ਸਵਾਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ
ਦਸਵੀਂ ਸ੍ਰੇਣੀ
ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਬੈਂਕ

(ੳ). ਹੱਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਬਹੁਤ ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :-

ਪ੍ਰ:1) ਹੁਨਰ ਕੀ ਹੈ?
ਉਤਰ: ਅਜਿਹਾ ਗੁਣ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਆਮ ਤੋਂ ਖਾਸ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
ਪ੍ਰ:2) ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ..................ਹੈ।
ਉਤਰ: ਹੁਨਰਮੰਦ
ਪ੍ਰ:3) ਹੁਨਰ, ਪ੍ਰਤਿਭਾ, ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਤਰਾਸ਼ਣ ਲਈ............ ਅਤੇ .... ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਉੱਤਰ: ਲਗਾਤਾਰ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ।
ਪ੍ਰ:4) ....ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ।
ਉੱਤਰ: ਪਰਿਵਰਤਨ।
ਪ੍ਰ:5) ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਢਾਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?
ਉੱਤਰ:ਵਿਸ਼ਾਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਾਲਾ।
ਪ੍ਰ:6) ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ 'ਚ ਸਹੀ ਕਿੱਤੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕੌਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?
ਉੱਤਰ: ਕਰੀਅਰ ਕਾਉਂਸਲਰ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ।
ਪ੍ਰ:7)ਕਾਊਂਸਲਰ ਨੇ ਕਿੰਨੀ ਤੇ ਕਿਹੜੀ ਕਿਹੜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ?
ਉੱਤਰ: ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ :ਨਿਜੀ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਗਰੁੱਪ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ।
ਪ੍ਰ:8) ਨਿੱਜੀ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਪਰਸਨਲ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਠੀਕ /ਗਲਤ)
ਉੱਤਰ:ਠੀਕ
ਪ੍ਰ:9) ਕਰੀਅਰ ਚੋਣ ਲਈ ਕੀ - ਕੀ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
ਉੱਤਰ: ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ, ਰੁਚੀ, ਰੁਝਾਨ, ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ ਹਾਲਾਤ, ਢੁਕਵਾਂ ਕਿੱਤਾ, ਸਮਾਜ 'ਚ ਮੰਗ ।
ਪ੍ਰ:10)ਤਰਕਸੰਗਤ ਸੋਚ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
ਉੱਤਰ: ਦਲੀਲ ਭਰੀ ਸੋਚ
ਪ੍ਰ:11) ਹੌਂਸਲੇ ,ਬਹਾਦਰੀ ਤੇ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਵਿਚ ਮੁੰਡੇ ਤੇ ਕੁੜੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦਾ। (ਸਹੀ/ ਗਲਤ)
ਉੱਤਰ: ਸਹੀ
ਪ੍ਰ:12) ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ 'ਚ ਮੁੰਡੇ ਤੇ ਕੁੜੀ ਵਿਚ ਵਿਤਕਰਾ ਕੁਝ ਘਟ ਗਿਆ ਹੈ।(ਸਹੀ /ਗਲਤ)
ਉੱਤਰ ਸਹੀ
ਪ੍ਰ:13) ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰੋ :--
'ਸਮਾਂ ਹੈ ....ਲਓ, ਵਕਤ ਗੁਜਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ,........ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।
ਉਤਰ: ਸੰਕਲਪ, ਮੁੜ
ਪ੍ਰ:14) ਰੁਟੀਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
ਉੱਤਰ: ਰੋਜਾਨਾ ਨੇਮ, ਨਿਤਨੇਮ ,ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਕੰਮ- ਕਾਰ।

ਪ੍ਰ:15) ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰੋ:- 'ਆਧੁਨਿਕ.............. ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਦੇ ਯੁਗ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ............ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ।'(ਸੂਚਨਾ /ਹਰੀ/ ਚਿੱਟੀ / ਮਨੁੱਖੀ)

ਉੱਤਰ :ਸੂਚਨਾ

ਪ੍ਰ:16) ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਭਾਗ ਕਿਥੇ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿਚ

ਪ੍ਰ:17) ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਸਭਾ ਹਲਕੇ ਹਨ ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਹਲਕੇ ਹਨ?

ਉੱਤਰ:13,117

ਪ੍ਰ:18) ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਉ।

ਉਤਰ: ਤਾਕਤ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਡਕਟ ਟਾਨਿਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ।

ਪ੍ਰ:19) ਸਾਨੂੰ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਐਡਜ਼, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਡਿਸਕਲੇਮਰ ਲਿਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਪਰ ਯਕੀਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਸਹੀ /ਗਲਤ)

ਉੱਤਰ: ਗਲਤ

ਪ੍ਰ:20) ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ, ਪੀ.ਟੀ. ਊਸ਼ਾ. ਦੀਪਿਕਾ ਕਰਮਾਕਰ, ਲੈਂਡਰ ਪੇਸ, ਮੈਰੀ ਕੌਮ ਕਿਸ ਖੇਤਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ?

ਉਤਰ: ਖੇਡ

ਪ੍ਰ:21) ਨਾਟਕ 'ਸਿਲਸਿਲਾ' ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਪਾਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹਿਣ-ਸ਼ੀਲ ਜਾਪਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਦਾਦੀ

ਪ੍ਰ:22) ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰੋ:-- "ਪੂਜ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ, ਕਦੀ...........।"

ਉੱਤਰ: ਤੂੰ ਵੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋਣਾ ।

ਪ੍ਰ:23) ਦੱਸੋ ਇਹ ਕਥਨ ਸਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਗਲਤ?' ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀ ਕਿ ਸਭ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ।

ਉੱਤਰ: ਸਹੀ

ਪ੍ਰ:24) ਸਹੀ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ-- ' ਵਿਛੜਨਾ ਵੀ ਸਲੀਕੇਦਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।'(ਸਹੀ /ਗਲਤ)

ਉਤਰ: ਸਹੀ

ਪ੍ਰ:25) ਸਹੀ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ--

ਜਿਉਣ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਲੋੜ ਹੈ- ਰੋਟੀ,ਕੱਪੜਾ ਤੇ ਮਕਾਨ ਦੀ,

ਪ੍ਰ:26)ਇਕ ਚੋਗਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਓਨੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ...........ਦੀ।

(ਚੰਗੀ ਕਹਾਣੀ/ ਚੰਗੀ ਯਾਤਰਾ/ਚੰਗੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ)

ਉੱਤਰ: ਚੰਗੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ

ਪ੍ਰ:27) ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰੋ:- ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬੇਸ਼ੱਕ ਘਟਾ ਲਵੋ ਪਰ............ ਨਹੀਂ ਘਟਾਉਣਾ

