

आनंद विभाग – एक संक्षिप्त परिचय

मध्यप्रदेश विगत एक दशक से विविध क्षेत्रों में विकास कर रहा है। कृषि, उत्पादन, विद्युत आपूर्ति, परिवहन, औद्योगिक विकास आदि क्षेत्रों में प्रदेश ने उल्लेखनीय प्रगति की है। प्रदेश की 2004-05 से 2014-15 के दौरान सकल घरेलू उत्पाद (GDP) वृद्धि दर प्रचलित दरों के आधार पर 16.21 प्रतिशत रहीं। यह विकास सूचकांक प्रदेश की भौतिक प्रगति को इंगित करते हैं।

यह हमेशा महसूस किया जाता रहा है कि केवल भौतिक विकास से नागरिकों की खुशहाली का स्तर ज्ञात करना संभव नहीं हो पाता है। नागरिकों की खुशहाली एवं उनके परिपूर्ण जीवन के लिए आंतरिक तथा बाह्य सकुशलता आवश्यक है। सिर्फ भौतिक सुविधाओं से आनंद की प्राप्ति संभव नहीं है। राज्य का पूर्ण विकास नागरिकों की मानसिक, शारीरिक एवं भावनात्मक उन्नति तथा प्रसन्नता से ही संभव है। अतः नागरिकों को ऐसी विधियां तथा उपकरण उपलब्ध कराने होंगे, जो उनके लिए आनंद का कारक बनें। विकास का मापदण्ड मूल्य आधारित होने के साथ-साथ नागरिकों के आनंद ज्ञात करने वाला भी होना चाहिए। इस अवधारणा को साकार करने के लिए भौतिक प्रगति के पैमाने से आगे बढ़कर राज्य सरकार द्वारा आनंद विभाग की स्थापना की गई है। इस प्रकार का कदम बढ़ाने वाला मध्यप्रदेश देश में पहला राज्य है।

आनंद विभाग का गठन

आनंद विभाग का सृजन दिनांक 06 अगस्त, 2016 को किया गया है। माननीय मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान आनंद विभाग के प्रभारी मंत्री तथा माननीय श्री लालसिंह आर्य राज्यमंत्री हैं।

आनंद विभाग के कार्य एवं उद्देश्य -

- राज्य में आनंद का प्रसार बढ़ाने की दिशा में विभिन्न विभागों के बीच समन्वय के लिये दिशा-निर्देश तय करना।
- आनंद की अवधारणा का नियोजन नीति निर्धारण और क्रियान्वयन की प्रक्रिया की मुख्य धारा में लाना।
- आनंद की अनुभूति के लिये कार्ययोजना बनाना एवं गतिविधियों का निर्धारण।
- आनंद एवं सकुशलता को मापने के पैमानों की पहचान करना तथा उन्हें परिभाषित करना।
- निरंतर अंतराल पर निर्धारित मापदण्डों पर राज्य के नागरिकों की मनःस्थिति का आंकलन करना।
- आनंद की स्थिति पर सर्वेक्षण रिपोर्ट तैयार कर प्रकाशित करना।
- आनंद के विषय पर अनुसंधान 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 में एक सामान्य सभा तथा एक कार्यपालन समिति के गठन का प्रावधान है।

राज्य आनंद संस्थान की सामान्य सभा :-

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 अधिकारी- 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।)

राज्य आनंद संस्थान में अभी तक निम्न ख्याति प्राप्त व्यक्तियों को सामान्य सभा में नामांकित किया गया है:-

1.	डॉ. एच.आर. नागेन्द्र	योगाचार्य
2.	श्री ब्रह्मदेव शर्मा	संरक्षक, विद्या भारती अखिल भारतीय शिक्षा संस्थान
3.	श्री प्रभात कुमार	प्रशासक
4.	सुश्री निवेदिता रघुनाथ भिडे	उपाध्यक्ष, विवेकानंद रॉक मेमोरियल एवं विवेकानंद केन्द्र
5.	डॉ प्रणव पंड्या	चांसलर देव संस्कृति विश्वविद्यालय
6.	श्री प्रसुन जोशी	मैककैन वर्ल्ड ग्रुप इंडिया
7.	श्री महेश श्रीवास्तव	पत्रकार
8.	श्री अनुपम खेर	अभिनेता
9.	डॉ सोनल मानसिंह	फाउंडर प्रेसीडेन्ट इंडियन क्लासिकल डांस

10.	डॉ. वीरेन्द्र हेगडे	शिक्षाविद, सुधारक
11.	सुश्री इंदुमती काटदरे	कुलपति
12.	आचार्य श्री गोविंद देवगिरि	आचार्य ,महर्षि वेदव्यास प्रतिष्ठान पुणे ,धर्मश्री
13.	श्री आलोक कुमार	एडवोकेट , नई दिल्ली
14.	श्री राजरघुनाथन	प्रोफेसर, टेक्सास युनिवर्सिटी, ऑस्टिन

