

## گردشگری کم‌شتاب در ساحت فلسفه آهستگی

مهرنوش بسته‌نگار\*

دکتری مدیریت گردشگری، استادیار پژوهشکده توسعه تکنولوژی جهاد دانشگاهی، تهران، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۸/۱۸ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۱۰/۰۳ تاریخ قرارگیری روی سایت: ۱۳۹۹/۰۵/۰۱

**چکیده** | فلسفه‌ورزی، تلاشی است برای مفهوم‌سازی و پرسش از «چیستی» پدیده‌های هستی. در پاسخ به چنین پرسشی است که دایره مفاهیم و در نتیجه گستره اندیشه آدمی فراختر می‌شود و جهان مفهومی مشترک میان انسان‌ها خلق می‌شود؛ جهانی که در آن مفاهیم سهل‌تر خواهد بود. این مطالعه با هدف یافتن سهم گردشگری کم‌شتاب در مقال فلسفی «آهستگی» و با روش تحلیلی - توصیفی و انجام مطالعات کتابخانه‌ای صورت گرفته است. در این پژوهش نگارنده کوشیده است تا با تبیین چیستی گردشگری کم‌شتاب و چیستی فلسفه زندگی آهسته خویشاوندی این دو مفهوم را نمایان سازد و نشان دهد این سبک گردشگری گرچه در ابتدای امر زاینده تفکر پسامدرن است ولی در سنت فکری آدمیان هم ردهایی عمیق دارد. گردشگری آهسته یا کم‌شتاب هم خود از یک مشرب فلسفی با عنوان «آهستگی» سیراب می‌شود و هم تمرینی است برای یک زندگی آهسته که گردشگران را برای زیستی با فلسفه آرام در این دنیا چه در سفر و چه در حضر تربیت می‌کند.

**واژگان کلیدی** | فلسفه آهستگی، گردشگری کم‌شتاب، گردشگری آرام، فلسفه آرام، گردشگری آهسته.

این دو مفهوم زده نشده و چنین رویکردی نوآوری این مطالعه به شمار می‌آید.

### ضرورت پژوهش

«مفهوم‌سازی» را مهم‌ترین شأن انسان در طول تاریخ و بر روی این کره خاکی می‌دانند و «مجموعه مفاهیم» را میراث ارزشمند بشر بر می‌شمرند. در خلال پرسش از «چیستی» پدیده‌هاست که مفاهیم ابداع می‌شوند. «سقراط» معتقد بود که «زندگی نیازموده، ارزش زیستن ندارد»، منظور از آزمودن زندگی، همان پرداختن به مجموعه مفاهیمی چون عشق،

**مقدمه** | گرچه برخی شروع نهضت آهستگی را به اتفاق سال ۱۹۸۶ در شهر ژنوا منتسب می‌کنند، که جنبش غذای آهسته را در پی داشت، اما در واقع فلسفه آهسته در تاریخ فلسفه بشر قدمتی دیرینه دارد. در این مقاله ابتدا ضرورت پرداختن به چنین موضوعاتی تبیین می‌شود و سپس سؤال اصلی پژوهش به همراه مدل مفهومی آن طرح شده و در ادامه نگارنده تلاش می‌کند تا با تعریف و تبیین فلسفه آهستگی و بیان چیستی گردشگری کم‌شتاب، میان این دو مقوله خویشاوندی نزدیک برقرار سازد. به زعم محقق پل ارتباطی جدی تاکنون میان

\* mnegar51@gmail.com ۰۹۱۹۵۱۵۹۳۲۳

سطحی، فهم و درک سطحی و تصمیم‌گیری سطحی است (لشکر بلوکی، ۱۳۹۷). بنابراین گرچه نهضت آهسته در ابتدا به اصلاح ذائقه غذایی و واکنش نشان داد، ولی اکنون اصلاح سبک زندگی را نشانه گرفته است. سبکی که در آن طمأنینه در برقراری ارتباط با غذا، خانواده، طبیعت و مردم، در جهانی که همه چیز به سرعت در حال گذر است، یادآور می‌شود. جنبش آهسته بر تجربه، کیفیت، اثرگذاری و در نهایت بر بهتر زندگی کردن متمرکز است. به این ترتیب هدف این پژوهش آن است که نشان دهد گردشگری کم‌شتاب هم مختصات و نشانه‌هایی دارد که می‌تواند ذیل این فلسفه قرار گیرد. این سبک از گردشگری بر سیاحت و اکتشاف کلی مقصد و آشنایی و آمیختگی با فرهنگ و آداب و رسوم اقوام تأکید دارد و مهمتر اینکه از آنجا که گردشگری نظام معرفت‌افزایی است می‌تواند کارگاهی تجربی برای زندگی آهسته باشد.

### پرسش اصلی

«گردشگری کم‌شتاب» چه سهمی از «فلسفه آهستگی» دارد؟

### روش پژوهش

برای یافتن پاسخ پرسش اصلی پژوهش، محقق با انجام مطالعات کتابخانه‌ای و روش تحقیق توصیفی-تحلیلی تلاش کرده است تا مطابق مدل مفهومی ارائه شده در (تصویر ۱) نشان دهد که آیا گردشگری آرام یا کم‌شتاب، سهم و بهره‌ای از فلسفه آهسته دارد یا نه صرفاً نوعی از انواع متعدد و گوناگون گردشگری است که به فراخور مقصد و گردشگر ظهور و بروز پیدا کرده است.

### فلسفه آهستگی<sup>۴</sup>

«میلان کوندر»<sup>۵</sup> در رمان «آهستگی» نشان می‌دهد که انسان امروز با شتاب‌زدگی روان خود را تخریب می‌کند، سلامت اخلاقی خود را از بین می‌برد و کل زندگی را بی‌لذت می‌کند. «پیتر برگر»<sup>۶</sup>، جامعه‌شناس و روان‌شناس اجتماعی آمریکایی

دوستی، کار، فراغت، مرگ، تنهایی و ... است. به بیان بهتر آنچه مفهوم شده ارزش زیستن دارد.

