



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

513.96

P-68

15 NOV 2011

ՄԱՆՁԵՐՈՒ
ԲԱՐԵԿԱՄԸ

613.96

F-68

Հ. ՊՐՍԷՐՏ

ՄԱՆՁԵՐՈՒ ԲԱՐԵԿԱՄԸ

613.96

բ-68

ՄԱՆՉԵՐՈՒ ԲԱՐԵԿԱՄԸ

Գ Ր Ե Ց

Հ. Պ Ի Ս Է Ք Ը Ր 》

(Ուսուցիչ Արուեստից) -

Վերաքննուած՝ Անգլիոյ Դպրոցներու Ընկերակցութեան
Բժշկական Պաշտօնեաներու Խորհուրդէն

Կ. Պ Ո Լ Ի Ս

ՏՊԱԳՐՈՒԹԻՒՆ Ե. ՄԱՏԹԷՈՍԵԱՆ

1906

Տ Պ Ա Գ Բ Ո Ւ Թ Ի Ի Ն
Յ. Մ Ա Տ Թ Է Ո Ս Ե Ա Ն
 Կ. Պ Ո Լ Ի Ս



62048-67

معارف عمومیہ نظارت جلیہ سنک ۱۶ صفر ۳۲۴ و ۲۸ مارت ۳۲۲
 تاریخلی و ۲۱ نومرولی رخصتنامه سیله طبع اولمشدر

ԵՐԿՈՒ ԻՕՍՔ՝ ԹԱՐԳՄԱՆԻՉԷՆ

ՄԱՆՉԵՐՈՒ ԹՇՆԱՄԻՆ կոչուած է իրաւամբ՝
 ա՛յն մոլութիւնը , որ այս գրեթէ կիս դար
 մէ : Ամէն ծնողի եւ ամէն դաստիարակի համար
 սանջող խնդիր մը եղած է թէ՛ ի՛նչ գիրք կարելի
 է յանձնարարել գիշուքեան հետամուտ սղու մը ,
 որ անոր ընթերցումէն օգտուի : Լոնսոնի առաջ-
 ցակարգ բժշկական շաբաթաթերթին՝ «Լանսէթ»ի
 խի՛ս գնահատական մէկ գրախօսականը պատճառ
 եղաւ ինձի՛ թարգմանել այս գրեթէ : Հեղինակը՝
 ծանօթ անձնաւորութիւն մըն է այս կարգի նիւ-
 քերու վրայ , եւ երկար ատեն՝ նշանաւոր հանրա-
 յին վարժարանի մը տեսչութիւնն ալ վարած ըլ-
 լալով՝ ինք անձամբ խիս մօտէն ճանչցած է ման-
 չերը , որոնց բնութիւնը՝ հա՛րկ է ըսել՝ նոյնն է
 ամէն տեղի ու ամէն ցեղի մէջ , գէթ երբ խնդիրը
 կը դառնայ մանչերու յատուկ այս մոլութեան
 շուրջը : Տարակոյս չունիմ թէ՛ այս տեսակ լուրջ,
 անփոփ , օգտակար եւ նպատակաւարմար գրեթէ
 մը պիտի գնահատուի շատերէ ու պիտի ճանչցուի
 իրապէս ՄԱՆՉԵՐՈՒ ԲԱՐԵԿԱՄը :

Տպ. ՅՈՎ. Տ. ՍՏԵՓԱՆԵԱՆ

Բարձրագոյն Վարժարան
 ՊԱՐՏԻՉՈՎ

Ա Ռ Ա Ջ Ա Բ Ա Ն

Այս գրքոյկը նախապէս գրուած էր մասնա-
ւոր շրջաբերութեան համար միայն, բայց այնքան
ջերմ ընդունելութիւն մը գտաւ երկրին ամէն կողմը՝
ծնողքներէ և պատանիներէ և շատ մը բժիշկներէ՝
որոնց ձեռքը անցած էր, որ որոշեցի հրատարակել
զայն ընթերցողներու աւելի ընդարձակ շրջանակի
մը համար: Մասնաւորաբար երկու նկատումներ
հեղինակը մղած են այս որոշումին, — առաջին՝ ան-
ուանի ուսուցչապետի մը յանձնարարութիւնը, և
երկրորդ՝ մեր նշանաւոր դաստիարակներէն մէկուն
յայտարարութիւնը թէ՛ իր տեսչութեան տակ
գտնուած հանրային վարժարանին մէջ մտադրած է
կանոնաւորապէս գործածել այս գրքոյկը:

Հեղինակը՝ ձեւական երախտագիտութենէ ա-
ւելին յայտնել կը փափաքի՝ դպրոցներու ընկերակ-
ցութեան բժշկական պաշտօնեաններու խորհուրդին,
որ իրենց ազնիւ յանձնառութեան համաձայն՝ զգու-
շութեամբ վերաքննած են այս գործս, և այսպէս
ընելով՝ գրքոյկիս տուած են միանգամայն իր գլխա-
ւոր արժանիքը և հեղինակութիւնը: Այդ բժիշկնե-
րուն ցոյց տուած անշահախնդիր օժանդակութեանը
չնորհիւ է որ ընթերցողը կրնայ բացարձակ վստա-
հութիւն ունենալ գրքոյկիս տեղեկութիւններուն
ճշդութեանը մասին:

Թէև գլխաւորապէս բուն իսկ մանչերու ուղ-

զուսմ՝ բայց կը յուսամ թէ՛ այս էջերը պիտի կարենան նաև ծառայութիւն մը մատուցանել ո՛չ սակաւ ծնողքներու, խնամակալներու, և տեսուչներու՝ նիւթ եղող կարեւոր խնդրին նեա գործ ունեցած ատենին. և այսքան փափուկ նիւթի մը վրայ վստահելի տեղեկութիւն ծաւալելու խնքնայատուկ դժուարութեան յաղթելու վարանումովն՝ նեղինակը կը համարձակի յոյս տածել նաև թէ՛ անոնք որ գնահատելով կը կարդան այս գրքոյկը՝ պիտի աշխատին տարածել անոր ազդեցութիւնը թէ՛ իրենց մանչ բարեկամներուն և թէ՛ իրենց ուրիշ ծանօթներուն մէջ, որոնք կը հետաքրքրուին մանչերու ամենաճշմարիտ բարեխառութեան հարցովը:

Լոնսոն

H. BISSEKER

Մանչերու Բարեկամը

Ը ՆԹԵՐՑՈՂԸ այս գրքոյկը պիտի ստանայ հաւանականաբար բարեկամէ մը, — հօրմէն, պաշտպանէն եւ կամ ուսուցիչէն, եւ բնականաբար բաւական պիտի զարմանայ որ ջերմապէս կը խնդրուի իրմէ՛ լուրջ եւ անմիջական ուշադրութիւնը դարձնել անոր: Նուէրին՝ ինչպէս նաև խնդիրքին պատճառը շատ պարզ է: Թէեւ քու բարեկամներդ առատ պատեհութիւններ ունին խօսելու քեզի քու բազմակողմանի կեանքիդ վերաբերող գրեթէ ամէն տեսակ նիւթերու վրայ, սակայն եւ այնպէս մէկ երկու նիւթեր կան, որոնց վրայ խօսուելու է քեզի, եւ որոնք սակայն շատ փափուկ են եւ չեն կրնար յիշուիլ առանց զգուշաւոր մտածութեան: Եւ քանի որ դուն ալ քու բարեկամներուդ պէս՝ դժուար կը գտնես խօսակցութեան նիւթ ընել այս խնդիրները՝ քեզի կը տրուի այս գրքոյկը, որպէս զի պատեհութիւն ունենաս դուն քեզի համար ուսումնասիրել զանոնք, հանդարտութեամբ եւ առանձին: Գոհ պիտի մնամ՝

եթէ ըսելիքներս՝ զգուշութեամբ եւ մտածելով կարողալու ճանճրոյթը յանձն առնես. քանզի քու այս տարիքիդ մէջ՝ շատ կարեւոր է քեզի գիտնալ այն իրողութիւնները, որոնք քու առջեւդ պիտի դնեմ: Այս իրողութիւններուն նկատմամբ բան մը չգիտնալնուն է որ հարիւրաւոր տղաքներ մեծ նեղութիւն քաշած են նոյն իսկ իրենց դպրոցական օրերուն մէջ. ուստի եւ այս գրքոյկը գրուած է, որպէս զի ինդրին վրայ անկեղծ ու պարզ բացատրութիւն մը ստանալէ վերջ՝ գէթ դուն փրկուիս նոյնօրինակ տգիտութեան փորձանքէն:

Ա. — ԱՅՍ ԳԻՐՔԸ ԳՐԵԼՈՒՄ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ

Պէտք չէ որ նեղուիս երբ ըսեմ քեզի թէ՛ իմ նպատակիս մէկ մասն է զգուշացնել քեզ՝ մարմինին դէմ գործուած մասնաւոր մեղքէ մը: Իբրեւ կանոն, շիտակ է որ ո՛ր եւ է մասնաւոր մեղքի մը մասին տղայ մը անձնապէս զգուշացնել՝ կ'ենթադրէ աստիճան մը կասկած՝ իր բարոյական նկարագրին նկատմամբ: Բայց երբ կարողալու ըլլաս ինդրի առարկայ եղող մասնաւոր մեղքին նկատմամբ ըսելիքներս՝ պիտի տեսնես որ իմ տուած խրատներս ո՛ր եւ է այդպիսի կասկած չեն ենթադրեր: Քանզի անանկ մեղք մըն է ասիկա,

որուն ենթակայ են շատ մանչեր, որոնք սկիզբը՝ չեն կրնար զիջանիլ այժմեան դպրոցական կեանքի յատուկ աւելի ծանօթ մեղքերու: Համառօտակի, երկու պատճառ պիտի տամ թէ՛ ինչո՞ւ կը կարծեմ թէ՛ ամէն տղայ՝ հոգ չէ թէ՛ ինչքան խնամքով եւ բարեպաշտօրէն կրթուած ըլլայ տան մէջ՝ պէտք է որ յստակ ծանօթութիւն ունենայ այս մասնաւոր նիւթին վրայ:

Առաջին պատճառը սա՛ է որ այս մեղքին նախնական պատասխանատուն, շատ պարագաներու մէջ՝ *Յէ՛տք է:* Կատարելապէս մաքուր միտքի տէր մանչ մը կրնայ նեղուիլ ինդրի առարկայ եղող՝ մարմինին ծանօթ մասին երբեմնակի կամ յաճախակի զրգոռումէն, եւ այդ զրգոռումը անցունելու ո՛չ անբնական փորձ մը կրնայ զինքը անգիտակցաբար առաջնորդել այն վտանգաւոր ունակութեան, որուն վրայ պիտի խօսիմ հիմա: Ուրիշ կերպով մըն ալ դարձեալ՝ այդ ունակութիւնը մասնաւոր վտանգի աղբիւր մըն է՝ աւելի խելացի տղաքներու, որովհետեւ աւելի դիւրագրգիռ եւ աւելի ջղային կազմութիւն մը ունենալով՝ անոնք բնաւ այս պատճառով մասնաւորապէս ընդունակ են անոր: Լոկ ֆիզիքական պատճառներով ուրեմն, եւ բոլորովին հեռի բարոյական նկատումներէ՛ մանչ մը կրնայ միտում մը ունենալ այս վտանգաւոր ունակութեան. անանկ որ այդ

մասին իրեն ուղղուած ազդարարութենէն կամ խրատէն հարկ չի կայ երբեք ո՛ր եւ է կասկած մը ենթադրել իր անհատական նկարագրին նկատմամբ:

Երկրորդ պատճառ մըն ալ կայ թէ ինչո՞ւ կը կարծեմ որ այս նիւթը գաղտնի պահուելու չէ քու տարիքդ ունեցող ո՛ր եւ է մանչէ: Խնդրի առարկայ եղող այդ ունակութեան մասին ունեցած իրենց տգիտութիւնն է պարզապէս որ շատ մը մանչերու պատճառ եղած է գերի ըլլալ անոր: Մանչեր այս ծանրակշիռ չարիքին մէջ կ'իյնան յաճախ՝ *ստանդ քիտուելու Բէ անիւ քանդուելու* լէ: Ասիկա, այս օրուան օրս, հարիւրաւոր մարդերու գանգատն է: Անոնք հիմա յստակօրէն կը տեսնեն թէ ինչքան վնասակար է ան, եւ սակայն տղայ եղած ատեննին երբ իրենք առաջին անգամ տեղի տուին անոր՝ չէին ըմբռնած թէ ո՛ր եւ է մասնաւոր չարիք մը կը գործէին: Ինչո՞ւ, կը հարցնեն անոնք, չի գտնուեցաւ մէկը որ իրենց աչքը բանար եւ ցուցնէր թէ ինչ կը նշանակէր ան: Ինչո՞ւ արդարեւ: Անձնապէս հանդիպած եմ մէկէ աւելի մարդերու, որոնք զրեթէ կործանած են ինքզինքնին թէ մարմնապէս եւ թէ բարոյական բնութեամբ, *դուրսդէս որ մէկտէս այս վաստակունելեան մասին չեն շեշտէ* դէռ-չսցնող բարեկամ մը չէ կար. եւ այս տեսակ օրինակներու ողբերգականութիւնը, սրտա-

շարժութիւնն է որ կը համոզէ զիս թէ այս կարգի անգիտակից ինքնախորտակումի կրկնութիւններն անկարելի ընծայուելու են: Քանի որ այս ունակութեան հետեւանքները կրնան այսքան ծանրակշիռ ըլլալ՝ կը կարծեմ թէ անոնց վրայ խօսուելու է ամէն մանչու, որպէս զի չըլլայ որ տգիտութիւնը զինքը առաջնորդէ անոնց: Ամէն մանչու, կ'ըսեմ, քանզի փորձառութիւնը կը ցուցնէ թէ այդ ծանօթութիւնը փափաքելի է ամենէն չսպասուած, չի կասկածուած տղաքներուն համար իսկ: Իմ ճանչցած ամենապատուական մարդերէս ոմանք ըսած են ինծի թէ՛ իրենց պատանեկութեանը՝ այդ մեղքին մէջ ինկած են պարզապէս տգիտութեամբ, եւ թէ՛ սոսկալի պայքարէ մը վերջ միայն կրցած են յաղթել անոր, նոյն իսկ ըրածնուն նշանակութիւնը հասկնալէ վերջ: Եթէ տեսնես կոյր մարդ մը որ կը պտտի գահավէժի մը եզերքը եւ եթէ իրեն չիմացնես թէ անդունդ մը կայ հոն՝ անտարակոյս յանցաւոր կը նկատես ինքզինքդ՝ այդ աններելի զանցառութեանդ համար: Անդունդին գոյութիւնը իրեն հասկցնելով երբեք նախատած չես ըլլար իր հաստատաքայլութիւնը: Հոգ չէ թէ ինչքան վստահելի քալող մը ըլլայ ան, իրեն վնասելու վտանգին մէջ պիտի գտնուի միշտ, քանի որ վտանգին գոյութեանը տեղեկութիւն չունի: Նոյնպէս ալ մեզմէ շատեր՝

բարոյապէս պարտական կը սեպենք զմեզ ըսելու մանչերու թէ հոն վտանգ կայ, քանի որ գիտենք թէ գիշուութեան այս ունակութիւնը՝ փոսի մը նման կը սպասէ ամէնուն ճամբուն վրայ, բարեկիրթին՝ ինչպէս նաեւ անկիրթին, միտքով մաքուրին՝ ինչպէս նաեւ անմաքուրին համար: Այս իրողութիւնը ուրեմն թէ բարեկամ մը տուած է քեզի այս գործը կը յիշանակեր անպատճառ թէ՛ անիկա ո՛ր է կերպով կը կասկածի քու բարոյական նկարագրէդ. քանզի եթէ դո՛ւն քալողներու ամենէն հաստատաքայլն իսկ ըլլաս՝ տակաւին կրնաս կոյր ըլլալ այս մասնաւոր վտանգին գոյութեանը մասին, եթէ մէկը չի կատարէ քեզի համար այն դերը, որ մենք կը փորձենք ընել հիմա, եւ միշտ հաւանականութիւն մը կայ որ չի գիտնալով զահալէժին ահաւորութիւնը՝ վա՛ր իյնաս:

Այս երկու պարզ պատճառներով, ուրեմն կը տեսնես որ այս գիրքը կրնայ տրուիլ ո՛ր է մանչու, առանց կասկածի ենթադրութեան: Քանզի գիտցուած է որ նախ՝ պարզապէս ֆիզիքական պատճառներ, եւ երկրորդ՝ լո՛կ տգիտութիւն՝ գիշութեան կ'առաջնորդեն մանչեր, որոնք առաջինը պիտի ըլլային ետ կենալու եթէ ճանչնային զայն ինչ որ է իրապէս: Այս կարգի խնդիրներու մէջ՝ ծանօթութիւն տրուելու է աղէտէն առաջ եւ ոչ թէ վերջը. եւ լիայոյս եմ թէ իմ՝ ընթերցողներէս

շատեր՝ այս մեղքին արդէն գերի եղող տղաքներ չեն, հապա մանչեր, որոնք իրատունք ունին գիտնալ գործին իրողութիւնները, որպէս զի գերծ պահեն անկէ թէ՛ ինքզինքնին եւ թէ՛ միանգամայն օգնեն գերծ պահել ուրիշները:

Նշմարեցիր թերեւս թէ ըսի որ այս ազդարարութիւնը կամ խրատը տալ՝ այսպիսի գիրք մը գրելու նպատակիս մէկ մասն էր: Քիչ մը անդին պիտի տեսնես որ ասկէ բոլորովին տարբեր՝ երկրորդ նպատակ մըն ալ ունիմ: Շատ մանչեր կան, որոնք՝ թէեւ բոլորովին անտեղեակ են այս մեղքին եւ սակայն կը նեղուին՝ անոր շատ մօտ բանէ մը: Այս մասնաւոր փորձառութիւնը երբեք բացատրուած չըլլալով իրենց՝ անոնք բնականաբար կը շփոթեն զայն՝ այն մեղքին հետ, որուն այնքան կը նմանի, եւ կը տանջեն ինքզինքնին սպասելով ընդունիլ գիշութենէ անբաժան եղող սոսկալի հետեւանքները: Մաքրամիտ մանչու մը համար, որ բոլորովին հեռի է կամայապէս այսպիսի մեղքի մը տեղի տալէ՝ ինքզինքը իբրեւ անմաքուր՝ յանցաւոր երեւակայելը կը նշանակէ նեղութեան դառն վայրկեաններէ անցնիլ: Երբեմն իր զգացած ամօթը կը պատճառէ ամենէն սաստիկ մտախի՛ն չարչարանքը: Մեզմէ շատեր կը կարծենք թէ՛ անգթութիւն է պարզապէս՝ պարապ տեղը թող տալ անմեղ տղաքներու կրել մտային այս վիճակը

եւ բացարձակապէս ո՛ր եւ է պատճառ չի կայ այսպիսի անձնամեղադրանքի: Եւ քանի որ գիտենք թէ ամէն տեղ կան մանչեր, որոնք ինքզինքնին կը չարչրկեն այսպէս՝ առանց պատճառի, կը բաղձանք ազատել զիրենք իրենց այդ անհարկի բեռէն. եւ այս գիրքը գրելով ու շրջաբերելով՝ կը կատարենք մեր այդ երկրորդ պարտականութիւնը: Թէեւ այս գրքոյկին մէջ դրուած ազդարարութիւնը կրնայ բոլորովին անպէտ ըլլալ իրեն, բայց եւ այնպէս աշխարհի ամենէն մաքուր մանչն իսկ կըրնայ պէտք ունենալ քաջալերութեան այս խօսքին: Եւ այս իրողութիւնը կը յայտնէ քեզի վերջին պատճառը թէ ինչո՞ւ քու բարեկամիդ այս նուէրը պէտք չէ որ ամենափոքր կասկած մը ենթադրէ քու բարոյական նկարագրիդ մասին:

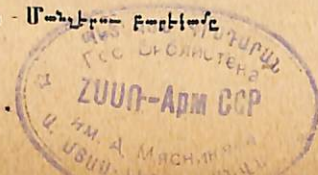
Բ. — ԳԻՋՈՒԹԵԱՆ ՄԵՂՔԸ

Ճիշդ հոս աղէկ կ'ըլլայ որ կարելի եղածին չափ յստակօրէն բացատրեմ թէ ինչ է զիջութեան այս մեղքը. քանզի կրնաս շուարիլ թէ ինչ բանի վրայ է խօսքս՝ եթէ երբեք գործ չես ունեցած անոր հետ:

Խնդիրը կատարելապէս պարզ ընելու համար՝ պէտք է քիչ մը տեղեկութիւն տամ քեզի

թէ ինչ կ'անցնի կը դառնայ քու մարմինիդ ներսը: Գիտես թէ ամէն մանչու ծննդական գործարաններուն մէջ կայ պզտիկ տոպրակ մը կամ քսակ մը, որ կը պարունակէ երկու պզտիկ կլոր մարմիններ: Մարմինին մէջ շրջան ընող արիւնը կը պարունակէ բիւրաւոր մանր մասնիկներ, որոնցմէ շատեր՝ այս երկու պզտիկ կլոր մարմիններուն կը յանձնեն իրենց ամենայնազի պարունակութեան մէկ մասը: Այսպէս պահուած նիւթը կը ճանչցուի «սերմ» անունով:

Մանչու մը համար շատ դիւրին է՝ «եթէ ուզէ՝ իր մարմինէն դուրս քաշել այս կարելոր հեղուկէն մաս մը: Ասիկա կ'ըլլուի՝ անպարկեշտօրէն զըրգուելով ծննդական գործարանները՝ մինչեւ որ առաջ գայ տեսակ մը ճերմակ հեղուկի հոսումը: Այս նիւթն է «էր»-ը, որուն վրայ կը դառնայ խօսքերնիս: Մանչեր՝ զանազան կերպերով կը սորվին կատարել այս գիշտութիւնը: Երբեմն այդ արդիւնքին առաջնորդող զգացողութիւնները կը յայտնուին սանդուխն ի վար սահած ատեննին: Երբեմն ձողեր կամ ծառեր մազլցած ատեննին: Կան պարագաներ, երբ ինչպէս տեսանք, մանչ մը այս ունակութիւնը կը սորվի՝ մարմինին այս մասին վրայի քերուուքը անցունել փորձած միջոցին. կան պարագաներ, եւ ասոնք մեծամասնութիւնը կը ներկայացուցնեն, երբ մանչ մը՝



ուրիշէն կը սորվի ատիկա: Բայց ինչ կերպով ալ սորվուի ան, եթէ շարունակուի, իր արդիւնքները հաւասարապէս փասակար են: Իրաւունք ունիս գիտնալ թէ ինչ են այդ արդիւնքները կամ հետեւանքները, եւ ես պիտի խօսիմ անոնց վրայ՝ կատարեալ անկեղծութեամբ: Նախ սակայն պէտք է բացատրեմ փորձառութիւն մը, որ հարիւրաւոր մաքրամիտ մանչերու պատճառած է անհարկի ներդրութեան ժամեր:

Որոշ տարիքէ մը վերջ (որ սովորաբար կը սկսի տասներկու քէն) մանչ մը կը սկսի տեսնել թէ ատենը մէյմը այս «էր» մաս մը կը կորսնցնէ, առանց ատոր համար ո՛ր եւ է գիտակից ճիգ մը ըլլալու իր կողմէ: Կը նշմարէ որ այս փորձառութիւնը տեղի կ'ունենայ անկողինին մէջ: Երբեմն մինչեւ առտու տեղեկութիւն չունենար «էր» այդ կորուստին նկատմամբ, երբ անոր հետքերը կը տեսնէ շապիկին կամ գիշերանոցին վրայ: Երբեմն ալ անախորժ երազներու միջոցին կ'արթննայ եւ կը տեսնէ որ «էր» կը հոսի իրմէ: Երկու պարագաներուն ալ՝ ինք բնականաբար՝ կը շփոթի: Իբրեւ կանոն, մարդ՝ իրեն ամենափոքր տեղեկութիւն մը չէ տուած թէ՛ ասանկ բան մը կրնայ պատահիլ, եւ հետեւապէս՝ ինք այս փորձառութիւնը գիշութեան մեղքին հետ շփոթելու վտանգին մէջ կ'իյնայ, վերջինին վրայ բաներ մը

լսած ըլլալով: Երկու պարագաներուն մէջ ալ կայ կորուստ մը այդ կարեւոր հեղուկին. ուստի կը հետեւցնէ ինքնիրեն, երկուքն ալ ունենալու են նոյն հետեւանքները: Սոսկումը՝ որով կը դիտէ ասանկ կարելիութիւն մը, երթալով կը մեծնայ քան թէ կը պզտիկնայ իր մէջը, մինչ «էր» այս հոսումները տակաւին կը շարունակուին՝ ժամանակ անցնելուն հակառակ, եւ քանի որ ինք ամօթալի բաներ կը նկատէ զանոնք՝ գաղտնի կը պահէ եղելութիւնը եւ անոր խօսքն անգամ չի բանար իր ամենէն մօտաւոր բարեկամին: Սյապէս շաբաթէ շաբաթ, իր սիրտին մէջ կը կրէ անձնական նեղութիւն մը: Ամօթի զգացում մը ունի, որովհետեւ մաքուր ըլլալ կ'ուզէ, բայց անմաքուր կ'երեւի՝ հակառակ իր կամքին: Արդարեւ, այս ամբողջ խորհրդաւոր փորձառութիւնը իրեն համար անհարկ բան մը կը նկատէ, որ յաճախ լրջօրէն կը լլկէ իր միտքը:

Հիմա, եթէ կ'ուզես այս փորձառութեան մասին տեղեկութիւն ունենալ՝ ուրախ պիտի ըլլամ մտատանջութենէ ազատել միտքդ: Սէր» «սիւսայ կըրուստիւն բարբէր բան են գեղունութեան «սիւսայ»-ը, և էրկուսին հետեւանքներն ալ նմանապէս «սիւսայ» են: Գիշերային հոսումին բացատրութիւնը շատ պարզ է: Պատանեկութենէ չափահասութեան անցնելու տարիքիդ մէջ, «էր»

