राज्य आनंद संस्थान

संस्करण: जुलाई-अगस्त 2026
प्रकाशक: यूएचवी-आरएएस टीम

आनंद संचारिका

द्विमासिक पत्रिका

आनंद सभा (सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों से आनंद की ओर)

राज्य आनंद संस्थान, आनंद विभाग, म.प्र. शासन
मध्य प्रदेश माध्यमिक शिक्षा मण्डल परिसर, बोर्ड ऑफिस, शिवाजी नगर, भोपाल 462011

अनुक्रमणिका

क्रमांक	विषय-वस्तु	पृष्ठ संख्या
01	पाठकों के लिए संदेश	[03]
02	प्रमुख वक्तव्य	[04]
03	विशेष आलेख : अध्ययन एवं अभ्यास	[05-08]
04	मेरी यूएचवी* यात्रा	[09]
05	प्रतिभागियों का स्व-मूल्यांकन	[10-11]
06	आरएएस**- यूएचवी के इस माह के कार्यक्रम	[12-17]
07	ऑनलाइन साप्ताहिक सभाएं	[18-20]
08	आरएएस-यूएचवी के आगामी कार्यक्रम	[21]
09	प्रदेश से बाहर यूएचवी के प्रमुख प्रयास	[21]
10	मूल्य प्रेरणा पुष्प	[22]
11	यूएचवी छात्रों की दृष्टि में	[23-24]
12	पाठकों के फीडबैक	[25-26]
13	विद्यालयों से प्राप्त 'आनंद सभा' की कुछ झलकियां	[27-29]
14	सार्वभौमिक मानवीय मूल्य समाचार पत्रों की दृष्टि में	[30-31]
15	पाठकों के लिए महत्वपूर्ण सूचना	[32]

*** यूनिवर्सल ह्यूमन वैल्यूज़**
**** राज्य आनंद संस्थान**

पाठकों के लिए संदेश

प्रिय पाठको,
सादर स्नेहिल अभिवादन,

आनंद संचारिका के द्विमासिक अंक को प्रकाशित करते हुए हम अत्यंत हर्षित महसूस कर रहे हैं। आनंद संचारिका अपने हर एक नए अंक में और अधिक आकर्षक और रोचक होती जा रही है। स्कूल शिक्षा, उच्च शिक्षा और जनसामान्य के लिए राज्य आनंद संस्थान और यूएचवी टीम के द्वारा नियमित रूप से सार्वभौमिक मानवीय मूल्य आधारित कार्यशालाएं संचालित की जा रहीं हैं। सेल्फ डेवलपमेंट और टीम डेवलेपमेंट के लिए भी नियमित साप्ताहिक ऑनलाइन कार्यशालाएं एवं स्नेह संचार सभाएं, संभाग और जिला स्तर पर आयोजित हो रहीं हैं, जिससे मध्य प्रदेश में मूल्य शिक्षा के प्रसार हेतु एक सुदृढ़ टीम तैयार होती जा रही है और शिक्षकों, छात्रों के साथ-साथ अभिभावकों तक पहुंचने की संभावनाओं के द्वार भी खुलते नज़र आ रहे हैं।

मध्यप्रदेश में स्कूल शिक्षा एवं उच्च शिक्षा में चल रहे अभिनव प्रयास निश्चित रूप से सराहनीय हैं, स्कूलों में संचालित आनंद सभा छात्रों में मूल्यों का संचार करने हेतु एक सकारात्मक पहल है। यूएचवी की विषय-वस्तु से गुजरने के बाद बच्चों और शिक्षकों में हुए परिमार्जन के फीडबैक हमें निरंतर प्राप्त हो रहे हैं, जिससे इस विषय-वस्तु की प्रासंगिकता के प्रमाण मिलते हैं।

हम सभी सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों के अध्ययन में सहगामी हैं। अपने स्तर से तथा अपने संपर्क में आने वाले परिवार और संस्थाओं के साथ-साथ विद्यार्थियों तक भी इन जीवन मूल्यों के साथ जीने का प्रयास कर रहे हैं। प्रदेश स्तर पर अपने द्वारा किए जा रहे विभिन्न प्रयोगों को तथा कार्य की प्रगति को हम लोग नियमित रूप से 'आनंद संचरिका' के माध्यम से साझा करते हैं ताकि एक दूसरे के अनुभवों तथा कार्यों से हमें प्रेरणा प्राप्त हो सके। इस पूरे कार्य में लगे व्यक्तियों तथा शेष समाज के साथ निरंतर संवाद आवश्यक है। इस दिशा में आनंद संचारिका का प्रकाशन महत्वपूर्ण कदम है।

आनंद संचारिका के माध्यम से सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों की शिक्षा के कार्य में योगदान दे रही पूरी टीम तथा इस कार्य में लगे सभी पाठकों को अनेक शुभकामनाएं और साधुवाद।

श्री प्रवीण गंगराडे
मुख्य कार्यपालन अधिकारी (प्रभार)
राज्य आनंद संस्थान, भोपाल

प्रमुख वक्तव्य

"राज्य आनंद संस्थान द्वारा स्कूल शिक्षा के माध्यम से मध्यप्रदेश में मूल्य शिक्षा के लिए "आनंद सभा' रुपी प्रयास सराहनीय पहल है। आज की युवा पीढ़ी और वैश्विक परिवेश के मद्देनज़र मूल्य आधारित शिक्षा व्यवस्था बेहद प्रासंगिक है।

आनंद संस्थान द्वारा प्रकाशित मासिक पत्रिका 'आनंद संचारिका' पढ़कर मन प्रसन्नता और उत्साह से भर गया। मध्य प्रदेश स्कूल शिक्षा विभाग में बच्चों के लिए "आनंद सभा" के माध्यम से मूल्य शिक्षा के लिए किये जाने वाले प्रयास पढ़कर बहुत प्रसन्नता हुई। प्रदेश के लोगों की खुशहाली और आन्तरिक आनंद को सुनिश्चित कर रहे आनंद संस्थान के विभिन्न कार्यक्रम अनूठी और सार्थक पहल हैं। संचारिका में शिक्षकों, छात्रों और आम जन के स्व-मूल्याङ्कन और फीडबैक लोगों में आ रहे वास्तविक बदलाव और परिमार्जन को बयाँ कर रहे हैं। मध्यप्रदेश के समस्त जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थानों (डाइट एवं PGBT) के छात्र-छात्राओं और शिक्षकों को भी इस महत्त्वपूर्ण कार्यक्रम से जोड़कर मूल्य शिक्षा प्रदान की जाये साथ ही आनंद संचारिका की ई-पत्रिका उपलब्ध कराई जाये, जिससे कि आनंद संस्थान द्वारा संचालित कार्यक्रमों के बारे में पढ़कर शिक्षक एवं छात्र-छात्राएं लाभान्वित हो सकें।

आनंद संचारिका की समस्त टीम को और आनंद विभाग को शिक्षा संस्कार के माध्यम से मूल्य शिक्षा के कार्य हेतु कोटि-कोटि साधुवाद और बधाई।" **श्री सुभाष चंद्र गुप्ता, प्राचार्य, जिला शिक्षण एवं प्रशिक्षण संस्थान (DIET) भोपाल।**

"मध्यप्रदेश के हाई स्कूल और हायर सेकेंडरी में चल रही आनंद सभा की कार्यशालाएं छात्रों में मानवीय मूल्यों के विकास में अनोखी पहल है, जो छात्रों के सर्वांगीण विकास एवं सकारात्मक सोच विकसित करने में सहयोगी है और विद्यालय में आनंद सभा के माध्यम से ये परिवर्तन हम बच्चों के कार्य व्यवहार में देख भी पा रहे हैं। पत्रिका में समय- समय पर हो रही गतिविधियों की झलकियाँ देखने एवं सभी श्रेष्ठ जनों के विचार लाभदायक साबित हो रहे हैं। राज्य आनंद संस्थान भोपाल द्वारा प्रकाशित 'आनंद संचारिका' मासिक पत्रिका को पढ़कर बहुत अच्छा लगा, क्योंकि इसमें मध्यप्रदेश में चल रहे सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों पर आधारित कार्यक्रमों की झलकियाँ देखने को मिलती हैं। इसके जीवंत सन्देश हम सभी के हृदयों को जोड़ने का कार्य करते हैं एवं मानवीय चेतना जागृत करने का असीम स्रोत भी है। अंत में संचारिका निर्माण में जुटी समस्त टीम तथा सभी श्रद्धेय जनों को नमन।"

श्रीमती इंदिरा राजे बुंदेला, प्राचार्य, शा. उ. मा. विद्यालय, ककरहटी, जिला- पन्ना।

"राज्य आनंद संस्थान द्वारा संचालित सार्वभौमिक मानवीय मूल्य (UHV) कार्यक्रम आज के अवसाद एवं निराशाग्रस्त मनुष्यों को सही मार्ग की ओर अग्रसर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। यह जीवन को नई दृष्टि, नई ऊर्जा एवं नवीन उत्साह से भरने वाली एक परिवर्तनकारी यात्रा है जिसमें जीवन सकारात्मकता एवं रचनात्मकता की ओर अग्रसर होता है।

मुझे आनंद संचारिका प्राप्त हुई। उसके अध्ययन से ज्ञात हुआ कि प्रशिक्षणार्थियों को इस प्रशिक्षण से कितना लाभ हुआ है। इस प्रशिक्षण के माध्यम से उन्होंने जीवन के सार्थक उद्देश्य, मानवीय मूल्यों की सार्वभौमिकता को समझा।

प्रशिक्षार्थियों ने इस कार्यशाला के उपरांत अपने जीवन में सकारात्मक परिवर्तन का अनुभव कुछ छात्रों ने प्रत्येक वस्तु के मूल्य को समझते हुए किसी भी वस्तु को व्यर्थ न करने की सोच विकसित की। मैनें स्वयं एवं मेरे विद्यालय के शिक्षकों और छात्रों ने दूसरों से अपनी तुलना न करने, किसी से झगड़ा न करने तथा आवश्यकता पड़ने पर दूसरों का सहयोग करने की भावना सीखी। साथ ही, समय के महत्व एवं उसके सदुपयोग को भी समझा।

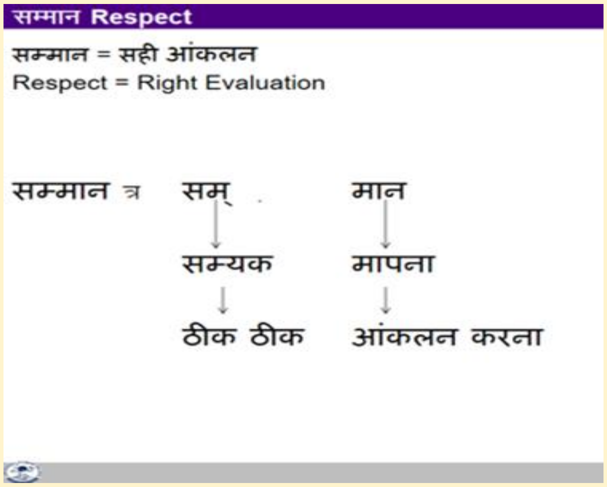
संक्षेप में, UHV जीवन में आनंद, शांति एवं मानवीय मूल्यों के महत्व का अनुभव कराने वाला एक प्रभावी एवं सशक्त माध्यम है।"

आशा श्रोत्रिया, सेवानिवृत्त प्राचार्य, शा. हाई स्कूल उबेदिया, भोपाल।

अध्ययन एवं अभ्यास

सम्मान – सही मूल्यांकन

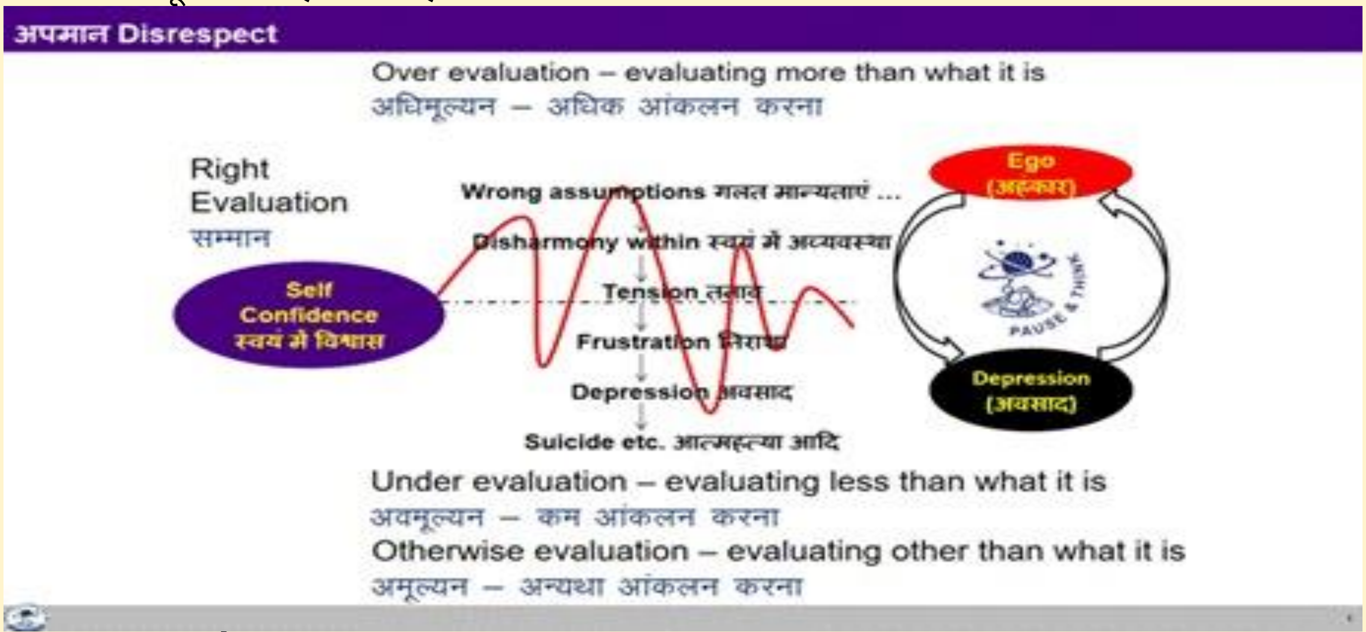
सम्मान का अर्थ केवल किसी व्यक्ति को नमस्कार करना, आदर से संबोधित करना या उसे कोई विशेष स्थान देना नहीं है। **सम्मान का वास्तविक अर्थ सही मूल्यांकन है।** जब किसी व्यक्ति का मूल्यांकन वास्तविकता के अनुसार किया जाता है, तो वह स्वयं को सम्मानित महसूस करता है। इसके विपरीत, जब उसका मूल्यांकन वास्तविकता से अधिक, कम या अलग प्रकार से किया जाता है, तो उसे अपमान का अनुभव होता है। आज सामान्यतः हम सम्मान को प्रसिद्धि, पुरस्कार, विशेष दिखने, दूसरों का ध्यान आकर्षित करने या अपनी श्रेष्ठता प्रदर्शित करने से जोड़ देते हैं। समाचार-पत्रों में अपना नाम छपवाना, पुरस्कार प्राप्त करना, रिकॉर्ड बनाना, विशेष प्रकार के कपड़े पहनना, महँगी वस्तुएँ रखना या दूसरों से अलग दिखने का प्रयास करना इसी प्रवृत्ति के उदाहरण हैं। इन गतिविधियों से हमें कुछ समय के लिए दूसरों का ध्यान मिल सकता है, लेकिन इससे वास्तविक सम्मान सुनिश्चित नहीं होता। वास्तविक सम्मान तब होता है जब व्यक्ति का मूल्यांकन जैसा वह वास्तव में है, उसी प्रकार किया जाए।



