هادیانه

مهر و رحمت خداوند

■ امام حسن مجتبی (ع):
خداوند عزوجل چون از روی کرم و رحمت خود فرایض را بر شما واجب ساخت، نه بدان سبب بود که به شما نیاز داشت، بلکه از سر مهر و رحمت آن خدای یگانه به شما بود تا ناپاک را از پاک جدا سازد و آنچه را در سینه‌های شماست، بیازماید و آنچه را در دل‌های شماست، ناب و خالص گرداند

کاشانه

مدیرمسئول: **محمد جواد اخوان**
سردبیر: **غلامرضا صادقیان**
دبیر ویژه‌نامه: **حسین گل‌محمدی**
همکاران تحریریه: **نیره ساری، مرضیه بامیری نیره محمودی، حسن فرامرزی**
چاپ: **همشهری**

کرانه

فصل دراسله با همه فصل‌ها فرق دارد

پل سفید را که رد کنید به پلیس‌راه می‌رسید. دست چپ ریل راه‌آهن را می‌بینید؛ ریلی که به دلیل زیبایی شگفت‌انگیز عبور قطار از میان کوه‌های فیروزکوه و عبور از لابه‌لای جنگل، به خط طلایی ایران شهرت دارد. قبل از ورودی ریل، سر در قطار حمل زغال سنگ را می‌بینید. بله درست حدس زدید. شما به ورودی جاده زغال‌سنگ رسیدید. از زیبایی‌های این قطب بزرگ تولید زغال‌سنگ هم عبور می‌کنید. در میانه‌های جاده و قبل از رسیدن به آلاشت روستایی در دل کوه هست که بهشت گمشده سوادکوه نام دارد؛ نامی که محلی‌ها می‌شناسند.
از پل سفید تا روستای دراسله حدود ۴۵ کیلومتر است. روستای ییلاقی دراسله در دهستان ولوپی واقع شده و دارای قدمت بسیار است. نام اصلی این روستا در زمان‌های گذشته دُرسرا به معنای سرزمین گرانبها بوده که بعدها به دراسله تغییر نام داده است. در زمان قاجار این روستا، محل استراحت ناصرالدین شاه بوده و او پایه‌گذار کشتی پهلوانی در این منطقه نیز بوده است. از لحاظ موقعیت جغرافیایی، دهکده دراسله از یک‌سو به دشت مازندران و از سوی دیگر به وسیله دادالمرز به فیروزکوه و از سوی دیگر نیز از طریق کوه‌های شلفین و سوات به چرات محدود می‌شود. آبشار دراسله که از جاهای دیدنی سوادکوه است در ۲کیلومتری روستای دراسله واقع شده است، این آبشار آبی بسیار گوارا و فراوان دارد. برای رفتن به آبشار دراسله باید از سوادکوه به سمت آلاشت بروید و به یک دوراهی می‌رسید که به آن له‌بند نیز می‌گویند. یک راه از این دوراهی به واله می‌رود و راه دیگر آن به دراسله می‌رسد؛ به دراسله بهشت گمشده می‌گویند. دراسله آخرین روستای دره زیبای شش رودبار به شمار می‌رود. جاده منتهی به روستا حدود ۱۵ کیلومتر خاکی است و از پل‌سفید تا روستای دراسله حدود ۴۵ کیلومتر است. بازدید از شهرک آلاشت، موزه مردم‌شناسی و روستاهای ییلاقی اطراف آن نظیر لرزنه و لاکوم را به شما پیشنهاد می‌کنیم که فاصله چندانی با دراسله ندارد.

برای رفتن به دراسله تنها و تنها فصل گرم را انتخاب کنید. تابستان گرم و اتفاقاً چله‌تابستان که البته باز هم با خودتان پوشش گرم داشته باشید، چون فصل دراسله با همه فصل‌ها فرق دارد.

