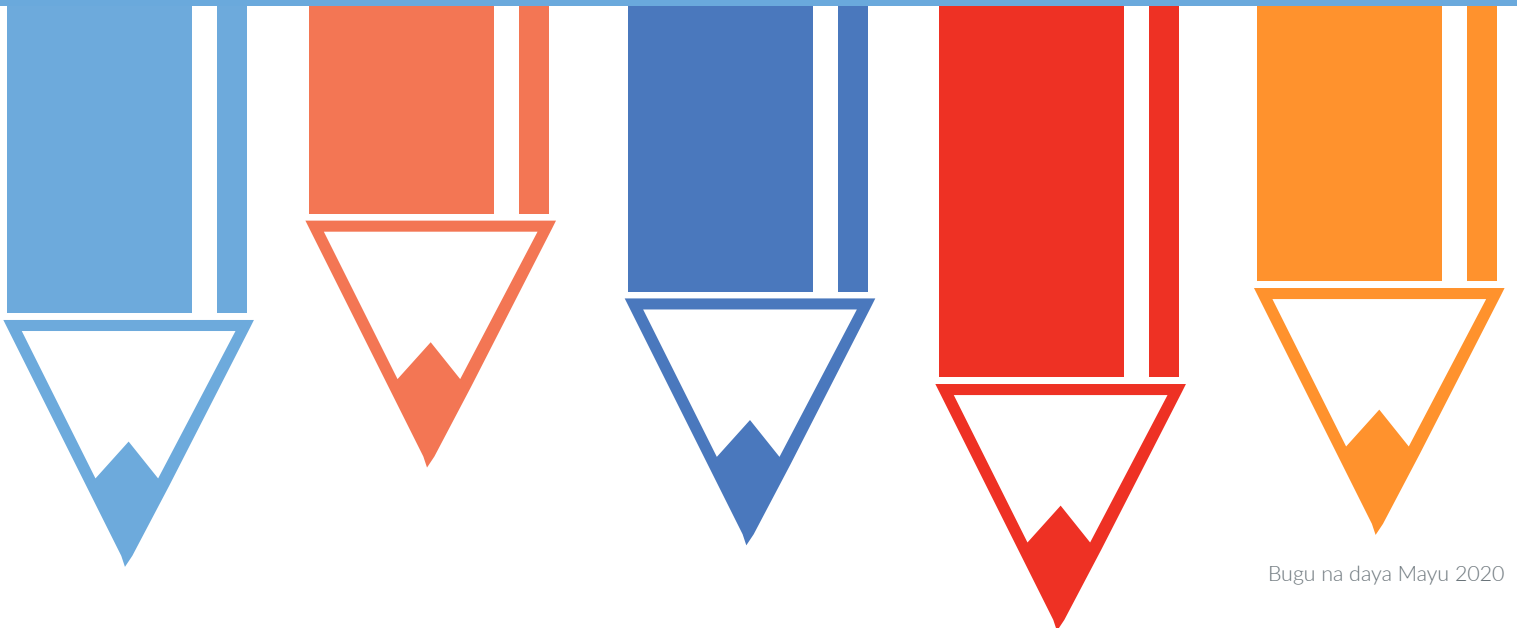




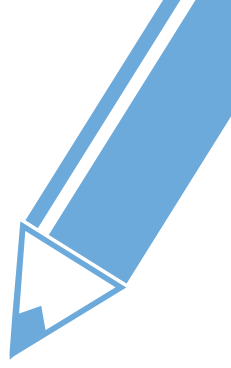
# Dalilai Guda 9 Na Yin Murmushi

## LITTAFIN AYYUKA NA ANNASHAWAR IYALI

Samarwar Taragon Murmushi don bunkasa koshin lafiyar kwakwalwa da wayar da kai tsakanin iyalai da suka kamu da tsagun lebe/ko hanka.



# Game da wannan littafi



An tsara wannan littafi ne don yara kamar kai. Ya na cike da ayyuka da za ka iya yi da kanka da kuma iyalanka don koyon abin da zai sa ka farin ciki, abin da zai sa ka alfahari da kanka, da kuma yanda za ka cimma kalubale na damuwa da kuma yanayi da dama. Mun fatan zai taimaka maka cikin tafiyarka. Mun gode da ka dauki wannan littafi da kuma damar samun wasu dalilai da za su saka murmushi.



In kuma ba ka da injin buga takarda ko kuma bugaggen wannan littafin fa? Ba matsala! Za ka ya karanta ka'idojin sannan ka zana aiyukan da kanka! Ka yi amfani da tunaninka wurin yin komai a nan sak yadda ka ke so.

