राज्य आनंद संस्थान

संस्करण : दिसंबर 2025

प्रकाशक : UHV-RAS Team

आनंद संचारिका

मासिक पत्रिका

आनंद सभा (सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों से आनंद की ओर)

राज्य आनंद संस्थान, आनंद विभाग, म.प्र. शासन

मध्यप्रदेश माध्यमिक शिक्षा मंडल परिसर, बोर्ड ऑफिस, शिवाजी नगर, भोपाल 462011

अनुक्रमणिका

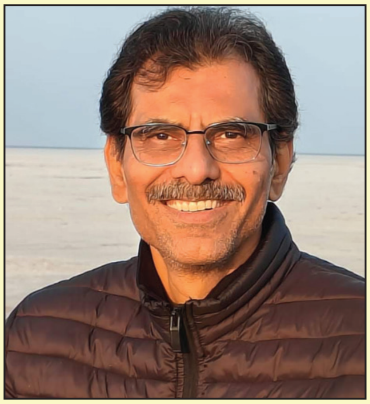
क्रमांक	विषय-वस्तु	पृष्ठ क्रमांक
1.	पाठकों के लिए संदेश	3
2.	प्रमुख लोगों के वक्तव्य (यूएचवी* एवं आनंद संचारिका के बारे में)	4
3.	विशेष आलेख : अध्ययन एवं अभ्यास	7
4.	प्रतिभागियों का स्व-मूल्यांकन	10
5.	मेरी यूएचवी यात्रा	13
6.	आरएएस** - यूएचवी के कार्यक्रम	14
7.	स्नेह संचार सभा की रिपोर्ट	18
8.	ऑनलाइन साप्ताहिक सभाएं	20
9.	आरएएस एवं यूएचवी के आगामी कार्यक्रम	22
10.	अन्य जगहों पर हो रहे यूएचवी के प्रयास	22
11.	यूएचवी छात्रों की दृष्टि में	23
12.	पाठकों के फीडबैक	25
13.	मूल्य प्रेरणा पुष्प	27
14.	प्रदेश के विद्यालयों में 'आनंद सभा' संचालन की कुछ झलकियां	28
15.	सार्वभौमिक मानवीय मूल्य समाचार-पत्रों की दृष्टि से	31
16.	पाठकों के लिए महत्त्वपूर्ण सूचना	32

* यूनिवर्सल ह्यूमन वैल्यूज़

** राज्य आनंद संस्थान

पाठकों के लिए संदेश

आत्मीय पाठको,



राज्य आनंद संस्थान और यूएचवी टीम के समन्वित प्रयास से "आनंद संचारिका" का छठवाँ संस्करण प्रकाशित करते हुए हम अत्यंत हर्षित महसूस कर रहे हैं। विगत संस्करणों से आप सभी का स्नेह, सहयोग और मार्गदर्शन हमें निरंतर प्राप्त हो रहा है। ये अत्यंत प्रसन्नता का विषय है कि आनंद संचारिका में आप सभी की भागीदारी बढ़ रही है एवं यह अपने प्रत्येक अंक में परिष्कृत और परिमार्जित होती जा रही है।

राज्य आनंद संस्थान द्वारा निरंतर आयोजित हो रही कार्यशालाओं तथा ऑनलाइन व ऑफलाइन मीटिंग्स के माध्यम से सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों संबंधी गतिविधियों मध्यप्रदेश में गति पकड़ी है। आनंद सभा, आनंद की ओर, आनंद ग्राम आदि विभिन्न तरह की कार्यशालाओं के माध्यम से विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं सामान्य जन में भी स्वयं की समझ, संबंधों में जिम्मेदारी पूर्वक निर्वाह करने की समझ, सुविधाओं का सदुपयोग तथा प्रकृति के संरक्षण व संवर्धन की ओर ध्यानाकर्षण हो रहा है।

आप सभी के फीडबैक, स्व-मूल्यांकन, रचनाएं एवं विद्यालयीन गतिविधियां ई-मेल द्वारा भी हमें प्राप्त हो रही हैं, जो यह बताते हैं कि विषय-वस्तु के निरंतर अभ्यास से आपके जीवन में पहले की अपेक्षा सहजता, सरलता और सजगता के क्षण बढ़ रहे हैं, संबंधों में मधुरता आ रही है और आप कार्यस्थल पर सहयोगी-साथियों के प्रति पहले की अपेक्षा अधिक स्नेह और जुड़ाव महसूस कर रहे है।। इससे इस बात की सहज ही पुष्टि होती है कि 'अस्तित्व सहअस्तित्व के रूप में है।'....यह बहुत उत्साहित करने वाली बात है।

विभिन्न संभागों में प्रतिमाह "स्नेह संचार सभाओं" के आयोजन से यूएचवी टीम के वॉलन्टियर साथियों में आपसी-स्नेह एवं आत्मीयता का संचार हो रहा है; विद्यालय स्तर पर भी अधिक से अधिक छात्रों तक इस विषय-वस्तु को पहुँचाने के लिए हमारे अनेक शिक्षक साथी प्रयासरत हैं। ये प्रयास प्रशंसनीय हैं।

लोक कल्याण के इस कार्य में आप सभी की सक्रिय भागीदारी, सकारात्मक दिशा की ओर हो रहे आपके प्रयासों का ही नतीजा है। 'सर्वजन हिताय-सर्वजन सुखाय' के ध्येय वाक्य को साकार करते हुए आप सभी के प्रयास सराहनीय हैं।

आप सभी को साधुवाद।

श्री प्रवीण कुमार गंगराडे
निदेशक, राज्य आनंद संस्थान
भोपाल (म.प्र.)

प्रमुख लोगों के वक्तव्य : यूएचवी एवं आनंद संचारिका के बारे में

श्री ए. के. डनायक
संयुक्त संचालक
(सांदीपनि प्रकोष्ठ)
लोक शिक्षण संचालनालय,
म. प्र.भोपाल

"आनंद संस्थान ने जब कार्यक्रम की प्रारंभिक मीटिंग की थी, तब मैं टीचर एजुकेशन देखता था और हमारे बीच निरंतर संवाद होता रहता था। राष्ट्रीय शिक्षा नीति ने भी इस दिशा में कई बातों पर जोर दिया है और माननीय प्रधानमंत्री जी भी भारतीय ज्ञान, परंपरा व आध्यात्मिक शक्ति के माध्यम से देश को विकसित राष्ट्र बनाने की बात कहते हैं। वर्तमान में विद्यालयों में अध्ययनरत बच्चे ही विकसित भारत के प्रणेता होंगे। हमारे शिक्षक आनंद सभा के माध्यम से नई पीढ़ी को ऐसी शक्तियों से सुसज्जित कर रहे हैं। यदि बच्चों में चिंतन की शक्ति विकसित हो जाए, तो वे वयस्क होने पर संतुलित व्यक्तित्व के साथ अपने क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करेंगे। मुझे लगता है आनंद सभा से जुड़े शिक्षक साथियों के व्यक्तित्व में निखार आया है। वे न केवल बच्चों को हर परिस्थिति में शिक्षित करने के तरीके सीख रहे हैं, बल्कि अपने जीवन में भी शांति, आनंद और स्ट्रेस-फ्री होकर समस्याओं का समाधान खोजने की क्षमता पा रहे हैं।

मानव जीवन में समस्याएँ रहेंगी, पर समाधान हमेशा संभव है; अंतर केवल नजरिए और योगदान का है। इस पत्रिका के माध्यम से विभिन्न स्तरों की गतिविधियों और वरिष्ठ साथियों व प्राचार्यों के अनुभवों से भी प्रेरणा मिल रही है। पिछले वर्षों में दी गई आनंद सभा की ट्रेनिंग से शांतिपूर्ण विद्यालय प्रबंधन में बड़ी मदद मिली है और विद्यालयों की प्रतिष्ठा भी बढ़ रही है। यह आप जैसे गुरुजनों के प्रयासों का परिणाम है। मेरी शुभकामनाएँ।"

श्रीमती सबिहा अली

प्राचार्य, शास. सांदीपनि
उ.मा. वि. बर्रई, कटारा हिल्स,
भोपाल, म. प्र.

" यह कार्यक्रम बहुत अच्छा है। इसके शुरू होने के बाद से स्कूलों में हम सभी शिक्षकों और बच्चों में एक अलग सकारात्मक भावना आई है—एक-दूसरे की मदद करने की, अपने भावों को नियंत्रित करने की और कार्य को बेहतर तरीके से करने की। हम इसे नियमित रूप से अपने विद्यालय में कर रहे हैं और आगे भी करते रहेंगे।

आप सभी के द्वारा बच्चों के साथ नई-नई बातें साझा करने से भी प्रेरणा मिलती है। आनंद सभा के माध्यम से बच्चों में जो मूल्य और लक्ष्य स्थापित किए जा रहे हैं, वे निश्चित रूप से एक अच्छे समाज के निर्माण में सहायक होंगे।"

“सबसे पहले मैं अपने विभाग का धन्यवाद देना चाहता हूँ क्योंकि यदि मैं यहाँ न होता तो इतने अच्छे कंटेंट से जुड़ नहीं पाता। आप लोगों के प्रयास और आनंद सभा के मूल्यों को समझाने का तरीका अत्यंत रोचक है। अभी आप जो आनंद संचारिका निकाल रहे हैं, वह बहुत ही व्यवस्थित रूप से प्रस्तुत की गई है।जब भी कोई बच्चा शरारत करता है और पेरेंट्स को बुलाया जाता है, तो मेरी पहली लाइन रहती है—"तुम अपने पेरेंट्स को दुखी देखना चाहते हो या सुखी?" यह एक साधारण-सी बात है, पर देश में बड़ा परिवर्तन ला सकती है। व्यक्ति व्यर्थ की भागदौड़ छोड़कर फोकस कर सकता है और जीवन के निरंतर सुख तथा सही लक्ष्य को समझ सकता है। मैंने शिक्षकों से भी कहा है कि इस कार्य को बहुत अच्छे से करें, हम बच्चों से नियमित संवाद करते हैं और उनमें स्पष्ट परिवर्तन देखने को मिलता है। छात्र जैसे-जैसे इस कंटेंट से जुड़ते हैं, बदलाव दिखने लगता है

श्री के. डी. श्रीवास्तव
प्राचार्य, शास. सांदीपनि उ.मा. वि. बरखेडी, जहांगीराबाद, भोपाल, म. प्र.

मैंने शिक्षकों से भी कहा है कि इस कार्य को बहुत अच्छे से करें, हम बच्चों से नियमित संवाद करते हैं और उनमें स्पष्ट परिवर्तन देखने को मिलता है। छात्र जैसे-जैसे इस कंटेंट से जुड़ते हैं, बदलाव दिखने लगता है। कई बार माता-पिता भी बताते हैं कि बच्चा घर आकर पूछता है—“पापा, आपका लक्ष्य क्या है?” पेरेंट- टीचर मीटिंग में यह सब सुनकर हमें लगता है कि हमारा कार्य निश्चित रूप से समाज में अच्छा प्रभाव डाल रहा है। यह बहुत आवश्यक पहल है, और हम चाहेंगे कि स्कूल शिक्षा विभाग, आरएएस, सभी के संयुक्त प्रयासों से यह कार्य समाज एवं बच्चों तक और व्यापक रूप से पहुँचे।”

“यह बहुत ही अच्छी पहल है। जब से आनंद विभाग शुरू हुआ और इन सालों में जिस मुकाम पर पहुँचा है, वह अत्यंत सराहनीय है। मैं कहूंगी कि शिक्षा, मूल्य और जीवन—ये तीनों तो आपस में घुले-मिले होने चाहिए, तभी आनंद की अल्टीमेट प्राप्ति संभव है। शिक्षा में हम मूल्य देते ही हैं, पर यदि हम यूएचवी—यूनिवर्सल ह्यूमन वैल्यूज़—और हमारे सीएम राइज़ सांदीपनि के विज़न की बात करें, तो हर बच्चे में करुणा का समावेश, कठिन परिस्थितियों से निपटने की क्षमता और समानुभूति का विकास बेहद महत्वपूर्ण है। सहज होकर जीवन जीना भी एक अहम सीख है।मैंने भी आनंद सभा की एक-दो कार्यशालाएँ अटेंड की हैं और शुरू के दो सालों में यूएचवी की क्लासेस भी ली थीं। बहुत अच्छा बदलाव मैंने स्वयं महसूस किया है। जब बच्चों को इन वैल्यूज़ के बारे में बताया जाता है, तो वे ठहरकर सोचते हैं और समाधान भी निकल आता है। यह बदलाव बच्चों में स्पष्ट दिखाई देता है।

श्रीमती संगीता अग्रवाल
प्राचार्य, शास. सरदार पटेल सांदीपनि उ.मा. वि. करौंद, भोपाल, म. प्र.

