

Explaining the Slowness Movement to Extract its Implications in Iran's Formal Education

[DOI: 10.22070/tlr.2025.20461.1757](https://doi.org/10.22070/tlr.2025.20461.1757)

Farnaz Farmahini Farahani¹, Masoumeh Sadat Abtahi^{*2} and
Mohammad doorfard³

1. M.A. student of Department of Education, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran
Email: farmahinifar@yahoo.com
2. Department of Education Studies and Curriculum Development, SR. C., Islamic Azad University, Tehran, Iran. (Corresponding Author)
Email: m.abtahi2030@iau.ac.ir
3. Department of Education Studies and Curriculum Development, SR. C., Islamic Azad university, Tehran, Iran.
Email: Mohammaddoorfard@gmail.com

Received on: 06/06/2025

Revised on: 25/05/2025

Accepted on: 21/07/2025



Research
Article

Vol. 22, No. 2, Serial 42

Autumn & Winter

2025-26

pp: 187-206

Abstract

Aim and introduction: This research aims to explain the characteristics of the slow movement in order to extract its implications in education. In line with the research objective, the two main questions are: 1- What are the concept and basic characteristics of the slow movement? 2- What educational implications can be deduced from it for Iranian education (with an emphasis on the goals, principles, and role of the teacher)?

Methodology: The method of the present research is fundamental in terms of the research objective. It will be carried out using rational and deductive reasoning methods and based on documentary and library studies. Also, the present research is considered a qualitative research based on the nature of the data. analytical methods, especially concept interpretation, and the deductive method have been used to answer the first and the second questions. In this regard, first the concept and characteristics of the slow movement and its various aspects are described and analyzed, then an attempt is made to extract the goals, principles, characteristics, and role of the teacher from the general concepts and characteristics of this movement using a progressive inference method. Data analysis methods include arranging and organizing data (categorization), coding data, and organizing data.

Finding: The most important characteristics of the slow movement include attention to cultural status and traditions, healthy connections between students and the local environment and society, having a critical approach, emphasizing quality, balance, reflection and presence, deep thinking and contemplation, valuing the present moment, paying attention to the speed, rhythm, and interests of learners, and criticizing neoliberal approaches. The most important goals of slow education include achieving healthy relationships between people and interacting with the environment, local community, and government, criticizing the phenomenon of speed, emphasizing quality instead of quantity, reclaiming childhood from the clutches of consumerism, enhancing creativity and spontaneity, treating the pain of haste, fighting the culture of haste and obsessive parenting, self-development, the ability to understand deeply, strengthening awareness and individual responsibility, the joy of learning, respecting individual differences, opposing dominance in education, and reducing external pressures and competition. The principles of core education include the principle of paying attention to cultural heritage, the principle of reducing dependence on technology, the principle of reducing standardization, the principle of prioritizing quality over quantity, the principle of reducing school academic pressure, the principle of reducing pressure on children and parents, the principle of resisting acceleration,

Journal of Training & Learning Researches

Received on: 06/06/2025

Revised on: 25/05/2025

Accepted on: 21/07/2025



**Research
Article**

Vol. 22, No. 2, Serial 42

Autumn & Winter

2025-26

pp: 187-206

the principle of emphasizing depth instead of speed, the principle of paying attention to the depth of learning instead of breadth, the principle of deeper connection with children, the principle of respecting individual differences, the principle of respecting childhood, the principle of enjoyment and gaining peace, the principle of reducing stress and competition, the principle of emphasizing humanities and meaningful experiences, the principle of emphasizing human connections, the principle of project-based and experience-based learning, the principle of human dialogue, the principle of community participation, the principle of confronting the culture of perfectionism, the principle of gradualism, and the principle of patience and forbearance. The main role of the teacher in slow education is to be a flexible guide and facilitator who selects the content and time intended for education according to the learners' abilities.

Discussion and Conclusions: The large volume of content and the lack of motivation of students are among the cases that indicate the necessity of using slow education. Slow education targets calmness, accuracy, patience, and the dominance of quality over quantity, as opposed to speed, which refers to haste, pressure, superficiality, intolerance, and the dominance of quantity over quality.

Keywords: Slow movement, Goals and principles of education, Slow education

تبیین جنبش آهستگی به منظور استخراج دلالت‌های آن در تربیت رسمی ایران^۱

DOI: 10.22070/tr.2025.20461.1757

فرناز فرمهینی فراهانی^۱، معصومه سادات ابطحی^{۲*} و محمد دورفرد^۳

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد، رشته فلسفه تعلیم و تربیت، دانشگاه علوم و تحقیقات، تهران، ایران.
Email: farmahinifard@yahoo.com

۲. استادیار، گروه علوم تربیتی و برنامه‌ریزی درسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)
Email: m.abtahi2030@iau.ac.ir

۳. گروه علوم تربیتی و برنامه‌ریزی درسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد، تهران، ایران.
Email: Mohammaddoorfard@gmail.com

چکیده

مقدمه: هدف اصلی این پژوهش تبیین ویژگی‌های جنبش آهستگی به منظور استخراج دلالت‌های آن در تعلیم و تربیت است. در راستای هدف تحقیق دو سؤال اصلی مطرح است: ۱. مفهوم و ویژگی‌های اساسی جنبش آهستگی چیست؟ ۲. چه دلالت‌های تربیتی از آن برای تعلیم و تربیت ایران (با تأکید بر اهداف، اصول و نقش معلم) قابل استنتاج است؟

روش: تحقیق حاضر از نظر هدف، بنیادی است که از روش‌های استدلال عقلانی و قیاسی بهره گرفته شده است. همچنین تحقیق حاضر براساس ماهیت داده‌ها جزو تحقیقات کیفی محسوب می‌شود. در پاسخ به پرسش اول از روش‌های تحلیلی به ویژه تفسیر مفهوم استفاده شده است. برای پاسخ به سؤال دوم از روش استنتاجی استفاده شده است.

یافته‌ها: از مهم‌ترین ویژگی‌های جنبش آهستگی می‌توان به توجه منزلت فرهنگی و سنت‌ها، ارتباط با محیط محلی و جامعه، تأکید بر کیفیت، تعادل، تعامل و حضور، اندیشیدن و تفکر عمیق، ارزش دادن به لحظه حال و نقد رویکردهای نئولیبرالی اشاره کرد. از مهم‌ترین اهداف تربیت آهسته می‌توان به نقد پدیده سرعت‌گرایی، درمان درد شتاب‌زدگی، مبارزه با فرهنگ شتاب و والدگری و سواسی، لذت‌یادگیری، مخالفت با سلطه‌جویی در تربیت، کاهش فشارهای بیرونی و رقابت اشاره کرد. از اصول تربیت آهسته می‌توان به توجه به میراث فرهنگی، کاهش وابستگی به فناوری، کاهش استانداردهای آموزشی، اولویت کیفیت بر کمیت، کاهش فشار تحصیلی مدرسه، احترام به تفاوت‌های فردی، لذت و کسب آرامش و تأکید بر علوم انسانی اشاره کرد. نقش اصلی معلم در تربیت آهسته، هدایتگر انعطاف‌پذیر و تسهیلگری است که محتوا و زمان در نظر گرفته شده برای آموزش را در حد توان فراگیران انتخاب می‌کند.

نتیجه: حجم زیاد محتوا، بی‌انگیزگی دانش‌آموزان از جمله مواردی است که ضرورت به کارگیری تربیت آهسته را نشان می‌دهد. تربیت آهسته، آرامش، دقت، صبوری و سلطه کیفیت بر کمیت را هدف‌گیری کرده است.

واژگان کلیدی: جنبش آهستگی، اهداف و اصول تعلیم و تربیت، تربیت آهسته.

نشریه علمی
پژوهش‌های
آموزش و یادگیری

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۲/۱۶
تاریخ اصلاحات: ۱۴۰۴/۰۳/۰۴
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۴/۳۰



مقاله پژوهشی

Journal of
Training & Learning
Researches
Vol. 22, No. 2, Serial 42
Autumn & Winter
2025-26

دوره ۲۲، شماره ۲، پیاپی ۴۲
پاییز و زمستان ۱۴۰۴
صص: ۱۸۷-۲۰۶

۱. این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول است.

مقدمه

شده است [۷]. این موضوع در حوزهٔ تعلیم و تربیت نیز مشهود است. سیستم آموزشی امروزی ایران عمدتاً بر حفظ کردن اطلاعات و پاسخ دادن سریع به سؤالات تأکید دارد، در حالی که توجه به فرایند یادگیری، درک عمیق مفاهیم و پرورش خلاقیت و تفکر انتقادی دانش آموزان مغفول مانده است [۵]. آموزش آهسته یک روش «آهسته» زندگی، آموزش و یادگیری است. در آموزش آهسته بر فرایند یادگیری تأکید می‌شود. فرایند یادگیری به این صورت است که در آن یادگیرنده به جای اینکه صرفاً گیرندهٔ منفعل باشد، عاملیت دارد. معلم آهسته می‌فهمد که چه زمانی کار گروهی مناسب است و چه زمانی سخنرانی رسمی و آموزشی دربارهٔ یک موضوع خاص مفید است. اندیشهٔ آهستگی و آرامش اخیراً با استقبال گسترده‌ای همراه شده است و اکنون حدود بیست شاخه از آن در کشورهای مختلف ایجاد شده و مؤسسه‌های مردم‌نهاد در این عرصه‌ها مشغول به فعالیت اند. برای مثال، مدیریت آرام، آموزش آرام، علم آرام، سفر آرام یا کندخوانی و خواندن آرام، طراحی آرام، شهر آرام، گردشگری آرام از جمله شاخه‌های این حرکت است [۵]. بنابراین پرداختن به این مسئله از ضرورت و اهمیت زیادی برخوردار است؛ چراکه که در نهایت آرامش مخاطبان، مربیان و متربیان را رقم می‌زند. کارل هونره [۸] معتقد است جنبش آهستگی یک انقلاب فرهنگی است در برابر ایده‌ای که معتقد است سریع‌تر همواره بهتر است [۹]. این جریان فکری نشانهٔ آرامش، دقت، صبوری و سلطهٔ کیفیت بر کمیت در مقابل سرعت است که در برابر شتاب‌زدگی، فشار، سطحی بودن، نابداری و سلطهٔ کمیت بر کیفیت قرار می‌گیرد [۹]. از عمر تربیت آهسته بیش از چند دهه نمی‌گذرد، اما در همین زمان کوتاه گسترش روزافزونی داشته است و دامنهٔ آن در تمام ابعاد زندگی آدمی از جمله در تعلیم و تربیت مشهود است. در ایران تربیت آهسته به‌ویژه در تربیت رسمی بحثی جدید و ناشناخته است. تربیت رسمی و عمومی، بخشی از جریان تربیت است که به شکل سازمان‌دهی شده، قانونی، عادلانه،

در جهانی به سر می‌بریم که شتاب در همهٔ امور زندگی نفوذ کرده و تا حد زیادی آسایش فردی و اجتماعی افراد را مختل کرده است. در عصر حاضر که تکنولوژی یک‌تاز عرصه‌های مختلف گردیده و افراد سرعت تحولات و تغییرات خود را با سرعت تکنولوژی می‌سنجند، جنبشی با عنوان جنبش آهستگی در حال فعالیت است. جنبشی که هدف اصلی آن بازگشت آرامش به افراد و کانون خانواده است. جنبش آهستگی تغییر خاصی نیست، بلکه رویکردی متفاوت به ابزار آسایش و آرامش ماست تا از اصل زندگی غفلت نکنیم و از دید هوبره^۱ [۱] «زندگی را زندگی کنیم، نه آنکه در زندگی، زندگی کنیم». نهضت آهستگی به هیچ وجه مخالف پیشرفت علم و فناوری نیست و هرگز کسی را به کنار گذاشتن مظاهر مدرنیته دعوت نمی‌کند، بلکه خواستار تغییر در نگرش سرعت‌زده و پرشتاب به زندگی است که در آن همه چیز باید به سرعت اتفاق افتد. در رویکرد مبتنی بر آهستگی قرار نیست هواپیما سوار نشد یا از قطار تندرو و مترو استفاده نکرد، بلکه هدف این است که مراقب وسواس زمان‌زدگی باشیم که نتیجهٔ آن، بی‌قراری و شتاب جنون‌آمیزی است که آسایش را از زندگی سلب می‌کند [۶]. جنبش آهستگی نخست با طرح ایدهٔ غذاهای آهسته در برابر غذاهای سریع (فست‌فودها) و اعتراض به شبکهٔ غذاهای مک دونالدی در جهان به‌ویژه کشور ایتالیا شروع شد و به تدریج به سایر بخش‌های توسعهٔ شهری راه یافت [۲]. پس از آن ایدهٔ کلاسیک آرام‌شهرها نخست در کشور ایتالیا در اکتبر سال ۱۹۹۹ شکل گرفت و در سال ۲۰۰۶ شبکه‌ای از آرام‌شهرها در کشورهای ایتالیا، نروژ، آلمان و انگلستان ایجاد شد [۳]. در دنیای امروز، سبک زندگی پرشتاب و فرسایشی مدرن، باعث از دست رفتن لذت و معنای واقعی زندگی شده است. سرعت بیش‌ازحد در انجام امور روزمره، توجه به محیط پیرامون و خود را کاهش داده و موجب استرس و فشار روانی بر افراد

1. Honoré

مؤلفه‌های نهضت آهستگی به استخراج اصول و روش‌های مبتنی بر آن پرداخته‌اند و از آن به‌عنوان راهکاری برای توسعه و پیشبرد و تحقق اهداف برنامه آموزش و یادگیری مداوم بهره گرفته‌اند.