سبک‌نگرش

۵ پیشنهاد برای رسیدن به احساس درونی خوب

حس خوب خریدنی نیست

نیره محمودی

همیشه گفته‌اند حس خوب را نمی‌توان خرید، بلکه باید در درون خود ایجاد کرد. زندگی مانند یک ترن هوایی است و احساسات و هیجانات ما دائم در آن دستخوش تغییر و دگرگونی است. همه ما می‌توانیم یک لحظه خوب و مثبت باشیم، اما لحظه‌ای بعد از آن مانند یک توپ به زمین بخوریم و احساسات منفی همه وجودمان را زائل کند. این تغییرات در مورد انسان‌ها کاملاً طبیعی است و ما هر روز باید با این چالش مواجه شده و راه‌حلی برای آن داشته باشیم. چرا؟ به دلیل نحوه عملکرد ذهن و افکار ما. همه ما به نوعی با این فراز و فرودهای عاطفی درگیر هستیم. معمولاً زمانی که زندگی‌مان با آنچه انتظارش را داریم منطبق شود، همه‌چیز خوب است، اما زمانی که با مسائلی مواجه می‌شویم که از نظر ما منصفانه نیستند. اغلب عصیان می‌کنیم، عصبانی یا افسرده می‌شویم. مشکلات زمانی به وجود می‌آیند که ما به الگوهای فکری منفی خاصی پایبند باشیم. مثلاً به عبارت «من به اندازه کافی خوب نیستم» دقت کنید. این فکر زمینه ایجاد احساسات منفی را فراهم آورده و اغلب منجر به کاهش عزت نفس افراد می‌شود. در واقع عزت نفس چه بالا چه پایین فرآیندی است که ما خودمان در آن دخیل هستیم. عزت‌نفس پایین استرس، افسردگی و احتمالا مشکلات روانی ایجاد می‌کند. البته روش‌های متعددی برای خلاصی از این چرخه ناسالم وجود دارد که در ادامه به برخی از آنها می‌پردازیم.

اطراف خود را با افراد مثبت احاطه کنید

آیا تا به حال وارد اتاقی شده‌اید که مملو از افراد پرجنب‌وجوش و شاد باشد و انرژی آنها را احساس کنید؟ یکی از بهترین راه‌ها برای ایجاد احساس خوب این است که اطراف خود را با افراد شاد و مثبت احاطه کنید. افرادی را انتخاب کنید که می‌دانند چگونه شاد باشند و بی‌منت آن را با دیگران به اشتراک می‌گذارند. وقت خود را بیشتر با آنها بگذرانید و خواهید دید که بعد از مدتی مثل آنها خواهید شد. قدم بعدی این است که از خود محافظت و افراد منفی را از زندگی خود حذف کنید. این کار اصلاً آسان نیست، اما بیانگر عزت نفسی سالم است که می‌تواند مرزهایی را با افراد منفی ایجاد کند.

نگذارید ذهن‌تان شما را فریب دهد

بی‌تردید ذهن شما زیباست، اما کامل نیست. اغلب گفته می‌شود که مثبت‌گرایی از درون می‌آید، اما منفی‌گرایی نیز همین‌طور است. منشأ هر دو حس داخلی است. منتقد شما در درون شماست و در حالی که می‌تواند ما را شکوفا کند، همچنین قادر است ما را به درد و اندوه برساند.
برای این کار باید با منتقد درونی خود گفت‌وگو کنید، اجازه ندهید که شما را فریب دهد. بررسی کنید آیا این افکار دقیق هستند یا فقط بخشی از شرایط بد شما هستند؟
منتقد درونی شما در واقع بخشی از وجود شماست که به عشق نیاز دارد. سعی کنید از منتقد درونی خود تشکر کنید. کنجکاو شوید و بگذارید یک مربی باشد که فرصتی را برای شما فراهم کند نه اینکه فرصتی را از شما بگیرد. منتقد درونی اغلب اطلاعات مهمی برای شما دارد. فقط باید بگذارید حرفش را بزند و شما هم آن را بشنوید، اما نگذارید اینجا احساس وارد شود، در مورد آن منطقی تصمیم بگیرید.