որուն կազմութիւնը վերը բացատրեցի, շատ աւելի արագ կ'արտադրուի, մինչեւ՝ ատեն կ'ըլլայ որ մարմինը իրեն պէտք եղածէն աւելին կ'ունենայ իր մէջը: Այն ատեն, այս հոսումներուն միջոցով կը հանգստանայ Բնութիւնը: Ասիկա սակայն բոլորովին տարբեր բան մըն է գիշութեան միջոցին եղածէն:

Եթէ ուրեմն այս բնական հոսումները շատ յաճախակի չի պատահին՝ անոնց մասին նեղուելու պատճառ մը չունիս: Ասոնց՝ անվնաս կերպով պատահելու յաճախականութիւնը կը տարբերի՝ մանչու մը խառնուածքին համեմատ, եւ անկարելի է բացարձակ յայտարարութիւն մը ընել այս մասին: Բայց ընդհանուր կերպով, սա կ'ըսեմ որ եթէ այդ հոսումները տասը կամ տասնեւհինգ օրը մէկ անգամէն աւելի յաճախ չի պատահին՝ երբեք չի նեղուիս եղածին համար: Եթէ ասկէ աւելի յաճախ պատահին, պարզապէս խօսէ քու ընտանեկան կամ դպրոցական բժիշկիդ, եւ հարցնիր իր խրատը: Բժիշկի մը հետ այսպիսի խորհրդակցութիւն մը մասնաւորապէս փափաքելի է երբ հոսումները տկարութեան զգացումի մը տակ կը ձգեն տղան: Եւ յիշէ թէ բժիշկի մը եւ կամ քու վստահացած մէկ անձիդ հետ այս նիւթին վրայ խօսելուդ համար ամչնալու պատճառ չունիս: Որչափ որ կարելի է դատել, քեզի պէս՝ ճիշդ այս փորձառութենէն կ'անցնին մարդերու

բացարձակ մեծամասնութիւնը. ամենէն անբիծներն ու լաւագոյններն ալ բացառութիւն չըլլալով:

Միայն մէկ բան մըն ալ ըսելու եմ այս մասնաւոր նիւթին վրայ: Թէեւ այս հոսումները անվնաս են, սակայն եւ այնպէս աղէկ կ'ըլլայ չափ մը դնել անոնց. որոշ կէտէ մը անդին՝ կրնան սպառել մարդուն ուժը: Անկարելի չէ պակսեցնել անոնց թիւը: Ասիկա ընելու մէթոտները պիտի բացատրեմ գրքոյկիս ծայրը: Կ'արժէ ուշադրութեամբ կարդալ այդ խրատականները, եւ հետեւիլ անոնց եթէ հոսումները պատահին տասնեւհինգ օրը մէկ անգամէն աւելի յաճախ:

Գ. — ԳԻՋՈՒԹԵԱՆ ՀԵՏԵԻԱՆՔՆԵՐԸ

Թէեւ ակամայ հոսումները այսպէս անվնաս են իրեն հետեւանքներովը, ճիշդ հակառակը ճըշմարիտ է գիշութեան համար: Հիմա շատ զգուշութեամբ պիտի բացատրեմ քեզի՝ այս ունակութեան հետեւանքները:

1. ԱՆՈՐ ԱՋԴԵՑՈՒԹԻՒՆԸ՝ ՄԱՐՄԻՆԻՆ ՎՐԱՅ

Սէր՝ ինչպէս արդէն ակնարկուեցաւ՝ կարեւոր է ամբողջ մարմինին աճումին համար, եւ ուստի ամբողջ մարմինը կը տուժէ եթէ խնդրի նիւթ եղող ունակութեամբ պարպուի ան:

Այս ունակութիւնը կը վնասէ ոչ միայն բացասապէս՝ մարմինին աճումը արգիլելով, այլ նաեւ կրնայ դրական հետքեր թողոյ անոր վրայ՝ զարգացած վիճակին մէջ իսկ: Ունակաբար գիշուծիւն ընող մանչուն մասնները երթալով կը տկարանան եւ կը թուլնան: Ասոր կ'ընկերանան ընդհանուր մարմինին յոգնածութիւնը եւ թուլութիւնը: Մարմինին համար այնքան մեծ նշանակութիւն ունեցող ուժեղութիւնը եւ կորովը կը սկսին անհետանալ: Հետեւանքը ան կ'ըլլայ որ այդ տեսակ մանչ մը ֆիզիքապէս անհաւասար կ'ըլլայ աշխատանքներու, որոնք առաջ կը կատարէր այնքան դիւրութեամբ: Այս կէտը կրնայ լուսաբանուիլ օրինակովը վազողին, որուն քայլերը երթալով կը տկարանան՝ գիշուծեան ունակական կիրարկումէն: Նոյն բանը ճշմարիտ է նաեւ ո՛ր եւ է ըմբշամարտիկի տոկուն ուժերուն համար: Ասոր համար է որ մարմնամարզական մրցումէ առաջ՝ խումբի մը փորձառու մարզիչը կը գործածէ իր տրամադրութեան ներքեւ գտնուած ամէն միջոց՝ իր խումբին տղաքը այս կարգի ծայրայեղութենէ ետ կեցնելու համար: Գիշուծեան ազդեցութիւնը այնքան զգալի է մասններու եւ մարմինին տոկուն ուժին վրայ որ շատեր՝ այս ընթացքով կորսնցուցած են մարմնամարզական խաղերու մէջ նշանաւոր հանդիսանալու պատեհութիւնը:

Ջղային դրութեան վրայ ձգուած ազդեցութիւնն ալ նուազ վնասաբեր չէ: Ջիղերը կը ներկայացունեն մեր կազմութեան է՛ն փափուկ մասերէն մէկը, որուն հետ մարդ չի կրնար խաղալ առանց պատուհասի: Ամէն անգամ որ մանչ մը գիշուծիւն կ'ընէ, աւելի կամ պակաս չափով ծանր ցնցում մը կը տրուի ջիղերուն, որոնք կը գտնուին իր բովանդակ մարմինին մէջ, եւ այս պըզտիկ ցնցումներուն կրկնութիւնը բաւական է առաջ բերելու իրապէս ծանրակշիռ հետեւանքներ, որոնք կ'ազդեն իր ամբողջ ջղային դրութեանը վրայ:

Նոյն իսկ այս քանի մը խօսքերը բաւական են ցուցնելու թէ՛ ոչ մէկ մանչ կրնայ տեղի տալ գիշուծեան այս ունակութեան՝ առանց ենթարկուելու ֆիզիքական մեծ վտանգներու: Այս ունակութիւնը կը տկարացնէ չէ՛ թէ միայն անոր ընդհանուր վիճակը եւ ասանկով արգելք կ'ըլլայ ենթակային մարմնամարզական փառասիրութիւններուն՝ բայց նաեւ կրնայ լրջօրէն ազդել անոր ամբողջ առողջութեանը վրայ՝ եթէ երկար ատեն այսպէս շարունակուի:

2. ԱՆՈՐ ԱԶԴԵՅՈՒԹԻՒՆԸ՝ ՄՏՔԻՆ ԿՐԱՅ

Գիշուծիւնը կ'ազդէ տղու մը մտքին՝ ինչպէս նաեւ մարմինին վրայ: Զանազան կերպերով երեւան կու գան անոր ազդեցութիւնները:

Սովորական մէկ արդիւնքն է՝ միտքի չափազանց դիրագրգիւ վիճակ մը, որ երբեմն կը յայտնուի ամօթխածութեան ձեւին տակ եւ երբեմն ալ վատառողջ բնութեամբ մը:

Գիշութեան աւելի ծանրակշիռ մէկ հետեւանքն ալ՝ ընդհանուր մտային ուժի տկարացումն է: Այսպէս, այդ ունակութեան գերի ըլլալէ վերջ ենթական կը սկսի զգալ ժամանակէ մը վերջ թէ իր միտքը չունի բաները ըմբռնելու այն ուժը որ ունէր առաջ: Իր միտքը նուազ արթուն կ'ըլլայ. չի կրնար երբեմնի դիրութեամբը յաղթել դժուարին խնդիրներու: Յիշողութիւնը մանաւանդ երթալով տարտամ ու նուազ վստահելի կ'ըլլայ: Մէկ խօսքով, միտքին ամբողջ տեւող կարողութիւնները այնքան չարաչար կը տուժեն ինչքան մարմինինները, եւ ամէն մէկ ճիգի՝ ուղեղը առաջուրնէ շատ պակաս ուժ կը ցուցնէ գործունէութեան եւ անձը կառավարելու: Արհեստին կամ գործնական կեանքին մէջ՝ մանչու մը պայքարը աչքի առջեւ ունենալով՝ դժուար է չափազանցել այս վիճակին կարեւորութիւնը: Ասի կը նշանակէ թէ՛ ենթական կը կորսնցնէ ճիշդ այն կարողութիւնները, որոնցմէ կախում ունի իր ապագայ յաջողութիւնը:

Ալ աւելի ծանրակշիռ բնութիւն ունեցող երրորդ հետեւանք մըն ալ կայ: Երբոր նախըն-

թաց հակամիտութիւն մը կայ խելագարութեան՝ այս ունակութեան յարատեւ շարունակութիւնը մեծապէս կ'աւելցնէ մտային տկարութեան հաւանակութիւնը:

3. ԱՆՈՐ ԱԶԴԵՅՈՒԹԻՒՆԸ ԲԱՐՈՅԱԿԱՆ ԲՆՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ

Մինչեւ հոս, ծանրացայ գիշութեան՝ միտքին եւ մարմինին վրայ ձգած ազդեցութիւններուն վրայ, եւ ջանացի ցուցնել թէ՛ երկուքն ալ խիստ վտանգաւոր բնութիւն ունին: Այս ծանրակշիռ ֆիզիքական եւ մտաւորական հետեւանքներով միայն՝ գիշութիւնը տակաւին գործը լմնցուցած չըլլար սակայն: Ունի երրորդ շարք մը ազդեցութիւններու, որոնք նոյն իսկ աւելի կարեւոր են քան միւսները: Ասոնք են՝ բարոյական բնութեան վրայ անոր թողած ազդեցութիւնները:

Զօրաւոր՝ սակայն նոյն ատեն ճշմարիտ խօսք մըն է թէ՛ այս մասնաւոր ունակութեան շարունակութիւնը կրնայ բոլորովին այլափոխել մանչու մը բարոյական վիճակը: Շատ ժամանակ չանցած, զոր օրինակ, գիշութեան ազդեցութեան տակ՝ տղան պիտի սկսի կորսնցնել այն անկեղծութիւնը որ կեանքի մեծագոյն հրապոյրներէն մէկն է: Քանզի այս մոլութեան գերի եղողը՝ երթալով կը սիրէ առանձնութիւնը: Ուղղակի երեսդ նայելու տեղ, ինչպէս կ'ընէր առաջ, հիմա կը

փախփիսի, կասկածոտ է, եւ այլեւ իր վերաբերումին մէջ անկեղծ ու պարզերես ըլլալու տպաւորութիւնը չի ձգեր վրադ: Ատիկա կը նշանակէ հարկաւ թէ՛ կորսնցնելու վրայ է յարգանքը եւ վստահութիւնը անոնց, որոնց կ'ընկերակցի եւ որոնք այլեւ անվստահութիւն եւ կասկած կը յայտնեն իր վարմունքին նկատմամբ:

Ուրիշ վտանգ մըն ալ կայ որ այս ունակութիւնը կ'ընտելացնէ իր միտքը՝ շատ մը անմաքուր խորհուրդներու: Այն միտքը որ առաջ մաքուր եւ անբիծ էր՝ յաճախ այս կերպով կը սկսի հաճոյք զգալ աղտոտ եւ անպիտան բաներէ: Արդարեւ, զիջութիւն ընել կը նշանակէ բանալ միտքին դռները՝ անմաքրութեան զօրաւոր հոսանքին առջեւ, որն որ ներս կը խուժէ եւ կ'ապականէ ամբողջ երեւակայութիւնը: Եւ որովհետեւ մարդու մը խորհուրդներն միշտ կը ձեւեն իր խօսքերը ու գործքերը, ուստի ինչ որ կ'ապականէ երեւակայութիւնը՝ իսկոյն կ'ապականէ ամբողջ կեանքը:

Միտքի այս ապականութեան հետ տեղի կ'ունենայ նաեւ մանչուն բարոյական զգացումին տկարացումը: Գիջութեան ձգած բոլոր ազդեցութիւններու մէջէ՛ ասիկա թերեւս ամենէն սոսկալին է: Մեր բարոյական զգացումը-այն որ կ'որոշէ ուղիղն ու սխալը-մեր բնական ձիրքերուն

էն կարեւորն է: Ասիկա բոլորովին ջնջել է զիջութեան միտումը: Պիտի տեսնես որ ինքզինքը այդ ունակութեան տուող ո՛ր եւ է տղայ՝ երթալով բարոյական զանազանումներու մասին կամ՝ անտարբեր եւ կամ կոյր կ'ըլլայ: Առաջուան՝ պատիւի զօրաւոր զգացում մը ունեցող տղան հիմա կը դառնայ անզգոյշ եւ անտարբեր մէկը: Անկարող այլեւս՝ տեսնելու ուղիղին եւ սխալին տարբերութիւնը՝ հիմա անպատկառօրէն կը ստէ քեզի, եւ նոյն իսկ կը համոզէ ինքզինքը թէ՛ ստախօսութիւնը ամէնալու բան մը չէ՛: Նմանապէս, կը փորձէ հաւատալու թէ՛ անմաքրութիւնը, որուն թոյլ տուած է մտնել իր խորհուրդներուն մէջ, բան մըն է որուն համար կարմրելու ամենափոքր պատճառ մը չունի: Մէկ խօսքով, անիկա իր բարոյական զգացումը կ'ապականէ: Չի կայ ասկէ աւելի ահաւոր վիճակ մը, որուն մէջ մանչ մը կարենայ ձգել ինքզինքը: Եթէ տղայ մը՝ կեանքին մէջէն պիտի անցնի ճշմարտութիւնը շփոթելով ստութեան հետ, եւ կոյր պիտի մնայ ուղիղին եւ սխալին տարբերութեանը նկատմամբ, իր ապագան անպատճառ աւելի կամ՝ նուազ անպատիւ պիտի ըլլայ: Եւ այս բարոյական զգացումին խորտակումը՝ նուաստացած ապագայի մը անխուսափելիութեամբը՝ կրնայ ըլլալ անմիջական հետեւութիւնը այն վտանգաւոր ունակութեան, զոր նիւթ ըրած ենք մեր խորհրդածութեան:

Վերջապէս, ինչպէս որ բարոյական զգացումի տկարացում կայ, նոյնպէս ալ կամքի ուժի տկարացում կայ: Յաճախ, տղու մը՝ մէջ բերած չքմեղանքը սա է թէ՛ միտք չունի գերի ըլլալ գիշուութեան: Բայց թէ՛ լոկ ժամանակի մը համար այդպէս պիտի շարունակէ եւ ետքը պիտի հրաժարի անկէ, մէկ անգամ եւ միշտ: Ասիկա ռուս աշխարհի ամենէն դիւրին բաներէն մէկն է, բայց նոյն ատեն՝ զայն հարկաւոր աշխարհի ամենէն դժուարին բաներէն մէկն է: Այդպէս խօսող տղան կ'անտեսէ սա իրողութիւնը թէ՛ այդ ունակութիւնը եթէ անգամ մը մտցուի կեանքին մէջ՝ բացարձակապէս անհրաժեշտ է: Ամէն ինչով ինչպէս որ «էր» ին վատնումը կը քայքայէ մարմինը եւ ուղեղը, անանկ ալ աստիճանաբար կը քայքայէ կամքը: Ամէն անգամ որ գիշուութիւն կ'ըլլուի՝ կամքը նոյնքան տկար կ'իյնայ ապագայ դիմադրութեան համար: Եւ երբ այդ ունակութիւնը որոշ կէտէ մը անդին շարունակուի՝ տղան կը կորսնցնէ անոր դիմադրելու իր ուժը եւ ինչպէս թէ՛ «էր» ինչպէս էր ինչպէս: Հոս, թող ներուի ինծի ըսել թէ՛ երեւակայութենէս չեմ հաներ այս ըսածներս: Խօսած եմ մարդերու, որոնք այս

ունակութեան գերի եղած են, եւ հանդիպած եմ այնպիսիներու, որոնք երբ վերջապէս ըմբռնած են իրենց սպառնացող ահաւոր պատուհասը եւ յօժար գտնուած են այս ունակութենէն ազատելու համար բոլոր ունեցածնին տալ՝ հասկցած են թէ՛ այլեւս կարողութիւն չունին ինքզինքնին ժողովելու, ու անոր դիմադրելու: Գերիներ եղած են անոնք: Պարտապէս սպառնալ է իրենց կեանքը: Ասիկա իրողութիւն մըն է, զոր՝ ինքզինքը գիշուութեան յանձնող ամէն տղայ նկատի առնելու է: Թէեւ սկիզբը՝ համեմատաբար դիւրին կրնայ ըլլալ հրաժարիլ այդ ունակութենէն, բայց տղայ մը ինչքան յարատեւէ այդ ճամբուն մէջ՝ այնքան քիչ հաւանականութիւն ունի վերջնապէս յաղթելու անոր, մինչեւ որ որոշ կէտէ մը անդին անցնելէ վերջ՝ այլեւս լուրջ խնդիր մըն է թէ՛ երբէք կարող պիտի ըլլայ ինքզինքը ազատել անոր ճանկէն: Իր յետագայ կեանքին մէջ՝ ո՛ր եւ է չափով լաւագոյն փափաքներ եւ լաւագոյն որոշումներ չեն կրնար փրկել տղան, եթէ ինք չունենայ զանոնք գործադրելու կամքի ուժը: Եւ «էր» ի վատնումը՝ կամաց կամաց կը քամէ բուն իսկ այս կամքի ուժը: Առանձին հատուածի մը մէջ՝ հոս ամփոփենք այն բոլոր ազդեցութիւնները, որոնք կը հետեւին այս անարգ ունակութեան շարունակութենէն: Մարմինին վրայ ձգուած ազդեցութիւն-

