Metric No. - 7.3.1

Institutional Distinctiveness

Centre for Happiness

CSJMU is *the first state university* to establish a 'Centre for Happiness', inaugurated on 24 Feb, 2021 by the Chief Guest- Jagadguru Swami Shri Rambhadracharya ji, Padma Vibhushan and Chancellor, Jagadguru Ram Bhadracharya, Divyang University, Chitrakoot (UP). The Centre promotes mental health and happiness among university students, faculty, and staff. It seeks to promote a culture of inclusiveness and positive psychological well-being, thus fostering an environment of care, respect and acceptance. As well as focusing on the science of contentment, it implements various programmes, activities, and initiatives for enhancing happiness.

Aims & Objectives of the Centre

- **To facilitate individuals to manage wellbeing of self and fellow human beings.**
- **To create a work environment for positive emotions.**
- **To accept the cultural differences and collectively enjoy their traditions.**
- **To strengthen and learn inter-personal skills.**
- **To create a "happiness" environment, free of stress and full of pleasure.**

Activities of the Centre

To spread happiness on campus, the center organizes several activities, workshops, and interactive discussions, provides free counseling and consultations, and organizes get-togethers for faculty, staff, research scholars, and students regularly. Students play music, perform skits, and participate in debates to spread positivity. The center also celebrates festivals and special occasions to encourage everyone to come together and enjoy. The center also provides resources and support to those who seek help.

A three-month certificate course is also offered that train students to achieve and spread happiness.

Benefits/Outcomes of the Centre

The university believes that happier people are more creative, resilient and innovative. Having a positive outlook can lead to better problem solving and successful outcomes. Finally, happiness is contagious, and spreads positivity to everyone around. Students and staff are encouraged to focus on creating an environment of joy, positivity, and productivity. The university strives to promote positive, healthy relationships between its members, leading to mutual respect and understanding. Together, these create an environment of collaboration and collective success.

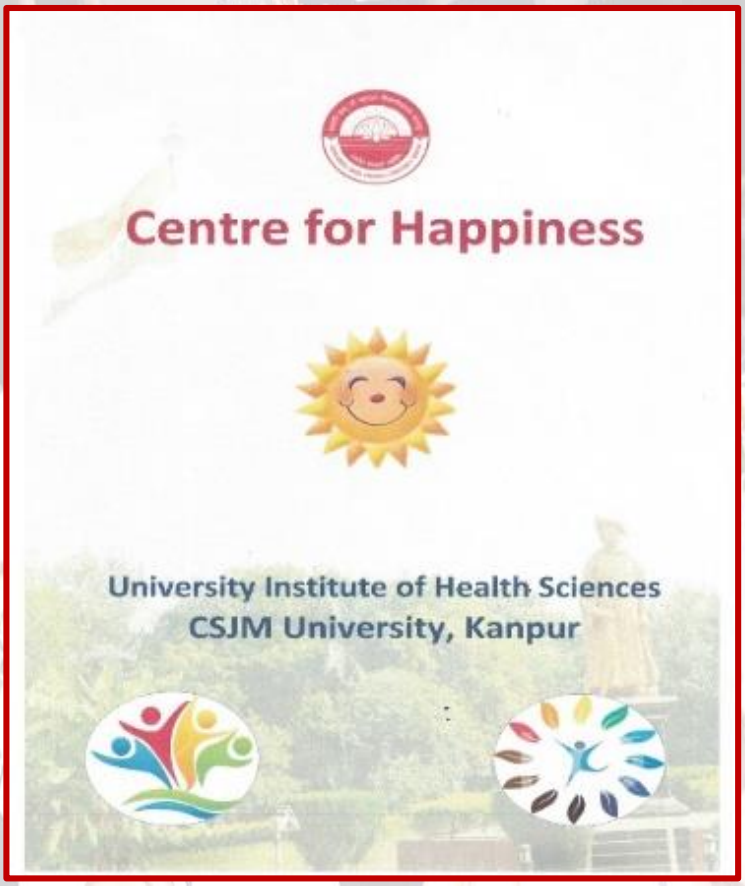

Fig. 01- Vision document for Centre for Happiness

Fig. 2 & 3- Geotagged photographs of Centre for Happiness

Fig. 4 & 5- Inaugration of Centre for Happiness by - Jagadguru Swami Shri Rambhadracharya ji, Padma Vibhushan, Chancellor, Jagadguru Ram Bhadracharya Divyang University, Chitrakoot, U.P. on 24 February 2021.