आपकी मीटिंग से पहले मैंने शिक्षकों से भी बात की और पूछा कि इस महीने क्या परिवर्तन देखा गया। उन्होंने बताया कि एक बच्चे ने जाकर स्वयं सॉरी कहा, उसे अपने व्यवहार का एहसास हुआ। टीचर ने भी स्वीकार किया कि कई बार हमारी समझ या देखने का नजरिया गलत हो सकता है। यह व्यवहारिक परिवर्तन बहुत महत्वपूर्ण है।मैं समझती हूँ कि ऐसे स्पष्ट बदलावों को देखकर ही कहा जा सकता है कि आनंद सभा वास्तव में सार्थक है।”

"विगत माह मैंने भी अपना एक आलेख भेजा था, जो प्रकाशित हुआ। उसे पढ़कर मुझे बहुत खुशी हुई कि हमारे बिंदुओं को सार्वजनिक रूप से स्थान मिला। हमारे यहाँ मास्टर ट्रेनर अनिल सेन भी विभिन्न कक्षाओं में शिक्षकों को अत्यंत प्रभावी प्रशिक्षण दे रहे हैं। वे सर्वश्रेष्ठ शिक्षकों में से एक माने जाते हैं।

हम यह मानकर चलते हैं कि सांदीपनि विद्यालय ऐसा संस्थान है जहाँ अंक आधारित प्रतिस्पर्धा से आगे बढ़कर मूल्यों पर जोर दिया जाता है। जब भी आनंद सभा का आयोजन होता है, उसकी योजना बड़ी उत्साहपूर्वक बनाई जाती है। इसके लिए मिश्रा सर का विशेष धन्यवाद।

आनंद सभा के माध्यम से बच्चों में जो लक्ष्य, भावना और मूल्य डाले जा रहे हैं, उनसे निश्चित रूप से एक बेहतर समाज विकसित होगा।"

डॉ. हरिनारायण मिश्रा
प्राचार्य, शास. सांदीपनि उ.मा. वि. बैरसिया, भोपाल

"आप सभी को सादर नमस्कार। वैसे तो पूरी टीम बहुत अच्छे से इस कार्यक्रम को चला ही रही है और हमारे सभी शिक्षक साथी भी निश्चित रूप से इसमें पूरे मन से प्रयास कर ही रहे होंगे। जहाँ तक मुझे लगता है कि किसी नेक कार्य के दौरान छोटे-छोटे ऐसे कई व्यवधान आ जाते हैं जो कई बार परेशान कर देते हैं, जैसे- कोई ड्यूटी लग गयी या पुस्तकें नहीं पहुंची हैं; लेकिन यह ऐसा पुनीत कार्य है जो शिक्षक साथियों को, स्वयं को और विद्यार्थियों को भावी जीवन के लिए तैयार करने हेतु हो रहा है तो निश्चित तौर पर इसके लिए आनंद संस्थान से तो पूरी टीम तत्पर है ही, हमारे शिक्षक साथी भी इस कार्य को पूरी आत्मीयता के साथ, यह मानकर करें कि यह हमारी ड्यूटी न होकर एक गर्व का विषय है कि हम एक ऐसे विषय पर अपने विद्यार्थियों के साथ बात कर पा रहे हैं। या उनसे चर्चा कर पा रहे हैं, हम उनके जीवन में कुछ परिवर्तन लाने का प्रयास कर पा रहे हैं, तो निश्चित तौर पर यह कार्य आगे बढेगा, ऐसी आशा है। हमारे शिक्षक साथियों से मेरा बस यही निवेदन है कि विभिन्न विषयों का हम अध्यापन व विभिन्न कार्यक्रमों का संचालन कर रहे हैं, जिसे कई बार ड्यूटी मानकर कर लेते हैं लेकिन वास्तव में ये एक बहुत पुनीत कार्य है और इससे सबसे पहले तो हमारे अपने जीवन और इसके बाद हम अपने विद्यार्थियों के जीवन को इस दिशा में मोड़ सकते हैं तो मुझे लगता है कि इसे अपना नैतिक दायित्व मानकर करेंगे, तो हमें सच्चा आनंद प्राप्त हो सकेगा। बहुत बहुत धन्यवाद।"

डॉ. मीनाक्षी दुबे
हिंदी विषय विशेषज्ञ,
असेसमेंट सेल
लोक शिक्षण संचालनालय,
म.प्र., भोपाल

विशेष आलेख - अध्ययन एवं अभ्यास

आनंद संचारिका के पिछले अंक तक हमने समझा कि स्वयं का वास्तविक विकास तभी संभव है जब हमारी कल्पनाशीलता संबंध, व्यवस्था और सह-अस्तित्व के अनुरूप हो, क्योंकि अस्तित्व स्वयं एक व्यवस्था है और इसे समझकर अपने भीतर व्यवस्था सुनिश्चित करना ही स्वयं का विकास है। जब **"जैसा मैं हूँ"** और **"जैसा होना मुझे सहज स्वीकार्य है"** — इन दोनों में एकरूपता स्थापित हो जाती है, तो हमारे भीतर संगीत (Harmony) की स्थिति बनती है जिसे हम सुख के रूप में अनुभव करते हैं, जबकि अंतर्द्वंद (Disharmony) हमें दुःखी करती है; इसलिए सहज स्वीकृति के आधार पर अपनी कल्पनाओं को व्यवस्थित करना और वैसा जीना निरंतर सुख का मार्ग है। इसी क्रम में, समृद्धि का अर्थ भी समझा कि समृद्धि सिर्फ सुविधाओं के संग्रह से नहीं बल्कि अपनी वास्तविक आवश्यकताओं की सही पहचान और उनसे अधिक की उपलब्धता या उत्पादन सुनिश्चित करने से उत्पन्न होने वाला भाव है, जो समझ और हुनर के संतुलन से विकसित होता है और व्यक्ति को दूसरों के पोषण व संवर्धन की ओर प्रेरित करता है।

निरंतर सुख समृद्धि पुर्वक जीने के लिए अपने जीने के सभी आयामों (मानव, परिवार, समाज, प्रकृति/अस्तित्व) में व्यवथा को समझना और जीना आवश्यक है।

निरंतर सुख को सुनिश्चित करने के लिये कार्यक्रम यह है:

अपने जीने के सभी स्तरों पर	
1. व्यक्तिगत (मानव) के स्तर पर	व्यवस्था को समझना और व्यवस्था में जीना
2. परिवार के स्तर पर	
3. समाज के स्तर पर	
4. प्रकृति/अस्तित्व के स्तर पर	

व्यवस्था को समझने का विस्तार, मानव में व्यवस्था को समझने से लेकर, परिवार में व्यवस्था, समाज में व्यवस्था और प्रकृति/अस्तित्व में व्यवस्था को समझने तक फैली हुई है। जीने का फैलाव भी इन्हीं चारों स्तरों पर ही है अर्थात् व्यक्तिगत स्तर पर व्यवस्था में जीने से लेकर, परिवार में व्यवस्था, समाज में व्यवस्था और प्रकृति/अस्तित्व में व्यवस्था में जीने तक। क्या आप यह देख पाते हैं?

मानव में व्यवस्था को समझने से शुरू करते हैं- मानव मूलत: चैतन्य इकाई 'मैं' और जड़ इकाई 'शरीर' का सह-अस्तित्व है; दोनों की आवश्यकताएँ पूरी तरह भिन्न हैं। 'मैं' की आवश्यकता सुख है, जो गुणात्मक, निरंतर और चैतन्य गतिविधियों से पूरी होती है, जबकि 'शरीर' की आवश्यकता भौतिक-सुविधाएँ हैं, जो मात्रात्मक, सीमित और सामयिक होती हैं तथा भौतिक-रासायनिक वस्तुओं से पूरी की जा सकती हैं। इसलिए 'मैं' की आवश्यकता की पूर्ति सही समझ, सही विचार, सही भाव जैसे चैतन्य क्रियाकलापों से होती है, जबकि 'शरीर' की आवश्यकता भोजन, वस्त्र, आवास, औषधि जैसी जड़ वस्तुओं से ही पूरी की जा सकती है; एक की आवश्यकता को दूसरे साधन से पूरा करना संभव नहीं होता।

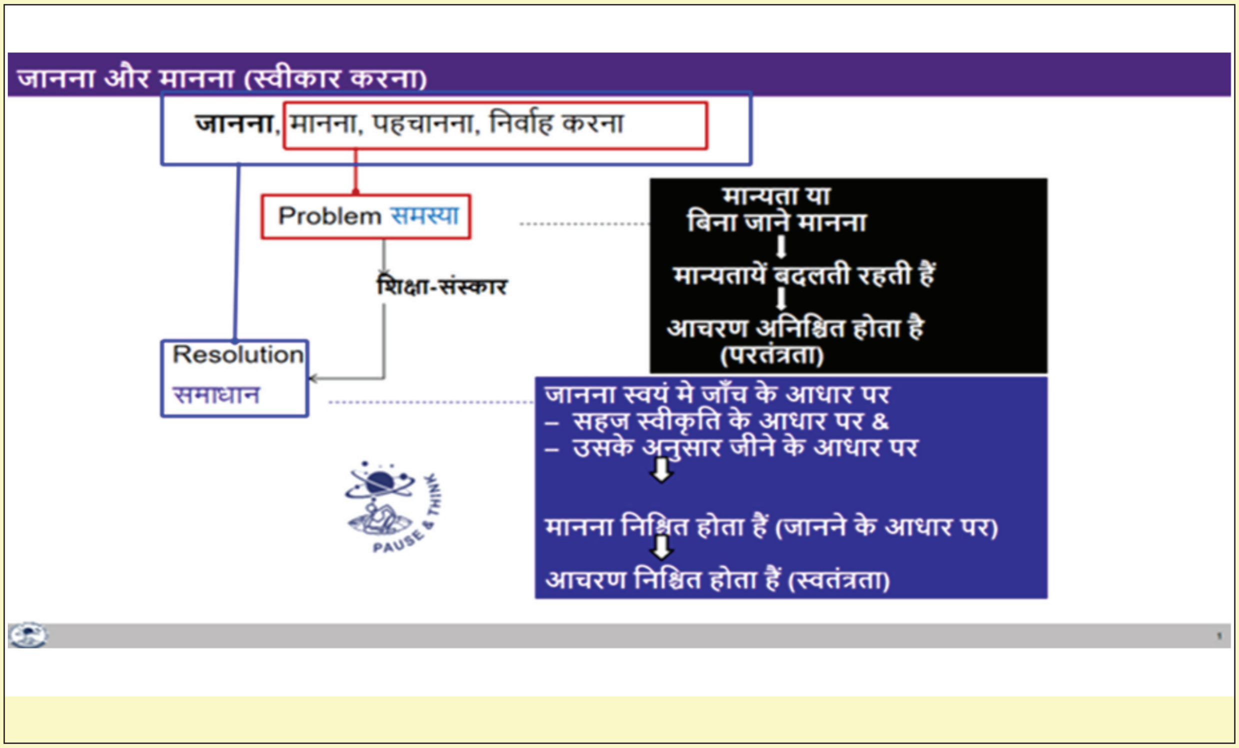
Human Being मानव	Self मैं ← Co-existence सह-अस्तित्व →	Body शरीर
Need आवश्यकता	Happiness (e.g. Respect) सुख (जैसे सम्मान)	Physical Facility (e.g. Food) सुविधा (जैसे भोजन)
In Time काल मे	Continuous निरंतर	Temporary सामयिक
In Quantity मात्रा मे	Qualitative (is Feeling) गुणात्मक (भाव है)	Quantitative (Required in Limited Quantity) मात्रात्मक (सीमित मात्रा मे)
Fulfilled By पूर्ति के लिए	Right Understanding & Right Feeling सही समझ, सही भाव	Physio-chemical Things भौतिक-रासायनिक वस्तु
Activity क्रिया	Desire, Thought, Expectation... इच्छा,विचार,आशा....	Eating, Walking... खाना,चलना
In Time काल मे	Continuous निरन्तर	Temporary सामयिक
Response निर्वाह-प्रक्रिया	Knowing, Assuming*, Recognising, Fulfilling जानना, मानना, पहचानना, निर्वाह करना	Recognising, Fulfilling पहचानना, निर्वाह करना

