



Բ. ՏԱՐԻ ԹԻՒ 5 (17) ՆՈՅԵՄԲԵՐ 1927

## ՕԳՏՈՒԻՆՔ ՄԵՐ ՄՏԱՑԻՆ ՈՒԺԵՐԵՆ

Բ.

Նախորդ յօդուածիս մէջ կը ջառագովէի նոր մարզանք մը, զոր կարելի է կոչել կամքի մարզանք, հոգեւկան կամ մուային ուժերու օգտագործումը ինչպէս որ մարզի մը, իր գնդերները պնդելու և զօրացնելու համար, ամէն օր ստիպուած է մարմնական մարզանքներ կատարել, այնպէս ալ, ամէն ժարդ, որ կը փափաքի առողջ ըլլալ, մարմնով և հոգովով, պէտք է որ, ամէն օր, միտքի մարզանքներ կատարէ:

Ուրիմն, ձեզի՛, հիւանդ ըլլաք թէ առողջ, կը թելագրեմ կատարել հետեւեալ կանոնները.

Ա.— Պէտք է ընդունիք թէ, հիւանդութեան ամէն գաղափար, վիշտի ամէն պատկեր թոյն մըն է; որ կը ներգործէ ձեր մարմինին վրայ Ուրիմն, երբեք մի խօսիք ձեր հիւանդութեան մասին, հեռացուցէք ձեր ուշադրութիւնը ձեր վրայէն և շեղեցուցէք ձեր մտածումները ընթերցանութեամբ, մարմնամարզով, զանազան զրուանքներով, և շարունակ հետեւելով հետեւեալ առածին՝ «Մոռցէք ձեզ՝ շարժումներու միջոցով»:

Բ.— Առատօրէն լիցուցէք ձեր երեւակայութիւնը առողջացումի, կամքի, ինքնակատահութեան, խաղաղութեան գաղափարներով։ Այս նպատակով, ամէն իրիկուն, պառկելէ առաջ, երկնցէք ձեր անկողինին

կամ անդորրաթոռի մը վրայ, Շնչեցէք խորունկէն, ամբողջ ձեր մարմինը զրէք հանգիստի և գնդերային թուլացումի վիճակի մը մէջ, գոցեցէք ձեր աշքերը, ձեր միտքը բերէք բոլոր այն պատկերները, որոնց իրագործումին կը բաղձաք: Եւ, թող որ անոնք մնան ձեր երեւակայութեան մէջ, այնքան երկար, որքան կարելի է, մինչ մը-առվին պիտի կրկնէք հետեւեալ խօսքերը.

- 1.— Ես աղէկ կը շնչեմ, իետզիետէ խորունկ կը շնչեմ:
- 2.— Ես այս հանգիստ եմ, իետզիետէ ինքզինքս խաղաղ կը զգամ:
- 3.— Իմ մարսողութիւնս կատարեալ է:
- 4.— Կանոնաւորութեամբ փորս դուրս կ'ելլէ:
- 5.— Իմ մարմինիս դիմադրական ուժը իետզիետէ կ'աւելնայ:
- 6.— Դնդեններուս ուժը կը շատնայ:
- 7.— Ինքզինքս իետզիետէ աւելի լաւ տրամադրուած կը զգամ:
- 8.— Իմ անհանգստութիւններս շարունակ կը նուազին:
- 9.— Աւելի լայն խաղաղութիւն մը, անխախտելի ինքնավստահութիւն մը եւ հաւատք մը կը ստանամ:
- 10.— Կը յաղեեմ վախին, ջղայնութեան, անծկոտութեան եւ բոլոր անդամայութող յուզումներուն:
- 11.— Ես կը հսկեմ ներքին միումներուս եւ յուզումներուս վրայ:
- 12.— Տակաւ առ տակաւ, ցոյց կուտամ ուժ, ինքնավստահութիւն եւ հաւատք:
- 13.— Ամէն ատեն միտքի կատարեալ պայծառութիւն մը ունիմ եւ ամէնուն ներկայութեան ինքզինքս կը զգամ հանգիստ եւ հանգակատար:
- 14.— Ցիշողութիւնս աւելի ուղիղ եւ արագ կը գործէ, կամքս ուժեղ է, աշխուժութեամբ կ'իւրացնեմ:
- 15.— Կը մշակեմ ընդունակութիւններս եւ կը ստանամ աւելի կարողութիւն եւ աւելի Յարտարութիւն:
- 16.— Ես տէր եմ ինքզինքս եւ աւելի ուժով:
- 17.— Զուարթ եմ եւ գոհ, հաւատք ունիմ վրաս եւ կեանքի մէջ:
- 18.— Ամէն օր, ինքզինքս կը զգամ, մարմնապէս, բարոյապէս եւ իմացականօրէն աւելի եւ աւելի լաւ:

Երբ բոլոր այս պատկերները կը հաստատուին միտքին մէջ, կը սկսին ծլիլ և տալ իրենց արդիւնքը ճիշդ բարոյական պատուաստի մը նման, Այն աշխատանքը, որ կը կատարուի հոգիին մէջ, միտքի ճշմարիս ծլարձակումի աշխատանք մըն է: Գաղափարը կ'իյնայ հոգիին մէջ, ինչպէս ցորենին հատիկը ակօսին մէջ, և անումին եղա-

նակեներն ալ նման են այն աշխատանքին, զոր բոյսը կը կատարէ հողին տակ:

Սակայն, հիւանդներ, մի՛ կարծէք թէ, առողջանալու համար, կը բաւէ արտասանել նախագասութիւն մը, որ ձեր վրայ պիտի ազդէ մողական կարողութեամբ մը: Ոչինչ կարեի է ստանալ, առանց ճիգ ընելու և միայն յամա՛ռ կամքով մը պիտի սորվիք ձեզ ամոքել և առողջացներ: Ան, որ կ'ուղէ լաւ գտնականար մը ըլլալ, ինչ ալ ըլլան իր ընդունակութիւնները, գարծեալ պարտաւոր է ամէն օր վարժութիւններ կատարել: Նոյնպէս այն՝ որ կ'ուղէ լաւ առողջութիւն մը ունենալ, պէտք է յարատել մտքի մարզանքներ ընէ:

Յաճախ այս ինքնաթելադրութիւնը անկարելի է, որովհետեւ հիւանդը, որ բարոյապէս նշմարիտ «նաւաբեկեալ» մըն է, կորսնցուցած է ամէն վստահութիւն ինքն իր վրայ Պէտք է որ թելադրութիւնը ուրիշէն դար: Այս պարագային, հիւանդին հոգիին մէջ գաղափարը կը դնէ բժիշկը: գաղափարին աճման երեւոյթը միւնոյնն է: Սակայն հիւանդը անհրաժեշտ կը զգայ որ իր ճիգերուն մէջ առաջնորդեն զի՞նք, մինչեւ որ կարողանայ ինքն իսկ գործածել հոգիին այս գեղը՝ ինքնաթելադրութիւնը:

Բարոյական այս գեղը, որ աշխարհիս չափ հին է, և աղբիւրը՝ հին մեհեաններու և նշանաւոր ուխտատեղիններու մէջ կատարուած հրաշքներուն, ինչպէս նաև ժողովրդական ամենաբոյժներուն, մողական գործիք մըն է բարելաւման և ապաքինման: Ան բացարձակ դարմանն է ամէն բարոյալքութեան, ջղագարութեան, կամքի տըկարացման, հիւանդագին վախերու, վեճերոտութեան, երկիւղի, նկարագիրի թերութեանց, ստամոքսի և աղիքներու կարգ մը ջղային խանգարումներու, անքնութեան, յոդնութեան, որոշ տեսակի պնդութեան եւն:

Անոր շնորհիւ կրնանք արագօրէն ստանալ ինքնավստահութիւն, հաւատք և հանգստութիւն: Ան կը նորոգէ մեր իմացական կարողութիւնները—իմացականութիւն, յիշողութիւն, ուշադրութիւններուն,— և այսպէսով կը նպաստէ կիանքի մէջ մեր յաջողութիւններուն: Անիկանքանկութեան գիտութիւնն է, որ վերստին կը հաւասարակշռէ մեր բարոյական անհատականութիւնը, կը վանէն ներքին մղումները և մեր միտքին մէջ կը ծաղկեցնէ ուժի և հաւատքի գաղափարները:

Ինքնաթելադրութիւնը չի կրնար բուժել գործարանական — մարմնական հիւանդութիւններ, բայց թանկագին օժանդակը կը հանդիսանայ գեղերուն: ու գարմանումի եղանակներուն, վասնզի ամէն հիւանդութիւն կը բաղկանայ երկու տարբերէ, մարմնական (Փի-

զիքական) և բարոյական, որ շատ կարեւոր տարր մըն է. այսպէս որ երբ հիւանդը բարոյապէս ուժեղ է, առողջանալու յոյսերը կը շատնան:

Այսպէս մենք մեր մէջ կը կրենք ինքզինքնիս բժշկելու գործիքը Սակայն, պիտի ըսէք, միթէ շլթայուած չե՞նք խառնուածքին և նրա կարագրին, որոնցմով օժտուած ենք մեր ծնած օրէն սկսեալ:

Այս, բայց մենք անոնց ստրուկները կը մնանք միայն այն ատեն, երբ կրաւորապէս կ'ենթարկուինք մեր խառնուածքին Ռւրախութիւնը, առողջութիւնը և երջանկութիւնը իսկական յաղթութեան մը պառուզներն են:

Պէտք է քանզել անխուսափելի ժառանգականութեան նախապաշարումը: Անշուշտ, կան ջլախաւորներու զաւակներ, որոնք սահմանուած են դառնալու զոհերը հիւանդութեան մը, որուն զարգացումը ճակատագրական պիտի ըլլայ: Սակայն ատոնց թիւը շատ քիչ է բաղդատմամբ այն անձերուն, որոնք ծնած ատեն, ունին սովորականէն քիչ մը աւելի տկար և զգայուն ջղային դրութիւն մը: Այս վերջիններուն մօտ, կեանքի պատահարներն են, որ յառաջ կը բերեն անցողակի կամ տեւական հիւանդութիւններ:

Ամէն պարագայի տակ, ինչ որ ալ ըլլայ ի ծնէ ձեր բնախօսական կազմուածքը եւ նկարագիրը, կրնաք և պարտաւոր էք մշակել ձեր անհատականութիւնը, այնպէս՝ ինչպէս պարտիզպան մը վայրի հասարակ վարդէն հրաշալի վարդ մը կը շինէ:

Պէտք է շարունակ կրկնէք, որ ձեր ուժը, երջանկութիւնը և առողջութիւնը ձեր ծնած օրէն սկսած՝ իրեւ նուէր ձեր ձեռքը դըրւած են բարի պարիկներու կողմէ: Զեզմէ կախում ունի օժտուիլ անոնցմէ:

ՏՕՔԹ. ՓԻԷՌ ՎԱՆԻ

## ԸՆԹԵՐՑՈՂ

ԴՈՒՆ ՈՐ ԿԸ ՄԻՐԵՍ «ԲՈՒԺԱԱՆՔ»Ը, կը կարդաս և կ'օգտուիս,

ԶԵՄ ՈՒԶԵՐ ՃԻԳ ՄԸ ԸՆԵԼ, տարածելու համար քու թերթո, բաժանորդագրելով ծանօթներդ, որպէսզի ուրիշներն ալ կարդան, սիրեն և օգտուին «Բուժանք»էն և զարդացնեն զայն:

ԻՄԿ ԴՈՒՆ ՈՐ ՈՒՐԻՇԵՆ «ԲՈՒԺԱԱՆՔ»Ը կը կԱՄԴԱՍ, գիտցիր որ չի բաւեր կարդալ, այլ պէտք է ունենալ և պահել «Բուժանք»Ը, որուն մէկ խորիուրդը կրնայ քանի մը անգամ փոխարինել տուած բաժնեգինդ:

ՈՒՐԻՇԵՆ ԱՆՄԻՋԱՊէՍ ԲԱԺԱԱՆՈՐԴԱԳՐՈՒԽ: