sanatanjr.

छोटे हाथ, उदार मन

देने, अपनापन और मित्रता की तीन कहानियाँ, साथ सोचने और चित्र बनाने की जगह के साथ।

हिन्दी संस्करण · परिवार के लिए निःशुल्क गतिविधि-पुस्तिका

1. कृष्ण और फल बेचने वाली
2. राम और नन्ही गिलहरी
3. कृष्ण और सुदामा का छोटा उपहार

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/small-acts-of-kindness

कृष्ण और फल बेचने वाली

फल खरीदने के लिए कृष्ण अनाज लाते हैं, पर अधिकतर दाने उँगलियों से गिर जाते हैं। अब फलवाली क्या करेंगी?

3 मिनट का पाठ · अपने समय से पढ़ें

बाहर से आती पुकार

फल बेचने वाली एक महिला कृष्ण के पड़ोस से पुकारती हुई जा रही थीं। नन्हे कृष्ण ने उनकी आवाज़ सुनी। उन्हें फल खाने की इच्छा हुई। उन्होंने बड़ों को ज़रूरत की चीज़ों के बदले अनाज देते देखा था। अब वे स्वयं ऐसा लेन-देन करने की कोशिश करेंगे।

कृष्ण ने छोटे हाथों में अनाज भरा और जल्दी-जल्दी फलवाली की ओर चले। पर हाथ टोकरी नहीं होते। चलते समय दाने उँगलियों के बीच से फिसलकर गिरते गए। फलवाली जितनी पास आ रही थीं, देने के लिए अनाज उतना ही कम बच रहा था।

लेन-देन से बढ़कर

अंत में कृष्ण महिला के पास पहुँचे। उन्होंने हाथ आगे किए, लेकिन अधिकतर अनाज गिर चुका था। सामने एक छोटा बच्चा था जिसके पास बदले में देने को बहुत कम था। केवल गिरे हुए दानों के बारे में सोचना सरल था। महिला ने कृष्ण को स्नेह से देखा।

उन्होंने कृष्ण को फल दिए। जिन छोटे हाथों से अनाज गिर गया था, उन्हें फलों से भर दिया। उनका निर्णय पहले बड़ी कीमत मिलने पर निर्भर नहीं था। उनके पास फल थे और सामने एक बच्चा था जिसे फल चाहिए थे। भागवत के छोटे-से प्रसंग में यही उदार काम है: लगभग खाली हाथ फल से भर गए।

टोकरी का आश्चर्य

तब चमत्कार हुआ। जिस टोकरी में फल थे, वह रत्नों से भर गई। पवित्र कथा में कृष्ण की कृपा ने स्नेह भरी भेंट का अद्भुत उत्तर दिया। गाँव के साधारण लेन-देन का दृश्य आश्चर्य में बदल गया। जहाँ पहले फल थे, वहाँ अब खज़ाना था।

हर बार बाँटने पर हमें खज़ाना मिलेगा, ऐसा वादा हम नहीं कर सकते। हम यह देख सकते हैं कि किसी को क्या चाहिए और हम ध्यान से क्या दे सकते हैं। कथा पूरी होने पर टोकरी और हाथ दोनों याद रखें-अद्भुत रत्न भी और उनसे पहले प्रेम से दिए गए साधारण फल भी।

बड़ों के लिए

रत्न पवित्र कथा का हिस्सा हैं; उदारता से धन मिलने का वादा नहीं। बच्चे अपनी सुविधा से तय कर सकते हैं कि क्या बाँटना है। उदार होने के लिए कोई बहुत प्रिय चीज़ दे देना ज़रूरी नहीं।

भागवत पुराण 10.11.10-11 की कथा का हमारा विस्तृत रूप। छोटे मूल प्रसंग में फलवाली की पुकार, कृष्ण के हाथों से अनाज गिरना, उनकी भेंट और टोकरी का रत्नों से भरना है। हमारे दृश्य-विचार परिवार को इन घटनाओं पर सोचने की जगह देते हैं; वे अतिरिक्त श्लोक नहीं हैं। इन श्लोकों में फलवाली का नाम नहीं है और हमने उनकी कल्पित जीवनी नहीं जोड़ी है।

Bhagavata Purana 10.11.10 · Sanskrit and English reference
https://vedabase.io/en/library/sb/10/11/10/

Bhagavata Purana 10.11.11 · Sanskrit and English reference
https://vedabase.io/en/library/sb/10/11/11/

https://sanatanjr.com/hi/stories/krishna-and-the-fruit-seller

बात करें, चित्र बनाएँ और आज़माएँ

कृष्ण और फल बेचने वाली

साथ सोचें

रत्न देखने से पहले फल देने की बात क्यों महत्त्वपूर्ण है?

बिना पैसे खर्च किए आप क्या बाँट सकते हैं जिससे किसी को सहायता मिले?

अपने ढंग से बनाएँ

दो पल बनाएँ: फल देती हुई फल बेचने वाली, और आपके दिन में किसी का स्नेहभरा काम। ऐसी कौन-सी चीज़ दी जा सकती है जो खरीदी न गई हो?

एक उपयोगी भेंट चुनें · 5 मिनट

किसी परिचित के बारे में सोचें। आपकी भेंट समय, सहायता या कोई चित्र हो सकती है।

1. पूछें कि उस व्यक्ति को किस चीज़ से सहायता या खुशी मिलेगी।
2. ऐसा काम या भेंट चुनें जो आप सहजता से दे सकें। ज़रूरत हो तो बड़े की सहायता लें।
3. बाद में अपने पुरस्कार गिने बिना बात करें कि उस व्यक्ति को कैसा लगा।

राम और नन्ही गिलहरी

पुल के लिए बड़ी चट्टानें चाहिए। गिलहरी बस थोड़ी-सी रेत ला सकती है। क्या इतनी छोटी सहायक के लिए भी जगह है?

4 मिनट का पाठ · अपने समय से पढ़ें

एक बहुत बड़ा काम

समुद्र के किनारे राम और उनके साथियों के सामने बड़ा काम था। सीता समुद्र पार लंका में थीं और वहाँ पहुँचने का रास्ता चाहिए था। राम के वानर साथी पुल बना रहे थे। बलवान साथी पत्थर लाते और दूसरे उन्हें रखने में सहायता करते। यह काम इतना बड़ा था कि कोई अकेला इसे पूरा नहीं कर सकता था।

पास में एक नन्ही गिलहरी काम देख रही थी। उसके छोटे पंजों के सामने हर पत्थर बहुत बड़ा लगता था। वानर जो उठा रहे थे, वह नहीं उठा सकती थी। समुद्र तो और भी विशाल था। फिर भी वह राम की सहायता करना चाहती थी। उसने किनारे पर नज़र दौड़ाई और कुछ ऐसा पाया जिसे वह ला सकती थी-थोड़ी-सी रेत।

कथा के इस रूप में गिलहरी ने पानी के किनारे अपना शरीर भिगोया और रेत पर लोट गई। रेत के कण उसके गीले बालों से चिपक गए। वह पुल की ओर गई और शरीर झटककर रेत गिरा दी। फिर और रेत लेने लौट चली। उसका बोझ गिरने पर कोई बड़ी आवाज़ नहीं हुई, बस पत्थरों के पास थोड़ी-सी रेत बिखरी।

बार-बार, थोड़ी-सी रेत

पानी के पास जाना, रेत पर लोटना और काम की जगह तक पहुँचना-गिलहरी बार-बार यही करती रही। वानर एक बार में जितना ला सकते थे, वह कई चक्करों में भी नहीं ला पाती थी। लेकिन वह अपनी शक्ति भर काम कर रही थी। सहायता करने की इच्छा के लिए उसे कोई दूसरा जीव बनने की ज़रूरत नहीं थी।

कुछ साथियों ने उसे देखा और हँसने लगे। इतना-सा बोझ! बड़ी चट्टान के सामने इससे क्या होगा? उनकी हँसी से गिलहरी को दुख हुआ। अभी तक उसे अपना काम करने योग्य लगता था, पर अब उसकी तुलना केवल सबसे बड़े बोझ से हो रही थी। वह रुक गई। क्या इन शक्तिशाली साथियों के बीच उसके लिए कोई जगह थी?

राम की नज़र नन्ही सहायक पर पड़ी और उन्होंने उसकी बात सुनी। गिलहरी सेवा करना चाहती थी, पर उसका छोटा शरीर जितना ला सकता था, उतना ही लाती थी। राम ने उससे अपनी क्षमता से बड़ी चट्टान उठाने को नहीं कहा। उन्होंने उसके बार-बार आने-जाने के पीछे का भाव देखा और साथियों से भी उस प्रयास का सम्मान करने को कहा।

नन्ही सहायक के लिए जगह

मिलकर किए जा रहे काम में शक्ति के साथ संवेदना भी चाहिए थी। बड़े साथी छोटे सहायक पर हँसने के बजाय उसके लिए जगह बना सकते थे। गिलहरी का योगदान छोटा था, लेकिन उसके पीछे का प्रेम छोटा नहीं था। राम के ध्यान देने से झिझक और उदासी का वह पल अपनापन मिलने के पल में बदल गया।

राम ने धीरे से गिलहरी की पीठ सहलाई। लोककथा कहती है कि उनकी उँगलियों के स्पर्श से उसके शरीर पर तीन धारियाँ बन गईं। वे धारियाँ उनके आशीर्वाद की याद बन गईं। अपना प्रयास पहचाने जाने पर गिलहरी फिर से साथियों के बीच अपना काम कर सकती थी।

पुल बनाना अब भी बड़ा काम था और बड़ी चट्टानें अब भी लानी थीं। गिलहरी अचानक सबसे शक्तिशाली साथी नहीं बन गई थी। बदला यह था कि उसके साथी उसे कैसे देखते थे। एक ही काम में कई तरह की मदद हो सकती थी, और सम्मान पाने के लिए सबसे बड़ा होना आवश्यक नहीं था।

बड़ों के लिए

कुछ साथी गिलहरी पर हँसते हैं। कुछ रूपों में मिलने वाला शारीरिक दुर्व्यवहार इस कथारूप में नहीं है। तीन धारियों का प्रसंग भक्तिपूर्ण लोककथा है, जीव-विज्ञान की व्याख्या नहीं।

राम और गिलहरी की लोकप्रिय परंपरा का हमारा कथारूप। गीले शरीर पर रेत लाने का विवरण चुने गए हिन्दी वीडियो वाले रूप से मेल खाता है; दूसरे रूपों में कंकड़ आते हैं। तुलना के लिए NIOS का पाठ दिया है, जिसमें कुछ कठोर व्यवहार भी है जिसे यहाँ नहीं रखा गया। वाल्मीकि रामायण में इस प्रसंग का निश्चित श्लोक सत्यापित नहीं किया गया है। दृश्य-वर्णन और विचार हमारे हैं।

NIOS · How the Squirrel Got His Stripes
https://digital.nios.ac.in/content/202en/L_2.pdf

https://sanatanjr.com/hi/stories/rama-and-the-squirrel

बात करें, चित्र बनाएँ और आज़माएँ

राम और नन्ही गिलहरी

साथ सोचें

आप बड़े साथियों में होते, तो गिलहरी को शामिल करने के लिए क्या बदलते?

किसी को कम महत्त्वपूर्ण महसूस कराए बिना उसका काम आसान कैसे बनाया जा सकता है?

अपने ढंग से बनाएँ

मिलकर किए जाने वाले काम का चित्र बनाएँ। उसमें छोटे और बड़े योगदान के लिए जगह रखें। किसी को कम या अधिक माने बिना सबकी जगह कैसे बन सकती है?

मिलकर कुछ बनाएँ · 5–10 मिनट

ज़मीन पर कागज़ या खिलौने के ब्लॉक से पुल बनाएँ। उसे केवल कल्पना की नदी पार करनी है।

1. हर व्यक्ति से पूछें कि वह क्या करना चाहेगा: मोड़ना, रखना, सजाना या पुल को आज़माना।
2. साथ बनाएँ। काम कठिन लगे तो उसे बदलें या साधन दें; तुरंत काम अपने हाथ में न लें।
3. अंत में बताएँ कि हर व्यक्ति ने कौन-सा योगदान दिया।

कृष्ण और सुदामा का छोटा उपहार

चिवड़े की छोटी पोटली लेकर सुदामा महल पहुँचे। क्या पुराने मित्र के पास आज भी उनके लिए जगह होगी?

4 मिनट का पाठ · अपने समय से पढ़ें

पुराने मित्र के लिए पोटली

द्वारका में रहने से बहुत पहले कृष्ण और सुदामा अपने गुरु के आश्रम में साथ पढ़ते थे। उन्होंने साथ सीखा, काम किया और अनेक दिन बिताए। उन्हीं दिनों में उनकी मित्रता पनपी थी। अब दोनों का जीवन बहुत अलग था। कृष्ण महलों में रहते थे। सुदामा और उनकी पत्नी के लिए घर में पर्याप्त भोजन जुटाना भी कठिन था।

सुदामा की पत्नी ने उन्हें अपने पुराने मित्र से मिलने के लिए कहा। कृष्ण अपने पास आने वालों का ध्यान रखते थे; शायद वे उनकी भी सहायता करें। सुदामा कृष्ण से मिलना चाहते थे, लेकिन खाली हाथ जाना उन्हें अच्छा नहीं लग रहा था। उनकी पत्नी ने थोड़े-से चिवड़े जुटाए और कपड़े में बाँध दिए। उनके पास बहुत कम था, फिर भी उन्होंने प्रेम से यह छोटी भेंट तैयार की।

पोटली लेकर सुदामा चल पड़े। इतने वर्षों बाद मिलना कैसा होगा? कृष्ण के निवास पर पहुँचकर उन्हें अपने पुराने कपड़े और छोटी भेंट वहाँ की भव्यता के सामने बहुत साधारण लगे। लंबी यात्रा के बाद वे ऐसा उपहार लेकर आए थे जो एक हथेली में समा सकता था। तभी कृष्ण की नज़र उन पर पड़ी।

प्रेम भरा स्वागत

कृष्ण उठे और सुदामा को गले लगा लिया। उन्होंने मित्र को आसन दिया और आदरणीय अतिथि की तरह उनके पैर धोए। रुक्मिणी ने भी सुदामा की सेवा की। आसपास के लोग देख रहे थे कि कृष्ण इस अतिथि का कितना ध्यान रख रहे हैं। वे अच्छे कपड़ों या बड़े उपहार की प्रतीक्षा नहीं कर रहे थे। उनका मित्र अपने आप में ही प्रिय था।

दोनों साथ बैठे और विद्यार्थी जीवन की बातें करने लगे—गुरु की, काम की और साथ बिताए समय की। सुदामा को उस महल में फिर से अपना पुराना अपनापन मिला। कृष्ण ने पूछा कि मित्र उनके लिए क्या लाए हैं। सुदामा झिझक गए। जिसके पास सब कुछ हो, उसके लिए थोड़े-से चिवड़े कैसे पर्याप्त होंगे?

कृष्ण ने आनंद से पोटली स्वीकार की और उसमें से चिवड़े खाए। उनके लिए भेंट के पीछे का प्रेम महत्त्वपूर्ण था। उस रात सुदामा वहीं रहे। उन्हें भोजन, विश्राम और भरपूर स्नेह मिला। घर से वे बड़ी ज़रूरत लेकर निकले थे, फिर भी कृष्ण से धन माँगने के शब्द नहीं जुटा पाए। मित्र से मिलने का सुख उनके मन में छाया रहा।

घर लौटने की यात्रा

लौटते समय सुदामा को बार-बार कृष्ण का गले लगाना, साथ की बातें और मिला हुआ सम्मान याद आया। घर की कठिनाई दूर करने के लिए उन्होंने कुछ माँगा ही नहीं था। फिर भी एक बात वे अनुभव कर चुके थे: जीवन की परिस्थितियाँ अलग होने से उनकी पुरानी मित्रता समाप्त नहीं हुई थी।

घर पहुँचकर सुदामा उस जगह को पहचान ही नहीं पाए। इस भक्तिपूर्ण कथा में उनका साधारण घर सुंदर और समृद्ध निवास बन चुका था। उनकी पत्नी उनसे मिलने बाहर आईं। सुदामा ने इस परिवर्तन को कृष्ण की कृपा माना। उनकी कठिनाई दूर हो गई थी, जबकि भेंट के समय कृष्ण ने ऐसे किसी उपहार का उल्लेख नहीं किया था।

सुदामा कृष्ण के प्रति भक्तिभाव बनाए रहे। कथा का चमत्कार कोई सौदा नहीं है जिसमें मुट्ठी-भर चिवड़े देकर महल खरीदा जाए। इसके केंद्र में ऐसी मित्रता है जिसमें व्यक्ति का पूरे मन से स्वागत होता है और प्रेम से दी गई भेंट प्रेम से स्वीकार की जाती है। ऐसा अपनापन देने के लिए किसी भव्य वस्तु का होना ज़रूरी नहीं।

बड़ों के लिए

कथा में भोजन की कठिनाई और चमत्कार से समृद्धि मिलने का प्रसंग है। वास्तविक जीवन में सहायता माँगना ठीक है; बच्चों को चुप रहने या दूसरों से मन पढ़ लेने की अपेक्षा रखने की ज़रूरत नहीं।

भागवत पुराण 10.80-81 पर आधारित परिवारों के लिए लिखा गया कथारूप। सुदामा की गरीबी, कृष्ण और रुक्मिणी का स्वागत, चिवड़े की भेंट और बदला हुआ घर उस वर्णन के प्रसंग हैं। दृश्य-वर्णन और प्रश्न SanatanJr के हैं, उद्धरण नहीं। चुने गए वीडियो में अपने संवाद और विवरण जुड़े हैं; वे या यह कथारूप मूल पाठ का स्थान नहीं लेते।

[Bhagavata Purana 10.80 · VedaBase](https://vedabase.io/en/library/sb/10/80/)
https://vedabase.io/en/library/sb/10/80/

[Bhagavata Purana 10.81 · VedaBase](https://vedabase.io/en/library/sb/10/81/)
https://vedabase.io/en/library/sb/10/81/

https://sanatanjr.com/hi/stories/krishna-and-sudama

बात करें, चित्र बनाएँ और आज़माएँ

कृष्ण और सुदामा का छोटा उपहार

साथ सोचें

चमत्कार होने से पहले ही कृष्ण सुदामा को क्या दे चुके थे?

मित्र आपके घर कुछ भी न ला सके तो आप उसे अपनापन कैसे देंगे?

अपने ढंग से बनाएँ

ऐसे स्वागत का चित्र बनाएँ जिसमें महँगा उपहार न हो। मेज़बान की एक बात और एक काम जोड़ें, जिससे अतिथि अपनापन महसूस करे।

बिना पैसे का उपहार · 5 मिनट

अपने किसी परिचित के बारे में सोचें। ऐसी चीज़ चुनें जो उनके लिए मायने रखती हो।

1. साथ की कोई याद, एक चित्र या साथ समय बिताने का सुझाव चुनें।
2. उपहार तैयार करें और एक वाक्य जोड़ें: 'मुझे आपकी याद आई क्योंकि...'
3. बदले में उपहार की शर्त रखे बिना इसे दें। सामने वाले को अपने तरीके से उत्तर देने दें।

कहानियों को साथ रखकर सोचें

फल बेचने वाली, गिलहरी और सुदामा की तुलना करें। हर कोई क्या लाया? उसका स्वागत कैसे हुआ? बिना इनाम की आशा के आप कौन-सा छोटा स्नेहभरा काम करना चाहेंगे? लिखें या चित्र बनाएँ।

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/small-acts-of-kindness