राष्ट्रीय चरित्र का निर्माण एक बहुआयामी प्रयास है जिसके लिए नागरिकों, समुदायों, नेताओं और संस्थानों के सहयोग की आवश्यकता होती है। इसमें साझा मूल्यों को परिभाषित करना और नैतिक व्यवहार को प्रोत्साहित करना शामिल है। एक मजबूत राष्ट्रीय चरित्र का पोषण करके, एक राष्ट्र सामंजस्यपूर्ण, दयालु और जिम्मेदार समाज बना सकता है।

अभ्यास

संक्षिप्त में उत्तर दें

1. व्यक्तित्व क्या है?
2. व्यक्तित्व विकास का आध्यात्मिक आयाम से क्या आशय है?
3. चरित्र विकास क्यों महत्वपूर्ण है?
4. राष्ट्रीय चरित्र निर्माण क्या है?
5. राष्ट्रीय चरित्र निर्माण का महत्व लिखिए।
6. व्यक्तिगत चरित्र निर्माण के लिए कौन-से उदम उठाए जाने आवश्यक हैं-
7. व्यक्तित्व विकास के लक्षण लिखिए।
8. फ्रायड का मनोविश्लेष्णात्मक सिद्धांत क्या है।
9. सामाजिक अधिगम सिद्धांत पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।
10. व्यक्तित्व विकास के विभिन्न पहलुओं पर विस्तार से चर्चा कीजिए।

बहुविकल्पीय प्रश्नः

1. व्यक्तित्व विकास के लिये :

   (a) आत्म जागरूकता बढ़ाएं (b) शक्तिशाली बनें

   (c) नमनीय बने (d) सभी

2. व्यक्तिगत चरित्र निर्माण के तरीकों में से एक हैं :

   (a) कठोर हो (b) सहानुभूतिपूर्ण बनें

   (c) निर्भर रहें (d) सभी

3. राष्ट्रीय चरित्र का निर्माण करने के लिए प्राथमिकता देनी चाहिए :

   (a) नैतिक नेतृत्व (b) नागरिक शिक्षा

   (c) जिम्मेदार मीडिया (d) उपरोक्त सभी

4. चरित्र निर्माण की प्रक्रिया में निम्नलिखित में से कौन-सी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है :

   (a) आत्म-संदेह और निराशा (b) प्रलोभन और विकर्षण

   (c) अहंकार और कटुता (d) सभी

5. व्यक्तिगत चरित्र के निर्माण की यात्रा में आत्म-जागरुकता क्या भूमिका निभाती है?
(a) आत्म-जागरुकता उचित निर्णयों और कार्यों का मार्गदर्शन करती है
(b) आत्म-जागरुकता निरंतर सीखने और अनुकूलन क्षमता को सक्षम बनाती है
(c) आत्म-जागरुकता से व्यक्ति के पूर्वाग्रहों से मुक्त हो जाता है
(d) सभी

6. व्यक्तित्व विकास में इन दो तत्वों में विकासात्मक परिवर्तन होता है-
(a) आंतरिक और बाह्य (b) वेशभूषा और शरीर
(c) आत्म संप्रत्यय और शीलगुण (d) उक्त उल्लेखित 'अ' और 'ब'

7. व्यक्तित्व विकास को प्रभावित करने वाले कारकों में यह शामिल है-
(a) वंशानुक्रम (b) मानसिक योग्यताएं
(c) परिवार (d) सभी

8. चरित्र निर्माण के लिए आवश्यक तत्वों में कौन सा बिन्दु शामिल नहीं है-
(a) विनम्रता (b) मृदु भाषी (c) परोपकार (d) स्वार्थ

9. चरित्र निर्माण के प्रमुख साधनों में कौन सा बिन्दु सम्मिलित नहीं है-
(a) शिक्षा (b) व्यक्तित्व (c) धर्म (d) अनुशासन

10. चरित्र निर्माण के साधनों में यह साधन सम्मिलित नहीं है-
(a) शिक्षा (b) दयालुता
(c) कुटेव (बुरी आदतें) (d) कर्तव्य ज्ञान

11. इनमें से कौन सा चरित्र निर्माण का आवश्यक गुण नहीं है-
(a) विनम्रता व मृदुभाषिता (b) परोपकार की भावना
(c) दयालुता (d) आर्थिक संपन्नता

12. .... अवचेतन व्यक्तित्व का हिस्सा है-
(a) सुपरईगो (b) ईड (c) ईगो (d) अहंकार

13. .... आत्म-नियंत्रण और निर्णय लेने के लिए जिम्मेदार है-
(a) ईड (b) सुपरईगो (c) मस्तिष्क (d) ईगो

उत्तर: **1.** (d), **2.** (b), **3.** (d), **4.** (d), **5.** (d), **6.** (c), **7.** (d), **8.** (d), **9.** (c), **10.** (c), **11.** (d), **12.** (b), **13.** (d)

●●●

बहुविकल्पीय प्रश्नः

1. 'पंचकोश' शब्द का अर्थ है :
   (a) पांच नियम (b) पांच परतें (c) पांच लोग (d) पांच पुरु...