जब हम किसी व्यक्ति का सही मूल्यांकन नहीं करते, तब मुख्यतः तीन प्रकार की गलतियाँ होती हैं—**अधिमूल्यन, अवमूल्यन और अमूल्यन।** अधिमूल्यन का अर्थ है किसी व्यक्ति का वास्तविकता से अधिक मूल्यांकन करना। उदाहरण के लिए, किसी बच्चे से बहुत प्रसन्न होकर यह कहना कि "यह बच्चा बहुत समझदार है और भविष्य में कुछ भी कर सकता है" उसके वास्तविक मूल्यांकन से अधिक हो सकता है। अवमूल्यन का अर्थ है किसी व्यक्ति का वास्तविकता से कम मूल्यांकन करना। जैसे गुस्से में किसी बच्चे को "बेकार", "नालायक" या "किसी काम का नहीं" कहना। वास्तव में प्रत्येक व्यक्ति में कुछ न कुछ क्षमता होती है, इसलिए उसे पूरी तरह अयोग्य कहना अवमूल्यन है। अमूल्यन का अर्थ है व्यक्ति का वास्तविकता से अलग रूप में मूल्यांकन करना। उदाहरण के लिए, किसी मनुष्य को गुस्से में "गधा" कहना अमूल्यन है, क्योंकि वह वास्तव में मनुष्य है, पशु नहीं। इस प्रकार अधिमूल्यन, अवमूल्यन और अमूल्यन तीनों ही सही मूल्यांकन के अभाव में होने वाले **अपमान के रूप** हैं।

गलत मूल्यांकन का व्यक्ति के व्यवहार और संबंधों पर गहरा प्रभाव पड़ता है। जब किसी व्यक्ति का बार-बार अधिमूल्यन किया जाता है, तो उसमें अहंकार उत्पन्न हो सकता है और उसे लगने लगता है कि वह दूसरों से विशेष है। दूसरी ओर, लगातार अवमूल्यन या अमूल्यन होने पर व्यक्ति स्वयं को कमजोर, बेकार या असफल समझने लग सकता है। इससे उसके भीतर हीनता, निराशा और अवसाद जैसी स्थितियाँ उत्पन्न हो सकती हैं। परिवारों में भी ऐसा अक्सर देखने को मिलता है। जब माता-पिता अपने बच्चे से प्रसन्न होते हैं तो उसकी खूब प्रशंसा करते हैं और जब नाराज होते हैं तो उसी बच्चे को बेकार या नालायक कहने लगते हैं। वास्तव में दोनों ही स्थितियों में सही मूल्यांकन नहीं हो रहा होता। व्यक्ति की कुछ योग्यताएँ और कुछ कमियाँ हो सकती हैं, इसलिए उसका मूल्यांकन उसकी वास्तविक स्थिति के अनुसार

होना चाहिए। सही मूल्यांकन से विश्वास, स्नेह और सहयोग बढ़ता है, जबकि गलत मूल्यांकन से अहंकार, हीनता, विरोध और संबंधों में दूरी उत्पन्न हो सकती है।



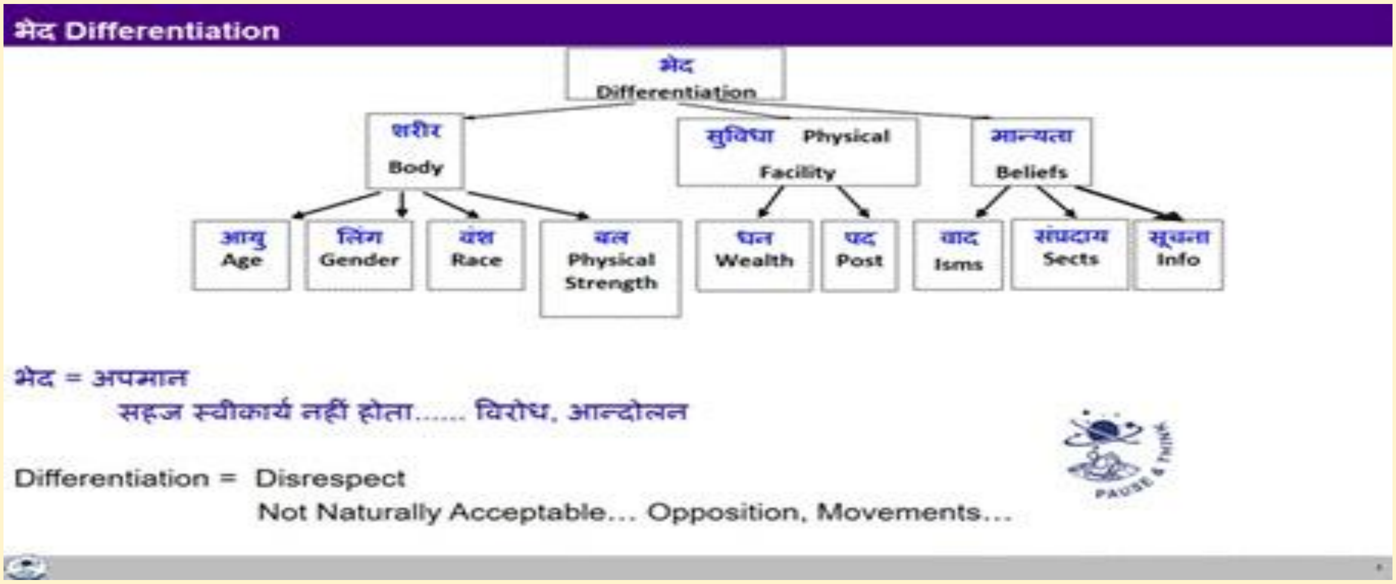
इसलिए आवश्यक है कि हम दूसरों के साथ-साथ **स्वयं का भी सही मूल्यांकन** करना सीखें। स्वयं का अधिमूल्यन करने से अहंकार और स्वयं का अवमूल्यन या अमूल्यन करने से हीनता उत्पन्न हो सकती है। सही मूल्यांकन से व्यक्ति स्वयं को वास्तविक रूप में समझ पाता है और दूसरों की प्रशंसा या आलोचना पर अत्यधिक निर्भर नहीं रहता। इस प्रकार सही मूल्यांकन से आत्मविश्वास विकसित होता है और व्यक्ति दूसरों के गलत मूल्यांकन से आसानी से विचलित नहीं होता।

सम्मान को समझने के लिए यह स्पष्ट होना आवश्यक है कि मानव केवल शरीर नहीं है। मानव **'मैं' और 'शरीर' का सह-अस्तित्व** है। शरीर दिखाई देता है, लेकिन 'मैं' (स्वयं) जो सोचता, समझता, चाहता और निर्णय करता है। इसलिए किसी व्यक्ति का वास्तविक सम्मान उसके शरीर के आधार पर नहीं बल्कि उसके 'मैं' के आधार पर होना आवश्यक है। सम्मान की न्यूनतम विषय-वस्तु है—**"दूसरा मेरे जैसा है।"** इसका अर्थ यह है कि प्रत्येक मानव में कुछ मूलभूत समानताएँ हैं। सबसे पहली समानता हमारा लक्ष्य है। प्रत्येक व्यक्ति की सहज-स्वीकृति निरंतर सुख और समृद्धि के साथ जीने की है। कोई भी व्यक्ति मूल रूप से दुखी रहना नहीं चाहता। इसलिए मेरा मूल लक्ष्य और दूसरे व्यक्ति का मूल लक्ष्य समान है।

दूसरी समानता हमारे कार्यक्रम में है। निरंतर सुख और समृद्धि के लिए प्रत्येक मनुष्य के लिए अपने जीने के फैलाव के सभी व्यवस्था को समझना और उसके अनुसार जीना आवश्यक है। मानव के जीने का फैलाव व्यक्ति, परिवार, समाज, प्रकृति और अस्तित्व के स्तर पर है; अतः इन सभी स्तर पर व्यवस्था को समझना तथा व्यवस्था के साथ जीना आवश्यक है। इस दृष्टि से मेरा मूल कार्यक्रम और दूसरे व्यक्ति का मूल कार्यक्रम भी समान है। तीसरी समानता हमारी क्षमता में है। प्रत्येक मनुष्य में सहज स्वीकृति होती है और उसके भीतर इच्छा, विचार तथा आशा की क्रियाएँ निरंतर चलती रहती हैं। यही मनुष्य की सोचने, समझने और कार्य करने की मूलभूत क्षमता है। इसलिए लक्ष्य, कार्यक्रम और क्षमता के स्तर पर प्रत्येक मानव मूल रूप से दूसरे के समान है। यही सम्मान का न्यूनतम आधार है।

इसके विपरीत, जब हम शरीर, सुविधाओं और मान्यताओं के आधार पर व्यक्ति का मूल्यांकन करने लगते हैं, तो **भेदभाव** उत्पन्न होता है। शरीर आधारित भेद में आयु, लिंग, वंश, रंग और शारीरिक बल आदि को आधार बनाया जाता है। उदाहरण के लिए केवल बड़े होने के कारण किसी को सम्मान देना और छोटे को कम सम्मान देना सही दृष्टि नहीं है। इसी प्रकार पुरुष और महिला, गोरे और काले, बलवान और कमजोर के आधार पर सम्मान में अंतर करना भी भेदभाव

है। यदि सम्मान केवल बड़ों के लिए है तो छोटों के लिए क्यों नहीं? यदि पुरुष सम्मान के योग्य हैं तो महिलाएँ क्यों नहीं? वास्तव में प्रत्येक मानव के 'मैं' को सम्मान की आवश्यकता है।

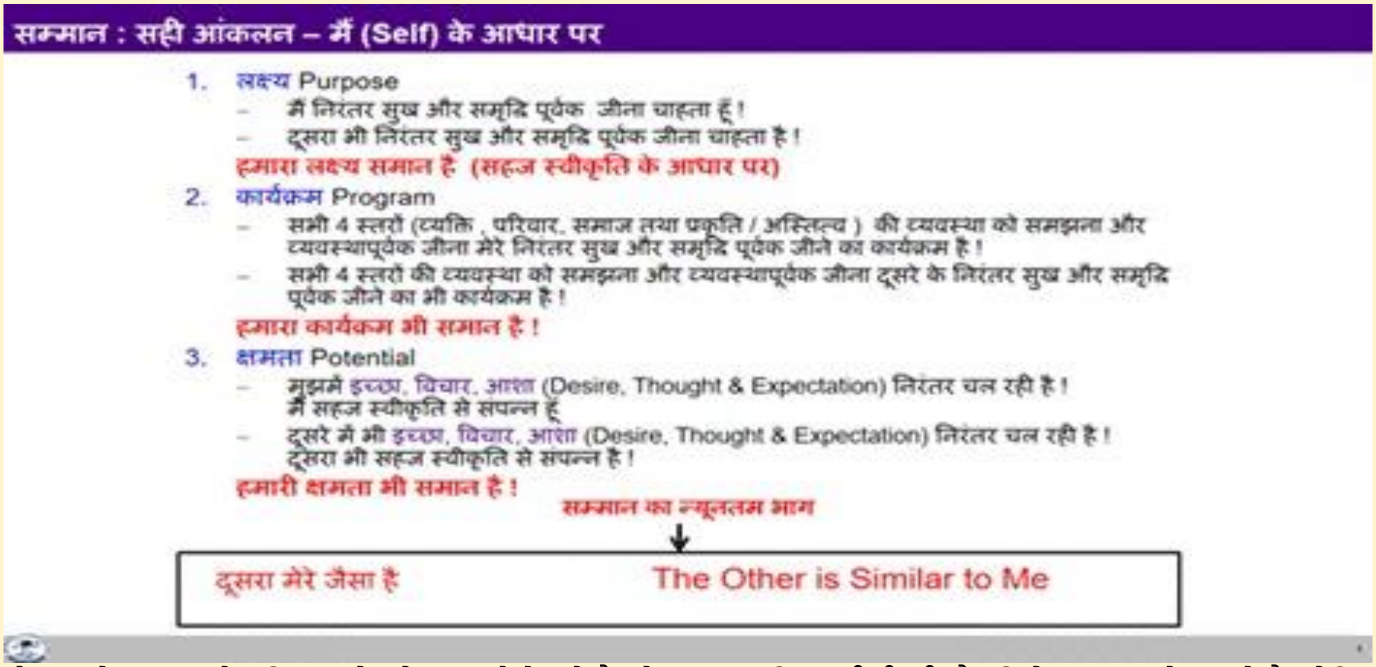


भेद का दूसरा आधार **सुविधाएँ** हैं। धन, संपत्ति, पद और भौतिक सुविधाओं के आधार पर लोगों का मूल्यांकन करना भी सम्मान नहीं है। अधिक धन वाले व्यक्ति को अधिक सम्मान देना और कम धन वाले व्यक्ति को कम सम्मान देना व्यक्ति का सही मूल्यांकन नहीं है। इसी प्रकार किसी उच्च पद पर बैठे व्यक्ति को सम्मान देना और सामान्य पद पर कार्य करने वाले व्यक्ति को कम समझना भी भेदभाव है। सुख का आधार केवल भौतिक सुविधाएँ नहीं हैं। मानव के सुख के लिए सही संबंध, व्यवस्था और सह-अस्तित्व को समझना और जीना आवश्यक है।

भेद का तीसरा आधार **मान्यताएँ** हैं। व्यक्ति की विचारधारा, संप्रदाय, विश्वास या किसी विशेष प्रकार की जानकारी के आधार पर उसका सम्मान तय करना भी सही नहीं है। यदि किसी व्यक्ति की मान्यता मेरी मान्यता से अलग है तो इससे यह सिद्ध नहीं होता कि वह मानव के रूप में मुझसे अलग है। 'मैं' के आधार पर सभी मनुष्यों में मूलभूत समानता है। इसलिए शरीर, सुविधा और मान्यता के आधार पर होने वाला भेद वास्तव में सम्मान नहीं बल्कि अपमान का कारण बनता है। जब यह भेद लगातार बढ़ता है तो परिवार और समाज में असंतोष, विरोध, संघर्ष और विभाजन उत्पन्न हो सकता है।

