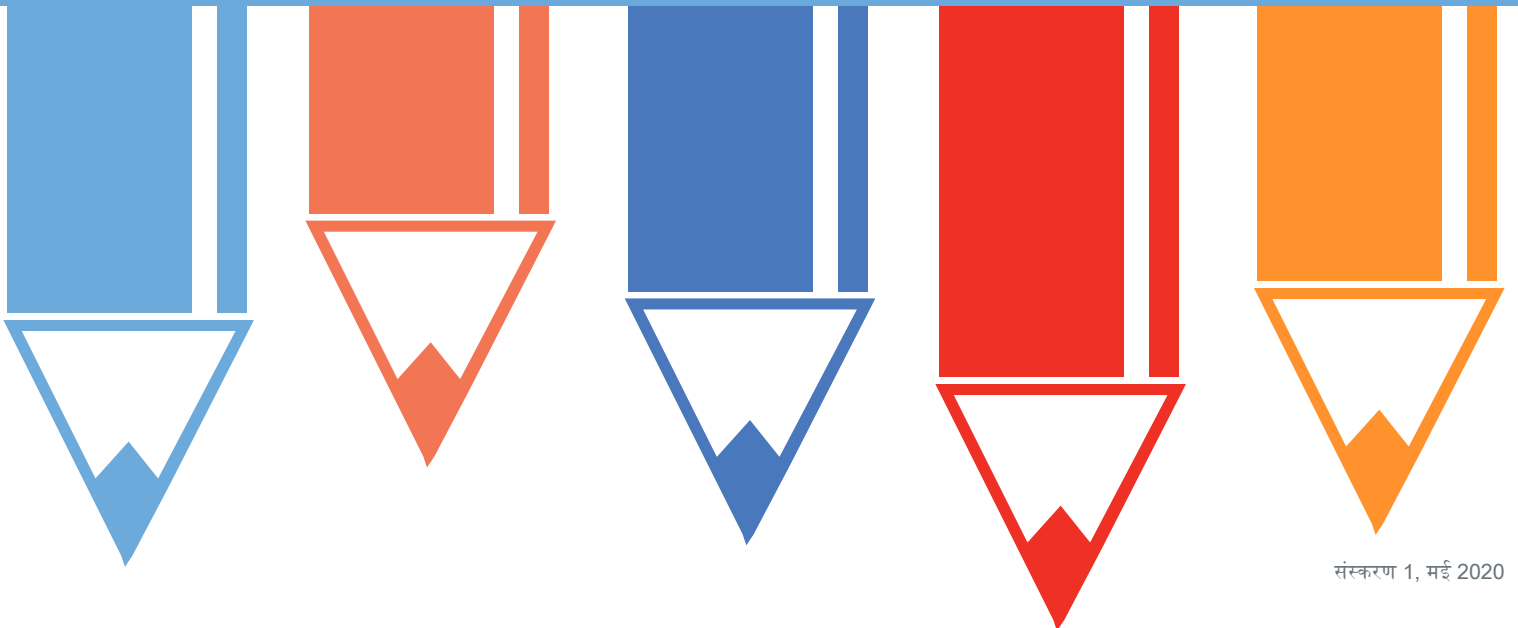




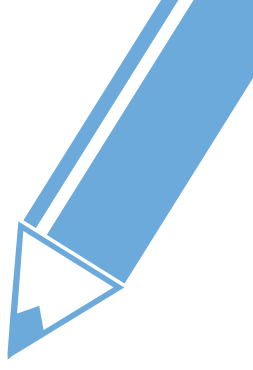
मुस्कुराने के ९ नुस्खे

पारिवारिक मनोरंजन क्रियाएँ

यह पुस्तिका Smile Train द्वारा कटे हुए होंठ और/या तालू से प्रभावित परिवारों में मानसिक स्वास्थ्य एवं जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए प्रदान की गयी है।



इस पुस्तिका के बारे में



यह पुस्तिका आप जैसे बच्चों के लिए बनाई गई थी। यह ऐसी गतिविधियों से भरपूर है जिन्हें आप स्वयं एवं अपने परिवार के साथ कर सकते हैं और जिनसे आप सीख सकते हैं कि आप खुश कैसे रहे, अपने आप पर गर्व कैसे महसूस करे और कैसे आप चुनौतीपूर्ण भावनाओं और स्थितियों पर काबू पा सकते हैं। हमें उम्मीद है कि आपके इस सफर में यह मददगार होगी। इस पुस्तिका को चुनने के लिए एवं मुस्कान के लिए कुछ और कारणों को खोजने का अवसर लेने के लिए धन्यवाद।



यदि आपके पास प्रिंटर या इस पुस्तिका के मुद्रित संस्करण नहीं है तो आप क्या करेंगे? निराश होने की कोई जरूरत नहीं है! आप निर्देशों को पढ़ सकते हैं और गतिविधियों को स्वयं बना सकते हैं! अपनी कल्पना का प्रयोग कर के इन गतिविधियों को आप अपनी पसंद अनुसार बना सकते हैं।

