



Հայկական գիտահետազոտական հանգույց Armenian Research & Academic Repository



Սույն աշխատանքն արտոնագրված է «Ստեղծագործական համայնքներ
ոչ առևտրային իրավասություն 3.0» արտոնագրով

**This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial
3.0 Unported (CC BY-NC 3.0) license.**

Դու կարող ես.

պատճենել և տարածել նյութը ցանկացած ձևաչափով կամ կրիչով
ձևափոխել կամ օգտագործել առկա նյութը ստեղծելու համար նորը

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format

Adapt — remix, transform, and build upon the material

1178

ՀԿՏ.
Հ.Տ. 1.4.196

Բժ. Ս. ԲՈՒԳՈՒԴԵԱՆ

ԱՄ-1367



ԲՈՒՆ

ԵՒ ԵՐԱԶ

ՊԱՏՐԱՍ ԵՆ ՏՊԱԳՐՈՒԹԵԱՆ ՆԱՄԱՐ՝

1. Ստամբուի հիւանդութիւնները (արդէն լոյս տեսաւ):
2. Քրոն և երազ (լոյս տեսաւ):
3. Իրաւունք և կոխ:
4. Սնտիապաշտութիւն:
5. Բնութեան ոյժը, ինչպէս բժիշկ:
6. Կուէր հայ զինուորին (պատկերազարդ)

Եյս վեց գործքներից գոյացած զուտ արդիւնքը կուղարկուի Պարսկաստանում բացուելիք «Վալբանդեան - Վատկանեան զիւղատնտես - արհեստագիտական դպրոց»-ի օգտին:

Սեր ժամանակի հսկայական ձեռնարկութիւնները արդիւնք են ոչ միայն առանձին անհատների զոհաբերութեան, այլ ամբողջ հասարակութեան համակրանքի ու ջանքերի.....

Կ.Ս.Ս.Ս.Ս.Ս.Ս. (Թիֆլիս, «Վուտտէներգ» և «Կենդրոնական») գրավաճառանոցները:

ԲԱՑՈՒԱԾ Է ԲԱԺԱՆՈՐԳԱԳՐՈՒԹԻՒՆ

«ԲԱՆԲԵՐ» ԳՐԱԿԱՆՈՒԹԵԱՆ ԵՒ ԱՐՈՒԵԱՏԻ

Պատկերազարդ հանդիսի, որ այս տարուանեց կըսկսուի հրատարակուել Ս. Պերսերբուրգում: Հանդէսը լոյս կըտեսնի տարին երկու անգամ, ծաւալով՝ իւրաքանչիւր դէրը 20—25 թերթ ընդամենը: Ընդամենը թեմաւ ճոխ և շքեղ: Երաջին զիբըր լոյս կըտեսնի յունիսի վերջերին, միանգամայն անկախ բաժանորդագրութեան հետեւանքից:

Բաժանորդագինն է երեք (3) ռուբլի, արտասահման տալս (10) ֆրանկ: Հանդէսը կըխմբազրի Կ. Մ. Ղոնց:

Հրատարակիչ Ս. Մելիքեանց:

Մեր հասցէն Невский 55, А. Меликьянц.

Арм.
2-4925a

2-4925a / 307
23 JUL 2016

ԲԺ. Ա. ԲՈՒԴՈՒՂԵԱՆ

PA
71161

ՔՈՒՆ ԵՒ ԵՐԱԶ



(ՄԵԿ ՊԱՏԿԵՐՈՎ)



ՊՈՒՅ. № 21296

Ս. - ՊԵՏԵՐԲՈՒՐԳ

«Պուշկինեան արագատիպ» Հայկական տպարան

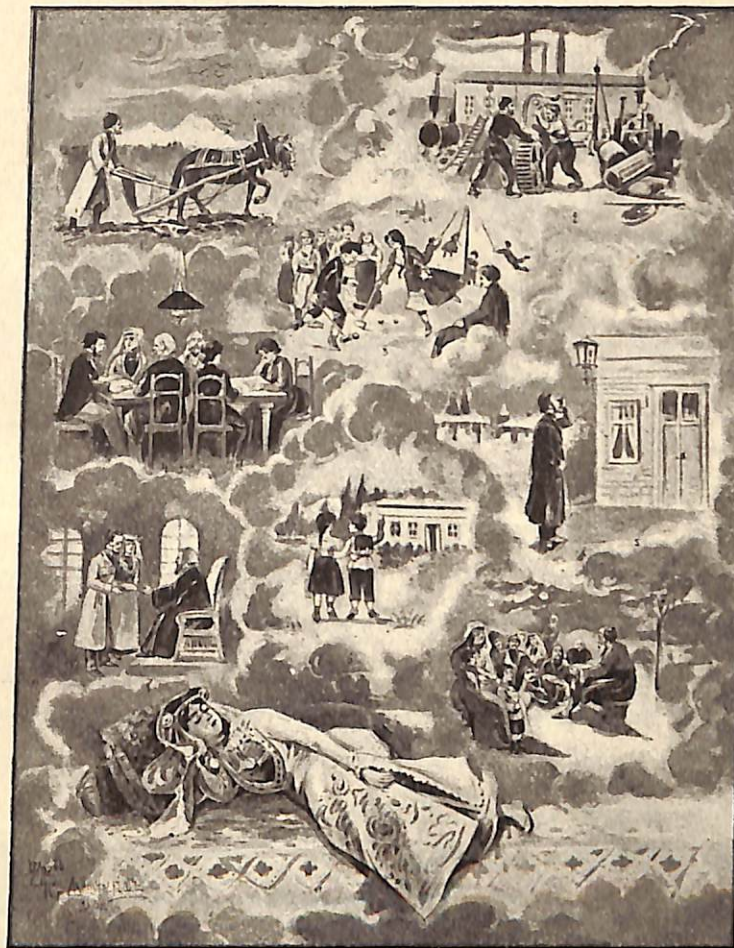
1903

Дозволено цензурою. С.-Петербургъ, 1 Марта 1903 года.



11 - 18635 911

«Пушкинская Скоропечатня», Лештуковъ, 4.



«ԻՐԻՆ ԵՒ ԵՐԱԳ»

Հրատ. ԲՃ. Ա. ԲՈՒՐՈՒՆՆԻՅԷ

ԱՌՆԱՅԱՐԱՆԻ ՓՈՍՏԱՐԷՆ

Անցեալ 1902 թ. »Մշակի« № 123-ում գե-
տեղած էր հետեւեալ ուշադրաւ երկատոր.

— Կ. Պօլսի լրագիրներում մի քանի ժամա-
նակներէից ի վեր մենք տեսնում էինք »Նոր հրաշք
մը« վերնագրի տակ մի լուր, որի էութիւնը այն
էր, թէ Արմաշում մի կին սուրբեր է տեսել:

Նոր և նոր տեղեկութիւններ էին հաղորդում
լրագիրները, առանց յանդիմանելու որեւէ կասկած
յայտնելու, իբրև իրողութիւն, իբրև փաստ, որի
դէմ վիճել չէ կարելի:

Կարգում էինք այդ տեղեկութիւնը և չէինք
զարմանում, որովհետև Կ. Պօլսի մթնոլորտում
ուրիշ տեսակ վերաբերմունք դէպի այդ կրօնական
հրաշքը չէր էլ կարելի սպասել:

Հասկանալի է, որ որքան էլ պարզ լինի, թէ
հրաշքների դարը վաղուց անցել է անդառնալի
կերպով, այնուամենայնիւ, ընդհանուրի տրա-
մադրութեան շատ յարմար է գալիս նոր երևան
եկած հրաշքի մասին մանրամասն պատմելը, աղ-
մուկ հանելը:

Բայց վերջապէս բանականութիւնը յաղթող
հանդիսացաւ, վերջապէս դժբաղդ ընթերցողների

պղտորուած միտքը կարող է մի քիչ պարզուել: Արմաշի հրաշքը պաշտօնապէս հերքուեց վանքի կողմից. ահա ինչ է զրուծ թորգոմ վարդապետը »Մաղիկ« լրագրի մէջ:

— Բարեպաշտ կին մը, որ ընտանիքին մէջ կուտոս դէպքեր անցած ըլլալուն համար, չէր կրքած Զատիկի առթիւ հաղորդուել, առտու մը, ծրխնելոյցին ներքեւին կողմը կը կարծէ տեսնել պատարագչի զգեստով եկեղեցականի մը կերպարանքը...

Թերահաւատները կ'ծեփեն պատր առ ի փորձ, բաց ի գուր, խղճահար կինը կը կարծէ տեսնել միշտ նոյն դէմքը: Իրողութիւնը կը հրապարակուի. հետաքրքիրներ կը խուժեն, հաւատաւորի նախագրաւուծով:

Շատերը կը յայտարարեն տեսնել, ինչ որ սակայն ամենէն զիտելի կէտն է, ոչ թէ նոյն՝ այլ մէկը Ս. Կուսին, երկրորդ մը Լուսաւորչի, ուրիշ մը Ս. Սարգսի, ամեն ոք իր սիրած սուրբին դէմքը:

— Զաւեշար իրեն արժանի վերջաւորութեամբ մը փակելու համար, մէկը կը տարածայնէ պատուէր ընդունած ըլլալ սուրբէն՝ թէ պէտք է մատաղ մը զինուի, ծախքին կէսը հողացուելով ժողովուրդին, միւս կէսը տան տիրոջ կողմանէ:

Խեղճ մարդը, որ զահեկանին դէմ կը դողար, կը ստիպուի այդպէս՝ երկու խոյի ծանրութեամբ

պարտքի մը տակ մտնել, կերակրելու համար խուժան մը անօթիներ:

Այս է ահաւասիկ հրաշք (?) ըսուածը, որ աւելի հեշտ՝ բացատրուող բանդազուշանք մըն է միայն, և որ, զործնական օգուտ մը չունենալէն զատ չքաւոր ընտանիքի մը ապրուստի պիւտօնէին վրայ չորս մէծիտէն աւելի պարտք մը բարդեց, քանի մը քաղցած խաբերաներու ախորժակը պարարելու համար միայն:

Նիմակ որ երկրագործի զբաղումները սկսած են, և ուխտավայր (?) տունն ալ շերամով զրաւած, իսպառ հանդարտուած է սուտ բարեպաշտութեան ծիծաղելի և ցաւալի իրարանցումը...

Ահա այդ երկտողն էր որ մեզ առիթ տուեց ներկայ զրքոյկը կազմելու, դա էր, որ ստիպեց ընթերցողներին առաջ բաց անելու գիտութեան կարծիքը այն երևոյթների մասին, որոնք շատերին »հրաշք« են թուում, շատերի սնտախապաշտութիւնն են ուժեղացնում:

Գրքոյկիս անմիջական նպատակն է ցոյց տալ, թէ ի՞նչ է քունը, ինչ է երազը, ցնորքը, լուսնոտութիւնը և էքստազը, որոնք են դրանց պատճառները և որոնք-հետեւանքները:

Բժ. Ա. ԲՈՒԴՈՒՂԵԱՆ

Ս. Պետերբուրգ 1903 թ.



Ս.

Քունը մարդուս ամենամտերիմ,
ամենաանշահասէր ընկերն է:

Իբրև իսկական բարեկամ նա մեզ
միշտ հաւատարիմ է մնում, առանց
ուշք դարձնելու թէ մեր շուրջը արդեօք բաղդա-
ւորութեան արևն է ժպտում, թէ դժբաղդու-
թեան մութ խաւարը տիրում:

Իբրև անձնէր ընկեր նա մեզ ուղեկցում է
մանկութիւնից մինչև մահ:

Որքան խախուտ ու դաժան է լինում կեանքը,
նոյնքան զգալի, նոյնքան ակնյայտնի է դառնում
քնի բարեկամութիւնը մեզ համար:

Նոյն իսկ ամենաթշուառ ու յոգնած մարդը քնե-
լուց յետոյ կազդուրւում է, իր մէջ նոր ոյժ է
զգում: Քունը գոնէ մի քանի ժամով մոռացնել է
տալիս վիշտ ու աշխատանք:

Քունը ուժեղացնում է մարդուն և քաջալե-
րում է հետևեալ օրուայ ծանրութիւնը կրելու
համար: Նա երբեմն երազի ձևով պատկերացնում

է այնպիսի երջանկութիւն, այնպիսի երանելիութիւն, որոնք դառն իրականութեան մէջ անմատչելի էին մարդու համար:

Քնի իսկական բարեկամութիւնը պարզ երեւում է հէնց նրանից, որ նա մարդուն հաւատարիմ է մնում նոյն իսկ այն ժամանակ, երբ նրան հալածում են, երբ նրա բարիքները չեն զնահատում:

Նալածանք կրելուց յետոյ նա նորից վերադառնում է, եթէ նրան դարձեալ հեռու չեն վանում:

Առողջ քունը այնքան թանկագին է, այնքան բարերար, որ նրան փոխարինել չեն կարող աշխարհիս ո՛չ մի հարստութիւն, ո՛չ մի փառք:

Երբեմն նոյն իսկ հասարակ բանւորը նախանձ է զարթեցնում, երբ ծանր աշխատանքից յետոյ պառկում է իր կոշտ մահնակալի վրայ և խորմփալով քնում: Նրան նախանձում է այն հարուստը, այն մեծատունը, որ հարստութեան և փարթամութեան զրկում, չի կարողանում քնել, որը իր մետաքսէ անկողնում շարունակ այս ու այն կողմն է դառնում: Նա քնել է ուղում, բայց չի կարողանում: Քունը նրան մօտ չի գալիս: Այդպիսի դրութեան մէջ ամեն ինչ կորցնում է իր արժէքը: Մարդ իրան թշուառ է զգում:

Այո՛, թշուառ է նա, ով հանդիսա քնել չի

կարողանում: Յաւից տանջւողը հանգստանում է միայն այն ժամանակ, երբ քունը մօտենում է նրան և հնարաւորութիւն տալիս գոնէ առժամանակ մոռանալ—տանջանքները:

Վա՛յ նրան, ով քնել չի կարողանում:

Թէև քունը խլում է մեր կեանքի զրէթէ երրորդ մասը, թէև զրկում է մեզ աւելի երկար ժամանակ գործելու, մտածելու, զւարճանալու հրեարաւորութիւնից, բայց այնուամենայնիւ ոչ որ չի համաձայնի քնելուց հրաժարուել և չի ուղենայ քնից ընդմիշտ բաժանուել:

Բնութիւնը շատ խելացի ու նպատակաշարժար միջոցներ է. տուել օրգանիզմի հաւասարակշռութիւնը պահպանելու համար:

Ահա այդ միջոցներից մէկը քունն է:

Քնելու պատճառը, ասում են սովորաբար, յոգնածութիւնն է, իսկ նպատակը՝ թուլացած ոյժերի վերականգնեցնելը, նոր ոյժեր ձեռք բերելը: Ոյժեր՝ ապրելու և աշխատելու համար:

Բայց դժբաղդաբար զիտութիւնը դեռ շատ բան չի կարող ասել այդ մասին, որովհետև նա դեռ լիովին չէ ըմբռնել քնի ֆիզիոլոգիական պրօցէսը:

Բ.

Արթուն ժամանակ մենք շարունակ հաղորդակցութեան մէջ ենք արտաքին աշխարհի հետ: Տեսողութեան, լսելիքի և այլ զգայարանքների միջոցով ստացած բազմազան տպաւորութիւնները հասնում են մեր ուղեղին—գիտակցութեան և այնտեղ մշակւում, դասաւորւում:

Թէ խաղաղ ժամանակ, թէ մթութեան մէջ ուղեղը շարունակում է աշխատել ու մտքեր ստեղծել, նա աշխատելուց չի դադարում նոյն իսկ այն դէպքում, երբ այլևս արտաքին զրգիւններ չկան:

Բայց բոլորովին այլ բան է տեղի ունենում քնած ժամանակ՝ ուղեղն այլևս չի ենթարկւում արտաքին միջավայրի ազդեցութեանը: Գրգիռները կամ բոլորովին չեն ազդում նրա վրայ կամ աւելի մեղմ չափով են ազդում, քան թէ արթուն ժամանակ:

Փոքր աղմուկը չի հասնում մեր ականջին, թեթև շփումը չի զարթեցնում մեզ: Դրա համար անհրաժեշտ է աւելի ուժեղ ազդեցութիւն:

Արթուն ժամանակ մենք գիտակցօրէն կատարում ենք զանազան նպատակայարմար գործողութիւններ՝ կանգնում ենք, նստում ենք, ուտում խրմում ենք, խօսում - երգում ենք և այլն և այլն:

Իսկ քնած մարդը, ընդհակառակը այնպիսի

դրութեան մէջ է ընկնում, որ նրա մկանների լարուած դրութիւնը չքանում է, մարմնի անդամները հետևում են ծանրութեան օրէնքին, ինչպէս անդամալուծութեան ժամանակ...

Շարունակւում են միայն այն գործողութիւնները, որոնք մեր կամքից կախում չունին, առանց որոնց ապրելն անկարելի է: Դրանք են՝ շնչառութիւնը, սրտի դարկը, արեան շրջանառութիւնը, մարսողութիւնը և այլն: Բայց այդ գործողութիւններն էլ այնպիսի արագութեամբ չեն կատարւում, ինչպէս արթուն ժամանակ:

Ուրիշ խօսքով ասած՝ քնած ժամանակ դադարում է մեր կամքից, այսինքն զլսի ուղեղից կախում ունեցող գործողութիւնը, շարունակւում են միմիայն »ինքնաշարժ գործողութիւնները«:

Սակայն ի՞նչն է պատճառը, որ քնած ժամանակ ընդհատւում է այսպէս ասած՝ »կամովին գործողութիւնը«:

Յայտնի է, որ զրեթէ մեր իւրաքանչիւր գործողութիւնը կախուած է մի որևէ արտաքին պատճառից՝ ամենից յաճախ մեր անդամների զրգիւններից: Օրինակ, մենք ձեռք ենք երկարացնում այս կամ այն առարկան վերցնելու համար, որովհետև տեսնում ենք այդ առարկան և որովհետև տեսողութեան զգացմունքը մեր մէջ ցանկութիւն է առաջ բերում այդ առարկան վերցնելու: Մենք

նստում ենք ճաշելու, որովհետև քաղցած ենք լինում, որովհետև զանգի ծայնը կամ մարդու հրակերը մեզ կանչում է ճաշելու:

Չափազանց բազմաթիւ, բազմազան են այգւիսի գրգիռները: Իրանք ստացւում են մեր զգայարանքների շնորհիւ և կրկնւում են շատ չաճախ:

Ահա այդ բոլորի հիման վրայ կարելի է ասել, որ քունը գալիս է միայն այն ժամանակ, երբ մեզանից հեռացնում ենք արտաքին աշխարհի ազդեցութիւնը՝ տեսողութեան, լսելիքի, շոշափելիքի և այլ զգայարանքների գրգիռները, երբ վազարեցնում ենք մեր մտաւոր գործունէութիւնը:

Հէնց զրա համար է, որ մենք քնելիս գնում ենք խաղաղ ննչարանը, հանգցնում ենք ճրագը, պառկում ենք անկողնու վրայ և բոլորովին կրաւորական դիրք ընդունում:

Սակայն միայն արտաքին գրգիռների հեռացելով չի կարելի բացատրել քնելու միակ պատճառը: Տարիքաւոր և որոշ զարգացման տէր մարդկանց ուղեղը ենթարկւում է ոչ միայն արտաքին, այլև ներքին գրգիռների ազդեցութեան:

Բոլորովին հանգիստ քնելու համար անհրաժեշտ է միանգամայն վազարեցնել ուղեղի զիտակցական գործունէութիւնը:

Գ.

Ինչպէս յայտնի է, թթուածինը օդի գլխաւոր բաղադրիչ մասերից մէկն է:

Մեր օրգանիզմի մէջ մտած սննդատու նիւթերը նրա շնորհիւ մշակւում են և ապա գնում մարմնի հիւսուածքները թարմացնելու և անեցնելու:

Այդ միևնույն թթուածինի միջոցով օրգանիզմը այրում է անպէտք նիւթերը և օդի հետ դուրս մղում:

Գիտութիւնը ցոյց է տալիս, որ օրգանիզմի զանազան գրգիռները և առհասարակ կենարոնական նեարդային համակարգութեան ու գլխի ուղեղի գործունէութիւնը կախուած է ուղեղային նիւթի մէջ եղած թթուածնից:

Եթէ օրինակ, զորաի օրգանիզմը զրկենք թթուածնից, այն ժամանակ առաջ կ'ըլայ այսպէս ասած՝ »կասկածելի մահ«, այսինքն մի այնպիսի դրութիւն, երբ վազարում է ակտիւ գործունէութիւնը:

Եթէ երկար շարունակենք այդ փորձը, այն ժամանակ »կասկածելի մահ« կըղառնայ »խսկական մահ«, իսկ եթէ ընդհակառակը իր ժամանակին բաց թողնենք թթուածինը, այն ժամանակ զորտը նորից զգայուն և առօր կը վառնայ:

Այդպիսի »կասկածելի մահ« ամենայն իրա-

ւամբ կարելի է նմանեցնել քնին և նոյն իսկ, ինչպէս առաջարկում է Պերլիւզերը, անուանել «բացարձակ քուն»:

Արթուն ժամանակ թթուածինի ազդեցութեան տակ բոլոր անդամներում, ուրեմն և ուղեղի մէջ, կատարւում է այրումն, այսինքն ածխածինի արտադրութիւնը:

Բայց անդամներից ոչ մէկը այնքան կախում չունի թթուածինի քանակութիւնից, որքան ուղեղը, ոչ մի հիւսւածքում այրումը կամ ուրիշ խօսքով ասած՝ ածխածինի արտադրութիւնը այն չափով չի կատարւում, ինչ չափով ուղեղի գորշ նիւթի մէջ:

Հասկանալի է ուրեմն, որ ուղեղի լարուած և տևողական գործունէութիւնը կարող է վերջ ի վերջոյ կլանել—սպառել ամբողջ թթուածինը: Այդպիսի պայմաններում արիւնը չի կարողանում հարկաւոր քանակութեամբ թթուածին հասցնել:

Հէնց այդ պատճառով էլ առաջ է դալիս կասկածելի մահ կամ քուն:

Բայց ըստ երևոյթին այդ դեռ բաւական չէ: Վերևում նկատեցինք, որ տեսողութեան, լսելիքի և այլ տեսակ զգացողութիւնները որոշ ազդեցութիւն են ունենում ուղեղի գործունէութեան վրայ: Ուրեմն անհրաժեշտ է զգայարանքների գործունէութիւնն էլ դադարեցնել, որպէսզի հնարաւոր լինի խաղաղ ու հանգիստ քունը:

Դ.