Fig. 6, 7, 8, 9, 10 & 11- Activities at Centre for Happiness

Fig. 12 & 13- Health Awareness talk on harmful effects of smoking on No Smoking Day, 10 March 2021 at Centre for Happiness. Dr. Ravi Kumar, Eminent Psychiatrist, Kanpur was the main speaker

News Paper Clips

News in Dainik Jagran, 25 February 2021

"Controlled mind and skillful actions are the key to success"

4 दैनिक जागरण कानपुर, 25 फरवरी, 2021 कानपुर जागरण

नियंत्रित मन व कुशल कर्म ही प्रसन्नता की कुंजी

जागरण संवाददाता, कानपुर: प्रसन्नता ही भगवान है, जबकि उदासी जीव का लक्षण। अगर प्रसन्नता तलाशनी है तो अपने कार्य में तलाशिए, क्योंकि भौतिक वस्तुओं से प्राप्त प्रसन्नता क्षण भंगुर होती है। नियंत्रित मन के साथ किसी कार्य को कुशलता से किया जाए तो उस प्रसन्नता को कोई मिटा नहीं सकता। यह बात जगद्गुरू स्वामी रामभद्राचार्य ने छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय में 'हैपीनेस सेंटर' के उद्घाटन समारोह में कही।

'सहज प्रसन्नता के उपाय' विषय पर आयोजित व्याख्यान में उन्होंने कहा कि योग अभ्यास तभी सार्थक है जब कर्मों में कुशलता हो। इस बात को ऐसे समझा जा सकता है कि कर्म का संबंध श्रम से होता है। अगर हम एकाग्रता के साथ कोई भी कर्म करते हैं तो उस श्रम के बाद जो नींद आती है वह स्वर्ग से बढ़कर होती है। यही चेहरे की मुस्कान व संतोष का मंत्र है। अपना उदाहरण देते हुए बोले जब मैं कॉलेज में पढ़ा करता था, तब परीक्षा समाप्त होने के बाद जो नींद आती थी उसे बयां नहीं किया जा सकता। केवल अहसास किया जा सकता है। कार्यक्रम में कुलपति प्रो. नीलिमा गुप्ता ने शुक्राना, मुस्कुराना व किसी का दिल न दुखाना को हैपीनेस का सार बताया। इस मौके पर तुलसीपीठ सेवा न्यास के उत्तराधिकारी रामचंद्र दास, वित्त अधिकारी साधना श्रीवास्तव, डीन एकेडमिक प्रो. संजय स्वर्णकार, कुलसचिव डॉ. अनिल कुमार यादव, यूआइईटी समन्वयक डॉ. प्रवीण कटियार के अलावा डॉ. संदीप सिंह व डॉ. सूजेश स्वरूप कटियार मौजूद रहे।

- सीएसजेएमयू छात्रों को दिए गए व्याख्यान में बोले जगद्गुरू स्वामी रामभद्राचार्य
- श्रम के बाद जो नींद आती है वह स्वर्ग से भी बढ़कर है, यही मुस्कान व संतोष का मंत्र है

सीएसजेएमयू में हैपीनेस सेंटर का उद्घाटन करने के बाद सहज प्रसन्नता के उपाय विषय पर व्याख्यान देते जगद्गुरू स्वामी रामभद्राचार्य. साथ में कुलपति नीलिमा गुप्ता। (बाएं)● जागरण

अप्रसन्नता का बड़ी वजह है मोबाइल

जगद्गुरू रामभद्राचार्य ने कहा कि मोबाइल का बढ़ता चलन अप्रसन्नता की बड़ी वजह है। कई छात्र रात में दो बजे तक मोबाइल चलाते हैं और सुबह 10 बजे तक सोते हैं। अगर यह निष्ठा से काम करें तो मोबाइल का यह शौक छूट जाएगा।

जगद्गुरू ने बताए सुखी जीवन के सूत्र

- संस्कृत में हैपीनेस के दो शब्द हैं प्रसन्नता व प्रसाद
- दुख का कारण ईगो भी है। जहां ईगो होता है वहां भगवान नहीं रहते
- अहम का जितना पोषण किया जाता है उतना अवसाद होता है
- भौतिक सफलताओं के परिणाम प्रसन्नता नहीं होती
- आध्यात्मिक सफलता से प्राप्त आनंद प्रसन्नता है
- दो हजार वर्षों तक देश गुलाम रहा। उस दौरान भारतीय दर्शन को कुचला गया जिसका असर अभी तक है
- भाग्य पर रोना बंद करके सब मिलकर पौरूष का निर्माण करें, प्रसन्नता खुद ब खुद आएगी