ਉੱਤਰ: ਪੱਧਰ।

ਪ੍ਰ:28) ਨਾਜ਼ੁਕ ਮੁੱਦੇ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿਓ

ਉੱਤਰ: 1) ਛੇੜਛਾੜ 2) ਕਿਸੇ ਵਰਗ ਬਾਰੇ ਭੱਦੀ ਟਿਪਣੀ

ਪ੍ਰ:29) ਮੁੱਠੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖਣਾ ਕਾਊਸਲਰ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਕਿਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ਸਬਰ, ਸੰਤੋਖ, ਸੰਜਮ ਤੇ ਕਾਬੂ ਵੱਲ।

ਪ੍ਰ:30) ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰੋ:- 'ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਮਨੁੱਖ........... ਹੈ।(ਸਮਝਦਾਰ/ ਵਿਲੱਖਣ/ ਵੱਡਾ)

ਉੱਤਰ: ਵਿਲੱਖਣ

ਪ੍ਰ:31) ਦੱਸੋ ਇਹ ਕਥਨ ਸਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਗਲਤ ? 'ਭਿੰਨਤਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਵਰਦਾਨ ਹੈ।'
ਉੱਤਰ: ਸਹੀ
ਪ੍ਰ:32) ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਕਥਨ ਸਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਗਲਤ? 'ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ, ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।'
ਉੱਤਰ: ਸਹੀ
ਪ੍ਰ:33) ਸਹੀ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ - ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ........... ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । (ਘੱਟ /ਬੇਧਿਆਨੀ ਭਰਪੂਰ/ ਗੁਣਾਤਮਕ/ ਕਦੇ- ਕਦੇ) ਉੱਤਰ: ਗੁਣਾਤਮਕ
ਪ੍ਰ:34) 'ਪਰਿਵਾਰ ਰੂਪੀ ਰੁੱਖ ਦੇ ਫੁੱਲ ਕੌਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹਾਂ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
ਉਤਰ: ਫੁੱਲ- ਬੱਚੇ , ਜੜ੍ਹਾਂ- ਦਾਦਾ- ਦਾਦੀ, ਨਾਨਾ- ਨਾਨੀ, ਮਾਪੇ।
ਪ੍ਰ:35) ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰੋ- ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ....ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ। (ਵਿਅਕਤੀਗਤ /ਸਮਾਜਿਕ/ ਅਮੀਰ)
ਉੱਤਰ: ਸਮਾਜਿਕ ।
ਪ੍ਰ:36) ਸਹਿਪਾਠੀ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? (ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ/ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ/ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ)
ਉੱਤਰ: ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ।
ਪ੍ਰ:37) ਸਹਿਕਰਮੀ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਦੱਸੋ?(ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ/ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ/ ਦੋਸਤ)
ਉੱਤਰ: ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ।
ਪ੍ਰ:38) ਕੌਣ ਬਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹਾਰਦੇ ?(ਜੋ ਆਪਸ 'ਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ /ਜੋ ਦੌਲਤਮੰਦ ਹੋਣ)
ਉੱਤਰ: ਜੋ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਪ੍ਰ:39) ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਬਿਰਤੀ ਕੀ ਹੈ ?
ਉੱਤਰ: ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ,ਵਿਲੱਖਣ ਅਤੇ ਮੌਲਿਕ ਕਰਨ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਹੋਣਾ।
ਪ੍ਰ:40) ਕੀ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਵੀ ਨਿਵੇਕਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
ਉੱਤਰ ਹਾਂ
ਪ੍ਰ:41) ਕੁਝ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
ਉੱਤਰ: ਪਿਆਰ, ਖੁਸ਼ੀ, ਭਰੋਸਾ, ਮਾਣ, ਗੁੱਸਾ, ਉਦਾਸੀ, ਡਰ, ਈਰਖਾ, ਬੇਚੈਨੀ, ਹਮਦਰਦੀ, ਆਦਿ।
ਪ੍ਰ:42) ਇਹਨਾਂ 'ਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਹੀਂ ਹੈਂ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਪਿਆਰ, ਬੇਚੈਨੀ, ਹਮਦਰਦੀ।
ਉੱਤਰ: ਬੇਚੈਨੀ।
ਪ੍ਰ:43) ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਭਾਵਨਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਡਰ, ਸ਼ੱਕ,ਬੇਚੈਨੀ, ਨਫਰਤ, ਘਬਰਾਹਟ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼, ਈਰਖਾ ਉੱਤਰ: ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼
ਪ੍ਰ:44) ਕਾਟੋ (ਗਲਹਿਰੀ) ਬਚ ਸਕਦੀ ਸੀ ਜੇ ਉਹ......... ਸਮੇਂ ਤੇ ....ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ।
ਉੱਤਰ ਸਹੀ ,ਸਹੀ।
ਪ੍ਰ:45. ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰੋ- ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੋਣਾ................ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਉੱਤਰ- ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ
ਪ੍ਰ:46. ਡਰ, ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਹੈ।(ਠੀਕ /ਗ਼ਲਤ)
ਉੱਤਰ -ਠੀਕ
ਪ੍ਰ:47. 'ਸਿਧਾਂਤਕ ਗਿਆਨ /ਫਾਰਮੂਲੇ ਜਾਂ ਨਿਰਣੇ ਕਈ ਵਾਰ, ਵਿਹਾਰਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਗਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।(ਸੱਚ/ਝੂਠ)
ਉੱਤਰ- ਸੱਚ
ਪ੍ਰ:48. ਗੁੱਸੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੋ।

ਉੱਤਰ-1) ਲੰਮੇ-ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਦਸ ਤਕ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

2) ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਂਕ ਜਾਂ ਮਨਪਸੰਦ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ।

ਪ੍ਰ:49. ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣਾ ਕਿਹੜਾ ਗੁਣ ਹੈ?

ਉੱਤਰ- ਇਕਾਗਰਤਾ

ਪ੍ਰ:50. ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵ ਜਾਂ ਪੱਖ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਕੀ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈਂ?

ਉੱਤਰ- ਸੰਚਾਰ/ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ।

ਪ੍ਰ:51. ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ (ਬਹਿਸ) ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ-ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਪੱਖ ਤੇ ਵਿਰੋਧ ਵਿੱਚ ਦਲੀਲਾਂ ਦੇਣ ਨਾਲ।

ਪ੍ਰ:52. ਪਰਗਟ ਦੇ ਡਾਂਟ ਕਿਉਂ ਪਈ?

