sanatanjr.

नवरात्रि: परिवार की तीन बैठकें

तीन पूरे परिचय, तीन पारिवारिक गतिविधियाँ और साथ सोचने की जगह। हिन्दी या अंग्रेज़ी चुनें और केवल ज़रूरी पन्ने प्रिंट करें।

हिन्दी संस्करण · परिवार के लिए निःशुल्क गतिविधि-पुस्तिका

1. दुर्गा को जानें: रक्षा का साहस
2. लक्ष्मी को जानें: समृद्धि और देखभाल
3. सरस्वती को जानें: विद्या और कला

साथ कुछ समय बिताएँ

एक बार में एक पाठ 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 पाठ 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।

पाठ 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/navratri-family-activities

शुरू करने से पहले

नवरात्रि की नौ रातों में देवी शक्ति का उत्सव मनाया जाता है। रीतियाँ अलग हैं: कुछ में दुर्गा के नौ रूप, कुछ में तीन-तीन दिन दुर्गा, लक्ष्मी और सरस्वती की आराधना होती है। हमारी तीन बैठकें सबके लिए एक पूजा-क्रम नहीं हैं।

पवित्र परिचयों के साथ इस पुस्तिका में मौलिक पारिवारिक गतिविधियाँ हैं: दुर्गा माँ के साथ सुरक्षित मदद, लक्ष्मी माँ के साथ साझा देखभाल पहचानना और सरस्वती माँ के साथ सीखने का प्रयोग। ये गतिविधियाँ पूजा की जगह नहीं लेतीं और देवियों को केवल रोज़ के मूल्यों तक सीमित नहीं करतीं।

एक बार में एक बैठक चुनें। लगभग 10-15 मिनट या ज़रूरत के अनुसार अधिक समय रखें। कागज़ और पेंसिल लें; रंग वैकल्पिक हैं। चित्र बनाएँ, बोलें या किसी बड़े से लिखवाएँ। रुककर दूसरे दिन लौट सकते हैं।

परंपरा और आगे पढ़ें

Navaratri · Hindu American Foundation
https://www.hinduamerican.org/navaratri

नवरात्रि की रीतियाँ ऑनलाइन पढ़ें

दुर्गा को जानें: रक्षा का साहस

दुर्गा माँ के सिंह, अनेक भुजाओं और रक्षा की कथा को समझें। फिर सुरक्षित ढंग से किसी की मदद करने की तीन चरणों वाली योजना बनाएँ।

6 मिनट का पाठ · अपने समय से पढ़ें

दुर्गा माँ कौन हैं?

सिंह, शांत मुख और अलग-अलग वस्तुएँ थामे अनेक हाथ-दुर्गा माँ के चित्र में देखने के लिए बहुत कुछ है। हिंदू उन्हें देवी के शक्तिशाली रूप में पूजते हैं। महिषासुर से उनके प्रसिद्ध युद्ध में उनकी शक्ति संसार को विनाशकारी शासक से बचाती है। यह उस पवित्र रूप और उसके अर्थ का छोटा परिचय है, हर युद्ध का विस्तार नहीं।

देवी का अर्थ ईश्वरीय स्त्री-रूप है और माँ स्नेहभरा संबोधन है। यह परिचय दुर्गा माँ से शुरू होता है। संग्रह में सरस्वती माँ और लक्ष्मी माँ के परिचय भी हैं; उनके चित्र विद्या और समृद्धि पर अलग बातचीत खोलते हैं। हर नाम, चित्र और पारिवारिक रीति की एक जैसी व्याख्या मान लेने के बजाय हर परिचय को समय दें।

रक्षा करने वाली शक्ति

देवी माहात्म्य में महिष नामक भैंसे के रूप वाले असुर पर दुर्गा की विजय का वर्णन है। इस प्रसंग में देवता उसे पराजित नहीं कर पाते; उनकी सम्मिलित दिव्य ऊर्जा देवी का रूप लेती है। वे उन्हें अस्त्र देते हैं और देवी उसे परास्त करती हैं। कथा देवी की शक्ति का सम्मान करती है। साथ चर्चा करने का एक सवाल भी मिलता है: शक्ति का उपयोग किसकी रक्षा के लिए हो रहा है?

