

چگونه کودکی با هوش جسمانی بالا تربیت کنم

از تولد تا شش سالگی

نویسنده

گلن دومن داگلاس دومن ارنست هگی

مترجم

فاطمه سادات حسینی



سرشناسه	دومن، گلن ج. Doman, Glenn J.
عنوان و نام پدیدآور	چگونه کودکی با هوش جسمانی بالا تربیت کنم از تولد تا شش سالگی / نویسندگان گلن دومن، گلاس دومن، بروس هگی؛ مترجم فاطمه سادات حسینی؛ به سفارش موسسه رویش طلایی کوچولوها.
مشخصات نشر	تهران: رویش طلایی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۳۱۲ص: مصور، جدول.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۶۳۱۴-۴-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیب
یادداشت	عنوان اصلی: How to teach your baby to be physically superb : birth to age six, ۱۹۷۸.
موضوع	مهارت‌های حرکتی در نوزادان
موضوع	Motor ability in infants
موضوع	مهارت‌های حرکتی در کودکان
موضوع	Motor ability in children
موضوع	تربیت بدنی کودکان
موضوع	Physical education for Children
موضوع	حرکت آموزش
موضوع	Movement education
شناسه افزوده	دومن، داگلاس
شناسه افزوده	Doman, Douglas
شناسه افزوده	هگی، بروس
شناسه افزوده	Hagy Bruce
شناسه افزوده	حسینی، فاطمه سادات
شناسه افزوده	موسسه رویش طلایی کوچولوها
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ پ/د RJ۱۳۲
رده بندی دیویی	۶۱۲/۶۵۴
شماره کتابشناسی ملی	۳۷۳۳۹۴۶

انتشارات رویش طلایی: ۲۶۷۰۲۰۸۵

چگونه کودکی با هوش جسمانی بالا تربیت کنم از تولد تا شش سالگی

نویسندگان: گلن دومن - داگلاس دومن - بروس هگی
مترجم: فاطمه سادات حسینی
به سفارش: موسسه رویش طلایی کوچولوها
صفحه‌آرا و طراح جلد: زهرا کرمی کجانی
نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۶
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۳۱۴-۴-۵
رایانامه: info@gfok.ir
سایت: www.gfok.ir

قیمت: ۴۵۰۰۰۰ ریال

۱۳	پیشگفتار.....
۱۷	مقدمه.....
۲۱	بخش اول: هوش جسمانی - بخش زمینه.....
۲۱	فصل ۱: «باهوش‌ترین مردم دنیا».....
۲۵	فصل ۲: همه بچه‌ها می‌توانند از توان جسمانی عالی باشند.....
۳۱	فصل ۳: والدین و اولویت‌ها.....
۳۷	فصل ۴: موسسه ما و فرصت‌ها.....
۴۳	فصل ۵: هوش جسمانی.....
۵۳	فصل ۶: اصول اندازه‌گیری هوش جسمانی.....
۵۳	مرحله ۱: نخاع.....
۵۵	مرحله ۲: پل دماغی.....
۵۵	مرحله ۳: میان مغز.....
۵۵	مرحله ۴: قشر ابتدایی.....
۵۵	مرحله ۵: قشر اولیه.....
۵۵	مرحله ۶: قشر اصلی.....
۵۶	مرحله ۷: قشر تکامل یافته.....
۵۶	اجزای جدول شرح رشد انسان.....
۶۳	فصل ۷: چند برابر کردن هوش جسمانی.....