ترحم [۴] در پایان‌نامه کارشناسی ارشد خود ایده آهستگی و دلالت‌های تربیتی آن با تأکید بر رویکردی اسلامی و ایرانی را تحلیل کرده است و مواردی همچون صبر، توکل و میانه‌روی را مطرح می‌کند و آن را با مستندات دینی به‌عنوان شواهد بیان می‌دارد. اگونادز [۱۲] جنبش آموزش آهسته را به‌عنوان رویکردی دانش‌آموزمحور مورد بررسی قرار داده است. گریتر [۱۳] یکی از بنیان‌گذاران آموزش آهسته در انگلستان است و کاربست آن در تعلیم و تربیت انگلیس را شرح می‌دهد. او بر این باور است که ما نیازمند اعتقاد کلی به کیفیت اصول آموزش آهسته هستیم. کارل هونره [۱۶] می‌گوید: جنبش آهستگی نشانه آرامش، دقت، صبوری و سلطه کیفیت بر کمیت در مقابل سرعت است که ناظر بر شتاب‌زدگی، فشار، سطحی بودن، نابردباری و سلطه کمیت بر کیفیت است. درواقع نهضت آهستگی با مفاهیمی از قبیل درنگ، طمأنینه، وقار، متانت و سنگینی، بردباری و صبر گره خورده است. هولت [۱۵] می‌گوید که مدرسه آهسته به معنای یادگیری عمیق است. از نظر وی آموزش مبتنی بر استانداردها تفاوت چندانی با یک فروشگاه فست‌فود ندارد. او خواستار واکنش مشابه در برابر روش «آموزش همبرگری» در رابطه با آموزش و پرورش شد که بر یکنواختی، پیش‌بینی‌پذیر بودن و اندازه‌گیری فرایندها و نتایج تأکید دارد. لوئیس^۱ [۲۲] دانشگاه‌ها و بلکه نظام آموزش عالی آمریکا را متهم کرد که به دلیل بی‌توجهی به اهمیت و ضرورت آهستگی و تسلیم شدن به جنون سرعت‌زدگی، آموزش و پرورش را از درون تهی کرده است. در ایران تحقیقات کمی در این حوزه شده و خلأ تحقیقاتی در آن مشهود است.

در ایران پژوهش‌های کاربردی در زمینه ایده آهستگی با موضوع آهستگی و آرامش شهری نوشته شده است،

همگانی و الزامی در مدرسه با محوریت دولت اسلامی و مشارکت فعال دیگر ارکان تربیت صورت می‌پذیرد.

اهمیت و ضرورت تحقیق از دو بُعد نظری و عملی بررسی پذیر است: از ضرورت و فواید نظری تحقیق حاضر می‌توان به افزایش نظری در زمینه تعلیم و تربیت آهسته، شناخت ابعاد مختلف آن، آگاهی دست‌اندرکاران امر آموزش کشور از این جنبش معاصر اشاره کرد. اهمیت و ضرورت کاربردی آن کمک به برنامه‌ریزان و سیاست‌گذاران آموزشی به ویژه تعلیم و تربیت رسمی کشور به منظور استفاده مطلوب از تربیت آهسته، کمک به معلمان جهت کاربست اصول روش‌های تربیت آهسته در جریان تدریس و آموزش به منظور ترویج یک سبک زندگی متعادل پایدار و همراه با آرامش است.

از آنجایی که جنبش آهستگی یکی از پدیده‌های نوظهور قرن بیستم است، پژوهش‌های انجام شده درباره این موضوع در مراحل مقدماتی به سر می‌برند. شواهد پژوهشی در این حوزه نشان می‌دهد به ویژه در ایران پژوهش جدی کار نشده است. از جمله این شواهد پژوهشی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

شایسته و امیرکیایی [۱۰] در مقاله پژوهشی خود به یکی از شاخه‌های آهستگی یعنی مدیریت آهسته پرداخته‌اند و بر مدیریت آهسته به‌عنوان راه‌حلی برای کاستن از تنش‌های شغلی و ابزاری برای خلق ارزش و افزایش قدرت ابتکار در حوزه کسب و کار تأکید کرده‌اند. فرمهبینی فراهانی [۶] ویژگی‌ها و مؤلفه‌های شهر آهسته را به تصویر کشیده و اهداف و شاخص‌های آن را بررسی کرده است. صفایی مقدم [۹] در پژوهش خود رابطه بین نهضت آهستگی و نهضت فلسفه برای کودکان را بررسی کرده است. وی ضمن پرداختن به علت شکل‌گیری این دو نهضت، معتقد است که شتاب حاکم بر آموزش و پرورش، مانعی جدی برای پرورش مهارت‌هایی است که برنامه آموزش فلسفه به کودکان در پی آن است. کلانتر رشیدی و هواسی [۱۱] در پژوهش خود نهضت آهستگی و دلالت‌های آن را برای آموزش و یادگیری مداوم بررسی کرده‌اند. آن‌ها با اتکا بر مبانی و

1. Harry Lewis

انجام داده است؟ می‌توان ریشه این تغییرات سریع در نظام آموزش و پرورش را تا حد زیادی متأثر از نهضت شتاب که از ثمرات عصر مدرنیسم است و بر همه جوامع بشری سایه افکنده، جست‌وجو کرد [۲۰].

در ایران تربیت آهسته هنوز در مرحله معرفی و توسعه است و با چالش‌های ساختاری مانند نظام آموزشی و تضادهای فرهنگی روبه‌روست؛ در واقع جنبش آهستگی در ایران در مرحله معرفی و گفتمان‌سازی است. البته فرصت‌هایی همچون آموزه‌های دینی که به صبر، آرامش، تأنی و آسایش تأکید دارند، با اهداف این جنبش همسوست. باین حال برخی از افراد و گروه‌ها در ایران، با برگزاری کارگاه‌ها، سخنرانی‌ها و فعالیت‌های دیگر، به ترویج فرهنگ «زندگی آرام» و «آهستگی» می‌پردازند. همان‌طور که اشاره شد، در زمینه تعلیم و تربیت آهستگی در ایران فعالیت جدی صورت نگرفته است. شاید بتوان گفت مدارس طبیعت از نمونه‌هایی است که به نوعی با اهداف تربیت آهسته تناسب دارد. مدارس طبیعت در ایران، به‌عنوان یک نمونه از جنبش آهستگی، به دنبال ارائه روش آموزشی متفاوتی با آموزش‌های سنتی هستند. این مدارس، به‌جای تمرکز بر حفظیات و آزمون‌ها، بر یادگیری عملی، کسب تجربه مستقیم از طبیعت و پرورش حس خلاقیت و کنجکاوی در کودکان تأکید می‌کنند که از این بابت به تربیت آهسته نزدیک است. نمونه دیگر که شاید بتوان آن را جنبه‌ای از ایده آهستگی در ایران تصور کرد، تغییر نگاه به تکلیف شب در سال‌های اخیر است که از زبان برخی مسئولان آموزش و پرورش شنیده می‌شود. اجباری نبودن تکلیف شب را می‌توان نمونه‌ای از کاهش فشار بر دانش‌آموزان تلقی کرد [۵]. تقریباً در تمام کشورهای توسعه‌یافته که سال‌ها به افزایش تکالیف خانه تأکید می‌کردند، ممنوعیت تکالیف در حال شکل‌گیری است؛ چراکه متوجه شده‌اند گاهی کار کمتر مؤثرتر است. این موضوع در واقع شعار جنبش آهستگی است.

بنابراین هدف اصلی این پژوهش تبیین ویژگی‌های جنبش آهستگی به‌منظور استخراج دلالت‌های آن در

ولی همگی آن‌ها بر ابعاد خاصی از آهستگی مانند فضای سبز شهری، ترافیک شهری، منظر شهری و... تمرکز داشته‌اند؛ برای نمونه صادقی و کشتکار [۲۹] در پژوهش خود تأثیر مؤلفه‌های منظر شهری بر آرامش شهروندان را بررسی کرده‌اند و راهکارهایی را برای دستیابی به احساس آرامش با ویژگی‌های بصری در محله کوی معلم ارائه داده‌اند. زبیری و همکاران [۳۰] در پژوهش دیگری به عوامل مؤثر بر احساس آرامش در فضاهای سبز و تفریحی در شهر کاشان پرداخته‌اند. با وجود تولید آثار و پژوهش‌های علمی پراکنده، در ایران تاکنون این جنبش اجرا نشده است و حتی در زمینه شهر آهسته هیچ کدام از شهرهای ایران به شبکه شهرهای آهسته راه پیدا نکرده‌اند.

در برخی منابع از جمله کتاب کندوکاو در مسائلی تربیتی ایران، نویسنده نظام آموزشی ایران را به دلیل تأکید بر محفوظات، رقابت‌های ناسالم و نادیده گرفتن نیازهای واقعی دانش‌آموزان نقد می‌کند [۳۱]. این نقدها لزوم جایگزینی رویکردهایی مثل تربیت آهسته را برجسته می‌سازد و اخیراً هم با بررسی دقیق نظام آموزش و پرورش ایران مشاهده می‌شود که این نظام نیز از تشعشعات عصر سرعت بی‌نصیب نمانده است. تغییرات سریعی که در دهه اخیر در نظام آموزش و پرورش ایران رخ داده است، از جمله نظام ارزشیابی توصیفی در مقطع ابتدایی و اضافه شدن پایه ششم به تحصیلات مقطع ابتدایی را می‌توان به‌عنوان شواهدی بر این مدعا ارائه کرد [۲۰] و حتی اجرایی شدن سند تحول بنیادین آموزش و پرورش بدون فراهم شدن زیرساخت‌های لازم، در اعلام و اجرایی شدن آن تعجیل صورت گرفت و تغییرات اخیر سؤالاتی را در ذهن ایجاد کرده است. برای مثال اینکه از سویی، تا چه حد این طرح‌های تحولی مبتنی بر بنیادهای فلسفی و مطالعات دقیق علمی بوده است؟ و از سوی دیگر، آیا نظام آموزش و پرورش کارشناسی‌های لازم را برای بررسی‌های اولیه به‌منظور شناسایی این نکته مهم که تمهیدات ضروری برای اجرای چنین طرح‌هایی از قبل اندیشیده و فراهم شده را

تعلیم و تربیت است. در راستای هدف تحقیق دو سؤال اصلی عبارت‌اند از: ۱. مفهوم و ویژگی‌های اساسی جنبش آهستگی چیست؟ ۲. چه دلالت‌های تربیتی از آن برای تعلیم و تربیت رسمی ایران (با تأکید بر اهداف، اصول و نقش معلم) قابل استنتاج است؟

روش انجام تحقیق

تحقیق حاضر از نظر هدف، بنیادی است. تحقیق بنیادی پژوهشی است که به کشف ماهیت اشیا، پدیده‌ها و روابط بین متغیرها، اصول و قوانین می‌پردازد و به توسعه مرزهای دانش رشته علمی کمک می‌کند. در این پژوهش، تحقیق بنیادی نظری مد نظر است که از روش‌های استدلال عقلانی و قیاسی و بر پایه مطالعات اسنادی و کتابخانه‌ای صورت گرفته است. همچنین این تحقیق بر اساس ماهیت داده‌ها جزو تحقیقات کیفی محسوب می‌شود. در تحقیقات کیفی پژوهشگر می‌تواند از طریق استدلال قیاسی و استقرایی، تمثیل و تشبیه، تشخیص تفاوت و تمایز، مقایسه و... که همگی به کمک تفکر و تعقل و منطق صورت می‌پذیرد، داده‌های گردآوری شده را ارزیابی و تجزیه و تحلیل کند و به کمک ذهن مکاشفه‌ای خود نتیجه‌گیری نماید.