लबालब हो गया लव, बना दुखों का कारण

पहले लबालब हुआ करता था अब केवल लव रह गया है। दुखों का यह भी एक बड़ा कारण है। उनकी नजर में इसका पहला अक्षर एल का अर्थ है 'लेक ऑफ टीअर्स' यानी 'आंसुओं की झील', ओ का अर्थ है 'ओशियन ऑफ सॉरो' यानी 'दुखों का सागर', वी का मतलब है 'वेली ऑफ डेथ' यानी 'मौत की घाट' व ई का अर्थ है 'एंड ऑफ लाइफ' यानी जीवन का अंत। यही कारण है कि 95 फीसद बच्चों के चेहरे पर 12 बजे रहते हैं। जीवन को उन्नत बनाने के लिए अपने दृढ़ निश्चय से इस लव नाम के रोग से मुक्ति पानी होगी।

News in Hindustan News Paper

"Mobile snatching happiness of 99%"

07 • कानपुर • गुरुवार • 25 फरवरी 2021 हिन्दुस्तान

99% की खुशियां छीन रहा मोबाइल

रामभद्राचार्य बोले

कानपुर | वरिष्ठ संवाददाता

स्वस्थ रहने के लिए खुश रहना जरूरी है मगर 99 फीसदी लोगों की खुशियों को किसी दुश्मन ने नहीं बल्कि उनके मोबाइल ने छीन लिया है। मोबाइल परिवार से दूर कर रहा है। अगर खुश रहना है तो योग व अध्यात्म की ओर बढ़ना होगा। यह बात पदम विभूषण से सम्मानित जगदगुरु स्वामी रामभद्राचार्य ने कही। उन्होंने लोगों को सहज प्रसन्न रहने के उपाय बताए।

सीएसजेएमयू में हैप्पीनेस सेंटर का उद्घाटन करने आए रामभद्राचार्य दिव्यांग विवि चित्रकूट के कुलाधिपति स्वामी भद्राचार्य ने कहा कि भारत के प्राण उसका अध्यात्म है। इससे दूर होने से ही प्रसन्नता गायब हो रही है और अवसाद व परेशानियां बढ़ रही हैं। उन्होंने कहा कि अब बेटियां, बेटों से आगे निकल गई है, इसलिए पहले छात्राएं बोलेंगी और फिर छात्र।

पहले खुशियों से चेहरे लबालब होते थे, अब तो केवल लब रह गया है। इससे छात्रों के चेहरे पर हमेशा पौने 12 बजे रहते हैं। जगदगुरु ने कहा कि हर विपत्ति व खुशी को भगवान का प्रसाद समझना चाहिए। इससे हमेशा प्रसन्नता रहेगी। कर्म इतना करो कि पूजा का भी समय न मिले।

विवि में हैप्पीनेस सेंटर का उद्घाटन करते जगदगुरु रामभद्राचार्य व अन्य।

खुश रहने में भी पिछड़ रहे भारतीय

कानपुर। भारतीय अब खुश रहने में भी पिछड़ रहे हैं। यूएन की जारी हैप्पीनेस रिपोर्ट में भारत की रैंकिंग लगातार गिर रही है। वर्ष 2015 में देश की रैंक 117 थी, जो 2020 में बढ़कर 144 हो गई है। यह एक चिंता का विषय है। इसी को देखते हुए हैप्पीनेस सेंटर खोलने का प्रस्ताव तैयार किया था। यह बात विवि की कुलपति प्रो. नीलिमा गुप्ता ने कही। मौका रहा, सीएसजेएमयू में हैप्पीनेस सेंटर के उद्घाटन का। कार्यक्रम में जगदगुरु को भारत रत्न देने की भी मांग की गई। सीएसजेएमयू के हेल्थ साइंसेज विभाग में हैप्पीनेस सेंटर का उद्घाटन जगदगुर स्वामी रामभद्राचार्य, विशिष्ट अतिथि आचार्य रामचंद्र दास, कुलपति प्रो. नीलिमा गुप्ता, रजिस्ट्रार डॉ. अनिल यादव, वित्त अधिकारी साधना श्रीवास्तव, प्रो. संजय स्वर्णकार व विभाग के कोऑर्डिनेटर डॉ. प्रवीन कटियार ने किया। कुलपति ने कहा कि खुश रहने के तीन उपाय हैं शुकराना, मुस्कराना व किसी का दिल न दुखाना।