अनेक भुजाएँ उस दिव्य शक्ति को दृश्य रूप देती हैं। त्रिशूल से शिव जी का और चक्र से विष्णु का दिया अस्त्र याद आ सकता है। सिंह उनका वाहन है। ये पवित्र कला के संकेत हैं; बच्चों को हथियार उठाने या युद्ध की नकल करने के निर्देश नहीं। पहले एक दिखती हुई चीज़ बताएँ, फिर किसी बड़े के साथ उसके पीछे की कथा जानें।

चित्र और उत्सव अलग क्यों होते हैं?

दुर्गा के हर चित्र में भुजाओं की संख्या एक नहीं होती। उदाहरण के लिए, मेट्रोपॉलिटन म्यूज़ियम ऑफ़ आर्ट की बारहवीं सदी की एक प्रतिमा में सोलह भुजाएँ हैं। दूसरे कलाकार अलग रूप दिखाते हैं। नवरात्रि में कुछ समुदाय दुर्गा के नौ रूपों को, तो कुछ दुर्गा, लक्ष्मी और सरस्वती को पूजते हैं। किसी दूसरे रूप को गलत कहने से पहले पूछें कि चित्र या उत्सव किस परंपरा से जुड़ा है।

परिवार से पूछने का उपयोगी सवाल है, “नवरात्रि में हमारे घर या समुदाय में क्या होता है?” किसी को गीत, सभा या खास चित्र याद आ सकता है। उदाहरण सुनें और बताएँ कि वह किसकी रीति है। अपने घर को जानना और दूसरे परिवार की रीति का सम्मान करना साथ हो सकते हैं। आगे पढ़ने के लिए हमारा नवरात्रि-परिचय है।

आज साहस कैसा दिख सकता है?

अब रोज़ के जीवन का छोटा दृश्य सोचें। दो बच्चे ब्लॉक से कुछ बना रहे हैं और कोई बार-बार उसे गिरा देता है। एक को क्रोध आता है, दूसरा चुप हो जाता है। हमारा यह उदाहरण धर्मग्रंथ का प्रसंग नहीं है। यह रक्षा करने वाला व्यवहार सोचने का अवसर है: जो हो रहा है उसे बताएँ, ज़रूरत हो तो दूर हटें और किसी भरोसेमंद बड़े से उसे रोकने में मदद लें।

साहस के शब्द हो सकते हैं, 'कृपया रुकिए। हम अभी इनसे खेल रहे हैं।' परेशान बच्चे के साथ खड़े होकर किसी बड़े तक जाना भी साहस है। बहस जीतना या डरावनी स्थिति का अकेले सामना करना ज़रूरी नहीं। उपयोगी कदम ऐसा हो जिससे लोग अधिक सुरक्षित हों, नई लड़ाई शुरू न हो।

मदद में सुनना भी है

समस्या रुकने के बाद भी देखभाल जारी रह सकती है। पूछें कि बच्चे फिर बनाने में मदद चाहते हैं या दूसरा खेल चुनना चाहते हैं। उनका उत्तर सुनना महत्त्वपूर्ण है। नीचे की योजना में एक ऐसा काम चुनें जो आप कर सकें और एक व्यक्ति जो सहायता कर सके। उद्देश्य अच्छे विचार को उपयोगी काम में बदलना है।

मदद का अर्थ दूसरे के लिए हर निर्णय कर देना नहीं है। पूछ सकते हैं, "मैं पास बैठूँ, दोबारा बनाने में मदद करूँ या किसी बड़े को बुलाऊँ?" उनकी इच्छा आपके पहले विचार से अलग हो सकती है। किसी को चोट पहुँच रही हो तो भरोसेमंद बड़े को बताएँ; बच्चे को पूरी समस्या अकेले हल करना या छिपाना नहीं है।

सुरक्षित मदद की योजना बनाएँ

गतिविधि के लिए ब्लॉक बनाने की हमारी कल्पित समस्या लें। बताएँ कि क्या हुआ, पहले सुरक्षित कदम का चित्र बनाएँ और बड़े से मदद माँगने का वाक्य बोलें। नीचे का निःशुल्क पन्ना ये विचार साथ रखता है। आप बोलें और बड़ा लिखे; योजना उपयोगी न लगे तो बदल दें। निजी अनुभव बताना आवश्यक नहीं।