در پاسخ به پرسش اول بیشتر از روش‌های تحلیلی به‌ویژه تفسیر مفهوم استفاده شده است. تحلیل مفهوم از نوع تفسیر مفهوم، ناظر به فراهم کردن تبیینی صریح از معنای یک مفهوم به واسطه توضیح دقیق ارتباط این مفهوم با سایر مفاهیم و نیز تشریح مفهوم مورد نظر در افعال و ادراک انسانی است [۲۶]. برای پاسخ به سؤال دوم از روش استنتاجی استفاده شده است. در این راستا، ابتدا مفهوم و ویژگی‌های نهضت آهستگی و جنبه‌های مختلف آن را توصیف و تحلیل می‌کنیم، سپس می‌کوشیم با روش استنتاجی پیش‌رونده از مفاهیم و ویژگی‌های کلی این نهضت، اهداف، اصول و روش‌های تربیت آهستگی را استخراج کنیم. روش استنتاجی فراتر از بحث‌های روشی، از مباحث مهم روش‌شناختی به

حساب می‌آید. روش استنتاجی در فلسفه تعلیم و تربیت معاصر غرب، به دلایلی از جمله تجربه‌گرایی افراطی و عمل‌گرایی، ناکارآمد تلقی می‌شود، اما در فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی، به دلیل اعتبار فراوانی که برای مبانی نظری و فلسفی در نظر گرفته شده است، از مهم‌ترین روش‌ها محسوب می‌گردد. ابزار گردآوری اطلاعات پژوهش در بخش مطالعات اسنادی فرم فیش برداری است. جامعه آماری درباره سؤال اول و دوم پژوهش مجموعه افراد نیست، بلکه مجموعه اسنادی است که با سؤال و متغیر تحقیق ارتباط دارد. در واقع جامعه متنی است. محور اصلی جامعه متنی پژوهش حاضر، جنبش آهستگی و زیرشاخه‌های آن است. اطلاعات مورد نیاز از مجموع اطلاعات در قالب کتاب‌ها، مقاله‌ها، پایان‌نامه‌های مرتبط، سایت‌های اینترنتی پیرامون موضوع، جمع‌آوری شده است. برای نمونه متنی پژوهش در بخش کتاب می‌توان به این موارد اشاره کرد: در ستایش آهستگی نوشته کارل هونره، *غذای آهسته*، سرگذشت یک طعم نوشته کارلو پترینی و *تعلیم و تربیت آهسته* تألیف فرمینی فراهانی. روش‌های تحلیل داده‌ها شامل مرتب کردن و تنظیم داده‌ها (مقوله‌بندی)، کدگذاری و سازماندهی آن‌هاست. مقوله‌بندی در واقع تعیین معنا برای یک واحد اطلاعاتی با توجه به برخی ویژگی‌های نوعی آن مقوله است و اصطلاحی عام است که مجموعه‌ای از مفاهیم و مضامین و سازه‌ها را در بر می‌گیرد. کدگذاری برای جداسازی و سازماندهی داده‌ها و مشخص کردن واحدهایی از متن که به شکلی معنادار برای مقوله‌ها که در این نوشتار در واقع همان اصول و اهداف و روش‌های تربیت آهسته است، به کار گرفته شده است. به‌طور کلی می‌توان گفت انجام پژوهش شامل این مراحل است: ۱. مطالعات نظری و جمع‌آوری متون پیرامون موضوع، ۲. کدگذاری مطالب، ۳. دسته‌بندی، ۴. پاسخ به سؤال‌ها از طریق روش اسنادی و روش تحلیل محتوا و استنتاجی، ۵. بحث و نتیجه‌گیری.

یافته‌های تحقیق

درباره سؤال اول پژوهش یعنی مفهوم و ویژگی‌های اساسی جنبش آهستگی چیست، باید گفت نهضت آهستگی^۱ به‌عنوان یک جنبش فرهنگی و اجتماعی مطرح شده است که بر ارزش‌های انسانی و توجه به کیفیت زندگی تأکید می‌کند. کارلو پترینی، در کتاب *غذای آهسته*، سرگذشت یک طعم ابعاد فلسفی و تاریخی این جنبش را تشریح کرده است [۱۴]. فلسفه شکل‌گیری این جنبش مخالفت با غذای سریع، زندگی سریع، تولید مواد غذایی ناپایدار و فرسودن اقتصاد محلی بود و مبنای فلسفی خود را بر پایه «غذا، زمین، مردم و فرهنگ» برنامه‌ریزی کرده بود. براین اساس غذای آهسته بر چهار ضلع استوار است: «اخلاق، لذت خوردن، محیط‌زیست، هنر آشپزی». هولت [۱۵] جنبش آهستگی را این‌گونه توصیف می‌کند: اندیشمندان جنبش آهستگی معتقدند ما باید فراسوی مدل‌های مکانیکی حرکت کنیم، چراکه در مدل‌های مکانیکی، اهداف و پیامدها از سوی کسانی که در رأس قرار دارند، تعیین شده و مجریان یا کسانی که در پایین هستند، صرفاً همچون ابزاری وظیفه تحقق و انجام آن اهداف و برآیندها را بر عهده دارند. در آموزه‌های اسلامی هم، مفاهیمی وجود دارد که با مفهوم آهستگی همگرایی و ارتباط دارد و می‌توان آن‌ها را به عنوان اصولی برای نیل به آرامش و آسایش واقعی در حیات و راه رسیدن به فلاح در آخرت دانست. این مفاهیم شامل صبر، دوری از شتاب و عجله، اعتدال، قناعت، دوری از اسراف، اقتصاد و میانه‌روی، تواضع، تفکر و تأمل، امیدواری و پرهیز از نومیدی و تقوا هستند [۴]. مفهوم آهستگی کُندی، سستی یا بی‌خیالی نیست، بلکه به معنای تأمل، درنگ، دقت، بازنگری و پرهیز از سطحی‌نگری و شتاب‌زدگی، آرامش، شهود، صبوری، اندیشمندی و سلطه کیفیت بر کمیت است [۹].

در خصوص ویژگی‌های عمده نهضت آهستگی باید گفت این نهضت در برابر سرعت‌زدگی دوران مدرن

شکل گرفت. نهضت آهستگی، در شکل تکامل‌یافته خود، نهضتی برای دفاع از منزلت فرهنگی، بُردی با شیوه‌ای از زندگی که صرفاً براساس سرعت طراحی شده بود و درنهایت، دفاع از میراث فرهنگی بشریت بود. همان‌طور که کارل هانور [۱۶] می‌گوید: «نهضت آهستگی انقلاب فرهنگی در برابر این ایده است که سریع‌تر همواره بهتر است». طرف‌داران جنبش آهستگی معتقدند که کیفیت تعامل آموزشی بین معلم و یادگیرنده مهم‌تر از قضاوت درباره توانایی دانش‌آموزان با آزمون‌های استاندارد است [۱۲]. جنبش آهسته به دنبال این است که تحول‌آفرین، از نظر اجتماعی عادلانه، از نظر زیست‌محیطی پایدار و متنوع باشد. جنبش بین‌المللی آهسته به سنت‌ها احترام می‌گذارد و ویژگی‌های شخصی، مانند تفکر انتقادی، خودآگاهی، انضباط، تاب‌آوری، رهبری، همدلی و شفقت را مد نظر دارد. جنبش آهسته چیزی بیش از کاهش سرعت است. این یک رویکرد آموزشی است که به دنبال دستیابی به پیوندهای رابطه سالم بین دانش‌آموزان و همچنین ارتباط با محیط محلی و گسترده‌تر است. این جنبش چالشی آشکار برای رویکردهای نئولیبرالی است که در حال حاضر در کشورهای غربی حاکم است؛ رویکردهایی که رقابت، استانداردسازی، کالایی‌سازی و تجاری‌سازی را تشویق می‌کنند. در واقع کلید زندگی نهضت آهسته تأکید بر تعادل و تأمل است. هرچه زمان بیشتری برای تأمل و ارزیابی در دسترس باشد، می‌توانیم بهتر به توسعه ایده‌ها و اقدامات خود متعهد شویم [۱]. در نوشتارهای آهسته، اصطلاحاتی مانند دقت، تأمل، تفکر و توجه رایج است. حرکت آهسته پاسخی به سرعت و تغییرپذیری زندگی مدرن است. این موضوع شامل سلامتی، مدیتیشن، سادگی، خلاقیت، ذهن‌آگاهی و پیچیدگی است [۱۷]. جنبش آموزش آهسته از تغییر فرهنگی به سمت کاهش سرعت زندگی حمایت می‌کند و پیامدهای منفی سرعت، از جمله انزوا، حواس‌پرتی، کاهش رضایت و استرس را مورد نقد قرار می‌دهد [۱۸].

در خصوص سؤال دوم پژوهش یعنی چه دلالت‌های تربیتی از آن برای اهداف تعلیم و تربیت رسمی ایران قابل استنتاج است، ابتدا به اهداف تربیت آهسته از منظر هونره و هولت، دو تن از صاحب‌نظران این حوزه، می‌پردازیم و سپس اهداف را به شکل کلی مطرح می‌کنیم. کارل هونره نویسنده و روزنامه‌نگار کانادایی بریتانیایی در کتاب مشهور خود به نام *در ستایش آهستگی*^۵ و مقالاتش، به نقد فرهنگ شتاب‌زدگی مدرن و تأثیرات منفی آن بر زندگی خانوادگی و تربیت کودکان پرداخته است. از منظر او، هدف اصلی تربیت آهسته، مقابله با فشارهای غیرطبیعی جامعه مصرف‌گراست که کودکان و والدین را به سمت برنامه‌ریزی‌های فشرده، انتظارات کمال‌گرایانه و سبک زندگی ماشینی سوق می‌دهد. اهداف تربیت آهسته از نظر هونره عبارت‌اند از:

- مبارزه با «فرهنگ شتاب» و والدگری وسواسی: هونره معتقد است جامعه امروز به «ماشین سرعت» تبدیل شده و والدین تحت تأثیر فشارهای اجتماعی، سعی می‌کنند کودکان را با کلاس‌ها، رقابت‌ها و برنامه‌های فشرده «بهینه‌سازی» کنند. هدف: بازگرداندن آرامش به فرایند تربیت، با حذف برنامه‌ریزی‌های افراطی و اجازه دادن به کودکان برای کشف جهان در زمان.
- بازپس‌گیری کودکی از چنگال مصرف‌گرایی: از نگاه او، تبلیغات و صنعت اسباب‌بازی و آموزش، کودکی را به کالایی تبدیل کرده‌اند. هدف تربیت آهسته جایگزینی اسباب دیجیتال با طبیعت است تا کودکان معنی واقعی کشف و لذت را درک کنند.
- پرورش کودکان مستقل و خلاق: هونره بیان می‌کند که تربیت آهسته، به جای تحمیل اهداف والدین، به کودکان فضایی می‌دهد تا انتخاب کنند، اشتباه کنند و از شکست‌ها بیاموزند. هدف تربیت آهسته: تقویت مهارت‌هایی مانند حل مسئله، تاب‌آوری و خلاقیت به جای تکیه بر دستورعمل‌های ازپیش تعیین‌شده است.