2. कौन-सा कोष अक्सर विवेक, महत्वपूर्ण सोच और सहज ज्ञान युक्त अंतर्दृष्टि... जुड़ा होता है, जो मन की संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं और चेतना की गहरी परतों... पाटता है?
   (a) अन्नमय कोश (b) प्राणमय कोश
   (c) मनोमय कोश (d) विज्ञानमय कोश

3. पंचकोश का वर्णन .... में मिलता है-
   (a) मुण्डकोपनिषद् (b) कठोपनिषद्
   (c) तैतरीयोपनिषद् (d) ऐतरेयोपनिषद्

4. पंचकोश अवधारणा में सबसे बाहरी कोश का नाम क्या है-
   (a) प्राणमय कोश (b) अन्नमय कोश
   (c) मनोमय कोश (d) आनंदमय कोश

5. प्राण के कितने प्रकार बताये गए है-
   (a) 4 (b) 8 (c) 10 (d) 12

6. अवचेतन और अचेतन मन को चित के स्तर पर जोड़ने वाला कोश क्या कहलाता है-
   (a) विज्ञानमय कोश (b) अन्नमय कोश
   (c) मनोमय कोश (d) आनन्दमय कोश

7. त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) किस कोश के अन्तर्गत आते हैं-
   (a) विज्ञानमय कोश (b) अन्नमय कोश
   (c) मनोमय कोश (d) आनन्दमय कोश

8. किस कोश को आत्मिक आनन्द का कोष कहा गया है-
   (a) विज्ञानमय कोश (b) अन्नमय कोश
   (c) मनोमय कोश (d) आनन्दमय कोश

9. बाह्य एवं आंतरिक जगत के बीच सेतु का कार्य कौन करता है-
   (a) आनन्दमय कोश (b) अन्नमय कोश
   (c) मनोमय कोश (d) प्राणमय कोश

10. किस कोश को चारों कोशों का स्वामी कहा गया है-
(a) आनन्दमय कोश
(b) अन्नमय कोश
(c) मनोमय कोश
(d) प्राणमय कोश

11. भौतिक शरीर का प्रतिनिधित्व करता है-
(a) प्राणमय कोष
(b) विज्ञानमय कोष
(c) अन्नमय कोष
(d) कोई नहीं

12. प्राणमय कोश का यह कार्य नहीं है-
(a) पर्यावरण से प्राणवायु ग्रहण करना
(b) प्राणों का रक्षण करना
(c) ग्रहण की गई वायु से उच्चारण करना
(d) बौद्धिक या मानसिक विकास करना

13. शरीर के षट्चक्र के अंतर्गत कौन सा सम्मिलित नहीं है-
(a) कालचक्र
(b) मूलाधार चक्र
(c) मणिपुर चक्र
(d) अनाहत चक्र

14. आनन्दमय कोष का सम्बंध-
(a) मणिपुर चक्र
(b) विशुद्ध चक्र
(c) स्वाधिष्ठान
(d) मूलाधार

15. अन्नमय कोष का सम्बंध -
(a) मूलाधार चक्र
(b) विशुद्ध चक्र
(c) स्वाधिष्ठान चक्र
(d) सहस्रार चक्र

16. मणिपुर चक्र सम्बंधित है-
(a) विज्ञानमय
(b) मनोमय
(c) आनंदमय
(d) प्राणमय

17. मानसिक आवरण है-
(a) अन्नमय
(b) प्राणमय
(c) मनोमय
(d) विज्ञानमय

उत्तर: 1. (b), 2. (c), 3. (c), 4. (b), 5. (c), 6. (a), 7. (b), 8. (d), 9. (a), 10. (c), 11. (c), 12. (d), 13. (a), 14. (b), 15. (a), 16. (b), 17. (c)

●●●

नृत्यः एक मजेदार और रचनात्मक एरोबिक कसरत जो समन्वय और संतुलन में भी सुधार करती है।

2. शक्ति प्रशिक्षणः

भारोत्तोलनः मांसपेशियों की ताकत बढ़ाने में मदद मिलती है।

बॉडीवेट एक्सरसाइजः यह प्रशिक्षण अभ्यास जो शक्ति, गति, लचीलापन, समन्वय और संतुलन सहित कई क्षमताओं में वृद्धि कर सकता है।

बैंडः यह एक इलास्टिक बैंड है जिसका उपयोग विशेष रूप से मांसपेशियों के चोटों में लाभ के लिए होता है।

शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कल्याण को बढ़ाने के लिए व्यायाम एक शक्तिशाली उपकरण है। अपनी दिनचर्या में विभिन्न प्रकार के व्यायामों को शामिल करके, आप हृदय स्वास्थ्य में सुधार कर सकते हैं, मांसपेशियों को मजबूत कर सकते हैं, लचीलापन बढ़ा सकते हैं और अपनी समग्र फिटनेस को बढ़ा सकते हैं। नियमित व्यायाम न केवल शारीरिक स्वास्थ्य में योगदान देता है बल्कि मूड विनियमन, तनाव में कमी और जीवन की उच्च गुणवत्ता बनाए रखने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। चाहे आप एरोबिक गतिविधियों, शक्ति प्रशिक्षण, लचीलापन अभ्यास, या संतुलन अभ्यास में संलग्न हों, व्यायाम के लाभ भौतिक क्षेत्र से कहीं अधिक हैं, जो आपके जीवन के हर पहलू को सकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं।

अभ्यास

संक्षिप्त उत्तर दें

1. शारीरिक विकास का अर्थ एवं परिभाषा लिखिए।
2. शारीरिक विकास का महत्व लिखिए।
3. मानसिक विकास के प्रकार लिखिए।
4. एक आदर्श दैनिक दिनचर्या के चरण लिखिए।
5. संतुलित आहार किसे कहते हैं, उसके पोषक तत्वों का वर्गीकरण लिखिए।
6. व्यायाम का महत्व लिखिए।

बहुविकल्पीय प्रश्नः

1. **कार्बोज समूह के अन्तर्गत आते हैं–**

   (a) हरी सब्जियाँ (b) अण्डा

   (c) आलू, शकरकन्द (d) इनमें से कोई नहीं

2. **घेंघा रोग किस समूह की कमी से होता है–**

   (a) विटामिन (b) कार्बोज (c) प्रोटीन (d) खनिज

3. शक्ति प्रशिक्षण है-

(a) भारोत्तोलन (b) बाडीवेट एक्सरसाइज

(c) बैंड (d) सभी

4. व्यक्तिगत विकास और कल्याण के लिए मानसिक विकास को महत्वपूर्ण क्यों माना जाता है?

