

## Details for completed quiz "Manomaya Kosha"

User: Surekhashirsath375@gmail.com
Date: January 29, 2023
Total points collected: **32.00**

|  |
|--|
| <p>You have successfully completed <b>Manomaya Kosha</b>.</p>                    |
| <p>For category <b>Manomaya Kosha - Category 1</b> you got <b>9</b> points.</p>  |
| <p>For category <b>Manomaya Kosha - Category 2</b> you got <b>10</b> points.</p> |
| <p>For category <b>Manomaya Kosha - Category 3</b> you got <b>13</b> points.</p> |
| <p>Your answers are shown below:</p>   |

**1. खाली दिलेल्या भावनांपैकी योग्य भावना कोणती? (राग, हळवेपणा, प्रेम, माया, दुःख)**

- योग्य भावना परिस्थितीवर अवलंबून असते.**
- कुठल्याही भावनेचा कुठेही उद्रेक होऊ नये असें आई सांगते, ते मला पटतं.
- हळवेपणा, प्रेम, माया या योग्यच भावना आहेत.
- मला यापैकी कोणतीच भावना योग्य वाटत नाही.

**2. मितालींचा स्वभाव मुद्दु आहे. ती सर्वांशी आपलेपणाने वागते. पण काही लोक तिच्या या स्वभावाचा गैरफायदा घेतात. अशावेळी तिची मैत्रीण म्हणून तुम्हाला काय वाटेल?**

- तिच्या स्वभावाचा कोणी गैरफायदा कोणी घेऊ नये यासाठी मी तिला मदत करायला हवी.**
- तिला मदत करण्याइतपत माझा स्वभाव कणखर असावा अस मला वाटतं.
- तिने स्वभाव बदलू नये असें वाटतं
- तिचं तिचं बघावं, मला काही फरक पडत नाही

**3. शिक्षक वर्गात कोणाला तिची चूक नसताना रागावले आणि तिला भयानक राग आला, तर आता तुम्ही काय करता?**

- तिला शांत होण्यासाठी समजावते
- ती माझी जवळची मैत्रीण असेल तर समजुत काढेन**
- तिची चूक नसेल तर तिला राग येणं सहान्जिकच आहे
- त्या दोघांशी माझा काही संबंध नाही म्हणून मी शांत राहते

**4. तुमचे तुमच्या बहिण/भावाशी अगदी छोट्या, साध्या कारणांवरून वाद होत असतील तर...**

- चिडचिड करून वाद वाढविण्याऐवजी स्वतःवर संयम ठेवून ते मिटवण्याचा उपाय शोधते
- मला राग आला तरीही मांडावसें वाटत नाही
- राग आला की भडामड्डा घोलून टाकते/चिडते**
- प्रत्येकवेळी मी कशाला माघार घ्यायला हवी?

**5. पावसाळ्यात जर तुम्हाला गाड्यावरची पाणीपुरी इच्छा झाली तर...**

- कितीही इच्छा झाली तरी मी स्वतःवर न खाण्यासाठी संयम ठेवते
- पावसाळ्यात बाहेरचं काही खाऊ नये हे वारंवार ऐकलंय; त्यावर विश्वास ठेवावा असें वाटतं
- पटकन जाऊन खाऊन येईन**
- पाणीपुरीच तर खायची आहे. ती खाल्ल्याने असा कितीसा फरक पडणार आहे?

**6. मला घरी किंवा शाळेत थोडंसं जरी कोणी वाईट बोललं तरी मला वाईट वाटतं, असें होऊ नये यासाठी काय करात?**

- हा स्वभाव भावना थांबवायचा नियंत्रित करायचा प्रयत्न
- त्यामुळे माझं नुकसान झाल्यास माझा हा स्वभाव मी बदलेन**
- यासाठी वेगळे कोणतेच प्रयत्न करत नाही
- मला बोलणी ऐकून ऐकून आता सवय झालेली आहे

**7. वर्गात कोणत्याही मैत्रिणीची चेष्टा मस्करी करताना...**

- ती दुखावली जाणार नाही याची मी काळजी घेते.
- चेष्टा केली तरी प्रमाणाबाहेर करू नये, असें मला वाटतं.**
- कसलाही विचार न करता बिम्भास्त चेष्टा करते.
- सगळेच एकमेकांची चेष्टा करतात; थोडी-जास्त झाली तर कुठे बिघडलं?

**8. रस्त्यावरून जाता-जाता एक अनोळखी व्यक्ती गरजू वाटली तर?**

- मी वेळ काढून त्यांना मदत करायला हवी.**
- माझी मैत्रिण सर्वाना मदत करते, मला ते खूप छान वाटतं.
- मी तिकडे लक्ष देणार नाही.
- अनोळखी व्यक्तिशी बोलण्याची मला गरज वाटत नाही.