۶۷	بخش دوم: چند برابر کردن هوش جسمانی کودک خود.....
۶۷	فصل ۸: نوزادان، طلاق باز یا دمرو.....
۷۵	فصل ۹: چند برابر کردن هوش جسمانی کودک خود.....
۷۵	مرحله ۱، بصل النخاع و نخاع.....
۷۶	مغز در صورتی رشد می کند که از آن استفاده شود.....
۸۱	برنامه مهارت حرکتی - مرحله ۱.....
۸۱	عناصر موفقیت.....
۸۹	«کمی هم ژاپنی باشید».....
۹۰	نتیجه گیری.....
۹۵	چند برابر کردن هوش جسمانی کودک خود.....
۹۵	مرحله ۱، بصل النخاع و نخاع.....
۹۹	برنامه مهارت حرکتی - مرحله ۱.....
۹۹	عناصر موفقیت.....
۱۰۰	نتایج.....
۱۰۵	برنامه تعادل برای نوزاد.....
۱۱۵	انجام برنامه تعادل اصلی با نوزاد.....
۱۱۹	فصل ۱۰: چند برابر کردن هوش جسمانی کودک خود.....
۱۱۹	مرحله ۲، پل دماغی.....
۱۲۱	برنامه مهارت حرکتی - مرحله ۲.....
۱۲۵	نیازهایی برای کودک تان ایجاد کنید.....
۱۳۰	نتیجه گیری.....
۱۳۴	چند برابر کردن هوش جسمانی کودک خود.....
۱۳۴	مرحله ۲ پل دماغی.....
۱۳۵	برنامه مهارت دستی - مرحله ۲.....
۱۴۰	نتیجه گیری.....
۱۴۳	برنامه تعادل برای کودک.....
۱۴۷	فصل ۱۱: چند برابر کردن هوش جسمانی کودک خود.....

مرحله ۳، مغزسوم.....	۱۴۷
چهار دست پا رفتن چگونه رخ می‌دهد.....	۱۴۸
برنامه مهارت حرکتی - مرحله ۳.....	۱۴۹
عناصر موفقیت.....	۱۴۹
نتیجه گیری.....	۱۵۴
چند برابر کردن هوش جسمانی کودک خود.....	۱۵۹
مرحله ۳، میان مغز.....	۱۵۹
برنامه مهارت دستی - مرحله ۳.....	۱۶۰
عناصر موفقیت.....	۱۶۰
عناصر موفقیت.....	۱۶۲
نتیجه گیری.....	۱۶۴
برنامه تعادل متغیر برای ۴ ماهه یا بزرگتر.....	۱۶۶
پیش شرط‌های مهم.....	۱۶۶
عناصر موفقیت.....	۱۶۷
محافظ گردن.....	۱۶۹
استیاق خود را نشان دهید.....	۱۶۹
فعالیت‌های برنامه تعادل متغیر.....	۱۷۰
گردش افقی.....	۱۷۰
جلو و عقب رفتن.....	۱۷۲
چرخش افقی.....	۱۷۲
سرازیر شدن افقی.....	۱۷۳
بالا رفتن.....	۱۷۶
فصل ۱۲: چند برابر کردن هوش جسمانی کودک خود.....	۱۸۳
مرحله ۴، قشر ابتدایی.....	۱۸۳
برنامه هوش حرکتی - مرحله ۴.....	۱۸۶
عناصر موفقیت.....	۱۸۶
کودکی که راه می‌رود باید چه لباسی بپوشد.....	۱۸۷

در لذت او سهیم شوید.....	۱۸۷
نتیجه گیری.....	۱۹۱
چند برابر کردن هوش جسمانی کودک خود.....	۱۹۵
برنامه مهارت دستی - مرحله ۴.....	۱۹۶
عناصر موفقیت.....	۱۹۶
نتیجه گیری.....	۲۰۰
برنامه تعادل منفعل.....	۲۰۴
فصل ۱۳: - ند برابر کردن هوش جسمانی کودک خود.....	۲۰۷
مرحله ۵، قشر اولیه.....	۲۰۷
برنامه مهارت حرکتی - مرحله ۵.....	۲۰۸
عناصر موفقیت.....	۲۰۸
نتیجه گیری.....	۲۱۵
چند برابر کردن هوش جسمانی کودک خود.....	۲۱۹
مرحله ۵، قشر اولیه.....	۲۱۹
برنامه مهارت دستی - مرحله ۵.....	۲۲۰
عناصر موفقیت.....	۲۲۰
نتیجه گیری.....	۲۲۸
برنامه تعادل پویا برای کودکانی که راه می‌روند تا ژیمناستیک.....	۲۳۰
عناصر موفقیت.....	۲۳۰
فعالیت‌های برنامه تعادل پویا.....	۲۳۲
۱- غلتیدن.....	۲۳۲
۲- کله معلق.....	۲۳۳
۳- راه رفتن روی چوب موازنه.....	۲۳۶
فصل ۱۴: چند برابر کردن هوش جسمانی کودک خود.....	۲۴۱
مرحله ۶، قشر اصلی.....	۲۴۱
برنامه مهارت حرکتی - مرحله ۶.....	۲۴۴
عناصر موفقیت.....	۲۴۴

