

946

613
hr-62

82

12-0-02

2010

1434

ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆ “Վ.Ս.ՍՏԱԿ” ՇԱՐԱԹԱԹԵՐԹԻ — ԹԻԻ 1

ԻՆՉՊԵՍ ՎԱՐԵԼ ԱՐԴԻ ԿԵԱՆՔԸ



ՏՊԱԳՐՈՒԹԻՒՆ ԿԻԹԵՄՊԵՐԿ
Կ. Ն. ՄԱԳԱՍՏԵԱՆ
Կ. ՊՈԼԻՍ
1933

613 *uv*
h-62

ԻՆՉՊԵՍ ՎԱՐԵԼ

ԱՐԴԻ ԿԵԱՆՔԸ



434



26709-4.3

5.10-1957

ՅԱՌԱՋԱԲԱՆ

Դպրոցական գրասեղաններէն իսկ կը սկսի յոյժ կենսական հարցը թէ ի՞նչպէս պէտք է ապրիլ, ի՞նչպէս պէտք է վարել կեանքը. որպէսզի կարենանք պահել մեր մարմնական, ֆիզիքական եւ մտային առողջութիւնը: Ասիկա հիմնական հարց է: Լոկ չոր կամքի խնդիր չէ: Գիտութեան, մասնաւորապէս բժշկութեան յառաջդիմութիւնները ապացուցած են որ առողջ կեանքը արդիւնք է լոկ միտքին եւ մարմնին միջեւ հաւասարակշռութիւնը պահպանելու արուեստին: Ներկայ հատորին նպատակն է բացատրել կանոնները որ կը նպաստեն այս հաւասարակշռութիւնը անաղարտ պահպանելու: որպէսզի կարենանք յաջողիլ կեանքին, արդի կեանքին մէջ. որ ա՛յնքան դժուարութիւններ եւ կրնահիւսներ կը ներկայացնէ ու յառաջ կը բերէ վիճակ մը, զոր հոգեկան բժիշկներ կը կոչեն Անձկութիւն, մտայնոյզ վիճակ, եւ ատոր ծանր հետեւանքներն են ջղացաւութիւն, ներատքենի եւ մելամաղծութիւն: Ներկայ համետ ձեռնարկը կը խօսի մանրամասնօրէն արդի տենդայնոյզ կեանքին յառաջ բերած այս վտանգաւոր վիճակներուն եւ անոնց դարմաններուն վրայ: Այս մասին մեզի առաջնորդ ունեցած ենք Ֆրանսացի համբաււոր հոգեբան բժիշկ Տոքթ. Վաշէի եւ ուրիշ հիշակաւոր անձերու գործերը, որ համաշխարհային



5801-57

գնահատութեան արժանացած են: Յատկապէս կանանց վրայ խօսող բաժինին համար՝ իտալացի նշանաւոր բժշկուհի ձինա Լոմպրոզոյի հրատարակած լուրջ ուսումնասիրութիւնները կիներու եւ կնոջական հարցին մասին: Ձինա Լոմպրոզո աղջիկն է տիեզերահռչակ ընկերաբանին եւ ոճրագէտին, եւ իր աշխատութիւնները սեռակիցներու մասին, արժանի են ընթերցման: Զանազանք անոնց մէջ պարզուած հիմնական գաղափարներուն մէկ ամփոփումը տալ եւ կ'արժէ որ անոնք խնամով եւ ուշադիր կարդացունին մասնաւորապէս ընտանիքի մայրերու եւ աղջիկներու կողմէ, որ կը պատրաստուին նետուիլ կեանքի ասպարէզ, եւ ուր ալլազան վտանգներ կան իրենց անփորձութեանը սպառնացող:

Ինչպէս պիտի տեսնուի, այս գիրքը կը պարունակէ նաեւ մաս մըն ալ, որ կը խօսի յատկապէս գործնական կեանքի մէջ, գործի ասպարէզին վրայ յաջողելու պայմաններուն վրայ: Ասոր համար օգտուած ենք գործի աշխարհին մէջ իրապէս յաջողած մեծ մարդոց խորհուրդներէն, զորս անոնք պարզած են հատորներու մէջ, ինչպէս Ֆորտ:

Կը կարծենք թէ այս բոլորը պէտք է ըլլան գրգիռ մը ամէնուն համար, նորահասներու թէ չափահասներու համար, որ արդէն իսկ կը գտնուին գործի ասպարէզը, ուշի ուշով կարդալու այս գիրքը: Անիկա սովորական, սուսնդական դրութեամբ խրատական մը չէ, այլ գիտական ամէնավերջին տուեալներու վրայ, փորձարկութեանց հիման վրայ պատրաստուած կարեւոր աշխատութիւններու մէկ խղճամիտ ամփոփումը, մատչելի ժողովրդական ամէն դասակարգի եւ ամէնուն կողմէ հասկնալի լեզուով մը գրուած, ուրկէ վրտարուած են խրթնաբանութիւններ եւ քեֆեփ բացատրութիւններ, մանրամասնութիւններ:

Ճշմարտութիւնները, ինչպէս հաւատալիքները շարունակ յեղյեղուելով, կրկնուելով միայն կը տպաւորուին. կը հաստատուին միտքերուն մէջ: Այս իսկ տեսակէտով, օգտակար դատեցինք համեստ հատորի մը մէջ ամփոփել ԳԻՏԱԿԱՆ խորհուրդները ֆիզիքական եւ մտային առողջութիւնը պահպանելու համար, որով հաւանականութիւն, յոյս ունենայ մարդ յաջողելու իր ընդգրկած կամ ընդգրկել ուզած ասպարէզին մէջ: Ներկայ հատորին գտնելիք ընդունելութիւնը գրգիռ մը ըլլայ թերեւս մեզի, յարատեւելու ա'յս ուղղութեամբ, ծառայելու համար մասնաւորապէս, նորահաս սերունդին առաջնորդելու ա'յնքան կենսական, այլ դժբախտաբար միշտ զանց առնուած գործին Արդարեւ, ի՞նչ կ'ընենք մեր նորահաս սերունդը կեանքի ասպարէզը նետելու համար կատարելապէս սպառազէն: Կ'ընծայենք անոր անհրաժեշտ, էական ծանօթութիւններու պաշարը, որպէսզի անիկա գիտնայ իմաստուն կերպով տնտեսել իր կեանքը ամէն մասամբ, եւ որպէսզի անիկա կարենայ պահպանել իր ֆիզիքական, մտային, սեռային առողջութիւնը, խելացի սննդառութեամբ, մարզանքով, հանգիստով, որով անիկա հաճոյք զգայ կեանքէն, համ առնէ աշխատութենէն, գործէ կորովի կերպով, աշխատութիւնը արդիւնաբերի եւ երիտասարդը կարենայ կազմել իրեն յատուկ ընտանեկան օճախը, ուր մարդ էակը կը գտնէ իր լրութիւնը, կ'իրագործէ կեանքին գլխաւոր նպատակակէտը, սերունդ կը հասցնէ, կը կրթէ, եւ կ'ըմբռնէ կեանքին ընծայած մեծագոյն գոհունակութիւնը եւ երջանկութիւնը: Արդի կեանքին մէջ շատեր կը գրկուին այս երջանկութենէն եւ ամուրի կենցաղի մէջ ալ իրենց օրերը կ'անցնին անհամ, անհրապոյր, որովհետեւ անգիտակ մնացեր են ու կը մնան, ֆիզիքական, մտային եւ սեռային առողջութիւնը պահպանելու գիտական, բժշ-

կական ողջամիտ կանոններուն: Այդ իսկ տեսակէտով օգտակար պիտի ըլլայ այս գիրքը: Անիկա սովորական, աւանդական իմաստով չի քարոզեր, չարգիլեր, պարզապէս խրատ տուող գիրք մը չէ, այլ գիտականօրէն կ'ապացուցանէ, ինչ որ կ'ըսէ:

Ներկայ դարը Գիտութեան դարն է. հոգեբանութիւնն իսկ գիտական տուիքներու վրայ հիմնուած է: Ինչ որ մեր մէջ կը կոչենք հոգեկան, մտային կարողութիւն, պարզապէս արդիւնք է մեր գործարանաւորութեան, մեր գործարաններուն, սրտին, թոքերուն, ստամոքսին, լեարդին, երիկամունքին, աղիքներուն գործունէութեանը: Իրարմէ անհունապէս կը տարբերին աշխատելու, դատելու, ըմբռնելու, նախաձեռնութիւն ունենալու, խիզախութեան, քաջութեան տեսակէտով — որոնք այնքան անհրաժեշտ յատկութիւններ են գործնական ասպարէզին մէջ յաջողելու համար — անոնք, որոնց այս գործարանները կանոնաւորապէս կը գործեն եւ անոնք, որ տկար, հիւանդ են այս տեսակէտով: Կամֆի սէր մարդը, ինքզինքն կառավարելու, իր վրայ իշխելու, կիրքեր, անիմաս եւ անհեղի իդէեր զսպելու, կարող անձը՝ առողջ մարդն է միայն: Արդի կեանքը, որ ա'յնքան բազմապիսի վտանգներ կը սպառնայ ֆիզիքական եւ մտային բնականոն վիճակին դէմ, այս տեսակ առողջութիւն մը կը պահանջէ յաջողութեան համար: Իսկ այս առողջութիւնը ունենալու եւ պահպանելու համար բնաւոր կանոններ անհրաժեշտ են, զորս կը պարզէ այս գիրքը, դիւրահասկնալի ձեւով եւ ոճով:

Կը յուսանք որ անիկա օգտակար պիտի հանդիսանայ մանաւանդ այնպիսիներու որ դիւրութիւն եւ պատեհութիւն չեն ունեցած ուսման կանոնաւոր շրջան մը բոլորելու եւ ինքնընտելներ են կեանքին մէջ, գործնական ասպարէզին վրայ: Թող անոնք տեսնեն

թէ արդի կեանքը ի'նչ վտանգներ կը ստեղծէ իր կրնճիւններով, ընծայած յոռի օրինակներով, դիւրին հանդիքներով, եւն., որոնք կը փճացնեն մարդը ֆիզիքապէս եւ մտաւորապէս եւ յոռեգոյն անկումներու կ'առաջնորդեն: Այս գիրքը չի ձգտիր սարսափ պատճառել, այլ խորհրդական մը ըլլալ, լուսաբանել, առաջնորդել, սթափեցնել եւ փրկել շատեր, որ առանց այսպիսի խորհրդատուներու կը կորսուին կեանքի յորձանքին մէջ կամ քարշ կուտան ցաւերով ու տառապանքներով անտանելի դարձող կեանք մը: Այսպիսի առաջնորդներ կ'ազատեն անփորձներ եւ համբակներ կեանքի խլեակներ ըլլալէ, եւ կը ծառայեն զանոնք դարձնելու կորովի, չարքաշ, օգտակար, գործօն ոյժեր: Ինքզինքնիս մեծապէս վարձատրուած պիտի զգանք, եթէ այս գիրքը քիչ շատ ծառայէ այդ նպատակին, եւ ըլլայ բարձի գիրքը նորահասներու եւ շափահասներու համար: Այս առթիւ յիշենք օրինակ մը: Յայտնի է թէ իբր քաղաքագէտ եւ ժողովուրդի վարիչ, կամքի տէր մարդ, ի'նչ մեծ ոյժ մըն էր Մ. Նահանգաց հանգուցեալ նախագահը Թէոտոր Րուզվելդ: Բայց այս մեծ մարդը երբ Ֆրանսա այցելեց իր պաշտօնավարութեան շրջանը լրացնելէ ետքը, զնաց տեսաւ իմաստասէր Տոքթ. Կիւսդավ Լըպոնը, եւ անկեղծօրէն ըսաւ անոր թէ իր բարձի գիրքը ըրած էր իմաստուն ընկերաբանին աշխարհահռչակ հատորը, Ամբոլմեբու Հոգեբանութիւնը: Արդարեւ, գիրքեր կան, որ պէտք չէ ձեռքէ ձգուին, պէտք է միշտ խորհուրդ փնտռել անոնց մէջ, պէտք է միշտ կարդալ զանոնք: Երբեմն նոր գաղափար մը կը ներշնչէ, նոր թելադրութիւն մը կ'ընէ գրուածք մը, զոր սակայն քանիցս կարդացած ենք նախապէս: Այս գիրքն ալ մշտակայ խորհրդական մը պէտք է նկատել, եւ միշտ աչքի առջեւ ունենալ այնտեղ ամփոփուած պատուէրները:

ԵՐԿՈՒ ՀԵՂԻՆԱԿԱՒՈՐ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՆԵՐՈՒ

Կ Ա Ր Ծ Ի Ք Ը

Հանոյքով կարդացի այն պրակները, զորս տրամադրած էիք ինձի Ձեր «Ի՞նչպէս վարել արդի կեանքը» գործէն: Սոյն կարեւոր աշխատասիրութիւնը՝ որ առողջ ապրելու եւ մեր կեանքը բարւոք վարելու միջոցներուն վրայ կը խօսի. արդիւնք է նրբագին ուսումնասիրութեան, հետեւաբար խիստ օգտակար է եւ արժէքաւոր:

Որդարեւ ի՞նչ բան կայ կեանքէ աւելի թանկագին որուն պահպանութեանը համար գիտութիւնը չէ դադրած իր բոլոր ուժը սպառելէ: Կեանքը կը սկսի եւ արագ դաւալումով մը կը վերջանայ ենթակային կամքէն ընդունողին անկախ պայմաններու մէջ: Բայց անոր պահպանութիւնը — ճակատագրուած շրջանի մը համար — մեր կամքէն եւ զայն գործածելու եւ վարելու եղանակէն կախեալ է առ հասարակ:

Մարդը բանական մեքենայ մըն է խորհրդաւոր, խիստ նրբակերտ յօրինուած, որուն շարժիչ ուժն է հոգին, իսկ վարիչը, նոյնինքն մարդը: Մեքենայի մը ընտելութիւնը ուսումնասիրելէ ետքը ապահովուած կ'ըլլայ անոր անվտանգ գործածութիւնը: Բայց մինչեւ որ լաւ մը ուսումնասիրուի, ի՞նչ աւերներ կրնան գործուիլ, որոնք կրնան անդարմանելի ըլլալ: Անգիտակից մանուկ մեքենան ծնողքները կը վարեն, իսկ պատա-

նին կ'առաջնորդուի եւ կը մարզուի զայն վարելու մէջ՝ իր ծնողքին եւ դաստիարակին կողմէ: Հակառակ պարագային քայքայումը շատ կանուխէն կը սկսի: Եւ այս է պատճառը որ ուսման ծրագիրներուն մէջ կարեւոր տեղ տրուած է առողջաբանական գիտելիքներու եւ գիտական մէթոտով մարզանքներու: Իսկ երիտասարդներն ու տարեցները եթէ կանխաւ մարզուած չեն այդ գիտելիքներու մէջ, եւ այս բանական մեքենային մերթ մեղմ եւ մերթ ուժգին ազդարարութիւնները զգալու եւ լսելու գիտակցութիւնն ալ չունին, ապաժամ քայքայման ու փնագման ցաւագին երեւոյթներուն առջեւ կը տառապին անխուսափելիօրէն:

Բնութիւնը արդար է եւ առանց կանխաւ ազդարարելու չի պատժեր մեզ: Թեթեւ անհանգստութիւն մը ազդարարութիւն մըն է որ կ'իմացնէ մեզի թէ «Արթուն կա՛ց, մեքենան թեթեւ նորոգութեան կը կարօտի»: Արաք իմաստուն բանաստեղծը կ'ըսէ. «Մարմինները երբեմն հիւանդութիւններու պատճառով կը կազդուրուին, որովհետեւ այդ առթիւ նորոգութիւն կը տեսնեն:

Ձերմագին շնորհաւորելի է սոյն կարեւոր աշխատասիրութիւնը, որ խիստ պիտանի եւ օգտակար է ամէն անոնց, որոնք ըմբռնած են առողջ ապրելու եւ իրենց կեանքը բարւոք վարելու կարեւորութիւնը: Այս գիրքը անկեղծ խորհրդատու եւ անաչառ բարեկամ մըն է — ըլլայ երիտասարդ, ըլլայ ծեր — ամէն դասակարգի համար: Մանաւանդ երիտասարդներու համար, որ պէսզի քառասուն տարին հազիւ լրացուցած, արաք բանաստեղծին հետ կարօտագին ողբեր չ'արձակեն գոչելով. «ո՛վ իմ անցած կորսուած կեանքս, իմ կեանքէս տարի մը ա՛ռ. եւ երիտասարդութենէս մէկ բանի օր վերադարձո՛ւր ինծի:

Ս. Յ. ԿՈՒՐՏԻԿԵԱՆ

9 Դեկտ. 1932
Քերս

Գաղափարը ունեցեր էք հատորի մը մէջ թարգմանաբար ամփոփելու՝ գիտական տուեալներու վրայ հիմնուած եւ ժողովուրդին մատչելի ձեւով մը ներկայացուած մէկ քանի արժէքաւոր նոր երկերու ուղղեւորութիւնը:

Արդ, եթէ չէք դիմած ամէնէն հեղինակաւոր անձին՝ խնդրոյ նիւթ եղող ներածականին համար — ինչ որ շահաւոր պիտի ըլլար Ձեր գործին համար — դուք ընտրել էք մէկը որ միշտ հետաքրքրուած է ապրելու գիտութեան, կամ, ուրիշ անուամբ, գործնական իմաստասիրութեան վերաբերեալ խնդիրներով, եւ, թէ՛ դպրոցին մէջ՝ իր դասերով, թէ՛ դպրոցէն դուրս՝ իր յօդուածներով եւ բանախօսութիւններով, իրօքսան ջանացած է ծառայութիւն մը մատուցանել՝ այս տեսակէտով — ինչ որ վնաս չի հասցներ, կը յուսամ, Ձեր գիրքին:

Կը հետեւի թէ հաճոյք մըն է՝ ինծի համար՝ օգտուիլ գեղեցիկ առիթէն որ կը ներկայանայ, զգացուած մտածումներէս մէկ քանին արձանագրելու համար Ձեր գիրքին մասին՝ որուն արդէն տպագրուած վեց պրակները միայն ունիմ տրամադրութեանս տակ՝ այս տողերը գրած պահուս:

Սյդ վեց պրակները կը ներկայացնեն ամփոփումը Dr. Pierre Vachetի Remède à la Vie Moderne գիրքին:

Մէկ քանի տարի առաջ հրատարակուեցաւ Dr. Victor Pauchetի *Le chemin du bonheur* գիրքին ամփոփումը ազգասէր հայ բժիշկի մը կողմանէ: Նոյն գիրքին զուգականն է Բարիգի *Ecole des Hautes Etudes Sociales*ի բրոֆէսէօրներէն Dr. Vachetի գիրքը: Երկուքն ալ ամէն տան մէջ գտնուելու արժանի, ամէն ծնողքի, ամէն դաստիարակի, ամէն մարդու անբաժան ընկերը ըլլալու կոչուած գիրքեր, ուր կ'զգաս թէ ազգին, մարդկութեան սիրովը վառուած հոգիներ են որ իրենց հմտութիւնը եւ փորձառութիւնը անոր ի սպաս դնել կ'ուզեն:

Այս տեսակ գիրքերը, ամէն բանէ առաջ, սա համոզումը կը ներարկեն մեր հոգւոյն մէջ թէ արժէքաւոր կեանքը բաղդին ձգուած բան մը չի կրնար ըլլալ, թէ չկայ աւելի դժուար քեֆնիք մը քան ապրելու քեֆնիքը:

Անշուշտ, բացարձակ օրէնքներ կարելի չէ սահմանել, աւա՛ղ, ոչ առողջ եւ ոչ երջանիկ ապրելու մասին: Այնքա՛ն արգելքներ կան՝ մեր կամքէն դուրս: Ու, այնքա՛ն յանախ, մարդս, տկար էակ՝ չի գործեր բարին զոր կը տեսնէ, զոր կ'ուզէ, որուն խորունկ համոզումը ունի: Եւ սակայն, «անհուն է մարդուն տգիտութիւնը», եւ թելադրութիւնը իր իրաւունքները չի կորսնցնէր երբեք: Ո՞վ, իր կեանքին այս կամ այն ըռպէին, հիմնական յեղաշրջում մը չէ կրած՝ սիրուած ու յարգուած բարեկամի մը, գիրքի մը ազդեցութեամբ, ու, այդ վայրկեանէն, իր մտածելու - զգալու եւ, հետեւաբար, գոնէ մեծ չափով, իր գործելու կերպը չէ փոխած:

Այս թելադրիչ գիրքերէն մէկն է Տօքդ. Վաշէի գիրքը, զոր, հրատարակուած տարին իսկ (1928), ուզեցի, ուրիշ կարգ մը նոյնքան շահեկան երկերու հետ, թարգմանաբար ամփոփել՝ հրատարակելու համար:

Օրուան տեւողութիւնը առ նուազն քառասուն եւ ութը ժամ ընելու ապիկար փորձերս անկարող եղան իրագործելու ծրագիրս:

Ամէն ժամանակի համար արժէքաւոր այս գիրքը, մասնաւոր արժէք մը կը ներկայացնէ խենթ դարձած կեանքին համար զոր կ'ապրի մարդկութիւնը՝ Մեծ Պատերազմէն ի վեր: Պէտք էր որ մէկը ահագանգը հնչեցնէր: Տաղանդաւոր միտք մը եւ զգայուն սիրտ մըն է որ կը հնչեցնէ զայն՝ ուրիշներու հետ: Կ'արժէ՞ որ նորահաս սերունդը՝ մասնաւորապէս՝ համակիր ոգւով լսէ այդ ահագանգը, ինքզինքը ազատելով զինքը քշող տանող հոսանքէն, զինքը ճզմող լեսող անկրքնածէն: Ու պէտք է որ ծնողք իրենք ալ տոգորուին այդ պատուական խրատներով, զանոնք գործադրելու համար իրենց փափուկ եւ ահագին պատասխանատուութիւններով լեցուն պաշտօնին մէջ: Բայց կարելի՞ է սահմանափակել այս գիրքին օգտակարութիւնը՝ այս կամ այն տարիքի, այս կամ այն հանգամանքով մարդոց, եւ կա՞յ մէկը որ, ըլլայ անհատական, ըլլայ ընկերային կեանքին մէջ — ի՛նչ դեր ալ ունենայ կատարելու — կարօտ չըլլայ ողջամիտ եւ զգացուած այս խրատներուն:

Գիտութիւնը՝ կեանքին համար, այս խորունկ համոզումով պէտք է կարդալ այս գիրքը, եթէ ընթերցողը կ'ուզէ կարելի եղածին չափ շատ յաջող երջանիկ կեանք մը ունենալ՝ անհատապէս, ու կարելի եղածին չափ շատ արդիւնաւոր կեանք մը ունենալ՝ ընկերային տեսակէտով:

Կը մաղթեմ որ այս ոգին կրող բազմաթիւ ընթերցողներու սնարի գիրքը ըլլայ այս աղուոր գիրքը:

Յ. Թ. ՀԻՆԴԼԵԱՆ

12 Դեկտ. 1932

«ՆՈՐ ԴԱՐՈՑ»

ՆԻԻԹԵՐՈՒՆ ՑԱՆԿԸ

	էջ
Յառաջաբան	9
Կնահատական խօսքեր	1
Ա.— ԱՐԴԻ ԿԵՍԵՔԸ	9
Բ.— Ո՛ւրկէ ծագում կ'առնեն արդիական կեանքի անձկութիւնը եւ ջղային տկարութիւնը . . .	15
Գ.— Ի՞նչ տեսակ սնունդ պէտք է առնել մարմի- նը զերծ պահելու համար թունաւորումէ . . .	25
Դ.— Հանգստանալու լաւագոյն միջոցը	46
Ե.— Առողջապահական սկզբունքները մտաւորա- կաններու համար	59
Զ.— Սկզբունքները բարոյական թունազերծման .	71
Է.— Զուարթ բնաւորութեան հրաշքները	92
Ը.— ԿՆՈՋ ԴԵՐԸ կեանքի պայքարին մէջ	103
Թ.— ԳՈՐԾԻ ԱՇԽԱՐՀԻՆ ՄԷՋ	
Յաջողութեան առաջին պայման	
1. Սկզբունք	112
2. Քաջութիւն եւ Յանդգնութիւն	115
3. Դատողութիւն	126
4. Մէկ ուղղութիւն	130
Ժ.— Առիթ եւ Յաջողութիւն	137
ԺԱ.— Եզրակացութիւն	141

Ա.

ԱՐԴԻ ԿԵԱՆՔԸ

Տարօրինակ տեսարանի մը ականատես կը հանդիսանանք ընդհանուր պատերազմէն ի վեր և ամէն օր: Յարաբերութիւն կ'ունենանք մարդոց հետ, որոնք սովորական, առողջ մարդոց չեն նմանիր, տեսակ մը ջղայիններ են, անհանդարտ, անձկութեան մատնուած մարդիկ, որոնց կեանքը թունաւորուած է: Իրենց պատանեկան հասակէն մատնուած են այս վիճակին, որմէ չեն կրնար փրկուիլ առանց ինքզինքնին ենթարկելու զօրաւոր կամքի մը թելադրութիւններուն:

Առաջին տեսութեամբ անկարելի կը թուի ասիկա մասնաւորապէս ակնարկուած դիքերուն, բայց պիտի տեսնենք որ կարծուածին չափ դժուար բան չէ ասիկա. և կ'արժէ անով զբաղիլ:

Ընդհանուր տիեզերական հիւանդութիւն մըն է արդարեւ, արդի քաղաքակիրթ կեանքին յառաջ բերած անձկութիւնը, ջղայնութիւնը, որ պարզապէս արդիւնքն է պատերազմին: Տարիներով մղուած կռիւ, արժէքներու կորուստը, չահադիտական մոլեգնութիւնը, որ սկսաւ պատերազմի տարիներուն, արագ հարստանալու տենջը, յետոյ յառաջ եկած խռոր սնանկութիւնները, տնտեսական սոսկալի տագնապը, խաղա-

զուլթեան սպառնացող նոր պատերազմներու ահաւոր վտանգը հեռացնելու յոյսերուն չքացումը այնպիսի կացութիւն մը ստեղծեցին որ մարդիկ չփոթեցան. բայց մնաց անյազ տենջ մը պարագաներէն օգտուելու, երբ դրամներն իսկ կայուն արժէք չեն ներկայացներ. և այսօրուան արժէքը վաղը կրնայ յեղաշրջուիլ ու ոչնչանալ: Շատեր այս պատճառաւ ունին վաղուան հոգը, իսկ ուրիշներ կ'աշխատին բոլոր հոգերը մոռնալ այլազան հաճոյքներու մէջ, ուր ամէնէն խօլական չափազանցութիւնները ներելի կը նկատուին. այսպէս, նորաձեւութեան կարգ անցան Եւրոպայի թէ ամերիկեան երկիրներու մէջ մերկ պարուհիները և պարողները, և ուրիշ տարօրինակութիւններ, որոնք ամբողջ ընկերութեան մը առողջութիւնը կը սպառեն:

Եւ զարմանալի է որ այսպիսի հաճոյքներու անձնատուր կ'ըլլան առաջնակարգ առեւտրականներ, պանքեռներ, նոյնիսկ պետական և դրամական հաստատութեանց բարձրաստիճան պաշտօնատարներ: Տարօքինակ կացութիւն: Նշանաւոր մտաւորականներ գրեթէ անօթի կը մնան, պարկեշտօրէն զործող վաճառականներ հազիւ կրնան երկու ծայրը իրար բերել, ընդհանուր տագնապին պատճառաւ հարիւր հազարաւոր պատուական աշխատաւորներ, բանուորներ Եւրոպայի թէ Ամերիկայի ամէնէն առաջնակարգ երկիրներուն մէջ չորաբեկ հացի մը կարօտը կը քաշեն զաւակներով և կիներով, ու անդին բախտախնդիր մը, իբր պարի ուսուցիչ և պարուհի հոչակ հանած այրեր ու կիներ, հազարաւոր ոսկի կը շահին մէկ շաբթուան մէջ: Ահագին մեծամասնութիւն մը այրերու և կիներու, թէեւ օրական չարաչար աշխատութեան հարկադրուած է ապրուստի համար, բայց չի ալ հրաժարիր ամէնէն սուղ նորաձեւութիւններէն, չրջագեցտներէ,

կօշիկներէ, ձեռքի և ոտքի մատներու յարգարանքէ (մանիփիւռ, բէսիփիւռ):

Ասոնք երբեք չեն ծառայեր առողջութեան պահպանման, ընդհակառակը, ասոնց ծախքերը կ'ըլլան անհրաժեշտ սննդեղէններու դրամէն կորզելով: Ասոնց բոլորը՝ ընդհանուր հոսանքէն տարուած ջղայնոտներ են, ինչպէս անոնք՝ որ արագ հարստանալու տենջէն բռնուած՝ կը լքեն իրենց բուն գործը, ասպարէզը և անոր հետ բնաւ կապ և յարաբերութիւն չունեցող գործերու կը ձեռնարկեն, բնականաբար, միշտ ձախուղութեան մատնուելով և աւելի եւս ջղայնանալով, անձկութեան կը մատնուին: Այս է զլխաւոր մէկ պատճառը Բնդհանուր Պատերազմէն ետքը լսուած տարօքինակ խարդախութիւններու և խաբեքայութիւններու, ի վնաս խնայող դասակարգին: Սակայն չի մոռնանք, կայ ստուար մեծամասնութիւն մըն ալ որ կ'աշխատի, և պարկեշտօրէն կ'աշխատի, շահագիտութեան չի դիմեր, այլ կը տքնի, կը ճգնի, իր և ընտանիքին յարաճուն պէտքերը հոգալու:

Արդարեւ, այժմէական կեանքը ծախքերը աճեցուցած է: Իրօք, ապրուստը սուղ է, իսկ ծախքերու յաւելումը հարկադրելով մարդիկը չարաչար աշխատիլ, ահաւասիկ պատճառ մը եւս առողջութեան քայքայման, ֆիզիքական և բարոյական հաւասարակշռութեան փճացումին: Գործի մարդոցմէն զատ, մտաւորականներուն մէջ ալ բազմաթիւ են յոգնութեան հետեւանք ջղայնոտութեան, ջղացաւութեան դոհերը:

Եւրոպայի և Ամերիկայի մէջ յաճախադէպ է. բայց այստեղ իսկ կը տեսնենք զպրօցական ուսանողներ, որ իրենց զպրօցական ժամերէն զուրօ, հարկադրուած են արհեստով մը, վաճառորդութեամբ, փեքզակութեամբ զբաղիլ, բոլորովին բեռ չըլլալու համար հայրիկին. տղան հարկադրուած է այսպէս

չարթիլ եւ յոգնիլ, որովհետեւ, հակառակ պարագային, հայրը պիտի ստիպուի զինքը դպրոցէն զըրկել եւ արհեստի տալ: Այսպիսի չարաչար կեանք մը կը սպառէ մատղաշ սերունդը. դպրոցականներու յատուկ մտային յոգնութիւնն ալ տարբեր խնդիր: Այս խեղճերէն չատեր չեն յաջողիր քննութիւններու, մըր-ցումներու մէջ, որովհետեւ ծայրայեղ յոգնութիւնը, խոնջէնքը ջղայնացնելով, բարոյական անձկութեան մատնելով զիրենք, կը սպաննէ ինքնավստահութիւնը: Այսպիսիներու եւս պէտք է, անհրաժեշտ է հանգիստը, ոէժիմը, որուն վրայ պիտի խօսինք աւելի վերջ:

Սակայն միմիայն ֆիզիքական եւ մտաւորական աշխատութեան չափազանցութիւնը չմեղադրենք իբր պատճառ յոգնութեան եւ արդի բարոյական անձկութեան եւ ջղայնոտութեան: Մարդիկ կը յոգնին մանաւանդ, որովհետեւ յոռի կազմակերպուած է խիստ intensif աշխատութիւնը, զոր պարտաւորուած են կատարել:

Սպառումի պատճառ են նաեւ զբօսանքները, հաճոյքները, որոնց մէջ կը խորասուզուի արդիական մարդը: Պաքարայի եւ բօքէոի սեղաններուն շուրջ պէտք է փնտռել լաւագոյն հաւաքածոն ջղայիններուն, որովհետեւ, դժբախտաբար, զլիւսներու թէ ընտանիքներու մէջ գրեթէ ամէն հաւաքոյթ կը յանդի-թղթախաղի, եւ ի՞նչ անկումներու չառաջնորդեր թըղթախաղը:

Ստոր նման մոլութիւն մը նաեւ ինքնաշարժի եւ ինքնաշարժ հեծելանիւի, նոյնիսկ պարզ հեծանիւի չարաչար գործածութիւնը, արդիւնք արդիական կեանքին, ուր մարդիկ յուզում կը փնտռեն մանաւանդ: Խելացի ծնողք մը պէտք է արգիլէ իր զաւկին ծայրայեղ գործածումը հեծանիւին, որ կուրծքը կը սեղմէ եւ չափազանց գործունէութեան կը մզէ ստորին մկան-

ները, բայց աւելի վտանգաւոր է ինքնաշարժ հեծանիւը որ շարունակ կը ցնցէ մարմինը: Օթօն, ինքնաշարժը այն անպատեհութիւնը ունի որ շարունակ կը ցնցէ մարմինը: Եւ յետոյ այն մեծ անպատեհութիւնն ալ ունի որ շարունակ եւ միօրինակ ու շարունակ կը պահանջէ եւ անշարժութեան կը մատնէ մարմինը:

Բայց սքօռի այսպիսի միջոցներ գոնէ պատեհութիւն կ'ընծայեն բացօթեայ ժամանցի: Հապա ի՞նչ ըսել տանսինկներուն համար, ուր ժամերով կը պարեն վատառողջ մթնոլորտի մը մէջ, մէկ կողմէ ոգելից ըմպելի կու տալով:

Այսպիսի զբօսանքներ չատ աւելի յոռի ազդեցութիւն կը գործեն առողջութեան վրայ, քան ամէնէն խիստ քաջ կանոնաւոր աշխատութիւնը:

Եւ սակայն հազարաւոր մարդիկ, այս թէ կին, մանչ ու աղջիկ, չաբաթը մէկ քանի օր իրենց քունը կը դռնեն այսպիսի հաճոյքներու համար:

Բարոյական անհաւասարակշռութեան մէկ ուրիշ ազդակն է ծայրայեղ ֆէմինիզմը, որուն համար ամէն ճիգ կը թափեն այնքան կիներ: Կինը կ'այրանայ եւ կիներ ամենայն համարձակութեամբ կ'ըսեն թէ կարող են կատարել այն բոլոր աշխատութիւնները, որոնցմով կը պարապին այրերը, ուստի միեւնոյն իրաւունքները կը պահանջեն: Կան կիներ որ կը մերժեն ըլլալ սիրոյ էակը, ընտանիքի մայր, զաւակներ մեծցնող կին ըլլալ կը պժգացնէ զիրենք:

Բարեբախտաբար, ամէն կին այսպէս չի խորհիր: Իսկ անոնք որ տարուած էին այնպիսի գաղափարներէ, վերջ ի վերջոյ դտան իրենց բարոյական հաւասարակշռութիւնը ամուսնութեամբ եւ մայրութեամբ: Դժբախտաբար, ուրիշ գաղափարք մըն ալ կայ իրենց բարոյական հաւասարակշռութիւնը կորուսած կիներու:

ասոնք ընտանիքի մայրեր են, կը դառնանան, կը ջը-
ղայնանան, մեղամաղձոտ, հիւանդադին վիճակ մը
կը ստանան, աշխատութեան անընդունակ կը դառնան,
ամէն բանէ խորշանք և ձանձրոյթ կը զգան. ամու-
սինը հետզհետէ կը տարուի դուրսը փնտռել հաճոյք,
զաւակները կը սիրեն մայրերին և կ'աշխատին զա-
նիկա ուղեւորել, բայց ապարդիւն: Եւ կինը, փոխա-
նակ հետեւելու բժիշկին և իրեններուն խորհուրդնե-
րուն, կը սկսի ատել շուրջինները և անտանելի կը
դառնայ ամէնուն:

Կեանքը ինքնին փոթորիկ մը և պայքար մըն է
հսկայ, անհատը ծնած վայրկեանէն դատապարտուած
է ֆիզիքական և բարոյական խոնջէնքի, կեանքի
պայքարը սարսափելի կոիւ մը կը դառնայ, ուր վի-
րաւորուողները շատ են:

Արդի կեանքը ջղային դրութեան թունաւորում
կը պատճառէ, զոր կը չեչտեն ալքօլամոլութիւնը,
ծխամոլութիւնը, թէյի յարատեւ գործածումը և բո-
լոր կամաւոր թունաւորումները, որոնց մէջ մարդ կը
կարծէ գտնել հանդարտեցում, և այս է պատճառը
որ անհրաժեշտ կը դառնայ ցոյց տալ դարման մը այս
անհուն ջղայնութեան: Անձկութեան մատնուած
ամէն անձ, պարտաւոր է կարգապահութեան ենթար-
կել ինքզինքը, պէտք է հոգածու ըլլայ մարմնոյն ա-
ռողջութեանը, և բարոյական ոէժիմի մը պէտք է հե-
տեւի:

Այս կարգապահութիւնը անհրաժեշտ է ամէն ա-
տեն, մանաւանդ այժմու խառնաշփոթ շրջանին: Հարկ
անհրաժեշտ կը դառնայ յարատեւութիւն ցոյց տալ և
դաստիարակել անհատներու կամքը, այնպիսի ա-
տեն մը, երբ կրօնական վարդապետութիւններ այլ
եւս անկարող կը հանդիսանան հաստատել բարոյական
կանոններ և խաբեբաներու յաջողութիւնը, հոգ չէ թէ
անցողակի, կրնայ յոռի օրինակ ընծայել:

Մեզի համար դաս մը և օրինակ մը պէտք է ըլ-
լայ ստոյկեան վարապետութեան հիանալի թոյլը,
հին Հոռմի անկման շրջանին: ԴՈՒՆ ՊԵՏՔ Է ԿԵՐ-
ՏԵՍ ՔՈՒ ԱՐՁԱՆԴ, կ'ըսէր նախկին իմաստունը:

Այս է արդի մտահոգ և անձկալից կեանքին դար-
մանը:

Տեսնենք թէ ի՞նչպէս կրնանք պահպանել մարմ-
նոյն առողջութիւնը և կարգապահութեան ենթարկել
միտքը:

Բ.

ՈՒՐԿԷ ԾԱԳՈՒՄ Կ'ԱՌՆԵՆ

ԱՐԴԻԱԿԱՆ ԿԵԱՆՔԻ ԱՆՋԿՈՒԹԻՒՆԸ

ԵՒ ԶԳԱՅԻՆ ՏԿԱՐՈՒԹԻՒՆԸ

Ներկայ գլխուն մէջ պիտի խօսինք ջղային հիւանդութեանց եւ
մասնաւորապէս մեղամաղձութեան վրայ: Ասանց ծանր տեսակներն
ալ բոււծ ենք, որոնք անցուց բացառութիւններ են: Ասանց թեթեւ
տեսակներն են որ ծաւալ գտած են թեւ, բայց մեր պարսֆն էր այս-
պիսի գործի վր մէջ ծայրայեղ եւ վսանգաւոր դէպքերն ալ յիշել:

Անոնք որ հոգեբանութեան վրայ շատ նախնա-
կան գաղափար մը ունին և չեն գիտեր թէ ո՞րքան բարդ
են հոգեբանական հարցերը, բաւական կը նկատեն
որ մարդ վճռէ հոգ չընել, անձկութիւն չզգալ, եւ
անհ' կը լուծուի խնդիրը: Ասիկա զուտ տեսաբանա-
կան ըմբռնումն է կամքին, բայց ոչ համապատասխան
մարդու իսկական բնութեանը: Կամքը գլխաւորա-

պէս արդիւնք է մարդուս գործարանաւորութեան, հոն կը գտնուին անոր արմատները: Այս կէտն է որ կ'անգիտանան անձկութիւնը, ջղայնութիւնը խիստ պարզօրէն դարմանել յաւակնողները: Բնական այս կարեւոր խնդիրը.— Ի՞նչ կ'ընէ անձկութիւն զգացողը: Ինքզինքը բաղդատութեան կը դնէ երկու ոտքերէն հաշմանդամ մէկու մը հետ և կ'երեւակայէ որ այս խեղճը վեր պիտի ելլէ խոշոր բլուրէ մը: Բնականաբար, նախ և առաջ ահագին զփուարութիւն պիտի կրէ հաշմանդամը, այնպէս ալ անձկութիւն զգացող մէկը, որ կ'ուզէ հանդարտիլ, անկարող պիտի նկատէ իր մարմինը հարկ եղած ճիգը կատարելու, հանդարտելու համար: Եւ ճիգի այս անկարողութիւնն է որ մանաւանդ պիտի տառապեցնէ զինքը, այսինքն իր յուզումներն ու գործերը հաւասարակշռել: Այսպիսի մէկը կ'ըսէ. «Ես ալ գիտեմ որ պէտք է զսպեմ ինքզինքս, չյուզուիմ, խնայեմ ինքզինքիս, կարգ կանոն դնեմ մտածումներուս մէջ, իրաց ընթացքին համեմատ շարժիմ, բայց ի՞նչ ընեմ, ձեռքս չեմ անկարող եմ: Հակառակ կամքիս, կը յուզուիմ, գիշեր ցերեկ գէշ խորհուրդներ կը պաշարեն միտքս, և չեմ կրնար զսպել զանոնք, արգիլել: Գործունէութեանս ընթացքը կը շեղի այնպիսի պատճառներով, զորս անկարող կ'ըլլամ արգիլել, ու երբ կը փորձեմ հակազդել, ինչպէս խորհուրդ կը տրուի ինծի, կը զգամ որ կը չփութիմ և անկարողութեան կը մատնուիմ:» Այս է սովորական յանկերգը:—Մտքի անհանդարտ վիճակ մը եւս կայ, որ պարզապէս արգիւնք է աղէկ մարդուած, քաջաոգով մարմնի մը անհամբերութեան՝ գործելու, և գործ արտադրելու ատակ երեւակայութեան մը:

Այս դասակարգին կը պատկանին գիտուն, արուեստագէտ, արիւն, գաղութներ շէնցողներ, գաղթաւորիչներ, ո՛ր է գործի մէջ մրցանիշ կոտորող-

ներ: Ընդհակառակն, հիւանդագին անձկութեան մատնուած են անոնք որ անկարող կը զգան ինքզինքնին՝ կատարելու իրենց երեւակայութեան թելադրած գործերը: Պատճառը.— Պատճառը այն է որ մարմինը գործարանաւորութիւնը տկարացած, թունաւորուած է հիւանդութեամբ, վնասակար կերակուրներու չափազանցութեամբ, և աւելորդ նիւթերը դուրս վտարելու պաշտօն ունեցող գործարաններուն աղէկ չգործելուն հետեւանքով: Մարմինը յոգնած է արդարեւ, բայց ոչ թէ կատարած աշխատութենէն, այլ մանաւանդ որովհետեւ աշխատութեան և հանգիստի բաժանումը լաւ չէ եղած:

Գործարանաւորութեան այս տկարութիւնը, ճշնշումի առաջին պահը, վայրկեանն է հիւանդագին անձկութեան: Միտքը կը զգայ ջլատեալ մարմինին անգործութիւնը, կը զգայ որ ամէնադոյզն ճիգ մը անձկութեան կը մատնէ զանիկա, ուստի արուեստական գրգռիչներու պէտք ցոյց կուտայ և այսպիսի գրգռիչներ արդարեւ պահ մը կը մտրակեն մարմինը, բայց աւելի եւս կը ջլատեն, կը տկարացնեն զանիկա վերջ ի վերջոյ:

Հիւանդագին անձկութեան երկրորդ պահն է զբոսորդներու աստիճանաբար աւելի մեծ չափով գործածման հետեւանքով յառաջ եկած վիճակը: Իսկ երրորդ պահը այն է որ մարմինը այլ եւս բոլորովին կը խոր չի ո՛ր է գործէ, պժգանք կը զգայ, բացարձակ անտարբերութիւն ցոյց կուտայ այն բոլորին հանդէպ որ կ'ապրին, երջանիկ կը թուին, և ամէնէն ետքը, այսպիսի մարդիկ յոռեգոյն ծայրայեղութիւններուն կը դիմեն. այսինքն վերջ տալ այլ եւս անտանելի դարձող կեանքին:

Այսպէս, որքան անձկութիւն յառաջ բերելու համար իրարու հիփոպակեն բարոյական ազդակը և

580-1085

2910



գործարանային աղգակը, Իսկ եթէ խորը, պատճառը քննուի, կը տեսնուի որ գործարանաւորութիւնը լաւ չի գործեր, հիւանդութեան պատճառաւ կամ յոռի կարգադրուած կեանքի մը հետեւանքով խաթարուած ըլլալով: Երբ գործարանաւորութիւնը այս վիճակին կ'ենթարկուի, երեւակայութիւնը կը գործէ իբր գէշ խմոր, ծայրայեղ գրգռիչներ կը յանձնարարէ, կ'առաջարկէ, յետոյ անոնք անբաւական կուգան, և մարդ կ'ենթարկուի ամէն աշխատութենէ, գործէ պժգանք զգալու և հուսկ ուրեմն յուսահատութեան կը մղուի: Անձկութեան մատնուողները կարելի է բաժնիւ մէկ քանի դասակարգի, ըստ այնմ թէ ի՞նչ է մանաւանդ պատճառը անձկութեան, տաղնապին, գործարանաւորութեան խանգարումը թէ հոգեխօսական կարգապահութեան պակասը: Անձկութեան սուր վիճակը արդիւնք է ջղային գրութեան վարակմանը ժահրէ մը:

Տքթ. Թարկովլա և իր գործակիցները, Տոքթ. Սիւզան Սըռէն և Ս. Օմպրըտան կարեւոր գիւտ մը ըրին միտքի հիւանդութեանց մասին, խորին ուշադրութիւն գրաւելով բժշկական աշխարհին մէջ: Այսինքն հոգե-գանկային (psycho-encéphalite) անունին ներքեւ խմբեցին մտային կարգ մը խանգարումներ, որոնց մէջ է նաեւ անձկութիւնը, այսինքն այն զգացումը որ կարծես թէ երկաթեայ ձեռք մը կը սեղմէ կոկորդը, սիրտը կամ ստամոքսը, մարդ կ'ունենայ արցունքի նոպաներ, անքնութիւն, երկիւղ կը զգայ, մղձաւանջներու կ'ենթարկուի, միտքը ակամայ. կ'որոճայ, առանց երբեք հնազանդելու դատողութեան և կամքին, անձնասպանութիւն փորձելու գաղափարներ կը պաշարեն ուղեղը. երբեմն, բայց ոչ յարատեւ կերպով, լսողական խաբկանքներ կ'ունենայ մարդ:

ձայներ կը կարծէ լսել, որ կատարելապէս զառանցանքի կ'ենթարկեն ենթական:

Ասիկա ծանր հիւանդութիւն է և վարակման արդիւնք. մինչ նախապէս արդիւնք կը նկատուէր դիւրայոյզ բնաւորութեան մը և սեռային բնազդին ճնշուելուն: Այս վիճակը կը սկսի յաճախ կոիբով մը, կոկորդի ցաւով մը որ նախ և առաջ աննշմար կ'անցնի, երկու երեք շաբաթ ետքը, սակայն, ենթական յանկարծ, առանց պատճառի սոսկալի վախ մը կ'ունենայ թէ պիտի մեռնի, և ա'լ անկէ ետքը հետզհետէ երեւան կուգան և կը շեշտուին անձկախառն ջղաւորութեան, ջղայնութեան բոլոր տոամագիւր նշանները:

Մտային խանգարումներուն հետ կը տեսնուին գործարանային խանգարումներ, որ ցոյց կուտան թէ ջիղերը լիասուած են: Պէտք է շուտով ի գործ դնել պատշաճ դարմանումը վարակման դէմ, որով հիւանդութիւնը կ'անհետանայ, ապա թէ ոչ երկար ամիսներ կը տևէ, և ամէնէն ետքը վերջնապէս կը տեղաւորուի, կը հաստատուի բարոյական այն վիճակը, զոր ժողովուրդը կ'որակէ ջղացաւութիւն (neurasthénie): Անձնասպանութեան առաջնորդող խենթութիւնը արդիւնք է վարակիչ հիւանդութեան, բայց կարելի է բուժել յարմար դեղերը և դարմանը ի գործ դնելով: Սակայն կարեւոր է նոյնիսկ ծայրայեղ պարագաներու մէջ, բարոյական դարմանը, որ կը հանդարտեցնէ երեւակայութիւնը և բժշկութեան յոյս կը ներշնչէ: Բարոյական դարմանը մանաւանդ կ'ապահովէ դարմանին յարատեւութիւնը և յաջողութիւնը:

Այո՛, բարոյական դարմանը կարեւոր է, որովհետեւ անձկութեան հիւանդութեան մատնուած այդ խեղճերը յաճախ ալլելայլ պատճառներու կը վերագրեն իրենց հիւանդութիւնը, ետասէր և հպարտ կը դառ-

նան իրենց տառապանքին մէջ և չեն հաւատար որ երակային ներարկումներ կրնան բարւոքել իրենց վիճակը:

Բաց ի միքրոպային վարակումներէն, ջղային ճրնշումի պատճառներէն մէկն ալ այլեւայլ գործարաններու, ինչպէս լեարդին և երիկամունքին և ներքնանոս դեղձերուն, ինչպէս վահանադեղձին և սեռային դեղձերուն աղէկ չգործելն է: Երբ այս տեսակ էական գործարաններ լաւ չեն կատարեր իրենց պաշտօնը, թունաւորում յառաջ կուգայ, վտարելի կամ փոխակերպելի նիւթերու մնալովը, և ջղային դրութիւնը կը զրկուի իրեն պէտք եղած սնունդէն:

Այսպէս յառաջ կուգայ մեղմաղձութիւնը, օրինակի համար: Այս հիւանդութիւնը կը սկսի ընկճումով, անձկութեամբ, ամէն բանէ զարշնք, պժգանք զգալով, առողջութեան, հարստութեանը մասին մտահոգութեան մատնուելով: Քիչ ետքը հիւանդը կը սկսի տաժանելի զգացումներ ունենալ, իրեն այնպէս կը թուի որ այլեւս նախկին զգացումները չունի, փոխուած է և աշխարհն ալ փոխուած կը տեսնէ իր շուրջը: Կը գանգատի որ այլեւս վայելելու, հաճոյք զգալու կարողութենէն զրկուած է, և անդունդ մը, վիհ մը կը բաժնէ զինքը ամէն վայելքէ: Կը զարմանայ որ այլեւս ոչ մէկ վիշտ կ'ազդէ իր վրայ, և չի յուզուիր, երբ կը լսէ թէ իր մերձաւոր պարագաները դժբախտութեան մը ենթարկուած են: Իմացականութիւնը կը սկսի դանդաղիլ, տկարանալ, ուշադրութիւնը չի կրնար կեդրոնանալ այլազան իրերու վրայ, այլ ձղձիմու հառտատատիպ գաղափարներու վրայ: Այսինքն ենթական կ'ունենայ կործանումի, փճացումի, անկարողութեան գաղափարներ, իրեն այնպէս կը թուի որ կ'անշարժանայ յանցաւոր է, և խղճի խաթեր կ'ունենայ:

Մեղմաղձութիւն համար սեւեռեալ գաղափար մըն է որ իր անցեալ կեանքին մէջ աղէկ չէ շարժած, իր պարտականութիւնները լիովին չէ կատարած, ծնողքներուն հանդէպ լաւ ընթացք չէ ունեցած և պատճառ հանդիսացած է անոնց մահուանը: Այս է պատճառ որ պատիժ կը պահանջէ ինքզինքին համար, կը փորձէ անձնասպան ըլլալ, նոյնիսկ կը փորձէ սպաննել իր ընտանիքին անդամները, որպէս զի զանոնք փրկէ իր տառապանքներուն նման տանջանքներէ: Արդ, Գիտութիւնը այսօր ապացուցած է որ մեղմաղձութիւն կոչուած հիւանդութիւնը կապ ունի լեարդին գործունէութեան խանգարումին հետ:

Ասիկա բաւական է ցոյց տալու թէ ո՛րքան մեծ կարեւորութիւն ունին սննդական ոէժիմը և ընդհանուր առողջապահութիւնը ֆիզիքական և բարոյական աշխարհի ճնշումներէ դերձ մնալու և զանոնք զարմանելու համար: Այսպիսի հիւանդութիւններու առջեւ մարդ պէտք է կամք ընէ, ոչ թէ լոկ ըսելով՝ «Այլեւս չեմ ուզեր տխուր ըլլալ, կ'ուզեմ հանդարտ և գործունեայ ըլլալ» այլ կանոնաւորելով սնունդը և կանոնաւոր խնամք տանելով մարմինին առողջութեան:

Պէտք է իր թակարդին մէջ բռնել երեւակայութիւնը, որովհետեւ մեղմաղձութիւնը կ'աւելնայ այն շրջաններուն, երբ ելժտական կեանքին անկայուն, անհաստատ վիճակը կը մղէ մարդիկ չափազանցութիւններու, ճոխ հացկերոյթներու, ողելից ըմպելիներ, արուեստական օշարակներ գործածելու, գլխաւոր կերակուրներ ուտելու, որոնք սակայն խարդախուած նիւթերով պատրաստուած են:

Անձկութեան և մեղմաղձութեան հետ կայ ջղային ճնշումի ուրիշ դիւր մը, որուն պատկերը դժած է Տօքթ. Մօրիս տը Ֆլէօրի շատ յաջողապէս: Ասիկա իրական ջղացաւութիւնն է, «սպառումի ջղայնու-

թիւնը», որուն գլխաւոր տարրը յոգնութիւնն է: Անձկութեան մատնուած հիւանդին համար օրուան ամէնէն դժնդակ պահը արթննալուն յաջորդող պահն է, առտուն կանուխ, մինչ իրիկունը, արուեստական գրգռիչներու շնորհիւ, ապրելու ախորժ կուտայ: Իրապէս ջղացաւութեան ենթարկուողը առտուն հանգարտ կ'արթննայ, որովհետեւ գիշերուան անշարժութիւնը հանգարտեցուցած է զինքը, բայց ճնշումը հետզհետէ կը շեշտուի, երբ ցերեկը կը շատնան յոգնութիւն յառաջ բերող պատճառները: Մկանները թուլնալով, ստամոքսը և աղիքները կ'իյնան, մարսողական շրջագոյութիւնը տկար կը կատարուի, կերակուրները անտանելիօրէն երկար ատեն կը մնան ստամոքսին մէջ, յամառ պնդութիւն մը յառաջ կուգայ, արտաքսումները կը դանդաղին, փնասակար խմորումներ յառաջ կուգան, ինչպէս թունաւորումներ, որովհետեւ վտարելի նիւթերը կը մնան մարմինին մէջ կամ չեն արտաքսուիր պէտք եղած քանակութեամբ, Ասոր վրայ աւելցուցէք նաեւ այն պարագան որ ջղացաւութեան ենթական չի քնանար, շարունակ տաժանելի ցաւ մը կը զգայ, կարծես թէ սաղաւարտ մը կը ճնշէ, կը սեղմէ գլուխը, կը կարծէ թէ մէջքը, ուսուկրներուն ծայրերը կը ցաւին:

Ընդհանուր տեսակէտով, ջղացաւոտն ալ անկարողութեան մատնուած մէկն է, ինչպէս մելամաղձոտը և անձկութեամբ տառապողը, սա տարբերութեամբ որ մինչ անձկութեան մատնուած մարդը կը նեղուի յուզական հակադրեցութենէ, ջղացաւութեան ենթական, ներասքեցիք տկարացած, սպառած մէկն է, որ իր այս ֆիզիքական և բարոյական անկումէն սաստիկ կը տխրի և ամօթ կը զգայ: Ջղադարը ապրելու վախն ունի, բացարձակապէս անտարբեր է հաճոյքներու, յոյսերու և մարդկային պարտականութիւն-

ներու հանդէպ: Այսպիսի ջղայնոտներու կը յարմարին զօրացուցիչ դեղեր, բայց մանաւանդ պէտք է խստօրէն հետեւիլ առողջապահութեան, երկարօրէն հանգիստ առնել և խստիւ խնայել ոյժերը, որոնք յամարաւոր կը ստացուին: Բժիշկը պէտք է մաքրէ իր հիւանդը, պէտք է սորվեցնէ անոր՝ կորովը չսպառել: Այստեղ ալ կը տեսնենք անհրաժեշտ պէտքը կամֆի դասիալաւոքեան, որ պարզապէս բերանացի երզումներով չըլլար, այլ հարկ անհրաժեշտ է մարմինի կարգապահութեան ենթարկուիլ, ֆիզիքական առողջութեան հոգածու ըլլալ. կերակուրները աղէկ ընտրել և բաժնել, և այնպիսի մարզանքներ կատարել որ նպաստեն մկանները հանգարտեցնելու: Տարօրինակ կը թուի ասիկա, բայց իրականութիւնը այն է որ մեր դարուն մէջ բժիշկը պէտք է սորվեցնէ հանգարտութեան մարդանքը: Շատ քիչ մարդիկ գիտեն կատարեալ հանգիստ ընել: Մարդիկ կը կարծեն կարգ մը «զուարճութիւն»ներով հանգիստ ընել, մինչդեռ այդ զուարճութիւն կարծուածը մեծ յոգնութիւն մըն է:

Աւասիկ գլխաւոր դիւրերը ճնշուածներու, անձկութեան մատնուածներու: Անձկութեան գլխաւոր պատճառը ընկերային կեանքի դժնդակ պայմաններն են եւ բարոյական կորովի պակասը: Այսպիսի մարդոց է որ ուսմիկը կ'ուզէ իր սովորական յանգիմանութիւնը, «թոթուուէ՛, տեսնենք, կորո՛վ ունեցիր, կա՛մք ունեցիր, զսպէ՛ ինքզինքդ»: Տարակոյս չկայ որ ֆիզիքական և բարոյական այս անկարութեան ենթարկած են զիրենք անակնկալ դժբախտութիւններ, անցաւոր սայթաքումներ, յանցապարտ անհոգութիւն մը: Բայց պէտք է մարդ ըսէ ինքնիրեն թէ բոլոր չափազանցութիւնները, յոգնութիւնները պատճառ եղած են որ նուազի մարմինին տոկունութիւնը, ինքնաթունաւորումը օր ըստ օրէ չեշտուած է և այսպէս յա-

ռաջ եկած է հոգեբանական հիւանդագիրն ծանր վիճակ մը որ չի կրնար անհետիլ մէկ օրէն միւսը: Հետեւաբար պէտք է բժիշկին դիմել, երբ տեսնուին ֆիզիքական և մտային խանգարումներու առաջին նշանները և ձեռնարկել ֆիզիքական և մտային վերադաստիարակութեան: Կեանքի պայքարին մէջ նետուողը պէտք է նախ և առաջ մարմինի և միտքի կարգադասութեան ենթարկէ ինքզինքը, որպէսզի կարենայ պահել իր կորովը, ֆիզիքապէս և բարոյապէս քաջառողջ մնալով: Սուր մէջ խիստ կարեւոր դեր կը կատարէ սնունդի խնդիրը: Ինչպէս տեսանք, անյարմար, չափազանց, դժուարամարս ուտելիքներ կը յոգնեցնեն, կը թունաւորեն մարմինը, և ատոր ուղղակի հետեւանքը կ'ըլլայ փճացնել ջլային դրութիւնը:

Ուրեմն, մեզի կը մնայ տեսնել թէ ի՞նչ տեսակ սնունդ պէտք է առնել ինքնաթունաւորումէ զերծ մնալու համար, հանգիստի ի՞նչ ուժժիմի պէտք է հետեւիլ, որպէսզի մկանները հանգարտին, և ի՞նչպէս կարելի է երեւակայութիւնը առողջ պահել, մասնաւոր կանոնի մը հետեւելով, և բարոյապէս ալ փրկել անձը թունաւորումէ:



Գ.

Ի՞նչ ՏԵՍԱԿ ՍՆՈՒՆԴ ՊԵՏՔ Է ԱՌՆԵԼ

ՄԱՐԽԻՆԸ ԶԵՐԾ ՊԱՀԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ ԹՈՒՆԱԽՈՐՈՒՄԷ

Ամէն բնութեան համաձայն կը տարբերի սննդառութեան եղանակը: Ասիկա ընդհանուր կանոն մըն է, որուն պէտք է հետեւին մարդիկ, և սակայն սննդառութեան տեսակէտով մարդիկ այնպիսի սովորութիւններ ունին, որոնք ուղղակի կը վնասեն մարմինին. մենք չենք գիտեր ընտրել մեր կերակուրները: Ի՞նչ է վերջապէս սննդառութեան նպատակը, մարմինին հիւսուածները նորոգել և գործարանական մեքենային տալ պէտք եղած վառելանիւթը, պայմանաւ սակայն որ այդ վառելանիւթը գիւրաւ կարելի ըլլայ գործածել և սպառել:

Մարդիկ առհասարակ կը փնտռեն գրգռիչ կերակուրները, որոնք սակայն չափ անգամ կրնան թունաւորում յառաջ բերել: Չենք գիտեր օրուան մէջ այնպէս բաժնել մեր ճաշերը, որ մարմինը մեծագոյն չափը ստանայ սնունդին, բայց մարսելու, իւրացնելու համար նուազագոյն ճիգը ընելով: Չենք գիտեր նաեւ պատրաստել մեր ճաշացուցակը, այսինքն չենք գիտեր թէ ի՞նչ պէտք է ուտել: Սյս մասին կը հետեւինք աւանդական սովորութիւններու, որոնք ո՛չ միայն բանաւոր չեն, այլ նաեւ յաճախ թունաւորիչ ազդեցութիւն կ'ունենան:

Չենք գիտեր նոյնիսկ ի հարկին փոխել մեր սննդառութեան եղանակը, այսինքն ուժժիմի փոփոխում

կատարել. մէկ ծայրայեղութենէն կ'անցնինք միւսը: Չենք գիտեր դարմանում մը ի գործ դնել, որպէսզի մարմինը զերծ մնայ թունաւորումէ:

Առողջութիւնը կը պահանջէ որ երբեմն, կարճ տեւողութեամբ ոէժիմի մը հետեւինք և մարմինը ազատենք իր մէջ կուտակուած թոյներէն: Մեքենավար մը կանոնաւորապէս կը մաքրէ իր մեքենան: Միայն մարդն է որ իմաստութիւնը չունի երբեմն մաքրելու իր մարմնական մեքենականութիւնը:

Չորս գլխաւոր սկզբունքներ կան, որոնց պէտք է մարդ հետեւի աննդառութեան խնդրոյն մէջ: Արդիական տենդագին կեանքին մէկ պահանջը դարձած է գրգռիչ աննդեղէններ առնել, սակայն պէտք է խաբուիլ գրգռիչներուն անցողակի կերպով ստամոքսին հայթհայթած դիւրութենէն: Հետեւանք խիստ ծանրակշիռ է: Մարմինը կ'օգտուի մանաւանդ այն աննդեղէններէն, որոնք դիւրաւ կը մարսուին և կ'իւրացուին: Մարսողութեան առաջին պայմանն այն է որ լաւ գործեն անոր նպաստող գեղձերը, և թուք, ստամոքսահիւթ, պանկրէասական հիւթ, մաղձի և աղիքի հիւթերը լաւ արտադրուին. արդ, ուս բնախօս Բավլովի փորձերը ցոյց տուած են թէ գեղձային արտադրութիւնները արագօրէն տեղի կ'ունենան գլխաւոր ազդակի մը չնորհիւ որ երեւակայութիւնն է և հասարակ լեզուով կը կոչենք խորթակ:

Շուներու վրայ փորձ եղած է: Երբ շունի մը ստամոքսը մտցուին ուղղակի կարգ մը ուտելիքներ, ստամոքսը հիւթ կ'արտադրէ, բայց երբ միեւնոյն ուտելիքները շունը ինք ծամէ ուղղակի, և ուղղակի զրկէ ստամոքս, այն ատեն, ստամոքսի հիւթը շատ աւելի առատօրէն յառաջ կուգայ:

Սակայն կան ուտելիքներ, ինչպէս հաւկիթի ճերմկուցին բնասպիտը, չաքարեղէզը, մաեռնէզը, որ

ուղղակի չփուելով ստամոքսին պատեանին, չեն կրնար մարսողական հիւթ յառաջ բերել, այնպէս որ երբ անոնք բացուած ծակէ մը շունին ստամոքսը զրկուին, առանց կենդանիին գիտակցութեան, քարի կտորուանքի նման կը մնան այնտեղ շատ երկար ատեն. սակայն երբ միեւնոյն նիւթերը շունին աչքին առջեւ զրուին, կենդանին զանոնք հստատէ, կլափը առնէ և զրկէ ստամոքս, ստամոքսահոյզը անմիջապէս կը ծորի: Բավլով ասկէ կը հետեւցնէ թէ մարսողական գործողութեան մէջ երեւակայութիւնն է որ կը կատարէ գլխաւոր դերը:

Աւասիկ այս երեւակայութիւնն է որ կը կոչուի « ԲԺՇԿՈՂ ԽՈՐՀՈՒՐԴ »: Ուրեմն ամէն կերակուրի մարսողութեան համար, կարեւոր է մարսողական հիւթերուն պէտք եղած քանակութեամբ ծորիլը և ատոր մէջ, ինչպէս ըսինք, մեծ դեր ունի միտքը, երեւակայութիւնը. ու եւ է գրգռիչ չի կրնար անոր տեղը բռնել, ընդհակառակն վերջ ի վերջոյ անոնց հետեւանքը կ'ըլլայ վնասել ջղային զրութեան, և մասնաւորապէս, ջղային այն զրութեան որ կը կարգադրէ գործունէութիւնը կարգ մը գործարաններու, սիրտին, շնչառեւորութեան և ներքնահոս գեղձերուն: Այս ջղային զրութեան խանգարումն է նաեւ որ տեղի կուտայ կարգ մը ջղային հիւանդութիւններու:

Ի՞նչ կը հետեւի ուրեմն այս բոլոր ըսուածներէն. ախորժակը դիւրաւ կը խանգարուի յուզումներէ, մտահոգութիւններէ և յոգնութիւններէ, որ յաճախադէպ են ժամանակակից կեանքին մէջ:

Այս է պատճառը որ մարդիկ չեն կրնար գոհանալ մարմնին համար լոկ անհրաժեշտ պարզ աննդեղէններով, ուրկէ վտարուած է ստամոքսը գրգռող ու եւ է նիւթ: Մարդիկ միշտ կ'աշխատին արուեստական միջոցներով արթնցնել ախորժակը և գրգռիչներու շատ

տեսակներ կան: Խոհանոցի արուեստին նպատակը կը կարծուի միշտ նոր կերակուրներ ստեղծել, համեմներ պատրաստել, որոնք սակայն պարզապէս ջղային դրութիւնը կը գրգռեն: Խոհակերական արուեստին պատրաստած այս կերակուրներէն զատ, որոնք չափազանց կը գործածուին, մարդիկ նաեւ ծայրայեղօրէն կը գործածեն գինի, ալքոլ, սուրճ, թէյ, զօրաւոր ապուրներ, պահածոյ միսեր և խիստ իւղոտ պանիրներ: Գինարբուքները կը գրգռեն մարմինը և վերջապէս սովորութիւն կը դառնան: Ոգելից ըմպելիներու սիրահարները ճիշդ կը նմանին գօգախի և մօրֆինի սիրահարներուն: Նախ և առաջ մարդ չզգար թէ ոգելից ըմպելիներ և գրգռիչ կերակուրներ ո՛րքան կը յոգնեցնեն այն գործարանները, որոնք պաշտօն ունին մարսելու, իւրացնելու, առնուած սնունդները փոխակերպելու և վտարելու անոնց աւելորդ մասերը:

Մարդիկ նախ չեն տեսներ կամ չտեսնել կը ձեւացնեն առաջին նշանները մարմինին մաշումին, որով շարունակ գրգռիչ կերակուրներով միայն կը սնանին և այսպէս, չարաչար կը գործածեն մարմինին աշխատելու կարողութիւնը: Բժշկութիւնը անպատճառ չարդիւեր ամէն տեսակ գրգռիչ կերակուր: Ախորժակը շատ կարեւոր է. ուստի, պարզ սնունդ առնելու պատրուակով պէտք է բոլորովին անհրապօյր կերակուրներով գոհանալ: Կարեւոր խնդիրը այն է որ ո եւ է կերակուր խնամով պատրաստուած ըլլայ: Գէշ խոհանոցը մանաւանդ վնասակար է. անկէ պէտք է զգուշանալ: Ախորժակը նոր տեսակ կերակուրները չեն որ այնքան վնասակար են, մանաւանդ երբ չափաւոր գործածուին, որքան ծայրայեղութիւնը համեմներու գործածութեան մէջ: Մարդ կրնայ ախորժակը վառ պահել ուտելով պարզ կերակուրներ ոչ շատ համեմաւոր. բայց պէտք է միշտ զանազանութիւն գնել կերակուր-

ներու, ճաշերու մէջ: Ախորժակը կը բթանայ շարունակ միեւնոյն ուտելիքներուն գործածումէն:

Խոհանոցի խնդրոյն մէջ, կէտ մը կը ներկայանայ մեր մտքին: Ի՞նչ անպատեհութիւն կայ կերակուրները շատ եփելուն կամ քիչ եփելուն մէջ, կամ ի՞նչ առաւելութիւն:

Եփելով կը կակուղցնենք կարգ մը ուտելիքներ, ինչպէս, չոր բանջարեղէններ. բրինձ և կարգ մը արմատներ. զորս խիստ դժուար պիտի ըլլար ծամել հում վիճակի մէջ. եփելով թարմ բանջարեղէններէն ոմանց վրայի մաշկը, սելիւլօզը կը բաժնենք անոնցմէ: Կարգ մը բոյսեր ալ եփուելով իրենց բարկ համը կը կորսնցնեն, ինչ որ զիրենք անկարելի պիտի դարձնէր ուտել հում վիճակի մէջ: Եփելով արդէն իսկ կը սկսինք փոխակերպումին սննդեղէններու մէջ զանուած նշային, որուն անիկա կ'ենթարկուի արդէն մարսողական խ ղովակին մէջ: Բայց եփելուն գլխաւոր առաւելութիւնը այն է որ առաջը կ'առնենք կարգ մը ազոդային նիւթերու (ինչպէս միս և հակիթ) հում ուտուելով արեան մէջ յառաջ բերելիք խանգարումներուն: Արդարեւ, այսպիսի մարմիններ երբ հում ուտուին, անոնց մէջ գտնուած բնասպիտը կրնայ փճացնել արեան գնդիկները: Աւասիկ գլխաւոր առաւելութիւնը եփելուն, բայց անպատեհութիւններ ալ անպակաս չեն:

Մեր սննդեղէնները եփուելով, կը փճանան կենդանի տարրեր, որոնք կը կոչուին, Տիասթազ, խմոր և վիթամին, որոնց անհրաժեշտութիւնը սննդառութեան մէջ, ապացուցուած իրողութիւն մըն է գիտական փորձերով: Տիասթազները լուծելի նիւթեր են, որոնց ներկայութիւնն իսկ կը փոխակերպէ սննդեղէնները, բայց տաքութիւնը կը փճացնէ զանոնք: Այսպէս կը փճանան նաեւ խմորները, մինչդեռ ա-

նոնց գործողութիւնը այնքան անհրաժեշտ է որ կարգ մը հիւանդութիւններու ատեն, բժիշկը ուղղակի կը յանձնարարէ զանոնք. այս կարգէն են՝ գարեջուրի խմորը և մանաւանդ կաթնային խմորը որ բուժիչ յատկութիւն ունի:

Եւրոպայի մէջ վերջին ատեններս մանաւանդ մեծ յարգ կը սկսի գտնել մածունը որ այնքան հարուստ է այս կաթնային խմորով: Վիթամինները լուծելի խմորներ են, որոնք կը փճանան սակայն ջերմութեամբ: Շատ տեսակ վիթամիններ կան, բայց մանաւանդ ստուգուած է անոնց գոյութիւնը հաւկիթի զեւուցին, կաթին, կարագին, արմախներու իւղին կանանչ բանջարեղէններու և պտուղներու մէջ: Լըն-գազարութիւնը (scorbut) և ուրիշ այս կարգի հիւանդութիւններ յառաջ կու գան պահածոյ ուտելիքներու չափազանց գործածումէն: Անոնք կը բուժուին չուտով կանանչ բանջարեղէն և պտուղ ուտելով: Այս է պատճառը որ բժիշկները կը յանձնարարեն այսօր, երախաներու սննդառութեան մէջ միայն ամլացեալ կաթ չգործածել: Երբ կարելի չըլլայ անոնց հում կաթ տալ, պէտք է ամլացեալ կաթին հետ տալ նաեւ թարմ պտուղներու հիւթը:

Այս բոլոր ըսուածներէն կը հետեւի թէ սննդառութեան մէջ պէտք է կարեւոր տեղ մը յատկացնել հում ուտելիքներուն: Պէտք է ուտել բոլի, վարունգ, լոլիկ, աղցան, ջրկոտեմ, բանջար, կարոս, կարաղ, մածուն, պտուղ և մանաւանդ պէտք է ուտել թարմ և հում պտուղները: Հում պտուղ կարելի է այնքան ուտել, որքան ատեն որ լուծողական հանգամանք չեն ունենար: Պտուղները կը պարունակեն բնական չաքարներ, որոնք աւելի օգտակար են և կրնան լաւագոյն կերպով գործածուիլ, քան արուեստական չաքարները, և մանաւանդ խիստ հարուստ են վիթամիններով:

Պէտք չէ վախճալ պտուղը ուտելէ կեղեւին հետ, եթէ կարելի ըլլայ: Ամէն պարագայի մէջ, պէտք է շատ փափկութեամբ կեղեւել պտուղը, որովհետեւ, անոր ամէնէն սնուցիչ մասը կեղեւին մօտ է: Պտուղներուն մէջ պէտք է կարեւոր տեղ յատկացնել նարինջին և լեմոնին: Նարինջը խիստ հարուստ է վիթամիններով և այս է պատճառը որ կը յանձնարարուի ամէն օր մէկ երկու սուրճի դգալ նարինջի ջուր տալ կաթնկերասիաներուն: Աղիքին վրայ աղէկ ազդեցութիւն կը գործէ: Սխալ է չափազանց գործածել լեմոն իբր գարման յօդացաւի: Կրնայ զրգուել ստամոքսային թաղանթը: Լաւ է առտունները անօթի փորանց խմել գաւաթ մը գաղջ ջուր մէջը կաթեցնելով լեմոնի մը հիւթը: Պտուղներուն մէջ, շատ կարեւոր է խաղողագարմանը որ մեծ ազդեցութիւն կ'ունենայ լեարդի հիւանցութեանց, յօդատապի, բնաստիտամի-գութեան, պնդութեան և գիրութեան դէմ: Երեքէն վեց չաքաթ, ամէն օր, երկուքէն չորս լիպրա խաղող պէտք է ուտել, մէկ երրորդը առտուն անօթի փորանց, մէկ երրորդը ճաշերէն ետքը, իսկ մէկ երրորդը ժամը չորսին: Հնուց ի վեր յանձնարարուած էր խաղողը իբր բուժիչ պտուղ: Չուիցերիոյ, Գերմանիոյ և Թիւրքիոյ մէջ, հանքային ջուրերէն աւելի ազդու կը նկատուի խաղողագարմանը: Իսկ շատ բժիշկներ խաղողը կը նկատեն լաւագոյն միջոցը որ մարմինը կ'ազատէ կերակուրներու պատճառած թունաւորումէն և ամբարուած աղերէն:

Կը մնայ մէկ երկու բան ըսել նաեւ եռացած ջուրի մասին: Պէտք չէ եռացած ջուր խմել, որովհետեւ եռացումը կը ջնջէ ջուրին մէջ գտնուած բնական կազերը և հանքային տարրերը: Եթէ վախ կայ որ խմուելիք ջուրը կը պարունակէ վարակիչ հիւանդութեանց սերմեր, պէտք է թորել զայն:

Ազոդային ուտեղիքներու գործածումը անյիշատակ ժամանակներէ ի վեր սաստիկ վէճերու տեղի տուած է բուսակերներուն և մսային սննդառութեան կուսակիցներուն միջեւ: Ազոդային կամ բնասպիտային նիւթերը անհրաժեշտ են վերաշինելու համար մարմինին բջիջները: Մարմինը վերանորոգող կերակուրները պէտք է առնել թէ՛ բուսական և թէ՛ կենդանական թագաւորութենէն: Արմտիքները և անոնցմէ եղած պատրաստութիւնները, հաց, խմորեղէններ, ալիւրներ, իւղաբեր պտուղներ, ընկոյզ, կաղին և նուշ, ընդեղէնները, լուբիա, ոսպ, սիսեռ, կը պարունակեն բնասպիտային նիւթեր, իսկ ամէնէն աւելի կենդանական ազոդային նիւթեր պարունակող ուտելիքներն են միս, ձուկ, կաթ և պանիր: Պէտք է չափազանցել անոնց գործածումը, որովհետեւ խիստ թունաւոր նիւթեր կը ձգեն մարմնոյն մէջ, ինչպէս միզային թթու (acide urique), բնամէղ (urée): Երբ ասոնք մնան մարմնոյն մէջ, ծանր դէպքեր կը պատահին:

Բուսակերութիւնը ծագում առաւ նախապէս փիւրստփայական և բնադանցական նկատումներով: Հոգեփոխութեան հաւատացող ժողովուրդները մեղք կը համարէին անասունները մորթել: Այս էր նաև Պիւթագորասի փիւրստփայութիւնը և մինչեւ այսօր Հընդիկները սրբապղծութիւն կը նկատեն կենդանիները մորթել: Կանտի այծի կաթով և արմաւներով կը սընանի գլխաւորապէս: Ուրիշներու համար բուսակերութիւնը պարզապէս միաթիք գաղափարապաշտութիւն մըն է: Բուսակերները կ'ըսեն թէ մարդ իր կենսական ուժերը կրնայ քաղել միմիայն բոյսերէն: Շատեր ալ կան որ կը յանձնարարեն ոչ միայն բուսեղէններով և պտուղներով սնանիլ, այլ նաև պտուղները ուտել իրենց կուտերով միասին, ըսելով

Թէ այդ կուտերուն մէջն է մեծագոյն ուժը: Այսուհանդերձ, ինչպէս ամէն ծայրայեղութիւն, այնպէս ալ զուտ բուսակերութիւնը ծիծաղելի է:

Սակայն բուսակերութիւնը ունի իր օգտակարութիւնը այն տեսակէտով որ բոյսերը մանաւանդ հում վիճակի մէջ ուտուելով, կ'օգտուինք անոնց մէջ գտնուած վիթամիններէն, հանքային աղերէն: Բոյսին մէկ ուրիշ առաւելութիւնը այն է որ առաջքը կ'առնէ միսին ծայրայեղ գործածութեամբ յառաջ գալիք վտանգներուն, որոնց կ'ենթարկուին շատակերները: Ուստի, սննդառութեան լաւագոյն եղանակն է լայն բաժին մը յատկացնել բոյսերուն, նոյն իսկ հում, և մանաւանդ պտուղներուն:

Ձուկ, հաւկիթ և միս անշուշտ շատ օգտակար ուտելիքներ են: պայմանաւ. սակայն որ խիստ չափաւոր գործածուին: Զղային դրութեան վերակազմութեանը համար, թանկագին է ձուկին միսին մէջ գտնուած ֆոսֆօռը: Աւելորդ է գովեստը ընել Մօսիւ ձկան իւղին: Հաւկիթի դեղնուցը անուցիչ արժէք ունի իր տուած լեսիթինով և զօլեսթերինով: Գալով միսին, անոր պէտքը բացատրելու համար կը բաւէ ըսել թէ վտանգաւոր անարիւններուն համար յանձնարարուած առաջին ուտելիքը հորթի լեարդն է: Ծայրայեղ անարիւնութեան ենթակայ եղողները մահուան դատապարտուած կը նկատուէին մինչեւ այն օրն որ բժիշկները յանձնարարեցին հորթի լեարդ ուտել: Հորթի լեարդը շատ աւելի ազդու է անարիւնութիւնը բժշկելու տեսակէտով քան արեան փոխանցումը և ամէնէն զօրաւոր դեղերը: Կարելի է հորթի լեարդը տալ հիւանդին թեթեւօրէն եփուած կասկառայի վրայ, այնչափ միայն որ չերտերը կարմրին: Կարելի է նաև հորթի լեարդը եփել տասը վայրկեան, եռացող ջուրի մէջ, յետոյ մանր ջարդել, թորիչէ

անցնել և հիւանդին տալ ջուրին հետ միասին. սակայն լաւագոյն միջոցն է առնել երկու չերտ հաց, մանրուած անձրուկ (Beurre d'anchois, խամսի) քսել, յետոյ ջարդուած հորթի լեարդը տարածել անձրուկին վրայ և տալ հիւանդին այսպէս օրական 50էն 200 կրամ: Մէկ քանի շաբաթ պէտք է շարունակել այս դարմանը, նոյն իսկ մէկ քանի ամիս: Այսպէս կարելի է փրկել անարիւնութենէ տառապող հիւանդները, մինչեւ անգամ մահացու անարիւնութենէ տառապողները, որոնց ու է օդուտ չեն ըներ դասական դեղերը:

Ուրեմն ուտենք ձուկ, հաւկիթ և միս, բայց թարմ և առանց չափազանցութեան երթալու: Պէտք է զգուշանալ մանաւանդ զանոնք եփելէ ձէթով, ճարպով և մասնաւորապէս արուեստական իւղերու մէջ: Օրական մէկ անգամ ձուկ կամ հաւկիթ կամ միս ուտել բաւական է: Ձուկ և միս պէտք է ուտել խորոված վիճակի մէջ, իսկ հաւկիթը թերխաչ: Պէտք է զգուշանալ երէի միսերէ և մասնաւորապէս հօտիլ սկսած (faisandé) միսերէ: Բնաւ պէտք չէ գործածել ուղեղ, երիկամունք, ոչխարի ստամոքս (իշկէմպէ), վիզ, որ պատճառ կ'ըլլան չափազանց միզական թթու (acide urique) ամբարելու մարմնոյն մէջ: Բացառութիւն պէտք է նկատել հորթի լեարդը, երբ անարիւթիւն զգանք: Մսակերութեան ծայրայեղութենէն խոյս տալու համար կարելի է ամառը փոխանակ միսի ձուկ ուտել, ինչ որ հարուստ և թեթեւ սնունդ մըն է: Շատ անգամ դժուար է սակայն թարմ ձուկ գտնել, որովհետեւ ձուկը կը սկսի ծանրանալ ջուրէն դուրս հանուելէն մէկ քանի ժամ ետքը, մինչեւ իսկ եթէ ստորի մէջ պահուած ըլլայ:

Աղած ձուկը կրնայ բռնել թարմին տեղը. Բժիշկներուն ուշադրութիւնը գրաւած է որ Զինացիք և Ճարտնցիք և նոյնիսկ հասարակածային կլիմայի տակ

ապրող ժողովուրդներ աղած ձուկ ուտելով հանդերձ խիստ քաջատողջ են և ամէնէն դժուարին աշխատութիւնները կը կատարեն դիւրաւ: Պատճառը այն է որ աղած ձուկերը, իրենց վրայի աղը հանուելէ ետքը — որովհետեւ աղը ինքնին փաստակար կրնայ ըլլալ, — աղուոր, առաջնակարգ սնուցիչ յատկութիւն կ'ունենան:

Շաքար, նշային նիւթեր և ճարպերը այրող մարմիններ են և կ'այրին մկանային աշխատութեան ընթացքին: Բայց ամէն տեսակ չաքարներ հաւասարապէս յանձնարարելի չեն: Պէտք է զգուշանալ ուտելէ դուրսէն գնուած չաքարեղէններ, խմորեղէններ, ցուկաներ, պօնպօններ, անուշեղէններ և օշարակներ, որովհետեւ անոնք յաճախ պատրաստուած են կլիֆօզէ, և այս վերջինն ալ կը պատրաստուի ծծմբային թթուի և նշայի խառնուրդով: Իբր համեմ պէտք է չափաւորապէս գործածել ճակնդեղի և չաքարեղէի չաքարը, միշտ յիշելով որ չաքարային սննդառութիւնը կը յոգնեցնէ լիարդը և պանկրէասը, իսկ աւելորդ չաքարը մարմինէն դուրս կ'ելլէ մէզի միջոցաւ:

Պէտք չէ շատ աշխատութիւն տալ վտարիչ գործարաններուն: Մարմնին պէտքերուն կատարելապէս կը բաւէ թարմ պտուղներուն, չորցած պտուղներուն (սալոր), և տան մէջ պատրաստուած անուշեղէններուն պարունակած չաքարը: Եթէ պէտք ունենանք մկանային երկարատեւ ճիգ մը ընելու, կը բաւէ մեղր և չօքօլա ուտել: Շօքօլան խառնուրդն է չաքարի և քաքառի, աղօղային և հանքային նիւթերով հարուստ է, սիրտը կը զօրացնէ և զօրաւոր միզեցողիչ է: Բայց պէտք չէ ծայրայեղութեան երթալ անոր գործածութիւն մէջ:

Նշային մարմինները չաքարի կը փոխուին մեր մարմնոյն մէջ: Նշայով հարուստ են արմախները որ

կը պարունակեն նաեւ ազօղային և ճարպային նիւթեր: Մենք արմախքներուն մէջէն մանաւանդ կ'ուտենք ցօրենը, հացի տեսակին ներքեւ: Բայց հացը պէտք է վարժուիլ ուտելու օթեկ վիճակի մէջ, աւելի զիւրամարս ըլլալու համար: Սպիտակ հացը, զոր կ'ուտենք սովորաբար, հարուստ է նշայով, բայց աղքատ է ազօղային և հանքային նիւթերու տեսակէտով, իսկապէս անոնք: Միւս հացէն աւելի զիւրաւ կը մարսուի, բայց գորշ հացը աւելի սնուցիչ է և աւելի համեղ: Գիւղացիք և բանուորները այս գորշ, սեւ հացէն կը ստանան իրենց սնունդին մեծագոյն մասը:

Հացը աղէկ մարսուելու համար պէտք է լաւ ծամուի, իւրաքանչիւր պատառը պէտք է լաւ թրջել լորձոնքով և այնպէս զրկել ստամոքս: Աղէկ չծամուած հացը կը խճողէ ստամոքսը, որով խմորումներ յառաջ կուգան, փորը կ'ուռի և մարդ կ'ունենայ այլուցքի զգացումը որ խիստ դժնդակ է: Ստամոքսի և աղիքներու խանգարումներ կան, ուր անհրաժեշտ է գործածել կարմրած հաց կամ պիսքօթ, հացին փըշրանքին յառաջ բերած մարսողական խանգարումներուն առաջքը առնելու համար:

Ինչպէս չաքարը և նշան, այնպէս ալ իւղերը սնունդներ են որ ուժ կուտան: այս կարգէն է կարագը որ կը պարունակէ հում կաթին մէջ գտնուած իսկապէս անոնք և վիթամինները: Որովհետեւ եփուելով կը փճանան այս նիւթերը, պէտք է հում կարագը դնել կերակուրներուն վրայ փոխանակ կերակուրները եփելու կարագի մէջ: Իսկ արուեստական միջոցներով պատրաստուած կարագները, ոչխարի ճարպ, քօքոյի իւղ, եւն., բնաւ յանձնարարելի չեն: Լաւագոյն է, եթէ թարմ կարագը չափազանց սուղ ըլլայ, ձէթ գործածել ու ձէթով պատրաստուած կերակուրներ ուտել: պայմանաւ սակայն որ ձէթը հում վիճակի մէջ գործածուի և չեփուի:

Սննդառութեան մէկ կարեւոր պաշտօնն ալ հանքային նիւթեր հայթհայթել է մարմինին, ինչպէս երկաթ, որ պէտք է արեան համար, քալսիում (այսինքն կիր), որ պէտք է ոսկորներուն համար, ֆոսֆոր և մանկանէզ, որ պէտք են ջիւղերուն համար, իօս, արսենիֆ, ծծումբ (քիւքիւրթ) և պղինձ, որ անհրաժեշտ են հիւսկէններուն կազմութեան համար: Շատ հանքային աղեր անհունապէս փոքր քանակութեամբ միայն գոյութիւն ունին մեր մարմնոյն մէջ, բայց անոնց ալ դերը խիստ կարեւոր է, որովհետեւ անկենդան նիւթեր կը վերածեն կենդանի նիւթի:

Սյուպէս, հանքային նիւթերն են որ կը պահպանեն արիւնին ալկալեցութիւնը և ատով կը չէզոքանան փոսֆատային թթուները, զորս գուրս կուտայ մեր մարմնոյն բջիջներուն գործունէութիւնը: Ինչպէս ըսինք, մեր մարմինը մասնաւորապէս հում բոյսերէ և պտուղներէ կը քաղէ հանքային աղերը: Ուստի, ըստ կարելոյն հում բուսեղէններ ուտելու պէտք է վարժուիլ, օրինակի համար, ամէն օր պէտք է ուտել աղցան, կարոս (քէրէվիդ), լոլիկ, ջրկոտեմ (թէրէ) հում վիճակի մէջ: Նոյնիսկ անոնք որ դժուարամարսողութենէ կը տառապին, պէտք է վարժուին հում ուտելու այս տեսակ բոյսեր: Հում բուսեղէններու գործածութեան մէկ առաւելութիւնն ալ այն է որ անոնք կատարելապէս չեն մարսուիր, կ'անցնին աղիքները և այսպէս մեքենաբար գործունէութեան կը մղեն աղիքները և փրկաւէտ դեր մը կը կատարեն իբր կէս-լուծողական:

Շատեր ցաւալի նախապաշարում կը տածեն լոլիկին հանդէպ: Սակայն Առման Կօթի (նշանաւոր տարրարան) ապացուցած է որ լոլիկը չի պարունակեր ասիւս օգալիֆ, այլ, կիտրոնական թթու, որով նոյնքան օգտակար է առողջութեան, որքան լեմոնը և ուր է

անպատեհութիւն չընծայեր սպիտամիզութենէ, աւազախաւէ ու յօղացաւ տառապողներուն համար: Աւազախտաւորներուն, ինչպէս սիրտի հիւանդութենէ տառապողներուն կը յանձնարարուի հում սոխ որ հիւանալի միզեցուցիչ է: Իրաւ է որ հում սոխ ուտելը ախորժելի չէ, բայց կարելի է զանիկա պատրաստել այնպիսի ձեւով մը որ գործածումը տհաճելի չըլլայ: Օրինակի համար, 300 կրամ սոխ ջարգեցէք 500 կրամ սպիտակ գինիի մէջ, վրան լեցուցէք 100 կրամ հեղուկ սպիտակ մեղր և այս խառնուրդէն օրական 2—3 փոքր գաւաթ առէք: Այսպէս գործածուած սոխին ազդեցութիւնը խիստ արագօրէն կը զգացուի և շատ մը դեղերէ աւելի զօրաւոր միզեցուցիչ կը հանդիսանայ:

Գինք զօրացուցիչ, ջղային դրութիւնը գրգռող աննդեղէններուն: Սւքովը անպատեհութիւններ ունի քան առաւելութիւն: Առ առաւելն կարելի է շատ փոքր քանակութեամբ գինի գործածել, նախապատուութիւն ընծայելով կարմիր գինիին. որովհետեւ, քանքն (մագի) կը պարունակէ, բայց ուրիշ ու է ոգելից ըմպելի պէտք է վտարել: Սուրճը կը զօրացնէ սիրտը և միզեցուցիչ է, կը գրգռէ միտքը, մկանային ու ջղային կորովը, բայց պէտք է խիստ չափաւոր գործածել և գիշերները պառկելէ առնուազն ժամ մը առաջ: Պէտք է գործածել անարատ սուրճ, ոչ թէ սիսեռով, զարկով կամ ցորենով խառնուած: Թէյը սուրճին յատկութիւնները չունի և պարզապէս ջղային դրութիւնը կը գրգռէ: Սխալ է սուրճի տեղ թէյ գործածել, որովհետեւ թէյին չափազանց գործածումը խիստ վնասակար կը դառնայ:

Խտացեալ միսի արգանակներն ալ պարզապէս թուաւոր ուտելիքներ են, արգէն, միսի ջուրը անուցիչ ու է յատկութիւն չունի, իսկ ընդհակառակն կը պա-

րունակէ թունաւոր նիւթեր, և մարմինը պարապ տեղը կը յոգնեցնենք, զանոնք դուրս վտարելու համար: Անմիտ բան է նոր ապաքինող հիւանդի մը տալ խտացեալ միսի արգանակ: Հիւանդը ոչ միայն բան մը չի չահիր, այլ ընդհակառակն, վտարիչ գործարանները անօգուտ յոգնութիւն մը կը ստանձնեն:

Հիմա տեսնենք թէ ինչպէս պէտք է սնունդ առնել. — Շատեր ամէնամեծ սխալը կը գործեն առտուան նախաճաշը զանց առնելով կամ զոհանալով գաւաթ մը սրճախառն կաթով, լոկ սուրճով, հաղիւ քիչ մը հաց կ'ուտեն և անմիջապէս կը վազեն գործի: Կան նոյնիսկ այնպիսիներ որ բոլորովին պարապ ստամոքսով կը փութան գործի կամ կը բաւականանան անօթի փորանց երկու երեք սիկոտէթ ծխելով: Ամէն ոք պէտք է համոզուի սա ճշմարտութեան թէ աշխատութենէ առաջ պէտք է բաւականաչափ սնունդ առնել, որպէսզի մարդ կարենայ մինչեւ ցերեկ աշխատիլ պէտք եղած կերպով: Որպէսզի մկանները կարենան գործել, պէտք է անոնց տալ հարկ եղած սնունդը, ոչ թէ գրգռիչներ: Գիշերուան քունը կը հանգչեցնէ ջղային և մկանային դրութիւնը, բայց որպէսզի օրուան մէջ մարմինը գործէ առանց տուժելու, պէտք է անոր տալ հարկ եղած սնունդը: Այս մասին իմաստութեամբ կը շարժին Անգլիացիք և Ամերիկացիք, որ մեծ կարեւորութիւն կ'ընծայեն առտուան նախաճաշին և ճոխ նախաճաշ մը կ'ընեն:

Առտուան նախաճաշին նպատակն է ո'չ թէ վերանորոգել, այլ ուժ տալ մարմինին գործելու: Այս է պատճառը որ անգլեւսաքսոն նախաճաշը կը բաղկանայ առ հասարակ հաւկիթէ, քիչ մը ժամպօնէ, մեղրէ կամ անուշեղէններէ և կաթէ ու կարագէ: Այնպէս որ այսպիսի նախաճաշ մը ընողը կրնայ մինչեւ ցերեկ հանգիստ աշխատիլ, նոյնիսկ աւելի երկար առնել:

Հիմա տեսնենք թէ ի՞նչ անպատեհութիւն կ'ունենայ չնախաճաշելը:

Առտուան նախաճաշ չընող մը բնականաբար պիտի անօթենայ ցերեկը և խստօրէն, շատ պիտի ուտէ և մարմինը պիտի ծանրանայ, որով ֆիզիքական և մտաւորական աշխատութեան կորովը պիտի պակսի: Այսպիսի պայմաններու ներքեւ վերսկսող աշխատութիւն մը անկարելի բան է որ ծայրայեղ յոգնութիւն չպատճառէ ենթակային, այնպէս որ շատեր կը դանդաղան. — «Կէսօրէ ետք աշխատութիւնս շատ կը ծանրանայ, մինչեւ ժամը հինգ չեմ կրնար դանել գաղափարներու յստակութիւն»: Արդարեւ, կը տեսնուին վաճառականներ, որոնց կէսօրէ առաջ և կէսօրէ ետքը ցոյց տուած աշխատութեան կորովը մեծապէս կը տարբերի: Եւ պատճառը այն է պարզապէս որ չափազանց ծանրաբեռնած են իրենց ստամոքսը:

Շատ գործի մարդիկ, որ զանց ըրած են ցերեկուան ճաշը և զոհացած են առտուն կուշտ ու կուռ նախաճաշով մը, շատ զոհ մնացած են: Բնականաբար այսպիսի ոէժիմ մը չի կրնար յանձնարարուիլ սակաւակերներուն և թոքախտաւորներուն: Բայց անոնք որ հարկադրուած են ամբողջ օրը աշխատիլ, լաւ կ'ընեն ցերեկը զոհանալով թեթեւ, շատ թեթեւ ճաշով մը և միմիայն պաղ ջուր գործածելով ճաշին հետ: Իսկ անոնք որ սակաւակեր են, ջրային կամ դժուարամարսութիւն ունին, և հետեւաբար պէտք է յաճախ ուտեն և քիչ, բացառութիւն են մեր բացատրած ոէժիմէն:

Այսօր, նշանաւոր բժիշկներ, հակառակ ասկէ առաջ յայտնուած կարծիքներու, կարեւոր կը նկատեն իրիկուան ճաշը, այսինքն օրուան մեծագոյն ճաշը: Այս ճաշին շնորհիւ է որ մարմինը պիտի ստանայ անհրաժեշտ վերանորոգիչ տարրերը: Ժողովրդա-

կան իմաստութիւնը կ'ըսէ թէ իրիկունը պէտք չէ միս ուտել, և իրիկուան ընթրիքը շատ թեթեւ ըլլալու է որ քունը չխանգարուի: Բայց Տ. քթ. Վաշէի նման նշանաւոր հոգեբան բժիշկ մը՝ որ հեղինակ է սքանչելի գործերու՝ ճիշդ չի նկատեր այս կարծիքը: Իրիկուան ընթրիքը կ'առնուի այնպիսի ժամու մը, ուր մարմինը կը սկսի հանգչիլ, հետեւաբար ոչ այնքան պէտք ունի դիւրաւ այրելի նիւթերու (չաքար, նշային նիւթեր, իւղեր), որքան ազոդային և հանքային կերակուրներու, որոնք բջիջները պիտի վերանորոգեն: Այս տեսակ կերակուրներ միւսներէն նուազ դիւրաւ կ'իւրացուին: Այս է պատճառը որ ազոդային նիւթերը պէտք է առաւելապէս իրիկունը ուտուին, այսինքն գիշերուան երկարատեւ հանգիստէն առաջ: Սակայն զարձեւ կը կրկնենք, պէտք է չափաւոր քանակութեամբ ուտել միս հաւկիթ և ձուկ: Ուրեմն ի՞նչ կրնայ ըլլալ ընդհանուր կանոնը ճաշերուն համար:

Առտուան նախաճաշին բացարձակապէս անօգուտ է միսի ջուրէ պատրաստուած ապուր խմել, որովհետեւ ապուրը պարզապէս ստամոքսը կը խաբէ և անօգուտ հեղուկով մը կը լեցնէ զանիկա, պէտք չէ նաեւ առնել սուրճ, որովհետեւ քունէն ետքը ջրային դրութիւնը արդէն հանդարտած է և պէտք չունի գրգռիչ: Իսկ գինի բնաւ պէտք չէ առնել: Եւ առտուան նախաճաշին պէտք եղած սննդեղէններն են անոնք որ դիւրաւ կ'այրին, այսինքն կաթ, կարագ քսուած հաց, մեղր, տան մէջ պատրաստուած անուշեղէններ: Կարելի է նաեւ ուտել հաւկիթ մը: Սակայն առտուան նախաճաշին պէտք է ուտել մէկ երկու թարմ պտուղ կամ մէկ քանի չոր սալոր:

Յերեկուան ճաշին պէտք չէ գործածել միս, ձուկ, հաւկիթ, գինի, ալքոլ: Լաւագոյն է ճաշը սկսիլ, թէեւ տարօրինակ պիտի թուի ասիկա, հիւթեղ պտուղով

մը . օրինակի համար , եղանակին համաձայն՝ նարինջ , ծիրան , դեղձ , տանձ , թարմ սալոր և խնձոր : Անոնք որ ճաշին սկիզբը իբր ակորթադրդիս պտուղ կերած են , եծապէս գնահատած են այս սովորութիւնը : Յերեկուան ճաշին յիշաւոր կերակուրները պէտք է ըլլան ալիւրեղէններ , ինչպէս գետնախնձոր , բրինձ , մաքարօնի , եւյն . : Ասոնց վրայ , կարելի է աւելցնել հում աղցան , թարմ պանիր ու երկրորդ պտուղ մը :

Սակաւակերները ժամը 5ին պէտք է ընեն նախընթերիք . — գաւաթ մը շօքօլա՝ կարագ քսուած հացով և պտուղ մը :

Իրիկունը պէտք է ուտել բաւական թանձր ապուր մը բանջարեղէններէ պատրաստուած , առանց մէջը հաց թրջելու : Պէտք չէ միսի ջուր խմել կամ միսի ջուրէ պատրաստուած ապուր : Գլխաւոր կերակուրը պէտք է ըլլայ մսեղէն մը , խորոված ձուկ : Եթէ մարդ սովորութիւն ունի առտուն հաւկիթ մը ուտելու , իրիկուան ճաշին պէտք չէ ուտել . իսկ եթէ առտուն նախաճաշին հաւկիթ չուտեր , կարելի է իրիկուան ճաշին ուտել միսին կամ ձուկին տեղ , Յետոյ կարելի է ուտել կանանչ բանջարեղէն մը . հում աղցան և պտուղներ :

Առողջութեան համար օգտակար է առտուն արթըննալէ անմիջապէս ետքը , ցերեկուան և իրիկուան ճաշերէն առաջ և յիշերը պառկելէ առաջ գաւաթ մը ջուր խմել թեթեւօրէն ալիւրէն : Ծաշերու ատեն պէտք է քիչ ջուր խմել : Գաւաթ մը շատ աղէկ գինի կարելի է խմել իրիկուան ճաշէն ետքը : Յերեկուան ճաշէն ետքը ներելի է գաւաթ մը սուրճ , բայց ոչ անկէ դուրս , ո՛չ ալ իրիկունը . իսկ թէյ՝ բնաւ : Իբր ակորթաբեր պէտք չէ ճաշերէն առաջ գործածել ոգելից ըմպելիներ , որոնք ընկերային պատուհասներ են պարզապէս : Ամէնէն գործօն ակորթադրդիս ըմպելին է խոշոր գաւաթ մը ջուրը :

Այս է աւասիկ հիմնական կանոնը քաջաոողջ մէկու մը սննդառութեան համար : Բայց դժբախտաբար սակաւաթիւ են անոնք որ կը հետեւին բանաւոր սննդառութեան մը կանոններուն , որով միշտ կը ստիպուի բժիշկը այսպիսիները ենթարկել մասնաւոր ոէժիմի , ինքնաթուղաւորման առաջը առնելու համար : Սակայն ինչպէս բժիշկը ստիպուած է ընել մորփինամով մը դարմանել սկսած միջոցին՝ այնպէս ալ մարմինը թունաւորումէ ազատելու համար , ոէժիմի ձեռնարկուած պահուն պէտք չէ ծայրայեղութեան երթալ , և պէտք է նկատողութեան առնել ենթակային սովորութիւնները , որպէս զի հակառակ անպատեհութիւններ տեղի չունենան : Օրինակի համար , շատ սխալ է յանկարծ և բացարձակ կաթնային սննդառութեան մը ենթարկել սննդական թունաւորման ենթակաները , որովհետեւ այս կերպով տեղի կը տրուի աղիքներուն մէջ խմորումներու և փորհարութեան , ջղային տագնապներու , խիստ քրտինքի , մսկոտութեան և յոգնութեան : Մարմինը գրգռող սնունդները յանկարծ կարելի չէ ջնջել , ամէն մարդու համար : Արմատական միջոցներու կրնան տոկալ պնդակազմները , իսկ մանաւանդ ջղայիները դարմանելու պարագային , պէտք է տակաւ առ տակաւ զանոնք զրկել գրգռիչ ուտելիքներէ : Իսկ այսպիսիներէ ոմանք ալ երբ միտէ և համով կերակուրներէ կը զրկուին , պէտք է հետզհետէ անանին չորքոլայով և սուրճով :

Ինքնաթուղաւորման դէմ դարման ի գործ դրուած պարագային կարելոր է ուշադրութիւն ընել որ յանկարծ ջղային ճնշում յառաջ չբերուի և ակորթակը չկորսուի , պէտք է ժամանակ մը ենթական արտօնել ուտելու իր սիրական կերակուրները , ինչպէս մորփինամով կարելի չէ յանկարծ զրկել իր սիրական դեղէն : Իսկ երբ ինքնաթուղաւորման դէմ դարմանը պնդութիւն յառաջ

կը բերէ, պէտք է գործածել թեթեւ լուծողականներ։ Փորձարութեան պարագային պէտք է գործածել մածուն և կաթնային խմորներ։

Պայով շնչերակային բարձր ճնշումի ենթակայ արիւնայիններուն, որոնք արիւն կը միզեն, նոյնպէս կարելի է արմատական կերպով ջնջել միսը և աղողային նիւթերը անոնց սնունդին մէջէն, որովհետեւ տեսնուած է որ մարմինը կը վնասուի, հիւսկէնները սնունդէն ստանար և ասիկա վտանգաւոր հետեւանք կ'ունենայ։ Այսպիսի հիւանդներու կը յանձնարարուի քիչ մը ձերմակ միս խորոված, խոզապուխտ առանց իւղի, չաբաթը երեք անգամ։ Իսկ ստիպողական պարագաներու մէջ միշտ օգտակար է արիւն առնել տալ։

Պէտք է սպասել հիւանդ ըլլալու որ ինքնաթուղաւորման գէժ դարմանի ձեռնարկուի։ Ամէն առողջ մարդ պէտք է կանոնաւորապէս ընէ ծոմապահութեան դարման, որով մարմինը կը հանգչի և գործարանաւորութենէն դուրս կը վտարուին, ինչ որ աւելորդ և վնասակար է մարմնին մէջ։ Ծոմապահութիւնը ամէն ատեն գոյութիւն ունեցած է և լաւ ազդեցութիւն գործած է մարդու բարոյական թէ ֆիզիքական վիճակին վրայ։

Բժիշկներ կան, որոնք խիստ ծոմապահութիւն կը յանձնարարեն լուծողական առնելու միջոցին։ Ուրիշներ ալ կան որ նուազ խիստ ծոմապահութիւն կը յանձնարարեն, կարեւորութիւն ընծայելով մանաւանդ պողակերութեան և առտուան նախաճաշէն հրաժարելու պարբերաբար։ Միջին ծոմապահութեան ուժով սա՛ է։ Շաբաթը մէկ օր ուտել միայն 3 լիպրա (մէկ լիպրան 454 կրամ է) պտուղ չորս անգամէն և խմել 2 լիթրա հանքային ջուր (Վիթէլ, Վալս կամ Սէն կալմիէ), որ միզեցուցիչ յատկութիւն ունին և պետուներուն պարունակած թթուները կը չեղոքացնեն։

Չմեղը կարելի է ուտել նարինջ և պանան, իսկ ամառը և աշունը՝ տանձ, դեղձ, սալոր, ծիրան և խաղող։ Շաբաթական այս դարմանումէն դատ 2 ամիսը անգամ մը կը յանձնարարուի հետեւեալ ուժով մը ի գործ դնել։— Առաջին օրը պտուղ, երկրորդ օրէն մինչեւ 4րդ օր ամէն առտու առնել, անօթի փորանց՝ մէյմէկ սանդիկրամնոց գալումէլի դեղահատ։ Առտուն նախաճաշ չընել։ Յերեկուան և իրիկուան ճաշին ուտել միմիայն կանանչ բանջարեղէն, ջուրի մէջ եփած գետնախնձոր առանց աղի, պտուղ, առանց հացի, առ առաւելն պիսքօթ, առանց աղի։ 5րդ օրէն սկսեալ մինչեւ 3 օր առտուն անօթի փորանց, գալումէլին տեղ առնել 5 կրամ սիւլֆաթ տը սուտ։ Նախաճաշ չընել, կէսօրին և իրիկուան ուտել դետնախնձոր, բրինձ, հաց, կանանչ բանջարեղէն, աղցան, թարմ պանիր, մածուն, պտուղ։ Սիւլֆաթ 3ր սուտ առնուած օրերը աղ գործածել ներելի է։ Այս տեսակ դարմանումի մը չնորհիւ ամբողջ գործարանաւորութիւնը կատարելապէս կը մաքրուի և ամէն մարդ, նոյնիսկ աշխատաւորները կրնան հանգուրժել այս ուժովին, որ հրաշալի արդիւնքներ տուած է։

ՀԱՆԳՍՏԱՆԱԼՈՒ ԼԱԻԱԳՈՅՆ ՄԻՋՈՅԸ

Տարակոյս չկայ որ արդի անձկութեան զլխաւոր պատճառն է խոնջէնքը, յոգնութիւնը որ անխուսափելի արդիւնքն է անկանոն գործունէութեան: Անոնք որ կ'աշխատին և չեն ուզեր որոշ ժամանակ մը յատկացնել հանգստանալու համար, կը յոգնին. յոգնութեամբ մկաններուն ուժը կը նուազի կամ անոնք իրենց գրգռուելու կարողութիւնը կը կորսնցնեն, որովհետեւ, կամ չարաչար կ'աշխատին և կամ չափէն աւելի մեծ գրգռութեան մէջ կը պահուին: Մկանային այս թուլութեան հետեւանքը կ'ըլլայ անգործութեան, ծուլութեան զգացումը: Յոգնութիւնը կատարուած աշխատութեան անմիջական հետեւանքը չէ. մարդ կը յոգնի, որովհետեւ աշխատութեան պահերը լաւ չի բաժներ: Մկանային դրութիւնը կրնայ անհունապէս աշխատիլ առանց երբեք յոգնելու, պայմանաւ սակայն որ գործունէութիւնը աղէկ կարգադրուած ըլլայ և որոշ պահերու բաժնուած, և մարդ հանգիստ ընէ այդ պահերուն միջեւ:

Մկանային դրութեան չյոգնելուն լաւագոյն ապացոյցն է սրտի մկանը, որ առողջ մարդու մը մօտ 80 անգամ կը կծկուի մէկ վայրկեանի մէջ և այն ատեն միայն յոգնութեան նշան ցոյց կուտայ, երբ հիւանդութիւն մը աւելի մեծ աշխատութիւն, գործունէութիւն և ճիգ հարկադրէ իրեն: Մկանը անպատճառ պէտք չունի իրապէս աշխատելու, որպէս չի յոգնի: Մկանային սպառումը կրնայ նաեւ հետեւանք ըլլալ գրգռում-

ներու, որով, բաւական ժամանակ անցնելէ ետքը, մկանը այլեւս կը կորսնցնէ իր դիւրագգածութիւնը և ոչ իսկ կրնայ ցնցուիլ: Մեր մարմինը կրնայ յոգնիլ յանդէսս մեղի, մեր շուրջ պարզուած տեսարաններէն, բարձրացած աղմուկներէն, զանգակի ձայներէն, խօսակցութիւններէ, ցնցումներէ որ իրարու կը յաջորդեն անընդհատ. սովորական քաղաքային կեանքին մէջ: Բոլոր այդ աղմուկները, որոնք շարունակ կը կրկնուին, ցնցում մը յառաջ կը բերեն մեր գործարանաւորութեան մէջ և ուրիշ գործարաններու կարգին կ'ազդուի մանաւանդ ջղային դրութիւնը, գէշ կը ցնցուի և յաճախ մարդ կ'ենթարկուի իրական ջղային տագնապներու:

Քաղաքներու մէջ անդադար լսուած ժխորը այնքան կը ջղայնացնէ մարդիկը, այնքան կը զայրացնէ զանոնք, որ մարդիկ բարկացող կը դառնան և բարկութեամբ կը վերաբերին իրարու հետ: Նիւ Եորքի մէջ մեծ միութիւն մը կազմուած է, որպէսզի արդիւն աւելորդ աղմուկները, քաղաքին կեանքը աւելի հանգարտեցնէ: Բայց ասիկա ցնորք մըն է պարզապէս, ամէն քաղաք իր աղմուկը ունի և ժամանակին Պուալօ զանգատած է Բարիզի ժխորէն, նշանաւոր քերթուածի մը մէջ: Եւ քաղաքներու աղմուկը, ժխորը շարունակ կ'աւելնայ, հանրակառքերը, թիւննայ. օթօպիւս, շոգենաւերու և գործարաններու սուլիչները, ինքնաշարժ և ամէն տեսակ կառքեր այնպիսի դժոխային աղմուկ յառաջ կը բերեն որ անտանելի է: Հիմա ասոր վրայ աւելցուցէք ճաղերու և ուրիշ նուազախումբերու աղմուկը, զոր դատապարտուած էք լսել ո՛ւր որ երթաք... քիչ մը հանգչելու համար: Տարակոյս չկայ թէ այս աղմուկները, որ շարունակ կը կրկնուին, ջղային դժուարաւոր հակադէպութիւններու պատճառ կը դառնան և ատոր հետեւանքը կ'ըլլայ ճնշում և յոգնութիւն:

Մեծ քաղաքներու ժողովուրդը գիւղերու ժողովուրդէն աւելի ջղային է և զուրկ է ֆիզիքական հաւասարակշռութենէ:

Մարդ իրաւ է որ տակաւ առ տակաւ կը վարժուի այս աղմուկներուն և անոնք գրեթէ անխելի կը մնան կամ ուղղակի չեն լսուիր, սակայն, այդ աղմուկներուն և ժխորին յառաջ բերած ցնցումը նոյնն է: Մեր ջղային դրութիւնը կ'արձանագրէ այդ աղմուկները, նոյնիսկ յանգէտս մեզի: Ժխորի մէջ քունը չի հանգըստացնել, որովհետեւ եթէ մինչեւ իսկ չարթննանք, ականջին կրած ցնցումը կը հասնի ուղեղին, կը յոգնեցնէ ջղային դրութիւնը կամ գէշ երազներու և շարժումներու պատճառ կը դառնայ: Քաղաքներու յարատեւ ժխորը եթէ մինչեւ իսկ մեղմացած ըլլայ վարագոյրներու, գորգերու միջոցաւ, կը նմանի ջուրի կաթիլին որ կը մաշեցնէ քարը: Այդ ժխորը տակաւ առ տակաւ կը փճացնէ ջղային դրութիւնը, կը խանգարէ միտքին հաւասարակշռութիւնը: Ասիկա աւելի արագորէն տեղի կ'ունենայ կրթութեամբ, ուսեալ մարդոց, մտաւորականներու ուղեղին մէջ, որոնք մտքի աշխատութիւն կը կատարեն և հետեւաբար միշտ աւելի մեծ ճիգ մը ընել հարկադրուած է ուղեղը:

Այս յուզումնառիթ անհանդարտ կեանքին իրական դարմանն է երթալ գիւղ և հանգստանալ:

Նիւ Եորքի և Լոնտոնի մէջ ոչ ոք կը բնակի բուն իսկ գործի կեդրոնը և բոլոր Անգլիացիք և Ամերիկացիք կանոնաւորապէս իրենց չարաթական հանգիստը, ուիք-էնճը կ'անցընեն քաղաքէն դուրս: Արդիական քաղաքակիրթ մարդուն համար բացարձակ անհրաժեշտութիւն մըն է այս հանգիստը: Ուրեմն երկու տեւաւ յոգնութիւն գոյութիւն ունի. — Սովորական, կրաւորական յոգնութիւնը և գործոն յոգնութիւնը որ արդիւնք է հանգիստի հետ լաւ համեմատութեան

չգրուած աշխատութեան: Ասոնց հետ մէկտեղ կան նաեւ վիշտի յոգնութիւնը և ցաւագին զրգուումներ, որոնք խիստ սպառիչ հանգամանք ունին: Ասոնց վրայ կարելի է նաեւ աւելցնել յուզումներու յոգնութիւնը:

Երբեմն, մկանները անդամալուծուած կ'երեւին, և ահա՛ ցաւագին զգացում մը, յանկարծական յուզում մը, ինչպէս երկիւղ, բարկութիւն, կը ցնցեն, կը պրկեն ինկած, կքած գործարանաւորութիւնը և անոր կատարել կուտան նոր ճիգ մը, սակայն, անկէ ետքը յառաջ եկած սպառումը անհաւատալիօրէն աւելի մեծ համեմատութիւն կը ստանայ: Այսպիսի խոնջէնք մը յառաջ կը բերեն զօրաւոր և յաճախակի յուզումները և մենք այս յոգնութեան ենթակայ ենք միշտ ներկայ ժամանակներուն մէջ, ուր ընկերային յեղաշրջումներ, շահադիտական մոլեգնութիւնը, բախտախաղերը, գիւրին հաճոյքի և նուրբ հաճոյքի համար ի գործ դրուած արուեստական զրգուումները հեւասպառ յուզումներու կը մատնեն մարդիկը:

Չորս գլխաւոր պատճառ կայ յոգնութեան, անիկա արդիւնք ըլլայ ծայրայեղ աշխատութեան թէ չափազանց զրգուումներու, այսինքն մկանային գործունէութեան մէջ ծայրայեղութիւն արագութեան, ծայրայեղութիւն խտութեան, ծայրայեղութիւն տեւողութեան, մկանները կը վերսկսին գործել, երբ տալաւին չեն հանգստացած և իրենց սովորական վիճակին չեն դարձած: Մկանները գործելով կը սպառեն ալիւրի նիւթեր, որոնք պէտք է կանոնաւորապէս արուին մարմնոյն, անդառութեան միջոցաւ: Մկանային ծայրայեղ ճիգը սարսափելի արդիւնքներ կրնայ ունենայ և մարմնոյն մէջ կը հաւաքուին խիստ թուաւոր նիւթեր, որոնք արեան և մէզին միջոցաւ վտարուելու համար բաւական ժամանակ պէտք է. զօրաւոր թոյնի մը նման ազդած է միտք ա՛յն երէնե-

ներու, որոնք խստիւ հալածուած են որսորդութեան ժամանակ:

Մկանային ճիգի պատճառաւ, մարդիկ յանկարծամահ եղած են: Այս տեսակ մահերու պատճառը այն է որ մարմինը թունաւորուած է յոգնութեան թոյնէն: Երբ յոգնած անասունի մը արիւնը ներարկուի հանգիստ առած անասունի մը երակներուն մէջ, այս վերջինը կը սկսի անմիջապէս մկանային սպառումի նշաններ ցոյց տալ: Յոգնութեան այս թոյները վըտարուելէ ետքն է որ մկանը իր սովորական վիճակը կը ստանայ:

Յոգնութեան մէջ չորս աստիճան կայ. Ա. Յոգնութիւն. ասիկա առաջին ազդարարութիւնն է, զոր պէտք է կարճեցնել զիտնալ: Բ. Սպառում, որ չնչերակային ձգտումը կ'իջեցնէ, սիրտին զարկերը կ'արագացնէ, մկանները կը թուլցնէ և կամքին թելադրութիւններուն անհնազանդ կը դառնան անոնք: Գ. Խիստ խոնջէնք, որ կը գրգռէ ջղային կեդրոնները, կ'արգիլէ քունը որ անհրաժեշտ է ջիգերը հանգարտեցնելու հակար, կ'աւելցնէ չնչերակային ձգտումը և կը դանդաղեցնէ սիրտը: Դ. Բռնի ճիգը, որ սիրտը յանկարծ կասեցնելու վտանգ կը սպառնայ և ինքնաթունաւորման պատճառաւ մտային խանգարման նշաններ յառաջ կը բերէ: Այսպիսի մէկը կը նմանի երազող մարդու մը, կարծես թէ կը քնանայ, բանդագուշանքներ կ'ունենայ: Իրեն այնպէս կը թուի որ երկու անձի վերածուած է, որոնցմէ մէկը կը գործէ, իսկ միւսը կը դատէ անոր գործունէութիւնը:

Յոգնածութիւնը կը զրգէ հանգիստ առնելու, բայց պէտք է բացարձակապէս զգուշանալ միւս վիճակներէն, այսինքն սպառում, խիստ խոնջէնք և բռնի ճիգ: Ոմանց համար դժուար կը թուի ասիկա: Արդարեւ, յոգնածութեան չրջանէն անդին, շատեր

կան որ վաղանցուկ գերազգրութիւն մը կ'ունենան և ատիկա կը խաբէ զիրենք, կարծել տալով որ կրնան շարունակել աշխատութիւնը, մինչդեռ այդ գերազգրութիւնը պարզապէս առաջին նշանն է ջղային զրութեան թունաւորումին: Կարելի է ըսել որ աշխատութիւնը կ'աւելնայ թուաբանական յառաջատուութեամբ, այսինքն 1-2-3-4-5-6, մինչ յոգնութիւնը կ'աւելնայ երկրաչափական յառաջատուութեամբ, այսինքն 1-2-4-8-16-32, եւն.: Անձկութեան մատնուած մարդը ուղիւով դարմանել իր սպառումը, արուեստական գրգռիչներու կը դիմէ, այսինքն՝ ալքոլ, մօրֆին, գոգաին, եւն.:

Մկանային յոգնութենէն տարբեր բան մը չէ եւ պէս մտաւորական յոգնութիւնը: Մտածելը չէ որ կը յոգնեցնէ, այլ, ու չազրութիւն ըրած ժամանակ մարմնոյն տրուած այլեւայլ շարժումները: Մարմինը կը ծոխ դէպի առաջ, այնպէս որ ուսերը վեր կը տնկուին և փորը կը ճնշուի, որով մարսողութիւնը արգելքի կը հանդիպի, սրունքները կը հանգչին ոտքերուն ծայրերուն վրայ, աչքի մկանները կը կծկուին, աչքերը շարունակ ճիգ կ'ընեն լաւ տեսնելու համար, չնչառութիւնը լաւ չի կատարուիր, այլ հարեանցի, որովհետեւ, կուրծքը և մարմնոյն միւս մասերը բնական վիճակի մէջ չեն: Արդարեւ ուշադիր մարդը առաւել կամ նուազ կը բռնէ իր շունչը: Արդ, մկանային այս տարրերը մեծ դեր կը կատարեն մտային յոգնութեան մէջ եւ ասիկա կը զգան մանաւանդ անոնք, որոնք կրնան երկարատեւ ճիգ թափել ոտքի վրայ աշխատելով, իրենց գրասենեակին մէջ քալելով, բացօթեայ քալելով, օրինակի համար դաշտի մէջ: Ուրեմն ծանր սխալ մըն է կարծել թէ ֆիզիքական մարդասէրը կ'անհետացնէ մտաւորական յոգնութիւնը և մարդս տրամադիր կը դարձնէ մտային աշխատութեան: Նշանա

և որ բնախօս Մօսո բազմաթիւ փորձեր կատարած է, որ ցոյց կուտան թէ մտաւորական աշխատութիւնէն ետքը կատարուած ֆիզիքական աշխատութիւնը երբեք հանգիստ չի կրնար նկատուիլ. ուրեմն սխալ են նաեւ զպրոցական այն ծրագիրները, որ մտաւորական յոգնութիւնը կը ջանան դարմանել մարմնամարդով:

Ընդհանուր կարծիք մըն է թէ ամէնէն աւելի խոնջէնք պատճառող մտաւորական յոգնութիւնները անոնք են որ նուազ կը շահագրգռեն, կամ ուրիշ խօսքով՝ միտքը կը յագեցնայ և անկէ անդին ամէն աշխատութիւն յոգնութիւն կը դառնայ: Սակայն պէտք է գիտնալ որ մարմինն ալ իր դերը ունի: Շահագրգռութիւն չպատճառող մտային մարդանքը չէ որ խօսապէս յոգնութիւն կը պատճառէ, այլ ուշադրութեան ճիգը և այդպիսի ճիգ մը ընելու համար մարմինին կատարած աշխատութիւնը. արդ, մարմինը մեծապէս կը յոգնի, երբ կատարուելիք գործը ձանձրալի է:

Այս է պատճառը որ ամէնէն աւելի յոգնութիւն կ'առնեն անվերջ քաշկոտուող մտաւորական աշխատութիւնները. որոնք անօգուտ կերպով մարմինը անշարժութեան կը դատապարտեն գրասեղանի մը ետին, շարունակ ճիգ և ուշադրութիւն կը պահանջեն, մինչ շարունակ ճիգ և ուշադրութիւն կը պահանջեն, մինչ աշխատողը սոսձալի տաժանքի մը կ'ենթարկուի, կորսընցնելով եռանդը և յաջողութեան յոյսը: Խիստ յոռի սովորութիւն մըն է յամառիլ գործի մը վրայ, «որուն ծայրը չի գար»: Լաւագոյն է այդ գործը պահ մը մոռնալ և թողուլ որ միտքն ու մարմինը լաւագոյն տրամադրութեան մէջ դրադին անով:

Մտաւորական աշխատութիւնը իր զանազան շըրջանները ունի. նախ՝ աշխատութեան սկիզբը. արդիական կեանքին յատուկ անձկութեան մասնուած մարդոց համար խիստ դժնդակ կը թուի մտաւորական աշ-

խատութեան ձեռնարկել. վարանումներ կ'ունենան, միտքը կ'որոճայ շարունակ, մինչեւ որ սկսի վարժուիլ. յետոյ կուգայ այն շրջանը, ուր կը յոգնի: Ու մանք այստեղ կանգ կ'առնեն, բայց ուրիշներ վերջին ճիգ մը կը թափեն. եռանդ մը կուգայ իրենց վրայ, կը զգան որ աշխատութեան վախճանը մօտեցած է, և վերջապէս կը յաջողին ձեռնարկուած աշխատութիւնը աւարտել, նման վազելու մրցումի ելած մէկու մը որ թէև յոգնած է, բայց վերջին ճիգ մըն ալ կը թափէ, տեսնելով որ մօտեցած է մրցումը չահելու, և յաղթանակը կը տանի:

Երկու տեսակ մտաւորական աշխատանքներ կան. ոմանք կանուխ կը պառկին, կանուխ կ'ելլեն, առոյգ, և իրենց աշխատութեան լաւագոյն մասը կը կատարեն առտուն: Միւսները աւելի ջգայնոտ են, ճնշուած, դէշ կ'արթննան, եռանդէ զուրկ, իրենց գաղափարները խառնափնդոր են, ուշ կ'արթննան և առտուն շատ քիչ գործ կ'ընան կատարել. իրիկուան ժամը 5ին մօտ է որ ինքզինքնին ի վիճակի կը զգան աշխատելու, որովհետեւ ցերեկը գրգռուած են. գիշերը ուշ կը պառկին, բայց իրենց քունը դարձեալ խոռովեալ է: Ասոնք շատ սուրճ խմողներ են. երբեմն նոյնիսկ ալքով կը գործածեն և աշխատութիւնը լրանալէ յետոյ շատ անդամ ճնշուած երեւոյթ մը կը ստանան: Իսկ կը պատահի նաեւ որ ճնշուին տակաւին իրենց աշխատութիւնը չաւարտած և այն ատեն աւելի կը դժուարանայ սովորական վիճակը ստանալ: Յոգնութեան պատճառը ֆիզիքական ըլլայ թէ մտաւորական, խիստ նշանակալից ազդակ մըն է հիւանդութեան: Օրինակի համար, ծայրայեղութեան տարուելով՝ մրցախաղերը սիրտի և շնչառութեան խանգարումներ կը պատճառեն, ծայրայեղ յոգնութեան հետեւանքով ենթական տաքութիւն կ'ունենայ, ինչ որ վերագրելի է յոգնու-

թեան թոյ՛ երուն ազդեցութեան: Յոգնութիւնը վա-
րակիչ հիւանդութիւններու ընդունակ կը դարձնէ են-
թակաները:

Փորձեր կատարուած են հնգկախողերու (cobay)
և մուկերու վրայ: Այս անասունները դրուած են
գարձող գլանի մը մէջ, ածխախտի (charbon) և պըր-
կախտի (քեքանոս) մանրէով ներարկելէ ետքը զիրենք:
Այսպէս յոգնած անասունները աւելի շուտ կը մեռնէին
քան միւսները, որոնց եւս ներարկուած էին նոյն
մանրէները, բայց հանգիստ ձգուած էին: Ապացուց-
ուած է նաեւ որ յոգնութիւնը ա եան մէջէն կը ջնջէ
ալեխիմ կոչուած նիւթ մը որ մեզի կը պաշտպանէ
միքրոպային յարձակումներու դէմ: Բժշկական փորձեր
հաստատած են թէ յոգնութիւնը կը սպառէ երի-
կամնային գեղձերը, որով մարդ կը զգայ գլխու ցա-
ւեր, յոգնածութիւն մը որ հետզհետէ կ'աւելնայ, տըխ-
րութեան, երազներու և բանդագուշանքներու կ'են-
թարկուի:

Մտաւորական խոնջէնքն ալ կարեւոր խանգա-
րումներու պատճառ կ'ըլլայ: Դիտուած է որ տղաք
զպրոց մտնելէ ետքը իրենց մարմնոյն զարգացումը
կը կասի և իրենց ծանրութենէն կը կորսնցնեն, հա-
սակներն չերկարիր: Դպրոցականներու մէջ յաճախակի
երեւոյթներ են անարիւնութիւն, անքնութիւն, ա-
խորժակի պակաս, աղիքի հիւանդութիւն և մանա-
ւանդ տեսողութեան տկարութիւն: Քանի՛ տղան դա-
սարան փոխէ, այսինքն դասերը դժուարաւան ու շատ-
նան, այնքան կ'աւելնան այս տեսակ տկարութիւն-
ներ: Գերմանիոյ և Դանիոյ մէջ կատարուած փորձեր
ցոյց տուին թէ ութը տարեկանէն վեր տղաք ամառ-
ուան արձակուրդին երկու ամսուան մէջ աւելի կը
չափին մարմնոյն կշիռին տեսակէտով քան ամբողջ
զպրոցական ընթացքին: Դպրոցականներու մէջ յա-