---

*Godiya ta musamman zuwa ga Grace Peters daga Taragon Murmushi, NY da Martha Jaramillo da kuma Camila Osorio daga abokan huldin Taragon Murmushi wato asibitin FunacionClinica Noel, a garin Colombia, don gudunmawarsu ta asali a wannan aikin.*

# Abubuwan Da Ya Kunsu

Wainar farin ciki	1
Binciken Kalmar Mutunta Kai	4
Zanen iyalina na musamman	5
Wasan buya	6
Daga mara amfani zuwa mai amfani	7
Jituwa a Kusa	8
Kungiyar Iyalai	9
“Ni ne” gwangwani (ko Kofi!)	10
Halin Godiya	11

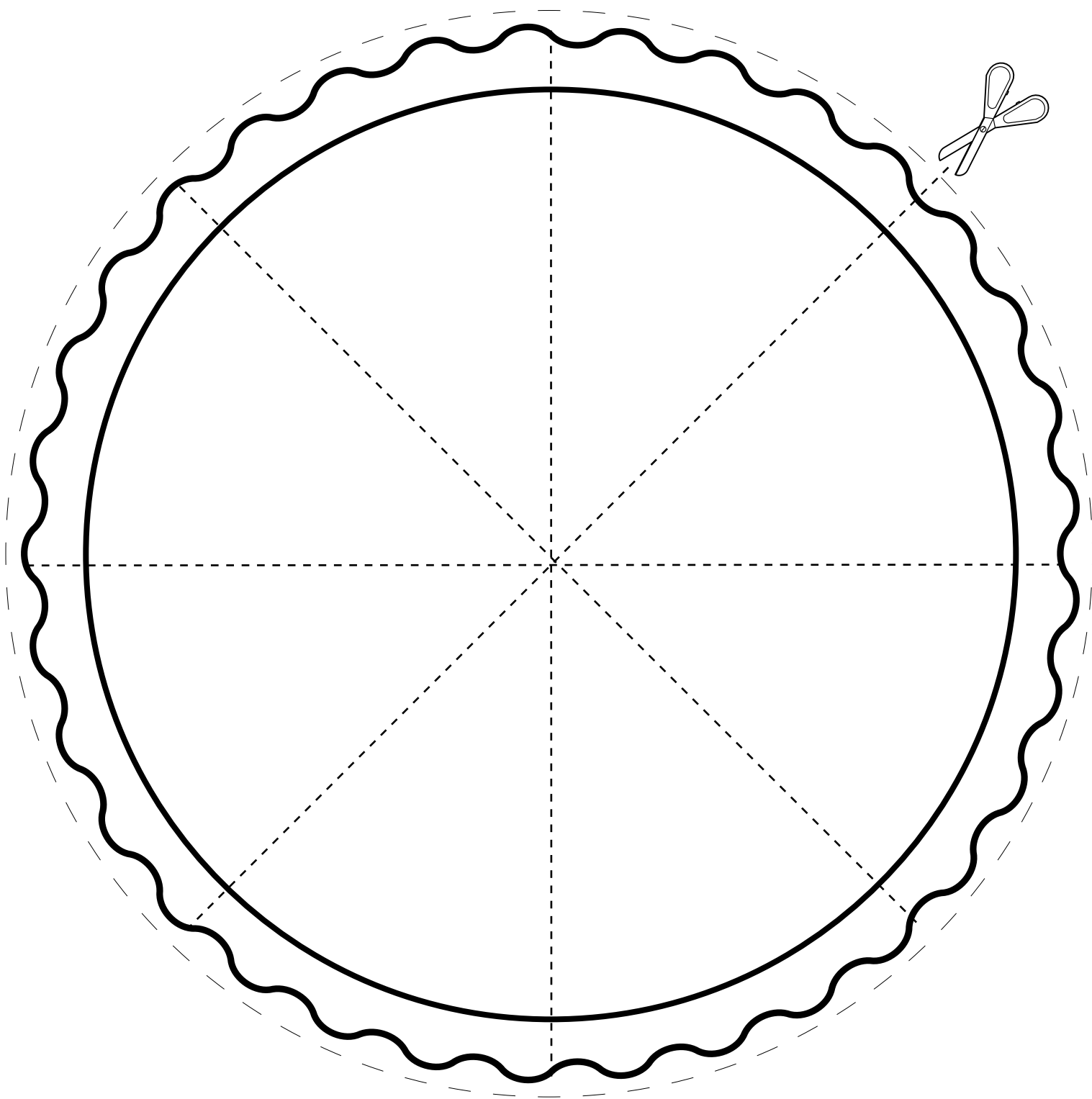
# Wainar farin ciki



Ba ko da yaushe ne kake samun saukin sanin abin da zai faranta ma rai ba, amma waina muhumin wuri ne da za a fara da shi. A cikin wannan aiki, za ka yi wa kanka, waina ta musamman - amma a madadin pepperoni ko karin cukwi, za a cikata da dukkanin ababen da za su sa maka farin ciki a rayuwarka, kamar lokaci da iyali, ko dariya, ko kuma ma karin waina! Yin haka zai taimaka ka mai da hankali kan ababen da suka fi muhimmanci gare ka don shiga damuwa a lokaci kadan kan kanaan abubuwa.

