MAY 2025

NEWSLETTER

Inside...

01 **Keynote**
Solution Centric Approach for Solving Current Problems

02 **Strategic Overview of the UHV-AICTE-MP Government Partnership**
MP Government preparing teachers to extend the UHV-based "Anand Sabha" from 380 to 9,000 schools

03 **सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों के प्रसार की दिशा में एक संस्थागत प्रयास**
नोट - मध्यप्रदेश में सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों पर आधारित कार्यक्रमों के प्रसार में राज्य आनंद संस्थान की पहल

04 **Sharing of Dr. Supraja P – From Confusion to Clarity**
"I no longer focus on their actions; I try to understand their intentions. This small but powerful shift has led to harmony in all my relationships. Instead of reacting impulsively, I started responding with understanding."

05 **Student Reflections on Self and Society**
Student narratives of transformation through Universal Human Values

06 **Nationwide events in May 2025**
Gallery of events conducted during May 2025

08 **Upcoming events in June 2025**
Schedule of upcoming events

SOLUTION CENTRIC APPROACH FOR SOLVING CURRENT PROBLEMS

While working for value-based education, we come across various problems being faced by the society. And a natural question arises: how do we get rid of such problems?

Here the solution can be proposed in four steps:

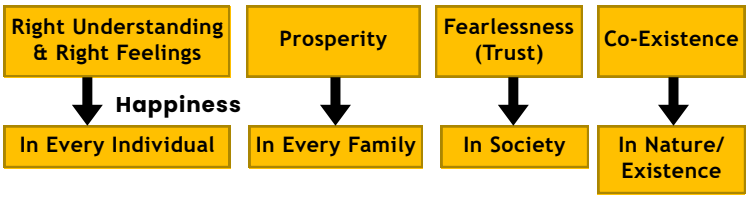
- **Clarity of Human Goal**
- **Program to fulfill the human goal in the society**
- **Appraisal of the current state of society**
- **Program to solve the current problems in the society**

Now we can discuss each of these, step by step.

1. Clarity of Human Goal

First of all, we need to be clear of comprehensive human goal while living in the society which can be common to all human beings.

The goals are as under:



We need to have the clarity of the human goal. For this we need to undergo *self-exploration and verify this at the level of* ***natural acceptance***.
With the complete stretch of imagination, we can see if we want to have this as the society or something else.

2. Program to fulfill the human goal in the society

Secondly, we need to develop programs so that the human goal can be realized in the society.
For this, we need to work at three levels:
a. **People's Education Program**: under this program, we can interact with various sections of society, formally or informally so that people who are already trying to look for solution are able to be aware of a holistic solution.

for adults:

People with Right Understanding & Right Feelings

- Parents
- Policy Makers
- Teachers ...

Course in Academic Curriculum

Socially Relevant Projects

Conducive Environment

Continued on p10

MP GOVERNMENT PREPARING TEACHERS TO EXTEND THE UHV-BASED "ANAND SABHA" FROM 380 TO 9,000 SCHOOLS

In 2023, the **Rajya Anand Sansthan (RAS)**, Government of Madhya Pradesh, in collaboration with the **All India Council for Technical Education (AICTE)**, Government of India, and the department of **School Education**, Government of Madhya Pradesh began implementing "**Anand Sabha**", a weekly input on Universal Human Values for students of class 9-12 in 380 selected schools (then called CM Rise and Excellence schools). These inputs were greatly appreciated by the administration, principals, teachers and students as they had visible and encouraging impact.

Enthused by their success, the department of School Education decided to extend the "***Anand Sabha***" program to all 9000 schools across Madhya Pradesh, which had class 9-10 students. In 2025, it signed an MoU with RAS to prepare their teachers and principals, and to oversee the "***Anand Sabha***" program.

आनंद सभा की उपरोक्त **35 कार्यशालाओं** के सम्पादन हेतु AICTE की ओर से देश के विभिन्न स्थानों से आए मुख्य प्रबोधकों (रिसोर्स पर्सन) ने अपना बहुमूल्य सहयोग प्रदान किया, साथ ही स्कूल शिक्षा विभाग के शिक्षकों, राज्य आनंद संस्थान के आनंदको ने वोलिंटियर के रूप मे महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई। कार्यशालाओं के सुचारू संचालन हेतु संभाग स्तर पर संयुक्त संचालक, लोक शिक्षण, स्कूल शिक्षा विभाग की UHV नोडल टीम द्वारा भी भरपूर सहयोग समस्त संभागों मे प्राप्त हुआ।

उद्देश्य :

- नई शिक्षा नीति **NEP 2020** के तहत बच्चों मे **मानवीय मूल्यों के विकास** हेतु।
- सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों (UHV) के लोक व्यापीकरण के लिए मध्य प्रदेश मे **शिक्षको का प्रशिक्षण** हेतु।
- UHV के विस्तार हेतु **टीम विस्तार** और सहयोगी सदस्यों के ज्ञानवर्धन हेतु।

Continued on p11

नोट - मध्यप्रदेश में सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों पर आधारित कार्यक्रमों के प्रसार में राज्य आनंद संस्थान की पहल

राज्य आनंद संस्थान

आनंद विभाग, मध्यप्रदेश का गठन **2016** में किया गया। देश में अपनी तरह का यह पहला विभाग है, जो शासन के अंतर्गत प्रदेश के नागरिकों को परिपूर्ण जीवन जीने की विधा सिखाने एवं कार्यों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने के लिए विभिन्न कार्यक्रमों एवं गतिविधियों का संचालन करता है। इन कार्यक्रमों एवं गतिविधियों का मुख्य उद्देश्य नागरिकों को आनंद की अनुभूति कराना है। संस्थान अपनी विभिन्न गतिविधियों को संचालित करने के साथ-साथ इनका प्रचार-प्रसार करने का भी प्रयास करता है।

वर्ष **2020** में कोविड संक्रमण की वजह से पूरा विश्व त्रस्त था। ऐसे में लोगों को संक्रमण से बचाने के उपाय के रूप में शासन द्वारा लॉकडाउन लगाया गया, जिसमें लोगों को घर से बाहर निकलने पर पाबंदी थी। आनंद संस्थान की गतिविधियां भी सीमित हो गईं, परन्तु संस्थान द्वारा नागरिकों की आवश्यकता को महसूस कर ऑनलाइन कार्यक्रमों को शुरू करने का नवाचार किया गया। इस प्रयास से लोगों को घर के अंदर ही मोटिवेशन और संकट में फंसे लोगों को यथा संभव मदद मिलने लगी।

ऑनलाइन कार्यक्रमों की इस कड़ी में संस्थान से स्वैच्छिक आधार पर आनंद के प्रसार में लगे आनंदकों के लिए AICTE तथा UHV टीम के सहयोग से "**आनंद का आधार स्वस्थ शरीर व स्वस्थ मन**" नाम से 90 मिनट का ऑनलाइन सत्र आयोजित किया गया। सत्र के दौरान प्रो. रजनीश अरोरा जी द्वारा आनंद के मूल स्रोत पर चर्चा की गई। सत्र में विभाग की तत्कालीन माननीय मंत्रीजी भी अन्य वरिष्ठ अधिकारियों के साथ शामिल रहीं।

