانه دوم را جلوتر می بریم و پشت آن را مقوای رنگی می گذاریم.

4 ( فلش کارت های خانه ی اول را می خوانیم. کلماتی که بلد نبودیم را در خانه اول و کلماتی که بلد بودیم را در خانه ی دوم می گذاریم.

5 ( فلش کارت های جدید می نویسیم و همراه با فلش کارت هایی که بلد نبودیم و نتوانستیم در خانه ی سوم قراردهیم، در خانه ی اول می گذاریم.



### روز ششم:

در روز ششم فقط دو دسته فلش کارت در خانه سوم قرار دارد. پس هنوز ظرفیت آن تکمیل نشده و به آن دست نمی زنیم. در این روز مثل روز پنجم عمل می کنیم.

### روز هفتم:

در این روز، سه دسته فلش کارت در خانه سوم قرار دارد. پس هنوز ظرفیت آن تکمیل نشده و به آن دست نمی زنیم. و مجدد مثل روز پنجم عمل می کنیم.

### روز هشتم:

1) در این روز، چهار دسته فلش کارت در خانه سوم جعبه لایتنر قرار دارد. پس ظرفیت آن تکمیل شده و می توانیم فلش کارت های قدیمی تر این خانه را که چهار روز آنجا مانده، برداریم. فلش کارتها را می خوانیم. هرکدام بلد نبودیم، کنار می گذاریم. بعد همراه با فلش کارت های جدید که امروز می نویسیم، در خانه اول قرار می دهیم.

2) برگه های باقی مانده در خانه دوم را جلوتر می بریم و پشت آن را مقوای رنگی می گذاریم.

بقیه ی مراحل مثل روز پنجم تا اینجا باید با روال کار آشنا شده باشید. روزانه سراغ خانه هایی که ظرفیت شان تکمیل شده می رویم. فلش کارت های قدیمی تر آن خانه را می خوانیم. هر کدام بلد نبودیم کنار می گذاریم تا بعد همراه با فلش کارت های جدید که امروز می نویسیم، در خانه اول قرار دهیم. هر کدام هم که بلد بودیم به خانه ی بعدی منتقل می کنیم و پشتش یک مقوای رنگی قرار می دهیم.







توجه: خانه چهارم، هشت روزه یا هشت دسته ای است. بعد از تکمیل آن، می توانیم به خانه پنجم منتقل کنیم.

خانه پنجم، پانزده روزه یا پانزده قسمتی است. بعد از تکمیل این خانه می توانیم فلش کارت های قدیمی تر را بخوانیم و از جعبه خارج کنیم.

تبریک: کلمه هایی که از جعبه خارج شده اند وارد حافظه ی بلند مدت شما شده اند.

## مزیت های استفاده از این ابزار:

(۱) شبیه به یک نوع بازی انفرادی مفید است

(۲) وقت کمی می گیرد

(۳) کلماتی که یادگیری آن برای شما مشکل است را:

- بیشتر تکرار می کنید
- زودتر یاد می گیرید
- برای همیشه به خاطر می سپارید