1. Jero kar abubuwa bakwai da su ke sa ka da iyalanka farin ciki (misali: lokacin iyali, ruguma, dariya). Wadannan su ne **“sinadaran farin ciki.”** Idan ba za ka iya tuna abu takwas ba yanzu, a iya kara wani nan gaba.
2. Jero wadannan **“sinadaran farin ciki”** daga na “daya” zuwa na “barkwai”. Dole na “daya” ya kasance mafi muhimmanci gare ka, na “biyu” mafi muhimmanci, da sauran su. (Misali, idan lokaci na iyali shi ne yafi faranta maka, wanda zai zama na “daya”). Ka tuna: Waina mafi dadi na da sinadarai da yawa!
3. Na gaba, ka rubuta **“sinadaran waina”** (bawon waina, curin filawa, miya, chukwi, da kayan saman) a yadda suke da muhimmancinsu a gare ka. Misali, bawon waina zai iya kasancewa na “daya” saboda bawon shi ke hada wainar wuri daya, ko chukwi ya zama na “daya” saboda shi ka fi so.
4. Ka hada kuma ka rubuta naka **“sinadaran farin cikin”** a kan **“sinadaran pizza.”** (Misali, za a iya rubuta lokacin iyali a kan bawon, saboda duka biyun su ne na “daya” -- mafi muhimmanci). Idan ba ka hada duka **“sinadaran farin ciki”** bakwai ba tun farko, kila ka yi tunanin wasu sabbi. Ya kamata ka rubuta wadannan yanzu sannan ka hada su da sinadaran waina da lamba iri daya.
5. Da zaran dukkanin **“sinadaran farin ciki”** da **“sinadaran waina”** sun dace, sa launi ga duk sinadaran.
6. Ka yanka sinadaran ka ciro tare da layin da aka zana ka manna su a kan bawon wainar.
7. Aiki ya yi kyau! Yanzu kana da waina cike da dukkanin abubuwan da za su sa maka farin ciki kai da iyalinka!

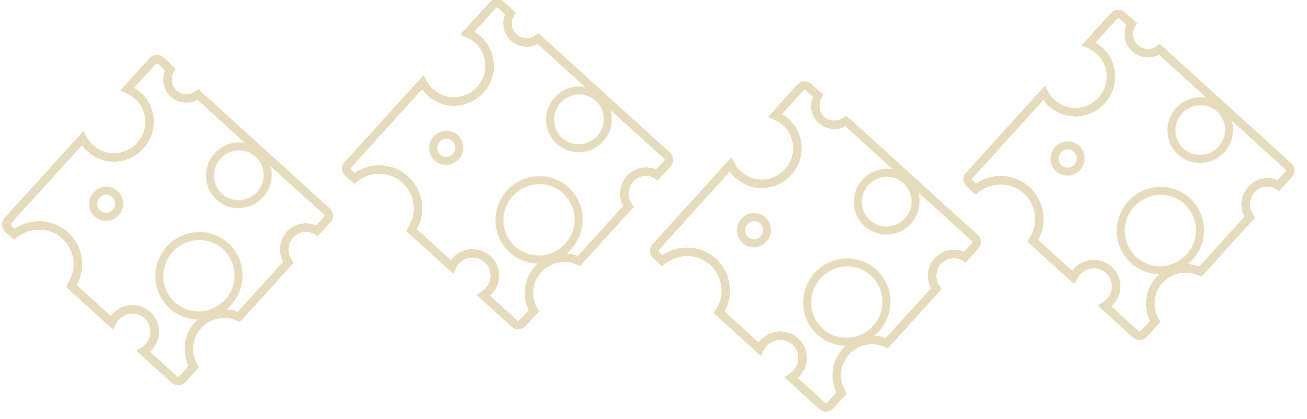




Tumatir



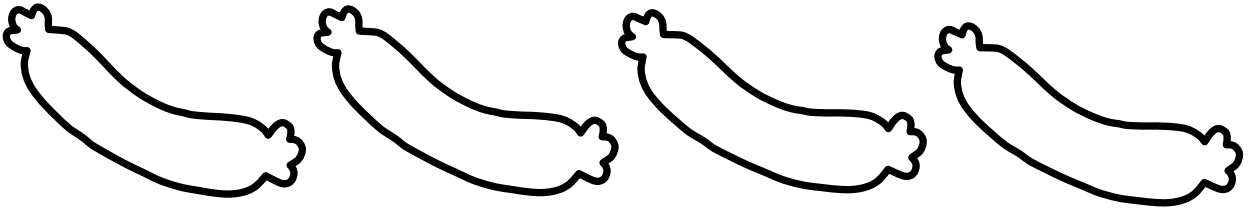
Cukwi



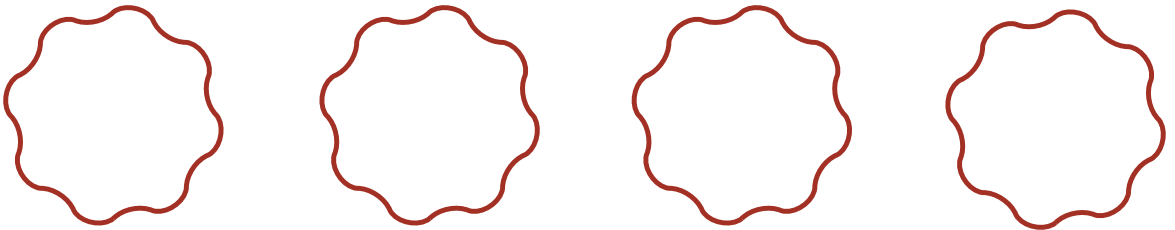
Tumfafiya



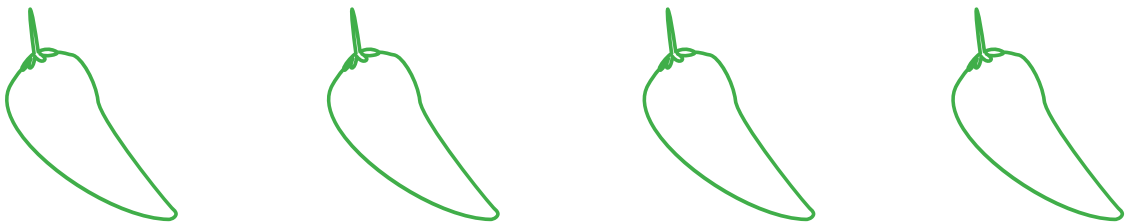
Tsirannama



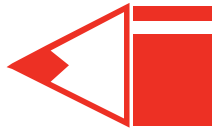
Curarrennama



Barkono



# Binciken Kalmar Mutunta Kai

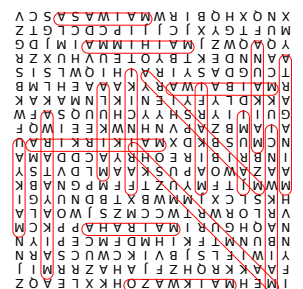


Kana da abin burgewa kuma ba wani kamar ka. Amma wasu lokutan za ka iya jin cewa abu ne mai wuya tuna kalmomin da suka dace wajen bayyana abubuwa na musamman game da kanka. A wannan binciken kalmomin, za ka yi amfani da kwakwalwarka wurin samo boyayyun kalmomi. Ko wace kalma na da alaka da mutunta kai, wanda shi ne yarda da kanka da kanka. Yayin da ka ke bincike, yi tunani yadda kowace daga cikin kalmomin nan za su dace da kai. Kana da abubuwa burjuk da za ka yi alfahari da su!

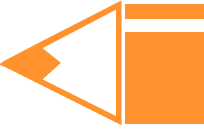
1. Ka bincika sama, da kasa, gaba, da baya, da kuma jirkice don nemo boyayyun kalmomi.



- |               |               |              |             |
|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Mai barkwanci | Mai kayatarwa | Mai murmushi | Mai kirkira |
| Farin ciki    | Mai karfi     | Mai kauna    | Mai himma   |
| Mai nagarta   | Mai kwazo     | Mai baiwa    | Mai raha    |
| Mai basira    | Mai wasa      | Mai kyau     | Mai kula    |
| Jarumi        |               |              |             |

