

Հայկական գիտահետազոտական հանգույց
Armenian Research & Academic Repository



Սույն աշխատանքն արտոնագրված է «Մտեղծագործական համայնքներ
ոչ առևտրային իրավասություն 3.0» արտոնագրով

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial
3.0 Unported (CC BY-NC 3.0) license.

Դու կարող ես.

պատճենել և տարածել նյութը ցանկացած ձևաչափով կամ կրիչով
ձևափոխել կամ օգտագործել առկա նյութը ստեղծելու համար նորը

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format

Adapt — remix, transform, and build upon the material

ՄԱՆՁԵՐՈՒ ԲԱՐԵԿԱՄԸ



ԳՐԵՑ

Ն. ՊԻՍԷՔԸՐ

(Ուսուցիչ Արուեսից)



Վերաքննուած Անգղիոյ Դպրոցներու Ընկերակցութեան
Բժշկական Պաշտօնեաներու Խորհուրդէն



ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆ

ԱՄԵՐԻԿԵԱՆ ՊՈՐՏ ԸՆԿԵՐՈՒԹԵԱՆ

ԿՈՍԱՆԴՆՈՒՊՈԼԻՍ

1923

613.9
բ-68

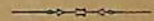
20 JUL 1960

ՄԱՆՁԵՐՈՒ ԲԱՐԵԿԱՄԸ

ՄԱ ՆՁ

613.8
Բ-68

ՄԱՆՉԵՐՈՒ ԲԱՐԵԿԱՄԸ



Գ Ր Ե Ց

Հ. ՊԻՍԷՔԸՐ

(Ուսուցիչ Արուեստից)



Վերաքննուած՝ Անգլիոյ Դպրոցներու Ընկերակցութեան
Բժշկական Պաշտօնեաներու Խորհուրդէն



ՀՐ ԱՏԱՐ ԱԿՈՒ

ԱՄԵՐԻԿԵԱՆ ՊՈՐՏ ԸՆԿԵՐՈՒԹԵԱՆ

ԿՈՍՏԱՆԴՆՈՒՊՈԼԻՍ

1923

Բ. ՏՊԱԳՐՈՒԹԻՒՆ

ԵՐԿՈՒ ԽՕՍԲ՝ ԹԱՐԳՄԱՆԻՉԷՆ

Printed in Constantinople.



4431- 72

ՏՊԱԳՐՈՒԹԻՒՆ Յ. ՄԱՏԲԷՈՍԵԱՆ

ՄԱՆՉԵՐՈՒ ԹՇՆԱՄԻՆ Կոչուած է իրաւամբ այն մոլութիւնը, որ այս գրեղիկն նիւրբ կը կազմէ: Ամեն ծնողքի եւ ամեն դաստիարակի համար անշուք խնդիր մը եղած է թէ ի՛նչ գիրք կարելի է յանձնարարել գիշութեան հետամուտ տղու մը, որպէս զի օգտուի անոր ընթերցումէն: Լոնտոնի առաջնակարգ բժշկական շաբաթաթերթին՝ «Լանսէթ»ի խիստ գնահատական մէկ գրախօսականը ինձի պատճառ եղաւ քարգմանել այս գրեղիկը: Հեղինակը ծանօթ անձնաւորութիւն մըն է այս կարգի նիւթերու վրայ, եւ երկար ատեն՝ նշանաւոր հանրային վարժարանի մը տեսչութիւնն ալ վարած ըլլալով՝ անձամբ խիստ մօտէն նանչցած է մանչերը, որոնց բնութիւնը՝ հա՛րկ է ըսել՝ նոյնն է ամեն տեղի ու ամեն ցեղի մէջ, գէթ երբ խնդիրը կը դառնայ մանչերու յատուկ այս մոլութեան շուրջ: Տարակոյս չունիմ թէ այս տեսակ լուրջ, ամփոփ, օգտակար եւ նպատակալարմար գրեղիկ մը պիտի գնահատուի շատերէ ու պիտի ճանչցուի իրապէս «ՄԱՆՉԵՐՈՒ ԲԱՐԵԿԱՄ»ը:

Տպ. ՅՈՎ. Ս. ՄՏԵՓԱՆԵԱՆ

ԱՌԱՋԱԲԱՆ

Այս գրքոյկը նախապէս գրուած էր մասնաւոր շրջաբերութեան համար միայն, բայց այնքան ջերմ ընդունելութիւն մը գտաւ երկրին ամէն կողմը ծնողքներէ և պատանիներէ և շատ մը բժիշկներէ՝ որոնց ձեռքը անցած էր, որ որոշեցի նրատարակել զայն ընթերցողներու աւելի ընդարձակ շրջանակի մը համար: Մասնաւորապէս երկու նկատումանը հեղինակը մղած են այս որոշումին, — առաջին՝ անուանի ուսուցչապետի մը յանձնարարութիւնը, և երկրորդ՝ մեր նշանաւոր դաստիարակներէն մէկուն յայտարարութիւնը թէ իր տեսչութեան տակ գտնուած հանրային վարժարանին մէջ մտադրած է կանոնաւորապէս գործածել այս գրքոյկը:

Հեղինակը ձեռական երախտագիտութենէ աւելի յայտնել կը փափաքի Դպրոցներու Ընկերակցութեան Բժշկական Պաշտօնեաներու Խորհուրդին, որ իրենց ազնիւ յանձնառութեան համաձայն զգուշութեամբ վերաքննած են այս գործս, և այսպէս ընկելով՝ գրքոյկիս տուած են միանգամայն իր գլխաւոր արժանիքը և հեղինակութիւնը: Այդ բժիշկներուն ցոյց տուած անշահախնդիր օժանդակութեան շնորհիւ է որ ընթերցողը կրնայ բացարձակ վստահութիւն ունենալ գրքոյկիս տեղեկութիւններուն ճշտութեան մասին:

Թէև գլխաւորապէս բուն իսկ մանչերու ուղ-
ղուած են այս էջերը, բայց կը յուսամ թէ պիտի
կարենան նաև ծառայութիւն մը մատուցանել ոչ
սակաւ ծնողքներու, խնամակալներու և ան-
տուչներու, երբ գործ ունենան նիւթ եղող կարե-
ւոր խնդրին հետ: Այսքան փափուկ նիւթի մը
վրայ վատահելի տեղեկութիւն ծաւարելու ինքնա-
յատուկ դժուարութեան յաղթելու վարսնուժովն
հեղինակը կը համարձակի յոյս տածել նաև թէ
անոնք որ զնահատելով կը կարգան այս գրքոյկը՝
պիտի աշխատին տարածել անոր ազդեցութիւնը
թէ՛ իրենց մանչ բարեկամներուն և թէ՛ իրենց ուրիշ
ճանօթներուն մէջ, որոնք կը հետաքրքրուին ման-
չերու ամենաճշմարիտ բարեկաւուցութեան հարցով:

ԼՈՍՏՈՆ

H. BISSEKER

(2. Պիսէքը)

Մանչերու Բարեկամը

ԸՆԹԵՐՅՈՂԸ այս գրքոյկը պիտի ստա-
նայ հաւանականաբար բարեկամէ մը, —
հորմէն, պաշտպանէն և կամ ուսուցիչէն, և բնա-
կանաբար բաւական պիտի դարձանայ որ իրմէ
ջերմապէս կը խնդրուի լուրջ և անմիջական ուշադ-
րութիւն դարձնել անոր: Նուէրին՝ ինչպէս նաև
խնդիրքին պատճառը շատ պարզ է: Թէև քու
բարեկամներդ առատ պատեհութիւններ ունին
խօսելու քեզի քու բազմակողմանի կեանքիդ վե-
րաբերող գրեթէ ամէն տեսակ նիւթերու վրայ,
բայց և այնպէս մէկ երկու նիւթեր կան, որոնց
վրայ խօսուելու է քեզի և որոնք սակայն շատ
փափուկ են և չեն կրնար յիշուիլ առանց զգու-
շաւոր մտածութեան: Եւ քանի որ դուն ալ քու
բարեկամներուդ պէս դժուար կը գտնես խօսակ-
ցութեան նիւթ ընել այս խնդիրները, քեզի կը
արուի այս գրքոյկը, որպէս զի պատեհութիւն
ունենաս դուն քեզի համար ուսուցնուսիրել զանոնք
հանդարտութեամբ և առանձին: Գոհ պիտի մնամ
եթէ ըսելիքներս՝ զդուշութեամբ և մտածելով՝ կար-
դալու ձանձրոյթը յանձն առնես: Գանդի քու այս
տարիքիդ մէջ շատ կարեւոր է քեզի գիտնալ այն
իրողութիւնները, զորոնք քու առջևդ պիտի դնամ:

Այս իրողութիւններուն նկատմամբ բան մը չգիտե-
նալնուն է որ հարիւրաւոր տղայք մեծ նեղու-
թիւն քաշած են նոյն իսկ իրենց դպրոցական օրե-
րուն մէջ: Ուստի և այս գրքոյկը գրուած է,
որպէս զի խնդրին վրայ անկեղծ ու պարզ բացա-
տրութիւն մը ստանալէ վերջ գէթ դուն փրկուիս
նոյնօրինակ տգիտութեան փորձանքէն:

Ա. — ԱՅՍ ԳԻՐՔԸ ԳՐԵԼՈՒՄ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ:

Պէտք չէ որ նեղուիս, երբ ըսեմ քեզի թէ իմ
նպատակիս մէկ մասն է քեզ զգուշացնել մարմի-
նին դէմ գործուած մասնաւոր մեղքէ մը: Իբրև
կանոն, շիտակ է որ ոեւէ մասնաւոր մեղքի մը
մասին տղայ մը անձնապէս զգուշացնել՝ սա-
տիճան մը կտակած կ'ենթադրէ անոր բարոյական
նկարագրին նկատմամբ: Բայց երբ կտրուելու
ըլլաս խնդրի առարկայ եղող մասնաւոր մեղքին
վրայ ըսելիքներս, պիտի տեսնես որ իմ տուած
խրատներս ոեւէ այդպիսի կտակած չեն ենթադրել:
Քանզի այս մեղքին ենթակայ են շատ մանչեր,
որոնք սկիզբը չեն կրնար զիջանիլ այժմեան դպրո-
ցական կեանքի յատուկ աւելի ծանօթ մեղքերու:
Համառօտակի, երկու պատճառ պիտի տամ թէ
ինչո՞ւ կը կարծեմ թէ ամէն տղայ, հոգ չէ թէ
ինչքան խնամքով և բարեպաշտօրէն կրթուած
ըլլայ տան մէջ, պէտք է որ յստակ ծանօթութիւն
ունենայ այս մասնաւոր նիւթին վրայ:

Առաջին պատճառը սա է որ այս մեղքին
նախնական պատասխանատուն շատ պարագա-
ներու մէջ քէղէ-կը է: Կատարելապէս մաքուր
միտքի աէր մանչ մը կրնայ նեղուիլ խնդրի
առարկայ եղող մարմինին ծանօթ մասին երբեմ-
նակի կամ յաճախակի զրգռումէն, և այդ վերջ-
ուածը անցընելու ոչ-անբնական փորձ մը կրնայ
տղան անգիտակցաբար առաջնորդել այն վտան-
գաւոր ունակութեան, որու վրայ պիտի խօսիմ
հիմա: Ուրիշ կերպով մըն ալ դարձեալ այդ ունա-
կութիւնը մասնաւոր վտանգի տղրիւր մըն է
աւելի խելացի տղայոց, որովհետև անոնք, աւելի
զիւրազրդիս և աւելի ջղային կազմութիւն մը
ունենալով, բուն այս պատճառով մասնաւոր
բապէս ընդունակ են անոր: Լոկ ֆիզիքական
պատճառներով, ուրեմն, և բոլորովին հետի բարո-
յական նկատումներէ, մանչ մը կրնայ միտում մը
ունենալ այս վտանգաւոր ունակութեան. անանկ
որ այդ մասին անոր ուղղուած ազդարարութենէն
կամ խրատէն հարկ չկայ երբեք ոեւէ կտակած մը
ենթադրել իր անհատական նկարագրին նկատմամբ:

Երկրորդ պատճառ մըն ալ կայ թէ ինչո՞ւ կը
կարծեմ որ այս նիւթը դաղանի պահուելու չէ
քու տարիքը ունեցող ոեւէ մանչէ: Խնդրի առար-
կայ եղող այդ ունակութեան մասին ունեցած
իրենց տգիտութիւնն է պարզապէս որ շատ մը
մանչերու պատճառ եղած է գերի ըլլալ անոր:
Մանչեր այս ծանրակշիռ չարիքին մէջ կ'իյնան
յաճախ՝ առանց գիշուելու թէ ո՞րչէն շարժուելու
չընէ: Ասիկա, այս օրուան օրս, հարիւրաւոր

մարդերու զանգուտն է: Անոնք հիմա յստակորէն կը տեսնեն թէ ինչքան վնասակար է այն, և սակայն աղայ եղած ատեննին երբ իրենք առաջին անգամ տեղի տուին անոր՝ չէին ըմբռնած թէ ունէ մասնաւոր չարիք մը կը գործէին: Ինչո՞ւ, կը հարցնեն անոնք, չգտնուեցաւ մէկը որ իրենց աչքը բանար և ցուցնէր թէ ի՞նչ կը նշանակէր այն: Ինչո՞ւ արդարև: Անձնապէս հանդիպած եմ մէկէ աւելի մարդերու, որոնք գրեթէ կործանած են ինքզինքնին թէ՛ մարմնապէս և թէ՛ բարոյական ընութեամբ, «դժուրէս որովհետև այս վարձու կռուի մասն զերեսս զգուշացող բարեկամ մը չի: Այս տեսակ օրինակներու ողբերգականութիւնը, սրտաշարժութիւնն է որ կը համոզէ զիս թէ այս կարգի անգիտակից ինքնախորտակումի կրկնութիւններն անկարելի ընծայուելու են: Քանի որ այս ունակութեան հետեւանքները կրնան այսօր քան ծանրակշիռ ըլլալ, կը կարծեմ թէ անոնց վրայ խօսուելու է ամէն մանչու, որպէս զի չըլլայ որ ազիտութիւնը անոնց առաջնորդէ զայն: Ամէն մանչու, կ'ըսեմ, քանզի փորձառութիւնը կը ցուցնէ թէ այդ ծանօթութիւնը փոփոքելի է ամէնէն չսպասուած, չկասկածուած աղայոց համար իսկ: Իմ ճանչցած ամենապատուական մարդերէս ոմանք ըսած են ինծի թէ իրենց պատանակութեան ատեն այդ մեղքին մէջ ինկած են պարզապէս ազիտութեամբ, և թէ սոսկալի պայքարէ մը վերջ միայն կրցած են յաղթել անոր, նոյն իսկ ըրածնուն նշանակութիւնը հասկնալէ վերջ: Եթէ տեսնես կոյր մարդ մը որ կը պտըտի գահավէժի

մը և զգրքը և չիմացնես անոր թէ անդունդ մը կայ հոն, անտարակոյս յանցաւոր կը նկատես ինքզինքդ այդ աններելի զանցառութեանդ համար: Անդունդին գոյութիւնը անոր հասկցնելով երբեք նախատած չես ըլլար իր հաստատաքայլութիւնը: Հոգ չէ թէ ինչքան վստահելի քալող մը ըլլայ ան, ինքզինքին վնասելու վտանգին մէջ պիտի գտնուի միշտ, քանի որ վտանգին գոյութեան վրայ չունի տեղեկութիւն: Նոյնպէս ալ շատերս բարոյապէս պարտական կը սեպենք զմեզ ըսելու մանչերու թէ հոն վտանգ կայ, քանի որ գիտենք թէ գիջութեան այս ունակութիւնը փոսի մը նման կ'սպասէ ամէնուն ճամբուն վրայ, բարեկիրթին և անկիրթին, միտքով մտքուրին և անմտքուրին: Այս իրողութիւնն ուրեմն թէ բարեկամ մը տուած է քեզի այս գրքայկը՝ չնշանակեր անպատճառ թէ անիկա ունէ կերպով կը կասկածի քու բարոյական նկարագրէդ: Քանզի եթէ դուն քալողներու ամէնէն հաստատաքայլն իսկ ըլլաս, տակաւին կրնաս կոյր ըլլալ այս մասնաւոր վտանգին գոյութեան մասին, եթէ մէկը չկատարէ քեզի համար այն դերը, զոր մենք կը փորձենք կատարել հիմա, և միշտ հաւանականութիւն մը կայ որ գահավէժին ահաւորութիւնը չգիտնալով վար իյնաս:

Այս երկու պարզ պատճառներով, ուրեմն, կը տեսնես որ այս գիրքը կրնայ տրուել ունէ մանչու, առանց կասկածի ենթադրութեան: Քանզի գիտցուած է որ նախ պարզապէս ֆիզիքական պատճառներ և երկրորդ լոկ ազիտութիւն գիջութեան

կ'առաջնորդեն այնպիսի մանչեր, որոնք առաջինները պիտի ըլլային եւ կենալու, եթէ ճանչնային զայն ինչ որ է իրապէս: Այս կարգի խնդիրներու մէջ ծանօթութիւն արուելու է աղէտէն առաջ եւ ոչ թէ վերջը: Եւ լիայոյս եւ թէ իմ ընթերցողներէս շատեր այս մեղքին արգէն գերի եղած աղաք չեն, հապա մանչեր՝ որոնք իրաւունք ունին գիտնալ գործին իրողութիւնները, որպէս զի թէ՛ ինքզինքնին զերծ պահեն անկէ եւ թէ՛ միանգամայն օգնեն զերծ պահել ուրիշները:

Նշմարեցիր թերեւս թէ ըսի որ այս ազդարարութիւնը կամ խրատը տալ այսպիսի գիրք մը գրելու նպատակիս մէկ մասն էր: Քիչ մը անդին պիտի տեսնես որ սակէ բոլորովին տարբեր երկրորդ նպատակ մըն ալ ունիմ: Շատ մանչեր կան որոնք, թէեւ բոլորովին անտեղեակ են այս մեղքին, կը նեղուին անոր շատ մօտ բանէ մը: Այս մասնաւոր փորձառութիւնը երբեք բացատրուած չըլլալով իրենց՝ ընտկանաբար զայն կը շփոթեն այն մեղքին հետ որու այնքան կը նմանի, եւ ինքզինքնին կը տանջեն սպասելով ընդունիլ զիջութենէ անբաժան եզր ստակալի հետեւանքները: Մտքբամիտ մանչու մը համար, որ բոլորովին հեռի է կամուռ այսպիսի մեղքի մը տեղի տալէ, ինքզինք իրրեւ անմտքուր, յանցաւոր երեւակայիլը կը նշանակէ նեղութեան դառն վայրկեաններէ անցնիլ: Երբեմն անոր զգացած ամօթը կը պատճառէ ամէնէն սոստիկ մտային չարչարանքք: Մեզմէ շատեր կը կարծեն թէ անդթութիւն է պարզապէս պարտապ տեղը թող

տալ անմեղ ազայոց որ մտային այս վիճակը կրեն, եւ թէ բացարձակապէս ուէ պատճառ չկայ այսպիսի անձնամեղադրանքի: Եւ քանի որ գիտենք թէ ամէն տեղ կան մանչեր, որոնք ինքզինքնին կը չարչրկեն այսպէս առանց պատճառի, կը բաղձանք ազատել զանոնք իրենց այդ անհարկի բեռէն: Այս գիրքը գրելով ու շրջարեւելով կը կատարենք ահա մեր այդ երկրորդ պարտականութիւնը: Թէեւ այս գրքոյկին մէջ զրուած ազդարարութիւնը կրնայ բոլորովին անպէս ըլլալ երբեմն, բայց եւ այնպէս աշխարհի ամէնէն մաքուր մանչն իսկ կրնայ պէտք ունենալ քաջալերութեան այս խօսքին: Եւ այս իրողութիւնը կը յայտնէ քեզի վերջին պատճառը թէ ինչո՞ւ քու թարեկամիդ այս նուէրը պէտք չէ որ ամենափոքր կասկած մը նոթադրէ քու բարոյական նկարագրիդ մասին:

Բ. — ԳԻՋՈՒԹԵԱՆ ՄԵՂՔԸ

Ճիշտ հոս աղէկ կ'ըլլայ որ կարելի եղածին չափ յատկօրէն բացատրեմ թէ ինչ է զիջութեան այս մեղքը. քանզի կրնաս շուարիլ թէ ինչ բանի վրայ է խօսքս, եթէ երբեք գործ չես ունեցած անոր հետ:

Խնդիրը կատարելապէս պարզ ընելու համար պէտք է քիչ մը տեղեկութիւն տամ քեզի թէ ինչ կ'անցնի կը դառնայ քու մարմինիդ ներսը: Գիտես թէ ամէն մանչու ծննդական գործարաններուն մէջ կայ պզտիկ սոսպրակ մը կամ քսակ մը, որ կը

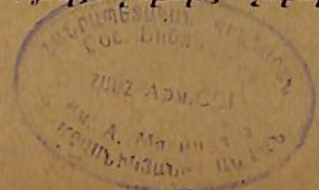
պարունակէ երկու պզտիկ կլոր մարմիններ: Մտնմինին մէջ չըջան ընող արիւնը կը պարունակէ բիւրաւոր մանր մասնիկներ, որոնցմէ շատեր այս երկու պզտիկ կլոր մարմիններուն կը յանձնեն իրենց ամենայնազգի պարունակութեան մէկ մասը: Այսպէս պահուած նիւթը կը ճանչցուի «սիրմ» անունով:

Մանչու մը համար շատ դիւրին է, եթէ ուզէ, իր մարմինէն դուրս քաշել այս կարեւոր հեղուկէն մաս մը: Ասիկա կ'ըլլայ սնայարկեշտօրէն զրգռելով ծննդական գործարանները մինչև որ առաջ դայ տեսակ մը ճերմակ հեղուկի հոսում: Այս նիւթն է «էրժը», որու վրայ կը դառնայ խօսքերնիս: Մանչեր զանազան կերպերով կը սորվին կատարել այս գիջութիւնը: Երբեմն այդ արդիւնքին առաջնորդող զգացողութիւնները կը յայտնուին սանդուխն ի վար սահած ատեննին, երբեմն ձողի կամ ծառի վրայ մտղցած ատեննին: Կան պարագաներ երբ, ինչպէս տեսնո՞ք, մանչ մը այս ունակութիւնը կը սորվի մարմինին այս մասին վրայի քերտուքը անցրնել փորձած միջոցին: Կան պարագաներ ալ, և ասոնք մեծամասնութիւնը կը ներկայացնեն, երբ մանչ մը ուրիշէ կը սորվի ատիկա: Բայց ի՞նչ կերպով ալ սորվուի այս, եթէ չարունակուի, իր արդիւնքները հաւասարապէս վնասակար են: Իրաւունք ունիս զիտնալ թէ ի՞նչ են այդ արդիւնքները կամ հետեւոնքները, և ես պիտի խօսիմ անոնց վրայ կատարեալ անկեղծութեամբ: Նախ սակայն պէտք է բացատրեմ փորձառութիւն մը, որ հարիւրաւոր մաքրամիտ

մանչերու պատճառած է անհարկի նեղութեան ժամեր:

Որոշ տարիքէ մը վերջ (որ սովորաբար կը սկսի տասներկուքէն) մանչ մը կը սկսի տեսնել թէ ատենը մէյմը այս «էրժէն» մաս մը կը կորսնցնէ, առանց ատոր համար ուէ գիտակից ճիգ մը ըլլալու իր կողմէ: Կը նշմարէ որ այս փորձառութիւնը տեղի կ'ունենայ անկողինին մէջ: Երբեմն մինչև առատե տեղեկութիւն չունենար «էրժի» այդ կորուստին նկատմամբ, երբ անոր հետքերը կը տեսնէ շապիկին կամ գիշերանոցին վրայ: Երբեմն ալ անախորժ երազներու միջոցին կ'արթննայ և կը տեսնէ որ «էրժը» կը հոսի իրմէ: Երկու պարագաներուն մէջ ալ ինք կը շփոթի բնականաբար: Իրրև կանոն, ոչ մէկը ամենափոքր տեղեկութիւն մը տուած է անոր թէ ասանկ բան մը կրնայ պատահիլ: Հետեւապէս այս փորձառութիւնը գիջութեան մեղքին հետ շփոթելու վստանգին մէջ կ'իջնայ, վերջինին վրայ բաներ մը լսած ըլլալով: Երկու պարագաներուն մէջ ալ կայ կորուստ մը այդ կարեւոր հեղուկին. ուստի ինքնիրեն կը հետեցնէ թէ երկուքն ալ ունենալու են նոյն հետեւանքները: Սոսկումը, որով կը զիտէ ասանկ կարեկիութիւն մը, երթալով կը մեծնայ քան թէ կը պզտիկնայ իր մէջ, մինչ «էրժի» այս հոսումները տակաւին կը շարունակուին ժամանակ անցնելուն հակառակ: Եւ քանի որ ինք ամօթալի բաներ կը նկատէ զանոնք, զաղանի կը պահէ եղելութիւնը և անոր խօսքն անգամ չբանար իր ամէնէն մօտաւոր բարեկամին: Այսպէս շարթէ շարթ իր

4431-72



1. ԱՆՈՐ ԱԶԴԵՑՈՒԹԻՒՆԸ ՄԱՐՄԻՆԻՆ ՎՐԱՅ

Աւերժը՝ ինչպէս արդէն ակնարկուեցաւ՝ կարեւոր է ամբողջ մարմինին աճուածին համար, և ուստի ամբողջ մարմինը կը տուժէ, եթէ խնդրի նիւթ եղող ունակութեամբ պարպուի այն:

Այս ունակութիւնը կը վնասէ ոչ միայն բացասապէս՝ մարմինին աճուածը արգելիլով, այլ նաև կրնայ դրական հետքեր թողուլ անոր վրայ՝ զարգացած վիճակին մէջ իսկ: Ունակարտը գիջութիւն ընող մանչուն մասններն երթալով կը տկարանան և կը թուլանան: Ասոր կ'ընկերանան ընդհանուր մարմինի յոգնածութիւն և թուլութիւն: Մարմինին համար այնքան մեծ նշանակութիւն ունեցող ուժեղութիւնը և կորովը կը սկսին անհետանալ: Հետեւանքը սա կ'ըլլայ որ այդ տեսակ մանչ մը ֆիզիքապէս անհաւասար կ'ըլլայ աշխատանքներու, որոնք առաջ կը կատարէր այնքան դիւրութեամբ: Այս կէտը կրնայ լուսաբանուել օրինակովը վազողին, որու քայլերը երթալով կը տկարանան՝ գիջութեան ունակական կիրարկումէն: Նոյն բանը ճշմարիտ է նաև ուր ըմբարտիկի տոկուն ուժերուն համար: Ասոր համար է որ մարմնամարզական մրցումէ առաջ՝ խումբի մը փորձառու մարզիչը իր արամադրութեան ներքև գտնուած ամէն միջոց կը գործածէ իր խումբին ազաքը այս կարգի ծայրայեղութենէ ետ կեցնելու համար: Գիջութեան ազդեցութիւնը այնքան զգալի է մասններու և մարմինին տոկուն ուժին վրայ որ չատեր այս ընթացքով կորսնցուցած են

մարմնամարզական խաղերու մէջ նշանաւոր հանդիսանալու պատենութիւնը:

Զղային դրութեան վրայ ձգուած ազդեցութիւնն ալ նուազ վնասարեւր չէ: Զիզերը կը ներկայացնեն մեր կազմութեան էն փոփուկ մասերէն մէկը, որու հետ մարդ չկրնար խաղալ առանց պատուհասի: Ամէն անգամ որ մանչ մը գիջութիւն կ'ընէ, աւելի կամ պակաս չափով ծանր ցնցում մը կը արուի ջիզերուն, որոնք կը գտնուին անոր բովանդակ մարմնին մէջ, և այս պզտիկ ցնցումներուն կրկնութիւնը բաւական է առաջ բերելու իրապէս ծանրակշիւ հետեւանքներ, որոնք կ'ազդեն անոր ամբողջ ջղային դրութեան վրայ:

Նոյն իսկ այս քանի մը խօսքերը բաւական են ցուցնելու թէ ոչ մէկ մանչ կրնայ տեղի տալ գիջութեան այս ունակութեան՝ առանց ենթարկուելու ֆիզիքական մեծ վտանգներու: Այս ունակութիւնը կը տկարացնէ չէ թէ միայն անոր ընդհանուր վիճակը և ասանկով արգելք կ'ըլլայ ենթակային մարմնամարզական փառասիրութիւններուն, բայց նաև կրնայ լրջօրէն ազդել անոր ամբողջ առողջութեանը վրայ, եթէ երկար առնն այսպէս շարունակուի:

2. ԱՆՈՐ ԱԶԴԵՑՈՒԹԻՒՆԸ ՄՏՔԻՆ ՎՐԱՅ

Գիջութիւնը կ'ազդէ ազու մը մտքին ինչպէս նաև մարմինին վրայ: Զանազան կերպերով երևան կու գան անոր ազդեցութիւնները:

Սովորական մէկ արդիւնքն է միտքի չափա-

զանց զիւրազրգիւս վիճակ մը, որ երբեմն կը յայանուի ամօթխածութեան ձևին տակ և երբեմն ալ վատառողջ բնութեամբ մը:

Գիջութեան աւելի ծանրակշիւ մէկ հետեւանքն ալ ընդհանուր մտային ուժի սկարացումն է: Այսպէս, այդ ունակութեան գերի ըլլալէ ետքը, ենթական կ'սկսի զգալ ժամանակէ մը վերջ թէ իր միտքը չունի բաներն ըմբռնելու այն ոյժը զոր ունէր առաջ: Իր միտքը նուազ արթուն կ'ըլլայ. չկրնար երբեմնի զիւրութեամբ յաղթել զժուարին խնդիրներու: Յիշողութիւնը մանուսնդ երթալով տարտամ և նուազ վստահելի կ'ըլլայ: Մէկ խօսքով, միտքին ամբողջ աւելող կարողութիւնները այնքան չարաչար կը տուժեն ինչքան մարմիննները, եւ ամէն մէկ ճիգի պահուեն ուղեղն առաջուրնէ շատ պակաս ուժ կը ցուցնէ գործունէութեան և անձը կ'առաւարելու: Արհեստին կամ գործնական կեանքին մէջ մանչու մը պայքարը աչքի առջև ունենալով զժուար է չափազանցել այս վիճակին կարեւորութիւնը: Այս կը նշանակէ թէ ենթական կը կորսնցնէ ճիշտ այն կարողութիւնները, որոնցմէ կ'ախում ունի իր ապագայ յաջողութիւնը:

Այլ աւելի ծանրակշիւ բնութիւն ունեցող երրորդ հետեւանք մըն ալ կայ: Երբ նախընթաց հակամիտութիւն մը կայ խելագարութեան, այս ունակութեան յարատեւ շարունակութիւնը մեծապէս կ'աւելցնէ մտային սկարութեան հաւանականութիւնը:

3. ԱՆՈՐ ԱԶԴԵՑՈՒԹԻՒՆԸ ԲԱՐՈՅԱԿԱՆ ԲՆՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ

Մինչև հոս ծանրացայ զիջութեան՝ միտքին և մարմինին վրայ ձգած ազդեցութիւններուն վրայ, և ջանացի ցուցնել թէ երկուքն ալ խիստ վստանգաւոր բնութիւն ունին: Սակայն այս ծանրակշիւ ֆիզիքական և մտաւորական հետեւանքներով միայն գիջութիւնը տակաւին գործը լմնցուցած չըլլար: Ունի երրորդ շարք մը ազդեցութիւններու, որոնք նոյն իսկ աւելի կարեւոր են քան միւսները: Ասոնք են անոր ազդեցութիւնները բարոյական բնութեան վրայ:

Զօրաւոր սակայն նոյն ատեն ճշմարիտ խօսք մըն է թէ այս մտանաւոր ունակութեան շարունակութիւնը կրնայ բոլորովին այլափոխել մանչու մը բարոյական վիճակը: Շատ ժամանակ չանցած, զոր օրինակ, գիջութեան ազդեցութեան տակ ազան պիտի սկսի կորսնցնել այն անկեղծութիւնը որ կեանքի մեծագոյն հրապոյրներէն մէկն է: Գանգի այս մոլութեան գերի եղողը երթալով կը սիրէ առանձնութիւնը: Ուղղակի երեսդ նայելու տեղ, ինչպէս կ'ընէր առաջ, հիմա կը փախիսի, կ'ասկածոտ է, և այլեւ իր վերաբերումին մէջ անկեղծ ու պարզերես ըլլալու սպաւորութիւնը չձգեր վրադ: Ատիկա կը նշանակէ հարկաւ թէ կորսնցնելու վրայ է յարգանքը և վստահութիւնը անոնց, որոնց կ'ընկերակցի և որոնք այլեւ անվստահութիւն և կ'ասկած կը յայտնեն անոր վարմունքին նկատմամբ:

Ուրիշ վստանգ մըն ալ կայ որ այս ունակու-

Թիւնը կ'ընտելացնէ տղուն միտքը շատ մը անմա-
քուր խորհուրդներու : Այն միտքը որ առաջ մաքուր
և անբիծ էր՝ յաճախ այս կերպով կ'սկսի հաճոյք
զգալ աղտոտ և անպիստան բաներէ : Արդարև,
գիջութիւն ընել կը նշանակէ բանալ միտքին զըռ-
ները անմաքրութեան զօրաւոր հոսանքին առջև,
որ ներս կը խուժէ և կ'ապականէ ամբողջ երե-
ւակայութիւնը : Եւ որովհետև մարդու մը խոր-
հուրդները միշտ կը ձևեն անոր խօսքերն ու գոր-
ծերը, ուստի ինչ որ կ'ապականէ երեւակայու-
թիւնը՝ իսկոյն կ'ապականէ ամբողջ կեանքը :

Միտքի այս ապականութեան հետ տեղի կ'ու-
նենայ նաև մանչուն բարոյական զգացումին
տկարացումը : Գիջութեան ձգած բոլոր ազդեցու-
թիւններուն մէջ ասիկա թերևս ամէնէն սոսկալին
է : Մեր բարոյական զգացումը—այն որ կ'որոշէ
ուղիդն ու սխալը—մեր բնական ձիրքերուն էն
կարեւորն է : Ասիկա բոլորովին ջնջել է գիջութեան
միտումը : Պիտի տեսնես որ ինքզինքը այդ ունա-
կութեան տուող ուէ տղայ հետզհետէ բարոյական
զանազանումներու մասին կ'ս'մ անտարբեր և կ'ս'մ
կոյր կ'ըլլայ : Պատիւի գօրաւոր զգացում մը ունե-
ցող առաջուան տղան հիմա կը դառնայ անզգոյշ
և անտարբեր մէկը : Անկարող այլևս՝ տեսնելու
ուղիդին և սխալին տարբերութիւնը, հիմա ան-
պատկաւորէն կը ստէ քեզի և նոյն իսկ կը հա-
մողէ ինքզինքը թէ ստախօտութիւնը ամօթ բան
մը չէ : Նմանապէս, կը փորձէ հաւատալ թէ
անմաքրութիւնը, որու թոյլ տուած է մանկ իր
խորհուրդներուն մէջ, բան մըն է որու համար

կարմրելու ամենափոքր պատճառ մը չունի : Մէկ
խօսքով, տղան իր Բարոյական արեւելեան հարե-
ցնելու վրայ է : Չկայ սակէ աւելի անաւոր վիճակ
մը, որու մէջ մանչ մը կարենայ ձգել ինքզինքը :
Եթէ տղայ մը կեանքին մէջէն պիտի անցնի ճշ-
մարտութիւնը շփոթելով ստութեան հետ, և կոյր
պիտի մտայ ուղիդին և սխալին տարբերութեան
նկատմամբ, իր ապագան անպատճառ աւելի կ'ամ-
նուալ անպատիւ պիտի ըլլայ : Եւ այս բարոյական
զգացումին խորտակումը՝ նուստացած ապագայի
մը անխուսափելիութեամբը՝ կրնայ ըլլալ անմի-
ջական հետեւութիւնը այն վտանգաւոր ունակու-
թեան, զոր մեր խորհրդածութեան նիւթ բրած ենք :

Վերջապէս, ինչպէս որ բարոյական զգացումի
տկարացում կայ, նոյնպէս այ կ'ամբի ուժի տկա-
րացում կայ : Յաճախ, տղու մը՝ մէջ բերած
չբմեղանքը սա է թէ միտք չունի գերի ըլլալ
գիջութեան, այլ թէ լոկ ժամանակի մը համար
այդպէս պիտի շարունակէ և կարք պիտի հրաժարի
անկէ բացարձակապէս : Ասիկա ըսելը աշխարհի
ամէնէն դիւրին բաներէն մէկն է, բայց նոյն ատեն
զայն կ'արեւել յաշարհի ամէնէն դժուարին բա-
ներէն մէկն է : Այդպէս խօսող տղան կ'անտեսէ
սա իրողութիւնը թէ այդ ունակութիւնը, եթէ
անգամ մը մտցուի կեանքին մէջ, Բարոյական
հարեւելեան արեւելեան արեւելեան արեւելեան
հնթակային վրայ : Ամէն մէկ գիջում՝ սանկ ըսնաք՝
թեյ մը ևս կ'աւելցնէ կապին, որով այդ ունակու-
թիւնը կը պլուրի անոր բոլորափքը : Ուրիշ խօսքով,
ճիշտ ինչպէս որ արեւին վատնումը կը քայքայէ

մարմինը և ուղեղը, անանկ այլ սաստիճանաբար կը քայքայէ կամքը: Ամէն անգամ որ մէկը դիջու-
թիւն կ'ընէ՝ անոր կամքը կը տկարանայ սպառազայ
դիմադրութեան համար: Եւ երբ այդ ունակու-
թիւնը որոշ կէտէ մը անդին շարունակուի, ենթական
կը կորսնցնէ անոր դիմադրելու իր ուժը և կ'ըստ
«նոր քէրէ՛՛ ն-կ-ա-ն էր կ-մ-է-ն» Հոս, թող ներուի
ինծի ըսել թէ երեւակայութենէս չեմ հաներ այս
ըսածներս: Խօսած եմ մարդերու որոնք այս
ունակութեան դերի եղած են, և հանդիպած եմ
այնպիսիներու որոնք, երբ վերջապէս ըմբռնած
են իրենց սպառնացող ահաւոր պատուհասը և
յօժար գտնուած են այս ունակութենէն սզատելու
համար բոլոր ունեցածնին ապ, հասկցած են թէ
այլեւս կարողութիւն չունին ինքզինքնին ժողվե-
լու և անոր դիմադրելու: Գերիներ եղած են
անոնք: Պարզապէս սպառնած է անոց կ-մ-է-ն:
Ասիկա իրողութիւն մըն է, զոր ինքզինքը գիջու-
թեան յանձնող ամէն տղայ նկատի առնելու է:
Թէ և սկիզբը համեմատաբար դիւրին կրնայ ըլլալ
հրաժարիլ այդ ունակութենէն, բայց տղայ մը
ինչքան յարատեւ այդ ճամբուն մէջ՝ այնքան
քիչ հաւանականութիւն ունի վերջնապէս յաղ-
թելու անոր: Որոշ կէտէ մը անդին անցնելէ ետեւ
այլեւս լուրջ ինդիր մըն է թէ երբեք կարող
պիտի ըլլայ ինքզինքը սզատել անոր ճանկէն:
Տղուն յետագայ կեանքին մէջ ունէ չափով լաւա-
գոյն փափաքներ և լաւագոյն որոշումներ չեն
կրնար գայն վրկել, եթէ չունենայ զանոնք զոր-
ժադրելու կամքի ուժը: Եւ «էր՞ի վատնուումը կա-