ਉੱਤਰ- ਆਪਣਾ ਪੱਖ ਨਾ ਰੱਖ ਸਕਣ ਕਾਰਨ।

ਪ੍ਰ:53. ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣਾ ਤੇ ਦੇਣਾ ਦੋਹਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਕਰੀਅਰ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।(ਠੀਕ/ ਗ਼ਲਤ)

ਉੱਤਰ- ਠੀਕ

ਪ੍ਰ:54. ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ (ਗੱਲਬਾਤ) ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਢੰਗ ਹਨ?

ਉੱਤਰ- 1)ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ

2) ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ

ਪ੍ਰ:55. ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੈ? ਇਹ ਕਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ- ਜੋ ਸਥਿਤੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਤਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।

ਪ੍ਰ:56.ਕਈ ਵਾਰ ਤਣਾਅ ਵਾਲ਼ੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਯਤਨ ਨਾਲ਼ ਲਾਹੇਵੰਦ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?(ਹਾਂ /ਨਹੀਂ)

ਉੱਤਰ- ਹਾਂ ।

ਪ੍ਰ:57. ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰੋ- ਤਣਾਅ ਨਾਲ਼ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਤੇ................ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ.......... ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉੱਤਰ- ਮਾਨਸਿਕ, ਤੇਜ਼।

ਪ੍ਰ:58. ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰੋ- ਜੀਓ ਅਤੇ........... ਦਿਓ।

ਉੱਤਰ- ਜੀਣ(ਜਿਉਣ)

(ਅ). ਬਹੁ ਚੋਣੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ(ਹੱਲ ਸਮੇਤ) :-

1. ਚੰਗੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਗੁਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

1) ਮਿਲਣਸਾਰ ਹੋਣਾ **2)ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ**

3) ਚੁਣੌਤੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ **4) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ**

2. ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ-

1)ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ **2)ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ**

3)ਨਾ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ **4)ਕੋਈ ਨਹੀਂ**

3. ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੈਰੀਅਰ ਦੀ ਚੋਣ ...ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

1) ਯੋਗਤਾ **2)ਰੁਝਾਨ**

3) ਸ਼ੌਂਕ **4) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ**

4. ਤੰਗ ਸੋਚ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ
1) ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਫੈਲਾਉਂਦਾ ਹੈ 2) ਆਪ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
3) ਆਲੋਚਨਾ ਮੰਨਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ 4) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

5. ਪਰਿਵਰਤਨ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ......
1) ਵਗਦੇ ਹੀ ਸੋਂਹਦੇ ਹਨ 2)ਰੁਕਦੇ ਹੀ ਸੋਂਹਦੇ ਹਨ
3) ਵਗਦੇ ਨਹੀਂ ਸੋਂਹਦੇ 4) ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ

6. ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?
1)ਵਾਰ ਵਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ 2) ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ
3) ਕਦੇ ਵੀ ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਕਰਕੇ 4) ਕਿਸਮਤ ਉੱਤੇ ਛੱਡ ਕੇ

7. ਹੁਨਰ ਕੀ ਹੈ ?
1) ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਆਮ ਤੋਂ ਖ਼ਾਸ ਬਣਾਵੇ 2) ਨਲਾਇਕ ਬਣਾਵੇ
3)ਕੰਮਚੋਰ ਬਣਾਵੇ 4) ਈਰਖਾਲੂ ਬਣਾਵੇ

8. ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ..... ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
1) ਮਾੜੇ 2)ਵਿਸ਼ਾਲ
3) ਛੋਟੇ 4)ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ

9. ਦਸਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਅਗਲੇਰੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
1) ਘਰ ਦੇ ਹਾਲਾਤ 2) ਪੈਸਾ
3)ਆਪਣੀ ਰੁਚੀ 4)ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

10. ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵੱਲੋਂ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਹੈ ?
1)ਦਿਮਾਗ ਪੱਖੋਂ 2)ਕੰਮ ਕਰਨ ਪੱਖੋਂ
3)ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਪੱਖੋਂ 4) ਕਿਸੇ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਨਹੀਂ

11. ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਝਾਤੀ ਮਾਰਦਿਆਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਦਲੇਰੀ ਤੇ ਵੀਰਤਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
1)ਮਾਈ ਭਾਗੋ,ਮਾਤਾ ਗੁਜਰੀ ਜੀ, ਰਾਣੀ ਲਕਸ਼ਮੀ ਬਾਈ, 2)ਅੰਮ੍ਰਿਤਾ ਪ੍ਰੀਤਮ,ਪ੍ਰਭਜੋਤ ਕੌਰ,ਅਜੀਤ ਕੌਰ
3) ਰੇਖਾ, ਸੋਨਮ ਬਾਜਵਾ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਮਾ ਕਪੂਰ, ਮਾਧੁਰੀ ਦੀਕਸ਼ਿਤ 4) ਉਪਰੋਕਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ

12. ਮੁੰਡਿਆਂ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਤਕਰਾ ਕਿਸ ਯੁੱਗ ਤੋਂ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ?
1)ਪੁਰਾਤਨ ਯੁੱਗ 2) ਮੱਧਵਰਗੀ ਯੁੱਗ
3) ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ 4) ਕਿਸੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਹੀਂ

13. ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
1)ਸੂਚਨਾ 2) ਗਿਆਨ
3)ਮਨੋਰੰਜਨ 4) ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

14. ਅੱਜ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ.....ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
1)ਰੇਡੀਓ 2) ਮੀਡੀਆ

3) ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ 4) ਮੈਗਜ਼ੀਨ

15. ਸਮਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੱਥੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਣ 'ਤੇ ....ਆਉਂਦਾ।
1)ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ 2) ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ
3) ਰੁਕ ਕੇ 4)ਕਦੀ ਕਦੀ

16. ਸਾਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਮਾਂ..... ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
1) ਨਿਸ਼ਚਤ 2) ਅਨਿਸ਼ਚਤ
3) ਜਦੋਂ ਜੀਅ ਚਾਹੇ 4) ਮਨ ਅਨੁਸਾਰ

17. ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਗ਼ਲਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀ.......।
1)ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲੈਣਗੇ 2)ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖ ਲੈਣਗੇ
3)ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲੈਣਗੇ 4) ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ

18. ਇਕਾਗਰਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ: ਹੈ ...
1)ਧਿਆਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਣਾ 2) ਧਿਆਨ ਨਾ ਹੋਣਾ
3) ਮਸਤ ਹੋ ਜਾਣਾ 4) ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਣਾ

19. ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਕਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?
1)ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ਼ 2)ਔਗੁਣਾਂ ਨਾਲ਼
3) ਐਸ਼ੋ ਆਰਾਮ ਨਾਲ਼ 4) ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਨਾਲ਼

20. ਨੌਕਰੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁੱਛੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ?
1) ਇੰਟਰਵਿਊ 2) ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ
3) ਪ੍ਰੀਖਿਆ 4) ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ

21. ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਕੀਤਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਸਾਨੂੰ.....ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
1)ਅਰਸ਼ ਤੋਂ ਫਰਸ਼ 2) ਫ਼ਰਸ਼ ਤੋਂ ਅਰਸ਼
3)ਲੱਖ ਤੋਂ ਲੱਖ 4) ਕੱਖ ਤੋਂ ਕੱਖ

22. ਇਜ਼ਹਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਤੋਂ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ?
1) ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਵਿਚਾਰ ਦੇਣਾ 2)ਭੈਅਭੀਤ ਹੋਣਾ
3) ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ,ਭਾਵ, ਪੱਖ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ 4)ਉਪਰੋਕਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ

23. ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼.... ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
1)ਅਸਫਲਤਾ 2)ਹਾਰ
3)ਕਾਮਯਾਬੀ 4)ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ

24. ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਦੋ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਹਨ ?
1)ਭਾਸ਼ਾ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ 2) ਚੁੱਪ ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਭਰਿਆ ਚਿਹਰਾ
3) ਉਦਾਸ ਗ਼ਮਗੀਨ ਚਿਹਰਾ 4)ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ

25. ਸਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?

1)ਘਟੀਆ	2) ਅਸ਼ੁੱਧ
3) ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਭਰੀ	4)ਮਿਠਾਸ ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ

26. ਤਣਾਅ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ ?

1) ਕੰਮ ਦਾ ਬੋਝ	2) ਵੱਧ ਇੱਛਾਵਾਂ
3) ਘੱਟ ਇੱਛਾਵਾਂ	4) ਉਤੇ ਤੇ ਆੜਾ

27. ਤਣਾਅ ਨਾਲ਼ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ....ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

1) ਹੌਲੀ	2) ਤੇਜ਼
3) ਰੁਕੀ	4) ਕੁਝ ਨਹੀਂ

28. ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

1)ਸਿਰਦਰਦ	2) ਮੋਟਾਪਾ
3) ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ	4)ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

29. ਜੇਕਰ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ..... ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

1)ਮਾੜਾ	2) ਲਾਹੇਵੰਦ
3) ਨੁਕਸਾਨ	4) ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ

30. ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਾਹ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?

1)ਰੋਕ ਲੈਣੇ	2) ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਲੈਣੇ
3) ਲੰਮੇ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣੇ	4) ਰੋ ਲੈਣਾ

(ੲ). ਖਾਲੀ ਥਾਂਵਾ ਭਰੋ(ਹੱਲ ਸਹਿਤ):-

1..... ਨੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤਰੱਕੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ । (ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨ)

2. ਪਰਿਵਰਤਨ ....ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ । (ਕੁਦਰਤ)

3. ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਗੁਣ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਆਮ ਤੋਂ ਖ਼ਾਸ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ......ਹੈ । (ਹੁਨਰ)

4. ਚੰਗੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ.....ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ । (ਸਨਮਾਨਿਤ)

5. ਬੀਤਿਆ ਵੇਲਾ ਕਦੇ ..... ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। (ਮੁੜ)

6. ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਭਾਗ.......ਵਿੱਚ ਸਥਿੱਤ ਹੈ । (ਪਾਕਿਸਤਾਨ)

7. ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ...ਅਤੇ .....ਵਿੱਚ ਵਿਤਕਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ।(ਲੜਕੇ ਤੇ ਲੜਕੀ)

8. ਸਾਨੂੰ ਰੁੱਖ ...... ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।(ਲਗਾਉਣੇ)

9. ਜੀਓ ਤੇ.......... ਦਿਓ ।(ਜੀਣ)

10. ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ..... ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਨੌਜਵਾਨ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਪਦਾਰਥ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ।(ਤਾਕਤਵਾਰ ਤੇ ਸੁਡੌਲ)

11. ਮਨਹੂਸ ਤਾਂ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਨੂੰ....... ਕਹੇ । (ਮਾੜਾ)

12. ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸਲੂਕ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਸਲੂਕ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ .... ਨਾਲ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । (ਮਾਪਿਆਂ)

13. ਵਿਛੜਨਾ ਵੀ ....ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । (ਸਲੀਕੇਦਾਰ)

14. ਨਾਜ਼ੁਕ ਮਸਲੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ...... ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । (ਸੂਝ ਮੂਝ ਤੇ ਸਹਿਜ)

15. ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਦੀ......ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ । (ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ)

(ਸ). ਸਹੀ ਮਿਲਾਣ ਕਰੋ:-

1.

(ੳ)	(ਅ)
1. ਸਕੂਲ	a).ਵਿਰਸੇ ਦੇ ਯੋਧੇ
2. ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ	b).ਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਮੰਦਿਰ
3. ਗੌਰਵਮਈ ਇਤਿਹਾਸ	c).ਸਹੀ ਵਰਦੀ ਪਾਉਣਾ
4. ਕੁਦਰਤੀ ਸੌਗਾਤਾਂ	d).ਲੰਬੇ-ਲੰਬੇ ਸਾਹ
5. ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਾਅ	e).ਹਵਾ,ਪਾਣੀ,ਮਿੱਟੀ...

ਉੱਤਰ:-1**–b, 2-c, 3-a, 4-e, 5-d**

2.

(ੳ)	(ਅ)
1. ਕਰੀਅਰ	a).ਦੋ-ਚਿਤੀ
2. ਨਾਜ਼ੁਕ ਮੁੱਦੇ	b).ਸੂਖਮ ਮਸਲੇ
3. ਵਿਹਾਰ	c).ਡਰ
4. ਸਹਿਮ	d).ਕਿੱਤੇ ਦੀ ਚੋਣ
5. ਦੁਬਿਧਾ	e).ਵਰਤੋਂ ਵਿਹਾਰ

ਉੱਤਰ:-1**–d, 2-b, 3-e, 4-c, 5-a**

3.

(ੳ)	(ਅ)
1. ਪਰਿਵਾਰ	a).ਸਾਥ ਦੇਣ ਵਾਲੇ
2. ਬੱਚੇ	b).ਰੁੱਖ ਵਾਂਗ ਹੈ
3. ਬਜ਼ੁਰਗ	c).ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਂਗ
4. ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ	d).ਫੁੱਲਾਂ ਵਰਗੇ
5. ਸਹਿਯੋਗੀ	e).ਭਰਮ ਭੁਲੇਖੇ

ਉੱਤਰ:-1**–b, 2-d, 3-c, 4-e, 5-d**

4.

