**קומוניקט**

בחיינו הלחוצים אנחנו נכנסים לעיתים קרובות לmood (מצבי רוח) שאינו משרת אותנו. זה ברור לכל כי רק כשרוחו של אדם מרוממת והוא מרגיש שמח וטוב אז יש לו דרייב לממש ולפעול למען קידום אישי למען אחרים ולכן השיר "לשמוח" מציין את העובדה שכשאנו שמחים דלתות והזדמנויות נגלות בפנינו. אולם כשאנו מרגישים רגשות נמוכים של תסכול, אכזבה, פחד לא רק שרגשות אלו אינם מסייעים לנו במהלך היום אלא לעיתים מונעים מאיתנו לפעול בצורה חיונית, אנו מרגישים מדוכדכים וחסרי כוחות.

השיר "לשמוח" בא לעורר אותנו לחיות נכון מתוך רגש של שמחה ובעצם לשלוט בתודעה שלנו במקום שהרגש ישלוט בנו וכך נמצה את הפוטנציאל של כל יום או תקופה בצורה האופטימאלית.

יש לתת ביטוי לרגש לא טוב שמגיע אל חיינו אולם אל לנו לגרום לרגשות נמוכים לשלוט בחיינו כך שיגרמו לנו לשיתוק וימנעו מאיתנו מלפעול ולממש את עצמנו.

השמחה היא בחירה נטו, לכולם ישנן תהפוכות בחיים הכל תלוי בהתייחסות שלנו לאותה סיטואציה אם נדע לא להשאב אל הכאב או הרגש הנמוך נוכל ליצור חברה בריאה יותר ולסגל לעצמנו חיים טובים ובריאים יותר.