

**B.A Semester - 2 (NEP-2020) Examination  
JUNE – 2024**

**The Art of Being Happy (Value Added Course)**

**Time: 1:00 Hours**

**Marks: 25**

**Instructions:**

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

- 
- પ્રશ્ન-૧ ભાવનાત્મક અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી પ્રસન્નતાના મહત્વના ઘટકો છે તેની ચર્ચા કરો. (૧૦)  
અથવા
- પ્રશ્ન-૧ તણાવનો સામનો કરવો એ જીવનરક્ષક કૌશલ્ય છે ઉદાહરણ દ્વારા સમજાવો.
- પ્રશ્ન-૨ શું પંચકોશનો સિદ્ધાંત ખુશ રહેવાની કળા સાથે સંબંધિત છે? (૧૦)  
અથવા
- પ્રશ્ન-૨ પ્રસન્નતા માપવા માટેના મુખ્ય સૂચકાંકોનું વર્ણન કરો.
- પ્રશ્ન-૩ ટ્રેકનોંધ લખો. (કોઈપણ એક) (૦૫)  
1) પ્રસન્નતાનો શારીરિક આધાર  
2) પ્રસન્નતા સૂચકાંક અને ભારત

**ENGLISH VERSION**

- Que-1 Discuss how emotional and psychological well-being is important components of happiness. (10)
- OR
- Que-1 Coping with stress is a life saving skill. Explain with examples.
- Que-2 Is the theory of Panch Kosh related to the Art of Being Happy? (10)
- OR
- Que-2 Describe the key indicators of measuring happiness.
- Que-3 Write Short Notes. (Any One) (05)  
1) Physiological basis of happiness  
2) Happiness index and India

\*\*\*\*\*