सम्मान की संपूर्ण विषय-वस्तु को समझने के लिए केवल यह जानना पर्याप्त नहीं है कि **"दूसरा मेरे जैसा है।"** हमें यह भी समझना आवश्यक है कि हम एक-दूसरे के **परस्पर पूरक** हैं। मानवों में लक्ष्य, कार्यक्रम और क्षमता समान हो सकती है, लेकिन उनकी योग्यता समान होना आवश्यक नहीं है। योग्यता का अर्थ है कि व्यक्ति ने अपनी क्षमता को कितना विकसित और क्रियान्वित किया है। कोई व्यक्ति किसी क्षेत्र में अधिक समझदार या जिम्मेदार हो सकता है और दूसरा व्यक्ति उसी क्षेत्र में कम समझदार या कम जिम्मेदार हो सकता है। इस अंतर को श्रेष्ठता और हीनता के रूप में देखने के बजाय परस्पर सहयोग और विकास के अवसर के रूप में देखने की आवश्यकता है। इसलिए सम्मान की संपूर्ण विषय-वस्तु है—**"दूसरा मेरे जैसा है और हम एक-दूसरे के परस्पर पूरक हैं।"**

यदि कोई व्यक्ति मुझसे अधिक समझदार और जिम्मेदार है, तो मुझे उससे समझने के लिए तत्पर रहना आवश्यक है। यदि मैं दूसरे से अधिक समझदार और जिम्मेदार हूँ, तो मुझे उसके व्यवहार की गलतियों से तुरंत आहत या विचलित नहीं होता। मैं अपनी ओर से उसके साथ जिम्मेदारी और समझदारी से संबंध निभाना जारी रखता हूँ। जब दूसरा व्यक्ति मेरे साथ संबंध में आश्वस्त हो जाता है और उसे विश्वास होता है कि मैं उसके हित में हूँ, तब वह अपनी बात साझा करने और मुझसे समझने के लिए अधिक सहज होता है। इसलिए किसी को समझाने से पहले संबंध में **आश्वस्ति** उत्पन्न करना आवश्यक है। इस प्रकार सही सम्मान में केवल सही मूल्यांकन ही नहीं बल्कि दूसरे के विकास में सहयोग करने की भावना भी शामिल है।



योग्यता के अंतर को यदि हम भेद के रूप में देखते हैं, तो तुलना, प्रतिस्पर्धा, ईर्ष्या और विरोध उत्पन्न हो सकते हैं। लेकिन यदि उसी अंतर को परस्पर पूरकता के रूप में देखते हैं, तो सहयोग और परस्पर विकास संभव होता है। उदाहरण के लिए यदि मुझे कोई विषय समझ में नहीं आता और दूसरा व्यक्ति उसे अच्छी तरह समझता है, तो मैं उससे सीख सकता हूँ। यदि मुझे कोई विषय अच्छी तरह समझ में आता है और दूसरा व्यक्ति उसे नहीं समझ पा रहा है, तो मैं उसे समझने में सहयोग कर सकता हूँ। इस प्रकार एक-दूसरे की योग्यताएँ हमारे विकास में सहायक बनती हैं। यही परस्पर पूरकता है।

सम्मान का संबंध केवल दूसरों के सही मूल्यांकन से नहीं बल्कि **स्वयं के सही मूल्यांकन** से भी है। जब मैं स्वयं को सही रूप में समझता हूँ तो मुझे अपने मूल्यांकन के लिए लगातार दूसरों पर निर्भर रहने की आवश्यकता नहीं रहती। दूसरे लोग मेरा अधिक मूल्यांकन करें, कम मूल्यांकन करें या अन्यथा मूल्यांकन करें, तब भी मैं स्वयं की वास्तविकता को समझते हुए संतुलित रह सकता हूँ। ऐसा आत्मविश्वास दूसरों की प्रशंसा या आलोचना पर निर्भर नहीं होता। इसके साथ ही मैं दूसरों के गलत मूल्यांकन से प्रभावित हुए बिना उन्हें भी सही मूल्यांकन समझने में सहयोग कर सकता हूँ।

अतः सम्मान का मूल आधार **सही मूल्यांकन** है। अधिमूल्यन, अवमूल्यन और अमूल्यन अपमान के रूप हैं। शरीर, सुविधा और मान्यता के आधार पर भेद करना भी अपमान है। इसके विपरीत, 'मैं' के आधार पर यह समझना कि **दूसरा मेरे जैसा है**, सम्मान का न्यूनतम आधार है। हमारा लक्ष्य, कार्यक्रम और क्षमता मूल रूप से समान हैं तथा हमारी योग्यताओं में अंतर हो सकता है। इस अंतर को भेद या श्रेष्ठता के रूप में नहीं, बल्कि **परस्पर पूरकता और एक-दूसरे के विकास के अवसर** के रूप में स्वीकार करना आवश्यक है। इसलिए सम्मान का सही आशय है —**"दूसरा मेरे जैसा है और हम एक-दूसरे के परस्पर पूरक हैं।"** यही सही मूल्यांकन, सही संबंध और परस्पर सुख का आधार है।

मेरी यूएचवी यात्रा

UHV से सर्वप्रथम 2021 में ऑनलाइन कार्यशाला में सहभागिता करने का अवसर मिला, यहीं से मेरी UHV की यात्रा प्रारंभ हुई। सर्वप्रथम यह बात स्पष्ट हुई कि मानव की मूल चाहना एक जैसी ही है इस भाव के साथ जब-जब अपने ऊपर ध्यान बना रहता है तो सामने वाला व्यक्ति जैसा है, वैसा ही स्वीकार करने का भाव बना रहता है।

मानव 'मैं' और 'शरीर' दो वास्तविक इकाइयों के सह-अस्तित्व में है, उनकी आवश्यकता के आधार पर स्पष्ट रूप से समझ बनी। समृद्धि का भाव सुनिश्चित हो रहा है। अपनी आवश्यकता की पहचान कर वस्तुओं के सदुपयोग की ओर ध्यान बना रहता है। UHV से जुड़ने के बाद स्वयं में चल रही इच्छा, विचार, आशा को जब-जब जागरूक रहता हूँ, उसे देख पाता हूँ और संबंध व्यवस्था सह-अस्तित्व के अर्थ में अपनी कल्पनाशीलता को व्यवस्थित करने की ओर धीरे-धीरे ध्यान जाने लगा है। कार्य व्यवहार में सबसे बड़ा बदलाव अपने आप में गुस्सा पर नियंत्रण लगभग कर पाया हूँ। दूसरे को मेरे जैसा स्वीकार कर उसके साथ व्यवहार करता हूँ तो सहज महसूस करता हूँ।

परिवार समाज और कार्य स्थल पर लोगों के साथ व्यवहार करते समय जब-जब अपने ऊपर ध्यान बना रहता है तो दूसरे की चाहना पर शंका नहीं होती है। इस स्थिति में यह ध्यान बना रहता है कि योग्यता की कमी दूसरे व्यक्ति या स्वयं में हो सकती है। जब-जब यह भाव बना रहता है तो दूसरे के साथ व्यवहार करते समय सहज बना रहता हूँ।

UHV की विषय-वस्तु को अन्य लोगों तक पहुंच सके, इसके लिए लोगों को प्रेरित करके 'आनंद की ओर' तीन दिवसीय कार्यशाला में भागीदारी हेतु प्रस्ताव रखता हूँ, लोग तैयार होते हैं और भागीदारी का मन बनाते हैं। कार्यस्थल पर अपनों के बीच विषय-वस्तु को जब भी अवसर मिलता है अपने में अभी तक जितना परिमार्जन कर पाया, उतनी योग्यता के साथ भागीदारी करते हुए विषय-वस्तु रखने का प्रयास कर रहा हूँ। आगे की योजना में उत्कृष्ट विद्यालय एवं सांदीपनि विद्यालय में पहुंचकर छात्रों के बीच विषय-वस्तु को रखा जाए, ऐसा विचार चल रहा है। UHV अध्ययन-अभ्यास और गहराई से हो सके, इसके लिए यू-ट्यूब पर उपलब्ध वीडियो को समय-समय पर सुनता हूँ और जब भी प्रत्यक्ष रूप से कार्यशाला में भागीदारी का मौका मिलेगा उसमें सहभागिता करूंगा।

परिवार के साथ UHV की कार्यशाला को करने का विचार है जब भी अवसर मिलेगा तो सहभागिता करूंगा।

प्रतिभागियों का स्व-मूल्यांकन

"सार्वभौमिक मानवीय मूल्य (UHV) के जीवन-दर्शन से जुड़े हुए मुझे पूरा एक वर्ष हो चुका है। इस एक वर्ष के सफर ने मेरे व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन में अत्यंत सुखद और क्रांतिकारी बदलाव किए हैं। जब से मैंने इस मूल्य आधारित शिक्षा और जीवन-दृष्टि को अपनाया है, जीवन के प्रति मेरा नजरिया और अधिक सकारात्मक, संवेदनशील और संतुलित हुआ है।

एक शिक्षक के रूप में, कक्षाओं में गणित के कठिन सिद्धांतों को रचनात्मक तरीकों से सरल बनाना हो या अन्य कोई कार्य में सकारात्मक और ऊर्जावान माहौल तैयार करना हो—इन सभी मोर्चों पर UHV से मिलने वाली प्रेरणा ने मुझे हमेशा आंतरिक संतोष और ऊर्जा से परिपूर्ण रखा है। इसका सबसे सुखद परिणाम हमारे विद्यालय के विद्यार्थियों में देखने को मिला है। अब अधिक अनुशासनशील, एक-दूसरे के प्रति सहयोगी और अपनी पढ़ाई के प्रति जागरूक बन रहे हैं। जब मैं उन छात्रों की आँखों में जिज्ञासा और चेहरे पर आत्मविश्वास देखता हूँ तो मुझे यह पूर्ण विश्वास हो जाता है कि हमारी यह मूल्य आधारित शिक्षा बच्चों की नींव को मजबूत कर रही है और उन्हें एक बेहतर इंसान बनाने का प्रयास कर रही है। UHV ने हमें सिखाया कि कैसे हम अपने परिवार, विद्यार्थियों और समाज के बीच रहते हुए हम सह-अस्तित्त्व, न्याय और परस्पर विश्वास के साथ जीवन जियें और यह यात्रा केवल हमारे विचारों तक सीमित नहीं बल्कि हमारे आचरण, स्वाभाव और व्यवहार में उतारकर हमारे जीवन को आनंदमय बनाने बेहतर मार्ग है। इस अद्भुत और मूल्यवान सफ़र का हिस्सा बनने पर मुझे अत्यंत गर्व है।"

ओम प्रकाश मीना, उ. मा. शि., शासकीय बालक उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, दोराहा, जिला- सीहोर

"सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों की कार्यशाला से जुड़ने के पश्चात, मैंने अपने जीवन में सीखे गए सिद्धांतों को निरंतर आत्मसात करने का प्रयास आरंभ किया है। इसके फलस्वरूप मैं अपने व्यवहार एवं आचरण में व्याप्त अनेक त्रुटियों एवं दिखावे को क्रमशः दूर करने में सफल हो रही हूँ।

कार्यशाला से पूर्व मैं समाज में प्रतिष्ठा, पद एवं सम्मान प्राप्त करने की निरंतर अभिलाषा में संलग्न थी। यह पूर्णतः बाह्य आडंबर एवं दिखावा मात्र था। यू.एच.वी. की कार्यशाला के माध्यम से मुझे यह बोध हुआ कि दूसरों के समक्ष नाम, पद एवं सम्मान की इच्छा क्षणभंगुर एवं सारहीन है। वर्तमान में, कार्यशाला से प्राप्त ज्ञान को मैं अपने दैनिक जीवन में जीने का प्रयास कर रही हूँ। परिवार एवं समाज में व्यवस्था के महत्व को समझकर मैं परिवार को समय दे पा रही हूँ और बच्चों के साथ गुणवत्तापूर्ण सहभागिता कर पा रही हूँ। अब मैं नाम, पद एवं दिखावे की जीवनशैली से दूर होकर, निःस्वार्थ भाव से गृह, परिवार एवं समाज के प्रति अपने दायित्वों का निर्वहन कर रही हूँ। इससे मुझे अलौकिक आनंद एवं आत्म-संतुष्टि की अनुभूति हो रही है तथा मैं निरंतर आंतरिक सुख की स्थिति में रह पा रही हूँ।" **श्रीमती संगीता एकले, सांदीपनि शा. उ. वि. छैगांव माखन, जिला- खंडवा**

"मार्च 2024 में अपनी पहली UHV कार्यशाला से लेकर अब तक के निरंतर अभ्यास ने मेरे जीवन, विचारों और संबंधों में कई गहरे सकारात्मक बदलाव किए हैं। 'चाहना' (Intention) की समझ विकसित होने से मैंने पहल करके दो वर्षों से टूटी अपनी सबसे गहरी मित्रता को पुनः स्थापित किया। इसके साथ ही, अपने आचरण में सुधार कर परिवार में आपसी तालमेल स्थापित किया, जिससे पिताजी के साथ मतभेद दूर हुए और परिवार के अन्य सदस्यों के भी UHV से जुड़ने पर घर में प्रेम व विश्वास का वातावरण बना। अब मैं दूसरों के क्रोध के पीछे की आवश्यकता (Need Feeling) को समझकर प्रतिक्रिया देने के बजाय 'अहिंसक संवाद (NVC)' का उपयोग करता हूँ। अपनी कल्पनाशीलता को देखने के अभ्यास से मैं किसी भी असमंजस की स्थिति में 'सहज स्वीकृति' के आधार पर स्पष्ट निर्णय ले पाता हूँ। इन अभ्यासों के परिणामस्वरूप, प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के दौरान होने वाले तनाव और अवसाद की जगह अब मेरे भीतर गहरा ठहराव, धैर्य और आत्मविश्वास आ गया है। 'मैं' और 'शरीर' के अंतर तथा चारों स्तरों की व्यवस्था को समझते हुए मैं निरंतर प्रयासरत हूँ और अब इस यात्रा को आगे बढ़ाने के लिए UHV-III में सहभागिता हेतु अत्यंत उत्साहित हूँ।" **यादवेन्द्र कदम, समाज सेवक एवं विद्यार्थी, जिला- ग्वालियर**

"UHV कार्यशाला करने के बाद मुझे मेरे/मानव लक्ष्य की स्पष्टता हुई- जो कि निरंतर सुख व समृद्धि है और यह स्वयं में सही भाव स्थापित होने, व्यवस्था/ परस्परपूरकता में जीने से ही संभव है, ऐसा स्पष्टता से दिखाई देता है जिसके कारण स्वयं में काफी आराम की स्थिति व सहजता मैं अपने में देख पाती हूँ एवं अपने लक्ष्य प्राप्ति और सही-समझ के लिए सतत् अध्ययन, अभ्यास, वातावरण व निरंतर सजगता की आवश्यकता दिखती है, जिसके लिए प्रयासरत हूँ।"