दुर्गा माँ को जानने के बाद नवरात्रि पढ़ें या हानि से बचने के प्रयास, अहिंसा, को समझें। सरस्वती माँ से परिचय लेकर धैर्य से सीखने पर भी बात कर सकते हैं। ये अगली पारिवारिक बैठक के संबंध हैं। आज के लिए छोटी बातचीत, स्पष्ट सवाल और देखभाल का एक काम पर्याप्त हैं।

बड़ों के लिए

पवित्र कथा में असुर की पराजय और मृत्यु है; इस परिचय में युद्ध का वीभत्स विवरण नहीं है। जुड़े संग्रहालय संदर्भों में युद्ध के चित्र हैं। साथ देखने वाले वीडियो को पहले जाँच लें। रोज़ का उदाहरण चर्चा के लिए है, चोट पहुँचाने वाले का सामना करने का निर्देश नहीं।

पवित्र प्रसंग की रूपरेखा देवी माहात्म्य परंपरा के LACMA विवरण से और सोलह भुजाओं का उदाहरण मेट के प्रतिमा-अभिलेख से लिया है। HAF नवरात्रि की अलग रीतियाँ समझाता है। खेल का उदाहरण, सवाल और मदद की योजना SanatanJr के अपने जोड़ हैं; ये श्लोक या दुर्गा के सभी रूपों का विवरण नहीं।

LACMA · Durga and the Devi Mahatmya tradition (battle imagery)
https://collections.lacma.org/object/27899

The Met · Sixteen-armed Durga, 12th century (battle imagery)
https://www.metmuseum.org/art/collection/search/38583

Hindu American Foundation · Navaratri traditions
https://www.hinduamerican.org/navaratri

https://sanatanjr.com/hi/learn/meet-durga

बात करें, चित्र बनाएँ और आज़माएँ

दुर्गा को जानें: रक्षा का साहस

साथ सोचें

दुर्गा माँ के चित्र का एक विवरण चुनें। क्या दिखता है और उसके बारे में क्या जानना चाहेंगे?

ब्लॉक वाले उदाहरण में कौन-सा कदम बच्चों को अधिक सुरक्षित कर सकता है? कौन मदद कर सकता है?

अपने ढंग से बनाएँ

दो बच्चों के एक खिलौना चाहने जैसी कल्पित समस्या के तीन चित्र बनाएँ: आपने क्या देखा, सुरक्षित कदम क्या है और कौन भरोसेमंद बड़ा मदद करेगा।

मदद की योजना बनाएँ · 5 मिनट

कागज़ मोड़कर तीन खाने बनाएँ। ब्लॉक वाला उदाहरण या खेल के मैदान की कल्पित समस्या लें; निजी अनुभव बताना ज़रूरी नहीं।

1. पहले खाने में समस्या बनाएँ। किसी को बुरा व्यक्ति कहे बिना बताएँ कि मदद किसे चाहिए।
2. दूसरे में पहला सुरक्षित कदम बनाएँ: ब्लॉक छोड़ देना, मित्र के पास जाना या बड़े को बुलाना।
3. तीसरे में भरोसेमंद बड़े का नाम रखें और मदद माँगने का एक वाक्य बोलकर देखें। चाहें तो आप चित्र बनाएँ और बड़ा लिखे।

लक्ष्मी को जानें: समृद्धि और देखभाल

कमल, समृद्धि और स्वागत से लक्ष्मी माँ को जानें। रोज़ का सहारा पहचानकर आभार और बाँटने की जगह वाला देखभाल-मानचित्र बनाएँ।

6 मिनट का पाठ · अपने समय से पढ़ें

लक्ष्मी माँ कौन हैं?

धन शब्द सुनकर शायद सिक्कों का ध्यान आए। लक्ष्मी माँ की पूजा समृद्धि और सौभाग्य की देवी के रूप में होती है। हिंदू भक्ति में समृद्धि के भौतिक और आध्यात्मिक, दोनों अर्थ हो सकते हैं। यह परिचय उनके पवित्र रूप से शुरू होकर परिवार का एक रोज़मर्रा का सवाल पूछता है: घर को फलने-फूलने में क्या मदद करता है?

पवित्र अर्थ और पारिवारिक गतिविधि का संबंध रखें, पर अंतर भी समझें। लक्ष्मी माँ आराध्य देवी हैं, घर की वस्तुओं का दूसरा नाम मात्र नहीं। उनका परिचय पढ़कर रोज़ के सहारे को पहचानने का मानचित्र हमारा मौलिक अभ्यास है। उससे किसी के आशीर्वाद, धन या आध्यात्मिक जीवन का माप नहीं होता।

पवित्र रूप और उसके संबंध

लक्ष्मी का विष्णु से निकट संबंध है। मिशिगन विश्वविद्यालय के पुस्तकालय में वर्णित रामायण परंपरा में सीता को लक्ष्मी का और श्रीराम को विष्णु का अवतार समझा जाता है। इससे पूजा में दिखने वाला रूप पवित्र कथा के पात्रों से जुड़ता है। अलग ग्रंथ और समुदाय देवी को अलग ढंग से भी समझाते हैं।

उनके चित्र में कमल खोजें। वह हाथ में थमा फूल या बैठने का आसन हो सकता है। हाथियों की जोड़ी भी दिख सकती है। कमल सौंदर्य का प्रचलित संकेत है; HAF उसे कठिन परिवेश के बीच आध्यात्मिक विकास के रूप में भी समझाता है। ये कलाकृति के प्रतीकों की व्याख्याएँ हैं, किसी के भविष्य का अनुमान लगाने का तरीका नहीं।

ध्यान से देखें, परंपरा जानें

चित्र का अर्थ बताने से पहले एक दिखती चीज़ का वर्णन करें: कमल, हाथ या हाथी। फिर चित्र के साथ दिए स्रोत या विवरण से तुलना करें। दूसरे चित्र में कोई वस्तु न हो तो केवल इससे वह गलत नहीं हो जाता। कलाकार और भक्ति-परंपराएँ अलग विवरणों पर बल दे सकती हैं।

दिवाली पर अनेक परिवार पूजा, रोशनी और घर की तैयारियों से लक्ष्मी का स्वागत करते हैं। नवरात्रि की कुछ रीतियों में भी उनकी आराधना होती है। उत्सव में रिश्तेदारों और मित्रों के साथ समय मिल सकता है। परिजन से पूछें कि उन्हें क्या सबसे अधिक याद है: प्रार्थना, सँवारी जगह, साझा भोजन या दरवाज़े पर किसी का आना?

स्वागत कैसे संभव होता है?

स्वागत के लिए कुछ खरीदना आवश्यक नहीं। बड़े के साथ बैठने की आरामदायक जगह तैयार कर सकते हैं या अतिथि से पानी के लिए पूछ सकते हैं। पेशकश से पहले सुनें और मना करने का सम्मान करें। ये रोज़ की देखभाल के हमारे उदाहरण हैं, लक्ष्मी-पूजा की अनिवार्य रीतियाँ नहीं।

अब एक साधारण भोजन पर ध्यान दें। सामग्री, बर्तन और बैठने की जगह काम आते हैं। खाना बनाने वाला, बर्तन धोने में लगाया समय और बनाने का ज्ञान भी उतने ही महत्त्वपूर्ण हैं। हमारा पारिवारिक अभ्यास इन अलग सहारों पर ध्यान दिलाता है। कुछ में धन लगता है, अन्य में मेहनत, हुनर और संबंध योगदान देते हैं।

क्या सँभाल सकते हैं, पहचानें

जो हमारे पास है उसकी देखभाल का अर्थ साझा पुस्तक लौटाना, आखिरी कागज़ लेने से पहले पूछना या किसी काम में सहायता की ज़रूरत जानना हो सकता है। बाँटने की शुरुआत सुनने से होती है: वास्तव में क्या उपयोगी होगा? वही दें जिसे देने की अनुमति हो। सोच-समझकर दिया समय भी किसी वस्तु जितना महत्त्वपूर्ण हो सकता है।

मानचित्र ऐसा बनाएँ कि काम आ सके। बीच में पढ़ने का कोना हो तो एक शाखा पर पुस्तक, दूसरी पर पढ़कर सुनाने वाला और तीसरी पर साझा समय रखें। पूछें कि कोने को स्वागतपूर्ण रखने में क्या मदद होगी। अनचाही वस्तु देने से अधिक उपयोगी योगदान पुस्तक सँभालकर लौटाना हो सकता है।

बिना सौदे का आभार

परिवारों के साधन अलग होते हैं और कम वस्तुएँ होने से कोई सम्मान का कम अधिकारी नहीं होता। पूजा और उदार काम धन मिलने की गारंटी वाला सौदा नहीं हैं। देखभाल के मानचित्र में एक मिलने वाला सहारा और उसे सँभालने का अपना छोटा तरीका रखें। अंत में किसी व्यक्ति के पहचाने हुए योगदान के लिए स्पष्ट धन्यवाद दें।

आभार जताना हिसाब रखना नहीं है। “धीरे पढ़ने के लिए धन्यवाद, इससे मैं साथ समझ पाया” किसी असली योगदान को पहचानता है। बदले में वह व्यक्ति आपको उपहार देने के लिए बाध्य नहीं। बाद में मानचित्र देखकर पूछें कि अब किसे देखभाल चाहिए; उपयोगी अगला कदम हर दिन बदल सकता है।

बड़ों के लिए

घर की आय या वस्तुओं की तुलना के बजाय कोई साधारण साझा काम चुनें। बच्चे धन की चिंता बताने या चीज़ें देने के लिए बाध्य नहीं हैं। देखभाल का मानचित्र सीखने का अभ्यास है; परिवार की समृद्धि या भक्ति का माप नहीं।

समृद्धि, कमल और त्योहार का संदर्भ HAF से है; मिशिगन विश्वविद्यालय का पुस्तकालय लक्ष्मी का सीता से संबंध और उनके चित्रों के संकेत समझाता है। घर के उदाहरण और देखभाल का मानचित्र SanatanJr के अपने सुझाव हैं। यह लक्ष्मी की पूरी जन्मकथा, पूजा-विधि या धन का वादा नहीं है।

Hindu American Foundation · Lakshmi: Goddess of Prosperity
https://www.hinduamerican.org/blog/lakshmi

University of Michigan Library · Lakshmi in The Career of Rama
https://apps.lib.umich.edu/online-exhibits/exhibits/show/the-career-of-rama/divine-power/lakshmi

Hindu American Foundation · Navaratri traditions
https://www.hinduamerican.org/navaratri

https://sanatanjr.com/hi/learn/meet-lakshmi

बात करें, चित्र बनाएँ और आज़माएँ

लक्ष्मी को जानें: समृद्धि और देखभाल

साथ सोचें

खरीदी हुई वस्तुओं के अलावा किन बातों से भोजन या परिवार की पाठ-बैठक संभव हुई?

कोई वस्तु बाँटने या मदद देने से पहले दूसरे व्यक्ति से क्या पूछ सकते हैं?

अपने ढंग से बनाएँ

साथ पढ़ने की जगह बनाएँ। एक चीज़, समय और मददगार को नाम दें जिनसे यह संभव होता है। अनुमति से करने योग्य देखभाल का एक काम जोड़ें।

परिवार की देखभाल का मानचित्र · 5 मिनट

कागज़ के बीच में भोजन, पढ़ने का कोना या कोई साझा काम बनाएँ। उससे चित्रों या शब्दों वाली शाखाएँ जोड़ें; लिखने में बड़ा मदद कर सकता है।

1. एक शाखा पर उपयोगी चीज़ रखें। दूसरी पर किसी का समय या हुनर और तीसरी पर मदद करने वाला व्यक्ति रखें।
2. एक शाखा चुनकर उसे सँभालने का तरीका तय करें: पुस्तक वापस रखना, मेज़ लगाने की बारी लेना या ज़रूरी मदद पूछना।
3. अनुमति लेकर सहमति वाला छोटा काम करें। किसी को बताएँ कि उनके किस योगदान का आभार है; अगली बातचीत के लिए मानचित्र रखें।

सरस्वती को जानें: विद्या और कला

सरस्वती माँ के संकेतों और उत्सवों को जानें। छोटा रचनात्मक विचार आज़माएँ, साथी को सुनें और सीखी बात दर्ज करें।

6 मिनट का पाठ · अपने समय से पढ़ें

सरस्वती माँ कौन हैं?

