



کدام کودک باهوش تر است؟

همه والدین دوست دارند فرزندی مستعد و باهوش یا شاید بهتر است بگوییم تیزهوش داشته باشند. بخصوص در زمانه‌ای که ظاهراً آرزوی والدین حد و مرزی نمی‌شناسد، اما آیا واقعا ما می‌توانیم در میزان بهره‌مندی فرزندانمان از هوش و استعداد ذهنی موثر باشیم و آیا علم، چنین تاثیری را تأیید می‌کند؟

همه والدین دوست دارند فرزندی مستعد و باهوش یا شاید بهتر است بگوییم تیزهوش داشته باشند. بخصوص در زمانه‌ای که ظاهراً آرزوی والدین حد و مرزی نمی‌شناسد، اما آیا واقعا ما می‌توانیم در میزان بهره‌مندی فرزندانمان از هوش و استعداد ذهنی موثر باشیم و آیا علم، چنین تاثیری را تأیید می‌کند؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم؛ شاید برای بسیاری از والدین خالی از لطف نباشد که بدانند آنها هم می‌توانند تاثیری در افزایش یا کاهش ضریب هوشی فرزندشان داشته باشند. شاید هم این مطلب برای برخی بسیار حیاتی باشد. بخصوص برای والدینی که دوست دارند فرزندشان به نابغه‌ای بی‌بدیل مثلاً آلبرت اینشتین تبدیل شود. هر چند این هم از شوخی‌های روزگار است! اگر آلبرت دیگری متولد شود، آن هم به تعداد آرزومندانی که دوروبرمان سراغ داریم، فکر می‌کنم دیگر اینشتین بودن امر کاملاً معمولی و پیش پا افتاده خواهد بود نه یک اتفاق محیرالعقول!

شیر مادر

پژوهش‌هایی که تاکنون صورت پذیرفته است رابطه‌ای را میان شیرخوردن از سینه مادر و رشد شناختی و ادراکی کودکان نشان می‌دهد. برخی از این پژوهش‌ها حتی پا را فراتر گذاشته و تاثیر شیردادن مادر به فرزند را گسترده‌تر از این دیده و آن را در ارتقای موقعیت اجتماعی آینده کودک نیز سهیم دانسته‌اند. با این حال هرگز بدرستی معلوم نشده است آیا این آثار مثبت فقط حاصل شیر مادر است یا حاصل پیوندی که شیر دادن مادر به فرزندش میان آن دو ایجاد می‌کند؟ شاید هم موقعیت اجتماعی و تحصیلات شخص مادر (و پدر) است که خواه ناخواه در ایفای نقش مادر و پدری‌شان بروز کرده و در شکل‌گیری ضریب هوشی فرزندشان تاثیر می‌گذارد.

اکنون محققان بیمارستان اطفال بوستون ادعا می‌کنند به جامع‌ترین بررسی در این زمینه دست زده‌اند تا دقیقاً مشخص کنند شیرخوردن از سینه مادر تا چه اندازه می‌تواند بر رشد مغزی نوزادان تاثیر گذارد و احیاناً چه سهمی از این رشد را به عهده دارد؟ آنها برای این کار تمام عوامل شناخته‌شده‌ای را که ممکن است در شکل‌گیری هوش کودک سهمی داشته باشند مورد بررسی و حلاجی قرار داده‌اند. این عوامل از ضریب هوشی مادر گرفته تا درآمد و تحصیلات پدر و مادر را شامل می‌شود. حتی مسائلی مانند این که آیا کودکان در طول روز زمانی را خارج از منزل و در مراکز نگهداری از کودکان مانند مهد کودک می‌گذرانند نیز مورد توجه این پژوهشگران بوده است. آنها همچنین اطلاعات جزئی و دقیقی از 1312 کودک و مادر جمع‌آوری کرده‌اند. این که مادر چه مدتی از سینه خودش به کودک شیر می‌دهد، آیا نوزاد فقط از سینه مادر شیر می‌خورد و این که مادر چه میزان ماهی مصرف می‌کند؟ میزان مصرف ماهی در دوران شیردهی بسیار مهم است زیرا اسیدهای چرب امگا3 موجود در برخی ماهی‌ها پس از گوارش در بدن مادر به شیر او راه پیدا می‌کنند و امروزه برای ما مسلم است که این اسیدهای چرب بر رشد مغزی کودک تاثیر مثبتی می‌گذارند. تاثیر تغذیه مستقیم از شیر مادر به قدری است که امروزه یافته‌های علمی می‌گویند هر چه مادر بیشتر از سینه خود به کودک شیر بدهد، بیشتر احتمال دارد فرزندش در آزمون‌های واژگان در سه سالگی و در آزمون‌های هوش هفت سالگی امتیازات بالاتری به دست آورد. تغذیه شیر از سینه مادر طی سال اول زندگی می‌تواند ضریب هوشی فرزند را هنگام ورود به مدرسه حدود 4 امتیاز ارتقا دهد.

اما آیا این همه صرفاً کار شیر مادر است؟ برای پاسخ به این پرسش اکنون پژوهش‌هایی در حال انجام است که مواد غذایی مانند اسیدهای چرب موجود در شیر مادر را در کانون توجه قرار داده است، اما این پژوهش‌ها هنوز شواهد محکمی به دست نیاورده‌اند که نشان دهد این مواد غذایی عامل اصلی افزایش ارتباط سلول‌های عصبی یا افزایش رشد نواحی شناختی مغز است.

