राज्य आनंद संस्थान

संस्करण : अप्रैल 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	6
4.	मेरी यूएचवी यात्रा	10
5.	प्रतिभागियों का स्व-मूल्यांकन	11
6.	आरएएस**- यूएचवी के इस माह के कार्यक्रम	13
7.	ऑनलाइन साप्ताहिक सभाएं	20
8.	आरएएस-यूएचवी के आगामी कार्यक्रम	23
9.	प्रदेश से बाहर यूएचवी के प्रयास	23
10.	मूल्य प्रेरणा पुष्प	24
11.	यूएचवी छात्रों की दृष्टि में	26
12.	पाठकों के फीडबैक	28
13.	प्रदेश के विद्यालयों में 'आनंद सभा' संचालन की कुछ झलकियां	30
14.	सार्वभौमिक मानवीय मूल्य समाचार पत्रों की दृष्टि से	33
14.	पाठकों के लिए महत्वपूर्ण सूचना	35

* यूनिवर्सल ह्यूमन वैल्यूज़

** राज्य आनंद संस्थान

पाठकों के लिए संदेश

प्रिय पाठको,

सुख समृद्धि में निरंतर रहना सभी मानवों की मूल चाहत रही है सार्वभौमिक मानवीय मूल्य पर आधारित कार्यक्रमों में मनुष्य की इस आवश्यकता की स्वीकृति तथा दशा को प्राप्त करने की विधियों पर समझ बनाई जाती है, मूलतः मानव क्या है? सुख समृद्धि में निरंतर होने के लिए समझ, संबंध व सुविधा के प्राथमिकता के क्रम में अपनाने तथा सार्वभौम व्यवस्था के संगत में होना आवश्यक है।

मध्य प्रदेश राज्य आनंद संस्थान नागरिको को परिपूर्ण और आनंदित जीवन पद्धति के प्रसार हेतु कार्यरत है। इस क्रम में शिक्षा क्षेत्र खासतौर पर विद्यार्थियों एवं शिक्षकों के साथ आनंद सभा कार्यशाला आयोजित की जा रही है । इसके अतिरिक्त समाज के लोगों तथा आनंद ग्राम के निवासियों हेतु भी शिक्षा संस्कार को स्थापित करने के उद्देश्य से सार्वभौमिक मानवीय मूल्य UHV पर आधारित शिविरों का आयोजन किया जा रहा है।

विगत वर्षों के दौरान इस दिशा में प्रयास के फलस्वरूप अनेक आनंदक मानवीय मूल्यबोध तथा इसके माध्यम से निरंतर आनंदित रहने की दिशा अध्ययनरत है इनमें अनेक लोगों ने अपनी सामाजिक भागीदारी को महत्वपूर्ण शिक्षा संस्कार के प्रयास में अपना योगदान देना आरंभ कर दिया है पूरे प्रदेश में विस्तारित आनंदको के साथ संवाद स्थापित करवाने के लिए आनंद संचारिका का मासिक आधार पर प्रकाशन किया जाता है। इसका मूल उद्देश्य है कि व्यक्तिगत जीवन में और सामाजिक जीवन में आनंद की ओर बढ़ने वाले आनंदकों का आपस में सूचना का आदान प्रदान हो जाये और बड़े सामाजिक समूह को हमारे इन प्रयासों की जानकारी मिल सके।

इस माह के अंक में विद्यालय में आनंद सभा संचालन के कार्य में जुटे शिक्षकों के अनुभव साथ ही यूएचवी की कार्यशाला से जीवन में आनंद के बारे में गए ध्यान पर उनकी बात को स्थान दिया गया है। विद्यालय में छात्रों के साथ आनंद सभा कार्यक्रम का विद्यार्थियों के नजरिए से की गई बात को भी इस अंक में स्थान दिया गया है | देश भर में मूल्य शिक्षा पर किए जा रहे प्रयासों की संक्षिप्त जानकारी, साथ ही राज्य आनंद संस्थान द्वारा आगामी समय में किए जाने वाले कार्यक्रमों की सूचना भी इस अंक में दी जा रही है जिससे जो लोग भी अपेक्षित कार्यक्रम में भागीदारी की योजना बना रहे हैं उन्हें सुविधा हो सके ।

संचारिका में प्रत्येक माह में किसी भी एक आनंदक की सार्वभौमिक माननीय मूल्य की समझ के साथ जीवन के में आये परिवर्तन की जानकारी को साझा किया जाता है। इस अंक में श्री अनिल कुमार पटेल जी की यूएचवी यात्रा का वृतांत दिया जा रहा है, हर बार की तरह विषय-वस्तु के स्पष्ट करने के लिए आलेख श्री भानु प्रताप सिंह जी द्वारा दिया गया है आशा है कि यह अंक आपके लिए उपयोगी साबित होगा।

धन्यवाद

सत्य प्रकाश आर्य
निदेशक
राज्य आनंद संस्थान मध्य प्रदेश

प्रमुख वक्तव्य : यू.एच.वी. एवं आनंद संचारिका के बारे में

डॉ. अज़रा आसिफ,
सहा. प्राध्यापक
प्रगत शैक्षिक अध्ययन संस्थान (IASE), जिला- भोपाल

"वर्ष 2021 में सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों पर आधारित प्रगत शैक्षिक अध्ययन संस्थान, भोपाल तथा राज्य आनंद संस्थान में आयोजित कार्यशालाओं, इसकी पुस्तकों के गहन विश्लेषण तथा एम. एड. शोधार्थियों को करवाए गए शोध कार्यों ने वास्तव में जीवन को देखने का नजरिया बदल दिया है। यहाँ मेरे अनुभवों को साझा कर रही हूँ– पहले मुझे लगता था कि भौतिक सुविधाओं को जुटा लेना ही असली सुख है, ऊँचे पद पर पहुँचना ही सफलता के पायदान हैं लेकिन UHV की विषय-वस्तु से मैंने समझा कि असली सुख सही-समझ के साथ जीने में है 'समृद्धि' के मायने केवल 'सुविधा संग्रह' नहीं हैं बल्कि सुविधाओं के सदुपयोग से हैं। सबसे अधिक मेरे मन को समझ, सम्बन्ध और सुविधा वाले सत्र ने प्रभावित किया। UHV ने मुझे यह पहचानना सिखाया कि शरीर की ज़रूरतें (सुविधा) सीमित हैं, जबकि मन की ज़रूरतें (भाव) निरंतर हैं। आज मैं अपनी भौतिक आवश्यकताओं को बेहतर ढंग से पहचान पा रही हूँ, जिससे कितना काफी है?" इस बात का बोध हुआ है। इस विषय-वस्तु से जुड़ने के बाद कार्यस्थल एवं परिवार में भी संबंधों में अधिक जुड़ाव और निकटता महसूस कर रही हूँ, मानसिक तनाव कम हो रहा है साथ ही विपरीत परिस्थितियों में निर्णय लेना आसान हो रहा है। पहले मुझे लगता था कि संबंध केवल लेन-देन हैं, लेकिन इस प्रोग्राम से समझ आया कि संबंधों का आधार 'विश्वास' (Trust) और 'सम्मान' (Respect) है। जब हम दूसरों की मंशा (Intention) पर शक करना छोड़ देते हैं, तो आपसी टकराव खत्म हो जाते हैं और जीवन में सौहार्द आता है, जो मैं स्वयं में भी महसूस कर रही हूँ। वास्तव में यह कार्यक्रम केवल एक विषय नहीं, बल्कि जीने की एक कला सिखाता है। इस पुनीत कार्य में लगे हुए सभी सदस्यों को अनेकों शुभकामनाएं।"

श्रीमती शीजा जॉन्सी
प्राचार्य
शा. उ. मा. वि. सेमराकला, जिला- भोपाल, (म. प्र.)

"राज्य आनंद संस्थान द्वारा सार्वभौमिक मानवीय मूल्य आधारित "आनंद सभा" का ये कार्यक्रम म.प्र. सरकार की एक अनोखी पहल है, जिसका उद्देश्य समाज में सेवा, परोपकार की भावना को बढ़ावा देना है। शिक्षा के क्षेत्र में इस कार्यक्रम का उद्देश्य नैतिक मूल्यों तथा व्यवहारिक शिक्षा देकर छात्रों को एक बेहतर नागरिक बनाना है। यह कार्यक्रम आध्यात्मिक शांति तथा सकारात्मकता का प्रतीक है, जो सकारात्मक मानसिक स्थिति को दर्शाता है, जिसका उद्देश्य नागरिकों को मानसिक रूप से सशक्त बनाना और समाज सेवा के लिए तैयार करना है। मेरे द्वारा आनंद सभा प्रशिक्षण कार्यक्रम में भाग लिया गया। सार्वभौमिक मानवीय मूल्य आधारित कार्यक्रम विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में सहायक है। इस योजना से हमारी संस्था में विद्यार्थियों को बहुत लाभ मिला है।

उनमें दूसरों की सेवा करना, समाज, परिवार और संस्था को बेहतर बनाना तथा छोटी-छोटी चीजों में खुशी खोजने की भावना विकसित हुई है। विद्यार्थी अपने दैनिक जीवन में व्यवहार को समझ कर, सीख कर अपने-अपने जीवन में केवल भौतिक सुख-सुविधाओं को ही नहीं, बल्कि अपने और अपने साथियों में एक-दूसरे के साथ परस्पर सहयोग और सम्मान जैसे मानवीय मूल्यों को आत्मसात कर रहे हैं। UHV प्रशिक्षण प्राप्त शिक्षकों के कार्य व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन नज़र आ रहे हैं, जिससे अन्य शिक्षक भी प्रेरित हो रहे हैंविद्यालय स्तर पर आनंद सभा के कार्यक्रम को पूरे उत्साह के साथ विद्यार्थियों द्वारा किया जा रहा है। यह कार्यक्रम मुझे अत्यंत सराहनीय और समय की आवश्यकता के अनुरूप प्रतीत हो रहा है। सभी को हार्दिक शुभकामनाएं।"

"विगत दो वर्षों से हमारे स्कूल शिक्षा विभाग में सार्वभौमिक मानवीय मूल्य आधारित 'आनंद सभा' सफलतापूर्वक संचालित हो रही है। इसका मूल उद्देश्य बच्चों में मानवीय मूल्यों का विकास करना है। जीवन को सकारात्मक दृष्टिकोण से देखना, जीवन मूल्यों को अपनाना, ईमानदारी का पालन करना तथा अपने कर्तव्यों के प्रति निष्ठा भाव जगाना है। इस नाते मैं इसे पूर्णतया सफल कार्यक्रम मानती हूँ। मेरे विद्यालय में भी यह कार्यक्रम चल रहा है और इसके बाद बच्चों में तो सकारात्मक परिवर्तन दिख ही रहे हैं साथ ही शिक्षकों में भी उत्साह और बदलाव नजर आया है। आनंद सभा कार्यक्रम के बाद मैंने अपने विद्यालय में बहुत प्रेरणादायक बदलाव देखे हैं, जैसे- बच्चों में आपसी प्रेम का बढ़ना, छोटी-छोटी बातों पर झगडा न करना, प्रकृति संरक्षण में अपनी भागीदारी करना, सुविधाओं का सदुपयोग करना आदि अनेक परिवर्तन। साथ ही शिक्षक स्टाफ में भी आपसी सौहार्द का वातावरण निर्मित हो रहा है, प्राचार्य होने के नाते ये मेरे लिए सुखद अनुभूति है

डॉ नीलांजना वशिष्ठ,
प्राचार्य
शा. नवीन कन्या हाई स्कूल
नेहरू नगर, जिला- भोपाल

आनंद सभा जैसी गतिविधियों ने बच्चों में सहयोग, अनुशासन और आपसी मदद की भावनाओं को भी मजबूत किया है। बड़ी कक्षाओं के बच्चों द्वारा छोटों को प्राथमिकता देना, भोजन और प्रार्थना में उनकी देखभाल करना, यह असली नेतृत्व और भाईचारे का उदाहरण है। शिक्षकों का व्यक्तिगत मार्गदर्शन, व्यक्तिगत, पारिवारिक व सामाजिक मुद्दों पर बातचीत से समाधान ढूंढना, बच्चों के समग्र विकास के लिए शानदार कदम है। ऐसे बदलाव स्कूल के माहौल को सकारात्मक बनाते हैं और बच्चों को जीवन जीने का कौशल एवं जीवन मूल्य से समृद्ध करते हैं। यह आनंद विभाग एवं शिक्षा विभाग का एक उत्तम सांझा प्रयास है इसके लिए हार्दिक साधुवाद।"

