





11
50205

117

ԲԺ. Ա. ԲՈՒԴՈՒՂԵԱՆ.

ԱՌՈՂՋ ՀՈԳԻՆ ԱՌՈՂՋ ՄԱՐՄՆԻ ՄԷՋ



Ս.-ՊԵՏԵՐԱՊՈՒՐԳ
ՊՈՒՇԿԻՆԵԱՆ ԱՐԱԳԱՏԻՊ ՏՊԱՐԱՆ
1900

16443

Дозволено цензурою. С.-Петербургъ, 18 Сентября 1900 года.



35-2008

ԱՌՈՂՋ ՀՈԳԻՆ ԱՌՈՂՋ ՄԱՐՄԵՒ ՄԷՃ.

Ինչ է առողջութիւնը.

Ուղեղի ու նեարդերի զերբ.

Մտածողութիւն, զգացմունք ու կամք.

Մարզումներ.

Մանկական խաղեր, նրանց նշանակութիւնն ու
ազդեցութիւնը.

Խաղերն իրրև հանգստանալու միջոց.

Խաղերն Անգլիայում.

Օղի կարևորութիւնը.

Փառանգականութիւն, շրջան, նեարդային դար.

Վերածնութիւն և արիութիւն:

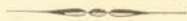
Իւր քրոջորդի Յակովբիկ

Չիլինկարեանին.

Յակովբիկ, քեզ եմ նուիրում այս զբոյսիդ: Գուռ որ
ապագային կեանքի կռուի զժուարին ասպարէզը պիտի
մտնես և կարողութեանդ չափ մարդկութեան ու հայրե-
նիքիդ պիտի ծառայես, մի մոռանալ երբեք այս ոսկեղէն
առածը. «Առողջ հոգին առողջ մարմնի մէջ»:

Այսպէս միայն կեանքը քաղցր կը թուի և քո ջան-
քերդ արդիւնաշատ:

Այս է քո քեռու մի միակ ցանկութիւնը:



ԱՌՈՂՁ ՀՈԳԻՆ ԱՌՈՂՁ ՄԱՐՄԻՒ ՄԷՁ.

Ինչ խորիմաստ, Հին և մի և նոյն ժամանակ յաւելեան նոր ճշմարտութիւն են պարունակում այդ խօսքերը, որոնք մարդուս հոգեկան և ֆիզիքական ուժերի ներդաշնակ զարգացման ու դաստիարակութեան կանոնն են ամփոփում:

Այդ դարձուածքը, այդ Հին առածն ոսկի տառերով պիտի փորագրուած լինի իւրաքանչիւր մանկանոցի ու դպրոցի դռների վերայ, իւրաքանչիւր ծնողի ու դաստիարակի սրտում:

Ի նկատի առնելով որ Հին ժամանակներից մինչև մեր օրերն այս իմաստուն խրատն անմոռանալի է մնացել մարդկանց մտքերում, պէտք էր կարծել, թէ նա արդէն վաղուց գործադրվում է եթէ ոչ բոլոր, գոնէ քաղաքակրթուող ազգերի մէջ, մտել է նրանց մարմնի ու արեան մէջ և մի ուղեցոյց—աստղ է դարձել նրանց զաւակների դաստիարակութեան ծանր ու դժուարին գործում:

Սակայն իրականութիւնն այդ չէ ցոյց տալիս:

Այդ կանոնն աւելի գործադրվում էր Հին աշխարհում, Հոյների և մանաւանդ Աթենացոց մէջ. այդ պատճառով էլ Աթենացիք յայտնի էին իրենց ձգտումներով դէպի լաւը՝ այսինքն գեղեցիկն, առողջն ու բարին՝ այսինքն առաքինութիւնը:

Հողեկան ու ֆիզիքական ուժերի ներդաշնակ զարգացման շնորհիւ նրանք այնպիսի կատարելութեան հասան, որին այսօր շատ կրնախանձէինք:

Հին Յոյները, մանաւանդ Վթենացիք, յայտնի էին իրենց զեղեցիկ ու առոյգ կազմուածքով, առողջութեամբ, և առողջ մտաւոր ուժերով:

Մ.Յ. հանդամանքների շնորհիւ նրանք մինչև խորին ծերութիւն պահպանում էին իրենց անձի առողջութիւնն ու մտաւոր ուժերի թարմութիւնը:

Մ.Ն. հասարակ հին Յունաստանի և ազգերի պատմութեան մէջ աչքի է ընկնում մի հանդամանք. երբ որ և է ազգ, կամ քաղաք ուշի ուշով հետևում էր այս խրատի գործադրութեան, նա հասնում էր զարգացման ու փառքի գագաթնակէտին:

Իսկ ինչ ազգ որ արհամարհում էր այդ կանոնը, նա սկսում էր թուլանալ և անկման աստիճանին էր հասնում:

Մոյն իսկ Վթենացւոց անկումը սկսեց այն ժամանակից, երբ նրանք իրենց յաղթանակների փառքով շացած կամ զերազասելով մտաւոր զարգացումը, ֆիզիքական վարժութիւնն սկսեցին արհամարհել:

Ուրիշ պատկեր էին ներկայացնում Վպարտացիք:

Նրանց ծաղկեալ գրութիւնը համեմատաբար շատ կարճ տևեց, որովհետև չափազանց հետևելով ֆիզիքական զարգացման բարձի թողի էին անում բարոյական ու մտաւոր զարգացումը:

Հռովմայեցիք, որոնք նոյնպէս շատ էին գնահատում այս օրէնքը, այն ժամանակ իրենց անկումը պատրաստեցին, երբ նրանց վաբբ ու բաբբը բոլորովին ապականուեցաւ, այսինքն հետևելով լոկ զուարճութիւնների մոռացան հողեկան ու մարմնական ուժերի ներդաշնակ զարգացման վերայ հոգ տանել:

Միջնադարեան ասպետութիւնն իւր պատմական բովանդակ փառքը նոյնպէս վերոյիշեալ կանոնին է պարտական:

Ապետական առաքինութիւնն ու պարտաւորութիւնը մի կողմից պահանջում էր քաջ լինել ու անվախ, միւս կողմից անբիծ ու ամբաստիք, այսինքն անարատ հոգով ու մարմնով:

Ա երջին ժամանակներս այս խորիմաստ կանոնը կրկին սկսել է նշանաւոր մանկավարժների ու բժիշկների ուշադրութիւնն իւր վրայ դարձնել:

Տեսնելով թէ ինչպէս մատաղ սերունդը մեր ժամանակներում փիլիքապէս ու հոգեպէս թուլացած է, ինչպէս նիհար ու թուլանեարդ մի սերունդ է պատրաստվում, նորից սկսեցին քարոզել, բողոք բարձրացնել այժմեան դաստիարակութեան միակողմանի ուղղութեան դէմ, որ մի միայն մտաւոր զարգացման մասին է հոգս տանում, բոլորովին անտես անելով փիլիքական զարգացումը:

Արանք նորից սկսեցին քարոզել մի շատ հին բարոյ, թէ դաստիարակութեան ամենալաւ եղանակն է մշակել « ա ո ո զ ջ հ ո գ ի ա ո ո զ ջ մ ա բ մ ն ի մ է ջ »:



Առողջաբանների ասելով՝ առողջ է այն մարդը, որի կեանքի հոսանքն ամենալաւ պայմաններում է անց կենում, այսինքն՝ մի կողմից նրա կեանքն ամենալաւ ընթացք ունի իւր կազմուածքում, միւս կողմից նրա կեանքին նպաստում են շրջապատող լաւ պայմաններ:

Ուրեմն՝ առողջութիւն պահպանելու համար մարդուս հարկաւոր է.

ա. հոգ տանել, որ մարմնի գործարաններն ամենալաւ դրութեան մէջ լինին, որովհետեւ մի միայն նրանց օգնութեամբ մարդը կարող է առաջ տանել իւր կեանքը:

բ. Սշխատել, որ շրջանը, որքան կարելի է նպաստէ կեանքի բոլոր ոյժերն երեւան հանելու:

Սյդ պայմաններից մէկի կամ միւսի խախտումը պատճառ կրլինի գործարանների կանոնաւոր պաշտօնից շեղուելուն կամ աւելի պարզ ասելով՝ հիւանդութեան պատճառ կրլինի:

Բ.

Մարդու մարմնի գործարաններից ամենակարևորը, որ կանոնաւորում է թէ՛ մտաւոր և թէ՛ հոգեկան կեանքը, գլխի ուղեղն է:

Մարդու ուղեղի առողջութիւնից է կախուած հոգու և մարմնի բարորութիւնը:

Մեր կազմուածքի գլխաւոր կառավարիչը՝ գլխի ուղեղն է, որի մշական ու անխնջ օղնականներն են ողնուղեղը (օղնաշարի ուղեղը) և նեարդերը:

Այդ երեք գործարանները պահպանում են մեր մարմնի բոլոր գործարանների կանոնաւոր աշխատութիւնը, անընդհատ հաղորդակցելով նրանց թէ արտաքին և թէ ներքին աշխարհի հետ:

Մեր կազմուածքի լաւ գրութիւնը կախումն ունի նեարդերի առողջ լինելուց:

Իսկ ընդհակառակը, որ և է նեարդի քայքայումն առաջ է բերում այնպիսի տանջալից բուսկներ, երբ մարդս կարծես անբաւական ինքն իրանից և ուրիշներից՝ թունաւորում է թէ՛ իւր և թէ՛ ուրիշների կեանքը:

Այս գրութիւնը կարելի է արտայայտել հետևեալ բառերով (հիւանդ հոգի հիւանդ մարմնի մէջ):

Ի՞նչպէս պէտք է այդ շարիքից հեռու մնալ:

Մարդու զարգացման ամենադիւաւոր գործը նրա հոգու երեք նշանաւոր ընդունակութիւնների, այն է՝ մտածողութեան, զգացման և կամքի զարգացման մէջ է կայանում:

Գ.