सत्र के उपरांत राज्य आनंद संस्थान की टीम में चर्चा हुई कि यह कार्यक्रम काफी प्रभावी है और इसको एक कार्यक्रम के रूप में संचालित करते हुए प्रदेश के ज्यादा से ज्यादा लोगों तक पहुंचना चाहिए। *इस दृष्टि से UHV टीम के प्रो. गणेश बागड़िया, श्री राजुल अस्थाना के साथ इस संदर्भ में विस्तार से कई चरणों में चर्चा की गई।*

इन चरणों के आधार पर तय हुआ कि आनंदकों के लिए कोविड काल में ऑनलाइन वेबीनार की जा सकती है। मई 2020 से पांच दिवसीय ऑनलाइन कार्यशाला के दौरान यूनिवर्सल ह्यूमन वैल्यूज के प्रस्तावों को प्रतिभागियों के समक्ष रखा गया। इस वेबीनार में लगभग 127 आनंदक जुड़े। इसके तुरंत बाद जुलाई में भी दूसरे ऑनलाइन कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें 140 के लगभग प्रतिभागियों ने भागीदारी की।

Continued on p13

SHARING BY DR. SUPRAJA P - FROM CONFUSION TO CLARITY

"From being controlled by external situations and emotional turbulence, **I have found my anchor within.** Self-development and participation in family and society are no longer duties, but **expressions of my gratitude.** Today, I stand not merely seeking recognition, but offering my **full participation, guided by trust, respect, and natural acceptance.**"

- **Dr. Supraja P**, Associate Professor
(School of Networking & Communication) and
University UHV Coordinator,
SRM Institute of Science and Technology, Chennai

With gratitude to my parents, my husband, all my mentors and co-travellers on this joyous journey…

A Protected Childhood

I was born into a large joint family in small village in Tamil Nadu. As the only child of my parents, I was deeply loved but also extremely sheltered. My family's traditional mindset and fear of societal dangers meant I was not allowed to step outside alone. I feel so lonely in spite of family around. My world was confined to the home, while my male cousins roamed freely.

Whenever I asked why, the response was always the same:
"It's for your safety."
"Girls don't roam around alone."
"After marriage, you will have your own freedom."

I believed marriage would be my escape, my gateway to independence.

But deep inside, I resented the restrictions. I found small ways to rebel - eating raw rice, chalk, and pencil lead. These weren't acts of hunger; they were desperate attempts to exert control over my life.

My self-worth took a hit when acne covered my face. Even my own aunt treated me differently, giving me a separate pillow as if I were diseased. That moment shattered my confidence. I withdrew from family gatherings, quietly and tearfully waiting for the day when I would be free.

I believed that day would come with marriage.

Continued on p16

आत्मदर्शन से आत्मविकास की ओर: एक छात्र की जीवनदृष्टि में बदलाव

पारिवारिक पृष्ठभूमि

मैं **आयुष कुमार सिंह** (अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान, गोवा का छात्र), बिहार से हूँ। मेरे परिवार में कुल चार सदस्य हैं – पिता (एक्स-सर्विसमैन), माता (गृहिणी), और भाई (जो एक राजनीतिक कंसल्टेंसी कंपनी में कार्यरत हैं)। एक सामान्य मध्यमवर्गीय पृष्ठभूमि से आने के बावजूद मेरे अनुभव असाधारण रहे हैं, विशेषकर जब मैंने आत्मविकास और मूल्यपरक जीवन की ओर दृष्टि डाली।

तीन मुख्य शिक्षाएँ जो जीवन बदल गईं

- **भौतिक सुविधाओं का अंतहीन पीछा -** मैंने यह महसूस किया कि हम अपने जीवन का अधिकांश हिस्सा भौतिक सुविधाएँ इकट्ठा करने में खर्च करते हैं – यह सोचते हुए कि एक बार सबकुछ मिल जाए तो हम संतुष्ट हो जाएंगे। लेकिन हकीकत यह है कि यह दौड़ कभी खत्म नहीं होती।

- **स्वीकृति बनाम प्राकृतिक स्वीकृति** - मैंने समाज की स्वीकृति और अपनी आंतरिक सहजता के बीच फर्क को समझा। उदाहरण स्वरूप: एक कपड़ा जो समाज को पसंद आए, और एक जो मुझे आराम दे – इनमें फर्क है। प्राकृतिक स्वीकृति वह है जो हमें भीतर से संतोष देती है, चाहे समाज कुछ भी कहे।

- **प्रेम की परिभाषा -** "प्रेम" की एक सरल और गहरी परिभाषा मैंने सीखी – सभी से जुड़ाव की भावना। यह मात्र एक भावना नहीं, बल्कि एक पूर्ण मूल्य (Complete Value) है जो जीवन को आधार देता है।

पहले और अब: जीवनदृष्टि में परिवर्तन

- **स्वयं के प्रति दृष्टिकोण -** पहले मुझे लगता था कि मैं केवल शरीर हूँ – मांस और हड्डियों का पुतला। अब मैं खुद को "चेतना + शरीर" के रूप में देखता हूँ। 'आत्मा' की जो अवधारणा पहले धुंधली थी, अब स्पष्ट हो गई है।

- **परिवार के प्रति सोच -** पहले परिवार सिर्फ एक सामाजिक संस्था लगती थी। अब मुझे लगता है कि असली खुशी परिवार में ही मिल सकती है – वही खुशी जिसे मैं बाहर ढूंढ रहा था।

- **समाज के प्रति दृष्टिकोण -** पहले मुझे लगता था कि समाज स्वार्थी है, हर कोई बस लेने को तैयार बैठा है। अब समझ आया कि अगर मेरी नीयत (intention) सही हो, तो मेरा समाज से विश्वासपूर्ण रिश्ता बन सकता है।

- **अस्तित्व की समझ -** अब मुझे यह एहसास हुआ है कि मैं और कोई दूसरा व्यक्ति मूल रूप से अलग नहीं हैं – हम सब एक ही अस्तित्व के अंग हैं।

व्यवहार में बदलाव और आत्ममंथन

हालांकि बड़ा बदलाव अभी नहीं दिखता, परंतु **प्रश्न उठने लगे हैं**, जो कि किसी भी आंतरिक विकास की पहली सीढ़ी है। मैंने अपने विश्वासों को चुनौती देना शुरू किया है और आत्मविकास की ओर एक नई दिशा में बढ़ रहा हूँ।

करुणा और पेशेवर दृष्टिकोण

मैंने यह भी महसूस किया कि यदि मैं एक मरीज के दर्द को अपने जैसा न समझ सकूं, तो मैं उसकी सही चिकित्सा नहीं कर पाऊँगा। अगर मैं उसे सिर्फ एक पैसा देने वाला व्यक्ति मानूं, तो मेरा काम सिर्फ एक सेवा नहीं, व्यापार बन जाएगा – जो मानवता के विपरीत है।

Continued on p20

NATIONWIDE EVENTS - MAY 2025

MDP

(3-DAY, FACE-TO-FACE, SELF-FUNDED)

