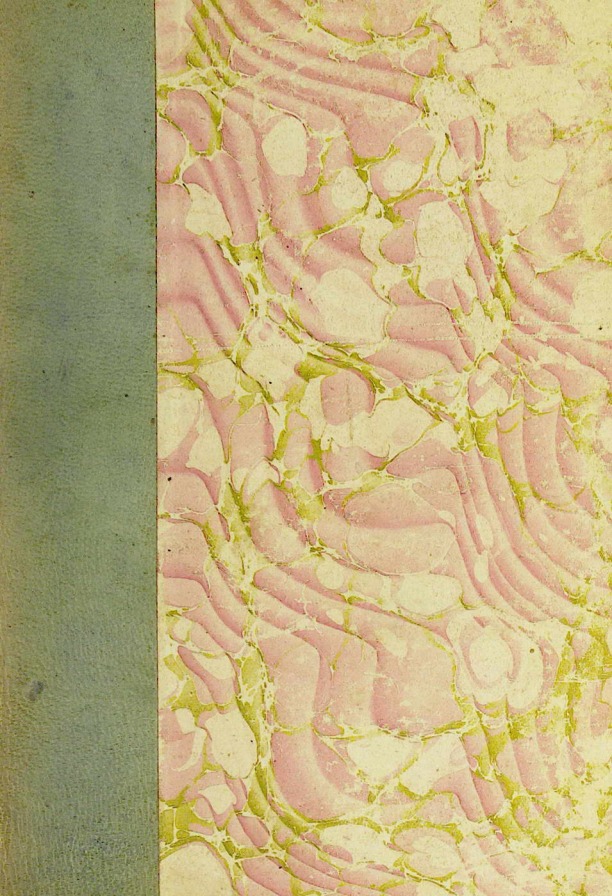
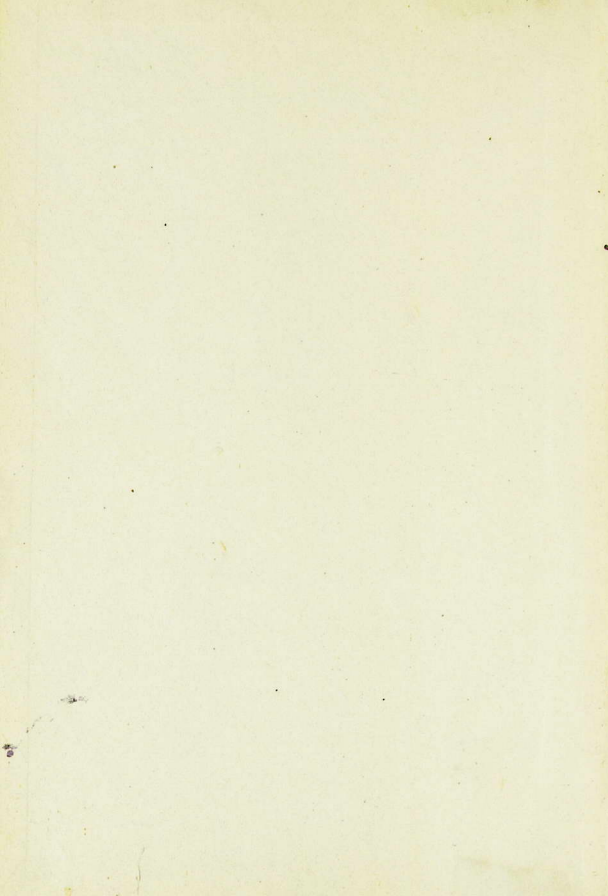










ՏՈՒԹ. ՎԵՐՈՐ ՓՈՇԷ

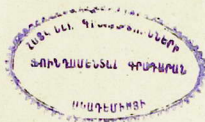
ԵՐԶԱՆԿՈՒԹԵԱՆ ՈՒՂԻՆ

4 4 4

ՄԱՐՄՆԱԿԱՆ ԵՒ ՀՈԳԵԿԱՆ
ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ԳԱՂՏՆԻՔԸ

U. U Φ $\cap$ Φ $\in$ $\mathbb{S}$

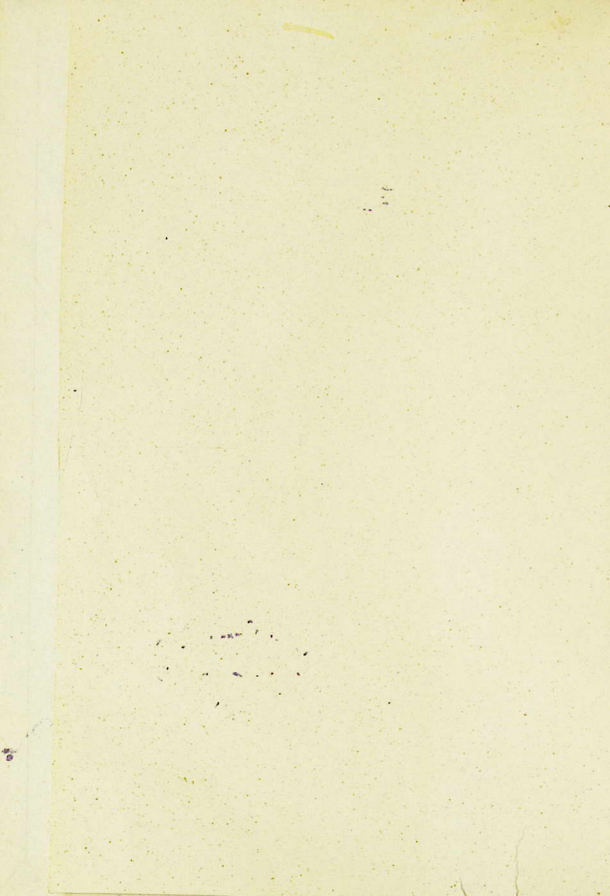
ՏՈՔԹ. Լ. ԳՐԻԳՈՐԵԱՆ



ՏՊԳՐ. ՏԱՐՈՆ

ቀረብኩ

1929



Մարդիկ շարունակ երջանկութեան ետեւէն կը վազեն: Կը վազեն բայց յաճախ չեն հասնիր, որովհետեւ իրենցմէ դուրս եւ հետոյն կը փնտռեն երջանկութեան տարրերը:

Տքեմ. Վիքթոր ֆոշէ, ֆրանսացի նշանաւոր վիրաբոյժը, իր նոր հրատարակած *Le Chemin du Bonheur* գրքին մէջ, ցոյց կուտայ թէ ուր պէտք է փնտռել զանոնք:

Համաձայն ըլլալով հեղինակին հետ թէ երջանկութեան հիմը կը կազմեն ֆիզիքական եւ անոր արտացոլումը եղող հոգեկան առողջութիւնը, որոնք կը պայմանաւորեն մեր խառնուածքն ու նկարագիրը եւ կը սահմանեն մեր ճակատագիրը իր ընդհանուր գիծերուն մէջ, նախապէս «բուժանք»ի մէջ հրատարակելէ ետք, առանձին հատորով մը ընթերցողներուն կը ներկայացնենք այդ յոյժ շահեկան գրքին զանազան գլուխներուն ամփոփումը:

Յ Ա Ռ Ա Ջ Ա Բ Ա Ն

«Առողջութիւն» յաջողութիւն եւ երջանկութիւն ձեռք կը բերուին ինքնակրթութեամբ:

Բա՛խտը դեր ունի միայն ծնողքներէն ժառանգուած ֆիզիքական եւ բարոյական յատկութիւններուն մէջ:

Ճակատագիրդ՝ քեզմէ, այսինքն խառնուածքէդ կախում ունի. խառնուածքդ՝ զուգադրութիւնն է ֆիզիքական կազմուածքիդ եւ նրկարագրիդ. նկարագիրդ՝ սովորութիւններէ բաղկացած է. սովորութիւններդ՝ արդիւնք են միեւնոյն դործերու եւ միեւնոյն մտածումներու կրկնութիւններուն: Հսկէ՛ դործերուդ եւ մտածումներուդ վրայ եւ պիտի դարբնես ճակատագիրդ:

Կեանքին մէջ յաջողելու համար, պարագաներուն տէրը պէտք է ըլլալ. պարագաներուն տիրելու համար՝ պէտք է ինքն իր տէրը ըլլալ:

Չլուսախաբուելու համար, կեանքիդ միակ նպատակը պէտք է ըլլայ քու անձիդ յարատեւ եւ աստիճանական բարելաւումը: Առօրեայ ամենադոյզն եղելութիւններէն օգտուէ, ըլլալու համար աւելի ուժեղ, աւելի խելացի, աւելի կորովի, աւելի բարոյիկ:

Անցեալ բոլոր նեղութիւններդ արդիւնքն էին տկարութիւններուդ: Եթէ զօրացնես տկար կէտերդ, պիտի յաջողիս եւ երջանիկ պիտի ըլլաս:

ՏԹԹ. Վ. ՓՈՇԷ

1.- ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ, ՅԱՋՈՂՈՒԹԵԱՆ ԵՒ ԵՐՋԱՆԿՈՒԹԵԱՆ ԳԱՂՏՆԻՔԸ

Տարիներ առաջ, անդրատլանտեան նաւ մը ցնցող լուր մը կը բերէր: Ամերիկացի քանի մը մարդասէրներ իրրե թէ գաա՛ծ էին առողջութեան, յաջողութեան և երջանկութեան զազանիքը: Ծանուցումներ կը յայտարարէին թէ հիւանդկախ, դժբախտ և թշուառ կ'ըլլան անոնք միայն, որոնք կ'ուզեն այգպէս ըլլալ և թէ ամէն ոք իր մէջ ունի առողջ ապրելու, յաջողելու և երջանիկ ըլլալու կարողութիւնը: Լուրը Ամերիկայէն կուգար, հետեարար պէտք էր անգամահատել նորածինը և զատել «պլըֆ»ի, չարլաթանութեան բաժինը: Այդ պատճառով ալ հանգարտութեամբ և բարեկամեցողութեամբ ուսումնասիրեցի նոր մեթոտը, ինչպէս որ կը յանձնարարէին անոր հեղինակները:

Տեսայ որ ամերիկեան մեթոտին մէջ «պլըֆ» կար՝ միայն ծանուցանելու ձևին մէջ, որ զայն կը ներկայացնէր իրրե համայնադեղ մը (panacée): Իրականին մէջ, նոր ձևերով կը ներկայացնէր իմաստուն և գործնական ֆորմիւլներ: «Մարդը՝ ինքն իսկ կը դարձնէ իր ճակատագիրը» կամ «Ամէն ոք ունի այն առողջութիւնը, յաջողութիւնը եւ երջանկութիւնը, որոնց արժանի է»: Այս ճշմարտութիւնները բազմաթիւ դարերու կեանք ունին: Բայց նորութիւն մըն էր այն փաստարկումը թէ մարդ իր մէջ Թաքուն ունի, իր նախնիքներէն մնացած, ֆիզիքական եւ մտային բնդունակութիւններու դրամագրութիւն մը, որ կընայ իրեն տալ առողջութիւն. յաջողութիւն եւ երջանկութիւն եւ զոր կարելի է արժեւորել: Առողջութիւն ձեռք բերելու համար, պէտք է իմաստութեամբ սնուցանել և վարել մարդկային մեքենան: Յաջողելու համար, պէտք է կրթել մեր լաւ ընդունակութիւնը:

ներք և թողուէ որ քննան մեր ժառանգական մոլութիւնները: Երջան-
կութիւնը՝ արդիւնք է առողջութեան և յաջողութեան: Չկայ առող-
ջութիւն առանց լաւ հոգեկան վիճակի: չկայ ճշմարիտ իմաստութիւն,
չկայ հաստատուն նկարագիր, եթէ մարմնի գործողութիւնները խան-
գարուած են: Հարկ չկայ շատ խելացի ըլլալ՝ երջանիկ ըլլալու հա-
մար. հաստատ կամք մը կը բաւէ: Պէտք է կրթել կամքը և յարա-
տեօրէն ինքզինք վարժեցնել հանգարտ, բարեսէր և լաւատես ըլլա-
լու: Կը տեսնէք որ այս գաղափարները նոր չեն, բայց նո՛ր էր անոնց
գործնական կիրառումը:

Այս ըսելէ ետք, անցնինք խնդրին գործնական կողմին:

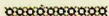
Այսպէս ուրեմն՝ ամէն մարդ ունի ֆիզիքական և բարոյական ու-
ժերու գրամագլուխ մը, որ կը բաւէ յաջողելու, պայմանով որ գիտակցի
թէ ունի՝ այդ ուժերը, և ջանայ պահպանել ու զարգացնել զանոնք իր
տենչերուն և փափաքներուն համեմատութեամբ: Հոգ է որ դեր կը
խաղայ ա՛յն գոր Ամերիկացիները կը կոչեն մարդկային մշակում:
«Ամէն մարդ կը ստանայ երկու տեսակ կրթութիւն. մէկը՝ այն որ
ուրիշէն կը ստանայ. միւսը՝ շատ աւելի կարեւոր, այն որ ինքն իրեն
կուտայ» (Կիպպլըն):

Ամերիկացիները տեական անբախտութեան չեն հաւատար: Բախ-
տը մեր գոյութեան ընթացքին հարիւր անգամ կը ներկայանայ: Ընդ-
հանրապէս անբախտ կամ դժբախտ է ան որ՝ իր մէջ չէ զարգացուցած
անհրաժեշտ ընդունակութիւնները բախտը բռնելու կամ բռնելէն ետք՝
պահելու համար: Անբախտ է ան որ յոգնած է, տղէտ է, շուտ նետուող
(impulsif) է, երկչոտ է: Յաջողութիւնը կախում ունի. ձեր անձնական
արժանիքէն, զոր կրնաք կրկնապատկել, տասնապատկել, կրթելով
և զարգացնելով ձեր մէջ քնացող ժառանգական յատկութիւնները:

Սովորութեան և յոռետեսութեան բերումով երբ ժառանգակա-
նութեան մասին կը խօսիք, նկատի կ'առնէք միայն ընտանեկան ա-
րատները (lure) ու մոլութիւնները. կը մոռնաք լաւ ընդունակու-
թիւնները: Կը մոռնաք նաև որ ձեր ուղեղին իւրաքանչիւր բը-

ջիջր և ներծորային գեղձերուն իւրաքանչիւր տարրը կը պարունակեն ոչ միայն ձեր ծնողներուն և հանիններուն, այլ հազարաւոր սերունդներու, նախահայրերու հրաշալի յատկութիւնները կամ զազդիւրի մուծութիւնները, ասոնք կը քնանան ձեր ուղեգիրն ծալքերուն մէջ, և ձեր ստացած կրթութեան համաձայն, կամ կ'արթննան կամ յախտահան քունի մէջ՝ կը մնան: Ընտրութիւն մը բրէք՝ թողէք որ թերութիւնները թմրած միան և արթնցուցէք պապենական յատկութիւնները, որոնք պիտի կազմեն գեղեցիկ միտք մը, գեղեցիկ նկարագիր մը և գեղեցիկ առողջութիւն մը:

Հիւանդ էք, անբախտ էք, դժբախտ էք: Այդ կը նշանակէ թէ ձեր ֆիզիքական և բարոյական կեանքը գէշ ձև առած է: Բարեփոխեցէք ձեր ազդեակները և վերստին հիմնովին կրթեցէք ձեր ֆիզիքականն ու հոգեկանը:



Ա. — ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԵՐՈՒՆԹՈՒԹԻՒՆ

Մարմինը մտքին գործիքն է, հետևաբար լաւ վիճակի մէջ պէտք է ըլլայ, ապա թէ ոչ անկարելի է ո և է արդիւնք ստանալ: «Պէտք է մարմնին կորուլը պահել, միտքն ալ կորովի պահելու համար» (Վօմնարկ): Այս նպատակաւ՝ հինգ բառով հինգ խորհուրդ կրնամ տալ. «թմեցէք, ծամեցէք, շնչեցէք, ծոմ պահեցէք, և վերջապէս՝ վրստափութիւն ունեցէք»:

Ա) Թմեցէք՝ աւելի լաւ. — ճաշելու ատեն քիչ խմեցէք: Գինին անօգուտ է, ալբ-ը՝ միշտ միասակար: Լաւագոյն է սուրճ, թէյ և չօքօլա չգործածել: Խմեցէք, քչիկ քչիկ, պաղ կամ տաք հեղուկներ, պաղ ըուր կամ խաշածոյ (infusion): Խմեցէք ճաշերէն դուրս, այսինքն առաւօտուն անկողնէն ելած ատեն և ճաշերէն երկու-երեք ժամ տաք: Եթէ անհանգիստ կամ յոգնած էք, օրուան առաջին ճաշը մի՛ ընէք և անոր տեղ տաք ըմպելիներ խմեցէք: Եթէ ամբողջովին ծոմ պահէք, նոյն օրը երկու, երեք, չորս յիսոր՝ սալորի, խնձորի չոր կեղևի

խաշածոյ կամ խոտեղէնի խաշուկ (*bouillon*) * խմեցէք: Այսպէսով կը լուաք ձեր լեարդը, երիկամունքը, հիւսուածքները, արիւնը և դուրս կը հանէք ձեզ տկարացնող թոյները:

Բ) Դամեցէք. — «Բնութիւնը մեզի բերան մը տուած է՝ կերակուրները լաւ ճգմելու համար»: Հիւանդութիւններուն մեծ մասը առաջ կուգայ աղիքներու մէջ տեղի ունեցող խմորումներէն, ներսումներէն: Խմորումները արդիւնք են ստամոքսային խանգարումներու, որոնց պատճառը գէշ ծամելն է: Ուրեմն՝ զանազալ ծամեցէք, որպէսզի բոլոր ուտելիքները հեղուկ դառնան: Եթէ ուտելիքները արդէն հեղուկ կամ խմորանման են, քիչ քիչ առէք, որպէսզի լաւ մը խառնուին յորձուներէն: Բերանը միակ մարսողական գործարանն է, որ կամքին կը հնազանդի. օգտուեցէք այս պարագայէն և լաւ ծամեցէք, որպէսզի լաւ մարսէք: Դանգալ ծամելը առաւելութիւն մըն ալ ունի, կը կրթէ հակակշռելու կարողութիւնը, ձեզ կը վարժեցնէ հանգարտութեան և ձեր անձին տէրը դառնալու. ուրեմն՝ ան թէ՛ ֆիզիքական և թէ՛ բարոյական առաւելութիւն ունի: Արդէն ամէն վայրկեան պիտի տեսնէք որ ֆիզիքական և բարոյական ինքնակրթութիւնները զուգորդուած են և անկարելի է զանոնք իրարմէ բաժնել:

Գ) Դնչեցէք. — Պէտք է քթով շնչել և խոր չուշչ քաշել, որպէսզի օդը թափանցէ թոքերուն ամենայնոին անկիւնները: Ահա թէ ի՛նչպէս պէտք է բնէք. օրական երկու, երեք, չորս անգամ, հինգական վայրկեան, քթով կարելի եղածին չափ շատ օդ ներս առէք, պահեցէք քանի մը երկվայրկեան և յետոյ, կամաց կամաց ամբողջովին արտաշնչեցէք: Հինգ երկվայրկեան՝ շուշչ առնել, հինգ երկվայրկեան՝ պահել և հինգ երկվայրկեան՝ արտաշնչել: Եթէ բացօթեայ պայտոյ կ'ընէք, քանի մը անգամ կրկնեցէք այս մարզանքը: Այս կամաւոր և

(*) Խոտեղէնի խաշուկը (*bouillon d'herbes*) աղիքները քուլացնող ըմպելի մըն է, որ կը պատրաստուի ափ մը (60 կրամ) քրեւիտիկ (լուրու գուլաղը, *oseille*), քեղակարոս (ֆրանկ մաղտամուր, *cerfeuil*) եւ քրիտոնիմ (սոս Սլ.Պ.Սի, *cresson*) երկու մամ խաշելով լիար մղ ուժի մէջ, որուն պէտք է խառնել քիչ մը աղ ու կարագ և յետոյ՝ շոգիացած ջուրին տեղ պմաղ ջոս եւեցնել, մէկ լիտրի ամբողջացնելու համար:

խոր շնչողութիւնը՝ ձեր մարմինն մէջ կը ներմուծէ մեծ քանակութեամբ թթուածին, որ կը փճացնէ թոյները, կը զրգոյն ջրային գոլորութիւնը և կ'աւելցնէ կենսական կորովը:

Օգին թթուածինը գեղերուն լաւագոյնն է: Գիտէ՞ք թէ ինչու առողջ և հիւանդ մարդիկ պէտք եղածին չափ չեն օգտուիր անկէ. որովհետեւ ձրի է:

Դ) Շարժեցէք. — Մարզանք բրէք: Եթէ ժամանակ ունիք, բացօթեայ մարզախաղ (սփոռ) բրէք: Եթէ ժամանակ չունիք, ամէն առաւօտ, մերկացած, զով բենեակի մը մէջ, 5, 10 կամ 15 վայրկեան մարմնակրթանք բրէք: Ո՞ր մեթոտին պէտք է հետեւիլ. Միւլլէրի՞, Սանտոյի՞ թէ Տէպոնէի մեթոտին: Բոլորն ալ համարժէք են: Էականը այն է որ շարժումները կանոնաւորաբար կատարէք, անոնցմէ իւրաքանչիւրին վրայ կեդրոնացնելով ձեր ուշադրութիւնը: Հինգ վայրկեան ուշադիր մարզանքը աւելի կ'արժէ քան 15 - 20 վայրկեան ցրուած մտքով կատարուած շարժումները: Եթէ մտաւորականներէն շատե՞ր մարզանք կ'ընեն բայց չեն օգտուիր, պատճառը այն է որ մարզանքի պահուն ուրիշ բանի մասին կը մտածեն: Պէտք է որ ուշադրութիւնը մշտապէս կեդրոնանայ իւրաքանչիւր շարժումի վրայ, առանց մտացրուումի:

Ե) Դոմ պահեցէք. — Ծոմապահութիւնը լաւագոյն միջոցն է մեր մարմնին թոյները արտաքսելու համար «Երկու ձեռք եւ մէկ քերան ունիս: Ուրեմն աշխատելու համար երկու գործարան ունիս, իսկ ուտելու համար միայն մէկ» (Բրքըրս):

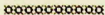
Ծոմապահութիւնը կը նշանակէ ինքզինք սնունդէ զրկել 24-48 ժամ կամ աւելի ժամանակ: Այսպէսով թոյները կ'արտաքսուին, մորսողական գործարանը կը հանգչի, երակները չեն յոգնիր յաւելեալ աշխատանքով մը: Սուր հիւանդութիւն մը ունեցող ո և է անհատ պէտք է ծոմ բռնէ: Հնօրեայ հիւանդութիւններու մեծամասնութեան դարմանումը պէտք է սկսիլ ծոմապահութեամբ: Ամէն անգամ որ մէկը անհանգստութիւն մը կը ղգայ, պէտք է որ անմիջապէս սննդա-

ութիւնը գաղթեցնէ, մարմինը հանգչեցնելու համար: Ծոմապահու-
թիւն կը յանձնարարեմ բոլոր այն հիւանդներուն, որոնք գործողու-
թեան պիտի ենթարկուին: Ծոմի ատեն պէտք է խմել տաք և քիչ
շաքարախառն խաշածոներ (չոր սալորի, խնձորի չորցած կեղևի և խո-
տի են): Եւ կամ ուտել հիւթալից լաւ տեսակ պտուղներ, պայմանա-
որ սղէկ ծամուին:

Փոխանակ ամբողջական ծոմի, կարելի է մասնակի ծոմ բռնել,
այսինքն օրուան մէջ մէկ կամ երկու ճաշ զանց բնել: Ակզորունքով
եթէ անօտի չէք՝ մի՛ ճաշէք: Մի՛ շփոթէք ակտրժակլին հետ, որ անօ-
թութենէ տարբեր պահանջ մըն է: Ախորժակը՝ անուշդ առնելու փա-
փաքն է, որ պարզապէս արդիւնք է ուտելու հաճոյքին: Պէտք չէ ա-
նոր տեղի տալ: Երբ ճաշի ատենը գայ, և անօթի չէք, սեղան մի՛
նստիք, այլ սպասեցէք յաջորդ ճաշին: Եթէ յաջորդ ճաշին ալ անօ-
թութիւն չէք զգար, դարձեալ մի՛ ճաշէք ու ծոմ բռնեցէք և մի՛ վախ-
նաք թէ անսուաղութենէ կը մեռնիք:

2) Վստահութիւն ունեցէք. — Իմ տուած և տալիք ֆիզիքական
ու բարոյական խորհուրդներս կը յաջողին մէկ պայմանով, եթէ հա-
ւատք ունենաք արդիւնքին վրայ: Մեր ուղեղը, գիտակցաբար կամ
անգիտակցաբար, կը հրամայէ մեր բոլոր գործարաններուն: Սրտին
շարժումները, թոքերուն և մարսողական գործարաններուն պաշտօն-
ները, ընդհանուր անանումը, ենթակայ են մեր անդիտակից աշխար-
հին: Հետեւաբար ամէն անգամ որ կը յուսահատինք, այլ եւս առող-
ջութեան չենք հաւատար, ո եւ է խանգարումի համար կը տրտըն-
ջանք. մեր ենթագիտակից միտքը մեր կազմուածքին կուտայ վնա-
սակար հրամաններ, որոնք կը տեւականացնեն մեր անհանգստու-
թիւնները. նոյն իսկ մեր մարմնական աւերները: Ուրեմն բնաւ մի՛
խօսիք ձեր տկարութեան մասին, մի՛ տրտնջաք ձեր ֆիզիքական
խանգարումներուն համար, մի՛ ըսէք թէ կը տանջուիք: Վստահ եղէք
թէ լաւ կիրարկուած առողջապահութիւնը անպատճառ ձեզի առողջու-
թիւն կը պարգևէ: Եթէ այս սկզբունքները գործադրէք, բժշկուելու
համար պէտք եղած պայմանները պատրաստած կ'ըլլաք: ձեր ուղեղը,

յաջողութեան մասին ձեր ունեցած հաւատքին շնորհիւ, պիտի հրամայէ որ ձեր ներքին Գարծողութիւնները բնականօրէն կերպով կատարուին:



Բ.— ԲԱՐՈՅԱԿԱՆ - ՀՈԳԵԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԻՒՆ

Երկու նաւավարներ առաջատառնաւ կը նստին և կ'որոշեն անցնիլ Մանչի ծովը: Դժբախտաբար հովը հակառակ կողմէն կը սկսի փչել: Շուտով՝ նաւավարներէն մէկը կը լքէ ճամբորդութիւնը և կը վերսդառնայ. երկրորդը՝ հակառակ հովին աննպաստ ուղղութեան, խեղացութեամբ անոր համեմատ վարելով իր նաւը, կը հասնի Անգլիոյ եզերքը:

Առաջին նաւավարը թողուց որ գէպքերը գինքը վարեն և ենթարկուեցաւ՝ նուազագոյն ճիգի օրէնքին. մարդոց 97 առ հարիւրը անոր պէս պիտի ընէր: Երկրորդը՝ իր կամքով զիմադրեց աննպաստ տարրերուն, և ոչ միայն չնպատակեցաւ անոնց, այլ զիսցաւ օգտուիլ անոնցմէ իր նպատակին հասնելու համար: Այս է մարդկային ճակատագիրներու իրենկան պատկերը:

Շատ շատեր կը տրտնջան թէ դժբախտութիւններ, հիւանդութիւններ, արկածներ և ձախողող պատահարներ եկան փնտսել իրենց փափաքներուն իրագործման. պատճառը ա՛յն է որ անոնց ենթարկուեցան, փոխանակ տիրապետելու զանոնք և օգտուելու անոնցմէ:

Ամերիկեան հոգեբանական փորձառական աշխատանոցի մը մէջ հաստատուած է որ, ասպարէզի մը հետեող հարիւր հոգիէն՝ երեքը միայն կը յաջողին. միւսները կը վարեն խեղճ ու ւսուր կեանք մը, ըտլորովին տարբեր այն կեանքէն որուն իրաւունք ունէին: Այս բազմաթիւ ձախողածներէն՝ մէկ կամ երկուքը միայն գէշ բախտի երեսին չեն յաջողիր. մնացեալները՝ իրենց անյաջողութիւնն ու զրգախտութիւնը կը պարտին իրենց անձնական թերութիւններուն:

Այս թերութիւնները, որոնք կը փնտսեն առողջութեան, յաջո-

զուժեան և երջանկութեան, թէև բազմաթիւ, բայց գլխաւորաբար չորս հատ են. գիւրայուզութիւնը, վախը. ատելութիւնը և յոռետեսութիւնը:

1. Գիւրայու ռութիւնը. — Մեր ծնած օրէն իսկ, ամէն ինչ կը նըպաստէ այս գիւրազգայութիւնը բորբոքելու: Մայրը իր զաւակին հետը կ'իշնայ, կը խնդացնէ զայն կամ զժկամութիւն ու լաց կը պատճառէ: Սպասուհին ահաւոր պատմութիւններով կը սարսափեցնէ փոքրիկը: Վտանգէ մը զգուշացնելու համար, ամէն վայրկեան սարսափի զգացումը կ'արթնցնենք մանուկներուն մէջ: Զանոնք հնազանդեցնելու համար՝ երկիւզ կամ հրճուանք կ'առթենք: Այսպէսով կը զարգանայ ու կը սաստկանայ մանուկին զգայնոտութիւնը: Երբ չախահաս ըլլայ, ճակատագրականօրէն ամէն բանէ հրճուանք կամ վիշտ պիտի զգայ, ամէն բանի սաստիկ պիտի հակադդէ:

Կրնա՞ք ըմբռնել գիւրազգայութեան հետեանքները՝ ֆիզիքական, մտային և բարոյական տեսակէտէն: Ֆիզիքական տեսակէտէն՝ գերզգայուն վիճակը սրտի և արեան շրջանառական գործարաններուն մէջ խանգարումներ առաջ կը բերէ. դէշ սննդառութեան մը միանալով, կը յոգնեցնէ սիրան ու երակները և կանխահաս պնդեցնելութեան պատճառ կը դառնայ. ուղեղը անոր չարագէտ հակահարուածը կը կրէ: Բարոյական տեսակէտէն՝ սաստիկ ուրախութիւնը, վիշտը, մտահոգութիւնները, ջգային ուժը կը հոսեցնեն և ի վերջոյ պատճառ կը դառնան քրոնիկ սպառումի մը որ կը յանգի երկչոտութեան, կամքի պակասի, ուժասպառութեան, յուսալքումի:

2. Վախը, երկչոտութիւնը, մտահոգութիւնը գիւրայու զութեան զաւակներն են: Այս մականոյժ թերութիւնները կը վատեն կորովը, կը չէզոքացնեն կամքը և կ'անդամալուծեն օգտակար գործունէութիւնը:

Վաճառական մը քիչ մը դրամ կը շահի: Յաջողելու համար պէտք է որ այդ շահով մեծցնէր իր խանութը, նոր ապրանք գնէր, ծանուցում ընէր եայլն. ընդհակառակն ան կը վախնայ իր շահածը կոր-

սընցնելէ: Ի՞նչ կը պատահի. մըցորդ վաճառական մը կուգայ, կը հաս-
տատուի բոլորովին արդի միջոցներով և անմիջապէս կը քաշէ բոլոր
յաճախորդները. եւ այսպէս բազմաթիւ օրինակներ:

Վախը կ'ոչնչացնէ մեր մտային բնդունակութիւնները և, մեր
մարմնին մէջ թոյներ յառաջացնելով, կը խախտէ մեր առողջութիւնը:

Վախը քրոնիկ վիճակի մէջ, սովորական հիւանդութիւն մըն է:
կը ճանչնանք մարդիկ որոնք կը վախնան նաւէն, փոթորիկէն, ազ-
քատութենէն, տուբրերէն, պոլշէվիսմէն, ուրիշին կարծիքէն, հիւան-
դութենէն, մասէն և այլն շարունակական երկիւղը կը թունաւորէ իրենց
կեանքը, և անոնց շուրջը կը ստեղծէ մտահոգութեան մշտական մըթ-
նոլորտ մը որ կը փնտսէ անոնց առողջութեան, անոնց ասպարէզին,
անոնց արհեստին և կ'արդիւլէ՝ ո՞ր և է ուրախութիւն և հրճուանք:

Երկչոտութիւնը, վախին մէկ համազօրը, ծագում կ'առնէ ծաղ-
րըւելու երկիւղէն և ինքնաթիւերահաւատութենէն, Քանի՜ խելացի և
պատուաւոր անձեր, որոնք իրենց ստացած ուսումով և ժառանգա-
կանութեամբ յաջողելու ամէն հաւանականութիւն ունէին, միջակու-
թեան մէջ ապրեցան, որովհետեւ իրենց վրայ վստահութիւն չունե-
ցան: Ոմանք այդպիսիները կ'արդարացնեն ըսելով թէ համեստ են:
Եւ սակայն համեստութիւնը և ինքնավստահութիւնը զիրար չեն
հակասեր: Փաստէօր աշխարհի ամենամեծ գիտունը չէր ըլլար, եթէ
երկչոտ ըլլար, և սակայն շատ համեստ ու խոնարհ էր «Վախնալէ
միայն պէտք է վախնանք, ուրիշ ոչ մէկ բանէ»:

3. Ատելութիւնը. — Ատելութիւնը և իր հետեորդները՝ յաշա-
ղանքը (envie), նախանձը, բարկութիւնը ևլն., կ'արտադրեն թոյներ
որոնք կը փնտսեն առողջութեան և կը զպառնն մեր կորովին ու կեն-
սունակութեան մեծը մաս որ այնքան օգտակար է խորհելու և գոր-
ծելու համար:

Չար նախանձը ո՛չ ձեզի բան մը կը բերէ և ոչ ալ ուրիշէն բան
մը կը պակսեցնէ: Ընդհակառակն ան կը սպաննէ ձեր մէջ ձեր տեն-
չացած դիրքը ձեռք բերելու կարողութիւնը, Չարակրութիւնը կը

թիւեցնէ նկարագիրը, տխուր և մտահոգ կը զարձնէ, կը դառնացնէ ձեր կեանքը և ձեզ հակակրկի կը զարձնէ: Անմիջապէս որ այդ բզ-
գացումը ունենաք, վայրկենապէս պէտք է վանէք զայն: Դրացիին
ի՛նչ բանին որ կը տեսնաք, կրնաք զայն ձեռք բերել վերակրթելով
ձեր կամքը: Վարժութիւն ըրէք հրճուելու ուրիշին երջանկութիւ-
նով. այս՝ ամէնէն լաւ միջոցն է մտքի խաղաղութիւն, առողջութիւն
և յաջողութիւն ձեռք բերելու համար: Յաջողկոտը երբեք բախտա-
ւոր և երջանիկ չըլլար:

4. Յոռետեսութիւնը.— Յոռետեսը սխտեմագիկ կերպով մարդոց
և իրերու գէշ կողմերը կը տեսնէ: Գեղեցիկ տեսարանի մը մէջ, մութ
կամ գորշ գոյները կը քննադատէ, ընտանիքի մը մէջ՝ ազմկարար
փոքրիկները նկատի կ'առնէ, ընդունելութեան մը ատեն՝ ներկանե-
րուն թերութիւնները կը խծրծէ:

Յոռետեսին համար՝ իր պետերը՝ անարդար և յիմար են, պաշ-
տօնակիցները՝ նենգամիտ և ամսեղուկ են, իր ստորագասները՝ ծոյլ
և անպատիւ:

Յոռետեսութիւնը և իր հետեւորդները՝ գէշ բնաւորութիւն, չար
հոգի, քննադատութիւն, չարամտութիւն, առաջ կուգան ինք իր
մասին բարձր գաղափարէ մը, ծիծաղելի սնոպարծութենէ, տկար
կամքէ մը եւ մանաւանդ կազմական ներքին խանգարումներէ:

Յոռետեսը անմիաբան է մարդոց և իրերուն հետ: Ներդաշնակու-
թիւնը կը պակսի իր և իր ապրած միջավայրին միջև. ան կ'ուզէ
որ աշխարհը իր անձին հետ ներդաշնակուի, մինչդեռ ինքն է որ կը
զարտուղի իր չրջանակէն, հետեւաբար ինք պէտք էր ընդհանուրին
յարմարէր:

Յաջողկոտ ոգին ա՛լ աւելի կը շեշտուի ուրիշ յոռետեսներու, գէշ
լեզուներու, բամբասողներու հետ յարաբերութեամբ, ինչպէս նաեւ
այնպիսի գրքերու և թերթերու ընթերցանութեամբ որոնք իրերու
տգել կողմերը վեր կը հանեն, և ափեղցփեղ քննադատութիւններ
կ'ընեն, պարզապէս ընթերցողին հետաքրքրութիւնը գրգռելու հա-

մարդ Դառնամաղձ մէկը պահանջկոտ է, բայց չկրնալով դոհացնել իր պահանջները՝ կը քննադատէ ու կը տանջուի, անհամբեր կը դառնայ և շարունակ, դառն խօսքեր կ'ըսէ։ Առողջ անհամակրութիւն կը ստեղծէ իր շուրջը և կը հեռացնէ իր բարեկամներն ու յաճախորդները։ Եւ սակայն չ'ուզեր ընդունիլ թէ պատճառը ինքն է, որով ֆիզիքական ու բարոյական ահագին ոյժ կը վատնէ, յաճախ ի զուր, պահպանելու համար առողջութիւնը և բարձրացնելու համար իր գիւրքը։

Փիլիսոփայ եռնիկ, իրաւամբ՝ կ'ըսէր, թէ «մարդու մը ամէնէն մեծ զաննը իր ունեցած հարստութիւնը չէ, այլ լաւ նկարագիրը»։

Ֆիզիքական առողջութիւնը վերադառնելու համար պէտք է խափանել հակաբնական սովորութիւնները, ինքզինքը զննել մեր կազմին պահանջած առողջապահական պայմաններուն մէջ և վստահութեամբ սպասել արդիւնքին որ անպատճառ կ'իրականանայ։ Նոյնպէս՝ յաջողութիւն և երջանկութիւն ձեռք բերելու համար, պէտք է ինքզինք զննել հոգեկան-բարոյական առողջապահիկ լաւ պայմաններու մէջ և սպասել բաղձացուած արդիւնքին, զայն ստանալու ստուգութիւնով։

Որո՞նք են այդ հոգեկան առողջապահութեան կանոնները.

- 1.— Հանդարտութեան վարժուիլ,
- 2.— Լաւատես եւ բարեացակամ ըլլալ,
- 3.— Կամբը մարզել,
- 4.— Ըգտակար գործ տեսնել։

ՀԱՆԴԱՐՏՈՒԹԵԱՆ ՎԱՐՇՈՒԻԼ.— Դիւրագգած և ջղայի՛ն անձեր, կը վստահեցնեմ ձեզ որ չէք կրնար առողջութիւն և յաջողութիւն ունենալ, եթէ չզսպէք ձեր դերագգայնութիւնը։ Պէտք է սորվիք չվրահատիլ ո և է արկածի առջեւ, չընկճուիլ ո և է նեղութենէ և ո և է մտահոգութենէ։ Ի՞նչպէս պէտք է կատարել այս փոփոխութիւնը։

ա) Զգուշացէք սննդական գրգռիչ պատճառներէ — սուրճ, ալքոլ, թէյ, շոքոլա, չափէն աւելի շաքար, միս, սովորական ճաշերէն դուրս ուտելիքներ (նախընթրիք, կէս գիշերին ճաշ, եւլն.)։

բ) Խուսափեցէք ֆիզիքական գրգռում առնող պատճառներէ —

աղուկ, պար, գիշերային պտույտներ, հանդէսներ, սեռային չափազանցութիւններ:

գ) Զգուշացէ՛ք բարոյական-հոգեկան գրգռում առնող բաժանմանը: Այսպէս՝ խուսափեցէ՛ք զրգոյիչ ներկայացումներից եւ ընթերցանութիւններէ, մի տեսնուի՛ք ջղային, մշտայոյզ եւ միշտ մտահոգ բարեկամներու հետ. ընդհակառակը, յարաբերութիւն մշակեցէ՛ք հանգարտ, ողջամիտ եւ հաւասարակշիռ անձերու հետ: Զանազէ՛ք զսպիւ եւ անհետացնել ձեր ներքին յուզումին արտաքին նշանները — անհամբերութեան շարժումներ, ստոյտանք, աճապարանօք քալել, աճապարանօք ծամել, աճապարանոտ կամ մտազբաղ երեւոյթ: Զնջեցէ՛ք բոլոր «մակարոյժ», աւելորդ շարժումները, մի մատնահարէ՛ք սեղանը՝ ձեր անհամբերութիւնը ցոյց տալու համար, ծունկը ծունկին վրայ մի նետէ՛ք երբ նստած էք, մի շարժէ՛ք ձեր ոտքերը, դադրեցուցէ՛ք ձեր շրթունքները ծամծմելը, երգ մօլտալը կամ սուլելը: Այս աննպատակ շարժումները ալ աւելի կը ջղայնացնեն եւ կը յոգնեցնեն:

դ) Ինքնաթելադրութիւն ըրէ՛ք:

Թելադրութիւնը՝ յաճախ կը կիրարկուի մագնիսական քունի մէջ, բուժելու համար մանուկներուն անուղղելի ենթադրուած թերութիւնները: Այս թելադրութիւնը կարելի է ընել նաեւ արթուն տեսն: Դուք ալ կրնաք ընել զայն եւ ձեր իսկ անձին վրայ, ինչ որ կը կոչուի ինքնաթելադրութիւն: Ահա՛ թէ ինչպէս պէտք է ընել.

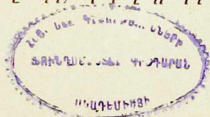
Ձեր մտքին հանդարտ մէկ պահուն, թուղթերու վրայ կը գրէ՛ք կարճ նախադասութիւններով այն յատկութիւնը կամ յատկութիւնները զորս կ'ուզէ՛ք ունենալ եւ զոց կը սորվիք: Օրինակ՝ բանախօս մը, ամէն անգամ որ հասարակութեան մը առջեւ կ'ելլէ, երկիւղի զգացում մը կ'ունենայ եւ կը դժուարանայ խօսիլ. այդ թերութիւնը բուժելու համար, կը գրէ հետեւեալ ֆօրմիւլը. «վստահութիւն ունիմ իմ վրաս, որովհետեւ իմացականութիւնս կը զարգանայ, ամէն օր աւելի դիւրութեամբ կը խօսիմ եւ կը հետաքրքրեմ ունկնդիրներս»:

Յնայ, առաու և իրիշուն սենեակի մը մէջ կ'առանձնանայ, բազմոցի մը վրայ կ'երկարի, աչքերը կը դռնէ, անշարժ կը մնայ ու կը սկսի տաք, քսան, երեսուն անգամ կրկնել վերոյիշեալ նախադասութիւնը: Եթէ հաւատք իսկ չունի իր բրածին վրայ, զաղափարը հետզհետէ կը թափանցէ իր ներքը, իր ենթագիտակցականին (subconscient) մէջ և կը տպւորէ զայն:

Դուք ալ նոյնը կ'ընաք բնել ձեր փափաքած ո ևւ է յատկութիւնը ձեռք բերելու համար Ութ օր, տասնըհինգ օր, ամիս մը շարունակ կրկնեցէք վերոյիշեալ գործողութիւններն ու ձեր բնորած նախադասութիւնները Պիտի գարեմնաք տեսնելով արդիւնքը և հաստատելով յաջողութիւնը՝ հեռզհետէ աւելի ինքնավստահ պիտի ըլլաք:

Ինքնաթեկագրութիւնը ոչ միայն օգտակար է բարոյական յատկութիւններ ձեռք բերելու համար, այլ նաեւ առողջութիւնը վերագտնելու կարեւոր պայմաններէն մէկն է: Ուղեղը կը ներդրածէ ձեր թէ՛ հոգեկան, թէ՛ կամօքի և թէ՛ ներքին կազմական գործողութիւններուն վրայ: Ուղեղն է որ ստաֆօքսին կը հրամայէ մարսել, սրտին՝ բարախել և թոքերուն՝ շնչել: Ամէն անգամ որ առողջութեան համար լաւ տոնս նպաստւոր ինքնաթեկագրութիւններ ընէք, օրինակ՝ «աղէկ եմ», ձեր ներքին գործողութիւնները աւելի լաւ պիտի կատարուին և ձեր հիւանդութեան բուժումը աւելի պիտի արագանայ:

Պիտի ըսէք թէ մտային և մարմնական առողջութիւն տուող այս մէթոտը այնքան պարզ է որ ամբողջ մարդկութիւնը պէտք է կիրարկէր զայն: Շատեր փորձ մը կ'ընեն և չեն յարատեւեր. կը կարծեն թէ տարիքնին առած են և չեն կրնար փոխուիլ: Վստահ եղէք սակայն, որ ո և է տարիքի մէջ կարելի է փոխել ֆիզիքական և բարոյական սովորութիւնները, ի հարկէ յարատեւութեամբ, որովհետեւ ուղեղն ու հիւստեամքները քանի մը ամսուան կամ քանի մը տարուան մէջ ամբողջովին կը վերանորոգուին: Ուղեղն է որ կը ղեկավարէ այս փոփոխութիւնը: Արդ, ձեր թեկագրութիւններով և սովոր-



րուժիւններով ուղեղին կրնաք պարտադրել վերանորոգումին յատույնգիծը: Վերանորոգումին ու փոփոխութեան փաստը կուտան այն հշաշալի արդիւնքները, զորս անասնաբոյժները կը ստանան, փոխելով կենդանիներուն երեւոյթը, բնաւորութիւնը և ընդունակութիւնները: Ծաղկամշակները, վայրի տունկ մը՝ բոյրով և գունաւորումով խտէալ տիպարի մը կը փոխեն:

Արդ, այն փոփոխութիւնները զորս մարդը, յաջորդական զուգաւորութեամբով և բազմաթիւ սերունդներ յետոյ առաջ կը բերէ կենդանիներուն և բոյսերուն վրայ, ալ աւելի վստահաբար և արագօրէն կրնայ առաջ բերել իր իսկ վրայ, որովհետեւ իր իմացականութեան և գստողութեան շնորհիւ, անմիջապէս կը կազմէ՝ այն կատարեալ տիպարը որուն պիտի ուղէր նմանիլ: Ինքնավստահութեամբ և շարունակական կրկնութիւնով ան կրնայ հասնիլ այդ կատարեալ տիպարին:

Իբրեւ օրինակ՝ առէք արկածով կուրացած մէկու մը պարագան: Աշխտէն առաջ, անոր մատները կը կատարէին ամէնուն համար սովորական գործողութիւններ, հետեւաբար շօշափելիքը շատ զարգացած չէր: Արկածէն վերջ, քանի մը ամսուան վարժութենէ ետք, կոյրը իր մատներով կարգալ կը սորվի:

Փորձած էք, նոյնիսկ չափահաս տարիքի մէջ, մարզախաղ մը կամ արուեստ մը սորվիլ: Յաջողած էք անշուշտ, որովհետեւ սիրած էք զայն, շարունակ կրկնած էք, սովորութիւն դարձուցած և հաւստք ունեցած էք ձեր յաջողութեան վրայ: Այն որ արուեստ մը կը սովորի, յաջողելու բացարձակ հաւատքը պէտք է ունենայ: Արդ, կըրնաք հանդարտ, ուշադիր և կորովի ըլլալ սորվել, այնպէս ինչպէս կը սորվիք ջութա՛լ կամ օտար լեզուներ կամ մեքենագործութիւն եւայլն: Կը բաւէ վարժութեան փորձեր կատարել և նոր սովորութիւններ ստեղծել: Եթէ կ'ուղէք հանդարտ ըլլալ, ֆանացէք հանդարտ և հա՛րկորդ երեւոյթ մը ստանալ, օրական երեք կամ չորս անգամ առանձնացէք և պառկեցէք առանց մատ մը իսկ շարժելու և յիսուն

անդամ կրկնեցէք «հանդարտ եմ»։ Եթէ կ'ուզէք թուլացնել, հանգստացնել ձեր ջիգերը և հանդարտ ըլլալ, որինակ առէք կոկորդիլոսնե-րէն, որոնք իրենց հանգիստի պահերուն բացարձակապէս անշարժ կը մնան։

2. ԼԱՌԱՏԵՍ ԵՒ ԲԱՐԵԱՅԱԿԱՍ ԸԼԼԱԼ.— Ամէն ոք պէտք է ընտրէ բարոյական, ֆիզիքական և մտային ձև մը, դիրք մը, այնպէս ինչպէս կ'ընտրէ որոշ տեսակի տուն մը, հագուելու ձև մը ևւն։ Եթէ կ'ուզէք դուք ձեզ փոխել, պէտք է շարունակ ձեր մտքին մէջ ունե-նաք այն խտէալ տիպարը զոր երեւակայած էք։ Այդ տիպարը պէտք է ըլլայ լաւատես, այսինքն զուարթ, ամէն բանէ դո՛ւ, բարեսցակամ, հաշտարար, քաղաքավար, սիրազէմ, հաճոյակատար։ Այսպէսով թէ՛ ուրիշները երջանիկ կ'ընէք և թէ՛ դուք երջանիկ կ'ըլլաք։

Լաւատեսը ամէն ինչ գեղեցիկ և վարդազոյն կը տեսնէ, մինչ յոռետեսը՝ ամէն ինչ տգեղ ու մութ։ Այս վերջինը անհաշտ կը մնայ իր միջավայրին հետ, մինչ լաւատեսը ներդաշնակ կ'ընթանայ անոր հետ։

Լաւատեսութիւնը կը նպաստէ ձեր ներքին գոթարաններուն լաւ գործունէութեան, մինչ յոռետեսութիւնը պատճառ կ'ըլլայ թոյ-ներու արտադրութեան, որոնք տրամադիր կը դարձնեն հիւանդու-թեան, քաղցկեղի և կանխահաս ծերութեան։ Ուրիմն տգեղ բաներու ուշադրութիւն մի՛ դարձնէք. զգուշացէ՛ք աննպաստ քննադատու-թիւններէ, այսպիսով և նուաստացուցիչ խօսքերէ։ Ուրիշին երբեք վիշտ կամ դառնութիւն մի՛ պատճառէք. զգուշացէ՛ք յարաբերութիւն մշակելէ այն անձերուն հետ, որոնք սովորութիւն ըրած են տրտնջալ, գանգատիլ և ամէն բանի գէշ կողմը տեսնել, և այս՝ մինչև որ լա-ւատես ըլլալու և մնալու կարողութիւնը ձեռք բերէք։ Ձեր ընտանի-քին, ձեր զաւակներուն, ձեր գերադասներուն, ստորագասներուն և ձեր աստիճանի անձերուն հանդէպ՝ հաւասարապէս սիրով և քաղա-քավար եղէք։ Երջանիկ պիտի դարձնէք զանոնք և ուրախութիւնը պիտի ծնի ձեր մէջ։ «Քաղաքավարութիւնը, կ'ըսէ Մօնթէնէր, ինք-

նին սուղ բան մը չէ, բայց ամէն ինչ կը գնէ, որովհետեւ գեղեցիկ ձեւերը՝ կը զարդարեն գործունէութիւնը»:

Անձերու և իրերու լաւ ու գեղեցիկ կողմերը տեսնելու սովորութիւնը ձեռք բերելու համար, սկիզբները պէտք է լուրջ հակողութեան ենթարկէք դուք ձեզի. շարունակական կրկնութեամբ միայն կրնաք ներքինով և արտաքինով լաւատես ըլլալ: « Գործողութեան մը կրկնութիւնը, կ'ըսէ Սմայլս, ընդունակութիւն կը ստեղծէ. սովորութիւնը, նախապէս սարդի թելի չափ դիւրաքել, հետզհետէ երկամէ թելի մը պէս նաստատուն կը դառնայ»: Լաւատեսութիւնն ու բարեացատրութիւնը՝ կեանքի մէջ յաջողութեան կը տանին: «Ամէնէն աշխուհոյ աշխատանքը այն է, կ'ըսէ գարձաւ Սմայլս, որ կ'ելլէ ուրախ սրտով անձի մը ուղեղէն եւ ձեռքերէն»:

3. ԿԱՄՔԸ ԿՐԹԵԼ. — Զեր Ֆիզիքական և բարոյական վերակրթութեան համար, ամէնէն օգտակար կարողութիւնը կամքն է: Կամք ընել՝ կը նշանակէ գաղափար մը գործի վերածել. Կամքի ոյժ ունենալ՝ կը նշանակէ շարունակ ջանք թափել առաջադրուած նպատակի մը հասնելու համար: Կամքի տէր է այն մարդը որ կ'ընէ այն՝ ինչ որ որոշած է ընել: Կամքի ոյժ ունի այն՝ որ իր որոշումը չի փոխեր ու է արգելքի առջեւ Կամքի հսկայական և անվրէպ զօրութիւնը գործերէ ի վեր հաստատուած է: «Ուզել՝ կը նշանակէ կարենալ»: «Կամքով կարելի է ամէն բանի յաղթել»:

Սակայն, պիտի առարկէք, կամք ձեռք բերելու համար իսկ, պէտք է նախ պէս կամք ունենալ: Իրաւունք ունիք, բայց առաջին քայլը առնելու համար լաւ միջոց մը ունիք. այդ՝ ինքնաձեռադրութիւնն է:

Կամքի շնորհիւ կարելի է իրագործել մտածում մը, բայց պէտք է նաեւ որ այդ մտածումը ըլլայ լաւ և օգտակար: Լաւ և օգտակար ըլլալու համար պէտք է լաւ խորհուած ըլլայ: Կամքը, ուրեմն, պէտք է իմաստուն ըլլայ և իմաստութիւնը մտքի կեդրոնացումով կը զարգանայ:

Կեդրոնացումը մտքի այն յատկութիւնն է, որով ան կրնայ իր

ըստի կարողութիւնները համախմբել մէկ առարկայի վրայ, հետ-
քեզեւում ամէն ինչ որ կապ չունի անոր հետ: Կեդրոնացեալ միտքը
տարամերժօրէն կը կապուի միայն մէկ մասածուփի, մէկ զգացումի,
մէկ նիւթի կամ մէկ առարկայի և այդպէսով կը ստանայ բացառիկ
զօրութիւն մը: Այսպէս է որ կը զարգանան դատողութիւնն ու յիշո-
ղութիւնը:

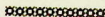
4. ՕԳՏԱԿԱՐ ԴՈՐԾ ՏԵՍՆԵԼ.— Յաջողելու համար՝ չի բաւեր բա-
րոյական գեղեցիկ յատկութիւններ և լաւ առողջութիւն մը ունենալ,
այլ պէտք է ջանալ զանոնք օգտակար բանի մը դործածել: Յաջողու-
թիւնը ուղղակի համեմատական է ուրիշներուն մատուցուած ծա-
ռայութեան հետ: Արդ, չէ՞ք կրնար օգտակար ըլլալ մարդկութեան,
եթէ օգտակար չէ՞ք ըլլար դուք ձեզի: Ընտրեցէ՛ք աշխատութիւն մը
որ համապատասխանէ մարդկութեան մէկ պահանջին. և որովհետեւ
մարդկային ցեղին պէտքերը անսահման են, յաջողելու առիթներն
ալ սահման չունին: Անգամ մը որ աշխատանք մը ընտրէ՞ք, սիրեցէ՛ք
զայն և անոր նուիրեցէ՞ք ձեր լաւագոյն ուժերը:

Այն օրը որ օգտակար բանի մը կը ձեռնարկէք և շարունակական
կրկնութիւնով, յարատեւութեամբ և սովորութիւնով իրա՛յան և լա-
ւագոյն ձեռնհասութեան մը կը տիրանաք, այլեւս կրնաք վստահ ըլ-
լալ թէ անպատճառ պիտի յաջողիք, որովհետեւ մարդկութիւնը պէտք
պիտի ունենայ ձեզի, ինչ որ ալ ըլլայ ձեր ընտրած աշխատանքն ու
դործը. ասիկա թուաբանական ճշմարտութիւն մըն է:

Նզրակացնենք:

Դուք որ այս տողերը կը կարդաք, տասն անգամ աւելի արժէք
ունիք, քան այժմ: Դուք ձեր մէջ թաքուցն ունիք ժառանգութիւն
մը թանկագին ընդունակութիւններով, որոնք առողջութեան և
յաջողութեան սերմեր են: Աճեցուցէ՛ք և բազմացուցէ՛ք զանոնք, վե-
րակրթելով ձեր անձը: Ծնողներ՝, եթէ ձեր զաւակներուն կիրարկէք
մարդկային մշակումի տուեալները, տեւական դրամագլուխ մը տը-
լած՝ կ'ըլլաք անոնց: Բայց իրապէս երջանիկ ըլլալու համար, չի բա-

ւեր ֆիզիքական հանգստութիւն և նիւթական բարեկեցութիւն ձեռք բերել: Պէտք է ունենալ նաեւ քիչ մը խաւաղ, որովհետեւ երջանկութիւնը չեմ կրնար ըմբռնել առանց զեղեցիկին, արդարին և ճշմարտին հայեցումին: Զանց մի առնէք ուրեմն ձեր զաւակներուն ճաշակի զարգացումը: Զկայ երջանկութիւն առանց հիացումի, առանց ոգեւորութեան: Կեանքի առաջին տարիներէն սկսած, ձեր զաւակներուն մէջ զարգացուցէք գեղարուեստական հոգի մը, որպէս զի երբ մեծնան, գիտնան իրենց կեանքը գեղարուեստական կերտուած մը դարձնել: ❶



11.- ՄԱՐԴԱՄՊԱՆ ԼԱՅՆԱՂԻՆ

Կ Ա Մ

ՊՆԴՈՒԹԵԱՆ ՄԱՍԻՆ

Ա. — ԻՆՉՈ՞Ւ ՎՆԱՍԱԿԱՐ Է ԼԱՅՆԱՂԻՆ. Ի՞նչ է ՊՆԴՈՒԹԻՒՆԸ. Ա՞Ջ ԵՒ
ԶԱՆ ԿՈՂՄԻ ՊՆԴՈՒԹԻՒՆԸ. Ա՞Ջ ՊՆԴՈՒԹԵԱՆ ՀԵՏԵՒԱՆՔՆԵՐԸ:

Գէշ տրամադրութիւնը, ծանծրոյթը, յուսալքումը՝ ձեզմէ կը հե-
ռացնեն բարեկամները, առողջութիւնը եւ ուրախութիւնը: Ուրկէ՞
առաջ կուգան անոնք. յաճախ գէշ գործող լայնաղիէ մը:

Տարիներ առաջ, նշանաւոր գիտուն Մեչնիքօֆ ցոյց տուաւ որ
եթէ երկար չենք պարբեր, պատճառը լայնաղիէն առաջացած յարա-
տեւ ինքնաթուռնաւորումն է: Արդարեւ աղիքներու վերջին մասին՝
այսինքն լայնաղիին մէջ, բիւրաւոր մանրէներ նեխում առաջ կը
ընեն, կ'արտադրեն թոյներ, որոնք կ'անցնին արիւնին մէջ և ան-
աղմուկ բայց անդադար կը թունաւորեն մարմինը, որ այդ պատճա-
ռով կը հիւանդանայ և ժամանակէն առաջ կը ծերանայ ու կը մեռ-
նի: Մեչնիքօֆ այն եզրակացութեան եկած էր թէ, երկար ապրելու
համար, պէտք է կամ լայնաղիին հանել կամ մածունով հականալ լուր
անոր պարունակութիւնը:

Եւ իրօք, անգլիացի հոչակաւոր վիրաբոյժ մը՝ Ա. Լէյն, պնդոյ-
թեամբ թունաւորումի ծանր պարագաներու մէջ հրաշալի արդիւնք
ստացաւ ամբողջովին հանելով լայնաղիին: Ես ալ՝ նմանապէս Բայց
պնդութեան գործողութեամբ դարմանումը, բացառիկ պարագաներու
միայն (մէկ առ հարիւր) կը պատշաճի:

Ընդհակառակն մածունով դարմանումը շատ գիւրին և հաճելի է ու այլեւս սովորական դարձած է: Շուտ եր տղամ. այլ նպատակով, ամէն ամառ մէկէն մինչև տասներկու քը, առաւօտ և երեկոյ, աման մը մածուն կ'ուտեն:

Լայնաղիին միասնեբուն գէմ պայքարելու համար, զործողութեան և մածունէն զատ, կայ աւելի պարզ և ազդեցիկ միջոց մը, այն է՝ ամէն օր կանոնաւորաբար և ամբողջութեամբ պարպել անոր պարունակութիւնը:

Բայց նախ տեսնենք թէ ի՞նչ է պնդութիւնը, որո՞նք են տեսնելիքը և հետեւանքները:

Լայնաղին, իր ուղղութեամբ, երեք մասի կը բաժնուի. բարձրացող մասը՝ որովայնին աջ կողմը, հորիզոնական մասը՝ որ կ'երկարի աջէն ձախ մօտաւորապէս պորտին ետեւէն, քիչ մը վերով, և իջնող մասը՝ որովայնին ձախ կողմը, որ կը յանդի սրբանին:

Այս երեք մասերը բիւրաւոր մանրէներ կը պարունակեն: Երբ ասոնք պարփակուած են կարծր կղկղանքներու մէջ, որոնք կանոնաւորաբար և մեծ մասով դուրս կ'արտաքսուին, այդ մանրէները մեծ անպատեհութիւն մը չունին: Բայց երբ կղկղանքը անկանոն ու անկատար կ'արտաքսուի, հետզհետէ կղկղանքի կայում (stase) եւ խռնում առաջ կուգայ աջ լայնաղիին մէջ, ուր ան հեղուկ վիճակի մէջ է: Այդ պարագային, մանրէներու արտադրած նիւթերն ու թոյները շատ գիւրաւ կ'անցնին արիւնին մէջ, կը թունաւորեն մարմինը և կ'առաջացնեն բազմաթիւ անհանգստութիւններ և հիւանդութիւններ: Հետեւաբար, որքան ատեն որ պնդութիւնը, այսինքն կղկղանքի (կարծր կամ ոչ) ուշ եւ անկատար արտաքսումը, ձախ կողմն է, վտանգը մեծ չէ: Ընդհակառակն, երբ ձախ կողմի պնդութիւնը հետզհետէ աջ կողմը կ'անցնի, վտանգաւոր կը դառնայ և կ'առաջացնէ, իբրեւ արդիւնք աղիքային ինքնաթունաւորումի, ֆիզիքական և հոգեկան կարգ մը խանգարումներ:

Ասոնք են.

