

Երեկոյի այս քարոզին եւ աղօթքին տեղն ալ, որպէսզի ըլլար յետ սաղմոսաց եւ երգերու՝ ըստ ընդհանուր սովորութեան, ղենելու ենք Լոյս գուարթէն վերջ. առաջին անգամ կը հանդիպինք ասոնց ՅՏ. Իմաստասիրի քով՝ 719ին (39), եւ ապա հնագոյն ժամադրքերու մէջ եւ մինչեւ այսօր:

դ. - Ս. Սահակի եւ Մանդակունիի քարոզները Վաւարտին կցորդներով, վերջինները «Եօթն տուն», ինչպէս գտաւ ու մեկնեց Խոսրով Անձեւացին՝ առաջին կամ Զարքուցեալի քարոզին վրայ (15-19), առանց խօսելու վերստին յաջորդներու մասին՝ որ կրկնութիւն պիտի ըլլար: Իսկ սահակեանները ունին նոյն տուններու վերջին երեքը միայն, եւ աւելի՝ «վասն հոգւոցն հանդուցելոց», նոյնպէս անյիշատակ Խոսրովէն, եւ յառաջ բերուած 1284ի եւ այլ ժամադրքերու մէջ:

Նախնական էին ատոնք: Այո, եւ ոչ զերծ յունական աղբիւրներէ: Զոր օրինակ՝ ՅՏ. Ոսկերեւան կ'ըսէ թէ «աղօթս առնեմք եւ խնդրեմք հրեշտակ խաղաղութեան» (Թղթ. Ա, 559), ինչ որ Մանդակունիին քարոզներու մէկ տունն է. «Զրեշտակ խաղաղութեան պահապան անձանց մերոց ի տեսնէ խնդրեսցուք». եւ դոր կը վաւերացնէ յաջորդ ԶԲԷն գոհանաւի աղօթքն ալ, կրկնելով քարոզին խնդիրը. «Զհրեշտակ խաղաղութեան քո առաքեա առ մեզ, որ եկեալ պահեսցէ դմեզ» եւն.: Իսկ միւս տուններէն ԶԲաւութիւն, Զսրբոյ

խաչին, եւ եւս միաբան կան նաեւ բարձրեան պատարագին երկրորդ թարգմանութեան մէջ⁽²⁸⁾: Բոլոր ասոնք դրական փաստեր են այս կցորդներուն հնութեան: Եւ եւս միաբան վասն ճշմարիտ տունը Խոսրովի քով կը կարգացուի այսպէս. «Եւ եւս վասն միաբանութեան ճշմարիտ», եւ այլն, որ իմաստով ալ կը մեկնէ ատիկա (18): Նոյնը կը թուի նախնական ձեւը, եւ յիշեալ բարեկեան պատարագին մէջ ալ կ'ըսուի «զմիաբանութիւն հաւատոց... ի տեսնէ խնդրեսցուք»⁽²⁹⁾:

Իսկ Ժողովուրդն ատոնց պատասխան կու տար, եւ անշուշտ Խոսրովի նշանակածներն իսկ, որ մինչեւ իրեն հասան ու շարունակուեցան: Զարքուցեալին՝ «Կեցո տէր» (15). Զմնացուածս-էն մինչեւ Զսրբոյ խաչին՝ «Շնորհա տէր» (18). Եւ եւսին՝ «Տէր ողորմեա» (անդ). Զանձինս մերին՝ Քեզ տեսնող յանձն եղիցուք» (19). Ողորմեացին՝ «Տէր ողորմեա» (անդ): Նոյնները կը կարգանք տակաւին 1284ի, Մաքրիունի եւ յաջորդ ժամադրքերուն մէջ ալ:

Հուսկ ղիտելի է՝ որ Սահակեան քարոզներու եւ աղօթքներուն նման՝ Մանդակունիին ցերեկեայ երրեակ խումբն ալ կ'երեւի Սաղմոսարանի օրինակներու ոմանց մէջ, ինչպէս է Ս. Ղազարու 1455ին (Թ. 149): Ընթերցողներու ուշադրութեան կը յանձնենք այս կէտը, որ կարեւոր է մեր յաջորդ եղբակացութիւններուն համար:

Հ. ՎԱՐԴԱՆ ՀԱՅՈՒՆԻ
(Շարունակելի)

ՄԱՐԴԱՅԻՆ ԲՆՈՅԹ ԵՒ ՅՈԳՆԱԾՈՒԹԻՒՆ

Բժշկութիւնը՝ միայն ղիտութիւն մը չէ, այլ ներկայացնում է մարդկութեան բարձր արժէքները:

Նա ղիտական է իր կենսաբանական ծագումով, եւ արուեստական՝ իր ունեցած հոգեբանական դերով:

Սքանչելի անսահման խորութեամբ մարդկային այդ ղիտութիւնը՝ որ պահանջում է մեծ դժոգութիւններ, նմանում է մի առաքելութեան:

Բժշկի արժէքաւոր բնաւորութեան նըկարագիրը, ինչպէս անձնութիւններ, կարողութիւն, խոնարհութիւն եւ դադողութիւնը, պատճառ է դառնում՝ որ պահութիւնը, պատճառ է դառնում՝ որ շատ յաճախ նրա առանձնատեսակը նմանում է մի հեռաւոր ու կորսուած կողմի, նոյնի պիտի հեռաւոր ու կորսուած են որտեղում միախառնականները դառնում են իրենց հոգեկան հանգստավայրը:

Բժշկի դերը, միայն դրա մէջ չէ՝ որ բժշկէ հիւանդներին, այլ եւ նրանց զգուշացնել ու արգելել այն երեւոյթները եւ դժուարեցումները՝ որոնք կարող են խաթմել դառնալ առողջութեան:

Սրա մէջն է կայանում բժշկի յատկանշական դերը:

Բժշկութիւն եւ բարոյագիտութիւն.

Գուցէ շատերու համար զարմանք պիտի լինի, թէ ինչո՞ւ բնաւորութեան հարցը, բացի բարոյագիտութեան՝ նաեւ կապ ունի բժշկութեան հետ:

Դատարանում, շատ յաճախ որպէսզի հաստատեն դատապարտեալի պատասխանատուութեան աստիճանը, դիմում են բժշկի հոգեբան մասնագէտին:

Ընդհանրապէս ընդունուած է որ այն անձնաւորութիւնները, որոնք անկարող են ընդդիմանալ իրենց վատ հակումներուն, նկատուում են ինչպէս խենթ կամ ոճրագործ:

Առաջին դէպքում նա ոչ մի պատաս-

խանատուութիւն չի ունենում, իսկ երկրորդ պարագայում մնում է դատապարտուած:

Այստեղ է որ բժշկի ախտաճանաչութիւնը ստանում է վճռական դեր, իսկ որոշ հանգամանքում՝ նա դրաւում է դատաւարակչի տեղը:

Խիղճը

Խիղճը, դա ներքին մի զգացում է, որ արտացոլում է մեր վարմունքի արտայայտութեան մէջ:

Մեր լաւ եւ վատ արածները բնորոշում են մեր խիղճը:

Խիղճի խոր ձայնը մեզ թելադրում է դէպի բարութեան պարտականութիւնը:

— «Պիտի դործէք այդպէս, կամ պիտի զգուշանաք...» եւ այլն:

Ինչպիսի՞ կերպով կարող ենք ներկայացնել բարեխիղճ մարդը: Նրա լաւութիւնը, նրա արտաքին գեղեցկութեան մէջ չէ, եւ ոչ էլ նրա իմացականութեան մէջ: Շատ խելօք եւ ղիտական մարդ, կարող է միաժամանակ անխիղճ եւ վատ մարդ լինել:

Յոյները ունեն մի շատ գեղեցիկ առած.