گسترده‌شدن دایره مفهومی و آشناسدن با نگاه‌های جدید، کار فلسفه است. فلسفه در طرح پرسش‌های جدید کمک می‌کند تا از قبل آن به مفاهیم گسترده‌تر و متنوع‌تری دست یابیم. هرچه قدر دایره مفهومی آدمی نسبت به پدیده‌ها گسترده‌تر باشد، می‌تواند به آزادی دست یابد. آزادی در تفکر فلسفی یعنی برقراری ارتباط مفهومی وسیع با جهان پدیده‌ها و نه از یک زاویه و روزنه تنگ و تاریک، آزادی یعنی صیوروت در جهان مفاهیم. آنکه مفاهیم بیشتری دارد انسان آزادتری است و فهم بیشتری از جهان دارد و تربیت چیزی نیست جز آزادی انسان در جهان مفاهیم (جباری، ۱۳۹۸ الف).

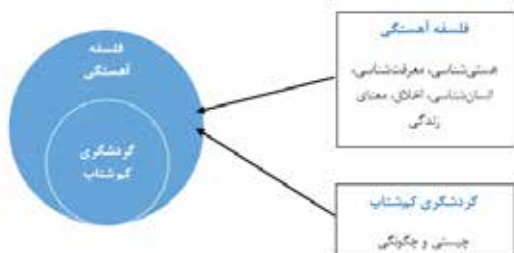
دیالوگ فلسفی و پرسش از چیستی شاید پاسخ‌های در خور پذیرشی به همراه نداشته باشد، اما «مفهوم‌سازی» رخ نموده است و آدمی نیازمند ساخت جهان مفهومی و زیستن در آن است و میان مفاهمه و گفتگو و جهان مفهومی شرط لازم و کافی برقرار است. رابطه دو سویه‌ای که هریک را به وجود دیگری نیازمند می‌سازد.

در این پژوهش مفهوم «گردشگری آهسته» و «فلسفه زندگی آهسته» و نسبت میان این دو، به منظور ایجاد دنیای مفهومی بزرگتر و ادراک و اندیشه وسیع‌تر، واکاوی می‌شود.

### هدف پژوهش

همانطور که بیان شد در سال ۱۹۸۶ در مشهورترین میدان شهر رُم، پیاتزا دی اسپاگنا<sup>۲</sup>، همزمان با افتتاح یک رستوران مک‌دونالد و هجوم فست‌فود آمریکایی و ارزان به قلب شهر رُم حساسیت‌هایی ایجاد و اعتراضاتی شکل گرفت. «کارلو پترینی»<sup>۳</sup>، روزنامه‌نگار ایتالیایی چپ‌گرا، از جمله معترضینی بود که آغازگر جنبشی با نام «غذای آهسته» شد. او بر مصرف محصولات محلی، مواد غذایی ارگانیک با کیفیت و عادلانه، آرامش در پختن و آرامش در خوردن و بیش از همه بر لذت‌بردن از مزه اصیل ایتالیایی تأکید داشت.

جنبش غذای آهسته در اواخر دهه ۱۹۹۰، به تدریج به ایده «شهرهای آهسته» تبدیل شد و اکنون حدود ۲۰ شاخه از آن در کشورهای مختلف رایج شده است: مدیریت آهسته، تفکر آهسته، آموزش آهسته، علم آهسته، سفر آهسته، گردشگری آهسته، شهر آهسته، طراحی آهسته و خواندن آهسته که به نظر می‌رسد خود بخشی از یک الگوی فرهنگی-اجتماعی کلان‌تر به نام «جنبش آهسته» است. این جنبش، گرچه در دوران مدرن از غذا شروع شد ولی مخالف شتاب‌زدگی موجود در دنیای امروز است که سبب کاهش لذت و فروکاستن آگاهی شده است: لذت عمیق از رابطه، فهم عمیق از یک کتاب، درک عمیق از یک مقصد. انسان امروز دچار لذت‌های



تصویر ۱. مدل مفهومی پژوهش. مأخذ: نگارنده.

۹. تفکیک میان خود و دارایی‌های خود؛ توجه به بودن و هستن خود و نه داشتن‌های خود (ملکیان، ۱۳۹۳).

۱۰. مواجههٔ چهره به چهره با دیگران؛ از نشانه‌های اندیشهٔ آهسته پیاده‌روی‌های سقراطی، مواجههٔ چهره به چهره «لویناس» و مکالمه‌های گفت و شنودی «باختین» است. این سه فیلسوف برای حل معماهای فلسفی رهیافتی روشمند و کند را در پیش داشتند. قدم‌زدن در میدان‌های شهر و گفت‌وشنود چهره به چهره با مردمان در سبک هر سه مشهود است.

۱۱. اندیشیدن بدون مرز؛ فراتر از محدودیت‌ها و تقارن‌های زمانی و مکانی اندیشیدن.

۱۲. خودخواسته و داوطلبانه اندیشیدن؛ همانند بازی کودکان، هیچ وظیفه‌ای در کار نیست و در هر زمانی می‌توان آن را به تعویق انداخت. به بیان دیگر اندیشهٔ آهسته هیچ ابژه دیگری به جز خودش ندارد. چنانچه «آگامبن»<sup>۱۲</sup> می‌گوید باید مفهوم رشد را در تمام مراحل زندگی به چالش کشید، باید تصور دیگری از جریان زندگی پیدا کرد که بر مبنای سرعت یا نقاط عطف آن نباشد.

۱۳. هنر بداهه‌پردازی؛ روشی برای استفاده از منابع موجود به منظور ایجاد یک راه‌حل.

۱۴. گسست در فرایند روزمرگی؛ از واقعیت جاری فراتر رفتن و گام‌نهادن به یک نظم بالاتر؛ نوعی این پا و آن پا کردن، درنگ کردن، منتظرشدن و تأمل‌داشتن.

