

4. Elucidate the Panchkosh theory and its relationship with human welfare.

पंचकोश सिद्धांत को स्पष्ट करते हुए उसका मानव हित के साथ संबंध व्याख्यित कीजिए।

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 4116

I

Unique Paper Code : 6967000019

Name of the Paper : Art of Being Happy

Name of the Course : Value Addition Course
(VAC)

Semester : III

Duration : 1 Hour

Maximum Marks : 30

Instructions for Candidates

छात्रों के लिए निर्देश

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.

इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।

2. Question No. 1 is compulsory.

पहला प्रश्न अनिवार्य है।

4116

2

3. Answer any **two** questions from question nos. 2 to 4.

प्रश्न संख्या 2 से 4 तक किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर लिखिए।

4. **All** questions carry equal marks.

सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

5. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

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** :

किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें -

- (i) Cultural factors of happiness

प्रसन्नता के सांस्कृतिक कारक

4116

3

- (ii) Skill of coping with anxiety

तनाव-प्रबंधन कौशल

- (iii) Happiness Indicators

प्रसन्नता सूचकांक

2. Does the Indian notion of 'Anand' convey more than the idea of happiness? Discuss.

क्या 'आनंद' की भारतीय अवधारणा प्रसन्नता के विचार से अधिक है? चर्चा कीजिए।

3. Discuss how physiological and hormonal factors are important for happiness.

प्राणिक और हार्मोनल कारक किस प्रकार प्रसन्नता का आधार बनते हैं? चर्चा कीजिए।