sanatanjr.

साहसी हृदय, जिज्ञासु मन

मदद माँगने और सवाल को नए ढंग से देखने की दो कहानियाँ, हर कहानी के लिए एक अभ्यास-पन्ने के साथ।

हिन्दी संस्करण · परिवार के लिए निःशुल्क गतिविधि-पुस्तिका

1. हनुमान और संजीवनी का पर्वत
2. गणेश की दुनिया की परिक्रमा

साथ कुछ समय बिताएँ

एक बार में एक कहानी चुनें। साथ पढ़ें, सवालों पर बात करें और फिर अभ्यास-पन्ने पर चित्र बनाएँ या लिखें। छोटे बच्चे अपने उत्तर किसी बड़े को बोलकर बता सकते हैं।

कागज़, पेंसिल और चाहें तो रंग रखें। हर कहानी की गतिविधि के लिए अलग समय दें। खुले सवालों के अलग उत्तर हो सकते हैं। इसमें अंक या प्रमाणपत्र नहीं हैं।

A4 पर वास्तविक आकार में प्रिंट करें; दूसरे आकार के कागज़ पर Fit चुनें। केवल ज़रूरी पन्ने प्रिंट कर सकते हैं। पाठ और अभ्यास श्वेत-श्याम में भी उपयोगी हैं। निजी, पारिवारिक और कक्षा उपयोग के लिए प्रिंट करें; स्रोत और श्रेय बनाए रखें। बाहरी वीडियो इसमें शामिल नहीं हैं।

कथारूप और गतिविधियाँ SanatanJr की ओर से हैं। परंपराओं में भिन्नता होती है; हर पाठ के साथ स्रोत और पारिवारिक संदर्भ हैं। चित्र AI से बनाए गए हैं। यह शिक्षक का प्रमाणन नहीं है।

sanatanjr.com/hi/collections/courage-and-curiosity

हनुमान और संजीवनी का पर्वत

लक्ष्मण को सहायता चाहिए। हनुमान पर्वत तक पहुँच सकते हैं, पर औषधियाँ पहचान न पाएँ तो क्या करें?

4 मिनट का पाठ · अपने समय से पढ़ें

एक ज़रूरी काम

लंका के संघर्ष में लक्ष्मण बहुत घायल हो गए थे। राम, जिन्होंने भाई के साथ इतनी लंबी यात्रा की थी, चिंता से भर गए। आसपास उनके साथी सहायता करना चाहते थे। लेकिन किसी को स्वस्थ देखना चाहना और उसे स्वस्थ करने का उपाय जानना अलग बातें थीं। उन्हें उपचार जानने वाले सुषेण के मार्गदर्शन की ज़रूरत थी।

सुषेण ने लक्ष्मण को देखकर राम को भरोसा दिलाया कि उनके भाई जीवित हैं। उनकी सहायता का उपाय था। एक दूर के पर्वत पर विशेष औषधियाँ उगती थीं; उन्हें लाना था। सुषेण ने हनुमान की ओर देखा। उनका बल और तेज़ यात्रा करने की क्षमता इस कठिन काम में उपयोगी हो सकती थी।

हनुमान ने निर्देश सुने। यात्रा इसलिए महत्त्वपूर्ण थी क्योंकि अंत में एक प्रिय साथी सहायता की प्रतीक्षा कर रहा था। राम और दूसरे साथियों को सुषेण के पास छोड़कर वे पर्वत की ओर चले। इस हिस्से में हनुमान की परिचित शक्तियाँ काम आती थीं– साहस, गति और बड़ी दूरी पार करने का बल।

पर्वत के पौधों के बीच

पर्वत पर पहुँचकर एक अलग कठिनाई सामने आई। चारों ओर पौधे थे, लेकिन सुषेण की बताई औषधियाँ कौन–सी थीं? हनुमान ने खोजा। जगह सही थी, फिर भी वे आवश्यक पौधों को विश्वास से पहचान नहीं पा रहे थे। पर्वत तक पहुँच जाने से उसके पौधों का पूरा ज्ञान नहीं मिल गया था।