रितु दास, यूएचवी वोलेंटियर, भोपाल

"यूनिवर्सल ह्यूमन वैल्यूज (UHV) के साथ मेरी यात्रा अन्य सह-खोजकर्ताओं की तुलना में छोटी रही है, लेकिन यह मेरे व्यक्तिगत विकास के लिए बेहद सार्थक और परिवर्तनकारी रही है। हमारे संस्थान ने एआईसीटीई (AICTE) के सहयोग से 3-दिवसीय UHV FDP-1 (संकाय विकास कार्यक्रम) का आयोजन किया। इस कार्यशाला का संचालन कुमार संभव जी द्वारा बेहद प्रभावी ढंग से किया गया था। यूएचवी की विषय-वस्तु ने मुझ पर एक अमिट छाप छोड़ी। अंतिम दिन, "प्रकृति के साथ सह-अस्तित्व और शून्य (स्पेस) में निमग्नता" पर आधारित सत्र ने मेरी आँखों में आँसू ला दिए। कुमार संभव जी ने जिस तरह से इसका वर्णन किया, उसने मेरे दिल को गहराई से छू लिया। 1 जनवरी, 2025 से, मैंने सुबह के सत्रों में भाग लेना शुरू किया, जहाँ मुझे अभ्यास 1 और 2 को समझने और उनका अभ्यास करने का अवसर मिला। जुलाई 2025 में राज्य आनंद संस्थान द्वारा आयोजित 6 दिवसीय कार्यशाला अध्ययन एवं अभ्यास श्याम भैया के साथ में भाग लिया, जिसमें सामान्य बातचीत को नॉन वॉयलेंट कम्युनिकेशन के रूप में समझने का सुअवसर मिला। यह अहसास - "सुख मेरा सहज स्वभाव है" अब मेरे भीतर स्थापित होने लगा है। हालांकि यह अभी तक मेरा स्थायी नजरिया नहीं बना है, फिर भी मैं इसे अपना मूल विश्वास बनाने के लिए निरंतर प्रयास कर रही हूँ। सही-समझ की ओर अपनी यात्रा को बनाए रखने के लिए, मैं रोजाना सुबह और दिन भर में जो कुछ भी सीखती हूँ, उस पर विचार करने और उसे लागू करने का प्रयास करती हूँ। सामाजिक रूप से, घर और कार्यस्थल दोनों जगह लोगों के साथ मेरे अच्छे संबंध हैं, और जब भी दूसरों को सहायता की आवश्यकता होती है, मैं उनकी मदद करने का प्रयास करती हूँ।"

दिव्या विजय, एनटीएस (NTS) सुपरवाइजर, NITTTR भोपाल

"वर्ष 2025 में उच्च शिक्षा विभाग मध्यप्रदेश शासन द्वारा राज्य आनंद संस्थान की ओर से 15 से 20 सितंबर 2025 के मध्य मुझे पहली एफ़डीपी के प्रथम दिन विषय को जानने का जो अवसर मिला, उससे यह समझ में आया, कि स्वयं पर अत्यधिक कार्य करने की आवश्यकता होगी और अत्यंत धैर्य के साथ स्वयं में बदलाव की प्रतीक्षा करनी होगी। जैसे-जैसे दिवस बीतते जा रहे थे, वैसे-वैसे मैं एक एक ऐसी दुनिया में, स्वयं को अनुभूत करने लगी, जहां मानव, परिवार, समाज और प्रकृति, सबके प्रति अपनी ज़िम्मेदारी का भाव है। मैं क्या हूँ? और इस संपूर्ण व्यवस्था में मेरी क्या भागीदारी है? इस पर विचार मंथन प्रारंभ हो चुका था। अब मैं स्वयं उत्तर दे पाती हूँ। यह विषय-वस्तु हमें स्वयं के इच्छा, विचार, आशा से प्रारंभ होकर स्नेह, विश्वास, करुणा, दया, ममता, वात्सल्य और प्रेम जैसे सार्वभौमिक मानव मूल्यों के शिखर तक लेकर जाती है। इस पाठ्य सामग्री को जानने और समझने वाला व्यक्ति जैसा प्रथम दिवस पर होता है, वैसा ही अंतिम दिवस पर नहीं होता। शुक्रवार सांय, आरएएस द्वारा उच्च शिक्षा से जुड़े लोगों हेतु मीटिंग आदि से निरंतर हम अपने इस अभ्यास को और गति देकर स्वयं को माँझ रहे हैं। हम आभारी हैं हमारे विषय विशेषज्ञों के, हमारे मार्गदर्शकों के, जिनकी अनवरत मेहनत और अनथक् प्रयासों ने हम सभी प्रतिभागियों को इस विषय से जुड़ने और जीवन में उतरने में सहयोग प्रदान किया। अभी तो यात्रा का प्रथम चरण है, उनके निरन्तर मार्गदर्शन से हम इस पर पर सफलतापूर्वक अग्रसर रहेंगे। अस्तु इस आशा और विश्वास के साथ।"

डॉ. तृप्ति उकास, सहायक प्राध्यापक (हिन्दी), प्रधानमंत्री कॉलेज ऑफ़ एक्सीलेंस, शासकीय महाकौशल स्वशासी अग्रणी महाविद्यालय, जबलपुर

आरएएस-यूएचवी के इस माह के कार्यक्रम

क्र.	दिनाँक	कार्यक्रम	कार्यक्रम स्थल
1	22 से 25 जून 2026	फैकल्टी डेवलपमेंट चार दिवसीय 2 कार्यशालायें	मौलाना आज़ाद नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ़ टेक्नोलॉजी (MANIT), भोपाल
2	01 से 03 जुलाई 2026	'आनंद की ओर' तीन दिवसीय कार्यशाला	लोक भवन, भोपाल
3	02 से 04 जुलाई 2026	यूएचवी नेशनल मीट	क्षेत्रीय ग्रामीण विकास एवं पंचायतराज प्रशिक्षण केंद्र, भोपाल
4	13 से 18 जुलाई 2026	आत्मीय संवाद छः दिवसीय कार्यशाला	राज्य आनंद संस्थान, भोपाल
5	20 से 23 जुलाई 2026	युवा आनंदक आत्मीय संवाद 4 दिवसीय कार्यशाला	राज्य आनंद संस्थान, भोपाल
6	21 से 23 जुलाई 2026	'आनंद की ओर'3 दिवसीय कार्यशाला	लोक भवन, भोपाल
7	27 से 31 जुलाई 2026	'आनंद की ओर' 5 दिवसीय कार्यशाला	RCVP नरोन्हा प्रशासन अकादमी, भोपाल
8	10 से 12 अगस्त 2026	'आनंद की ओर' 3 दिवसीय कार्यशाला	राज्य आनंद संस्थान, भोपाल

कार्यशाला का नाम : फैकल्टी डेवलपमेंट चार दिवसीय 2 कार्यशालाएं

दिनाँक : 22 से 25 जून 2026

स्थान : मौलाना आज़ाद नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ़ टेक्नोलॉजी (MANIT), भोपाल

राज्य आनंद संस्थान द्वारा मौलाना आज़ाद नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ़ टेक्नोलॉजी (MANIT), भोपाल में 22 से 25 जून 2026 संस्थान के प्राध्यापकों एवं सह-प्राध्यापकों के लिए फैकल्टी डेवलपमेंट चार दिवसीय 2 सामानांतर कार्यशालाओं का आयोजन किया गया। इसमें कुल 183 प्राध्यापकों ने सहभागिता की। सभी प्रतिभागियों का ध्यान विषय-वस्तु की प्रासंगिकता पर गया। स्वयं की व्यवस्था, परिवार में जीते हुए संबंधों में मधुरता, समाज में व्यवस्था और प्रकृति/सह-अस्तित्व पर लोगों ने काफी अपने विचार सांझा किये, समाज में बढ़ रहे अपराध, अराजकता, तलाक, परिवार-विग्रह, बढ़ते पर्यावरण प्रदूषण आदि गंभीर मुद्दों पर चिंता व्यक्त करते हुए इस विषय-वस्तु को प्रत्येक विद्यार्थी तक पहुंचाने के लिए प्रतिबद्धता जताई। प्रशिक्षण में समग्र विकास, आत्म-अन्वेषण, छात्र परामर्श, मानसिक स्वास्थ्य, शोध निर्देशन एवं समावेशी वातावरण निर्माण जैसे महत्वपूर्ण विषयों को सम्मिलित किया गया।

दोनों कार्यशालाओं में प्रबोधक के रूप में मोहित श्रीवास्तव जी, अखिलेश अर्गल जी एवं शिवा शंकर जी ने अपनी भागीदारी की।

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

दिनाँक : 01 से 03 जुलाई 2026

स्थान : लोक भवन, भोपाल

राज्य आनंद संस्थान द्वारा लोक भवन, भोपाल के अधिकारियों/कर्मचारियों के लिए दिनांक 01 से 03 जुलाई 2026 को तीन दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें कुल 49 लोगों ने सहभागिता की।

कार्यशाला के उद्‌घाटन सत्र में राजभवन के प्रमुख सचिव नवनीत मोहन कोठारी जी, उप सचिव आदरणीय सुनील दुबे जी, संस्थान की निदेशक आदरणीय प्रवीण गंगराडे जी संस्थान के कार्यक्रम समन्वयक आदरणीय मनु दीक्षित सर भी उपस्थित रहे।

कार्यशाला के समापन सत्र में आदरणीय सर श्री अरविंद पुरोहित ओएसडी टू गवर्नर, श्री उमेश श्रीवास्तव राज्यपाल के विधि अधिकारी, श्रीमती शिल्पी दिवाकर (डिप्टी कलेक्टर) नियंत्रक लोक भवन, सुश्री सृष्टि श्रीवास्तव (तहसीलदार) सत्कार अधिकारी, संस्थान के निदेशक आदरणीय सत्य प्रकाश आर्य जी उपस्थित रहे। कार्यशाला में मुख्य प्रबोधक की भूमिका में श्री मोहित श्रीवास्तव जी रहे। कार्यशाला में को-फैसिलिटेटर श्रीमती श्रद्धा गुप्ता, सहायक कार्यक्रम समन्वयक (LPC) श्री आकाश दुबे रहे।

कार्यशाला का नाम : "नेशनल मीट" तीन दिवसीय कार्यशाला

दिनाँक : 02 से 04 जुलाई 2026

स्थान : क्षेत्रीय ग्रामीण पंचायत प्रशिक्षण संस्थान (ETC) नीलबड़, भोपाल

UHV नेशनल मीट:

भोपाल राज्य आनंद संस्थान, आनंद विभाग द्वारा भोपाल में आयोजित "ह्यूमन वैल्यूज़ नेशनल मीट" में देश के विभिन्न राज्यों से प्रतिनिधियों ने सहभागिता करते हुए मानवीय मूल्यों पर आधारित लोक कल्याणकारी पहलों पर मंथन किया।

अखिल भारतीय तकनीकी शिक्षा परिषद नई दिल्ली सार्वभौमिक मानवीय मूल्य टीम तथा राज्य आनंद संस्थान मध्य प्रदेश के संयुक्त तत्वाधान में तीन दिवसीय राष्ट्रीय बैठक भोपाल के क्षेत्रीय ग्रामीण पंचायत प्रशिक्षण संस्थान नीलबड़ में आयोजित की गई।

कार्यक्रम में देश भर के 14 राज्यों से लगभग 70 प्रतिभागियों ने भागीदारी की, जिनमें हैदराबाद से श्री राजुल अस्थाना, मुंबई से इला देड़िया, पंजाब तकनीकी विश्वविद्यालय के श्री जितेंद्र नरूला, दिल्ली इंजीनियरिंग कॉलेज के मुंशी चंद यादव, बेंगलुरु से उमेश यादव सहित अनेक शिक्षाविद सामाजिक कार्यकर्ता तथा प्रशासनिक अधिकारी कार्यक्रम में भागीदार रहे।

राज्य आनंद संस्थान के निदेशक प्रवीण कुमार गंगराड़े ने कहा कि सामाजिक समरसता, सकारात्मक जीवन दृष्टि और जनसहभागिता पर आधारित कार्य आज की आवश्यकता हैं। संस्थान के निदेशक सत्यप्रकाश आर्य ने राज्य आनंद संस्थान, आनंद विभाग द्वारा नागरिकों के परिपूर्ण जीवन तथा आंतरिक आनंद की अनुभूति हेतु चलाए जा रहे कार्यक्रमों अल्पविराम, सार्वभौमिक मानवीय मूल्य, आनंद ग्राम सहित अन्य कार्यक्रमों से परिचित कराया। उन्होंने बताया कि मप्र में हैप्पीनेस मॉडल को जनआंदोलन के रूप में विकसित करने के लिए विद्यालयों, समुदायों और स्वयंसेवकों के माध्यम से व्यापक स्तर पर कार्य किया जा रहा है। मंथन के दौरान विभिन्न राज्यों से आए प्रबुद्धजनों ने इसे अपने-अपने राज्यों में लागू करने की इच्छा व्यक्त की।

कार्यशाला का नाम : "आत्मीय संवाद" छः दिवसीय कार्यशाला

दिनाँक : 13 से 18 जुलाई 2026

स्थान : राज्य आनंद संस्थान, भोपाल

राज्य आनंद संस्थान द्वारा दिनांक 13 से 18 जुलाई 2026 तक संस्थान परिसर में आत्मीय संवाद छः दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें स्कूल शिक्षा, उच्च शिक्षा एवं समाज के कुल 65 लोगों ने सहभागिता की, जिसके अंतर्गत प्रेमपूर्वक आत्मीय (मध्यस्थ) संवाद पर डॉक्टर श्याम कुमार जी द्वारा सत्र का संचालन किया गया। रोज़मर्रा की जिंदगी में, अपना जीवन निर्वाह करते

समय सम्बन्धियों के साथ बोलते और सुनते समय जब हम किसी के द्वारा आहत होते या किसी को आहत करते रहते हैं, विपरीत परिस्थितियों में हम अपने भाव-विचार कैसे संतुलित रह सकते हैं। इन तमाम मुद्दों पर लोगों के साथ काफी गहराई से चर्चा हुई।

कार्यशाला का नाम : युवा आनंदक आत्मीय संवाद 4-दिवसीय कार्यशाला

दिनाँक : 20 से 23 जुलाई 2026

स्थान : राज्य आनंद संस्थान, भोपाल

राज्य आनंद संस्थान, मध्यप्रदेश शासन द्वारा दिनांक 20 से 23 जुलाई 2026 तक "युवा आत्मीय संवाद कार्यशाला" का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला में देश भर के 18 से 35 वर्ष के कुल 84 युवाओं ने भागीदारी की।

