



9. ఏకాగ్రత

ప్రకాశపఠనం:

“నీ ధ్యేయంలో నీవు నెగ్గాలంటే నీకు ఏకాగ్రచిత్తంతో కూడిన అంకిత భావం ఉండాలి”.

“ఏకాగ్రత అనునది మానవునిలో ఉత్కృష్టమైన ఉత్తమ సామర్థ్యాలన్నింటికి మూలం”.

“చేతిలోవున్న పనిమీద మీ మొత్తం ఆలోచనలను కేంద్రీకరించండి. సూర్యకిరణాలను ఏకోన్ముఖం చేస్తే తప్ప వస్తువును కాల్చలేవు”.

పై ఉద్ఘాట వాక్యాలను చదివి అర్థం చేసుకున్నారు కదా! ఏకాగ్రతతో ఎన్నో సాధించవచ్చు. అట్టి ఏకాగ్రతను ఎలా అలవరచుకోవాలో చా|| బి.వి. పట్టాభిరాంగారు నేర్పుతారు. నేర్చుకుందామా!

ఆ మధ్య మా క్లినిక్‌కు ఒక యువకుడు వచ్చాడు. చదువులో తనకు ఏకాగ్రత పెంపొందించుకొనేందుకు సహాయం చేయమని కోరాడు. అతను ఏవో పోటీ పరీక్షలు వ్రాయబోతున్నాడు. పరిచయం చేసుకున్న తరువాత అతనిని ఓ ప్రశ్న అడిగాను.

“అయితే చదువులో తగినంత ఏకాగ్రతలేదని భావిస్తున్నా వన్నమాట”!

“అవును సార్. కొంచెం లేకపోవడం కాదు, బొత్తిగా సున్నా సార్. పుస్తకాలు ముందేసుకొని రెండు గంటలు కూర్చుంటాను. కాని సబ్జెక్టుమీద ఏకాగ్రత కుదిరితే ఒట్టు. మనసు ఎక్కడెక్కడో తిరుగుతుంటుంది. నాకే ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందో కారణం తెలియటంలేదు సార్” అన్నాడు విచారపదనంతో.

“ఒకే దాని గురించి వర్గీ అవకు, నేను చూసుకుంటాను. అయితే ఒక ప్రశ్న? ఏకాగ్రత కుదరటం లేదని నీకు అనిపిస్తోంది గదా, మరి టెలివిజన్ షోగాని, క్రికెట్ మ్యాచ్‌గాని చూస్తున్నావనుకో, అప్పుడు ఏకాగ్రత కుదురుతుందా?”

“అవును సార్ టీవీ గంటలకొద్దీ ఏకాగ్రతతో చూడగలను. ఏకదమ్మున 3 గంటలు సినిమా ఎంజాయ్ చేస్తాను. ఈ సమస్య నేమంటారో నాకు తెలిదు.

ప్రపంచమంతటా విద్యార్థుల తీరు ఇలాగే వుంటుంది. చదువుతున్న పుస్తకాలమీద మనసు నిలపలేనప్పుడు వారు ఏకాగ్రత కోల్పోయి తమకు ఆసక్తివున్న అంశాన్ని మనసుస్సులో దర్శించటంగాని, లేక ఓటమి గురించో, భవిష్యత్తు గురించో భయపడటంగాని మరేదైనా గాని చేస్తుంటారు.

ఏకాగ్రత అనే కళను నేర్చుకోవటం పెద్ద కష్టమేమీ కాదు. చేస్తున్న పనిమీద దృష్టి నిలిపి అన్యమనస్కతను అంతంచేసే అభ్యాసమిది. ఏకాగ్రత వహించగల సామర్థ్యం మనందరిలో వుంది.

కానీ ఏకాగ్రతను పెంపొందించుకోవటం ఎలా?

ముందుగా ఏకాగ్రత లేకపోవటానికి కారణాలను తెలుసుకోండి రకరకాల పూహల స్త్రాటజీతో దానిని ఎలా అధిగమించాలో నిర్ణయించుకోండి.

