

## عادة يومية تعمل على تحسين الذاكرة... تعرف عليها



يمكن أن يتعرض البعض لمواقف محرجة وتتسبب في انزعاج شديد مثل أن ينسى اسم زميل له في العمل أو محاولة تذكر اسم الفيلم أو الأغنية المفضلة له أو تذكر بعض الأماكن التي قام بزيارتها أو المقاصد التي سافر إليها.

وبحسب ما نشره موقع "Inc"، تشير نتائج دراسة نشرتها دورية Aging of Neurology، إلى أن "تعلم لغة ثانية جديدة ربما يقلل من احتمالات حدوث أي من هذه المواقف المزعجة".

### ثنائية اللغة

وبحسب باحثين في المركز الألماني للأمراض العصبية التنكسية في بون إلى جانب مؤسسات أوروبية أخرى، فإن الأشخاص الذين يستخدمون أكثر من لغة واحدة بشكل يومي ينتهي بهم الأمر بالحصول على درجات أعلى في اختبارات ضبط النفس واللغة والذاكرة مقارنة بأولئك الذين يتحدثون لغة واحدة فقط، إذ تبين أن التركيز كان حقًا على أن تكون ثنائي اللغة أو متعدد اللغات خلال مرحلة الشباب ومنتصف العمر؛ ولم

يظهر أي تأثير على تعلم لغة ثانية عندما كان عمر الأشخاص 65 عامًا أو أكثر.

وبعبارة أخرى، إن الأفراد الذين أبلغوا عن ثنائية اللغة في مرحلة مبكرة من الحياة تفوقوا على أحاديي اللغة في التعلم والذاكرة والذاكرة العاملة والوظائف التنفيذية واللغة. أظهرت ثنائية اللغة في مرحلة منتصف العمر ميزة كبيرة على التعلم والذاكرة.

#### الشباب ومنتصف العمر

وتم دراسة تجارب "746" مشاركونًا، الذين انقسموا إلى فئتين عندما يتعلق الأمر بالإدراك والذاكرة، بحسب القدرات:

- ما يقرب من 60% من المشاركين كانوا مرضى في عيادات الذاكرة، أو "عانوا من الارتباك أو فقدان الذاكرة".

- أما نسبة الـ 40% المتبقية فلم يتم الإبلاغ عن أي مشاكل تتعلق بالذاكرة أو المشاكل الإدراكية.

وطُلب من كل مشارك المشاركة في مجموعة من الاختبارات التي تركز على المفردات والذاكرة والانتباه والحساب. كما لوحظ، فإن المتطوعين الذين استخدموا أكثر من لغة واحدة إما خلال فترة الشباب (من سن 13 إلى 30) أو في منتصف العمر (من 30 إلى 65 عام)، سجلوا درجات أعلى في الاختبارات من أولئك الذين لم يفعلوا ذلك.

#### فوائد متعددة

وعلى الرغم من أنه يمكن أن يكون الأشخاص الذين يتحدثون أكثر من لغة أقل عرضة للإصابة بمشاكل في الذاكرة والإدراك لسبب غير ذي صلة على الإطلاق، أو ربما بدون سبب على الإطلاق، فقد قال خبراء آخرون لصحيفة "التايمز" إن: "الدراسة الألمانية تتفق مع دراسات أخرى حول ثنائية اللغة والذاكرة. علاوة على ذلك، فإن هناك العديد من الأسباب الموثقة الأخرى التي تجعل تعلم لغة ثانية مفيدًا، بدءًا من مجرد توسيع الفهم للعالم، وحتى كسب المزيد من المال".