आनंद की अनुभूति स्वयं से प्रारंभ होकर स्वयं पर ही खत्म होती है- प्रमुख सचिव

मध्य प्रदेश राज्य आनंद संस्थान में दतिया जिले के तीन आनंदक बने आनंदम सहयोगी

प्रमोद शास्त्री

ज्ञान संचार दतिया। आनंद की अनुभूति स्वयं से प्रारंभ होकर स्वयं पर ही खत्म होती है। जब तक हम आनंद की खोज बाहर करते रहेंगे तब निराशा ही हाथ आएगी। जिस दिन हम अपने आप से जुड़ना शुरू करते हैं उसी दिन से हमारी आनंद की यात्रा शुरू हो जाती है। उक्त उद्गार प्रमुख सचिव मध्य प्रदेश राज्य शासन आनंद विभाग संजीव कुमार झा ने राज्य आनंद संस्थान द्वारा म.प्र.जल एवं भूमि प्रबंधन संस्थान भोपाल में 11 से 13 अगस्त तक आयोजित आनंदम सहयोगी के तीन दिवसीय प्रशिक्षण के समापन पर ब्यक्त किए। कार्यक्रम के आरंभ में प्रमुख सचिव श्री झा, सीईओ अखिलेश अर्गल, निदेशक सत्यप्रकाश आर्य ने माँ सरस्वती का पूजन और दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। तदोपरांत संस्थान के सीईओ अखिलेश अर्गल एवं निदेशक सत्य प्रकाश आर्य द्वारा अपने उद्बोधन में कहा कि आनंद की अनुभूति स्वयं से प्रारंभ होकर स्वयं पर ही खत्म होती है। आवश्यकता है कि हम स्वयं को जानें, स्वयं से साक्षात्कार करें तभी हमें वास्तविक आनंद की अनुभूति होगी।

प्रशिक्षण में मास्टर ट्रेनर के रूप में उपस्थित दीप्ति ठाकुर, उषा व्यास, पुनीत कौर ,कौशल किशोर बुटोलिया ,संजय कुमार मिश्रा द्वारा गतिविधियों के माध्यम से आनंदित रहने के व्यवहारिक तरीकों की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि हमें आनंदित रहने के लिए पहले ये विचार करना चाहिए कि वे कौनलोग है जिनकी हमने निस्स्वार्थ भाव मदद की है और वे कौन लोग है जिन्होंने हमारी मदद की है। सूची बनाये और देखे की कौनसी सूची बड़ी है। साथ ही हमें किसने दुख पहुँचाया है और हमने किसको दुख दिया है। बचपन से लेकर आज तक जिन्होंने हमारे साथ अच्छा किया है लेकिन हमने उन्हें धन्यवाद नही दिया है तो आप स्वम पर विचार करते हुए किसी भी माध्यम से धन्यवाद कहकर अपना मन हल्का करो।

अक्सर देखा जाता है वह विवाद जिस पर मनमुटाव हो जाता है वह कोई विवाद नही होता है केवल हमारा घमंड यह महसूस नही होने देता की हम गलत है। यदि आप अल्पविराम लेकर सोचोगे और माफी मांगोगे तो समस्या का समाधान तुरंत हो जाएगा। साथ ही आत्मपोषण के बारे में बताया एवं मोन रहने पर मन मे क्या विचार आते है उसके बारे में बताया। अंत मे यह बताया कि हम जिस चीज के पीछे भागते वह केवल आनन्द है। कार्यक्रम में मुकेश करुबा ,जितेश श्रीवास्तव सर ,प्रदीप महतो सर,रवि ,जिला दतिया से आनंदम सहियोगी सत्येन्द्र दिसोरिया, अनुपम मिश्रा, रामकुमार गुप्ता एवं अन्य जिले से रूपेश शर्मा, नम्रता श्रीवास्तव, अंकितपहलवान , शिवानी, अलका, वेंकट, अपूर्वा , परिहार, ऋतु, अंकित, पटेल, सुमन, अनामिका चौकसे, अंगूरी बंगरे सहित अन्य आनंदक उपस्थित रहे।