Sri Sai Ram Engineering College

- Chennai, Tamil Nadu

26 MAY - 28 MAY | SUCCESSFULLY ATTENDED: 16

RP: Mr. Rajul Asthana & Dr. Kumar Sambhav, **CF**: Dr. P. S. Latha Mageshwari, **O:** Dr. Lalitha Ramachandran

UHV-II

(8-DAY, FACE-TO-FACE, SELF-FUNDED)

SNJB's Late Sau. K. B. Jain College of Engineering

- Chandwad, Maharashtra

12 MAY - 19 MAY | SUCCESSFULLY ATTENDED: 30

RP: Mr. Vinay Chidri, **CF**: Dr. Anita Santaji Mane & Dr. Rohini Yamaji Thombare, **O**: Dr. Datta Pawase

UHV-II

(5-DAY, FACE-TO-FACE, SELF-FUNDED)

K. K. Wagh Polytechnic

- Nashik, Maharashtra

26 MAY - 30 MAY | SUCCESSFULLY ATTENDED: 51

RP: Mr. Vinay Chidri, **CF**: Mr. Tirupati Iltapawar & Dr. Datta Pawase, **O**: Mr. Pandurang B Bhise

Bangalore Institute of Technology

- Bengaluru, Karnataka

23 MAY - 30 MAY | SUCCESSFULLY ATTENDED: 27

RP: Mr. Umesh Jadav, **CF**: Ms. Soumya S & Ms. Shashi Binani, **O:** Mr. G Jayaprakakash

- **UHV**=Universal Human Values
- **UHV-I**=Introduction to Universal Human Values
- **UHV-II**=Understanding Harmony and Ethical Human Conduct
- **FDP**=Faculty development Program
- **SDP**=Student Development Program
- **MDP**=Management Development Program
- **LDP**=Leadership Development Program

INTRODUCTORY UHV FDP (3-DAY, FACE-TO-FACE, SELF-FUNDED)

IIMT Engineering College
- Meerut, UP

01 MAY - 03 MAY | SUCCESSFULLY ATTENDED: 31

RP: Dr. Himanshu Kumar Rai, **CF**: Dr. Abha Mishra, **O**: Dr. Niyati Garg

Sphoorthy Engineering College
- Hyderabad, Telangana

08 MAY - 10 MAY | SUCCESSFULLY ATTENDED: 65

RP: Mrs. Nidhi Chirag Sachade, **CF:** Dr. G. Prasanthi, **O:** Dr. Ishrat Meera Mirzana

Cochin University Of Science & Technology
- Cochin, Kerala

05 MAY - 07 MAY | SUCCESSFULLY ATTENDED: 16

RP: Dr. N Sunil Kumar, **CF:** Dr. Devi Balakrishnan, **O:** Mr. G Jayaprakash

Mepco Schlenk Engineering College
- Sivakasi, Tamil Nadu

15 MAY - 17 MAY | SUCCESSFULLY ATTENDED: 81

RP: Dr. N Sunil Kumar, **CF**: Mr. G Jayaprakakash, **O**: Dr. T. Senthil

Centurion University of Technology & Management
- Paralakhemundi, Odisha

07 MAY - 09 MAY | SUCCESSFULLY ATTENDED: 63

RP: Dr. Dilip Debnath, **CF**: Dr. Subhash Ch. Sarangi, **O**: Mr. Rabindra Rout

SRM Institute of Science and Technology
- Kattankulathur, Tamil Nadu

22 MAY - 24 MAY | SUCCESSFULLY ATTENDED: 27

RP: Dr. N Sunil Kumar, **CF:** Mr. Dineshbabu & Dr. S. Sabarinathan, **O:** Dr. G. Kumaresan

- **RP** = Resource Person
- **CF** = Co-Facilitator
- **O** = Observer
- **E** = English Language
- **H** = Hindi Language
- **M** = Malayalam Language

UPCOMING EVENTS IN JUNE 2025

LDP

(1-DAY, FACE-TO-FACE, SELF-FUNDED)

06 June 2025 at Biju Patnaik University Of Technology, Rourkela, Odisha.

UHV-II

(8-DAY, FACE-TO-FACE, SELF-FUNDED)

16-23 Jun 2025 at Aditya University, Surampalem, Andhra Pradesh.

17-24 Jun 2025 at JECRC University, Jaipur, Rajasthan.

20-27 Jun 2025 at Panjab University, Chandigarh.

(8-DAY,FACE-TO-FACE,AICTE-FUNDED)

23-30 Jun 2025 at Sri Venkateswara College of Engineering, Tirupati, Andhra Pradesh.

23-30 Jun 2025 at Sankalchand Patel College of Engineering, Visnagar, Gujarat.

23-30 Jun 2025 at Kumaraguru College of Technology, Coimbatore, Tamil Nadu.

27 Jun-04 Jul 2025 at Manav Rachna International Institute of Research Studies, Faridabad, Haryana.

27 Jun-04 Jul 2025 at SRM Institute of Management Technology, Ghaziabad, Uttar Pradesh.

30 Jun-07 Jul, 2025 at Acharya Institute of Technology, Bengaluru, Karnataka.

UHV-II

(5-DAY, FACE-TO-FACE, SELF-FUNDED)

16-20 Jun, 2025 at Raghu Engineering College, Visakhapatnam, Andhra Pradesh.

23-27 Jun, 2025 at St. Francis Institute of Technology, Mumbai, Maharashtra.

24-28 Jun, 2025 at Centurion University of Technology & Management, Bhubaneswar, Odisha.

30 Jun-04 Jul, 2025 at Centurion University df Technology & Management, Bhubaneswar, Odisha.

30 Jun-04 Jul, 2025 at Institute of Technology & Management Gwalior, Madhya Pradesh.

30 Jun-04 Jul, 2025 at University of Engineering & Management, Jaipur, Rajasthan.

INTRODUCTORY UHV FDP

(3-DAY, FACE-TO-FACE, SELF-FUNDED)

02–04 Jun 2025 at Yenepoya Institute of Arts Science Commerce & Management, Mangalore, Karnataka.

04–06 Jun 2025 at NPR College of Engineering & Technology, Dindigul, Tamil Nadu.

11–13 Jun 2025 at Priyadarshini Institute of Architecture & Design Studies Nagpur, Maharashtra.

11–13 Jun 2025 at Shri Shivaji Institute Of Engineering & Management Studies, Parbhani, Maharashtra.

26–28 Jun 2025 at University of Technology, Jaipur, Rajasthan.

26–28 Jun 2025 at CGC College of Engineering, Mohali, Punjab.