اندیشه آهسته محتاطانه است.^۱ ویتگنشتاین فیلسوفان را از این حیث که اندیشه‌هایشان را شتاب می‌دهند، سرزنش می‌کند [۱۹]. نشانه‌های اندیشه آهسته عبارت‌اند از پیاده روی‌های سقراطی، مواجهه چهره‌به‌چهره لویناس و مکالمه‌های گفت‌وشنودی باختین.^۲ این سه فیلسوف برای حل معماهای فلسفی اغلب به صورت روشمند و محتاطانه عمل می‌کردند. سقراط وقتش را صرف قدم زدن در میدان‌های آتن باستان می‌کرد و با پرسش‌هایی که سادگی آرامش‌بخشی داشت، وارد مکالمه‌های بداهه با مردم می‌شد. امانوئل لویناس^۳ که از نظر زمانی به ما نزدیک‌تر است، تأکید می‌کند که انسان بودن یعنی مواجهه چهره‌به‌چهره. مواجهه‌ای که در آن نحوه برخورد ما باهم مهم‌ترین چیز است و سایر امور زیر سایه آن قرار می‌گیرد. میخائیل باختین^۴، متفکر روس، ادبیات را به عنوان گفت‌وشنود یا مواجهه‌های ارتباطی تحلیل می‌کند؛ حتی در «با خود حرف زدن یا تک‌گویی‌های درونی» که در آن‌ها همیشه یک دیگری ضمنی وجود دارد که گوش می‌دهد و پرسش‌هایی طرح می‌کند. هر سه فیلسوف درباره این نکته اتفاق‌نظر دارند که اندیشیدن نوعی فعالیت ارتباطی است که با قدم زدن در میدان‌های شهر و در گفت‌وشنود چهره‌به‌چهره از سرعت آن کاسته می‌شود [۱۹]. نهضت آهستگی در آموزش و پرورش مؤید موضع فلسفی معینی است و مبنای آن این است: اولاً زندگی چیزی بیشتر از تعجیل و شتاب و تاختن در امور جاری است. ثانیاً خوب آموختن احترامی است به میراث دانشی و فعالیت‌های اجتماعی‌مان که تحقق مناسب آن، منافع خاص خود را به دنبال خواهد داشت. ثالثاً لحاظ کردن آهستگی و انجام تدریجی امور آکنده از انتخاب‌های اخلاقی است که چاشنی لذت بردن و بهره‌مند شدن از تأمل و تدبیر در امور را در پی خواهد داشت [۲۰].

1. Slow thought is deliberate
 2. slow thought is marked by peripatetic Socratic walks, the face-to-face encounter of Levinas, and Bakhtin's dialogic conversations
 3. Emmanuel Levinas
 4. Mikhail Bakhtin

5. In Praise of Slow

کنترل کودکان است و بر انتخاب آزادانه خود کودکان تأکید می‌کند. هدف او جایگزینی مشارکت فعال کودکان در تصمیم‌گیری‌های مرتبط با مسائل و زندگی به جای تحمیل اهداف پیش‌بینی شده است.

- تأکید بر علوم انسانی و تجربه‌های معنادار: هولت معتقد است برنامه‌های درسی باید بر موضوعاتی متمرکز باشند که به دانش‌آموزان در تحقق خویشتن کمک کنند؛ مانند فلسفه، هنر، تاریخ و توجه به مهارت‌های زندگی، تفکر انتقادی و درک مسائل انسانی مانند آزادی و مرگ.

- کاهش فشارهای بیرونی: هولت با نظام‌های آموزشی شتاب‌زده و رقابتی مخالف است و خواهان محیطی آرام برای کشف استعدادهاست. او بر نقش معلم به‌عنوان همراهی که به‌جای تحمیل دانش به بیداری کمک می‌کند، تأکید دارد.

اهداف تربیت آهسته از منظر موريس هولت	اهداف تربیت آهسته از منظر کارل هونره
تقویت آگاهی و مسئولیت فردی	مبارزه با «فرهنگ شتاب» و والدگری و سواسی
آزادی از نظام‌های برنامه‌ریزی فشرده	بازپس‌گیری کودکی از چنگال مصرف‌گرایی
مخالفت با سلطه‌جویی در تربیت	احیای ارتباط مشترک خانوادگی
تأکید بر علوم انسانی و تجربه های معنادار	تأکید بر کیفیت به‌جای کمیت
کاهش فشارهای بیرونی	

از جمله اهداف آموزش آهسته در نظام تربیت رسمی و عمومی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد. (در جدول شماره ۲، ارتباط بین ویژگی‌ها و مبانی جنبش آهستگی با اهداف آموزش آهسته آورده شده است).

۱. کاهش استرس و فشار بر کودکان و والدین: دوری از برنامه‌های فشرده درسی، کلاس‌های متعدد و رقابت‌های ناسالم و ایجاد فضایی آرام برای کشف علایق و استعدادهای کودکان بدون فشار بیرونی،

- احیای ارتباط مشترک خانوادگی: او معتقد است والدین امروزی به جای «بودن» با فرزندان، صرفاً «کارهایی را برای آن‌ها انجام می‌دهند» (مثل ثبت‌نام در کلاس‌ها). در حالی که هدف باید اولویت دادن به زمان‌های بی‌هدف و غیرساختاریافته، مانند گفت‌وگوهای خودجوش، بازی‌های مشترک یا پیاده‌روی در طبیعت برای تقویت پیوند عاطفی باشد.

- تأکید بر کیفیت به‌جای کمیت: از نگاه او، تربیت آهسته به معنای انجام کارهای کمتر، اما با حضور کامل است. مثلاً یک ساعت بازی معنادار با کودک، ارزشمندتر از سه ساعت کلاس آموزشی بدون ویژگی است. به‌جای اینکه به دانش‌آموزان سه مثال از یک مفهوم خاص بدهید، فقط یک مثال بزنید، اما آن مثال را با یک سخنرانی کوتاه یا نمایش ویدئویی تکمیل کنید.

موريس هولت یکی از متفکران اگزیستانسیالیستی و طرفدار تربیت آهسته است. از نگاه هولت، تربیت آهسته نه یک روش آموزشی، بلکه فلسفه‌ای برای زندگی است که آزادی، مسئولیت‌پذیری و آگاهی را در خود دارد. این شیوه در تقابل با نظام‌های استانداردشده و مکانیکی قرار می‌گیرد و به‌جای پرورش «ابرقهرمانان موفق»، به دنبال انسان‌هایی است که با خود و جهان پیرامونشان ارتباطی عمیق و آگاهانه دارند. اهداف آموزش تربیت آهسته از منظر او عبارت‌اند از:

- تقویت آگاهی و مسئولیت فردی: هولت بر این باور است که هدف تربیت آهسته پرورش افرادی است که نه تنها دیگران را از حقوق خود آگاه می‌کنند، بلکه اعمال و انتخاب‌هایشان را در قبال خود و جامعه می‌پذیرند.

- آزادی از نظام‌های برنامه‌ریزی فشرده: او نظام‌های آموزشی مبتنی بر برنامه‌های استانداردشده و کنترل‌کننده را نقد می‌کند و معتقد است این سیستم‌ها خلاقیت و فردیت را سرکوب می‌کنند.

- مخالفت با سلطه‌جویی در تربیت: او مخالف استفاده از روش‌های رفتارگرایانه (پاداش و تنبیه) برای

آرامش شوید. در چنین حالتی، با همان فراغ‌بالی که از سفر انتظار دارید، به خانه برمی‌گردید؛ رها از دغدغه‌ها و مشکلات زندگی و آماده برای رویارویی دوباره با چالش‌ها [۲۳]. پیروان نهضت آهستگی معتقدند اگر آدمی خود را به فرهنگی آهسته مجهز کند، بسیاری از کج خلقی‌ها و ناسازگاری‌هایی که در بستر خانواده و روابط با دیگر آدمیان وجود دارد، از میان خواهد رفت و نتیجه آن احساس امنیت خاطر و آرامش و صمیمیت با دیگران خواهد بود.

۶. کنترل پدیده سرعت‌گرایی و مقابله با آن در آموزش و پرورش یکی از اهداف آموزش آهسته است. این جریان فکری، نشانه آرامش، دقت، صبوری و سلطه کیفیت بر کمیت در مقابل سرعت است که ناظر بر شتاب‌زدگی، فشار، سطحی بودن، ناپردباری و سلطه کمیت بر کیفیت در آموزش و پرورش است. سادگی انجام کارها، کاهش اضطراب و استرس زمان، افزایش دقت و توجه در تجارب روزمره از اهداف کلیدی آن در آموزش و پرورش است.

۷. بهتر زیستن و رسیدن به زندگی دلخواه و سالم یکی از اهداف تعلیم و تربیت آهسته است. جنبش آهسته بر تجربه، کیفیت، اثرگذاری و درنهایت بر بهتر زندگی کردن متمرکز است. آموزش و پرورش یکی از عوامل اساسی رسیدن به زندگی بهتر است. فرایند کاهش سرعت زندگی شامل ساده کردن زندگی و افزایش تمرکز و کاهش حواس‌پرتی است؛ به طوری که برای تمرکز بر رفتارهای معنی‌دارتر زمان و انرژی بیشتری داشته باشیم. با این انتخاب آگاهانه اثرات منفی اجتماعی و زیست‌محیطی رفتارهایمان کاهش خواهد یافت. همچنین استرس فرد بسیار کمتر خواهد شد. امروزه برای برخورداری از زندگی باکیفیت و مهار استرس، آموزش فنون و تکنیک‌های تاب‌آوری و افزایش تحمل و رویکردهای پرورش قوای ذهنی افزایش یافته است.

۸. کاهش شتاب‌زدگی در تعلیم و تربیت یکی از اهداف تربیت آهسته است. این تربیت درمان درد

از اهداف تربیت آهسته است. هدف جنبش آموزش آهسته، محیط‌های یادگیری کم‌تنش‌تر، شادتر و مولدتری است که در آن، انسان‌ها از انجام دادن کاری که چگونگی انجام دادنش را به خوبی بلدند، لذت می‌برند. البته این گرایش به شتاب نکردن، به معنی کمتر کار کردن یا بهره‌وری کمتر نیست، بلکه به معنی باکیفیت انجام دادن کارها، بهره‌وری و کمال بیشتر، توجه بیشتر به جزئیات و استرس کمتر است.

۲. هدف تربیت آهسته پرورش یادگیرندگان کنجکاو، خلاق و خودانگیخته است، نه صرفاً انتقال اطلاعات در کمترین زمان. تربیت آهسته بر عمق‌بخشی به جریان رشد، احترام به سرعت طبیعی رشد کودکان و کاهش فشارهای ناشی از سیستم‌های آموزشی سریع تأکید دارد.

۳. لذت یادگیری یکی دیگر از اهداف آموزش آهسته است. اولویت مدارس آهسته لذت یادگیری است. لذت یادگیری این است که دانش‌آموزان بتوانند یاد بگیرند که چگونه یاد بگیرند؛ همچنین از فرصت شنیدن آموخته‌ها و دانش دیگران، سپس بحث، استدلال و تفکر درباره این دانش‌ها برای درک بیشتر حقایق و نحوه استفاده از این دانش‌ها لذت ببرند.

۴. احترام به میراث فرهنگی: آموزش آهسته بر دانشی که صرفاً درخور تأمل است و نشان‌دهنده احترام به میراث فرهنگی است، تأکید می‌کند.

۵. رسیدن به آرامش یکی دیگر از اهداف آموزش آهسته است. نقش اساسی آرام‌زیستی همین کاهش استرس است. اصول نهضت آرام‌زیستی، برای مهار استرس بنا شده است [۵]. سبک زندگی آهسته و آرامش مانند یک زنجیر به هم متصل عمل می‌کند. توسعه گردشگری آهسته پاسخ به این نیاز آدمی است، یعنی آرامش. گردشگری کم‌شتاب به معنای تجربه کردن زندگی در مکان جدید با سرعت کم و کسب تجربه‌ای عمیق، اصیل و فرهنگی در مکانی جدید است. گردشگری آهسته باعث می‌شود با مکانی که به آن سفر می‌کنید، عمیقاً ارتباط برقرار کنید و غرق در ریتم و

و دولت است. آموزش آهسته بر ارزش درک عمیق جامعه محلی و آنچه در آن می‌گذرد، تأکید می‌کند. آموزش یک تجربه اجتماعی است که مبتنی بر روابط بین همسالان، مربیان، مؤسسه آموزشی و سایر ذی‌نفعان است. این رابطه‌ای مثبت است که به یادگیری زمینه و معنا می‌بخشد و به افراد فرصت می‌دهد تا درباره تجربیات یا جهان‌بینی‌های مختلف بیاموزند.

۱۳. تقویت خلاقیت و خودانگیزگی: فراهم کردن زمان آزاد و بازی‌های غیرساختاریافته برای پرورش کودکان و نوآوری و همچنین محدود کردن استفاده از صفحات دیجیتال (موبایل، تبلت، تلویزیون) و استفاده از فعالیت‌های دستی و بیرونی.

۱۴. احترام به سرعت طبیعی رشد کودک: باید تفاوت‌های فردی کودکان را پذیرفت و از مقایسه آن‌ها با دیگر کودکان پرهیز کرد. آموزش آهسته بر آن است که به کودکان اجازه دهد اشتباه کنند تا از تجربه‌های شخصی خویش بیاموزند و از آن‌ها استفاده کنند. در نهایت، هدف تربیت آهسته پرورش کودکانی شاد و کنجکاو است که نه تنها از کودکی لذت می‌برند، بلکه برای زندگی مستقل در آینده آماده می‌شوند. این تربیت، مخالف برنامه‌ریزی‌های فشرده، انتظارات بیش‌ازحد و فشارهای رقابتی مدرن است.

درباره اصول تربیت آهسته، ابتدا اصول تربیت آهسته از منظر موریس هولت، کارل هونره^۱، برگ و سیبر^۲ صاحب‌نظران ایتالیایی و اسکاندیناوی بیان خواهد شد و در ادامه اصول تأکیدشده در تربیت آهسته مبتنی بر مبانی ویژگی‌های عمده جنبش آهستگی ارائه خواهد شد.

اصول تربیت آهسته از منظر موریس هولت

تأکید بر عمق به جای سرعت: هولت معتقد است تأکید باید روی تأمل و کیفیت دروس باشد، نه تکمیل سریع سرفصل‌های درسی. دانش‌آموزان باید برای کشف، پرسشگری و درک موضوعات فرصت کافی

شتاب‌زدگی است. به عبارت دیگر، این نهضت واکنش یا راه‌حلی برای مقابله با اثرات ناخوشایندی است که بیماری زمان و شتاب‌زدگی در پی دارد. نماد این نهضت حلزون است که به آهستگی راه می‌رود تا به آدمیان یادآوری کند که سرعت و شلوغی دنیای اطراف خویش را خودشان ایجاد کرده‌اند و اسیر چنگال پر قدرت آن شده‌اند. دیگر اینکه در این دنیای شلوغ بد نیست آدمی اندکی به یاد خویش باشد و گاهی هم آهستگی را تجربه کند [۴]. آموزش آهسته واکنشی است به فرهنگ شتاب‌زدگی مدرن که موفقیت کودکان را با تعداد مدارک و مهارت‌هایشان می‌سنجد.

۹. از اهداف اساسی آموزش آهسته پرورش توانایی درک عمیق است. اختصاص زمان بیشتر برای تفکر عمیق‌تر و فهم از روی استدلال، مفاهیم علمی و درک جزئیات یک فرایند علمی خاص از اهداف تربیت آهسته است [۲۰].

۱۰. خودسازی یکی دیگر از اهداف آموزش آهسته است. در این نوع آموزش، یادگیری فرایندی مادام‌العمر است که با خودسازی ارتباطی تنگاتنگ دارد. طرف‌داران این نهضت، عقیده دارند که آدمی باید حداقل یک بار مسیر چندساله حیات خویش را به‌طور اساسی بازنگری کند و از خود بپرسد که آیا این همان راهی است که باید طی می‌کرده؟ اگر آدمی راه ثواب را بی‌ماید و آهسته گام بردارد، بیشتر و زودتر به مقصود خویش نائل می‌شود [۹] و این نکته‌ها با آموزه‌های دینی نیز سازگار است.

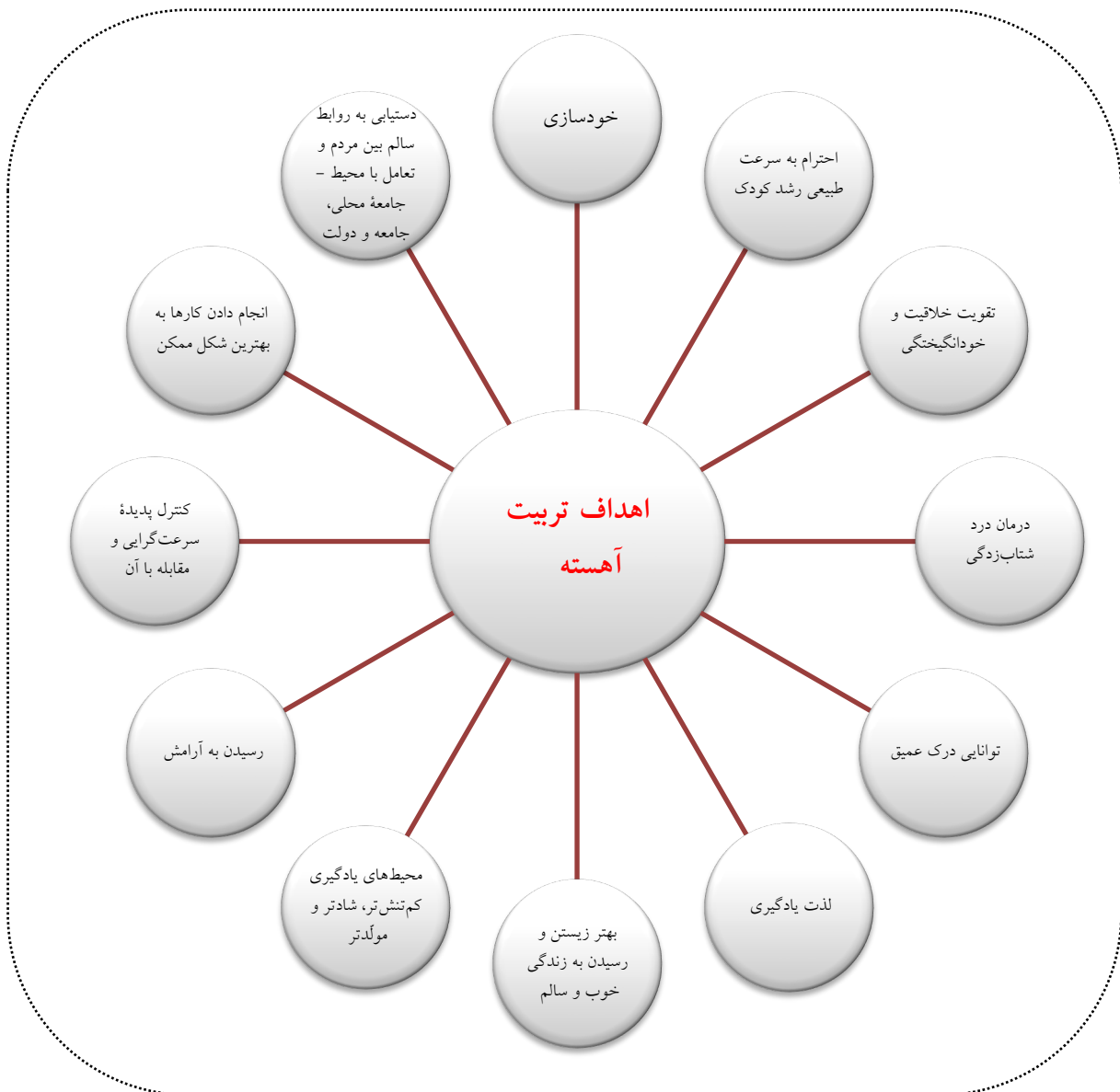
۱۱. انجام دادن کارها به بهترین شکل ممکن یکی دیگر از اهداف آموزش آهسته است. این جنبش اساساً حس شتاب و سرگشتگی در همه شئون زندگی را مورد پرسش قرار می‌دهد و بر یادگیری دوباره هنر انجام دادن کارها به بهترین شکل ممکن، نه به سریع‌ترین شکل، تأکید می‌کند [۱۰]. هنر مشورت کردن عنصری اساسی در این نوع آموزش است.

۱۲. هدف رویکرد آموزش آهسته دستیابی به روابط سالم بین مردم و تعامل با محیط - جامعه محلی، جامعه

1. Honoré, Carl
2. Maggie Berg and Barbara K. Seeber

ارتباط بین معلم و یادگیرنده کلیدی است. معلمان به‌جای انتقال اطلاعات، نقش راهنما را ایفا می‌کنند. احترام به تفاوت‌های فردی: هر دانش‌آموز با سرعت و سبک منحصر به فرد خود یاد می‌گیرد. آموزش آهسته می‌کوشد از یکنواختی برنامه‌های درسی بکاهد [۱۵].

داشته باشند. کاهش استانداردهای آموزشی: سیستم‌های آموزشی مبتنی بر آزمون‌های استاندارد را نقد می‌کند و معتقد است خلاقیت و انگیزه دانش‌آموزان را تضعیف می‌کند. اهمیت رابطه معلم و دانش‌آموز: در تربیت آهسته،



نمودار (۱) اهداف تربیت آهسته

بازی‌های بدون ساختار دارند تا خلاقیت و استقلال خود را پرورش دهند. ارتباط عمیق‌تر با کودکان: اولویت دادن به زمان باکیفیت در کنار خانواده، به‌جای مشغله‌های بیرونی و

اصول اصلی تربیت آهسته از نگاه کارل هونره کاهش فشار بر کودکان و والدین: مخالفت با برنامه ریزی بیش‌ازحد برای کودکان (مثل کلاس‌های متعدد ورزشی، هنری و درسی). کودکان نیاز به زمان آزاد و

صاحب‌نظران ایتالیایی معتقد به تربیت آهسته بر چند اصل مشترک تأکید می‌کنند: احترام به ریتم طبیعی کودک بدون تحمیل برنامه‌های شتاب‌زده، اصل پیوند آموزش با جامعه، طبیعت و فرهنگ محلی، اصل خلاقیت و تفکر انتقادی به جای حفظ کردن مطالب، اصل مشارکت فعال کودکان در طراحی آموزشی. اصول مشترک تربیت آهسته در کشورهای اسکانداوی: کاهش فشار تحصیلی مدرسه، نمره‌دهی محدود در سال‌های اولیه و نبود آزمون‌های ملی تا نوجوانی، تمرکز بر امکانات غذایی رایگان و ساعت‌های غذایی مکرر، مشاوره روان‌شناسانه در مدارس، یادگیری تجربی شامل پروژه‌های عملی، بازدید از موزه‌ها و فعالیت‌های طبیعت‌محور، حضور معلم به‌عنوان تسهیلگر، به این معنا که معلمان اختیار بیشتری در طراحی برنامه‌های درسی داشته باشند و رابطه‌شان با دانش‌آموزان نزدیک باشد و در نهایت مشارکت جامعه به معنای همکاری مدارس با خانواده‌ها، هنرمندان و مؤسسات محلی.

گوش دادن فعالانه به کودکان و احترام به علایق و ریتم طبیعی رشد آن‌ها. مقابله با فرهنگ کمال‌گرایی: پذیرش این نکته که اشتباه‌های کودکان بخشی از روش است و این تجربه‌ها برای تکامل و ارتقای رشدی لازم است؛ بنابراین از مقایسه کودکان با دیگران یا استانداردهای غیرواقعی باید پرهیز کرد. کاهش وابستگی به فناوری: تشویق کودکان به بازی در طبیعت، به جای وقت‌گذرانی بیش از حد با صفحه‌های نمایش موبایل و سایر رسانه‌های تصویری. احترام به کودکی: هونره معتقد است دوران کودکی باید به‌عنوان مرحله‌ای ارزشمند و مستقل زندگی شود، نه صرفاً مقدماتی برای بزرگسالی [۱۶]. برگ و سیبر با الهام از جنبش آهستگی این اصول را همراه با یک مثال عملی پیشنهاد می‌دهند: اصل مقاومت در برابر شتاب، مثل اختصاص یک روز بدون ایمیل در هفته. اصل اولویت کیفیت بر کمیت، مثل نوشتن یک مقاله علمی به جای سه مقاله سطحی. اصل گفت‌وگوی انسانی، مثل ارائه سمینارهای بحث‌محور [۲۴].

جدول ۱. اصول تربیت آهسته از دیدگاه صاحب‌نظران

اصول تربیت آهسته از دیدگاه موريس هولت	اصول تربیت آهسته از نگاه کارل اونره	اصول تربیت آهسته از نگاه برگ و سیبر	اصول تربیت آهسته از دیدگاه صاحب‌نظران ایتالیایی	اصول مشترک تربیت آهسته در کشورهای اسکانداوی
تأکید بر عمق به جای سرعت	کاهش فشار بر کودکان و والدین	اصل مقاومت در برابر شتاب	احترام به ریتم طبیعی رشد کودک	کاهش فشار تحصیلی
کاهش استانداردسازی	ارتباط عمیق‌تر با کودکان	اصل اولویت کیفیت بر کمیت	پیوند آموزش با جامعه، طبیعت و فرهنگ محلی	تمرکز بر رفاه
اهمیت رابطه معلم و دانش‌آموز	مقابله با فرهنگ کمال‌گرایی	اصل گفت‌وگوی انسانی	خلاقیت و تفکر انتقادی به جای حفظ کردن مطالب	یادگیری تجربی
احترام به تفاوت‌های فردی	کاهش وابستگی به فناوری		مشارکت فعال کودکان	معلم به‌عنوان تسهیلگر
	احترام به دوران کودکی			مشارکت جامعه

اصول کلیدی تربیت آهسته

می‌شود، از او انسانی اجتماعی و با تعاملات مطلوب بسازد.

اصل صبر و حوصله: از جمله اصولی که در اجرای روش تدریس آموزش آهسته باید مد نظر قرار گیرد، صبر و حوصله است. برای تربیت و آموزش و نهادینه ساختن رفتارها و ایجاد آن در شخصیت کودک، نیاز به گذر زمان و صرف هزینه‌های مختلف است. با گذشت زمان است که کودک به آن فهم و درک مورد نظر می‌رسد. توقع والدین و انتظار آن‌ها از تأثیر آنی یک روش تربیتی توقع نابجایی است و باعث می‌شود نتیجه معکوس بگیرند. این اصل درباره آموزش کودکان در مدارس نیز باید مد نظر قرار داده شود. هم خود آموزگار باید در تدریس و استفاده از روش‌های آن صبوری کند، هم صبوری و گذشت را از طریق کارهای گروهی به دانش‌آموزان بیاموزد.

اصل توجه به میراث فرهنگی: نظام آموزش و پرورش به منظور پاسداشت میراث فرهنگی شایسته است به جای یادگیری سریع موضوعات متنوع و درخواست نتایج سریع و بعضاً زودگذر، در تکاپوی پیامدهای غنی و پایدار یادگیری تدریجی، ولو درازمدت باشد.

نقش معلم در تربیت آهسته در آموزش رسمی و عمومی: ایده مدرسه آهسته بر آن نیست که معلمان زمان بیشتری را برای استراتژی‌های خاص تدریس صرف کنند، بلکه تمرکز اصلی بر ایجاد فضایی برای همکاری معلمان است تا با همفکری و تفکر عمیق‌تر، روش‌های مؤثرتری برای آموزش بیابند. آهستگی در آموزش، به‌طور طبیعی رخ نخواهد داد. معلمان باید به‌جای اینکه صرفاً نگاهی به مجموعه‌های دانش یا «ارائه‌دهندگان» برنامه درسی باشند، هدایتگران انعطاف‌پذیر آموزش‌های مختلف باشند. در ایده آهستگی بر فرایند یادگیری تأکید می‌شود. فرایند یادگیری به این صورت است که در آن یادگیرنده به‌جای اینکه صرفاً گیرنده‌ای منفعل باشد، عاملیت دارد. معلم پیرو آموزش آهسته می‌فهمد که چه زمانی کار گروهی مناسب است، چه زمانی سخنرانی. تربیت آهسته انگاره معلم فروشنده [۲۷] را بر نمی‌تابد و

- اصل توجه به عمق یادگیری به‌جای گستردگی: تمرکز بر درک مفاهیم به‌جای پوشش حجم زیاد مطالب درسی و فرصت دادن به دانش‌آموزان برای کشف موضوعات از طریق تجربه و پرسشگری.
- اصل کاهش استرس و رقابت: حذف فشارهای ناشی از آزمون‌های استاندارد شده و جایگزینی آن با ارزشیابی کیفی.
- تأکید بر ارتباطات انسانی: ایجاد رابطه معنادار بین معلم و دانش‌آموز و دانش‌آموزان با یکدیگر.
- یادگیری پروژه‌محور و تجربه‌محور: استفاده از فعالیت‌های عملی، هنر و طبیعت برای تقویت خلاقیت و تفکر نقادانه.
- اصل تدریج: ایده آهستگی، با اتخاذ رویکردی تأملی و توجه به اصل تدریج در تربیت و مراحل طبیعی رشد کودک، از طریق ایجاد مدارس آرام و آهسته، می‌تواند به رشد متعادل کودک کمک کند و از اضطراب و یادگیری سطحی او پیشگیری نماید.
- نهضت آموزش آهستگی با توجه به اصل تدریجی و گام به گام خود از طریق راهکارهایی از جمله گذر از یاددهی به یادگیری، تحول در روش‌های تدریس، تقویت انگیزه فراگیران در جریان یادگیری، تقویت یادگیری مشارکتی، رشد خلاقیت در فرایند یادگیری، توجه به آموزش کارکنان به‌ویژه معلمان و مربیان، تحول سازماندهی برنامه‌های درسی، تنوع‌بخشی به منابع و مآخذ مطالعه شده فراگیران، ارتقای مقوله هنر و زیباشناسی در برنامه درسی و رشد تخیل و آینده‌نگری فراگیران باعث توسعه و پیشرفت برنامه‌های یادگیری می‌شود [۱۱].

اصل لذت و کسب آرامش: اصل لذت و کسب آرامش در آموزش آهسته معیار اصلی روش تدریس است. این جنبش دانش‌آموز محور است، بنابراین آن دسته از روش‌های تدریس معلم اولویت اجرایی دارد که به اصل فردیت دانش‌آموز احترام بگذارد و همچنان که باعث رشد خلاقیت و خودشکوفایی فرد

ابد، بررسی کنید. آن‌ها را اولویت‌بندی کنید. اگر در حیطه اختیارات تصمیم‌گیری شماسست، موارد کم‌اهمیت را حذف کنید. اگر همه ما می‌توانستیم اهداف خود را هرس کنیم (می‌دانم که بسیاری از ما کنترل کاملی روی این موضوع نداریم)، می‌توانستیم سرعت خود را کاهش دهیم. حتی اگر نمی‌توانید اهداف را هرس کنید، مطرح کردن آن به‌عنوان مانع و رسیدگی به ناکارآمدی‌ها در این راه مهم است.

۳. تقویم خود را هرس کنید: اکثر ما برای خودمان بیش‌ازحد برنامه‌ریزی می‌کنیم. نه لزوماً به این دلیل که خودمان می‌خواهیم، بلکه چون احساس می‌کنیم تحت فشار یا موظف هستیم که این کار را انجام دهیم. تاجایی که می‌توانید برنامه‌های اضافی را از تقویم خود حذف کنید.

۴. برای افتتاح جلسات وقت بگذارید: اگر جلسات را مدیریت و تسهیل می‌کنید، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به افتتاحیه اختصاص دهید. به شرکت‌کنندگان فرصت دهید تا از فعالیت‌های قبلی خود عبور کنند، برنامه‌های آتی خود را مرور کنند و بفهمند که در آن روز چه خواهند کرد. خلاصه اینکه بگذارید با دیگران ارتباط برقرار کنند. این کار کمتر از ۱۵ دقیقه طول می‌کشد، باین حال اغلب می‌بینیم که تیم‌ها به محتوای یک جلسه جهش می‌کنند. زمانی که مشخص نیست امروز قرار است چه کنیم و دلیل کارمان چیست، تیم‌ها از مسیر خارج می‌شوند. وقتی به افراد فرصتی داده نشده است که از نظر جسمی، ذهنی و عاطفی در جلسه حاضر شوند، نمی‌توانند به‌طور کامل حضور داشته باشند و قادر به مشارکت مؤثر نخواهند بود.

۵. برای پایان جلسات وقت بگذارید: شرکت‌کنندگان برای بستن جلسات نیز به روال‌هایی نیاز دارند. آن‌ها باید درباره آنچه در جلسه اتفاق افتاده، گام‌های بعدی‌شان و آنچه در جلسه یاد گرفته‌اند، فکر کنند. همچنین به فرصتی برای ارائه بازخورد به تسهیل‌کننده نیاز دارند. روال‌های پایانی لحظه‌ای حیاتی برای شرکت‌کنندگان فراهم می‌کند تا آنچه را اتفاق افتاده است،

تأکید آن بیشتر بر معلم پژوهنده است [۲۸].
[۲۵] روان‌شناس برنده جایزه نوبل، در کتاب خود به نام فکر کردن سریع و آهسته دو نظام تفکر را توصیف می‌کند. تفکر نظام ۱ به فرایندهای ناخودآگاه و خودکار و همچنین پاسخ‌های احساسی و آن‌هایی که بر تعصبات یا شهود متکی هستند، اشاره دارد. تفکر نظام ۲ به‌عنوان تفکر «آهسته»، هماهنگ‌تر و آگاهانه تعریف می‌شود. این نوع تفکر است که به توجه نیاز دارد؛ مانند حل معادلات پیچیده ریاضی یا در نظر گرفتن طیف وسیعی از پیامدهای احتمالی. با تکیه بر این ایده‌ها، ضروری است که معلمان و مدیران برای بررسی عمیق مسائل پیچیده، مانند نحوه حمایت از یادگیری هر دانش‌آموز در مدرسه، وقت بگذارند. فشار برای پاسخ‌های سریع منجر به تفکری می‌شود که بر آنچه قبلاً شناخته شده است، متکی است. به زبان ساده، ما باید فشار مدارس را کاهش دهیم و به دانش‌آموزان اجازه دهیم در تفکر عمیق‌تر و خلاقانه‌تر در خصوص مسائل مشارکت کنند. علاوه‌بر موارد بالا، از نقش‌ها و استراتژی‌های معلم در کلاس درس آهسته می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. زمان در نظر گرفته‌شده برای آموزش را در حد توان فراگیران انتخاب کنند و چنانچه احساس شود فراگیران خسته و بی‌علاقه شده‌اند، برای تجدید قوا و انگیزه در میان کلاس‌های برای تفریح و استراحت قرار دهند. در پایان تدریس با ایجاد جلسات بحث و تحلیل به فراگیران فرصت تفکر و اظهارنظر دهند و افراد درون‌گرا، کم‌رو و مضطرب را که تمایلی به ابراز وجود ندارند، با تقویت رفتارهای مثبت به مشارکت در بحث‌های گروهی تشویق کنند. در پایان کلاس با طرح پروژه‌های هدفمند برای فراگیران، بین درس کلاسی و مسائل زندگی که به‌وسیله همان درس حل‌شدنی است، ارتباط برقرار سازند و در جلسه بعد، فراگیران را از میزان پیشرفتشان آگاه کنند تا آن‌ها بدانند که برای رسیدن به هدف باید چه گام‌های دیگری بردارند.

