

**Przemysław Paweł Grzybowski**  
(opracowanie)

# **Podaruję ci (u)śmiech**

Najmniejsza antologia wypowiedzi  
o śmiechu, uśmiechu, dowcipie i humorze

Akademickie Centrum Wolontariatu  
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego  
Bydgoszcz 2014

*Copyright by Przemysław P.Grzybowski 2014*

*Copyright by Akademickie Centrum Wolontariatu 2014*

Niniejsza publikacja może być kopiowana i rozpowszechniana w celach niekomercyjnych na zasadzie licencji Creative Commons, zarówno w całości, jak i we fragmentach - zawsze z podaniem źródła.



ISBN 978-83-939347-1-3

## **(U)śmiech zamiast wprowadzenia**

*„Co jest najbardziej potrzebne człowiekowi do życia? Powietrze, sen, pożywienie i... tak, zgadłeś! Śmiech! Śmiech to zdrowie! Śmiech przedłuża życie! Człowiek z uśmiechem na ustach wszędzie jest mile widziany. A więc śmieć się! Śmieć się od ucha do ucha i półgębkiem, śmieć się pod wąsem i całą gębą, wybuchaj śmiechem i parszaj ze śmiechu, śmieć się w duchu i otwarcie!”<sup>1</sup>*

Tytus de Zoo

Pisząc książki o poprawianiu jakości życia – edukacji międzykulturowej, zebrałem sporą kolekcję wypowiedzi na temat śmiechu, uśmiechu, dowcipu, humoru i tym podobnych zjawisk, które najczęściej kojarzą się z czymś przyjemnym i radosnym. Autorami zgromadzonych cytatów są najczęściej powszechnie znane osoby za świata nauki, sztuki i kultury. Ich wypowiedzi wielokrotnie przedrukowy-

---

<sup>1</sup> H.J.Chmielewski: *Tytus, Romek i A'Tomek. Księga II*. Prószyński Media Sp. z o.o., Warszawa 2009, s.3.

wane, udostępniane i komentowane jako maksymy, sentencje, aforyzmy, mądrości życiowe itp., krążą w rozmaitych wersjach, niekiedy różniąc się jednym-dwoma wyrazami, stylem tłumaczenia, długością cytatu, przypisywanym autorstwem itp. Pojawiają się zarówno w opracowaniach popularnonaukowych i publicystycznych, tematycznych portalach internetowych, blogach, pamiętnikach...

Postanowiłem podzielić się swoim zbiorem  $\frac{1}{2}$ Czytelnikami zaznaczając, że nie ma on charakteru naukowego, a jest wyłącznie niezobowiązującą ciekawostką związaną z potocznym wizerunkiem śmiechu w sferze publicznej. Aby nie wprowadzać sztucznego podziału tematycznego lub czasowego, to bowiem wymagałoby dogłębnych studiów i wyjaśnień (a nie o to wszak chodzi w tej książeczce), poszczególne wypowiedzi zostały przedstawione w porządku alfabetycznym biorąc pod uwagę nazwiska ich autorów.

Książeczkę tę dedykuję wszystkim osobom, które w rozmaity sposób towarzyszyły mi podczas zbierania materiałów do książek o śmiechu i ich opracowania: moim Bliskim, wo-

lontariuszom, doktorom klaunom, studentom Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego i Uniwersytetów Trzeciego Wieku, przyjaciołom oraz znajomym ze środowiska akademickiego. Niech jednak służy także każdemu, kto chciałby podarować komuś niecodzienną pamiątkę.

Życząc przyjemnej lektury uśmiecham się do Czytelników radośnie. - Jak bowiem twierdzi Maria Dudzikowa: *„Powiada się, że prawdziwy, szczerzy uśmiech ma swój początek wewnątrz człowieka, a nie na jego ustach. Trzeba zatem najpierw «poczuć» uśmiech, nim będziemy mogli go wyrazić szczerze na zewnątrz. A to jest bardzo skomplikowane. Dla niektórych nieosiągalne. Warto jednak podjąć się tego zadania i zaryzykować.”*<sup>2</sup>

Przemysław Paweł Grzybowski

Bydgoszcz, marzec 2014

---

<sup>2</sup> M.Dudzikowa: *Poczucie humoru nauczycieli w ocenie uczniów*. [w:] D.Ekiert-Oldroyd (red.): *Problemy współczesnej pedeutologii. Teoria - praktyka - perspektywy*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2003, s.128-129.

Ludzie wierzą, że aby osiągnąć sukces, trzeba  
wcześnie wstawać. Otóż nie - trzeba wstawać  
◦ dobrym humorze.

Marcel Achard



Na świecie nie ma nic piękniejszego od pobudzania  
ludzi do śmiechu.

Marcel Achard



Wierzę, że humor (i zabawa, która jest jego przeja-  
wem w działaniu) oraz miłość to dwa podstawowe  
składniki zdrowego życia.