INTRODUCTORY UHV FDP(5-DAY, ONLINE)

09–13 Jun 2025 - ENGLISH

INVITATION TO CONTRIBUTE: SELF-DEVELOPMENT STORIES FOR OUR NEWSLETTER

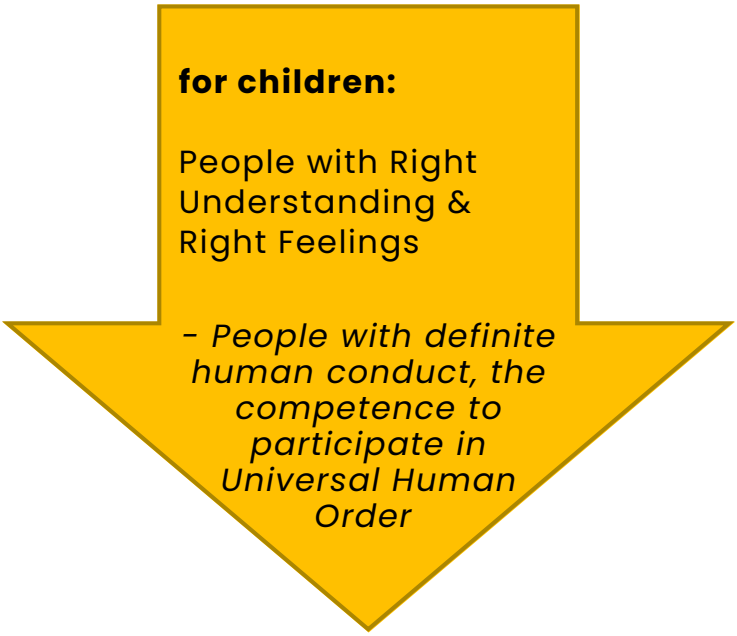
We invite volunteers and participants to share reflections from their personal journey of self-development. Your insights—drawn from practice, experience, or introspection—can serve as a meaningful contribution to our upcoming newsletter and help nurture a collective understanding of human values in everyday life.

We welcome stories that highlight growth, transformation, or key learnings that others may benefit from.

📩 Please share your story by filling out this **Google Form**.

- **AICTE**=All India Council for Technical Education
- **NCC-IP**=National Coordination Committee for Induction Program
- **NC-UHV**= National Committee for Universal Human Values
- **MoU**=Memorandum of Understanding

b. Education-sanskar Program: under this program, we can develop courses and curriculum for children in primary and secondary education, as well as for students in higher education. We can conduct development programs for faculty, students, management, staff and even leaders in education.



c. Universal Human Order Program: under this program, we can extend the program for right understanding and right feeling to people working in different dimensions of society, be it health, production, justice etc.

Family - Family cluster - Village - Village cluster... Nation ...World Family

This program can be initiated at the level of family, going to family cluster and so one, till we are able to raise the program at the level of world family. This is a consistent program in the society. *The more consistently we are able to work for it, the society tends to the human tradition of harmonious living.*

3. Appraisal of the current state of society

Thirdly, while working for the above two programs, we might be faced with variety of issues and problems in the society. There we first need to make an appraisal of the current scenario, and decide our role in solving the problems with clarity of the human goal. Such problems can be terrorism, naxalism, corruption, exploitation, war etc. or even petty issues in the family. *If we are able to right evaluate the competence of the people responsible for the problems with trust on their intention, we can see the root cause of the problems and devise ways and means to solve the problems.*

If you look at steps 1 and 2, they are 'pro-active' measures. We need to work for them consistently, with perseverance. And steps 3 and 4 are 'active' measures. We need to work for them as and when some problem arises. And one thing that we need to ensure is that we never need to be reactive.

4. Program to solve the current problems in the society

And finally, solving the problems that keep on cropping up from time to time. For solving such problems, we may need to take the help of institutions of law, or measures of force too as per the need.

MP GOVERNMENT PREPARING TEACHERS TO EXTEND THE UHV-BASED "ANAND SABHA" (CONTD.)

For this preparation, **35 UHV workshops** were conducted during **May-June** at 8 divisions (sambhag), viz., Bhopal, Gwalior, Indore, Jabalpur, Narbadapuram, Reva, Sagar, and Ujjain.

- **Participants**: **3000+** selected **principals and teachers** from Government schools, and colleges across the state. The participants were selected and invited by the department of School Education.

- **Number of Workshops Conducted**: 35 (UHV-II [30], UHV-IIR [4], UHV-III [1])

- **Duration**: Each workshop was conducted over 6 days with extended hours to accommodate the full content of each type of workshop (E.g., the 8-day UHV-II workshop was covered in 6 days with extended hours each day).

- **Mode**: Face to face, with interactive sessions, group discussions, reflection practices, and experiential learning. Each day included workbook assignments.

- **Organisation**: The workshop venues at each ***sambhag*** were provided and managed by the Joint Director from the department of School Education.

- **Facilitators**: Each workshop was facilitated by a resource team consisting of AICTE certified trained resource persons supported by **Anandaks** (volunteers) of Rajya Anand Sansthan's

- A celebration ceremony is planned on *Guru Poornima day*, 10th July 2025.

कुल कार्यशालाएं : कुल 35 कार्यशालाओं का आयोजन किया गया, जिनका विवरण निम्न प्रकार है-

UHV-II : 30 (8 संभाग)
UHV-II-Refresher : 04 (02 – NITTTR, 02 – RAS Bhopal)
UHV-III : 01 (RAS Bhopal)

कुल कार्यशालाएं : 35

उपलब्धि :

उपरोक्त कार्यशालाओं के उपरांत शिक्षको द्वारा स्वयं के जीवन मे परिमार्जन और साथ ही बच्चों मे इस विषय वस्तु को सांझा करने के महत्त्व पर बात कही गयी। कुछ शिक्षकों द्वारा ये भी कहा गया कि आज के परिवेश मे मूल्य शिक्षा की प्रासंगिकता बहुत अधिक है क्यूंकि आज की पीढ़ी के बच्चों मे मानवीय मूल्यों की कमी देखी जा रही है और इसकी पूर्ति शिक्षा संस्कार के माध्यम से ही हो सकती है इसलिए सार्वभौमिक मानवीय मूल्य आधारित आनंद सभा कार्यक्रम को हर बच्चे और हर व्यक्ति तक पहुंचाया आवश्यक दिखाई पड़ता है।

स्वयं का मूल्यांकन – अपने को आज कहाँ पाते हैं?

बाहर ठीक होना है - दूसरा व्यक्ति - सुविधा	बाहर ठीक होना है परस्परता भी ठीक होना है स्वयं को भी ठीक होना है	**स्वयं ठीक होना है** परस्परता भी ठीक होना है बाहर भी ठीक होना है
स्वयं(मैं) की स्थिति: -स्वयं में भगदड़ -दूसरे से आगे निकलने की (डिग्री, पद, पैसा आदि) -भगदड़ में आगे निकलना ही सफलता है, यही सुख है।	**स्वयं(मैं) की स्थिति:** -भगदड़ की समीक्षा हो पाना -स्वयं में निश्चितता सुख है ; -स्वयं में निश्चितता को पहचानने का प्रयास	**स्वयं(मैं) की स्थिति :** -निश्चित- लक्ष्य, कार्यक्रम -लक्ष्य- सुख, समृद्धि एवं उसकी निरन्तरता -सुख- चारो स्तर की व्यवस्था को समझना एवं व्यवस्था में जीना
समृद्धि : -सुविधा संग्रह -सुविधा = संवेदना = सुख -दूसरे से अधिक सुविधा = सम्मान = सुख -कार्यक्रम: अधिक से अधिक सुविधा संग्रह	**समृद्धि:** -सुविधा संग्रह != समृद्धि -सुविधा --> ध्यानाकर्षण -सुविधा != सम्मान -सम्मान ? समृद्धि ?	**समृद्धि :** -आवश्यकता की पहचान -उससे अधिक की उपलब्धता/ उत्पादन -सुविधा का सदुपयोग -श्रम की मानसिकता
संबंध: -दूसरा मुझे सही भाव दे- सम्मान, विश्वास	**संबंध:** -दूसरा मुझे सही भाव निरंतर दे- निर्भरता	**संबंध:** -मेरा भाव सही हो जाये
समझ: - समझदार दिखने के लिए -अधिक पढ़ा-लिखा -विशेष भाषा बोल पाना -विशेष कपड़े पहनना -विशेष तरह का भोजन	**समझ:** - समझदार दिखना - समझदार होना - समझ क्या है - समझ होने का प्रमाण क्या है ?	**समझ:** - चार स्तर की व्यवस्था को समझना - चार स्तर की व्यवस्था में जीना - चार स्तर की व्यवस्था में जीने के लिए दूसरों का सहयोग करना