इस काम में विशेष योगदान के लिए Smile Train, NY के Grace Peters और Smile Train के सहयोगी अस्पताल Fundación Clínica Noel, कोलंबिया की Martha Jaramillo और Camila Osorio को एक विशेष धन्यवाद ।

विषय-सूची

खुशी का पिज्जा	1
आत्मविश्वास शब्द को खोजें	4
मेरे अनोखे परिवार का चित्र	5
लुका - छिपी	6
कूड़े/कचरे से अद्भुत कृति तक	7
हाथों में समरसता	8
परिवारिक क्लब	9
“मैं हूँ” डिब्बा (या कप!)	10
कृतज्ञता का मनोभाव	11

खुशी का पिज्जा



हमेशा यह जानना संभव नहीं होता कि आपको किस चीज से खुशी मिलती है, लेकिन शुरुआत करने के लिए आम तौर पर पिज्जा एक बढ़िया वजह है। इस गतिविधि में आप अपना खास पिज्जा बनाएंगे, लेकिन आपकी मनपसंद टॉपिंग या अतिरिक्त चीजों के बजाए इसमें वह सभी चीजें होंगी जो आपको खुशी प्रदान करती हैं, जैसे कि परिवार के साथ समय बिताना, या हँसना, या और भी ज्यादा पिज्जा! ऐसा करने से आपको उन बड़ी चीजों पर ध्यान केन्द्रित करने में मदद मिल सकती है जो आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण हैं और आप छोटी-मोटी चीजों की फ़िक्र में कम समय बिताएंगे।

1. उन 7 चीजों को सूचीबद्ध करें जो आपको और आपके परिवार को खुशी प्रदान करती हैं (उदाहरण के लिए : परिवार के साथ समय, गले मिलना, हँसी)। ये आपकी **“खुशी की सामग्रियाँ”** हैं। यदि आप अभी 7 चीजों के बारे में नहीं सोच सकते तो बाद में आप और जोड़ सकते हैं।

2. **“खुशी की इन सामग्रियों”** को “1” से “7” तक सूचीबद्ध करें। “1” वह चीज होनी चाहिए जो आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण है, “2” दूसरी सबसे महत्वपूर्ण और इसी प्रकार आगे बढ़ें। (उदाहरण के लिए, यदि परिवार का समय वह चीज है जो आपको सबसे अधिक खुशी प्रदान करती है, तो यह “1” यानी पहले क्रमांक पर होगा।) याद रखें : सबसे स्वादिष्ट पिज्जा में कई सामग्रियाँ होती हैं।

3. इसके बाद, **“पिज्जा सामग्री”** (पिज्जा बेस, आटा, सॉस, चीज़, टॉपिंग) आपके लिए कितनी महत्वपूर्ण हैं उस अनुसार लेबल करके क्रम में लिखें। उदाहरण के लिए, पिज्जा का बेस “1” हो सकता है क्योंकि वह पिज्जा को एक साथ रखता है, या चीज़ “2” नंबर पर हो सकती है क्योंकि यह आपको अधिक पसंद है।

