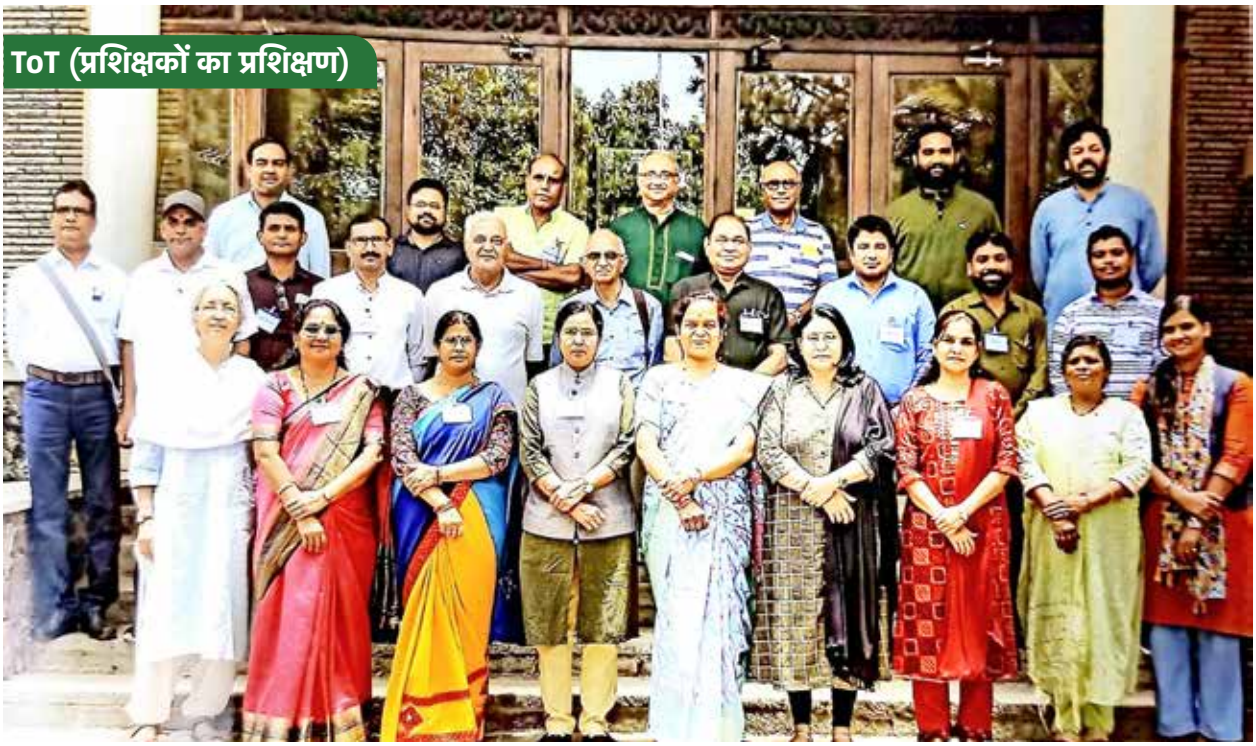
राज्य आनंद संस्थान

वर्ष : 2, अंक -7 माह - जून 2023
www.anandsansthanmp.in

पंचगनी में हुआ प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण



राज्य आनंद संस्थान के कार्यक्रमों के सुचारू संचालन हेतु प्रत्येक जिले में कम से कम दो आनंदकों को मास्टर ट्रेनर के रूप में प्रशिक्षित करने का लक्ष्य निर्धारित किया गया था। इस क्रम में दिनांक 18 जून से 25 जून 2023 के दौरान प्रदेश के 12 जिलों से 15 प्रतिभागियों को महाराष्ट्र के पंचगनी में प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण कार्यक्रम में भेजा गया।

इस प्रशिक्षण में **विदिशा** से श्री राजेश पटेल, **हरदा** से श्री सतीश कुमार शुक्ला, **निवाड़ी** से श्री आशीष मिश्रा, **सागर** से सुश्री विंदेश्वरी तिवारी, **बालाघाट** से श्री कमलकांत बिठले, श्री भुवन पटेल एवं श्रीमती हेमलता विजयवंशी, **राजगढ़** से सुश्री सोना अवस्थी, श्री रंगलाल डांगी, **झाबुआ** से श्रीमती कमला पालिया, **मुरैना** से श्रीमती नीतू भारद्वाज, **कटनी** से श्रीमती स्मृति काले, **रतलाम** से श्रीमती मधु परिहार, **दतिया** जिले से श्री राजेश कतरौलिया तथा **शहडोल** से श्री अमित शुक्ला शामिल रहे।

इस प्रकार वर्तमान समय में राज्य आनंद संस्थान के 52 में से 48 जिलों में मास्टर ट्रेनर कार्यक्रम संचालन सहयोग हेतु विद्यमान हैं।

राज्य आनंद संस्थान, आनंद विभाग, म.प्र. शासन
माध्यमिक शिक्षा मंडल परिसर, शिवाजी नगर, भोपाल - 462011

श्री अखिलेश अर्गल
मुख्य कार्यपालन अधिकारी,
राज्य आनंद संस्थान

नमस्कार साथियों,

आनंद ग्राम, राज्य आनंद संस्थान का नया कार्यक्रम हैं, जिसके अंतर्गत प्रत्येक जिले में एक ग्राम का चयन कर उसमें आनंद संस्थान की गतिविधियां तथा आनंद से जुड़े अन्य कार्यक्रम आयोजित किये जाने हैं। इस दिशा में सभी जिलों में प्रयास अपेक्षित है। इसी कड़ी में 20 जिलों के आनंद ग्राम में सहजयोग के सहयोग से माह जून में कार्यक्रम आयोजित हुए हैं।

संस्थान प्रत्येक माह एक अंतर्राष्ट्रीय दिवस मनाता है। इसी कड़ी में जून माह में 'विश्व पर्यावरण दिवस' मनाया गया, परंतु अभी भी सभी जिलों से इन अंतर्राष्ट्रीय दिवसों के आयोजन की खबर राज्य आनंद संस्थान नहीं पहुंच रही है। सभी संबंधितों से इस दिशा में कार्यवाही अपेक्षित है।

संस्थान लगभग प्रत्येक माह एक सहयोगी प्रशिक्षण आयोजित कर रहा है, जिससे लोग इस विषय से गहराई से जुड़ सकें। जून माह में आयोजित सहयोगी प्रशिक्षण में 55 साथियों की सहभागिता रही।

आप सभी के प्रयासों से संस्थान का अल्पविराम कार्यक्रम काफी लोकप्रिय हो रहा है। जून माह में भोपाल स्तर पर तीन विभागों के लिए एक दिवसीय एवं केन्द्रीय जेल में आधे दिवस का अल्पविराम कार्यक्रम आयोजित किया गया। ऑनलाइन अल्पविराम तथा जिला विशेष हेतु पृथक से अल्पविराम कार्यक्रम भी नियमित रूप से आयोजित हो रहे हैं, जो आपकी सक्रियता का परिचायक है। इस माह 15 आनंदकों ने प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण प्राप्त किया है, जो इस गति को और बढ़ाने में अपनी भूमिका निभाएंगे।

सहयोगी प्रशिक्षण

राज्य आनंद संस्थान प्रदेश के आनंदकों को अल्पविराम से गहराई से जोड़ने तथा आनंद के प्रसार में अपनी भूमिका पर स्पष्टता के लिए सहयोगी प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करता है। इस क्रम में दिनांक 01 से 03 जून के दौरान तीन दिवसीय अल्पविराम सहयोगी प्रशिक्षण कार्यक्रम भोपाल के जल एवं भूमि प्रबंधन संस्थान (वाल्मी) परिसर में आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में प्रदेश के विभिन्न जिलों से 55 आनंदक प्रतिभागियों ने भागीदारी की।

वाल्मी परिसर में आयोजित इस तीन दिवसीय कार्यक्रम का संचालन संस्थान से जुड़े मास्टर ट्रेनर श्री राजेन्द्र असाटी (कटनी), डॉ. रूपा आनंद, श्री हेमंत त्रिवेदी (ग्वालियर), डॉ. साक्षी सहारे (छिंदवाड़ा) तथा श्री रामकेश टेकाम (सागर) ने किया। कार्यक्रम के दौरान प्रतिभागियों को अल्पविराम के टूल संपर्क सुधार व दिशा, फ्रीडम ग्लास, जीवन का लेखाजोखा, रिश्ते, चिंता व प्रभाव का दायरा के बारे में विस्तार से बात की गई। इस आवासीय कार्यशाला के दौरान प्रतिभागियों को आत्मपोषण भी कराया गया।

संपादन : सत्यप्रकाश आर्य, **सहयोग :** अनिल वर्मा,

संस्थान कार्यालय भवन में 'अल्पविराम'

हमारा प्रयास रहता है कि शासकीय सेवा से जुड़े विभिन्न भूमिकाओं का निर्वहन करने वाले अधिकारी/कर्मचारियों के साथ अल्पविराम का कार्यक्रम किया जाए, जिससे वे अपनी आंतरिक आनंद की अनुभूति के साथ जनसेवा के कार्य को और प्रभावी ढंग से कर सकें। इस क्रम में जून माह में तीन विभागों के प्रतिभागियों के साथ एक दिवसीय अल्पविराम परिचय कार्यक्रम राज्य आनंद संस्थान भवन में आयोजित किया गया।

10 जून को **लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग** के 34 प्रतिभागियों के साथ अल्पविराम परिचय कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसको शाजापुर के डीपीएल श्री शिरीष सुमन शर्मा तथा विदिशा की मास्टर ट्रेनर श्रीमती अंजना श्रीवास्तव ने संचालित किया।