राज्य आनंद संस्थान की कार्यपालन समिति :-

- 1.अध्यक्ष- श्री इकबाल सिंह बैस, भा.प्र.से., अतिरिक्त मुख्य सचिव, आनंद विभाग (राज्य शासन द्वारा नामांकित)
- 2.मुख्य कार्यकारी अधिकारी-सदस्य सचिव - श्री मनोहर दुबे, भा.प्र.से. (राज्य शासन द्वारा नामांकित)
3. अध्यक्ष द्वारा 2 वर्ष के लिये 3 अशासकीय सदस्य नामांकित 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 में अधिकारी /कर्मचारी पद संरचना निम्नानुसार है:-

क्र.	स्वीकृत पदनाम	पद संख्या	प्रशासनिक स्तर
1.	अध्यक्ष कार्यकारिणी समिति	1	अपर मुख्य सचिव
2.	मुख्य कार्यपालन अधिकारी	1	सचिव
3.	निदेशक- अनुसंधान / रा.का.अधि.	1	प्राध्यापक
4.	निदेशक- प्रशासन/रा.का.अधि.	1	उपसचिव
5.	निदेशक- कार्यक्रम/रा.का.अधि	2	उपसचिव
6.	निदेशक- हैप्पीनेस इंडेक्स/रा.का.अधि.	1	उपसचिव
7.	कार्यक्रम समन्वयक (प्रोग्राम)	2	उपसंचालक
8.	कार्यक्रम समन्वयक (हैप्पीनेस इंडेक्स)	2	उपसंचालक
9.	कंसल्टेंट (रिसर्च/डाक्युमेंटेशन)	2	उपसंचालक
10.	कार्यक्रम सहायक (प्रोग्राम)	1	सहा.ग्रेड1
11.	कार्यक्रम सहायक (हैप्पीनेस इंडेक्स)	1	सहा.ग्रेड1
12.	अनुसंधान सहायक	1	सहा.ग्रेड1
13.	सहा.लेखा अधिकारी	1	सहा.ग्रेड1
14.	सहा.ग्रेड 1	2	सहा.ग्रेड1
15.	कंसल्टेंट (आईटी)	1	
16.	सहा. कंसल्टेंट (आईटी)	1	
17.	कार्यालय सहा. (मल्टी टास्क)	7	

संस्थान की वेबसाइट www.anandsansthamp.in

राज्य आनंद संस्थान की वेबसाइट 8 नवंबर, 2016 को लांच की गई। इस वेबसाइट के माध्यम से विभाग एवं संस्था के बारे में जानकारी देने का प्रयास किया जा रहा है। संस्थान द्वारा अपने विभिन्न कार्यक्रमों जैसे अल्पविराम, आनंद उत्सव, आनंदम, आनंद कैलेण्डर, आनंद क्लब, आनंद सभा आदि को आमजन तक पहुँचाने तथा इसमें उनकी भागीदारी सुनिश्चित करने का प्रयास किया जा रहा है।

विभाग तथा संस्थान अपनी गतिविधि एवं कार्यक्रमों के साथ साथ दैनंदिनी निर्देशों को भी अपने वेबसाइट पर अपलोड कर रहा है जिससे पारदर्शिता बनी रहे। इसी प्रकार राज्य आनंद संस्थान से जुड़ने के लिए वेबसाइट पर एक लिंक दी गयी है जिससे आम लोग अपनी भागीदारी स्वैच्छिक रूप से कर सके। स्वयंसेवी आनंदक लगातार संस्थान से जुड़ते जा रहे हैं।

वेबसाइट का निरंतर उन्नयन किया जा रहा है। संस्थान का प्रयास है कि इसे और भी ज्यादा उपयोगी और गतिमान बनाया जा सके।

आनंदक

आनंदक वह स्वयंसेवक कार्यकर्ता है, जो निःशुल्क एवं स्वैच्छिक रूप से अपने अन्य सामान्य कार्यकलापों के अतिरिक्त राज्य आनंद संस्थान की गतिविधियाँ करने के लिए स्प्रेरणा से तैयार है। विभाग द्वारा समय-समय पर आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रम में उपस्थित होकर प्रशिक्षण अनुरूप कार्य करते हैं। आनंदकों से संस्थान यह अपेक्षा करता है कि वे अपने कर्तव्य तथा विचारों से दूसरों के लिए सकारात्मक उदाहरण बन सके तथा अन्य व्यक्तियों को भी आनंद विभाग की गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित करें। यदि कोई शासकीय सेवक अपने स्वयं को आनंदक के रूप में पंजीकृत कराता है तो उसकी आनंद विभाग के प्रशिक्षण कार्यक्रमों में उपस्थिति शासकीय कार्य, माना जावेगा। इस संबंध में सामान्य प्रशासन विभाग द्वारा निर्देश जारी किये गये हैं।

