



## تعلم لغات جديدة ... خلال النوم

قدمت دراسة جديدة نشرت نتائجها على دورية *journal Cerebral Cortex* دلائل تفيد بأن الاستماع إلى لغة جديدة أثناء النوم يعزز ترسيخ المعلومات و تلقيها في وقت سابق.

أخضع فريق "مؤسسة العلوم الوطنية السويسرية" تحت إشراف بيون راش ، حوالي 60 طالبا ناطقا بالألمانية لدراسة حول كيفية تأثير النوم على تعلم دروس اللغة الهولندية، حيث تلقى الطلبة المشاركون عددا من كلمات اللغة الجديدة ثم طلب من نصفهم الخلود إلى النوم، فيما بقي النصف الآخر مستيقظا.

تم تسميع أعضاء الفريق النائم، أثناء دخولهم مرحلة ما يعرف ب'النوم اللاريمي' أي 'نوم العين أثناء حركتها غير السريعة' non-rapid eye movement sleep أو النوم بلا أحلام dreamless sleep □ تسجيلا يكرر ما تعلموه ، كما تم تسميع النصف المستيقظ نفس التسجيل ليجتمع الفريقان في ظهر اليوم الموالي، و عند اختبارهم جميعا، أبان من أخلد إلى النوم و من غفا أنهم أجود ترجمة ممن أجبروا على البقاء مستيقظين طوال الليل.

استنتج الباحثون أن التسجيلات الصوتية تساعد الدماغ على التخزين سواء في حال اليقظة أو حال النوم.

وإذا كان من الطبيعي التحدث عن أهمية النوم و الاسترخاء في عملية التعلم، فإن الباحثين في التجربة قاموا بدراسة و تحليل تخطيط كهربية الدماغ (electroencephalography) EEG على طول فروة رأس المتطوعين النائمين، و من خلال الإشارات الملتقطة، لاحظ الباحثون الارتباط الوثيق لإحداها بجزء الدماغ المسؤول عن تعلم اللغات و المعروفة بذبذبات ثيتا theta oscillations و التي تكون مسؤولة عن الحفظ أثناء اليقظة.

و رغم الحاجة لأبحاث أكثر تعمقا لفهم طريقة تعلم الدماغ أثناء فترات الراحة، إلا أن هاته النتائج تؤكد استمرار عمل دماغنا على الحفظ حتى و نحن نيام !