(ੳ)	(ਅ)
1. ਸਵੈ-ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ	a).ਡਾਕਟਰੀ ਦਾ ਕਿੱਤਾ
2. ਯਾਦਾਂ ਲਿਖਣਾ	b).ਸਿਹਤ ਲਈ ਜਰੂਰੀ
3. ਮਕੈਨਿਕ	c).ਡਾਇਰੀ

4. ਹਸਪਤਾਲ — d).ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿੱਤਾ

5. ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ — e).ਭਾਵ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ

ਉੱਤਰ:-1**–e, 2-c, 3-d, 4-a, 5-b**

5 . (ੳ) (ਅ)

1. ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀ 'ਚ ਭੇਦ ਭਾਵ — **a)**.ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਨਿਯਮ

2. ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀ — **b)**.ਉੱਡਣਾ ਸਿੱਖ

3. ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ — **c)**.ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ

4. ਮਹਾਂਭਾਰਤ — **d)**.ਕੌਰਵ–ਪਾਂਡਵ

5. ਪਰਿਵਰਤਨ — **e)**.ਗਲਤ ਸੋਚ

ਉੱਤਰ:-1**–e, 2-c, 3-b, 4-d, 5-a**

6. (ੳ) (ਅ)

1. ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਨਜਰੀਆ — **a)**.ਸਭ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ

2. ਦੋਸਤ — **b)**.ਮੱਦਦ

3. ਸਵੀਕਾਰਨਾ — **c)**. ਆਸਾਵਾਦੀ ਰੁਝਾਨ

4. ਆਮ ਸੂਝ — **d)**.ਸਧਾਰਨ ਸਮਝ

5. ਹਮਾਇਤ — **e)**.ਮਿੱਤਰ

ਉੱਤਰ:-1**–c, 2-e, 3-a, 4-d, 5-b**

7.

(ੳ)	(ਅ)
1. ਵਿਵਹਾਰ	ੳ) ਤਾਂਘ/ ਚਾਹਤ।
2. ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ	ਅ) ਵਰਤਾਉ।
3. ਇੱਛਾ	ੲ) ਕੁੜੀਆਂ ਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ।
4. ਪਿਤਾ ਦੀ ਮਦਦ	ਸ) ਪੁੱਤਰ ਵੀ ਕਰਨ ਤੇ ਧੀਆਂ ਵੀ।

ਉੱਤਰ: 1)–ਅ), 2)--ੲ), 3)–ੳ), 4)–ਸ)।

8.

(ੳ)	(ਅ)
1. ਕਰੀਅਰ	ੳ) ਗਰੁੱਪ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ
2. ਨਿਜੀ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ	ਅ) ਭਵਿੱਖਤ ਕੀਤਾ/ ਪੇਸ਼ਾ
3. ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇਕੱਠੇ ਸਲਾਹ–ਮਸ਼ਵਰਾ।	ੲ) ਇਕੱਲੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਗੱਲਬਾਤ /ਮਸ਼ਵਰਾ

ਉੱਤਰ: 1)–ਅ), 2)--ੲ), 3)–ੳ)

9.

(ੳ)	(ਅ)
1. ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਦੀ ਅੱਛਾਈ	ੳ) ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
2. ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਦੀ ਛੋਟੀ ਮੋਟੀ ਗਲਤੀ।	ਅ) ਆਪ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਸੁਖੀ ਪਰਿਵਾਰ
3. ਡਾਇਰੀ	ੲ) ਭੁਲਾ ਦਿਓ
4. ਮਨ ਭਾਉਂਦਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰ।	ਸ) ਸੁੰਦਰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ

ਉੱਤਰ:-1)– ੳ, 2)–ੲ, 3)– ਸ, 4)–ਅ,।

(ਹ). ਪੈਰ੍ਹਾ ਪੜ੍ਹਕੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:-

(1).

ਵਾਰ ਵਾਰ ਕਰ ਭਿਆਸ,
ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਲਵੋ ਤਲਾਸ਼,
ਫਿਰ ਬਣ ਜਾਵੋ ਆਮ ਤੋਂ ਖ਼ਾਸ

ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਹੁਨਰ ਮੰਦ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਗੁਣ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੋਂ ਖਾਸ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ' ਹੁਨਰ ' ਹੈ। ਇਹ ਗਾਉਣਾ, ਸੁੰਦਰ ਲਿਖਣਾ, ਪੇਂਟਿੰਗ, ਸਾਹਿਤਕਾਰੀ, ਡਾਂਸ,ਭਾਸ਼ਣ ਕਲਾ, ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ,ਮਕੈਨੀਕਲ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਸਿੱਖਣ ਵੇਲ਼ੇ, ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਡਿੱਗੇ, ਸੱਟਾਂ ਖਾਧੀਆਂ। ਵਾਰ- ਵਾਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ਼ ਅਸੀਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੋ ਗਏ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1.ਆਮ ਤੋਂ ਖ਼ਾਸ ਕਿਵੇਂ ਬਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਹੁਨਰ ਕੀ ਹੈ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ3. ਹੁਨਰ ਦੀ ਕੋਈ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਉ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4.ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ, ਸਾਨੂੰ ਮੁਹਾਰਤ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲ਼ੀ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਇਸ ਪੈਰ੍ਹੇ' ਚੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?

(2). ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਯੁੱਗ ਨੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜੋ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਵਿਤਕਰਾ ਤੇ ਵਖਰੇਵਾਂ ਨਜ਼ਰੀਂ ਪੈਂਦਾ ਸੀ, ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤਕ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ । ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵੱਲੋਂ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਫ਼ਰਕ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ, ਹੌਸਲਾ, ਬਹਾਦਰੀ, ਸੂਝਬੂਝ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ । ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਝਾਤੀ ਮਾਰਦਿਆਂ ਸਾਨੂੰ ਮਾਈ ਭਾਗੋ, ਮਾਤਾ ਗੁਜਰੀ, ਰਾਣੀ ਲਕਸ਼ਮੀ ਬਾਈ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਤੋਂ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਦਲੇਰੀ ਵੀਰਤਾ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਕੁੜੀਆਂ ਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਤਕਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕਵਾਇਦ ਕਾਫ਼ੀ ਘਟ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਵਿਤਕਰਾ ਨਜ਼ਰੀਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ -
1). ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜ੍ਹੀਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਤਕਰਾ ਕਦੋਂ ਤੋਂ ਚੱਲਿਆ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਨਜ਼ਰੀਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ?
2) ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵੱਲੋਂ ਮੁੰਡੇ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਹੈ ?
3) ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਝਾਤੀ ਮਾਰਦਿਆਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਤੋਂ ਦਲੇਰੀ ਵੀਰਤਾ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
4) ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਤਕਰੇ ਦੀ ਕੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ?
5) ਇਸ ਪੈਰ੍ਹੇ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ ਦਿਓ ।

(3). ਆਧੁਨਿਕ ਸੂਚਨਾ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬੇਹੱਦ ਵਧ ਗਈ ਹੈ ।ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੂਚਨਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਦਾਰੇ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਉਦੇਸ਼ ਕਮਾਈ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹੈ । ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ । ਵਰਤਮਾਨ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਇੰਟਰਨੈਟ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਤੱਕ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਸਾਡਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਕਰੀਏ । ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਅਤੇ ਗਲਤ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਗ ਗ਼ਲਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਹ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਾ ਕਰ ਜਾਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਉਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਭਟਕ ਨਾ ਜਾਣ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1) ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਯੁੱਗ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2) ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੀ- ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3) ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਕੌਣ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4) ਸੰਸਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕੰਪਨੀਆਂ,ਅਦਾਰਿਆਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5) ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ?