۲. اهداف خود را هرس کنید: اهدافی را که برای خود، دانش‌آموزان، کلاس، مدرسه و غیره تعیین کرده

فرصت پاسخ‌گویی دارد، برسید. این نوع تعامل مستلزم کاهش سرعت و کاوش در افکار است و شما را بیشتر به هم متصل می‌کند.

۸. طرف‌داران این آموزش معتقدند که کیفیت تعامل آموزشی بین معلم و یادگیرنده مهم‌تر از قضاوت درباره توانایی دانش‌آموزان با آزمون‌های استاندارد است [۱۲].

۹. تحقق تربیت آهسته در گرو هنر و تربیت هنری معلم است. معلمی که قادر باشد بستری فراهم کند تا آدمی بتواند به دور از هیاهو در میان زیبایی‌ها سیر کند و بدین وسیله به آرامش برسد. با بهره‌گیری از ویژگی‌های درس هنر، آموزش‌ها را عمق بخشد و تسهیل کند و آن را شادی‌آفرین و لذت‌بخش نمایند. فعالیت‌های هنری فرصتی برای تقویت حواس، سیال شدن ذهن، پرورش دقت و ایجاد اعتمادبه‌نفس و خودباوری در فراگیران است. معلمان باید به‌جای اینکه صرفاً نگهبان مجموعه‌های دانش یا «ارائه‌دهندگان» برنامه‌ی درسی باشند، هدایتگران انعطاف‌پذیر آموزش‌های مختلف باشند. در آموزش آهسته بر فرایند یادگیری تأکید می‌شود و این اطمینان حاصل می‌شود که یادگیرنده برای درگیر شدن با دانش‌ها و مهارت‌ها فضا و زمان کافی دارد. فرایند یادگیری به این صورت است که یادگیرنده به‌جای اینکه صرفاً گیرنده منفعل باشد، عاملیت دارد و معلم پیرو آموزش آهسته می‌فهمد که چه زمانی کار گروهی مناسب است، چه زمانی سخنرانی رسمی و آموزشی درباره‌ی موضوعی خاص.

جدول زیر خلاصه‌ای از یافته‌های تحقیق را به تصویر می‌کشد. محتوای جدول حاکی از ارتباط معنادار بین مفاهیم و ویژگی‌های جنبش آهستگی با اهداف، اصول و نقش معلم در تربیت آهسته است.

درک کنند و مؤثرترین گام‌های بعدی را تعیین کنند. این کار کمی زمان می‌برد و نباید عجله کرد. در پایان تدریس با ایجاد جلسات بحث و تحلیل به فراگیران فرصت تفکر و اظهارنظر دهید و افراد درون‌گرا، کم‌رو و مضطرب را که تمایلی به ابراز وجود ندارند، با تقویت رفتارهای مثبت به مشارکت در بحث‌های گروهی تشویق کنید. در پایان کلاس با طرح پروژه‌های هدفمند برای فراگیران، میان درس کلاس و مسائل زندگی که به‌وسیله همان درس حل‌شدنی است، ارتباط برقرار سازید.

۶. دستور کار را هرس کنید: مهارت‌های هرس کردن را در دستور کار خود قرار دهید. اکثر برنامه‌هایی که می‌بینیم، بیش از حد پُر هستند. زمانی که آن‌ها اجرا می‌شوند، همیشه دچار کمبود زمان می‌شویم، پس ضروری است که دستور کار را محدود و فعالیت‌های غیرضروری را حذف کنیم. در این صورت احساس آرامش بیشتری پیدا می‌کنیم.

۷. پرسیدن سؤال‌های متفکرانه: از دانش‌آموز یا یکی از والدین سؤالی متفکرانه پرسید. فعالیت قبلی را با دانش‌آموز یا والدین تکرار کنید. پرسیدن سؤال‌هایی مثل: «چیزی که دوست دارید درباره‌ی شما بدانم چیست؟» یا «چگونه می‌توانم شما را بهتر درک کنم؟». از یک همکار سؤالی متفکرانه پرسید. برای خود هدفی تعیین کنید. یک هفته یا یک بار در ماه از یک همکار سؤالی پرسید که نیاز به پاسخی متفکرانه دارد، مانند: «چیزی هست که امسال به شما احساس خوبی بدهد؟» یا «بزرگ‌ترین دستاورد شما به‌عنوان معلم چه بوده است؟» یا «می‌خواهید درباره‌ی دانش‌آموزی صحبت کنید که احساس می‌کنید تفاوتی در او ایجاد کرده‌اید؟» این سؤال‌ها را هنگام ناهار یا بعد از مدرسه یا زمانی که او

جدول شماره (۲) ویژگی‌ها، اهداف و اصول تربیت آهسته و نقش معلم در آن

نقش معلم	اصول تربیت آهسته در تربیت رسمی و عمومی	اهداف تربیت آهسته در تربیت رسمی و عمومی	مفاهیم و ویژگی‌های عمده جنبش آهستگی
معلمان به جای اینکه صرفاً نگهبان مجموعه‌های دانش یا ارائه‌دهندگان برنامه درسی باشند، هدایتگران انعطاف‌پذیر آموزش‌های مختلف‌اند.	اصل توجه به میراث فرهنگی	- دستیابی به روابط سالم بین مردم و تعامل با محیط - جامعه محلی، جامعه و دولت	- توجه به منزلت فرهنگی و سنت‌ها - پیوند سالم بین دانش‌آموزان و همچنین ارتباط با محیط محلی و جامعه
کاربست هنر و تربیت هنری توسط معلم برای یادگیری شادی‌آفرین و لذت‌بخش	اصل کاهش وابستگی به فناوری	- مقابله، نقد و کنترل پدیده سرعت‌گرایی	- جنبش آهستگی رویکردی انتقادی دارد.
کیفیت تعامل آموزشی بین معلم و یادگیرنده مهم‌تر از قضاوت درباره توانایی دانش‌آموزان با آزمون‌های استاندارد است.	اصل کاهش استانداردهای اصل اولویت کیفیت بر کمیت اصل کاهش فشار تحصیلی مدرسه	- تأکید بر کیفیت به جای کمیت (هونره) - بازپس‌گیری کودکی از چنگال مصرف‌گرایی - تقویت خلاقیت و خودانگیختگی	- جنبش آهستگی کیفیت تعامل را مد نظر قرار می‌دهد. - تأکید بر تعادل و تأمل
هرس کردن دستور کار هرس کردن تقویم خود انتخاب زمان در نظر گرفته شده برای آموزش در حد توان فراگیران	اصل کاهش فشار بر کودکان و والدین اصل مقاومت در برابر شتاب اصل تأکید بر عمق به جای سرعت	- درمان درد شتاب‌زدگی - مبارزه با فرهنگ شتاب و والدگری و سواسی (هونره)	- جنبش آهستگی تمرکز بر حضور به جای سرعت و کمیت - تغییر فرهنگی به سمت کاهش سرعت زندگی
پرسیدن سؤال‌های متفکرانه	اصل توجه به عمق یادگیری به جای گستردگی اصل ارتباط عمیق‌تر با کودکان	- خودسازی - توانایی درک عمیق - تقویت آگاهی و مسئولیت فردی (هولت)	- عمیق‌تر شدن، اندیشیدن و درک آنچه می‌آموزیم - اختصاص زمان بیشتر برای تفکر عمیق
وقت گذاشتن برای افتتاح و شروع جلسات	اصل احترام به تفاوت‌های فردی اصل احترام به کودکی اصل لذت و کسب آرامش	- لذت یادگیری - احترام به تفاوت‌های فردی	- ارزش دادن به لحظه حال، توجه به سرعت، ریتم و علائق فراگیران
هرس کردن اهداف خود	اصل کاهش استرس و رقابت اصل تأکید بر علوم انسانی و تجربه‌های معنادار (هولت)	- مخالفت با سلطه‌جویی در تربیت (هولت) - کاهش فشارهای بیرونی (هولت) و رقابت	- نقد رویکردهای نئولیبرالی
وقت گذاشتن برای پایان جلسات	اصل تأکید بر ارتباطات انسانی اصل یادگیری پروژه‌محور و تجربه‌محور اصل گفت‌وگوی انسانی اصل مشارکت جامعه	احیای ارتباط مشترک خانوادگی (هونره)	- اندیشیدن در فعالیت ارتباطی شکل می‌گیرد.
انتخاب زمان در نظر گرفته شده برای آموزش در حد توان فراگیران	اصل مقابله با فرهنگ کمال‌گرایی اصل تدریج اصل صبر و حوصله	آزادی از نظام‌های برنامه‌ریزی فشرده (هولت)	- اندیشه آهسته محتاطانه است.

نتیجه‌گیری

تربیت آهسته فقط یک روش آموزشی نیست، بلکه فلسفه‌ای است که به ما یادآوری می‌کند کودکان «ظرف‌هایی خالی» نیستند که با اطلاعات پر شوند، بلکه موجوداتی پویا هستند که نیاز به زمان، فضای امن و آزادی برای کشف جهان دارند. در دنیای امروز که سرعت و فناوری غالب شده است، بازگشت به اصول انسانی‌تر آموزش بیشتر احساس می‌شود. هدف اصلی تربیت آهسته، مقابله با عجله و فشارهای ناشی از نظام‌های آموزشی استاندارد شده، آزمون‌محور و رقابتی است. آموزش آهسته، مبتنی بر پایداری، آگاهی و ذهن‌آگاهی است. چنین یادگیری در فضایی با استرس کمتر صورت می‌گیرد و بنابراین مؤثرتر است. محیط آموزشی پر مشغله، کنترل‌کننده، پر خاشاگر، عجولانه، استرس‌زا، سطحی، بی‌صبر و اهمیت‌دهنده به کمیت بیش از کیفیت را که امروز حاکم است، در آموزش آهسته لغو می‌کنیم. همچنین به معلمان و والدین و جوامع درباره خطرات مدل فعلی هشدار می‌دهیم و محیط‌های یادگیری ایجاد می‌کنیم که با دقت ساخته شده است. محیط‌هایی پذیرا، آرام، شهودی، بی‌عجله، صبور، تأمل‌کننده، اهمیت‌دهنده به کیفیت بیش از کمیت و جذاب. آموزش آهسته روشی «آهسته» برای زندگی، آموزش و یادگیری است. رویکردی که دربرگیرنده شادی‌ها و چالش‌های کشف خود و ریتم و سرعت طبیعی فرد در دنیای تشنه سرعت است. رویکردی که آموزش و یادگیری را انسان‌گرا، اجتماعی و چندبُعدی می‌داند و این دیدگاه را به‌عنوان راهنمایی برای تحولات آینده مطرح می‌کند. آموزش آهسته بر دانشی که صرفاً درخور تأمل است و نشان‌دهنده احترام به میراث فرهنگی است، تأکید می‌کند. ویژگی‌های جنبش آهستگی به‌دست‌آمده در این پژوهش همچون داشتن رویکرد انتقادی، تأکید بر کیفیت، تعادل، تأمل و حضور، اندیشیدن و تفکر عمیق، نقد رویکردهای نئولیبرالی با دیدگاه هولت (۲۰۰۲) همسوست. از اصول تربیت آهسته به‌دست‌آمده در این پژوهش، اصل کاهش

استانداردسازی، اصل اولویت کیفیت بر کمیت و اصل کاهش فشار تحصیلی مدرسه با اصول تربیت آهسته هولت (۲۰۰۲) و هونره (۲۰۰۴) و اصول تربیت آهسته برگ و سیبر (۲۰۱۶) همسوست. همچنین اصل تدریج، اصل صبر و حوصله در تربیت آهسته با اصول استخراجی ترحم (۱۳۸۹) همسوست.

بنابراین، آموزش آهسته به معنای صرف زمان برای عمیق‌تر شدن، اندیشیدن، درک آنچه می‌آموزیم و علاوه بر این، اهمیت دادن به یادگیری است که با گذشت زمان تجربیات یادگیری غنی‌تر، عمیق‌تر و معنادارتر می‌شود. در آموزش سریع کودکان از چهار تا دست‌کم هجده سال باید خود را در چندین آزمایش ثابت کنند که این فرایند نگاهی تحقیرآمیز به انسانیت تلقی می‌شود. آموزش آهسته به معنای کاهش محتوای برنامه درسی است. مجموع کل دانشی که ما اکنون درباره بیشتر موضوعات داریم، بسیار زیاد است؛ به‌ویژه در دوره دبیرستان. بیش از ده ماده درسی در یک ترم وجود دارد. همه این‌ها در برنامه‌های درسی انباشته شده و به نقطه اشباع رسیده است. والدین می‌خواهند فرزندانشان در مدرسه هم شاد باشند، هم به موفقیت برسند. اما نظامی که اکنون حاکم است، این دو را از هم جدا می‌کند.

نهضت آهستگی در آموزش و پرورش مؤید موضع فلسفی معینی است؛ مبنی بر اینکه زندگی چیزی بیشتر از تعجیل و شتاب و تاختن در امور جاری است. آموزش آهسته بر این باور است که باید کارها را به بهترین شکل ممکن انجام داد، نه با بیشترین سرعت ممکن. مدارس ضروری است برای حفظ سلامت اجتماعی و عاطفی دوران کودکی، سرعت طبیعی رشد کودک را مد نظر قرار دهند. کارل هونره در کتاب *سنایش آهستگی* [۸] توضیح می‌دهد که چگونه سرعت، توانایی کودکان را برای حضور کامل در لحظه ربوده است. آن‌ها یاد نمی‌گیرند که به درون خود نگاه کنند تا بفهمند چه کسی هستند؛ زیرا بسیار مشغول تلاش برای تبدیل شدن به آن چیزی هستند که ما می‌خواهیم. براین اساس انتظار می‌رود که نظام آموزش و پرورش ایران که قاعدتاً باید

آهستگی آگاه باشند. از طریق آگاهی است که تفکر آهسته می‌تواند باعث شود مربیان به دانسته‌های قبلی خود با تردید بنگرند. آن‌ها باید واژه‌های سرعت و شتاب را در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود دوباره مفهوم‌سازی کنند. این تفکری است که ما را به عمق تجربیاتمان می‌برد. در آموزش آهسته، معلمان فرصت‌های لازم را برای دانش‌آموزان ایجاد می‌کنند تا در تفکر عمیق‌تر و خلاقانه‌تر درباره مسائل پیچیده شرکت کنند. این تفکری است که ما را به عمق تجربیاتمان می‌برد. در آموزش آهسته، معلمان فرصت‌های لازم را برای دانش‌آموزان ایجاد می‌کنند تا در تفکر عمیق‌تر و خلاقانه‌تر درباره مسائل پیچیده شرکت کنند.

منابع

1. Honore, C. In Praise of Slow: How a Worldwide Movement is challenging the Cult of Speed, London: Orion Publishing Group; 2005.
2. Mayer H, Knox P.L. Slow Cities: Sustainable Places in a Fast World. *Journal of Urban Affairs*. 2006; 28(4), 321-334.
3. Campbell, M. C. Building a common table: The role for planning in community food systems, *Journal of Planning Education and Research*. 2004; Vol 23: 341-355.
4. ترجم، حکیمه. بررسی تحلیل ایده آهستگی و دلالت‌های تربیتی آن با تأکید بر رویکردی اسلامی و ایرانی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، ۱۳۸۹.
5. فرمینی فراهانی، محسن. *تعلیم و تربیت آهسته*، تهران: انتشارات آبیژ، ۱۴۰۲.
6. فرمینی فراهانی، فرناز. *ویژگی‌های شهر آهسته*، پایان‌نامه کارشناسی، دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران، ۱۴۰۱.

مبتنی بر فرهنگ دینی و ملی باشد، رویکردی تأملی را وجهه خود سازد و با پرهیز از شتاب‌زدگی در همه اشکال و جلوه‌های آن و با تمهید همه لوازم، نسلی را تربیت کند که با ژرفاندیشی و تأمل و دوری از شتاب‌زدگی به درست‌ترین شکل قضاوت و ارزیابی کند و رفتاری از خود بروز دهد که مبتنی بر بهترین قضاوت‌ها باشد. در واقع تربیت نسلی که قوه قضاوت او بیشترین رشد و شکوفایی را داشته باشد و ارزش‌های والای دینی و تاریخی خود را پاس دارد و آن‌ها را در تصمیم‌گیری‌ها به کار گیرد. تعلیم و تربیت فرایندی تأملی است و هرچیزی که این دو ویژگی، یعنی فرایند بودن و تأملی بودن آن را تهدید کند، آسیب‌زا خواهد بود. عجله داشتن و زیر پا نهادن اصل تربیتی تدریج بر این پیش‌فرض مبتنی است که اهداف و آرمان‌های تربیتی از یک طرف به سرعت در دسترس است و از طرف دیگر تأمل و صرف وقت کافی برای بررسی‌های عمیق چندان مورد نیاز نیست. زیرا دنیا دنیای رقابت است و وقت برای بسیاری از ژرف‌نگری‌های فلسفی نیست [۴].

با این حال، این جنبش بدون منتقد نیست. حامیان آموزش سریع می‌گویند که با توجه به تغییر سریع جهان و سخت‌تر شدن انتظارات جامعه، تشویق به «آموزش آهسته» اشتباه به نظر می‌رسد. از سوی دیگر جامعه‌ای که بیش از حد در تسلط آهستگی قرار گرفته باشد، ممکن است به بی‌مسئولیتی، مسئولیت‌های نامربوط، نداشتن خلاقیت یا مخالفت با آن دچار شود. والدین به علت عقب‌افتادگی کودکان در مسابقات علمی نظر مطلوبی نداشته باشند و فشارهای اجتماعی و فرهنگی (مثلاً انتظار برای موفقیت تحصیلی زودهنگام) اجرای این روش را دچار مشکل کند. اساساً مقاومت در برابر تغییر سیستم‌های آموزشی سنتی کاری زمان‌بر و پُرچالش است و نیاز به تغییر نگرش معلمان و والدین دارد. اما در مجموع می‌توان گفت، زندگی آهسته به معنای ساختار دادن به زندگی خود حول معنا و رضایت است و بر کیفیت زندگی تأکید دارد. موفقیت این رویکرد مستلزم آن است که معلمان و مربیان از ارزش و نقش اندیشه

18. Lewis, H. Slow down: Getting more out of Harvard by doing less. Harvard University; 2004.
<http://scholar.harvard.edu/files/harrylewis/files/slowdown2004.pdf> [Date of Access: April 30, 2014]
19. Di Nicola, V. Take your time: the seven pillars of a Slow Thought manifesto, Aeon Essays; 2018.
۲۰. جاویدی کلاته جعفر آبادی، طاهره. نهضت آهستگی و تغییر در نظام آموزش و پرورش ایران. چهارمین همایش انجمن فلسفه آموزش و پرورش ایران. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه فردوسی، ۱۳۹۲: ۵۴۸-۵۵۲.
21. Honoré, C. The slow fix: Lasting solutions in a fast-moving world. London: William Collins; 2014.
22. Lewis, H. Excellence without a Soul: How a Great University Forgot Education? Published in the United States by Public Affairs; 2006.
23. Gardner, N. 23-A manifesto for slow travel, 2009. Retrieved from <http://www.hiddeneurope.co.uk>
24. Maggie Berg and Barbara K. Seeber. The Slow Professor: Challenging the Culture of Speed in the Academy, 115 pages, paperback. Toronto: University of Toronto Press; 2016.
۲۵. کانمن، دانیل. تفکر سریع و کند، ترجمه فاطمه امیدی، تهران: نشر نوین توسعه، ۱۴۰۱.
۲۶. شورت، سی. ادموند. روش‌شناسی مطالعات برنامه درسی، ترجمه محمود مهرمحمدی و همکاران. چاپ اول، تهران: انتشارات مدرسه، ۱۳۸۷.
۲۷. موسوی، سیدنقی. نگاره معلم فروشنده: تعارضی در اسناد تحولی آموزش و پرورش. دوفصلنامه پژوهش‌های آموزش و یادگیری، ۱۴۰۴؛ ۲۲(۱): ۱۲-۱.
۲۸. ادیب‌منش مرزبان. واکاوی راهبردهای تدریس مبتنی بر تربیت معلم پژوهنده در ابعاد دانش، نگرش و توانش
7. Petrini, C. Slow Food: The Case for. ranslated in English by William McCuaig. New York: Colombia University Press; 2001.
8. Honore, C. In Praise of Slowness: Challenging the Cult of Speed. New York: Harper Collins Publishers; 2004.
۹. صفایی‌مقدم، مسعود. بررسی و تحلیل نهضت آهستگی و آنچه برای نهضت فلسفه برای کودکان در اختیار دارد، مجله پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، فرهنگ ویژه فلسفه برای کودکان و نوجوانان، ۱۳۸۸؛ ۲۲(۶۹).
۱۰. شایسته سید محمودرضا، امیرکیایی، سیده یاسمن. مدیریت آهسته فرصت نیست، شتاب مکن. مجله تدبیر، ۱۳۸۷؛ شماره ۱۹۷.
۱۱. کلانترشیدی شجاع‌الدین، هواسی مجید. بررسی تحلیلی نهضت آهستگی و دلالت‌های آن برای یادگیری و آموزش مداوم. هشتمین همایش انجمن فلسفه تعلیم و تربیت ایران. فلسفه آموزش و یادگیری مداوم. دانشگاه شهید چمران اهواز، ۱۳۹۵؛ شماره ۴ و ۵.
12. Doghonadze, N. Slow education movement as a student-centered approach, Conference Paper, April 2016.
13. Grenier M, Holt M. what is slow education? Sloweducation.co.uk; 2017.
۱۴. شایسته سید محمودرضا، امیرکیایی، سیده یاسمن. مدیریت آهسته فرصت نیست، شتاب مکن. مجله تدبیر، ۱۳۸۷؛ شماره ۱۹۷.
15. Holt, M. It's Time to Start the Slow School Movement, SAGE Publications, 2002; 84(4): 264-271.
16. Honoré, C. In praise of slowness: Challenging the cult of speed. New York: HarperCollins; 2004.
17. Parkins Wendy and Craig Geoffrey, 2006, Slow living Oxford.

۳۰. زیاری کرامت‌الله، اشنویی امیر، روستا مجتبی. عوامل مؤثر بر احساس آرامش در فضاهای سبز و تفریحی در شهر کاشان. فصلنامه علمی پژوهشی فضای جغرافیایی، ۱۳۹۵؛ ۱۶(۵۴): ۱۳۵-۱۵۳.

۳۱. بهرنگی، صمد. کند و کاو در مسائل تربیتی ایران، چاپ اول، تهران: نشر شبگیر، ۱۳۴۸.

در دانشگاه فرهنگیان. دوفصلنامه پژوهش‌های آموزش و یادگیری، ۱۴۰۳؛ ۲۱(۲): ۷۹-۹۲.

۲۹. صادقی سهیلا، قلاتی کشتکار احمدرضا. تأثیر مؤلفه های منظر شهری بر آرامش شهروندان (محلۀ کوی معلم بجنورد). دو فصلنامه پژوهش‌های منظر شهر، ۱۳۹۵؛ ۳(۶): ۷۳-۸۸.

تبيين جنبش آهستگى به منظور استخراج دلالت هاى آن در تربيت رسمى ايران