14 जून को **रेलवे पुलिस बल** के 43 अधिकारियों के साथ अल्पविराम के परिचय का कार्यक्रम हुआ, जिसको दमोह के मास्टर ट्रेनर श्री रमेश व्यास एवं दिल्ली से आईं मास्टर ट्रेनर श्रीमती साधना श्रीवास्तव ने प्रतिभागियों के साथ आंतरिक आनंद की विधियों पर विस्तार से चर्चा की।

16 जून को **मध्यप्रदेश महिला एवं बाल विकास विभाग** के 38 अधिकारी - कर्मचारियों के साथ अल्पविराम की विधियों पर श्री रमेश व्यास एवं श्रीमती साधना श्रीवास्तव जी ने अपने अनुभवों के आधार पर बातचीत की।

भोपाल केन्द्रीय जेल में संस्थान का परिचय कार्यक्रम

13 जून को भोपाल केन्द्रीय जेल में राज्य आनंद संस्थान के प्रतिनिधियों ने जाकर जेल प्रशासन तथा सुरक्षा कार्य में जुटे अधिकारी - कर्मचारियों को संस्थान के कार्यक्रमों विशेष तौर पर अल्पविराम का परिचय दिया, जिससे वे संस्थान के साथ जुड़कर वे अपने आंतरिक आनंद को पहचान सकें तथा कठिन व तनावपूर्ण दायित्व का निर्वहन आनंदपूर्वक कर सकें।

"विश्व पर्यावरण दिवस 5 जून-2023"

संयुक्त राष्ट्र के आह्वान पर प्रतिवर्ष 05 जून को विश्व पर्यावरण दिवस मनाया जाता है। इस दिवस को मनाने के पीछे का उद्देश्य पर्यावरण संरक्षण के प्रति लोगों में जागरूकता बढ़ाना है। मध्यप्रदेश राज्य आनंद संस्थान (आनंद विभाग) ने भी विश्व पर्यावरण दिवस के उद्देश्यों के महत्व को जमीनी धरातल पर मूर्त रूप देने के लिए प्रदेश भर में स्वच्छ एवं स्वस्थ पर्यावरण के निर्माण एवं संरक्षण के लिए 05 जून 2023 को आनंदकों के माध्यम से विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया।

गौरतलब है कि वास्तव में पर्यावरण प्रकृति का ही हिस्सा है। मानव जीवन प्रकृति के साथ अनुकूलता में ही संभव है। हम प्रकृति के पोषण, संरक्षण तथा आर्वतनशील पद्धति से अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति करें तो सदियों तक प्रकृति हमें पोषित करती रहेगी।

राज्य आनंद संस्थान (आनंद विभाग) द्वारा लोगों को यह समझाया गया कि प्रकृति के साथ सुसंगत, समरसता में जीना सीखना न केवल पर्यावरण की आवश्यकता है, वरन यह मनुष्य को आनंदित रहने के लिए भी एक महत्वपूर्ण सूत्र है। मानव यदि अपनी आवश्यकता को पहचान कर प्रकृति से उतना ही ले, जितनी आवश्यकता है तो निरंतर आनंद में रह सकता है। साथ ही सभी से संकल्प कराया गया कि प्रकृति से जितना हम ले उसका कालान्तर में पूर्ति भी करें। इसके लिए सभी को प्रेरित भी किया।

राज्य आनंद संस्थान से जुड़े आनंदकों तथा आनंद क्लब ने मध्यप्रदेश के 15 जिलों में विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर विविध कार्यक्रम आयोजित किए गए, जिनमें जागरुकता रैली, पौधरोपण, वृक्षों के संरक्षण हेतु प्रयास, स्कूल-कॉलेजों में परिचर्चा आदि गतिविधियां की गईं।

आनंद ग्राम में सहजयोग

राज्य आनंद संस्थान सहजयोग के सहयोग से प्रदेश के चयनित 20 जिलों के आनंद ग्राम में ग्रामीणों के साथ सहजयोग प्रक्रिया को संचालित कर रहा है। इस कार्यक्रम का संचालन सहजयोग से जुड़े साधकों द्वारा किया जाएगा। इस कार्यक्रम से संस्थान का प्रयास है कि ग्रामीणों में अपने आंतरिक आनंद को पहचानने में मदद मिलेगी।

आनंदम केन्द्रों को पुरस्कार

मध्यप्रदेश में संचालित आनंदम केन्द्रों का त्रैमासिक पर्यवेक्षण किया गया। इसके आधार पर बेहतर संचालन, साफ-सफाई, सामग्री का रख-रखाव तथा केन्द्र पर आनंदकों तथा सामाजिक संस्थाओं की भागीदारी के आधार पर तीन केन्द्रों को पुरस्कृत किया गया- आनंदम केन्द्र अम्बाह-मुरैना, आनंदम केन्द्र नेहरु नगर-भोपाल, आनंदम केन्द्र टिमरनी-हरदा।

संपर्क : राज्य आनंद संस्थान, आनंद विभाग, म.प्र. शासन
माध्यमिक शिक्षा मंडल परिसर, शिवाजी नगर, भोपाल - 462011