इस कार्यशाला में विभिन प्रदेशों के एवं मध्यप्रदेश के विभिन्न जिलों से आए युवाओं ने जीवन, करियर, संबंध, विवाह, चिंता,अवसाद, आत्म-सम्मान एवं स्थायी आनंद जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर संवाद और आत्ममंथन किया।

शुभारंभ अवसर पर डायरेक्टर श्री प्रवीण कुमार गंगराड़े, निदेशक श्री सत्य प्रकाश आर्य एवं मुख्य वक्ता के रूप में डॉ. श्याम कुमार उपस्थित रहे। वक्ताओं ने युवाओं का आह्वान करते हुए कहा कि जीवन के महत्वपूर्ण निर्णय केवल मान्यताओं पर नहीं, बल्कि समझ, परीक्षण और विवेक के आधार पर लेने चाहिए। इसी सोच के साथ कार्यशाला का मूल संदेश है **“माने_नहीं_जांचें”**

इस कार्यशाला से युवाओं को स्वयं को समझने, अपनी क्षमताओं को पहचानने तथा जीवन के प्रति सकारात्मक एवं स्पष्ट दृष्टिकोण विकसित करने, संबंधों में मधुरता लाने, परस्पर प्रेम पूर्वक आत्मीय संवाद करने, बोलने और सुनने की कला विकसित करने की समझ विकसित करने में स्पष्टता बनी।

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

दिनाँक : 21 से 23 जुलाई 2026

स्थान : लोक भवन, भोपाल

राज्यपाल सचिवालय, लोकभवन में 21 से 23 जुलाई तक "आनंद की ओर– सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों (UHV) के साथ" विषय पर तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का सफल आयोजन किया गया। कार्यक्रम में राज्यपाल सचिवालय के 34 अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की।

प्रशिक्षण का उद्देश्य प्रतिभागियों में सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों के प्रति जागरूकता विकसित करना तथा व्यक्तिगत, पारिवारिक और सामाजिक जीवन में आनंद, संतुलन, आत्मीयता और सौहार्दपूर्ण वातावरण के निर्माण हेतु प्रेरित करना था।

प्रशिक्षण के समापन पर प्रतिभागियों ने अपने दैनिक जीवन एवं कार्य-स्थल में इन मानवीय मूल्यों को व्यवहार में उतारने का संकल्प लिया। अनेक प्रतिभागियों ने अपने अनुभव साझा करते हुए इसे जीवन में सकारात्मक परिवर्तन की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल बताया। उनका कहना था कि इस प्रशिक्षण ने उन्हें स्वयं के भीतर झांकने, अपने विचारों एवं व्यवहार को समझने तथा जीवन में अधिक संतुलित, संवेदनशील और आनंदपूर्ण दृष्टिकोण अपनाने की प्रेरणा दी। प्रतिभागियों ने इसे एक जीवन-परिवर्तक एवं प्रेरणादायी अनुभव बताया।

कार्यशाला का नाम : 'आनंद की ओर' 5-दिवसीय कार्यशाला

दिनाँक : 27 से 31 जुलाई 2026

स्थान : RCVP नरोन्हा प्रशासन अकादमी, भोपाल

राज्य आनंद संस्थान, मध्यप्रदेश शासन द्वारा दिनांक 27 से 31 जुलाई 2026 तक 'आनंद की ओर' पांच दिवसीय कार्यशाला का आयोजन RCVP नरोन्हा प्रशासन अकादमी भोपाल में किया गया। इस कार्यशाला में प्रदेश के कुल 59 लोगों ऐसे लोगों ने भागीदारी की जिन्होंने पूर्व में तीन दिवसीय आनंद की ओर कार्यशाला कर चुकी थी। श्री मोहित श्रीवास्तव जी द्वारा यूएचवी के विभिन्न प्रस्तावों को प्रतिभागियों के समक्ष जाँचने के लिए रखा। सभी ने स्वअन्वेषण द्वारा स्वयं में चल रही इच्छा, विचार, आशा (कल्पनाशीलता) को देखने का अभ्यास किया। परिवार में संबंधों में निहित नौ भावों के साथ जीने पर सभी प्रतिभागियों का ध्यान गया। सत्र संचालन में श्रीमती रितु दास व श्रीमती अल्का वरुडकर का सहयोग रहा। कार्यशाला का समन्वय श्रीमती श्रद्धा गुप्ता एवं श्री प्रदीप मेहतों द्वारा किया गया।

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

दिनाँक : 10 से 12 जुलाई 2026

स्थान : राज्य आनंद संस्थान, भोपाल

राज्य आनंद संस्थान द्वारा 21 से 23 जुलाई तक "आनंद की ओर– सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों (UHV) के साथ" विषय पर तीन दिवसीय कार्यशाला का आयोजन आनंद संस्थान के सभागार में किया गया, जिसमें शासकीय एवं अशासकीय कुल 31 लोगों ने सहभागिता की। कार्यशाला में शिक्षा संस्कार के माध्यम से मूल्य शिक्षा, मानव की मूल चाहना, समझ-सम्बन्ध-सुविधा, सुविधाओं के सदुपयोग, संबंधों के मूल में 9 भावों और समाज, प्रकृति/सह-अस्तित्त्व पर प्रतिभागियों ने काफी गहन चर्चा की एवं आज के दौर में मूल्य शिक्षा की प्रासंगिकता पर बल दिया। प्रतिभागियों ने कुछ प्रस्तावों को जीवन में अभ्यास करने और जीवन में उतारने हेतु प्रतिबद्धता जताई।

ऑनलाइन साप्ताहिक सभाएं

मंगलवार मीटिंग: स्वयं के विकास और समूह के विकास के संदर्भ में योजना कार्यक्रम बनाने, उनका क्रियान्वयन एवं मूल्यांकन के आशय से प्रत्येक मंगलवार सांय 7:00 से 8:30 बजे तक एक ऑनलाइन मीटिंग का आयोजन किया जाता है। इसमे लगभग 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 हैं एवं मध्यप्रदेश में चल रहे यूएचवी के प्रयासों की समीक्षा की जाती है। इस मीटिंग का को-आर्डिनेशन शिवपुरी से योगिता रावत (शिक्षिका/वोलिंटियर) द्वारा किया जाता है, मीटिंग में मार्गदर्शक के रूप में भानु प्रताप जी का सहयोग प्राप्त होता है।

उपस्थिति एवं प्रस्तुतकर्ता का विवरण (मंगलवार)

क्र.	मीटिंग दिनांक	23 जून 2026	30 जून 2026	07 जुलाई 2026	14 जुलाई 2026	21 जुलाई 2026	28 जुलाई 2026	04 अगस्त 2026	11 अगस्त 2026
1	कुल सदस्य	55	55	55	55	55	55	55	55
2	उपस्थित सदस्य	26	25	29	27	22	27	28	27

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 संयुक्त मीटिंग होती है, जिसमे आनंद विभाग, शिक्षा विभाग और AICTE की टीम एवं सभी यूएचवी टीम के सक्रिय सदस्यों के समक्ष मासिक पत्रिका "आनंद संचारिका" का प्रकाशन किया जाता है, साथ ही सभी संभागों द्वारा अपडेट रखा जाता है। इस मीटिंग में संभागों का कोआर्डिनेशन संभाग कोऑर्डिनेटर्स एवं मार्गदर्शन संभाग मार्गदर्शकों द्वारा किया जाता है।

उपस्थिति (बुधवार मीटिंग)

क्र.	संभाग / विवरण	ग्वालियर	रीवा	इंदौर	उज्जैन	सागर	भोपाल	जबलपुर
	कुल सदस्य	34	36	19	30	27	51	25
1	दिनांक	01 जुलाई 2026						
	उपस्थित सदस्य	13	13	6	12	11	9	6
2	दिनांक	08 जुलाई 2026						
	उपस्थित सदस्य	10	18	13	16	11	10	7
3	दिनांक	15 जुलाई 2026						
	उपस्थित सदस्य	10	14	11	16	11		11
4	दिनांक	22 जुलाई 2026						
	उपस्थित सदस्य	11	14	11	20	12	9	11
5	दिनांक	29 जुलाई 2026						
	उपस्थित सदस्य	12	10	5	13	18	10	8
6	दिनांक	12 अगस्त 2026						
	उपस्थित सदस्य	13	13	10	11	16	17	13

नोट: 5 अगस्त 2026 को सभी संभागों की कंबाइन मीटिंग हुई थी, जिसमें कुल 73 लोग उपस्थित रहे।

संभागवार (बुधवार मीटिंग) स्व-मूल्यांकन व प्रस्तुतकर्ता सदस्यों का विवरण

संभाग	ग्वालियर	रीवा	इंदौर	उज्जैन	सागर	भोपाल	जबलपुर
मीटिंग दिनांक	08 जुलाई 2026						
स्व-मूल्यांकनकर्ता का नाम	--	--	-	--	रविशंकर जी, रचना जी	अनीता बाजपेयी, सतीश साहू	पूनम दुबे, बलवीर बुंदेला
प्रस्तुतकर्ता का नाम	संभाग गाइड द्वारा						
मीटिंग दिनांक	15 जुलाई 2026						
स्व-मूल्यांकनकर्ता का नाम	--	राम नरेश जी, राजीव मिश्रा जी	--	सुनीता पंवार, कैलाश भवसार	सुरेन्द्र जी, चतुर्भुज जी	कुमकुम जी	साक्षी सहारे, रमेश नापित
प्रस्तुतकर्ता का नाम	प्रशांत प्रिय जी, बृजेश जी	मोहित जी	राजकुमारी जी	--	तृप्ति जी, रमाकांत जी	सतीश जी	आलोक जी, मनीषा शुक्ला जी
मीटिंग दिनांक	22 जुलाई 2026						
स्व-मूल्यांकनकर्ता का नाम	शिव प्रताप जी, रेशमा हाशमी जी	रामायण जी, आशा जी	मीनाक्षी जी,	--	संतोष जी, हर्ष जी	शिव प्रकाश जी	विप्रा जी, सोमनाथ जी
प्रस्तुतकर्ता का नाम	शैलेन्द्र जी	मनीष गौतम जी	पूजा जी	सुनील पाटीदार जी	राकेश खरे जी, कीर्तिमान शुक्ला जी	महेंद्र तोमर जी	बलवीर जी
मीटिंग दिनांक	29 जुलाई 2026						
स्व-मूल्यांकनकर्ता का नाम	अवध प्रताप जी, भारती शाक्य जी	जितेन्द्र तिवारी जी	संगीता एकले जी, पूजा जी	--	रमाकांत जी, अखिलेश जी	भागवत जी	बरखा जी
प्रस्तुतकर्ता का नाम	गर्जेंद्र जी, अलका जी	पूनम सिंह जी	राजकुमारी जी	अनुराधा जी, दिनेश जी	रविशंकर जी, अनिल जी	भागवत जी	दीप्ति 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। शा. 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 के संचालन हेतु उन्हें आवश्यक मार्गदर्शन प्रदान किया जाता है। इस मीटिंग मे लगभग 700 शिक्षकों के साथ संवाद किया जाता है। इस मीटिंग का को-आर्डिनेशन ग्वालियर से कौशल किशोर बुटोलिया जी एवं प्रेमांजलि चतुर्वेदी जी द्वारा किया जाता है, मीटिंग में मार्गदर्शक के रूप में AICTE के प्रबोधकों का सहयोग प्राप्त होता है।

उपस्थिति एवं प्रस्तुतकर्ता का विवरण (शुक्रवार)

क्र.	मीटिंग दिनांक	26 जून	03 जुलाई	10 जुलाई	17 जुलाई	24 जुलाई	31 जुलाई	07 अगस्त	14 अगस्त
1	उपस्थित सदस्य	68	183	191	175	240	216	270	198
2	विषय-वस्तु	परिवार में व्यवस्था	समाज में व्यवस्था	समाज में व्यवस्था	समग्र विकास में शिक्षा की भूमिका	समग्र विकास में शिक्षा की भूमिका	समग्र विकास में शिक्षा की भूमिका	समग्र विकास में शिक्षा की भूमिका	मानव में व्यवस्था
3	प्रबोधक	पवनेन्द्र जी	कौशल किशोर बुटोलिया	हिमांशु कुमार राय	हिमांशु कुमार राय	डॉ. युधिष्ठिर	नवीन कुमार शर्मा	हिमांशु कुमार राय	नवीन कुमार शर्मा

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 मध्यप्रदेश 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। इस मीटिंग का को-आर्डिनेशन जबलपुर से डॉ. तृप्ति उकास जी द्वारा किया जाता है, मीटिंग में मार्गदर्शक के रूप में श्री मोहित श्रीवास्तव जी एवं हिमांशु राय का सहयोग प्राप्त होता है।

उच्च शिक्षा मीटिंग- उपस्थिति एवं प्रस्तुतकर्ता का विवरण (शुक्रवार)

क्र.	मीटिंग दिनांक	26.06.26	02.07.26	10.07.26	17.07.26	24.07.26	31.07.26	07.08.26	14.08.26
1	उपस्थित सदस्य	12	10	12	10	17	14	23	15
2	विषय-वस्तु	मानव में व्यवस्था, स्व-मूल्यांकन, प्रश्नोत्तर	मानव में व्यवस्था, स्व-मूल्यांकन, प्रश्नोत्तर	सह- अस्तित्व एवं स्वयं में व्यवस्था, चैतन्य क्रियाएँ, स्व-मूल्यांकन, प्रश्नोत्तर	निरंतर सुख, समझ के पड़ाव तात्विक ज्ञान, बौद्धिक ज्ञान एवं व्यवहारिक ज्ञान पर चर्चा, स्व-मूल्यांकन प्रश्नोत्तर	कल्पनाशीलता के स्रोत एवं उनका परिणाम, शिक्षा संस्कार एवं मानवीय चेतना, स्व-मूल्यांकन, प्रश्नोत्तर	कल्पनाशीलता के स्रोत एवं उनका परिणाम, शिक्षा- संस्कार एवं मानवीय चेतना, स्व-मूल्यांकन, प्रश्नोत्तर	कल्पनाशीलता के स्रोत एवं उनका परिणाम, शिक्षा-संस्कार, स्व-मूल्यांकन, प्रश्नोत्तर	स्वयं में व्यवस्था, स्व-मूल्यांकन, प्रश्नोत्तर
3	प्रबोधक	मोहित श्रीवास्तव जी हिमांशु रॉय जी	हिमांशु रॉय जी	मोहित श्रीवास्तव जी हिमांशु रॉय जी	हिमांशु रॉय जी	मोहित श्रीवास्तव जी, हिमांशु रॉय जी,	मोहित श्रीवास्तव जी, हिमांशु रॉय जी,	मोहित श्रीवास्तव जी, हिमांशु रॉय जी,	मोहित श्रीवास्तव जी, हिमांशु रॉय जी,

