संस्करण : **जनवरी 2026** प्रकाशक : **UHV-RAS Team**

मासिक पत्रिका

आनंद संचारिका

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	6
4.	प्रतिभागियों का स्व-मूल्यांकन	10
5.	मेरी यूएचवी यात्रा	12
6.	आरएएस** - यूएचवी के इस माह के कार्यक्रम	13
7.	स्नेह संचार सभा की रिपोर्ट	17
8.	ऑनलाइन साप्ताहिक सभाएं	19
9.	आरएएस एवं यूएचवी के आगामी कार्यक्रम	22
10.	प्रदेश से बाहर 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 में	30
16.	पाठकों के लिए महत्त्वपूर्ण सूचना	31

* यूनिवर्सल ह्यूमन वैल्यूज़

** राज्य आनंद संस्थान

पाठकों के लिए संदेश

नमस्ते मित्रों,

नव वर्ष की शुभकामनाओं के साथ "आनंद संचारिका" का सातवां अंक आप सभी को समर्पित है, आनंद के प्रसार और वैचारिक आदान-प्रदान में 'संचारिका' एक सेतु की भूमिका निभा रही है। मध्य प्रदेश में सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों को जन-जन, विशेषकर विद्यार्थियों तक पहुँचाने का जो महती अभियान चल रहा है, उसमें हजारों 'आनंदक' स्वेच्छा से अपनी आहुति दे रहे हैं। इसी सूचना तंत्र को जीवंत रखने हेतु मासिक पत्रिका 'संचारिका' का प्रकाशन किया जाता है।

जनवरी अंक की मुख्य कड़ियाँ:

समीक्षा एवं रणनीति: आनंदकों के साथ प्रति सप्ताह संभागीय बैठकों के माध्यम से 'आनंद सभा' की वस्तुस्थिति की समीक्षा की जा रही है। प्रत्यक्ष बैठकों द्वारा अनुभवों का साझाकरण इस माह की मुख्य गतिविधि रही।

प्रमुख सहभागिता: विगत प्रादेशिक बैठक में महर्षि पतंजलि संस्कृत संस्थान के सहायक निदेशक डॉ. क्षत्रवीर सिंह राठौर ने मुख्य अतिथि के रूप में अपने विचार रखे। साथ ही श्रीमती कनक प्रसाद (उप संचालक), डॉ. भावना शर्मा, डॉ. रागिनी डैनियल सहित सौ से अधिक आनंदकों ने प्रदेश में चल रहे कार्यक्रमों का वृत्त प्रस्तुत किया।

स्व-मूल्यांकन और बोध: मानवीय मूल्यों की गहराई को समझने हेतु इस अंक में 'मन की क्रियाओं' पर विशेष चर्चा की गई है। जब व्यक्ति स्वयं, परिवार, प्रकृति और अस्तित्व की व्यवस्था के साथ तादात्म्य बिठा लेता है, तभी वह वास्तविक आनंद को प्राप्त करता है। इस अंक में सुश्री संजना सिंह, श्री के.बी. मंसारे, श्रीमती पूनम सिंह, श्री सुनील कुमार शर्मा, श्री मोहन सिंह लोहिया, श्रीमती पुष्पा अटूट और श्री प्रीतेश कुमार चौरसिया ने अपने स्व-मूल्यांकन साझा किए हैं।

विद्यार्थियों के अनुभव: प्रदेश के विभिन्न जिलों के कक्षा 9वीं से 12वीं के विद्यार्थियों (श्री दीप गौतम, सुश्री पायल वर्मन, सुश्री लक्ष्मी मालवीय, सुश्री आरूषी गुजराती, सुश्री सेजल विश्वकर्मा एवं श्री राघव त्रिवेदी) ने 'आनंद सभा' से प्राप्त अपने अनुभवों को शब्द दिए हैं।

यूएचवी कार्यक्रम: समाज को जीवन दर्शन से जोड़ने हेतु भोपाल में 'आनंद की ओर' के दो सफल कार्यक्रम आयोजित किए गए। इसी श्रृंखला में, विषय की सूक्ष्म समझ विकसित करने और भविष्य के प्रबोधक तैयार करने हेतु ग्वालियर में 'UHV-3' की आठ दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया।

आशा है कि हमारे सम्मिलित प्रयासों से मध्य प्रदेश 'आनंदित प्रदेश' बनने की दिशा में मील का पत्थर साबित होगा।

श्री आशीष कुमार, IAS
सीईओ, राज्य आनंद संस्थान
भोपाल (म.प्र.)

प्रमुख वक्तव्य: यूएचवी एवं आनंद संचारिका के बारे में

डॉ. क्षत्रवीर सिंह राठौर
सहायक निदेशक
महर्षि पतंजलि संस्कृत संस्थान, भोपाल म. प्र.

आनंद विभाग द्वारा सार्वभौमिक मानवीय मूल्य आधारित कार्यक्रम के अंतर्गत इस माह के प्रथम बुधवार को 'आनंद संचारिका' मासिक पत्रिका का लोकार्पण किया गया। यह मेरा इस कार्यक्रम से प्रथम प्रत्यक्ष जुड़ाव था। पूर्व में इसकी जानकारी समाचारों एवं सहयोगियों से मिलती रही थी। अल्प सूचना के बावजूद शिक्षा और आनंद से जुड़े इस महत्वपूर्ण विषय के कारण इसमें सहभागिता करना सार्थक लगा। मनुष्य का वास्तविक विकास केवल भौतिक उपलब्धियों से नहीं बल्कि सोच, संवेदनशीलता और आत्मचिंतन से होता है। आज की सबसे बड़ी आवश्यकता है कि व्यक्ति तनावमुक्त, संतुलित और सकारात्मक जीवन जी सके। इसके लिए मूल्य आधारित शिक्षा अत्यंत आवश्यक है, जो करुणा, सह-अस्तित्व, सामाजिक उत्तरदायित्व और आत्मसंतोष जैसे मानवीय गुणों को विकसित करे। शिक्षा यदि केवल जानकारी तक सीमित न होकर जीवन को दिशा देने वाली बने, तो वह स्वाभाविक रूप से आनंददायी होती है। ऐसे प्रयास व्यक्ति और समाज दोनों के लिए लाभकारी सिद्ध होते हैं।

'आनंद संचारिका' पत्रिका इस दिशा में एक सराहनीय पहल है। इसके माध्यम से मानवीय मूल्यों और आनंदपूर्ण जीवन की भावना को व्यापक स्तर पर प्रसारित किया जा रहा है। इस प्रयास के लिए सभी आयोजकों एवं सहयोगियों को हार्दिक शुभकामनाएं।"

श्रीमती कनक प्रसाद
उप संचालक,
कार्यालय संयुक्त संचालक,
लोक शिक्षण भोपाल संभाग,
भोपाल म. प्र.

"सभी को नमस्कार। आज इस मंच से जुड़कर अत्यंत प्रसन्नता हुई। मैं आनंद सभा के प्रशिक्षण कार्यक्रमों से पूर्व में जुड़ चुकी हूँ और पंद्रह दिनों के दो सत्रों के प्रशिक्षण का अनुभव मेरे लिए बहुत उपयोगी रहा है। इन प्रशिक्षणों के माध्यम से यह स्पष्ट रूप से समझ में आया कि मानवीय मूल्य हमारे जीवन में कितनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, चाहे हम अधिकारी हों, परिवार में किसी भूमिका में हों या समाज के सामान्य सदस्य के रूप में हों। आनंद सभा का मूल उद्देश्य यही है कि हम आनंदित रहते हुए अपने दायित्वों का निर्वहन करें और अपने आस-पास के लोगों के साथ सकारात्मक, संवेदनशील और सहयोगपूर्ण संबंध बनाए रखें। विद्यालय स्तर पर शिक्षकों को प्रशिक्षित कर बच्चों में मानवीय मूल्यों का विकास करना एक सराहनीय प्रयास है ताकि वे आगे चलकर अच्छे और जिम्मेदार नागरिक बन सकें। 'आनंद संचारिका' जैसी पत्रिका इन मूल्यों को प्रसारित करने का एक प्रभावी माध्यम है। इस सार्थक पहल के लिए सभी आयोजकों और सहयोगियों को हार्दिक शुभकामनाएं।"

"मैं आंतरिक रूप से लंबे समय से आनंद संस्थान से जुड़ी हुई हूँ और विद्यालय स्तर पर आनंद सभा के कार्यक्रमों को पूरे उत्साह के साथ संचालित करती हूँ। यह कार्यक्रम मुझे अत्यंत उपयोगी और समय की आवश्यकता के अनुरूप प्रतीत होता है। जब आनंद सभा की विषय-सामग्री और आनंद संचारिका पत्रिका विद्यालय में उपलब्ध कराई गईं, तब यह स्पष्ट हुआ कि आज के बच्चों को सबसे पहले मानवीय मूल्यों से जोड़ना कितना आवश्यक है। इसके लेख समाज को भौतिकता से ऊपर उठाकर आंतरिक सुख और संतुलन की ओर ले जाने की प्रेरणा देते हैं। आज जब समाज बाहरी दिखावे और भौतिक दौड़ में उलझा हुआ है, तब इस प्रकार की पहल लोगों को यह समझाने का कार्य कर रही है कि वास्तविक आनंद भीतर से आता है। इस पत्रिका के माध्यम से व्यक्ति को स्वयं से परिचित कराना, उसके भीतर छिपी संवेदनाओं को जाग्रत करना और उसे एक जिम्मेदार, संवेदनशील नागरिक के रूप में विकसित करना, वास्तव में एक पुण्य कार्य है।

डॉ. भावना शर्मा
प्राचार्य
शा. हाई स्कूल रफ़िकिया, भोपाल, म.प्र.