۱۵. به تأخیرانداختن قضاوت؛ تنوع، تکثر و چندگانگی زمان‌بر هستند، گشودگی در برخورد با امور زمان‌بر و محتاط‌بودن.

۱۶. محافظت‌کنندگی؛ تعلق و محبت در میان آدمیان در سایه آهستگی تأمین می‌شود.<sup>۱۳</sup> ارزش‌نهادن به فرهنگ‌های محلی (در غذا، در کشاورزی، ...) در مقابل ضرباهنگ تندشونده، دیجیتال و سرعت ماشینی؛ حفظ این ضرباهنگ‌های آهسته‌تر بیشتر از آن که محافظه‌کارانه باشد، محافظت‌کننده است.

۱۷. هستی‌شناسی رخداد؛ گسست غیرمنتظره در دنیای روزمره امکان‌های جدیدی را فرا می‌گشاید (نیکولا، ۱۳۹۷).

۱۸. تجویز راهبردی؛ تمرکز، تعمق، تأمل؛ در هر زمان روی یک کار متمرکزبودن، در همان کار عمیق‌شدن و تخصیص توجه کامل به آن. حرص و ولع اتمام سریع کار را در خود کنترل کردن. رفت و برگشت‌ها و قطع‌شدن‌ها در انجام کارهای متعدد، در مقایسه با زمانی‌که از ابتدا تا انتها روی یک کار متمرکز هستید، زمان انجام آن کار را تا ۵ برابر بیشتر می‌کند (لشکرلوکی، ۱۳۹۷).

۱۹. هستی راز است؛ «کار ما نیست شناسایی راز گل سرخ، به که در افسون گل سرخ شناور باشیم.» آنچه واقعیت دارد حال است و بنابراین فقط در ظرف حال است که می‌توان سراغ شادی و لذت را گرفت. کلید دستیابی به شادی و لذت هم در آزادی، دلبستگی و وابستگی‌نداشتن و وارستگی است. این روی

هم فصلی از کتابش را به «آهسته‌کاری» اختصاص داده است. «اسپینوزا»<sup>۱۴</sup> و «اپیکور»<sup>۱۵</sup> معتقد بودند زندگی فیلسوفانه توأم با آرامش است. «شوپنهاور»<sup>۱۶</sup> هم بیان می‌کند که آهستگی، آرامشی خوب در جهانی بد است (ملکیان، ۱۳۹۸ ب).

آهستگی وطمأنینه در فهم آدمی مؤثر است؛ به اخلاقی‌شدن او کمک می‌کند و ابعاد زیبایی‌شناسی هم دارد (ملکیان، ۱۳۹۵). انسان شتاب‌زده از خزینهٔ حافظه محروم است. طمأنینه تسلط فرد بر خودش را افزایش می‌دهد و موجب تراکم لذت می‌شود. فلسفهٔ آهستگی الفبایی دارد که اندیشمندان متعددی به آن پرداخته‌اند، در این مجال تلاش می‌شود تا به اختصار تار و پود و مفاهیم کلیدی این فلسفه که نگارنده از میان نظرات گوناگون صاحب‌نظران برگزیده است، بیان شود:

۱. سکوت؛ به معنای سکوت زبان و سکوت ذهن. بدیهی است که در اینجا مراد از سکوت در مفهوم سیاسی و اجتماعی آن‌که به معنی عدم اعتراض و انفعال است، نیست، بلکه همان مفهومی است که در آیین بودا به آن تأکید شده و آن کم‌گویی و مهم‌تر از آن غلبه بر تداعی معانی در ذهن و ضمیر است.

۲. زندگی اینجایی و اکنونی؛ نداشتن حسرت و نفرت از گذشته و ترس و وحشت از آینده که هر دو مسبب انجام اعمال غیراخلاقی و رذائل است. زندگی در لحظهٔ حال، مهارتی است که سبب به فعلیت‌رسیدن شادی‌ها و لذت‌های عمیق لحظه حال می‌شود.

۳. کنش بی‌خواهش؛ اصل مهمی در آیین هندو است و از مشترکات همه عرفان‌های عملی است و به این معناست که آنچه وظیفهٔ زمان حال است و آن را درست و مناسب می‌دانید انجام دهید اما نتیجهٔ آن را واگذار به هستی کنید. مفهومی که در تعالیم دینی «توکل» نامیده می‌شود.

۴. حکمت به من چه؛ این حکمت به مقام عمل مربوط نمی‌شود، بلکه مربوط به مقام نظر است. ذهن را شلوغ و پریشان نکردن یا به بیان دیگر یادگیری و دانستن آنچه فایده دارد. پرهیز از «علم لاینفع» به تعبیر پیامبر اسلام یا «رهایی از دانستگی»<sup>۱۷</sup> به بیان «کریشنامورتی»<sup>۱۸</sup> مورد نظر است.

۵. عشق آری، دلبستگی نه؛ مطابق آموزه‌های بودا علت درد و رنج بشر دلبستگی است. حکمت واقعی این است که انسان بفهمد یگانه اصل ثابت این جهان «بی‌ثباتی» است.

۶. سلامی و وداعی؛ در هر دیداری با هر موجودی در این هستی سلام و وداعش را هم‌زمان به جا آورید. از پدیده‌ای جدا نشوید مگر این‌که تمام بدهی‌هایتان را به او پرداخته باشید.

۷. زندگی اصیل و بی‌توجهی به ارزش‌دآوری‌های دیگران؛ به بیان دیگر ترازوی درست و غلط‌بودن را فرد در درون خود نهاده است.

۸. بهبود جهان، تدریجی است؛ بلندپروازی در تغییر خود و جهان و انقلاب‌های درونی و برونی بی‌ثمر است.