Կենդանի օրգանիզմի իւրաքանչիւր գործունէութիւնը մշտապէս ենթարկւում է կենտրոնական նեարդային համակարգութեան ազդեցութեանը:

Այս վերջինիս զանազան մասերի մէջ գլխաւոր տեղը բռնում է գլխի ուղեղը:

Նա է տալիս դիտակցական, հոգեկան ու ֆիզիքական գործունէութեան բոլոր նշանները:

Երբ ուղեղի կենսական եռանդը թուլանում է, այն ժամանակ հարկաւոր է մի այլ զրդիւ, որպէս զի ուղեղը մնայ կենսունակ զրութեան մէջ:

Իրա համար ծառայում են մեր զգայական նեարդերի զրդիւները—բառիս ամենալայն մտքով:

Երբ որ, օրինակ, ջերեկուայ աշխատանքից յոգնած երեկոյեան զնում ենք հիւր, թատրոն, պարերեկոյթ, համերգի և այլն, այն ժամանակ պայծառ լուսաւորութիւնը հմայիչ երաժշտութիւնը, հրաշալի ծաղիկները և ուրիշ շատ բաներ, տեսողութեան ու լսելիքի միջոցով ազդում են ուղեղի վրայ և դրանով էլ գոնէ առժամանակ կայտառացնում են մեր թուլացած մարմինը:

Ուրեմն արհեստական միջոցով էլ կարելի է պահպանել կենսունակ զրութիւն և հեռացնել քունը, բայց դա շատ վնասակար ու վտանգաւոր է:

Այդ միևնույն բանը պատահում է և այն ժամանակ, երբ մինչև առաւօտ որոշ աշխատանք վերջացնելու համար գրգռիչ խմիչքներ ենք ընդունում, օրինակ՝ թէյ, սուրճ, գինի և այլն, որպէսզի քնի առաջն առնենք:

Յիշեալ խմիչքները ազդում են ստամոքսի մաղասային թաղանթի վրայ, իսկ վերջինս անդրադարձնում է այդ գրգռուները և հասցնում ուղեղին:

Բացի դրանից՝ գրգռիչ նիւթերը ազդում են նաև սրտի ու արեան շրջանառութեան վրայ և դրանով մարդուն մի առանձին կայտառութիւն տալիս:

Այդ դէպքում ուժեղանում է թթուածինի հոսանքը դէպի մարմնի բոլոր անդամները, որոնց թւում և դէպի ուղեղը:

Իդուր չէ, որ քնի մասին գոյութիւն ունեցող կարծիքներից մէկը պնդում է, թէ քունը առաջ է գալիս ուղեղի արեան սակաւութիւնից, այսինքն այն դէպքում, երբ պակասում է ուղեղի մէջ եղած արեան քանակութիւնը:

Ամենքին էլ լաւ յայտնի է, որ գործունէութեան համար իւրաքանչիւր անդամ պահանջում է արեան առատ հոսանք:

Բացի դրանից ապացուցուած է, որ երբ ուղեղի այս կամ այն մասում արիւն չի հոսում,

այն ժամանակ մարմնի համապատասխան մասը կորցնում է գործելու ընդունակութիւնը:

Յայտնի է նաև այն, որ երբ ուղեղի վերին մասերում պակասեցնում են արեան քանակութիւնը, այն ժամանակ մարդ բոլորովին կորցնում է գիտակցութիւր:

Ահա այդ փաստերի վրայ հիմնուելով, մի քանի գիտնականներ գտել են մի առանձին գործիք, որ յայտնի է »ցերեբրոմետր« (Cerebrometer) անունով:

Այդ գործիքի միջոցով գտել են, որ քնած ժամանակ ուղեղի մէջ քիչ արիւն է լինում, իսկ արթուն ժամանակ շատ:

Սակայն չիշեալ փաստերը դեռ բաւական չեն հաստատելու այն կարծիքը, թէ քունը ուղեղի »արեան սակաւութիւնից« է առաջ գալիս:

Կարող է պատահել, որ ուղեղի արեան սակաւանալը քնի հետեանքն է և ոչ պատճառը:

Վերևում արդէն ասեցինք, որ մի օրև է անդամի գործունէութեան ժամանակ ուժեղանում է արեան հոսանքը: Ուրեմն այս դէպքում արեան առատութիւնը գործունէութեան հետեանքն է և ոչ թէ պատճառը:

Ճիշտ միևնույնը կարող է պատահել և ուղեղի մէջ:

11-1865 զվ



Ե.

Այժմ հասկանալի է, որ մեր կեանքը պահպանելու համար մենք պէտք է գործածենք թթուածին, այսինքն այն դաղից, որը մեզ շրջապատող օդի բաղադրիչ մասերից մէկն է կազմում:

Ամենից շատ թթուածին պահանջում է ուղեղը, որպէսզի կանոնաւոր կերպով կատարէ իր ֆունկցիաները: Նրա այդ պահանջին բաւարարութիւն է տալիս արիւնը:

Երբ ուղեղը չի ստանում հարկաւոր քանակութեամբ թթուածին, այն ժամանակ առաջ է գալիս անդիտակցական դրութիւն:

Առհասարակ աշխատող մկանի մէջ թուլացնում են նրա գործունէութեան ընդունակութիւնը:

Իւրաքանչիւր շնչառութիւն, արեան իւրաքանչիւր դարկը, տեսողութեան, լսելիքի, հոտոտելիքի, շօշափելիքի առաջացրած իւրաքանչիւր երեւոյթը մկանային ու նեարդային աշխատութեան արդիւնքն են կազմում:

Ուղեղի մէջ էլ, նրա գործունէութեան շնորհիւ, միշտ գոյանում են այսպէս ասած՝ յոգնածութեան նիւթեր՝ կամ ինչպէս Պրէյերն է անուանում՝ յպօնօգէնեան նիւթեր, որոնք թուլացնում են ուղեղի ոյժը:

Երբ ուղեղի և մկանների գործունէութիւնը

երկար է տևում և այդ պատճառով յոգնածութեան նիւթերն՝ էլ աւելանում են, այն ժամանակ մի որևէ գործողութիւն կատարելու համար անհրաժեշտ է աւելի մեծ ջանքեր, աւելի մեծ եռանդ գործ դնել, քան թէ սովորաբար:

Այդ դէպքում մարմնի անդամները ծանրութեամբ են շարժւում, մարդ դժուարութեամբ է մտածում, աչքերը—բաց անում, լսում, խօսում և այլն: Մի խօսքով՝ յոգնածութիւնը պաշարում է մեզ և մենք քնելու կարիք ենք զգում:

Անկասկած քունը մեծ կախում ունի ուղեղի արեան շրջանառութիւնից: Ոմանք կարծում են, թէ գորա պատճառը ուղեղի երակների լայնացումը ու արիւնով լցուելն է, ոմանք էլ ենթադրում են, թէ ընդհակառակը երակների նեղանալն ու արեան սակաւութիւնն է քնի բուն պատճառը: Իսկ թէ այդ կարծիքներից որն է ճիշտը—դեռ վերջնականապէս հաստատուած չէ:

Յամենայն դէպս մի շարք փաստեր ու փորձեր ցոյց են տալիս, որ աւելի հաւանական կարող է լինել երկրորդ կարծիքը:

Եւ իսկապէս՝ անքնութեանը նպաստում են այն բոլոր միջոցները, որոնք աւելացնում են ուղեղի արեան քանակութիւնը, այսինքն արագացնում են արեան հոսանքը դէպի ուղեղը:

Իբրև ապացոյց բաւական է աչքի առաջ ունենալ հետեւեալը:

Մեծ քանակութեամբ արիւն կորցնելիս մենք ուշադնաց ենք լինում. և այդ դրութիւնը շատ նման է լինում յանկարծահաս քնին:

Այդ դէպքում զիտակցութիւն կորցնելը առաջ է գալիս ուղեղի արիւնատար անօթներէ արագ սեղմուելուց, որի պատճառը արեան պակասելն է լինում:

Եթէ այդ ժամանակ կախ զցենք գլուխներս և թոյլ տանք, որ մարմնից արիւնը նորից հոսէ ուղեղի մէջ, այն ժամանակ կանցնի ուշադնացութիւնը և կ'վերագառնայ զիտակցութիւնը:

Ինչպէս յայտնի է, բոլոր սակաւարիւն մարդիկ քնկոտ են լինում: Բայց երբ նրանք պառկում են, այսինքն մարմնին հօրիդոնական դիրք են տալիս, այն ժամանակ քունը փոխնում է, որովհետեւ արիւնը հեշտութեամբ հոսում է դէպի ուղեղը:

Ոտքի կանգնելիս դքանք կարճ միջոցից չեաոյ նորից քնելու հակումն են զգում:

Ուղեղի արեան զանդաղ շրջանառութիւնը բթացնում է զիտակցութիւնը և առաջացնում է քնկոտութիւն, իսկ արագ շրջանառութիւնը բնդհակառակը միշտ վառ է պահում զիտակցութիւնը և հեռացնում է քունը:

Բազմաթիւ փաստերով, նոյն իսկ անձնական փորձով կարելի է հաստատել այդ բանը:

Արեան առատ հոսանքը դէպի ուղեղը կարող է առաջ գալ զանազան պատճառներից՝ օրինակ, բարկութիւնից մտաւոր լարուած դրութիւնից, հոգեկան վրդովմունքից, վշտից, ուրախութիւնից և այլն:

Այդ բոլոր դէպքերում անքնութիւնը կարող է լինել երկարատե կամ կարճատե, արեան հոսանք առաջացնող պայմանների համեմատ:

2.

Երկար ժամանակ մենք չափազանց սահմանափակ տեղեկութիւններ ունէինք քնի մասին, իսկ վերջերս զիտութիւնը մի խոշոր քայլ արեց դէպ առաջ:

Չպէտք է մոռանալ, որ քունը ուղեղի Ֆունկցիաներից մէկն է, իսկ ուղեղը ուսումնասիրելը չափազանց դժուար է, որովհետեւ նրա հիւթը չափազանց նուրբ ու բարդ է:

Այստեղ միայն մի քանի խօսքով կարող ենք լիշել, որ Փարիզի պրօֆէսոր Դիւալի և նրա աշակերտների շնորհիւ հնարաւոր դարձաւ գոնէ մօտաւորապէս բացատրել, թէ ի՞նչ է քունը:

Չանազան կենդանիների վրայ բազմաթիւ ու

բաղմաղան սրամիտ փորձեր կատարելով, նրանք համողութեան, որ արթուն ժամանակ նեարդերը իրանց ծառածե հիւղաւորութիւններով—(Նելրօն) քսուում են իրար և այդպիսով արտաքին տպաւորութիւնները հասցնում են զիտակցութեան կենտրոնին—ուղեղին: Իսկ քնած ժամանակ նեարդային բջիջները ներս են քաշում իրանց »ոտքերը«, ուստի և նրանց փոխադարձ հաղորդակցութիւնն ընդհատուում է:

Որքան շատ են կրճատուում նեարդային վերջաւորութիւնները, նոյնքան խոր է լինում քունը, որովհետեւ այդ դէպքում արտաքին տպաւորութիւններին չափազանց դժուար է լինում յաղթել—անցնել նելրօնների մէջ եղած մեծ տարածութիւնը:

Այդ մասին աւելի երկար խօսել չենք կարող: Կարծում ենք ասածն էլ բաւական է:

Ինչ էլ որ լինի քնի պատճառը, այնուամենայնիւ փորձերը ցոյց են տալիս, որ լաւ քնելու համար անհրաժեշտ են հետեւեալ պայմանները. նախ հարկաւոր է ընդունակութիւն ունենալ ընդհատելու ուղեղի այն աշխատանքը, որով նա զբաղուել է օրուայ ընթացքում: Երկրորդ. հարկաւոր է կանոնաւոր կերպով արիւն հասցնել ուղեղին, այնպէս որ արեան քանակութիւնը լինի ոչ չափազանց շատ և ոչ էլ չափազանց քիչ:

Նոյնպէս չ'պէտք է մոռանալ այսպէս ասած՝ »սովորական գործողութիւնների օրէնքը«, որը շատ մեծ դեր է խաղում քնելու հարցում:

Ուղեղը որքան էլ քիչ աշխատած, քիչ յոգնած լինի, այնուամենայնիւ որոշ ժամանակում կուզենայ քնել, որովհետեւ երկար տարիների ընթացքում այդ բանը նրա համար արդէն սովորութիւն է դարձել:

Մարդու կամքից կախուած է միայն մի բան, այսինքն քնելու ժամանակ նա պէտք է իրանից հեռացնէ արտաքին աշխարհը:

Իրա համար կան բաղմաթիւ միջոցներ, որոնց մի մասը ներգործում է ուղղակի, իսկ միւս մասը՝ կողմնակի կերպով:

Ուժեղ կամքի տէր մարդկանցից շատերը կարողանում են ցանկացած ժամանակը հանդարտեցնել իրանց ուշադրութիւնը: Այդպիսի ընդունակութեան շնորհիւ նրանք կարողանում են քնել, երբ որ ուզենան:

Սուսասարակ երբ մարդ գիտէ թէ քնելու համար ինչ բաներ են հարկաւոր, այն ժամանակ նա կարող է երբեմն դտնել նպատակալարմար միջոցներ:

Քնի հարցում շատ մեծ դեր են խաղում՝ թէ տաքիքը և թէ աշխատանքը:

Սուանց բժշկի խորհրդին երբէք չըպէտք է ընդունել քնեցնող դեղեր:

է.

Վերոյիշեալ տեղեկութիւնները մեզ համար շատ կարեւոր են, որովհետեւ նրանց շնորհիւ մենք կարող ենք զնահատել բնական քունը, որը այնքան բարեբար ազդեցութիւն է ունենում մեր կեանքի ու առողջութեան վրայ:

Մեղանից իւրաքանչիւրը ամեն օր կարող է հէնց իւր վրայ փորձել, թէ նա որքան թարմ, ուժեղ ու առույգ է զգում իրան լաւ քնից յետոյ:

Ամենօրեայ փորձը ցոյց է տալիս, որ քնից զարթնելիս մարդու մտաւոր ու ֆիզիքական ոյժերը միշտ աւելացած են լինում:

Կարելի է ասել, որ քունը թէ ֆիզիքական և թէ հոգեկան միևնոյն դերն է խաղում, այսինքն վերականգնեցնում է արթուն ժամանակուայ գործունէութեան պատճառով թուլացած ոյժերը, թարմացնում է մարմնի զանազան հիւսուածքները և նոր եռանդ է տալիս անգամներին:

Այդ հանգամանքն աչքի առաջ ունենալով, մենք կարող ենք բացատրել նաև երկարատե քնի մի քանի հետեանքները:

Այսպէս օրինակ, մօտաւորապէս մի ամիս հասակ ունեցող երեխաները դրեթէ ամբողջ ժամանակը քնում են, որովհետեւ այդ դէպքում նրանց մարմինը արտասովոր արագութեամբ է աճում:

Ճարիրաւոր մարդը, որ արդէն հասել է ֆիզիքական զարգացման գագաթնակէտին, պէտք է վերանորոգէ իր մարմնի հիւսուածքները միայն այն չափով, որ նրանք մաշուած են ամենօրեայ գործունէութիւնից:

Իսկ նորածին երեխայի օրգանիզմը պէտք է ոչ միայն պահպանէ իր հաւասարակշռութիւնը, այլև արագ աճէ ու զարգանայ:

Հասկանալի է ուրեմն, որ նա համեմատաբար աւելի մեծ քանակութեամբ կերակուր պիտի ընդունէ, և աւելի շատ ժամանակ գործադրէ այդ կերակուրը մարսելու և շահագործելու համար:

Ուրիշ խօսքով ասած՝ նորածին երեխան իր կեանքի առաջին շրջանում պէտք է զրէթէ բացառապէս խմէ և քնէ:

Սովորաբար ծերունիները աւելի քիչ են քնում, քան թէ երիտասարդ և միջահասակ մարդիկ:

Պատճառը հասկանալի է. նրանց մարմինը չէտադիմութեան—րեգրեսսի շրջանումն է գտանուում, քան թէ շահիլ ժամանակ:

Այսպէս ուրեմն քունը այն միջնորդն է, որը նպաստում է մարմնի զարգացմանն ու պնդութեանը, որ պահպանում է մարմնի նիւթերի հաւասարակշռութիւնը, լրացնում է հոգեկան ու ֆիզիքական գործունէութեան պատճառով տեղի ունեցած կորուստները և այլն և այլն:

Կարելի է ասել՝ ցերեկը մաշուած է մեր մարմինը, իսկ գիշերը վերանորոգում, թարմացնում:

Հասկանալի է ուրեմն, թէ որքան նպատակաշարմար բարեգործութիւն են կազմում աղքատ դասակարգի համար շինուած գիշերային սպաստարանները:

Դժբաղդաբար շատ քիչ քաղաքներում կան այդ բարերար հիմնարկութիւններէց:

Ը.

Ժողովրդի մէջ վաղուց արդէն գոյութիւն ունի այն կարծիքը, թէ մարդ պէտք է քնի օրական վեց-եօթը ժամ, թէ ամենախելացի ձևն է կէս գիշերից շուտ պառկել քնելու:

Բայց անկարելի է բոլոր մարդկանց համար մի ընդհանուր չափ սահմանել:

Աշխարհումս ոչ մի մարդ իր մարմնի կազմովն ու առանձնապատկութիւններովր նման չէ մէկ ուրիշին:

Ճէնց այդ պատճառով էլ իւրաքանչիւր անհատը քնելու մի առանձին չափ ու սահման պիտի ունենայ իր մարմնի պահանջների, իր տարիքի և գործունէութեան համեմատ:

Թէ քունը և թէ արթուն դրութիւնը մարմնի բնական պահանջն են կազմում, ուստի մարդուն

պէտք է թողնել քնելու մինչև որ ինքը զարթնի: Յամենայն դէպս պէտք է աչքի առաջ ունենալ, որ երեսաների համար 6—7 ժամ քնելը չափազանց քիչ է: Ինչ վերաբերում է տարիքաւոր մարդկանց, նրանք կարող են քնել օրական ութը ժամ, իսկ ծերունիները—եօթը ժամ:

Աւելի լաւ է շուտ պառկել քնելու և շուտ էլ վեր կենալ, ինչպէս որ այդ անում են արտասահմանում:

Առողջապահական տեսակէտից նպատակաշարմար է նախանաշել ժամը 12—1-ին, ճաշել երեկոյեան 6—7 ժամին, իսկ նախանաշի և ճաշի արանքում կարելի է գործածել թէյ, սուրճ, կակաօ, կաթ և մրգեղէն: Լաւ չէ քնելուց առաջ ստամոքսը ծանրաբեռնելը:

Առհասարակ պէտք է քնել այն ժամանակ, երբ մարմինը պահանջ է զգում և այնքան, որքան որ նա է ուզում:

Մի գեղեցիկ ասացուածք կայ, թէ »ով որ իրան ուղեցոյց է ընտրում բնութիւնը, նա երբէք չի խաբուի, չի մոլորուի«:

— »Ոչինչ չի կարելի ասել ոչ շուտ զարթնելու, ոչ էլ գիշերային զբազմունքների դէմ, զրում է անպիտացի Բլուկկը, եթէ միայն քնի ժամանակը չի կրճատուած«:

— Բոլորովին միևնոյն է, թէ ո՞ր ծայրից կայ-

րէք մոմը, բայց եթէ նրա երկու ծայրից էլ այրէք, այն ժամանակ նա շուտ կ'հալչի—կ'ոչնչանայ:

Եթէ դուք ուշ էք պառկում քնելու, ուշ էլ վեր կացէք¹:

Ամենքն էլ խոստովանում են, որ Ֆիղիբական ծանր աշխատանքից յետոյ անհրաժեշտ է համապատասխան հանգստութիւն: Բայց Ֆիղիբական և մտաւոր աշխատանքը միեւնոյն չափով հանգստութիւն չեն պահանջում:

Մտաւոր աշխատանք ունեցողը պէտք է աւելի երկար քնի:

Իսկ ի՞նչ չափի ու աստիճանի պէտք է լինի երեխաների քունը:

Թ.