కొన్ని సులభ చిట్కాలు:

1. మీ స్టడీ టేబుల్ మీద ఇప్పుడు కాదుసుమా! “NOT NOW PLEASE” అనే గుర్తుపెట్టండి. మీ మనసు ఎక్కడెక్కడో సంచరించటం మొదలు పెట్టినప్పుడు దాని వంకచూసి మళ్ళీ పుస్తకాలలో తలదూర్చండి.
2. చదివేటప్పుడు కబుర్లు, సెల్ ఫోను, టెలివిజన్, ఛాటింగు ఇంటర్నెట్, కంప్యూటర్ గేమ్స్ జోలికి పోకండి.
3. మీకు సంగీతం, ఇష్టమైతే వాద్యసంగీతమే వినండి. కాని పాటలు, విజువల్స్ వద్దు.
4. సమస్యలపట్ల పాజిటివ్ మనోవైఖరి పెంపొందించుకోండి. ఆరోగ్యమైన ఆహారాన్ని తీసుకోండి. ఇతర జాగ్రత్తలు అవసరమైన సర్దుబాట్ల ద్వారా అదుపుచేయవచ్చు.
5. విజయం సాధించేందుకు ఒక సమగ్రమైన టైంటేబుల్ వేసుకొని నిజాయితీగా ఆ షెడ్యూలుకు కట్టుబడి వుండండి.

ఇప్పుడు విద్యార్థులలో ఏకాగ్రత అవశ్యకతను తెలిపే కథను చదువుదామా!

ద్రోణాచార్యుడు కురుపాండవులకు మల్లయుద్ధము, ధనుర్విద్య మొదలగు యుద్ధ విద్యలను నేర్పెను. ఒకనాడు ద్రోణుడు వారి అస్త్రవిద్యను పరీక్షించుటకు ఒక చెట్టు దగ్గరకు తీసుకవెళ్ళి, దానిపై నున్న కృత్రిమ పక్షిని చూపెను. మొదట ధర్మరాజుని పిలిచి “నీవు ఏమి చూచితివి? అని అడిగెను. దానికి ధర్మరాజు “చెట్టును, కొమ్మలపై నున్న ఆకు పచ్చని చిలుకను చూచితి” ననెను. ద్రోణుడు ధర్మరాజు లక్ష్మ్యసాధనలో పరిపక్వతనొందలేదని గ్రహించెను. తరువాత దుర్యోధనుని పిలిచి అడిగెను. దుర్యోధనుడు కూడా ధర్మరాజు వలె సమాధానమిచ్చెను. అతడు కూడా లక్ష్మ్యసాధనకు సన్నద్ధుడు కాలేదని ద్రోణుడు భావించెను. పిదప అర్జునుని వంతువచ్చెను. ద్రోణుడు అర్జునునితో చెట్టు మీద “ఏమి కన్పించుచున్నది” అని ప్రశ్నించెను. దానికతడు వింటిని ఎక్కుపెట్టి ఒక కన్ను మూసికొని చూచుచు “నాకు కేవలం పక్షి కన్ను మాత్రమే కనిపించు చున్నదనెను” వెంటనే ద్రోణుడు బాణమును వదలమనెను. అర్జునుడు తన బాణముతో దానిని ఛేదించెను. ద్రోణుడు అర్జునుని ఏకాగ్రతకు సంతోషించెను.

I. చదవండి-ఆలోచించండి-రాయండి.

పదజాలం పెంపొందించుకుందాం.

ఏకాగ్రత = ఒకే విషయం మీద మనస్సు నిలవడం; ఒట్టు = శవధం; వర్రీ = దిగులు వడుట; తీరు = పద్ధతి;
ఆసక్తి = ఇష్టము; ఓటమి = ఓడిపోవుట; అన్యమనస్కత = వేరే విషయాలను ఆలోచించడం; సామర్థ్యం = నేర్పు/శక్తి;
అంత = చివర; చిట్టా = రోజువారీ లెక్క సమగ్రం = సంపూర్ణం; షెడ్యూలు = కాలపట్టిక; అదుపు = హద్దు;
అవశ్యకత = అవసరం; ఛేదించుట = ముక్కలు చేయుట; సన్నద్ధుడు = ప్రయత్నంచినవాడు.

II. కృత్యం

పాఠ్యభాగంలోని కింది పరిచ్ఛేదాన్ని చదివి, సూచనానుసారం కృత్యాలు చేయండి:

అ. కింది వాటికి అడిగిన విధంగా సమాధానాలు రాయండి.

1. ఏకాగ్రతను సాధించాలంటే మనం చేయవలసినవి.

2. ఏకాగ్రతను పెంపొందించుకోవాలంటే మనం చేయవలసినవి.

“ఆ మధ్య మా క్లినిక్‌కు సామర్థ్యం మనందరిలో వుంది”- వరకు

ఆ. కింది పదాలకు వ్యతిరేకార్థములు రాయండి.

1. ప్రశ్న	X		2. ఆసక్తి	X	
3. కష్టము	X		4. ఓటమి	X	

ఇ. స్వీయాభిప్రాయం : ఏకాగ్రతను నీ వెట్లు పెంపొందించుకొనగలవో 6-8 వాక్యాల్లో నీ సొంతమాటల్లో రాయు.



అఘు నిఘంటువు

1. అకట	=	అయ్యో	34. గగ్గోలు పెట్టు	=	గోలచేయు
2. అనుగుణంగా	=	తగిన విధంగా	35. గట్టెక్కు	=	కష్టం నుంచి బయటపడు
3. అమ్ములు	=	బాణాలు	36. గబగబ	=	త్వరగా
4. అలుసు	=	లోకువ, తక్కువ తనం	37. గొబ్బున	=	శీఘ్రంగా
5. అశక్తుడు	=	శక్తిలేని వాడు	38. ఘటకుడు	=	సమర్థుడు
6. అక్షం	=	ఇరుసు	39. ఘనం	=	మబ్బు, మేఘం
7. ఆంగ్లం	=	ఇంగ్లీషు	40. చరించు	=	తిరుగు
8. ఆత్మకథ	=	స్వీయచరిత్ర	41. చీవాట్లు	=	నిందావాక్యాలు, తిట్లు
9. ఆదేశించుట	=	ఆజ్ఞాపించుట	42. చేదోడు వాదోడుగా	=	సహాయంగా
10. ఆసక్తి	=	ఇష్టం	43. ఛారిక	=	చూరకత్తి
11. ఆషాఢ భూతి	=	మోసగాడు	44. జగజంబు	=	గొప్పవీరుడు
12. ఇడుము	=	కష్టము	45. జడ్డుకాడు	=	సోమరి
13. ఇనుమడించుట	=	రెండింత లవుట	46. జయభేరి	=	యుద్ధంలో గెలిచినందుకు మ్రోగించెడి వాద్యము
14. ఈస్సితం	=	కోరిక	47. ఝగడా	=	తగాదా
15. ఈనడించు	=	నిందించు	48. ఝట	=	తొందర
16. ఉక్కుపోత	=	చెమట పోయడం.	49. టోకాయిండు	=	ఎగరగొట్టు
17. ఊహని	=	చీపురుకట్ట	50. డిప్పకాయ	=	అల్లరివాడు
18. ఋజువు	=	నిరూపణ	51. ఢోలం	=	డోలు
19. ఋతువు	=	రెండు నెలల కాలం	52. తత్తరపాటు	=	తొందరపడు
20. ఎక్కు	=	ఎంటినారి	53. త్రోవ	=	దారి
21. ఎగ్గు	=	కీడు	54. దాత	=	దానం చేసేవాడు
22. ఏగుడు	=	అసహ్యమైన	55. దుర్బుద్ధి	=	చెడ్డబుద్ధి
23. ఏట	=	సంవత్సరం	56. ధ్యేయము	=	లక్ష్యం
24. ఐచ్చికం	=	ఇష్టం ప్రకారం చేసే	57. ద్వేషం	=	వగ
25. ఓలగం	=	కొలుపు	58. దొంతర	=	వరుస
26. కడుపుమంట	=	సంతాపం	59. ధేనువు	=	ఆవు
27. కర్తవ్యం	=	విధి	60. ధ్వంసం	=	నాశనం
28. కల్పవృక్షము	=	కోరిన కోర్కెలు తీర్చే చెట్టు	61. నికేతనం	=	ఇల్లు
29. కవలలు	=	ఇద్దరు పిల్లల జంట	62. నిశితంగా	=	తీక్షణంగా, సూక్ష్మంగా
30. కక్షగట్టు	=	పగబట్టు	63. నిలయం	=	ఇల్లు
31. కుశలం	=	క్షేమం	64. పతాకం	=	జెండా
32. ఖగోళం	=	ఆకాశమండలం	65. పలువురు	=	అనేకులు
33. ఖండకథ	=	చిన్నకథ	66. పునర్జన్మ	=	మరొకజన్మ

