

Derült idő – vidám hangulat

Talán nem mindig gyakorol ránk egyforma mély hatást az időjárás, de befolyása alig 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 megállapították, hogy a szélnek ártalmatlan vagy lehorgolással hatással lehetnek az emberi lélekre. A világos, ártalmatlan szélnek felvidámtan, a szélcsenget, egyhangú szélnek ellenben komorral tesznek, és lehorgolnak bennünket. Napsütéses időben minden teljes szélpompában, ragyogásnak találunk, borús időben szélke hangulat szelje meg lelkünket. Próbáld tehetünk: valamely napsütéses helyről menjünk be valami komor, homályosabb helyre! Tapasztalni fogjuk, hogy kedélyállapotunk megváltozik. A kellemetlen hangnemek is befolyásolják az ember hangulatát és kedélyállapotát. A fűldre, az ablakra eső egyhangú esőcseppek elálmossájtják az embert. Egészen más hatása van az ember kedélyére a zörgős vihar bármilyen erősnek, a dörgések, villámlások leverőleg, bőségesen hatnak. A természet társaság hangjaira az ember érzi, hogy milyen gyöngy és erős. Egészen más hatást hat az emberi fülre a madarak csicseregése, társaság cipelése. Szinte elfog bennünket a vidám hangulat. A létezés és hallás által szerzett benyomásokhoz csatlakoznak még azok az érzések, amelyeket testünk egész felületén keltetnek a szél munkra. Egy borús, esős időben akaratlanul is felmerül lelkünkben annak emléke, hogy valaha talán árákon át gyalogoltunk szakadékos esőben, s talán hosszú ideig csapkodva a szembe fújó szél a hideg sötét arcunka, ki tudja meddig álltunk és dideregtünk nedves ruhánkban. Ez a bizonyos fokig talán tudatalatti emlékek is előtérbe hozza, hogy a felhős és létezés 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 lámpa minden megerőltetés nélkül, kellemesen kényelmesebb létezési és egyéni tornagyakorlatokat végzünk, azt tapasztaljuk, hogy szinte csodáit művel. Meggyőződhetünk arról az igazságról is, hogy az idő soha sem olyan rossz, mint amilyennek a szobájában látszik.

Minden

embernek májában áll, hogy egyéni és társasági megfelelő szívrokkozást keressen, ami alkalmas arra, hogy esős, borús napokon is megérvássa a kedélyét és életkedvét. Ha az évszakok közül az egyszázalékos tekintetben egyáltalán lehet kellemesebbnek tenni, akkor az ősz nevezhető az ő egyenes hőrsáklával a legegészségesebb évszaknak. Ebből a szempontból osztályozva utána keltetne a nyár, azután a tél, végül a tavasz. A tavasz a legillhatatlanabb, egyáltalán talán a legveszedelmesebb évszak is: egyszer napfényes, májkor pedig zord és fagyos.

Évszakoként

soha nem szabad elfeledkezni a szokásos szabályokról. Jás és vidám hangulatot kívánva az olvasóknak:

Á

Szigeti László