इस सार्थक पहल के लिए आनंद संस्थान, पत्रिका से जुड़े सभी आयोजकों एवं सहयोगियों को हार्दिक धन्यवाद। मैं भविष्य में भी विद्यालय स्तर पर इस कार्यक्रम के सफल संचालन हेतु पूर्ण सहयोग देती रहूँगी।"

शासकीय सांदीपनि विद्यालय कुंडेश्वर धाम, कुंडम, जबलपुर के लिए अत्यंत गौरव का विषय है कि विद्यालय में राज्य आनंद संस्थान के प्रशिक्षकों द्वारा सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों पर आधारित विद्यार्थियों हेतु 6 दिवसीय कार्यशाला का आयोजन दिनांक 17/11/2025 से 22/11/2025 तक किया गया। इसमें लगभग 80 प्रतिभागियों द्वारा कार्यक्रम में सहभागिता की गई। 21 वीं सदी में वर्तमान में युवा पीढ़ी में कौशल विकास के साथ-साथ मानवीय मूल्यों का महत्व कुछ कम प्रतीत होता दिखाई दे रहा है, जिसके कारण हमारे समाज को इस विषय पर विचार करने की आवश्यकता है। लाइफ स्किल और सार्वभौमिक मूल्यों द्वारा विद्यार्थियों के अंदर की उन्नति की अत्यंत आवश्यकता महसूस हो रही है। सार्वभौमिक मूल्य ही बेहतर नागरिक और बेहतर राष्ट्र का निर्माण कर सकते हैं। राज्य आनंद संस्थान के अंतर्गत संचालित 'आनंद सभा' हमारे देश के युवाओं को बेहतर बनाने की दिशा-में उत्कृष्ट कार्य कर रही है।।

डॉ. रागिनी डैनिअल
प्राचार्य
शा. सांदीपनि उ. मा. विद्यालय, कुंडेश्वर धाम कुंडम, जिला – जबलपुर

आनंद सभा को विद्यालय परिवार की ओर से हार्दिक शुभकामनाएँ।"

विशेष आलेख- अध्ययन एवं अभ्यास

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 व्यवस्था है, और उसे समझकर अपने भीतर व्यवस्था सुनिश्चित करना ही वास्तविक विकास है। जब "जैसा मैं हूँ" और "जैसा होना मुझे सहज स्वीकार्य है" के बीच एकरूपता स्थापित हो जाती है, तब हमारे भीतर संगीत या हार्मनी की स्थिति बनती है, जिसे हम सुख के रूप में अनुभव करते हैं; इसके विपरीत, दुःख का कारण बनती है। इसी क्रम में यह भी स्पष्ट होता है कि समृद्धि केवल सुविधाओं के संग्रह तक सीमित नहीं है, बल्कि अपनी वास्तविक आवश्यकताओं की सही पहचान एवं उनसे अधिक की उपलब्धता या उत्पादन सुनिश्चित होने से उत्पन्न होने वाला भाव है, जो सही-समझ और हुनर के संतुलन से ही संभव हो सकता है।

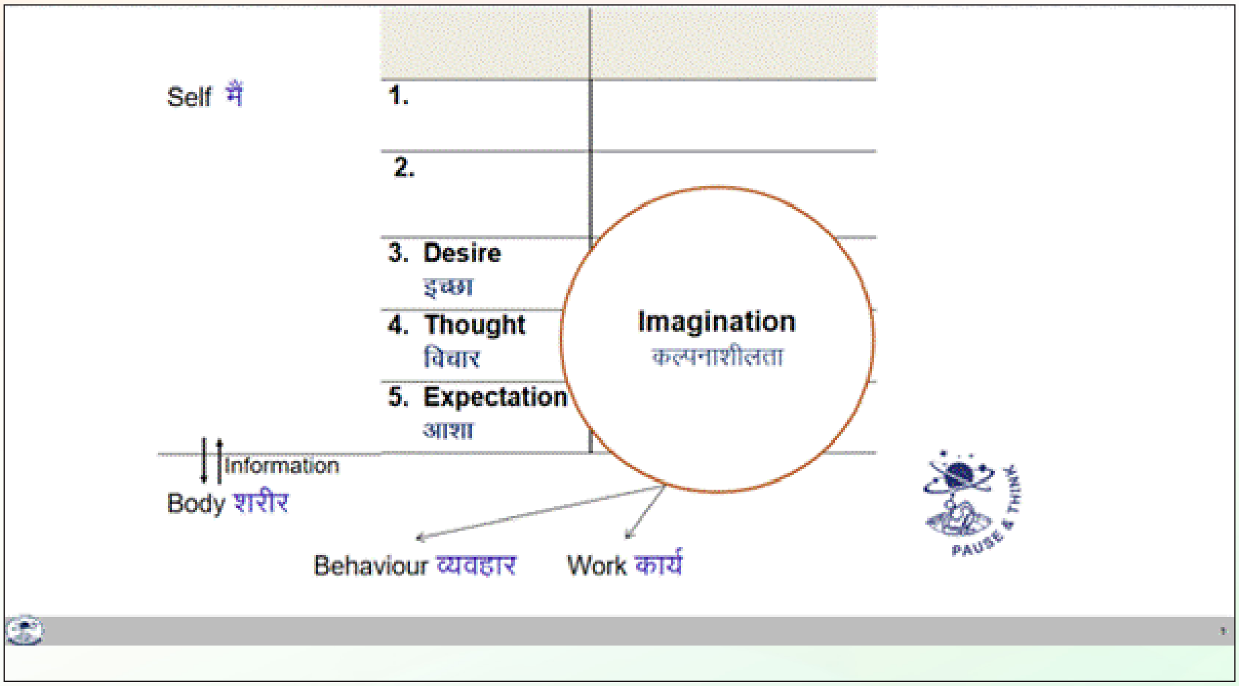
निरंतर सुख-समृद्धि के लिए मानव, परिवार, समाज और प्रकृति/अस्तित्व— इन सभी स्तरों पर व्यवस्था को समझना और उसी के अनुरूप जीना आवश्यक है। इसकी शुरुआत मानव में व्यवस्था को समझने से होती है, जहां मानव मूलतः 'मैं' (चैतन्य इकाई) और शरीर (जड़ इकाई) के सह-अस्तित्व के रूप में है, जिनकी आवश्यकताएं, क्रियाएं और पूर्ति के साधन भिन्न-भिन्न हैं। 'मैं' की आवश्यकता सुख है, जो सही-समझ, सही-विचार और सही-भाव जैसे चैतन्य क्रियाकलापों से पूरी होती है, जबकि शरीर की आवश्यकता भौतिक सुविधाओं से पूरी होती है। जब 'मैं' जानने के आधार पर मानने, पहचानने और निर्वाह-करना करता है, तब आचरण निश्चित, संतुलित और मानवीय होता है। यही समाधान है, जिसे शिक्षा और संस्कार के माध्यम से सुनिश्विचित किया जा सकता है।

'मैं' और 'शरीर' के बीच व्यवस्था का अध्ययन करने के बाद अब हम 'मैं' की क्रियाओं का अध्ययन करेंगे और देखेंगे कि 'मैं' की सभी क्रियाओं में संगीत कैसे सुनिश्चित कर सकते हैं; आइये इसे और गहराई से देखें और 'मैं' में निरीक्षण करने का प्रयत्न करें।

'मैं' की तीन क्रियाओं के समुच्चय का उल्लेख किया गया है- इच्छा, विचार, आशा। ये वे प्रारंभिक क्रियाएं हैं, जिनका अध्ययन हम सबसे पहले करेंगे। इन्हें केवल पढ़ना ही नहीं, बल्कि अपने भीतर 'मैं' में घटित होते हुए देखना भी आवश्यक है।

इच्छा अर्थात् जो आप होना चाहते हैं। जिसे चित्रण क्रिया नाम भी दिया गया है।। वास्तव में जब हम इच्छा की बात करते हैं, तो 'मैं' में किसी न किसी रूप का चित्रण चल रहा होता है। जैसे बड़े घर की इच्छा का अर्थ है 'मैं' में बड़े घर का स्वामी होने का चित्र बना होना। यह चित्रण ही इच्छा है—अर्थात् 'जैसा आप होना चाहते हैं' उसका चित्र। यह केवल भौतिक वस्तुओं तक सीमित नहीं होता, बल्कि भाव, उद्देश्य और जीवन-दृष्टि से जुड़े चित्रण भी इसमें सम्मिलित होते हैं। इस प्रकार, इच्छा 'मैं' में निरंतर चलने वाली चित्रण-क्रिया की शक्ति है।