विशेष आलेख - अध्ययन एवं अभ्यास

(विश्वास- आधार मूल्य)

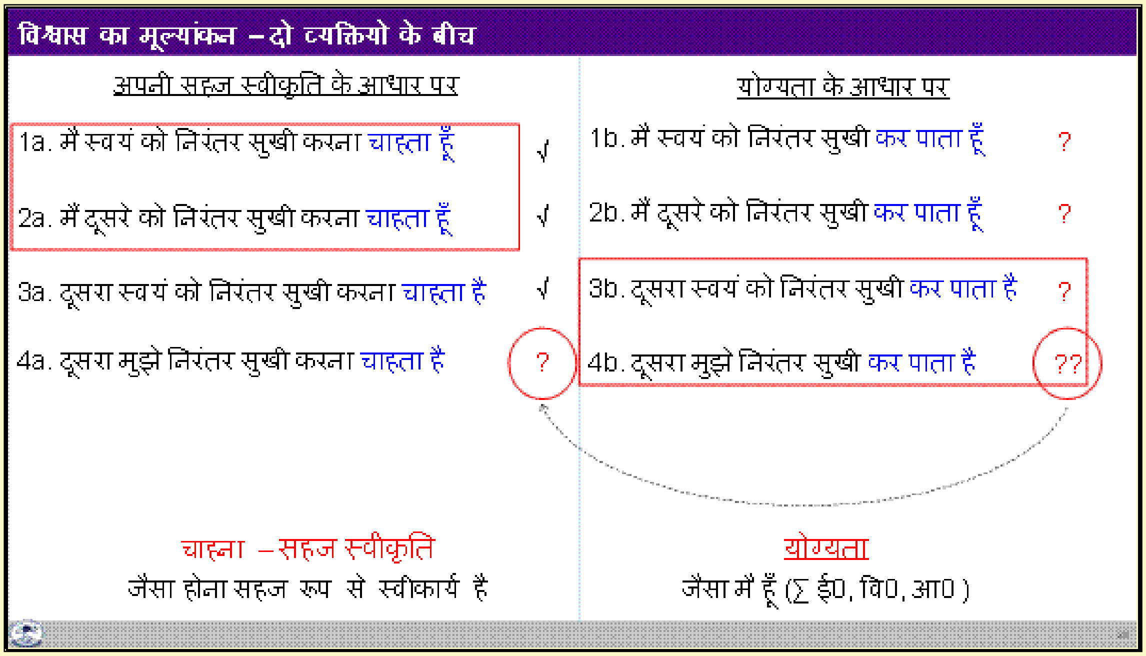
आनंद संचारिका के पूर्व अंकों से यह स्पष्ट होता है कि स्वयं का वास्तविक विकास तभी संभव है जब हमारी कल्पनाशीलता संबंध, व्यवस्था और सह-अस्तित्व के अनुरूप हो। अस्तित्व एक व्यवस्था है और उसे समझकर अपने भीतर व्यवस्था सुनिश्चित करना ही स्वयं में विकास का आधार है। जब "जैसा मैं हूँ" और "जैसा होना मुझे स्वीकार्य है" में एकरूपता आती है, तब 'स्वयं(मैं)' में हार्मनी होती है, जिसे सुख के रूप में अनुभव किया जाता है, जबकि अंतर्द्वंद दुःख का कारण बनता है। समृद्धि का अर्थ केवल भौतिक सुविधाएँ नहीं, बल्कि अपनी वास्तविक आवश्यकताओं की पहचान और उनसे अधिक की उपलब्धता का अनुभव है। इसी संदर्भ में मानव को 'मैं' (चैतन्य) और 'शरीर' (भौतिक) के सह-अस्तित्व के रूप में समझा, जहाँ 'स्वयं(मैं)' की आवश्यकता सुख और शरीर की आवश्यकता को सुविधा के रूप में पहचाना।

'स्वयं(मैं)' की प्रमुख क्रियाएँ—इच्छा, विचार और आशा हैं, सम्मिलित रूप से इन क्रियाओं को कल्पनाशीलता कहा, जो हमारे सभी व्यवहार और कार्यों का आधार होती है। जब यह कल्पनाशीलता सहज स्वीकृति के अनुरूप होती है, तब 'स्वयं(मैं)' में व्यवस्था और निरंतर सुख की स्थिति बनती है। 'स्वयं(मैं)' ही दृष्टा, कर्ता और भोक्ता है, जबकि शरीर उसका साधन है; इसलिए शरीर के प्रति संयम, पोषण और सदुपयोग की जिम्मेदारी 'स्वयं(मैं)' की है। सही समझ के आधार पर व्यक्ति स्वयं और दूसरों को 'मैं' के आधार पर पहचानता है, जिससे संबंधों को समझने की नींव बनती है जो परिवार व्यवस्था का आधार बनता है। परिवार इस प्रक्रिया की मूल इकाई है, जहाँ व्यक्ति संबंधों, सहयोग और मूल्यों को व्यवहार में सीखता है।

परिवार में व्यवस्था का आधार संबंधों का सही निर्वाह है, जिसे समझने के लिए चार मुख्य पहलुओं को जानना आवश्यक है—संबंध एक 'मैं' और दूसरे 'मैं' के बीच होता है; संबंधों के केंद्र में भाव होते हैं; ये भाव निश्चित और पहचाने जा सकने वाले होते हैं; और उनके सही निर्वाह से उभय-सुख की स्थिति बनती है। संबंध पहले से ही विद्यमान होते हैं, हमें केवल उन्हें पहचानना होता है। विश्वास, सम्मान, स्नेह, ममता, वात्सल्य, श्रद्धा, गौरव, कृतज्ञता और प्रेम जैसे नौ प्रमुख भाव संबंधों को सार्थक बनाते हैं। जब इन भावों का सही निर्वाह और मूल्यांकन होता है, तब संबंधों में हार्मनी स्थापित होती है और दोनों पक्षों को सुख का अनुभव होता है। इस प्रकार, संबंधों की सही समझ और उनका संतुलित निर्वाह ही परिवार में व्यवस्था और उभय-सुख का आधार बनता है। परिवार में व्यवस्था को समझने की दिशा में आगे बढ़ते हुए विश्वास के भाव का विस्तार से अध्ययन इस अंक में किया जाएगा।

विश्वास का मूल अर्थ है आश्वस्त होना—अर्थात् यह स्पष्टता कि दूसरा व्यक्ति मेरे सुख और समृद्धि के अर्थ में है। मानव की मूल चाहना सुख और समृद्धि की निरंतरता है, और जब हमें यह अनुभव होता है कि दूसरा भी मेरे लिए यही चाहता है, तब हमारे भीतर उसके प्रति विश्वास का भाव उत्पन्न होता है। इसके विपरीत, यदि हमें थोड़ी भी आशंका होती है कि दूसरा हमें दुखी करना चाहता है, तो हमारे भीतर संशय, भय और अविश्वास का भाव उत्पन्न हो जाता है।

विश्वास को समझने के लिए चार प्रमुख कथनों का विश्लेषण करना महत्वपूर्ण है:



इनमें से पहले तीन कथन 1a से 3a सहज रूप से स्वीकार्य हैं, क्योंकि हर व्यक्ति अपने में जांच करके देख सकते हैं कि उसकी चाहना सुखी होने और दूसरों को सुखी करने की ही है। किंतु चौथे कथन 4a पर सामान्यतः प्रश्नचिह्न लग जाता है—यही वह बिंदु है जहाँ से अविश्वास की शुरुआत होती है। इसका कारण यह नहीं कि दूसरे की चाहना गलत है, बल्कि यह कि हमें उसकी चाहना के प्रति स्पष्टता नहीं होती।

इन कथनों (1b–4b) के विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि योग्यता (करना) के स्तर पर न तो हम स्वयं को हमेशा सुखी रख पाते हैं और न ही दूसरों को, तथा न ही दूसरे हमें या स्वयं को हमेशा सुखी रख पाते हैं; इसलिए सभी कथनों पर प्रश्नवाचक चिन्ह लगता है, विशेषकर 4b पर अधिक संदेह होता है। यह स्थिति इस बात का संकेत है कि हमारी चाहना (सहज स्वीकृति) और योग्यता में अंतर है—हमारी चाहना तो हमेशा सुखी होने और सुखी करने की होती है, परन्तु योग्यता की कमी के कारण हम उसे निरंतर व्यवहार में नहीं ला पाते, और इसी अंतर को न समझ पाने से हम दूसरों की योग्यता की कमी को उनकी चाहना की कमी मानकर अविश्वास उत्पन्न कर लेते हैं।

एक उदाहरण से इसे समझते हैं, जैसे यदि आपसे कभी काँच का गिलास टूट जाता है तो आप क्या कहते है? यही कहते हैं न कि “मेरे से गिलास टूट गया” लेकिन वही गिलास जब किसी दूसरे से टूटता है तब आप क्या कहते हैं? कहते हैं कि “उसने गिलास तोड़ दिया”। एक ही तरह की घटना के लिये दो अलग-अलग तरह की भाषा क्यों है? और दोनों के पीछे निष्कर्ष क्या है? आइये इसे समझते हैं। जब आप यह कहते हैं कि “मेरे से गिलास टूट गया” तो इसका आशय यह होता है कि आपकी चाहना गिलास तोड़ने का नहीं थी बल्कि गलती से टूट गया और जब कहते हैं कि “उसने गिलास तोड़ दिया” तब इसका आशय यह होता है, कि उसकी चाहना ही गिलास तोड़ने की थी उसने जान बूझकर गलती की।

वास्तव में होता यह है कि जब आप से गिलास टूटता है, तब आप अपनी चाहना को देख पाते हैं, इसलिये आपको स्पष्ट रहता है कि आपकी चाहना गिलास तोड़ने की नहीं थी बल्कि परिस्थितिवश अर्थात् योग्यता के अभाव में आपका ध्यान कहीं और होने के कारण आप से गिलास टूट गया, इसलिये आपको अपनी चाहना पर शंका नहीं होती और आप

कहते हैं कि “मेरे से गिलास टूट गया” लेकिन जब वही गिलास किसी और से टूटता है तो, आप दूसरे के करने को अर्थात् उसकी योग्यता को देखते हैं और उसी आधार पर निष्कर्ष उसकी चाहना के बारे में बना लेते हैं, इसलिये आपको उसकी चाहना में ही कमी दिखाई देने लगती है , यही शंका आपकी भाषा में व्यक्त होती है कि उसने गिलास तोड़ दिया अर्थात् उसकी चाहना ही गिलास तोड़ने की थी।

घटना तो एक ही तरह की हो रही है लेकिन उस घटना को आप अलग-अलग तरह से देख रहें हैं इसलिये निष्कर्ष भी अलग-अलग बना रहे हैं अर्थात् अपने लिये कुछ और निष्कर्ष एवं दूसरे के लिये कुछ और निष्कर्ष।

क्या आप यह देख सकते हैं कि जहाँ तक आप के करने का प्रश्न है अर्थात् आपकी योग्यता का प्रश्न है, चाहे आप कोई गलती सौ बार करें आप अपनी चाहना पर संशय नहीं करते हैं। आपको लगता रहता है कि हर बार गलती किसी न किसी स्थिति-परिस्थितिवश ही हुई। आपको अपने में यह स्पष्टता रहती है कि आपकी चाहना तो सही ही है। अतः आप इस बात पर ही बल देते रहते हैं कि आप एक अच्छे इन्सान हैं, जिसके कारण अधिकांशतः हम अपनी योग्यता में सुधार के लिये कोई प्रयास ही नहीं करते।

दूसरी तरफ, अन्य व्यक्तियों के लिये आप यह निष्कर्ष निकालते हैं कि वह जानबूझकर गलतियाँ करता है और आप में उनकी चाहना पर हमेशा संशय बना रहता है। आप उनकी योग्यता की कमी को उनकी चाहना की कमी मान लेते हैं। जब आप उनकी चाहना पर शंका करते हैं तो आपमें अविश्वास का भाव आता है, यहाँ तक कि कई बार ये विरोध के भाव के रूप में बदल भी जाता है। जब भी आपमें विरोध का भाव होता है तो आप झल्लाने, क्रोधित होने इत्यादि के रूप में बाहर अभिव्यक्त होते रहते हैं। आप यह निष्कर्ष निकाल लेते हैं कि दूसरे की चाहना ही गलत है। ऐसा करके आप इस मान्यता को और मजबूत करते रहते हैं कि दूसरा व्यक्ति ही खराब है वह कभी सुधर ही नहीं सकता और इस प्रकार आप उसकी योग्यता को बढ़ाने में सहयोग करने का कोई भी प्रयास नहीं करते। योग्यता को बढ़ाने में सहयोग करने का कोई भी प्रयास नहीं करते।