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। इस मीटिंग का को-आर्डिनेशन भोपाल से रितु दास जी एवं अलका वरुड़कर जी द्वारा किया जाता है, मीटिंग में मार्गदर्शक के रूप में श्री मोहित श्रीवास्तव जी का सहयोग प्राप्त होता है।

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

क्र.	मीटिंग दिनांक	22.06.26	29.06.26	06.07.26	13.07.26	20.07.26	27.07.26	03.08.26	10.08.26
1	उपस्थित सदस्य	26	25	35	41	41	49	53	46
2	विषय-वस्तु	मानव में कल्पना शीलता	मानव में व्यवस्था	शरीर के साथ मै की व्यवस्था, समृद्धि और स्वास्थ्य	शरीर में व्यवस्था, स्वास्थ्य और संयम	शरीर में व्यवस्था स्वास्थ्य और संयम	शरीर में व्यवस्था, मानव मे व्यवस्था	शरीर में व्यवस्था- स्वास्थ्य	परिवार मे व्यवस्था
3	प्रस्तुतकर्ता	रितु दास दीदी	माया राठौर दीदी, कमलेश त्यागी भैया	रितु दास दीदी, अलका दीदी	रितु दास दीदी, अलका दीदी	रितु दास दीदी, अलका दीदी	स्मिता दीदी, राजकुमार सेन	रितु दास दीदी, अलका दीदी	रितु दास दीदी

आरएएस-यूएचवी के आगामी कार्यक्रम

क्र.	दिनाँक	कार्यक्रम	कार्यक्रम स्थल
1	17 से 22 अगस्त 2026	'आनंद की ओर' 6 दिवसीय फैकल्टी डेवलपमेंट कार्यशाला	CAPT, भोपाल
2	07 से 12 सितम्बर 2026	'आनंद की ओर' 6 दिवसीय फैकल्टी डेवलपमेंट कार्यशाला (उच्च शिक्षा)	CAPT, भोपाल
3	16 से 18 सितम्बर2026	'आनंद की ओर' 3 दिवसीय कार्यशाला (उच्च शिक्षा)	राज्य आनंद संस्थान, भोपाल
4	21 से 25 सितम्बर2026	'आनंद की ओर' 5 दिवसीय कार्यशाला	RCVP नरोन्हा प्रशासन अकादमी, भोपाल

प्रदेश से बाहर यूएचवी के प्रमुख प्रयास

S. No.	Dates	Type	Duration	Organising Institution
1	02–04 Jul 2026	Introductory UHV FDP	3-day, face-to-face, Self-funded	Graphic Era Deemed to be University, Dehradun, Uttarakhand
2	01–08 Jul 2026	UHV-II FDP	8-day, face-to-face, Self-funded	Chhatrapati Shahu Ji Maharaj University, Kanpur, Uttar Pradesh
3	08–15 Jul 2026	UHV-II FDP	8-day, face-to-face, Self-funded	Shri Mata Vaishno Devi University, Katra, Jammu & Kashmir
4	08–11 Aug 2026	Introductory UHV FDP	3-day, face-to-face, Self-funded	SRM Institute of Science and Technology, Chengalpattu, Tamil Nadu
5	10–17 Aug 2026	UHV-II FDP	8-day, face-to-face, Self-funded	Harcourt Butler Technical University, Kanpur, Uttar Pradesh
6	10–14 Aug 2026	UHV-II FDP	5-day, face-to-face, Self-funded	ATME College of Engineering, Mysore, Karnataka
7	17–21 Aug 2026	UHV-II FDP	5-day, face-to-face, Self-funded	Dr. M.G.R. Educational and Research Institute, Chennai, Tamil Nadu
8	10–12 Aug 2026	Introductory UHV FDP	3-day, face-to-face, Self-funded	JB Institute of Technology, Dehradun, Uttarakhand
9	24–27 Aug 2026	Introductory UHV FDP	3-day, face-to-face, Self-funded	College of Engineering Guindy, Anna University, Chennai, Tamil Nadu
10	25–27 Aug 2026	Introductory UHV FDP	3-day, face-to-face, Self-funded	Maharishi Arvind College of Pharmacy, Jaipur, Rajasthan

मूल्य-प्रेरणा पुष्प

श्री शिवनाथ गाठे
उच्च माध्यमिक शिक्षक
(भौतिक शास्त्र), पीएम श्री शा. संजय गांधी उ. मा. वि. तिगांव, पांढुर्णा (मप्र)

आइए हम आज बात करते हैं, 6 दिवस 'सभा आनंद' की।
जो इसमें भाग लेले, वह अनुभूति पाता परमानंद की।।
आनंद सभा के प्रमुख, स्तंभ हैं चार।
मानव, समाज, प्रकृति और परिवार।।
सभी मानव हो जायेंगे, एक-दूसरे के तुल्य।
यदि वह समझ लें, सार्वभौमिक मानवीय मूल्य।।
मूल्य और कीमत दोनो में, अंतर है बहुत बड़ा।
मूल्य तो हैं अचर, कीमत पर हर जगह सवाल खड़ा।।
समझ रख लो भैया आप, मूल्य और कौशल शिक्षा की।
जरूरत नहीं पड़ेगी आपको, कभी मांगने भिक्षा की।।
आदेश, उपदेश में अंतर रखो, खुश रखना हो मन के भाव।
हर समस्या को हल मिलेगा, जानो पहले प्रस्ताव।।
मानवीय रिश्तों में हमेशा ही, बनी रहेगी दुविधा।
यदि उन्हें मालूम नहीं, समझ-संबंध और सुविधा।।
कोई कहे अवनि-अंबर के बीच, दो गज की दूरी है।
उनकी बातों को मानें नहीं, पहले जांचना जरूरी है।।
यदि चाह है जीवन की, बदलनी है आकृति।
तो समझ लीजिए अच्छे से, आप सहज-स्वीकृति।।
मिट जाएगी मानव की, हवाई उड़ने की भूख।
यदि वह समझ ले, अच्छे से सुख और दुख।।
यदि रोक लगाना है तुम्हें, अपने स्वास्थ्य के शोषण का।
तो हमेशा ख्याल रखो तुम, प्रकृति के पोषण का।।
सिर्फ हवा पानी से, बाग का फूल कभी खिलता नहीं।
दबाव एवं प्रभाव से, सुखी जीवन कभी मिलता नहीं।।
मानव का सह-अस्तित्व है, मैं और शरीर।
मैं की चाहत सुख-समृद्धि, तन की चाहत नीर।।
मैं की क्रिया है निरंतर, अच्छे विचारों में फलना।
तन की क्रिया है इतनी ही, खाना पीना चलना और सोना।।
मैं और शरीर अलग-अलग हैं, ऐसा कभी तुम पूछ ना।
मैं और शरीर के बीच में, विनिमय होती है सूचना।।
शिक्षा से ही समझ आया, संस्कार से आया जीना।
संगीतमय जीवन पाना है तो, इसके ज्ञान को पीना।।
शरीर से कोसों दूर रहे, रोगों के शासन।
दैनिक जीवन में कीजिए, व्यायाम और आसन।।
अहंकार को दूर रखो, रखो प्रेम के भाव।
सफर जीवन का सुखद होगा, चलती रहेगी नाव।।
बिना संदेह के आप जब, पहुंचे सत्यता के पास।
आप सभी जानिए, यही कहलाए विश्वास।।
प्रतिक्रिया के प्रभाव में, अधिकतर होती हार।
अनुक्रिया में जिओगे तो, हो जाएगा उद्धार।।
अधिमूल्यन से अहंकार बड़े, अवमूल्यन से अवसाद।
सही आँकलन करने से जीवन में मिलता स्वाद।।
शरीर सुविधा मान्यता, सभी मानव की अनेक।
राह सबकी अलग-अलग है, लक्ष्य सभी के एक।।
संबंध में भाव रखें, भाव में रखें सम्मान।
सारी दुनिया अपनी होगी, कीजिए भाव की पहचान।।
विश्वास की डोर बांधे रखो, स्वस्थ रहेगा मैं और देह।
मानव-मानव संबंध बनाए रहे, यही भाव है स्नेह।।
पूरा ध्यान रखती रहे, शरीर की जिम्मेदारी में।
ममता का भाव असीमित है, ईश्वर कृति नारी में।।
शरीर के साथ-साथ हो, मैं के प्रति लगाव।
ममता व स्नेह का योग है, वात्सल्य का भाव।।
पारिवारिक जीवन बनाए रखिये, पालिए ना कोई तनाव।
सही-समझ की पूर्णता, यही श्रद्धा का भाव।।
जड़-चेतन हर एक से, संबंध हमारा गहरा हो।
पूर्ण सुख पाना है तो, प्रेम भाव का पहरा हो।।
दिखावे में जुटे रहे, सभी समाज के लोग।
सामाजिक भय का कारण है, लाभ काम और भोग।।
अनुसरण व अनुकरण से, नई पीढ़ी हैरान।
स्व-अनुशासन से बचा रहे, युद्ध का मैदान।।
मानवी समाज में विद्रोही ना हो,आने वाले कल।
आनंद सभा खोज रहा, इसी समस्या का हल।।
अनोखी पहल है यह मध्य प्रदेश में, पूरे मानव के उत्थान की।
उत्तम पहल है मानव हित में, राज्य आनंद संस्थान की।।

यूएचवी छात्रों की दृष्टि में

“विद्यालय में आनंद सभा के कार्यक्रमों को पूरे उत्साह के साथ संचालित किया जाता है। यह कार्यक्रम मुझे अत्यंत उपयोगी और समय की आवश्यकता के अनुरूप प्रतीत होता है। पहले मुझे बहुत गुस्सा व चिड़चिड़ापन सा लगता था लेकिन जब से हमें विद्यालय में इसे पढ़ाया गया तब से मेरे अंदर अधिक बदलाव आए हैं।”

राशी सोंधिया, कक्षा 10वीं, शा० क० शाला कोठी, जिला- सतना

“हमारे कक्षा में प्रत्येक शनिवार को आनंद सभा की क्लास लगती है, जिसे पढ़ने में मेरी बहुत रुचि रहती है। उस विषय को पढ़ने के बाद मेरे जीवन में कुछ बदलाव हुए। जैसे- पहले हम बाहरी वस्तुओं में उलझे हुए थे और अभी मुझे लगता है कि बाहरी वस्तुओं में कुछ नहीं रखा है एवं कुछ परिवर्तन आए, जो निम्न हैं (1) गुस्से में नियंत्रण (2) जीवन का मूल उद्देश्य (3) पढ़ाई में अधिक रुचि। मुझे आनंद सभा के पढ़ने के पश्चात् कोई वस्तु का मूल्य समझ में आया। जैसे पेन का मूल उद्देश्य है लिखना एवं पंखे का उद्देश्य हवा देना। मुझे पहले लगता था कि किसी वस्तु का मूल्य उसकी कीमत है परन्तु मैं गलत था। मूल्य मतलब उस वस्तु का इस दुनिया में उद्देश्य क्या है। मुझे आनंद सभा पढ़ने के बाद यह कुछ परिवर्तन मेरे जीवन में आए। आनंद सभा प्रत्येक शनिवार को होना चाहिए।”

चन्द्रशेखर देशमुख, कक्षा- 10वीं, शासकीय हाई स्कूल हरदोली कटंगी जिला- बालाघाट

"आनंद सभा को पढ़ने के बाद हमें आनंद का वास्तविक अर्थ समझने आया UHV को पढ़ने के बाद मेरा परिवार में संबंध पहले से ठीक हुए है, पहले हम बंधनकारी वातावरण में उलझे हुए थे मगर UHV को पढ़ने के बाद हमारे जीवन में बदलाव आये अब मुझे मेरी जरूरत या आवश्यकता की ठीक-ठीक पहचान होने लगी है। आनंद सभा को सुनने से हमें अच्छा लगता है अब हम चाहते है की यह आनंद सभा प्रतिदिन लगे।"अब मेरा ध्यान मुझ पर ही जाने लगा हे अपने व्यव्हार पर अपने परिवार पर यह परिवर्तन विद्यालय में आनंद की कक्षा में पढने से हो पाया है।”

हर्शिका डहरवाल, 9वीं, शासकीय हाई स्कूल, हरदोली कटंगी जिला- बालाघाट

“आनंद सभा आनंद सभा हमारे जीवन पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालती है। इसके ज्ञान से हमारे अंदर मानसिक तनाव दूर हुआ है और मानसिक शांति का अनुभव भी हो रहा है। यह कक्षा हमारे अंदर सद्भाव, क्षमाशीलता, दया, प्रेम आदि का महत्व को बढ़ रहा है। इससे मिलने वाले ज्ञान से हमारे जीवन में सुख और शांति भी बढ़ रही है। इस सभा का उद्देश्य मानव में मानवता का विकास करना है। हम आनंद सभा के ज्ञान को अपने जीवन में उतारकर सुख-शांति एवं समृद्धि का जीवन जी सकते हैं और अपने साथ-साथ देश का भी विकास कर सकते हैं।”

कुमारी पूजा कुशवाह, 11वीं, सांदीपनि शा.उ. मा. वि. कुलैथ, घाटीगाँव जिला- ग्वालियर

"आज के समय में आनंद सभा की बहुत आवश्यकता है। इससे हमें अनुशासन, आत्मविश्वास, सहयोग, करुणा और अच्छे संस्कार सीखने को मिलते हैं। मुझे इससे यह लाभ हुआ कि मेरा मन सकारात्मक विचारों से भर गया है। और दिन की शुरुआत अच्छे विचारों के साथ होती है। यह सभा हमें पढ़ाई के साथ-साथ जीवन मूल्यों का महत्व भी समझाती है। आनंद सभा विद्यार्थियों को जिम्मेदार, संवेदनशील और अच्छे नागरिक बनने की प्रेरणा देती है। इसलिए यह सभा हमारे लिए बहुत लाभदायक और आवश्यक है।"