մաց կամաց կը քամէ բուն իսկ այդ կամքի ուժը:
Առանձին հատուածի մը մէջ հոս ամփոփենք
այս բոլոր ազդեցութիւնները, որոնք կը հետեին
այս անարդ ունակութեան շարունակութենէն:
Մարմինին վրայ ձգուած ազդեցութիւնները կրնան
ըլլալ տկարացում ֆիզիքական կազմութեան,
ինչ որ արդեւք կ'ըլլայ կատարելալ առողջութեան.
նաեւ տկարացում մկանային դրութեան, որ մարմ-
նամարդական բարձրագոյն յաջողութիւններն
անկտրելի կ'ընէ, և վերջապէս տկարացում ջղա-
յին դրութեան, որ կեանքի ամբողջ վայելքը կը
պակսեցնէ: Միաքին վրայ ձգուած ազդեցութիւն-
ները կրնան ըլլալ միայնակեցութեան հիւանդոտ
հոգի մը, որ արդեւք կ'ըլլայ կեանքի լայնութեան
և մտաւորական բարձրագոյն առողջութեան.
տկարացում ուղեղային ուժի, որ կեղծէ արթ-
նութիւնը, յիշողութիւնը և կեանքի յաջողու-
թեան համար ուրիշ բոլոր անհրաժեշտ տարրերը.
և վերջապէս, ծայրայեղ պարագաներու մէջ,
միտում մը նոյն իսկ իրական հիւանդութեան:
Բարոյական բնութեան վրայ ձգուած ազդեցու-
թիւնները կրնան ըլլալ բնաւորութեան անկայու-
նութիւն, որ կը վատնուէ թէ՛ նոյն ինքն ենթակային
անկեղծութիւնը և թէ՛ ուրիշներու վատնութիւնը
անոր նկատմամբ. երեւակայութեան սպակտնու-
թիւն, որ թէ՛ միտքի և թէ՛ կեանքի անմարքու-
թիւնը կը քաջապիւրէ. բարոյական զգացումի թու-
լացում, որ կը տկարացնէ ուղիղի և սխալի ամբողջ
ըմբռնումը, և վերջապէս հասնում մը միտքի
ուժին որ, ծայրայեղ պարագաներու մէջ, ինքնա-

բուժութի ունէ կարելիութիւն մէկդի կ'ընէ, նոյն իսկ եթէ առանկ փափաք մը արթննայ ենթակային մէջ: Այս հետեւանքները հարկաւ չեն դար անմիջապէս կամ անպատճառ ամէնը մէկէն: Բայց եթէ գիջութեան ունակութիւնը շարունակուի, ասոնցմէ շատերը կամ ոմանք քիչ ատենէն երեւան պիտի գան իրարու հասեւ, մինչև որ քայքայուի ամբողջ կեանքը ֆիզիքսպէս, իմացապէս և հոգեկանապէս:

Այս հետեւանքներուն լուրջ բնութիւնն է որ այսպէս մանչերու գրեւ կը մղէ զիս, ինչպէս պիտի տեսնես հիմա: Գիտեմ թէ աղայ մը յաճախ գիջութեան տեղի կուտայ՝ սուսնց հրեք ըրածը գիտնալու, և ինծի բոլորովին սխալ կը թուի որ անիկա կործանէ իր կեանքը՝ պարզապէս կուրութեան և ազիտութեան երեսէն: Նուազ պէտք պիտի զգացուէր ծանօթութեան, եթէ ենթական կարող ըլլար հրաժարիլ անկէ, անոր այնքան լուրջ բան մը ըլլալը յայտնուելէն հետեւ: Բայց, ինչպէս տեսանք, ասիկա շատ հեռի է իրողութիւն ըլլալէ, քանզի այդ յայտնութիւնը յաճախ կու գայ, երբ այդ ունակութիւնը զօրեղապէս բռնած է աղան: Տեսնելով ուրիմն որ այդ ունակութեան հետեւանքները այսքան ծանրակշիռ են, համոզուած եմ որ ամէն մանչ իրաւունք ունի գիտնալու թէ ի՞նչ կը վտանգէ ինք՝ տեղի տալով անոր:

Եւ հիմա որ անգամ մը աչքերդ բացուելով հասկցար այս վտանգաւոր ունակութեան հետեւանքները, անոր մասին ունէ ազգարարութեան պէտք չունիս այլևս, նոյն իսկ եթէ ունէիր ասկէ առաջ: Եթէ ուրիշ մանչ մը քեզ հրապուրէ

գիջութիւն ընել, փախիր անկէ, ինչպէս պիտի փախէիր մէկէ մը, որ քեզի մատուցանէր բոլոր մահացու թոյներուն ամէնէն մահացուն, քանզի անոր թերազբութիւններուն տեղի տալ ինքզինքդ բովանդակ ընութեամբդ թունաւորել ըսել է: Եթէ գիտես քու ընկերներէդ ունէ մէկուն այս ունակութեան գերի ըլլալը, զայն փրկելու համար ըրէ անկեղծ ու առնական ճիգ մը, քանզի այսպէս ընելովդ կրնայ ըլլալ որ անոր կեանքը փրկես, բառին ամբողջ իմաստովը:

Դ. — ԽՐԱՏԱԿԱՆ

Խօսքս վերջացնելէ տուջ կ'ուզեմ քանի մը գործնական թերազբութիւններ ընել նախ այն մանչերուն, որոնք կ'զգան թէ յաւէտ յաճախակի կը պատահին գիշերային հոսումները, և երկրորդ այն մանչերուն, որոնք տեղի տուած են գիջութեան՝ անոր նշանակութիւնը չգիտնալով և անձկութիւն ունին գիտնալու թէ ի՞նչ կերպով կրնան ինքզինքնին սղատակ անկէ:

1. ԳԻՇԵՐԱՅԻՆ ՀՈՍՈՒՄՆԵՐՈՒ ՄԱՍԻՆ

Շատ մը պարզ կերպեր կան, որոնցմով կուրելի է քիչցնել գիշերային հոսումներու յաճախութիւնը: Մարմինը կարելի եղածին չափ մաքուր վիճակի մը մէջ պահել կարեւոր օգտակարութիւն մը ունի: Այս որոշ նպատակին համար նկատողութեան

առնուելիք մասնաւոր կէտերն են հետեւեալները .

1. Ամէն օր գէթ երկու ժամ բաց օդին մէջ անցուր, զօրաւոր տեսակէն ֆիզիքական կանոնաւոր մարզանք կատարելու հոգ տանելով: Պաշտանի մը ըստ ինծի թէ ինք այս տեսակէտէն մեծ օգուտ քաղած է՝ անկողին մտնելէ անմիջապէս առաջ մարմնամարզական շարժումներ կանոնաւորապէս ընելով:

2. Պազ ջուրով լողանք կատարէ յաճախ, եթէ կրնաս տանիլ, գէթ շաբաթը անգամ մը, և ամէն օր, եթէ կարելի է:

3. Գիշերը ուշ տտեն ծանր ճաշ մի ընել, և հետի կեցիր ամէն ոգելից ըմպելիներէ:

4. Հոգ տար որ աղիքներդ կանոնաւորապէս գործեն (փորդ ելլէ), ու կատարելապէս՝ գէթ օրն անգամ մը:

5. Եթէ ծննդական գործարանիդ վրայ շատ գրգռում ունենաս, քու ընտանեկան բժիշկիդ դիմէ: Այս տեսակ նեղութիւնէ մը ամենափոքր վտանգ մը իսկ չգար, բայց այդ մտայն քեզի խրատ տարու յարմարագոյն անձը քու բժիշկդ է:

Կան նաև շատ մը մասնաւորաբար կարևոր թերազրութիւններ քու անկողինիդ և ննջասենեակիդ մասին, որոնց գլխաւորներն ահաւասիկ.

