



از مجموعه کمی آهسته‌تر

به چالش کشیدن سرعت در دنیای امروز

جنبش آهستگی

کارل انوره
ترجمه‌ی مارال فرخی



**IN PRAISE OF
SLOWNESS**

CARL HONORE



سخن ناشر



«واژه‌نامه‌ی انگلیسی آکسفورد کلمه‌ی آهسته را این‌گونه تعریف می‌کند:
"بی‌درنگ، درنگ نکردن، کسل‌کننده. غیرجالب. آسان باد نگرفتن،
خسته‌کننده. مسست. کند: " اینها خصوصیات هستند که تمایلی ندارند
در سوابق کاری و تحصیلی‌شان قرار دهید. در فرهنگ غلوآمیز و هرچه
سریع‌تر بهتر ما، زندگی پرسرعت و همچنان انگیز هنوز هم نشان افتخار روی
طاقچه است.»

- از متن کتاب

پرداختن به آهستگی برای ما از آشنایی با جنبشی جهانی^۱ و رویکردی به نام
کندزیستی بود که اهمیت پیدا کرد؛ جنبشی که از دغدغه‌های ایتالیایی‌های
معترض به فست‌فود آغاز شد و راه خود را به جنبه‌های دیگر زیستن گشود. این
دغدغه و این آشنایی مجموعه‌ی کمی **آهسته‌تر...** را بنیان گذاشت و برای
نخستین عنوان این مجموعه کتاب **سکون کلید است** را در نظر گرفتیم که ما
را دعوت به سکونی درونی و سازنده می‌کند؛ درنگی که قرار است زمان و فضای
کافی برای تفکر و تأمل را فراهم کند تا در نهایت، «این یک دم عمر را» زیاتر و
آرام‌تر بگذاریم. رایان هالیدی در این کتاب از ابعاد مختلف وجودی ما غافل

نمی‌شود و به صورت مجزا به ذهن و روح و بدن می‌پردازد تا بتوانیم هر کدام را به سلامت از «شب تاریک و بیم موج» این زندگی پرهیاهو بگذرانیم و تبدیل شویم به «سبک باران ساحل‌ها».

در آغاز کار امیدوار بودیم در کتاب‌های بعدی مجموعه مسیر را با آثار کلاسیک و پایه‌ای این جنبش طی کنیم و باقی راه را به آثاری اختصاص بدهیم که با این رویکرد به جنبه‌های مختلف زندگی می‌پردازند. بنابراین کتاب **جنبش آهستگی** را انتخاب کردیم که به نوعی انجیل این حرکت به حساب می‌آید؛ کارل انوره در این اثر از خاستگاه و ریشه‌ی این جنبش، چگونگی شکل گرفتنش و انجمن‌ها و گروه‌های هوادار و مروج آن سخن می‌گوید و به صورت جزئی از زمینه‌هایی نام می‌برد که این جنبش بر آنها تأثیر گذاشته و به شرح تفاوت‌ها و نتایج می‌پردازد. خواننده‌ی محترم آگاه باشد بخشی از کتاب به دلیل مسائلی که داشت حذف شده است.

شاید این راهکارها برای همگی ما و در همه‌ی زمینه‌ها قابل اجرا نباشد، اما حداقل افقی را در برابر ما می‌گستراند که در آن می‌توانیم شیوه‌های دیگرگونه زیستن را ببینیم و روش دلخواه خودمان را انتخاب کنیم.

فهرست



۱۱	 پیش‌گفتار: عصر جنون
۳۱	 فصل اول: همه‌ی کارها را سریع‌تر انجام بده
۴۹	 فصل دوم: آهسته زیباست
۶۵	 فصل سه: خوراک: سرعت حرف اول را می‌زند
۹۷	 فصل چهارم: شهرها: در هم آمیختن کهنه و نو
۱۳۱	 فصل پنج: ذهن / بدن: ذهن سالم در بدن سالم است
۱۵۷	 فصل ششم: پزشکی: پزشکان و بیماران
۱۷۵	 فصل هفت: کار: مزایای سخت کار نکردن
۲۰۳	 فصل هشت: فراغت: اهمیت استراحت
۲۳۳	 فصل نه: پرورش یک کودک باطمینان
۲۵۹	 نتیجه: یافتن ضرب‌آهنگ درست