



هاروکی موراگامی
از دو که حرف می زنم
از چه حرف می زنم

ترجمه‌ی مجتبی ویسی چاپ ششم

- جهان‌نو -

از دو که حرف می‌زنم از چه حرف می‌زنم

هاروکی موراگامی

مترجم : مجتبی ویسی



نشر چشمه



حق انتشار الکترونیک برای فیدو محفوظ است

موراكامی . هاروکی . ۱۹۴۹ .م. Murakami, Haruki

از دو که حرف می‌زنم از چه حرف می‌زنم / هاروکی موراكامی : [مترجم] مجتبی ویسی . تهران: نشر چشمه . ۱۳۸۸ .

۳-۷۵۵-۳۶۲-۹۶۴-۹۷۸ ISBN

فهرست نویسی براساس فیبا.

عنوان اصلی: Hashiru koto ni tsuite kataru toki ni boku no kataru koto . این اثر از متن انگلیسی تحت عنوان: What I talk about when I talk about

running a memoir به فارسی برگردانده شده است.

داستان‌های زاپنی .. قرن ۲۰ م. ویسی . مجتبی . مترجم

۸۹۵/۶۳۵ PLA۶۲/و۴الف

۱۳۸۸

کتابخانه ملی ایران ۱۹۳۱۳۸۱

این ترجمه تقدیم می‌شود به داستان‌نویس دونده
دوست آرام همیشگی
عابدین زمانی

مقدمه‌ی مترجم

هاروکی موراکامی، نویسنده‌ی ژاپنی، در سال ۱۹۴۹ در کیوتو متولد شد و هم‌اکنون در ناحیه‌ای نزدیک توکیو زندگی می‌کند. او که علاوه بر نویسندگی دستی هم در ترجمه دارد تاکنون چندین رمان، مجموعه‌داستان کوتاه، اثر غیرداستانی و ترجمه‌ی متون ادبی را روانه‌ی بازار نشر کرده است. سوای آثاری که در کتاب حاضر به آن‌ها اشاره شده، از دیگر نوشته‌هایش می‌توان این‌ها را نام برد: کافکا بر ساحل، جنگل نروژی، سال‌شمار پرنده‌ی کوکی، پس از تاریکی، رقص رقص رقص، سرزمین عجایب بی‌روح و پایان دنیا، جنوب مرز غرب خورشید، معشوقه‌ی اسپوتنیک، فیل غیب می‌شود، بید نابینا، زن خفته، بعد از زلزله و زیر زمین.

تازه‌ترین آثارش یکی رمانی است با نام IQ84 که در ماه مه ۲۰۰۹ به چاپ رسید (با این توضیح در مورد عنوان کتاب که در زبان ژاپنی عدد ۹ را «کیو» (Q) تلفظ می‌کنند)، و دیگری ترجمه‌ای تحت عنوان داستان‌های روز تولد که حالت گلچین دارد و آثاری در آن گردآوری شده که با موضوع روز تولد ارتباط دارند. از جمله نویسندگان شاخص در این کتاب می‌توان به ریموند کارور، دیوید فاستروالاس، پل تروکس، راسل بنکس و ویلیام ترور اشاره کرد.

موراکامی که نشریه‌ی گاردین او را در ردیف بزرگترین رمان‌نویسان زنده‌ی جهان قرار داده است و آثارش به چهل و دو زبان ترجمه شده، جوایز مختلفی نیز دریافت کرده که یکی از مهم‌ترین آن‌ها جایزه‌ی فرانکس کافکا بوده است. همچنین داستان‌های او به عالم سینما و تئاتر راه یافته است، از جمله رمان آوای باد را بشنو و مجموعه‌داستان فیل غیب می‌شود. قرار است فیلمی هم از روی کتاب جنگل نروژی در سال ۲۰۱۰ بر پرده‌ی سینماها برود.

هاروکی موراکامی که به سوررئالیسم و پست‌مدرنیسم گرایش دارد همواره در آثارش به مقولاتی چون بحران هویت و رابطه، سقوط ارزش‌های انسانی، خلأ معنویات و تأثیر مخرب ذهنیت معطوف به کار در جامعه‌ی ژاپن می‌پردازد. اما در کتابی که پیش رو دارید او از خودش می‌گوید، از امور شخصی و برنامه‌های روزمره‌اش، چیزهایی که دوست دارد یا ندارد، خاطراتش، و در کل فلسفه‌ی زیست و نوع نگاه خود را به پدیده‌ها و رخدادها برای ما آشکار می‌سازد. البته در این راه شیوه‌ای متفاوت اختیار کرده و می‌کوشد با سهیم کردن خواننده در تجربه‌ی دوییدن‌های روزانه‌اش، او را با خود همپا کند. او دوییدن را جزئی لاینفک از حرفه‌ی نویسندگی‌اش می‌داند و بر آن اصرار دارد و به همین دلیل به هیچ‌وجه حاضر نیست از آن دست بردارد. این دو برای او درهم تنیده شده‌اند، انگار دوییدن استعاره‌ای باشد از فعالیت هر روزه‌ی او در دل جریان زندگی. شاید به همین دلیل کتاب خاطرات خود را بر محور دوییدن بنا کرده است. روایتش البته خطی نیست. از حال به گذشته می‌زند و بالعکس، گاه‌گاهی هم از واقعیت به خیال گریز می‌زند تا در نهایت، تصویری کامل از من شکل‌گرفته‌ی خود را به نمایش بگذارد.

دنیای موراکامی، دنیای تنهایی، سرسختی، سخت‌کوشی و پایداری است. او در مقابل دنیا کوتاه نمی‌آید، به هیچ‌وجه. هدفی برای خود ترسیم می‌کند و نره‌زره، جزء‌به‌جزء، بادقت و نظم پیش می‌رود. اهل کمک گرفتن نیست. به حرف دیگران هم اعتنایی نمی‌کند که او را منع می‌کنند. برگشتن در کار او نیست. باید به مقصد برسد. تکاپوی او جهانی را به تکاپو وامی‌دارد.

مجتبیٰ ویسی

پیش‌گفتار: رنج کشیدن اختیاری‌ست

گفتاری حکیمانه داریم با این مضمون: «نجیب‌زاده‌ی واقعی کسی است که از زمانی که زمانی با او بوده‌اند و یا مالیات‌هایی که پرداخت کرده است سخنی به میان نیاورد.» البته، راستش را بخواهید این گفته واقعیت ندارد، دروغی است که من خود آن را بافته‌ام و به همین جهت از شما عذر می‌خواهم! ولی اگر واقعاً قرار بود چنین گفتاری بر زبان جاری شود، به‌نظر من شرط دیگر باید آن می‌بود که نجیب‌زاده از کارهایی که جهت حفظ سلامتی و تندرستی‌اش انجام می‌دهد، هیچ حرفی به میان نیاورد. یک آدم شریف و نجیب نباید هر کجا رسید داد سخن سر بدهد که چه و چه برای سلامت مزاج و تناسب اندام انجام داده است. دست‌کم، از نظر من که چنین است.

من آدمی نجیب نیستم، همه می‌دانند، و شاید به همین دلیل نباید از بابت پرداختن به موضوعی از این‌دست چندان نگران باشم در حالی‌که هنوز بر سر نوشتن این کتاب دچار شک و تردید هستم. شاید این حرف‌ها به طفره‌روی و گریز پهلو بزنند ولی باید عرض کنم که کتاب من درباره‌ی دویدن است و نه دستورالعمل‌هایی در باب تندرستی و سلامتی. قصد ندارم به پند و اندرزهایی متوسل شوم، نظیر این‌که: «بسیار خب بچه‌ها، بیایید هر روز بدویم تا بدن‌مان سالم بماند!» به‌جای آن، کوشیده‌ام چکیده‌ی افکارم را درباره‌ی دویدن و معنا و مفهوم آن از دید خود گردآوری کنم. کتابی است که در آن به تفکر در باب موضوعات مختلف پرداخته‌ام و خواسته‌ام این تفکرات به بیرون نیز درز پیدا کند.

سامرست موام زمانی گفته بود که در پس هر اصلاح صورت، فلسفه‌ای نهفته است. از این بهتر چه می‌توان گفت. مهم نیست که عمل چه اندازه عادی و پیش‌پاافتاده به‌نظر بیاید بلکه فقط کافی است آن را در زمانی طولانی انجام دهید تا عاقبت به‌صورت عملی تفکربرانگیز و حتا تأمل‌برانگیز درآید. در مقام یک نویسنده و به دنبال آن در مقام یک دهنده، فکر نمی‌کنم نوشتن و انتشار کتابی در مورد دویدن که ماحصل تفکرات و آرای شخصی باشد، مرا چندان از مسیر همیشگی دور کرده باشد. من بدون نوشتن افکارم بر کاغذ درک درستی از امور نخواهم داشت، بنابراین ناگزیرم دست را به‌کار بگیرم و کلمات را پشت‌سر هم ردیف کنم. در غیر این‌صورت راهی به درون معنا و مفهوم دویدن پیدا نخواهم کرد. از این نظر شاید، در زمره‌ی افرادی باشم که بیش‌ازحد از خود کار می‌کشند.

یک‌بار که در اتاق هتلی در پاریس دراز کشیده بودم و روزنامه‌ی هراالدتربون را می‌خواندم گزارشی ویژه درباره‌ی ماراتن نظرم را جلب کرد. با چند دهنده‌ی معروف ماراتن مصاحبه کرده بودند و از آنان پرسیده بودند که در طول مسابقه چه مانترا(1)، ورد یا عبارت خاصی به آنان انگیزه می‌دهد تا کار را دنبال کنند. به خود گفتم: چه پرسش جالبی! آن‌همه افکار متفاوت که در طول مسافت ۴۲ کیلومتر و ۱۹۵ متری ماراتن به ذهن دوندگان خطور می‌کرد حیرت‌زده‌ام کرد. آن حرف‌ها نشان می‌داد که یک مسابقه‌ی ماراتن چه مایه خسته‌کننده و فرساینده است. هر کس که مانترایی نداشت تا زیر لب زمزمه کند بی‌شک از پا درمی‌آمد.

یکی از دوندگان از مانترایی سخن به میان آورده بود که از برادر بزرگترش، او هم دهنده، شنیده بود و از ابتدای کار دوندگی آن را به‌کار بسته بود. مانترا این بود: «درد اجباری است، رنج کشیدن اختیاری است.» قضیه را می‌توان به این‌صورت مطرح کرد که آدم حین دویدن کم‌کم به

فکر می‌افتد که: «کار عذاب‌آوری است. دیگر نمی‌توانم ادامه بدهم.» در آن‌صورت، بخش عذاب‌آور آن یک واقعیت اجتناب‌ناپذیر و قطعی است ولی ادامه دادن یا ندادن آن اختیاری است، و به خود دونده بستگی دارد که چه تصمیمی بگیرد. مهم‌ترین وجه ماراتن در همین نکته خلاصه می‌شود.

ده سال از روزی می‌گذرد که ایده‌ی نوشتن کتابی در مورد دویدن برای بار نخست به ذهنم خطور کرد. سال‌ها پشت‌سر هم می‌آمدند و می‌رفتند و من همین‌طور افکار و طرح‌های گوناگون را یکی پس از دیگری در ذهن مرور می‌کردم بی‌آن‌که یکبار هم شده بنشینم و آن‌ها را بنویسم. دویدن موضوعی روشن و مشخص نیست که بتوان راحت از آن نوشت و از آن‌جا که نمی‌دانستم دقیقاً از چه می‌خواهم بگویم، کار برایم سخت شده بود.

با این‌همه، لحظه‌ای فرا رسید که تصمیم گرفتم افکار و احساسات خود را در این مورد صادقانه بر زبان آورم و در این راه نیز جز سبک و روش خودم بر چیزی دیگر تکیه نکنم. تنها راه پیش بردن نوشته‌ام را در همین دیدم و بدین‌ترتیب در تابستان سال ۲۰۰۵ اندک‌اندک شروع به نوشتن کردم و در پاییز ۲۰۰۶ آن را به پایان رساندم. سوای مواردی معدود که از نوشته‌های پیشینم استفاده کرده‌ام، باقی بخش‌ها که قسمت اعظم این کتاب را تشکیل می‌دهد ثبت افکار و احساسات آنی در همان مقطع، یعنی در فاصله‌ی سال ۲۰۰۵ تا ۲۰۰۶، بوده است. نکته‌ای که در آن لحظات توجهم را جلب کرد این بود که نوشتار صادقانه درباره‌ی دویدن و نوشتار صادقانه درباره‌ی خود، هر دو کمابیش یکی است. بنابراین از نظر من اشکالی ندارد که خوانندگان، این اثر مرا نوعی خاطره‌نویسی بدانند که محور اصلی‌اش کنش دویدن است.

این کتاب در برگیرنده‌ی نکاتی است که می‌توان از آن‌ها تحت عنوان درس‌های زندگی یاد کرد، هر چند خود من هیچ‌یک از آن‌ها را فی‌نفسه فلسفه نمی‌نامم. درس‌ها و آموزه‌هایی شخصی هستند، شاید نه‌چندان دندان‌گیر، که از طریق واداشتن بدن به حرکت فرا گرفته‌ام و به‌واسطه‌ی آن‌ها کشف کرده‌ام که رنج کشیدن اختیاری است. شاید این درس‌ها به‌کار شما نیاید. دلایلش ساده است. کسی که در این صفحات به تصویر کشیده شده، من هستم؛ آدمی با خصوصیات شخصی من.

هاروکی موراکامی - اوت ۲۰۰۷

فصل اول : چه کسی به میک جگر (۲) می خندد؟

۵ اوت ۲۰۰۵ - کائوآئی (۳)، هاوایی

امروز جمعه پنجم اوت ۲۰۰۵ در کائوآئی در ایالت هاوایی هستم. هوا به طرز بی باور نکرده صاف و آفتابی است. یک ابر هم در آسمان دیده نمی شود و انگار حتما مفهوم ابر هم در ذهن نمی گنجد. مثل همیشه اواخر ژوئیه وارد شهر شدم و آپارتمانی (۴) اجاره کردم. صبح ها که هوا خنک است پشت میز تحریر می نشینم و از هر دری چیزی می نویسم. مثل همین الان که دارم این ها را می نویسم: مطلبی راجع به دویدن که تا هر جا دلم بخواهد می توانم ادامه بدهم. تابستان است و هوا طبیعتاً گرم. هاوایی را جزایر تابستان ابدی نامیده اند ولی از آن جا که در نیم کره ی شمالی واقع شده، چهار فصل خاص خودش را - البته به نوعی بحث برانگیز - دارد. تابستانش قدری گرم تر از زمستان است. من مدت زیادی در کمبریج ماساچوست اقامت داشتم - تابستان ها آن جا با آن هوای گرم و خفقان آور و آن همه آجر و بتون مثل جهنم است - و هاوایی در آن مقطع از سال در قیاس با کمبریج مثل بهشت است. این جا نیازی به کولر ندارید، فقط کافی است پنجره را باز بگذارید تا نسیمی روح بخش وارد اتاق شود. اهالی کمبریج همیشه از این که می شنوند می خواهم ماه اوت را در هاوایی بگذرانم حیرت می کنند. مدام از من می پرسند: «چرا می خواهی تابستان را در آن منطقه ی گرم سپری کنی؟» نمی دانند این جا چه جور جایی است و بادهای دائم استوایی از جانب شمال شرقی تابستان هایش را چه قدر خنک می کند. نمی دانند زندگی این جا چه لذت بخش است و آدم می تواند راحت و سرخوش لم بدهد، در سایه سار درختان کتاب بخواند و یا اگر هوس کرد، مثل هر کس دیگری، برود و تتی به آب بزند.

از وقتی به هاوایی آمده ام روزی یک ساعت، کم یا زیاد، دویده ام. شش روز در هفته. دو ماه و نیم است که دوباره به روال سابق برگشته ام و مگر اتفاق خارق العاده ای پیش آمده باشد وگرنه هر روز دویده ام. امروز یک ساعت و ده دقیقه دویدم در حالی که با واکمنم به دو آلبوم از گروه لاوین اسپونفول (۵) - «خیال پردازی» و «زمزمه های لاوین اسپونفول» - گوش می دادم که هر دو را روی یک مینی دیسک تکثیر کرده ام.

همین حالا دارم فکر می کنم که مسافت دویدنم را افزایش دهم. خواه ناخواه سرعت برای من در درجه ی دوم اهمیت قرار دارد. مادامی که بتوانم مسیری تعیین شده را بدوم به چیز دیگری جز آن فکر نخواهم کرد. گاهی اگر خوشم بیاید تندتر می دوم ولی در آن صورت زمان تمرین را کمتر می کنم چون نکته ی مهم آن است که شور و نشاط فرد در پایان هر جلسه ی ورزش به روز بعد منتقل شود. همین رویه را در مورد نوشتن هم در پیش گرفته ام و آن را جزء واجبات می دانم. هر روز موقعی از نوشتن دست می کشم که احساس می کنم باز هم توان نوشتن دارم. این کار را انجام بدهید تا ببینید روز بعد برنامه تان چه راحت و روان پیش خواهد رفت. به گمانم ارنست همینگوی هم به همین ترتیب عمل می کرد. آدم باید برای پیش بردن کارهایش ضرباهنگ را حفظ کند. در پروژه های طولانی مدت این امر بسیار اهمیت دارد. در دویدن به محض تنظیم ریتم گام ها، آسودگی خاطر از راه می رسد.

امروز موقع دویدنم دقایقی باران بارید ولی بارانی خنک بود، که احساسی خوشایند به همراه

می‌آورد. ابری انبوه از جانب اقیانوس درست روی سرم آمد و بارش ملایم لحظاتی ادامه پیدا کرد اما بعد، ابر انگار چیزی به‌یادش آمده باشد - «ای وای، چند فرمان را باید اجرا کنم!» - بی‌آن‌که نگاهی هم به پشت‌سرش بیندازد باشتاب راهش را گرفت و رفت. دوباره سروکله‌ی آفتاب بی‌رحم پیدا شد تا زمین را داغ کند. سر درآوردن از آب‌وهوای این‌جا مثل آب‌خوردن است. هیچ نکته‌ی پنهان یا مبهم، نه حتا یک مورد ناچیز استعاری یا نمادین، در آن یافت نمی‌شود. در طول مسیر از کنار دوندگانی دیگر، زن و مرد تقریباً به تعداد مساوی، رد شدم. آن‌ها که پرنفس‌تر بودند مثل باد جلو می‌رفتند و بدن‌شان هوا را مثل پنیر می‌برید؛ انگار سارقی در پی‌شان باشد. بقیه که اضافه‌وزن داشتند به هن‌وهن افتاده بودند، چشم‌های‌شان نیمه‌باز بود و شانه‌های‌شان فروافتاده، پنداری دویدن آخرین کاری باشد که بخواهند در دنیا انجام دهند. قیافه‌شان طوری بود انگار دکترشان هفته‌ی قبل به آنان هشدار داده که دیابت دارند و اگر ورزش نکنند به دردسر می‌افتند. من بین این دو گروه دنده جایی بینابین داشتم.

از گوش دادن به آهنگ‌های گروه لاورین اسپونفول سیر نمی‌شوم. موسیقی آن‌ها حالتی آسوده و فارغ‌بالی دارد و هیچ نشانه‌ای از تصنع و خودنمایی در آن دیده نمی‌شود. با شنیدن آن نواهای آرامش‌بخش بسیاری از خاطرات دهه‌ی شصت برایم زنده می‌شوند. خاطراتی که البته چندان هم برجسته و بارز نیستند. اگر بر فرض مثال قرار بود فیلمی از روی زندگی من ساخته شود (که حتا فکر آن لرزه بر اندامم می‌اندازد) صحنه‌های مربوط به این خاطرات از جمله بخش‌هایی می‌بودند که در اتاق تدوین دورشان می‌ریختند و تدوینگر در مقام توضیح کار خود می‌گفت: «این تکه‌ها را می‌توانیم حذف کنیم. بد نیستند ولی خیلی معمولی‌اند و ارزش چندان‌ی ندارند.» خاطراتی پیش‌پاافتاده و حقیرند اما تکتک‌شان برای من ارزشمند و معنادار هستند. تا یکی از آن‌ها به‌یادم می‌افتد ناخودآگاه لبخندی بر لبانم می‌نشیند و یا اخم می‌کنم. شاید شبیه خاطرات دیگران باشند ولی از برآیند آن‌ها یک نتیجه حاصل می‌شود: من؛ من در این‌جا و اکنون در ساحل شمالی کائوآئی. گاهی که به زندگی فکر می‌کنم، احساس می‌کنم تکه‌چوبی هستم که آب با خود به ساحل آورده باشد.

موقع دویدن، باد استوایی از سوی فانوس دریایی می‌وزد و برگ‌های اُکالیپتوس را بر فراز سرم به خش‌خش وامی‌دارد.

امسال او‌اخر ماه مه به کمبریج در ایالت ماساچوست رفتم و از آن‌موقع تا به‌حال دویدن بار دیگر پای ثابت برنامه‌های روزانه‌ام بوده است. حالا دیگر به‌صورت جدی می‌دوم. منظورم از جدی آن است که هر هفته ۳۶ مایل (تقریباً ۵۸ کیلومتر) می‌دوم. به عبارت دیگر، ۶ مایل در روز و شش‌بار در هفته. اگر می‌توانستم هر هفت روز هفته بدوم بهتر می‌بود ولی ناچارم روزهای بارانی و روزهای پرمشغله‌ی کاری را هم در نظر بگیرم. علاوه بر آن، صادقانه بگویم، روزهایی هستند که اصلاً دل‌ودماغ دویدن ندارم. این‌ها را که کنار هم بگذارید یک روز خواناخواه به‌عنوان روز تعطیل از برنامه کنار می‌رود. با این حساب، با ۳۶ مایل در هفته می‌توانم در ماه ۱۵۶ مایل بدوم، که همان ملاک من برای دویدن جدی است.

در ماه ژوئن برنامه را موبه‌مو اجرا کردم و ۱۵۶ مایل را کامل دویدم. در ژوئیه مسافت را بیشتر کردم و آن را به ۱۸۶ مایل رساندم. شش مایل روزانه را می‌دویدم ولی دیگر روز تعطیل نداشتیم. البته این‌طور هم نبوده که برنامه‌ی روزانه‌ام تغییر نکند. برای مثال، گاهی پیش می‌آید که

در یک روز ۹ مایل می‌دوم ولی در آن‌صورت روز بعد فقط ۳ مایل می‌دوم (معمولاً با ضرباهنگ آرام گام‌ها ۶ مایل را در یک ساعت طی می‌کنم). منظم‌ترین برنامه‌ی دو در یک سطح جدی برای من همین برنامه است. از وقتی هم به هاوایی آمده‌ام از آن عدول نکرده‌ام. سال‌هاست که می‌توانم چنین مسافت‌هایی را بدوم و چنین برنامه‌های مشخصی را اجرا کنم. به چند دلیل در مقاطعی از دویدن جدی دست کشیده‌ام. اول از همه، مواقعی که سرم شلوغ شده و وقت آزادم به حداقل رسیده است. جوان‌تر که بودم به‌نظر نمی‌رسید به اندازه‌ی کافی وقت آزاد داشته باشم ولی دست‌کم از قیدوبند این‌همه اعمال ریزودرشت کنونی فارغ بودم. علتش را نمی‌دانم ولی آدم هر قدر سنش بالاتر می‌رود مشغله‌اش هم بیشتر می‌شود. دلیل دیگر آن بوده که در مقطعی به ورزش سه‌گانه بیش از ماراتن علاقه‌مند شده بودم. در این ورزش هم که می‌دانید باید علاوه بر دویدن، شنا و دوچرخه‌سواری کرد. با بخش دو آن مشکلی نداشتم ولی برای مهارت در دو بخش دیگر ناچار شدم وقت زیادی صرف کنم. شنا را باید دوباره از صفر شروع می‌کردم و حرکات صحیح آن را یاد می‌گرفتم. برای دوچرخه‌سواری هم لازم بود به‌صورت اصولی آموزش ببینم و در صورت نیاز برخی از عضلات را تقویت کنم. تمام این موارد نیازمند صرف وقت و نیرو بود که خواه‌ناخواه از زمان دویدنم کم می‌کرد.

ولی شاید مهم‌ترین دلیل آن بود که در مقطعی از دویدن خسته شدم. من از پاییز سال ۱۹۸۲ به این ورزش رو آوردم و از آن زمان تا به‌حال، نزدیک به ۲۳ سال، آن را ادامه داده‌ام. طی این مدت می‌توان گفت که تقریباً هر روز دویده‌ام، هر سال دست‌کم یکبار در مسابقه‌ی ماراتن شرکت کرده‌ام - ۲۳ بار تا حالا - و آن‌قدر در مسابقات استقامت شرکت داشتم که حساب‌شان از دستم در رفته است. البته دو استقامت با شخصیت من سازگار است و باید اعتراف کنم که از میان تمامی عادت‌هایم در زندگی این یکی از همه سودمندتر و بامعناتر بوده است. همچنین باید یادآور شد که بیش از دو دهه دویدن مرا قدرتمندتر کرده است، چه از لحاظ فیزیکی و چه از نظر احساسی.

واقعیت آن است که من با ورزش‌های گروهی چندان میانه‌ای ندارم و در این مورد به‌خصوص کاری هم از دست کسی بر نمی‌آید. طبیعت من چنین است. هر بار که به فوتبال یا بسکتبال رو می‌آورم - که البته در دوران بزرگسالی به‌ندرت چنین اتفاقی افتاده است - حتی یک لحظه هم احساس راحتی نمی‌کنم. نمی‌دانم به دلیل بی‌برادری بوده است یا چیزی دیگر، به هر حال هیچ‌وقت با بازی‌های گروهی کنار نیامده‌ام. از طرفی، در ورزش‌های تک‌به‌تک هم، مانند تنیس، کارایی خوبی ندارم. از بازی اسکواش لذت می‌برم ولی هر بار که قرار می‌شود با کسی بازی کنم، وجه رقابت مایه‌ی آزارم می‌شود. اگر هم بحث ورزش‌های رزمی به میان بیاید به‌راحتی می‌توان دور نام مرا خط کشید.

سوءتفاهم نشود، من آن‌قدرها هم غیررقابتی نیستم. قضیه فقط آن است که بنا به هر دلیلی غلبه بر دیگران یا شکست از آنان هیچ اهمیتی برایم ندارد. احساسی است که از دوره‌ی نوجوانی داشته‌ام و در طول سال‌ها تغییر چندانی نکرده است. بحثی نیست که به حوزه یا رشته‌ی خاصی محدود باشد، اصولاً موضوع غلبه بر دیگران در اندیشه‌ی من جایگاهی ندارد. علاقه‌ی من بیشتر دستیابی به هدفی است که برای خود ترسیم کرده‌ام و از این قرار، دو استقامت ورزشی ایده‌آل و کامل برای انسانی با ساختار ذهنی من است.

دوندگان ماراتن حرف مرا درک می‌کنند. برای ما چندان مهم نیست که دونده‌ای دیگر را شکست

دهیم. البته دوندگان تراز اول دوست دارند از نزدیکترین رقبایشان جلو بزنند و بر آنان غلبه کنند ولی در مجموع، محور اصلی کار یک دونده که هر روز تمرین می‌کند، رقابت فردی نیست. بی‌شک دوندگانی هم پیدا می‌شوند که برای چیره شدن بر رقیبی خاص تن به تمرینات سخت می‌دهند ولی سؤال این است که اگر بنا به هر دلیلی آن فرد نتواند در رقابت شرکت کند آنان چه‌کار خواهند کرد؟ در چنین مواقعی یا انگیزه‌شان را به‌کلی از دست می‌دهند و یا دست‌کم میل و رغبت‌شان فروکش می‌کند. چنین افرادی در این رشته زیاد دوام نخواهند آورد.

عاملی که بیش از هر چیز دیگر به اکثر دوندگان انگیزه می‌دهد، هدف شخصی است: برای نمونه، رسیدن به یک حدنصاب تازه و شکستن رکورد خود. مادامی که یک دونده بتواند دست به رکوردشکنی بزند از کار خود خشنود خواهد بود. در غیر این‌صورت، چنین احساسی سراغ او نخواهد آمد. حتی اگر نتواند به حدنصاب مورد نظر خود برسد، تا زمانی که از نتیجه‌ی کار و نهایت تلاش خود رضایت داشته باشد - که شاید در جریان مسابقه هم منجر به کشفی مهم در مورد خود او شده باشد - به هدف خود رسیده است و احساسی امیدوارانه و خوشایند تا مسابقه‌ی بعد به او انگیزه خواهد داد.

این قاعده در حرفه‌ی خود من نیز مصداق دارد. در رمان‌نویسی نیز، تا جایی که من می‌دانم، مسئله‌ای به‌نام بردوباخت مطرح نیست. شاید فروش نسخه‌های فراوان از یک رمان، اهدای جایزه‌هایی به آن و ستایش‌های منتقدان، ملاک‌هایی برای موفقیت آن کتاب در جهان ادبیات تلقی شوند ولی در نهایت هیچ‌یک از این موارد اهمیتی ندارند. نکته‌ی اساسی آن است که آیا نوشتار به ملاک‌هایی که نویسنده برای خود تعیین کرده دست یافته است یا نه. ناکامی در دستیابی به ملاک‌ها و معیارها موضوعی نیست که بتوان به‌راحتی توضیحش داد. وقتی پای دیگران در میان باشد، آدم همیشه می‌تواند یک توضیح مجاب‌کننده ارائه دهد ولی او که نمی‌تواند سر خودش کلاه بگذارد. از این منظر، نوشتن یک رمان و دویدن تا آخر خط مسابقه‌ی ماراثن شباهت‌های بسیاری با یکدیگر دارند. اساساً یک نویسنده محرکی درونی و خاموش دارد و در پی کسب تأیید از جهان بیرون نیست. دویدن از دید من، هم تمرین است و هم یک استعاره. من با دویدن هر روزه و شرکت در مسابقات مختلف ذره‌ذره ملاک‌ها را بالاتر می‌برم، و با شفاف کردن هر مرحله از کار در واقع خود را ارتقا می‌دهم. دلیل تلاش هر روزه‌ی من دست‌کم همین بوده است که سطح کار خود را بالاتر ببرم. خودم می‌دانم که دونده‌ی بزرگی نیستم، از هیچ نظر. معمولی هستم یا شاید بتوان گفت: متوسط. ولی مسئله آن نیست بلکه نکته‌ی مهم این است که آیا می‌توانم از دیروز بهتر باشم یا نه. در دوهای استقامت تنها رقیبی که باید بر آن غلبه کرد، خود است؛ کسی که قبلاً بوده‌اید.

از چهل‌سالگی به بعد اما سیستم برآورد ذاتی من دستخوش تغییر شد. ساده بگویم، دیگر نتوانسته‌ام زمان دویدنم را بهبود ببخشم، و به گمانم با توجه به سن و سال گریزی از آن نباشد. هر کس در مقطعی از سنش به نقطه‌ی اوج شرایط جسمانی می‌رسد. منکر تفاوت‌های فردی نیستم ولی در اکثر موارد می‌توان مشاهده کرد که شناگران در بیست و یکی دوسالگی، مشت‌زنان در بیست و هشت نه‌سالگی و بازیکنان بیس‌بال در سی و چهار پنج‌سالگی مرحله‌ی اوج شرایط جسمانی را پشت‌سر می‌گذارند. کسی از این قاعده مستثنا نیست. زمانی از یک متخصص چشم پرسیدم: آیا تا به‌حال کسی را دیده‌اید که پا به سن گذاشته باشد و چشمش ضعیف نشده باشد؟ خندید و گفت: «تا این لحظه حتی به یک نفر هم برخوردادم.» این گفته در مورد قضیه‌ی بالا هم صادق است.

(خوشبختانه وضعیت اهالی ادبیات و هنر فرق می‌کند و نقطه‌ی اوج کارشان به یک مقطع سنی خاص محدود نمی‌شود. برای نمونه، داستایوسکی دو رمان با نام‌های تسخیرشدگان و برادران کارامازوف را که از ژرف‌ترین رمان‌هایش هستند، در چند سال آخر عمر و حول و حوش شصت‌سالگی نوشت. دومنیکو اسکارلاتی(۴) در طول دوران حیات ۵۵۵ سونات برای پیانو نوشت که اغلب آن‌ها مربوط به دوره‌ی حدفاصل ۴۷ تا ۶۲ سالگی‌اش بودند.)

من در جایگاه دهنده در سال‌های پایانی دهه‌ی چهارم عمر، مرحله‌ی اوج جسمانی را پشت‌سر گذاشتم. پیش از آن، هدفم آن بود که ماراتن را در سه ساعت و نیم بدوم، یعنی هر کیلومتر در پنج دقیقه یا هر مایل در هشت دقیقه. گاهی حدنصابم کمتر بود و گاهی بیشتر (اغلب بیشتر از زمان مورد نظر بود). به هر حال، همیشه رکوردم فقط دو سه دقیقه با آن زمان اختلاف داشت. حتی مواقعی که فکر می‌کردم کارم افتضاح بوده است رکوردم به سه ساعت و چهل دقیقه نمی‌رسید. حتی مواقعی که خوب تمرین نکرده بودم یا سر فرم نبودم برایم باورنکردنی بود که زمانم به چهار ساعت برسد. تا مدتی روال ثابت و یکنواختی حاکم بود اما طولی نکشید که نشانه‌های تغییر هویدا شد. مثل قبل تمرین می‌کردم ولی رفته‌رفته متوجه شدم که هر بار رسیدن به زمان سه ساعت و چهل دقیقه برایم دشوارتر می‌شود. دیگر یک کیلومتر را در پنج دقیقه و نیم می‌دویدم و رکوردم برای پایان بردن یک مسابقه‌ی ماراتن به مرز چهار ساعت نزدیک شده بود. اگر راستش را بخواهید قدری شوکه شده بودم. مگر چه اتفاقی افتاده بود؟ اصلاً به ذهنم خطور نمی‌کرد که علتش بالا رفتن سن باشد. آن روزها در مخیله‌ام نمی‌گنجید که قوای جسمانی‌ام سیر نزولی را آغاز کرده باشد. ولی انکار یا نادیده گرفتن این قضیه از سوی من اهمیتی نداشت چون آمار و ارقام رکوردهایم آرام آرام افت می‌کردند.

سوای آن، همان‌طور که قبلاً نیز اشاره کردم، علاقه‌ام به ورزش‌های دیگر همچون سه‌گانه و اسکواش بیشتر شده بود. به خود می‌گفتم که نباید فقط به دویدن اکتفا کنم و بهتر است با تنوعی در برنامه‌های روزانه سایر اعضای بدنم را نیز به فعالیت وادارم. یک مربی خصوصی شنا استخدام کردم تا اصول صحیح این رشته را به من آموزش دهد و به کمک او توانستم سریع‌تر و راحت‌تر از گذشته شنا کنم. ورزش جدید فعل و انفعالاتی در عضلاتم پدید آورد و رفته‌رفته تغییری شگرف در فیزیک بدنم ایجاد شد. هم‌زمان با آن، درست مانند جریان جزر و مد که آب در جایی بالا و در جای دیگر پایین می‌رود، حدنصابم در ماراتن، آرام ولی به‌طرز محسوس، افت پیدا کرد و متوجه شدم که دیگر مثل سابق از دو لذت نمی‌برم. میان من و میل دویدن دره‌ای دهان باز کرد به‌نام خستگی پایدار. نومید شده بودم از این‌که تمامی سختکوشی‌هایم بی‌نتیجه مانده و چیزی مانع از ادامه‌ی فعالیت من می‌شود؛ مانند دری که معمولاً باز بوده اما ناگهان به روی آدم بسته شود. نام آن وضعیت را «مرحله‌ی کبود دونده» گذاشتم. بعداً درباره‌ی ماهیت این کبودی بیشتر توضیح خواهم داد.

از آخرین باری که در کمبریج اقامت کردم ده سال می‌گذرد (حداصل سال‌های ۱۹۹۳ تا ۱۹۹۵ بود، در دوران ریاست‌جمهوری بیل کلینتون). تا چشمم به رود چارلز افتاد شوق دویدن دوباره در من زنده شد. رودخانه‌ها تغییری نمی‌کنند مگر آن‌که بلایی عظیم نازل شود، و این رود هم هیچ فرقی با گذشته نکرده بود. زمان گذشته بود، دانشجویانی آمده و رفته بودند، من ده سال پیرتر شده بودم و آب‌های فراوانی از زیر پل رود چارلز عبور کرده بودند ولی رودخانه به همان وضع سابق باقی مانده بود. هنوز هم چابک و خاموش به‌سوی بندر بوستون جریان می‌یافت. رود کرانه‌ها را سیراب می‌کند، موجب قد کشیدن علف‌های تابستانی می‌شود که منبع غذایی پرندگان آب‌کناران هستند و بی‌وقفه زیر پل قدیمی روانه می‌شود. در تابستان ابرها را بر سطح خود به تماشا می‌گذارد، در زمستان با توده‌های یخش عرض‌اندام می‌کند و همیشه در سکوت رو به‌سوی اقیانوس دارد.

پس از پشت‌سر گذاشتن تشریفات اداری برای نقل مکان به کمبریج، جاگیر شدن در خانه و رسیدگی به مواردی دیگر از این‌دست، برنامه‌ی دوهای جدی را دوباره پایه‌ریزی کردم و سفت‌وسخت به آن چسبیدم. با استنشام آن هوای لطیف و روح‌بخش صبحگاهی بار دیگر شور و شوق دویدن بر زمینی آشنا به سراغم آمد. صدای گام‌ها، نفس زدن‌ها و ضربان قلب همه باهم ترکیب شده و ضرباهنگی واحد تشکیل داده بودند. رود چارلز را مکانی پاک و مقدس برای مسابقات قایق‌رانی به‌شمار می‌آورند و همیشه‌ی خدا هم یکی را می‌بینید که بر آن پارو می‌کشد. از مسابقه دادن با قایق‌ران‌ها خوشم می‌آید. البته بیشتر دفعات آن‌ها از من جلو می‌زنند، اما هر بار که یکی از آن قایق‌های تک‌پارویی مجال کافی داشته باشد می‌توانم رقابتی نفسگیر و تنگاتنگ با او راه بیندازم.

کمبریج پر از دونده است، که شاید به‌خاطر میزبانی این شهر در مسابقه‌ی ماراتن بوستون باشد. مسیر دو آن در امتداد رود چارلز تا ابد ادامه دارد و اگر کسی بخواهد می‌تواند ساعت‌ها در آن مسیر بدود. منتها اشکالش آن است که دوچرخه‌سوارها هم از آن استفاده می‌کنند و دونده باید مدام یک چشمش به دوچرخه‌های تیزرویی باشد که مثل باد از کنارش رد می‌شوند. در چند جا هم چاله‌چوله‌هایی به چشم می‌خورد که اگر لحظه‌ای از آن‌ها غافل شوید کله‌پا خواهید شد. چند تابلو

بلند راهنمایی و رانندگی هم سر راه آدم وجود دارد که می‌تواند در دسرساز بشود. سوای موارد یادشده، این مسیر برای دویدن حرف ندارد.

گاهی حین دویدن به موسیقی جاز گوش می‌دهم ولی اغلب راک را ترجیح می‌دهم چون کوبش سازها در آن بهترین مکمل برای ریتم گام‌ها در دویدن است. از میان گروه‌های راک هم بیشتر خواهان شنیدن آهنگ‌های «رد هات چیلی پیرز» (۷)، «گوریلاز» (۸)، «بک» (۹)، و چند گروه قدیمی‌تر از جمله «کریدنس کلیر واتر ریوایول» (۱۰) و «بیچ بویز» (۱۱) هستم. موسیقی‌هایی که ریتمشان تا حد امکان ساده است. در حال حاضر بسیاری از دوندگان برای گوش دادن به موسیقی از دستگاه پخش آبیاد (۱۲) استفاده می‌کنند ولی من همان دستگاه پخش مینی دیسک‌خور و قدیمی‌ام را بیشتر دوست دارم. کمی از آبیاد بزرگتر است و ظرفیت حافظه‌اش به اندازه‌ی آن نیست ولی در عوض کار من را راه می‌اندازد. در حال حاضر تمایلی ندارم بحث ادغام موسیقی با کامپیوتر را دنبال کنم. همان‌طور که قاطی کردن بحث کار با دوستی یا امور جنسی نیز عمل پسندیده‌ای نیست.

همان‌گونه که قبلاً هم گفتم در ماه ژوئیه توانستم ۱۸۶ مایل بدوم. در آن ماه دو روز باران بارید و دو روز هم در مسافرت بودم. چند روز هم هوا برای دویدن بیش‌ازحد گرم و یا مرطوب بود. بنابراین، هر طور که حساب کنید فعالیتیم در آن ماه و دویدن ۱۸۶ مایل چندان بد نبود. در واقع باید گفت خیلی هم خوب بود. اگر قرار باشد دویدن ۱۳۶ مایل در ماه برنامه‌ای جدی محسوب شود پس باید ۱۸۶ مایل را برنامه‌ای بسیار جدی و ریاضت‌کشانه دانست. هر چه بیشتر می‌دویدم وزن بدنم کمتر می‌شد. در عرض دو ماه و نیم حدود هفت پوند (تقریباً سه و نیم کیلو) وزن کم کردم و آن مقدار چربی که دور شکم و کمرم شکل گرفته بود آب شد و از بین رفت. مجسم کنید به قصابی بروید، هفت پوند گوشت بخرید و به خانه بیاورید. منظورم را می‌فهمید؟ هر روز احساس می‌کردم هفت پوند گوشت اضافی را دارم با خود حمل می‌کنم. اگر در بوستون بوده باشید حتماً می‌دانید که آبجو بشکه‌ای سمونل آدامز (۱۳) (سامر ایل) (۱۴) و همچنین قهوه و پیراشکی دانکین دوناتس (۱۵) از ضروریات زندگی در آن‌جا به‌شمار می‌آید. ولی من در کمال خرسندی دریافتم که در پرتو تمرینات پیگیرانه حتماً می‌توان آثار چنان زیاده‌روی‌هایی را نیز از بین برد.

شاید برای کسی در سن‌وسال من بیان چنین مسائلی قدری مضحک و احمقانه باشد ولی نمی‌خواهم نکته‌ای را ناگفته باقی بگذارم، و بهتر می‌دانم که همه‌چیز را شفاف و روشن بر زبان آورم: من از آن آدم‌هایی هستم که تنهایی را دوست دارند. صریح‌تر بگویم: من تنهایی را رنج‌آور نمی‌دانم. هر روز یکی دو ساعت از وقتم صرف دویدن می‌شود، بی‌آن‌که کلمه‌ای با کسی حرف بزنم، و چهار پنج ساعت را نیز پشت میز تحریرم می‌گذرانم و هیچ‌یک از این دو کار نه برایم دشوار است و نه کسالت‌بار. از همان نوجوانی گرایش به گوشه‌نشینی داشتم، زمانی که اگر قرار به انتخاب کردن بود، ترجیح می‌دادم کتاب بخوانم و یا به موسیقی گوش بدهم تا آن‌که با کسی همراه شوم. همیشه به فکر کارهایی بودم که به‌تنهایی انجام‌شان بدهم.

این رویه ادامه داشت تا ازدواج زودهنگامم (در بیست و دو سالگی). از آن‌پس رفته‌رفته به همنشینی با کسی دیگر خو گرفتم. کالج را که به پایان رساندم کافه‌ای باز کردم و از آن طریق به اهمیت معاشرت با دیگران پی بردم و این نکته‌ی آشکار را دریافتم که نمی‌توان صرفاً با تکیه بر خود در زندگی دوام آورد. از آن به بعد، با درک و تجربه‌ای که شاید هم آثار شتابزدگی در آن به

چشم می‌خورد، چندوقون معاشرت و کنار آمدن با دیگران را یاد گرفتم. حالا که به گذشته فکر می‌کنم، می‌بینم که جهان‌بینی‌ام در همان فاصله‌ی بیست تا سی‌سالگی دستخوش تغییر شد و به حالتی از بلوغ ذهنی رسیدم. چون به هر مکانی سرک می‌کشیدم مهارت‌های لازم و عملی برای زندگی کردن را کسب کردم. بدون گذراندن آن ده سال سخت، بعید بود چنین رمان‌هایی بنویسم. حتا اگر تلاش هم می‌کردم راه به جایی نمی‌بردم. این البته به آن معنا نیست که ماهیت جمع به‌شکلی معجزه‌آسا مرا از این‌رو به آن‌رو کرده باشد. هنوز که هنوز است شوق تنهایی در من فروکش نکرده است. به همان دلیل است که آن یک ساعت یا یک ساعت و اندی که صرف دویدن می‌کنم و در سکوت و خلوت فردی فرو می‌روم نقشی مهم در سلامت ذهنم ایفا می‌کند. موقع دویدن نه مجبورم با کسی حرف بزنم، نه به حرف‌های کسی گوش بدهم. فقط باید به صحنه‌های گذرای پیرامون نگاه کنم. این همان بخش از روز من است که نمی‌توانم بی‌آن سر کنم. اغلب از من می‌پرسند که حین دویدن به چه فکر می‌کنم. معمولاً این پرسش از دهان کسانی بیرون می‌آید که خود به عمرشان دوهای طولانی را تجربه نکرده‌اند. این سؤال همیشه ذهنم را به خود مشغول کرده است. موقع دویدن دقیقاً به چه فکر می‌کنم؟ پاسخ یکه و راهگشایی برای آن ندارم.

به گمانم در روزهای سرد قدری به سرمای هوا فکر می‌کنم. همچنین به گرما در روزهای گرم. غمگین که باشم قدری به اندوه فکر می‌کنم و مواقعی هم که شاد باشم لحظاتی به شادمانی. گاهی هم، همان‌طور که قبلاً گفتم، خاطراتی پراکنده به‌یادم می‌آید. در مواردی هم که بسیار به‌ندرت اتفاق می‌افتد ایده‌ای برای استفاده در یک رمان به ذهنم می‌رسد. ولی اگر راستش را بخواهید حین دویدن چندان به نکات مهم و قابل عرض فکر نمی‌کنم.

فقط می‌دوم. دویدن در خلأ شاید هم بتوان آن را طوری دیگر مطرح کرد: می‌دوم تا خلئی را به‌دست بیاورم. اما همان‌طور که همه می‌دانیم گاهی ممکن است سروکله‌ی یک فکر در این محدوده‌ی خلأ پیدا شود. به هر حال، ذهن انسان که صفحه‌ی سفید نیست. احساسات بشری آن‌قدر قوی یا پایدار نیست که قادر به حفظ یک فضای تهی باشد. منظورم آن است که افکار و ایده‌های هجوم‌آورنده بر احساسات من در موقع دویدن، اهمیت به مراتب کمتری از آن خلأ دارند و در واقع نقشی کم‌رنگ ایفا می‌کنند. آن‌ها فقط افکاری گاه‌وبی‌گاه گرداگرد یک خلأ بزرگ هستند که جذابیتهایی ندارند.

چنین افکاری مثل ابرهای آسمان هستند. ابرهایی در اندازه‌های متفاوت. آن‌ها می‌آیند و می‌روند ولی آسمان مثل سابق پایرجا می‌ماند. این ابرها در حکم مهمانانی هستند که سر می‌رسند، لحظاتی در محدوده‌ی آسمان می‌مانند و سپس از نظر ناپدید می‌شوند. آسمان پدیده‌ای است که هم وجود دارد و هم وجود ندارد. هم مادیت دارد هم ندارد. این ماییم که چنین گستره‌ی عظیمی را باور داریم و شیفته‌ی آن می‌شویم.

من حالا به آستانه‌ی شصت‌سالگی رسیده‌ام. جوان که بودم اصلاً تصور نمی‌کردم شاهد قرن بیست و یکم باشم و، اصلاً شوخی نمی‌کنم، پا به پنجاه‌سالگی بگذارم. البته منطق حکم می‌کرد که بی‌بروبرگرد روزی، اگر اتفاق خاصی رخ ندهد، قرن بیست و یکم از راه خواهد رسید و من پنجاه‌ساله خواهم شد. اما در جوانی اگر از من می‌پرسیدند که در پنجاه‌سالگی چگونه آدمی خواهم بود، پاسخ به آن را همان‌قدر دشوار می‌یافتم که بخوام دنیای پس از مرگ را تصویر کنم. میک جگر زمانی با تفاخر گفته بود: «ترجیح می‌دهم بمیرم تا آن‌که در چهل و پنج‌سالگی هنوز ترانه‌ی

"رضایت" را بخوانم.» البته می‌دانم که او الان شصت‌سالگی را رد کرده و هنوز دارد همان ترانه را می‌خواند ولی در آن زمان اگر هم عده‌ای به این حرف او خندیدند من جزء آنان نبودم. میک جگر در جوانی تصویری از چهل و پنج‌سالگی خود نداشته است و من هم مثل او بودم. آیا حالا من باید به او بخندم؟ حق ندارم. تنها شانس کسی که من آورده‌ام، این بوده که خواننده‌ی جوان راک نبوده‌ام. حرف‌های احمقانه‌ی مرا در جوانی کسی به‌یاد ندارد تا آن‌ها را دوباره تحویل دهد. تنها تفاوت من و میک جگر در این زمینه، همین است.

حالا هم در این مقطع در دنیایی تصورناپذیر روزگار می‌گذرانم. واقعاً عجیب است و نمی‌توانم به صراحت بگویم که آیا خوشبخت هستم یا نه. شاید هم اهمیتی ندارد. من، و احتمالاً هر کس دیگری، پیری را برای نخستین‌بار تجربه می‌کنیم. احساساتی نیز که در این لحظات دارم تازه و دست‌اول هستند. اگر آن‌ها را پیش‌تر تجربه کرده بودم حالا می‌توانستم روشن‌تر درباره‌شان صحبت کنم ولی همین است که هست. چه کاری از دستم برمی‌آید؟ در حال حاضر فقط یک کار از من برمی‌آید: هر گونه قضاوتی را کنار بگذارم و پدیده‌ها را به همان صورتی که وجود دارند باور کنم. همان‌گونه که آسمان، ابرها و رودخانه را باور می‌کنم. اما بُعد دیگر قضیه این است که تمامی این مسائل یک وجه طنزآمیز دارند، وجهی که انسان نمی‌تواند نادیده‌اش بگیرد.

قبلاً هم گفتیم، من در زندگی روزمره و یا در حیطه‌ی کاری به دنبال رقابت با دیگران نیستم. عذر می‌خواهم که بدیهیات را بازگو می‌کنم ولی جهان از آدم‌های جورواجور با سلیقه‌های مختلف شکل گرفته است. هر کس معیارهایی برای زندگی خود دارد و من نیز از این قاعده مستثنا نیستم. تفاوت‌ها به ناسازگاری‌ها دامن می‌زنند و مجموعه‌ی ناسازگاری‌ها می‌تواند منجر به بروز سوءتفاهم‌هایی بزرگ شود. نتیجه آن‌که عده‌ای در این میان ممکن است به‌طرزی غیرمنصفانه زیر تیغ نقد بروند.

همه از این قضایا خبر داریم. باید توجه داشت که نقد یا کج‌فهمی عملی سرگرم‌کننده نیست بلکه تجربه‌ای دردناک است که تا اعماق جان آدمی اثر می‌گذارد. ولی هر چه پیرتر می‌شوم بیشتر ایمان می‌آورم که چنین درد و آسیبی، جزء حیاتی زندگی انسان است. فکرش را که بکنید متوجه خواهید شد که افراد صرفاً به لحاظ تفاوت‌هایشان می‌توانند شخصیتی مستقل از خود ارائه دهند. برای نمونه، خود مرا در نظر بگیرید. یکی از توانایی‌هایم ارائه‌ی تصاویر و گوشه‌هایی از یک ماجراست که از چشم دیگران پنهان می‌ماند، و نیز احساسات و کلماتی که با سایرین تفاوت دارد. همین‌ها به من امکان می‌دهد تا داستان‌هایی به سبک‌وسایق خود بنویسم. به دلیل همین شرایط خاص است که عده‌ای هم رو به نوشته‌های من می‌آورند. بنابراین درک این واقعیت که من باید خودم باشم و نه کسی دیگر، از جمله امتیازات بزرگ برای من محسوب می‌شود. لطمه‌ی روحی، توانی است که هر شخص باید بابت استقلال خود بپردازد.

نکته‌ای که به آن اعتقاد راسخ دارم همین است و زندگی خود را نیز بر مبنای آن پیش برده‌ام. در برخی حوزه‌ها مجدانه در پی انزوا بوده‌ام. انزوا به‌خصوص برای کسی با کسب‌وکار من یک امر واجب و اجتناب‌ناپذیر است. با این‌همه، حس تک‌افتادگی در پاره‌ای مواقع می‌تواند مثل اسیدی که از محافظه‌اش بیرون ریخته باشد، جان آدمی را ذره‌ذره پنهانی بخورد و نابود سازد. آن را به شمشیر دولبه نیز می‌توان تشبیه کرد. هم از من محافظت می‌کند و هم در عین حال تکه‌ای از درونم را قطع می‌کند و جدا می‌سازد. به شیوه‌ی خود - شاید برحسب تجربه - از این خطر آگاهم و به همین دلیل جسمم را دائم به فعالیت وامی‌دارم. حتا گاهی تا آخرین رمق از بدنم کار می‌کشم تا

تصویری درست از تنهایی درونی به دست آورم و بتوانم راه درمانی برای آن پیدا کنم. این عمل را البته باید به حساب واکنشی غریزی گذاشت و نه کنشی عمدی و خودخواسته. اجازه دهید بیشتر توضیح بدهم.

هر گاه با قضاوتی ناعادلانه روبه‌رو می‌شوم (دست‌کم از نظر طرز فکر) و یا کسی که به او اعتماد دارم شرایطم را درک نمی‌کند، کمی بیشتر از حد معمول می‌دوم. انگار بخواهم آن بخش از نارضایتی درونی را از راه خستگی جسم از خود دور کنم. این کار خاصیت دیگری هم دارد: از نو به‌یادم می‌آورد که چه موجود ضعیفی هستم و چه توانایی‌های محدودی دارم. جسمم از سطح ناچیز توانایی‌هایم آگاه می‌شود. یکی دیگر از نتایج این دوییدن‌ها قوی‌تر شدن است. اگر عصبانی باشم عصبانیت را به‌سوی خودم برمی‌گردانم و اگر تجربه‌ی ناکامی را پشت‌سر گذاشته باشم از آن در جهت ارتقای خویش بهره می‌گیرم. همیشه در زندگی همین روال را در پیش گرفته‌ام. ساکت و آرام، هر چه را که بتوانم به‌سوی خود می‌کشانم، بعد رهای‌شان می‌کنم و شکل‌ها و ساختارهای درونی، مثل بخشی از خط داستانی در یک رمان، تا حد امکان دستخوش تغییر و تحول می‌شوند.

فکر نمی‌کنم عده‌ی زیادی شخصیت مرا دوست داشته باشند. شاید جمعی - جمع بسیار معدودی، به گمانم - اندکی توجه‌شان جلب شده باشد ولی به‌ندرت بتوان کسی را یافت که خود مرا دوست داشته باشد. آخر کدام آدمی در جهان پیدا می‌شود که با رویی خوش یا حالتی نظیر آن به استقبال کسی برود که با احدی از در صلح و سازش بر نمی‌آید و هر وقت هم اتفاقی می‌افتد به عوض همراهی، در به روی خویش می‌بندد و خود را از دیگران پنهان می‌کند؟ از طرف دیگر، آیا تا به حال شده که مردم از یک نویسنده‌ی حرفه‌ای خوش‌شان بیاید؟ من که نمی‌دانم. شاید جایی در این جهان پهناور چنین اتفاقی افتاده باشد. جلب نظر توده‌ی مردم کار دشواری است. دست‌کم من که سال‌ها به رمان‌نویسی مشغول بوده‌ام از توصیف کسی که شخصیت مرا دوست داشته باشد، عاجزم. در واقع به‌نظر طبیعی‌تر می‌نماید که آدم را دوست نداشته باشند، از او متنفر باشند و تحقیرش کنند. البته خیال بد نکنید، چنین واکنش‌هایی مرا به وجد نمی‌آورد، به‌عکس، اگر کسی دوستم نداشته باشد، ناشاد می‌شوم.

ولی آن حکایت دیگری است و به موضوع ما ربطی ندارد. پس بهتر است به دو بازگردیم. روال سابق را دوباره در پیش گرفته‌ام. برنامه‌ی دویدنم را با جدیت هر چه تمام‌تر دنبال می‌کنم. حالا که چند سال بیشتر تا شصت‌سالگی‌ام نمانده، هنوز تصور درستی از معنا و مفهوم این کارها ندارم. ولی باید معنایی داشته باشد. شاید آن‌قدرها عمیق نباشد ولی به هر حال باید اهمیتی داشته باشد و بر چیزی دلالت کند. بگذریم، حالا وقت این حرف‌ها نیست. باید بدوم. بعد سر فرصت به تمام این موضوعات فکر خواهم کرد. (یکی از تخصص‌های من رها کردن افکار است؛ مهارتی است که با پا گذاشتن به سن فرا گرفته‌ام.) کفش‌های دو را برق می‌اندازم، قدری کرم ضدآفتاب روی صورت و گردنم می‌مالم، ساعت را تنظیم می‌کنم و به جاده می‌زنم. باد استوایی به صورتم می‌خورد، یک مرغ ماهیخوار سفید بر فراز سرم پرواز می‌کند که پاهایش را به‌خاطر پرواز مناسب، راست کنار هم نگاه داشته است و من به همان لایین اسپونفول آشنا و محبوب گوش می‌دهم.

حین دویدن فکری از خاطرم گذشت: حتماً اگر در مسابقات زمانم بهتر نشود کار چندان از دستم بر نخواهد آمد. پیر شده‌ام و زمان ناقوسش را به صدا درآورده است. کسی هم مقصر نیست.

این‌ها قواعد بازی هستند. همان‌طور که رودخانه به دریا می‌ریزد، پیر شدن و کندی حرکات بخشی از قانون طبیعت است و چاره‌ای جز پذیرش آن نیست. شاید روندی خوشایند نباشد و در پایان به نتیجه‌ی دلپذیری هم ختم نشود ولی مگر گزینه‌ی دیگری هم پیش رویم است؟ من که تا به حال از زندگی‌ام خشنود بوده‌ام. اگر هم بگویم این خشنودی کامل نبوده است، چه فرقی می‌کند. نمی‌خواهم به خود مباحثات کنم یا کاری نظیر آن انجام بدهم - کدام آدم عاقلی در باب چنین مسائلی به خود می‌بالد؟ - ولی باید بگویم که من عقل کل نیستم و بهترین ذهن را در اختیار ندارم. آدمی هستم که باید چیزها را به صورت عینی و ملموس تجربه کند. در واقع باید پدیده‌ها را لمس کنم تا دیدی روشن به آن‌ها پیدا کنم. هر چه که باشد، تا آن را به چشم خود نبینم باورش نمی‌کنم. از این نظر، آدمی عین‌گرا و جسم‌اندیش هستم، نه فردی ذهن‌گرا و اندیشه‌ورز. البته از در صدی از هوش - دست‌کم از نظر خود - برخوردارم، چون اگر به کلی فاقد هوش می‌بودم، آن وقت دیگر قدرت رمان نوشتن نمی‌داشتم. ولی من از جمله آدم‌هایی نیستم که فقط برحسب نظریه و منطق عمل می‌کنند و یا کسانی که منبع قدرت‌شان تأملات اندیشه‌ورزانه است. من فقط وقتی جسم تحت فشار قرار می‌گیرد و عضلاتم به فغان می‌آیند (و گاهی هم جیغ می‌کشند)، شاخص‌های ادراکم یکباره بالا می‌کشند و قادر به فهم چیزی می‌شوم. شاید نیازی به ذکر نباشد ولی قدری زمان باید بگذرد، به اضافه‌ی تلاش و تکاپو، تا بتوانم قدم‌به‌قدم از هر مرحله بگذرم و به نتیجه‌ی دلخواه دست پیدا کنم. در مواردی هم زمان آن قدر به درازا می‌کشد که وقتی به یقین می‌رسم دیگر کار از کار گذشته است. ولی چه باید کرد؟ همینم که هستم.

حین دویدن به خود می‌گویم: به رودخانه فکر کن، به ابرها. ولی واقعیت آن است که به هیچ چیز فکر نمی‌کنم. تنها کاری که می‌کنم، دویدن در آن خلأ مطبوع و ساخته‌ی خود، با آن سکوت اندوهگانه است. چه باشکوه است آن. دیگران هر چه می‌خواهند، بگویند. چه اهمیتی دارد.

فصل دوم : نکاتی در باب رمان نویسی دونده شدن

۱۴ اوت ۲۰۰۵ - کائوآئی، هاوایی

چهاردهم اوت است. یکشنبه‌ای. امروز صبح یک ساعت و پانزده دقیقه دویدم و با واکمن مینی‌دیسک‌خور به آهنگ‌های کارلا تامس (۱۶) و اوتیس ردینگ (۱۷) گوش دادم. بعد از ظهر ۱۴۰۰ یارد (۱۲۷۴ متر) در استخر شنا کردم و غروب هم در دریا تنی به آب زدم. پس از آن در رستوران هانالئولفین در خارج شهر هانالئا شام خوردم. خوراک ماهی و آبجو. به این غذا «والو» می‌گویند که نام نوعی ماهی سفید است. غذا را روی زغال برایم کباب کردند و من آن را با سس سویا خوردم. کنار غذا هم سبزی کبابی گذاشته بودند، به اضافه‌ی مقدار زیادی سالاد. تا به حال در ماه اوت ۹۳ مایل دویده‌ام.

برنامه‌ی دویدن هر روزه را از سال‌ها پیش آغاز کرده‌ام. تاریخ دقیقش را اگر بخواهید، از پاییز سال ۱۹۸۲. آن زمان سی و سه‌ساله بودم.

تا کمی قبل از آن صاحب یکی از آن کلوپ‌های جاز در حوالی ایستگاه مترو سنداگایا بودم. اندک زمانی بعد از سپری کردن دوره‌ی کالج - البته اگر واقعیتش را بخواهید آن قدر سرم به کارها و شغل‌های جانبی گرم شده بود که مراحل آخر را برای کسب مدرک فارغ‌التحصیلی طی نکرده بودم و به همین جهت به لحاظ قانونی هنوز دانشجو به حساب می‌آمدم - اولین کلوپ را که جمع‌وجورتر هم بود کنار ورودی جنوبی ایستگاه کوکوبونجی راه‌اندازی کردم و سه سال هم در آن به کار پرداختم. وقتی قرار شد کل ساختمان را که کلوپ من هم در آن واقع شده بود بازسازی کنند، به مکان دوم، حوالی ایستگاه سنداگایا، نقل مکان کردیم که به مرکز توکیو هم نزدیکتر است. محل جدید نه خیلی بزرگ بود، نه خیلی کوچک. یک پیانو بزرگ داشتیم و آن قدر جا که دست‌بالا پنج نفر تنگ هم برنامه اجرا کنند. روزها قهوه سرو می‌کردیم و شب‌ها مکان‌مان به‌صورت بار درمی‌آمد. غذاهای بسیار تمیزی هم به مشتریان عرضه می‌کردیم و آخر هفته‌ها برنامه‌ی زنده‌ی موسیقی تدارک می‌دیدیم. آن سال‌ها تعداد چنین کلوپ‌هایی با برنامه‌ی زنده انگشت‌شمار بود و به همین دلیل مشتریان ثابتی برای خود دست‌وپا کرده بودیم و از نظر درآمد کم‌وکسری نداشتیم.

اغلب دوستان و آشنایان پیش‌بینی کرده بودند که کاروبار ما رونق نخواهد گرفت. می‌گفتند این کارها جنبه‌ی سرگرمی دارد و آخر و عاقبتی نخواهد داشت. می‌گفتند کسب‌وکار، آدم زبروزرنگ می‌خواهد و یکی مثل من که ناشی و بی‌تجربه است حتماً زمین خواهد خورد. در کل، پیشگویی‌ها همه منفی بود. واقعیتش، خودم هم چندان مطمئن نبودم و فکر نمی‌کردم در این زمینه استعداد خاصی داشته باشم. فقط به خود می‌گفتم در کار من شکست معنایی ندارد پس باید تا سرحد امکان تلاش کنم. در طول زندگی پیوسته این قدرت را داشته‌ام که سخت کار کنم و حسابی از جسمم کار بکنم. بیشتر به یک اسب بارکش شباهت دارم تا یک اسب مسابقه. در خانواده‌ای کارمندی بار آمده بودم و از کار آزاد و مغازه‌داری چندان سر در نمی‌آوردم ولی از بخت خوش خانواده‌ی همسرم اهل کار و کاسبی بودند و شم ذاتی‌شان بسیار کارساز شد. حتا اگر به اندازه‌ی یک اسب بارکش تنومند قدرت می‌داشتم، بی‌کمک آن‌ها راه به جایی نمی‌بردم.

کار سختی بود. از صبح اول وقت تا آخر شب که دیگر رمقی برایم نمی‌ماند مشغول رتق وفتق امور بودم. تجارب ناگواری داشتم، از هر رقم، اموری که نمی‌گذاشتند یک لحظه ذهنم روی آرامش به خود ببیند؛ لحظات ناامیدکننده، تا دل‌تان بخواهد. ولی مثل دیوانه‌ها کار می‌کردم و عاقبت درآمد به حدی رسید که به خود جرئت دادم چند نفر را استخدام کنم. یکی دو سال بیشتر به سی‌سالگی نمانده بود که توانستم نفسی بکشم. در ابتدا، از هر کجا می‌شد وام گرفته بودم و حالا تقریباً همه را پرداخت کرده بودم. دوران آرامش فرا رسیده بود. تا آن زمان، بحث فقط بر سر بقا بود، این‌که سرم را بالای آب نگاه دارم تا خفه نشوم. اصلاً فرصتی برای فکر کردن به چیزهای دیگر نداشتم. ولی حالا احساس می‌کردم که با پشت‌سر گذاشتن آخرین پله‌ی یک پلکان بلند پا بر محوطه‌ای باز و هموار گذاشته‌ام. چون به‌سلامت به آن‌جا رسیده بودم سرشار از اعتمادبه‌نفس بودم. احساس می‌کردم که دیگر هیچ مشکلی مرا مقهور خود نخواهد ساخت. آن‌وقت نفسی عمیق کشیدم و آرام به اطراف نگاهی انداختم، به پله‌هایی که پشت‌سر گذاشته بودم، و سپس به مرحله‌ی بعد در زندگی‌ام اندیشیدم. سی‌سالگی در کمین بود. به سنی رسیده بودم که دیگر جوان خطاب نمی‌شدم. همان مواقع بود که ناگهان، گویی از غیب، فکر نوشتن یک رمان به سرم افتاد.

آن لحظه را خوب به خاطر می‌آورم. ساعت حول و حوش یک و نیم بعد از ظهر اول آوریل سال ۱۹۷۸ بود. در ورزشگاه جینگو نشسته بودم، آجو می‌نوشیدم و مسابقه‌ی بیس‌بال تماشا می‌کردم. آپارتمانم آن زمان نزدیک ورزشگاه بود و پای پیاده تا آن‌جا می‌رفتم. یکی از طرفداران پروپاقرص تیم یاکولت سوالوز بودم. آن روز، یک روز بهاری محشر بود که حتا یک تکه ابر هم در آسمان دیده نمی‌شد. فقط نسیمی خوش و مطبوع می‌وزید. آن روزها صندلی و نیمکتی کنار زمین بازی وجود نداشت و ما به ناچار روی یک برآمدگی پوشیده از چمن می‌نشستیم. روی چمن دراز کشیده بودم، نرم‌نرم از آجو خنک می‌نوشیدم، گاهی نگاهی به آسمان می‌انداختم و راحت و سرخوش از دیدن بازی لذت می‌بردم. طبق معمول برای آن مسابقه هم جمعیت زیادی به ورزشگاه نیامده بود. ابتدای فصل مسابقات بود و سوالوز میزبان تیم هیروشیما کارپ. یادم می‌آید که نوبت یاسودا از تیم میزبان بود که توپ را پرتاب کند. بازیکنی کوتاه‌قامت و تنومند بود که پرتاب‌های قوس‌دارش همیشه حریفان را به دردسر می‌انداخت. او به‌راحتی امتیاز دور اول را گرفت و نوبت که به تیم سوالوز رسید تا بازیکن ضربه‌زننده را وارد بازی کند دیو هیلتون با چوبش روانه‌ی میدان شد. امریکایی بود و تازه به تیم ملحق شده بود. عالی به توپ ضربه زد، چنان‌که صدایش در تمام ورزشگاه پیچید. توپ به‌طرف چپ زمین رفت و هیلتون به‌راحتی دور اول دویدن را تمام کرد و می‌خواست دور دوم را شروع کند که درست در همان لحظه فکری به ذهن من خطور کرد: «می‌دانی چه‌کار باید بکنی؟ باید رمان بنویسی.» هنوز آسمان صاف و گسترده، بوی علف‌های تازه و آن ضربه‌ی زیبا به توپ را خوب به خاطر دارم. در آن لحظه چیزی از آسمان فرو افتاد و هر چه که بود من قبولش کردم.

اصلاً سودای نویسنده شدن به سر نداشتم. فقط اشتیاقی شدید به نوشتن یک رمان در من پدید آمده بود. تصور درستی هم از محتوای آن نداشتم ولی صرفاً به این باور رسیده بودم که اگر همان‌وقت افکارم را بر کاغذ بیاورم همه‌چیز در ادامه درست خواهد شد. وقتی فکر کردم که باید در خانه پشت میز تحریر بنشینم و دست به‌کار نوشتن شوم یادم آمد که حتا یک خودنویس درست و حسابی هم ندارم. برای همین به فروشگاه کینوکونیا در منطقه‌ی شینجوکو رفتم و یک بسته کاغذ سفید به اضافه‌ی یک خودنویس پنج دلاری «سیلر» خریدم. یک سرمایه‌گذاری مختصر از جانب من به

حساب می‌آمد.

این اتفاق در بهار ۱۹۷۸ به وقوع پیوست و تا آخر پاییز همان سال دویست صفحه روی کاغذهای قطع ژاپن نوشتم. تمام که شد در پوستم نمی‌گنجیدم. در آن موقع نمی‌دانستم چه‌کار باید با آن بکنم ولی بعد انگار خود را به پیشامدها سپرده باشم، برای شرکت در بخش مسابقه‌ی نویسندگان تازه‌کار، آن را به آدرس یک نشریه‌ی ادبی پست کردم. رمان را فرستادم بی‌آن‌که یک نسخه‌ی کپی از آن تهیه کرده باشم. ظاهراً به این فکر نکرده بودم که اگر انتخاب نشود شاید برای همیشه گم‌گور شود. همان رمانی بود که بعدها با نام آوای باد را بشنو (۱۸) منتشر شد. آن زمان فکر تمام کردن کتاب ظاهراً چنان مجذوبم کرده بود که حتی یک لحظه فکر نکرده بودم شاید نتواند رنگ فردا را هم به چشم ببیند.

پاییز آن سال تیم همیشه بازنده‌ی یاکولت سوالوز کاپ قهرمانی را به‌دست آورد و حتی تیم هانکیو بریوز را در لیگ ژاپن شکست داد. من که سر از پا نمی‌شناختم برای دیدن چند مسابقه تا ورزشگاه کوراکون هم رفتم. (کسی فکرش را نمی‌کرد که یاکولت سوالوز چنین نتایجی کسب کند بنابراین ورزشگاه جینگو را به مسابقات بیس‌بال دانشگاهی اختصاص داده بودند و تیم سوالوز مجبور بود به‌عنوان میزبان در ورزشگاه کوراکون بازی کند.) به همین دلیل است که آن مقطع را خوب به خاطر دارم. پاییز بسیار دلپذیری بود با هوایی کاملاً آفتابی. آسمان یک‌دست صاف بود و به‌یاد دارم که برگ درختان معبد (۱۹) جلو بنای یادبود مه‌نجی را آن اندازه طلایی دیده باشم. آخرین پاییزی بود که قبل از سی‌سالگی به چشم می‌دیدم.

تا بهار بعد که یکی از ویراستاران نشریه‌ی گونزو با تلفن به من خبر داد رمانم در فهرست نامزدهای دریافت جایزه‌ی برتر قرار گرفته، شرکت در آن رقابت را به‌کلی فراموش کرده بودم. غرق کارهای دیگر شده بودم و فرصت سر خاراندن نداشتم. در ابتدای مکالمه اصلاً نفهمیدم از چه حرف می‌زند. بگذریم، جایزه به رمان من رسید و کتاب در تابستان منتشر شد. استقبال از آن هم نسبتاً خوب بود. سی‌ساله شده بودم و تا به خود بیایم و بفهمم اوضاع از چه قرار است دیدم لقب نویسنده‌ی جدید و خوش‌آئینه به من الصاق شده است. پاک حیران شده بودم و میزان حیرت دوستان و آشنایان از خودم هم بیشتر بود.

پس از آن، همزمان با رسیدگی به کارهای بار، رمان دومم را در حجمی متوسط نوشتم و نام آن را گوی بازی، ۱۹۷۳ (۲۰) گذاشتم. همچنین چند داستان کوتاه هم نوشتم و داستانی کوتاه از اسکات فیتزجرالد را به زبان ژاپنی ترجمه کردم. هر دو رمانم از طرف گردانندگان جایزه‌ی معتبر آکوناگوا، به لحاظ انسجام در طرح مباحث و کشمکش‌ها، کاندیدای دریافت جایزه شناخته شدند ولی در نهایت هیچ‌یک موفق به کسب آن نشدند. واقعیتش را بخواهید بردن یا نبردن جایزه برایم علی‌السویه بود، ضمن آن‌که در صورت موفقیت باید چپ و راست مصاحبه می‌کردم و به قرار و مدارهای ادبی می‌رسیدم که وقتم را می‌گرفت و نمی‌گذاشت خوب به کارهای بار رسیدگی کنم.

در آن ایام، به مدت سه سال تکتک روزهایم صرف امور کلوپ جاز شده بود - صورت حساب‌ها، حساب دخل و خرج، تعیین تکلیف برای کارکنان، ایستادن پشت پیشخان برای درست کردن مشروبات ترکیبی، آشپزی کردن و بعد هم یکی دو ساعت مانده به صبح تعطیل کردن کار. فقط آن موقع می‌توانستم پشت میز آشپزخانه بنشینم و بنویسم، تا زمانی که خوابم بگیرد. مثل آن بود که تکی به‌جای دو نفر زندگی کنم. به لحاظ جسمی روزهای سختی را پشت سر

می‌گذاشتم و نوشتن رمان و چرخاندن بار در آن واحد مشکلات عدیده‌ای برایم به‌وجود می‌آورد. در یک حرفه‌ی خدماتی آدم مجبور است با هر کس که از در وارد می‌شود دمخور شود. مهم نیست کی است یا چه‌کاره، تا وقتی حرکت زشتی از او سر نزده باید دوستانه و با خوشرویی با او تا کرد. البته باید ممنون آن شغل باشم چون مرا با انواع آدم‌های ناجور آشنا کرد و گاهی رفتارهای غریبی نیز از من سر زد. به همین دلیل، قبل از دست بردن به قلم، بنا به شرایط کاری و در مواردی هم با میل باطنی، تجارب گوناگونی را از سر گذراندم. در مجموع باید گفت که از بیشتر آن دقایق و انگیزه‌هایی که در من ایجاد کردند راضی هستم.

با این تفصیل، کم‌کم میل نوشتن رمانی منسجم‌تر در من قوت گرفت. در دو رمان قبلی عمدتاً عمل نوشتن مرا ارضا می‌کرد در حالی‌که می‌دانستم بخش‌هایی از آن‌ها خوب از کار درنیامده است. آن دو را تکه‌تکه نوشته بودم. از وقت این‌جا و آن‌جا می‌زدم نیم ساعت از این‌طرف، نیم ساعت از آن‌طرف - تا تکه‌ای را بنویسم و چون پیوسته خسته بودم و مدام چشم به ساعت بود، هیچ‌گاه تمرکز درست و حسابی نداشتم. در چنان شرایطی و با آن ذهنیت پراکنده فقط از پس روایتی تازه و جذاب برمی‌آمدم که بسیار فاصله داشت با ارائه‌ی یک رمان عمیق و چندلایه. حس کردم فرصتی طلایی برای نویسندگی به من عطا شده - شانس‌ی که کم‌گیر آدم می‌آید - و شوروشوقی در من پدید آمد تا از آن نهایت استفاده را ببرم و رمانی بنویسم که رضایت خاطر خودم را فراهم آورد. می‌دانستم که می‌توانم رمانی قوی‌تر بنویسم. پس از مدت‌ها فکر کردن، عاقبت تصمیم گرفتم کاروبارم را تا مدتی تعطیل کنم و تمام هوش و حواسم را به نوشتن بدهم. می‌دانستم در آن مقطع درآمدم به اندازه‌ی درآمد کلوپ‌جاز نخواهد بود و باید با این واقعیت کنار بیایم.

بیشتر آشنایان علیه تصمیم موضع گرفتند و یا دست‌کم اظهار تردید کردند. می‌گفتند: «کاروبارت که خوب پیش می‌رود، چرا یکی را گیر نمی‌آوری تا آن‌جا را مدتی برایت بچرخاند و خودت به نوشتن رمانت پردازی؟» از دید همه بهترین راه حل همین بود. شاید بیشترشان اطمینان نداشتند که بتوانم از طریق رمان‌نویسی امرارمعاش کنم. ولی این حرف‌ها به گوش من نمی‌رفت چون از آن دسته آدم‌ها هستم که یا کاری را نمی‌کنند یا اگر می‌کنند باید تمام‌وکمال در آن مشارکت داشته باشند. نمی‌توانستم خودم گوشه‌ای بنشینم و رمان بنویسم در حالی‌که کسی دیگر کافه را می‌چرخاند. باید با خیال راحت خود را وقف نوشتن می‌کردم. در آن صورت، اگر ناکام می‌ماندم دیگر جای حسرت و دریغ نبود. اما می‌دانستم اگر کاری را نصفه‌ونیمه انجام دهم و توفیقی به‌دست نیآورم همیشه افسوسش را خواهم خورد.

بهرغم مخالفت دیگران کلوپ را فروختم و با وجود اندکی تشویش پرچم را به‌عنوان رمان‌نویس برافراشتم و به عزم کسب درآمد از این طریق راهی شدم. به همسرم گفتم: «می‌خواهم فقط دو سال آزاد باشم تا بنویسم. اگر نتیجه نداد باز هم می‌توان در گوشه‌ای یک کافه‌ی کوچک راه انداخت. من هنوز جوانم و دوتایی می‌توانیم از نو شروع کنیم.» او هم جواب داد: «ایرادی ندارد.»

قضیه مربوط به سال ۱۹۸۱ می‌شود و ما در آن زمان هنوز قسط پرداخت می‌کردیم ولی با خود گفتم: «نهایت تلاش خود را خواهم کرد تا ببینم چه خواهد شد.»

نشستم به رمان نوشتن و پاییز همان سال برای تحقیق به مدت یک هفته به هوکایدو رفتم. آوریل بعد رمان تعقیب گوسفند وحشی (۲۱) را تمام کردم. به خود گفتم: «یا می‌گیرد یا نمی‌گیرد، هر چه

در چننه داری رو کن.» این یکی از دو رمان قبلی‌ام حجیم‌تر بود و محدوده‌ی گسترده‌تری را در برمی‌گرفت. مایه‌های داستان‌پردازی آن نیز بیشتر بود.

تمامش که کردم حسی خوشایند به سراغم آمد که سرانجام سبک نوشتاری خاص خود را خلق کرده‌ام. از آن‌که می‌دیدم چه باشکوه - و چه دشوار - است که بتوانی پشت میز بنشینی و فارغ از قیدوبند زمان فقط بر نوشته تمرکز کنی، ریشه‌ای خوشایند بر اندامم می‌افتاد. احساس می‌کردم که هنوز نقاط مکشوفی در وجودم هست که می‌توان کشف‌شان کرد و با تصویر کردن آن‌ها در قالب داستان از این راه امرارمعاش کرد. در آن صورت، ایده‌ی بازگشایی کافه‌ای کوچک دیگر هیچ‌گاه به واقعیت نمی‌پیوست. با این‌همه گاهی، حتا حالا نیز، به خود می‌گویم: بد نیست کافه‌ای کوچک در جایی باز کنم.

اما ویراستاران و منتقدان نشریه‌ی گونزو که از من انتظار اثری دلنشین‌تر و عامه‌پسندتر داشتند از رمان تازه‌ام اصلاً خوش‌شان نیامد و خوب به‌یاد دارم که چه سرد با آن برخورد کردند. حالا را نمی‌دانم ولی گویا آن زمان ایده‌ی اصلی رمان را نادرست تشخیص داده بودند. در عوض، خوانندگان از کتاب جدیدم خوب استقبال کردند و همین امر باعث شادی و صفا ناپذیر من شد. در واقع از همان موقع بود که کارم به‌عنوان رمان‌نویس آغاز شد. اگر به همان روند پیشین بسنده کرده بودم و مثل آثار قبلی - آوای باد را بشنو و گوی بازی، ۱۹۷۳ - نوشتار غریزی را دنبال می‌کردم، خیلی زود به بن‌بست می‌رسیدم.

اما با در پیش گرفتن مسیر جدید و رو آوردن به نویسندگی حرفه‌ای در دسر دیگری پیدا کردم: جسمم را چه‌طور سرپا نگه دارم؟ اگر همان‌طور ادامه می‌دادم و از بدنم کار نمی‌کشیدم اضافه‌وزن پیدا می‌کردم. در کلوپ که بودم چون سخت فعالیت می‌کردم وزنم بالا نمی‌رفت ولی از روزی که تمام‌وقت پشت میز تحریر می‌نشستم جسمم رفته‌رفته تحلیل رفته بود و ذره‌ذره بر وزن بدنم اضافه شده بود. آن زمان برای تمرکز بر کارم خیلی سیگار می‌کشیدم: شصت نخ در روز. تمام انگشتانم زرد شده بود و بدنم سرتاسر بوی دود می‌داد. لحظه‌ای رسید که به خود گفتم: «این‌طوری بدنم را نابود خواهم کرد.» اگر قرار بود سال‌ها کار نویسندگی را دنبال کنم باید هر چه زودتر راهی برای حفظ سلامتی و ثابت نگه داشتن وزن بدنم پیدا می‌کردم.

دویدن امتیازهای فراوانی دارد. اول از همه، برای انجام آن نه به همراه احتیاج است و نه تجهیزاتی خاص. همچنین، به مکانی خاص نیاز ندارد. در هر خیابان یا جاده‌ای، فقط با یک جفت کفش ورزشی می‌توانید تا هر کجا که قلب‌تان اجازه می‌دهد بدوید. ولی برای نمونه، تنیس چنین نیست. باید زمین تنیسی پیدا کنید و تازه، کسی را تا با شما بازی کند. شنا را می‌توان تکی انجام داد ولی برای آن هم باید به استخر رفت.

بعد از بستن بار، چون می‌خواستم کل شیوه‌ی زندگی‌ام را تغییر دهم به ناراشینو در منطقه‌ی چیبیا (۲۲) رفته بودیم. در آن زمان حالت حومه‌ی شهر را داشت و از امکانات ورزشی درست و حسابی در آن خبری نبود. ولی تا دل‌تان بخواهد خیابان و جاده داشت. یک پایگاه نظامی نیروهای دفاع در آن حوالی بود و به همان دلیل به مسیرهای تردد آن دوروبر خوب می‌رسیدند. خوشبختانه یک زمین تمرین هم، متعلق به دانشگاه نیهون، نزدیک خانه‌ی ما بود که اگر صبح‌ها زود می‌جنبیدم می‌توانستم مفت - یا شاید بهتر باشد بگویم بدون اجازه - از پیست آن استفاده کنم. بنابراین برای انتخاب دو به‌عنوان ورزش دلخواه زیاد به خودم زحمت ندادم؛ البته معنایش آن نیست که خیلی هم حق انتخاب داشتم.

طولی نکشید که دور سیگار را هم خط کشیدم. ترک سیگار در واقع یکی از نتایج طبیعی دویدن‌های هر روزه به حساب می‌آمد. کار ساده‌ای نبود ولی من نمی‌توانستم هم خوب سیگار بکشم و هم خوب بدوم. شوروشوق دویدن و بیشتر دویدن محرک نیرومندی شد تا دیگر سراغ دود نروم و بر وسوسه‌های بعدی آن نیز غلبه کنم. ترک سیگار همچنین به حرکتی نمادین برای وداع با زندگی پیشینم شباهت داشت.

یادم نمی‌آید که به عمرم از دوهای استقامت بدم آمده باشد. البته در مدرسه به کلاس ورزش وقعی نمی‌گذاشتم و همیشه هم از «روز ورزش» منتفر بودم. دلیلش آن بود که این کارها را بر من تحمیل می‌کردند. فعالیت اجباری در لحظاتی که رغبتی به انجام آن نداشتم همیشه عصبی‌ام می‌کرد. در عوض هر بار که به کاری دلخواه و مطابق میلم رو می‌آوردم و به روش خود به آن می‌پرداختم، از تمام توانایی‌هایم بهره می‌گرفتم. از آنجا که ورزشکاری خوب محسوب نمی‌شدم و با دیگران چندان هماهنگ نبودم، عملکردم در ورزش‌هایی که به تصمیم‌گیری سریع نیاز داشت مناسب نبود. دو استقامت و شنا با خلق‌وخوی من موافق‌تر بود. از این نکته هم به‌نوعی آگاهی داشتم و شاید خود همین توضیحی باشد برای پذیرش راحت دو در برنامه‌ی روزانه‌ی زندگی‌ام.

اگر اجازه دهید تا لختی از مبحث دویدن دور شوم، آن وقت شاید بتوانم به عرض شما برسانم که در روش درس خواندن نیز همین سبک‌وسباق را در پیش گرفته بودم. از کلاس اول ابتدایی تا دانشگاه علاقه‌ای به درس خواندن اجباری نداشتم ولی مدام به خود نهیب می‌زدم که چاره‌ای جز آن نیست. جزء شاگردتنبلی‌ها نبودم و به دانشگاه راه یافتم ولی یکبار هم نشد که از مطالعه و درس خواندن به وجد بیایم. در نتیجه، با آن‌که نمراتم آن قدر بد نبود که از چشم دیگران پنهان‌شان کنم ولی به‌یاد ندارم که بابت نمره‌ای عالی از من تعریفی کرده باشند و یا در درسی شاگرداول کلاس بوده باشم. مطالعه را زمانی لذت‌بخش یافتم که از کلاس و درس و محیط‌های آموزشی خلاص شده بودم، یا به عبارتی، وارد اجتماع شده بودم. اگر مرا آزاد می‌گذاشتند تا دنبال علایق خود بروم و با طرز فکر و سرعت خود به مطالعه و تحقیق پردازم، بی‌شک کارایی بیشتری در کسب دانش و مهارت از خود نشان می‌دادم. یک مثال خوب برای آن، مهارت در هنر ترجمه است که آن را نزد خود و به روش «به تناسب نیاز، پرداز» فرا گرفتم. روش وقت‌گیر و

زمان‌بری است و بارها به آزمون و خطا نیاز دارد ولی در عوض، آموخته‌ها هرگز از یاد آدم نخواهد رفت. خوشحال‌کننده‌ترین قضیه در حرفه‌ی نویسندگی آن بود که می‌توانستم زود به بستر بروم و صبح‌ها هم زود از خواب برخیزم. زمان کار کردن در بار اغلب تا نزدیک سپیده بیدار می‌ماندم. کلوپ ساعت دوازده نیمه‌شب تعطیل می‌شد ولی بعد از آن باید نظافت می‌کردیم، حساب و کتاب می‌کردیم، حرف می‌زدیم و برای رفع خستگی نوشیدنی می‌خوردیم. تا به خود می‌آمدیم ساعت سه شده بود و طلوع آفتاب در کمین. بعد هم که من پشت میز آشپزخانه می‌نشستم به نوشتن تا زمانی که دیگر هوا روشن شود. طبیعتاً وقتی هم از خواب بیدار می‌شدم که دیگر لنگ ظهر شده بود.

بعد از بستن کافه و شروع زندگی جدید، اولین کاری که ما - منظورم از ما، من و همسرم است - انجام دادیم تجدیدنظر کلی در شیوه‌ی زندگی‌مان بود. تصمیم گرفتیم یکی دو ساعت پس از تاریکی هوا بخوابیم و با طلوع آفتاب از خواب برخیزیم. طبیعی‌تر بود و هر آدم معقولی همین کار را می‌کرد. تصمیم گرفتیم از آن به بعد فقط با آدم‌هایی نشست و برخاست داشته باشیم که خودمان می‌خواستیم و تا حد امکان از چشم بقیه دور بمانیم. گفتیم دست‌کم تا مدتی اجازه‌ی این افراط‌کاری را به خود بدهیم.

تغییر جهتی اساسی بود - از رفتار و روابط نامحدود و آزاد در طی هفت سال، به رفتار و روابطی محدودتر و بسته‌تر. البته در پیش گرفتن آن نوع زندگی هم برای مدتی بد نیست و خود من نیز در آن دوره درس‌هایی مهم آموختم. در واقع باید بگویم که برایم حکم مدرسه‌ای واقعی داشت. از سوی دیگر، روالی نیست که بتوان تا مدتی طولانی ادامه‌اش داد. حالت مدرسه را دارد که باید وارد آن شوید، چیزهایی بیاموزید و سپس خارج شوید.

زندگی تازه، ساده و منظم من بدین‌ترتیب از راه رسید. صبح‌ها قبل از ساعت پنج از خواب برمی‌خاستم و قبل از ساعت ده شب هم می‌خوابیدم. بازدهی مطلوب کار افراد در طول شبانه‌روز با همدیگر فرق دارد ولی من خوب می‌دانم که آدمی صبح‌کارم. در آن ساعات قدرت تمرکز دارم و می‌توانم کارهای مهم خود را به انجام برسانم. پس از آن به کارهایی می‌پردازم که به تمرکز آن‌چنانی نیازی ندارند. در ساعات باقی‌مانده‌ی روز به مطالعه رو می‌آورم، موسیقی گوش می‌کنم و به خودم سخت نمی‌گیرم تا وقت خواب برسد. از آن زمان به بعد بیشتر روزهای عمر من به همین روال سپری شده است و باید سپاسگزار این شیوه‌ی زیست باشم، چون در طول بیست و چهار سال گذشته توانسته‌ام بسیار خوب کار کنم. البته می‌دانم که جا برای لذت بردن از ساعات شبانه باقی نمی‌گذارد و در مواردی حتماً مشکلاتی بر سر راه ارتباط با دیگران ایجاد می‌کند. گاهی پیش می‌آید که عده‌ای از دست آدم کلافه می‌شوند چون می‌خواهند با آن‌ها به جایی بروید و یا کاری را انجام بدهید ولی شما زیر بار نمی‌روید و تن در نمی‌دهید.

باورش سخت است که انسان - سوای دوره‌ی جوانی - این‌قدر به اولویت‌بندی کارهایش در زندگی و تعیین برنامه‌ای برای تقسیم وقت و انرژی‌اش نیاز داشته باشد. چنانچه در برهه‌ای خاص از زندگی به چنین نگرشی نرسید تمرکزتان از دست خواهد رفت و توازن زندگی به هم خواهد خورد. من اصلی‌ترین اولویت‌م را بر شکلی از زندگی بنا نهادم که به من امکان تمرکز بر نوشتار را می‌داد و نه همنشینی و هم‌کلامی با افراد دوروبر را. برداشتم این بود که نکته‌ی ضروری برای من، نه ارتباط با یک فرد بلکه با طیف گسترده‌ای از مخاطبان است. مادامی‌که می‌توانستم روند روزبه‌روز بهتر شدن را در زندگی حفظ کنم نحوه‌ی زیستنم در نظر بسیاری از

خوانندگان مقبول واقع می‌شد. آیا اولویت اصلی و وظیفه‌ی اصلی‌ام در حرفه‌ی نویسندگی نباید این می‌بود؟ عقیده‌ی من که در طول سال‌ها تغییری نکرده است. درست است که ارتباط رودررو با خوانندگان ندارم و رابطه‌ی ما به‌نوعی، مفهومی و استنباطی است ولی همین رابطه‌ی نامرئی و مفهومی، مهم‌ترین امر در زندگی من به‌شمار می‌رود. به تعبیری دیگر، انسان نمی‌تواند همه را راضی کند.

کافه را هم با همین نگرش اداره می‌کردم. افراد زیادی به آنجا می‌آمدند و اگر از هر ده نفر یکی خشنود می‌شد و می‌گفت دوباره می‌آید، برای من کفایت می‌کرد. از هر ده نفر اگر یک مشتری دائمی می‌شد چرخ کافه می‌چرخید. به عبارت دیگر، مهم نبود که باقی‌نُه نفر از بار من خوششان نیاید. چنین درک و دریافتی انگار باری را از روی دوش من برداشته بود. البته باید یقین پیدا می‌کردم که آن یک نفر واقعاً از کافه خوشش آمده است. به همین دلیل باید هم فلسفه‌ی کار و هم جایگاهم روشن و مشخص می‌بود و همواره، تحت هر شرایطی، بدان وفادار می‌ماندم. این نگرش را مدیون کار آزاد و گرداندن آن کافه‌ها هستم.

پس از نگارش رمان تعقیب گوسفند وحشی، آثارم را با پیروی از همان نگرش می‌نوشتم و با چاپ هر اثر بر تعداد خوانندگان افزوده می‌شد. نکته‌ای که بیش از همه خوشحالم می‌کرد تعداد انبوه خوانندگان پیگیر بود. همان قاعده‌ی یکی از ده نفر، که بیشترشان هم جوان بودند، در اینجا نیز رعایت می‌شد. بی‌صبرانه منتظر کتاب بعدی‌ام می‌ماندند تا به‌محض دیدنش در کتابفروشی آن را بگیرند و بخوانند. نوعی شیوه‌ی کار بود که آرام‌آرام شکل گرفته بود و به‌نظر من ایده‌آل، یا دست‌کم بسیار راحت، می‌آمد. در عالم ادبیات نیازی نیست که آدم دهنده‌ی برتر باشد. درباره‌ی موضوعات مورد علاقه‌ام می‌نوشتم، دقیقاً به شیوه‌ای که خود می‌خواستم، و اگر درآمد متعارفی از آن راه به‌دست می‌آوردم، قانع بودم و در پی کسب پول بیشتر نمی‌رفتم. اما رمان جنگل نروژی بیش‌ازحد انتظار به فروش رفت و من ناگزیر شدم در شیوه‌ی کار بسیار راحت خود، تغییر اندکی ایجاد کنم. البته این قضیه به بعدها مربوط می‌شود.

روزهای اول دویدن زود از پا درمی‌آمدم. نهایتاً بیست تا سی دقیقه می‌توانستم بدوم و بعد قلبم به‌تندی می‌زد، پاهایم می‌لرزید و عضلاتم درد می‌گرفت.

انتظاری هم جز آن نمی‌رفت چون مدت‌ها بود ورزش نکرده بودم. همچنین، اوایل که همسایه‌ها مرا حین دویدن می‌دیدند کمی دستپاچه می‌شدم – مانند اولین باری که عنوان رمان نویس را در یک پرانتز بعد از نام خود دیدم. اما پس از مدتی بدنم کم‌کم با دویدن خو گرفت و مسافت‌ها را به تدریج بیشتر کردم. شکل‌وشمایل دوندگان را به خود گرفته بودم، تنفس‌هایم منظم‌تر شده بود و نبضم به‌شدت قبل نمی‌زد. هر روز دویدن، بی‌وقفه، بیش از سرعت یا مسافت اهمیت داشت. نکته‌ی اصلی همین بود.

بدین ترتیب دویدن هم مانند سه وعده‌ی خوراک در روز – و نیز خواب، تکالیف خانه و کار – وارد برنامه‌های روزمره‌ی زندگی‌ام شد. همین‌که به‌صورت یک عادت طبیعی درآمد نگرانی من نیز در مورد آن فروکش کرد. به فروشگاه ورزشی رفتم و لباس دو و یک جفت کفش خوب و مناسب خریدم. یک کرنومتر هم تهیه کردم و کتابی را نیز که مخصوص مبتدیان رشته‌ی دو بود مطالعه کردم. آدم باید این کارها را بکند تا دهنده شود.

حالا که خوب به سالیان گذشته فکر می‌کنم می‌بینم بهترین شانس‌ی که در زندگی آورده‌ام همین بدن سالم و قوی از بدو تولد بوده است. بدون آن محال بود تقریباً یک ربع قرن برنامه‌ی دو روزانه را

به اجرا بگذارم و در مسابقات متعدد شرکت کنم. بهیاد ندارم از درد یا ضرب خوردگی پا تمرینات را قطع کرده باشم. قبل از دویدن نرمش درست و حسابی نمی‌کنم ولی تا به حال نه مصدوم شده‌ام، نه جایی از بدنم درد گرفته و نه حتا بر بستر بیماری افتاده‌ام. دوندهای تراز اول نیستم ولی بی‌شک دوندهای قوی هستم. از محدود موهبت‌هایی است که می‌توانم به آن بیالم.

سال ۱۹۸۳ رسید و برای اولین بار در زندگی‌ام در یک مسابقه‌ی رسمی دو استقامت جاده‌ای شرکت کردم. طولانی نبود - فقط پنج کیلومتر - ولی تا آن موقع پیش نیامده بود که در میان خیل دوندگان، با شماره‌ای الصاق شده بر پیراهن، بایستم و صدای مقام رسمی شروع‌کننده‌ی مسابقه را بشنوم که: «سر جای خود. آماده. حرکت!» بعد از مسابقه به خود گفتم: «آن قدرها هم بد نیست ها!» روی دور افتادم و در ماه مه در مسابقه‌ی ۱۵ کیلومتر دور دریاچه‌ی یاماناکا شرکت کردم و در ماه ژوئن در مسابقه‌ی دور کاخ سلطنتی در توکیو، تا ببینم پاهایم تا کجا توان دویدن دارند. هفت بار کاخ را دور زدم که مجموعاً ۲۲/۴ مایل شد. ریتم و سرعت گام‌ها نسبتاً خوب بود و مسابقه هم به‌نظرم چندان سخت نیامد. اصلاً دردی در پاهایم احساس نکردم و نتیجه گرفتم که می‌توانم در مسابقه‌ی دو ماراتن شرکت کنم. ولی بعدها فهمیدم که دشوارترین بخش ماراتن، تازه پس از طی ۲۲ مایل از راه می‌رسد.

به عکس‌های آن زمان که نگاه می‌کنم مثل روز روشن است که بدنم هنوز فرم بدن یک دونده را پیدا نکرده بود. به اندازه‌ی کافی ندویده بودم و عضلات مربوطه ساخته و پرداخته نشده بودند. دست‌هایم بسیار باریک و پاهایم مثل پوست و استخوان بودند. وضعیت حالایم را که با آن عکس‌ها مقایسه کنید انگار اصلاً با کس دیگری طرف هستید. بعد از سال‌ها دویدن ساختار عضلانی‌ام به‌کلی فرق کرده است. البته آن زمان هم تغییرات جسمانی را روزبه‌روز احساس می‌کردم که مرا سخت به وجد می‌آورد. به خود می‌گفتم: سنت از سی گذشته است ولی هنوز امیدهایی برای تو و جسمت باقی است. هر چه بیشتر می‌دویدم توانایی‌های بالقوه‌ی جسمم بیشتر به فعل درمی‌آمد.

قبل از دویدن وزن بدنم مثل آب‌خوردن بالا می‌رفت ولی بعدها دیگر وزنم از یک حد مناسب و مقتضی، نه بالاتر رفت نه پایین‌تر. با تمرینات روزانه به وزن ایده‌آل رسیدم و به تأثیر آن در جریان مسابقات پی بردم. به موازات آن، رژیم غذایی‌ام نیز به مرور تغییر کرد. بیشتر سبزیجات می‌خوردم و نیاز بدنم به پروتئین را به‌طور عمده از طریق گوشت ماهی تأمین می‌کردم. کلاً با گوشت‌های دیگر میانه‌ی خوبی نداشتم و شرایط جدید نیز مرا از آن دورتر کرد. برنج و مشروب هم کمتر می‌خوردم و در عوض سعی کردم خوردن کل محصولات طبیعی از جمله میوه و سبزیجات را در برنامه‌ی غذایی‌ام بگنجانم. شیرینی‌جات هم که مسئله‌ای نبود چون از اول هم علاقه‌ی خاصی به آن‌ها نداشتم.

همان‌طور که گفتم، اگر لحظه‌ای غافل شوم اضافه‌وزن پیدا خواهم کرد. همسرم درست عکس من است. هر چه دلش بخواهد می‌خورد (پرخور نیست ولی به هیچ خوراکی شیرینی نه نمی‌گوید)، اصلاً هم تمرین نمی‌کند و در عوض یک گرم هم به وزن بدنش اضافه نمی‌شود. حتا یک ذره چربی ندارد. تنها یک توضیح برای آن دارم: انصاف ندارد زندگی. بعضی‌ها تا پای جان تلاش می‌کنند و به خواسته‌شان نمی‌رسند در حالی‌که عده‌ای بی‌آن‌که سر سوزنی زحمت بکشند به آن دست می‌یابند.

از طرفی، وقتی خوب فکر می‌کنم می‌بینم داشتن بدنی که وزنش مثل آب‌خوردن بالا می‌رود شاید

موهبتی در لباس مبدل باشد. به تعبیری، اگر خواهان اضافه‌وزن نیستیم باید به‌ناچار هر روز سخت تمرین کنم، مراقب غذا خوردن باشم و از افراط و زیاده‌روی پرهیز کنم. درست است که آدم سختی می‌کشد ولی مادامی‌که دست از تلاش بردارد عمل سوخت‌وساز در بدنش بهتر انجام می‌شود و حتی اگر نیرومندتر نشود دست‌کم بدنش سالم‌تر از قبل خواهد بود. در آن‌صورت، حتی می‌توان روند پیری را قدری به تأخیر انداخت. در مقابل، افرادی که دغدغه‌ای از بابت اضافه‌وزن ندارند ضرورتی هم برای تمرین یا توجه به رژیم غذایی خود احساس نمی‌کنند. در میان آنان به کمتر کسی می‌توان برخورد که رنج این کارهای به‌ظاهر غیرضروری را بر خود هموار کند. به همین دلیل است که بسیاری از آن‌ها وقتی پا به سن می‌گذارند توانایی جسمانی‌شان به‌شدت افت می‌کند. انسان اگر ورزش نکند خواه‌ناخواه عضلات، و همچنین استخوان‌هایش، ضعیف می‌شوند. شاید برخی از خوانندگان این کتاب از جمله کسانی باشند که وزن‌شان راحت بالا می‌رود، بنابراین به آنان توصیه می‌کنم که برای پی بردن به عدالت و انصاف واقعی در مورد خود، قضایا را از منظری وسیع‌تر زیر نظر بگیرند. به‌نظر من، و براساس دلایل ذکرشده، باید این نارسایی جسمانی را به‌طرزی خوش‌بینانه یک موهبت دانست. خود را باید خوش‌اقبال بدانیم که چراغ خطر را چنین آشکار و واضح می‌بینیم. البته می‌دانم که راحت نمی‌توان به این برداشت رسید.

در حرفه‌ی رمان‌نویسی نیز وضعیتی مشابه حاکم است. نویسندگانی که از موهبت استعداد ذاتی برخوردارند، بی‌دغدغه‌ی اعمال خوب یا بد، فارغ‌بال دست به نوشتن رمان می‌زنند. نزد چنین افرادی، کلمات مثل آبی که از یک چشمه بجوشد، بر کاغذ جاری می‌شود و اثر، با کمترین تلاشی و یا اصلاً هیچ زحمتی، شکل می‌گیرد. اما من، متأسفانه، در زمره‌ی این اشخاص که هر از گاهی یکی از آنان سر برمی‌آورد، قرار نمی‌گیرم. هیچ چشمه‌ای دوروبر خود ندیده‌ام و همیشه مجبور بوده‌ام با قلم و چکش به جان سنگ و صخره‌ای بیفتم و حفره‌ای عمیق در دل آن ایجاد کنم تا به یک سرچشمه‌ی خلاقیت دست پیدا کنم. مدام برای نوشتن رمان جسمم را سخت به تکاپو واداشته‌ام و وقت و انرژی فراوانی صرف کرده‌ام. هر بار با آغاز رمانی جدید باید حفره‌ی عمیق دیگری ایجاد کنم و از آن‌جا که سال‌هاست به این کار مشغولم، چه به لحاظ تکنیکی چه جسمی، به قدر کفایت کار آزموده شده‌ام تا به سرچشمه‌ای تازه برسم. همین‌که متوجه می‌شوم یکی از منابع دارد خشک می‌شود بلافاصله سراغ دیگری می‌روم. اما کسانی که بر سرچشمه‌ی طبیعی استعداد تکیه می‌کنند به‌محض خشکیدن تنها منبع‌شان بلا تکلیف می‌مانند.

به تعبیری دیگر، نتیجه این می‌شود: زندگی اساساً ناعادلانه است اما حتی در آن‌صورت نیز امکان یافتن شکلی از عدالت در آن وجود دارد. چنین جست‌وجویی البته، شاید وقت ببرد و تلاش و کوشش بخواهد. شاید هم اصلاً بی‌فایده بنماید. فقط خود شخص است که می‌تواند تصمیم‌نهایی را بگیرد و یکی از دو راه را برگزیند.

هر وقت از دویدن‌های هر روزه با دیگران صحبت می‌کنم، توجه کسانی جلب می‌شود. می‌گویند: «حتماً اراده‌ای قوی دارید.» چه کسی از تعریف و تمجید بدش می‌آید، هر چه باشد از تحقیر که خیلی بهتر است، منتها بحث صرفاً بر سر قدرت اراده نیست. کاروبار جهان که به این سادگی‌ها نیست. واقعیتش را بخواهید حتی ارتباط چندانی بین دویدن هر روزه و داشتن یا نداشتن اراده‌ای قوی نمی‌بینم. فقط به یک دلیل ساده توانسته‌ام بیش از بیست سال به دویدن بپردازم: با اوضاع و احوال من جور درمی‌آید، یا دست‌کم مایه‌ی عذابم نبوده است. خواه‌ناخواه انسان کاری را

که دوست دارد دنبال می‌کند و از انجام کارهای ناخوشایند سر باز می‌زند. قبول دارم که چیزی شبیه اراده نقشی کوچک در این میان ایفا می‌کند اما تا کسی اعتقادی قلبی به کاری نداشته باشد نه قدرت اراده به کمکش خواهد آمد نه نگران عواقب ترک کار خواهد بود. در آن تداوم نخواهد داشت و اگر هم داشته باشد بر خود جفا کرده است.

به همین دلیل حتی یکبار هم به دیگران توصیه نکرده‌ام به دو رو آورند. سخت جلو خود را گرفته‌ام تا جملاتی نظیر «دویدن عالی است، همه باید آن را انجام دهند» از دهانم خارج نشود. اگر کسی دوست‌دار دو استقامت است باید او را وا گذاشت تا به شیوه‌ی خود به آن بپردازد. اگر هم علاقه ندارد نباید پاپی شد، چون دنیایی تشویق هم سودی در پی نخواهد داشت. ماراتن ورزش همه‌کس نیست، رمان‌نویسی نیز حرفه‌ی هر کسی نیست. یک نفر هم به من توصیه نکرد یا رغبتی نشان نداد که رمان‌نویس شوم - در واقع حتی عده‌ای سعی کردند جلوم را بگیرند. اما من اعتقاد قلبی داشتم و پا پس نکشیدم. کسی هم به صرف توصیه‌ی دیگران دونده نخواهد شد. فقط آن‌هایی به نتیجه خواهند رسید که با تمام وجود به سمت آن رفته باشند.

با این اوصاف، هنوز احتمال دارد کسی با خواندن این کتاب به خود بگوید: «هی، بد نیست من هم یکبار دویدن را امتحان کنم»، و بعد ببیند که از آن خوشش آمده است. برای من که اتفاقی دلپذیر خواهد بود و به‌عنوان نویسنده‌ی کتاب از آن بسیار خشنود خواهم شد. اما هر کس سلیقه‌ی خاص خودش را دارد و از چیزهایی خوشش می‌آید و از چیزهایی هم نه. عده‌ای با ماراتن کنار می‌آیند، جمعی با گلف و بعضی‌ها هم با قمار. هر بار که محصلان را در زنگ ورزش، آماده برای دو استقامت می‌بینم دلم به حال‌شان می‌سوزد. مجبور کردن یک عده به دویدن که علاقه‌ای به آن ندارند یا اندام‌شان آمادگی کامل را برای انجام آن ندارد، شکنجه‌ای بی‌ثمر است. همیشه می‌خواهم به معلمان سفارش کنم که شاگردان مقاطع مختلف دبیرستان را باهم وادار به طی یک مسیر نکنند ولی می‌ترسم کسی گوشش بدهکار نباشد. در همه‌ی مدارس وضع همین است. مهم‌ترین نکته‌ای که در مدرسه یاد می‌گیریم آن است که مهم‌ترین نکته‌ها را در مدرسه نمی‌توان یاد گرفت.

هر قدر که با دویدن دمخور باشم باز نافی آن نیست که برخی روزها دچار رخوت و سستی نشوم و حال و حوصله‌ی دویدن نداشته باشم. از شما چه پنهان، بسیاری روزها همین حال را دارم. در آن مواقع به هر توجیهی متوسل می‌شوم تا برنامه‌ی دویدن را تعطیل کنم. یکبار با توشیهیکو سکو، دونده‌ی المپیک، مصاحبه می‌کردم. تازه بازنشسته شده بود و او را مربی تیم S&B کرده بودند. از او پرسیدم: «تا به حال پیش آمده دنده‌ای در سطح شما روزی نخواهد بود و به‌جایش 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 دهد، گفت: «مسلماً هر روز!»

حالا که به آن روز فکر می‌کنم ابلهانه بودن سؤال بیشتر نمود پیدا می‌کند. به گمانم در آن لحظه هم این موضوع را می‌دانستم ولی دوست داشتم پاسخ را مستقیماً از دهان کسی در سطح و اندازه‌ی سکو بشنوم. می‌خواستم بدانم که با وجود تفاوت فاحش قدرت بدنی، میزان تمرینات و انگیزه‌های ما دو نفر، آیا آن هنگام که صبح زود کفش دو به پا می‌کنیم احساسی مشابه داریم؟ پاسخ سکو تسلای خاطر بزرگی بود. به خود گفتم: همه‌مان در نهایت شبیه هم هستیم.

هر بار که حال و حوصله‌ی دویدن ندارم یک چیز به خود می‌گویم: «تو که زندگی‌ات از راه

رمان‌نویسی می‌گذرد، در خانه کار می‌کنی و وقتت در اختیار خودت است. مجبور نیستی با بلیت‌های تخفیف‌دار سوار قطارهای لبریز از مسافر بشوی تا به محل کار برسی یا در جلسات طاقت‌فرسای کاری شرکت کنی. نمی‌فهمی چه قدر سعادت‌مند هستی؟ (باور کنید، هستم) خب، با توجه به این موارد، آیا یک ساعت دویدن در حوالی خانه اصلاً قابل قیاس با وقت‌هایی است که صرف آن کارها می‌شود؟» تا تصویر قطارهای پرازدحام و جلسات بی‌پایان کاری پیش چشمم می‌آید دوباره سراپا انگیزه می‌شوم تا بند کفش‌های ورزشی را ببندم و فارغ از هر گونه تردید و دودلی مسیر دو را در پیش بگیرم. با خود فکر می‌کنم: «اگر از پس این کار برنیایم هر چه بگویند حقم است.» این را در حالی می‌گویم که خوب می‌دانم عده‌ی کثیری از مردم، هم سوار قطارهای شلوغ می‌شوند، هم در جلسات کاری شرکت می‌کنند و با این‌همه در روز یک ساعت هم می‌دوند.

بگذریم، شرحی که رفت ماجرای رو آوردنم به دویدن بود. سی و سه... سنم بود در آن زمان. هنوز جوان بودم؛ البته نه جوانِ جوان. همان سنی بود که مسیح از دنیا رفت و اسکات فیتزجرالد رو به افول نهاد. سنی که شاید انسان در طول مسیر زندگی به یک تقاطع می‌رسد. همان سن که به‌عنوان دونده پا در راه نهادم و گام‌های اولیه را، کوتاه اما محکم، در مقام رمان‌نویس بر زمین گذاشتم.

فصل سوم : آتن در میانه‌ی تابستان - دویدن ماراتن برای اولین بار

۱ سپتامبر ۲۰۰۵ - کائوآئی، هاوایی

دیروز آخرین روز ماه اوت بود؛ ماهی (۳۱ روزه) که طی آن در مجموع ۲۱۷ مایل دویدم.

ژوئن : ۱۵۶ مایل (هر هفته ۳۶ مایل)

ژوئیه : ۱۸۶ مایل (هر هفته ۴۳ مایل)

اوت : ۲۱۷ مایل (هر هفته ۵۰ مایل)

هدف اصلی‌ام شرکت در مسابقه‌ی ماراتن شهر نیویورک در روز ششم نوامبر است. برای آماده‌سازی ناچار شده‌ام تغییراتی در برنامه‌ام ایجاد کنم و همه‌چیز تا به‌حال خوب پیش رفته است. برنامه‌ای برای پنج ماه آینده طراحی کرده‌ام که در آن، مرحله به مرحله، طول مسیر دویدنم افزایش می‌یابد.

هوای کائوآئی در ماه اوت عالی بود و امسال حتا یکبار نشد که به‌خاطر بارندگی تمرینم را لغو کنم. اگر هم بارشی در کار بود فقط در حد قطراتی مطبوع و ملایم بود که دمای بدنم گرگرفته‌ام را پایین می‌آورد. هوای ناحیه‌ی کرانه‌ی شمالی کائوآئی در تابستان‌ها معمولاً خوب است ولی به‌ندرت اتفاق می‌افتد که مثل امسال هوای دلپذیر این‌قدر دوام بیاورد. به سهم خودم سپاسگزار این هوا هستم چون اجازه داد هر قدر دلم می‌خواهد بدوم. به‌نظرم سر فرم آمده باشم چون به تدریج مسافت را زیاد کرده‌ام ولی فشار یا دردی در بدنم احساس نکرده‌ام. در این سه ماه فارغ از درد و آسیب‌دیدگی و یا حتا خستگی مفرط تمرینات را دنبال کرده‌ام.

گرمای تابستان هم مرا از پایداری دور کرده است. کار خاصی هم در طول این فصل برای حفظ قوای جسمانی انجام نداده‌ام. شاید فقط از افراط در خوردن نوشیدنی‌های سرد خودداری کرده‌ام. میوه و سبزیجات هم بیشتر از قبل مصرف می‌کنم. هاوایی برای من، از نظر خوراکی، نقطه‌ای ایده‌آل در تابستان‌ها به‌شمار می‌آید چون بسیاری از میوه‌های تازه - از جمله انبه، پاپایا(۲۳) و اُکادو(۲۴) - را می‌توان به‌راحتی از هر کجا خریداری کرد. البته آن‌ها را از سر ناچاری و رفع عطش تابستان نمی‌خوردم بلکه بدنم به آن‌ها نیاز داشت. اگر بدن انسان هر روز در فعالیت باشد راحت‌تر به ندای درونش گوش می‌دهد.

یکی دیگر از راه‌های حفظ سلامتی‌ام چرت زدن است. راستش را بخواهید من زیاد چرت می‌زنم. معمولاً بعد از ناهار بلافاصله روی کاناپه ولو می‌شوم و به خواب می‌روم. نیم ساعت بعد سر حال و قیفاق بیدار می‌شوم. چشم‌ها را که باز می‌کنم دیگر از رخوت بدن خبری نیست و ذهنم مثل آب شفاف می‌شود. به این نوع خواب در جنوب اروپا قیلوله می‌گویند. به گمانم این عادت از زمان اقامتم در ایتالیا با من مانده باشد. شاید هم قاطی کرده‌ام چون از وقتی یادم می‌آید عاشق چرت زدن بوده‌ام. به هر حال، من از آن آدم‌هایی هستم که تا خواب‌شان بگیرد هر کجا که باشند بلافاصله به خوابی عمیق فرو می‌روند. عادت خوبی است برای کسانی که می‌خواهند بدنی سالم داشته باشند ولی اشکال قضیه در آن است که من گاهی در جایی به خواب می‌روم که کسی انتظارش را

ندارد.

از وزن بدنم دو سه کیلوگرم کم شده و صورتم هم تکیده‌تر شده است. خوشحال می‌شوم از این تغییرات، هر چند می‌دانم که به‌سرعت دوره‌ی جوانی رخ نمی‌دهند. تغییراتی که آن سال‌ها در عرض یک ماه و نیم رخ می‌داد حالا سه ماه به درازا می‌کشد. حجم تمرینات و نیز میزان تأثیرگذاری‌شان رفته‌رفته کمتر می‌شود ولی چه می‌شود کرد؟ مگر کاری از دست آدم برمی‌آید؟ فقط باید این واقعیت‌ها را پذیرفت و از نتیجه‌ی تلاش‌های خود راضی بود. یکی از واقعیت‌های زندگی همین است، ضمن آن‌که نباید با تراز کارایی و تأثیر در مورد ارزش‌های زندگی خود قضاوت کنیم. در توکیو، در ورزشگاه محل تمرینم، پوستری هست که روی آن نوشته شده: «عضلات به‌سختی شکل می‌گیرند اما به‌سادگی تحلیل می‌روند. چربی‌ها به‌سادگی شکل می‌گیرند و به‌سختی تحلیل می‌روند.» واقعیتی دردناک است که نمی‌توان انکارش کرد.

بدین ترتیب ماه اوت دست‌ها را به نشانه‌ی خداحافظی تکان داد (واقعاً انگار همین کار را کرد)، سپتامبر از راه رسید و شکل تمرین من نیز تغییر پیدا کرد. در طول سه ماه گذشته جز افزایش مسافت به چیزی فکر نمی‌کردم و فقط بر تعداد گام‌ها می‌افزودم و با قدرت تمام می‌دویدم. توانایی بدنم را از این طریق بالا می‌بردم: عضلاتم ورزیده شدند، بنیه و استقامتم بیشتر شد و از هر دو نظر جسمی و ذهنی برای عملکرد بهتر انگیزه پیدا کردم. مهم‌ترین نکته در آن مقطع این بود که بگذارم خود بدن جریان تمرینات و دوهای سخت را به‌عنوان یک امر عادی کاملاً درک کند. پرواضح است که با به‌کار گرفتن عبارت «بگذارم خود بدن کاملاً درک کند»، از زبان مجازی و تمثیلی بهره گرفته‌ام. می‌خواهم این را بگویم که هر قدر هم به بدن برای انجام کاری فرمان دهید، نباید روی واکنش آنی‌اش حساب باز کنید. بدن سیستمی بی‌نهایت کنش‌مند و عمل‌گرا دارد. باید اجازه دهید فشارهای بافاصله‌ی تمرینات را روزبه‌روز حس کند. در آن‌صورت شرایط را درک خواهد کرد و زیر بار افزایش تمرینات خواهد رفت (یا نخواهد رفت). پس از این مرحله است که می‌توان با احتیاط کامل به حد نهایی میزان تمرینات رو آورد. نکته‌ی مهم آن است که تمرینات نهایی را باید بسیار به‌آرامی انجام داد تا بدن تحلیل نرود و از پا در نیاید.

حالا که سپتامبر است و دو ماه تا مسابقه مانده، تمریناتم وارد مرحله‌ی دقیق و ظریف شده است. با انجام تمرینات تعدیل‌کننده - گاهی طولانی، گاهی کوتاه، گاهی سخت، گاهی آسان - سعی می‌کنم از مرحله‌ی کمیت تمرین به مرحله‌ی کیفیت برسیم. از آن‌جا که نکته‌ی اساسی در این مرحله، رسیدن به نقطه‌ی اوج توان جسمی به فاصله‌ی یک ماه تا روز مسابقه است، بنابراین مقطعی بسیار مهم و حساس به‌شمار می‌آید. اگر قرار است به نتیجه‌ای مطلوب برسیم باید واکنش‌ها و بازخوردهای بدنم را به دقت زیر نظر بگیریم.

در ماه اوت چون تمام روزها در یک جا، کائوآئی، مستقر بودم تمرینات منظمی را پشت‌سر گذاشتم ولی در سپتامبر چند سفر طولانی در پیش دارم. باید به ژاپن برگردم و بعد از آن‌جا به بوستون بروم. در ژاپن آن‌قدر مشغله دارم که خواه‌ناخواه مثل روزهای گذشته تمرین نخواهم کرد. با این همه، می‌توانم با یک برنامه‌ی تمرینی مناسب و جمع‌وجور جبران مافات کنم.

می‌خواهم از قضیه‌ای حرف بزنم که اصلاً رغبتی به بازگویی‌اش ندارم - واقعیتش را بخواهید دوست ندارم کسی از آن باخبر شود. آخرین بار که در مسابقه‌ی ماراتن شرکت کردم عملکردم افتضاح بود. تا به‌حال در مسابقات متعددی حضور داشته‌ام ولی این یکی خیلی بد تمام شد.

مسابقه در منطقه‌ی چپا برگزار می‌شد و تا حدود هجده مایلی هم با سرعتی زیاد می‌دویدم. بعد از آن هم وضع به قدری خوب بود که حتم داشتم با زمان خوبی مسابقه را به پایان خواهم برد. هنوز انرژی زیادی داشتم و خیالم تخت بود که بی‌درسر به خط پایان خواهم رسید. اما درست همان موقع که این افکار از ذهنم گذشت پاهایم یک‌دفعه از اختیار خارج شدند. عضلات پایم گرفت و اوضاع به قدری وخیم شد که دیگر نتوانستم بدم. سعی کردم با راست نگاه داشتن پاها کششی در آنها ایجاد کنم ولی لرزش پشت ران‌هایم آن قدر ادامه پیدا کرد تا عاقبت ماهیچه‌ها قنبله شدند و گره‌های عجیب عضلانی بیرون زدند. حتماً نمی‌توانستم سرپا بایستم و تا به خود بیایم دیدم گوشه‌ی جاده نشسته‌ام. قبلاً هم در چند مسابقه دچار گرفتگی عضلات پا شده بودم که فقط کافی بود چهار - پنج دقیقه آنها را بکشم تا به حالت عادی برگردند و از نو مسابقه را از سر بگیرم. این بار اما قضیه فرق می‌کرد و هر قدر هم که می‌گذشت گرفتگی برطرف نمی‌شد. بعد از دقایقی، یک آن خیال کردم وضع بهتر شده، اما تا خواستم شروع به دویدن کنم گرفتگی دوباره برگشت. مجبور شدم سه مایل یا بیشتر را به حالت پیاده‌روی طی کنم. اولین بار بود که در یک مسابقه‌ی ماراتن به جای دویدن راه می‌رفتم. تا آن زمان، به نوعی به خود می‌بالیدم که حتا در سخت‌ترین شرایط هم در طول یک مسابقه راه نرفته‌ام. به خود می‌گفتم: آدم باید بداند که ماراتن مسابقه‌ی دو است نه پیاده‌روی. ولی در آن مسابقه‌ی خاص حتا راه رفتن هم مایه‌ی عذاب بود. چندبار به ذهنم خطور کرد که بهتر است قید مسابقه را بزنم و سوار یکی از آن مینی‌بوس‌های حامل دوندگان ناکام شوم. با خود استدلال می‌کردم: «زمانت که به هر حال افتضاح می‌شود پس بهتر نیست همین حالا حوله را به نشانه‌ی تسلیم وسط رینگ بیندازی؟! (۲۵)» اما جا زدن آخرین گزینه‌ام بود. می‌گفتم حتا اگر کار به سینه‌خیز بکشد باید با اعضای بدن خود از خط پایان بگذرم.

دوندگان دیگر پشت سر هم از من جلو می‌زدند ولی من لنگ‌لنگان پیش می‌رفتم و از شدت درد چهره‌ام منقبض می‌شد. به ساعت دیجیتالی‌ام که نگاه می‌کردم اعدادش همین‌طور به‌طرز بی‌رحمانه‌ای بالا و بالاتر می‌رفتند. بادی هم که از طرف اقیانوس می‌وزید عرق بدن و پیراهنم را خشک کرده بود و سرما به جانم افتاده بود. چه می‌شد کرد، مسابقه در زمستان برگزار می‌شد. نمی‌دانم تجربه کرده‌اید یا نه، آدم یخ می‌زند وقتی در سرما با یک پیراهن رکابی و یک شورت ورزشی لنگ‌لنگان در خیابانی راه برود و تازه باد هم بر تنش شلاق بکشد. حین دویدن بدن چنان گرم می‌شود که سرما را احساس نمی‌کند و من فقط زمانی متوجه بروودت هوا شدم که از حرکت بازمانده بودم. هیچ فکر نمی‌کردم هوا آن قدر سرد باشد. البته بسیار بیشتر از آن به غرورم فکر می‌کردم که جریحه‌دار شده بود، به آن حالت رقت‌بار که با گام‌های متزلزل مسیر مسابقه‌ی ماراتن را طی می‌کردم. حدود یک مایل مانده بود به خط پایان، عاقبت گرفتگی عضلات برطرف شد و توانستم دوباره بدم. ابتدا قدری نرم دویدم و بعد که بدنم گرم شد با تمام قدرت در مسیر انتهایی مسابقه پیش رفتم. زمانم واقعاً افتضاح بود. از قبل می‌دانستم.

به سه دلیل در آن رقابت ناکام ماندم: تمرین ناکافی، تمرین ناکافی و تمرین ناکافی. مختصر و مفید، دلیلش همین بود. نه تمرینات دامنه‌دار و مکفی انجام داده بودم و نه وزنم را پایین آورده بودم. بی‌آنکه خود متوجه باشم دچار غرور کاذب شده بودم و فکر می‌کردم با همان تمرینات نیم‌بند هم می‌توانم به نتیجه‌ای درخور توجه دست یافتم. اما میان اطمینان نابه‌جا و غرور به‌جا فاصله‌ای هست به نازکی برگ گل. جوان که بودم تمرینات نیم‌بند کفایت می‌کرد تا ماراتن را به خیر و خوشی تمام کنم. بی‌آنکه فشاری آن‌چنانی به خود بیاورم، فقط با تکیه بر توانایی‌های موجود

قدم در راه می‌گذاشتم و در نهایت رکورد معقولی هم از خود به‌جا می‌گذاشتم. ولی حیف که دیگر جوان نیستم. به سنی رسیده‌ام که اگر دیر بجنبی کلاهت پس معرکه است.

حین آن مسابقه به خود می‌گفتم که این بلا نباید بار دیگر بر سرم بیاید. «راه رفتن در مسابقه‌ی دو و احساس فلاکت؟ نه، نباید بگذارم. من قدرت این کار را دارم.» همان‌جا و همان‌موقع با خود عهد بستم که به بازنگری پردازم، از ابتدا تمام موارد اصولی را مرور کنم و هر کاری از دستم برمی‌آید برای رفع مشکلات انجام دهم. باید با دقت بیشتری تمرین می‌کردم و به درک دیگری از قابلیت‌های جسمانی خود می‌رسیدم. پیچ‌های شل را باید یکی‌یکی سفت می‌کردم. تمام آن کارها را باید انجام می‌دادم و بعد منتظر نتیجه می‌ماندم. در هجوم باد استخوان‌سوز، وقتی پاهای خشک‌شده‌ام را بر زمین می‌کشیدم و دوندگان دیگر یکی‌یکی از من جلو می‌زدند، چنین افکاری از سرم می‌گذشت. قبلاً هم گفتم که من چندان اهل رقابت نیستم. اعتقاد دارم که گاهی نمی‌توان جلو باخت را گرفت. آدم که همیشه برنده نیست. در شاهراه زندگی تا ابد که نمی‌توان در خط سرعت باقی ماند. از طرفی، دوست ندارم که یک اشتباه را دوبار تکرار کنم. به‌نظرم بهترین کار آن است که آدم از اشتباهش درس بگیرد و روش اصلاح‌شده را دفعه‌ی بعد عملاً به‌کار بندد تا نتیجه‌اش را مشاهده کند. آدم وقتی هنوز توان دارد باید این کارها را انجام دهد.

شاید به همین دلیل است که هم برای مسابقه‌ی بعد - ماراتن نیویورک - تمرین می‌کنم و هم در عین حال این مطالب را می‌نویسم. خاطرات مربوط به بیست سال پیش، آن‌گاه که تازه شروع به دویدن کرده بودم، خرده‌خرده یادم می‌آید. با مرور دوباره‌ی آن خاطرات، بازخوانی یادداشت‌هایم (در امر نوشتن خاطرات روزانه چندان پیگیر نبوده‌ام ولی روزی نبوده که از دویدن ننویسم) و تلاش برای یکپارچه کردن آن‌ها، کمک می‌کند تا بر راه رفته نظر بیندازم و افکار و احساسات آن‌زمانی را دوباره کشف کنم. این کار را به قصد تشویق و تنبیه خود، هر دو، انجام می‌دهم. از طرفی، حکم نوعی بیدارباش برای انگیزه‌ای را دارد که آن زمان جایی در طول مسیر به خواب رفته بود. به عبارت دیگر، برای سروسامان دادن به افکارم دست به نوشتن کتاب زده‌ام. از این قرار، مرور خاطرات گذشته و درک موقع - چراکه تحلیل نهایی همواره با درک موقع به‌دست می‌آید - شاید این کتاب را در نهایت به‌صورت خاطراتی درآورد که محور اصلی‌اش عمل دویدن باشد.

البته این گفته به‌معنای آن نیست که در حال حاضر فکر و ذکرم فقط متوجه نوشتن تاریخچه‌ی شخصی است. واقعیتش را بخواهید دغدغه‌ی اصلی‌ام چیز دیگری است: چه‌طور ماراتن نیویورک را که دو ماه دیگر برگزار می‌شود با زمانی نسبتاً خوب به پایان ببرم؟ مهم‌ترین کارم در مقطع کنونی، انجام تمرینات مناسب برای رسیدن به این خواسته است.

روز بیست و پنجم اوت مجله‌ی امریکایی رانرز ورلد (۲۶) یکی را فرستاد تا چند عکس از من بگیرد. عکاسی جوان به‌نام گرگ فلو از کالیفرنیا آمده بود و یک روز را صرف عکس انداختن از من کرد. آدمی پرجنب‌وجوش بود که تجهیزاتی به اندازه‌ی بار یک کامیون را، آن‌همه راه تا کائوآئی، با خود همراه آورده بود. قبلاً از طرف مجله با من مصاحبه کرده بودند و قرار بود این عکس‌ها با آن مطلب کار شود. دست‌اندرکاران نشریه به زندگی من در مقام «رمان‌نویس دونده» علاقه‌مند شده بودند. ظاهراً رمان‌نویسی که در ماراتن شرکت کند پدیده‌ی غریبی بود (هر چند کسانی دیگر نیز به این کار می‌پردازند که البته تعدادشان زیاد نیست). بسیاری از دوندگان امریکایی نشریه‌ی رانرز ورلد را می‌بینند و به‌نظرم آمد که در مسابقه‌ی نیویورک حتماً عده‌ی

زیادی از آنها مرا خواهند شناخت و سلام و علیکی با من خواهند کرد. نگرانی‌ام بیشتر شد که مبادا عملکرد نامناسبی در آن مسابقه داشته باشم.

برگردیم به سال ۱۹۸۳، زمانی که موسیقی گروه‌های «دوران دوران» (۲۷)، «هال» (۲۸) و «اوتس» (۲۹) گل کرده بود. چه دوره‌ی خاطره‌انگیزی.

ژوئیهی آن سال به یونان رفتم و مسیر آتن تا ناحیهی کوچک ماراتن را به‌تنهایی دویدم. عکس مسیری بود که در روزگاران پیشین، آن پیغام‌رسان زمان جنگ طی کرده بود و از ماراتن شروع می‌شد و به آتن می‌رسید. به‌خاطر آن در جهت مخالف دویدم که در ترافیک گرفتار نشوم. به خودم گفتم بهتر است صبح زود پیش از شلوغ شدن خیابان‌ها (و همچنین آلوده شدن هوا) از آتن بیرون بزنم. از آن‌جا که مسابقه‌ای رسمی نبود و کسی جز من نمی‌دوید، نباید روی همکاری مسئولان حساب می‌کردم تا جلو تردد وسایل نقلیه را به‌خاطر من یک نفر بگیرند.

اصلاً چه شد که آن‌همه راه را تا یونان رفتم و ۲۶ مایل را یک‌ه و تنها دویدم؟ نشریه‌ای از من خواست به آن کشور سفر کنم و سفرنامه‌ای تدارک ببینم. یک تور رسانه‌ای رسمی بود که سازمان جهانگردی یونان هزینه‌اش را تقبل کرده بود. از بسیاری از نشریات دیگر هم دعوت شده بود. توری بود مثل تورهای دیگر، شامل بازدید از آثار باستانی آتن، گشت‌وگذاری در دریای اژه و مواردی نظیر آن، منتها بعد از اتمام برنامه می‌توانستم تا هر وقت که دلم بخواهد آن‌جا بمانم و هر کاری دوست داشته باشم انجام بدهم. تعیین تاریخ برگشت در بلیت هواپیما را به عهده‌ی خودم گذاشته بودند. از این نوع تورها چندان خوشم نمی‌آمد ولی خوشحال بودم که بعد از آن در اختیار خود هستم. یونان مهد اصلی ماراتن بود و من سخت مشتاق دیدن آن‌جا بودم. پیش خود گفتم: در این سفر دست‌کم می‌توانم بخشی از مسیر ماراتن را بدم. برای دونده‌ای مبتدی مثل من، قطعاً تجربه‌ی هیجان‌انگیزی خواهد بود.

ولی بعد به خودم گفتم: «صبر کن ببینم. چرا فقط بخشی از مسیر؟ چرا تمامش را نمی‌دوی؟» گردانندگان نشریه از پیشنهاد من استقبال کردند. بدین‌ترتیب من اولین ماراتن غیررسمی و کامل (یا تقریباً کامل) عمرم را یک‌ه و تنها برگزار کردم. نه جمعیتی، نه فریادهای تشویق‌آمیز مردم، نه نوار پایانی، هیچ‌یک در کار نبود. ولی روی هم‌رفته خوب بود چون مسیر اصلی ماراتن بود. از آن بهتر چه می‌خواستم؟ باید توجه داشت که فاصله‌ی آتن تا ماراتن با طول مسیر یک مسابقه‌ی رسمی ماراتن، یعنی ۲/۲۶ مایل (۴۲ کیلومتر و ۱۹۵ متر) اندکی تفاوت دارد. حول‌وحوش یک مایل کوتاه‌تر است. نمی‌دانستم. سال‌ها بعد که در یک مسابقه‌ی رسمی شرکت کردم - در مسیر همیشگی، از ماراتن تا آتن - متوجه آن شدم. بینندگانی که از طریق تلویزیون مسابقه‌ی ماراتن المپیک آتن را دیده باشند حتماً می‌دانند که دوندگان پس از ترک شهر ماراتن در جایی به جاده‌ای فرعی در سمت چپ می‌پیچند، از منطقه‌ای که چند عمارت تاریخی در دوردست دیده می‌شوند عبور می‌کنند و سپس به مسیر اصلی باز می‌گردند. همین راه انحرافی مسیر ماراتن را تکمیل می‌کند. من بار اول از این موضوع خیر نداشتیم و خیال می‌کردم فاصله‌ی آتن تا ماراتن ۲/۲۶ مایل است، در حالی‌که آن مسافت در واقع فقط ۲۵ مایل است. آن زمان در داخل شهر آتن از مسیر انحرافی رفته بودم و چون کیلومترشمار ماشینی که همراه من می‌آمد در پایان مسافت ۲۶ مایل را نشان داده بود خیال کرده بودم مسافتی نزدیک به یک مسابقه‌ی رسمی را دویده‌ام. ولی حالا سال‌ها از آن قضیه گذشته است و دیگر اهمیت چندانی ندارد.

آن مسیر را در وسط تابستان دویدم. کسانی که به آتن رفته‌اند می‌دانند که گرما در آن‌موقع سال بی‌داد می‌کند. خود اهالی شهر بعدازظهرها جز از سر ناچاری از خانه بیرون نمی‌زنند. دور از هرم آفتاب در خانه‌ها خود را خنک می‌کنند تا توش‌وتوانی برای‌شان باقی بماند. فقط عصرها به خیابان می‌آیند. در بعدازظهرهای تابستان یونان کسی را بیرون، زیر آفتاب، نخواهید دید مگر فقط توریست‌ها. حتا سگ‌ها هم در سایه دراز می‌کشند و حرکتی از خود نشان نمی‌دهند. باید خوب

نگاهشان کنید تا بفهمید نمرده‌اند. شدت گرما تا این حد است. بیست و شش مایل دویدن در چنان گرمایی، چیزی از یک اقدام جنون‌آمیز کم ندارد.

وقتی به مسئولان یونانی گفتم که می‌خواهم تکوتتها از آتن تا ماراتن بدوم آن‌ها هم در جوابم به همین نکته اشاره کردند: «دیوانگی است. هیچ آدمی با عقل سلیم دست به چنین کاری نمی‌زند.» قبل از سفر روح خیر نداشت که هوای آتن در تابستان این‌قدر گرم باشد. خیالم تخت بود که مشکلی نخواهم داشت. تنها نگرانی‌ام طی مسافت ۲۶ مایلی بود. حتماً لحظه‌ای به درجه‌ی حرارت هوا فکر نکرده بودم. در عوض، تا پایم به آتن رسید آفتاب چنان سوزان بود که بلافاصله هول برم داشت. قبل از دو به خود می‌گفتم: «راست می‌گویند. مگر دیوانه‌ای که می‌خواهی دست به این کار بزنی.» ولی دیگر خیلی دیر شده بود. در ژاپن باد در غبغب انداخته و قول داده بودم که هم در مسیر تاریخی ماراتن خواهم دوید و هم مقاله‌ای درباره‌اش خواهم نوشت. بعد هم این همه راه را گز کرده بودم تا تصمیم را عملی کنم. راه بازگشتی نبود. خوب فکر کردم تا ببینم چه راهی برای خلاصی از دست گرما وجود دارد و عاقبت به این نتیجه رسیدم که اول صبح، پیش از روشن شدن هوا، از آتن بیرون بزنم و قبل از آن‌که نور آفتاب اذیت کند به ماراتن برسم. هر چه دیرتر می‌رسیدم هوا گرم‌تر می‌شد. دقیقاً شبیه داستان «بدو، مهلوس» (۳۰) شده بود؛ ماجرای یک رقابت برای جلو زدن از آفتاب.

در اتومبیلی که پابه‌پای من حرکت می‌کرد عکاس مجله‌ی ما، ماسائو کاگیاما، هم نشسته بود و از همه‌چیز عکس می‌گرفت. از آن‌جا که رقابتی رسمی نبود طبیعتاً از جایگاه‌های توزیع آب هم خبری نبود و من مجبور می‌شدم گاه‌گاهی به‌طرف اتومبیل‌مان که یک ون بود بروم و چند جرعه آب بنوشم. تابستان یونان واقعاً کشنده بود و می‌دانستم اگر دیر بجنبم گرم‌زده خواهم شد. وقتی که داشتم برای دویدن آماده می‌شدم کاگیاما حیرت‌زده نگاهم کرد و گفت: «آقای موراکامی، شما که قصد ندارید تمام این مسیر را بدوید؟»

- «البته که قصد دارم. برای همین به این‌جا آمده‌ام.»

- «جداً؟ ولی تا به‌حال هر وقت چنین برنامه‌هایی پیش آمده، بیشتر افراد فقط بخشی از مسیر را طی کرده‌اند. ما چند عکس گرفته‌ایم و آن‌ها هم سروته قضیه را هم آورده‌اند. حالا جداً می‌خواهید کل این مسیر را بدوید؟»

گاهی کاروبار جهان آزارم می‌دهد. باور نمی‌کنم عده‌ای دست به چنین کارهایی بزنند. به هر صورت، در ساعت پنج و نیم صبح از در ورزشگاهی که بعدها در المپیک آتن سال ۲۰۰۴ مورد استفاده قرار گرفت، دویدن را شروع کردم و جاده‌ی ماراتن را در پیش‌گرفتم. فقط یک اتوبان اصلی وجود داشت. آدم باید بر جاده‌های کشور یونان دویده باشد تا بفهمد جنس آسفالت آن‌ها چه‌قدر متفاوت است. آن‌جا به‌جای ماسه، پودر سنگ مرمر قاطی آسفالت می‌کنند و به همین دلیل جاده‌های‌شان زیر نور آفتاب برق می‌زند. خیلی هم لغزنده‌اند و موقع بارندگی باید با احتیاط کامل روی آن‌ها حرکت کرد. حتماً اگر جاده خشک باشد صدایی زیک‌زیک‌مانند از کف کفش‌ها بلند می‌شود و نرمی سطح جاده را با پاها به‌خوبی می‌توان احساس کرد. نوشته‌ای که در ادامه می‌آید، خلاصه‌ای از گزارش من درباره‌ی دویدن در مسیر آتن ماراتن برای آن مجله‌ی ژاپنی است.

هوا رفته‌رفته روشن می‌شود. دویدن در داخل شهر آتن کار بسیار دشواری است. از ورزشگاه تا

اولین ورودی اتوبان تقریباً سه مایل راه است و در این مسیر تعداد چراغ‌های راهنمایی بسیار زیاد است که در روند دویدن و ریتم گام‌هایم اختلال ایجاد می‌کند. علاوه بر آن، در بسیاری نقاط به دلیل ساخت‌وساز و یا اتومبیل‌هایی که دوبله پارک کرده‌اند مجبور می‌شوم از وسط خیابان بگذرم که با توجه به حرکت سریع اتومبیل‌ها در این موقع صبح کاری خطرناک است.

وارد خیابان منتهی به اتوبان که می‌شوم آفتاب بالا می‌آید و چراغ‌های خیابان یک‌دفعه خاموش می‌شوند. لحظات حکمرانی آفتاب تابستانی بر زمین به سرعت فرا می‌رسد. سروکله‌ی مردم در ایستگاه‌های اتوبوس کم‌کم پیدا می‌شود. یونانی‌ها چون بعدازظهرها به استراحت می‌پردازند صبح زود سر کار می‌روند. همه‌شان با کنجکاو‌ی به من نگاه می‌کنند. انگار تا به حال یک مرد شرقی را در خیابان‌های بامدادی شهر در حال دویدن ندیده باشند. آتن از آن شهرها نیست که صبح‌های زود خیل دوندگان را شاهد باشد.

پس از طی چهار مایل پیراهنم را درمی‌آورم و با بالاتنه‌ی لخت کار را پی می‌گیرم. چون عادت به این کار دارم احساسی خوشایند به سراغم می‌آید (هر چند بعد آفتاب سوختگی دمار از روزگارم درمی‌آورد). تا هشت مایلی، جاده شیبی ملایم رو به بالا دارد. به‌ندرت نرم‌بادی می‌وزد. به نقطه‌ی اوج شیب که می‌رسم چنین می‌نماید که عاقبت محدوده‌ی شهر را پشت‌سر گذاشته‌ام. خیالم راحت می‌شود ولی همزمان اثری از پیاده‌رو نمی‌بینم. در همان نقطه قطع شده و جایش را به حاشیه‌ای از جاده داده که با خط‌کشی سفید از بخش عمده‌ی جاده منفک شده است. از دیاد وسایل نقلیه از ساعات شلوغ صبح خبر می‌دهد. اتوبوس‌ها و کامیون‌ها با سرعتی حدود پنجاه مایل در ساعت (هفتاد و پنج کیلومتر) زوزه‌کشان از بغل گوشم رد می‌شوند. اتوبانی معمولی است ولی انسان نشانه‌هایی دور و گنگ از جاده‌ای تاریخی به‌نام مارتن را در آن احساس می‌کند.

در همان لحظات لاشه‌ی اولین سگ را بر جاده می‌بینم. سگی بزرگ و قهوه‌ای که آثار جراحت بر بدنش دیده نمی‌شود اما وسط جاده دراز به‌دراز افتاده است. حتماً سگی ولگرد بوده که شب‌هنگام اتومبیل با سرعت به آن زده است. بدنش انگار هنوز گرم است و به همین دلیل به حیوانی مرده نمی‌ماند. انگار فقط خوابیده باشد. رانندگان کامیون بی‌اعتنا به سرعت از کنارش می‌گذرند.

کمی جلوتر از بغل گربه‌ای رد می‌شوم که احتمالاً ماشینی لهش کرده است. مثل پیتزایی که از ریخت افتاده باشد پهن و تخت است. خشک هم شده. به احتمال زیاد خیلی وقت پیش زیرش گرفته‌اند.

وضع جاده‌ای که از آن حرف می‌زنم از این قرار است.

لحظاتی بعد به فکر فرو می‌روم که راستی حالا که این‌همه راه از توکیو تا این کشور زیبا آمده‌ام چرا اصلاً باید در چنین جاده‌ی ملال‌انگیزی بدوم. یعنی کار بهتری سراغ نداشتیم؟ کار شمارش اجساد این موجودات زبان‌بسته که جان‌شان را در جاده‌ی مارتن از دست داده‌اند ادامه می‌یابد و سرآخر به مجموع سه سگ و یازده گربه می‌رسد. کاری ناراحت‌کننده بود ولی تکتک‌شان را شمردم.

می‌دوم، همچنان می‌دوم. آفتاب تمام هیبت خود را به تماشا می‌گذارد و با سرعتی حیرت‌انگیز در آسمان بالا می‌آید. از تشنگی هلاک شده‌ام. بدنم فرصت عرق کردن پیدا نمی‌کند. هوا آن‌قدر خشک است که عرق بدن بلافاصله بخار می‌شود و فقط لایه‌ای از نمک به‌جا می‌ماند. اصطلاح «دانه‌های عرق» در اینجا معنا ندارد چون عرق پیش از آن‌که به‌صورت دانه درآید محو

می‌شود. تمام بدنم به‌خاطر تشکیل نمک بر سطح آن نیش می‌زند. زبانم را که روی لب‌ها می‌کشم مزه‌ای شبیه گوشت ماهی کولی (۳۱) دارد. به خود می‌گویم چه خوب می‌شد اگر حالا یک آبجو تگری به‌دستم می‌رسید، از آن‌ها که سرمایه‌سوزشی در درون پدید می‌آورد. ولی این حوالی خبری از آبجو نیست بنابراین هر سه مایل یکبار یا بیشتر، با آبی که از ماشین اعضای تحریریه‌ی مجله می‌گیرم سر می‌کنم. به عمرم موقع دویدن این‌همه آب ننوشیده‌ام. ولی قبراق و سرحال هستم. هنوز انرژی زیادی دارم. فقط با هفتاد درصد توانم دویده‌ام و گام‌هایم شمرده و منظم بوده است. جاده هموار نیست و سربالایی و سرپایینی به تناوب جای‌شان را به‌هم می‌دهند ولی چون به‌طرف دریا پیش می‌رود در مجموع شیبی ملایم رو به پایین دارد. شهر و حومه‌اش را پشت‌سر گذاشته‌ام و وارد محدوده‌ای روستایی شده‌ام. حین عبور از دهکده‌ای کوچک به‌نام «ننا مگری» (۳۲) عده‌ای افراد سالمند که بیرون کافه‌ای نشسته‌اند و قهوه‌ی صبحگاهی را در فنجان‌های کوچک می‌چشند ساکت نگاهم می‌کنند. مثل آن‌که شاهد صحنه‌ای از گذشته‌های دور در دل تاریخ باشند.

حوالی هفده مایلی جاده سربالایی می‌شود و به بالای آن‌که می‌رسم تپه‌های مارا تن را از دور می‌بینم. به‌نظرم دوسوم راه را آمده باشم. زمان باقی‌مانده را که حساب می‌کنم می‌بینم با همین شرایط در سه ساعت و نیم به آخر خط می‌رسم. ولی اوضاع مطابق میل من پیش نمی‌رود. نوزده مایل را که پشت‌سر می‌گذارم بادی از روبه‌رو، از جانب دریا، وزیدن می‌گیرد و هر چه به ناحیه‌ی مارا تن نزدیک‌تر می‌شوم شدت آن نیز بیشتر می‌شود. شدت باد به حدی است که انگار بر پوستم شلاق می‌کشد. احساس می‌کنم اگر شل بیایم باد حتا می‌تواند مرا به عقب براند. جاده که اندکی رو به بالا شیب پیدا می‌کند بوی خفیف دریا به مشام می‌رسد. از این‌جا به بعد تا خود مارا تن جاده مثل خط‌کش راست و مستقیم است. درست همان لحظه احساس می‌کنم که کم‌کم دارم از پا درمی‌آیم. هر قدر هم که آب می‌خورم توفیری نمی‌کند چون دو سه دقیقه بعد عطش پیدا می‌کنم. یک آبجو خنک و گوارا حالا چه‌قدر می‌چسبید.

نه، آبجو را فراموش کن. آفتاب را فراموش کن و باد را نیز. مقاله‌ای را هم که باید بنویسی فراموش کن. فقط به برداشتن گام‌ها فکر کن، یکی بعد از دیگری. تنها همین اهمیت دارد. بیست و دو مایل را پشت‌سر می‌گذارم. تا به‌حال از مرز بیست و دو مایل عبور نکرده‌ام بنابراین برآیم قلمرویی ناشناخته قلمداد می‌شود. در سمت چپ، ردیفی از کوه‌های نخراشیده و لخت و عور دیده می‌شود. چه کسی قادر به خلق چنین پدیده‌هایی است؟ در سمت راست نیز تا چشم کار می‌کند باغ زیتون است. ولی انگار غباری سفید بر همه‌چیز نشسته است. باد سهمگین دریایی دست‌بردار نیست. این باد چه مرگش است؟ چرا باید این‌قدر سهمگین باشد؟

حوالی بیست و سه مایل دیگر از زمین و زمان بدم می‌آید. بس است دیگر! کفگیر توانم به ته دیگ خورده و دیگر میلی به دویدن ندارم. مثل آن است که ماشینی را در خلأ می‌رانم. به آب احتیاج دارم ولی می‌ترسم اگر لحظه‌ای بایستم دیگر نتوانم قدم از قدم بردارم. از تشنگی هلاک شده‌ام ولی رمق ندارم حتا آبی بنوشم. این افکار که از ذهنم می‌گذرد رفتارفته خشم سرپای وجودم را فرا می‌گیرد. از دست گوسفندانی که سرخوش در مرتع خالی کنار جاده علف می‌خورند به خشم می‌آیم، از عکاس که مدام از داخل ماشین عکس می‌اندازد به خشم می‌آیم، صدای شاتر دوربین عذابم می‌دهد. آخر چه کسی به این‌همه گوسفند احتیاج دارد؟ ولی از طرفی، به حرکت درآوردن شاتر کار عکاس است و جویدن علف کار گوسفند، پس شکایت نباید کرد.

با تمام این حرف‌ها، این موارد تا سرحد مرگ عذاب می‌دهند. کم‌کم تاول‌هایی کوچک و سفید بر اثر گرما روی پوستم پدیدار می‌شوند. مسخره است. این گرما از جان من چه می‌خواهد؟ از بیست و پنج مایل می‌گذرم.

روزنامه‌نگار از داخل ماشین تشویق‌کنان فریاد می‌زند: «فقط یک مایل دیگر. داری می‌رسی!» گفتنش که برای تو کاری ندارد. این جمله را می‌خواهم در پاسخ او بگویم ولی نمی‌گویم. حرارت آفتاب کشنده است. یکی دو دقیقه بیشتر از ساعت نه صبح نگذشته ولی انگار مرا داخل کوره گذاشته‌اند. عرق توی چشم‌هایم می‌رود و شوری آن چشم‌هایم را می‌سوزاند. چند لحظه هیچ‌چیز را نمی‌بینم. با دست عرق‌ها را پاک می‌کنم ولی چون دست و صورتم هر دو به نمک آلوده‌اند چشم‌هایم بیشتر می‌سوزد.

آن طرف علف‌های بلند تابستانی مقصدم را می‌توانم ببینم: بنای یادبود ماراتن در بخش ورودی دهکده‌ای به همین نام. چنان یکباره پیش چشم پدیدار می‌شود که شک برم می‌دارد نکند مقصد من نباشد. از دیدن خط پایان بی‌شک خوشحالم ولی بنا به دلایلی که نمی‌دانم چیست یکباره دیدنش کلافه‌ام می‌کند. چند متر پایانی است بنابراین می‌خواهم از آن آخرین رمق بهره بگیرم و با سرعت تمام بدوم اما انگار پاهایم از مغز دیگری پیروی می‌کنند. اصلاً نمی‌دانم بدنم را چه‌طور باید به حرکت وادارم. تمام عضلاتم را انگار با یک رنده‌ی زنگ‌زده تراشیده‌اند. خط پایان.

سرانجام رسیدم ولی تعجبم از آن است که هیچ احساسی در مورد به پایان بردن یک کار ندارم. تنها به یک چیز فکر می‌کنم: خلاص شدم از دویدن. در یک پمپ‌بنزین شلنگ آب را برمی‌دارم تا بدن گرگرفته‌ام را خنک کنم و نمک‌های چسبیده را از تنم بزدایم. بدنم یکپارچه نمک شده، یک کوه نمک تمام‌عیار انسانی. پیرمرد متصدی پمپ‌بنزین که می‌شنود چه‌کار کرده‌ام، می‌رود چند شاخه گل از یک گلدان سوا می‌کند و یک دسته گل تقدیم می‌کند. لبخندزنان می‌گوید: «شما کار بزرگی انجام داده‌اید. تبریک می‌گویم.» از این رفتار صمیمانه نسبت به یک غریبه موجی از قدردانی سراپای وجودم را فرا می‌گیرد. ماراتن دهکده‌ای کوچک، دوست‌داشتنی، آرام و باصفا است. نمی‌دانم چند هزار سال پیش که یونانی‌ها توانستند سپاه مهاجم پارس را کنار ساحل در نبردی هولناک شکست دهند، این‌جا چه وضعی داشته است. در کافه‌ای در دهکده می‌نشینم و جرعه‌جرعه آبجو «امستل» می‌نوشم. طعمش عالی است ولی اصلاً به آبجویی نمی‌ماند که حین دویدن آرزویش را در سر می‌پروراندم. هیچ‌چیز در جهان به زیبایی توهم فردی نیست که دارد هوش و حواسش را از دست می‌دهد.

سه ساعت و پنجاه و یک دقیقه طول کشید تا مسافت آتن تا ماراتن را طی کنم. می‌دانم زمانی درخور توجه نیست ولی دست‌کم این حُسن را داشت که کل مسیر را یک‌تته دویدم؛ در لحظاتی که تنها ملازمانم ترفیکی زجرآور، گرمایی تصورناپذیر و تشنگی بی‌پایان بودند. به گمانم باید به خود ببالم ولی در حال حاضر اهمیتی به این قضیه نمی‌دهم. حالا فقط شادی‌ام از آن است که مجبور نیستم یک گام دیگر بدوم. چه عالی! دیگر مجبور نیستم بدوم.

آن روز اولین باری بود که مسافت (نزدیک به) بیست و شش مایل را دویدم و خوشبختانه آخرین باری بود که مسافت ماراتن را در چنان شرایط عذاب‌آوری طی کردم. در دسامبر همان

سال در مسابقه‌ی ماراتن هونولولو شرکت کردم و با زمانی نسبتاً خوب به خط پایان رسیدم. هوای هاوایی هم گرم بود ولی آن گرما کجا، گرمای آتن کجا. از این قرار، اولین ماراتن رسمی من در هونولولو به ثبت رسید. از آن زمان تاکنون یکی از اهدافم همواره آن بوده که هر سال در یک مسابقه‌ی ماراتن شرکت کنم.

با خواندن مجدد گزارش دویدم در یونان درمی‌یابم که پس از بیست و اندی سال و به همان تعداد شرکت در مسابقات ماراتن، نظرم نسبت به لحظات مختلف دویدن و حالاتم در مسیر بیست و شش مایلی ذره‌ای تغییر نکرده است. حالا هم حین یک مسابقه ذهنم دقیقاً فرایند مشابهی را تجربه می‌کند. تا نوزده مایلی شک ندارم که رکوردی خوب به‌جا خواهم گذاشت. اما بیست و دو مایل را که پشت‌سر می‌گذارم نیرویم ته می‌کشد و از دست زمین و زمان عاصی می‌شوم. در بخش انتهایی مسابقه هم مثل اتومبیلی می‌شوم که بنزین تمام کرده باشد. اما دقایقی بعد از اتمام مسابقه نه‌تنها درد و مصیبت را از یاد می‌برم بلکه مقدمات برنامه‌ای را در ذهن پایهریزی می‌کنم تا در مسابقه‌ی بعدی به رکوردی بهتر دست پیدا کنم. نکته‌ی خنده‌دار آن است که هر قدر هم تجربه کسب می‌کنم و سنم بالاتر می‌رود، دوباره اتفاقات پیشین تکرار می‌شود.

استنباط من این است که برخی فرایندها را نمی‌توان تغییر داد. حال اگر انسان بخشی از آن فرایند باشد تنها کاری که از دستش برمی‌آید کسب قابلیت انعطاف‌پذیری و تغییر شکل یا شاید هیبتی غریب به خود گرفتن از طریق تکرار یک عمل است. بدین ترتیب فرایند یادشده بخشی از هویت فرد می‌شود.

چه عالی!

فصل چهارم : بیشتر دانسته‌هایم را در داستان نویسی، دویدن‌های روزانه به من آموخته است

۱۹ سپتامبر ۲۰۰۵ - توکیو

روز دهم سپتامبر با کائوآئی خداحافظی کردم و برای اقامتی دو هفته‌ای رهسپار توکیو شدم. حالا این روزها مدام با اتومبیل بین استودیوم در توکیو و خانهم در منطقه‌ی کاناگاوا در تردد هستم. برنامه‌ی دویدن کماکان ادامه دارد ولی چون مدتی در توکیو نبوده‌ام کارها روی هم تلنبار شده است و چپ و راست هم باید با این و آن دیدار کنم. مجبورم خودم به تکتک کارها رسیدگی کنم. مثل ماه اوت دست‌وبالم برای دویدن باز نیست ولی تا فرصتی پیش می‌آید خود را برای یک دو طولانی آماده می‌کنم. از وقتی به توکیو برگشته‌ام دوبار سیزده مایل و یکبار نوزده مایل دویده‌ام، به‌نوعی می‌توان گفت که همان برنامه‌ی شش مایل در روز را پیاده کرده‌ام.

به عمد در جاده‌های سربالایی تمرین می‌کنم. نزدیک خانهم چند جاده با شیب خوب هست که ارتفاعی مابین ساختمان‌های پنج یا شش طبقه دارند و یک دفعه بیست و یکبار آن محدوده را دور زدم. روی هم‌رفته یک ساعت و چهل و پنج دقیقه زمان برد.

آن روز هوا حسابی دم کرده بود و در آخر تمرین رمقی برایم نمانده بود. مسیر مارا تن نیویورک اغلب هموار است ولی چون از روی هفت پل می‌گذرد که بیشترشان هم پل معلق هستند در قسمت میانی حالت شیب‌دار پیدا می‌کنند. من تا به‌حال سه‌بار در مارا تن نیویورک شرکت کرده‌ام و می‌دانم آن شیب‌ها و بالا و پایین رفتن‌های تدریجی چه فشاری بر پاها وارد می‌کنند.

دور آخر آن مسابقه در داخل سنترال پارک برگزار می‌شود و تا از در پارک عبور می‌کنید شیب‌های تند هم آغاز می‌شود، که همیشه سرعت مرا گرفته است. در روزهای دیگر که مسابقه‌ای در کار نیست هر بار که صبح‌ها در سنترال پارک می‌دوم این شیب‌ها ملایم به‌نظر می‌رسند و در دسری برایم تولید نمی‌کنند ولی در مرحله‌ی آخر مسابقه‌ی مارا تن قضیه به‌کلی فرق می‌کند و آن‌ها مثل دیواری سد راه دونده می‌شوند. آخرین توش‌وتوانی را که دونده ذخیره کرده، بی‌رحمانه بر باد می‌دهند. همیشه در آن لحظات به خود می‌گویم: «خط پایان نزدیک است»، ولی یک قدم هم به خط پایان نزدیک نمی‌شوم. در همان لحظات است که پاهایم به فغان در می‌آیند.

در سربالایی‌ها خیلی خوب می‌دوم و در حالت عادی از چنین مسیرهایی خوشم می‌آید چون همان‌جا می‌توانم از دوندگان دیگر جلو بزنم. ولی نوبت که به سنترال پارک می‌رسد بازنده‌ای بیش نیستم. این‌بار می‌خواهم در چند مایل آخر هر چه در چننه دارم رو کنم و رضایت خاطر خود را فراهم آورم. باید با لبخندی بر لب از خط پایان بگذرم. یکی از هدف‌هایم این‌بار، همین است.

شاید گاهی مقدار دویدنم کاهش یافته باشد ولی یک اصل اساسی‌ام را در تمرین همواره رعایت کرده‌ام: هیچ‌وقت بیشتر از یک روز تمرین را تعطیل نکرده‌ام. عضلات ما مانند حیوانات بارکش به‌سرعت خود را با شرایط وفق می‌دهند. اگر میزان فشار یا بار را به دقت و مرحله‌به‌مرحله افزایش دهید با آن اخت خواهند شد. عضلات تا وقتی سطح توقعات خود را به آن‌ها بفهمانید و حجم فشاری را که باید تحمل کنند دقیقاً نشان‌شان دهید پذیرایش خواهند شد و رفته‌رفته قدرت‌شان افزایش خواهند یافت. پرواضح است که این کار یک‌شبه انجام نخواهد شد. مادامی که این روند

آرام آرام و مرحله به مرحله پیش بروید عضلات شکم را نخواستند - سواى کشیدگی‌هاى مقطعى و گاهوبی‌گاه - و مطیع و صبورانه قوی‌تر خواهند شد. پیام مربوط به میزان کار مورد نظر خود را از طریق تکرار و تمرین می‌توان به گوش عضلات رساند. آن‌ها بسیار آگاه و باشعورند. تا زمانی که راه و روش ما درست باشد شکم را نخواهند کرد.

از سوی دیگر، چنانچه فشار به مدت چند روز قطع شود عضلات به‌طور خودکار نتیجه‌گیری می‌کنند که نیازی به کار سخت نیست و بنابراین ظرفیت‌های خود را پایین می‌آورند. آن‌ها شباهتی آشکار با حیوانات دارند و نمی‌خواهند تا جای ممکن بر خود سخت بگیرند. اگر هم فشار مربوطه را نامناسب ببینند دست از کار می‌کشند و برنامه‌ی آن را از ذهن خود به‌کلی پاک می‌کنند. اگر بخواهید این برنامه را در حافظه‌شان دوباره به‌کار بیندازید چاره‌ای ندارید جز آن‌که آن را مجدداً از ابتدا اجرا کنید. طبیعتاً گاهی تنفس و استراحت الزامی است ولی در شرایط حساسی نظیر این‌که من خود را برای یک مسابقه آماده می‌کنم باید به عضلاتم گوشزد کنم که رئیس کی است. باید به‌طور شفاف توقعات خود را برای آنان بازگو کنم و با سخت‌گیری فشار لازم را وارد آورم؛ البته تا حدی که از پا در نیایند. تمام دوندگان کارکشته به مرور زمان این شگردها را یاد گرفته‌اند.

این روزها که در ژاپن هستم یک مجموعه داستان کوتاه از من تحت عنوان «داستان‌های عجیب توکیو» به چاپ رسیده است و به‌خاطر آن ناچارم در چند مصاحبه شرکت کنم. همچنین باید بر کار حرفه‌بندی و صفحه‌بندی یک کتاب نقد موسیقی که قرار است در ماه نوامبر منتشر شود نظارت کنم و با چند نفر در مورد طرح جلد آن حرف بزنم. بعد هم باید سر وقت ترجمه‌های قبلی‌ام از مجموعه آثار ریموند کارور بروم. چون قرار است یک نسخه‌ی جدید از آن‌ها با جلد کاغذی به چاپ برسد می‌خواهم تمام ترجمه‌ها را از نو ویرایش کنم، که کاری وقت‌گیر است. از همه مهم‌تر، باید مقدمه‌ای مفصل بر مجموعه داستان کوتاه‌ام، «بید نابینا، زن خفته»، بنویسم چون بنیاد سال آینده در امریکا منتشر شود. از طرفی، مدام کار نوشتن این یادداشت‌ها درباره‌ی دویدن را پی می‌گیرم، که البته سفارشی نیست و کسی از من نخواست است آن را انجام دهم. درست مانند آهنگر یک روستای آرام مشغول چکش زدن و وصله‌پینه‌کاری هستم.

در ضمن، به چند کار جزئی دیگر هم باید برسم. وقتی در ایالات متحده بودیم، دختری که دفتر ما را در توکیو می‌چرخاند یکباره اعلام کرد که اوایل سال قصد ازدواج دارد و دیگر نمی‌تواند به کارش ادامه بدهد. حالا باید من و همسرم دنبال جانشینی برای او بگردیم چون نمی‌توانیم دفتر را در طول تابستان تعطیل کنیم. به‌محض بازگشت به کمبریج هم باید در چند سخنرانی شرکت کنم که از حالا باید خودم را برای‌شان آماده کنم.

بنابراین می‌گویم در فرصت کوتاهی که در اختیار دارم تمام این کارها را به نحو احسن انجام دهم. تمرینات دو و آماده‌سازی برای ماراثن نیویورک هم که جای خود دارد. حتماً اگر دو نفر هم می‌بودم نمی‌توانستم به این همه کار برسم. ولی هر قدر هم که وقت کم بیاورم از دویدن دست برنمی‌دارم. دویدن‌های هر روزه یک پای ثابت زندگی من شده، پس حاضر نیستم صرفاً به‌خاطر آن‌که سرم شلوغ است آن را متوقف یا رها کنم. اگر گرفتاری و تراکم کارها را بهانه کنم دیگر هیچ وقت سراغ دو نخواهم رفت. من فقط دو سه دلیل برای دویدن دارم. در حالی‌که دلایلم برای ندویدن بی‌حد و حصر است. بنابراین باید تا می‌توانم به آن دو سه دلیل بها بدهم.

در توکیو معمولاً دوروبر پارک جینگوگای‌ئن می‌دوم، در محوطه‌ی پوشیده از چمن گرداگرد معبد مه‌ئجی. مسیرش از کنار ورزشگاه جینگو می‌گذرد. قابل قیاس با سنترال پارک نیویورک

نیست ولی از معدود مکان‌های بزرگ و سرسبز توکیو به‌شمار می‌رود. سال‌هاست در آنجا می‌دوم و شناخت دقیقی از مسیرش دارم. با هر چاله‌چوله و گوشه‌وکنارش آشنا هستم بنابراین راحت می‌توانم در آنجا تمرین کنم و سرعت خود را محک بزنم. متأسفانه چون میزان تردد وسایل نقلیه در حول و حوش آن منطقه زیاد است بحث جمعیت به کنار - هوایش در ساعاتی از روز قدری آلوده است؛ به‌هر حال، در وسط شهر توکیو واقع شده و انتظاری جز آن نمی‌رود. روی هم‌رفته، بهتر از آن‌گیر من نخواهد افتاد. در واقع خودم را آدمی خوش‌اقبال می‌دانم که مکانی این‌قدر نزدیک به آپارتمانم برای دویدن در اختیار دارم.

طول یک دور جینگوگای‌ئن اندکی بیشتر از سه‌چهارم مایل (حدود ۱۲۰۰ متر) است و خوشحالم که آنجا تابلوهای سنجش مسافت کار گذاشته‌اند. هر بار که بخوام با شتاب و ریتمی یکنواخت بدوم - پیمودن یک مایل در ۱۰ دقیقه، هشت و یا هفت و نیم دقیقه - از آن مسیر استفاده می‌کنم. برای اولین بار که بر مسیر جینگوگای‌ئن دویدم، توشیهیکو سکو هنوز در اوج بود و در همان مسیر تمرین می‌کرد. سخت تلاش می‌کرد تا خود را برای مسابقات المپیک لس‌آنجلس آماده کند. به چیزی فکر نمی‌کرد جز یک مدال خوش‌رنگ طلا. به دلیل تحریم نتوانسته بود در المپیک مسکو شرکت کند و به همین جهت شاید المپیک لس‌آنجلس را آخرین فرصت برای کسب مدال می‌دانست. حال و هوای قهرمانی به سر داشت و این را به‌خوبی از چشمانش می‌شد خواند. ناکامورا، مربی تیم S&B آن زمان هنوز زنده و سر حال بود و تیمش با آن دوندگان تراز اول در اوج قدرت بود. آن‌ها برای تمرین هر روز به مسیر جینگو می‌آمدند و خواه‌ناخواه پس از مدتی قیافه‌های ما برای همدیگر آشنا شده بود. من حتا یک‌بار به او کیناوا رفتم تا درباره‌ی تمرین آن‌ها در آن منطقه گزارشی تهیه کنم.

هر یک از آن دوندگان صبح زود قبل از رفتن به سر کار، به‌صورت انفرادی می‌دویدند و بعد از ظهرها هم دسته‌جمعی همراه با سایر اعضای تیم به تمرین می‌پرداختند. در آن سال‌ها من معمولاً قبل از ساعت هفت صبح - که ترافیک هنوز سنگین نبود، مسیر خلوت و هوا هم تمیزتر بود - در مسیر می‌دویدم و اغلب حین عبور از کنار اعضای تیم S&B سری به نشانه‌ی سلام برای همدیگر تکان می‌دادیم. در روزهای بارانی نیز لبخندهایی یادآور «به‌نظرم هر دو از آدم‌های سرسخت باشیم» تحویل یکدیگر می‌دادیم. از آن جمع دو نفر را با نام‌های تانیگوجی و کانه‌ئی خوب به خاطر می‌آورم. حدوداً بیست و هفت هشت‌ساله بودند و هر دو هم عضو سابق تیم دوومیدانی دانشگاه واسدا. از دوندگان برجسته‌ی آن تیم در مسابقات دو امدادی به‌شمار می‌رفتند. پس از آن‌که سکو مربی تیم S&B شد انتظار می‌رفت آن دو ستارگان تازه‌ی تیم شوند. در قدوقاره‌ی ورزشکارانی بودند که روزی مدال المپیک را به‌دست خواهند آورد و از تمرینات سخت خم به ابرو نمی‌آوردند. افسوس که تابستان، وقتی تیم‌شان در هوکایدو تمرین می‌کرد، هر دو در تصادف رانندگی کشته شدند. به چشم خود دیده بودم که چه تمرینات سختی را پشت‌سر می‌گذارند. خبر مرگ‌شان مثل صاعقه بر سرم فرود آمد. بسیار ناراحت شدم. به‌نظرم ضایعه‌ای جبران‌ناپذیر بود.

به‌قدرت با آن‌ها حرف زده بودم و خوب نمی‌شناختم‌شان - تازه پس از مرگ‌شان پی بردم که همین اواخر باهم ازدواج کرده‌اند - با این اوصاف، در مقام دونده‌ای که روز از پس روز دیده بودم‌شان، احساس می‌کردم که به درک متقابلی رسیده‌ایم. دوندگان، هر قدر هم که از نظر مهارت و توانایی همسطح یکدیگر نباشند، شرایط و تجارب یکسانی را از سر می‌گذرانند. به این امر

اعتقاد کامل دارم.

حالا هم، موقع دویدن در جینگوگای‌ئن یا آساکازاگوشو، قیافه‌ی آن دو را گاهی به‌یاد می‌آورم. سر پیچی، فکر می‌کنم همین حالا است که از روبه‌رو، ساکت و آرام در حال دویدن به‌سویم بیایند در حالی که در هوای صبحگاهی بخاری سفید از دهان‌شان بیرون می‌آید. پیوسته به این موضوع فکر می‌کنم که: آن‌ها که با آن تمرینات طاقت‌فرسا کنار می‌آمدند، حالا افکارشان، امیدها و آرزوهای‌شان کجا رفته است؟ آیا وقتی افراد می‌میرند، افکارشان نیز دود می‌شود و به هوا می‌رود؟

در حول و حوش خانه‌ام، جا برای دوهای مختلف وجود دارد. علاوه بر مسیری با شیب‌های تند که قبلاً به آن اشاره کردم، مسیری دیگر در همین حوالی هست که سه ساعت طول می‌کشد تا آن را طی کنید و برگردید. برای دوهای طولانی حرف ندارد. بخش عمده‌ی آن جاده‌ای صاف و هموار است که در کنار یک رودخانه و سپس دریا کشیده شده است. ماشین‌ها زیاد از آن جاده رفت‌وآمد نمی‌کنند و چون دو سه چراغ راهنمایی بیشتر ندارد مجبور نیستم مدام بایستم یا سرعتم را کم کنم. هوایش هم برخلاف مرکز توکیو، پاک و تمیز است. سه ساعت تنها دویدن شاید قدری کسالت‌آور به‌نظر بیاید ولی من چون به موسیقی گوش می‌دهم و از طرفی می‌دانم که چه در انتظارم است دویدن برایم لذت‌بخش می‌شود. تنها مشکلش این است که باید مسیر را تا به آخر رفت و بعد دور زد و برگشت. من که نمی‌توانم وسط راه به بهانه‌ی خستگی دست از دویدن بکشم. باید با نیروی خود، حتا اگر شده با سینه‌خیز، مسیر برگشت را طی کنم. در کل می‌توان گفت که جایی عالی برای تمرین است.

دوباره برای لحظاتی سراغ رمان برویم.

همیشه در مصاحبه‌ها از من می‌پرسند: مهم‌ترین قابلیت‌ی که یک رمان‌نویس باید از آن برخوردار باشد، چیست؟ خب، مسلم است: استعداد. یک فرد اگر استعداد ادبی نداشته باشد هر قدر هم شور و اشتیاق به خرج دهد یا عرق بریزد، افاقه نخواهد کرد و باید فکر رمان‌نویسی را از سر به‌در کند. در این‌جا، بحث بیشتر بر سر یک پیش‌شرط و امر واجب است تا یک قابلیت. بهترین اتومبیل هم اگر سوخت نداشته باشد قادر به حرکت نیست.

اما استعداد هم عیب و نقصی دارد. در بیشتر موارد، فرد با استعداد نمی‌تواند کمیت یا کیفیت استعداد خویش را مهار کند. اگر میزان آن را کافی نداند و بخواهد دامنه‌ی آن را گسترش دهد و یا با امساک بخواهد زمان بیشتری از آن بهره بگیرد، در هر دو صورت با مشکلات عدیده‌ای مواجه خواهد شد. استعداد از قوانین خاص خود پیروی می‌کند و هر وقت بخواهد فوران می‌کند. وقتی هم که چشمه‌ی آن خشکد، خشکیده است و دیگر کاری از دست کسی بر نمی‌آید. برخی از شاعران و خوانندگان موسیقی راک که نبوغشان در اوج شهرت و افتخار فرو پڑمرده است - و کسانی چون شوبرت و موتزارت که مرگ زودهنگام و غم‌انگیزشان چهره‌ای اسطوره‌ای به آنان بخشیده - از استعدادهاى این‌چنینی برخوردار بوده‌اند در حالی‌که سایرین، بسیاری از ما، نمی‌توانیم به سبک‌وسایق آنان عمل کنیم.

اگر از من بپرسند که دومین قابلیت مهم برای یک رمان‌نویس چیست، پاسخ آن را نیز بسیار ساده و بدیهی می‌یابم: تمرکز - یعنی همان توانایی معطوف ساختن تمامی استعدادهاى محدود خود بر امور اساسی در لحظه. بدون آن نمی‌توان کاری ارزشمند ارائه داد، حال آن‌که با تمرکز دقیق و کافی می‌توان استعداد پریشان و یا حتا استعداد نیم‌بند را سروسامان داد. خود من معمولاً هر روز صبح به مدت سه تا چهار ساعت روی موضوعی تمرکز می‌کنم. پشت میز می‌نشینم و هوش و حواسم را یکسره معطوف به بحثی می‌کنم که در آن لحظه درباره‌اش می‌نویسم. چیزهای دیگر را نه می‌بینم و نه به آن‌ها فکر می‌کنم. حتا یک رمان‌نویس بسیار با استعداد هم که ذهنی انباشته از ایده‌های بکر و درخشان دارد، چنان‌چه بر فرض مثال از مسئله‌ای در رنج و عذاب باشد، توانایی نوشتن را از دست خواهد داد. رنج مانع تمرکز می‌شود. منظورم از گفتن جمله‌ی «بدون تمرکز نمی‌توان کاری ارزشمند ارائه داد»، دقیقاً همین نکته است.

قابلیت مهم بعدی برای یک رمان‌نویس، استمرار و پایداری است. اگر کسی سه چهار ساعت در روز بر نوشته‌اش تمرکز کند و بعد از یک هفته خسته شود، قادر به نوشتن اثری بلند نخواهد بود. یک داستان‌نویس - یا کسی که سودای نوشتن یک رمان را در سر می‌پروراند - باید آن‌قدر توان و حوصله داشته باشد که به مدت شش ماه، یک سال و یا دو سال هر روز بر کارش تمرکز کند. آن را می‌توان با عمل تنفس مقایسه کرد. اگر تمرکز را فرایند نفسگیری و دم بدانیم در آن صورت، استمرار، هنر آرام‌آرام نفس بیرون دادن و بازدم است، در عین حال که هوا نیز در شش‌ها ذخیره می‌شود. چنان‌چه توازنی میان این دو برقرار نشود در ازمدت نمی‌توان کار رمان‌نویسی را ادامه داد، یا دست‌کم کاری بسیار سخت خواهد بود. پس باید بتوان دم و بازدم، هر دو، را انجام داد.

خوشبختانه این دو آموزه تمرکز و استمرار - چون اکتسابی هستند و کارایی‌شان با تمرین و تکرار بالاتر می‌رود، تفاوتی اساسی با استعداد ندارند. با هر روز پشت میز تحریر نشستن و واداشتن خود به تمرکز بر موضوعی می‌توان هر دو را فرا گرفت. از بسیاری جهات شبیه فرایند ورزش دادن عضلات است که در صفحات پیش به آن اشاره کردم. باید مدام پیام اصلی موضوع مورد تمرکز را به سرتاسر بدن ارسال کرد و از دریافت کامل اطلاعات لازم برای جسم، به منظور نوشتن روزانه و تمرکز بر کار، اطمینان حاصل کرد. پس از مدتی، رفته‌رفته دامنه‌ی توانایی انسان گسترش می‌یابد و با ذوق‌زدگی ارتفاع مانعی را که باید از روی آن بپرد بالاتر می‌برد. همان احکامی که در دویدهای روزانه برای تقویت عضلات و پرورش جسم اعمال می‌شود در این‌جا نیز مصداق دارد. انگیزه‌ای در کار خود ایجاد کنید و آن را حفظ کنید. و تکرار

کنید. بردباری در این راه حکم یک «باید» را دارد. به شما قول می‌دهم که به نتیجه خواهید رسید. ریموند چندلر (۳۳)، نویسنده‌ی برجسته‌ی داستان‌های جنایی، یک‌بار در نامه‌ای اعتراف کرده بود که هر روز حتماً اگر یک خط هم ننویسد پشت میز تحریرش می‌نشیند و بر موضوعی تمرکز می‌کند. من خوب می‌دانم نیت او از این کار چه بوده است. چندلر از این طریق بنیه و توان لازم برای ادامه‌ی کار حرفه‌ای خود را به‌دست می‌آورده و نیروی اراده‌اش را آرام‌آرام تقویت می‌کرده است. او چنین تمرین روزانه‌ای را الزامی می‌دانسته است.