यूएन की हैप्पीनेस रिपोर्ट में भारत की स्थिति

वर्ष	रैंक
• 2015	117
• 2016	118
• 2017	120
• 2018	133
• 2019	140
• 2020	144

News in AAJ News Paper, 25 February 2021

"Foreigner crushed Indian Philosophy"

आज महानगर कानपुर 25 फरवरी 2021 11

भारतीय दर्शन को विदेशियों ने कुचला

❑ कर्मों की कुशलता ही योग–स्वामी रामभद्राचार्य

वृक्षारोपण करते स्वामी रामभद्राचार्य, कुलपति प्रो. नीलिमा गुप्ता, कुलसचिव डा. अनिल कुमार यादव व कोआर्डिनेटर डा. प्रवीन कटियार व अन्य।

हैप्पीनेस सेंटर खोलने वाला प्रदेश का पहला विवि

कानपुर। यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस के कॉर्डिनेटर डॉ प्रवीण कटियार ने कहा कि विश्वविद्यालय हैप्पीनेस सेंटर की स्थापना करने वाला उत्तर प्रदेश पहला राज्य विश्वविद्यालय बना है। इसका उद्देश्य स्वयं और साथी व्यक्तियों की भलाई का प्रबंधन करना है। सकारात्मक भावनाओं के साथ कार्य का

कानपुर, 24 फरवरी। छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय के आडीटोरियम में आयोजित सहज प्रसन्नता के उपाय विषय पर व्याख्यान में मुख्य अतिथि दिव्यांग विश्वविद्यालय चित्रकूट के कुलाधिपति व पदमभूषण जगतगुरू स्वामी रामभद्राचार्य ने कहाकि भारत 200 साल तक गुलाम रहा है और भारतीय दर्शन को विदेशी ताकतों ने बुरी तरह कुचला है। महात्मा बुद्ध ने भारत को काफी नुकसान पहुंचाया और देश को कमजोर बना दिया। स्वामी ने लव, प्रसन्नता और योग की चर्चा करते हुए लोगों से कहाकि यदि कार्य करते-करते पूजा का समय न मिले तो कोई बात नहीं। सत कर्मों की कुशलता ही योग है। उन्होंने हैप्पीनेस सेंटर का नाम बदलकर प्रसन्नता केंद्र रखने का सुझाव भी दिया और विदेशी भाषा के ऊपर निर्भर रहने के बजाय देश की भाषा में भी आत्मनिर्भर बनने पर जोर दिया। उन्होंने कहाकि मैं छात्राएं पहले बोलूंगा और छात्र बाद में बोलूगा। 72 वर्षों के अनुभव से जाना ही प्रसन्नता ही भगवान है र उदासी जीव का लक्षण है। वस्तुओं का प्राप्त करने की प्रसन्नता क्षणभंगुर है। भारत के प्राण उसका अध्यात्म था और उन्होंने उसी को नहीं माना गया। इस कारण देश प्रसन्न होने में पहले से 144 स्थान पर आ गया। जबकि स्थायी प्रसन्नता अध्यात्मिक सफलता से प्राप्त होती है। उन्होंने कहा कि वर्तमान में 95 प्रतिशत बच्चों के चेहरे पर पौने बारह बजा रहता है। पहले लबालब हुआ करता था अब आफ डेथ और एंड आफ लाइफ। छोटे-छोटे बच्चे मोबाइल पर ज्यादा ध्यान केंद्रित करते है, जबकि संत के लिए मन पर नियंत्रण जरूरी है। सीएसजेएमयू की कुलपति प्रो. नीलिमा गुप्ता ने कहाकि स्वामी 22 भाषाओं का ज्ञान है। 100 पुस्तकें के अलावा 15 गोल्ड मेडल मिले हैं। उन्होंने स्वामी रामभद्राचार्य को भारत रत्न देने की मांग की है। उन्होंने कहाकि हैप्पीनेस की इंडेक्स में 2015 में 117वां स्थान था, जोकि 2020 में 144वां स्थान आ गया है। उन्होंने कहा कि खुश रहने के 3 उपाय हैं शुकराना मुस्कुराना और किसी का दिल ना दुखाना। कोई भी दुखी होने पर हैप्पीनेस सेंटर में आकर प्रसन्नता के बारे में जानकारी ले सकते है। इससे पहले हैप्पीनेस सेंटर का शुभारंभ कुलपति प्रो नीलिमा गुप्ता, मुख्य अतिथि पद्म विभूषण जगद्गुरू स्वामी रामभद्राचार्य, वित्त अधिकारी साधना श्रीवास्तव, कुलसचिव डॉ अनिल कुमार यादव, कोआर्डिनेटर, यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस डॉ प्रवीण कटियार, डॉ संजय स्वर्णकार ने दीप प्रज्ज्वलित कर किया। परिसर में पौधरोपण के साथ स्वामी को श्रीगणेश की प्रतिमा भेंट की। छात्रा इंयाशी तोमरस ओजस्वी सिंह व आयुषी त्रिपाठी ने गणेश वंदना प्रस्तुत की। बी.एस-सी. योग पाठ्यक्रम के विद्यार्थियों ने योगासन प्रस्तुत किए। इस दौरान विशिष्ट अतिथि आचार्य रामचंद्र दास, डा. संदीप कुमार सिंह, डा. बृजेश कटियार, विनय त्रिवेदी, डा.