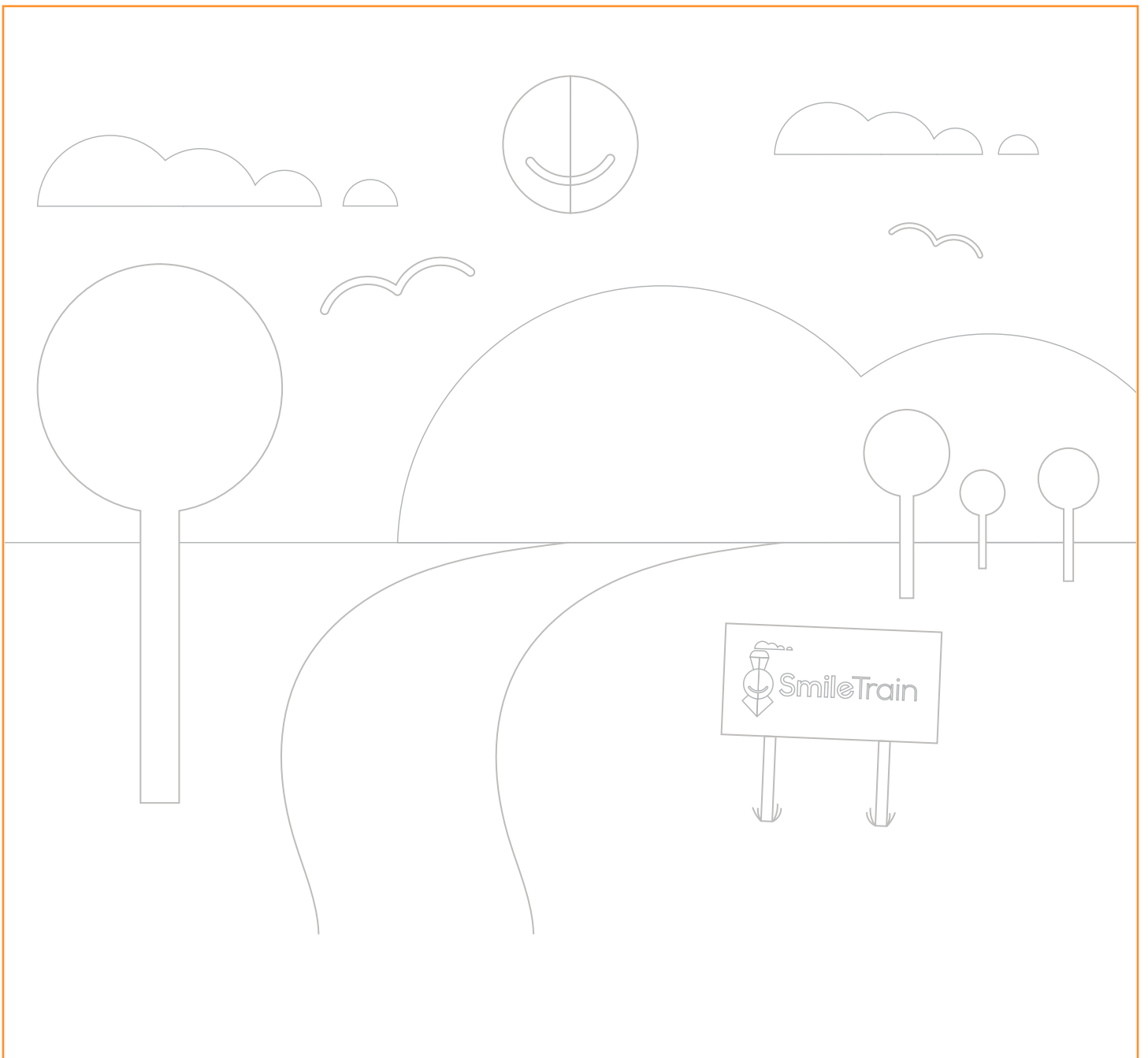


# Zanen Iyalina Na Musamman



Ko wane gida ya bambanta. A hoton da ke kasa zana duk wanda yake daga cikin iyalinka sannan ka sa launi ko fasali da zai nuna yanayin kimar su. Yayin zanawa, ka tuna ta yadda kai da kowane mutum a iyalanka ya zama daban. Me ya mai da iyalinka zama na musamman?

1. Zana kanka da iyalinka a cikin hoton da ke kasa.
2. Sanya launi a sauran bangaren hoton duk yadda ka so!





# Wasan buya



Wasu lokutan, zai yi wuya tuno abubuwa muhimmair game da kawunanmu. Kamar wasu halayenmu ne da mu ke kauna suke buya. A wannan aiki, iyalanka za su boye abin da su ke so game da kai a gida sannan kuma kai za ka nemo su. Yayin da ka ke bincike, ka yi kokarin tuno kyawawan dabi'u da ka samo suna nan - wasu lokutan za ka tuno ne ka nemo su!

1. Karanta kyawawan dabi'un da ke biye sai ka yi nazarin. Kyakkyawar Dabi'a: yadda ko wanne ya dace da kai. Sannan kai kadai ko tare da wani cikin iyalanka, cike guraben da ke fanko da kyawawan dabi'u da ka ke so game da kanka.
2. Ka yanke ko wanne daga cikin kyawawan dabi'un, har da wanda ka yi su yanzu.
3. Iyalan gidan sai su boye kyawawan dabi'un a kewayen gidan.
4. Da zarar an boye dukkan kyawawan dabi'un, sai ka fara neman su. Yi kokarin tara iya yawan yadda za ka iya! A duk lokacin da ka samo kyakkyawar dabi'a, ka yi kokarin tuna cewa halin ka ne a ko da yaushe, sannan kuma abu ne da ya kamata ka riƙe kuma abin alfahari.

