

खुशी हमारे अंदर ही अन्यत्र दूढे जाने की आवश्यकता नही-मंजूषा शर्मा

प्रमोद शास्त्री

ज्ञान संचार दतिया। हम सभी अपने जीवन में खुश और स्वस्थ रहना चाहते हैं लेकिन अकसर समझ नहीं पाते हैं कि हैप्पी लाइफ के लिए क्या करें। कई बार लोग दूसरों को अपने रिशतों में खुश देखकर चाहने लगते हैं कि उनका रिश्ता भी खुशहाल हो, लेकिन इतना चाहने के बाद भी वे अपने रिश्ते में खुश नहीं रह पाते क्यों। उक्त विचार राज्य आनंद संस्थान की मास्टर ट्रेनर आनंदम सहयोगी मंजूषा शर्मा ने

ऑनलाइन अल्पविराम कार्यक्रम में व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि खुशी हमारे अंदर ही है इसे अन्यत्र ढूढने की जरूरत नही है रिशतों का विज्ञान भी क्या खूवसूरत है जब हम जन्म लेते हैं तो कई जैविक रिशतों में बंध जाते हैं किसी के चाचा किसी के मामा किसी के भतीजा भांजा आदि हो जाते हैं। रिशतों को जीवित रखने की कोशिश कीजिये उन्हें निभाने का प्रयास कीजिये। जब ट्रेन में भी किसी को अपनी सीट दे देते हैं तो उससे भी रिश्ता जुड़ जाता है। जब भाव दिखता है तो प्रभाव होता है। आनंदम सहयोगी रमेश ब्यास ,लखनलाल असाटी ,आशा असाटी ने भी अपने विचारों को सहयोगियों के साथ साझा किया। अल्पविराम का शुभारंभ आनंदम सहयोगी श्रीमती आशा असाटी द्वारा मोटिवेशनल प्रार्थनाहमको मन की शक्ति देनासे प्रारम्भ हुआ। कार्यक्रम के प्रथम सत्र का आरंभ मास्टर ट्रेनर मंजूषा शर्मा एवम द्वितीय सत्र का आरम्भ ऊर्जावान व्यक्तित्व वाणी से ओतप्रोत मास्टर ट्रेनर आनंदम सहयोगी अनिता गोधा ने किया।आत्मपोषण शांत समय में मनीन्द्र,पिंटू,सुनीता,हितेंद्र बुधौलिया ने अपने विचार सभी से साझा किए। इस दौरान पारुल , कविता,सुनील,मुक्तेश, महेन्द्र शर्मा ,पिंटू ,सुनीता हितेंद्र बुधौलिया, सिद्धार्थ त्रिवेदी भोपाल,राजेश शर्मा ,कीर्ति तोमर ,मनीन्द्र कौशिक,अरविंद तिवारी,, निवेदिता नाहर, संगीता वंशकार,अर्चना नागर,योगेंद्र सिंह,बलवान सिंह,अखिलेश शर्मा,त्रुष्टा शर्मा ,घनश्याम वामनियाँ सहित वड़ी संख्या में आनंदक सहभागी थे।





दतिया 10-12-2021

स्वयं आनंदित रहना है तो हमें नीचा दिखाने की प्रतिस्पर्धा का त्याग करना होगा: गोधा

भास्कर संवाददाता | भांडेर

अल्प विराम अपने विचारों और भाव आचरण व्यवहार, सुख, दुख को देखने और उसके पीछे की समस्याओं को जानने का कार्यक्रम है। जो लोग जीवन में अल्पविराम को उतारते हैं उनके आगे की यात्रा सुगम हो जाती है। यह बात राज्य आनंद संस्थान की आनंदम्

सहयोगी और मास्टर ट्रेनर सुनीता गोधा ने ऑनलाइन वर्चुअल माध्यम से हुए 5 दिवसीय अल्पविराम कार्यक्रम के दौरान कही। उन्होंने कहा कि यदि जीवन में आनंदित रहना चाहते हैं तो हमें गुस्सा, जलन, दुसरो को नीचा दिखाने की प्रतिस्पर्धा का त्याग करना होगा।

कार्यक्रम का शुभारंभ मास्टर

ट्रेनर एवं आनंदम् सहयोगी आशा असाटी द्वारा प्रेरणा गीत गाकर लोगों को प्रेरित किया गया। कार्यक्रम का प्रथम सत्र मास्टर ट्रेनर मंजूषा शर्मा और दूसरा सत्र अनिता गोधा ने संबोधित किया। आत्मपोषण शांत समय में मनींद्र, पिटू, सुनीता, हितेंद्र बुधौलिया ने भी अपने विचार सभी से साझा किए। इस मौके पर आनंदक सहयोगी जुड़े रहे।

खुशी हमारे अंदर ही ,अन्यत्र दूढे जाने की आवश्यकता नही : मंजूषा शर्मा

राज्य आनंद संस्थान मध्यप्रदेश का अल्पविराम कार्यक्रम का आयोजन



दतिया/हम सभी अपने जीवन में खुश और स्वस्थ रहना चाहते हैं।लेकिन अकसर समझ नहीं पाते हैं कि हैप्पी लाइफ के लिए क्या करें। कई बार लोग दूसरों को अपने रिश्तों में खुश देखकर चाहने लगते हैं कि उनका रिश्ता भी खुशहाल हो, लेकिन इतना चाहने के बाद भी वे अपने रिश्ते में खुश नहीं रह पाते क्यों। उक्त विचार राज्य आनंद संस्थान की मास्टर ट्रेनर आनंदम सहयोगी मंजूषा शर्मा ने अल्पविराम कार्यक्रम में व्यक्त किए।

