

ترک سیگار و آغاز دویدن

موراکامی با فروختن کافه، برنامه زندگی خود را تغییر داد. او و همسرش اندکی بعد از غروب آفتاب می خوابیدند و در عوض سحرگاه از خواب بیدار می شدند. موراکامی که می دانست با مشکل اضافه وزن روبه روست، صبح ها را با اندکی دویدن آغاز می کرد، اما کشیدن سیگار نفس او را کم کرده بود. او با اندکی استمرار در دویدن، احساس کرد که لازم است سیگار را کنار بگذارد. هرچه بیشتر می دوید، از سیگار دورتر و دورتر می شد و سرانجام سیگار را به کلی کنار گذاشت. حالا دیگر او هم به شدت ورزش می کرد و هم به شدت می نوشت.

سه دهه حضور در ماراتن

هاروکی از ۳۳ سالگی شرکت در مسابقات دوی ماراتن را در برنامه زندگی خود قرار داد و هر سال حداقل در یک مسابقه دوی ماراتن شرکت کرد؛ کاری که بیش از سه دهه آن را انجام داد. او از اولین ماراتن خود چنین می گوید: «ژوئیه سال ۱۹۸۳ به یونان رفتم و مسیر آتن تا ناحیه کوچک ماراتن را به تنهایی دویدم. اصلا چه شد که آن همه راه را تا یونان رفتم و ۴۲ کیلومتر را بیکه و تنها دویدم؟ نشریه ای از من خواست به آن کشور سفر کنم و سفرنامه ای تدارک ببینم. یک تور رسانه ای رسمی بود که سازمان جهانگردی یونان هزینه اش را تقبل کرده بود. به خودم گفتم: صبر کن ببینم. چرا فقط بخشی از مسیر؟ چرا تمامش را نمی دوی؟»

گرداندگان نشریه از پیشنهاد من استقبال کردند. بدین ترتیب من اولین ماراتن غیررسمی و کامل عمرم را بیکه و تنها برگزار کردم. نه جمعیتی، نه فریادهای تشویق آمیز مردم، نه نوار پایانی، هیچ یک در کار نبود. ولی روی هم رفته خوب بود چون مسیرش، مسیر اصلی ماراتن بود. از آن بهتر چه می خواستم؟»

اولین دوی ماراتن

در ساعت ۵:۳۰ صبح از ورزشگاهی که بعدها در المپیک ۲۰۰۴ مورد استفاده قرار گرفت، دویدن را شروع کردم و جاده

نویسنده ماراتن

هاروکی موراکامی تا حدود ۳۰ سالگی همراه همسرش کافه ای را اداره می کردند و زندگی خود را از این راه می گذراندند. کار در کافه سبب شده بود که او زندگی منظمی نداشته باشد. شب ها تا حوالی صبح بیدار بود و به حساب های کافه رسیدگی می کرد و بدتر از آن کشیدن دو پاکت سیگار در شبانه روز بود. اما پس از چاپ اولین کتاب او، «آوای باد را بشنو» هاروکی تصمیم گرفت کافه را بفروشد تا با آرامش خاطر به نویسندگی مشغول شود.



مردی ۵۰ ساله

در رقابت دوی ۱۰۰ کیلومتر

مسابقه ۶۲ مایلی (حدود ۹۶ کیلومتر) فوق ماراثن هر سال در ماه ژوئن در کنار دریاچه «ساروما» در جزیره «هوکایدو» برگزار می‌شود. تابلویی در مسافت ۲۶/۲ مایلی و ۴۲ کیلومتری نصب کرده‌اند که اعلام می‌دارد: «اینجا انتهای مسابقه ماراثن است.» وقتی دوندۀ ماراثن می‌خواهد بیشتر از این مسافت را طی کند، مثل عبور از تنگه جبل الطارق است که در ورای آن دریایی ناشناخته قرار دارد. قدری نگران شدم: «هنوز به نیمه راه نرسیده، وضع چنین است. جدا آیا می‌توانم مسافت ۶۲ مایل را طی کنم؟» در مسافت ۴۷ مایلی، ناگهان احساس کردم که در حال عبور از محدوده‌ای خاص هستم. انگار جسمم بدون هرگونه تماس از درون یک دیوار سنگی گذشته است. درست به خاطر نمی‌آورم که دقیقاً چه موقع این احساس به سراغم آمد، ولی ناگهان دریافتم که در طرف دیگر دیوار هستم. مطمئن بودم از درون آن گذشته‌ام. از اصول علمی، منطق و یا نحوه انجام آن سر در نمی‌آوردم. خط پایان یک نشانه‌گذاری موقت است و اهمیت چندانی ندارد. مثل زندگی خود ماست. مهم‌ترین پیامد حضور در این مسابقه نه جسمانی، بلکه ذهنی بود. پس از ۴۷ مایل، خستگی‌ام ناگهان برطرف شد. ذهنم وارد حالت خلأ شد و انرژی‌ام دوباره به بدنم بازگشت.