1. Նայէ որ ննջասենեակդ լաւ հովանարուի: Միշտ պատուհանը բաց քնացիր:

2. Անկողին մտնելէ անմիջապէս առաջ ջուր թափել փորձէ:

3. Եթէ «էրժի հոսումներդ յաճախ կը պատահին, պազ ջուրով լուա ծննդական գործարաններդ առտուն կլկուող պէս:

4. Եթէ կարելի է, միշտ առանձին պառկէ: Կարևոր է նաև պառկիլ կարծր անկողինի վրայ և կարելի եղածին չափ թեթեւ պահել վերմակներդ: Աւելորդ ծածկոցները մէկ կողմ ձգէ:

5. Ինչքան որ կարելի է, ջանա մէկ քովիդ պառկիլ: Կանակի կամ փորի վրայ պառկելը կը նպաստէ այս հոսումներուն: Փոքրիկ աշխատութեամբ մը դժուար չէ ստանալ այս ունակութիւնը: Եթէ առաջին անգամ դժուար գտնես, աղէկ կերպ մըն է կարժառ մը հաստատել լաթի մը կամ երիզի մը վրայ և զայն մէջքդ կապել անանկ կերպով մը որ կարժառը միշտ կանակիդ գոյ: Այն տտեն, եթէ քունիդ մէջ անգիտակցաբար կանակիդ վրայ դառնաս, կարժառը կ'արթնցնէ քեզ:

6. Ուրիշ պատուական կանոն մըն ալ է տառուն արթննալէ վերջ ինքզինքիդ թող չտալ որ երկրորդ քունի մը մէջ իյնաս: Հաւանականաբար այս հոսումներուն կէսէն աւելին կը պատահին առտուն եւրոպական ժամը 6էն կամ 7էն ետքը, և շատ անգամ ալ երկրորդ կամ երրորդ մրտիին: Եթէ ուրեմն տեսնես թէ, ինչ որ անհաւանական չէ, այդ հոսումները քեզ կը նեղեն գրեթէ այդ պահուն, աղէկ դրութիւն մըն է անկէ:

կէս ժամ առաջ արթննալ զարթուցիչ ժամացոյցի մը միջոցով, և նաև արթնցածիդ պէս կլկել ու ջուր մը թափել:

Թերապիութիւններու այս առաջին շարքը կրնայ փակուելի կրկու ընդհանուր յորդորով:

1. Ամէն պարագայի տակ զգուշացիր ձեռնելէ ծննդական գործարաններդ:

2. Անպարկիշտ խորհուրդներ միաքէդ հետի պահելու համար ձեռքէդ եկածը ըրէ: Անմարտը խորհուրդներ սովորաբար պատրաստ են ներկայանալու շատ մը պատանիներու միաքերուն, սակայն ոչ մէկ տղայ ընդունելու է դանոնք: Ինչ կերպով ալ թերապիութիւն — ըլլայ անշտն պատկերներով, ըլլայ պիղծ խօսակցութեամբ և կամ նոյն ինքն տղուն կրեակայութեամբ — անոնց առաջ բերած մտային ազդեցութիւններն ուղղակի տպաւորութիւն մը կը ձգեն «երջին ֆիզիքական կազմութեան վրայ, թո՛ղ բարոյական վնասները: Ուրեմն հաւանական է որ ամէն կասկածելի խորհուրդներէ ազատութիւնը պակսեցնէ զիշերային հասուններու թիւը:

2. ԳԻՋՈՒԹԵՆԷ ԱՋԱՏԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ

Պէտք է որ քիչ մը խրատ ևս աւելցնեմ օնէ մտնչու համար, որ անխորհրդաբար տեղի տուած է զիջութեան ունակութեան և կ'ուզէ իր անձը ազատել անոր վասնդաւոր ազդեցութիւնէն:

1. Մտանաւոր խնամքով պարտի գործադրելի վերի թերապիութիւնները: Քանզի, թէև ինքնու-

բերաբար եղած զիշերային հասուններէն նեղուելու պատճառ մը չունի, բայց ասով մէկտեղ նոյնքան անվնաս չեն անոնք, կ'իջ տուած զան զիջութեան ունակական գործադրութիւնէն: Այն մանչը, ուրեմն, որ տեղի տուած է այս մոլութեան՝ ամէն ջանք ընելու է պակսեցնելու համար անոնց պատճառները:

2. Եթէ մանչ մը կ'ուզէ յաղթել զիջութեան, էն կարևոր քայլն է լըջըն «Գրէ Բէ Կրէ» ղէրէ ընէ: Եթէ կէս մը որոշէ միայն, վստահաբար ևս պիտի կրթայ զարձեակ նոյն տեղը: Այս ունակութիւնը այնքան սոսկալիորէն ամուր կը բունէ իր զոհերը որ կիսկատար միջոցներն անօգուտ են: Տղայ մը պէտք է որ ժողվէ ինքզինքը և որոշապէս ձշտէ իր զիրքը: Այս ունակութիւնը շարունակելէն անխուսափելիորէն ծոզելիք հետևանքներն ընդունելու պատրաստ է թէ ոչ: Եթէ պատրաստ չէ, պարտի տալ զօրաւոր անյաղթելի որոշում մը՝ այլևս գործ չունենալ անոր հետ: Ձե՛մ կրնա՛ր ուէ յոյս ունենալ որո՛ւ մը համար մեզ և որ ունի որոշում մը չթայ: Նոյն իսկ որոշումէն վերջ կրնայ զգալ շատ զժուարին պայքար մը մղելու պէտքը, որու տեւողութիւնը՝ ինչպէս նաև սոսկութիւնը՝ կուխում պիտի ունենայ այդ ունակութիւնը ի'նչքան ժամանակ շարունակած ըլլային: Ուէ պարտայի տակ, սակայն, իր անձին ղէ՛մ խոշոր պայքար մը մղելու պատրաստ ըլլալու է: Եւրաթիւնը, ամիսներով և նոյն իսկ տարիներով կրնայ շատ հրապուրուել այդ փորձութիւնէն: Սակայն, ինչևէ գնով, մտք մը ինչ տեղի որո՛ւ չէ: Տղուն միակ յոյսը կը

գանուելի իր դիմադրութեան անտեղիտայի ուժին մէջ :

3. Յաղթութեան հաւանականութիւնը կ'աւելնայ, եթէ աշխատի կարելի եղածին չափ զբաղած պահել միաբը : Եթէ անզբաղ մնայ, բնականաբար պիտի գառնայ այդ մտութեան խորհուրդներուն, և խորհուրդներուն հետ պիտի գայ փորձութիւնը : Պարտի ուրիմն զգուշաւոր ըլլալ, երբ մտքատու մը մտանաւորապէս զժուարին է, միշտ զբաղում մը ունենալով : Գործելու, խաղեր խաղալու, կարգալու կամ խօսելու է : Ասանկ պարագաներու մէջ է որ պիտի տեսնէ մասնաւոր օգտակարութիւնը յարատե ընկերակցութեան կամ չափազանց շահագրգռական նախասիրութեան մը : Կրցածին չափ աշխատելու է մինակ չմնալ : Քանզի միաբին համար զբաղումի պակասը հրուէր մըն է մտութեան՝ վերահաստատել իր ազդեցութիւնը :

4. Պարտի նաև արժեքն է ապահովել կարգ մը նախադրութիւններ աշխատի ժամերու համար, ուր հակառակ այնքան արթնութեան՝ փորձութիւնը զգալապէս զօրուոր է : Այս կարգի քանի մը նախադրութիւններ պիտի թելադրեմ : 1. Անձնական մտնել ուրիշներու ընկերութեան մէջ : 2. Նստիլ և գրել կէս ժամի չափ առանց կանգ առնելու : 3. Կարգալ գիրք մը, կամ լաւ ևս կատարել աշխատի գործ մը որ նոյն ատենը զբաղեցնէ ձեռքերը միաբի նոյն սեւուումով . կամ ինչ որ ամենէն ազէկ կերպն է : 4. Գտնել հանդարտ տեղ մը և

փնտել անտեսանելի օգնութիւնը, շարունակելով ազօթել մինչև որ փորձութիւնն անցնի այլևս այդ պահուն համար : Այս տեսակ միջոցներով կարելի կ'ըլլայ մանչու մը՝ գործընթացն արդէ արժեքն ունենալ քանզի փորձութիւնը եկածին պէս կը դիմէ այս ապահովութիւններէն մէկուն և ապահով կ'ըլլայ :

5. Պայքարը դիւրին կ'ըլլայ, եթէ նաև աշխատի օգնել ուրիշ աղու մը որ օգնութեան կը կարօտի : Ասիկա ընելու ակներե կերպերէն մէկն է խրատի պէտք ունեցող ուրիշ ընկեր մը զգուշացնել փորձութենէն : Ասանկ քայլ մը առնել կը նշանակէ մտքութեան կողմը բռնել և այսպէս ընելով աղայ մը կը դիւրացնէ բուն իր փորձութեան դիմադրելու գործը :