Patch Adams



W Islamie nie ma poczucia humoru,  
nie ma uśmiechu, ani żadnej przyjemności.

Ajatollah Chomeini



Kiedy ludzie się śmieją,  
.2 3 μ½° ±· ¶Ünie zabijają.

Allan Alda

Na świecie nie ma nic piękniejszego  
od rozśmieszania ludzi.

Alphonse Allais



Wystrzegajcie się ludzi, którzy nigdy się nie śmieją.  
Są niepoważni!

Alphonse Allais



Wdzięczny jestem za śmiech,  
chyba że mi mleko tryśnie nosem.

Allen Woody



Śmiejcie się - to droga do prawdziwej miłości!  
Archanioł Michael w filmie „Michael”



Śmiech to ćwiczenie fizyczne  
wielce korzystne dla zdrowia.

Arystoteles



Dobre żart zawsze ma w sobie odcień tragedii.  
Śmiejemy się z tego, co nas straszy, przeraża.

Aleksy Awdiejew

Brama śmiechu jest otwarta przed wszystkim,  
przed każdym.

Michaił Bachtin



Chóralny śmiech towarzyszył  
całemu światu – historii świata.

Michaił Bachtin



Przemoc nie zna śmiechu.

Michaił Bachtin



Śmiech nie krępuje człowieka, lecz go wyzwala.

Michaił Bachtin



Ktoś, kto nie jest inteligentem nie może zrozumieć  
żartu, więc nie rozmawia na poziomie

«... i ironii.

Władysław Bartoszewski



Śmiech i duma szatańska to jedno.

Charles Baudelaire



Śmiech jest jedną z najczęstszych oznak szaleństwa.  
Charles Baudelaire



Śmiech jest sataniczny, a więc głęboko ludzki.  
Charles Baudelaire



W śmiechu przejawia się słabość; bo też jaka może  
być bardziej znamienita oznaka słabości niż ner-  
wowa konwulsja, mimowolny spazm podobny  
do kichania, wywołany widokiem nieszczęścia  
śmiętego człowieka?

Charles Baudelaire



Staram się śmiać ze wszystkiego, żeby nie płakać.  
Pierre Beaumarchais



Śmiejemy się. Kto wie, może świat potrwa  
tylko trzy tygodnie.  
Pierre Beaumarchais



Nie ma granic, których nie przekroczą ponuracy,  
by analizować humor.  
Robert Benchley

Nie ma dla myśli lepszego punktu startu,  
niż śmiech.

René Benjamin



Największym wrogiem śmiechu jest wzruszenie.

Henri Bergson



Śmiech musi odpowiadać pewnym wymaganiom  
życia zbiorowego; musi mieć znaczenie społeczne.

Henri Bergson



W zasadzie wszystko może być śmieszne. Nie ma  
takiej sceny poważnej, czy nawet dramatycznej,  
której ludzka fantazja nie potrafiłaby

³ µ½®¶½²ºĎ-Êw śmieszna.

Henri Bergson



Droga do wolności wiedzie przez śmiech.

Eric Berne



Śmiech jest źródłem energii najbardziej rozpo-  
wszechnionym i najbardziej wykorzystywanym.

Eric Berne

Śmiech i uśmiech, skądkolwiek się biorą, sankcjonują przekraczanie jednoznaczności języka.

Denis Bertrand



Śmiech bywa często znakomitą pomocą  
<sup>3</sup> ~~μ/2~~ odróżnianiu prawdy od fałszu.

Wissarion Bieliński



Nawet jeśli w świecie medycyny nie spotyka się  
wiele humoru i radości, to nie przeszkadza,  
~~¥/4~~ humor sam w sobie nie był najlepszym lekarstwem.

John Billings



Śmiech jest to dobre samopoczucie okazywane  
w jednym miejscu.

John Billings



Filozofia jest wtedy, kiedy się śmiejemy.  
A śmiejemy się z głupoty.

Hans Blumenberg



Istnieją rzeczy tak poważne, że nie pozostaje  
nic innego, jak tylko się z nich śmiać.

Niels Bohr







Śmiech jest jak sól, życie bez niego nie smakuje.

Karol Bunsch



Potrafimy zrozumieć rozpacz szaleńców,  
ale nie ich śmiech.

Luis Buñuel



Śmiech jest najistotniejszym środkiem do skruszenia murów melancholii i sam w sobie wystarczającym lekarstwem.

Robert Burton



Ludzie mówią, że nie śmieją się, nie śpiewają i nie tańczą dlatego, że są nieszczęśliwi. A ja wam powiadam, że są nieszczęśliwi dlatego, że nie śmieją się, nie śpiewają i nie tańczą!

Shlomo Carlebach



Człowiek, który nie może się śmiać jest w stanie nie tylko dopuścić się zdrady, podstęp, rozboju, ale i całe jego życie jest zdradą i oszustwem.

Thomas Carlyle



















Człowiek jest ponad wszystko,  
z czego potrafi się śmiać.