इस 'मैं' की क्रियाएँ— जैसे इच्छा, विचार, आशा— समय के प्रत्येक क्षण में निरंतर चलती रहती हैं, जबकि 'शरीर' की क्रियाएँ— खाना, चलना, बैठना, सोना— निर्धारित समयावधि तक ही सीमित रहती हैं। 'शरीर' की अनुक्रिया (response) निश्चित होती है, वह पहचानने और निर्वाह-करने के स्तर पर ही कार्य करता है। दूसरी ओर 'मैं' की अनुक्रिया चार स्तरों पर होती है—जानना, मानना, पहचानना और निर्वाह-करना।

यदि 'मैं' केवल मानने और पहचानने के आधार पर निर्वाह करता है, और उसमें जानना अनुपस्थित है, तो उसका आचरण अनिश्चित हो जाता है तथा विविध समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। इसके विपरीत, जब 'मैं' वास्तविकता को यथार्थ रूप में जानने के आधार पर मानने, पहचानने और निर्वाह-करने की प्रक्रिया अपनाता है, तब उसकी अनुक्रिया निश्चित, स्थिर और मानवीय हो पाती है।

अनिश्चित निर्वाह और अनिश्चित आचरण ही मानव-जीवन की अधिकांश समस्याओं का स्रोत हैं। सही प्रकार से जानने पर निर्वाह में निश्चितता आती है, और इससे निश्चित, विश्वसनीय, संतुलित और मानवीय आचरण सुनिश्चित होता है—यही वास्तविक समाधान है।

समस्या से समाधान की ओर बढ़ने में **मानवीय शिक्षा और संस्कार** अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, क्योंकि इसके माध्यम से हम सही-समझ, और सही जीवन-दृष्टि विकसित कर पाते हैं।



मानव-जीवन में **व्यवस्था का अर्थ** है— 'मैं' और 'शरीर' दोनों की आवश्यकताओं को उनके सही ढंग से पूरा करना तथा 'मैं' और 'शरीर' के बीच संतुलन और समन्वय स्थापित करना। जब यह व्यवस्था सुनिश्चित होती है, तभी मानव जीवन सहज, प्रसन्न और पूर्णता की दिशा में विकसित हो पाता है।

आप अपने बारे में जाँचने का प्रयत्न करें कि- आप 'मैं' और 'शरीर' दोनों के सह-अस्तित्व के रूप में हैं एवं दोनों की आवश्यकताएं, पूर्ति का तरीका. क्रियायें अलग अलग प्रकार की है या नहीं।

उपरोक्त सभी बिंदुओं पर निरंतर **अध्ययन और अभ्यास** जारी रखने के लिए आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएँ। अगले अंक में हम इस चर्चा को और गहराई से आगे बढ़ाएँगे।

प्रतिभागियों के स्वमूल्यांकन

"मेरी यूएचवी की यात्रा जून 2025 रीवा में यूएचवी की कार्यशाला से प्रारंभ हुई। इस कार्यशाला के पश्चात मुझे ऐसा लगा जैसे मेरे जीवन का भटकाव समाप्त हो गया है और जीवन जीने का सही लक्ष्य मुझे प्राप्त हो गया है। यूएचवी की यात्रा में सर्वप्रथम स्वयं में मैंने आनंद को महसूस किया जिसने मेरे जीवन को सकारात्मक ऊर्जा से भर दिया। जीवन मे समझ, संबंध और सुविधा की सही पहचान से मुझे जीवन जीने का नवीन दृष्टिकोंण प्राप्त हुआ। पहले मैं स्वयं में, किसी दूसरे व्यक्ति की परिस्थितियों को समझे बिना उसके प्रति कोई भी धारणा बना लेती थी, उसे ही सही मानती थी और उसी से उसका मूल्यांकन करने लगती थी किंतु अब मैं भाव को भी प्रधानता देती हूँ और परिस्थितियों को जानने का प्रयास करती हूँ। यूएचवी की यात्रा में मैने स्वयं में सकारात्मक परिवर्तन को महसूस किया है। मैं स्वयं से प्रारंभ कर इस आनंद की यात्रा के दौरान परिवार, समाज एवं राष्ट्र में अपनी सक्रिय सहभागिता को पूर्ण कर्तव्य निष्ठा से निभाने के लिए सदैव दृढ़ संकल्पित रहूंगी।"

मंजुलता पांडेय, *शास. सांदीपनि उ. मा. वि. बगहा, सतना*

" मेरी यूएचवी की यात्रा 2023 में अर्गल सर के सानिध्य में शुरू हुई, तब से मुझे 'सही-समझ सार्वभौमिक है', यह बात पकड में आयी। उसके बाद 1 माह इंदौर में वॉलंटियर के रूप में कार्य किया, जिसमें मैंने और भी अन्य चर्चाओं को सुना और समझा जिसमें टीमवर्क, कार्य का तालमेल एवं अपनी गलतियों की ओर ध्यान गया। जैसे अपने व्यवहार में उथल-पुथल होना, बोलने की शीघ्रता होना, सुनने की लय एकाग्रता से निरंतर न बन पाना, सेशन उपरांत इनकी ओर ध्यान गया और इसमें सुधार कर पा रही हूँ जिसमें सुनने की ओर निरंतरता बन पा रही है। संबंध, सुविधा, उभय-सुख, उभय-समृद्धि को जानना हुआ। मान्यताओं और संवेदनाओं में फर्क कर पाती हूँ और जांच-परख कर देख पाती हूँ। भानु सर द्वारा बताए गए अभ्यास से मैं अपनी कल्पनाशीलता में समस्त 9 भावों को देख पाती हूँ किस परिस्थित में कौन-सा भाव गड़बड़ होता है स्व-आंकलन कर पाती हूँ। अपने शब्दों के चयन में जो गड़बड़ हो रही है उन्हें भी श्याम सर की कार्यशाला के बाद बारीकी से देख समझ कर स्वयं का आंकलन कर पा रही हूं। साथ ही सभी के साथ स्नेह के भाव में बनी रहूं, इसके लिए प्रयासरत हूं। इन सभी अभ्यासों के दौरान मुझे आस-पास से सुनने को मिला है कि मेरे व्यवहार में बदलाव-सा है जैसे- पहले उथल-पुथल व्यवहार में दिखता था किंतु वर्तमान में शांत-सा स्वभाव लगता है जो मैं खुद अपने आपको आराम की स्थिति में देख पा रही हूं किंतु बीच-बीच में मुझ में आवेश भी आता है जिसे सुधारने की प्रक्रिया में हूँ, उसे भी कल्पनाशीलता में देख, अभ्यास में पुनः लाने का प्रयास रहता है और पहले से काफी अपने भीतर हल्का और ठीक लगता है, जो मेरी मूल चाहना को सुख देता हैं।"

काजल इंदौरे, *इंदौर, म. प्र.*

“यूएचवी कार्यक्रम से जुड़कर मुझे अपने व्यवहार एवं विचारों को और गहराई से समझने का अवसर मिला। इस कार्यक्रम के माध्यम से यह सीखा कि जीवन में केवल भौतिक सुख और सुविधाएं ही महत्वपूर्ण नहीं है बल्कि अपने और दूसरों के साथ संबंध का सही निर्वाह, सही-समझ को अपनाना भी उतना ही आवश्यक है। मैंने यह भी महसूस किया कि जब मैंने इन मूल्यों को अपने जीवन में अपनाया तो मुझमें संतोष की भावना बढ़ी। अब मैं अपने निर्णय और व्यवहार में अधिक सजग और संवेदनशील बनने का प्रयास करता हूं। यूएचवी ने मुझे बेहतर इंसान।

बनाने की दिशा में प्रेरित किया है और मेरे जीवन को अधिक अर्थपूर्ण बना दिया है। यूएचवी के माध्यम से मैंने अपने क्रोध पर भी नियंत्रण किया है और अपने संबंधों में भी नयापन देखा है।”

अमित भावसार, *शास.सांदीपनि उ. मा. वि., जीरापुर, राजगढ़*

“1 मई 2025 से शुरू हुई मेरी यूएचवी यात्रा ने मुझे भीतर से बदलना शुरू किया। शुरुआत में कंटेंट समझ नहीं आया और लगा कि मैं गलत जगह आ गई हूँ, लेकिन धीरे-धीरे महसूस हुआ कि पहली बार ध्यान बाहरी बातों से हटकर अपने भीतर जा रहा है। मुझे लगता था कि दुख दूसरों से मिलता है, पर अब समझ आया कि उस दुख का कारण मेरे ही विचार और अपेक्षाएँ थीं। मैं हमेशा ‘बेस्ट’ बनने की चाह में, अपनी कमियाँ देखने और दिखावे में जीने में उलझी रही, जबकि अपनी अच्छाइयों को कभी स्वीकार नहीं किया। एहसास हुआ कि मैं

अपने आप से भी पूरी तरह ईमानदार नहीं थी, बस कर्तव्यनिष्ठा ही मेरी खासियत थी। अब मेरी इच्छा है कि जैसी हूँ, वैसी ही दिखूँ—क्योंकि वास्तविक परिवर्तन तभी होगा, जब मैं खुद को समझकर भीतर से सही हो जाऊँगी।”

आशा तिवारी, *पीएम श्री शास. कन्या उ. मा. वि. चंदिया, उमरिया*

“आज के तकनीकी युग में अनेक साधन होने के बावजूद इंसानों के बीच भावनात्मक दूरी बढ़ती जा रही है। लोग संदेश भेजते हैं, पर मन की बात कम करते हैं। इसी कमी को दूर करने के लिए यूएचवी (Universal Human Values) कार्यक्रम सही संवाद की महत्त्वपूर्ण भूमिका को समझाता है। यूएचवी के अनुसार संवाद केवल बोलने-सुनने की प्रक्रिया नहीं, बल्कि एक-दूसरे को समझने का प्रयास, भावनाओं के प्रति संवेदनशीलता और विश्वास व सम्मान का आदान-प्रदान है। जब इंसान ईमानदारी व स्नेह पूर्वक खुलकर बातचीत करता

है, तो परिवार और समाज में गलतफहमियाँ कम होती हैं और रिश्तों में मजबूती आती है। ऐसा संवाद हमें जोड़ता है, सहयोग बढ़ाता है और मानवता की भावना को जीवित रखता है। यूएचवी कार्यक्रम हमें सिखाता है कि मशीनों के बीच रहते हुए भी इंसानों के दिलों को जोड़ने का सबसे सरल और प्रभावी मार्ग है — सच्चा संवाद है।”

बच्चू लाल कोली, *शास. सांदीपनि उ. मा. वि., शिवनगर- महू, जिला- इंदौर*

"मेरी आनंद सभा से मेरी सोच में काफी सकारात्मक परिवर्तन हुए, जैसे- जल्दी गुस्सा ना आना व सही-समझ, संबंध व सुविधा को सही-सही रूप में देख पाना। साथ ही स्वयं, परिवार, समाज व प्रकृति अस्तित्व सभी स्तरों पर व्यवस्था को समझना एवं व्यवस्था में जीने की पहल ध्यान में आती है। विद्यालय में सभी छात्र-छात्राओं , शिक्षक साथियों के साथ भी पूरकता के साथ जीने का प्रयास करता हूं तथा परिवार में व्यवस्था में जीना ही सुख मानता हूं। सुख-समृद्धि को समझ पाया हूं तथा जीवन में शिक्षा-संस्कार तथा मानवीय मूल्यों जैसे-

