

اعمال ما همیشه رساتر از کلماتند. هیچ کس آنقدر غنی نیست که نیازی به لبخند نداشته باشد و هیچ کس آنقدر فقیر نیست که از عهده بخشش یک تبسم بر نیاید. لبخند خستگی را بر طرف می کند و افراد ما یوس را امیدوار. لبخند اشعه آفتاب است بر افسردگان و بهترین پادزهر طبیعی است برای غم و ناراحتی. پس لبخند را فراموش نکنید. در تمام دنیا انسان ها وقتی خوشحالند لبخند می زنند. بر طبق تحقیقات انسان شناسان ، لبخند یکی از احساسات جهانی و شاخص احساسات انسانی است. توانا پی لبخند زدن یکی از تفاوت های اصلی فیزیولوژیک بین انسان و حیوان و از کارکردهای سطوح عالی مغز است.

تحقیقات علمی جدید همگی موید آن ضرب المثل قدیمی است که می گوید: "خنده بر هر درد بی درمان دواست." بر طبق تحقیقات پزشکان انگلیسی خندیدن بر تمام اندام های بدن تاثیر می گذارد. به عنوان مسکن طبیعی عمل می کند، فشار روانی را کاهش می دهد، کالری ما را به سرعت می سوزاند و سوءهاضمه را بهبود می بخشد.

دکتر "چون گومز" روان پزشک می گوید : "خنده در نهایت بهترین شیوه کنار آمدن با هیجانات عصبی و موقعیتهای پراسترس است. خنده استرس را همچون یخی در برابر آتش ذوب می کند. لبخند و خنده ، رشد سرطان را متوقف می کند و کسانی که در زندگی خود را از شادی دور نگه می دارند به مراتب بیشتر از مردم شاد به سرطان دچار می شوند"

پس همه ما باید به موثر بودن آن امیدوار باشیم تا هیچ گاه چهره مان از لیخنندی زیبا خالی نباشد. اما گاهی پیش می آید که تمایلی به لبخند زدن نداریم و حال مان چندان خوش نیست در چنین صورتی می توانیم نکات زیر را به کار بندیم :

- 1- به خود بقبولانید که لبخند بزنید و یا پیش خود آوازی را زمزمه کنید طوری رفتار کنید که گویی شاد و خوشحالید. این امر موجب می شود که شادی شما را فراموش نکند. اغلب ما درست به همان اندازه احساس شادی می کنیم که تصمیم گرفته ایم شاد باشیم.
 - 2- همیشه قدرتان باشید و به نعماتی که دارید بندیشید. همیشه احساس قدر شناسی با طبیعی ترین لبخند دنیا همراه می شود.
 - 3- همه جا پیام آور دوستی ، شادی و نشاط باشید تا همه از شما استقبال کنند و اگر تاکنون چنین می پنداشتیم که ابتدا باید شاد باشیم و سپس لبخند بزنیم طبق تئوری جدید می توانیم ابتدا لبخند بزنیم و سپس شاد شویم.
 - 4- اگر شادی میخواهید به دیگران شادی بدهید. مگر شادی میتواند بدون اجازه ی ما از بیرون واژ وجود ما شود؟ ! شادی اتفاقی است درونی که محل وقوع آن نیز در درون ما و با اجازه ی ماست. دلقکها فقط می توانند کسانی را بخندانند که خود را آماده ی خندیدن کرده باشند. برخیزید و بخندید و تمرین کنید تا از درون شاد باشید و هرگز اجازه ندهید دیگران برای شاد بودن شما نقشه بریزند و تصمیم بگیرند.
- در زندگی شادی خود را به هیچ چیز بیرون از وجودتان مشروط نکنید. رئیس کارخانه شادی سازی خودتان باشید.