ա) Ջղային խանգարումներ. — Աղիքային ինքնաթուռումբի ենթակայները միշտ յոգնած կ'ըլլան և աշխոյժէ զուրկ։ Ոմանք ծայլ ու ընկճուած կ'ըլլան, ուրիշներ՝ զրգուածաւ։ Ոմանք շարունակ կը մրափեն, ուրիշներ չեն կրնար հանգարտ և առանց գէշ երազի քուն մը քաշել։ Ընդհանրապէս բոլորն ալ գծուարութիւն կը զգան մտաւորական կամ ֆիզիքական աշխատանք մը կատարելու։ Պնդութեան արդիւնք են շատ մը զլխու կիսացաւեր, և կուրծքի, գէմքի, ոտքի և ուրիշ ջիղերու ցաւեր։ Պնդութենէ տառապողները, աւելի ճիշտ աղիքային ինքնաթուռումբի ենթակայները տխուր կ'ըլլան և իրենք զիրենք գծրախտ կը զգան, յոգնած և յուսահատ կ'արթննան։ անոնց անծանօթ է ապրելու իրճուանքը։ Այդ պայմաններուն մէջ գանուող շատ մը աղջիկներ ամուսնանալու փափաք չեն ունենար։ Եթէ ամուսնանան, անբաղձալի ընտանիք մը կը կազմեն և գծրախտ կը դարձնեն իրենց ամուսինն ու չրջապատը, իրենց խեղ բնաւորութեամբ և կամ իրենց յարատեւօրէն յոգնած վիճակով։ Տիկիկներ, մի' ամուսնացնէք ձեր աղջիկները, եթէ անոնց աղիքները լաւ չեն պարպուիր, որովհետեւ գծրախտ պիտի ըլլան և պիտի լքուին իրենց ամուսիններէն։ Շարունակ պիտի տրտնջան թէ յոգնած են, թէ պղտիկ տաքութիւններ և ցաւեր ունին, ամուսւան մէջ քանի մը օր բազմոցի մը վրայ երկարած պիտի մնան, ինչ որ ի վերջոյ պիտի ջգայնացնէ կողակիցը։ Բարեբախտաբար, պահպանողական աղիքներու տէր այս աղջիկները ընդհանրապէս ամուսնանալու փափաք չեն ունենար։ ծնողներն են որ կը ստիպեն և սխալ կ'ընեն, եթէ նախապէս դարմանել չտան։

Բոլոր այս հիւանդները, ընդհանրապէս «ջղային» կը նկատուին և իբր այդ կը դարմանուին և կամ իրենց վիճակին կը ձգուին։ Իրականին մէջ իրենց ջղային վիճակին բուն պատճառը, իրենց աղիքներուն մէջն է։

բ) Ծորթային խանգարումներ. — Աղիքներու թունաւորումի ենթակայներուն մօրթը մրադոյն (bistre) կ'ըլլայ, շարունակ ազտոտ և

րեւոյթ մը կ'ունենայ: Քրտինքը կը հոտի. բշտիկներ կ'երեւին: Մազ կը բուսնի՝ հոն ուր պէտք չէ, և չի բուսնիր՝ հոն ուր պէտք է: Ու մանք կը դիրնան, շատեր իրենց մորթային ճարպը կը կորսնցնեն, որով մորթը կը թուլնայ, կը թօշնի, կը խորշոմի և առաջ կը բերէ ազեղութիւն և կանխահաս ծերութիւն:

դ) Մարսողական խանգարումներ.— Աղիքներէ թունաւորեալներուն կը պակսի, ապրելու և գործելու ախորժակին հետ, ուտելու ախորժակը: Անոնց լեզուն միշտ աղտոտ կ'ըլլայ, բերանը գէշ ու լեղի և շունչը կը հոտի: Մարսողութիւնը դանդաղ կ'ըլլայ և կերակուրները կը ծանրանան ստամոքսին վրայ: Բոլոր «ախորժաբեր» կամ «մարսողական» դեղերն ու բժշկիչները ապարդիւն կը մնան:

դ) Արեան շրջանաւորութեան խանգարումներ.— Անոնք յաճախ սրտի բաբախումներ կ'ունենան, շունչերնին կը կտրի երբ արագ քալեն, մսկոտ կ'ըլլան: Յաճախ ձմեռնակ կ'ունենան: Տաք օդէն և բարձր, լեռնային տեղերէն կ'ախորժին: Պաղ եղանակներէն և ծովի-գերքէն կը վնասուին:

ե) Շնչողական խանգարումներ.— Աղիքներէն թունաւորումը շնչելու պահանջը և զօրութիւնը կը նուազեցնէ, որով ենթակաները խորունկ շունչ չեն առնել: Շնչողութեան այս անբաւականութիւնը, փոխադարձաբար, կը վնասէ աղիքներու բնականոն գործունէութեան: Ահա թէ ինչու աղիքային ինքնաթունաւորումի ենթականերէն մեծ մասը գունատ են կամ մրադոյն, կուրծքերնին նեղ, կուզերնին ելած և բերաննին բաց է: Ամէն չափահաս անձ, բնականոն վիճակի մէջ, գէթ երեք լիտր օդ պէտք է գուրս տայ: Ու է անձի համար, օգտակար է չափել շնչողական կարողութիւնը, և այս կարելի է ընել զանազան միջոցներով:

1.— Երեք լիտր պարունակութեամբ շիշ մը ջուրով լեցուցէք, քառւոյտ խողովակ մը անցուցէք բերանէն, գլխովայր դարձուցէք ջուրով լեցուն ամանի մը մէջ և փչեցէք խողովակին մէջ: Պէտք է որ կարող ըլլաք մէկ շունչով պարպել շիշին մէջ դառուած երեք լիտր ջուրը:

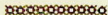
2.— Քիթով խոր շունչ առէք, յետոյ արտաշնչեցէք մէկ անգամէն մինչև 60 հաւրկով:

3.— Լայն շունչ մը առէք, յետոյ 45 երկվայրկեան շարունակ արտաշնչեցէք, առանց կրկին շունչ առնելու:

4.— Մէկ շունչով մարեցէք 1, 25 մէթր հեռաւորութեան վրայ գտնուող վառած մում մը:

դ) Ֆիզիքական ուրիշ խանգարումներ.— Պնդութեամբ թունաւորեալներու արտաքին և ներքին դնդերները տկար կ'ըլլան. որով յաճախ որովայնին մէջ գտնուող գործարանները (ստամոքս, աղիք, արգանդ) վար կ'իյնան ու կը ստիպեն գօտի կրել: Կիները ցաւեր կ'ունենան իրենց ստինքներուն մէջ, որոնք ժամանակէն առաջ կը թօշնին: Ներքին գեղձերը (ստինք, վահանագեղձ, ձուարան) լաւ չեն գործեր: Այդ պատճառով շատ մը կիներ դաշտանի պահուն սաստիկ ցաւեր կ'ունենան և կը ստիպուին քանի մը ժամ կամ քանի մը օր պառկիլ: Շատեր ալ՝ զաւակ չեն ունենար, ևայլն: Քրոնիկ յօդացաւերն ալ անպակաս են ինքնաթունաւորեալներու մօտ:

Կը տեսնէք ուրեմն թէ ի՛նչ մեծ չարիք է պնդութիւնը և անոր հետեւանքով ինքնաթունաւորումը, թէ ինչո՛ւ լայնաղին մարդասպան է: Բայց մի մոռնաք որ պնդութիւնը, անպատճառ ամբութիւն չի նշանակեր և թէ կարելի է փորհար ըլլալ և պնդութիւն ունենալ: Միւս կողմէ կարելի է ամէն օր դուրս ելլել, բայց և այնպէս պընդութիւն ունենալ. այդ պարագային լեցուն աղիքները իրենց պարունակութեան աւելին է որ կ'արտաքսեն: Պնդութիւնը, էպպէս, ուէ պատճառով լայնաղիին մէջ կղկղանքի կայում (stase) կը նշանակէ և այդ կայունութեան ու անոր հետեւանքը եղող նեխումին ու ինքնաթունաւորումին բուն պատճառը գիտնալու համար, յաճախ պէտք կ'ըլլայ ենթական շոգաքննութենէ կամ շոգանկարումէ անցընել:



Պնդութիւնը և մանաւանդ անոր յաջորդող ինքնաթուղանաւորումը կանխելու կամ բուժելու համար, պէտք է վերցնել անոր տեղի տուող պատճառները: Որո՞նք են այդ պատճառները:

ա) Պնդութեան հիմնական պատճառը աղիքներու գէշ կրթութիւնն է: Այն օրը երբ մայրերը կամ ստնառուները կը վարժեցնեն մանուկները օրական մէկ անգամ և որոշեալ ժամուն արտաքսելու, այդ օրէն կը սկսի պնդութիւնը: Ան, ա՛լ աւելի կը սաստկանայ երբ մանուկը կը սկսի դպրոց յաճախել: Առաւօտուն, մայրը աճապարանօք կը հագուեցնէ իր զաւակը, նախաճաշ մը կլլել կուտայ անոր բայց կը մոռնայ էականը՝ արտաքսել տալը: Վնասը նուազ պիտի ըլլար, եթէ փոխանակ կաթով սուրճի կամ շօքօլայի, գաւաթ մը մածուն, թարմ պտուղներ կամ ամբողջական ալլուրէ պատրաստուած թանձրապուր մը կերցնէր. ինչ որ թէ՛ կը սնուցանէ և թէ՛ կը թուշագրկէ: Տղան ալ աւելի մեծնալով, դպրոցին մէջ, այցելութեան պահուն կամ գործի ընթացքին, ժամանակ և պատենթութիւն չունենար արտաքսելու — մանաւանդ աղջիկներն ու կիները — և կը պահէ: Այսպէսով աղիքները ծուլութեան կը վարժուին: Վայրենիները բնաւ պնդութիւն չեն ունենար, որովհետեւ օրուան մէջ քանի մը անգամ կը պարպեն իրենց աղիքները: Անոնք կ'օգտուին ամէն ճաշէ վերջ զգացուած «պէտք»էն, որուն կը հնազանդին անմիջապէս և ամէն տեղ, քանի որ ընկերային պատշաճութիւնները արգելք չեն ըլլար այդ բնական պէտքի գոհացումին:

Հետեւաբար իբրեւ կանխազգուշութիւն, պէտք չէ ջանալ մանուկներուն արտաքսումը կանոնաւորել, այլ թողուլ որ անոնց աղիքները իրենց ուզած կերպով գործեն: Քիչ մը տարիքը առնելէն ետք, կանոնաւորեցէք՝ եթէ Վ'ուզէք, բայց սխալ է կարծել թէ օրական մէկ անգամ արտաքսումը բնախօսական է: Ինչպէս որ անհրաժեշտ է առտու և իրիկուն ակռաները լուալ, նոյնպէս պէտք է սովորութիւն ընել երկու անգամ դուրս ելլել, բան մը որուն յաճախ ար-

գեղեք կ'ըլլան մեր ներկայ ապրելակերպն ու տրամադրելի միջոցները:

Եթէ նշմարէք որ պնդութեան ձգտում ունիք, պէտք է հանրա-
խել (*huile minerale* կամ *huile de paraffine*, *paraffin oil*) դորձածել
Հանքաիւղը՝ զտուած, անգոյն և անհամ, ամէնէն լաւ և անփնաս լու-
ծողականն է, աղիքները թոյլ պահող զեղն է: Պէտք է զայն առնել
ճաշերու պահուն, չափահասները՝ կէսօր և իրիկուն մէկ ապուրի զը-
գալ, իսկ մանուկները՝ մէկ սուրճի զգալ, առանձինն և կամ կերա-
կութին հետ խառնուած, օրկ. անցանի կամ ձէթով կերակուրի հետ:
Պէտք եղած պարտադային կարելի է չատ աւելի առնել, Հանքաիւղի
տեղ կամ անոր հետ միասին փոխն ի փոխ կարելի է դորձածել նաեւ
կառաւորի հատիկ (քէթէն թօխումը), մէկ ապուրի զգալ՝ քիչ մը
ջուրով:

բ) Արուեստական սննդառուեմիւնը.— Մեր այժմու սննդառու-
թիւնը բնական է: Մանուկները և տկար անձերը գլխաւորաբար
ճգումած կերակուրներ (*purée*) կ'ուտեն, առանց ծամելու, առանց
լորձնոտելու. թանձրապուրներ և ճերմակ ալիւրէ հաց կը կլլեն, փո-
խանակ քիչ զտուած (85%) ալիւրով հաց (տան հաց) ուտելու. գէշ
տեսակի եփած պտուղներ կ'ուտեն, փոխանակ լաւ տեսակի և կե-
ղեղով միասին թարմ պտուղներ ուտելու և լաւ ծամելու. կեղեղաղուրկ
բրինձ կ'ուտեն, այսինքն մեռած ուտելիքներ, առանց կենսանիւթի
(վիթամին) եւ առանց սէլիւլոզի: Արդ, կենսանիւթերն ու սէլիւլոզը
ոյժ ու կորով կուտան աղիքներուն: Միսը, հաւկիթը, ձուկը, կաթը,
չաքարը ամբողջովին կը մարսուին, աւելորդ մասեր չեն թողուր ա-
ղիքներուն մէջ, հետեւաբար չեն գրգռեր անոնց գնդերները: Որով,
ինչպէս ու և է գնդեր, աղիքներու գնդերներն ալ կը տկարանան և
հետզհետէ կը ծուլանան, եթէ գրգռում չստանան ու չկծկուին: Ընդ-
հակառակն ամբողջական ալիւրով պատրաստուած հացը (տան հաց),
թարմ բայց հասուն պտուղները, մանաւանդ խաղողը և սալորը, հում
կամ չողիող եփուած (պուղլամա) բանջարեղէնները, աւելորդ մասեր կը
թողուն, որոնք կը կազմեն կղկղանքը, կը գրգռեն աղիքները և

կ'աւելն ու կը մաքրեն զանոնք: Բայց պէտք չէ մոռնալ լաւ ծամել:

դ) Նստուկ կեանքը:— Մանկավարժները և ուսուցիչները զանց կ'առնեն թէ՛ թոքերուն և թէ որովայնին կրթութիւնը: Դպրոցական ծրագրին մէջ, մարմնամարզը վերջին տեղը կը գտաւ, որովհետեւ ժամանակի կորուստ կը համարուի... Նոյնը՝ դուրսի կեանքին մէջ: Այս զանցառութիւնը նոյքան և աւելի վնաս կը պատճառէ ազդիկներուն և կիներուն՝ որքան այրերուն: Կիները կը կարծեն մարզանք ընել տնական գործեր տեսնելով կամ շուկաները չափելով. . . Մինչդեռ մարզանքը օրուան ծրագրին առանձինն և կազմակերպուած մէկ մասը պէտք է կազմէ: Տիկիչներ, մասնաւոր ժամանակ յատկացուցէք մարմնամարզ ընելու, քալելու, թէնիս խաղալու, ցատկելու, վազելու, չուան ցատկելու և կամ դուք իսկ փայլեցուցէք ձեր տան տախտակամածները ձեր բազուկներով և ձեր սրունքներով:

Կայ վարժութիւն որ դիւրաւ կրնաք ընել և որ շատ օգտակար է ձեր որովայնի գնդերները մարզելու և զօրացնելու համար: Այդ՝ սուղալն է: Պառկեցէք ձեր փորին վրայ, ոտքերը վեր բարձրացուցէք, ձեռքերը ծոծրակին վրայ կամ ազդերուն փակցուցէք, և այդ դիրքին մէջ սողալով, այսինքն որովայնի գնդերները միայն կծկելով, կամաց կամաց յառաջացէք և սենեակին շրջանը ըրէք:

Տիկիչներ և օրիորդներ, մարզանք ըրէք, խնամեցէք և լաւ վիճակի մէջ պահեցէք ձեր մարմինը, ամուսնութենէն առաջ և վերջ: Ապա թէ ոչ ժամանակէն առաջ պիտի ծերանաք և ձեր ընտանեկան երջանկութիւնը պիտի թռի: Ընդհակառակն, մարմնամարզով կամ մարզախաղով պիտի կանխէք շատ մը հիւանդութիւններ, որոնց կը դատապարտէ ձեզ՝ ձեր նստուկ կեանքը: Կրթութեան այս հիմնական կանոնը զանց ըրին ձեր մայրերն ու մեծ մայրերը և ատոր համար է որ այսօր կը տեսնենք այնքան ինկած որովայններ, այնքան դէր կամ նիհար և տկարակազմ կիներ (*):

(*) Այս Թիւրքուիստները մեր կողմէն կ'ընեն մասնաւոր պէս հայ կիներուն, որոնց ֆիզիքական վիճակը ընդհանրապէս կսկծալի է: Երբ բժշկական բնութեան համար կը ներկայանան, շատերուն արտաքին երեւոյթէն, այսինքն զառամած դէմքերէն, թօշնամ ըս-

Ընդհանուր մարզանքին հետ, կենսական անհրաժեշտութիւն մըն է նաեւ շնչ ուղական մարզանքը. բոլորին համար անխափր, հիւանդ ըլլան թէ առողջ: Մայրերը և զստիարակները պէտք է մանուկներուն սովեցնեն շնչողութեան մարզանքը և սպառեն այնքան կորով և ժամանակ որքան կարգաւ ու գրել սորվեցնելու համար: Շնչել գիտնալը աւելի կարեւոր է քան մտային զարգացումը: Եւ արդէն մտային և բարոյական կրթութիւնը յաճախ սպասուած արդիւնքը չեն տար եթէ ենթական լաւ չի շնչեր և լաւ չի պարպեր իր աղիքները:

Շնչողութիւնը մարզելու համար բազմաթիւ վարժութիւններ և միջոցներ կան: Բոլորն ալ կարելի է կիրարկել, մանաւանդ անոնք որոնք նախապէս յանձնարարեցինք թոքերու պարունակութիւնը չափելու համար:

1.— Զանալ երեք լիտր ջուր պարունակող և ջրով լեցուն ամանի մը մէջ գլխիվայր դարձած շիշի մը պարունակութիւնը մէկ շունչով պարպել:

2.— Մէկ շունչով բարձրաձայն մինչեւ 60 համբել, վարժութիւնով կարելի է մինչեւ 100 համբել:

3.— Վառած մոմ մը փչելով մարել, հետզհետէ հեռացնելով մոմը: Այս վարժութիւնը կարելի է մանուկներու միջեւ մրցումի վերածել:

4.— Խոր շունչ առնել և յետոյ հանգարտութեամբ շունչ պարպել

տիներէն և կախուած որովայններէն այն տպաւորութիւնը կը ստանանք Սէ 40ը անց են: Կը հարցնենք իրենց տարիքը և զարմացումով կը լսենք Սէ 18—25 կամ առ առաւելն 30 տարեկան են: Այս վիճակը կարելի է հաստատել ամէն դասակարգի կիներուն մօտ, աղքատ Սէ բարեկեցիկ, տարագիւր կամ ոչ տարագիւր: Հայ կիներ բացարձակապէս անտարբեր կը գտնուի իր անյին բանդէպ, չի խնամեր իր ֆիզիքականը (Սէ արտաքինը և Սէ ներքինը) և կը թողու որ ժամանակէն առաջ խամբի իր մարմինը. ինչ որ պատճառ կը դառնայ ամենօրեայ բազմատեսակ անհանգստութիւններու և, հետեւաբար, հոգեկան տառապանքներու և բախումներու Սէ իր անյին և Սէ իր շրջապատին հետ: Պատճառները չենք փրնտուեր, այլ երեւոյթը և անոր հետեւանքները կը հաստատենք:

Լ. Գ.

հետեւելով ժամացոյցի մը փոքր տակերն. շունչ պարպելը պէտք է տեւէ 40-45 երկվայրկեան:

դ) Խուսափիլ աղիքներու վարակումէն (*infection*).— Պնդութիւնը վտանգաւոր է անով որ աղիքներուն մէջ կը պահէ, կղկզանքին հետ, անոր մէջ գտնուող բիւրաւոր մանրէները Ուրկէ՞ կուզան աւտոնք: Քիթէն և բերանէն: Ամէն հիւանդութիւն անպատճառ մանրէի մը ազդեցութեան արդիւնքը չէ: Հիւանդութիւն առաջ գալու համար, երկու պայմաններու գոյութիւնը անհրաժեշտ է՝ նպաստաւոր տրամադրութիւն և ախտածին մանրէներ: Եթէ երկու հոգի ժանտաւտենդի մանրէն կլլեն, մէկը կրնայ հիւանդանալ, իսկ միւսը՝ ոչ: Ուրեմն կանխատրամադրութիւնը կարեւոր է, և արդիւնք է Ֆիզիքական և բարոյական գէշ առողջապահութեան: Սկզբունքով մի՛ սարսափիք միքորոպէն, բայց նաեւ մի՛ արհամարեք զայն: Կը ճանչնամ մարդիկ որոնք միքորոպի սարսափին տակ կ'ապրին, գրամները կը լուան, բարեկամի մը ձեռքը չեն սեղմեր, օրական քսան անգամ իրենց բերանը կը ցօղունեն, վարակումէ վախնալով: Չափազանցութիւն է այդ Բայց պէտք չէ նաեւ անհոգ գտնուիլ: Յիշեցէք որ միքորոպները կը մտնեն բերնէն և քիթէն, հետեւաբար արգիլեցէք անոնց մուտքը, առաւօտ և իրիկուն լուալով ձեր գէմքը և բերանը, հականիւթական իւղ կաթեցնելով քիթին մէջ և խոզանակելով ձեր ակռաները... Ճաշերու պահուն, լուացէ՛ք պտուղները և սեզան մի՛ նստիք առանց լուալու ձեր ձեռքերը: Սորվեցուցէք պղտիկներուն կտրել իրենց եղունգները, միշտ մաքուր պահել ձեռքերը, երբեք չուտել փռչիի և ճանճերու ենթակայ խմորեղէններ և անուշեղէններ: Ճանճերը մարդուն համար շատ վտանգաւոր թշնամիներ են, զորս պէտք է հալածել ամէն տեղ և ամէն գնով:

Այրիքը և կիները առողջապահական մեծ յառաջդիմութիւն մը բրին, առաջիկաները՝ ածիւնով իրենց մօրուքը և երիտօրդները՝ կրտրելով իրենց մազերը:

Մանրէներուն դուրսի մուտքը արգիլելով հանգերձ, պէտք է չէ՝ զոքացնել նաեւ աղիքներուն մէջ գոյութիւն ունեցող սովորական

մանրէները, որոնք նեխում և թունաւորում առաջ կը բերեն: Ասոր համար լուսադոյն միջոցը մածնակերութիւնն է: Մածուներ ուրիշ բան չէ, եթէ ոչ մշակոյթ մը (culture) մեզի օգտակար մանրէներու, որոնք կը հականկիւն լայնազին և կը չէզոքացնեն փոստակար մանրէներուն արտադրած թոյները: Միւս կողմէ, մածուներ շատ լաւ սրնունդ մըն է: Այնպէս որ ան օգտակար է բոլորին, մանաւանդ մանուկներուն և տարեցներուն: Իսկ անդութեան և ազիքային ինքնաթուաւորումի են Մականերուն համար, մածուներ սննդառութեան հիմը պէտք է կազմէ, թէ՛ իբրեւ սնունդ և թէ՛ իբրեւ դարման:

Ե) Շոգերութումիւն. — Շոգերութումիւնը շատ կարեւոր է. երբեք մի՛ խօսիք ձեր ցաւերուն մասին, ոչ գուք ձեզի, ոչ ալ ուրիշներուն: Այլ շարունակ բռէք գուք ձեզի և ուրիշներուն՝ շատ լաւ եմ: Շարունակ կրկնելով, ի վերջոյ պիտի հաւատաք ձեր բաժին և գուք ձեզի լաւ պիտի զգաք: Բացատրեցի արդէն մտքին ազդեցութիւնը՝ մարմինն վրայ: Ինքնաթուաւորութիւնը անհրաժեշտ է քրոնիկ հիւանդութիւններու բուժումին համար:

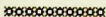
Եզրակացնեմ: Տիկիներ, հսկեցէ՛ք ձեր զաւակներուն և բնաւորիքի միւս անդամներուն ձեռքերուն վրայ, բոլորին մարզանք կամ մարզախաղ ընել տուէք. գուք ալ մարզանք բրէք: Ըսէ՛ք ձեր ամուսնոյն որ գործի համար օրն ի բուն վազովզելը՝ մարզանք չէ և թէ որսորդութիւնն ու ձկնորսութիւնը՝ բաւականաչափ չեն մարզեր, առոյգ և երիտասարդ պահելու համար: Իսկ եթէ մտաւորական են, ամէն ջանք թափեցէք որ մարզանք կամ մարզախաղ ընեն, որովհետեւ ամէնէն աւելի մտաւորականները զանց կ'առնեն զանոնք: Շաշի առտեն, սեղանին վրայ չիլ մը հանքաիւղ գրէք և խմցուցէք անոնց ուրոնց բնաւորութիւնը անհաճոյ է: Որովհետեւ կրնաք կանխաւ ենթադրել որ անհաճոյ բնաւորութիւն ունեցող անձերը, բնոյհանրապէս իրենց լայնազիէն թունաւորուածներ են:

Եթէ ձեր կամ ձեր շուրջիներուն առողջութիւնը խանգարուի և ինքնաթուաւորումի արդիւնք ըլլան այդ խանգարումները (գլխու

ցաւեր, անարիւնութիւն, անքնութիւն, ջղայնութիւն, բնաւորութեան փոփոխութիւն, ընդհանուր ընկճում, նիհարութիւն, փորի ցաւեր, աղիքներու բորբոքում, մարսողութեան, մորթային և դաշտանի խանգարումներ), ինչ պէտք է ընել:

Պէտք է նախ ճշդել թէ պնդութիւնը միայն ձախ կողմն է, թէ աջ կողմն ալ անցած է: Ասոր համար շողաքնութենէ (radioscopie) պէտք է անցնիլ: Եթէ միայն ձախ կողմն է (90 առ 100 այգպէս է) պէտք է համբերութեամբ և յարատեւութեամբ հետեիլ վերոյիշեալ առողջապահական և սննդառական կանոններուն. գրեթէ վստահ կըրնաք ըլլալ որ յաջող արդիւնք մը պիտի ստանաք: Եթէ աջ կողմն ալ պնդութիւն կայ, դարձեալ փորձեցէք առողջապահութեամբ, մարզանքով և պատշաճ սննդառութեամբ դարմանուիլ: Մի մոռնաք չափու վրայ շինուած գօտի մը կրել, եթէ ներքին գործարանները, մանաւանդ աղիքները ինկած են: Եթէ, հակառակ այս միջոցներուն, պնդութիւնն ու ինքնաթուռնաւորումը յարատեւեն, զիմեցէք վիրաբուժութեան, որ բորբոքած կուրաղի մը հանելով, բնականէն աւելի երկայն աղիք մը կարճեցնելով, ներքին աւելորդ կապ մը կտրելով, աղիքի նեղցած մաս մը հանելով և այլն, յաճախ կը կանոնաւորէ լայնաղիի գործունէութիւնը:

Կը վերջացնեմ մարդարէութեամբ մը: Սիրելի ընթերցողներ, երբ ժամանակը դայ կեանքի ընկերակից մը ընտրելու, փոխանակ հարցնելու թէ «օրիորդը գեղեցի՞կ է, խելացի՞ է, լո՞ւրջ է, դրամ ունի՞, եւ այլն», չյարգարուած (non retouché) լուսանկարը (քովէն եւ դէմէն) զրկեցէք զիմագէտին, էջ մը գրութիւն՝ գրաճանաչին, և իր աղիքներու լուսանկարն ու գործունէութեան մասին տեղեկագիր մը՝ բժիշկին: Եթէ աղիքները բնականոն կերպով չեն պարպուիր և կամ եթէ շատ երկայն են (dolichocolon), մի ամուսնանաք այդ օրիորդին հետ, դարմանել տալէ առաջ, որովհետեւ կրնաք դժբախտ ըլլալ . . . :



III.-ՓԻՋԻՔԱԿԱՆՆ ՈՒ ԲԱՐՈՅԱԿԱՆԸ ՀԱՄԵՐԱՇԽ ԵՆ

Մարդու մը կազմուածքը կ'արտայայտէ անոր ֆիզիքական վիճակը. իսկ նկարագիրը՝ անոր հոգեկան, մտային և բարոյական վիճակը: Այս երկու վիճակներուն միացումը կը կազմէ խառնուածքը: Ուրեմն, կազմուածք + նկարագիր = խառնուածք:

Աւելորդ է կրկնել թէ կազմուածքը կը հրամայէ նկարագրին, թէ նկարագիրը կրնայ փոխել կազմը, և թէ այս երկու վիճակները մեծապէս կ'ազդեն իրարու վրայ:

Օրինակ մը. կենսային խառնուածքը: Անոնք որ այս խառնուածքին տէր են, ունին կլոր, գունաւոր, զուարթ գէմք մը, որ կը յիշեցնէ Ռիւպէնի տիպարները: Նուրը և յաճախ խարտեալ մազեր ունին: Բարեհամբոյր և հաճոյակատար են, կը սիրեն յաւ ուտել և շարժիլ. կ'ընտրեն դիւրին արհեստներ, որովհետեւ իրենց աշխատելու եռանդը հափաւոր է:

Իւրաքանչիւր խառնուածք՝ որոշ ֆիզիքական արտաքին մը և համապատասխան բարոյական կամ հոգեկան վիճակ մը ունի. բայց խառն տիպարները աւելի յաճախադէպ են:

Արդ, ո՞րն է խառնուածքին մարդակազմական հիմը: Ուղեղը՝ Կենդանա - բուսական ջղային գրութիւնը (sympathique), Այո՛, բայց մանաւանդ ներծորային գեղծերը: Ընթերցողը գիտէ այն հսկայ գիրը զոր կը կատարեն այս գեղծերը մեր մարմնին մէջ, մեր կազմին, մեր նկարագրին, հետեւաբար մեր խառնուածքին վրայ: Որո՞նք են այդ գեղծերը:

Ամէնէն կարեւորը և լաւածանօթը՝ վահանագեղծն է: Իր գոր-

ծունելութենէն կախում ունի մեր առողջական վիճակը: Վախանալ, գեղծը՝ արագութեան գեղնն է: Երբ անոր գործունէութիւնը անբաւական է, մարդ գէր, դանդաղ, ծոյլ կ'ըլլայ, կը սիրէ անկողինը, կ'ուզէ քնանալ: Իսկ երբ անոր գործունէութիւնը չափէն աւելի է, մարդ նիհար, չափազանց գործունեայ, երբեմն ալ ջգային ու խռով կ'ըլլայ:

Երիկամներուն վրայ կը գտնուին վերերկամնային գեղծերը. ուժգնութեան գեղնըն հն անոնք: Եթէ ուսանողի մը վաճառագեղձը անբաւական է, աշխատելու արամադրութիւն և կորով պիտի չունենայ, իսկ եթէ վաճառագեղձը չափէն աւելի կը գործէ, արագ պիտի աշխատի, բայց ոչ անպատճառ խոր ուշադրութեամբ: Վերերիկամնային գեղձերէն կախում ունի այդ: Եթէ ասոնք ուժեղ կը գործեն, ուսանողը կորովի, խորաթափանց և խղճամիտ աշխատող մը կ'ըլլայ:

Ուղեղին ներքե կը գտնուի մաղասային գեղծը: Աճումի գեղձն է այս: Եթէ անբաւական գործէ, մարմինը դանդաղ կ'աճի, իմացականութիւնը ուշ երեւան կուգայ, նկարագիրը ուշ կը կազմուի: Իսկ եթէ չափէն աւելի գործէ, ֆիզիքապէս հսկայ մը կը դարձնէ:

Այս քանի մը տողերը ցոյց կուտան ներծորայիններուն ազդեցութիւնը մեր հոգեկան վիճակին և առողջութեան վրայ:

Բայց աւելի լաւ ցոյց տալու համար ֆիզիքականին և բարոյականին յարաբերութիւնները, իբրեւ օրինակ աւնենք ճուլութիւնը:

ԾՈՒԼՈՒԹԵԱՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐՆ ՈՒ ԴԱՐՄԱՆԸ

Դպրոցներու մէջ ծոյլերը յաճախագէտ են: Եթէ ոմանց ծուլութեան պատճառը իրենց ստացած ընտանեկան գէշ դաստիարակութիւնը, ծնողներուն տուած գէշ օրինակն է, շատերը սակայն ճիւղանդներ են: Այսպիսիներու մօտ ծուլութեան պատճառը գէշ տեսողութիւն մը, գէշ լսողութիւն մը կամ վաճառագեղձի, թոքերու, աղիքներու գործունէութեան անբաւականութիւնն է:

Որպէսզի իմացականութիւնը արթուն ըլլայ եւ արագ գործէ, պէտք է որ ուղեղը ողողուի մաքուր արիւնով մը: Պէտք է որ ներծորային զեղծերը ծորեն բնականոն նիւթեր — հօրմօններ — որոնք ֆլային կեդրոններու գործունէութիւնը կանոնաւորութեան մէջ կը պահեն: Արդ, բազմաթիւ մանուկներու և չափահասներու ուղեղային վիճակը պակասաւոր է, որովհետեւ արիւնն ու ներծորայինները բնականոն վիճակի մէջ չեն:

Արդ, ծուլութեան պատճառ կրնան ըլլալ. ա) Վահանազեղծի անբաւականութիւնը. բ) Շնչողութեան անբաւականութիւնը. գ) Մարսողութեան անբաւականութիւնը. դ) Տեսողութեան և լսողութեան անբաւականութիւնը:

Վախանազեղծի անբաւականութիւնը՝ տրամադիր կը դարձնէ գիրնալու, ճարպոտելու, մտային զանգաղութեան և ծուլութեան: Մասնագէտ մը, յարմար զարմանումով մը, քանի մը ամսուան մէջ, ծոյլ տղան՝ արթուն և քաջ աշխատող մը կը դարձնէ:

Շնչողութեան անբաւականութիւն. — Շատ մանուկներ բերնով կը շնչեն, նիհար ու գունատ են. ատոր հետեւանքով ալ աշխատելու տրամադրութիւն չեն ունենար: Երբ անոնց կոկորդը գործողութեամբ մաքրուի աւելորդ մաւրոյսերէ, նշիկներէ և այլն, երբ սկսին քիթով լաւ շնչել, երբ իրենց թոքերը զարգանան ու ստանան առատ օդ ու թթուածին, այդ ծոյլ տղաքը մէկ տարուան մէջ՝ ժրաջան աշխատողներ կը դառնան:

Մարսողութեան անբաւականութիւն. — Բազմաթիւ մանուկներ լաւ չեն պարպեր իրենց աղիքները. պնդութիւն ունին: Անհրաժեշտ է որ մանուկ մը օրական մէկ-երկու անգամ փորը դուրս հանէ: Պէտք է ուշադիր ըլլալ այս կէտին, և ի պահանջի հարկին ճաշելու միջոցին հանքաիւղ տալ, բուսական սնունդը աւելցնել, որովայնի մարզանք ընել տալ, և այլն:

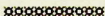
Տեսողութեան անբաւականութիւն. — Կան մանուկներ եւ պատանիներ, որոնք լաւ կ'աշխատին երբ դասարանին մէջ առաջին գրասե-

զաններուն վրայ կը դառնուին, բայց անուշադիր և ծոյլ կը դառնան, երբ տարուին ետեւի գրասեղաններուն վրայ Պատճառքը. որովհետեւ անոնց տեսողութիւնը գէշ է (կարճատեսութիւն, եւայլն) և ակնարայժի մը յանձնարարած յարմար ակնոցը անմիջապէս ուշադիր կը դարձնէ զանոնք:

Լսողութեան անբաւականութիւն.— Վերոյիշեալ դիտողութիւնը կարելի է բնիկ նաեւ գէշ լսողութիւն ունեցող մանուկներուն և պատանիներուն համար: Պատճառք յաճախ քթի և կոկորդի տեւակոն բորբոքումներն են: Երբ անոնք դարմանուին, տղան աւելի լաւ կը չնչէ ու կը լսէ, հետեւաբար աշխուժութեամբ կ'աշխատի:

Այսպէս ուրեմն, երբ տեսնէք որ ձեր զաւակը ծոյլ է, նախ ներքին հիւանդութեանց, աչքի և քթի, կոկորդի ու ականջի մասնագէտներուն ցոյց տուէք: Եթէ այս երեք մասնագէտները չգտնեն վերոյիշեալ պատճառներէն մին կամ միւսը, այն առիւն, ծնողնե՛ր, ձեր զաւակներուն ծուլութեան պատասխանատուն զուք էք, որովհետեւ ֆիզիքական ու բարոյական անհրաժեշտ դաստիարակութիւնը ժամանակին չտուիք ձեր զաւակին, չկրթեցիք անոր նկարագիրը և թողուցիք որ սուսկի մը պէս բուսնի ինք իր գլխուն:

Բայց սխալ է կարծել թէ այլեւ ուշ է՝ այդ կրթութիւնը տալու համար: Անգամ մը որ երեւան հանեցիք ծուլութեան ֆիզիքական կամ բարոյական պատճառները, կրնաք պայքարիլ անոնց դեմ, վստահաբար յաջող արդիւնքով: Բայց մի՛ մոռնաք որ ֆիզիքականն ու բարոյականը սերտօրէն համերաշխ են, և լրջօրէն հսկեցէք ձեր զաւակներուն սննդառութեան, շնչողութեան, մարսողութեան, մարզանքին և ընդհանուր մաքրութեան վրայ, հետեւելով այս մասին նախորդ գլուխներուն մէջ տրուած մանրամասնութիւններուն:



V.- Մ Ի Շ Տ Ժ Պ Տ Ե Յ Է Ք

ԿԱՄ ԵՐՋԱՆԻԿ ԸԼԼԱԼՈՒ ՎԱՐԺՈՒԵՑԷՔ

Մարդիկ երջանկութեան պէտքը կը դրան, բայց անոր հասնելու միջոցները ընտրելու կարողութիւնը չունին: Եթէ ամէն ոք ըստ բախտի առաջնորդուի, բնագոյր զայն պիտի տանի գէպի հաճոյք, որ երջանկութեան հակառակն է: Գործաւորը գինեւուն կամ սրճարան կ'երթայ ծխոտ մթնոլորտի մը մէջ թուղթ խաղալու. մանուկը շաքարեղէններով և չօքոլաններով իր փորը կը լեցնէ. երիտասարդները պարսպաճիւղներու մէջ կ'անցընեն գիշերները. գալով չափահասներու մեծամասնութեան, եթէ տեղի տան իրենց բնագոյին, իրենց սովորութիւնները կ'առաջնորդեն գիրենք կանխահա ծերութեան և ֆիզիքական ու բարոյական անկումի բոլոր պատճառներուն:

Հաճոյքը երջանկութիւն չէ. հաճոյքի ետեւ ըլլալ, կը նշանակէ յուսախարութիւններու և թշուառութեան ետեւն վաղել: Ամէն բանէ զոհ ըլլալ, ամէն բանի զեղեցիկ կողմը տեսնել, ոչ մէկու մասին գէշ խօսիլ, ըտլորին հանդէպ բարեացակամ ըլլալ, ոչ մէկը քննադատել կամ բամբասել, ոչ մէկուն նախանձիլ, գէպքերը ընդունիլ առանց սրտնեղութեան և անէծքի, չարունակ ժպտուն դէմք մը ցոյց տալ և ուրախութիւնը տարածել իր շուրջը, ահա՛ իրական երջանկութիւնը: Կարելի է առարկել թէ երջանկութիւնը կը կայանայ ինքզինքին պատրանք տալուն մէջ: Ո՛չ. երջանկութիւնը ինքնախաբ ըլլալուն մէջ չի կայանար:

Ո՞րն է, արդարեւ, մեր նպատակը. Առողջութիւնը՝ և անկէ բխող յաջողութիւնն և ուրախութիւնը: Արդ, բոլոր բացասական գգացումները, ատելութիւն, չար նախանձ, մտահոգութիւն, խռովք, տրտունջ, կը փծացնեն մեր ֆիզիքական գործունէութեանց ներդաշնակութիւնը և կը քանդեն մեր առողջութիւնը: Մինչդեռ բարեացա-

կամ և ժպտուն գիրքը կ'ստինքնէ ուրիշներու համակրութիւնը, զօրաւորներուն պաշտպանութիւնը, մեզ շրջապատողներու հոանդուն աջակցութիւնը և վերջապէս կ'ապահովէ յաջողութիւնը: Բարեացակամ և զուարթ գիրքը մեր մէջ կը դարգացնէ հոանդը, հուսալքը, ինքնավստահութիւնը, սրտեք յաջողութեան անհրաժեշտ պայմաններն են: Ոժանք բնականօրէն ունին այդ բազմալի հոգեվիճակը, իրենց առողջութեան, կամ ստացած կրթութեան, կամ իրենց ապրած միջավայրին բերումով, և այդ՝ ծնողաց իրենց դաւաններուն թողած ժառանգութիւններուն ամէնէն թանկագինն է: Բայց անոնք որ բնական կերպով չունին զայն, կրնան եւ պարտաւոր են ձեռք բերել կամքի ուժով:

Երջանկութեան և յատակասութեան վարժութիւն պէտք է կատարել, այնպէս ինչպէս բարոյական և ֆիզիքական մարզանքներու համար: Դաստիարակները և ծնողները պէտք է մանուկները վարժեցնեն՝ ուրախ, զոհ և երջանիկ ըլլալու, իրերու զեղեցիկ կողմը տեսնելու, բնութեան երեսյթներով հետաքրքրուելու և անոնց մէջ ամբացնեն՝ երջանկութեան, ուրախութեան և գուարքութեան սովորութիւնը:

Այս առթիւ կ'ուզեմ պատմել սպանիական հետեւեալ աւանդավէպը:



Ժն. դարուն, Սպանիոյ Վալաառլիտ քաղաքին մէջ կ'ապրէր Տոն Գիրիտօ անուն ազնուական մը: Զերմ ու գիւրաժառ սիրտ մը ունէր: Կրակոտ երիտասարդը՝ օր մը հանգիսեցաւ հրաժառ աչքերով գեղեցիկուհիի մը: Սիրտը անմիջապէս բռնկեցաւ: Իսկ պէրուհին ալ հաճոյք զգաց անոր հուրը արծարծելու: Եւ արծարծեց զայն մինչև այն անիծեալ օրը երբ, պատահելով աւելի մեծ ազնուականի մը, երես դարձուց միւսէն:

Տոն Գիրիտօ այնքան վիշտ զգաց որ լրջօրէն խորհեցաւ անձնասպան ըլլալ: Բայց բարեկամի մը խորհուրդին անսալով, մտաւ Սպանիոյ ամէնէն լուռ ու հեռաւոր մէկ վանքը: Հոն կրակը հետզհետէ մարեցաւ և մխիթարանքն ու խաղաղութիւնը պատեցին անոր սիրտը:

Բայց և այնպէս Տոն Գիրիտօ տխուր էր, որովհետեւ ամէն ինչ տխուր էր իր շուրջը: Դաժան գէմքերու ու խիստ նայումքներու միայն կը հանդիպէր: Իրիկուն մը, որ սովորականէն աւելի տխուր էր, յուսահատելու աստիճան, յուսածածանջ հրաշտակ մը երեցաւ:

— Հանդարտէ՛, Տոն Գիրիտօ, բաւ ան: Շատ դիւրաւ կրնաս ուրախութիւն գտնել երկրի վրայ և երկնքի մէջ: Կրնամ այդ յուսութիւնը (թըլըսըմ) տալ քեզի: Խոստացիր միայն վեց ամիս շարունակ կատարել այն պատուէրը զոր պիտի տամ:

Եւ Տոն Գիրիտօ սիրով ընդունեց:

— Ա՛ն ուրեմն սա հայելին, բաւ հրեշտակը, և դիտցիր որ ան նման է այս աշխարհին՝որ կը ցոլացնէ այն պատկերը զոր մեր գէմքը կը ներկայացնէ: Կը գանգատուի թէ շուրջիններդ տխուր են: Դէմքդ գիտէ՞. ունի՞ս ուրախ և գուարթ երեսոյթ... Ժպտէ՛, և աշխարհը քեզ պիտի ժպտի:

Երիտասարդ վանականը ժպտեցաւ:

— Տոն Գիրիտօ, շարունակեց հրեշտակը, երդում բրէ ամէն առաւօտ այս հայելիին առջև ժպտելու, ամբողջ օրը ժպտով պահելու և զայն տարածելու շուրջիններուդ:

Տոն Գիրիտօ երդում բրաւ ամէն օր կատարել հրեշտակին պատուէրը և այդ օրէն ի վեր ուրախութիւնն ու հրճուանքը գրաւեցին ոչ միայն անոր հոգին, այլ ամբողջ վանքը, ի մեծ գայթակղութիւն վանահօր...





V.- ՓԻՋԻՔԱԿԱՆ ՎԵՐԱԿՐԹՈՒԹԵԱՆ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏՈՒԹԻՒՆԸ

Առողջութիւնը արդիւնքն է լաւ կիրարկուած առողջապահութեան: Բաջողութիւնը և երջանկութիւնը կախում ունին մեր բարոյական և մտային կարողութիւններէն, զորս կարելի է զարգացնել վարժութեամբ (entrainement): Շարունակական վարժութիւնը ձեր կեանքին հիմնական նպատակը պէտք է ըլլայ:

Եթէ ուէ անհանգստութիւն, յոգնութիւն կամ աստիճան մը միայն ծուլութիւն զգաք, ինչ որ կախում ունի ձեր մարմնական տկարացումէն, պէտք է ջանաք աւելցնել ձեր առողջութիւնն ու կենսունակութիւնը:

Եթէ կարգ մը ձախողումներ կամ յուսախարութիւններ ունեցած էք, պատճառը դուք էք, այսինքն ձեզ մօտ տկար են կամ կը պակսին կարգ մը կարողութիւններ, ինչպէս կամք, կորով, յարատեւութիւն, գործնական ոգի, տրամաբանութիւն, կարգ ու կանոն, յիշողութիւն, երեւակայութիւն, ևայլն:

Կեանքի մէջ յաջողելու համար, կարելի եղածին չափ շատ յատկութիւն եւ կարողութիւն պէտք է ունենալ: Եթէ ունիք եւ տկար են՝ պէտք է զանոնք զօրացնել: Զախորդութեան պարագային մի ըսէք թէ «պարագաներուն եւ ձեր նմաններուն զոհն էք»: Այս տրտունջը պարզապէս նախապաշարումներու թելադրած ինքնարգարացում մըն է: Թերութիւններ ունիք որոնք ձեզ կ'անդամալուծեն. պէտք է լքէք զանոնք և ձեռք բերէք յաջողելու համար անհրաժեշտ քանի մը յատկութիւններ: Զեր միակ ջանքը պէտք է ըլլայ՝ ձեր տկար կողմերը, ձեր ֆիզիքական, մտային և բարոյական կարողութիւնները մշակել, զօրացնել և կատարելագործել:

Այդպէսով անկորնչելի դրամագլուխ մը պիտի կազմէք, զրամագլուխ մը, որ հիմնական անհրաժեշտութիւն մըն է առողջ ապրելու, յաջողելու և երջանիկ ըլլալու համար:

Թերեւս պիտի բռնէք. «Ի՞նչ պէտք ունիք ֆիզիքական, մարմնական զարգացումի, զօրաւոր դնդերներու, առողջ արիւնի, և ին...»: Առողջութիւնը ոչ թէ նպատակ մը, այլ միջոց մըն է: Անկարելի է որ ձեր իմացականութիւնը և բարոյական ուժերը զարգանան, եթէ չգործադրէք առողջապահութեան կանոնները և չհետեւէք ֆիզիքական կրթութեան: Ուղեղն է որ ուղղութիւն կուտայ ձեր մտային և բարոյական գործերուն: Արդ, եթէ ուղեղը մաքուր, թունազերծ արիւն չստանայ, լաւ չ'աշխատիր. հետևաբար կը խանգարուի նաեւ ձեր մտային և բարոյական գործունէութիւնը: Ուրեմն մտային եւ բարոյական զարգացումը՝ անկարելի է զատել ֆիզիքական կրթութենէն: Ով որ կ'ուզէ մտաւորապէս և բարոյապէս զարգանալ, պարտի նաեւ ֆիզիքապէս զարգանալ:

Ահա թէ ինչու մտային եւ բարոյական կարողութիւնները, — յիշողութիւն, երեւակայութիւն, տրամաբանութիւն, մտային կեդրոնացում, կամք և յարատեւութիւն, վճակահանութիւն, բարեացակամութիւն, լաւատեսութիւն, — զարգացնելու միջոցներուն մասին խօսելէ տաք, կ'ուզեմ կրկին անգրագառնալ մարմնական զարգացման և առողջապահական այն կանոններուն, զորս արդէն պարզեցի, ամբողջացնելու համար զանոնք:

ա. — ԱՌՈՂՋՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ԿԵՆՍՈՒՆԱԿՈՒԹԻՒՆ

Մարդիկ կը հետապնդեն երեք նպատակ, առողջութիւն, յաջողութիւն, երջանկութիւն: Եթէ անհրաժեշտ միջոցները գործադրեն՝ կը հասնին անոնց: Պարագաները երկրորդական դեր միայն կը կատարեն: Ծնողներէն ստացուած ֆիզիքական, ընկերային եւ մտային ժառանգութիւնը միայն, լաւ կամ գէշ, բախտի խնդիր է: (*) Կան մար-

(*) Բախտի խնդիր մը որ կենսական նշանակութիւն ունի, քանի որ ծնողներէն ժառանգուած կազմն ու խաւնուածքն է որ մեծ մասով ուղղութիւն կուտան իւրաքանչիւրի ապագային: Այն Թէ ինչու ծնողնոր պատասխանատու են երբ ամուսնանալու եւ զաւակ ունենալէ առաջ, ամէն կարելի միջոց ձեռք չեն առնիր առողջ կազմ մը տալու համար իրենց զաւակներուն:

դիկ որ զօրաւոր կենսունակութեան տէր են, եւ հակառակ գէշ առողջապահութեան մը, կը յաղթեն ամէն յոգնութեան: Ուրիշներ՝ տկար կենսունակութեան տէր են, ինչ որ կը ստիպէ զիրենք, իրենց կեանքի հաւասարակշռութիւնը պահպանելու համար, շարունակ ուշադիր ըլլալ: առողջապահութիւնը կը բարելաւէ այսպիսիներուն վիճակը եւ թոյլ կուտայ որ կեանքի մէջ առաւելագոյն արգիւնքը ստանան: Միջակ կենսունակութեան տէր անձերը, եթէ իրենք զիրենք չենթարկեն խիստ առողջապահութեան մը, ժամանակէն առաջ կը ծերանան եւ կեանքի մէջ կը ձախողին: Ընդհակառակն, եթէ առողջ ապրելու միջոցները գործադրեն, նոյնքան կենսունակութիւն ձեռք կը բերեն, որքան անոնք որ ի ծնէ զօրաւոր կենսունակութեան տէր են: Հետեւաբար, եթէ ի ծնէ տկար էք, մի յուսահատիք, որովհետեւ եթէ ուզէք, կրնաք զօրաւոր կենսունակութիւն ձեռք բերել:



Ինչ կը նշանակին կենսունակութիւն եւ լու առողջութիւն: Առողջութիւնը՝ գործարաններու պաշտօնավարութեան հաւասարակշռութիւնն է: Առողջ է այն մարդը որ հիւանդութիւն չունի, բայց այդ չի նշանակի՝ թէ ան զօրաւոր կենսունակութեան տէր է: Կենսունակ է ան որ մեծ աշխատանք կ'արտադրէ՝ առանց յոգնութիւն զգալու: Առողջ մէկը՝ յաջողելու համար բաւականաչափ աշխատանք կրնայ արտադրել: Բայց եթէ կ'ուզէ գերաշխատիլ եւ աւելի մեծ յաջողութիւն ձեռք բերել, առողջութենէն զատ, զօրաւոր կենսունակութեան պէտք է տիրանայ: Առողջութիւն եւ կենսունակութիւն կրնան ձեռք բերել անոնք որ ի ծնէ զանոնք ժառանգած ըլլալու բախտը չեն ունեցած:

Ահա թէ ինչպէս կ'արտայայտուի այս մասին Paul Nyssens*):

(*) Պելճիրացի հեղինակ մը, որ իր բազմաթիւ հրատարակութիւններով եւ Պրիւքսէլի մէջ հաստատած է դպրոցով, Եւրոպայի մէջ տարածած է ֆիզիքական եւ հոգեկան կառողջութիւններու մշակութի կամ վերակրթութեան ամբիկեան մեծ ոտները:

Ա) Կեանքի մէջ յաջողելու եւ երջանիկ ըլլալու համար նախապէս պէտք է ձեռք բերէք լաւ առողջութիւն մը եւ բաւականաչափ կենսունակութիւն: Առողջութիւնը ամէնէն թանկագին ստացուածքն է: Եթէ ձեր առողջութիւնը տկար է՝ պէտք է զօրացնէք զայն որպէսզի զգաք ապրելու ուրախութիւնը, ունենաք աշխատելու ուժը եւ ուրիշներուն վրայ ազդելու կարողութիւնը:

Բ) Տկարները իրենց ջանքերով՝ կրնան ձեռք բերել իրենց չժառանգած կամ կորսնցուցած առողջութիւնն ու կենսունակութիւնը, որովհետեւ մարդկային բնութիւնը ուժգնութեամբ կը ձգտի գէպի բարելաւում, գէպի առողջութիւն: Ամէնուն քով վերքերու եւ սուր հիւանդութիւններու բուժումը՝ այդ ձգտումը կ'արտայայտեն: Եթէ վիրաբայժը կտրէ ու հանէ ձեր մէկ երիկամը (պէսպրէկ, rein), միւսը կը խոչընդոտէ մինչեւ որ ի վիճակի-ըլլայ հաստատել երիկամին պաշտօնն ալ կատարելու: Նոյնը՝ թոքերուն համար: Զեր կազմին իւրաքանչիւր մասը — ներքին գործարաններ, մկան, ոսկոր, ջիզ, ուզեզ — առողջանալու կարողութիւն մը ունին: Զեր կազմը մաս առ մաս, բջիջ առ բջիջ կը փճանայ եւ կը վերաշինուի. այս վերաշինութիւնը կը ձեւաւորուի համաձայն ձեր լաւատես մտածումներուն եւ ձեր ֆիզիքական կեանքին: Կը նշանակէ թէ ձեր ֆիզիքականը շարունակ գէպի լաւը կը ձգտի. հետեւաբար կը բաւէ այդ ձգտումը զօրացնել, հետեւելով առողջապահական կանոններուն եւ անդադար զարգացնելով ձեր թոքերն ու դնդերները:

Գ) Մարդկային էակը տիեզերքի ամէնէն հրաշալի, բայց ամէնէն բարդ եւ փափուկ առարկան է: Ծարունակ լուրջ ու մանրակրկիտ խնամք կը պահանջէ: Հետեւաբար ամէն ոք պարտաւոր է տարրական ծանօթութիւններ ունենալ մարդակազմութեան, բնախօսութեան եւ առողջապահութեան մասին. որովհետեւ ամէն չափահաս իր իսկ առողջապահը պէտք է ըլլայ:

Դ) Կան սուր եւ քրոնիկ հիւանդութիւններ: Սուր հիւանդութիւններուն համար՝ բժիշկին անմիջական եւ յարատեւ խնամքը ան-

հրաժեշտ է: Քրոնիկ հիւանդութիւնները, անգամ մը որ ախտաճանաչուին, այսինքն ճշգուի անոնց էութիւնն և պատճառը բժիշկին կողմէ, ալ աւելի պէտք ունին առողջապահական կանոններու գործադրութեան: Որովհետեւ, ուսէ հիւանդութիւն պատահական արկած մը չէ, այլ արդիւնքն է առողջապահական սխալներու երկար առեւնէ ի վեր կուտակումին: Հազուադէպ է առողջապահական սխալներ չգործել, մտնաւանդ քաղաքներուն մէջ, ուր գործերը և ներկայ կիսանքի պահանջները կը խանգարեն մարդկային կազմի բնականոն գործունէութիւնը: Բայց պէտք չէ թողուլ որ այդ սխալները կուտակուին, այլ անհրաժեշտ է հետզհետէ զանոնք սրբադրել և անոնց փնտաւար հետեւանքները չէզոքացնել:



Բ. — ԽԱՌՆՈՒԱԾՔՆԵՐԸ

Մարմնական-ֆիզիքական առողջապահութիւնը ընդհանուր օրէնքներէ զատ, ունի մասնաւոր օրէնքներ, պատուէրներ ևս, որոնք անհատներու խառնուածքին համեմատ կը տարբերին: Արդարեւ, իւրաքանչիւր անձ տարբեր խառնուածք ունի: Կենսային (*vital*) խառնուածքով անձը հանդարտ կ'ըլլայ և իր աճման նպաստող ներքին գործարաններու պաշտօնները (*fonctions végétales*) ուժեղ կը կատարուին: Շարժային (*moteur*) խառնուածքով անձերու արտաքին յարաբերական գործարանները՝ — ոսկոր, զնդեր — զօրաւոր, և շարժական կարողութիւնները — վճռականութիւն, կամք, գործունէութիւն — զարգացած կ'ըլլան: Մտային (*mental*) խառնուածքին մէջ ուղեղն ու ջղային գրութիւնը, այսինքն՝ մտային, երեւակայական և զգայնական կարողութիւնները կը տիրեն:

Շարժային խառնուածքը՝ մեքենայի մը կարելի է նմանցնել. մտայինը՝ մեքենայի շոգեկաթսան վարող մեքենավարին: Տասէն՝ ինը հաւանականութեամբ դուք, որ այս գրութիւնը կը կարդաք, մտային խառնուածք ունիք: Լաւ վարիչ մը ըլլալու անհրաժեշտ յատ-

կութիւններով օժտուած էք, բայց պէտք ունիք ձեր մեքենան ճանշնալու եւ զայն վարել սորվելու:

Կենսային խառնուածքով անձերը կը խուսափին ամէն ճիգէ եւ նեղութենէ, հետեւաբար գիւրին եւ հաճելի կեանք մը անցնել կ'աշխատին: Երբ տակաւին երիտասարդ են, անոնց սննդառական գործունէութիւնը լաւ կը կատարուի. բայց 30-40 տարեկանէն յետոյ, կը սկսին գիրնալ, ճարպոտիլ. դնգերները չմարգուելով կը ծիւրին, տեղի կուտան ճարպին, որ հետզհետէ կը սպառնայ այդ խառնուածքը ունեցողներուն ընդհանուր անողջութեան եւ երկարակեցութեան:

Երբ շարժային խառնուածքը տիրական է մէկուն մէջ, այդ անձը գործունեայ կ'ըլլայ. ան իր կենսունակութիւնը կը ծախսէ, իր աճումի գործարանները կը յոգնեցնէ, ճարպի իր պահեստները կը սպառէ: Իր արտաքսող գործարանները անբաւական կը գտնան, մարմինը միացորդներով եւ թունատարրերով կը խճողուի, եւայլն: Ենթական կը սկսի արտնջալ թէ յոգագար (arthritique) կ'ըլլայ, յոգացաւ կ'ունենայ, ջղային կը դառնայ, եւայլն:

Եթէ մտային խառնուածքն է տիրական, ենթական ուղեղով չափազանց կ'աշխատի եւ կ'անտեսէ մարզանքը, անողջապահութիւնն ու կենդանական կեանքը: Իր տկար կենսունակութիւնը այլեւս բաւական չըլլար սնուցանելու ուղեղը, որով ենթական կ'ըլլայ ջղայնութեան, ջղասպառութեան եւ ընկճումի:

Մարդոց մեծամասնութեան քով վերոյիշեալ խառնուածքները ոչ թէ առանձինն, այլ խառն լիճակի մէջ կը գտնուին: Այս տղերքը կարգալով, պիտի կրնաք անմիջապէս դիտնալ թէ ո՞ր խմբակին կը պատկանիք: Պիտի գիտնաք թէ որո՞նք են ձեր զօրաւոր եւ տկար կարողութիւնները. այս վերջիններն են որ պէտք է զարգացնել: Մարզանք բրէք, ձեր դնգերները եւ թոքերը զարգացուցէք, ձեր ջղային գործունէութիւնը չափաւորեցէք, ձեր հոգիին հանգիստ տուէք, ձեր խառնուածքը հաւասարակշռեցէք, ձեր մտային կարո-

զուժեանց գործունէութիւնը սահմանափակեցէք եւ անոնցմէ ոչ մէկը չարաչար գործածեցէք: Առողջապահութեան մէջ՝ իմաստութիւնը ճիշտ չափաւորութեան մէջն է: Այդպիսի կեանք մը իրականացնելու միակ միջոցն է ձեր մտային կարողութիւնները հաւասարակընդունել, ձեր տկար կարողութիւնները ճանչնալ եւ զանոնք աստիճանաբար եւ անգաղար զարգացնել:

Հաւասարակշռելով ձեր խառնուածքը, կը հաւասարակշռէք նաեւ ձեր ֆիզիքական եւ մտային գործունէութիւնը, ինչպէս նաեւ ձեր կազմին բոլոր պաշտօնները:



Գ.— ՔՈՒՆԻՆ ՕԳՏԱԿԱՐՈՒԹԻՒՆԸ

Քունի տեւողութիւնը՝ տարիքէ, խառնուածքէ, զբաղումներէ եւ գործունէութենէ կախում ունի: Պէտք է լաւ եւ խոր քուն քաշել: Պառկելէ քանի մը ժամ առաջ ճաշեցէք, որպէս զի մինչ այն մարմնագործիւնը լրացած ըլլայ: Եթէ կանուխ կը պառկէք, թեթեւ ճաշեցէք: Կանոնաւոր սովորութիւններ ունեցէ՛ք: Կանուխ արթնցէք եւ ելէ՛ք եւ կանուխ պառկեցէք, որովհետեւ կէս գիշերէն առաջ քունի ժամերը կրկնապէս կը հանգստացնեն: Ամէն օր բացօթեայ մարզանք կատարեցէք: Երեկոյեան դէմ ֆիզիքական եւ մտային ամէն տեսակ գրգռումներէ խուսափեցէք, անմտազրաղ քնանալու համար: Ի պահանջել հարկին պառկելէ առաջ գաղջ լոգանք մը տաէք, կամ ձեր որովայնը պատեցէք գաղջ եւ խոնաւ լաթով մը:

Քունը՝ օրուան ընթացքին ջղային գրութեան սպառած ուժը կ'ամբողջացնէ: Հետեւաբար անհրաժեշտ է որ ստամոքսը պարապ ըլլայ: Մի վախնաք որ պարապ ստամոքսը, եթէ առողջ է, ձեզ կ'արթնցնէ: Արթննալէ յետոյ, անմիջապէս ելէք, մարզանք բրէք, լոգանք մը տաէք կամ ջրօծում (lotion) մը կատարեցէք. որովհետեւ արթննալէ ետք անկողնին մէջ արթուն մնալով՝ ոյժ կը վատնէք: Եթէ բաւականաչափ չէք քնացած, նախընտրելի է որ կէսօրուան ճաշէն վերջ 20 վայրկեան հանգստանաք:

ձաշերուն նման, քունն ալ պէտք է կանոնաւորել: Պառկելու և արթննալու ժամ մը որոշեցէք ու անկողնէն ելէք նոյն ժամուն, նոյնիսկ եթէ շատ ուշ պառկած էք կամ դուք ձեզ յոգնած կը զգաք: Կրնաք կէսօրին 20 վայրկեան քնանալ: Այսպէսով յարգած կ'ըլլաք պառկելու և արթննալու ժամերուն կանոնաւորութիւնը, որ էական պայմանն է խոր և հանգստաւէտ քուն մը ապահովելու համար: Կան մարդիկ որ իրենց ուզած ատեն, ուզած տեղը և ուզածին չափ կրնան քնանալ, զմայլելի կարողութիւն մը՝ որ արդիւնք է մտային սովորութեան: Այդպէս էր Նափոյէտն:

Պառկելէ ետք, սովորութիւն պէտք է ընել հետաքրքրական կամ գրգռիչ բաներու մասին չխորհիլ, այլ թողուլ որ շատ հասարակ ու անորոշ մտածումներ դեղերին ձեր մտքին մէջ: Եթէ անկողնին մէջ կարգալու սովորութիւն ունիք, ջննացէք որ զօրաւոր լոյս մը ձեր ետեւէն լուսնուորէ, որպէս զի ձեր աչքերը չյոգնին: Երկար մի կարգաք: Ոչ գրգռիչ, ոչ յուզիչ, այլ սովորական ընթերցումներ ըրէք: Այսպէսով գիշերը ձեր ուղեղը չ'աշխատիր:

Եթէ մտային աշխատանք կը կատարէք, սովորութիւն ըրէք առաւօտ կանուխ՝ ելլել և աշխատիլ: Անշուշտ աւելի գիւրին է և հաճելի, ցերեկի գրգռումի ազդեցութենէն օգտուելով, գիշերը աշխատիլ: Բայց գիշերուան աշխատանքը ընդհանրապէս աւելի յոգնեցուցիչ է և հանգիստ քուն մը չի պարգեւեր: Քնանալու և արթննալու համար, դուք ձեզ կարգապահութեան ենթարկեցէք և հակադէպելու վարժուեցէք, որպէս զի խնայէք ձեր ջղային ուժերը և ձեր մեքենան ձեր ուզած ձեւով վարէք:

դ. — ՇՆՁԵԼ ՍՈՐՎԵՑԻՔ

Լաւ շնչելու համար՝ լաւ, զուարթ և լուստես տրամադրութիւն պէտք է ունենալ: Փոխադարձաբար, եթէ լաւ շնչէք՝ լաւ տրամադրութիւն, լաւատեսութիւն և զուարթութիւն ձեռք կը բերէք: Շընչառութիւնը՝ թթուածինով կը մաքրէ արիւնը, ածխաթթուան կը վանէ և միեւնոյն ատեն ուղղակի կը գրգռէ ներծոր գեղձերը, որոնք կ'ապահովեն առողջութիւնը: Թոքերը, որոնք կերպով մը ներծոր

գեղձեր են, մեր կազմին բոլոր գործարաններուն հետ յարաբերութեան մէջ են. ամէն անգամ որ զանոնք կը գրգռէք, միեւնոյն ատեն միւս գեղձերը գրգռած կ'ըլլաք. ասոնք աւելի լաւ կը գործեն և ձեր կենսունակութիւնը կ'աւելցնեն: Հետեւաբար խոր շնչել և ձեր թոքերուն պարունակութիւնը ամբողջովին պարպել պէտք է սորվիք: Պատուհանները բաց պահեցէք, սենեակներուն օդը փոխեցէք, եւ կարելի եղած չափով բացօթեայ ապրեցէք: Եթէ ձեր զրազումներուն բերմամբ նստակեաց կեանք մը ունիք, ձեր տեղափոխութիւնները հետիոտն, արագաքայլ և քթէն խոր շնչելով կատարեցէք: Եթէ այս կերպ շնչառութիւնը ձեզ յոգնեցնէ կամ գլխապտոյտ պատճառէ, աւելի լաւ այդ կը նշանակէ թէ շնչառական մարզանքը իր ազդեցութիւնը կը գործէ: Այս թեթեւ խանգարումները շուտով կ'անհետանան: Ծոյլ տալք՝ գէշ կը շնչեն: Գունատ անձերը՝ գէշ կը շնչեն: Տկար զնգերներ, նեղ կուրծք, նիհար գէմք ունեցող մարդիկ՝ գէշ կը շնչեն: Ծնչել սորվեցէք և ֆիզիքսպէս ու մտաւորապէս պիտի այլափոխուիք, ձեր մարսողութիւնը աւելի լաւ պիտի կատարուի, պընդութիւնը պիտի նուազի, լիարգը լաւ պիտի գործէ, արիւնը եւ հիւսուածքները թոյններէն պիտի մաքրուին: Լաւ շնչառութիւնը տկարները կը զօրացնէ և գէրերը կը նիհարցնէ:

Ինչպէ՞ս պէտք է գերշնչել եւ զարգացնել թոքերը

— Ենչաչափով. — Ենչաչափը (spiromètre) գործիք մըն է, բազմաթիւ տեսակներով, որուն մէջ կը փչէ ենթական, և որ ցոյց կուտայ անոր մէկ շունչով պարպած օդին քանակութիւնը, այսինքն կը չափէ թոքերուն պարունակութիւնը: Գործնականին մէջ կարելի է զանց առնել գործիքները և անոնց տեղ գործածել շիշ մը կամ ֆուլթովի գնդակին քառչուէ պարկը: Խոշոր շիշ մը (1, 2, 3 լիթրոնց) ջուրով կը լեցնէք, բերանէն քառչուէ խողովակ մը կ'անցընէք, ջուրով լեցուն ամանի մը մէջ գլխիվայր կը դարձնէք և խողովակին միւս ծայրէն կը փչէք: Ձեր արտաշնչած օդը հետզհետէ կը պարպէ շիշին մէջ գտնուած ջուրը: Որքան զօրաւոր ըլլան ձեր թոքերը, որքան մեծ ըլլայ անոնց պարունակութիւնը, մէկ շունչով այնքան աւելի

քանակութեամբ կը պարպէր շիշին մէջ գտնուած ջուրը։ Այս եղանակին մասին արդէն խօսած եմ նախորդ էջերուն մէջ։ Շիշին տեղ կրնաք գործածել ֆուլթպոլի գնդակին մէջ գտնուող քառւորէ պարկը. կը փչէք անոր մէջ և ձեր կարողութեան համեմատ մէկ շունչով կարելի եղած չափով զայն կ'ուռեցնէք։ Խւրաքանչիւր արտաշնչում գոնէ 15 երկվայրկեան պէտք է տեւէ և օրական 100 անգամ պէտք է ընել այս մարզանքը, մէկ, երկու կամ երեք անգամով։ Միշտ քիթով շունչ պէտք է առնել։

— Թիւերով. — Ուղիղ կեցէք, ձեր կուրծքը տնկեցէք, քիթով խոր շունչ մը առէք թոքերը լաւ մը լեցնելու աստիճան, յետոյ առանց շունչ առնելու մինչև տասը համբեցէք ու շարունակեցէք դանդաղ ու երկար արտաշնչել։

— Շնչառութիւնը դադրեցնելով. — Երկվայրկեանը ցուցնող (փոքր ասեղ) ժամացոյց մը ունեցէք ձեր առջև, քիթով խոր շունչ մը քաշեցէք, շունչերնիդ բռնեցէք և ժամացոյցին նայելով տեսէք թէ որքան ժամանակ ձեր շունչը կրնաք պահել։ Բնականոն պայմաններու մէջ, պէտք է կարենաք 50 երկվայրկեան պահել. վարժութեամբ մէկ վայրկեան (60 երկվայրկեան) և աւելի պահելու կարող կրնաք ըլլալ։ Ընդհանրապէս շունչը երկար պահելու կարողութիւնը կ'արտայայտէ լաւ առողջութիւն մը և արեան լաւ շրջանառութիւն մը։

— Դանդաղ շնչառութեամբ. — Ձեր առջև ժամացոյց մը ունենալով, կ'աշխատիք մէկ վայրկեանի մէջ մէկ շնչառութիւն ընել։ Ձեր թոքերը ամբողջովին կը պարպէք. յետոյ դանդաղ շունչ կ'առնէք, այնպէս որ շնչառութիւնը տեւէ 20 երկվայրկեան, ձեր շունչը կը բռնէք դարձեալ 20 երկվայրկեան ու դանդաղ կը պարպէք զայն 20 երկվայրկեանի ընթացքին։ Այսպէսով շնչառութիւնն ու շնչատուութիւնը կը տեւեն 60 երկվայրկեան կամ մէկ վայրկեան։ Եթէ սկիզբը չկարենաք, վարժութեամբ հետզհետէ ի վիճակի կ'ըլլաք մէկ վայրկեանի մէջ միայն մէկ շունչ առնել-տալու։

— Շնչառական մարզանքով. — Հայելիի մը առջև ուղիղ կը կենաք, ձեր կուրծքը կը տնկէք, բազուկները կը տարածէք և քիթով դանդաղ շունչ կ'առնէք, քսնի մը երկվայրկեան ձեր շունչը կը պա-

հէք ու յետոյ դուրս կուտաք բազուկները վար ձգելով: Այս մար-
զանքը տասն անգամ կ'ընէք, առաւօտ և իրիկուն, ընդհանուր մար-
զանքի պահուն:



Ե.— ՈՐՈՎԱՅՆԻ ՄԱՐԶԱՆՔ ԸՐԷՔ

Կանոնաւորաբար որովայնի մարզանք բրէք հետեւեալ կերպով.

— Կոնակի վրայ դետինը պառկեցէք, բազուկները ձեր կուրծ-
քին վրայ խաչաձևեցէք և, առանց սրունքները շարժելու, յամրա-
բար նստեցէք: Յետոյ պառկեցէք ու զարձեալ նստեցէք և այսպէս
20 անգամ առաւօտ և իրիկուն: Սկիզբը թերեւ չպիտի յաջողիք.
ուստի ձեր ոտքերը ծանր կարասիի մը (պահարան, մահճակալ) ներ-
քէ անցուցէք, կրթնելու համար:

— Դարձեալ նախկին ձևով կոնակի վրայ պառկեցէք, ազդրերը
ուղիղ վեր բարձրացուցէք առանց ծունկերը ծռելու, ծալելու և սրունք-
ները կարելի եղածին չափ ձեր գլխին մօտեցուցէք: Յետոյ, միշտ
ուղղահայեաց վիճակի մէջ, սրունքներն ու ազդրերը վար իջեցուցէք:

— Կանգնեցէք, իրանը ուղիղ, ձեռքերը ծոծրակին վրայ, ար-
մուկները կարելի եղածին չափ ետ տարէք, և առանց սրունքները
շարժելու, ձեր իրանն ու գլուխը աջ և ձախ շրջեցէք ու յետոյ աջ
և ձախ կողմը ծռեցէք:

— Փորի վրայ պառկեցէք, ձեռքերը ծոծրակին կամ կոնակին
վրայ խաչաձևեցէք, ձեր գլուխը և ոտքերը վեր վերցուցէք առանց
ծունկերը ճկելու այնպէս որ մարմինը միայն փոքին վրայ հանգչի,
նաւակի մը ձևով. այս վիճակին մէջ որովայնին գնդերները կծկելով
և սողալով յառաջացէք հակելով նախ դէպի աջ, յետոյ դէպի ձախ,
փոթորիկի բռնուած նաւի մը պէս: Այս վարժութիւնը առաւօտ և
իրիկուն հինգ վայրկեան ըրէք: Որովայնի գնդերներուն համար կա-
տարեալ մարզանք մը և միւսնոյն ատեն լաւադոյն մարձում (մասամբ)
մըն է: Եթէ կարենաք զայն. բացօթեայ ընել, ալ ունելի լաւ:

Ընթերցողներուս կը յանձնարարեմ միւսնոյն ատեն կատարել
Միւլլըրի վարժութիւնները: Բայց ասոնք ընդհանրապէս կը յար-
մարին կենսունակ խառնուածք ունեցողներու, գէրերու, երիտասարդ

և կայտառ անձերու Մտաւորականներուն համար նախընտրելի է միայն շնչառական և որովայնի վարժութիւնները կատարել:

Սրտին բարախումները համրելով կրնաք գիտնալ թէ մարզանք մը ձեր ուժէն վե՞ր է թէ ոչ: Եթէ վարժութիւնէ մը ետք, 20 վայրկեան հանգստանալէ յետոյ, սրտին բարախումները բնականոն վիճակ մը չստանան (մէկ վայրկեանի մէջ 65—70, տարիքին համեմատ), կը նշանակէ թէ այդ վարժութիւնը ձեր կազմին համար զօրաւոր է:

գ.— ՄՆՆԴԱՌՈՒԹԻՒՆ

Հիւանդութեանց 90 առ հարիւրին պատճառը՝ որակով և քանակով գէշ սննդատուութիւնն է (ալքոլ, գրգռիչ սնունդներ, չափազանց միս, չափազանց սնունդ, ծխախոտ, ևայլն): «Մարդը չի մեռնիր, այլ ինքզինք կը սպաննէ»: «Մարդ իր գերեզմանը իր ակումներով կը փորէ», ըսած են: Եթէ ձեր մարսողական գործարանները լաւ կը գործեն, ճաշէն վերջ ոչ ծանրութիւն, ոչ գլխու ցաւ, ոչ տխրութիւն, ոչ թթուութիւն, ոչ ջղագրկում, ոչ քունի փափաք, ոչ ցաւ ստամոքսին վրայ, ոչ ալ ուրիշ նեղութիւն պէտք է զգաք: Նախ ի վիճակի պէտք է ըլլա՞ք առանց նեղութեան, Ֆիզիքական կամ մտաւոր ուրիշ աշխատանք կատարելու, թէև յանձնարարելի է որ ուտելէն անմիջապէս վերջ ծանր աշխատութիւն չկատարէք:

Հետեւեալ փորձը ըրէք. ճաշէ մը վերջ, վար ծոցէք և մատնէրով գետնին դպէք: Յետոյ ուղղուեցէք, ձեր իրանը դէպի ետ հակեցէք և ձեռքով ուժեղ ճնշեցէք լեարդին վրայ (որովայնին աջ կողմը, կողերուն տակ): Եթէ այս փորձերէն մէկը կամ միւսը ձեզի նեղութիւն պատճառէ, կը նշանակէ թէ ձեր մարսողութիւնը լաւ պայմաններու մէջ չի կատարուիր:

Շատ մարդիկ լաւ ճաշէ մը վերջ չեն զգար Ֆիզիքական գոհունակութեան այն զգացումը, զոր պէտք է տայ կորսուած ուժերու վերստացումը, ընդհակառակն, այն զգացումը կ'ունենան թէ բան մը կը պակսի իրենց, թէ պարապութիւն մը կայ իրենց ներքը: Այս զգացումը ստամոքսի գրգռուած վիճակին արդիւնքն է և հետզհետէ

պատճառ կ'ըլլայ սննդառական գէշ սովորութիւններու, այսինքն շաքարեղէններու, սուրճի, զօրաւոր գինիներու, ոգելից րմպելիներու գործածութեան: Առաւօտուն, երբ լեզուն ձերմակ ու աղտոտ է, այդ կը նշանակէ թէ ստամոքսը կամ աղիքները լաւ չեն գործեր: Երեք ապուրի դալ բուսական ածուխ (charbon végétal) կլլեցէք և քանի մը ժամ վերջ նայեցէք ձեր կզկզանքին: Եթէ ասոնք 36 ժամ յետոյ միայն սև գոյն ստացած են, կը նշանակէ թէ աղիքները շատ դանդաղ կը գործեն և կը պարպուին: Շողանկարումը (radiographie) աւելի լաւ ցոյց կուտայ ձեր աղիքներուն վիճակը: Ներկայ դարուն ամէնէն մեծ հիւանդութիւնը պնդութիւնն է: Յարմար սննդառութեամբ, մարզանքով, հանքաւելով անպատճառ պնդութեան գէժ պէտք է պայքարիլ: Թուլացնող դեղ (laxatif) երբեք մի գործածէք: Ե՞րբ պէտք է ուտել. — Կերէք երբ անօթի էք և ճաշի ժամերուն: Ով որ անօթի չէ, պէտք չէ ուտէ: Ծովը միակ փորձաքեր դեղն է: Եթէ մէկ, երկու կամ երեք օր շարունակ փորձակ չունենաք, մի վախնաք ծով բռնելէ: Մի խաբուիք սովորութեամբ ստեղծուած խաբուսիկ անօթութեան զգացումէն: Առաւօտ արթննալէն անմիջապէս ետք զգացուած անօթութիւնը խաբուսիկ է: Եթէ նախորդ իրիկունը լաւ ճաշած էք, յաջորդ առաւօտ անօթութեան զգացումը պէտք չէ ունենաք: Ով որ առաւօտուն Անգլիացիներուն նման լիակատար ճաշ մը կ'ընէ, պէտք է որ նախապէս լաւ մարզանք ընէ: Օրական երեք ճաշ ընելու է. առաւօտուն՝ պտուղով ճաշ մը, կէսօրին՝ առատ ճաշ մը և իրիկունը՝ առանց միսի թեթև ճաշ մը: Կան որ կէս գիշերին ալ, թատրոնէ վերադարձին, ընթրիք մը կ'ընեն, ինչ որ չափազանց ֆիսասկար է: Ծովը ամէնէն լաւ ու ազդեցիկ դարմաններէն մէկն է: Ծովը առողջութեան չի ֆիսասեր, ընդհակառակն առողջ կը պահէ: Բոլոր կրօնքները՝ առողջապահական նպատակով, մարսողական գործարանները հանգստացնելու համար, ծովապահութիւն հաստատած են: Ան որ ծով չի բռներ, ծանր սխալ մը կը գործէ: Հիւանդները ալ աւելի ծովի պէտք ունին, քան քաջառողջները: Գէշ կամ յոգնած, կամ Ֆիզիքսպէս սնահանգիստ անձները ծով պէտք է պահեն: Ծովապահութեան չրջանին խաղողի ջու-

րով խառն առատ ջուր և՛ բանջարեղէնի խաշածոյ (bouillon, ապուր) խմեցէք, և հիւթալի պտուղներ կերէք: Ծոմբ, ենթակային կազմին համաձայն, կրնայ մէկ օրէն մինչև մէկ ամիս տևել:

Ինչպէ՞ս ուտել.— Դանդաղ կերէք, լաւ ծամեցէք, նոյնիսկ ապուրն ու կաթը, լաւ ծամուած ուտելիք մը՝ կէս մը մարսուած կ'ըլլայ: Ոչ թէ ճաշի ատեն, այլ ճաշի վերջաւորութեան խմելու է և քիչ, ճաշերէն դուրս՝ առատ: Ծաշի ատեն զրգոյն ուտելիքներէ — պղպեղ, մանանիս (խարտալ), թուրշի, չափազանց աղ և ուրիշ համեմներ — զգուշանալու է: Քաջախի տեղ՝ նախընտրելի է լեմոնի հիւթ գործածել: Իրրև խմիչք՝ պաղ ջուր: Ծաշի ատեն զուարթ եղէք, մի վիճաբանիք, զուարճալի և հաճելի խօսակցութիւն մը ունեցէք: Զուարթութիւնը, ժպտուն և բարեացակամ կեցուածքը ամէնէն զօրաւոր ախորժաբերն է:

Ինչ ուտել.— ա) Առաւօտուն, եթէ կարելի է, թարմ պտուղ՝ բնկոյզ, կաղին, նուշ, տանձ, խնձոր, նարինջ, պանան, Թարմ պտուղները կենսահիւթ կը պարունակեն. եփելով՝ կենսահիւթերը կը փճանան: Պտուղները հասուն պէտք է ըլլան: Եթէ թարմ պտուղ չգտնէք, չոր պտուղ (չոր սալոր, չոր թուզ, ևլն.) կերէք: Պտուղները մի կեղուէք, այլ միայն լուացէք. շտեմբուն համար կեղևը օգտակար է պնդութեան դէմ: բ) Երեկոյեան ճաշը, եթէ կանուխ պառկիք, թեթև պէտք է ըլլայ: Ընդհակառակն կրնաք լաւ ուտել, եթէ կէս գիշերին կը պառկիք: Երեկոյեան ճաշին՝ միս և մսեղէն (ձուկ, հաւ ևլն.) մի՛ ուտէք: Բանջարեղէնները ոչ թէ ջուրով, այլ շոգիով եփեցէք: Ծերմակ հացը լաւ է: Ծան հաց կամ սև (թուխ) հաց կերէք: Եթէ բանջարեղէնները խաշէք՝ ջուրը մի նետէք, այլ անով ապուր պատրաստեցէք, որովհետև առատ հանքային աղեր կը պարունակեն:

Ջուր խմելու (զուտ ջուր կամ խաղողի հիւթով խառն) լաւագոյն ատենը՝ առաւօտն է, արթննալէ անմիջապէս յետոյ:

Եթէ միս կամ ձուկ ուտէք, քիչ կերէք, օրական այնքան կրամ որքան քիւր կը կշռէք (60 քիւրին՝ 60 կրամ): Զգուշացէք պահածոյ և որսի միսերէն, ու չատ բարդ, համեմուած և իւղոտ կերակուրներէն: Զեր կերակուրները պէտք է ըլլան պարզ, սննդարար, թեթև և այլազան:



Կը թեւագրեմ ձեզի որ ձեր օրը սկսիք *Monteuvais* յանձնարարած երրեակ լողանքով — ջուրի լողանք, օդի եւ լոյսի լողանք, ներքին լողանք:

Ջուրի լողանք.— Կրնաք առնել տաք, պաղ կամ գաղջ ընդհանուր լողանք մը, կամ թրջել ձեր մարմինը տուշով, թաց անձեռոցով կամ պարզապէս ձեռքով: Ձեր ձեռքերը պաղ ջուրին մէջ թաթխեցէք ու չփեցէք մարմինն բոլոր մասերը. էականը այն է որ ամբողջ մորթը լաւ մը թրջուի: Յետոյ ուժգին սրբուեցէք և չփեցէք ձեր մարմինը, 5 վայրկեանի չափ, չոր անձեռոցով մը կամ ձարէ ձեռնոցով մը (*gant de crin*): Օտը-քօլօնների պէտք չկայ:

Օդի լողանք.— Մարզանքի և առաւօտեան յարգարանքի (*toilette*) պահուն մերկ կեցէք, պատուհանները լայն բացած, անշուշտ ժամանակ մը վարժութենէ վերջ:

Ներքին լողանք.— Ատտուն, արթննալէ անմիջապէս յետոյ, ումպ ումպ գաւաթ մը ջուր խմեցէք և քանի մը վայրկեան պառկած մնացէք: Յետոյ որովայնի մարզանք կատարեցէք:

Օդի և պաղ ջուրի լողանքին և չոր չփուսին շնորհիւ ոչ միայն նուազ մսկոտ պիտի ըլլաք, պաղառութեանց նուազ պիտի ենթարկուիք, այլ մորթին գործունէութիւնը աւելի լաւ պիտի կատարուի, ինչ որ նոյնքան կարևոր է որքան լեարդին և երիկամունքներուն գործունէութիւնը: Այս տեսակէտէն մարձումն ալ մեծ օգտակարութիւն ունի: Մարձումը շատ դիւրին է և գուք ձեզի կրնաք ընել: Ձեր մորթին ամէն մասին թեթեւ կամիթներ տուէք, յետոյ զայն շաղուելու պէս ըրէք, այնպէս ինչպէս կ'ընեն խմորը:

Ֆիզիքական զարգացման և առողջապահական այս կանոններու կէտանկէտ գործադրութիւնը ոչ միայն ձեզի կուտայ առողջութիւն, լաւ տրամադրութիւն և ընդհանուր գոհունակութեան զգացում մը, այլ ձեր մէջ հետզհետէ կը զօրացնէ նաեւ կամքը, յարատեւութիւնը և ինքնիշխանութիւնը:

Այժմ արդէն ի վիճակի էք, մարմնական-ֆիզիքական զարգացումէն հտք, հետապնդելու ձեր մտային և բարոյական կարողութիւններու զարգացումը: Միջոցներուն մասին պիտի խօսիմ յաջորդ էջերուն մէջ:

VI. ԻՆՏԵՆՍԻՒՐ ՌԻԹԻԻՆ

«ԵՄԼ Կ'ուզես տիրել աշխարհի, նախ
մշակի ես և տիրի ինքդ ինքիդ»:

Իսկապէս ի՞նչ կը նշանակէ տիրել աշխարհի: Պարզապէս բարի համբաւի տիրանալ, անկախութիւն ստանալ, տաղանդ և հարստութիւն ունենալ, ասպարէզի մը մէջ ձեռնհասութիւն չահիլ, առողջութիւն և երջանկութիւն վայելիլ: Բոլոր այս ցանկալի բաները կրնան ստանալ անո՞նք, որ Կ'ուզեն:

Արդ, ի՞նչ Կ'ուզէք, ի՞նչ կը բաղձաք — Երջանիկ ըլլալ: Ի՞նչ պէտք է երջանիկ ըլլալու համար: — Առողջութիւն, յաջողութիւն և ուրիշներուն օգտակար ըլլալու ուրախութիւն: Ի՞նչպէս կրնաք առողջ ըլլալ: — Հետեւելով Ֆիզիքական և մտային առողջապահութեան կանոններուն և մարմնակրթութեան: Ի՞նչպէս կրնաք յաջողութիւն գտնել: — Զեռք բերելով ընկերային յատկութիւններ՝ համակրելիութիւն, գործերու մէջ կարգ ու կանոն, — դրական զգացումներ՝ լաւատեսութիւն, ինքնավստահութիւն, խանդավառութիւն, — գործնական յատկութիւններ՝ արժէքները գնահատելու կարողութիւն, տրամաբանութիւն, — բարոյական յատկութիւններ՝ բարիի, դեղեցիկի և ճշմարիտի սէր, հաստատամտութիւն, համերաշխութեան ոգի, — ասպարէզի յատկութիւններ՝ զորս կարելի է զարգացնել յարատեւութեամբ, ձեր ընտրած ասպարէզին մէջ կարգապահութեամբ, ճշգրտապահութեամբ և որոնելով միշտ լաւագոյնը: Երբ մարդ ունի դատողութիւն, խղճամտութիւն և հա-

մերաշխութիւն, պայքարասիրութիւն (combativité) և յարատեւութիւն, անպայման կը յաջողի և կը հասնի կարեւոր դիրքի մը:

Կարելի՞ է ձեռք բերել այդ կարողութիւնները: — Անտարակոյտ եթէ դուք օժտուած չըլլայիք, եթէ պատկանէիք տկարամիտներուն և պակասամիտներուն, դուք չպիտի հետաքրքրուէիք այս դասերով: Քանի որ կը կարգաք այս խրատները, կը նշանակէ թէ ձեր խելայի և բաղձանքներու իրականացման համար անհրաժեշտ ամէն կարողութիւն ունիք սաղմնային վիճակի մէջ: Պէտք է զանոնք մշակել, մարզել եւ զարգացնել: Մի չփոթէք սակայն մարդկային կամ հոգեկան մշակումը ուսումի հետ: Երբ ձեզի կը պատմեն թէ ծանօթ պարսն մը չէ յաջողած կեանքի մէջ, հակառակ որ բարձրագոյն ուսում քստացած է, կը նշանակէ թէ զարգացած է, բայց ոչ մշակուած այնպէս ինչպէս մենք կը հասկնանք: Ուսումը, գիտելիքները կը նպաստեն յաջողութեան, բայց չեն բաւեր յաջողելու համար: Ես կը ճանչնամ երիտասարդներ, որոնք բաղմաթիւ վկայականներ ունին, արուեստի կամ գիտութեան մէջ արժէք ցոյց տուած են, այսուհանդերձ կը մնան անշուք ու թշուառ: Պատճառն այն է, որ անոնք կրթուած չեն գործնական իմաստով: Անոնք չեն մշակած իրենց ամբողջական կարողութիւնները: Այդ մտաւորականները գործնական մարդ չեն, այսինքն չեն գիտեր կիրարկել իրենց՝ կարողութիւնները լաւագոյն արդիւնքը ստանալու նպատակաւ: Անոնք երեւան չեն բերած և չեն զարգացուցած իրենց իրական եւր, խելալ եւր, որ կը ներկայացնէ անհատին լաւագոյն կարողութիւններուն և ընդունակութիւններուն գումարը:

Արդ, ինչպէ՞ս կրնաք երեւան բերել և զարգացնել ձեր թաքուն յատկութիւնները: Նախ կեդրոնացնելով, ամփոփելով ձեր միտքը անոնց վրայ, կեդրոնացնելով վարժութիւնը՝ ձեռք կը բերուի ինքզինք հակահոգեւ (self-contrôle): Այդ ալ կարելի է ... մտածել սորվելով:



VII. — ԿԵՂՐՈՆԱՑՈՒՄ

Կեանքը համարէ՛ մարդանը մը, եւ ինքզինքը
կենթադրէ՛ մշտական վարժութեան մէջ:

Կեղրոնացումը (concentration) այն կարողութիւնն է, որ կը վաւելնայ հոգեկան կարողութիւններուն ամբողջութիւնը մէկ կէտի վրայ, առանց որ դէպք մը կամ պարագայ մը ցրուէ միտքը. ընդհակառակն կը բազմապատկէ անոնց ուժը: Արեւին ճառագայթները վառելու ուժ չունին, սակայն խոշորացոյց ապակիով մը կեղրոնացուցէ՛ք զանոնք թուղթի մը վրայ, անմիջապէս պիտի վառի թուղթը: Կեղրոնացուցէ՛ք նոյն ձեւով ձեր բոլոր ուժերը մէկ դէպքի վրայ, առանց ձեր միտքը ցրուելու եւ լոյսը պիտի ժայթքի ձեր հետապնդած խնդրին վրայ:

Եթէ կ'ուզէք յաջողիլ եւ բարձրանալ ընկերային սանդուխին ամենաբարձր աստիճաններուն վրայ, ամփոփեցէ՛ք ձեր մտածումները, ցանկութիւնները, կամքը եւ կեղրոնացուցէ՛ք արեւին ճառագայթներուն պէս միակ կէտի մը վրայ: Անոնք որ բարձր գիրքերու հասած են, միշտ ընդունակ են եղած կեղրոնացնելու իրենց միտքը:

Ի՞նչպէս մարզել կեղրոնացումի կարողութիւնը:

Անմիջապէս աշխատեցէ՛ք ամփոփել ձեր ուշադրութիւնը, որովհետեւ կեղրոնացումը մտածումի մը, զգացումի մը կամ առարկայի մը վրայ կեղրոնացեալ ուշադրութիւնն իսկ է: Իսկ ջանադրութիւնը (application)՝ կեղրոնացման կարողութեան երեսներէն մէկը՝ երկատեղ ուշադրութիւնն է:

Երբ կը ստանձնէք թարգմանել գիրք մը, եւ ձեր միտքը ամբողջովին թարգմանութեամբ զբաղած, չէք լսեր հեռախօսին ձայնը՝ որ կը հնչէ, կը նշանակէ թէ ձեր ուշադրութիւնը կեղրոնացած է:

Սովորական ուշադրութիւնը կրնայ ցրուած վայրկեաններ ունենալ, երբ կը խօսիք մարդու մը հետ, նոյն ատեն մտիկ կ'ընէք անկիւնի խօսակցութեան: Ատիկա ցրուեալ ուշադրութիւն մըն է: Իսկ երբ կը խօսիք մարդու մը հետ, միեւնոյն ատեն ձեր նայուածքը, ձեր միտքը կեդրոնացուցած էք անոր վրայ, և շարունակ անոր ցրուեալ խօսակցութիւնը կը բերէք նոյն նիւթին շուրջ, կը նշանակէ թէ ձեր անձը հակակշռելու կարողութիւնը ունիք: Ինքզինք հակակշռել՝ կը նշանակէ հսկել ու վարել մտածումներն ու զգացումները: Այս կարողութիւնը զարգացնելու լաւագոյն միջոցն է ուշադրութիւնը կեդրոնացնել ձեր մտային գործունէութեան վրայ, — ինչ որ կը կոչուի ներհայեցողութիւն (introspection): Ընդհակառակն, ֆոգելվերլուծում (psychanalyse) կը կոչուի, երբ ձեր ուշադրութիւնը կը կեդրոնացնէք ուրիշի մը հոգեկան գործունէութեան վրայ:

Որպէսզի կեդրոնացումը իրական ու օրինաւոր ըլլայ, պէտք է որ ի վիճակի ըլլաք իր ամբողջ մանրամասնութեանց մէջ տեսնելու և քննելու կեդրոնացեալ առարկան, մտածումը կամ խնդիրը: Այսպէս առէք ծաղիկ մը, հինգ վայրկեան ուշի ուշով քննեցէք անոր բոլոր մանրամասնութիւնները (գոյն, ձեւ, հոտ, չափ, եւայլն): Զայն մէկդի դնելէ յետոյ, նկարագրեցէք, առանց կրկին դիտելու, բոլոր մանրամասնութիւնները: Ատիկա ցոյց կուտայ թէ կրցած էք կեդրոնացնել ձեր մտածումն եւ ուշադրութիւնը: Եւ այս վարժութիւնը պէտք է ընել՝ կեդրոն առնելով առարկաներ, մտածումներ, զազափարներ, դատողութիւններ, եւայլն, զարգացնելու համար կեդրոնացնելու կարողութիւնը: Կան նաեւ խաղեր, ինչպէս ճատրակը, տապեղը (Թավուլ), պրիմը, հանելուկները, եւայլն, որոնք սրելով ուշադրութիւնը, կը զարգացնեն կեդրոնացնելու կարողութիւնը: Այս նպատակով կրնաք նաեւ սորվիլ օտար լեզուներ շնորհիւ ձայնագիր գործիքներու (ֆոնոկրաֆ), կամ չափազիտական խնդիրներ լուծել:

Վերջապէս ամէն միջոց պէտք է օգտագործէք, ձեռք բերելու համար կեդրոնացնելու կարողութիւնը, որ էական է ամէն ասպա-

բէզի մէջ յաջողելու համար: Այդ կարողութեան շնորհիւ պիտի կր-
նաք երեւան բերել և զարգացնել ձեր թաքուն ընդունակութիւն-
ներն ու կարողութիւնները: Բայց ատոր համար անհրաժեշտ են, —
շագրութենէ եւ ինքնահակաչիռէ զատ, երկու յատկութիւններ եւս, —
յարատեւութիւն և ֆետամտութիւն, որոնք վառ կը պահեն ուշա-
գրութիւնը և ջանագիր կը զարձակեն անհատը իր սկսած գործին մէջ
մինչեւ աւարտումը:

Կեդրոնացուցէք ձեր միտքը նախ փոքր գործերու, յետոյ մեծ
գործերու վրայ: Եւ սակայն կան անձեր, որոնք չեն կրնար ամփո-
փել իրենց մտային ուժերը: Մարդոց հարիւրին երեքը միայն փայ-
լուն գիրքերու կը հասնին, մնացեալ 97ր միջակ գիրք մը կը գրա-
ւեն կամ կը ձախողին: Ամէն «վրիպած» իր անյաջողութիւնը բա-
ցատրելու ձեւ մը ունի: Շատեր անբախտութիւնը պատճառ կը բրո-
նեն: Իրականութիւնը այն է, որ յարատեւութիւն և կեդրոնացում
կոչուած կարողութիւններէն զրկուած են. ահա թէ ինչո՞ւ ձախո-
ղած են: Այս «ձախողած»ները կրնանք բաժնել երեք խումբերու (ըստ
P. Nyssens ի). —

1. Խոյլերը, որոնք մտային ամէն կարողութիւն ունին, ամէն
տրամագրութիւն եւ ընդունակութիւն կը վայելեն, բայց ձախո-
ղած են՝ որովհետեւ չեն մարզած կեդրոնացումի կարողութիւնը
իրենց իտէալին վրայ: Վերջապէս չեն յարատեւած, չեն ուզած հե-
տեւիլ այն կանոններուն, զորս բացատրեցինք: Այդպիսիները գիւ-
րաւ կարելի է գնել յաջողութեան ճամբուն մէջ:

2. — Դիւրսլոյզները, որոնք չեն կրնար հակակշռել իրենց ա-
խորժակները, ցանկութիւնները, զգացումները: Անոնք կը գործեն
ներքին մղումներով (impulsion), Պէտք է որ նախ ինքնիշխան
դառնան, ձեռք բերեն իրենք զիրենք հակակշռելու կարողութիւնը: Այդ
նպատակաւ ալ պէտք է վարժուին խաղաղ ու հանդարտ ըլլալու,
կանոնաւորելով իրենց կեանքը. — ամէն օր առտուն նոյն ժամուն
անկողինէն ելլել, և իրիկունը նոյն ժամուն անկողին մտնել, կրա-

յոյզ և յուզումնալից վէպեր չկարդալ, ջգաթունդ թափոններ չերթալ, գրգռիչ կերակուրներէ (գինի, համեմ, սուրճ) հրաժարիլ, խաղաղ և պաղարիւն մարդոց հետ ապրիլ: Անշուշտ դժուար է ատիկա: Անոնք տարբեր խառնուածք ունին, և պիտի փնտոեն իրենց խառնուածքը ունեցող մարդիկը միայն: Դիւրայոյզները կը սիրեն զգացական բաները, ուրեմն անոնց միտքը կը կեդրոնանայ զգացական բաներու վրայ: Միայն թէ այդ կեդրոնացումը կը կատարուի ինքնաբերաբար, պատահական կերպով, առանց հակակշիռի: Ուստի պէտք է վարժեցնել զանոնք կեդրոնացնել իրենց միտքը ըստ կամս:

3. — Անտարքերները, որոնք կը կազմեն վաթարագոյն խումբը: Անոնց կազմուածքին մէջ կը պակսի ներծոր գեղձի մը (վահանագեղձ, մակերիկամնային գեղձ, մազասագեղձ) հիւթը: Այս պատճառաւ քնացած են անոնց զգացումները: Պէտք է աշխուժութիւն տալ այս մարդոց: Շնչառական մարզանք կատարել, մարմնակրթանքի հետեւիլ, և հոգիին մէջ փնտռել այն հարցերը, որոնք կ'արթնցնեն հետաքրքրութիւնը: Իսկ բժիշկն ալ պիտի օժանդակէ ներծոր գեղձերու դարմանումով: Շատ լաւ կ'ըլլայ, որ անոնք յարաբերութեան մէջ դրուին խանդավառ եւ գործունեայ նկարագիրով անձերու հետ: Կեդրոնացումի մասնաւոր վարժութիւններ. —

Կարճ ու համեղ ընթերցում մը կատարեցէք յամրաբար, մտածելով գրութեան խորքին մասին, առանց ուշադրութիւն ընելու ոճին: Յետոյ երեւակայեցէք այդ գրուածքին համապատասխանող շուշափելի պատկերներ: Գլուխ մը կարդալէ յետոյ, փորձեցէք բացատրել և հասկցնել զայն երեւակայական և տգէտ ընկերոջ մը: Այսպէս քառորդ ժամ վարժութիւն ըրէք: Եթէ կ'ուզէք ձեր ոճը կատարելագործել, ուրիշ անգամ մը նոյն էջերը կարդացէք, ուշադրութիւն դարձնելով միայն ոճին: Գոցեցէք գիրքը և փորձեցէք գրաւոր նկարագրել պատկերները, զորս ձեր մէջ արթնցուցած է ընթերցումը: Քանի մը անգամ կրկնեցէք ու սրբագրեցէք:

Երբ ծանր յուզում մը կամ հալածող միտք մը խանգարէ ձեր աշխատանքը, շնչառական մարզանք կատարեցէք, խորունկ շնչելով

և մինչև 20 համբերով չնչառութեան ատեն և 20՝ չնչառութեան ատեն: Այս միջոցով պիտի վանէք ձեր մտահալածութիւնները (obsession):

Արձանի դիրք առէք, այսինքն անշարժ և թոյլ վիճակի մէջ մընացէք պահ մը: Այսպէս պիտի վարժուիք հանդարտութեան: Փակեցէք ձեր աչքերը, լռութիւն պահեցէք, զգուշացէք նոյնիսկ ամէնէն թեթեւ շարժումէն, չունչ առէք յամրաբար, թեթեւ, և հեռացուցէք ձեր միտքէն ամէն մտածում: Մտածութիւնները հեռացնել սորվելով, կը վարժուիք կեդրոնացումի, կը զարգացնէք ինքնահակալիռի կարողութիւնը և ի վիճակի կ'ըլլաք, պէտք եղած պարագային, վանելու մակաբոյժ մտածութիւնները:

ձաշի ատեն գործի մասին մի՛ խօսիք, տղաքը մի՛ յանդիմանէք, մի՛ վիճիք: Հաճելի, սովորական և հանդարտեցնող նիւթերու վրայ խօսեցէք: Նոր սովորութիւններ առէք, նախապէս ստացուած գէշ կամ վնասակար սովորութիւններէն ազատագրուելու համար: Մի փորձէք ուղղակի պայքարիլ ձեր գէշ սովորութիւններուն և թերութիւններուն դէմ, որովհետեւ զօրաւոր դիմագրութիւն մը յառաջ կը բերէք ձեր ենթագիտակցականին մէջ: Դիւանագէտ եղէք: Երբ արտի մը մէջ որդեր և խղունջներ կ'ան, մի փորձէք մէկիկ մէկիկ ոչնչացնել զանոնք, այլ հաւեր և ողնիներ աճեցուցէք այնտեղ, դիւրաւ մաքրելու համար արտը այդ վնասակար տարրերէն: Նոյնը ըրէք ձեր թերութիւններուն համար: Երբ ձեր մէջ լաւ սովորութիւններ զարգացնէք, թերութիւնները հեռզհեռէ կ'անհետանան: Եթէ դիւրայոյզ էք, շարունակ հանդարտ ու խաղաղ դիրք մը առէք, եթէ կը զգաք որ անհամբերութիւնը կուգայ, ըսէք. «Համբերող եմ հանդարտ եմ»: Օրուան ամէն պահուն ժպտուն եղէք, հակառակ կեանքին ամէն ժամ տուած գնդասեղի հարուածներուն:

Յարատեւ եղէք: Եթէ սկսիք թերթ մը կարդալ, միայն ակնարկ մը մի նետէք, այլ ըսէք. «Նախ խորագիրները պիտի կարդամ, յետոյ յօդուած մը ամբողջութեամբ»: Եւ անպատճառ կարդացէք այդ յօդուածը, նոյնիսկ եթէ հետաքրքրական չէ: Եւ այս՝ պարզապէս

զօրացնելու համար յարատեւելու կարողութիւնն որ սկսիք, կիսկատար մի ձգէք, անպատճառ վերջացուցէք:

Հակակշռեցէք ձեր խօսքերը: Եթէ անգամ դարձուցէք ձեր լեզուն, բառ մը արտասանելէ առաջ: Մի՛ քննադատէք, ամէն բանի առթիւ մի՛ վիրաւորէք ուրիշները: Մի՛ տրտնջաք օգին, ցուրտին, տաքին, բախտին մասին: Միշտ յիշեցէք, որ տէրն էք այն խօսքերուն, զորս պիտի ըսէք, բայց գերին էք այն խօսքերուն, զորս արդէն ըսած էք: Խօսեցէք հանգարաւ, որոշ:

Համբերող եղէք: Ըսէք շարունակ թէ ժամանակ ունիք և աճապարեցէք հանդարտութեամբ:

Հակակշռեցէք ձեր մտածումները: Մի՛ թողուք որ անոնք հոսանքէն տարուին: Մտածեցէք միայն ձեր ուղածին մասին: Վանեցէք աւելորդ, մակարոյծ մտածումները և մտատանջութիւնները: Զեր միտքը կեդրոնացուցէք մէկ կէտի վրայ, մէկ խնդրի շուրջ, առանց թոյլ տալու որ ուրիշ մօտիկ գաղափար մը գայ խնդրել: Կեդրոնացուցէք ձեր միտքը այդ նպատակին վրայ այնքան երկար, որքան կրնաք: Նախ մէկ վայրկեան, յետոյ երկու և այսպէս երկար ատեն: Ըսէք. «Երջանիկ եմ, նեղութիւն չունիմ, կը հանդիպիմ արեւելքնեւրու, որոնց դիւրաւ կը յաղթեմ»: Ինչ որ ընէք, վերջացուցէք, նոյնիսկ երբ ձեր սկսած գործը շահեկան չէ, որովհետեւ ձեզի համար էականը կեդրոնացնելու և յարատեւելու մարզանք կամ վարժութիւն ընելն է: Կեանքի բոլոր պատահարները օգտագործեցէք, կատարելագործելու համար ձեր դիրքը, ձեր խօսքը, ձեր դատողութիւնը, ձեր ինքնահակաշիւղը: Ամէն օր, ամէն ժամ ջանացէք նախորդ օրը կամ ժամերու մրցանիշը կոտրել: Շատեր վարժուած չեն կեդրոնացնելու իրենց միտքը, անոնք մտացիրներ են հակառակ իրենց խելացութեան: Կարելի էր դարմանել անոնց մտացիր վիճակը, երբ դեռ փոքր էին: Բայց եթէ մանկութենէ դարմանած չեն, կրնան սրբազրկ յարատեւ փորձերով: Յարատեւութիւնը, շարունակական փորձերը, կը զարգացնեն մտածումներու կեդրոնացման ընդունակութիւնը: Բայց ստիկա կատարելու համար անհրաժեշտ է կամք ունենալ:



VIII. — **ԿԱՄՔ ԵՒ ՋԱՆԱԳՐՈՒԹԻՒՆ**
ԻՆՆԵՆԴԱՎԱՌՈՒԹԻՒՆ
ԵՒ ԱՐԱԳԱՄՏՈՒԹԻՒՆ

Կ Լ Խ Ք

Յարտաւեւութեան ոգի ունի՞ս: Եթէ այո՛ւ,
ուրեմն կրնաս ըսել. « Ուզե՛լ կը նշանակէ կա-
րենալ », եւ « Կ'ուզեմ, ուրեմն կրնամ »: Ո՛չ
մէկ արգելք կը դիմանայ այն մարդուն, որ
զիտէ թէ ի՞նչ կ'ուզէ եւ կը յարտաւեւէ:

Կամքը՝ իրադործելու, զաջափարէն գործի անցնելու կարողու-
թիւնն է: Եթէ արդիւնքի մը հասնելու իղձը զօրաւոր է, այնպիսի
դիւրութեամբ կը յաղթէ արգելքներուն, որ կարծես թէ կամքը չի
միջամտեր:

Ընդհանրապէս կը կարծէք թէ իղձը կամքէն տարրեր է, որովհե-
տեւ առաջինը երկրորդէն տկար է. թէ մարդ կրնայ անկարելի բաներ
ըղծալ, բայց միայն կարելիին հասնելու կամք ընել:

Իղձը, մերթ կը ծնի բնական ձգտումէ մը, մերթ ստացական
է եւ թելադրութենէ մը յառաջ կու գայ: Կամքը փափաքուած, ու-
սումնասիրուած, որոշուած բան մը ֆիզիքական եւ բարոյական ան-
հրաժեշտ ճիշդերով իրադործելու կարողութիւնն է: Եթէ իղձը զօրա-
ւոր է, դիւրաւ կ'իրադործուի եւ կամքը կարծես չի միջամտեր: Իսկ
եթէ տկար է, կամքն է, որ ամէն ինչ պէտք է ընէ, հետեւաբար մեր
միտքը ա'լ աւելի կը զգայ արգելքներն ու դժուարութիւնները: Մար-
դիկ կան, որոնք փափաք չունին եւ անկարող են գործելու: Այն որ
իղձ չունի, անհատականութիւն չունի: Այսուհանդերձ ոմանք կը
գործեն, թելադրուելով եւ տարուելով ուրիշներուն կամքէն:

Պէտք է մշակել նպաստաւոր իղձերը եւ վանել վնասակարները:
Իղձերը մշակելու եւ զարգացնելու համար, լաւ մը խորհելէ յետոյ,

պէտք է ինքնաթիւադրութիւն ընել: Եթէ բանաւոր, իրադործելի և նպաստաւոր իղձը շատ տկար է, յաճախակի ինքնաթիւադրութեամբ հետզհետէ կարելի է զայն լուռն իղձի մը ցանկութեան մը վերածել, հետեւաբար գիւրաւ իրագործել:

Կամքը կ'ազդէ ձեր բոլոր գիտակից գործերուն վրայ. — Իղձին ներգործութիւնը, ուժղնութիւնը նպաստաւոր է գործելուն: Բայց մի կարծէք թէ ձեր բազուկները ծալելով բուռն իղձ մը կրնայ իրականանալ: Ուղէք կամ չուղէք, իղձ մը կ'արտայայտուի գործով: Արդիւնքի մը հասնելու բուռն փափաք մը այդ նպատակին վրայ կը կեդրոնացնէ ուշադրութիւնը և միտքը զիտակցօրէն, մերթ անդիտակցաբար կ'արթնցնէ և մղում կու տայ զայն իրագործող ջանքերուն և ճակատագրականօրէն կը մղուիք այդ փափաքը իրականացնելու: Կամքը միշտ փափաքին կը յաջորդէ: Գինետան մը առջևէն կ'անցնիք, ձեր խելացի միտքը կ'ըսէ. «Մի՛ մտնէր»: Ենթադրենք որ մտաք: Զեր բարեկամները պիտի ըսեն թէ բաւականաչափ կամք չունեցաք ներս մտնելու փափաքին զիմպրելու համար: Իրականին մէջ ձեր մէջ պայքար մը տեղի ունեցաւ, մէկ կողմէ ալքով խմելու հաճօքին և միւս կողմէ ալքովամով դառնալու, հետեանքները կրելու երկիւղին միջև: Դժբախտաբար առաջինը յաղթեց, որովհետեւ ձեր ենթագիտակցականին մէջ ինքնաթիւադրութեան ուժով արմատ արձակած չէր ալքովամոլութեան վախը: Պիտի առարկէք թէ «կամքը զօրաւոր չէր»: Սխալ է: Հետեւաւ երկու թիւադրութիւններէն, «զգուշացիր ալքովէն, որ թոյն մըն է» և «խմէ՛ ալքովը, որ հաճելի ըմպելի մըն է», երկրորդը աւելի զօրաւոր էր ձեր մէջ, և ա՛յդ յաղթեց: Եթէ ինքնաթիւադրութեամբ զօրացուցած ըլլայիք առաջինը, գինետան առջևէն պիտի անցնէիք՝ առանց ներս մտնելու փորձութեան:

Կամքը կ'ազդէ ձեր առողջութեան և ներքին գործարաններուն վրայ. — Կամքով կրնաք ազդել ձեր գիտակցութեան, և անոր շնորհիւ ձեր ենթագիտակից կամ անգիտակից կեանքին վրայ: Հետեւաբար, եթէ ուղէք, եթէ կամք ընէք, կրնաք նպաստել ձեր ներքին գործարաններուն լաւագոյն պաշտօնավարութեան, այսպէսով բարելաւել ձեր առողջութիւնը: Եթէ չարունակ կրկնէք հետեւեալը. «Դանդաղ

կ'ուտեմ ու կը խմեմ, բաւականաչափ կը քնանամ, լաւ կը շնչեմ, կանոնաւոր մարզանք կ'ընեմ, լաւատես եմ, առողջ եւ կորովի ըլլալու համար կ'ընեմ անհրաժեշտը», ասով իսկ հետզհետէ ձեր առողջութեան մասին հաւատք կը ներշնչէք ձեզի, կը մղուիք ընել ձեր ըսածը, այսպէսով լաւագոյն պայմաններու մէջ կը դնէք ձեր առողջութիւնը: Ուրեմն շնորհիւ կամքին, ոչ միայն կրնաք տիրել ձեր զաղափարներուն եւ գործերուն, այլ եւ ձեր կազմին գործունէութեան, անշուշտ եթէ ներքին լուրջ հիւանդութիւն մը չունիք:

Պիտի առարկէք թէ կամք ընելու համար պէտք է կամք ունենալ: Ըսի թէ կամքին հիմը կը կազմէ ցանկութիւնը, իզձր Այդ իզձր ծնելու, զարգացնելու եւ գործի վերածելու, հետեւաբար կամքը դաստիարակելու լաւագոյն միջոցն է ինքնաթելադրութիւնը, զոր պէտք է կատարել յարատեւութեամբ, ամիսներ շարունակ:

Բայց կամքին պէտք է ընկերանան ուրիշ երեք կարողութիւններ. ջանադրութիւն, խանդավառութիւն եւ արագամտութիւն:

ՋԱՆԱԴՐՈՒԹԻՒՆ

Ինչ որ ընես, լաւը ըրէ:

Ջանադրութիւն (application) կը կոչուի հոգեկան այն կարողութիւնը, որով իւրաքանչիւր գործ կը կատարուի լաւագոյն կերպով: Երբ մատիտ մը կը տալէք, զծաղրիչի մը պէս լաւ տաշեցէք. երբ ծրար մը կը կապէք, փորձառու խնութեանի մը պէս ըրէք: Անոնք որ կը յաջողին՝ ջանադիր եւ աշխատասէր անձեր են. անոնք սովորութիւնն ունին աշխատելու իրենց Ֆիզիքական եւ մտային ամբողջ ուժերը գործ դնելով յաջողութեան համար: Անոնք ամենամեծ ուշադրութեամբ եւ խնամքով, աշխատանքին բոլոր մանրամասնութիւններուն մէջ կը դնեն իրենց կարողութիւնները: Ջանադիր մարդը իր ուժերը կը կեդրոնացնէ մէկ գործի վրայ: Անիկա կը հակակշռէ իր մտածումները եւ շարժումները: Աշխատասիրութիւնը կը պահանջէ բազմաթիւ կարողութիւններ, հաստատամտութիւն, խղճամտութիւն եւ գիտակցութիւն: Շատեր օժտուած են մեծ կարողութիւններով, դժբախտաբար անոնք կը մսխեն այդ կարողութիւնները, առանց երբեք ամփոփելու եւ կեդրոնացնելու մէկ ուղղութեան վրայ: Եթէ կ'ու-

զէք զարդացնել ձեր Ֆիզիքական ուժերը կամ ձեր ղեմադրական կարողութիւնները, եթէ կ'ուզէք տէր դառնալ բարձր իմացականութեան մը, նախ զարդացուցէք ձեր ջանադրութեան կարողութիւնը, ինչ որ կարելի է ստանալ մարդելով զայն: Այդ միտքով Վահէնէր կ'ըսէ թէ «աշխատելու կարողութիւնը կարելի է ստանալ միայն աշխատելով»: Առիթները չեն պակսիր մարդելու այդ կարողութիւնը: Օրուան բոլոր ժամերուն, ինչ գործ որ կատարէք, մի ցրուէք ձեր ուշադրութիւնը և զբաղեցէք միայն ձեր առջևի գործով: Որովհետեւ, ինչպէս ըսի, ջանադրութիւնը ամբողջս կապուած է կեդրոնացումի կարողութեան:

Բայց երբեք պէտք չէ շփոթել ջանադրութիւնը կամքին հետ, երկուքը տարբեր բաներ են: Մարդ մը կրնայ միջոցի կամք մը ունենալ, բայց յամառութեամբ աշխատիլ: Ուրիշ մը կրնայ զօրաւոր կամք ունենալ, բայց երբեք աշխատելու տրամադրութիւն: Այնպէս որ յարատեւութիւնը, աշխատանքի յամառութիւնը կարևորագոյն ազդակ մըն է: Դարձեալ խղճամտութիւնը ևս կարևոր է աշխատանքի պահուն: Կը ճանչնամ մարդիկ, որոնք կ'աշխատին ամէն օր, կատարեալ կանոնաւորութեամբ մը: Այսպէս, վարժութիւն կը դառնայ իրենց աշխատանքը: Եւ չեն կրնար ընել ուրիշ գործ, որ նոր է: Ընդհակառակն, կան մարդիկ որ նոյն ջանադրութեամբ չեն գործեր՝ երբ աշխատանքը միօրինակ կը դառնայ, վարժութիւն կը ստեղծուի, այլ կ'ուզեն որ փոխուի, նոր գործ մը տրուի իրենց: Բայց կարևորը գործին նորն ու հինը չէ, այլ պէտք է հետաքրքրութիւն փնտռել ամէն գործի մէջ: Այսինքն խանդավառութիւն:

ԽԱՆԴԱՎԱՌՈՒԹԻՒՆ

Խանդավառութիւնը՝ կեանքին խթանն է:

Խանդավառութիւնը (enthousiasme) կը լուսազարդէ և կը գեղեցկացնէ ձեր մարմինն ու հոգին: Խանդավառութիւնը ձեզ կ'առաջնորդէ զէպի յաջողութիւն և երջանկութիւն: Բոլոր անոնք, որ բարձր դիրքերու հասած են, իրենց յաջողութիւնը կը պարտին խանդավառութեան, որ արթնցուցած, գրգռած և աւելցուցած է ներքին թաքուն կարողութիւնները: Ուստի ամէն գործի մէջ, պէտք է խան-

դաժառ ըլլալ, այսինքն սիրել ինչ որ կ'ընէք: Անտարբերութիւնը անյաջողութեան կը տանի մարդիկը:

Սակայն կայ կեղծ-խանդավառութիւն մը, որ երկար չի տեւեր: Այդպիսի խանդավառութիւն մը անմիջապէս կ'ոգևորէ, բայց ժամ մը յետոյ կ'անհետանայ: Ուրեմն պէտք է մշակել ճշմարիտ խանդավառութիւնը, որ զործել կուտայ արագ և սաստիկ, միևնույն ատեն երջանկութիւն կը ծնի, որովհետեւ ուրախ կ'ըլլայ ամէն մարդ՝ որ կը զործէ խանդավառութեամբ:

ԱՐԱԳԱՄՏՈՒԹԻՒՆ,

Աշխարհը կը պատկանի անոնց,
որոնք կանգնի կ'ենեն:

Արագամտութիւն (promptitude) կը կոչուի այն երրորդ կարողութիւնը, որ նոյնքան կարեւոր է: Երբ որոշում մը տաք, զործեցէք անմիջապէս: Վարանոտ և զեղեկոտ մարդիկ ոչինչ կրնան ընել, որ օգտակար ըլլայ իրենց:

Բայց որպէսզի որոշում մը զործադրութեան գրուի, պէտք է որ ուժեղ ըլլայ: Հետեւաբար ուժեղացէք ձեր գաղափարները և որոշումները: Գործի և աշխատանքի պահուն, արագութիւնն է որ կ'ապահովէ յաջողութիւնը: Պէտք է գիտնալ, որ կեանքը կարճ է: Ամէն գաղափար, որ լաւ է, պէտք է գործադրել անմիջապէս, յետոյ շատ ուշ է: Արդէն արագաշարժութիւնն է, որ ձեզի կուտայ պատեհութիւններէ օգտուելու կարողութիւնը: Այս պատճառաւ պէտք է միշտ պատրաստ ըլլալ օգտագործելու առիթները: Կորսուած առիթները միայն զոյժում կը պատճառեն: Այլեւս չեն վերադառնար: Ահա տուն մը, որուն կը հանիք, գնել կ'ուզէք, բայց որոշում չէք տար: Քանի մը օր յետոյ արդէն ծախուած է ան: Տարի մը յետոյ նորէն ծախու հանուած է: Դուք կ'առարկէք թէ գինը սղած է: Նորէն կը ծախուի: Եւ չինք տարի յետոյ դուք կուզաք գնելու այդ տունը եռապատիկ աւելի սուղ: Առիթը փախցուցիք, արդ, տուի՞ր այն կիներն է, որ մերթ ընդ մերթ կ'անցնի ձեր քովէն: Պէտք է բռնել մազերէն

ու կեցնել: Ուշադրութիւն, կոնջ մաղերը կարուած են: Եթէ կ'ուզէք բռնել զայն, բռնեցէք ճիշտ այն վայրկեանին, երբ կ'անցնի ձեր քովիկէն:

Ամէն գործ իր ժամանակն ունի: «Երկաթը ուաք տաք կը ծեծեն» կ'ըսէ ժողովուրդը: Եթէ չծեծէք, կը պաղի և գուք կը ստիպուիք անդամ մըն ալ տաքցնել ժամանակ և ճիղ մը աւելի սպառելով:

Պիտի հարցնէք թէ պէտք չէ՞ մտածել գործելէ առաջ: Անշուշտ, մտածեցէք: Բայց կը բաւէ խորհիլ միայն հաւասարակշռելու համար այն տեղեկութիւնները, զորս ձեզի պիտի տան հասկցող մարդիկ: Այն որ գործի մը ձեռնարկելէ առաջ բնաւ չի խորհիր, և այն որ ամիս մը կը խորհի ու կը անանայ, հաւասարապէս սխալ կը գործեն:

Պէտք չէ շփոթել արադամտութիւնը անապարանքին հետ որ կը նշանակէ մտածումէ զուրկ շարժում մը: Մինչդեռ արադամտութիւնը հոգեկան կարողութիւններու արազ շարժումն է: Եւ սակայն ձեզմէ շատերը պիտի առարկեն թերեւ, և իրաւամբ, թէ հոգեկան այդ կարողութիւնները, — Զանադրութիւն, խանդավառութիւն և արադամտութիւն, — արտայայտութիւնն իսկ են մեր Ֆիզիքական բնութեան, և կապ ունին մեր ներքնոր գեղձերու բնախօսութեան հետ:

Արդարեւ, եթէ ձեր վահանագեղձը անբնական գործունէութիւն մը ցոյց կու տայ, անհանդստութիւն և արազաշարժութիւն կը պատճառէ, որովհետեւ վահանագեղձը արազաշարժութեան գեղձն է: Երբ այդ գեղձը քիչ կը գործէ, ենթակաները գանդադաշարժ կը դառնան, անոնք որոշում չեն կրնար տալ, կը վարանին, անորոշութեան մէջ կը տատանին, չուտով կը յոգնին, միշտ կ'ուշանան: Ընդհակառակն երբ վահանագեղձը քիչ մը շատ կը գործէ, ենթակաները ժամէն առաջ կը հասնին, գերաշխոյժ նկարագիր մը կը ստանան, միշտ երիտասարդ կը մնան մինչև իրենց մահը:

Մակերիկամային գեղձն ալ ուժգնութեամբ կամ սաստկութեան գեղձն է: Երբ այդ գեղձերը շատ կը գործեն, ենթակաները կ'օժտուին խորաթափանց միտքով, աշխուժութեամբ և եռանդով: Ընդհակառակն, երբ դանդաղ կը շարժին այդ գեղձերը, ենթակաները

կը դառնան մակերեսային հոգեբանութեամբ, որոշում տալու կարողութենէ ե յարատեւութենէ զուրկ անհատներ: Եւ այսպէս զանազան զեղծեր ունին տարրեր ե որոշ զերեր հոգեկան վիճակներու ստեղծումին մէջ:

Բայց այս երեսօթը չի նշանակեր թէ պէտք է ճակատադրապաշտ ըլլալ: Կան անհատներ, որոնք բաւական կորովի չեն, ոչ ալ բաւական արագ: Թերեւս յոյնութեան կամ հիւանդութեան պատճառաւ, անոնց ներծոր զեղծերը ծուլացան: Եւ անոնք ինքնաթելադրութեամբ, կորսնցուցին իրենց հաւատքը ե մնացին ծոյլ ու դանդաղ: Բայց կարելի է զարգացնել ներծոր զեղծերու գործունէութիւնը, ե մշակել նուազած կարողութիւնները: Սակայն նախ անհրաժեշտ է քննութեան ենթարկուիլ բժիշկի մը կողմէ, իմանալու համար թէ Ե՞րբ զեղծը չի գործեր: Ան ձեզ պիտի դարձանէ՝ ազգելով այդ տկար զեղծին վրայ, շնորհիւ կենդանիներու նոյն զեղծին հիւթին: Միւս կողմէ, մի՛ մոռնաք, որ ձեր՝ բոլոր գործարաններն ալ համեմատելութեան կապեր ունին իրարու հետ: Երբ դուք զարգացնէք զեղծ մը, նպաստաւոր ազդեցութիւն մը կը կրեն նաեւ միւսները: Արդ, զեղծերուն մեծ մասը չեն հպատակիր ամփոփալան եղանակով մը ձեր կեդրոնական ջգային գրութեան: Կա՛յ ներծոր զեղծ մըն ալ, — թո՛ւքը, որ ենթարկուած է ձեր կամքին ազդեցութեան: Գուք կրնաք աշխուժացնել թոքերուն ներծորային գործունէութիւնը՝ չարունակ շնչելով խորունկ ե ուժգին: Գերշնչառութիւնը պիտի գրգռէ ձեր միւս զեղծերը, նոյնիսկ տկարացածները, կենդանացնելով ձեր հոգեկան ու ֆիզիքական կուլիւնը: Ուրեմն, երբ նկարագրելով զանազապարթ էք, վարանոտ, երկմիտ, կասկածոտ, անհաստատ, անյարատեւ, մակերեսային, կատարեցէք շնչառական ե այլ մարդանքները, զորս բացատրեցի նախապէս:

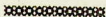
Կարելի է որ բժիշկը ձեր բոլոր զեղծերն ալ առողջ գտնէ, այն առեւն ձեր անրնական վիճակին պատճառն է դէ՛շ ինքնաթելադրութիւնը: Այդ պարագային, անհրաժեշտ է նոր գաստիարակութիւն մը, — այսինքն փոխել ձեր ինքնաթելադրութեան եղանակը: Այդ ալ

քանի մը ամսուան գործ է: Նոյնիսկ պատահած է, որ հիւանդութեան մը պատճառաւ ժամանակ մը դանդաղած է որոշ գեղձ մը, բայց հիւանդութեան բուժումէն յետոյ, հակառակ որ գեղձը գտած է իր բնական վիճակը, սովորութեան մը պէս կը տեէ փոխուած նկարագիրը:

Այդ պարագային ալ, ինքնաթելադրութիւնն է որ ձեզի օգնութեան պիտի հասնի: Ուստի պէտք է բարձրաձայն արտասանել և կրկնել զանազան խօսքեր, այսպէս. «Մինչև հիմա քիչ ջանադիր եղած եմ, այնպէս որ յաջողութիւնս դժացուցիչ չեղաւ: Այսուհետեւ պիտի խորհիմ թէ ի՞նչ բանի մէջ կրնամ ցոյց տալ ջանադրութիւնս և ի՞նչպէս կրնամ զայն մշակել: Այսպէս պիտի կրնամ յաջողիլ, միշտ ջանադիր, խանդավառ և արագ, երբեք մտաքիւլ, կեդրոնացնելով ճիշդերս»: Միեւնոյն ատեն կարդացէք այս տողերը անգամ մըն ալ, և յետոյ սկսեցէք գործի, նախ յամբարար, զգուշանալով սխալներէ, սայթաքումներէ:

Ըրէք նաև հետեւեալ թելադրութիւնը. «Այս գործը շատ կարեւոր է, ամբողջ ուժս պիտի թափեմ վրան, որպէսզի անմիջապէս կատարուի և աւարտի»: Երբ որոշէք ամէն առաւօտ ժամը 7 ին անկողինէն ելլել, մէկ քառորդ ժամ մարդանք կատարելու նպատակաւ, կրկնեցէք քնանալէ առաջ. «Վաղը ժամը 7 ին պիտի ելլեմ և մարդանք կատարեմ, ասիկա շատ կարեւոր է: Առտուն, անկողինէն ելլելէ առաջ կրկնեցէք այս խօսքերը, որպէսզի ձեր մէջ զօրանայ կանուխ արթննալու և մարդանք կատարելու յամառութիւնը, և հետզհետէ ինքնարեւարար կատարէք ձեր որոշումը: Եւ այսպէս՝ ամէն գործէ առաջ:

Մնողքնե՛ր, մանկութենէն սկսելով ձեր գաւակները վարժեցուցէք ճշտապահութեան, արագամտութեան, արագաշարժութեան: Բայց օրինակը պէտք է ձեզմէ դայ: Նախ դուք պէտք է ճշտապահ, արագաշարժ և կարգապահ ըլլաք, որպէսզի ձեր գաւակները լաւ օրինակ առնեն, լաւ թելադրութիւններ ստանան և ըստ այնմ կադմուի իրենց անհատականութիւնը:



IX. — ՄՏԱՅԻՆ ՀԱԻԱՍՏՐԱԿՇՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ՆԵՐԴԱՇՆԱԿՈՒԹԻՒՆ

ՄՏԱՅԻՆ ՀԱԻԱՍՏՐԱԿՇՈՒԹԻՒՆ

Ամեն շարամ տասր վայրկեան յատկացուր ձեզ կու համար
յառաջդիմումեանդ աստիճանը:

Ամէն մարդ պէտք է հակակշիւէ ինքզինք, առանց ձգելու, որ
տարտաքին կամ ներքին թելադրութիւններ օրօրեան զինք: Ուրախու-
թիւնը, հաճոյքը, վախը, անձկութիւնը, ցանկութիւնը, նախանձը
պէտք չէ ալլալլեն ձեր միտքին խաղաղութիւնը և յապաղեցնեն ձեր
զործերը: Լաւագոյն արդիւնքին հասնելու համար, պէտք է իշխել
զգայնութեան վրայ, վերջապէս պէտք է հաւասարակշիւել գիտ-
նալ: Ձեր ուսուցիչները աշխատեցան զարգացնել ձեր իմացական
կարողութիւններն ու յիշողութիւնը, ձեր ծնողքները աշխատեցան
զօրացնել ձեր կամքի ուժը, բայց ոչ մէկը և ոչ միւսը աշխատե-
ցան կրթել ձեր զգայնութիւնը: Արդ, զգայնութիւնը, երբ չէ
հակակշիւում, պատճառ կը դառնայ զժրախտութիւններու և նե-
ղութիւններու, մտահոգութիւններու: Ան պատճառ կ'ըլլայ որ ամէն
առթիւ ձեր կեանքի ճամբուն վրայ տեսնէք զօրաւոր արեւելքներ:
Ուստի պէտք է միշտ հաւասարակշիւութեան մէջ պահել զգա-
նութիւնը: Այդ հաւասարակշիւութեան շնորհիւ, մէկը, որ առատն
զուարթ էր, իրիկունը բարկութեան չի մտանուիր, երէկուան սիրա-
ծը՝ այսօր չ'ատեր, պատահական նեղութիւններէ չի խանդարուիր.
չի մտաւանջուիր. այլ կը մնայ խաղաղ, հանդարտ եւ կը տիրէ ինք-
զինքին և իր շրջանակին:

Ջանացէք Հաւասարակշիւ ըլլալ. երբ մէկը ձեզի կը հակառակի, կարեւորութիւն մի տաք, երբ զժրախտ բան մը պատահի, կրկնեցէք թէ «ձանք զժրախտութիւն մը չէ», «կարեւորութիւն չունի»: Տազնապի մի մատնութեք, տեսնելով որ ձեր հակառակորդը զօրաւոր է: Միշտ հաստատ և ժպտուն եղէք, որպէսզի հակառակորդը յուսալքուի: Իսկ երբ պիտի նահանջէք, նորէն պահեցէք հանգարտութիւնը, որպէսզի հակառակորդը հիանայ ձեր խառնուածքին և կամքին վրայ:

Հաւասարակշիւ լու այս կարողութիւնը համազրութիւնն է քանի մը յատկութիւններու: Այդ կարողութիւնը ձեռք բերելու համար, ինքնաքննադիտութեամբ պէտք է մշակել նախ յալատնութիւնը, շարունակելու ընդունակութիւնը, կարողութիւն մը, որ կ'երկարէ մատչին այլ ուժերու գործունէութիւնը, կը խնայէ յանկարծական փոփոխութիւնները և ցնցումները: Անհրաժեշտ է, որ գործ մը սկսելէ առաջ՝ լաւ մը քննէք թէ պիտի կրնաք վերջացնել: Եւ սկսելէ վերջ տնդառնաւ վերջացուցէք:

Յետոյ, պէտք է մշակել խղիւփախութիւնը: Այս կարողութիւնը ձեր ուշադրութիւնը կը հրաւիրէ ձեր ընդունած կանոններուն վրայ: Այսպէս, կ'որոշէք ճաշելու առեն դանդաղ ուտել, որելից բմպելի և համեմ (պղպեղ, մանանխ) չուտել, իրիկունը միս և սուրճ չգործածել: Ու կը տեսնէք որ ժամանակ մը վերջ, ինքնաթիւադրութեան ուժով, այդ կանոններուն կը հետեւիք կատարեալ խղճամտութեամբ:

Երրորդ, անհրաժեշտ է նաև կարգ ու կանոնի սէր ունենալ: Ամէն բան իր տեղը և իր ժամանակին: Ուստի միշտ ծրագիրով աշխատեցէք: Օրինակ, երբ ճամբորդութեան պիտի սկսիք, թուղթի մը վրայ գրեցէք, 1 — պայուստիւր լիցնել ու կապել, 2 — տամսակը առնել, 3 — հեռագրել բարեկամին՝ որ ձեզ դիմաւորելու պիտի դայ, 4 — կառքը կանչել, և այլն: Կէտ առ կէտ գործադրեցէք ձեր ծրագիրը, որպէսզի կարգ ու կանոնի վարժուիք:

Չորրորդ, ցաղտնապաշտութիւն: Այս կարողութիւնը կը սորվեցնէ ձեզի ծածկել ձեր մտածումները, զգացումները, նպատակները: Լեզուին սանձն է ան: Եօթն անգամ դարձուցէք ձեր լեզուն՝ խօսելէ

առաջ: Ըսէք միայն այն ինչ որ կ'ուզէք բռնել, բայց բռնէք ամէն բան որ կ'ուզէք բռնել:

Հինգերորդ, շրջահալացութիւն: Այս հոգեկան կարողութիւնը յաճախ վնասակար կը դառնայ, որովհետեւ վախի և վարանումն օձախն է: Անշուշտ զայն պէտք է մշտեալ բնական շարժումով: Այն ատեն շրջահալացութիւնը կը դառնայ ձեր շարժումներուն սահմար: Այդ կարողութիւնն է, որ ձեզի մտածել, կու տայ գործելէ առաջ:

Վեցերորդ, յարգել ինքզինքն, այսինքն իր վրայ համարում ունենալ: Մարդիկ կան, որ չափազանց վարանատ են, և չեն գիտեր իրենց արժէքը, միշտ կը մտածեն թէ ուրիշները ի՞նչ կ'ըսեն իրենց մասին: Երբեք պէտք չէ խորհիլ թէ ի՞նչ կը մտածեն ուրիշները ձեր մասին, կը բաւ որ դուք կը գնահատէք ձեզ և ձեր բոլոր գործերը:

Առոնք, որ ուրիշին գնահատութեան կարօտն ունին, ուրիշին կարծիքէն կը տարուին, աւելի ևս զգայուն կը դառնան օտար քննադատութիւններուն: Շփոթութեան կը մտածուին, հոգեկան անձկութեան կ'ենթարկուին: Գերի կը դառնան իրենց ջիւղերուն: Այդ վիճակը դարձանելու միակ միջոցն է ինքզինք յարգել գիտնալ, համարում ունենալ իր վրայ: Նախընտրել իր գնահատութիւնը ուրիշին գնահատութիւնէն, առանց երբեք հպարտութեան, անձնատիրութեան և մեծամտութեան հասցնելու:

Ձեր վրայ համարում ունենալու կարողութիւնը զօրացնելու համար, յաճախ կրկնեցէք հետեւեալ թելադրութիւնը. «Լուսադոյնս կ'ընեմ, խղճիս համեմատ կը գործեմ. այս պայմաններու մէջ զոհեմ և հպարտ ինձմով»:

Եօթներորդ, հաստատաւտութիւն: Այս կարողութեամբ՝ ձեր ուշադրութիւնը պիտի կեդրոնացնէք արուած որոշումներու, երազուած խտէպներու վրայ, յամառաբար հետապնդելով զանոնք:

Ութերորդ, խոնարհութիւն: Այսինքն անսպասելի պարագաներու տակ՝ յարմարիլ միջավայրին ու ժամանակին: Բայց ատիկա կըրաւորական, վախկոտ խոնարհութիւն մը չէ, այլ ժամանակաւոր և անհրաժեշտ համակերպութիւն մը, որ թոյլ կուտայ անոնց դէմ ի դուր չվատնելու գլխադրական ոյժ և նոյնիսկ օգտուելու անոնցմէ:

ՆԵՐԴԱՇՆԱԿՈՒԹԻՒՆ

Մարդիկ հիանդութեան կամ գոթախոսութեան կ'երթարկուին, որովհետեւ զանց կ'առնեն իրենց մէջ պահել կշտոյթ եւ ներզաշնակութիւն:

Տիեզերք զորաւոր է, որովհետեւ ենթարկուած է կշտոյթի եւ ներզաշնակութեան:

Ներզաշնակ ապրեցէք տարերային ուժերուն եւ արտաքին դէպքերուն հետ: Մի բաժն ուրեմն, ամէն ատթիւ. «Ի՞նչ գէշ եղանակ է, ի՞նչ ցուրտ է»: Մի՛ տրտնջաք տիեզերաբանական երեւոյթներու մասին, որովհետեւ չէք հասկնար զանոնք, եւ արդէն չէք կրնար փափախութեան ենթարկել: Միւս կողմէ թերեւ ի շահ ձեզի կը գործեն: Ուստի ներզաշնակութեան մէջ մտէք նախ ձեզի հետ, յետոյ մարդոց եւ իրերուն հետ, առանց տրտնջալու: Ուրիշները չեն, որ պիտի յարմարին ձեզի, այլ զուք պիտի յարմարիք միջավայրին եւ մարդոց, ինչ որ յարատեւ ճիգ կը պահանջէ: Բայց այսպէս միայն կրնաք ապահովել հանդարտութիւն, խաղաղութիւն եւ այն բոլոր յատկութիւնները, որոնցմով պիտի կրնաք տիրել գէպքերուն, իրերուն եւ մարդոց: Աշխարհի վրայ զուք միակ անհատը չէք, այլ անհուն ամբողջութեան մը մէկ հիւլէն: Դուք կոչուած էք այս մոլորակին վրայ խաղալ զեր. մը միշտ պահելով այդ ամբողջութեան ներզաշնակութիւնը: Դուք գործիք մըն էք, որ նուազի ձեր բաժինն ունիք տիեզերական համանուագին մէջ:

Ամէն մարդու համար իսկ, ապրիլը անկարելի կը դառնայ՝ եթէ համերաշխ չէ իր միջավայրին հետ: Հաւատացեալները կ'ընդունին թէ Աստուած մը կայ, որ լաւ կ'ընէ ինչ որ կ'ընէ: Եթէ զուք հաւատացեալ մը չէք, բնութեան հանդէպ բռնեցէք հաւատացեալի մը դիրքը:

Ներդաշնակ եղէ՛ք մայրոց հետ. — Այդ մասին շատ միջոցներ կան: Նախ խնամեցէք ձեր արտաքին կեցութիւնը (attitude): Երբ մաշած զգեստներ հագնիք, ձեր արտաքին կերպարանքին հոգ չառ-

նիք, ձեր գլխարկն ու կօշիկները չվալեն ձեզի, ամէկոտ կեցուածք մը կը ստանաք, ճաշակաւոր և յաւ հազուած մարդոց առջև երկչոտ կ'երևաք : Լաւ հագուեցէք, կոկիկ և վառելաւոյ, միշտ ամօրեակէք, յարգարեցէք ձեր մօզերը, խնամեցէք ձեր զգեստները, ուղիղ կեցէք, ուղիղ նալեցէք ճիշտ ձեր խօսակիցին աչքերուն, և ձեր ալկ կեցուածքը ինքնավստահութիւն պիտի ներշնչէ ձեզի և յարգանք՝ ամէնուն : Ուշադրութիւն բրէք նաեւ ձեր բաժ. բառերուն, ոչ պարծենցէք և ոչ ալ սուտ խօսեցէք : Մի բամբասէք առ ու ան : Ջանացէք չիճել և ոչ թէ քանդել : Հակակշռեցէք ձեր շարժումները : Պօսակցութեան պահուն, քաղցրութիւն զրէք ձեր ձայնին, յստակութիւն՝ խօսքերուն մէջ : Հաճելի հնչիւն մը թող ունենան ձեր բառերը : Ուշադրութիւն բրէք ինչպէս ձեր ձայնին, նոյնպէս ուրիշին ձայնին : Միշտ ներդաշնակ խօսեցէք, որովհետեւ երաժշտութիւնը հմայիչ ազդեցութիւն մը ունի, և կը զբաւէ հոգին : Մարդկային ձայնը երաժշտական գործիք մըն է : Ենպէս որ զուք կրնաք, քննելով ձայները, ճանչնալ մարդոց նկարագիրը : Կան ձայներ, որ կը ճշան, կը զողզղան, և ձայներ՝ խուլ, ռնդային, կեղծ, ժանգոտ : Կան ձայներ, որ կ'արտայայտեն ուժ, արդարութիւն, սէր, գորով, մտային և բարոյական հաւատարակչութիւն : Մարդեցէք ձեր ձայնը բարձր կարգալով ու խօսելով :

Խնամքով կատարեցէ՛ք ձեր բոլոր գործերը և համապատասխան մտային կեցուածք մը ունեցէ՛ք. — Քննեցէք ձեր բոլոր շարժումներն ու գործերը : Փնտռեցէք թէ ի՞նչ սխալներ կ'ընէք, ի՞նչ թերութիւններ ունիք, թէ կարո՞ղ էք ձեր գործին մէջ : Անյաջողութեան պահուն ձեր միջակութիւնը արդարացնելու համար, մի՛ մեղադրէք մրցակցութեան եղանակները, սղութիւնը, դրամի պակասը : Վերլուծեցէք ուրեմն ձեր անհատականութիւնը, երեան բերէք սարմնային վիճակի մէջ գտնուող ձեր կարողութիւնները, մարդեցէք և զարգացուցէք զանոնք : Բայց մինչ ալկ՝ առէք այնպիսի կեցուածք մը, իբրեւ թէ անոնք ամէքն զարդացած ըլլային : Ատով իսկ անսպասելի ուժ և ինքնավստահութիւն ձեռք կը բերէք : Կեանքի դժուարութիւններուն ու պայքարներուն մէջ կ'իստով չափ յաղթութիւն կ'ապահովէք, եթէ կանխաւ ունենաք այն վստահութիւնը թէ անոնց յաղթե-

լու ուժը եւ առնէք համապատասխան կեցուածք:

Մինչև հիմա դուք ստիկա չըրիք, ներքին և արտաքին մղումներու ազդեցութեան տակ զարգացաւ ձեր անհատականութիւնը: Այնպէս որ հառաք ձեր ներկայ վիճակին ու զիրքին: Արդ, եթէ դո՛ւ չէք, ձեր այժմու զիրքէն և վիճակէն, վերլուծեցէք ձեր թերութիւնները և փոխեցէ՛ք մեր կեցուածքը, օգտուեցէ՛ք ձեր բոլոր կարողութիւններէն, իշխեցէ՛ք ձեր վրայ և ասոր համար զիմեցէ՛ք ինքնաթելադրութեան ուժին: Դուք բոլորդ թեկնածու էք առողջութեան և երջանկութեան: Գիտցէ՛ք ուրեմն օգտագործել ձեր բնական ուժերը, տիրանալու համար ձեր իրաւունքին կամ նպատակին: Նուազը նուահանգիստ երթալու համար չի սպասեր որ հոգի իր ուղած կողմէ փչէ, այլ կը լարէ դեկը և իր փորձառութիւնը: Այսինքն կը բռնէ անհրաժեշտ զիրքը և հակառակ ուղղութեամբ փչող հոգի խոկ կ'ենթարկէ իր կամքին: Այնպէս ալ, ձեր բռնած զիրքը կը կատարէ դեկի դեր:

Ներդաշնակութիւն դրէք ինչպէս օրուան ձեր բոլոր զբաղումներուն, նոյնպէս ձեր խօսակցութեանց, գրութիւններուն, ճառերուն, նամակներուն, յօդուածներուն մէջ, ամէն բանի համար յատակադիմ մը պատրաստեցէ՛ք և հետապնդեցէ՛ք օգտակարն ու լաւագոյնը: Վարժուեցէ՛ք օգտակար ըլլալու ձեզի և ձեր ընկերներուն: Փնտտեցէ՛ք օգտակար ըլլալու լաւագոյն առիթները: Զեր աշխատանքը մի՛ թափէք և մի՛ սպառէք վարնոց և դձու՛ճ արհեստներու մէջ: Եթէ դուք օժտուած էք արուեստագէտի կամ գրագէտի ընդունակութիւններով, զարգացուցէ՛ք, մշակեցէ՛ք զանոնք, և մի՛ փոխէ ազոռոտ գործերու ետեւ: Ամէն մարդ, մասնաւորաբար աշակերտները, պէտք է ունենան արժէքի գգալութիւն մը, ճանչնան ու գնահատեն մարդիկն ու իրերը, դէպքերն ու գործերը: Պէտք է մշակել ու զարգացնել նաեւ այդ զգայարանքը:

Ներդաշնակ եղէ՛ք դու՛ք մեզի հետ. — Անհամբերութիւնը կը խանգարէ ներդաշնակութիւնը: Ուրեմն հալոյնքաւոր և յարասեւ եղէ՛ք ձեր գործունէութեան ընթացքին: Վարժուեցէ՛ք խաղաղութեան, որ կը խափանէ նախանձը, ձանձրոյթը, վատը, վիշտը, խռովահարու-

թիւնը, բարկութիւնը: Արդէն հոգեկան այդ վիճակներն են, որ կը խանդարեն ներդաշնակութիւնը ձեր և մարդոց միջև:

Սիրեցէ՛ք և բարի եղէ՛ք:— Աչքն ու բարութիւնը ներքին ու արտաքին ներդաշնակութեան լաւագոյն ազդակներն են: Սիրեցէ՛ք ինչ որ կը կատարէք: Պէտք է աշխատել ուրախութեամբ և խանդավառութեամբ: Աչքը և բարութիւնը կ'առաջնորդեն ինքնիշխանութեան: Աչքը այն կարողութիւնն է, որ ամէն բան կը զբաւէ:

Երբ կը կատարէք զործ մը, զոր չէք սիրեր, կը գտնաք զերի: Ընդհակառակն, երջանկութիւնը կարելի է միայն անկախութեան մէջ: Ահա կը տեսնուի թէ ո՛րքան կարեւոր է աշխատանքին սէրը, որ պիտի դորձածէ ձեր հոգեկան բոլոր կարողութիւնները: Եւ այդպէս, ինչ որ կը կատարէք, կը գտնայ արուեստի պէս սիրական: Նոյնպէս սիրեցէ՛ք ձեր բնկերները և մարդիկը, որպէսզի գտնաք համակրելի և ազդեցիկ: Բարութիւնը համակրանք կը թելադրէ: Զգուշացէ՛ք «պապ», զգո՛ւ՛՛ ու արտում երեւոյ՛: Երբ կը սեղմէք բարեկամի մը ձեռքը, սեղմեցէ՛ք տաք, ուժեղ և անկեղծ: Անոնք որ սիրել չեն զիտեր, անոնք որ միայն բարկութիւն ու ատելութիւն կը զգան, իրենց մէջ կը ստեղծեն թոյններ, որոնք կը վնասեն առողջութեան և կը խանդարեն ջղաշին դրութիւնը: Ուրախութիւնը, բարութիւնը և լաւ զգացումները կը նպաստեն ձեր կազմին լաւագոյն զործունէութեան: Զեր մէջ կը ստեղծեն հոգեկան ու Ֆիզիքական բարերար խաղաղութիւն մը: Այդ խաղաղութիւնը անհրաժեշտ է առողջութեան, ինչպէ՛ս նաև բարբօրութեան համար: Մէթէրնիկ կ'ըսէ թէ «Իմաստունին կեանքին մէջ երբեք տուած չի պատահիր»: Իսկ եթէ զուք այդ խաղաղ վիճակը չունիք, չէք կրնար մէկ օրէն միւսը ստանալ դայն: Կարելի չէ 15 օրէն քանդել, ինչ որ շինեցիք 15-20 տարիէ ի վեր: Յամբարար հետզհետէ պիտի մարդէք ձեզ, մինչև որ սրբազրուին բոլոր թերութիւնները: Պէտք չէ մոռնալ, թէ մտային, հոգեկան խաղաղութիւնը այն իտէալ վիճակն է, որ կը սրբազրէ բոլոր ունակութիւնները: Մեր հոգին ամբողջութիւն մըն է բազմաթիւ կարողութիւններու: Արտաքին ազդակներ յաճախ մղում կու տան այդ կարողութիւններէն մէկին կամ միւսին. ահա թէ ինչո՛ւ հակասական ու բազմաթիւ

անհատականութիւններու տպաւորութիւնը կու տայ իւրաքանչիւր անհատ: Եւ ահա թէ ինչո՞ւ անհրաժեշտ է միութիւն ու ներդաշնակութիւն ստեղծել անոնց միջև: Պէտք է հաւասարակշռել ձեր հոգեկան կարողութիւնները, ներդաշնակել զանոնք, որովհետեւ տկար կարողութիւն մը կրնայ անընդունակ դարձնել ձեզ կեանքի մէջ որոշ գէպքի մը պահուն: Ձեր հոգեկան բոլոր կարողութիւններուն միջև (բնազդ, մղում, ներշնչում, դանազան ճաշակներ ու արտոժակներ), պէտք է ստեղծել տեսակ մը հանրապետութիւն: Թոյլ չառլ, որ անիշխանութիւնը տիրէ: Ձեր բարոյական գիտակցութիւնը պիտի իշխէ անոնց վրայ, կամքն ու բանականութիւնը պիտի օժանդակեն, իսկ ինքնաթեկադրութիւնը պիտի ըլլայ ձեր լաւագոյն միջոցը այդ նպատակին հասնելու համար:



X. — ԻՆՔՆԱԹԵԼԱԴՐՈՒԹԻՒՆ

«Ընտրել՝ կատարեալ կեանքի մը խնայք, և սովորածներ
կատարեալ պիտի դարձնէ կեանքդ»: ՊԻՅԱԿՈՐ

Նախ բացատրենք քանի մը գիտական բառեր:

Դասական հոգեբանութիւնը հոգիին կը վերադրէ երեք կարողութիւններ. ա) Զգայնութիւնը (sensibilité) կամ զգածական ձգտումներ (tendances affectives), բ) իմացականութիւնը (intelligence) կամ մտային կարողութիւն, գ) կամք կամ շարժողական կարողութիւն:

Ընդհակառակէն, գանկարանները (phrénologue) հոգիին կը վերադրեն քառասուն—երկու կարողութիւններ, զորս սակայն կարելի է գտնել վերոյիշեալ երեք խումբերուն մէջ: Մեր նպատակէն դուրս է թուել այդ կարողութիւնները, կամ ուսումնասիրել դանձնք: Կարեւորը այն է, որ բոլոր կարողութիւնները կը կազմեն հոգեկան դրաքիւնը, զոր կարելի է բաժնել երկու վիճակի՝ գիտակցական և անգիտակցական:

1 — Գիտակցական (conscient) վիճակը կը կազմեն իմացական կամ մտային յատկութիւնները, այսինքն բանականութիւնը (raison), տրամաբանութիւնը և կամքը. ան է որ յառաջ կը բերէ խորհրդածութիւնը, դատողութիւնը, ուշադրութիւնը, ներհայեցողութիւնը (introspection) և ինքնահակաշիւթը (self-control): Գիտակցական վիճակին մէջ է որ կը բնակին կասկածը, վարանումը, յուստեսութիւնը և բոլոր բացասական ու քայքայիչ յատկութիւնները:

Գիտակցականը հոգիւ անկիւն մը կը զբաւէ մեր հոգեկան կեանքին մէջ: Ան պարզապէս կը ծառայէ մեզ հակակշռելու և ցոյց

տալու միջոցներ՝ մեր անդիտակցական աշխարհը կազմակերպելու և կրթելու համար, ինչ որ մեր հիմնական նպատակն է։ Ժողովուրդը դիտակցական վիճակը կը ճանչնայ «միտք» կամ «ուղեղ» անուններուն տակ, հակադրելով «սիրտ» ին որ անդիտակցական վիճակը կը յատկանշէ։

2 — Անգիտակցական (inconscious) վիճակին կը համապատասխանեն զգայութիւնը և կարգ մը յատկութիւններ — յայտնատեսութիւն (intuition), հաւատք, երեակայութիւն, յիշողութիւն, սովորութիւն — զորս դասական հոգեբանութիւնը խմայականութեան կը վերագրէր։ Անդիտակցականը կը բաժնուի երկու վիճակի՝ ենթագիտակցական և գերգիտակցական։

Ենթագիտակցական վիճակը մեր մտայնութեան էականը կը կազմէ և կը գրաւէ մեր հոգեկան աշխարհին մեծագոյն մասը (9/10 ը)։ Ան կը բովանդակէ մեր սովորութիւնները, ընդունակութիւնները, հակումները, բնադրները, նկարագիրը, հաւատքը, յայտնատեսութիւնը (intuition), երեակայութիւնը, յիշողութիւնը, անդրադարձումները, կիրքերը, ճաշակը, կոշումը, ձիրքերը, անդիտակից շարժումները, լեզուն։ Ան է որ կը ծնի սէրը, գուարթութիւնը, լաւատեսութիւնը, խորհրդասիրութիւնը (mysticisme), խանդավառութիւնը, խաչալը։

Իսկ գերգիտակցական վիճակը կը կազմէ մեր բարոյական գիտակցութիւնը, մեր ներքին խորհրդատուն, ճշմարիտ ու զապախարական ետը։ Ան կը բովանդակէ ճշմարիտին, գեղեցիկին ու բարիին գազախարները։ Անկէ ծնունդ կ'առնեն կրօնասիրութիւնը, բարեացակամութիւնը, գերբնականին սէրը, փիլիսոփայութիւնը, հերոսութիւնը։ Այս վիճակը շատ զարգացած կ'ըլլայ գերմարդուն, հերոսին, արուեստագէտին, հանճարին մէջ։ Իսկ շատ սկիւր կ'ըլլայ անտիրտ, անգութ և ետապաշտ մարդոց քով։ Աւելի դիւրին ըմբռնելու համար մեր հոգեկան վիճակին կազմը, նկատի ունեցէք շրջանակ մը որուն կեդրոնը, մութին մէջ կը գտնուի գերգիտակցականը, զոր կը շրջապատէ աղօտ լոյսով մը ենթագիտակցականը. այս վերջինն ալ շրջապատուած է գիտակցութեան լուսաւոր դօտիով։ Գերգիտակցականէն

անդին կայ գործարանային կեանքը (սրտի բարախումներ, գեղձերու գործունէութիւն, մարսողական խոցովակի շարժումներ, հալլն) որ լայրտրովին անդիտակցականին մէջ կը մնայ որքան տառն որ բնականոն է :

Հոգեկան այս երկու գլխաւոր վիճակները, գիտակցականն ու մնացեալը (անգիտակցականը), իրարմէ տարբեր, բայց իրարու հետ շարունակական սերտ շփման մէջ են : Ամէն վայրկեան, անգիտակից որեւէ երեւոյթ՝ գիտակցականին մէջ կրնայ անցնիլ : Օրինակ, երբ բնկերով մը հետ խօսելով կը քալէք, ձեր քայլերը առաջնորդողը անգիտակցականն է . յանկարծ ձեր ոտքը արգելքի մը կը հանգիպի և ձեր ուշադրութիւնը, այսինքն գիտակցութիւնը, կը կեդրոնացնէք ձեր քայլերուն վրայ : Նոյնպէս գիտակցութիւնը, ներհայեցողութեան շնորհիւ, կրնայ թափանցել անգիտակցականին մէջ, վերլուծել որոշ երեւոյթներ և փոփոխութիւններ մտցնել : Բայց յաճախ այս առթիւ նշալքար տեղի կ'ունենայ գիտակցականին և անգիտակցականին միջև, այսինքն «միտք» ին և «սիրտ» ին կամ կամքին և երեւակայութեան միջև : Յաղթականը գրեթէ միշտ անգիտակցականն է, այսինքն սիրտը, երեւակայութիւնը, զգացումը :

Եւ որովհետեւ անգիտակցականն է որ իր մէջ արմատացած սովորութիւններուն համեմատ մեզի գործել կուտայ, որ մինակը մեր նկարագիրը կը կազմէ, մեր կեանքը կը վարէ և մեր ճակատագիրը կը շինէ, ուստի պէտք է փնտնենք այնպէս կրթել զայն, որ անոր յաղթանակները նպաստաւոր ըլլան մեզի և մեր հետապնդած նպատակին :

Ո՞րն է այն գորաւոր միջոցը որով կարելի պիտի ըլլայ մեր ուզած ձեռով կրթել անգիտակցականը, հետեւաբար զարրնել մեր նկարագիրը .