दूसरे के बारे में	स्वयं के बारे में
दूसरे ने गिलास तोड़ दिया	मुझसे गिलास टूट गया
अगर दूसरे ने एक बार भी गलती की है ... - मैं उसकी चाहना पर शंका करता हूँ - वह जानबूझकर गलतियां करता है - मैं विरोध के भाव में आ जाता हूँ है, जिससे चिढ़ और गुस्सा आने लगता है ... - इससे मेरा निष्कर्ष बनता है कि दूसरा गलत है, सुधर नही सकता	अगर मैं वही गलती १०० बार भी करता हूँ – मैं अपनी चाहना पर कभी शंका नही करता हूँ – मुझसे गलती हो जाती है - मुझे लगता है कि "मैं विशेष हूं“ - इससे मेरा निष्कर्ष बनता है कि "मैं तो अच्छा हूँ" इसलिये मैं अपनी योग्यता को सुधारने का कोई प्रयास नहीं करता

चाहना पर शंका होना संबंधों में समस्या का एक मुख्य कारण है

अतः “चाहना” (intention) और “योग्यता” (competence) के बीच अंतर समझना अत्यंत आवश्यक है। चाहना का संबंध हमारी सहज स्वीकृति से है—जो स्थिर और सार्वभौमिक है; जबकि योग्यता का संबंध हमारे व्यवहार और क्रियान्वयन से है—जो परिवर्तनीय और अपूर्ण हो सकती है। इस भेद को न समझ पाने के कारण ही संबंधों में भ्रम और अविश्वास उत्पन्न होता है।

स्व-मूल्यांकन

यदि आप बिना शर्त दूसरे की चाहना (सहज स्वीकृति) पर निरंतर विश्वास करते है और दूसरे की योग्यता में कमी पाते है तो आप क्या करेंगे :

a) उनकी योग्यता को बढ़ाने का प्रयास करेंगे
(और अपनी योग्यता को भी बढ़ाने का प्रयास करेंगे)

चाहना पर विश्वास
→ जिम्मेदारी का भाव

b) खीजेंगे
c) क्रोध (गुस्सा) करेंगे
d) विरोध का भाव रखेंगे

चाहना पर शंका → प्रतिक्रिया

आप अपने परिवार में और दोस्तों में कितने लोगों की चाहना (सहज स्वीकृति) पर विश्वास करते है –
बिना शर्त के , निरंतर ?

यह मूल बात है ! चाहना पर विश्वास संबंधों का आधार है !

आप इस जाँच परख से संबंधों के बारे में अपनी समझ की स्थिति का अंदाजा लगा सकते हैं......

संबंधों में होने वाली अधिकांश समस्याएँ इस कारण उत्पन्न होती हैं कि हम अपनी और दूसरों की चाहना तथा योग्यता में भेद नहीं कर पाते। सामान्यतः हम स्वयं का मूल्यांकन अपनी चाहना के आधार पर करते हैं—हमें विश्वास रहता है कि हम अच्छे हैं क्योंकि हम सुखी होना और दूसरों को सुखी करना चाहते हैं। वहीं, हम दूसरों का मूल्यांकन उनकी योग्यता के आधार पर करते हैं—यदि उनका व्यवहार हमें दुख देता है, तो हम यह निष्कर्ष निकाल लेते हैं कि उनकी चाहना ही गलत है।

यही मूल समस्या है। वास्तव में कमी दूसरे की योग्यता में होती है, पर हम संदेह उसकी चाहना पर करने लगते हैं। परिणामस्वरूप हमारे भीतर विरोध, क्रोध, झल्लाहट और कटुता के भाव उत्पन्न होते हैं। यह स्थिति संबंधों को कमजोर करती है और कई बार उन्हें समाप्त भी कर देती है। उपरोक्त सभी बिंदुओं को अपने संबंधों में जाँच कर देखें की इसी प्रकार की गलती आप भी तो नहीं करते हैं, इसका समाधान क्या होगा इस पर अगले अंक में चर्चा करेंगे।

इन 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।

मेरी यूएचवी यात्रा...

अनिल कुमार पटेल
(उच्च माध्यमिक शिक्षक)
शासकीय सांदीपनि उच्चत्तर माध्यमिक विद्यालय पथरिया
जिला- दमोह

अप्रैल 2024 में यूएचवी से मेरा जुड़ना हुआ, यूएचवी-II से 2025 में डॉक्टर श्याम भैया के अभ्यास सत्र में शामिल हुआ 2026 यूएचवी-III, 2024 एवं 2025 मे इंटरनेशनल कांफ्रेंस में ऑनलाइन पैनलिस्ट के रूप में सहभागिता की, मार्च 2026 में मध्य प्रदेश के नेशनल कांफ्रेंस में प्रतिभागी के रूप में सहभागिता की, मॉर्निंग सेशन में नाइंथ बैच से सतत जुड़ते हैं। मैं एवं शरीर का सह-अस्तित्व के रूप में अपने आप में समझ का विकास हुआ है जिससे 'मैं' की आवश्यकता की पूर्ति के लिए मॉर्निंग सेशन, बुधवार की मीटिंग, शनिवार की मीटिंग, राज्य आनंद संस्थान के द्वारा आयोजित ऑफलाइन कार्यक्रम में जुड़ने का जहां भी मौका मिलता है वहां मैं जुड़ने का प्रयास करता हूँ तथा शरीर की आवश्यकता की पूर्ति के लिए खाने में कौन-सा पदार्थ ग्रहण करना है इसका ध्यान रखता हूँ जो पोषण, पाचन एवं निष्कासन की दृष्टि से उपयुक्त हो। श्रम के रूप में 1 घंटे प्रतिदिन लगाता हूँ जिससे शरीर की क्रियाएं सुचारू रूप से चलती रहें।

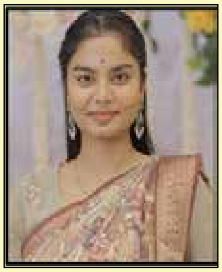
परिवार व्यवस्था को समझने के बाद स्वयं के परिवार के साथ जीने में ध्यान रखते हुए उनके साथ संबंध पूर्वक जीना सुनिश्चित कर पा रहा हूँ जिससे बच्चों के साथ जुड़ाव बढ़ता जा रहा है, घर के कार्यों में सहभागिता करने लगा हूँ, जिससे सभी लोगों के साथ संबंध पूर्वक जीना होने लगा है। मुझमें इस बदलाव को देखकर बच्चों का जीना एवं पत्नी का जीना भी संबंध पूर्वक एवं सहजता के साथ होने लगा है।समाज व्यवस्था को समझने के बाद स्कूल में शिक्षकों, प्राचार्य एवं बच्चों के साथ संबंध पूर्वक जीना एवं जैसी मेरी चाहना है उसी तरह दूसरे की भी चाहना है। इस पर शंका न होने के कारण, उनकी योग्यता को ध्यान रखते हुए, उनके साथ जीने का कार्यक्रम बनाने लगा हूँ जिससे लोगों के प्रति संबंध में सुधार हो रहा है। प्रकृति व्यवस्था को समझने के बाद अपने घर से निकलने वाले वेस्ट मटेरियल को अलग-अलग करके दूसरे जीवों के पोषण को ध्यान में रखते हुए उन्हें सामग्री देते हैं। पेड़-पौधे भी लगाए हुए हैं और अपने घर से निकलने वाले खराब पानी को पेड़ों के चारों तरफ नाली बनाकर के भेजते हैं जिससे उनका पोषण होता है और वह हमारे लिए फल, साग-सब्जी, फूल आदि उपलब्ध कराते हैं जिसका उपयोग हम अपने पोषण के लिए करते हैं। मार्निंग सेसन में कालिंग से 5 से 6 लोगों तक यूएचवी से जुड़ाव बनाने में सहयोग करना, स्कूल में बच्चों के साथ यूएचवी कक्षा संचालन से बच्चों में इस विषय-वस्तु को पहुंचाने में सहयोग करना, यूएचवी की विषय-वस्तु की समझ के कारण अपने में आये बदलाव के द्वारा अपने संपर्क में रहने वाले लोगों तक यूएचवी से होने वाले लाभ को समझने में सहयोग प्रदान करना। यूएचवी की विषय-वस्तु को समझने के बाद इसके प्रति निष्ठा बनी है तथा सतत रूप से इसमें भागीदारी करने का मन बना चुके हैं ।सब के प्रति कृतज्ञता।

प्रतिभागियों के स्वमूल्यांकन

"मैं 2022 में राज्य आनंद संस्थान से जुड़ा, उससे पहले मैं बहुत ही गुस्सैल प्रवृत्ति और घमंडी स्वभाव का था परंतु जब UHV की तीन दिवसीय कार्यशाला की, तो सोचने पर मजबूर हो गया कि मैं क्या हूँ? क्यों हूँ? क्या करना चाहिए? और क्या कर रहा हूँ? उसके बाद लगातार मैं यूएचवी का अभ्यास करता रहा और समय के साथ-साथ 5 दिन की कार्यशाला, उसके बाद रिफ्रेशर किया। तब पाया कि यूएचवी के माध्यम से मेरे जीवन में अद्वितीय परिवर्तन हुए, जो निम्नानुसार हैं-

1. 'माने नहीं, जाँचे' UHV के इस प्रस्ताव ने मुझे बहुत प्रभावित किया। 2. समझ, संबंध और सुविधा के सही क्रम की समझ बनी। 3. 'मैं' और 'शरीर' दोनों अलग-अलग इकाइयों के सह-अस्तित्त्व की समझ बन पाई। 4. अपनी आवश्यकता को पहचानना और सही-समझ के साथ पूरा करने पर समझ बनी। 5. अब मैं स्वयं में, परिवार में, समाज में, प्रकृति में अपनी भागीदारी देख पाता हूँ और सही-समझ के साथ निर्वहन करता हूँ। अभी मेरी यह यात्रा धीरे-धीरे और आगे बढ़ रही है। मैं राज्य आनंद संस्थान और पूरी टीम का हृदय से आभारी हूँ।"

__राजकुमार सेन,__ प्राथमिक शिक्षक, शासकीय प्राथमिक शाला कस्बाताल, जिला- विदिशा



"आनंद की ओर" कार्यशाला लेने के बाद मेरा ध्यान कपड़ों और अन्य सुविधाओं के संग्रह से हटकर अपनी वास्तविक आवश्यकताओं को पहचानने पर आ गया है। अब मैं आवश्यकता से अधिक सुविधाओं (कपड़ों आदि) को जरूरतमंदों के साथ साझा कर रही हूँ। जब से अपनी जरूरतों और भागीदारी को समझकर उन्हें संतुलित रूप से सुनिश्चित कर रही हूँ, तब से अपने भीतर एक सच्चा और स्थायी आनंद अनुभव कर रही हूँ। इस प्रक्रिया ने मुझे भीतर से हल्का और संतुष्ट महसूस कराना सिखाया है। अब मैं बाहरी चीजों की बजाय अपने आंतरिक संतुलन और शांति पर अधिक ध्यान दे पा रही हूँ। साथ ही, दूसरों के साथ बाँटने से जो आत्मिक खुशी मिलती है, वह वास्तव में अनमोल है, ऐसा भी महसूस कर पा रही हूँ।

__मनु प्रजापति,__ मनोवैज्ञानिक, भोपाल

"यूएचवी वर्कशॉप को अटेंड करने के बाद से अब मैं अपने आप में एक अलग ही तरह की सहजता और सजगता को महसूस करता हूँ। कभी-कभी विपरीत परिस्थितियों में मैं विचलित भी होता हूँ लेकिन ज्यादा समय के लिए नहीं, यूएचवी कंटेंट के सहयोग से स्वयं एवं शरीर की वास्तविकता को अब मैं देख पाता हूँ और ऐसा देखते हुए मैं सुख की स्थिति में हूँ।"

