

The Summit Within

इस अध्याय के सभी महत्वपूर्ण प्रश्न – उत्तर सहित। पहले खुद हल करने की कोशिश करो, फिर उत्तर मिलाओ।

अभ्यास प्रश्न-उत्तर (हर टॉपिक से)

» Ice-and-heroic climbing: emotions on the summit

प्रश्न 1 (आसान). Everest पर पहुँचकर लेखक की dominant emotion क्या थी?

उत्तर – Humility (विनम्रता)

प्रश्न 2 (आसान). लेखक के मन में jubilation के साथ क्या भी था?

उत्तर – Tinge of sadness (हल्की उदासी)

प्रश्न 3 (मध्यम). लेखक ने sadness का एक कारण कौन-सा self-question बनाकर सोचा?

उत्तर – क्या इसलिए कि उसने 'ultimate' कर लिया है—अब higher to climb कुछ नहीं है?

प्रश्न 4 (कठिन). आपके words में बताओ: शिखर जीतने के बाद भी happiness 100% क्यों नहीं रहती? (लेखक के reasoning के अनुसार)

उत्तर – क्योंकि ultimate के पूरे होने का एहसास आते ही आगे 'down' वाला विचार मन को थोड़ा खाली/भारी कर देता है; इसलिए humility के साथ हल्की sadness आ जाती है।

» The 'summit of the mind' (inner challenge)

प्रश्न 5 (आसान). 'Summit of the mind' कहाँ है—बाहर या अंदर?

उत्तर – अंदर—"within yourself", "in your own mind".

प्रश्न 6 (आसान). Mind summit को कौन चढ़ सकता है?

उत्तर – कोई और नहीं; "You yourself have to do it."

प्रश्न 7 (मध्यम). लेखक के अनुसार mind summit का लक्ष्य क्या है?

उत्तर – खुद को "fuller knowledge of himself" तक पहुँचना।

प्रश्न 8 (कठिन). अगर कोई कहे कि मैं अपनी inner challenge दोस्त/टीचर की मदद से 'पूरा' कर लूंगा, तो लेखक के विचार से सही जवाब क्या होगा?

उत्तर – सहायता मिल सकती है, पर "cannot be climbed by anyone else. You yourself have to do it"—आखिरी चढ़ाई तुम्हारी अपनी है।

» Why people climb: 'Because it is there' and deeper reasons

प्रश्न 9 (आसान). सबसे simple answer कौन-सा है?

उत्तर – "Because it is there."

प्रश्न 10 (आसान). लेखक के अनुसार mountain climbing में obstacles किस तरह के होते हैं?

उत्तर – physical (शारीरिक) obstacles

प्रश्न 11 (मध्यम). Man takes delight in overcoming obstacles' से author क्या बताता है?

उत्तर – कठिनाइयों को पार करने में इंसान को आनंद/satisfaction मिलता है।

प्रश्न 12 (कठिन). दो layers को मिलाकर एक लाइन में लिखो: surface और deeper reasons क्या हैं?

उत्तर – Surface: “Because it is there” और physical difficulties पार करने का आनंद; Deeper: mountains की attraction/beauty/challenge और God के साथ communion जैसी personal भावना।

» A successful climb needs endurance and willpower

प्रश्न 13 (आसान). लेखक के अनुसार summit तक चढ़ने में कौन-कौन सी 3 चीज़ें जरूरी हैं?

उत्तर – endurance, persistence and will power

प्रश्न 14 (आसान). Passage back (वापसी का रास्ता) कैसा होता है—आसान या कठिन?

उत्तर – जितना आगे का रास्ता कठिन है, उतना ही passage back भी difficult है

प्रश्न 15 (मध्यम). अगर कोई कहे ‘हम तो आधे रास्ते से ही वापस लौट जाएँ’, तो लेखक के विचार के हिसाब से सही क्या होगा और क्यों?

उत्तर – कभी-कभी life risk हो तब halfway छोड़ना नहीं चाहिए; because the passage back is also difficult and will power/endurance/persistence are needed all the way.

प्रश्न 16 (कठिन). Endurance, persistence और will power—इन तीनों में फर्क एक-एक लाइन में बताओ और पहाड़ चढ़ने के संदर्भ में समझाओ।

उत्तर – Endurance: थकान में भी चलते रहना; Persistence: गिरने/रुकने के बाद भी कोशिश जारी रखना; Will power: डर/दर्द के बावजूद हार न मानकर आगे बढ़ना।

» Physical conquest vs inner transformation

प्रश्न 17 (आसान). Physical conquest क्या है?

