राज्य आनंद संस्थान

अंक : फ़रवरी 2026

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 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 इस माह के कार्यक्रम	15
7.	स्नेह संचार सभा की रिपोर्ट	21
8.	ऑनलाइन साप्ताहिक सभाएं	23
9.	आरएएस-यूएचवी के आगामी कार्यक्रम	26
10.	प्रदेश से बाहर यूएचवी के प्रयास	26
11.	यूएचवी- छात्रों की दृष्टि में	27
12.	पाठकों के फीडबैक	29
13.	मूल्य प्रेरणा पुष्प	31
14.	प्रदेश के विद्यालयों में 'आनंद सभा' संचालन की कुछ झलकियां	32
15.	पाठकों के लिए महत्वपूर्ण सूचना	34

* यूनिवर्सल ह्यूमन वैल्यूज़

** राज्य आनंद संस्थान

पाठकों के लिए संदेश

आत्मीय साथियों,

आप सभी को होली की रंग भरी शुभकामनाएं।

पिछले प्रकाशित अंकों में आप सभी पाठकों के उत्साह, रुझान और स्नेहपूर्ण लगाव को देखकर अत्यंत हर्ष और आत्मसंतोष की अनुभूति हुई। जिस उद्देश्य और भावना के साथ "आनंद संचारिका" की शुरुआत की गई थी, उसे आप सभी ने जिस प्रकार अपनाया और सराहा, वह हमारे लिए प्रेरणादायक है। आपके सुझाव, प्रतिक्रियाएँ और सकारात्मक सहभागिता ने इस पत्रिका को केवल एक प्रकाशन नहीं, बल्कि एक सामूहिक संवाद का माध्यम बना दिया है।

"आनंद संचारिका" का मूल उद्देश्य समाज में सकारात्मकता, मानवीय मूल्यों और आंतरिक आनंद की भावना का विस्तार करना है। आज के इस तीव्र और प्रतिस्पर्धी युग में जहाँ व्यक्ति बाहरी उपलब्धियों की दौड़ में व्यस्त है, वहाँ आंतरिक शांति, संतुलन और सामूहिक सद्भाव का महत्व और भी बढ़ जाता है। यही कारण है कि यह पत्रिका केवल सूचनाएँ प्रदान करने तक सीमित नहीं है, बल्कि जीवन के मूल्यों, प्रेरक प्रसंगों, सामाजिक गतिविधियों और जनकल्याणकारी प्रयासों को भी आपके सामने लाने का प्रयास करती है।

पिछले अंकों में प्रकाशित लेखों, गतिविधियों के विवरण, प्रशिक्षण कार्यक्रमों की झलकियों और समाज में हो रहे सकारात्मक परिवर्तनों को आप सभी ने जिस आत्मीयता से स्वीकार किया, वह हमारे लिए उत्साहवर्धक रहा है। अनेक पाठकों ने अपने सुझाव और अनुभव साझा किए, जिससे हमें आगामी अंकों को और अधिक सार्थक एवं उपयोगी बनाने की दिशा मिली। आपकी सहभागिता ही हमारी सबसे बड़ी शक्ति है।

इसी प्रेरणा और विश्वास के साथ "आनंद संचारिका" का यह नवीन अंक (आठवाँ) आपके समक्ष प्रस्तुत है। इस अंक में विविध विषयों को समाहित किया गया है—प्रेरणादायक लेख, सामाजिक पहल, आनंदमय जीवन के सूत्र, प्रशिक्षण कार्यक्रमों की झलकियाँ तथा समाज में सकारात्मक परिवर्तन लाने वाले व्यक्तित्वों का परिचय एवं उनके वक्तव्य। हमारा प्रयास रहा है कि प्रत्येक पाठक को इस अंक में कुछ ऐसा अवश्य मिले जो उसके मन को स्पर्श करे और जीवन में सकारात्मक ऊर्जा का संचार करे।

हम यह भी मानते हैं कि किसी भी प्रकाशन की सार्थकता तभी सिद्ध होती है, जब वह समाज के साथ निरंतर संवाद बनाए रखे। अतः आप सभी से आग्रह है कि अपने विचार, सुझाव और प्रतिक्रियाएँ हमें अवश्य भेजें, ताकि "आनंद संचारिका" भविष्य में और अधिक प्रभावी एवं जनोपयोगी बन सके।

आपके सतत सहयोग, विश्वास और स्नेह के लिए हम हृदय से आभारी हैं। आशा है कि यह नवीन अंक भी आपको प्रेरित करेगा, आपके जीवन में नई ऊर्जा का संचार करेगा और समाज में आनंद, सद्भाव एवं सकारात्मकता के विस्तार में सहायक सिद्ध होगा। यूएचवी की पूरी टीम को सहर्षों शुभकामनाएं।।

श्री प्रवीण कुमार गंगराडे
निदेशक
राज्य आनंद संस्थान, भोपाल

प्रमुख वक्तव्य: यूएचवी एवं आनंद संचारिका के बारे में

श्री जीतेन्द्र सोमकुंवर
सहायक संचालक
कार्या. संयुक्त संचालक लोक शिक्षण
भोपाल संभाग, भोपाल म. प्र

"सभी को नमस्कार। आप सभी को आनंद संचारिका ई- पत्रिका के विमोचन के लिए बहुत-बहुत शुभकामनाएं। जितने भी सदस्य इसमें कार्यरत हैं, जो भी टीम इसमें लगी हुई है, सभी को बहुत-बहुत बधाई और ढेर सारी शुभकामनाएं। भविष्य में मैं भी पूरी विषय-वस्तु समझना चाहूंगा और जानना चाहूंगा कि इसमें किस प्रकार से कार्य किया जा रहा है। कैसे लोगों तक हम जुड़ पा रहे हैं तथा अधिक से अधिक लोगों को मूल्य शिक्षा से कैसे हम जोड़ सकते हैं, इसके लिए भी मैं काफी उत्सुक हूँ। राज्य आनंद संस्थान द्वारा मूल्य शिक्षा की दिशा में, प्रदेश भर में किए जा रहे सभी प्रयासों के लिए ढेर सारी बधाई।"

श्री अरुण कुमार विजयवर्गीय
ए. डी. पी. सी.
कार्या. जिला शिक्षा अधिकारी, भोपाल म. प्र.

"सर्वप्रथम मैं राज्य आनंद संस्थान और पूरी यूएचवी की टीम को बहुत-बहुत बधाई देना चाहता हूँ कि आप लोग बहुत ही नेक कार्य कर रहे हैं। मेरा मानना है कि जीवन के किसी भी क्षेत्र में सफलता के लिए मूल्यों की शिक्षा बहुत ही आवश्यक है। जैसा कि सभी को पता है कि नई शिक्षा नीति 2020 में मूल्य आधारित शिक्षा पर जोर दिया गया है जिसे इस कार्यक्रम के माध्यम से प्रदेश के विद्यालयों में आप पूरा कर रहे हैं। मुझे यह जानकर भी बहुत प्रसन्नता हुई कि राज्य आनंद संस्थान और यूएचवी की टीम द्वारा प्रत्येक माह "आनंद संचारिका" के नाम से ई-पत्रिका प्रकाशित की जाती है और निश्चित रूप से यह पत्रिका हमारे लिए लाभकारी होगी। भोपाल में काफी अधिक विद्यालयों में तथा शहरी क्षेत्र के शासकीय 60 हाईस्कूल एवं हायर सेकंडरी स्कूल में यह यूएचवी कार्यक्रम संचालित है जिसकी गतिविधियां व सत्र प्रत्येक शनिवार को आयोजित किए जाते हैं। इस पत्रिका में विषय-वस्तु को बहुत ही प्रभावी और रोचक तरीके से प्रस्तुति किया गया है। मैं उम्मीद करता हूं कि आने वाले समय में यह मूल्य आधारित शिक्षा का कार्यक्रम और भी प्रभावी ढंग से हमारे विद्यालयों में संचालित किया जाएगा। जिले में मैं अतिरिक्त जिला परियोजना समन्वयक के रूप में कार्यरत हूँ और नियमित रूप से हम लोग सभी हाईस्कूल एवं हायर सेकंडरी विद्यालयों में भ्रमण पर जाते हैं तो आपको हमसे जो भी अपेक्षा है, इसको लागू करने में, हम से जो भी मदद अपेक्षित होगी, आगे हम लोग पूरा सहयोग करेंगे। आपके माध्यम से मुझे आज इस कार्यक्रम में जुड़ने का अवसर मिला है। पूरी टीम को बहुत-बहुत बधाई और शुभकामनाएं, धन्यवाद।"

श्री विनोद गुप्ता
ए.पी.सी.
कार्या. जिला शिक्षा अधिकारी,
भोपाल म. प्र.

"आप सभी को नमस्कार। मुझे सबसे ज्यादा इस बात की प्रसन्नता है कि यह विषय-वस्तु शिक्षकों के साथ साझा की जा रही है। यदि एक शिक्षक भी इसको आत्मसात कर लेता है तो यह उसके व्यवहार में आएगा और व्यवहार में आते ही वह जितने भी छात्रों को जब भी अध्यापन कार्य करेंगे, उन्हें सिखाएंगे या कुछ बताएंगे तो मुझे लगता है यह सभी मूल्य हमारे उन बच्चों तक पहुंचेंगे। यह सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है और इस बात को लेकर मुझे बहुत खुशी है क्योंकि हम लोग विद्यालय में जाते हैं तो देखते हैं आनंद सभा की बड़ी अच्छी कक्षाएं चल रही हैं, बच्चे भी काफी उत्साहित हैं। मुझे ऐसा लगता है कि अगर आनंद वास्तव में लोगों ने आत्मसात कर लिया तो आज के समय में जो हमारी सामाजिक व्यवस्थाओं में परिवर्तन हो रहा है और जो अव्यवस्था हम देख रहे हैं, उसके मामले में काफी सुधार हो पाएगा। 'मैं' एवं मेरा 'शरीर', सहज-स्वीकृति, मैं जैसा हूँ, जैसा व्यवहार मैं दूसरों से चाहता हूँ, वैसा व्यवहार में करूं।

इन सबको यदि हम अच्छे से समझ पाएंगे तो मुझे लगता है उसका केवल एक माध्यम यूएचवी का कार्यक्रम है। मैं आज काफी समय बाद जुड़ पाया, आगे प्रयास करूंगा कि पूरे समय जुड़ा रहूं। हालांकि इसके पहले भी मैं जीवन-विद्या और जीवन-मूल्यों के वर्कशाप कर चुका हूँ जिससे मेरे स्वयं के जीवन में बदलाव आया है। परिवार में, कार्यस्थल पर, मैं अपने आप को इन्ही जीवन विद्या मूल्यों के तहत संयमित कर पाया हूँ। मैं आशा करता हूँ कि जो भी लोग इससे जुड़ेंगे, वे अवश्य खुद के लिए भी कुछ कर पाएंगे और दूसरों के लिए भी सहयोगी हो पाएंगे। सभी का बहुत-बहुत धन्यवाद।"

डॉ. रामकिशोर यादव
प्राचार्य
शा.कन्या.उ.मा.वि.,
जहांगीराबाद,
भोपाल, म.प्र.