6. Ինքզինքը փրկելու բոլոր իր ճիգին մէջ երբեք գործ չունենալ արժեքն ունենալ և անոնց թրկան ձեռքն իյնալ :

7. Միւս կողմէ, քիչ բան կայ որ այնքան պիտի օգնէ աղու մը ինչքան բարեկամի մը բացուելը : Եթէ աղայ մը ինք միայն ծանօթ է իր վարած պայքարին, միշտ վտանգ կայ որ այս գաղտնապահութիւնը կործանէ գայն : Սա գաղտնաբեր թէ ոչ մէկը պիտի իմանայ իր տեղի տալը՝ կրնայ տկարացնել անոր որոշումը զօրաւոր փորձութեան մը վայրկեանին : Լնդհակառակն, յիշելը թէ բարեկամ մը գիտէ իր տուած որոշումը՝ աղուն մէջ պիտի արթնցնէ համակրութեան և զօրութեան :

զգացում մը, որ պիտի ամչցնէ զայն կրկին իյնալէ նոյն փորձութեան մէջ: Զարմանալի սակայն ճշմարտողութիւն մըն է թէ շատ մը վտանգներ կը պակտին մեզի, եթէ ուրիշ մէկն ալ զիսնայ մեր պարագաները: Եւ այն ազուն, որ կ'ուզէ իր բոլոր ուժովը կուսիլ գիշութեան դէմ, սա խրատը կուտամ: Գտիր վստահելի մէկը, որու կրնաս ապաւինիլ: Յարմարագոյն անձը այս բանին համար՝ բուն իսկ քու հայրդ է: Պատմէ անոր բացէ ի բաց քու նկողութիւնդ և անոր յաղթելու քու որոշումդ: Խոստացիր երթալ և ըսել անոր անմիջապէս, եթէ ունի անոն նորէն փորձուիս: Ասիկա զօրաւոր արդելքի մը պէս պիտի ազդէ վրայդ, և լոկ անոր այս գիտնալը պիտի զօրացնէ քեզ քու պայքարիդ մէջ: Մի անանար, ամչնալով բացուիլ անոր: Ամչնալը՝ անհաճոյ բան մըն է, բայց ոչինչ է բազմամտամբ այն վտանգին, որմէ պիտի փախչիս. ուստի մի քաշուիր: Եթէ քու հօրդ չկարենաս խօսիլ, գրէ անոր պարզ գիր մը և այս կերպով ըսէ ըսելիքդ:

Իբրև կանոն, ազու մը ամէնէն վստահելի անձը՝ անոր հայրն է: Բայց եթէ ունի պատճառով կը նախընտրես ունենալ քեզի նուազ մերձաւոր մէկը, այն ատեն ընտրէ ուրիշ անձ մը որու կրնաս վստահիլ — թերևս քու դաստիարակդ կամ քեզմէ փորձառու մեծ եղբայրդ: Եթէ չգտնես մէկը որու կարենաս վստահիլ այնքան ղիւրաւ ինչքան ինձի, ևս մեծ հաճոյք պիտի նկատեմ ունէ կերպով օգնել քեզի: Շատ աղաքներ աւելի ղիւրին կը գտնեն անձնական նամակ մը գրել հե-

ռուն գտնուող անձի մը քան ինքիւրը բանալ մտաւոր ազգականի մը: Դարձեալ, քեզմէ առաջ ուրիշ մանչկեր բացուած են ինձի այս նիւթին վրայ, և այս իրողութիւնը թերևս աւելի ղիւրացնէ քեզի՝ նոյնպէս ընել, եթէ ուրեմն ունէ պտտճառով զգաս թէ շատ ղիւրաւ կրնաս գրել ինձի, գրէ առանց վարանելու: Ոչ թէ նկողութիւն, այլ բազդաւորութիւն պիտի համարիմ, եթէ քեզի օգնելու պատահութիւն տաս ինձի: Աւելորդ է ըսել թէ բացարձակ զազանապահութեանս կրնաս վրստահիլ: Այս կարգի տեղեկութիւններ ևս կը նկատեմ տեսակ մը նուիրական աւանդ, որ պահուելու է բացարձակ զազանապահութեամբ(*):

Բայց ո՞վ ալ ըլլայ քու վստահելի անձդ, եթէ այս ունակութիւնը ունիս և կ'ուզես ձգել զայն, ճշմարտ է, և անոր աւեր գազանիքդ: Ասիկա քու կրեակայածէդ աւելի պիտի օգնէ քեզի:

8. Միայն մէկ դարձան մըն ալ ունիմ յոնձնարարելիք, և անոր քիչ տեղ տալէս կարծելու չես թէ անկարեոր կը նկատեմ զայն: Կը հաւատամ որ, եթէ պատանի մը կ'ուզէ յաղթել այս վստահաւոր ունակութեան, պարտի փնտակ Քրիստոսի օգնութիւնը: Թէև ունակութիւնը պատանիէն աւելի զօրաւոր ըլլայ, Քրիստոս սակայն աւելի զօրաւոր է: Անոր զօրութիւնը երաշխաւորութիւն մըն է կատարեալ յաղթութեան:

(*) Պոլսոյ Ամերիկեան Միսիոնարութիւնը հաճոյքով պիտի փոխանորդէ Անգլիացի հեղինակին, եթէ այս տողերը կարդացող Հայ պատանի մը ուզէ իրեն ղիւմել, Հասցէն՝ Պայպըլ Հառուս, Կ. Պոլիս:

Այս է ուրեմն զիջութեան մէջ ինկած ուէ՛ մանչու տալիք խրատս : Թող այսպէս ինքզինքը այդ ունակութենէն ազտուելու համար դարձածէ բոլոր կարելի միջոցները, և անպատճառ պիտի չաջողի իր նպատակին մէջ : Թէև, ինչպէս տեսնեք, այս ունակութիւնը կրնայ այնքան առաջ տարուել որ խիստ մեծ ըլլայ անկէ ազատուելու դժուարութիւնը, բայց կը յուսամ թէ իմ ընթերցողներուս մէջ չկայ մանչ մը, որ հասած ըլլայ այս աստիճան վտանգաւոր վիճակի մը : Նպատակի զօրաւոր անկեղծութիւն մը անհրաժեշտ է սակայն յաջողելու համար : Վասնզը այնքան իրական է որ այս նիւթին հետ խաղալ չըլլար : Մանչու մը բացարձակ փրկութեան յոյսը կը կայանայ իր ունեցած ամբողջ կամքի ուժը համբերութեամբ և յարատևութեամբ գործածելուն մէջ, մինչև որ յողթմանակը շահուի կարճ կամ երկար ժամանակէ մը վերջ :

Եւ հիմա որ դուն կարդացիր մինչև հոս ըսածներս, պիտի տեսնես յստակօրէն թէ ինչո՛ւ քու բարեկամը անձկութիւն ունի, քեզի համար որ կարդայիր այս գրքոյկը : Մանչերու ճշմարիտ շահը մտածող շատերու համազումը այն է թէ պոչ տարիքէ մը կտքը ամէն մանչու տաջև պարզուելու են այս կարևոր Ֆեզիքական իրողութիւնները, կարելի եղած փափկութեամբ : Կ'զգանք թէ դուն հիմա իրաւունք ունիս գիանալ այս ամէնը, և ասոր նման գիրք մը պարզագոյն միջոցն է զանոնք քեզի հազարդելու : Կը փափաքինք նոսե որ, ինչքան ալ դուն ինքզի հետի ըլլաս վտանգէն, քիչ մը

բան գիտնաս այս նիւթին վրայ, որպէս զի օրին մէկը քու կարգիդ՝ կարենաս օգնել ուրիշներու :

Ըլլայ ուրեմն քու օգտիդ, ըլլայ ուրիշ մանչերու օգտին համար, լրջօրէն մտածէ ըսածներուս վրայ և վստահ եղիր որ այս բաներուն մասին ուղիղ ճամբուն մէջ գտնուելը սպաղային մէջ քեզի սպասող աւելի ընդարձակ կեանքին համար անսոնկ կարևորութիւն մը ունի, զոր անկարելի է չափազանցել :



«Ազգային գրադարան»



NL0270079

2942

50

471

801

801