

आनन्दम् सहयोगी के लिए हैंडबुक

# अल्पविराम

राज्य आनंद संस्थान  
आनंद विभाग, मध्य प्रदेश  
[www.anandsansthanmp.in](http://www.anandsansthanmp.in)

## अनुक्रमणिका

|    | विषय  | पृष्ठ संख्या |
|----|---|--------------|
| 1  | आनंद विभाग एक परिचय                         | 2            |
| 2  | अल्पविराम                                   | 4            |
| 3  | आनंदम् सहयोगी की भूमिकाएं एवं जिम्मेदारियाँ | 7            |
| 4  | एक घंटे के अल्पविराम के लिए एक सुझाव        | 9            |
| 5  | अल्पविराम संबंधित विषयों के सुझाव           | 10           |
| 6  | संदर्भ सामग्री 1                            | 12           |
| 7  | संदर्भ सामग्री 1                            | 13           |
| 8  | संदर्भ सामग्री 1                            | 16           |
| 9  | मुक्तिपथ                                    | 17           |
| 10 | जीवन का वृक्ष                               | 21           |
| 11 | जीवन संतुष्टि स्तर                          | 22           |
| 12 | प्रभाव का दायरा एवं चिंता का दायरा          | 23           |
| 13 | मेरे रिश्ते                                 | 25           |
| 14 | मेरे जीवन का लेखा-जोखा                      | 27           |
| 15 | अल्प-विराम - कुछ गतिविधिया                  | 28           |
| 16 | NOTES                                       | -----        |

## आनंद विभाग एक परिचय

मध्य प्रदेश ने पिछले 10 वर्षों में उल्लेखनीय विकास किया है। कृषि, सड़क, सिंचाई, पेयजल, औद्योगिकीकरण आदि क्षेत्रों में प्रदेश की एक नई पहचान बनी है। विगत कुछ वर्षों से राज्य घरेलू उत्पाद में प्रचलित दरों के आधार पर 16 प्रतिशत की निरंतर वृद्धि हुई है। ये सूचकांक प्रदेश की भौतिक प्रगति इंगित करता है परन्तु इससे नागरिकों की खुशहाली का स्तर ज्ञात नहीं होता है। परिपूर्ण जीवन के लिये आंतरिक तथा बाह्य सकुशलता आवश्यक है। संतुलित जीवन शैली के लिये नागरिकों को ऐसी विधियां तथा उपकरण उपलब्ध कराने होंगे, जो उनके जीवन में आनंद का कारक बने। इस कार्य को व्यवस्थित रूप से करने के लिये अगस्त 2016 में आनंद विभाग गठित किया गया।

### उद्देश्य

1. आनंद एवं सकुशलता को मापने के पैमानों की पहचान करना तथा उन्हें परिभाषित करना।
2. राज्य में आनंद का प्रसार बढ़ाने की दिशा में विभिन्न विभागों के बीच समन्वय के लिये दिशा-निर्देश तय करना।
3. आनंद की अवधारणा का नियोजन नीति निर्धारण और क्रियान्वयन की प्रक्रिया की मुख्य धारा में लाना।
4. आनंद की अनुभूति के लिये एक्शनप्लॉन एवं गतिविधियों का निर्धारण।
5. निरंतर अंतराल पर निर्धारित मापदण्डों पर राज्य के नागरिकों की मनःस्थिति का आंकलन करना।
6. आनंद की स्थिति पर सर्वेक्षण रिपोर्ट तैयार कर प्रकाशित करना।
7. आनंद के प्रसार माध्यमों, उनके आंकलन के मापदण्डों में सुधार के लिये लगातार अनुसंधान करना।
8. आनंद के विषय पर ज्ञान संसाधन केन्द्र के रूप में कार्य करना।

## राज्य आनंद संस्थान

विभाग के उद्देश्य को पूर्ण करने के लिए पंजीकृत सोसायटी के रूप में "राज्य आनंद संस्थान" का गठन किया गया है। संस्था का पंजीकरण दिनांक 12 अगस्त 2016 को रजिस्ट्रार फर्म एण्ड सोसायटी द्वारा किया गया है।

### राज्य आनंद संस्थान की सामान्य सभा निम्नानुसार है :-

1. माननीय मुख्यमंत्री, मध्य प्रदेश शासन- अध्यक्ष
2. आनंद विभाग के भारसाधक मंत्री- मध्य प्रदेश शासन- उपाध्यक्ष
3. कार्यपालन समिति के अध्यक्ष-सदस्य
4. मुख्य सचिव, मध्य प्रदेश शासन-सदस्य
5. माननीय मंत्री योजना, खेल एवं युवा कल्याण, स्कूल शिक्षा, उच्च शिक्षा, तकनीकी शिक्षा, संस्कृति तथा स्वास्थ्य- सदस्य
6. योजना, खेल एवं युवा कल्याण, स्कूल शिक्षा, उच्च शिक्षा, तकनीकी शिक्षा, संस्कृति तथा स्वास्थ्य विभागों से संबंधित प्रमुख सचिव- सदस्य
7. अध्यक्ष व माननीय मुख्यमंत्री द्वारा नामांकित इक्कीस गैर शासकीय सदस्य जिन्होंने मानवीय आनंद और सकुशलता के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य किया हो।
8. सोसायटी के मुख्य कार्यकारी- सदस्य सचिव आवश्यक समझे जाने पर सामान्य सभा के अध्यक्ष विषय के जानकारी व्यक्तियों, विभागों के भारसाधक मंत्रीगण, अधिकारियों को विशेष रूप से आमंत्रित कर सकते हैं।

संस्था में कार्यपालन समिति का गठन किया गया है जो निम्नानुसार है:-

1. अध्यक्ष- राज्य शासन द्वारा नामांकित
2. मुख्य कार्यकारी अधिकारी- सदस्य सचिव (राज्य शासन द्वारा नामांकित)
3. सामान्य सभा के गैर शासकीय नामांकित सदस्यों में से 21 सदस्य जो सदस्य द्वारा निर्धारित समय तक बारी-बारी से सदस्य होंगे।
4. प्रमुख सचिव, योजना/खेल एवं युवा कल्याण/स्कूल शिक्षा/उच्च शिक्षा/तकनीकी शिक्षा / स्वास्थ्य / संस्कृति विभाग - सदस्य।
5. संस्थान के सेटअप में वर्णित निदेशकगण पदेन सदस्य होंगे।

संस्थान द्वारा आनंद उत्सव, आनंदम और आनंद सभा कार्यक्रमों के तहत गतिविधियां संचालित की जा रही है। इनके बारे में विस्तार से जानने के लिए आप हमारी वेबसाइट [www.anandsansthanmp.in](http://www.anandsansthanmp.in) पर देख सकते हैं।

## अल्पविराम

अल्पविराम एक पहल है जो आनन्द संस्थान द्वारा की गई है।

आनन्द संस्थान के तत्वावधान में प्रदेश के 51 जिलों में स्थित विभिन्न शासकीय कार्यालयों में " अल्पविराम " शीर्षक से एक पहल की जा रही है, जिसके अन्तर्गत ऐसी गतिविधियां की जायेंगी जिसके माध्यम से शासकीय विभाग के अधिकारी, कर्मचारी के विचारों को और सकारात्मक किया जा सके।

शासकीय सेवकों के जीवन में आनन्द को कैसे अनुभव करायें और उस मार्ग पर सतत रूप से चलने के लिए उन्हें कैसे प्रेरित करे यही " अल्पविराम " का लक्ष्य है। जैसा कि कहा जाता है - आनन्द की अनुभूति का हम पीछा नहीं कर सकते आनन्द तो स्वतः अंतर में ही रहता है।

अल्पविराम कार्यक्रम का रोमांच इस खोज में है कि हमारी अंतरात्मा में आनन्द कैसे बहता है, कैसे घटता है और इसकी अनुभूति कैसे होती है।

### अल्पविराम कार्यक्रम का अभिप्राय

शांत समय में अंतरात्मा की आवाज को सुनना एक अभ्यास है जो इस प्रक्रिया को दृढ़ बनाता है। यह एक प्रकार का अल्पविराम है, जिसके माध्यम से हम स्वयं दिशा और मार्गदर्शन प्राप्त कर सकते हैं। शासकीय सेवकों के पास यह अवसर है कि वह यदि स्वयं आनंदित हैं तो वह दूसरों को भी आनंदित रहने का मार्ग प्रसस्त कर सकेगा। कार्यालय में उनके द्वारा किए गए कार्य इस बात का प्रमाण हो सकते हैं कि वे स्वयं अपनी ज़िंदगी में क्या प्राप्त करना चाहते हैं तथा वो किस तरह का जीवन जी रहे हैं। अल्पविराम के माध्यम से हम इसी आनंद यात्रा के सहयात्री बनने के लिए आपको सहर्ष आमंत्रित करते हैं।

*‘जो भी चाहे अपनी अंतरात्मा की आवाज़ सुन सकता है। वह सबके भीतर है।’ - महात्मा गांधी*

### अंतरात्मा की आवाज़ को सुनना

आनंद की खोज की प्रक्रिया का मुख्य अंग है - अंतरात्मा की आवाज़ को सुनने का नियमित अभ्यास करना।

#### अंतरात्मा की आवाज़ सुनने का क्या अभिप्राय है?

अंतरात्मा की आवाज़ का पालन करना जीवन की पूर्णता को अनुभव करने का तरीका है।

यह एक अनंत स्रोत से उद्भूत होता है जिसे कई लोग ईश्वरीय या परमात्मा या ब्रह्मांड भी कहते हैं। जब हम शांत समय में अपनी अंतरात्मा की आवाज को सुनते हैं तब यह भाषित होती है। हम सभी का यह एक बहुत ही परम मित्र है जो हमारे जीवन की यात्रा में हमें सदैव सही रास्ता दिखाता है।

#### आत्म श्रवण कैसे करते हैं?

इस अनंत स्रोत से हमें सदैव विचार, सुझाव, संकेत और स्पष्ट दिशा-निर्देश दिन-रात के किसी समय में प्राप्त हो सकते हैं। परंतु, यदि हम एकांत में प्रतिदिन कम से कम 20 मिनट शांत समय का अभ्यास करें तो इससे अनंत स्रोत और हमारे मस्तिष्क के बीच में सहज संपर्क तैयार होता है। इससे हमारा मस्तिष्क इन विचारों को प्राप्त करने और उनकी पहचान करने में सक्षम होता है।

प्रातः काल के समय जब हमारे चारों ओर कोलाहल नहीं होता है तब हमें प्रतिदिन कम से कम 20 मिनट का समय निर्धारित करना चाहिए। यह हमारे दिनचर्या का नियमित हिस्सा बनना चाहिए। एक एकांत स्थल पर शांत भाव से बैठ जायें। एक नोटबुक और एक कलम साथ रखें। अंतरात्मा की आवाज से जो भी विचार हमें प्राप्त हो रहे हैं उन्हें हम इस नोट बुक पर

लिखते जाएं | अंतरात्मा की आवाज को सुनने की प्रक्रिया में कुछ महत्वपूर्ण बिंदु निम्नानुसार है जो हमारी इस प्रक्रिया को सरल बना सकते हैं। हम शुरू कर सकते हैं:

1. अनुग्रह एवं कृतज्ञता के भाव से एक प्रार्थना के साथ / प्रार्थना हमारे जीवन के लिए, हमारे स्वास्थ्य के लिए ,हमारे परिजनों के लिए और उन सभी अनुभवों के लिए जो हमें आज तक मिले हैं |
2. ध्यान के लिए कुछ समय तक अपनी आंखें बंद करें और हम अपनी सारी ऊर्जा आने वाले समय पर एकाग्र करें|
3. प्रेरणा प्राप्त करने के लिए अपने ईश्ट का स्मरण कर सकते हैं |

प्रतिदिन अंतरात्मा को सुनने के लिए शांत समय का अभ्यास , हम ईश्वरीय शक्ति से जीवंत संपर्क बनाने के लिए, दिशा प्राप्त करने के लिए और अपने को सही मार्ग पर लाने के लिए कर सकते हैं | मुझे अपने आप में क्या परिवर्तन करना आवश्यक है? आज मेरा उपयोग किन कार्यों में हो सकता है, ऐसे प्रश्नों के उत्तर जानने के लिए भी कर सकते हैं|

हम अपने सारे विचारों को जो हमारे मन-मस्तिष्क में है लिखना शुरू कर सकते हैं जैसे कि:

1. आज मुझे दिन भर क्या काम करना है, इसकी सूची|
2. कल मैंने जो किया क्या उसमें सुधार की कोई गुंजाइश है? यदि हां तो उसे कैसे सुधारू |
3. कल मैंने ऐसा क्या किया जो मेरे सिद्धांतों और नैतिक मूल्यों के अनुरूप नहीं है?
4. क्या कोई क्षमा या खेद मुझे व्यक्त करना है?
5. मेरे जीवन के वो कौन से मूलभूत नैतिक सिद्धांत हैं जो मुझे एक ऐसा इंसान बनाने में सहायक होंगे जिसके लिए मैं बना हूँ? उदाहरण के लिए प्रेम, स्नेह, निस्वार्थता, इमानदारी ,पवित्रता ,निष्ठा और करुणा | इन सभी मूल्यों को जिनके साथ हम समझौता नहीं कर सकते, एक मापदंड के रूप में अपने सामने रखें और हमारे मस्तिष्क में आने वाले विचारों को परखें| इससे हमें पता चलेगा की यह विचार हमारी छोटी और स्वार्थी सोच के परे है या नहीं |
6. यदि आपके विचार इन उच्च नैतिक मूल्यों के अनुरूप हैं , तो यकीन मानिए कि जो विचार आपको प्राप्त हुए हैं आप उन्हें पालन करने के लिए तत्पर और तैयार हैं | कई बार ऐसा भी हो सकता है कि आपको आपकी अपेक्षा से ज्यादा परिणाम प्राप्त हों |

ऐसा होने पर आप अपनी विचार प्रक्रिया को स्वयं से परे, अन्य पर केंद्रित कर सकते हैं जैसे कि-

1. आप प्रतिदिन उन तीन लोगों के बारे में सोचिए जिनकी परवाह और सेवा आप करना चाहेंगे| सोचिए कि आप कैसे उन लोगों को सहायता दे सकते हैं?
2. एक ऐसे सामाजिक मुद्दे के बारे में सोचिए और उसके बारे में क्या किया जा सकता है तथा मेरी क्या भूमिका हो सकती है ,इस विषय पर मनन करें|
3. समान विचार रखने वाले मित्रों के साथ अपने विचार बाटें | ऐसा करने से एक टीम तैयार की जा सकती है| क्या कोई है जिसके साथ आप नियमित रूप से मुलाकात कर सकते हैं, आप अपनी परेशानियों, चुनौतियों या सफलताओं को साझा कर सकते हैं |वो कौन लोग हैं जिससे आपको संपर्क करना चाहिए और उनके निर्णयों में सहायक हो सकते हैं|
4. पांच उंगलियों की एक छोटी सी गतिविधि:





## आनंदम् सहयोगी की भूमिकाएं एवं जिम्मेदारियाँ

"आनंदम् सहयोगी" से विभाग की निम्न अपेक्षाएं हैं :-

1. वह अपने अन्य सामान्य कार्य कलापों के अतिरिक्त आनंद विभाग की गतिविधियों को स्वप्रेरणा से तथा बिना किसी मानदेय के संचालन करने के लिए तैयार हों।
2. विभाग द्वारा जो प्रशिक्षण दिया जाएगा उस पर समय पर उपस्थित होंगे तथा उसी प्रशिक्षण के अनुरूप कार्य करेंगे।
3. राज्य आनंद संस्थान की वेबसाइट का समय-समय पर अवलोकन करते रहेंगे ताकि आनंदम् सहयोगीयों के लिए प्रसारित निर्देशों से अवगत रहें।
4. संस्थान को समय-समय पर ऐसी प्रतिक्रिया देते रहेंगे जिससे उसकी गतिविधियों में निरंतर सुधार आ सके। अगर उन्हें प्रशिक्षण के अनुसार कार्य करने में कठिनाई का अनुभव हो तो उससे हतोत्साहित नहीं होंगे।
5. अपने कर्तव्यों तथा विचारों से दूसरों के लिए सकारात्मक उदाहरण बनेंगे। दूसरों के जीवन जीने की शैली में जो परिवर्तन लाने का प्रयास करेंगे उस परिवर्तन को पहले अपने जीवन में अनुभव करें ताकि वे स्वतः उदाहरण बन सकें।
6. अन्य व्यक्तियों को भी इन गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित करेंगे।
7. आनंद उत्सव, आनंद सभा और आनंदम् में से किसी भी कार्यक्रम में सहभागिता का विकल्प चुन सकेंगे।
8. यदि कोई शासकीय सेवक अपने स्वयं को आनंदम् सहयोगी के रूप में पंजीकृत करवाता है, तो उसे आनंद विभाग के कार्यक्रमों के लिए उसके कार्य को शासकीय कार्य दिवस माना जाएगा। इस संबंध में सामान्य प्रशासन विभाग द्वारा निर्देश जारी किए गए हैं।

