

لبخند

لبخند و خنده نشانه شادی و سرور و نشاط و عامل ایجاد کننده آنها می باشند و اثرات بسیار عالی فردی و اجتماعی دارد. چنانکه لبخند زدن باعث بهبود روحیه شده و یک داروی مسکن طبیعی است و استرس را از بین می برد، همچنین خنده سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و احساس آرامش بیشتری به فرد می دهد و انسان با لبخند زدن می تواند از افسردگی، استرس و نگرانی رها گردد و بی حوصلگی و ناراحتی را از خود زایل نماید، علاوه بر اینها لبخند زدن فضای محیط را هم شادتر می کند و در اثر جذابیت خنده افراد به سوی چهره خنده دار و لبخند زدن کشیده و ناخود آگاه مهر و محبت او را به دل می گیرد، حال با توجه به اهمیت و اثرات خنده و لبخند، متأسفانه در جامعه ما این سنت حسنه کمتر اجرا می شود.

برای تقویت آن باید سریعاً دست به کار شد و آن را در چهره ها جاری ساخت و این کار، کارشناسی می طلبد و کارشناسان مختلف مذهبی، روانشناسی، اجتماعی و فرهنگی بایستی کمر همت بسته و اقدام نمایند