(a) यह व्यक्तियों को शारीरिक कौशल और समन्वय प्राप्त करने में मदद करता है।

(b) यह प्रभावी संचार और पारस्परिक संबंधों में योगदान देता है।

(c) यह शारीरिक शक्ति और धीरज को बढ़ाता है।

(d) यह मुख्य रूप से शारीरिक स्वास्थ्य और फिटनेस के विकास पर केंद्रित है।

5. ऐरोबिक व्यायाम है-

(a) दौड़ना (b) तैरना

(c) नृत्य (d) सभी

6. मानसिक स्वास्थ्य पर नियमित व्यायाम का एक प्रमुख लाभ क्या है?

(a) बेहतर स्मृति और ध्यान अवधि (b) फेफड़ों की बढ़ी क्षमता

(c) मांसपेशियों में वृद्धि (d) बूस्टेड मेटाबॉलिज्म

7. शारीरिक विकास किस अवस्था में नहीं होता-

(a) शैशवावस्था (b) बाल्यावस्था

(c) किशोरावस्था (d) प्रौढ़ावस्था

8. मानसिक विकास में कौन सी योग्यता सम्मिलित है-

(a) संवेदन (b) स्मरण

(c) कल्पना (d) सभी

9. मानसिक विकास की यह विशेषता नहीं है-

(a) मानसिक विकास सरल से जटिल की ओर होता है

(b) यह विकास वैयक्ति विभिन्नता से प्रभावित होता है

(c) मानसिक विकास वृद्धावस्था में तीव्रतम होता है

(d) मानसिक विकास अनुवांशिकता और वातावरण से प्रभावित होता है

10. आदर्श दिनचर्या में यह शामिल नहीं होता है-

(a) रात में देर तक अध्ययन करना (b) व्यायाम करना

(c) सुबह जल्दी उठना (d) समय से भोजन करना

11. संतुलित आहार का अर्थ यह नहीं है-

(a) भोजन में सभी पोषक तत्व मौजूद हों

(b) प्रतिदिन एक सा भोजन हो

(c) भोजन की मात्रा अधिक न हो (d) भोजन सुस्वादु हो

12. शारीरिक विकास की कितनी अवस्थाएँ होती हैं-

(a) 2 (b) 3 (c) 4 (d) 5

13. बौद्धिक कौशलों का विकास किस अवस्था में नहीं होता है-

(a) शैशवावस्था (b) बाल्यावस्था

(c) किशोरावस्था (d) वयस्क एवं वृद्धावस्था

14. मानसिक विकास को प्रभावित करने वाले कारक कौन-कौन से हैं-

(a) पारिवारिक वातावरण, परिवार की आर्थिक स्थिति

(b) माता-पिता का शैक्षिक स्तर, सामाजिक स्थिति

(c) शिक्षा, आर्थिक स्थिति

(d) उपरोक्त सभी

15. निम्न में ऊर्जा का मुख्य स्रोत कौन हैं-

(a) कार्बोहाइड्रेट (b) प्रोटीन (c) वसा (d) विटामिन

16. विटामिन के कुल कितने प्रकार हैं-

(a) 9 (b) 11 (c) 12 (d) 13

17. शरीर को विटामिन अवशोषित करने में कौन मदद करता है-

(a) वसा (b) कार्बोहाइड्रेट (c) प्रोटीन (d) पानी

उत्तर: **1.** (c), **2.** (d), **3.** (d), **4.** (b), **5.** (d), **6.** (a), **7.** (d), **8.** (d), **9.** (c), **10.** (a), **11.** (b), **12.** (c), **13.** (d), **14.** (d), **15.** (a), **16.** (d), **17.** (a)

●●●

5. योगासन के नियम लिखिए।
6. संतोष और धैर्य के लाभ लिखिए।
7. प्रभावी स्वअध्ययन की तकनीक लिखिए।
8. अनुशासन विकसित करने की तकनीक एवं उसका महत्व लिखिए।

बहुविकल्पीय प्रश्नः

1. अष्टांग योग में कौन सा बिन्दु शामिल नहीं है-
   (a) नियम (b) प्राणायाम
   (c) हठयोग (d) समाधि
2. यह ईश्वर प्राणिधान में सम्मिलित नहीं है-
   (a) ईश्वर का एकनिष्ठ ध्यान व आराधना (b) ईश्वर ध्यान में एकाग्रता
   (c) ईश्वर की सर्वोच्च सत्ता में विश्वास (d) सभी
3. संतोष का कौन सा अर्थ नहीं है-
   (a) मन का संतुष्ट होना (b) मन में बेचैनी व विकार होना
   (c) प्राप्त में ही तृप्त होना
   (d) ईर्ष्या, द्वेष, लोभ, क्रोध आदि न होना
4. अनुशासन का यह अर्थ नहीं है-
   (a) संतुष्टि (b) नियम पालन
   (c) विवेक के अनुसार अच्छे कार्य करना (d) सत्य मार्ग का प्रतिपादन
5. अष्टांग मार्ग में कितने मार्ग हैं-
   (a) सात (b) आठ (c) छह (d) पाँच
6. नियम में कौन सा उपांग शामिल नहीं है-
   (a) शारीरिक शुद्धिकरण या शौच (b) स्वाध्याय
   (c) ईश्वर प्राणिधान (d) अपरिग्रह
7. अष्टांग के प्रथम अंग यम में कौन सा सम्मिलित नहीं है-
   (a) अहिंसा (b) सत्य (c) ब्रह्मचर्य (d) कटुवचन
8. अष्टांग के द्वितीय अंग नियम में कौन सा सम्मिलित नहीं है-
   (a) शौच (b) स्वाध्याय
   (c) ईश्वर प्राणिधान (d) आसन

