Question Pattern [Short Answer Questions, Descriptive Questions) **Marks : 40**

TOPIC	SHORT ANSWER TYPE QUESTIONS Type 1 (2 marks)	SHORT ANSWER TYPE QUESTIONS Type 2 (3 marks)	DESCRIPTION TYPE QUESTIONS Type 1 (4 marks)	DESCRIPTION TYPE QUESTIONS Type 2 (6 marks)	TOTAL
Concept of Spiritural Wellbeing	**2x2=4** [2 OUT OF 4 QUESTIONS]	**2x3=6** [2 OUT OF 4 QUESTIONS]	**1x4=4** [1 OUT OF 2 QUESTIONS]	**1x6=6** [1 OUT OF 2 QUESTIONS]	**20**
Concept of Emotional Wellbeing	**2x2=4** [2 OUT OF 4 QUESTIONS]	**2x3=6** [2 OUT OF 4 QUESTIONS]	**1x4=4** [1 OUT OF 2 QUESTIONS]	**1x6=6** [1 OUT OF 2 QUESTIONS]	**20**
TOTAL	**08**	**12**	**08**	**12**	**40**

MODEL QUESTION 1

(English Version)

Section-A **4x2=8**

1. Answer any two questions out of four questions :- **2x2=4**

a) Write the full form of SWBS and SIWB.

b) Classify Morality or what are the four primary types of Morality.

c) Give two examples of voluntary serivce, in Indian context.

d) Write the origin and meaning of the word “ahamkara”

2. Answer any two questions out of four questions :- **2x2=4**

a) What do you understand by Empathy?

b) What are the components of Emotion?

c) What is the meaning of Polarised Thinking?

d) What hormones are termed as “HAPPY HORMONES”?

Section-B **4x3=12**

3. Answer any two questions out of four questions :- **2x3=6**

a) State the names of any six limbs of Ashtanga Yoga.

b) What is the relationship between Spirituality and Ethics?

c) Write the components of spiritiual self-care. How does self-care maintains our good health? 1+2=3

d) How can you resist temptations to nurture spiritual well-being?

4. Answer any two questions out of four questions :- 2x3=6

a) Write short note on : Meditation in human life.

b) Among the techniques of development of Resilience describe any three.

c) State the difference between Introvert and Extrovert person.

d) How does empathy help us in our personal and social life?

Section-C 2x4=8

5. Answer any one question from the following two questions :- 1x4=4

a) Give examples of Ethical education through two incidents or stories.

b) What short Note on : Shinrin-Yoku.

6. Answer any one question from the following two questions :- 1x4=4

a) Can emotional intelligence be developed? Justify your answer.

b) What is mindfulness? Write any three means of practicing mindfulness. 1+3=4

Section-D **2x6=12**

7. Answer any one question from the following two questions :- **1x6=6**

a) Describe any three indicators of spiritual well-being in detail.

b) Among the different techniques of nurturing spiritual well-being, write about any three techniques.

8. Answer any one question from the following two questions :- **1x6=6**

a) State the correct method of any two Yogasana. How does Yogasana influence our well-being. 2+4=6

b) How does psychological factors influence emotional well-being? 6

MODEL QUESTION-1

(Bengali Version)

বিভাগ-ক **4x2=8**

1. নিম্নলিখিত চারটি প্রশ্নের মধ্যে যে কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও ঃ- **2x2=4**

a) SWBS এবং SIWB-এর সম্পূর্ণ নাম লেখ।

b) সদাচারের শ্রেণীগুলি উল্লেখ কর / সদাচারের চারটি প্রাথমিক বিভাগ কী কী?

c) ভারতীয় প্রেক্ষাপটে স্বেচ্ছাসেবার দুটি উদাহরণ দাও।

d) ‘‘অহংকার’’ শব্দটির উৎপত্তি ও অর্থ লেখ।

2. নিম্নলিখিত চারটি প্রশ্নের মধ্যে যে কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও ঃ- **2x2=4**

a) সহমর্মিতা বলতে কী বোঝ?

b) আবেগের উপাদানগুলি কীকী?

c) মেরুপ্রবণ চিন্তন মানে কী?

d) সুখী হরমোন কাদের বলা হয়?

বিভাগ-খ **4x3=12**

3. নিম্নলিখিত চারটি প্রশ্নের মধ্যে যে কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও ঃ- **2x3=6**

a) অষ্টাঙ্গ যোগের যে কোন দুটি অঙ্গের নাম উল্লেখ কর।

b) আধ্যাত্মিকতা এবং নৈতিকতার মধ্যে কি সম্পর্ক?

c) আধ্যাত্মিক আত্মযত্নের উপাদানগুলি উল্লেখ কর। আত্মযত্ন কীভাবে আমাদের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখে?

d) আধ্যাত্মিক সুস্বাস্থ্য পরিপোষনে তুমি কিভাবে প্রলোভন প্রতিরোধ করবে?

4. নিম্নলিখিত চারটি প্রশ্নের মধ্যে যে কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও ঃ- 2x3=6

a) টীকা লেখ ঃ মানবজীবন ধ্যান।

b) সহনশীলতা বিকাশের কৌশলগুলির মধ্যে যে কোন তিনটি আলোচনা কর।

c) অন্তর্মুখী ব্যক্তি ও বর্হির্মুখী ব্যক্তির মধ্যে পার্থক্য নিরুপন কর।

d) আমাদের ব্যক্তিগত ও সামাজিক জীবনে কীভাবে সহমর্মিতা সাহায্য করে?

বিভাগ-গ 2x4=8

5. নিম্নলিখিত দুটি প্রশ্নের মধ্যে যে কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও ঃ- 1x4=4

a) দুটি গল্প বা ঘটনার দ্বারা নৈতিক শিক্ষার উদাহরণ দাও।

b) টীকা লেখ ঃ শিন্রিন-ইয়োকু (Shinrin-Yoku)

6. নিম্নলিখিত দুটি প্রশ্নের মধ্যে যে কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও ঃ- 1x4=4

a) আবেগগত বুদ্ধিমত্তা কি উন্নত করা যায়? যুক্তি সহ উত্তর দাও।

b) মননশীলতা কী? মননশীলতা অনুশীলনের যে কোন তিনটি উপায় লেখ।

বিভাগ-ঘ **2x6=12**

7. নিম্নলিখিত দুটি প্রশ্নের মধ্যে যে কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও ঃ- 1x6=6

a) আধ্যাত্মিক সুস্থতার যে কোন তিনটি সূচক বিস্তারিত আলোচনা কর।

b) আধ্যাত্মিক সুস্বাস্থ্য পরিপোষনের উপায়গুলির মধ্যে যে কোন তিনটি উপায় সম্পর্কে লেখ।

8. নিম্নলিখিত দুটি প্রশ্নের মধ্যে যে কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও ঃ- 1x6=6

a) যে কোন দুটি যোগাসনের সঠিক পদ্ধতি উল্লেখ কর। যোগাসন কীভাবে আমাদের ভালো থাকাকে প্রভাবিত করে।

b) মনস্তাত্বিক প্রভাবকগুলি কী ভাবে আবেগগত সুস্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে?

MODEL QUESTION 2

(English Version)

Section-A **(for 2 marks question)**

1. Answer any two question out of four question :- 2x2=4

a) What is spiritual well-being?

b) Define acceptane.

c) What is the meaning of ‘ego’?

d) What do you mean by emotion (maya) in ancient Indian Philosophy?

2. Answer any two question out of four question :- 2x2=4

a) How did the word ‘emotion’ originated?

b) What do you mean by empathy?

c) What is resilience?

d) What are the DOSE hormones?

Section-B **(for 3 marks question)**

3. Answer any two question out of four question :- 2x3=6

a) What do you mean by dispassionate and mokso?

b) What is the significance of increasing the strength of determination?

c) How does spiritual pratice help in reducing anexity.

d) Explain the effectiveness of music therapy.

4. Answer any two question out of four question :- 2x3=6

a) Describe the component of emotion.

b) Classify ‘emotion’.

c) Mention the three ways of developing emotional intelligence.

d) What do you know about motivation.

Section-C (for 4 marks question)

5. Answer any one question from the following two questions :- 1x4=4

a) State the characteristic of moral aspects in relevance with the story of chinese farmer.

b) What are the ways to get rid-of cheating?

6. Answer any one question from the following two questions :- 1x4=4

a) Discuss motivation and self control in the light of emotional intelligence.

b) State the differences between wellness and well-being.

Section-D **(for 6 marks question)**

7. Answer any one question from the following two questions :- 1x6=6

a) What is the contribution of dispassion or detouchment in coping with death and harm.

b) 'The social realationship is important to develop the quality of life'-state it's significance.

8. Answer any one question from the following two questions :- 1x6=6

a) What is self respect? State it's importane? How can it be developed? 1+2+3

b) Explain the importance of resilience in three important areas of life?

MODEL QUESTION-2

(Bengali Version)

Section-A (for 2 marks question)

1. নিম্নলিখিত চারটি প্রশ্নের মধ্যে যে কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও ঃ- 2x2=4

a) আধ্যাত্মিক সুস্থতা কাকে বলে?

b) স্বীকৃতি কি?

c) অহংকার শব্দের অর্থ কী?

d) প্রাচীন ভারতীয় দর্শনে মায়া কী?

2. নিম্নলিখিত চারটি প্রশ্নের মধ্যে যে কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও ঃ- 2x2=4

a) 'আবেগ' শব্দটির উৎপত্তি কিভাবে ঘটে?

b) সমানুভূতি বলতে কি বোঝ?

c) সহনশীলতা কি?

d) DOSE হরমোনের নামগুলি লেখ।

Section-B (for 3 marks question)

3. নিম্নলিখিত চারটি প্রশ্নের মধ্যে যে কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও ঃ- 2x3=6

a) বৈরাগ্য ও মোক্ষ বলতে কি বোঝ?

b) সংকল্পের দৃঢ়তা বৃদ্ধির তাৎপর্য কী?

c) উদ্বেগ কমাতে আধ্যাত্মিক অনুশীলন কিভাবে সাহায্য করে?

d) সঙ্গীত থেরাপির কার্যকারীতা ব্যাখ্যা কর।

4. নিম্নলিখিত চারটি প্রশ্নের মধ্যে যে কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও ঃ- 2x3=6

a) আবেগের উপাদানগুলি বর্ণনা কর।

b) আবেগের প্রকারভেদগুলি উল্লেখ কর।

c) আবেগগত বুদ্ধিমত্তার উন্নয়নের তিনটি উপায় উল্লেখ কর।

d) প্রেষণা সম্পর্কে যা জান লেখ।

Section-C (for 4 marks question)

5. নিম্নলিখিত দুটি প্রশ্নের মধ্যে যে কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও ঃ- 1x4=4

a) নৈতিক শিক্ষায় চিনা কৃষকের গল্পটির উল্লেখ করে ঐ দৃষ্টিভঙ্গির বৈশিষ্ট্য নির্দেশ কর।

b) প্রতারণা থেকে মুক্তির উপায়গুলি কি কি?

6. নিম্নলিখিত দুটি প্রশ্নের মধ্যে যে কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও ঃ- 1x4=4

a) আবেগগত বুদ্ধিমত্তার আলোকে প্রেরণা ও আত্ম-নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে আলোচনা কর।

b) সুস্থতা ও সুস্বাস্থ্যর মধ্যে পার্থক্যগুলি লেখ।

Section-D **(for 6 marks question)**

7. নিম্নলিখিত দুটি প্রশ্নের মধ্যে যে কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও ঃ- 1x6=6

a) মৃত্যু ও ক্ষতির মোকাবিলায় বৈরাগ্যের অবদান কী?

b) 'বেঁচে থাকার উন্নতির জন্য সামাজিক সম্পর্ক অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ' - উক্তিটির যথার্থতা বিচার কর।

8. নিম্নলিখিত দুটি প্রশ্নের মধ্যে যে কোন একটি প্রশ্নের উত্তর দাও ঃ- 1x6=6

a) আত্মসম্মানবোধ কাকে বলে? এর গুরুত্ব কী? কিভাবে এই বোধের বিকাশ ঘটানো সম্ভব?

b) জীবনের তিনটি গুরুত্বপূর্ণ ক্ষেত্রে সহনশীলতার ভূমিকাগুলি ব্যাখ্যা করো।

Unit 3 : Concept of Spiritual Well-being

(আধ্যাত্মিক সুস্বাস্থ্যর ধারণা)

Chapter : I **Section-A** **(for 2 marks question)**

1. আধ্যাত্মিক সুস্থতা কাকে বলে?
2. আধ্যাত্মিক সুস্থতা পরিমাপের দুটি বৈজ্ঞানিক পদ্ধতির নাম লেখ।
3. আধ্যাত্মিক সুস্থতার যেকোন চারটি সূচকের নাম লেখ।
4. FICA মডেলের full form লেখ।
5. ক্রিয়া যোগের কয়টি অনুশীলন ও কি কি?
6. পতঞ্জলি যোগকে কি হিসাবে সংজ্ঞায়িত করেছেন এবং কটি যোগসূত্র দিয়েছেন?
7. আধ্যাত্মিক সুস্থতা যে দুটি প্রধান মাত্রায় বিভক্ত সে দুটি কী কী?
8. স্বীকৃতি বা acceptance কাকে বলে?
9. নম্রতা বা humility কে সংজ্ঞায়িত কর।
10. যোগের ক্ষেত্রে 'ব্রহ্মচর্য' ও 'অপরিগ্রহ' - এই শব্দদুটির অর্থ কী?
11. স্বীকৃতির তাত্ত্বিক ভিত্তি কি?
12. সুখ কাকে বলে?
13. আনন্দ ও সুখের মধ্যে পার্থক্য কি?

14. মনোবৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গিকে 'সাহস'-কে সংজ্ঞায়িত কর।

15. দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতায় আক্রান্ত রোগীদের আধ্যাত্মিক সুস্থতা পরিমাপের স্কেল কোনটি?

Section-B **(for 3 marks question)**

1. আধ্যাত্মিক সুস্থতা উন্নত করার জন্য প্রধান হস্তক্ষেপগুলি কী কী?

2. আধ্যাত্মিক সুস্থতায় দৈবী গুণাবলীর তাৎপর্য উল্লেখ কর।

3. উদ্বেগ কমাতে আধ্যাত্মিক অনুশীলন কিভাবে সাহায্য করে?

4. আধ্যাত্মিক অনুশীলনের বিষণ্ণতা বিরোধী প্রভাব উল্লেখ কর।

5. ইচ্ছাশক্তি অথবা আত্মশৃঙ্খলা কিভাবে আধ্যাত্মিক সুস্থতার সহায়ক হয়? (যে কোন একটি সম্পর্কে লিখবে)।

Section-C **(for 4 marks question)**

1. দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থতার মোকাবিলায় আধ্যাত্মিকতার ভূমিকার ৪টি মূল বক্তব্য উল্লেখ কর।

2. আত্ম শৃঙ্খলা পালনের জন্য প্রয়োজনীয় নিয়মগুলি কী কী?

3. ধ্যান অনুশীলনকারীদের মস্তিষ্কে কী ধরণের পরিবর্তন পরিলক্ষিত হয়?

4. ধ্যান চলাকালীন লক্ষণীয় স্নায়ুরাসায়নিক পরিবর্তনগুলি কী কী?

5. SWBS ও SIWB বলতে কি বোঝ?

Section-D **(for 6 marks question)**

1. চিকিৎসার ক্ষেত্রে আধ্যাত্মিক সুস্থতার প্রভাব আলোচনা কর।
2. অষ্টাঙ্গ যোগের অঙ্গগুলি বর্ণনা কর।
3. অর্থসহ যেকোন ছয়টি দৈবী গুণাবলীর উল্লেখ কর।
4. আধ্যাত্মিক সুস্থতার সূচকগুলি কি কি? যে কোন তিনটি সূচক সম্পর্কে আলোচনা কর।
5. ভারতীয় দর্শনে কিভাবে আধ্যাত্মিক সুস্থতার উল্লেখ রয়েছে তা বর্ণনা কর।

Unit 3 : Concept of Spiritual Well-being

(আধ্যাত্মিক সুস্বাস্থ্যর ধারণা)

Chapter : 2 **Section-A** **(for 2 marks question)**

1. নৈতিকতা শব্দটির অন্তর্নিহিত অর্থ ব্যাখ্যা করো।
2. সদাচারের মূল শ্রেণীবিভাগগুলি উল্লেখ কর।
3. আধ্যাত্মিক সুস্থতা বলতে কি বোঝায়?
4. আধুনিক চিকিৎসার জনক কাকে বলা হয়? নৈতিকতার যাপনে তার অবদানটি কি?
5. ভারতীয় স্বেচ্ছাসেবার দুটি প্রয়াসের উল্লেখ কর।
6. গুরুর প্রতি শ্রদ্ধার তাত্ত্বিক ভিত্তি কি, সহজভাবে প্রকাশ কর।
7. আধ্যাত্মিক অনুশীলন মানসিক স্বাস্থ্যকে কিভাবে প্রভাবিত করে?
8. বৈরাগ্য কিভাবে মানুষকে জীবনে বিভিন্ন প্রতিকূলতা মোকাবিলা করতে সাহায্য করে?
9. অহংকার কিভাবে ব্যাখ্যা করা যায়?
10. নিয়মিত সংকল্প কিভাবে জীবনের মান উন্নতির সহায়ক হয়?

Section-B **(for 3 marks question)**

1. আধ্যাত্মিক উন্নতির জন্য ইচ্ছাশক্তির ভূমিকা ব্যাখ্যা কর।

2. তিনটি স্নায়ু রাসায়নিকের নাম লিখ যা মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায়?

3. পতঞ্জলীর যোগসমূহের সংখ্যা কত এবং কয়টি অধ্যায়ে বিভক্ত?

4. ভারতীয় দর্শনে কর্মযোগ বলতে কি বোঝ?

5. চিকিৎসাবিদ্যা ও আধ্যাত্মিক হস্তক্ষেপ কিভাবে সুস্থতাকে প্রভাবিত করে?

6. সঙ্গীত থেরাপী (Music therapy) র কার্যকারীতা ব্যাখ্যা করো।

7. নৈতিকতার গুরুত্ব ভারতীয় দর্শনে যেভাবে প্রতিফলিত, লেখ।

Section-C **(for 4 marks question)**

1. আধ্যাত্মিক আত্মযত্ন বলতে কি বোঝ? এর মূল উপাদানগুলি উল্লেখ করো।

2. সম্প্রদায় সংযুক্তি ও মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে ধারণা ব্যক্ত কর।

3. স্বেচ্ছাসেবার মনোসামাজিক ও স্বাস্থ্যগত সুবিধাগুলি কি কি?

4. দক্ষিণ আফ্রিকায় মহাত্মাগান্ধীর ট্রেনের ঘটনাটি বর্ণনা কর, এটি কি ধরনের শিক্ষা ও প্রেরণা দেয়?

5. নৈতিক শিক্ষায় 'চীনা কৃষকের গল্প'টির উল্লেখ করে দৃষ্টিভঙ্গীর বৈশিষ্ট্য নির্দেশ কর।

Section-D **(for 6 marks question)**

1. স্পিরিচুয়ালি ওয়েলবিয়িং স্কেল (SWBS) বিষয়টি আলোচনা কর।

2. স্নায়ুরাসায়নিক পরিবর্ত্তন, আধ্যাত্মিকতা ও রোগ প্রতিরোধক্ষমতার সম্পর্কটিকে সহজে প্রকাশ কর।

3. প্রাচীন ভারতীয় দর্শনে যে দৈবীগুণাবলীর উল্লেখ করা হয়েছে তাদের নাম লেখ।

4. ভারতীয় দর্শনের ছয়টি প্রধান 'স্কুল' বা প্রতিষ্ঠানের নাম উল্লেখ কর।

5. আধ্যাত্মিকতা এবং সুস্থতার মধ্যে সম্পর্কটি সংক্ষেপে ব্যাখ্যা কর।

Unit 4 : Concept of Spiritual Well-being

Chapter 3 : Behaviours Associated with Spiritual Well Being

(আধ্যাত্মিক সুস্থতার সঙ্গে সম্পর্কিত আচরণমূলক)

Section-A **(for 2 marks question)**

1. আধ্যাত্মিক সুস্থতার সঙ্গে সম্পর্কিত মূল পাঁচটি আচরণের নাম লেখ।

2. আত্মযত্ন এবং আত্মবিকাশ বলতে কী বোঝ?

3. আত্মবিকাশের প্রধান দিকগুলি কি কি?

4. Abraham Maslow এর মতে আত্ম বাস্তবায়নের সংজ্ঞা দাও।

5. Maslow অনুযায়ী চাহিদার শ্রেণীবিন্যাস কর।

6. সামগ্রিক স্বাস্থ্য মডেল (Holistic Health Model) কী?

7. আত্মযত্নের বাধাগুলি উল্লেখ কর।

8. শিন্রিন-ইয়োকু (Shinrin-Yoku) কী?

