

Roll No. :

Total No. of Questions : 11]

[Total No. of Printed Pages : 4

SA-341

B.A. (Part-III) Suppl. Examination, 2021 JAINOLOGY, JEEVAN VIGYAN AND YOGA

Paper - II

(Yoga and Personality Development)

Time : 1½ Hours]

[Maximum Marks : 75

Section-A

(Marks : 2 × 10 = 20)

Note :- Answer all *ten* questions. Each question carries 2 marks.

(खण्ड-अ)

(अंक : 2 × 10 = 20)

नोट :- सभी दस प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है।

Section-B

(Marks : 5 × 5 = 25)

Note :- Answer all *five* questions. Each question has internal choice. Each question carries 5 marks.

(खण्ड-ब)

(अंक : 5 × 5 = 25)

नोट :- सभी पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न में विकल्प का चयन कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है।

Section-C

(Marks : 10 × 3 = 30)

Note :- Answer any *three* questions out of five. Each question carries 10 marks.

(खण्ड-स)

(अंक : 10 × 3 = 30)

नोट :- पाँच में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है।

BI-1484

(1)

SA-341 P.T.O.

Section–A

(खण्ड–अ)

1. Attempt all questions. Answer should not exceed **50** words in each question.

सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर **50** शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

- (i) What do you mean by Pure Ego ?
शुद्ध अहम् से क्या आशय है ?
- (ii) What is the Karma ?
कर्म किसे कहते हैं ?
- (iii) What is Goal ?
लक्ष्य क्या है ?
- (iv) What is Emotion ?
संवेग किसे कहते हैं ?
- (v) What do you mean by Working Efficiency ?
कार्यक्षमता से क्या आशय है ?
- (vi) What is Memory ?
स्मृति क्या है ?
- (vii) Explain the meaning of Spirituality.
अध्यात्म का अर्थ बताइए।
- (viii) What is Bhavana ?
भावना किसे कहते हैं ?
- (ix) What do you mean by Preksha ?
प्रेक्षा से क्या आशय है ?
- (x) What do you mean by Colour ?
रंग से क्या आशय है ?

Section-B

(खण्ड-ब)

Note :- Attempt all questions. Answer should not exceed **200** words in each question.

सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर **200** शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

2. Throw light on the definitions of Personality.

व्यक्तित्व की परिभाषाओं पर प्रकाश डालिए।

Or

(अथवा)

Explain the process of Personality Development.

व्यक्तित्व विकास की प्रक्रिया को समझाइए।

3. Explain the stress and explain the importance of stress management.

तनाव किसे कहते हैं ? उसके प्रबन्धन के महत्व बताइए।

Or

(अथवा)

Explain the emotion and its importance of Emotion Management.

संवेग को स्पष्ट करते हुए उसके प्रबन्धन के सूत्र बताइए।

4. Explain the leadership and process of leadership development.

नेतृत्व को स्पष्ट करते हुए उसे विकसित करने के उपाय बताइए।

Or

(अथवा)

Throw light on development of higher skills.

उच्च शक्तियों के विकास पर प्रकाश डालिए।

5. Explain the nature of Spirituality Yoga.

अध्यात्म योग के स्वरूप को समझाइए।

Or

(अथवा)

Explain the Aahar Sanyam in detail.

आहार संयम पर विस्तार से प्रकाश डालिए।

6. Explain the process of Six-karma (Shatkarmas) in detail.

षट्कर्म की प्रक्रिया को विस्तार से समझाइए।

Or

(अथवा)

Throw light on the Mantra Therapy.

मन्त्र चिकित्सा पर प्रकाश डालिए।

Section-C

(खण्ड-स)

Note :- Attempt any *three* questions. Answer should not exceed **500** words in each question.

किन्हीं **तीन** प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर **500** शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

7. Explain the types of Personality in detail.

व्यक्तित्व के प्रकारों को विस्तार से बताइए।

8. Write an essay on Stress Management.

तनाव प्रबन्धन पर लेख लिखिए।

9. Throw light on Development Working Efficiency.

कार्यक्षमता के विकास पर प्रकाश डालिए।

10. Explain the fasting in detail.

उपवास पर विस्तार से प्रकाश डालिए।

11. Explain the Accupressure therapy in detail.

एक्यूप्रेशर चिकित्सा को विस्तार से समझाइए।