   (b) वैज्ञानिक व सटीक काल गणना
   (c) काल्पनिक काल गणना
   (d) खगोल सिद्धान्त पर आधारित है
7. भारत में स्वतंत्रता के पश्चात् किस संवत् को स्वीकार किया गया है-
   (a) सृष्टि संवत (b) विक्रम संवत
   (c) शक संवत (d) गुप्त संवत
8. भारतीय ज्ञान परम्परा की विशेषता-
   (a) भारत की सांस्कृतिक धरोहर
   (b) भारतीय भाषाओं के उत्कृष्ट साहित्य
   (c) गुरुकुल में संस्कार युक्त शिक्षा
   (d) उपरोक्त सभी
9. मातृभाषा के महत्व को कौन सा वाक्य प्रदर्शित नहीं करता-
   (a) मातृभाषा हमें राष्ट्रीयता से जोड़ती है और देशप्रेम की भावना उत्प्रेरित करती है
   (b) मातृभाषा ही व्यक्ति के शब्द और संप्रेषण का उद्गम होती है
   (c) अनुशासन और व्यवहार हमें मातृभाषा से ही मिलते है
   (d) मातृभाषा हमें अपनी संस्कृति से जोड़कर उसकी धरोहर को आगे बढ़ाती है
10. भारतीय ज्ञान परंपरा के अन्तर्गत कौन सा तथ्य नहीं आता-
   (a) भारतीय संस्कृति संस्कार और साहित्य
   (b) भारतीय कला, कलाकृतियाँ और कलाकार
   (c) भारतीय भाषा हिन्दी
   (d) भारतीय धर्म और दर्शन

उत्तरः **1.** (b), **2.** (d), **3.** (c), **4.** (d), **5.** (d), **6.** (c), **7.** (c), **8.** (d), **9.** (c), **10.** (c)

●●●

9. प्राणायाम में कौन सा भेद शामिल नहीं है-

(a) पूरक
(b) कुंभन
(c) विश्वास
(d) रेचक

10. ईश्वर प्राणिधान को यह भी कहते हैं-

(a) भक्ति योग
(b) ज्ञान योग
(c) कर्म योग
(d) राज योग

11. स्वाध्याय अष्टांग योग के किस अंग का हिस्सा है-

(a) यम का
(b) प्राणायाम का
(c) धारणा का
(d) नियम का

12. संतोष अष्टांग योग के किस अंग का हिस्सा है-

(a) नियम का उपांग
(b) यम का उपांग
(c) समाधि का उपांग
(d) धारणा का उपांग

13. अनुशासन के अन्तर्गत कौन सी बातें आती हैं-

(a) अनुशासन अर्थात् नियम के अधीन रहना
(b) व्यवहार का विनियमन अनुशासन है
(c) योग में भी अनुशासन ही साधक की सिद्धि का मार्ग है
(d) सभी

14. प्राणायाम में यह सम्मिलित नहीं है-

(a) सूर्यभेदन प्राणायाम
(b) भस्त्रिका प्राणायाम
(c) शीर्षासन
(d) शीतली प्राणायाम

15. षटचक्रों में यह शामिल नहीं है-

(a) मूलाधार चक्र
(b) अनाहत चक्र
(c) सुदर्शन चक्र
(d) मणिपुर चक्र

16. ध्यान का अर्थ है-

(a) ईश्वर की उपासना
(b) मन की एकाग्रता
(c) सन्यासी भाव
(d) किसी वस्तु के बारे में सोचना

17. संतोष के लाभ है-

(a) मानसिक शांति
(b) कम तनाव
(c) उन्नत रिश्ते
(d) सभी

18. अष्टांग योग की उच्चतम अवस्था किसे कहा गया है–

(a) व्यायाम (b) प्राणायाम

(c) ध्यान (d) समाधि

उत्तर: **1.** (c), **2.** (d), **3.** (b), **4.** (c), **5.** (b), **6.** (d), **7.** (d), **8.** (d), **9.** (c), **10.** (a), **11.** (d), **12.** (a), **13.** (d), **14.** (c), **15.** (c), **16.** (b), **17.** (d), **18.** (d)

●●●

"वसुधैव कुटुम्बकम" सह-अस्तित्व और अंतर्संबंध के सार को समाहित करता है। इस सद्भाव को विकसित करने और बनाए रखने के लिए, सहानुभूति पैदा करना, समावेशिता को बढ़ावा देना और रचनात्मक संवाद में संलग्न होना महत्वपूर्ण है। सह-अस्तित्व को बनाए रखने के लिए निरंतर सीखने, न्याय की वकालत करने और आने वाली पीढ़ियों को सशक्त बनाने की आवश्यकता होती है। "वसुधैव कुटुम्बकम" के मूल्यों को गले लगाकर, व्यक्ति और समाज एक अधिक एकीकृत, शांतिपूर्ण और दयालु दुनिया के निर्माण में योगदान कर सकते हैं।

अभ्यास

संक्षिप्त उत्तर दें

1. शारीरिक विकास के चरण क्या हैं?
2. संतुलित आहार क्या है ?
3. ईश्वर प्राणिधान क्या है?
4. सेल्फ स्टडी की तकनीकें क्या हैं?
5. लोकतंत्र क्या है? यह महत्वपूर्ण क्यों है?
6. भारत के अतीत गौरव पर विस्तार से लिखिए।
7. नागरिक जागरुकता का महत्व लिखिए।
8. नागरिकों के कर्तव्य लिखिए।
9. सर्वपंथ सम्मान से क्या समझते हैं।
10. वैज्ञानिक दृष्टिकोण क्या है।
11. राष्ट्रीयता के प्रकार लिखिए।
12. लोकतंत्र के गुण लिखिए।
13. स्वराज एवं वसुधैव कुटुम्बकम पर विस्तार से लिखिए।

बहुविकल्पीय प्रश्नः

1. एक आदर्श राष्ट्रवादी क्या नहीं करता है:

   (a) एकता को बढ़ावा देना (b) विविधता को बढ़ावा देना

   (c) बहिष्करण को बढ़ावा देना (d) देशभक्ति को बढ़ावा देना

2. एक अच्छा, योग्य, भलाई, सुखी आदि राज्य का शासन अर्थात्–

   (अ) सुशासन (ब) कुशासन

   (स) योग्य राजा (द) अयोग्य शासन

3. लोकहितों के रक्षार्थ सक्षम व प्रभावी नीति निर्माण की क्षमता को–
(अ) भागीदारी (ब) सक्षमता (स) वैधानिकता (द) पारदर्शी

4. सफल लोक प्रशासन के सिद्धान्त–
(अ) संरचनात्मक (ब) विकासात्मक (स) कार्मिक (द) उपरोक्त सभी।

5. सामाजिकता में कौन सा बिन्दु शामिल नहीं है–
(a) समाज के सकारात्मक सिद्धान्तों में विश्वास
(b) समाज का हित व कल्याण
(c) भ्रष्टाचारियों का साथ
(d) भाईचारा, कर्तव्यपालन, पर्यावरण सुधार आदि

6. सर्वपथ सम्मान का यह अर्थ है–
(a) सभी संप्रदायों के प्रति एकजुटता
(b) सबसे भाईचारा रखना
(c) सर्वधर्म समभाव
(d) सभी

7. यह वैज्ञानिक दृष्टिकोण नहीं है–
(a) विज्ञान सम्मत नजरिया (b) वैज्ञानिक विधि का अनुसरण
(c) अंधविश्वास व संकीर्ण विचारधारा (d) बौद्धिक ईमानदारी

8. राष्ट्रीयता का कौन सा अर्थ गलत है–
(a) राष्ट्र के प्रति लगाव की भावना (b) देशभक्ति व देशप्रेम
(c) अन्य राष्ट्रों के प्रति दुर्भावना (d) एकता की भावना

9. 'वसुधैव कुटुम्बकम' का अर्थ है–
'पूरी पृथ्वी एक कुटुम्ब है।' यह वाक्य लिया गया है–
(a) वेदों से (b) महाउपनिषद से
(c) पुराणों से (d) कोई नहीं

10. सर्वपंथ सम्मान के अन्तर्गत कौन सा बिन्दु नहीं आता–
(a) सभी धर्मों या समूहों का सम्मान (b) सभी वर्गों में एकता की भावना
(c) पारस्परिक सौहार्द्र
(d) वैमनस्य, ऊंचनीच, शत्रुता का भाव

11. वैज्ञानिक दृष्टिकोण का कौन सा अर्थ नहीं है–
(a) सामाजिक नैतिक आदि मामलों में वैज्ञानिक तरीकों का उपयोग
(b) रूढ़िगत एवं परम्परागत विचारों के प्रति आस्था
(c) समाज के प्रत्येक क्षेत्र में विज्ञान सम्मत नजरिया रखना
(d) उदार, स्वतंत्र व मुक्त चिंतन व व्यवहार

12. लोकतंत्र के संबंध में कौन सा कथन सही है–
(a) लोकतंत्र एक ऐसी शासन व्यवस्था है जिसके अन्तर्गत जनता अपनी स्वेच्छा से निर्वाचन में आए किसी उम्मीदवार को मत देकर अपना प्रतिनिधि बनाती है।
(b) लोकतंत्र जनता का, जनता के लिए, जनता द्वारा संचालित शासन प्रणाली है
(c) लोकतंत्र के दो रूप हैं (1) प्रत्यक्ष लोकतंत्र और (2) अप्रत्यक्ष लोकतंत्र
(d) सभी

13. सह-अस्तित्व को बनाए रखा जा सकता है–
(a) सहिष्णुता का अभ्यास (b) सहानुभूति और समय
(c) समावेशिता का बढ़ावा (d) सभी

14. सर्वपंथ सम्मान के संबंध में सत्य कथन छाँटिए–
(a) सभी धर्मों, संप्रदायों, पंथों का सम्मान
(b) सर्वपंथ सम्मान देश/राष्ट्र के निर्माण व उत्थान में सहायक है
(c) संविधान में सर्वपंथ सम्मान/पंथ निरपेक्षता सम्मिलित हैं
(d) सभी

15. राष्ट्र निर्माण के तत्वों में कौन सा शामिल है–
(a) राष्ट्र का अपना ध्वज (b) राष्ट्र की अपनी मुद्रा
(c) राष्ट्र की अपनी भाषा (d) सभी

16. भारतीय संविधान में वर्तमान में कुल कितने मौलिक कर्तव्य हैं–
(a) 10 (b) 11
(c) 8 (d) 9

17. भारतीय संविधान में वैज्ञानिक दृष्टिकोण के विकास को .... माना गया है–
(a) मौलिक अधिकार (b) धार्मिक अधिकार
(c) मौलिक कर्तव्य (d) धार्मिक कर्तव्य

18. सुशासन में सुधार के लिये भारतीय पहल कौन सी है-

(a) गुड गवर्नेंस इंडेक्स (GGI) (b) सूचना का अधिकार (RTI)

(c) राष्ट्रीय ई-गवर्नेंस योजना (d) उपरोक्त सभी

उत्तर: **1.** (c), **2.** (a), **3.** (b), **4.** (d), **5.** (c), **6.** (d), **7.** (c), **8.** (c), **9.** (b), **10.** (d), **11.** (b), **12.** (d), **13.** (d), **14.** (d), **15.** (d), **16.** (b), **17.** (a), **18.** (d)

●●●

अभ्यास

संक्षिप्त उत्तर दें

1. भारतीय काल गणना से क्या आशय है।
2. भारतीय ज्ञान परम्परा से क्या आशय है।
3. मातृभाषा पर टिप्पणी लिखिए।