(4). ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਭ ਨਾਲ਼ ਨਿਆਂਪੂਰਨ, ਸਤਿਕਾਰ ਭਰਿਆ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਸਭ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵੇਖਣਾ ਹੈ, ਬਰਾਬਰੀ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵੇਖਣਾ ਹੈ । ਸੋ, ਮੁੰਡੇ- ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਮਰਦ-ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰੀ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਸਹੀ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਵੇਦਨਾ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ;- ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਦੁੱਖ । ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਵੇਦਨਾ ਦਾ ਅਰਥ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ ;- ਸਭ ਦਾ ਸਮੂਹਿਕ ਦਰਦ ਸਮਝਣਾ । ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੇਖੀਏ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਹਰ ਭੈਣ ਭਰਾ ਨੂੰ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮਾਪੇ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਕਸਰ ਹੀ ਮੁੰਡਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਮਨੀਟਰ ਕਿਉਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਲਿੰਗ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-1) ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-2) ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਗੁਣ ਕੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-3) ਅਕਸਰ ਘਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸਨ-4) ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਜਮਾਤ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਅਕਸਰ ਕੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-5) ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਮੁੱਦੇ ਕਿਸ ਗੁਣ ਦੀ ਗ਼ੈਰ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ?

(5). ਨਾਜ਼ੁਕ ਮੁੱਦੇ ਜਾਂ ਸੂਖ਼ਮ ਮਸਲੇ ਗੰਭੀਰ ਮਸਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਦਾ ਹੱਲ ਇਕਦਮ ਜਾਂ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਗਿਆਨ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਸਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨਾ, ਦੂਜੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ਼ ਸੁਣਨਾ ਤੇ ਸੂਝ ਬੂਝ ਤੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ਼ ਸੋਚ ਕੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਿਸੇ ਉੱਪਰ ਥੋਪਣਾ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਾ ਬੰਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਝ ਕੇ ਅਪਣਾਵੇ । ਨਾਜ਼ੁਕ ਮੁੱਦੇ ਸੁਲਝਾਉਂਦਿਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਸੋਚੋ ਜਿਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੰਦਾ ਖ਼ੁਦ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਜ਼ੁਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰ੍ਹੇਆਮ ਉਛਾਲਣਾ ਜਾਂ ਆਲ਼ੇ ਦੁਆਲ਼ੇ ਰੌਲ਼ਾ ਪਾ ਕੇ ਭੰਡਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜਤਾ ਅਤੇ ਗੁਪਤਤਾ ਦਾ ਵੀ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-1) ਨਾਜ਼ੁਕ ਮੁੱਦੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-2) ਨਾਜ਼ੁਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕੀ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-3) ਨਾਜ਼ੁਕ ਮੁੱਦੇ ਸੁਲਝਾਉਣ ਸਮੇਂ, ਮਾਹੌਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-4) ਨਾਜ਼ੁਕ ਮਸਲੇ ਸ਼ਰ੍ਹੇਆਮ ਉਛਾਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕਿਹੜੀ ਪਹੁੰਚ ਅਪਨਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ-5) ਨਾਜ਼ੁਕ ਮਸਲਿਆਂ ਦਾ ਹੋਰ ਕੀ ਨਾਂ ਹੈ ?

(6). ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਕਲ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹਾਂ, ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵੀ ਅਲੱਗ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੀਏ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਹੈ । ਭਿੰਨਤਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਵਰਦਾਨ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੋ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ ਅਕਸਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ; ਇਕ ਬੋਲਣ ਵਾਲ਼ਾ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲ਼ਾ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਭਿੰਨਤਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਪੂਰਕ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ । ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਸਹੀ ਅਤੇ ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਸਮਝਾਂਗੇ ਤਾਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿ ਜਾਵਾਂਗੇ । ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਿੱਤਰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਹੈ । ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ । ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1) ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2) ਚੰਗੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਲਈ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3) ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਤੇ ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਸਮਝਾਂਗੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4) ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਕਿਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5) ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

(7). ਦੁਨੀਆਂ ਬੇਹੱਦ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਸ ਜੱਗ ' ਤੇ ਚੰਗਿਆਈ ਲੱਭਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਹੀ ਚੰਗਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਅਰਜਨ ਨੇ ਜਦੋਂ ਚਿੜੀ ਦੀ ਅੱਖ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਸਿਰਫ਼ ਅੱਖ ਉੱਤੇ ਹੀ ਸੀ, ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ । ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਤਲਾਸ਼ਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ।
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1) ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੈ ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2) ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3) ਜੇ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗਿਆਈ ਲੱਭਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗਾ ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4) ਅਰਜਨ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਕਿੱਥੇ ਟਿਕੀ ਹੋਈ ਸੀ ?
ਪ੍ਰਸ਼ਨ-5) ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਚੋ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਚੰਗੀ ਭਾਲਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

(8). ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਬਿਰਤੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਵਿਲੱਖਣ ਤੇ ਮੌਲਿਕ ਕਰਨ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਹੋਣਾ । ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਬਿਰਤੀ ਵਾਲ਼ੇ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਵੇਂ - ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਵੀ ਨਿਵੇਕਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਗੁਣ ਔਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਬਿਰਤੀ ਵਾਲ਼ਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਇਸ ਗੁਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਣ ਇੱਜ਼ਤ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਬਿਰਤੀ ਕੇਵਲ ਕਲਾ ਜਾਂ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੇ ਵਿਅਕਤੀ/ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੰਦਰ

ਇਸ ਬਿਰਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਨਿਖਾਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1) ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਬਿਰਤੀ ਤੋਂ ਕੀ ਅਰਥ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2) ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਬਿਰਤੀ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3) ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਮਨੁੱਖ ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-4) ਕੀ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਬਿਰਤੀ ਕੇਵਲ ਕਲਾ ਜਾਂ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਖੇਤਰ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੰਦਰ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਬਿਰਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਕੀ ਨਤੀਜਾ ਨਿਕਲੇਗਾ ?