"राज्य आनंद संस्थान से मेरा सम्पर्क मई 2024 से है, जब मैं भोपाल में जिला परियोजना समन्वयक के पद पर पदस्थ था। उस दौरान मैं स्वयं उक्त कार्यशाला में समय-समय पर उपस्थित रहा, तभी मुझे सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों के बारे में जानकारी हुई। हमारे सभी प्रतिभागियों ने बताया कि यह एक अलग ही प्रकार का प्रशिक्षण है, जो हमारे जीवन एवं जीने से जुड़ा है। दिनांक 04.02.2026 बुधवार की ऑनलाईन कंबाइन मीटिंग में उपस्थित रहकर मैंने सभी को सुना, जो समय मैंने इस बैठक को दिया उसमें मैंने देखा कि कैसे हमारे शिक्षक साथी संभाग स्तर पर कार्य कर रहे हैं। कार्य के साथ-साथ अपना-अपना जीवन भी सुधार रहे हैं। जब भी राज्य आनंद संस्थान से मुझे बैठक में उपस्थित रहने के लिये संपर्क किया जाता है, मैं जुड़ने के लिए तत्पर रहता हूँ। हमारे विद्यालय से भी लगभग 08 शिक्षकों ने UHV का छः दिवसीय प्रशिक्षण ग्रीष्मावकाश में प्राप्त किया। राज्य आनंद संस्थान में पदस्थ नोडल अधिकारी 'आनंद सभा' एवं रिसोर्स पर्सन हमारे विद्यालय में भ्रमण करते रहते हैं। हमारे शिक्षकों से चर्चा भी करते हैं।

आज आनंद संचारिका ई-पत्रिका माह जनवरी 2026 के विमोचन के अवसर पर मुझे शिक्षा विभाग के अधिकारियों को साथ आमंत्रित किया। इस हेतु आभार, साथ-साथ आनंद संचारिका ई-पत्रिका निर्माण/प्रकाशन में लगे सभी साथियों को बहुत-बहुत शुभकामनाएं।"

“विद्यालयों में शैक्षणिक कार्य के अतिरिक्त अन्य गतिविधियों को कराया जाना आवश्यक हैं वर्तमान “राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020” में मूल्य आधारित शिक्षा पर अधिक जोर दिया जा रहा है जिसका UHV एक सार्थक उदाहरण है। राज्य आनंद संस्थान भोपाल द्वारा विद्यालयों में कुशल प्रशिक्षकों के माध्यम से सार्वभौमिक मानवीय मूल्य की कक्षाएं संचालित हो रही हैं इससे बच्चों में जीवन जीने की समझ विकसित हो रही है। कैसे सोचें, कैसे व्यवहार करें, दूसरों के साथ सही रिश्ता कैसे निभाएं। जब बच्चों में समझ विकसित होती है तो मानसिक शांति और आत्मविश्वास बढ़ता है एक जिम्मेदार नागरिक बनने की नींव तैयार होती है। संवेदनशीलता, सकारात्मक वातावरण,अनुशासन बेहतर, शिक्षक छात्र संबंध मधुर और शिकायतें कम होती हैं जिससे विद्यालय का माहौल बेहतर होता है। UHV कार्यशाला हमारे शिक्षकों के लिए भी आवश्यक है क्योंकि शिक्षक ही मूल्य शिक्षा के प्रथम आदर्श होते हैं। शिक्षक जैसा सोचते हैं, व्यवहार करते हैं, बच्चे वैसा ही सीखते हैं इसलिए UHV कार्यशाला बच्चों और शिक्षकों दोनों के लिए महत्वपूर्ण है।

अशोक कुमार उपाध्याय
प्राचार्य,
सांदीपनि पंडित विष्णु दत्त शासकीय उत्कृष्ट उ. मा. वि. सिहोरा, जिला-जबलपुर

परिणामस्वरूप शिक्षा और संस्कार युक्त आनंदमय वातावरण निर्मित होता है जिससे भावी भविष्य हेतु आत्मनिर्भर भारत की परिकल्पना साकार होती हैहमारे सांदीपनि विद्यालय में विगत 3 वर्षों से प्रशिक्षित शिक्षकों के द्वारा “आनंद सभा” की कक्षाएं संचालित हो रही है जिसके फल परिणाम के रूप में बच्चों के कार्य व्यवहार में परिवर्तन दिखाई दे रहा है यही इसकी सफलता है।”

विशेष आलेख- अध्ययन एवं अभ्यास

‘स्वयं (मैं)’ की शरीर के साथ व्यवस्था

आनंद संचारिका के पिछले अंक तक की चर्चा से यह स्पष्ट होता है कि स्वयं का वास्तविक विकास तभी संभव है जब हमारी **कल्पनाशीलता** संबंध, व्यवस्था और सह-अस्तित्व के अनुरूप हो। अस्तित्व स्वयं एक व्यवस्था है और उसे समझकर अपने भीतर व्यवस्था स्थापित करना ही विकास है। जब **“जैसा मैं हूँ” और “जैसा होना मुझे सहज स्वीकार्य है”** के बीच एकरूपता होती है, तब ‘स्वयं(मैं)’ में संगीत या हार्मनी उत्पन्न होती है, जिसे हम सुख के रूप में अनुभव करते हैं; जबकि अंतर्द्वंद दुःख का कारण बनती है। समृद्धि भी केवल सुविधाओं के संग्रह का नाम नहीं, बल्कि अपनी वास्तविक आवश्यकताओं की पहचान और उनसे अधिक की उपलब्धता की भाव है, जो सही समझ और हुनर के संतुलन से संभव होती है।

आगे की चर्चा में मानव को ‘मैं’ (चैतन्य इकाई) और शरीर (जड़ इकाई) के सह-अस्तित्व के रूप में समझा। ‘मैं’ की आवश्यकता सुख है, जो सही समझ, सही विचार और सही भाव से पूरी होती है, जबकि शरीर की आवश्यकता भौतिक सुविधाएँ हैं। जब ‘मैं’ जानने के आधार पर मानना, पहचानना और निर्वाह करना करता है, तब आचरण निश्चित और मानवीय बनता है। इसी क्रम में **‘मैं’** की तीन प्रमुख क्रियाएँ—**इच्छा, विचार और आशा**—का विवेचन किया गया, इच्छा चित्रण-क्रिया है, विचार विश्लेषण-तुलना की क्रिया है और आशा चयन-आस्वादन की क्रिया है।

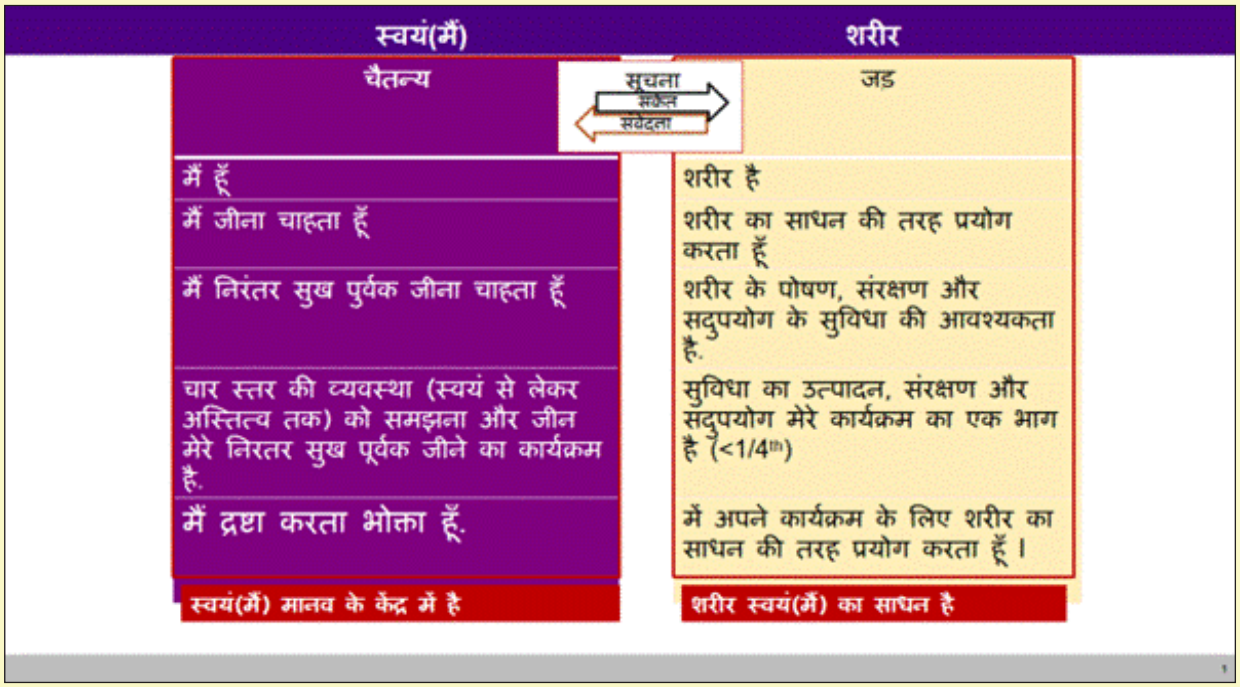
इन तीनों क्रियाओं के समुच्चय को **कल्पनाशीलता** कहा गया है, जो ‘मैं’ में निरंतर सक्रिय रहती है और सभी व्यवहार एवं कार्यों का आधार बनती है। **कल्पनाशीलता के तीन स्रोत—मान्यताएँ, संवेदनाएँ और सहज स्वीकृति**—बताए गए हैं। जब कल्पनाशीलता मान्यताओं या संवेदनाओं से संचालित होती है, तब परतंत्रता, अनिश्चितता और दुःख उत्पन्न होता है; जबकि जब वह सहज स्वीकृति के अनुरूप होती है, तब ‘मैं’ में संगीत, व्यवस्था और निरंतर सुख की स्थिति बनती है। इसलिए स्वयं में सुख के लिए कल्पनाशीलता के प्रति जागरूक होना और उसे संबंध, व्यवस्था व सह-अस्तित्व के अनुरूप व्यवस्थित करना आवश्यक है। इस संदर्भ में चार स्तर की व्यवस्था (मानव, परिवार, समाज. प्रकृति/अस्तित्व) को समझने और जीने की आवश्यकता स्पस्ट होती है।

मानव में व्यवस्था को समझने के क्रम में अब तक मानव को ‘मैं’ और ‘शरीर’ के सह-अस्तित्व के रूप में समझा एवं ‘स्वयं(मैं) में व्यवस्था को विस्तार से समझा अब स्वयं की शरीर के साथ व्यवस्था को समझने के प्रयास को आगे बढ़ाते हैं।

मानव ‘मैं’ और ‘शरीर’ के सह-अस्तित्व के रूप में है। मैं एक चैतन्य इकाई है, जबकि शरीर एक जड़ इकाई है। मैं जो निर्णय लेता है शरीर उन निर्णयों के अनुसार कार्य करता है। जब मैं शरीर को खड़ा होने, बैठने, चलने या किसी कार्य को करने का निर्देश देता है, तो शरीर वैसा ही करता है। इससे यह स्पष्ट होता है कि शरीर मेरा साधन है और मैं उसका उपयोग करता हूँ। शरीर स्वयं कोई निर्णय नहीं लेता, वह केवल मैं के द्वारा दिए गए निर्देशों का पालन करता है।