مرحله اول.....	۲۵۲
مرحله دوم.....	۲۵۴
نتیجه گیری.....	۲۵۷
چند برابر کردن هوش جسمانی کودک خود.....	۲۶۰
مرحله ۶، قشر اصلی.....	۲۶۰
برنامه مهارت دستی - مرحله ۶.....	۲۶۱
عناصر موفقیت.....	۲۶۱
نسب توانایی های دو دستی بیشتر.....	۲۷۳
نتیجه گیری.....	۲۷۴
برنامه تعادل برای کودکان ماهر در راه رفتن تا ژیمناست ها.....	۲۷۷
فعالیت های تعادل پویا.....	۲۷۷
برنامه تعادل پویا - اصل.....	۲۷۹
تکنیک ها.....	۲۷۹
فصل ۱۵: چند برابر کردن هوش جسمانی کودک خود.....	۲۸۵
مرحله ۷، قشر تکامل یافته.....	۲۸۵
برنامه مهارت حرکتی - مرحله ۷.....	۲۸۶
عناصر موفقیت.....	۲۸۶
آموزش هر گونه فعالیت جسمی به کودک.....	۲۸۸
چند برابر کردن هوش جسمانی کودک خود.....	۲۹۴
مرحله ۷، قشر تکامل یافته.....	۲۹۴
نوشتن.....	۲۹۵
نتیجه گیری.....	۲۹۶
ضمیمه.....	۲۹۹
اطلاعات بیشتر درباره شنا.....	۲۹۹

پیشگفتار

وسیله‌ای تحقیقاتی در موزه هوا فضا که برای مطالعه تأثیرات بی وزنی بر بدن انسان مورد استفاده قرار می‌گیرد، بزرگسالان طبیعی و سالم را به استراحت مطلق بر روی تخت‌خواب محدود می‌کند. نتایج این عدم فعالیت اجباری یا حالت بی تحرکی بسیار قابل توجه است. در کمتر از هفتاد و دو ساعت سیستم‌های پیچیده بدن شروع به نشان دادن شواهد تغییر و پسرقت می‌کند. در بدن جابجایی مایعات رخ می‌دهد که منجر به تغییرات هورمونی و توقف ترشح هورمون‌ها می‌شود، قلب و رگ‌های خونی شروع به انقباض دادن انعطاف و قدرت خود می‌کنند و استخوان‌ها کلسیم خود را از دست می‌دهند. داوطلبان تحقیق اغلب از سر درد، کمر درد، یبوست، خستگی، بی‌حالی و گیجی گاه به گاه شکایت می‌کردند. واضح است که بی‌تحرکی اجباری شرایطی مضر و غیرطبیعی برای بدن سالم و بدون آسیب است.

شرایط بدن در فعالیت‌های شدید چگونه تغییر می‌کند؟ آیا لزوماً اگر شرایط تحرک اجباری برای بدن انسان ضرر دارد، فعالیت یا تمرین شدید برایش سودمند خواهد بود؟ در اینجا نیز شواهد کاملاً گویا است. بیش از بیست سال تحقیق ثابت کرده است که فعالیت شدید بدنی می‌تواند تأثیرات مثبتی بر قلب، جریان خون، ریه‌ها، وزن بدن، انعطاف ماهیچه‌ها، وضعیت مزاجی، فشار خون، قند خون، چربی خون، بنیه، کارایی و حس کلی سلامت شخص داشته باشد. با این حال این سوال باید یک گام به جلوتر برود...: آیا اگر فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده برای بزرگسالان مفید است پس لزوماً این فعالیت‌ها برای کودکان نیز سودمند خواهند بود؟ جواب این سوال مثبت است... تمام فوایدی که قبلاً به آن‌ها اشاره شد در مورد کودکانی که

فعالیت جسمانی دارند نیز صدق می‌کند. یک برنامه جسمانی دقیق و حساب شده حتی تاثیر مهمتری بر سیستم عصبی در حال رشد کودک دارد.

