

کودک سالم

تونی بوزان

برگردان یلدا قبادی

سرشناسه: بوزان، تونی، ۱۹۴۲ - م. (Buzan, Tony)
عنوان و نام پدیدآور: کودک سالم / تونی بوزان، [جو گادفری وود]: برگردان یلدا قبادی.
مشخصات نشر: تهران: آسیم، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری: ۳۲۷ ص.: مصور.
شابک: 978-964-418-367-6

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Brain child: how smart parents make smart kids.

موضوع: حافظه کودکان.
موضوع: کودکان - روانشناسی - به زبان ساده.
موضوع: آموختن - روانشناسی - به زبان ساده.
شناسه افزوده: وود، جو گادفری (Wood, Jo Godfrey)
شناسه افزوده: قبادی، یلدا، مترجم.
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۶ ب ۲ ح / BF ۷۲۳
رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۴۱۳۱
شماره کتابخانه ملی: ۱۰۹۵۹۰۱

این کتاب برگردانی است از:

BRAIN CHILD

How Smart Parents Make Smart Kids

by

Tony Buzan

Thorsons, London, 2003

حروف‌نگاری، آماده‌سازی تصاویر و آرایش صفحه: امیر عباسی

چاپ اول: ۱۳۸۶

شمار نسخه‌های این چاپ: ۲۲۰۰

حق چاپ برای نشر آسیم محفوظ است

چاپ: چاپخانه کاج

مرکز پخش: نشر آسیم

تلفن و دورنگار: ۸۸۷۴۵۰۰۲ (خط ۵)

بها: ۵۳۰۰ تومان

فهرست

۱	 مقدمه
۴	 پیشگفتار

بخش ۱. مغز

۱۱	 فصل ۱. سلول‌های مغزی
۱۸	 فصل ۲. رشد مغزی
۲۳	 فصل ۳. نیمکره چپ و نیمکره راست
۲۸	 فصل ۴. هوش‌های چندگانه
۴۶	 فصل ۵. عواطف
۵۳	 فصل ۶. حافظه
۶۵	 فصل ۷. خلاقیت
۷۳	 فصل ۸. دوستان تخیلی
۷۸	 فصل ۹. غذاهای مغز
۸۲	 فصل ۱۰. نقشه‌های ذهنی

بخش ۲. بی‌همتا

۹۳	 فصل ۱. جسم بی‌همتا
۹۵	 فصل ۲. ذهن بی‌همتا

بخش ۳. اصول مغزی

۱۰۳	 فصل ۱. تقلید
۱۰۷	 فصل ۲. هم‌نیر و بخشی
۱۱۲	 فصل ۳. TEFCAS

۱۱۶	فصل ۴. موفقیت
۱۲۲	فصل ۵. پافشاری
۱۳۲	فصل ۶. تفکر درخشان
۱۴۰	فصل ۷. حقیقت‌جویی

بخش ۴. رشد و محیط

۱۵۱	فصل ۱. ژنتیک - تربیت
۱۵۴	فصل ۲. بازی
۱۶۴	فصل ۳. بهشت
۱۶۸	فصل ۴. مراحل رشد
۱۹۰	فصل ۵. نیرو و هماهنگی جسمانی
۱۹۴	فصل ۶. دست خط
۱۹۹	فصل ۷. گروه مغزهای متفکر

بخش ۵. حواس پنجگانه

۲۰۵	فصل ۱. انسان مغزی
۲۰۹	فصل ۲. چشم - بینایی
۲۱۱	فصل ۳. گوش - شنوایی
۲۱۴	فصل ۴. بینی - بویایی
۲۱۶	فصل ۵. دهان - چشایی
۲۱۸	فصل ۶. غذا و بازی
۲۲۳	فصل ۷. پوست - لامسه
۲۲۵	فصل ۸. پاها
۲۲۹	فصل ۹. لباس پوشیدن

بخش ۶. یادگیری

۲۳۳	فصل ۱. کنجکاوی
۲۳۷	فصل ۲. تمرکز
۲۴۲	فصل ۳. منطق
۲۴۶	فصل ۴. ریاضیات

۲۵۶	فصل ۵. هنر
۲۶۰	فصل ۶. موسیقی
۲۶۶	فصل ۷. خواندن
۲۷۷	فصل ۸. صحبت کردن به روش کودکان
۲۸۵	فصل ۹. انباشته کردن مغز
۲۸۷	فصل ۱۰. فناوری
۲۹۰	فصل ۱۱. ورزش های ذهنی
۲۹۶	فصل ۱۲. حرکات موزون
۲۹۸	فصل ۱۳. جنسیت و میل جنسی
۳۰۰	فصل ۱۴. اختلالات یادگیری
۳۰۸	فصل ۱۵. حیوانات خانگی
۳۱۲	فصل ۱۶. مقررات ذهنی
۳۱۹	نتیجه گیری
۳۲۱	ضمیمه
۳۲۷	فهرست غذاهای مفید

تا به حال به دست طبیعت یا بشر ساخته شده است دارم؛ مغز من - یک هدیه کاملاً جادویی هم برای من و هم برای شماست. من همچنین جسم پیچیده شگفت‌انگیزی همراه با حواس ماوراءالطبیعه استثنایی دارم. کتاب من برای شما توضیح می‌دهد که چرا مغز هر بچه هدیه‌ای جادویی است، و شما والدین عزیز من، چه نقش مهمی را در پرورش آن بازی خواهید کرد.