सम्मान, सुख, बड़ों का आदर, प्रेम, श्रद्धा, करुणा, दया, कृपा आदि का महत्व समझ पाया हूं,। साथ ही मूल्य शिक्षा व कौशल शिक्षा से समग्र शिक्षा प्राप्त हो सकती है, इस बात पर ध्यान गया। अभी तक जीवन मान्यताओं, संवेदनाओं व बाहरी आकर्षण पर निर्भर था, पर सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों को जीवन में अपनाया तो जीवन की प्रत्येक समस्या का निदान संभव है, ऐसा ध्यान गया। इस कार्यशाला की मुख्य विशेषता है- हर बात प्रस्ताव रूप में बताया जाना, जिसकी जांच-परख हम अपनी सहज-स्वीकृति के आधार पर करते हैं, काफी महत्वपूर्ण लगती है।"

केशव प्रसाद लोधी, *शास. सांदीपनि उ.मा.वि., सिलवानी, रायसेन*

"मेरी यूएचवी यात्रा 01/05/2023 से 06/05/2023 तक वाल्मी में आयोजित कार्यशाला से हुई। कार्यशाला से पूर्व मेरे मन में कई सवाल थे कि मुझे ही ग्रीष्म अवकाश में इस कार्यशाला हेतु क्यों भेजा जा रहा है? परन्तु जब मैंने कार्यशाला को अटेंड किया तब मुझे अहसास हुआ कि मुझे इस कार्यशाला की अत्यंत आवश्यकता थी, क्योंकि एक शिक्षक होने के नाते प्रत्येक विद्यार्थी को ज्ञान प्रदान करने के साथ-साथ मानवीय मूल्य प्रदान करना

भी मेरा कर्तव्य है। यूएचवी से जुड़ने के बाद मुझमें कई परिवर्तन परिलक्षित हुए हैं, जैसे कि सुख के भाव में वृद्धि हुई है, प्रकृति के प्रति सजगता बढ़ी है, सुविधा संग्रह के स्थान पर अब मैं अपनी आवश्यकता निर्धारण कर उसके अनुसार व्यवस्था करके जीने में लगी हूँ| मैं प्रत्येक शुक्रवार को आयोजित होने वाली मीटिंग में नियमित उपस्थित होती हूँ| अब मैं चारों स्तर की व्यवस्थाओं को स्पष्ट रूप से समझ पा रही हूँ व इसमें जीने हेतु प्रयासरत हूँ| मैं अपने विद्यार्थियों को भी आनंद सभा की कक्षाएं संचालित कर, इस महत्वपूर्ण अवधारणा को प्रस्ताव के माध्यम उनके समक्ष रख पा रही हूँ | इससे विद्यार्थी लाभान्वित हो रहे हैं|।"

डॉ. स्वाति श्रीवास्तव , शास. सांदीपनि उ.मा.वि. बरखेडी, भोपाल

"मानवीय व्यवस्था के चारों आयामो को समझने की कोशिश करते हुए स्वयं में सुधार कर पा रहा हूँ। स्वयं में सुधारात्मक प्रयासों के कारण संबंधों में अलौकिक ठहराव देखने को मिला है। परिवार,समाज तथा विद्यालयीन संबंध जो माता,पिता,भाई,बहन,पत्नी,साथी शिक्षकों के साथ एवं विद्यार्थियों के साथ बेहतर से बेहतर होते गए।"

योगेश कुमार वामनकर, शा. सांदीपनि उ.मा. वि, आमला, बैतूल

मेरी यूएचवी यात्रा...

डॉ. मनीषा खरे ,
करियर काउंसलर, शा. सांदीपनि पंडित विष्णु दत्त उत्कृष्ट उ. मा. विद्यालय, सिहोरा, जबलपुर

यूएचवी से प्रथम बार जुड़ना 24 से 29 अप्रैल 2023 में वाल्मी, भोपाल में आयोजित हुई 6 दिवसीय कार्यशाला में हुआ था। यह कार्यशाला मोहित भैया ने ली थी। पहली बार मेरा ध्यान, मानव वास्तव में क्या है? इस बात पर गया। मैंने इस वास्तविकता को समझा कि मानव 'मैं' और 'शरीर' का सहअस्तित्व है तथा दोनों दोनों अलग-अलग इकाईयां हैं। अभी तक आदेश एवं उपदेश विधि को ही जाना था पर इस बार यह भी पता चला कि प्रस्ताव विधि क्या है। साथ ही अपने में स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया भी शुरू हो गयी जिसके द्वारा यूएचवी की विषय-वस्तु से जुड़े कई प्रस्तावों की जांच-परख का काम अपनी कल्पनाशीलता में चलने लगा।

इस वस्तु से जुड़ने के बाद अपने भाव एवं विचार के स्तर पर भी बहुत से बदलाव देख पाई जैसे मानव के रूप में मैं अपनी मूल चाहना को पहचान पाई, विश्वास के भाव का सही अर्थ समझ पाई; यह देख पाई कि दूसरा मेरे जैसा है तो स्वयं को यूनिक बनाने का भाव स्वतः मिट गया। संबंधों में भाव कितने महत्वपूर्ण हैं- जब से इस बात की स्पष्टता बनी है,। तब अपने परिवार एवं विद्यालय में सहकर्मियों के साथ मेरे संबंध पहले से और बेहतर होने लगे हैं और जीने में जो भी कार्यक्रम बनाती हूँ तो परस्पर-पूरकता को ध्यान में रखने का प्रयास भी करती हूँ। 'अस्तित्व' को कुछ-कुछ समझने का प्रयास कर रही हूँ। "अस्तित्व सहअस्तित्व के रूप में है" जबसे इस पर ध्यान गया है तबसे अपने अहंकार को पिघलाने में बहुत सहायता मिली है। अपने कार्य व्यवहार में अब मैं यह देख पाती हूं कि अन्दर का द्वंद्व कम हुआ है, क्रोध की तीव्रता में भी कमी दिखती है। अपने विद्यालय में बच्चों के साथ जुड़ाव बढ़ गया है और रिएक्शन की बजाय रिस्पांस पर ध्यान जाने लगा है। अन्य लोगों तक यूएचवी की विषय-वस्तु पहुंचाने के लिए अपने स्तर पर कुछ भागीदारी निभा पा रही हूं जैसे- जेल में एक कार्यक्रम के दौरान कुछ प्रस्ताव जैसे- समझ, सुविधा, संबंध पर स्वयं में व्यवस्था, विश्वास और सम्मान आदि पर बात रख पायी। जबलपुर के पास स्थित शा. कुंडेश्वर विद्यालय के छात्रों के साथ हाल ही में एक 6 दिवसीय कार्यशाला की और आगे भी छात्रों, शिक्षकों और अविभावकों तक यह विषय-वस्तु पहुँचने के लिए मेरी सहभागिता हो पाए इसका प्रयास चल रहा है। साथ ही स्वयं के विकास हेतु यूएचवी का अध्ययन-अभ्यास और गहराई से हो सके एवं मानवीय समाज के अर्थ में मेरी भागीदारी और प्रभावी हो सके इसके लिए भी योजना बनाई है।

आरएएस-यूएचवी के कार्यक्रम

क्र.	दिनाँक	कार्यक्रम	कार्यक्रम स्थल
1	29 नवम्बर से 06 दिसम्बर 2025	'आत्मीय संवाद' आठ दिवसीय कार्यशाला	राज्य आनंद संस्थान, भोपाल
2	08 से 12 दिसम्बर 2025	"आनंद की ओर" (UHV-II) पांच दिवसीय कार्यशाला	RCVP नरोन्हा प्रशासन अकादमी, शाहपुरा, भोपाल
3	14 दिसम्बर 2025	स्नेह संचार सभा	ग्वालियर, सागर, रीवा
4	15 से 19 दिसम्बर 2025	"आनंद ग्राम" (UHV-II) पांच दिवसीय कार्यशाला	सेंट्रल पुलिस अकादमी (CAPT) कोकता, भोपाल

कार्यशाला का नाम : "आत्मीय संवाद" आठ दिवसीय कार्यशाला

दिनांक : 29 नवम्बर से 06 दिसम्बर 2025

स्थान : राज्य आनंद संस्थान, भोपाल

सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों की विषय-वस्तु का अध्ययन करने एवं इससे जुड़े विभिन्न प्रस्तावों को स्पष्टता से समझने हेतु यूएचवी कार्यशालाओं का आयोजन समय-समय पर राज्य आनंद संस्थान द्वारा किया जाता है। इन विभिन्न प्रस्तावों की जांच-परख करने और अपने जीने में उतारने के क्रम में इनका निरंतर अभ्यास करना भी बहुत महत्वपूर्ण है। इसी आशय से राज्य आनंद संस्थान परिसर में 'आत्मीय संवाद' कार्यशाला का आयोजन 29 नवम्बर से 04 दिसंबर तक किया गया। प्रबोधक डॉ. श्याम कुमार के मार्गदर्शन में कुल 60 प्रतिभागियों ने दैनिक व परस्पर संवाद को आत्मीयता एवं स्नेह पूर्वक कैसे किया जाए, इसका अभ्यास किया।

कार्यशाला का नाम : **आनंद की ओर UHV-II पांच दिवसीय कार्यशाला**

दिनांक : **08 से 12 दिसम्बर 2025**

स्थान : **RCVP नरोन्हा प्रशासन अकादमी, शाहपुरा भोपाल,म. प्र.**

इस कार्यशाला में पूरे प्रदेश के ऐसे 35 लोगों ने प्रतिभागिता की, जिन्होंने पूर्व में आनंद की ओर तीन दिवसीय कार्यशाला ले ली है। प्रतिभागियों का ध्यान काफी बारीकी से समझ, संबंध और सुविधाओं पर गया। साथ ही मानव में व्यवस्था के अंतर्गत सेल्फ की क्रियाओं को लेकर भी अच्छी समझ बनी। नौ मूल्यों में से आधार मूल्य 'विश्वास' पर लोगों ने काफी भावनात्मक साझेदारी रखी। परिवारों में चल रही संबंधों की पीड़ा, वेदना, तनाव, अविश्वास, आपसी कलह आदि मुद्दों पर भी काफी गहराई से ध्यान गया। माता-पिता और बच्चों के बीच बढ़ रही दूरियों और करियर को लेकर बढ़ रहे तनाव के विषय में भी विस्तार से चर्चा हुई एवं आज के परिप्रेक्ष्य में शिक्षा-संस्कार की भूमिका पर सभी का ध्यान गया। इसके साथ ही समाज में व्यवस्था एवं प्रकृति/अस्तित्त्व की व्यवस्था में अपनी भागीदारी हेतु भी चर्चा की गयी।

कार्यशाला का नाम : **आनंद ग्राम - आनंद की ओर (UHV-II) पांच दिवसीय कार्यशाला**

दिनांक : **15 से 19 दिसम्बर 2025**

स्थान : **राज्य आनंद संस्थान, भोपाल**

इस कार्यशाला में मध्य-प्रदेश के ग्रामीण अंचल के 38 लोगों ने प्रतिभागिता की जिनमें से लगभग 90% प्रतिभागी युवा थे। लोगों का इस बात पर ध्यान गया कि मानव की मूल चाहना निरंतर सुख पूर्वक जीने की है, जैसे मेरी चाहना पवित्र है वैसे ही दूसरे की व्यक्ति की चाहना भी पवित्र है। साथ ही ये दृष्टि भी बनी कि परिवार व्यवस्था को सजाने में परिवार का हर एक व्यक्ति महत्त्वपूर्ण है चाहे वो उम्र में छोटा हो या बड़ा। संबंधों में जीते समय यदि आपस में सही-समझ और 'विश्वास' का मूल्य स्थापित हो जाता है तो रिश्तों में मधुरता स्वाभाविक रूप से ही आ जाती है। सभी ने अपने-अपने गाँव में भी अच्छा वातावरण बनाने हेतु पहल करने की निष्ठा भी जताई और सुविधाओं के सदुपयोग से प्रकृति के संरक्षण एवं संवर्धन का प्रयास करने की बात कही।

