

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

उच्चतर माध्यमिक

अध्याय - 17

प्रसन्नता और सुख

कार्यपत्रक - 17

1. एक धनसम्पन्न व्यक्ति भी जिंदगी से निराश हो सकता है वही निर्धन व्यक्ति गरीब होते हुए भी खुश रह सकता है।" दिए गए कथन पर टिप्पणी कीजिए।
2. वर्तमान समय में हर व्यक्ति तनाव से जूझ रहा है। तनाव हमारे जीवन का हिस्सा बन गया है और यह कई स्वास्थ्य विकारों का कारण बन गया है। इसे ध्यान में रखते हुए कम से कम 8 उपाय सुझाएं जो लोगों को स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखने में मदद कर सकें।
3. मनुष्य के रूप में हम सभी ने कभी न कभी सुख का अनुभव किया है। अपने किसी एक अनुभव का उपयोग करते हुए जहाँ आपने खुशी की भावना को महसूस किया और उन कारकों की व्याख्या कीजिए जिनसे आपको अपनी भावना को खुशी के रूप में पहचानने में मदद मिली।
4. दो लोगों का साक्षात्कार लें, एक 14-30 आयु वर्ग में और दूसरा 60 वर्ष या उससे अधिक आयु के व्यक्ति का। जीवन और संतोष की इच्छाओं और जरूरतों पर उनके विचारों की तुलना करते हुए एक रिपोर्ट तैयार कीजिए।
5. विभिन्न वैज्ञानिकों, खिलाड़ियों, कार्यकर्ताओं ने सबसे कठिन समय में भी लचीलापन दिखाया है। उन ताकतों को सूचीबद्ध कीजिए जो इन लोगों को अपने लक्ष्यों की ओर बढ़ने में मदद करती हैं।
6. किन्हीं दो व्यक्तियों की पहचान कीजिए, जो आपकी राय में आत्म-यथार्थी हैं। उनकी विशेषताओं को सूचीबद्ध कीजिए और उनकी तुलना आत्म-वास्तविक लोगों की नौ विशेषताओं से कीजिए (पृष्ठ संख्या 51 देखें)।
7. भावनाएँ एक सातत्य की तरह हैं। हम जीवन में सकारात्मक और नकारात्मक भावनाओं से गुजरते हैं। लेकिन हम सकारात्मक भावनाओं के लिए अधिक अभिलाषा दिखाते हैं।

समझाएं कि हम सकारात्मक भावनाओं की इच्छा क्यों रखते हैं। उपयुक्त कारणों से अपने उत्तर का समर्थन कीजिए।

8. किसी एक व्यक्ति का लगभग पन्द्रह दिनों तक अवलोकन (उनकी सहमति से) करे और एक सुखी व्यक्ति की विशेषताओं की तुलना में उनकी विशेषताओं का विश्लेषण करें। उन्हें कुछ ऐसे तरीके सुझाएं जिससे वे अधिक सुख और कल्याण प्राप्त कर सकें।
9. सकारात्मक भावनाओं के विकास को बढ़ावा देने के कुछ तरीकों की सूची बनाएं। 31 दिनों के लिए आभार पत्रिका/नोटबुक बनाए रखें। अपने अनुभव की व्याख्या करते हुए एक रिपोर्ट तैयार करें।