

B.Com. Semester – 1 (NEP-2020) Examination

January-2024

Mind Management (SEC-1)

Time: 1:00 Hours

Marks: 25

Instructions:

1. All questions are compulsory.
2. Figures to the right indicate marks.

-
- પ્રશ્ન.૧ માઇન્ડફુલનેસનાં ઘટકો અને લાભો મન અને તણાવનાં સંદર્ભમાં સમજાવો. (૧૦)
અથવા
- પ્રશ્ન.૧ ધ્યાનનાં અલગ અલગ પ્રકારો સમજાવો.
- પ્રશ્ન.૨ ડો.હોવર્ડ ગાર્ડનરની બહુવિધ બુદ્ધિમત્તાનો સિધ્ધાંત સમજાવો. (૧૦)
અથવા
- પ્રશ્ન.૨ ક્ષમતાઓને સમજવાની તકનિકો મનોભૌતિક પરીક્ષણનાં સંદર્ભમાં સમજાવો.
- પ્રશ્ન.૩ ક્રોધ સંચાલન પર ટૂંકનોંધ લખો. (૦૫)
અથવા
- પ્રશ્ન.૩ જમણા મગજ અને ડાબા મગજનો ખ્યાલ સમજાવો.

ENGLISH VERSION

- Que.1 Discuss components and benefits of Mindfulness with reference to mind & stress. (10)
OR
- Que.1 Discuss different types of meditation.
- Que.2 Explain Dr. Howard Gardner's Model of Multiple Intelligence. (10)
OR
- Que.2 Discuss the techniques of Psychometric testing for understanding competencies.
- Que.3 Write a short note on Anger management. (05)
OR
- Que.3 Concept of Right brain and Left Brain.
