# ԱԶԽԱՏՈՒԹԻՒՆ
# ԵՒ
# ՀԱՆԳԻՍՏ



Թարգմանութիւն

ՏԻԳՐԱՆԱՅ ՆԱԻԱՍԱՐԴԵԱՆՑ

Հրատարակութիւն

Ա. Տ.-Ա.



ՏՓԽԻՍ
Ի տպարանի Յովհաննիսի Մարտիրոսեանց:
1877

Дозволено цензурою· Тифлисъ, 13 Января 1877 г.

Типографія Мартиросіанца, на Орбеліановской улицѣ № 5.

# ՀՐԱՏԱՐԱԿՉԻՑ

Շատ վաղուց է որ մեր մէջ լսւում են անվերջ տրտունջներ հայ ժողովրդի անընթերցասիրութեան մասին. հայ հեղինակներն ու գրավաճառները բողոքում են՝ առանց աչքի առաջ առնելու այն մեծ դատարկութիւնը, որ թողել է հայ գրականութիւնը ժողովրդական գրքերի տեղ: Այն գրքերն և հրատարակութիւնները, որ ունինք մենք ներկայումս, շատ մատչելի չեն ժողովրդեան ստորին դասին:

Այդքանս աչքի առաջ առնելով՝ տեղերդ չըպիտի համարուի մի երիտասարդ թարգմանչի սոյն փոքրիկ աշխատութիւնը, որ շտապել է աշակերտութեան իսկ շրջանում նուիրել հասարակութեան, իբրև մի խոստումն և նշան՝ ապագայում՝ իւր կարողութեան չափահաս ժամանակին ուրիշ աշխատ ժով աշխատելու իւր ազգի օգտի համար և նորան իւր ձեռքից եկածին չափ պէտք դալու:

Երիտասարդը ընտրել է իւր թարգմանած շարադրութիւնը Ռուսաց «Народныя чтенія въ соляномъ городкѣ» վերնագրով պարբերական մի շարք տետրակներից, որոնք հրատարակվում են մի խումբ իւր-

եանց ազգի զարգացման նախանձախնդիր անձանց ձեռքով։ Թարգմանչին ամենից աւելի հետաքրքրական և յարմար մեր ժողովրդին թուել է սոյն տետրակի բնագիրը։

Թէ սրքան է յաջողել թարգմանչին ռուսական լեզուն հայացնել, թողում եմ ընթերցողին դատել։ Իսկ ես ճնում եմ յուսով՝ որ հայ գրականութիւնը սիրով կ'ընդունի իւր գանձարանի մէջ դեռահաս թարգմանչի այս փոքրիկ լուման։



## ԱՇԽԱՏՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ՀԱՆԳԻՍՏ

Հազարաւոր տարիներ են անցել, որ մարդս երկրի վերայ բնակվում է։ Ուրեմն նա ունեցել է ժամանակ նորան նայելու և քննելու և անշուշտ եկել է այն եզրակացութեանը, որ նորա վերայ չը կայ մի բան, որ միշտ հանդստութեան մէջ ճնար և որ ոչ մի ժամանակ չը փոփոխուէր։ Ամենայն ժամ և ամենայն րոպէ նորա վերայ յառաջանում են մեծ մեծ փոփոխութիւններ, որոնցից միքանիսները մենք ինքներս ենք նկատում, միւսների մասին տեղեկանում ենք պառաւներից, և երրորդների մասին կարդում ենք գրեանց մէջ—գիտութիւնից տեղեկանում։

Այսպէս՝ մենք ինքներս տեսնում ենք մեր ապրաղթոչ կեանքի ընթացքում, որ ճահիճները ցամաքեցնվում են, անտառները կտրատվում են և

վարելահող դառնում կամ ճեղքվում են սարեր՝ երկաթուղիների համար, գետերը կապվում են միմեանց հետ վտակներով, դուրս են փորվում լճակներ, ջրանցքներ, ծանծաղանում են շատ լճեր... Մենք լսում ենք պառաւներից, թէ ինչպէս գետերը գիւղից հեռանում են—առաջ նրանց խօսքով այն գետը, որ բոլորովին մօտ էր նոցա խրճթին, հիմայ շատ և շատ հեռացել է, թէ ինչպէս տաքանում է և ցրտում ձմեռը, ինչպէս անբերրի են դառնում պտղաբեր դաշտերը, և ուրիշ շատ երևոյթներ։

Գիտութիւնից իմանում ենք, որ երկրի վերայ թէ փոքրիկ աւազի հատիկը և թէ ահագին սարը անփոփոխ չեն մնում։ Աւազի հատիկը քամու կամ ջրի հետ ի միասին մէկ տեղից միւս տեղն է տարվում ու հողակոյտից է կազմում կամ փոշի (թոզ) է դառնում։ սարերը փշրվում են կամ իրանց տակովը գնացող ջրից ուտվում են և փչում։ մի տեղ երկիրը ծովից ծածկվում է, բայց մի ուրիշ տեղ էլ ծովը ցամաքին տեղն է տալիս, գետերը առաջ են գնում, պատահում է որ մէկը նոցանից ծանծաղանում է, իսկ միւսը աւելի խորանում, լճերը ցամաքում են, իսկ մի ուրիշ տեղ երկիրը խոր է ընկնում և փոս է



կազմում, իսկ այդ փոսը յետոյ ջրով լցվում է և մէկ էլ տեսնում ես՝ մի ուրիշ նոր լիճ։ Գիտութիւնից մենք գիտենք, որ երկիրը ենթարկուել է շատ փոփոխութեանց, մինչև որ դառել է այն՝ ինչ որ մենք տեսնում ենք այժմ։ Շատ անցքեր ու ձեղքեր բացուեցան դէպի նորա ներքին մասը. ժայթքեցին նորա միջից հրային զանգուածներ. արտաքուստ նորան շրջապատեցին բարձրաբերձ լեռներ և տեղ տեղ երկիրը փոս ընկնելով կազմեց ծովի յատակը ու ամենայն բան ինչ որ նորա վերայ կար՝ թէ խոտ, թէ անտառ, թէ սար և թէ գետ՝ բոլորը ծածկուեցան ջրով։

Այսպիսի փոփոխութիւնները միշտ յանկարծակի չեն կատարվում մեր աչքի առաջ, այլ շատ ծանր և դանդաղ։ Կան փոփոխութիւններ աշխարհիս վերայ, որոնց փոփոխուելու ժամանակամիջոցը այնքան երկար է, որ մարդիկ իւրեանց կեանքի ընթացքում չեն էլ կարող տեսնել։ Այդպէս չէ լինում մարդոց և կենդանեաց մէջ, որոնք բնակվում են երկրի վերայ։ Սոցա մէջ այդ փոփոխութիւնները աւելի պարզ են երևում։ Օրին. հաւը ձու ածից և դեռ ևս չի անցնում 20 օր, որ այդ ձուից արդէն

դուրս են գալիս վառեակներ. չի անցնում և մի տարի և արդէն այդ վառեակները հաւեր են դառնում և կարողանում են ձու ածել: Այստեղ՝ ինչպէս տեսնում ենք, գործը շուտ է կատարվում, բայց պատահում է և սոլանից աւելի արագ փոփոխութիւն: Կայ կենդանի, որ առաւօտը ծնվում է և ճաշին իւր սերունդը բազմացնում, իսկ երեկոյեան մեռնում է՝ վերջացնելով իւր կարճատև կեանքը: Պատահում է որ գործը աւելի երկար է տևում. 30 տարեկան կաղնին դեռ ևս ջահել ծառ է, բայց 30 տարեկան մարդը արդէն ճաղատ է դարձել: Մէկը միւսից զանազանվում է այո, բայց բոլորն էլ փոփոխվում են և ոչ մի ժամանակ չեն մնում մինչև անգամ մի վայրկեան էլ նոյն դրութեան մէջ՝ առանց մի որ և իցէ փոփոխութիւն կրելու:

Երկրորդ՝ երկրի վերայ ոչ մի բան ինքն իրան չի ապրում, այլ բոլոր եղածը երկրի վերայ և բոլոր կենդանիները, մէկը միւսից կախումն ունին, մէկը միւսով ոչնչանում է և մէկը միւսով կենդանանում, կարծես ընդհանրական երաշխաւորութեամբ: Դիցուկ ձուկը կերաւ մի որդ, իսկ ձկանը ձկնքաղը բռնեց, իսկ ձկնքաղին արծիւը կերաւ, արծուին



մարդը սպանեց և տուաց շանը, իսկ շանը գայլը կերաւ: Ենթադրենք թէ գայլն էլ սատակեց և նեխեց, իսկ այդ նեխուածքը երկրի հետ խառնուելով պարարտացրեց նորան: Դուրս եկաւ գեղեցիկ խոտ. խոտը կովը կերաւ, իսկ կովին մարդիկ, և վերջապէս մարդը մեռաւ, նորա մարմինը թաղեցին հողի մէջ և կերակուր դարձաւ այն որդերին, որոնց մասին արդէն ասացի և այսպէս շարունակաբար անվերջ:

Ահա մենք գիտենք, որ երկրի վերայ չկայ այնպիսի մի բան, որ իւրաքանչիւր բոպէ և իւրաքանչիւր վայրկեան փոփոխութեան չենթարկուի: Փոփոխվում է և մարդ. փոփոխութիւնը միայն նորանում չէ, որ նա մեծանում է և յետոյ սկսում է ծերանալ և վերջապէս մեռնում, այլ բացի դորանից և այն՝ որ նա փոփոխվում է ամեն մի բոպէ և ամեն մի վայրկեան և նորա հետ բոլոր կենդանիները և բոյսերը, ինչպէս և ինքը երկիրը: Մեր կեանքի ընթացքում մեր ողջ մարմնոյ մէջ յառաջանում են անդադար փոփոխութիւններ՝ չնայելով որ մենք նորանցից շատերը չենք զգում և չենք նկատում: Օրին. չենք զգում և չենք նկատում, թէ ինչպէս աճում են

մեր մտքերը, եզրակացները, այնքան՝ որ սովորականից դուրս լինելու պատճառաւ՝ մենք կարում ենք նրանց— խուզում ենք, բայց թէ ի՞նչպէս աճ եցան նոքա,— մենք այդ չենք նկատում։ Օրին. միսը ուտում ենք, ջուրը խմում. զգում ենք թէ ինչպէս ենք կուլ տալ թէ մէկը և թէ միւսը. զգում ենք երբեմն, որ մեր ստամոքսը շատ լեցն է, բայց անցնում է միքանի ժամանակ, զգում ենք նորից քաղց և ծարաւ ու նորից ուտում ենք միս և խմում ջուր, չը նկատելով թէ ինչպէս ստամոքսից դուրս եկաւ այն՝ ինչ որ տուաջ կերանք և խմեցինք։ Մենք մեր մարմնոյ միջի շատ բաները չենք նկատում, որովհետև չենք տեսնում, թէ մեր ներսը ինչ է լինում։ Բայց շատ հետաքրքիր բաներ են պատահում մեր մէջ, որոնց մասին մենք այժմ փոքր ինչ կը խօսենք։

Մեր հոգին գտնվում է մեր մարմնոյ մէջ, բայց հոգու համար մարմինը ի՞նչու է պէտք։ Նա հոգւոյն հարկաւոր է այնքան, որքան մէկ աշխատաւոր մշակ տանտիրոջ համար։ Հոգին մտածում է, իսկ մարմինը նորա մտածածը կատարում։ Որքան մարմինը առողջ լինի, այնքան ևս հոգին հանգիստ կլինի, ինչպէս և որքան մշակը աշխատաւոր լինի, այնքան տանտի-



րոջ համար լաւ է։ Բարի տանուտէրը խնայում է մշակի զօրութեանը, իսկ բարի մշակը խնայում է իւր տանտիրոջ շահերը։ Պէտք է հոգին մարմինը պահպանի և չըպէտք է սատկի նորան գործելու ոչ ըստ կարեաց գործ, պէտք է որ մարմինն էլ հոգւոյն պահպանի, որովհետև մարմինն առանց հոգու մեռած է։

Հոգւոյն մարմին է հարկաւոր։ Մարմինը կատարում է հոգու բոլոր կամքը, բայց միևնոյն ժամանակ ինքը մաշվում է։ Բայց թէ ի՞նչպէս է մաշվում, մենք այդ աչքով տեսնել չենք կարող, իսկ ենթադրել, թէ ի՞նչպէս է այս լինում, դժուար չէ։

Օրինակ՝ ահա ես կանգնած խօսում եմ։ Կանգնելու համար ես ողջ մարմինս պէտք է հաստատեմ ոտներիս վերայ, ուրեմն սորա համար պէտք է զօրութիւն գործ դնեմ—զօրութիւնը մկանունքներիս մէջ է։ Ես մկանունքներս ձգում եմ և այդ ձգուելուց փոքր ինչ մաշվում են նոքա և նոցա մասնիկները նոյնպէս, այսպէս ասել հալվում են, այնպէս՝ ինչպէս վառուելիս լամպերի իւղը և պատրոյգը կամ ինչպէս մոմի մէջ պատրոյգը և իւղը։ Խօսելով ես մտածում եմ, բայց մտածելով մաշվում է և ուղեղս,

ինչպէս փոքր ինչ վերը յիշեցի։ Դուք նստում էք և լսում, լսում էք և մտածում։ դորանից մաշվում են ձեր թէ մկանունքները, որոնք մարմինը նստած դրութեան մէջ են պահում, և թէ ձեր ուղեղը։ Բայց եթէ մեզանից մէկը քաղցած լինէր, կը պակասէր նորանից և նորա մարմնոյ դէրութիւնը, բայց թէ ի՞նչպէս, ժամանակին կը տեսնենք։ Մեր մարմնու մի որ և իցէ մասի մէջ, եթէ յառաջանում է կոլուստ, այն ժամանակ նա ոյժից ընկնում է, կամ ինչպէս ասում են՝ դադրում է։ Այն ժամանակ մենք մեր դրութիւնը փոխում ենք. եթէ կանգնելով դադարում ենք, նստում ենք. նստելով ենք դադրում, վեր ենք կենում և դորանով իսկ ստիպում ենք մեր միւս մկանունքներին աշխատել, իսկ դադրածներին՝ թոյլ ենք տալիս հանգստանալ։ Որքան դժուար լինի աշխատանքը մեր մարմնի համար, այնքան մենք աւելի կը նուաղենք և աւելի շուտ կը դադրենք և հանգստութեան կը կարօտենք։ Տասը փթանոց կողովը ուսերի վրայ տանել և մի որ և իցէ մետաքսեայ թելթև բան՝ միևնոյն չէ. որովհետև երկուսի համար հաւասար ոյժ չի պահանջվում։ Որքան աւելի ոյժ է գործ դրվում, այնքան ևս մենք շուտով դադ-



րում ենք. մինչև անդամ կարելի է մեռնել, եթէ չափազանց բաներով ոչնչացնենք մեր մարմինը։ Երեք փողաւէր մարդիկ վարձուեցան մի հարբած և յիմար մարդու մօտ, որ նորա սայլակիցն լծուելով մանածեն մի քանի վերստ, այսինքն ձիու գործը իւրեանց վերայ առան։ Պայման կապեցին և լծուեցան սայլակիցն։ Շրջեցրին մի կամ երկու վերստ և անկենդան երկրի վերայ ընկան։ Արդ, ի՞նչ բանից յառաջ եկաւ մահը, եթէ ոչ նորանից՝ որ նորա իւրեանց ուժից բարձր բանի ձեռնարկեցին, ձիու աշխատանքը իրանց վերայ առնելով։ Նոցա մարմինը չը կարողացաւ դիմանալ այնքան ծանրութեան։ Անգործ մնալով՝ նոյնպէս կորցնում ենք մեր մարմնուց։ Փափուկ անկողնու վերայ պարկելուց ի՞նչ աւելի հանդիստ դրութիւն կայ։ Բայց եթէ մեզանից մէկը փորձէր պարկել $1/2$ ժամ չը շարժելով ոչ մի մկանունքը և չը թարթելով աչքը, այն ժամանակ նա կը տեսնէր թէ մարդս ինչ տանջանաց մէջ է լինում, եթէ իւր դրութիւնը չի փոխում, այսինքն չի ստիպում իւր մկանունքներին աշխատել հերթով։ Չէ՞ որ երբ պառկում ենք, մեր մկանունքների մի մասը էլի գործողութեան մէջ է գտանվում, եթէ ոչ

բոլորը, գոնէ այն մկանունքները, որոնց վերայ պառ-
կում ենք։ Իսկ եթէ նոքա գործողութեան մէջ են,
ուրեմն մաշվում են, իսկ եթէ մաշվում են՝ ապա
ուրեմն և դադրում են։ Փոփոխութիւն պէտք է
նոցա։

Շատ անդամ կարծում են, թէ այն մարդը, որ
դաշտում մաձկալութիւն է անում կամ փայտ է
կտրում կամ կողովով բան է կրում, դադրում է.
իսկ նա, որ նստում է սեղանի առաջ և գիրք է
կարդում, երբէք չէ դադրիլ։ Բայց եթէ մտածենք
և զննենք, կըտեսնենք որ այդ կարծիքը ճիշտ չէ։
Ես նստած եմ, ուրեմն յայտնի է, թէ կը դադրեմ,
սորա մասին արդէն ասուած է։ Մարդս կամ նստել
է կամենում, կամ զբօսնուլ։ Կարդում եմ, ուրեմն
ամենից առաջ նայում իմ գրքին, բայց երկար նա-
յելով՝ աչքերս մաշվում են և դադրում։ Կարդում
եմ և մտածում, ապա ուրեմն մաշվում է և ու-
ղեղս ու դադրում։

Ինչպէս որ մարդս ուրիշ աշխատանքներից
դադրում է, նոյնպէս կարող է ուրեմն դադրել և
մտածելուց և ընթերցմունքից։ Մի խօսքով, քանի
մենք կենդանի ենք, ինչ որ անենք, և ինչ բանի մա-



սին էլ մտածենք, մեր մարմինը անդադար մաշվում
է՝ երբեմն չափազանց և երբեմն սակաւ, նայելով թէ
շատ է աշխատում, թէ քիչ։ Բացի դորանից, դոր-
ծողութիւնից մեր մարմինը պէտք է մաշուի, որով-
հետև առանց այսպիսի կորստեան մի օր անդամ
չենք կարող ապրել։ Միայն մեռածի մարմինը չի
մաշվում, այլ ուղղակի փթում է։ Միայն կարիքը,
աղքատութիւնը և ագահութիւնը և շահասիրու-
թիւնը չեն, որ ստիպում են մեզ աշխատել։ Նայե-
ցէք նորածնին։ Հենց որ մայրը նորա կապերը ար-
ձակում է և խանձարուրից հանում, իսկոյն սկսում
է նա թռչկոտել և ոյժ վատնել։ Ոչ ոք և ոչինչ,
բացի իւր մարմնից, չէր պահանջում այդ։ Բայց թէ
ինչպէս մարմինը պահանջում է, մենք այդ դիւրին
կը հասկանանք, եթէ համեմատենք մի որևիցէ յայտ-
նի բանի հետ։ Մենք ասացինք, որ աշխատանքի ժա-
մանակ մեր մարմինը մաշվում է։ Բայց ի՞նչ է
նշանակում այս։ Արդեօք ասել է թէ նա բոլորովին
ոչնչացնո՞ւմ է։ Ո՛չ։ Օրին. վառարանի մէջ փայտ ենք
դնում և վառում։ Փայտը վառվում, ոչնչանում է,
բայց նորա փոխանակ մնում են տաքութիւնը և մո-
խիրը։ Եթէ մենք մոխիրը չը վերցնենք, շատ շու-

տով վառարանը կը լցուի, այնպէս որ այլևս նորից փայտ դարսելու տեղ չի մնալ: Այսպէս էլ մեր մարմնոյ մէջ միան

նքները և ուղեղը մաշվում են, բայց ոչ բոլորովին: Նոցանից մի բան մնում է և այն էլ զանազան ճանապարհներով դուրս է գալիս մեր մարմնուց: Բաղնիսում աւելի հեշտ է նկատվում, որ մեր մարմնոյ երեսից փաթթվում է թեփի նման մի բան, որ անպէտք է մեզ համար. արդէն մեռած մարմինը միևնոյնն է, ինչոր մոխիրը փայտից: Նա շուտով հեռանում է մեր կենդանի մարմնուց, երբ մենք նորան շփում ենք և թափում, նշանակում է տալիս ենք նորան գործ: Առանց սորան նա դժուար է բաժանվում մարմնից և երբեմն հիւանդութիւն է պատճառում մեր կաշուին: Ուրեմն պարզ յայտնի է, որ աշխատանքը մարմնոյն անհրաժեշտ է, ինչպէս օդը, որ շնչում ենք, ապա թէ ոչ մեր մարմնու մէջ կը յառաջանային ամենայն տեսակ կեղտոտութիւններ, որից մենք կը հաստանայինք, կը փքուէինք. կը կանգնէր մեր արիւնը և մի հարուած (ударъ) բաւական կը լիներ մեզ ոչնչացնելու:

Ուրեմն լաւ որ մեր մարմինը մի կողմից մաշվում է: Թող մաշուի չափաւոր, միւս կողմից մենք



կը նպաստենք նորան մեր կենդանացուցիչ աշխատութեամբ, թէ մեր և թէ այլոց օգտի համար աշխատելով:

Քիչ բան չէ իմանալը, որ աշխատանքը մեզ հարկաւոր է, որովհետև սա օգնում է մարդու առողջութեանը: Առանց մեր ասելուն էլ յայտնի է, որ մարդս աշխատում է և պէտք է աշխատի գոնէ իւր ապրուստը ճարելու համար: Բայց պէտք է մտածել, որ աշխատանքը զանազան է լինում. երբեմն աշխատանքը մեր առողջութեան նոյնքան վնաս է, որքան անգործութիւնը: Աշխատանքի ծանրութիւնը և թեթևութիւնը մենք չափում ենք մեր սովորութեամբ: Վերցնենք օրին. դռնապահը, բայց ոչ թէ նորան՝ որ ասն համար փայտ է կտրում և ջուր կրում, այլ նորան՝ որ մեծ ճանապարհների վրայ իջևանների սրահներում, վարսակ, խոտ, կպրաճիւթ և օղի է վաճառում: Այդպիսի դռնապահը ապրում է, ծառայում է և ահա նորա բոլոր աշխատանքի ցուցակը՝ սրահում նստել, գնացող գացողի հետ դատարկաբանել, վաճառուած ապրանքի համար փող ստանալ, վերջապես ինքնաեռից թէյ խմել, հանաքներ անել և փեսրալից սենեակում գիշերը և

ամեն ճաշից յետոյ պառկել։ Զաղանում է մեր դռնապահը, այնպէս սպիտակում և փքվում է, որ իւր կնքահօր մօտ գնալու համար՝ մի վերստ տարածութեամբ հեռու գիւղը, ոտով չի կարողանում գնալ, այլ իսկոյն ձիաներ է լծում։ Բայց մի՞թէ նա չի աշխատում։ Ո՛չ, նա աշխատում է, այնքան՝ որքան արհեստի կոչումը պահանջում է. բայց այս աշխատանքով ինքը փափկութեան է սովորում և քնքշանում, և կարծես թէ իւղի մէջ լողում է, կեղտը մարմնոյ վերայ գիւղվում է այնքան, որ վատ հիւանդութիւնից և մահից կարծես հրաշքով ազատվում է։ Նա էլ նոյնպէս ձեռներ ունի, ինչպէս և փայտահատը, բայց բազկաց մէջ չը կայ այն ոյժը. նա էլ ունի ոտներ — ինչպէս բեռնակիրը, բայց միայն նոքա թոյլ են և մի վերստ էլ չեն կարողանում գնալ. նա էլ ունի մէջք, ինչպէս և բեռնակիրը, միայն երբեմն մի փոքր ցաւում է, մանաւանդ շոք եղանակին։ Սրևում է որ նորա միայն կերպարանքն է միևնոյն, իսկ միւս բոլորը զանազան։ Նորա կնոջ մասին խօսելն էլ աւելորդ է։ Սենեակից մինչև դուռը առանց ախ քաշելու չի գնալ։ Բայց ի՞նչու այսպիսի մարդիկ թոյլ են։ Ապրում են շռայլ տաք,



յաճախ կուշտ ուտում են և քաղցը քնում և այն էլ ոչ թէ խրճթում կամ կոշտ և սառն տախտակի վերայ, այլ փափուկ փետուրներով ուռեցրած անկողնի վերայ։ Վիշտ չունին, հոգսերը քիչ, ունեցածն էլ առաւելութեամբ բաւական է մինչև կեանքի վերջը. ուրեմն ինչի՞ցն է յառաջանում այդ թուլութիւնը։ Կը պատասխանենք. «Այդ յառաջանում է դէպի մարմնաւոր աշխատանքները հակումն չունենալուց։» Ոտները սովոր չեն մանգալու, ձեռները բան կտրելու և տանելու, նորա մէջքը չի դիմանում այս աշխատանաց և սովոր չէ՝ որովհետև այդպիսի դժուար աշխատանքի երբէք չէ ենթարկուել։

Մեծ բան է մարդուս համար մարմնական աշխատանաց սովորելը։ Բայց փափուկ բարձի վերայ պարկելով կարելի չէ սովորել, դրանով միայն կարելի է մարմնոյն աւելի հիւանդութիւն պատճառել և տարաժամ մահուան դուռը տանել նորան, այսինքն կեանքի դարը այսպիսով կարելի է կարճել։

Մարմնական աշխատանքին վարժուիլը մեզ մեծ օգուտ է բերում։ Առանց նորան մարդս մարդ չէ։ Հին ժամանակ սովորութիւն կար մի ժողովրդի մէջ՝

խլել ծնողաց գրկից երեխաները, թէ աղջիկ և թէ տղայ տանել և նորանց մարմնական աշխատանքի սովորեցնել։ Այդ ազգը սարդար և խիստ ազգ էր. միայն ուրիշի վերայ յաղթութիւն տանելու վերայ էր մտածում, ուստի և այդ խիստ միջոցը գտաւ երեխաներին հեռացնել իւրեանց հօրից և մօրից։ Նա հասաւ իւր նպատակին. այս ազգի նման զօրեղ ազգ ոչ մի տեղ չըկար և հարևան ազգերը չէին կարողանում դէմ դնել նորան։ Նշանակում է թէ վաղուցուայ մարդիկը իմանում էին, թէ մարմնաւոր աշխատանքը ինչ մեծ ոյժ է տալիս մարմնուն։ Ուրեմն աշխատանքը մարդուն ոյժ է տալիս, իսկ ոյժը՝ առողջութեան ծնունդ է, ուստի և աշխատանքը առողջութեան աղբիւրն է ու նորա դայեակը։

Ասածիս ստուգութիւնը՝ թէ ոյժը աշխատանքից, մարմնական կրթութիւններից է ծնվում, կարելի է տեսնել իրական փորձով։ Ամէնքը դիտեն որ ոչ մի թռչուն այնպէս բարձր չի կարող թռչել ինչպէս արծիւը։ Այս թռչնոյ թևերի մէջ եղած զօրութիւնը ոչ մի թռչնոյ թևի մէջ չըկայ։ Բայց վերցնենք արծուի ձագը և դնենք մի նեղ վանդակի մէջ. երբ բաւականին մեծանայ՝ թողնենք ազատ, որ թռչի.



կըտեսնենք որ նա միայն կարողանում է ցածրից թռչել, բայց բարձր թռչել՝ երբէք չի կարող։ Ուրեմն ո՞ր մնաց մեր արծուի ոյժը։ Այդ ոյժը ոչնչացաւ նրանից, որ վանդակի մէջ փոքրիկ արծուի թևերը աշխատանքի չը վարժուեցան — թռչելը սովորութիւն չը դարձաւ նորան, ինչպէս և այն դռնապահի համար ասացինք, թէ մանդալու սովորութիւն չէ ունեցել։

Քաղաքում թռչուններ վաճառող երեխայքը ասում են, որ նոքա աւելի հեշտութեամբ բռնում են այն թռչուններին, որոնք վանդակից էին դուրս փախել։ Այդ ինչից՞ նէ, ի՞նչ էք կարծում։ Մի՞թէ թռչունը այնքան յիմար է, որ չի կարողանում որոշել թէ ազատութեան մէջ նա անհամեմատ ուրախ և աւելի ազատ է՝ քան թէ վանդակի մէջ։ Ո՛չ նա ուրախ է մարդու ձեռքից դուրս փախչելու վերայ, բայց թռչելու ոյժ չունի — սովոր չէ։

Մարդիկ վաղուց նկատել են, թէ ինչ մեծ նշանակութիւն ունի սովորութիւնը կենդանեաց վերայ և այս նկատողութիւնից օգուտ են քաղել։ Գրկել են նոքա հաւերին ծառերի վերայ և անտառների մէջ թռչելու սովորութիւնից. հաւը սովորել է ճեալ տներում և ձագեր տալ մարդուն գոր-

ծածուքեան համար։ Քշել են եղներին և կովերին անապատներից և մարգագետիններից՝ գոմերի մէջ։ Այս կենդանիները սովորել են ընտանենալ մարդու հետ և այժմ չեն անուանվում գազաններ, ինչպէս և հաւերը շատերից թռչուն չեն համարվում։ Այսպէսով մարդը շատ գազաններ և թռչուններ է ընտանեցրել։ այսինքն՝ խլել է նոցանից հին սովորութիւնները և տուել է նորը։ Ահա մեզ յայտնի եղաւ թէ ի՞նչ է նշանակում սովորութիւն և թէ նորա մէջ ի՞նչ զօրութիւն կայ։

Մարդը ոչ թէ միայն վայրենի կենդանիներին կարողացաւ ընտանեցնել, այլ մինչև անգամ և բոյսերին։ Առաւ նա մի որևիցէ տաք երկրից իրեն հարկաւոր բոյսը և իրան աւելի մօտիկ տնկեց, թէ և աւելի ցուրտ երկրում։ Հոգս քաշեց նորա վերայ և վերջապէս նորան ընտելացրեց այդ նոր հայրենիքին։ Այդ նոր բոյսը այնուհետև և աճում է և իւր նոր տիրոջ համար պտուղներ է բերում։ Ինչպէս օրինակ մենք ընտելացրել ենք մեր կլիմային ծխախոտը, թթենին և ուրիշ շատ բերքեր։

Այժմ ուշք դարձնենք մարդու վերայ։ Գնանք հենց դերձագատուն։ Տիկինը նորա հետ և իւր կար



անողները, առաւօտից մինչև երեկոյ ոտները ծալած նստած են և այնպէս են կարում, որ մինչև անգամ աչքով նոցա ձեռքերի շարժմունքներին հետևել դժուար է։ Ուրախալի է նայել այդ արագաշարժ աշխատութեանը, բայց ուրախալի չէ իմանալ, որ այդպիսի մի 5 կամ 10 տարի նստկան աշխատող դերձակի ոտները չորանում են, թուլանում, ոյժը միայն թևերի մէջ է մնում և այն էլ մեծ մասամբ աջ թևում և որ դերձակի մէջքի միշտ կռացած լինելուցը՝ ցաւում է նորա կուրծքը։ Դորանից հաշմանդամ է դառնում նա և իւր մարմինը, այսպէս ասենք, երկար նստկանութիւնից թմրում է։

Մեծ շնորհակալութիւն ամերիկացւոց, որ հնարեցին կարելու մեքենաներ և դորանով նստկան դերձակների թիւը պակասացրին։ Եւ նոյն իսկ այս գործաւորները աւելի մեծ շնորհակալութեան կարժանանային, եթէ նոքա քաջ հասկանալով մարմնական աշխատանքների մեծ օգուտները, ամեն անգամ գործը վերջացնելուց յետոյ, թոյլ տային աշխատելու մարմնի մնացած մասներին, գոնէ կամ խաղային կամ վազվզէին և կամ երբեմն քաղաքից դուրս զբօսնէին։ Եւ նոքա աւելի առողջ կը լինէին — ոտները,

կուրծքը և մէջքը չէին թուլանալ և գործարանատէրը ֆնասի մէջ չէր ընկնիլ, որովհետև կարգաւորուած մարմինը աւելի գործ կ'անէ, քան թէ առաջ։ Մեր մէջ այդպէս սովորութիւն չըկայ։ Ընդհակառակն խակոյն պանդոկ են վազում և հարբելով՝ իւրեանց մարմինը, որի հետ և հոգին՝ փչացնում են։

Նայեցէք մի ուրիշ մարդու վերայ։ Վերցնենք այնպիսի մի մարդ, որ նշանաւոր է իւր շատակերութեամբ։ Ինչպէս զարմանում են ուրիշները նորա ուտելը տեսնելով։ Նստ անդամ դիտմամբ հրաւիրում են նորան մարդիկ իւրեանց մօտ և առաջը դնում են այնքան կերակուր և այնքան խմելիք, որով հինգ մարդ կարելի էր կշտացնել։ Այդ մարդը ուտում է ագահութեամբ բոլոր կերակուրը, որ տուել էին նորան՝ ծաղրելու համար։ «Նորա համար ոչինչ» ասում են շատերը։ Այո, առ այժմ ոչինչ. բայց յետոյ՝ իրա ժամանակին, այդ նորան, ինչպէս ասում՝ են, «Էժան չի նստիլ անկասկած», որովհետև նորա բոլոր դիժերը սատմոքսում հաւաքուեցան։ Նա սկզբում ուտում էր այնքան, որքան բաւական էր մի մարդու, բայց յետոյ քիչ քիչ սկսեց աւելացնել իւր բաժինը, այսպէս մտածելով. «Այս էլ պաշարի համար։» Սատմոքսը հետ զհետէ ընդլայնացաւ և այնպէս ընդլայնանալու սովորեց, որ բոլորովին եղի սատմոքս դարձաւ։



Ի՞նչ ֆնաս ունի այդ, կասեն շատերը։ Եթէ մէկը շատ է ուտում և սատմոքսը կարողանում է մարսել այդ առողջութեան օգուտ է։ Բայց ոչ միայն օգուտ չէ դա առողջութեան, այլ և մեծ ֆնաս։ Երբ նա միայն սատմոքսի համար է հոգս քաշում, նորա մարմնոյ միւս մասերը վատ դրութեան մէջ կլինին, որովհետև նոցա մասին նա չի մտածում։

Եւ նոքա կամաց կամաց տկարանում են և այնուհետև անխուսափելի վտանգի են ենթարկվում։ Այս մէկ. ահա և մի ուրիշ օրինակ։ Արդեօք տեսնուած կամ լսուած է երբէք, որ մէկը դարի կամ վարսակ ցանէր կանեփի անդում։ Տեսնուած և լսուած է արդեօք, որ մէկը ձիաներին օրը մի չէտվերս վարսակ տար։ Բայց ի՞նչու այդ ոչ տեսնուած է և ոչ էլ լսուած։ Նորա համար՝ որ ամենայն լաւ բան միայն այն ժամանակ է լաւ, երբ նա չափաւորութեան մէջ է։ Վարսակի և դարիի համար կանեփի անդը չափից դուրս պարարտ է։ Ձիու համար մի չետվերս վարսակը ֆնասակար է, առաջին՝ որ նա բոլորը չի

կարող ուտել. և երկրորդ՝ որ մինչև յաղուրդ ու-
տելով ոտները կը փռի ու կը հիւանդանայ և կամ
բոլորովին կը սատկի: Այդ միևնոյն վտանգից մարդն
էլ չի ազատուիլ, եթէ բնութեան վերայ ծաղը կանի
և իւր մարմինը անգործութեամբ կը տանջի. կը
յաղեցնի նորան՝ ինչպէս վայրենի գազան, մինչև
այն աստիճան՝ որ գլալը բերան տանել կը դժուա-
բանայ. ահա ասում եմ, նոյն վիճակն է պատահում
և շատակերներին: Ցաճախ այդպիսի մարդիկ ասում
են «ես ուրախ եմ վերջ տալ այս բանին, փոխել
այժմեան կենցաղավարութիւնս, միայն զօրութիւն
չունեմ» և այդ ասում է նա չըհասկանալով թէ իւր
ոյժը ինքն է իրանից հեռացրել: Դէհ, հիմա զար-
մանալի՞ է միթէ, որ մեր ժողովրդեան աշխատող
դասակարգում յաճախ կարելի է հանդիպել այնպի-
սի մարդոց, որոնց մարմնոյ այս կամ այն մասն է
զարգացել, իսկ մնացած մասերը թոյլ են մնացել:
Մէկի մարմինը տկար է և նիհար, իսկ ձեռքերը բա-
հի պէս մեծ և ուժեղ. միւսի միայն մէջքն է զար-
գացել ուղտի մէջքի պէս, երրորդի մի կողքը հինգ
կողքի չափ է դառել. չորրորդի ոտները ծուռ կամ
փոքը մեծ, իսկ ամբողջութեամբ մարմինը վերցրած՝



ցախի նման բարակ է: Շատերը հենց այդ նշաններ-
ով էլ ճանաչում են մարդու: «Ահա, ասում են,
այն՝ գօշկակար է, սա բեռնակիր, իսկ ահա սա դռնա-
պահ:» Էլ ի՞նչ ես ուզում:

Այժմ պարզ երևում է, որ մարմինը աշխա-
տացնելը մարմնոյն անհրաժեշտ է, ոչ թէ միայն
իւր և ընտանիքի կարեաց համար միջոց ձեռք բե-
րելու, այլ և իւր առողջութեան և երկայնակեցու-
թեան համար: Բայց ի՞նչպիսի աշխատանք: Մի՞թէ
ամենքն էլ պէտք է և՛ ջուալ կրեն, և՛ փայտ կտրեն
և շատ վազվզեն, որպէս զի թէ մէջքը, թէ ձեռ-
քերը և թէ ոտները ուժով լինին և մարմինը չը
հաշմանայ: Այդ հարցին կարելի է այսպէս պա-
տասխանել—կարելի չէ ամեն մէկին մատով ցոյց տալ
թէ ինչպիսի բան պէտք է նա անի, որ իւր մարմ-
նի թէ ոյժը և թէ գեղեցկութիւնը կարողանայ
պահպանել: Արդէն օրինակներ ասուած են. թող
ձեզանից ամեն մէկը ընտրի նորանցից այն, որին
հաւանում է: Ջուալ կրելը, փայտ կտրելն և ու-
ժով վազելը, եթէ չափից դուրս են՝ վատ են. այդ-
պիսի աշխատութիւնը ոչ թէ միայն հիւանդութիւն
կարող է պատճառել, այլ մինչև անգամ և մահ:

Ձեռքերը ծալած անշարժ նստելն էլ նոյնպէս վնաս է. դորանից կարող է պատահել հիւանդութիւն։ Պէտք է յիշել, որ հարկաւոր է բոլոր մարմինը աշխատեցնել, եթէ նորա մի որևիցէ մասը գործ չը դնենք, թողնենք միշտ պարապ, այդ մասը կը մեռնի՝ կը թուլանայ. բայց թէ ի՞նչպիսի զբաղմունք կամ գործ պէտք է դնել նորա համար, այդ թող ամեն մէկը ինքն ընտրէ։ Չըպէտք է այսպէս մտածել. ես դերձակ եմ, ուրեմն ինձ միայն ձեռքեր է հարկաւոր. վաճառական եմ ես, ուրեմն իմ պարտականութիւնս է հաշիւը պահպանել և վաճառելու իրեղէնները ձեռքիս վերցնելով և նորա գլխին զանազան գովասանութիւններ կարդալով ծախել. ես դռնապահ եմ, ուրեմն ինձ պէտք է հեշտանոց և տաք թէյ, փետրալից փափուկ կողենք և համով նախաճաշ։ Այդպէս մտածելը վատ է։ Աշխատանքը մի անպատիւ բան չէ և նորանից ոչ ոք չ'պէտք է զզուի։ Պէտք է պահպանել Աստուածային պարգևը, որ է մարդկային զօրութիւնը, (որի մէջն են առողջութիւն և գեղեցկութիւն,) և բանականութիւնը. իսկ նոցա պահպանել՝ կարող ենք միայն գործածելով նորանց յօգուտ մեզ և մեր մերձաւորաց, որոնց



մէջ ապրում է մարդս, որոնց աշխատանքից և ծառայութիւնից միշտ օգուտ է քաղում։ Մենք շատ փոքր ուշադրութիւն ենք դարձնում այս ծառայութեանց վերայ. այդ ճիշտ է։ Օրին. մի թխած բոքոն (բուլկի) ուտել շատ հեշտ է, պէտք է միայն երեք կոպէկ վճարել խանութատիրոջ, աւել ոչինչ։ Բայց եթէ մտածելով քննենք, դ'իմանանք որ շատ մարդկային ձեռքեր պէտք է աշխատէին, որ երեք կոպէկով մենք կարողանայինք բոքոն ուտել և եթէ այս ձեռքերը չը լինէին, եթէ նոքա բոքոն չը պատրաստէին, մենք բոլորովին չէինք կարող բոքոն ճարել փողով։ Երկիր վարողը մարդու ձեռքն էր, ցորեն ցանողը էլի նա, այդ ցորէն ջրողը, ածեցնողը, հընձողը, կասողը, էրնողը էլի նա էր։ Կասելը վերջացնելուց յետոյ, ցորենը՝ նոյն մարդու ձեռքով շինած ջրաղացներում ալիւր աղացողը նոյն ձեռքը չէր։ Հրապարակ դուրս բերողը, վաճառողը, սայլի վերայ դարսողը, վերսաեր քշողը, քաղաք հասցնողը՝ դարձեալ մարդու ձեռքն էր։ Այդ ալիւրից բոքոններ թխողը և մեզ վերայ ծախողը դարձեալ մարդկային ձեռքն էր։

Ահա որքան ժամանակ և աշխատանք են գործ

դրել մարդիկ, որ ամեն ժամանակ երբ մենք կամենանք, կարողանանք գնել երեք կոպեկով բոքոն։ Այս մի մարդ միայն կարող էր անել, եթէ նորան այնքան մարդիկ չ՚օգնէին։ Բայց բոքոնը ի՞նչ բան է. բոքոնը մի չնչին բան է, որ մինչև անգամ չենք էլ նկատում թէ ինչպէս ենք ուտում՝ վերջացնում։ Բայց եթէ մտածենք մեր ուրիշ պիտոյքների մասին, թէ նոքա մեզ ինչպէս են հասնում, որքան ձեռքեր նորանց պատրաստելու համար աշխատում են և երբեմն ոչնչանում, թէ որքան ծովերի վերայով նրանք մեզ մօտ են բերվում, կը տեսնենք որ դորան վերջ չկայ։ Մարդու համար լաւ է, որ նա ստեղծուած է ապրել ուրիշ մարդկերանցով. նոքա օգնում են միմեանց գիտակցաբար և անդիտակցաբար, և առանց այս օգնութեան մարդս մի օր էլ չէր կարող ապրել։ Եւ ահա այստեղ, մարդկութեան հասարակութեան մէջ, առաջ է գալիս այն երևոյթը, որի նմանը մենք տեսանք մեր խօսակցութեան սկզբում՝ երկրիս վերաբերութեան համար։ Ծառը իւր ամման համար հիւթ է առնում երկրից, իսկ երկիրը ոյժ է ստանում այն տարրերից, որոնք հենց այն ծառից են թափում և փթում երկրի մէջ։ Այս Աստուածային



օրէնքին փոխադարձաբար բոլոր արարածները հպատակում են։ Դոյն օրէնքին ենթարկուած է և մարդս։

Զկայ մէկը, որ կարողանայ ամեն մէկ անհատին առանձին առանձին սովորեցնել, թէ նա ի՞նչ պէտք է անի, որ թէ իւր և թէ մարդկային օգտին ծառայելով կարողանայ ապրել աշխարհի երեսին երջանիկ։ Մենք մինչև այժմ բաւական մտածեցինք և իմացանք, որ աշխատանքը հարկաւոր է և բոլոր մարդկութեան համար։ Մեզ նորա համար է հարկաւոր, որ նորանով մեր մարմինը կազդուրում ենք և նորանով մեր նիւթական միջոցները ձեռք ենք բերում։ բոլոր մարդկութեան նորա համար է հարկաւոր, որ մեր գոյութիւնը ողջ մարդկերանցով է, նոքա մեզ և մենք նոցա միշտ պարտաւոր ենք օգնել. ապա թէ ոչ՝ մենք չենք կարող ապրել։ Մեզ պահպանելով պէտք է անշուշտ միևնոյն ժամանակ և մեր մարմնոյ բոլոր մասերը զբաղցնենք աշխատանքով, որպէս զի նոցանից ոչ մինը չը թուլանայ և չը ոչնչանայ։ Քո գլխաւոր աշխատանքը պահանջում է քեզանից դիցուք միշտ նստած մնալ, ուրեմն աշխատանքից յետոյ հարկաւոր է զբօսնուլ. եթէ աշխատութեան ժամանակ կուծքդ ձնշուած դրութեան

մէջ է մնացել, աշխատանքից յետոյ պէտք է թոյլ տալ որ նա ուղղուի, եթէ երկար ժամանակ կանգնած դրութեամբ ես աշխատել պէտք է մի փոքր նստել կամ մինչև անգամ շատ դադրելուց յետոյ՝ պէտք է պառկել և այլն։ Աչքի առաջ ունենալով մարդկային շահերը, ընտրիր օգտաւէտ գործ, ընտրիր այնպիսի պարապմունք, որից ընկերիդ վնաս չգայ այնպէս արա, որ քո բոլոր գործը ինչպէս ծառայում է քո օգտի համար, միևնոյն ժամանակ ծառայի և բոլոր մարդոց օգտի համար։

Մենք մինչև այժմ միայն խօսեցանք մարմնային աշխատանքի մասին, բայց դեռևս ոչինչ չասացինք ուղեղի աշխատանքի մասին, թէև յիշեցինք որ ուղեղը մտածելու ժամանակ մաշվում, է և կարող է դադրել։ Բայց մի՞թէ սորա համար պէտք է մտածելուց և ուսումից վախենալ։ Ո՛չ, ոչ թէ միայն չպէտք է վախենալ, այլ և պէտք է ուրախանալ և ցանկալ թէ մեկին և թէ միւսին։ Մենք արդէն գիտենք, որ առանց աշխատանքի մեր մարմնոյ ոյժը ոչնչանում է, դիւրին է հետևեցնել թէ առանց ուսման և մտածութեան՝ այսինքն մտաւոր աշխատանաց, մեր ուղեղը կը ոչնչանայ, որի հետ



ի միասին կը կորչի և մեր յիշողութիւնը և հոգին, որ մեր բոլոր մարմնոյ տէրն է։ Օրին. շատ անգամ պատահում է, որ մի մարդ գնում է ուրիշ երկիր և ուրիշ մարդկանց մէջ սկսում է ապրել։ Տարիներից յետոյ այդ մարդը իւր մայրենի լեզուն բոլորովին մոռանում է և սովորում է այնտեղի լեզուն, այնպէս որ կարծես թէ ծնուել և սնուել է հէնց այնտեղ։ Ի՞նչից է յառաջանում այս։

Լսելով իւր նոր բնակակիցներից միշտ օտար լեզու և ստիպուած լինելով ինքն էլ այն լեզուով խօսել, նա հետզհետէ այն լեզուն սովորում է, իսկ իրանը մոռանում։ Ահա ինչպէս է մոռացվում մայրենի լեզուն։ Հին ժամանակները օտար երկիրներում պատահում էր ահա ինչպիսի օրինակներ։ Մի մարդու մի որևիցէ ծանր յանցանքի համար բանտարկում էին 10—15 տարի ժամանակով. նա այդքան երկար ժամանակ չը տեսնելով մարդու մի կենդանի երես և մարդկային ձայն բնաւ չը լսելով, փոքր առ փոքր ինքն էլ ոչ թէ միայն խօսելն էր մոռանում, այլ և մտածելն անգամ և դառնում էր մի անբան կենդանի։ Ահա մտաւոր և մարմնաւոր անգործութեանց հետևանքը։

Բայց ուղեղի համար էլ պէտք է չափաւոր գործ ընտրել, ապա թէ ոչ մեծ հիւանդութիւնք կարող են յառաջանալ։ Այն մարդիկը, որոնք չափից դուրս աշխատում են մեաւոր զբաղմունքով և նորան չեն տալիս հանգստութիւն, հիւանդանում են, խելագարում և ոչնչանում այնպէս՝ ինչպէս ոչնչանում են մարմնոյ մէջի ոյժերը չափազանց աշխատութիւնից։

Սակայն միշտ էլ չի կարելի աշխատել։ Ոյժը մարդուս չափով է տրուած և ամենայն աշխատաւոր մարդու հարկաւոր է հանգստութիւն։ Մարդս հանգստանալով՝ իրան միջոց է տալիս նոր ոյժ ժողովելու և ընդունակութիւն՝ նորից թարմ ուժով գործի կպչելու։ Բայց ի՞նչպէս պէտք է հանգստանալ։

Այս հարցը, ինչպէս մենք տեսնում ենք այլ և այլ մարդիկ զանազան կերպով են վճռում։ Մէկը ամբողջ օրը բանելուց և փող ձեռք բերելուց յետոյ, ուղղակի գնում է գինետուն կամ տանը հարբում և քնում է մինչև առաւօտ, երբ արդէն նորից պէտք է գնայ գործքի՝ չը նայելով որ հիւանդ գլխով։ Մի ուրիշը ամբողջ շաբաթ համբերում է և արդէն շաբաթ օրից սկսած մինչև երկուշաբթի առաւօտ



զբօսնում է, իսկ երրորդի քէֆը մինչև երկուշաբթի օրն էլ է տևում։ Բայց լինում են և այնպիսիք, որ ամենայն աշխատանքից յետոյ հանգստանում են. հաց ուտելուց յետոյ հանգստանում են. քնելուց յետոյ դարձեալ հանգստանում են. մէկի հետ կռուելուց յետոյ՝ դարձեալ հանգստանում են։ Մանաւանդ հարուստ կանանց համար գլխաւոր բանը հանգստութիւնն է, և նոքա միայն այն են պահանջում, որ նորանց ձեռք տուող չը լինի։

Հասկանալի է, որ գինետան մէջ պառկելը և արբեցութիւնը հանգստութիւն չեն, այլ տանջանք բոլոր մարմնոյ՝ հետևապէս և հոգւոյ համար։ Ի հարկէ առանց աշխատութեան հանգստութիւնը տխուր է ինքն ըստ ինքեան և թուլացնում է ինչպէս մարմինը, նոյնպէս և հոգին։ Այնպիսի հանգստութիւնից կենդանիներն էլ փախչում են։ Ձին երկար ժամանակ ճնալով ախոռի մէջ, սկսում է անհանգիստ լինել—կիցեր (քացիներ) տալ իւր մօտի ձիաներին և անդադար փորձեր է անում իւր կապը կտրել և աղատուել, վազվզել դրսումը և այսպիսով աշխատեցնել իւր անգործութիւնից դադրած անդամները։ Եթէ այդ ձին լծում են, այլ ևս նորան զսպել չեն

կարողանում։ «Ամով է ընկել», ասում է տանուտէրը։

Եթէ մի շուն երկար ժամանակ պառկել է մի որևիցէ քունջում կամ խոտի վերայ, դարձեալ միևնոյնն է զգում անգործութիւնից. եթէ նորան մարդիկ վատ չեն սովորցրել, եթէ նա չի չաղացել այնքան՝ որ տեղից շարժուիլ չը կարողանայ, նա այնպէս սրարշաւ կը վազի և այնպէս կը թռչկոտի, որ կարծես թէ այդ աշխատութիւնը մեծ բաներով են վարձադրում։ Այսպէս են և բոլոր կենդանիները։ Հանգստութիւնից յետոյ շարժվում են. վազվզում են կամ թռչկոտում. կերակուր են որոնում, և կամ խաղում։

Որանից պարզ երևում է, որ ինչպէս երկար աշխատանքը, նոյնպէս և երկար անհանգստութիւնը մարմնոյն վնաս են։

Ի՞նչպէս պէտք է ուրեմն հանգստանայ մարդս, որը բացի մարմնական ուժից՝ ունի նա և հոգեկան ոյժ։

Սակաւ է պատահում, որ մարդս իւր բոլոր ոյժերը՝ թէ հոգեկան և թէ մարմնական միևնոյն ժամանակ մի որևիցէ աշխատանքի համար գործ դնէ։ Սովորաբար այնպէս է պատահում, որ մարդս



աշխատում է մասնաւորապէս կամ մտքով և կամ մարմնով և ամեն աշխատանքի համար չի պահանջվում մտքի և մարմնոյ բոլոր ոյժերը ի միասին։ Օրին. ես մի որևիցէ գիրք եմ յօրինում և այս աշխատանքով զբաղեցայ։ Ես. պէտք է ուրեմն հանգստութիւն տալ մտքի այն ոյժերին, որոնք աշխատանքի ժամանակ գործ էին կատարում։ Բայց երբ այդ ոյժերը աշխատում էին, միւսները հանգստանում էին, որովհետև նոքա գործ չունէին, բայց երկար հանգստանալով զբաղեցան և նոքա անգործութիւնից։ Ուրեմն ի՞նչ պէտք է անել։ Պէտք է նոցա ևս գործ տալ, նորանց աշխատանքի մէջ զուարթացնել։ Ասել է նոցա համար գործը դառնում է հանգստութիւն։ Ես գիշերը շարադրելով զբաղեցայ։ Այնուհետև կը զբաղուեմ մէկի հետ խօսելով մի որևիցէ հետաքրքիր բանի մասին. իմ երեխայոց վերայ հոգս կը քաշեմ։ նոցա հետ կը խաղամ։ իմ կնոջ հետ ընտանեկան գործերի մասին կը խօսեմ, վերջապէս ինքս երաժշտութեամբ կը պարապեմ կամ կը լսեմ թէ ինչպէս ուրիշները խաղում են և կամ երգում։ Այդպիսով ես իմ մէկ հոգեկան ոյժը միւսով փոխում եմ։ Դպրոցականներին թոյլ եմ տալիս հանգստանալ, իսկ հանգստացածներին — աշխատել և

աշխատանքով կենդանութիւն տալ և նոցա և ինձ։ Իմ բոլոր հոգեկան ոյժերը դադրած էին, ուրեմն պէտք էր նոցա բոլորին էլ հանգստութիւն տալ, ապա թէ ոչ արիւնը կը խփէր գլուխս. քներակներս կը զարկէին. աչքերս ծանրութիւն կը զգային. բոլոր մարմինս կը թմրէր, և այն ժամանակ ես ստիպուած կը լինէի գնալ քնել, որ հանգստանամ։ Բայց ում որ պատահել է այսպէս դադրել, նա լաւ կ'իմանայ, որ այդպէս դադրած ժամանակ քունն էլ աչքերին դժուար է մօտենում։ Եթէ հոգեկան ոյժերս շատ են դադրել աշխատանքից, իսկ մարմինս շատ է դադրել երկար հանգստութիւնից և անգործութիւնից ու պահանջում է աշխատութիւն և ոչ թէ հանգստութիւն, ես պէտք է պարապեմ մի որևիցէ մարմնական աշխատանքով—մանգամ կամ նոյն իսկ սենեակիս փոշին (թոզ) սրբեմ։ Այն ժամանակ արիւնը գլխիցս կը հեռանայ. ես կը հանգստանամ ու լաւ կը լինիմ և արդէն ուրիշ գործով պարապելը ինձ համար ձանձրութիւն չի լինիլ, և կ'ազատուեմ ձեռքերս ծալած անգործ նստելուց։

Դիցուք ես դադրեցայ միայն մարմնական ոյժերով աշխատելուց, ուրեմն կ'սկսեմ աշխատել այն



ոյժերովս, որոնք գործին չէին մասնակցում։ Եթէ երկար եմ նստել, ման կ'գամ, որով և շատ աշխոյժ կը սանամ. կը պարապեմ այնպիսի աշխատանքով, որին մասնակցել կը կարողանան և իմ հոգեկան ոյժերս. օրին. գիրք կը կարդամ, երգ կը լսեմ, կամ թէ ինքս իսկ որևիցէ գործիք կ'ածեմ, թէկուզ դաշնակ, եթէ ուրիշ բան լաւ ածել չգիտեմ։ Փոփոխելով դադրած ոյժերս թարմ և զուարթ ոյժերի հետ, ես ոչ մի ժամանակ չեմ զգալ հիւանդութիւն։ Միշտ կը լինիմ աշխոյժ՝ թէ մարմնով և թէ հոգւով և շատ օգտակար բաներ կանեմ՝ թէ ինձ համար և թէ մարդկութեան համար։

Ահա մենք այժմ վերջապէս իմացանք, որ աշխատանաց փոփոխութիւնը մեզ համար հանգստութիւն է, մի հանգստութիւն՝ որ առողջարար և օգտակար է։ Այն ինչ անգործութիւնը փոխանակ այսպիսի հանգստութեան, մեր առողջութեան միայն վնաս է տալիս։ Եւ ի՞նչպէս ենք մենք ապրում։ Երբեմն այնպէս տաք տաք ենք գործի կպչում, որ էլ հանգստութեան վերայ էլ չենք մտածում։ Երբեմն ձեռքներս խաչած նստում ենք պարապ, իբրև թէ հանգստանում ենք։ Ինչպէս աշխատանքի

ժամանակ, իսկ և իսկ այնպէս ենք վարվում ուտելու ժամանակ էլ։ Մեր ստամոքսը միշտ միևնոյն դրութեան մէջ չէ լինում, երբեմն ամբողջ օրը դատարկ փորով մնն ենք գալիս և երբեմն էլ այնքան ուտում ենք, որ շարժուել չենք կարողանում։ Հասկանալի է, որ այսպիսի կեանքը մեր առողջութեան մեծ վնաս է։

Բայց այնուամենայնիւ ամենայն օր մարդուս հարկաւորում է լիակատար հանգստութիւն։ Մեր մարմնոյ և հոգւոյ բոլոր ոյժերը քնի մէջ են ունենում այդ լիակատար հանգստութիւնը։ Այս հանգստութիւնը նոյնպէս առողջարար և օգտակար հանգստութիւն է, եթէ միայն կուշտ քնում ենք և ոչ ննջում (դանթել)։ Եթէ կուշտ չենք քնում, ասել է մեր հոգւոյն և մարմնոյն չենք թոյլ տալիս հանգստանալ, որքան պէտք է։ Եթէ ննջում ենք միայն, խանգարում ենք մեր թէ հոգու և թէ մարմնու կազդուրուելուն, որ իւր ժամանակին կարողանայինք նոր գործի կպչել։

Սկզբում մենք ասացինք, որ մեր մարմինը միշտ և անդադար վատնվում է և աշխատանքով պահպանում ենք նորան այն ախտից՝ որը յառաջանում է անգործութիւնից։



Մենք ասացինք. «Թող վատնուի» և ցոյց տուինք այդ վատնուելու օգուտը։ Թող վատնուի, միայն չափաւոր, իսկ մենք կ'օգնենք նորա վատնուելուն կենդանացուցիչ աշխատանքով՝ թէ մեր և թէ այլոց օգտի համար։

Բայց մի՞թէ մեր մարմինը, չը նայելով անդադար վատնուելուն, կարողանում է ապրել մինչև 50—60 տարի և մինչև անգամ 100 տարի և աւելի էլ։ Մի՞թէ մենք ունենք մարմնոյ համար այդքան պաշար։

Ոչ մարմնոյ պաշարը շատ չէ, այլ մենք լցուցանում ենք կերակրով և խմելիքով գործադրուածի տեղը։ Կերակուրը և խմելիքը մեզ համար դառնում են մարմին և արիւն։ Այս մարմինը և արիւնը բռնում են այն մասների տեղը, որոնք սպառուել էին։

Բայց ի՞նչպէս է լինում՝ որ կերակուրը և խմելիքը դառնում են մարմին և արիւն մեզ համար։ Սմենայն մարդ պէտք է իմանայ այս, բայց աւելորդ չէ և այն իմանալը՝ թէ արդեօք ո՞ր կերակուրն է մեզ օգուտ և ո՞րը վնաս։

Ասելով, թէ մարդս պէտք է աշխատի ոչ թէ միայն իւր, այլ և ուրիշ մարդոց օգտի համար, առանց որոնց օգնութեան նա ոչ մի ժամանակ չէ կարող ապրել, մենք յիշեցինք երեք կոպէկանոց բոքոնի առակը։ Պէտք է ամենայն մարդ իմանայ թէ ինչպէս պէտք է իւր կեանքը ապահովեցնի ծերութեան ժամանակ և թէ ինչպէս պէտք է ձեռք բերի երեք կոպէկանոց բոքոն և ուրիշ շատ անհրաժեշտ միջոցներ ապրելու համար։

Աշխատելով և ապրելով մարդոց մէջ. պատահելով չար ու բարի մարդկանց մեր կեանքի ընթացքում. իմաստունի և յիմարի հետ կեանք վարելով մենք պէտք է իմանանք, թէ օրէնքը մարդուն ի՞նչպէս է զգուշացնում մարդկային անիրաւութիւններից. ի՞նչպէս է պահպանում նա մեր կեանքը, մեր պատիւը և մեր կարողութիւնքը։ Զրկուած մարդը պէտք է իմանայ՝ թէ ի՞նչպէս պէտք է վարուել մարդոց հետ. պէտք է իմանայ որտեղ է դատաստանատունը, որ պաշտպանի իրեն. վերջապէս պէտք է իմանայ թէ ո՞ւմ պէտք է դիմել և թէ ի՞նչպէս։

Ժամանակ է և մեզ վերջապէս սթափուել և աղնութեամբ ու ընտիր հասկացողութեամբ աշխատել



մեր և մարդկութեան օգտի համար, որ չը նմանենք մենք էլ այն անշարժ քարին, որի տակը և հոսող ջուրն էլ չի կարողանում մտնել։