من اساساً نوشتن رمان را کاری جسمانی می‌دانم. نوشتن عملی ذهنی است ولی به پایان بردن یک کتاب رمان به کار جسمی بیشتر شباهت دارد. در آن البته از بلند کردن وزنه‌های سنگین، دوهای سرعت یا پرش ارتفاع خبری نیست ولی اکثر مردم فقط لایه‌ی ظاهری کار را می‌بینند و گمان می‌کنند نویسندگان در اتاق کار خود در کمال آرامش به کار ذهنی مشغول‌اند. خیال می‌کنند هر کس بتواند یک فنجان قهوه را از روی میز بلند کند رمان هم خواهد نوشت. اما به‌محض ورود به این عرصه درمی‌یابند که برخلاف تصورشان شغل چندان راحت و آسوده‌ای نیست. عمل نوشتن - شامل نشستن پشت میز، تمرکز بر کار مثل دستگاه لیزر، بیرون کشیدن چیزی از درون افق خالی، خلق داستان، انتخاب تک‌تک کلمات درست و هدایت داستان در مجرای خاص خود - درازمدت به توانی بسیار فراتر از حد تصور مردم نیاز دارد. شاید جسم نویسنده چندان فعالیت نداشته باشد ولی در عوض ذهن او عرصه‌ی عملیات پرتکاپو و طاقت‌فرسا است. هر کسی حین فکر کردن از ذهن خود کار می‌کشد ولی نویسنده ناگزیر است در چارچوب مشخصی تحت عنوان روایت حرکت کند و با تمام وجود به تفکر بپردازد. رمان‌نویس در چنین فرایندی باید از تمام توان جسمانی خویش، اغلب تا مرز آخرین رمق، بهره بگیرد.

نویسندگان برخوردار از موهبت استعداد، ناخودآگاه از دل چنین فرایندی می‌گذرند و در مواردی حتماً از وجود آن بی‌خبرند. به‌ویژه در جوانی، راحت و بی‌دردسر رمان می‌نویسند و موانع را، از هر رقم، به‌سادگی از سر راه برمی‌دارند. بدن انسان در جوانی سرشار از نیروی طبیعی حیات است و تا اراده کند تمرکز و استمرار از راه می‌رسد. اصلاً نیازی ندارد زحمتی برای آن‌ها بکشد. آدم جوان و بااستعداد مثل آن است که دو بال داشته باشد.

اما با سپری شدن دوره‌ی جوانی، قدرت به‌ظاهر بی‌حدوحصر انسان شور و نشاط و درخشش اولیه را از دست می‌دهد. انسان وقتی پا به سن می‌گذارد، کارهای راحت سالیان پیش برایش سخت می‌شود - همان‌طور که سرعت ضربیه‌ی بازیکن ضربه‌زن در بازی بیس‌بال به مرور زمان کاهش می‌یابد. البته احتمال دارد کسانی در سن‌وسال بالا بتوانند کاهش قدرت جسمانی یا استعداد خود را به طریقی جبران کنند. مثلاً بازیکنی که در بیس‌بال قبلاً توپ را سریع پرتاب می‌کرده است این‌بار با زیرکی توپ را آهسته و مواج پرتاب کند. ولی به‌هر حال همیشه حدود مرزی وجود دارد و قطعاً روزی قوای انسان تحلیل می‌رود.

به تعبیر دیگر، نویسندگانی که از موهبت استعداد‌های آن‌چنانی برخوردار نیستند - کسانی که به‌سختی به مدارج بالا می‌رسند - برای افزایش توانایی‌ها باید از جان مایه بگذارند. برای تمرکز بهتر و استمرار بیشتر باید به تمرین و تعلیم رو آورند. ناچارند این قابلیت‌ها را تا حدودی جایگزین استعداد کنند و همواره این احتمال وجود دارد که با مساعدت آن‌ها استعدادی پنهان و حقیقی را در درون خویش کشف کنند. با کلنگ به جان زمین می‌افتند تا عرق‌ریزان حفره‌ای در دل آن ایجاد کنند و آن‌وقت در اعماق به باریکه آبی پنهان برسند. چه سعادت! ولی باید دانست که

این توفیق حاصل نمی‌شود مگر به یاری آن تمرینات که توانایی کلنگ زدن و حفر زمین را به آنان می‌بخشد. به تصور من تمامی نویسندگانی که دیر مطرح شده‌اند چنین مراحل را از سر گذرانده‌اند.

البته کسانی هم هستند (به تعداد انگشتان دست، بی‌تردید) که از موهبت استعداد بی‌کران برخوردارند. چشمه‌ی استعدادشان از ابتدا تا انتها نمی‌خشکد و آثارشان پیوسته بالاترین کیفیت را داراست. رگه‌ی آب چنین تعداد معدود و سعادت‌مندی هیچ‌گاه نمی‌خشکد، هر قدر هم که از آن آب بردارند. در عالم ادبیات، این عطیه‌ای گران‌بها است. دشوار بتوان تاریخ ادبیات را بدون کسانی چون شکسپیر، بالزاک و دیکنز تصور کرد. ولی حساب غول‌ها را باید سوا کرد - آن‌ها استثنا و اسطوره‌اند. مابقی، بخش اعظم نویسندگان که به چنین جایگاه شامخی دست پیدا نمی‌کنند (از جمله خودم، البته)، باید حفره‌های استعداد خود را به هر نحو ممکن پر کنند. در غیر این‌صورت، بعید است که بتوانند کار رمان‌نویسی را در هر سطحی ادامه دهند. روش‌ها و جهت‌گیری‌هایی که یک نویسنده برای رفع کاستی‌ها به خدمت می‌گیرد در نهایت بخشی از فردیت او را شکل می‌دهد و همان، او را از دیگران متمایز می‌کند.

من بیشتر دانسته‌هایم را در نویسندگی از طریق دویدن‌های روزانه آموختم و این آموزه‌ها درس‌هایی عملی و فیزیکی بوده‌اند. تا کجا می‌توانم بر خود فشار بیاورم؟ چه میزان استراحت کافی است و چه میزان از حد می‌گذرد؟ تا کجا می‌توانم در امری پیش بروم بی‌آن‌که به ظرافت و انسجام آن لطمه‌ای بخورد؟ از کجا به بعد دچار کوتهنگری و تعصب می‌شوم؟ تا چه حد باید از جهان بیرون آگاه باشم و تا چه حد به جهان درون اعتنا کنم؟ مرز باور به توانایی‌های خود تا کجا است و از کی باید به دیده‌ی تردید در خود بنگرم؟ می‌دانم که با شروع کار رمان‌نویسی، اگر به دو استقامت رو نمی‌آوردم، تفاوتی چشمگیر در کارم پیدا می‌شد. تا چه میزان؟ پاسخ به آن دشوار است. فقط می‌دانم که تفاوتی وجود می‌داشت.

خوشحالم که طی این همه سال، تحت هر شرایطی، از دویدن دست برنداشتم. دلیل خوشحالی‌ام آن است که رمان‌هایم را دوست دارم. حالا هم سخت مشتاقم که ببینم رمان بعدی چه از کار درخواهد آمد. من نویسنده‌ای هستم با محدودیت‌های خاص خود - آدمی ناکامل با یک زندگی ناکامل و محدود - و اگر هنوز هم چنین حسی به کار خود دارم پس باید گفت که راه درست را انتخاب کرده‌ام. شاید اغراق باشد که آن را معجزه بخوانم ولی در واقع همان حس را دارم. اگر دویدن‌های روزانه در راه برآوردن خواسته‌ام به من یاری رسانده، پس باید بسیار سپاسگزار آن باشم.

گاهی مردم کسانی را که هر روز می‌دوند مسخره می‌کنند. می‌گویند هدف از این کار فقط یکی دو روز عمر بیشتر است. من که فکر نمی‌کنم دلیل قانع‌کننده‌ای باشد. اغلب دوندگان در پی طول عمر نیستند بلکه می‌خواهند با تمام وجود و در سلامت کامل زندگی کنند. اگر انسان می‌خواهد روزگار را به‌خوبی سپری کند پس بهتر است به‌جای طی طریق در فضایی مه‌آلود، با اهدافی روشن و سرزندگی کامل زندگی کند و به اعتقاد من دویدن در این میان کارساز خواهد بود. تحرک تا به‌غایت در محدوده‌ی فردی خویش: این است اساس کار دویدن و استعاره‌ای برای زندگی - برای من و همچنین کار نویسندگی. بسیاری از دوندگان، به اعتقاد من، با این نظر موافق هستند.

برای ماساژ و نرم کردن عضلات به یک سالن ورزش در نزدیکی محل سکونت می‌روم. کار مربی ماساژ با بدن من از حد یک ماساژ معمولی فراتر می‌رود. عضلات سفت‌شده‌ی بدنم را نرم می‌کند چون خود قادر به انجام این کار نیستم. تمرینات سنگین آن‌ها را سفت کرده است و اگر به ماساژ رو نیاورم ممکن است بدنم تا روز مسابقه هم دوام نیاورد. فشار آوردن بر بدن تا حد ممکن ضرورت دارد اما اگر از حد بگذرد تمامی زحمات انسان بر باد می‌رود.

مربی ماساژ من زنی جوان اما ورزیده است. ماساژهای او بسیار - یا شاید بهتر است بگوییم، بی‌نهایت - دردآور است. بعد از نیم ساعت لباس‌هایم همه خیس خیس می‌شوند. وضعیت عضلات من مایه‌ی حیرت او شده است. می‌گوید: «عضلات‌تان را خیلی سفت می‌کنید. نزدیک است خشک شوند. کمتر کسی با این شرایط دوام می‌آورد. حتم دارم اگر کسی دیگر بود مدت‌ها پیش فلج شده بود. واقعاً حیرت‌انگیز است که هنوز سرپا مانده‌اید.»

هشدار می‌دهد که اگر همچنان بیش از حد بر آن‌ها فشار بیاورم دیر یا زود بلایی بر سرشان خواهد آمد. شاید حق با او باشد ولی ندایی - امیدی - در درونم بانگ برمی‌دارد که چنین نیست، چون مدت‌های مدید است از آن‌ها سخت کار می‌کنم. هربار که برنامه‌ای سنگین را به اجرا می‌گذارم عضلاتم سفت می‌شوند. صبح‌ها که کفش دو را به‌پا می‌کنم پاهایم آن‌قدر سنگین‌اند که انگار نمی‌توانند از جای خود تکان بخورند. سخت و کند به حرکت درمی‌آیم. می‌شود گفت که پاها را بر زمین به‌دنبال خود می‌کشانم. حتا نمی‌توانم از پیرزن همسایه که تندتند قدم برمی‌دارد جلو بزنم. ولی بعد از دقایقی عضلاتم کم‌کم نرم می‌شوند و حدود بیست دقیقه که بگذرد دیگر راحت و طبیعی می‌دوم. سرعتم را بیشتر می‌کنم و بدون دردسر، با حرکت موزون و یکنواخت گام‌ها کار را پی می‌گیرم.

به عبارت دیگر، عضلات من بسیار دیر گرم می‌شوند و سخت به حرکت درمی‌آیند اما به‌محض گرم شدن می‌توانند بدون درد یا ناراحتی زمانی طولانی به فعالیت بپردازند. چنین عضلاتی به درد دوهای استقامت می‌خورند نه دوهای سرعت. در دوهای سرعتی و کوتاه تا موتورم گرم شود مسابقه به پایان رسیده است. از جزئیات علمی و تخصصی این نوع عضلات خبر ندارم ولی به گمانم قضیه بیشتر به ماهیت ذاتی آن‌ها مربوط باشد و ارتباطی که با عملکرد ذهن دارند. منظورم آن است که ذهن انسان تحت هدایت جسم عمل می‌کند. درست است؟ یا نکند برعکس باشد و عملکرد ذهن بر ساختار جسمی انسان تأثیر می‌گذارد؟ شاید هم اصلاً ذهن و جسم ارتباطی تنگاتنگ با یکدیگر دارند و برهم تأثیر می‌گذارند؟ به هر حال، فقط این را می‌دانم که افراد خصوصیات و گرایش‌های ذاتی خاص خود را دارند که همیشه با آنان خواهد ماند، چه بخواهند، چه نخواهند. می‌توان تا حدی تعدیل‌شان کرد اما جوهره‌شان تغییرناپذیر است.

قلبم نیز همین وضعیت را دارد. نبض من معمولاً پنجاهبار در دقیقه می‌زند که به‌نظر خودم ضربان آهسته و مناسبی است (راستی، شنیده‌ام که نبض برنده‌ی مدال طلای المپیک سیدنی، نائوکو تاکاهاشی، سی و پنجبار در دقیقه می‌زند). من اگر نیم ساعت بدوم ضربانم به هفتاد می‌رسد و اگر با تمام قدرت بدوم ضربانم از صد بیشتر نمی‌شود. یعنی ضربان قلب من بعد از دویدن به حدی می‌رسد که اغلب افراد در مواقع عادی، زمان فعالیت نکردن، دارند. این هم یکی از قابلیت‌های ورزش‌های استقامتی است. ضربان قلب من پس از رو آوردن به دو به‌طرز چشمگیری پایین آمده است. قلبم برای تطابق با وضعیت دوهای طولانی ضربانش را تنظیم کرده

است. در غیر این صورت، چنانچه ضربانم در حالت عادی بالا می‌بود و با دویدن بالاتر هم می‌رفت آن وقت جسم تحمل نمی‌آورد و از پا درمی‌آمدم. در امریکا، هر بار که پرستاری نبضم را می‌گیرد، می‌گوید: «آها، شما حتماً دونه هستید.» فکر کنم بیشتر دوندگان استقامت که سال‌ها به این ورزش پرداخته‌اند شرایط مشابهی دارند. اگر در جایی به یک مشت دونه برخوردید راحت می‌توانید مبتدی‌ها را از کارگشته‌ها تشخیص دهید. آن‌ها که نفس‌نفس می‌زنند مبتدی، و آن‌ها که آرام و شمرده نفس می‌کشند کارگشته و باسابقه هستند. قلب این‌ها، بی‌آن‌که حضورش را احساس کنند، آرام و موزون مثل ساعت کار می‌کند. ما دونه‌ها هر بار که دونه‌ی دیگری را پشت‌سر می‌گذاریم به ریتم تنفسش گوش می‌دهیم و از نحوه‌ی سپری شدن لحظات بر او آگاه می‌شویم؛ همچون دو نویسنده که از سبک و طرز بیان یکدیگر سر درمی‌آورند.

بگذریم، عضلاتم حالا خیلی سفت شده‌اند و حرکات کششی و نرمشی هم دردی را دوا نمی‌کنند. در اوج تمرین حتی سفت‌تر هم می‌شوند. گاهی با مشت به پاهایم ضربه می‌زنم تا قدری نرم شوند (بله، به درد می‌آیند اما چاره چیست). عضلاتم انگار مثل خودم - یا شاید هم بیشتر - لجوج و یک‌دنده‌اند. نکاتی را بهیاد می‌آورند، از خود ایستادگی نشان می‌دهند و قدری بهتر عمل می‌کنند. اهل سازش نیستند و سر تسلیم فرود نمی‌آورند. این بدن من است، با تمامی محدودیت‌ها و پیچیدگی‌هایش. باید با آن کنار بیایم، درست مانند چهره‌ام که حتی اگر از آن خوشم نیاید فقط یکی است و تغییری نمی‌کند. هر چه سنم بالاتر رفته، خواه‌ناخواه با این قضیه بیشتر کنار آمده‌ام. در یخچال را باز می‌کنید و می‌کوشید با خوراکی‌های به‌جامانده غذایی خوب - یا حتی می‌توان گفت ماهرانه - درست کنید. جز یک سیب درختی، یک پیاز، قدری پنیر و چند تخم‌مرغ چیز دیگری در یخچال پیدا نمی‌کنید ولی شکایتی ندارید. با هر چه دارید کارتان را راه می‌اندازید. آدم که پا به سن می‌گذارد یاد می‌گیرد با داشته‌هایش حتی خوشحال هم باشد. یکی از معدود مزیت‌های پیری همین است.

مدتی است در خیابان‌های توکیو می‌دوم، که هوایش در ماه سپتامبر هنوز گرم و مرطوب است. گرمای دیرپای تابستان در این شهر حکایتی دیگر دارد. آرام و خاموش می‌دوم و بدنم یک‌دست خیس عرق است. حتی خیسی کلاه را که دم‌به‌دم بیشتر می‌شود احساس می‌کنم. سایه‌ی واضح خود را روی زمین می‌بینم که حالا دیگر قطره‌های عرق جزء ثابت آن شده‌اند. این قطرات تا روی پیاده‌رو می‌افتند بخار می‌شوند.

حالت چهره‌ی دوندگان استقامت در هر کجای عالم شبیه هم است. همه حین دویدن انگار به موضوعی فکر می‌کنند. شاید اصلاً به هیچ‌چیز فکر نکنند ولی حالت‌شان طوری است که انگار با جدیت به موضوعی می‌اندیشند. تعجب‌آور می‌نماید که همه با چنین حالتی در گرما بدون ولی خوب که فکر می‌کنم می‌بینم من هم عین آن‌ها هستم.

در مسیر جینگوگای‌ن از کنار زنی عبور می‌کنم که بعد صدایم می‌زند. معلوم می‌شود که یکی از خوانندگان آثارم است. گاهی، نه خیلی زیاد، از این اتفاقات می‌افتد. می‌ایستم و چند کلمه‌ای باهم حرف می‌زنیم. می‌گوید: «بیش از بیست سال است که رمان‌های شما را می‌خوانم.» قبل از بیست‌سالگی به خواندن کتاب‌های من پرداخته و حالا نزدیک چهل سال سن دارد. به او می‌گویم: «از شما ممنونم.» هر دو لبخند می‌زنیم، بعد دست می‌دهیم و خداحافظی می‌کنیم. مرا ببخشید اگر دستم خیلی عرق کرده بود. دوباره شروع می‌کنم به دویدن. زن به‌سوی مقصد خود، هر کجا، روانه می‌شود و من هم به‌سوی مقصد خود می‌دوم. و کجاست این مقصد؟ نیویورک، البته.

فصل پنجم : حتا اگر در جوانی موی دم اسبی بلندی می داشتیم

۳ اکتبر ۲۰۰۵ - کمبریج، ماساچوست

هر تابستان چند روز در بوستون هوا آنقدر طاقت فرسا می شود که آدم می خواهد به هر چه دوروبرش می بیند ناسزا بگوید. اما اگر آن چند روز دندان روی جگر بگذارید در باقی اوقات سال هوایش بد نیست. در آن مدت پول دارها برای فرار از دست گرما به منطقه‌ی ورمونت یا کیپکاد می روند و به همین دلیل شهر خلوت و دیدنی می شود. درختان امتداد رودخانه سایه ساری خنک و دلپذیر ایجاد می کنند و دانشجویان هاروارد و بوستون بر رودخانه‌ی پرتالو به تمرین قایقرانی می پردازند. دختران جوان با لباس شنا روی حوله های شان حمام آفتاب می گیرند و با واکمن یا آبیاد به موسیقی گوش می دهند. یک ماشین بستنی فروشی آن حوالی توقف می کند و بساطش را راه می اندازد. یکی گیتار می زند به شیوه‌ی نیل یانگ (۳۴)، و سگی پشمالو با ساده دلی سر در پی بشقابکی می گذارد که صاحبش به جایی پرت کرده است. یک روان پزشک دموکرات هم (یا کسی که به نظر من این کاره می آید) با اتومبیل سآب (۳۵) خرماپی رنگش که سققی تاشو دارد بر جاده‌ی موازی با رودخانه پیش می راند.

بعد هم پاییز منطقه‌ی نیوانگلند - کوتاه و دلپذیر - ابتدا خودی می نماید و می رود و بار دوم که سروکله اش پیدا می شود حسابی جاگیر می شود. رنگ سبز و پروپیمان درختان اطراف رفته رفته جایش را به رنگ زرد مات می دهد. به ناچار روی لباس های دو گرمکن می پوشم. باد برگ های پژمرده را در هوا می چرخاند و میوه های بلوط با صدایی خشک تق تق کنان روی زمین می افتند. سنجاب های زبروزرنگ دیوانهوار این طرف و آن طرف می دوند تا برای ایام زمستان اندوخته‌ی کافی جمع آوری کنند.

جشن هالووین که به پایان برسد، زمستان مانند یک مأمور مالیات قابل، ساکت و به موقع سروکله اش پیدا می شود. تا به خود بیایم یخی قطور سرتاسر رودخانه را پوشانده و قایق ها غیب شده اند. آدم اگر هوس کند می تواند عرض رودخانه را از این سر تا آن سر قدم زنان طی کند. برگ های بر درختان باقی نمی ماند و شاخه های باریک آن ها در باد بر تن هم شلاق می کشند و مثل استخوان های خشک صدا می دهند. روی تنه‌ی درختان، این جا و آن جا، می توان لانه‌ی سنجاب ها را دید. در آن لحظات حتماً به خواب رفته اند و خواب های خوش می بینند. دسته های غاز که از کانادا به این جا می آیند حکایت از آن دارند که هوا در نواحی شمالی سردتر از این جا است. باد سردی که از جانب رودخانه می وزد مثل ساتوری که تازه تیزش کرده باشند، گزنده است. روزها کوتاه و کوتاه تر می شوند و ابرها هر چه ضخیم تر.

ما دونده ها در آن ایام دستکش می پوشیم، کلاه های پشمی را تا روی گوش ها پایین می کشیم و عینک های بزرگ روی چشم می گذاریم. با این همه، نوک انگشت های مان یخ می زند و لاله‌ی گوش مان از سرما تیر می کشد. اگر فقط در حد باد سرد باشد حرفی نیست و می توان به طریقی با آن کنار آمد اما باد که کولاک شود مگر می توان با آن در افتاد؟ در طول شب برف ها یخ می زنند و سطح معابر در قالب توده های عظیم و لغزنده‌ی یخ غیر قابل عبور می شود. به همین دلیل ما هم از خیر دویدن می گذریم و در عوض، برای آن که سر فرم بمانیم، به شنا در سالن های سر پوشیده رو

می‌آوریم و یا سوار بر آن دوچرخه‌های ثابت و بی‌خاصیت رکاب می‌زنیم تا بهار سر برسد. رودی که این‌همه از آن حرف می‌زنم چارلز نام دارد و پلکیدن در حول و حوش آن مایه‌ی لذت و تفریح مردم است. برخی فارغ‌بال در کنار آن قدم می‌زنند، عده‌ای سگ‌های‌شان را برای گشت‌وگذار به آن‌جا می‌آورند و عده‌ی دیگر به دوچرخه‌سواری یا دویدن می‌پردازند. جمعی هم از بازی اسکیت لذت می‌برند (صادقانه بگویم که نمی‌دانم چنین سرگرمی خطرناکی چگونه می‌تواند لذت‌بخش باشد). به هر حال، این رود مثل آن‌که جاذبه‌ی مغناطیسی داشته باشد همه را به‌سوی کرانه‌های خود می‌کشاند.

شاید دیدن آن‌همه آب در طول روز امری مهم برای انسان‌ها باشد. شاید تا حدودی یادآور همگرایی و مشارکت جمعی باشد ولی خوب می‌دانم که مشاهده‌ی آن دست‌کم برای یک نفر امری مهم به‌شمار می‌رود: خودم. من اگر چند روزی از دیدن آب محروم باشم آرام‌آرام خلئی در درونم احساس می‌کنم. حالتی شبیه یک آدم شیفته‌ی موسیقی که به هر دلیلی مدتی از موسیقی دور مانده باشد. احتمالاً بزرگ شدن در کنار دریا ربطی به این قضیه داشته باشد.

سطح آب روزبه‌روز شرایطی متفاوت دارد: رنگش، شکل موج‌ها، سرعت جریان آب. در هر فصل گیاهان و جانوران دوروبر رود شرایط متفاوتی را تجربه می‌کنند. ابرها هم در اندازه‌های گوناگون بر فراز رود به حرکت درمی‌آیند و آب، روشن از نور آفتاب، رفت‌وآمد این اشکال سفید را گاهی به دقت و گاهی هم مخدوش و نامرتب به تماشا می‌گذارد. با تغییر فصل جریان باد نیز، مثل آن‌که کسی در جایی کلیدی را زده باشد، تغییر می‌کند. دوندگان در آن هنگام می‌توانند کمترین تغییر در رفتار باد را بر پوست خود احساس کنند و همچنین بو یا جهت متفاوت آن را تشخیص دهند. من در آن لحظات در قالب تکه‌ای ناچیز از معماری عظیم طبیعت بر وجود خود آگاه هستم؛ در حد پدیده‌ای در حال گذر، مانند آب رودخانه که از زیر پل به‌سوی دریا جریان می‌یابد.

در ماه مارس سرانجام یخ‌های سخت و سنگین آب می‌شوند و پس از برف‌بها و خشک شدن زمین - زمانی که مردم آرام‌آرام پالتوهای سنگین را از تن درمی‌آورند و به‌سوی رود چارلز می‌شتابند، آن‌جا که شکوفه‌های گیلاس کمی بعد بر درختان کناره‌ی رود پدیدار می‌شوند - احساس می‌کنم که همه‌چیز را انگار آماده کرده‌اند، چراکه ماراتن بوستون در راه است.

ولی حالا تازه روزهای اول اکتبر است. کم‌کم احساس می‌کنم که سرمای هوا بیشتر از آن است که بتوان فقط با یک پیراهن ورزشی رکابی دوید ولی از طرفی، هنوز زود است که یک پیراهن آستین‌بلند بپوشم. فقط یک ماه و اندی به مسابقه‌ی ماراتن نیویورک مانده است. حالا دیگر باید قدری کمتر بدوم و نگذارم بدنم بیشتر از این تحلیل برود. زمان کاهش تمرینات فرا رسیده است. از حالا به بعد دیگر زیاد دویدن کارساز نخواهد بود چون در مسابقه کمکی به من نخواهد کرد. حتماً ممکن است نتیجه‌ی معکوس بدهد.

با نگاهی به دفترچه‌ی تمرینات می‌توانم بگویم که برای برگزاری یک مسابقه‌ی خوب با ریتم مناسب گام‌ها آماده شده‌ام:

ژوئن : ۱۵۶ مایل

ژوئیه : ۱۸۶ مایل

اوت : ۲۱۷ مایل

سپتامبر : ۱۸۶ مایل

برنامه‌ی تمرینات روند خوبی داشته است. میانگین دویدن‌های هفتگی از ۳۶ مایل در ژوئن به ۴۳ مایل در ژوئیه و سپس ۵۰ مایل در اوت رسید و دوباره به ۴۳ مایل در سپتامبر کاهش یافت. به گمانم در ماه اکتبر هم مانند ژوئن بتوانم همان ۳۶ مایل در هفته را بدوم. یک جفت کفش تازه‌ی دو مدل میتزونو هم خریده‌ام. در فروشگاه سیتی اسپورتنس شهر کمبریج همه‌نوع مدل کفشی را امتحان کردم اما در نهایت به همان مدل میتزونو همیشگی رضایت دادم. کفش‌هایی سبک‌اند اما کفش‌شان قدری سفت است. طبق معمول کمی زمان می‌برد تا به آن عادت کنم. خوشم می‌آید که این کفش‌ها عاری از وسایل اضافی یا تزئینی‌اند. سلیقه‌ی شخصی است نه چیز دیگر. هر کس علائق خاص خود را دارد. یکبار که فرصت صحبت با یکی از نماینده‌های فروش این محصول را پیدا کردم، او در تأیید سخنان من گفت: «کفش‌های ما ساده‌اند و چندان به چشم نمی‌آیند. ما تلاش خود را بر کیفیت متمرکز کرده‌ایم و کمتر به جذابیت بها داده‌ایم.» می‌دانم منظورش چه بود. می‌خواست بگوید که آن‌ها قصد فریب کسی را ندارند و در پی القای حس تشخیص یا تبلیغات دهان‌پرکن نیستند، بنابراین مشتریان عادی را راضی نخواهند کرد (به عبارت دیگر، آن‌ها در عرصه‌ی کفش حکم شرکت سوبارو را دارند در عرصه‌ی خودروسازی). به هر حال، کف محکم کفش‌های آن‌ها هنگام دویدن به آدم قوت قلب می‌دهد. بنا به تجربه‌ی خودم باید بگویم که این کفش‌ها برای پیمودن بیست و شش مایل مسافت مارا تن همراهانی بسیار خوب هستند. در سالیان اخیر کیفیت کفش‌های دو بهتر شده و کارخانه‌های مختلف کفش‌هایی کمابیش شبیه به هم تولید می‌کنند که قیمت‌های‌شان هم چندان باهم تفاوتی ندارد، با این اوصاف، چون دوندگان تفاوت‌هایی جزئی میان کفش‌ها احساس می‌کنند، همین وجه حسی و روان‌شناسانه آنان را به‌سوی خرید یک مدل خاص رهنمون می‌کند.

حالا که یک ماه به مسابقه مانده، می‌خواهم کفش تازه را بپوشم تا به آن عادت کنم. بعد از این همه تمرینات بدنم انگار خیلی تحلیل رفته، نمی‌توانم با سرعت دلخواه بدوم. در کنار رود چارلز که نرم‌نرم گام برمی‌دارم دختران جوانی که ظاهراً تازه وارد هاروارد شده‌اند یکی بعد از دیگری از من جلو می‌زنند. بیشتر آن‌ها ریزنقش و باریک‌اندام‌اند، با لباس‌هایی جگری‌رنگ با آرم دانشگاه هاروارد، موهای بور و دم‌اسبی و آبیادهای جدید. به‌سرعت باد می‌دوند و در حالت رقابت‌جویانه‌شان تردید نمی‌توان کرد. انگار به جلو زدن از دیگران خو کرده‌اند و عقب ماندن در مرام‌شان نیست. همه‌شان شاداب، تندرست، جذاب، مصمم و سرشار از اعتمادیه‌نفس هستند. از گام‌های بلند و محکم و تندوتیزشان می‌توان به‌راحتی فهمید که دونده‌ی نیمه‌استقامت‌اند. حرکات‌شان با دوهای استقامت همخوانی ندارد. ذهن‌شان بیشتر با دوهای کوتاه‌تر و سرعت‌های بالاتر عجین شده است.

من در قیاس با آن‌ها خوب به باخت عادت کرده‌ام. در این دنیا چه بسیار چیزها که ورا می‌توانایی من است و چه بسیار رقاباتی که یکبار هم از پس‌شان برنخواهم آمد. از طرفی، قصد خودستایی ندارم ولی به جرئت می‌گویم که هیچ‌یک از این دختران به اندازه‌ی من درد را نمی‌شناسد. کاملاً هم طبیعی است که نیازی به شناخت آن در خود احساس نکنند. این افکار بی‌هوا به ذهنم می‌آیند، در همان حال که به موهای دم‌اسبی مغزورانه‌شان، تاب‌خوران به این‌طرف و آن‌طرف، و نیز گام‌های رقابت‌جویانه‌شان نگاه می‌کنم. همچنان نرم‌نرم گام برمی‌دارم و راهم را در امتداد چارلز پی می‌گیرم.

آیا من در طول حیات خود چنین روزهای مشعشع و خلل‌ناپذیری داشته‌ام؟ شاید چند روزی. ولی تردید دارم که حتا اگر در جوانی موی دم‌اسبی بلندی می‌داشتم مثل این دخترها با تبختر و غرور در پشت‌سرم تاب بخورد. پاهایم نیز با قدرت و تحکم آنان بر زمین فرود نمی‌آمد. شاید هم جز این نباید انتظاری داشت. هر چه باشد آنان دانشجویان تازه‌وارد تنها دانشگاه هاروارد هستند. در عین حال، دیدن این دختران زیبا و در حال دویدن مرا به وجد می‌آورد. حین نگاه کردن به آن‌ها یک‌دفعه تصویری روشن پیش چشم پدیدار می‌شود: نسلی جایگزین نسل دیگر می‌شود. راه‌ورسم جهان چنین است که امور دست‌به‌دست شود پس نباید ناراحت بود اگر این دختران بر کسی چون من پیشی بگیرند. آن‌ها ادراک زمانی خاص خود و گام‌های خاص خود را دارند، من هم مال خودم را. این دو باهم تفاوتی اساسی دارند ولی مگر غیر از این باید باشد. قاعده همین است.

اغلب حین دویدن‌های صبحگاهی در کنار رود آدم‌هایی را می‌بینم که در روزهای دیگر هم آن‌ها را در همان لحظه دیده‌ام. یکی‌شان زن سرخ‌پوست کوتاه‌قامتی است که همیشه در حال قدم زدن است. به گمانم بالای شصت سال سن داشته باشد و خصوصیات جذاب و ظریفی دارد. طرز لباس پوشیدنش هم دیدنی و بی‌آلایش است. عجیب آن‌که هر چند شاید آن‌قدرها هم عجیب نباشد - هر روز لباسی متفاوت به تن می‌کند. یک‌بار لباس ساری زیبایی پوشیده بود و بار دیگر یک ژاکت گل‌وگشاد با نام‌ونشان دانشگاه هاروارد بر آن. اگر درست به خاطر داشته باشم هیچ‌وقت نشده که یک لباس را دوبار بر تن او ببینم. یکی از دلمشغولی‌های کوچک و شیرین من، هر روز صبح حین دویدن، آن است که ببینم او آن روز چه پوشیده است.

از دیگر کسانی که هر روز می‌بینم پیرمردی تنومند و قفقازی است که با وجود تسمه‌ی سیاه و کلفت دورتادور پای راستش، تند و چالاک قدم برمی‌دارد. پایش حتماً سخت آسیب دیده است. تا جایی که به خاطر می‌آورم چهار ماه است آن تسمه‌ی سیاه روی پایش بسته شده است. مگر چه بلایی بر سر آن پا آمده است؟ هر چه بوده، تأثیر چندانی بر سرعت گام‌های او نگذاشته و همچنان تند راه می‌رود. با یک هدفون بی‌قواره به موسیقی گوش می‌دهد و ساکت و سریع راهش را در مسیر کنار رودخانه پی می‌گیرد.

دیروز حین دویدن به آلبوم «ضیافت‌گدایان» از گروه رولینگ استونز گوش دادم. آن «هو هو» گفتن دسته‌جمعی و تکان‌دهنده در ترانه‌ی «دلسوزی برای شیطان» عجب تناسبی با ریتم دویدن دارد. روز قبل از آن به آلبوم «خزنده»ی اریک کلاپتون گوش داده بودم. از هر دو آلبوم خوشم می‌آید. با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنم و از شنیدن‌شان سیر نمی‌شوم؛ به‌خصوص «خزنده». حین دویدن در یک صبح دل‌انگیز هیچ موسیقی‌یی نمی‌تواند جای آن را بگیرد. نه خیلی پر جنب‌وجوش است نه خیلی خیال‌انگیز و غیرعادی. ریتمش یکنواخت و ملودی‌اش طبیعی و موزون است. ذهنم بلافاصله با موسیقی عجیب می‌شود و گام‌هایم با نواخت‌ها و کوبش‌های آن تناسب پیدا می‌کند. گاهی چنان در عالم موسیقی غرق می‌شوم که ناگهان فریاد کسی را می‌شنوم که می‌گوید: «از سمت چپ می‌روم!» و بعد یکی از آن دوچرخه‌های مسابقه به‌سرعت باد از سمت چپم رد می‌شود.

موقع دویدن لحظاتی هم به مقوله‌ی رمان‌نویسی فکر کردم. گاهی مردم از من سؤال‌هایی نظیر این می‌پرسند: «آقای موراگامی، شما که چنین زندگی سالمی را در پیش‌گرفته‌اید فکر نمی‌کنید روزی به همین دلیل دیگر نتوانید دست به قلم ببرید؟» در کشورهای دیگر کمتر چنین بحثی

مطرح می‌شود ولی در کشور خودم، ژاپن، مردم انگار هنوز باور دارند که نوشتن رمان حاصل فرایندی ناسالم است و رمان‌نویسان حتماً باید به کارهای خلاف و ویرانگر رو بیاورند تا داستانی خلق کنند. دیدگاهی رایج وجود دارد که نویسنده با در پیش گرفتن زندگی ناسالم می‌تواند خود را از دنیای فساد و تباهی دور کند و به خلوصی برسد که واجد ارزش‌های هنری است. عقیده‌ای است که در طول سالیان متمادی شکل گرفته و عامل رواج آن فیلم‌های سینمایی و نمایش‌های تلویزیونی بوده‌اند. آن‌ها بوده‌اند که این قالب - یا در حالتی خوش‌بینانه: نقش اسطوره‌ای - را برای هنرمند شدن جا انداخته‌اند.

من البته با آن بخش از این عقیده که رمان‌نویسی را حاصل فرایندی ناسالم می‌داند موافق هستم. هر کس به رمان‌نویسی رو بیاورد و از عمل نوشتن در جهت خلق یک داستان بهره بگیرد، خوانناخواه ماده‌ای سمی را که در اعماق وجود هر انسانی یافت می‌شود به سطح می‌آورد. تمامی نویسندگان با چنین سمی مواجه می‌شوند و باید با آگاهی از خطرات آن راهی برای مقابله با آن پیدا کنند وگرنه عمل خلاقه به معنای اخص کلمه به فعل در نمی‌آید (قیاس عجیب مرا لطفاً ببخشید ولی خوشمزه‌ترین بخش گوشت ماهی پفکن (۳۶)، تکه‌ای است که نزدیک محل تولید سم در بدن آن واقع شده است - این نکته به مبحثی که من درباره‌اش صحبت می‌کنم شباهت دارد). داستان‌نویسی فعالیتی سالم نیست، از هر منظری که به آن بنگرید.

پس می‌توان چنین گفت که فعالیت هنری در همان بدو امر در بردارنده‌ی عناصری ناسالم و ضداجتماعی است. این نکته را قبول دارم. به همین دلیل است که تعداد معدودی از نویسندگان و یا هنرمندان دچار تباهی و انحطاط می‌شوند و یا فردی ضداجتماع به‌نظر می‌آیند. این قضیه را درک می‌کنم و یا بهتر بگویم: منکر آن نمی‌شوم. اما نویسندگانی چون من اگر در پی فعالیتی طولانی‌مدت در عرصه‌ی خود هستند لاجرم باید سیستم ایمنی بدن‌شان را تقویت کنند تا تاب مقاومت در برابر آن سم خطرناک (و در مواردی، کشنده) را داشته باشند. در صورت انجام این کار، بدن حتی در مقابل سم‌های قوی‌تر نیز مقاومت خواهد کرد و یا به عبارتی، قادر به خلق روایت‌هایی جان‌دارتر خواهد بود. برای ایجاد سیستم ایمنی مناسب و حفظ آن در درازمدت باید انرژی بسیار زیادی صرف کرد و خوانناخواه این انرژی را باید از جایی تأمین کرد. چه جایی بهتر از جسم خود انسان برای تأمین آن؟

سوءتفاهم نشود لطفاً، منظورم آن نیست که تنها قاعده‌ی صحیح برای نویسندگان همین قاعده است، چون همان‌گونه که اشکال متفاوت کار ادبی وجود دارد نویسندگان متفاوت، هر یک با جهان‌بینی خاص خود، نیز یافت می‌شوند. هر یک به راه خود می‌روند، با مسائل خاص خود دست‌وپنجه نرم می‌کنند و اهدافی گوناگون در سر می‌پرورانند، بنابراین چیزی به‌نام یک راه واحد و درست برای کل رمان‌نویسان وجود ندارد. شک نباید کرد. اما، صادقانه می‌گویم، اگر خود من درصدد نوشتن اثری بلند و حجیم باشم افزایش توان جسمانی و بنیه‌ی بدنی از جمله برنامه‌های ضروری و واجب کارم خواهد بود. آن را عملی سودمند می‌دانم یا دست‌کم معتقدم که انجام دادنش بهتر از انجام ندادن است. گفته‌ای کلیشه‌ای و نخ‌نما داریم که می‌گوید: اگر کاری ارزش دارد با تمام توان - یا در مواردی، با توانی فراتر از حد تصور - انجامش بده.

انسان برای دست‌وپنجه نرم کردن با پدیده‌ای ناسالم باید تا حد ممکن سالم باشد. این شعار من است. به عبارت دیگر، روح ناسالم نیازمند جسمی سالم است. شاید این گفته طنزینی متناقض‌نما داشته باشد ولی باید بگویم که آن را از همان ابتدای کار نویسندگی با گوشت و پوست خود

احساس کرده‌ام. سالم و ناسالم الزاماً روبه‌روی هم و در دو سر یک طیف قرار نمی‌گیرند. آن‌ها نه در تقابل باهم بلکه مکمل هم هستند و در مواردی حتا به یکدیگر پیوند می‌خورند. بله، می‌دانم که طرفداران این دو نظریه، چه افراد سالم که فقط به فکر سلامتی هستند و چه کسانی که فقط به الگوی ناسالم بودن چسبیده‌اند، هر یک سنگ خود را به سینه می‌زنند ولی انسان اگر فقط یک روی سکه را ببیند کلاهش پس معرکه است و حاصل چندان از زندگی نخواهد برد.

برخی نویسندگان که در جوانی آثاری خارق‌العاده، مستحکم و زیبا خلق کرده‌اند تنها زمانی متوجه نکته‌ی بالا می‌شوند که تحلیل قوای جسمانی یکباره از راه می‌رسد. اصطلاح خشکیدن چشمه‌ی ادبی در این‌جا کاملاً مصداق دارد. آثارشان پس از آن ممکن است کماکان زیبا باشد و حتا تحلیل قوا هم با جلوه‌های خاص خود نقشی در این میان ایفا کند ولی سیر نزولی قدرت خلاقه‌شان را کسی نمی‌تواند کتمان کند. به عقیده‌ی من، آنان زمانی دچار این وضعیت می‌شوند که جسم‌شان قدرت مقابله با سم را از دست می‌دهد. آن نیروی پرشور جوانی که قبلاً به‌صورت طبیعی از پس سم برمی‌آمده رو به افول می‌نهد و سیستم ایمنی به تدریج از کارایی مطلوب فاصله می‌گیرد. در این حالت، نویسنده دشوار بتواند قدرت خلاقه و شهودی خود را حفظ کند. توازن موجود میان نیروی تخیل و توانایی‌های جسمانی به‌هم می‌خورد و نویسنده می‌ماند و یک مشت شکر و دست‌ورعمل، تا با اندک شور و حرارت به‌جامانده اثری شبه‌ادبی پدید آورد. کاری که با سیر و سلوک‌های دلنشین پیشین فرسنگ‌ها فاصله دارد. برخی نویسندگان در این مقطع دست به خودکشی می‌زنند، عده‌ای هم عطای نویسندگی را به لفایش می‌بخشند و مسیری دیگر در پیش می‌گیرند.

می‌خواهم از بروز آن نوع خشکیدن چشمه‌ی ادبی جلوگیری کنم؛ اگر ممکن باشد. ادبیات به دیده‌ی من پدیده‌ای بداهه، یکپارچه و هماهنگ است، چیزی واجد شوری طبیعی و راستین. نوشتن رمان برای من شبیه بالا رفتن از کوهی با شیب‌های تند است، با کوشش و تقلا از صخره بالا کشیدن و پس از آزمونی سخت و طولانی، به قله رسیدن. یا بر محدودیت‌های خود غلبه می‌کنید یا نمی‌کنید. یا این یا آن. این تصویر را حین نوشتن مدام پیش چشم دارم.

گفتن ندارد که انسان روزی حتماً روی شکست را به خود می‌بیند. جسم به مرور فرسوده می‌شود و دیر یا زود بر خاک می‌افتد و از نظرها غایب می‌شود. بدن که تجزیه شود روح هم (به احتمال فراوان) رخت برمی‌بندد. این‌ها را خوب می‌دانم. با این‌همه، می‌خواهم لحظه‌ی غلبه‌ی سم بر نیروی حیاتی خود را تا جای ممکن به تعویق بیندازم. در هیئت رمان‌نویس چنین هدفی را دنبال می‌کنم، ضمن آن‌که می‌دانم فرصت چندان هم باقی نمانده است. دقیقاً به همین دلیل است که حتا اگر مردم بگویند: «او هنرمند نیست»، همچنان به دوییدن ادامه خواهم داد.

روز ششم اکتبر باید در دانشگاه ام‌آی‌تی سخنرانی کنم و چون مجبورم روبه‌روی جمعیت صحبت کنم حین دوییدن جملات سخنرانی را مرور می‌کنم (البته نه با صدای بلند). در چنین مواردی به موسیقی گوش نمی‌دهم و فقط کلمات را به زبان انگلیسی آهسته تکرار می‌کنم.