### आनंदम् सहयोगी की समूह संयोजन में भूमिका और दायित्व

निम्नलिखित बिंदु समूह चर्चा या समूह गतिविधि को संयोजित करने के लिए सहायक होंगे।

- समूह संयोजक की भूमिका कुछ लोगों के समूह को और प्रक्रिया को संयोजित करने की है। समूह संयोजक एक सेवक है, माला का एक मोती है ना कि सुमेरु।
- समूह संयोजक समूह की बैठकों के आरंभ में सभी का स्वागत करें और समय पर बैठक आरंभ करें। विषय का संक्षिप्त परिचय दें और समूह कार्य को संचालित करने के लिए आवश्यक निर्देश से सब को परिचित कराएं।
- समूह संयोजक को निष्पक्ष भाव से कार्य करना चाहिए।
- समूह संयोजक को यथासंभव सामूहिक चर्चा और प्रक्रिया को आगे बढ़ाने के उद्देश्य से ही बोलना चाहिए।
- समूह संयोजक ऐसे वातावरण का निर्माण करे जिसमें सभी सहजता का अनुभव करे और अपनी बात को स्पष्ट रखे।
- समूह संयोजक चर्चा को सही दिशा में आगे बढ़ाएं और बहुत सहजता के साथ पूरी प्रक्रिया को नियमित करें।
- कुछ ऐसे सदस्य हो सकते हैं जो अधिक बोलते हो। ऐसे सदस्यों को विनम्रता से, दूसरों को भी बोलने का समय देने का आग्रह करें। इसी तरह जो मितभाषी सदस्य उन्हें अपनी बात रखने के लिए प्रेरित करें।
- समूह संयोजक बैठक को संपन्न करें तथा सुनिश्चित करें की महत्वपूर्ण बिंदु फिर से एक बार रेखांकित किया जाए और सदस्यों से प्रतिक्रिया प्राप्त की जाए।
- सभी सदस्यों से आगामी चरणों की कार्यवाही पर सहमति बनाएं और बैठक को संपन्न करें।

### समूह कार्य के लिए प्रस्तावित मार्गदर्शिका

इन मार्गदर्शी बिंदुओं पर प्रत्येक समूह द्वारा सहमति होनी चाहिए। किन्हीं दो समूहों में यह मार्गदर्शी बिंदु आंशिक रूप से 7



परिवर्तित हो सकते हैं, परंतु इसका मूल्य उद्देश्य यह है कि समूह में एक परस्पर समझ विकसित हो और समूह कार्य सहजता, सरलता और प्रभावी रूप से संपन्न हो।

उदाहरण:

- हम समय की पाबंदी रखेंगे
- समूह संयोजक के निर्देशों के प्रति हम सजग रहेंगे
- हम इस कक्ष में उपस्थित सभी सदस्यों को उचित सम्मान देंगे
- यदि कोई शब्द एक सदस्य बोल रहा है, तो शेष ध्यान से उसको सुनेंगे
- किसी की भी व्यक्तिगत बात की बैठक के बाहर चर्चा ना की जाए

**समूह संयोजक के गुण और योग्यतायें:**

- दूसरों की बात सुनने में कुशलता
- बैठक में सदस्यों के व्यवहार को देखना
- बैठक में हुई चर्चा का सार संक्षेप तैयार करना
- निश्चित करना कि सब लोग आपस में एक दूसरे को सुनें
- सुनिश्चित करें कि एक समय पर एक ही संवाद हो और एक ही व्यक्ति बोले
- सुनिश्चित करें कि समूह के सभी सदस्य सक्रियता के साथ शामिल हों
- मितभाषी सदस्यों को बोलने के लिए प्रोत्साहित करें, और ज्यादा बोलने वालों को प्रेरित करें कि वह ज्यादा सुनें
- वैचारिक विवाद को सुलझाएं और विषय की संवेदनशीलता बनाए रखें
- बैठक के लक्ष्य से स्वयं अवगत हो और सुनिश्चित करें कि यह सही दिशा में अग्रसर हो
- बैठक के उद्देश्य को स्पष्ट रूप से समझें
- उत्साह, धैर्य, प्रोत्साहन और परिहास का रवैया अपनाएं

## एक घंटे के अल्पविराम के लिए एक सुझाव

आनन्दम् सहयोगी से अपेक्षा है कि वह जिला स्तर पर लोगों के एक विशेष समूह के साथ हफ्ते में एक बार एक घंटे के सत्र का संचालन करें।

शुरुआत में यह अपने स्वयं के कार्यालय में आयोजित किया जा सकता है। कुछ अभ्यास के बाद एक बैठक कार्यालय में आयोजित की जा सकती है। सहयोगी हर सप्ताह में एक बार इसी समूह के साथ मुलाकात करेंगे। साप्ताहिक सत्र सप्ताह में अलग अलग समय पर विभिन्न समूहों के लिए आयोजित किया जा सकता है। दो या तीन आनन्दम् सहयोगी एक साथ शामिल हो सकते हैं एक सत्र का संचालन करने के लिए। यदि दो सहयोगी साथ काम करे तो बेहतर होगा।

हर एक घंटे के सत्र के लिए केंद्र बिन्दु अल्पविराम है। अल्पविराम - शांत समय जो कि आत्मविश्लेषण और अंतरात्मा की आवाज सुनने के लिए और अपने विचारों को लिखने के लिए है।

एक घंटे को इस तरह बांटा जा सकता है:

5 मिनट - (पहले दिन 15-20 मिनट इस के लिए आवश्यक हो सकता है) - स्वागत एवं अल्पविराम का संक्षिप्त विवरण।

- प्रतिभागियों का एक दूसरे से परिचय, केवल पहले दिन।

10 मिनट - सहयोगी अपने / अपनी जिंदगी का एक अनुभव / एक कहानी जो प्रतिभागियों के बीच आत्मनिरीक्षण को प्रेरित करे। उदाहरण के लिए -

अपने दृष्टिकोण, व्यवहार में सुधार और परिवर्तन के माध्यम से स्वतंत्रता पाने की एक कहानी।

या

पारदर्शी गिलास का प्रदर्शन

या

किसी और की मदद करने और उस व्यक्ति के लिए खुशी लाने की एक कहानी।

या

दूसरे समुदाय तक पहुँचने और एकता लाने की एक कहानी है। (यह कहानी तथ्यात्मक हो तथा अपने जीवन से हो और प्रेरित करने के लिए हो, ना कि प्रभावित करने के लिए)।

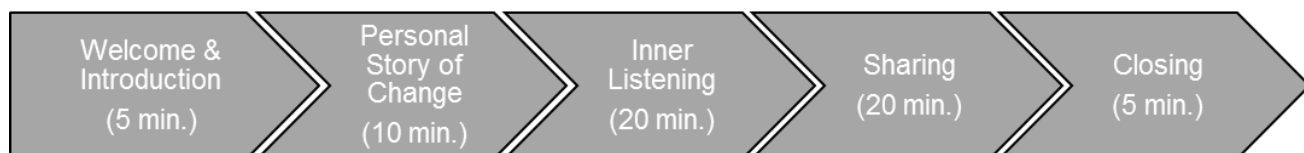
20 मिनट- सभी को आमंत्रित करें कि वो जो सुना है उस पर शांत समय में विचार करें, आत्मविश्लेषण करें और खुले मन से विचारों और अंतरात्मा की आवाज़ से प्रेरणा ले।

सभी से अनुरोध करे कि जो भी विचार आ रहे हैं उन्हें लिखें।

सभी को अनुरोध करे कि एक पेन और एक नोटबुक विशेष रूप से अपने विचारों को लिखने के लिए रखें।

20 मिनट - विचारों की अभिव्यक्ति

5 मिनट - निष्कर्ष



## अल्पविराम संबंधित विषयों के सुझाव

- लोगों के एक ही समूह के साथ आगामी बैठकों में, पहले दस मिनट के शुरुआती बिंदु को हर बार अलग और प्रेरणादायक बनाने की आवश्यकता होगी।
- पहली बैठक में अल्पविराम के माध्यम से अपने जीवन में बदलाव लाने की कहानी को साझा कर सकते हैं। उदाहरण के लिए परिवर्तन जो अपने जीवन में कुछ संशोधन के माध्यम से दृष्टिकोण में, सोच में या व्यवहार में आए हों।
- दूसरी बार आप 'पारदर्शी गिलास' के प्रदर्शन का इस्तेमाल कर सकते हैं, जो दर्शाता है कि कैसे जीवन के अवांछित या नकारात्मक पहलुओं को बाहर करके, आप साफ दिल से भीतर की आवाज से विचार और दिशा प्राप्त करते हैं।
- तीसरी बैठक में, अन्य आनंदम् सहयोगी में से एक अल्पविराम के माध्यम से अपने जीवन में परिवर्तन की कहानी साझा कर सकते हैं।
- कभी-कभी आप एक प्रेरणादायक वीडियो का उपयोग कर सकते हैं, प्रतिभागियों से पूछें कि वीडियो से उन्हें क्या संदेश मिला और शांत समय में अंतर आत्मा की आवाज को सुनने के लिए प्रेरित करें।
- आगामी बैठकों में आप अन्य विषयों का इस्तेमाल कर सकते हैं (एक बैठक में एक) जो आनंद की यात्रा में सहायक है। उदाहरण के लिए आप निम्न में से किसी का चयन कर सकते हैं - देने का भाव, विश्वास, दया, क्षमा, सम्मान, प्यार, प्रशंसा,

### अ) देने का भाव

दूसरों की परवाह, आनंद प्राप्त करने की पहली और मूलभूत शर्त है। दूसरों की मदद न सिर्फ दूसरों को खुशी देगी बल्कि उससे आप स्वयं भी आनंदित होंगे। दूसरों को देने का भाव, परस्पर संबंधों को सुदृढ़ करेगा तथा एक खुशहाल समाज को बनाने में सहायक होगा। देने का अभिप्राय मात्र धन से नहीं है। हम धन के अतिरिक्त समय और विचार आदि भी दे सकते हैं।

### ब) सुविचार

यदि हम खुद अच्छा महसूस करना चाहते हैं तो हमें अच्छा करते रहना चाहिये

([www.Actionforhappiness.org](http://www.Actionforhappiness.org) से साभार)

यदि आप हजारों लोगों को भोजन नहीं करा सकते, तो किसी एक व्यक्ति को ही भोजन करायें।

- मदर टेरेसा

यदि आप सतत् रूप से देते रहेंगे तो आपको सतत् रूप से मिलता रहेगा।

- अज्ञात

### स) प्रश्न

क्या पिछले कुछ दिनों में आपने कब ऐसा महसूस किया कि आपके अनुभव इन सुविचारों के बहुत करीब हैं? मेरे वास्तविक जीवन में इन विचारों का प्रभाव दिखता है क्या?