अनुभव की झलकियाँ :

> “यह कार्यशाला मेरे लिए आत्म निरीक्षण का एक अवसर रही। अब मै अपने छात्रों को जीवन के प्रति सही दिशा मे मार्गदर्शन कर सकूँगा।”

– एक प्रतिभागी, इंदौर

> “रीवा मे आयोजित कार्यशाला के बाद मैंने अगली कार्यशाला मे स्वयंसेवक के रूप मे जुडने का निर्णय लिया है । यह मेरे जीवन का महत्त्वपूर्ण मोड़ है।”

– जीतेंद्र, प्रतिभागी एवं स्वयंसेवक, रीवा

> “इस कार्यशाला को करने के बाद उनके पारिवारिक सम्बन्धों के साथ-साथ कार्यस्थल पर भी सहयोगी शिक्षकों के साथ संबंध मधुर हो रहे हैं। स्कूल के बच्चों को पढ़ाते समय स्नेह का भाव बना रहता है जिससे छात्र अपने मन की बात मुझसे सांझा कर पा रहे हैं। मैंने अपने बेटे अनंत के (उम्र 10 वर्ष) साथ भी अब समय बिताना शुरू कर दिया है जिससे अब वो मोबाइल का प्रयोग बहुत कम कर रहा है।”

– स्वाति चतुर्वेदी, शा. उ. मा. वि. जहांगीरिया

इस दौरान कोविड का प्रकोप थोड़ा कम हो रहा था। संस्थान ने इस दौरान प्रत्यक्ष कार्यशाला करने का आग्रह किया। अक्टूबर 2021 में 6 दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। **इस प्रकार राज्य आनंद संस्थान के आनंदकों के साथ UHV की कार्यशालाओं का सिलसिला निरंतर जारी है।**

आनंद सभा

इस प्रक्रिया के दौरान UHV की तरफ से प्रस्ताव आया कि इस पूरे कार्यक्रम को व्यवस्थित रूप से संचालित करने के लिए शिक्षा व्यवस्था में इसका समावेश किया जाना आवश्यक है। राज्य आनंद संस्थान अपने एक कार्यक्रम "आनंद सभा" के माध्यम से विद्यालयीन छात्रों के साथ उनके मूल्य संवर्धन पर काम कर रहा था। इसके बाद समझ बनी कि आनंद सभा कार्यक्रम के माध्यम से स्कूली बच्चों के साथ सार्वभौमिक मानव मूल्यों पर बात की जा सकती है।

इस प्रस्ताव के साथ मध्यप्रदेश शासन के स्कूल शिक्षा विभाग के साथ चर्चा की गई। तात्कालिक समय में नई शिक्षा नीति के तहत बच्चों को मूल्य शिक्षा दी जाने की बात की गई थी। ऐसे में स्कूल शिक्षा विभाग को प्रस्ताव अनुकूल लगा और उनकी सहमति प्राप्त हो गई। इस पूरी प्रक्रिया में राज्य आनंद संस्थान, स्कूल शिक्षा विभाग, AICTE तथा UHV टीम के अधिकारियों की कई चरणों में बैठक तथा चर्चा की गई।

स्कूल शिक्षा विभाग की सहमति के उपरांत पहला काम यह किया गया कि सार्वभौमिक मानवीय मूल्य की सामग्री को कक्षावार छात्रों तक पहुंचाने के लिए उसे अध्ययन सामग्री के रूप में विकसित किया जाए। इस हेतु शिक्षकों के एक समूह का चयन किया गया तथा उनके साथ UHV की 6 दिवसीय कार्यशाला की गई।

कार्यशाला में शामिल शिक्षकों, AICTE, UHV तथा राज्य आनंद संस्थान के प्रतिनिधियों के साथ एक टीम बनाई गई, जो मिलकर UHV के विषय वस्तु को मूल विषय में विभाजित कर छात्रों के अनुरूप कक्षावार तैयार करें। इस समूह ने कक्षा 9वीं में स्वयं, 10वीं में परिवार, 11वीं में समाज तथा 12वीं के अध्ययन सामग्री में प्रकृति एवं अस्तित्व व्यवस्था की विस्तार से चर्चा की। साथ ही सभी कक्षाओं के अध्ययन सामग्री में मुख्य विषय के साथ सार संक्षेप में शेष तीनों व्यवस्थाओं की चर्चा की गई। अध्ययन सामग्री तैयार करने के उपरांत तय किया गया कि इस पूरे प्रस्ताव का बच्चों के साथ टेस्ट किया जाए ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि छात्रों तक पूरी बात पहुंच पा रही है अथवा इसे कुछ और सरलीकृत करने की आवश्यकता है।

इस समझ के साथ भोपाल के एक विद्यालय में 6 दिवसीय कार्यक्रम बच्चों के साथ किया गया। उस दौरान कोविड की वजह से विद्यालय नियमित नहीं था। कक्षा 8वीं की छात्राओं के साथ यह टेस्ट रन कार्यशाला की गई। कार्यशाला के दौरान छात्रों के समक्ष प्रस्तुत किए गए विषय वस्तु पर छात्राओं की जिज्ञासा और अपनी जांच-परख की प्रक्रिया आरंभ हुई। बच्चों के रिस्पांस तथा फीडबैक के आधार पर यह पुष्टि हुई कि अध्ययन सामग्री किशोर बच्चों के लिए उपयुक्त है। टेस्ट रन के दौरान मध्यप्रदेश शासन, स्कूल शिक्षा विभाग की प्रमुख सचिव ने भी प्रतिभागी छात्राओं से चर्चा की और आश्वस्त हुई कि तैयार सामग्री को स्कूलों में कार्यक्रम के रूप में प्रस्तुत किया जा सकता है।

प्रथम चरण में आनंद सभा सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों के आधार पर कार्यक्रम का प्रदेश के सीएम राइज तथा उत्कृष्ट विद्यालयों में कक्षा 9वीं तथा 10वीं के छात्रों के लिए आरंभ करने की योजना तय की गई।

इस हेतु संबंधित **314 विद्यालयों** के चयनित शिक्षकों को कार्यक्रम संचालन करने हेतु 6 दिवसीय शिविर के माध्यम से प्रशिक्षित किया गया। कुल **711 शिक्षकों** का 6 कार्यशालाओं के माध्यम से अप्रैल-मई माह में गर्मी की छुट्टियों के दौरान प्रशिक्षण दिया गया। साथ ही संबंधित विद्यालयों के प्राचार्य तथा उप प्राचार्यों के लिए भी एक 6 दिवसीय कार्यशाला की गई। इस शिविर का संचालन AICTE, UHV टीम, लोक शिक्षण संचालनालय तथा राज्य आनंद संस्थान के आनंदकों के सहयोग से किया गया।

जुलाई 2023 माह से नए शैक्षणिक सत्र से आनंद सभा कार्यक्रम का संचालन प्रति शनिवार को किया जा रहा है। विद्यालय में सत्र के एक दिन पूर्व शुक्रवार को शाम को शिक्षकों के साथ 90 मिनट की एक ऑनलाइन मीटिंग होती है, जिसमें अगले दिन कक्षा में प्रस्तुत किए जाने वाले विषय वस्तु तथा शिक्षकों के स्वयं के अनुभवों पर चर्चा की जाती है।

वर्तमान में मध्यप्रदेश के लगभग **50 हजार** छात्रों के साथ यह कार्यक्रम अनवरत जारी है। आगामी वर्ष **2025-26** के शैक्षणिक सत्र में इस कार्यक्रम का विस्तार और विद्यालयों में किए जाने की तैयारी चल रही है। आगामी समय में इस कार्यक्रम को कक्षा 1 से 8वीं तक के बच्चों के साथ भी संचालित किए जाने हेतु उनके अनुरूप अध्ययन सामग्री व अभ्यास पुस्तिकाओं को विकसित करने का प्रयास जारी है।

आनंद ग्राम

राज्य आनंद संस्थान, मध्यप्रदेश के प्रत्येक जिले में एक गांव का चयन कर उसे आनंद ग्राम के रूप में विकसित करने हेतु स्थानीय आनंदकों को सहयोग दे रहा है।

"**आनंद ग्राम**" की पृष्ठभूमि में यह अवधारणा स्पष्ट है कि ग्राम के सभी ग्रामीण स्वयं की पहचान कर अपनी अंतरात्मा की आवाज सुनने का अभ्यास करें। साथ ही वे आनंदित जीवन के लिए स्वयं, परिवार, समाज तथा शेष प्रकृति अस्तित्व की व्यवस्था को समझ कर उसके संगत जीवन जी सकें। सुविधा अर्जन के साथ संबंध का निर्वहन समझ के साथ करें। इस उद्देश्य को ध्यान में रख कर पहले चरण में प्रयास किया गया कि प्रत्येक आनंद ग्राम के चयनित 10-10 व्यक्तियों को, जिनकी ग्राम समाज में सामाजिक स्वीकार्यता हो, सार्वभौमिक मानव मूल्य की कार्यशाला से जोड़ा जाए। इस प्रक्रिया में दो शिविर आयोजित किए जा चुके हैं, जिनमें लगभग 150 ग्रामीणों ने 6 दिवस तक विस्तार से स्वयं, परिवार, समाज एवं शेष प्रकृति की व्यवस्था को समझा।

यह क्रम जारी है। आगामी फरवरी तथा मार्च माह में 2 कार्यशाला नियोजित की गई है, जिसके माध्यम से लगभग 160 ग्रामीणों को उपरोक्त विषय वस्तु पर समझ विकसित करने का प्रयास किया जाएगा।

आशय यही है कि व्यक्ति स्वयं की कल्पनाशीलता के स्त्रोत को सहज स्वीकृति पर ले आए तो निरंतर आनंद के भाव से जी सकता है। इस प्रकार आनंदित व्यक्ति अपने परिवार में समृद्धि की पूर्ति करेगा। आनंदित समृद्ध परिवार, गांव, समाज में अभय का वातावरण बना सकते हैं और शेष प्रकृति अस्तित्व के साथ परस्पर पूरकता के साथ जीवन व्यतीत करेंगे।

आनंद ग्राम के कार्यशालाओं के संचालन सहयोग में मुख्य भूमिका UHV टीम के प्रबोधकों की होती है।

इन कार्यशालाओं के दौरान प्रतिभागियों की अपने ग्राम, समाज में भागीदारी की योजना तथा कार्य उत्साहजनक है और आश्वस्त करते हैं कि संस्थान सही दिशा में प्रयास कर रहा है।

आनंद की ओर

जैसा कि परिचय में बताया गया कि राज्य आनंद संस्थान अपने पूरे कार्यक्रमों का संचालन जमीनी स्तर पर आनंदकों के माध्यम से करता है। आनंदक वह स्वैच्छिक कार्यकर्ता हैं, जो बगैर किसी लाभ की प्रत्याशा के आनंद के प्रसार हेतु अपना समय व संसाधन लगा रहा है। इन आनंदकों को अपनी अंतरात्मा की आवाज तथा स्वयं से जुड़ने के कार्यक्रम "**अल्पविराम**" से परिचित कराया जा रहा है। ऐसे आनंदक, जिन्होंने अल्पविराम कार्यक्रम के माध्यम से स्वयं की पहचान पर काम कर रहे हैं, उन्हें और गहराई से अपनी कल्पनाशीलता को समझने तथा निरंतर सुख-समृद्धि पूर्वक जीने की दिशा में प्रेरित करने हेतु "आनंद की ओर" कार्यक्रम का संचालन किया जा रहा है।

वर्ष **2023** से आरंभ इस कार्यक्रम का आयोजन तीन दिवसीय कार्यशाला के माध्यम से किया जाता है, जिसमें लगभग 80 प्रतिभागी भागीदारी करते हैं। प्रत्येक माह कम से कम एक ऐसी कार्यशाला सत्र का आयोजन किया जा रहा है, जो निरंतर जारी है।

वर्तमान में राज्य आनंद संस्थान के साथ AICTE की सहमति बनी है कि उनके द्वारा नामांकित तीन रिसोर्स पर्सन संस्थान में पूर्णकालिक पदस्थ होकर उपरोक्त कार्यक्रमों के विस्तार तथा संचालन में सहयोग देंगे। *निकट भविष्य में आशा है कि इनका तेजी से विस्तार होगा तथा मध्यप्रदेश को आनंदित प्रदेश के रूप में विकसित करने में हम सब अपना योगदान दे पाएंगे।*

अनुभव की झलकियाँ

“यह कार्यशाला मेरे लिए आत्म निरीक्षण का एक अवसर रही। अब मै अपने छात्रों को जीवन के प्रति सही दिशा मे मार्गदर्शन कर सकूँगा।”

– एक प्रतिभागी, इंदौर

“रीवा मे आयोजित कार्यशाला के बाद मैंने अगली कार्यशाला मे स्वयंसेवक के रूप मे जुडने का निर्णय लिया है । यह मेरे जीवन का महत्त्वपूर्ण मोड़ है।”

– जीतेंद्र, प्रतिभागी एवं स्वयंसेवक, रीवा

“इस कार्यशाला को करने के बाद उनके पारिवारिक सम्बन्धों के साथ-साथ कार्यस्थल पर भी सहयोगी शिक्षकों के साथ संबंध मधुर हो रहे हैं। स्कूल के बच्चों को पढ़ाते समय स्नेह का भाव बना रहता है जिससे छात्र अपने मन की बात मुझसे सांझा कर पा रहे हैं। मैंने अपने बेटे अनंत के (उम्र 10 वर्ष) साथ भी अब समय बिताना शुरू कर दिया है जिससे अब वो मोबाइल का प्रयोग बहुत कम कर रहा है।”

– स्वाति चतुर्वेदी, शा. उ. मा. वि. जहांगीरिया

Freedom After Marriage?

