

[This question paper contains 2 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 2694

G

Unique Paper Code : 6967000019

Name of the Paper : Art of Being Happy

Name of the Course : Value Addition Course  
(VAC)

Semester : I/III

Duration : 1 Hour

Maximum Marks : 30

**Instructions for Candidates**

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Question No. 1 is compulsory.
3. Answer any **two** questions from question nos. 2 to 4.
4. **All** questions carry equal marks.
5. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

**छात्रों के लिए निर्देश**

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए ।
2. पहला प्रश्न अनिवार्य है ।
3. प्रश्न संख्या 2 से 4 तक किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर लिखिए ।

P.T.O.

4. सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
5. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Write a short note on any **two** :

- (i) Self actualization
- (ii) Physiological basis of happiness
- (iii) Panchkosh theory and well-being

किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें-

- (i) स्वत्व-प्राप्ति
- (ii) प्रसन्नता का शारीरिक आधार
- (iii) पंचकोश सिद्धांत एवं कुशलक्षेम

2. Discuss how emotional and psychological well-being are important components of happiness.

किस प्रकार भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक कुशलक्षेम प्रसन्नता के महत्त्वपूर्ण घटक हैं ? चर्चा कीजिए।

3. What is happiness index? Situate India in the context of Global Happiness indices.

प्रसन्नता सूचकांक क्या है? वैश्विक प्रसन्नता सूचकांकों के संदर्भ में भारत की स्थिति बताइए।

4. Critically examine how coping with stress is a lifesaving skill. Illustrate your answer with suitable examples.

तनाव से निपटना किस प्रकार एक जीवन-रक्षक कौशल है? अपने उत्तर को उपयुक्त उदाहरणों से स्पष्ट कीजिए।

(1000)