समय महत्त्वपूर्ण था। गलत औषधि लेकर लौटने से लक्ष्मण की सहायता नहीं होती। बिना उपाय के खोजते रहने से देर भी हो सकती थी। हनुमान को स्वीकार करना पड़ा कि वे क्या नहीं जानते। इसका अर्थ साथी को छोड़ देना नहीं था। सही जानकारी और आवश्यक पौधों को एक जगह लाने का रास्ता खोजना था।

तब उन्होंने एक अद्भुत उपाय चुना। यदि वे औषधियाँ नहीं पहचान सकते, तो पर्वत का शिखर उस व्यक्ति तक ले जाएँगे जो पहचान सकता है। हनुमान ने पौधों से भरा विशाल शिखर उठाया और उसे लेकर आकाश में उड़ चले। पूरा शिखर साथ था, इसलिए सुषेण के काम की औषधियाँ वहीं पीछे नहीं छूटतीं।

लक्ष्मण तक पहुँची सहायता

लौटकर हनुमान ने शिखर नीचे रखा और अपनी कठिनाई साफ़ बताई। सही औषधि पहचान न पाने के कारण वे पूरा शिखर लाए थे। सुषेण ने उनके प्रयास की सराहना की। अब वे स्वयं पौधों को देख सकते थे। हनुमान की यात्रा ने साथी तक वह सहायता पहुँचाई जिसे वे अकेले नहीं दे सकते थे।

सुषेण ने औषधि पहचानी और तैयार की। इस प्रसंग में तैयार औषधि सूँघने के बाद लक्ष्मण स्वस्थ हुए। राम ने भाई को उठते देखा और राहत के आँसुओं के साथ गले लगाया। चिंता में प्रतीक्षा कर रहे साथी प्रसन्न हो गए। पर्वत पहुँचने से उपचार का अगला कदम संभव हुआ था।

चित्रों में हनुमान को पर्वत उठाकर उड़ते देख हम उनका अद्भुत बल तुरंत याद करते हैं। पर कथा में एक शांत बात भी ध्यान देने योग्य है। उन्होंने हर उत्तर जानने का दिखावा नहीं किया। यात्रा का उद्देश्य याद रखा और अपनी कठिनाई उस व्यक्ति तक ले गए जो सहायता कर सकता था।

बड़ों के लिए

इस पाठ में गंभीर चोट और स्वस्थ होने की बात है, युद्ध का विस्तृत वर्णन नहीं। यह पवित्र कथा का उपचार-प्रसंग है, चोट का इलाज करने या पौधे चुनने की विधि नहीं। गतिविधि किसी परिचित रोज़ के काम पर करें।

वाल्मीकि रामायण के युद्धकांड में पर्वत से औषधि लाने के बाद वाले प्रसंग का हमारा कथारूप; दिए गए 1892 के अनुवाद में यह खंड CII है। सुषेण हनुमान को निर्देश देते हैं और लक्ष्मण का उपचार करते हैं। महाकाव्य में पहले भी औषधि लाने का प्रसंग है। बाद के लोकप्रिय रूपों में घटनाएँ, पर्वतों के नाम और सूर्योदय की समय-सीमा जुड़ती या बदलती हैं। उन्हें यहाँ मिलाया नहीं गया है। दृश्य और विचार हमारे जोड़ हैं।

Valmiki Ramayana · Yuddha Kanda, Section CII (1892 translation)
https://www.gutenberg.org/cache/epub/60188/pg60188.html

https://sanatanjr.com/hi/stories/hanuman-and-the-healing-mountain

बात करें, चित्र बनाएँ और आज़माएँ

हनुमान और संजीवनी का पर्वत

साथ सोचें

हनुमान कौन-सा काम जानते थे और किस काम के लिए सुषेण की ज़रूरत थी?

सहायता माँगने से आपका कौन-सा महत्त्वपूर्ण काम पूरा हुआ है?