نویسندگان این کتاب منحصر به فرد مفهوم خیره کننده و کاملاً علمی عملکردهای مغز و فیزیولوژی آن را ارائه می‌کنند. آن‌ها به روشی ساده و روان توضیح می‌دهند که چگونه فعالیت جسمی گنجانده شده در زندگی روزمره کودک می‌تواند تاثیر چشمگیری بر فرآیند رشد مغز و پیشرفت عصبی آن داشته باشد. آن‌ها نشان می‌دهند چگونه تاثیرات متوالی این فرآیندها رشد هوشی و اجتماعی و پیشرفت جسمانی کودک را تحریک می‌کند.

با این حال نویسندگان این کتاب علاوه بر توضیحات نظری، رهنمودهای دقیق و مرحله به مرحله‌ای را برای رسیدن به این اهداف در این کودکان ارائه می‌کنند.

نویسندگان این کتاب نیز مانند سایر حرفه‌ای‌هایی که کارشان را به نحو احسن انجام می‌دهند، آن‌ها را به ساده‌ترین شکل ممکن ارائه نموده‌اند. در حقیقت هدیه بزرگی که آن‌ها به خوانندگان و فرزندان‌شان می‌بخشند نتیجه بیش از چهل سال کار و ارتباط نزدیک با فرآیندهای رشد انسان‌های طبیعی و غیرطبیعی است. ادراک متفاوت آن‌ها از حرکت و رشد کودک از جستجوی همه جانبه برای پاسخ به سوال‌هایی می‌شود که آن‌ها را به بیش از صد کشور مختلف و تمام قاره‌ها بجز قطب جنوب کشانده است. آن‌ها تمام کره زمین را تا خط استوا گشته‌اند و از زندگی در سنگوی ماتوگروسوی برزیل گرفته تا زندگی با بومیان بیابان نشین صحرای کالاهاری را تجربه کرده‌اند. آن‌ها همواره در حال جستجو بوده و از الگوهای حرکتی نخستین موجودات روی زمین گرفته تا تاثیرات بی‌وزنی بر حرکت و رشد انسان را عمیقاً مورد مطالعه قرار داده‌اند.

نویسندگان این کتاب همانند کتاب‌های قبلی خود بر این موضوعات تکرار می‌نمایند:

مغز انسان در صورت استفاده رشد می‌کند و رشد آن در شش سالگی کامل می‌شود.

بچه‌های کوچک یادگیری را بیش از هر کاری دوست دارند.

بچه‌های کوچک فکر می‌کنند با ارزش‌ترین هدیه (اسباب بازی) در دنیا توجه بی‌قید و

شرط یک بزرگسال و ترجیحاً والدین‌شان است.

فوق‌العاده‌ترین گروه آموزش در تاریخ گروه والدین و فرزند است. والدین می‌توانند هر چیزی

را که به طریق صادقانه و درست به کودک ارائه می‌شود به او بیاموزند.

تا حدودی عجیب است که کتاب «چگونه کودکی با هوش جسمانی بالا تربیت کنیم» اینقدر دیر آماده شده است چرا که نویسنده اصلی آقای گلن دومن و کارکنان موسسه ابتدا با کارشان بر روی کودکان عقب مانده ذهنی که از نظر جسمی فلج بودند توجه جهان را جلب کردند. آن‌ها به این کودکان کمک کردند تا بتوانند همانند بچه‌های سالم حرکت کنند، چهار دست و پا بروند و سرانجام راه بروند و بدوند. نویسندگان دقیقاً به همین ترتیب به والدین یاد می‌دهند که بچه‌های سالم را از مرحله تولد تا سطح کامل آمادگی جسمانی پیش ببرند. شاید مهم‌ترین نکته‌ای که نویسندگان در این کتاب فوق‌العاده به آن اشاره کرده‌اند این باشد که در حال حاضر این مراحل اساسی تکامل جسمی به طور اتفاقی روی می‌دهند. اگر این کارها با نظری خاص و به صورت هدفمند برای کودکان انجام دهید او می‌تواند به سطحی از آمادگی جسمانی برسد که بتواند آماده هر فعالیتی در جوانی یا ادامه زندگی‌اش باشد.