Սրանից երկու տարի առաջ Պետերբուրգի »զինուորական բժշկական ճեմարանի« պրոֆեսորներից կազմուեց մի մասնաժողով, որպէս զի որոշէ, թէ դպրոցական շրջանում որքան քուն է հարկաւոր երեխաներին:

Մասնաժողովը ուշադրութեան առաւ զանազան հասակներին համապատասխանող մտաւոր ու Ֆիղիբական աշխատանքի միջին չափը և դրա համեմատ էլ կայացրեց իր որոշումը:

Այդ որոշման զլխաւոր կէտերը, որոնց հետ

համաձայնեցին, նաև ճեմարանի անդամները, հետևեալներն էին.

— Մանկական և պատանեկական օրգանիզմը զգալի կերպով կ'վնասուի, եթէ նրա աշխատանքի (թէ մտաւոր թէ Ֆիղիբական) ու հանգստութեան մէջ պահանջուած համաչափութիւնը խանգարուի:

Այդպիսի խանգարումները շուտով առաջացնում են մտաւոր թուլութիւն, ջղայնութիւն, մարտողութեան խանգարումն և այլն:

Զի կարելի որոշ կանոններ սահմանել քնի տևողութեան մասին: Ճիշտ է, այժմ զինուորական դպրոցներում հասակաւոր աշակերտներին թոյլ են տալիս ութը ժամ քնել, իսկ փոքրերին—իննը ժամ, բայց դա նպատակայարմար միջոց չէ:

Քնի տևողութիւնը կախում ունի ոչ միայն ամենօրեայ մտաւոր ու Ֆիղիբական աշխատանքից, այլ նաև ուրիշ պայմաններից՝ տարուայ եղանակից, կլիմայից, տեղադրութիւնից, օդի մաքրութիւնից, բնակարանի բարեխառնութիւնից և վերջապէս անհատական առանձնայատկութիւնից:

Պրոֆեսորների մասնաժողովը նպատակայարմար ճանաչեց քնի հետևեալ սահմանները. *) I փոքր հասակի համար, այսինքն մինչև տասը տարեկան հասակը 10—11 ժամ. ջ) II փոքր հասակի համար, այսինքն մինչև 12—13 տարեկանը 9—10

ժամ. Գ) III բարձր հասակի համար, այսինքն 13 տարեկանից սկսած 8—9 ժամ:

Այդ թիւերը ցոյց են տալիս քնի իսկական տևողութիւնը և ոչ այն ժամանակը, որ անհրաժեշտ է հանգստութեան ու քնի պատրաստութեան համար, առաւօտ հազնուելու համար և այլն:

Թուլակազմ և սակաւարիւն երեխաներին բժշկի խորհրդով կարելի է թոյլ տալ կէս կամ մէկ ամբողջ ժամ սովորականից աւելի քնելու:

Կարուած մտաւոր կամ ֆիզիքական աշխատանքի ժամանակ էլ պէտք է աւելացնել քնի տևողութիւնը կէս կամ մի ժամով, օրինակ կրկնութիւնների—քննութեան ժամանակ և այլն:

Այդ նպատակին հասնելու համար անհրաժեշտ է կամ երեկոները սովորականից շուտ պառկել քնելու կամ առաւօտները ուշ վեր կենալ:

Թող մեր հոգևոր դպրոցներն էլ աչքի առաջ ունենան վերոյիշեալ խելացի կանոնները:

Այստեղ աւելորդ չի լինի նկատել, որ մեր ծնողներից շատերը երբեմն երեխաներին էլ թոյլ են տալիս մեծերի հետ նստելու մինչև ուշ զիշեր երբ տան հիւրեր են լինում:

Բայց դա վատ սովորութիւն է և վնասակար:

Ժ.

Այժմ մի քանի խօսք ասենք անքնութեան մասին: Անքնութիւն ասելով պէտք է հասկանալ այն դրութիւնը, երբ մարդ կորցնում է մի քանի ժամ անընդհատ քնելու ընդունակութիւնը:

Կարելի է ոչժ գործ դնելով, զանազան զրգուիչ միջոցներով ամբողջ զիշերներ անցկացնել առանց քնելու:

Այդ տեսակէտից կանայք զարմանալի օրինակներ են տալիս. որքան անքուն է մնում հողատար մայրը կամ սիրող ամուսինը իր մերձաւորի հիւանդութեան ժամանակ:

Բայց դա այսպէս ասած կամովին անքնութիւն է, իսկ բացարձակ անքնութիւն չկայ կամ չափազանց հազազիւտ է լինում:

Երբեմն հիւանդները զանգաւուում են, թէ ամբողջ զիշերը աչք չեն կպցրել: Բայց այդ դանդատը բառացի կերպով չպէտք է հասկանալ, որովհետև նա հիմնուած է ինքախարէութեան վրայ,

Եթէ մենք ուշի ուշով դիտենք, եթէ մեզ հարց տանք, թէ ինչով ենք անցկացրել բազմաթիւ անքուն ժամերը, այն ժամանակ ստիպուած կլինենք խոստովանել, որ մենք զօնէ զիշերուայ մի մասը քնով ենք անցկացրել:

Յայտնի է թէ որքան դանդաղ է անցնում

ժամանակը նոյն իսկ ցերեկը, երբ պարապմունք չկայ, երբ »սպասողական դրութեան« մէջ ենք:

Այդ գանդազուծիւնը աւելի սաստկանում է զիշերը, երբ նոյն իսկ տեսողութեան ու լսելիքի սպաւորութիւններ չեն լինում:

Որ անքնութիւնը միշտ չափազանցացրած ձեով են պատկերացնում—այդ մասին վկայել կարող են գտնգատուող հիւանդների վրայ հսկող բժիշկներն ու հիւանդապահները:

Ճիշտ է այդ տեսակ հիւանդները երբեմն չափունում են, թէ շարունակ լսել են ժամացոյցի զարկը, բայց դա ինքնախաբէութիւն է: Գուցէ նրանք իսկապէս մի քանի անգամ լսել են այդ ծայնը, որովհետև արթուն են եղել, բայց հաւանականօրէն շատ անգամ էլ չեն լսել...

Երբեմն քունը բնդհատուում է մի կամ մի քանի ժամով, իսկ երբեմն էլ միայն մի քանի րոպէով: Բայց երկու դէպքումն էլ մարդու առողջութիւնը վնասուում է:

Կանոնաւոր չը քնող մարդը միշտ առաւօտները վեր է կենում շարդուած, չոզնած և աշխատանքի անընդունակ: Նա ամենայն իրաւամբ կարող է գանդատուել իր դրութիւնից:

Անքնութիւնը բաւական տարածուած տանջանք է մանաւանդ մեր »նեարդային դարում«:

Նա իսկապէս հիւանդութիւն չէ, այլ հիւան-

դութեան մի նշանը: Բայց այդ նշանը կարող է առաջացնել բազմազան հիւանդութիւններ:

Հասկանալի է ուրեմն, թէ որքան վնասակար է, երբ մարդիկ ծխելով կամ մի այլ վատ սովորութեամբ աւելի նպաստում են այդպիսի դրութեան:

ԺԱ.

Հարկաւոր է աչքի առաջ ունենալ նաև այն կարևոր հանդամանքը, որ շատ մարդկանց անքնութեան պատճառը ցերեկուայ քունն է լինում:

Անմիջապէս ճաշից յետոյ քնելու սովորութիւնը չի կարող օգտակար համարուել, որովհետև նա խանդարում է մարտողութեան կանոնաւորութիւնը, առաջացնում է ծանրութիւն ստամոքսում, անհամութիւն բերանում, իսկ երբեմն անքնութիւն կամ անհանդիստ քուն:

Հարկաւոր է ձեռք վերցնել այդպիսի սովորութիւնից, իսկ եթէ անհրաժեշտութիւն կայ, կարելի է քնել ճաշից առաջ:

Առհասարակ չափազանց վնասակար է երեկոյեան քնելուց առաջ կուշտ ուտելը: Իժբաղդաբար ժամանակակից հասարակութեան մէջ չափազանց տարածուած է այդ սովորութիւնը: Պէտք է զրա առաջն առնել...

Գիտութեան փորձերը ցոյց են տալիս, որ

քնած ժամանակ ստամոքսի գործունէութիւնը զգալի չափով թուլանում է:

Կերակուրը մնում է ստամոքսում կամ կիսամարս կամ բոլորովին չ'մարսուած և այդպիսով առաջացնում է մարսողութեան գործարանների ցաւեր և դրա հետ միասին անհանգիստ քուն:

Պակաս նշանակութիւն չունի և այն հանդամանքը, թէ անքնութիւնից տանջող անհատը ինչպէս է անցկացնում երեկոյեան:

Եթէ նրանք երեկոները նստում են հիւրանոցներում ու կլուբներում և շնչում են այդ տեղերի ծխոտ օդը, եթէ թուղթ են խաղում, ծխում են, վիճաբանում, զրդուում են, այն ժամանակ բոլորովին դարմանալի չէ, որ զիշերը չ'պիտի կարողանան հանգիստ քնել, որ առաւօտները պիտի վերկենան յոգնած ու ջարդուած:

Նարկաւոր է հեռու մնալ այդպիսի պայմաններից:

Առանձին ուշադրութիւն պիտի դարձնել նրնշարանների վրայ:

Դժբաղդաբար մեզանում անուշադիր են թողնում այդ հանդամանքը: Առողջապահական կանոնների դէմ մեղանչում են ոչ միայն չքաւորներն ու ազէաները, այլև հարուստ ու ինտելիգենտ մարդիկ:

Դադարկ փառասիրութեան բաւականութիւն տալու համար տան ամենալաւ, ամենալոյս սե-

նեակները դարձնում են դահլիճ-ընդունարան, իսկ ամենալաւ, փոքր ու մութ սենեակները—ննջարան:

Ննջարանը պէտք է ունենայ ոչ չափազանց պայծառ լուսաւորութիւն և ոչ էլ բարձր տաքութիւն: Նարկաւոր է խնամք տանել, որ ննջարանում և նրա հարեան սենեակներում կատարեալ խաղաղութիւն լինի:

Մահճակալը պէտք է պատից $\frac{1}{4}$ կամ $\frac{1}{2}$ արշին հեռու լինի, իսկ դռակը—պրուժինով:

Նարկաւոր է խոյս տալ միւսնոյն մահճակալի վրայ երկու հոգով քնելուց:

ԺԲ.

Պարզ է, որ անքնութիւնը կարող է առաջ դալ դանազան պատճառներից:

Այդ պատճառները կարելի է բաժանել երեք կարգի. I կարգին պատկանում են հոգեկան և ուղեղային պատճառները, II-ին նեարդային համակարգութիւնից կախում ունեցող պատճառները, III-ին թունային պատճառները, երբ օրգանիզմը փարակուած է լինում զանազան թոյներով:

Ամենքին յայտնի է, որ հոգեկան զրութիւնը շատ մեծ ազդեցութիւն ունի քնի վրայ:

Մեզանից ամեն մէկը անձնական փորձից դիտէ, թէ ո՞րքան դժուար է քնելը, երբ մարդ վր-

դովուած է, վշտացած է կամ ծանր մտատանջութեան մէջ է: Ոճրագործը միայն դիշերներն է քրնում կամ բոլորովին չի քնում:

Հանգիստ քնելու համար անհրաժեշտ է հոգեկան հաւասարակշռութիւն: Հակառակ դէպքում առաջ է զալիս անքնութիւն:

Այդ միեւնոյն ձեով անքնութիւն է առաջ բերում և ծայրահեղ աղքատութիւնը՝ մտաւոր կամ ֆիզիկական:

Անքնութիւն առաջացնող պատճառները շատ անգամ առաջացնում են նաև ջլախտ—նեվրաստենի և ուրիշ հիւանդութիւններ: Այդ դէպքում անքնութիւնը լինելու է ծանր ու բարդ:

Իսկ այդ բոլոր տանջանքների վերջաբանը լինում է խելագարութիւնը, եթէ անհատը որոշ տրամադրութիւն ունի դէպի այդ բանը:

Խելագարութեան նախագուշակ նշան կազմում է աւելի յամառ ու երկարատև անքնութիւնը:

Սխալ կ'լինի կարծել, թէ անքնութիւնն է խելագարութեան անմիջական պատճառը:

Ընդհակառակը ուղեղի մէջ կատարւող հիւանդոտ փոփոխութիւնները, որոնց վերջնական հետեանքը խելագարութիւնն է լինում, խանգարում են հոգեկան ներդաշնակութեան և դրանով անքնութեան պատճառ դառնում:

Ինչ էլ որ լինի, յամառ ու երկարատև ան-

քնութիւնը չափազանց վտանգաւոր հիւանդութիւն է:

Այդ միեւնոյն կարգին են պատկանում նաև ուղեղի հիւանդութիւնները, օրինակ ուղեղի փափկանալը, պրօզրեսսիւ կաթուածը, ուռուցքը և այլն:

Ծերունիներից շատերը տանջւում են անքնութիւնից՝ դրա պատճառը, հաւանականօրէն, »սկէրօզ« կոչուող հիւանդութիւնն է, երբ ուղեղի զարկերակները գնդանում են և դրանով դժուարացնում ուղեղի սննդառութիւնը:

Վերոյիշեալ պատճառներից առաջ եկած անքնութիւնը բժշկելու համար անհրաժեշտ է ամենազլխաւոր ուշադրութիւնը դարձնել հիմնական պատճառի վրայ: Օրինակ, ուղեղի ուռուցքները չափա սիֆիլիսից են առաջ զալիս, ուստի պէտք է բժշկել նախ և առաջ սիֆիլիսը: Այդ դէպքում եօդային կալին և սնդիկը փորձառու բժշկի ձեռքում հրաշքներ կարող են գործել:

Երկրորդ կարգի պատճառների թւում զլխաւոր տեղը բռնում են նեարդային համակարգութեան շրջանակային կամ մակերևոյթային հիւանդութիւնները:

Ամենից առաջ պէտք է չիշել »ցաւոցը«:

Ինչից էլ որ առաջ զայ ցաւոցը—ատամից, ուռած մատից, աչրուած անդամից, մի որևէ ներ-

քին անդամից—այդ միւսնոյն է. նա միշտ էլ կրտրում է մարդու բունը:

Այդ տեսակէտից իւրաքանչիւր անհատ իր անձնական դառը փորձն ունի:

Վերջապէս երրորդ կարգին պատկանում է թունաւորութիւնից առաջացած անքնութիւնը:

Մարդու օրգանիզմի մէջ զոյանում են բազմատեսակ թոյներ: Դրանք կերակրի հետ մտնում են ստամոքսը և յետոյ իբրև անպէտք և վնասակար նիւթ դուրս թափւում:

Սակայն այդ զտումը կամ ուրիշ խօսքով ասած՝ ասսէնիդացեան կապուած է շատ բարդ պայմանների հետ, որոնց համար անհրաժեշտ է բազմաթիւ գործարանների կանոնաւոր գործունէութիւն:

Երբ խանդարւում է այդ կանոնաւորութիւնը, այն ժամանակ թունալի նիւթերը մնում են օրգանիզմի մէջ և արեան հետ խառնուելով, գնում վարակում են մարմնի անդամները, որոնց թւում է ուղեղը:

Այդ թոյները անվնաս դարձնող օրգաններից ամենազլխաւորներն են՝ լեարդ և երիկամուկները:

Պարզ է ուրեմն, որ երբ լեարդը կամ երիկամուկները հիւանդոտ են և չեն կարողանում իրանց դերը կատարել, այն ժամանակ թոյները մնում են մեր օրգանիզմի մէջ և վարակում նրան:

Այդ երեւոյթը աւելի վնասակար է դառնում երբ մենք զործ ենք ածում թունալի նիւթեր, օրինակ, մեծ քանակութեամբ թէյ, սուրճ և մանաւանդ ոգելից ըմպելիներ, որոնք սաստիկ զրգոում են մեր նեարդային համակարգութիւնը և զբանով անքնութիւն առաջ բերում:

Անքնութիւնը սաստիկ է լինում մանաւանդ այսպէս ասած՝ սպիտակ տենդի—արբեցողական խելազարութեան (բէլաեա գօրեաչկա) ժամանակ:

Այդ հիւանդութիւնը առաջ է գալիս ոգելից ըմպելիների չափազանց զործածութիւնից:

Թունային պատճառներից անքնութիւն առաջ է գալիս նաև սուր—տարափոխիկ հիւանդութիւնների ժամանակ, ինչպէս օրինակ՝ ստամոքսային վարցաւըր:

Միկրոբները, մտնելով մեր օրգանիզմի մէջ, պատրաստում են մի առանձին նիւթ—»տօկսին«⁶, որը թունաւորում է արիւնը և նրա միջոցով մարմնի զանազան մասերը՝ մանաւանդ նեարդային համակարգութիւնը:

Վերոյիշեալից արդէն պարզ երևում է, թէ ռբքան բազմազան, ռբքան բարդ են անքնութիւն առաջացնող պատճառները:

ԺԳ.

Երբեմն երեխաներն էլ են տանջուում անբնու-
թիւնից: Շատ երեխաներ աչքի են ընկնում սան-
ծարծակուլութեամբ ու նմանուելու հակումով: Ամեն
մի նոր և անսպասելի զգացմունք առաջացնում
է նրանց մէջ այսպէս սասած՝ անդրադարձ գործո-
ղութիւններ՝ ճիչ, լաց, ծիծաղ, շղածգութիւններ
և այլն:

Երեխան իր դիւրագագցութեան ու սուր չի-
շողութեան շնորհիւ շուտ է ենթարկուում շրջա-
պատողների ազդեցութեան: Գրեթէ նրա բոլոր
գործողութիւնները իրանց վրայ կրում են նմա-
նուելու դրոշմը:

Մեծերի վրայ ահ ու սարսափ ազդող պատ-
ճառները աւելի խոր հետքեր են թողնում երեխա-
ների մէջ, աւելի խիստ ազդեցութիւն են ունենում:
Հէնց այդ պատճառով էլ հարկաւոր է առանձին
զգուշութիւն երեխաների վերաբերմամբ:

Դրանց թէ քունը և թէ արթուն դրութիւնը
տարբերում է հասակաւորների նոյնանման
դրութիւնից:

Երեխաները, ինչպէս ասեցինք վերևում, աւելի
խոր, աւելի երկար են քնում, քան թէ հասակա-
ւորները:

Դա առաջ է գալիս ի միջի այլոց նրանից, որ

երեխայի զիտակցութիւնն աւելի թույլ է լինում,
աւելի շուտ է յոգնում, ուստի և աւելի երկար
հանգիստ է պահանջում:

Երեխաների անբնութիւնը զանազան աստի-
ճաններ է ունենում: Բայց բարեբաղդաբար շատ
քիչ է պատահում, որ նրանք ամբողջ օրերով ան-
քուն մնան:

Նրանց քունը անհանգիստ է լինում, նրանք
ըստ երևոյթին առանց մի որևէ պատճառի զարթ-
նում են, շուռ են գալիս այս ու այն կողմ, զա-
ռանցում են, լաց են լինում, ճչում են և այլն և այլն:

Այդպիսի քունը վնասակար է, որովհետև խան-
գարում է մարսողութեան և մարմնի զանազան գոր-
ծողութիւններին:

Բոլորովին անքուն կամ անհանգիստ քնով
անցկացրած զիշերը չի կարող թարմացնել, վերա-
կանգնեցնել երեխայի ոյժերը:

Հէնց այդ պատճառով էլ նա դառնում է կամ
շարդուած ու դիւրագրգիռ կամ թույլ ու անտարբեր:

Երեխաների անբնութեան կամ անհանգիստ
քնի պատճառներ չափազանց բազմազան են և շատ
անգամ դժուար է լինում նրանց որոշելը:

Առհասարակ մանկանոցի կեղտոտ ու տաք օդը,
չափազանց հաստ ու նեղ հագուստը, մարմնի ան-
յարմար դրութիւնը, օրգանիդմի զանազան հիւան-

դուժիւններն ու տանջանքները—այդ բոլորը դարձնում են երեխայի քունը կարճ ու անհանդիստ:

Հարկաւոր է միշտ աչքի առաջ ունենալ, որ երեխայի նեարդային համակարգութիւնը չափազանց զիւրազգաց է, ուստի վնասակար է նրանց՝ քնից առաջ բարկացնելը:

Եթէ երեխաները քնելուց առաջ չարութիւն են անում, վազվզում են, այն ժամանակ նրանք խելոյն չեն կարողանալ քնել կամ անհանդիստ քուն կունենան, քնի մէջ կ'խօսեն, վեր կ'թռչեն և այլն:

Ատամ հանելիս էլ նրանք վատ են քնում: Իրա պատճառը ոչ այնքան ցաւն է, որքան արեան առատ հոսանքը դէպի ուղեղը:

Երբեմն երեխաների անքնութեան հիմքը նոր սկսող մի որևէ հիւանդութիւն է լինում. օրինակ ուղեղի, նրա թաղանթի հիւանդութիւնները, որոնց ժամանակ արիւնը առատութեամբ հոսում է դէպի ուղեղը և զրանով էլ անքնութիւն առաջացնում:

Այգպիսի հիւանդութիւններ ունենում են մեծ մասամբ արբեցողների ժառանգները:

ԺԴ.