विचार, विश्लेषण-क्रिया की शक्ति है, जिसका संबंध इस प्रश्न से है कि इच्छा की पूर्ति कैसे हो। जब इच्छा उत्पन्न होती है, तब 'मैं' में उसके विवरणों को फैलाकर देखने का प्रयास होता है। जैसे बड़े घर की इच्छा होने पर उसके विभिन्न भागों—कमरे, बरामदा, रसोई आदि—का विश्लेषण किया जाता है। इसके बाद अनेक संभावनाएं सामने आती हैं, जिनकी तुलना की जाती है। इनमें से कुछ को स्वीकार किया जाता है तथा कुछ को छोड़ दिया जाता है। यही तुलना एवं विश्लेषण की प्रक्रिया विचार कहलाती है। इस प्रकार, इच्छा "क्या होना है" से संबंधित है, जबकि विचार "कैसे करना है" से जुड़ा होता है।



आशा, आस्वादन के आधार पर चयन-क्रिया की शक्ति है। विश्लेषण के बाद जो विकल्प सामने आते हैं, उनमें से किसे चुना जाए, यह चयन व्यक्ति के आस्वादन पर निर्भर करता है। जैसे- घर की दीवारों के रंग, वस्त्रों की शैली, बैठने की मुद्रा या जीवन से जुड़े निर्णय— सभी चयन-आस्वादन के आधार पर होते हैं। चयन-आस्वादन और विश्लेषण-तुलना—इन दोनों के मूल में इच्छा ही रहती है। नौकरी, शिक्षा या जीवन के अन्य निर्णयों में भी यही प्रक्रिया चलती रहती है— पहले इच्छा, फिर विचारों की तुलना और अंततः आस्वादन के आधार पर चयन। क्या आप अपने भीतर चल रही इन क्रियाओं—चित्रण, विश्लेषण-तुलना और चयन-आस्वादन—को देख पा रहे हैं?

'मैं' में इच्छा, विचार व आशा—ये तीनों शक्तियां सदैव विद्यमान रहती हैं। इच्छा के रूप में चित्रण-क्रिया, विचार के रूप में विश्लेषण-क्रिया और आशा के रूप में चयन-क्रिया निरंतर चलती रहती हैं और कभी समाप्त नहीं होतीं। इन क्रियाओं को अपने भीतर देखकर स्वयं जाँच सकते हैं कि क्या आपमें हर समय कोई न कोई इच्छा, विचार और आशा चल रही है या नहीं। वस्तुतः चित्रण, विश्लेषण-तुलना और चयन-आस्वादन की ये क्रियाएं निरंतर चलती रहती हैं, चाहे हम इसके प्रति जागरूक हों या न हों, 'मैं' में ये क्रियाएं निरंतर चलती रहती हैं।

इच्छा, विचार व आशा को संयुक्त रूप में देखने को कल्पनाशीलता कहा। यद्यपि प्रारंभ में इन क्रियाओं को अलग-अलग पहचानना कठिन होता है, फिर भी 'मैं' में चल रही समग्र गतिविधि को कल्पनाशीलता के रूप में सहज ही देखा जा सकता है। वस्तुतः कल्पनाशीलता निरंतर चलती रहती है और थोड़े समय के निरीक्षण से भी यह स्पष्ट हो जाता है कि 'मैं' में हर क्षण कोई न कोई कल्पनाशीलता सक्रिय रहती है।

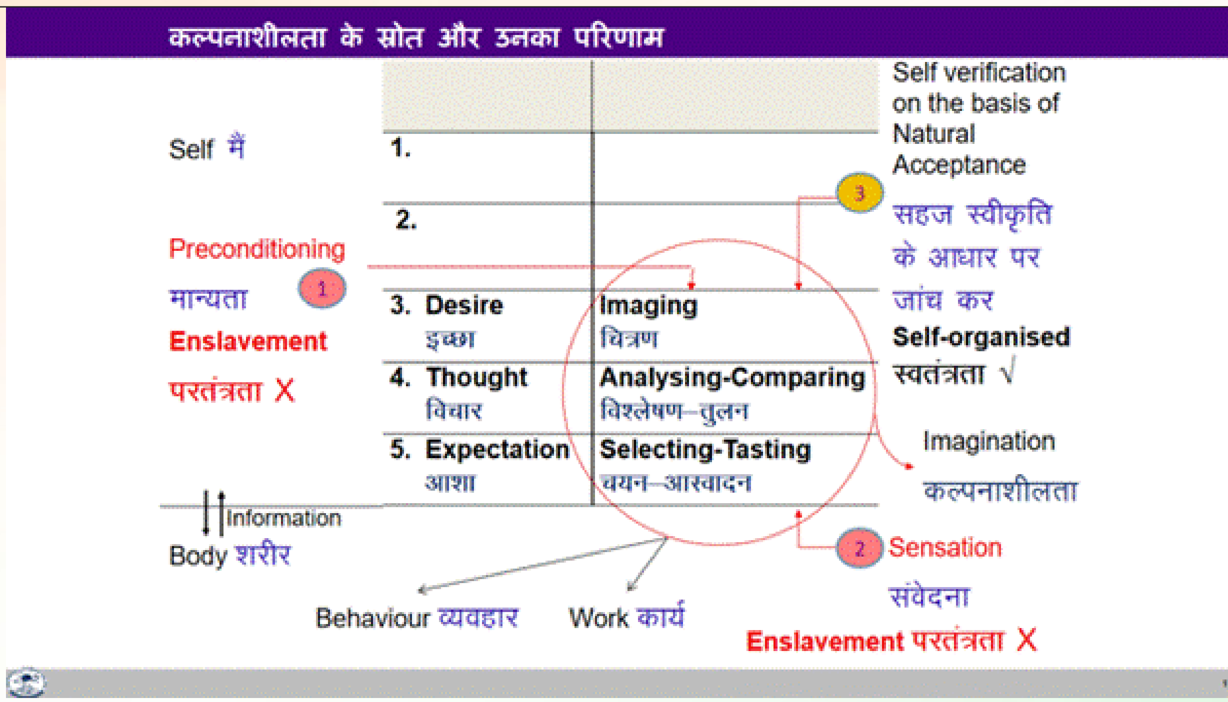
सभी निर्णय 'मैं' की कल्पनाशीलता के स्तर पर ही लिए जाते हैं—चाहे वे दूसरे मानव के साथ व्यवहार से संबंधित हों या शेष प्रकृति के साथ कार्य से। बाहर कुछ व्यक्त करना या न करना भी कल्पनाशीलता में ही तय होता

है, जबकि उसकी अभिव्यक्ति के लिए 'शरीर' केवल साधन के रूप में प्रयुक्त होता है। इस प्रकार, व्यवहार और कार्य, हमारी कल्पनाशीलता की ही अभिव्यक्ति हैं।

जब कल्पनाशीलता सहज-स्वीकृति के अनुरूप होती है, तो 'मैं' में संगीत, व्यवस्था व सुख की स्थिति बनती है; और जब वह सहज-स्वीकृति के विरुद्ध होती है, तो 'मैं' में अंतर्विरोध, अव्यवस्था और दुख उत्पन्न होता है। इसलिए अपने सुख के लिए कल्पनाशीलता के प्रति जागरूक होना अत्यंत आवश्यक है।

'मैं' में कल्पनाशीलता को देखने से अपने भीतर चल रही क्रियाओं की समझ विकसित होती है और यह स्पष्ट होता है कि कल्पनाशीलता की विषय-वस्तु का निर्धारण हम स्वयं करते हैं। कुछ समय के अभ्यास से यह भी दिखाई देता है कि कुछ कल्पनाशीलता परस्पर संगीत में होती है, कुछ विरोध में। जब कल्पनाशीलता सहज-स्वीकृति और हार्मोनी में होती है, तभी सुख का अनुभव होता है; अन्यथा असहजता और दुख उत्पन्न होता है। इसलिए कल्पनाशीलता के प्रति जागरूक होना आवश्यक है, क्योंकि सुख-दुख उसी की स्थिति पर निर्भर करता है।

कल्पनाशीलता को प्रेरित करने वाले तीन संभावित स्रोत हैं- मान्यतायें, संवेदनायें और सहज-स्वीकृति। मान्यताओं का अर्थ परिवार और समाज में प्रचलित धारणायें, प्रतीक, रीति-रिवाज, दृष्टिकोण इत्यादि से हैं, जो कल्पनाशीलता को प्रभावित कर सकते हैं। संवेदनाएं वे सूचनाएं हैं जो 'शरीर' के पाँचों संवेदी अंगों के माध्यम से मिलती हैं अर्थात् शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गंध के रूप में। सहज-स्वीकृति के आधार पर स्व-सत्यापन से सही-समझ की तरफ बढ़ते हैं, जो कल्पनाशीलता को प्रेरित करने वाला तीसरा स्रोत है।



जब कल्पनाशीलता, मान्यता या संवेदना के द्वारा प्रेरित होती है तो यह किसी बाह्य स्रोत के अधीन रहती है, यही परतंत्रता है। जब कल्पनाशीलता, सहज स्वीकृति के द्वारा निर्देशित होती है तो यही 'मैं में संगीत की स्थिति है, यही स्वतंत्रता है।

जब कल्पनाशीलता सहज-स्वीकृति के अनुरूप होती है, केवल तभी इसमें निश्चितता होती है और यह 'मैं' में संगीत की तरफ बढ़ती है और जब यह मान्यताओं या संवेदनाओं के द्वारा प्रेरित होती है, तो इसमें अनिश्चितता होती है और अन्तर्विरोध या अव्यवस्था की तरफ बढ़ती है।

चूंकि सहज-स्वीकृति, संबंध, व्यवस्था और सह-अस्तित्व के लिये है, अतः जब कल्पनाशीलता (अर्थात् इच्छा, विचार, आशा) संबंध, व्यवस्था और सह-अस्तित्व से निर्देशित होती है तो 'मैं' में संगीत होता है और यही 'मैं' में सुख की स्थिति है। यदि हम यह सुनिश्चित कर सकें कि हमारी कल्पनाशीलता संबंध, व्यवस्था और सह-अस्तित्व से ही निर्देशित हो तो 'मैं' में निरंतर संगीत होगा और 'मैं' निरंतर सुख की स्थिति में रहेगा।

आप अपने बारे में जाँचने का प्रयत्न करें, कि आपमें कल्पनाशीलता निरंतर चल रही है या नहीं? कल्पनाशीलता मान्यता, संवेदना और सहज-स्वीकृति में से किसके आधार पर चल रही है? आपके व्यवहार और कार्य का निर्णय कल्पनाशीलता में हो रहा है या नहीं? आप सुख की स्थिति में कब होते हैं- जब आपकी कल्पनाशीलता सहज-स्वीकृति के आधार पर चलती है तब या जब मान्यता या संवेदना के आधार पर चलती है?