یکی از نکات ارزشمندی که این کتاب جذاب و جامع به آن اشاره می‌کند این حقیقت است که آموزش آمادگی جسمانی به یک کودک خراب‌اندی است که نه تنها می‌تواند هم برای کودک و هم والدینش لذت‌بخش باشد بلکه برای خود او، این شرط (لذت‌بخش بودن) ضروری است. زمانی که نویسندگان این کتاب (که من تقریباً یک دهه است آن‌ها را می‌شناسم و دوستان صمیمی‌ام هستند) از من خواستند که پیش‌گفتار این کتاب را بنویسم احساس غرور کردم. به این دلیل احساس کردم که می‌توانم این کار را انجام دهم که خودم با چشمانم بچه‌هایی را می‌دیدم که سابقاً فلج بودند اما حالا حرکات ژیمناستیک را با مهارت انجام می‌دهند و دختر بچه‌های سالمی را می‌دیدم که همین حرکات را انجام می‌دادند. نویسندگان این کتاب تجربیات و دیدگاه‌های منحصر به فرد خود را در زمینه دانشی ابتکاری ترکیب کرده‌اند و نام آن را «پیشرفت مغزی کودک» گذاشته‌اند. این رشته جدید به حوزه رشد انسان تعلق ندارد بلکه جنبه جدیدی است که در آن درک و تغییر شرایط انسانی امکان پذیر شده است.

دکتر رالف هلیگرا - پزشکی فضایی

مقدمه

اگرچه صد یا تعداد بیشتری از کارکنان موسسه دستیابی به استعدادهای بالقوه بشر در فیلادلفیا تمام زندگی خود را وقف توسعه کار کرده‌اند، شاید بهتر باشد که ما از آخر کار شروع کنیم. به نظر من همیشه یک خواننده جزو دارد که از چند صفحه اول کتاب تشخیص دهد که ادامه مطلب قرار است چه بگوید.

این کتاب نشان خواهد داد که آمادگی جسمانی در سطح عالی به چند کودک انگشت شمار که با بهره‌گیری از استعدادهای ژنتیکی خاص در بدو تولد نه‌غ جسمی را از قبل داشته‌اند محدود نمی‌شود.

این کتاب می‌گوید که همه کودکان در نتیجه ژن‌های انسانی استثنایی را دارند که از نظر جسمانی عالی باشند. حق عالی بودن جسمانی حق مسلم هر انسانی است. این کتاب به ستایش معجزه‌ای به نام حرکت انسان می‌پردازد که از سال ۱۹۴۰ توجه ما را به سمت خود معطوف ساخته است. از آن زمان به بعد در روزهایی که اغلب به جای هشت ساعت بیست و چهار ساعت کار می‌کردیم و در هفته‌هایی که به جای پنج روز هفت روز کاری داشت و ماه‌هایی که به جای ناامید کننده بودن لذت‌بخش بودند و در سال‌هایی که هم از معجزه‌ی حرکت انسان حیرت می‌کردیم و هم از اینکه چرا گاهی اوقات این اتفاق رخ نمی‌داد دچار سردرگمی می‌شدیم، حرکت را به صورت جامع و همه جانبه مورد مطالعه قرار دادیم.

ما حرکت انسان را در عملی‌ترین شکل آن در ده‌ها هزار نوزاد، نوباوه، کودک نوپا، خردسال، کودک، بزرگسال و افراد مسن مورد مطالعه قرار دادیم؛ از شروع آن به شکل حرکات منقطع در

رحم گرفته تا خزیدن در نوزادان چند ماهه، چهار دست و پا رفتن، گام‌های اول راه رفتن، راه رفتن ماهرانه، دویدن و پریدن کودکان و نمایش‌های ورزشی بسیار زیبا و ماهرانه در جوانان و تمام توانایی‌های روز به روز انجام این کارها در طول زندگی و فروکش کردن نهایی آن در سنین پیری.