9. International Consensus Conference of Spiritual care in Health Care - অনুযায়ী আধ্যাত্মিকতার সংজ্ঞা দাও।

10. স্বেচ্ছাসেবার ফলে আমাদের দেহে কী মনোবৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়া ঘটে?

11. স্বেচ্ছাসেবায় যে কোন দুটি মনোসামাজিক বা স্বাস্থ্যগত সুবিধা লেখ।

12. সামাজিক অবদান কী ভাবে মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায় তার যে কোন দুটি দিক লেখ।

Section-B (for 3 marks question)

1. স্বেচ্ছাসেবা এবং আধ্যাত্মিক সুস্থতার মধ্যে কী সম্পর্ক?
2. ভারতীয় প্রেক্ষাপটে স্বেচ্ছাসেবার তিনটি উদাহরণ আলোচনা কর।
3. সামাজিক সংযোগের স্বাস্থ্য ফলাফলগুলি কী কী?
4. সম্প্রদায় সংযুক্তি কীভাবে মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখতে পারে?
5. আত্মযত্নের যে কোন একটি বাধা বিস্তারিত আলোচনা কর। মানসিক স্বাস্থ্যে আত্মযত্নের ভূমিকা উল্লেখ কর।
6. সামগ্রিক স্বাস্থ্যের নীতি সমূহ উল্লেখ কর।
7. জাপানি সংস্কৃতি শিন্রিন-ইয়োকু (Shinrin-Yoku) সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত টীকা লেখ।
8. আধ্যাত্মিক সুস্থতার একটি সংহত মডেলের পাঁচটি আচরণ উল্লেখ কর। এই আচরণগুলি কেন বিচ্ছিন্ন নয়?
9. স্বেচ্ছাসেবার মনোসামাজিক এবং স্বাস্থ্যগত সুবিধা উল্লেখ কর।
10. টীকা লেখ ঃ আত্মযত্ন অনুশীলন এবং আধ্যাত্মিক সুস্থতা।

Section-C (for 4 marks question)

1. সমাজে অবদান এবং সামাজিক সংযোগের মাধ্যমে কোন ব্যক্তির আধ্যাত্মিক সুস্বাস্থ্য কি ভাবে প্রভাবিত হয়?

2. সামগ্রিক স্বাস্থ্য মডেলের উপাদনগুলি কী কী? সামগ্রিক স্বাস্থ্য মডেলের নীতি সমূহ উল্লেখ কর।

3. স্থিতিস্থাপকতা এবং আত্মযত্ন কি ভাবে সম্পর্কযুক্ত?

4. টীকা লেখ ঃ প্রকৃতির সঙ্গে সংযোগ।

5. টীকা লেখ ঃ অতিক্রমন বা সহনশীলতা এবং কল্যাণ।

6. সমাজে অবদান এবং সামাজিক সংযোগের মাধ্যমে কীভাবে আধ্যাত্মিক সমৃদ্ধি ঘটে?

7. আধ্যাত্মিক আত্মযত্নের মূল উপাদানগুলি কি কি? আত্মযত্ন এবং সুস্থতার মধ্যে কী সম্পর্ক রয়েছে?

8. ভারতীয় প্রেক্ষাপটে স্বেচ্ছাসেবার উদাহরণ দাও। সামাজিক সংযোগের একটি ফলাফল উল্লেখ কর।

Section-D **(for 6 marks question)**

1. ''বেঁচে থাকার উন্নতির জন্য সামাজিক সম্পর্ক অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ''- উক্তিটির যথার্থতা বিচার কর।

2. ''আত্মযত্ন ও আত্মবিকাশ ব্যক্তিগত সুস্বতা এবং সামগ্রিক জীবনযাত্রার মানকে উন্নত করতে একটি অপরিহার্য উপাদান রূপ কাজ করে।'' - উক্তিটি কতটা যথার্থ।

3. সামগ্রিক স্বাস্থ্য মডেলের উপাদান, নীতি সমূহ এবং সুবিধাগুলি বিস্তারিত আলোচনা কর।

4. প্রকৃতির সঙ্গে সংযোগ কিভাবে আমাদের ভালোথাকাকে প্রভাবিত করে তা তোমার উপলব্ধিতে গুছিয়ে লেখ।

5. প্রকৃতির সঙ্গে সংযোগের নিম্নলিখিত বিষয়গুলি আলোকপাত কর - ক) শারীরবৃত্তীয় প্রয়োগ, (খ) কল্যাণ ও সামাজিক।

1st Unit : SPIRITUAL WELLBEING

2 marks questions

1. আধ্যাত্মিক সুস্বাস্থ্য কোন দুটি কৌশলেহর মাধ্যমে সামগ্রিক সুস্থতার গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে?
   By using which two techniques spiritual wellbeing playsimportant role in hotistic wellness?

2. ‘সংকল্প’ শব্দটির উৎপত্তি ঘটেছে কি ভাবে?
   How did originate the word ‘Sankalpa’?

3. দার্শনিক দৃষ্টিকোন থেকে সঙ্কল্প কি?
   What is sankalpa from philosophical viewpoint?

4. ধ্যান কিভাবে ‘সঙ্কল্প’ সৃষ্টিতে সহায়তা করে?
   How does meditation helps in crating ‘Sankalpa’?

5. ‘সঙ্কল্পের’ দৃঢ়তা কিভাবে বৃদ্ধি করা হয়?
   How does enhance the strenght of ‘Sankalpa’?

6. ‘সঙ্কল্প’কে কিভাবে প্রকাশ করা উচিৎ?
   How should re4solution be expressed?

7. ‘অহংকার’ শব্দের অর্থ কী?
   What is the meaning of the world ‘ahankar’?

8. যোগ ও বেদান্ত দর্শন অনুযায়ী 'অহংকারী' কী?
What is 'ego' according to Yoga and Vedanta Philosphy?

9. সাংখ্যদর্শন মতে 'অহংকারী' কী?
What is 'ego' acording 'Sankhya' philosophy?

10. যোগসূত্র মতে 'অহংকার' কী?
What is 'ego' according to Yogasutra?

11. গীতা অনুসারে সকলকর্ম কিভাবে সম্পাদিত হয়?
How are all the actions performed according to 'Gita'?

12. বিভিন্ন দার্শনিক সম্প্রদায় অহংকার নিবারণের জন্য কোন কোন পথের কথা বলেন?
What are the ways stated by different philosphers to overcome ego?

13. নিঃস্বার্থ সেবার বিষয়টি বাংলার কোন দুই মনীষীর বক্তব্যের মাধ্যমে প্রচারিত হয়েছে?
Which two greatmen in Bengal propagated the essence of selfless services?

14. প্রাচীন ভারতীয় দর্শনে 'মায়া' কী?
What is 'Maya' in ancient Indian Philosophy?

15. মায়া ও অজ্ঞাতার মধ্যে সম্পর্ক কি?
What is the relation between 'Maya' and 'Agyota'?

16. গুরু বা শিক্ষকের প্রতি শ্রদ্ধা কেন প্রদর্শিত হয়?
Why the respect towards ‘Guru’ or teachers should be expressed?

17. প্রাচীন ভারতীয় দর্শনমতে কিভাবে প্রলোভন অতিক্রম করা হয়?
How is temptation be overcome by ancient Indian Philosophy?