گذشته چیزی است که رفته و شما نمی‌توانید آن را تغییر دهید. یادآوری تجربیات منفی گذشته که قابل تغییر نیستند، نوعی خودآزاری است. گذشته فقط ابزاری است تا ما از آن درس بگیریم. غفلت از لحظه‌های حال برای گذشته، رنج بیشتری را به همراه خواهد داشت افرادی را انتخاب کنید که می‌دانند چگونه شاد باشند و بی‌منت آن را با دیگران به اشتراک می‌گذارند. وقت خود را بیشتر با آنها بگذرانید و خواهید دید که بعد از مدتی مثل آنها خواهید شد. از خود محافظت و افراد منفی را از زندگی خود حذف کنید

کمال‌گرایی را کنار بگذارید

کمال‌گرایی اغلب شادی را می‌کشد، اگر هدف شما غیرواقعی است. کمال‌گرایی می‌تواند منجر به ناامیدی و شکست شود. اولین سؤالی که باید پاسخ داد، این است که کمال چیست؟ حتی اگر آن را داشته باشید، می‌توانید تعریفش کنید؟ در واقع کمال‌گرا حتی نمی‌داند کمالی که برای رسیدن به آن تلاش می‌کند، چیست؟
اگر در یک جمع ۱۰۰نفری سخنرانی کنید، چقدر امکان دارد کسی سخنرانی شما را دوست نداشته باشد؟ حتی اگر یک نفر باشد، آیا به این معنی است که آن شخص درست فکر می‌کند و شما اشتباه می‌کنید؟ نباید گرفتار توهمات شد. باید از کسانی که کمال‌گرا هستند، پرسید اصولاً می‌توانند انسانی کامل پیدا کنند؟

از جا ماندن در گذشته دست بردارید

گذشته چیزی است که رفته و شما نمی‌توانید آن را تغییر دهید. یادآوری تجربیات منفی گذشته که قابل تغییر نیستند، نوعی خودآزاری است. گذشته فقط ابزاری است تا ما از آن درس بگیریم.
بعضی چیزها دردناک هستند و حرکت از آنها دشوار است، اما غفلت از لحظه‌های حال برای گذشته، رنج بیشتری را به همراه خواهد داشت، اما یادآوری تجربیات منفی برای یادگیری می‌تواند مفید باشد، انسان اینگونه یاد می‌گیرد. پس گذشته خود را رها و روی زمان حال تمرکز کنید و فقط گذشته را برای عبرت‌آموزی مرور کنید.

دستاوردهای خود را ویژه ببینید

همه ما اهدافی را تعیین و برای رسیدن به آنها سخت تلاش می‌کنیم. پس از رسیدن به اهداف، بسیاری از ما آنها را آنطور که باید قدر نمی‌دانیم. ویژه کردن پیروزی‌های‌تان نه تنها از نظر جسمی احساس خوبی به شما می‌دهد (آندورفین آزاد می‌کند)، بلکه انگیزه مورد نیاز برای رویارویی با چالش‌های آینده را نیز تقویت می‌کند. موفقیت فقط به معنای دستیابی به شغل رویایی یا ثبت‌نام در دانشگاهی محبوب نیست. بلکه موفقیت‌های کوچک هم که اکثر ما از آن غافل هستیم، مهم هستند. قدر تلاش‌های خود را بدانید و در هر موفقیتی صرف‌نظر از اینکه چقدر بزرگ یا جزیی باشد به خودتان پاداش دهید. اگر دستاوردهای کوچک را قدر ندانید به مغز خود می‌گویید که تلاش شما کافی نیست و این اغلب شما را در یک ذهنیت انتقادی نگه می‌دارد.

مطبخ

آردی و برنجی، ۲حلوای محبوب رمضانی

ماه‌رمضان، عزیزترین ماه الهی فرصتی برای مهربانی با دیگران است. یکی از جلوه‌های ساده و نمادین این مهربانی نذری دادن است که شیوه‌ها و آیین‌های خاص خود را دارد. اکنون که در آستانه شب‌های قدر هستیم، پخت نذری نیز رونق بیشتری می‌گیرد. غذای نذری ماه رمضان می‌تواند شله‌زرد، هلیم، آش رشته یا انواع پلوخورش باشد، ولی در این ماه حلوا هم طرفدار زیادی دارد. در این نوشته با پخت دو نوع حلوا آشنا می‌شوید.