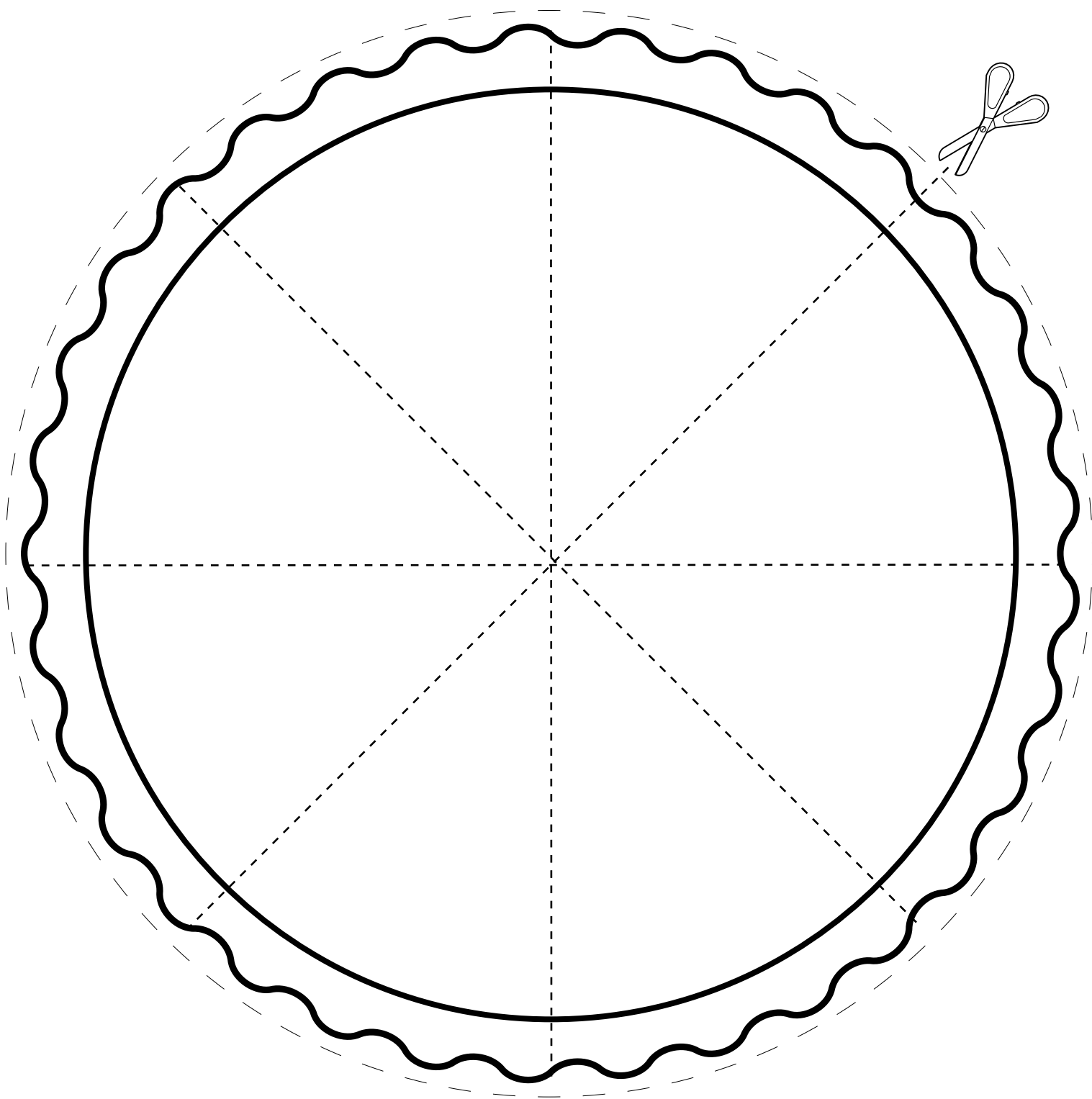
4. अब अपनी **“खुशी की सामग्री”** का **“पिज्जा सामग्री”** से मिलान करते हुए उस पर लिखें। (उदाहरण के लिए, परिवार के साथ समय को पिज्जा बेस पर लिखा जाएगा, क्योंकि यह दोनों क्रमांक “1” पर हैं -सबसे महत्वपूर्ण)। यदि आपने सभी 7 **“खुशी की सामग्रियाँ”** पहले नहीं तय की थी, तो आप कुछ नया सोच सकते हैं। आप उन्हें अब लिख लें और समान नंबर की पिज्जा सामग्री से उनका मिलान करें।

5. एक बार सभी **“खुशी की सामग्री”** और **“पिज्जा सामग्री”** का मिलान हो जाने पर हर सामग्री को उचित रंग दिया जाएगा।

6. बिंदु रेखा के साथ सामग्री को काटें और उन्हें पिज्जा क्रस्ट पर गोंद से चिपकाएँ।

7. बहुत बढ़िया! अब आपके पिज्जा में वह सब चीज़ें हैं जो आपको और आपके परिवार को खुशी प्रदान करती हैं!

