

نقش یادگیری زبان دوم در به تاخیر انداختن زوال عقل

5 اسفند 1403

فعال نگه داشتن ذهن یکی از مهم‌ترین راهکارها برای مبارزه با زوال عقل است و حالا تحقیقات نشان داده‌اند صحبت کردن به زبان دوم هم می‌تواند زوال عقل را به تاخیر بیندازد.

مطالعات نشان داده‌اند که بازی‌های فکری، جدول حل کردن یا پازل درست کردن همگی می‌توانند در کاهش خطر ابتلا به زوال عقل موثر باشند. اکنون مطالعه‌ای جدید یک عامل دیگر را نیز به این فهرست افزوده و آن، سخن گفتن به زبان دیگر است.

«ناتالی فیلیپس»، استاد روانشناسی در دانشگاه کنکوردیا در مونترال می‌گوید: شواهد فزاینده نشان می‌دهد بزرگسالان مسن‌تر که به بیش از یک زبان صحبت می‌کنند، نسبت به سایرین در مقابله با زوال عقل، برتری آشکاری دارند.

متخصصان مدت‌هاست که به ارتباط احتمالی بین دو زبانه بودن و زوال عقل پی برده‌اند چرا که «الِن بیالیستوک»، روانشناس کانادایی و همکارانش در سال ۲۰۰۷ سوابق ۱۸۴ بیمار مبتلا به زوال عقل را بررسی کردند و متوجه شدند کسانی که دوزبانه بودند، علائم بیماری را چهار سال دیرتر از همتایان تک‌زبانه خود نشان دادند، اما مشخص نبود که آیا عوامل دیگری نیز در این موضوع دخیل هستند یا خیر تا اینکه یک مطالعه در سال ۲۰۱۳ در هند هم این یافته‌ها را تایید کرد و دریافت که افراد دوزبانه صرف‌نظر از شغل، جنسیت، تحصیلات و محل سکونت آنها، علائم زوال عقل را ۴٫۵ سال دیرتر از افراد تک‌زبانه نشان دادند.

البته دلیل این تاثیر همچنان مشخص نبود تا اینکه متخصصان اخیرا به نتایج جالبی دست یافتند.

فیلیپس و همکارانش با استفاده از تکنیک‌های پیشرفته اسکن مغز، متوجه شدند دوزبانه بودن می‌تواند به سه روش اصلی به جلوگیری از زوال عقل کمک کند:

* اول اینکه ذخایر مغزی را تقویت می‌کند، یعنی مغز برای تحمل آسیب‌ها قبل از اینکه به نقطه بحرانی برسد، توانایی بیشتری پیدا می‌کند.

* دوم به ذخایر شناختی کمک می‌کند که به معنای توانایی مغز برای تطبیق و حفظ عملکرد ذهنی حتی در صورت تغییرات یا آسیب‌های مرتبط با پیری است.

فیلیپس این دو را با هم مقایسه کرد و گفت: اگر ذخایر مغزی را با ذخایر شناختی مقایسه کنید، مثل مقایسه یک مزیت سخت‌افزاری با یک مزیت نرم‌افزاری است. یعنی ذخایر مغزی مانند سخت‌افزار

کامپیوتر است (که کارهای پایه را انجام می‌دهد) و ذخایر شناختی مانند نرم‌افزار است (که به مغز کمک می‌کند تا با تغییرات و مشکلات مقابله کند).

وقتی افراد دو زبانه یک کلمه به زبان یکی از زبان‌ها می‌شنوند، مغزشان به‌طور خودکار کلمات مشابه در هر دو زبان را به یاد می‌آورد. مثلاً کسی که به انگلیسی و فرانسوی مسلط است و کلمه for را می‌شنود، ممکن است ناخودآگاه کلمات forage و forêt (که در فرانسوی به معنای حفاری و جنگل است) را هم به یاد بیاورد.

این کار که ذهن مدام در حال جابه‌جا کردن اطلاعات است، باعث می‌شود که شبکه‌های مغزی که مسئول حافظه و عملکرد مغزند، تقویت شوند. تقویت این شبکه‌ها به مغز کمک می‌کند تا آثار منفی زوال عقل را جبران کند.

* **سوم و در نهایت**، اینکه دو زبانه بودن باعث می‌شود مغز بهتر بتواند با چالش‌ها مقابله کند و سالم‌تر بماند.

به گزارش ایندیندنت، تیم فیلیپس دریافت حجم ناحیه هیپوکامپ مغز در افراد دوزبانه در مقایسه با افراد تک‌زبانه، هنگام پیشرفت مشکلات شناختی، کمتر کاهش یافت و این موضوع از این جهت جالب است که هیپوکامپ، مرکز زبان نیست، بلکه مرکز حافظه است.

البته متخصصان تأکید می‌کنند اگرچه دوزبانه بودن باعث می‌شود مغز برای مقابله با مشکلات بیماری بهتر عمل کند، این به معنای جلوگیری از زوال عقل نیست بلکه تنها شروع آن را به تأخیر می‌اندازد.

مطالعه فیلیپس در مجله «دوزبانگی: زبان و شناخت» (Bilingualism: Language and Cognition) منتشر شد.

تحقیقات نشان می‌دهد که دو زبانه‌بودن از سنین کودکی در مقایسه با یادگیری زبان دوم در بزرگسالی در زمینه محافظت در برابر زوال عقل اثربخش‌تر است، زیرا تغییر زبان از سنین پایین آغاز شده و به‌طور مداوم ادامه داشته است. به یاد داشته باشید «هر کاری که برای مغز سخت است، در نهایت برایش مفید است».