18. প্রলোভন অতিক্রম করা উচিৎ কেন?
Why should temptation be overcome?

19. ‘মোক্ষ’ কি?
What is ‘Mokso’?

20. ‘বৈরাগ্য’ কি?
What is ‘dispassion’?

21. আজকের বিশ্বে অনিশ্চয়তার ও বিচ্ছিন্নতার রূপটি কেমন?
Wht is the form of ‘uncertainty’ and ‘isolation’ in today’s world?

22. আধ্যাত্মিক অনুশীলনের ফলে মস্তিস্কের ২টি পরিবর্তন উল্লেখ কর।
Mention two structural changes in brain by spiritual practices.

23. দুটি কৌশলের নাম লেখো যেগুলির সাহায্যে আধ্যাত্মিক অনুশীলনের ফলে স্নায়বিক পরিবর্তনগুলির ব্যাখ্যা প্রদান করা হয়।
Write the name of two techniques by help of which we can get the explanation of neurological changes as result of spiritual practices.

24. কর্মস্থলে আধ্যাত্মিক অনুশীলনের প্রভাব লেখো।
    Write the effect of spiritual practice in workplace.

25. বিভিন্ন আধ্যাত্মিক অনুশীলনগুলি কী কী?
    What are the different spiritual practics?

3 marks questions

1. সঙ্কল্পের দার্শনিক ভিত্তিগুলি লেখো।
   Write about the philosophical bases of 'sankalpa' / determination.

2. সঙ্কল্পের মনোবৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়াটি লেখো।
   Write the psychological process of 'Sankalpo' / determination.

3. সঙ্কল্পের দৃঢ়তা বৃদ্ধির তাৎপর্য কি?
   What is the signhificance of increasing the strength of 'determination' or 'sankalpa'?

4. সাংখ্যদর্শন, যোগসূত্র ও বেদান্ত দর্শন মতে অহংকার কী?
   What is ego according to Sankhya philosophy, yogasutra and Vedanta philosophy?

5. বিভিন্ন দার্শনিক সম্প্রদায় মতে অহংকার নিবারণের পথগুলি লেখো।
   What are the ways stated by different philosphers to overcome ego?

6. শ্রীরামকৃষ্ণ ও স্বামী বিবেকানন্দ কিভাবে নিঃস্বার্থ হবার শিক্ষা দেন?
   How did Sri Ramkrishna and Swami Vivekananda teaches to be a Selfless person?

7. ‘মায়া’র দ্বারা কিভাবে ব্যক্তির ভ্রান্তি ঘটে?
   How does ‘maya’ lead to the delusion of a person?

8. মানব স্বভাবে প্রলোভনকে কিভাবে প্রতিরোধ করা যায়?
   How does temptation be restricted in human nature?

9. প্রলোভন অতিক্রমের তাৎপর্য কী?
   What is the significance of overcoming temptation?

10. ‘বৈরাগ্য’ ও ‘মোক্ষ’ বলতে কি বোঝো?
    What do you mean by ‘dispassion’ and ‘Mokso’?

11. আধ্যাত্মিক অনুশীলনের ফলে মস্তিষ্কের কাঠামোগত পরিবর্তনগুলি কী কী?
    What are the structural changes of breing by Spiritual practices?

12. আধ্যাত্মিক অনুশীলনের ফলে মানসিক স্বাস্থ্যের প্রভাবগুলি কী কী?
    What are the effects on mental health by Spiritual practics?

4 marks questions

1. সঙ্কল্পের দার্শনিক ভিত্তি ও মনোবৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়া সম্পর্কে লেখো।

   Write about the philosophical bases and psychological process of sankalpa / determination.

2. অহংকার-এর বিভিন্ন দার্শনিক ব্যাখ্যা করো।

   Explain 'Ego' by different philosophical thought.

3. মায়ার দার্শনিক ধারণাগুলি কী?

   What are the philosophical concepts of 'Maya' / illusion.

4. প্রতারণা থেকে মুক্তির উপায়গুলি কী কী?

   What are the ways to get rid of cheating?

5. ভারতীয় সংস্কৃতিতে সাধু-সন্ন্যাসী-ফকিরদের স্থান কোথায়?

   What is the place of Sants, Monks and Fakirs in Indian culture?

6. প্রলোভন অতিক্রম করার পথগুলি লেখো।

   Write the ways to overcome temptation.

7. বৈরাগ্য সম্পর্কে যা জানো লেখো।

   Write on what you know about dispassion / detouchment.

8. অনিশ্চয়তায় কিভাবে বিশ্বাস রাখতে হয়?

   How does make belief on uncertainty?

9. মানব মস্তিষ্কের ওপর আধ্যাত্মিক অনুশীলনের প্রভাব বর্ণনা করো।
   Describe the effects of spiritual practice on human brain.

10. কর্মস্থলে ও গৃহে আধ্যাত্মিক অনুশীলনের গুরুত্ব লেখো।
    Write the importane of spirtual practice in working and home.

6 marks questions

1. আধ্যাত্মিক অনুশীলনে সঙ্কল্পের প্রয়োজনীয়তা / গুরুত্ব লেখো।
   Write about the importance of 'Sankalpa' / 'determination' in spiritual practices.

2. 'অহংকার' সম্পর্কে যা জানো লেখো।
   Write what you know about 'ego'

3. প্রাচীন ভারতীয় দর্শনে 'মায়ার' কার্যকারিতা কী?
   What are the activites of 'Maya' in ancient Indian philosophy?

4. প্রলোভন প্রতিরোধ ও দৈনন্দিন সমাধানের পথগুলি লেখো।
   Write the ways of avoiding temptation and regular solution.

5. মৃত্যু ও ক্ষতির মোকাবিলায় বৈরাগ্যের অবদান কী?
   What is the contribution of dispassion / detachment in coping with death and harm?

6. আধ্যাত্মিক অনুশীলন ও স্নায়ুবিজ্ঞানের মধ্যে ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক ব্যাখ্যা করো।
   Explain the close relation between spiritual practices and neuroscience.

2nd Unit : EMPOTIONAL WELLBEING

(Concept, Definitiona nd indicators of wellbeing : Resilience and Empathy)

2 marks questions

1. ‘আবেগ’ শব্দটির ব্যুৎপত্তিগত অর্থ কি?
   What is the etymological meaning of ‘emotion’?

2. ‘আবেগ’ শব্দটির উৎপত্তি কিভাবে ঘটে?
   How did the word ‘emotion’ originate?

3. আবেগের সংজ্ঞা দাও।
   Define emotion.

4. আবেগের সংজ্ঞা থেকে আবেগের কোন বৈশিষ্ট্যগুলি পাওয়া যায়?
   What characteristics of emotion derived from the definition of emotion?

5. ম্যাকডুগাল প্রদর্শিত মানুষের ৪টি সহজাত প্রবৃত্তি ও তার সহযোগী আবেগের উল্লেখ করো।
   Mention four instincts and their associated emotions as show by Mc Dougal.

6. আবেগের কয়টি উপাদান ও কি কি?
   How many components of emotion are there and mention them.

7. আবেগের ‘জ্ঞাণমূলক উপাদান’ কী?
   What is ‘cognitive component’ of emotion?

