

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

उच्चतर माध्यमिक

अध्याय - 27

मन क नियंत्रण और अनुशासन

कार्यपत्रक - 27

1. "व्यक्ति और समाज के स्वस्थ विकास के लिए आत्म-नियंत्रण और अनुशासन का बहुत महत्व है।" क्या आप दिए गए कथन से सहमत हैं? यदि हाँ/नहीं, तो उचित कारणों के साथ अपने उत्तर की व्याख्या और समर्थन कीजिए।
2. " जो समस्याएँ हम अपने मन को नियंत्रित करने पाते हैं वो हमारे अपने मन से ही उत्पन्न होती हैं।" दिए गए कथन पर टिप्पणी कीजिए।
3. मान लीजिए कि आपका कोई मित्र आपके पास आता है और एक स्वस्थ व्यक्तित्व विकसित करने के तरीके के बारे में पूछता है। अपने मित्र के लिए कम से कम पाँच सुझावों की सूची बनाइए।
4. जीवन विज्ञान एक स्वस्थ व्यक्तित्व के निर्माण की योजना है जबकि आधुनिक शिक्षा बुद्धि और ज्ञान के विकास में मदद करती है। आपकी राय में, कौन सी प्रथा बेहतर है- जीवन विज्ञान या आधुनिक शिक्षा? अपने उत्तर के लिए उपयुक्त कारण दीजिए।
5. "ध्यान यअ एकाग्रता जीवन विज्ञान का एक महत्वपूर्ण अंग है"। दिए गए कथन का उचित कारणों सहित समर्थन कीजिए।
6. प्राणायाम और विपश्यना, दोनों ही मनुष्य की सांस लेने की क्षमता पर ध्यान केंद्रित करते हैं, लेकिन ये दो अलग-अलग योग अभ्यास हैं। प्राणायाम और विपश्यना के बीच अंतर और समानता की व्याख्या कीजिए।
7. आपके आवासीय क्षेत्र में योग शिविर का आयोजन किया जा रहा है। "भावातीत ध्यान अभ्यास" के पहलू पर जागरूकता फैलाने के लिए आपको एक वक्ता के रूप में आमंत्रित किया गया है। दिए गए विषय के लिए एक भाषण तैयार कीजिए जो कि सूचनात्मक हो और समाज के सभी वर्गों द्वारा समझने में आसान हो।

8. जीने की कला हमारे शरीर, मन और आत्मा को पूर्ण सामंजस्य में रहने देने के बारे में है। जीने की कला की क्रियाओं का वर्णन कीजिए। साथ ही लिखिये की समय के सथ जीने की कला कैसे परिष्कृत हुई है।
9. 15 दिनों के लिए प्रेक्षा ध्यान और 15 दिनों के लिए भावातीत ध्यान का अभ्यास करें। प्रेक्षा ध्यान और भावातीत ध्यान के आधार पर अपनी टिप्पणियों और अनुभवों को रिकॉर्ड करें। दोनों की तुलना करें और अपने द्वारा महसूस किए गए अंतरों को स्पष्ट कीजिए।