

நான்காம் வருட/முதலாம் அரையாண்டு சிறப்புக் கலைமாணித் தேர்வு -
2015/2016 (யூன் 2018)

HCS 4143 Hindu Psychology & Mental Health

நேரம் : 03 மணித்தியாலங்கள்

முதலாம் பகுதியிலிருந்து மூன்று வினாக்களையும் இரண்டாம் பகுதியிலிருந்து ஒரு வினாவையும் தெரிவுசெய்து மொத்தம் நான்கு வினாக்களுக்கு விடை தருக.

பகுதி - I

01. (i) மன ஆராக்கியம் - வரைவிலக்கணம் தருக. (05 புள்ளிகள்)
(ii) இந்து உளவியல் - வரைவிலக்கணம் தருக. (05 புள்ளிகள்)
(iii) முக்குணங்கள் (05 புள்ளிகள்)
(iv) தியானம் (10 புள்ளிகள்)
02. வேதாந்திரி மகரிஷியின் ஆன்மீகச் சிந்தனைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு மேல்வருவனவற்றை விளக்குக.
(i) மனம் (08 புள்ளிகள்)
(ii) உடல் (08 புள்ளிகள்)
(iii) உயிர் (09 புள்ளிகள்)
03. ஒரு மனிதனின் உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை கொடுப்பதில் 'யோகா' பயிற்சிகள் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன - இதனை அடிப்படையாகக் கொண்டு மேல்வருவனவற்றை விளக்குக.
(i) 'யோகா' - பொருள் விளக்கம் (05 புள்ளிகள்)
(ii) எளிய யோகாப் பயிற்சிகள் (20 புள்ளிகள்)
04. மானுட வாழ்க்கைப் போராட்டங்களை வெல்வதற்குரிய மருந்தாக அமைந்தது பகவத்கீதை ஆகும் என்பதைக் கருத்திற்கொண்டு மேல்வருவனவற்றை விளக்குக.
(i) உடல் ஆரோக்கியம் (12 புள்ளிகள்)
(ii) உளச் சீமை முறைகள் (13 புள்ளிகள்)

பகுதி - II

05. உபநிடதங்கள் தரும் உளவியல் சார் நுட்பங்கள் பற்றி சாந்தோக்கிய உபநிடதத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு விளக்குக. (25 புள்ளிகள்)
06. "வாழ்வில் செயல் புரிந்து கொண்டிருப்பவனுக்கு வசந்தம் கிடைக்கின்றது." பரிசீலிக்குக. (25 புள்ளிகள்)