— «Ամէն ինչ որ լաւ է, գեղեցիկ է»:

Մի խօսքով, լաւութիւնը այն է՝ ինչ որ ամէն մէկը մեղմից միափառում է իր համար:

Կաւքի ոյժը

Կամքի ոյժը մեզ բնորոշում է մեր հոգու խորութիւնը, արտայայտում է մեր ջանքի սկզբնաւորութիւնը՝ հանդէպ մեր շարժումներուն, մեր ընտրութիւններուն եւ մեր ոյժի դործածութեան:

Ամէն մի քայլի վրայ, մենք դիմում ենք մեր կամքի ոյժին, դիմադրաւոր կամ յաղթելու դանազան տեսակ դժուար-

28. Գաթրճեան Հ. Յ. Սրբզ. Պարզմտ. 211:

29. Անդ:

բուժիչներու, փոթորիկներու եւ հակա-
ռակութիւններու:

Կամքի ոյժը ձեռք բերելու համար մենք
պիտի դիմենք մեր գիտակցութեան, ուղ-
ղելով մեր աչքերը ապագայ հետեւանքի
վրայ եւ գիտակցել, որ մեր անդուշտու-
թիւնը՝ մի օր կարող է նեղութեան պատ-
ճառ դառնալ:

Արդիական մարդը

Ներկայ մարդը ինքզինքը կորսնցուցած
է իր գործունէութեան մէջ, նա այսօր
այնքան չի հնազանդում բնութեան օրէնք-
ներին, որով աւելի ծանրաբեռնուած է
յոգնածութեամբ:

Յոգնածութեան դէմ, հանգստութեան
փոխարէն, նա աւելի մեծ հաճոյքով դի-
մում է գրգռիչ միջոցներու՝ ինչպէս սուր-
ճի, թէյի, ծխախոտի եւ ուրիշ տարբեր
խմիչքներու:

Սրանց վտանգը միայն նրա մէջ չէ որ
թունաւորում են մեր կազմուածքը, այլ
նաեւ սովորութիւն է դառնում շատացը-
նելու մեր պահանջը, նրանց գործածու-
թեան մէջ:

Ապագայում այդ ինքնաթունաւորումը
աւելի պատճառ է դառնում ջղերու տկա-
րացման եւ յոգնածութեան:

Յոգնածութիւն

Աշխատանքը, ինչպէս եւ հանգստու-
թիւնը, պիտի համապատասխանէ իւրա-
քանչիւր անհատի կազմին:

Մենք չպիտի չափազանց աշխատանքով
տկարացնենք մեր առողջութիւնը, դա մի
տեսակ բռնաբարութիւն է բնութեան օ-
րէնքի:

Յոգնածութիւնը մի բնական երեւոյթ
է, որ բնորոշում է անհանգստութեան
զգացողութիւնը:

Նա առաջ է գալիս երկարատեւ աշխա-
տանքից, լինի Փիզիքական կամ մտային
հանգիստ ժամերու կամ քունի նուազման
մէջ, անունդի նուազումից, մտածողու-
թիւնից եւ ուրիշ մի շարք պատճառներից:

Ես չեմ ուզում այստեղ մտնել բոլոր
քիմիական գործունէութեան մանրամաս-
նութեան մէջ, միայն ընդգծեմ որ մեր բո-
լոր յոգնած բջիջները ակտում են տուժել
եւ հետզհետէ կորսնցնում են իրենց գործ-
առնութեան բնական ընդունակութիւնը:

Արեան եւ բջիջներու մէջ առաջանում
է թունաւորում. իսկ հանգստութիւնով՝
այդ ստացուած թոյնը հեռացւում է քրո-
տինքի, մէզի եւ թոքերու միջոցով:

Առողջ մարդու մօտ յոգնածութեան նը-
շանները ստանում են հիւանդութեան
կերպարանք, բայց պիտի նկատի չվեր-
ցնենք իբր մի հիւանդութիւն, վասնզի
հանգստութեան միջոցով յոգնածութեան
նշանները ինքնաբերաբար անհետանում
են, առանց որեւէ հետքեր թողնելու:

Մկաններու յոգնածութիւն

Մկաններու յոգնածութեան պատճա-
ռով՝ արտաթորում են բազմաթիւ նիւ-
թեր, որոնց նախատիպերից մէկը լինում
է acide lactique: Նա առաջացնում է ընդ-
հանուր թունաւորում՝ յոգնեցնելով ջղե-
րու համակարգը եւ այն մկանները, որոնք
չէին աշխատում:

Այդպիսով, ինքնաթունաւորութիւնից
յոգնածութիւնը ուժեղանում եւ տարած-
ւում է:

Հոտառութեան եւ ֆաշակիլիքի յոգնածութիւն

Մեր կեանքում մեծ դեր չեն կատա-
րում, բայց ազդում են ախորժակի կանո-
նաւորման եւ զգուանքի վրայ:

Զգայարանի յոգնածութիւն

Կապ ունեն ուշադրութեան, գիտակցու-
թեան, լսողութեան եւ տեսողական յոգ-
նածութիւններուն:

Մտային յոգնածութիւն

Առաջանում է ուղեղի կամ ուրիշ պատ-
ճառներից եկած յոգնածութեան հետե-
ւանքով:

Զղերու յոգնածութիւն

Այսօրուայ կեանքը պահանջում է մեզ-
նից աւելի շատ աշխատանքներ եւ յաճախ
այդ պատճառով մենք մնում ենք զրկուած
պէտք եղած հանգստութիւնից եւ քու-
նից:

Զղերու յոգնածութեան պատճառները
լինում են նրանք, որոնք խանգարում են
ջղերու գործառնութիւնը, ինչպէս՝ մտա-
շին բռնութեամբ ինքններ, յուզումներ, բը-
նական անկատարութիւնը եւ այլն:

Զղերու յոգնածութեան մէջ մասնաւո-
րապէս պիտի ընդգծենք աղմուկի դերը:
Աղմուկի անպատեհութիւնը կայանում
է նրա մէջ, որ լսողութեան գրգռումով
ուղեղի մէջ առաջանում է անհասարա-
կչութիւն, որ տարածւում է մեր բոլոր
կազմուածքի գործառնութեան վրայ:

Բնաւորութեան որոշ պակասութիւններ՝
պատճառ են զղերու յոգնածութեան

1. - Նախանձ. - Նախանձը մի ստորին
զղացում է հանդէպ ուրիշներու յաջողու-
թեան: Նախանձոտ մարդը, իր յուզում-
ներու պատճառով՝ միշտ ճնշուած է մը-
նում տխրութեամբ:

Բախտաւորութիւնը, առողջութիւնը,
սէրը, հարստութիւնը անունը է հայթայ-
թում նախանձին:

Նախանձը մի պակասութիւն է, որ
պատճառ է անհաշիւ եւ անախորժ վար-
մունքներու եւ ախարժունքներու, ինչպէս
անտեղի յարձակման, բամբասանքի, բար-
կութեան, խարէութիւններու, մատնու-
թեան, ատելութեան եւ այլն:

Նախանձոտ մարդը ինքնիրեն է պատ-
ժում իր մէջ ստեղծած տանջանքներով,
որոնց հետեւանքն է ջղերու յոգնածու-
թիւն:

2. - Ժլատութիւն. - Դա չափից դուրս
սրտի կապուածութիւն է հարստութեան
հանդէպ:

Ժլատ մարդը գերի է դառնում անձնա-
սիրութեան, նախանձի եւ դժգոհութեան:
Ինքզինքը երբեք հարուստի տեղը չի

նկատում, եւ իր հարստութիւնը ոչնչու-
թիւն է համարում, այդ պատճառով նա
երբեք չի գոհանում:

Ժլատ մարդու համար, փողի առջեւ ոչ
ոք եւ ոչինչ արժէք չի ներկայացնում, ոչ
անհատ, ոչ ընտանիք, ոչ հայրենիք եւ ոչ
հանգստութիւն:

Փողը՝ դա մի լաւ ծառայութեան մի-
ջոց է, միաժամանակ եւ շատ վատ տէր:

Նա լաւ միջոց է, երբ ծառայում է ար-
դարութեան, բարեգործութեան եւ ուրիշ
խօսքով՝ Աստուծոյ համար:

Նա լինում է վատ տէր, երբ մեր հո-
գին լինում է նրա հրամանի տակ եւ ծա-
ռայում նրան իբր ստրուկ:

Ժլատ մարդու կեանքը տաժանելի է:
Անվերջ դժգոհ, մոռալ ու ջղախն:

Այդ ջղերու լարուածութիւնը ապագա-
յում ստանում է շատ աւելի լուրջ կեր-
պարանք եւ նրա միակ բուժումը կայա-
նում է ժլատութեան վերացման մէջ:

Ուզո՞ւմ էք ձեզի յայտնեմ այդ բուժ-
ման գաղտնիքը:

Դիմեցէք արդարութեան, նա կը ոչնչ-
ւացնի ժլատութիւնից ստացուած բոլոր
«բեղի պտուղները», նա կը սորվեցնի, որ
փողը չէ՝ որ մեր սիրտը պիտի լցնէ, այլ
սէրը եւ բարեգործութիւնը:

Բարեգործութիւն անելու համար՝ թող
ոչ ոք չսպասի իրենց վերջին վայրկեա-
նին, քանի որ մահուան ժամուն եղած
բարեգործութիւնը իրենց սրտին չի պատ-
ճառում պէտք եղած գոհունակութիւնը:

Շտապեցէք ճաշակելու այդ սքանչելի
զգացումը եւ կեանքը ձեզի աւելի գեղեցիկ
պիտի ժպտի:

Յոգնածութեան արդիւնքներ եւ նրա դէմ
միջոցներ

Յոգնածութիւնը առաջացնում է մեր
մէջ գործարաններու գործառնութեան նը-
ւազումը, մտածողութեան եւ գիտակցու-
թեան խանգարումներ, թուլացում է մեր
Փիզիքական ոյժը, առաջացնում է ջղա-
յութիւն, անքնութիւն, թուլութիւն եւ

դանազան տեսակ ցաւեր, ինչպէս՝ դըլ-
խացաւ, մէջքացաւ եւ փորացաւ:

Պատճառ է դառնում սրտի անհանգըս-
տութեան, արեան ճնշման պակասութեան
կամ բարձրացման, գլխապտույտի, ախոր-
ժակի նուազումին, փսխումներու, աղիք-
ներու անհանգստութեան, լեարդի եւ մի-
զային խանգարումներու, նիհարութեան
եւ այլն:

Այսպէսով տեսնում ենք որ յոգնածու-
թիւնը նմանում է մի շարք հիւանդու-
թիւններու եւ որոշ դէպքում՝ մի թաքուն
հիւանդութիւն մէջտեղ է բերում:

Միւս կողմից, յոգնածութեան տեսու-
ղութիւնը կարող է պատճառ դառնալ հի-
ւանդութեան:

Յոգնածութեան դէմ միջոցները, կա-
յանում են նրա պատճառներու վերացման
մէջ:

Այդ նկատմամբ, աշխատանքի մէջ ա-
ւելի պիտի մտցնենք դանազանութիւն եւ
հանգստի ընդմիջումներ, ժողովուրդին
աւելի շատ տեղեկացնենք առողջապա-
հութեան եւ սննդաբար կերակուրի դա-
ղափարը:

Աւելի լուսաբանել քունի կարեւորու-
թիւնը, որի ընթացքում հանգստանում են
մեր բոլոր մկանները, մեր ուղեղը եւ մեր
բոլոր գործարաններու գործունէութիւն-
ները:

Աւելի մեծ կարեւորութիւն տանք դաս-
տիարակութեան եւ կրթութեան, որ
հիմքն է կազմում առողջութեան եւ ջղե-
րու հաւասարակշռութեան:

Ամէն կերպ աշխատենք վերացնելու ան-
դրագիտութիւնը, շատացնենք մեր ազգա-
յին վարժարանները եւ այդպիսով բար-
ձրացնենք մեր ազգային առողջ կրթական
մակարդակը:

Եզրակացութիւն

Այսօր աշխարհում տարածուած է ան-
հաւատարի կերպով թշնամութիւն եւ հա-
կառակութիւն, լինի անհատական կամ
հասարակական կեանքում:

Այդ բոլորը պատճառ են դառնում ջղե-
րու յոգնածութեան:

Շատ յաճախ մեր ականջին հասնում են
օգնութիւն խնդրող թուլացած ձայները,
որոնք թափանցում են մինչեւ մեր սրտե-
րու խորը:

Մեր խղճի առջեւ, մենք զգում ենք օգ-
նելու պարտականութիւնը եւ միաւորու-
թեան պահանջը: Եւ այն ժամանակ, մեր
առջեւ տեսնում ենք նրա արդեւքները,
ինչպէս անվստահութիւն, ատելութիւն,
նախանձ կամ թէ պատեհապաշտ ու տըն-
տեսական քաղաքականութիւն:

Այդ հանգամանքով մենք պէտք է մեր
միջից վերացնենք անձնասիրութիւնը փո-
խարինելով աւելի ընկերային օգտակար
ձգտումով հանդէպ անհատին եւ մեր ազ-
գային հասարակութեան:

Իսկական օգնութիւնը հիմնում է եղ-
բայրական փոխյարաբերութեան մէջ, որ-
տեղից կը ծնանի խաղաղութիւնը, որուն
մարդկութիւնն է կարօտ:

Նրա իրականացման համար պէտք է
տանք մեծ զոհողութիւններ:

Պիտի ունենանք քաջութիւնը, շողար-
ձակելու մարդասիրութեան լոյսը, որ մեզ
կ'առաջնորդէ դէպի խաղաղութիւն:

Խաղաղութիւնը՝ դա բանաստեղծու-
թեան եւ գեղարուեստի մի սքանչելի ուս-
տան է, որին կարող ենք հասնիլ բարու-
թեան, եղբայրսիրութեան, գիտութեան
եւ բարձր աստիճանի քաղաքակրթութեան
միջոցով:

Վերջաբան

Թափառական ճամբորդ,

Անյայտ ճամբորդ, ո՞վ ես դու:

Ես հեռուից քո վշտահար երգը լսեցի,

Դու այդ երգում՝ քո տխուր

Անցեալը յիշեցիր:

Ո՞վ ես դու...:

Ո՞վ ես դու, որ այդպիսի սիրով

Ու կարօտով՝ քո հայրենիքի

Դաշտերն ես յիշում:

Ես վաղուցուանից քեզ եմ հետեւում:

Դու որտեղ կը հասնես՝ գործ կը սկսես

Ու անյաջողութիւնից

Երբեք չես յուսահատուել:

Ո՞վ ես դու:

Ինչո՞ւ ես թափառում եմ ի՞նչ ես փնտրում:

— Յոգնած եմ, յոգնած,

Հանգստութեան եմ կարօտ,

Ինձ ցաւակցող բարեկամ:

Պոկուած հայրենի երկրից,

Ես կարող մարդկանց մօտ

Հայրենասիրութեան զգացում

Փնտրում եմ, որպէսզի նրանց մէջ

Արթնացնեմ քնած կարողութիւնները,

Եւ մեր հայ ազգին

Օգտակար լինելու ձգտումները:

Զէ՞ որ ազգն է որ մեզ

Մարդ է դարձնում,

Նրա հոգով է որ

Մենք ներշնչուած ենք ապրում:

Առանց մեր ազգին՝ մենք կը կորցնենք

Մեր բնորոշ ազգային յատկութիւնները,

Եւ այդպէսով կը կորչին

Նաեւ մեր արժանիքները:

Ազգը, դա միայն պետութիւն չէ,

Այլ ամենից առաջ մի առաքելութիւն է,

Որ կայանում է եղբայրսիրութեան մէջ:

Այդ պատճառով, հայ ժողովուրդը ա-

ւելի մեծ նուիրումով պիտի կատարի իր

ազգային առաքելութիւնը, եւ աւելի

բարձր պահի իր հայրենասիրութեան

դրօշը:

Յոգնած եմ, յոգնած,

Օգնութեան եմ կարօտ:

Բժ. Մ. ԶԻԼՈՅԱՆ

ԱՐՔԱԿԱՂՆԻ

Հոն կ'երգէին քաղցրամբմունջ երաժիշտներ
Շարականները՝ ոսկեձայն:

Քարն իռլ վանքին վարդ կը բուրէր,
Երբ հոն կու գար աղօթելու Հայոց Արքան:

Հողին խունկի եւ ճաճանչի ըզլլխանքով
կը վերանար կոհակին վրայ
Դաշնակութեան մը լուսաթով՝
Որ մինչ կամարն աստեղահոյլ կը բարձրանայ:

Կաղնիներէն խաչափայտեր են մընացել:
Քրիստոսասէր արքայ մը ծեր
Վանքին մարմար բեկորներուն ներքեւ թաղուած,

Երբ ա'լ չիճած են բուրվառները տրամազին,
Գերեզմանին խաւարին մէջ՝ բազկատարած
Դեռ կը ապասէ իր յարութեան սուրբ հըրաշքին...

ԱՐՄԷՆ ԵՐԿԱԹ