Stefan Garczyński



Im kto ma większe poczucie humoru,  
tym większe musi mieć poczucie taktu.

Stefan Garczyński



Pragnę śmiechu, pragnę tym bardziej,  
im mniej potrafię się śmiać.

Stefan Garczyński



Słowa wyrażające sympatię mogą być krępujące,  
uśmiech - nigdy.

Stefan Garczyński



Śmiech bywa objawem bystrości i zdrowia,  
ale także tępoty i choroby.

Stefan Garczyński



Śmiech i dowcip bywają klapą bezpieczeństwa.

Stefan Garczyński



Uśmiech i humor to znak zwycięskiego górowania  
nad losem.

Stefan Garczyński



Ludzki śmiech należy do najpiękniejszych rzeczy  
na ziemi, jeżeli spojrzysz się na rzecz praktycznie.

Manfred Geier



Śmiech jest właściwy tylko człowiekowi, mydło  
również.

Philippe Geluck



Charakter człowieka najlepiej określa się na pod-  
stawie tego, z czego człowiek ów się śmieje.

Johann Wolfgang Goethe



Człowiek wrażliwy często śmieje się tam,  
gdzie nie ma nic śmiesznego.

Johann Wolfgang Goethe



Dla rozsądnego człowieka śmieszne jest niemal  
wszystko, a dla mądrego prawie nic.

Johann Wolfgang Goethe

Ludzkiego śmiechu boi się nawet ten, kto twierdzi,  
że niczego na świecie się nie boi.

Nikołaj Gogol



Śmiech to potężna rzecz. Nie pozbawia nikogo ży-  
cia, ani mienia, ale w jego obliczu człowiek czuje się  
jak spętany zając.

Nikołaj Gogol



Ze śmiechem należy obchodzić się ostrożnie  
- jest zaraźliwy.

Nikołaj Gogol



Ze śmiechem nie ma żartów.

Nikołaj Gogol



Nigdy żaden naród nie potrzebował bardziej śmie-  
chu niż my dzisiaj. I nigdy żaden naród mniej nie  
rozumiał śmiechu - jego roli wyzwalającej.

Witold Gombrowicz



Z trudnych do ustalenia przyczyn, prawdopodob-  
nie historycznych, humor jest u nas synonimem  
prymitywizmu autora.

Wiesław Górnicki

Lubię rozśmieszać wzruszają, albo wzruszać roz-  
śmieszając, bo to w sumie na jedno wychodzi.

Andrzej Grabowski



Niektórzy potrafią wydostać się z matni jednym  
błyskiem świetnego humoru.

Baltasar Gracián y Morales



Przyszedeł czas, że tylko spiętrzony śmiech może  
nas uratować.

Zygmunt Greń



Warto czasem spojrzeć na rzecz z dystansem, a  
zawsze warto się uśmiechnąć, nawet roześmiać,  
jeśli jest ku temu powód.

Katarzyna Grochola



Dla każdego dziecka najpiękniejsza jest zawsze  
jego mama, a zwłaszcza jej uśmiech.

Krystyna Grzybowska



Nie ma to jak radosny, bezzębny uśmiech bez  
sztucznej szczęki.

Eugeniusz Grzybowski

Znałem kogoś, kto twierdził, że humor powstał w psychice ludzkiej jako środek obronny, byśmy się humorem mogli ratować przed ciężarem istnienia.

Adam Grzymała Siedlecki



Wszelki śmiech pochodzi z braku zrozumienia istoty rzeczy. Gdy spojrzeć na owe rzeczy we właściwy sposób, nic pod słońcem nie będzie wydawało się śmieszne.

Thomas Hardy



Humor jest najhumorystyczniejszy wtedy,  
gdy usiłuje sam siebie wyjaśniać.

Christian Friedrich Hebbel



Nie można naprawdę wyśmiać czegoś, co nie zawiera już w sobie śmieszności, ponieważ komizm polega na tym, żeby pokazywać, jak człowiek czy przedmiot rozkłada się wewnątrz.

Georg Wilhelm Hegel



Poczucie humoru, radosne piruety ducha są u człowieka przejawem najwyższej inteligencji.

Georg Wilhelm Hegel

Nie gniewem, lecz śmiechem się zabija.

Heinrich Heine



Śmiech ma w sobie coś z rewolucji. Śmiech Woltera  
zburzył więcej, niż płacz Rousseau.

Aleksandr Hercen



Śmieją się tylko równi we własnym gronie.

Aleksandr Hercen



Pozwól, niech śmieją się z ciebie. Ironia jest ceną  
popularności wśród podwładnych.

John Hicks



Nagła uciecha jest uczuciem, które rodzi te gryma-  
sy, jakie nazywamy śmiechem.

Thomas Hobbes



W śmiechu wyraża się radość z własnej wyższości  
w porównaniu z czyjąś nienormalnością, kalec-  
twem, brakiem wiedzy czy umysłowej sprawności.