उपरोक्त सभी बिंदुओं पर निरंतर अध्ययन और अभ्यास जारी रखने के लिए आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएं।

अगले अंक में हम इस चर्चा को और गहराई से आगे बढ़ाएंगे।

प्रतिभागियों के स्व-मूल्यांकन

“UHV की मेरी यात्रा 2019 से शुरू हुई, लेकिन निरंतरता तो 2025 से आई है। मेरा ध्यान इस ओर गया कि मैं एवं शरीर एक दूसरे के पूरक हैं; दोनों की आवश्यकताएं अलग-अलग है किन्तु हम केवल शरीर की आवश्यकताओं पर ध्यान दे पाते हैं। पूर्व में केवल यही लगता था कि भौतिक सुविधाएं जुटा लेने से ही सम्मान प्राप्त होता है। सही-समझ की ओर ध्यान नहीं जा पाता था जिससे परिवार और समाज में सही-समझ के अभाव में संबंध ठीक नहीं थे। श्याम भैया की कार्यशाला के माध्यम से इस ओर ध्यान गया कि दूसरा मानव भी मेरे जैसा ही है। यदि मैं सुखी रहना चाहती हूँ तो दूसरा भी सुखी ही रहना चाहता है और यदि मैं सम्मान चाहती हूँ तो दूसरा भी सम्मान ही चाहता है। अब जीने में स्थिरता आई है, तनाव भी बहुत हद तक खत्म ही हुआ है जिससे उभय सुख की प्राप्ति हुई है।

श्रीमती पुष्पा अटूट, प्राथमिक शिक्षक शा. प्रा. शाला,बड़ियातुला, जिला-खंडवा

“सार्वभौमिक मानव मूल्यों पर आधारित यूएचवी कार्यक्रम से मैं गत दो वर्षों से जुड़ा हूं। वाल्मी परिसर भोपाल के सुरम्य वातावरण में प्रशिक्षण के प्रथम दिवस पर श्रीमान प्रबोधक जी के प्रथम वाक्य "यहां आप को जो भी कहा या बताया जाए उसे बिल्कुल भी मानना नहीं है, स्वयं में जांच-परख के बाद उचित लगे तो मानें, अन्यथा न मानें।" बहुत आश्चर्य जनक लगा। कार्यक्रम से जुड़कर मैंने अपने दैनिक जीवन में आचार-विचार, व्यवहार को समझा और सीखा कि जीवन में केवल भौतिक सुख सुविधा ही मायने नहीं रखती अपितु अपने और दूसरों के साथ परस्पर सहयोग और सम्मान जैसे मानवीय मूल्यों की समझ होना भी अति आवश्यक है। मैं समझ, संबंध और सुविधा में सहज-स्वीकृति को ध्यान में रखते हुए अपने जीवन के प्रति निर्णयों के प्रति संवेदनशील और सजग रहने लगा हूँ। निश्चित ही यूएचवी कार्यक्रम की विषय-वस्तु समझकर हम बेहतर मानव बनने की दिशा में अग्रसर हुए हैं, जिससे जीवन की सार्थकता परिलक्षित होती है।”

मोहन सिंह लोहिया, करियर काउंसलर, शासकीय सांदीपनि श्री जॉल सेवा निकेतन उ.मा.वि, जिला-उज्जैन

“पहले मन और शरीर की आवश्यकताएं एक ही जान पड़ती थीं, राज्य आंनद संस्थान की कार्यशाला में प्रशिक्षण के उपरांत अब “मैं” और “शरीर” को भलीभांति समझ पा रहा हूँ-शरीर की आवश्यकता तात्कालिक होती है और पूर्ण होकर सुखी होती है लेकिन मैं की आवश्यकता निरंतर स्थिति में है।मन का मैनेजमेंट ध्यानपूर्वक रखने से जीवन व्यवस्थित हो रहा है। हमारी आवश्यकताएं मन की उपज होती हैं जो निरंतर प्रगतिशील है, जबकि शरीर की आवश्यकताएं तो केवल भोजन और निद्रा ही हैं, शरीर और मैं का प्रबंधन ही निरंतर सुख-पूर्वक जीने का कार्यक्रम है। राज्य आनंद संस्थान के द्वारा आयोजित कार्यक्रम एक सच्चे मार्गदर्शक की भूमिका निभा रहे हैं।

सुनील कुमार शर्मा, फाउंडर – वास्तु फिटनेस, जिला-भोपाल

"1 जून 2024 के परिचय सत्र के माध्यम से समझ में आया कि 'मैं' और 'शरीर' दो अलग-अलग वास्तविकताएं हैं जो सह-अस्तित्व में हैं। सहज-स्वीकृति क्या है? सुख क्या है? सुविधा का वास्तविक अर्थ क्या है? यह तो संस्कारों में कहीं ना कहीं रहता था कि एक उंगली दूसरे की तरफ उठाओ तो चार अपनी तरफ आती हैं लेकिन यूएचवी से जुड़ने के पश्चात् देखने की दृष्टि बदल गई। समझ में आया कि मान्यता या संवेदना के आधार पर हम दूसरों को दुख तो पहुंचाते ही हैं, साथ ही अपने दुख का कारण स्वयं को न मानकर दूसरों को मानते हैं जो कि ठीक नहीं है।

अब कल्पनाशीलता में देखने पर स्वयं की तरफ ध्यान जाता है तो कुछ देर सोचती हूँ, चुप रहकर चिंतन करती हूँ, भाव बिगड़ता तो जरूर है पर दूसरे को मेरी वजह से दुख नहीं हो ऐसा मेरा प्रयास रहता है। अभ्यास सत्र में किए गए प्रयास से ये सभी बातें बहुत स्पष्ट हुई हैं।"

पूनम सिंह, उ. मा. शि., शा.उत्कृष्ट उ. मा. वि. व्यंकट क्रमांक -1, जिला-सतना

"कोविड काल में ऑनलाइन आनंद संस्थान के माध्यम से जुड़ने का अवसर मिला। धीरे-धीरे स्वयं पर ध्यान जाने लगा। जानना, पहचानना, सही-समझ और मानें नही, जांचें, सहज-स्वीकृति जैसे प्रस्तावों ने मुझमें बदलाव शुरू किया। यह समझ बनी कि परंपरायें जरूरी नहीं है; मान्यताएं भी बदल सकती हैं। पहले छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा करने की मुझे आदत थी परंतु अपने अंदर झांकना मेरे जीवन का सबसे बड़ा परिवर्तनकारी मोड़ साबित हुआ। यात्रा निरंतर जारी है। स्वयं को समझने, स्वीकार करने की राह यूएचवी से मिली है।

आंतरिक शक्ति मुझे हर परिस्थिति में संतुलित और स्थिर बनाए रखती है। समस्याएँ अब मुझे तोड़ती नहीं, बल्कि मुझे और मजबूत बनातीं हैं। परिवर्तनकारी यात्रा के लिए मैं राज्य आनंद संस्थान के सम्पूर्ण परिवार के प्रति हृदय से आभार व्यक्त करता हूँ।"

के. बी. मंसारे, डीपीएल, मास्टर ट्रैनर आनंद संस्थान जिला-खरगोन

"मेरी यूएचवी यात्रा का प्रारंभ वर्ष 2017 में हुआ। उसी समय मुझे यूएचवी से संबंधित सूचनाएं प्राप्त हुईं, जिसके माध्यम से इसकी उपयोगिता स्पष्ट हुई। इस यात्रा के दौरान कुछ समय का अंतराल भी आया। उस अवधि में यह अनुभव हुआ कि किसी भी सकारात्मक परिवर्तन की निरंतरता बनाए रखने के लिए निरंतर अभ्यास के साथ-साथ एक सक्षम एवं सहयोगी समूह का होना अत्यंत आवश्यक है। पुनः समूह से जुड़ने पर मेरे भीतर आत्मपरिवर्तन की गति तीव्र हुई है। पूर्व में यह धारणा थी कि जब बाहरी परिस्थितियाँ अनुकूल होंगी,

तभी सुख की अनुभूति संभव होगी। किंतु अब यह समझ विकसित हुई है कि वास्तविक सुख का अनुभव भीतर की स्थिति के संतुलित होने से होता है। इस पूरी प्रक्रिया के माध्यम से मेरे भीतर यह आत्मविश्वास विकसित हुआ है कि एक सुखमय एवं संतुलित जीवन जिया जा सकता है। इसमें दूसरों को सहयोग देना तथा आवश्यकता अनुसार दूसरों से सहयोग ग्रहण करना—दोनों ही समान रूप से महत्वपूर्ण हैं। समूह के साथ निरंतर जुड़े रहकर तथा सक्रिय सहभागिता के माध्यम से मेरी व्यक्तिगत एवं सामाजिक स्थिति में लगातार सकारात्मक सुधार हो रहा है।

संजना सिंह, असिस्टेंट प्रोफेसर, यूनाइटेड कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग एंड रिसर्च, प्रयागराज उ.प्र.