आनंद विभाग की गतिविधियों के संचालन के लिए स्वयंसेवक कार्यकर्ताओं को "आनंदक" के रूप में राज्य आनंद संस्थान की वेबसाइट www.anandsansthamp.in पर पंजीकृत कराने की सुविधा प्रदान की गई है। अब तक 34000 से अधिक आनंदक स्वैच्छा से स्वयंसेवक के रूप में जुड़ चुके हैं।

अल्पविराम

अल्पविराम आनंद विभाग द्वारा संचालित एक ऐसी गतिविधि है जिसके माध्यम से शासकीय विभाग के अधिकारियों/कर्मचारियों के जीवन में सकारात्मक सोच का विकास किया जा सकेगा। जैसा कि कहा जाता है - आनंद की अनुभूति का हम पीछा नहीं कर सकते आनंद तो स्वतः अंतर में ही रहता है। अल्पविराम कार्यक्रम का रोमांच इस खोज में है अतः शासकीय विभाग के अधिकारियों/कर्मचारियों को इसका अनुभव कराते हुये इस मार्ग पर सतत रूप से चलने के लिए उन्हें प्रेरित करने हेतु "अल्प विराम" गतिविधि की शुरुआत की गई है।

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 सेवक यदि स्वयं आनंदित हैं तो वह दूसरों को भी आनंदित रहने का मार्ग प्रशस्त कर सकेगा। कार्यालय में उनके द्वारा किए गए कार्य इस बात का प्रमाण हो सकते हैं कि वे किस तरह का जीवन जी रहे हैं।

शासकीय कार्यालयों में कार्यरत अधिकारियों/कर्मचारियों में सकारात्मक सोच विकसित करने के लिए निरंतर प्रयास आवश्यक है। इसका लोक सेवाओं के प्रभावी प्रबंधन तथा प्रदाय से सीधा संबंध है। भौतिक सुविधायें तथा समृद्धि अकेले आनंदपूर्ण मनोस्थिति का कारक नहीं होती। यह आवश्यक है कि प्रशासनिक अधिकारियों/कर्मचारियों का दृष्टिकोण जीवन की परिपूर्णता की मौलिक समझ पर आधारित हो। शासकीय सेवकों को उनके कार्यस्थल पर ही नियमित अंतराल पर ऐसे कार्यों तथा क्रियाओं में सम्मिलित किया जावे, जो उनके जीवन में आनंद का कारक बन सके।

अल्पविराम गतिविधि के अंतर्गत आनंद विभाग का यह प्रयास है कि ऐसे स्वयंसेवक (आनंदम सहयोगी) तैयार किया जाए, जो कार्यालयों में सकारात्मक जीवन-शैली अपनाने की आवश्यक विधियाँ उपलब्ध करा सके। आनंदम सहयोगी अशासकीय व्यक्ति अथवा शासकीय अधिकारी/कर्मचारी हो सकते हैं। ऐसे व्यक्तियों को जिन्होंने संस्थान की वेबसाइट पर आनंदक के रूप में अपना पंजीयन कराया गया था, में से प्रत्येक जिले से 03-03 आनंदम सहयोगियों का चयन किया गया। इसके अतिरिक्त मंत्रालय एवं विभागाध्यक्ष कार्यालयों से भी आनंदम सहयोगी बनाये गये।

इन चयनित आनंदम सहयोगियों का 04 दिवसीय आवासीय प्रशिक्षण कार्यक्रम भोपाल में प्रशासन अकादमी एवं कृषि विस्तार एवं प्रशिक्षण संस्थान में आयोजित किया गया। यह प्रशिक्षण लगभग 35-35 आनंदम सहयोगियों के समूह के रूप में 05 सत्रों में आयोजित किये गये।

उक्त प्रशिक्षण, महाराष्ट्र के पंचगनी स्थित Initiative of Change संस्था के प्रशिक्षकों द्वारा भोपाल में आकर दिया गया। इस संस्था द्वारा शासकीय अधिकारी एवं कर्मचारियों को "इथिक्स एवं पब्लिक गर्वनेंस" नाम से प्रशिक्षण दिया जाता है।

राज्य आनंद संस्थान के अधिकारियों द्वारा दिनांक 15.09.2016 को आईओएफसी प्रशिक्षण केन्द्र, पंचगनी स्थित प्रशिक्षण केन्द्र का भ्रमण किया गया तथा दिनांक 10 नवंबर, 2016 को आईओएफसी के विषय-विशेषज्ञों के साथ एक कार्यशाला आयोजित की गई, जिसमें अल्पविराम कार्यक्रम की रूपरेखा एवं प्रशिक्षण आदि विषयों पर चर्चा की गई।

इस चर्चा के आधार पर प्रशिक्षण के लिए अल्पविराम प्रशिक्षण मैनुअल तैयार किया गया जिसके आधार पर अब तक कुल 166 आनंदम सहयोगियों को अल्पविराम आयोजित करने के बारे में प्रशिक्षण दिया जा चुका है, इनमें से 87 आनंदम सहयोगियों का रिक्रेशर प्रशिक्षण कार्यक्रम भी आयोजित किया जा चुका है।

मध्यप्रदेश के 51 जिलों के प्रशिक्षित आनंदम सहयोगियों द्वारा अपने अपने जिले में कलेक्ट्रेट एवं विभिन्न शासकीय कार्यालयों में अल्पविराम कार्यक्रम का आयोजन नियमित अंतराल के पश्चात् किये जा रहे हैं। उनके द्वारा किये गये कार्यक्रमों का प्रतिवेदन संस्थान की वेबसाईट के माध्यम से प्राप्त किया जा रहा है।

जिला स्तरीय आनंदकों के लिए 1½ दिवसीय 'अल्पविराम परिचय' कार्यक्रम के तहत कुल 26 प्रशिक्षण शिविरों का आयोजन किया जाना है। इन शिविरों में अल्पविराम का परिचय आनंदकों को कराया जावेगा। इस कार्यक्रम के तहत जबलपुर संभाग के जिलों के लिए दो अल्पविराम परिचय शिविर का आयोजन सितम्बर 2017 में किया जा चुका है। जिसमें आईओएफसी के प्रशिक्षकों द्वारा कार्यक्रम का संचालन किया गया। इन दोनों कार्यक्रमों में जबलपुर संभाग के 8 जिलों के 190 प्रतिभागियों ने हिस्सेदारी की। इन परिचय शिविरों में भाग लेने वाले प्रशिक्षणार्थी आनंदम सहयोगी का प्रशिक्षण प्राप्त करने के पात्र होंगे। इस प्रकार के अल्पविराम परिचय कार्यक्रम अन्य संभागों में भी आयोजित किये जा रहे हैं।

राज्य आनंद संस्थान द्वारा पंचगनी, पुणे स्थित संस्था आईओएफसी के साथ निष्पादित एमओयू के अंतर्गत मास्टर्स ट्रेनर्स की सेवाएं भोपाल में ली जा रही है। ये मास्टर्स ट्रेनर्स प्रदेश के जिलों, शासन के विभागाध्यक्ष कार्यालयों में होने वाले आनंद विभाग के कार्यक्रमों अल्पविराम, आनंद सभा, आनंद क्लब आदि में सहयोग प्रदान करने तथा जिलों के आनंदम सहयोगी, आनंदकों तथा नोडल अधिकारियों से सतत् संपर्क में रहकर उन्हें मार्गदर्शन प्रदान करने का कार्य कर रहे हैं।

आनंदम

'आनंदम' कार्यक्रम राज्य आनंद संस्थान द्वारा प्रेरित गतिविधि है। इस गतिविधि के अंतर्गत उपयुक्त सार्वजनिक स्थलों पर एक स्थल का चयन कर, न्यूनतम सुविधा को विकसित करते हुए आमजन को उनके घरों में उपलब्ध अनुपयुक्त अथवा अनावश्यक दैनिक उपयोग का सामान को छोड़ने तथा उस सामान की जिसे जरूरत हो, वहाँ से निशुल्क तथा

बिना किसी से पूछे ले जाने की उसे स्वतंत्रता होती है। इस गतिविधि का स्वयंसेवी संस्थाओं के सहयोग से जिला प्रशासन द्वारा संचालन किया जा रहा है। इसका उद्देश्य जरूरत मंदों को उनकी आवश्यकता का समान उपलब्ध करवाना तथा सामग्री प्रदायकर्ता को JOY OF GIVING का अनुभव कराना है।

वर्तमान में प्रदेश के 51 जिलों में कुल 172 निर्धारित स्थानों पर आनंदम गतिविधि चल रही है। राज्य आनंद संस्थान द्वारा इस गतिविधि का पर्यवेक्षण मध्यप्रदेश जन अभियान परिषद के माध्यम से किया जा रहा है।

आनंद उत्सव

विभाग का उद्देश्य शासकीय तथा अशासकीय संस्थाओं के माध्यम से ऐसी विभिन्न गतिविधियों का संचालन करना है, जो प्रदेशवासियों को परिपूर्ण जीवन की कला सिखा सकेंगी, जिससे कि उनके जीवन में आनंद की अनुभूति हो सके।

आनंद उत्सव का आयोजन प्रदेश के ग्रामीण क्षेत्रों में दिनांक 14 से 21 जनवरी, 2017 के बीच तीन-तीन ग्राम पंचायतों के 7600 समूहों पर किया गया। सभी कार्यक्रम जिला कलेक्टर्स/अनुविभागीय अधिकारी राजस्व की देख-रेख में आयोजित किये गये। इन आयोजनों में पंजीकृत स्वसेवी आनंदकों एवं स्वयं सेवी संस्थाओं द्वारा भी सहयोग प्रदान किया गया है।

आनंद उत्सव के अन्तर्गत लोक संगीत, नृत्य, गायन, भजन-कीर्तन, नाटक आदि तथा खेलकूद की गतिविधियाँ आयोजित की गईं। इन आयोजनों में सभी आयु वर्ग के महिला पुरुष द्वारा भागीदारी की गई। पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग अन्तर्गत कार्यशील संचालनालय पंचायत राज द्वारा प्रति आयोजन के लिए राशि रूपये 15000/- के मान से प्रदेश की सभी ग्राम पंचायतों के लिए कुल राशि रूपये 11.41 करोड का आवंटन समस्त जिला प्रशासन/कलेक्टर्स के माध्यम से जनपद पंचायतों को किया गया।

राज्य आनंद संस्थान द्वारा आनंद उत्सव कार्यक्रम में सहयोग प्रदान करने के लिए स्वयंसेवी आनंदकों के पंजीयन हेतु अपनी वेबसाईट www.anandsansthamp.in पंजीयन की सुविधा प्रदान की गई।

कार्यक्रम के आयोजन के दौरान फोटो एवं वीडियो प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया था। संस्थान की वेबसाईट पर आनंद उत्सव आयोजनों के 3000 से अधिक फोटो तथा वीडियो अपलोड हुए। उक्त फोटोग्राफी प्रतियोगिता तथा वीडियोग्राफी प्रतियोगिता में प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय पुरस्कार प्राप्त प्रतियोगियों को क्रमशः राशि रूपये 15 हजार, रूपये 10 हजार तथा रूपये 5 हजार पुरस्कार के रूप में प्रदान किए गये।

आगामी "आनंद उत्सव" कार्यक्रम का आयोजन दिनांक 14 से 28 जनवरी 2018 के बीच किया जाएगा। यह आयोजन 14 से 21 जनवरी के बीच ग्रामीण एवं नगरीय क्षेत्रों में,

दिनांक 22 से 24 जनवरी के बीच विकासखण्ड स्तर पर तथा दिनांक 24 से 28 जनवरी के बीच जिला स्तर पर तीन चरणों में किये जायेंगे।

आनंद कैलेण्डर

संस्थान द्वारा "आनंद कैलेण्डर" तैयार किया गया है। इसकी परिकल्पना एवं अवधारणा आनंद विभाग द्वारा की गई है। यह कैलेण्डर जीवन में सकारात्मक सोच को विकसित करते हुये आन्तरिक प्रसन्नता एवं आनंद की अनुभूति को प्राप्त करने का रास्ता दिखाता है।

जब भी कोई इच्छा पूरी होती है या चाहें गये परिणाम मिलते हैं तो हम प्रसन्न महसूस करते हैं। इसका अर्थ यह है कि प्रसन्नता के लिए हमें कोई उपलब्धि चाहिए। किन्तु आनंद कैलेण्डर यह सिखाता है कि हम बिना किसी उपलब्धि या कारण के प्रसन्नचित रह सकते हैं। आवश्यकता केवल इस दिशा में जागरूक होकर सार्थक प्रयास करने की है।

आनंद कैलेण्डर में प्रत्येक माह के लिये एक विषय निर्धारित करते हुये उस विषय से जुड़ी कुछ गतिविधियां सुझाव के तौर पर दी गई हैं। इन गतिविधियों का अभ्यास करने का तरीका कैलेण्डर में दिया गया है। प्रत्येक माह में दी गई गतिविधियों का रोज अभ्यास करना अपेक्षित है। आनंद कैलेण्डर में अप्रैल से दिसम्बर तक कृतज्ञता, खेल, अल्पविराम, मदद, सीखना, संबंध, स्वीकार्यता, लक्ष्य, जागरूकता, जैसे विषयों को लिया जाकर अंतिम तीन माहों में आनंद की उपरोक्त 9 धाराओं के संगम के लिए निरंतर अभ्यास करने हेतु अनुरोध किया गया है।

यह कैलेण्डर हिन्दी एवं अंग्रेजी भाषा में प्रकाशित किया गया है। माननीय परम पावन श्री दलाई लामा जी द्वारा "आनंद कैलेण्डर" का विमोचन दिनांक 19 मार्च 2017 को किया गया।

अब तक इस कैलेण्डर की प्रतियां देश व विदेश के विशेष गणमान्य व्यक्तियों एवं सस्थाओं को उपलब्ध कराई गई हैं। यह कैलेण्डर राज्य आनंद संस्थान की वेबसाइट पर हिन्दी व अंग्रेजी दोनों भाषाओं में भी उपलब्ध हैं। इच्छुक व्यक्तियों को "आनंद कैलेण्डर" लागत मूल्य पर ऑनलाईन पर भी उपलब्ध कराया जा रहा है।