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. भारतीय कालगणना की इनमें से कौन सी विशिष्टता नहीं है–
   (a) सर्वाधिक प्राचीन (b) काल्पनिक
   (c) वैज्ञानिक (d) सटीक
2. भारतीय काल गणना में कौन सा बिन्दु नहीं आता–
   (a) महीनों के नाम
   (b) दिनों के नाम
   (c) ऋतुओं का क्रम और नाम
   (d) देश विदेश के नाम
3. वैदिक मंत्रों से कौन–सा लाभ प्राप्त नहीं होता–
   (a) मंत्र के जाप या अभ्यास से आत्म संतुष्टी
   (b) ईश्वर व ग्रहों की प्रसन्नता
   (c) जादू, चमत्कार (d) मन की शांति
4. निम्नलिखित वाक्यों में कौन सा वाक्य मातृभाषा के महत्व का परिचायक नहीं है–
   (a) मातृभाषा व्यक्ति के संस्कारों की परिचायक है
   (b) मातृभाषा ही किसी व्यक्ति के शब्द और संप्रेषण का मूल उद्‌गम है
   (c) मातृभाषा हमें राष्ट्रीयता और देश प्रेम से जोड़ती है
   (d) मातृभाषा मानसिक परतंत्रता की सूचक होती है
5. भारतीय ज्ञान परम्परा में इनमें से कौन सा मुख्य तथ्य नहीं आता
   (a) भारत की संस्कृति (b) भारतीय साहित्य
   (c) भारतीय प्रथाएं (d) भारतीय अपशब्दावली
6. भारतीय काल गणना के संबंध में असत्य कथन बताइए
   (a) विश्व की सर्वाधिक प्राचीन कालगणना

   (c) कलात्मक कौशल का विकास
   (d) सामाजिक संबंधों का विकास
2. एक अच्छी तरह से विकसित मन किस प्रकार नैतिक निर्णय लेता है?
   (a) केवल व्यावहारिक समाधानों पर ध्यान केंद्रित करके
   (b) दूसरों के दृष्टिकोण को अनदेखा करके
   (c) नैतिक जटिलताओं के साथ संलग्न करके
   (d) संभावित परिणामों के विचार से बचकर
3. नैतिक विकास में कौन सा कथन इनमें से सही है–
   (a) नैतिक मूल्यों के प्रति प्रतिबद्धता
   (b) जिम्मेदार और तर्कपूर्ण निर्णय लेने की क्षमता
   (c) अपने और दूसरों के कार्यों के परिणामों के बारे में सोचने की क्षमता और सही निर्णय क्षमता
   (d) सभी
4. कौन सा कथन आध्यात्मिक विकास नहीं है–
   (a) स्वार्थ के साथ परमार्थ करना (b) ईश्वर के प्रति प्रेम, निष्ठा समर्पण
   (c) भक्ति मार्ग व अर्चन पूजन (d) ज्ञान व धर्म मार्ग
5. नैतिक मूल्य कौन सा है–
   (a) सत्य (b) अहिंसा
   (c) शांति (d) सभी
6. आध्यात्मिक विकास में कौन सा बिन्दु शामिल नहीं है–
   (a) ईश्वर के प्रति अनास्था
   (b) ईश्वर से जुड़ाव और अपनापन
   (c) ईश्वर की भक्ति, अर्चन–पूजन
   (d) परम लक्ष्य 'मुक्ति' से संबंधित अवधारणाएं
7. कर्मयोग के संबंध में कौन सा कथन सत्य नहीं है–
   (a) गीता में निष्काम कर्म का संदेश है
   (b) व्यक्ति कुछ न कुछ कर्म करता है, वह कर्म योग में आता है
   (c) जो व्यक्ति कर्म के फल की इच्छा को त्यागकर कर्तव्य/कर्म करता है, वही सन्यासी है

...के ... करने में सहायक - मनोवैज्ञानिक अध्ययनों के

(b) वैज्ञानिक व सटीक काल गणना

(c) काल्पनिक काल गणना

(d) खगोल सिद्धान्त पर आधारित है

7. भारत में स्वतंत्रता के पश्चात् किस संवत् को स्वीकार किया गया है–

(a) सृष्टि संवत (b) विक्रम संवत

(c) शक संवत (d) गुप्त संवत

8. भारतीय ज्ञान परम्परा की विशेषता–

(a) भारत की सांस्कृतिक धरोहर

(b) भारतीय भाषाओं के उत्कृष्ट साहित्य

(c) गुरुकुल में संस्कार युक्त शिक्षा

(d) उपरोक्त सभी

9. मातृभाषा के महत्व को कौन सा वाक्य प्रदर्शित नहीं करता–

(a) मातृभाषा हमें राष्ट्रीयता से जोड़ती है और देशप्रेम की भावना उत्प्रेरित करती है

(b) मातृभाषा ही व्यक्ति के शब्द और संप्रेषण का उद्‌गम होती है

(c) अनुशासन और व्यवहार हमें मातृभाषा से ही मिलते है

(d) मातृभाषा हमें अपनी संस्कृति से जोड़कर उसकी धरोहर को आगे बढ़ाती है

10. भारतीय ज्ञान परंपरा के अन्तर्गत कौन सा तथ्य नहीं आता–

(a) भारतीय संस्कृति संस्कार और साहित्य

(b) भारतीय कला, कलाकृतियाँ और कलाकार

(c) भारतीय भाषा हिन्दी

(d) भारतीय धर्म और दर्शन

उत्तर: **1.** (b), **2.** (d), **3.** (c), **4.** (d), **5.** (d), **6.** (c), **7.** (c), **8.** (d), **9.** (c), **10.** (c)