اکثر کتاب‌های پرورش کودکان بر تغذیه جسم آن‌ها متمرکز شده است. این کتاب بر تغذیه مغز تأکید می‌کند. حتی در زمان تولد من، مغز من حاوی سلول‌های کامل مغزی است: یک میلیون میلیون (۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰) سلول. لطفاً به من کمک کنید تا به آن‌ها غذا برسانم.

ارادتمند شما

کودک متفکر شما

اخیراً فیلم برداری سریال‌های مستندی را به نام «در جستجوی نوابغ» برای شبکه تلویزیونی BBC به اتمام رسانده‌ام. این کار تحقیق جالب و جذابی بود در مورد این که اگر کودکانی داشته باشید که در اثر فقر، هم در مدرسه و هم در جامعه دور افتاده‌اند و آن‌ها را طوری تربیت کنید که اجازه آشکار کردن نبوغ‌شان را داشته باشند، چه اتفاقی می‌افتد. نتیجه ثابت کرد که تربیت، اصلی‌ترین عامل در پرورش یافتن (یا نیافتن) استعداد‌های بالقوه کودک است. کودکانی که مورد تحقیق قرار گرفتند، اطلاعات قدیمی، تمایلات اجتماعی، توانایی انجام کار گروهی، شادی‌های شخصی و اعتماد به نفس‌شان تغییر کرد.

به درستی، تحقیقات علمی اخیر ثابت کرده است که وقتی کودکان از تمام استعداد‌های‌شان استفاده کنند، امکان تغییر در جسم و ذهن‌شان وجود خواهد داشت.

من نمی‌توانم نسخه‌ای برای همه کودکان بنویسم که تربیت

صحيح و تحريكات مناسب محيط را در خود داشته باشد، چون هر
كودكى بايد نبوغ خودش را آشكار كند و از همه مهم‌تر، به انسانى شاد و
راضى تبديل شود.

سید علی

www.ketab.ir

پیشگفتار

سافتار مغز کودک

مغز	بخش ۱
بی‌همتا	بخش ۲
اصول مغزی	بخش ۳
رشد و محیط	بخش ۴
حواس پنجگانه	بخش ۵
یادگیری	بخش ۶

بخش ۱ مغز

این بخش به این عضو شگفت‌انگیز، مغز انسان، اختصاص دارد و آخرین اطلاعات را درباره سلول‌های مغزی و عملکرد آن‌ها، رشد اسرارآمیز مغز، عملکرد نیمکره‌های چپ و راست آن و ارتباط آن با رشد کودک، هوش‌های چندگانه، مهارت‌های هوشمندانه و حیاتی حافظه، خلاقیت و نقشه‌کشی ذهنی، اهمیت پرورش هوش عاطفی، دوستان تخیلی، غذاهای ضروری مغز و تأثیر عشق در اختیاراتان می‌گذارد.

بخش ۲ بی‌همتا

این بخش پاسخی است به این سؤال گیج‌کننده که چرا دو بچه که به طور یکسان تربیت می‌شوند، به طرز حیرت‌آوری متفاوتند.

بخش ۳ اصول مغزی

این بخش هفت اصل مهم مغزی را معرفی می‌کند که زندگی کودک شما را اداره می‌کنند. این اصول بسیاری از مشکلاتی را که خیلی از والدین در تربیت بچه‌ها تجربه کرده‌اند حل می‌کنند و دستورالعمل‌های مؤثری برای حداکثر رشد استعدادهای مغزی کودکان ارائه می‌دهند.

بخش ۴ رشد و محیط

این بخش، قسمت عمده‌ای از بحث‌های رایج در باره رشد کودک و رفتار او را بررسی می‌کند و راهنمایی‌های مفصلی را درباره مراحل رشد مغزی، جسمی و احساسی او در اختیارتان قرار می‌دهد. این کتاب در جدال بین ذات — تربیت قاطعانه از تربیت حمایت می‌کند. نظریه این کتاب این است که، والدین، دوستان، محیط اطراف کودک و مدرسه، عوامل اصلی در شکل‌گیری ماهیت عقلانی، جسمی و احساسی کودک محسوب می‌شوند و با آموزش‌های مناسب، والدین می‌توانند کودک‌شان را مستقیماً به بهشت هدایت کنند!