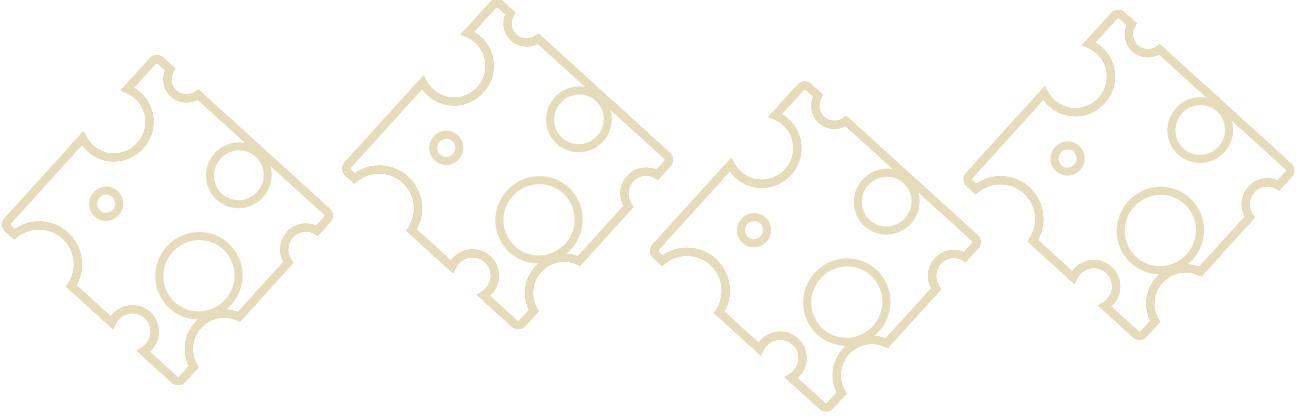
खुशी की सामग्रियाँ



टमाटर



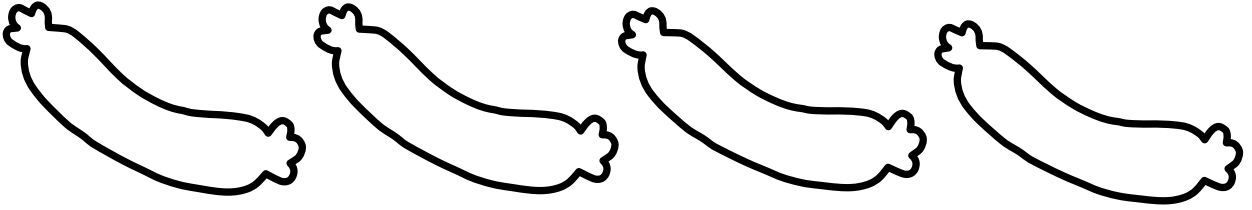
पनीर



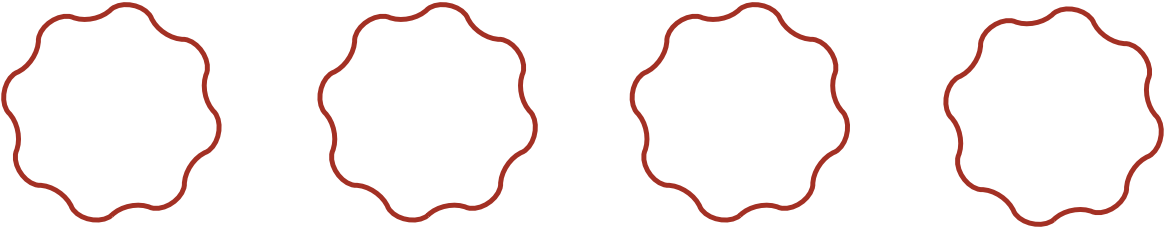
मशरूम



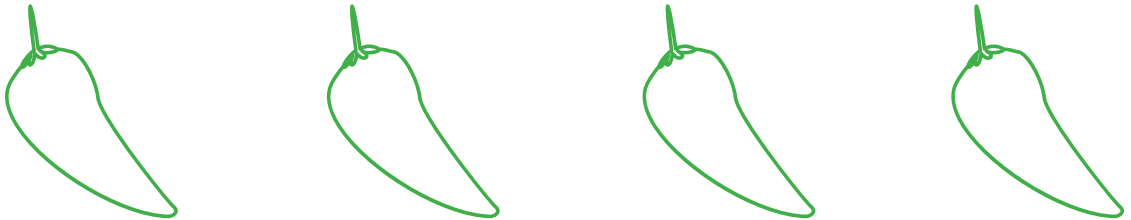
सॉसेज



मीटबॉल



काली मिर्च

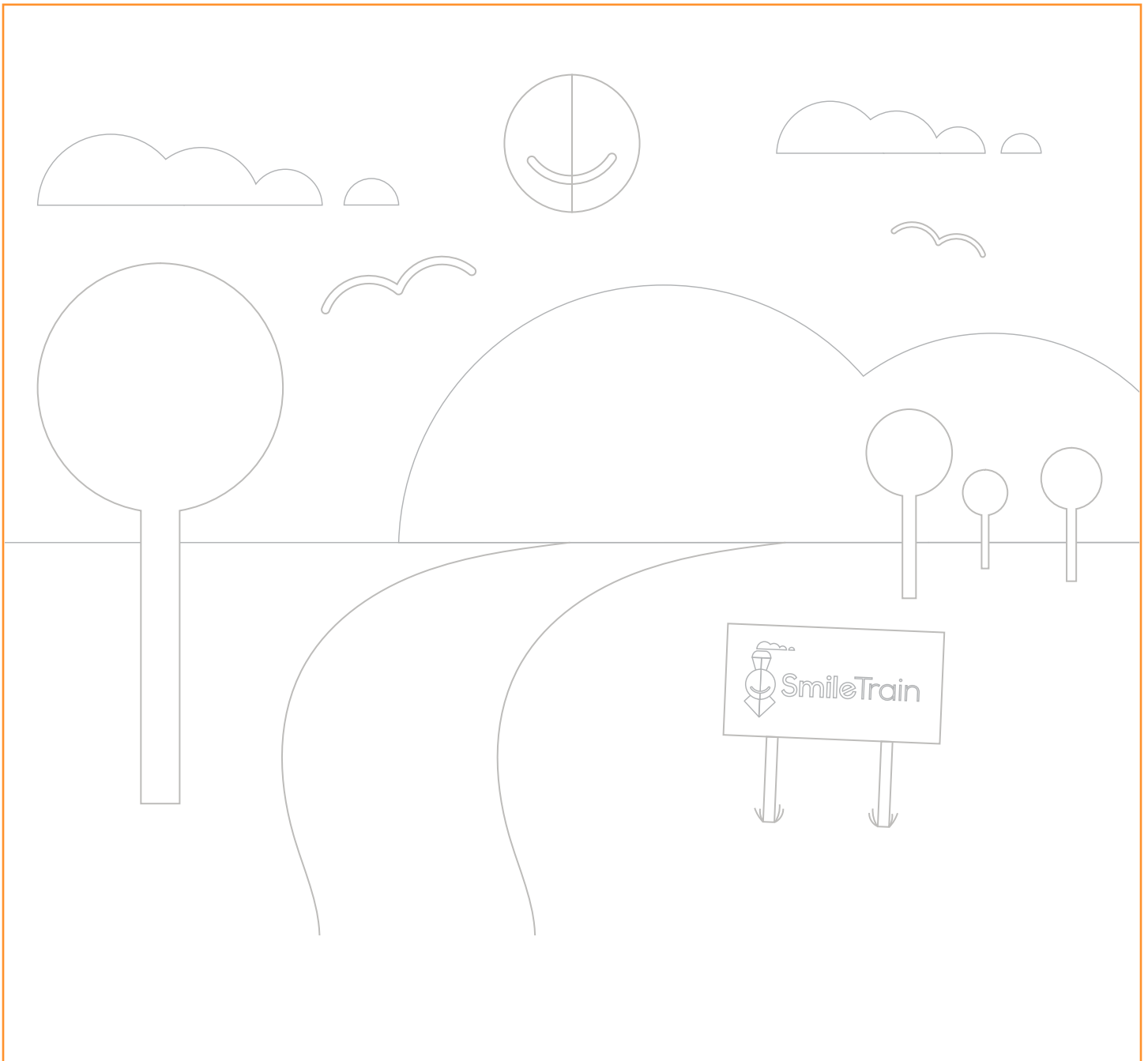


मेरे अनोखे परिवार का चित्र



हर परिवार अलग होता है। नीचे दी गई तस्वीर में हर उस व्यक्ति को चित्रित कीजिए जो आपके परिवार का हिस्सा है और उनके अद्वितीय व्यक्तित्व को दिखाने के लिए रंग या आकार का प्रयोग करें। हर व्यक्ति का चित्रण करते वक़्त उन खूबियों के बारे में सोचें जो आपको एवं आपके परिवार को अनोखा बनाते हैं। आप का परिवार कैसे अनोखा है ?

1. नीचे स्वयं का एवं अपने परिवार का चित्रण करें।
2. बाकी की तस्वीर में आप मन चाहे रंग भर कर रंगीन बनाएँ!



लुका - छिपी

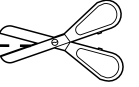


अपने बारे में सबसे अच्छी बातें याद करने के लिए कई बार कठिनाई महसूस होती है। यह कुछ-कुछ हमारे खुद के उन गुणों के जैसा है जिन्हें हम प्यार करते हैं, लेकिन