## द) सकारात्मक कार्य

आज विनम्रता के कम से कम तीन अतिरिक्त कार्य करें। किसी की मदद करें, किसी के चेहरे पर मुस्कुराहट लायें, किसी की प्रशंसा करें या अपनी जेब में रखी चिल्लर किसी को दे दें।

यदि कोई व्यक्ति संघर्षरत है तो उसकी मदद के लिये हाथ बढ़ायें। उन्हें फोन करें और मदद का आश्वासन दें। उन्हें बतायें कि आप उनकी परवाह करते हैं।

विडियो "थाई डाक्टर विडियो" को देखें।

## ध) विश्वास

विश्वास के कई आयाम हैं। ये शुरू होता है खुद पर यकीन करने से। और फिर धीरे-धीरे इसका विस्तार दूसरों पर यकीन करने तक पहुंचता है। एक अच्छी टीम को बनाने के लिए, परिवार में, और मित्रों के साथ मधुर और सुदृढ़ संबंध बनाने के लिए, विश्वास की नींव जरूरी है। इस तरह खुद की खुशी के लिए पहली शर्त है विश्वास। और इस तरह हम अपने परिजनों के बीच भी खुशी का वातावरण निर्मित कर सकते हैं।

### i) सुविचार

'अपने दिल को खोलने से पहले, दूसरों के विषय में सब कुछ जानने कि आवश्यकता को तिरोहित करना ही विश्वास है।'

-- अज्ञात

### ii) प्रश्न

- क्या मुझे लोगों पर यकीन करने में कठिनाई या आसानी होती है? यदि कठिनाई है तो क्यों?
- क्या लोग मुझे विश्वसनीय समझते हैं? यदि नहीं तो क्यों?
- मैं ऐसा क्या करता हूँ जिससे लोग मुझे अपना विश्वासपात्र समझते हैं? मैं ऐसा क्या करता हूँ जो इस विश्वास को नष्ट करता है?

### iii) कार्य

- विश्वास के लिये एक अभ्यास का प्रयास करें अगले कुछ दिनों तक आपको जब भी ऐसा लगे कि, किसी एक विशेष काम को करने में संबंधित व्यक्ति (यह आपके सहकर्मी, आपके कनिष्ठ या आपके बच्चे हो सकते हैं) पर आप विश्वास नहीं कर सकते, आप उन्हें कहें कि आपको उनकी योग्यता में पूर्ण विश्वास है। और उन्हें वो काम करने दें।
- सच्चाई से ही विश्वास की शुरुआत होती है। याद करें कि पिछले हफ्ते आप कब पूर्ण रूप से सच्चे नहीं थे। चाहे ये किसी से बोला गया छोटा सा झूठ ही क्यों न हो। कोशिश करें, उस व्यक्ति को जाकर यह कहें कि आप ने झूठ बोला था। और असल में सच्चाई कुछ और है।

### iv) प्रत्येक विषय के लिए आप नीचे दिए गए बिंदुओं का इस्तेमाल कर सकते हैं:

- विषय के लिए एक परिचय
- विषय पर कुछ उदाहरण
- एक प्रश्न जो विषय पर आधारित हो
- कार्य जो विषय को लागू करने के लिए लेने के लिए सहायक हो
- एक उचित वीडियो यदि आपके पास हो तो

बैठक के दौरान कुछ प्रतिभागी इस सप्ताह अपने जीवन में विषय को लागू करने के अनुभव को साझा कर सकते हैं।

# संदर्भ सामग्री 1

## परिचय करने के तरीके

### 1. आत्म परिचय

सभी लोगों को एक गोले में खड़ा. को' या बैठायेँ और क्रम से प्रत्येक व्यक्ति निम्नलिखित बिन्दुओं को शामिल करते हुए अपना परिचय दे। (प्रत्येक व्यक्ति दो मिनट से ज्यादा ना ले)

- मेरा नाम |
- मैं कहाँ का रहने वाला हूँ।
- मैं क्या करता हूँ।
- मेरी एक विशेषता।

### 2. आत्म परिचय

सभी लोगों को एक गोले में खड़ा. करें या बैठायेँ और क्रम से प्रत्येक व्यक्ति निम्नलिखित बिन्दुओं को शामिल करते हुए अपना परिचय दे। (प्रत्येक व्यक्ति संक्षिप्त में अपना परिचय दे)

- मेरा नाम
- कुछ ऐसी बात जो लोग मेरे बारे में सोचते हैं।

### 3. आत्म परिचय

सभी लोगों को एक गोले में खड़ा करें या बैठायेँ और क्रम से प्रत्येक व्यक्ति निम्नलिखित बिन्दुओं को शामिल करते हुए अपना परिचय दे। (प्रत्येक व्यक्ति दो मिनट से ज्यादा न ले)

- मेरा नाम
- मेरे नाम से शुरू होने वाले पहले अक्षर से जुड़ किसी फल या खाद्य सामग्री का नाम (फल या भोजन के स्थान पर किसी विशेषण का भी प्रयोग किया जा सकता है)

### 4. अपने पड़ोसी का परिचय

समूह में उपस्थित सभी लोगों को जोड़ी बनाने के लिए कहें और उन्हें आपस में एक दूसरे के बारे में जानने के लिए छह मिनट का समय दें।

उन्हें आपस में एक दूसरे को जानने के लिए एक सूची दें जैसे उनका नाम, परिवार के सदस्यों की जानकारी, उनका प्रिय खेल, प्रिय भोजन, उनकी नज़र में दुनिया की बड़ी चिंता।

छह मिनट के पश्चात सभी लोगों को एक गोले में बैठा लें अथवा खड़ा करें और अपने-अपने जोड़ीदारों को एक दूसरे का परिचय देने के लिए कहें।

## संदर्भ सामग्री 2

### कुछ मस्ती (Energizer)

निम्नलिखित कुछ उर्जादायी खेल हैं I ये खेल ऐसी परिस्थितियों, बैठकों में खेले जा सकते हैं जहां उर्जा का स्तर बहुत कम है I जहां लोग ध्यान एकाग्र होने में कठिनाई महसूस कर रहे हों या थके-थके से लग रहे हों I इन खेलों में शारीरिक हलचल की और मानसिक सतर्कता की आवश्यकता होगी I कुछ खेल सिर्फ जगाने के लिए हैं और कुछ खेल के बाद उनसे हमें कुछ प्रतिपुष्टि (feedback) की आवश्यकता होगी I

#### 1. 30 सेकण्ड तक ताली बजाना

##### गतिविधि

30 सेकण्ड में आप कितनी बार ताली बजा सकते हैं? ज़रा अंदाज़ लगायें

प्रतिभागियों से कहें कि वो सिर्फ अंदाज़ लगायें, पर कर के न देखें I

प्रतिभागी कहेंगे 30, 45, 20, 25 इत्यादि।

फिर प्रतिभागियों से कहें कि वो अपने हाथ जोड़कर रखें और आपके कहने पर ही ताली बजाना शुरू करें I

अपनी घड़ी को सेट करें और प्रतिभागियों से कहें कि वो 30 सेकण्ड तक ताली बजायें और गिनें I

जब 30 सेकण्ड पूरे हो जायें तो सबको रोक दें I फिर प्रतिभागियों से पूछें कि उन्होंने 30 सेकण्ड में कितनी बार ताली बजायी। प्रतिभागी कहेंगे कि 100, 150, 160, 120, इत्यादि।

कम से कम 15 लोगों से पूछें कि उन्होंने कितनी बार ताली बजायी है I .