__अजय बाजपेयी,__ यूएचवी वोलिन्टियर जिला- दमोह

"मेरी यूएचवी यात्रा 2023 से शुरू हुई। उसके पश्चात निरंतर इस कार्य में अपनी सहभागिता कर रही हूँ। यूएचवी से जुड़ने के पश्चात मेरे अंदर जो विरोध के भाव उत्पन्न होते थे, अब किसी के प्रति विरोध के भाव नहीं आते। मैंने स्वयं में यह परिवर्तन महसूस किया है तथा यह जाना है कि दूसरा भी मेरे जैसा ही है। यूएचवी से जुड़ने के पश्चात परिवार में भी सभी परिवारजनों के साथ अधिक विश्वास व प्रेम बढ़ा तथा लगाव में अधिक गहराई आई है। सामाजिक परिवेश तथा समाज से भी अधिक अच्छे से जुड़ने का अवसर मिला। विद्यालय में भी बच्चों तथा विद्यालय परिवार के साथ बेहतर संबंध बने।"

प्रीतिबाला सोनी, *सांदीपनि विद्यालय, मल्हारगढ़, जिला- मंदसौर*

"मेरी UHV की प्रथम कार्यशाला जुलाई 2025 में हुई थी इसके बाद जीवन में आने वाली हर परिस्थिति के लिए मैंने स्वयं में एक परिवर्तन महसूस किया ।समझ के साथ आगे बढ़ते हुए संबंधों में भावों के महत्व को समझ कर हर एक मानव को अपने जैसा देख पाई। अब जीवन पहले की तुलना में बहुत आसान होता जा रहा है।UHV 3 की कार्यशाला जो ग्वालियर में हुई थी उसके बाद एक अलग ही दृष्टिकोण मिला जड़ ,चेतन और शून्य के प्रति एवं अस्तित्व के प्रति समझ बढ़ी ।शून्य की व्यापकता पर ध्यान गया,प्रकृति के लिए एवं मानव समाज के लिए अपनी जिम्मेदारी पर ध्यान गया। अब तक की जीवन यात्रा में जितने प्रश्न मेरे मन में थे कि क्या सभी के लिए सुख संभव है? या क्या केवल धनवान व्यक्ति ही सम्मान प्राप्त करने के लिए योग्य हो सकता है? या परिवारों में इतने तनाव की परिस्थितियों क्यों निर्मित हो जाती हैं? क्या इन सभी परिस्थितियों के लिए कुछ किया जा सकता है? तो उन सभी प्रश्नों के उत्तर हर एक कार्यशाला के बाद मुझे प्राप्त होते गए अपने जीवन के साथ-साथ सभी मानवों के जीवन में आनंद का रास्ता दिखाई दिया।"

स्मिता चंदेल, *शासकीय सुभाष (ईफा) उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, जिला-सीहोर*

आरएएस-यूएचवी के इस माह के कार्यक्रम

क्र.	दिनाँक	कार्यक्रम	कार्यक्रम स्थल
1	23 से 28 मार्च 2026	फैकल्टी डेवलपमेंट यूएचवी छः दिवसीय कार्यशाला	CAPT कोकता, भोपाल
2	25 मार्च 2026	यूएचवी पर अभिभावक उन्मुखीकरण सत्र आयोजित	शा. सांदीपनि उ.मा.विद्यालय, बरखेड़ी, जहाँगीराबाद, जिला-भोपाल
3	03 से 05 अप्रैल 2026	यूएचवी टीम डेवलपमेंट प्रोग्राम	राज्य आनंद संस्थान, भोपाल
4	06 से 08 अप्रैल 2026	'आनंद की ओर' तीन दिवसीय कार्यशाला	RCVP, नरोन्हा प्रशासन अकादमी, भोपाल
5	06 से 11 अप्रैल 2026	विद्यार्थी कार्यशाला	शासकीय सांदीपनि विद्यालय, सिहोरा जिला-जबलपुर

कार्यशाला का नाम : फैकल्टी डेवलपमेंट UHV छः दिवसीय कार्यशाला

दिनांक : 23 से 28 मार्च 2026

स्थान : CAPT कोकता, भोपाल

राज्य आनंद संस्थान द्वारा दिनांक 23 से 28 मार्च 2026 तक सेंट्रल पुलिस अकादमी (CAPT), कोकता, भोपाल में सार्वभौमिक मानवीय मूल्य (UHV) आधारित छः दिवसीय कार्यशाला का सफल आयोजन किया गया। इस कार्यशाला में प्रदेश के विभिन्न शासकीय महाविद्यालयों से कुल 58 प्राध्यापकों ने सक्रिय सहभागिता की। कार्यशाला के दौरान प्रतिभागियों ने चारों स्तर की व्यवस्थाओं (व्यक्ति, परिवार, समाज एवं प्रकृति/अस्तित्व) को समझने का प्रयास किया। वर्तमान संदर्भ में मूल्य शिक्षा के माध्यम से शिक्षा में संस्कारों के विकास पर विशेष बल दिया गया। यह पूरी प्रक्रिया आत्म-अवलोकन, संवाद और अनुभव आधारित समझ को विकसित करने की दिशा में एक सार्थक पहल रही।

विशेष रूप से एक दिव्यांग प्रतिभागी का अनुभव उल्लेखनीय रहा, जिन्होंने कार्यशाला के दौरान 'सुख क्या है और उसे अपने जीवन में कैसे सुनिश्चित किया जा सकता है' इस विषय पर गहन आत्म-अन्वेषण किया। उनका यह आंतरिक अनुभव और स्पष्टता कार्यशाला की प्रभावशीलता को दर्शाता है। राज्य आनंद संस्थान, यूएचवी फाउंडेशन एवं उच्च शिक्षा विभाग का यह संयुक्त प्रयास नई शिक्षा नीति 2020 (NEP 2020) के मानवीय मूल्यों पर आधारित शिक्षा के लक्ष्य को साकार करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।।

कार्यशाला का नाम : यूएचवी पर अभिभावक उन्मुखीकरण सत्र आयोजित

दिनांक : 25 मार्च 2026 व 1 अप्रैल 2026

स्थान : शासकीय सांदीपनि उ. मा. विद्यालय बरखेड़ी जहाँगीराबाद, जिला-भोपाल

दिनाँक 25 मार्च 2026, बुधवार को शा. सांदीपनि उ. मा.विद्यालय बरखेड़ी जहाँगीराबाद, भोपाल में कक्षा केजी से 12वीं तक के विद्यार्थियों के पालकों के लिए सार्वभौमिक मानवीय मूल्य (यूएचवी) विषय पर एक विशेष उन्मुखीकरण सत्र का आयोजन किया गया। यह सत्र प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे तक संचालित हुआ, जिसमें कुल 53 अभिभावकों की सक्रिय एवं उत्साहपूर्ण उपस्थिति रही।कार्यक्रम में मेंटर के रूप में डॉ. स्वाति

श्रीवास्तव, मो. आमीन शेख़ एवं श्री नीलेश शर्मा ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। तीनों मेंटर्स ने सुव्यवस्थित रूप से PPT स्लाइड्स के माध्यम से इंटरेक्टिव पैनल पर विषय-वस्तु को सरल एवं प्रभावी ढंग से प्रस्तुत किया, जिससे अभिभावकों की सक्रिय सहभागिता सुनिश्चित हो सकी।

इस अवसर पर विद्यालय के प्राचार्य डॉ. के.डी. श्रीवास्तव ने भी अभिभावकों को संबोधित करते हुए सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों के महत्व पर प्रकाश डाला तथा उनके दैनिक जीवन में इन मूल्यों के अनुप्रयोग की आवश्यकता को रेखांकित किया।

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि के रूप में यूएचवी स्टेट नोडल अधिकारी श्री धीरेंद्र तोमर विशेष रूप से उपस्थित रहे। उन्होंने अभिभावकों के साथ संवाद स्थापित करते हुए यूएचवी की अवधारणाओं पर विस्तार से चर्चा की तथा इसे जीवन में अपनाने हेतु प्रेरित किया।

पूरा सत्र तीन कालखंडों में विभाजित किया गया था, जिसमें क्रमशः

1. मूल्य शिक्षा एवं हमारी मूल चाहना

2. स्वयं (मैं) और शरीर के बीच अंतर

3. संबंधों में न्याय एवं भाव

जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर गहन एवं सारगर्भित चर्चा की गई।

सत्र के अंत में अभिभावकों ने इस पहल की सराहना करते हुए इसे अत्यंत उपयोगी एवं जीवनोपयोगी बताया। विद्यालय प्रबंधन द्वारा भविष्य में भी ऐसे कार्यक्रम आयोजित करने की प्रतिबद्धता व्यक्त की गई।

दिनांक 01/04/2026 को शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय सांदीपनि बरखेड़ी जहाँगीराबाद, भोपाल के प्राचार्य एवं शिक्षकों के बीच एक बैठक रखी गई, प्राचार्य श्री के.डी. श्रीवास्तव की उपस्थिति में आनंद सभा (UHV) के रिसोर्स पर्सन श्री मोहित श्रीवास्तव ने विद्यालय के शिक्षकों से चर्चा की और विषय-वस्तु को पालकों के बीच किस प्रकार रखना है। उसके बारे में बारीकी से बताया क्योंकि 1 अप्रैल 2026 से मध्य प्रदेश के सभी विद्यालयों में पालक शिक्षक संघ की बैठक हो रही हैं। अगर प्राचार्य एवं शिक्षक पालक शिक्षक की बैठक में आनंद सभा की जानकारी पालकों को देना चाहते हैं तो किस प्रकार उसकी जानकारी प्रस्तुत करेंगे, इस बारे में श्री मोहित श्रीवास्तव जी ने बारीकी से शिक्षकों और प्राचार्य को बताया। इस मौके पर राज्य आनंद संस्थान से आनंद सभा के नोडल अधिकारी श्री धीरेंद्र सिंह तोमर भी उपस्थित रहे।

कार्यशाला का नाम : यूएचवी टीम डेवलपमेंट प्रोग्राम

दिनांक : 03 से 05 अप्रैल 2026

स्थान : राज्य आनंद संस्थान, भोपाल

3 से 5 अप्रैल 2026 को राज्य आनंद संस्थान भोपाल में UHV वॉलंटियर्स के लिए टीम डेवलपमेंट प्रोग्राम आयोजित किया गया। तीन दिवसीय कार्यशाला में UHV एवं RAS के उद्देश्यों, कार्यप्रणाली और समाज में उनके सकारात्मक प्रभाव पर विस्तार से चर्चा की गई। कार्यशाला के शुभारंभ सत्र में आदरणीय श्री धीरेंद्र चतुर्वेदी जी, श्री अखिलेश अर्गल जी एवं श्री भानु प्रताप सिंह जी एवं श्री सत्य प्रकाश आर्य जी उपस्थित रहे।

इस तीन दिवसीय कार्यशाला का मुख्य उद्देश्य सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों (UHV) के प्रसार, स्वयं के विकास, तथा समाज में सकारात्मक परिवर्तन हेतु वॉलंटियर्स की क्षमता को सुदृढ़ करना था। प्रथम दिवस कार्यक्रम का शुभारंभ स्वागत सत्र से हुआ, जिसमें विभिन्न वक्ताओं ने UHV और RAS के विज़न, उनकी सामाजिक उपयोगिता तथा शिक्षा क्षेत्र में उनके प्रभाव पर प्रकाश डाला। साथ ही वॉलंटियर्स की भूमिका, जिम्मेदारियों एवं कार्यप्रणाली को स्पष्ट किया गया। विभिन्न सत्रों में प्रभावी प्रस्तुतीकरण, पूर्व तैयारी, संवाद कौशल, तथा विषय की सही-समझ पर विशेष बल दिया गया।

द्वितीय दिवस में प्रतिभागियों ने अपने अनुभव साझा किए, जिससे यह स्पष्ट हुआ कि UHV के माध्यम से व्यक्तिगत जीवन में विनम्रता, संतुलन एवं सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास होता है। सत्रों में "मानव में व्यवस्था", "सम्मान", "समृद्धि" एवं "सह-अस्तित्व" जैसे विषयों पर गहन चर्चा हुई। समूह चर्चाओं (GD) के माध्यम से प्रतिभागियों को स्व-अन्वेषण, संवाद और टीम वर्क का अभ्यास कराया गया। साथ ही, कार्यशालाओं के प्रभावी संचालन, डेटा प्रबंधन, अनुशासन एवं संगठनात्मक व्यवस्थाओं पर भी मार्गदर्शन दिया गया।