मेरी यूएचवी यात्रा...

प्रीतेश कुमार चौरसिया
उच्च माध्यमिक शिक्षक
(विषय अंग्रेजी)
शा. सांदीपनि उ. मा. विद्यालय,
उदयपुरा, रायसेन

यूएचवी की प्रथम कार्यशाला मैंने 1 से 6 मई 2023 में वाल्मी प्रशिक्षण संस्थान भोपाल में वंचना दीदी के मार्गदर्शन में की थी। इस कार्यशाला के माध्यम से सर्वप्रथम मेरा ध्यान 'मैं' और 'शरीर' दोनों की वास्तविकता पर गया, जो कि अलग-अलग होते हुए भी सह-अस्तित्व में है। मैं देख पाया कि शरीर की आवश्यकताएँ जो कि सुविधाओं से पूरी होती हैं, उससे 'मैं' की आवश्यकता अर्थात सुख की निरंतरता को पूरा नहीं किया जा सकता है। उसे तो केवल सही-समझ एवं सहज-स्वीकृत भावों से ही पूरा किया जा सकता है।

यूएचवी से जुड़ने के बाद मैं जान पाया हूँ कि अस्तित्व की वास्तविकता 'सह-अस्तित्व' है, जिससे मेरे भाव, विचार और मेरा कार्य-व्यवहार सामने वाले के प्रति परस्पर-पूरकता के रूप में होने लगा है, और अब सामने वाले का कार्य व्यवहार मेरे सुख या दुख का कारण नहीं बनता बल्कि मेरे सुख की निरंतरता तो जीवन की वास्तविकता 'परस्पर-पूरकता' से प्रशस्त होती है। अब मैं स्पष्ट रूप से देख पाता हूँ कि केवल मेरे परिवार के सदस्य ही मेरे संबंधी नहीं हैं, बल्कि प्रत्येक मानव मेरा संबंधी है, वह मेरे सुख की निरंतरता चाहता है, बस अंतर केवल योग्यता का है, यदि वह योग्य है तो मुझे सुखी कर पाएगा, अन्यथा नहीं कर पाएगा। हम दोनों में कुछ सार्वभौमिक है एवं कुछ भिन्नताएं भी हैं, परंतु मुझे उसके प्रति पूर्ण जिम्मेदारी के भाव से अपने व्यवहार का निर्वहन एवं मूल्यांकन करना है।

यूएचवी की विषय-वस्तु को अन्य लोगों तक पहुँचाने के लिए मैं अपने आचरण को निश्चित बनाने का प्रयास कर रहा हूँ। परिवार के साथ-साथ समाज के प्रति भी अपने उत्तरदायित्वों का निर्वहन पूर्ण ईमानदारी से कर पाऊँ, इसके लिए स्वयं में सजगता बनाए रखता हूँ। मुझमें इस बात की स्पष्टता हो चुकी है कि यदि मेरे जीवन का आधार सहज स्वीकृत भाव– 'विश्वास से लेकर प्रेम' तक हो जाएं तो मैं स्वयं भी निरंतर सुखी होकर, सभी के सुखी होने में सहायता कर पाऊंगा। यदि मेरे जीवन में आनंद है तो औरों के जीवन में भी उत्सव का माहौल हो, यह भी मेरी जिम्मेदारी है।

आरएएस-यूएचवी के इस माह के कार्यक्रम

क्र.	दिनाँक	कार्यक्रम	कार्यक्रम स्थल
1	22 से 24 दिसम्बर 2025	"आनंद की ओर" UHV-II तीन दिवसीय कार्यशाला	आर.सी.वी.पी. नरोन्हा प्रशासन अकादमी, शाहपुरा, भोपाल
2	28 दिसम्बर 2025 से 04 जनवरी 2026	यूएचवी-III आठ दिवसीय कार्यशाला	आई.आई.टी.टी.एम. ग्वालियर
3	07 से 09 जनवरी 2026	"आनंद की ओर" यूएचवी-II तीन दिवसीय कार्यशाला	आर.सी.वी.पी. नरोन्हा प्रशासन अकादमी, शाहपुरा, भोपाल
4	दिसम्बर-जनवरी*	स्नेह संचार सभा	जबलपुर, उज्जैन, भोपाल

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

कार्यशाला का नाम : UHV-III तीन दिवसीय कार्यशाला

दिनांक : 22 से 24 दिसम्बर 2025

स्थान : RCVP नरोन्हा प्रशासन अकादमी, शाहपुरा, भोपाल

राज्य आनंद संस्थान, भोपाल की ओर से आर.सी.वी.पी. प्रशासनिक अकादमी, शाहपुरा भोपाल में दिनांक 22 से 24 दिसम्बर 2025 तक, श्री अखिलेश अर्गल जी के प्रबोधन में "आनंद की ओर" कार्यशाला की गई जिसमें पूरे प्रदेश के 33 लोगों ने प्रतिभागिता की। 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। इसके साथ ही समाज में व्यवस्था एवं प्रकृति/अस्तित्त्व की व्यवस्था में अपनी भागीदारी हेतु भी चर्चा की गयी। शिक्षा-संस्कार के माध्यम से सही-समझ विकसित करने पर बल दिया।

कार्यशाला का नाम : **"आनंद की ओर" UHV-III आठ दिवसीय कार्यशाला**

दिनांक : **28 दिसम्बर 2025 से 04 जनवरी 2026**

स्थान : **आई.आई.टी.टी.एम. ग्वालियर**

यूएचवी-III कार्यशाला आई.आई.टी.टी.एम. ग्वालियर में दिनांक 28 /12 /2025 से 04/01/ 2026 तक आयोजित की गई इसमें 48 लोगों ने भाग लिया। कार्यशाला के मुख्य प्रबोधक श्री भानु प्रताप सिंह जी थे। कार्यशाला में प्रमुख तीन मुख्य बिंदुओं– विषय-वस्तु पर चर्चा एवं मूल्यांकन, अभ्यास-सत्र व प्रस्तुति-सत्र पर प्रमुखता से कार्य किया गया। इसका उद्देश्य इस यात्रा की उपलब्धि का मूल्यांकन, स्वयं से लेकर अस्तित्व को समझना, भाव-विचार देखने का प्रयास और विषय-वस्तु को दूसरों तक पहुंचाने की योग्यता का विकास करना था। इस कार्यशाला की उपलब्धि के रूप में भविष्य की कार्य-योजना का निर्माण, कल्पनाशीलता पर सजगता बढ़ी एवं सभी की भागीदारी सुनिश्चित करने में सहयोग हुआ।

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

दिनांक : 07 से 09 जनवरी 2026

स्थान : RCVP नरोन्हा प्रशासन अकादमी, शाहपुरा, भोपाल

राज्य आनंद संस्थान द्वारा दिनांक 07 से 09 जनवरी 2026 तक सार्वभौमिक मानवीय मूल्य आधारित तीन दिवसीय आनंद की ओर कार्यशाला का आयोजन RCVP नरोन्हा प्रशासन अकादमी, शाहपुरा, भोपाल में श्री मोहित श्रीवास्तव जी के प्रबोधन में किया गया। इसमें प्रदेश के 37 लोगों ने भागीदारी की।

कार्यशाला के स्व-मूल्यांकन सत्र के दौरान यह अत्यंत सकारात्मक तथ्य सामने आया कि 18 प्रतिभागियों ने इस विषय-वस्तु से गहराई से जुड़ाव महसूस करते हुए मानवीय मूल्यों के इस कंटेंट के प्रसार एवं विस्तार हेतु अपनी सक्रिय भागीदारी देने की स्वेच्छा से सहमति व्यक्त की। इन प्रतिभागियों ने न केवल इस कार्यशाला से प्राप्त समझ को अपने व्यक्तिगत एवं व्यावसायिक जीवन में अपनाने का संकल्प लिया, बल्कि इसे व्यापक समाज तक पहुँचाने के लिए स्वयंसेवक के रूप में योगदान देने की इच्छा भी प्रकट की।

स्नेह संचार सभा रिपोर्ट

कार्यक्रम का नाम : स्नेह संचार सभा

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

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 उपयुक्त अवसर एवं वातावरण का निर्माण करना।