بخش ۵ حواس پنجگانه

حواس پنجگانه توانایی نامحدود کودک برای درک این جهان هستند. این بخش دیدگاه مغز را معرفی می‌کند و از این نقطه نظر، درباره هر کدام از حواس، توانایی و رشد آن‌ها، بحث می‌کند.

بخش ۶ یادگیری

این بخش بررسی عمیق این موضوع است که والدین اهمیت زیادی به تربیت کودکان‌شان می‌دهند و در عین حال کمترین دانش را درباره چگونگی تربیت آن‌ها دارند. فصل‌های مختلف این بخش عبارتند از: کنجکاو — تمرکز — منطق — هنر — موسیقی — ریاضی — خواندن —

سخن گفتن کودکانه - درست کردن گلخانه - ورزش‌های ذهنی -
فن‌آوری اطلاعات - رقص - جنسیت و میل جنسی - اختلالات یادگیری
- حیوانات خانگی - انضباط جسمانی و ذهنی - مدرسه.

کارهایی که باید انجام دهید

در پایان هر کدام از فصل‌های این کتاب کارهایی است که شما باید انجام دهید. در این قسمت‌ها شما می‌توانید فعالیت‌هایی را که به نظرتان جالب است انتخاب کنید. در این قسمت‌ها همچنین بازگشتی به فصل‌های دیگری که مربوط به آن فصل باشند، خواهید داشت. با خواندن کتاب‌هایی نظیر این کتاب شما می‌توانید مدرک معادل دکترا در رشته تربیت کودک دریافت کنید! دانستن این نکته هم جالب و هم نگران‌کننده است، که برای استفاده از یک موتورسیکلت یا ماشین، شما به ساعت‌ها آموزش نیاز دارید و باید گواهینامه‌ای داشته باشید تا ثابت شود صلاحیت استفاده از آن را دارید ولی ظاهراً برای «داشتن» بچه، به هیچ آموزش، دانش، تعهد و آمادگی‌ای نیاز ندارید. این کتاب فرصت مناسبی برای همه والدین فراهم می‌کند تا این دانش ضروری را یاد بگیرند. این کتاب اهداف دیگری هم دارد، از جمله:

۱- درس‌هایی را که همه ما از کودکان یاد می‌گیریم، با خود آن‌ها تمرین می‌کنیم.



۲- در این کتاب به والدین فرصتی داده می‌شود تا با تسلیم کامل خود به دنیای کودکان، دوباره به دوران کودکی برگردند و کودک درون خود را دریابند.



۳- بحث‌های این کتاب از مرحله نوزادی و کودکی تا دوران نوجوانی کشیده شده است.



۴- بر انعطاف‌پذیری مغز انسان تأکید می‌کند و این پیغام آرامش‌بخش را می‌دهد که تقریباً هیچ فرقی نمی‌کند که مغز کودک شما چه قدر آسیب دیده باشد، مغز انعطاف‌پذیر است و می‌تواند بر همه مشکلات و محرومیت‌ها غلبه کند.



۵- دلایلی ارائه می‌دهد مبنی بر این که توانایی‌های بالقوه کودک شما نامحدود است.



۶- امیدهای فراوانی را در آغاز قرن بیست و یکم، که بنیاد گروه اندیشمندان آن را «قرن مغز» می‌نامند، ایجاد کرده است.



۷- به والدین کمک می‌کند که بفهمند خودشان هم بالقوه نابغه هستند و هنوز استعدادهای نهفته‌ای در درون‌شان وجود دارد.



۸- شاید مهم‌ترین هدف این کتاب این باشد که به والدین کمک کند تا با بررسی همه چیز از دیدگاه خود کودک، رشد همه‌جانبه او را به حداکثر برسانند، و به سؤالاتی نظیر این سؤالات پاسخ دهند:



- اولین تجربیات کودک من چگونه باید باشد؟
- چه محیطی، حواس پنجگانه کودک مرا تحریک و آگاهی او را بیشتر می‌کند؟
- چگونه می‌توانم به کودک کمک کنم تا قدرت مغزش را درک کند و بتواند از همه استعدادهایش استفاده کند؟
- چگونه می‌توانم به کودک استفاده از همه توانایی‌های حافظه‌اش را آموزش دهم؟
- چگونه می‌توانم کودک را در مراحل اصلی رشد عاطفی، جسمانی و ذهنی، راهنمایی کنم؟

● مهم‌ترین غذاها برای کمک به رشد جسمانی و ذهنی کودک چه هستند؟

● چطور می‌توانم کودکم را تشویق کنم تا قدر منحصر به فرد بودنش را بداند و فردی شاد، با اعتماد به نفس و کامل شود؟

www.ketab.ir