Շատ մեծ նշանակութիւն ունի երեխայի մարմնի զիրքը մահճակալի վրայ:

Բարձր բարձր երեխայի համար օդտակար չէ,

որովհետև ճնշում է նրա շնչափողը և դժուարացնում շնչառութիւնը: Այդ դէպքում երեխան խորմփացնում է, որ լաւ չէ: Բացի դրանից, երբ զլուխը բարձր դիրք է ունենում, այն ժամանակ քիչ արիւն է ստանում, որով և սաստկանում է ուղեղի սակաւարիւնութիւնը:

Բացի դրանից երեխայի զլուխը շուտ-շուտ վայր է ընկնում բարձից և նրան անհանգստութիւն պատճառում:

Իրա առաջն առնելու համար ամենախելացի միջոցն է. փափուկ, լայն ու տափակ բարձ գործածելը:

Հարկաւոր է խնամք տանել, որ քնած երեխան շուտ-շուտ փոխէ իր դիրքը:

Մէջքի վրայ պառկելը լաւ չէ, որովհետև կերած կերակուրը կարող է մի որևէ պատճառով չետ տալ և շնչարգելութիւն առաջացնել:

Փորի վրայ պառկելն էլ վտանգաւոր է, որովհետև փոքրիկ երեխաները կարող են երեսները թաղել բարձի մէջ և զլուխներ շարժել չկարողանալով, խեղդուել:

Շատ երեխաներ բերանից շունչ քաշելու վատ սովորութիւն ունին: Բաց ի հարկէ չկայ գործողութիւն առանց պատճառի, ուստի այդ երեւոյթն էլ ունի իր պատճառը: Երեխան բերանիցն է շնչում, որովհետև նրա բիթը լիքն է լինում:

Այդ բանում մեղաւորը բրոնիկական հարբուխն է, որի վրայ սովորաբար շատ քիչ ուշադրութիւն են դարձնում: Բացի դրանից կան նաև ուրիշ պատճառներ՝ կոկորդի (ՅԵՅԵ) նշածե գեղձերի ուռուցքը, բթի միջի ուռուցքները և այլն, դրանք յտեախ անբնութիւն են առաջացնում:

Անհրաժեշտ է բժշկի խորհրդին դիմել և եթէ նա նպատկայարմար համարէ, անդամահատութիւն-օպերացիա կատարել: Մի վախենար անդամահատութիւնից, նրա միջոցով կրբժշկես երեխայիդ:

Հարկաւոր է առանց արհեստական միջոցների երեխային շուտ քնել սովորեցնել: Օրօրելը, շփելը, կրծքին թփթփացնելը, հեքեաթներ պատմելը և այլ նմանօրինակ միջոցները վնասակար են:

Եթէ մենք երեխային երես չտանք, եթէ չը քաջալերենք նրա վատ սովորութիւնները, նա անկողին մտնելուն պէս կքնի:

Երեխայի ննջարանում վառած մոմ թողնելը կամ մօար նստելը նոյնպէս վնասակար է, որովհետև նպաստում է նրա վախկոտութեան:

Առաւօտ, երբ երեխան զարթնում է, պէտք է պահանջել, որ նա իսկոյն վեր կենայ և արագ հագնուի:

Անկողնի մէջ երկար ժամանակ անբուն պառկելը վնասակար է, որովհետև զարգացնում է երե-

խաների մի քանի վատ սովորութիւնները, օրինակ՝ մարմնաշարժութիւն և այլն:

Ժողովրդի մէջ տարածուած է այն կարծիքը, թէ երեխայի շատ քնելը առողջութեան նշան է:

Բայց դա սխալ է. ամեն ինչ ունի իր սահմանը, ուստի չափից դուրս երկար քնելն էլ օղտակար չի կարող համարուել:

Երկար քնելը վնասում է մարդու առողջութեան, բթացնում է արտաքին աշխարհից սպաւորութիւններ ստանալու ընդունակութիւնը և այլն:

Որքան շատ սպաւորութիւններ ենք ստանում, նոյնքան զարգացած է լինում մեր գիտակցութիւնը: Հակառակ դէպքում գիտակցութիւնը բթանում է և նրա հետ միասին թուլանում են հոգեկան ընդունակութիւնները:

Բացի դրանից երկար քնող մարդիկ ֆիզիկապէս էլ լաւ չեն զարգանում. նրանց ոյժերը թուլանում են և ամբողջ օրգանիզմի սննդառութիւնը խանգարւում է:

Կլորիկ թշերը, կաշիի տակի հաստ ճարպը միայն խաբուսիկ նշաններ են առողջապահական տեսակէտից: Իսկապէս երկար քնող երեխաները չեն կարող առողջ համարուել:

Այդպիսի երեխաները յտեախ ունենում են արեան սակաւութիւն, խիստ փորկապութիւն և դրանց հետ կապուած բազմաթիւ տանջանքներ:

Չափազանց վնասակար է, երբ ծնողները և դաստիարակները երեխաներին ստիպում են օրգանիզմի պահանջածից աւելի քնելու:

Երկարատե և ստիպողական քուեր թուլացնում է երեխաների զիտակցութիւնը, հոգեկան ընդունակութիւնները և այդպիսով պակասեցնում է նրանց եռանդն ու կենսունակութիւնը...

ժե.

Մենք համառօտ կերպով բացատրեցինք անքնութեան պատճառներն ու հետեւանքները: Այժմ մնում է մի քանի խօսք ասել նրա բժշկութեան մասին:

Ինչպէս պէտք է կռուել այդ վտանգաւոր թշնամու դէմ:

Հոգեկան և ֆիզիկական դաստիարակութիւնը թէ տանր և թէ դպրոցում ամեն կերպ պիտի ծգտի երեխաների միջից արմատախիլ անելու այսպէս ասած նեարդալին հակումներն ու նախատրամադրութիւնը:

Դպրոցի ու ծնողների ազդեցութիւնից ազատուած պատանին և հասակաւոր մարդը կարող են անքնութեան առաջն առնել, եթէ կանոնաւոր կեանք վարեն, այսինքն եթէ հեռու մնան չափից դուրս ծխելուց, ուժասպառ լինելուց, զիշերային

դարձութիւններից, արբեցողութիւնից և սեռական չափազանցութիւններից: Բացի դրանից հարկաւոր է ուշք դարձնել կանոնաւոր սննդառութեան վրայ:

Անքնութիւնը բժշկելը որքան շուտ սկսել, նոյնքան աշոյ հետեւանքներ կունենայ:

Երկար զոյութիւն ունեցող անքնութիւնը երբեմն մեծ դժուարութեամբ է բժշկուում և վատ հետեւանքներ է ունենում:

Կրկնում ենք, անքնութեան առաջն առնելու համար հարկաւոր է բժշկել նրա հիմնական պատճառը:

Ճիշտ է, զիտութիւնը կարող է զանազան միջոցներով վերադարձնել կորցրած քուեր, բայց երկար չի տևում այդպիսի դրութիւնը: Այդ միջոցների ազդեցութիւնը ընդհատուելուն պէս անքնութիւնը նորից կ'սկսուի:

Կարծում ենք անհնարին ու նոյնիսկ անյարմար է այստեղ չիշել այն բոլոր միջոցները, որոնցով կարելի է անքնութիւնը բժշկել: Իւրաքանչիւր անգամին մասնադէտ բժիշկն ինքը պիտի քննէ հիւանդի օրգանիզմը, անքնութիւն առաջացնող պատճառները և այդ բոլորի համեմատ որոշէ բուժիչ միջոցները:

Օրինակ, երբեմն անքնութեան առաջն առնել կարող են երկարատե ֆիզիկական վարժութիւն-

ներր, որոնց բուն նպատակն է ուժասպառութիւն առաջ բերելը: Երբեմն էլ ընդհակառակը ուժասպառութիւնը ուժեղացնում է անքնութիւնը:

Սակայն բոլոր դէպքերումն էլ հարկաւոր է քնից մի քանի ժամ առաջ ընդհատել աշխատանքը և հանգստանալ:

Յերեկուայ զբօսանքները լաւ ազդեցութիւն են ունենում, իսկ զիշերային զբօսանքները սովորաբար վատ են ազդում:

Այդ միւսնոյնը կարելի է ասել և մտաւոր զբաղմունքների վերաբերմամբ: Երեկոյեան ընթերցանութիւնը, խօսակցութիւնն ու զւարճութիւնները վատ են ազդում քնի վրայ:

Որքան մեղմ ու աստիճանաբար կատարուեն մեր ներքին ու արտաքին կեանքի փոփոխութիւնները, այսինքն ցերեկուայ աղմկալի զբաղմունքներից զիշերային հանգստութեան անցնելը, այնքան հանգիստ կ'լինի քունը:

Բայց անքնութեան ծանր դէպքերում միայն զբաղմունքների և առհասարակ կենցաղի կանոնաւորութեամբ չի կարելի բժշկուել:

Հարկաւոր են նաև ուրիշ միջոցներ—էլեկտրականութիւն և ջրաբուժութիւն, բայց դա արդէն բժշկի գործն է:

Սառը և տաք ջուրը զանազան մեքերով—(լուացուել, տրորել, սրսկել և այլն) գործ է ածուում

առհասարակ նեարդային հիւանդութիւններ և մասնաւորապէս անքնութիւնը բժշկելու համար:

Անքնութիւնը բժշկելու հարցում շատ մեծ դեր է խաղում նաև կլիմայի փոփոխութիւնը: Գիւղում, անտառում, լեռներում, ծովի ափում ապրելը բարերար ազդեցութիւն է ունենում: Իսկ մեծ ամառանոցներ զնալու համար պէտք է հարցնել բժշկի խորհուրդը:

Բոլոր դէպքերումն էլ հիւանդի վրայ հիպնոսի նման ազդում է ոչ միայն թարմ օդը, այլ նաև խաղաղ կեանքը, ընտանեկան հանգամանքներից ու սովորական աշխատանքներից հեռանալը:

ԺԶ.

Այժմ դառնանք երազներին, տեսնենք թէ ի՞նչ է երազը...

Դժբաղդաբար անմահ զիտութիւնը դեռ չէ արտասանել իր վերջին խօսքը այդ հարցի մասին, թէև բաւական փաստեր կան հաւաքուած:

Մեր ժողովուրդը շատ սխալ կարծիքներ ունի երազի մասին, կարծիքներ, որոնք հիմնուած են սնտոխապաշտութեան վրայ: Մեր պառաւ տատերն ու պապերը միշտ խորհրդաւոր կերպով են բացատրում երազները, միշտ հրաշքներ ու դուշակութիւններ են որոնում նրանց մէջ...

Բայց մեղաւոր չէ ժողովուրդը, որովհետեւ նա զուրկ է փրկարար լոյսից, զուրկ է գիտութիւնից: Իսկ առանց գիտութեան ու զարգացման նա ի՞նչ կարող է հասկանալ...

Գիտութեան միակ առաջնորդը խելքն է, առողջ գատողութիւնն է, ուսումնասիրութիւնն ու վերլուծումն է:

Գիտութիւնը ոչ մի բանի չի հաւատում, այլ անձամբ քննում է, ուսումնասիրում է փաստը, չափում—ծեւում է, վերաստուգում է և ապա նոր զուրս է բերում իր եզրակացութիւնը:

Հոգով ու սրտով հաւատած գիտութեան, նա փրկարար ոչ ժ ունի...

Վերեւում մենք արդէն տեսանք, թէ քուներ մարդու համար ի՞նչքան մեծ նշանակութիւն ունի, առանց քնի մարդը չի կարող ապրել...

Իզուր չէ, որ նոյն իսկ ժողովրդական առածների ու երգերի մէջ քուներ զովաբանւում է իբրև մի անզնահատելի դանձ, որ հօրից ու մօրից էլ սիրելի է, որ ամենալաւ տեղից էլ բարձր է:

Քնի ամենանշանաւոր և ամենաբնորոշ յատկութիւնը անուրջներն ու երազներն են:

Երանդ—դա մի ամբողջ աշխարհ է, հրաշալի ու բազմազան տեսարանների, ձայների ու գոյնների աշխարհ...

Երազում մարդ տեսնում է այնպիսի երևոյթ-

ներ, այնպիսի երևակայական դէպքեր, որոնց մասին արթուն ժամանակ երևակայել անգամ չէր կարող...

Մի ակնթարթում ազբատը դառնում է հարուստ, իսկ նրա խրճիթը—մի շքեղ պալատ: Զառամած ձերուկը դառնում է երիտասարդ, տգեղ պառաւր—հրաշալի գեղեցկուհի, առողջը—հիւանդ, հիւանդը—առողջ և այլն և այլն:

Երազում մարդիկ աննկարագրելի արագութեամբ թռչում—անցնում են տասնեակ հազարաւոր վերստեր, տեսնում են նոր երկիրներ ու քաղաքներ, անհաւատալի զործեր են կատարում: Նրանց համար կարծես դոյութիւն չունի ոչ մի օրէնք, ոչ մի արդելք, ոչ տարածութիւն, ոչ ժամանակ, ոչ պատճառ և ոչ հետեանք: Ամեն ինչ հնարաւոր է, ամեն ինչ—հեշտ:

Բայց, արդեօք, իսկապէս այդպէ՞ս է:

Այդպիսի հրաշքներով լի և հերիաթանման երազների պատճառն այն է, որ քնած ժամանակ մեր կամքի ու գիտակցութեան ոչ ժր թուլանում է: Երևակայութիւնը, դրանց հսկողութիւնից ազատուելով, սկսում է ինքնուրոյն կերպով զործել, միմիայն մեր պահանջներին ենթարկուել:

Այդ դէպքում վառ երևակայութեան համար բաւական է մի չնչին պատճառ, որպէսզի նա ստեղծէ չափազանց բարդ ու հրաշալի պատկերներ,

որպէսզի առաջացնէ բազմազան դէպքեր ու երեւոյթներ...

Դիմենք օրինակներին...

— Մի բանտարկեալ պատմում է, որ երբ նա նստած էր բանտում և մեռնում էր սովից, ամեն զիշեր երազում տեսնում էր ճոխ սեղան բազմաթիւ կերակուրներով ծածկուած, բայց հէնց որ մօտենում էր ուտելու, կախարդական սեղանն իսկոյն անհետանում էր և նա զարթնում էր ստամոքսի խիստ ցաւերից...

— Մի մարդ երազում տեսնում է, որ ինքը ծմեռն անց է կացնում հեռաւոր հիւսիսում և տանջւում է սաստիկ ցրտից... նա զարթնում և ի՞նչ է տեսնում: Վերմակը վար է ընկել և նա իսկապէս ցուրտ է զգում...

— Ես հիւանդ պառկած էի սենեակումս, պատմում է մի ֆրանսիացի զիտնական, յանկարծ տեսնում եմ ինչ որ տարօրինակ դէմքեր, վիճում եմ նրանց հետ, մարդասպանութեան ականատես եմ լինում... բայց ահա ինձ դատապարտում են մահուան, ժողովրդի խուռն բազմութեան ուղեկցութեամբ ինձ տանում են հրապարակ, բարձրացնում են կառափնարանի վրայ, դահիճը կարում է զըլուխս... Ես զգում եմ, թէ ինչպէս զլուխս բաժանւում է մարմնիցս և հէնց այդ րոպէին վեր եմ թռչում, քնից զարթնում եմ...

Եւ ի՞նչ...

Բանից զուրս եկաւ, որ այդ սարսափելի երազի պատճառը երկաթէ փոքրիկ ամանն էր, որ ընկել էր վղիս և իր սուր ծայրովը սեղմել նրան...

Իւրաքանչիւր մարդ բազմաթիւ ու բազմազան երազներ է տեսնում:

Հասկանալի է, որ ամեն մի երազի լուրջ նշակութիւն տալը անխելքութիւն է:

Երազներին հաւատալը, նրանց գուշակութիւններից վախենալը նոյնքան անմիտ բան է, որքան և քամու յետեից վազելը:

Երազներին հաւատացողը, իրաւացի կերպով ասում է հսգևոր հայրերից մէկը, նման է այն մարդուն, որ ուզում է զրկել իր ստուերը կամ քամու յետեից է ընկնում...

ԺԷ.

Սչնուամենայնիւ երազներն ունին իրանց պատճառն ու նշանակութիւնը:

Երբ ստամոքսը լիքն է կերակրով, երբ մարսողութիւնը դանդաղանում ու դժուարանում է, երբ մարմինը անկանոն զիրք է ընդունում և դրանով արեան շրջանառութիւնն ու շնչառութիւնը ծանրացնում, այն ժամանակ յաճախ առաջ է գալիս մղձաւանջ—կօշմար: Մարդու աչքին երևում

են վտանգ, սպանութիւն, բռնութիւն, կարծես մէկը նրան սեղմում է, խեղդել է ուզում:

Այգպիսի զէպքերում սնտախապաշտ մարդիկ ասում են, թէ չար ողիներն են այդ բանն անողը...

Բայց ո՞րքան ծիծաղելի է այդ կարծիքը:

Մեր երազները որքան էլ դատարկ ու անմիտ լինին, այնուամենայնիւ ունին որոշ պատճառ, հիմք, ուստի և կարող են ուսումնասիրութեան ու բացատրութեան առարկայ դառնալ:

Դեռ շատ հին ժամանակներում գոյութիւն է ստացել երազներ բացատրելու արհեստը:

Անկասկած զրա հետ պատմական կապ ունին այժմեան «երազահանները», որոնք այնքան տարածուած են ազէտ ժողովրդի մէջ և նպաստում են նրա սնտախապաշտութեան:

Ամօթ այն մարդկանց, որոնք օգտուում են ժողովրդի թոյլ կողմից և շահասիրական նպատակների օտարածում են «երազահանները»...

Բարեխիղճ կերպով ուսումնասիրելով երազների պատճառն ու շարժառիթը, կարելի է շատ խրատական, հետաքրքրի վաստեր գուրս բերել:

Երազի ժամանակ մարդկային երեակայութիւնը գործում է անդադար ու անսահման, նա իր տարօրինակ լեզուով պատմում է մարմնի առողջութեան մասին, ցոյց է տալիս օրգանիզմի մէջ կատարւող փոփոխութիւնները, դեռ ևս չնկա-

տուած մահացու հիւանդութիւնը, պատմում է ապաղայ աշողութեան, յոյսերի, կրքերի, յոյզերի մասին և այլն:

Երազներն ու անուրջները մեր արթուն կեանքի արծաղանքն են կազմում:

Խորը ճշմարտութիւն է պարունակում իր մէջ այն առածը, թէ «քաղցածը երազում մածուն տեսաւ, բայց դգալ չ'գտաւ»:

Արթուն ժամանակ ի՞նչի մասին որ մտածում, հոգում ենք, ինչ որ զգում ենք, ինչից որ տանջւում ենք, նոյնը զանազան ձևերով երևում է երազում:

Դրանից կարելի է եղրակացնել, որ երազները բարոյական-կրթական մեծ նշանակութիւն ունին: Նրանք մի լաւ միջոց են կազմում մեր թերութիւններն ու արժանիքները ցոյց տալու համար:

Արթուն ժամանակ մենք միշտ աշխատում ենք իսկականից լաւ երեւալ:

Ո՞ւմ համար դուրեկան է անձնական թերութիւններն ու արատները խոստովանել...

Բայց քնած ժամանակ—երազում այգպիսի ինքնախարէութիւնն անհնարին է:

Գիշերային երազներում, ինչպէս հայելու մէջ, անդրադառնում է մարդկային հոգին իր ամբողջութեամբ, իր բոլոր մտածմունքներով, լաւ ու վատ

կողմերով... Այդ ժամանակ երևում է նրա ամբողջ բարոյական պատկերը:

Տուփոտ մարդը սեռական զգացմունքների ու բաւականութիւնների մասին է երազում. ժխտը— իր թաղցրած փողերի մասին. ոնրագործը— արեան, դասարանի ու բանտի մասին:

Հին ժամանակուայ մի բռնակալ թագաւորի թիկնապահ պատմում է, որ երազում սպանել է իր տիրոջը:

— Դու աչգպիտի երազներ չէիր կարող տեսնել, եթէ արթուն ժամանակդ մտածած չլինէիր այդ մասին, բացականչում է թագաւորը և թիկնապահին սպանելու հրաման տալիս:

Ով որ կրօնական հարցերի մասին է մտածում, նրա երազներն էլ մեծ մասամբ կրօնական բովանդակութիւն են ունենում:

Ուշադրութեան արժանի է այն փաստը, որ պետական գործիչներից, գիտնականներից, հեղինակներից.— գեղարուեստագէտներից շատերը երբեմն երազում գտել են այդ հարցերի լուծումը, որոնց մասին երկար մտածել ու չարչարուել են արթուն ժամանակ:

ԺԸ.