शरीर के माध्यम से मुझे **शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गंध** जैसी अनेक संवेदनाएँ प्राप्त होती हैं। ये सभी संवेदनाएँ मैं के लिए उपलब्ध रहती हैं, किंतु उनमें से किन पर ध्यान देना है और किन पर नहीं, यह निर्णय मैं ही करता है। उदाहरण के लिए, जब मैं पुस्तक पढ़ रहा होता हूँ, तब मेरी आँखों पर अनेक दृश्य बन रहे होते हैं, पर मैं उन्हीं शब्दों पर

ध्यान देता है जो मैं के लिए उस समय महत्वपूर्ण हैं। इससे यह स्पष्ट दिखता है कि संवेदी अंग केवल सूचना प्रदान करते हैं, जबकि उन सूचनाओं को पढ़ने, समझने और अर्थ देने का कार्य मैं करता है।



मैं दृष्टा, कर्ता और भोक्ता है

मैं यह स्पष्ट रूप से देख सकता हूँ कि **मैं ही दृष्टा हूँ**। देखने का अर्थ केवल आँखों से दृश्य प्राप्त करना नहीं है, बल्कि उस दृश्य का अर्थ समझना है। आँखें केवल उपकरण हैं; वे स्वयं अर्थ नहीं समझतीं। जब मैं किसी शब्द को पढ़ता हूँ, तो उस शब्द का अर्थ जोड़ने और समझने का कार्य मैं करता है। इसी प्रकार, मैं अपने भीतर हो रही इच्छा, विचार, आशा और भावों को भी प्रत्यक्ष रूप से देख सकता है, बिना किसी संवेदी अंग की सहायता के। इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि वास्तविक देखने और समझने वाला मैं ही है।

मैं कर्ता भी है, क्योंकि निर्णय लेने का कार्य मैं ही करता है। कोई कार्य करना है या नहीं करना है—यह निर्धारण मैं के द्वारा होता है। शरीर केवल उस निर्णय का अनुपालन करता है। यहाँ तक कि मैं की कुछ क्रियाएँ ऐसी हैं जिनमें शरीर की कोई भूमिका नहीं होती, जैसे इच्छा करना, किसी विषय पर लंबे समय तक विचार करना या किसी विचार को छोड़ देना। इन सभी में निर्णय मैं का ही होता है। इसलिए मैं 'स्वयं (मैं)' ही कर्ता है।

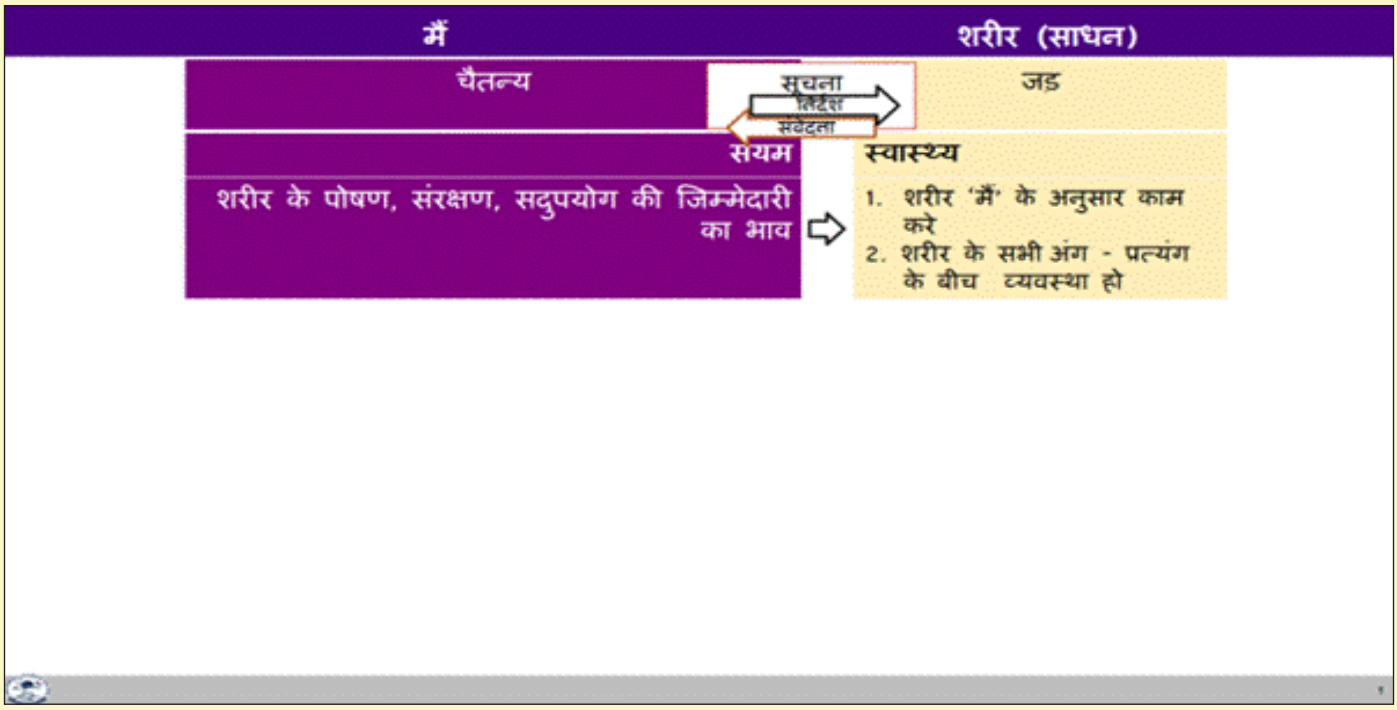
मैं भोक्ता भी है, क्योंकि सुख और दुःख का अनुभव मैं ही करता है। उत्साह, प्रसन्नता, क्रोध, निराशा या शांति—ये सभी भाव मैं में उत्पन्न होते हैं, शरीर में नहीं। शरीर पर इन भावों का प्रभाव अवश्य पड़ता है, पर अनुभव करने वाला मैं ही है। इस प्रकार, मैं स्पष्ट रूप से देख पाता हूँ कि मैं दृष्टा है, मैं कर्ता है और मैं ही भोक्ता है, जबकि शरीर मैं का साधन है।

शरीर एक स्व-व्यवस्थित प्रणाली और 'स्वयं (मैं)' का साधन

शरीर एक स्व-व्यवस्थित प्रणाली है। शरीर के सभी अंग, प्रत्यंग और कोशिकाएँ आपस में व्यवस्था और सामंजस्य के साथ कार्य करती हैं। इसके लिए मुझे अलग से कोई प्रयास नहीं करना पड़ता। शरीर का बढ़ना, पाचन होना, श्वसन चलना और अवांछित तत्वों का बाहर निकलना—ये सभी प्रक्रियाएँ स्वाभाविक रूप से होती हैं। शरीर

एक सुव्यवस्थित इकाई है।

मैं की भूमिका शरीर के प्रति जिम्मेदारी की है, जिसे संयम का भाव कहा गया है। संयम का अर्थ शरीर को नियंत्रित करना नहीं, बल्कि उसके पोषण, संरक्षण और सदुपयोग के प्रति जिम्मेदार होना है। जब मैं शरीर को शुद्ध हवा, जल, भोजन और उचित विश्राम देता है, तथा उसका उपयोग अपने सही लक्ष्य—निरंतर सुख और समृद्धि—के लिए करता है, तब शरीर स्वस्थ रहता है। स्वस्थ शरीर वही है जो मैं के निर्देशों के अनुसार कार्य कर सके और जिसके अंग-प्रत्यंग व्यवस्था में हों।



शरीर का स्वास्थ्य मैं के भीतर संयम के भाव का सहज परिणाम है। यदि मैं केवल सुखद संवेदनाओं के पीछे भागते हुए शरीर का दुरुपयोग करता है, तो शरीर अस्वस्थ हो जाता है। किंतु जब मैं में शरीर के प्रति जिम्मेदारी का भाव होता है, तब शरीर स्वस्थ रहता है और मैं उसका सही उपयोग कर पाता है। इस प्रकार, मैं और शरीर मिलकर व्यवस्था में रहते हैं—मैं चैतन्य रूप में मार्गदर्शन करता है और शरीर साधन के रूप में सहयोग करता है। यही 'मैं' और शरीर के बीच की वास्तविक हार्मनी है।

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 स्व-मूल्यांकन

"सार्वभौमिक मानवीय मूल्य (UHV) के कंटेंट से मेरा परिचय 2021 में मेरे पिता श्री राजेन्द्र प्रसाद खरे के माध्यम से और मुख्यतः उनके मित्र श्री भगवान सिंह परमार के माध्यम से हुआ। इंजीनियरिंग कॉलेज के दिनों में बाकी छात्रों की तरह मेरा भी उदेश्य सिर्फ डिग्री पाकर किसी बड़े शहर में जॉब पाना था। उसके आगे क्या करना है कुछ भी स्पष्ट नही था। UHV ने मुझे यह स्पष्ट बोध कराया है कि शिक्षा का उद्देश्य केवल कौशल शिक्षा से आजीविका तक सीमित नहीं है, बल्कि हर मानव में मानवीय आचरण में अपनी भागीदारी और जिम्मेदारी का ज्ञान हुआ। UHV ने यह समझ प्रदान की है कि स्वयं, परिवार, समाज, प्रकृति और सम्पूर्ण अस्तित्व के साथ सह-अस्तित्व में रहना ही सतत और सुखद जीवन का आधार है।
यह समझ सहज-स्वीकृति की प्रक्रिया के माध्यम से और अधिक स्पष्ट होती जाती है। UHV की विषय-वस्तु की समझ से अपनी कल्पनाशीलता के प्रति सजगता बढी है और कार्य व्यवहार में होने वाले रिएक्शनस में बहुत कमी आयी है साथ ही मान्यता और संवेदना से प्रभावित होकर लिए जाने वाले निर्णयों में सुधार हुआ है जिसके परिणामस्वरूप बेहतर शारीरिक स्वास्थ्य और समृद्धि का भाव स्पष्ट हुआ है। साथ ही बाहर ना जाकर अपने ही क्षेत्र में शिक्षा में योगदान का मन बना। एक शिक्षक के रूप में मैं स्वयं को केवल पाठ्य-वस्तु का संवाहक नहीं, बल्कि मानवीय मूल्यों की सही दृष्टि का मार्गदर्शक मानता हूँ। मेरा प्रयास रहता है कि विद्यार्थी केवल बौद्धिक रूप से सक्षम न हों, बल्कि उनमें सही-समझ और सही-भाव भी विकसित हो। अपने शिक्षण कार्य और व्यक्तिगत व्यवहार के माध्यम से मैं निरंतर यह प्रयास करता हूँ कि मेरा कार्य-व्यवहार मूल्य आधारित हो, जो विद्यार्थियों में सकारात्मक प्रभाव उत्पन्न करे। UHV की यात्रा मेरे लिए अपनी कल्पनाशीलता, भाव और विचार के प्रति सजग बने रहने की सतत प्रक्रिया है। मेरा विश्वास है कि मूल्य-आधारित शिक्षा के द्वारा ही ऐसी पीढ़ी का निर्माण संभव है, जो स्वयं में सुखी हों और चारों स्तर की व्यवस्था के साथ सह-अस्तित्व में जीते हों।"