कार्यशाला का नाम : जबलपुर संभाग टीम द्वारा 6-दिवसीय छात्र कार्यशाला

दिनांक : 17 नवम्बर से 22 नवम्बर 2025

स्थान : सांदीपनि शास उच्चतर माध्यमिक विद्यालय कुंडेश्वर धाम जबलपुर

इस कार्यशाला में उक्त विद्यालय के कक्षा 9 से 12 तक के लगभग 120 विद्यार्थियों ने प्रतिभागिता की। कार्यशाला की मुख्य बात यह थी कि जबलपुर संभाग में प्रत्यक्ष रूप में (ऑफ लाइन मोड में) आयोजित होने वाली यह प्रथम कार्यशाला थी। इस कार्यशाला के योजना निर्माण, विद्यालय के चयन, विद्यालय प्राचार्य से आयोजन की सहमति, विषय-वस्तु संबंधी प्रत्येक तरह की तैयारी जबलपुर संभाग के टीम सदस्यों द्वारा की गई जिसमें डॉ. मनीषा खरे, सुश्री दीप्ति ठाकुर एवं श्रीमती सुनीता शर्मा प्रमुख भूमिका में रहे और इन्ही के द्वारा कार्यशाला के सत्रों में विषय-वस्तु को छात्रों के समक्ष रखा गया। पूरी कार्यशाला के दौरान, जबलपुर संभाग के गाइड आलोक पांडे भैया तथा मनीषा शुक्ला दीदी का मार्गदर्शन एवं सहयोग निरंतर बना रहा

इन 6 दिनों में विषय-वस्तु के महत्वपूर्ण प्रस्तावों जैसे- मानव की मूल चाहना; सहज-स्वीकृति, समझ, संबंध व सुविधा की आवश्यकता और इनका सही वरीयता क्रम, मानव में व्यवस्था, स्वास्थ्य-संयम, संबंधों में निहित मूल्य एवं प्रकृति में मानव की भागीदारी एवं जिम्मेदारी जैसे महत्वपूर्ण प्रस्तावों पर गहराई से चर्चा की गई। उन्हें कल्पनाशीलता का अभ्यास कराया गया। ।

संभाग में विद्यालय स्तर पर किया गया यह प्रयोग बहुत ही सफल रहा क्योंकि विद्यार्थियों की अधिक संख्या में उत्साहपूर्वक प्रतिभागिता हो सकी और उन्होंने बहुत अच्छे प्रश्न पूछे जिससे यह पता चलता है कि उनमें स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया और प्रस्तावों की जांच-परख शुरू हो पायी। स्कूल स्टाफ में विशेषकर प्रतिभा दिलगज मैडम, सरवटे सर, नविता मोदी मैडम आदि का विशेष सहयोग प्राप्त हुआ।

इस कार्यक्रम को आयोजित करने में शीतेश टेकाम सर ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। प्राचार्य श्रीमती रागिनी डेनियल के आधिकारिक सहयोग एवं विद्यालय के छात्रों को मूल्य आधारित शिक्षा देने हेतु उनकी प्रतिबद्धता सराहनीय है।

कार्यशाला के समापन सत्र में छात्रों ने बहुत ही प्रभावी फीकबैक रखे जो यह इंगित करते हैं कि कार्यशाला अपने उद्देश्य में सफल रही।

स्नेह संचार सभा रिपोर्ट

कार्यक्रम का नाम : स्नेह संचार सभा

स्थान : म.प्र. के तीन संभागों में ग्वालियर, सागर एवं रीवा

उद्देश्य : यूएचवी (UHV) के सभी निष्ठावान एवं सक्रिय सदस्यों में परस्पर स्नेह एवं मेल-मिलाप बढ़ाना, उनके परिवार के सदस्यों में आत्मीयता बढ़ाना, और संभाग-जिला-विद्यालय स्तर पर यूएचवी की विभिन्न गतिविधियों के लिए धरातल निर्मित करना।

संभाग	स्थान	समय	सदस्य संख्या	राज्य आनंद संस्थान के प्रतिनिधि	अगली मीटिंग की तिथि
सागर	**सवेरा फाउंडेशन, पथरिया जाट, जिला-सागर**	12:00 से 4:00	30	--------	तय होनी शेष है
रीवा	**शा. उत्कृष्ट उ. मा. वि., वेंकट क्रमांक-1 सतना, कटनी**	12:00 से 4:00	16	--------	तय होनी शेष है
ग्वालियर	**नैवेद्यम, विनय नगर, ग्वालियर**	11:00 से 4:00	17	--------	तय होनी शेष है

कार्यक्रम की प्रमुख उपलब्धियाँ:

- सभी उपस्थित सदस्यों का स्व-मूल्यांकन।
- 10 से 15 मिनट अपनी कल्पना शीलता को देखना।
- अधिमूल्यन एवं अवमूल्यन से आने वाली समस्याएँ।
- मानव–मानव संबंध विषय पर संवाद।
- मानव जीवन में व्यवस्था एवं अनुशासन की भूमिका।
- अपने कार्यों के प्रति निष्ठा एवं जिम्मेदारी का महत्व।
- विद्यालय में संचालित आनंद सभा की गतिविधियों की जानकारी।
- सामाजिक एवं शैक्षणिक वातावरण को सकारात्मक बनाने पर विचार-विमर्श।

सागर संभाग (म.प्र.)

रीवा संभाग (म.प्र.)

ग्वालियर संभाग (म.प्र.)

ऑनलाइन साप्ताहिक सभाएं

मंगलवार मीटिंग : स्वयं के विकास और समूह के विकास के संदर्भ में योजना कार्यक्रम बनाने, उनका क्रियान्वयन एवं मूल्यांकन के आशय से प्रत्येक मंगलवार सांय 7:00 से 8:30 बजे तक एक ऑनलाइन मीटिंग का आयोजन किया जाता है। इसमे लगभग 130 लोग नियमित रूप से जुड़ते हैं। प्रत्येक बुधवार को होने वाली इस संभागवार मीटिंग की रिपोर्ट संभाग स्तरीय कोर टीम द्वारा साझा की जाती हैं एवं मध्यप्रदेश में चल रहे यूएचवी के प्रयासों की समीक्षा की जाती है।

उपस्थिती एवं प्रस्तुतकर्ता का विवरण (मंगलवार)

क्र.	मीटिंग दिनांक	25 नवंबर	02 दिसम्बर	09 दिसम्बर	16 दिसम्बर
1	कुल सदस्य	55	55	55	55
2	उपस्थित सदस्य	33	27	30	34

बुधवार मीटिंग : संभाग स्तर पर टीम को विकसित होने में सहयोग करने हेतु सात संभागों की ऑनलाइन साप्ताहिक मीटिंग का आयोजन प्रत्येक बुधवार को शाम 7 से 8:30 बजे तक किया जाता है। पाँच-सदस्यीय संचालन समिति अपने संभाग के लगभग 20-25 सदस्यों के साथ इस मीटिंग को संचालित करते हैं। इसमे स्वमूल्यांकन एवं विषयवस्तु की प्रस्तुति के साथ ही आगामी बुधवार मीटिंग की कार्ययोजना पर भी चर्चा की जाती है। संभाग गाइड द्वारा मार्गदर्शन प्रदान किया जाता है। इस मीटिंग की रिपोर्ट अगले मंगलवार की मीटिंग में प्रस्तुत की जाती है।

संभागवार (बुधवार मीटिंग) स्व-मूल्यांकन रखने वाले सदस्यों का विवरण

	ग्वालियर	रीवा	इंदौर	उज्जैन	सागर	भोपाल	जबलपुर
मीटिंग दिनांक	10 दिसम्बर	10 दिसम्बर	10 दिसम्बर	10 दिसम्बर	10 दिसम्बर	10 दिसम्बर	10 दिसम्बर
प्रस्तुतकर्ता	भारती जी,शिव प्रताप	राजीव कुमार जी,अलका दीदी	पूजा जी, मीनाक्षी जी	शिरीष सुमन जी	प्रेमलता जी, मुकेश जी	निशा जी	रमेश नापित जी, बरखा जी
मीटिंग दिनांक	17 दिसम्बर	17 दिसम्बर	17 दिसम्बर	17 दिसम्बर	17 दिसम्बर	17 दिसम्बर	17 दिसम्बर
प्रस्तुतकर्ता	अवध प्रताप जी, दीप्ती गौड़ जी	पूनम सिंह जी	के बी मनसारे जी	सुनीता परिहार जी, सीमा जी	आरती जी ,सुरेन्द्र जी	रितु जी, अनिल सेन जी	दीप्ती जी, सुनीता जी
मीटिंग दिनांक	24 दिसम्बर	24 दिसम्बर	24 दिसम्बर	24 दिसम्बर	24 दिसम्बर	24 दिसम्बर	24 दिसम्बर
प्रस्तुतकर्ता	अलका चतुर्वेदी जी, साकेत जी	राकेश त्रिपाठी जी	विजय जी, सुधा वाजपेयी जी	गिरीश जी, मधु जी	जीवनजी, रमाकांत जी	राधा जी, आशा जी	आलोक जी, अनिल जी
मीटिंग दिनांक	31 दिसम्बर	31 दिसम्बर	31 दिसम्बर	31 दिसम्बर	31 दिसम्बर	31 दिसम्बर	31 दिसम्बर
प्रस्तुतकर्ता	काव्यांजलि जी, अल्पना जी	पुष्पलता शर्मा जी	काजल इंदौरे जी, अंजू गौतम जी	रंजना जी, जीतेंद्र जी	राकेश खरे जी, चतुर्भुज जी	मंगलेश जी	मनीषा शुक्ल जी, भारती जी

संभागवार (बुधवार मीटिंग) प्रस्तुतकर्ताओं का विवरण

	ग्वालियर	रीवा	इंदौर	उज्जैन	सागर	भोपाल	जबलपुर
मीटिंग दिनांक	10 दिसम्बर	10 दिसम्बर	10 दिसम्बर	10 दिसम्बर	10 दिसम्बर	10 दिसम्बर	10 दिसम्बर
प्रस्तुतकर्ता	संभाग गाइड	संभाग गाइड	संभाग गाइड	संभाग गाइड	संभाग गाइड	संभाग गाइड	संभाग गाइड
मीटिंग दिनांक	17 दिसम्बर	17 दिसम्बर	17 दिसम्बर	17 दिसम्बर	17 दिसम्बर	17 दिसम्बर	17 दिसम्बर
प्रस्तुतकर्ता	अमित जी, प्रशांत जी	परवीन खान जी	काजल जी, मुकेश जी	कृपाली जी, सुनील पाटीदार जी	रमाकांत जी, जीवन जी	मंजू जी, सतीश जी	बुंदेला जी, मनीष सोनी जी
मीटिंग दिनांक	24 दिसम्बर	24 दिसम्बर	24 दिसम्बर	24 दिसम्बर	24 दिसम्बर	24 दिसम्बर	24 दिसम्बर
प्रस्तुतकर्ता	भारती शाक्य जी, शैलेन्द्र जी	मनीष कुमार गौतम जी	सुधा जी, महर्षि जी	शिरीष जी, दिनेश पांवर जी	प्रेमलता जी, अंजू जी	प्रियंका राजोरे जी,यशवंत	दीप्ती जी, शकशी जी
मीटिंग दिनांक	31 दिसम्बर	31 दिसम्बर	31 दिसम्बर	31 दिसम्बर	31 दिसम्बर	31 दिसम्बर	31 दिसम्बर
प्रस्तुतकर्ता	अलका चतुर्वेदी जी, साकेत जी	ऋषि राज जी	गणेश जी, पूजा जी	प्रीतिबाला सोनी जी, महेश मकवाना जी	आरती जी, राकेश पुरोहित जी	शिवप्रकाश जी	रितु राज जी, अनिल पटेल जी