با این حال و حتی در غیاب این شواهد هم، آخرین یافته‌های علمی که در دهه‌های اخیر رو به افزایش است حاکی از تاثیر انکارناپذیر شیر مادر است و بسیاری از محققان می‌کوشند مادران را تشویق کنند در ماه‌های نخست زندگی فرزندشان، او را فقط و مستقیم از شیر خود تغذیه کنند. مثلا آکادمی طب اطفال آمریکا و سازمان بهداشت جهانی به مادران توصیه می‌کند در شش ماهه نخست زندگی کودکشان فقط از شیر خودشان به آنها بدهند و این کار را نیز صرفا از طریق شیر دادن مستقیم انجام دهند نه این که شیر خود را بدوشند و مثلا از طریق شیشه به کودکشان بدهند. همچنین این مراکز به مادران توصیه می‌کنند تغذیه با شیر مادر باید دست‌کم تا یک سالگی کودک ادامه یابد.

اما نه فقط شیر مادر

اما فقط شیر خوردن از سینه مادر نیست که می‌تواند تاثیری اساسی بر شکل‌گیری و رشد قوای شناختی کودک داشته باشد. اکنون علم بوضوح برای ما آشکار کرده است که مادران حتی پیش از تولد کودکشان و در دوره بارداری نیز می‌توانند تاثیر مهمی بر هوش فرزندان خود بگذارند. عوامل متعددی در افزایش توان ذهنی و افزایش هوش فرزندان موثر است و این عوامل در یک دوره زمانی چند ساله از شکل‌گیری جنین در رحم مادر تا چند سال نخست زندگی دست به کار تیزهوشی یا کندذهنی کودکانند:

ژنتیک: محققان از تحلیل‌های گسترده ژنوم انسان و نیز تصاویر مغز برای تعیین ژن‌هایی که والدین به کودکانشان منتقل می‌کنند، استفاده کرده‌اند. این کار برای تشخیص ژن‌هایی بوده است که در واقع اندازه مغز و ضریب هوشی فرد را تعیین می‌کنند. آوریل 2012، دانشمندان دو ژن را تشخیص دادند که هم بر اندازه مغز و هم بر ضریب هوشی تاثیر می‌گذارد، اما در عین حال همین ژن‌ها سبب افزایش خطر ابتلا به اختلالات مغزی مانند آلزایمر هم می‌شود.

آلاینده‌ها: همواره توصیه‌های فراوانی به مادران باردار می‌شود که تا حد ممکن از قرار گرفتن در معرض انواع آلودگی‌های محیطی پرهیز کنند. این توصیه‌ها بخصوص در تهران و شهرهای بزرگ کشورمان در روزهایی که آلودگی هوا به وضع هشدار می‌رسد، بسیار شنیده می‌شود. در واقع صرف‌نظر از تمام مشکلاتی که آلاینده‌های محیطی می‌توانند برای سلامت جنین به همراه داشته باشند، یافته‌های علمی نشان می‌دهد مادرانی که طی دوران بارداری در معرض آلاینده‌هایی نظیر سرب، جیوه و تمام آلاینده‌هایی که از آگروز اتومبیل خارج می‌شوند و حتی سموم دفع آفات کشاورزی قرار دارند، رشد مغزی و ذهنی کودکشان را در معرض خطر قرار می‌دهند. فرزندان چنین مادرانی ممکن است بیش از سایر کودکان در معرض خطر ابتلا به انواع مشکلات مغزی و ذهنی از اوتیسم گرفته تا ضریب هوشی پایین قرار داشته باشند.

ترتیب تولد: شاید ترتیب تولد در نگاه نخست، مساله چندان مهمی در میزان بهره‌مندی فرزندان از هوش به نظر نرسد. شاید هم دوروبر خودمان خانواده‌های زیادی را بشناسیم که اتفاقا فرزندان میانی یا فرزند آخر از فرزند ارشد خانواده باهوش‌تر است. با این حال، مطالعه‌ای که سال 2007 انجام شده نشان می‌دهد ضریب هوشی فرزند ارشد خانواده به طور میانگین حدود سه امتیاز بیش از فرزند بعدی خانواده است. توجه داشته باشید که «؛ به طور میانگین» یعنی نه در همه موارد، اما چرا باید فرزند ارشد از هوش بهره بیشتری ببرد؟ این مساله بیشتر به مساله سروکله زدن والدین با کودکان‌شان برمی‌گردد. در واقع ممکن است والدین زمان بیشتری را با نخستین فرزند خود صرف کنند. از آنجا که این زمان عموما به بازی‌کردن با آنها یا خواندن کتاب و داستان برای آنها می‌گذرد، بر رشد قوای ادراکی و شناختی این فرزندان تاثیر مثبتی خواهد گذاشت.

تنبیه بدنی: تنبیه بدنی برای برخی والدین در حکم ابزاری بسیار قوی است تا کودکشان را البته به ظاهر به قالبی درآورند که مطلوبشان است، اما این ابزار زودبازده بسیار مخرب و خطرناک است. مطالعات نشان می‌دهد میان تنبیه بدنی کودکان و ضریب هوشی پایین‌تر آنها رابطه‌ای برقرار است. در واقع آسیب‌های روحی - روانی ناشی از تنبیه بدنی می‌تواند سبب بروز استرس و ترس شود که مسلما مانع یادگیری است. به این ترتیب کودک و والدین در یک دور باطل گرفتار خواهند شد.