दिनांक एवं समय	संभाग	स्थान	सदस्य संख्या	राज्य आनंद संस्थान के प्रतिनिधि	अगली मीटिंग की तिथि
21 दिसंबर 2025 12:00 से 4:00	**जबलपुर**	**नागपुर रोड मंगेली तिराहा, खिरहनी**	60	--------	तय होनी शेष है
28 दिसंबर 2025 11:00 से 02:00	**उज्जैन**	**श्री राम जनार्दन मंदिर, उज्जैन**	06	--------	तय होनी शेष है
18 जनवरी 2026 11:30 से 4:00	**भोपाल**	**राज्य आनंद संस्थान भोपाल**	25	मोहित भैया	तय होनी शेष है

कार्यक्रम की प्रमुख उपलब्धियाँ:

- स्व-मूल्यांकन।
- विषय-वस्तु पर चर्चा।
- हर माह इस तरह की सभा की जरुरत है इस पर सबकी सहमति बनी।
- प्रकृति और परिवार को जोड़ने की आवश्यकता पर अपने विचार प्रस्तुत किए।
- बैठक के दौरान परिवार में व्यवस्था, आपसी सम्मान, स्नेह, समन्वय तथा पारिवारिक मूल्यों पर सार्थक विचार-विमर्श किया गया।
- प्रकृति और समाज को समझने की संवेदनशील दृष्टि विकसित हो पाये, इस इस पर चर्चा हुई।
- विद्यालय में एक दिवसीय परिचय कार्यक्रम करने की सहमति भी दी।
- भागीदारी के लिए सदस्य उत्साहित थे और अपने नाम दिए।

जबलपुर संभाग (म.प्र.)

उज्जैन संभाग (म.प्र.)

भोपाल 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 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	23 दिसम्बर	30 दिसम्बर	06 जनवरी	13 जनवरी
1	कुल सदस्य	55	55	55	55
2	उपस्थित सदस्य	34	18	32	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)

संभाग विवरण	ग्वालियर	रीवा	इंदौर	उज्जैन	सागर	भोपाल	जबलपुर
कुल सदस्य	34	36	19	30	27	51	25
दिनांक	24 दिसम्बर 2025						
उपस्थित सदस्य	18	16	10	18	14	23	15
अनुपस्थित सदस्य	17	20	09	12	13	28	10
दिनांक	31 दिसंबर 2025						
उपस्थित सदस्य	11	13	11	10	14	20	08
अनुपस्थित सदस्य	24	23	08	20	13	31	17
दिनांक	07 जनवरी 2026						
उपस्थित सदस्य	16	16	09	11	14	23	15
अनुपस्थित सदस्य	19	20	10	19	13	28	10
दिनांक	14 जनवरी 2026						
उपस्थित सदस्य	12	16	09				
अनुपस्थित सदस्य	23	20	11				

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

	ग्वालियर	रीवा	इंदौर	उज्जैन	सागर	भोपाल	जबलपुर
मीटिंग दिनांक	07 जनवरी (कंबाइंड मीटिंग)						
प्रस्तुतकर्ता का नाम		पूनम सिंह जी				महेंद्र तोमर जी	
मीटिंग दिनांक	14 जनवरी	14 जनवरी	14 जनवरी	14 जनवरी	14 जनवरी	14 जनवरी	14 Jan
प्रस्तुतकर्ता का नाम	अवध प्रताप जी, विश्वनाथ जी	महेंद्र जी, आशा तिवारी जी	मिनाक्षी जी, महर्षि जी		राकेश खरे जी, सुरेन्द्र जी	प्रीतेश जी, रामचरण जी	बलवीर जी, मनीषा खरे जी
मीटिंग दिनांक	21 जनवरी	21 जनवरी	21 जनवरी	21 जनवरी	21 जनवरी	21 जनवरी	21 जनवरी
प्रस्तुतकर्ता का नाम	दीप्ती गौड़ जी, काव्यांजलि जी	पूनम शुक्ला जी, आकांक्षा पाठक जी	सुधा जी, मुकेश जी	सीमा जी, रंजना जी	मुकेश पचौरी जी, राकेश पुरिहित जी	वंदना जी, इतिश्री जी	दुर्गा प्रसाद जी,पूनम जी
मीटिंग दिनांक	28 जनवरी	28 जनवरी	28 जनवरी	28 जनवरी	28 जनवरी	28 जनवरी	28 जनवरी
प्रस्तुतकर्ता का नाम	प्रसन्न जी,मोहन सोनी जी	विजय श्री जी, शिवानंद तिवारी जी	भारती जी, मंसारे जी	जीतेन्द्र जी	तृप्ति जी, रामकेश जी	रामकृष्ण जी	रमेश नापित जी, रितु राज जी

संभागवार (बुधवार मीटिंग) प्रस्तुतकर्ताओं का विवरण

	ग्वालियर	रीवा	इंदौर	उज्जैन	सागर	भोपाल	जबलपुर
मीटिंग दिनांक	14 जनवरी	14 जनवरी	14जनवरी	14 जनवरी	14 जनवरी	14 जनवरी	14 जनवरी
प्रस्तुतकर्ता का नाम	संभाग गाइड	संभाग गाइड	संभाग गाइड	संभाग गाइड	संभाग गाइड	संभाग गाइड	संभाग गाइड
मीटिंग दिनांक	21 जनवरी	21 जनवरी	21 जनवरी	21 जनवरी	21 जनवरी	21 जनवरी	21 जनवरी
प्रस्तुतकर्ता का नाम	प्रेमांजलि जी, शैलेन्द्र सिंह जी	संजना जी	मिनाक्षी जी ,महर्षि जी	सुनीता परिहार जी,कृपाली जी	आरती जी, रविशंकर जी	शिवप्रकाश जी, भागवत जी	दीप्ती जी
मीटिंग दिनांक	28 जनवरी	28 जनवरी	28 जनवरी	28 जनवरी	28 जनवरी	28 जनवरी	28 जनवरी
प्रस्तुतकर्ता का नाम	भारती शाक्य जी, प्रशांत प्रिय जी	मनीष कुमार गौतम जी	गणेश जी, पूजा जी	प्रीति बाला जी, महेश मकवाना जी	रमाकांत जी, जीवन जी	बसंत जी, कमल जी	मनीषा खरे 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।

उपस्थिति एवं प्रस्तुतकर्ता का विवरण (शुक्रवार)

क्र.	मीटिंग दिनांक	26 दिसम्बर	02 जनवरी	09 जनवरी	16 जनवरी
1	उपस्थित सदस्य	315	161	316	274
2	विषयवस्तु	प्रकृति में व्यवस्था	प्रकृति में व्यवस्था	रीकैप	रीकैप

आरएएस-यूएचवी के आगामी कार्यक्रम व योजनायें

क्र.	दिनाँक	कार्यक्रम	कार्यक्रम स्थल
1	19 से 24 जनवरी 2026	फैकल्टी डेवलपमेंट कार्यशाला (उच्च शिक्षा विभाग)	CAPT कोकता, भोपाल
2	29 से 31 जनवरी 2026	"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	WALMI, भोपाल
4	04 से 06 फ़रवरी 2026	"आनंद की ओर" UHV-II तीन दिवसीय कार्यशाला	RCVP, नरोन्हा अकादमी, भोपाल
5	09 से 14 फ़रवरी 2026	फैकल्टी डेवलपमेंट कार्यशाला (उच्च शिक्षा विभाग)	CAPT कोकता, भोपाल

प्रदेश से बाहर यूएचवी के प्रमुख प्रयास

S. No.	PROPOSED START DATE	PROPOSED END DATE	TYPE OF FDP	FULL NAME OF INSTITUTE
1	05-Jan-26	09-Jan-26	UHV-II (5-day)	Thiagarajar College of Engineering, Tamil Nadu
2	06-Jan-26	08-Jan-26	Introductory (3-day)	Dev Bhoomi Utrakhand University, Uttarakhand
3	22-Jan-26	26-Jan-26	UHV-II (5-day)	SRM Institute of Science and Technology, Tamil Nadu
4	27-Jan-26	29-Jan-26	Introductory (3-day)	RKGITM, Ghaziabad, Uttar Pradesh
5	27-Jan-26	29-Jan-26	Introductory (3-day)	GBPIT, Pauri, Uttarakhand
6	29-Jan-26	31-Jan-26	Introductory (3-day)	RVIT, Bijnor, Uttar Pradesh
7	29-Jan-26	31-Jan-26	Introductory (3-day)	UPID, Noida, Uttar Pradesh
8	27-Jan-26	31-Jan-26	UHV-II (5-day)	ITS, Mohan Nagar, Ghaziabad

यूएचवी छात्रों की दृष्टि में

"आनंद सभा से जुड़ने के बाद मेरे सोचने, समझने और जीने के तरीके में एक स्पष्ट परिवर्तन आया है। पहले जीवन में सुख और सफलता को केवल बाहरी उपलब्धियों से जोड़कर देखता था, लेकिन यूएचवी के अध्ययन से सुख और समृद्धि का वास्तविक अर्थ समझ में आया। विश्वास, सम्मान, स्नेह और कृतज्ञता जैसे मानवीय मूल्यों पर मेरा ध्यान गया, जो पहले अनजाने में छूट जाते थे। पहले मैं श्रेष्ठता को दूसरों से आगे निकलने के रूप में देखता था, जिससे अनावश्यक तनाव भी होता था। आनंद सभा के माध्यम से यह स्पष्ट हुआ कि श्रेष्ठता का अर्थ सही समझ और सही आचरण है।