■ पौधरोपण किया, रामभद्राचार्य को गणेश प्रतिमा भेंट की कुलपति ने

■ यूट्यूब-फेसबुक पर लाइव प्रसारण हैप्पीनेस सेंटर का उद्घाटन

News in Rashtriya Sahara News Paper, 25 February 2021

"Sincere work is the worship of God : Rambhadracharya"

5 महानगर कानपुर

राज्य बजट कोरोना से उत्पन्न विषम परिस्थितियो मे लाया गया है। बावजूद इसके यह प्रदेश के विकास मे अहम भूमिका निभाने वाला है। —— सचिन पायलट, कांग्रेस विधायक, टोंक

कानपुर। बृहस्पतिवार • 25 फरवरी • 2021 राष्ट्रीय सहारा

निष्ठापूर्वक कार्य ही ईश्वर की पूजा : रामभद्राचार्य

कानपुर (एसएनबी)। सीएसजेएमयू में हैप्पीनेस सेन्टर का शुभारम्भ करने के बाद मुख्य अतिथि जगद् गुरु पद्म विभूषण स्वामी रामभद्राचार्य जी ने कहा कि निष्ठापूर्वक कार्य करना ही ईश्वर की सबसे बड़ी पूजा है। उन्होंने कहा कि प्रसन्नता ही भगवान है। स्वामी जी ने कहा कि जीवन को उन्नत बनाने के लिये 'लव' नामक रोग से मुक्ति पानी पड़ेगी।

यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ साइंसेज में स्थापित हैप्पीनेस सेन्टर का शुभारम्भ करने के बाद 'सहज प्रसन्नता के उपाय' विषय पर व्याख्यान देते हुए स्वामी रामभद्राचार्य ने कहा कि प्रसन्नता ही ईश्वर है, यह उन्होंने अपने 72 वर्षों के अनुभव से जाना है। अभीष्ट वस्तु को प्राप्त करने की प्रसन्नता क्षणभंगुर है। आज 95 फीसद बच्चों के चेहरे पर पौने बारह बजा रहता है, यह केवल 'लव' के कारण है। जीवन को उन्नत बनाने के लिये लव नाम के रोग से मुक्ति पानी होगी। स्वामी जी ने कहा कि निष्ठापूर्वक कार्य करना ही ईश्वर की सबसे बड़ी पूजा है। जब कार्य करते करते हमें पूजा का समय न मिले तो यह सबसे उत्तम लक्षण है। अपने कर्मों में कुशलता ही योग है। कर्म को कुशलता से करने पर जो प्रसन्नता प्राप्त होती है, उसे कोई मिटा नहीं सकता। कार्य की सफलता का प्रतिबिम्ब देख कर जो नींद आती है, वह करोड़ों सुखों से बड़ी है। संस्कृत में हैप्पीनेस के लिये दो शब्द हैं, प्रसन्नता और प्रसाद। प्रसन्नता स्वाभाविक ईश्वरीय उपहार है तो प्रसाद परमेश्वर की कृपा है। डिटैचमेंट से प्रसन्नता होती है, अटैचमेंट से नहीं। जहां ईगो है, वहां भगवान नहीं रहते। स्थायी प्रसन्नता के भाव के लिये आध्यात्मिक बनना होगा। जब व्यक्ति अपनी विपत्ति को भगवान का प्रसाद मान लेगा तो वह हर स्थिति में प्रसन्न रहेगा। यहां विवि की कुलपति प्रो.नीलिमा गुप्ता ने स्वामी राम भद्राचार्य को शॉल ओढ़ा कर स्मृति चिह्न भेंट किया। स्वामी जी ने पौधरोपण भी किया। यहां आचार्य रामचंद्र दास, डॉ.अनिल कुमार यादव, प्रो.संजय स्वर्णकार, डॉ. प्रवीण कटियार, डॉ. वीसी रस्तोगी, डॉ. सविता रस्तोगी, प्रो. आरसी कटियार, डॉ. संदीप सिंह, डॉ. संदेश गुप्ता, डॉ. रविन्द्र नाथ, डॉ. बृजेश कटियार और डॉ. सरोज द्विवेदी आदि थे।

विश्वविद्यालय सहज प्रसन्नता के उपाय पर व्याख्यान देते पद्म विभूषण स्वामी रामभद्राचार्य।

विश्वविद्यालय में हैप्पीनेस सेन्टर का शुभारंभ

विश्वविद्यालय हैप्पीनेस सेंटर के उद्घाटन अवसर पर योगा करते छात्र। फोटो : एसएनबी

News in I-Next News Paper, 25 February 2021

"Tension will go away, Life will be happy"

4 दैनिक जागरण, Kanpur, 25 February 2021 iNEXT CITY FOCUS/CHAI-TIME

सीएसजेएम यूनिवर्सिटी में यूपी के पहले हैप्पीनेस सेंटर का इनॉग्रेशन

दूर होगी टेंशन, लाइफ होगी हैप्पी

PICS: DAINIK JAGRAN INEXT

यूनिवर्सिटी कैंपस के इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस में हैप्पीनेस सेंटर बनाया गया है

मुख्य अतिथि ने कहा प्रसन्नता पाने और जीवन को उन्नत बनाने के लिए लव नाम के रोग से मुक्ति पानी पड़ेगी

kanpur@inext.co.in

KANPUR (24 Feb): यूपी का पहला और देश का दूसरा हैप्पीनेस सेंटर सीएसजेएम यूनिवर्सिटी में बनाया गया है. देश का पहला हैप्पीनेस सेंटर तमिलनाडु में है. वेडनेसडे को सीएसजेएम यूनिवर्सिटी के ऑडिटोरियम में प्रोग्राम आर्गनाइज किया गया. मुख्य अतिथि जगद्गुरु स्वामी रामभद्राचार्य, आचार्य श्री रामचन्द्रदास (जय महाराज), श्री तुलसीपीठ सेवा न्यास, चित्रकूट और वीसी नीलिमा गुप्ता ने दीप प्रज्वलित कर किया. स्टूडेंट्स ईयाशी तोमर ओजस्वी सिंह और आयुषी त्रिपाठी ने गणेश वंदना प्रस्तुत की. अतिथियों का स्वागत वीसी प्रो. नीलिमा गुप्ता ने किया. इसके पहले स्वामी श्रीरामभद्राचार्य ने संस्थान के लॉन में पौधरोपण भी किया. गौरतलब है कि यूनिवर्सिटी कैंपस के इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस में यह सेंटर बनाया गया है.

प्रसन्नता ही भगवान

बीएससी योग के स्टूडेंट्स ने हैप्पीनेस के संबंध में आंतरिक शांति व प्रसन्नता से जुड़े हुए योगासन किए और इंस्ट्रूमेन्टल म्यूजिक और गीत की परफॉर्मेंस दी. इस अवसर पर स्वामी श्री रामभद्राचार्य ने कहा कि 72 वर्षों के अनुभव से उन्होंने जाना है कि प्रसन्नता ही भगवान है. उदासी जीव का लक्षण है. अभीष्ट वस्तुओं का पाने की प्रसन्नता क्षणभंगुर है. 95 प्रतिशत बच्चों के चेहरे पर पौने बारह बजा रहता है. पहले लबालब हुआ करता था अब केवल लव है.

हैप्पीनेस क्यों जरूरी?

ऑडिटोरिम में 'सहज प्रसन्नता के उपाय' सब्जेक्ट पर हुए लेक्चर में वीसी ने कहा कि स्वामी श्रीराम भद्राचार्य जी को 22 भाषाओं का ज्ञान है. उनसे सीखा जा सकता है कि गुणवत्तापूर्ण जीवन क्यों आवश्यक है. उन्होंने कहा कि मेरी राय में हैप्पीनेस के लिए तीन बातें आवश्यक हैं. 1. शुक्रिया अदा करना (बी थैंकफुल) 2. मुस्कुराना 3. किसी का दिल न दुखाना.