*Misali: ni makwabcin kirkine*

---

---

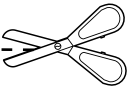
---

---

---

---

## KYAKKYAWAR DABI'A:



Ni mai sauraro ne na gaske

Ni aboki ne abin yarda

Ni kamilalle ne a yadda na ke

Ina da zuciyar mai kyau

Ni mai taimako ne a kicin

Ni dan uwa/'yar uwa ne mai raha

Ina dariya mafi kyau

Murmushina kamili ne

Ni tauraro ne

---

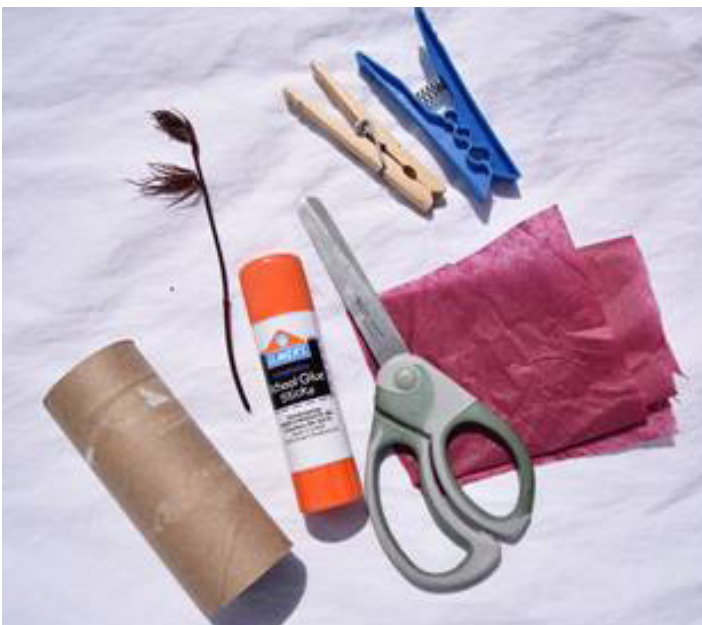
---

# Daga mara amfani zuwa mai amfani



Sake salo ba kawai yana ba wa "mara amfani" sabuwar rayuwa ba ne, yana kuma iya taimakawa wurin kirkirar ayyukan raha a gida! Wannan aikin tunatarwa ne kan cewa komai ya na da amfani na boye, ko da kuwa abubuwan da muke tsammanin yasar da su ne.

1. Ka dubo kananan abubuwa da ke filin gidanka ko a baya da za a iya sake musu salo. Misali, maballi, igiya, tishu, ko kwankwalati.
2. Yi amfani da tunaninka don mai da wadannan abubuwa zuwa kyakyawwan fitaccen abu!

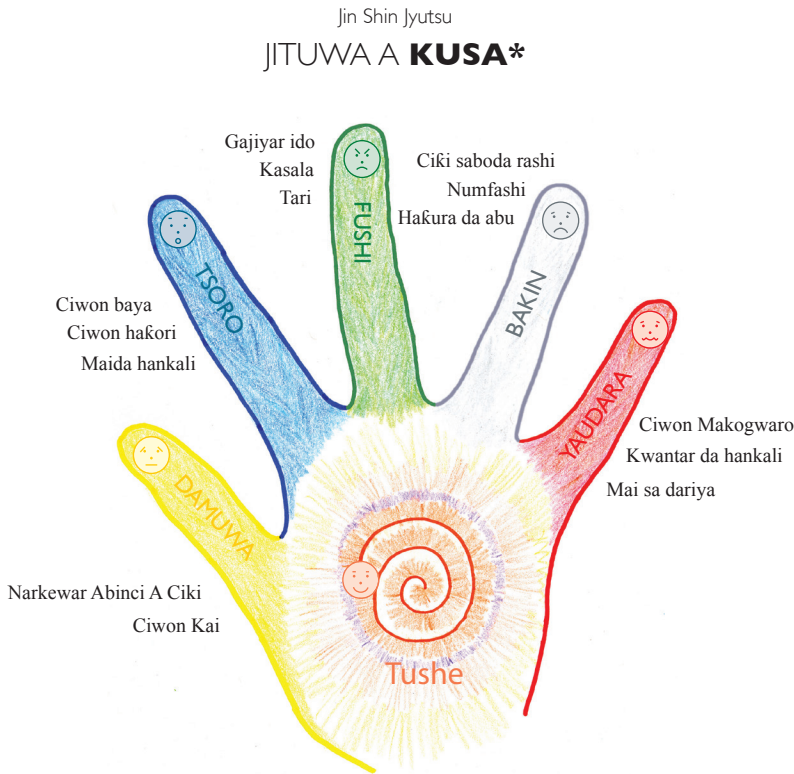


# Jituwa a Kusa



Wasu lokuta muna fama da shauki mai kalubale, ko kawai ba ma jin dadi a ranmu. Wasan Jin Shin Jyutsu Jituwa a Kusa na iya taimaka muku wajen kwantar da hankalin ku ji dadi. Za ku iya nuna wa iyalanku don in sun ji irin wadannan shaukin, za su yi wasan su ma. Ta budaddiyar sadarwa da cudanya da juna, kai da iyalanka na iya koyon shaukin junanku kuma ku koyi yadda za ku ji dadi, a tare.

1. Yi amfani da tsohuwar fasahar Asiya na Jin Shin Jyutsu domin nutsuwa, raha da jin dadi. Karanta bayanin "Jituwa a Kusa" a kasa.
2. A matsayin aikin yau da kullum, kawai rike kowane yatsan ka na tsawon mintuna 3-5, fara da babban yatsanka.
3. Domin taimakawa wannan abin da kake ji, rike yatsan da ya dace har sai ka ji canji. In ka rike, ka tuna da jan numfashi da murmushi.