सोचें कि आप क्या सीख रहे हैं: नया शब्द, ताल, चित्र या अपना विचार समझाना। हिंदू सरस्वती माँ को ज्ञान, विद्या, संगीत और कलाओं की देवी मानते हैं। स्कूल का पाठ और रचनात्मक काम की दोपहर–दोनों परिवार को उनका परिचय जानने की शुरुआत दे सकते हैं।

एक सवाल से शुरू करें: क्या समझना या बनाना चाहेंगे? कहानी पसंद करने वाला बच्चा शब्द चुन सकता है, दूसरा धुन या आकृति। विद्या से सरस्वती माँ का संबंध इस बातचीत की शुरुआत देता है। जुड़ने से पहले किसी काम में निपुण होना आवश्यक नहीं।

संकेत देखें, सवाल पूछें

उनके चित्र में तारों वाला वाद्य वीणा खोजें। वह संगीत और कलाओं का संकेत है। पुस्तक ज्ञान को और जपमाला एकाग्रता तथा अनुशासन को दर्शा सकती है। HAF की व्याख्या में वाद्य आपसी सामंजस्य पर विचार करने का अवसर भी देता है। सभी संकेत एक साथ याद करने के बजाय इन कुछ विवरणों से शुरू करें।

चित्र पर पूछ सकते हैं कि कोई बात हमें कैसे पता है। वाद्य के तार दिख सकते हैं; उसका नाम वीणा जानने के लिए विवरण या जानकार व्यक्ति की मदद लग सकती है। व्याख्या का स्रोत बताएँ। दूसरा कलाकार अलग मुद्रा या व्यवस्था चुन सकता है, इसलिए हर चित्र एक जैसा मानने से पहले ध्यान से देखें।

विद्या और उत्सव

वसंत पंचमी सरस्वती को समर्पित एक उत्सव है। इसे बसंत पंचमी भी कहा जाता है। अनेक उत्सवों में पीला रंग पहना या सजाया जाता है और स्कूलों में विद्या से जुड़ी प्रार्थनाएँ होती हैं। नवरात्रि की कुछ परंपराओं में भी सरस्वती की आराधना होती है। एक परिवार का तरीका पड़ोसी से अलग हो सकता है; पूछें कि उनके लिए इस दिन का क्या अर्थ है।

उत्सव से यह बातचीत भी खुल सकती है कि सीखने में कौन मदद करता है। परिजन से शिक्षक, पुस्तकालय की किताब या याद रहने वाले गीत के बारे में पूछें। लिखें कि वह किसकी स्मृति है। एक परिवार की वसंत पंचमी या नवरात्रि जानने से सभी हिंदू परिवारों की रीति नहीं पता चलती; दूसरे उत्तर के लिए जगह रखें।

सुनें और साथ रचें

उस विचार को समझने का हमारा एक तरीका है। सोचें कि दो लोग साथ ताली बजाकर ताल बना रहे हैं। दोनों बिना सुने तेज़ भागें तो ताल खो सकती है। एक धीरे होकर दूसरे को अवसर दे तो साझा लय मिल सकती है। सुनने से उनकी साथ बनाई रचना बदलती है। यह सीखने का उदाहरण है, देवी ने संगीत कैसे रचा उसकी कथा नहीं।

उदाहरण के लिए तीन गोलों की पंक्ति बनाएँ और साथी से पैटर्न पर ध्यान देने को कहें। अगली कोशिश में उनका आकार या दूरी बदल सकते हैं। ताल चुनें तो हल्की थाप दें, कागज़ के चिह्नों की ओर इशारा करें या किसी और से ध्वनि करने को कहें। ये साझा अभ्यास में जुड़ने के अलग तरीके हैं।

जब अभ्यास कठिन लगे

पहली कठिन कोशिश भी कोशिश है। शायद रेखा टेढ़ी हो, शब्द नया हो या ताल सुनी हुई ताल से अलग निकले। फिर करने के लिए एक छोटा हिस्सा चुनें। उदाहरण माँग सकते हैं, विराम ले सकते हैं या अभ्यास का दूसरा तरीका अपना सकते हैं। सीखना बगल में बैठे व्यक्ति से प्रतियोगिता बनना ज़रूरी नहीं।

पढ़ाई या कला शुरू करते समय परिवार सरस्वती माँ से आशीर्वाद की प्रार्थना कर सकते हैं। प्रार्थना परिवार के भक्ति-जीवन का हिस्सा हो सकती है; परीक्षा के अंक बच्चे की भक्ति या उसके महत्त्व का माप नहीं हैं। सवाल, अभ्यास और दूसरों का सहारा भी आवश्यक स्थान रखते हैं। कुछ दूसरे ढंग से समझना हो तो बड़े को बताएँ।

