

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

उच्चतर माध्यमिक

अध्याय - 25

आत्म - विकास और योग

कार्यपत्रक - 25

1. भारतीय मनोविज्ञान में, "आत्म" सबसे महत्वपूर्ण अवधारणाओं में से एक है। हालाँकि, हमारी आत्म अवधारणा स्थिर नहीं रहती है, बल्कि यह जीवन के विभिन्न चरणों के दौरान बदल जाती है। जीवन के विभिन्न चरणों में आत्म की विशेषताओं की व्याख्या कीजिए।
2. योग वास्तव में जीवन का एक व्यवस्थित और उचित रूप से विनियमित करने का तरीका है। जीवन के किन्हीं तीन पहलुओं की पहचान करें जिनमें योग उनके कुशल और प्रभावी विकास में योगदान दे सकता कीजिए।
3. "हमारी धारणाएँ, चिन्तन और व्यवहार हमारे आत्म-बोध को प्रतिबिम्बित करते हैं।" दिए गए कथन पर चर्चा कीजिए।
4. कल्पना कीजिए कि स्थानीय शासी निकाय ने योग के लाभों के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए एक परियोजना शुरू की है। आपको प्राथमिक स्वास्थ्य कर्मियों के लिए "मन, शरीर और व्यवहार पर योग के प्रभाव" पर एक कार्यशाला आयोजित करने की जिम्मेदारी सौंपी गई है। इस कार्यशाला में दी जाने वाली जानकारी की व्याख्या करते हुए एक विस्तृत प्रारूप तैयार कीजिए।
5. कुछ लक्ष्य दूसरों की तुलना में प्राप्त करना कठिन होते हैं। आपकी राय में, योग किसी के लक्ष्य को प्राप्त करने में कैसे मदद कर सकता है? उपयुक्त कारणों से अपने उत्तर की पुष्टि कीजिए।
6. योग मन की चार लगातार बदलती अवस्थाओं और मन की अपेक्षाकृत स्थिर अवस्थाओं के बारे में बात करता है। मन के इन दो मॉडलों की तुलना करें और उनके बीच अंतर और समानताएं लिखें।

7. पतंजलि द्वारा दिए गए योग सूत्र 2.30 का अर्थ स्पष्ट कीजिए। पतंजलि द्वारा दिए गए योग के अष्टांगिक मार्ग पर प्रकाश डालें।
8. पतंजलि के आठ योग सूत्रों को योग आंतरिक और बाहरी रूप में विभाजित किया गया है। ये आंतरिक और बाहरी पहलू क्या हैं? उनके अर्थ और विशेषताओं की व्याख्या करें।
9. धारणा, ध्यान और समाधि - तीनों अभ्यास हमारी एकाग्रता क्षमताओं को बढ़ाते हैं, फिर उन्हें अलग-अलग क्यों पहचाना गया है? इन प्रथाओं के बीच अंतर और समानताएं स्पष्ट करें।