Երեխային փոքր հասակից ուղիղ մտածել սովորեցնելու համար պէտք է հոգալ, որ նրա հէնց առաջին օրուայ ստացած տպաւորութիւններն առողջ մտապատկերներ հաղորդեն ուղեղին:

Յետոյ այդ մտապատկերներից կամնաց կամնաց սկիզբն է առնում գաղափարների մի հաւաքածու, որ տպաւորելով ուղեղում՝ կազմում է այն դանձր, որին գիտութիւն ենք անուանում:

Յաջողութիւն ունենալու համար այս դէպքում պէտք է սկզբում երեխային սովորեցնել տպաւորութիւններ սաանալ քիչ քիչ մեծ ընդմիջումներով և աւելի մեղմ ձևով, այդ պահանջում է երեխայի քնքոյշ կազմուածքը:

Սյնուհեակ պէտք է հոգալ, որպէս զի այն ինչ որ զգայարաններով է ընդունում, փոքր առ փոքր տպաւորուին նաև ուղեղում, թէկուզ հէնց ի նկատի ունենալով այն ձևը, ինչ ձևով երեխան ինքն է կատարելագործվում, այն է՝ մի խօսք մի քանի անգամ կրկնելով՝ արդէն սովորում է, կամ որ և է առարկայի հետ խաղալով՝ այնքան է կրկնում, մինչև որ տպաւորվում է ուղեղում:

Չէ կարելի մեր ժամանակը մեղադրել, որ քիչ բան է արել երեխաների հոգեկան զործունէութեան և զգայարանների կրթութեան համար:

Ընդհակառակը՝ պէտք է մեղադրել, որ նա աւելի շատ է արել քան հարկաւոր է:

Օրինակ, շուտ սկսելով այդ զարգացումն՝ երեխայի ուղեղը բազմաթիւ սպաւորութիւններով ծանրաբեռնուել է:

Այդ հանդամանքի հետեանքն է մտաւոր ու մարմնական թուլութիւն:

Սորա պատճառով երեխան կորցնում է հոգեկան ու մարմնական գործունէութեան հաւասարակշռութիւնը, որ և արտայայտւում է որ և է նեարդային հիւանդութեամբ:

Հոգեկան գործունէութեան երկրորդ ձեւը զգացումն է:

Զգացումներից են ծագում մեր ուրախութիւնն ու ախրութիւնը:

Նրանք մինչև անգամ ազդում են հոգեկան գործունէութեան երրորդ ձևի այն է՝ կամքի ու գործողութեան վերայ:

Ուստի, որքան կարելի է, պէտք է աշխատել, որ երեխան ամենալաւ սպաւորութիւններ ստանայ, իսկ ընդհակառակը՝ երեխաներին պէտք է վատ սպաւորութիւններից հեռացնել:

Ինչպէս երեխայի ստամբար կարող է վնասուել պինդ ու գծուարամարս կերակրից, նոյնպէս էլ վատ սպաւորութիւնները կարող են նրա կեանքը թունաւորել:

Երեխան իւր կեանքի մեջ շատ անյաջողութիւնների կարող է հանդիպել:

Այդ անյաջողութիւնները յայտնի չափով կարող են օգտակար լինել, մի կողմից իբրև հակապատկեր, միւս կողմից երեխան աւելի լաւ կը պատրաս-

սէ իւր զգայարաններն ու զգացումը կեանքի լուրջ
դէպքերում մաքառելու համար:

Խղճալի է այն մարդը, որ դիակ ծովի հարթ
ու հանդիսա մակերևոյթի վերայ միայն լողալ և
յանկարծ փոթորկի է հանդիպում, այնպէս և այն
մարդը, որ մեծացել է միայն ուրախութեան ու
հաճելի տպաւորութիւնների մէջ, մի որ և է դժ-
բախտութիւն պատահելիս՝ բոլորովին կորցնում է
ինքն իրան:

Ինչպէս հապա խոյս պէտք է սալ այգպիսի
հիւանդոս զգացումներից:

ա. հարկաւոր է բաւականաչափ բարի կամք.
բ. Առողջ գասողութիւն և

գ. հոգեկան արամնոգրութեան հաւասարակչ-
ութիւն:

Այս բոլորը կարելի է ձեռք բերել միայն կա-
նոնաւոր գասախարակութեամբ, որի նպասակն է
կարգի դնել հիւանդոս զգացումները՝ առողջ մտա-
պատկերների, խելացի մաքերի ու եռանդուն կամ-
քի միջոցով:

Մի խօսքով այն բոլոր միջոցներով, որոնց նպա-
սակն է զարգացնել երեխայի բնաւորութիւնը և
սովորեցնել քաջապէս յաղթել կեանքի մէջ պատա-
հող անյաջողութիւններին ու վշաերին:

Վ.

«Կրդութեան բոլոր գաղանիքն այն է, ասում է
Ռուսսոն, որ խելքի ու մարմնի զործունէութիւնն
միմեանց փոխադարձ հանդատութեան ծառայեն:»

Պէտք է խոստովանել, որ մենք այդ բանում շատ յեա ենք մնացել:

Մեզ սովորեցրել են դպրոցը համարել ոչ իբրև մի հասարակական հիմնարկութիւն մեր երեխաների համար, այլ իբրև մի անհրաժեշտ տեղ, ուր պէտք է որոշ աստիճաններ շարունակ յաճախել մեր ուսումը ցոյց տուող զանազան վկայականներ ձեռք բերելու համար:

Իսկ այդ վկայականները պէտք են դալիս մեզ պետական ու հասարակական ծառայութիւնների մէջ ցոյց տալու մեր իրաւունքներն ու արժանաւորութիւնները:

Երկրորդ՝ աշխատելով մեզ համար այս կամ այն վկայականը ստանալու՝ մոռանում ենք, որ մեր երեխաների թէ օգտի համար և թէ կեանքի այս կամ այն ասպարիզում յաջող ծառայութեան համար անհրաժեշտ է ոչ թէ միայն ընդհանուր կամ մասնազիտական ուսումն, այլ և բազմակողմանի հոգեկան ու ֆիզիքական զարգացում:

Թող մեզանից ամէն մէկը Անդլիացու նման մտածէ, որ որդուն դպրոց է ուղարկում բարեկիրթ մարդ դառնալու և ոչ թէ ուսման աւարտման վկայական ստանալու համար:

Արեւմտքում ֆիզիքական կրթութեան հարցը վաղուց արդէն առաջին տեղն է բռնում. իսկ մեզ մօտ համեմատաբար ոչինչ չկայ:

Մեծ սխալ արած կրլիէինք, եթէ ֆիզիքական կրթութեան բոլոր պատասխանատուութիւնը միայն դպրոցի վերայ բարձէինք, հասարակութիւնն ինքն

պիտի ստանձնէ այս գործը իւր որդոց և իւր երկրի շահի համար:

Միայն անչափահաս ժողովուրդն է կարօտում ուրիշի օգնութեան, ինչպէս անչափահաս մանուկը՝ իւր դայեակի անընդհատ պաշտպանութեան:

Բայց նախ մանրամասն քննենք, թէ կանոնաւոր Ֆիզիքական կրթութիւն ասելով՝ ի՞նչ ենք հասկանում:

Ամէնից առաջ պէտք է հոգանք, որ մեր երեսաները մինչև դպրոց մտնելը, իրենց ծնուելու օրից սկսած, ստանան կանոնաւոր Ֆիզիքական կրթութութիւն, այսինքն՝ նրանք կրթուեն բանիմաց մարզկանց անընդհատ հսկողութեան տակ և այդ նպատակին հասնեն խելացի միջոցներով:

Սորա համար հարկաւոր է, որ հասարակութիւնը ինքը հասկացողութիւն ունենայ թէ երեսաներին առաջին տարիներում ինչպէս պէտք է խնամել:

Մեր հոգևոր դպրոցների վերջին դասարաններում մանկավարժութիւն են անցնում:

Ցանկալի էր՝ որ աւելի մեծ տեղ արուէր երեսաների Ֆիզիքական կրթութեան հարցին, և այդ կարևոր խնդրի դասընթացը յանձնուէր մասնագէտ բժշկի, և որքան կարելի է գործնական լինէր այդ դասընթացը. իսկ չունեւորների որդոց կրթութեան վերաբերութեամբ—որոնց ծնողները ոչ նիւթական կարողութիւն ունին, ոչ ժամանակ և ոչ անհրաժեշտ հասկացողութիւն՝ թէ պէտք է կանոնաւորապէս



կրթել զաւանդների, հասարակական նախաձեռնութիւնը մեծամեծ օգուտներ կարող է սալ:

Յանկայի է շատ մանկանոցներ, մանկական պարտէզներ և ուրիշ ապաստարաններ բացուին չունեոր մանուկներին խնամելու համար՝ մինչև նրանց տարրական դպրոց մտնելը:

Գիտենք՝ որ մեր ինտելիգենտ և ապահով շրջանների բազմութիւ կրթուած կանայք ձանձրանում են դատարկ և աննպատակ կեանքից:

Որքան վսէմ գործունէութեան ասպարէզ է բացվում նրանց առաջ մեր ժողովրդեան կրթութեան ծառայելու:

Հէնց որ երեխան դպրոց է մտնում սկսվում է նրա ուսումը. բայց դրանով նորա Ֆիզիքական կրթութիւնը չի վերջանում:

« Փոքրիկ երեխաներ — քիչ հոգս, մեծ երեխաներ — շատ հոգս », ասում է ժողովուրդը:

Եւ ճշմարիտ, որչափ որ երեխան մեծանայ և խելքն արագութեամբ զարգանայ, որքան որ ընկերակիցների շրջանն ընդարձակուի, այնքան էլ աչալուրջ հսկողութիւն պէաք է նորա Ֆիզիքական զարգացման ու առողջապահութեան նկատմամբ:

Շատ անգամ դպրոցի վարչութեանն են մեղադրում, որ նա իւր սանիկներին որոշ ուսում տալով՝ բարոյապէս ու Ֆիզիքապէս չէ կրթում:

Տեսնենք թէ որքան ճիշտ է այդ մեղադրանքը:

Ըստ երևոյթին մեր դպրոցները շատ զործ կարող էին կատարել, բայց միայն որտեղ որ կան յարմար բնակարաններ, ընդարձակ դաւիթներ, սառեւրա-

խիտ պարակէզներ, մանրամարդութեան սրահներ, ձմեռուայ ու ամառուայ եղանակներին յարմար խաղալու տեղեր, ծօծաններ, լողարաններ, ձմեռը սլաքու տեղեր. որոնց կ'աւելացնէինք և աշակերտական երգեցիկ և երաժշտական խմբեր և երբեմն էլ թատարոններ:

Այս բոլոր յարմարութիւններն ունենալով՝ դպրոցը երբեք չի հրաժարուիլ իւր սաներին ընդհանուր կրթութիւն տալուց:

Մեր դպրոցների անկանոն ֆիզիքական կրթութեան երկրորդ պատճառն այն է, որ ֆիզիքական կրթութեան հոգատարութիւնը ոչ թէ միայն մանկավարժական, այլ և բժշկական — առողջապահութեան տեսակետով է պահանջվում:

Իսկ այդ մասնադիտութեան միակ ներկայացուցչն է — դպրոցի բժշկի գործունէութիւնը՝ բժշկական խորհուրդներ, հիւանդ աշակերտին առաջին օգնութիւն տալով է սահմանափակվում:

Նէնց այդ պատճառով մենք ու բժիշկներն իրար չենք հասկանում:

Ի՞նչ կարող է անել մասնաւոր մարդու կամ հասարակութեան նախաձեռնութիւնը մեր երեխաների ֆիզիքական զարգացման նպաստելու գործում:

Արեւուտքի, մասնաւանդ Անդլիայի օրինակը մեզ ցոյց է տալիս, որ հասարակութիւնն ամենից առաջ հոգս պիտի տանէ թէ մեծերի և թէ փոքրների համար տեղական խաղեր ու մարդութիւններ կազմակերպելու:

Եթէ մեր դպրոցներն անկարող են իրենց բակերում կամ պարտէզներում այդ բանը սարքել, այն ժամանակ քաղաքը կամ զիւզը, նոյն իսկ մասնաւոր անհատներ պարտաւոր են իրենց այդիներն ու ծառուղիները ծառայեցնել հասարակական խաղերի համար և միանգամայն ձեռք բերել խաղի համար անհրաժեշտ պիտոյքներ:

Արտասահմանում դպրոցի ուսուցիչները սովորաբար անվարձ են աւանդում այդ տեսակ խաղերը:

Մեզ մօտ երեւի հարկաւոր կը լինի յարմար անձնաւորութիւններ վարձել, որպէս զի խաղի նշանակած ժամին անպատճառ ներկայ լինին:

Այս հիմնարկութեան տարեկան ծախսը կարող էին հոգալ թէ՛ քաղաքային վարչութիւնները և թէ՛ այդ զործով հետաքրքրուող անձնաւորութիւններ ու ընկերութիւններ:

Ցանկալի էր նոյնպէս որ ծնողներն առանձին խմբակներ հիմնէին, որոնց նպատակը լինէր մանկական խաղեր և ուրիշ բացօդեայ ֆիզիքական վարժութիւններ տարածելը:

դ. Մանկական խաղեր կազմակերպելու հետ մի հարց է միանում, թէ արդեօք դպրոց յաճախող երեխաներն օրուայ որ ժամերին կարող են զբաղուել խաղերով:

Նախակրդական դպրոցների աշակերտները, որ պարապում են 9 ժամից մինչև 3-ը և երբեմն էլ մինչև չորսը զբոսած կը լինին այդ բաւականութիւնից, որովհետև ձմեռը հիւսիսում օրը շուտ է մթն-

նում: մինչև աշակերտներն իրանց ճաշերը վերջացնում են, մուժն արդէն ընկնում է:

Յանուն բժշկական ու մանկավարժական հիմունքների մենք բողոքում ենք այդ վարմունքի դէմ, որ աշակերտներին այնքան երկար ժամանակ անընդհատ պահում են դաստրանում, որովհետև 5 կամ 10 բուպէ գասամիջոցները չեն կարող նրա ամբողջ ժամուայ մտաւոր լարուած աշխատութեան հանդիսա տալ:

Գերմանիայում արդէն ձայներ են բարձրանում, որ առաջին 5 գասարանի գասերը, որ միայն 45 բուպէ են տեում, աւելի կարճացնեն և շարաթական գասերի թիւն էլ քչացնեն, որպէս զի երեխաներն աւելի ժամանակ ունենան խաղալու և ֆիզիքական վարժութիւններ անելու:

Դրանից չի կրճատուի գալրոցի ծրագիրը, ընդհակառակը՝ մենք համոզուած ենք, որ մի և նոյն ծրագիրն աւելի յաջող կարող են անցնել, եթէ ժամանակ նուիրենք երեխաների ֆիզիքական ոյժը զարգացնելու:

Ամենօրեայ գասերի թիւը միայն 4-ով սահմանափակելով՝ չնաշուած գասամիջոցների 10 բուպէն, մենք աշակերտներին կազատենք մեծ գասամիջոցից:

Ժամը մէկին վերջացնելով իրանց գալրոցական զբաղմունքները՝ աշակերտները ժամանակ կունենան տանը ճաշելու և այնուհետև ժամը երկուսից մինչև չորսը խաղերին մասնակցելու:

Եթէ մենք յօգուա ֆիզիքական գասախարա-

կութեան զո՛նէնք ձեռք բերելու գիտութեան մի մասը, այն ժամանակ կունենանք առողջակազմ պատանիներ, ապագայի լաւ գործիչներ:

Որովհետեւ, ինչպէս աւետարանը ասում է, «ինչ օգուտ մարդուն, եթէ նա բոլոր աշխարհին աիրէ և իւր հոգուն վնասէ»:

Նոյնպէս և ինչ օգուտ երիտասարդին, եթէ ձեռք բերէ շատ գիտութիւններ, իսկ իւր մարմնի առողջութիւնն ընդմիշտ կործանէ:

Գպրոցական պարապմունքնէրի ժամանակը կրճատելը ի նարկէ մեր իրաւունքի տակ չէ և հասարակական նախաձեռնութիւնն էլ այդ գործում շատ թոյլ նշանակութիւն ունի:

Ինչ վերաբերվում է մասնաւոր դպրոցներին, ցանկալի է, որ նրանք օր առաջ հոգ տանեն մասաղ սերունդի ֆիզիքական կրթութեան, որչափ որ այդ իրանցից կախուած կը լինի:

Ե.

Որպէս զի մեզ հետաքրքրուող այս խնդրի մասին մեր ասելիքը վերջացնենք, քննում է յիշել և մի քանի ուրիշ միջոցներ, որ դպրոցը իւր սաներին բազմակողմանի կրթութիւն տալու համար կարող է գործադրել:

Այդ միջոցներն են. բուսաբանական պարտէզներ անկել, որտեղ բոլոր աշխատանքներն աշակերտները կատարեն, իրենց ուսուցչի ղեկավարութեամբ արհեստանոցներ, որտեղ վաւ եղանակներին աշա-

կերաները խաղի փոխարէն զբաղուին պարզ արհեստներով. քաղաքից դուրս ման գալ, երբ աշակերտները կարող են իրենց համար խաղերի մրցութիւններ սարքել. մարմնամարզական փորձեր և ուրիշ մանկական տօներ, վերջապէս պարի գասեր շարաթական մէկ կամ երկու անգամ:

Մեր աշակերտների Ֆիզիքական կրթութեան ամենակարևոր հարցերից մէկն էլ այս է, թէ ամառուայ արձակուրդներն ճրտեղ և ի՞նչպէս են անցկանում:

Փոքր ի շատէ նիւթական միջոց ունեցողներն ամառը զիւղ կամ ամառանոց են գնում, բայց մեծամասնութիւնը մնում է փոշու ու խեղդիչ օդով քաղաքում, թափառելով աւելի ևս փոշու պարտէզներում ու ծառուղիներում:

Պատանիների այսպիսի անբնական վիճակի վերայ ուշադրութիւն է դարձրել ոչ միայն հասարակութիւնն, այլ և կառավարութիւնը:

Պեներբուրգում, Մոսկվայում և ուրիշ մեծ քաղաքներում աշակերտական ամառուայ զաղութներ ու գպրոցական ամառանոցներ հիմնելու փորձեր արին:

Բայց նրանցից շատերն միայն շահասիրական նպատակների հետեւելով՝ շատ քիչ էին համապատասխանում իրենց բուն կոչման և շատ բարձր թոշակ (ամեն մի աշակերտից 300 բուբլիից աւելի) պահանջելով, անմատչելի դարձան ընդհանուրին:

Այդ պատճառով դարձեալ դիմում ենք մասնաւոր ու հասարակական նախաձեռնութեան որ

այդպիսի հիմնարկութիւններ հաստատելու հոգս տանեն:

Սյո տեսակէտով շատ նպատակայարմար ենք համարում մեր ներսիսեան դպրանոցի նախաձեռնած ամսագույ աշակերտական ճանապարհորդութիւնները:

Սյո ձեռնարկութիւնն աւելի նպատակայարմար է, քան զիշերօթիկ աշակերտներին մի ամսարանոցում փակելը:

Ինչքան զուարճութիւն է քաղաքի մանուկի համար զիւղեց զիւղ ոտքով ման դալ, երկրի գեղեցիկ բնութիւնը զիտել, իւր ծննդավայրի հնութիւններն ու նորութիւնները աչքով տեսնել և այլն և այլն...:

Յանկալի է որ մեր միւս դպրանոցներն ևս այդ գեղեցիկ օրինակին հետեւեն:

Օ.

Վերջին ժամանակներս շատ քաղաքներ ու հասարակական հիմնարկութիւններ՝ հասկանալով խաղերի օգտակար ու վերին աստիճանի անհրաժեշտ լինելը, զանազան հրապարակների վերայ տեղեր են նշանակում, ցանկապատում և այդ տեղերում քաղաքի երեխաների համար խաղեր են սարքում:

Ծառ տեղ էլ մանկական խաղեր սարքում են քաղաքային պարտէզներում, խաղերի և մարմնամարզութեան համար զանազան յարմարութիւններ պատրաստելով:

Խաղերը վերին աստիճանի հարկաւոր են նայելով այժմեան կեանքի պայմաններին:

Քաղաքի երեխաները մեծ մասամբ զրկուած են ֆիզիքական կրթութիւնից:

Իպրոցներն էլ ոչ միայն հոգս չեն ասնում մանուկ սերունդի ֆիզիքական կրթութեան, այլ և ընդհակառակը՝ քայքայում են նրանց առողջութիւնըն ևնթարկելով չափազանց ծանր մտտաւոր պարպմունքներին:

Այս բոլորը վաղուց յայտնի է հասարակութեան և նոյն իսկ ծնողներին, վաղուց այդ մասին խօսում է մամուլը՝ և շարունակում է խօսել մինչև այժմ:

Բայց ինչպէս յայտնի է, խօսքի ու գործի մէջ մեծ տարածութիւն կայ, և մամուլի առաջարկութիւններն ու դատողութիւնները կեանքի մէջ բաւական դժուար են իրագործվում:

Այնուամենայնիւ ինտելիգենցիան պէտք է շարունակէ արծարծել այդ խնդիրը, որպէս զի ապագայ սերունդը ֆիզիքապէս այլասեռուելուց ազատուի:

Լ:

Բայց սխալ կրլինի կարծել, թէ երեխաների մանկական խաղերը նորահաս կազմուածքի միմիայն ֆիզիքական կրթութեան համար են:

Ա.մենեին ոչ:

Խաղերն ոչ նուազ ներգործութիւն ունին նաև մանուկի մտաւոր բարոյական կրթութեան վերայ:

Խաղերի հրապարակում երեխաները ստանում են նաև բարոյական կրթութիւն և ապացոյց կարող են լինել Պետերբուրգում սարքուող խաղերը:

Քաղաքի հրապարակներից մէկում շարաթական 5 անգամ ձրիաբար սարքվում են մանկական խաղեր, որ ամենքի համար էլ մատչելի են:

Այնտեղ յաճախում են ինչպէս ինտելիգենտ ու հարուստ զասակարգի զաւակներ, նոյնպէս էլ չքաւոր և մինչև անգամ փողոցային երեխաներ:

Սկզբում այս վերջինները խաղահրապարակից դուրս մեծանալով առանց հսկողութեան՝ խաղի մէջ էլ մտնում են իրանց սովորական յատկութիւններն. այսինքն՝ յանդդնութիւն, մինչև իսկ կոպտութիւն, անհնազանդութիւն, հայհոյանք և կռիւ:

Բայց մի քանի շարաթ անցնելուց յետոյ այդ միւսնոյն սղայղոց չէր կարելի ծանաչել. նրանք դառնում էին զիջող, հնազանդ, քաղաքավարի և որ զլիսաւորն է՝ աշխատում էին իրանց զսպել որ չհայհոյեն ու չ'կռուեն:

Մի խօսքով կարճ ժամանակամիջոցում այնպիսի հիանալի կարգապահութիւն է տիրում, որ ամէն մի զպրոց կարող է նախանձել:

Եւ պէտք է ասել, որ այդ կարգապահութիւնը բռնութեամբ կամ ճնշելով առաջ չի դալիս:

Պատիժներից միայն մէկն է ընդունուած. այն է՝ որ եթէ երեխան անհողութեամբ վերաբերուի իւր խաղալիքներին, իսկոյն նրա ձեռքից առնում են:

Ուրիշ անգամ նա կաշխատի խաղալիքներն աւելի լաւ պահպանել:

Եթէ աղան կամ աղջիկը յամառին, իսկոյն յանդիմանվում են, որ իրանց լաւ չեն պահում, ուստի եթէ միւս անգամ էլ այդպիսի բան նկատեն, հրապարակից առժամանակ կամ բոլորովին կը հեռացնեն:

Ամբողջ ամառը հրապարակից հեռացնելու երկու կամ երեք դէպք է եղել:

Ծառ տեսակ թիւրիմացութիւններ կարելի էր սպասել այդքան բազմաթիւ երեխաների ժողովից, ուր լինում են երկու, երեք, չորս հարիւր երեխաներ:

Բայց հէնց իրանք խաղերը հիանալի կարգ ու կանոն պահպանելու միջոց են տալիս:

Առաջնորդները ամենալաւ մանկավարժական կանոններով հսկում են, որ և շատ է նպաստում խաղերի կանոնաւոր ընթացքին:

Այդ մանկավարժական կանոններից զլիսաւորն այն է, որ իմանում են երեխաների հեռ վարուելու ու նրանց զբաղեցնելու ձևը:

Երբ երեխաները զբաղուած են խաղով կամ գործով, երբէք չարութիւն չեն անում:

Վերջին ժամանակները խաղեր սարքող օրիորդների ու երեխաների մէջ այնպիսի սերտ բարոյական կապ հաստատուեցաւ, որ վերջիններս նրանց զիմելիս ամենաքնքոյշ բառեր էին գործածում. օրինակ՝ սիրելիս, քաղցրիկս, հոգեակս և այլն...:

Բ.

Մտաւոր աշխատանքից հանդստանալու ամենալաւ միջոցը՝ ֆիզիքական խաղերն են թէ տղային, և թէ երիտասարդի համար. որովհետեւ միմիայն խաղով կարելի է ամենազօրեղ, ամենահարկաւոր շարժումներ տալ մարմնին:

Այդ շարժումների ժամանակ զրեթէ բոլոր մկանունքները քիչ թէ շատ գործունէութեան մէջ են մտնում. ինչպէս տեսնում ենք օրինակ՝ անդլիական գնդակախաղի ժամանակ:

Այստեղ ամէն բան արագութեամբ են կատարվում, ձգում, վազում, խփում, բռնում և այլն. և այս բոլոր կենդանի շարժողութիւնների շնորհիւ արեան շրջանառութիւնն էլ նոյնպէս սաստիկ արագութեամբ է կատարվում:

Նրանով ոչ միայն շնչառութիւնն է զօրեղանում, այլ և թոքերից աւելի ներքեւ դանուող գործարաններն առողջարար ցնցումն են ստանում, որ նպաստում է մարսողութեանը և ախորժակի բուցման:

Ուրիշ ոչ մի ֆիզիքական վարժութիւնով, ոչ զբօսանքով, ոչ մարմնամարզութեամբ կարելի չէ այդպիսի շարժումներ անել:

Նրա հետեանքն այն է լինում, որ խաղը երեսխային ուրախ զուարթ արամազրութիւն տալով՝ նեարդային համակարգութեան ևս ընդհանուր աշխուժութիւն է տալիս:

Կրկարձէք թէ մեր առողջութեան մի և նոյն

չափով օգուտ առած կլինինք, թէ ամէն օր յեա
ու առաջ քայլենք մի չորս կիլոմետր ասարածու-
թիւն փակ բնակարանում և եթէ նոյնչափ մանդալով՝
զբօնենք զեղեցիկ տեղերում, հեաներս ունենալով
և մի լաւ խօսակից բարեկամ:

Մի և նոյն բանն է և մանկական խաղը:

Սորա պէս կայտառացնող ու թարմացնող ներ-
գործութիւն կարող չէ ունենալ և ոչ մի ֆիզիքա-
կան վարժութիւն:

Մարմնամարզութիւնը առհասարակ զինուո-
րական բնաւորութիւն է կրում. բայց ամենն ին նման
չէ հին Յունաստանի ըմբշամարտութիւններին:

Մեր մարմնամարզութիւններն ամենեին չեն
ձգտում այն նպատակին, ինչի որ ձգտում են Մնդլիա-
յում երիտասարդական խաղերն, որոնք և ժամա-
մանակ անցկացնելու ամենալաւ միջոց են:

Այս խաղերից առաջ եկած ուրախութիւնն ու
առողջարար շարժումները զպրոցի համար ևս մեծ
բարիք են, որովհետեւ նրանց շնորհիւ աշակերտը
մարմնով ու հոգով գառնում է առոյգ, որ շատ մեծ
նշանակութիւն ունի:

Առոյգ աշակերտների հետ պարտաւելով՝ հեշ-
տութեամբ կարող ենք մեր նպատակին հաս-
նել. այն ինչ՝ եթէ զործ ունենանք գունաս, կար-
ծես քնտա, թմբած աշակերտի հետ, պարզ բան է,
որ շատ քիչ յառաջագիմութիւն կրտեսնենք:

Երիտասարդական խաղերը պարձեալ մեծամեծ
օգուտներ են տալիս Մնդլիային. խաղերն ամենալաւ
կրթողական միջոց են ճանաչուած՝ պատանիներ-

քի բնաւորութիւնը կանոնաւորելու վերաբերմամբ:

Նրանց առաջին գործն է լինում հիանալի կերպով մշակել պատանու մէջ հաստատ բնաւորութիւն ու համբերութիւն, յասկուութիւններ՝ որոնցով նա զինուորուած կեանք է մանում:

Հէնց այդ խաղերն են, որ տալիս են անդլիացուն հաստատ բնաւորութիւն ու կամքի ոյժ, որոնք կարելի է ասել, ոսկեայ պտուղներ են աուել և այժմ էլ տալիս են ամբողջ երկրին:

Բացի այդ՝ խաղերն զօրացնում են և այսպիսի յասկուութիւններ՝ լուրջ ուշադրութիւն, նրբամիտ հայեացք, վճռականութիւն անընդհատ վարժուելու և այլն:

Խաղի միջոցով միւս մանկական պսակասութիւններն աւելի հեշտութեամբ հարթվում անհետանում են, քան թէ կրթելու մի որ և է այլ եզանակով:

{Ծ.

Անդլիական կրթութեան ամենազլխաւոր տարերքներէից մէկը խաղերն ու մարզութիւններն են կազմում:

Խաղի հրապարակի վերայ աշակերաններն ու ուսուցիչներն աւելի հեշտութեամբ են սովորում փոխադարձաբար իրար հասկանալ, ու հաւատալ, և նրանց յարաբերութիւնները աւելի արդար ու սերտ են դառնում:

Երիտասարդական որ և է խաղ կամ ուրիշ Ֆի-

զիքական վարժութիւն մարդուս առոյգ ու թարմ է պահում:

Անգլիայում հազուադէպ են անժամանակ մահեր, սակաւ են մաղձոտ մարդիկ, զունատ զէմքեր, գէր մարմին, ինչպէս օրինակ մեզանում. այնտեղ մարդիկ առհասարակ աւելի ուժեղ, մտաւ և առողջ են:

Խաղերը բացի առողջարար ազդեցութիւն գործելուց՝ ունին նաև Անգլիայում հասարակական մեծ նշանակութիւն:

Երիտասարդական խաղերի ու նրանցից առաջ եկած համերաշխութեան շնորհիւ՝ Անգլիական համալսարաններում կազմուած են բազմաթիւ ընկերութիւններ, որոնց շարունակում են մասնակցել մարդիկ մինչև իրանց ծերութեան հասակը:

Անգլիայի ուսանողները ժամանակ անցկայներու համար խաղի ու ճառախօսութեան համար կլուբներ ունին, որոնք մեծ աշխոյժ ու առողջարար զուարճութիւն են պատճառում նրանց:

Այդ երիտասարդական խաղերն, ինչպէս ասում են՝ Անգլիայի միջին դասակարգի մարդկանց կեանքի համար էլ նոյն հասարակական նշանակութիւնն ունին:

Մարդիկ բոլորովին տարբեր լինելով միմիանցից թէ՛ կոչումով և թէ՛ կրթութեամբ՝ շփվում են իրար հետ իրանց կլուբներում և սովորում են իրար հասկանալ ու զնահաւել:

Երիտասարդական խաղերը նոյնպէս ծառայում են Անգլիայում իբրև գեղեցիկ միջոց երկու սե-

որ ազատ ու մաքուր յարաբերութիւն կապելուն։
Հէնց այդ բանի համար ամենայարմար խաղն է վերջին ժամանակներս տարածուած չափն արեւելի կու-
շուած խաղը։

Անդլիայի տիկինն երեւան է գալի խաղի հրա-
պարակի վերայ իւր Ֆլանելի պարզ շորով։ Նա ին-
քը բնութեամբ մաքրութիւն է ու զուարճութիւն։
Նա զիտէ, թէ ինչպէս պէտք է վարուել խաղի ժա-
մանակ երիտասարդ տղամարդկանց հետ։

Խաղի միջոցին երիտասարդի հետ վարվում է
բոլորովին ազատ և միեւնոյն ժամանակ անմեղ վա-
յելութեամբ։

Իրտեցէք վերջապէս Անդլիացիներին իրանց
հայրենիքից դուրս, տեսէք թէ խաղի կլուբը ինչ
պիսի մի գեղեցիկ հասարակական կապ է նրանց
համար։

Անդլիացիներն որտեղ էլ պտտահէն միմեանց
խաղերն ու սպորտն իսկոյն միացնում է նրանց։

Այսպէս օրինակ օտարութեան մէջ անգամ ի-
րանց զնդակով ու արեւելի Անդլիա են ստեղծում։

Շատ կարելի է որ երիտասարդական խաղերն
մի բանի չափազանցութիւններ ևս ունին։

Բայց այդ չափազանցութիւնները խաղի յատ-
կութեան հետ որ և է կապ չունին։

Յայտնի բան է ամեն զօրծի մէջ էլ պէտք է
չափաւորութիւն լինի։

Այս ամենն ի նկատի առնելով, պէտք է խօս-
տովանենք թէ առհասարակ Անդլիական կրթու-
թիւնն խաղերի միջոցով մեծ դանձ է պատրաստում

իւր սպառազայի համար իւր երկու սեռի մասսաղ սերնդին կայստուութիւն ու աշխոյժ կեանք պարզեւելով՝ նա լու սպառազ է խօստանում նրանց:

Բայց եթէ այս սովներ զիտենք, ինչո՞ւ մի այգ պիտի բան մեղանում ևս չենք ստեղծում:

Սյո՛, ինչո՞ւ մենք էլ նոյնը չենք անում:

Ես միայն կը ցանկայի, որ մեղանում ևս առողջարար Ֆիզիքական խողեր մանէին, մի և նոյն է թէ ինչ կը լինին, միայն թէ արագ շարժումներ պահանջէին:

Ես այժմ էլ մեծ բաւականութեամբ մտաբերում եմ թէ ինչպէս մանուկ հասակումս ստեղծ ժամերով զանազան խողեր էինք խողում Սխալցխայի լայն փողոցներում, ինչպէս երբեմն մեծ խմբերով մարզեր էինք զնում և ամբողջ կէս օրը զեղեցիկ խողերով զուարճանում: խողում էինք թօփ (գնդակ), շոլաչափիկ (թիֆլիսի չիլեք-աճօսի), աղպարմայ, իսկ ձմեռը ձնթօփ, հարսնիուր:

Առ հասարակ գնդակը ճշմարիտ որ մի անգնահատելի բան է. նրանով կարելի է ուրիշ շատ հետաքրքրական խողեր հնարել:

Դպրոցում խողեր մտցնելու համար զանազան արգելքներ՝ զխաւորապէս ծախսեր, կարող են առաջ գալ. այգ բանում կարող է պետութեան օգնել թէ հասարակութեան և թէ մասնաւոր անձանց նախաձեռնութիւնը:

Սյժժ՛ ամէն մի դպրոց գահլիճ ունի:

Ցանկալի է որ խողի համար պարտէզ ու հրապարակ ևս լինին:

Ուրեմն բոլոր ուժով հոգս տանենք, որ մեր որդիքն ու թոռները ուժեղ ու կայտառ մեծանան. իսկ այսպէս մեծանալ կարող են միմիայն վերոյիշեալ պայմաններում:

Ինչպէս ասացինք այդ նպատակին հասնելու համար միակ միջոցն խաղերն են. ուստի ամեն կերպ զորձակցենք, որ տարածուին և համոզուած լինենք թէ այդ բանով մի հանրօգուտ զործ ենք կատարում, որովհետև ծառայում ենք մտտաղ սերնդի առողջութիւնը պահպանելուն:

Ժ.

Մաքուր օդը կենդանացնում, նորոգում է մեր արիւնը, միևնոյն ժամանակ կենդանացնում է մեր ողջ մարմինը, սալիս է նորան ստոյգութիւն և ոյժ՝ մի խօսքով առողջ կեանք. այն ինչ անմաքուր օդը թուլացնում է մարդուս և սարսափելի հիւանդութեան ենթարկում նրան, ինչպէս շատ անգամ տեսնում ենք մեր այժմեան մանկանոցներում: օրինակ. ծծկեր երեխաների արեան ստատիկ պակասութիւն, զպրոցային նուազ արիւնութիւն, ջերմ, գլխացաւ, թոքախտ և այլն. վերջսպէս ամենքին լաւ յայտնի է որ մարդս կարող է բոլորովին խեղդուել անմաքուր օդում, ինչպէս ձուկը անմաքուր ջրի մէջ:

Մի ամերիկացի առողջաբան հաշուել է, թէ անմաքուր օդից քանի մարդ է մեռնում:

Բանից դուրս է գալիս, թէ 100 մեռնողից առ-

նուազը քառասուն հոգի անմաքուր օղից են մեռնում:

Եւ այս միմիայն այն պատճառով, որ մարդ անհոգ է օղի մաքրութեան վերաբերութեամբ. մի քան՝ որ առատօրէն ձրխարար բնութիւնը տալիս է, քայց մարդս տնտես է անում և չի ուզում, ինչ պէս պէտք է օգուտ քաղել:

Թէ որքան անհրժեշտ է լոյսի ազդեցութիւնը կենդանիների կազմուածքի զարգացման նկատմամբ՝ այդ հաստատելու համար աւելորդ չենք համարում հեռեկալ փաստերն այստեղ բերել:

Բժիշկ Փ. Էդուարս գեա 1824 թուին մի քանի փորձերով ցոյց տուեց, որ թափանցիկ ամանի մէջ պահուած դորտի բոլոր ձուիկներից ձագերը դուրս եկան, այն ինչ այն ձուիկները՝ որոնք պատուած էին անթափանցիկ մութ ամանի մէջ, թէև միևնոյն պայմաններում, շատ մեծ քանակութեամբ վչացան և նրանցից միայն մի քանիսի սողմը զարգացաւ:

Կենսունակութեան այս բնդհանուր օրէնքներն ի հարկէ պէտք է ՚ի նկատի ունենալ և երևխայի Ֆիզիքական կրթութեան ժամանակ:

Ո՞վ չ՛զիտէ որ բնութիւնը բոյսերի ու կենդանիների ամենազօրեղ գիպարներ տալիս է մեզ այնտեղերում, ուր արեզակն աւելի պայծառ է փայլում և որտեղ ամառը երկար է լինում, օրինակ արեապարձային երկիրներում:

Ո՞վ չէ իմանում, որ հիւսիսային բնութիւնն արեով աղքատ լինելով՝ աղքատ է առհասարակ բոյսերով և կենդանիներով:

Ո՞վ է խմանում, որ հարաւից հիւսիս անդա-
փոխուած բոյսերն ու կենդանիները կարճ ժամանա-
կում կամ բոլորովին ոչնչանում են, կամ այլասեր-
վում, նիհար սերունդ ունենում, համարեա ծնողնե-
րին անմահն:

Այն կազմնւածքները, որոնք իրանց յարմարու-
թիւններով կարող են իրենց զոյութիւնը պահպա-
նել և հիւսիսային և հարաւային կողմերում, որ-
քան շատ են կորչնում առաջին անգամ սպրեւրով և
որքան շատ են շահվում վերջին անգը փոխուելով:

Բոլոր ճանապարհորդների նկարագրութիւնները
ցոյց են տալիս, թէ հարաւային բնակիչների ա-
հագին մեծամասնութիւնն առողջ, զեղեցկակազմ ու
բարձրաճասակ է. իսկ հիւսիսում բնակուողները
վտիտ թոյլ ու կարճաճասակ են, ինչպէս Էսկիմոս-
ները և այլն:

Նայեցէք բանասրկեալների երեսներին, որոնք
զրկուած են բաւարար օդից և լոյսից, նայեցէք զա-
նազան կանառներում ծառայողներին, որոնք անդա-
դար աշխատում են կիսամութ և աղմկալից անդե-
րում. սոքա ամենքն էլ ինչպէ՞ս գունատ են, ան-
արին, կնճռոտ, դժգոհ ու հիւանդոտ գէմքով:

Եթէ այսչափ վատ է ազգում լոյսի և օդի
պահասութիւնը հասակաւոր մարդկանց վրայ, ո-
րոնց կազմնւածքն արդէն ամրացել է, երեակայեցէք
թէ ինչ անասակ ազգեցութիւն կարող է ունենալ
օդի և լոյսի պահասութիւնը այն թոյլ, ինքն ըստ
ինքեան սկար արարածների վրայ, որոնք գեռ նոր
են զարգանալ սկսում:

Դիտողութիւնները ցոյց են ապլիս, որ իղախստ, սնդղիական հիւանդութիւն, ցինդա, թոքախտ, նեարդային զանազան խանդարմունք՝ վաս օդի և նուազ լոյսի մէջ մեծայաճ երեխաների մէջ սովորական երեոյթ են կազմում:

Ամեն մարդ աչքի առաջ պէտք է ունենայ այս ամէնը և իւր երեխաների համար չընտրէ մութ ու խեղդուկ օդով սենեակ:

Ազատ շարժմունքների կարևորութիւնը զգացվում է կեանքի հէնց առաջին շաբաթից:

Երբ երեխան մեծանում է բնական դրութեամբ՝ առանց խանձարուրի, նրա անկախ լինելու բնուճակութիւնն աւելի շուտ է զարգանում:

Հնդկացի և Մալայեցի երեխաներն, որոնց ծնուելու հէնց առաջին օրից ազատ թողնում են շարժուելու և սողալու յատակի վերայ, սովորաբար վից ամից յետոյ կարողանում են սրգէն առանց օդնութեան ման գալ:

Իսկ Եւրոպացոյ ծծկեր երեխաներից խլում են մինչև անգամ այն, ինչ որ անհրաժեշտ է ամէն մի կենդանի տրտարածի զարգացման համար:

Եւրոպացիները համարեա ամբողջ տարին շարունակ բարբարոսաբար երեխաներին պատելով խանձարուրներով, նորա ազատութիւնն են խլում:

Երբ երեխան մեծանում է, մկանունքների շարժողութիւններն էլ ստանում են կանոնաւոր հակում, բազմակողմանի ու ներդաշնակ զարգացում, և այս կոտարվում է հաճելի և դուրեկան, մանաւանդ երեխաների համար, խաղերով:

Խաչնարածները՝ որոնք կենդանիներ բազմացնելով են պարսպում, շատ լաւ զիանն, որ կենդանին մեծապէս կրմնասուի եթէ նրա մկանուէքները վարժութիւնները սահմանափակ լինին:

Եթէ երեխաներ կրթելու մեր սովորական եղանակը զիանեք, կրակենեք որ զաստիարակները սովորաբար արդելում են մանուկներին զանազան շարժումներ անելու:

Երբ երեխան զպրոց է մանուկ, իսկոյն նրան նստացնում են:

Սյգ բոսկէից սկսում են իրենց զլիաւոր ու միակ ջանքը— միայն մտաւոր կրթութեան տալ մանուկին:

Իսկ նրա մարմնի զարգացման վերայ ուշադրութիւն անգամ չեն դարձնում:

Մարմնամարզութեան, առանց այն էլ սակաւածիւր, դասերն այնպէս անյաջող կերպով են կազմուած լինում և այնքան անկանոն են աւանդվում, որ ոչ թէ օգուտ, այլ ընդհակառակը յոգնածութեան մի նոր պատճառ են դառնում:

Սյգմեան կրթութեան փնասակար հեանքը, որ միմիայն մտաւորի յեանից ընկնելով բոլորովն անուշադիր է թողնում Փիղիքական զարգացումը, պարզ երևում է աշակերտների վերայ, զունատ զէմքեր, վաղաժամ ծերութիւն, շութիւն, կղութիւն և այլ այսպիսի հիւանդութիւններ մեր զպրոցներին յատկանիշ են:

Քունը մարմնի սամոզ օրուայ աշխատանքից

յետոյ հանդատութիւն ստլու ամենալառ ու անհրա-
ժեշտ միջոցն է:

Այս կերպով մարմինը նորից գործելու ընդու-
նակ է դառնում:

Նորածին երեխաները սոփորաբար օր ու զիշեր
քնած են լինում, զարթնում են շատ կարճ ժամա-
նակով, այն էլ քաղցածութիւնից սպիպուած, և
կամ եթէ անյարմար են պառկած լինում:

Կէս տարուց յետոյ երեխաները կարողանում են
մի քանի ժառանգուն մնալ. իսկ մի քանի տարե-
կան դառնալուց յետոյ դարձեալ աւելի քնում են,
քան զբունում:

Երկու երեք տարեկան երեխան յերեկով մօտ
երկու ժամ է քնում և երեկոյեան էլ վաղ է պառ-
կում, այնպէս որ ամբողջ օրուայ կէս մասը քնի մէջ
է անցկացնում:

Չորս հինգ տարեկան երեխաները յերեկով շատ
սակառ են քնում, բայց զիշերը 10—11 ժամը քնած
են լինում:

Նեաւեալ տարիներում աւելի քիչ են քնում,
վերջապէս 12 տարեկան մանուկները 8—9 ժամուայ
քնով կարող են բաւականանալ:

Որպէս զի քունը աւելի հանդիսառ լինի, ան-
հրաժեշտ է որ սենեակը շատ առք կամ պաղ կամ
խոնառ և այլն չլինի:

Առ հասարակ մեր մարմնի առողջութեան հա-
մար պահանջվում է, որ փոքր հասակից ունենանք
բաւական առք բնակարան ու հագուստ, բաւարար
ջուր՝ խմելու, լուսացուելու և ուրիշ ամէն աեսակ

մութութիւն պահպանելու համար, վերջապէս պէտք է բնակութեան համար լաւ և առողջարար տեղ ընտրել:

Ինչպէս տեսանք կանոնաւոր և ամենալաւ կեանք ունենալու դիտաւոր պայմանները բաւական մատչելի են դաստիարակների հասկացողութեան:

Ուրեմն մեզ մնում է այժմ ցոյց տալ մի քանի ուրիշ պայմաններ, որոնք դաստիակակներից կախումն չունին, կամ թէ շատ սակաւ, բայց և այնպէս մատաղ կազմուածքի զարգացման նկատմամբ մեծ նշանակութիւն ունին:

ԺԿ.

Ամէնից առաջ պէտք խօսել ժառանգականութեան մասին:

Զուր ենք կարծում թէ մարդս աշխարհ է դալիս չունենալով որ և է անցեալ, այլ միայն ներկայի զուր նրան համարում ենք թղթի մի մաքուր թերթ, որի վերայ կարող ենք գրել ինչ որ կամենանք:

Ոչ, մարդս իւր ծննդեան բոպէից հոգևոր կեանքի սերմերն իւր նախահայրերից է ստանում: և այս ժառանգականութեամբ:

Այս միջոցով որոշ յատկութիւններ, ընդունակութիւն և հանճար սերնդից սերունդ են անցնում, իսկ երբեմն ամէնքի մէջ ցեղից ցեղ են փոխում սարսափելի հիւանդութիւններ, որինսկ' վերնտաութիւն, նեարդային զանազան ախտեր, ուշազնացութեան, մտաւոր ընդունակութեան խանգարումն և այլն:

Ուրեմն մեր հոգին մինչև իւր զարգանալը «մաքուր թուղթ» չէ՛, այլ պահում է իւր մէջ նախահայրերից ժառանգած ամենահարկաւոր սողմեր:

Պարզ է, թէ ինչ ճանապարհով են անցնում երեխաներին ճնողների յատկութիւնները, ուստի և հասկանալի է, թէ ինչ աստիճանի կարեւոր է, որ մարդս մեծ հոգացողութիւն ունենայ իւր անձի վերաբերմամբ՝ զիսկենալով որ իւր մէջ է պարունակում ապաղայ սերունդի զոյութեան ոյժը:

Ով որ այս մասին հոգս է տանում, այնպիսին սովորաբար բազդաւոր և օրհնուած է լինում իւր սերունդի մէջ. բնդհակառակը՝ ով հոգս չէ տանում և ապարդիւն կերպով ցիր ու ցան է անում իւր հոգու և մարմնի ուժերը, այնպիսին բնութիւնից ամէնից առաջ է պատժւում, և յաջորդ սերունդն էլ անողորմօրաբար սուժում է իւր նախահայրերի մեղքերի համար:

Աչքի առաջ ունենալով այս տկներև ճշմարտութիւնները, զարմանալի չէ արդեօք որ ամեն մի քայլափոխում աեսնում ենք թէ ինչպէս ճնողների մեծամասնութիւնը փոխանակ իրանց սերունդներին իսկական բարիք, այն է՝ հոգու և մարմնի առողջութիւն սալու, անխնայաբար քանդում են իրենց առողջութիւնը և աշխատում են իրենց որդոց երջանկութեան համար համեմատաբար չնչին բաներ— պէս պէս զարգարանքներ ու հարստութիւն թողնել:

Այդպիսի ճնողներն ՚ի հարկէ սերնդից սերունդ ամէնցնում են մի և նոյն յատկութիւններն ունեցող երեխաներ՝ հոգով ու մարմնով ախար, Ֆիզիքսպէս

ու հոգեպէս հիւանդ, իրանց անբովանդակ կեանքում՝
ճշմարտապէս ուրախանալու անընդունակ:

Նրանց բանն ու զործը գտնուում է լոկ սան-
ձարձակ զրօսանք, անասակութիւն, գատարկախօսու-
թիւն, պարծէնկոտութիւն, փառասիրութիւն առանց
բնաւ գաղափար ունենալու բարձր, ազնիւ, զիանա-
կան ու բարոյական ճշմարտութիւնների մասին, ո-
րոնք են իսկապէս մարդուս բարձրացնողը, նորա
կեանքին քաղցր ներդաշնակութիւն պարզեօղը և
մի այնպիսի երջանկութիւն, որին հաւասար չ'կայ
երկրիս վերայ և ոչինչ:

Ինչպիսի՞ մեծ օգուտ բերած կը լինէին մարդ-
կութեան յաջորդ սերնդին մանկավարժներն ու ա-
ռողջաբանները, եթէ ուղղէին մարդոց կեանքն ու
բարքը պէպի լաւը, պէպի ազնիւր, մատակարարե-
լով նրանց կարեօր ու պատշաճ զիտութիւն:

Երկրորդ կարեօր պայմանը որ կրթութեան
վերայ նոյնպէս մեծ ազդեցութիւն ունի, դա շքը-
ջանն է, որի մէջ սպրում ու մեծանում է մարդս:

Սյժմ՝ տեսնենք թէ մեր երեխաներն ինչպիսի
շքջանումն են կրթվում:

Մեր ժամանակի զարգացածների ասելով՝ մենք
սպրում ենք մի այնպիսի ժամանակում, որի նմանն
անցեալում երբեք չէ եղել:

Սյս ժամանակն որոշ տեսակէտով կարելի է
երկաթէ վար անուանել:

Երկաթէ մեքենաները մինչև այժմ չը լսուած
արագութեամբ և զարմանալի ճշմարտութեամբ կա-
տարում են ամենալժուար ու հիանալի դորձեր, շո-

զենաւ ու շոգեկառք մի ակնթարթում կարում անցնում են ընդարձակածաւալ դաշտեր ու ովկեաններ:

Երկաթէ մարդակներով ու կամուրջներով անցնում ենք անդունդներ ու հովիտներ, բարձրադլուխ սարեր ու յաղթ ջրեր. հեռադրաթելի ցանցը, որ պատած երկրագունդս, մի ակնթարթում հազարաւոր վերստեր է կարում, կայծակի արագութեամբ ամէն տեղ է սփռում լոյս. մեր զօրքերի կատարելագործուած երկաթեայ զէնքերն ահ ու սարսափ կարող են ազդել:

Մենք մտասամբ ուրախանում ենք, հրձկում ենք, թէ ինչ հսկայական քայլերով առաջ ենք ընթանում:

Բայց միանդամայն դիտենք և հակառակ կողմը:

Արագապայ շոգեկառքերն և կեանքի բարեկեցութիւնը դիւրացնող ուրիշ զիւտերն ու յօրինուածները վաղուց արդէն զրկել են մարդու քիչ-շատ հանդիստ կեանքից և մղել են լարուած տենդային գործունէութեան:

Եւ ինչ է սաղիս մարդու այդ շտապումը. լոկ նիւթական օդուտ, որի համար մինչև զազաղ աշխատում է:

Շատ մարդիկ են ընկձկում, ճնշվում ուժից վեր աշխատելով, և ինչ է դրանց վերջնական նպատակը, հարստութիւն, բարեկեցութիւն ձեռք բերել: Բայց մարդու այդ ազահ ու գրեթէ անյագ ձրգտումներն առաջ են բերում և նեարդային զանազան ցաւեր, որ տեսնում ենք համարեա մեր ամէն մի քայլափոխին, ամէն հասակի ու դասակարգի մէջ:

Այդ տեսակէտով մեր դարն ամենայն իրաւատք նեարդային դար պէտք է կոչել:

Ամերիկան՝ որակց այժմեան քաղաքակրթութիւնն անասելի արագութեամբ ու լայն ծաւալով է զարգացած, ամէն տեսակ նեարդային հիւանդութիւնների հայրենիք է համարվում:

Այժմեան կեանքի անմիտ ու շատ կողմերով փնտասկար հոգսերը մարդկութիւնից մտաւոր ուժերի ահազին վառնումն են պահանջում: մարդս համարեա անխուսափելի կերպով հեռանում է կանոնաւոր կեանքից, զրկվում է կանոնաւոր սնունդից, հանգստութիւնից, քնից և կամայ տկամայ նրա կեանքն առողջապահութեան հիմնական կանոններին հակառակ է ընթանում:

Բացի դրանից՝ անդադրում գրողիւնն ու ազմուկներն, նիւթական մեծամեծ փնտսներն ու ծառայութեան մէջ բարոյական պատասխանատուութիւնն, այս ամէնը նոյնպէս մարդուս նեարդերը խորապէս խախտում են:

Այսպիսի կեանքը վերջ ի վերջոյ մարդուս ուժաթափ է անում, խանդարում՝ նրա կազմուածքն, առաջ է բերում արեան պահասութիւն և նուազեցնում է մարմնական ու հոգեկան ուժերը. իսկ յետոյ շատ անգամ առաջ են գալիս ամեն տեսակ տկարութիւններ, որոնք որդոց որդի են անցնում:

Եթէ այս բոլորին աւելացնենք և նոյն փնտասկար երեոյթները կանանց և օրիորդների կեանքից՝ որոնք սպաղայում կրթիչ մայր են լինելու, եթէ ի նկատի առնենք նրանց խելք ու սրտի թեթեւ-

Թիւնը, կամքի, հաստատամտութեան պակասութիւնը, այն անքուն զիշերները, որ անց են կայնում զրաւիչ վիպասանութիւններ կարգալով, կամ շարունակ մտածելով թէ ինչպէս անեն, որ ամեն անգամ դուրս գալիս աչքի ընկնեն իրանց շքեղ հաղուստով, զեղեցիութեամբ, այն ժամանակները որ անց են կայնում անմիտ ու սուղջապահութեան հակառակ պայմաններում՝ մինչև լոյս երեկոյթներում, թատրոններում, զանազան կոնցերտներում մնալով և այլն և այլն,—այն ժամանակ պարզ ու հասկանալի կը լինի, թէ ինչու մեր դարում նեարգային սկարութիւնները համարեա թէ համաճարակ են դարձել:

Մեր ժամանակի արտերն աննկատելի կերպով և կարծես ակամայ՝ այս կամ այն ձևով, այս կամ այն հետեանքներով մեր երեսաներին են անցնում:

Ի՞նչ միջոց կայ այդ արտերից ու հիւանդութիւններից խուսափելու համար, կամ ո՞ր տեղ և ինչպէս կեանքի ոսկէ կանտնը պէտք է որոնել:

«Սուղջ հողին աուղջ մարմնի մէջ»:

Պատասխանը շատ պարզ է և մեր նախնիք վաղուց բացատրել են:

Մարդս կազմուած է հողուց և մարմնից, որոնք իրարից կախումն ունին և անխուսափելի կեպով իրար վերայ են ներգործում:

Այս ի նկատի առնելով, ամէն մի դաստիարակ պարտաւոր է հողս տանել, որ այդ երկու կողմն էլ որքան կարելի է կանոնաւոր խնամքի տակ լինին և զարգանան:

Բացի դրանից՝ ամենայն կերպ պէտք է աշխատել հաւասարակշռութիւն պահպանել այս երկու ուժերի մէջ:

Բոլոր մարդկութիւնն էլ այս սկզբունքի համաձայն պիտի կազմակերպէ իւր կեանքը, եթէ կամենում է իսկապէս արժանի կերպով կատարել իւր աշխարհային զոյութեան խորհուրդը:

Շատ ճշմարիտ է այն խօսքը, թէ բնութեան մէջ մեղքերի թողութիւն չ'կայ, և թէ այնտեղ մի անողոք օրէնք է տիրում:

Վստի թէ ուշ ծնողաց ու պապերի մեղքերի բարոյական կամ մարմնական անկման պատժը կերենաց անհասանելի կամ ամբողջ սերնդի վերայ:

Վիճակագրութիւնը տալիս է հոգեկան հիւանդանոցների մի այնպիսի թիւ, որ մարդուս վերայ կարող է սարսափ ձգել. բազմաթիւ են նաև նիհար, ֆիզիքապէս տկար, թոքախտաւոր և այլ այսպիսի ցաւերով տառապող անհասանելի:

Այս տեսակ մարդիկ ոչ կեանքի են պէտք և ոչ էլ զործի, նրանք մի միայն հիւանդանոցների ու անկելանոցների զոյութեանն են ծառայում:

ԺԲ.

Ի՞նչ անենք, դարձեալ հարց ենք տալիս մենք մեզ, ռբանեղ որոնենք այս նեարգային և միևնոյն ժամանակ երկաթէ դարում՝ կեանքի յարմար զոր-

Ճաղրութեան պայմաններ և մեր վերոյիշեալ սկըզբունքներին հասնելու միջոցներ:

Յոյս տալու համար հէնց այստեղ ամենից առաջ ասենք, որ առողջ միտքը—և փառք Աստուծոյ—յեռ բոլորովին չէ անհետացել երկրի երեսից, և հէնց մեր մէջ կան մարդիկ, որոնք մեծ եռանդով աշխատում են արծարծել մեր քննած սկըզբունքների ճշմարտութիւնը:

Ինքը բնութիւնը մարդկանց համար սահմանել է զարգացման մի նշանաւոր և բարերար օրէնք, էվօլուցիայի օրէնքը, որ ձգտում է արատաւոր ժառանգականութեան գէմ գործելու: Այդ բնական օրէնքը նպատակ ունի վատ ու պակասաւոր յատկութիւններ ուղղել, հիւանդ երեւոյթները բուժել:

Եթէ այդ բարերար օրէնքը չլինէր, ժառանգականութիւնը շատ ծանր ու վերին սասիճանի աղէտաւոր կլինէր շատ ազգութիւնների համար. բայց էվօլուցիայի օրէնքը նրանց համար ազատաբար բժիշկ է, որ յոյս է տալիս այգպիսի ազգերին բնական դրութեամբ և բաւական ուղղուած կեանքի մէջ մտնել. իսկ հետեւեալ սերնդի մէջ մի քանի յեղերի խոհեմ վարքի շնորհիւ՝ մինչև անգամ բոլորովին ազատուել ժառանգականութեան ծանր հետեանքներից, որ ինչպէս մի ժառանգուած անէծք մի քանի սերունդ է ճնշում:

Ինչ վերաբերում է հոգու և մարմնի զարգացման, որ կախումն ունի կեանքի ընկերավարական պայմաններից, ի հարկէ, ոչ մի միջոց չի կարող այն-

սէս յաջող նպատակ նրանց, ինչպէս զպրոցն իր խելացի ու նպատակայարմար պայմաններով:

Եւ իրաւ ո՞ւմ յայանի չէ, որ կրթութիւնը մի երկասյրի սուր է. նա կարող է շատ թոյլ մարդուն ուժեղ դարձնել, ապուշին ու թեթեամտին բաւական վայելուչ մարդ շինել, և ընդհակառակը, արատաւոր ու անառակ մարդուն բարեփոխել և բարոյական ու դործունեայ անզամ դարձնել հասարակութեան համար:

Այս երեւոյթի պատճառը ի հարկէ այն է, որ նորահաս կազմուածքը զարգացման այն աստիճանի վրայ է դանվում, երբ իրաւ Ֆիզիքական ու բայրոյական պատկերը դեռ չէ ձուլուել որ և է որոշ ձեռք, երբ դեռ պահանջվում է մշտական օգնութիւն, մշտական ղեկավարութիւն և խնամք, որպէս զի յետոյ այս կամ այն ձեւը, ուժն ու պատկերն ստանայ:

Ահա թէ ինչու լաւ ու կանոնաւոր զպրոցը կարող է մարդկանց կեանքին փայլուն արդիւնք տալ, և ընդհակառակը՝ որ և է զպրոց օգտաւէտ հիմնարկութիւն լինելու փոխանակ կարող է երիտասարդների առողջութիւնը և նոյն իսկ կեանքը կործանող հիմնարկութիւն դառնալ:

Այս բանի վերաբերմամբ գիտութեան մէջ արդէն ահազին քանակութեամ նիւթ է հաւաքուած:

Ինչում կարող է կայանալ մեր զպրոցի ամենամեծ օգուտը մեր քննած նպատակին հասնելու վերաբերմամբ:

Վերոյիշեալ բացատրութիւնների համաձայն

մեր հոգացողութեան մեծ մասը նուիրուած պիտի լինի ամենից առաջ ուղեղի առողջութեան՝ որքան կարելի է վաղ սկսելով նրան զարգացնելու շրջանը:

Եւ զրա համար նախ հարկաւոր է հեռու մնալ այն ամենից, որ ուղեղի սնունդը կարող են փչացնել. ինչպէս օրինակ՝ վատ օդ, վատ կերակուր, մանաւանդ պէտք է հեռու մնալ զրգոխչ ու հասակին անհամապատասխան մտաւոր յոգնածութիւնից, որ անթիւ փնասներ է բերում մեր երեխաներին:

Առանձին ուշադրութիւն ուղեղ խնամելու վերաբերմամբ պահանջում են ի հարկէ երեխաները, որոնց վրայ նկատվում է զօրեղ նեարդացնութեան բնական նշանները:

Ուղեղին լաւ սնունդ են մատակարարում մաքուր օդը, առողջարար կերակուրը, կանոնաւոր քունը, մարմնական չափաւոր վարժութիւնները, հասակին համապատասխան մտաւոր աշխատանքներն ու հոգեկան ապաւորութիւնները:

Ուղեղը, նեարդներն ու զգայարանքներն այնչափ կարեւոր դեր են խաղում մարդու մարմնի և մանաւանդ հոգու զարգացման մէջ, որ նրանց մուտք են անուանում՝ զէպի լաւը, վսէմը, բարին, դեղեցիկն ու ազնիւը և որի բանալիքները ծնողների ու դաստիարակների ձեռքն են:

Ապրելու համար անհրաժեշտ է մարդուս եռանդ, արիութիւն:

Եթէ հաց, վայելքներ ու հրճուանք ունիս, եթէ պէս պէս արտօնութիւններ ես վայելում, բայց

միանգամայն եռանդից զրկուած ես, այն ժամանակ այլ և այլ պատահարների խաղալիք կը դառնաս, սիրեցեալ կնոջ, սեփական կրքերից ստրուկ:

Եթէ օժտուած ես քելքով ու հեռաեսութեամբ և ամէն ինչ հասկանում ես, ու մարդկանց ծանաչում, բայց եռանդ չունիս, քո գիտութիւնը անպտուղ կանցնի, զաղափարներդ կը դառնան մի գատարկ սչրանք:

Մի միայն եռանդի, արիութեան միջոցով որոշ նշանակութիւն է ստանում բարութիւնն, սէրը, ազնիւն ու վսէմը և այն ամէնը, ինչ որ դրաւում հմայում է մեզ:

Եռանդը—տիեզերքի տէրն է:

Բարոյական եռանդը ձեռք է բերվում աշխատանքով և նրա զօրացման աղբիւրներից մէկն է կեանքի նշանակութեան բարձր հասկացողութիւնը:

Կեանքը կռիւ է, և սրա համար ոչ մի ջանք չ'պէտք է խնայել. մեծ ու ճշմարիտ կռիւը, ինչպէս և կռուողները՝ ազնուութեան ու շխտակութեան դրօշմ են կրում իրենց վրայ:

Հաւատք դէպի կեանք—նշանակում է հաւատալ թէ կռուի մէջ յաղթանակը միշտ ճշմարտութեան կողմն է լինելու:

Զօրանանք, կռուինք, տանջուինք այն յուսով ու հաստատուն համոզմունքով, թէ ոչ մի աշխատանք ի զուր չի կորչում, այլ անվերջ շարունակվում է:

Ապրել նշանակում է զարգանալ, աճել ամբողջ էութեամբ՝ սրտով, մտքով, գիտակցութեամբ դառ-

նալ աւելի լաւ, աւելի ուժեղ՝ Փիղիքապէս, մաս-
ւորապէս ու բարոյապէս:

Զարգացնել մարմին ու մկանունքներ, վարժ-
ուել սեփական ձեռներով ու աչքերով աշխատելու,
սովորել յոգնածութեան, յարմարուել դժնդակ կլի-
մայի, դիտենալ խոչնդոտների դէմ մաքսուել, սան-
ձահարել կրքեր ու ցանկութիւններ, ստիպել միտ-
քը դժուարին խնդիրների առկալու, մի խօսքով—
կրթել ու կարգաւորել ամբողջ էութիւնը՝—անա-
թէ ինչի մասին պէտք է հոգայ ամէն ոք, եթէ
ուզում է ընդարձակ մաքով մարդ դառնալ:

Այս ընթացքով մեր հայեացքն աւելի պարզ
կրգառնայ, մեր ձեռքը—աւելի զօրաւոր, քայլերս
—արագ. համարձակութիւն, անդորրութիւն ու խե-
լացի միտք՝ այս ընթացքի բնական հետեանքն են:

Եթէ մեզնից իւրաքանչիւրը պատկանում է իւր
հայրենիքին ու մարդկութեան, որից ամէն ինչ է սա-
ցել, եթէ իրեն յարող անհատը սեփական խելքն
ու աշխանքը, իւր ոյժն ու ազդեցութիւնը հայրենիքի
ու մերձաւորների բարորութեան է նուիրում, այդ
բոլորը՝ սկզբունքի ու կեանքի նպատակի համար է:

Այդ ըմբռնելով՝ կարելի է ամէն զիւրութեամբ
զոհ բերել վաղանցուկ հաճոյքները, որպէս զի
կեանքն աւելի անարատ, ողջախոհ ու կորովի մնայ.
այն ժամանակ մարդուս հողին էլ կլինի աւելի
զուարթ ու աւելի կայտառ:





