

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 1175

D

Unique Paper Code : 6967001019

Name of the Paper : The 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. This question paper carries 4 questions in total.
3. Question No. **One** is Compulsory.
4. Attempt any **2** out of the remaining **3** questions.
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. इस प्रश्नपत्र में कुल चार प्रश्न हैं ।
3. प्रथम प्रश्न अनिवार्य है ।
4. शेष तीन प्रश्नों में से किन्हीं दो के उत्तर लिखिए ।
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 –

(a) Physiological basis of happiness

(b) Happiness *versus* bliss

(c) Hierarchy of happiness

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए -

(अ) प्रसन्नता का शारीरिक आधार

(ब) प्रसन्नता बनाम आनंद

(स) प्रसन्नता का पदानुक्रम

2. What is happiness? Elaborate the various parameters that make the concept of happiness complete.

प्रसन्नता क्या है? प्रसन्नता की अवधारणा को पूरा करने वाले विभिन्न मापदंडों को विस्तार से बताएं।

3. What is *Panchakosh*? What relationship does it play with the art of being happy?

पंचकोश क्या है? खुश रहने की कला से इसका क्या संबंध है?

4. What is stress? Discuss some of the mechanisms for managing stress.

तनाव क्या है? तनाव के प्रबंधन के लिए कुछ तंत्रों पर चर्चा करें।