حرکت آهسته برایت جلوه می‌کند. در این حرکت آهسته، قادر خواهی بود، اشیاء را بهتر ببینی و بهتر درک کنی. مانند تماشای اسلوموشن یک فیلم (جباری، ۱۳۹۸، ب).

### گردشگری کم‌شتاب<sup>۱۶</sup>

دنیای امروز، دنیای سرعت است و اغلب افراد زندگی پر مشغله و پراسترسی را تجربه می‌کنند، حجم کار زیاد جسم و روان افراد را خسته می‌کند و بر اضطراب و ناامیدی می‌افزاید. در چنین دنیای دلهره‌آوری، گویی ضرورت کندی و آهستگی بیشتر نمود پیدا کرده است و افراد بیشتری تصمیم می‌گیرند که برای گذراندن اوقات فراغت خود و یافتن ضربانگ طبیعی هستی و بالابردن کیفیت زندگی به آهستگی توجه نشان دهند.

بدین‌سان سفرهای آرام بیشتر از گذشته در حال توسعه است. سفرهایی که از سرعت روزمرگی می‌کاهد و آدمی با کشف آهسته مکان‌ها گویی دوباره خویشتن خود را مکشوف کرده است. گردشگری آهسته مترادف با تنبلی نیست، بلکه کاوش، گوش‌سپردن و مشاهده روان مکان‌ها و یافتن گنج نهان آن‌هاست؛ همان گنجی که آدمی با آن احساس یگانگی می‌کند.

گردشگری صنعتی‌شده و انبوه‌قادر نبود حتی ارتباط واقعی و عمیقی میان میهمانان و میزبانان یک مقصد برقرار کند. در گردشگری آرام، میهمان درگیر زندگی واقعی میزبان می‌شود. با ساکنان محلی دوست می‌شود، صحبت می‌کند و خاطراتی یگانه خلق می‌کند. ملاقات چهره به چهره با افراد جدید، امتحان کردن غذاهای مختلف با بوی جذاب ادویه‌های تازه، کاوش در مکان‌ها و منظره‌های زیبا، بوکشیدن گل‌های روئیده از خاک، حس سرمای آب رودها در لابلای انگشتان و گوش‌سپردن به صدای مرغان، مگر تجربه‌های منحصر به فردی نیست؟!

گردشگران آرام، اغلب از وسایل نقلیه سریع هم استفاده نمی‌کنند تا از مسیر سفر هم لذت ببرند و از این‌رو گردشگری آرام و کم‌شتاب با مفاهیم سفر سبز و گردشگری توسعه پایدار هم پیوند می‌خورد. در منابع مختلف تعریف‌هایی از گردشگری آرام، آهسته و یا کم‌شتاب که ترجمه‌های قابل قبولی از Slow Tourism هستند، ذکر شده و ویژگی‌هایی برای این نوع از گردشگری بر شمرده شده که در زیر به آنها می‌پردازیم: (Fullagar, Markwell & Wilson, 2012)؛ (Guiver & McGrath, 2016)؛ (دیکینسون و لومسدن، ۱۳۹۵).

۱. نوعی روش سفر که در آن جزئیات مورد توجه قرار می‌گیرد و اغلب در مسیرهایی که مسافران کمتری دارد، رخ می‌دهد و از این رهگذر می‌کوشد روح مکان‌ها و فرهنگ‌هایی که به دور مانده را «احساس» کند؛ نه آنکه با سرعت و عجله صرفاً

دیگر سکه عشق به هستی و خوش‌آمد گفتن به زندگی است و هستی همان‌طور که «اسپینوزا» می‌گوید نام دیگری است برای خدا (ملکیان، ۱۳۹۸، ج).

چنین رویکرد و فلسفه‌ای برای زندگی، نتایج و فوایدی بر انسان امروز مترتب می‌کند که می‌توان آنها را چنین برشمرد: ۱. آهستگی، ملال‌زداست؛ هیچ دو پدیده‌ای شبیه هم نیست. عجله، جنبه بدعت و نوظهوری اشیا و پدیده‌ها را می‌ستاند و ملال‌آورشان می‌کند (ملکیان، ۱۳۹۶). «شوپنهاور» با تعلم از بودا بیان می‌کند که آدمی چون آونگی میان الم و ملال سرگردان است. از رنج نداشتن‌ها فرار می‌کند و تا به داشتن و درک لذت می‌رسد، ملالش آغاز می‌شود. آهستگی سرعت رسیدن به ملال را کم می‌کند.

۲. آهستگی، اضطراب را از میان می‌برد؛ در زندگی مدرن هر نوع آهسته‌کاری به معنای عقب افتادگی تلقی می‌شود. مدرنیسم سبب شده انسان در هر لحظه به چندین کار مشغول باشد و این هردو در زندگی امروزه اضطراب‌افزاست (ملکیان، ۱۳۹۸ الف). طمأنینه یعنی آهستگی ناشی از آرامش. به عبارت دیگر یعنی برای هر کار وقت اختصاصی آن را گذاشت. این اسلوموشن نه به معنای کندی رفتاری بلکه به معنای نوعی آرامش رفتاری است. مانند هنرمندی که چند حلقه را بالا پرتاب می‌کند و می‌گیرد او در عین سرعت، آرامش و طمأنینه دارد (ملکیان، ۱۳۹۵).