Thomas Hobbes

Prawdziwy sens życia rozumie tylko ten,  
kto umie się śmiać.

Christian Gottfried Hoffmann



Dzieci i bogowie śmieją się jednak  
z samej radości życia.

Homer



Żart i śmiech decydują o wielkich sprawach często  
trafniej i lepiej, niż powaga i surowość.

Horacy



Lud potrzebuje śmiechu; królowie również. Jak na  
targowisku potrzeba gajków, tak w Luwrze po-  
trzeba błaznów.

Victor Hugo



Uśmiech jest jak słońce, które spędza chłód z ludz-  
kiej twarzy.

Victor Hugo



Czysto fizjologiczne dobywanie śmiechu jest wy-  
łącznie ludzką właściwością.

Johan Huizinga

Dzięki humorowi pisarze docierają do najgłębszych  
zakamarków ludzkiej natury, dlaczego więc nie  
traktujemy go poważnie?

Howard Jacobson



Śmiech niweczy tak naprawdę każde uniesienie -  
na tym polega jego zadanie.

Howard Jacobson



Śmiech i żarty nie wydają się grzeszne,  
lecz wiodą do grzechu.

Jan Chryzostom



Jeśli potrafisz śmiać się z siebie, to najlepszy do-  
wód, że masz poczucie humoru.

Krzysztof Grzegorz Jankowski



Nie ma niczego strasznego w tym, jeśli się z siebie  
śmieją, gorzej jak nad tobą płaczą.

Krzysztof Grzegorz Jankowski



Z kącików uśmiechów można obliczyć rozpiętość  
wolności.

Stanisław Jerzy Lec

W drodze z deszczu pod rynną jest chwila na  
uśmiech, którego nie należy sobie odmawiać.

Adolf Jończyk



Uśmiech wędruje daleko.

James Joyce



Śmiech jest dla każdego z nas tym, czym wycieraczki samochodowe dla kierowcy: chociaż nie zatrzymują deszczu, umożliwiają dalszą jazdę.

Gérard Jugnot



Śmiech jest z samej swojej natury rewolucyjny i dlatego żaden rząd nie lubi, żeby obywatele zanadto chichotali.

Zygmunt Kałużyński



Chcąc zrównoważyć szalę nieszczęść, natura dała nam sen, nadzieję i śmiech.

Immanuel Kant



Śmiech pochodzi od oczekiwania, które nagle obraca się wniwecz.

Immanuel Kant



Śmiech jest zasadniczo bogatszy od płaczu chociażby dlatego, że łączy w sobie dwie najważniejsze linie - żywioł radości fizyczności zmysłowej i żywioł refleksji komicznej.

Leonid Karasjew



Wierzę w humor, autoironię i śmiech.

Ignacy Karpowicz



Z punktu widzenia sytego człowieka śmiech biedaka jest niewytłumaczalny, niestosowny i niezrozumiały.

Ignacy Karpowicz



Do śmiechu pobudzają nie wielkie radości, lecz głupstwa.

Kartezjusz



Przyjemność śmiechu ma w sobie domieszkę nienawiści.

Kartezjusz



Humor to parasol mędrców.

Erich Kästner

Ludzie, którzy są poważni w obliczu rzeczy  
śmiesznych, będą śmieszni w obliczu spraw  
poważnych.

Katon Starszy



Gdy człowiek traci ochotę do śmiechu, traci grunt  
pod nogami.

Ken Kesey



Nic nie jest ważniejsze w moim życiu, niż śmiech.  
Śmiech oznacza siłę, zapomnienie i lekkość.

Frida Khalo



Kiedy podrosłem, otworzyłem oczy i mogłem ob-  
serwować życie, zacząłem się śmiać i od tego czasu  
śmiać się nie przestałem.

Søren Kierkegaard



Naucza się, że myślenie stoi ponad ironią i humo-  
rem, a naucza tego myśliciel, któremu zupełnie  
brakuje poczucia humoru. Ależ to komiczne!

Søren Kierkegaard

Śmiech jest naturalnym wyrazem zadowolenia,  
dobrego samopoczucia, radości - zasięg więc jego  
przerasta znacznie dziedzinę samej śmieszności.

Juliusz Kleiner



Uśmiechnięci żyją dłużej.

Bogusław Kłodkowski



Poczucie humoru wcale nie musi zaraz wywoływać  
śmiechu, natomiast wywołuje specyficzny prąd  
w naszych emocjach.

Szymon Kobyliński



Śmiech jest to skłonność ludziom tylko własna.

Jan Kochanowski



Śmiech jest bardzo dobrym wynalazkiem natury  
czy Pana Boga, jako że świat nie jest naprawdę nam  
przyjazny, lecz raczej wrogi, trzeba więc wrogość  
jego stępiać humorem.

Leszek Kołakowski



Im jestem starszy, tym bardziej odczuwam potrze-  
bę śmiechu.