आनंद क्लब

परिपूर्ण एवं आनंदमयी जीवन जीने के लिए विगत दशकों से साईंस आफ हैप्पीनेस के क्षेत्र में बहुत प्रगति हुई है। भारतीय संस्कृति तथा दर्शन में भी आनंदमयी जीवन जीने के अनेक उपकरण उपलब्ध हैं। बहुत से व्यक्ति निजी स्तर पर अथवा संस्थागत रूप से ऐसी गतिविधियां संचालित करते हैं जिनसे समाज में सकारात्मकता तथा आनंद का प्रसार होता है। यह आवश्यक है कि ऐसे प्रयासों को एक संगठित रूप दिया जाए। यह भी सर्वविदित है

कि भले ही प्रसन्नचित रहना हम सभी की जरूरत है परन्तु इसके लिए क्या करना चाहिए इसकी स्पष्ट रूप से जानकारी नहीं होती। विपरीत परिस्थितियों में किस प्रकार संतुलित रहा जा सकता है तथा सामान्य अनुभव में बिना उपलब्धि अथवा सफलता के आनंद कैसे प्राप्त हो सकता है, जानना सभी के लिए जरूरी है। इससे सामाजिक समरसता तथा खुशहाली संभव होगी। ये सर्वविदित है कि अकेले धनोपार्जन अथवा भौतिक प्रगति समाज की खुशहाली का सूचकांक नहीं है। आनंद क्लब के माध्यम से प्रसन्नचित रहने के कौशल को सभी वर्गों तक पहुंचाने का काम किया जा सकेगा।

हम जानते हैं कि किताबें पढ़कर दिया गया ज्ञान बहुत उथला होता है। इसलिए यह जरूरी है कि स्वयं सेवी (आनंदक) पहले यह कौशल खुद सीखें, उसे अपने जीवन में उतारे और फिर अपने अनुभवों को अन्य लोगों तक पहुंचाएं तभी उनके द्वारा की गई गतिविधियां तथा प्रयास प्रभावी होंगे।

आनंद क्लब की परिकल्पना इस विचार पर आधारित है कि समाज में स्वयं सेवियों के समूह आनंदमयी जीवन जीने का कौशल पहले खुद सीखें, उसे अपने जीवन में उतारे और फिर उसका प्रसार अपने पड़ोस में करें। अगर कोई व्यक्ति ऐसा करने के इच्छुक हैं तो वे आनंद क्लब गठित करने की योग्यता रखते हैं।

आनंद क्लब का गठन :-

- (अ) कोई भी व्यक्ति जो आनंदक के रूप में पंजीकृत है वह क्लब का गठन आरंभ कर सकता है। आनंदक बनने के लिए उसे वेबसाइट www.anandsansthamp.in पर स्वतः को पंजीकृत करना होगा।
- (ब) उपरोक्त बिन्दु 1 का आनंदक जिसे आगे “प्रेरक आनंदक” कहा जाएगा अपने साथ कम से कम 4 अन्य व्यक्तियों को जोड़ेगा। इस प्रकार कुल 5 इच्छुक व्यक्ति मिलकर क्लब का गठन कर सकेंगे।
- (स) क्लब पंजीकृत करने के लिए वेबसाइट www.anandsansthamp.in पर आनंद क्लब टेब को क्लिक करें।

राज्य आनंद संस्थान की भूमिका निम्नानुसार होगी-

- (i) आनंद क्लब का पंजीयन करेगी।
- (ii) पंजीकृत क्लब के सदस्यों को प्रशिक्षण तथा अध्ययन सामग्री आन लाईन उपलब्ध कराएगी जो क्लब की गतिविधियों का आधार होगा। आनंद के विषय पर हो रहे अनुसंधान की जानकारी देगी।
- (iii) क्लब के द्वारा किए जा रहे सकारात्मक कार्यों का प्रचार प्रसार तथा उसे वेबसाइट www.anandsansthamp.in पर प्रदर्शित करेगी।

- (iv) उत्कृष्ट कार्य करने वाले क्लब और आनंदकों की पहचान कर उन्हें राज्य स्तर पर सम्मानित करेगी। क्लब को किसी प्रकार की कोई वित्तीय सहायता उपलब्ध नहीं कराई जाएगी।
- (v) आनंद क्लब के सदस्यों को यथा संभव प्रशिक्षित करेगी।

आनंद क्लब की गतिविधियों में आंतरिक गतिविधि तथा बाह्य गतिविधि शामिल है। वर्तमान में 246 आनंद क्लबों द्वारा अपना पंजीयन करा कर कार्य करना प्रारंभ कर दिया है।

आनंद सभा

स्कूल तथा कॉलेजों के विद्यार्थियों को सशक्त एवं परिपूर्ण जीवन कला सिखाने तथा आंतरिक क्षमता विकसित करने के लिए आनंद सभा कार्यक्रम शुरू किया गया है। शैक्षणिक संस्थाओं को ऐसे माँड्यूल उपलब्ध कराये जावेंगे जिनके अनुसार विद्यार्थी ऐसी क्रियाओं में भाग लेंगे, जो उनके जीवन में संतुलन लाने में सहायक होंगे।