वे प्रकट नहीं हैं। इस गतिविधि में, आपके परिवार के सदस्य आपके घर के भीतर उन चीजों को छिपाएंगे जो वह आपके बारे में पसंद करते हैं और आप उन्हें ढूँढ निकालेंगे। इस खोज के दरमियान यह याद रखने की कोशिश जरूर करें कि आप जो अद्भुत लक्षण खोज निकालते हैं, वे सब आपके साथ हमेशा रहे हैं - आपको बस उनकी तलाश करना याद रखना है!

1. नीचे दिए गए सकारात्मक लक्षणों को पढ़ें और यह सोचें कि हर एक आप पर कैसे लागू होता है। फिर अपने आप या परिवार के सदस्यों की सहायता से आपको अपने बारे में जो अधिक सकारात्मक लक्षण पसंद हैं, उन्हें खाली रिक्त स्थान में भरें।
2. आपने अभी-अभी जो किया है, उनको शामिल करते हुए प्रत्येक सकारात्मक लक्षणों को काट कर अलग कर दें।
3. आपके परिवार के सदस्य घर के आसपास चरित्र के इन सकारात्मक लक्षणों को छिपा देंगे।
4. सभी सकारात्मक लक्षण छिपा दिए गए हों तो आप उन्हें खोजना शुरू करें। जितना हो सके इकट्ठा करने की कोशिश करें! जब भी आप कोई सकारात्मक लक्षण ढूँढ पाते हैं, याद रहे वह हमेशा आप में मौजूद है, आप उसे अपने से लगाए रखें और गर्व महसूस करें।

उदाहरण – मैं एक अच्छा पड़ोसी हूँ

सकारात्मक लक्षण



मैं एक अच्छा/अच्छी श्रोता हूँ

मैं एक भरोसेमंद मित्र हूँ

मैं जैसा/जैसी भी हूँ, ठीक हूँ

मैं दिल से दयालू हूँ

मैं रसोई घर में मददगार हूँ

मैं एक खुश रहने वाला भाई/बहन हूँ

मेरी हँसी सबसे अच्छी है

मेरी मुस्कान सबसे श्रेष्ठ है

मैं एक सुपरस्टार हूँ

कूड़े/कचरे से अद्भुत कृति तक

रीसाइक्लिंग न केवल “कूड़ा-कचरा” को एक दूसरा जीवन देता है, बल्कि इससे आपको घर में मजेदार कला परियोजना बनाने में भी मदद मिल सकती है! यह गतिविधि आपको याद दिलाने के लिए है कि हर चीज़ में कुछ छिपा मूल्य है, यहां तक कि उन चीज़ों में भी जो चीज़ें हमें फेंक देने योग्य लगती हैं।

1. आप अपने घर एवं परिसर में नज़र डालें और उन छोटी चीज़ों को ढूँढ़ें जो दुबारा प्रयोग की जा सकती हों। उदाहरण के लिए, एक बटन, धागे का टुकड़ा, कोई डिब्बा या एक बोतल का ढक्कन।
2. अपनी कल्पना का इस्तेमाल करके इन वस्तुओं को खूबसूरत रचनाओं में बदलें!



हाथों में समरसता



कभी कभी हम विशिष्ट चुनौतीपूर्ण भावनाओं का सामना करते हैं, या हम ठीक महसूस नहीं करते। हाथों में समरसता क्रिया आपकी भावनाओं को शांत कराती है एवं आपको बेहतर महसूस कराती है। आप इसे अपने परिवार के साथ साझा कर सकते हैं ताकि जब वे इन भावनाओं को महसूस करें तब वे भी इस क्रिया को कर सकें। खुले संवाद एवं सहभागिता से आप और आपका परिवार एक दूसरे की भावनाओं को जान सकता है और एक साथ बेहतर महसूस करना सीख सकता है।

1. शांत होने, खुश रहने एवं बेहतर महसूस करने के लिए प्राचीन एशियाई कला जिन शिन जित्सु का इस्तेमाल करें। नीचे “हाथों में समरसता” विवरण को पढ़ें
2. दैनिक अभ्यास के रूप में प्रत्येक अंगुली 3-5 मिनट के लिए पकड़ें, शुरुआत दोनों में से किसी हाथ के अंगूठे से कर सकते हैं।
3. खास भाव से मुक्त होने के लिए उचित अंगुली को तब तक दबाएं जब तक आप बदलाव अनुभव नहीं करते। अंगुली को पकड़े हुए सांस लेते रहें और मुस्कुराते रहें।

जिन शिन जित्सु हाथों में समरसता*



www.instilljsj.com ~ Karen Searls © 2007, 2020

जिन शिन जित

सु एक प्राचीन आरोग्य कला है जो उस जमाने से जब किताबें आम नहीं थीं, परम्परा में माता-पिता द्वारा बच्चों को सिखाई जाती थी। यह कला हमें याद दिलाती है कि कठिन भावों और शारीरिक परेशानियों के दौरान, हममें खुद की एवं औरों की मदद करने की क्षमता होती है, केवल सरल उपकरणों का इस्तेमाल करके जो कि हमेशा हमारे साथ होते हैं -हमारी सांसें व हाथ।

अधिक जानकारी के लिए,
www.jsjinc.net पर जाएँ

*हाथों में समरसता, करेन सर्ल्स की अनुमति द्वारा पुनः प्रस्तुत किया गया है, जिन शिन जित्सु प्रमाणित चिकित्सक, अप्रैल 2020

परिवारिक क्लब



आपका परिवार समर्थन एवं सुकून का एक अहम स्रोत बन सकता है। इस क्रिया में आप और आपका परिवार एक साथ समय बिताएंगे। यह परिवार के साथ बिताया गया कोई आम समय नहीं है, यह “फैमिली क्लब” है - इसमें परिवार के सभी सदस्य हर हफ्ते एक विषय पर बात करते हैं और यह ध्यान देते हैं कि हर किसी को भाग लेने का अवसर मिले। आप इस समय का इस्तेमाल कुछ महत्वपूर्ण बातें साझा करने के लिए कर सकते हैं, या यह जानने के लिए कि आपके परिवार के सदस्यों के लिए कौन सी बात ज़रूरी है।

1. आप और आपके परिवार के लोग फैमिली क्लब में एक साथ आने के लिए सप्ताह के किसी एक दिन व समय का चयन करेंगे। उदाहरण के लिए, गुरुवार के दिन रात्रि भोजन के बाद एक साथ आने का समय अच्छा रहेगा क्योंकि आप पहले से अपने परिवार के साथ हैं!
2. किसी एक को चर्चा के नेता के रूप चुनें। हर हफ्ते यह किरदार परिवार का अलग-अलग सदस्य निभाएगा।
3. चर्चा नेता को परिवारिक क्लब का विषय चुनना होगा। पसंदीदा रेगिस्तान, पसंदीदा खेल, या मज़ेदार पारिवारिक स्मृतियाँ इसके कुछ उदाहरण हैं।
4. चयनित विषय पर चर्चा करने के लिए कम से कम 30 मिनट बिताएं। चर्चा के दौरान आप किसी अन्य विषय पर भी बात कर सकते हैं, पर ध्यान दें कि चर्चा के नायक को यह लगना चाहिए कि उनके विषय पर ज़रूरी ध्यान दिया गया है। विषय पर बात करने के लिए सभी को समान अवसर मिलना ज़रूरी है।
5. यह हर किसी के लिए एक साथ होने और चयनित विषय की बारे में वे कैसा महसूस करते हैं, इस पर चर्चा करने और हर किसी को महत्वपूर्ण अहसास कराने के लिए एक सुन्दर तरीका है!

“मैं हूँ” डिब्बा (या कप!)



कभी कभी आपको अपने जीवन की अच्छी बातों को याद दिलाने के लिए एक अनुस्मारक की ज़रूरत पड़ती है। “मैं हूँ” डिब्बा (या कप!) इन अनुस्मारकों से भरा एक बक्सा है। यह आपको किसी भी समय प्रोत्साहन प्रदान करने में मदद करता है!

1. एक खाली, साफ डिब्बा या कप लें। इस क्रिया में आपको एक गंदे डिब्बे या कप को धोना है। अगर आप डिब्बे को चुनते हैं, तो इस क्रिया को अपने माता-पिता/अभिभावकों के साथ करें और ध्यान रहे कि चयनित डिब्बे के किनारे धारदार नहीं हों। (नुस्खा : आप अपनी “कूड़े से अद्भुत कृति” क्रिया से एक खूबसूरत डिब्बा बना सकते हैं!)
2. जीभ दबाने वाली या आइसक्रीम वाली कम से कम 10 लकड़ियां लें (या इस आकार की अन्य वस्तु लें जिस पर आप लिख सकते हैं)।
3. अपने परिवार वालों व दोस्तों के साथ बैठें, प्रत्येक व्यक्ति कुछ आइसक्रीम की लकड़ियां उठाएगा और उस पर एक अलग वाक्य लिखेगा। ये वाक्य को पूरा करने वाले सकारात्मक शब्द होने चाहिए “मैं...” (उदाहरण के लिए: “खुश हूँ,” प्रिय हूँ,” या “सुरक्षित हूँ”)।
4. एक बार सभी लकड़ियों पर सकारात्मक शब्द लिखने के बाद, उसे डिब्बे में डाल कर हिलाएँ।
5. एक व्यक्ति डिब्बा उठाता है, एक लकड़ी लेता है, और उस पर लिखा संदेश ज़ोर से पढ़ता है। फिर हर कोई उस संदेश को ज़ोर से दोहराता है।
6. अब डिब्बा अगले व्यक्ति को दें, जो फिर एक लकड़ी उठाएगा और एक संदेश पढ़ेगा। फिर हर कोई उस संदेश को ज़ोर से दोहराएगा।
7. सभी की बारी पूरी होने तक या जब तक शब्द समाप्त नहीं हो जाते, खेल को जारी रखें,!
8. एक बार खेल समाप्त होने पर, “मैं हूँ” डिब्बा (या कप!) को घर के सार्वजनिक स्थान पर रखें। जब भी आप उदास महसूस करें या आपको “प्रोत्साहन” की ज़रूरत महसूस हो तो डिब्बे या कप में से एक लकड़ी उठाकर पढ़ें।



कृतज्ञता का मनोभाव



क्या आपको “कृतज्ञता” का मतलब मालूम है? इसका अर्थ है शुक्रगुज़ार या खुश महसूस होना, और इस भाव को अन्यो के साथ साझा करना। क्या आप किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोच सकते हैं जिसके आप आभारी हैं? वह शायद आपकी माँ हो सकती है जो आपका पसंदीदा खाना बनाती है, या आपकी सहेली या मित्र जो आपको हमेशा हँसाती/हँसाता है। कृतज्ञता आपको अच्छा महसूस कराती है, और आप जिस व्यक्ति की ओर इस भाव को व्यक्त करते हैं वह स्वयं को खास महसूस करता है!

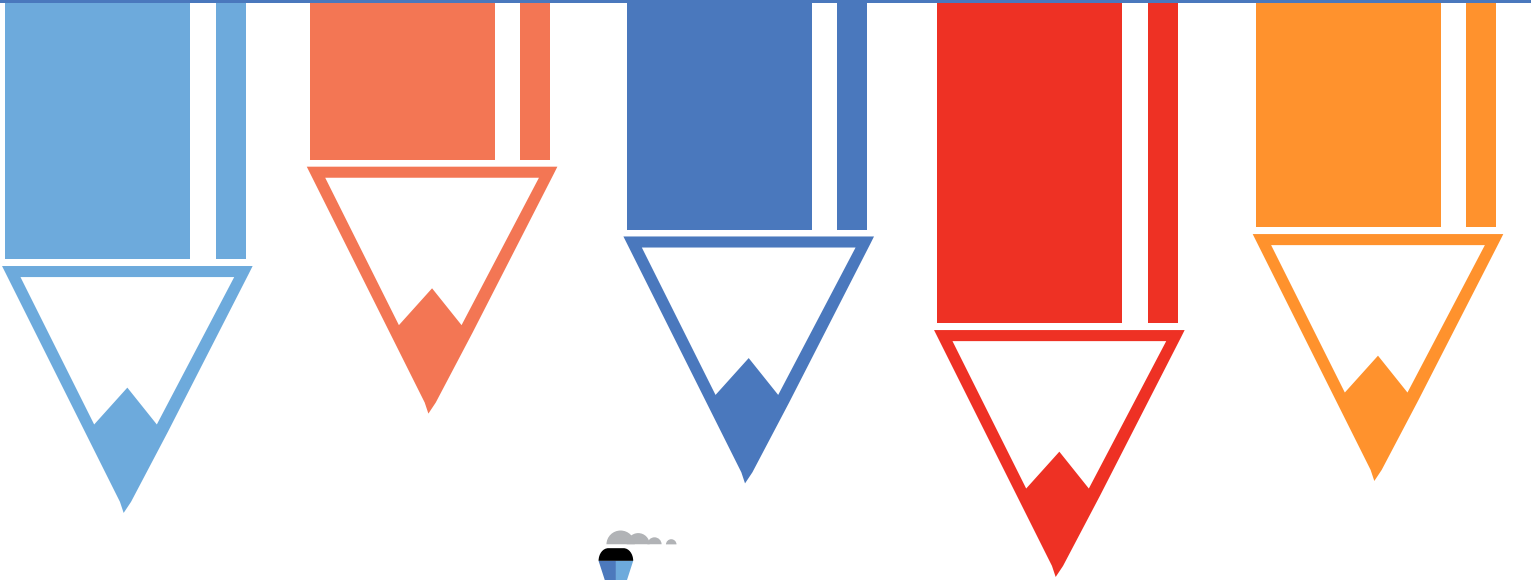
1. नीचे दिए गए टेम्पलेट को भरें और किसी ऐसे व्यक्ति को चिट्ठी लिखें जिसके आप आभारी हैं! उदाहरण के लिए, “प्रिय माँ (व्यक्ति का नाम), धन्यवाद करती हूँ कि आपने रात के भोजन में इतने लज़ीज चावल और चिकन बनाये (उनके द्वारा किए गए वे काम जिनके आप आभारी हैं). मैं आपका/आपकी आभारी हूँ। आपने मेरे चेहरे पर मुस्कान बिखेरी! प्यार, श्री/सुश्री (आपका नाम).”
2. अपनी मज़ी अनुसार चिट्ठी को डिजाइन करें एवं रंगें!
3. अगर आपको ऐसा करना अच्छा लगे, तो इस चिट्ठी को दूसरों के साथ साझा करें। आपके कृतज्ञता को जानकर उन्हें खुशी होगी, और कृतज्ञता को साझा कर आपको भी खुशी मिलेगी!

प्रिय _____
धन्यवाद करती हूँ कि _____

मैं आपका/आपकी आभारी हूँ। आपने मेरे चेहरे पर मुस्कान बिखेरी!
प्यार, _____



दुनिया बदलें, हर पल एक मुस्कान के साथ



क्या आप जानते हैं कि अपने मन का ख्याल रखना अपने शरीर का ख्याल रखने जितना ही महत्वपूर्ण है? कला उन साधनों में से एक साधन है जिसके सहारे आप आप अपने मन और अपनी भावनाओं का ख्याल रख सकते/सकती हैं! विश्व स्वास्थ्य संगठन और स्माइल ट्रेन साथ मिलकर आर्ट इम्पैक्ट फॉर हेल्थ (Art Impact4Health) पर काम कर रहे हैं। आर्ट इम्पैक्ट फॉर हेल्थ एक शृंखलाबद्ध कार्यक्रम है जिसका उद्देश्य कटे होंठ और/या तालू के साथ जन्मे बच्चों (ठीक आपकी तरह!) के मानसिक और सामाजिक कल्याण के हिस्से के रूप में कला को बढ़ावा देना है. हमें आशा है कि इस गतिविधि पुस्तिका से आपको अपने मन का ख्याल रखने, स्वयं को अभिव्यक्त करने और घर से अपने परिवार के साथ जुड़ने में मदद मिलती है.

कृपया इस पुस्तिका के बारे में अपनी प्रतिक्रिया अपनी तस्वीरों और अभिव्यक्तियों के साथ हमें info@smiletrain.org पर भेजें