महर्षि माथुर, प्राथमिक शिक्षक , शा. एकीकृत मा. शाला ग्राम-बैड़ियाव ब्लॉक-हरसूद, जिला-खंडवा

"आप सभी को सादर प्रणाम। मैं जब पहली बार "आनंद की ओर" कार्यशाला में उपस्थित हुई, तब मुझे अनुभव हुआ कि किस तरह हमारे जीवन में समझ, संबंध और सुविधा का होना आवश्यक है। मैंने सबसे पहले अपनी सुविधाओं और समझ पर काम करना प्रारंभ किया और मेरी पहली समझ विकसित हुई अपनी सुविधाओं को लेकर मैंने 9 अक्टूबर 2024 से 9 अक्टूबर 2025 तक व्यक्तिगत उपयोग की कोई भी वस्तु क्रय न करने का संकल्प लिया और फिर मैंने पाया कि मेरे पास इस 1 वर्ष के दौरान वस्तुओं की अधिकता कितनी अधिक थी। मैंने अपने जीवन की अधिकांश ऊर्जा इन वस्तुओं को एकत्रित करने में और इनमें अपना आनंद खोजने में बिता दी थी,अब मैं सतर्क हूँ और अपने वास्तविक आनंद को प्राप्त करने की ओर अग्रसर हूँ। धीरे-धीरे स्वयं पर काम करने का प्रयास कर रही हूँ कि किस तरह से हम भौतिकवादी दुनिया में पीछे भागते जा रहे हैं। हमें जिन वस्तुओं की आवश्यकता ही नहीं है, उनके ढेर लगाकर हमने अपने पास रखी हुई है। उनकी अनावश्यक मांग और पूर्ति के लिए हम किस तरह धन दौलत के पीछे भागे जा रहे हैं और अनुभव करते हैं, कि हमारा वास्तविक आनंद इन्हीं चीजों में छुपा है जबकि वास्तविक आनंद तो कुछ और ही है। इस कार्यशाला का बहुत-बहुत धन्यवाद, अब मैं अपने प्रत्येक संबंध के प्रति बहुत सजग रहती हूँ सुविधा के प्रति सजग रहती हूँऔर अपनी समझ को विकसित करने पर लगातार काम कर रही हूँ।"

यमुना विश्वकर्मा, मा. शि., शासकीय एकीकृत हाई स्कूल, रमखिरिया, ब्लाक-करेली, जिला- नरसिंहपुर

"मेरी यूएचवी की यात्रा वर्ष 2023 के मई महीने से प्रारंभ हुई। 15 से 20 मई तक ये कार्यशाला वाल्मी में आदरणीय भानु भैया और श्री एन. के. शर्मा जी के निर्देशन में संपन्न हुई थी। जब पहली बार इसके बारे में सुना तो इसका जो सबसे महत्त्वपूर्ण पहलू लगा वो सार्वभौमिक होना कार्यशाला के माध्यम से पता चला कि मूल्य सार्वभौमिक होते हैं। सुख के मायने जो गढ़ रखे थे उसमें बहुत भिन्नता पाई और ये जान सका कि व्यवस्था में रहना, जो चार स्तर की व्यवस्था स्वाभाविक रूप से बनी हुई है स्वयं में, परिवार में, समाज में एवं प्रकृति व अस्तित्व में। इन चारों स्तर की व्यवस्था में रहकर ही सुख-पूर्वक या संगीत में रह सकते हैं। कार्यशाला के माध्यम से जान सका कि यदि हम सहज-स्वीकृति के आधार पर व्यवस्था में व्यवस्थित हैं तो हम स्वतंत्र हैं। अन्यथा परतंत्रता की स्थिति में जी रहे हैं, यह बात मेरे जेहन में घर कर गई। स्वतंत्रता की मौलिक व्याख्या ने कई सारे सारगर्भित उदाहरणों से जीवन को सही दिशा प्रदान करने वाले तथ्यों को उजागर किया। आदरणीय भानु भैया ने जिक्र किया था वो अमरूद वाला उदाहरण ये समझाते हुए कि इस तरह से भी व्यापार संभव है जिक्र था कि कैसे एक महिला लगातार ये कहती रही कि "आप इनकी दुकान से अमरूद खरीद लीजिए क्योंकि इनके भी बच्चे हैं ये अभी सुबह से एक भी अमरूद नही बेच पाई है मेरे तो कई किलो बिक गए हैं" मानवीयता का इतना सुंदर पहलू सुन कर स्वयं में अपार तृप्ति का बोध हुआ तथा जीवन के क्रम में इसी तरह जीने के लिए एक आस जगी है।"

मनीष कुमार गौतम, उ. मा. शि., सांदीपनि शा. उ. मा. वि. रैगांव, जिला-सतना

"मेरी UHV यात्रा जून 2024 में आलोक भैया, भानु भैया एवं दिलशाद भैया के सेशन से प्रारंभ हुई, जो वाल्मी भोपाल में आयोजित हुई थी। एक सेशन में मेरी कोई समझ नहीं बनी थी। इच्छा, विचार, आशा की समझ थोड़ी-थोड़ी बनना शुरू हुई। प्रत्येक शुक्रवार की ऑनलाइन कक्षा में भी कुछ-कुछ पकड़ बनी, इसके बाद दूसरा सेशन मई 2025 में आयोजित हुआ, जिसमें मुझे पुनः इस कार्यक्रम में भाग लेने का अवसर प्राप्त हुआ, जो NITTTR में आयोजित हुआ था। साथ ही इस वर्ष की ऑनलाइन कक्षाओं का परिणाम है, जो आज मैं अपनी कल्पनाशीलता में क्या चल रहा है? यह देख पाता हूँ कि वह संवेदना से चल रही है।
यह ध्यान जाने लगा और अब मैं जान पाता हूँ कि सुख-समृद्धि का आशय क्या है? संगीत में, व्यवस्था में जीना ही सुख है और इसके लिए आवश्यक है सही-समझ, सही-संबंध, सही-सुविधा की। इसके पूर्व में सुविधाओं के पीछे भाग रहा था। अब आवश्यकता की पहचान कर पाता हूँ और उनकी पूर्ति हेतु प्रयास करता हूँ। हमारे जीवन का जो कार्यक्रम है, वह चार स्तर की व्यवस्था में जीना है और वह भी सहज-स्वीकृति के आधार पर। सबसे अच्छा लगा वह वाक्यांश कि 'मानें नहीं जांचें', वह मिलता है प्रस्ताव के रूप में और मैं ये जांच पाया कि मेरे जीवन का आधार सहज-स्वीकृति है जिससे हमें उभय-सुख एवं उभय-समृद्धि मिलती है।अब मैं देख पाता हूँ कि मेरा मानना, जानना पर आधारित होने से निश्चितता की ओर बढ़ता जा रहा है और आचरण में भी निश्चितता आ रही है। मैं जान पाता हूँ कि मेरा कौन-सा कार्य कब संवेदनाओं और मान्यताओं से चला आ रहा है वह अब कुछ-कुछ परिवर्तित हो रहा है, बहुत बहुत धन्यवाद।"

सोमनाथ पटेल, मा. शिक्षक, सांदीपनि शा. उ. मा. विद्यालय, करेली, जिला-नरसिंहपुर

"मेरी UHV की यात्रा 2023 में प्रारंभ हुई, पहले तो बहुत सारे सवाल मन में आते रहे लेकिन जब धीरे- धीरे इससे जुड़ी तो बहुत सारी बातों में समझ बढ़ी। पहले मैं , मैं और शरीर को एक ही मानती थी, UHV की कार्यशाला लेने के बाद समझ आया कि मैं और शरीर दोनों के सह-अस्तित्व में मानव है, इस पर गहरी समझ बनी तो लगा जैसे मैं हूँ, सामने वाला भी वैसा ही है, एक मैं का दूसरे मैं के साथ संबंध जोड़ पाई, जिससे समझ आया कि कोई भी मुझे दुःखी या परेशान नहीं करना चाहता बल्कि उसकी योग्यता में कमी होने की वजह से उससे ऐसा हो जाता है। इससे पहले जो मुझे क्रोध बहुत आता था वो भी कम हुआ। जैसे-जैसे मैं UHV की कार्यशालाओं से जुड़ती रही तो समझ, सम्बन्ध, सुविधा पर भी ध्यान जाने लगा, अब कुछ भी खरीदने से पहले अपने में जाँच लेती हूँ कि ये वस्तु कितनी आवश्यक है? UHV से जुड़ने से पहले मैं रिश्तों को सुविधाओं से भर रही थी, बच्चों की हर सुविधा का ध्यान रखती परन्तु ये पाती थी कि इतनी सुविधाएं देने के बाद भी कुछ कमी लगती थी, जिससे बच्चे पास होते हुए भी पास नहीं लगते थे। UHV से जुड़े तो समझ आया कि काम तो भाव पर करना है कितनी भी सुविधाऐं दी जाए वो बच्चों को पास नहीं ला पा रहीं थीं अब सुविधाएं कम कीं और भाव सम्मान, विश्वास , ममता, वात्सलय, प्रेम अधिक करने से बच्चों को अपने करीब महसूस करती हूँ। ये छोटे-छोटे परिवर्तन स्वयं में देख पा रही हूँ।"

भारती शाक्य, शा. मा. वि. अनंत पेठ, डबरा, जिला-ग्वालियर

"यूं तो समझने के सफर में हूँ तो हर दिन खूबसूरत रहता है, लेकिन कुछ दिन अन्य दिनों से किसी कारण बेहतर हो ही जाते हैं, जिस दिन हमारा समाधान सुबह से शाम तक हम बनाकर रख पाते हैं, वैसा ही दिन मेरे लिए आज का रहा और मैं अगर इसे ध्यान से देखूं, तो एक छोटी-सी बात पर ध्यान रहने के कारण ये संभव हो पाया और वो बात इतनी सी थी कि मुझे जो भी करना है, उसका कारण क्या है। मुझे खुश रहना है, मुझे प्यार से रहना है, मुझे सबके साथ अच्छे से रहना है.. लेकिन ये सब क्यों?

इसके पीछे जिस कारण पर मेरा ध्यान गया, वो ये ही था कि इस पूरे अस्तित्व में एक प्रयोजन है, उसी प्रयोजन की दिशा में इस कायनात का हर ज़र्रा-ज़र्रा काम कर रहा है, और वो प्रयोजन है "अखंडता और सार्वभौमता"... मतलब 'इंसान कैसे इंसान के साथ अच्छे से रह पाए, और इंसान कैसे शेष प्रकृति के साथ अच्छे से रह पाए।

अब इस बात को समझने की ओर जितनी देर मेरा ध्यान रहता है, उतनी देर मुझे कोई परेशानी होती ही नहीं है और जितनी ये बात मुझे समझ आती जाती है, उतनी मेरी चाहत को पूरी करने की योग्यता से मैं सम्पन्न होता जाता हूँ। बस इसी बात पर ध्यान जाने से आज मेरी खुशहाली सुबह से शाम तक बनी हुई है। आगे क्या होता है, वो शेयरिंग लेकर भी आपसे जल्द रूबरू होऊंगा।"

हिमांशु कुमार द्विवेदी, सहायक प्राध्यापक, प्रयाग प्रौद्योगिकी एवं प्रबंधन संस्थान, प्रयागराज उ.प्र.