Երազը քնի մի տեսակն է:

Ինչպէս յայտնի է, երազները պատահում են մեծ մասամբ քնի սկզբում կամ զարթնելուց քիչ առաջ:

Գլխի ուղեղի գործունէութիւնն այդ ժամանակ թուլանում— նուազում է և հէնց այդ պատճառով էլ առաջ են գալիս երազները:

Երազի էութիւնը կախանում է նրանում, որ ուղեղը գոյացնում է զանազան պատկերներ, որոնց մասին զարթնելուց չեսոյ յիշում ենք՝ պարզ կամ աղօտ կերպով:

Երբեմն երազում մենք տեսնում ենք իրար հետ կապուած գործողութիւններ, լսում ենք, զգում ենք, իսկ երբեմն էլ խօսում ենք, շարադրում ենք:

Բայց այս էլ պէտք է ասել, որ լինում են դէպքեր, երբ այդ երկու տեսակն էլ միասին են պատահում:

Երազում երևացած պատկերները չափազանց արագ ձևափոխւում են և դա շատ յանախ է պատահում, ինչպէս հաւատացնում է գիտնական Սիմօնին:

Ուրիշ դէպքերում տեղի է ունենում այսպէս ասած՝ մետամորֆոզ, այսինքն երազի որոշ մասերը աստիճանաբար անհետանում են և նրանց տեղը

բռնում են նորերը, որոնցից կազմուած է նոր պատկեր:

Երազում երեւացած պատկերները կազմում են մի տեսակ կրկնութիւն այն պատկերների, որոնց մենք տեսել ենք արթուն ժամանակ՝ քնելուց քիչ կամ շատ առաջ:

Երբեմն երազում մենք տեսնում ենք այնպիսի դէպքեր և պատկերներ, որոնք սովորական կեանքում երբէք չեն պատահում: Դրանք գոյանում են արտաքին աշխարհում առանձին-առանձին պատահող պատկերներից կամ նրանց մասնիկների միացումից:

Ճէնց այդ է պատճառը, որ նոյն իսկ ամենասարսափելի և երեւակայական երազներում կարելի է գտնել իրական պատկերների ու առարկաների մասեր:

Ահա մի օրինակ.

Մի պարոն ցերեկը պատահում է մի չափազանց կարճահասակ կնոջ և առանձին ուշադրութիւն է դարձնում նրա տարօրինակ հազուստի վրայ:

Ճէնց միևնոյն զիշերը նա տեսնում է մի անձնաւորութիւն նոյնանման հասակով ու հազուստով: Բայց դրա աչքերը բոլորովին նման չէին բնական աչքերի: Յիշեալ կնոջ զեղեցիկ աչքերի փոխարէն երևում էին կլոր ու չափազանց դուրս ընկած զնդեր:

Առաւօտը նա ուշի ուշով զննում է սենեակի առարկաները և նկատում է փոքրիկ արձանը, որ ներկայացնում էր մի չինական հրէշ՝ ճիշտ նոյպիսի աչքերով, որպիսին նա տեսել էր երազում:

Այսպէս ուրեմն նրա երազի երկու մասերն էլ իրականութիւնից էին վերցրած:

Երազում տեսած առարկաներն ու անձնաւորութիւնները երբեմն բոլորովին անբնական մեծութիւն են ունենում:

Մերթ երևում են չափազանց փոքրահասակ մարդիկ՝ զաշաջներ, մերթ հսկաներ:

Երկրորդ դէպքում, երբ երազ տեսնողը ինքն էլ մասնակցում է կատարուող այս կամ այն գործողութեան, նրա զարմանքն ու երկիւղը հասնում են ծայրահեղութեան և կատարեալ սարսափ են ազդում:

Ի՞նչն է պատճառը, որ երազում այդպիսի հրէշաւոր պատկերներ են երևում:

Այդ պատճառը մեծ մասամբ վրիպում է մեր ուշադրութիւնից, բայց երբեմն էլ հնարաւոր է լինում տալ որոշ բացատրութիւն:

Այսպէս օրինակ, երբ մեր մարմնի մի օրևէ մասը երկար ժամանակ սաստիկ սեղմուած է լինում, մեզ թւում է թէ այդ անդամը— (մեռք, ոտք, դլուխ և այլն) արտասովոր մեծութիւն ունի:

Տևողական անուրջները որոնց ժամանակ մարմ-

նի զանազան անդամները արտասովոր մեծութեամբ
են երևում, հաւանականօրէն կապ ունին շոշափե-
լիքի հետ, այսինքն շոշափման նեարդերը այս կամ
այն ազդեցութեան տակ առաջացնում են արտա-
սովոր պատկերներ, որոնք և երևում են երազում:

Այդպիսի բացատրութիւնը հակառակ չէ գի-
տութեան փաստերին:

ԺԹ.

Մինչև այժմ մենք քննում էինք այսպէս ասած՝
տեսողական երազները:

Այժմ դառնանք այն երազներին, որոնք ան-
միջական կապ ունին լսելիքի ու շոշափելիքի հետ:

Երբեմն պատահում է, որ երազում մեր ներ-
կայութեամբ խօսակցութիւն է տեղի ունենում
կամ ինքներս ենք խօսակցում, բայց եթէ ուշադ-
րութեամբ վերլուծենք այդ երազները և քննենք,
այն ժամանակ կտեսնենք, որ այդտեղ լսողական
պատկերներ չկան:

Մենք հասկանում ենք խօսող անձնաւորու-
թեանը, բայց չենք լսում նրա ձայնը:

Մենք խօսում ենք, բայց չենք զգում, չենք
լսում մեր ձայնը:

Ուրեմն երկու դէպքումն էլ լսողական պատ-
կերներ չկան:

Այստեղ աւելորդ չի լինի մի քանի խօսք ա-
սել այն խելագարների մասին, որոնք պնդում են,
թէ իրանց հետ միշտ խօսողներ կան:

Իրանք էլ լսողական պատկերներ չեն ընդու-
նում, այլ քնած մարդու նման մտքերը հասկա-
նում են առանց ձայնի, առանց խօսքերի: Այդ
մտքերը սեփական ուղեղի արդիւնքն է, բայց
դրանց թւում է, թէ լսում են ուրիշից:

Նոյնանման երազներ էլ շատ են պատահում:

Դառնանք այժմ այն երազներին, որոնք իսկա-
պէս լսողական պատկերներ են առաջացնում:

Այդ դէպքում երազ տեսնողի զիտակցութեան
հասնում է խօսակցի ձայնը կամ մի որեւէ աղմուկ:

Երբեմն այդ ձայնն այնքան որոշ է լինում և
նրա առաջացրած լսողական պատկերն այնքան
պարզ, որ քնած մարդուն զարթեցնում է: Այդպէս
են գլխաւորապէս ան ու երկիւղ ազդող երազները:

Օրինակ, երբ երազում տեսնում ենք, որ մեզ
զնդակահար անել են ուղում, այդ ժամանակ բնա-
կանաբար պիտի զարթնենք, վեր թռչենք...

Այդպիսի դէպքերում անհատական զգացմունքը
երբեմն այնքան ուժեղ է լինում, որ նոյնիսկ զարթ-
նելուց չեսոյ էլ մարդու ականջին լսում է չա-
րազուշակ ձայնը:

Տեսողական պատկերների մասին էլ կարելի է
նոյնն ասել, ինչ որ լսողական պատկերների մասին:

Մի պարոն պատմում է, որ երազում հրդեհ էր տեսել և երկիւղից զարթնել: Բայց զարթնելուց յետոյ էլ նրա աչքին երևացել է նոյն սարսափելի պատկերը—հրդեհը:

Մի բժիշկ պատմում է, որ իր հիւանդ երեխայի մասին մտածելով, քնել է բազկաթուռի վրայ և երազում մի մեծ կապիկ տեսել: Նա զարթնել է քնից, բայց կապիկի պատկերը դեռ մի քանի վայրկեան չէ հեռացել աչքի առաջից...

Սրգեօք, երազում շոշափողական պատկերներ էլ լինում են, թէ ոչ, ուրիշ խօսքով ասած՝ քնած ժամանակ շոշափելիքը կարողանում է գործել...

Այո, թէև ոչ յանախ:

Շոշափողական պատկերները երբեմն չափազանց դուրեկան են լինում, օրինակ, տափանքի, սեռական զգացմունքների հետ կապ ունեցող անուրջները, երբեմն էլ նրանք զգուսանք են պատճառում, օրինակ, դորտի թաց—լպրծուն կաշին:

Զգայական բոլոր տպաւորութիւններից ամենից շատ երազներ են առաջացնում շոշափողական տպաւորութիւնները:

Պատճառը հասկանալի է. շոշափողական տպաւորութիւններ ընդունում է մեր ամբողջ մարմինը:

Ամենափոքրիկ ցաւը, ամենաչնչին քերծուածքը ազդում են նրա վրայ և որոշ զրգիռներ առաջաց-

նում: Այդ զրգիռները հասնում են ուղեղին և այնտեղ զանազան պատկերներ զոյացնում:

Հարստութեան ու ճաշակի հետ կապ ունեցող երազները չափազանց հազուադիւրս են:

Ճիշտ է, երբեմն երազում տեսնում ենք ճոխ սեղան, բազմազան կերակուրներ, բայց նրանց համը չենք զգում. տեսնում ենք ծաղիկներ, բայց նրանց հոտը չենք առնում: Ի հարկէ բացառութիւններ կարող են պատահել...

Առհասարակ երազների բնորոշ յատկութիւնն այն է, որ նրանք անկաւ պ են լինում:

Պատկերները, զործողութիւնները հետևում են միմեանց առանց մի որևէ կարգի, առանց հետևողականութեան:

Բայց ի հարկէ պատահում են և այնպիսի երազներ, երբ զործողութիւնը կատարւում է որոշ կարգով, խօսակցութիւնը—որոշ տրամաբանութեամբ, այնպէս որ դժուար է զանազանել արթուն ժամանակուայ զործողութիւնից ու խօսակցութիւնից:

Նոյն իսկ ամենաանկապ երազների մէջ կարելի է գտնել մի բնական օղակ, որով առանձին պատկերներ կապում են իրար հետ:

Աւելորդ չի լինի մի քանի խօսք էլ երազների տևողութեան մասին ասել:

Որքան ժամանակ են տևում երազները, որոնք

երբեմն այնքան բարդ ու երկար գործողութիւններ են պարունակում իրանց մէջ:

Բաղմաթիւ փորձերը ցոյց են տալիս, որ բաւական է միայն մի քանի վայրկեան, որպէսզի մեր հոգեկան հայեացքի առաջից անցնեն հաղարաւոր դէպքեր...

Մի դրամատուրգ, ներկայ լինելով իր պիէսի ներկայացման, քնում է և երազ տեսնում:

Նա տեսնում է դրամայի ամբողջ ներկայացումը, հետևում է գործողութեան զարգացմանը, հասարակութեան վերաբերմունքին:

Բոլոն ծափահարութիւնների տակ վերջանում է պիէսը: Դրամատուրգը զարթնում և տեսնում է, որ բեմի վրայ դեռ նոր են սկսել պիէսի առաջին տեսարանը:

Ուրեմն նրա երազը միայն մի քանի վարկեան էր տևել:

Ի.

Այժմ դառնանք այն երազներին, որոնք կատում ունին ներքին հիւանդութիւնից:

Այդ կարգի երազներն իրանց մէջ պարունակում են տարօրինակ ու անկապ պատկերներ՝ երբեմն ճնշող ու սարսափեցնող բովանդակութեամբ:

Յաճախ պատահում է, որ մարդու մի որևէ

ցաւը երազի պատճառ է դառնում: Նա տեսնում է երազում, որ հիւանդացել է և ցաւը կենտրոնացած է լինում մարմնի այն մասում, որը իսկապէս հիւանդ է:

Այգպիսով երազած պատկերը հիմնուած է լինում իրականութեան վրայ, թէև նա երբեմն չափազանցազրած բովանդակութիւն է ունենում:

Դա բոլորովին զարմանալի չէ. քնած մարդը հիւանդ է և շատ լաւ զիտէ այդ բանը: Նա ցաւ է զգացել արթուն ժամանակ, ուստի բնականաբար երազում էլ նոյնը պիտի տեսնէ:

Շատ մարդիկ էլ երազում իրանց հիւանդացած են տեսնում, զարթնում են բոլորովին առողջ, բայց մի որոշ ժամանակից չէտոյ իսկապէս հիւանդանում են...

Ահա Մակարիօի յայտնի օրինակը.

—Մի մարդ երազում տեսնում է, որ օձը կծել է նրա կրծքի ձախ կողմից և մի քանի ժամանակից չէտոյ այդ միևնոյն տեղում իսկապէս յայտնւում է մի մեծ խոց:

—Մէկ ուրիշը մեռնելուց երեք օր առաջ տեսնում է, որ կաթուածահար է եղել: Եւ ճիշտ որ երեք օրից չէտոյ նա մեռնում է կաթուածից:

—Մի հիւանդ երազում տեսնում է, որ իբր թէ նրա ոտը քարացել է և կարճ ժամանակից չէտոյ այդ ոտը կաթուածահար է լինում:

—Մի շահիլ կնոջ երազում թւում է թէ նա լաւ չի տեսնում առարկանները և իսկապէս, կարճ միջոցից յետոյ նրա աչքերը լուրջ կերպով հիւանդանում են:

—Մէկ ուրիշը երազում կոկորդի ցաւ է զգում, դարթնում է բոլորովին առողջ, բայց շուտով կոկորդի վտանգաւոր բորբոքում է ստանում:

Այդ փաստերը արժանի են լուրջ ուշադրութեան, ինչպէս իրաւացի կերպով նկատում է բրժիշկ Սիմօնին:

Իրանց հիման վրայ կարելի է եզրակացնել, որ մարդ քնած ժամանակ որոշ բաներ աւելի լաւ է զգում, քան թէ արթուն ժամանակ:

Բայց կարելի՞ է, արդեօք ասել, թէ երազները ճիշտ գուշակութիւններ են անում, թէ նրանց մէջ մարգարէական ոյժ կայ...

Եթէ վերոյիշեալ փաստերի մէջ մի որեւէ զերբնական զօրութիւն որոնենք, այն ժամանակ ծայրահեղ սխալների մէջ կրնկնենք:

Ամբողջ հարցի գաղտնիքը նրանում է, որ ներքին զգացողութիւնները, զրգիւնները աւելի պարզ ու որոշ են դառնում, երբ մեր օրգանիզմը արտաքին աշխարհից զրգիւններ չի ստանում:

Իսկ եթէ երբեմն ապագայի մասին էլ ճիշտ պատկերներ ենք տեսնում—դա առաջ է գալիս նրանից, որ արթուն ժամանակ մենք մութ կեր-

պով մտածում ու զգում ենք միւսնոյն բաները: Բայց այդ հարցի մասին յետոյ աւելի մանրամասն կխօսենք:

Պէտք է խոստովանել, որ դժբաղդաբար մեզանում կան շատ մարդիկ, որոնք սնտախապաշտութեամբ են վերաբերում դէպի երազները:

Իրանք կարծում են, թէ երազը նախախնամութեան մի նշան է, թէ պէտք է նրա ցուցմունքներովը շարժուել...

Պատահել են դէպքեր, երբ սնտախապաշտ մարդիկ, երազի ազդեցութեան տակ ծանր հիւանդութիւններ են ստացել, մեծ սխալներ և նոյն իսկ ոճրագործութիւն են կատարել:

Նարկաւոր է նկատել, որ մի քանի հիւանդութիւններ որոշ ժամանակ թաղնուած դրութեան մէջ են մնում:

Սակայն թաղնուած լինելով արթուն ժամանակ, նրանք նկատելի են դառնում քնի ընթացքում և զրանով դանազան երազներ առաջացնում, թէև դա դեռ վերջնականապէս ասպցուցուած չէ:

Քնի ժամանակ հիւանդութիւններն աւելի նկատելի են դառնում, որովհետև արտաքին աշխարհը այլևս չի զրաւում մեր ուշադրութիւնը:

Քնած դրութեան մէջ վառ երևակայութեան համար ոտքի, զլխի, կամ մարմնի մի ուրիշ ան-

դամի ամենաչնչին փոփոխութիւն անգամ բաւական է, որպէսզի նա ստեղծէ բարդ պատկերներ:

Անմահ գիտութիւնը արդէն հսկայական քայլեր է անում դէպ առաջ, նա ամեն կերպ աշխատում է բարձրացնել ժամանակի ու տարածութեան բոլոր և բացատրել անհասկանալի երևոյթները: Գիտութիւնը հրաշքներ կարող է գործել:

Իբրև ապացոյց բաւական է յիշել հեռախօսը, անթել հեռագիրը, էլէկտրական ինքնաշարժ կառքերը և այլն այլն:

ԻՍ.

Այժմ աւելի մանրամասն խօսենք այն երազների մասին, որոնց շարժառիթները ներքին օրգաններից ստացած տպաւորութիւններն են:

Իեռ հին ժամանակներից յայտնի էր, որ երազների մի մասը անմիջական կախում ունի մարմնի անդամների որոշ դրութիւնից: Այժմ գիտութիւնն էլ հաստատում է այդ փաստը:

Ահա մի քանի հասարակ օրինակներ.

Ինչպէս յայտնի է, քաղցածր երազում հաց ու համեղ կերակուրներ է տեսնում, ծարաւ ունեցողը — զովացուցիչ խմիչքներ: Երկար ժամանակ շարունակեող ծարաւը ստեղծում է երևակայական շատրուաններ, աղբիւրներ ու առուակներ:

Այդ պատկերները յանկարծակի երևում են մեր մտաւոր հորիզոնում և ապա անհետանում:

Մեր օրգանիզմի գործունէութիւնը, այս կամ այն անդամի ցաւը, նրա կատարած գործողութիւնը երբեմն երազում որոշ պատկերներ են առաջացնում:

Լաւ յայտնի են այն երազները, որոնց հիմքը սրտի և շնչառութեան գործարանների ցաւն է:

Շնչառութեան գործարաններից կախում ունեցող երազները միշտ մի որոշ ուղղութիւն են ունենում:

Այդ դէպքում երազում սովորաբար երևում են սարսափելի տեսարաններ, վտանգ, երկիւղ և այլն:

Մի մարդ, ասում է Սիմօնին, ունէր լաւ առողջութիւն, բայց յանախ տանջւում էր բրօնխիտ կոչուող հիւանդութիւնից: Ամեն անգամ, երբ կրկնւում էր այդ հիւանդութիւնը, նա տեսնում էր հետեւեալ բովանդակութեան երազներ.

—Քնելուց մի քանի ժամ չեառ նրան թւում էր, թէ դտնւում է մի ամալի ու անմարդաբնակ տեղում: Նա զգում էր մօտեցող վտանգը: Ահա գալիս է սարսափելի արտաքինով մի ձիաւոր և ընկնում նրա չետեից: Փախչելն անհնարին է. թշնամին արդէն մօտ է: Նա սարսափահար է լինում և հազիւ շունչ քաշելով զարթնում:

Իրա պատճառը հետեւեալն է. հիւանդի բրօն-

խաների մէջ հաւաքուում է մեծ քանակութեամբ խորխ և դրանով դժուարացնում շնչառութիւնը: Խորխը մաքրուելուն պէս հիւանդը կարողանում է հանգիստ քնել:

Ամենին յայտնի է, որ մարսողութիւնը խանգարուելիս մարդ մի տեսակ ծանրութիւն է զգում:

Այդ դէպքում քունը լինում է անհանգիստ, իսկ երազը—ճնշող: Մարդուն թւում է, թէ նրա կրծքին մի մեծ ծանրութիւն է զրած, թէ անարկու թշնամին ծունկը սեղմել է նրա վզին, թէ սարսափելի գազանը ուղում է խեղդել նրան, թէ փուլ եկող պատր միանգամից ոչնչացնելու է նրան...

Այդ կարգի երազները կարելի է բացատրել նրանով, որ երբ ստամոքսը լիքն է լինում, շնչառութիւնը դժուարանում է և այդ պատճառով էլ առաջ են գալիս սարսափելի պատկերներ:

Շնչառութեան զործարանների մի որևէ խանգարումը, մի որևէ ճնշումը կարող է առաջացնել երազներ, որոնց մէջ կրկնում է զրէթէ այդ միևնոյն զգացմունքը:

Մի մարդ երազում տեսնում է, որ իբր թէ բաժակով շուր խմելիս աւազի կտորները ընկնում են կոկորդի մէջ: Նա ցաւ է զգում և վախենում է խեղդուելուց: Այդ դրութեան մէջ նա զարթնում է քնից և տեսնում, որ իսկապէս դժուարութեամբ

է շունչ քաշում, որովհետև վերմակը ծածկել էր նրա բերանը:

Ահա այդպէս երևում է, որ ստամոքսի, աղիքների, շնչառութեան զործարանների, սրտի և սեռական զգացմունքների զանազան հիւանդութիւններն ու ցաւերը կապ ունին երազների հետ:

Այստեղ դժուար է կանգ առնել այն երազների վրայ, որոնք կախում ունին սեռական զգացմունքներից: Դժուար է, որովհետև չի կարելի այդ նիւթի մասին պարզ խօսել, առանց դուրս դալու քաղաքավարութեան սահմաններից: Հէնց այդ պատճառով էլ ստիպուած ենք բաց թողնել երազների այդ հետաքրքիր մասը:

Առհասարակ չպէտք է կարծել, որ ներքին օրգանների զանազան խանգարումները և զրգիւնները անպատճառ երազներ պիտի առաջացնեն:

Իւրաքանչիւր զրգիւ պէտք է հասնի որոշ ատիճանի, պէտք է շքապատուած լինի որոշ պայմաններով, որպէսզի կարողանայ երազների պատճառ դառնալ:

Ի. Բ.