67.	ఫలించు	=	నెరవేరు
68.	ఫాలం	=	నుదురు
69.	బడలిక	=	అలసట
70.	భాండం	=	పాత్ర
71.	మత్స్యరం	=	అసూయ
72.	మంజుల	=	అందమైన
73.	ముస్తాబు	=	అలంకరణ
74.	మెలగాలి	=	నడచుకోవాలి
75.	మేళనించు	=	కలియు
76.	యక్షతరువు	=	మర్రి చెట్టు
77.	యద్దేవ	=	హేళన
78.	రజోబలం	=	చీకటి
79.	రూఢికెక్కు	=	ప్రసిద్ధికెక్కు
80.	రోషం	=	కోపం
81.	లెస్స	=	బాగు
82.	లేతనగవు	=	చిరునవ్వు
83.	వంచన	=	మోసం
84.	నిదులు	=	పండితులు
85.	నిమల	=	నిర్మలమైన
86.	నిశిష్టము	=	గొప్పనైనది
87.	వెలయుట	=	పుట్టుట
88.	వేదన	=	బాధ
89.	వ్యయం	=	ఖర్చు
90.	వాణిజ్యం	=	వ్యాపారం
91.	శంకపడు	=	అనుమానపడు
92.	పరతు	=	నిబంధన
93.	షోణ్మానం	=	ఆరునెలలు
94.	సదనము	=	ఇల్లు
95.	సంక్రమించు	=	అలుముకొను.
96.	సమన్వితము	=	తగిఉండటం
97.	సర్వదా	=	ఎల్లప్పుడు
98.	సూక్తులు	=	మంచిమాటలు
99.	సౌభ్రాత్రభావము	=	సోదరభావము
100.	స్మరించుట	=	జపించుట
101.	స్ఫూర్తి	=	ఉత్సాహం

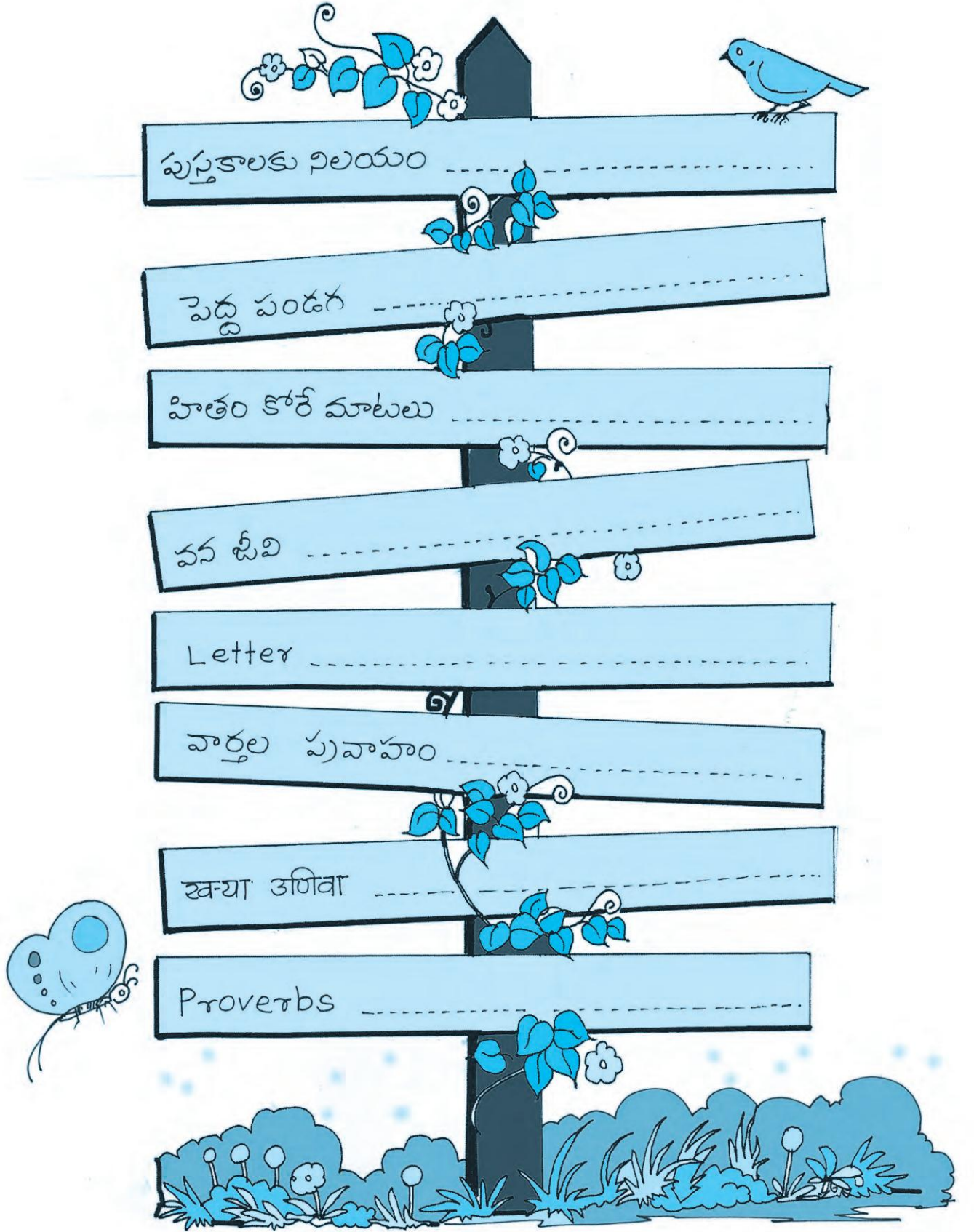
102.	హర్మ్యం	=	పెద్దమేడ
103.	హర్షం	=	సంతోషం
104.	హృద్యంగా	=	మనస్సునకింపైనది.