गरिमा शर्मा, 11वीं, शा. सांदीपनि उ. मा. वि. कुलैथ घांटीगाँव जिला- ग्वालियर

"मैं UHV कार्यक्रम से अपनी पाठशाला के माध्यम से 2 वर्षों से जुड़ी हुई हूँ। कार्यशाला के प्रारम्भिक दिनों में यह मुझे समय की बर्बादी व अप्रासंगिक लगा था, किंतु समय के साथ इस विषय के प्रति मेरी रुचि जागृत हुई। जब मैं इसकी विषयवस्तु से अवगत हुई तो मैंने यह महसूस किया कि यह सभी प्रसंग में अपने दैनिक जीवन में महसूस करती हूँ। तब मैंने अपनी दैनिक समस्याओं को सुलझाने के लिए इस पर ध्यान देना प्रारम्भ किया। सार्वभौमिक मानवीय मूल्य कार्यक्रम में जुड़ने के पश्चात मैंने अपने व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन लाने का प्रयास किया, इससे पहले मैं दूसरी व्यक्तियों की भावनाओं के प्रति असंवेदनशील थी। इस कार्यक्रम से जुड़ने के बाद मैंने अपनी गतिविधियों नियंत्रित की जो शायद दूसरों को आहत करती थी या कर सकती थी। इस कार्यक्रम से जुड़ने के पश्चात मैंने मानवीय मूल्यों के विभिन्न परिवेशों को समझा और यह जाना कि हमें किसी भी व्यक्ति के साथ वैसा व्यवहार नहीं करना चाहिए, जो हम स्वयं के साथ होता ना देख सके। इस कार्यक्रम को ज्वाइन करने से पहले मैं अत्यधिक चिड़-चिड़ी व किसी भी विषय पर नकारात्मक सोचती [रहती थी। परन्तु इस कार्यक्रम से जुड़ने के पश्चात मैंने अपनी नकारात्मक भावनाओं पर नियंत्रण प्राप्त किया, ऐसी घटनाएँ जो घट चुकी हैं या जिन पर हमारा नियंत्रण न हो उनके चिंतन में व्यर्थ समय बर्बाद करना गलत है, इससे हमारी पढ़ाई भी नकारात्मक रूप से प्रभावित होती है, अतः हमें ऐसा करने से बचना चाहिए। इस कार्यक्रम से जुड़ने के पश्चात मेरी मानसिक स्थिति बेहतर हुई एवं मैं अधिक एकाग्र और सकारात्मक हुई और पढ़ाई की, जिसके कारण मुझे अपनी 10वीं की बोर्ड परीक्षाओं में 95.8% अंकों के साथ यूपी की शाला में तृतीय स्थान प्राप्त किया। इसके लिए मैं अपनी शालामाता व सार्वभौमिक माननीय मूल्य विभाग की प्रमुख माननीय महोदया मनीषा खरे जी और सम्पूर्ण शाला परिवार के प्रति आभार व्यक्त करती हूँ।

अतः अब मैं एक बहुत ही खुशहाल, आत्मविश्वास से परिपूर्ण और निडर लड़की हूँ। मैं अब दूसरों को सम्मान के भाव से देखती हूँ। साथ ही प्रकृति के साथ जुड़ाव महसूस करती हूँ और प्रकृति के एवं उपस्थित वस्तुओं के साथ एक अलग प्रकार का लगाव महसूस कर पाती हूँ। धन्यवाद मेरे जीवन को एक बदलाव देने के लिए।"

सृष्टि मिश्रा, कक्षा 11वीं, शा. सांदीपनि उ. मा. वि. कुलैथ घांटीगाँव जिला- ग्वालियर

पाठकों के फीडबैक

आनंद संचारिका' मुझे इस पूरी आनंद यात्रा को आगे बढ़ाने वाली एक उपयोगी, प्रेरणादायक और सार्थक पत्रिका लगती है। मेरे लिए आनंद संचारिका केवल एक पत्रिका नहीं है। यह उन विचारों और अनुभवों को एक स्थान पर लाने का माध्यम है, जिन्होंने मेरे जैसे अनेक लोगों के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाने का प्रयास किया है। आज मैं अपने जीवन को अधिक सहजता, संतोष, सकारात्मकता और आनंद के साथ जीने का प्रयास कर रहा हूँ। एक शिक्षक होने के कारण मैं इन अनुभवों को अपने विद्यार्थियों तक भी पहुँचाने का प्रयास करता हूँ, क्योंकि यदि शिक्षक स्वयं आनंद और मानवीय मूल्यों को अपने जीवन में अनुभव करता है, तो वह अपने विद्यार्थियों को भी बेहतर दिशा दे सकता है।

अंत में मैं राज्य आनंद संस्थान और 'आनंद संचारिका' की पूरी टीम के प्रति हृदय से आभार व्यक्त करता हूँ। मेरी इच्छा है कि यह पत्रिका आगे भी इसी प्रकार नए-नए विषयों, वास्तविक अनुभवों, यूएचवी से जुड़ी यात्राओं,आनंद सभाओं, प्रशिक्षणों और पाठकों की सहभागिता के माध्यम से अधिक से अधिक लोगों तक आनंद एवं मानवीय मूल्यों का संदेश पहुँचाती रहे।

आनंद संचारिका से मेरी अपेक्षाएं– मैं आनंद संचारिका पत्रिका में ये छोटे खंड जोड़ने की सलाह दूँगा:

- "आनंद को जीने का मेरा तरीका" कॉलम जोड़ा जाये |
- परिवार में आनंद और संबंधों पर नियमित कॉलम हो।
- प्रकृति और पर्यावरण से जुड़े आनंद अनुभव शामिल हों।
- पाठकों की छोटी-छोटी सफलता/परिवर्तन की कहानियाँ प्रकाशित हों।
- प्रत्येक अंक के अंत में "इस माह मैं क्या अभ्यास करूँगा?" जैसा आत्मचिंतन खंड हो।

आनंद सभाओं, प्रशिक्षणों और पाठकों की सहभागिता के माध्यम से अधिक से अधिक लोगों तक आनंद एवं मानवीय मूल्यों का संदेश पहुँचाती रहे। इन्हीं शुभकामनाओं के साथ..।

यशवंत खरे, माध्यमिक शिक्षक, शासकीय माध्यमिक शाला, नगवाड़ा, बनखेड़ी जिला- नर्मदापुरम

"राज्य आनंद संस्थान द्वारा प्रकाशित 'आनंद संचारिका' पत्रिका केवल सूचनाओं का संकलन नहीं, बल्कि सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों (UHV) के आधार पर जीवन जीने के लिए एक जीवंत 'प्रस्ताव' है। इस मूल्य-केंद्रित प्रयास के लिए मैं आनंद विभाग एवं यूएचवी टीम का हृदय से अभिनंदन करता हूँ। प्राथमिक शिक्षा के क्षेत्र में कार्य करते हुए मेरा निरंतर यह प्रयास रहता है कि बच्चों में मानवीय मूल्यों की जागृति कैसे हो। यूएचवी के दर्शन और 'आनंद संचारिका' के नियमित अध्ययन ने मुझे यह स्पष्टता दी कि सम्यक् समझ को किसी पर थोपा नहीं जा सकता, बल्कि इसे प्रत्येक व्यक्ति की सहज-स्वीकृति और स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया द्वारा ही पाया जा सकता है।

पत्रिका के 'विशेष आलेख: अध्ययन एवं अभ्यास' तथा विभिन्न स्तम्भों में दिए गए प्रस्तावों को जब मैं अपनी शासकीय प्राथमिक शाला कस्बाताल में स्वयं के जीने में और कक्षा-कक्ष के वातावरण में जांचता-परखता हूँ, तो मुझे स्पष्ट दिखाई देता है कि सही को 'मानने' के बजाय 'समझने' से व्यवहार में स्वतः परिमार्जन होता है। जब प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों को आदेश देने के स्थान पर स्व-अन्वेषण का अवसर दिया जाता है, तो उनके साथ संबंधों में 'विश्वास' और 'सम्मान' की निरंतरता बनी रहती है।

इस अभ्यास से गुजरते हुए जीवन के चारों स्तरों—स्वयं में, परिवार में, समाज में और प्रकृति/अस्तित्व में—व्यवस्था को समझने की दृष्टि विकसित हुई है। शिक्षण अब मेरे लिए केवल एक व्यवसाय या दायित्व न रहकर स्वयं में व्यवस्थापूर्वक जीने और अखंड समाज व सार्वभौमिक व्यवस्था की ओर भागीदारी करने का एक माध्यम बन गया है। 'आनंद सभा' की गतिविधियों को समेटती यह पत्रिका हर माह पूरे प्रदेश के शिक्षकों में UHV के प्रस्तावों पर अभ्यास करने की निरंतरता और उत्साह बनाए रखती है। यह पत्रिका चेतना के विकास और मानवीय आचरण की ओर ले जाने वाला एक सशक्त माध्यम है।"

राजकुमार सेन, प्राथमिक शिक्षक, शासकीय प्राथमिक शाला कस्बाताल जिला- विदिशा

“आनंद संचारिका का मई जून का अंक पढ़कर लगा हमारे आनंद के सफर में शासन का आनंद विभाग जो प्रयास कर रहा है उसका असर दिखाई देता है। आधार मूल्य विश्वास पर प्रस्तुत विषय की शानदार प्रस्तुति ने पत्रिका को और भी उपयोगी बना दिया। स्वामूल्यकंन वाला हिस्सा मुझे सदा की तरह रोचक लगा। पत्रिका में सामग्री को व्यवसायिक रूप से प्रस्तुत किया गया है। प्रकाशन और संपादन टीम को बधाई एवं बहुत बहुत आभार।”

शैलेश बैरागी, प्रशिक्षक, क्षेत्रीय ग्रामीण एवं पंचायती राज प्रशिक्षण संस्थान, भोपाल

“राज्य आनंद संस्थान तथा UHV सेल के द्वारा सार्वभौमिक मानवीय मूल्य पर आधारित पत्रिका ‘आनंद संचारिका’ का मई-जून का अंक भी प्रेरणादाई रहा। जहां एक ओर UHV के हो रहे कार्यक्रमों एवं प्रयासों के माध्यम से प्रेरणा मिलती है वहीं दूसरी ओर आने वाले कार्यक्रम के लिए उत्साह एवं भागीदारी दिखती है। पत्रिका में ‘मेरी UHV यात्रा’ तथा स्व-मूल्यांकन पढ़कर विभिन्न प्रस्तावों पर ध्यानकर्षण होता है तथा प्रेरणादायी होते हैं। विषय-वस्तु के माध्यम से अध्ययन व अभ्यास पर ध्यान जाता है। ‘छात्रों की दृष्टि में’ उनके विचारों को पढ़ना, बदलाव तथा सही समझ के लिए प्रयास मानवीय मूल्यों की नींव को मजबूत करता दिखाई देता है। ‘मूल्य प्रेरणा पुष्प’ कॉलम में कला के द्वारा मूल्यों को समझाने का अच्छा प्रयास है। आनंद संचारिका की पूरी टीम को बहुत बहुत शुभकामनाएं। आपने सभी आवश्यक कॉलम को सम्मलित करने का सराहनीय तथा सफल प्रयास किया है। यह पत्रिका निरंतर प्रकाशित होती रहे और अपने उद्देश्यों में सफलता प्राप्त करती रहे।”

कुमकुम नागेश, यूएचवी वोलेंटियर, नर्मदापुरम

“UHV सत्र के दौरान जिन विषयों में समझ नहीं बन पाई थी, आनंद संचारिका पढ़ने के बाद वह विषय स्पष्ट हो पाए। आनंद संचारिका के गत माह पत्रिका की सहायता से स्वयं में व्यवस्थित होकर व्यवस्था में भागीदारी करने तथा स्वयं के विकास की समझ बढ़ी। आनंद संचारिका में छपने वाले प्रतिभागियों के स्व-मूल्यांकन को पढ़कर स्वयं के मन में चल रहे अंतर्विरोध की स्थिति में सही मार्गदर्शन प्राप्त हुआ एवं दूसरों के जीवन के अनुभव से समस्या समाधान की दिशा मिली।

जीवन में कृतज्ञता का भाव स्वस्थ मन से स्वस्थ जीवन और समाज, आत्म-संवाद और ध्यान, सकारात्मक दृष्टिकोण और कर्म, प्रकृति के प्रति सजगता तथा प्राप्त संसाधनों का सदुपयोग के विषय में महत्वपूर्ण जानकारी प्राप्त हुई। ऐसी पत्रिकाओं की सहायता से हमें मार्गदर्शन मिलता है कि सच्चा विकास तब होता है जब मन में संतुलन और आनंद हो। मैं आनंद विभाग और आनंद संचारिका टीम को उत्कृष्ट और प्रेरक कार्य हेतु शुभकामनाएं देती हूँ।”

सुनैना दुबे, आनंद संस्थान वोलिंटियर, भोपाल

विद्यालयों से प्राप्त 'आनंद सभा' की कुछ झलकियां

शा. सांदीपनि उ. मा विद्यालय झींझन नौगाँव जिला- छतरपुर

शा. सांदीपनि उ. मा. विद्यालय खवासा, जिला- झाबुआ

डॉ भीमराव अंबेडकर सांदीपनि विद्यालय,
गुलाना जिला- शाजापुर

शा. सांदीपनि उ. मा. विद्यालय खातेगांव
जिला-देवास

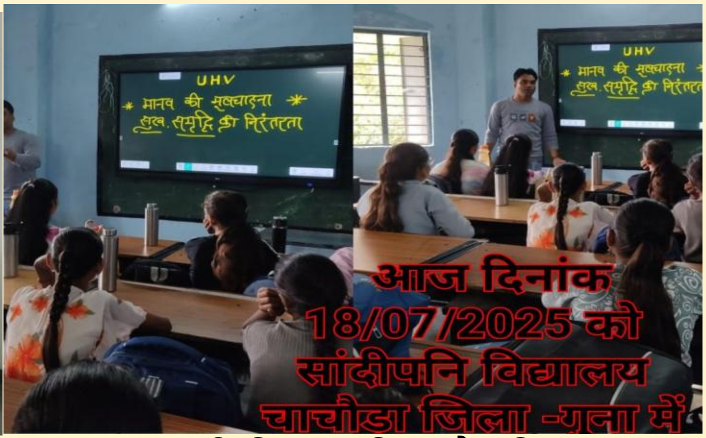
शा. सांदीपनि उ. मा. विद्यालय खिरकिया
जिला- हरदा

शा. सांदीपनि उ. मा. विद्यालय डोभी
जिला- नरसिंहपुर

शा. सांदीपनि उ. मा. वि. ककरेंहटी जिला- पन्ना

शा. उत्कृष्टउ. मा. विद्यालय, व्यंकट-1 जिला- सतना

शा. सांदीपनि उ. मा. वि. शिवनागर, महू जिला- इंदौर



शा. सांदीपनि उ. मा. वि. चाचौड़ा जिला- गुना

शा.उत्कृष्ट उ. मा. वि. उदयगढ़ जिला- अलीराजपुर

शा. सांदीपनि महात्मा गांधी उ. मा. वि. BHEL जिला- भोपाल

पीएम श्री शा. क. उ. मा. वि. बक्सवाहा, जिला- छतरपुर

शा. सांदीपनि उ. मा.वि., चौरई, जिला-छिंदवाड़ा

शा. सांदीपनि उ. मा. वि. नरवर, जिला- शिवपुरी

नीति आयोग की टीम द्वारा शा. सुभाष उत्कृष्ट उ. मा. विद्यालय, भोपाल में शिक्षकों एवं छात्रों के साथ 'आनंद सभा' सम्बन्धी बातचीत