●●●

(d) उपनिषद में कर्म को सत्य की प्राप्ति में सहायक बताया है।

8. आध्यात्मिक विकास में यह बात शामिल है–

(a) ईश्वर के प्रति जिज्ञासा व रहस्य (b) ईश्वर से जुड़ाव और अपनापन

(c) भक्ति मार्ग अर्चन-पूजन आदि (d) सभी

9. नैतिक विकास को प्रभावित करने वाले कारक कौन-कौन से हैं–

(a) परिवार, मित्र (b) विद्यालय

(c) धर्म, बुद्धि (d) उपरोक्त सभी

10. कर्मयोग का प्रतिपादन किस ग्रन्थ में हुआ–

(a) रामायण (b) रामचरितमानस

(c) गीता (d) सामवेद

11. मनुष्य जीवन के कितने पहलू हैं–

(a) बौद्धिक (b) शारीरिक

(c) आध्यात्मिक (d) उपरोक्त सभी

12. ज्ञान योग का अभ्यास है–

(a) आत्म चिंतनशील (b) पवित्र ग्रंथ का अध्ययन

(c) ध्यान चिंतन (d) सभी

13. ज्ञान का मार्ग –

(a) ज्ञान योग (b) भक्ति योग

(c) कर्म योग (d) कोई नहीं

उत्तर: **1.** (b), **2.** (c), **3.** (d), **4.** (a), **5.** (d), **6.** (a), **7.** (b), **8.** (d), **9.** (d), **10.** (c), **11.** (d), **12.** (d), **13.** (a)

●●●

... शुक्ल पक्ष और कृष्ण पक्ष। सूर्य की दिशा की दृष्टि से वर्ष में भी छह-छह माह के दो पक्ष माने गए हैं- उत्तरायण तथा दक्षिणायन। वैदिक

1947 में भारत का दो राष्ट्रों में विभाजन अपने साथ व्यापक सांप्रदायिक हिंसा और विस्थापन लेकर आया। गांधीजी रक्तपात और विस्थापन से बहुत दुखी थे और उन्होंने शांति और एकता के लिए अपने प्रयास जारी रखे, परन्तु 30 जनवरी, 1948 को उनके विचारों का विरोध करने वाले नाथूराम गोडसे द्वारा उनकी हत्या कर दी गई।

महात्मा गांधी की विरासत आशा, लचीलेपन और दृढ़ता की किरण के रूप में जीवित है। उनका अहिंसा का दर्शन दुनिया भर में न्याय और समानता के लिए आंदोलनों को प्रेरित करता है। आत्म-अनुशासन, करुणा और सच्चाई पर उनका जोर समकालीन चुनौतियों से निपटने में प्रासंगिक बना हुआ है। गांधीजी की जीवन कहानी किसी व्यक्ति की अपने सिद्धांतों के प्रति अटूट प्रतिबद्धता की शक्ति और शांतिपूर्ण तरीकों से सत्य और न्याय की खोज से उत्पन्न होने वाले विशाल प्रभाव का प्रमाण है।

अभ्यास

संक्षिप्त उत्तर दें

1. सप्त ऋषि कौन है।
2. ऋषि विश्वामित्र पर टिप्पणी लिखिए।
3. ऋषि याज्ञवल्क्य कौन थे। एवं किसलिए प्रसिद्ध है।
4. सुभाषचन्द्र बोस पर टिप्पणी लिखिए।
5. भारतीय महापुरुष कौन-कौन से हैं।

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. गांधी जी का जन्म कहाँ हुआ?

   (a) पोरबंदर (b) राजकोट (c) अहमदाबाद (d) दिल्ली

2. गांधी जी की हत्या किसने की?

   (a) रस्किन बॉन्ड (b) नाथूराम गोडसे
   (c) लॉर्ड माउंटबेटन (d) सत्यभान गोखले

3. गांधी के आत्मनिर्भरता के दर्शन को कहा जाता था:

   (a) सत्याग्रह (b) अहिंसा (c) सर्वोदय (d) कोई नहीं

4. रविन्द्रनाथ टैगोर को नोबल पुरस्कार मिला-

   (a) चिकित्सा (b) शिक्षा (c) कला (d) साहित्य

5. अस्पृश्यों की समस्या को उजागर करने हेतु अम्बेडकर ने किस समाचार-पत्र का प्रकाशन प्रारम्भ किया था :

   (अ) केसरी, (ब) मराठा, (स) हरिजन, (द) मूक नायक।

6. 'बहिष्कृत हितकारिणी सभा' की स्थापना का श्रेय किसे है :

(अ) अम्बेडकर को, (ब) गाँधी को,

(स) नेहरू को, (द) गोखले को।

7. अम्बेडकर ने अपने लाखों अनुयायियों के साथ बौद्ध धर्म कहाँ ग्रहण किया :

(अ) दिल्ली में, (ब) अहमदाबाद में, (स) नागपुर में, (द) मेरठ में।

8. डॉ. अम्बेडकर संविधान सभा की निम्न में से किस समिति के सभापति थे:

(अ) संघीय संविधान समिति, (ब) संविधान प्रारूप समिति,

(स) प्रान्तीय संविधान समिति।

9. प्रमुख वैदिक ऋषियों में कौन सा नाम आता–

(a) महर्षि वेदव्यास (b) याज्ञवल्क्य

(c) महर्षि महेश योगी (d) ऋषि भारद्वाज

10. ऋषि शौनक के जीवन चरित्र में कौन सा कथन सत्य है–

(a) ऋषि शौनिक वैदिक ऋषि थे जो भृगुवंशी शुनक ऋषि के पुत्र थे

(b) ऋषि शौनक ने कुल दस हजार विद्यार्थियों का गुरूकुल चलाकर कुलपति का विलक्षण सम्मान हासिल किया था

(c) शौनक जी को सप्तऋषि में स्थान प्राप्त है।

(d) सभी

11. ऋषि याज्ञवल्क्य के जीवन चरित्र में कौन सा कथन असत्य है–

(a) गौतम ऋषि के पुत्र थे

(b) इन्हें अपने समय/काल का सर्वोपरि वैदिक ज्ञात माना जाता है

(c) वे वेदव्यास के शिष्य थे तथा आयुर्वेद के ज्ञाता थे

(d) शतपथ ब्राह्मण, शुक्ल यजुर्वेद उनकी रचनाएं हैं

12. महर्षि अगस्त्य के संबंध में कौन सा कथन असत्य है–

(a) वे राजा दशरथ के गुरू थे

(b) शतपथ ब्राहण उनकी रचना है

(c) इनका जन्म तीन हजार ई.पू. काशी में हुआ था। ये वशिष्ठ मुनि के बड़े भाई थे।

(d) देवताओं के अनुरोध पर उन्होंने काशी छोड़कर दक्षिण की यात्रा की और बाद में वहीं बस गए।

13. प्रमुख वैदिक ऋषियों में कौन सा नाम सम्मिलित नहीं है-

(a) ऋषि सुनक (b) याज्ञवल्क्य
(c) महर्षि वेदव्यास (d) ऋषि भारद्वाज

14. सुभाष चन्द्र बोस का जन्म कब हुआ था?