सीखने की छोटी याद रखें

आज इतना छोटा काम चुनें कि पूरा हो सके तीन मात्राओं की ताल, कोई चित्र-पैटर्न या सोचकर चुना एक शब्द। उसे ऐसे व्यक्ति से साझा करें जो ध्यान से सुने। उनसे एक विवरण पहचानने को कहें, फिर भूमिका बदलें। अंत में बताएँ कि क्या जानने में आनंद आया, यह तय न करें कि किसका काम सबसे अच्छा था।

गतिविधि-पन्ना प्रयोग की याद है, अंकपत्र नहीं। पहली कोशिश का चित्र या वर्णन करें, एक उपयोगी सुझाव लिखें और दोबारा करने पर क्या हुआ, देखें। “मुझे अभी मदद चाहिए” भी उपयोगी बात है। फिर लौटना चाहें तो पन्ना रखें; बिल्कुल सही होने तक दोहराना ज़रूरी नहीं।

बड़ों के लिए

बच्चे बोलना, चित्र बनाना, सुनना या हल्की थाप देना चुन सकते हैं। वाद्य की आवश्यकता नहीं और यह परीक्षा नहीं है। हिन्दी सहायक वीडियो भक्ति-गीत है, अंग्रेज़ी व्याख्या या उच्चारण-पाठ नहीं; स्वचालित कैप्शन शब्द गलत सुन सकते हैं।

धार्मिक संदर्भ HAF की सरस्वती के संकेतों और त्योहारों की व्याख्याओं से है। साझा ताल, अभ्यास के सुझाव और सीखने की बैठक SanatanJr की अपनी गतिविधियाँ हैं। वे विद्या पर पारिवारिक बातचीत के उदाहरण हैं, निर्धारित पूजा-विधि या अच्छे अंकों का वादा नहीं।

Hindu American Foundation · Symbolism of Saraswati
https://www.hinduamerican.org/hinduism-in-depth/saraswati-symbolism

Hindu American Foundation · Vasant Panchami
https://www.hinduamerican.org/vasant-panchami

Hindu American Foundation · Navaratri traditions
https://www.hinduamerican.org/navaratri

https://sanatanjr.com/hi/learn/meet-saraswati

बात करें, चित्र बनाएँ और आज़माएँ

सरस्वती को जानें: विद्या और कला

साथ सोचें

आज शब्द, चित्र और ताल में किसमें सबसे अधिक रुचि है? क्या करके देखना चाहेंगे?

कुछ सीखना कठिन हो तो कैसी सहायता आपके काम आती है?

अपने ढंग से बनाएँ

तीन निशानों की आकृति बनाएँ। साथी से पूछें कि क्या दिखा, फिर दूसरा रूप बनाएँ। दोनों रूप रखें और अपने आज़माए एक बदलाव की बात करें।

सीखने की छोटी बैठक · 5 मिनट

कागज़-पेंसिल चुनें या केवल अपनी आवाज़ अथवा हाथों का उपयोग करें। किसी बड़े या इच्छुक परिजन के साथ करें।

1. एक काम चुनें: दोहराता पैटर्न बनाएँ नया शब्द कहें या तीन मात्राओं की ताल दें। एक बार करके देखें।
2. साथी से एक उपयोगी सुझाव माँगें। सुनें, फिर अपनी सुविधाजनक गति से दोबारा करें।
3. भूमिका बदलें। दोनों वाक्य पूरा करें, 'आज मैंने ध्यान दिया कि...' कागज़ रखें या ताल याद रखें, ताकि दूसरे दिन फिर कर सकें।

पाठों को साथ रखकर सोचें

तीनों गतिविधियाँ याद करें। सुरक्षित मदद कौन कर सकता था? साझा काम में क्या सहारा मिला? अभ्यास से क्या बदला? लोगों को कम-अधिक माने या इनाम चाहे बिना अपने दिन के लिए एक छोटा विचार चुनें।

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 अपना प्रिय पाठ फिर पढ़ें।

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

sanatanjr.com/hi/collections/navratri-family-activities