(9). ਸਵੈ ਪੜਚੋਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੇਧ ਦੇ ਕੇ ਅਸੀਂ ਸੂਝਵਾਨ ਤੇ ਸਫ਼ਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਭ ਸਾਡੀਆਂ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ । ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਸੋਝੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੀਮਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-1) ਅਸੀਂ ਸੂਝਵਾਨ ਤੇ ਸਫ਼ਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-2) ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਪੱਖ ਸਾਡੀਆਂ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-3) ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-4) ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-5) ਇਸ ਪਹਿਰੇ ਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਸਿਰਲੇਖ ਦਿਓ ।

(10). ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚ ਆਏ ਹੁਸੀਨ ਤਰੀਨ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ । ਬੀਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਕੌੜੀਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਦਾ ਸਰਮਾਇਆ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਅਮੀਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਇਹੀ ਡਾਇਰੀ ਦੇ ਪੰਨੇ ਆਪਣੀ ਮਹਿਕ ਨਾਲ਼ ਮਹਿਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਬੀਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਲੇਖਾ ਜੋਖਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮਨ ਬਣੇ ਤਾਂ ਇਹ ਡਾਇਰੀ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੋ ਨਿੱਬੜਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-1) ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਆਦਤ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-2) ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-3) ਡਾਇਰੀ ਦਾ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-4) ਡਾਇਰੀ ਸਾਡੇ ਬੀਤੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-5) ਇਸ ਪੈਰ੍ਹੇ ਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਸਿਰਲੇਖ ਲਿਖੋ ।

(11). ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਬੇਹੱਦ ਜਟਿਲ ਤੇ ਵੰਗਾਰਾਂ ਭਰਪੂਰ ਹੈ । ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਜਾਂ ਪਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿਧਾਂਤਕ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਜਾਂ ਨਿਰਣੇ ਕਈ ਵਾਰ ਵਿਹਾਰਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਅਗਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਜਾਂ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਆਮ ਸੂਝ ਜਾਂ ਸਿਆਣਪ ਹੀ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ । ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੋਬੇਲ ਪੁਰਸਕਾਰ ਵਿਜੇਤਾ ਐਲਬਰਟ ਆਈਨਸਟਾਈਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਕਲਪਨਾ ਗਿਆਨ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਕਈ ਵਾਰ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਕਲਪਨਾ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਮ ਸੂਝ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ; ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸੜਕ ਉੱਪਰ ਚੱਲਦੇ ਹੋਏ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਇਹੀ ਕੰਮ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਆਮ ਸੂਝ ਦਾ ਹੈ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-1) ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-2) ਕਈ ਵਾਰ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣਾ ਕਿਉਂ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ -3) ਆਮ ਸੂਝ ਕਦ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-4) ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਲਬਰਟ ਆਈਨਸਟਾਈਨ ਨੇ ਕੀ ਕਿਹਾ ਸੀ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-5) ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਮ ਸੂਝ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਉਦਾਹਰਣ ਰਾਹੀਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ?

(12). ਡਰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਸੁੰਨਸਾਨ ਰਾਹ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ।ਰਸਤੇ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਝਾੜੀਆਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹਨ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਬੰਦੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਝਾੜੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਝਾੜੀਆਂ ਹਨ ; ਮੈਂ ਐਵੇਂ ਹੀ ਡਰ ਗਿਆ । ਇਸ ਉਦਾਹਰਣ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਗੁੰਮ ਜਾਣ ਦਾ , ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ , ਉਸ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੀ ਡਰ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਦੇ ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਵਿੱਚ ਝਾੜੀ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਰਹੇ । ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਗਿਆਨ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰਨੋਂ ਹਟ ਗਏ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-1) ਡਰ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-2) ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਡਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-3) ਅਕਸਰ ਸਾਡੇ ਡਰ ਕਦ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-4) ਡਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਕਲਪਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-5) ਇਸ ਪੈਰ੍ਹੇ ਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਸਿਰਲੇਖ ਦੱਸੋ ।

(13). ਇਜ਼ਹਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੱਖ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ । ਇਸ ਹਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਤੋਂ ਸਾਡੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧੀਆ ਪਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੀ ਜਾਚ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸਭ ਗੁਣ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪ੍ਰੰਤੂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤੇ ਸਾਡਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਇਜ਼ਹਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦਾ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬੇਹੱਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਾਨ ਹੈ । ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਸਾਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਅਰਸ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-1) ਇਜ਼ਹਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-2) ਸਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੀ ਜਾਚ ਕਿਉਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-3) ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਡਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਿਉਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-4) ਵਧੀਆ ਇਜ਼ਹਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-5) ਇਸ ਪੈਰ੍ਹੇ ਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਸਿਰਲੇਖ ਦਿਓ ।

(14). ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲ਼ੇ ਦੇ ਸਵਾਲ ਸੰਖੇਪ ਛੋਟੇ ਤੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਹੋਣ, ਬੋਲੀ ਆਮ ਤੇ ਸੌਖੀ ਹੋਵੇ, ਸਵਾਲ ਦੁਹਰਾਏ ਨਾ ਜਾਣ । ਜੇ ਕਿਸੇ ਅਹੁਦੇ ਲਈ ਇੰਟਰਵਿਊ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਅਹੁਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੁਣ ਪਰਖੇ ਜਾਣ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਸਮੇਂ ਆਦਰ ਮਾਣ ਨਾਲ਼ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲ਼ੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਦੇਖ ਕੇ ਬੋਲਿਆ ਜਾਵੇ । ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਾਲ਼ਾ ਵੀ ਸਵੈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਚ ਦੇਖ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੇ, ਢੁਕਵੇਂ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ, ਬੇਲੋੜਾ ਨਾ ਬੋਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਤੇ ਹਲਕੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ । ਆਪਣਾ ਮੋਬਾਈਲ ਸਾਈਲੈਂਟ ਮੋਡ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ । ਟਿਕ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ ਪਰ ਲੱਤ 'ਤੇ ਲੱਤ ਧਰ ਕੇ ਨਾ ਬੈਠੋ । ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਮਰਤਾ ਭਰਪੂਰ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਵਕਤ ਧੰਨਵਾਦ ਵੀ ਆਖੋ । ਜਿਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਪਤਾ , ਉੱਥੇ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ਼ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਪਰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਦਿਓ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-1) ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-2) ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-3) ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ? ਪ੍ਰਸ਼ਨ-4) ਅਗਰ ਕਿਸੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਪਤਾ, ਤਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-5) ਇਸ ਪੈਰ੍ਹੇ ਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਸਿਰਲੇਖ ਦਿਓ ।