پخت حلوای نذری با آرد سنگک

۱ **مواد لازم:** آرد نان سنگک شش پیمانه/روغن مایع یک دوم پیمانه/کره ۱۰۰ گرم/روغن جامد دو پیمانه/شکر چهار پیمانه/گلاب یک دوم پیمانه/زعفران دم‌کرده یک قاشق چایخوری/آب دو پیمانه.
طرز تهیه: ۱) یک قابلمه بردارید و دو پیمانه آب در آن بریزید. قابلمه را روی حرارت قرار دهید. شکر را کم‌کم به آب اضافه کنید و خوب به‌هم بزنید تا کاملاً حل شود. ۲) پس از حل‌شدن شکر در آب، گلاب و زعفران را اضافه کنید. با هم بزنید تا شربت حلوای آماده شود. سپس قابلمه را از روی حرارت بردارید. ۳) حالا نوبت به الک کردن آرد می‌رسد. تمام آرد را الک کنید و در کناری قرار دهید. اگر آرد دو یا سه مرتبه الک شود، کیفیت حلوای شما بهتر خواهد شد. ۴) یک قابلمه دیگر بردارید و روی حرارت بگذارید. روغن جامد را در آن بریزید تا ذوب شود. ۵) کمکم روغن مایع را به قابلمه اضافه کنید. حالا آرد سنگک را که الک کرده‌اید، در قابلمه بریزید. ۶) آرد را به خوبی هم بزنید و با روغن مخلوط کنید. دقت کنید که این مرحله بسیار حساس است و نباید آرد و روغن را به حال خود رها کنید. پس از حدوداً ۳۰الی ۴۰ دقیقه آرد به روغن می‌افتد و رنگ آن عوض می‌شود. میزان تیرگی رنگ حلوا به خودتان بستگی دارد. هر زمان که احساس کردید تفت دادن آرد کافی است، آن را از روی حرارت بردارید. ۷) حالا با احتیاط شربت حلوا را به آن اضافه کنید. دوباره قابلمه را روی حرارت بگذارید. ۸) در این مرحله از آماده‌سازی حلوا باید آنقدر به هم زدن ادامه دهید تا حلوا به غلظت و بافت مطلوبی برسد. ۹) هر زمان که به غلظت دلخواه رسیدید، حرارت را خاموش کنید و حلوا را در ظرف مورد نظر بکشید. سپس حلوای نذری را تزیین کرده و سرو کنید.