इस गतिविधि के अंतर्गत कक्षा 9 से 12 तक के विद्यार्थियों को सम्मिलित किया जाएगा।

विद्यार्थियों के साथ इन गतिविधियों को संचालित करने के लिए माँड्यूल तैयार करने हेतु निजी विशेषज्ञों एवं स्कूल शिक्षा विभाग के साथ बैठके आयोजित की गईं। विशेषज्ञों की सेवाएं प्राप्त करने हेतु राज्य आनंद संस्थान द्वारा एक ई.ओ.आई. के माध्यम से संस्थाओं/ व्यक्तियों से आवेदन प्राप्त किये गये। इनमें से पांच सदस्यीय समिति द्वारा अनुशंसित व्यक्ति/ संस्थाओं ने विभाग द्वारा निर्धारित किये गये domain/ themes पर कार्य करना प्रारंभ किया है। ये पांच डोमेन है- स्वीकार्यता (Acceptance), लक्ष्य (Goal), कृतज्ञता (Gratitude), संबंध (Relation) तथा देने का सुख (Giving)। इस संबंध में चार जिलों से 30 शिक्षक/ व्याख्याता को इन डोमेन पर तीन दिवसीय प्रशिक्षण दिया जाकर अपने-अपने विद्यालयों में टेस्ट रन करने हेतु निर्देशित किया गया है। उनके अनुभवों के आधार पर एक रिफ्रेशर प्रशिक्षण देने के पश्चात इन गतिविधियों को अधिकृत रूप से जनवरी 2018 से शासकीय विद्यालयों में प्रारंभ किया जायेगा।

आनंद शिविर

शासकीय एवं अशासकीय आनंदकों को परिपूर्ण जीवन जीने की विधा सिखाने तथा उनमें सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने के लिए राज्य आनंद संस्थान द्वारा "आनंद शिविर" आयोजित किये जा रहे हैं। राज्य आनंद संस्थान द्वारा वर्तमान में तीन संस्थानों से इस हेतु एमओयू किया गया है :-

1. आर्ट ऑफ लिविंग, बेंगलुरु
2. एनिशिएटिव ऑफ चेंज, पुणे
3. ईशा फाउण्डेशन, कोयम्बटूर

इस संबंध में आनंद विभाग द्वारा माह अक्टूबर 2017 को आवश्यक निर्देश जारी किये गये हैं। उक्त संस्थाओं में आयोजित प्रशिक्षण में संबंधित विभाग के शासकीय सेवकों के प्रशिक्षण शुल्क तथा टी.ए. की प्रतिपूर्ति संबंधित विभाग द्वारा की जावेगी। निगम / मण्डलों के कर्मचारी/अधिकारियों द्वारा शिविर शुल्क का भुगतान सीधे ऑनलाईन किया जाता है। जिसकी प्रतिपूर्ति संबंधित विभाग द्वारा की जावेगी। शिविरों में रजिस्ट्रेशन के लिए रजिस्ट्रेशन शुल्क 500 रूपये ऑनलाईन जमा किया जाता है। आनंद शिविर में भाग लेने हेतु प्रतिभागियों के रजिस्ट्रेशन तथा भुगतान की व्यवस्था संस्थान की वेबसाइट www.anandsansthamp.in पर की गयी है।

उपरोक्त तीनों संस्थाओं द्वारा आयोजित किये जाने वाले शिविरों का कैलेण्डर, संस्थान की वेबसाइट www.anandsansthamp.in पर उपलब्ध कराया गया है। इस कार्यक्रम के अंतर्गत ईशा फाउण्डेशन एवं आर्ट ऑफ लिविंग के आनंद शिविर नवंबर 2017 में आयोजित किये गये जिनमें प्रदेश सरकार के विभिन्न विभागों के 134 प्रतिभागियों ने भागीदारी की।

आनंद रिसर्च फैलोशिप

अकादमिक शैक्षणिक एवं अन्य संस्थाओं में 'आनन्द एवं खुशहाली' विषय पर शोध एवं अध्ययन को प्रोत्साहित करने के लिए राज्य आनंद संस्थान आनन्द अनुसंधान प्रोजेक्ट, आनन्द फैलोशिप, आनन्द शोध पुरस्कार एवं आनन्द प्रोजेक्ट पुरस्कार प्रारंभ कर रहा है।

आनंद अनुसंधान प्रोजेक्ट का मुख्य उद्देश्य आनंद के विषय पर उच्च स्तरीय अध्ययन एवं अनुसंधान बढ़ाने के साथ-साथ प्रदेश में आनंद के प्रसार के लिए उपायों का अनुसंधान करना है। एक वर्ष में अधिकतम 5 प्रोजेक्ट स्वीकृत किये जायेंगे। प्रोजेक्ट अवधि अधिकतम 2 वर्ष की होगी। प्रत्येक अनुसंधान प्रोजेक्ट के लिए अधिकतम राशि रूपये 10 लाख की सहायता प्रदान की जावेगी।