Բայց կան և ուրիշ տեսակ երազներ, որոնք ըստ երևույթին կախում ունին միմիայն ուղեղի զործունէութիւնից:

Այդ երազները լինում են որոշ, հետևողական և տրամաբանօրէն, նրանց մէջ արտայայտուած մտաւոր գործունէութիւնն էլ նոյն ձևն է ունենում, ինչ որ արթուն ժամանակ:

Այդ կարգին պատկանում են թէ մարդարէական երազները և թէ այն երազները որոնց մէջ մարդ ստեղծագործում է գեղարուեստի արտադրութիւններ կամ մի որևէ գիտական ու բարդ հարցի լուծում:

Մտաւոր զբաղմունք ունեցող մարդիկ անշուշտ նկատած կ'լինին, որ մեր ուղեղը երբեմն գործում է ինքնաբերաբար առանց կամքի մասնակցութեանը:

Այդպիսի փաստերը չափազանց բազմաթիւ են:

Աշակերտները սովորաբար երեկոներն են սովորում իրանց դասերը: Նրանք ասում են, որ այդ ժամանակ աւելի լաւ են ըմբռնում: Եւ դա միանգամայն իրաւացի է: Երեկոյեան սովորած դասը նրանք հետևեալ առաւօտները աւելի լաւ են իմանում, քան թէ օրամուտին:

Այդ միևնոյնը նկատուած է նաև գրականական աշխատանքի ժամանակ, գիտական հարցեր լուծելիս և այլն:

Երբ աշխատողը մի որևէ գժուարութեան հանդիպելով, թողնում է իր աշխատանքը, այն ժամանակ խելքը շարունակում է ինքնուրոյն կերպով աշխատել, ուստի մի քանի օրից չէտօյ, երբ

մարդ նորից վերասկսում է կիսատ թողած աշխատանքը, կարողանում է հեշտութեամբ չաղթել գժուարութեանը:

Հասկանալի է, որ մտաւոր աշխատանքը, որը կատարւում է ուղեղի թելադրութեամբ, կարող է առաջացնել զանազան երազներ:

Դրանք պատկերաւոր կերպով ներկայացնում են այն հարցերը, այն խնդիրները, որոնցով մարդ զբաղուել է արթուն ժամանակ:

Այդպիսի երազների մէջ անշուշտ կ'լինեն տեսողութեան ու լսողութեան առաջացրած պատկերներ:

Երազ տեսնողին թւում է, թէ նա ճառ է արտասանում և դրա մէջ պատմում է իր ուսումնասիրութեան արդիւնքը, թէ նրա մի ծանօթը բացատրում է այն հարցի լուծումը, որը երկար ժամանակ զբաղեցրել ու տանջել էր նրան և այլն:

Մարդ երազում չաճախ տեսնում է այն, ինչ որ նրան զբաղեցրել է ցերեկը, բայց չի լսում ոչ մի խօսք, ոչ մի ձայն:

Նա հանդիսատես է լինում մնչկատակութեան (պանսօմիմաչի), որից և իմանում է իր ցանկացածը:

Այդ բոլոր դէպքերումն էլ երազների հիմքը կաղմում են այն մտքերը, այն գաղափարները, որոնք ցերեկը զբաւել են մարդու ուշադրութիւնը, որոնց մասին նա մտածել ու աշխատել է:

Փրանսիական չեղափոխութեան նախարարներինց մէկը—երևելի Վօլտերը պատմում է, որ մի անգամ երազում նա շարադրել է իր «Նենրիագա» պօէմայի մի ամբողջ երգը, որը նկատելի չափով տարբերում էր միւսներինց:

Իրա պատճառը հասկանալի է: Վօլտերը արթուն ժամանակ, իհարկէ շատ էր մտածել իր պօէմայի մասին, կազմել էր ընդհանուր ծրագիրը, նախագծել էր առանձին մասերը, ուստի և քնած ժամանակ նրա հատ ու կտոր մտքերը ձուլուել են միասին և կազմել մի ամբողջ երգ:

Շատ անգամ մարդ երազ է տեսնում այն դէպքերի մասին, որոնք մեծ նշանակութիւն ունին նրա համար, որոնք մեծ չափով կլանել են նրա ուշքն ու միտքը:

Ահա օրինակը.

Մի պարոն տաք վիճաբանութիւն է ունենում մի տիկնոջ հետ կանանց կրթութեան մասին: Վիճաբանութեան հիմքը այն է լինում, թէ կանանց ու աղամարդկանց կրթութիւնը միատեսակ պիտի լինի, թէ առանձին-առանձին աղայոց ու օրիորդաց դպրոցներ չ'պէտք է լինին և այլն: Վիճաբանութեան վերջում պարոնը տալիս է տիկնոջը կարգալու մի զիրք այդ հարցի մասին:

Անցնում է տարի ու կէս: Պարոնին հարկաւոր է լինում չիշեալ զիրքը: Նա մի ամբողջ շաբաթ

զիշեր—ցերեկ մտածում է աշխատում է գտնել զիրքը, բայց ոչ մի հետեանքի չի հասնում:

Նրա ապրած զիւղում փոստ էլ չկար, այնպէս որ նա անկարող էր գոնէ նոր գնել: Իսկ զիրքը հարկաւոր էր, շատ հարկաւոր: Նա մի անգամ էլ քրքրում է բոլոր անկիւնները, բոլոր պատուհանները, բայց ապարդիւն:

Յողնած ու տխրած նա քնում է և երազում տեսնում չիշեալ տիկնոջը: Նրա չիշողութեան մէջ զարթնում է անցեալը. նա մտաբերում է, որ այդ տիկնոջ մօտն էր որոնած զիրքը:

Այս դէպքում երազի միջոցով բացուած փաստը իսկապէս յայտնի էր երազ տեսնողին, բայց կամքը չէր կարողացել գտնել նրան չիշողութեան լայնարձակ լաբիրինթոսում:

Նէնց այդ պատճառով էլ երազում ուղեղը շարունակել է լարուած գործունէութիւնը, վերականգնեցրել է այդ զրքի հետ կապուած մտապատկերները և վերջ ի վերջոյ հասել է իր նպատակին—գտել է որոնածը...

ԻԳ.

Ժողովրդի մէջ առանձին հետաքրքրութիւն են զարթեցնում այսպէս ասած մարգարէական երազները, որոնք մարգարէական կամ ուրիշ խօս-

բով ասած՝ զուշակողական բովանդակութիւն են ունենում:

Այդ կարգի երազներն էլ առաջ են զալիս նրանից, որ մարդու ուղեղն ու միտքը կենտրոնացած է լինում մի որևէ հարցի վրայ:

Թէ այդ խնդրում և թէ առհասարակ այն բոլոր երազների վերաբերմամբ, որոնց մէջ հրաշքի նշաններ են երևում, բժիշկ Սիմօնիի ասելով, մարդիկ բաժանում են երկու տարբեր դասակարգերի:

Մի մասը կարծում է, թէ զրանց մէջ իսկապէս հրաշք կայ, միայն որոշ չափով, իսկ միւս մասը բոլորովին հերքում է հրաշքի շոյութիւնը, ոչ մի նշանակութիւն չի տալիս այդ տեսակ երազներին:

Բայց երկու կողմերն էլ կարող են սխալուել:

Եթէ մի որևէ բնական-գիտական աշխատութեան մէջ չիշուում են այդ ուղղութեան փաստերը և եթէ ուսումնասիրողի ընդունակութիւնն ու մտաւոր կարողութիւնը կասկածի տեղիք չեն տալիս, այն ժամանակ իրաւունք չունինք ենթադրութիւններով հերքելու գիտութեան այդ փաստերը:

Կան երազներ, որոնք թէև մարդարէական բովանդակութիւն են ունենում, բայց այնուամենայնիւ ենթարկւում են որոշ բացատրութեան:

Մի որևէ դէպք նախագուշակող երազները չափազանց քիչ են պատահում: Եւ եթէ նրանց

բովանդակութիւնը երբեմն իրականանում է— դա կարելի է բացատրել հասարակ զուգադիպութեամբ:

Եւ իսկապէս երազների մէջ երևում են անթիւ—անհամար պատկերներ, ի՞նչ զարմանալի բան կայ, եթէ զրանցից մէկը կամ միւսը իրականանայ: Ուրեմն աւելորդ է այդպիսի զուգադիպութիւնը հրաշք համարել:

Մարդարէական երազները տեղի են ունենում միայն այն ժամանակ, երբ մարդու ուղեղը լարուած կերպով զործում է որոշ ուղղութեամբ:

Եթէ ուշադրութեամբ քննենք այդ երազները, այն ժամանակ կ'տեսնենք, որ նրանց տեսնողը միշտ էլ մի որևէ ծանր վշտի ու տանջանքի ազդեցութեան տակ կամ սպասողական զրութեան մէջ է եղել:

Բացի զրանից կարելի է համոզուել, որ երազների մէջ երևացած դէպքերն ու առարկաները մարդկարող էր նախատեսնել արդէն յայտնի հանգամանքների ու շրջապատող պայմանների հիման վրայ:

Սհա մի պերճախօս օրինակ.

Չինաստանում ապրող մի տիկին պէտք է պետական նաւակով զնար մօտակայ քաղաքը: Ճանապարհորդութեան նախընթաց գիշերը նա երազում շարունակ հրդեհ ու նաւի խորտակում է տեսնում:

Նա սարսափով, նշալով զարթնում է քնից, բայց նորից քնելիս դարձեալ տեսնում է շարդ ու փշուր եղած նաւեր և ալիքների հետ կռուող ճանապարհորդներ:

Ձնայելով այդ չարագուշակ երազին, ճանապարհորդութիւնը տեղի է ունենում և նախազուշակած զժբաղդութիւնն իրագործում է: Նաւի կաթսան արաքւում է, աիկինը վերքեր է ստանում և մեռնում է սարսափելի տանջանքների մէջ:

Նկարագրած փաստը պարզ կերպով ցոյց է տալիս այդ երազի մարդարէական բովանդակութիւնը: Բայց մի՞թէ մի որևէ զերբնական ոչփարզիւնք է դա: Մի՞թէ հրաշք է:

Բոլորովին ոչ: Ամբողջ զաղութին յայտնի էր, թէ որքան վատ են շինուած պետական նաւակների կաթսաները, թէ որքան վտանգաւոր է նրանցով ճանապարհորդելը: Ուրեմն ճանապարհորդութեան պատրաստուող աիկինն էլ բնականաբար պիտի մտածէր այդ վտանգի մասին: Հէնց այդ լարուած մտածմունքն էլ դարձել է չարագուշակ երազի հիմքը:

Բայց պատահում են աւելի խորհրդաւոր երազներ: Դիմենք օրինակներին.

—Մի անգամ իշխանուհի Կօնաին երազում տեսնում է, որ իր արքունիքի մի մասը պէտք է

փուլ դալ, որ այնտեղ քնած երեխաներին վտանգ է սպառնում:

Նա երազը պատմում է երեխաների ծծմալրերին, բայց սրանք հանգստացնում են, ասելով՝ «բոլոր երազները խաբուսիկ են»:

Այնուամենայնիւ իշխանուհին պնդում է, որ երեխաներին դուրս հանեն այդ բնակարանից: Ծառաները հաղիւ են վերջացնում այդ հրամանը կատարել, երբ երեխաների ննջարանի առաստաղը փուլ է զալիս...

—Մի քահանայ, մտնելով Ս. Լիւդովիկոսի եկեղեցին, սկսում է ծնկաչօք աղօթք անել: Բայց հէնց առաջին ծնրադրութեան ժամանակ մի անդիմալրելի պահանջ ստիպում է նրան միւս կողմն անցնել:

Քահանան ուշք չի դարձնում, սակայն պահանջն այնքան է մեծանում, նախազգացումն այնքան ուժեղանում, որ նա վերջապէս զիջանում է —անցնում է եկեղեցու միւս կողմը.

Հէնց այդ միւսնոյն ըոպէին եկեղեցու կամարից պոկւում է մի քար և ընկնում այնտեղ, որտեղ քիչ առաջ կանդնած էր քահանան:

—Շուեղացի զրոյ Սվեդէնբորդը գտնւում էր հեռու հայրենիքի մայրաքաղաքից—Ստօկհօլմից: Մի անգամ նրան թւում է, թէ Ստօկհօլմում հրդեհ կայ:

Եւ իսկապէս այդ նախադրացումը նշաւում է: չաւարած տեղեկութիւններէց երևում է, որ հէնց այդ ժամանակ ամբողջ մայրաքաղաքը հրդեհուած է եղել...

Առաջ բերած օրինակները բաւական են, բայց մի՞թէ դրանց բոլորն էլ կարելի է բացատրել հասարակ զուգադիպութեամբ:

Մի քանի դէպքերում զուգադիպութիւնն անկասկածելի է, բայց երբեմն էլ հասարակ պատահականութեամբ չի կարելի բացատրել իրագործւող երազները:

Յամենայն դէպս այդ երազներին էլ կարելի է որոշ բացատրութիւն տալ:

Նիմնուելով զիտական փաստերի վրայ, մենք ամենայն իրաւամբ կարող ենք ենթադրել հետեւեալը.

Մի քանի դատողութիւններ, որոնց հիմքը անգիտակցօրէն ընդունած տպաւորութիւններն են լինում, մշակւում-ծեակերպւում են ուղեղում և մեր գիտակցութեանը հասցնում իրանց վերջնական արդիւնքը—եղրակացութիւնը: Նէնց այդ վերջնական եղրակացութիւնն էլ մեզ վրայ հրաշքի տպաւորութիւն է թողնում, որովհետեւ նրա սկզբնական մասնիկների—հիմքի հետ ծանօթ չենք եղել...

Գրանից կարելի է եղրակացնել, որ մարդարեւական երազները ոչ այլ ինչ են, եթէ ոչ անդի-

աակցօրէն տեղի ունեցող դատողութիւնների վերջնական արդիւնքը—եղրակացութիւնը, որը միացած է լինում զգացողական որոշ պատկերների հետ:

Ինչ՞ու գարմանալ...

Մի՞թէ քիչ է պատահում, որ մենք նոյն իսկ ամենաժանր ու բարդ հարցերում գործում ենք առանց հետեւելու արտաքին տրամաբանութեան և հասնում ենք ցանկալի նպատակի, զանում ենք այդ հարցերի լուծումը:

Ի՛նչ.

Երազին բաւական նման է ցնորքը:

Այդ երկուսի նշանակութիւնն էլ շատ հետաքրքրական է: Ցնորքը մի տեսակ զգացողական տպաւորութիւն է՝ առանց այդ տպաւորութիւնն առաջացնող առարկայի:

Նա շատ անգամ երևան է զայիս խելագարութեան հետ միասին: Ցնորքը երազի նման կարող է առաջ գալ բոլոր զգայարանքների սղղեցութեան տակ, այսինքն կարող է լինել տեսողութեան, լսողութեան և ընդհանուր զգացմունքի ցնորք:

Տեսողութեան ցնորքները լինում են տեսակտեսակ՝ անհատի հոգեկան ու մտաւոր աշխարհի համեմատ:

Շատ անգամ ցնորքի բովանդակութիւնը կախում է ունենում հիւանդի զբաղմունքից-արհեստից: Իբրև ապացոյց բաւական է լիշէլ հոգեկան հիւանդների բժիշկ Մանեանի հետեւեալ օրինակները.

—Հիւանդներից մէկը, որը արհեստով բանջարեղէն վաճառող էր, չատակի վրայ տեսնում էր կաղամբ, բողկ, աւելուկ, ուստի և մեծ զգուշութեամբ էր քայլում, որպէսզի չարորէ...

—Հովիւը տեսնում էր իր կովերին ու ոչխարներին և կանչում էր նրանց...

—Աղաւնի վաճառողը կարծում էր, թէ ձեռքում բռնած ունի աղաւնի և աշխատում էր հացահատիկներով կերակրել նրան...

—Մի հիւանդ կին, որ զինետան ծառայող էր, խօսում էր երեւակայական այցելուների հետ, խնդրում էր սպասել, բաժանում էր զինին և այլն...

Յայտնի է, որ այսպէս ասած՝ կրօնական խելագարութիւն ունեցող հիւանդները ցնորքով տեսնում են Աստուծուն, Աստուածածնին, հրեշտակներին և այլն:

Այդ պատկերները միշտ նման են լինում արձանների, կրօնական զրքերի մէջ ներկայացրած տիպերին:

Փաստերը ցոյց են տալիս, որ ցնորքները երբեմն կապ են ունենում հիւանդի սովորութիւնների հետ և դա շատ բնական է:

Վառ երեւակայութեան տէր մի մարդ, որը երկար ժամանակ ժամկոչ էր եղել, ամառուայ ամենաշոգ եղանակին իբր թէ տեսնում է աշխարհի ստեղծագործութիւնը:

—Նա կանգնած է բարձր աշտարակի գլխին և տեսնում է այն բոլոր ոյժերը, որոնք մասնակցում են ստեղծագործութեան:

Նրա երեւակայութեան մէջ ստեղծագործութիւնը պատկերանում է ճիշտ այնպէս, ինչպէս որ նկարագրուած է Ս. Գրքի մէջ, միայն նրա հետ խառնուած են լինում առասպելական պատկերներ, որոնցով լի են «Հաղար ու մէկ գիշերուայ» հեքիաթները:

Այսպէս օրինակ, աշտարակի զազաթին որտեղ կանգնած է ինքը, ապրում են ոզին և Փէան: Իրանք թռչում—գնում են, որպէսզի կեանք ներշնչեն ամբողջ բնութեանը, որպէսզի աշխարհի զանազան մասերում իրագործեն աստուածային կամքը...

Այդ միեւնոյն աշտարակի զազաթին ընկած էին երկու ձու, որոնց շարունակ տաքացնում էր արեգակը: Այդ ձուերից դուրս եկան կինը և տղամարդը, որոնք աւելի կատարեալ, աւելի կենսունակ ու զեղեցիկ էին, քան թէ այժմեան մարդիկ: Նրանք թւեր ունէին և կարող էին թռչել դէպի երկինք:

Նրանց շուրջը վխտում էին բազմաթիւ թռչուններ և ահագին մեծութեան չորքոտանի կենդանիներ: Նրանք զարմանք էին ազդում իրանց ձևերի, դոյների բազմազանութեամբ, երբեմն էլ սարսափ էին առաջացնում, որովհետև նրանց թւում կային՝ առիւծ, վագր և ուրիշ գիշատիչներ:

Նա տեսնում է նաև Աստուծուն, մի պատկառելի ծերունու կերպարանքով՝ լի դորութեամբ ու կենսունակութեամբ:

Աստուած նստած էր առանձին գահույքի վրայ և հրամաններ էր տալիս իր շուրջը խմբուած հրեշտակներին ու ոգիներին:

Աստուծու վերևը պսպղում էին աստղերը, իսկ ձեռքում զտնւում էր այն գիրքը, որի մէջ գրուած են բոլոր մարդկանց բազին ու վիճակը:

Հրեշտակներն ու ոգիները մօտենում էին աշտարակին և նորից հեռանում՝ ատեղերքի գանազան մասերում կեանք ու լոյս տարածելու:

Իրանցից մի քանիսը նման էին սովորական մարդկանց, մի քանիսն էլ հիանալի թռչունների:

Հիւանդը շատ լաւ լիշում է, որ ապրել է այդ երևակայական աշխարհում, բարձր աշտարակի վրայ, որ կախուած է եղել անհուն տարածութեան մէջ: Անուշահոտ քամիները օրօրում էին նրան, իսկ ծակող լոյսը թոյլ չէր տալիս երկնային մարմինների շարժում տեսնելու:

Եւ քիչ չէն այդպիսի օրինակները:

Ահա մի ուրիշ օրինակ, որից պարզ երևում է, որ ցնորքը անմիջական կապ ունի իր սկզբնապատճառի հետ:

— Մի մարդ Անգլիայում ճանապարհորդելիս յանկարծ խելագարւում է: Պատճառը սաստիկ վախն է լինում.— Լօնդոնի միջապատ փողոցով անցնելիս նա յանկարծ տեսնում է դիմացից եկող շոգեկառքը և սարսափահար լինում:

Իրանից յետոյ նա յանախ ցնորքի մէջ տեսնում է լապտերն ու այն շոգեկառքը, որը նրան ոչնչացնել էր սպառնում:

Խելագարութեան այն դէպքերում, երբ հիւանդը կարծում է, թէ դիւահար է եղել, նա տեսնում է սատանային զանազան ձևերով:

Առհասարակ բոլոր դէպքերումն էլ ցնորքի ժամանակ երևացած պատկերը համապատասխանում է այն դադափարին, այն մտապատկերին, որ հիւանդն ունի ցնորքի առարկայի մասին:

Սրբերի պատկերները միշտ զեղեցիկ ու զրաւիչ է լինում, իսկ չար ոգիները—տղեղ և զղուանք ու սարսափ ազդող:

Ցնորքների մասին կարելի էր շատ բան զրել, բայց կարծում ենք այսքանն էլ բաւական է: Այդ հարցի մասին մենք մանրամասն կ'խօսենք մի ուրիշ զրքոյկով՝ »Նոգեկան հիւանդութիւնները«:

Շատ հետաքրքիր է արբեցողների—ալկոհոլիկների զառանցանքը, որի ժամանակ երբեմն հիւանդը տեսնում է տարօրինակ ու սարսափելի կենդանիներ:

Այդպիսի հիւանդն ասում է, որ նրան ստիպում են տեսնել զանազան ուրուականներ, օձեր ու կենդանիներ:

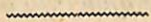
Յնորքի ժամանակ պատկերները միշտ կերպարանափոխւում են, առաջին պատկերին փոխարինում է երկրորդը, երրորդը և այլն:

Մի քանիսին այդ պատկերները երևում են պարզ, որոշ զժերով, իսկ մի քանիսին էլ—խաւար, անորոշ:

Կայ մի տեսակ ցնորք, որը պատահում է մտաւորապէս բոլորովին առողջ մարդկանց: Բայց այդ մարդիկ հաւանականօրէն ունենում են աչքի հիւանդութիւն, ինչպէս ենթադրում է մի գերմանացի պրօֆեսոր:

Այդ ցնորքը պատահում է քնի և արթուն դրութեան միջրնթացքում, որը յայտնի է ամեն մի մարդու:

Այս դէպքում պատկերները երևում են յանկարծակի և որոշ ժամանակից յետոյ անհետանում են, աստիճանաբար աղօտանալով և նոր պատկերների տեղի տալով, մինչև որ վրայ է հասնում քունը կամ կատարելապէս արթուն դրութիւնը:



ԻՆ.