अपने ढंग से बनाएँ

सहायता का नक्शा बनाएँ: समस्या देखने वाला, मदद माँगने वाला और ज़रूरी जानकारी रखने वाला। एक व्यक्ति को सब कुछ आना ज़रूरी नहीं।

सहायता का नक्शा बनाएँ · 5 मिनट

खिलौना ठीक करने या नया खेल सीखने जैसा कोई रोज़ का काम चुनें। कागज़ पर बनाएँ या साथ बातचीत करें।

1. एक हिस्सा बताएँ जो आप कर सकते हैं और एक जिसमें सहायता चाहिए।
2. किस भरोसेमंद व्यक्ति से उस हिस्से में सहायता मिल सकती है?
3. स्पष्ट अनुरोध का अभ्यास करें: क्या कोशिश की और अब किस सहायता की ज़रूरत है?

गणेश की दुनिया की परिक्रमा

कार्तिकेय के पास तेज़ मोर है। गणेश के पास नन्हा मूषक। पूरे संसार की परिक्रमा कैसे होगी?

4 मिनट का पाठ · अपने समय से पढ़ें

एक फल, दो भाई

पर्वत पर अपने घर में गणेश और उनके भाई कार्तिकेय के सामने एक पहेली आई। एक विशेष फल था और दोनों भाई उसे पाना चाहते थे। इस कथा में शिव और पार्वती ने एक शर्त रखी: जो पहले संसार की परिक्रमा करके लौटेगा, उसे फल मिलेगा। दोनों ने ध्यान से सुना। पूरे संसार की परिक्रमा! यह तो बहुत लंबी यात्रा होगी।

कार्तिकेय तैयार थे। उनका मोर उन्हें पहाड़ों, जंगलों, नदियों और दूर-दूर के तटों के ऊपर ले जा सकता था। वे उसकी पीठ पर बैठे और मोर ने पंख फैला दिए। कुछ ही देर में दोनों आकाश में एक छोटे-से बिंदु जैसे दिखाई देने लगे। कार्तिकेय ने इस काम को धरती की यात्रा माना था और वे पूरी लगन से उसे करने निकल पड़े थे।

गणेश ने अपने साथी, नन्हे मूषक की ओर देखा। उसके छोटे पैर ज़मीन पर तेज़ दौड़ते थे, लेकिन मोर के पंखों की तरह आकाश में नहीं उड़ सकते थे। गणेश भी तुरंत चल सकते थे, पर केवल जल्दी करने से कठिनाई दूर नहीं होती। इसलिए उन्होंने कुछ पल ठहरकर प्रश्न के बारे में सोचा।

एक अलग यात्रा

'संसार' का क्या अर्थ है? एक संसार तो यह विशाल धरती थी-पर्वत, जल, जीव-जंतु और लोग। फिर गणेश ने सामने बैठे माता-पिता को देखा। शिव और पार्वती से उन्हें घर, स्नेह और सीखने का अवसर मिला था। उन्हीं के साथ रहकर उन्होंने संसार को जानना शुरू किया था।

गणेश अपने माता-पिता के पास गए और प्रणाम किया। फिर उनकी परिक्रमा करने लगे। एक बार, दो बार, तीन बार-वे आदर से शिव और पार्वती के चारों ओर चले। इस यात्रा में मूषक को मोर से तेज़ दौड़ने की ज़रूरत नहीं थी। यहाँ गति से अधिक महत्त्व उस भाव का था जिसे गणेश अपनी परिक्रमा से व्यक्त कर रहे थे।

परिक्रमा पूरी करके गणेश ने अपना उत्तर समझाया। उनके लिए माता-पिता पूरे संसार का रूप थे, इसलिए उन्होंने प्रेम से उनकी परिक्रमा की थी। शिव और पार्वती ने इस छोटे-से चक्कर के पीछे छिपी समझदारी पहचानी। कथा के इस रूप में उन्होंने गणेश का उत्तर स्वीकार किया और फल उन्हें दे दिया।

दुनिया किससे बनती है?