ները կրնան ըլլալ տկարացում՝ ֆիզիքական կազմութեան, ինչ որ արգելք կ'ըլլայ կատարեալ առողջութեան. նաեւ տկարացում՝ մկանային դրութեան, որ մարմնամարզական բարձրագոյն յաջողութիւններն անկարելի կ'ընէ. եւ վերջապէս, տկարացում՝ ջրային դրութեան, որ կեանքի ամբողջ վայելքը կը պակսեցնէ: Միտքին վրայ ձգուած ազդեցութիւնները կրնան ըլլալ՝ միայնակեցութեան հիւանդոտ հոգի մը, որ արգելք կ'ըլլայ կեանքի լայնութեան եւ մտաւորական բարձրագոյն առողջութեան. տկարացում՝ ուղեղային ուժի, որ կ'եղծէ արթնութիւնը, յիշողութիւնը եւ կեանքի յաջողութեան համար ուրիշ բոլոր անհրաժեշտ տարրերը. եւ վերջապէս՝ ծայրայեղ պարագաներու մէջ, միտում մը՝ նոյն իսկ իրական հիւանդութեան: Բարոյական բնութեան վրայ ձգուած ազդեցութիւնները կրնան ըլլալ՝ բնաւորութեան անկայունութիւն, որ կը վտանգէ թէ՛ նոյն ինքն ենթակային անկեղծութիւնը եւ թէ՛ ուրիշներու վստահութիւնը՝ իրեն նկատմամբ. երեւակայութեան ապականութիւն, որ թէ՛ միտքի եւ թէ՛ կեանքի անմաքրութիւնը կը քաջալերէ. բարոյական զգացումի թուլացում, որ կը տկարացնէ ուղիղի եւ սխալի ամբողջ ըմբռնումը, եւ վերջապէս, հատում մը միտքի ուժին, որ ծայրայեղ պարագաներու մէջ, ինքնաբուժումի ո՛ր եւ է կա-

րելիութիւն մէկդի կ'ընէ, նոյն իսկ եթէ ատանկ փափաք մը արթննայ իր մէջը: Այս հետեւանքները հարկաւ չեն գար անմիջապէս կամ անպատճառ ամէնքը մէկէն: Բայց եթէ գիշութեան ունակութիւնը շարունակուի, ասոնցմէ շատերը կամ ոմանք՝ քիչ ատենէն երեւան պիտի գան իրարու ետեւէ, մինչեւ որ քայքայուի ամբողջ կեանքը՝ ֆիզիքապէս, իմացապէս եւ հոգեկանապէս:

Այս հետեւանքներուն լուրջ բնութիւնն է որ այսպէս՝ մանչերու գրել կը մղէ զիս, ինչպէս պիտի տեսնես հիմա: Գիտեմ թէ տղայ մը յաճախ գիշութեան տեղի կու տայ՝ առանց երբեք ըրածը գիտնալու, եւ ինծի բոլորովին սխալ կը թուի որ անիկա կործանէ իր կեանքը՝ պարզապէս կուրուութեան եւ տգիտութեան երեսէն: Նուազ պէտք պիտի զգացուէր ծանօթութեան՝ եթէ ենթական կարող ըլլար հրաժարիլ անկէ, անոր այնքան լուրջ բան մը ըլլալը իրեն յայտնուելէ վերջ. բայց, ինչպէս տեսանք, ասիկա շատ հեռի է իրողութիւնը ըլլալէ, քանզի այդ յայտնութիւնը յաճախ կու գայ երբ այդ ունակութիւնը զօրեղապէս բռնած է զինքը: Տեսնելով ուրեմն որ այդ ունակութեան հետեւանքները այսքան ծանրակշիռ են, համոզուած եմ որ ամէն մանչ իրաւունք ունի գիտնալու թէ ինչ կը վտանգէ, անոր տեղի տալով:

Եւ հիմա որ անգամ մը աչքերդ բացուելով

հասկցար այս վտանգաւոր ունակութեան հետեւանքները, անոր մասին ո՛ր եւ է ազդարարութեան պէտք չունիս այլ եւս, նոյն իսկ եթէ ունենայիր ասկէ առաջ: Եթէ ուրիշ մանչ մը հրապուրէ զքեզ՝ գիջութիւն ընել, փախի՛ր իրմէ, ինչպէս պիտի փախէիր մէկէ մը, որ քեզի մատուցանէր բոլոր մահացու թոյներուն ամենէն մահացուն, քանզի անոր թելադրութիւններուն տեղի տալ՝ քու բովանդակ բնութեամբդ ինքզինքդ թունաւորել ըսել է: Եթէ գիտես քու ընկերներէդ ո՛ր եւ է մէկուն այս ունակութեան գերի ըլլալը՝ զայն փրկելու համար ըրէ անկեղծ ու աննական ճիգ մը. քանզի այսպէս ընելովդ կրնայ ըլլալ որ, բառին ամբողջ իմաստովը, փրկած ըլլաս իր կեանքը:

Դ. — Խ Ր Ա Տ Ա Կ Ա Ն

Խօսքս վերջացնելէ առաջ՝ կ'ուզեմ քանի մը գործնական թելադրութիւններ ընել նախ եւ առաջ՝ այն մանչերուն, որոնք կը զգան թէ յաւէտ յաճախակի կը պատահին գիշերային հոսումները, եւ երկրորդ՝ այն մանչերուն, որոնք տեղի տուած են գիջութեան՝ անոր նշանակութիւնը չգիտնալնուն, եւ անձկութիւն ունին գիտնալու թէ՛ ի՞նչ կերպով կրնան ինքզինքնին ազատել անկէ:

1. ԳԻՇԵՐԱՅԻՆ ՀՈՍՈՒՄՆԵՐՈՒ ՄԱՍԻՆ

Շատ մը պարզ կերպեր կան, որոնցմով կըրնայ քիչցուիլ գիշերային հոսումներու յաճախակիութիւնը: Մարմինը կարելի եղածին չափ մաքուր վիճակի մը մէջ պահելը՝ կարեւոր օգտակարութիւն մը ունի: Այս որոշ նպատակին համար նկատողութեան առնուելիք մասնաւոր կէտերն են հետեւեալները:

1. Ամէն օր գէթ երկու ժամ բաց օդին մէջ անցնուր, զօրաւոր տեսակէն ֆիզիքական կանոնաւոր մարզանք կատարելու հոգ տանելով: Պատանի մը ըսաւ ինծի թէ՛ ինք այս տեսակէտէ մեծ օգուտ քաղած է՝ անկողին մտնելէ անմիջապէս առաջ «Սէնտաուի մարզիչ»ը կոչուած մարմնամարզական գործիքը կանոնաւորապէս գործածելէն:

2. Պաղ ջուրով լոզանք կատարէ յաճախ, — եթէ կրնաս տանիլ՝ գէթ շաբաթը անգամ մը, եւ ամէն օր՝ եթէ կարելի է:

3. Գիշերը ուշ ատեն՝ ծանր ճաշ մի ըներ, եւ հեռի կեցի՛ր բոլոր ոգելից ըմպելիքներէ:

4. Հոգ տա՛ր որ աղիքներդ կանոնաւորապէս գործեն (փորդ ելլէ), ու կատարելապէս՝ գէթ օրը անգամ մը:

5. Եթէ ծննդական գործարանիդ վրայ շատ զրգռում ունենաս՝ քու ընտանեկան բժիշկիդ դիմէ:

Այս տեսակ նեղութենէ մը ամենափոքր վտանգ մը իսկ չի գար, բայց այդ մասին քեզի խրատ տալու յարմարագոյն անձը քու բժիշկդ է:

Կան նաեւ շատ մը մասնաւորաբար կարելոր թելադրութիւններ՝ քու անկողինիդ եւ ննջասենեակիդ մասին, որոնց զլիաւորներն են ասոնք:

1. Նայէ որ ննջասենեակդ լաւ հովահարուի: Միշտ պատուհանը բաց քնացիր:

2. Անկողին մտնելէ անմիջապէս առաջ՝ ջուր թափել փորձէ:

3. Եթէ «էր» հոսումներդ յաճախ կը պատահին՝ պաղ ջուրով լուս ծննդական գործարաններդ առտուն ելլելուդ պէս:

4. Եթէ կարելի է՝ միշտ առանձին պառկէ: Կարելոր է նաեւ պառկիլ կարծր անկողինի մը վրայ եւ կարելի եղածին չափ թեթեւ պահել վերմակներդ: Աւելորդ ծածկոցները մէկ կողմ ձգէ:

5. Ինչքան որ կարելի է, ջանա մէկ քովիդ պառկիլ: Կոնակի կամ փորի վրայ պառկիլը կը քաջալերէ այս հոսումները: Փոքրիկ աշխատութեամբ մը դժուար չէ ստանալ այս ունակութիւնը: Եթէ առաջին անգամ դժուար գտնես ասիկա, աղէկ կերպ մըն է կարժառ մը հաստատել լաթի մը կամ երիզի մը վրայ եւ զայն մէջքդ կապել անանկ կերպով մը որ կարժառը միշտ կոնակիդ գայ, այն ատեն, եթէ քունիդ մէջ՝ անզիտակցա-

բար կոնակիդ վրայ դառնաս՝ կարժառը կ'արթնցնէ քեզ:

6. Ուրիշ պատուական կանոն մըն ալ է՝ առտուն արթնցուելէ վերջ թող չի տալ ինքզինքիդ իյնալ երկրորդ քունի մը մէջ: Հաւանականաբար, այս հոսումներուն կէսէն աւելին կը պատահին առտուն եւրոպական ժամը 6էն կամ 7էն ետքը, եւ շատ անգամ ալ անոնք կը պատահին երկրորդ կամ երրորդ մրափին: Եթէ ուրեմն տեսնես թէ՛ ինչ որ անհաւանական չէ, այդ հոսումները զքեզ կը նեղեն գրեթէ այդ պահուն, աղէկ դրութիւն մըն է՝ անկէ կէս ժամ առաջ արթննալ՝ զարթուցիչ ժամացոյցի մը միջոցով, եւ նաեւ ելլել արթնցածիդ պէս ջուր մը թափել:

Թելադրութիւններու այս առաջին շարքը կրնայ փակուիլ երկու ընդհանուր յորդորով:

1. Ամէն պարագայի տակ՝ զգուշացիր ձեռնել ծննդական գործարաններդ:

2. Անպարկեշտ խորհուրդներ միտքէդ հեռի պահելու համար՝ ըրէ ձեռքէդ եկածը: Անմաքուր խորհուրդներ՝ սովորաբար պատրաստ են ներկայանալու շատ մը պատանիներու միտքերուն, սակայն ո՛չ մէկ տղայ ընդունելու է զանոնք: Ինչ կերպով ալ թելադրուին—ըլլայ անշահ պատկերներով, ըլլայ պիղծ խօսակցութեամբ եւ կամ նոյն ինքն տղուն երեւակայութեամբ—անոնց առաջ

բերած մտային ազդեցութիւնները՝ ուղղակի տպաւորութիւն մը կը ձգեն «էր»ին ֆիզիքական կազմութեանը վրայ, թող բարոյական վնասները. եւ ուրեմն հաւանական է որ ամէն կասկածելի խորհուրդներէ ազատութիւնը՝ պակսեցնէ զիշերային հոսումներու թիւը :

2. ԳԻՋՈՒԹԵՆԷ ԱԶԱՏԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ

Պէտք է որ քիչ մը խրատ եւս աւելցնեմ՝ ո՛ր եւ է մանչու համար որ անխորհրդաբար տեղի տուած է զիջութեան ունակութեան, եւ կ'ուզէ իր անձը ազատել անոր վտանգաւոր ազդեցութենէն :

1. Մասնաւոր խնամքով՝ պարտի գործադրել վերի թելադրութիւնները : Քանզի, թէ՛ եւ ինքնաբերաբար եղած զիշերային հոսումներէն նեղուելու պատճառ մը չունի, բայց ասով մէկտեղ, նոյնքան անվնաս չեն անոնք եթէ առաջ գան զիջութեան ունակական գործադրութենէն : Այն մանչը ուրեմն որ տեղի տուած է այս մոլութեան՝ ամէն ջանք ընելու է պակսեցնելու համար անոնց պատահականութիւնը :

2. Եթէ մանչ մը կ'ուզէ յաղթել զիջութեան, էն կարելոր քայլն է՝ արտաքին շփոթութիւններէն զտրուելու : Եթէ կէս մը որոշէ միայն, վստահաբար՝ ետ պիտի երթայ դարձեալ նոյն տեղը : Այս ունակութիւնը այնքան սոսկալիորէն ամուր կը բռնէ

իր զոհերը որ կիսկատար միջոցները անօգուտ են : Տղայ մը պէտք է որ ժողվէ ինքզինքը եւ որոշապէս ճշդէ իր դիրքը : Այս ունակութիւնը շարունակելէն անխուսափելիորէն ծագելիք հետեւանքները ընդունելու պատրաստ է թէ ոչ : Եթէ պատրաստ չէ, պարտի տալ զօրաւոր անյաղթելի որոշում մը՝ այլեւս գործ չունենալ անոր հետ : Չէ՛ կրնար «է» է յոյս «նշեալ» որքան մը համար «իշ» որ «նշ» «բար»-ով մը «է» է : Նոյն իսկ որոշումէն վերջ՝ կրնայ զգալ շատ դժուարին պայքար մը մղելու պէտքը, որուն երկարութիւնը՝ ինչպէս նաեւ սաստկութիւնը՝ կախում պիտի ունենայ այդ ունակութիւնը ինչքան ժամանակ շարունակած ըլլալէն : Ո եւ է պարագայի տակ սակայն, իր անձին դէմ խոշոր պայքար մը մղելու պատրաստ ըլլալու է : Ծաբաթներով, ամիսներով, եւ նոյն իսկ տարիներով՝ կրնայ շատ հրապուրուիլ այդ փորձութենէն. սակայն, ինչ եւ է գնով՝ «նշ» մը «է» «նշ» «նշ»-ով : Իր միակ յոյսը կը գտնուի իր դիմադրութեան անտեղիտալի ուժին մէջ :

3. Յաղթութեան հաւանականութիւնը կ'աւելնայ՝ եթէ աշխատի կարելի եղածին չափ զբաղած պահել միտքը : Եթէ անզբաղ մնայ՝ բնականաբար պիտի դառնայ այդ մոլութեան խորհուրդներուն, եւ խորհուրդներուն հետ պիտի գայ փորձութիւնը : Պարտի ուրեմն զգուշաւոր ըլլալ, երբ մաքառումը մաս-

նաւորապէս դժուարին է, միշտ զբաղում մը ունենալով, — գործելու, խաղեր խաղալու, կարդալու կամ խօսելու է: Ասանկ պարագաներու մէջ է որ պիտի տեսնէ մասնաւոր օգտակարութիւնը յարատեւ ընկերակցութեան կամ չափազանց շահագրգռական նախասիրութեան մը: Կրցածին չափ աշխատելու է մինակ չի մնալ: Քանզի, միտքին համար՝ զբաղումի պակասութիւնը հրաւեր մըն է մոլութեան, վերահաստատել իր ազդեցութիւնը:

4. Պարտի նաեւ ապահովել կարգ մը նախապիսի ժամերու համար, որոնց մէջ՝ հակառակ այնքան արթնութեան՝ փորձութիւնը զգալապէս զօրաւոր է: Այս կարգի քանի մը նախազուգումներ պիտի թելադրեմ: 1. Անմտնել ուրիշներու ընկերութեան մէջ. 2. Նստիլ եւ գրել կէս ժամի չափ, առանց կանգ առնելու. 3. Կարդալ գիրք մը, կամ լաւ եւս կատարել այնպիսի գործ մը որ նոյն ատենը զբաղեցնէ ձեռքերը՝ միտքի նոյն սեւեռումով. կամ ինչ որ ամենէն խղէկ կերպն է՝ 4. Գտնել հանդարտ տեղ մը եւ փնտոել անտեսանելի օգնութիւնը, շարունակելով աղօթել մինչեւ որ փորձութիւնը անցնի այլեւս՝ այդ պահուն համար: Այս տեսակ միջոցներով կարելի կ'ըլլայ մանչու մը՝ փորձութեան արդէն ժամանակ վէճէն քանզի փորձութիւնը եկածին պէս կը դիմէ այս

ապահովութիւններէն մէկուն եւ ապահով կ'ըլլայ:

5. Պայքարը դիւրին կ'ըլլայ եթէ նաեւ աշխատի օգնել ուրիշ տղու մը, որ օգնութեան կը կարօտի: Ասիկա ընելու ակներեւ կերպերէն մէկն է՝ խրատի պէտք ունեցողն է եւ ընկեր մը զգուշացնել անկէ: Ասանկ քայլ մը առնել կը նշանակէ մաքրութեան կողմը բռնել եւ այսպէս ընելով՝ տղայ մը կը դիւրացնէ բուն իր փորձութեան դիմադրելու գործը:

6. Ինքզինքը փրկելու իր բոլոր ճիգին մէջ՝ երբեք չորձ չառնելու որ քիչ շատ քան ինչքան ձեռք չառնուի: Վտանգաւոր է անոնց ձեռքը իյնալը:

7. Միւս կողմէ, քիչ բան կայ որ այնքան պիտի օգնէ տղու մը՝ ինչքան բարեկամի մը բացուիլը: Եթէ տղայ մը ինք միայն ծանօթ է իր վարած պայքարին, միշտ վտանգ կայ որ այս զաղտնապահութիւնը կործանէ զինքը: Սա գաղափարը թէ՛ ոչ մէկը պիտի իմանայ իր տեղի տալը՝ կրնայ տկարացնել իր որոշումը, զօրաւոր փորձութեան մը վայրկեանին: Ընդհակառակն, յեշելը թէ՛ բարեկամ մը զիտէ իր տուած որոշումը՝ իր մէջը պիտի արթնցնէ համակրութեան եւ զօրութեան զգացում մը, որ պիտի ամչցնէ զինքը՝ կրկին իյնալ նոյն փորձութեան մէջ: Զարմանալի սակայն ճիշտ իրողութիւն մըն է թէ շատ

մը վտանգներ կը պակսին մեզի համար, եթէ ուրիշ մէկն ալ գիտնայ մեր պարագաները: Եւ այն տղուն՝ որ կ'ուզէ իր բոլոր ուժովը կոռուիլ գիշութեան դէմ, սա խրատը կու տամ.— Գոտի՛ր վստահելի մէկը, որուն կրնաս ապահինիլ: Յարմարագոյն անձը՝ այս բանին համար՝ բո՛ւն իսկ քու հայրդ է: Պատմէ՛ անոր՝ բացէ ի բաց՝ քունեղութիւնդ եւ անոր յաղթելու քու որոշումդ: Խոստացիր երթալ եւ ըսել իրեն անմիջապէս եթէ՛ ո՛ր եւ է ատեն նորէն փորձուիս: Ասիկա զօրաւոր արգելքի մը պէս պիտի ազդէ վրադ, եւ լո՛կ անոր այս գիտնալը՝ պիտի զօրացնէ քեզ քու պայքարիդ մէջ: Մի՛ տնտնար, ամչնալով բացուիլ իրեն. ամչնալը՝ անհաճոյ բան մըն է, բայց ոչինչ է բաղդատմամբ այն վտանգին, որմէ՛ պիտի փախչիս եւ ուստի մի՛ քաշուիր: Եթէ՛ քու հօրդ չի կարենաս խօսիլ, գրէ՛ անոր պարզ գիր մը եւ այս կերպով ըսէ իրեն ըսելիքդ:

Իբրեւ կանոն, տղու մը ամենէն վստահելի անձը՝ իր հայրն է: Բայց եթէ՛ ո՛ր եւ է պատճառով՝ կը նախընտրես ունենալ քեզի նուազ մերձաւոր մէկը՝ այն ատեն ընտրէ՛ ուրիշ անձ մը, որուն կրնաս վստահիլ—թերեւս քու դաստիարակդ կամ քեզմէ՛ փորձառու մեծ եղբայրդ: Եթէ՛ չի գտնես մէկը որուն կարենաս վստահիլ այնքան դիւրաւ ինչքան ինծի, ո՛ր եւ է կերպով քեզի օգնել՝ ինծի

մեծ հաճոյք պիտի նկատեմ: Շատ տղաքներ՝ աւելի դիւրին կը գտնեն անձնական նամակ մը գրել հեռուն գտնուող անձի մը քան խնդիրը բանալ մօտաւոր ազդականի մը: Դարձեալ, քեզմէ՛ առաջ՝ ուրիշ մանչեր բացուած են ինծի այս նիւթին վրայ, եւ այս իրողութիւնը թերեւս աւելի դիւրացնէ քեզի՝ նոյնը ընել: Եթէ՛ ուրեմն ո՛ր եւ է պատճառով զգաս թէ՛ շատ դիւրաւ կրնաս գրել ինծի՝ գրէ՛ առանց վարանելու: Ոչ թէ՛ նեղութիւն այլ բաղդաւորութիւն մը պիտի համարիմ եթէ՛ քեզի օգնելու պատենութիւնը տաս ինծի: Աւելորդ է ըսել թէ՛ բացարձակ գաղտնապահութեանս կրնաս վստահիլ: Այս կարգի տեղեկութիւնը ես կը նկատեմ տեսակ մը նուիրական աւանդ, որ պահուելու է բացարձակ գաղտնապահութեամբ(*):

Բայց ո՛վ ալ ըլլայ քու վստահելի անձը, եթէ՛ այս ունակութիւնը ունիս եւ կ'ուզես ձգել զայն, չէ՛ւ ընտրէ՛, եւ անոր տօ՛ւր գաղտնիքդ: Ասիկա՛ քու երեւակայածէդ աւելի կ'օգնէ քեզի:

8. Միայն մէկ դարման մըն ալ ունիմ յանձնարարելիք, եւ անոր քիչ տեղ տալէս՝ կարծելու չես թէ՛ անկարեւոր կը նկատեմ՝ զայն: Կը հաւատամ որ եթէ՛ պատանի մը կ'ուզէ յաղթել այս

(*) Թարգմանիչը հաճոյքով պիտի փոխանորդէ անգլիացի հեղինակին, եթէ՛ այս տղերը կարգացող հայ պատանի մը ուզէ իրեն դիմելու
Յ. Տ. Ս.

վտանգաւոր ունակութեան՝ պարտի փնտոել Քրիստոսի օգնութիւնը: Թէեւ ունակութիւնը կրնայ իրմէ աւելի զօրաւոր ըլլալ, Քրիստոս սակայն աւելի զօրաւոր է: Անոր զօրութիւնը երաշխաւորութիւն մըն է կատարեալ յաղթութեան:

Այս է ուրեմն գիշութեան մէջ ինկած ո՛ր եւ է մանչու տալիք խրատս: Թո՛ղ այսպէս՝ ինքզինքը այդ ունակութենէն ազատելու համար՝ գործածէ բոլոր կարելի միջոցները եւ անպատճառ պիտի յաջողի իր նպատակին մէջ: Թէեւ, ինչպէս տեսանք, այս ունակութիւնը կրնայ այնքան առաջ տարուիլ որ խիստ մեծ ըլլայ անկէ ազատուելու դժուարութիւնը, բայց կը յուսամ թէ՛ իմ ընթերցողներուս մէջ չի կայ մանչ մը, որ հասած ըլլայ այդ աստիճան վտանգաւոր վիճակի մը: Նպատակի զօրաւոր անկեղծութիւն մը անհրաժեշտ է սակայն յաջողելու համար: Վտանգը այնքան իրական է որ այս նիւթին հետ խաղալ չըլլար: Մանչու մը բացարձակ փրկութեան յոյսը կը կայանայ իր ունեցած ամբողջ կամքի ուժը համբերութեամբ եւ յարտեւութեամբ գործածելուն մէջ, մինչեւ որ յաղթանակը շահուի՝ կարճ կամ երկար ժամանակէ մը վերջ:

Եւ հիմա որ դուն կարդացիր մինչեւ հոս ըսածներս, պիտի տեսնես յստակօրէն թէ՛ ինչո՞ւ քու բարեկամդ անձկութիւն ունէր քեզի համար

որ կարդայիր այս զրքոյկը: Մանչերու ճշմարիտ շահը մտածող շատերու համոզումը այն է թէ՛ որոշ տարիքէ մը վերջ՝ ամէն մանչու առջեւ պարզուելու եւ այս կարեւոր ֆիզիքական իրողութիւնները, կարելի եղած փափկութեամբ: Կը զգանք թէ՛ դուն հիմա իրաւունք ունիս զիտնալ այս ամէնը, եւ ասոր նման գիրք մը՝ պարզագոյն միջոցն է զանոնք քեզի հաղորդելու: Կը փափաքինք նաեւ որ, ինչքան ալ դուն ինքդ հեռի ըլլաս վտանգէն, զիտնաս քիչ մը բան այս նիւթին վրայ, որպէս զի օրին մէկը կարող ըլլաս քու կարգիդ՝ օգնել ուրիշներու:

Ըլլայ ուրեմն քու օգտիդ, ըլլայ ուրիշ մանչերու օգտին համար՝ լրջօրէն մտածէ ըսածներուս վրայ, եւ վստահ եղիր որ այս բաներուն մասին ուղիղ ճամբուն մէջ գտնուիլը՝ ապագային մէջ քեզի սպասող աւելի ընդարձակ կեանքին համար անանկ կարեւորութիւն մը ունի, զոր անկարելի է չափազանցել:





ՏՊԱԳՐՈՒԹԻՒՆ
Օ. ՄԱՏԹԷՈՍՆԱՆ
Կ. ՊՈԼԻՍ

معارف عمومیہ نظارت جلیلہ سنک ۱۶ صفر ۳۲۴ و ۲۸ مارت ۳۲۲
تاریخی و ۲۱ نومرولی رخصتنامه سیله طبع اولمشدر

« Ազգային գրադարան



NL0270078

3355