**9. तुमच्या आजूबाजूला घडणाऱ्या वाईत गोष्टी, घटनांचा नकारात्मक परिणाम तुमच्या मनावर होत असेल तर...**

- मी चांगल्या व्यक्तीच्या सान्निध्यात किंवा चांगल्या कामात मन गुंतून त्रास होणार नाही याची काळजी घेते**
- मन शांत व प्रसन्न ठेवण्यासाठी देवाचे नाव घ्यायला हवे, असें माझी आजी सांगते; मला ते पटतं
- असा परिणाम माझ्या मनावर होऊअ नये म्हणून मी काहीही करत नाही
- माझ्यावर अशा कोणत्याही गोष्टीचा परिणाम होत नाही.

**10. पुढील शब्दांचा त्यांच्या महत्त्वानुसार क्रम लावा. (भावना, विचार, संकल्प, विकल्प, निर्णय)**

- सर्व शब्दांचा अर्थ समान महत्त्वाचा आहे.
- याविषयी मी जाणून घेण्याचा प्रयत्न केन.**
- भावना, विचार, निर्णय, संकल्प, विकल्प
- यांचा क्रम, लावण्याशी माझा काय संबंध?

**11. जेव्हा बाबा घरी एखादे काम करायला सांगतात तेव्हा...**

- त्यांनी सांगितल्यावर काम कोणतेही असले तरी मी करते.
- जेव्हा मला वेळ असतो तेव्हा काम करायला आवडतं.
- बऱ्याचदा निराळी-निराळी कारणे देऊन काम टाळते.**
- बाबांनी सांगितलेलं प्रत्येक काम ऐकायलाच हवं का?

**12. कोणत्याही कामाचा संकल्प केला की कृतीविषयी माझ्यासाठी त्याच्या पुढची पायरी ही असते...**

- ती कृती पुरी होण्याच्या दृष्टीने विचार करून मी त्याप्रमाणे कृती सुरू करते.**
- कोणत्याही परिस्थितीत काम पूर्ण व्हायला हवं असें वाटतं.
- काम पूर्ण होईल की नाही याविषयी मनात शंका वाटते.
- काम हाताळण्यासाठी कारणे शोधते.

**13. आपल्या मनात सकारात्मक किंवा नकारात्मक विचार येण्यासाठी आपल्या सभोवतालचे अनेक घटक कारणीभूत असतात.**

- हो**
- याचा अनुभव घेऊन पडताळून पहायला आवडेल.
- नाही
- विचारांचा आणि आजूबाजूच्या घटकांचा संबंध लावण्याची काय गरज?

**14. मनात सकारात्मक विचार येण्यासाठी...**

- चांगली पुस्तके वाचणे, फिरायला जाणे, आई-बाबांशी गप्पा मारणे इत्यादि कृती करते
- मला प्रत्येक गोष्टीचा सकारात्मक दृष्टीने विचार करता यावा असें मला वाटतं
- मला स्वतःहून काही करण्याची गरज वाटत नाही**
- जे विचार यायचे ते येणारच; त्यासाठी मी काही करून ते बदलतील असें मला वाटत नाही

**15. मी असे कार्यक्रम बघण्यालाच प्राधान्य देते...**

- चांगली कथा व सकारात्मक विचार असणारे कार्यक्रम**
- प्रत्येक कार्यक्रमाद्वारे आपल्या विचारांवर सकारात्मक किंवा नकारात्मक परिणाम होत असतो असें बाबा म्हणतात, मला हे पटतंय
- छान गाणी व आवडते कलाकार असणारे कार्यक्रम
- सगळे कार्यक्रम बघण्यासाठीच असतात, त्यात कशाला प्राधान्यक्रम ठरवायचा?

**16. वर्तन, विचार, बोलणे, दिसणे यांचा तुमच्या मनावर परिणाम होतो असें तुम्हाला वाटतं का?**

- हो, याचा अनुभव मला आहे.**
- माझ्या शिक्षकांचा परिणाम आमच्यावर होतो म्हणजे यात तथ्य असावं.
- नाही.
- यातील कशाचाच माझ्यावर परिणाम होत नाही.

**17. माझ्या विचारांचा इतरांवर चांगला परिणाम होण्यासाठी...**

- मी जाणीवपूर्वक माझे विचार सकारात्मक असण्याची काळजी घेते.**
- माझे विचार चांगले असणं मला केव्हाही आवडेल.
- काहीही वेगळं करावंसें वाटत नाही.
- माझ्या विचारांचा इतरांवर काय परिणाम होतो याच्याशी मला काहीही घेणं नाही.

