

ԵՐՋԱՆԿՈՒԹԵԱՆ ՈՒՂԻՆ ^(*)

V]. — ԻՆՔՆԱՏԻՐՈՒԹԻՒՆ

«Եթէ կ'ուզես տիրել աշխարհի, նախ
մշակէ ետղ եւ տիրէ ինքզինքիդ»:

Իսկապէս ի՞նչ կը նշանակէ տիրել աշխարհի: Պարզապէս բարի համբաւի տիրանալ, անկախութիւն ստանալ, տաղանդ եւ հարստութիւն, ունենալ, ասպարէզի մը մէջ ձեռնհասութիւն չափել, առողջութիւն եւ երջանկութիւն վայելել: Բոլոր այս ցանկալի բաները կրնան ստանալ անոնք, որ կ'ուզեն:

Արդ, ի՞նչ կ'ուզէք, ի՞նչ կը բաղձաք: — Երջանիկ ըլլալ: Ի՞նչ պէտք է երջանիկ ըլլալու համար: — Առողջութիւն, յաջողութիւն եւ ուրիշներուն օգտակար ըլլալու ուրախութիւն: Ի՞նչպէս կրնաք առողջ ըլլալ: — Հետեւելով ֆիզիքական եւ մտային առողջապահութեան կանոններուն եւ մարմնակրթութեան: Ի՞նչպէս կրնաք յաջողութիւն գտնել: — Զեռք բերելով ընկերային յատկութիւններ՝ համակրելիութիւն, գործերու մէջ կարգ ու կանոն, — դրական զգացումներ լաւատեսութիւն, ինքնավստահութիւն, խանդավառութիւն, — գործնական յատկութիւններ՝ արժէքները գնահատելու կարողութիւն, տրամաբանութիւն, — բարոյական յատկութիւններ՝ բարիի, գեղեցիկի եւ ճշմարիտի ոէր, հաստատամտութիւն, համերաշխութեան ոգի, — ասպարէզի յատկութիւններ՝ զորս կարելի է զարգացնել յարատեւութեամբ, ձեր ընտրած ասպարէզին մէջ կարգապահութեամբ, ճշգրտապահութեամբ եւ որոնելով միշտ լաւագոյնը: Երբ մարդ ունի դատողութիւն, խղճամտութիւն եւ համերաշխութիւն, պայքարասիրութիւն (combativité) եւ յարատեւութիւն, անպայման կը յաջողի եւ կը հասնի կարեւոր դիրքի մը:

Կարելի՞ է ձեռք բերել այդ կարողութիւնները: — Անտարակոյտ: Եթէ դուք օժտուած չըլլայիք, եթէ պատկանէիք տկարամիտներուն եւ պակասամիտներուն, դուք չպիտի հետաքրքրուէիք այս դասերով: Քանի որ կը կարգաք այս խրատները, կը նշանակէ թէ ձեր իտէալի եւ բաղձանքներու իրականացման համար անհրաժեշտ ամէն կարողութիւն ունիք սաղմնային վիճակի մէջ: Պէտք է զանոնք մշակել, մարզել եւ զարգացնել: Մի չփոթէք սակայն մարդկային կամ ֆոզեկան

(*) Յեւ «Բուսման» Թիւ 22 եւ յաջորդները:

մշակումը ուսումի հետ: Երբ ձեզի կը պատմեն թէ ծանօթ պարոն մը չէ յաջողած կեանքի մէջ, հակառակ որ բարձրագոյն ուսում ըստացած է, կը նշանակէ թէ զարգացած է, բայց ոչ մշակուած այնպէս ինչպէս մենք կը հասկնանք: Ուսումը, գիտելիքները կը նպաստեն յաջողութեան, բայց չեն բաւեր յաջողելու համար: Ես կը ճանչնամ երիտասարդներ, որոնք բազմաթիւ վկայականներ ունին, արուեստի կամ գիտութեան մէջ արժէք ցոյց տուած են, այսուհանդերձ կը մնան անշուք ու թշուառ: Պատճառն այն է, որ անոնք կրթուած չեն գործնական իմաստով: Անոնք չեն մշակած իրենց ամբողջական կարողութիւնները: Այդ մտաւորականները գործնական մարդ չեն, այսինքն չեն գիտեր կիրարկել իրենց կարողութիւնները լաւագոյն արդիւնքը ստանալու նպատակաւ: Անոնք երեւան չեն բերած և չեն զարգացուցած իրենց իրական եւր, իտէալ եւր, որ կը ներկայացնէ անհատին լաւագոյն կարողութիւններուն և ընդունակութիւններուն գումարը:

Արդ, ինչպէ՞ս կրնաք երեւան բերել և զարգացնել ձեր թաքուն յատկութիւնները: Նախ կեդրոնացնելով, ամփոփելով ձեր միտքը անոնց վրայ, կեդրոնացնելու վարժութիւնը ձեռք կը բերուի ինքզինք հակակշռելով (self-control): Այդ ալ կարելի է ... մտածել սորվելով:

VII. — ԿԵԴՐՈՆԱՑՈՒՄ

Կեանքը համարէ՞ մարզանք մը, եւ ինչպիսիքդ
ենթադրէ մշտական վարժութեան մէջ:

Կեդրոնացումը (concentration) այն կարողութիւնն է, որ կը վարէ հոգեկան կարողութիւններուն ամբողջութիւնը մէկ կէտի վրայ, առանց որ դէպք մը կամ պարագայ մը ցրուէ միտքը. ընդհակառակն կը բազմապատկէ անոնց ուժը: Արեւին ճառագայթները վառելու ուժ չունին, սակայն խոշորացոյց ապակիով մը կեդրոնացուցէ՞ք զանոնք թուղթի մը վրայ, անմիջապէս պիտի վառի թուղթը: Կեդրոնացուցէ՞ք նոյն ձեւով ձեր բոլոր ուժերը մէկ դէպքի վրայ, առանց ձեր միտքը ցրուելու և լոյսը պիտի ժայթքի ձեր հետապնդած խնդրին վրայ:

Եթէ կ'ուզէք յաջողիլ և բարձրանալ ընկերային սանդուխին ամենաբարձր աստիճաններուն վրայ, ամփոփեցէ՞ք ձեր մտածումները, ցանկութիւնները, կամքը և կեդրոնացուցէ՞ք արեւին ճառագայթներուն պէս միակ կէտի մը վրայ: Անոնք որ բարձր գիրքերու հասած են, միշտ ընդունակ են եղած կեդրոնացնելու իրենց միտքը:

Ի՞նչպէս մարզել կեդրոնացումի կարողութիւնը:

Անմիջապէս աշխատեցէ՞ք ամփոփել ձեր ուշադրութիւնը, որովհետեւ կեդրոնացումը մտածումի մը, զգացումի մը կամ առարկայի

մը վրայ կեդրոնացեալ ուշադրութիւնն իսկ է, իսկ օրինադրութիւնը (application)՝ կեդրոնացման կարողութեան երեսներէն մէկը՝ երկարատեւ ուշադրութիւնն է:

Երբ կը ստանձնէք թարգմանել գիրք մը և, ձեր միտքը ամբողջովին թարգմանութեամբ զբաղած, չէք լսեր հետախօսին ձայնը՝ որ կը հնչէ, կը նշանակէ թէ ձեր ուշադրութիւնը կեդրոնացած է:

Սովորական ուշադրութիւնը կրնայ ցրուած վայրկեաններ ունենալ, երբ կը խօսիք մարդու մը հետ, նոյն ատեն մտիկ կ'ընէք անկիւնի խօսակցութեան: Ատիկա ցրուակ ուշադրութիւն մըն է, իսկ երբ կը խօսիք մարդու մը հետ, միեւնոյն ատեն ձեր նայուածքը, ձեր միտքը կեդրոնացուցած էք անոր վրայ, և շարունակ անոր ցրուեալ խօսակցութիւնը կը բերէք նոյն նիւթին շուրջ, կը նշանակէ թէ ձեր անձը հակակշռելու կարողութիւնը ունիք: Ինքզինք հակակշռել՝ կը նշանակէ հսկել ու վարել մտածումներն ու՞ զգացումները: Այս կարողութիւնը զարգացնելու լաւագոյն միջոցն է ուշադրութիւնը կեդրոնացնել ձեր մտային գործունէութեան վրայ, — ինչ որ կը կոչուի ներհայեցողութիւն (introspection): Ընդհակառակն, հոգեվերլուծում (psychanalyse) կը կոչուի, երբ ձեր ուշադրութիւնը կը կեդրոնացնէք ուրիշի մը հոգեկան գործունէութեան վրայ:

Որպէսզի կեդրոնացումը իրական ու օրինաւոր ըլլայ, պէտք է որ ի վիճակի ըլլաք իր ամբողջ մանրամասնութեան մէջ տեսնելու և քննելու կեդրոնացնել առարկան, մտածումը կամ խնդիրը: Այսպէս առէք ծաղիկ մը, հինգ վայրկեան ուշի ուշով քննեցէ՛ք անոր բոլոր մանրամասնութիւնները (զոյն, ձեւ, հոտ, չափ, եւայլն): Զայն մէկգի դնել յետոյ, նկարագրեցէ՛ք, առանց կրկին դիտելու, բոլոր մանրամասնութիւնները: Ատիկա ցոյց կուտայ թէ կրցած էք կեդրոնացնել ձեր մտածումն եւ ուշադրութիւնը: Եւ այս վարժութիւնը պէտք է ընել՝ կեդրոն առնելով առարկաներ, մտածումներ, զաղափարներ, դատողութիւններ, եւայլն, զարգացնելու համար կեդրոնացնելու կարողութիւնը: Կան նաեւ խաղեր, ինչպէս ճատրակը, տապեղը (Թավուլ), պրիմը, հանելուկները, եւայլն, որոնք սրելով ուշադրութիւնը, կը զարգացնեն կեդրոնացնելու կարողութիւնը: Այս նպատակով կրնաք նաեւ սորվիլ օտար լեզուներ շնորհիւ ձայնագիր գործիքներու (Ֆոնոկրաֆ), կամ չափագրիտական խնդիրներ լուծել:

Վերջապէս ամէն միջոց պէտք է օգտագործէք, ձեռք բերելու համար կեդրոնացնելու կարողութիւնը, որ էական է ամէն ասպարէզի մէջ յաջողելու համար: Այդ կարողութեան շնորհիւ պիտի կրնաք երեւան բերել և զարգացնել ձեր թաքուն ընդունակութիւններն ու կարողութիւնները: Բայց ատոր համար անհրաժեշտ են, ուշադրութենէ եւ ինքնահակալիճէ զատ, երկու յատկութիւններ եւս, — յարատեւութիւն և հետամտութիւն, որոնք վառ կը պահեն ուշա-

դրութիւնը և ջանադիր կը դարձնեն անհատը իր սկսած դործին մէջ մինչեւ աւարտումը:

Կեդրոնացուցէք ձեր միտքը նախ փոքր գործերու, յետոյ մեծ գործերու վրայ: Եւ սակայն կան անձեր, որոնք չեն կրնար ամփոփել իրենց մտային ուժերը: Մարդոց հարիւրին երեքը միայն փայլուն դիրքերու կը հասնին, մնացեալ 97ը միջակ դիրք մը կը գրաւեն կամ կը ձախողին: Ամէն «վրիպած» իր անյաջողութիւնը բացատրելու ձեւ մը ունի Շատեր անբախտութիւնը պատճառ կը բռնեն: Իրականութիւնը այն է, որ յարատեւութիւն և կեդրոնացում կոչուած կարողութիւններէն զրկուած են. ահա թէ ինչու ձախողած են: Այս «ձախողած»ները կրնանք բաժնել երեք խումբերու (ըստ P. Nyssens ի). —

1. Ծոյլերը, որոնք մտային ամէն կարողութիւն ունին, ամէն տրամադրութիւն եւ ընդունակութիւն կը վայելին, բայց ձախողած են՝ որովհետեւ չեն մարզած կեդրոնացումի կարողութիւնը իրենց իտէալին վրայ: Վերջապէս չեն յարատեւած, չեն ուզած հետեւիլ՝ այն կանոններուն, զորս բացատրեցինք: Այդպիսիները դիւրաւ կարելի է գնել յաջողութեան ճամբուն մէջ:

2. — Դիւրայոյզները, որոնք չեն կրնար հակադէմք իրենց ախորժակները, ցանկութիւնները, զգացումները: Անոնք կը գործեն ներքին մղումներով (impulsion), Պէտք է որ նախ ինքնիշխան դառնան, ձեռք բերեն իրենք զիրենք հակադէմք կարողութիւնը: Այդ նպատակաւ ալ պէտք է վարժուին խաղաղ ու հանգաւոր ըլլալու, կանոնաւորելով իրենց կեանքը. — ամէն օր առտուն նոյն ժամուն անկողինէն ելլել, և իրիկունը նոյն ժամուն անկողին մտնել, կրայոյզ և յուզումնալից վէպեր չկարդալ, ջղաթունդ թատրոններ չերթալ, զրգոյի կերակուրներէ (գինի, համեմ, սուրճ) հրաժարիլ, խաղաղ և պաղարիւն մարդոց հետ ապրիլ: Անշուշտ դժուար է ատիկա: Անոնք տարբեր խառնուածք ունին, և պիտի փնտեն իրենց խառնուածքը ունեցող մարդիկը միայն: Դիւրայոյզները կը սիրեն զգացական բաները, ուրեմն անոնց միտքը կը կեդրոնանայ զգացական բաներու վրայ: Միայն թէ այդ կեդրոնացումը կը կատարուի ինքնաբերաբար, պատահական կերպով, առանց հակադէմքի: Ուստի պէտք է վարժեցնել զանոնք կեդրոնացնել իրենց միտքը ըստ կամու:

3. — Անտարբերները, որոնք կը կազմեն վատթարագոյն խումբը: Անոնց կազմուածքին մէջ կը պակսի ներծոր գեղձի (վահանագեղձ, մակերիկամնային գեղձ, մաղասագեղձ) հիւթը: Այս պատճառաւ քնացած են անոնց զգացումները: Պէտք է աշխուժութիւն տալ այս մարդոց: Շնչառական մարզանք կատարել, մարմնակրթանքի հետեւիլ, և հոգիին մէջ փնտռել այն չհարցերը, որոնք կ'արթնցնեն

հետաքրքրութիւնը, իսկ բժիշկն ալ պիտի օժանդակէ ներծոր գեղձերու զարմանումով: Շատ լաւ կ'ըլլայ, որ անոնք յարաբերութեան մէջ դրուին խանդավառ եւ գործունեայ նկարագիրով անձերու հետ: Կեդրոնացումի մասնաւոր վարժութիւններ. —

Կարճ ու ճամօղ ընթերցում մը կատարեցէք յամրաբար, մտածելով գրութեան խորքին մասին, առանց ուշադրութիւն ընելու ոճին: Յետոյ երեւակայեցէք այդ գրութեան համապատասխանող շօշափելի պատկերներ: Գլուխ մը կարդալէ յետոյ, փորձեցէք բացատրել և հասկցնել զայն երեւակայական և տգէտ ընկերոջ մը: Այսպէս քառորդ ժամ վարժութիւն ըրէք: Եթէ կ'ուզէք ձեր ոճը կատարելագործել, ուրիշ անգամ մը նոյն էջերը կարդացէք, ուշադրութիւն զարձնելով միայն ոճին: Գոցեցէք գիրքը և փորձեցէք գրաւոր նկարագրել պատկերները, զորս ձեր մէջ արթնցուցած է ընթերցումը: Քանի մը անգամ կրկնեցէք ու սրբագրեցէք:

Երբ ծանր յուզում մը կամ հալածող միտք մը խանգարէ ձեր աշխատանքը, չնչառական մարզանք կատարեցէք, խորունկ շնչելով և մինչև 20 համբերով չնչառութեան ատեն և 20՝ չնչառութեան ատեն: Այս միջոցով պիտի վանէք ձեր մտահալածումները (obsession):

Արձանի դիրք առէք, այսինքն անշարժ և թոյլ վիճակի մէջ մընացէք պահ մը: Այսպէս պիտի վարժուիք հանգարտութեան փակեցէք ձեր աչքերը, լուծիւն պահեցէք, զգուշացէք նոյնիսկ ամէնէն թեթեւ շարժումէն, չունչ առէք յամրաբար, թեթեւ, և հեռացուցէք ձեր միտքէն ամէն մտածում: Մտածումները հեռացնել սորվելով, կը վարժուիք կեդրոնացումի, կը զարգացնէք ինքնահակալիժի կարողութիւնը և ի վիճակի կ'ըլլաք, պէտք եղած պարագային, վանելու մակարոյժ մտածումները:

Ճաշի ատեն գործի մասին մի՛ խօսիք, տղաքը մի՛ յանդիմանէք, մի՛ վիճիք: Հաճելի, սովորական և հանդարտեցնող նիւթերու վրայ խօսեցէք: Նոր սովորութիւններ առէք, նախապէս ստացուած գէշ կամ փաստակար սովորութիւններէն ազատագրուելու համար: Մի փորձէք ուղղակի պայքարիլ ձեր գէշ սովորութիւններուն և թերութիւններուն դէմ, որովհետեւ զօրաւոր դիմադրութիւն մը յառաջ կը բերէք ձեր հնթագիտակցականին մէջ: Դիւանագէտ եղէք: Երբ արտի մը մէջ որդեր և խղունջներ կան, մի փորձէք մէկիկ մէկիկ ոչնչացնել զանոնք, այլ հաւեր և ողնիներ աճեցուցէք այնտեղ, դիւրաւ մաքրելու համար արտը այդ փաստակար տարրերէն: Նոյնը ըրէք ձեր թերութիւններուն համար: Երբ ձեր մէջ լաւ սովորութիւններ զարգացնէք, թերութիւնները հետզհետէ կ'անհետանան: Եթէ դիւրայոյզ էք, շարունակ հանգարտ ու խաղաղ դիրք մը առէք, եթէ կը զգաք