यह लोग रहे मौजूद

रजिस्ट्रार डॉ. अनिल कुमार यादव, डीन एकेडमिक्स प्रो. संजय स्वर्णकार, कॉर्डिनेटर डॉ. प्रवीन कटियार, डॉ. वीसी रस्तोगी, डॉ. सविता रस्तोगी, प्रो. आरसी कटियार, प्रो.संजय स्वर्णकार, डॉ. संदीप सिंह, डॉ. संदेश गुप्ता, डॉ. रविन्द्र नाथ, डॉ. बृजेश कटियार सहित अन्य लोग थे.

हैप्पीनेस सेंटर के इनॉग्रेशन प्रोग्राम में स्टूडेंट्स ने गजब की परफार्मेंस दी.

लव नाम के रोग से मुक्ति...

लव को उन्होंने ऐसे परिभाषित किया.

- एल —— लेक ऑफ टियर्स
- ओ —— ओसियन ऑफ सारोस
- वी —— वैली ऑफ डेथ
- ई —— एंड ऑफ लाइफ

चीफ गेस्ट ने कहा कि जीवन को उन्नत बनाने के लिए लव नाम के रोग से मुक्ति पानी पड़ेगी.

जहां ईगो वहां नहीं रुकते भगवान

उन्होंने कहा कि निष्ठापूर्वक कार्य करना ईश्वर की सबसे बड़ी पूजा है. जब कार्य करते-करते हमे पूजा का समय न मिले तब यह सबसे उत्तम क्षण है. अपने कर्मों मे कुशलता ही योग है. कर्म को कुशलता से करने पर जो प्रसन्नता मिलती है उसे कोई मिटा नही सकता है. कार्य की सफलता का प्रतिबिम्ब देखकर जो नीद आती है वह करोड़ो सुखो से बड़ी है. संस्कृत मे हैप्पीनेस के लिए दो शब्द हैं- 1. प्रसन्नता, 2. प्रसाद. प्रसन्नता स्वाभाविक ईश्वरीय उपहार है. उन्होंने बताया कि सबकुछ ईश्वर का प्रसाद है. प्रसाद परमेश्वर की कृपा है. जहां ईगो होता है वहां भगवान नही रहते हैं, वह चले जाते हैं . स्थायी प्रसन्नता के भाव के लिए आध्यात्मिक बनना होगा.

हैप्पीनेस सेंटर के ऐम

- अपने लिए और साथियों के लिए भलाई का प्रबंधन करना
- पॉजिटिविटी के साथ काम के लिए वातावरण बनाना
- सांस्कृतिक अंतर को स्वीकार करना और सामूहिक रूप से परंपराओं का आनंद लेना
- पर्सनल स्किल को मजबूत करना.
- तनाव से मुक्त और खुशी से भरा आनंदमय वातावरण बनाना

संत स्वामी श्रीरामभद्राचार्य ने दीप जला कर किया सेंटर का इनॉग्रेशन.

News in Lok Bharti News Paper, 25 February 2021

"Happiness Center inaugurated"

लोक भारती कानपुर
कानपुर 2
25 फरवरी, 2021

हैपीनेस सेंटर का हुआ उद्घाटन

लोकभारती न्यूज ब्यूरो

कानपुर। छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय के यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस में स्थापित हैप्पीनेस सेंटर का उद्घाटन हुआ। इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि स्वामी रामभद्राचार्य ने कहा कि मैं छात्रायें पहले बोलूंगा और छात्र बाद में बोलूंगा। उन्होंने कहा कि जीवन को उन्नत बनाने के लिए लव नाम के रोग से मुक्ति पानी पड़ेगी। उन्होंने बताया कि निष्ठापूर्वक कार्य करना ईश्वर की सबसे बड़ी पूजा है। जब कार्य करते.करते हमे पूजा का समय न मिले तब यह सबसे उत्तम क्षण है। अपने कर्मों में कुशलता ही योग है। कर्म को कुशलता से करने पर जो प्रसन्नता प्राप्त होती है

उसे कोई मिटा नहीं सकता है। उन्होंने बताया कि सबकुछ ईश्वर का प्रसाद है। प्रसाद परमेश्वर की कृपा है। डिटैचमेंट से प्रसन्नता होती है अटैचमेंट से नहीं। जो व्यक्ति अहम का जितनी मात्रा में पोषण करता है उसे उतना ही अवसाद होता है। अहम को अंग्रेजी में म्हव कहते हैं। जहां ईगो होता है वहां भगवान नहीं रहते हैंए वह चले जाते हैं। उन्होंने कहा कि भगवान आनदंस्वरूप है। प्रत्येक परिस्थिति को जो व्यक्ति भगवान का प्रसाद मानता है वह कभी दुखी नहीं होता है। जो व्यक्ति भौतिक उपलब्धियों में छोटे.बड़े का भाव रखता है वह कभी प्रसन्न नहीं हो सकता है। इस अवसर पर विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो0 नीलिमा गुप्ता ने शाल उढ़ाकर व एक स्मृति चिन्ह भेंटकर स्वामी राम भद्राचार्य को सम्मानित किया। कार्यक्रम में विभिन्न विभागों के शिक्षक प्रो0 आरसी कटियार, प्रो0 संजय स्वर्णकार, डा0 संदीप सिंह, डा0 संदेश गुप्ता, डा0 बृजेश कटियार, डा0 विवेक सिंह सचान, डा0 सिधाशुं राय,सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