लंबी उड़ान के बाद कार्तिकेय लौटे तो गणेश पहले से वहाँ थे। एक भाई दूर-दूर तक गया था और दूसरा घर के पास ही रहा था। गणेश का उत्तर सुनकर कार्तिकेय समझ गए कि माता-पिता ने उसे क्यों स्वीकार किया। एक ही प्रश्न ने दोनों भाइयों को दो बिल्कुल अलग यात्राएँ सुझाई थीं।

हम कार्तिकेय की लगन और गणेश की सूझबूझ, दोनों की सराहना कर सकते हैं। गणेश के उत्तर से धरती छोटी नहीं हो गई थी, न मूषक मोर से तेज़ बन गया था। उन्होंने एक जाने-पहचाने शब्द का गहरा अर्थ खोजा था। कभी-कभी यह सोचने से पहले कि काम कितनी जल्दी करें, यह समझना अच्छा होता है कि हमें करना क्या है।

बड़ों के लिए

यह फल के पुरस्कार वाली कथा है। दूसरे रूपों में शर्त, पुरस्कार या कार्तिकेय की प्रतिक्रिया बदलती है। बच्चे के जीवन में देखभाल करने वाले लोगों की बात करें; हर परिवार एक जैसा नहीं होता।

गणेश के परिवार की प्रचलित कथा का SanatanJr द्वारा लिखा गया रूप। चुने गए वीडियो की तरह इसमें फल की प्रतियोगिता और तीन परिक्रमाएँ हैं। दृश्य और व्याख्या हमारी कथन-शैली का हिस्सा हैं, शास्त्र के उद्धरण नहीं। विवाह से जुड़े रूप और कार्तिकेय की अलग प्रतिक्रियाएँ भी मिलती हैं; इसे एकमात्र प्रामाणिक रूप नहीं कहा गया है।

Ganesha family stories · FirstCry Parenting
https://parenting.firstcry.com/articles/10-fascinating-lord-ganesha-stories-for-children/

https://sanatanjr.com/hi/stories/ganesha-and-the-world

बात करें, चित्र बनाएँ और आज़माएँ

गणेश की दुनिया की परिक्रमा

साथ सोचें

क्या गणेश और कार्तिकेय एक ही प्रश्न का उत्तर दे रहे थे, या अलग प्रश्न का? अपनी वजह बताएँ।

कौन आपकी दुनिया को घर जैसा बनाता है? आपके जीवन का कोई भी स्नेह रखने वाला व्यक्ति आपके उत्तर में हो सकता है।

अपने ढंग से बनाएँ

“मेरा संसार” का चित्र बनाएँ। अपने प्रिय लोग, जगहें या चीज़ें जोड़ें। किसी बड़े को अपनी पसंद का कारण बताएँ; अलग उत्तरों पर भी बातचीत हो सकती है।

अपनी दुनिया बनाएँ · 5 मिनट

कागज़ और रंग या पेंसिल लें। यहाँ कोई चित्र जीतने वाला नहीं है।

1. एक बड़ा गोला बनाएँ। उसमें अपने प्रिय लोग, जगहें, जीव या यादें बनाएँ।
2. गोले में से एक चीज़ चुनकर बताएँ कि वह आपकी दुनिया में क्यों है।
3. एक-दूसरे के गोले देखें। बताएँ कि आपने एक-दूसरे के बारे में क्या नया जाना।

कहानियों को साथ रखकर सोचें

हनुमान को औषधियाँ पहचानने में मदद चाहिए। गणेश सोचते हैं कि “संसार” का अर्थ क्या है। बड़ों के साथ खोजने के लिए अपना एक सवाल चुनें। कौन मदद कर सकता है और आप सुरक्षित ढंग से क्या आज़मा सकते हैं?

अपने दिन में अपनाने के लिए एक बात

साथ आज़माने के लिए एक छोटा विचार चुनें। आप मन बदल सकते हैं या मदद माँग सकते हैं। जब चाहें अपनी प्रिय कहानी फिर पढ़ें।

दोनों भाषाओं में पाठ और चुने हुए साथ देखने के वीडियो यहाँ मिलें:

sanatanjr.com/hi/collections/courage-and-curiosity