որ անհամբերութիւնը կուգայ, ըսէք. «Համբերող եմ հանդարտ եմ»: Օրուան ամէն պահուն ժպտուն եղէք, հակառակ կեանքին ամէն ժամ տուած գնդապետի հարուածներուն:

Յարատեւ եղէք: Եթէ սկսիք թերթ մը կարդալ, միայն ակնարկ մը մի նետէք, այլ ըսէք. «Նախ խորագիրները պիտի կարդամ, յետոյ յօդուած մը ամբողջութեամբ»: Եւ անպատճառ կարդացէք այդ յօդուածը, նոյնիսկ եթէ հետաքրքրական չէ: Եւ այս՝ պարզապէս զօրացնելու համար յարատեւելու կարողութիւնը: Ինչ որ սկսիք, կիսկատար մի ձգէք, անպատճառ վերջացուցէք:

Հակակշռեցէք ձեր խօսքերը: Եթէ անգամ դարձուցէք ձեր լեզուն, բայց մը արտասանելէ առաջ՝ Մի՛ քննադատէք, ամէն բանի առթիւ մի՛ վիրաւորէք ուրիշները: Մի՛ տրտնջաք օգին, ցուրտին, տաքին, բախտին ժառին: Միշտ յիշեցէք, որ տէրն էք այն խօսքերուն, զորս պիտի ըսէք, բայց գերին էք այն խօսքերուն, զորս արդէն ըսած էք: Խօսեցէք հանդարտ, որով:

Համբերող եղէք: Ըսէք շարունակ թէ ժամանակ ունիք և աճապարեցէք հանդարտութեամբ:

Հակակշռեցէք ձեր մտածումները: Մի՛ թողուք որ անոնք հոսանքէն տարուին: Մտածեցէք միայն ձեր ուզածին մասին: Վանեցէք աւելորդ, մակարդոյծ մտածումները և մտառանջութիւնները: Ձեր միտքը կեդրոնացուցէք մէկ կէտի վրայ, մէկ խնդրի շուրջ, առանց թոյլ տալու որ ուրիշ մօտիկ գաղափար մը դայ խճողել: Կեդրոնացուցէք ձեր միտքը այդ նպատակին վրայ այնքան երկար, որքան կրնաք: Նախ մէկ վայրկեան, յետոյ երկու և այսպէս երկար ատեն: Ըսէք. «Երջանիկ եմ, նեղութիւն չունիմ, կը հանդիպիմ արգելքներու, որոնց դիւրսւ պիտի յաղթեմ»: Ինչ որ ընէք, վերջացուցէք, նոյնիսկ երբ ձեր սկսած գործը շահեկան չէ, որովհետեւ ձեզի համար էականը կեդրոնացնելու և յարատեւելու մարզանք կամ վարժութիւն ընելն է: Կեանքի բոլոր պատահարները օգտագործեցէք, կատարելագործելու համար ձեր դիրքը, ձեր խօսքը, ձեր դատողութիւնը, ձեր ինքնահակակշիռը: Ամէն օր, ամէն ժամ, ջանացէք նախորդ օրերու կամ ժամերու մրցանիշը կոտրել: Շատեր վարժուած չեն կեդրոնացնելու իրենց միտքը, անոնք մտացիրներ են հակառակ իրենց խելացութեան: Կարելի էր դարմանել անոնց մտացիր վիճակը, երբ դեռ փոքր էին: Բայց եթէ մանկութենէ դարմանած չեն, կրնան սրբագրել յարատեւ փորձերով: Յարատեւութիւնը, շարունակական փորձերը կը զարգացնեն մտածումներու կեդրոնացման ընդունակութիւնը: Բայց ատիկա կատարելու համար անհրաժեշտ է կամք:

Ամփոփեց՝ ԲԺ. Լ. Գ.

ՏԳԹ. Վ. ՓՈՇԷ