शुक्रवार मीटिंग : मध्यप्रदेश के समस्त आनंद सभा प्रशिक्षित शिक्षकों के साथ प्रत्येक शुक्रवार को सांय 6:00 से 7.30 बजे तक एक ऑनलाइन मीटिंग का आयोजन किया जाता है। शास. सांदीपनि उ. मा. विद्यालयों में प्रत्येक शनिवार को होने वाली 'आनंद-सभा' की विषय-वस्तु पर शिक्षकों में स्पष्टता एवं गहराई लाने के आशय से मुख्य प्रबोधक द्वारा चर्चा की जाती है। इसके साथ ही शिक्षकों की शंकाओं का समाधान भी किया जाता है। शनिवार को अपने-अपने विद्यालय में छात्रों के साथ आनंद सभा का संचालन हेतु उन्हें आवश्यक मार्गदर्शन प्रदान किया जाता है। इस मीटिंग मे लगभग 700 शिक्षकों के साथ संवाद किया जाता है।

क्रमांक	दिनाँक	उपस्थित प्रतिभागी	विषय- वस्तु	प्रबोधक	अतिथि
1	28/11/2025	346	परिवार में व्यवस्था	श्री पवनेन्द्र कुमार	डॉ. मीनाक्षी दुबे
2	05/12/2025	361	परिवार में व्यवस्था	श्री पवनेन्द्र कुमार	____
3	12/12/2025	347	समाज में व्यवस्था	श्री पवनेन्द्र कुमार	____
4	19/12/2025	358	समाज मेंव्यवस्था	श्री पवनेन्द्र कुमार	____

आरएएस-यूएचवी के आगामी कार्यक्रम व योजनायें

क्र.	दिनाँक	कार्यक्रम	कार्यक्रम स्थल
1	22 से 24 दिसम्बर 2025	"आनंद की ओर" UHV-II तीन दिवसीय कार्यशाला	RCVP नरोन्हा प्रशासन अकादमी, शाहपुरा, भोपाल
2	28 दिसम्बर 2025 से 04 जनवरी 2026	UHV-III आठ दिवसीय कार्यशाला	IITTM, ग्वालियर
3	07 से 09 जनवरी 2026	"आनंद की ओर" UHV-II तीन दिवसीय कार्यशाला	RCVP नरोन्हा प्रशासन अकादमी, शाहपुरा, भोपाल

अन्य जगहों पर यूएचवी के प्रमुख प्रयास

S. No.	PROPOSED START DATE	PROPOSED END DATE	TYPE OF FDP	FULL NAME OF INSTITUTE
1	01-Dec-25	05-Dec-25	UHV-II (5-day)	Vel Tech Rangarajan Dr. Sagunthala R&D Institute of Science and Technology, Tamil Nadu
2	04-Dec-25	06-Dec-25	UHV-I (3 day)	Gokaraju Rangaraju Institute of Engineering and Technology (Autonomous), Telangana
3	04-Dec-25	06-Dec-25	Introductory (3-day)	Sri Sai Ram Engineering College, Tamil Nadu
4	09-Dec-25	13-Dec-25	UHV-II (5-day)	Veer Surendra Sai University of Technology, Odisha
5	10-Dec-25	12-Dec-25	Introductory (3-day)	Saraswati Institute of Technology, Kharghar, Maharashtra
6	10-Dec-25	12-Dec-25	Introductory (3-day)	School of Engineering and Technology, Dhanalakshmi Srinivasan University, Tamil Nadu
7	13-Dec-25	15-Dec-25	Introductory (3-day)	Gautam Buddha Mahila College under Magadh University, Bihar
8	22-Dec-25	26-Dec-25	UHV-II (5-day)	Govind Ballabh Pant Institute of Engineering and Technology, Uttarakhand
9	26-Dec-25	28-Dec-25	Introductory (3-day)	SSM Institute of Engineering and Technology, Tamil Nadu

यूएचवी छात्रों की दृष्टि से

"प्रत्येक सप्ताह हमारे विद्यालय में आनंद सभा की कक्षा में एक पुस्तक पढ़ाई जाती है, जिसमें सुख, समृद्धि से से जुड़ी बातें बताई जाती हैं, जिससे हमारा ध्यान सुख एवं निरंतर सुख की ओर भी जाने लगा है। निरंतर सुख-समृद्धि हमें सुविधाओं से प्राप्त नहीं हो सकती है, सही-भाव और सही-समझ से प्राप्त होगी। अमीर व्यक्ति सुखी होगा ही, ऐसा जरूरी नहीं है। हमें हमेशा अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखना चाहिए। निरंतर सुख के लिए हमेशा सजग रहना आवश्यक है। अब तृप्तिपूर्वक जीने की बात पर भी मेरा ध्यान जाने लगा है। स्वयं के प्रति भागीदारी जैसे - स्वयं में सुख एवं शरीर में स्वास्थ्य का सुनिश्चित करना, परिवार में सम्बन्ध अच्छे रखना एवं समाज में न्याय, शांति, और व्यवस्था में भागीदारी सुनिश्चित करना। हमें बड़ी व्यवस्था में भागीदारी करना है- यही हमारा लक्ष्य होना चाहिए।"

सुशील गमेतिया, कक्षा-10th शा. हाई स्कूल धनधोड़ा जिला-मंदसौर

"आनंद सभा में यूएचवी की कक्षाओं के माध्यम से मैंने स्वयं में बहुत परिवर्तन महसूस किया है। पहले मेरे लिए भौतिक सुविधाएं मुख्य सुख थीं किन्तु अब मैं यह समझ पायी हूं कि सबसे बड़ा सुख आंतरिक शांति है। यूएचवी कक्षा में मैंने मानवीय मूल्यों को समझा है जिससे मैं अब सकारात्मक सोच के साथ स्थिति को समझकर अपनी जिम्मेदारी को भली-भांति समझ पाती हूं। इसके लिए मैं अपने विद्यालय के आनंद सभा लेने वाले शिक्षकों तथा पूरी यूएच टीम की आभारी हूं।"

खुशी सिंह, कक्षा 12th, शा. सांदीपनि उ. मा. वि. गोविन्दपुरा, भेल भोपाल।

"आनन्द सभा से जुड़ने के बाद, मैं अपने भीतर सकारात्मक परिवर्तन महसूस कर रही हूं। मैंने सुख एवं समृद्धि के सही अर्थ को समझा है। मेरा ध्यान पहली बार मेरी वास्तविक आवश्यकताओं पर गया है। अब मैं वस्तुओं और उनके मूल्य को पहचान पा रही हूं। मैं अब अपनी आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए ही वस्तुओं का क्रय करती हूं। यूएचवी कक्षाओं के माध्यम से मैंने यह जाना कि वास्तव में सुखी होने के लिये अपनी सहज-स्वीकृति को पहचानना और उसी के अनुरूप भाव-विचार को सुनिश्चित करना कितना आवश्यक है। यह मेरे जीवन में गहरा सकारात्मक प्रभाव डाल रहा है। यूएचवी की कक्षाएं मुझे बहुत अच्छी लगीं और मैं आगे भी इन्हें सतत रूप से करना चाहती हूँ।"

राधिका तिवारी कक्षा 9वीं, सांदीपनि शा. उ. मा. वि. गोविन्दपुरा, भेल भोपाल

“आनंद सभा के इस सत्र में जिन बातों ने मुझे प्रभावित किया है, वे इस प्रकार हैं- कीमत और मूल्य में अंतर करना, प्रस्ताव, शिक्षा संस्कार, मूल चाहना , मैं (Self) और शरीर (Body) को समझना; किसी प्रस्ताव को न ही मानना और ही नकारना, उसकी जांच करना। अहंकार - हमारा अहंकार ही हमारे संबंध बिगाड़ता हैं इसलिए जीवन में कभी अहंकार का भाव उत्पन्न न होने पाए, इसके लिए प्रयास करना। जब हम में सही-

समझ होगी तो हमारे संबंध सही रहेंगे एवं सुविधा (जो प्रकृति से प्राप्त होती है) उसका सदुपयोग कर पाएंगे।चार प्रकार की व्यवस्था- मानव में, समाज परिवार में, समाज में, प्रकृति/अस्तित्व में व्यवस्था को भी समझने का प्रयास कर रहा हूँ। संबंध- एक मैं का दूसरे मैं के साथ होता है, इसमें रंग-रूप, अमीरी-गरीबी मायने नहीं रखता- इसे भी में अब देख पाता हूं। प्रेम का सही अर्थ समझ आया है। जहाँ हम हैं वहाँ दूसरों को साथ लेकर आना ही श्रेष्ठता है।”

देवेन्द्र झरिया, शा. सांदीपनि उ. मा. वि. कुण्डेश्वर धाम (कुण्डम), जिला - जबलपुर

“आनंद सभा का मेरे जीवन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ा है। जैसे स्वयं की पहचान और समझ, आनंद सभा के माध्यम से ही बेहतर ढंग से समझना सीखा हूँ। मुझे यह समझ आया है कि खुशी का वास्तविक कारण बाहरी सुख सुविधाओं से नहीं बल्कि आंतरिक संतुष्टि से है। दूसरों की भावनाओं और जरूरतों को समझने और सभी मनुष्यों में समानता देखने की दृष्टि विकसित हुई है। शरीर को कैसे स्वस्थ रखना है, यह भी जाना है, कि क्या खाना है, क्या नहीं खाना। लोगों के साथ कैसा व्यवहार करना है, बड़ों

छोटों के साथ कैसे बात करना है आदि बातें मैने आनंद सभा के माध्यम से सीखी हैं। आनंद सभा में मूल्यों का अध्ययन करने के बाद मुझे केवल किताबी ज्ञान नहीं बल्कि जीवन जीने की कला सीखने को मिली है, ताकि मैं एक खुशहाल जीवन जी सकूँ।”

कुलदीप मालवीय , एकीकृत शासकीय हाई स्कूल धन्चौड़ा, जिला - मन्दसौर

“हमारी कक्षा मे हर सप्ताह शनिवार को महोदय श्री ओम प्रकाश पटेल सर के द्वारा राज्य आनंद संस्थान "आनंद सभा" की कक्षा संचालित कि जाती है। मुझे आनंद सभा की कक्षा मे जुडने के बाद मुझे मेरे खुद के बारे मे जानने का एक सहज तरीका मिल गया है। आनंद सभा कि कक्षा से मुझे कई सारे लाभ प्राप्त हुऐ है। जैसे धीरे-धीरे मै अपने विचारो से जुडने लगी हुँ, ओर उन्हे समझने लगी हुँ, ओर अपनी कल्पनाशीलता का एक सटीक निवारण निकालने की कोशिश करती हुँ, ओर अपने आप को पूरे होश मे रखने का प्रयास करने लगी हु। एसे इत्यादी लाभ मुझे राज्य आनंद संस्थान "आनंद सभा" की कक्षा मे जुडने से मिल रहे है।”

भव्या विश्वकर्मा, शासकीय सांदीपनि उ. मा. विद्यालय, अधारताल, जिला जबलपुर

पाठकों के फीडबैक

“ पिछले माह की आनंद संचारिका पत्रिका पढ़ने का अवसर मिला। पत्रिका में दिए गए कंटेंट का अध्ययन किया तथा आगामी माह में होने वाले कार्यक्रमों की जानकारी भी प्राप्त हुई। हमारे विद्यालय में आनंद सभा प्रत्येक शनिवार को आयोजित की जाती है, जिसमें कक्षा 9वीं एवं 10वीं के छात्रों को पढ़ाया जाता है। पत्रिका प्रकाशन पर मेरी ओर से हार्दिक शुभकामनाएँ एवं बधाई।”