۳. آهستگی، زندگی را معنادار می‌کند؛ ما عادت کرده‌ایم «معنا» را درون مناسبات منطقی و قابل پیش‌بینی جستجو کنیم. اما به نظر می‌رسد همه پدیده‌های این عالم معنادار هستند. یک روح متعالی، درون اتفاقات بیشتر تأمل می‌کند. آنها را جدی می‌گیرد و سعی می‌کند راز نهفته در پس این اتفاق را کشف کند. اما کشف راز<sup>۱۴</sup> به معنای «حل» راز نیست. چراکه اساساً رازها حل‌شدنی نیستند. این مسئله<sup>۱۵</sup> است که باید حل شود. چون نه تنها کلیت یک راز در برابر ما نیست، بلکه این راز است که ما را در بر گرفته و ما هرگز نمی‌توانیم بیرون از او، به او بنگریم و او را با تمامیتش به سیطره فهم و ادراک خود درآوریم. با راز تنها می‌توان انس گرفت و انس با راز، کشف آن خواهد بود. وقتی با یک راز انس گرفتیم، آن وقت دلالت‌های معنایی نیز روشن می‌شود. یک دیدار غیرمنتظره، یک رخداد غیر قابل پیش‌بینی و یک «اتفاق»، ما را به حقیقتی یکه و ویژه رهنمون می‌شود. گوشمان تیز می‌شود. چشم‌هایمان تیز می‌شود. همه چیز را بو می‌کشیم و صدای هر چیزی را می‌شنویم. به قول مولانا:

نطق آب و نطق خاک و نطق گل،

هست محسوس حواس اهل دل

اتفاقات نه تنها دیگر فاقد معنا نیستند، بلکه حامل عمیق‌ترین معانی هستی هستند. همه جهان و مافیها در یک مکث و

۱۰. لازمه گردشگری کم‌شتاب، نخست داشتن ذهنی آرام است؛ قدم دوم برقراری ارتباط نزدیک با مردم بومی است. نیازی نیست خود را ملزم به بازدید از تمام جاذبه‌های مقصد کرد، اصلاً بهتر است هیچ فهرستی با خود به همراه نیاورد. جهانگردانی که گردشگری آهسته را برمی‌گزینند، خود را تسلیم اتفاقات و رویدادهای سفر کرده و هیچ ترسی برای از دست رفتن زمان به خود راه نمی‌دهند. باید هیجان و تجربه را با آغوش باز پذیرا بود و تمام احساسات خوشایند و ناخوشایند سفر را چشید.

۱۱. شاید به غلط تصور شود که این شکل از سفر و گردشگری لاجرم مختص کسانی است که وقت کافی برای گذراندن تعطیلات خود دارند و برای افراد پرمشغله مناسب نیست، اما باید گفت در واقع این گردشگری، نوعی تغییر نگرش در سفر کردن است و طبیعتاً برای همه و در هر سفری میسر است.<sup>۱۷</sup>

۱۲. «کارپینلی»<sup>۱۸</sup> ده فرمان گردشگری کم‌شتاب<sup>۱۹</sup> یا «مانیفستی برای سفر آهسته»<sup>۲۰</sup> را چنین برمی‌شمرد: ۱. از خانه شروع کنید. آغاز سفر آهسته، ذهن است. ۲. آهسته سفر کنید. اگر امکانش هست، از سفر با هواپیما پرهیز کنید و در عوض از کشتی، اتوبوس‌های محلی و قطارهای آهسته استفاده کنید. سرعت، ارتباط شما را با منظره قطع می‌کند. ۳. اجازه ندهید انتظار رسیدن به مقصد، لذت سفر را تحت‌الشعاع قرار دهد. ۴. به بازارهای محلی سر بزنید. ۵. در یک کافه محلی بنشینید تا شما هم بخشی از منظره شهری باشید. ۶. زمان خود را صرف حس کردن زبان و لهجه محلی کنید. ۷. محل اقامت خود را محلی انتخاب کنید که در ارتباط با جامعه باشد. ۸. کاری را انجام دهید که مردم محلی انجام می‌دهند، نه فقط آن چیزی که کتاب راهنما می‌گوید. ۹. طعم غیر منتظره‌ها را بچشید. تأخیر قطار یا جاماندن از اتوبوس را فرصتی جدید تلقی کنید. ۱۰. به این فکر کنید که شما چه چیزی می‌توانید به جامعه‌ای که از آن دیدن می‌کنید اضافه کنید.

۱۳. گردشگری کم‌شتاب را می‌توان یکی از انواع گردشگری خلاق دانست: سفری آگاهانه با کم‌ترین سوء تأثیر محیطی و بیشترین ارتباط با جامعه محلی. «گاردنر»<sup>۲۱</sup> می‌گوید: گردشگری کم‌شتاب کیفیت ذهن است؛ گردشگران باید آهسته سفر کنند؛ سفر تجربه ذاتی گردشگر است؛ محلی بودن و تعامل با مردم محلی؛ کاهش سرعت برای افزایش لذت منظره‌های محیطی؛ داشتن فرصت برای اکتشاف‌های غیر منتظره (Gardner, 2009).

۱۴. گردشگری آهسته هنجارهای خاص خود را دارد: از برنامه‌های خود فاصله بگیرید؛ در خانه‌های محلی اقامت کنید تا در فرهنگ محلی غرق شوید؛ ابتدا با کاوش از مناطق نزدیک‌تر شروع کنید و سپس از افراد محلی درباره مکان‌های

دیداری گذرا از آن داشته باشد. در عین حال می‌کوشد که با استانداردهای گردشگری نیز سازگار باشد.

۲. در این نوع از گردشگری به منظور درک بهتر واقعیت‌های زندگی آدم‌ها و محیط مقصد، به سادگی و راحتی سفر اهمیت داده می‌شود. گردشگران آهسته بر این باور هستند که زمان و بهره‌بردن از لحظه لحظه مسافرت، لوکس‌ترین کاری است که می‌توان در طول سفر انجام داد.

۳. نزدیکی به مردم جامعه محلی و خرید مستقیم از آنها و حتی غذا خوردن در رستوران‌های محلی یا خیابانی و خرید میوه و سبزیجات از مغازه‌های دهکده‌ها از جمله فعالیت‌های رایج در گردشگری آهسته است. آن‌طور که می‌توان صبورانه با فرهنگ و آداب و رسوم مردم مقصد خو گرفت و تجارب جدید و ارزشمندی را کسب کرد.