Andrzej Kondratiuk

Kiedy śmieje się dziecko, śmieje się cały świat.  
Janusz Korczak



I śmiech niekiedy może być nauką, kiedy się  
z przywar, nie z osób natrząsa.  
Ignacy Krasicki



Jak ten głupi, który się zawsze śmieje, tak i ten nie  
bardzo godzien naśladowania, który nigdy.  
Ignacy Krasicki



Po niektórych salwach śmiechu pozostają ranni.  
Leszek Kumor



Tylko ludzie z poczuciem humoru mogą śmiać się  
odpowiedzialnie.  
Leszek Kumor



Człowiek myśli. Bóg się śmieje.  
Milan Kundera



Ten się śmieje, kto się śmieje po raz ostatni. Nic  
dziwnego, że wielu woli jeszcze ponarzekać.  
Józef Kuśmierek

Często śmiechem można obalić to, czego nie obaliło  
by się żadnymi argumentami.

Kwintylian



Śmiech jest za drogi, jeśli kupuje się go za cenę  
przyzwoitości.

Kwintylian



Śmiech jest zawsze bliski pogardy.

Kwintylian



Śmieją się ze mnie, bo jestem inny. Ja śmieję się  
z nich, bo wszyscy są tacy sami!

David Larible



Ważne jest, by nigdy nie zapomnieć, co to śmiech  
i nawet gdy chce się tylko płakać, uśmiechać się od  
czasu do czasu.

Arnhild Lauveng



Złośliwie śmiejemy się z innych nie potrafiąc  
wpierw śmiać się z samych siebie.

Paul Léautaud

Tam gdzie śmiech wzbroniony, zwykle i płakać  
nie wolno.

Stanisław Jerzy Lec



Tragizm epoki oddaje jej śmiech.

Stanisław Jerzy Lec



Z uśmiechu rodzi się śmiech, ale dopiero z niego  
rodzi się uśmieszek.

Stanisław Jerzy Lec



Zawsze uśmiechaliście się z niedowierzaniem, gdy  
wspominałem mimochodem, że zabawiam się cza-  
sem opowiadaniem sobie własnych anegdot.

Stanisław Jerzy Lec



Czasem więcej dobrego może zrobić jeden serdecz-  
ny uśmiech, dobre, życzliwe słowo, aniżeli bogaty  
dar pochmurnego dawcy.

Urszula Ledóchowska



Człowiek nie dlatego się śmieje, że jest wesoły, ale  
dlatego jest wesoły, ponieważ się śmieje.

Stanisław Lem

Śmiech bardziej sprzyja rozsądkowi,  
niż martwienie się.

Gotthold Ephraim Lessing



Śmiechem poprawia się obyczaje.

Gotthold Ephraim Lessing



W całej etyce nie ma środka silniejszego niż śmiech.

Gotthold Ephraim Lessing



Człowiek studiując śmiech nie śmieje się.

Clive Staples Lewis



Najczystszy śmiech na ziemi mieszka w królestwie  
radości. Gdy radość panuje w kraju, dźwięk śmie-  
chu jest łatwo słyszalny.

Clive Staples Lewis



Śmiech tworzy podstawę do rozwoju człowieka  
jako całości - jako uczącej się, społecznej, komuni-  
kującej się, emocjonalnej i duchowej istoty.

Charmaine Liebertz

Śmieję się, ponieważ nie wolno mi płakać.

Abraham Lincoln



Z tym niepomiernym ciężarem, jaki dźwigam  
dnem i nocą umarłbym chyba, gdyby co dzień  
nie dano mi okazji się pośmiać.

Abraham Lincoln



Poczucie humoru nie ma nic wspólnego z kłam-  
stwem! Rozwijanie dowcipu to otwieranie się  
na mądrość i pogodę ducha; to stan łaski i odwaga  
dziękowania życiu za to, że jest.

Doris Lusier



Miłe jest kochanemu Bogu, gdy radujecie się i śmie-  
jecie z głębi waszych serc.

Marcin Luter



Śmieszne są drobne pogwałcenia przyzwoitości.

Anatolij Łunczarski



To tylko świadomość ludzka widzi świat dziwnym  
i skomplikowanym. W gruncie rzeczy można go  
oblaskawić śmiechem, ma on swoje uroki, swój  
kapitał humoru.

Włodzimierz Maciąg



Śmiech jest bronią ofensywną, płacz defensywną.  
Andrzej Majewski



Płakać potrafi z was każdy, tylko śmiać się  
nie potrafi!

Kornel Makuszyński



Uśmiech to pół pocałunku.

Kornel Makuszyński



Zawsze ilekroć człowiek się śmieje,  
przedłuża swoje życie.

Curzio Malaparte



Śmiech jest jak aspiryna,  
tylko działa dwa razy szybciej.

Groucho Marx



Humor to zdrowy sposób na zdystansowanie się  
od problemu.

Rollo May

Dobry śmiech jest naprawdę dobrą rzeczą, bywa  
nią jednak zbyt rzadko; tym większa szkoda.

Herman Melville



Poczucie humoru umożliwia śmianie się z tego, co  
się kocha - a ponieważ człowiek najczęściej kocha  
samego siebie, to śmieje się z własnej osoby.

George Meredith



Śmiech pomaga zachować nos w pionie,  
a oczy w poziomie.

Mistrz Deshimaru



Jeśli lekarzowi uda się chorego rozśmieszyć,  
to najlepszy znak.

Molier



Jeśli potrafisz śmiać się z siebie to najlepszy dowód,  
że masz poczucie humoru.

Molier



Rozśmieszanie ludzi uczciwych, to bardzo dzi-  
wacne przedsięwzięcie.

Molier

W zasadzie śmiejemy się z tego, co wedle normy  
kulturowej uznane jest za śmieszne.

Stefan Morawski



Śmiech i uśmiech to bramy i furtki, przez które  
do człowieka wkrada się wiele dobra.

Christian Morgenstern



Śmiech to zdolność człowieka do obrony przed  
światem, przed sobą. Pozbawić go tej zdolności  
to uczynić go bezbronny.

Wiesław Myśliwski



Im pogodniejszym i pewniejszym staje się duch,  
tym bardziej odzwyczaja się człowiek od głośnego  
śmiechu; za to nieustannie bije zeń śmiech ducho-  
wy będący oznaką podziwu dla ukrytych znaczeń  
nieprzebranych rozkoszy dobrego życia.

Friedrich Nietzsche



Istota, która jest na Ziemi najbardziej zdolna do  
cierpienia, jest też istotą, która wymyśliła śmiech.

Friedrich Nietzsche

Może wiem najlepiej dlaczego tylko człowiek potrafi się śmiać: tylko on cierpi tak bardzo, że musiał wynaleźć coś takiego jak śmiech.

Friedrich Nietzsche



Najpewniejszą oznaką pogodnej duszy jest zdolność śmiania się z samego siebie.

Większości ludzi taki śmiech sprawia ból.

Friedrich Nietzsche



Osobiście włożyłem sobie na głowę czapkę błazna. Oznajmiłem, że mój śmiech jest święty. Kanonizowałem radość. Ludzie ważni, nauczcie się śmiać!

Friedrich Nietzsche



Powaga jest brzydotą życia, uczuciem deformującym samą kwintesencję człowieczeństwa. Zaczynamy od traktowania poważnie samych siebie i krok za krokiem zapieramy się swojej wewnętrznej natury; wesołości.

Friedrich Nietzsche



Śmiech leczy z hipochondrii.

Novalis

Śmiejąc się, musimy czasem zaglądać w nuty.  
Leopold R.Nowak



Sztuka nie udaje się ludziom poważnym.  
Psują oni każdą zabawę.

Jerzy Nowosielski



Nigdy w domu nie traktowaliśmy się nazbyt serio,  
a śmiech jest jedną z najsilniejszych więzi w mał-  
żeństwie.

Michelle Obama



W czasach prehistorycznych ludzkość miała tylko  
dwie możliwości wyboru w sytuacjach kryzyso-  
wych: walczyć lub uciekać. Obecnie, dzięki humo-  
rowi, mamy trzy możliwości: walczyć, uciekać lub  
śmiać się.

Robert Orben



Śmiech jest muzyką duszy.

William Osler



Śmiech jest cnotą, którą Bóg obdarował ludzi,  
aby pocieszyć istoty inteligentne.

Marcel Pagnol

Śmiech jest pieśnią tryumfu; to wyraz chwilowej,  
jawnej wyższości prześmiewcy  
nad wyśmiewanym.

Marcel Pagnol



Ten, kto potrafi rozśmieszać ludzi mających powo-  
dy do płaczu, przywraca im siłę do życia, więc ko-  
cha się go jako dobrodzieja.

Marcel Pagnol



Miłość bliźniego każe niekiedy śmiać się z błędów  
ludzi, aby ich samych skłonić do śmiania się z nich.

Blaise Pascal



Czasem mam ochotę śmiać się z tego,  
że się z czegoś śmieję.

Bolesław Paszkowski



Znajdź jedną dobrą, pozytywną myśl i uśmiechnij  
się do niej, a zobaczysz, że świat odpowie ci  
tym samym.

Beata Pawlikowska

Uśmiech jest mimiką ducha.

Helmuth Plessner



Zawsze gdy się pojawia, delikatny blask uśmiechu  
dodaje piękna, jakby miał w sobie coś boskiego.

Helmuth Plessner



Nigdy nie ufaj gatunkowi, który ciągle się uśmiecha.  
Na pewno coś knuje.

Terry Pratchett



Trzeba się śmiać. Inaczej człowiek by zwariował.

Terry Pratchett



Śmiech to jedna z najpoważniejszych rzeczy.

Wilhelm Raabe



Uśmiech pomaga myśleć. Spróbuj.

Feliks Rajczak



Istnieją trzy realne rzeczy: Bóg, ludzkie szaleństwo  
i śmiech. Ponieważ dwie pierwsze są niepojmowalne,  
musimy koncentrować się na śmiechu.

Ramajana

Kiedy wszystko przybiera naprawdę zły obrót,  
trzeba spróbować się śmiać.

Christopher Reeve



Wprawdzie armia śmiechu ma swój mundur, ale  
każdy nosi go na swój sposób.

Tristan Rémy



Najsmutniej nie tam, gdzie śmiech zakazany, lecz  
tam, gdzie obowiązkowy.

Janusz Roś



W ogóle z tym humorem sprawa nie jest taka pro-  
sta. To temat obszerny.

Kazimierz Rudzki



Humor to niebezpieczeństwo dla potężnych.

Salman Rushdie



Ludzie, którzy uśmiechając się brzydą,  
na pewno są źli.

Françoise Sagan



Nigdy nie można powiedzieć wystarczająco dużo o zaletach, niebezpieczeństwach i potędze wspólnego śmiechu.

Françoise Sagan



Śmiech i kpina to niejednokrotnie płacz mędrca.

Magdalena Samozwaniec



Śmiech to broń słabszego, przy pomocy której bierze on odwet na silniejszym, demaskując jego utajone wady.

Artur Sandauer



Im bardziej człowiek jest zdolny do powagi, tym serdeczniej potrafi się śmiać.

Artur Schopenhauer



Z reguły śmiech jest przyjemnym stanem: zauważenie niezgodności tego co myślimy z tym co widzimy, czyli z rzeczywistością, sprawia nam radość, a my oddajemy się chętnie temu konwulsyjnemu wzruszeniu, jakie spostrzeżenie wzbudziło.

Artur Schopenhauer

Jakże śmieszyć powinny nas rzeczy,  
które wyciskają nam łzy!

Seneka Młodszy



Lepiej śmiać się z życia, niż narzekać.

Seneka Młodszy



Objawem choroby, a nie wesołością, jest śmiać się  
zawsze, kiedy się śmieją inni.

Seneka Młodszy



Śmiech jest jedyną rzeczą, która uleczy nas  
od rozpaczy.

Coline Serreau



Nie ma bardziej niebezpiecznego symptomu, jak  
pisać o dowcipie i humorze. Oznacza to,  
że obu ich brak autorowi.

Bernard Shaw



Niech się śmieją dzieci i młodzież, to wzmacnia ich  
pozytywną, optymistyczną postawę wobec życia.

Stanisław Sierotwiński

Śmiech ludzki jest zabójczą bronią.

Juliusz Słowacki



Śmiech nas pozbawia zaufania w sobie  
i rodzi niemoc.

Juliusz Słowacki



Śmiechu należy używać jak soli: oszczędnie.

Sokrates



Śmiech jest oznaką wysiłków trafiających  
w próżnię.

Herbert Spencer



Śmiech w sposób naturalny powstaje wtedy, gdy  
świadomość nagle przechodzi od rzeczy wielkich  
do małych.

Herbert Spencer



Śmiech jest reakcją na degradację wartości.

Alfred Stern

Śmiech jako narzędzie badania społecznej przydatności idei i urzędzeń jest jedną z najstarszych i najbardziej racjonalnych instytucji społecznych.

Bogusław Sułkowski



Lepiej śmiać się z kimś lub z czymś, niż śmiać się z kogoś lub z czegoś, stawiając siebie na piedestale - co byłoby śmiechem bez miłości.

Dhyan Sutorius



Śmiech jest jednym z koniecznych atrybutów ludzkiej wolności.

Jan Józef Szczepański



Kto wesół ten długo żyje.

Szekspir



Zdrowy humor nie tylko dlatego dobrze działa na nerwy, ponieważ śmiech jest rzeczą zdrową, ale zdrowy humor dodaje i zdrowia, ponieważ uczy zdrowo patrzeć na rzeczywistość.

Stefan Szuman

Jednym z paradoksów ludzkiej natury jest wzmożona potrzeba śmiechu i zabawy wtedy, gdy czasy są trudne i nieprzyjemne.

Maria Szyszkowska



Jeżeli w rzeczy śmieszny, trudno ludziom śmiechu zabronić.

Jędrzej Śniadecki



Śmiech jest wyłączną własnością człowieka i dlatego głupcy ciągle się śmieją, aby pokazać, że są ludźmi.

Aleksander Świętochowski



Miłość bliźniego nakazuje śmiać się z błędów ludzi, aby ich samych skłonić do śmiania się z nich i unikania ich.

Augustyn



Uśmiech to najlepszy egzorcysta.

Augustyn



Humor jest dowcipem i miłością.

William Makepeace Tackeray

W niczym się tak chamstwo ludzkie nie wyjawia,  
jak w uśmiechu.