तृतीय दिवस में प्रतिभागियों ने अपनी उपलब्धियों एवं सीख को साझा करते हुए भविष्य की योजनाओं पर विचार किया। विभिन्न डेमो सत्रों, वीडियो सत्रों एवं समूह चर्चाओं के माध्यम से विषय-वस्तु की गहराई को समझाया गया। समापन सत्र में सभी वक्ताओं ने निरंतर अभ्यास, आत्म-मूल्यांकन एवं टीम भावना के साथ कार्य करने पर जोर दिया।समग्र रूप से, यह कार्यशाला वॉलंटियर्स के व्यक्तिगत एवं सामूहिक विकास के लिए अत्यंत उपयोगी सिद्ध हुई। इसने प्रतिभागियों में जिम्मेदारी, सहयोग और समाज के प्रति समर्पण की भावना को और अधिक सुदृढ़ किया।

कार्यशाला का नाम : 'आनंद की ओर' तीन दिवसीय कार्यशाला

दिनांक : 06 से 08 अप्रैल 2026

स्थान : RCVP, नरोन्हा प्रशासन अकादमी, भोपाल

राज्य आनंद संस्थान की ओर से 06 से 08 अप्रैल 2026 तक सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों पर आधारित 'आनंद की ओर' UHV-II तीन दिवसीय कार्यशाला का आयोजन RCVP नरोन्हा प्रशासन अकादमी, भोपाल में किया गया। इसमें कुल 42 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 अस्तित्त्व व्यवस्था पर गया।

विद्यार्थी कार्यशाला

दिनांक : 6 अप्रैल से 11 अप्रैल 2026

स्थान : शासकीय सांदीपनि विद्यालय, सिहोरा जिला-जबलपुर

शासकीय सांदीपनि विद्यालय, सिहोरा (जबलपुर) में दिनांक 6 अप्रैल से 11 अप्रैल 2026 तक सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों (UHV) पर छह दिवसीय छात्र कार्यशाला का सफल आयोजन किया गया, जिसमें लगभग 152 विद्यार्थियों ने सक्रिय सहभागिता की। इस कार्यशाला का उद्देश्य विद्यार्थियों में मूल्य-आधारित शिक्षा को प्रोत्साहित करना, समग्र विकास को बढ़ावा देना तथा व्यक्ति, परिवार, समाज एवं प्रकृति के स्तर पर समरसता स्थापित करना था।

कार्यक्रम का शुभारंभ सरस्वती वंदना एवं अतिथि स्वागत के साथ हुआ। डॉ. मनीषा खरे ने मानवीय मूल्यों के महत्व एवं उद्देश्य पर प्रकाश डाला, जबकि प्राचार्य एवं उपप्राचार्य ने विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करते हुए उन्हें प्रेरित किया। पूर्व में कार्यशाला में भाग ले चुके विद्यार्थियों द्वारा साझा किए गए अनुभवों ने अन्य छात्रों को भी प्रेरित किया।

कार्यशाला के दौरान मनीषा खरे दीदी, सुनीता शर्मा दीदी, दीप्ति ठाकुर दीदी, आलोक कुमार पांडेय भैया एवं रमेश नापित भैया द्वारा विभिन्न सत्रों का संचालन किया गया। प्रमुख विषयों में समग्र विकास में शिक्षा की भूमिका, सुख एवं समृद्धि, 'मैं' एवं शरीर की समझ, स्वास्थ्य एवं संयम, परिवार में संबंधों के मूल्य (विश्वास, सम्मान, स्नेह), सामाजिक उत्तरदायित्व तथा प्रकृति एवं अस्तित्व में समरसता शामिल रहे।

सत्रों को रोचक एवं प्रभावी बनाने हेतु समूह चर्चा, अभ्यास, गतिविधियाँ एवं शिक्षाप्रद वीडियो (जैसे Story of Stuff एवं Right Here Right Now) का उपयोग किया गया। प्रतिदिन पुनरावलोकन (recap) एवं फीडबैक सत्रों के माध्यम से विद्यार्थियों की समझ को और सुदृढ़ किया गया।

संभाग गाइड आलोक कुमार पांडेय भैया ने 'सम्मान' विषय पर विस्तार से चर्चा की तथा विद्यार्थियों के प्रश्नों का समाधान किया। अंतिम दिवस पर अभिभावकों को भी आमंत्रित किया गया, जहाँ समग्र पुनरावलोकन प्रस्तुत किया गया एवं उनके प्रश्नों का समाधान किया गया।

कार्यक्रम का समापन विद्यार्थियों की अनुभव-साझेदारी के साथ हुआ, जिसमें उनके व्यक्तित्व विकास एवं

मूल्य-आधारित समझ में सकारात्मक परिवर्तन परिलक्षित हुआ। अंत में प्राचार्य द्वारा प्रमाण पत्र वितरित किए गए।

यह कार्यशाला विद्यार्थियों में नैतिक मूल्यों, आत्मचिंतन एवं समरस जीवन जीने की भावना विकसित करने में अत्यंत प्रभावी सिद्ध हुई।

ऑनलाइन साप्ताहिक सभाएं

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

उपस्थिति का विवरण (मंगलवार)

क्र.	मीटिंग दिनांक	24 मार्च	31 मार्च	07 अप्रैल	14 अप्रैल
1	कुल सदस्य	55	55	55	55
2	उपस्थित सदस्य	18	26	25	32

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

उपस्थिति (बुधवार मीटिंग)

क्र.	संभाग / विवरण	ग्वालियर	रीवा	इंदौर	उज्जैन	सागर	भोपाल	जबलपुर
	कुल सदस्य	34	36	19	30	27	51	25
1	दिनांक	25 मार्च 2026						
	उपस्थित सदस्य	07	09	07	09	13	21	09
	अनुपस्थित सदस्य	27	27	12	21	14	27	16
2	दिनांक	01 अप्रैल 2026						
	उपस्थित सदस्य	08	07	05	08	12	22	10
	अनुपस्थित सदस्य	19	20	14	22	15	26	15
3	दिनांक	08 अप्रैल 2026						
	उपस्थित सदस्य	13	11	09	15	18		12
	अनुपस्थित सदस्य	21	15	10	15	15		13
3	दिनांक	15 अप्रैल 2026						
	उपस्थित सदस्य	10	13	09	12	18	20	12
	अनुपस्थित सदस्य	24	16	24	18	16	21	13

संभागवार (बुधवार मीटिंग) स्व-मूल्यांकन रखने वाले सदस्यों का विवरण							
	ग्वालियर	रीवा	इंदौर	उज्जैन	सागर	भोपाल	जबलपुर
मीटिंग दिनांक	8 अप्रैल						
प्रस्तुतकर्ता का नाम	प्रशांत प्रिय जी, रेश्मा जी	पूनम सिंह जी भास्कर भट्ट जी	अनीता जी सुधा जी	सुनील जी	राकेश जी जीवन जी	आशा जी मंजु जी	दीप्ति जी रमेश जी
मीटिंग दिनांक	15 अप्रैल						
प्रस्तुतकर्ता का नाम	शैलेन्द्र सिंह जी अवध प्रताप जी	योगिता जी	सुधा जी मसारे जी	कृपाल राणा जी	तृप्ति जी अजय जी	पर्यत जी कुमकुम जी	पूनम जी विप्रा जी
मीटिंग दिनांक	22 अप्रैल						
प्रस्तुतकर्ता का नाम	अलका जी रेखा जी	पूनम शुक्ला जी	काजल जी महर्षि जी	सुनीता जी हीरालाल जी	हर्ष जी सुरेन्द्र जी	कमल जी सतीश जी	साक्षी जी बरखा जी
मीटिंग दिनांक	29 अप्रैल						
प्रस्तुतकर्ता का नाम	शिव प्रताप जी भारती जी	रामायण जी	सुधा जी अंजू जी	कैलाश जी अनुराधा जी	चतुर्भुज जी रमाकांत जी	प्रीतेश जी अनीता जी	मनीषा जी सोमनाथ जी

संभागवार (बुधवार मीटिंग) प्रस्तुतकर्ताओं का विवरण							
	ग्वालियर	रीवा	इंदौर	उज्जैन	सागर	भोपाल	जबलपुर
मीटिंग दिनांक	8 अप्रैल						
प्रस्तुतकर्ता का नाम	संभाग गाइड						
मीटिंग दिनांक	15 अप्रैल						
प्रस्तुतकर्ता का नाम	शिव प्रताप जी भारती शाक्य जी	संजना सिंह जी	गणेश जी काजल जी	दिनेश पवार जी	रमाकांत जीq अनिल भैया जी	प्रीतेश जी आशा जी	बरखा जी पूनम जी
मीटिंग दिनांक	22 अप्रैल						
प्रस्तुतकर्ता का नाम	रेशमा हाशमी जी अवध प्रताप जी	आशा तिवारी जी	पूजा जी सुधा जी	महेश मकवाना जी प्रीतिबाला सोनी जी	रविशंकर जी राकेश जी	भगवंत जी कुमकुम जी	दीप्ति जी सोमनाथ जी
मीटिंग दिनांक	29 अप्रैल						
प्रस्तुतकर्ता का नाम	शैलेन्द्र सिंह जी अलका जी	भास्कर भट्ट जी	गणेश जी काजल जी	कृपाली जी जितेन्द्र जी	रचना जी अजय जी	यशवंत जी कमल जी	विप्रा जी मनीषा 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	27 मार्च	03 अप्रैल	10 अप्रैल	17 अप्रैल
1	उपस्थित सदस्य	95	156	168	149
2	विषय-वस्तु	परिवार में व्यवस्था	समाज में व्यवस्था	समग्र विकास में शिक्षा की भूमिका	रीकैप
3	प्रबोधक	पवनेन्द्र जी	पवनेन्द्र जी	कौशल किशोर बुटोलिया	पवनेन्द्र जी

उच्च शिक्षा मीटिंग: राज्य आनंद संस्थान द्वारा विगत आठ माह से मध्य प्रदेश उच्च शिक्षा विभाग के प्राध्यापकों लिए सार्वभौमिक मानवीय मूल्य आधारित "फैकल्टी डेवलपमेंट" छः दिवसीय कार्यशालाओं का आयोजन किया जा रहा है, जिसमें मध्य प्रदेश के शासकीय महाविद्यालयों के प्राध्यापक शामिल होते हैं। विषय-वस्तु को और गहराई से समझने एवं अध्ययन-अभ्यास की निरंतरता बनाये रखने के लिए उच्च शिक्षा के प्रतिभागियों के साथ ऑनलाइन मीटिंग का आयोजन प्रत्येक शुक्रवार शाम 7.30 से 8.30 तक किया जाता है, जिसमें लगभग 20 निष्ठावान एवं सक्रिय प्राध्यापकों के साथ संवाद किया जाता है।

उच्च शिक्षा मीटिंग - उपस्थिति एवं प्रस्तुतकर्ता का विवरण (शुक्रवार)					
क्र.	मीटिंग दिनांक	27 मार्च	03 अप्रैल	10 अप्रैल	17 अप्रैल
1	उपस्थित सदस्य	14	22	20	16
2	विषय-वस्तु	स्वा-मूल्यांकन, सहज- स्वीकृति, प्रश्नोतरी	स्वा-मूल्यांकन, सुख, प्रश्नोतरी	स्वा-मूल्यांकन, सुख एवं समृद्धि, प्रश्नोत्तरी	स्वा-मूल्यांकन, सुख एवं समृद्धि, प्रश्नोतरी
3	प्रबोधक	मोहित श्रीवास्तव	मोहित श्रीवास्तव हिमांशु रॉय	हिमांशु रॉय	मोहित श्रीवास्तव.
4	को-ऑर्डिनेटर	अजय वाजपेयी	अजय वाजपेयी	अजय वाजपेयी	अजय वाजपेयी

समाज के लिए मीटिंग: राज्य आनंद संस्थान द्वारा निरंतर सार्वभौमिक मानवीय मूल्य आधारित "आनंद की ओर" तीन दिवसीय एवं पांच दिवसीय कार्यशालाओं का आयोजन किया जा रहा है, जिसमें गैर शासकीय एवं समाज के लोगों की भागीदारी होती है। विषय-वस्तु को और गहराई से समझने एवं अध्ययन-अभ्यास की निरंतरता बनाये रखने के लिए समाज के प्रतिभागियों के साथ ऑनलाइन मीटिंग का आयोजन प्रत्येक सोमवार शाम 7.30 से 8.30 तक किया जाता है, जिसमें लगभग 40 निष्ठावान एवं सक्रिय लोगों के साथ संवाद किया जाता है।