मोहम्मद सीतवत ख़ान, प्राचार्य, शासकीय सांदीपनि उमावि, आष्टा, सीहोर

“मध्य प्रदेश में राज्य आनंद संस्थान शिक्षा के क्षेत्र में एक प्रेरणादायक पहल कर रहा है। संस्थान द्वारा आयोजित आनंद संचारिका और आनंद सभाएँ शिक्षकों के व्यक्तिगत और व्यावसायिक विकास के लिए एक उत्कृष्ट मंच प्रदान करती हैं। यूएचवी प्रशिक्षण जैसे कार्यक्रमों में 200 शिक्षकों की भागीदारी संस्थान के प्रभाव का प्रमाण है। रूपांतरणकारी अनुभवः जैसा कि आपने बताया, संस्थान सदस्यों को सैद्धांतिक ज्ञान से आगे बढ़ाकर प्रत्यक्ष अनुभव और आत्मानुभूति की ओर ले जाता है और व्यक्ति के समग्र विकास पर ध्यान केंद्रित करता है। राज्य आनंद संस्थान शिक्षा के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण परिवर्तनकारी भूमिका निभा रहा है जो न केवल शिक्षकों और छात्रों को बल्कि संपूर्ण शिक्षा व्यवस्था को गुणात्मक रूप से समृद्ध कर रहा है। हमारा व्यक्तिगत परिवर्तन इसकी सफलता का जीवंत उदाहरण है ।”

जितेन्द्र पंडोले, अतिथि शिक्षक, शा. हाई स्कूल भंवरा, आष्टा, सीहोर

“मैनें 28 मई से 2 जून 2025 तक भोपाल में आनंद सभा का प्रशिक्षण लिया था, बहुत अच्छा प्रशिक्षण रहा, उसके आधार पर विद्यार्थियों के बीच में नियमित प्रशिक्षण दे रहा हूं। जानकर मुझे बहुत हर्ष हुआ की आनंद संचारिका नाम की ई-पत्रिका नियमित मासिक प्रकाशित हो रही है। जिसके लिए मैं आपको सभी को हार्दिक बधाई देता हूं ।

एक सुझाव यही है आनंद संचारीका ई पत्रिका प्राचार्य जी के ईमेल आईडी पर आने से पत्रिका को लाइब्रेरी में रखने का पत्र जारी हो जाए तो विद्यार्थियों को लाभ होगा। ग्रीष्म आकाश में प्रशिक्षण के लिए आना चाहता हूं। स्कूल शिक्षा विभाग, ए ई सी टी इ,एवं राज्य आनंद संस्थान को बहुत-बहुत शुभकामनाएं।”

अर्जुन सिंह राजपूत, उ.मा.शिक्षक, शासकीय सांदीपनि विद्यालय लटेरी, जिला विदिशा

“व्हाट्सएप ग्रुप पर अचानक मैंने एक ई-पत्रिका देखी जिसका नाम था **आनंद संचारिका** मैंने सोचा कि क्या होगा इस पत्रिका में? जब मैंने इसे देखा तो मुझे लगा कि इसमें जो विषय-वस्तु है, उसे तो हमारे पाठ्यक्रम में होना चाहिए। विषय वस्तु देखकर मुझे लगा आज के सामाजिक ताने-बाने में सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों की तरफ यह पत्रिका हमारा ध्यान दिलवाती है। समझ, संबंध एवं सुविधा के ताल मेल को मुझे और गहराइयों से समझना है। जो भी लोग इस कार्य में लगे हैं उन सभी को मेरी हार्दिक बधाई।”

राघवेन्द्र सिंह, माध्यमिक शिक्षक, शास. EPES मा. विद्यालय, धामोनीपुरा, विदिशा

“आनन्द संचारिका "(मासिक पत्रिका) में जो अभ्यास हम कर रहे हैं! उसे लिखा जावे- लिपि बद्ध करने से साहित्य बनता है। सार्व भौमिक मानवीय मूल्यों से हमारा जुड़ाव व दैनिक अभ्यास और उससे हुए परिमार्जन, कार्य-व्यवहार द्वारा परिलक्षित हो रहे है, इसका प्रभाव परिवार, सहयोगी, सहपाठी व समाज के बन्धुओं पर पड़ता है; हमारा अस्तित्व ही सह अस्तित्व के साथ है । विकास के लिए मानवीय सम्बन्ध,

भौतिक सुविधाओं से कहीं अधिक महत्वपूर्ण व आवश्यक हो उभरे हैं। शिक्षा-संस्कार के माध्यम से व्यक्तिगत कौशल के साथ मानवीय मूल्यों के समन्वय की आवश्यकता है। इस दिशा में पत्रिका का कलेवर एक सकारात्मक पहल है। पत्रिका में ‘यूएचवी छात्रो की दृष्टि में’ स्तम्भ बहुत अच्छा लगा, क्योंकि बालक पवित्र होते हैं, वह आत्मा की आवाज़ के आधार पर ही बात करते हैं। संयोजक एवं सम्पादक मण्डल के प्रति आभार, साधुवाद व शुभकामनाएं।”

विनोद कुमार गुप्ता, सेवानिवृत्त इंजीनियरिंग शिक्षक, शारदा ग्रुप ऑफ़ इंस्टीट्यूशन्स, आगरा

“मैंने इस UHV की WORKHSOP को पहली बार WALMI BHOPAL में जब JOIN किया तो जीवन की वास्तविकता से परिचय हुआ कि इतने महत्वपूर्ण विषय की तरफ एक आम आदमी कभी विचार ही नहीं कर पाता और अपनी आवश्यकताओ का पता किए बिना उनको पूरा करने में उलझा हुआ रहता है , मेरे हिसाब से तो बहुत पहले UHV को School syllabus में जोड़ दिया जाना चाहिए था। यह मानव को मानव बनाने के लिय बहुत जरूरी है, लोग घर , परिवार,समाज सभी जगह संबंध बनाने के लिए सुविधा अर्थात

कोई वस्तु देकर संबंध बनाते है जिसका परिणाम यह होता है कि संबंध ज्यादा समय तक नहीं चल पाता क्योंकि जब तक संबंध बनाने के लिए दी गई वस्तु चलती है तब तक संबंध चलता है वस्तु टूटने पर संबंध भी टूट जाता है। संबंध हमेशा समझ के आधार पर बनाना चाहिए.सबसे उत्साहित बात तो यह लगी आनंद संचारिका पत्रिका हर माह प्रकाशीत हो रही हैं, ई-पत्रिका के रूप में हमको प्राप्त हो रही है। इसके लिए मेरी ओर से आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएं।”

आकाश उपाध्याय, शा. सांदीपनि उत्कृष्ट उ. मा. विद्यालय साईंखेड़ा, नरसिंहपुर

मूल्य प्रेरणा पुष्प

कविता : जीवन मूल्य

जीवन के सब मूल्य बढ़ेंगे । हर बात प्रस्ताव में कहेंगे ।।

कहा सुना ऐसे ना मानो । देख परख कर उसको जानो ।।

सहज-स्वीकृति मन की देखो । अपना-सा सब जन को लेखो ।।

समझ,संबंध,सुविधा को जानो । इनके सही क्रम को पहचानो ।।

सही आकलन है सम्मान । रखना देखो इसका ध्यान ।।

चाहना पर शंका नहीं करना । योग्यता के प्रयास में रंग भरना ।।

मन के बहते भाव समझना । विचारों का फिर मंथन करना।।

मान्यता के वश में नहीं रहना। सोच समझकर इच्छा करना।।

चयन, आस्वादन निचले पायदान । जीव चेतना के हैं यह अवदान ।।

कल्पनाशीलता में सब जानो । परिवर्तन करने की ठानों ।।

आचरण में करना बदलाव । हो कोई स्थिति स्थिर भाव ।।

इनकी कीमत को तू तोल । जीवन के यह मूल्य अमोल ।।

प्रेमलता उपाध्याय 'स्नेह'

माध्यमिक शिक्षक

शा. केशो राम पांडे क.उ.मा. वि.
दमोह (म.प्र.)

कविता : एक पहेली

बिन तुम्हारे मैं अधूरा मेरे बिना तुम,
मानव रूप में एक दूजे को करते पूरा हम।
बिन तुम्हारे मैं अधूरा मेरे बिना तुम,
मानव रूप में एक दूजे को करते पूरा हम।
भोजन पाते तुम, तो संतुष्टि पाता मैं हूँ,
सब्जी खाते तुम हो, तो स्वाद बताता मैं हूँ।
जो तुमको निर्देश मैं देता, तुम वही करते हो,
सोना, जगना, चलना, फिरना, तुम किया करते हो।
आज्ञा लेकिन मैं ही देता तुम हामी भरते हो,
इच्छा मेरी पूरी हो, तुम यंत्र बना करते हो।
एक अबूझ पहेली है, बूझो तो जाने हम,
कि कौन है यह 'मैं' और कौन है यह 'तुम'।।

डॉ. सुनीता गोयल
एसोसिएट प्रोफेसर
ए.बी.इ.एस. इन्जीनियरिंग कॉलेज
गाज़ियाबाद उ० प्र०

विद्यालयों से प्राप्त आनंद सभा की झलकियाँ

शा. सांदीपनि उ.मा.वि. मूसाखेड़ी, इंदौर

शा. सांदीपनि उ.मा.वि. मेडिकल कैंपस, जबलपुर

शा. सांदीपनि उ.मा.वि. मऊ, शहडोल

शा. उत्कृष्ट उ.मा.वि.वेंकटवन क्र 1, सतना

शा. सान्दीपनि उ.मा.वि., बालाघाट

शा.सान्दीपनि उ.मा.वि. साईंखेडा, नरसिंहपुर

शा.सान्दीपनि उत्कृष्ट उ.मा. वि, पवई

शा.सांदीपनि उ. मा. वि. चाचौड़ा, गुना

शा. सांदीपनि उ.मा. वि., ककरेंहटी, पन्ना

शा. सान्दीपनि उ.मा.वि.,उदयगढ़, अलीराजपुर

शास. सांदीपनि उ. मा. वि., जीरापुर

शा. सान्दीपनि उ.मा.वि., सन्नौद, देवास

शा. सान्दीपनि उ. मा. वि. बरखेड़ी जहाँगीराबाद, भोपाल

शा. सांदीपनि उ मा वि सिलवानी, रायसेन

शा. सांदीपनि उ मा वि नौगाँव, छतरपुर

सांदीपनि विद्यालय पोहरी, शिवपुरी

सार्वभौमिक मानवीय मूल्य समाचार पत्रों की दृष्टि से

प्रेम पूर्वक आत्मीय संवाद कार्यशाला का शुभारंभ

भाव और विचार ही हमारे व्यवहार की दिशा तय करते हैं- डॉ. श्याम कुमार

भोपाल। आत्मीय संवाद और संवेदनशील व्यवहार को बढ़ावा देने के उद्देश्य से राज्य आनंद संस्थान द्वारा आयोजित आठ दिवसीय प्रेम पूर्वक आत्मीय संवाद कार्यशाला का शुभारंभ शनिवार को दीप प्रज्वलन के साथ अत्यंत प्रेरक वातावरण में हुआ। उद्घाटन सत्र में पूर्व मुख्य कार्यपालक अधिकारी अखिलेश अर्गल, निदेशक सत्यप्रकाश आर्य और प्रबोधक डॉ. श्याम कुमार की गरिमामय उपस्थिति रही।

संवाद तभी सार्थक, जब समझें शब्दों के पीछे का भाव–अखिलेश अर्गल : अखिलेश अर्गल ने प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए कहा कि संवाद की असली शक्ति संवेदनशीलता, धैर्य और समझ में छिपी होती है। उन्होंने कहा कि जब हम शब्दों के साथ-साथ उनके पीछे छिपे भावों को समझते हैं, तभी संवाद प्रभावी बन पाता है। अर्गल ने प्रतिभागियों से जीवन प्रसंग साझा करवाते हुए बताया कि खुला और आत्मीय संवाद रिश्तों को मजबूत करने का सबसे सरल और प्रभावी माध्यम है।