Հոգեկան հիւանդութիւնների ժամանակ տեղի ունեցող զգացողական խանգարումների շարքում առաջնակարգ տեղ են բռնում լսողութեան ցնորքները:

Այդպիսի ցնորքներ ունենում են այն խելագարները, որոնք շարունակ դանդատւում են անյայտ մարդկանց հալածանքից ու վիրաւորանքից:

Լսողութեան այդ սխալ զգացողութիւնները չափազանց բազմատեսակ են: Մի դէպքում ականջում հասարակ աղմուկ է լսւում, իսկ ուրիշ դէպքում բազմաթիւ ու բազմազան ձայներ:

Հիւանդին թւում է թէ այդ ձայները զալիս են մօտակայ տարածութիւնից, սովորաբար՝ պատերից, առաստաղից, յատակից, վառարանից և այլն: Երբեմն էլ նա կարծում է, թէ ձայներ զալիս են հեռու տեղերից՝ տան ներքնաշարկից, կտուրից և նոյն իսկ մի քանի վերստ հեռաւորութիւնից:

Հեռու տեղ գտնուող ծանօթների ձայները լսելով, հիւանդը կարծում է, թէ զրանք մի առանձին կախարդական զօրութիւն ունին, որով կարողանում են իրանց ձայնը լսելի դարձնել նոյն իսկ մեծ հեռաւորութիւնից:

Հալածանքի զառանցանքից տանջւող հիւանդները սովորաբար իրանց համար շատ անախորժ

խօսակցութիւններ են լսում, օրինակ՝ նրանց ասում են, թէ պիտի այրեն, կտոր-կտոր անեն և այլն: Կանանց տանջում են ցինիքական խօսակցութիւնները, վիրաւորական առաջարկութիւնները:

Երբեմն հիւանդներին թւում է, թէ լսում են սիրելի անձնաւորութեան—ամուսնու, կնոջ, երեխաների լացն ու հառաչանքը:

Այսպէս ասած՝ կրօնական խելագարութիւնից տանջւող հիւանդներին թւում է, թէ խօսում են Աստուծոյ, հրեշտակների, սրբերի հետ, լսում են նրանց խորհուրդները այս կամ այն մարդու, այս կամ այն հարցի մասին:

Վերոյիշեալից պարզ երևում է, որ թէ լսողութեան և թէ տեսողութեան ցնորքների ժամանակ ցնորքի բովանդակութիւնը անմիջական կապ ունի հիւանդին զբաղեցնող հարցերի ու զազափարների հետ:

Շատ անգամ թէ լսողութեան և թէ տեսողութեան ցնորքները միաժամանակ են տեղի ունենում:

Երբեմն հիւանդը լսում է մի ձայն, բայց ոչ որի չի տեսնում և այդ բանը նրան զարմացնում —վախեցնում է կամ բարկացնում:

Հէնց այդ պատճառով էլ հիւանդը իր լսած ձայնը կամ վիրաւորանքը վերագրում է «աներևոյթ մարդկանց»:

Նա չի կասկածում, թէ այդ մարդիկ զոյութիւն ունին, այլ կարծում է, թէ որոշ զօրութեամբ «աներևոյթ» են դարձել:

Հարկաւոր է նկատել, որ լսողութեան ցնորքները միանգամից առաջ չեն դալիս: Հիւանդը սկզբում լսում է խառն աղմուկ:

Այդ դրութիւնը շարունակւում է մի որոշ ժամանակ: Յետոյ նա լսում է զանազան ձայներ՝ սկզբում միայն քնից առաջ կամ զարթնելուց յետոյ անմիջապէս, իսկ յետոյ նաև ցերեկները:

Կան հիւանդներ, որոնք չայտնում են, թէ իրանց հետ խօսում են, բայց իսկապէս նրանք ոչ մի ձայն չեն լսում:

Այդպիսի հիւանդներից մի քանիսը երբեմն ասում են, թէ ձայները դուրս են դալիս իրանց բերանից, դլիսից և այլն: Բայց բոլոր դէպքերումն էլ լսողութեան տպաւորութիւններ չեն լինում:

Հաւանականօրէն նոյնը պէտք է ասել և այն մարդարէների մասին, որոնք բազմաթիւ էջեր են զրաւել պատմութեան մէջ:

Ամենայն հաւանականութեամբ դրանք էլ նույնանման հիւանդ մարդիկ են եղել:

Անշուշտ մեզանից շատերը նկատած կ'լինեն, թէ ո՞րքան սերտ կերպով են կապուած միտքն ու նրա արտայայտութիւնը:

Երբեմն զիրք կարգալիս թէև մեր շրթուներ-

ները չեն շարժուում, մի բան չեն արտասանում, բայց մեր ներքին աշխարհում կարծես արտասանում ենք իւրաքանչիւր բառը:

Յայտնի է նոյնպէս, որ որոշ բառեր, երաժշտական որոշ արիւններ երբէք դուրս չեն դալիս մեր չիշողութիւնից, հանդիսա չեն թողնում մեզ: Մենք երբեմն անգիտակցօրէն, նոյն իսկ մեր կամքին հակառակ կրկնում ենք այդ բառերը, այդ արիւնները:

Իրանք Ֆիզիօլօգիական երևոյթներ են, որ ցոյց են տալիս մտքի ու նրա արտայայտութեան սերտ կապը, որ մատնանիշ են անում, թէ հիւանդոտ երևոյթները ո՞րքան մօտ են ֆիզիօլօգիական երևոյթներին:

Իայց թող այդ երևոյթները աւելի լարուած լինին, թող մտքում խօսքեր արտասանելու հակումը աւելի ուժեղ կերպով արտայայտուի և այն ժամանակ մենք կունենանք հիւանդութեան փաստ:

Հիւանդոտ երևոյթների և ֆիզիօլօգիական երևոյթների տարբերութիւնը միմիայն այն է, որ երկրորդ դէպքում մենք կամքի ուժով կարողանում ենք ուղղութիւն տալ կամ զսպել այս կամ այն հակումը. իսկ առաջին դէպքում, այսինքն հիւանդոտ երևոյթների ժամանակ դա միանգամայն անկարելի է:

Հիւանդները սովորաբար ասում են, թէ նրանց

»թւում է«, որ բառեր են լսում, որ մաքով խօսում են, որ առանց ձայնի լսում ու հասկանում են ուրիշի մտքերը և այլն և այլն:

Նրանց կարծիքով դա ողիւների լեզուն է՝ առանց բառերի լեզու. դա ներքին ձայնն է, գերբնական ներշնչումն է և այլն:

Կարծում ենք վերոյիշեալը բաւական է ցնորքների մասին:

ԻԶ.

Քնի հետ կապ ունի նաև նեարդային հոմակարգութեան այն բնորոշ դրութիւնը, որը «լուսնոտութեան» անունն է ստացել:

Այդ երևոյթը կայանում է նրանում, որ լուսնոտը խոր քնի մէջ քնկղմուած ման է զալիս, անձնատուր է լինում իր սովորական զբաղմունքներին, երբեմն կատարում է չափազանց բարդ ու դժուար գործեր նոյնպիսի վստահութեամբ ու ճշտութեամբ, ինչպէս արթուն ժամանակ:

Լուսնոտութեան նշանները սովորաբար տեղի են ունենում զիշերները—քնելուց մի քանի ժամ յետոյ: Նրանք տևում են աւելի կամ պակաս երկար ժամանակ:

Այս կամ այն գործողութիւնը կատարելուց յետոյ հիւանդը նորից պառկում է կամ նրան պառ-

կեցնում են, իսկ զարթնելիս նա ոչինչ չի յիշում իր զիշերային գործունէութեան մասին:

Չանազան մարդիկ զանազան ձևի լուսնոտութիւն են ունենում:

Ոմանք մնում են իրանց տեղում, շարժումներ չեն կատարում: Նրանք երկար ճառեր են արտասանում, խօսում են, բայց են անում իրանց զաղանիքները, իսկ զարթնելիս ոչինչ չեն յիշում այդ բոլորի մասին:

Լուսնոտութեան այդ ձևը ամենից մօտ է բնական քնին:

Ոմանք էլ խօսելիս շարժումներ են կատարում, բայց չեն հեռանում մահնակալից:

Վերջապէս կան այնպիսի լուսնոտներ, որոնք վեր են կենում անկողնուց, սկսում են իրանց սովորական զբաղմունքները՝ կարդում—գրում են, ոտանաւորներ են շարադրում, հաշիւներ են անում և ուրիշ բարդ գործեր են կատարում: Դա լուսնոտութեան ամենաուժեղ ձևն է:

Լուսնոտները անկասկած լսում են ձայներ, մանաւանդ այն դէպքերում, երբ այդ ձայները համապատասխանում են նրանց զբաղեցնող մտապատկերներին:

Եթէ մենք արտասանենք լուսնոտի անունը — նա իսկոյն յետ կ'դառնայ, լարուած կ'նայի մեզ, բայց ոչինչ չի տեսնի:

Թէև ամեն անգամ էլ այդպէս չի լինում, բայց փաստն այն է, որ հիւանդը լսում է, ընդունում է ձայնի տպաւորութիւնը:

Լուսնոտի շոշափելիքը չափազանց զարգացած է: Բոլոր զննողներն էլ նկատել են այդ փաստը և նոյն իսկ ասում են, որ նրանց շոշափելիքը տեսողութեան դերն էլ է կատարում:

Դա գուցէ մի քիչ չափազանցութիւն լինի, բայց հիմքը միանգամայն ճիշտ է: Չէ՞ որ կտրերի շոշափելիքն էլ մշտական վարժութեան շնորհիւ հասնում է զարմանալի զարգացման ու նրբութեան:

Լուսնոտութեան ժամանակ հիւանդը մեծ մասամբ բաց է պահում աչքերը, իսկ երբեմն փակ:

Բայց եթէ ուշի-ուշով քնենք լուսնոտի բաց աչքերը, այն ժամանակ կ'համոզուենք, որ նրանք անշարժ են, որ բիբերը լայն բացուած են, բայց անզգայ դէպի լոյսը:

Կասկած չկայ, որ լուսնոտները մեծ մասամբ ոչինչ չեն տեսնում: Բայց մի քանի հեղինակներ, որոնք երկար ժամանակ զբաղուել են այդ հարցով, չեն համաձայնում այդ կարծիքի հետ:

Եթէ ենթադրենք, որ լուսնոտները անզգայ են դէպի լոյսը, ասում են նրանք, այն ժամանակ չափազանց դժուար կ'լինի բացատրել նրանց կատարած գործերից շատերը:

Ահա մի օրինակ, որ իր մէջ պարունակում է այն ամենը, ինչ որ կարող է հրաշքի տպաւորութիւն թողնել և ականատեսների վրայ մեծ ազդեցութիւն ունենալ:

— Մի երիտասարդ քահանայ ամեն զիշեր վեր էր կենում, վերցնում էր թուղթը և քարոզներ շարադրում:

Երեսը վերջացնելուց յետոյ նա բարձր ծայնով կարգում էր զրածը սկզբից մինչև վերջը, եթէ միայն կարելի է «կարգալ» անուանել այն, ինչ որ նա անում էր առանց աչքերի օգնութեան:

Եթէ մի օրեւէ կտոր նրան դուր չէր գալիս, նա ջնջում էր և վերևում—միշտ համապատասխան տեղում ուղղում:

Որպէսզի իմանան, թէ արդեօք այդ ժամանակ նրա աչքերն էլ գործում են, թէ ոչ, մի անգամ նրա առաջ բռնեցին հաստ կարտոնի թերթը, բայց հիւանդը առաջուայ նման շարունակում էր զրել, առանց նկատելու այդ պատենչը:

Մի քանի անգամ կամացուկ փոխեցին այն թուղթը, որի վրայ նա գրում էր, բայց հիւանդը իսկոյն նկատում է փոփոխութիւնը, որովհետև նոր թերթերը իրանց ձեւով սարբերում էին հնից:

Իսկ երբ գնում են նոյնանման մի թերթ, այն ժամանակ հիւանդը չի նկատում կատարուած փոփոխութիւնը և շարունակում է զրել և ուղղել

զրածը ճիշտ այն տեղերում, որոնք համապատասխանում են առաջուայ թերթին:

Այդպէս ուրեմն այդ լուսնոտը գործում էր ճիշտ այնպէս, ինչպէս արթուն ժամանակ, կարծես ամեն ինչ զիտակցօրէն տեսնում ու լսում էր: Բայց նրա ամբողջ գործը ոչ այլ ինչ էր, եթէ ոչ մի »ցնորք«:

Այդ բոլորը բացատրւում է նրանով, որ լուսնոտը ցնորական տպաւորութիւններ է բնդունում շրջապատող աշխարհից—իր մտքերի համեմատ և բնդհանրացնում ու մշակում է: Այդտեղ շատ մեծ դեր է խաղում շօշափելիքը:

Նկնց դա է պատճառը, որ նա մաքուր թերթի վրայ էլ նախադասութիւնն սկսում է ճիշտ այն տեղից, որտեղ որ վերջացրել էր զրած թերթի վրայ: Գրած թերթը հեռացրած է, բայց մտապատկերը մնում է նոր թերթի վրայ և լուսնոտը շարունակում է տեսնել իր զրածը, թէև նա արդէն հեռացրած է:

Նա տեսնում է ոչ թէ իսկական զրածը, այլ նրա «ցնորական պատկերը»: Իսկ ցնորական պատկերները մեծ մասամբ ներկայացնում են իրական առարկան:

Լուսնոտի տեսած պատկերները առաջ են դալիս շօշափողական տպաւորութիւններից, որ և բնած ժամանակ էլ ստանում է:

Այդպիսով լուսնոտար արտաքին աշխարհի վերաբերմամբ գտնուած է նոյն դրութեան մէջ, ինչպէս արթուն մարդը:

Ի է.

Աւելորդ չի լինի մի քանի խօսք էլ էքստազի, այսինքն ծայրահեղ ոգևորութեան մասին ասել:

էքստազ կոչուած է նեարդային համակարգութեան այն դրութիւնը, երբ մարդ առանց մի որևէ շարժում կատարելու, կարծես քնի մէջ խեղդուած է իր զգացմունքների մի մասը և կատարեալ աղատութիւն տալիս միւսին:

Նա պատկերների ձևով տեսնուած է այն մտքերը, այն գաղափարները, որոնց վրայ կենտրոնացած է եղել նրա ուշադրութիւնը:

Ուրիշ խօսքով ասած՝ էքստազը մի հիւանդոտ դրութիւն է, երբ մարդու գիտակցութիւնը չափազանց ուժեղ զգացմունքների ու կենդանի մտապատկերների ազդեցութեան տակ բոլորովին բաժանուած է արտաքին աշխարհից և իր ամբողջ ուշադրութիւնը կենտրոնացնում է ներքին պատկերների վրայ:

Այդ միեւնոյն ժամանակ անուշաղիւր թողած մարմինը մնում է բոլորովին անշարժ իբրև մի արձան:

Այդպիսի դրութիւնը յաճախ միացած է լինում ուրիշ երևոյթների հետ, ինչպէս օրինակ— ի ս տ եր ի ա *) (թուլացկոտութիւն) և կատալեպսիա *) (զգայաշարժատումն):

էքստազը առաջ է դալիս լարուած կերպով կրօնական հարցերի մասին մտածելուց, ցնցող դէպքերի ազդեցութիւնից, իսկ երբեմն սաստիկ սիրուց:

Նա ընդունում է չափազանց ազդու և արտայայտիչ ձևեր, որոնցից երբեմն կարելի է հասկանալ անհատին անհանգստացնող զգացմունքը:

Երբեմն հիւանդի բերանից դուրս են թռչում այնպիսի բառեր, որոնցով կարելի է հասկանալ, թէ ի՞նչ մտքեր են զբաղեցնում նրան, իհարկէ կրաւորական շարժումներ հնարաւոր են, բայց շարժումը գաղարեցնելու պէս մարմինը դարձեալ մրնում է այս կամ այն դրութեան մէջ անփոփոխ:

*) Խստերիա կոչուած է խիստ սահմանափակ և բոլորովին անշատուած նեարդային հիւանդութիւնը: Աս հիմնովին տարբերուած է նեվրաստենիայից, կազմելով նրա կատարեալ հակապատկերը: Այդ մասին տես իմ «Մեր նեարդերը» գրքովը:

**) Կատալեպսիա կոչուած է այն հիւանդութիւնը, երբ յանկարծակի փայտանում են մարմնի անդամները, մկանները, այնպէս որ մարմինը անշարժ մնում է այն դրութեան մէջ, ինչ դրութեան մէջ որ նա եղել է կատալեպսիայի սկզբում:

Կամբըր այլևս չի աղղում մկանների վրայ: Ինքնակամ շարժումները բոլորովին անհնարին են դառնում:

Թէ ի՞նչն է տանջանք կամ ուրախութիւն առաջացնողը: Վերցնենք հետեւեալ օրինակը.

— Էքստազի մէջ գտնուող մի աղջկայ դիմագծերը մերթ ուրախութիւն էին արտայայտում, մերթ տխրութիւն:

Այդ միեւնոյն ժամանակ նա ձեռքով մի շարժում էր անում, կարծես ընդունում էր առաջարկած նամակը և կարգում:

Երբ նամակը Սուրբ Կոյսից էր, նրա դէմքը ուրախ արտայայտութիւն էր ընդունում, իսկ երբ սատանայից էր լինում—նա սաստիկ զայրոյթ ու տխրութիւն էր արտայայտում...

Էքստազի մէջ գտնուող մարդկանց տեսած պատկերները միշտ էլ սերտ կերպով կապուած են լինում նրանց զբաղեցնող մտքերի ու առարկաների հետ:

Նրանք երբեմն չափազանց խորհրդաւոր բովանդակութիւն են ունենում:

Երևում են՝ Աստուած, հրեշտակներ, սրբեր՝ մի առանձին փայլով շրջապատուած, կամ դժոխքի սատանաներ և այլն:

Տիւնայր լսում է դրանց ծայները, ստանում է զանազան պատուէրներ ու խորհուրդներ:

Մի հիւանդ լետարգիական *) դրութեան մէջ ընկնելով, երևակայութեամբ այցելում է երկիրքն ու դժոխքը:

— «Տիւնայր թի, ճաշին մօտիկ, պատմում է հիւանդը, ես զգացի որ մօտենում է մահս, որ նա կամաց-կամաց բարձրանում է ոտներիցս դէպի վերև, դէպի միւս անդամները:

Մարմինս փայտացաւ, ոտքերս, ձեռքերս և միւս անդամներս այլևս ոչինչ չէին զգում:

Ես չէի կարողանում ո՛չ խօսել, ո՛չ տեսնել և լսել. բերանս չէր շարժւում. ականջներս ու աչքերս չէին գործում:

Այդ ժամանակ ինձ կայծակի արագութեամբ տարան անհուն տարածութեան միջով և հասցրին դժոխքի դուռը:

Այդտեղ տարածուած էին խիտ ամպերը և սաստիկ խաւարը: Ես զգում էի ծխի և դառն գոլորշիների հոտը, լսում էի ոռնոց և սարսափելի հեկեկոց:

Այդտեղից սուրբ հոգին ոսկեղէն կառքով ինձ տարաւ երկիրք, որտեղ ես տեսայ խումբ-խումբ սուրբերին, հրեշտակներին, մարգարէներին ու առա-

*) Ա խտերգիա կոչւում է անյգայական դրութիւնը, որը նման է քնած դրութեանը: Այրբեմն հնարաւոր է լինում հիւանդին զարթեցնել այդ դրութիւնից:

քեալներին, որոնք Բարձրեալի գահուցի շուրջը երգում ու խաղում էին:

Հրեշտակները նման էին վառ բոցերի, իսկ արգարների հոգիները փայլում էին կայծերի նման:

Հրեշտակներից մէկը յայտնեց ինձ Սատուծոյ պատուէրը: Ուշքի գալով ես զգացի, որ մարմինս նորից կենդանանում է—զլխից մինչև ոտքերը:

Ես լսում էի սենեակիս մէջ հնչող աղօթքներ: Իրանից չեաոյ աչքերս էլ բացուեցին, բոլոր զգացմունքներս էլ վերադարձան և ես իմ մէջ եռանդ զգացի...»