At 12, a boy saw me dance at a school function and proposed. I rejected him, fearing my father's wrath. But he persisted.

"By the time I was in Class 12, a tragic event changed my perspective on life. My cousin, who had entered into an arranged marriage, found that her husband was mentally unstable. Within a year, he took his own life, leaving my cousin devastated and desperate."

It shook me. If marriage were a gamble, wouldn't it be safer to marry someone I already trusted? So, I said yes to the boy who had pursued me for years.

When my father found out, he was completely upset, and my relation became terse with him. I was hospitalized too from time to time.

After six months of suffering, my father finally relented: *"If you survive this, I will let you marry him."*

At 20, I got married.

Freedom After Marriage?

Marriage gave me external freedom - I could finally go wherever I wanted. My husband took me to beaches, restaurants, and shopping malls. I had the life I had dreamed of because of my husband. But something felt off.

For the first time, I didn't want independence - I wanted emotional security (sort of dependence).

My father had controlled my every move but had given me emotional security. My husband gave me freedom, but I craved emotional reassurance from him. This contradiction confused me.

I had fought so hard for independence, yet I found myself deeply attached to my husband's presence.

I started my master's degree in 2010, seeking something beyond marriage. But I still lacked clarity on what I was truly searching for.

Breaking Barriers in Education and Career?

Few of the family members questioned why I needed to study further. *"You are married now, why do you need a degree?"*

But I was determined. I pursued my M.E. in Computer Science and later a PhD.

The journey was demanding, but I refused to give up.

In 2019, I received a postdoctoral research opportunity in the UK. My husband encouraged me whole heartedly. *"He gave the complete freedom - go wherever you want, do whatever you like."*

Ironically, for the first time in my life, I didn't know what I really wanted. More than freedom, what I truly longed for was a feeling - a sense of emotional closeness and presence from him.

In 2020, I went to the U.S. for a research fellowship at the University of Southern California. I had reached every academic milestone I once dreamed of. But I still felt unfulfilled.

"***Why do my achievements never feel complete?***"

My Search for Answers

Despite all my accomplishments, I felt lost. I turned to spirituality - reading content of many spiritual organizations, but nothing seemed to give me answers.

Then, in 2022, I attended my first Universal Human Values (UHV) workshop. Unlike other programs, UHV did not impose teachings. It encouraged self-exploration.

For the first time, I saw clearly:

- Why achievements felt empty.
- Why I was never satisfied.
- How my desires were shaped by conditioning.

This was not just an intellectual exercise - it was deeply explorational, very personal.

UHV and My Ongoing Exploration

UHV was a turning point in my life. It helped me question everything I had believed:

- Why do I feel restless even when I have everything I need? *Because I don't value what I already have*.
- Why do relationships feel unfulfilling? *Because I expect people to behave a certain way instead of understanding their true intentions*.
- What is my real purpose? *Teaching is not just my job - it is my way of contributing to the whole.*

Unlike the philosophies and spiritual teachings I had previously explored, this was not about external knowledge - it was about looking within. I began engaging with self-exploration exercises, attending morning meetings, and practicing observation of my own thoughts and behaviors. This process revealed patterns in my life that I had never fully understood.

For years, I had been chasing external goals - education, achievements, freedom, recognition. But each time I reached a milestone, I found myself longing for something else.

UHV helped me see why: *I had mistaken excitement for happiness, accumulation for prosperity, and dependency for love.*

I started exploring my desires. What was I truly seeking? I realized that behind every desire - be it for travel, success, or relationships - was a deeper longing for happiness and assurance. When I looked back, I saw how this had shaped every major decision in my life. *I thought marriage would bring me happiness, then education, then achievements, then freedom.* ***But happiness was not in any of these - it was in clarity***.

One of the biggest shifts was in my relationships. I had carried complaints against my father, my husband, and my family. I used to see their actions as controlling, restrictive, or dismissive of my desires. *But through UHV, I started observing their intentions rather than just their competence.*

For years, I resented my father for taking me everywhere with him, never letting me be alone. I thought he was controlling me. But now, I saw the truth - he was expressing his deep concern and love for me in the only way he knew. My resentment transformed into gratitude. Similarly, I saw that my husband, who I had often felt neglected by, was expressing love in his own way - by ensuring I had everything I needed. My expectations had blinded me to the love that was already present.

I also started exploring my assumptions and preconditioned beliefs. I had grown up believing that achieving more would bring fulfillment. But now, I questioned: ***Was I truly happier*** *with more degrees, higher salaries, and greater recognition?* **The answer was no**. Happiness was not in having more but in understanding what I truly needed.

Through consistent self-exploration, I noticed profound changes in myself. ***I became less reactive, more observant***. I could see my thoughts forming, recognize when I was acting out of habit rather than awareness, and consciously shift my responses.

Now, my focus is no longer on external achievements but on inner clarity. I see life as a continuous journey of exploration, not a series of goals to be checked off. I am committed to bringing this understanding to others, helping them see what took me so long to discover.

A Life Transformed

By 2023, UHV was not just a philosophy - it had become the very lens through which I saw life. The more I explored, the more I realized that clarity was not a static state but an evolving process. I no longer viewed my past struggles as painful memories but as essential steps that brought me to this awareness.

One of the most profound changes was in my relationships.

I used to hold onto grievances - against my father, my husband, even my colleagues. Now, I no longer focused on their actions alone; I sought to understand their **intentions**. This small but powerful shift led to harmony in all my relationships. Instead of reacting impulsively, I started responding with understanding.

My role as a teacher also transformed. Earlier, I taught with the goal of imparting knowledge. Now, my goal was to help my students **discover clarity for themselves**. I integrated UHV into my teaching, encouraging discussions on life, relationships, and purpose. Students who once came to class merely for grades began opening up about their inner conflicts, seeking answers beyond textbooks.

I also became more involved in faculty training, institutionalizing UHV at SRM Institute of Science and Technology. Through self-exploration sessions, I saw professors, researchers, and professionals undergo the same transformation that I had experienced. Watching them shift from stress and uncertainty to inner clarity reinforced my own commitment.

Today, I live with a deeper sense of fulfillment. I no longer feel so restless, no longer feel the need to chase something outside of me. My life has found more of its natural rhythm - one of clarity, understanding, and contribution.

I once believed happiness came from external freedom, wealth, or recognition. Now, I understand:

"***True happiness is not in external achievements, but in clarity within***."