भाव-विचार की पवित्रता ही व्यवहार को सुंदर बनाती है-सत्यप्रकाश आर्य : कार्यशाला की रूपरेखा प्रस्तुत करते हुए निदेशक सत्यप्रकाश आर्य ने कहा कि व्यक्ति का व्यवहार उसके आंतरिक भावों और विचारों की अभिव्यक्ति होता है। उन्होंने बताया कि समाज में बढ़ते तनाव और दूरी का मूल कारण अक्सर दूसरों के व्यवहार को दोष देना है, जबकि समाधान अपने भावों को प्रेम, सहानुभूति और समझ के साथ देखने में है। आर्य ने कहा कि यह कार्यशाला प्रतिभागियों को आत्म-जुड़ाव, संवाद कुशलता और आत्मीय व्यवहार की दिशा में सशक्त बनाएगी।

कौशल अभ्यास से ही निखरते हैं-डॉ. श्याम कुमार- कार्यशाला का संचालन शुरू करते हुए डॉ. श्याम कुमार ने कहा कि अध्ययन और अभ्यास दोनों जीवन कौशल के दो पंख हैं। उन्होंने उदाहरण देते हुए कहा कि तैराकी की पुस्तकें पढ़कर कोई तैरना नहीं सीख सकता- उसके लिए पानी में उतरकर अभ्यास करना ही पड़ता है। उसी प्रकार संवाद कौशल भी निरंतर अभ्यास से ही विकसित होते हैं।

70 प्रतिभागियों के साथ आठ दिवसीय आवासीय प्रशिक्षण शुरू- 29 नवंबर से 6 दिसंबर तक चलने वाले इस आवासीय प्रशिक्षण में मध्यप्रदेश के विभिन्न जिलों से 70 प्रतिभागी शामिल हुए हैं। जिसमें मास्टर ट्रेनर और जिले के सक्रिय आनंदक इस विशेष कार्यशाला का हिस्सा बन रहे हैं।

गमछा ओढ़ाकर तथा प्रतीक चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया गया। सर्वसमाज के गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

मानवीय मूल्यों पर सांदीपनि स्कूल में विशेष सत्र; डॉ. जायसवाल ने भेंट की 'संचारिका'

राष्ट्रीय नवाचार -रेहटी (सीहोर):

वर्तमान समय में विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए केवल किताबी ज्ञान ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि उनमें मानवीय मूल्यों का बीजारोपण करना भी अनिवार्य है। इसी उद्देश्य को लेकर डाइट व्याख्याता डॉ. मंगलेश जायसवाल ने सांदीपनि हायर सेकेंडरी स्कूल, रेहटी का भ्रमण किया।

भ्रमण के दौरान डॉ. जायसवाल ने विद्यालय के प्राचार्य श्री महेश वर्मा के साथ शिक्षा में 'मानवीय मूल्यों' की प्रासंगिकता पर गहन विचार-विमर्श किया। डॉ. जायसवाल ने इस बात पर जोर दिया कि शिक्षा का वास्तविक उद्देश्य एक संवेदनशील और नैतिक समाज का निर्माण करना है। उन्होंने विद्यार्थियों के व्यवहारिक जीवन में ईमानदारी, संवेदनशीलता और आनंद के समावेश को लेकर महत्वपूर्ण जानकारी साझा की।

सत्र के उपरांत डॉ. मंगलेश जायसवाल ने सौजन्य स्वरूप प्राचार्य श्री महेश वर्मा जी को 'आनंद संचारिका' भेंट की। डॉ. जायसवाल ने बताया कि यह संचारिका न केवल शिक्षकों बल्कि विद्यार्थियों के जीवन में सकारात्मकता और मानसिक प्रसन्नता का संचार करने में सहायक सिद्ध होगी। "शिक्षा , मानवीय मूल्य और आनंद का गहरा संबंध है। जब तक विद्यार्थी मानसिक रूप से प्रफुल्लित नहीं होगा, तब तक वह श्रेष्ठ मानवीय मूल्यों को आत्मसात नहीं कर पाएगा।" — डॉ. मंगलेश जायसवाल

प्राचार्य श्री महेश वर्मा जी ने डॉ. जायसवाल की सराहना करते हुए कहा कि 'आनंद संचारिका' के माध्यम से विद्यालय में एक सकारात्मक वातावरण का निर्माण होगा। उन्होंने मानवीय मूल्यों पर दिए गए मार्गदर्शन के लिए डॉ. जायसवाल का आभार व्यक्त किया।

शिक्षा मानवीय मूल्यों एवं चरित्र निर्माण का आधार : मदन दिलावर

न्यूज सर्विस/नवज्योति, **टोंक।** शिक्षा एवं पंचायतीराज मंत्री मदन दिलावर ने कहा कि शिक्षा मानवीय मूल्यों एवं चरित्र निर्माण का आधार होना चाहिए। शिक्षकों को किताबी ज्ञान के साथ बच्चों में व्यवहारिक ज्ञान देने के लिए सार्थक प्रयास करने होंगे, ताकि हमारे बच्चे किसी भी स्तर पर पीछे नहीं रहें। हमारा दायित्व है कि बच्चों में सर्वांगीण शिक्षा का विकास हो तथा वह जिस क्षेत्र में भी जाये वहां अपने देश, समाज एवं परिवार का नाम रोशन करें। मंत्री दिलावर शनिवार को जिला मुख्यालय टोंक के एक निजी रिसोर्ट में पीएमश्री विद्यालयों के प्रधानाचार्यों के आमुखीकरण कार्यशाला में मुख्य अतिथि के रूप में संबोधित कर रहे थे। इस दौरान उन्होंने कहा कि राजस्थान में विगत दो वर्षों में शिक्षा में कई नवाचार किए गए हैं। इससे न केवल शिक्षा के स्तर में सुधार आया है, बल्कि बच्चों के नैतिक एवं व्यवहारिक ज्ञान में भी बढ़ोतरी हुई है।

देश में राज्य ने शिक्षा के स्तर में सुधार को लेकर लंबी छलांग लगाई है। पहले यह 12 वें स्थान पर था, अब तीसरे स्थान पर पहुंच गया है। यह हमारी सरकार की शिक्षा के प्रति प्रतिबद्धता एवं संकल्प को दर्शाता है। उन्होंने शिक्षकों को संबोधित करते हुए कहा कि इस तीन दिवसीय आमुखीकरण कार्यशाला में समाज की अनेक प्रकार की समस्याओं के समाधान में मानवीय मूल्यों की आवश्यकता के बारे में बताया जाएगा। मानवीय मूल्यों की शिक्षा का उद्देश्य व्यक्तियों में प्रेम, करुणा, सत्य, अहिंसा, सम्मान और जिम्मेदारी जैसे गुणों का विकास करना है, ताकि बच्चे नैतिक निर्णय ले सकें। साथ ही भावनात्मक रूप से बुद्धिमान बनकर समाज व पर्यावरण के प्रति सकारात्मक योगदान दे सकें। इससे पूर्व कार्यशाला की शुरुआत मां शारदे की तस्वीर पर माल्यार्पण एवं वंदेमातरम गीत के साथ हुई।

इस दौरान मुख्य कार्यकारी अधिकारी परशुराम धानका, जिलाध्यक्ष चन्द्रवीर सिंह चौहान, शिक्षा मंत्री के विशेषाधिकारी ओएसडी सतीश गुप्ता, दक्ष प्रशिक्षक डॉ. एसडी चारण, बृजकिशोर शर्मा, सीडीईओ सुवेसिंह यादव, जिला शिक्षा अधिकारी राजेश कुमार शर्मा समेत अजमेर एवं जयपुर संभाग के प्रधानाचार्य मौजूद रहे।

पाठकों के लिए महत्त्वपूर्ण सूचना

आनंद संचारिका परिवार अपने सभी रचनाकारों एवं पाठकों का आभार व्यक्त करता है। पत्रिका के आगामी संस्करणों के लिए पाठकों/सदस्यों/छात्रों के सुझाव, यूएचवी गतिविधियाँ, लेख, कहानी आदि मौलिक रचनाएँ निम्न वर्गों में आमंत्रित है:-

1. स्व-मूल्यांकन (सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों से अपने जीने में आए बदलाव पर)
2. फीडबैक (सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों एवं आनंद संचारिका से संबंधित फीडबैक/सुझाव)
3. कविता/लेख/कहानी/नाटक (सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों पर आधारित विषय पर)
4. चित्र/ पोस्टर/ गतिविधियाँ (सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों पर आधारित विषय पर)

पाठक गण कृपया ध्यान दें-

- अपनी रचना के साथ अपना नाम, संस्था का नाम, पता, जिला एवं अपना स्पष्ट फोटो अवश्य संलग्न करें। कृपया ई-मेल भेजते समय सब्जेक्ट में "संदेश का वर्ग" का उल्लेख अवश्य करें। आनंद संचारिका में सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों पर आधारित मौलिक रचनाएँ ही प्रकाशित की जाती हैं।
- रचना भेजने की अंतिम तिथि प्रत्येक माह की 15 तारीख है।
- कृपया रचनाएँ निम्न ई-मेल आईडी पर ही भेजें- anandsancharikauhv@gmail.com
- अन्य माध्यमों से भेजी गई, एक से अधिक अथवा विषय से भिन्न रचनाओं पर विचार नहीं किया जाएगा।
- किसी रचना/चित्र/अन्य सामग्री के प्रकाशन के अधिकार/ निर्णय केवल संपादक मंडल द्वारा लिया जाएगा।
- सभी प्रकाशन पूर्णतः निःशुल्क हैं।
- कॉपीराइट उल्लंघन दंडनीय है। इसकी संपूर्ण जवाबदेही आपकी होगी।

नोट-1: सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों से संबंधित प्रशिक्षण प्राप्त प्राचार्य, शिक्षक एवं आनंद सभा के विद्यार्थी अपनी यात्रा संबंधी 'स्व-मूल्यांकन' एवम् पाठकगण भी 'आनंद संचारिका' का फीडबैक पत्रिका में प्रकाशन हेतु उक्त ईमेल आइडी पर भेजें।

-संपादक मंडल, आनंद संचारिका

राज्य आनंद संस्थान

स्थापना	–	अगस्त 2016 में राज्य आनंद विभाग के अंतर्गत गठन।
उद्देश्य	–	नागरिकों की आंतरिक अनुभूति और बाह्य सुख-समृद्धि सुनिश्चित करना।
मूल सिद्धांत	–	केवल भौतिक प्रगति से आनंद संभव नहीं है। यह मानसिक, शारीरिक व भावनात्मक उन्नति से ही संभव है। विकास को मूल्य आधारित और आनंद केंद्रित होना चाहिए।
प्रमुख कार्यक्षेत्र	–	नागरिकों को आनंद बढ़ाने वाली पद्धति व अभ्यास उपलब्ध कराना।

आनंद सभा

पृष्ठभूमि	–	राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अनुसार शिक्षा में मूल्य, करुणा और सहानुभूति का विकास आवश्यक।
उद्देश्य	–	विद्यार्थियों में मानव लक्ष्य, मूल्य, संबंधों की समझ व सम्यक दृष्टि विकसित करना।
सामग्री एवं प्रशिक्षण	–	"सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों से आनंद की ओर" पुस्तकों व वर्कबुक का निर्माण किया गया है एवं शिक्षकों को कक्षा में इस विषय को पढ़ाने हेतु 6 दिवसीय प्रशिक्षण प्रदान किया जाता है।
कार्यक्रम	–	कक्षा 9 से 12 में हर शनिवार "आनंद सभा" के अंतर्गत यूएचवी सत्र व गतिविधियाँ तथा महाविद्यालयों में कार्यक्रम संचालन हेतु शिक्षकों की तैयारी।
परिणाम	–	विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास, जीवन-दृष्टि और मूल्यपरक आचरण का विकास।
सहयोगी संस्थान	–	AICTE, स्कूल शिक्षा विभाग, उच्च शिक्षा विभाग (म.प्र. शासन), राज्य आनंद संस्थान और यूएचवी फाउंडेशन ।

: संपर्क विवरण :

राज्य आनंद संस्थान, बोर्ड ऑफिस कैंपस, डीबी मॉल के पीछे शिवाजी नगर, भोपाल म. प्र. 462011

0755-2553434 ईमेल : (anandsancharikauhv@gmail.com) (anandsansthan@mp.gov.in)