در ژاپن که هستم به‌ندرت جلو عده‌ای سخنرانی می‌کنم. می‌گویم اصلاً طرف آن نروم. اما در کشورهای دیگر تا به‌حال بارها سخنرانی کرده‌ام و اگر موقعیتش فراهم باشد باز هم مبادرت به این کار خواهم کرد. شاید عجیب باشد ولی در چنین برنامه‌هایی حرف زدن به زبان انگلیسی برای من راحت‌تر از ژاپنی است در حالی‌که تسلط بر زبان مادری قابل قیاس با انگلیسی نیست. شاید دلیلش آن باشد که حین سخنرانی درباره‌ی موضوعی جدی به زبان خودم، در اقیانوس

واژه‌ها گرفتار می‌شوم چون از نظر لغات و اصطلاحات، گزینه‌ها و امکانات فراوانی در اختیار دارم. من در مقام نویسنده رابطه‌ای تنگاتنگ با مردم ژاپن برقرار کرده‌ام بنابراین اگر قرار باشد پیش روی جمع کثیری از آنان سخنرانی کنم در مواجهه با آن اقیانوس عظیم کلمات، دستپاچه می‌شوم و در نهایت راه به جایی نمی‌برم.

می‌خواهم پیوندم با مردم ژاپن، تا حد امکان، از پشت میز تحریرم در خانه و از طریق نوشتن باشد. فقط در چنان حالتی است که بدون دغدغه و به‌طرزی مؤثر بر کلمات و بافت متن مسلط می‌شوم و می‌توانم به آن‌ها جان ببخشم. هر چه باشد شغل من همین است. اما به‌محض اقدام به سخنرانی در کشورم و بازگو کردن مقولاتی که تردیدی در مورد بیان آن‌ها نداشته‌ام ناگهان دچار وسواس می‌شوم که نکند نکته‌ای - نکته‌ای بسیار بااهمیت - را از قلم انداخته باشم. تاب تحمل چنین آشفتگی‌ها و بی‌نظمی‌هایی را ندارم.

در عوض، حین تهیه و تنظیم یک سخنرانی به زبان خارجی، گزینه‌ها و امکانات آن زبان در نظرم محدود می‌شود. من شیفته‌ی خواندن کتاب به زبان انگلیسی هستم ولی با قاطعیت می‌گویم که در زمینه‌ی حرف زدن به سطح عالی نرسیده‌ام. ولی همین امر کمک می‌کند تا سخنرانی را با آسودگی خاطر بیشتری انجام دهم. به خود می‌گویم: «این یک زبان خارجی است، مگر می‌خواهی شوق‌القدر کنی؟» همین نکته کشفی جذاب برای من بوده است. طبیعی است که آماده شدن برای یک سخنرانی وقت زیادی می‌برد چون قبل از رفتن پشت میکروفون باید به اندازه‌ی سی یا چهل دقیقه حرف زدن را تمرین کرد و مطالب را به خاطر سپرد. اگر آدم بخواهد یک متن نوشته‌شده را از رو بخواند حوصله‌ی حضار را سر می‌برد و اصولاً کل برنامه بی‌روح از کار در خواهد آمد. باید کلماتی راحت برای تلفظ انتخاب کنم تا حضاران حرف‌های مرا به‌سادگی درک کنند. از طرفی، باید آنان را به خنده وادارم تا سر ذوق بیایند و احساس آسودگی کنند. باید به مخاطبان خود این حس را القا کنم که کی هستم و چه رفتاری دارم. درست است که مدت کوتاهی با آنان خواهم بود اما اگر می‌خواهم به حرف‌هایم گوش بدهند باید آنان را با خود همراه سازم. این کار هم ممکن نمی‌شود مگر با مرور چندین و چندباره‌ی گفته‌هایم در سخنرانی، که عرق آدم را درمی‌آورد. البته در لحظه‌ی حساب پس دادن اغلب با چالشی تازه روبرو می‌شوم.

برای مرور متن یک سخنرانی، دویدن فعالیتی محشر است. همان‌طور که پاهایم به اختیار خود بر زمین فرود می‌آیند تکتک کلمات سخنرانی نیز در ذهنم کنار هم ردیف می‌شوند. ضرباهنگ جملات و طنین آن‌ها را می‌سنجم. ذهنم که جایی دیگر سیر کند می‌توانم مدتی طولانی بدوم، آن هم با سرعتی طبیعی که آدم را خسته نمی‌کند. گاهی که یک سخنرانی را در ذهن تمرین می‌کنم انواع و اقسام حرکات دست و صورت را از خودم درمی‌آورم و به همین دلیل افرادی که از روبرو به من نزدیک می‌شوند نگاه‌های عجیب و غریب به من می‌اندازند.

امروز موقع دویدن چشمم به یک غاز کانادایی سرب‌رنگ افتاد که کنار رود چارلز دراز به‌دراز افتاده بود. یک سنجاب مرده را هم کنار درختی دیدم. هر دو انگار به خواب رفته بودند. حالت چهره‌شان آرام بود، انگار هر دوشان رسیدن به آخر خط زندگی را پذیرفته بودند، انگار سرانجام از قید تن رها شده بودند. نزدیک محل تجمع قایق‌ها در کنار رودخانه، مردی بی‌خانمان را دیدم که چندین لباس کثیف و پاره‌پوره را روی هم پوشیده بود. یک چرخ‌دستی را، از آن‌ها که در فروشگاه‌ها می‌بینیم، به جلو هل می‌داد و ترانه‌ی «امریکای زیبا» (۲۷) را با صدای بلند می‌خواند. نمی‌دانم به طعنه آن را می‌خواند یا واقعاً از آن خوشش آمده بود.

بگذریم، طبق تقویم به ماه اکتبر رسیده‌ایم. تا چشم برهم بگذارم ماهی دیگر نیز سپری خواهد شد و آن وقت فصلی بسیار سخت فرا خواهد رسید.

فصل ششم : کسی دیگر بر میز نمی‌کوبید ، کسی فنجان‌ها را پرت نمی‌کرد

۲۳ ژوئن ۱۹۹۶ - دریاچه‌ی ساروما، هوکایدو

تا به حال شده در یک روز شصت و دو مایل (حدود صد کیلومتر) بدوید؟ اکثریت قریب به اتفاق مردم جهان (آن‌هایی که البته از عقل سلیم برخوردارند) به عمرشان چنین کاری انجام نداده‌اند. در میان انسان‌های معقول کسی را نمی‌توان یافت که دست به چنین جسارت نابه‌جایی بزند. ولی من یکبار این کار را انجام دادم. مسابقه‌ای را به پایان بردم که از صبح زود تا غروب طول کشید و مسافتش شصت و دو مایل بود. می‌توان حدس زد که چه بلایی بر سر جسم آمد. به‌کلی از پا درآمدم و تا مدتی پس از آن سوگند می‌خوردم که دیگر طرف دو نمی‌روم. فکر نکنم دوباره سراغ آن مسابقه بروم، هر چند کسی از آینده‌اش خبر ندارد و نمی‌داند چه در آستین دارد. اصلاً شاید روزی آن آزمون دشوار را پاک از یاد ببرم و از نو وارد گود رقابت فوق ماراتن شوم. باید منتظر بود و دید که فردا چه با خود به ارمغان خواهد آورد.

به‌هر حال، حالا که پس از سال‌ها به آن مسابقه فکر می‌کنم می‌بینم برای من در مقام یک دونده واجد معناهای بسیاری بوده است. به‌درستی نمی‌دانم دویدن شصت و دو مایل چه نوع اهمیتی دارد ولی در قالب عملی خلاف قاعده که در عین حال نافعی اصول اساسی نیست، انسان انتظار دارد به کمک آن به نوعی خودشناسی برسد؛ چند ویژگی جدید به داشته‌هایش بیفزاید تا خود را بهتر درک کند و در نهایت دیدگاهش نسبت به زندگی، شکل و رنگ آن، دگرگون شود. اتفاقی بود که، خوب یا بد، در زندگی من رخ داد و من دگرگون شدم.

آنچه در پی می‌آید بر پایه‌ی شرحی است که چند روز پس از آن مسابقه نوشته‌ام؛ زمانی که هنوز جزییات فوق ماراتن را به‌یاد داشتم. حالا که بعد از ده سال آن را می‌خوانم تمامی افکار و احساساتم در آن لحظات به وضوح پیش چشم پدیدار می‌شود. شما هم با خواندن آن احتمالاً تصویری درخور از آن مسابقه‌ی سنگین و تبعات بعدی آن برای من، چه خوشایند چه ناخوشایند، به‌دست خواهید آورد. شاید هم بگویید که اصلاً چنین نیست.

مسابقه‌ی شصت و دو مایلی فوق ماراتن هر سال در ماه ژوئن در کنار دریاچه‌ی ساروما در جزیره‌ی هوکایدو برگزار می‌شود. در آن مقطع از سال به‌جز هوکایدو که دور از نواحی دیگر کشور در شمال واقع شده، باقی نقاط ژاپن فصل باران را پشت‌سر می‌گذارند. تابستان‌ها در هوکایدو هوا بسیار مطبوع است، اگرچه در شمالی‌ترین نقطه‌اش که دریاچه‌ی ساروما را نیز در برمی‌گیرد از گرمای تابستان چندان خبری نیست. در واقع، صبح زود که مسابقه شروع می‌شود هوا آن‌قدر سرد است که باید لباس‌های گرم و ضخیم به تن کرد. آفتاب که در آسمان بالا و بالاتر برود آدم کم‌کم گرم‌تر می‌شود و بعد دوندگان مثل جانورانی که مراحل دگرذیسی را از سر می‌گذرانند رخت‌ها را یکی‌یکی از تن درمی‌آورند. من در آخر مسابقه با آن‌که هنوز دستکش‌ها به دستم بود جز پیراهن رکابی و شورت ورزشی چیزی به تن نداشتم و البته سردم بود چون غروب فرا رسیده بود. اگر باران می‌بارید حتماً یخ می‌زددم ولی خوشبختانه با وجود ابرهای ماندگار یک قطره هم باران نبارید. دوندگان باید دور دریاچه‌ی ساروما که روبه‌روی دریای اختسک (۳۸)

واقع شده، بدونند. آدم تا در این مسیر ندود پی به ابعاد بی‌قواری دریای ساروما نمی‌برد. مسابقه از شهر یوئوبتسو (۳۹) در غرب دریایچه آغاز می‌شود و در شهر توکورو - چو (۴۰) (که حالا به کیتامی (۴۱) تغییر نام داده است) در شرق دریایچه به آخر می‌رسد. مسیر انتهایی مسابقه از درون گلستان واکا (۴۲) می‌گذرد که محدوده‌ای باریک، بلند و پیش‌رفته در دل دریا و پر از گل‌های طبیعی است. مسیری بسیار زیبا و چشم‌نواز است - طوری که انسان بی‌اختیار غرق تماشای آن می‌شود. در طول مسابقه مانع از رفت‌وآمد اتومبیل‌ها می‌شوند. نیازی هم به این کار نیست چون نه تعداد اتومبیل‌ها زیاد است و نه تعداد شرکت‌کنندگان. گاوها در کنار جاده به‌کندی تمام به چرا مشغول‌اند و حتا نگاهی به دونده‌ها نمی‌اندازند. سرشان آن‌قدر به خوردن علف گرم است که فرصتی برای توجه به این افراد بوالهوس و فعالیت پوچشان ندارند. دوندگان هم به نوبه‌ی خود وقت چندانی برای زیر نظر گرفتن حرکات گاوها ندارند. از مسافت بیست و شش مایل به بعد، شش مایل به شش مایل جایگاهی برای ارزیابی زمان دوندگان تعبیه شده، که اگر از حدی مجاز تجاوز کنند خودبه‌خود از دور مسابقه کنار می‌روند. مقررات سفت و سختی در این مورد وضع شده و هر ساله بسیاری از دوندگان به این‌ترتیب از ادامه‌ی مسابقه باز می‌مانند. من یکی که پس از سفر به شمالی‌ترین نقطه‌ی ژاپن و طی کردن آن مسافت طولانی اصلاً دوست ندارم در نیمه‌ی راه از دور رقابت کنار بروم. تصمیم گرفته‌ام هر طور شده زمانم از آن حد مجاز تجاوز نکند. این مسابقه از جمله نخستین رقابت‌های فوق ماراتن در ژاپن است و مقامات محلی آن را به‌طرزی بایسته و شایسته برگزار می‌کنند. شرکت در آن اتفاقی دلپذیر است.

در مورد بخش اول مسابقه، تا جایگاه استراحت در سی و چهار مایلی، حرف چندانی برای گفتن ندارم. تا آن‌جا در سکوت و آرامش فقط می‌دویدم و پیش می‌رفتم. تفاوت چندانی با یک دو صبحگاهی طولانی در روزهای یکشنبه نداشت. با خود حساب کرده بودم اگر هر مایل را در نه و نیم دقیقه بدم پیمودن کل مسیر ده ساعت طول خواهد کشید و زمان استراحت و غذا خوردن را هم که به آن اضافه کنم در مجموع مسابقه را یازده ساعته به پایان خواهم رساند (بعداً پی بردم که چه خوش‌بین بوده‌ام).

تابلویی در مسافت ۲/۲۶ مایلی نصب کرده‌اند که اعلام می‌کند: «این‌جا انتهای یک مسابقه‌ی ماراتن است.» خط سفیدی که با رنگ روی سطح بتونی جاده کشیده‌اند محل دقیق آن را نشان می‌دهد. شاید قدری مبالغه‌آمیز باشد ولی باید بگویم که با عبور از آن خط لرزه‌ای مختصر بر اندام افتاد چون اولین بار بود که از یک مسابقه‌ی ماراتن بیشتر می‌دویدم. مثل گذشتن از تنگه‌ی جبل‌الطارق بود که در ورای آن دریایی ناشناخته قرار گرفته باشد. چه در انتظارم خواهد بود؟ با کدام موجودات ناشناخته روبه‌رو خواهم شد؟ هیچ نمی‌دانستم. دریانوردان قدیمی احتمالاً در چنان لحظاتی دچار ترس و وا همه می‌شدند، من هم در مسیر حقیر خود همان احساس را داشتم.

پس از آن مرحله و نزدیک به سی و یک مایلی احساس کردم تغییر و تحولی مختصر در اندام ایجاد شده است، انگار عضلات پاهایم کم‌کم سفت می‌شدند. از طرفی، گرسنه و تشنه هم بودم. گفته بودم بی‌نوشیدن آب از جایگاهی نگذرم، چه تشنه باشم چه نباشم، با این‌همه تشنگی مثل یک بختک، مثل ملکه‌ی سیاه‌دل شب، دست از سرم بر نمی‌داشت. قدری نگران شدم: هنوز به نیمه‌ی راه نرسیده وضع چنین است، جداً آیا می‌توانم مسافت شصت و دو مایل را طی کنم؟

در جایگاه استراحت سی و چهار مایلی لباس‌های تازه به تن کردم و خوراکی مختصری را که هم‌سرم برآیم تدارک دیده بود خوردم. با سپری شدن ساعات اولیه‌ی صبح هوا گرم‌تر شده بود،

بنابراین لباس‌های کمابیش تنگ را از تن درآوردم و جای آن‌ها پیراهن و شورتی تازه پوشیدم. کفش‌های فوق مارا تن (بله، چنین چیزهایی هم در جهان یافت می‌شود) مدل «نیو بالانس» را از پا درآوردم و کفشی دیگر را که نیم شماره بزرگتر بود، شماره‌ی هشت و نیم، به پا کردم. پاهایم داشت باد می‌کرد و باید کفشی بزرگتر می‌پوشیدم. هوا ابری بود در تمام اوقات، خبری از آفتاب نبود و به همین جهت کلاه را از سر برداشتم. البته کلاه را هم به‌خاطر آفتاب و هم باران بر سر گذاشته بودم ولی انگار باران هم سر باریدن نداشت. هوا نه گرم بود و نه سرد، شرایطی مطلوب برای دوهای استقامت و طولانی. دو بسته ژله‌ی تقویتی خوردم و مقداری هم نان و کره و نان‌شیرینی. قدری هم آب نوشیدم. روی چمنزار بااحتیاط چند حرکت کششی انجام دادم و بر ماهیچه‌های ساق پایم قدری اسپری ضدتورم پاشیدم. صورتم را شستم و از دست عرق و کثافت نجات پیدا کردم. به توالت هم سری زدم.

شاید ده دقیقه‌ای آن‌جا ماندم ولی یکبار هم ننشستم. می‌ترسیدم اگر بنشینم نتوانم دوباره برخیزم و دویدن را از سر بگیرم.

یکی پرسید: «حالتان خوب است؟»

فقط جواب دادم: «خوبم.» حرف دیگری نداشتیم که بزنم.

کمی دیگر آب نوشیدیم و حرکات کششی انجام دادم و بعد برای ادامه‌ی کار روی جاده رفتم. حالا دیگر تا رسیدن به خط پایان فقط دویدن بود و دویدن. ولی تا به‌راه افتادم فهمیدم یک جای کار عیب دارد. عضلات پاهایم مثل لاستیک‌هایی کهنه و خشک سفت شده بودند. هنوز توان زیادی داشتیم و مرتب و منظم نفس می‌کشیدیم ولی پاهایم از من پیروی نمی‌کردند. میل فراوانی به دویدن داشتیم ولی پاهایم انگار عقیده‌ی دیگری داشتند.

از پاهای نافرمان رو گرداندم و حواس خود را معطوف به بالاتنه‌ام کردم. دست‌ها را باقدرت به جلو و عقب حرکت دادم تا به این‌ترتیب نیروی حاصل از بالاتنه را به نیمه‌ی پایینی بدن منتقل کنم. به کمک این نیرو می‌توانستم پاها را به جلو برانم (هر چند بعد از مسابقه مچ دست‌هایم به‌خاطر همین حرکات‌ها ورم کرد). با این نوع حرکت حلزون‌وار خواه‌ناخواه سرعت کاهش می‌یافت و تفاوت چندانی با پیاده‌روی تند نداشت. اما همان پیش رفتن‌های آهسته انگار وظیفه‌ی پیشین را به‌یاد عضلات پاهایم انداخته باشند یا شاید هم خود را به‌دست تقدیر سپرده باشند، پاهایم دوباره به حالت قبل برگشتند و من توانستم به روال معمول بدوم. ممنون از آن‌ها.

پاهایم دوباره به حرکت افتاده بودند ولی سیزده مایل بعدی را، از جایگاه استراحت در سی و چهار مایلی تا چهل و هفت مایلی، با زجر و عذاب پیمودم. مثل یک تکه گوشت بودم که آهسته در چرخ‌گوشت خرد می‌شود. انگیزه و اراده برای جلو رفتن در من موج می‌زد اما دست و پایم گوش‌به‌فرمان نبودند. انگار ماشینی بخواهد از جاده‌ی سربالایی بالا برود بی‌آن‌که ترمزدستی‌اش را خوابانده باشند. حس می‌کردم چیزی نمانده تک‌تک اعضای بدنم از هم جدا شود. مثل ماشینی بدون روغن که پیچ‌ومهره‌هایش در رفته و از تنظیم خارج شده باشد سرعتم دم‌به‌دم کمتر می‌شد و دوندگان دیگر یکی‌یکی از من جلو می‌زدند. پیرزنی ریزنفس، هفتادساله تقریباً، وقتی از کنارش می‌گذشتم فریاد زد: «نامید نشو!» بجنب مرد، اگر حالا این‌طوری بدوی بعداً چه‌کار خواهی کرد؟ هنوز بیست و پنج مایل دیگر مانده است.

اعضای مختلف بدنم یکی پس از دیگری به درد آمدند. ابتدا دردی عذاب‌آور در ران راستم شروع شد که بعد به زانوی راستم سرایت کرد. بعد هم ران چپ و جاهای دیگر به نوبت. تمامی اعضای

بدنم فرصت پیدا کردند تا اظهار وجود کنند و گله و شکایت سر دهند. جیغ می‌کشیدند، شکایت می‌کردند، از درد فریاد می‌زدند و تهدید می‌کردند که از این بیشتر ادامه نخواهند داد. شصت مایل برای‌شان تجربه‌ای ناشناخته بود و هر یک به سهم خود سعی می‌کردند از زیر این بار شانه خالی کنند. من قضیه را خوب درک می‌کردم و فقط از آن‌ها می‌خواستم سروصدا راه نیندازند و طاقت بیاورند. مثل دانتون یا روبسپیر که می‌کوشیدند افراد ناراضی و طغیانگر را در گروه انقلابی‌شان با قدرت بیان آرام کنند، با تکتک اعضای بدنم حرف می‌زدم و از آن‌ها طلب اندکی همکاری بیشتر می‌کردم. با تشویق، مجیزگویی، دست نیاز دراز کردن و یا شماتت سعی می‌کردم به آن‌ها روحیه بدهم. «چیزی به پایان راه نمانده، دوستان. مرا در این وضعیت تنها نگذارید.» اما ماجرای دانتون و روبسپیر را که به‌یاد دارید - من هم به‌یاد می‌آوردم - هر دو سرانجام سرهای‌شان از بدن جدا شد و جان خود را بر سر آن کار گذاشتند.

ولی عاقبت با هر ترفندی که در کتاب آن دو انقلابی سراغ داشتیم، تاب آوردم و از آن سیزده مایل سراسر عذاب‌آور به‌سلامت گذشتم.

«من انسان نیستم. نوعی ماشینم. احساس معنایی ندارد. فقط باید رو به جلو حرکت کنم.» این جملات را با خود تکرار می‌کردم. تنها جملاتی بودند که از ذهنم می‌گذشتند و در درونم جریان داشتند. من اگر موجودی زنده از گوشت و خون می‌بودم تا آن لحظه از درد ویران شده بودم. قدر مسلم یکی تحت عنوان «من» در آن‌جا حضور داشت که دارای آگاهی یا همان «خودآگاهی» بود. ولی در آن لحظات باید به خود می‌قبولاندم که این خودآگاهی‌ها فقط شکل‌هایی ذهنی و ساختگی هستند، نه چیزی دیگر. نگرشی عجیب و قطعاً احساسی عجیب‌تر است این‌که آگاهی درصدد انکار آگاهی برآید. آدم مجبور می‌شود از قالب انسانی جدا شود و خود را در هیئت جسمی غیرانسانی ببیند. از روی غریزه می‌دانستم که تنها راه بقا، همین است.

«من انسان نیستم. نوعی ماشینم. احساس معنایی ندارد. فقط باید رو به جلو حرکت کنم.» این جملات را مانند یک مانترا و ورد تکرار می‌کنم. تکراری لفظی و مکانیکی. می‌کوشم ابعاد دنیای ملموس پیرامون را هر چه کوچکتر کنم. فقط باید به سه متر جلوتر نگاه کنم، نه بیشتر. تمام دنیای من در همین محدوده‌ی سه متری خلاصه می‌شود. پدیده‌های خارج از این محدوده چه اهمیتی دارند. آسمان، باد، علف، گاوهای مشغول چرا، جمعیت کنار جاده، تشویق‌های مردم، دریاچه، رمان، واقعیت، گذشته، حافظه - هیچ‌کدام اهمیتی برایم ندارند. فقط به درد آن می‌خورند که سه متر بعدی را پشت‌سر بگذارم - استدلال حقیر من برای بقا در جایگاه یک انسان - نه ببخشید، در جایگاه یک ماشین - همین بود.

هر سه مایل یکبار، دم جایگاه‌های مخصوص می‌ایستم و قدری آب می‌نوشم. بعد هم به سرعت چند حرکت کششی انجام می‌دهم. عضلاتم مثل تکه‌نان‌های بیات که یک هفته در رستوران مانده باشند سفت شده‌اند. باورم نمی‌شود که این‌ها عضلات خودم باشند. در یکی از ایستگاه‌های استراحت مقداری آلوترش گذاشته‌اند. یکی برمی‌دارم و در دهان می‌گذارم. هیچ نمی‌دانستم که آلوترش هم می‌تواند در مواردی چنین طعم خوبی داشته باشد. ترشی و شوروی آن در تمام سطح دهانم پخش می‌شود و بعد آرام‌آرام به تمام بدنم سرایت می‌کند.

شاید به‌جای اصرار بر دویدن، عاقلانه‌تر آن بود که راه بروم. بسیاری از دوندگان همین کار را می‌کردند و به این ترتیب به پاهای خود استراحت می‌دادند. ولی من راه نرفتم، حتا به اندازه‌ی یک قدم. بارها ایستادم تا حرکات کششی انجام دهم ولی یکبار هم راه نرفتم. به آن‌جا رفته بودم که بدوم نه راه بروم. به همین دلیل - فقط به همین دلیل - آن‌همه راه را تا منتهی‌الیه شمالی کشور پیموده بودم. هر قدر هم آهسته می‌دویدم مهم نبود، فقط نباید راه می‌رفتم. یکی از قوانین من بود و اگر آن را می‌شکستم هیچ بعید نبود که قوانینی دیگر را نیز پشت‌سرش بشکنم. در آن صورت، رسیدن به خط پایان مسابقه از محالات بود.

در مسافت چهل و هفت مایلی، زمانی که مشقات مختلف را تحمل می‌کردم، ناگهان احساس کردم که در حال عبور از محدوده‌ای خاص هستم. فقط با همین کلمات می‌توانم آن را توضیح دهم. احساس عبور از درون یک محدوده. انگار جسمم بدون هر گونه تماس از درون یک دیوار سنگی گذشته باشد. 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 نحوه‌ی انجام آن سر در نمی‌آوردم، فقط مطمئن بودم که عبور من واقعیت داشته است.

بعد از آن دیگر نیازی به فکر کردن نبود، یا دقیق‌تر بگویم، نیازی نبود که آگاهانه مانع از فکر کردن خود شوم. فقط کافی بود با جریان همراه شوم تا خودبه‌خود به آن نقطه برسم. خود را که به‌دست آن جریان می‌سپردم نیرویی مرا به‌سوی جلو پیش می‌راند.

بی‌شک چنان مسافتی هر کسی را خسته می‌کرد ولی برای من در آن شرایط، خستگی دیگر مسئله‌ی عمده‌ای نبود بلکه حالتی طبیعی بود. عضلاتم دیگر افراد ناراضی و معترض در گروه انقلابی نبودند و انگار از گله و شکایت دست برداشته بودند. کسی دیگر بر میز نمی‌کوبید، کسی فنجان‌ها را پرت نمی‌کرد. عضلاتم در آن لحظات، خستگی را همچون یک واقعیت مطلق تاریخی و یک پیامد ضروری انقلاب پذیرفته بودند. به‌صورت موجودی درآمد بودم که انگار [مثل هوایما یا کشتی] او را در وضعیت هدایت خودکار قرار داده باشند و تنها وظیفه‌اش حرکت

موزون دست‌ها به جلو و عقب و برداشتن گام‌ها به سمت جلو بود. به هیچ‌چیز فکر نمی‌کردم، هیچ احساسی نداشتم و حتی یکباره متوجه شدم که از دردهای جسمانی هم خبری نیست. شاید هم به گوشه‌ای پنهان در وجودم خزیده بودند، مثل اسباب و لوازمی نکبتی که خلاصی از دست‌شان ممکن نیست. در آن شرایط، پس از عبور از آن دیوار نامرئی، از دوندگان بسیاری، یکی پس از دیگری، جلو زدم. در واقع، بعد از ایستگاه سنجش زمان در چهل و هفت مایلی که دوندگان می‌بایست در مدت کمتر از هشت ساعت و چهل و پنج دقیقه از آن می‌گذشتند، آهنگ گام‌های بسیاری از دوندگان برخلاف من کند شد. عده‌ای حتی راه می‌رفتند. از آنجا تا خط پایان مسابقه از حدود دویست نفر جلو زدم. آماری بود برحسب شمارش خودم. فقط یکی دوبار کسی توانست از من جلو بزند. چون کار دیگری نداشتم تکتک کسانی را که پشت سر می‌گذاشتم می‌شمردم. خستگی مفرط خود را کتمان نمی‌کردم اما جای سؤال نداشت که هنوز قادر به ادامه‌ی کار بودم. و جز آن، مگر چیز دیگری می‌خواستم. در آن وضعیت که برحسب هدایت خودکار عمل می‌کردم حتی اگر می‌خواستند از شصت و دو مایل هم بیشتر می‌دویدم. عجیب است ولی در اواخر مسابقه درست نمی‌دانستم کی هستم و چه‌کار می‌کنم. احتمالاً باید احساسی خطرناک و هشداردهنده بوده باشد، هر چند در آن دقایق چنین ذهنیتی نداشتم. مرحله‌ای بود که دویدن در قلمرو ماوراء طبیعی انجام می‌شد و از محدوده‌ی زمین و امور دنیوی جدا شده بود. در آنجا فقط عمل دویدن و موجودیتی در قالب «من» مطرح بود. من می‌دوم، پس هستم.

در مرحله‌ی پایانی مسابقه که وارد گلستان طبیعی واکا در شبه‌جزیره‌ای بسیار باریک شدم، این احساس رفته‌رفته قوی‌تر شد. آنجا شبیه تفکر و تعمقی طولانی و ادامه‌دار است. مناظر کنار آب زیباست و در آن لحظات بوی دریای اختسک در هوا شناور بود. غروب شده بود (ما اول صبح دویدن را شروع کرده بودیم)، غروبی که هوا شفافیت خاصی به آن بخشیده بود. حتی بوی گیاهان دوردست اوایل تابستان را نیز استشمام می‌کردم. دو سه روباه را هم در کنار هم در مزرعه‌ای دیدم. از سر کنجکاوای به ما دونده‌ها نگاه می‌کردند. ابرهای انبوه و پرمعنا، مثل چشم‌اندازهای قرن نوزدهمی انگلستان در تابلوهای نقاشی، پهنه‌ی آسمان را پوشانده بودند. از باد هم خبری نبود. تعداد زیادی از دوندگان در اطراف من آهسته و خاموش به‌سوی خط پایان گام برمی‌داشتند. حضور در جمع آنان شادی ملایمی به من می‌بخشید. دم، بازدم. ریتم تنفسی‌ام انگار اصلاً تغییر نکرده بود. هوا به راحتی وارد و خارج می‌شد. قلب ساکت با نظمی یکنواخت، بارها و بارها، منبسط و منقبض می‌شد. ریه‌هایم هم مثل کارگرانی وظیفه‌شناس مدام اکسیژن تازه به بدن می‌رساندند. نحوه‌ی فعالیت این اعضای بدن را حس می‌کردم و هر گونه صدای‌شان را تشخیص می‌دادم. همه‌شان خوب عمل می‌کردند. افرادی که کنار جاده ایستاده بودند تشویق‌کنان می‌گفتند: «چیزی نمانده! موفق می‌شوید!» فریادهای‌شان مثل هوایی شفاف از درون من گذر می‌کرد. صدای‌شان به راحتی از من عبور می‌کرد و به سمت دیگر می‌رسید.

«من، من هستم و در عین حال من نیستم.» چنین احساسی داشتم. احساسی بسیار ساکن و آرام. ذهن اهمیتی نداشت. بدیهی است که در مقام رمان‌نویس از ارزش حیاتی ذهن در حرفه‌ام آگاه هستم. ذهن را که از من بگیرند دیگر حتی یک داستان درست و حسابی از زیر قلم من بیرون نخواهد آمد. ولی در آن دقایق به‌خصوص ذهن برایم اهمیتی نداشت. فاقد ارزش و اعتبار پیشین بود.

معمولاً موقع نزدیک شدن به خط پایان یک مسابقه‌ی ماراتن فکروذکر من آن است که هر چه

زودتر آن را به پایان برسانم و قضیه را فیصله بدهم. جز آن به چیزی فکر نمی‌کنم. ولی هر قدر به انتهای این مسابقه‌ی فوق‌ماراتن نزدیک می‌شدم هیچ نشانی از حالت قبلی در خود نمی‌یافتم. خط پایان فقط یک نشانه‌گذاری موقت است و اهمیت چندانی ندارد. مثل زندگی خود ما است. صرف وجود نقطه‌ی پایان بر معنایمان بودن حیات دلالت نمی‌کند. فقط در حکم یک نشانه‌گذاری موقت است یا شاید استعاره‌ای غیرمستقیم برای ماهیت گذرای حیات. بسیار فلسفی است - البته نه بدان معنا که بگویم در حال حاضر بر ماهیت فلسفی آن تأکید می‌ورزم. من فقط دریافت مبهمی از این مفهوم دارم، که آن هم نه به‌واسطه‌ی کلمات بلکه از طریق احساسات جسمانی به‌دست آمده است.

با این اوصاف، در لحظه‌ی رسیدن به خط پایان در توکورو - چو بسیار خوشحال بودم. البته هر بار که در مسابقه‌ی دو استقامت به خط پایان می‌رسم خوشحال می‌شوم اما این‌بار خوشحالی‌ام مضاعف بود، چنان‌که دست راستم را مشت کردم و در هوا تکان دادم. ساعت چهار و چهل و دو دقیقه را نشان می‌داد. یازده ساعت و چهل و دو دقیقه از شروع مسابقه گذشته بود.

برای اولین بار در طول آن مدت نشستیم. عرق سر و صورت را پاک کردم، قدری آب نوشیدیم، کفش‌ها را از پا درآوردیم و آفتاب که از نظر ناپدید شد پاهایم را با احتیاط دراز کردم. در آن لحظه احساسی تازه در وجودم شکل گرفت - به ژرفای احساس افتخار نبود ولی نشانه‌هایی از اتمام کاری ارزنده در آن به چشم می‌خورد. نوعی شادی و آسودگی خاطر از بابت استقبال از خطر و توانایی غلبه بر آن. البته میزان آسودگی خاطر بر شادی چربش داشت. مثل آن بود که گریه سفت و سخت در درونم آرام آرام شل می‌شد؛ گره‌ای که تا آن لحظه پی به وجودش نبرده بودم.

بعد از آن مسابقه نمی‌توانستم راحت از پله‌های آپارتمان پایین بروم. پاهایم می‌لرزیدند و نمی‌توانستم تعادل خود را خوب حفظ کنم. هر آن احساس می‌کردم که مفصل زانوهایم می‌خواهد از جا در برود. مجبور بودم دستم را به نرده‌ها بگیرم و از پله‌ها پایین بروم. البته بعد از چند روز با ترمیم بافت‌ها و عضلات پاها دوباره مثل سابق از پله‌ها بالا و پایین می‌رفتم. به هر حال، پس از سال‌ها تمرین پاهایم به دوهای استقامت خو گرفته بودند ولی همان‌طور که قبلاً نیز اشاره کردم این دست‌هایم بودند که در دوسر ساز شدند. در مسابقه برای کمک به پاهای خسته ناگزیر شده بودم از آن‌ها به‌شدت کار بکشم و به جلو و عقب حرکت‌شان دهم. روز بعد از مسابقه مچ دست راستم سرخ شد و ورم کرد. بارها در مسابقات ماراتن شرکت کرده بودم اما اولین بار بود که به‌جای پاها، دست‌هایم تاوان اصلی را می‌پرداختند.

اما مهم‌ترین پیامد حضور در مسابقه‌ی فوق‌ماراتن، نه جسمانی بلکه ذهنی بود. بعد از آن مسابقه دچار نوعی حس رخوت یا مرگ کاذب شدم و تا به خود بیایم در دام آن گرفتار آمدم. نامی که از آن‌موقع بر این حالت گذاشته‌ام این است: کبودی‌های دونده (هر چند احساسی ناشی از آن به رنگ سفید شیری نزدیک‌تر بود تا کبود). بعد از رقابت فوق‌ماراتن شوروشوق همیشگی را از دست دادم. خستگی مفرط در این زمینه نقش داشت اما عامل اصلی نبود. اشتیاق روشن و آشکار پیشین به دویدن را از دست داده بودم. دلیلش را درست نمی‌دانم ولی بی‌تردید بلایی بر سرم آمده بود. پس از آن، مسافت دویدن به کنار، بسیار هم کمتر از قبل به تمرینات روزانه می‌پرداختم.

از آن مرحله که گذشتم، برنامه‌ی معمول برای شرکت در مسابقه‌ی ماراتن را پی‌گرفتم. آدم اگر با تمام قوا پا به میدان نگذارد به آخر خط ماراتن نخواهد رسید، بنابراین من هم تمریناتی مرتب و منظم انجام دادم؛ فعالیت‌ی مرتب و منظم که برای انجام مسابقات ضرورت دارد. منتها تمرینات من

حتا یکبار هم از سطح «فعالیتی مرتب و منظم» فراتر نرفت. انگار شل شدن گرهی که تا پیش از آن توجهی به آن نداشتیم پایه‌های علاقه‌ام را نیز سست کرده بود. مسئله فقط کاهش اشتیاق به دویدن نبود. همزمان با از دست دادن چیزی، چیزی تازه در اعماق وجودم ریشه دوانده بود و به احتمال بسیار همین فرایند خروج چیزی و ورود دیگری، زمینه را برای شکل‌گیری آن کبودی ناآشنا در وجود من فراهم ساخته بود.

و این چیز جدید در درون من چه بود؟ کلماتی دقیق و مناسب برای توصیف آن نمی‌یابم ولی شاید بتوان گفت که چیزی شبیه به تفویض و واگذاری بود. با اندکی مبالغه می‌توان گفت که من با اتمام آن مسابقه بالای شصت مایل به درون محدوده‌ای متفاوت پا گذاشتم. بعد از طی چهل و هفت مایل که خستگی‌ام ناگهان برطرف شد، ذهنم وارد حالت خلأ، یا شاید حتا بتوان گفت حالت فلسفی و یا مذهبی شده بود. عاملی مرا به‌سوی درون‌بینی سوق می‌داد و همان درون‌بینی تازه‌یافته، نگرشم را نسبت به عمل دویدن تغییر داده بود. شاید دیگر آن نظر ساده و روشن پیشین را، که بخوادم بی‌اعتنا به همه‌چیز و همه‌کس فقط بدوم، از دست داده بودم.

نمی‌دانم، شاید هم بیش‌ازحد وسواس به خرج داده‌ام. شاید فقط از دویدن بیش‌ازحد خسته شده بودم. تا پنجاه‌سالگی چندان فاصله‌ای نداشتیم و هر کسی در آن سن‌وسال خواه‌ناخواه با محدودیت‌های جسمانی سروکار دارد. شاید صرفاً به این درک رسیده بودم که دوران اوج فعالیت جسمانی را پشت‌سر گذاشته‌ام و یا به‌واسطه‌ی حالتی شبیه یائسگی دچار افسردگی شده بودم. اصلاً شاید کل این عوامل در درون من دست‌به‌دست هم داده بودند و ترکیبی عجیب و مرموز ساخته بودند. تحلیل موضوع برای من که در بطن جریان بوده‌ام کاری دشوار است. ولی هر چه که بود، آن را کبودی‌های دونده نامیدم.

البته باید به شما عرض کنم که از به پایان بردن مسابقه‌ی فوق‌ماراتن بی‌اندازه خوشحال شدم و اعتمادبه‌نفسم نیز بسیار بالا رفت. حتا در همین لحظه هم از این‌که توانسته‌ام آن مسافت را بدوم به وجد می‌آیم. منتها باید با تبعات بعدی‌اش نیز دست‌وپنجه نرم می‌کردم. تا مدت‌ها دچار افت بودم. نه‌آن‌که قبلاً صاحب رکوردی درخشان بوده باشم بلکه از این جهت که رکوردم در مسابقات ماراتن هر بار بدتر از بار قبل می‌شد. تمرین و مسابقه حالت کارهای فرمایشی و باری به هر جهت را پیدا کرده بودند و دیگر مانند سابق انگیزه در من ایجاد نمی‌کردند. میزان آدرنالینم نیز برای روز مبادا در مسابقه، کمتر از قبل شده بود. به همین جهت عاقبت به‌جای دو ماراتن به ورزش سه‌گانه (۴۳) رو آوردم و اشتیاقم به بازی اسکواش در سالن افزایش پیدا کرد. شیوه‌ی زندگی‌ام به تدریج تغییر کرد و دیگر ورزش دو را به چشم یک هدف نمی‌دیدم. به تعبیری دیگر، میان من و دویدن کم‌کم یک شکاف ذهنی دهان باز کرد. درست مانند موقعی که انسان دوره‌ی اولیه‌ی شیفستگی در عشق را پشت‌سر می‌گذارد.

ولی حالا انگار سرانجام از درون فضای مه‌آلود کبودی‌ها بیرون آمده‌ام. نه‌آن‌که یکسره از دست آن خلاص شده باشم ولی دوباره جنب‌وجوشی را در درونم احساس می‌کنم. صبح‌ها هنگام بستن بندهای کفش دو، نشانه‌ای کم‌رنگ از حضور چیزی را در هوای پیرامون و در درون خود احساس می‌کنم. می‌خواهم از این نهال خوب مراقبت کنم. می‌خواهم جزء‌جزء اعمال جسم را زیر نظر بگیرم، مثل آن‌که نخواهم مسیری را اشتباهی بروم - و یا صدا یا منظره‌ای را از دست بدهم.

پس از مدت‌ها، اولین بار است که از دویدن‌های هر روزه جهت آماده‌سازی برای ماراتن آینده لذت

می‌برم. دفترچه یادداشت تازه‌ای تدارک دیده‌ام، جوهردان تازه‌ای جلو دست گذاشته‌ام و نکات تازه‌ای می‌نویسم. نمی‌دانم چرا حالا با سخاوت تمام از آن سخن می‌گویم؟ توضیحی اساسی و قاعده‌مند برای آن ندارم. شاید بازگشت به کمبریج و حاشیه‌ی رود چارلز احساسات پیشین را در من زنده کرده باشد. شاید احساسات پرشورم به این مکان خاطرات آن روزها را تداعی کرده باشد؛ روزهایی که ورزش دو نقشی محوری در زندگی‌ام داشت. یا شاید خیلی ساده پای گذشت زمان در میان است. اصلاً شاید چیزی اجتناب‌ناپذیر در درون من باید به توازن می‌رسیده و حالا پس از طی آن مرحله، به نقطه‌ی موعود نزدیک شده‌ام. من هم مانند بسیاری که از راه قلم زدن امرار معاش می‌کنند، با تردید چنین نکاتی را بر کاغذ می‌آورم و حین نوشتن به موضوعات ریز و درشت فکر می‌کنم. نه آن‌که لزوماً هر چه را که به ذهنم برسد بر کاغذ بیاورم بلکه صرفاً موقع نوشتن به موضوعات فکر می‌کنم و در واقع می‌توان گفت که افکارم را سروسامان می‌دهم. باز نویسی و بازنگری نیز ذهن مرا به جاهایی دور دست‌تر و یا ژرف‌تر از قبل می‌کشاند. اما هر قدر هم که بنویسم باز به سرانجام یا نتیجه‌ای نخواهم رسید و هر قدر هم که باز نویسی کنم به مقصد نخواهم رسید. این قاعده پس از دهه‌ها نوشتن هنوز به قوت خود باقی است. تنها کاری که من انجام می‌دهم این است: ارائه‌ی یکی دو فرضیه یا طرح مجدد قضیه‌ای آشنا، و یا یافتن شباهت‌هایی میان ساختار یک موضوع با موضوعی دیگر.

واقعیتش را بخواهید هنوز هم به‌درستی پی به عوامل شکل‌گیری کیبودی‌های دهنده نبرده‌ام. یا نمی‌دانم چرا حالا آثار آن کم‌کم محو می‌شود. شاید هنوز برای ارائه‌ی توضیحی کامل و قانع‌کننده در مورد آن زود باشد. در این مقطع شاید فقط با قطعیت بتوان یک جمله را بر زبان آورد: زندگی همین است. شاید تنها کاری که از دست ما برمی‌آید سر تسلیم فرود آوردن در برابر آن است، بی‌آن‌که به‌راستی بفهمیم چه خبر است؛ درست مانند نرخ‌های مالیات، جریان جزرومد، مرگ جان لئون و سوت‌های اشتباه داوران در جام جهانی.

به‌هر حال، مثل روز برایم روشن است که عقربه‌ی ساعت یک دور زده و چرخه‌ای کامل شده است. دویدن دوباره فعالیت‌ی شادی‌بخش و جزئی اساسی از زندگی روزمره‌ام شده است. حالا دیگر پیوسته و منظم می‌دوم، آن هم نه مانند قبل که به عملی تکراری و مکانیکی شباهت داشته باشد و یا آیینی مشخص و معین. حالا دیگر بدنم میلی طبیعی به بیرون رفتن و دویدن دارد، مانند زمانی که سخت تشنه باشم و سودای نوشیدن آب‌میوه‌ای تازه را در سر بپرورانم. چشم به‌راه روز ششم نوامبر و مسابقه‌ی ماراتن نیویورک هستم تا ببینم چه مایه از آن لذت خواهم برد، چه قدر از دویدنم خشنود خواهم بود و عملکردم چگونه خواهد بود.

زمان مسابقه اهمیتی برایم ندارد. تلاش خود را خواهم کرد ولی بعید است به رکوردهای قبلی‌ام دست پیدا کنم. واقعیت را می‌پذیرم. خوشایند نیست اما مگر می‌توان با پیری درافتاد. زمان هم مانند من نقش خود را در زندگی ایفا می‌کند؛ بسیار هم وظیفه‌شناسانه‌تر و دقیق‌تر از من. زمان از لحظه‌ی آغاز (کی بود، خدا می‌داند؟) بی‌لحظه‌ای توقف همچنان به پیش تاخته است. یکی از امتیازات کسانی که در جوانی تن به مرگ نسپردهند نعمت پیر شدن است. افتخار کاهش قوای جسمانی در راه است و انسان باید با این واقعیت کنار بیاید.