ճախադէպ է գլխու ցաւը: Յաճախ ծուլութեան կը վե-
րադրուի, ինչ որ իրապէս արդիւնք է յոգնութեան:
Այս վիճակը կը գիտուի մանաւանդ արտակարգօրէն
խելացի տղոց մէջ որ կը դրուին իրենց տարիքին
անհամապատասխան դասարան:

Յորհափ փոխեն իրենց դասարանը և աւելի բարձ-
րանան, այնքան կը կորսնցնեն իրենց աշխատելու
կարողութիւնը, տկարներուն կարգը կ'անցնին և հարկ
կ'ըլլայ կրկնել տալ դասարանը: Մտաւորական խոն-
ջէնքի, գլխացաւու, անքնութեան, յիշողութեան տը-
կարութեան, դատողութեան նուազումի, մտաւորա-
կան ձիգ կատարելու անկարողութեան նշաններ կը
տեսնուին նաեւ ա՛յն չափահասներուն մօտ որ չեն գի-
տեր կանոնաւոր հանգիստ առնել մտաւորական աշ-
խատութեան հետ միաժամանակ:

Յոգնութեան դարմանը կանոնաւոր հանգիստն է.
աւասիկ կարճ միջոցը զերծ մնալու յոգնութեան հե-
տեանքով յառաջ գալիք բոլոր անպատեհութիւննե-
րէն: Շատեր կան որ կ'ընդունին հանգիստին ան-
հրաժեշտութիւնը, բայց շատ քիչ են անոնք որ գի-
տեն հանգիստ ընել: Աւասիկ հանգիստի սովորական
եղանակը:— շատեր ծայրայեղօրէն կը յոգնին և երբ այլ-
եւս բացարձակապէս անկարող զգան ինքզինքնին աշ-
խատելու, այն ատեն երկարատեւ հանգիստ մը կ'ընեն
մէկ քանի շաբաթ: Ասիկա արձակուրդի դրութիւնն
է: Բայց ի՞նչպէս կ'անցնեն շատեր այս արձակուրդը.
ճամբորդութիւններով, բլաժները երթալով կամ ջրա-
կայաններ, ուր առատ կերուխում կայ և գիշեր ցե-
րեկ զուարճութիւն, այսինքն պարզապէս, յոգնու-
թիւն, քնատութիւն, թաքուն կերպով մը:

Եթէ նոյնիսկ այս արձակուրդները հանգիստի
յատկացուին, անոնք կատարելապէս չեն հանգչեցներ
ու վերանորոգեր մարմինը: Այդ արձակուրդները շատ

անդամ անբաւական են դարման տանելու մարմնոյն սպառումին։ Մարդիկ առհասարակ չեն ըմբռներ թէ ո՞րքան անհրաժեշտ է հանգիստը սպառած զործարանաւորութեան համար։ Ամերիկացի հոշակաւոր բժիշկ մը իրեն զիմով ցեւասքեցիները կը դարմանէր ստիպելով զանոնք որ շաքաթներ ու ամիսներ բացարձակապէս առանձնանային և անկողինի մէջ հանգիստ ընէին։ Նոյնիսկ այնքան խիստ էր հանգիստի միջոցով իր դարմանումը որ հիւանդներուն կ'արգիլէր մինչեւ անգամ շարժիլ անկողինին մէջ։ Ու եւ է շարժում պէտք էր տեղի ունենար հիւանդապահո՞ւհի մը օժանդակութեամբ։ Խօսիլ արգիւրած էր։ Ամէն օր մարձում կը կատարուէր մկանները զօրացնելու համար։ Անշուշտ, կարելի չէ այս տեսակ հանգիստի մը հետ բաղդատել արձակուրդի հանգիստը։ Երկարատեւ արձակուրդներուն անպատեհութիւնը այն է որ կրնան կորսնցնել տալ ֆիզիքական և մտաւորական ճիգի վարժութիւնը։

Յոգնութեան խիստ երկարատեւ շրջանէ մը ետքը երկար ատեն հանգիստ առնելը լաւ միջոց մը չէ։ Պէտք է ամէն օր քիչ մը հանգիստ առնել յոգնեցուցիչ աշխատութիւններէ ետքը։ Այս կերպով, թէ՛ ժամանակի ահագին խնայողութիւն եղած կ'ըլլայ և թէ մարդ աւելի ընդունակ կը դառնայ աշխատելու։ Երբ այսպէս մարդ ամէն օր հանգիստ ընէ, այն ատեն բնաւ պէտք չի մնար երկարատեւ արձակուրդներու կամ զոնէ այնպիսի արձակուրդներ կրնան յատկացուիլ հաճելի զբաղումներու, առանց սակայն մարմինը յոգնելու։ Բոլոր անոնք որ այսպէս օրական հանգիստի գրութիւնը փորձած են, մեծապէս օգտուած են։ Մկանային զրութիւնը բարւոքած է, զուարթ բնաւորութիւն ունեցած են, առանց վարանումի, առանց աւելորդ յուզումներու կրցած են աշխատիլ, վճա-

կանամիտ եղած են, այնպէս որ, անձկութեան մատնուածներ անգամ, իրենց այս վիճակին համար զարմացած են։ Օրական հանգիստին շնորհիւ կարելի կ'ըլլայ ամէն տեսակ և այլազան աշխատութիւններ կատարել առանց յոգնելու։ — Օրական երեք անգամ հանգիստ պէտք է առնել, այսինքն, առտուան պահէն ետքը՝ կէսօրին, ժամը 5ին ատենները և իրիկունը պառկելէ առաջ։ Առաջին հանգիստի երկու պահերը պէտք է տեւեն 20 վայրկեան, իսկ իրիկուն հանգիստը 40 վայրկեան։ Պէտք է ամէն օր որոշեալ ժամուն կատարել հանգիստի այս մարդանքը և ո՛րեւէ պատրուակով պէտք չէ յետաձգել յաջորդ ժամուն կամ յաջորդ օրուան, մինչեւ անգամ եթէ մարդ ինքզինքը քաջաոգով զգայ ֆիզիքապէս և մտաւորապէս։ Ֆիզիքական և մտաւորական ներդաշնակութիւնը այս խիստ կարգապահութեան շնորհիւ միայն կրնայ պահպանուիլ ու շարունակուիլ։

Հանգիստ առնելու համար պէտք է քաջուիլ մեկուսի տեղ մը, անհանդարտ կեանքի աղմուկէն ըստ կարելւոյն հեռու, պէտք է կիսովին քաշել վարագոյրները և այսպէս մտամոխիւրուիլ, զաղբեցնելով կամ զոնէ մեղմացնելով զգայարաններու զրգուումը։ Այս հանգիստը վերջի վերջոյ վարժութիւն մը կը դառնայ, կատարեալ մարդանք մը։ Հանգիստ առնելու լաւագոյն միջոցն է տեղաւորուիլ բազկաթոռի մը մէջ թեւերը վար և ոտքերը թոյլ ձգած։ Պէտք է զգուշանալ պառկած զիրքէ։ Պէտք է վարժուիլ այդ միջոցին բնաւ չխորհնելու։ Բացարձակապէս սխալ է միտքը հանգրծատացնելու համար սովորական զբաղումէն դուրս բանի մը վրայ խորհիլ։ Անոնք որ անքնութենէ կը տառապին և փորձած են կարգ մը հնարքներ քուն բերելու համար, գիտեն թէ ի՞նչպէս չարաչար խաբուած են։ Օրինակի համար, անոնք որ սա՛ տեսակ

պատկեր մը կը բերեն իրենց աչքին առջեւ, քնանալու համար. — Երեւակայել սպիտակ ձի մը որ շարունակ կը դառնայ մարգագետնի մը շուրջը:

Մարմին թէ ուղեղ պէտք է բացարձակ հանգիստ ընեն և այս ալ վարժութեան խնդիր է: Չի բաւեր ըսել. «Ես հանդարտ եմ, հանգիստ եմ», պէտք է իւրապէս գիտնալ հանդարտ մնալ և հանգիստ ընել: Կարգ մը նախնական պայմաններ ալ կան հանգիստին համար. — Պէտք է պարպել միզափամփուշտը, հագուստը պէտք է թուլցնել, լաւ է կօշիկները հանել, որպէսզի ոտքերը ո՛րեւէ ճնշումէ ազատ մնան: Զգեստը թուլցնելու առաւելութիւնը այն է որ փորը ազատ կը մնայ, որովայնային շնչառութիւնը կը դիւրանայ, այսինքն ստոծանին ազատօրէն կը շարժի:

Մասնաւորապէս ջղայիներ կը նեղուին անքնութենէ: Առաջին միջոցը մկանային և մտաւորական հանդարտութեան և հանգիստին հոգ տանիլն է: Պէտք է քնանալ բաւական մեծ սենեակի մը մէջ, լաւ օդաւէտուած և քիչ մը պաղ: Պէտք է զգուշանալ շատ կակուղ և փետրալից բարձերէ ու անկողիններէ, ինչպէս նաեւ շատ կարծր անկողիններէ: Ամուսնացեալները պէտք է բաժնեն անկողինները, նոյն իսկ սենեակը, որպէսզի կարենան վայելել լութիւն և հանդարտութիւն: Պառկելէ առաջ լաւ է տաք լոգանք մը ընել ո՛չ շատ երկար, ոչ ալ շատ կարճ: Ասիկա կը հանդարտեցնէ մկանները, արեան շրջադաշտութիւնը կ'ուժովցնէ և այսպէս կը վտարուին յոգնութեան թոյները: Բայց այն որ ծանր ջղային մը չէ, մեղաւմաղձոտ կամ ցնւաբեկի, այլ միայն թեթեւ անձկութենէ և յոգնութենէ կը տառապի, պիտի կրնայ շատ դիւրաւ գտնել քուն, եթէ հետեւի օրական երեք հանգիստի մարզանքին, ինչպէս նաեւ մարմինին և միտքին հանդարտութիւն տալու վարժութեան: Բայց

ասոնց հետ միասին պէտք է խորապէս ուշադրութիւն ընծայել որ ծայրայեղ սննդառութեամբ ու կերութեամբներով մարմինը չթունաւորուի, այսինքն պէտք է հետեւիլ մարմինին թոյները վտարելու ուժի մին, թունազերծման ուժի մին, որուն վրայ խօսեցանք նախորդ գլխուն մէջ:

Ե.

ԱՌՈՂ ԶԱՊԱՀԱԿԱՆ ՍԿՋԲՈՒՆՔՆԵՐ

ՄՏԱԻՈՐԱԿԱՆՆԵՐՈՒ ՀԱՄԱՐ

Զեռական աշխատութենէն աւելի մտաւորական աշխատութիւնը կը պահանջէ խիստ կարգապահութիւն մը, այսինքն ընտրել աշխատութեան ժամերը, աշխատութեան համար տեւողութիւն մը որոշել, կանոնաւոր հանգիստ առնելու կանոնը խստիւ յարգել, աղէկ քնանալ, արուեստական զրգոյիչներէ բոլորովին հրաժարիլ: Այս տեսակ բանաւոր առողջապահութեան մը պէտք է հետեւին ամէն օր, զպրոցականները թէ չափահաս մտաւորականները:

Դպրոցականներու յոգնութեան մասին ուսումնասիրութիւններ կատարող բժիշկներ տեսած են թէ դասապահներուն միջեւ զբօսանքի յատկացուած զաղարանները չեն բաւեր իր սովորական վիճակը տալու ուղեղին. առտուան և յետ միջօրէի զասերուն միջեւ

երկու ժամուան դադարը անբաւական է և կէսօրէ ետք տեղի ունեցող աշխատութիւնը նուազ արդիւնք կուտայ քան առտուան պահերուն կատարուած աշխատութիւնը: Դպրոցականներու առողջութեանը համար, ամէնէն վտանգաւորը կէսօրէն ետքը տեղի ունեցած աշխատութիւնն է, կ'ըսէ Տօքթ. Վաչէ: Տղաք աշխատութեան կը լծուին, երբ մարսողութիւնը կը կատարուի և շատեր այս պատճառաւ կէս քուն վիճակ մը կ'ունենան: Բացարձակապէս անմատութիւն է տըղաքը աշխատութեան պարտաւորել ժամը 1.30ին, 2ին, նոյնիսկ 2.30ին: Ծաշը աւարտելէն առնուազն 2 ժամ ետքը միայն կը սկսի մտքին յստակութիւնը: Ուստի գոնէ 3.30 ժամ պէտք է անցնի կէսօրէն առջի դասերուն և յետ միջօրէի դասերուն միջեւ, մանաւանդ երբ տղաքը ստիպուած են տուն երթեւեկել ցերեկուան ճաշի համար: Դպրոցական ծրագիրներն ալ այնպէս պատրաստուելու են որ յոգնութիւն պատճառելիք դասերը կէսօրէն առաջ տեղի ունենան, իսկ կէսօրէն ետքի յատկացուին պահերը զիւրին դասերուն, գործնական աշխատութիւններու և կրկնութիւններու, վերաքաղերու:

Վտանգաւոր և անօգուտ բան է դպրոցականները ծանրաբեռնել այնպիսի աշխատութիւններով, որ անոնք հարկադրուին կատարել իրիկունը իրենց տան մէջ, և սակայն իրողութիւնը այն է որ մանաւանդ երկրորդական վարժարաններու մէջ տղաք խճողուած են դասերով, հարկադրուած են գիշերը մինչեւ ուշ տեսն աշխատիլ, և նոյնիսկ դաս սորվիլ կիրակի և արձակուրդի օրերը: Ո՛րք է օգուտ չունի տղոց միտքը խճողել ծանօթութիւններով, զորս անոնք չուտ կը մոռնան, իսկ յիշողութիւնը փորձող վարժութիւններ և քննութիւններ բացարձակապէս ապարդիւն են: Ի՞նչ օգուտ ունին տղոց համար պատմութեան, գրականու-

թեան, աշխարհագրութեան և գիտութեանց մասին արուած ծանօթութիւններ, որ միտքը կը խճողեն և չեն կրնար իւրացուիլ: Երկրորդական կրթութեան նպատակը պէտք է ըլլայ պարզապէս բոլորովին տարբեր ուսումներու վրայ դարձնել տղոց ուշադրութիւնը և մանաւանդ կարեւորագոյնը նկատողութեան առնել, այսինքն գործնական ծանօթութիւններ տալ անոնց: Ամէնէն անմիտ բանն է որ ուսուցիչ մը դաս մը գրել տայ տղոց և պատուիրէ անոնց որ տանը մէջ սորվին զանիկա: Դպրոցական ծրագիրները կրնան առանց անպատեհութեան կէսառկէս գեղջուիլ, կ'ըսէ Տօքթ. Վաչէ. նոյն իսկ կարելի է գեղջել անոնց երկու երրորդը և արամադրելի ժամերը յատկացնել բերանացի հրահանգներու, զորս տղաք կատարեն անհատաբար, սրբագրութիւններու և ապացուցումներու, ամէնքն ալ տղոց մասնակցութեամբ և անոնց կատարել տալով ուսուցչին հսկողութեան և առաջնորդութեան ներքեւ: Ուսուցիչներու պէտք է արգիլուի նոր դասի մը և նիւթի մը սկսիլ մինչեւ որ նախորդ դասը իւրացուցած, մարսած չըլլան աշակերտները: Նախա-կրթութիւնը այս կերպով միայն արժէք կրցած է ստանալ և հետեւաբար անվիճելիօրէն գերազանցութիւն ունի երկրորդական ուսման վրայ, ուր շատ բան աշակերտին ձգուած է:

Երկրորդական ուսումը պէտք է ըլլայ նախակրթութիւն մը, բայց աւելի բարդ նիւթերու ուսման յատկացուած: Ուսման այսպիսի դրութեամբ մը տղաք ազատ կ'ըլլան իրիկունները և արձակուրդի օրերը աշխատիլ, որով իրենց առողջութիւնը կը չահի և հետեւաբար նաեւ անոնց մտաւորական ապագայ զարգացումը:

Բայց ձգենք դպրոցականները, խօսինք չափահաս մտաւորականներուն վրայ և տեսնենք թէ ի՞նչ

իսկ երկար ժամեր աշխատիլ, բաւ է որ որոշ ժամերու աշխատի և գիտնայ հանգիստ առնել կանոնաւորապէս: Գրագէտի մը և գիտունի մը համար ամէնէն դժնդակ բանն է շարունակ անձկութեան մատնուած ըլլալ և կատարուելիք աշխատութեան հնչնութիւնը ունենալ: Արուեստական կերպով երկարաձգուած մտաւորական ճիգը չի կրնար լաւ արդիւնք տալ: Երբ մտաւորական մը չի գիտեր լայն միջոց տալ հանգիստին, ո՛չ իր աշխատանոցին, ոչ իր գրասեղանին առջեւ կրնայ օգտակար գործ կատարել: Զղայիներ ըսեն թերեւս որ անկարող են աշխատիլ առտուն, թէ ընդհատաբար միայն կրնան աշխատիլ և իրիկունն ու գիշերը միայն կրնան աշխատիլ, երբ ցերեկը գրեգորուած է միտքը: Այսպիսիներ ամէն օր ալ չեն կրնար աշխատիլ, այլ աշխատութեան կը սկսին ամէնէն վերջին վայրկեանին, երբ այլևս հարկադրուած են գործի ձեռնարկել և ուրիշ ճար չունին: Ասիկա աշխատելու շատ պէշ ձեւ մըն է: Այս կերպով անոնք չափազանց մեծ բաժին մը կուտան ներշնչումին, որ սակայն երբեք չի գար, երբ երկարօրէն սպասուի անոր: Ներշնչումը այն ատեն միայն կուգայ, երբ մարդ իր աշխատութեան մէջ կարգ կանոն դրած է, երբ իր աշխատութիւնը կը կատարէ որոշ կարգ կանոնով: Իրաւ է որ կարգ մը հիւանդներ, այսինքն անձկութեան մատնուածներ, ճնշուածներ իրիկունը աւելի աղէկ կը զգան ինքզինքնին, ցերեկուան ընթացքին գրգռուած ըլլալով իրենց միտքն ու մկանները, այն ատեն գաղափարաց դուրդորութիւնը աւելի հարուստ է և աւելի արագ, երեւակայութիւնը աւելի գործօն, գիշերուան լուծիւնը կը նպաստէ ներքին խորհուրդներուն, մանաւանդ ջղայիներուն մօտ որ անկարող են միտքով մեկուսանալ մարդոց աղմուկներուն և թոհուրոհին մէջ:

Սակայն պէտք է գիտնալ որ գերագրգռութեան մը արդիւնք եղող գիշերային մտաւոր աշխատութիւնը խիստ յոգնեցուցիչ է: Այսպիսի աշխատաւորի մը քունը աղէկ չըլլար, շատ հարեւանցի է, որովհետեւ միտքը կը գործէ, այսինքն նախորդ օրուան մտածումները կը շարունակուին: Մնաց որ, գիշերը աշխատողները առտուն մինչեւ ուշ ատեն կը քնանան և այդ քունը կ'ընդմիջուի և տաժանելի կը դառնայ արչալոյսէն սկսեալ, քաղաքին ժխորին պատճառաւ: Տարակոյս չկայ որ մտաւորական աշխատութեան համար օրուան լաւագոյն պահը առտունն է: Երբ նախորդ իրիկունէ կանուխ պառկի մարդ, առտուն թարմ միտքով կը սկսի գործի:

Աղէկ բաժնուած հանգիստը անբաղդատելիօրէն աւելի ուժ կուտայ մտքին քան ջղայիներու ընտանի եղող բոլոր արուեստական գրգռիչները: Մարդ պէտք է ամէն օր որոշեալ ժամուն քնանայ, այսինքն առհասարակ ժամը 11ին կամ աւելի կանուխ: Բայց երբ այցելութեան կամ թատրոն երթալու պատճառաւ հարկ ըլլայ ուշ պառկիլ, պէտք չէ կէս գիշերը անցընել շատ: Գիշեր ատեն դուրս ելլելու սովորութիւնը պէտք է նուազագոյն աստիճանին իջեցնել: Մտաւորական աշխատաւորին համար իտէայն է բոլորովին վերջ տալ գիշերը դուրս ելլելու սովորութեան, մանաւանդ եթէ պէտք է ոգելից ըմպելի խմել, բարեկամական խօսակցութիւններով ժամանակ անցընել, որոնք սակայն ո՛րեւէ օգուտ չունին և պարզապէս կը ծառայեն խօսակիցներուն մտքի փայլուն յատկութիւնները ցոյց տալու: Սալոնի կամ գարեջրատան գիշերային խօսակցութիւններ, գիշերաշրջիկի անվերջանալի վիճաբանութիւններ անօգուտ և յոգնեցուցիչ բաներ են որ գրգռութիւն կը պատճառեն ճիշտ այն պահուն, երբ ուղեղն ու մարմինը հանգիստ պիտի առնեն: Մտաւոր

րականը պէտք է խնայէ իր քուէին, որովհետեւ այդ է լաւագոյն և ամէնէն ազգու երաշխիքը իր հոգեկան կարողութեանց գործունէութեան:

Այն գրագէտներն ու երաժիշտները որ գիւղ մը քաջուած են գործ մը գրել սկսած ատեննին, գիտեն թէ ի՛նչ առաւելութիւն կ'ընծայեն լուս իրիկունները, ուր միտքը հաշուեկշիռը կ'ընէ կատարուած լմնցած աշխատութեան և նոր պատկերներ կը յղանայ: Պէտք է աշխատիլ առանց տենդի, առանց բռնադատելու եւ բեւեկայութեան բնականոն վիճակը: պէտք է գիտնալ թէ բարերար ազգեցութիւն ունի քունը, երբ մարդ կը քնանայ յոգնութիւնը չսկսած: Քունին շնորհիւ, տեղի կ'ունենայ խորհրդաւոր աշխատութիւն մը, պատկերները կը յստակին և մարդ արթնցած ատենը յանկարծ իրեն կը ներկայանայ զաղափար մը, որուն վրայ ի դուր միտքը չարչարած էր օր մը առաջ: Քունը կարեւոր է նաեւ մտաւորականին: Անոր համար կարեւոր են մանաւանդ քունին մասին մեր թուած պայմանները, այսինքն, ընդարձակ օդաւէտ սենեակ, բաց պատուհաններով, առանց կրակի, առանց փետրալից և շատ կակուղ անկողինի և բարձի, ամուսնացեալներու անկողինները և նոյնիսկ սենեակը բաժնել և պառկելէ առաջ գաղջ, նոյնիսկ քիչ մը տաք լոգանք առնել:

Անքնութեան պարագային բացարձակապէս զգուշանալու է քնաբեր դեղեր գործածելէ: Անշուշտ մեր խօսքը ախտաբանական անքնութիւններու վրայ չէ, որոնց ենթակայ են անձկութեան մատնուողներ, ճընշուածներ, մեղամաղձոտներ կամ նեւրասթենիներ, այլ չափազանց յոգնած մտաւորականներու յատուկ անքնութեան վրայ է մեր խօսքը և ասիկա պատահական բան մըն է: Այս տեսակ անքնութեան դարման տանելու համար կը բաւէ մէկ քանի օր, այսինքն

ո՛րքան ատեն որ պէտք ըլլայ, դադրեցնել մտաւորական աշխատութիւնը, հետեւիլ սննդական թունագերծման ուժիմին, ութը օր, ինչպէս բացատրեցինք ասկէ առաջ (Գ. Գլուխ), ամէն առտու չափաւոր մարգանք կատարել նախամեծարաբար բաց օդի, այսինքն, քալել, լողալ, թիավարել, ձի նստիլ, թէնիս խաղալ, յետոյ կարճատեւ պաղջ սուտ ընել և ցերեկը 3 անգամ մկաններն ու միտքը հանդարտեցնելու մարզանքին հետեւիլ: Նկատողութեան առնելով որ մտաւորական յոգնութիւնը վերջ ի վերջոյ մարմնական յոգնութիւն է, պէտք չէ միեւնոյն օրուան մէջ իրար խառնել մտաւորական աշխատութիւն և ֆիզիքական խիստ մարգանք: Դիւրաւ յոգնող և դիւրաւ անքնութեան մատնուող մտաւորականներ տեսնուած են որ շատ օգտուած են հետեւեալ ուժիմէն. օր մը մտաւորական աշխատութիւն կատարել և օր մը դադրեցնելով մտաւորական աշխատութիւնը, մարմնակրթութեամբ զբաղիլ:

Մտաւորական մը պէտք է կանոնաւորապէս և բաւականաչափ քնանայ, բայց ոչ չափազանց: Առտուն երկար ատեն անկողին մնալը զխուս ցաւ կը պատճառէ, կը թմրեցնէ իմացականութիւնը և միտքը ծուլութեան կը վարժեցնէ: Ոմանք կրնան առանց անհանգիստ ըլլալու դո՛ւնալ եօթը կամ վեց ժամ քունով: Բայց ասիկա տարիքնին բաւական առած մարդոց մէջ կը տեսնուի, որոնք խիստ կարգ կանոնի ենթարկած են իրենց կեանքը:

Ուրեմն մտաւորական մը, այսինքն մտաւորական աշխատութեամբ մը զբաղողը պէտք է անկողինէն ելլէ ժամը 7ին, պէտք է պաղ ջուրով լուացուի, եթէ կրնայ՝ պէտք է պաղ տուշ մը ընէ և մազոտ ձեռնուցով մը չփէ մարմինը: Ապա պարտէզին մէջ կամ բացօթեայ տեղ մը պէտք է մէկ քանի պարզ մարզանքներ կատարէ շուէտական զրութեամբ, անկէ ետքը

պէտք է նախաճաշէ։ Սննդառութեան վերաբերեալ գլխուն մէջ բացատրած ենք թէ ի՞նչ պէտք է ըլլայ նախաճաշը։ Օգուտ չունի սուրճ խմելը, ժամը Տին կը սկսի աշխատութիւնը։ Կան առտուն կանուխ աշխատող մտաւորականներ որ նախաճաշելէ առաջ ժամ մը կ'աշխատին։ Ասիկա յանձնարարելի սովորութիւն մը չէ։ Աշխատութեան թափը պէտք չէ կասեցնել նախաճաշին պատճառաւ։ Պէտք է որ մտաւորական ճիգը սկսի մէկ քանի ժամ շարունակուելու մտադրութեամբ։ Առտուն կանուխ ուշադրութիւնը թարմ կ'ըլլայ և կրնայ որոշ նիւթի մը վրայ ամփոփուիլ։ Պէտք է օգտուիլ առտուան այն պահէն, ուր դիւրաւ կը սկսի մըտաւորական ճիգը։ Շատ մտաւորականներ կը խոստովանին որ մտաւորական աշխատութեան լաւագոյն և ամէնէն առատ մասը օրուան մէջ կը կատարուի կէսօրէն առաջ։ Ուստի պէտք է աշխատութեան սեղանին առջեւ նստիլ անմիջապէս, առանց չաղակրատելու, ծխելու, լրագիր կարդալու կամ ուրիշ աշխատութեամբ մը պարապելու, որքան ալ աննշան ըլլայ անիկա։ Այս տեսակ զբաղումներ լուրջ աբգեղքներ են աշխատութեան։ Մտաւորական աշխատութեամբ զբաղողին հագուստը տան մէջ պէտք է ըլլայ լայն, կակուղ, որպէսզի կուրծքին և գլխուն շարժումները ազատօրէն կատարուին։ Տան մէջ պէտք չէ գործածել օձիք և սեղմ գօտի։ Գրողին գիրքը արդէն յոգնեցուցիչ է, պէտք չէ զայն նեղել նաեւ զգեստով, արգելք հանդիսանալով որովայնային և կուրծքի շնչառութեան ու ծոծրակի մկաններուն կծկումին։ Մտաւորական աշխատութեան, այսինքն գրելու, ստեղծիչ աշխատութեան համար որոշ սահման կարելի չէ գծել։ Տեսանք որ Աղեքսանդր Տիւմա Հայր կ'աշխատէր մինչև իրիկուն, Վիքթոր Հիւկօ մինչև կէսօր, իսկ Տարսիլ և Զօլա անկարող էին աշխատիլ 3 ժամէ աւելի։ Ի-

րաւ է որ Պալլաք կ'աշխատէր գիշեր ցերեկ, բայց տագնապներ կ'ունենար։ Հարաջար կ'աշխատէր, դրամ չահելու և պարտքերէն ազատելու համար, գիրքերը չգրած ծախած կ'ըլլար արդէն, ինք կը սրբագրէր բոլոր փորձերը, տունէն դուրս չէր ելլեր, հագիւ կը քնանար, ահագին քանակութեամբ սուրճ կը սպասէր։ Այս տենդագին կեանքին հետեւանքը այն եղաւ որ ֆրանսացի այս հռչակաւոր գրագէտը մեռաւ 50 տարեկանին։

Կարելի է ըսել որ մարդ օրական 2 ժամ կանուսուոր աշխատելով և միւս ժամերուն հանգիստ ընելով կրնայ ահագին գործի մը ծնունդ տալ։

Մտաւորական աշխատութեան մէջ նկատողութեան առնուելիք մէկ ուրիշ խնդիրն ալ ուսանելու, սորվելու հարցն է, սորվածը իւրացնելու, մարսելու խնդիրը, զոր կարելի է ամփոփել կարճ բանաձևի մը մէջ։ Օրական մէկ բան սորվինք միայն, բայց աղէկ սորվինք։ Մարդ սորվածը լաւագոյն կերպով կ'իւրացնէ կրկնութեամբ։

Հոգեխօսական մեքենականութեան վրայ բացարձակապէս ծանօթութիւն չունենալ կը նշանակէ ամէն օր տղուն հինգ վեց ծանօթութիւն տալ ուզելը։ Այս գրութեան հետեւանքը այն կ'ըլլայ որ տղան մէկ կողմէն կը մոռնայ և հարկ կ'ըլլայ միշտ կրկնել, Ամերիկացիք դպրոցներու մէջ ուսուցման շատ բանաւոր և արդիւնաւոր գրութիւն մը որդեգրած են, օրական մէկ բան միայն կը սորվեցնեն տղոց, բայց զանիկա տարբեր ձևերով կը ներկայացնեն, այսինքն բերանացի, ընթերցումով, նկարներու միջոցաւ և շարժանկարային պատկերներով։ Այնպէս որ տղուն բոլոր զգայարանները կ'արթննան և տրուած ծանօթութիւնը տղան կ'իւրացնէ կատարելապէս։ Ուսանողներուն կարելի է հետեւեալ խորհուրդը տալ։ Օ-

բական մէկ բանէ աւելի մի՛ սորվիք և ուրիշ մը սոր-
վելու մի՛ աշխատիք, մինչեւ որ նախորդը կատարե-
լապէս իւրացուցած չըլլաք: Երբ սորվելու ճիգը ա-
ւարտի, այն ատեն ուսանողը պէտք է հետամուտ ըլ-
լայ իր մկանները և միտքը հանգարտեցնելու:

Մտաւորականներու սննդառութիւնն ալ պէտք է
ռէժիմի ենթակայ ըլլայ: Գրասեղանին առջեւ աշխա-
տող մտաւորականը ենթակայ է կարգ մը հիւանդու-
թիւններու և մանաւանդ մարսողական խանգարում-
ներու և պնդութեան: Ուստի մտաւորականին սննդ-
առութիւնը պէտք է պարզ ըլլայ և յաճախ պէտք է
կիրարկէ թունադերժման ռէժիմը: Մասնաւորապէս
պէտք է հոգ տարուի որ կէսօրուան ճաշը թեթեւ ըլ-
լայ և մարսողութիւնը չծանրացնէ, որով միտքն
ալ չծանրանայ: Պէտք է զգուշանալ գրգռիչ կերա-
կութիւնէ, ալքօլէ, զօրաւոր գինիներէ: Կրնայ ցերեկը
գաւաթ մը սուրճ խմել, բայց պէտք է բոլորովին հրա-
ժարի ծխելէ:

Ծխամոլութեան հետեւանքով յառաջ կուգան ան-
մարսողութիւն, գեղարամարսութիւն, պնդերակու-
թիւն, կրծախտ (անժիկն քր բուադրին), որովհետեւ
ծխախոտին ծուխը թունաւոր նիւթեր կը պարունակէ
և անոնք խանգարումներ կը պատճառեն արեան շըր-
ջագայութեան և ուղեղին մէջ: Մտաւորականը պէտք
է նաեւ ժուժկալ ըլլայ իր սեռային կեանքին մէջ:
Այս տեսակէտով Պալլաք օրինակելի կեանք մը ունէր:
Ամփոփելով մեր խօսքը, կ'ըսենք թէ մտաւորական
աշխատութեամբ պարապողին կեանքը պէտք է խիստ
կանոնաւոր ըլլայ, պէտք է առտուն, կէսօրէն առաջ
աշխատի, պէտք է հրաժարի յոգնութիւն պատճառող
զուարճութիւններէ, մանաւանդ այնպիսի զբօսանք-
ներէ որ պատճառ կ'ըլլան գիշերը ուշ պառկելու: Մը-
տաւորականին, քունը, միջին հաշուով, ութը ժամ

պէտք է ըլլայ: Քունը պէտք է սկսի առանց յոգնու-
թիւն զգացած ըլլալու և պէտք է տեւէ գիշերուան
ժամը 11էն մինչեւ առտուան ժամը 7: Ժուժկալու-
թիւն՝ սնունդի և սեռային կեանքի մէջ: Ամէն պա-
րագայի մէջ զգուշանալ յոգնութենէ, մեծ կարեւորու-
թիւն ընծայել բացօթեայ մարզանքի և մկանները,
ուղեղը հանգարտեցնելու ռէժիմին: Ամէն ոք հանճար
կամ տաղանդ չունենար, սակայն ամէն մտաւորական
կրնայ օգտակար գործ մը կատարել, հետեւելով կեան-
քի այս տեսակ կանոնի մը, որ գինքը կը հեռացնէ
ծուլութենէ և ջղայնութենէ:

2.

ՍԿՋԲՈՒՆՔՆԵՐ ԲԱՐՈՅԱԿԱՆ ԹՈՒՆԱԶԵՐԾՄԱՆ

Ինչպէս որ մարմինը կը թունաւորուի մանրէ-
ներէ, թերի սննդառութենէ և յոգնութենէ, այնպէս
ալ երեւակայութիւնը կը թունաւորուի վտանգաւոր
պատկերներէ, որոնցմէ պէտք է ազատ մնալ: Ազէկ
հաւասարակշռած միտքի մը սահմանը կ'որոշուի օրու-
կան դէպքերուն հանդէպ իր բռնած ընթացքէն: Բնա-
կանոն միտքը ամէն վայրկեան կարող կ'ըլլայ գնա-
հատել իրերը իրենց բուն վիճակին մէջ. անմիջապէս
կ'որոշէ թէ ի՞նչ ոյժ պէտք է գործածել, ի՞նչ ընթացքի
պէտք է հետեւիլ, յաջողութեան հաւանականութիւնը
ի՞նչ է, ի՞նչ պէտք է ընել յաջողելու համար: Շատ
քիչ մաս կը ձգէ անակնկալներու. ամէն պարագայի

չգտնեն, այսինքն երբ կամքը լաւ չգործէ և հետեւաբար ձախողի, այնպիսի վիճակ մը յառաջ կուգայ մտքի. որ կը յիշեցնէ մեյամաղձոտ մարդու մտքի վիճակը, Այսպիսի մէկը ինքզինք կը զգայ անկարող, նուաստացած, աշխատութենէ կը պժգայ, կ'ատէ կեանքը և յուսահատութեան կը մղուի:

Տօքթ. Վաչէ կը յիշէ իր խնամած մէկ երիտասարդը: Ասիկա 28 տարու մէկն էր, գործարանական հիւանդութիւն մը չունէր, պատանեկութեանը զբաղած էր գրական և փիլիսոփայական ուսումնասիրութիւններով: Ազգատ ընտանիքի մը զաւակն էր և սակայն ընթերցումները անոր համար եղած էին սփոփանք մը իր կեանքին խեղճութիւնը չզգալու: Ինչպէս բոլոր այս տեսակ աղքատ և երկչոտ մտաւորականները, ինքն ալ ժուժկալ մնացած էր, բայց օտարիներով շարունակ երազեր էր կրն ու սէր: Ստիպուէր էր սակայն առանձինն գո'ացնել ինքզինքը և անմիջապէս սաստիկ խղճի խայթեր ունեցեր էր: Այն ատեն, տակաւին պատանի, գործնական կեանքը իրեն մեծ երկիւղ պատճառներ էր և այն համոզումը ունեցեր էր որ աշխարհի մէջ չպիտի կրնար փառաւոր անուն մը չահիլ իբր գեղարուեստագէտ և իմաստասէր: Պատերազմին զինուոր եղաւ և հարկադրուեցաւ չփում ունենալ բիրտ իրականութիւններու հետ, որոնց չպիտի հաշտուէր ուրիշ ատեն:

Պատերազմէն ետքը փորձեց իր սիրական զբաղումներուն վերադառնալ, գրական գործեր գրել, աշխարհի համար նոր գրութիւն մը, կարգ մը գծել: Աւելորդ է ըսել թէ չյաջողեցաւ այսպիսի ձեռնարկի մը մէջ որ զինքը անօթի ձգելու մեծ անպատեհութիւնն ալ ունէր: Այն ատեն սկսաւ ատել տակաւին քիչ առաջ պաշտած կուռքերը, պատուեց ձեռագիրները, ինքզինքը կշտամբեց իբր ապուշ և որոշեց ուրիշներու

նման արհեստի մը հետեւիլ: Կարծեց թէ պիտի յաջողէր լրագրութեան մէջ, բայց խղճալի անյաջողութիւն մը ունեցաւ: Առեւտրական ներկայացուցիչ, յետոյ թղթավաճառատան մը մէջ պաշտօնեայ եղաւ, սակայն ամէն տեղէ ճամբեցին զինքը իբր անկարող, որովհետեւ երբեք գործնական ոգի, իրաց իսկական վիճակը ըմբռնելու կարողութիւն ցոյց չէր տար: Վերջապէս այս երիտասարդը գնաց խորհուրդ հարցնել մեծանուն բժիշկին: Այդ միջոցին քիչ մը դրամ կը շահէր դերասաններու տրուելիք դերերը արտագրելով և հասցէներ գրելով: Սաստիկ ճնշուած, դստնացած վիճակ մը ունէր, ինքզինքին դէմ կը խօսէր, ամբաստանելով իր անձը թէ անկարող է ո' եւ է աշխատութիւն կատարելու պատշաճօրէն: Դառնօրէն կը մեղադրէր ծնողքը որ կանուխէն զինքը նպարավաճառի մը քով չէր գրեր, փոխանակ քօլէճ զրկելու: Ըսաւ որ համոզուած էր թէ բացարձակ անճարակին մէկն էր ու չատոնց ինքզինքը ջուրը նետած կ'ըլլար, եթէ այսպիսի վճռական արարքի մըն ալ անկարող եղած չըլլար:

Այսպիսի օրինակներ ցոյց կուտան թէ երազանքն ալ կրնայ խիստ վտանգաւոր թուեաւորումի մը ենթարկել ո' եւ է մէկը, մահաւանդ երբ երազները արդիւնք ըլլան պատանեկութեանը ընթացքին առնուած ուսումին, եթէ երբեք մարզանքներ, ձեռական աշխատանք, կանուխէն գործնական կեանքի և խնդիրներու հետ չփում, տարբեր ուղղութիւն մը չտան մտքին, այսինքն կեանքը դատելու անոր իրական վիճակին մէջ:

Բարոյական անհաւասարակչութեան մէկ ուրիշ պատճառն ալ այն է որ մարդ չափազանց անձնատուր կ'ըլլայ զօրաւոր յուզումներու, անոնք անկանոն անդրադարձում կ'ունենան գործարանաւորութեան մէջ

և իրականութեան հետ բնաւ կապ չունեցող կարծիքներ կը թելադրեն:

Երբ յուզումը մեծնայ, կարելի է ըսել որ մկաններու հօտը այլեւս կամքին չի հնազանդիր և յանկարծ խուճապի կը մատնուի: Սրտին զարկերը կը դանդաղին, վայրկեան մը յետոյ սաստիկ կ'արագանան, թոքերը նուազ խոր, բայց արագ շունչ կ'առնեն, երակները կը կծկուին, բացի դէմքի երակներէն, որ կ'ընդլայնին և կարմրութիւն յառաջ կը բերեն: Մարսողական ճամբաները ցնցումներ կ'ունենան, գեղձերու արտածորումը կ'աւելնայ, մորթին վրայ քրտինք կ'երևայ, անդամները կը կթոտին, թեւերը կը դողան, սրունքները կը կտրտին: Գործարանական այս յուզումին հետ միասին միտքն ալ կը յուզուի, անկարող կ'ըլլայ դատելու, տղայական գաղափարներ կ'ունենայ և մարդ շատախօսութեան կ'ենթարկուի: Այս յուզումները շուտով կը յոգնեցնեն գործարանները և միտքը կը սկսի տկարանալ: Եւ քանի որ մեր մարմինը այլեւս անկարող դարձած է ամէնափոքր ընդդիմութեան մը, ուրեմն մտքին յուզումը կրնայ տեղի տալ յիմարական շարժումներու, որոնք երբեմն վատանգաւոր կը դառնան: Ասիկա կը կոչուի մղում, գրգռութիւն (Impulsion): Անշուշտ բնականոն վիճակի մէջ գտնուող մարդն ալ գրգռումներու ենթակայ կ'ըլլայ, բայց հոգեբանական սահմաններէն անմիջապէս կը դորձէ գրեթէ մեքենաբար և կ'արգիլէ վտանգաւոր արարքներու մէջ գտնուիլ: Հոգեբանական այս սահման, մտային սովորութիւններն են, զորս մարդ կը ստանայ դաստիարակութեամբ կամ բարոյական կարգապահութեամբ, որուն ենթարկած կ'ըլլայ ինքզինքը անհաշիւ ինքնաբերաբար: Շատ մարդիկ կան որ այլեւայլ վայրկեաններու մէջ զօրաւոր յուզումներու ազդեցութեան ներքեւ մղում մը, գրգռութիւն մը ունեն

ցած են գողութեան, սպանութեան կամ անձնասպանութեան:

Սովորաբար ասոնցմէ նուազ եղերական գրգռութիւններու կ'ենթարկուինք, բայց մեր առօրեայ կեանքին մէջ կ'ունենանք գրգռութիւններ, ու կը զըսպենք զանոնք մեր կամքին շնորհիւ: Օրինակի համար, մարդոց ստուար մեծամասնութիւնը մղում մը կ'ունենայ ծուլութեան, զիւրին հաճոյքներ փնտռելու, եսասիրութեան, և մանաւանդ ամէն տեսակ գրգռիչներու, զորս կ'ընծայէ ժամանակակից կեանքը: Բախտալիին անձնատուր եղողին, թմրեցուցիչներ գործածողներուն հոգեբանութիւնը կենդանի պատկեր մը կ'ընծայէ թէ ամէն օր գործուած պզտիկ վատութիւններ ինչ անկումներու կը տանին մարդը արագօրէն: Մարդիկ կ'ըսեն. «Մէկ անգամը կարեւորութիւն չունի», օրինակի համար՝ մօրֆինի սրուակ մը, պաքարախաղալով անցուած գիշեր մը, առտու մը ծուլութեան անձնատուր ըլլալը, տուփական զգացումի մը գոհացում տրուիլը. բայց տարակոյս չկայ որ բոլոր այս տկարութիւնները հետք մը կը ձգեն և ուրիշներ այլեւս կը յաջորդեն մէկ անգամ եղած սայթաքումին: Եւ օր մըն ալ մարդ կը տեսնէ թէ այլեւս չի կրնար հակադդել, հոսանքի բռնուած է և անկարող է հոսանքն ի վեր երթալ: Մարդուն մտքին մէջ բանի մը պատկերը հաստատուելէ ետքը այլեւս կը տարուի շարունակ անոր վրայ խորհելու: Այս պատկերը կրնայ ըլլալ անձի, առարկայի կամ արարքի և ո՛ր եւ է պարագայ կրնայ արթնցնել անոր յիշատակը և ախորժակ գրգռել:

Ասոր կը նմանի աւասիկ բուն իսկ ուտելու ախորժակը: Կերակուրները տեսնել կը բաւէ որ ստամոքսային գեղձերը գործեն և ստամոքսը սկսի չարժումներ ունենալ: Այսպէս ալ կ'ըսենք թէ որոշ կնոջ

մը նկատմամբ սէր կը զգանք, որովհետեւ անգամ մը զայն տեսած ըլլալով, յուզում մը ունեցեր ենք և ա՛յլ անկէ ետքը կը բաւէ որ անիկա մեր աչքին առջեւ գայ և սիրային յուզումը կը վերանորոգուի: Այսպէս, մեզ չըջապատող իրերն ու անձերը, մեր լսած խօսքերը և այլազան պարագաներու մէջ մեր իսկ արտասանած խօսքերը խորհրդանիշեր են, որ կրնան արթնցնել մեր մէջ ուրախութիւն, տխրութիւն, փափաք և պժգանք, մտածումներ, անձկութիւններ և զայրոյթ:

Ուրեմն որոշ պատկերներ կրնան թէ՛ ուրախութիւն պատճառել և թէ՛ ճնշիչ յուզումներու ենթարկել մարդը և այսպէս վտանգաւոր հետեւանքներ ունենալ ֆիզիքական առողջութեան և մտային հաւասարակշռութեան տեսակէտով: Շատ մարդիկ բժշկական գիրք մը կը թղթատեն, հիւանդութեան մը մանրամասն նկարագրութիւնը կը կարդան և այնպէս կը զգան թէ այդ հիւանդութենէն վարակուած են: Այսպիսի ընթերցում մը կ'ազդէ երեւակայութեան վրայ և կրնայ հիւանդութիւն մը յատկանշող խանգարումներ յառաջ բերել:

Անձկութիւնը, ճնշումը փոփոխումներ յառաջ կը բերեն սրտին տրոփումներուն մէջ, մարսողական և շնչառական մկանները կը ցնցեն և բովանդակ մարմինը կը յեղափոխեն: Անձկութեան մատնուած կիներ կան որ բժշկական բառարանին մէջ կ'որոնեն ջղային հիւանդութեանց նշանները, կարծելով որ իրենք ալ այդպիսի հիւանդութիւններու բռնուած են: Պատճառ. — որովհետեւ գլխու պտոյտ են ունեցեր, միտքերնին պահ մը մթալներ է, խենդ ու խելառ խօսքեր ըրեր են և ահա՛ կը կարծեն որ ընդհանուր անգամալուծութեան ենթարկուել են, ա՛յլ չեն քնանար, չեն ուտեր, յանկարծ կ'արթննան սոսկալի մզձաւանջներով և

պէտք կ'ըլլայ բժիշկ կանչել զիրենք համոզելու համար որ բացարձակապէս զերծ են իրենց կասկածած հիւանդութենէն:

Շատեր ալ կան որ դժբախտութիւն միայն կը գուշակեն, իրենց միտքը նախապաշարուած է ազէտալի պատահականութիւններով: Պզտիկ աղմուկէ մը ընդոստ վեր կը ցատկեն, կարծէք թէ թանկագին առարկայ մը կոտրած ըլլային ու երբ հեռագիր մը ստանան, սաստիկ դող կ'ելլեն, որովհետեւ իրենց այնպէս կը թուի թէ հեռագիրը գէշ լուր մը կուտայ անպատճառ կամ սիրելիի մը մահը կը գուժէ: Երբ կը ճամբորդեն, անմիջապէս երկիւղ մը կը պաշարէ զիրենք, սրտի բաբախումներ կ'ունենան, փորհարութեան կ'ենթարկուին, որովհետեւ այնպէս կ'երեւակային թէ կառախումբը կամ շոգենաւը, որով պիտի ճամբորդեն, արկածի մը պիտի հանդիպի: Ուրիշ սեւէ բանէ աւելի իրենց առողջութիւնն է որ հոգ կը պատճառէ այսպիսիներու: Ստամոքսին՝ կը ցաւի, ուրեմն քաղցկեղ ունին: Գլուխնին կը ցաւի, ուրեմն ուղեղատապէ բռնուած են: Բաբախում ունին, ուրեմն սիրտերնին տկարացած է:

Նշանակալից պարագայ մըն է որ անձկութեան մատնուած այսպիսի մարդոցմէ շատերուն երեւակայած բաները իրականութիւն կը դառնան: «Յանցանքը ի՞մա է» կ'ըսեն այսպիսիներ, «աղէկ բախտ չունիմ, չեմ կրնար երջանիկ ըլլալ: Կը բաւէ որ ես գործով մը զբաղիմ և ահա անիկա կը ձախողի»: Զարմանալի չէ որ այսպէս կը տրամաբանէ մէկը որ զուրկ է հաւատքէ, յանդգնութենէ, յարատեւութենէ և յուսահատութեան կը մատնէ զինքը չըջապատողները: Բայց անձկութեան մատնուած այս հիւանդը անկարող է ըմբռնելու որ իր դժբախտութեան պատասխանատուն ինքն է միայն, մինչդեռ ինքզինք խաղալիկ կը նկատէ

ճակատադրականութեան և կանխաւ անօգուտ կը նկատէ ամէն պայքար ու ճիգ որ փրկաւէտ զեր պիտի կատարէին: Արդ, մէկը որ այս աստիճան ինքզինքը կը լքէ, կրնայ յանգիլ անձնասպանութեան որ անճարակ և յուսահատ մարդու գործ է:

Բնականոն առողջութեան տէր մարդիկ կան որ յոռետես պատկերներ ունին միշտ իրենց մտքին մէջ և լեզուի գէշ սովորութիւն մը՝ որ դիմացիներն խանդավառութիւնը կը կտորէ և ամէն վայրկեան հոգ և դժբախտութիւն յիշեցնել կուտայ: Բարեկամներ կուզան ձեր մօտ և կը հարցնեն թէ «Ի՞նչպէս էք»: Կը պատասխանէք. — «Շատ աղէկ չեմ» ու կը սկսիք կարգով շարել թէ ի՞նչ հոգեր ունիք և ի՞նչ վախեր: Ձեր բարեկամները քաղաքավարութեան համար ցաւակցութիւն կը յայտնեն և ձեր ողբուկոծին ձայնակից կ'ըլլան: Այսպէս, շատեր կան որ կարծես թէ պատիւ մը կը նկատեն իրենց համար ամէնուն ըսել թէ այսինչ կամ այնինչ ծանր հիւանդութեամբ կը տառապին, ու երբ պատահի որ մէկը իր մէկ հիւանդութեան կամ տկարութեան վրայ խօսի, անոնք չեն վարանիր ըսելու թէ շատ աւելի ծանր հիւանդութիւն մը կը մաշեցնէ իրենց մարմինը: Եւ բոլոր ասոնցմէ վերջը սոսկալիօրէն յոռետես փրկսփայական խորհրդածութիւններ կ'ըլլան: Այցելուները կը մեկնին, քառորդ ժամ ետքը նոր այցելութիւն մը. «Ի՞նչպէս էք», ու նախորդ տեսարանը կը կրկնուի յաւելեալ և ճոխացեալ: Այսպէս օրական 4-5 այցելութիւն և կըրնաք զիւրաւ երեւակայիլ թէ մտքի ի՞նչ տրամադրութեան մէջ պիտի վերջացնէք օրը: Ձեր դժբախտութիւններուն ծայրայեղ կարեւորութիւն կ'ընծայէք, որով վերջ ի վերջոյ կը դառնաք խոժոռ, կորովազուրկ, ախորժակնիդ կը կտրի, չէք կրնար քնանալ գիշերը և յաջորդ օրը կ'արթննաք երեսնիդ գունատ, խորչոմ-

ներով ծածկուած և համոզուած որ իրապէս հիւանդ էք: Տարակոյս չկայ որ պիտի տկարանաք քիչ մը, որովհետեւ տխրութիւնը կը դանդաղեցնէ մեր մարմնոյն գործարաններուն կատարելիք աշխատութիւնը, կը կտրէ ախորժակը, մեքենան դանդաղելով, աղտոտելով, ազատ ասպարէզ կը բացուի ամէն տեսակ միջրոպներու: Այն ատեն պիտի ստիպուիք զեղեր առնել, ուժիմի պիտի հետեւիք, զեղարանէ զեղարան պիտի զեգերիք, բժիշկէ բժիշկ պիտի դիմէք, ասոր անոր յանձնարարած զեղերը պիտի գործածէք կամ խառնուելով լրագիրներու մէջ եղած ծանուցումներէ, այս կամ այն զեղը պիտի փորձէք և վերջապէս ամէն կողմ դուրս պիտի դարնէք զանելու համար դարմանը վիճակի մը, որուն պատասխանատուն զո՛ւք էք պարզապէս:

Ժամանակակից կեանքին յառաջ բերած անձկութեամբ տառապողները պարտաւոր են նախ ինքզինքնին ենթարկել բարոյական թունաղեղծման, ինչպէս պարտաւոր են հպատակիլ սննդական թունաղեղծման ուժիմի և հանգիստի միջոցաւ կանոնաւոր դարմաններու: Հետեւեալներն են էական սկզբունքները բարոյական թունաղեղծման.

ա) Անօգուտ և վտանգաւոր երազներէ հրաժարիլ և ազատիլ:

բ) Տիրապետել յուզումներուն, զսպելով այն չարժուձեւերը, որով կ'արտայայտուի այդ յուզումները և կ'ընդարձակին:

գ) Առողջ մտածումներ ունենալ, այսինքն տըխրութեան, տկարութեան, վհատութեան պատկերները վանել միտքէն և անոնց տեղ մտքին տալ ուրախութեան, զօրութեան և վստահութեան պատկերներ:

Պատանեկութեան տարիքէն իսկ պէտք է սկսիլ

ինքզինքն ու սղաքը պաշտպանել չափազանց երազող
ըլլալէ։ Մատաղ տարիքէն է որ կ'առնուին ու կ'իւ-
րացուին ամէն սովորութիւններ, նաեւ երազող ըլ-
լալու ունակութիւնը։ Աղէտալի է մատաղ սերունդին
մէջ ծայրայեղօրէն մշակել երազող երեւակայութիւնը,
մանաւանդ եթէ սղան առիթ չունի անմիջապէս խաղի
սկսելու և մոռնալու իր երազները։ Պատանիները
պէտք է խաղան ու մրցախաղով պարապին բաց օդի
մէջ։ Պէտք է վախնալ որ այս կերպով կը վնասուի
մտային զարգացումը։ Պէտք է մանաւանդ մօտէն
հսկել պատանիներու սեռային զարգացումին, որովհե-
տեւ այդ տարիքին մէջ պատանին սեռային յուզում-
ներու ենթակայ է խիստ յաճախ, ատոնց յիշատակը
կը մնայ մինչեւ վերջը և երեւակայութեան յոռի անդ-
րազարձումներ կ'ունենայ։ Տարակոյս չկայ որ պատա-
նիներու մէջ երազանքի գլխաւոր աղբիւրը սեռային
բնազդին ծաղկումն է։ Պատանիներու երեւակայու-
թիւնը շարունակ կը շարշարուի սեռային գրգռու-
թեամբ և անոնց խօսակցութիւններուն, կատակնե-
րուն գլխաւոր նիւթը կը դառնայ ասիկա, գիշութեան
սովորութիւնը կը ստանան, անմիտ փառասիրութիւններ
կը ծնին իրենց մէջ, այսինքն անսահման մեծութեան
զաղափարներ։

Երիտասարդը կ'երազէ ամէն ասպարէզի մէջ ա-
ռաջին տեղը գրաւել և ամէնէն փայլուն դերը կա-
տարել։ Անիկա ինքզինքը կ'երեւակայէ հանձարեղ
երաժիշտ, բանաստեղծ, հնարիչ, մրցախաղերու մէջ
միշտ յաղթական։ Պատանին չափ ու սահման չունի,
կ'ուզէ ամէն բան ըլլալ և առաջնակարգ հանդիսանալ
այդ բոլոր ասպարէզներուն մէջ։ Եթէ մեծամտութեան
պատճառը փնտռուի, կը տեսնուի միշտ որ հրապու-
րելու փափաքն է։ Կարծես թէ աւանդալէպ մըն է որ
կրկնուէր, պատանին օրական 4-5 անգամ կ'անցնի

աղջկան մը պատուհանին տակէն, իսկ երբեմն պար-
զապէս կ'երազէ, կ'երեւակայէ անձանթութուհի մը, զոր
կը հետապնդէ։ Պատանիներուն համար մեծապէս օգ-
տակար պիտի ըլլար սեռային բանաւոր դաստիարա-
կութիւն մը. այն պահուն իսկ, ուր կը կոխեն կեան-
քի պայքարի սեմը։ Այսպիսի դաստիարակութեան մը
չնորհիւ անոնք պիտի ազատին երազանքներէ, հրէ-
շային իդէներէ, անմիտ երկիւղներէ, սղայական խղճի
խայթերէ. կանխահասօրէն հաստատուած երեւակա-
յական անդրադարձումներէ որ ապագայ վատասերում-
ներու և գէշ հակումներու կորիզը պիտի կազմեն։ Ու-
րեմն, վտանգաւոր երազանքներու գէմ իբր առաջին
դարման անհրաժեշտ են չափ մարզանք, գործնական
կրթութիւն և բանաւոր սեռային դաստիարակու-
թիւն մը։

Չափահասներուն, որոնց միտքը միշտ կ'որոճայ,
մտաւորականներու մեծամասնութեան յանձնարարելի
է տեսն մը, ամէն օր այնպիսի զբաղում մը ունենալ
որ մարմինը աշխատի խիստ կարգապահութեան մը
հարկադրած ձեւով։ Զբաղման տեւողութիւնը կրնայ
օրէ օր տարբերիլ։ Մրցախաղերը, մասնաւորապէս
այն մրցախաղերը որ հաւաքաբար տեղի կ'ունենան,
ինչպէս ֆութպօլը, առաջին կարգի միջոցներ են այս
ձեւով մարմինը զբաղեցնելու։ Երբ կանոնաւորապէս
ի գործ դրուին մկանները և միտքը հանգստացնող
մարզանքները, նոյնպէս արագօրէն զգալի բարւոքում
յառաջ կուգայ։

Պէտք է կանուխէն սորվիլ չափաւորել փափաք-
ները։ Պէտք է բովանդակ ուշադրութիւնը կեդրոնա-
ցնել ոչ թէ անգամ մը յառաջադրուած նպատակին
վրայ, այլ մօտաւոր խնդիրներուն, մեր կատարելիք
անմիջական ճիգին վրայ։ Կանուխէն պէտք է հեռա-
ցնել ամէն տեսակ փառասիրութիւն, անմիտ ծրա-

գիրները մեծութեան: Պէտք է պատրաստուիլ իրագործելու այնպիսին պատակներ, որոնք չափ ու սահման ունին. կրնան իրականանալ. ու երբ նպատակակէտ մը իրագործուի, այն ատեն պէտք է յարատեւել նոյն ուղղութեամբ: Գործի ձեռնարկելէ առաջ պէտք է երկարօրէն տատամսիլ: Պարապ խօսք է ըսել որ վարանումի և ակարութեան նշան է երկար ատեն խորհիլը: Նախ պէտք է չարժիլ. կացութիւնը կը պարզուի առաջին վճռական շարժումին: Պէտք է կանխատեսել այնպիսի վիճակները, ո՛չ թէ գործի ընթացքին վախճալու համար, այլ որպէսզի կարելի ըլլայ զիմապրաւել ամէն դժուարութեան: Հարկ է գիտնալ հաւանականութեանց հաշիւին կողմը անցընել ձախողութիւնները որ կրնան պատահիլ, և պէտք է նաեւ մոռացութեան դամբիւղը նետել այն գործերը որ չեն յաջողած: Հարկ է պերճանք մը նկատել այն ամէն մտածումները, խորհուրդները որ գործի չեն յանգիր, նոյնիսկ վտանգաւոր թոյն մը նկատելու է զանոնք:

Բոլորն յուզումները ազդակներ են գործարանական և մտային անհաւասարակչութեան և եթէ ոչ ջնջելու, գոնէ ենթարկելու է զանոնք խելացի կամքի մը հակակշիռին:

Թերեւս յանդգնութիւն նկատուի ըսել թէ կարելի է ինքնածին յուզումները ենթարկել կամքին տիրապետութեան: Այնպէս կը թուի որ վախը, բարկութիւնը, վիշտը յաճախ կը պայթին անդիմադրելի փոթորիկներու նման որ կրնան խաղաղիլ միայն, երբ առաւել կամ նուազ արագօրէն սպառի մեր հոգեկան ձգտեալ վիճակը: Իրողութիւնը այն է որ մեր յուզումները ազմկալից ձև մը կ'առնեն մեր մեղսակցութեամբը մենք այդ յուզումներուն թատերական, տոմագիւր ձև մը կուտանք: Եթէ երբեք չենք կրնար արգիլել ինքնեկ յուզումները, գոնէ կրնանք չափաւորել շարժում-

ները և խօսքերը, որոնց միջոցաւ անոնք կ'արտայայտուին: Յաճախ շարժումներով և խօսքերով կը պահենք և աւելի կը սաստկացնենք յուզումները: Վախկոտ մէկուն սարսափը ա՛լ աւելի կը մեծնայ փախչելու համար ըրած անկանոն ճիգերէն: Բաց զազաղ մը ի՛նչ ողբ ու կոծերու պատճառ կը դառնայ: Բայց երբ այցելուները կը մեկնին, ողբ ու կոծը կը հանդարտի, աչքերը կը չորնան և անեցիք կը չափաւորեն, կը մեղմացնեն իրենց շարժումները: Երբ նոր այցելու մը երեւի, սգաւորը, օրինակի համար, ամուսինը կուրսած այրին կը վերսկսի իր ողբ ու կոծին, եսասիրութեան նոպաներ կ'ունենայ և ներկաները կը ջանան մխրթարել զինքը, բայց քանի՜ անոնք մեղքնալու խօսքեր կ'ընեն, ողբ ու կոծը այնքան կը սաստկանայ:

Յուզում մը որ կը դադրի արտայայտուելէ, երեք քառորդ մասամբ արդէն ջնջուած կ'ըլլայ: Երբ չարագուշակ, դժնդակ յուզումը սկսելու վրայ ըլլայ, կը բաւէ մէկ քանի վայրկեան հանգիստ տալ մկաններուն ու միտքին, որպէսզի ներքին փոթորիկը անհաւատալի համեմատութեամբ մը նուազի: Ի՞նչ է բարկութիւնը, ի՞նչ կ'ընէ բարկացողը. կոկորդալիւր կը պոռայ ու բռունցքները կը սեղմէ: Երբ մէկը տեսնէ որ պիտի բարկանայ և այս վիճակը պիտի ստանայ, թող բանայ բռունցքները և յայնօրէն չունչ առնէ լոկի, ու ահա պիտի հանդարտի մէկ քանի րոպէէն:

Այս է պատճառը որ անձկութեան մատնուողներուն կ'արգիլուի ողբ ու կոծ ընել իրենց վիճակին վրայ, որովհետեւ այդ կերպով, այդ ընթացքով աւելի ևս կը ծանրացնեն զայն: Ո՛չ թէ օգուտ, այլ վնաս կայ ու է վիճակի և կացութեան տոմագիւր հանգամանք ընծայելուն մէջ: Մինչև իսկ ընթացիկ կեանքին մէջ պէտք է զգուշանալ չափազանցելէ պզտիկ հոգերը սա տեսակ խօսքերով. «Շատ ցաւած եմ, դերձակունին չբերաւ

շրջազգեստ» և այս տեսակ խնդիրներու կուտաք տը-
ռամի մը համեմատութիւնը և հիւանդութեան մը ա-
ռիթ կը ստեղծէք: Այսպիսի պարապ բաներու համար
սպառելիք ֆիզիքական և բարոյական ուժ չունի մարդ:
Ձեր ցաւն ու վիշտը պահեցէք այնպիսի պարագաներու
համար որ արժեն:

Մեր միտքը չափազանց տրամադիր է սխալ դա-
տողութեամբ մը արդարացնել մարմինին խանգարում-
ները: Անճարակ, ձախաւեր այս մեկնութիւններէն
պէտք է հրաժարիլ, մանաւանդ պէտք է անոնց առիթ
տալ, այսինքն պէտք է երեւակայութիւնը բարւո-
քել, անկէ հեռանալ վտարելով երկիրները, գանդա-
տները, ողբերը, յուսահատական շատախօսութիւնները
և վտանգաւոր սա տեսակ բանաձեւերը. «Վիճակս ա-
ղէկ չէ, դժբախտ եմ» և մանաւանդ սա տեսակ վը-
ճիռները. «Ձեմ կրնար», որ ամէն խանդավառութիւն
և խոյանք կը ջնջեն և արգելք կը հանդիսանան ա-
մէնափոքր ճիգի մը անգամ:

Կան անկանոն յուզումներ, որոնք արդիւնք են ա-
նորոշ անձկութեան մը և խիստ վտանգաւոր են զգայ-
նութեան հաւասարակշռութեանը համար, բայց կան
նաեւ գրգռիչ, զօրացուցիչ յուզումներ, զորս անձկու-
թեան մատնուողը կը փնտռէ բնական մղումով: Այլ
ամէն գրգռիչ յուզում հաւասարապէս յանձնարարելի
չէ. յուզումներ կան որ խիստ վտանգաւոր են, որովհե-
տեւ յոգնութեան կ'ենթարկեն գործարանաւորութիւնը,
այսպէս են ալքով խմելու և ուէ ձեռքները թմրե-
ցուցիչ առնելու մղումները: Գործարանաւորութիւնը,
մարմինը շուտով կը վարժուի անոնց և աւելի մեծ չա-
փով կը պահանջէ ալքով կամ թմրեցուցիչ, երբ անոնց
տուած գրգռութիւնը նուազի և գործարանաւորութեան
նաեւ բախտախաղի մոլութեան համար: Շահը չէ որ

բախտախաղի մոլութեան կը մղէ մտայոյզ անձկու-
թեան մատնուած մարդը, այլ որովհետեւ կանանչ
ասուիին վրայ թափած դրամանիշերուն շարժումը իր
մէջ կիրք մը կը վառէ: Այս կերպով կը մեկնուին նաեւ
ոմանց այլ և այլ առարկաներ, գողնալու մոլութիւնը
(Cleptomanie): Մեծ վաճառատուններէ գողութիւնը ը-
նողները շատ անգամ հարուստ մարդիկ են, ուստի ի-
րենց ընթացքը չի կրնար իբր ընչաքաղցութիւն մեկ-
նուիլ: Իրապէս, անոնք մեծ մասամբ մտայոյզ, անձկու-
թեան մատնուած էակներ են որ արուեստական զբո-
ղութիւն մը կը գտնեն արգիլուած և դժուարին ի-
րենց այս արարքին մէջ և անոնք ինքզինքնուն կու-
տան յուզում մը սա մտածումով. «Երանի՛ թէ չըրո-
նուիմ»:

Հիւանդ կին մը, Վ. . . , կը պատմէ թէ երբ ճնշումի
նոպայի մը ենթարկուած էր, բարեկամուհի մը զինքը
տարաւ մեծ վաճառատուն մը: Ոչ մէկ բան կը շահա-
գրգռէր զինքը և պատահաբար հաշուեսեղանին վրայէն
առաւ պզտիկ զարդասեղ մը: Բարեկամուհին արգէն
կը մղէր զինքը զարդասեղի մը ընտրութիւն ընել: Կ'ու-
զէր գտնել վաճառատան պաշտօնեաներէն մէկը, հա-
շիւը կարգադրելու համար, բայց անմիջապէս չգտաւ
և որովհետեւ բարեկամուհին չէր տեսեր որ այս հաշիւը
չէր կարգադրած, աւելի հեռուն գնաց անոր հետ, միշտ
զարդասեղը ձեռքը բռնած: Սակայն հաղիւ թէ մէկ
քանի քայլ առեր էր, հոգ ըրաւ և ինքնիրեն ըսաւ
թէ զինքը գողի մը տեղ պիտի գտնէ և այս մտածումը
սաստիկ յուզեց զինքը: Այսպիսի բուռն յուզում մըն էր
որ կը փնտռէր երկար ատենէ ի վեր, ուստի այլ-
եւս ուրիշ բանի վրայ չմտածեց և հաշուեսեղաններուն
առջեւէն անցաւ հեշտալի տակնուվրայութեան մը են-
թարկուած: Արդարեւ անհունապէս լաւագոյն կը
զգար ինքզինքը, ու երբ տուն դարձաւ, կրցաւ աշ-

խառնիլ, տան գործերով զբաղիլ, քաջութիւնը վերստացեր էր, զուարթ էր և բժշկուելու յոյս ունէր այլեւս: Դժբախտաբար այս գրողութիւնը մէկ երկու օր միայն տեւեց. ճնշումը խիստ արագ վերսկսաւ միեւնոյն կերպով: Տիկին՝ Վ... յիշեց վաճառատան մէջ զգացած յուզումը և մինչդեռ անկարող դարձած էր ո՛ր եւ է բանի մասին որոշում տալու, կրցաւ դիւրաւ զուրս ելլել տունէն և դառնալ միեւնոյն վաճառատունը, «տեսնելու համար թէ միեւնոյն բանը պիտի զգա՞ր դարձեալ»: Հակառակ բարոյական ամէն ընդդիմութեան, տեղի տուաւ նոր գողութիւն մը ընելու փափաքին, կատարելապէս յաջողեցաւ և մէկ քանի օրուան համար բժշկուեցաւ: Այդ թուականէն սկսեալ պէտք եղաւ որ անդադար կրկնել գողութիւնները, վասնզի այդ կերպով միայն կրնար սփոփել իր վիճակը:

Ցաւը կը փնտռեն ոմանք իբր հոգին զօրացնող արուեստական միջոց մը: Մտայոյզ, անձկութեան մատնուած շատեր ցաւը կը փնտռեն, որովհետեւ անիկա միայն կ'ըլլայ միջոց մը զիրենք ազատելու իրենց անտարբեր, մեռելային վիճակէն. և այդ կեռացով կը շահին համակրութիւնը անոնց որ զիրենք պով կը շահնար: Անճարակ գերասաններու, գապօլաւ չեն ճանչնար: Անճարակ գերասաններու, գապօլաւ չեն ճանչնար: Ասոնք իրենց չըջաքեմներու հնարք մը պարզապէս: Ասոնք իրենց չըջապատին համար անհանգուրժելի մարդիկ են, կուլան, շարունակ կը գանգատին գործարանային խանգարումներէ, կը փսխեն, չեն քնանար և ուրիշներն ալ կ'արգիլեն քնանալէ, որպէսզի անոնք աղէկ համոզուին թէ իրենք անքուն կը մնան: Ուրիշները կը յանդիմանեն որ զուարթ են, անոնց երեսին կը զարնեն առողջութիւններն, կը յանդիմանեն զանոնք իբր ապերախտ, անսիրտ և եսասէր: Այսպէս, աժան պսակ մը կը պատրաստեն իրենց համար նահատակի: Այսպէս է նաեւ

որ ոմանք անձնասպան կ'ըլլան: Պէտք է զգուշանալ արուեստական այսպիսի սպառիչ յուզումներէ, որ թոյնի մը ազդեցութիւնը կը գործեն: Սակայն ասիկա չի նշանակեր որ պէտք է զանց առնել կարգ մը յուզումներու գործած զօրացուցիչ ազդեցութիւնը: Խընդիրը ընտրել զիտնալն է: Ընդհանուր կանոնը այս է:— Մարդ պէտք է զգուշանայ բոլորովին այն տեսակ յուզումներէ որ իր զգայնութիւնը կը գրգռեն չարաչար, և պէտք է զիւրամատոյց ըլլալ ուրախ յուզումներու, որ կը յաջորդեն յաջողած գործերու և մասնաւորապէս ընկերային յաջողած ձեռնարկներու որ ծափահարութիւններու կ'արժանացնեն և եռանդ կը գրգռեն:

Եթէ անձկութեան պատճառն է խիստ բարդ գործ մը կատարելու անկարողութիւնը, մարդ պէտք է հետամտի այնպիսի գործերու մէջ յաջողելու որ աւելի զիւրին են և զօրացուցիչ ազդեցութիւն կ'ունենան, ընդհանուրին հիացման արժանանալով: Օրինակի համար, մտաւորական մը ընկճուած է, որովհետեւ կը վախնայ չյաջողելէ մրցումի մը մէջ, այդպիսի մէկը կրնայ իր ուժերը վերագտնել, յաջողելով այնպիսի ձեռնարկի մը մէջ, որ աւելի զիւրին է: Մեզմէ ամէն ոք իր բուն աշխատութեան հետ միասին կրնայ ունենալ ուրիշ զբաղում մը, որուն հետեւի իբր ամաքեօր և սակայն այդ զբաղումը իրեն համար աղբիւր մըն է զինքը սրտապնդող գոհացումներու: Գործնական մըրցախաղերը՝ պայմանաւ որ տեղի ունենան առանց յոգնութիւն պատճառելու, ամէնէն մատչելի զբաղումներն են հաճոյք պատճառող, ուրիշ խնդիր որ անոնք միանգամայն կը մարզեն մարմինը, երբ կանոնաւորապէս տեղի ունենան: Բժիշկը ամէնէն ազգու գերը կը կատարէ, եթէ շատ անգամ, ընկճուած, անձկութեան մատնուած մարդուն յանձնարարէ աւելի զիւրին

գործեր կատարել, որոնք յաջողութեամբ պսակուելով ուժ ու ինքնավստահութիւն կը ներշնչեն: Սակայն չի բաւեր թեթեւցնել ընկճող անկանոն յուզումները, անոնց արտայայտութիւնը նուազագոյն չափին իջեցնելով, այսինքն չի բաւեր միայն ինքզինքը զսպել և յուզումներու մեծ ասպարէզ չընծայել, չի բաւեր միայն խոյս տալ գրգռիչ յուզումներէ, որոնց արդիւնքը կ'ըլլայ յոգնութիւն և սպառում, չի բաւեր կարելի եղած յաջողութիւններով յաղթանակի սրտապնդիչ յուզումներու հետամուտ ըլլալ, պէտք է ստեղծել և պահպանել մեր մէջ առողջ երեւակայութիւն մը:

Հաստատ քաղեցէք: Ձեզի հետ խօսող մարդուն չեչտակի նայեցէ՛ք, բարձր և վճռականօրէն խօսեցէ՛ք, պայքարեցէ՛ք այն ձգտումին դէմ որ ձեզի կ'ուզէ մղել խոյս տալու մարդոց ընկերութենէն և դժուարին կացութիւններէ: Խոյս տուէ՛ք ձեր այն բարեկամներէն որ ի բնէ ախուր են և վիշտեր ունին: Ընդհակառակն, փնտռեցէ՛ք ընկերութիւնը դուարթ և քաջառողջ մարդոց որ իրապէս կորովի աղբիւր մը, ներշնչարան մը պիտի ըլլան ձեզի համար: Ձեր մտքին մէջ ունեցէ՛ք աղէկ պատկերներ դորս կարենաք յիշել տկարութեան վայրկեաններուն: Ձեր ամէն գործերուն հետ ունեցէ՛ք պարզ նախադասութիւն մը, որով ըսէ՛ք թէ տէրն էք ձեր անձին, ուժով էք, և վստահութիւն ունիք ապագային վրայ: Երբ ձեռնարկէք փափուկ գործի մը և վախ ունենաք թէ չպիտի յաջողիք, հանգիստ տուէ՛ք ձեզի, յիշեցէ՛ք նմանօրինակ պարագաներ, ուր յաջողած էք, ուր տեսած էք ուրիշի մը յաջողութիւնը: Մի՛ մտածէ՛ք անյաջողութեան վրայ, վանեցէ՛ք ձեզմէ ամէն յոռի պատկեր: Ընդհակառակն, ձեր երեւակայութեան առջեւ բերէ՛ք միայն, թէ ի՞նչ մեծ հաճոյք ու ուրախութիւն պիտի զգաք յաջողելով: Ձեզի ծանօթ մարդոց մէջէն ընտրեցէ՛ք ա՛յն մարդը,

որուն ուժին և յաջողութեանը կը հիանաք, անոր հետ յարաբերութիւն մշակեցէ՛ք, տեսէ՛ք թէ անիկա ի՞նչ ձեւերով և միջոցներով յաջողած է, և զանիկա առէ՛ք ձեզի իբր տիպար: Գիտցէ՛ք որ աւելի զիւրին է գործել մէկու մը օրինակին հետեւելով և անոր նմանելով, քան տեսական սկզբունքներու հաւատարիմ մնալով: Երբ դժուարին գործի մը պիտի ձեռնարկէք, երեւակայեցէ՛ք թէ անիկա ի՞նչ պիտի ընէր նմանօրինակ պարագայի մը մէջ ձեր տեղը, և միեւնոյն կերպով շարժեցէ՛ք դուք ալ: Ամէնէն դժուարինը առաջին շարժումն է:

Ու եւէ մէկուն երբեք մի՛ խօսիք ձեր միտքը տանջող բաներուն, ձեր երկիւղներուն ու ձեր տրեւարութեանց վրայ: Ընդհակառակն, այն կարծիքը ունեցէ՛ք որ ուժով էք և աէրն էք ձեր անձին: Այս հաւատքին կառչեցէ՛ք: Ձեզ շրջապատողներուն ընթացքը ձեզի հանդէպ անոնց ցոյց տուած վստահութիւնն ու հիացումը ձեզի, նոյնիսկ ակամայ կորով պիտի ներշնչեն, նեցուկ պիտի ըլլան և պիտի խանդավառեն ձեզ, անձկութեան վայրկեաններուն: Վարժուեցէ՛ք ամէն պարագաներու մէջ ու ամէն առիթ լաւատես բանաձեւեր գործածելու. «Հանգարտ եմ, զօրաւոր եմ, վստահ եմ յաջողելու»:

Այսպէս պիտի կրնաք տիրապետել ձեր մարմնոյն գալարումներուն և անոնցմէ ծնունդ առնող կիրքերուն: Այսպէս պիտի կրնաք ձեր մէջ պահել ուրախութեան բարերար գրգռութիւնը:

է.

ԶՈՒԱՐԹ ԲՆԱԼՈՐՈՒԹԵԱՆ ՀՐԱՇՔՆԵՐԸ

Զուարթ բնաւորութիւնը խթան մըն է որ աղէկ կատարուին գործարանային պաշտօնները, անիկա սպեղանի մըն է հոգիին վերքերը դարմանող, և յուսութք մը որ մարդոց երջանկութիւն կը բաշխէ: Մարմնի և հոգիի ուրախութիւն մը կայ որ անդադար կը կրկնուի, երգը յաղթական կեանքին: Շատ հարուստ գործարանաւորութեան մը շոայութիւնն է որ կուտայ խիստ կորով և այսպէս տեղի կ'ունենան սննդական փոխանակումները բջիջներուն մէջ: Ուրախ մարդը ուժ կ'արտայայտէ, անիկա ազատ կը զգայ ինքզինքը, ապրելու հաճոյքը ունի: Սիրտը աւելի արագ կը բաբախէ, չնչառութիւնը աւելի արագ և խորունկ տեղի կ'ունենայ, մորթին տակ չնչերակները կ'ընդլայնին և աւելի կը դիւրանայ ճամբան արեան հեղեղին, վառարան բարերար թթուածինին: Գեղձային արտադրութիւնները կ'աւելնան:

Երկամուսնիքը աւելի ուժով դուրս կուտայ թոյները, զորս մարմնոյն հիւսքերը կը մերժեն, մարսողական գեղձերը աւելի առատօրէն կ'արտադրեն ներս մտած կերակուրները լուծող ու փոխակերպող հիւթերը, և ներքնահոս գեղձերը աւելի շատ կ'արտադրեն hormone կոչուող այն խորհրդաւոր նիւթերը, որ գործարանաւորութեան մէջ կը տարածուին, կ'ապահովեն հիւսկէսներուն կանոնաւոր աճումը, առողջ կը պահեն մկանային դրութիւնը, կը պահպանեն փա-

փուկ զգայնութիւնը ջղային դրութեան, կը չեչտեն սեռային նկարագիրը, և մարդուն նախնական բնազդները կը տածեն: Միեւնոյն ատեն կ'աւելնան արեան գնդիկները և մանաւանդ անոնց մէջ կարմիր գնդիկները: Երեւակայութիւնը աւելի վառ վիճակ մը կը ստանայ, ախորժակը աւելի կը սրուի, մարմինը աւելի դիւրաւ կրնայ դիմադրել հիւանդութիւններու: Ուրախ մարդը զերծ է մեղամաղձոտներու և ցեւրասքեցիքներու յատուկ ստամոքսային և աղիքներու անհանգստութիւններէն: Որքան բժիշկներ ի դուր փորձած են, հակառակ ամէն տեսակ զեղեր գործածելուն, որպէսզի առաջը առնեն իրենց տխուր և ծոյլ յաճախորդներուն մարսողական խանգարումներուն: Անոնց լեզուն միշտ անմաքուր է, մարսողութիւնը դանդաղ և դժուար կը կատարուի, կերակուրները կը մնան ստամոքսին մէջ, աղիքներուն մէջ խմորումներ տեղի կ'ունենան, չարունակ աղիքի հիւանդութիւններէ կը տառապին և մարսողական գործարանին լաւ չգործելը պատճառ կ'ըլլայ որ ամբողջ գործարանաւորութեան մէջ թունաւորում յառաջ կուգայ, բնաւորութիւնը կը թթուի, նկարագիրը կը փոխուի, և այս վիճակին ենթակայ եղողներ զայրացկոտ, տըխուր, մեղամաղձոտ կ'ըլլան: Այսպիսի տիպար մըն է որ պատկերացուցած է Մուլէո «Երեւակայական Հիւանդ»ին մէջ:

Ուրախ մարդուն մարմինը զերծ է բոլոր այս տըխուր բաներէն: Ու երբ ճնշուածներ, անձկութեան մատնուած մարդիկ իրենց երբեմնի հանգարտութիւնը և ուրախութիւնը վերստանան, յանկարծ կը գաղբին նաեւ մարսողական խանգարումները, որոնց գէմ մինչեւ այն ատեն ո՛րեւէ ազդեցութիւն չէին ունեցած զեղերը և կ'անհետանան թունաւորումի ջղային նշանները: Ուրեմն ուրախութիւնը կը դիւրացնէ իւ-

րացնել մեր առած սնունդը: Երբ ճաշէն ետքը քըն-
նուի արիւնը, կը տեսնուի որ սպիտակ գնդիկները
առաջուընէ աւելի շատցած են: Ինչպէս յայտնի է,
այս գնդիկները կը պաշտպանեն գործարանաւորու-
թիւնը միջրոպներու յարձակումներուն դէմ: Այս
գնդիկները այդ վտանգաւոր միջրոպներուն դէմ ամէն
օր կ'որս մղելով կը փճանան, և հետեւաբար պէտք է
որ անդադար վերանորոգուին:

Մարսողութիւնը կը դիւրանայ ստամոքսային գեղ-
ձերուն առատ արտադրութեամբ, և ասիկա արդիւնք
է մարդու լաւ արամադրութեան մէջ գտնուելուն, ա-
նոր ուրախութեամբ ճաշելուն, ախորժակին՝ որ ինչ-
պէս ըսինք, արդիւնք է երեւակայութեան: Ասկէ կը
հետեւի ուրեմն որ ուրախութիւնը ինքնին պատուար
մըն է վարակիչ հիւանդութիւններու դէմ:

Հոգեբանական տեսակէտով ուրախութեան բա-
րիքը ո՛չ նուազ կարեւոր է: Ուրախ մարդը թեթեւ և
ուժով կը զգայ ինքզինքը: Ուրախ մարդը զերծ է ա-
նորոշ և զժնդակ տպաւորութիւններէ, գլխու ցաւերէ,
ծուլութեան նոպաներէ, անորոշ երազանքներէ, եսա-
սիրական հոգերէ, այն դձուձ բնաւորութենէն, որով
բարոյական ընկճումի օրերուն մեր գործունէութիւնը
կը կասի և մեր զգացումները կը տղեղնան: Ուրախ
մարդը աւելի զգայուն է, ամէն բանով կը հետա-
քըքրուի, հոգին համակրութիւն կը զգայ ամէնուն
հանդէպ, կը պաշտէ կեանքին խորհրդաւոր ուժը որ
կը տեսնուի ամէն կողմ, առտուն արեւին տակ փըթ-
թող ծաղիկին, տերեւներու նուրբ չղրաութիւն, անձ-
րեւին զովութեան և անհուն երկինքին վրայ աստղե-
րու լոխն շարժումին մէջ: Այդ հոգին կը դողայ, երբ
կը լսէ անասունին ճիչը, զոր ան կ'արձակէ, երբ իրմէ
կը խլեն ձագը, այդ հոգին կը խոնարհի մարդոց տա-
ռապանքին վրայ և առանց դձուձ նկատառումներու

կը շոայլէ իր անձնուիրութիւնը: Ուրախ մարդուն ի-
մացականութիւնը աշխոյժ է և աւելի ճիշդ ու արագ
կ'ըմբռնէ: յիշողութիւնը հաւատարիմ է, երեւակա-
յութիւնը ճոխ, կամքը վճռական և գործունէութիւնը
կորովի: Ուրախ մարդը բաց սիրտ է և իր շուրջը կը
տարածէ ուրախութիւնը, ուրիշներուն կը թելադրէ
իր օրինակին հետեւիլ, այսինքն ուրիշներուն մէջ
ուրախութիւն, ուժ և վեհանձնութեան զգացումներ
յառաջ կը բերէ: Անոր երախտապարտ են շատեր որ
կորով կը ներշնչէ: զանիկա կը փնտռեն, կը սիրեն և
հարիւրապատիկ կը փոխադարձեն այն ուրախութիւնը,
զոր անիկա յառաջ կը բերէ իր շուրջը:

Բայց, պիտի ըսեն գուցէ արդիական կեանքին
անձկութեանը մատնուած մարդիկ, ընկճուածներ,
մեր հիւանդութիւնը ճիշտ այն է որ զրկուած ենք
այս բարեբար ուրախութենէն: Մենք անկարող գե-
րիներ ենք որ կ'քած ենք մեր տառապանքներուն և
յուսահատութեան բեռան ներքեւ ու մեր տաժանքը
կը ծանրանայ, երբ կը տեսնենք ուրախութեան նուա-
զիլը: Ուրախութիւնը մեզի համար Աւետեաց երկիրն
է, որմէ հրաժարած են մեր տկար մարմինները և մեր
յուսախաբ հոգիները: Թերահաւատներ կը կոչէր Յի-
սուս զանոնք որ յուսահատած էին երկինքի արքա-
յութիւնը չահելէ:

Եթէ մէկդի առնենք այն պարագան, ուր տըխ-
րութիւնը արդիւնք է հիւանդագին վիճակի մը, ան-
դին կը տեսնենք նաեւ անթիւ անհամար մարդիկ,
որոնք զուրկ են ուրախութենէ և անո՛նց մանաւանդ
պէտք է ցոյց տալ ուրախութեան և երջանկութեան
ճամբան:

Տխուր ենք շատ անգամ, որովհետեւ յոռի սովոր-
ութիւններ ստացած ենք, այսինքն յոռի բնաւո-
րութեան սովորութիւններ, որոնցմէ պէտք է հրաժա-

րինք: Մեծ դժբախտութիւններ, մեծադղորդ ձախողանքներ, արտասովոր յուսախաբութիւններ չեն որ մտահոգ կը դարձնեն մեր ճակատները, մեր կամքը կը թուլցնեն, այլ գծուծ գիւրադգածութիւններ, ամենօրեայ պզտիկ վատութիւններ, անմիտ շարժումներ անհամբերութեան, լեզուադարութիւն, ասեղի հարուածներ, շարունակ անվստահութիւն, կասկած տածելը և միշտ կրկնուիլը յոռետես խօսքերու, մեքենաբար: Ասոր հետ մէկտեղ նկատողութեան առէք որ մարդիկ շարունակ յուզման մէջ են, գործի վրայ են, շատ հոգեր ունին, որովհետեւ շատ դրամ կ'ուզեն վաստակիլ իրենց անվերջ փառասիրութիւնները և ծիծաղելի եսամոլութիւնը գոհացնելու համար: Երբեք միտքէ չենք անցըներ թէ ինչ անհաշուելի կորուստ մը կ'ընենք երջանկութեան ու կորովի, մտահոգութեան մատնուելով, տրտնջալով, երեւակայելով որ տակաւին ինչ աւելի աղէկ վիճակի մէջ կրնայինք գտնուիլ և դէմքերնիս թթուեցնելով և ուսերնիս վեր բարձրացնելով միայն պատասխանելով մեզի ուղղուած ժպտի մը և գգուանքի մը: Շատեր կան որ խոժոռ երեւոյթ մը կուտան իրենց, կարծելով որ այս կերպով աւելի պատկառելի երեւոյթ մը կը ստանան, քան երբ պարզ զգացումներ ցոյց տան և անկեղծօրէն վերաբերին ուրիշներու հանդէպ:

Ահաւասիկ գիւղացի մը որ երբեք գոհ չէ ո՛չ օդէն և ո՛չ ալ հունձքերէն: Կ'անձրեւէ, անձրեւը աղէկ է մարգագետիններուն համար, բայց մեր գիւղացին կը տրտնջայ որ հունձքերը պիտի վնասուին: Արեւ է, հունձքը աղուոր պիտի ըլլայ, բայց մեր գիւղացին զարձեալ գոհ չէ, ըսելով որ արջաոր գին չպիտի ընէ: Աւասիկ մէկը որ իրիկունը տուն կը դառնայ գրասենեակէն: Կ'ատէ իր աշխատութիւնը, կ'ըսէ որ պետերը չափազանց խստապահանջ են, ամսաթոշակը անբա-

ւական է: Կը գանգատի որ իր բոլոր օրերը գրաւուած են և չի կրնար գիւղ երթալ: Տուն կուգայ, սեղանը դրուած է, աղէկ զարդարուած է, ապուրը կը ծխայ, կինը ժպտադէմ կ'ընդունի զինքը և զաւակները կը վազեն զինքը համբուրել: Բայց անիկա կը սկսի տրտնալ, կը յանդիմանէ տղաքը որ անտանելի են, շատ աղմուկ կը հանեն, զգեստը աղտոտեցին իրենց պտուղիկ կօշիկներովը, երբ վրան մագլցեցան հայրիկը համբուրելու համար: «Ձեզի չե՞մ արգիլած որ ձերմակեղէն չչորցնէք վառարանին վրայ» կը պոռայ: Կ'ըսէ որ լուացքի համար չափազանց ծախք կ'ըլլայ, կը տրտնջայ որ հողաթափները իրենց տեղը չեն, ո՛ւր գրեր են ուրեմն: Վառարանին մօտ: Ապուրը չափազանց տաք է, բանջարեղէնը աղէկ չէ եփեր, անհամ է, միսը չատ եփուեր է, վերջապէս չորս կողմը կը պտտցնէ ակնարկը անհաճոյ դիտողութիւն մը ընելու համար անպատճառ: Արձակուրդ կը տրուի իրեն և այն մարդը որ կը գանգատէր թէ չափազանց գործ կը տրուի իրեն և գիւղ չի կրնար երթալ, կը սկսի ձանձրոյթի նշաններ ցոյց տալ, կը մերժէ ընտանիքը պետոյտի հանել, ու երբ կիսն ու զաւակները պնդեն, անտանելի կը գտնէ զանոնք, կը պոռայ կը կանչէ և կ'ըսէ որ գրասենեակը եղած ատենը աւելի հանգիստ էր: Այսպիսի խոժոռ մարդիկ իրենց անձին ալ, իրենց ընտանիքին անդամներուն ալ գահիճներն են և ասոնք շատ են իրենց տեսակին մէջ: Ասոնք իսկապէս հիւանդներ են, ասոնք իրօք դժբախտ մարդիկ են: — Ոչ, ասոնք պարզապէս դառն հաճոյք մը կը դգան իրենց յոռետեսութեանը օրինաւոր ձև մը տալով: Անգամ մը ըսեր են որ աշխատութիւնը տարհապահակ մըն է, ընտանեկան կեանքը գերութիւն է, զգացում ըսուածը ծիծաղելի բան է, առաքինութիւնը ստորին տեսակէն զուեշտ մը, և հետեւաբար գիւրաւ չեն կրնար

րինք: Մեծ դժբախտութիւններ, մեծագործ ձախողանքներ, արտասովոր յուսախաբութիւններ չեն որ մտահոգ կը դարձնեն մեր ճակատները, մեր կամքը կը թուլցնեն, այլ գծուծ դիւրագգածութիւններ, ամէնօրեայ պզտիկ վատութիւններ, անմիտ շարժումներ անհամբերութեան, լեզուագարութիւն, ասեղի հարուածներ, շարունակ անվստահութիւն, կասկած տածելը և միշտ կրկնուիլը յոռետես խօսքերու, մեքենաբար: Ասոր հետ մէկտեղ նկատողութեան ասէք որ մարդիկ շարունակ յուզման մէջ են, գործի վրայ են, շատ հոգեր ունին, որովհետեւ շատ դրամ կ'ուզեն վաստակիլ իրենց անվերջ փառասիրութիւնները և ծիծաղելի եսամոլութիւնը գոհացնելու համար: Երբեք միտքէ չենք անցընէր թէ ինչ անհաշուելի կորուստ մը կ'ընենք երջանկութեան ու կորովի, մտահոգութեան մատնուելով, տրտնջալով, երեւակայելով որ տակաւին ինչ աւելի աղէկ վիճակի մէջ կրնայինք գտնուիլ և ղէմքերնիս թթուեցնելով և ուսերնիս վեր բարձրացնելով միայն պատասխանելով մեզի ուղղուած ժպտի մը և գգուանքի մը: Շատեր կան որ խոժոռ երեւոյթ մը կուտան իրենց, կարծելով որ այս կերպով աւելի պատկանելի երեւոյթ մը կը ստանան, քան երբ պարզ զգացումներ ցոյց տան և անկեղծօրէն վերաբերին ուրիշներու հանդէպ:

Ահաւասիկ գիւղացի մը որ երբեք գոհ չէ ո՛չ օղէն և ո՛չ ալ հունձքերէն: Կ'անձրեւէ, անձրեւը աղէկ է մարգագետիններուն համար, բայց մեր գիւղացին կը տրտնջայ որ հունձքերը պիտի միասուին: Արեւ է, հունձքը աղուոր պիտի ըլլայ, բայց մեր գիւղացին զարձեւալ գոհ չէ, ըսելով որ արջաոր գին չպիտի ընէ: Ահաւասիկ մէկը որ իրիկունը տուն կը դառնայ գրասենեակէն: Կ'ատէ իր աշխատութիւնը, կ'ըսէ որ պետերը չափազանց խստապահանջ են, ամսաթուղակը անբա-

ւական է: Կը գանգատի որ իր բոյոր օրերը գրաւուած են և չի կրնար գիւղ երթալ: Տուն կուգայ, սեղանը դրուած է, աղէկ զարգարուած է, ապուրը կը ծխայ, կինը ժպտադէմ կ'ընդունի ղինքը և զաւակները կը վազեն ղինքը համբուրել: Բայց անիկա կը սկսի տրտնջալ, կը յանդիմանէ տղաքը որ անտանելի են, շատ աղմուկ կը հանեն, զգեստը աղտոտեցին իրենց պտըլիկ կօշիկներովը, երբ վրան մագլցեցան հայրիկը համբուրելու համար: «Ձեզի չե՞մ արգելած որ ձերմակեղէն չչորցնէք վառարանին վրայ» կը պոռայ: Կ'ըսէ որ լուացքի համար չափազանց ծախք կ'ըլլայ, կը տրտնջայ որ հողաթափները իրենց տեղը չեն, ո՛ր գրեր են ուրեմն: Վառարանին մօտ: Ապուրը չափազանց տաք է, բանջարեղէնը աղէկ չէ եփեր, անհամ է, միսը շատ եփուեր է, վերջապէս չորս կողմը կը պտտցնէ ակնարկը անհաճոյ դիտողութիւն մը ընելու համար անպատճառ: Արձակուրդ կը տրուի իրեն և այն մարդը որ կը գանգատէր թէ չափազանց գործ կը տրուի իրեն և գիւղ չի կրնար երթալ, կը սկսի ձանձրոյթի նշաններ ցոյց տալ, կը մերժէ ընտանիքը պետոյաի հանել, ու երբ կինն ու զաւակները պնդեն, անտանելի կը գտնէ զանոնք, կը պոռայ կը կանչէ և կ'ըսէ որ գրասենեակը եղած ատենը աւելի հանգիստ էր: Այսպիսի խոժոռ մարդիկ իրենց անձին ալ, իրենց ընտանիքին անդամներուն ալ գահճներն են և ասոնք շատ են իրենց տեսակին մէջ: Ատոնք իսկապէս հիւլանդնե՞ր են, ասոնք իրօք դժբախտ մարդիկ են: — Ոչ, ասոնք պարզապէս դառն հաճոյք մը կը զգան իրենց յոռետեսութեանը օրինաւոր ձև մը տալով: Անգամ մը ըսեր են որ աշխատութիւնը տարհապահակ մըն է, ընտանեկան կեանքը գերութիւն է, զգացում ըսուածը ծիծաղելի բան է, առաքինութիւնը ստորին տեսակէն գաւեշտ մը, և հետեւաբար գիւրաւ չեն կրնար

զուարթ բնաւորութիւն ստանալ և երջանիկ ըլլալ պարզօրէն: Մարդիկ կան որ իրենց բովանդակ կեանքը ծամածոութեամբ կ'անցընեն և կը հանդուրժեն որ ինքզինքնին դժբախտ դարձնեն: Եւ սակայն, ո և է մարդու ձեռքն է զուարթ ըլլալ, բաւ է որ ուզէ:

Զուարթ ըլլալու համար կը բաւէ համբերութեամբ զսպել բարկութեան և դիւրագրգռութեան շարժումները, վարժուիլ ներողամիտ խօսքեր ընելու և ժպտելու: Կարելի է խնդալ սորվիլ, խնդուքը լուսաւոր ճառագայթն է որ յանկարծ կը փայլի ձեր կեանքին մօայլ երկինքին վրայ:—Կին մը սաստիկ կը նեղուէր հոգեւորէ, յուսահատութեան մատնուած էր, դժուար մարտը թիւն ունէր, գիշերները անքուն կը մնար և ընտանեկան վիշտեր դառնացուցած էին կեանքը. բայց այդ կինը որոշեց թոթվել Թիւրքիանը որ բնո մը դարձուցած էր կեանքը և օրական գոնէ երեք անգամ խնդալը կանոն դրաւ իրեն, այսինքն խնդալու առիթ ներկայանար թէ ոչ, ուստի վարժուեցաւ խնդալ ուրախ զուարթ, երբ ամէնափոքր առիթ մը ունենար և սենեակը կը քաշուէր ինքզինք զուարթութեան մարդելու համար: Քիչ ատենէն այդ կինը սքանչելի առողջութիւն մը ունեցաւ, զուարթ բնաւորութիւն և տունը ջերմութիւն մը ստացաւ, արեւով լեցաւ: Ամուսինն ու զաւակները նախ և առաջ շատ զարմացան, թէ և յարգեցին իր որոշումը, որովհետեւ այդ կինը շատ վիշտ կրած էր և սակայն չէին ըմբռներ թէ ինչո՞ւ այն տեսակ որոշում մը տուած էր: Քիչ մը ատեն անցնելէ ետքը կնոջ ամուսինը ինքն ալ սկսաւ խնդալ, ամէն անգամ որ կնոջը տուած որոշումին խօսքը կ'ըլլար: Երբ տուն դառնար, ամուսինը կը հարցնէր. կնոջը թէ զուարթութեան վայրկեաններ անցուցնո՞ր էր. ու երբ այդ հարցումը կ'ընէր, կը խնդար. կը խնդար նաեւ, երբ կինը պատասխանէր: Տղաքը մայրիկին զաղափա-

րը շատ տարօրինակ կը գտնէին, բայց մայրիկը զանոնք ալ չահեցաւ: Տղաքը այս մասին խօսեցան ուրիշ տղոց որ այդ պատմութիւնը կրկնեցին իրենց ծնողքներուն: Ամուսինն ալ բարեկամներու ըսաւ, այնպէս որ կինը ամէն անգամ որ կը պատահէր այդ մարդոց, անոնք խնդալով կը հարցնէին. «Այսօր քանի՞ անգամ խնդացիր»: Բնականաբար այս հարցումը խնդուք կը պատճառէր նաեւ կնոջ: Երբ այդ կինը այսպէս կը ստանար խնդալու սովորութիւնը, վիշտերու տակ ընկճած էր, և սակայն չնորհիւ դրած կանոնին, յաղթեց բոլոր վիշտերուն: Սուր դժուարամարտութենէ կը տառապէր, սակայն երկար տարիներէ ի վեր այլեւս ունէցաւ չղզար: Քիսու ցաւերը օրական մղձաւանջ մը դարձեր էին վեց տարիէ ի վեր, այլեւս գլխացաւ չունենար: Տունը բոլորովին տարբեր կ'երեւայ իրեն: Ուրախութեամբ կը զբաղի տան գործերով, ամուսինը բոլորովին կերպարանափոխ եղած է, աղջիկներուն անունը դրած են «միշտ խնդացող աղջիկներ»: Վերջապէս, կ'ըսէ այդ կինը, իմ կանոնս ապացոյց մը եղաւ որ հրաշքներ կըրնան գործուիլ անոր չնորհիւ:

Ուրեմն սորվինք խնդալ, և որպէսզի մեզի օգնած ըլլանք այս գործին մէջ, խոսափինք Թիւրք մարդոց ընկերակցութենէն, վշտալի մարդոցմէն և մանաւանդ անոնցմէ որ կը կարծեն թէ վիշտեր ունին: Փնտռենք, ընդհակառակն, զուարթ, քաջառողջ մարդիկը, որոնց համար կարելի է կրկնել տղու մը ուղղած խօսքը մօրը. «Երբ դուն կը խօսիս, գիշերը կը պայծառանայ»: Կարգանք զուարթ գիրքեր: Ռապըլէ, որ միանգամայն հանճարեղ ու խելացի բժիշկ մըն էր, իր կատակախառն ահագին գործը գրեց բժշկելու համար հիւանդները, զանոնք սաստիկ խնդացնելով: Արդարեւ, ո՞վ կարդացած է Կարկանթուայի և Բանթա-կրիւէլի պատմութիւնը և կուշտ ու կուռ չէ խնդացած:

Ուրախ զուարթ կեանքին կապուած, իրենց պատահած զօրախառնութիւններուն վրայ ծիծաղող մարդիկը կը գրաւեն մեզի, անկարելի է կորով չստանալ, չոգեւորուիլ տեսնելէ ետքը անոնց ուրախութիւնը: Երկար ատեն Տահօմէ (Ափրիկէ) ապրած մէկը կը պատմէ թէ պահ մը այն աստիճան տխրութեամբ համակուեցաւ որ բոլորովին կորովագուրկ մէկը եղաւ և քիչ մնաց որ մեռնէր: Այլեւս չէր ուտեր և չէր կրնար դիմադրել տաքին ու առանձնութեան: Առտուընէ մինչև իրիկուն կը ծխէր և ուխքի կը խմէր: Բայց զինքը փըրկեց Բրտեարտ Քիլինկի հոգակաւոր վէպը, Քիլմ, որ փառաբանութիւնն է մարդկային կորովին: Այս գիրքը հետը տարած էր թէև. բայց անկիւն մը մոռցեր էր: Երբ աւարտեց անոր ընթերցումը, ցնցեց ինքզինքը, իբր թէ դժնդակ երազէ մը արթնցած ըլլար և ինքզինքը խիստ կարգապահութեան մը ենթարկելով ազատեցաւ մարմինի թուլութենէն և տխրութենէ:

Երիտասարդուհի մը շարունակ յոռետես գաղափարներ կ'ունենար և դժգոհ էր ամէն բանէ, հոգ չէր տաներ արդուզարդին, զգեստներուն, ատու իրիկուն կը տրտնջար և կ'ատէր աշխարհը: Օր մը, ու է ատթիւ, ինքզինքը լուսանկարել տուաւ: Այն ատեն է որ աղէկ տեսաւ դէմքին փոփոխումը. դէմքին վրայ յառաջ եկած գիծերը, զորս լաւ չէր նշմարեր հայելիին մէջ, տեսաւ որ պառաւի մը խորշումաւոր դէմքը ստացեր էր, սարսափեցաւ, հայելիին առջև վազեց և արդարեւ տեսաւ որ դէմքը փոխուեր է: Այդ վայրկեանէն սկսեալ ամէն ջանք ըրաւ չարիքը դարմանելու և այն վախը ունէր որ չպիտի յաջողէր: Ամէնօրեայ խնամքի ենթարկեց ինքզինքը և ամէն օր սովորութիւն ըրաւ իրեն հայելիին առջևը երթալ և ժպտիլ: Այս ճիգերուն շնորհիւ դէմքը օր մըն ալ այնպիսի ծամածոթութիւն մը ստացաւ որ աղջիկը սկսաւ քահ քահ խնդալ:

Այդ վայրկեանէն սկսեալ փրկուեր էր, որովհետեւ ճիշդ այդ պահուն վերագտաւ իր զուարթ բնաւորութիւնը և նախկին փափաքը ուրիշներու հաճոյ ըլլալու:

Զուարթ բնաւորութիւնը թանկագին գործի մըն է առողջութեան և տղաքը ատոր մէջ մարդելու է իրենց ամէնէն մատաղ հասակէն: Զանոնք պէտք է վարժեցնել տղայական պզտիկ վեհանձնութիւններ ցոյց տալու, որ ժպիտ կը պատճառեն. օրինակի համար, զանոնք խրատել որ իրարու պուպրիկ, կարկանդակ տան, և զանոնք վարձատրել իրենց այս վեհանձնութեանը համար, գգուանքի աւելի մեծ չափով մը: Պէտք է անոնց սորվեցնել խոյս տալ պերճանքէ, չանարգել աղքատութիւնը և ամէնէն անակնկալ, տահնութիւն պատճառող պարագաներն անգամ զուարթութեան առիթ նկատել: Տղաքը զուարթ նկարագրի մէջ մարդելու լաւագոյն ձեւն է շարուակ օրինակ ըլլալ այս մասին և իր դասերուն չտալ բնաւ անգործադրելի մնացող տեսութեան մը երեւոյթը:

Այսպիսի մարզանքներէն կրնան օգտուիլ նաեւ մեծերը, անոնք որ իրենց մանկութեանը ընթացքին ընտանեկան ուրախ միջավայր մը չեն տեսած: Խնդալը մոգական բարերար ազդեցութիւն մը ունի մեր ընդհանուր էութեան վրայ: Այո՛, թերեւս առաջին վայրկեաններուն դժուար թուի բռնի խնդալ, բայց յետոյ պիտի տեսնուի անոր փրկաւէտ ազդեցութիւնը: Խնդալը, ժպիտը, լաւատեսութեան չափ սրտապնդիչ է: Անտարակոյս կայ լաւատեսութեան մէկ ծիծաղելի ձեւը, զոր Վօլթեո շատ աղէկ նկարագրած է Գանսիսին մէջ: Ծիծաղելի է արդարեւ այն տեսակ լաւատեսութիւն մը որ երկրաշարժի կամ անձրեւի նման դէպքերը բարի նպատակներու կը վերադրէ: Բայց լաւատեսութիւնը ինքնին անբաղդատելի միջոց մըն է ուժի և առողջութեան, երբ անոր ասպարէզը մարդ-

կային կամքի և զգացումներու ընդարձակ դաշտն է։
Զուարթ բնաւորութիւնը յաճախ մէկ բարիքն է վե-
հանձն Բնութեան, բայց անիկա կրնայ նաեւ ծնիլ ի-
մաստուն կամքի մը համբերատար խնամքով և ար-
դարեւ սքանչելի տեսարան մըն է, հոյակապ երեւոյթ
մըն է, երբ մարդկային էակ մը ինքն իսկ կը կերտէ,
կը դարբնէ իր ուրախութիւնը և երջանկութիւնը
արդի կեանքին կիրքերուն թոհուրոհին և ժխորին
մէջ։ Ապրիլ գիտնալը, արդի դարուն մէջ, գիտնալն է
սնանիլ, աշխատիլ ու հանդիլ բարոյական և գործա-
րանական պաշտօններուն հաւասարակշռութիւնը ա-
պահովող ձեւով մը։ Ապրիլ գիտնալը՝ հնազանդիլ է
կեանքին օրէնքներուն, զորս հաստատած են գիտու-
թիւնն ու փորձառութիւնը։ Այս մասին ցարդ ամիսի
կերպով ըսինք, ինչ որ անհրաժեշտ էր։ Կեանքը ա-
մէնօրեայ դժնդակ պայքար մըն է, ուր կ'աւելնան
մեր յուզումները, հոգերը, անձկութիւնները, յոգնու-
թիւնը, կը կորսնցնենք մեր մտքի ու մարմնի հաւա-
սարակչութիւնը, մտքի ծայրայեղ յոգնութիւնը պատ-
ճառ է ժամանակակից ջղայնութեան, որուն զոհերն
ենք քիչ չատ ամենքս ալ։ Բացատրեցինք թէ ի՞նչ
կերպով կարելի է հակադդել այս վտանգաւոր վի-
ճակին։ Ամէն ոք կրնայ օգտուիլ գիտական փորձառու-
թեան վրայ հիմնուած այս պատուէրներէն, պայմանաւ
որ ուզէ, կամք ընէ և ինքզինքը մարդէ։



Ը.

ԿՆՈՋ ԴԵՐԸ ԿԵԱՆՔԻ ՊԱՅՔԱՐԻՆ ՄԷՋ

Կեանքը ինքնին դժուար է, խիստ դժուար ամէ-
նուն համար, այր թէ կին, անիկա դժուար կ'երեւի
մանաւանդ, երբ կը ծնինք ու կը մեծնանք այն դա-
ղափարով որ կեանքը վարդագոյն չըջան մը միայն
պիտի ըլլայ։ Իսկ նոր սերունդին համար, որ ամէն օր
գիտութեան շնորհիւ յառաջ եկած նորանոր հրաշա-
լիքներ կը տեսնէ, խիստ դժնդակ կ'երեւին կեանքին
ընծայած դերբուկները, որովհետեւ, նոր սերունդը կը
սպասէր որ շնորհիւ գիտութեան յառաջգիմութիւննե-
րուն, զերծ մնար ամէն դժբախտութիւններէ։ Եւ սա-
կայն, այս ամէն աւելակալութիւնները ի դերեւ ելած
են, որովհետեւ արդի դարուն յառաջգիմութիւնը, մե-
քենականութեան (Machinisme) այս շրջանը ո՛չ մէկը
լուծած է մարդկութիւնը չարչրկող մեծ հարցերէն։
Երբ փողոցներուն մէջ կը լռէ ինքնաշարժերուն, հան-
րակառքերուն, օդանաւերուն խլացուցիչ աղմուկը, երբ
կը մարին լուսաշողող ծանուցումները, որ կը կուրցնեն
մեր աչքերը իրենց ընդհատ փալփումով և տարօրի-
նակ կերտուածքով, աւանջ դրէ՛ք։ Չէ՛ք լսեր արդեօք
որ զրեթէ ամէն տան մէջ ողբ մը կայ, կուլան, կը
հեծեծեն։ Իսկ այս սրտաճմլիկ ձայներուն մէջ ամէնէն
աւելի մարդս կը յուզեն կիներու ձայները։

Կինը, փափուկ էակը, որուն վրայ ամբողջ հրաշա-
լի քերթուած մը յօրինած է Միշլէ իր Սերը անուն

հեղինակութեամբ, այսօր, մեծ դեր մը կը կատարէ կեանքի ասպարէզին մէջ: Այսօր չենք կրնար ըմբռնել կին էակը, ծոյլ նստած տան անկիւնը: Կինը նկատուած է լծակիցը այր մարդուն: Այսօրուան կեանքը իրապէս լծակից մը կը դարձնէ կինը, աշխատող ձեռք մըն է անիկա, որովհետեւ այր մարդուն աշխատութիւնը ներկայ տագնապին մէջ, անբաւական կուգայ հոգալու տան բոլոր պէտքերը:

Ասիկա խնդրոյն մէկ մասն է միայն, այսինքն կնոջական խնդրոյն, որ երկար ատենէ ի վեր վիճաբանութիւններու տեղի տուած է: Վերջնապէս յաղթանակած է այլեւս կնոջ դատը բոլոր քաղաքակիրթ երկիրներուն մէջ: Ամէն տեղ անիկա տիրացած է քաղաքական իրաւունքներու և հաւասար կը նկատուի այր մարդուն: Այլեւս ժամանակավրէպ մը պիտի ըլլար այն մարդը որ ուրանար երկու սեռերուն հաւասարութիւնը: Բայց արդեօք կինը աւելի՞ կը բարձրանայ իր քաղաքական իրաւունքներուն վրայ պնդելով և մանաւանդ քաղաքական գործունէութեան նուիրուելով: Այս է արդեօք բուն կոչումը կնոջ և Բնութիւնը ի՞նք տարբերութիւն մը չէ՞ դրած երկու սեռերուն միջեւ: Անոնք միթէ իրենց բնական կոչումը չունին և ոտքնաձգութիւն մը չըլլա՞ր անցնիլ իրարու սահմանը: Սխալ չհասկցուինք: Երբեք խնդիրը բարոյական հաւասարութեան վրայ չէ:

Հաւասարութեան սկզբունքը անառարկելի է: Կինը պակասաւոր կամ թերի էակ նկատելը պարզապէս նախատինք պիտի ըլլար ողջմտութեան դէմ: Բայց տարակոյս չկայ նաեւ որ այր ու կին տարբեր են իրարմէ, ֆիզիքապէս, մտաւորապէս և բարոյապէս. անոնց հասակը, ոսկրային կազմը և մկանային դրութիւնը տարբեր են. տարբեր է օդի և սնունդի քանակը, զոր անոնք կրնան սպասել, իւրացնել. տարբեր են անոնց

մտաւորական և բարոյական ձգտումները, տարբեր են անոնց ըղձանքները: Ուրեմն արդար է որ տարբերին անոնց կրթութիւնը, դաստիարակութիւնը, կեանքի մէջ կատարելիք պաշտօնը, գործերը և արհեստներն ու արուեստները, որոնց պիտի նուիրուին: Արդար է որ տարբերին անոնց պարտականութիւններն ու իրաւունքները, անոնց ստանալիք վարձատրութիւններն ու պատիժը: Ասիկա նոյնիսկ կարծիքն է նշանաւոր կին հոգեբան բփիշկի մը, Ճինա Հոմպրոդոյի, որ սքանչելի ուսումնասիրութիւններ ունի կնոջ և կնոջական հարցին նուիրուած և երբեք բարեկամ չէ ծայրայեղ ֆէմինիստներուն, և արգարեւ, զարմանալի երեւոյթ մըն է որ ֆէմինիստ պահանջումներուն կատարեալ յաղթանակէն ետքը, շատեր գիտուններէ, իմաստասէրներէ, և վերջապէս ամէն տեսակ մտաւորականներէ, նոյնիսկ արդի տնտեսական տագնապը ծանրացընելու տեսակէտով վնասակար կը դատեն կիներու աշխատութիւնը իբր բանուորուհի, որով մրցակից կը հանդիսանան այրերուն: Այս մասին բողոքի ձայն բարձրացուց մանաւանդ ֆրանսացի նշանաւոր գիտունը Շառլ Ռիշէ:

Շատեր կ'առարկեն որ կինը անատակ դարձած է շատ աշխատութիւններու, և չէ կրցած իր բոլոր կարողութիւնները զարգացնել, որովհետեւ դարերով տան մէջ բանտարկած են զինքը և իբր տան էակ կըրթուած է. այսինքն առհաւութիւնը պատճառ կը նկատեն կնոջ արդի վիճակին: Սակայն առհաւութիւն բառը պէտք չէ թիթեօրէն արտասանել: Դարերէ ի վեր ցուլ և կով ախոռի մէջ կը պահուին, բայց ցուլը միշտ կը մնայ անզուսպ, իսկ կովը հլու և խոնարհ. աքաղաղը պայքարող է, մինչ հաւը խաղաղասէր: Սրու առիւծներն ու վագրերը միշտ անզուսպ են, մինչդեռ էգերը հնազանդ են և կրնան ընտանեակ:

կարելի՞ է միթէ ենթադրել որ այս ձգտումները, այս բնազդները, այս ճաշակները գոյութիւն չունին Բնութեան կատարելագոյն ցեղին, մարդկային ցեղին մէջ: Եթէ գոյութիւն չունենային, պէտք էր ստեղծուէին:

Ի՞նչ կը տեսնենք Բնութեան բոլոր յեղաշրջումներուն մէջ: Բնութիւնը ամէն միջոցներով և միշտ կը ջանայ տարրերի արուն ու էզը և էզին մէջ դարգացնել այն բոլոր յատկութիւնները որ զինքը կարող, յարմար ընեն տեսակը շարունակելու պաշտօնին: Բնութիւնը երկու սեռերուն մէջ հաստատ կը պահէ անոնց ծննդագործողի յատկութիւնները և բոլոր այն յատկութիւնները, որով անոնք կը պահպանեն իրենց սերունդը: Նախապէս, էգ էին կենդանիներն ու բոյսերը, յետոյ դարձան որձեւէգ և ամէնէն ետքը սեռը տարբերեցաւ, որովհետեւ յառաջդիմութիւնը, յեղաշրջումը, բնաշրջումը և վերջապէս կեանքը կարելի կը դառնան միմիայն սեռերուն տարբերութեամբ: Հոն ուր սեռերը տակաւին չեն տարբերած, ինչպէս կարգ մը բոյսերու մէջ, Բնութիւնը այնպիսի խորհրդաւոր միջոցներ ի գործ կը դնէ որ սեռային տարբերութիւն յառաջ կուգայ և այսպէս բոյսը կը պահպանէ իր տեւականութիւնը: Ուրեմն եթէ Բնութիւնը նոյնիսկ ի սկզբանէ, մինչեւ անգամ բոյսերուն մէջ, ջանացեր է բաժնել սեռերը, զանոնք տարբերել ըստ կարելւոյն, եթէ այս տարբերութիւնները աւելի շեշտուած է բոյսերէն զէպի անասունները, ստորին անասուններէն զէպի բարձրագոյն անասունները, վայրենի ցեղերէն զէպի քաղաքակիրթ ցեղերը, ուրեմն պարտաւոր ենք շրջահայեցութիւն ցոյց տալու, երբ կը քալենք հակառակ ուղղութեամբ, ուղեւով վերադառնալ զէպի միակ դիւրը, որմէ Բնութիւնը ուզած է հեռանալ այնքան ծիգ թափելով: Եթէ կինը ֆիզիքապէս հաւասար չէ այր մարդուն, եթէ մէկուն բը-

նազդները չեն համապատասխաներ միւսին բնազդներուն, եթէ մէկուն համար գոհողութիւն է, ինչ որ հաճոյք է միւսին համար, եթէ մէկուն հաճոյքը միւսին համար հաճոյք չէ, ուրեմն արդարութիւն չէ որ կինը պահանջէ պարտականութիւններու և իրաւունքներու հաւասարութիւն, կրթութեան, դաստիարակութեան, պաշտօններու և արուեստի հաւասարութիւն, այն պատրուակով թէ ինչ որ ինք կը պահանջէ՝ արդէն ձեռք բերած է այր մարդը: Առտուն գործի սկիզբէն հնձորները պէտք չէ բարկանան որ ժամը 11ին գործի սկսողներ նոյն վարձքը կը ստանան, եթէ հաւանած են կանխաւ՝ հաւասար վարձք ստանալու:

Այսօրուան կինը կը տառապի, բայց կը տառապի ո՛չ թէ որովհետեւ այր մարդը անարդարութիւն մը նւիրած է իրեն զէմ, կը տառապի ոչ թէ այն պատճառով որ այրը մեծ ազդեցութիւն մը չէ ձգած իրեն՝ քաղաքականութեան մէջ: Կնոջ տառապանքին պատճառը այն չէ որ չափազանց կախում ունի այր մարդէն, կամ որովհետեւ շատ պիտի են ամուսնական կապերը և իր կրթութիւնը թերի է: Կնոջ տառապանքին բո՛ւն պատճառը այն է որ արդի ճարտարարուեստական շրջանը զինքը վտարած է ընտանեկան օջախէն, զանիկա հարկադրած է այր մարդուն նման կեանք մը վարելու, զինքը ուղղած է զէպի հաճոյքներ, զէպի շահ, զէպի փառասիրութիւններ որ նոյն հրապոյրը չունին իրեն համար, որքան այր մարդուն, և շատ աւելի դժուար է կնոջ համար զանոնք ձեռք բերել կամ իրագործել և զինքը վերցնելով ուրախութեանը և գործունէութեանը բնական կեդրոնէն, նետած է բոլորովին տարբեր կեդրոն մը: Կինը կը տառապի, որովհետեւ զինքը բնաւ չեն գոհացներ պաղ ուսումները և հատուածական գործունէութիւնը, որով հարկադրուած է այսօր զբաղիլ կը տառապի մանաւանդ,

որովհետեւ կը նշմարէ թէ այս դժնդակ աշխատութիւնը, այս դժնդակ ճիգերը կը սպառնան զինքը զերկել սէրէ:

Կինը այսօր հարկադրուած ըլլալով շահիլ իր ապրուստը, ստիպուելով ընտանիքէն դուրս բնակիլ յաճախ, չի կրնար վարել նախկին կեանքը: Տարբեր դաստիարակութեան և կրթութեան պէտք ունի, աւելի անկախութեան, աւելի ազատութեան պէտք կը զգայ, և պէտք է աւելի խառնուի արական սեռին, քան անցելոյն մէջ, և սակայն կինը պէտք չունի բարոյական տարբեր կանոններու: Աւելի աղէկ բացատրենք մեր միտքը. Կինը եթէ կ'ուզէ սիրուիլ, պէտք չէ որ անցնի իգական բարոյականի կանոններէն անդին և բարոյականի տեսակէտով երբեք զանցառութիւններ չեն կրնար ըլլալ ի չափ գիտութեան, արուեստի և իմացականութեան, ինչպէս կը պահանջուի այսօր: Գիտութեան, արուեստի և իմացականութեան մէջ պատուական գիրք մը գրաւելը իրաւունք կուտայ միայն մասնաւոր առանձնաշնորհումներ վայելելու գիտութեան, արուեստի և իմացականութեան շրջանակին մէջ, բայց երբեք իրաւունք չի տար կնոջ օտանակոխ ընելու բարոյականի սկզբունքները: Ի՞նչ պիտի ըսէր թուղթ խաղացող մը, եթէ զիմացինը ինքզինքին իրաւունք տար իր թուղթերուն նայելու ըսելով որ գրագէտ է կամ գիտութեան մարդ: Եթէ զիտունը կամ արուեստագէտը թուղթ խաղան, պարտաւոր են հետեւելու խաղին կանոններուն ուրիշ մահկանացուի նման: Այնպէս ալ արուեստագէտ կամ գիտուն կինը եթէ սովորական կնոջ մը պէս սէր կը բաղձայ, կ'ուզէ սիրուիլ, պէտք է հետեւի կնոջական բարոյականի կանոններուն, ինչպէս պարտաւոր է հազուիլ իբր կին: Արդեօք բարոյականի կանոններուն հետեւիլը զոնոգութիւններու կ'ենթարկէ կինը: Ո՛չ:

Թղթախաղին կանոններուն հետեւիլն ալ զոնոգութիւն կը հարկադրէ խաղացողին. այլ եթէ այդ կանոններուն ուշադրութիւն չընծայուի, ո՛րեւէ խաղ կարելի չըլլար:

Այր մարդը ուրիշներէն կախում չունի իր փափաքներուն համար, բայց սիրող կինը պէտք է միշտ աշխատի ըլլալ այն էակը, զոր այրը կը փափաքի: Բայց կինը պէտք է աշխատի որ բոլոր կիներն ալ ըլլան այնպէս և չիցնան ցոփութեան մէջ, ինչ որ ամբողջ սեռին համար նախատինք մը պիտի ըլլար: Դիտել կը տրուի որ յաճախ կը յաջողին կեանքի մէջ և ամուսին կը գտնեն ա՛յն կիները որ թեթեւ են և կրնան հրապուրել, մինչ աւանդութեանց գերի կիները նոյն յաջողութիւնը չեն ունենար. ասիկա սակայն վաղանցիկ յաջողութիւն մըն է և արդիւնք ներկայ անցողակի չըջանին, ուր անպատկառ կիները չիփեղ կուտան ինքզինքնին պարկեշտ կիներու հետ, և իրենց անպատկառութեամբը վայրկենապէս կը հրապուրեն, մինչ պարկեշտ կիները կը տառապին այսպիսի անամօթներու մրցումէն, որովհետեւ չեն կրնար անոնց նմանիլ: Բայց պէտք է նաեւ գիտնալ որ այր մարդը չուսով կը յափրանայ այն տեսակ գրգռիչ ու անպարկեշտ կիներու հրապոյրներէն և ի վերջոյ կը զգուի:

Պարկեշտ կիները պէտք է բողբոքեն այս վիճակին դէմ, և միտքէ իսկ պէտք չէ անցընեն հետեւիլ անպարկեշտ կիներու օրինակին, իրենք ևս յաջողելու համար: Եղբակացնելով մեր խօսքը, կ'ըսենք. — Թող կինը ուզած ուսումը ընէ, թող մասնակցի քաղաքական կեանքին, եթէ այնպէս կը փափաքի, թող այրերու յատուկ ասպարէզներ ընդգրկէ, եթէ այնպէս հաճոյ կը թուի իրեն, բայց թող երբեք մտքէ չանցնէ որ ուսում, ասպարէզ կամ պաշտօն կրնան զինքը ձերբազատել աւանդական

բարոյականէն: Այդ բարոյականին շնորհիւ միայն կրնայ ստանալ ամէնաբարձր գոհացումները, որոնց կ'ըզձայ և այդ գոհացումներն են որ իրեն անհրաժեշտ են բացարձակապէս:

Մեր ապրած արդի շրջանը նպաստաւոր չէ կնոջ համար. արդի դարուն մէջ մեքենաներուն գրաւած դիրքը այրերուն և կիներուն իբր մեքենայ աշխատիլը, առոր հետեւանքով ընտանիքին քայքայումը խիստ անըպաստ պարագաներ են կնոջ համար: Կինը չի կրնար միայնակ հոսանքն ի վեր բարձրանալ, բարոյական բարձրութիւնը միակ միջոցն է որ կը մնայ իրեն հակազդելու արդի կեանքին բոլոր անպատեհութիւններուն և այսպէս կարելիութիւն ընծայել իրեն գոհացնելու ամէնէն նուիրական ըզձանքները: Աւելի բարձր է կիներուն երկիրքը, կիներուն գրախտը և աւելի զժուար է անոր հասնիլ, քան այրերու գրախտին: Անոր ճամբան աւելի երկար է ու ոլորապտոյտ, աւելի սուր տատանկներով ու փուշերով լեցուն: Պատմութեան ընթացքին տեսնուած է որ կինը ըմբոստացած է իր ճակատագրին դէմ և զայրանալով որ այրը կրնայ նըլազ յոգնութեամբ հասնիլ իր երկիրքը, ուզած է գրաւել այրերու գրախտը: Բայց հոն հասնելէ ետքը կինը զայն գտած է աւելի գէշ, քան երկիրը զոր ձգած է: Պատճառ.— Որովհետեւ չեղած է բնական ընթացքէն: Ձուկը պէտք է ապրի ջուրին մէջ, չի կրնար ցամաք ցատկել: Թիթեռնիկը ծաղիկներու սերմնափոշին ծծելու վարժուած է, ո՛չ թէ պտուղը կրծելու: Ամէն սեռ իրեն յատուկ երկիրքն ունի, կարելի չէ զայն փոխել, այսինքն փոխել կոչումը, խտէալը, զոր իւրաքանչիւր սեռ սահմանուած է իրագործել այս աշխարհին մէջ: Կնոջ կացութիւնը արդարեւ եղերական է: Բնութիւնը խորհրդաւոր և հանգիստաւոր պաշտօն մը տուած է իրեն, մարդկային ընկերութիւնը չատ անբնական փո-

խարինութիւն մը միայն կ'ընծայէ կնոջ: Բայց եթէ այդ փոխարինութիւնները համապատասխան չեն թուի իր զոհողութիւններուն, թող կինը խորհի նաև որ Բնութիւնը մեծագոյն առանձնաշնորհումը տուած է իրեն,— Ստեղծագործել, տեսակը յաւերժացնել: Այրերուն ունեցած ազատութիւնները պարզապէս փոխարինութիւններ են, որով կարելի կ'ըլլայ զանոնք միացնել, կապել կնոջ յատկացուած մեծ պաշտօնին:

Կնոջ բախտը իր իսկ ձեռքն է, եթէ իբր մայր և քոյր կարենայ այր մարդուն բացատրել կնոջական փափուկ փափաքները և վարժեցնել այր մարդը անոնց գոհացում ընծայելու: Ընդհակառակն, բարոյական գէշ ըմբոստուած ազատութիւնը, որուն կ'ըզձան չատ կիներ, ֆէմինիստներ, կը սպառնայ կնոջ առջև փակել ամուսնութեան ճամբան, գործի ասպարէզը և այսպէս քայքայել նաև մարդկային ընկերութիւնը:

Թ.