Kazimierz Przerwa-Tetmajer



Humor to poważna sprawa. Uważam, i chciałbym  
mieć rację, że jest jednym z najwspanialszych bo-  
gactw naturalnych, które za wszelką cenę trzeba  
uchronić.

James Thurber



Jeśli nie będziemy umieli od czasu do czasu dla  
zabawy śmiać się z siebie samych, ryzykujemy,  
że śmiać się będą z nas inni, a to zawsze bardziej  
przykre i mniej pożądane.

Krzysztof Teodor Toeplitz



Powinniśmy żyć tak, że kiedy pomrzemy, to nawet  
i grabarzowi będzie smutno.

Mark Twain



Ród ludzki ma tylko jedną naprawdę skuteczną  
broń - śmiech.

Mark Twain

Wystarczy dopilnować kilku prostych rzeczy,  
a dzięki nam ludzie będą się śmiali.

Hal Urban



Tylko trzy rzeczy są realne: Bóg, ludzkie szaleństwo i śmiech. Skoro dwie pierwsze przekraczają naszą zdolność rozumowania, to z trzecią musimy próbować robić wszystko, co w naszej mocy.

Walmiki



Zdrowie jednostki jest proporcjonalne  
do ilości jej śmiechu.

James Walsh



Każda formacja życia człowieka zaopatruje się  
w zbiorniki humoru - tlenu, z którym zagłębia się  
w dramatyczny ocean bytu.

Melchior Wańkiewicz



Poczucie humoru jest w charakterze ludzkim jak  
kółko balansowe w zegarku: jeśli kółko szwankuje,  
mechanizm się rozregulowuje.

Melchior Wańkiewicz

Zen uśmiechu: kiedy się uśmiechasz,  
po prostu się uśmiechaj!

Ken Wilber



Ludzie poważni są największą plagą i powodują  
więcej nieszczęść, niż wojna czy epidemia.

Oskar Wilde



Ludzkość traktuje siebie stanowczo zbyt poważnie.  
To grzech pierworodny naszego świata. Gdyby  
jaskiniowcy umieli się śmiać, to historia potoczyła-  
by się inaczej.

Oskar Wilde



Śmiech to niezły początek przyjaźni  
i najlepsze jej zakończenie.

Oskar Wilde



Może się okazać, że zdolność do śmiechu zdegene-  
rowała się w pokoleniu pozbawianym jej przez  
napuszone instytucje oficjalnego świata.

Lech Witkowski



Śmiech to skuteczny środek walki ze strachem.  
Władimir Wojnowicz



Śmiech rodzi się z wesołego usposobienia, którego  
nie da się pogodzić z pogardą i oburzeniem.  
Wolter



Rozśmieszanie innych to świetna rzecz, a pomaga-  
nie, by inni śmiali się więcej - jeszcze lepsza.  
Achille Zavatta



Śmiech i prawda to straszna broń.  
Maciej Zembaty



Gdy się śmiejesz, śmieje się z tobą cały świat.  
Gdy płaczesz, płaczesz sam.  
Zenon z Kition



Jeśli nie możesz uczynić świata lepszym,  
to przynajmniej uczynić go weselszym.  
Maciej Zimiński

W sytuacjach ostatecznych mamy tylko dwa wyj-  
ścia - płacz albo śmiech.

Leszek Żuliński



## O autorze opracowania

**Przemysław Paweł Grzybowski** - Doktor nauk humanistycznych w zakresie pedagogiki, adiunkt w Katedrze Pedagogiki Ogólnej i Porównawczej Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. Jego zainteresowania naukowe dotyczą pedagogiki międzykulturowej i porównawczej. Koordynator „Międzyszkolnika” Forum Młodych Pedagogów przy Komitecie Nauk Pedagogicznych Polskiej Akademii Nauk; opiekun Akademickiego Centrum Wolontariatu przy Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego; wolontariusz ruchu doktorów klaunów Patcha Adamsa; wykładowca języka esperanto, prelegent i tłumacz. Uczestnik licznych międzynarodowych projektów edukacyjnych m.in. w Brazylii, Chinach, Francji, Peru, Rumunii i Wietnamie. Wybrane publikacje: *Doktor klaun! Terapia śmiechem, wolontariat, edukacja międzykulturowa; Edukacja europejska - od wielokulturowości, ku międzykulturowości; Edukacja międzykulturowa - przewodnik. Pojęcia, literatura, adresy; Edukacja międzykulturowa - konteksty. Od tożsamości po język międzynarodowy; Pisanie prac i sztuka ich prezentacji* (wraz z Krzysztofem Sawickim); *Spotkania z Innymi - czytanki do edukacji międzykulturowej; Śmiech w edukacji. Od szkolnej wspólnoty śmiechu po edukację międzykulturową.*

Druk: JKB Print, ul. Szumna 5A, 04-514 Warszawa  
Wydanie pierwsze.  
Nakład 200 egz.