राज्य आनंद संस्थान

वर्ष : 2, अंक -9 माह - अगस्त 2023
www.anandsansthanmp.in

परस्पर पूरकता से तालमेल कर मिलेगा निरंतर आनंद

राज्य आनंद संस्थान द्वारा अल्पविराम कार्यक्रम के माध्यम से मानव को अपने अंतर्रात्मा की आवाज सुनना तथा उसके आधार पर अपने भाव, विचार को सकारात्मक रखते हुए आनंदित जीवन की पद्धति के बारे में ऑनलाइन एवं ऑफलाइन कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं।

राज्य आनंद संस्थान द्वारा नवीन कार्यक्रम **'आनंद की ओर'** आरंभ किया गया है। इस कार्यक्रम के द्वारा व्यक्ति को अपनी अंतर्रात्मा के साथ जुड़ने के साथ-साथ अपनी स्वयं, परिवार, समाज एवं शेष प्रकृति के साथ संबंध व भागीदारी पर बात की जाती है, जिसमें परस्पर पूरकता के साथ तालमेल संगत बनाकर अपना जीवन संचालित कर व्यक्ति निरंतर आनंद व समृद्धि में रह सकता है।

'आनंद की ओर' कार्यक्रम की पहली कार्यशाला दिनांक 1 अगस्त से 3 अगस्त 2023 को भोपाल में संपन्न हुई, जिसमें संस्थान के साथ अल्पविराम कार्यक्रम कर चुके 55 से अधिक प्रतिभागियों ने भागीदारी की। कार्यशाला का संचालन मुख्य कार्यपालन अधिकारी श्री अखिलेश अर्गल ने किया। कार्यशाला संचालन सहयोग के लिए AICTE से श्री दिलशाद हुसैन पूरे समय उपस्थित रहे।

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,

राज्य आनंद संस्थान अगस्त माह से एक नया कार्यक्रम 'आनंद की ओर' शुरू किया है। अल्पविराम के अभ्यासकर्ताओं के लिए स्वयं से जुड़कर अपनी अंतर्रात्मा की आवाज के आधार पर आंतरिक आनंद की अनुभूति से आगे बढ़ते हुए परिवार, समाज तथा शेष प्रकृति के साथ जुड़ने का यह कार्यक्रम है। भोपाल में 01-03 अगस्त को आयोजित आनंद की ओर की पहली कार्यशाला में उन्हीं आनंदकों को आमंत्रित किया गया था, जिन्होंने अल्पविराम का अभ्यास किया हो। "आनंद की ओर" कार्यशालाएं नियमित अंतराल पर आयोजित होती रहेंगी। अल्पविराम के माध्यम से स्वयं में परिवर्तन देख पाने वाले आनंदकों के समझ को यह कार्यक्रम और बढ़ाता है।

आनंदम केन्द्र के माध्यम से समाज में मदद के भाव को प्रसारित करने का प्रयास किया जा रहा है। आनंदम केन्द्र की प्रभाविकता तथा सुचारु संचालन से जुड़े केन्द्र पर्यवेक्षकों तथा संचालकों के साथ दो दिन का मंथन शिविर भोपाल में आयोजित किया गया।

इस माह आनंदम सहयोगियों के लिए 2 प्रशिक्षण कार्यशालाओं का आयोजन किया गया, जिससे इनके प्रतिभागी स्वयं की जागरुकता के आधार पर आनंद के प्रसार में अपनी भूमिका निश्चित कर सकें।

19 अगस्त को विश्व मानवतावादी दिवस प्रदेश के विभिन्न जिलों में मनाया गया, जिसका ब्यौरा इस अंक के साथ दिया गया है। शासकीय विभागों के लिए भोपाल कार्यालय में तथा विभागीय कार्यलयों में अल्पविराम परिचय सत्र भी विगत समय से निरंतर जारी है। इस माह भी गतिविधियों की जानकारी इस अंक के साथ दी गई है।

आनंदम केन्द्र कार्यशाला

अपनी आवश्यकता से अधिक वस्तुएं दूसरों के उपयोग के लिए छोड़ना तथा अपने लिए आवश्यक चीजें प्राप्त करने का स्थान है आनंदम केन्द्र।

देने के सुख को प्रोत्साहित करने के भाव से इस प्रकार के 172 आनंदम केन्द्र राज्य आनंद संस्थान द्वारा प्रोत्साहित होकर पूरे प्रदेश में संचालित हैं। इन आनंदम केन्द्रों का तिमाही अन्तराल पर आनंदकों द्वारा पर्यवेक्षण किया जाता है, जिसमें इनके संचालकों को अपने कार्य का बाह्य दृष्टिकोण से आंकलन का अवसर मिलता है। इस आंकलन के आधार पर सर्वश्रेष्ठ संचालित तीन केन्द्रों को पुरस्कृत किया जाता है।

आनंदम केन्द्र पर्यवेक्षकों तथा संचालकों के साथ दो दिवसीय कार्यशाला 4 एवं 5 अगस्त को भोपाल में की गई। इसमें पर्यवेक्षण के दौरान सहयोग की परिस्थिति एवं आनंदम केन्द्र के बेहतर संचालन पर विचार-विमर्श कर आगामी रणनीति तय की गई।

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

अल्पविराम कार्यक्रम

राज्य आनंद संस्थान सबको आंतरिक आनंद की अनुभूति के पद्धतियों के प्रसार हेतु निरंतर प्रयासरत है। इसी के चलते संस्थान द्वारा **एकदिवसीय/अर्द्ध दिवसीय "अल्पविराम"** कार्यशालाएं आयोजित की जा रही हैं। अगस्त माह में पश्चिम क्षेत्र विद्युत वितरण कंपनी, इंदौर के साथ एकदिवसीय तथा क्षेत्रीय जेल प्रबंधन एवं शोध संस्थान, भोपाल व संचानालय उद्यानिकी तथा खाद्य प्रसंस्करण अधिकारियों/कर्मचारियों के साथ अर्द्ध दिवसीय अल्पविराम सत्रों का आयोजन किया गया।

पश्चिम क्षेत्र विद्युत वितरण कंपनी, इंदौर लिए आयोजित एक दिवसीय अल्पविराम कार्यक्रम में धार जिले के एक्जी. इंजीनियर वेद प्रकाश सहित 45 अधिकारियों/कर्मचारियों ने सहभागिता की।

अल्प विराम

22 अगस्त को क्षेत्रीय जेल प्रबंधन एवं शोध संस्थान, भोपाल में कार्यक्रम संचालित किया गया, जिसमें 26 प्रहरी उपस्थित रहे।

18 अगस्त को संचालनालय उद्यानिकी, विंध्याचल भवन में आयोजित अर्द्ध दिवसीय अल्पविराम में डायरेक्टर सुश्री निधि निवेदिता, एडी. डायरेक्टर सुश्री सानू मेसराम सहित 35 अधिकारी/कर्मचारी मौजूद रहे।

आनंदम सहयोगी प्रशिक्षण कार्यक्रम

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 10 से 12 अगस्त 2023 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 20 जिलों से 56 आनंदक प्रतिभागियों ने भागीदारी की।

वाल्मी परिसर में आयोजित इस तीन दिवसीय कार्यक्रम का संचालन संस्थान से जुड़े मास्टर ट्रेनर श्री कौशल किशोर बुटौलिया एवं सुश्री दीप्ति उपाध्याय (ग्वालियर), श्री संजय पाण्डे (उमरिया), श्रीमती ऊषा व्यास (दमोह) एवं सुश्री पुनीत मैनी (सतना) ने किया।

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 24 से 26 अगस्त 2023 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 23 जिलों से 54 आनंदक प्रतिभागियों ने भागीदारी की।

वाल्मी परिसर में आयोजित इस कार्यक्रम का संचालन संस्थान से जुड़े मास्टर ट्रेनर श्री प्रेमप्रकाश सिरोलिया (शिवपुरी), श्री दिलीप गीद (बैतूल), श्री गणेश कनाडे (खंडवा), श्रीमती मनीषा कांबले (कटनी), श्रीमती नेहा तिवारी (अनूपपुर) ने किया।

"19 अगस्त मानवता दिवस"

आनंद संस्थान, आनन्द विभाग द्वारा विश्व मानवता दिवस के अवसर पर मध्यप्रदेश के कई जिलों में कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। विश्व स्तर पर मानवतावादी संकट में अपनी जान गंवाने वाले तथा मानवीय उद्देश्यों के कारण दूसरों की सहायता हेतु जान की बाजी लगाने वालों की याद में 19 अगस्त को विश्व मानवता दिवस मनाया जाता है।

मानवीय समाज के रुप में हम सबकी जिम्मेदारी है कि लोगों की संकट के समय मदद करें और उन्हें सम्मानजनक जीवन की परिस्थिति में रहने के अधिकार को बनाये रखने में अपनी भूमिका निभाए। राज्य आनंद संस्थान की ओर से आनंदकों के माध्यम से यह संदेश देने का प्रयास किया गया कि हमारा दायित्व है कि प्राकृतिक आपदा के समय लोगों की सहायता करें। सभी के साथ समभाव रखकर जीवन बिताएं, तो हम आसानी से सभी संकटों का सामना कर सकेंगे। समाज में कमजोर लोगों की सहायता हमारा कर्तव्य है और इसके लिए हमें सतत् प्रयास करने होंगे।

ऑनलाइन परिचर्चा

खुद से संपर्क की समझ एवं अनुभव

मध्यप्रदेश में आनंद के कार्यक्रमों के प्रसार हेतु अनेक प्रशिक्षण/कार्यशालाएं आयोजित किए जाते हैं। इन कार्यक्रमों का संचालन संस्थान के साथ स्वैच्छिक रूप से जुड़े आनंदकों द्वारा किया जाता है। इस हेतु आनंदकों को स्वयं के साथ परिवर्तन के आधार पर विभिन्न प्रशिक्षण कार्यक्रमों में भागीदारी कराकर 'मास्टर ट्रेनर' के रूप में विकसित किया गया है।

मास्टर ट्रेनर्स की वैचारिक सुदृढ़ता के लिए समय-समय पर आनंद के क्षेत्र में कार्यरत लब्ध प्रतिष्ठित वरिष्ठ विद्वानों के साथ ऑनलाइन/प्रत्यक्ष परिचर्चा का भी आयोजन किया जाता है।

इसी क्रम में 17 अगस्त को इनीशिएटव ऑफ चेन्ज के ट्रस्टी श्री किरण गांधी के साथ "खुद से संपर्क की समझ एवं अनुभव" पर दो घंटे का ऑनलाइन परिचर्चा का आयोजन किया गया। राज्य आनंद संस्थान द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम में संस्थान से जुड़े मास्टर ट्रेनर सहित 200 से अधिक आनंदकों ने हिस्सेदारी की।

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