۴. در گردشگری آهسته حساسیت‌های زیست‌محیطی مورد توجه جدی است. گردشگران آهسته با انتخاب وسایل نقلیه عمومی، دوچرخه یا حتی پیاده‌روی بر این باورند که طی مسیر نیز جزئی از سفر است و باید از مسیر به اندازه خود مقصد لذت برد. به این نوع گردشگری گاهی سفر کم‌کربن هم می‌گویند (دیکینسون و لومسدن، ۱۳۹۵).

۵. گردشگر آهسته کسی است که به ارزش‌های انسانی و طبیعی محیط خود توجه نشان می‌دهد. در جستجوی آرامش است و تمایل فزاینده‌ای به درک و ارتباط عمیق‌تر با طبیعت و سبک زندگی انسان‌ها دارد و از روزمره پرسرعت گریزان است. این نوع از گردشگری «احساس انسانی» را درگیر می‌کند و ارتباطات واقعی و معناداری میان مسافران با مردمان محلی، مکان‌ها، آثار، فرهنگ‌ها، غذاها، میراث تاریخی و فرهنگی و محیط زیست و طبیعت برقرار می‌شود و گویی فرصتی است برای چشیدن طعم واقعی زندگی.

۷. هدف اصلی در این نوع از گردشگری لذت‌بردن است. برخلاف سفرهای چندروزه و بازدیدهای اجمالی، بر سیاحت، کشف و لذت نهفته در آهستگی بازدید از مقصد تأکید دارد. ۸. در گردشگری آهسته خستگی پس از سفر نیز حداقل است. زیرا این خستگی عمدتاً از عجله و استرس برای بازدید از تمام جاذبه‌های یک منطقه گردشگری در مدت‌زمان کم حاصل می‌شود. با گردشگری آهسته، مسافر سرحال و پرا انرژی به منزل خود بازمی‌گردد.

۹. انتخاب گردشگری آهسته هزینه‌های سفر را هم کاهش می‌دهد؛ زیرا هتل‌های مجلل و رستوران‌های گران‌قیمت هیچ‌گاه همانند اقامتگاه‌های بوم‌گردی و رستوران‌های محلی قادر نخواهند بود فرهنگ و آداب و رسوم مقصد گردشگری مورد نظر را آشکار سازند. همچنین از آنجایی که بیشتر، مسیرهای کوتاه را با پای پیاده به سیاحت و اکتشاف می‌روند، هزینه حمل‌ونقل نیز تا حدود زیادی کاهش خواهد یافت.

می‌پرستند و تعلل، بازی و آهستگی را نکوهش می‌کند، ایستادگی می‌کند و بر این باور است که آهستگی موجب تراکم لذت می‌شود و زندگی را با معنا و اخلاقی‌تر می‌کند. آهستگی در مشی فرزندگان نمودار است. آنها با همه چیز با آرامش و آهستگی مواجه می‌شوند و هیچ لحظه‌ای از زندگی را از دست نمی‌دهند. نمونه‌ی عالی این مطلب در ادبیات جدید، مانده‌های زمینی «آندره ژید»<sup>۲۲</sup> است آنجا که می‌گوید: «وقتی یک دانه هلو را با دندان می‌فشری خوب بفشار و ذره ذره آن را جذب کن، بعد لاشه‌اش را بلع». او برای درک لذت، نیازی به هیاهو یا مواد تخریبی ندارد، بلکه با مدیریت ذهن<sup>۲۳</sup> در آهستگی از هلو متلذذ شده است.

در تاریخ موارد مشابه دیگری هم هست چنانچه نقل است که راهبان هندو قصد تنقیص بودا را داشتند. نزد او آمدند و

تکمیلی بپرسید؛ از مزارع و مغازه‌های محلی خرید کنید و غذاهای ارگانیک بخرید؛ از محل‌های جدید، تجربه‌های جدید بیاموزید؛ همواره به خاطر داشته باشید که شما برای تعطیلات در تعطیلات هستید و آنچه بیشتر از همه چیز اهمیت دارد خود شما هستید.

۱۵. مدل مفهومی گردشگری کم‌شتاب در تصویر ۲ نشان داده شده است.

۱۶. تفاوت‌های مهم میان گردشگری متعارف و گردشگری کم‌شتاب مطابق (جدول ۱) است.

### بحث و نتیجه‌گیری

همان‌طور که به تفصیل بیان شد فلسفه آهسته در برابر فرهنگ مدرن امروز که سرعت، جنب‌وجوش و نتیجه را

تجربه گردشگر در سفر کم‌شتاب



آگاهی زیست‌محیطی	تجربه مقصد / تجربه سفر		
	محلی‌گرایی	تجربه	کم‌شتابی
محیط زیست	حمل و نقل محلی	تماس نزدیک با مردم محلی و مکان‌ها	صرف زمان
انتخاب وسیله نقلیه کم‌کربن	اهمیت به محل، تنوع و فرهنگ	تجربه اجتماعی مشترک	عدم فعالیت زیاد
مسافت‌های کوتاه	گشت در نزدیکی محل اقامت	سفر به درون / نوزایی سفر	افزایش کیفیت تجربه
کاهش تولید کربن	خوراک و پوشاک محلی		

تصویر ۲. مدل مفهومی گردشگری کم‌شتاب. مأخذ: دیکینسون و لومسدن، ۱۳۹۵.

جدول ۱. تفاوت میان گردشگری متعارف و گردشگری آهسته. مأخذ: دیکینسون و لومسدن، ۱۳۹۵.