Letter regarding schedule for Teachers/Students/Officers/Employees at Happiness Centre

यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ साइंसेस
University Institute of Health Sciences
Chhatrapati Shahu ji Maharaj University Campus
Kalyanpur, Kanpur-208 024, India

Ref. No.: CSJMU/UIHS/Memo

दिनांकः 11/03/2021

सेवा में,

समस्त निदेशक/विभागाध्यक्ष/प्रभारी, शैक्षणिक संस्थान,
अधिकारीगण/कर्मचारीगण
छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर

विषयः छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर में स्थापित सेंटर फॉर हैप्पीनेस में तनाव आदि को दूर करने के संबंध में।

महोदय/महोदया,

कृपया अवगत कराना है कि विश्वविद्यालय के यूनिवर्सिटी इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ सांइसेस में हैप्पीनेस सेंटर की स्थापना हो चुकी है। इसका उद्घाटन दिनांक 24 फरवरी 2021 को जगद्गुरू स्वामी श्री रामभद्राचार्य, कुलाधिपति, जगद्गुरू रामभद्राचार्य दिव्यांग विश्वविद्यालय, चित्रकूट, उत्तर प्रदेश द्वारा किया गया था। इस सेंटर में विद्यार्थियों/शिक्षकों/कर्मचारियों को तनाव दूर करने के लिये म्यूजिकल इंस्ट्रूमेंट बजाने, गाना गाने, नृत्य करने, ध्यान करने तथा तनाव एवं हैप्पीनेस पर विशेषज्ञों द्वारा व्याख्यान एवं डाक्यूमेंट्री प्रदर्शन की व्यवस्था है। इस हैप्पीनेस सेंटर के उददेश्य निम्नवत है :

- स्वयं और साथी मनुष्यों की भलाई का प्रबंधन करने के लिए व्यक्तियों को सुविधा प्रदान करना।
- सकारात्मक भावनाओं के साथ कार्य का वातावरण बनाना।
- सांस्कृतिक विविधता को स्वीकार करते हुये सामूहिक रूप से सभी की परंपराओं का आनंद लेना।
- अंतर–व्यक्तिगत कौशल को दृढ़ता प्रदान करने के लिये।
- तनावमुक्त, आनंदमयी खुशी का वातावरण तैयार करना।

विद्यार्थीगण/शिक्षकगण/अधिकारीगण एवं कर्मचारीगण निम्नविवरणानुसार हैप्पीनेस सेंटर आकर यहाँ की सुविधाओं का लाभ उठा सकते है :

क्र0सं0	विद्यार्थी/शिक्षक/अधिकारीगण/कर्मचारीगण	दिन	समय
1.	विद्यार्थीगण	प्रतिदिन (अवकाश के दिनों को छोड़कर)	1:00 बजे से 4:00 बजे तक
2.	शिक्षकगण	प्रतिदिन (अवकाश के दिनों को छोड़कर)	4:00 बजे से 5:00 बजे तक
3.	अधिकारीगण/कर्मचारीगण	प्रतिदिन (अवकाश के दिनों को छोड़कर)	5:00 बजे से 6:00 बजे तक

भवदीय,

डा0 प्रवीन कटियार
कोआर्डिनेटर

प्रतिलिपि : निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित :–

1. निजी सचिव, कुलपति। मा0 कुलपति जी के अवलोकनार्थ।
2. वैयक्तिक सहायक, कुलसचिव।
3. छात्र कल्याण अधिष्ठाता।

संलग्नकः विजन डाक्यूमेंट सेंटर फॉर हैप्पीनेस

डा0 प्रवीन कटियार
कोआर्डिनेटर

Tel. No. : 0512-2585180, Fax No.: 0512-2585180
E-mail : healthsciencescsjmu@gmail.com
www.kanpuruniversity.org