کتاب «از دو که حرف می‌زنم از چه حرف می‌زنم» سال ۱۳۸۹ منتشر شده است. در این کتاب موراگامی خاطرات و احساساتش را هنگام دویدن بیان کرده است.



هاروکی موراگامی دوندۀ ماراثن

از مرز ۲۲ مایل عبور نکرده‌ام. بنابراین برایم قلمرویی ناشناخته قلمداد می‌شود. در سمت چپ، ردیفی از کوه‌های نخرائیده و لخت دیده می‌شود. در سمت راست نیز تا چشم کار می‌کند باغ زیتون است. از ۲۵ مایل می‌گذرم. روزنامه‌نگار از داخل ماشین فریاد می‌زند که: فقط یک مایل دیگر! داری می‌رسی!» آن طرف علف‌های بلند تابستانی مقصدم را می‌توانم ببینم: بنای یادبود ماراثن را در بخش ورودی دهکده‌ای به همین نام چنان یکباره پیش چشمم پدیدار می‌شود که شک برم می‌دارد نکنند مقصد من نباشد.

خط پایان

وقتی می‌خواهم ندوم!

از شما چه پنهان، بسیاری روزها حال و حوصله دویدن ندارم و آن وقت به هر توجیهی متوسل می‌شوم که برنامه دویدن را تعطیل کنم. اما هرگز بیش از یک روز این برنامه را تعطیل نکرده‌ام. یک بار با توشی هیکوسکو دوندۀ المپیک ژاپن که به تازگی بازنشسته شده بود، مصاحبه می‌کردم. از او پرسیدم: «تا به حال پیش آمده دوندۀ ای در سطح شما روزی نخواهد بدود و به جایش دوست داشته باشد در خانه بخوابد؟»

لحظاتی خیره نگاهم کرد و سپس با صدایی که از طنینش پیدا بود چه سؤال احمقانه‌ای را باید جواب بدهد گفت: «مسلماً! هر روز!»

ماراثن را در پیش گرفتیم. در جاده‌های یونان به جای ماسه، پودر سنگ مرمر قاطی آسفالت می‌کنند و به همین دلیل جاده‌هایشان زیر نور آفتاب برق می‌زند. وارد خیابان منتهی به اتوبان که می‌شوم، آفتاب بالا می‌آید و چراغ‌های خیابان یکدفعه خاموش می‌شوند. لفظات حکمرانی آفتاب تابستانی بر زمین به سرعت فرا می‌رسد. سروکله مردم در ایستگاه‌های اتوبوس کم کم پیدا می‌شود. همه با کنجکاو به من نگاه می‌کنند. انگار تا به حال یک مرد شرقی را در خیابان‌های بامدادی شهر در حال دویدن ندیده‌اند. آتن از آن شهرها نیست که صبح‌های زود خیل دوندگان را شاهد باشد.

پس از طی چهار مایل پیراهنم را درمی‌آورم و با بالاتنه لخت کار را پی می‌گیرم. چون عادت به این کار دارم، احساسی خوشایند به سراغم می‌آید؛ هرچند بعداً آفتاب‌سوختگی دمار از روزگارم درمی‌آورد. اتوبوس‌ها و کامیون‌ها با سرعتی حدود ۵۰ مایل در ساعت زوزه‌کشان از بغل گوشم رد می‌شوند. اتوبانی معمولی است ولی انسان نشانه‌هایی دور و گنگ از جاده‌ای تاریخی به نام «ماراثن» را در آن احساس می‌کند. می‌دوم؛ همچنان می‌دوم. بدنم فرصت عرق کردن پیدا نمی‌کند. هوا آن قدر خشک است که عرق بدن بلافاصله بخار می‌شود و فقط لایه‌ای نمک به جا می‌ماند. ۲۲ مایل را پشت سر می‌گذارم. تا به حال