उत्तर – ऊँचाई/चोटी तक शारीरिक रूप से पहुँचना।

प्रश्न 18 (आसान). Inner transformation किसे कहते हैं?

उत्तर – चढ़ाई के अनुभव के बाद भावनात्मक और आध्यात्मिक बदलाव, attitude बदल जाना।

प्रश्न 19 (मध्यम). लेखक के अनुसार वापस जाने की इच्छा आने पर असली फर्क कैसे दिखता है?

उत्तर – मन ‘mood’ में जाकर भी ‘snap out’ होता है; भीतर की strength उसे give up नहीं करने देती और आप आगे बढ़ते हो।

प्रश्न 20 (कठिन). किसी व्यक्ति की ‘जीत’ को physical और inner दोनों में कैसे अलग पहचानोगे? 2 संकेत लिखो।

उत्तर – (1) सिर्फ चोटी/लक्ष्य पूरा होने के बाद ‘sense of fulfilment’ और emotional-spiritual असर है या नहीं। (2) अनुभव के बाद attitude बदलता है—life के ordeals में resolutely सामना करने की हिम्मत मिलती है या नहीं।

» Climbing together: help, inspiration, and not giving up

प्रश्न 21 (आसान). ‘Rope-sharing’ से climber में क्या भाव बनता है?

उत्तर – विश्वास और सुरक्षा; गिरने का डर कम होता है।

प्रश्न 22 (आसान). Belay का काम क्या है?

उत्तर – रस्सी को ठीक/सुरक्षित पकड़कर चढ़ाई में मदद करना।

प्रश्न 23 (मध्यम). लेखक कहता है—‘There are moments when you feel like going back.’ फिर भी climb आगे कैसे बढ़ता है?

उत्तर – तुम मन की उस हालत से लगभग तुरंत ‘snap out’ कर देते हो और भीतर की ताकत + साथी की प्रेरणा से आगे बढ़ते हो।

प्रश्न 24 (कठिन). 'Famous climbers... else they might have given up' का संदेश क्या है?

उत्तर – यह कि ज़रूरी मदद न मिले तो अच्छे climbers भी हार मान सकते थे; इसलिए teamwork/समर्थन निर्णायक है।

» Reverence and respect: symbols are not conquest

प्रश्न 25 (आसान). Everest पर छोड़ी गई Guru Nanak की picture किस भावना की निशानी है?

उत्तर – Reverence (आदर/श्रद्धा), conquest नहीं

प्रश्न 26 (आसान). "make your obeisance" का मतलब क्या होता है?

उत्तर – इज्जत के साथ प्रणाम करना, सिर झुकाना

प्रश्न 27 (मध्यम). लेखक यह क्यों दिखाता है कि अलग-अलग climbers ने अलग-अलग धार्मिक symbols छोड़े?

उत्तर – ताकि साफ हो कि ये जीत/कब्ज़ा नहीं, बल्कि अपनी-अपनी पूजा और reverence के प्रतीक हैं।

प्रश्न 28 (कठिन). अगर ये symbols conquest होते, तो इनमें क्या फर्क दिखता? और लेखक के symbols में क्या फर्क है?

उत्तर – Conquest symbols का लक्ष्य domination/"हमने जीता" दिखाना होता। लेकिन लेखक के examples (picture/relic/cross) का लक्ष्य faith के प्रति respect दिखाना है, इसलिए ये reverence हैं।

हल किए हुए उदाहरण (step-by-step)

उदाहरण 1. लेखक को शिखर (Everest summit) पर पहुँचने के बाद भी थोड़ी sadness क्यों हुई—उसके दिए हुए कारण के हिसाब से लिखो।

- › लेखक की dominant emotion पहचानो: humility
- › वह शारीरिक राहत भी बताता है: "Thank God, it's all over!"
- › लेकिन खुशी के साथ tinge of sadness देखो
- › लेखक का self-question पकड़ो: ultimate हो चुका, अब higher कुछ नहीं
- › फिर inference जोड़ो: आगे के रास्ते down होंगे, इसलिए मन में sadness की छाया

उत्तर – लेखक को sadness इसलिए हुई क्योंकि उसने पहले ही 'ultimate' (सबसे बड़ी) climbing कर ली थी—अब उससे ऊँचा चढ़ने को कुछ नहीं बचा था, और आगे के रास्ते नीचे की तरफ ही जाते लग रहे थे।

उदाहरण 2. सवाल: लेखक के अनुसार "summit of the mind" किस तरह Everest से जुड़ता है, और उसमें असली फर्क क्या है?