— Ինֆֆօքսիադուքիւնը :

Ինքնաթեղադրութեան դերը կը կայանայ անգիտակցականին, կամ ենթագիտակցականին մէջ մտցնել ինչ որ որոշած է գիտակցականը, և այդպէս անոր մէջ արմատացնել սովորութիւններ :

Ահաւասիկ օրինակ մը : Ձեր գիտակցութիւնը կ'որոշէ որ օդ—

տակար է սանձել ձեր կարգ մը յուզումները: Այդ յուզումներուն մէջ կ'ընտրէ մէկը, օրինակ, անհամբերութիւնը, և կ'սրուէ որ համբերող պէտք է ըլլալ: Այս համբերող ըլլալու դադափարն է որ ինքնաթեկադրութեան շնորհիւ պիտի մտցնէք ձեր անդիտակցութեան մէջ, մինչև որ սովորութիւն դառնայ: Առ այդ, ամէն օր և օրուան մէջ յաճախ պիտի կրկնէք. «Համբերող եմ»: Ամէն անգամ որ որեւէ պատճառ կը սպառնայ ձեզ անհամբեր դարձնել և ձեր բարկութիւնը զրդուել, անմիջապէս բազմաթիւ անգամներ պիտի կրկնէք. «Համբերատար եմ, հանդարտ եմ»: Երեկոյեան պիտի նկատէք որ օրուան մէջ փոխանակ տասն անգամ ձեր անհամբերութիւնը ցոյց տալու, երկու կամ երեք անգամ միայն սրտնեղեր էք: Գիտակցութեան հսկողութեան տակ հետզհետէ պիտի յաջողիք այլ ևս չսրտնեղիլ և վեց ամիս վարժութենէ ետք հանդարտ և համբերող ըլլալու սովորութիւնը արմատացնել ձեր անդիտակցականին մէջ, շնորհիւ ամէնօրեայ յաճախակի կրկնուած ինքնաթեկադրութիւններու:

Այս արդիւնքին հասնելէ յետոյ, կը սկսիք ուրիշ սովորութիւն մը ձեռք բերել, օրինակ առատուն կանուխ ելլել, մարդանք կատարել, ուրիշի մասին գէշ չխօսիլ, ևայլն: Հետզհետէ, տարի մը յետոյ, ինքնաթեկադրութեամբ և կրկնութեամբ, տասնեակ մը լաւ դադափարներ սովորութիւններու կը վերածէք, որոնք այլևս առանց ճիգի, ինքնաբերաբար կը կատարուին:

Այս ձեռք կրնաք հետզհետէ անհետացնել ձեր թերութիւնները և անոնց տեղ դնել ձեր առողջութեան, յաջողութեան և երջանկութեան օգտակար Ֆիզիքական, մտային և հոգեկան օգտակար սովորութիւններ:

Ինքնաթեկադրութիւնները միշտ զբաղան պէտք է ըլլան և երբեք բացասական: Օրինակ, հանդարտ ըլլալու համար, մի ըսէք թէ «այլևս անհանդարտ չեմ», կամ «հանդարտ պիտի ըլլամ», այլ ըսէք «հանդարտ եմ» և դուք ձեզ պիտի պատկերացնէք հանդարտ վիճակի մէջ:

Ինքնաթեկադրութեամբ կրնաք ազդել ոչ միայն ձեր հոգեկան, այլ նաև ձեր ֆիզիքական վիճակին, ներքին գործարաններու պաշ-

տօնավարութեան, այսինքն բուսական կեանքին վրայ: Բացասական զգացումները, յոռեատեսութիւնը, մտահոգութիւնը, նախանձը, բարկութիւնը կ'արտադրեն թոյներ, որոնց միջոցով կը խանգարեն ներծոր զեղծերու արտադրութիւնը և հետեւաբար բուսական կեանքի բնականոն գործունէութիւնը: Մինչդեռ լաւատեսութիւնը, բարեացակամութիւնը, զուարթութիւնը, հանգարտութիւնը՝ ներքին հաւասարակշռութեան, հետեւաբար առողջութեան կը նպաստեն:

Արդ ինքնաթելադրութեամբ դուք կրնաք այս գրական և առողջարար զգացումները ձեր անգիտակցութեան մէջ արմատացնել:

Երբ բարեկամ մը ձեզ տեսնելով կը բացազանչէ. «Մ'նչ առողջ զէմք մը ունիք», այդ կը դառնայ թելադրանք մը, որ լաւ ապաւորութիւն կը գործէ ձեր վրայ, որովհետեւ կ'ազդէ ձեր ներքին գործաբաններուն վրայ: Ամէն թելադրանք կ'ազդէ ձեր թէ մտային և թէ ֆիզիքական վիճակին վրայ: Երբ կ'ըսէք. «Հիւանդ եմ», և շարունակ կը մտածէք թէ հիւանդ էք, ապահովաբար կը խանգարէք ձեր առողջութիւնը: Դուք ձեզի շարունակ թելադրեցէք թէ առողջ էք: Եթէ մտահալածում մը, մտահոգութիւն մը կամ հոգեկան ծանծրոյթ մը (cafar) ունիք, ըսէք և կրկնեցէք հետեւեալ թելադրանքը. «Իմ մտքիս տէրն եմ, իմ մտածումներուս կ'իշխեմ»: Եթէ կը վախնաք որ չպիտի յաջողիք, թելադրեցէք. «Կ'ուզեմ, կրնամ», և ապահովաբար պիտի յաջողիք, մանաւանդ եթէ հաւատքը միանայ ինքնաթելադրութեան:

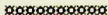
Կասկածը և երկիւղը — որոնք զիտակցութեան կը պատկանին — կը ջլատեն ձեր ուժերը: Մինչդեռ հաւատքը — որ անգիտակցութեան մաս կը կազմէ — կը տառնադատուի ինքնաթելադրութեան ուժը: Ուստի, երբ ինքնաթելադրութիւն կ'ընէք, անպատճառ հաւատք և վստահութիւն ունեցէք թէ պիտի յաջողիք ձեռք բերել ձեր ապաստած արդիւնքը:

Յաջողութեան համար անհրաժեշտ է նաեւ ուրիշ պայման մը — գործ: Իրապէս ինքնաթելադրութիւնը կը կատարուի երեք ձևով, առանձին կամ միաժամանակ. ա) պատկեր, բ) տարազ, գ) գործ: Երբ ձեր զիտակցութիւնը կ'որոշէ թէ պէտք է բուժել ձեր ամէկու-

տութիւնը (limidité), նախ կ'ընտրէք թելադրութեան յարմար տարազ մը, ֆորմիւլ մը, միշտ դրական և ներկայ, այսպէս. «Յանդուզն եմ, համարձակ եմ, կրնամ խօսիլ բազմութեան առջև»։ Յետոյ կ'երևակայէք այդ թելադրութեան համապատասխան պատկերը, այսինքն բազմութիւն մը որուն առջև հանդարտօրէն կը խօսիք։ Յետոյ կ'անցնէք գործին, այսինքն իրօք կը խօսիք, նախ հայելիի մը առջև, յետոյ ձեր ընտանիքի անդամներուն և վերջապէս բազմութեան մը առջև, միշտ կրկնելով վերոյիշեալ թելադրանքները։

Այսպէս պիտի ընէք սեւ թելադրութեան համար և պիտի շարունակէք մինչև որ ընտրուած թելադրանքը արմատներ ձգէ ձեր էութադիտակցականին մէջ, և դառնայ սովորութիւն։

Եւ այս է արդէն ինքնաթելադրութեան բուն նպատակը։



XI. — ԻՆՔՆԱԹԵԼԱԴՐՈՒԹԵԱՆ ԳՈՐԾՆԵԿԱՆ ԿԻՐԱՐԿՈՒՄՆԵՐԸ

ա) ՅԻՇՈՂՈՒԹԻՒՆԸ ՍՐԵԼ

Յիշողութիւնը մէկ չէ, այլ բազմատեսակ: Այսպէս՝ ձեռի, ժամանակի, անունի, տեղի, թիւի, գէպքերու յիշողութիւններ կան: Ոմանք անունները լաւ միտք կը պահեն, ուրիշներ՝ միայն թիւերը: Եւ սակայն կան բնդհանուր կանոններ, որոնց շնորհիւ կարելի է զարգացնել զանազան տեսակ յիշողութիւնները:

Դէպքերու յիշողութիւնը զարգացնելու համար՝ ամէն երեկոյ, անկողինին մէջ, քնածալէ ատաջ, հինգ վայրկեանի մէջ վերայիշել օրուան ամբողջ կեանքը, սկսելով վերջին (երեկուան) գէպքէն, և հետզհետէ հասնելու համար առաւօտեան առաջին գէպքը:

Տեսողական յիշողութիւնը զարգացնելու համար, առարկաներուն յետին մանրամասնութիւնները դիտելու պէտք է վարժուիլ: Երբ կը տեսնէք անցորդ մը, լաւ մը քննեցէք մազերուն գոյնը, քիթը, ընթանը, աչքերը, հագուստը, ետը: Նոյնը ըրէք ոեւէ առարկայի համար: Միտքը ոչ անցործ պէտք է մնայ, և ոչ ըստ բախտի թափառի:

Լսողական յիշողութիւնը զարգացնելու համար, ձայնագիր դործիքով (phonographie) օտար լեզու մը սորվեցէք. նաեւ վարժութիւն ըրէք հասկնալու համար հեռագրական մեքենային նշանները:

Յիշողութեան միւս ձեւերը զարգացնելու համար պէտք է վարժութիւն ընել առարկաներու ծանրութիւնը, ձեւը, երկայնութիւնը, հեռաւորութիւնը կարծիքով հաշուելու:

Այս վարժութիւնները կատարելու ատեն, պէտք է շարունակ
կրկնել. «Ամէն առօրիս յիշողութիւնս կը մարգեմ»:

բ) ԲԱՐԿՈՒԹԻՒՆԸ ԴԱՐՄԱՆԵԼ

Երբ մանուկ մը կամ պատանի մը բարկութեան նուպայի մը մէջ
զանուի, պաղ լողանք մը տուէք կամ պաղ ջուրով թրջուած սաւանի
մը մէջ փաթթեցէք զայն, առանց յանդիմանելու: Բարկութիւնը ան-
միջապէս կ'անցնի:

Չափահասներու բարկութիւնը դարձանելու համար պէտք է
հանդարտ ըլլալու վարժութիւն ընել և կիրարկել մարմնական ընդ-
հանուր առողջապահութիւնը, որ կը վերահաստատէ մարմնի ներ-
զանակութիւնն ու հաւատարակչութիւնը: Յաճախ այսքանը կը
բաւէ բարկացող խառնուածքը մեղմացնելու և հանդարտեցնելու
համար: Եթէ ոչ, քննել տալ ներձորային գեղձերուն վիճակը:

Ամէն անգամ որ անհամբերութեան կը մղուիք, բռնէք զուք ձե-
զի. «Ես հանդարտ եմ, զօրաւոր եմ, բարկութիւնը տկարութիւն մըն
է, և ծիծաղելի է: Ան թոյն կը չինէ և դանդաղօրէն կը սղաննէ»:
Շարունակ կրկնեցէք. «Ես կը խօսիմ յամբարար, կը գործեմ յամբար-
արար, հանդարտ եմ, քաղցրաբարոյ եմ, խօսելէ և գործելէ առաջ կը
խորհիմ, կը խօսիմ և կը գործեմ երբ ինքզինքիս տէրն եմ: Պաղարիւն
եմ, հանդարտ եմ»:

Այս ուղղութեամբ ամէն յաջողութիւն կը գիւրացնէ յաջորդ
յաջթանակը: Եւ ենթակառն ամէն օր հաճոյքով կը հաստատէ թէ կը
յաջողի և հետզհետէ կ'իշխէ ինքզինքին:

դ) ԵՍԱՍԻՐՈՒԹԵԱՆ ԴԷՄ ՊԱՅՔԱՐԻՒ

Եսասիրութիւնը հակադրութեան պատճառ մըն է: Միեւնոյն
ատեն, չարամտութիւն, ջգայնութիւն և յոռետեսութիւն կը ստեղծէ:

Ուստի շարունակ կրկնեցէք. «Երբ ուրիշին չարիք կ'ընեմ, ես ինծի բրած կ'ըլլամ, հաճոյք պատճառելու ուրախութիւնը օգտակար է: Կ'ուզեմ ամէնուն օգտակար և հաճելի ըլլալ: Սկսելով նախ բնաւորութիւն անդամներէն, բարեկամեցողութիւն ցոյց պիտի տամ նաեւ գոյր-սը ամէնուն: Ամէնուն հետ քաղցրութեամբ պիտի վարուիմ, ուրախութիւն պիտի տեսնեմ շուրջս»:

Երբեք բացասական թելադրութիւն պէտք չէ ընել: Օրինակ, չբսել. «Ես վեհերօտ չեմ, վախկոտ չեմ, ցու չունիմ» եւայլն, այլ բսել. «Երջանիկ եմ, հանդարտ եմ, ինքզինքս լաւ կը զգամ...»:

դ) ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ՄԱԳՆԻՍԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆ ՍՏԵՂԻՆԷԼ

Անհատական մագնիսականութիւն կը կոչուի այն կարողութիւնը, որուն շնորհիւ շատեր իրենց նմաններուն վրայ կ'ազդեն և տեսակ մը հմայքի տակ կը պահեն զանոնք: Այս յատկութիւնը կեանքի մէջ յաջողութեան հիմնական պայմանն է: Զեմ կարծելը որ տալիս մասնաւոր հեղանիսթի (fluide) մը արդիւնքը ըլլայ, թէ և անկարելի ալ չէ: Ամէն պարագայի տակ ինքնաթելադրութեամբ կարելի է ձեռք բերել և զարգացնել զայն:

Մագնիսականութեամբ օժտուած անհատները՝ զուարթ, երջանիկ, առողջ, ինքնավստահ և լաւատես երեւոյթ մը ունին. մարդոց կը նային ուղիղ, ճիշդ անոնց աչքերուն մէջ: Ծկուն են և կորովի, մաքուր հաղուած են, համակրելի են առանց շողոքորթ ըլլալու: Անոնք ինքնիշխան երեւոյթ մը ունին: Երբեք չեն խօսիր իրենց մասին: Գիտեն «հաճելի ըլլալու արուեստը»: Հանդարտ խառուածքով, յարգալից և ազնուական են: Անոնց ձեռքի սեղմումը տաք է և ուժեղ: Անոնց մարմինէն կը ծորի ձերմակեղէնի բոյր մը, և ոչ թէ քրտինք, ծխախոտ կամ արուեստական հոտեր: Անոնց ձայնը ներդաշնակ է, յամբ, մետաղային, և ոչ թէ ձշան, ոնգային, ձեղքած կամ լիւրտացող:

Ահա այս յատկութիւններն է որ պէտք է ձեռք բերել և զար-

դացնել։ Ատոր համար նախ պէտք է խնամել առողջութիւնը . թէեւ տկարակազմ մարդիկ ալ կրնան քաշողական, մաղնիրատկան ուժ ունենալ, բայց առողջութիւնը կը կրկնապատկէ դայն։ Յետոյ, ինքնաթեկազրութեամբ լուստես, բարեացակամ մտածումներով պէտք է հարստացնել անդիտակցականը, ուրիշ անոնք ինքնարեւարար կ'արտայայտուին ձեր կեցուածքին, ձեր խօսքերուն և ձեր գործերուն մէջ։

Շարունակ կրկնեցէք . «Կ'ուզեմ հմայիչ ու համակրելի երևալ։ Ամէնուն հանդէպ բարեացակամ եմ, ամէն մարդ կը սիրէ զիս, պարգահեաց եմ, դուարթ, բարեմիտ, պարկերշտ և անկեղծ։ Ամէնուն վստահութիւն կը ներշնչեմ իմ արտաքինով և իմ գործերով» ետլին։ Ամէն օր այս և ասոր նման բազմաթիւ գրական ինքնաթեկազրութիւններ բրէք և գործադրեցէք, սկսելով ձեր բնտանիքին մէջ, ձեզ չբացառող անձերուն հանդէպ և հետզհետէ դուրսը։ Եւ եթէ յարատեւութեամբ շարունակէք, պիտի տեսնէք որ անդիտակցարար ձեր կեցուածքը ու գործերը կը պատշաճեցնէք ձեր ինքնաթեկազրութեան, և ձեռք կը բերէք համակրելիութիւն, բարեացակամութիւն, լուստեսութիւն և ինքնավստահութիւն, որոնք կեանքի մէջ յաջողելու և երջանիկ ըլլալու պայմաններն են։

ե) ԿԱՄՔԸ ԵՒ ԻՆՔՆԻՇԽԱՆՈՒԹԻՒՆԸ ՁՐԱՅՆԵԼ

Ձեր կեանքը պէտք է արտայայտէ ձեր խելական բնութիւնը, ձեր խելական անհատականութիւնը, ձեր բարձր իտելալը։ Բայց բաւականին զօրաւոր կամք պէտք է ունենալ ձեր խելացի ցանկութիւնները գործադրելու և ձեր խղճի ձայնին թեկազրութիւններուն հետեւելու համար։ Կամքը զօրաւոր կ'ըլլայ երբ զապաւարը շարժող է, այսինքն լուսաւոր, բուռն և ոգևորող։ Կամքը ինքնին գոյութիւն չունի . երբ զապաւարը սրոշ, զօրեղ ու ցնցող է, արդէն գործի կը փոխուի։

Արդ, զապաւարը շարժող և զօրեղ կարելի է դարձնել յաճախ կրկնուած ինքնաթեկազրութիւնով։

Պօռնիկէք, գրեցէք, խորհեցէք և դպացէք գիտակցօրէն, այսինքն ձեր ուշադրութիւնը կեղբոնացուցէք ձեր վրայ, ձեր ֆիզիքական և մտային գործունէութեան վրայ, շարունակ հակակշռելով դայն:

Այս ձևով, գիտակցութեան հսկողութեան և հակակշռին տակ կատարուած սեկ շարժում, սեկ գործ, սեկ տպաւորութիւն, սեկ գաղափար իր հետքը կը ձգէ ձեր ենթագիտակցականին վրայ և երբ ինքնաթելադրութեամբ յաճախ կրկնուի, կը դառնայ սովորութիւն մը: Որքան ուժեղ ըլլայ գիտակից գաղափարը, որքան յաճախ կրկնուի ան, այնքան դիւրաւ ձեռք կը բերուի սովորութիւնը: Որքան արմատանայ. բանի մը սովորութիւնը, նոյնքան կը զօրանայ կամքը, որովհետեւ նոյնքան կը նուազի սովորական գործած գործը, շարժումը, գաղափարը գործադրելու ճիգը: Եւ որքան լաւ ու զօրեղ սովորութիւններով հարստացնէք ձեր ենթագիտակցականը, նոյնքան կը զօրացնէք ձեր նկարագիրը:

Ուրեմն ձեր կամքը զօրացնելու համար ինքնաթելադրութեան դիմեցէք և յաճախ կրկնեցէք գանձոնք: Բոլոր ինքնաթելադրութիւնները արդիւնաւոր են, ամէն ժամանակ եւ ամէն տեղ: Արդիւնքին աստիճանը կախում ունի ձեր անոնց ընծայած ուշադրութենէն, ձեր հաւատքէն եւ մանաւանդ անոնց յաճախակի կրկնութենէն: Էականք յարատեւութիւնն է:

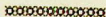
զ) ՄԱՆՈՒԿՆԵՐԸ ԿՐԹԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

Ամէն կրթութիւն, ամէն դաստիարակութիւն շարք մըն է ինքնաթելադրութիւններու: Հետեւաբար ծնողքներն ու ուսուցիչները պիտի ֆանան պատշաճ թելադրութիւններով բարեկիրթ դարձնել մանուկը և լաւ սովորութիւններ տալ անոր: Մանուկը մոմ մըն է, որ դիւրաւ կը տպաւորուի: Անոր ստացած տպաւորութիւնները յետագային դժուար կ'անհետանան: Հետեւաբար անոր կրթութիւնը բախտին մի ձգէք, այլ հսկեցէք անոր ստանալիք պատկերներուն, օրինակներուն և տպաւորութիւններուն վրայ: Դուք պատաս-

խանատու էք անոր տպագային համար: Արդ անոր տպագան, անոր ճակատագիրը արդիւնքը պիտի ըլլան իր նկարագրին. իսկ նկարագիրը կը կազմուի սովորութիւններով: Հետեւորար ստեղծեցէք անոր մէջ ընտրեալ սովորութիւններ, և մի թողուք որ անոնք պատահականութեան ենթարկուին:

Սովորութիւն մը ստեղծելու համար, պէտք է շարունակ կրկնել տալ միեւնոյն գործողութիւնը: Մէկ անգամէն միայն մէկ սովորութիւն ստեղծելու ջանացէք, հսկելով անոր զարգացման վրայ: Եթէ մանուկը վախկոտ է և կը սոսկայ մութէն, մէկ վայրկեան մութին մէջ ձգեցէք, աչկապուկ խաղացէք, մութ սենեակի մը մէջ տաքիտայ մը կամ իր հագուստները աչքերը դոց փնտռել տուէք: Եւ այս բոլոր գործողութիւնները յաճախ կրկնել տուէք մինչև որ մութին վարժուի և վախկոտութիւնը վազարի:

Նոյն եղանակով մանուկին պիտի սորվեցնէք բարեկէ, ուղիղ կենալ, հագուստները մաքուր պահել, ճաշերէն առաջ ձեռքերը լուալ, մաքուր ըլլալ, չստել, իր ընկերներուն մասին զէշ չխօսիլ, բարի ըլլալ:



XII. — ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹԻՒՆ

Դուք էք ձեր առողջութեան ու կրթանկութեան միակ արհեստաւորները: Կան մարդիկ, որոնք ժառանգաբար կամ կրթութեամբ տիրացած են առողջութեան, կամքի, իմացականութեան կամ բնկերային գանազան յատկութիւններու, որոնք կ'ազդեն ուրիշներու վրայ և համակրանք կը շահին: Իսկապէս բախտ է բնատուր կերպով ունենալ այդպիսի կարողութիւններ. բայց ատիկա ամէնուն չէ վիճակուած: Եւ անոնք, որ զրկուած են այդ «բախտ»էն, կրնան տիրանալ կարգ մը ընդունակութիւններու՝ շնորհիւ «վերակրթութեան»: Կը բաւէ ՈՒԶԵԼ, ԽՈՐԱՊԵՍ ՈՒԶԵԼ՝ հետեւելով ինքնաբերադրութեան: Այս բարեւընթաց կը պահանջէ քանի մը տարիներ, սակայն առաջին ամիսներէն իսկ կը տեսնէք շօշափելի և քաջալերիչ արդիւնք մը: Տեսած էք անշուշտ լարախաղացներուն կատարած դժուարին փորձերը. ամիսներ առաջ անոնք ալ ձեզի պէս անճարակ էին: Այժմ հասած են անոնք այդ ճարտարութեան շնորհիւ իրենց երկար համբերութեան, յարատեւութեան, կոբովին: Ու ուէ մէկուն համար դժուար չէ գորաւոր, խաղաղ, համակրելի, ազդեցիկ անհատականութիւն մը դառնալ, որքան դաշնակահար կամ լարախաղաց ըլլալ: Կը բաւէ ուզել և այդ ուղղութեամբ աշխատիլ:

Առողջութիւն, բնկերային դիրք և երջանկութիւն ստանալու համար կը բաւէ հետեւիլ առողջապահութեան, ֆիզիքական ու իմացական մարզանքներու, կոբովի և համբերող դառնալ և ինքնաթելադրութիւն կատարել: Այդ նպատակին հասնելու համար պէտք է ունենալ հետեւեալ յատկութիւնները —

ա — ԳԱՂԱՓԱՐ, որ ձեր նպատակին և իտէաքներուն որոշ

տեսիլքն է: Ձայն ստանալու համար, պէտք է զօրացնել հետեւալ կարողութիւնները.

1 — Կեդրոնացումը, որ կը պահանջէ հոգեկան երեք պայմաններ, — ուշադրութիւն, ինքնահակազէիս, յարատեւութիւն:

2 — Թելադրութիւնը կամ ինքնաթելադրութիւնը, որ ուրիշին կողմէ կամ ինքնիրեն եղած իզձ մըն է: Ուսումնասիրել զիտակցական, գերզիտակցական և անզիտակցական վիճակները:

3 — Յիշողութիւնը, զարգացնելով թիւերու, անուններու, առարկաներու, գէպքերու և անձերու յիշողութիւնը:

բ — ԿԱՄՔ, որ զազափարին իրազործումը, այսինքն շարժումի փոխակերպումն է: Ահա զայն կրթելու և զարգացնելու միջոցները. —

1 — Ֆիզիքական միջոցներ. — Ուժեղ և դրական կեցուածք մը բռնեցէք, ջնջեցէք մակարոյժ շարժումները, պահեցէք ինքնիշխան քայլուածքը: 10—20 վայրկեան ուշադիր մարմնամարդ բրէք: Հետեւեցէք ընդհանուր առողջութեան և սննդառական կանոններուն:

2 — Բարոյական միջոցներ. — Հակազէի ինքզինք, խօսքերը, մտածումները, զգացումները, շարժումները: Հանդարտութեան վարժուիլ, զգուշանալով ջղային անհատներէ: Ջանադրութիւն՝ ամէն գործ լաւազոյն ձեռով վերջացնելու: Յարատեւութիւն՝ մինչև գործին աւարտումը:

3 — Կամքին զապաւանակները. — Երեք են. — հաւատք, յոյս և ուէր:

Հաւատքը վստահութիւնն է, որ մարդ ունի իր մասին: Հաւատք ունենալ մարդկային կարողութեանց վրայ, զորս կ'ապահովեն ժառանգական և բնաշրջական օրէնքները: Տեսէք թէ ինչպէս կենդանեանքն ու բոյսերը, շնորհիւ մասնագէտներու կողմէ կատարուած յատուկ մշակութեան և ընտրողութեան հետզհետէ կը կորսնցնեն իրենց թերութիւնները և կը մօտենան կատարեալ գեղեցկութեան: Պահել բարոյական դրական կեցուածք մը, ջնջել վիհերատութիւնը, կասկածը, խռովքը: Սկսեցէք միայն այն գործը, որուն յաջողութեան վրայ վստահ էք: Նախ գիւրիներ ըրէք, վարժեցնելով ձեզ աւելի դժուարին:

Յոյս ամէն գործի յաջողութեան: Շարունակ լաւատես եղէք: Տխուր բաներու դէմ խփեցէք ձեր աչքերը: Միշտ Զանազէք ներդաշնակութեան մէջ մնալ: Համերաշխ ապրեցէք մարդոց, միջավայրին և իրերուն հետ:

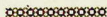
Սէր ամէնուն հանդէպ: Անկեղծ զգացումներ: Քանդաւորութիւն ձեր բրած գործին մասին: Համակրանք ստեղծեցէք ձեր շուրջը: Ձեր ետին մէջ պէտք չէ գոյութիւն ունենան նախանձր, քէնր, տակաւութիւն: Այդ մակարոյժ զգացումները կը թունաւորեն ձեր առողջութիւնը և կը սպառեն ձեր կենսունակութիւնն ու հոգեկան կորովը:

դ — ԿԱՐԳ ՈՒ ԿԱՆՈՆ. — Կազմակերպութեան և մեթոտի հաւկացողութիւնն է՝ այդ. —

1 — Ժամանակի կարգ ու կանոն. — Ծրագիր մը պատրաստեցէք որոշ ժամանակուան մը համար (ամիս մը, ութ օր, մէկ օր) և ամէն գործի համար: Ամէն իրիկուն վերջիւումն բրէք ձեր առօրեայ գործունէութեան, սկսելով վերջին անգամ կատարուած գործէն ու վերջացնելով առաջին անգամ կատարուած գործով: Ամէն շաբաթ հաշուեկէլուն բրէք ձեր գործերուն: Եւ շաբաթէք միշտ յատակադիծի մը համաձայն: Այսպէսով կը զարգացնէք ձեր բոլոր յիշողութիւնները և կը վարժուիք կարգ ու կանոնի և կազմակերպութեան:

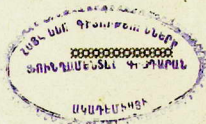
2 — Միջոցի կարգ ու կանոն. — Ամէն բան իր տեղը, և տեղ մը ամէն բանի համար: Կոյրի մը նման խնամքով ամէն բան գրէք իր տեղը:

Ինքնաթիւադրութեան շնորհիւ է որ պիտի կրնաք իրադարձել վերոյիշեալ ծրագիրը և ապահովել առողջութիւն, յաջողութիւն և երջանկութիւն:



Յ Ա Ն Կ

	Էջ
I. — Առողջութեան, ՅԱՋՈՂՈՒԹԵԱՆ ԵՒ ԵՐՋԱՆԿՈՒԹԵԱՆ ԳԱՂՏՆԻՔԸ	5
II. — ՄԱՐԴԱՍՊԱՆ ԼԱՅՆԱՂԻՆ ԿԱՄ ՊԵՂՈՒԹԵԱՆ ՄԱՍԻՆ . . .	23
III. — ՖԻԶԻԿԱԿԱՆՆ ՈՒ ՀՈԳԵԿԱՆԸ ՀԱՄԵՐԱՇԽ ԵՆ . . .	35
IV. — ՄԻՇՏ ԺՊՏԵՅԷՔ.	39
V. — ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԵՐԱԿՐԹՈՒԹԵԱՆ ԱՆ ՀՐԱԺԵՇՏՈՒԹԻՒՆԸ . . .	42
VI. — ԻՆՔԼԱՏԻՐՈՒԹԻՒՆ	57
VII. — ԿԵԴՐՈՆԱՅՈՒՄ	59
VIII. — ԿԱՄՔ ԵՒ ԶԱՆԱԴՐՈՒԹԻՒՆ, ԽԱՆԴԱՎԱԹՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ԱՐԱԳԱՄՏՈՒԹԻՒՆ	65
IX. — ՀԱՒԱՍԱՐԱԿՇՌՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ՆԵՐԴԱՇՆԱԿՈՒԹԻՒՆ . . .	73
X. — ԻՆՔԼԱՄԵԼԱԴՐՈՒԹԻՒՆ	81
XI. — ԻՆՔԼԱՄԵԼԱԴՐՈՒԹԵԱՆ ԴՈՐՇՆԱԿԱՆ ԿԻՐԱՐԿՈՒՄՆԵՐԸ . . .	87
XII. — ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹԻՒՆ	93





12.



ԳԱՍ Հիմնարար Գիտ. Գրադ.



220046779

A $\frac{11}{46779}$