8. আবেগের ‘শারীরবৃত্তিয় উপাদান’ কাকে বলে?

   What is the ‘physiological components’ of emotion?

9. আবেগের ‘আচরণগত উপাদান’ কাকে বলে?

   What is the ‘Behavioural Component’ of emotion?

10. আবেগের দুটি বৈশিষ্ট্য লেখো।

    Write two characteristics of emotion.

11. মানুষের আবেগ কয় প্রকার ও কি কি?

    How many types of human emotion are there and mention them.

12. ‘সুস্থতা’ বলতে কী বোঝো?

    What do you mean by wellness?

13. ‘সুস্বাস্থ্য’ বলতে কী বোঝায়?

    What do you mean by Wellbeing?

14. সুস্থতার বৈশিষ্ট্য কি কি ?

    What are the characteristics of Wellness?

15. সুস্বাস্থ্য-এর বৈশিষ্ট্যগুলি কি কি?

    What are the characteristics of wellbeing?

16. ‘সুস্থতা’ ও ‘সুস্বাস্থ্যের’ মধ্যে উদ্দেশ্য বা লক্ষ্যগত কি পার্থক্য দেখতে পাওয়া যায়?
What is the difference in purpose or goal between wellness and wellbeing?

17. ‘সুস্থতা’ ও ‘সুস্বাস্থ্যের’ মধ্যে ২টি পার্থক্য লেখো।
Write two differenes between wellness and wellbeing.

18. ‘সুস্থতা’ ও ‘সুস্বাস্থ্যের’ মধ্যে সম্পর্ক কি?
What is the relation between Wellness and Wellbeing?

19. ‘সুস্থতা’র দুটি যথাযথ উদাহরণ লেখো।
Write two relevant examples of Wellness.

20. ‘সুস্বাস্থ্যে’র দুটি যথাযথ উদাহরণ লেখো।
Write two relevant examples of Wellbeing.

21. ‘আবেগগত সুস্বাস্থ্য’ বলতে কি বোঝো?
What do you mean by ‘emotional wellbeing’?

22. ‘আবেগগত সুস্বাস্থ্য’ বজায় রাখার জন্য করণীয় ২টি কাজের উল্লেখ করো।
Mention two things you can do to maintain ‘emotional wellbeing’?

23. আবেগগত সুস্বাস্থ্যের সূচকগুলি উল্লেখ করো।
Mention indicators of emotional wellbeing.

24. ‘সহনশীলতা’ কী? / অতিক্রমণ কী?
What is Resilence’?

25. ‘স্থিতিস্থাপকতা’ কী?
What is ‘elastisity’?

26. ‘সহশীলতা’র দুটি বৈশিষ্ট্য লেখো।
Write two characteristics of ‘resilience’?

27. ‘সমানুভূতি’ কী?
What is ‘empathy’?

28. ‘সহানুভূতি’ কী?
What is ‘Sympathy’?

29. ‘সহানুভূতি’ ও ‘সমানুভূতির’ মধ্যে পার্থক্য কোথায়?
What is the difference between ‘Sympathy’ and ‘Empathy’?

30. মানবজীবনের কোন কোন গুরুত্বপূর্ণ ক্ষেত্রে ‘সহনশীলতা’ কাজ করে তা উল্লেখ করো।
Mention the important areas of human life in which resilience acts?

3 marks questions

1. ‘আবেগ’ বলতে কি বোঝো?
What do you mean by emotion?

2. ম্যাকড্যুগাল বর্ণিত মানুষের ছয়টি সহজাত প্রবৃত্তি এবং তার সহযোগী আবেগগুলি উল্লেখ করো।
Mention six human instincts and their associated emotions as described by Mc. Dougal.

3. আবেগের উপাদানগুলি বর্ণনা করো।
Describe the components of emotion.

4. আবেগের যেকোনো তিনটি বৈশিষ্ট্য লেখো।
Write any three characteristics of emotion.

5. সুস্থতা ও সুস্বাস্থ্যের মধ্যে যেকোনো তিনটি পার্থক্য লেখো।
Write about any three differences between wellness and wellbing.

6. 'আবেগগত সুস্বাস্থ্য' বলতে কি বোঝো?
What do you mean by 'emotional wellbeing'?

7. আবেগগত সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য যেকোনো তিনটি প্রয়োজনীয় গুণাবলী সম্পর্কে লেখো।
Write about any three important qualities to maintain emotional wellbeing.

8. 'সহনশীলতা'র তিনটি বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে লেখো।
Write three characteristics of 'resilience'.

9. মানসিক সুস্থতা রক্ষায় সহনশীলতার গুরুত্বগুলি লেখো।
Write the importance of resilience in maintaining mental wellness.

10. কর্মক্ষেত্রের সাফল্য রক্ষায় সহনশীলতার ভূমিকাগুলি লেখো।
Write about the role of worklife success.

11. ব্যক্তিগত সম্পর্কের উন্নয়নে সহনশীলতার ভূমিকাগুলি লেখো।
Write about the role of resilience in developing personal relations.

12. ব্যক্তিগত বৃদ্ধি ও বিকাশে সহনশীলতার ভূমিকা লেখো।
Write about the role of resilience in personal growth and development.

13. জীবনের কঠিন পরিস্থিতির মোকাবিলায় সহনশীলতার ভূমিকাগুলি লেখো।
Write about the role of resilience in coping with tough situation of life.

14. অতিক্রমন ও কঠোরতার মধ্যে পার্থক্য কোথায়?
Where is the difference between resilience and hardness?

15. সমানুভূতির তিনটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা বর্ণনা করো।
Describe three imporant roles of empathy.

16. আবেগের প্রকারভেদগুলি উল্লেখ করো।
Mention the types of emotion.

4 marks questions

1. আবেগের সংজ্ঞা ও বৈশিষ্ট্যগুলি লেখো।
Write the defination and characteristics of emotion.

2. ম্যাকডুগাল বর্ণিত মানুষের সহজাত আটটি প্রবৃত্তি ও তার সহযোগী আবেগগুলি লেখো।
Write eight instincts and their associated emotions as described by Mc Dougal.

3. আবেগের উপাদানগুলি উদাহরণসহ ব্যাখা করো।
Explain the components of emotion with example.

4. আবেগের যেকোন চারটি বৈশিষ্ট্য বর্ণনা করো।
Describe any four characteriestics of emotion.

5. সুস্থতা ও সুস্বাস্থ্যের মধ্যে পার্থক্যগুলি লেখো।
Write the differences between wellness and wellbeing.

6. আবেগগত সুস্বাস্থ্যের চারটি বৈশিষ্ট্য লেখো।
Write four quality or characteristics of emotional wellbeing.

7. সহনশীলতা বা অতিক্রমণের চারটি বৈশিষ্ট্য লেখো।
Write four characteristics of resiliencce.

8. ‘সহনশীলতা’ ও ‘সমানুভূতি’ সম্পর্কে লেখো।
Write about ‘resilience’ and ‘empathy’.

9. জীবনে সহনশীলতার চারটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা বর্ণনা করো।
Write about / Describe four important roles of resilience in life.

10. জীবনে সমানুভূতির চারটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা বর্ণনা করো।
Describe four imporant roles of empathy in life.