[www.instilljsj.com](http://www.instilljsj.com) ~ KAREN SEARLS © 2007, 2020

## Jin Shin Jyutsu

(wanda ake kira da jin shin jit-su)  
ita ce wata fasahar warkarwa ta zamani da aka gada daga iyaye zuwa yara, tun kafin litattafai su yi yawa. Fasahar na tunatar da mu cewa idan kana fuskantar wani yanayi mai wuya da rashin jindadi a jiki, muna da ikon taimakawa kanmu da wasu, ta amfani da kayayyakin aiki masu sauki da muke da su a ko yausha - numfashinmu da hannayenmu.

Don karin bayani, ziyarci  
[www.jsjinc.net](http://www.jsjinc.net)

*\*Da wannan littafin Jituwa a Kusa, wanda aka sake bugawa tare da izinin mawallafa Karen Searles, Jin shin jyutus, tabbatattun masu aikatawa*

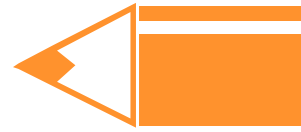
# Kungiyar Iyalai



Iyalanka na iya zama mafi muhimmiyar hanyoyin samun goyon baya da jin dadi. A wannan wasan, kai da iyalanka zaku sami zama tare. Amma wannan ba lokacin zaman iyalai da aka saba ba ne, “Kungiyar Iyalai” ne - wurin da kowa a cikin iyalin ke magana game da abu daya a kowani sati ya tabbatar kowa zai ba da gudumuwa. Za ku iya amfani da wannan lokacin domin bada wani bayani mai muhimmanci a wajen ka, ko kara koyon wani abu muhimmi ga daya daga cikin iyalanka.

1. Kai da iyalanka za ku zabi kwana daya da lokaci a kowane sati da zaku zauna tare don Kungiyar Iyalai. Misali, bayan abincin dare na kowace Alhamis lokaci ne mai kyau na haduwa saboda kana tare da iyalanka!
2. A zabi shugaban tattaunawar. Wannan mutumin a iyalin ya zama daban a kowane sati.
3. Shugaban tattaunawar shi zai zabi batun da za a tattauna na Kungiyar Iyalan. Wasu misalan sune kayan kwalam da aka fi so, wasan da aka fi so ko labarin mafi bada dariya na iyali.
4. A dauki akalla mintuna 30 wajen tattauna batun. Yayi idan wasu batutuwa sun taso a lokacin tattaunawar, amma a tabbatar shugaban tattaunawar ya gamsu an mai da hankalikan kan batutuwan. Kuma, yana da mahimmanci a tabbatar kowa ya sami damar magana.
5. Wannan hanya ce mai kyau ga kowa, haduwa a tattauna yadda suke ji game da batun da aka zaba da kuma kowa ya ji yana da muhimmanci!

# “Ni Ne” Gwangwani (ko Kofi!)



**Wasu lokuta kuna bukatar tunatarwa kan duk abubuwa masu kyau a rayuwarku.  
“Ni ne” gwangwani (ko Kofin!) shine wani mazubi cike da wadannan tunatarwar.  
Zai taimaka da karfafaka a kowane lokaci kake bukata!**

1. Samo gwangwani ko kofin da babu komai, masu tsafta. Wannan zai sa a wanke gwangwani ko kofi mai abinci a ciki. In ka zabi amfani da gwangwani, yi aiki tare da iyayenka/mai baka kulawa kuma duba gwangwanin da ka zaba ba shi da kaifin baki. (Shawara: Za ka iya tsara gwangwaninka yayi kyau sosai ta wasan “Shara zuwa Fitaccen abu”!)
2. Samo tsinken danna harshe akalla guda goma 10 ko tsinken katako (ko wasu abubuwa mai kama da shi wanda za a iya rubutu a kai).
3. Tare da iyalanka ko abokai, kowane mutum zai dauki tsinken katako ya rubutu kalma daban ko gajeriyar jimla a kowane. Wadannan ya kamata su zama kalmomi masu kyau wadanda ke cika jimlar “Ni ne...” (alal misali: “farin ciki,” “masoyi,” ko “tsira”).
4. Idan kowane tsinke na da kalmomi kyawawa rubuce a kai, sanya su a cikin gwangwani a girgiza shi.
5. Mutum daya ya dauki gwangwanin, ya zabi tsinke daya, sannan ya karanta sakon da ke kai da karfi. Sai kowa ya maimaita wannan sakon da karfi.
6. Mika gwangwanin ga mutum na gaba, wanda zai dauki wani tsinke ya karanta sakon. Sannan kowa ya maimaita sakon da karfi.
7. Ci gaba har sai kowa ya yi, ko sai har kalmomin sun kare!
8. Bayan gama wasan, ajiye gwangwanin “Ni Ne” gwangwani (ko Kofi) a filin al’umma. Idan ka ji ba dadi ko kana bukatar “annashuwa,” dauki ka karanta wani tsinke daga gwangwanin ko kofin!




# Halin Godiya



Shin kasan me kalmar “godiya” take nufi? Yana nufin mai godiya, da nunawa wani wannan godiyar. Za ka iya tuna wani da ka godewa? Watakila babarka ce mai dafa maka abincin da ka fi so, ko abokinka da ke sa ka dariya a ko yaushe. Nuna godiya ba kawai zai sa ka jin farin ciki ba ne, har da sa wanda kake godewa jin dadi na musamma!


1. Cike wannan takardar a kasa kuma ka rubuta wasika zuwa wanda kake godewa! Misali, “Ya Uwa ta (sunan mutumin), nagode miki don dafa mana shinkafa da kaza mai dadi ta abincin dare (abun da suka yi da kake godiya a kai). Ina gode miki. Kina sa ni murmushi! Kauna, Rahma (Sunanka).”
2. Sa kala, kuma ka zana wasikar duk yadda kake so!
3. In ba ka da matsalar yin hakan, ka nunawa mutuminka wasikar. Zai sa su farin ciki su san ka na godiya garesu, kuma zai sa ka murnar nuna godiyarka!



\_\_\_\_\_ ,  
Nagode miki don \_\_\_\_\_

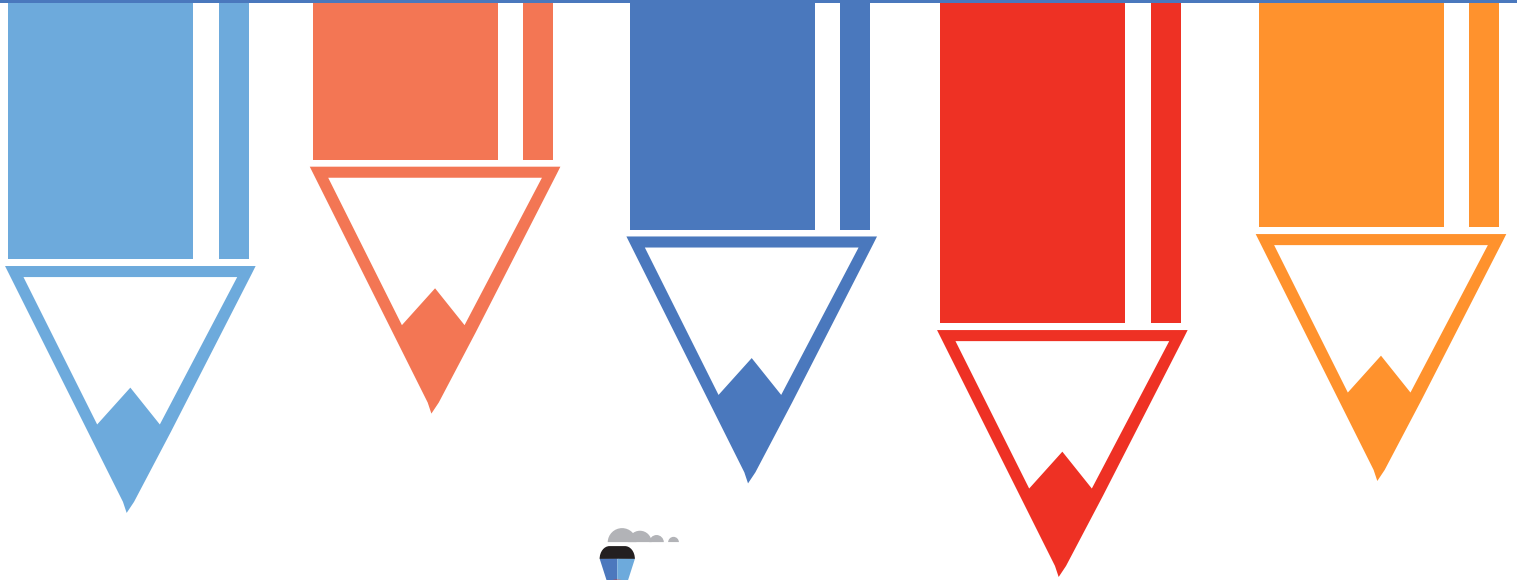
\_\_\_\_\_

Ina gode miki. Kina sa ni murmushi!

Kauna, \_\_\_\_\_ 



## SAUYA DUNIYA DA MURMUSHI DAYA A LOKACI GUDA



Shin kun san cewa kula da hankalin ku yana da mahimmanci kamar kula da jikin ku? Daya daga cikin hanyoyin da zaku iya kulawa da hankalin ku da tunanin ku shine ta hanyar fasaha! Kungiyar Lafiya ta duniya da na taragon murmushi suna aiki tare kan fasahar tasirin kiwon lafiya da shiryeshirye, don haɓaka zane-zane a matsayin wani ɓangare na lafiyar hankali da zamantakewar yara da yara (kamar ku!) Waɗanda aka haife su tare da tsagewar lebe da / ko ganda fatan wannan ɗan littafin ɗan aiki ya taimaka maka kula da hankalinka, da bayyana kanka, da kuma haɗawa da danginka daga gida.

Da fatan za a rubuto mana da hotuna, tsokaci, da kuma martani a kan wannan ɗan littafin a [info@smiletrain.org](mailto:info@smiletrain.org)