कला स्नातक उपाधि कार्यक्रम **(FYUP/CBCS)**

संस्कृत (**BAFSK/ BASKH)**

पाठ्यक्रम – गीता में आत्मप्रबन्धन

पाठ्यक्रम कोड – **BSKC-104**

(Major)

सत्रीय कार्य

(**First Semester**)

जनवरी 2025 एवं जुलाई 2025 सत्रों के लिए

मानविकी विद्यापीठ

इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय

मैदान गढ़ी, नई दिल्ली – 110068

कला स्नातक उपाधि कार्यक्रम **(FYUP/CBCS)**

पाठ्यक्रम –

पाठ्यक्रम कोड – **BSKC-104**

सत्रीय कार्य – जनवरी 2025 एवं जुलाई 2025
कार्यक्रम कोड : **BAFSK/BASKH (FYUP/CBCS)**
पाठ्यक्रम कोड : **BSKC-104/2025-2026**

प्रिय छात्र/छात्राओं,

यह सत्रीय कार्य शिक्षक जाँच सत्रीय कार्य (**TMA**) है। सत्रीय कार्य के लिए 100 अंक निर्धारित किए गए हैं। सत्रीय कार्य में पूरे पाठ्यक्रम से प्रश्न पूछे जाएँगे।

उद्देश्य : शिक्षक जाँच सत्रीय कार्य का उद्देश्य यह जाँचना है कि आपने पाठ्य सामग्री को कितना समझा है और आप उसे अपने शब्दों में कैसे प्रस्तुत कर सकते हैं। यहाँ पाठ्य सामग्री की पुनर्प्रस्तुति से तात्पर्य नहीं है वरन् अध्ययन के दौरान जो कुछ सीखा और समझा है उसे आप आलोचनात्मक ढंग से प्रस्तुत कर सकें।

निर्देश :– सत्रीय कार्य आरम्भ करने से पूर्व निम्नलिखित बातों को ध्यान से पढ़िए :
1) अपनी उत्तर पुस्तिकाओं के पहले पृष्ठ के दायें सिरे पर अनुक्रमांक, नाम, पूरा पता और दिनाँक लिखिए।
2) बाईं ओर पाठ्यक्रम का शीर्षक, सत्रीय कार्य संख्या और अपने अध्ययन केन्द्र का उल्लेख करें जैसा आगे दिखाया गया है

अनुक्रमांक : .....

नाम : .....

पता : .....

पाठ्यक्रम का नाम/कोड : .....

सत्रीय कार्य कोड : .....

अध्ययन केन्द्र का नाम/कोड : .....

दिनाँक : .....

सत्रीय कार्य जमा कराने की तिथियाँ

जनवरी 2025 सत्र के लिए : 30 सितम्बर 2025

जुलाई 2025 सत्र के लिए : 31 मार्च 2026

सत्रीय कार्य के लिए आवश्यक निर्देश

1. **अध्ययन :** सबसे पहले सत्रीय कार्य को ध्यान से पढ़िए। फिर इससे संबंधित इकाइयों का सावधानीपूर्वक अध्ययन कीजिए। अंत में प्रत्येक प्रश्न के संबंध में कुछ खास बातें नोट कर लीजिए और उन्हें तार्किक ढंग से व्यवस्थित कीजिए।

2. **अभ्यास :** उत्तर का प्रारूप तैयार करने से पूर्व नोट की गई बातों पर विचार कीजिए। अनावश्यक बातों को हटा दीजिए और प्रत्येक बिंदु पर विस्तार से विचार कीजिए। निबंधात्मक या टिप्पणीपरक प्रश्नों में आरंभ और उपसंहार पर विशेष ध्यान दीजिए। उत्तर के आरंभिक अंश में प्रश्न की संक्षिप्त व्याख्या और अपने उत्तर की दिशा का संकेत अवश्य दे देना चाहिए। मध्य भाग में आप उत्तर का मुख्य भाग आवश्यक विस्तार के साथ क्रमबद्धता और तार्किक ढंग से प्रस्तुत करें। उपसंहार में उत्तर का सार देना चाहिए।

यह सुनिश्चित कर लीजिए कि :

(क) आपका उत्तर तार्किक और सुसंगत हो,

(ख) उत्तर सही ढंग से लिखा गया हो तथा आपकी अभिव्यक्ति शैली और प्रस्तुति के पूर्णतया अनुकूल हो,

(ग) आपके लेखन में भाषागत त्रुटियाँ न हों, विशेष रूप से मात्रा और व्याकरण संबंधी गलतियों से बचें।

3. **प्रस्तुति** : जब आप अपने उत्तर से पूर्णतया संतुष्ट हो जाएँ तो उसे साफ और सुंदर अक्षरों में उत्तर पुस्तिका में लिख लीजिए तथा जिन बातों पर आप जोर देना चाहते हैं, उन्हें रेखांकित कर दीजिए।

शुभकामनाओं के साथ

नोट : याद रखें कि परीक्षा में बैठने से पूर्व सत्रीय कार्य जमा कराना अनिवार्य है अन्यथा आपको परीक्षा में बैठने की अनुमति नहीं दी जाएगी।

कला स्नातक उपाधि कार्यक्रम (FYUP/CBCS)
पाठ्यक्रम –गीता में आत्मप्रबन्धन
सत्रीय कार्य : जनवरी 2025 एवं जुलाई 2025

पाठ्यक्रम कोड – **BSKC-104**
पाठ्यक्रम शीर्षक – गीता में आत्मप्रबन्धन

सत्रीय कार्य – **BSKC-104/TMA/2025-2026**

पूर्णांक – 100

नोट – सभी प्रश्न अनिवार्य हैं : –

निम्नलिखित में से किन्हीं आठ प्रश्नों के उत्तर लिखिए :– **10x8 =80**

1. गीता के सामाजिक महत्व का विस्तारपूर्वक वर्णन करें।

2. गीता के अभिप्राय और प्रयोजन पर प्रकाश डालें।

3. पुरषार्थ चतुष्टय की अवधारणा का वर्णन करें।

4. मन पर नियत्रंण के उपायों का विस्तारपूर्वक वर्णन करें।

5. गीता में वर्णित आत्मप्रबंधन पर प्रकाश डालें।

6. भगवद्गीता के नैतिक गुणों के विकास पर प्रकाश डालें।

7. भगवद्गीता के अनुसार कर्मयोग पर प्रकाश डालें।

8. गीता के सांस्कृतिक महत्व का विस्तारपूर्वक वर्णन करें।

9. गीता की मुख्य शिक्षायें क्या हैं? स्पष्ट करें।

10. निष्काम कर्मयोग के अभिप्राय को स्पष्ट करते हुए उसके फल पर प्रकाश डालें।

11. निम्नलिखित पर टिप्पणियाँ लिखिए। **5X4=20**

क. ज्ञानयोग

ख. आहार नियत्रंण

ग. शारीरिक और मानसिक अनुशासन

ड. संतुलित जीवन