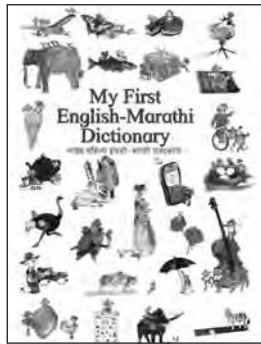
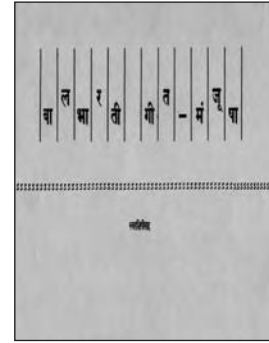
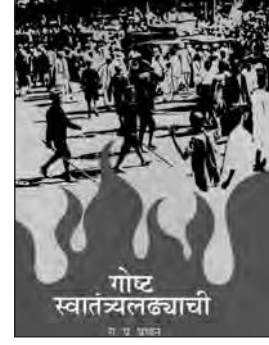
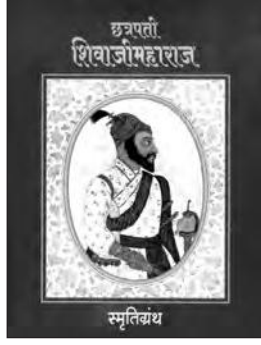
ఆంగ్లం

1.	Bag	=	సంచి
2.	Cloth	=	బట్ట, గుడ్డ
3.	Decorate	=	అలంకరించు
4.	Democracy	=	ప్రజాస్వామ్యం
5.	Example	=	ఉదాహరణ
6.	Expensive	=	ఖర్చు
7.	Gift	=	కానుక
8.	Government	=	ప్రభుత్వము
9.	Green	=	ఆకుపచ్చ
10.	Less	=	తక్కువ
11.	Lot	=	చాలా
12.	Paper	=	కాగితం
13.	People	=	ప్రజలు
14.	Plant	=	మొక్క
15.	Pot	=	కుండ, కుండి
16.	Satisfaction	=	తృప్తి
17.	Unique	=	అనుపమాన, సాటిలేని,

మరాఠీ

1.	अति	=	చాలా
2.	अर्थ	=	అర్థం
3.	आम्ह	=	మాకు
4.	काम	=	పని
5.	घरोघरी	=	ఇంటింటా
6.	घाई	=	తొందర
7.	चुली	=	పొయ్యి
8.	झंडा	=	జెండా
9.	तिरंगी	=	మూడురంగుల
10.	पाटी	=	పలక
11.	प्राण	=	ప్రాణం
12.	प्रिया	=	ప్రియము
13.	शोध	=	కనుగొను





- पाठ्यपुस्तक मंडळाची वैशिष्ट्यपूर्ण पाठ्येत्तर प्रकाशने.
- नामवंत लेखक, कवी, विचारवंत यांच्या साहित्याचा समावेश.
- शालेय स्तरावर पूरक वाचनासाठी उपयुक्त.



पुस्तक मागणीसाठी www.ebalbharati.in, www.balbharati.in संकेत स्थळावर भेट द्या.

साहित्य पाठ्यपुस्तक मंडळाच्या विभागीय भांडारांमध्ये विक्रीसाठी उपलब्ध आहे.



ebalbharati

विभागीय भांडारे संपर्क क्रमांक : पुणे - ☎ २५६५९४६५, कोल्हापूर - ☎ २४६८५७६, मुंबई (गोरेगाव) - ☎ २८७७९८४२, पनवेल - ☎ २७४६२६४६५, नाशिक - ☎ २३९५५११, औरंगाबाद - ☎ २३३२९७९, नागपूर - ☎ २५४७७९६/२५२३०७८, लातूर - ☎ २२०९३०, अमरावती - ☎ २५३०९६५



మహారాష్ట్ర రాష్ట్ర పాఠ్యపుస్తక నిర్మితి మరియు పాఠ్యప్రణాళిక పరిశోధన సంస్థ, పుణె-411 004.

తెలుగు సరళభారతి ఇ. ౯ వీ

₹ 38.00