گردشگری کم‌شتاب (آهسته)	گردشگری متعارف
آمد و شد با حوصله	رفت و آمد سریع
دوچرخه، قطار و اتوبوس به عنوان وسیله نقلیه	هواپیما و خودرو به عنوان وسیله نقلیه
آهستگی و آرامش	انجام سریع کارها
حداقل استفاده از منابع	استفاده زیاد از منابع
تلقی مسیر سفر به عنوان مقصد و بخش قابل توجه تجربه گردشگر	تلقی مسیر سفر به عنوان دالانی برای رسیدن به مقصد
محلی بودن بازدیدها و اقامت بلنمدت	بازدید تعداد زیادی جاذبه (هرچه بیشتر بهتر)
تولید کربن کم	تولید مقدار بالایی کربن
پرهیز از کالازدگی و مصرف	مصرف و کالازدگی
غذا و نوشیدنی ارگانیک، محلی و آهسته	میهمان‌پذیری به شکل استاندارد



کم است و چون نیازهای روحی و متعالی انسان را مورد توجه قرار می‌دهد، در سال‌های اخیر، بیش از پیش مورد توجه مردم و فعالان صنعت گردشگری قرار گرفته است. گردشگری آهسته کمک می‌کند افراد جلوه و انرژی طبیعت را جذب کنند. گردشگری آهسته، تمرین یک زندگی در فلسفه آهستگی است.

سفر کم‌شتاب به دنبال خلق تجارب ناب و معتبر و خارج از کلیشه‌های متداول است. تعامل با مردم در سطحی عمیق‌تر بسیار لذت‌بخش‌تر و فراموش‌نشده‌تر از عکس‌برداری هزاران عکس از کلیساها و بناهای تاریخی است که گردشگران هرگز به آنها نگاه نمی‌کنند. با کم کردن سرعت می‌توان فراتر از صحنه‌های معمول را کشف کرد. غیرمنتظره‌ها از فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده فراموش‌نشده‌ترند. گردشگری آهسته امکان یک برنامه انعطاف‌پذیر از یک سفر، چیزی شبیه یک کاوش را فراهم می‌سازد. این تجربیات غیرمترقبه، بینش واقعی‌تری از مکان و فرهنگ محلی ایجاد می‌کند. این کاوش و کشف نه فقط کشف مقصد و مردمان دوست‌داشتنی دیگر، مناظر دلربا، سنت‌ها و آیین‌های جالب و طعم دلچسب غذاهای متفاوت است که در فرایند آهسته‌شدن «زمان» خود را جلوه‌گر می‌سازد و فرصتی برای کشف دوباره «خود» و یافتن گمشده‌های درونی مهیا می‌شود. در گردشگری آرام، فعالیتی که اکوسیستم را برنجانند، صورت نمی‌گیرد و کیفیت سفر بر کمیت آن غلبه دارد.

در آهستگی، انسان مزه‌ها و رنگ‌های جدیدی کشف می‌کند. این مفهوم به‌طور مشخص در غذاهای آرام<sup>۴</sup> نمود پیدا می‌کند. مکان‌های گردشگری آرام هم عرضه‌کننده میراث فرهنگی محلی است (Fernandes, 2011). گردشگری آرام نوعی رهایی و غرق‌شدن در مقصد است. نوعی ولگردی و پرسه‌زنی که گردشگر با داشتن فرصت کافی با مردم محلی گپ می‌زند، در رسوم و فرهنگ محلی غوطه‌ور می‌شود و غذاهای بومی را می‌چشد. اگر این نمونه عملی و کارگاهی یک زندگی در فلسفه آهستگی نیست، پس چیست؟

هریک از کرامات و معجزات خود گفتند. بعد گفتند استاد شما چه خرق عادت‌ی دارید؟ او گفت من وقتی که غذا می‌خورم، فقط غذا می‌خورم و وقتی که می‌خواهم فقط می‌خواهم و وقتی که سخن می‌گویم فقط سخن می‌گویم!! واقعاً کدامیک از شما می‌توانید به هر کار که مشغولید در ساحت وجودتان هیچ چیز دیگری رخ ندهد؟!

از «اپیکور»، پدر فلسفه لذت، هم چنین بیان شده که هر وقت می‌دید کسی می‌دود می‌گفت کجا می‌دوی؟ آهسته آهسته راه برو تا هم به آنجا برسی هم به اینجا. آنکه تند می‌رود نه به آنجا می‌رسد و نه به اینجا و هر دو را از دست می‌دهد. در آهستگی هم لذت رسیدن به مقصد و هم لذت ماندن در مبدأ را می‌توان درک کرد.

به این ترتیب وقتی فلسفه آهستگی را که ریشه در عرفان و فلسفه کهن نیز دارد در مواجهه با مفهوم و ویژگی‌های گردشگری کم‌شتاب و آهسته قرار می‌دهیم، ملاحظه می‌شود که این دو می‌توانند از هم تغذیه کنند و یکدیگر را بالنده‌تر کنند.

چنانکه دیده‌ایم در سفرها و گردشگری‌های متعارف دنیای مدرن، برنامه‌های بازدید فشرده در روزهایی محدود تدارک دیده می‌شود، اما برآستی اگر در گردشگری «عنصر زمان» به حد وفور به «عنصر مکان» اضافه نشود و نتوان تمامی زوایای یک مقصد را با آسودگی خیال کاوید، آیا می‌توان گفت که با محلی متفاوت «آشنا» شده‌ایم؟

توقف‌های کوتاه در هر محل به دلیل اجبار برای دیدن چندین مکان در یک مدت محدود را ضرب کنید در آماده نبودن زیرساخت‌های پذیرایی آن محل و از دست دادن زمان و عقب‌افتادن از برنامه‌ها، این سرعت حس ارزش‌گذاری و قدردانی را خاموش می‌کند و این برنامه‌ریزی، دوباره همان روزمرگی را که گردشگر از آن فرار کرده تداعی می‌کند. مسافری که در جستجوی آرامش به سفر آمده با سفر سریع خسته‌تر برمی‌گردد.