अब किसी भी निर्णय को लेने से पहले स्वयं में जांच की प्रक्रिया को अपनाने का प्रयास करता हूँ। जीवन, संबंध और व्यवस्था को देखने की मेरी दृष्टि पहले से अधिक स्पष्ट और संतुलित हुई है। आनंद सभा ने मुझे स्वयं को समझने और सही दिशा में आगे बढ़ने का आधार दिया है।"

दीप गौतम, कक्षा 12वीं, शा. उत्कृष्ट उ.मा.वि, माधव नगर, जिला-कटनी

"मैं पायल बर्मन सांदीपनि विद्यालय अधारताल जबलपुर से मुझे यह बताते हुए बहुत खुशी हो रही है आनंद सभा से जुड़ने पर मेरे जीवन में बहुत से बदलाव आए--

1...गुस्से में नियंत्रण 2.. रिश्तो का महत्व 3.. निस्वार्थ भाव से मदद करना।"

पायल बर्मन, 9th E, शा. सांदीपनि विद्यालय अधारताल, जिला-जबलपुर।

"हमारे विद्यालय में यूएचवी की कक्षा लगती है, जो हर शनिवार को आनंद सभा के रूप में ली जाती है। हमें उससे बहुत कुछ सीखने मिला है। पहले मैं जरूरत से ज्यादा सामान का उपयोग करती थी और साथ ही अपने माता-पिता, शिक्षकों का कहना नहीं मानती थी। आनंद सभा (यूएचवी) की कक्षा लेने के बाद मुझे लगा कि मैं अपनी लाइफ में कुछ बदलाव कर सकती हूँ। सबसे पहले मैंने जरूरत को पहचाना, फिर से अपने माता-पिता और टीचर का कहना मानने लगी और मेरी लाइफ में मोबाइल का उपयोग मैं बहुत ज्यादा करती थी, अब मैं मोबाइल को छोड़कर दोस्तों के साथ खेलने लगी हूँ और संबंधों के महत्त्व को पहचानने लगी हूँ। और मैंने देखा कि मेरे घर के आसपास पेड़ों की मात्रा बहुत कम है फिर मैंने मेरे दोस्तों के साथ एक-एक पेड़ लगाना शुरू कर दिया। अब मैं प्लास्टिक का भी उपयोग बहुत कम करती हूँ।"

लक्ष्मी मालवीय, कक्षा-9th, शा. सांदीपनि उत्कृष्ट उ.मा. विद्यालय, घटिया, जिला-उज्जैन

"सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों की कक्षा में मैंने बहुत कुछ सीखा है। मेरा ध्यान समझ, संबंध और सुविधा पर गया है। जब संबंधों पर ध्यान गया तो बात समझ में आई कि हमें परिवार के साथ सम्बन्ध पूर्वक जीना चाहिए। मैं यह समझ पाई कि यदि सही-समझ के साथ जीती हूँ तो मुझे देखकर दूसरे लोग भी बदलते हैं। लोगों के प्रति कृतज्ञता का भाव जागृत हुआ। वास्तव में सम्मान क्या है यह भी पता चला तथा सम्मान और अपमान के बीच अंतर समझ में आया, धन्यवाद।"

आरुषि गुजराती, कक्षा-9 th (c), शा. उत्कृष्ट सांदिपनि उ.मा. विद्यालय घटिया, जिला-उज्जैन

"मेरे जीवन में यूएचवी की कक्षाओं से काफी विकास हुआ है, जैसे– हमारा शरीर दो वास्तविकताओं से मिलकर बना है– बॉडी एवं सेल्फ। बॉडी को जरूरत होती है भोजन की, शौच की एवं सुख-सुविधाओं की, सेल्फ को आवश्यकता होती है सम्मान की, प्रेम की, वात्सल्य की इत्यादि। तो हमें दोनों की आवश्यकताओं को पूर्ण करना आवश्यक है। इससे यह भी जाना है कि यदि हम सही-समझ से जीते हैं तो हम खुश रहेंगे। यदि हम सकारात्मक सोच रखेंगे तो इसका लाभ केवल हमें ही नहीं, हमारे मित्रों तथा परिवार के सदस्यों को भी मिलेगा। खुश रहने से सकारात्मक सोच रखने से मेरे जीवन में यदि कुछ नकारात्मक भी होता है तो उसमें भी मुझे सकारात्मकता ही दिखती है। मेरे अंदर नकारात्मक जैसा कुछ महसूस ही नहीं होता। मैं स्वयं में ही सही-भाव और सही-समझ बढ़ाने का प्रयास निरंतर करती रहती हूँ।"

सेजल विश्वकर्मा, कक्षा - 9th, शा. उत्कृष्ट उ.मा. वि., माधव नगर, जिला-कटनी

"एक छात्र के तौर पर, मैं यह कह सकता हूँ कि 'आनंद सभा' और UHV की कक्षाओं ने मेरे दृष्टिकोण में एक नई रोशनी भर दी है। यह साझा करना मेरे लिए गर्व की बात है कि कैसे यह सत्र मुझे किताबी ज्ञान से परे जीवन के वास्तविक मूल्यों से जोड़ रहा है। यह अनुभव मुझे एक अधिक जिम्मेदार और जागरूक इंसान बना रहा है। यह मेरे लिए जीने की एक कला है जो मुझे एक खुशहाल भविष्य की ओर ले जा रही है।"

राघव त्रिवेदी, कक्षा- 10वीं, सांदीपनि शा. उत्कृष्ट उ.मा. वि., राहतगढ़, जिला-सागर

पाठकों के फीडबैक

आनंद संचारिका : स्वयं की खोज और निरंतर सुख का मार्ग

"राज्य आनंद संस्थान की एक अभिनव पहल, 'आनंद संचारिका' केवल एक मासिक पत्रिका नहीं, बल्कि आत्म-बोध और सकारात्मक परिवर्तन का एक सशक्त माध्यम है। इसके प्रत्येक अंक में संकलित 'विशेष आलेख' और उनमें निहित 'अध्ययन-अभ्यास' के बिंदु, पाठकों को उनकी मूल चाहना (Basic Aspiration) को पहचानने और उसे प्राप्त करने में पूर्णतः सहयोग करते हैं। पत्रिका के प्रमुख स्तंभ जैसे 'प्रतिभागियों का स्व-मूल्यांकन' और 'मेरी यूएचवी (UHV) यात्रा' पाठकों को मानवीय मूल्यों के अभ्यास की सार्थकता का प्रत्यक्ष अनुभव कराते हैं। ये कॉलम न केवल प्रेरणास्रोत का कार्य करते हैं, बल्कि पाठकों के भीतर यह आत्मविश्वास भी जगाते हैं कि यह विषय-वस्तु उनके निरंतर सुख पूर्वक जीने के लक्ष्य को सिद्ध कर सकती है। सहजता और सुविधा के लिए, पत्रिका का एक महत्वपूर्ण भाग आगामी माह में होने वाले कार्यक्रमों की पूर्व सूचना प्रदान करता है। इससे पाठकों को अपनी सहभागिता सुनिश्चित करने और सीखने के नए अवसरों का लाभ उठाने में मदद मिलती है।"

पवनेन्द्र कुमार, असिस्टेंट प्रोफेसर, मैकेनिकल इंजीनियरिंग मुरादाबाद इंस्टिट्यूट ऑफ़ टेक्नोलॉजी, मुरादाबाद,उ.प्र.

"सार्वभौमिक मानवीय मूल्य कार्यक्रम ने जीवन में सकारात्मक बदलाव लाए हैं। इससे मुझे स्वयं में समझ व खुद पर नियंत्रण में मदद मिली है। आज के समय में जब मानव द्वारा तकनीकी विकास के उच्चतम स्तर को प्राप्त करने की चाह में कहीं न कहीं मानव मूल्यों का ह्रास किया है। ऐसे समय में मानवीय मूल्य कार्यक्रम बेहतर इंसान बनने की दिशा में एक सार्थक दिशा प्रदान करने का कार्य करता है। इस कार्यक्रम के माध्यम से मानव मूल्य की बेहतर समझ विकसित हुई है। मैं नियमित आनंद संचारिका को पढ़ रहा हूँ और माह दिसम्बर की आनंद संचारिका के लिए सभी को बहुत-बहुत शुभकामनाएं।"

धनवीर दांगी, उ.मा.शि. , शा.उ.मा.वि. बरखेड़ा हसन, ज़िला -सीहोर

"राज्य आनंद संस्थान का सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों पर आधारित कार्यक्रम का हिस्सा होना मेरे लिए गौरवपूर्ण अनुभव है, यह कार्यक्रम नैतिकता और सद्भाव के साथ जीने की प्रेरणा देता है। मुझे अपने कार्य को सहज-स्वीकृति से करने का उत्साह एवं मनोबल प्राप्त हुआ। आनंद संचारिका पत्रिका पढ़कर मन को शांति और नई ऊर्जा मिलती है। यह पत्रिका वास्तव में आनंद और ज्ञान का सुंदर संगम है।

मैं चाहूँगा पत्रिका हर विद्यार्थी तक पहुँचे तथा समझ एवं आनंद का संचार हो ताकि हमारी आने वाली पीढ़ी कौशल के साथ-साथ नैतिकता से परिपूर्ण हो।"