समाज के लिए - उपस्थिति एवं प्रस्तुतकर्ता का विवरण (सोमवार)

क्र.	मीटिंग दिनांक	30/03/2026	06/04/2026	13/04/2026	20/04/2026
1	उपस्थित सदस्य	39	28	50	36
2	विषय-वस्तु	शिक्षा का महत्व/प्रकृति	प्रस्तुतीकरण कैसे करें।	सहज-स्वीकृति/स्वीकृति	लक्ष्य, कार्यक्रम, जांचना
3	को-ऑर्डिनेटर/प्रस्तुतकर्ता	मन्नू जी, अनुराधा जी	मोहित श्रीवास्तव	रितु दास जी	अर्जिता जी

आरएएस-यूएचवी के आगामी कार्यक्रम व योजनायें

क्र.	दिनाँक	कार्यक्रम	कार्यक्रम स्थल
1	मई-जून 2026	आनंद सभा शिक्षक प्रशिक्षण कार्यशालाएं	भोपाल के अलग-अलग स्थानों पर

प्रदेश से बाहर यूएचवी के प्रयास

S. No.	PROPOSED START DATE	PROPOSED END DATE	TYPE OF FDP	FULL NAME OF INSTITUTE
1	6-Apr-2026	10-Apr-2026	UHV-II (5-day)	Gokaraju Rangaraju Institute of Engineering and Technology, Hyderabad, Telangana
2	6-Apr-2026	8-Apr-2026	UHV-I (3 day)	Vishwakarma Institute of Technology, Pune, Maharashtra
3	13-Apr-2026	17-Apr-2026	UHV-I (5 day)	Online (AICTE Induction Portal)
4	15-Apr-2026	17-Apr-2026	UHV-I (3 day)	Integrated Academy of Management and Technology, Ghaziabad, Uttar Pradesh
5	20-Apr-2026	24-Apr-2026	UHV-I (5 day)	Online (AICTE Induction Portal)

मूल्य प्रेरणा पुष्प

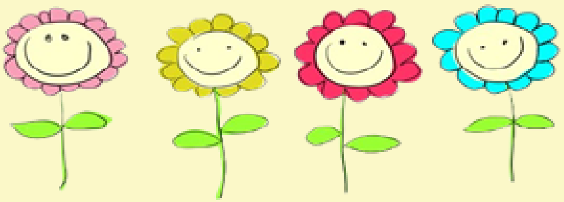
कविता : सह-अस्तित्व की ओर

पुष्पलता गुप्ता

उ.मा.शि.

शा. सांदीपनि उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, मानपुर, जिला-उमरिया

"हमारा एक परिवार, थे झगड़े हजार
हम दोनों पीड़ित, बच्चे थे लाचार
क्यों?...क्यूंकि..
पति जी आते घर पे अकड़ के
कहते बच्चों के कान पकड़ के
मैं हूँ कमाता, तुमको खिलाता
ये ताने सुन, हमारा दिल दुख जाता।
दुखी होकर मैं खाना बनाती अपने कामों के गुण मैं भी गाती
पति और बच्चों की कमियां निकाल
मन ही मन भगवान को सुनाती बच्चे पढ़ते, पर हमसे डरते
न ठीक से खेलते, न ठीक से हँसते
ऐसे ही कुछ साल बीतते गए, रॉब अकड़ को सहते-सहते।
फिर ..
फिर एक दिन ट्रेनिंग ऑर्डर आया, "UHV" सर जी ने नाम बताया
लगा ये एक नई बला है? पर जो भी है, जाना घर से भला है;
अब
निकल गए भोपाल में, वाल्मी की ओर
प्राकृतिक जगह, ठंडी हवा, चिड़ियों का शोर।
जगह बड़ी अच्छी लगी, मन को थोड़ा ठंडक मिली।
सुबह से क्लास शुरू हुई पूछा गया 'सुख' क्या है?
हमने कहा- गाड़ी, बँगला और ए सी की हवा है।
आगे बहुतों ने अपना विचार बताया,
फिर अंत में सर का उत्तर आया।
स्थिति से तालमेल, निरंतरता, मानसिक संतुष्टि, स्थायित्व,
ये सब उन्होंने सुख के लक्षण हैं बताया



तरह-तरह के उदाहरणों से हम सबको समझाया।

उनका जवाब सटीक और अच्छा लगा।

पर आगे का टॉपिक था- स्वमूल्यांकन

जिसे पढ़ के हमें बड़ा धक्का लगा।

प्रबोधक सर सेशन पे सेशन लेते गए,

हम अपना मूल्यांकन कर के शर्मिंदा होते गए।

ट्रेनिंग खत्म होते-होते सारी दुनिया पॉजिटिव लगने लगी

जितनी गलतियां कमियां थीं, वो सब खुद में दिखने लगीं।

अब कमियों को दूर करने की बारी थी...

जो घर छोड़ के निकले थे खुशी से,

अब उसमें जल्दी जाने की तैयारी थी।

जब पहुँचे बच्चे शांत थे घर उदास था

और हमारे मन में पछतावे का भाव था।

लगा बच्चों को कैसे खुश करें? कैसे हँसाएं?

पति से माफी मांगने के लिए कैसे बुलाएं?

तभी अचानक एक विचार आया!

हमने हॉल में तेज होम थिएटर बजाया।

उसके साथ सुर में सुर मिलाकर जोर से गाना गाया।

शोर से सब हॉल में आये, बच्चे भी मजे से चिल्लाये

हम सॉरी बोलकर गले मिले

और मजेदार गानों पर साथ झूमने लगे।

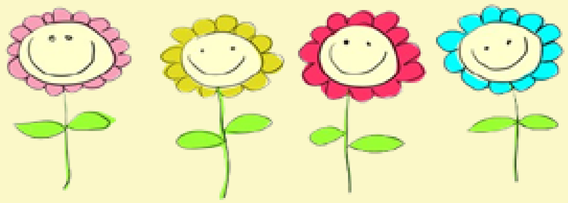
आज हमें सुख समझ आ रहा था सब खुश थे पूरा घर झूम रहा था

हंसते हुए एक सवाल तीनों ने पूछा..

भोपाल में ट्रेनिंग ही थी या कुछ और चल रहा था??

मैं उनकी बातों से चुपके से मुस्कुराई..क्यूंकि,

संबंधों में मूल्यों की ज्योति मैंने थी जलाई।



यूएचवी छात्रों की दृष्टि में

"यएचवी की कक्षा से हमें स्वयं के बारे में बहुत-सी बातों का पता चला। जैसे- 'मैं' और 'शरीर' दो अलग-अलग इकाइयाँ हैं। पहले मेरा ध्यान बाहर ज्यादा था और अब मेरा ध्यान स्वयं पर जाने लगा है। स्वयं के विचारों पर नियंत्रण रहता है.पहले मैं गुस्सा ज्यादा करती थी और अब मुझे गुस्सा आता तो है लेकिन अब पहले से कम आता है यूएचवी की कक्षा में जाने से मुझे यह समझ आया कि किसी के साथ बुरा व्यवहार अब नहीं करती और अब मेरा ध्यान मदद करने पर भी जाता है। यूएचवी की कक्षा से जीवन को कैसे जिया जाता है ये सीखने को मिला है।"

प्रियांशु मालवीय, कक्षा- 9th B, शा. सांदीपनि विद्यालय, घटिया जिला- उज्जैन

जब से हमारे विद्यालय में आनंद सभा की क्लास शुरू हुई है तब से हमने तो क्लास को अटैंड करना शुरू किया है, इसमें बच्चों को अच्छी बातें बताते हैं, जिन्हें मैं समझ भी पायी हूँ और तो और इसमें जो भी विद्यार्थियों की समस्यायें होती हैं जैसे- पढ़ाई में मन न लगना, तो उसका भी समाधान आनंद सभा में बताते हैं। इस क्लास को लेने से मेरा ध्यान 'मैं' और 'शरीर' पर अलग-अलग गया है और मोबाइल का उपयोग कितना और कब करना है, इस बात की भी समझ बन पायी। बड़ों के साथ संबंध और अच्छे हो गए है। अब हम अपने दोस्तों को भी अच्छी बात बताते है और आनंद सभा में बच्चों की जो भी समस्याएं हैं, उनको हल करने का समाधान बताया जाता है और ये भी बताया जाता है कि हमें बुरे कार्य से दूर रहना चाहिए, अच्छी आदतें अपनाना चाहिए, अपने से बड़े का आदर करना चाहिए और ये सब आनंद सभा के कारण ही सम्भव हुआ है। अब मेरा पढ़ाई में मन लग रहा है अपने आप से पढ़ते हैं और अच्छे-अच्छे कार्य करतें हैं और आनंद सभा विद्यार्थियों के लिए बहुत अच्छा विषय है। "

फलक खान, कक्षा 9 सांदीपनि शासकीय उ. मा. वि. जिला- सागर

"UHV की कक्षा में हमने बहुत कुछ सीखा, इस कक्षा में हमें बहुत से अनुभव मिले। जैसे- मैं अब अपने माता-पिता के साथ बैठकर अच्छे से बात कर पाती हूँ और अपने बड़ों से भी अच्छे से बात करती हूँ, अब पहले से कम गुस्सा करती हूँ और अगर घर में कोई समस्या हो तो उस पर भी चर्चा भी करने का प्रयास करती हूँ। अब किसी भी बात पर परेशान होती हूँ तो घर में माँ को बताती हूँ। पहले मैं सामान, कपडे खरीदने की जिद करती थी, अब मैं पहले अपनी आवश्यकता को समझने का प्रयास करती हूँ।

प्रतिज्ञा साहू, कक्षा-10वीं, सांदीपनि शासकीय उ.मा. वि. जिला- सागर

“यूएचवी की कक्षाओं में हमें बहुत अच्छा लगता है। यूएचवी की कक्षाओं में हमने बहुत कुछ बातें सीखीं, जैसे कि हमें खुश रखना चाहिए और निरंतर सुखी कैसे रहा जाये, इस बात को मैं समझ पायी हूँ और अब पहले से कम लड़ाई करती हूँ जिससे मेरे घर का वातावरण भी ठीक रहता है। यूएचवी की कक्षा से मेरे स्वयं के जीवन में बहुत बदलाव आया है। यूएचवी की क्लास हमारे जीवन में बहुत आवश्यक है।”

तमन्ना अहिरवार, कक्षा-10वीं, सांदीपनी ए.जे.एल उ. मा विद्यालय सोहागपुर जिला- नर्मदापुरम

“यूएचवी की क्लास में हमें बहुत अच्छा लगता है। मैं यूएचवी की कक्षा के बाद से खाने-पीने की वस्तुओं का ध्यान रखने लगा हूँ। बाज़ार का खाना अब कम खाता हूँ। ये हमारे शरीर के लिए आवश्यक है। सुखी रहने की बात को भी समझ पाया हूँ। साथ ही साफ़-सफाई की बात पर भी अब मैं ध्यान देता हूँ अब मैं स्कूल को साफ रखने पर भी ध्यान देता हूँ इसी तरह से मैं अपने घर को भी साफ रखता हूँ। मैं आनंद सभा की अपनी कक्षा को धन्यवाद करता हूँ।”

आनंद अहिरवार, कक्षा- 9वीं, शा. सांदीपनि ए.जे.एल उ. मा वि. सोहागपुर, जिला- नर्मदापुरम

“आनंद सभा की इस कक्षा हमें बहुत आनंद आता है तथा बहुत सी नई-नई बातें सीखने एवं जानने को मिलती हैं जो शायद हमने पहले कभी नहीं सुनी थी। आनंद सभा की कक्षा में हमें अपने “मैं” और "शरीर" के बारे में बताया कि "मैं", "शरीर" से किस प्रकार भिन्न है? इससे मैं देख भी पायी और समझ भी पायी हूँ "सुख एवं समृद्धि" पर भी ध्यान गया है। साथ ही हमें हमारे शिक्षक द्वारा बड़े ही सरल शब्दो में यह बताया कि हमें कम या पर्याप्त संसाधनों में खुश कैसे रहना है? हम हमारे अंदर कैसे बदलाव ला सकते हैं मैं अब कुछ भी सामान खरीदने से पहले उसका कितना उपयोग है मेरे लिए, इस बारे में विचार करती हूँ। इससे मैं स्वयं भी सुख का अनुभव कर पाती हूँ और घर में भी सब को सुखी कर पाती हूँ। UHV की क्लास हमें सुखी तथा खुशहाल जीवन जीने की प्रेरणा भी देती है। UHV की क्लास से हमने कई सारी अच्छी-अच्छी बातें सीखीं एवं जानी, जिसमें हमें बहुत आनंद आया तथा इससे हमारे अंदर एक नया बदलाव भी आया।”

भारती बारस्कर, कक्षा-10वीं, शासकीय सांदीपनि कृषि उ.मा.वि. बेतूल बाज़ार, जिला-बेतूल

पाठकों के फीडबैक

"राज्य आनंद संस्थान की ई-पत्रिका आनंद संचारिका आज के तकनीकी युग में पेपर की बचत एवं सभी के पास पहुंचने में सफल रही है, ये पत्रिका जीता-जागता उदाहरण है कि प्रकृति से हमारे संबंध और इलेक्ट्रॉनिक मीडिया का सदुपयोग अपनी बात को पहुंचाने में कैसे किया जाए। जो भी साथी इस कार्य में लगे हुए हैं उनके रचनात्मक कौशल को देखते हुए मैं उन्हें हार्दिक शुभकामनाएं देता हूँ। मेरा सुझाव है कि विषय-वस्तु और सरल तरीके से प्रस्तुत करने से प्राथमिक माध्यमिक विद्यालयों के लिए भी सदुपयोगी होगी।
पत्रिका में सभी को उचित स्थान मिला है, ये देखकर आनंदित महसूस हो रहा है। हम ऐसे युग में जी रहे हैं जहां पर लोग पढ़ते कम है, पाठकों के पास टाइम भी कम है। ऐसे में ई-पत्रिका की सार्थकता और भी बन जाती है, सभी को शुभकामनाएं।"

श्री दीपक जोशी, से. नि. शिक्षक, शा. मा. वि. बोर्ड कालोनी, जिला- भोपाल

"मैं स्वयं को बहुत सौभाग्यशाली समझती हूँ कि मुझे यूएचवी से जुड़ने का अवसर प्राप्त हुआ। समझ, संबंध और सुविधा के आधार पर जब जीवन को जीने का प्रयास किया तब आभास हुआ कि अभी तक मेरे द्वारा जिस तरीके से जीवन जिया जा रहा था उसमें समाज, परिवार और स्वयं को सुखी करने की दिशा में मैंने कोई विशेष कार्य नहीं किया। राज्य आनंद संस्थान के माध्यम से जब से यूएचवी से जुड़ी तब से इस दिशा में बढ़ने का प्रयास कर रही हूँ।

मुझे बहुत ही ख़ुशी हो रही है कि मुझे आनंद संचारिका ई-पत्रिका में लिखने का अवसर प्राप्त हुआ। इस पत्रिका को कुछ इस प्रकार से बनाया गया है कि यदि कोई इस कार्यक्रम से नहीं भी जुड़ा है तब भी वह इसे पढ़कर इतना अवश्य समझ सकता है कि उसके जीवन जीने की शैली क्या है? और उसे किस दिशा में प्रयास करने की आवश्यकता है? इससे जुड़े लोगों के द्वारा दिए गए स्वमूल्यांकन, पाठकों के लिए संदेश, विशेष आलेख सभी बहुत ही प्रेरणादायक हैं। इसमें मेरा पसंदीदा कॉलम है, 'मेरी जीवन यात्रा' इसमें यूएचवी से जुड़े लोग पाठकों के साथ अपने आनंदमय जीवन की सफलता की कहानी साझा करते हैं। इससे जुड़ने से पूर्व और इससे जुड़ने के बाद उनके जीवन में किस तरीक़े के बदलाव आए, ये सब पढ़ना बहुत ही रोचक और प्रेरणादायी है।

यूएचवी में कौन-कौन से कार्यक्रम आयोजित हो रहे हैं और देश और प्रदेश भर में क्या-क्या कार्य किए जा रहे हैं, पत्रिका के माध्यम से हमें इसकी पूरी जानकारी मिल जाती है। हर एक व्यक्ति जिसने इसे सफल बनाने में अपनी भूमिका निभाई है, वे सब प्रशंसा के योग्य हैं।

ई-पत्रिका में सभी के विचारों को सम्मिलित करना, संपादन कार्य वास्तव में यह टीमवर्क के द्वारा ही संभव हो सकता है। 20 मार्च को आयोजित 'आनंद के आयाम राष्ट्रीय संगोष्ठी' में सम्मिलित होने का अवसर प्राप्त हुआ। उसमें माननीय मुख्यमंत्री द्वारा भी आनंद विभाग के कार्यक्रमों, यूएचवी के सफल आयोजनों और लोगों में आ रहे सकारात्मक बदलावों की भूरि भूरि प्रशंसा की गई, यह अपने आप में बड़ी बात है।।"

रुचि सचान, प्रा. शि., पी एम श्री शा. नवीन कन्या उ. मा. वि., तुलसी नगर, जिला- भोपाल

"आनंद संचारिका, एक अत्यंत प्रभावशाली और प्रेरणादायक मासिक पत्रिका है, जो सार्वभौमिक मानव मूल्यों को गहराई और सरलता के साथ प्रस्तुत करती है। इसकी भाषा सहज, स्पष्ट और भावनात्मक रूप से जुड़ने वाली है, जिससे पाठक न केवल पढ़ते हैं बल्कि उसे अपने जीवन में उतारने के लिए प्रेरित भी होते हैं।यह पत्रिका केवल सैद्धांतिक ज्ञान तक सीमित नहीं रहती, बल्कि वास्तविक जीवन के उदाहरणों, प्रेरक प्रसंगों और व्यवहारिक मार्गदर्शन के माध्यम से मूल्यों को जीवंत बना देती है। इसके लेख पाठकों में सकारात्मक सोच, आत्मचिंतन और सामाजिक जिम्मेदारी की भावना को जागृत करते हैं।

यह पत्रिका आज के तेज़ और तनावपूर्ण जीवन में एक मार्गदर्शक की तरह कार्य करती है, जो व्यक्ति को संतुलित, शांत और उद्देश्यपूर्ण जीवन जीने की दिशा दिखाती है। यह पत्रिका एक ऐसा सशक्त माध्यम है, जो न केवल ज्ञान प्रदान करती है बल्कि जीवन को सकारात्मक रूप से रूपांतरित करने की क्षमता भी रखती है। यदि इसमें समसामयिक विषयों और युवाओं से जुड़े पहलुओं को और अधिक शामिल किया जाए, तो इसकी प्रासंगिकता और भी बढ़ सकती है।"

प्रमोद कुमार सिंह, प्रोफेसर, शारदा यूनिवर्सिटी आगरा उ. प्र.

"आनंद संचारिका", मेरे लिए सिर्फ एक पत्रिका नहीं, बल्कि अपने आप को समझने और थोड़ा ठहरकर जीवन को देखने का एक अच्छा अवसर प्रदान करती है। यूएचवी की मेरी अब तक की यात्रा ने मुझे यह महसूस कराया है कि सही-समझ आने के साथ जीवन में एक तरह की स्पष्टता और सहजता आती है। इस पत्रिका में दिए गए विषय—जैसे 'मैं' की समझ, शरीर के साथ उसका संबंध और रिश्तों में भाव का महत्व—मेरी अपनी समझ को और मजबूत करते हैं। इसे पढ़ते समय मुझे अपने ही अनुभवों से जुड़ाव महसूस हुआ और यह स्पष्ट हुआ कि जब हम समझ के आधार पर जीते हैं, तो जीवन में अधिक संतुलन और संतोष आता है।"

सच कहूँ तो, यूएचवी से जुड़ने के बाद मेरी सोच में गहराई आई है और अब मैं अपने रिश्तों और जिम्मेदारियों को अधिक सहजता और संतुष्टि के साथ निभा पा रही हूँ।मुझे यह भी अच्छा लगा कि यह पत्रिका केवल जानकारी नहीं देती, बल्कि जीवन जीने की दिशा भी दिखाती है और हमें अपने भीतर देखने के लिए प्रेरित करती है।एक उदाहरण के रूप में, "आनंद संचारिका" की सरल शैली की वजह से इसको परिवार में सभी आयु के लोग समझ पाते है और अपने परिवार और आसपास के लोगों के साथ सप्ताह में एक बार छोटा सा संवाद सत्र (discussion) इस पत्रिका के आधार पर करने का प्रयास करती हूँ, जिसमें हम आपसी संबंधों, समझ और व्यवहार पर खुलकर बात करते हैं। इससे न केवल आपसी जुड़ाव बढ़ रहा है, बल्कि एक-दूसरे को बेहतर समझने का अवसर भी मिल रहा है।अगर आने वाले अंकों में कुछ और सरल उदाहरण, छोटे-छोटे अभ्यास या ऐसे सवाल जो हम खुद से पूछ सकें, शामिल किए जाएँ, तो यह और भी उपयोगी और संवादात्मक बन सकती है। कुल मिलाकर, "आनंद संचारिका" एक बहुत ही सकारात्मक और सार्थक पहल है, जो हमें खुद से, अपने परिवार से और समाज से बेहतर तरीके से जुड़ने में मदद करती है। पूरी टीम को इस प्रेरणादायी प्रयास के लिए दिल से धन्यवाद—यह कार्य वास्तव में जीवन में fulfillment (पूर्णता) की दिशा में एक महत्वपूर्ण योगदान है।"

डॉ वंचना सिंह, यूएचवी वॉलंटियर, नोएडा उत्तरप्रदेश

विद्यालयों से प्राप्त आनंद सभा की झलकियां

शासकीय सांदीपनि उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, बरखेड़ी, जिला- भोपाल

शासकीय उत्कृष्ट उच्चतर माध्यमिक विद्यालय व्यंकट क्रमांक 1 जिला-सतना

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

सांदीपनि शा. उत्कृष्ट उच्चतर माध्यमिक विद्यालय मझगवां जिला-सतना

संदीपनी उच्चतर माध्यमिक विद्यालय बांदरी जिला सागर

शा. सांदीपनि उ. मा. विद्यालय बड़ागांव, जिला-टीकमगढ़

शा. सांदीपनि महात्मा गाँधी उ. मा. विद्यालय BHEL जिला-भोपाल

विद्यार्थी कार्यशाला, शासकीय सांदीपनि विद्यालय, सिहोरा जिला-जबलपुर

शा. सांदीपनि गर्ल्स उ. मा. विद्यालय करौंदीग्राम रांझी जिला जबलपुर

सार्वभौमिक मानवीय मूल्य समाचार पत्रों की दृष्टि से

विविध/

शिक्षकों ने सीखे जीवन मूल्यों के आयाम

राज्य आनंद संस्थान भोपाल में 'आनंद सभा' प्रशिक्षण संपन्न

भोपाल. राज्य आनंद संस्थान (मध्यप्रदेश शासन, आनंद विभाग) द्वारा आयोजित तीन दिवसीय "आनंद सभा" प्रशिक्षण कार्यक्रम दिनांक 3 से 5 अप्रैल 2026 तक राज्य आनंद संस्थान, भोपाल में सफलतापूर्वक संपन्न हुआ।

राज्य आनंद संस्थान भोपाल में 'आनंद सभा' प्रशिक्षण संपन्न, शिक्षकों ने सीखे जीवन मूल्यों के आयाम

राष्ट्रीय समाचार । भोपाल

राज्य आनंद संस्थान (मध्यप्रदेश शासन, आनंद विभाग) द्वारा आयोजित तीन दिवसीय "आनंद सभा" प्रशिक्षण कार्यक्रम दिनांक 3 से 5 अप्रैल 2026 तक राज्य आनंद संस्थान, भोपाल में सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। इस प्रशिक्षण में विभिन्न जिलों से चयनित शिक्षकों एवं आनंद सहयोगियों ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य विद्यालयों में "आनंद सभा" के प्रभावी संचालन हेतु शिक्षकों को सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों (UHV) के आधार पर प्रशिक्षित करना रहा। प्रशिक्षण के दौरान प्रतिभागियों को आनंदमय शैक्षिक वातावरण निर्माण, सकारात्मक सोच, प्रभावी संवाद कौशल, आपसी सहयोग तथा जीवन मूल्यों पर आधारित गतिविधियों की विस्तृत जानकारी प्रदान की गई। विभिन्न सत्रों में समूह चर्चा, व्यावहारिक अभ्यास एवं अनुभव साझा करने के माध्यम से प्रतिभागियों को व्यावहारिक ज्ञान दिया गया।

समापन अवसर पर प्रतिभागियों ने अपने अनुभव साझा करते हुए कहा कि यह प्रशिक्षण विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में अत्यंत सहायक सिद्ध होगा। साथ ही उन्होंने अपने-अपने विद्यालयों में नियमित रूप से "आनंद सभा" आयोजित करने का संकल्प लिया। कार्यक्रम में प्रदेश के विभिन्न जिलों से आए प्रतिभागियों ने सक्रिय सहभागिता निभाई। आष्टा से उच्च माध्यमिक शिक्षक एवं प्रभारी महेन्द्र जैन की उल्लेखनीय उपस्थिति रही। इनके साथ ही सिहोरा से संकुल प्राचार्य कमल सेन, ग्वालियर से तुलिका शर्मा, नाहरगढ़ से विद्या मोदी, कटनी से सुधा चतुर्वेदी तथा सीहोर से खाजा चावला ने कार्यशाला में सक्रिय भागीदारी करते हुए प्रशिक्षण को सार्थक बनाया। उक्त कार्यक्रम की जानकारी देते हुए सीहोर जिला संपर्क व्यक्ति डॉ. मांगीलाल ... महेंद्र जैन जी ने देते हुए कहा कि "प्रत्येक व्यक्ति को मानवीय मूल्यों से जुड़ना चाहिए। यही मूल्य समाज में सकारात्मक परिवर्तन और वास्तविक आनंद की स्थापना का आधार हैं।" प्रशिक्षणकर्ताओं एवं संबंधित अधिकारियों के मार्गदर्शन में कार्यक्रम का सफलतापूर्वक संचालन संपन्न हुआ।

रिश्तों की नींव है विश्वास और सम्मान : आलोक कुमार

सीहोर. प्रतिनिधि, सिहोरा शासकीय कार्यशाला के चतुर्थ दिवस का आयोजन राज्य आनंद संस्थान के तत्वावधान में गरिमामयी वातावरण में संपन्न हुआ। सत्र के मुख्य वक्ता लखनऊ से पधारे आलोक कुमार पांडे रहे। कार्यक्रम का शुभारंभ मां सरस्वती के पूजन के साथ हुआ, जिसके पश्चात अतिथियों का आत्मीय स्वागत किया गया।

सत्र का मुख्य विषय 'परिवार और संबंधों की व्यवस्था' रहा। आलोक कुमार पांडे ने सहज संवाद के माध्यम से बताया कि संबंधों में 'विश्वास' और 'सम्मान' ही वे मूल भाव हैं जो रिश्तों में प्रगाढ़ता लाते हैं। वैचारिक सत्र में प्राचार्य आलोक कुमार उपाध्याय और उप प्राचार्य शैलेंद्र मिश्रा की विशेष उपस्थिति रही। कार्यक्रम को सफल बनाने में दीप्ति ठाकुर, सुनीता शर्मा, डा. मनीषा खरे, रमेश नागर, सविता पटेल, इंदिरा सोनी और प्रखर गुप्ता सहित समस्त शिक्षक वृंद ने कार्यक्रम में सक्रिय योगदान दिया।

कटनी में स्वच्छता का औचक निरीक्षण, जांची व्यवस्थाएं

कटनी : नगरीय प्रशासन भोपाल के आदेशानुसार जबलपुर संभाग के नोडल अधिकारी दर्शना जाटव ने नगर परिषद कटनी की स्वच्छता व्यवस्थाओं का निरीक्षण किया। उन्होंने एमआरएफ सेंटर, कम्पोस्टिंग सेंटर और एसटीपी प्लांट का अवलोकन कर दिशा-निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान उन्होंने अटल पार्क के व्यवस्थित रखरखाव और सौंदर्यीकरण के लिए मुख्य नगर पालिका अधिकारी स्नेहा मिश्रा एवं उपयंत्री राहुल साहू की सराहना की।

कार्यशाला में 'संबंधों के भाव' पर हुई गहन चर्चा

सिहोरा, देशबन्धु। शासकीय कार्यशाला के चतुर्थ दिवस का आयोजन अत्यंत गरिमामयी वातावरण में संपन्न हुआ। सत्र में मुख्य वक्ता के रूप में राज्य आनंद संस्थान की ओर से लखनऊ से आलोक कुमार पांडे का आगमन हुआ। कार्यक्रम का शुभारंभ पारंपरिक रूप से मां सरस्वती के पूजन एवं वंदना के साथ किया गया, जिसके पश्चात संस्थान के वरिष्ठ सदस्यों द्वारा अतिथियों का आत्मीय स्वागत किया गया।

सत्र के प्रारंभ में श्री पांडे ने अत्यंत सहज और आत्मीय भाव से विद्यार्थियों एवं शिक्षकों के साथ संवाद स्थापित किया। उन्होंने कार्यशाला के विगत तीन दिनों की गतिविधियों का पुनरावलोकन (रिकैप) करते हुए विषय वस्तु को वर्तमान परिप्रेक्ष्य से जोड़ा। इस दौरान विद्यार्थियों और शिक्षकों द्वारा पूछे गए कई गंभीर और व्यावहारिक प्रश्नों का श्री पांडे द्वारा तार्किक एवं संतोषजनक समाधान किया गया। चतुर्थ दिवस के सत्र का मुख्य केंद्र 'परिवार में व्यवस्था' रहा। श्री पांडे ने संबंधों के मूल भावों पर विस्तार से प्रकाश डालते हुए 'विश्वास' और 'सम्मान' जैसे विषयों पर सकारात्मक चर्चा की। चर्चा के दौरान प्रतिभागियों ने महसूस किया कि कैसे सही समझ के साथ संबंधों में प्रगाढ़ता लाई जा सकती है। पूरे सत्र के दौरान कार्यशाला में एक अद्भुत उत्साह और वैचारिक स्पष्टता देखने को मिली। इस वैचारिक सत्र में संस्थान के प्राचार्य आलोक कुमार उपाध्याय एवं उपप्राचार्य शैलेंद्र मिश्रा विशेष रूप से उपस्थित रहे। कार्यक्रम को सफल बनाने में दीप्ति ठाकुर, श्रीमती सुनीता शर्मा, डॉ. मनीषा खरे, रमेश नागर, सविता पटेल, इंदिरा सोनी, प्रखर गुप्ता सहित समस्त शिक्षक और बड़ी संख्या में विद्यार्थियों की सक्रिय सहभागिता रही। कार्यशाला का यह दिन संबंधों को समझ विकसित करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण पड़ाव साबित हुआ।

नव भारत

आयोजन

राज्य आनंद संस्थान द्वारा कार्यशाला आयोजित

सही समझ के साथ संबंधों में प्रगाढ़ता लाई जा सकती है

नवभारत, सिहोरा। शासकीय कार्यशाला के चतुर्थ दिवस का आयोजन अत्यंत गरिमामयी वातावरण में संपन्न हुआ। इस सत्र में मुख्य वक्ता के रूप में राज्य आनंद संस्थान की ओर से लखनऊ से आलोक कुमार पांडे (लखनऊ) का आगमन हुआ।

सहज संवाद के साथ किया शंका का समाधान

परिवार और संबंधों की व्यवस्था पर केंद्रित रहा सत्र

इनकी रही उपस्थिति

विद्यार्थियों को बताया मानवीय मूल्यों का महत्व

सिहोरा . नगर के शासकीय सांदीपनि उत्कृष्ट उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में 6 दिवसीय 'सार्वभौमिक मानवीय मूल्य' कार्यशाला का शुभारंभ 6 अप्रैल से हुआ। इसमें कक्षा 9वीं से 12वीं के 100 विद्यार्थी हिस्सा ले रहे हैं। कार्यक्रम का शुभारंभ प्राचार्य अशोक उपाध्याय, उप प्राचार्य शैलेंद्र मिश्रा, प्रबोधक दीप्ति ठाकुर एवं सुनीता शर्मा ने मां सरस्वती पूजन से किया। डॉ. मनीषा खरे ने मानवीय मूल्यों के महत्व की जानकारी दी। दीप्ति ठाकुर ने प्रथम सत्र का संचालन किया, वहीं तकनीकी सहयोग रमेश नापित ने दिया। कार्यक्रम में सविता पटेल, इंदिरा सोनी, रश्मि राय, संदीप सोनी, सुधा उपाध्याय, अमित जैन, अशोक पटेल, प्रखर गुप्ता, वर्षा साहू, रामबरन हल्दीकर, अमित श्रीवास्तव व राजपूत मैडम उपस्थित रहे।

नव भारत

सांदीपनि विद्यालय में कार्यशाला का शुभारंभ

नवभारत, सिहोरा। शासकीय सांदीपनि पं. वि. द. उत्कृष्ट उच्चतर माध्यमिक विद्यालय सिहोरा में विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास हेतु 6 दिवसीय 'सार्वभौमिक मानवीय मूल्य' कार्यशाला का आयोजन किया जा रहा है। दिनांक 6 अप्रैल 2026 से प्रारंभ हुई यह कार्यशाला 11 अप्रैल 2026 तक चलेगी, जिसमें कक्षा 9वीं से 12वीं तक के लगभग 100 चयनित छात्र-छात्राएं उत्साहपूर्वक सहभागिता कर रहे हैं।

कार्यक्रम का औपचारिक शुभारंभ दीप प्रज्वलन एवं सरस्वती पूजन के साथ किया गया। इस अवसर पर विद्यालय के प्राचार्य श्री अशोक उपाध्याय, उप प्राचार्य श्री शैलेंद्र मिश्रा, प्रबोधक सुश्री दीप्ति ठाकुर एवं श्रीमती सुनीता शर्मा ने मां शारदे की आराधना की। इस दौरान विद्यालय के समस्त शिक्षक-शिक्षिकाएं एवं प्रतिभागी छात्र उपस्थित रहे। अतिथियों के स्वागत के पश्चात कार्यक्रम की गरिमामयी शुरुआत हुई। कार्यक्रम की रूपरेखा प्रस्तुत करते हुए डॉ. मनीषा खरे ने कार्यशाला के महत्व, उसकी विषय-वस्तु और उद्देश्यों पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि किस प्रकार मानवीय मूल्य विद्यार्थी जीवन की नींव को मजबूत करते हैं। सत्र के दौरान पिछले वर्ष प्रशिक्षण प्राप्त कर चुके दो विद्यार्थियों ने भी अपने अनुभव साझा किए और बताया कि इन मूल्यों ने उनके जीवन में क्या सकारात्मक परिवर्तन लाए हैं।

विषय वस्तु पर भी की गई विस्तृत चर्चा

कार्यशाला के प्रथम दिवस के मुख्य सत्र का संचालन प्रबोधक सुश्री दीप्ति ठाकुर द्वारा किया गया। उन्होंने मानवीय मूल्यों की गहराई और उनके व्यावहारिक पक्ष पर विद्यार्थियों के साथ विस्तृत चर्चा की। इस पूरे सत्र के दौरान तकनीकी प्रबंधन का उत्तरदायित्व श्री रमेश नापित ने बखूबी निभाया।

प्राचार्य ने लिया विद्यार्थियों और शिक्षकों से फीडबैक

सत्रों के समापन के पश्चात प्राचार्य श्री अशोक उपाध्याय ने विद्यार्थियों और शिक्षकों से फीडबैक लिया। उन्होंने जीवन में 'आनंद सभा' और 'अल्पविराम' की उपयोगिता को रेखांकित किया। प्राचार्य महोदय ने प्रेरक उदाहरणों के माध्यम से समझाया कि मानवीय मूल्य केवल किताबी ज्ञान नहीं, बल्कि जीवन जीने की कला है। अंत में विद्यार्थियों को प्रथम दिवस से संबंधित गृहकार्य दिया गया।

इनकी रही उपस्थिति

इस कार्यशाला को सफल बनाने में विद्यालय के वरिष्ठ शिक्षकों ने सक्रिय भूमिका निभाई। कार्यक्रम में श्रीमती सविता पटेल, इंदिरा सोनी, रश्मि राय, संदीप सोनी, सुधा उपाध्याय, अमित जैन, अशोक पटेल, प्रखर गुप्ता, वर्षा साहू, राम चरन हल्दीकर, अमित श्रीवास्तव एवं राजपूत मैडम ने गंभीरता के साथ सहभागिता की।

पाठकों के लिए महत्त्वपूर्ण सूचना

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

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

पाठकगण 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

"सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों (UHV) से आनंद की ओर"

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)