आनंद फैलोशिप के अंतर्गत एक वर्ष में अधिकतम 10 फैलोशिप स्वीकृत किये जायेंगे। फैलोशिप अधिकतम 2 वर्ष के लिए होगी। आनंद फैलोशिप के अंतर्गत चयनित व्यक्ति को प्रतिवर्ष रूपये 3 लाख तक की सहायता प्रदान की जावेगी। इसके माध्यम से आनंद के विषय की समझ विकसित करने तथा आनंद एवं खुशहाली विषय पर कार्य करने के अवसर बढ़ेंगे।

आनंद शोध एवं प्रोजेक्ट पुरस्कार के अंतर्गत उच्च शैक्षणिक संस्थाओं में आनंद विषय पर शोध को बढ़ावा देने के लिए एक प्रथम पुरस्कार रूपये 100000/-, दो द्वितीय पुरस्कार प्रत्येक रूपये 50000/-, चार तृतीय पुरस्कार प्रत्येक रूपये 25000/- दिये जायेंगे। इसी प्रकार शैक्षणिक संस्थाओं में आनंद विषय पर प्रोजेक्ट कार्यों को बढ़ावा देने के लिए एक प्रथम पुरस्कार रूपये 25000/-, दो द्वितीय पुरस्कार प्रत्येक रूपये 15000/- तथा 10 सांत्वना पुरस्कार प्रत्येक रूपये 10000/- के प्रदान किये जायेंगे।

हैप्पीनेस इंडेक्स

राज्य में नागरिकों के जीवन में आनंद के स्तर को मापने के लिए विस्तृत सर्वेक्षण करवाने का शासन द्वारा निर्णय लिया गया है। यह सर्वेक्षण आन्तरिक तथा बाह्य सकुशलता आंकने का कार्यक्रम होगा, जिसे अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रचलित व मान्य उत्कृष्ट विधियों के आधार पर तैयार किया जायेगा। राज्य आनंद संस्थान ने आईआईटी खड़गपुर के साथ अनुबंध किया है जिसके अंतर्गत वह आनंद के लिए पैमानों की पहचान, लोगो को आनंदित करने की विधियों व उपकरणों का विकास करेंगे। हैप्पीनेस इंडेक्स की गणना के लिए आईआईटी खड़गपुर द्वारा प्रदेश के 10 जिलों के 3-3 सर्वेयर को प्रशिक्षण दिया जाकर प्राथमिक सर्वे का कार्य प्रारंभ किया जा चुका है।

ऑनलाईन वीडियो कोर्स

हैदराबाद स्थित इंडियन स्कूल आफ बिज़नेस (आई.एस.बी.) द्वारा “happiness and fulfillment” विषय पर चलाये जा रहे वीडियो कोर्स को मध्यप्रदेश में भी चलाये जाने के संबंध में आनंद विभाग द्वारा पहल की गई थी। प्रोफेसर राज रघुनाथन द्वारा विकसित किये गये इस पाठ्यक्रम में विविध क्षेत्र जैसे सार्इक्लोजी, न्यूरोसाइंस तथा बिहैवीरल डिसिज़न थ्योरी के माध्यम से व्यवहारिक तथा जांची परखी हुई विधियों के माध्यम से जीवन में खुशहाली व आनंद को प्राप्त करने की विधि बताई गई है।

राज्य आनंद संस्थान द्वारा उपरोक्त वीडियो कोर्स को हिन्दी में अनुवाद करने तथा अपने नागरिकों को भी इस कोर्स का लाभ देने के लिए आईएसबी टीम के साथ एक एमओयू निष्पादित किया गया है जो कि दिनांक 10 अप्रैल 2017 से प्रभावशील हो गया है।

संस्थान द्वारा इस वीडियो कोर्स का हिन्दी में अनुवाद व रूपांतरण करने का कार्य किया जा रहा है।

सीएसआर फंड

श्री एस.एस. रेखी अप्रवासी भारतीय उद्योगपति द्वारा सीएसआर के अर्तगत राज्य आनंद संस्थान को 1 लाख डॉलर देने की सहमति दी है। श्री रेखी द्वारा आईआईटी खड़गपुर में भी “रेखी सेन्टर ऑफ एक्सीलेंस फॉर द सार्इस ऑफ हेप्पीनेस” की स्थापना हेतु राशि का योगदान किया गया है। श्री रेखी की बिजनेस संस्था R Systems International Ltd. के माध्यम से राज्य आनंद संस्थान को प्रथम किश्त के रूप में राशि रूपये 6,00,000/- का योगदान दिया जा चुका है। प्राप्त इस राशि से प्रदेश के जबलपुर शहर में एक हेप्पीनेस सेंटर खोला जायेगा।