مبارزه با زمان مهم نیست. مهم‌تر از آن برای من در حال حاضر، لذت‌بخش‌تر کردن دقایق است، این‌که بتوانم بیست و شش مایل را با احساس رضایت به پایان برسانم. ارزش و لذت پدیده‌ها در نظر من نسبتی با عدد و رقم ندارد. من در پی احساس غروری هستم که خاستگاهش قلمروی

دیگر است.

من دیگر نه جوانی هستم که فکروذکرش یکسره شکستن رکورد باشد و نه فردی بی‌اختیار و ناتوان که فقط تظاهر به انجام کاری کند. کمابیش نویسنده‌ای حرفه‌ای هستم (و صادق، به احتمال زیاد) که محدودیت‌های خود را می‌شناسد و می‌خواهد تا حد امکان بر توانایی‌ها و نیروهای خود تکیه کند.

یک ماه دیگر تا مارتن شهر نیویورک.

فصل هفتم: پاییز در نیویورک

۳۰ اکتبر ۲۰۰۵ - کمبریج، ماساچوست

آسمان هم انگار از شکست تیم [بیسبال] ردساکس بوستون در بازی‌های مرحله‌ی حذفی ماتم گرفته باشد (این تیم در سری رقابت‌های ساکس در برابر ساکس، همه‌ی بازی‌هایش را در مقابل تیم شیکاگو باخت) تا ده روز در ناحیه‌ی نیوانگلند بارانی سرد بارید. یک باران طولانی پاییزی. گاهی شدت می‌گرفت، گاهی آرام می‌شد و در لحظاتی، مثل آن‌که آسمان به فکر فرو رفته باشد، دقایقی باران بند می‌آمد اما حتا یکبار هم ابرها کنار نرفتند. در آن ده روز، آسمان در تمام دقایق یکسره پوشیده از ابرهای انبوه خاکستری بود؛ به‌ویژه بر فراز ناحیه‌ی خود ما. ابرها مانند آدم‌های وقت‌گذران و بی‌کار، مدت زیادی در یک جا می‌ماندند و بعد انگار عاقبت تصمیمی گرفته باشند، قطرات باران را سرازیر می‌کردند. شهرها، از نیوهامپشایر گرفته تا ماساچوست، از این بارندگی خسارت دیدند و شاهراه اصلی هم در چند نقطه آسیب دید و رفت‌وآمد متوقف شد (لطفاً خیال نکنید گناه این‌همه را به گردن تیم ردساکس می‌اندازم). در کالجی در «مین» (۴۴) کاری داشتیم و تنها چیزی که از آن سفر به‌یاد دارم رانندگی در هوایی گرفته و بارانی بود. به‌جز اواسط زمستان، سفر به آن ناحیه در دیگر اوقات سال مفرح و دلپذیر است ولی متأسفانه این‌بار چنگی به دل نزد تابستان گذشته بود و هنوز باید چند روزی می‌گذشت تا رنگ‌های پاییزی جلوه‌گر شوند. باران که نبود، سیلاب بود. برف‌پاک‌کن ماشین کرایه‌ای من یک‌بند کار می‌کرد. آخر شب که به کمبریج بازگشتم نای راه رفتن نداشتم.

روز یکشنبه نهم اکتبر که در مسابقه‌ای صبحگاهی شرکت کردم هنوز باران می‌بارید. مسابقه‌ای نیمه‌ماراتن است که اتحادیه‌ی ورزش بوستون هر ساله برگزار می‌کند. ماراتن بوستون را در فصل بهار نیز همین اتحادیه سازماندهی می‌کند. مسیر مسابقه‌ی نیمه‌ماراتن از محوطه‌ی ورزشی روبرتو کلمنته فیلد در کنار پارک فنوی آغاز شده، از جامائیکاپوند می‌گذرد، سپس دور می‌خورد به سمت پارک باغ‌وحش فرانکلین، و در نهایت به همان نقطه‌ی اول ختم می‌شود. در مسابقه‌ی امسال ۴۵۰۰ نفر شرکت کرده بودند.

شرکت در آن مسابقه، حکم دست‌گرمی برای ماراتن نیویورک را داشت و به همین دلیل من فقط با هشتاد درصد توان در آن دویدم؛ البته به‌جز دو مایل آخر که هیجان‌زده شدم و نتوانستم جلو خود را بگیرم. خیلی سخت است که آدم در یک مسابقه از تمام قدرت خود بهره نگیرد و مدام بر خود مهار بزند. مگر می‌شود دورتادور شما را دنده گرفته باشد و آن وقت جو مسابقه بر شما تأثیر نگذارد! آدم به وجد می‌آید که در میان خیل دوندگان قرار گرفته باشد و شروع‌کننده‌ی مسابقه با فریاد بگوید: حرکت! تا به خود بیایید می‌بینید که آن حس غریزی و آشنای رقابت در وجودتان سر بلند کرده است. البته این‌بار نهایت تلاش خود را به‌کار گرفتیم تا آن را سرکوب کنم و خونسردی خود را حفظ کنم. به خود می‌گفتم: باید انرژی خود را ذخیره کنی تا وقتی سوار هواپیمای نیویورک می‌شوی چیزی در چنته داشته باشی.

در یک ساعت و پنجاه دقیقه مسابقه را به پایان رساندم. زمانی نزدیک به آنچه پیش‌بینی کرده بودم. چندان بد نبود. یکی دو مایل آخر فشار آوردم و حدود صد دنده را پشت‌سر گذاشتم. به خط

پایان که رسیدم هنوز انرژی داشتم. دوندگان دوروبرم اغلب قفقازی بودند و تعداد زیادی زن در میان آنان دیده می‌شد. بنا به هر دلیلی، آمار دوندگانی از اقلیت‌های دیگر چشمگیر نبود. صبح یکشنبه‌ی سردی بود و بارانی که بیشتر به مه شباهت داشت از ابتدا تا انتهای مسابقه یکریز می‌بارید. ولی مگر اهمیتی داشت؟ شماره‌ای به پشت پیراهن الصاق شده بود و با شنیدن صدای نفس‌های دوندگان در طول جاده، به خود گفتم: فصل مسابقات آغاز شده است. آدرنالین در اندامم چرخ می‌خورد. برای من که معمولاً تنها می‌دویدم آن مسابقه محک خوبی بود. به گام‌هایی که می‌باید در ماراتن ماه آینده بر زمین بگذارم، احساس بسیار خوبی پیدا کردم. حالا دیگر کاری نداشتم جز آن‌که صبر کنم تا ببینم در نیمه‌ی دوم مسابقه‌ی آینده چه پیش خواهد آمد.

وقتی مسابقه‌ی ماراتنی در پیش باشد من در تمرینات به اندازه‌ی مسابقه‌ی نیمه‌ماراتن و یا حتی بیشتر می‌دوم، بنابراین مسابقه‌ی بوستون که به پایان رسید از خود پرسیدم: «تمام شد؟» انتظار نداشتم به این زودی تمام شود. البته نشانه‌ی خوبی بود چون اگر آدم مسابقه‌ی نیمه‌ماراتن را با دروسر به آخر برساند در آن‌صورت مسابقه‌ی ماراتن برایش جهنم خواهد شد.

باران تا مدتی دست‌بردار نبود و در همان زمان سفری کاری نیز برایم پیش آمد، بنابراین نتوانستم به میزان دلخواه بدوم. اما چون روز مسابقه‌ی ماراتن نیویورک به‌سرعت نزدیک می‌شود این موضوع اهمیت چندانی ندارد. در واقع، حتی شاید استراحت بیشتر به نفع من باشد. مشکل من آن است که با آن‌که می‌دانم بدنم به استراحت نیاز دارد فکر مسابقه راحت نمی‌گذارد و باز به تمرین می‌پردازم. ولی باران که بیاید راحت‌تر با مسئله کنار می‌آیم. به گمانم یکی از نکات مثبت بارندگی زیاد همین باشد.

با آن‌که زیاد تمرین نمی‌کنم زانویم درد گرفته است. درد آن مثل بسیاری از مشکلات زندگی انسان یک‌دفعه و بدون مقدمه شروع شد. صبح روز هفدهم اکتبر داشتم از پلکان آپارتمان پایین می‌آمدم که زانوی راستم ناگهان تیر کشید. بعد که خواستم حرکتش دهم درد عجیبی در ناحیه‌ی کشکک زانو احساس کردم که با دردهای رایج دیگر قدری تفاوت داشت. کمی بعد پی بردم که نمی‌توان روی آن تکیه کرد و نباید بر آن فشار آورد. زانوهای لرزان یعنی همین. ناچار شدم دست‌ها را به نرده بگیرم و پایین بروم.

تمرینات سخت جسم را تحلیل برده بود و به احتمال زیاد تغییر ناگهانی هوا هم مزید بر علت شده بود تا زانویم به این روز بیفتد. در روزهای اول ماه اکتبر هوا هنوز مثل تابستان گرم بود ولی به یکباره بارانی یک‌هفته‌ای درگرفته و به‌سرعت پاییز را به منطقه‌ی نیوانگلند آورده بود. تا همین چند روز پیش کولر روشن می‌کردیم اما حالا بادی سرد در شهر می‌وزید و آثار روزهای آخر پاییز را در همه‌جا می‌شد مشاهده کرد. ناچار شدم باعجله ژاکت و لباس گرم از درون کمد بیرون بکنم. حتی سنجاب‌ها هم رفتارشان عوض شده بود چون به این‌طرف و آن‌طرف می‌دویدند تا برای زمستان آذوقه جمع کنند. در این سال‌ها بدنم موقع تغییر فصل اغلب مشکل پیدا می‌کند در حالی‌که در جوانی خبری از این مسائل نبود. همیشه هم مشکل اصلی با سرما و رطوبت هوا سر می‌رسد.

اگر یک دوندگی استقامت باشید که هر روز سخت تمرین می‌کند پس حتماً زانو‌ها از جمله نقاط ضعیف بدن‌تان خواهد بود. دوندگان هر بار که کف پای‌شان بر زمین فرود می‌آید ضربه‌ای شدید با سنگینی سه برابر وزن‌شان بر بدن آنان وارد می‌شود و این عمل با توجه به تمرینات آن‌ها بیش از ده هزار بار در روز تکرار می‌شود. با فشار چنان وزن مسخره‌ای بر سطح سفت جاده یا خیابان

(هر چند جای شکرش باقی است که لایه‌ی نرمی از کف کفش بین آن‌ها قرار دارد) زانوی دونده باید آن‌همه ضربه و کوبش را یکجا و به‌تنهایی تحمل کند. اگر به این موضوع فکر کنید (هر چند واقعیتش را بخواهید من زیاد به آن توجهی ندارم) در آن‌صورت درخواهید یافت دونده‌ای که درد زانو نداشته باشد از عجایب روزگار است. دوندگان نباید تعجب کنند اگر گاهی زانوی‌شان به ناله درآید و شکایت‌کنان بگویند: «ورجه‌ورجه کردن روی جاده کار بدی نیست ولی نمی‌توانی هر از گاهی نگاهی هم به من صاحب‌مرده بیندازی؟ یادت باشد اگر مرا از دست بدهی، جانشینی در کار نخواهد بود.»

آخرین باری که زانوهایم را خوب معاینه کردم، کی بود؟ قدری شرم‌نده می‌شوم. کاملاً حق با آن‌ها است. آدم می‌تواند بارها در تنفس، هوای تازه را جانشین هوای کهنه کند اما زانو که جانشینی ندارد. ماییم و همین دو زانو، پس باید از آن‌ها مراقبت کنیم.

قبلاً هم گفته‌ام، من در مقام دونده خوش‌اقبال بوده‌ام که دچار آسیب‌دیدگی‌های شدید نشده‌ام. همچنین، حتا یکبار هم نشده که به‌خاطر بیماری از مسابقه‌ای کنار کشیده باشم. در گذشته چندین بار درد عجیبی در زانوی راستم احساس کرده‌ام (همیشه زانوی راست) ولی هر بار دردتسکین یافته است و کار را پی گرفته‌ام. پس این بار هم زانویم خوب خواهد شد، این‌طور نیست؟ خودم را با این فکر تسلا می‌دهم ولی حتا حین استراحت بر بستر نیز دلشوره دست از سرم بر نمی‌دارد. بعد از این‌همه تمرین اگر نتوانم در مسابقه بدوم، چه‌کار کنم؟ نکند برنامه‌ی تمرینی‌ام اشتباه بوده است؟ شاید به اندازه‌ی کافی حرکات کششی انجام نداده‌ام؟ (نکند واقعاً چنین باشد؟) شاید هم در مسابقه‌ی نیمه‌ماراتن در قسمت پایانی بیش از حد بر بدنم فشار وارد آوردم؟ این افکار جورواجور خواب راحت را از چشمانم گرفته است. بیرون، بادی سرد و پریها هو می‌وزد.

صبح روز بعد که از خواب بیدار شدم، پس از شستن دست و صورت و نوشیدن یک فنجان قهوه به‌طرف پلکان آپارتمان به‌راه افتادم تا زانویم را امتحان کنم. دستم را به نرده گرفتم و بااحتیاط پایین رفتم. شش‌دانگ حواسم به زانوی راست بود. هنوز همان درد عجیب را درون زانو احساس می‌کردم. جایش را تشخیص می‌دادم هر چند به اندازه‌ی روز قبل درد نمی‌کرد. تصمیم گرفتم یکبار دیگر از پله‌ها بالا و پایین بروم. این بار از طبقه‌ی چهارم تا طبقه‌ی همکف رفتم و با سرعتی نزدیک به روزهای عادی بالا آمدم. به شیوه‌های گوناگون راه رفتم و زانویم را در جهت‌های مختلف حرکت دادم. خیالم قدری راحت شد.

نه، این درد نه به دویدن بلکه به زندگی در کمبریج ارتباط دارد که چندان هم راحت و بی‌درد نیست. ساختمان محل سکونت ما را دارند بازسازی می‌کنند و در طول روز فقط صدای مته و چکش و دستگاه تراش سنگ به گوش می‌رسد. هر روز از پنجره‌ی آپارتمانم در طبقه‌ی چهارم شاهد رفت‌وآمد پایان‌ناپذیر کارگران هستم. کارشان را از ساعت هفت و نیم صبح، که هوا هنوز خوب روشن نشده، آغاز می‌کنند و تا سه و نیم بعدازظهر ادامه می‌دهند. یکبار در تراس آپارتمانم طبقه‌ی بالایی به لوله‌های تخلیه‌ی آب گند زدند و آپارتمان ما را آب برداشت. حتا رختخواب‌هایمان هم خیس شد. هر چه سطل و تشت داشتیم آوردیم و کف اتاق‌ها گذاشتیم ولی مگر کفایت می‌کرد. آب از همه‌جا سرازیر بود. دست‌آخر مجبور شدیم کف اتاق‌ها روزنامه پهن کنیم. بعد انگار این مصیبت کافی نباشد آب‌گرم‌کن هم از کار افتاد. ناچار شدیم بدون آب گرم و شوفاز سر کنیم. ولی مثل آن‌که قرار نبود مشکلات به آخر برسد چون دستگاه دودیاب هم ایراد پیدا کرد و صدایش تمام‌وقت بلند بود. روی‌هم‌رفته باید گفت که روزهایی بسیار پرسروصدا و

شلوغ داشته‌ایم.

آپارتمان ما نزدیک میدان هاروارد است، آن قدر نزدیک که می‌توانم پای پیاده به محل کارم بروم. از نظر رفت‌وآمد مشکلی ندارم ولی از بخت بد باید از وسط عملیات بازسازی ساختمان و آن همه سروصدا عبور کنم. اما از طرفی، تمام وقتم را که نمی‌توانم به گله و شکایت سپری کنم. باید به کارهایم برسم، ضمن آن‌که روز مسابقه‌ی مارا تن هم به‌سرعت نزدیک می‌شود. خلاصه کنم: زانویم انگار بهتر شده که بی‌شک خبر خوبی است. می‌خواهم کمی با عینک خوش‌بینی به قضایا بنگرم.

خبر خوش دیگر آن‌که سخنرانی‌ام در دانشگاه ام‌آی‌تی در روز ششم اکتبر خیلی خوب پیش رفت. شاید حتا بتوان گفت: عالی. دانشگاه برای این سخنرانی سالنی را با گنجایش ۴۵۰ نفر در نظر گرفته بود ولی حدود ۱۷۰۰ نفر به آن‌جا آمدند و ولوله‌ای به‌پا شد. به‌ناچار از حراست دانشگاه کمک گرفتند تا بیابند نظم را برقرار کنند. عده‌ی زیادی نتوانستند در آن جلسه شرکت کنند. به همین دلیل سخنرانی با تأخیر شروع شد و از آن بدتر، سیستم خنک‌کننده‌ی هوا از کار افتاده بود. هوای سالن به اندازه‌ی روزهای وسط تابستان گرم بود و عرق از سروروی حاضران می‌ریخت. سخنرانی را با این کلمات آغاز کردم: «از همه‌ی شما که وقت گذاشته‌اید و در این جلسه شرکت کرده‌اید بسیار سپاسگزارم. اگر می‌دانستم چنین جمعیتی به این‌جا خواهد آمد حتماً سخنرانی را در پارک فن‌وی برگزار می‌کردم.» به‌نظرم رسید که بهترین کار خنداندن حاضران در سالن است چون گرما و بی‌نظمی آن‌ها را کلافه کرده بود. کتم را درآوردم و سخنرانی را با یک تک‌پوش پی گرفتم. واکنش جمعیت - که بیشترشان دانشجو بودند - به این حرکت من تماشایی بود و باعث شد از ابتدا تا انتها از سخنرانی در آن جمع لذت ببرم. از این‌که می‌دیدم بسیاری از جوانان به رمان‌هایم علاقه دارند در پوستم نمی‌گنجیدم.

کار دیگری که این روزها دنبال می‌کنم ترجمه‌ی رمان گتسبی بزرگ اثر اسکات فیتزجرالد است. همه‌چیز هم خوب پیش می‌رود.

ترجمه‌ی اولیه‌ی رمان تمام کرده‌ام و سرگرم حک و اصلاح و پاک‌نویس هستم. سر صبر و بادقت بر هر سطر کتاب درنگ می‌کنم. با این کار هم ترجمه روان‌تر می‌شود و هم من بهتر می‌توانم نثر فیتزجرالد را به زبان روز ژاپنی برگردانم. شاید در این مقطع که سال‌ها از چاپ این کتاب گذشته، اظهار نظر قدری بی‌مورد باشد ولی باید بگویم که رمان گتسبی حقیقتاً اثری شاخص است. از خواندن آن سیر نمی‌شوم و هر بار برایم تازگی دارد. از آن‌دست آثار ادبی است که غنا می‌بخشند و هر بار که آن را به‌دست گرفته‌ام از نکته‌ای جدید به حیرت افتاده‌ام و نگرشی تازه نسبت به آن پیدا کرده‌ام. در شگفتم که چه‌طور نویسنده‌ای جوان، بیست و نه‌ساله فقط، توانسته چنین با روشن‌بینی، انصاف و صمیمیت، واقعیات زندگی را درک کند و بر کاغذ بیاورد. چگونه ممکن است؟ هر چه بیشتر فکر می‌کنم و رمان را بیشتر می‌خوانم، رموز راز آن بیشتر می‌شود.

بعد از چهار روز استراحت و تمرین نکردن به‌خاطر بارندگی و همچنین آن درد عجیب در ناحیه‌ی زانو، دوباره برای دویدن از خانه بیرون زدم. بعدازظهر که درجه‌ی حرارت هوا قدری بالاتر رفت لباس‌هایی گرم به تن کردم و حدود چهل دقیقه آرام و نرم دویدم. وضع زانویم خوشبختانه خوب بود. ابتدا بسیار آرام به دویدن پرداختم اما رفته‌رفته که دیدم اوضاع روبه‌راه است سرعتم را بالا بردم. زانو، پاشنه و پنجه‌ی پا، ساق و ران، همه خوب عمل می‌کردند. خیالم راحت شد چون مهم‌ترین قضیه برای من دویدن در مارا تن نیویورک و به پایان رساندن آن است.

سه هدف را در این زمینه دنبال می‌کنم: رسیدن به خط پایان، راه نرفتن در طول مسابقه و لذت بردن از رقابت.

هوا سه روز تمام آفتابی بود و کارگران عاقبت توانستند کار لوله‌های تخلیه‌ی آب را بر پشت‌بام به اتمام برسانند. دیوید، سرکارگر جوان، بلندقد و سوئیسی عملیات ساختمانی - که هر وقت به آسمان نگاه می‌کرد قیافه‌اش توی هم می‌رفت - به من گفته بود که فقط در صورتی می‌توانند کارشان را بر پشت‌بام به انجام برسانند که سه روز پشت‌سر هم هوا آفتابی باشد. همین اتفاق هم افتاد. دیگر از بابت چکه کردن آب نگرانی نداشتیم. آب‌گرم‌کن هم تعمیر شد و حالا دیگر با آب گرم می‌شد یک دوش حسابی گرفت. زیرزمین که در جریان تعمیرات جای سوزن انداختن نداشت حالا خلوت شده بود و می‌توانستیم راحت به آن‌جا برویم و از ماشین لباس‌شویی و خشک‌شویی استفاده کنیم. در ضمن خبر دادند که از روز بعد سیستم حرارت مرکزی به‌کار خواهد افتاد. مثل آن‌که عاقبت بعد از آن‌همه بلایا اوضاع همه‌چیز - به اضافه‌ی زانوی من - رو به بهبودی گذاشته است.

۲۷ اکتبر. امروز سرانجام توانستم بدون آن درد عجیب زانو، با هشتاد درصد توانم بدوم. دیروز کماکان آن درد را احساس می‌کردم اما امروز صبح راحت دویدم. پنجاه دقیقه دویدم و در ده دقیقه‌ی آخر ریتم گام‌ها را تندتر کردم، به اندازه‌ی سرعتی که در ماراتن نیویورک لازم دارم. خیال کردم وارد سنترال پارک شده‌ام و به خط پایان نزدیک می‌شوم. مشکلی پیش نیامد. پایم با شدت بر زمین فرود می‌آمد اما دردی در زانو احساس نمی‌کردم. خطر رفع شده است. احتمالاً. هوا دیگر به‌راستی سرد شده و شهر پر شده است از کدوهای خاص ایام جشن هالووین. صبح‌ها مسیر کنار رودخانه پوشیده از برگ‌های خیس و رنگارنگ است. هر کس بخواد صبح‌ها بدود پوشیدن دستکش از واجبات است.

۲۹ اکتبر. تا ماراتن یک هفته بیشتر نمانده است. صبح چندبار برف بارید و قطع شد. اما بعد از ظهر یکسره بارید. حیرت‌زده به خود گفتم: «تا همین دو سه هفته پیش که تابستان بود!» ولی چه می‌توان کرد، هوای منطقه‌ی نیوانگلند همین‌طور است. از پنجره‌ی دفترم در دانشگاه به دانه‌های آبدار برف که بر زمین فرود می‌آمد نگاه می‌کردم. وضعیت جسمانی‌ام بد نیست. تمرینات که بیش از حد خسته‌ام کند پاهایم سنگین می‌شوند و نمی‌توانم درست بدوم اما این روزها از ابتدا تا آخر تمرین احساس سبکی می‌کنم. خستگی پاهایم برطرف شده و حتا دوست دارم که از میزان تعیین‌شده بیشتر بدوم.

با این اوصاف، قدری نگرانم. آیا آن لکه‌ی تاریک وجود از بین رفته است. یا جایی در درون پنهان شده و منتظر فرصت است تا دوباره خودی نشان دهد؟ مانند سارقی زیرک که پنهان در گوشه‌ای از خانه، نفس‌ها را در سینه حبس کرده باشد تا اهل خانه به خواب روند. به اعماق وجود نظر کرده‌ام تا شاید چیزی در آن‌جا بیابم، اما جسم، درست همانند جان و اندیشه‌ی ما، هزارتویی پیچ‌درپیچ است. به هر طرف که بپیچید، پیچی دیگر، پنهان و تاریک، پیش روی شماست. فقط با اشارات خاموش مواجه هستید. حیرت در انتظار شماست.

ناچارم صرفاً براساس تجربه و غریزه عمل کنم. تجربه به من چنین آموخته است: «تو هر کاری را که لازم است انجام داده‌ای و تجدیدنظر هم سودی ندارد. حالا فقط باید در انتظار روز مسابقه بود.» و غریزه چه به من آموخته است؟ فقط یک چیز: «از تخیل‌ت کمک بگیر.» به همین دلیل چشم‌ها را می‌بندم و همه‌چیز در برابرم پدیدار می‌شود. خود را می‌بینم که در میان خیل عظیم

دوندگان از بروکلین، از هارلم و از دل خیابان‌های نیویورک عبور می‌کنم. می‌بینم که از روی چند پل معلق فولادی رد می‌شوم و شور و هیجان خود را حین عبور از محدوده‌ی شلوغ جنوب سنترال پارک، نزدیک خط پایان، احساس می‌کنم. استیک‌فروشی آشنا را در کنار هتل محل اسکان‌مان می‌بینم که پس از مسابقه در آن غذا می‌خوریم. این صحنه‌ها شور آرام حیات را به جسم من بازمی‌گرداند. دیگر به لکه‌ها و سایه‌های تاریک خیره نمی‌شوم. دیگر به پژواک‌های سکوت گوش فرا نمی‌دهم. لیز که مسئول رسیدگی به امور کتاب‌هایم در انتشارات نایف است ایمیلی برایم فرستاده است. او هم قصد دارد در مسابقه‌ی ماراتن نیویورک شرکت کند که اولین ماراتنش به حساب می‌آید. در پاسخش ایمیلی ارسال می‌کنم: «خوش بگذرد!» و این حقیقت محض است چون اگر ماراتن مفهومی داشته باشد جز تفریح و لذت نیست. در غیر این‌صورت، چه معنایی دارد که صدها نفر مسافت ۲۶/۲ مایلی را بدونند؟

از رزرو اتاق در هتل محل اسکان در ناحیه‌ی جنوب سنترال پارک مطمئن می‌شوم و بعد برای خود و همسرم دو بلیت هواپیما از بوستون به نیویورک تهیه می‌کنم. لباس‌ها و کفش‌های دو را که حالا دیگر برای مسابقه دادن حرف ندارد در یک ساک ورزشی جا می‌دهم. در حال حاضر کاری ندارم جز استراحت و انتظار برای روز مسابقه. فقط می‌ماند دعا برای هوایی خوب. یک روز باشکوه پاییزی.

هر بار که برای مسابقه‌ی ماراتن به نیویورک می‌روم (این چهارمین بار خواهد بود) به‌یاد قطعه‌ای زیبا و دلنشین از ورنون دوک (۴۵) به‌نام «پاییز در نیویورک» می‌افتم:

پاییز است در نیویورک
چه خوش است دوباره زیستن با آن.

حقا که شهر نیویورک در ماه نوامبر افسونی منحصربه‌فرد دارد. هوا شفاف و لطیف است و برگ‌های درختان سنترال پارک تازه به رنگ طلایی درآمده‌اند. آسمان چنان صاف است که تا اعماق آن می‌توان نظر کرد و آسمان‌خراش‌ها اشعه‌های آفتاب را با گشاده‌دستی بازتاب می‌دهند. انسان احساس می‌کند که خیابان‌ها را می‌تواند یکی پس از دیگری پیاده طی کند. ویتترین فروشگاه‌های برگ‌دورف گودمن پر است از کت‌های گران‌قیمت کشمیری، و خیابان‌ها آکنده از بوی خوش بیسکویت‌های شور و تنوری پرتزل (۴۶).

آیا روز مسابقه حین دویدن در آن خیابان‌ها از این «پاییز در نیویورک» لذت کافی خواهم برد؟ یا ذهنم به‌خاطر مسائل دیگر مجال پیدا خواهد کرد؟ تا لحظه‌ی شروع مسابقه پاسخ این سؤال را نخواهم دانست. قاعده‌ی سخت و ثابت در مورد ماراتن همین است.

فصل هشتم : ۱۸ تا لحظه‌ای که بمیرم

۲۶ اوت ۲۰۰۶ - در شهری ساحلی در ناحیه‌ی کاناکاوا

در حال حاضر مشغول تمرین برای شرکت در یک مسابقه‌ی سه‌گانه هستم. در روزهای اخیر هوش و حواسم معطوف به تمرین با دوچرخه بوده است. روزی یکی دو ساعت در یک مسیر دوچرخه‌سواری در امتداد ساحل اوئیزر به‌نام «مسیر دوچرخه‌سواری کناره‌ی اقیانوس آرام» که باد شلاق‌کشان می‌وزد، سخت رکاب می‌زنم (برخلاف نام پرطمطراقش، مسیری باریک و سخت برای دوچرخه‌سواری است که حتا در برخی نقاط قطع می‌شود و باید به جاده خاکی زد). ولی روی هم‌رفته باید از این رکاب زدن‌های سخت و خطرناک ممنون باشم چون عضلات ران تا کمرم را حسابی قوی و محکم کرده است.

دوچرخه‌ی مسابقه‌ای من از آن‌هاست که پنجه‌ی پا در رکابش جا می‌گیرد و به دوچرخه‌سوار مجال می‌دهد تا رکاب را با فشار بیشتری به سمت پایین و بالا حرکت دهد. بدین ترتیب سرعت هم افزایش پیدا می‌کند. اگر بخواهید عمل پا زدن، نرم و راحت و منظم صورت بگیرد نکته‌ی مهم توجه به نحوه‌ی بالا آوردن رکاب است، به‌خصوص در سربالایی‌های طولانی. اما مشکل آن‌جاست که ما طی زندگی روزمره و در حالت عادی، عضلات مورد نیاز برای بالا آوردن رکاب را به‌ندرت به‌کار می‌گیریم. در نتیجه زمانی که من به تمرینات جدی دوچرخه‌سواری پرداختم، فشار زیادی بر آن‌ها وارد شد و مثل چوب سفت شدند. از طرفی، اگر صبح‌ها دوچرخه‌سواری کنم، عصرها با وجود عضلات سفت می‌توانم بدوم. می‌دانم که این نوع تمرین کردن چندان ساده و مفرح نیست ولی شکایتی ندارم. هر چه باشد در مسابقه‌ی سه‌گانه هم دقیقاً با همین شرایط مواجه هستم.

من از دو و شنا تحت هر شرایطی خوشم می‌آید، حتا اگر پای مسابقه‌ای هم در میان نباشد. این دو ورزش در زمره‌ی کارهای روزمره‌ی زندگی‌ام به‌شمار می‌روند، در حالی‌که دوچرخه‌سواری چنین نیست. یکی از دلایلم برای رغبت نداشتن به انجام آن، استفاده از ابزارهای به‌نام دوچرخه است. آدم باید کلاه محافظ سرش بگذارد، کفش مخصوص بپوشد، لباس و تجهیزات دیگر را به‌کار بگیرد و تازه آن‌ها را با خود حمل کند و مراقب‌شان باشد. واقعیتش را بخواهید من مهارت چندان‌ی در مراقبت از وسایل ندارم. این‌ها به کنار، آدم باید مسیری مطمئن را هم پیدا کند تا با سرعت دلخواه در آن پا بزند. دوچرخه‌سواری در نظر من بیشتر به مشاخره شباهت دارد.

دلیل دیگرم ترس است. برای دسترسی به یک مسیر مناسب دوچرخه‌سواری ناچارم از دل خیابان‌های شهر بگذرم و تا مثل من مجبور نباشید سوار بر دوچرخه‌ی ورزشی با تایرهای باریک و پاهایی که در رکاب گرفتار آمده، شش‌دانگ حواس‌تان به ترافیک و رفت‌وآمدها باشد، وضعیت مرا درک نخواهید کرد. البته هر چه بر میزان تجربه‌ام افزوده شده، بیشتر با آن خو گرفته‌ام یا دست‌کم نحوه‌ی جان‌بدر بردن را آموخته‌ام هر چند کم نبوده دفعاتی که عرق سردی بر تنم نشسته باشد.

حتا مواقعی هم که با سرعت سر یک پیچ می‌رسم ضربان قلبم بالا می‌رود. در آن شرایط اگر مسیر دور زدن درست نباشد و بدنم را با زاویه‌ای مناسب کج نکنم حتماً یا زمین خواهم خورد و

یا به حفاظ‌های کنار جاده برخورد خواهم کرد. برای آن‌که میزان سرعت در جاهای مختلف دستم بیاید چاره‌ای جز تجربه کردن نداشته‌ام. این را هم بگویم که حرکت در یک سرآشویی، آن هم زمانی که جاده به‌واسطه‌ی بارندگی خیس باشد، مو بر تن آدم سیخ می‌کند. در مسابقات کافی است اشتباهی کوچک از شما سر بزند تا کلی دوچرخه به‌هم بخورند و بلبشویی به‌راه بیفتند.

من اساساً آدم چندان فرزند و چالاکی نیستم و ورزش‌هایی را هم که بر سرعت و چابکی تکیه دارند دوست ندارم. بنابراین در رشته‌ی دوچرخه‌سواری قطعاً از مهارت لازم برخوردار نیستم. به همین دلیل است که از میان بخش‌های ورزش سه‌گانه - یعنی شنا، دوچرخه‌سواری و دو - تمرینات مربوط به دوچرخه‌سواری را همیشه به روزهای آخر موکول می‌کنم. ضعیف‌ترین بخش کار من است. حتی اگر در بخش آخر مسابقه که دویدن در مسیر ۲/۶ مایلی است سنگ تمام بگذارم، باز هم در نتیجه و زمان کلی رقابت من تأثیر چشمگیری نخواهد داشت. به همین دلیل این‌بار دل به دریا زده‌ام و برای بهتر کردن حدنصاب دوچرخه‌سواری پا پیش گذاشته‌ام. امروز اول اوت است و مسابقه اول اکتبر برگزار می‌شود، بنابراین دقیقاً دو ماه برای این کار فرصت دارم. نمی‌دانم عضلات فعال در دوچرخه‌سواری را بتوانم خوب تقویت کنم یا نه، ولی دست‌کم این‌حسن را دارد که از نو به دوچرخه و سواری با آن خو می‌گیرم.

دوچرخه‌ای که الان زیر پایم است یک دوچرخه‌ی ورزشی از جنس تیتانیوم، به سبکی پُر، ساخت شرکت پاناسونیک است که از هفت سال پیش تا امروز از آن کار کشیده‌ام. هر وقت دنده‌هایش را عوض می‌کنم مثل آن است که با عضوی از بدن خود طرف هستم. وسیله‌ی محشری است. دست‌کم از کسی که سوارش می‌شود بهتر عمل می‌کند. در چهار مسابقه‌ی سه‌گانه از آن سخت کار کشیده‌ام ولی حتی یک‌بار هم مرا وسط کار معطل نگذاشته است. روی بدنه‌اش نوشته شده: «۱۸ تا لحظه‌ای که بمیرم» (۴۷)، که نام یکی از آلبوم‌های معروف برایان آدامز است. البته فقط یک شوخی است. هجده بودن تا وقتی بمیرید، یعنی آن‌که آدم در هجده‌سالگی بمیرد.

امسال تابستان هوای ژاپن عجیب و غریب بوده است. فصل بارندگی که معمولاً اوایل ژوئیه به پایان می‌رسد تا آخر ماه به درازا کشید. آن‌قدر بارید و بارید که حالم از باران به‌هم می‌خورد. در برخی از نقاط ژاپن سیل راه افتاد و عده‌ی زیادی هم جان‌شان را از دست دادند. می‌گویند همه‌اش به‌خاطر گرم شدن کره‌ی زمین است. شاید چنین باشد، شاید هم نباشد. تعدادی از کارشناسان چنین ادعایی دارند، تعدادی هم نه. شواهدی بر آن حکم می‌دهد، شواهدی هم نه. اما مردم دست‌بردار نیستند و اعتقاد دارند که بیشتر مصائب روی زمین ارتباطی دور یا نزدیک با گرمای کره‌ی زمین دارد. هر بار که فروش آمار پوشاک پایین می‌آید یا خروارها چوب را آب به ساحل می‌آورد، هر بار که سیل یا خشکسالی می‌شود و یا هزینه‌های زندگی بالا می‌رود، تقصیرها را به گردن گرم شدن کره‌ی زمین می‌اندازند. جهان فقط به یک عامل مشخص شرارت نیاز دارد تا مردم انگشت اتهام به‌سوی آن دراز کنند و بگویند: «همه‌اش زیر سر تو است!»

به‌هر حال، به دلیل فعالیت این عامل شرارت که هیچ کاری هم نمی‌توان با آن کرد، بارندگی ادامه یافت و من در ماه ژوئیه به‌ندرت مجالی برای تمرین دوچرخه‌سواری پیدا کردم. تقصیر من که نیست - همه‌اش زیر سر آن عامل شرارت است. اما عاقبت چند روزی هوا آفتابی شد و من توانستم دوچرخه‌ام را بیرون ببرم. کلاه محافظ مخروطی‌شکلم را بر سر گذاشتم، عینک آفتابی و ورزشی‌ام را به چشم زدم، بطری آب را پر کردم، سرعت‌سنج را تنظیم کردم و روانه شدم. اولین نکته‌ای که حین سواری بر یک دوچرخه‌ی مسابقه‌ای باید در ذهن داشته باشید، خم کردن

بدن تا حد امکان است چون در آن صورت حالت آنرو دینامیکی مناسبی پیدا می‌کنید - به خصوص آنکه باید سر و صورتتان را مستقیم رو به جلو نگه دارید. این حالت، هر قدر هم که سخت باشد، باید آن را یاد بگیرید. مگر به این حالت عادت کرده باشید وگرنه نگه داشتن بدن در چنان وضعیتی به مدت یک ساعت یا بیشتر - مانند آخوندکی که حین شکار سرش را بالا گرفته باشد - از آن کارهای تقریباً محال می‌شود. اگر تازه‌کار باشید پشت و گردن‌تان بلافاصله درد خواهد گرفت و خسته که شوید سرتان پایین می‌افتد و بیش از یکی دو متر جلوتر را نخواهید دید. آن وقت است که خطرات ریزودرشت سر را متان سبز خواهد شد. یکبار که برای شرکت در اولین مسابقه‌ی سه‌گانه‌ام تمرین می‌کردم بعد از حدود شصت و دو مایل دوچرخه‌سواری بی‌وقفه، به یک میله‌ی فلزی برخورد کردم - از آن‌ها که برای جلوگیری از ورود اتومبیل و موتورسیکلت به محوطه‌ی بازی و تفریح در کنار رودخانه نصب می‌کنند. چون خسته بودم و حواسم جای دیگری بود از مسیر روبه‌رویم غافل مانده بودم. تا به خود بیایم دیدم روی هوا در حال پرواز هستم. با سر روی زمین فرود آمدم. خوشبختانه کلاه محافظ داشتم وگرنه بدجور آسیب می‌دیدم. به‌جز چرخ جلو دوچرخه که حساسی در هم پیچید، دست‌هایم هم روی سطح بتونی خراش بدی خوردند ولی باز جای شکرش باقی بود که اتفاق بدتری نیفتاد. دوچرخه‌سواری را می‌شناسم که در چنین تصادف‌هایی آسیب‌های جدی‌تری دیده‌اند.

تصادف‌های این‌چنینی از یاد آدم نمی‌رود. انسان در زندگی نکات اساسی را اغلب همراه با دردهای جسمانی می‌آموزد. از آن به بعد، هر قدر هم که خسته باشم، باز سرم را بالا می‌گیرم و حواسم به مسیر روبه‌رو است.

خواناخواه مراقبت‌هایی از این‌دست بر عضلات فرسوده‌ی من بیش از پیش فشار وارد می‌آورد ولی جالب آن است که حتا در این گرمای ماه اوت هم بدن من عرق نمی‌کند. شاید هم عرق می‌کنم ولی بادی شدید که از روبه‌رو بر من می‌وزد بلافاصله آن را خشک می‌کند. در عوض، تشنه‌ام. اگر مدت زیادی آب نخورم، آب بدنم کم خواهد شد و در آن صورت دچار حالت منگی ذهن خواهم شد. یکبار هم نشده بدون بطری آب به دوچرخه‌سواری بروم. حین حرکت آن را از جای مخصوصش درمی‌آورم، یکی دو قلمپ آب می‌نوشم و دوباره سر جای اول برمی‌گردانم. خیلی تمرین کردم تا این اعمال را با ملایمت و به‌صورت خودکار انجام دهم و در عین حال یک چشمم هم به جاده باشد.

اوایل که به دوچرخه‌سواری رو آورده بودم نمی‌دانستم باید چه‌کار کنم. برای همین دست به دامان کسی شدم که تجربه‌ی زیادی در این رشته داشت. دوتایی در روزهای تعطیل دوچرخه‌هایمان را روی یک ماشین استیشن بار می‌زدیم و به‌طرف اسکله‌ی اوئی حرکت می‌کردیم. کامیون‌های باری در روزهای تعطیل در محوطه‌ی آن اسکله تردد نمی‌کنند و جاده‌ی پهنی که از کنار انبارهای مختلف می‌گذرد برای دوچرخه‌سواری حرف ندارد. عده‌ی زیادی برای دوچرخه‌سواری به آن‌جا می‌آیند. دوتایی قرار و مدار می‌گذاشتیم که در چه مدت چند دور بزنیم و شروع می‌کردیم به رکاب زدن. او در مسیرهای طولانی هم - نظیر آن‌بار که تصادف کردم - مرا همراهی می‌کرد.

صادقانه بگویم که تنها به تمرینات دوچرخه‌سواری پرداختن کاری طاقت‌فرسا است. بدیهی است وقتی دنده‌ای برای شرکت در یک مسابقه‌ی مارا تن خود را آماده می‌کند در تمرینات مسیرهای طولانی را یک‌ه و تنها می‌دود ولی باید اذعان کرد که یکسره دست را به فرمان دوچرخه‌ای گرفتن

و پی‌درپی پا زدن، کاری به مراتب انفرادی‌تر است. یکسری اعمال در این رشته بارها تکرار می‌شود: از سربالایی بالا می‌روید، بعد پایین می‌روید و سپس روی جاده‌ی هموار می‌افتید. گاهی جریان باد موافق است، گاهی مخالف. دنده را برحسب نیاز عوض می‌کنید، جهت را تغییر می‌دهید، به سرعت‌سنج نگاهی می‌اندازید، با قدرت بیشتری رکاب می‌زنید، بعد قدری سرعت را کمتر می‌کنید، نگاهی به سرعت‌سنج می‌اندازید، آب می‌نوشید، دنده عوض می‌کنید، جهت را تغییر می‌دهید... گاهی اوقات تصور می‌کنم که با شکنجه‌ای ترکیبی و چندگانه طرف هستم. دیو اسکات، یکی از ورزشکاران رشته‌ی سه‌گانه، در کتابش می‌گوید که از میان تمامی ورزش‌های ابداعی بشر، دوچرخه‌سواری از همه ناخوشایندتر است. صددرصد با او موافقم.

ولی چه باید کرد، هر قدر هم که این کار با منطق من جور درنیاید، در این فرصت باقی‌مانده تا شروع مسابقه‌ی سه‌گانه باید به آن پردازم. در حالی‌که سطر «۱۸ تا لحظه‌ای که بمیرم» را مدام با نومیدی زیر لب زمزمه می‌کنم، و یا گاهی به زمین و زمان فحش می‌دهم، بر رکاب فشار می‌آورم، آن را بالا می‌کشم و به پاهایم گوشزد می‌کنم که ریتم مناسب را حفظ کنند. بادی داغ از جانب اقیانوس آرام لحظه‌ای می‌وزد، گونه‌هایم گُر می‌گیرند و بعد به سوزش می‌افتند.

کارم در هاروارد اواخر ژوئن به پایان رسید که به معنای پایان اقامتم در کمبریج بود. (بدرود آجو بشکه‌ای سم آدامز! خداحافظ دانکین دوناتس!) باروبندیلیم را جمع کردم و اوایل ژوئیه به ژاپن برگشتم. در کمبریج چه کارهای مهمی انجام دادم؟ قبل از همه، اعتراف می‌کنم، یک خروار صفحه‌ی (۴۸) LP خریدم. در بوستون هنوز هم تعداد زیادی فروشگاه وجود دارد که صفحات موسیقی عالی دست‌دوم می‌فروشند. همچنین فرصتی پیدا کردم تا در نیویورک و مین هم سری به چنین فروشگاه‌هایی بزنم. هفتاد درصد صفحه‌هایی که خریدم جاز بودند و بقیه هم کلاسیک و چندتایی راک. من یکی از طرفداران (شاید بهتر است بگویم: پروپاقرص) جمع‌آوری صفحه‌ی گرامافون هستم. انتقال این همه صفحه به ژاپن، از جمله دستاوردهای بزرگ بود.

آمار دقیق صفحه‌هایی که در خانه دارم دستم نیست. هیچ‌وقت آن‌ها را نشمرده‌ام. هراس دارم از این کار. از پانزده‌سالگی تا به حال کلی صفحه خریده‌ام، کلی را هم از سر خود وا کرده‌ام. جابه‌جایی‌ها آن قدر سریع اتفاق می‌افتد که حساب از دست آدم در می‌رود. همین‌طور می‌آیند و می‌روند. اما مطمئنم که تعداد آن‌ها بیشتر شده است. از طرفی، تعداد که مهم نیست. اگر کسی بپرسد چند صفحه دارم، تنها جوابی که می‌توانم به او بدهم این است: «انگار تعدادشان خیلی زیاد است ولی هنوز جای خالی زیاد دارد.»