उन्होंने कहा कि खुशी हमारे अंदर ही है इसे अन्यत्र दूढने की जरूरत नही है।रिश्तों का विज्ञान भी क्या खूबसूरत है।जब हम जन्म लेते है तो कई जैविक रिश्तों में बंध जाते है किसी के चाचा किसी के मामा

किसी के भतीजा भांजा आदि हो जाते है।रिस्तों को जीवित रखने की कोशिश कीजिये उन्हें निभाने का प्रयास कीजिये।जब ट्रेन में भी किसी को अपनी सीट दे देते है तो उससे भी रिश्ता जुड जाता है। जब भाव दिखता है तो प्रभाव होता है।आनंदम सहयोगी रमेश ब्यास ,लखनलाल असाटी ,आशा असाटी ने भी अपने विचारों को सहयोगियों के साथ साझा किया।

अल्पविराम का शुभारंभ आनंदम सहयोगी श्रीमती आशा असाटी द्वारा मोटिवेशनल प्रार्थना ष्टमको मन की शक्ति देना।९ से हुआ।कार्यक्रम के प्रथम सत्र का आरंभ मास्टर ट्रेनर मंजूषा शर्मा एवम द्वितीय सत्र का आरम्भ ऊर्जावान व्यक्तित्व वाणी से ओतप्रोत

मास्टर ट्रेनर आनंदम सहयोगी अनिता गोधा ने किया।आत्मपोषण शांत समय में मनीन्द्र, पिंटू,सुनीता,हितेंद्र बुधौलिया ने अपने विचार समी से साझा किए। इस दौरान पारुल , कविता,सुनील,मुक्तेश, महेन्द्र शर्मा ,पिंटू ,सुनीता हितेंद्र बुधौलिया, सिद्धार्थ त्रिवेदी भोपाल,राजेश शर्मा ,कीर्ति तोमर ,मनीन्द्र कौशिक,अरविंद तिवारी,, निवेदिता नाहर, संगीता वंशकार,अर्चना नागर,योगेंद्र सिंह,बलवान सिंह,अखिलेश शर्मा,ऋचा शर्मा ,घनश्याम वामनियाँ सहित बड़ी संख्या में आनंदक सहभागी थे।

शुद्ध

अपने व्यवहार में बदलाव कर खुशियां पा सकते हैं : अर्गल

राज्य आनंद संस्थान के
द्वारा वेब माध्यम से शुरू
किया गया 5 दिवसीय
अल्पविराम कार्यक्रम

भास्कर संवाददाता | भांडेर

राज्य आनंद संस्थान के द्वारा 5 दिवसीय अल्पविराम कार्यक्रम ऑनलाइन माध्यम से शुरू किया गया। इस दौरान मास्टर ट्रेनर ने लोगों को अल्पविराम के फायदे बताए। इस दौरान प्रेरणादायी और ओजपूर्ण गीतों से लोगों का मनोरंजन किया भी किया गया। ऑनलाइन कार्यक्रम को संबोधित करते हुए आनंद संस्थान के मुख्य कार्यपालन अधिकारी अखिलेश अर्गल ने कहा कि सिर्फ हमारी सोच से ही हम खुशी को महसूस कर सकते हैं। यदि सोच नकारात्मक हो, तो महल के वैभव में रहने वाला राजा तक अपने आपको दुखी समझेगा, जबकि सकारात्मक सोच में झोपड़ी में रहने वाला मजदूर भी अपने आपको किसी राजा से कम नहीं आंकेगा। अपने व्यवहार में थोड़ा-सा बदलाव करके आप अनेक खुशियां पा सकते हैं। उन्होंने कहा कि विगत तीन दशकों में हमारे देश ने काफी प्रगति की है।

विश्व की छठवीं अर्थव्यवस्था होने के गौरव के बावजूद हेपीनेस की सूची में हमारा देश 256वें



स्थान पर है। शायद हमारी आर्थिक संपन्नता व खुशी में कोई सीधा संबंध नहीं है। हमारा आंतरिक दृष्टिकोण ही हमारे अंदर सच्चे मायने में खुशी की भावना का अहसास कराता है। कार्यक्रम में आनंद सहयोगी एवं मास्टर ट्रेनर रमेश ब्यास ने प्रेरणादायी गीत एवं लखन लाल असाटी ने ओजपूर्ण गीतों से लोगों का मनोरंजन किया। कार्यक्रम में मंजूषा शर्मा, महेंद्र शर्मा, मनींद्र कौशिक, सिद्धार्थ त्रिवेदी, महेंद्र शर्मा, राजेश शर्मा, कीर्ति तोमर, अखिंद तिवारी, हितेंद्र बुधौलिया, निवेदिता नाहर, संगीता वंशकार, अर्चना नागर, योगेंद्र सिंह, बलवान सिंह, अखिलेश शर्मा, ऋचा शर्मा, घनश्याम वामनियां सहित अन्य लोग जुड़े रहे।