

الضحك خير علاج الحياة قصيرة شاقة وإن كانت شائقة في بعض تفاصيلها ومفاجأتها ، وأحداثها تتوالى مسرعة دون أن تبقى على حال ، أو تمضي على وتيرة واحدة فربما يجد الإنسان فيها ما يثلج الصدر ، ويبعث على المسرة ، وربما يجد فيها ما يملأ النفس أسى وحرماناً وحسرة ، وإن أساء فعلها ، فكيف للإنسان أن يجتاز مسالك هذه الرحلة الوعرة ، ويعبر مجاهلها الشائكة إلى بر الأمان ؟ وكيف له أن يتعامل مع الأزمات التي تحيل حياته إلى قلق متصل ، والبهجة ؟ وقد أثبتت الدراسات الطبية النفسية المعاصرة أن الضحك خير علاج لهذه الأزمات ، وما ينجم عنها من توتر وضغط نفسي ، وسوء الهضم ، واضطرابات ضربات القلب وأنه بديل ناجع لأنواع العلاج والعقاقير المهدئة. إذا تعبت وكرت ، ونشاطاً للخواطر إذا سئمت وملت. " لأن النفس لا تقوى على مداومة الأعمال ، بل ترتاح إلى تنقل الأحوال ، فإن لطفها المرء بالفكاهة والنوادر ، عادت إلى العمل الجاد بذهن نير وقاد ، يحفز صاحبه إلى العمل والكفاح بوجه مبتسم غير عبوس ولا يؤوس ، يرى في ضوء النهار عتمة ، وملأنا ببادرنا ، وحققنا حريتنا.