6 marks questions

1. ম্যাকডুগাল বর্ণিত মানুষের সহজাত প্রবৃত্তিগুলি এবং সেগুলির সহযোগী আবেগগুলি লেখো।
Write about human instincts and their associated emotions as described by Mc. Dougal.

2. আবেগের বৈশিষ্ট্যগুলি লেখো।
Write the characteristics of emotion.

3. সুস্থ্যতা ও সুস্বাস্থ্যের মধ্যে উদাহরণসহ পার্থক্যগুলি লেখো।
Write the difference between wellness and wellbeing with example.

4. আবেগগত সুস্বাস্থ্যের গুণ বা বৈশিষ্ট্যগুলি লেখো।
Write the quality or characteriestcs of emotional wellbeing.

5. সহনশীলতার মূল বৈশিষ্ট্যগুলি লেখো।
Write the principle characteristics o resilience.

6. জীবনের তিনটি গুরুত্বপূর্ণ ক্ষেত্রে সহনশীলতার গুরুত্ব / ভূমিকাগুলি ব্যাখ্যা করো।
Explain the importance / roles of resilience in three important areas of life.

7. মানবজীবনে সমানুভূতির ভূমিকাগুলি লেখো।
Write the roles of empathy in human life.

Unit 4 : CONCEPT OF EMOTIONAL WELL BEING
Capter II : Emotional Intelligence and its Relationship with Emotional Well Being
আবেগগত বুদ্ধিমত্তা ও আবেগগত বুদ্ধিমতার সাথে আবেগগত কুশলতার সম্পর্ক

Section-A **(for 2 marks question)**

1. 'EI' এবং 'EQ' এর সম্পূর্ণ নাম লেখ।
2. আবেগগত বুদ্ধিমত্তা বলতে কী বোঝ?
3. আবেগগত বুদ্ধিমত্তা এবং শুধুমাত্র বুদ্ধিমত্তা বা IQ এর মধ্যে প্রধান পার্থক্য কী?
4. আবেগগত বুদ্ধিমত্তা কীভাবে শুধুমাত্র বুদ্ধিমত্তা থেকে আলাদা?
5. ইমোশনাল কোশেন্ট (EQ) - ধারণার প্রবর্তক কোন বিজ্ঞানী? তার কোন গ্রন্থে এই ধারণাটি জনসাধারণের কাছে পৌছায়?
6. ড্যানিয়েল গোলম্যান তাঁর গ্রন্থে আবেগগত বুদ্ধিমত্তা সম্পর্কে কি ধারণা প্রকাশ করেন?
7. 'আবেগগত বুদ্ধি' (Emotional Intelligence) এই শব্দদুটি কোন দুই মনোবিজ্ঞানী প্রথম ব্যবহার করেন?
8. কাদের কাজ বা গবেষণা মনোবিজ্ঞানী ড্যানিয়েল গোলম্যানের কাজের পথকে প্রশস্ত করে?
9. কোন সালে ''আবেগগত বুদ্ধিমত্তা'' শব্দটি, পিটজার সালোভে এবং জন মেয়ার প্রবর্তন করেন? কোন সালে বিজ্ঞানী ড্যানিয়েল গোলম্যান এর আবেগগত বুদ্ধিমত্তা সম্পর্কিত বইটি প্রকাশ পায়?
10. পিটার সালোভে এবং জন মেয়ারের মত অনুসারে আবেগগত বুদ্ধি কী?
11. আবেগ গত বুদ্ধিমত্তার যে কোন দুটি উপাদানের নাম লেখ।

12. আত্ম সচেতনাতা বলতে কী বোঝ?

13. আত্ম নিয়ন্ত্রণ কী?

14. প্রেষনা কথাটির অর্থ লেখ।

15. সহানুভূতি বলতে কী বোঝ?

16. সহানুভূতিশীল ব্যক্তিরা অন্যের প্রতি কি ধরনের মনোভাব বা আচরণ দেখান?

17. যে কোন দুটি সামাজিক দক্ষতা উল্লেখ কর।

18. সামাজিক দক্ষতা কী?

19. মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখতে কী ভাবে আবেগগত বুদ্ধিমত্তা সাহায্য করে?

20. সামাজিক দক্ষতার দুটি উপাদান উল্লেখ কর।

Section-B **(for 3 marks question)**

1. আবেগগত বুদ্ধিমত্তা বলতে কী বোঝ? কোন বিজ্ঞানীরা এই ধরণার প্রবর্তক?

2. আবেগগত বুদ্ধিমত্তার ড্যানিয়েল গোলম্যানের মডেল অনুযায়ী - কটি উপাদানে ভাগ করা হয়? উপাদানগুলির নাম লেখ।

3. কোন ব্যক্তির উন্নত আবেগগত বুদ্ধিমত্তা থাকলে দৈনন্দিন জীবনে সে কি ভাবে উপকৃত হবে? (যে কোন তিনটি ক্ষেত্র লেখ)

4. বুদ্ধিমত্তার, আবেগগত স্বাস্থ্যের উপর বা আবেগগত কুশলতার উপর যে কোন তিনটি প্রভাব উল্লেখ কর।

5. আবেগগত বুদ্ধিমত্তাকে তুমি কীভাবে উন্নত করবে? (যে কোন তিনটি উপায় উল্লেখ কর)

6. আবেগগত বুদ্ধিমত্তার যে কোন তিনটি উপাদান-এর বিস্তারিত আলোচনা কর।

Section-C (for 4 marks question)

1. আবেগগত বুদ্ধিমত্তার নিম্নলিখিত উপাদান সমূহ সম্পর্কে আলোচনা কর। ক) প্রেরনা, খ) আত্ম-নিয়ন্ত্রণ।

2. জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে আমাদের আবেগগত বুদ্ধিমত্তা কীভাবে সাহায্য করে তা উদাহরণ সহ ব্যাখ্যা কর।

3. আবেগগত বুদ্ধি এবং আবেগগত সুস্বাস্থ্যের মধ্যে সম্পর্ক স্থাপন কর।

4. তুমি তোমার আবেগগত বুদ্ধিমত্তাকে কীভাবে উন্নত করবে তা ব্যাখ্যা কর।

Section-D (for 6 marks question)

1. আবেগগত বুদ্ধিমত্তা বলতে কী বোঝ? আবেগগত বুদ্ধিমত্তার উপাদানগুলি বিস্তারিত আলোচনা কর।

2. দৈনন্দিন জীবনে আবেগগত বুদ্ধিমত্তার কেন প্রয়োজন?

3. আবেগগত বুদ্ধিমত্তার গুরুত্ব আলোচনা কর।

4. আবেগগত বুদ্ধি এবং আবেগগত সুস্বাস্থ্যের মধ্যে সম্পর্ক স্থাপন কর।

5. ‘‘আবেগগত বুদ্ধিমত্তা আমাদের নিজেদের এবং অন্যের সাথে আরো ভালোভাবে সংযোগ স্থাপন করতে, এবং একটি পরিপূরক জীবন যাপন করতে সাহায্য করে।’’- উক্তিটি কতটা যথার্থ?

