

Derült idő – vidám hangulat

Talán nem mindig gyakorol ráink egyforma mály hatást az időjárás, de befolyása alál senki sem tudja magát teljesen kivonni. Nem kell nagy megfigyelőképesség annak az észrevezéséhez, hogy az időjárás mily nagy mértékben befolyásolja kedélyállapotunkat. Hiszen ismeretes, Hogy Goethének, a németek nagy költőjének alkotás ereje mily gyakran állott az időjárásnak és az őt körülvevő természetnek a befolyása alatt. A nagy ember ennek teljes tudatában is volt.

Mivel magyarázzuk az időjárásnak a kedélyállapotunkra gyakorolt hatását? Kétségtelenül megállapíthatjuk, hogy a szélnek álnak-tő vagy lehángolást hatással lehetnek az emberi lélekre. A viharos, álnak szélnek felvidátnak, a szélét, egyhangú szélnek ellenben komor, tesznek, és lehángolnak bennünket. Napsütéses időben mindent teljes szénpompában, ragyogásnak találunk, borús időben szélke hangulat szélje meg lelkünket. Próbát tehetünk: valamely napsütéses helyről menjünk be valami komor, homályosabb helyre! Tapasztalni fogjuk, hogy kedélyállapotunk megváltozik. A költőnk hangneme is befolyásolja az ember hangulatát és kedélyállapotát. A földre, az ablakra eső egyhangú esőcseppek elálmósítják az embert. Egészen más hatása van az ember kedélyére a zúg vihar bűnt, a dörgések, villámok leverőleg, bűnt-tán hatnak. A természet társog hangjaira az ember érzi, hogy milyen gyöngy és erőteljes. Egészen másként hat az emberi félre a madarak csicseregése, társok ciripelése. Szinte elfog bennünket a vidám hangulat. A léte és hallás által szerzett benyomásokhoz csatlakoznak még azok az érzések, amelyeket testünk egész felületén a zvet-t szíjunkt. Egy borús, esős időben akaratlanul is felmerül lelkünkben annak emléke, hogy valaha talán árákon át gyalogoltunk szakad esőben, s talán hosszú ideig csapkodva a szembe fúzó szél a hideg sötét arcunka, ki tudja meddig álltunk és dideregtünk nedves ruhánkban. Ez a bizonyos fokig talán tudatalatti emlékek is elásges ahhoz, hogy a felhős és léte kellemtelen érzéseket váltson ki belőlünk.

Régi

mondás, hogy vidám kedély az alapja az igazi munkakedvnek. Ezért joggal foglalkoztat bennünket az a kérdés, hogy miképpen őrizhetjük meg vidám kedélyünket és életkedvünket borús napokon is. Ha a nyitott ablakhoz lépve minden megerőltetés nélkül, könnyelmesen könnyebb légzési egyben tornagyakorlatokat végzünk, azt tapasztaljuk, hogy szinte csodát művel. Meggyőződhetünk arról az igazságról is, hogy az idő soha sem olyan rossz, mint amilyennek a szobájában látjuk.

Minden

embernek májban áll, hogy egyéni és megfelelő szírozást keressen, ami alkalmas arra, hogy esős, borús napokon is megvhasa a kedélyét és életkedvét. Ha az évszakok közt állt egészen tekintetben egyáltalán lehet költőnkben get tenni, akkor az őst nevezhetünk az ő egyenletes hőrsökletével a legegészségesebb évszaknak. Ebből a szempontból osztályozva utána következne a nyár, azután a tél, végül a tavasz. A tavasz a legállhatatlanabb, egyáltalán a legveszedelmesebb évszak is: egyszer napfényes, májkor pedig zord és fagyos.

Évszakoként
soha nem szabad elfeledkezni a szakszeges átvatossági szabályokról. Jás és vidám
hangulatot kívánva az olvasóknak:

Á

Szigeti László