پخت حلوا برنجی سفید

۲ **مواد لازم:** آب سرد چهار لیوان/آرد برنج دو لیوان/شکر یک لیوان/روغن مایع یا جامد یک سوم لیوان.
طرز تهیه: ۱) برای تهیه حلوای برنجی لازم است که از آرد برنج خانگی استفاده شود. چون با آرد برنج کارخانه‌ای و آماده این حلوا کمی سفت می‌شود. آرد برنج تهیه شده در خانه را نباید زیاد آسیاب کرد تا دانه‌های ریز برنج در آرد بافت جذابی به آن بدهد. ۲) برای تهیه این حلوا مانند حلواهای دیگر ابتدای کار، نیاز به تهیه شربت داریم. برای این کار یک قابلمه مناسب برداشته و شکر و آب را درون آن می‌ریزیم و مخلوط می‌کنیم. سپس روی حرارت متوسط قرار می‌دهیم تا شکر حل شود. ۳) وقتی که شهد شروع به جوشیدن کرد، حرارت را کم کرده و اجازه می‌دهیم تا ۱۰دقیقه ریز بجوشد. بعد حرارت را خاموش کرده و کنار می‌گذاریم. اگر از روغن جامد استفاده می‌کنیم باید روغن را به مایع تبدیل کنیم. ۴) برای همین در یک تابه روغن جامد را ریخته و روی حرارت بسیار ملایم قرار می‌دهیم تا به طور کامل ذوب شود. سپس از روی حرارت برمی‌داریم. در ادامه آرد برنج را به آن اضافه کرده و روی حرارت متوسط رو به پایین قرار می‌دهیم. ۵) در این مرحله آرد برنج را به صورت مرتب هم می‌زنیم تا زمانی که بوی خامی آرد گرفته شود و کامل تفت بخورد. بسته به مقدار حرارت حدود پنج تا ۱۰ دقیقه زمان می‌برد. در این زمان، حلوای به دست آمده سفید است. ۶) اگر بخواهیم حلوا کمی خوشرنگ شود، لازم است زمان تفت دادن را تا ۳۰دقیقه افزایش دهیم. بعد از اینکه آرد برنج به رنگ دلخواه رسید، حرارت را کم یا خاموش می‌کنیم. سپس شربت حلوا را یکجا یا در دو مرحله به آن اضافه می‌کنیم. ۷) سپس به صورت مرتب هم می‌زنیم تا گلوله‌ها باز و خمیر یکدست شود. آنقدر هم می‌زنیم تا به خوبی مخلوط شود و در تابه و روی حرارت متوسط رو به پایین ورز می‌دهیم. این کار باعث کشدارشدن حلوا می‌شود. ۸) هم‌زدن و ورزدادن را آن‌قدر ادامه می‌دهیم تا آب آن کشیده شود و به روغن بیفتد. این مرحله بسته به بافت مورد نظر می‌تواند بین ۳۵ تا ۴۵ دقیقه و حتی یک ساعت هم زمان ببرد. بعد از پخت حلوا را داغ داغ ورز می‌دهیم و در ظرف مورد نظر پهن می‌کنیم. ۹) سپس با کف دست و حالت دورانی روی سطح آن را صاف می‌کنیم و حلوا را با گل محمدی و گردو تزیین می‌کنیم. می‌توان در انتهای پخت، گردوی خردشده یا کنجد تفت داده شده را هم به حلوا اضافه کرد که کاملاً سلیقه‌ای است.

جستار

۸ نکته و نگاه درباره شادمانی

شادی هر چند کوچک اما یک قدرت است

تلخیص: حسین گل‌محمدی

رالف والدو امرسون فیلسوف نوشته است «قدرت در شادمانی است.» ما معمولاً شادمانی را نقطه مقابل قدرت و تلاشی غیرواقعی برای نشاط بخشیدن به اوضاع می‌دانیم، ولی امرسون می‌دانست شادمانی ذخیره‌ای برای خویشتن ماست و ابزاری برای شکل‌دادن به زندگی که می‌تواند جایگاه ما را در دنیای اجتماعی تغییر دهد و ما را به اجتماع وصل کند. در این روزها که موجی از اخبار بد جهان را احاطه کرده است، شادمانی شایسته توجه است. تیموتی همپتون، استاد ادبیات تطبیقی و زبان فرانسوی و نویسنده کتاب «شادمانی: تاریخچه ادبی و فرهنگی»، با نگارش سطور فوق، در مقاله‌ای مبسوط به موضوع شادی و شادمانی در عصر حاضر پرداخته است. مقاله او در وبسایت «ایان» منتشر شده و با ترجمه محمدحسن شریفیان در وبسایت ترجمان باز نشر شده است. آنچه در ادامه می‌خوانید گزیده‌ای تلخیص شده از مقاله همپتون است.

۱ وقتی شادیم، هیجان‌مان افزایش می‌یابد و خلق‌مان به‌سرعت بهبود پیدا می‌کند. شادمانی شناور و موقتی است، می‌آید و می‌رود، ولی می‌توانیم آن را کنترل کنیم. همانطور که می‌توانیم «آرام شویم» می‌توانیم «شاد شویم.» به قول فیلسوف انگلیسی، رابرت برتون در آناتومی افسردگی: «انتظارتان را کم کنید، شاد باشید.» توصیه برتون به کم‌توقع بودن یادمان می‌آورد که شادمانی قدرتی کوچک است، ولی همان‌طور که امرسون می‌دانست، در هر صورت یک قدرت است. شاید به‌خاطر همین کوچک بودن قدرت شادمانی باشد که فیلسوفان معمولاً از آن چشم‌پوشی کرده‌اند. آنها ترجیح می‌دهند بر هیجانات شدیدتری همچون خشم و افسردگی تمرکز کنند و زندگی هیجانی انسان را عرصه نبرد رانه‌های ناهشیار یا شور و اشتیاق‌های شدید بدانند.