**18. जर तुमची आई चिडून तुमच्यावर रागावली तर...**

- चिडण्यामागचं कारण जाणून घेऊन त्यावर काम करते.
- आईच नेहमी सांगते, मोठ्यांचा आदर करायचा; हे मला पटतं.**
- मी रागाने तणतणत निघून जाते.
- तिचं हे रागावणं रोजचंच असल्याने मला तिच्या बोलण्याचा फरक पडत नाही.

**19. मन शांत व प्रसन्न राहण्यासाठी पुढीलपैकी कशाची आवश्यकता आहे? a) सकारात्मक विचार b) जप c) ध्यान/चिंतन d) सभोवतालची जागा**

- वरील सर्वांचीच गरज आहे.**
- शाळेत चिंतन, ध्यान करायला सांगतात म्हणजे त्यात काहीतरी तथ्य असेल.
- सकारात्मक विचार पुरेसे आहेत.
- माझ्यासाठी वरील कशाचीच गरज मला वाटत नाही.

**20. रोज थोडा वेळ का असेना पण चिंतन, मनन करण्याची इच्छा होते का?**

- हो**
- चिंतन केल्यावर काय फरक पडतो हे प्रत्यक्ष करून बघायला आवडेल.
- नाही
- चिंतन किंवा मनन करणे म्हणजे उगीचच वेळ वाया घालवणे असे मला वाटते.

**21. रात्री झोपण्यापूर्वी किंवा सकाळी उठल्यावर तुम्ही जप करता का?**

- हो
- माझे आजी-आजोबा नियमितपणे जप करतात, मला ते आवडतं**
- नाही
- जप करून त्याचा काही फायदा होतो असें मला वाटत नाही.

**22. खालीलपैकी कोणत्या कार्यासाठी एकाग्रता आवश्यक आहे? a) अभ्यास b) खेळ c) स्वयंपाक d) जेवणे e) साफसफाई करणे**

- या सर्व कार्यांत एकाग्रता हवी
- आई सांगते की कोणतंही काम एकाग्रतेने केलं की चांगलं होतं आणि ते मला पटतंय**
- फक्त अभ्यासासाठी एकाग्रता आवश्यक आहे
- एकाग्रतेशिवायही सगळी कामे पूर्ण होऊ शकतात असें मला वाटतं

**23. अभ्यासाबरोबरच दैनंदिन कामामध्येही आपलं मन विचलित होऊ नये असें वाटतं का?**

- हो**
- प्रत्येक काम एकाग्रतेने करणारी माणसे मला प्रभावित करतात
- दैनंदिन कामात एकाग्रतेची गरज वाटत नाही
- माझं मन विचलित झालं तरीही मला अजिबात फरक पडत नाही

**24. तुम्ही तुमच्या आवडत्या विषयाचा अभ्यास रोज सलग दोन तास करू शकता का?**

- हो
- असा अभ्यास करून पहायला आवडेल**
- नाही
- कोणत्याही विषयाचा सलग इतका वेळ अभ्यास करणं मला गरजेचं वाटत नाही

**25. पुरेशी झोप झाली नाही तर त्याचा परिणाम या गोष्टीत दिसून येतो... i)शरीर ii)विचार iii)भावना iv)जेवण v)काम vi)अभ्यास**

- वरील सर्व गोष्टींचा परिणाम होतो.**
- याविषयी मी माहिती जाणून घेईन.
- याचा परिणाम फक्त शरीरावर होतो.
- यातील कोणत्याही गोष्टींवर जरी परिणाम होत असेल तरी त्याचा माझ्यावर काही फरक पडत नाही.

**26. तुम्ही दिवसभरातील जास्तीत-जास्त किती वेळ झोपू शकता?**

- सात ते आठ तास.
- झोपेची वेळ उठवून ती पाळायला मला आवडेल.**
- कोणी उठवत नाही तोपर्यंत मी झोपू शकते.
- झोपेवर कोणताही विचार करण्यापेक्षा तो वेळ मी झोपण्यासाठीच वापरते.

**27. तुम्ही रात्री नियमितपणे किती ते किती वाजेपर्यंत झोपता?**

- रात्री ११ ते पहाटे ५ पर्यंत.
- नियमितपणे वेळेवर झोपण्याने फायदा होणार असेल तर तसें करण्यास माझी काही हरकत नाही**
- रात्री १२ नंतर झोपून सकाळी सात नंतर उठते
- झोपण्याची वेळ संधाळून असा काय फरक पडणार आहे, असेंच मला नेहमी वाटतं