

Psychology - FA Part 2 Psychology Urdu Medium Chapter 2 Short Questions Test

Q1. اضطرابی عارضے کی علامات تحریر کریں.

Ans 1: گلے گا گھٹنا، سینے میں جلن، چکر آنا، پسینے آنا، دل کی دھڑکن، جسم میں سخت گرمی یا سردی کی علامات کا احساس، اضطرابی عارضے کی علامات ہیں

Q2. اچھی صحت سے کیا مراد ہے؟

Ans 1: اچھی صحت کے لیے جسمانی، ذہنی اور سماجی ضروریات کو پورا ہونا ضروری ہے، وٹامن، روغنی اجزاء، نشاستہ دار خطائیں اور معدنیات اچھی غذا کے ضروری اجزاء ہیں

Q3. ورزش کے دو فائدے تحریر کریں.

Ans 1: 1. ورزش سے ہمارا جسم مضبوط ہوتا ہے۔ 2. ورزش سے بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے۔

Q4. کمزور صحت کے اسباب بیان کریں.

Ans 1: صحت کا نفسیات سے عدم واقفیت یہ صرف ذہنی بلکہ جسمانی لحاظ سے بھی نقصان دہ ثابت ہوتی ہے، اس وجہ سے کمزور صحت پیدا ہوتی ہے

Q5. خبط عظمت الشقاق ذہنی سے کیا مراد ہے؟

Ans 1: خبط عظمت الشقاق ذہنی یا شر و فرینا کی ایک عام قسم ہے جس کی اہم علامات احتباط اور واسمے ہیں۔ احتباط فرد کے غلط عقیدے اور وابمے اس کا غلط ادراک ہوتے ہیں۔ اس کے زیادہ تر مریض، اذیت اور عظمت کے احتباط میں مبتلا ہوتے ہیں

Q6. ذہنی صحت کا حتمی دارومدا کس چیز پر ہے؟

Ans 1: ذہنی صحت کا حتمی دارومدا خدا سے نزدیکی، روحانی بالینگی اور فطرت کے سات ہم آہنگی میں ہے

Q7. کھانے کی عادات کو کیسے بہتر بنایا جا سکتا ہے؟

Ans 1: ڈاکٹرز کھانے کے حوالے سے ہدایات دیتے ہیں۔ ان میں سب سے اولین یہ ہے کہ آپ کے جسم کو کس قدر غذا کی ضرورت ہے، اگر کوئی فرد زیادہ جسمانی مشقت کرتا ہے تو اسے عام فرد کی نسبت زیادہ کھانے کی ضرورت ہے۔ فرد کو کھانے اور انرجی کے استعمال کے مابین ایک توازن رکھنے کی ضرورت ہے۔ اگر یہ توازن خراب ہوگا تو صحت پر برا اثر پڑے گا

Q8. اما غزالی (رح) کی معروف دو تصانیف کے نام لکھیں.

Ans 1: 1. احیاء العلوم 2. کیمیائے سعادت

Q9. کم خوری سے کیا مراد ہے؟

Ans 1: موٹے ہونے کے شدید خوف کی وجہ سے بعض اوقات افراد کم خوری کے مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں، وہ طبعی وزن برقرار نہیں رکھ پاتے، انہیں وزن بڑھنے کا شدید خود طاری رہتا ہے، اپنے آپ کو ہمیشہ موٹاپے کا شکار سمجھتے ہیں، بار بار آئینہ دیکھتے ہیں اور پتلے ہونے کے لیے مختلف کتابیں پڑھتے ہیں، کم خوری کا مرض عورتوں میں مردوں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے۔

Q10. کم خوری پر مختصر نوٹ لکھیں۔

Ans 1: موٹے ہونے کے شدید خوف کی وجہ سے بعض اوقات افراد کم خوری کے مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں، وہ طبعی وزن برقرار نہیں رکھ پاتے، انہیں وزن بڑھ جانے کا خوف طوری ہو جاتا ہے، اپنے آپ کو ہمیشہ موٹاپے کا شکار سمجھتے ہیں، بار بار آئینہ دیکھتے ہیں اور پتلے ہونے کے لیے مختلف کتابیں پڑھتے ہیں۔