Unit 4 : CONCEPT OF EMOTIONAL WELL BEING
Capter III : আবেগগত সুস্বাস্থ্য

Section-A **(for 2 marks question)**

1. চারটি গুরুতর মানসিক অসুস্থতার নাম লেখ।
2. দুটি নিউরোট্রাসমিটারের নাম উল্লেখ কর যাদের ভারসাম্যহীনতার উদ্বেগ ও বিষণ্নতার কারণ।
3. জ্ঞাণমূলক বিকৃতি কাকে বলে?
4. দুটি অটোইমিউন অসুখের নাম কর যা আবেগগত সুস্থতাকে প্রভাবিত করে।
5. কোন কোন পরিপোষক (Nutrient) এর অভাব বিষণ্নতা ও উদ্বেগের সাথে জড়িত।
6. DOSE হরমোনের নামগুলি লেখ।
7. মেরুপ্রবণ চিন্তন কাকে বলে?
8. মননশীলতা ও ধ্যান কিভাবে আবেগিত সুস্থতাকে প্রভাবিত করে?
9. দুটি দৈনন্দিন অভ্যাসের নাম কর যা আমাদের আবেগগত সুস্বাস্থ্য বজায় রাখে।
10. উদ্বেগের সাধারণ লক্ষণগুলি কি কি?
11. Happy হরমোন কোনগুলি?
12. নিয়মিত ব্যায়ামের অনুশীলন কিভাবে আবেগগত সুস্বাস্থ্য ভালো রাখে?
13. খুব বেশী উদ্বিগ্ন মানুষ কোন কোন শারীরিক সমস্যার সম্মুখীন হন?

14. আবেগগত ভাবে সুস্থ ব্যক্তিরা কিভাবে অন্যদের তুলনার বেশী উৎপাদনশীল হন?

15. একাকিত্বের আগ্রাসন থেকে মুক্ত থাকতে কোন কোন ইতিবাচক পদক্ষেপ গ্রহণ করা যেতে পারে?

Section-B **(for 3 marks question)**

1. অনাবশ্যক মনসিক স্বাস্থ্য সমস্যার যে উল্লেখযোগ্য সামাজিক মূল্য রয়েছে সে বিষয়ে আলোকপাত কর।

2. আবেগগত সুস্থ্যতার ইতিবাচক প্রভাবগুলি কী কী?

3. বিষণ্ণতা ও মানসিক চাপ কিভাবে আবেগগত সুস্থতাকে প্রভাবিত করে।

4. দুর্বল আবেগগত সুস্থতা কোন কোন ধরণের মানসিক ব্যাধির কারণ হতে পারে?

5. অতিক্রমণ বিকাশের কৌশলগুলি কি কি?

Section-C **(for 4 marks question)**

1. CBT কাকে বলে? এটি কিভাবে কার্যকরী হয়?

2. মনোবিজ্ঞানে ব্যক্তিত্বের যে পাঁচটি প্রধাণ মাত্রা রয়েছে সেগুলি কী কী?

3. চিন্তাভাবনার ধরণ কিভাবে আবেগগত সুস্থতাকে প্রভাবিত করে উদাহরণসহ আলোচনা কর।

4. পর্যাপ্ত ঘুম ও সুষম খাদ্যাভ্যাস শারীরিক স্বাস্থ্যের সাথে আবেগিত সুস্বাস্থ্য বজায় রাখে - আলোচনা কর।

5. সামাজিক সমর্থন ও সুসম্পর্ক আবেগত সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে কিভাবে সাহায্য করে।

Section-D **(for 6 marks question)**

1. কোনরকম কাজ করবার প্রেরণা বা শক্তি খুঁজে না পাবার জন্য কয়েকটি শারীরিক কারণ দায়ী - এর মধ্যে যেকোন ছয়টি কারণ উল্লেখ কর।

2. যে মনস্তাত্বিক কারণগুলি আমাদের আবেগগত সুস্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে সেগুলি আলোচনা কর।

3. কোনো extrovert ও introvert মানুষের বৈশিষ্ট্যগুলি লিপিবদ্ধ কর।

4. আত্মসম্মান বোধ কাকে বলে? এর গুরুত্ব কী? কিভাবে এই বোধের বিকাশ ঘটানো সম্ভব।

5. আবেগগত সুস্বাস্থ্যের উপর মনস্তাত্বিক কারণের প্রভাব আলোচনা কর।

Section-A (for 2 marks question)

1. আবেগের সংজ্ঞা দাও এবং এর উপাদানগুলির নাম লেখ।
2. চারপ্রকার আবেগের নাম লেখ।
3. সুস্থতা (Wellness) এবং সুস্বাস্থ্য (Wellbeing) এর পার্থক্য সংক্ষেপে লেখ।
4. সহনশীলতা অপরিহার্য এমন অন্ততঃ চারটি বিষয়ের উল্লেখ করো।
5. সমানুভূতি বা Empathy র সংজ্ঞা দাও।
6. সমানুভূতি এবং সথনুভূতির মধ্যে প্রধান পার্থক্য কি?
7. প্রেরণা বা Motivation বলতে কি বোঝ?
8. IQ এবং EQ কাকে বলে?
9. দুটি নিউরোট্রান্সমিটারের নাম লেখ।
10. দৃঢ়তা কাকে বলে?

Section-B (for 3 marks question)

1. তিনটি মানবিক সহজাত প্রবৃত্তি ও তার সাতে সংশ্লিষ্ট সহযোগী আবেগের উল্লেখ করো।
2. সহনশীলতা কি? তার মূল বৈশিষ্ট্যগুলির উল্লেখ করো।
3. ব্যক্তিগত জীবনে সহমর্মিতার ভূমিকা কি কি?
4. আবেগগত বুদ্ধিমত্তা সম্পর্কে সংক্ষেপে লেখ।

5. আবেগগত বুদ্ধি বা EQ কি? সংক্ষেপে আলোচনা কর।

6. প্রেষণা সম্পর্কে যা জান লেখ।

7. সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে কোন কোন গুণাবলী অবশ্য প্রয়োজনীয়?

Section-C **(for 4 marks question)**

1. আবেগের উপাদানগুলির উল্লেখ কর এবং সেগুলি সম্পর্কে আলোচনা করো।

2. সুস্থতা এবং সুস্বাস্থ্য এই দুইএর পার্থক্য সম্পর্কে বুঝিয়ে লেখ।

3. আবেগগত বুদ্ধিমত্তার বিভিন্ন উপাদানগুলি কি কি?

4. মননশীলতার সংজ্ঞা ও তার অনুশীলনের উপকারিতা আলোচনা করো।

5. ধ্যানের উপকারিতা বিশদভাবে ব্যাখ্যা করো।

Section-D **(for 6 marks question)**

1. ইতিবাচক এবং নেতিবাচক মনস্তাত্বিক কারণ কিভাবে জীবনযাত্রায় প্রভাব ফেলে?

2. দৃঢ়তা বৃদ্ধির কৌশলগুলি কি কি?

3. ধ্যান কাকে বলে? এর উপকারিতা কি কি?

4. তিনপ্রকার অতি প্রয়োজনীয় যোগাসন চিত্রসহ বর্ণনা কর।

5. বায়োফিডব্যাক কাকে বলে? এর ব্যবহার সম্পর্কে বিশদ আলোচনা কর।