ما حرکت انسان را به شکل نظری‌تر از اولین حالت‌های آن در حدود سه و نیم میلیارد سال پیش - زمانی که دو شاخه از موجودات زنده مسیرهای رشد خود را از هم مجزا کرده و تبدیل به شاخه گیاهان بی حرکت و شاخه حیوانات متحرک شدند - مطالعه کردیم.

ما شروع حرکت انسان را در استرالوپیتکوس، افریکانوس که استادمان دارت آن را کشف کرد و اعلام کشف او در بیش از شصت سال پیش تمام دنیای مردم شناسی را متحیر ساخت. زمانی که این موجودات حرکت شروع به راه رفتن بر روی دو پا نمودند و دستان‌شان از نقش حرکتی آزاد شد تا به ساختن ابزار، در یک دست و شاخه‌ای به عنوان یک ابزار اولیه در دست دیگر بگیرد، انسان مدرن متولد شد.

امروزه آن چماق اولیه به سلاح‌های وحشتناک و آن ابزار اولیه به کامپیوتر و سایر چیزهای فوق‌العاده‌ای تبدیل شده که اختراع انسان است.

از زمانی که آن انسان اولیه شروع به راه رفتن بر روی دو پا کرد و دستانش برای استفاده از ابزار آزاد شد استفاده از این ابزار موجب باهوش‌تر شدن او شد. او با هوش بیشتر خود توانست ابزارهای پیچیده‌تری بسازد تا برای یادگیری درباره زمین، درک آن مورد استفاده قرار دهد و در نتیجه هوش انسان مدرن به وجود آمد.

امروزه انسان با هوش‌ترین و ترسناک‌ترین مخلوقات خداوند است و تنها موجودی است که می‌تواند با استفاده از هوش خود سیاره‌ای را که بر روی آن زندگی می‌کند ویران کند یا آن را تبدیل به بهشتی نماید که همیشه در آرزوی آن بوده است.

منشا این هوش فزاینده حرکت انسان و نقش‌های دستی او است.

این حرکت انسان و نقش‌های دستی او در هر دهه ماهرانه‌تر، زیباتر، پیچیده‌تر و شگفت‌انگیزتر شده است.

این مطلب صرفاً یک نظریه نیست. ادعای ما در هر دوره از بازی‌های المپیک قابل مشاهده است. در هر دوره از بازی‌های المپیک رکوردهای قبلی توانایی‌های جسمی و دستی شکسته

می‌شود و رکوردهای جدیدی به ثبت می‌رسد.

مهم است یادآوری کنیم که امروزه اکثر برندگان مدال طلا در مقایسه با برندگان مدال‌های طلا در گذشته بسیار جوان‌تر هستند.

این روند در کجا به پایان می‌رسد؟ امروزه ژیمناست‌هایی که در المپیک شرکت می‌کنند در نوجوانی کارهای بزرگی انجام می‌دهند که حتی به ذهن شرکت کنندگان المپیک پنجاه سال پیش هم خطور نمی‌کرد.

این روند به بانی ندارد.

هوش انسان به طرز لاینفکی به حرکت و نقش‌های دستی او وابسته است. در حقیقت آن‌طور که خواهیم دید هوش دستی و هوش حرکتی دو نوع از شش نوع هوش بشری هستند.

پس با این اوصاف ما در این زندگی که کارکنان موسسه برای مطالعه هزاران نفر برای درک و ارتقای عملکرد جسمی انسان، صرف کرده‌اند چه آموخته‌ایم؟ ما این آموخته‌ها را در یک پاراگراف خلاصه می‌کنیم.

ما کاملاً متقاعد شده‌ایم که: هر کودک که تولد می‌شود در لحظه تولد هوش بالقوه‌ای دارد که بیش از هوشی است که لئوناردو داوینچی به کا برد.

این هوش بالقوه که در هنگام تولد نهفته است، اصل فشرده جسمانی است و در حقیقت با آن شروع می‌شود.

این کتاب چگونگی آمادگی جسمانی بچه‌ها را به والدین‌شان می‌آموزد و می‌گوید که چرا نویسندگان بعد از حدود نیم قرن ارتقای توانایی‌های جسمانی کودکان متفلسفانه که انجام این کار خوب است.