मेरी यूएचवी यात्रा...

गणेश कानडे
मास्टर ट्रेनर एवं
जिला संपर्क व्यक्ति,
राज्य आनंद संस्थान भोपाल,
निवास जिला खंडवा

मध्यप्रदेश राज्य आनंद संस्थान, आनंद विभाग द्वारा कोरोना काल के ठीक पहले आयोजित एक ऑनलाइन कार्यशाला में भाग लेकर मैं यूएचवी की इस विषय-वस्तु से जुड़ा इसके बाद प्रत्यक्ष रूप से भी भोपाल में यूएचवी की कार्यशालाओं में भाग लिया।

आरम्भ में तो कुछ समझ नहीं आता था लेकिन धीरे-धीरे विषय-वस्तु की स्पष्ट समझ बनी और मानव से लेकर, परिवार, समाज और प्रकृति व अस्तित्व की वास्तविकताओं की तरफ ध्यान जाने लगा। समझ बनी कि मानव को छोड़कर शेष सभी इकाइयां अपने आप निरंतर हार्मनी या संगीतबद्धता में हैं। मानव के भीतर भी इसका प्रावधान है कि वह शरीर और सेल्फ के सह-अस्तित्व के साथ शेष तीनों व्यवस्थाओं में संगीतबद्धता में हो सकता है लेकिन वास्तव में मानव हार्मनी में या संगीतबद्धता में नहीं है और दुनिया की सभी समस्याओं की जड़ में उसकी नासमझी ही है जिसे समझ द्वारा व्यवस्थित किया जा सकता है।

यूएचवी से जुड़ने के बाद अध्ययन-अभ्यास की कार्यशाला में समझ आया कि जितनी समझ बन चुकी है उसे कार्य व्यवहार में लाना जरूरी है। तभी से प्रयास जारी है परिणामस्वरूप सोते-जागते, उठते-बैठते, खाते-पीते, बातचीत, व्यवहार या कार्य के दौरान मैं अपने में देख पा रहा हूँ कि मैं संवेदना या मान्यता के दबाव या प्रभाव में तो नहीं आ रहा हूँ। इसलिए कुछ देर ठहरकर मैं अपने में देख पाता हूँ कि मेरे भीतर जो भाव-विचार उठ रहे हैं वह सहज-स्वीकृति के आधार पर है या नहीं। इस कारण कार्य-व्यवहार में गलतियां कम हो रही हैं। अब बात-बात पर गुस्सा नहीं आता। सामने वाले की बात सुनने की कला आई है। सामने वाले की बात फिल्टर आउट करके उसकी नीड या भाव विचार को पकड़ने का प्रयास रहता है। इससे परिवार में सभी सदस्यों के प्रति प्रेम स्नेह बढ़ा है। उचित सम्मान का भाव आया है। सामने वाले से कोई त्रुटि हो भी रही है तो समझ आता है कि यह उसकी योग्यता की कमी के कारण हो रहा है वास्तव में तो वह भी मेरी तरह ही है। वह स्वयं भी सुखी होना चाहता है और मुझे भी सुखी करना चाहता है। तब उस पर क्रोध और गुस्सा नहीं, आता इस प्रकार लड़ाई झगड़े की स्थिति नहीं बनती। परिवार, दोस्तों और कार्यस्थल पर रिश्तों में सुधार आया है। पारिवार और कार्यस्थल पर साथी कहते हैं कि 'आप बदल गए हो, पहले तो ऐसे नहीं थे।' अब कोई सम्मान करे या अपमान कोई फर्क नहीं पड़ता। भीतर स्थिरता, शांति और संतुष्टि दिखती है। कभी-कभी सच्चाई से ध्यान भटकता जरूर है लेकिन जहाज के पक्षी की तरह ध्यान लौटकर फिर सच्चाई की तरफ आ जाता है। समाज में मेरा विश्वास और सम्मान भी बढ़ा है अब सही-सही मूल्यांकन हो पाता है। विश्वास सम्मान से लेकर श्रद्धा और प्रेम तक पूरे नौ भावों की तरफ ध्यान जाने लगा है।

परिवार, समाज और कार्यस्थल पर भागीदारी के क्रम में पहले से अधिक जिम्मेदारी महसूस होने लगी है। अपने भाव और विचार को ठीक करने पर फोकस है। स्वयं के साथ-साथ अब अपने आस-पास के लोगों में भी यूएचवी की जानकारी और समझ बढ़ाने के लिए उन्हें भी इस विषय-वस्तु से जुड़ने हेतु सहयोग की जरूरत दिखाई देने लगी है। अंत में यही महसूस होता है, कि अखंड मानव समाज के निर्माण के लिए इस विषय-वस्तु को सभी तक पहुंचाना जरूरी है। कुछ तो स्वयं अपने स्वयं के स्तर पर ,परिवार के स्तर पर और फिर कार्यस्थल और समाज के स्तर पर स्वयं अपने जीने में उतारकर एक रोल मॉडल के रूप में जीकर देखना। अन्य को भी इसके लिए प्रेरित करना। उन्हें भी इस विषय-वस्तु से परिचय का अवसर उपलब्ध कराना। एक संपूर्ण मानवीय मूल्यों से युक्त अखंड मानव समाज या दुनिया का निर्माण करना। अंत में इस विषय-वस्तु से जोड़ने हेतु मैं राज्य आनंद संस्थान, आनंद विभाग और यूएचवी टीम का अत्यंत आभारी हूँ कि एक आयोजक और प्रबोधक के रूप में उन्होंने मुझे यूएचवी की इस विषय-वस्तु से परिचय कराया, इसे समझने और जीवन में उतारने में मदद की ।

आरएएस-यूएचवी के इस माह के कार्यक्रम

क्र.	दिनाँक	कार्यक्रम	कार्यक्रम स्थल
1	19 से 24 जनवरी 2026	फैकल्टी डेवलपमेंट कार्यशाला (उच्च शिक्षा)	CAPT कोकता, भोपाल
2	29 से 31 जनवरी 026	"आनंद की ओर" UHV-II तीन दिवसीय कार्यशाला(एकलव्य विद्यालय के अधीक्षकों के लिए)	WALMI, भोपाल
3	02 से 04 फ़रवरी 2026	"आनंद की ओर" UHV-II तीन दिवसीय कार्यशाला	आर.सी.वी.पी. नरोन्हा प्रशासन अकादमी, शाहपुरा, भोपाल
4	04 से 06 फ़रवरी 2026	"आनंद की ओर" UHV-II तीन दिवसीय कार्यशाला	RCVP, नरोन्हा अकादमी, शाहपुरा, भोपाल
5	09 से 14 जनवरी 2026	फैकल्टी डेवलपमेंट कार्यशाला (उच्च शिक्षा)	CAPT कोकता, भोपाल
6	01 फरवरी 2026 08 फरवरी 2026 14 फरवरी 2026	स्नेह संचार सभा	भोपाल, जबलपुर, इंदौर
7	17 से 19 फरवरी 2026	श्याम भैया कार्यशाला	राज्य आनंद संस्थान, भोपाल

* इन सभाओं की विस्तृत जानकारी 'आगे स्नेह संचार सभा' स्तम्भ में दी गयी है।

कार्यशाला का नाम : फैकल्टी डेवलपमेंट कार्यशाला (उच्च शिक्षा)

दिनाँक : 19 से 24 जनवरी 2026

स्थान : CAPT कोकता, भोपाल

दिनाँक 19 से 24 जनवरी 2026 CAPT कोकता, भोपाल में फैकल्टी डेवलपमेंट की छः दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया, इसमें शासकीय महाविद्यालयों के कुल 56 प्राध्यापकों ने सहभागिता की। सत्र का संचालन श्री मोहित श्रीवास्तव जी द्वारा किया गया। सभी ने आज के दौर में सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों के महत्त्व को स्वीकार किया सभी का ध्यान शिक्षा-संस्कार की भूमिका, समझ-सम्बन्ध-सुविधा पर गया। मानव में व्यवस्था के अंतर्गत शरीर और स्वयं (मैं) की अलग-अलग आवश्यकताओं और क्रियाओं पर ध्यान गया। परिवार में संबंधों की समझ में निहित मूल्यों को समझने में एक नया दृष्टिकोंण प्राप्त हुआ। सभी लोगों का ध्यान संबंधों में निहित विश्वास, सम्मान, स्नेह, ममता, वात्सल्य, श्रद्धा, गौरव, कृतज्ञता, प्रेम आदि मूल्यों पर भी गया। साथ ही समाज और प्रकृति के साथ भी सह-अस्तित्त्व व्यवस्था पर भी बारीकी से ध्यान गया। विषय-वस्तु के महत्त्व को ध्यान में रखते हुए अनेक लोगों ने समाज में भागीदारी करने का भी मन बनाया।।

कार्यशाला का नाम : **“आनंद की ओर” UHV-II तीन दिवसीय कार्यशाला (एकलव्य विद्यालय के अधीक्षकों के लिए)**

दिनांक : **29 से 31 जनवरी 2026**

स्थान : **WALMI, भोपाल**

राज्य आनंद संस्थान, भोपाल द्वारा दिनाँक 29/01/2025 से 31/01/2026 तक "आनंद की ओर" तीन दिवसीय कार्यशाला (UHV II) का आयोजन जल एवं भूमि प्रबंधन संस्थान (WALMI), कलियासोत डेम, भोपाल में किया गया। जिसमें पूरे प्रदेश के एकलव्य विद्यालयों के 82 अधीक्षकों ने प्रतिभागिता की। यूएचवी लेवल II कार्यशाला हेतु उन प्रतिभागियों का चयन किया गया था, जिन्होंने पूर्व में तीन दिवसीय 'आनंद की ओर' कार्यशाला कर ली थी। प्रतिभागियों का ध्यान काफी बारीकी से समझ, संबंध और सुविधा पर गया, साथ ही मानव में व्यवस्था के अंतर्गत सेल्फ की क्रियाओं को लेकर भी अच्छी समझ बनी, परिवार में 9 मूल्यों में से आधारभूत मूल्य 'विश्वास' पर लोगों ने भावनात्मक साझेदारी रखी और परिवारों में चल रही संबंधों की पीड़ा, वेदना, तनाव, अविश्वास, आपसी कलह आदि मुद्दों पर भी काफी गहराई से चर्चा की गई; साथ ही समाज में व्यवस्था एवं प्रकृति में व्यवस्था बनाये रखने में अपनी भागीदारी हेतु सुविधाओं का सदुपयोग करने का भी संकल्प लिया।

कार्यशाला का नाम : "आनंद की ओर" UHV-II तीन दिवसीय कार्यशाला

दिनांक : 02 से 04 फ़रवरी 2026

स्थान : WALMI, भोपाल

राज्य आनंद संस्थान की ओर से 02 से 04 फरवरी 2026 तक सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों पर आधारित 'आनंद की ओर'UHV-II तीन दिवसीय कार्यशाला का आयोजन जल एवं भूमि प्रबंधन संस्थान (WALMI), कलियासोत डेम, भोपाल में किया गया। इसमें कुल 37 प्रतिभागियों ने सहभागिता की। प्रतिभागियों का ध्यान मानव में व्यवस्था के अंतर्गत स्वयं और शरीर के सह-अस्तित्त्व पर, परिवार में स्थापित नौ मूल्यों पर, समाज में व्यवस्था के अंतर्गत शिक्षा-संस्कार की भूमिका पर एवं प्रकृति और सह-अस्तित्त्व व्यवस्था पर गया।