(15). ਤਣਾਅ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ ।ਦਸਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ, ਸਾਥੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ, ਦੋਸਤੀ ਦੀ ਘਾਟ, ਪੁੱਠਾ ਨਾਂ , ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ, ਬੇਕਾਬੂ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਆਦਿ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਤਣਾਅ ਨਾਲ਼ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਹੋਣਾ, ਥਕਾਵਟ, ਸੁਸਤੀ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਆਦਿ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ । ਜੇ ਅਸੀਂ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਹਾਲਾਤ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਤਣਾਅ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-1) ਤਣਾਅ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-2) ਦਸਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-3) ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਡੇ ਉੱਪਰ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-4) ਜੇ ਅਸੀਂ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-5) ਇਸ ਪੈਰ੍ਹੇ ਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਸਿਰਲੇਖ ਦਿਓ ।

(16). ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖ, ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਅਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਸਾਰੇ ਹੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਜਿਉਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹਨ । ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਹਰ ਸ਼ੈਅ ਦਾ ਸਹੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਾਂਗੇ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹੇਗਾ । ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਰਹੇਗਾ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਗੁਆਂਢ ਪਿੰਡ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਾਂਗੇ, ਆਪਣੇ ਨਿੱਜ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-1) ਧਰਤੀ ਉੱਪਰ ਕੌਣ ਕੌਣ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਪ੍ਰਸ਼ਨ-2) ਕੀ ਮਨੁੱਖ ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ ਬਿਨਾਂ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-3) ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਹਰ ਸ਼ੈਅ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਾਂਗੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-4) ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਕਿਵੇਂ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-5) ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

(ਕ). ਵੱਡੇ ਉੱਤਰਾਂ(50-60 ਸ਼ਬਦਾਂ)ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-

1) ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਹੁਨਰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ? ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਰਾਸ਼ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?
2) ਸਹੀ ਕਰੀਅਰ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ?
3) ਵਿਸ਼ਾਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਤੇ ਤੰਗ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ ।
4) ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਾਜਿਕ ਭੇਦਭਾਵ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ?
5) ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਬਣਾਓ ।
6) ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ਼ ਨਾਲ਼ ਕੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
7) ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ ?
8) ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
9) ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤੋਂ ਸੁਣੀ ਕੋਈ ਸਿੱਖਿਆਦਾਇਕ ਬਾਤ ਲਿਖੋ ।
10) ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ?
11) ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸਹਿਯੋਗ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ?
12) ਘਰੇਲੂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ?
13) ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਦਾ ਕਿਵੇਂ ਲਓਗੇ ?
14) ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸੀਮਾ ਦਾ ਕੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
15) ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ?
16) ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਸਵੀਕਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
17) ਲਿੰਗਿਕ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਕਰੋਗੇ ?
18) ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਬਿਰਤੀ ਦਾ ਕੀ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
19) ਦੁਨੀਆਂ 'ਚੋਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ?
20) ' ਸਿਲਸਿਲਾ ' ਨਾਟਕ ਦੇ ਪਾਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ ।
21) ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਕਿਵੇਂ ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
22) ਆਪਣੀ ਸਵੇਰ ਸਭਾ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ ।
23) ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਅਗਰ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਲਿਖੋਗੇ ?
24) ਹਾਂ- ਪੱਖੀ ਰਵੱਈਏ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲਾਭ ਹੋਇਆ ਹੈ ?
25) ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ?
26) ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਇਕਾਗਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
27) ਮੰਨ ਲਓ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿਨ 'ਤੇ ਖਾਲੀ ਡੱਬਾ ਤੋਹਫ਼ੇ ਵਜੋਂ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਵੇਗੀ ?
28) ਤੁਸੀਂ ਸੜਕ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਮੁੰਡੇ ਨੇ ਇੱਕ ਕੇਲਾ ਖਾ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਸੜਕ 'ਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਸਹੀ ਵਤੀਰਾ ਹੋਵੇ ?
29) ਮੰਨ ਲਵੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਸਵੇਰੇ ਘਰੋਂ ਖਾਣਾ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ?
30) ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅੱਜ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੀ ਕੀ ਸਹੂਲਤ ਹੋਵੇ ?
31) ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਜੋ ਗਣਿਤ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਜਮਾਤ 'ਚ ਗਣਿਤ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਲ਼ਾ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੀ ਹੋਵੇਗੀ ?

32) ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ, ਗ਼ਲਤ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰਾਹ ' ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਕੇ ਆਵੋਗੇ ?

33) ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਭੈਣ ਜਾਂ ਭਰਾ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਗਲਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਹੀ ਰਾਹ 'ਤੇ ਲਿਆਓਗੇ ?

34) ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਤੋਂ ਅੱਕ ਗਏ ਹੋ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਗੀ ਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ?

35) ਤੁਹਾਡੇ ਦੋ ਦੋਸਤ ੳ ਅਤੇ ਅ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਲੜ ਪਏ ਹਨ ।ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ਼ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਮੌਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?

36) ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਕੀ- ਕੀ ਕਦਮ ਉਠਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ?

37) ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਕੀ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

38) ਸਾਡੇ ਚਿਹਰੇ, ਅੱਖਾਂ,ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਤੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ?

39) ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਦਾ ਕੀ ਸਲੀਕਾ ਹੈ ?

40) ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲ਼ੇ ਦੇ ਗੁਣਾਂ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ ।

41) ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੇ ਦੇ ਗੁਣਾਂ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ ।

42) ਆਪਣੇ ਅਜਿਹੇ ਡਰ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

43) ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

44) ਤਣਾਅ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ?

45) ਤਣਾਅ ਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ ?

46) ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

47) ਮੰਨ ਲਵੋ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਇੱਕ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਟੀਨ ਤੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹ ਅਤੇ ਸਮੋਸੇ ਦਾ ਆਰਡਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਉਹ ਸਿਰਫ ਚਾਹੀ ਪੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਸਮੋਸੇ ਦਾ ਭਾਅ ਪੁੱਛ ਕੇ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ?

48) ਇਸ ਧਰਤੀ ਉੱਪਰ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ ਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਦਮ ਉਠਾਵਾਂਗੇ ?