ԳՈՐԾԻ ԱՇԽԱՐՀԻՆ ՄԷՋ

1. ՅԱՋՈՂՈՒԹԵԱՆ ԱՌԱՋԻՆ ՊԱՅՄԱՆ՝

Ս Կ Ջ Ի Ո Ւ Ն Ք

Մեծ նաւարկութիւնը զարկ ստացաւ ա՛յն օրէն ի վեր, երբ սկսաւ գործածուիլ կողմնացոյցը: Ահագին ուժեղանոսներու վրայ, աշխարհէ աշխարհ հսկայ անդրադաշնաւաններու երթեւեկը և հետեւաբար առեւտրական մեծածաւալ գործունէութիւն մը անկարելի պիտի դառնար, եթէ կողմնացոյցի գիւտը եղած չըլլար: Այս նիւթական օրինակը ցոյց կուտայ թէ գործնական կեանքի և ո՛րեւէ ձեռնարկի մէջ յաջողելու համար մարդ պէտք է նախ և առաջ որոշէ իրեն համար ուղղութիւն մը, պէտք է ընդգրկէ սկզբունք մը և հետամուտ ըլլայ անոր յաջողութեան, քաջութեամբ և յանգիստութեամբ գործելով: Ամէն գործի մղիչ ուժը սկզբունքն է, առանց անոր կարելի չէ ո՛րեւէ գործի ձեռնարկել ու վերջացնել: Արիստոտելէն ի վեր ամէնէն մեծ փիլիսոփաներն անգամ հռչակած են այս ճշմարտութիւնը: Ամէն կազմակերպութիւն սկզբունքէ մը կը ծնի: Հետեւաբար, մարդ պէտք է խորհի ո՛րեւէ գործի ձեռնարկելէ առաջ: Ամէն գործ, ամէն մտա-

ծում պէտք է ձգտի յաջողութեամբ պսակելու յառաջադրուած սկզբունքը: Յաջողիլ ուղղ մարդը իր դրած սկզբունքին միայն ուշադրութիւն կ'ընծայէ, անօգուտ ամէն ճիգ ու մտածում կը վտարէ:

Քննենք ուրեմն թէ ի՞նչ բան կ'առաջնորդէ սկզբունքին յաջողութեան. — Մարդ նախ կը հաստատէ սկզբունքը, այսինքն գաղափարը, զոր կ'ուզէ յաջողցնել, կը քննէ այս գաղափարը, կը վճռէ անոր յաջողութիւնը, կը սկսի գործել և կը վերջացնէ: Ասկէ կը հետեւի թէ ո՛րքան կարեւոր է լաւ մտածել իր հաստատելիք գործին մասին: Մարդ պէտք պիտի ունենայ յետոյ, հաւաքելու այն բոլոր տարրերը որ պիտի նպաստեն իր գաղափարին և գործին յաջողութեան: Զոյլ ոսկին մանր կտորներէ կազմուած է, մարդիկ զանոնք մաքրած, ստկած ու իրար միացուցած են: Այսպէս է նաեւ բարոյական աշխարհին մէջ: Գործի մը ամբողջութիւնը յաջողելու համար պէտք է լաւ մէկտեղել բոլոր այն տարրերը, որոնց գործակցութիւնը, համերաշխութիւնը անհրաժեշտ են: Բայց հարկ է զտել զանոնք, ինչպէս մարդ կը զտէ ոսկիի մանրիկ հատիկները աւազի անմաքուր կոյտերուն մէջէն, ձոյլ հիանալի զանգուածը մէջտեղ հանելու համար: Անգամ մը որ այս զանգուածը կազմուի, անկէ յետոյ շատ զիւրին է ամէնէն գեղեցիկ զարդերը յօրինել: Այսպէս ալ, անգամ մը սկզբունքը դրուելէ, խորհրդածելէ, անոր յաջողութեանը նպաստելիք տարհրդածելէ, անոր յաջողութեանը նպաստելիք տարրերը իրար բերելէ ետքը զիւրին է գործել և յաջողելքի մը յանդեպնել ձեռնարկը:

Ուրեմն գործի աշխարհին մէջ առաջին պայմաններէն մէկը ինքզինքը ազատելն է անօգուտ խորհուրդներէ, որոնք մտածումին մակաբոյժներն են: Մարդ պէտք է վարժեցնէ իր միտքը այսպիսի մակաբոյժ մտածումներէ զերծ մնալու, որպէսզի կարենայ

հարազատ ձոյլ զանգուածը յառաջ բերել: Եթէ ոսկերիչը իր ձեռքը հունենայ մաքուր ոսկին, ո՞ւրկէ պիտի կըրնայ շինել հիւանալի մանեակները, օղերը և ուրիշ զարդերը: Այդ ոսկին միջոցն է ուղղուած զարդերը կամ առարկաները շինելու, այնպէս ալ սկզբունքը, նախնական զաղափարը անհրաժեշտ միջոցն է ամբողջ աշխատութիւն մը յաջողութեան ճամբուն մէջ դնելու: Խնդիրը զաղափարը նիւթականացնելու մէջ է, ինչպէս ոսկերիչը ո՛րեւէ ձեւի կը վերածէ ձոյլ ոսկին և անկէ կը շինէ այլեւայլ զարդեղէններ:

Մարդուս կամքը պէտք է ձգտի զաղափարին, պէտք է ամէն ճիգ անոր յաջողութեան աշխատի: Կասկածը պէտք է վտարուի, որովհետեւ մեծագոյն արգելքն է յաջողութեան: Անշուշտ դժուարութիւններ պիտի ծագին, բայց եթէ մարդ լաւ կարգադրած է իր միջոցները, անոնք չպիտի կրնան արգելք հանդիսանալ: Մինչեւ որ մարդ հարստութիւն մը կազմէ, զիրք մը չինէ իրեն համար, մեծ աշխատութիւն մը պիտի ունենայ կատարելիք: Հարստութեան մը տիրանալ առաջին սկզբունքն է յաջողութեան, որովհետեւ որոշ հարստութեան մը շնորհիւ է որ մարդ կրնայ յազուրդ տալ իր բոլոր գովելի փառասիրութիւններուն, ուղած գործերը ընել, բարերարել, և ինչ որ ամէնէն կարեւորն է, նիւթական անկախութեան մը տէր ըլլալ և հետեւաբար ձեռք բերել բարոյական անկախութիւն: Առանց ասոր, չկայ անհատականութիւն:

2. ՔԱՋՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ՅԱՆԳԻՆՈՒԹԻՒՆ

Ի՞նչ է քաջութիւնը: Քաջութիւնը առհասարակ կը մեկնուի սա՛ իմաստով. — Անիկա ներքին յատկութիւն մըն է, որով կրնանք հանդարտօրէն մտածել կեանքին բոլոր դժուարութիւններուն վրայ, պաղարեամբ դիմագրաւել վտանգներուն և ունենալ յանդըհնութիւն, լաւ խորհրդածելով և նախապէս ստացուած փորձառութիւններուն վրայ հիմնուելով: Այս է քաջութեան նոր իմաստը և մարդ գործնական կեանքի մէջ պէտք է ունենայ այս քաջութիւնը: Անով մարդ կը ստանայ կորով, բայց քաջութեան հետ պէտք է ունենայ լաւ դատողութիւն: Անօգուտ քաջութիւն մը կրնայ մարդը ձախողութիւններու տանիլ: Զի բաւեր վտանգը արհամարհել, արգելքները ոտնակոխ ընել, հարկ անհրաժեշտ է ցոյց տալ խորհրդածեալ յանդըհնութիւն մը և քաջութիւն մը: Մարդ պէտք է գիտնայ թէ ի՞նչ վտանգ կը սպառնայ իրեն, որպէսզի գիտնայ արհամարհել և գիտակցաբար գործել: Կարելի է յանդուգն և քաջ նկատել ա՛յն մարդը որ ո՛րեւէ հաւանականութիւն և վտանգ չի նախատեսեր, նկատողութեան չառներ և կը գործէ ըստ պատահարի: Յանդգնութիւնը կը վերջանայ հոն, ուր տգիտութիւնը կը սկսի: Կարելի՞ է միթէ յանդուգն նկատել տղայ մը որ բոցը բռնել կ'ուզէ: Տղան ձեռքը կ'երկնցնէ բոցին, որովհետեւ չի գիտեր թէ ի՞նչ է այն փայլուն և գինքը չըլացնող նիւթը, զոր կ'ուզէ առնել: Տղան չի գիտեր թէ վտանգաւոր է իր արարքը, վասնզի բոցին էութիւնը ծանօթ է իրեն: Եւ իր տգիտութիւնն ալ մէջտեղ կ'ելլէ անմիջապէս, երբ հազիւ բոցին դպած, կը սկսի պոռալ, կանչել և լալ: Կեանքի ասպարէզին մէջ

շատ մարդիկ բնաւ տարբերութիւն չունին այսպիսի տղոցմէ։ Անոնք իրարու հետ կը չփոթեն տգիտութիւն և յանդգնութիւն։ Անէծք կը կարգան իրենց անխոհեմութեանը և կ'աշխատին ինքզինքնին արդարացնել ըսելով. «Եթէ գիտնայի, չէի ըներ»։ Ուրիշներ կը կարծեն իրենց սխալը արդարացնել կամ նուազեցնել, խոստովանելով իրենց անձեռնհասութիւնը և կ'ըսեն. «Ես չէի գիտեր այսինչ բանը և ատոր համար ձեռնարկեցի այդ գործին, բայց հիմա տեսայ թէ ո՛րքան սխալեր եմ. ի՞նչ օգուտ որ ուշ է և կարելի չէ դարմանել սխալը»։ Ուրիշներ, նուազ անկեղծ, կ'ըսեն. «Ո՞վ կրնար կասկածիլ երբեք որ հետեւանք ա՛յս պիտի ըլլար»։

Մարդկային ծանօթութիւնները սահմանափակ են, ուստի անխոհեմ մարդիկը կարելի չէ այսպանել լոկ այն պատճառով որ չեն գիտեր, այլ մանաւանդ այն պատճառով պախարակելի են որ գիտնալ չեն ուզեր։ Եթէ ամէն մարդ խորհրդածէ, շատ աղէկ կրնայ թափանցել այն բոլոր անհրաժեշտ ծանօթութիւններուն որ պէտք են իր ծրագիրներուն յաջողութեանը համար։ Շատ անգամ քիչ մը կամք բաւական է, որպէսզի մարդ ըմբռնէ թէ որո՞նք են յաջողութեան նպաստելիք տարրերը։

Ներելի է որ մարդ չգիտնայ բայց ամէն մարդ կրնայ սորվիլ իրերը ճանչնալ։ Այս է աւասիկ յանդգնութեան սկիզբը։ Այսինքն, խնդիր մը լուծելէ առաջ գիտնալ թէ անիկա ի՞նչ է իսկապէս. գիտնալ գործելէ առաջ, գիտնալ նպատաւոր պարագաները որոշել, գիտնալ ցաւալի պատահարները կանխատեսել, գիտնալ զանոնք մեղմել, եթէ պատահին, վերջապէս գիտնալ անսկնկալներու առաջքը առնել։ Բայց ի՞նչ է գիտնալու միջոցը։ Մէկ միջոց կայ միայն. — Սորվիլ, իսկ սորվելու համար պէտք է իր ուշադրութիւնը

կեդրոնացնել սորվուելիք առարկային վրայ, առանց երբեք ազդուելու արտաքին թելադրութիւններէ և ուրիշ մտածումներէ։ Մարդ շատ անգամ բան մը դժուարաւ կը սորվի, որովհետեւ անկարող է, ուժ չունի մերժելու արտաքին թելադրութիւնները, որոնք միտքը կը խանդարեն և չփոթութիւն կը պատճառեն։

Բայց ասիկա երբեք չի նշանակեր որ պէտք է մերժել ամէն գաղափար որ կը ծնի գլխաւոր գաղափարէն կամ ուղղակի անոր հետեւանք է։ Խնդիրը այն է որ մարդ չճապաղէ իր միտքը, չափազանց չտարտըզնէ իր մտածումները, շատ ճիւղեր արձակել չտայ անոնց, այլ ամփոփէ։ Երբ շատ մը մտածումներ պաշարեն միտքը, այն ատեն անիկա կը չեղի գլխաւոր գաղափարէն։ Հետեւաբար նաեւ, յանդգնութեան դերը մեծապէս կը նուազի, երբ դժուար կ'ըլլայ գիտնալ թէ ի՞նչ վճռական կէտի վրայ պէտք է ցոյց տրուի անիկա։ Անգամ մը որ մարդ գաղափարի մը վրայ հաստատ կը մնայ, այսինքն անիկա լաւ տեղ կ'ընէ իր միտքին մէջ, անկէ ետքն է որ պէտք է աշխատի երկրորդ աստիճանը բարձրանալ, այսինքն վճռական որոշումի երթալ։ Մտածումի ուժը գործունէութեան ուժ է։ Երբ միտքը գործէ լաւ, այն ատեն արագօրէն կրնայ, որոշել թէ ի՞նչ պիտի ըլլայ իր գործունէութեան կէտ նպատակին, թէ ի՞նչ հետեւանքներ կրնայ ունենալ այդ գործունէութիւնը և կրնայ նաեւ որոշել յառաջ գալիք դէպքերը։ Մտքին գործունէութեան շնորհիւ է որ ցաւալի դէպքերու առաջքը կ'առնուի կամ անոնք նուազ աննպաստ հետեւանք կ'ունենան, բայց ամէն պարագայի մէջ, մտքին գործունէութեան շնորհիւ է որ կարելի կ'ըլլայ օգտուիլ ամէնափոքր դէպքերէ։ Իսկ մտքին գործունէութեան զանազան եղանակները կը կոչուին՝ Որոշողութիւն, Զանազանելու կարողութիւն, Դատողութիւն և Վճռականութիւն։

Աշխոյժ միտքը արագ կ'ըմբռնէ, լաւն ու գէշը կ'որոշէ, այսինքն գործի մը լաւ կամ յոռի կողմերը, դատողութիւնը կը հաստատէ ասիկա և կուտայ միջոցը ապահով յաջողութեան: Ինչ որ ուժ կը կոչենք, մտքին գործունէութեան զանազան եղանակներն են: Կան կրաւորական ու գործօն ուժեր, երկուքն ալ կարեւոր են, այսինքն պաղարիւնութիւն, անհամբերութիւնը զսպելու կարողութիւն, որ նոյնպէս յանդգնութիւն է: Պաղարիւն մարդը այն ատեն միայն կը սկսի պայքարի, երբ հաւաքած է իրեն պէտք եղած բոլոր յարձակողական և պաշտպանողական զէնքերը: Ինչ կարեւորութիւն կ'ունենայ պատերազմիկը, երբ ճամբայ կ'ելլէ առանց պէտք եղած զէնքերուն, լոկ իր քաջութեանը և խանդավառութեանը վստահելով: Այսպիսի մէկը անխոհեմ մըն է պարզապէս. կարելի է հիանալ իր վեհանձն քաջութեանը վրայ, բայց իր բոլոր հիանալի ձիրքերը ո՛րեւէ արժէք չպիտի ունենան, քանի որ զուրկ է պէտք եղած զէնքերէն:

Արդ, ամէն մարդ ունի հակառակորդ մը, որուն դէմ անընդհատ պայքար պէտք է մղէ ամէն օր. այս ամէնօրեայ հակառակորդը Կեանքն է. Կեանքը որ ամէն օր մեզի կը հարկադրէ առաւել կամ նուազ ծանր կոիւններ մղելու, ուր զինազուլեր տեղի կ'ունենան անոնց համար որ գիտեն ձեռք բերել այդ զինազուլերը պայքարին մէջ յաղթանակելէ ետքը: Ինչ որ կը կոչուի Կեանքի պայքար (struggle for life), պատիկ կոիւններու շարք մըն է յաճախ, բայց ատոնց մէջ կը յաղթեն յանդուգն եղողները, ամէնէն առաջ նետուելով կոիւնի մէջ, իրենց բովանդակ էութեամբը: Երկարակիւի կը բերեն թշնամին, արագ յարձակում կը գործեն և կը զգեսնեն զանիկա: Կը պատահի սակայն որ Կեանքի պայքարը ըլլայ ընդհանուր կոիւ մը, ուրկէ յանդուգն, քաջ եղողները միայն դուրս կուգան

անձնաս, մինչդեռ տատամսոտ մարդիկը և վախկոտները զոհ կ'երթան, կը կոխկոտուին և թշնամին կրնայ ամէն խաղ խաղալ անոնց գլխուն:

Կը տեսնուին կիներ ու այրեր, որ կամուրջէ մը ինքզինքնին ծով կամ գետ կը նետեն և անձնասպան կ'ըլլան: Իրենց այս արարքը քաջութիւն է թէ վախկոտութիւն: Անշուշտ անձնասպան եղող մը պէտք է քաջութիւն ունենայ, որպէսզի կամուրջի մը վրայ ելլէ, դէմ առ դէմ տեսնէ մահը և վերջ տայ Կեանքին: Բայց այսպիսիներ վատե՛ր են, վախկոտներ, երբ վերջ կուտան իրենց Կեանքին, խուսափելու համար Կեանքի պայքարէն ու իրենց պարտականութիւններէն, ուրիշներուն ձգելով յաղթանակը չահելու հոգը: Աւատիկ վաճառական մը որ անհոգութեան և աշխատութեան մէջ մեթոտ և նախաձեռնութեան ոգի չունենալուն պատճառաւ սնանկութեան դուռը հասած է, գիտէ որ անունը պիտի անպատուուի, բայց մինչեւ այդ օրը իբր պատուաւոր մէկը յարգուած էր. այդ մարդը սենեակը կը քաշուի, կ'առնէ ատրճանակը և վերջ կուտայ Կեանքին: Պէ՛տք է զինքը քաջ մէկը նկատել. ո՛չ, քաջը ա՛յն մարդն է որ ամուր կեցած կը սպասէ զէպքերուն, վտանգներուն, դժուարութիւններուն, առանց այլայլելու: Իսկական քաջութիւնը ա՛յն է որ մարդը կը մղէ ամէնէն դառն անյաջողութիւններէ ետքը անդամ չկորսնցնել պաղայնութիւնը, կորովը և վերսկսիլ շինելու իր Կեանքը: Քաջը ա՛յն մարդն է որ երբեք կարեւորութիւն չընծայեր չարախօսութիւններու, քինախնդրութիւններու, բամբասանքներու, նախանձի և անայայլ կը շարունակէ ընթացքը, ոչ իսկ զիջանելով պատասխանել իրեն դէմ եղած թշնամական ակնարկութիւններուն:

Շատ անգամ դժուարութիւնները և մեզի դէմ պա-

տահած արգելքները օգտակար ազդարարութիւններ են. այդ արգելքները կրնան օր մը մեզի նպաստաւոր դառնալ, պէտք է առաջին օրէն վհատիլ: Կրնա՞նք զանոնք ի նպաստ մեզի դարձնել, անոնց ընթացքը փոխել, աւասիկ իրական յանգգնութիւնը, քաջութիւնը, փոխանակ յուսահատելու անմիջապէս: Մարդ կը խնդայ նոյնիսկ այնպիսի արգելքներու ու խոչընդոտներու վրայ, երբ կամք կ'ընէ զանոնք ի նպաստ իրեն դարձնելու: Պէտք է ուրեմն վհատիլ, պէտք է միշտ պահել իր բարոյական կորովն ու քաջութիւնը: Մանաւանդ ինչո՞ւ ցաւիլ չյաջողելուն համար այնպիսի գործերու, որոնց արդէն միջամուխ ըլլալ պէտք էէր: Եւ յետոյ, պէտք է գիտնալ թէ ինչ որ մեզի այսօր տնաճելի կ'երեւի, վաղը թերեւս պատճառ ըլլայ մեծ ուրախութեան: Տխրութեամբ կը կորսնցնենք երջանկութեան թանկագին վայրկեաններ և մանաւանդ գործի ասպարէզին մէջ ձեռնարկի մը յաջողութեան համար թանկագին պատեհութիւններ: Ժպիտի քաջութիւնը պէտք է ունենալ ամէն ատեն: Այնպէս նկատենք որ բնական են մեր գէմ ելած բոլոր զժուարուութիւնները: Երբ մարդ այսպէս իշխէ իր վրայ, երբ մարդ այսպէս քաջութեամբ, արիութեամբ չարժի, այն ատեն անայլայլ պիտի շարունակէ իր աշխատութիւնը և թերեւս պատճառ պիտի ունենայ ուրախանալու կարգ մը գործերու չյաջողելուն համար:

Մարդ պարտաւոր է խորհիլ թէ տխրութեամբ կամ յուսահատութեամբ ի՞նչ կը շահի: Ընդհակառակը տեսնուած են մարդիկ որ անգամ մը կործանելէ ետքը, յաջողած են իրենց հարստութիւնը վերակազմել, վասն զի երբեք չեն կորսնցուցած քաջութիւնն: Ամէն ոք պէտք է աշխատի, պէտք է իր տրամադրութեան տակ պահէ յաջողութեան տարրերը, նախաձեռնութեան ոգի, փորձառութիւն, գործունէութեան միջոց-

ներ, ասոնք են հարստութիւն չինող միջոցները: Բայց կը պատահի որ մարդ կորսնցնէ հարստութիւնը մասամբ կամ ամբողջովին, դանիկա վերակազմելու միակ հաւանականութիւնը յանգգնութիւնը և քաջութիւնն են որ կ'ընծայեն: Մարդ պէտք է զաղրի աշխատելէ, ընդհակառակն ամէնամեծ յաջողութիւնները պէտք է գրգիռ մը ըլլան եւս աւելի յաջողելու: Մեծահարուստ գնդապետ Ասթոր կորաւ Թիքսանիի աղէտին մէջ: Չաւակը այդ միջոցին 21 տարու էր և 500 միլիոն ֆրանք ժառանգեց, բայց հակառակ ատոր իբր հողաբորժ սկսաւ աշխատիլ, փոխանակ հօրեական հարստութեան ապաւինելով զեխ կեանք մը վարելու: — Կին մը կը զանգատէր թէ ժամանակին 10 ծառայ ունէր, բայց բախտը հարուածեց զիրենք, հիմա պարտաւորուած է աշխատիլ և ամէն գործ ինք կատարել կամ ուրիշներուն ծառայել իբր սպասուհի: Իրաւունք ունի՞ արդեօք այս կինը զանգատելու: Եթէ անիկա իր ճիշտ շրջանին ծոյլ մնացած չըլլար, այլ օգտակար արուեստի մը հետեւած ըլլար, իր զժախտութեանը մէջ պիտի կրնար աւելի շահաւոր և նուազ զժուարին արուեստ մը ի գործ դնել: Կեանքին մէջ բնական արդարութիւն մը կայ որ մարդուն ընթացքին համադարձութիւն մը կայ որ մարդուն ընթացքին համաձայն հատուցում կ'ընէ: Մարդիկ առհասարակ կ'ենթադրեն իրենց վրայ, զոր իրենք իսկ հրաւիրած են իրենց վրայ: Քաջութիւնը ինքզինք փոխակերպելու մէջ է, ո՛չ թէ ողբ ու կոծ կարգալուծ: Մարդուն մէջ իսկ է յաղթելու միջոցը: Մեծագոյն զժուարութիւնը, որուն մարդ կը բաղխի, ինքզինքն յաղթելն է: Անգամ մը որ մարդ յաջողի ինքզինքը զսպել, իր անձը նուաճել, այլեւս գրեթէ ամէն զժուարութեան կրնայ յաղթել:

Շատ մարդոց միտքը կը չարչարուի իրենց տղոց ապագային խնդրով: Աւասիկ պարագայ մը, ուր ի-

րապէս քաջութիւնը անհրաժեշտ է. քանի՞ ծնողքներ գիտեն իրենց տղոց ընել տալ, ինչ որ անոնք պէտք է ընեն: Շատ ծնողքներ դէշ ըմբռնուած զաւակասիրութեամբ մը և անգութ չնկատուելու համար չեն ուզեր ձգել իրենց զաւակները որ անձամբ կեանքի փորձառութիւնը ստանան: Տղան եղած չէ, որպէսզի ծնողքները գինքը չոյեն ու փայփայեն միայն: Տղան պէտք է սորվի կեանքը ապրիլ, և կեանքը կոխէ: Տղան տգէտ ձգել կեանքի պայքարին դժուարութիւններուն մասին, անյաջողութեան մատնել է զանիկա, քաջութենէ զրկել է զանիկա, այսպիսի ծնողքներ թէ՛ իրենք քաջութենէ զուրկ են և թէ երկչոտ կը մեծցնեն իրենց զաւակները: Ինչ որ շատեր սէր կը նկատեն հանդէպ զաւակին, պարզապէս անտրամաբանական զգայնութիւն մըն է: Քաջութիւնը՝ տղոց հանդէպ միշտ արգար, նոյնիսկ ի պահանջել հարկին խիստ ըլլալն է: Կարեւորութիւն չունի ուրիշներու կարծիքը թէ ի՞նչ պիտի ըսեն մեր ընթացքին մասին: Այս քաջութիւնն է որ տղուն պիտի ապահովէ փայլուն ապագայ մը. եթէ չունիք այս քաջութիւնը, տղան պիտի զրկէք փորձառութենէ, որ այնքան անհրաժեշտ է, երբ կուգայ վայրկեանը կեանքի բիրտ սանդղամատերէն վեր ելլելու: Հանդարտ քաջութիւն, անայլայլ և պաղարիւն, ահա՛ ինչ որ անհրաժեշտ է կեանքին մէջ: Այս տեսակ քաջութիւնը անհրաժեշտ պայմանն է ընտանեկան անդորր կեանքին, գործնական ասպարէզին մէջ՝ յաջողութեան և մեր իսկ ներքին անգործութեան:

Նշանաւոր գերման իմաստասէր Նիչէ կ'ըսէ թէ մարդու մը արժէք ունենալը կամ ոչ՝ յայտնի կ'ըլլայ անկէ որ գիտէ՞ գիմանալ: Դիմանալու կարողութիւնը աննպաստ պարագաները արհամարհելն է, այսինքն՝ յաղթել մեղի դէմ կանգնող արգելքներուն և յարա-

տեւել կանխաւ գծուած ճամբուն մէջ: Դիմանալու կարողութիւնը յարատեւութենէն աւելի մեծ բան մըն է, առանց սակայն ըլլալու յամառութիւն: Դիմանալ կը նշանակէ կամովին մոռնալ դժուարութիւնները և քաջութեամբ ընդունիլ բոլոր հետեւանքները որոշումի մը, որուն գործադրութեանը կ'ըզմանք: Դիմանալու կարողութիւնը մեղի քաջութիւն կ'ընծայէ երեւան ելած բոլոր խոչընդոտներուն դէմ: Բայց անիկա որ և է գործի չի ձեռնարկեր առանց պատճառի: Բանավարութիւնն է որ կը լուսաւորէ անոր ճամբան: Անիկա կորովն է որ արգելք կը հանդիսանայ ֆիզիքական տկարութիւններու, արհամարհել կուտայ ցաւը և գործունէութեան կը մղէ: Յաջողութեան էական պայմաններէն մէկն է ահաւասիկ դիմանալու այս կարողութիւնը:

Կեանքի մէջ շատ կարեւոր պարագայ մըն է վրտանդի (risque) խնդիրը: Առած մը կ'ըսէ թէ ո՛վ որ վտանգ աչք չառներ, չի կրնար բան մը չահիլ: Ասիկա մէկ կողմէ կը պախարակէ երկչոտները և կը քաջալերէ զանոնք որ միշտ առաջ կը նետուին, նորա-նոր փորձեր կը կատարեն յաջողելու համար: Բայց վտանգ աչք առնել երբեք չի նշանակեր անխոհեմ չարժիլ: Ուստի, վտանգը, այս իմաստով, կը նշանակէ ձեռնարկել այնպիսի գործերու, որոնց ելքը թէեւ ստոյգ չէ, բայց եթէ յաջողին, արդիւնքը խիստ փայլուն կ'ըլլայ: Ուրիշ խօսքով՝ այս տեսակ վտանգաւոր ձեռնարկներ միշտ աւելի շահաբեր են քան այն գործերը, որոնց յաջողութիւնը գրեթէ անխուսափելի է: Ամէն մարդ որ գործի կը սկսի, իր առջեւ կ'ունենայ ընտրութեան մը անհրաժեշտութիւնը: Ի՞նչ տեսակ գործ պէտք է ընտրէ, ապահով, թէ այնպիսի գործ մը, ուր վտանգը հաւանական է: Շատեր կը ձախողին կատարելապէս, ոմանք պահ մը կը քաշկուտուին,

առանց սակայն հասնելու իրենց երազած դղեակը, իսկ ուրիշներ որ սովորական գործի մը ձեռնարկած էին, կը շարունակեն իրենց ձամբան գրեթէ ամէն ապահովութեամբ, սակայն կան նաեւ ուրիշներ, որ խիղախաբար կը ձեռնարկեն ամէնէն դժուարին գործերուն, երբեք կարեւորութիւն չեն ընծայեր դժուարութիւններու, չեն վնասիր, անայլալ կը շարունակեն աշխատութիւնը, նոյնիսկ ձախողանքներէ ետքը և վերջապէս ի գին ամէն դժուարութեանց կը յաջողին: Ասոնք կեանքի քաջերն են, սովորական ճամբէն չեն ընթանար, այլ ամէնէն դժուարին յաղթանակներուն կը հետամտին: Այսպիսի ճիգերու շնորհիւ է որ գիտութիւն և ճարտարարուեստ յառաջ կ'երթան:

Պետար Բալիսի նոյնիսկ իր տան կահ կարասիները վառեց, մինչեւ որ գտաւ գաղտնիքը կիտուածանկարին:

Այս բոլոր ըսուածներէն չի հետեւիր սակայն որ վտանգ աչք առնելը կը նշանակէ բացարձակապէս անխորհուրդ գործերու ձեռնարկել: Այնպիսի մարդիկ անմիտ կը կոչուին: Եթէ նոյնիսկ յաջողին, այդ յաջողութիւնը երկար չի տեւեր, որովհետեւ քաջութիւնը չի բաւեր անխորհուրդ ձեռնարկի մը բոլոր անպատեհութեանց առաջը առնելու: Ամէն գործ, որ քան ալ վտանգներ ներկայացնէ, պէտք է իրեն հիմունենայ ողջմտութիւն, դատողութիւն և նրբամիտ հաշիւ: Առանց այս էական պայմանները լրացնելու, բացարձակապէս անխորհուրդ բան կ'ըլլայ ո՛րեւէ գործի ձեռնարկել:

Պիտի ըսուի թերեւս որ անխոհեմ մարդիկ չնըկատուեցա՞ն միթէ անոնք որ ժամանակին օգանաւորութեան առաջին փորձերը կատարեցին, անոնք որ միշտ աւելի բարձր ուղեցին սաւառնիլ, անխորհուրդ մէկը չնկատուեցա՞ւ միթէ օգանաւորդ կարոս, որ

քսան տարի առաջ առաջին փորձերը կատարեց օդանաւով գլխիվայր սաւառնելու: Ո՛չ, ասոնք անխոհեմ մարդիկ չէին, ասոնք յանուն գիտութեան կըռուող և իրենց կեանքը վտանգող խիղախ մարդիկ էին ու իրենց բոլոր յանդուգն փորձերը հիմնուած էին չափազիտական և բնագիտական տուիքներու վրայ: Անխոհեմ մէկը չէ այն գիտունը որ այսօրուան համար զարմանալի, բայց վաղը սովորական ճշմարտութիւն մը ըլլալու կոչուած գիւտ մը կը հետապնդէ, նոր ճշմարտութեան մը լոյսը նշմարելով նախապէս եղած գիւտերու մէջ: Քառասուն տարի առաջ ո՛վ երբեք կրնար կուսնել հրաշալիքը որ է այսօրուան ռաւիոն և կոչուած է մօտաւոր ապագայի մէջ ա՛լ աւելի մեծ և ապշեցուցիչ հրաշալիք մը ըլլալու: Վտանգներ ներկայացնող գործի մը աշխատիլը, ուրեմն, անխոհեմութիւն չէ ինքնին, բաւ է որ բանաւոր հիմ մը ունենայ, արդիւնքը արժէք մը ներկայացնէ:

Պատահած է գիտութեան մէջ որ այսպիսի գործերու ձեռնարկող յանդուգն մարդիկ զո՞ն գացած են իրենց յղացումներուն, գաղափարներուն և ուրիշներու վիճակած է զանոնք իրականացնել, բայց ասիկա երբեք չի նուազեցնէր անոնց բարոյական արժանիքը: Խնդիրը՝ որոշելն է թէ կ'արժէ՞ վտանգը աչք առնել, ձեռնարկուած գործը իրօք արդիւնաւոր պիտի ըլլայ: Անգամ մը այս սկզբունքը ճշգուհիէ ետքը, մարդ կրնայ առաջ նետուիլ: Ամէն պարագայի մէջ, գործի մարդուն առաջին պարտականութիւնն է կառնած չը մնալ հին ծրարած աւանդութիւններու և սովորութիւններու վրայ, չըլլալ աւանդամուլ, միշտ նորութիւններու միջով: Նկատողութեան առնել միջավայրին պէտքերը, ինչպէս նաեւ պէտքերը ա՛յն միջավայրին, որուն հետ պիտի գործէ: Աւասիկ խոշոր հարց մը որ զրաւած էր անտեսադէտներու ուշադրութիւնը, Բնդ-

հանուր Պատերազմէն իսկ առաջ: Գերման ճարտարարուեստը ամէն օր նորանոր ասպարէզներ կը շահէր ու զանոնք կը խլէր անգլիական ճարտարարուեստին ձեռքէն, որովհետեւ գիտէր աւելի նոր մեթոտներով գործել, չկառչիլ աւանդութեանց վրայ, յանդուգն ըլլալ և միշտ փոխել իր գործունէութեան եղանակը ժամանակին ու միջավայրին համաձայն և նկատողութեան առնելով ճաշակը անոնց, որոնց համար կոչուած են գործել վաճառականն ու գործարանատէրը:

3. ԳԱՏՈՂՈՒԹԻՒՆ

Գործի մէջ յաջողութեան զլխաւոր պայմաններէն մէկը լաւ դատելն է: Խորհրդածել, դատել, այսինքն քննել թէ ո՞ր աստիճան յարմար է փափաքուած գործին ձեռնարկել և ի՞նչ կրնան ըլլալ զանիկա յաջողցնելու պայմանները: Ուրեմն դատողութեան կարողութիւնը հիմնական է գործի մարդուն համար:

Անիկա պէտք է գիտնայ զիտել, զանազանել, էական և երկրորդական տարրերը կարգաւորել, անոնց յարաբերութիւնը որոշել և մանաւանդ գիտնալ իրերու և գործի մէջ պէտք եղած տարրերուն յարաբերականութիւնը ի վեր հանել: Աշխարհի մէջ, մանաւանդ գործնական կեանքին մէջ կայ յարաբերականութիւն մը, զոր շատեր չեն կրնար զանազանել և այդ կ'ըլլայ պատճառը իրենց շատ մը ձախողանքներուն: Ուրեմն գործի ասպարէզին մէջ, դատողութեան դերը պիտի ըլլայ մանաւանդ զանազանել իրերու բուն արժէքը, և անոնց յարաբերական արժէքը:

Դեղեր կան որ փրկարար ազդեցութիւն ունին այլևայլ հիւանդութեանց մէջ, բայց կրնան մահառիթ

դառնալ ուրիշ պարագաներու մէջ: Միեւնոյն դեղն է, բայց ո՞չ միշտ օգտակար: Սխալ պիտի ըլլար ուրեմն ըսել թէ ամէն դեղ օգտակար է, ինչպէս նոյնքան սխալ պիտի ըլլար վճռաբար յայտարարել թէ ամէն դեղ օգտակար է ամէն մարդու համար: Ուրեմն խընդիրը բժիշկին համար, զանազանելն է պարագան, ուր կարելի է գործածել ո՞ր է դեղ: Այնպէս ալ գործի մարդուն համար կարեւորը զանազանելն է թէ ո՞ր է պարագայի մէջ ի՞նչ պիտի ըլլայ իր ընթացքը և ո՞ր է պարագայի մէջ ի՞նչպէս պիտի դատէ իրեն ներկայացող խնդիրները: Ի՞նչ պարագաներ պիտի ընտրէ որ նպաստեն գործին յաջողութեան: Երէկ նըպաստաւոր երեցող պարագայ մը կրնայ այսօր խիստ աննպաստ դառնալ: Ուրեմն պէտք է կառչիլ իրերու և կարծիքի մը վրայ, պէտք է ազէկ որոշել իրերու և կարծիքներու յարաբերականութիւնը: Գործի մարդուն համար անհրաժեշտ է նաեւ գիտնալ թէ ի՞նչպէս պիտի վարուի այլեւայլ մարդոց հետ: Ամէն մարդու հետ միեւնոյն ընթացքը չի կրնար ունենալ, ոմանց հետ պարտաւոր է մեղմութեամբ շարժիլ, իսկ ուրիշներու հետ խստութեամբ, նոյնիսկ բրտութեամբ: Խնդիրը զանազանել գիտնալն է: Աշխարհի մէջ կարելի չէ որոշ սահման մը գծել գործի մէջ յաջողութեան տեսակէտով: Այո՛, անշուշտ բացարձակ պայմաններ կան, ինչպէս պատուաւորութիւն, ճշգրտականութիւն, կանոնաւորութիւն, մաքրութիւն, բայց անդին կան երկրորդական պարագաներ ալ, ուր բացարձակ կանոնի մը հետեւիլ թերեւս պատճառ պիտի ըլլար ձախողման: Ուրեմն պէտք է դատել և ճշգիւ լաւագոյն ընթացքը, զոր պէտք է ունենալ նոյն բան պէին: Հին վէպերուն մէջ է որ կը տեսնուին անխախտ տիպարներ, չար մարդը միշտ սեւեռով արարած մըն է, արգարը, միամիտը միշտ կը հալածուին:

Գործնական կեանքը տարբեր երեւոյթ մը կը պարզէ։ Անոնք որ պարկեշտօրէն չեն գործեր, կը ծածկեն ինքզինքնին ամէնէն փաղաքուշ ձեւերուն ներքեւ։ Պէտք է գիտնալ զանազանել այդպիսիները։ Արաբական առած մը կ'ըսէ. «Բանաստեղծութիւնը շատ աղուոր բան է և փափուկ խորտիկները թանկազին են, բայց ամէն բան պէտք է զայ իր ժամանակին որ գնահատուի։»

Մարդիկը զանազանելէ և անոնց հանդէպ իր ունենալիք ընթացքը որոշելէ զատ գործի մարդը պարտաւոր է նաեւ նկատողութեան առնել թէ ո՞ր աստիճան պատշաճ և նպատակայարմար կ'ըլլայ իր ո՛ր եւ է ընթացքը կամ ձեռնարկը։ Վսեմին ու ծիծաղելիին միջեւ, կ'ըսէ ծանօթ առած մը, երբեմն շատ քիչ միջոց կայ։ Առողջ դատելու համար պէտք է մանաւանդ նկատողութեան առնել երեք պարագայ. ժամանակի յարմարութիւնը, Միջավայրի յարմարութիւնը, Գործունէութեան եզանակի յարմարութիւնը։ Այսինքն նկատողութեան առնել թէ գործի մը ձեռնարկելու համար ընտրուած ժամանակը յարմար է, յարմար է այն տեղը, ուր պիտի հիմնուի գործը, և ի՞նչ միջոցներ պէտք է ձեռք առնել անոր յաջողութեան համար։ Ուրեմն գործի ասպարէզին մէջ նկատողութեան առնուելիք գլխաւոր պարագաներէն մէկը պատահութեան, յարմարութեան խնդիրն է։ Գործի մարդը պէտք է արագ որոշում տայ, ուշ տրուած որոշում մը կրնայ ո՛րեւէ օգուտ չունենալ և ընդհակառակն փաստաճառել։

Մանաւորապէս ամէնէն յետին կէտերուն ուշադրութիւն ընելու պարտաւոր են, զգուշութեամբ շարժելու են անոնք որ տակաւին նոր գործի կը սկսին. ասոնք ամէնայետին մանրամասնութիւններուն անպամ ուշադրութիւն ընծայել պարտաւոր են։ Պէտք է

յարմարիլ ժամանակի պահանջներուն։ — Իրենց դիրքը շինած նշանաւոր մարդիկ կան որ երբեք կարեւորութիւն չեն ընծայեր իրենց հագուստ կապուստին և օրինակի համար՝ քառասուն տարի առաջուան նորաձեւութեան մը համաձայն կը հագուին։ Ասիկա անշուշտ մեղանշում է ժամանակին պահանջումին դէմ, բայց նշանաւոր դէմքեր են և ներողամիտ աչքով կը դիտուի անոնց այս զանցառութիւնը. մինչդեռ, իր ապագան պատրաստելու սկսած երիտասարդ մը պէտք է ամէն կէտ խորհի։ Շատ անգամ այսպիսի անդգոյշ երիտասարդներ ամէն դուռ փակուած կը տեսնեն իրենց առջեւ և հետեւաբար առաջին քայլերուն իսկ մեծամեծ դժուարութիւններու կը հանդիպին, որովհետեւ ոչ խնամեալ կերպարանքով մը և թափթփած ձեւերով կը ներկայանան։ Ամէն գործի մարդ նկատողութեան պէտք է առնէ միջավայրին պահանջը։ Գործի մարդուն յաջողութեան անդրանիկ պայմանը ազէկ թափանցելն է միջավայրին հոգեբանութեան։ Ինքզինքը անյաջողութեան մասնել է աչքերը խփել միջավայրին առջեւ։ Խոշոր աղամանդի տէր մէկը հաւուստ կը նկատուի քաղաքի մը մէջ, սակայն ի՞նչ կարեւորութիւն ունի այդ աղամանդը անապատին մէջ ապրող ուղտապանին համար։ Ինչ որ թանկազին է այս մարդուն աչքին, մէկ քանի կոյժ պաղ ջուրն է, ոչ թէ աղամանդի կտորը։ Ամէն միջավայր իր պահանջը ունի, ինչպէս ժամանակը, ինչպէս անձիւրը։ Գործի մարդը պարտաւոր է սերտել ասոնց հոգեբանութիւնը և ըստ այնմ լարել իր գործը։ Վերացական տեսութիւններով գործել անյաջողութիւնը պատրաստել է։ Գործի մարդը պարտաւոր է իրատես ըլլալ, ազէկ դատել, ազէկ ընտրել պարագաները և ըստ այնմ գործել։ Ծանօթ է արեւելեան պատմութիւնը։ Զօրաւոր ցեղի մը պետը կռիւի մտած էր մօտակայ ցեղի

մը հետ որ շատ նուազ էր թիւով, հետեւաբար կոն-
ւին արդիւնքը տարակոյս չէր վերցնել, այս ցեղա-
պետը պիտի կրնար նահանջ մը կեղծել և թակարդի
մը մէջ ձգելով փճացնել իր հակառակորդները: Սա-
կայն արագօրէն վազած ատենը ձիուն պայտերէն
միոյն գամը ինկաւ: Յեղապետը կարեւորութիւն չըն-
ծայեց, յետոյ պայտը ինկաւ, և ձիուն ոտքը վերա-
ւորուեցաւ քարէ մը և սկսաւ կաղալ: Յեղապետին
մարդիկը շուարեցան, թշնամիները նշմարեցին ասի-
կա, ճարտար ռազմավարութեամբ շահեցան յաղթա-
նակը և ցեղապետը հարկադրուեցաւ անձնատուր ըլ-
լալ նուաստացուցիչ պայմաններով:

Ան որ կ'ուզէ յաջողիլ, պէտք է զանց առնէ յե-
տին մանրամասնութիւններն անգամ: Կորսուած գա-
մին պատմութիւնը ամէն վայրկեան կը կրկնուի մար-
դոց կեանքին մէջ: Ճարտար մարդը ա՛յն է որ կը
գնահատէ ամէնէն յետին գամին արժէքն անգամ:

4. ՄԷ՛Կ ԳԻՂՂՈՒԹԻՒՆ

Գործի յաջողութեան էական պայմաններէն մէկն
ալ մէկ ուղղութեան հետեւիլն է, այսինքն՝ գաղա-
փարները չցրուել, որովհետեւ, ինչպէս ըսինք, խառնա-
շփոթ գաղափարներու առատութիւն մը լաւ նիշ մը
չէ յաջողութեան: Շատ պատճառներ կան գաղափար-
ները, միտքը ցրուող, սակայն կրնանք ամփոփել այդ
պատճառները հետեւեալ կերպով: Մտքին ծուլութիւնը,
վարանում, անիրականալի բաներու հետամտիլ ու ե-
րազել: Միտքին ծուլութեան գլխաւոր պատճառը այն
է որ պատկերներ իրարու կը յաջորդեն, գաղափար-
ներ, երազներ իրարու կը խառնուին, առանց ո և է

գաղափար որոշ ձև մը ստացած ըլլալու տակաւին, ա-
մէն գաղափար կը մնայ ամպային՝ վիճակի մէջ, հա-
զիւ կ'ուրուագծուի, և ա՛նա նոր գաղափար մը կը յա-
ջորդէ և այսպէս շարունակ: Ուրեմն մարդ չի կրնար
ոռէ ուղղութիւն ընդգրկել: Ծոյլ միտքը չի կրնար ո-
րոշապէս, յստակօրէն ըմբռնել, այս է պատճառը որ
գաղափարներ իրարու կը յաջորդեն, առանց սակայն
անոնցմէ մէկը որոշապէս հաստատուելու մտքին մէջ:
Վարանումը ուղղակի հետեւանք է մտքի ծուլութեան
և պատճառ կը հանդիսանայ որ միտքը շատ մը գա-
ղափարներ յղանայ, բայց չկարենայ անոնցմէ մէկը
ընտրել: Ան որ կ'ուզէ յաջողիլ, պէտք է կամք դնէ
որոշ գաղափարի մը վրայ ամուր կենալու և անոր յա-
ջողութեանը հետամտելու: Պէտք է գիտնալ յանդգնիլ,
այսինքն վճռականօրէն ուղղութիւն մը ընդգրկել, և
ըստ այնմ գործել: Այս իմաստով, յանդգնիլը պարզա-
պէս նախաձեռնութիւնն է կեանքի ասպարէզին վրայ
և հետեւաբար յանդգնութիւնը կ'ըլլայ գործոն քա-
ջութիւն: Ուրեմն գործի մարդը պէտք է իրմէ վանէ
երկչոտութիւնը: Արդ, երկչոտութիւնը ընդհանրա-
պէս հետեւանք է ստացուած դաստիարակութեան,
ուստի, կրթութեան ու դաստիարակութեան աւագ
պարտականութիւնը պէտք է ըլլայ գործի ասպարէզ
հետեւ մատաղ սերունդը, քաջաբար գոտեպնդուած:
Աշխարհի մէջ դժբախտաբար շատ են երկչոտները: Կը
տեսնենք մարդիկ որ կը շուարին ոչինչ պատճառով
մը, ինչո՞ւ: Որովհետեւ վախկոտ են: Անոնք ինք-
զինքնին միշտ ստորին կը նկատեն, կը վարանին, ի-
րենց միտքին վրայ կը ճնշէ շարունակ այս գաղա-
փարը. «Սա գործին պիտի ձեռնարկեմ, մեծ փափաքս
է անիկա, բայց արդեօք պիտի յաջողի՞մ»: Եւ կը
սկսին ամէն հաշիւ ընել, առանց սակայն որոշ կէտի
մը վրայ կառչելու և վճռելու թէ ի՞նչպէս պիտի սկը-

սին, ո՞ւրկէ պիտի սկսին և ո՞ւր պիտի յանգին:

Դաստիարակութեան հիմնական պարտականութիւնը մատաղ սերունդին մէջ նախաձեռնութեան ոգին զարգացնելն է մանաւանդ. անկարելի է սկզբունքի տէր ըլլալ, երբ մարդ ո՛չ իսկ կրնայ նախաձեռնութիւն մը ունենալ: Երկչոտութիւնը երբեք բնական վիճակ չէ, սակայն կ'ամրապնդուի մարդոց մէջ այդ վիճակը անոնց մտածելու սխալ եղանակին պատճառաւ: Տրուած դաստիարակութեան նպատակը պէտք է ըլլայ գործի ապագայ մարդոց ուժ ներշնչել որ յանդուգն ըլլան բնականոն սահմաններու մէջ, որովհետեւ յանդուգն ըլլալ չի նշանակեր բնաւ անցնիլ, ոտնակոխ ընել բարոյականը և մարդկային ընկերութիւնը կառավարող օրէնքներուն սահմանը: Մարդ բարեբարելուն մէջ կրնայ յանդգնութեան ծայրագոյն սահմանները երթալ, սակայն գէշ գործի մէջ յանդգնութիւնը պէտք է զսպուի առաջին արտայայտութիւններուն իսկ. գործի մարդը պէտք է ուղղութիւն ունենայ, և մէկ ուղղութիւն, սակայն այդ ուղղութիւնը պէտք չէ ըլլայ այնպիսի ուղղութիւն մը որ հակասէ յաջողութեան սովորական պայմաններուն, այսինքն պարկեշտութեան և ուղղամտութեան կանոններուն ու պատուաւորութեան: Երբ կ'ըսենք թէ գործի մարդը պէտք է մէկ ուղղութեան հետեւի, կը հասկնանք նաև որ անիկա պարտաւոր է ուշադիր հսկել և օգտուիլ բոլոր պատենութիւններէն որ կը ներկայանան: Օրինակի համար, անիկա պարտաւոր է օգտուիլ ժամանակէն, պէտք է լաւ ըմբռնէ ժամանակին արժէքը: Ժամանակը կրնայ բարեբար ազդեցութիւն ունենալ թէ յոռի, ըստ այնմ որ գործի մարդը գիտնայ կամ չգիտնայ զայն գործածել: Ժամանակին պահանջներուն համաձայն պէտք է ընթանալ: Ծանօթ խօսք մըն է թէ ժամերը չեն կորսուիր այն մարդուն համար որ գիտէ զանոնք գործի մը յատկացնել:

Գիտուններ ահագին աշխատութիւն կրցած են կատարել օգտագործելով այն վայրկեանները որ կորսուած կը նկատուէին, այսինքն այն ժամանակամիջոցները, ուր անգործութեան մատնուած կը կարծուէին այդ գիտունները: Անկախութիւն ձեռք կը բերէ ա՛յն մարդը միայն որ գիտէ ժամանակին յարգը. այս է իմաստը անգլիական առածին թէ ժամանակը դրամ է: Այն որ գիտէ գործածել ժամանակը, անվրէպ պիտի տիրէ յաջողութեան և միանգամայն ձեռք պիտի բերէ իր ընկերային ազատութիւնը որ արդիւնքն է աշխատութեան և ձեռնարկուած գործերուն յաջող վերջաւորութեան: Ժամանակին յարգը աղէկ գիտնալ կը նպաստէ մէկ ուղղութեամբ գործելուն, որովհետեւ մարդիկը կը վարժեցնէ ճշգրտան ըլլալու: Մարդիկ կան, կ'ըսէ առած մը, որ մէկ քառորդ ուշ ծնած են և երբեք չեն կրցած այդ մէկ քառորդին կորուստը դարմանել: Ասիկա անշուշտ ծիծաղելի ձեւ մըն է ճշգրտանութեան կարեւորութիւնը բացատրելու: Սակայն բաւական է ցոյց տալու թէ կան շատեր որ երբեք չեն կրնար ճշգրտան ըլլալ, յարգել իրենց ժամագրութիւնները, և ուրիշներուն ժամանակի կորուստ չպատճառել: Այսպիսի մարդոց համար ճշգրտանութիւնը անիմաստ է:

Ճշգրտան չեղող մարդոցմէ խիստ հազուադէպ բացառութիւն մը միայն կրնայ յաջողութիւն գտնել կեանքին մէջ, որովհետեւ այդ տեսակ մարդիկ անտանելի կը դառնան, դժգոհութիւններ յառաջ կը բերեն իրենց շուրջը և վերջապէս իրենք ալ կը դառնան և հետզհետէ կը կորսնցնեն բարեկամութիւններ և գործակցութիւններ, որ այնքան անհրաժեշտ են մեր կեանքին մէջ:

Ճշգրտան չըլլալը ո՛չ միայն սխալ մըն է, այլ նաև ձախաւերութիւն և անճարակութիւն: Այն որ

ճշգրտապահ չէ և չի յարգեր իր ժամադրութիւնները, զփոփոխութիւններու տեղի կուտայ և ամէնէն առաջ ինք կը վնասուի անոնցմէ: Այսպէս, ժամադրութեան ուշ եկող մը յանդիմանութիւններով կ'ընդունուի և հետեւաբար երբ խօսակցութեան սկսուի, ուրիշներու համեմատութեամբ ստորին դիրքի մը ենթարկուած կ'ըլլայ, չի կրնար ձայն բարձրացնել, որովհետեւ նախ հարկադրուած է իր խօսակիցներուն սիրտը չինել: Անոնք որ յաջողութեան կը բաղձան, պէտք է համոզուին որ պարտաւորուած են ճշգրտապահ ըլլալ. առանց այս կարեւոր պայմանին, անոնք յուսախաբութիւններու կը մատնուին և հետեւաբար նաեւ ձախողանքներու: Եթէ այսքան կը շեշտենք մէկ ուղղութեան կարեւորութիւնը և ատոր մէջ ալ ճշգրտապահութեան կատարած մեծ դերը, պատճառը այն է որ ծրագրեալ գործի մը յաջողութեան մէջ մեծ դեր ունի անոր քննուիլը յարմարագոյն ժամուն:

Գործի մարդը պարտաւոր է զգուշանալ անկարգ ըլլալէ: Ամէն բան պէտք է կատարուի իր ժամուն. երբ մէկ քանի գործի ձեռնարկուի միեւնոյն ատեն, ամէնքն ալ կը դատապարտուին կիսաւարտ մնալու. անյաջողութիւնը կրնայ վերագրուիլ շատ մը պատճառներու, բայց տարակոյս չկայ թէ գլխաւոր պատճառը գործի մէջ որոշ ուղղութիւն մը ընդգրկած չըլլալն է: Ան որ լաւ կշռած է որոշ ուղղութիւն մը ընդգրկելու անհրաժեշտ պէտքը, ամէն օր իր գործերը այնպէս կը կարգադրէ որ կարենայ կատարել բոլոր պարտականութիւնները: Մէկ ուղղութիւն ընդգրկելուն օգուտը այն պիտի ըլլայ որ գործի մարդուն բոլոր ջանքը պիտի կեդրոնանայ յաջողութեան վրայ, յաջողութեան պիտի ձգտի, շեշտակի պիտի դիմէ այդ նպատակին: Խեղացի մարդը պիտի գիտնայ ընդգրկել լաւագոյն ուղղութիւնը, առանց կարեւորութիւն ընծայելու երբեք

աւանդամուկան նկատումներու, որոնք որ և է օգուտ չունենալէ զատ վնասակար կը հանդիսանան: Վերջապէս մարդու ջանքը պիտի ըլլայ նուիրուիլ աշխատութեան և օգտակար, արդիւնաւոր աշխատութեան: Աշխատութիւնն է որ մարդու կ'ընծայէ ազնուականութիւն: Մարդ իր գոյութիւնը կ'արգարացնէ օգտակար դեր մը միայն կատարելով երկրի վրայ: Ծոյլ մարդը ինչ դատակարգի ալ պատկանի, անարգ արարած մըն է, չի յարգուիր, ընկերութիւնը կը մերժէ զանիկա: Ծոյլ մարդը զուրկ է ազնուական զգացումներէ, արժանապատուութենէ և հետեւաբար չի կրնար որ և է դիրք գրաւել ընկերութեան մէջ: Ան որ կ'ուզէ յաջողիլ, պէտք է նախ կշռէ իր կարողութիւնները, ձիրքերը, կարենայ աղէկ զանազանել, որոշել գործի մը յաջողութեան բարոյական և նիւթական կարելիութիւնները: Այն ատեն կրնայ համարձակ նետուիլ պայքարին մէջ, տիրապետելու համար յաջողութեան, որովհետեւ իր ձեռքն ունի բազում կարելիութիւններ յաղթական զուրս գալու այս պայքարէն: Բաւ է որ ընտրուած գործը չի հակասեր արժանապատուութեան, այսինքն, եթէ անպատուութիւն յառաջ բերող զբաղում մը չէ, պէտք չէ վարանիլ, պէտք է լոկ աշխատիլ իրագործելու ակնկալուած արդիւնքը: Շատեր կան որ վարանումներ կ'ունենան գործի ձեռնարկելէ առաջ, ո՛չ այն վարանումը, որուն կ'ակնարկէինք քիչ առաջ, այլ վարանումներ թէ այսինչ կամ այնինչ աշխատութեան սկսիլը կը հակասէ՞ իրենց ընկերային վիճակին: Արդարեւ կան շատեր որ ամօթ կը համարին այս կամ այն գործը, որ սակայն երբեք անպատուիչ չէ: Այսպիսի վարանումներ անտեղի են, աշխատութիւնը ինքնին ազնուացուցիչ է, ո՛րեւէ գործ որ իր էութեանը մէջ արդէն դատապարտելի չէ, կ'ազնուանայ, երբ մարդ պատուաւորապէս ի գործ կը

պարէզ նետուողին: Գալով պատեհութեան, մարդ իր կեանքին մէջ չատ պատեհութիւններ կ'ունենայ որ կրնան իր երջանկութիւնը կերտել, ապամահաւ որ գիտնայ զանոնք զործածել կամ ինքն իսկ ստեղծել այդ պատեհութիւնները: Շատեր կը չփոթեն բախտ և պատեհութիւն բառերը: Բախտ կամ պատեհութիւն, տարբերութիւն չկայ, խնդիրը օգտուելուն վրայ է:

Կարեւորը՝ զործի մէջ յաջողիլն է, և յաջողութեան պատեհութիւնը կրնայ ամէն վայրկեան մեր մօտ գտնուիլ, սակայն տարակոյս չկայ որ մարդ իր կեանքին մէջ յաճախակի պատեհութիւններ կ'ունենայ և կը գիտնայ զանոնք շահագործել կամ ոչ: Դժբախտաբար, ամէն ոք այս ճարտարութիւնը չունենար, այս է պատճառը որ շատեր կը զանդատին որ երբեք բախտ ու պատեհութիւն չեն ունեցած: Այսպիսի մարդիկ առհասարակ անճարակներ են և փոխանակ զանգատելու պատեհութիւն չներկայանալէն, ընդհակառակն պէտք է ամբաստանեն ինքզինքնին որ չեն կրցած օգտուիլ ներկայացած առիթէն: Խիզախ մարդը ոչ միայն չի չփոթիր, այլ ընդհակառակն կ'որոնէ պատեհութիւնները, կը բռնէ զանոնք, և կ'օգտուի: Անիկա հաստատ կեցած կը սպասէ առիթին, գիտնալով որ այդ առիթը կը ներկայանայ անոնց մահաւանդ որ գիտեն տեսնել: Խնդիր մը կը ծագի այստեղ, ի՞նչպէս կարելի է զանազանել անկարեւոր դէպքերը, սուտ առիթները բուն առիթներէն, որոնք միեւնոյն ձեռով կը ներկայանան, բայց մէկէն կարելի չէ օգտուիլ, իսկ միւսէն՝ չաւ լաւ: Որպէսզի ո՛ր եւ է առիթ չկորսուի, պէտք է արթուն հսկել. պէտք է միտքը միշտ արթուն պահել: Առիթէն օգտուելու համար պէտք է ունենալ վստահութիւն, համբերութիւն և ուշադրութիւն, ըլլալ յստակատես. ատով միայն կարելի է զանազանել իրական և կեղծ առիթները:

Առիթներ կան որ փափաքելի են, իսկ կան որ աղետալի հետեւանք կ'ունենան: Առիթներ կան որ շատ կանուխ կը ներկայանան և ի վիճակի չենք ըլլար օգտուելու անոնցմէ, կամ կը ներկայանան այնպիսի պահու մը, ուր այլեւս օգուտ չունին. ուստի մեծ ձախաւերութիւն կ'ըլլայ անպատճառ օգտուիլ ուղել անոնցմէ: Որպէս զի մարդ կարենայ առիթէ մը օգտուիլ, պէտք է որ իր գործը այդ առիթէն օգտուելու հասունութեան հասած ըլլայ, ուստի պէտք է համբերել, պաղարեամբ, հանդարտօրէն, որպէսզի երբ պատեհութիւնը ներկայանայ յարմարագոյն վայրկեանին, կարելի ըլլայ մեծագոյն օգուտը քաղել անկէ: Ուրեմն գործի մարդը պէտք չէ մտացի ըլլայ: Իսկ առիթը ձեռք անցուելէ ետքն ալ կարեւոր պարագան այն է որ պէտք է քննուի թէ ի՞նչ կերպով կարելի է օգտուիլ անկէ:

Ամէն առիթ միեւնոյն կերպով չի շահագործուիր: Շատ մարդիկ ճիշտ այս կէտին մէջ սխալած ըլլալնուն համար է որ տուժած են չարահար: Ո՛չ շատ լաւատես, ո՛չ ալ յոռետես պէտք է ըլլալ: Ոմանք սկեպտիկ միտքը գերազանցութիւն կը նկատեն: Սխալ է ասիկա. մարդ պէտք է հաւատքով գործէ, այսինքն այն վստահութեամբ որ պիտի յաջողի: Ի՞նչպէս կրնայ յաջողութիւն ձեռք ձգել այն մարդը որ մեծ հաւատք չունենայ իր ձեռնարկած գործին վրայ և պատահարի արդիւնք նկատէ անոր յաջողութիւնը: Յաջողութեան առաջին պայմանը ո՛չ թէ սկեպտիկ ըլլալն է, այլ ինքնավստահութիւնը: Գործի մարդը է՛ն առաջ իր իսկ արժէքին վրայ պէտք է վստահ ըլլայ, պէտք է բարձր բռնէ իր հոգին, զանիկա պատրաստէ ամէնօրեայ պայքարին: Այս ոգիով գործի սկսողը միայն կրնայ հաւանականութիւն ունենալ յաջողութեան, ոչ թէ այն որ սկեպտիկ ոգիով մը կը ձեռնարկէ գործի

և կամ թէ ամէն ինչ կը ձգէ անիթի ու պատեհութեան: Առիթ և պատեհութիւն կրնան նպաստել ձեռնարկ մը զարգացնելու, բայց միակ պայմանը չեն յաջողութեան: Սկեպտիկ ոգին կը ջլատէ մարդը, որովհետեւ ամէն բանի վրայ կասկած կը ներշնչէ:

Սկեպտիկ ոգիով գործողը միշտ այն կասկածը պիտի ունենայ թէ իր ճիգերը ապարդիւն պիտի անցնին: Սկեպտիկ ոգին կը ջլատէ նախաձեռնութեան ոգին կը սպաննէ կորովը, պայքարելու ոգին: Գործի մարդուն անհրաժեշտ եզոզ տարրը վստահութիւնն է: Իսկ կան պարագաներ, ուր սկեպտիկ ոգին ուղղակի աղէտալի հետեւանք կ'ունենայ: Այս է պատճառը որ կ'ըսենք թէ գործի մարդը պէտք է լաւ պահէ իր միտքի ու մարմնի հաւասարակշռութիւնը, դատողութեան, որոշողութեան կարողութիւնը, որովհետեւ անոնք են էական պայմանը շահելու կեանքի կոիւր: Երանի՜ անոր որ չափազանց չի խոշտանդուիր այս պայքարին մէջ, բայց գործի ձեռնարկող մարդը պէտք է քաջութիւնը ունենայ ամէն հաւանականութիւն նկատողութեան անհելու, ձախողութեան և լաւ պատեհութեան հաւանականութիւնները: Խնդիրը գործի մարդուն ձարտարութեան մէջ է, այսինքն ըստ կարելւոյն խոյս տալ ձախողութիւններէ կամ մեղմել անոնց ունենալիք հետեւանքները, իսկ ամէն պարագայի մէջ՝ չփախցնել լաւ պատեհութիւնները և անիթները, օգտագործել զանոնք: Այսպէս սպառազէն ութիթները, օգտահար հանդիսանալու իր անձին թէ ուրիշներուն և մարդկային ընկերութեան: Այս կերպով պիտի կրնայ արժեցնել իր անհատականութիւնը: Ո՛հ և մարդ պարտաւոր է նայիլ իր գործին և տեսնել թէ անով ի՞նչ օգտակար դեր կը կատարէ, ի՞նչ թերի մը կը լրացնէ մարդկային ընկերութեան մէջ:

Այսպիսի քննութիւն մը կատարող անհատը միայն արժանի է ամէն յարգանքի: Իսկ այնպիսի քննութիւն մը կատարելու կարողութիւնը ցոյց կուտայ միտքի և մարմնի հաւասարակշռութիւնը, անողջութիւնը որ պէտք է ըլլայ մեր ամէնուս հոգածութեան առարկան: Անով պիտի կրնանք զգալ զմեզ երջանիկ, զգալ կեանքին հաճոյքը, ըմբռնել զայն, ուրախ ապրիլ և ուրախութիւն տարածել մեր շուրջը:

ԺԱ

ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹԻՒՆ

Կ'ուզենք իբր եզրակացութիւն այս բոլոր ըստեաներուն՝ մէկ քանի խօսք ընել: Երկու գլխաւոր պարագայ տեսնաք մարդու երջանկութիւնը և գործի մէջ յաջողութիւնը ապահովող: Ուրախութիւն և Յանդգնութիւն: Ասոնք յաղթանակներ են, գործ մարդ պէտք է աշխատի շահիլ իր անձին վրայ: Յանդգնութիւն ամէն գործի մէջ ու միշտ: Երջանիկ է այն մարդը որ կը յանդգնի, կը համարձակի: Բժիշկի մը բոլոր ճիգերը ապարդիւն կը մնան հիւանդ մը դարմանելու մասին, երբ նոյնիսկ ենթական չօժանդակեր իրեն: Նըշանաւոր անգլիացի բնագէտ Ուիլմ Քրուքս օր մը յայտարարեց Լօնտօնի Արքայական Ակադեմիային մէջ. «Ինչ որ ալ ըլլան արժանիքները արդի բժշկութեան,

անիկա մէկ բան միայն կրնայ ընել, հիւանդին մէջ արթնցնել բժշկութեւն ուժը. կամ լաւ ևս՝ ապրելու կամքը: Ուրեմն ոչ ոք կը բժշկէ ուրիշ մը, այլ հիւանդը ինքզինք կը բժշկէ. և բժիշկը օժանդակ մըն է միայն, այն որ կ'աշխատի արթնցնել բժշկութեւն ուժը՝ որ թմրած է:» Ուրեմն մարդ իր մէջ կը կրէ միջոցը բժշկութեւն, այսինքն բարոյական կարգին մէջ աշխարհի, յաջողելու: Մարդ ուէ բանի գերի չէ: Բաւ է որ ուղէ ազատիլ իր վրայ գտնուած բեռներէն, որոնք կը խանգարեն առողջութիւնը, և հետեւաբար արգելք կը հանդիսանան կեանքին մէջ յաջողութեան: Բացարձակապէս սխալ է այն նախապաշարումը թէ կայ ժառանգականութիւն մը, որմէ մարդ չի կրնար խոյս տալ:— Անշուշտ կան ջղայիններու տղաք որ նախաճանաչուած են զոհերը ըլլալու վտանգաւոր հիւանդութեան մը, բայց ասոնք աննշան բացառութիւն մը միայն կը կազմեն բազմամամբ անոնց որ կը ծնին քիչ մը դիւրաբեկ ջղային դրութեամբ և ուրիշներէն աւելի դիւրագրած են: Ասոնք անցաւոր կամ քրոնիկ խանգարումներ կ'ունենան կեանքի պատահարներու համաձայն: Բայց ժառանգականութեան դադարը, մղձաւանջն է որ զանոնք կ'ընկճէ և երկիւղալի խանգարումներ յառաջ կը բերէ: Պէտք է կռուիլ այս երեւակայութեան դէմ. պէտք է հակազդել ատոր, այսպիսի վիճակի մը դէմ թոյլ չարժիլը կամ անշարժ մնալն է որ յոռեգոյն չարիքներ յառաջ կը բերէ: Գիտութիւնը այսօր հերքած է Լոմպրոզոյի այն տեսութիւնը թէ ի բնէ ոճրագործներ կան, այսինքն մարդիկ որ իրենց ծնած վայրկեանէն նախաճանաչուած են ոճրագործներ ըլլալու: Մարդ ոճրագործ կամ գող չի ծնիր, բարկութեան շարժումներ, բիրտ բնազդներ կ'ունենայ և անոնք զինքը կրնան մղել ոճիբի կամ գողութեան: Արդ, եթէ գիտնանք մեզ բարկու-

թեան մղող ուժը սահմանափակել, աղէկ ուղղութեան մէջ դնել, ո՛չ միայն չարագործ մէկը չենք ըլլար, այլ ընդհակառակն ամէնէն օգտակար անհատը: Նոյն զգացումը ունեցող մէկը կրնայ ըլլալ ոճրագործ, քաջ զինուոր, հիւանալի ձեռնարկու, առաջնակարգ մարմնամարզիկ և քաղաքագէտ, ըստ այնմ որ այդ ներքին մղումը օգտակարապէս կամ ի չարն գործածէ: Շատ տղաք, ոճրագործի, ալքոլամոլի զաւակ, իրենց յոռի հակումներուն կը ձգուին և բնականաբար յոռի անհատ կը դառնան և փորձանք մարդկային ընկերութեան գլխուն. բայց երբ անոնք խնամուին, կրթուին, դաստիարակուին, այն ատեն բոլորովին տարբեր մարդիկ կը հանդիսանան: Շատ անգամ բարի խօսք մը, խորհուրդ մը անչափահասի մը կեանքին ուղղութիւնը կը փոխեն բոլորովին, ինչպէս որ վիրաբուժութիւնը կ'ուղղէ միւս թերիները, որոնք այլապէս աղէտալի ազդեցութիւն պիտի ունենային: Պարտիզպանին համբերատար աշխատութիւնն է որ վայրի մասերնէն յառաջ կը բերէ հիւանալի վարդը: Մարդ պէտք է միշտ կրկնէ այն զաղափարը թէ իր ուժը, երջանկութիւնը, առողջութիւնը իր ձեռքն է միայն, ինք կրնայ կերտել զանոնք և ամէնէն վտանգաւոր ժառանգութեամբ մը ծնած տղան անգամ կ'ուղղուի և կեանքին մէջ կը յաջողի, եթէ բարոյական ու ֆիզիքական դարմանին ենթարկուի այնպէս, ինչպէս առիթ ունեցանք քանիցս բացատրելու: Կ'ուղէ՞ք ուրախութեան զաղտնիքը, մէկ բանաձև միայն կայ անոր համար. «Մոռցիր ինքզինքդ գործի մէջ»:

Շատեր ճիշտ այս կէտին մէջ կը սխալին, որովհետեւ չեն կրնար որոշել թէ ի՞նչ պէտք է ընեն: Օգուտ չունի շատ ծրագիրներու ետեւէն վազել, պէտք է գիտնալ ընտրել: Օր մը կիւն մը լքեց ամուսնական յարկը և զժախտ այրը սկսաւ օրէ օր հիւժիլ: Այս

տխուր դէպքէն քանի մը ամիս ետջը գացեր էր ճաշարան մը և տեսաւ որ խեղճ մէկը, զանալով սեղանին վրայ բաներ կը դնէր. անմիջապէս զաղափար մը ծնաւ իր միտքին մէջ, փայտի վրայ քանդակագործութեամբ զբաղիլ: Եւ յաջորդ օրը զնաց զնեց պէտք եղած գործիքները և տանձենիի ողորկ կտոր մը, բարեկամ մը իրեն խորհուրդներ տուաւ և մարդը եղաւ նշանաւոր վարպետ մը և իր գործերը հիացում առթեցին: Ո՛չ միայն գտաւ իր հանդարտութիւնը, ոչ միայն մոռցաւ դժբախտութիւնը, այլեւ անկէ ետքը երջանիկ կեանք մը վարեց: Յարմար զբաղում մը գտնել և անոր նուիրուիլ, ա՛ւստիկ կեանքին զխաւոր նպատակը մանաւանդ անոնց համար որ կը տառապին անձկութենէ և հետեւաբար հակամէտ են դրժբախտութեան նախասահմանուած նկատելու ինքզինքնին:

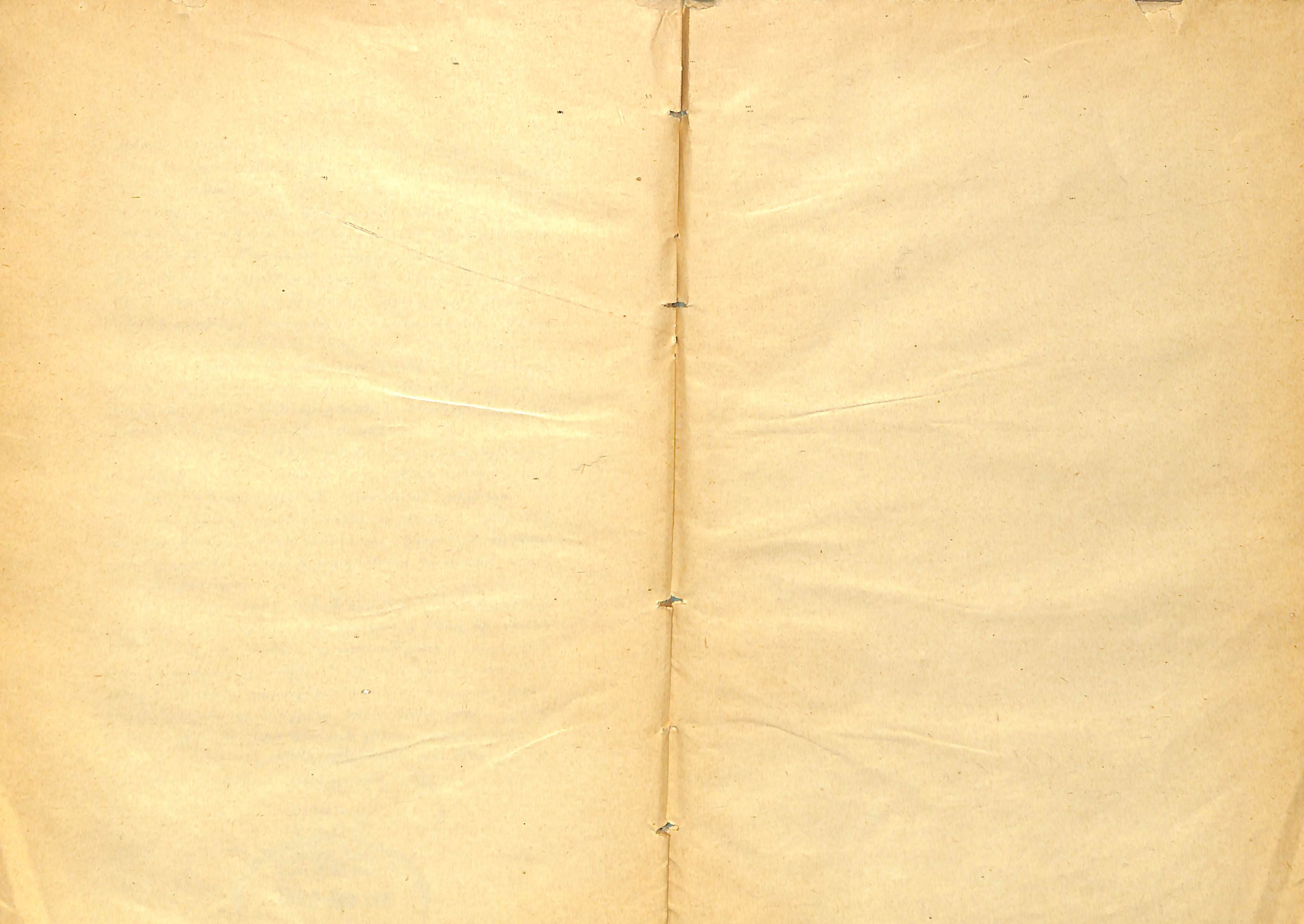
Ո՛չ ոք դժբախտ ըլլալու սահմանուած է, եթէ ինքն իսկ չպատրաստէ դժբախտութիւնը: Սմէն ինչ կախում ունի վարժութենէ մը մարդանքէ մը: Միտքի թէ մարմնոյն համար հաւասարապէս ճշմարիտ է ասիկա: Պէտք է համոզուիլ որ կրնանք մեր բոլոր թերիւնները դարմանել, եթէ կամք ունենանք: Նշանաւոր ջլախտաբոյժ Տոքթ. Պապինսքիի ներկայացաւ աղջիկ մը որ ջղային դրութեան ո՛րեւէ խանգարում չունէր, բայց ինքզինքը հիւանդ նկատած ըլլալով, պրկումներ կ'ունենար և այս վիճակը կը տեսէր չորս տարիէ ի վեր: Բժիշկը ո՛րեւէ բան չըսաւ աղջկան թէ տկար չէր, ընդհակառակն ընդունեց որ շատ տկար է և գորաւոր ելեկտրական հոսանքի մը պէտք է ենթարկէ զինքը, որպէս զի ջղային պրկումները դադրին: Սակայն ելեկտրական ո՛րեւէ հոսանք չտուաւ, այլ այնպէս ձեւացուց որ աղջկան կոնակէն կուտար հոսանքը. քիչ ետքը ըսաւ աղջկան. «Ելիր ու քալէ»:

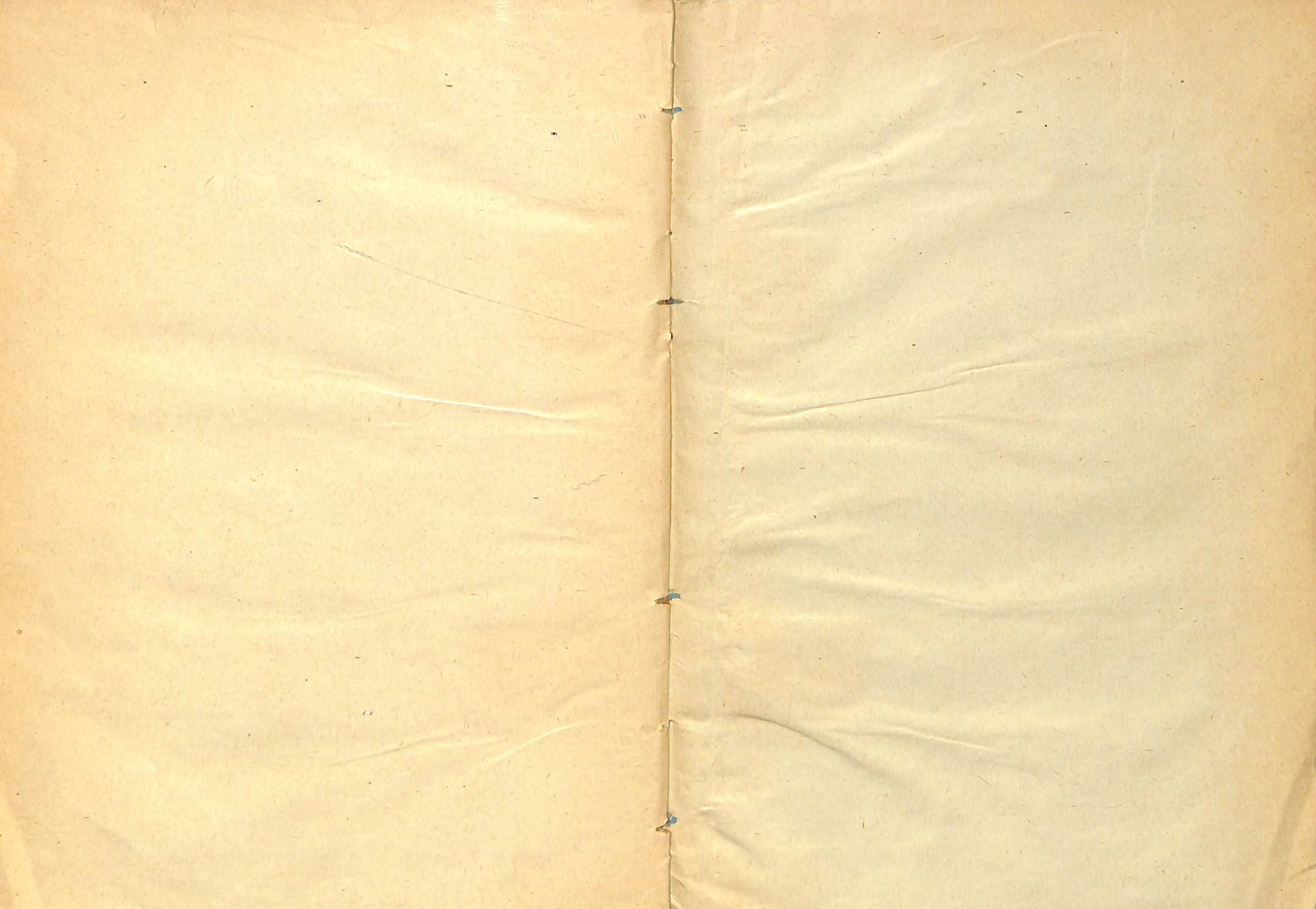
Աղջիկը ոտքի ելաւ և սկսաւ միայնակ քալել, ընտանիքին անդամները ուրախացան, զարմացան այս հրաշքին վրայ, մինչ բժիշկները կը ժպտէին, գիտնալով որ Տոքթ. Պապինսքի պարզապէս հնարք մը բանեցուցած էր: Ընդհանուր Պատերազմին, հազարաւոր զինուորներ, որ ուղեղային գէշ ցնցումներու ենթարկուած էին և ջղացաւային խանգարումներու, անդամալուծութեան կուրութեան խլութեան, համրութեան և պրկումներու դատապարտուած էին, հրաշալիօրէն բժշկուեցան ելեկտրական գործիքի մը միջոցաւ, զոր հնարած էր Տոքթ. Վենսան: Այս գործիքին շնորհիւ հիւանդը կ'ենթարկուէր ուժգին ու յանկարծակի ցնցումներու և այսպէս կը բարւոքէին այն ջիղերը, որոնք կարկամութեան ենթարկուած էին: Կատարելապէս համր դարձած մարդիկ սկսան խօսիլ մէկ քանի փորձէ ետքը:

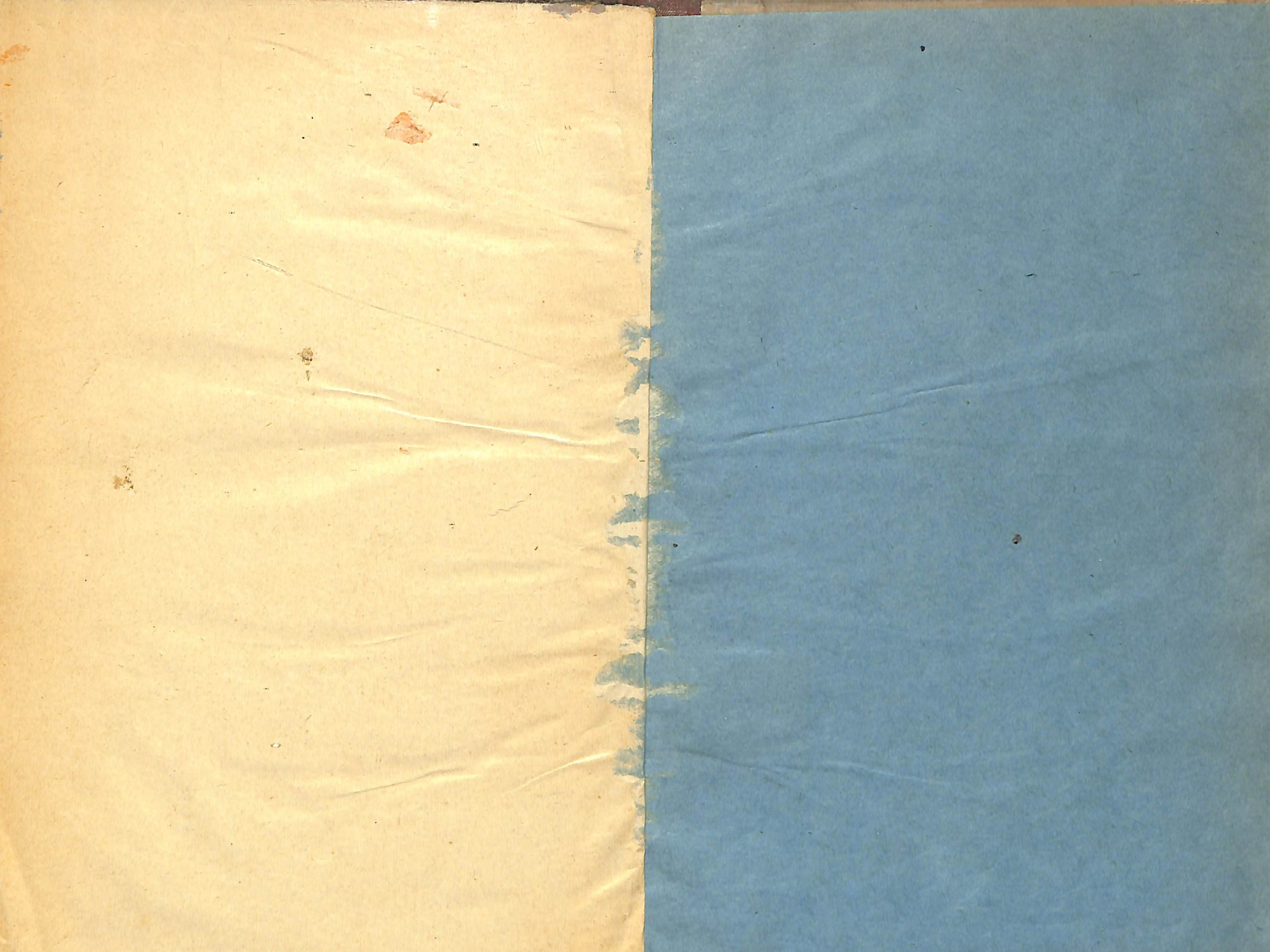
Ուրիշ ատեններ այսպիսի բժշկութիւններ կատարեալ հրաշք պիտի նկատուէին: Այսպիսի հրաշքներ ամէն օր կը պատահին կեանքին մէջ: Խնդիրը լոկ ֆիզիքական տկարութիւններու վրայ չէ, այլ մտքի այն վիճակին վրայ որ արդելք կը հանդիսանայ բնականոն գործունէութեան: Իր այս վիճակէն փրկուիլ անհատէն միայն կախում ունի: Խոհեմ պէտք է ըլլալ մանաւանդ իր կեանքին մասին: Այս խորհուրդը կարեւոր է մանաւանդ երկու սեռերուն համար ալ. անոնք պարտաւոր են հսկել իրենց կեանքին վրայ և պէտք է ըմբռնեն որ դեր մը ունին կատարելիք և անոր մէջ յաջողութեան առաջին պայմանը իրենց առողջութիւնն է: Առողջ մարդը միայն կրնայ յաջողիլ. մարդոց մեծագոյն դժբախտութիւնը այն է որ պարագաներու բերումով կը կորսնցնեն այս առողջութիւնը կամ սրկարներու կը հանդիպին:

Ապրելու ու գործելու արուեստը, որ այնքան

[illegible]







15

2013

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0071881