आइये इसको समझते हैं -

हमें अपने आप को सीमाओं में बांधना बहुत आसान है I और यह समझ लेना भी, कि अधिकांश समय हम कोई कार्य करने के योग्य नहीं हैं I कई बार तो बगैर प्रयास किये ही हम बीच में ही हार मान लेते हैं I यह गतिविधि सरल तरीके से यह बताने का प्रयास है कि हम किस तरह अपने आप को सीमाओं में बांध लेते हैं I

#### 2. एक से पचास तक की बेतरतीब गिनती

##### गतिविधि

सभी प्रतिभागियों को 1 से 50 तक गिनती बोलने के लिये कहें I पर प्रतिभागी किसी एक क्रम में नहीं होना चाहिये। समूह में से कोई एक व्यक्ति ज़ोर से गिनती की एक संख्या बोलेगा और समूह में कोई दूसरा व्यक्ति अगली संख्या बोलेगा। और इस तरह से यह खेल चलता रहेगा I अधिकांश समय ऐसा होगा कि 2-3 लोग पहली बोली गयी संख्या को ही दोहरायेंगे I यदि ऐसा होता है तो खेल फिर से शुरू होगा I

आइये इसको समझते हैं -

पहले 2-3 बार इस तरह की गलतियां करने पर प्रतिभागी कुछ संकेत देना शुरू करेंगे जैसे व अपना हाथ खड़ा करेंगे | ताकि सभी लोग समझ जायें कि कौन व्यक्ति उस संख्या को बोल रहा है I

### 3. नाक और कान

#### गतिविधि

सभी लोगों से कहें कि वो अपने दोनों हाथ खड़े करें। उनसे कहें कि वो अपने सीधे हाथ को कान पर रखें व उल्टे हाथ को अपनी नाक पर रखें और फिर उनसे कहें कि जब आप ताली बजायें तो वो सब ताली बजायें। और फिर आप उनसे कहें कि अपने उल्टे हाथ को कान पर रखें और सीधे हाथ को नाक पर रखें। इस क्रम को 3-4 बार दोहरायें। और इसकी रफ्तार को बढ़ायें।

आइये इसको समझते हैं-

यह खेल आंशिक रूप से ध्यान को एकाग्र करने की प्रक्रिया है, जिससे हमारे मस्तिष्क को कुछ नया करने का अवसर मिलता है। शुरुआत में यह कठिन और भ्रमित करने वाला है, परंतु जैसे-जैसे हम अपने चित्त को एकाग्र करते हैं और अपनी गतिविधियों का अभ्यास करते हैं यह आसान होता जाता है।

### 4. हथेली और मुठ्ठी

#### गतिविधि

सभी प्रतिभागियों को कहें कि वो आराम से बैठ जायें और अपने सीधे हाथ की मुठ्ठी बना लें और इसे अपनी सीधे पांव की जांघ पर रख लें। अपने उल्टे हाथ की हथेली को ज़मीन की तरफ संकेत करते हुए अपने बांये पांव की जांघ पर रख लें। जब आप कहें "शुरू" तब सभी प्रतिभागी अपनी मुठ्ठी से धीरे-धीरे अपनी जांघ को थपथपायेंगे तथा बांयी हथेली बांयी जांघ पर आगे-पीछे घुमाएंगे। कुछ सेकण्ड बाद आप इसे पलट दें। अब उल्टे हाथ की मुठ्ठी होगी व सीधे हाथ में हथेली होगी।

आइये इसको समझते हैं -

यह गतिविधि आपके मस्तिष्क के दांये और बांये हिस्से के बीच समन्वय है। कैसे दोनों हाथ दो विपरीत और अलग-अलग काम करते हैं। कई बार इस समन्वय को स्थापित करने में समय लगता है। कुछ लोग तत्काल ही दोनों गतिविधियों में समन्वय स्थापित कर लेते हैं जबकि कुछ लोगों को कठिनाई होती है।

### 5. मानवों की गिरह

#### गतिविधि

समय -15 से 30 मिनट

प्रतिभागी संख्या - 8 से 20 लोग

सभी लोगों को कंधे से कंधे मिलाकर एक गोले में खड़ा कर लें। सभी लोगों से कहें कि वो अपना सीधा हाथ निकालें और किसी भी दूसरे सामने वाले का सीधा हाथ थाम लें।

अब सबसे कहें कि वो अपना उल्टा हाथ निकालें और किसी भी दूसरे सामने वाले का उल्टा हाथ थाम लें।

एक निश्चित समय में समूह के सभी लोगों को बाजुओं कि इस गिरह को बगैर हाथ छोड़े खोलना होगा। यदि समूह बहुत बड़ा है तो छोटे-छोटे समूह बना लें और उनकी आपस में प्रतिस्पर्धा करवायें।

(संशोधन -एक निश्चित समय समय में समूह के सभी लोगों को बाजुओं कि इस गिरह को बगैर हाथ छोड़े और बगैर बात किये खोलना होगा।)

आइये इसको समझते हैं -

यह खेल टीम बनाने के लिए है। जैसा कि हमारी ज़िंदगी में होता है, यह खेल टीम भावना और अच्छे संवाद पर निर्भर करता है।

## 6.पूर्ण वर्गाकार

गतिविधि

समय- 15 से 30 मिनट प्रतिभागी संख्या- 5 से 20 लोग

आवश्यक सामग्री- एक लंबी रस्सी का टुकड़ा , और प्रत्येक व्यक्ति के लिए आँखों पर बांधने की पट्टियां I

सभी प्रतिभागी एक घेरे में खड़े हो जायें और रस्सी को पकड़ लें I सभी को कहें कि वो अपनी आँखों पर पट्टियां बांध लें I और रस्सी को ज़मीन पर छोड़ दें I इसके बाद सभी से कहें कि वो घेरे से हटकर कुछ कदम चलें I उसके बाद सभी से कहें कि वो वापस लौटें और अपनी आँखों पर लगी पट्टियों को हटाये बगैर उस रस्सी की सहायता से एक वर्गाकार बनायें। खेल को ज़्यादा प्रतिस्पर्धी बनाने के लिए एक समय सीमा निर्धारित करें I खेल को और रोचक और कठिन बनाने के लिए टीम के कुछ सदस्यों को चुप रहने के लिए निर्देशित करें।

आइये इसको समझते हैं-

यह खेल नेतृत्व की कुशलता और संवाद की सार्थकता पर केंद्रित है I खेल में भाग ले रही टीम के कुछ सदस्यों के बोलने पर पाबंदी लगाने से, इस खेल में टीम के सदस्यों में परस्पर विश्वास भी आवश्यक प्रतीत होता है I ताकि टीम के सदस्य एक दूसरे को सही दिशा में सहयोग का सकें I



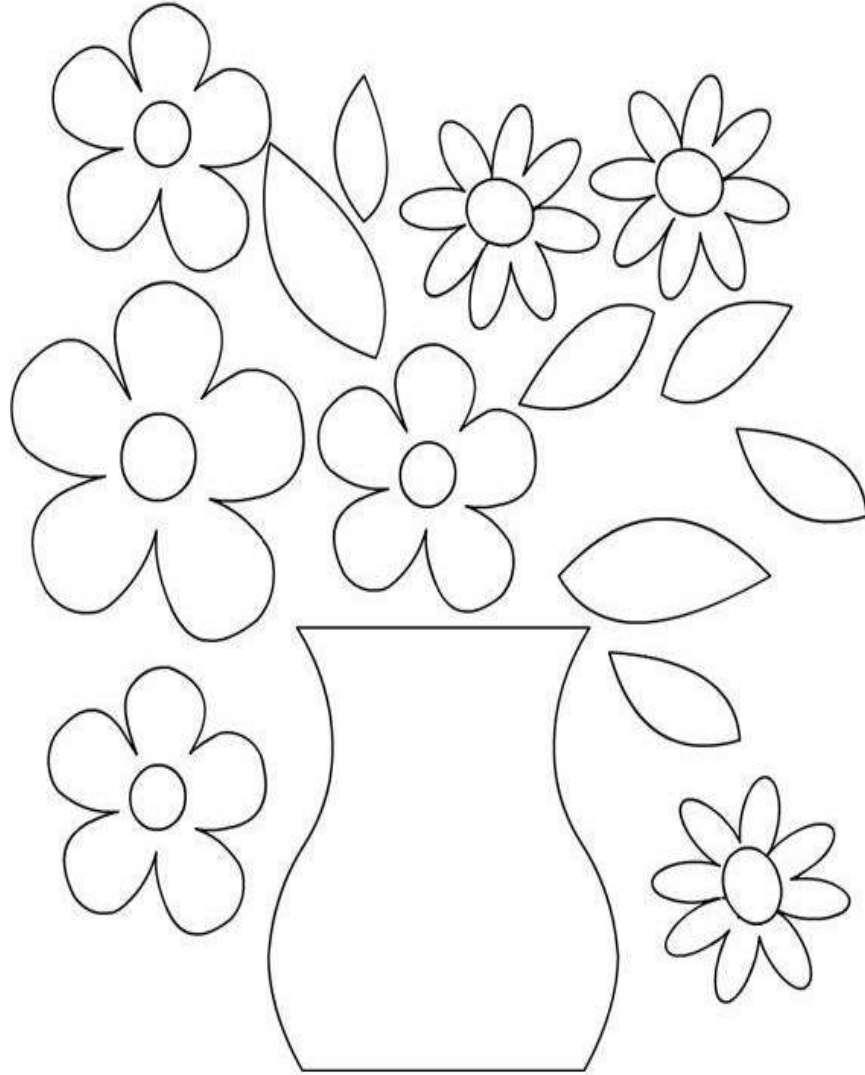
## संदर्भ सामग्री 3

### गीत

- चलिए ना
- चट्टान
- कौन है ज़िम्मेदार
- देखो देखो
- Its better to light one candle than to curse the darkness
- Images
- When I point my finger
- Water for a thirsty land
- There is a gap in production

## मुक्तिपथ

में दुनिया को अपने बारे में क्या दिखाना चाहता/चाहती हूँ।



मैं दुनिया को अपने बारे में क्या नहीं दिखाना चाहता/चाहती हूँ।



## मेरे ग्लास के अंदर क्या है?

| वस्तु   | यह मेरे जीवन में क्या दर्शाता है |
|---|----------------------------------|
|    |                                  |
|    |                                  |
|    |                                  |
|   |                                  |
|  |                                  |
|  |                                  |
|  |                                  |
|  |                                  |

| वस्तु | यह मेरे जीवन में क्या दर्शाता है |
|-------|----------------------------------|
|       |                                  |
|       |                                  |
|       |                                  |
|       |                                  |
|       |                                  |
|       |                                  |
|       |                                  |

## जीवन का वृक्ष

मैं अपने जीवन को यदि एक वृक्ष के रूप में देखता हूँ तो वृक्ष के अलग अलग हिस्से मेरे जीवन का प्रतिनिधित्व कैसे करेंगे। जैसे की: जड़ें, तना, डालियां, पत्ते, फूल, फल आदि



## जीवन संतुष्टि स्तर

### सामान्य निर्देश :-

- सभी कथनों को ध्यानपूर्वक पढ़ें और सामने के कॉलम में 1 से 7 के बीच कहीं भी टिक करें।
- यहां 1 का अर्थ कथन से पूर्णतः असहमत तथा 7 का अर्थ पूर्णतः सहमत है।
- आप 1 और 7 के बीच भी टिक कर सकते हैं। अर्थात् यदि आप किसी कथन से किसी हद तक सहमत हैं तो जितना सहमत हैं उस अनुरूप बीच के अंक का चयन कर सकते हैं।
- यह प्रक्रिया पूरी तरह से गोपनीय है अतः आप जैसा सोचते हैं वैसे टिक कर सकते हैं।

| स<br>क्र.    | कथन   | पूर्णतः<br>असहमत |   |   |   |   |   | पूर्णतः<br>सहमत |
|--------------|---|------------------|---|---|---|---|---|-----------------|
|              |   | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7               |
| 1            | In most ways, my life is close to my ideal<br>मेरे लिए जो आदर्श है, मेरा जीवन अधिकांश दृष्टिकोण से उस आदर्श के नज़दीक है।                         |                  |   |   |   |   |   |                 |
| 2            | I am satisfied with my life<br>मैं अपने जीवन से संतुष्ट हूँ।  |                  |   |   |   |   |   |                 |
| 3            | The conditions of my life are excellent<br>मेरे जीवन की परिस्थितियां उत्कृष्ट हैं।  |                  |   |   |   |   |   |                 |
| 4            | So far, I have the important things I want in life<br>अभी तक मैंने अपने जीवन में जो महत्वपूर्ण था उसे पा लिया है।                                 |                  |   |   |   |   |   |                 |
| 5            | If I could live my life over, I would change almost nothing<br>अगर मुझे अपना जीवन दुबारा जीने का अवसर मिले तो मैं लगभग कुछ भी नहीं बदलना चाहूंगा। |                  |   |   |   |   |   |                 |
| Total<br>कुल |   |                  |   |   |   |   |   |                 |

यह स्कोर मेरी जिंदगी के बारे में क्या दर्शाता है?  
मैं अपनी जिंदगी में क्या परिवर्तन लाना चाहूंगा?

### परिणाम :-

| प्रासांक    | प्रसन्नता का स्तर |
|-------------|-------------------|
| 32 से 35 तक | अत्यधिक प्रसन्न   |
| 28 से 31 तक | बहुत प्रसन्न      |
| 23 से 27 तक | प्रसन्न           |
| 18 से 22 तक | उतने प्रसन्न नहीं |
| 17 से कम    | अप्रसन्न          |

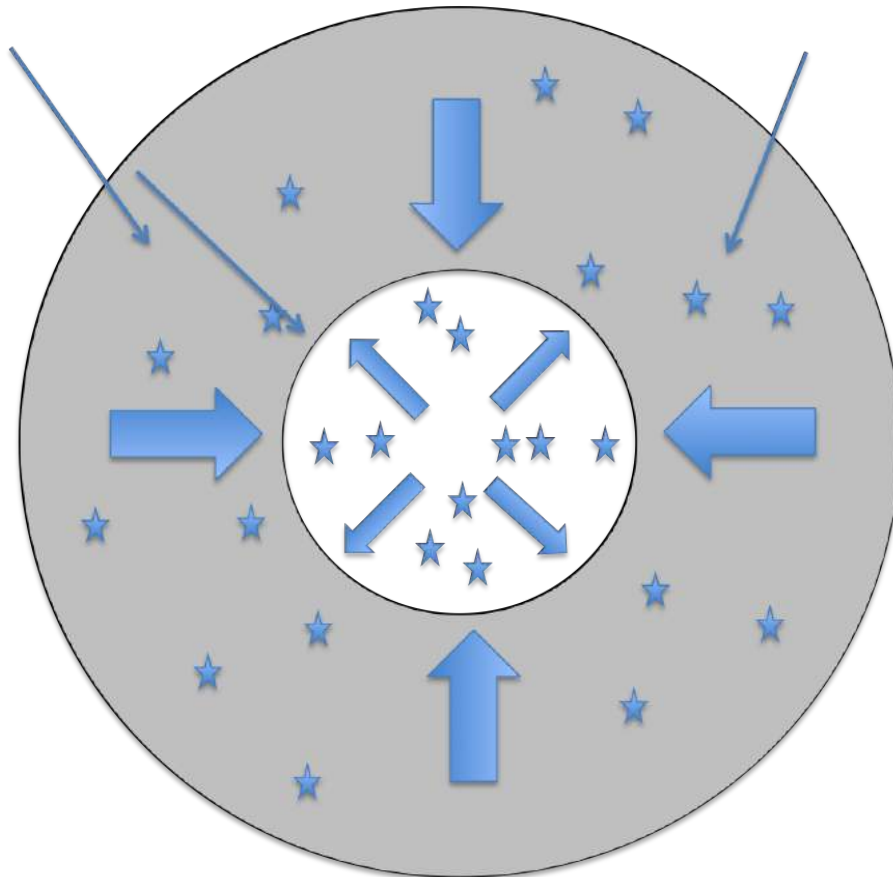
नोट – जब यह प्रश्न आप किसी अन्य को दें तो परिणाम उनका उत्तर प्राप्त होने के बाद ही बताये, पहले नहीं।

## प्रभाव का दायरा एवं चिंता का दायरा

- चिंता के दायरे में हमारे जीवन की वो सारी चीज़ें आती हैं जिनसे हम चिंतित हैं किंतु उसके बारे में हम कुछ नहीं कर सकते हैं।
- प्रभाव के दायरे में हमारे जीवन की वो सारी चीज़ें आती हैं जिनसे हम चिंतित हैं और उसके बारे में हम कुछ कर भी सकते हैं।

चिंता का दायरा

प्रभाव का दायरा



प्रकृति के दो नियम:

1. जिधर हमारा ध्यान जायेगा , उधर हमारी ऊर्जा जायेगी ।
2. हम जिस भी चीज़ को ऊर्जा देंगे, वह बढ़ेगी।



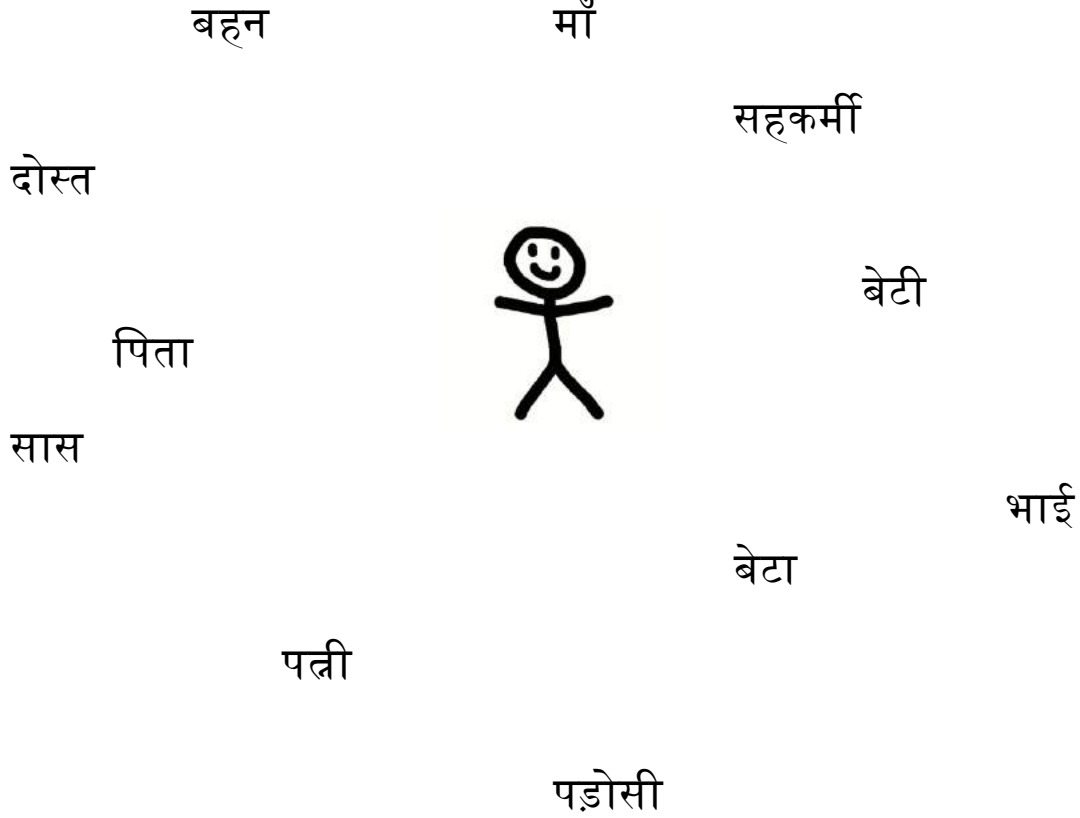
अपने जीवन के 'चिंता के दायरे' और 'प्रभाव के दायरे' के कुछ उदाहरण लिखें:

|   | चिंता का दायरा | प्रभाव का दायरा |
|---|----------------|-----------------|
| 1 |                |                 |
| 2 |                |                 |
| 3 |                |                 |
| 4 |                |                 |
| 5 |                |                 |

मेरे चिंता के दायरे के उदाहरणों को प्रभावित करने के लिए, मैं क्या कदम ले सकता/सकती हूँ?

|    |
|----|
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |

## मेरे रिश्ते



- कौन- कौन से ऐसे रिश्ते हैं मेरे जीवन में जिसके बारे में सोच कर मुझे भीतर से खुशी एवं आनंद का एहसास होता है?
- कौन -कौन से ऐसे रिश्ते हैं मेरे जीवन में जिसके बारे में सोचकर मैं दुखी हो जाता हूँ?
- भाग 1: इन लोगों के नाम नीचे लिखें और आप के बीच की नज़दीकी या दूरी को दर्शाते हुए उनके नाम अपने से दूर या पास लिखें।
- भाग 2: आपके और दूसरे नामों के बीच ऐसी लकीर खींचें जो आपके बीच रिश्ते को दर्शाता हो। जैसे की प्यार के रिश्ते को हम दिल भरे या फूलों से भरे लकीर से जोड़ेंगे लेकिन किसी से अगर हमारा झगड़ा हो या बात चीत बंद हो तो हम उसे काँटों से भरा या टूटी लकीर से जोड़ेंगे।



## मेरे जीवन का लेखा-जोखा

हमारी मदद किस किसने की है?

हमने किस किस की मदद की है?

हमको किसने दुख पहुंचाया है?

हमने किस को दुख पहुंचाया है?

‘अल्प विराम’ के समूह के लिए हर माह की जा सकने वाली गतिविधियों का विवरण –

1. प्रत्येक माह के लिए एक विषय चुना गया है।
2. उस विषय से जुड़ी कुछ गतिविधियां सुझाव के बतौर दी गई हैं। प्रारंभ में आप इन्हें तो करें ही परन्तु साथ ही खुद सोच विचार कर नई गतिविधियां भी करें।
3. जो भी करें सप्रयासए जागरूक होकर करें। स्वचलित रूप में नहीं।
4. विषय से संबंधित जितनी गतिविधियां करें उतने टिक उस दिन के सामने लगा दें।
5. माह के अंत में अपने टिकों का योग करें- आपका आनंद खाता।
6. जो अनुभव मिला हो उसे कुछ शब्दों में लिखें।

## मार्च 2017

### विषय - कृतज्ञता

आपका ध्यान उस पर केन्द्रित रहता है जो आपके पास नहीं है। इससे आप निराश होते हैं। कभी ध्यान से सोचा आपके पास कितना कुछ है ? गंभीरता से सोचेंगे तो आपका हृदय कृतज्ञता से भर जाएगा।

क्या करें... ?

1. दिनभर में आपके साथ क्या अच्छा हुआ, इसका स्मरण करें।
2. सुबह उठते ही मुस्कराएं। बिना कारण।
3. मुफ्त में मिल रही रोशनी, हवा, खुशबु, आदि का धन्यवाद करें।
4. आपको जो मिला उसकी सूची बनाएं।
5. जिन्होंने आपकी सहायता की उन्हें धन्यवाद दें।

| March 2017 |     |     |     |     |     |     |
|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Wed        | Thu | Fri | Sat | Sun | Mon | Tue |
| 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |
|            |     |     |     |     |     |     |
| 8          | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|            |     |     |     |     |     |     |
| 15         | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  |
|            |     |     |     |     |     |     |
| 22         | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |
|            |     |     |     |     |     |     |
| 29         | 30  | 31  |     |     |     |     |
|            |     |     |     |     |     |     |

माह के कुल टिक

कैसा लगा :-

## अप्रैल 2017

### विषय - खेल

शारिरिक एवं मानसिक स्तर पर स्वस्थ जीवन के लिए खेलना अनिवार्य है। जीतने के लिए उतरना परन्तु हार को स्वीकार करने का गुण खेलों से ही सीखा जाता है। खेल जीवन में संतुलन लाते है।

क्या करें...?

1. नियमित रूप से मैदान में कुछ खेले
2. व्यायाम करें
3. सहकर्मियों / बच्चों के साथ खेले
4. पौष्टिक आहार करें- जो उर्जा दे , नशा नहीं।
5. लिफ्ट की जगह सीढ़ियां चढ़े।

| April 2017 |     |     |     |     |     |     |
|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Sat        | Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri |
| 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |
|            |     |     |     |     |     |     |
| 8          | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|            |     |     |     |     |     |     |
| 15         | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  |
|            |     |     |     |     |     |     |
| 22         | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |
|            |     |     |     |     |     |     |
| 29         | 30  |     |     |     |     |     |

माह के कुल टिक

कैसा लगा :-

## मई 2017

### विषय - मदद

वृक्ष फल और छाया देता है, फूल खुशबु, सूर्य रोशनी, समुद्र वर्षा। यह उनका स्वभाव है। "देना" उनकी प्रकृति है।

आपका स्वभाव क्या है?

#### क्या करें... ?

1. जो आवश्यक न हो वह सामान जरूरतमंद को दे।
2. किसी गरीब बच्चे की फीस दें। उसे किताबें दें।
3. दूसरों की बात धैर्य से सुने।
4. बुजुर्ग, महिला को बैठने के लिए अपनी जगह दें।
5. निसहाय को भोजन दें।

| May2017 |     |     |     |     |     |     |
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Mon     | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun |
| 1       | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |
|         |     |     |     |     |     |     |
| 8       | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|         |     |     |     |     |     |     |
| 15      | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  |
|         |     |     |     |     |     |     |
| 22      | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |
|         |     |     |     |     |     |     |
| 29      | 30  | 31  |     |     |     |     |
|         |     |     |     |     |     |     |

माह के कुल टिक

कैसा लगा :-



## जून 2017

### विषय - सीखने

इस कैलेंडर में मार्च से नवम्बर माह जिन विषयों को समर्पित है, उनसे संबंधित गतिविधियां करने से नए अनुभव, नई सीख मिलना स्वाभाविक है। फिर भी इस माह कुछ नया करें-सीखें। सीखने की उत्सुकता जीवन को गतिमान रखती है। आत्मसम्मान के भाव को मजबूत करती है।

क्या करें... ?

1. कोई नई किताब/लेख पढ़ें।
2. नया खेल खेले।
3. नए लोगों से मिलें।
4. नए "शब्द" सीखें।
5. नई जगह का भ्रमण करें।

| June 2017 |     |     |     |     |     |     |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Thu       | Fri | Sat | Sun | Mon | Tue | Wed |
| 1         | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |
|           |     |     |     |     |     |     |
| 8         | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|           |     |     |     |     |     |     |
| 15        | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  |
|           |     |     |     |     |     |     |
| 22        | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |
|           |     |     |     |     |     |     |
| 29        | 30  |     |     |     |     |     |

माह के कुल टिक

कैसा लगा :-

**जुलाई 2017**

**विषय - संबंधों**

क्या संबंध आपकी जरूरतों- भौतिक, भावनात्मक, आर्थिक, सामाजिक- को पूरा करने के साधन है? अपेक्षाएं पूरी नहीं तो संबंध समाप्त ? लोग भूल जाएंगे आपने क्या कहा, क्या किया परन्तु आपने उन्हें क्या महसूस करवाया वह कभी नहीं भूलेंगे।

क्या करें... ?

1. दूसरे में गुण भी देखे।
2. जिसने चोट पहुंचाई, उसे माफी का पत्र लिखें। उसे खुद ध्यानपूर्वक पढ़े और फिर फाड़ दे।
3. किसी पुराने मित्र से संपर्क करे।
4. जिसके प्रति कठोर भाव हो उसके भले की कामना करे।
5. ध्यान करे कि आप वृक्ष, जानवर, पक्षियों से कैसे जुड़े है।

| July 2017 |     |     |     |     |     |     |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Sat       | Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri |
| 1         | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |
|           |     |     |     |     |     |     |
| 8         | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|           |     |     |     |     |     |     |
| 15        | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  |
|           |     |     |     |     |     |     |
| 22        | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |
|           |     |     |     |     |     |     |
| 29        | 30  | 31  |     |     |     |     |
|           |     |     |     |     |     |     |

माह के कुल टिक

कैसा लगा :-

## अगस्त 2017

### विषय - स्वीकार्यता

जीवन में जो परिवर्तन आप चाहते हैं उसके लिए पूरा प्रयास करें। अर्थात् हर परिस्थिति में जो श्रेष्ठतम संभव है उसे करना। इसमें निष्क्रियता का कोई स्थान नहीं है। परन्तु जो बदला न जा सके उसे पहचान कर स्वीकार करें। क्या करें... ?

1. पहले परिस्थितियों को स्वीकार करें। फिर उन्हें बदलने की कोशिश।
2. दूसरों की नकल न करें।
3. दूसरों से अपनी तुलना न करें। अपनी कमियों की सूची बनावें।
4. कुछ अच्छा करें तो अपने आप को बधाई दें।
5. दूसरों जैसे हैं पहले उन्हें वैसा स्वीकार करें। फिर उनसे कैसे व्यवहार रखना है तय करें।

| August 2017 |     |     |     |     |     |     |
|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Tue         | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun | Mon |
| 1           | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |
|             |     |     |     |     |     |     |
| 8           | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|             |     |     |     |     |     |     |
| 15          | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  |
|             |     |     |     |     |     |     |
| 22          | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |
|             |     |     |     |     |     |     |
| 29          | 30  | 31  |     |     |     |     |
|             |     |     |     |     |     |     |

माह के कुल टिक

कैसा लगा :-

## सितंबर 2017

### विषय - लक्ष्य

प्रतिस्पर्धा से ही श्रेष्ठ परिणाम मिलते हैं एक आम धारणा है। क्या यह भ्रम है? किसी व्यक्ति से आगे निकलने की इच्छा क्या आपको उस व्यक्ति की क्षमता तक सीमित नहीं रखती ? बेहतर होगा कि आप अपने लक्ष्य निर्धारित करें और उनके पार जाने के लिए वह सब करें, जो संभव है।  
**क्या करें... ?**

1. आप आज क्या करना चाहते हैं ? उसे कैसे करेंगे ?
2. आप जो चाहते हैं उस पर केन्द्रित रहे। जिन घटनाचक्रों से बचना चाहें उन पर नहीं
3. उन सभी से सहयोग ले जिन्हें उपयुक्त समझे।
4. ध्यान रखे किसी से प्रतिस्पर्धा नहीं है, बल्कि अपने लक्ष्य पाने की तीव्रता है।
5. आनंदित रहना अपना लक्ष्य बनाए।

| September 2017 |     |     |     |     |     |     |
|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Fri            | Sat | Sun | Mon | Tue | Wed | Thu |
| 1              | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |
|                |     |     |     |     |     |     |
| 8              | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|                |     |     |     |     |     |     |
| 15             | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  |
|                |     |     |     |     |     |     |
| 22             | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |
|                |     |     |     |     |     |     |
| 29             | 30  |     |     |     |     |     |
|                |     |     |     |     |     |     |

माह के कुल टिक

कैसा लगा :-

## अक्टूबर 2017

### विषय - अल्पविराम

रोज की भाग दौड़ शारीरिक कम तथा मानसिक ज्यादा है। बाहर से ज्यादा भगदड़ आपके अन्दर है। विचारों, चिंताओं, काल्पनिक डर, ईष्या आदि की भीड़ लगी है। विश्राम नहीं करेंगे तो गिरना स्वभाविक है।

#### क्या करें...?

1. अल्पविराम करें। अर्थात् कुछ समय के लिए शारीरिक तथा मानसिक स्तर पर शांत रहे।
2. अपनी नश्वरता का स्मरण करे।
3. मन के विचारों की भीड़ को देखे।
4. शांत तालाब के किनारे के दृश्य को मन में सृजित कर वहां का आनंद ले।
5. सुबह के समय एकान्त में बैठे। अपने में कोई सुधार करना है, या दिनभर क्या करना है आदि पर विचार करें। हो सके तो इन विचारों को लिखे।

| October 2017 |     |     |     |     |     |     |
|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Sun          | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
| 1            | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |
|              |     |     |     |     |     |     |
| 8            | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|              |     |     |     |     |     |     |
| 15           | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  |
|              |     |     |     |     |     |     |
| 22           | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |
|              |     |     |     |     |     |     |
| 29           | 30  | 31  |     |     |     |     |
|              |     |     |     |     |     |     |

माह के कुल टिक

कैसा लगा :-

**नवंबर 2017**

**विषय - जागरूकता**

जाने-अनजाने, चाहे-अनचाहे जीवन में आप विकल्प चुनते हैं। जागरूकता के आभाव का अर्थ है विकल्पों का चयन स्वचलित ढंग से करना। जैसे आदतन नशा। जागरूकता का अर्थ शारीरिक या मानसिक सतर्कता नहीं। इसका अर्थ यह अनुभव करना की "मैं विकल्प चुन रहा हूँ" फिर विकल्प चुनने के जो परिणाम हो उनके लिए स्वयं को उत्तरदायी मानना।

**क्या करें...?**

1. दस मिनट शांत बैठें। कुछ भी न करें- न शारीरिक न मानसिक।
2. अतीत और भविष्य को कुछ देर के लिए छोड़ें। इस क्षण में उपस्थिति रहें।
3. आपने आखिरी बार कब किसी पेड़, पक्षी, पशु, कीट को ध्यानपूर्वक देखा। आज देखें।
4. सुबह की चाय छोड़ कर देखें कैसा लगता है।
5. आज आपने क्या क्या विकल्प चुने ? कोई चुनाव गलत था ?

| November 2017 |     |     |     |     |     |     |
|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Wed           | Thu | Fri | Sat | Sun | Mon | Tue |
| 1             | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |
|               |     |     |     |     |     |     |
| 8             | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|               |     |     |     |     |     |     |
| 15            | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  |
|               |     |     |     |     |     |     |
| 22            | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |
|               |     |     |     |     |     |     |
| 29            | 30  |     |     |     |     |     |
|               |     |     |     |     |     |     |

माह के कुल टिक

कैसा लगा :-

# दिसंबर 2017

## विषय - संगम

मार्च से नवंबर तक आपने 9 विषयों पर विचार किया। उनसे संबंधित गतिविधियों को करने का विनम्र प्रयास किया। यह आनंद प्राप्त करने के विभिन्न उपकरण हैं। परन्तु जीवन घटकों में नहीं होता। उसकी संपूर्णता के लिए यह सभी 9 विषयों को जीवन में उतारना होगा।

आनंद की इन नौ धाराओं के संगम के लिए प्रयास करना भी आवश्यक है। इसके लिए आप इन सभी 9 विषयों का पुनः बार बार अभ्यास करें दिसम्बर 2017 इसी "संगम" को समर्पित करें। इस संगम की गुणवत्ता आपकी कृति है।

| December 2017 |     |     |     |     |     |     |
|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Fri           | Sat | Sun | Mon | Tue | Wed | Thu |
| 1             | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |
|               |     |     |     |     |     |     |
| 8             | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|               |     |     |     |     |     |     |
| 15            | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  |
|               |     |     |     |     |     |     |
| 22            | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |
|               |     |     |     |     |     |     |
| 29            | 30  | 31  |     |     |     |     |
|               |     |     |     |     |     |     |

माह के कुल टिक

कैसा लगा :-

# Notes



# Notes

## Notes

# Notes

## Notes

# Notes

## Notes