

ԵՐԳԱԿԱԿԱԽԹԵԱՄԱՆ

III

Բ. — ԲԱՐՈՅՑԱԿԱՆ. - ՀՈԴԿԵԱԾ. ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆ:

Երկու նաւայաբներ տառապատճենաւ կը նատին և կ'որոշեն անց-
նիլ Մանչփ ծովք: Գերախտաբար հովք հակաս ակ կողմէն կը սկսի
փշել: Եռւտով նաւայաբներէն մէկը կը լք! ճամբարզութիւնը և կը
վեր սպասնայ. երկրորդը՝ հակասակ հովքին աննպաստ ուզգութեան,
խելացութեամբ անոր համեմատ վարելով իր նաւը, կը հասնի Անգ-
լիոյ եղերքը:

Առաջին նաւայաբը թողուց որ գեղքերը զի՞նք վարեն և են-
թարկուեցաւ նրապազյն ճիզի օրէնքին. մարդոց 97 առ հարիսը
անոր օքս պիտի ընէր: Երկրորդը՝ իր կա բառ զի՞նազրեց աննպաստ
ապրերուն, և ոչ միայն չնպասակեցաւ անոնց, այլ գիտցաւ օգտուիլ
անոնցն: իր նարատակին համար Այս է մարդկային հա-
կասագիրներու իրական պատկերը:

Եսատ շատեր կը արտնջան թէ գերախտութիւններ, հիւանդու-
թիւններ, արկածներ և ձախորդ պատահարներ եկան վնասել իրենց
փափաքներուն իրադորման. պատճառը ա'յն է որ անոնց ենթարկ-
ուեցան: փախանակ ամբապետելու զանոնք և օգտուելու անոնցմէ:

Ամերիկան հոգերանական փորձուական աշխատանոցի մը մէջ
հաստատած է որ, ասպարեզի մը հաեւսդ հարիւր հոգիէն՝ երեքը
միայն կը յաջողին. միւսները կը վարեն խեզ ու տիսուր կեանք մը,
բոլորսին, առրենք այն կեանքն որուն իրաւունք ունեին: Այս բազ-
մաթիւ ձախոզածներէն՝ մէկ կամ երկուքը միայն զէշ բախտի երե-
սէն չեն յաջողիք. մնացեալները՝ իրենց անյաջոզութիւնն ու զրծ-
բախտութիւնը կը պարտին իրենց անձնական թերութիւններուն:

Այս թերութիւնները, որոնք կը վիասեն առաջութեան, յաջո-
զութեան և երջանկութեան, թէն բազմաթիւ, բայց զիսաւորաբար
չորս հատ են. զիւրայուզութիւնը, վախր. ատելութիւնը և յանեւ-
ութիւնը:

1. Գիւրայութութիւնը. — Մեր ծնած օրէն իսկ, ամէն ինչ կը նր-
պաստէ այս զիւրազգայութիւնը բորբոքելու Մայրը իր զաւակին հե-
տը կ'իյնայ, կը խնդացնէ զայն կամ ու ամութիւն ու լաց կը պատ-
ճառէ: Ապաստհին անուոր պատճառութիւններով կը սարսափեցնէ
փոքրիկը: Վասնզէ մը զգուշացնելու համար, ամէն վայրկեան սար-
սափի զգացումը կ'արթնցնենք մանսուկներուն մէջ: Զանոնք հա-
զանգեցնելու համար՝ երկիւզ կամ հճուանք կ'առթենք: Այսպէսով

Կը զարգանայ ու կը սաստկանայ մանուկին զգայնոտութիւնը: Երբ չափահաս ըլլայ, ճակատազրականորէն ամէն բանէ հրճուանք կամ վիշտ պիտի զդայ, ամէն բանի սաստիկ պիտի հակազդէ:

Կրնա՞ք ըմբռնել զիւրազգայութեան հետևանքները՝ ֆիզիքական, մտային և բարոյական տեսակչտէն: Ֆիզիքական տեսակչտէն՝ գերզգայուն վիճակը սրտի և արեան շրջանառական գործարաններուն մէջ խանգարումներ առաջ կը բերէ. գէշ սննդառութեան մը միանալով, կը յոզնեցնէ սիրտն ու երակները և կանխահաս պնդերակութեան պատճառ կը դառնայ. ուղեղը անոր չարագէպ հականարժածը կը կրէ: Բարոյական տեսակչտէն՝ սաստիկ ուրախութիւնը, վիշտը, մտահոգութիւնները, զղային ուժը կը հոսնեցնեն և ի վերջոյ պատճառ կը դառնան քրոնիկ սպասումի մը որ կը յանգի երկչուսութեան, կամքի պակասի, ուժասպառութեան, յուսալքումի:

2. Վախը, երկլուսութիւնը, մտահոգութիւնը զիւրայու զութեան զաւակներն են: Այս մակարոյժ թերութիւնները կը վատնեն կորովը, կը չէզոքացնեն կամքը և կ'անդամալուծեն օգտակար գործունէութիւնը:

Վաճառական մը քիչ մը դրամ կը շահի: Յաջողելու համար պէտք էր որ այդ շահով մեծցնէր իր խանութը, նոր ապրանք գնէր, ծանուցում ընէր ևայլն. ընդհակառակն ան կը վախնայ իր շահածը կորսընցնելէ: Ի՞նչ կը պատճանի. մրցորդ վաճառական մը կուգայ, կը հաստատուի բոլորովին արդի միջոցներով և անմիջապէս կը քաշէ բոլոր յաճախորդները: Եւ այսպէս բազմաթիւ օրինակները:

Վախը կ'ոչնչացնէ մեր մտային ընդունակութիւնները և, մեր մարմնին մէջ թոյներ յառաջացնելով, կը խախտէ մեր առողջութիւնը:

Վախը, քրոնիկ վիճակի մէջ, սովորական հիւանդութիւն մըն է: Կը ճանչնանք մարդիկ որոնք կը վախնան նաւէն, փոթորիկէն, աղքատութենէն, տուրքէրէն, պոլչէվիսմէն, ուրիշին կարծիքէն, հիւանդութենէն, մահէն: Այս շարունակական երկիւզը կը թունաւորէ իրենց կեանքը, և անոնց շուրջը կը ստեղծէ մտահոգութեան մշտական մըթնուրուս մը որ կը վեաս: անոնց առողջութեան, անոնց ասպարէզին, անոնց արհեստին և կ'արգիլէ ո և է ուրախութիւն և հրճուանք:

Երկլուսութիւնը, վախին մէկ համազօրը, ծագում կ'առնէ ծաղրուելու երիխուզէն և ինքնամթերահաւատութենէն: Քանի՛ խելացի և պատաւոր անձեր, որոնք իրենց ստացած ուսումով և ժառանգականութեամբ յաջողելու ամէն հաւանականութիւն ունէին, միջակութեան մէջ ապրեցան, որովհետեւ իրենց վրայ վատահութիւն չունեցան: Ումանք այդպիսիները կ'արդարացնեն ըսկով թէ համեստ են: Եւ սակայն համեստութիւնը և ինքնալխտահութիւնը զիրար չեն

հակասերը՝ Փասդէօր աշխարհի ամենամեծ գիտունը չէր բլլար, և թէ երկշուր բլլար, և սակայն շատ համեստ ու խոնարհ էր: «Վախճալէ միայն պէտք է վախնանք, ուրիշ ոչ մէկ բանէ»:

3. Առելութիւնը.— Առելութիւնը և իր հետեւորդները՝ յաշագանքը (*enemie*), նախանձը, բարեկութիւնը ելն., կ'արտազրին թոյներ որոնք կը փասեն առողջութեան և կը սպառեն մեր կորովին ու կենաւուակութեան մեծ մասը որ այնքան օգտակար է խորհելու և գործելու համար:

Չար նախանձը ո'չ ձեզի բան մը կը բերէ և ոչ ալ ուրիշէն բան մը կը պակասեցնէ: Ընդհակառակին ան կը սպաննէ ձեր մէջ ձեր տենչացած գիրքը ձեռք բերելու կարողութիւնը: Չարակրութիւնը կը թթուեցնէ նկարագիրը, տիսուր և մտանոգ կը դարձնէ, կը դառնացնէ ձեր կեանքը և ձեզ հակակրելի կը դարձնէ: Անմիջապէս որ այդ բգացումը ունենաք, վայրկենապէս պէտք է վանէք զայն: Դրացիին ի՞նչ բաննին որ կը տենչաք, կրնաք զայն ձեռք բերել վերակրթելով ձեր կամքը: Վարժութիւն ըրէք հրճուելու ուրիշին երջանկութիւնոց այս՝ ամէնէն լու միջոցն է մտքի խաղաղութիւն, առողջութիւն և յաջողութիւն ձեռք բերելու համար: Յաշաղիոտը երրեք բախտաւոր և երջաննիկ չըլլար:

4. Յունուսութիւնը.— Յունուսուր սիստեմագիկ կերպով մարդոց և իրերու գէշ կողմենը կը տեսնէ: Գնդեցիկ տեսարանի մը մէջ, մութ կամ զորշ զայները կը քննագատէ, ընտանիքի մը մէջ՝ աղմկարար փոքրիկները նկատի կ'առնէ, ընդունելութեան մը ատեն՝ ներկաներուն թերութիւնները կը խծրէ:

Յունուսուին համար՝ իր պետերը՝ անարդար և յիմար են, պաշտօնիկցները՝ նենգամիտ և սմսեղուկ են, իր սուրագասները՝ ծոյլ և անպատիւ:

Յունուսութիւնը և իր հետեւորդները՝ գէշ բնաւորութիւն, չար հոգի, քննագատութիւն, չարամտութիւն, առաջ կուգան ինք իր մասին բարձր գաղափարէ մը, ծիծաղելի սնապարծութենէ, տկար կամքէ մը և մանաւանդ կտպմական ներքին խանգարումներէ:

Յունուսուր անմիարան է մարզոց և իրերուն հետ ներդաշնակութիւնը կը պակսի իր և իր ապրած միջավայրին միջն. ան կ'ուզէ որ աշխարհը իր անձին հետ ներդաշնակութիւն:

Յաշաղիոտ ողին ա'լ աւելի կը շեշտուի ուրիշ յունուսուներու, գէշ լեզուներու, բամբասողներու հետ յարաբերութեամբ, ինչպէս նահետ այնպիսի զրբերու և թերթերու ընթերցանութեամբ որոնք իրերու տգեղ կողմենը վեր կը հանեն, և ափեղցիեղ քննագատութիւններ կ'ընեն, պարզապէս ընթերցողին հետաքրքրութիւնը զրգուելու համար: Դառնամաղձ մէկը պահանջկոտ է, բայց չկընալով գոհացնել իր

պահանջները՝ կը քննադատէ ու կը տանջուի, անհամբեր կը դառնայ և շարունակ, դառն խօսքեր կ'ըսէ՛: Որով անհամակրութիւն կը ստեղծէ իր չուրջը և կը հեռացնէ իր բարեկամներն ու յաճախորդները Եւ սակայն չուզեր ընդունիլ թէ պատճառը ինքն է, հետեւաբար ֆիզիքական ու բարոյական ահագին ոյժ կը վատնէ, յաճախ ի զուր, պահանանելու համար առողջութիւնը և բարձրացնելու համար իր դիրքը:

Փիլիսոփայ Եռունկ, իրաւամբ կ'ըսէր, թէ Ամարդու մը ամէնէն մեն գանձը իր ունեցան իարսասութիւնը չէ, այլ լաւ նկարագիրը:

Ֆիզիքական առողջութիւնը վերագտնելու համար պէտք է խափանել հակաբնական սովորութիւնները, ինքզինքը գնել մեր կազմին պահանջած առողջապահական պայմաններուն մէջ և վստահութեամբ սպասել արդիւնքին որ անզատնառ կ'իրականանայ, նոյնպէս՝ յաջողութիւն և երջանկութիւն ձեռք բերելու համար, պէտք է ինքզինք գնել հոգեկան-բարոյական առողջապահիկ լաւ պայմաններու մէջ և սպասել բազմացուած արդիւնքին, զայն ստանալու ստուգութիւնով:

Ամփոփեց՝ ԲԺ. Լ. Գ.

ՏՈՒԹԱՑԻՆ ԱՌԱՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

Յ.

Լոգանքը մաքրութեան միջոց, հիւանդութիւններու վանիչ ու սպաննիչ գորաւոր գէնք մը ըլլալով հանդերձ, հոգեկան զառնութիւններու վրայ ևս լաւազդող, զուարթաբեր յատկութիւններ ունի, կարելի չէ որ մարդ ի՞նչ տեսակ տիրութեան մէջ ալ թաղուած ըլլայ, լոգանք մը առնելէ յետոյ զայն չմոռնայ: Տիրութիւնը, վիշտը, ցաւը, հոգեբը, յուզումները՝ արիւանօթներու խծկիչ են, և ինչ որ անօթաւոնդիլ (vaso-constricteur)է, սրտին ալ խծկիչ է եւ ճնշիչ. այս վիճակին բուժաբար ճնշցուած են այն ամէն միջոցները, որոնք արիւանօթներու խծկութիւնը կը ջնջեն, լայնութիւն յառաջ կը բերեն, կ'րլ ան առաջանիչ (vaso-dilatateur). Եւ զուարթութիւնը, ուրախութիւնը այս վերջին գերը ունի, արիւանօթները կը լայնցնէ, սիրտը կը բանար, լողանքն ալ նոյն բանը կ'ընէ, արիւանանօթները կը լայնցնէ, սիրտը որ բանար, լողանքն ալ նոյն բանը կ'ընէ, արիւանանօթները կը լայնցնէ, ուստի սիրտի բացութիւն պէտք է առթէ: Մորթը՝ որ մարմինին վրայ անօթիկներու կատարեալ ցանց մ'է, ջուրին մէջ թրջուելով կ'ընդլայնէ զանոնք. արիւնը կեղընէն զէպի զուրս կը հրաւիրէ, և թոյլ չի տար՝ որ սրտի ու թոքերու, հետեւաբար նաև ուրիշ գործարաններու վրայ ճնշիչ աղդեցութիւն ունենայ:

Սովորութիւն պէտք է ընել, զոնէ շարաթը մէկ կամ երկու անգամ լոգանք մը առնել. առ այս՝ հերիփ է տանը մէջ ունենալ պարզ լոգարան մը, չուր լիցնէլ և մտնալ մէջը մեալու համար կէս ժամ