- › पहले समझो शारीरिक Everest चढ़ाई में क्या मिलता है: endurance, persistence, will power—यानी शरीर से संघर्ष।
- › फिर लेखक कहता है एक और चढ़ाई है: "the summit of the mind", जो "within yourself" है।
- › अब फर्क पहचानो: Everest में रस्सी/टीम मदद कर सकती है, पर mind-summit में "cannot be climbed by anyone else"—चढ़ाई खुद की है।
- › इसका उद्देश्य बताओ: "reach to a fuller knowledge of himself" यानी खुद को समझना।

उत्तर – "Summit of the mind" Everest से जुड़ता है क्योंकि दोनों में संघर्ष और बदलाव आता है, पर फर्क यह है कि mind-summit तुम्हारे अंदर है और उसे कोई और तुम्हारे लिए नहीं कर सकता; तुम्हें खुद अपने डर/कमजोरी/आदतों पर विजय पाकर अपने आप का fuller ज्ञान हासिल करना है।

उदाहरण 3. एक छात्र बोलता है: “लोग पहाड़ इसलिए चढ़ते हैं कि ‘Because it is there.’ बस।” बताओ—लेखक के हिसाब से इसमें क्या अधूरापन है, और deeper reasons क्या बनते हैं?

› पहला layer पहचानो: “Because it is there.”

› उसके साथ आने वाली वजह बताओ: difficulties/obstacles होते हैं और उन्हें पार करने में आनंद मिलता है; obstacles physical हैं।

› फिर लेखक वाला deeper layer जोड़ो: mountains की attraction, beauty, challenge।

› अंत में spiritual/communion वाला angle लिखो: God के साथ communion जैसा जुड़ाव।

उत्तर – लेखक के अनुसार “Because it is there.” surface जवाब है। असली बात यह है कि लोग physical obstacles को पार करने के delight के लिए भी चढ़ते हैं, और साथ में mountains की attraction, beauty, challenge—और God के साथ communion जैसी personal भावना—भी वजह होती है।

उदाहरण 4. एक टीम ने पहाड़ चढ़ना शुरू किया। आधे रास्ते में कई लोग थककर कहने लगे “अब छोड़ देते हैं।” बताओ, लेखक के अनुसार इस स्थिति में किन गुणों की ज़रूरत होगी और क्यों?

› लेखक के अनुसार summit तक पहुँचने के लिए endurance, persistence और will power चाहिए।

› थकान में रुके बिना चलते रहना endurance है।

› बार-बार ‘रुक जाओ’ वाली बात के बावजूद आगे बढ़ते रहना persistence है।

› जब मन डर या दर्द से कहे ‘छोड़ दो’, तब भी हार न मानना will power है।

› और क्योंकि passage back भी कठिन है, इसलिए बीच में छोड़ने का मतलब है असली सफर ही अधूरा रह जाएगा—लेखक इसलिए कहता है कि इसे halfway नहीं छोड़ा जा सकता।

उत्तर – इस स्थिति में endurance (थकान में भी चलना), persistence (फिर से कोशिश जारी रखना) और will power (डर/दर्द में भी हार न मानना) की ज़रूरत होगी, क्योंकि passage back भी उतना ही कठिन है और चढ़ाई को जोखिम के समय बीच में छोड़ा नहीं जा सकता।

उदाहरण 5. एक छात्र बोलता है: “मैं Everest जैसी ऊँचाई तक पहुँच गया, इसलिए मैं बदल गया।” तुम समझाओ कि सिर्फ physical conquest काफी नहीं—inner transformation क्या होनी चाहिए, और कैसे पहचानते हैं?

› पहले physical conquest को पहचानो: चोटी तक पहुँचना, शरीर की मेहनत पूरी होना।

› फिर inner transformation को चेक करो: क्या उसके बाद ‘sense of fulfilment’ और emotional/spiritual असर हुआ?

› देखो क्या मन ने attitude बदल दिया: वापस जाने की इच्छा आने पर भी ‘snap out’ करके आगे बढ़ना।

› सबूत ढूँढो: ‘changes you completely’—अब ज़िंदगी की ordeals का सामना resolutely करना।

उत्तर – सिर्फ चोटी तक पहुँचना physical conquest है। inner transformation तब मानी जाएगी जब उस अनुभव के बाद मन में fulfilment/satisfaction आए, भावनाएँ और spiritual side जागे, और वापस जाने की इच्छा के बावजूद तुम खुद को संभालकर आगे बढ़ो—तथा ज़िंदगी की मुश्किलों का सामना resolutely होकर करो।

उदाहरण 6. एक पहाड़ वाली स्थिति सोचो: तुम बर्फीली ढलान पर फिसल रहे हो। तुम्हारा साथी रस्सी बाँधकर सुरक्षित रखता है, और सख्त बर्फ में तुम्हारे लिए छोटे ‘steps’ काट देता है। अब तुम धीरे-धीरे आगे बढ़ते हो। तुम कभी-कभी सोचते हो ‘वापस चले जाएँ’, लेकिन फिर तुम मन बदलते हो और चढ़ते रहते हो। बताओ—इस स्थिति में ‘Climbing together’ का सही अर्थ क्या है? (तीन बातें लिखो जो साथ मलिकर summit तक ले जाती हैं)।

› सुरक्षा का हिस्सा लिखो: रस्सी साझा करना (rope-sharing) और साथी का “belay”

› रास्ता बनाने का हिस्सा लिखो: साथी का “cuts the steps” करना ताकि चलना संभव हो

› हार न मानने का हिस्सा लिखो: मन का ‘going back’ विचार आए तो ‘snap out’ करके साथी से inspiration लेकर आगे बढ़ना

उत्तर – Climbing together का मतलब है—रस्सी साझा करके सुरक्षा (belay) लेना, साथी का सख्त बर्फ में कदम (steps) काटकर रास्ता बनाना, और मन में ‘वापस जाने’ का खयाल आए तो ‘snap out’ करके साथी की प्रेरणा से लगातार inch करके आगे बढ़ना—तभी summit तक पहुँचा जा सकता है।

उदाहरण 7. Everest summit पर climbers द्वारा छोड़ी गई वस्तुओं को “conquest” मानना सही है या “reverence”? कारण भी लिखो (2-3 lines में)।

- › सोचो: summit देखने पर किस भावना की बात आती है—humility/obeisance
- › फिर उदाहरणों को देखो: Guru Nanak की picture, Durga का picture, Buddha का relic, cross under a cairn
- › इन examples के बाद लेखक का निष्कर्ष लिखो: conquest नहीं reverence

उत्तर – सही उत्तर: “reverence (आदर)”। कारण: summit पर झुकने/obeisance की भावना आती है, और जो symbols छोड़े जाते हैं (Guru Nanak की picture, Goddess Durga की picture, Buddha का relic, cross) वो faith और पूजा के निशान हैं—“These are not symbols of conquest but of reverence.”

बोर्ड परीक्षा के लिए खास

- Comprehension में dominant emotion और sadness का reason जरूर लिखो।
- Comprehension में इसका अर्थ “self-knowledge through inner struggle” लिखना सबसे सही रहता है।
- Board exams में 2 layers लिखो: simple answer और author’s deeper reasons।
- Comprehension में ‘passage back as difficult’ वाली लाइन से जवाब सीधे लिखो।
- Answer में ‘fulfilment + emotional/spiritual change + resolutely’ जरूर लिखो।
- प्रश्नों में ‘help given by others’ और ‘needed that help’ का अर्थ जरूर लिखना।
- नोट: “These are not symbols of conquest but of reverence.” line जरूर याद करो।

एक नज़र में रिवीज़न

- › Dominant: humility; साथ: tinge of sadness—ultimate के बाद down?
- › - Mind summit = भीतर की चढ़ाई, खुद करनी है
- › Surface: ‘Because it is there’ + physical obstacles; Deep: attraction/beauty/challenge + communion.
- › Summit: endurance + persistence + willpower; return भी कठनि
- › Top = physical; भीतर बदले = inner transformation
- › Rope + Steps + Belay + Snap out = Summit
- › - Symbols = reverence, not conquest