

Η βαθιά επίδραση του φυσικού φωτός στις ζωές μας.

Γράφει η Μαρία Λουπίδου.



«Αν θέλεις το φως να φωτίσει τη ζωή σου πρέπει να σταθείς εκεί που λάμπει ο Ήλιος». Ρήση από το ημερολόγιο του Μαΐου που φέτος είναι βροχερός.

Στο πολυσύχναστο αστικό τοπίο του σύγχρονου κόσμου μας, ανάμεσα στην κακοφωνία των ήχων και το συνεχές βουητό της δραστηριότητας, υπάρχει μια σιωπηλή δύναμη που κατέχει τεράστια δύναμη στην ευημερία μας: το φυσικό φως. Πέρα από την απλή πρακτική λειτουργία του να φωτίζει το περιβάλλον, το φως παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της ζωής μας, επηρεάζοντας τη διάθεσή μας, την παραγωγικότητα και τη γενική υγεία μας.

Επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι η έκθεση στο φυσικό φως μπορεί να ανακουφίσει τα συμπτώματα της κατάθλιψης και του άγχους, ενισχύοντας την ψυχική και συναισθηματική μας κατάσταση.

Το φυσικό φως είναι εγγενώς συνδεδεμένο με την παραγωγικότητά μας. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι η πρόσβαση στο φως της ημέρας σε χώρους εργασίας και εκπαιδευτικά ιδρύματα βελτιώνει σημαντικά τη γνωστική λειτουργία, την προσοχή και τη δημιουργικότητα. Επιπλέον, το φως ενθαρρύνει την αίσθηση της σύνδεσης με τον φυσικό κόσμο, διεγείροντας την έμπνευση και ενισχύοντας την ικανότητά μας να εστιάζουμε. Η απουσία του από την άλλη πλευρά, μπορεί να οδηγήσει σε λήθαργο, ανησυχία και γενική πτώση της απόδοσης.

Ωστόσο, καθώς η ζωή μας κυριαρχείται όλο και περισσότερο από τον τεχνητό φωτισμό, είναι ζωτικής σημασίας να επιτύχουμε μια ισορροπία και να ενσωματώσουμε περισσότερο φυσικό φως στις καθημερινές μας δραστηριότητες.

Ένα βιωματικό παράδειγμα έχει σχέση με την παραμονή μου για σπουδές στην Αγγλία. Ένα πρωινό, μετά από περίπου 20 μέρες χωρίς ηλιοφάνεια στο βροχερό και συννεφιασμένο Λονδίνο, ξαφνικά πρόβαλε ένας λαμπερός ήλιος και όλα τα παράθυρα της πανεπιστημιακής αίθουσας γέμισαν με φως. Καθώς η αρχιτεκτονική του Λονδίνου σπάνια έχει στα κτίρια μπαλκόνια, βγήκα ασυναίσθητα από την αίθουσα, χωρίς να είναι διάλειμμα, και κατέβηκα στην είσοδο του κτιρίου. Εκεί απλά στάθηκα στον ήλιο χωρίς κάποιον άλλο σκοπό. Ένιωθα όπως στα διαλείμματα του δημοτικού σχολείου που ξεχυνόμασταν στην αυλή, χειμώνα – καλοκαίρι, με μια χαρά ελευθερίας. Εκείνη την ώρα παρατήρησα κάποια κοπέλα να στέκεται πιο εκεί με μια ασυνείδητη αντίστοιχη διάθεση. Το πρώτο πράγμα που την ρώτησα ήταν: Από που είσαι; Ήταν Τουρκάλα.

Η επίδραση του φωτός εκτείνεται πέρα από την ψυχολογική μας ευεξία και την πνευματική μας οξύτητα. Παίζει καθοριστικό ρόλο στη διατήρηση της σωματικής μας υγείας. Σε έναν κόσμο όπου οι οθόνες και ο τεχνητός φωτισμός διαπερνούν την ύπαρξή μας, ας μην υποτιμούμε τη δύναμη του φυσικού φωτός. Αγκαλιάζοντας τη σημασία του και αναζητώ-ντας ενεργά

ευκαιρίες για να το απολαμβάνουν στη ζωή μας, μπορούμε να ξεκλειδώσουμε όλο το φάσμα των πλεονεκτημάτων του. Στην πατρίδα μας το φως είναι άπλετο, χορταστικό και καθηλωτικό. Είναι ένας φάρος ζωτικότητας που συχνά μπορεί να μας θυμίζει τις πνευματικές καταβολές της ύπαρξής μας, να μας ωθεί σε δοξολογητική διάθεση και έτσι απλά και αβίαστα να μας δίνει χαρά.

Πηγή : <https://www.pemptousia.gr/>