सार्वभौमिक मानवीय मूल्य समाचार पत्रों की दृष्टि से

बदलते जमाने का अखबार
23 जुलाई 2026
पीपुल्स समाचार
स्थापना वर्ष 2009
epapers.peoplessamachar.in | peoplesupdate.com | @PeoplesUpdate | @peoplesupdateofficial | PeoplesUpdateOfficial | whatsapp 9644644460 | @peoplesupdateofficial

आनंद संस्थान अपने वॉलंटियर्स को दे रहा मधुर संवाद की ट्रेनिंग

विशेषज्ञों ने सिखाए 'नॉन वायलेंट कम्युनिकेशन' और आनंद के तौर-तरीके

राजीव सोनी • भोपाल
मो.नं. 9425144091

मध्यप्रदेश में आनंद संस्थान ने अपने वॉलंटियर्स(आनंदक) को 'नॉन वायलेंट कम्युनिकेशन' के तौर-तरीके सिखाने की पहली बार ट्रेनिंग शुरु की है। इसके तहत आईआईटी कानपुर के विशेषज्ञ और नागपुर की ट्रेनर शिविर के जरिए 'मीठे बोल' बोलने के टिप्स दे रहे हैं।

पीपुल्स समाचार विशेष

अपनी बातचीत से कोई 'हर्ट' (घायल) न हो... कटु वचन न बोलें और तनाव रहित सहजता से संवाद कैसे हो इसके लिए अंतर्राष्ट्रीय मनोवैज्ञानिक डॉ. मार्शल रोसेनबर्ग और मध्यस्थ दर्शन के प्रणेता बाबा नागराज द्वारा विकसित की गई विशेष 'संवाद शैली' भी सिखाई गई। इसकी प्रेक्टिस भी कराई गई।

बेहतर जीवन जीने के लिए मधुर बोली-वाणी के इस अनूठे ट्रेनिंग कैम्प में प्रदेश के विभिन्न जिलों से आए 65 वॉलंटियर्स शामिल हुए। आईआईटी कानपुर के डॉ. श्याम कुमार और कस्टम्स सेंट्रल एक्साइज नागपुर में पदस्थ असिस्टेंट कमिश्नर सावित्री अनंत सहित कुछ अन्य विशेषज्ञों ने मप्र के आनंदकों को यह भी बताया कि विपरीत मनोदशा में भी करुणापूर्ण संवाद कैसे कर सकते हैं।

आत्मीय संवाद के टूल्स: अहिंसक संचार में मुख्य रूप से यह समझना है कि हर गुस्से, निराशा अथवा झगड़े के पीछे कोई न कोई अधूरी मानवीय जरूरत छिपी है। संवाद में सुख-दुख और भावनाओं को समझें। इनके टूल्स में अवलोकन , भावनाएं जरूरत और अनुरोध पर विशेष जोर रहा।

बोल चाल में मिठास घोलेंगे: डॉ. श्याम कुमार बताते हैं कि 'एनवीसी' के जरिए परिवार में अलगाव, वर्क प्लेस पर तनाव और समाज में विवादों को टाला जा सकता है। इसके कई उदाहरण मौजूद हैं। ट्रेनिंग शिविर में शामिल हुए संस्थान के ये आनंदक जिलों में जाकर अहिंसक व आत्मीय संवाद शैली अन्य लोगों को सिखाएंगे।

आनंद और समझ के साथ जीवन जीने के तरीकों में 'नॉन वायलेंट' कम्युनिकेशन (एनवीसी) भी प्रमुख घटक है। कटु वचनों से किसी को घायल करने के बजाए मीठे बोलों पर जोर है। शिविर में अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर हुई रिसर्च के टूल्स भी समझाए गए।
-सत्यप्रकाश आर्य, डायरेक्टर राज्य आनंद संस्थान मप्र

मैं पिछले दो दशक से जीवन विद्या और मध्यस्थ दर्शन के जरिए एनवीसी (अहिंसक संवाद) के अध्यापन से संबद्ध हूं। डॉ. श्याम कुमार ने यह शिविर कंडक्ट किया जिसमें हम लोगों ने एक सप्ताह एनवीसी पर सार्थक चर्चा और प्रेक्टिस की।
-सावित्री अनंत, असिस्टेंट कमिश्नर सीजीएसटी नागपुर

'मानें नहीं, जांचें' के मंत्र के साथ युवाओं को मिली सोचने-समझने की सीख

राज्य आनंद संस्थान में चार दिवसीय युवा संवाद कार्यशाला शुरू, कॅरियर, रिश्ते, जीवन लक्ष्य और आत्मविश्वास जैसे विषयों पर होगा संवाद

हरिभूमि न्यूज ›› भोपाल

आज के दौर में युवा कॅरियर, रिश्ते, विवाह और भविष्य जैसे बड़े फैसलों को लेकर अक्सर उलझन और सामाजिक दबाव का सामना करते हैं। इन्हीं चुनौतियों को समझने और सही निर्णय लेने की सोच विकसित करने के उद्देश्य से राज्य आनंद संस्थान में सोमवार से चार दिवसीय युवा संवाद कार्यशाला की शुरुआत हुई, यह कार्यशाला 23 जुलाई तक चलेगी।

चार दिवसीय युवा संवाद कार्यशाला में चर्चा करते अतिथि।

कार्यशाला का मुख्य संदेश...

युवाओं को संदेश 'माने नहीं, जांचें' यानी किसी भी बात को केवल सुनकर स्वीकार करने के बजाय उसे समझें, परखें और विवेक के आधार पर निर्णय लें। युवाओं में तार्किक सोच और आत्मविश्वास विकसित करना ही इस कार्यशाला का प्रमुख उद्देश्य है। कार्यक्रम का शुभारंभ राज्य आनंद संस्थान के डायरेक्टर प्रवीण कुमार गंगराड़े, निदेशक सत्य प्रकाश आर्य और मुख्य वक्ता डॉ. श्याम कुमार ने दीप प्रज्वलित कर किया। 'वक्ताओं ने कहा कि जीवन के महत्वपूर्ण फैसले भावनाओं या सामाजिक दबाव में नहीं, बल्कि समझ और आत्ममंथन के आधार पर लेने चाहिए' ..प्रतिभागियों के साथ कॅरियर चयन, प्रभावी अध्ययन, रिश्ते, विवाह, आत्मसम्मान, स्थायी आनंद, व्यक्तिगत विकास और जीवन मूल्यों जैसे विषयों पर विशेषज्ञ खुलकर चर्चा किया गया, कार्यशाला की खास बात यह है कि इसमें उपदेश देने के बजाय प्रश्न, संवाद, अनुभव और आत्मचिंतन के माध्यम से सीखने पर जोर दिया जाएगा।

कार्यशाला में हिस्सा लेते युवा।

दैनिक भास्कर भोपाल 16-07-2026

दिल्ली यूनिवर्सिटीः साइंस ऑफ हैप्पीनेस कोर्स के लिए उमड़े छात्र

नई दिल्ली | दिल्ली यूनिवर्सिटी के 'साइंस ऑफ हैप्पीनेस' कोर्स में पिछले दो साल में 2 हजार से ज्यादा विद्यार्थियों ने दाखिला लिया है। यूनिवर्सिटी के अनुसार, यह अतिरिक्त कोर्स अब 17 कॉलेजों और एक विभाग में पढ़ाया जा रहा है। डीन के रत्नाबली ने बताया कि यह एक सेमेस्टर का कोर्स है, जो अभी स्नातक के पहले चार सेमेस्टर में उपलब्ध है।

जीवन को आनंद मय जीने के लिए लक्ष्य तय करें तनावमुक्त होकर पढ़ाई करे सफलता जरूर मिलेगी

■ नर्मदा की पुकार

गाडरवारा। जिला, नरसिंहपुर करेली ब्लॉक में ,,,उक्त विचार , राज्य आनंद संस्थान द्वारा संदीपनी हायर सेकेंडरी स्कूल में कक्षा नवमी वा दसवीं की छात्र छात्राओं के बीच आनंद सभा कार्यक्रम में विगत दिवस रखीं गई, छात्राओं को तनावमुक्त जीवन शैली में पढ़ाई की विभिन्न विधाओं के तहत बताया, ।जिला समन्वयक विप्रा मोदी वा आनंदक श्री सोमनाथ पटेल जी ने आनंद संस्थान का परिचय दिया। सत्र शुरूआत में स्वयं के आनंद और तनाव मुक्त जीवन जीने तथा सकारात्मक सोच के साथ कार्य करने के लिए विधियों से परिचित कराया।अल्प विराम,आनंद सभा की जानकारी दी ।शांत समय से स्वयं अनुभव कराया गया।तीस सेकंड की ताली बजाने की मनोरंजक गतिविधियों से छात्राओं ने मेहसूस किया कि अपनी क्षमताए बहुत हैं।अभी से अपना लक्ष तय करेंगे।मानव में अहं,नफरत, लालच, बुराई,जलन के,भाव, भ्रष्टाचार,क्रोध,से जीवन में तनाव रहता है। खुद का खुद से संपर्क करें। छोटी छोटी निस्वार्थ मदद से आनंद महसूस होता है ।यही जीवन का आनंद है इस अवसर पर छात्राओं ने प्रसन्नता व्यक्त करते हुए बताया कि ऐसा सत्र प्रतिदिन लगना चाहिए । कार्यशाला का समापन प्रभारी प्राचार्य श्री लक्ष्मण सर के द्वारा किया गया।

7
अगस्त 2026
बदलते जमाने का अखबार
पीपुल्स समाचार

मैं आनंद में हूं... अपनी तरफ से पूरी मेहनत करूंगा : लखन पटेल

विभाग बदलने पर कहा–यह सीएम का विशेषाधिकार है

पीपुल्स ब्यूरो • भोपाल
मो.नं. 9425144091

पशुपालन एवं डेयरी विभाग वापस लिए जाने के 22 दिन बाद राज्यमंत्री लखन पटेल ने कहा यह मुख्यमंत्री का विशेषाधिकार है। बदलाव और आनंद विभाग के संदर्भ में पटेल बोले-मैं आनंद में हूं....अपनी तरफ से पूरी मेहनत करूंगा। देश का एकमात्र राज्य मप्र है जहां यह विभाग है। इसके कामकाज को नए आयाम देने की कोशिश करूंगा।

लखन पटेल

'पीपुल्स समाचार' से हुई चर्चा में मंत्री पटेल ने विभाग में एकाएक हुए बदलाव को लेकर फैली अटकलों को हवा-हवाई बताया। उन्होंने कहा कि मेरे लिए पार्टी और सीएम का निर्देश सर्वोपरि है। किसको कौन सा काम देना है यह सीएम का विशेषाधिकार है। उन्होंने मुझे जो काम सौंपा है उसमें पूरी मेहनत करूंगा। आनंद विभाग में भी बेहतर काम काज करके दिखाने की काफी गुंजाइश है। मप्र, देश का एकमात्र राज्य है जहां यह विभाग चल रहा है। इसे और ऊंचाइयों पर ले जाएंगे। विभाग में हुए एकाएक बदलाव की वजह पूछने पर मंत्री पटेल बोले- मुझे इसकी कोई जानकारी नहीं। न ही मुझे कुछ कहा गया। सीएम साहब ने मुझे जो भी जिम्मेदारी सौंपी है उसे पूरी निष्ठा से निभा रहा हूं।

28
मार्च 2026
बदलते जमाने का अखबार
पीपुल्स समाचार
स्थापना वर्ष 2009
epapers.peoplessamachar.in | peoplesupdate.com | @PeoplesUpdate | @peoplesupdateofficial | PeoplesUpdateOfficial | whatsapp 9644644460 | @peoplesupdateofficial

आनंद संस्थान की 9-10वीं के छात्रों के लिए पहल

मप्र में हैप्पीनेस एजुकेशन कोर्स शुरू, पढ़ाई के साथ ही मानसिक मजबूती पर फोकस

पीपुल्स संवाददाता • इंदौर
मो.नं. 9009585701

मध्य प्रदेश में शिक्षा के क्षेत्र में एक बड़ा और सकारात्मक बदलाव देखने को मिल रहा है। राज्य आनंद संस्थान ने कक्षा 9वीं और 10वीं के विद्यार्थियों के लिए हैप्पीनेस एजुकेशन कोर्स तैयार किया है, जिसे पायलट प्रोजेक्ट के तहत प्रदेश के हजारों स्कूलों में लागू किया जाएगा। इस पहल का मुख्य उद्देश्य छात्रों को सिर्फ किताबों तक सीमित न रखकर उन्हें मानसिक रूप से मजबूत बनाना है, ताकि वे परीक्षा और प्रतियोगी दबाव से बाहर निकलकर संतुलित और खुशहाल जीवन जी सकें।

कोर्स में यह होगा खास : इस कोर्स के तहत विद्यार्थियों को मेडिटेशन, माइंडफुलनेस, योग और ब्रीदिंग एक्सरसाइज सिखाई जाएगी। साथ ही भावनात्मक संतुलन, सकारात्मक सोच, आत्मविश्वास बढ़ाने, संवाद कौशल, रिलेशनशिप मैनेजमेंट और लाइफ स्किल्स पर भी फोकस रहेगा। ग्रुप एक्टिविटी, एक्सप्रेशन सेशन और डिजिटल डिटॉक्स जैसे मॉड्यूल भी शामिल किए गए हैं, ताकि छात्र तनाव को बेहतर तरीके से संभाल सकें।

मनोवैज्ञानिकों ने बताया जरूरी कदम

मनोवैज्ञानिक डॉ. कृष्णकुमार शर्मा के अनुसार, वर्तमान समय में बच्चों पर पढ़ाई और प्रतियोगिता का दबाव लगातार बढ़ रहा है, जिससे तनाव, चिंता और अवसाद जैसी समस्याएं सामने आ रही हैं। ऐसे में स्कूल स्तर पर हैप्पीनेस एजुकेशन बेहद जरूरी है, जो बच्चों की मेंटल हेल्थ मजबूत करने के साथ उनके आत्मविश्वास और निर्णय क्षमता को भी बढ़ाएगा। राज्य में 2026-27 में पहला हैप्पीनेस इंडेक्स जारी करने की तैयारी भी की जा रही है। यह इंडेक्स 17 मानकों पर आधारित होगा, जिसमें सकारात्मक-नकारात्मक भावनाएं, समय का उपयोग, सामाजिक संबंध, लैंगिक समानता, स्वास्थ्य, शिक्षा, सुरक्षा और पर्यावरण जैसे पहलुओं को शामिल किया जाएगा। यह सर्वे आईआईटी खड़गपुर की निगरानी में कराया जाएगा।

शिक्षकों को विशेष प्रशिक्षण: कोर्स लागू करने से पहले शिक्षकों को विशेष प्रशिक्षण दिया गया। विशेषज्ञों का मानना है कि यह पहल न केवल छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाएगी, बल्कि उन्हें जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए भी तैयार करेगी।

पाठकों के लिए महत्वपूर्ण सूचना

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

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 आई डी 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 (यूएचवी) 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

पता : *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