۲ برتون در کتابی درباره افسردگی به شادمانی اشاره می‌کند. در بسیاری از نوشته‌ها درباره هیجانات، شادمانی پادزهری است برای هیجانات تیره فردی که مبتلا به افسردگی است. نظریه‌پردازان پزشکی تا قرن نوزدهم فکر می‌کردند بدن انسان تحت کنترل جریان مایعات یا اَخلاط بدن است. به طور مثال افسردگی ناشی از زیاد سوداست، در حالی که برخی محرک‌ها ضدافسردگی هستند و باعث شادمانی می‌شوند. سایر پزشکان معتقد بودند که می‌توان به صورت شیمیایی شادی را تحریک کرد. در سال ۱۶۹۶ پزشک انگلیسی ویلیام سالمون، پودری را برای تحریک شادمانی تجویز کرد؛ میخک، ریحان، زعفران، پوست لیمو، تکه‌های عاج، ورقه‌های طلا و نقره را با تکه‌های قلب گوزن نر مخلوط کنید و با مصرف آن شادمان شوید!
صرف‌نظر از اینکه آیا کسی واقعاً این رویکردهای پزشکی به شادی را جدی می‌گرفت یا نه واضح است که شادمانی با بدن و به‌خصوص چهره، ارتباط عمیقی دارد. در واقع از چهره شروع می‌شود و به درون می‌رود. همانطور که نویسنده فرانسوی، ژرمن دو استال در اوایل قرن ۱۹ میلادی اشاره کرد، وقتی حالت شادمانی به خود می‌گیرید، صرف‌نظر از وضعیت روحی‌تان این شادمانی به درون وجودتان می‌رود: «حالات چهره، ذره‌ذره به درون تجربه فرد رسوخ می‌کند» قدرت شادمانی درون ما انسان‌ها را تغییر می‌دهد.

۳ مسیر حرکت شادمانی در درون خود به تاریخچه واژه «شادی یا cheer» ربط دارد. «شادی» از فرانسوی قدیمی می‌آید و به معنای «چهره» است. این اصطلاح در قرن چهاردهم از طریق فرهنگ قرون‌وسطا به انگلیسی آمده است. «شادی» یا «چهره» یک اصطلاح و در عین حال عضوی از بدن است. بدین ترتیب، در تقاطع هیجانات و قیافه ما قرار دارد.

۴ شادمانی چیزی بسیار فراتر از رفتار ظاهری یک همکار سرحال یا فروشنده‌ای آزاردهنده است. شادمانی، به‌عنوان یک کیفیت اجتماعی، نوع خاصی از اجتماع اخلاقی را شکل می‌دهد. شادمانی در میان آدم‌ها پدیدار می‌شود و آنها را به هم وصل می‌کند. تعجب‌آور نیست که پزشکان به‌دنبال ایجاد شادمانی از مسیر شیمیایی بودند.

۵ فیلسوف اسکاتلندی قرن ۱۸، دیوید هیوم شادمانی را نیرویی فراتر از فرد می‌دانست. کسی شادی را انجام نمی‌دهد، بلکه همانطور که کالوین گفته بود، شادی او را در بر می‌گیرد. هیوم می‌گوید هر کس تا به حال چند ساعتی را با «آدم‌های شدیداً افسرده سپری کرده باشد قطعاً اذعان می‌کند که وقتی فردی بذله‌گو یا شاداب وارد اتاق می‌شود، کاملاً احساس می‌کنیم که «شادمانی فواید زیادی با خود به همراه می‌آورد و به‌طور طبیعی منجر به تلطیف قلوب می‌شود، دیگران هم به همان شکل بذله‌گو می‌شوند و از طریق سرایت یا همدردی طبیعی، همان حس و حال را می‌گیرند» در اینجا شادمانی «سرایت» است.