प्रवेंद्र सिंह लोधी, अतिथि शिक्षक शा. हाई स्कूल, अछरौनी, ज़िला - शिवपुरी

"वर्ष 2025 में वाल्मी में 28 से 2 जून तक आयोजित कार्यशाला के माध्यम से मेरा परिचय यूएचवी की अवधारणा से हुआ। कार्यशाला के बाद मैंने यह महसूस किया कि मेरी मानसिकता और विचारों की दिशा बदल गई। सही-समझ के साथ चारों व्यवस्थाओं में जीने के लिए सहज-स्वीकृति के बारे में मेरी समझ विकसित हुई। अब मुझमें कृतज्ञता का भाव रहता है, इस कार्यशाला से मेरे भीतर मानसिक और वैचारिक बदलाव आए हैं। दिसंबर माह 2025 की आनंद संचारिका को पढ़कर बहुत प्रसन्नता हुई। आनंद सभा एवं आनंद विभाग में होंने वाली गतिविधियों की सारी जानकारियां हमको इसके माध्यम से मिल सकेंगी। सभी को बहुत-बहुत शुभकामनाएं।"

मुकुंद जोधवानी, उ.मा.शि. , शा. सांदीपनि उ. मा. वि, सांची, जिला-रायसेन

"सार्वभौमिक मानवीय मूल्य पर आधारित प्रशिक्षण मैंने ग्रीष्म अवकाश में बैतूल में लिया था। उसके बाद मैनें अपने विद्यालय में विद्यार्थियों के बीच जो समझा, सुना, शेयर किया। मैं अपने पारिवारिक संबंधों और विद्यालय में अन्य शिक्षकों और विद्यार्थियों के साथ पहले से अधिक सहज हुआ हूँ। मुझे लगता है कि मुझे और प्रशिक्षण की जरूरत है। मुझे अत्यंत प्रसन्नता है कि आनंद संचारिका के प्रकाशन से मुझ जैसे दूर स्थल पर पदस्थ शिक्षक को पूरे माह की गतिविधियों की जानकारी प्राप्त होगी। शुभकामनाओं के साथ।"

विवेक सायरे, प्रयोगशाला शिक्षक, शा. हाई स्कूल आरी, विकासखंड-माखननगर, जिला- नर्मदापुरम

सर्वप्रथम आप सभी की मेहनत को प्रणाम। सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों पर आधारित आनंद संचारिका को जब मैंने पढ़ा तो लगा कि इस मशीनी युग में मानवीय मूल्यों पर भी हमारे साथी शिक्षक एवं विभाग काम कर रहा है। संचारिका को पढ़कर अपने में एक दृढ़ता, मूल्य में विश्वास दोबारा जागा है, जीने के तौर पर हमारा ध्यान हमारे साथियों के साथ रहने, उठने, बैठने और अपनेपन के व्यवहार को बढ़ाने के कारण, विद्यार्थियों से भी अपना संबंध है- इस बात को हमें समझना होगा। सिर्फ एक सुझाव है- संचारिका में सभी जिले के शिक्षकों का प्रतिनिधित्व हो; विषय-वस्तु सभी जिलों की होने से संचारिका राज्य-स्तर पर अपना एक स्थान प्राप्त करेगी। इन शब्दों के साथ बहुत-बहुत शुभकामनाएं।"

सुरेंद्र शर्मा, उ.मा.शि, शा.कन्या उ.मा.वि., जिला- श्योपुरकला

मूल्य प्रेरणा पुष्प

कविता : सहज-स्वीकृति की ओर ...

मन था विचलित, भावों के अभाव में,
कल्पनाओं के जाल में उलझा, स्वभाव में।
इच्छाएँ थीं असीमित, विचारों का उन्माद,
आशाओं के पुल बाँधता, लगता जीवन बेस्वाद।

तभी उमड़ा आनंद का एक अद्भुत प्रवाह,
हुआ स्वयं से संवाद स्वयं का, मिली भीतर की राह।
जाना—यह सब था "मैं" की ही संवेदनाओं का खेल,
मानने या न मानने का ही निकला यह समूचा मेल।

अब सब कुछ था केवल प्रस्ताव स्वरूप,
न था इसका कोई अन्यत्र रूप ।
न अंधी स्वीकृति, न ही कोई इंकार किया,
स्वयं में स्वयं की समझ से, जाँचा-परखा, विचार किया।

फिर आया "सही समझ" और "सही भाव" का क्षण,
जहाँ जागा विवेक, और शांत हुआ मन।
मिली "सहज स्वीकृति", हर पल आगे बढ़ने की,
जीवन को जीवन-रूप में गहराई से गढ़ने की।

धर्मेन्द्र यदुवंशी
(मा. शिक्षक - अंग्रेजी)
शा. सांदीपनि उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, करताना विकासखंड - टिमरनी, जिला-हरदा

विद्यालयों से प्राप्त आनंद सभा की झलकियाँ

सांदीपनि शा.उ.मा.वि.कुलैथ घाटीगांव, जिला- ग्वालियर

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

शा. सांदीपनि जाल सेवा निकेतन उ.मा.वि., जिला- उज्जैन

शा. उच्चत्तर माध्यमिक विद्यालय चाचौड़ा, जिला-गुना

डॉ. भीमराव अंबेडकर शा. सांदीपनि उ.मा.वि गुलाना, जिला-शाजापुर

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 उत्कृष्ट उ माध्यमिक विद्यालय, नरवर, जिला- शिवपुरी

सांदीपनि पंडित विष्णु दत्त उत्कृष्ट शा.उच्चतर माध्यमिक विद्यालय सिहोरा, जिला-जबलपुर

सार्वभौमिक मानवीय मूल्य समाचार पत्रों की दृष्टि में

श्रीराम एक्सप्रेस

राज्य आनंद संस्थान द्वारा कार्यशाला का आयोजन सम्पन्न

मानवीय मूल्यों से प्रकृति को समझने में मिलती है मदद

सिटी रिपोर्टर • मानव का जीवन मूल्यों पर आधारित होना चाहिए। इनसे हमें इंसान ही नहीं प्रकृति को समझने में मदद मिलती है। अगर ऐसा करने में हम कामयाब होते हैं, तो हमारा जीवन आनंद से अधिक दूर नहीं रहेगा। आज हम भागदौड़ और स्पर्धा में सुबह से शाम तक फंसे हुए हैं। यह बात भानु प्रताप ने कही। वे आईआईटीटीएम में चल रही राज्य आनंद संस्थान की कार्यशाला में उपस्थित सदस्यों को संबोधित कर रहे थे। सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों का आधार विषय पर मोतीचंद यादव ने भी अपने विचार व्यक्त किए। दोनों वक्ताओं ने कहा इंसान खुशी खोजने और आनंद के करीब पहुंचने के लिए भटकता है, जबकि वह परिवार, समाज और प्रकृति से मिलने वाले अहसास को जानना ही नहीं चाहता है। इस मौके पर राज्य आनंद संस्थान भोपाल के निदेशक सत्य प्रकाश आर्य, पूर्व कुलपति प्रो. एचडी चारण और कार्यशाला समन्वयक केसरीचंद पुरोहित आदि मौजूद थे।

स्वदेश

ग्वालियर - मुख्य संस्करण

05 Jan 2026 | Page - 5

सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों के आधार पर कार्यशाला आयोजित

राज्य आनंद संस्थान द्वारा सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों के आधार पर कार्यशाला का आयोजन सम्पन्न

किरार एक्सप्रेस

राज्य आनंद संस्थान द्वारा सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों के आधार पर कार्यशाला का आयोजन सम्पन्न

सिटी रिपोर्टर

पत्रिका

कार्यशाला का समापन

मूल्य शिक्षा है प्रमुख आवश्यकता

ग्वालियर @ पत्रिका. राज्य आनंद संस्थान भोपाल द्वारा आईआईटीटीएम में आयोजित सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों पर आधारित आनंद सभा पूर्णावर्ती आठ दिवसीय कार्यशाला का रविवार को समापन हुआ।

कार्यशाला में सुबह कल्पना सत्र से लेकर शाम कल्पनाशीलता जैसे विभिन्न सत्रों में मानव मूल की चाहना, इच्छा विचार आशा, संस्कार ज्ञान जैसे विषय पर चर्चा हुई। प्रबोधक भानु प्रताप सिंह ने कहा, मूल्य शिक्षा की प्रमुख आवश्यकता एक पूर्ण जीवन जीने की तैयारी के रूप में मानवीय आकांक्षाओं और उनकी पूर्ति के कार्यक्रम को समझने के लिए है। इसके लिए व्यक्ति से परिवार, समाज और प्रकृति तक वास्तविकता को समग्र रूप में समझना और इसमें से प्रत्येक स्तर पर मनुष्य की भूमिका को समझना महत्वपूर्ण है। इस अवसर पर बीकानेर तकनीकी विश्वविद्यालय के पूर्व कुलपति प्रोफेसर एच डी चारण, मोती चंद यादव, मोहित श्रीवास्तव, केसरी चंद पुरोहित, संजना सिंह, कौशल किशोर कुटोलिया, प्रेमांजलि त्रिवेदी, हेमंत त्रिवेदी, डॉ दीप्ति गौड़ सहित विभिन्न राज्यों से 50 प्रतिभागी उपस्थित 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 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)