Այդ դէպքից չեաոյ մի քանի տարի շարունակ հիւանդը մերթ րնդ մերթ տեսնում էր նոյնանման պատկերներ: Տեսիլքը պատահում էր ցերեկը: Նա մնում էր աչքերը բաց, անշարժ, առանց ուտելիքի և խմելիքի մինչև որ «տեսիլքը» անհետանար:

Իսկ վերջը... վերջը այդ թշուառ հիւանդը մեռաւ զժանոցում:

Բայց այս էլ պէտք է ասել, որ էքստազի մէջ գտնուող մարդկանց «տեսիլքը» միշտ էլ այդպէս բարդ չի լինում: Շատ անգամ նրանք տեսնում են միայն մի առարկայ, մի անձնաւորութիւն՝ Սատուծուն, Յիսուսին, Սուրբ Կոյսին մի որևէ հրեշտակի, սատանայի կամ սիրած մարդու:

Իէ.

Շատ հետաքրքիր է այն հոգեկան հիւանդութիւնը, որը 1841 թուականին համաճարակի նման տարածուել էր ամբողջ Շուէյցարիայում:

Հիւանդները երգում էին սաղմոսներ, արտասանում էին քարոյներ հոգու փրկութեան, անեղ դատաստանի մասին և այլն:

Այդ բնորոշ համաճարակի պատմութիւնը հետևեալն է:

— Եղիսաբէթ անունով մի աղջիկ զանգատուում է կրծքի և գլխի հիւանդութիւնից: Այդ միևնոյն ժամանակ նա իր կամքին հակառակ ամբողջ օրերով երգում է:

Սկզբում նա միայն փոքրիկ մեղեդիներ էր երգում առանց բառերի, Ապա բառերն էլ է արտասանում: Վերջապէս նա սկսում է մաքուր ու սուր ձայնով երգել կրօնական երգեր, սաղմոսներ...

Մի քանի ժամանակից չեաոյ նա սկսում է կրօնական քարոյներ արտասանել՝ սկզբում տասերկու օրը մի անգամ, իսկ չեաոյ աւելի ու աւելի յաճախ:

Նա ընկնում է էքստազի մէջ և զանազան յայտնութիւններ ու պատուէրներ ստանում նախախնամութիւնից:

Այդ ժամանակ նա երգում է, չեաոյ սթափ-

ւում, զանազան ջղածգութիւններ անում և քարոզել սկսում:

Նա այնպիսի եռանդով, այնպիսի ոգևորութեամբ է քարոզում, որ շուտով ծածկւում է քրքրախնքով...

Նա պնդում է, որ իր բերանով Սուրբ Հոգին է խօսում:

Այդպիսի ցնցող տեսարանների ազդեցութեան տակ ուրիշ բազմաթիւ կանայք ու աղջիկներ էլ ընկնում են էքստազի մէջ և հետևում Եղիսաբէթի օրինակին:

Նրանց աչքին երևում է դրախտը, Սաստաճ ու հրեշտակներ: Նրանք ընտրեալների հետ հաշակում են աստուածային սեղանից:

Երևում է նաև դժոխքը, որտեղ տանջւում են մեղաւորները, որտեղ լի են չար ոգիները...

Իրանք բոլորն էլ Եղիսաբէթի նման քարոզում են հողու փրկութեան մասին, նախադուշակում աշխարհի վերջը, ահեղ դատաստանի մօտենալը, իրանց սեփական մահը և այլն և այլն...

Սակայն այդ գուշակութիւններից ոչ մէկն էլ չիրականացաւ...

Բազմաթիւ զրբեր կան, որոնց մէջ մանրամասնօրէն նկարագրուած են այդպիսի համահարակ հողեկան հիւանդութիւնները:

Երբ մարդ ուշադրութեամբ կարդում է այդ

ինքնակոչ քարոզիչների մասին, երբ քննում է նրանց մտքերն ու քարոզները, այն ժամանակ նկատելի է դառնում, թէ այդ երևոյթները օրբան նման են խելագարութեան զանազան ձևերին — (Մանիա, Կատաղութիւն իսկական խելագարութիւն) և այլն:

Եւ իսկապէս, խելագարներն էլ չաճախ չայտնում են, թէ խօսում են իրանց կամքին հակառակ, թէ բառերն իրանք իրանց են արտասանում և այլն:

Այդ բոլորը բացատրւում է այն նշաններով, այն իմպուլսներով, որոնք տեղի են ունենում խօսակցութեան ու հողեկան ցնորքների ասպարիզում:

Զանազան մտքերը, երբեմն անզիտակցօրէն ընդունած տպաւորութիւնները սահմանափակում են ուղեղի մի որոշ մասում և չետոյ չայտնում բառերի միջոցով:

Երբ էքստազի, խելագարութեան կամ նեարդային մի որևէ հիւանդութեան ժամանակ անհատի ուղեղին հասնում է մի զրգիւ, որը համապատասխանում է նրա արամադրութեան, այն ժամանակ աննկատելի մնացած պատկերներն ու դադափարները նոյն իսկ առանց կամքի և ուշադրութեան օգնութեանը առաջ են գալիս և պէս-պէս երևոյթների պատճառ դառնում:

Այդպիսի պայմաններով շրջապատուած մարդը

կարծում է, թէ իր վրայ ազդում է մի արտաքին ուժ, անկախ նրա կամքից ու ցանկութիւնից:

Իւրաքանչիւր անհատ ունենում է բազմաթիւ անդիտակցական չիշողութիւններ, որոնք նպաստաւոր պայմաններում կարող են նորից առաջ դալ: Եւ դա միանգամայն հասկանալի է, ամեն մի բոպէ մեր դպալարանքներն ընդունում են բազմազան տպաւորութիւններ, որոնց մի մասը բոլորովին չի հասնում գիտակցութեան:

Այստեղ ամենադիւրաստոր դեր կատարողը գլխի ուղեղի գորշ նիւթն է, իսկ նրա տակը—սպիտակ նիւթը՝ իր հետ կապուած նեարդերով:

Իսկ ի՞նչով բացատրել համաճարակ էքստազի ժամանակ արտայայտուող մարդարէութիւնը:

Վերևում ասացինք, որ Շուէյցարիայում (1841 թ.) տեղի ունեցած հոգեկան համաճարակի ժամանակ, թէ Եդիսաբէթի և թէ միւս կանանց զուշակութիւններից ոչ մէկը չիրականացաւ:

Այդ միւսնոյնը նկատուել է ամեն տեղ: Իսկ եթէ մի բանի դէպքերում զուշակութիւնն իրագործուել է—դա կարելի է բացատրել զուգադիպութեամբ, կամ նրանով, որ երբեմն մարդ որոշ չափով նախատեսնում է դալիք դէպքերը: Ուրեմն բոլորովին աւելորդ է դրանց մէջ հրաշք կամ գերբնական զօրութիւն որոնելը:

Առողջ դատողութիւնն այնքան զօրեղ է, որ

երբ մուտք է դործում մարդկային գործունէութեան, կրօնի, քաղաքականութեան, օրէնսդրութեան մէջ, ամեն ինչ վերլուծում է, ամեն ինչ քննում է և բացատրել աշխատում...

Գիտութիւնը միշտ սիրում է հեռեդականութիւն: Նա աստիճանաբար բարձրանում է դէպի վերև, անցնում է մի հրաշքից դէպի միւսը: Իսկ ժամանակ առ ժամանակ մի որևէ զիւտ ուժանակի նման քարուքանդ է անում սնոտիապաշտութեան և նախապաշարմունքների ամբողջ պատր...

Օրինակ՝ կար ժամանակ, երբ էլեկտրականութիւնն էլ գերբնական ուժ էր համարուում, բայց զիտութիւնը քանդեց այդ սխալ կարծիքը և բաց արեց զաղանիքը:

Բազմաթիւ փորձեր էին հարկաւոր, որպէսզի մարդը հասկանար էլեկտրական ուժի նշանակութիւնն ու հետևանքները: Դեռ շատ բան է սալու մեղ այդ ուժը...

Դեռ հրքան պիտի աշխատենք, հրքան պիտի քալենք առաջադիմութեան ուղիով...

ԵՐԿՈՒ ԽՕՄՔ ԵՒՍ

Երկար ժամանակ մենք քնած ենք եղել և այժմս էլ դեռ քնած ենք: Ամեն տեղ և ամեն բանի մէջ բունն է իշխում:

Մենք շատ բան ենք երևակայում, շատ երազներ ենք տեսնում, բայց դժբաղդաբար, մեր երազներից քչերն են իրագործւում:

Իմ ծանօթներից մէկը գրեթէ ամեն օր երազ էր տեսում՝ լաւ-լաւ երազներ: Բայց ի՞նչ օգուտ, երբ նրանք մնում էին անիրագործելի...

Սակայն չ'պէտք է տխրել ու յուսահատուել: Մի՞ թէ մեղանում ամեն ինչ մեռած է, մի՞ թէ մեր մէջ կեանք ու եռանդ չէ մնացել:

Բանական մարդու, հասարակութեան և ազգի կեանքը պէտք է հիմնուած լինի վառ գործունէութեան, աշխատանքի վրայ: Աւելի լաւ է մահը, քան թէ քնած կեանքը:

Արժէ մեռնել Լէօնիդի նման—յանուն հայրենիքի, Սոկրատեսի նման—յանուն ճշմարտութեան և առօրջ դատողութեան, Յիսուսի նման յանուն եղբայրութեան ու սիրոյ...

Իրանից մեծ ու զեղեցիկ բան չկայ...

Ապրել—կ'նշանակէ հասկանալ և հոգով ու մարմնով ըմբռնել ժամանակի ոգին, լինել պիտանի անդամ համամարդկային հասարակութեան:

Ժամանակը կանգ չի առնում: Նա թռչում է աննկարագրելի արագութեամբ: Երկարատե քունը կ'սպանէ մարդուն՝ թէ ֆիզիքապէս, թէ բարոյապէս և թէ մտաւորապէս:

Բայց միայն բարի ցանկութիւնը բաւական

չէ: Հարկաւոր է հաստատուն կամք ու եռանդ: հարկաւոր է աշխատանք:

Այո՛, պէտք է միշտ աշխատել: Իսկ ի՞նչ ուղղութեամբ...

Ահա իմ ծանօթի երազներից մի քանիսը, որոնք համամարդկային նշանակութիւն ունին, որոնց իրագործուելը ցանկալի է ամեն տեղ, ամենքի համար:

1) Կատարելագործուած երկրագործութիւն: Հողը մշակուած է զիտութեան վերջին խօսքի համեմատ: Քանի որ դեռ չկան իսկական գործարաններ, որտեղ բանւորներն իրանք լինէին սեփականատէրեր, երկրագործութիւնը ժողովրդի զխաւօր զբաղմունքն է: Գիւղերում տարածուած է համաշխատակցութիւնը - կօօպերատիւ գործունէութիւնը:

2) Գործարանում եռում է աշխատանքը: Բանւորն իրանք են սեփականատէրերը, իրանք են վայելում իրանց աշխատանքի ամբողջ արդիւնքը. չկայ ճնշում ու շահագործումն:

3) Տօն և կիրակի օրերը քաղաքացիները իրանց երեխաների ու ծառաների հետ անց են կացնում բնութեան զրկում: Այստեղ նրանք երգեր են երգում, նուազում, խաղում ու մարմնամարզական վարժութիւններ կատարում:

4) Տեղի են ունենում ծնողների համախմբումներ, շաբաթական զօնէ մի անգամ—իւրաքանչիւրը

ամենաքիչը 5—6 հոգուց բաղկացած: Այդ ժողովներին մասնակցում են թէ կանաչք և թէ սղամարդիկ: Զբաղմունքի առարկաներն են առողջապահութեան ու դաստիարակութեան վերաբերեալ հարցերը: Իհարկէ կան և ուրիշ ժողովներ՝ ինքնակրթութեան ու ինքնազարգացման համար:

5) Կատարեալ թշուառ և դժբաղդ աշխատաւորները ծանր բոպէում ապաստարան ու կերակուր են ստանում («Աշխատութեան տներում»), որոնց ճակատին դբուած է.—(Ով որ ուզում է աշխատել, նա աչստեղ կ'դտնի ապաստարան ու կերակուր):

6) Այլևս չկան տղայոց ու օրիորդաց առանձին-առանձին դպրոցներ: Երկու սեռն էլ միատեսակ կրթութիւն ու զարգացում է ստանում միևնոյն դպրոցում:

7) Հարմնացուն ու փեսացուն ձեռք-ձեռքի տուած դալիս են քահանայի մօտ, ցոյց են տալիս բժշկի վկայականը և ասում.—(Տէր-հայր, պսակիր մեզ մենք բոլորովին առողջ ենք և պատրաստ ամուսնական կեանքի համար. դիտենք առողջապահութեան և դաստիարակութեան հիմունքները):

8) Իւրաքանչիւր անհատ իր ոչժի չափով ծառայում է մերձաւորների ու հասարակութեան, զիտէ կարգալ ու զրել մայրենի լեզուով: Ընտանիքը դատարկ խօսակցութեամբ չի անցկացնում իր ազատ

ժամերը—ձերունի հայրը երեկոները կարդում է սուրբ գիրքը և բացատրում, իսկ միւս անդամները լսում են ուշադրութեամբ:

Ուրեմն թող իւրաքանչիւր մարդու պարծանքներից մէկը լինի այն, որ նա իւր կեանքում գոնէ երեք մարդու սովորեցրել է, մայրենի լեզուով կարգալ ու զրել և յօդուտ մերձաւորներին ծառայեցնել իւր սովորածը:

Հայաբնակ քաղաքներից մէկում ապրում էր մի բարի արծաթագործ, որը ունէր հինգ աշակերտ. նա ընդհանրապէս արհեստանոցում բանում էր առաւօտեան ժամը վեցից մինչև երեկոյեան իննը:

Իմանալով որ աշակերտները զրազէտ չէն և ցանկանալով նրանց ժամանակ տալ գոնէ կարգալ զրել սովորել, նա այնուհետև սկսեց բաց անել արհեստանոցը ժամը եօթից մինչև երեկոյեան եօթը և օրուայ մէջ հաշի և հանդստութեան համար մի ժամ ազատ թողնել տուն:

Շնորհիւ այդ խելացի միջոցների աշակերտները աւելի սրտով էին աշխատում արհեստանոցում և կարելի է ասել պաշտում էին իրանց վարպետին:

Մնցնում է մի տարի և այդ հինգ աշակերտներից չորսը արգէն կարգալ զրել բաւականին զիտէին և կոպէկ կոպէկ հաւաքելով, այժմ լրագիր և զրբեր են ստանում—աւելի զարգանալու և հա-

սարակութեան համար աւելի օգտակար անդամներ լինելու համար:

Ահա ձեզ բարի և ցանկալի օրինակ, որին պարտաւոր ենք ամենքս հետևել:

Անդրկովկասեան մի քանի արհեստաւորների մէջ մի համակրելի միտք է չղացել՝ իրանց արհեստանոցներում անպայման ընդունել աշակերտ միայն զրազէտներին...

Միայն զրազիտութեան լայն տարածուելը ժողովրդի մէջ, կարող է մեծ օգուտ բերել նրան թէ բարոյապէս և թէ տնտեսապէս. աշխատենք ուրեմն հազարներով տարածել ժողովրդի մէջ, զոնէ մի կոպէկանոց «Ա. Յ. Բ. Բ. Է. Ն.», որից զժբազգաբար մինչև այժմ մեր խեղճ ժողովուրդը զրկուած է — այդ համաձարդկային բարիքից:

Ե. ԹՈՓՉԵԱՆԻ

ԽՄԲԱԳՐՈՒԹԵԱՆ ԵՍՄԲ

ՊԱՏՐԱՍՏԻՈՒՄ ԵՆ ՏՊԱԳՐՈՒԹԵԱՆ ՆԱՄԱՐ.

„ԼՈՅՍ“

Սեղանի (1 ու.) պատի (50 կ.) և ծոցի (20 կ.) պատ-
կերագարդ օրացույցներ 1904 թ.

ՎԻՃԱԿԱԳՐԱԿԱՆ, ԳՐԱԿԱՆԱԿԱՆ, ԳԻՏԱԿԱՆ

ԵՆ

ԳԵՂԱՐՈՒԿԵՍՏԱԿԱՆ

ՀԱՐՈՒՍՑ ՅԱԻՆՈՒԱԾՆԵՐՈՎ

Աշխատակիցներն են՝ Աճարոնեան Ա., Առաքելեան
Հ., բժ., Արծրունի Ա., բժ., Բուրգուղեան Ա., Օւաւարեան
Ա., Թումանեան Յ., Իսահակեան Ա., Ա. Էօ, Ախիգեան
Ա., Ատամնաբոյժ Կաճկաճեան, Մալխասեան Ա., Ատամ-
նաբոյժ Մակարեան, Սեճատուրեան Գ., Յովհաննիսեան
Սիր., Յովհաննիսեան Տ., բժ., Յովհանջանեան Հ.,
Շանթ, Շիրվանդադէ, Չոբանեան Ա., Պոռչեան Պ.,
Տիգրանեան Ն. (երաժիշտ), Տիգրանեան Ս., Տէր Սինա-
սեան Ա. ըջ. բժն., Տէր-Սիրաբեան Յով., բժ., Շանեան
Քր., Փափաղեան Ա. ըթ., դ-ը Փաստրմաճեան և այլն:

«Այս» իր շքեղ արտաքինով (բազմաթիւ գու-
նատիպ պատկերներ) և բազմակողմանի բովանդակու-
թեամբ, լինելու է ամեն մի ընթերցողի խորհրդատու
ընկերը, ամեն մի ընտանիքի սեղանի գեղեցիկ զարդը:

Մանրամասնութիւնների մասին իր ժամանակին
կ'յայտարարուի պարբերական թերթերում:

Սեղանի օրացոյցում կ'ստպարուին յայտարարու-
թիւններ բոլոր լեզուներով: Վճարը—2 կոպ. իւրաքան-
չիւր բառի համար: Հարիւր բառից աւելի յայտարարու-
թիւններին 20% զիջումն:

ԻԻՄԵԼ՝ Тифлис Е. Топчиану, Тр



119 APR

11
18635

5a

ՀԵՂԻՆԱԿԻ ԼՈՅՍ ՏԵՍԱԾ ԱՇԽԱՏՈՒԹ.

1. Ընթացիկ օգնութիւն մինչև բժշկի գալը (սպառ.) 5 կ.
 2. Սարակիչ Տիւնդուլութիւններ 5 »
 3. Ինչ է սիֆիլիսը 5 »
 4. Ընթացիկ օգնութիւն զրոյցներ 5 »
 5. Ինչ է ժուժկալութիւնը 5 »
 6. Ինչ է անառակութիւնը 5 »
 7. Սենեակի անոթներ 5 »
 8. Ընթացիկ օգնութիւն (ժարգոն) 2 »
 9. Սեր ներարկերը 10 »
 10. Սիֆիլիս (բարեփոխում) 10 »
 11. Ընթացիկ օգնութիւն մարմնի մէջ 10 »
 12. Վեղձախտ (զօլտուխտ) 10 »
 13. Ուլ է յանցաւորը 15 »
 14. Կարիք և բարեգործութիւն 15 »
 15. Երանգականութիւն և դատարարութիւն 15 »
 16. Սանկալարժական համառօտ զրոյցներ 15 »
 17. Սարմնամարդութիւն (25 պատկերներով) 20 »
 18. Ընթացիկ օգնութիւն նուէր նորատի կանանց 20 »
 19. Կինը և տղամարդը 15 »
 20. Սիրարժական Տիւնդուլութիւն և օպերացիա 5 »
 21. Ինչ է կաշու Տիւնդուլութիւնը 15 »
 22. Լըրիտասարգութիւն և ծերութիւն 15 »
 23. Ընթացիկ օգնութիւն երեխայի ոգին 20 »
 24. Սրտի սիֆիլիսը (գլխի և ողնաշարի) 20 »
 25. Ստամոքսի կատարը 20 »
 26. Քուն և երազ 25 »
- (Մեծագիր պատկեր «Քուն և երազ» շքեղ թղթի վրայ առանձին 10 կ.)

ԳԻՆՆ Է 25 ԿՈՊ.

«Պուշկինեան Արագատիս», Ս.-Պետերբուրգ, Լեշտուկով փ. տ. 4.

8537