- *Things which are out of my control were controlling me-* ***now I see it clearly***.
- *Earlier I was working only on the problem;* ***now I'm aware of the possibilities and potential***.
- *Others are helping me to see my incompetence, not causing my unhappiness.*
- ***I am responsible*** *for my feelings; no one else decides them.*
- ***Natural acceptance is simple and definite*** *- assumptions complicate reality.*
- *Self-development and participation for societal development-* ***my way of showing gratitude***.

And with that clarity, my journey continues, not as a pursuit, but as an exploration that only deepens with time.

भविष्य की योजनाएँ और प्रतिबद्धताएँ

मेरे भविष्य के लक्ष्यों में कोई भौतिक उद्देश्य नहीं है। मेरा उद्देश्य है:

- **स्वतंत्रता,**
- **स्थिरता,** और
- **परिवर्तन लाने की शक्ति,** वह भी सबसे पहले अपने स्तर पर।

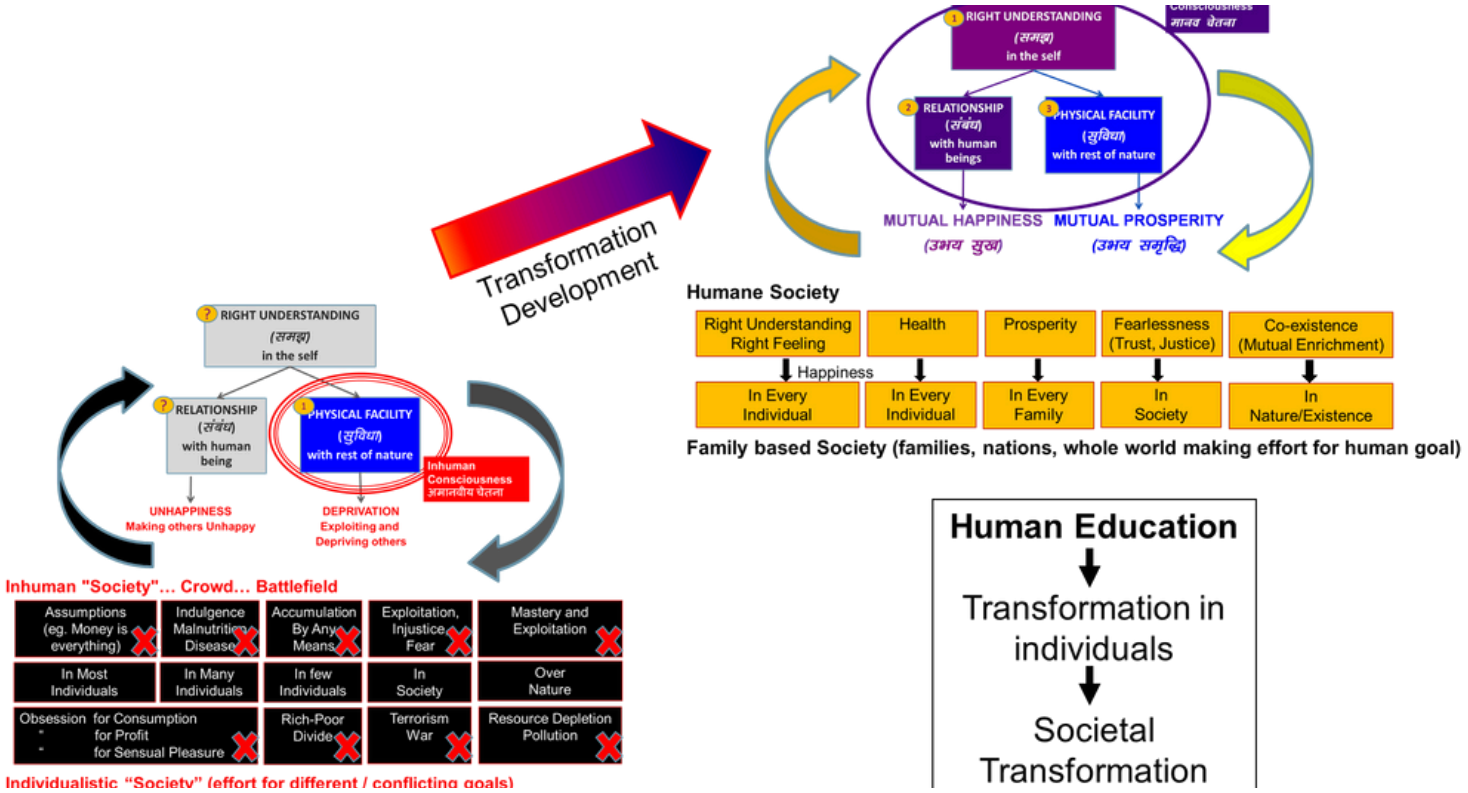
निष्कर्ष

इस आत्ममंथन की यात्रा ने मुझे भीतर से झकझोर दिया है। यह केवल एक शैक्षणिक अभ्यास नहीं था, बल्कि आत्मा की गहराइयों से जुड़ने का एक अनुभव था। यदि हम सभी युवा इस तरह आत्मनिरीक्षण करें, तो एक समग्र, संतुलित और मूल्यपरक समाज का निर्माण संभव है।

ECHOES OF EXPERIENCE

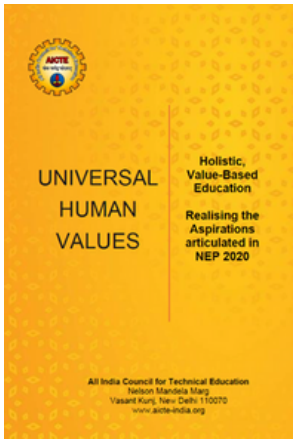
"I just want to express my gratitude for this human values course. Honestly, it's one of the courses that has ***completely changed my life, my habits, my way of seeing things***... I can really imagine if I had taken this course 5 years ago... I don't really know what level I would be at today. But better late than never... and so grateful. There's a lot to say, really, but otherwise, ***this course has truly transformed my entire life.*** "

Don, Alumnus
PCTE Group of Institutes, Ludhiana



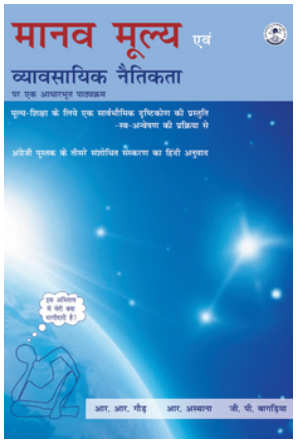
From ICHVHE 2024 Keynote "Vision for Human Education"

RESOURCES & QUICK LINKS



Vision for Holistic, Value-based Education
About UHV: pp 67-69

Download from AICTE website: https://fdp-si.aicte-india.org/download/HVBE_for_NEP2020.pdf



Newest Release: मानव मूल्य एवं व्यवसायिक नैतिकता

Download from UHV Publications website: **https://uhvpublications.in/products/मानव-मूल्य-एवं-व्यवसायिक-नैतिकता**

CONNECT & CONTACT

Website: The UHV Foundation
https://uhv.org.in/

YouTube Channel: UHV Foundation
https://www.youtube.com/c/UniversalHumanValues

Website: UHV Cell,
All India Council for Technical Education
https://fdp-si.aicte-india.org/index.php