कार्यशाला का नाम : "आनंद की ओर" UHV-II तीन दिवसीय कार्यशाला

दिनांक : 04 से 06 फ़रवरी 2026

स्थान : RCVP, नरोन्हा अकादमी, शाहपुरा, भोपाल

राज्य आनंद संस्थान की ओर से 04 से 06 फ़रवरी 2026 तक "आनंद की ओर" UHV-II तीन दिवसीय कार्यशाला का आयोजन RCVP, नरोन्हा अकादमी, शाहपुरा, भोपाल में किया गया। इसमें पूरे प्रदेश के कुल 40 लोगों ने प्रतिभागिता की। लोगों ने पूरी सक्रियता से प्रत्येक सत्र में भाग लिया। शिक्षा-संस्कार की महत्ता को सभी ने स्वीकारा। समझ, सम्बन्ध और सुविधा पर विस्तार से चर्चा हुई, लोगों ने अपने द्वारा सुविधाओं के सदुपयोग करने की बात को दृढ़ता से स्वीकारा। 'शरीर' और 'मैं' के सह-अस्तित्त्व और उनकी अलग-अलग क्रियाओं पर भी सभी का ध्यान गया। परिवार में जीते हुए संबंधों में निहित नौ भाव (मूल्य) को नए दृष्टिकोंण के साथ आत्मसात किया। समाज और प्रकृति की व्यवस्था पर भी सभी का ध्यान गया। सत्र का संचालन श्री अखिलेश अर्गल जी द्वारा किया गया।

कार्यशाला का नाम : फैकल्टी डेवलपमेंट कार्यशाला (उच्च शिक्षा)

दिनांक : 09 से 14 फ़रवरी 2026

स्थान : CAPT कोकता, भोपाल

राज्य आनंद संस्थान की ओर से दिनाँक 09 से 14 फरवरी 2026 तक सेंट्रल पुलिस अकादमी (CAPT) कोकता, भोपाल में सार्वभौमिक मानवीय मूल्य आधारित छः दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें पूरे प्रदेश के शासकीय महाविद्यालयों से कुल 31 प्राध्यापकों ने सहभागिता की और चारों स्तर की व्यवस्थाओं को समझने का प्रयास किया। वर्तमान परिवेश में मूल्य शिक्षा के माध्यम से शिक्षा संस्कार विकसित करने पर बल दिया गया। यह कार्यशाला शिक्षकों के लिए आत्म-अवलोकन, संवाद और मानवीय मूल्य के विकास की एक सार्थक प्रक्रिया है। राज्य आनंद संस्थान, यूएचवी फाउंडेशन एवं उच्च शिक्षा विभाग का यह संयुक्त प्रयास NEP 2020 के मानवीय लक्ष्य को साकार करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

स्नेह संचार सभा रिपोर्ट

कार्यक्रम का नाम : स्नेह संचार सभा

स्थान : म.प्र. के तीन संभागों में भोपाल, जबलपुर, इंदौर

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

संभाग	दिनाँक	स्थान	समय (दोपहर)	सदस्य संख्या	राज्य आनंद संस्थान के प्रतिनिधि	अगली मीटिंग की तिथि
भोपाल	01-02-2026	**राज्य आनंद संस्थान, भोपाल**	**11:30 से 4:00**	27	मोहित भैया, भानु भैया	तय नही हुई
जबलपुर	08-02-2026	**न्यू रामनगर, आधारताल, जबलपुर**	**12.30 से 4:00**	06	–	तय नही हुई
इंदौर	14-02-2026	**शासकीय उत्कृष्ट बाल विनय मंदिर, इंदौर**	**4:00 से 6:00**	08	--	तय नही हुई

कार्यक्रम की प्रमुख उपलब्धियाँ:

- बैठक का शुभारंभ उपस्थित सभी सदस्यों के परिचय के साथ किया गया।
- सदस्यों द्वारा अपनी वर्तमान समझ, स्वयं में हुए आंतरिक परिवर्तन तथा यूएचवी यात्रा के उपरांत प्राप्त सकारात्मक परिवर्तनों का स्व-मूल्यांकन प्रस्तुत किया गया।
- पारस्परिक संबंधों में निहित विभिन्न भावों पर क्रमबद्ध एवं सारगर्भित चर्चा की गई।
- सांदीपनि विद्यालयों में यूएचवी कोष बनाने के विषय में महत्त्वपूर्ण चर्चा की गई।
- बैठक के दौरान परिवार में व्यवस्था, आपसी सम्मान, स्नेह, समन्वय तथा पारिवारिक मूल्यों पर सार्थक विचार-विमर्श किया गया।

- विशेष रूप से विश्वास के भाव पर और समृद्धि के भाव पर विस्तृत विचार-विमर्श हुआ तथा सहज-स्वीकृति के विषय पर भी संक्षिप्त चर्चा की गई।
- ऑनलाइन बैठकों के प्रभावी संचालन एवं उनकी उपयोगिता पर विचार साझा किए गए।
- भविष्य में आयोजित की जाने वाली बैठकों को अधिक प्रभावशाली एवं परिणामोन्मुख बनाने हेतु आवश्यक सुधारात्मक सुझावों पर विमर्श किया गया।

भोपाल संभाग

जबलपुर संभाग

इंदौर संभाग

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 सायं 7:00 से 8:30 बजे तक एक ऑनलाइन मीटिंग का आयोजन किया जाता है। इसमें लगभग 40 लोग नियमित रूप से जुड़ते हैं। प्रत्येक बुधवार को होने वाली इस संभागवार मीटिंग की रिपोर्ट संभाग स्तरीय कोर टीम द्वारा साझा की जाती है एवं मध्यप्रदेश में चल रहे यूएचवी के प्रयासों की समीक्षा की जाती है।

उपस्थिति का विवरण (मंगलवार)

क्र.	मीटिंग दिनांक	20 जनवरी	27 जनवरी	03 फरवरी	10 फरवरी	17 फ़रवरी
1	कुल सदस्य	55	55	55	55	55
2	उपस्थित सदस्य	32	31	26	25	28

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। इसमें स्व-मूल्यांकन एवं विषय-वस्तु 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। माह के प्रथम बुधवार को सभी संभागों की कंबाइन मीटिंग होती है, जिसमें आनंद विभाग, शिक्षा विभाग और AICTE की टीम एवं यूएचवी टीम के सक्रिय सदस्यों के समक्ष मासिक पत्रिका "आनंद संचारिका" को जारी किया जाता है साथ ही सभी संभागों द्वारा अपडेट रखा जाता है।

उपस्थिति (बुधवार मीटिंग)

क्र.	संभाग / विवरण	ग्वालियर	रीवा	इंदौर	उज्जैन	सागर	भोपाल	जबलपुर
	कुल सदस्य	34	36	19	30	27	51	25
1	दिनांक	21 जनवरी 2026						
	उपस्थित सदस्य	19	13	11	12	12	24	15
	अनुपस्थित सदस्य	16	23	08	18	15	27	10
2	दिनांक	28 जनवरी 2026						
	उपस्थित सदस्य	13	17	11	14	16	21	12
	अनुपस्थित सदस्य	22	19	08	16	11	30	13
3	दिनांक	04 फरवरी 2026						
	उपस्थित सदस्य	12	09	09	10	09	16	11
	अनुपस्थित सदस्य	23	25	10	20	18	45	14
4	दिनांक	11 फरवरी 2026						
	उपस्थित सदस्य	17	13	12	12	16	24	11
	अनुपस्थित सदस्य	18	23	07	18	11	27	14
5	दिनांक	18 फरवरी 2026						
	उपस्थित सदस्य	13	10	10	09	13	22	08
	अनुपस्थित सदस्य	22	26	09	21	14	29	13

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

	ग्वालियर	रीवा	इंदौर	उज्जैन	सागर	भोपाल	जबलपुर
मीटिंग दिनांक	04 फरवरी (कंबाइंड मीटिंग)						
प्रस्तुतकर्ता का नाम	भारती शाक्य जी	--	--	--	--	--	सोमनाथ जी
मीटिंग दिनांक	11 फरवरी	11 फरवरी	11 फरवरी	11 फरवरी	11 फरवरी	11 फरवरी	11 फरवरी
प्रस्तुतकर्ता का नाम	अलका चतुर्वेदी जी,	पवन जी, राजीव जी	अनीता जी,संगीता जी	गाइड	अंजू जी,रमाकांत जी	केशव जी, अनिता जी	पूनम जी,ऋतुराज जी
मीटिंग दिनांक	18 फरवरी	18 फरवरी	18 फरवरी	18 फरवरी	18 फरवरी	18 फरवरी	18 फरवरी
प्रस्तुतकर्ता का नाम	दीप्ती गार जी,साकेत जी	ऋषि राज जी	गणेश जी, मंसरे जी	सुनीता जी, शिरीष जी	चतुर्भुज जी, गोवर्धन जी	छाया जी, पर्वत जी	मनीषा शुक्ला. मनीष सोनी
मीटिंग दिनांक	25 फरवरी	25 फरवरी	25 फरवरी	25 फरवरी	25 फरवरी	25 फरवरी	25 फरवरी
प्रस्तुतकर्ता का नाम	अवध जी, प्रशांत जी	भास्कर-भट्ट जी रामायण जी	अंजू जी, अनीता जी	महेश जी, जीतेन्द्र जी	आरती जी, रामकेश जी	शुभाषिनी जी, अल्का जी	दुर्गा प्रसाद जी, विप्रा मोदी जी

संभागवार (बुधवार मीटिंग) प्रस्तुतकर्ताओं का विवरण

संभाग-	ग्वालियर	रीवा	इंदौर	उज्जैन	सागर	भोपाल	जबलपुर
मीटिंग दिनांक	04 फरवरी	04 फरवरी	04 फरवरी	04 फरवरी	04 फरवरी	04 फरवरी	04 फरवरी
प्रस्तुत कर्ता का नाम	भानु भैया						
मीटिंग दिनांक	11 फरवरी	11 फरवरी	11 फरवरी	11 फरवरी	11 फरवरी	11 फरवरी	11 फरवरी
प्रस्तुतकर्ता का नाम	संभाग गाइड						
मीटिंग दिनांक	18 फरवरी	18 फरवरी	18 फरवरी	18 फरवरी	18 फरवरी	18 फरवरी	18 फरवरी
प्रस्तुतकर्ता का नाम	साकेत जी	पवन कुमार जी	पूजा जी, गणेश जी	महेश जी	उषा जी, रविशंकर जी	सुनील जी, कमल जी	बलवीर बुंदेला
मीटिंग दिनांक	25 फरवरी	25 फरवरी	25 फरवरी	25 फरवरी	25 फरवरी	25 फरवरी	25 फरवरी
प्रस्तुतकर्ता का नाम	दीप्ती गौर जी	परवीन खान जी, रामायण जी	मीनाक्षी जी, पुष्पा जी	प्रीति बाला जी	रमाकांत जी, राकेश पुरोहित जी	रेनुका जी, आशा जी	ऋतुराज गोस्वामी