(a) 01 जनवरी 1856 (b) 01 अगस्त 1896
(c) 23 जनवरी 1897 (d) 23 अगस्त 1896

15. इनमें से कौन सा नारा सुभाष चन्द्र बोस ने दिया था?

(a) जय हिन्द
(b) तुम मुझे खून दो, मैं तुम्हें आजादी दूंगा
(c) दिल्ली चलो (d) A, B और C तीनों

16. न्यू इंग्लिश स्कूल की स्थापना की-

(a) विवेकानंद (b) बालगंगाधर तिलक
(c) सुभाषचन्द्र बोस (d) इनमें से कोई नहीं

17. किस देश में प्रतिवर्ष 18 अगस्त को सुभाष चन्द्र बोस का शहीद दिवस मनाया जाता है?

(a) ऑस्ट्रेलिया (b) अमेरिका (c) जापान (d) भारत

18. सुभाष चन्द्र बोस ने किस देश में भारतीय स्वतंत्रता संगठन और आज़ाद हिन्द रेडियो की स्थापना की थी?

(a) दिल्ली (b) भारत (c) ऑस्ट्रेलिया (d) जर्मनी

19. किस ऋषि की हड्डियों से वज्र बना-

(a) दधीची (b) वामदेव
(c) शौनक (d) इनमें से कोई नहीं

20. नेताजी सुभाष चन्द्र बोस का जन्मदिवस को किस रूप में मनाया जाता है

(a) पराक्रम दिवस (b) शहीद दिवस (c) भारत दिवस (d) आजाद दिवस

उत्तर: **1.** (a), **2.** (b), **3.** (c), **4.** (d), **5.** (a), **6.** (d), **7.** (c), **8.** (b), **9.** (c), **10.** (d), **11.** (a), **12.** (b), **13.** (a), **14.** (c), **15.** (b), **16.** (b), **17.** (c), **18.** (d), **19.** (a), **20.** (a)

4. खामियों को स्वीकार करें: अपनी खामियों के बारे में खुद के साथ ईमानदार रहें। स्वीकृति आत्म-परीक्षा और विकास की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

अभ्यास

संक्षिप्त उत्तर दें

1. परोपकारिता क्या है?
2. आत्मनिर्भरता और आत्मपरीक्षा क्या है?
3. समर्पण पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।
4. परोपकारिता का विकास करने के तरीके क्या हैं?
5. सहिष्णुता विकसित करने के तरीके क्या हैं?

बहुविकल्पीय प्रश्न:

1. परोपकारिता केंद्रित करता है:

   (a) स्व हित (b) आत्म विकास

   (c) सहानुभूति (d) निर्भरता

2. सहिष्णुता का महत्व किस पंक्ति में तर्कसंगत है-

   (a) सहिष्णुता या सहनशीलता मानसिक शांति को जन्म देती है।

   (b) विपरीत विचारों, स्थितियों और व्यवस्थाओं को सहन करना सहिष्णुता है-

   (c) सहिष्णुता से संवेगों पर नियंत्रण होता है और रक्तदाब नहीं बढ़ता।

   (d) सभी

3. सहिष्णुता संबंधी अभ्यास के लिए नीचे दिए गए उदाहरणों में से अनुपयुक्त उदाहरण चुनना-

   (a) उपवास रखकर स्वयं की सहनशक्ति बढ़ाना

   (b) मनुष्य क्रोध आने पर भी नम्रता से बात करने लगता है

   (c) धोखेबाजों के प्रति वैरभाव रखना

   (d) स्वयं का अपमान होने पर भी बर्दाश्त कर जाना

4. समर्पण के अभ्यास के इन उदाहरणों में से कौन सा उपयुक्त है, छाँटिए-

   (a) ईश्वर भक्ति में प्रतिदिन निष्ठापूर्वक समय देना

   (b) मानवता की निस्वार्थ सेवा करना

   (c) जिस सत्कार्य में लगे हुए हैं उसे पूरी निष्ठा से करना

   (d) सभी

[illegible] [illegible] के अभ्यास के इन उदाहरणों में [illegible] है-

(a) अपनी बुरी आदतों (व्यसनों) पर [illegible] करना

(b) दूसरों के साथ अच्छा व्यवहार करना

(c) क्रोध से हुई ग्लानि पर सोचविचार करना

(d) सभी

6. समर्पण में किसका महत्व नहीं होता है-

(a) धन का (b) सेवा का

(c) त्याग का (d) श्रद्धा का

उत्तर: 1. (c), 2. (d), 3. (c), 4. (d), 5. (b), 6. (a)

●●●

5. आत्म परीक्षण के अभ्यास के इन उदाहरणों में अनुपयुक्त छाँटिए-

(a) अपनी बुरी आदतों (व्यसनों) पर आत्म चिंतन कर उन्हें हटाने का करना

(b) दूसरों के साथ अच्छा व्यवहार करना

(c) क्रोध से हुई ग्लानि पर सोचविचार करना

(d) सभी

6. समर्पण में किसका महत्व नहीं होता है-

(a) धन का
(b) सेवा का
(c) त्याग का
(d) श्रद्धा का

उत्तर: 1. (c), **2.** (d), **3.** (c), **4.** (d), **5.** (b), **6.** (a)

●●●