گردشگری آهسته همه‌چیز زندگی در یک مکان با سرعت

## پی‌نوشت‌ها

۶. Peter Ludwig Berger (۱۹۲۹-۲۰۱۷م).  
۷. Baruch Spinoza: باروخ اسپینوزا؛ فیلسوف مشهور هلندی؛ وی یکی از بزرگ‌ترین خردگرایان و جبرگرایان فلسفه قرن هفدهم و زمینه‌ساز ظهور نقد مذهبی و همچنین عصر روشنگری در قرن هجدهم به‌شمار می‌رود.  
۸. Epicurus: اپیکور، فیلسوفی در یونان باستان و بنیان‌گذار نظام فکری

۱. فلسفه ورزیدن  
۲. Piazza di Spagna  
۳. Carlo Petrini  
۴. Slow Philosophy  
۵. Milan Kundera: نویسنده پست مدرن فرانسوی متولد ۱۹۲۹م.

- اپیکوری بود. فلسفه اپیکوری یکی از مکاتب فکری مهم به‌شمار می‌آید. اپیکور، فلسفه لذت، پرهیز از پریشان‌خاطری دنیوی، جستجوی آرامش نفس و رهایی از تشویش و رنج را تبلیغ می‌کرد. اپیکور در ۳۴۱ پیش از میلاد زاده شد.
۹. Arthur Schopenhauer (1788-1860): آرتور شوپنهاور، فیلسوف آلمانی و یکی از بزرگترین فلاسفه اروپا و فیلسوف پرنفوذ تاریخ در حوزه اخلاق، هنر، ادبیات معاصر و روانشناسی جدید است. ۱۸۶۰-۱۷۸۸.
۱۰. رهایی از دانستگی نام یکی از کتاب‌های کریشنامورتی است، ترجمه مرصده لسانی، نشر بهنام.
۱۱. Jiddu Krishnamurti
۱۲. Giorgio Agamben: جورجو آگامبن، فیلسوف و نویسنده معاصر ایتالیایی است.
۱۳. گوتارم فلوئیستا، فیلسوف نروژی (دی نیکولا)
۱۴. Secret
۱۵. Problem
۱۶. Slow Tourism
۱۷. <https://blog.iranmarcopolo.com/>
۱۸. Carpinelli
۱۹. Ten Commandments of Slow Tourists
۲۰. A manifesto for slow travel: 2009
۲۱. Gardner
۲۲. Paul Guillaume André Gide (۱۸۶۹ - ۱۹۵۱) نویسنده فرانسوی و برنده جایزه ادبی نوبل در سال ۱۹۴۷.
۲۳. Science Mental
۲۴. Slow Food

## فهرست منابع

- دسترس در: @mostafamalekian
- ملکیان، مصطفی. (۱۳۹۸). ایجاد تعادل در حوزه احساسات و عواطف، درس‌گفتار زندگی فیلسوفانه، قابل دسترس در: @mostafamalekian
  - ملکیان، مصطفی. (۱۳۹۸). در ستایش وارستگی، چاپ شده در انتهای کتاب *مآنده‌های زمینی و مآنده‌های تازه*، آندره ژید (ترجمه مهستی بحرینی). تهران: انتشارات نیلوفر.
  - نیکولا دی. وینچنزو. (۱۳۹۷). *مانیفستی برای اندیشه آهسته*. (ترجمه محمدابراهیم باسط). قابل دسترس در: <http://tarjomaan.com/nevesh-tar/9056/>
  - Fernandes, C. (2011). Cultural planning and creative tourism in an emerging tourist destination. *International journal of management cases*, 13(3), 629-636.
  - Fullagar, S., Markwell, K., Wilson, E. (2012). Slow Tourism, Experience and Mobilities, *Channel View Publications*, (3) 23-256.
  - Gardner, N. (2009). *A manifesto for slow travel*. Retrieved from <http://www.hiddeneurope.co.uk/a-manifesto-for-slow-travel>
  - Guiver, J. & McGrath, P. (2016). Slow tourism: Exploring the discourses. *Dos Algarves: A Multidisciplinary e-Journal*, (27), 11-34.
  - جباری، اکبر. (۱۳۹۸). فلسفه چیست؟ سخنرانی در کافه فلسفه در روز جهانی فلسفه، فایل صوتی منتشر شده در کانال تلگرامی <https://t.me/cof-feephilosophy>.
  - جباری، اکبر. (۱۳۹۸). درباره اتفاق، فایل صوتی منتشر شده در کانال تلگرامی @jabariakbar
  - دیکینسون، ژانت و لومسدن، لس. (۱۳۹۵). سفر و گردشگری کم‌شتاب، (ترجمه مهناز شفیعیان و حمیدرضا پوربرات ابوزیدآبادی). تهران: انتشارات مهکامه.
  - لشکربلوکی، مجتبی. (۱۳۹۷). *سندروم ارضای فوری*، رسانه کارآفرین، قابل دسترس در: @Karafarin\_Etl24
  - ملکیان، مصطفی. (۱۳۹۳). *دوازده آموزه مشترک عارفان (دوازده گام عرفان عملی)*، پیاده‌سازی متنی و تعلیقات: صدیق قطبی.
  - ملکیان، مصطفی. (۱۳۹۵). *اخلاق کاربردی*، جلسه اول، قابل دسترس در: <https://3danet.ir>
  - ملکیان، مصطفی. (۱۳۹۶). *ملال از زندگی چیست، دلیل ایجادش چیست و راه‌های کم‌کردنش چیست*. قابل دسترس در: @mostafamalekian
  - ملکیان، مصطفی. (۱۳۹۸). *چاره‌جویی برای اضطراب*، جلسه چهارم، قابل دسترس در: @mostafamalekian

### COPYRIGHTS

Copyright for this article is retained by the authors with publication rights granted to Tourism of Culture journal. This is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



### نحوه ارجاع به این مقاله

بسته‌نگار، مهرنوش. (۱۳۹۹). گردشگری کم‌شتاب در ساحت فلسفه آهستگی. گردشگری فرهنگ، (۱۱)، ۳۷-۴۴.

URL: [http://www.jct-sj.com/article\\_109974.html](http://www.jct-sj.com/article_109974.html)

Doi: 10.22034/JCT.2020.109974

