

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 1844

**F**

Unique Paper Code : 6967000019

Name of the Paper : Art of Being Happy

Name of the Course : Value Addition Course  
(VAC)

Semester : I

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.

P.T.O.

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 ।
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 short notes on any **two** of the following :

किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिये :

(a) Physiology of happiness

प्रसन्नता का मनोविज्ञान

(b) Happiness Indicators

प्रसन्नता सूचकांक

(c) Hierarchy of happiness

प्रसन्नता का पदानुक्रम

2. What is happiness? How is it different from the idea of Ananda?

प्रसन्नता क्या है? यह आनंद के विचार से किस प्रकार भिन्न है?

3. Is the theory of Pancha kosh related to the Art of Being Happy?

क्या 'प्रसन्न रहने की कला' से पंचकोश की अवधारणा संबंधित है ?

4. Identifying the sources of stress and discuss different mechanisms for managing it.

तनाव के स्रोतों की पहचान कीजिये व उसके प्रबंधन से सम्बन्धित विभिन्न क्रिया विधियों की चर्चा कीजिये ।