۶ اگر شادمانی سالم و اجتماعی یا حتی به لحاظ اخلاقی درست است، می‌توانیم بفهمیم چرا امرسون که این نوشته را با او شروع کردم، آن را نوعی قدرت می‌داند. شادمانی می‌تواند خلق‌وخوی ما را تحت تأثیر قرار دهد، ولی بر جنبه اجتماعی ما هم اثر می‌گذارد. شادمانی برای جامعه سالم ضروری است. هر کس بتواند آن را کنترل کند و پرورش دهد صاحب منبعی کمیاب شده تا به کمک آن زندگی هیجانی خود و همراهانش را شکل دهد. از نظر امرسون شادمانی منجر به زندگی خوب می‌شود و همچنین با خلاقیت در ارتباط است.

۷ یکی از پیامدهای زندگی در عصر همه‌گیری نیاز به شادمانی است. تاب‌آوری و یروس و زحمتی که به زندگی هر روزه ما تحمیل کرده است خوش‌بینی و توانایی برنامه‌ریزی برای آینده را با چالش مواجه کرده است. شادمانی به ما فرصتی کوتاه برای رهایی از وحشت و سردرگمی می‌دهد. می‌دانیم که شادی قرار نیست انقلابی در آینده ایجاد کند، ولی می‌تواند حال را قابل تحمل کند و در دوران انزوا ما را کنار هم بیاورد. همچنین می‌تواند فردیت‌زدایی ارتباط دیجیتال را متحول کند و جایی برای ابراز هویت اجتماعی باز کند، حتی اگر زودگذر باشد. بنابراین به رغم وجود فاصله و واسطه‌های دیجیتال، شادی دوباره خودش را در مراقبت و ابراز نگرانی و پیشنهاد کمک از راه دور نشان می‌دهد. اینها با اینکه ژست‌های کوچکی هستند، ولی مثل عمل «شادمانی‌بخشی» که در کتاب مقدس آمده، در هر حال ژست هستند و مراقبت و همدلی را القا می‌کنند. از آنجا که شادمانی را از طریق گفت‌وگوهای دیجیتال یا غیردیجیتال کنترل و ابراز می‌کنیم، به‌صورت عامدانه اجتماع را باز آفرینی می‌کنیم.

۸ شادمانی که جایگاهش را از دست داده و نادیده گرفته می‌شود، می‌تواند لحظه‌ای آرامش و حمایت را به همراه بیاورد و فایده اصلی‌اش در زمان بحران پدیدار می‌شود. صرف‌نظر از تجاری شدن فرهنگ شاد و سرخوشی کاذب سیاست‌مان، شادمانی ابزاری است که معمولاً هنگام فراموشی با ایجاد آزادی عاطفی، ما را از بندهای‌مان رها می‌کند. شادمانی حتی با برداشت امروزی از آن، نوعی قدرت هیجانی است که نباید نادیده گرفته شود. شادمانی «امید» منجی گرایانه یا «خوش‌بینی» سیاستمداران سطح پایین نیست. شادمانی نویدهای ساده‌تری می‌دهد. مثل اینکه طی چند ساعت آینده به شما کمک کند یا شما را با همسایه‌تان مرتبط کند. نمی‌توانید سیاست خود را براساس آن بنا کنید، ولی احتمالاً هم نمی‌توانید بدون آن جهان تازه‌ای بسازید.

وقتی شادیم، هیجان‌مان افزایش می‌یابد و خلق‌مان به‌سرعت بهبود پیدا می‌کند. شادمانی شناور و موقتی است، می‌آید و می‌رود، ولی می‌توانیم آن را کنترل کنیم. همانطور که می‌توانیم «آرام شویم» می‌توانیم «شاد شویم.» به‌قول فیلسوف انگلیسی، رابرت برتون «انتظارتان را کم کنید، شاد باشید»