

ՄՏՔԻ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆԸ

Ֆիրդիքական տոկունութեան չափ և անկէ աւելի կենսական է մտաւոր-հոգեկան տոկունութիւնը: Միեզը կամ ուղեղը, որ գերագոյն տնօրէնն է մեր կազմախօսական և հոգեբանական բոլոր գործունէութեանց, կարելի է նկատել ամէնէն անտեսուած գործարանը: Ներկայ հեւասպառ կեանքը չափազանց բարդ պահանջներ դրած է ուղեղին վրայ, բայց նոյն համեմատութեամբ խնամք չի շնորհեր անոր: Մտային գերյոգնութիւնը, ջղային սպառումը, ուղեղային անհաւասարակշռութիւնը իրենց բոլոր հետեանքներով կը կազմեն մեր ժամանակի բացասական յատկանիշերէն մէկը: Ատեն է որ սթափինք, ոչ միայն մտաւորականը, այլ թերեւս ամէն ոք աւելի կամ պակաս չափով պէտք է անդրադառնայ մտային առողջապահութեան մը հրաշանգնեցումն, քանի որ ամէնքս ալ, ինչ ասպարէզի ալ պատկանինք, մտաւոր ճիգի դարուն մէջ կ'ապրինք:

Յոգնութիւն եւ գերյոգնութիւն

Նախ ճշդենք տարբերութիւն մը. — աշխատող ամէն գործարան ուժ արտադրելու համար կը սպառէ իր մէջ ամբարուած սնունդները: Անոնց այրումէն յառաջ կուգան թունաւոր մնացորդներ, որոնք, կուտակուելով հիւսուածներուն խորը, յառաջ կը բերեն յոգնութեան զգայութիւնը:

Այս ուժասպառութեան զգայութիւնը անհրաժեշտ է և անխուսափելի. անիկա ազդարարութիւն մըն է, որ մեզ կը զգուշացնէ անցնելէ մեր ուժերու սահմանը, հրաւէր մըն է հանգիստի: Պարբերական դադար մը, գիշերային քունը բաւական են մարմինը մաքրելու կուտակուած թոյներէն և փոխարինելու սպառած տարրերը: Յոգնութիւնը բնականոն երեւոյթ մըն է ուրեմն:

Բայց շատ անգամ, մանաւանդ մտաւոր աշխատանքի պարագային, դիւրին է խաբել յոգնութեան այդ զգայութիւնը: Կամովին կամ հարկադրաբար, յանուն պարտականութեան կամ շահախնդրութեան, մարդիկ իրենց ճիգը կ'երկարաձգեն ուժերու սահմանէն անդին: Տարապայման աշխատանքը կը վերածուի մոլութեան, կէրքի, սովորութեան: Ուժերու փոխարինումը բաւարար չըլլար, հետեւաբար թոյները, փոխանակ մաքրուելու, կը կուտակուին հիւսուածքներուն խորը: Յոգնութիւնը կը վերածուի քրոնիկ, թաքուն վիճակի մը: Ժամանակ մը, թերեւս տարիներով, քարշ կուտանք այդ անբնականոն կացութիւնը: Բազմաթիւ խթանիչներով — որոնցմով այնքան հարուստ է մեր դարը — ինքնախաբէութիւնը կ'ունենանք:

վերանորոգուած զգալու ինքզինքնիս, մինչև որ անակնկալ դէպք մը զայ վարագոյրը պատռելու և մեր մէջ ի յայտ բերելու որեւէ ծանր ախտ, ջղապատուութիւն կամ մտազարութիւն:

Այս վիճակին գերյոգնութիւն կ'ըսեն: Ախտագին վիճակ մը, երբ թոյններով յազեցած ու ընդարմացած՝ բլիշները կը կորսնցնեն աշխատելու ընդունակութիւնը: Գերյոգնած մարմին մը, ֆիզիքսպէս և մտաւորապէս, կորսնցուցած է իր կազմախօսական գիմադրողութիւնը, դառնալով առաջին զոհերը արտաքին հարուածներու կամ վաղահաս ծերութեան մը:

Արդ, համաձայն առողջաբաններու կարծիքին, արդի մարդը մտային գերյոգնութեան վիճակի մը կ'ենթարկուի շատ գիւրու-թեամբ. կրթական բարդ ծրագիրներու, ապրելու սխալ հասկացողութեան և կեանքի բուռն մրցակցութեան պատճառաւ ամէնքնիս ալ գերյոգնած, ուժասպառներ ենք քիչ թէ շատ:

Եւ միայն մտային ճիգը չէ՝ որ կը սպառէ մեզ, այլ բազմաթիւ պատճառներ կուգան բազմապատկելու զայն. քաղաքներու պրկող կեանքը, սննդառական թունաւորումները (ոգելից ըմպելիներ, խարդախուած սնունդներ, որկրամուրութիւն), քայքայիչ զբօսանքները (անքուն գիշերներ, պարի մուլուցք, ցոփ կենցաղ) և ընկերային ին-վանդութիւնները (ֆրանկախտ), եւայլն:

Պէտք չէ անտեսել նաև երկու հոգեբանական ազդակներ, յուզումը և աճապարանքը: Զիդերու և մտքի անդորրութիւնը դժուարին առաքնութիւն մը դարձած են. մեր բոլոր ապրումները կրկնապատկուած են, ջղային անդրադարձներով մեր հոգին կը թրթռայ անհատական, ընկերային, ազգային և համաշխարհային բոլոր ելեւէջներուն հետ, չենք կրնար չզգալ, չյուզուիլ, չհակազդել: Պէտք է գիտնալ որ ամէն յուզում ջղային կորովի սպառում մը կը նշանակէ:

Իսկ աճապարանքը, ամէն տեղ և ամէն վայրկեանս՝ վարար հոսանք մը կարծես մեզ կը քշէ: Նոյն արտօրանքը նաև մեր մտածու-մին, մեր խօսքին, մեր շարժումին, մեր գործունէութեան մէջ: Սեղանի վրայ ըլլանք թէ կառքի մէջ, տունը ըլլանք թէ արհեստա-նոցը, ջղայնոտ անհամբերութեամբ ժամանակէն առաջ անցնիլ կ'ուզենք: Եւ որքան են անոնք, որ իրենց միտքը կը ցրուեն միաժա-մանակ կրկնակ կամ բազմազունակ զբաղումներու միջև: Այս հեւ-հեւ աճապարանքը նոյնքան ջղապատ կամ մտապատ է, որքան յուզումը:

Վերջապէս պէտք չէ մոռնալ նաև հոգը, մտահոգութիւնը. որքը որ կը կրծէ ամէնէն առողջ ուղեղներն անգամ:

Բանաւոր կեանքի մը անհրաժեշտութիւնը

Ձառիթափին վրայ՝ ջանանք կանգ առնել: Եթէ մեր ամբողջ խելացի ուշադրութիւնը կը կէրարկենք կատարելագործելու համար մեր բոլոր մեքենաները, որպէսզի անոնք իրենց առաւելագոյն արդիւնաբերութիւնը տան, ինչո՞ւ նոյն հոգածութիւնը չտարածենք մեր ուղեղին վրայ, որ ամենահրաշալի, ազնուագոյն մեքենան է: Պէտք է գիտնալ կազմակերպել կեանքը. աշխատելը, մտածելը, ապրելը արուեստ մըն է, եթէ կ'ուզէք գիտութիւն մը, Այդ գիտութիւնը սորվինք ամէնէն առաջ, և մոռնանք ամէնէն վերջը:

(Ընացեալը յաջորդով)

Փ. ՍԱՆԱՍԱՐ

ՄԱՐԶԱԿԱՆ

ԻՄ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԵՂԱՆԱԿՍ

ՎԱՐԺՈՒԹԻՒՆ 9րդ. — Շփում ոտքերու, կոնակի վերին մասերուն, զիգին:

Ձեր աջ ձեռքին միջոցաւ՝ կռթնեցէք կարասիի մը, և 25 անգամ չփեցէք մէկ ոտքով միւս ոտքին վերին և ներքին երեսը, այնպէս որ չփռւի չփող ոտքին վարին երեսը (Պատկեր Ա, Բ, Գ, Դ): Միեւնոյն ատեն ձախ ձեռքով չփեցէք ձեր ծոծրակը, որքան կարելի է վար, գէպի կոնակին կեդրոնը իջեցնելով ամբերնիդ (Պատկեր Ա), և տանելով վիզին շուրջ (Պատկեր Բ եւ Գ), և կողորդին (Պատկեր Դ): Յետոյ փոխեցէք դիրքը և նոյնքան ու նման շփումներ կատարեցէք միւս կողմի ոտքով և ձեռքով:

Սկսնակները կրնան այս շարժումները կատարել զատ զատ, այսպէս՝ նախ ոտքի, յետոյ կոնակի շփումները:

ՄԻՒՎԱՐ