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।

उपस्थिति एवं प्रस्तुतकर्ता का विवरण (शुक्रवार)

क्र.	मीटिंग दिनांक	23 जनवरी	30 जनवरी	06 फरवरी	13 फरवरी	20 फरवरी
1	उपस्थित सदस्य	267	281	224	200	200
2	विषय-वस्तु	समग्र विकास में शिक्षा की भूमिका	समग्र विकास में शिक्षा की भूमिका	समग्र विकास में शिक्षा की भूमिका	मानव में व्यवस्था	मानव में व्यवस्था
3	प्रबोधक	एन. के. शर्मा	कौशल किशोर बुटोलिया	कौशल किशोर बुटोलिया	कौशल किशोर बुटोलिया	पवनेन्द्र कुमार

आरएएस-यूएचवी के आगामी कार्यक्रम व योजनायें

क्र.	दिनाँक	कार्यक्रम	कार्यक्रम स्थल
1	09 से 13 मार्च 2026	"आनंद की ओर" UHV-II पांच दिवसीय कार्यशाला	RCVP नरोन्हा अकादमी, भोपाल
2	09 से 14 मार्च 2026	यूएचवी रिफ्रेशर (उच्च शिक्षा)	BHEL कैंपस, भोपाल

प्रदेश से बाहर यूएचवी के प्रमुख प्रयास

S. No.	PRAPOSED DATES	TYPE OF FDP	FULL NAME OF INSTITUTE
1	20–22 Feb 2026	Regional Meet	SRM Institute of Science and Technology, Chengalpattu, Tamil Nadu
2	06–08 Feb 2026	Management Development Program (3 Days)	SCTR's Pune Institute of Computer Technology, Pune, Maharashtra
3	12–15 Feb 2026	UHV–VII (Part A)	SRM Institute of Science and Technology, Chengalpattu, Tamil Nadu
4	12–14 Feb 2026	Introductory FDP (3 Days)	MGM University, Chhatrapati Sambhajinagar, Maharashtra
5	18–20 Feb 2026	Introductory FDP (3 Days)	Sri Venkateswara College of Engineering, Sriperumpudur, Tamil Nadu
6	19–21 Feb 2026	Introductory FDP (3 Days)	Maharaja Ranjit Singh Punjab Technical University, Bathinda, Punjab
7	23–25 Feb 2026	Introductory FDP (3 Days)	UP Institute of Design, Noida, Uttar Pradesh

पाठकों के फीडबैक

"वाल्मीकि में 6 दिवसीय प्रशिक्षण लेने के बाद विद्यालय में लगातार सार्वभौमिक मानवीय मूल्य पर आधारित कक्षाएं संचालित कर रहे हैं। ई-पत्रिका के माध्यम से आगे होने वाली सभी गतिविधियों के बारे में हमें जानकारी प्राप्त हुई। आनंद संचारिका के नियमित प्रकाशन से और स्कूल में उपलब्ध होने से हम यूएचवी, सम्बन्धी जानकारियों से अपडेट हो रहे है। आनंद संस्थान को एवं इस कार्य में लगे सभी व्यक्तियों को हार्दिक शुभकामनाएं है। "

मो. शाहबाज खान, प्रयोगशाला शिक्षक,सांदीपनि शा.उ.मा.वि. बेगमगंज, जिला-रायसेन म. प्र.

" जिला भिंड से राज्य आनंद संस्थान से मैं जुड़ा हुआ था। संस्थान में ही मैने 'आनंद की ओर' प्रशिक्षण लिया है। वर्तमान समय में मेरी कार्यस्थली उज्जैन में है। आनंद संचारिका ई-मासिक पत्रिका देखने को मिली तो लगा कि मैं फिर से आनंद संस्थान से मासिक रूप से जुड़ गया हूँ। भाग-दौड़ भरी जिंदगी में आनंद संस्थान की गतिविधियों को देखकर बहुत उत्साहित हूँ। बहुत-बहुत बधाई आप सभी को, जो आनंद संचारिका ई-पत्रिका को समय पर तैयार कर हम तक पहुंचाते हैं।"

आदित्य दुबे, योग थेरेपिस्ट, युवान फिजियोथैरिपी सेंटर जिला उज्जैन म. प्र. ।

"आनंद संचारिका अंक–यथा नाम अनुरूप आनंद के प्रसार और सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों को विश्व परिवार तक पहुँचाने का सेतु है। जो संभागीय बैठकों, प्रतिभागियों की यात्रा का साझीकरण और स्व-मूल्यांकन को प्रमुखता से पहुंचाती है विशेष आलेख एक उपयोगी आलेख है जो स्व विकास की यात्रा को गति देने में सहायक है और वास्तविक विकास के कार्यक्रम की ओर आवश्यक ध्यान दिलाता है। प्रमुख वक्तव्य, स्व-मूल्यांकन और फ़ीड बैक सभी को अपनी यात्रा की गति को साझा करने का एक मंच प्रदान करता है।"

जिनमें आत्मचिंतन, संबंधों की गहराई और कार्यशाला से प्राप्त महत्व पूर्ण सकारात्मक बदलावों को रेखांकित करते हैं, जो सभी सह यात्रियों की गति और भागीदारी को प्रोत्साहित करते है। कार्यक्रम और गतिविधियाँ सफल कार्यशालाओं और आनंद सभा के आयोजन की सूचना से एक अवसर दिखता है कि किस तरह से हम अपनी भागीदारी को ओर बढ़ सकते है। यदि हर माह कुछ प्रश्न – उत्तर का एक और एक व्यावहारिक अभ्यास इसमे शामिल किया जाए तो यह और भी लाभान्वित करेगा।"

नित्या शर्मा, सहायक प्राध्यापक, अजय कुमार गर्ग इंजीनरिंग कालेज, गाजियाबाद, उ. प्र.

"गत वर्ष ग्रीष्म अवकाश में मैंने 6 दिन की सार्वभौमिक मानवीय मूल्य पर आधारित प्रशिक्षण बैतूल में प्राप्त किया। शुरू शुरू में तो मुझे समझने में थोड़ी कठिनाई हुई क्योंकि विषय से हटकर बातें थी पता चला, यह बहुत ही आवश्यक है हमारे जीवन के लिए। ई पत्रिका देखने के बाद मुझे सार्वभौमिक मानवीय मूल्य के बारे में प्रदेश स्तर पर चल रहे कार्यक्रमों की जानकारी मिली और यह भी पता चला कि काफी साथी इससे जुड़े हुए हैं और अपने जीवन में परिवर्तन ला रहे हैं, इसका लाभ मुझे भी मिल रहा है। पत्रिका के नियमित प्रकाशन से हम लोगों को आगे आने वाली गतिविधियों के बारे में भी जानकारी मिल जाती है साथ ही साथ संभागीय स्तर पर जो कार्यक्रम चल रहे हैं उनकी भी जानकारी मिल जाती है मैं सभी को उसके लिए हार्दिक शुभकामनाएं एवं बधाई देता हूँ।"

दीपक कटारे, प्राथमिक शिक्षक, शा. हाईस्कूल हतनापुर तहसील मुलताई जिला-बैतूल म. प्र.

"सार्वभौमिक मानवीय मूल्य से मेरा परिचय ग्रीष्मावकाश में वाल्मी में आयोजित कार्यशाला में हुआ। नवनियुक्त शिक्षक के रूप में जब भोपाल जाने का आदेश दिया गया तो ऐसा लग रहा था कि किस प्रकार की कार्यशाला है? जब 6 दिन दिलशाद जी, केसरी भैया के मार्गदर्शन में प्रशिक्षण पूर्ण करने के बाद संस्था में कार्य शुरू किया। सार्वभौमिक मानवीय मूल्य की कक्षा में, जो सीखा है उसे पढ़ाने का मौका मिल रहा है। जैसे ही मुझे पता चला कि आनंद संचारिका ई-मासिक पत्रिका प्रत्येक माह प्रकाशित हो रही हैं। पत्रिका का प्रकाशन बहुत ही अद्भुत प्रयोग है कई प्रकार की जानकारियां, मेरी यूएचवी यात्रा, पाठकों के फीडबैक, आगामी गतिविधियों की जानकारी, बहुत सही तरीके से सजाई गई है जिससे शिक्षकों को बहुत लाभ मिलेगा, वे अपडेटेड रहेंगे। मेरी तरफ से सभी को हार्दिक शुभकामनाएं।"

पदम सिंह मीणा, उ.मा.शि., उत्कृष्ट शा.उ. मा.वि. मुरार, ग्वालियर म. प्र.

"राज्य आनंद संस्थान एवं यूएचवी टीम के सतत प्रयास से आनंद संचारिका ई-पत्रिका के मासिक प्रकाशन से मेरे विद्यालय को बहुत लाभ मिल रहा है। हमारे विद्यालय की गतिविधियां पत्रिका में प्रकाशित होने पर सारा विद्यालय परिवार गौरवान्वित महसूस कर रहा है। संस्थान को बहुत-बहुत शुभकामनाएं, वे इस प्रकार से ही सर्वशुभ के कार्य में लगे रहें।।"

धीरेंद्र सिंह रघुवंशी, उ. मा. शि., सांदीपनि शा. उ. मा. विद्यालय उदयपुरा जिला-रायसेन म. प्र.

यूएचवी छात्रों की दृष्टि में

"यूएचवी की कक्षाओं ने हमें जीवन जीने की कलाएँ सिखाई हैं और यह हमारे लिए बहुत लाभदायक कक्षा रहती है। कुछ चीजें जीवन में बहुत बदलाव लाती हैं, ऐसे ही यूएचवी की क्लास ने हमारे जीवन में कई बदलाव लाये हैं। जीवन में कैसे रहना, किस समय क्या करना इत्यादि हमें बहुत कुछ पता चला। यूएचवी की कक्षा सच में हमें बहुत अच्छी लगती है। जीवन में कुछ घटनाएँ ऐसी भी होती हैं जिनके बारे में हम सोच नहीं पाते इसीलिए शायद यूएचवी की कक्षा बनाई गई है। हमारे सांदीपनि विद्यालय में यूएचवी की क्लास शनिवार को लगाई जाती है। यूएचवी की क्लास में ध्यान पूर्वक यदि कोई विद्यार्थी समझता है तो उसके जीवन में कई लाभ आयेंगे।"

सिमरन रैका, कक्षा 9th B², सांदीपनि शा. उ. मा. विद्यालय, जिला-सागर

"यूएचवी कोर्स का अनुभव बहुत ही प्रेरणादायक रहा। इस कोर्स से हमने बहुत कुछ सीखा और 'स्व-अन्वेषण के महत्व को समझा और इस कोर्स से हमें यह भी पता चला कि अपने माता-पिता और बड़ों से अच्छे से बात करनी चाहिए अगर घर में कोई समस्या हो तो उस पर चर्चा करना। इस कोर्स में पढ़ाई के साथ-साथ अच्छी-अच्छी बातें बताते हैं और अनुशासन के बारे में बताते है कि हमे कैसे रहना चाहिए।"

राफिया बी बेहना, कक्षा 9वीं, शा. सांदीपनि उ. मा. विद्यालय जिला-सागर

"मैं स्वयं कक्षा 10वीं की छात्रा हूँ। मुझे मेरे शिक्षकों के द्वारा मानवीय मूल्यों के बारे में पूरी सूचना बतायी जाती है। जिनको आत्मसात करते हुए मैंने अपने आप में कई बदलाव महसूस किये हैं। पहले मैं अपने सहपाठियों के प्रति या परिवार के सदस्यों के साथ अनबन हो जाने पर रूठ जाती थी या उदास हो जाती थी। अब मैं स्थितियों को समझने के बाद अपने आप का मूल्यांकन करती हूँ और शांत महसूस करती हूँ। अतः मैंने धीरे-धीरे संबंधों को समझना और उनमें सामंजस्य बिठाना शुरू कर दिया है।

मैंने सीखा है कि मैं और मेरा शरीर दोनो अलग-अलग हैं। और दोनों ही सह-अस्तित्व में हैं। मैं इच्छाओं के अधीन होती हूँ तो स्वयं को दुख पहुँचाती हैं। इनकी पूर्ति करना संभव नहीं है। शरीर पोषण के लिए केवल शुद्ध जल और साधारण भोजन की आवश्यकता होती है। अतः मैंने धीरे-धीरे बाहर की वस्तुएँ जैसे- फास्ट-फूड, चाट आदि को पहले की अपेक्षा काफी हद तक खाना बंद कर दिया है। इस प्रकार मुझमें बदलाव आना शुरू हो गये हैं। मैं अपने शिक्षकों और आनंद सभा को धन्यवाद देना चाहती हूँ।"

रानी शर्मा, कक्षा-10वीं, सांदीपनि शा. मॉडल उ. मा. वि. डबरा, जिला-ग्वालियर

"हमारे विद्यालय में शिक्षकों द्वारा आनंद सभा की कक्षाएँ संचालित की जाती हैं। मैं भी आनंद-सभा के सेशन में रही हूँ। यह विषय मुझे बहुत अच्छा लगता है। आनंद-सभा के सेशन लेकर मेरे अंदर एक बदलाव आया है, कि सामान का उपयोग करना अब मुझे ज्यादा अच्छा नहीं लगता जैसे–कपड़े अब मैं ज्यादा नहीं खरीदती क्योंकि कपड़े शरीर को ढ़कने के लिए हैं। इसलिए मैं दो जोड़ी कपड़े पूरे साल के लिए रखती हूँ। इससे मैं प्रकृति व समय की भी बचत कर पाती हूँ क्योंकि कपड़े हमें प्रकृति से मिलते हैं और उनके रख-रखाव में समय भी लगता है। यह बहुत ही अच्छा कार्यक्रम है। धन्यवाद।"

आयुषी रावत, कक्षा- 9वीं A, सांदीपनि शासकीय उ.मा. वि. डबरा, जिला-ग्वालियर

"हमारे स्कूल में हर शनिवार यूएचवी की क्लास होती है, जिसमें हम उपस्थित होते हैं। यूएचवी की क्लास से हमने सीखा कि मानव में दो वास्तविकताएँ होती हैं, शरीर और मैं। हम शरीर का पोषण और सुरक्षा करते हैं परन्तु मैं की आवश्यकता पूरी नहीं कर पाते हैं लेकिन जबसे मैंने यूएचवी की क्लास में जाना प्रारम्भ किया है तब से मैं और शारीर के सह-अस्तित्व समझ संबंध और सुविधा को समझ कर पाई हूँ, जैसे" वातावरण में सुधार लाना हमने यूएचवी की क्लास से सीखा है। मैं और शरीर की आवश्यकता की पूर्ति कैसे करें। शरीर की पूर्ति हम सुविधा से करते हैं परन्तु मैं की पूर्ति हम सुविधा से नहीं भावों से कर पाते हैं ये भी समझ पाए हैं| यूएचवी की क्लास से हम सीखते हैं कि वातावरण से कैसे जुड़े रहें। मैंने यह सीखा किअब गुस्सा कम करती हूँ, शांत रह जाती हूँ, समझ भी पाती हूँ, यह यूएचवी की कक्षा मुझे बहुत अच्छी लगती है।"

नव्या गुप्ता, कक्षा-9वी, शा.उत्कृष्ट उ.मा. वि. माधव नगर, जिला-कटनी

"आनंद सभा का मेरे जीवन पर परिवर्तनकारी प्रभाव पड़ा है।

जैसे– स्वयं की पहचान और समझ। आनंद सभा के माध्यम से मैं स्वयं को बेहतर ढंग से समझने लगा हूँ। खुशी का वास्तविक अर्थ मुझे यह समझ आया है कि खुशी केवल बाहरी सुख-सुविधाओं से नहीं बल्कि आंतरिक संतुष्टि से है। इस पुस्तक का अध्ययन करने के बाद मुझे ईमानदारी, करुणा, सम्मान और सहयोग जैसे मानवीय मूल्यों के महत्व की समझ हुई है। दूसरों की भावनाओं और जरूरतों को समझना और सभी मनुष्यों में समानता देखने की दृष्टि विकसित हुई है। जीवन की चुनौतियों और बाधाओं को कैसे दूर करना है, यह भी मैंने सीखा हैशरीर को कैसे स्वस्थ रखना है, यह भी हमने जाना है कि क्या खाना, क्या नहीं खाना, लोगों से कैसे व्यवहार करना, बड़े-बूढ़ों के साथ कैसा व्यवहार करना आदि कई बातें हमने आनंद सभा के माध्यम से सीखी हैं। आनंद सभा की पुस्तकों का अध्ययन करने के बाद मुझे केवल किताबों का ज्ञान नहीं बल्कि जीवन जीने की कला सीखने को मिली है, ताकि मैं एक खुशहाल जीवन जी सकूँ।"

कुलदीप मालवीय, पिता- सत्य नारायण जी मालवीय, शा. उत्कृष्ट हाई स्कूल धन्धोड़ा, जिला-मंदसौर

मूल्य प्रेरणा पुष्प

"मानवीय मूल्य-आधार मूल्य"

महेंद्र तोमर
उच्च माध्यमिक शिक्षक
शा. उ.मा. वि. खड़ी, जिला सीहोर

मानवीय मूल्य वे आदर्श और मानवीय गुण हैं, जो मनुष्य को इंसान बनाते हैं। एक मानव को मानव बनाते हैं। मानवीय मूल्य समाज के आधार स्तंभ हैं। मानवीय मूल्य न केवल व्यक्ति के व्यक्तिगत विकास के लिए जरूरी हैं बल्कि एक स्वस्थ समाज के निर्माण के लिए भी आवश्यक हैं। यह वे नैतिक सिद्धांत हैं जो हमारे व्यवहार, सोच और चरित्र को सही दिशा देते हैं। समाज में शांति, प्रेम और सद्भाव बनाए रखने के लिए आवश्यक हैं। जब मानवीय मूल्य सार्वभौम रूप से सभी को स्वीकार्य हों तो वह सार्वभौमिक मानवीय मूल्य होते हैं। सत्य, प्रेम, करुणा, अहिंसा, सहनशीलता मानवीय मूल्य न केवल व्यक्ति के व्यक्तिगत विकास के लिए जरूरी है बल्कि एक स्वस्थ समाज के निर्माण के लिए भी आवश्यक हैं।

चरित्र निर्माण व्यक्ति को अनुशासित और जिम्मेदार बनाता है, जिससे लोग एक-दूसरे का सम्मान करना और प्रेम से रहना सीखते हैं। इससे समाज में भाईचारा बना रहता है। आंतरिक शांति और संतुष्टि व्यक्ति को इन मानवी मूल्य से ही मिलती है। मानव अर्थात 'मैं' और 'शरीर' का सह-अस्तित्व है। मानव स्तर, परिवार स्तर, समाज स्तर और प्रकृति व अस्तित्व के स्तर पर मानव चारों व्यवस्था में जीता है। इन्हें प्राप्त करने के लिए मानवीय मूल्य की शिक्षा जरूरी है। मानव लक्ष्य के अंतर्गत सही-समझ और सही-भाव, सुख, समृद्धि, अभय, विश्वास है और सह-अस्तित्व परस्पर-पूरकता में है, अस्तित्व के सभी स्तरों पर मानव की स्वभाविक भागीदारी धीरता, वीरता, उदारता, दया, कृपा, करुणा को प्राप्त करना है। मानव जीवन का मूल लक्ष्य एक सही समाज की स्थापना तथा सही भावों की अभिव्यक्ति है। यह लक्ष्य तभी संभव है जब मानव जीवन में सुख, समृद्धि, अभय और विश्वास का वातावरण स्थापित हो। जब व्यक्ति स्वयं में और समाज में विश्वास अनुभव करता है, तभी वह वास्तविक सुख और समृद्धि की ओर अग्रसर हो पाता है।

मानव जीवन का आधार सह-अस्तित्व है, जो परस्पर पूरकता के सिद्धांत पर आधारित है। सृष्टि के प्रत्येक स्तर-व्यक्ति, परिवार, समाज, प्रकृति और समस्त अस्तित्व में परस्पर सहयोग और संतुलन विद्यमान है। मानव की स्वाभाविक भागीदारी इसी सह-अस्तित्व को समझने और उसे जीवन में आत्मसात करने में निहित है। इस सह-अस्तित्व में जीते हुए मानव में स्वाभाविक रूप से धीरता, वीरता, उदारता, दया, कृपा और करुणा जैसे गुण विकसित होते हैं। ये गुण मानव को केवल श्रेष्ठ व्यक्ति ही नहीं बनाते, बल्कि उसे समाज के लिए उपयोगी और प्रेरणास्रोत भी बनाते हैं। अतः मानवीय मूल्य ही जीवन मूल्य हैं। ये केवल आचरण के सिद्धांत नहीं, बल्कि जीवन जीने का आधार हैं। इन्हीं मूल्यों के आधार पर हम सुखपूर्वक और समृद्धिपूर्वक जीवन व्यतीत कर सकते हैं। मानवीय मूल्य वे आधारशिलाएँ हैं जिन पर व्यक्ति और समाज–दोनों का सार्थक, संतुलित और सतत विकास संभव है।

विद्यालयों से प्राप्त आनंद सभा की झलकियाँ

सांदीपनि शा.उ.मा.वि.बेगमगंज जिला-रायसेन

सांदीपनि मॉडल शा.उ. मा. वि. जिला-बीना

सांदीपनि शा. उत्कृष्ट उ. मा. वि. जिला नरसिंहगढ़

सांदीपनि शा. उ. मा. वि. खरगापुर, जिला-टीकमगढ़

सांदीपनि शा. उत्कृष्ट उ. मा. वि. मझगवां जिला-सतना

शा. सांदीपनि उ. मा. विद्यालय रेहली, जिला-सागर

शा.हाई स्कूल हतनपुर, मुल्ताई, जिला-बैतूल

शा. सांदीपनि उ. मा. विद्यालय, पवई, जिला-पन्ना

विद्यालयों से प्राप्त यूएचवी सम्बन्धी गतिविधियाँ

शासकीय हाई स्कूल, अछरौनी, जिला-शिवपुरी

सांदीपनि शा. उ. मा. वि. गोरैया, जिला-छिन्दवाड़ा

शा. उ. मा. वि. करताना, जिला-हरदा

पाठकों के लिए महत्वपूर्ण 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 हैं:-

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)