در رمان گتسبی بزرگ یکی از شخصیت‌ها به نام تام بیوکاتن که مردی متمول و نیز از چوگان‌بازهای معروف است، در جایی می‌گوید: «شنیده‌ام که این روزها اصطبل‌ها را پارکینگ می‌کنند ولی من اولین نفری هستم که پارکینگ را اصطبل کرده است.» قصد لاف زدن ندارم ولی باید بگویم که من نیز به عملی مشابه دست زده‌ام. تا چشم به یک صفحه‌ی گرامافون افتاده که سی‌دی آن را هم داشته‌ام، بدون فوت وقت سی‌دی را فروخته‌ام و صفحه را خریده‌ام. اگر هم صفحه‌ای با کیفیت بهتر دیده‌ام که به نسخه‌ی اصلی نزدیکتر بوده، باز هم بدون فوت وقت آن را با صفحه‌ی خودم تاخت زده‌ام. این کارها سوای صرف وقت، هزینه‌ی هنگفتی هم روی دست آدم می‌گذارد. حتم دارم که بسیاری از مردم مرا به‌خاطر این کار، عقل‌باخته خطاب می‌کنند.

طبق برنامه‌ریزی‌هایم در نوامبر ۲۰۰۵ در ماراتن نیویورک شرکت کردم. یک روز آفتابی و زیبایی پاییزی بود، از آن روزهای محشر که آدم خیال می‌کند هر آن ممکن است سروکله‌ی «مل تورم» (۴۹) فقید از گوشه‌ای پیدا شود، تکیه داده به پیانویی بزرگ، و سطرهایی از ترانه‌ی «پاییز در نیویورک» را به آواز بخواند. آن روز صبح در کنار چند هزار دونه، مسابقه را از پل «ورازانواروز» در «استین‌آیلند» آغاز کردم، از محدوده‌ی بروکلین گذشتم - جایی که مری موریس نویسنده همیشه می‌ایستد تا برایم هورا بکشد - محله‌های کوئینز، هارلم و برانکس را پشت سر گذاشتم و پس از طی چند ساعت و پل، به خط پایان در کنار «تاورن آن د گرین» در سنترال پارک رسیدم.

و در چه زمانی مسابقه را به پایان رساندم؟ واقعیتش را بخواهید، درخور توجه نبود. حتا انتظارات خودم را هم برآورده نکرد. خیلی دوست داشتم این کتاب را با گفته‌ای جان‌دار به پایان برسانم و مثلاً بگویم: «من سپاسگزار آن همه تمرینات سخت هستم که امکان به‌جا گذاشتن یک رکورد عالی در مسابقه‌ی ماراتن نیویورک را برایم فراهم آورد. نمی‌دانید چه حالی داشتم وقتی به خط پایان رسیدم»، و بعد هم تصویری از خود ارائه می‌دادم که پرسه‌زنان به‌سوی آفتاب غروبگاهی پیش می‌روم در حالی که ترانه‌ای از فیلم راکی در پس‌زمینه به گوش می‌رسید. این تصاویر در طول مسابقه مدام پیش چشم ظاهر می‌شد و سخت مجذوب چنین پایان‌بندی

شورانگیزی بودم. ابتدا چنین نظری داشتم و آن را ایده‌ای بی‌نقص می‌دانستم. ولی در زندگی واقعی اوضاع با چنین لطافت و نرمی پیش نمی‌رود. در مقطعی خاص که سخت محتاج راهکاری مشخص در زندگی هستیم آن‌که بر در می‌کوبد اغلب پیغام‌رسانی حامل اخبار ناخوشایند است. نمی‌گویم که این حکم همیشه مصداق دارد ولی به تجربه دریافته‌ام که تعداد اخبار ناگوار بسیار بیشتر از اخبار خوب است. پیغام‌رسان دستی به کلاهش می‌برد و قیافه‌ای حاکی از عذرخواهی به خود می‌گیرد، در حالی‌که متن پیغام با چنین حرکاتی تلطیف نخواهد شد. ولی او که تقصیری ندارد. سرزنش کردن او، یقه‌اش را گرفتن و یا تکان دادنش، اصلاً کار درستی نیست. او فقط از سر وظیفه‌شناسی کاری را که رئیسش به او محول کرده، انجام داده است. و این رئیس کیست؟ او کسی نیست جز همان دوست قدیمی ما، واقعیت.

قبل از مسابقه خیال می‌کردم کاملاً سر فرم هستم و خوب استراحت کرده‌ام. دیگر از آن درد عجیب در زانویم کمترین اثری نبود. در پاهایم، به‌خصوص در ناحیه‌ی ساق‌ها، کمی احساس خستگی می‌کردم ولی نه آن‌قدر که نگرانم کند (یا دست‌کم من چنین می‌پنداشتم). برنامه‌ی تمرینی‌ام خوب و مرتب، بهتر از مسابقات قبلی، پیش رفته بود. بنابراین امیدوار بودم (یا به باوری نسبی رسیده بودم) که به بهترین زمان در طول سالیان اخیر دست پیدا خواهم کرد. به خود می‌گفتم: برگ برنده دست توست، فقط کافی‌ست آن را رو کنی.

در خط شروع مسابقه، من پشت سرگروهی قرار گرفتم که پلاکارد «۳ ساعت و ۴۵ دقیقه» را به‌دست داشت. تردیدی نداشتم که در آن زمان و یا حتی کمتر به آخر خط می‌رسم. اشتباه کرده بودم. بهتر بود در گروه سه ساعت و پنجاه و پنج دقیقه‌ای‌ها قرار می‌گرفتم و بعد که شرایط را مناسب می‌دیدم سرعت گام‌هایم را بیشتر می‌کردم. شاید در آن رقابت باید چنین رویه‌ی معقولانه‌ای را در پیش می‌گرفتم. ولی در آن لحظات نیرویی دیگر مرا به پیش می‌راند. به خود می‌گفتم: «تو در آن گرما تا جایی که توانستی سخت تمرین کردی، مگر نه؟ اگر نتوانی در سه ساعت و چهل و پنج دقیقه مسابقه را به پایان برسانی، آن‌همه تمرین چه فایده‌ای داشته است؟ تو مرد هستی، مگر نه؟ پس مثل یک مرد عمل کن!» این جملات در گوشم طنین‌انداز می‌شد، درست مانند جملات روباه مکار و گربه‌نره که پینوکیو را در راه مدرسه وسوسه می‌کردند. در ضمن، مگر تا همین چند وقت پیش نبود که زمان سه ساعت و چهل و پنج دقیقه برای من یک رکورد عادی محسوب می‌شد.

تا شانزده مایلی دوشادوش سرگروه می‌دویدم ولی از آن به بعد دیگر نتوانستم. باورش برای خود من سخت بود ولی پاهایم دیگر یاری نمی‌کردند و رفته‌رفته سرعت کم و کمتر شد. سرگروه سه ساعت و پنجاه دقیقه هم رسید و از من جلو زد. بدترین بلایی که اصلاً فکرش را نمی‌کردم داشت بر سرم می‌آمد. به هر ترتیب بود نباید می‌گذاشتم سرگروه چهار ساعت از من جلو بزند. بعد از عبور از پل «مدیسون اونیو» و افتادن بر مسیر عریض و مستقیم «آپتاون» تا سنترال پارک، کمی وضع بهتر شد و کورسوی امیدی پیدا کردم که دارم به روال عادی بازمی‌گردم اما آن حالت چندان نپایید چون به‌محض ورود به سنترال پارک و مواجهه با آن شیب ملایم و زجرآور، گرفتگی در ساق پای راستم آغاز شد. نه آن‌قدر که نتوانم حرکت کنم اما از درد، دویدم بیشتر به راه رفتن شباهت پیدا کرده بود. جمعیت مدام مرا با فریاد ترغیب می‌کردند: برو! برو! من هم چیزی غیر از آن نمی‌خواستم ولی پاهایم دیگر به اختیارم نبودند.

در پایان، با اختلافی بسیار اندک، حدنصاب چهار ساعت را هم از دست دادم. ولی به‌هر حال

مسابقه را به پایان رساندم و این یعنی آن که موفقیت در رسیدن به خط پایان در تمامی مسابقات ماراتن تکرار شده است (و آن بیست و چهارمین مسابقه‌ام بود). کمترین توفیق نصیب شده بود ولی نتیجه، بعد از آن همه تمرین سخت و برنامه‌ریزی دقیق، ناامیدکننده بود. احساس می‌کردم توده‌ای تیره در فضای سینه‌ام وول می‌خورد. برایم قابل هضم نبود: چرا بعد از آن همه تمرین دچار گرفتگی عضله شدم؟ نمی‌گویم که هر تلاشی لاجرم باید پاداشی درخور در پی داشته باشد ولی ای خدایی که احتمالاً در آسمان هستی، آیا تقاضایی گران است که با اشاره‌ای به من پاسخ دهی؟ اندکی رحمت، آیا توقعی گران است؟

حدود شش ماه بعد، در آوریل ۲۰۰۶، در ماراتن بوستون شرکت کردم. من بنابر قاعده فقط سالی یکبار در مسابقه‌ی ماراتن شرکت می‌کنم ولی ماراتن نیویورک چنان اوقات را به کامم تلخ کرده بود که بر آن شدم شانسم را دوباره امتحان کنم. البته این بار به عمد بسیار کمتر از قبل تمرین کردم. آن همه به خاطر ماراتن نیویورک عرق ریخته بودم بی آن که تأثیر چندانی داشته باشد. کسی چه می‌داند، شاید هم بیشتر از حد تمرین کرده بودم! این بار از برنامه‌ریزی خیری نبود و در عوض هر روز کمی بیشتر از معمول می‌دویدم، ذهنم را از افکار مرموز و مزاحم دور نگاه می‌داشتم و فقط اعمال دلخواهم را انجام می‌دادم. سعی می‌کردم نگاهی گذرا و موقت به قضایا داشته باشم. به خود می‌گفتم: یک مسابقه‌ی ماراتن است و بس. فقط همین. گفتم این رویه را دنبال می‌کنم تا ببینم چه پیش خواهد آمد.

هفتمین بار بود در ماراتن بوستون شرکت می‌کردم و مسیرش را خوب می‌شناختم – می‌دانستم چند سربالایی دارد و با پیچ و خم‌هایش آشنایی کامل داشتم – هر چند چنین شناختی نمی‌تواند ضامن موفقیت باشد.

خب، حالا حتماً می‌خواهید بدانید نتیجه چه شد؟

زمانم با ماراتن نیویورک تفاوت محسوسی نداشت. با درسی که از آن مسابقه گرفته بودم حواسم را خوب جمع کردم تا در بخش اول مسابقه خطایی مرتکب نشوم، ریتم گام‌ها را حفظ کنم و تمام نیرویم را یکجا به مصرف نرسانم. با تماشای مناظر دوروبر از دویدن لذت می‌بردم و منتظر فرصتی بودم که بر سرعت گام‌هایم بیفزایم اما این فرصت تا به آخر دست نداد. از بیست تا بیست و دو مایلی، که از منطقه‌ی «هارت برک‌هیل» عبور می‌کردیم، سرحال بودم و کمترین درگیری نداشتیم. دوستانی که آنجا برای تشویق گرد آمده بودند بعداً به من گفتند: «کاملاً قیراق بودی، هاروکی.» از تپه، در حالی که به آنان لبخند می‌زدم و دست برای‌شان تکان می‌دادم، بالا رفتم. با آن وضعیت، یقین داشتم که می‌توانم تندتر بدوم و زمان خوبی از خود به‌جا بگذارم. ولی از «کلیولند سیرکل» که گذشتم و به جنوب شهر بوستون رسیدم پاهایم رفته‌رفته سنگین شدند و خیلی زود قوایم تحلیل رفت. گرفتگی عضلانی نداشتنم ولی در چند مایل آخر مسابقه، بعد از عبور از روی پل بوستون یونیورسیتی، فقط زور می‌زدم تا عقب نمانم؛ تندتر دویدن که دیگر از محالات بود.

مسابقه را البته به پایان رساندم. مسافت ۲/۲۶ مایلی را زیر آسمانی نیمه‌ابری بدون توقف دویدم و از خط پایان در جلو آسمان‌خراش پرودنشل سنتر گذشتم. حوله‌ای گرم و نقره‌ای‌رنگ برای در امان ماندن از سرما دور خود پیچیدم و نشانی نیز از طرف یکی از داوطلبان خدمت در ماراتن دریافت کردم. تن و جانم لحظه‌ای در آرامش محض فرو رفت – چراکه دیگر مجبور نبودم بدوم. همیشه در پایان مسابقه‌ی ماراتن احساس باشکوهی دارم – دستاوردی زیباست – هر چند از زمان

خود چندان راضی نبودم. معمولاً در آن لحظات در عطش یک لیوان آبجو بشکهای سم آدامز می‌سوزم ولی این بار رغبتی به نوشیدنش نداشتم. خستگی در تکتک اعضای بدنم رسوخ کرده بود.

همسرم که در خط پایان چشم به‌راه مانده بود به‌سویم آمد و مبهوت پرسید: «چه شده؟» بعد هم افزود: «ولی تو هنوز قدرت زیادی داری و می‌دانم که خوب تمرین خواهی کرد.» به‌راستی چه اتفاقی افتاد؟ خودم هم نمی‌دانستم. حتا کمترین نشانه‌ای برای یک پاسخ نمی‌یافتم. به خود گفتم: شاید، خیلی ساده، دارم پیر می‌شوم. شاید هم دلیل دیگری داشته باشد، مثلاً این که به نکته‌ای مهم توجه نکرده باشم. ولی در آن لحظات هر تأملی فقط در حد یک تأمل باقی می‌ماند، مثل باریکه‌ی آبی حقیر که آرام در دل خاک فرو برود.

با این همه، می‌خواهم با اعتقاد راسخ به نکته‌ای اشاره کنم: تا زمانی که دوباره از حضوری موفق در یک مسابقه احساس رضایت نکنم، به دویدن در ماراتن ادامه خواهم داد و مغلوب آن نخواهم شد. حتا اگر پیر و ناتوان شوم، حتا اگر دوستان و آشنایان مرا برحذر دارند که وقت کنار کشیدن است، از پا نخواهم نشست. تا زمانی که قدرتی در بدن داشته باشم، خواهم دوید. حتا اگر زمان و رکوردم بدتر شود، به تلاش ادامه خواهم داد. شاید حتا تلاشم مضاعف شود. تا به هدف خود که رسیدن به خط پایان ماراتن باشد، دست پیدا کنم. دیگران هر چه می‌خواهند بگویند. سرشت من چنین است. من چنینم و کاری از دست کسی بر نمی‌آید؛ مانند عقربی که کارش نیش زدن است، زنجره‌ای که وابسته به درخت است، قزل‌آلا که مخالف جریان آب شنا می‌کند تا به محل تولدش برسد و اردک‌های وحشی که در سرتاسر عمر فقط یک جفت برای خود اختیار می‌کنند.

شاید دیگر ترانه‌ی فیلم راکی را در پس‌زمینه نشنوم یا منظره‌ی غروب را در جایی نبینم، ولی برای من، و این کتاب نیز، همین قطعه‌ی بالا خود نوعی پایان‌بندی است. یک پایان‌بندی پنهان‌کارانه، مثل عابران محتاط در روزهای بارانی. نامش را ضداوج داستان بگذارید، اگر می‌خواهید. به فیلم‌نامه‌ی تبدیلیش کنید و آن را نزد یک تهیه‌کننده‌ی هالیوودی ببرید تا با نظری بر صفحه‌ی آخر آن را به شما بازگرداند. اما این پایان‌بندی، خلاصه کنم، تناسبی شگفت دارد با احوال کسی به‌نام من.

منظورم آن است که من با درخواست دیگران به ورزش دو رو نیاورده‌ام، همان‌طور که با درخواست دیگران رمان‌نویس نشده‌ام. روزی، به‌صورت کاملاً غیرمنتظره، دلم خواست رمانی بنویسم و روزی دیگر، به‌صورت کاملاً غیرمنتظره، به دویدن رو آوردم. صرفاً به‌خاطر آن که دلم می‌خواست. در سراسر عمر فقط کاری را که دوست داشتم انجام داده‌ام. شاید اطرافیان بخواهند مانع من شوند و برایم دلیل بیاورند که اشتباه می‌کنم، اما من نظرم را عوض نخواهم کرد.

به آسمان نگاه می‌کنم، در پی نشانه‌ای از رحمت، ولی نمی‌یابم. فقط ابرهای بی‌تفاوت تابستان را می‌بینم که به‌سمت اقیانوس آرام در حرکت‌اند. آن‌ها هم حرفی برای گفتن ندارند. ابرها همیشه کم‌حرف‌اند. شاید نباید به آن‌ها نگاه کنم. آن‌چه من نیاز دارم، نگاه کردن به درون خود است. خیره شدن به درون چاهی عمیق. آیا آن‌جا رحمتی یافت می‌شود؟ نه، هیچ‌چیز نمی‌بینم جز سرشت خود. همان سرشت تنها، یک‌دنده، تک‌رو و اغلب خودمدار که در عین حال به خود مشکوک است. همان‌که تا به مشکلی برمی‌خورد، می‌کوشد از دل آن وضعیت نکته‌ای طنزآمیز، یا کمابیش طنزآمیز، بیرون بکشد. این ماهیت را مثل چمدانی کهنه در طول مسیری دراز و پرگردوغبار

همواره با خود حمل کرده‌ام. حمل آن از سر علاقه و دل‌بستگی نبوده است. جابه‌جایی‌اش با آن محتویات سنگین طاقت‌فرساست، ضمن آن‌که ظاهری افتضاح دارد و جای‌جایش پوسیده است. من آن را حمل می‌کنم چون اساساً قرار نبوده که چیز دیگری را حمل کنم. با این‌همه، انگار روزبه‌روز بیشتر به آن خو گرفته‌ام؛ همان‌طور که شاید شما بیندازید.

بنابراین حالا هم در این‌جا برای شرکت در مسابقه‌ی سه‌گانه‌ی شهر مورا کامی در ناحیه‌ی «نی‌ایگاتا» هر روز تمرین می‌کنم. به تعبیری، هنوز آن چمدان کهنه را با خود این‌سو و آن‌سو می‌کشانم و به احتمال زیاد به‌سمت یک ضداوج داستانی دیگر پیش می‌روم. به‌سوی نوعی کمال در کم‌حرفی و بی‌پیرایگی – یا متواضعانه‌تر بگویم: به‌سوی بن‌بستی که رخ می‌نمایاند.

فصل نهم : کسی که تا توانست راه نرفت

اول اکتبر ۲۰۰۶ - ناحیه‌ی نی‌ایگاتا

یکبار حول و حوش شانزده‌سالگی، وقتی که کسی در خانه نبود، تمام لباس‌هایم را از تن درآوردم و جلو یک آینه‌ی تمام‌قد، بدنم را از فرق سر تا نوک پا به دقت و ارسی کردم. حین آن کار هر چه نقص و کمبود در بدنم بود - یا دست‌کم به‌نظر من نقص و کمبود می‌آمد - در ذهن خود فهرست‌بندی کردم. برای مثال (و یادتان باشد که این‌ها را فقط به‌عنوان مثال ذکر می‌کنم) ابروهایم چه پرپشت‌اند، ناخن‌هایم چه شکل خنده‌داری دارند و از این قبیل مسائل. تا جایی که به‌یاد دارم وقتی به بیست و دو مورد رسیدم حساسی دماغ شدم و دست از کار کشیدم. به این نتیجه رسیدم که: اگر در قسمت‌های پیدای بدنم این‌همه ناهنجاری وجود دارد پس شمارش ناهنجاری در قسمت‌های ناپیدا - مثل شخصیت، ذهنیت، روحیه‌ی ورزشکاری و مواردی از آن‌دست - حتماً سر به فلک خواهد زد.

شانزده‌سالگی سن بسیار در دسر سازی است. آدم مدام نگران مسائل جزئی است، نمی‌تواند با هیچ شیوه‌ی معقولی جایگاه خود را تعیین کند، در کارهای عجیب و بی‌مورد تبحر پیدا می‌کند و اسیر احساسات گنگ و متناقضی است. اما هر چه سن بالاتر می‌رود فرد از طریق آزمون و خطا به نیازهای خود پی می‌برد و آن‌چه را که نیاز ندارد دور می‌ریزد. کمک تشخیص می‌دهد (و یا تن به واقعیت می‌دهد) که چون نقص‌ها و کمبودهایش طوماری می‌شود تا مرز بی‌کرا، پس چه بهتر که وجوه مثبت را شناسایی کند و با داشته‌های خود کنار بیاید.

اما آن احساس ناخوشایند در شانزده‌سالگی، وقتی جلو آینه ایستاده بودم و کاستی‌های جسم خود را برمی‌شمردم، هنوز هم برای من در حکم نوعی سنگ محک است؛ شاخص غم‌انگیز زندگی‌ام که فاصله‌ی فراوان بدهی‌ها تا دارایی‌ام را نشان می‌دهد.

حالا که حدود چهل سال بعد در ساحل با لباس سیاه شنا بر تن و عینک مخصوص شنا بر بالای سر منتظر شروع مسابقه‌ی سه‌گانه هستم، آن خاطره‌ی سال‌های دور ناگهان به‌یادم آمده است. بار دیگر از حالت رقت‌بار و بی‌هدف این حجم حقیر که «من» نامیده می‌شود، از این موجود بینوا و ناتوان که من هستم، به حیرت می‌افتم. احساس می‌کنم هر کاری که در طول عمر انجام داده‌ام بی‌مورد و بی‌فایده بوده است. تا چند دقیقه‌ی دیگر باید حدود یک (۹۳/۰) مایل شنا کنم، ۲۴/۸ مایل را با دوچرخه پا بزنم و در مرحله‌ی آخر مسافتی به طول ۶/۲ مایل را بدوم. و این‌همه قرار است چه چیزی را به اثبات برساند؟ این اعمال چه تفاوتی با ریختن آب در ظرفی دارد که ته آن سوراخی ریز وجود دارد؟

ولی دست‌کم امروز روزی زیبا و بی‌نقص است - هوایی بی‌نقص برای مسابقه‌ی سه‌گانه. نه بادی می‌آید و نه موجی بر دریا دیده می‌شود. زمین از گرمای آفتاب به وجد آمده است و حرارت هوا به ۷۳ (۵۰) درجه‌ی فارنهایت می‌رسد. آب در حد کمال است. چهارمین بار است که در مسابقه‌ی سه‌گانه‌ی شهر موراکامی در ناحیه‌ی نی‌ایگاتا شرکت می‌کنم و در تمامی مسابقات قبلی شرایط سختی حاکم بوده است. یکبار دریا، طبق عادت مرسوم «دریای ژاپن» در فصل پاییز، چنان توفانی شد که به‌ناچار برنامه را تغییر دادند و ما به‌جای شنا در طول ساحل دویدیم. حتا مواقعی

که شرایط بسیار سخت نبوده است انواع تجارب وحشتناک را از سر گذرانده‌ام: یا باران باریده است، یا موج‌ها چنان بلند بوده که حین شنا نمی‌توانسته‌ام درست نفس بکشم و یا هوا آن قدر سرد بوده که روی زین دوچرخه یخ زده‌ام. در واقع، هر بار که به قصد شرکت در این مسابقه مسافت ۲۱۷ مایلی تا نی‌ایگاتا را با اتومبیل طی می‌کنم، انتظار سخت‌ترین شرایط آب‌وهوایی را دارم و مدام دلوایسم که اتفاقی ناگوار رخ دهد. شاید هم نوعی تمرین خیال‌پردازی برای من باشد. این بار هم وقتی چشمم به دریای آرام و بی‌موج افتاد خیال کردم می‌خواهند سرم کلاه بگذارند. بر خود نهیب زدم: گول‌شان را نخور. کلک می‌زنند، حتماً دمی برایت پهن کرده‌اند: یا چند عروس دریایی زهرآلود و شرور به جانت می‌افتند، یا خرسی خشمگین قبل از خواب زمستانی‌اش به‌سوی دوچرخه‌ات حمله‌ور می‌شود، یا صاعقه‌ای از بخت بد بر فرق سرت اصابت می‌کند و یا دسته‌ای زنبور عصبانی به‌سویت هجوم می‌آورند. اصلاً نکنم هم‌سرم که در خط پایان منتظرم مانده، از رازهایی هولناک در مورد من سر درآورد (ناگهان خیال برم داشت که چنین رازهایی واقعاً وجود دارند). ناگفته پیداست که من همیشه به‌هنگام حضور در «مسابقه‌ی بین‌المللی سه‌گانه‌ی موراکامی» چنین دلشوره‌هایی دارم. هیچ نمی‌دانم چه بلایی سرم خواهد آمد.

ولی حالا دیگر تردیدی برجا نمانده که امروز هوا عالی است. در واقع باید گفت حالا که این‌جا با این لباس لاستیکی بر تن ایستاده‌ام رفته‌رفته گرما را احساس می‌کنم. دوروبرم پر از کسانی است که لباس‌هایی شبیه من به تن دارند و همگی برای شروع مسابقه بی‌تابی می‌کنند. درست که توجه کنید صحنه‌ای عجیب می‌نماید. مثل گروهی دلفین بیچاره هستیم که آب به ساحل آورده باشد و چشم امیدشان به بالا آمدن آب دریا است. ظاهراً تک‌تک آنان خوش‌بین‌تر از من به‌نظر می‌رسند. شاید هم فقط قیافه‌شان این‌طور نشان می‌دهد. به‌هر حال، من که تصمیم خود را گرفته‌ام و نمی‌گذارم ذهنم دستخوش افکار بی‌ربط و حاشیه‌ای شود. تمام این راه را نکوبیده‌ام تا دست‌خالی برگردم. نهایت تلاش خود را خواهم کرد. فقط کافی است تا سه ساعت ذهنم را راحت بگذارم و به هیچ‌چیز فکر نکنم جز شنا، دوچرخه‌سواری و دو.

پس کی شروع می‌کنیم؟ به ساعت نگاه می‌کنم در حالی که همین چند لحظه‌ی پیش نظری به آن انداخته بودم. مسابقه که شروع شود دیگر فرصتی برای فکر کردن نخواهم داشت. آرزویم این است...

تا به‌حال در شش مسابقه‌ی سه‌گانه با مسافت‌های متفاوت شرکت کرده‌ام، البته با در نظر گرفتن این نکته که از سال ۲۰۰۱ تا ۲۰۰۴، به مدت چهار سال، در هیچ مسابقه‌ی سه‌گانه‌ای حضور نداشتم. علت چنین وقفه‌ای آن بود که در مسابقه‌ی سال ۲۰۰۰ در موراکامی به یکبارہ نتوانستم شنا کنم و از دور رقابت حذف شدم. مدتی طول کشید تا آن اتفاق ناگوار را به‌دست فراموشی بسپارم و اعتمادبه‌نفس خود را دوباره به‌دست بیاورم. خودم هم دقیقاً متوجه نشدم چه بلایی بر سرم آمد که از ادامه‌ی شنا بازماندم. آن قدر احتمالات مختلف را در ذهن زیرورو کردم که هر چه یقین و اعتماد داشتم از دست رفت. در مسابقات متعددی شرکت کرده بودم و اولین بار بود که رقابتی را نیمه‌کاره رها می‌کردم.

واقعیتش را بخواهید اولین بار نبود که در قسمت شنای مسابقه‌ی سه‌گانه به دردم می‌افتادم. من راحت و بدون فشار می‌توانم در استخر یا در دریا و اقیانوس مسافتی طولانی را با شنای آزاد طی کنم. معمولاً مسافت ۱۵۰۰ متر (یک مایل در نزد شناگران) را در سی و سه دقیقه طی می‌کنم - که البته عالی نیست ولی در مسابقه‌ی سه‌گانه زمانی چشمگیر به حساب می‌آید. من کنار

اقیانوس بزرگ شده‌ام و به شنا در چنان آب‌هایی عادت دارم. عده‌ای که فقط در استخر تمرین کرده‌اند شنا در اقیانوس برای‌شان دشوار است و حتی از این کار هراس دارند در حالی‌که وضعیت من فرق می‌کند. برای من شنا کردن در اقیانوس راحت‌تر است، چون هم فضای بیشتری برای حرکت وجود دارد و هم حالت شناوری و غوطه خوردن بهتر انجام می‌شود.

البته بنا به دلیلی، هر گاه پای یک مسابقه‌ی رسمی به میان می‌آید، ناگهان در بخش شنا بلایی بر سرم نازل می‌شود. حتی در جریان رقابت‌های سه‌گانه‌ی «تینمن» در «نواهو» هاوایی که مسیرش کوتاه‌تر از مسابقات دیگر است شنای آزادم تعریفی نداشت. در لحظه‌ی شروع که وارد آب شده بودم و آماده برای شنا بودم ناگهان در تنفس دچار مشکل شدم. مثل همیشه سرم را قدری بالا آوردم تا نفس بگیرم اما دیگر دیر شده بود چون سوت آغاز مسابقه را زده بودند. هر بار که نتوانم درست نفسگیری کنم ترس و اضطراب سراسر وجودم را فرا می‌گیرد و عضلات بدنم منقبض می‌شود. بعد هم در ناحیه‌ی سینه احساس سنگینی می‌کنم و دست و پاهایم را نمی‌توانم خوب به حرکت درآورم. از آن به بعد هم دیگر می‌ترسم سرم را در آب فرو ببرم و هر چه بگذرد سراسیمگی و دستپاچگی‌ام هم بیشتر می‌شود.

در مسابقه‌ی تینمن که طول مسیر بخش شنا کمتر و فقط نیم مایل بود توانستم بلافاصله روش شنایم را عوض کنم و با شنای قورباغه (به‌جای کرال یا آزاد) کار را ادامه بدهم در حالی‌که در مسابقات دیگر با طول مسیر ۱۵۰۰ متر (یک مایل) با این نوع شنا کاری از پیش نخواهید برد. در روش قورباغه سرعت کمتر می‌شود ضمن آن‌که رمقی هم برای پاهای شناگر نمی‌ماند. به همین دلیل بود که در مسابقه‌ی سه‌گانه‌ی مورا کامی در سال ۲۰۰۰ نتیجه‌ای جز وداعی زود هنگام و تلخ عایدم نشد.

در آن مسابقه وقتی حذف شدم بیرون آمدم و چند قدمی در ساحل پیش رفتم اما آن قدر از دست خودم عصبانی بودم که دوباره برای شنا به‌سوی آب برگشتم. سایر شرکت‌کنندگان مدتی بود مسابقه‌ی شنا را به پایان رسانده و سوار دوچرخه‌های‌شان شده بودند، بنابراین من تک‌وتنها در آب شنا می‌کردم. این بار تا آخر مسیر کمترین مشکلی با شنای آزاد پیدا نکردم. راحت نفس می‌گرفتم و بدنم را نرم حرکت می‌دادم. پس چرا در مسابقه این‌طور شنا نکرده بودم؟

در اولین مسابقه‌ی سه‌گانه‌ام تمام شرکت‌کنندگان باید توی آب به حالت شناور در یک خط منتظر می‌ماندند تا سوت آغاز به صدا درمی‌آمد. در آن لحظات شناگر بغل‌دستی چندبار با لگد محکم به پهلویم ضربه زد. رقابت است دیگر، باید انتظار چنین حرکاتی را داشت - هر کس می‌کوشد از دیگری جلو بیفتد و کوتاه‌ترین مسیر را بییماید. حین شنا با آرنج به آدم ضربه می‌زنند، لگد می‌خورید، آب قورت می‌دهید یا عینکتان از سر درمی‌آید - این‌ها همه در جریان رقابت از مسائل عادی به‌شمار می‌رود. اما برای من که اولین بار بود در چنان مسابقاتی شرکت می‌کردم آن لگدهای محکم واقعاً حیرت‌آور بودند و احتمالاً همان‌ها ذهنیتم را در مورد شنا در مسابقه‌ی سه‌گانه به‌هم ریختند. شاید هر بار که مسابقه‌ای را شروع می‌کردم ناخودآگاه به‌یاد آن قضیه می‌افتادم. نمی‌خواهم این خط سیر فکری را دنبال کنم ولی باید گفت که ذهنیت در مورد یک مسابقه از جمله مسائل مهم است پس به احتمال فراوان آن قضیه همیشه نقش داشته است.

مشکل دیگر نحوه‌ی غلط شنا کردنم بود. من به‌عمرم با مربی کار نکرده بودم و همان شنای آزاد را هم خودم یاد گرفته بودم. تا هر کجا دوست داشتم می‌توانستم شنا کنم ولی حتی یک‌بار هم کسی به من نگفته بود که زیبا یا حساب‌شده شنا می‌کنم. روشم در آن خلاصه شده بود که از تمامی

توانایی‌هایم بهره بگیرم. تا مدت‌ها فکروذکریم این بود که برای حضور موفق در مسابقه‌ی سه‌گانه و بهبود وضعیت شنا باید راهی پیدا کنم. همزمان با تلاش برای راست‌ورس کردن وضعیت ذهنی‌ام در این مورد، به خود گفتم بد نیست روی روش شنا‌هایم هم کار کنم. اگر از نظر فنی روبه‌راه می‌شدم خواناخواه به جزئیات دیگر نیز بیشتر توجه می‌کردم. به همین جهت تا چهار سال طرف رقابت‌های سه‌گانه نرفتم. البته کماکان برنامه‌ی دو‌های استقامت پابرجا بود و سالی یکبار هم در ماراتن شرکت می‌کردم، اما به‌قدر کافی راضی و خوشحال نبودم. بخشی از آن به ناکامی در مسابقات سه‌گانه مربوط می‌شد. با خود می‌گفتم: «روزی حتماً تلافی خواهم کرد.» کار که به چنین جاهایی بکشد من از آن آدم‌های بسیار سمج هستم که دست‌بردار نیستند. اگر کاری را که دوست دارم نتوانم انجام بدهم، تا وقتی قدرت انجام آن را پیدا نکنم آرام نخواهم گرفت.

چند مربی را به نوبت استخدام کردم تا نحوه‌ی درست شنا را به من بیاموزند ولی هیچ‌کدام آنی نبودند که من می‌خواستم. بسیاری افراد شنا کردن بلدند اما در جمع آن‌ها کمتر کسی را می‌یابید که بتواند خوب به دیگران شنا یاد بدهد. عقیده‌ی من که چنین است. آموزش رمان‌نویسی دشوار است (دست‌کم می‌دانم این کار از من بر نمی‌آید) ولی آموزش شنا هم به همان اندازه دشوار است، ضمن آن‌که این قاعده فقط شامل حال شنا و رمان‌نویسی نمی‌شود. بدیهی است معلمانی یافت می‌شوند که با عباراتی مشخص یک موضوع مقرر را با نظم و نظامی مقرر آموزش می‌دهند اما تعداد کسانی که بتوانند آموزه‌های خود را با ظرفیت‌ها و تمایلات شاگردان‌شان هماهنگ سازند و با توجه به درونیات آن‌ها مسائل را توضیح دهند، چندان زیاد نیست. شاید حتی انگشت‌شمار باشند.

دو سال آخر آن چهار سال وقفه، بیهوده صرف یافتن یک مربی خوب شنا شد. هر مربی‌پی می‌آمد و چیزی با روش من سرهم‌بندی می‌کرد که فقط شنای مرا خراب‌تر می‌کرد. گاهی کار به جایی می‌رسید که حتی به زحمت شنا می‌کردم. خواناخواه اعتماد به‌نفسم را یکسره از دست داده بودم. حضور در مسابقه‌ی سه‌گانه تحت آن شرایط اصلاً امکان‌پذیر نبود.

اوضاع از وقتی بهتر شد که فهمیدم تغییر شیوه‌ی شنایم امری در حد محال است. در آن احوال، همسر من به کمک آمد و یک مربی خوب برایم پیدا کرد. او که خود تا مدتی قبل اصلاً شنا بلد نبود، روزی به‌طور اتفاقی در مجموعه‌ای ورزشی که در آن تمرین می‌کند به یک مربی جوان زن برمی‌خورد و باورتان نمی‌شود که حالا به این خوبی شنا کند. همسر من توصیه کرد که این مربی را هم امتحان کنم.

اولین کاری که مربی کرد این بود که نوع شنا کردنم را خوب زیر نظر گرفت. بعد هم از من پرسید که چه هدفی را دنبال می‌کنم. به او جواب دادم: «می‌خواهم در مسابقه‌ی سه‌گانه شرکت کنم.» پرسید: «پس می‌خواهید در آب اقیانوس مسیری طولانی را با شنای آزاد طی کنید؟» به او پاسخ دادم: «همین‌طور است. من با شنای سریع در مسافت‌های کوتاه سروکاری ندارم.» مربی گفت: «چه خوب. خوشحالم که شما هدف مشخص و روشنی دارید. کار مرا راحت‌تر می‌کند.»

بدین ترتیب ما آموزش مرحله‌به‌مرحله را برای اصلاح شیوه‌ی شنای من آغاز کردیم. او به روش «خراب کن و از نو بساز» عمل نمی‌کرد، طوری که کل نحوه‌ی شنای مرا زیر سؤال ببرد و بخواهد از پایه به من شنا یاد بدهد. به گمان من، اصلاح روش شنای کسی که به‌شکل نادرستی آن

را انجام می‌دهد بسیار سخت‌تر از آموزش دادن به تازمواردی است که هیچ ذهنیتی در مورد این ورزش ندارد. خلاص شدن از دست عادت‌های نادرست کار ساده‌ای نیست و به همین دلیل مربی جدید مرا وادار به تجدیدنظر کلی نکرد بلکه در طول مدتی طولانی جزئی‌ترین حرکات مرا، یکی‌یکی، اصلاح کرد.

یکی از ویژگی‌های بارز شیوه‌ی تعلیم این زن، پرهیز از آموزش کتابی از همان ابتدای کار بود. برای نمونه، می‌توان به حرکات دست و پا اشاره کرد. او برای آن‌که روش صحیح شنا را به شاگردش یاد دهد آموزش را از شنای بدون حرکت آغاز می‌کرد. به عبارتی، می‌توان چنین گفت که کسانی که شنا را سرخود یاد می‌گیرند بیش‌ازحد به حرکات شدید دست و پا بها می‌دهند و به همین دلیل با سد محکمی به‌نام آب برخورد می‌کنند که در نتیجه سرعت آن‌ها را می‌گیرد و علاوه بر آن، نیروی‌شان را به هدر می‌دهد. این مربی در آغاز به شاگردش یاد می‌داد که بدون حرکت، مثل یک تخته‌چوب، بر آب شناور بماند - کاری که از بنیاد با آموزه‌های کتابی مغایرت داشت. نیازی به گفتن ندارد که در چنان حالتی احساس می‌کردم یک شناگر افتضاح و ناشی هستم. با تمرینات مستمر، به هر ترتیبی بود این روش به‌زعم خودم ناشیانه را یاد گرفتم. در عین حال که چشمم آب نمی‌خورد سودی به حالم داشته باشد.

پس از مدتی مربی آرام‌آرام حرکتی را به تمرینات اضافه می‌کرد. نمی‌گفت که این حرکت را به چه دلیل تمرین می‌کنیم، بلکه فقط نوعی از حرکت را آموزش می‌داد. در واقع، شاگرد از نیت اصلی تمرین جدید سر در نمی‌آورد. فقط کاری را که از او می‌خواستند انجام می‌داد و دست، پا یا عضوی دیگر را بارها تکان می‌داد. برای مثال، اگر حرکت مربوط به چرخش کتف می‌شد شاگرد باید پشت سر هم، به تعداد دفعاتی که انگار پایانی نداشت، آن را انجام می‌داد. گاهی کل یک جلسه‌ی تمرین فقط به چرخاندن کتف می‌گذشت. تمام که می‌شد دیگر رمقی برای آدم نمی‌ماند اما بعد، مدتی که می‌گذشت، تازه متوجه می‌شدید که آن حرکت را چرا انجام داده‌اید. حرکت‌ها که در کنار هم قرار می‌گرفتند تصویری کلی به‌دست می‌آمد و شاگرد فقط در آن لحظه متوجه می‌شد که هر حرکتی به چه دردی می‌خورده است. آفتاب طلوع می‌کند، هوا روشن می‌شود و رنگ‌ها و اشکال بام خانه‌ها نمایان می‌شود؛ تصاویری که در تاریکی طرح گنگی از آن‌ها پیدا بوده است، حال با جزئیات کامل پیش چشم پدیدار می‌شدند.

آن تمرینات شنا را شاید بتوان به آموزش برای فراگیری سازهای درام تشبیه کرد. در آن رشته‌ی موسیقی هم، شاگرد روز از پس روز فقط به روش‌های مختلف بر طبل می‌کوبد و بعد روزها سروکارش با سنج است و سپس باز هم دامام و... بی‌شک اعمالی یکنواخت و خسته‌کننده هستند اما همین‌که باهم همراه می‌شوند ریتمی هماهنگ و شکیل ایجاد خواهند کرد. برای رسیدن به چنین جایگاهی باید با سرسختی، دقت و شکیبایی در هر حرکت جزئی مهارت پیدا کرد. زمان می‌برد البته، اما گاهی همین وقت صرف کردن خود نوعی حالت میان‌بر است. این مسیر را من در شنا طی کردم و پس از یک سال و نیم موفق شدم مسافت‌های طولانی را بسیار بهتر و منظم‌تر از قبل شنا کنم.

در همان زمان تمرینات شنا بود که به نکته‌ای مهم پی بردم: من همیشه حین مسابقات به دلیل تندتند نفس کشیدن مشکل تنفسی پیدا می‌کردم. یکبار که در استخر زیر نظر مربی جوانم شنا می‌کردم همین بلا بر سرم آمد و در یک آن متوجه اصل قضیه شدم: درست قبل از شروع شنا نفس‌های تند و عمیق کشیده بودم. احتمالاً چون همیشه قبل از مسابقات دلشوره و اضطراب دارم اکسیژن فراوانی در نتیجه‌ی تندتند نفس کشیدن وارد ریه‌هایم می‌کنم که همین عمل ریتم تنفسی‌ام را در آغاز شنا بهم می‌زند.

درد اصلی را که سرانجام پیدا کردم نفسی از سر آسودگی خیال کشیدم. فقط کافی بود تندتند نفس نکشم تا آن بلا دیگر بر سرم نیاید. حالا قبل از شروع هر مسابقه توی آب می‌روم و قدری شنا می‌کنم تا ذهن و جسمم با شنا در آب اقیانوس خو بگیرد. آرام نفس می‌کشم تا ریتم تنفسی‌ام به هم نخورد. با دستی بر دهان نفس می‌کشم تا اکسیژن بیش از حد وارد ریه‌هایم نشود. به خود می‌گویم: «حالا همه‌چیز مرتب است. روش شنایم را تغییر داده‌ام و دیگر آن شناگر سابق نیستم.»

و بدین ترتیب در سال ۲۰۰۴، پس از چهار سال دوری، دوباره در مسابقه‌ی سه‌گانه‌ی مورا کامی حضور پیدا کردم. سوتی بلند به صدا درآمد و همه مرحله‌ی شنا را آغاز کردیم. همان وقت یکی با لگد به پهلویم زد. هراس برم داشت مبادا بار دیگر کار را خراب کنم. قلبی آب از گلویم پایین رفت و یک لحظه از ذهنم گذشت که از شنای آزاد دست بردارم و چند متری کار را با شنای قورباغه دنبال کنم. اما خیلی زود روحیه‌ام را دوباره به دست آوردم. به خود گفتم: نیازی به این کار نیست، همه‌چیز روبه‌راه می‌شود. تنفسم آرام شد و به شنای آزاد پرداختم. به جای دم، توجهم را بیشتر به عمل بازدم در آب معطوف کردم و همان صدای قشنگ و آشنای حباب‌ها که از دهانم بیرون می‌آمد دوباره به گوشم رسید. در حالی که سوار بر موج‌ها، خوب و منظم پیش می‌رفتم، به خود گفتم: «حالا دیگر خوب خوبم.»

خوشبختانه توانستم بر ترسم غلبه کنم و مسابقه‌ی سه‌گانه را به پایان برسانم. از آنجا که مدتی طولانی در این مسابقات شرکت نکرده بودم و در ضمن فرصتی هم برای تمرین دوچرخه‌سواری نداشتم رکورد آن قدرها چشمگیر نبود که بخواهم زکری از آن به میان آورم. اما به اولین هدفم رسیدم: خلاصی از شرم حذف شدن. طبق معمول، احساس غالبم، آسودگی خاطر بود.

همیشه فکر می‌کردم آدمی گستاخ و بی‌پروا هستم ولی ماجرای تندتند نفس زدن‌های مضطربانه به من آموخت که بخشی از وجود من به‌شکلی ناباورانه در حد اعلا‌ی تنش و اضطراب درونی است. دلیلی پیدا نمی‌کردم که در لحظه‌ی شروع یک مسابقه چرا باید آن قدر دستپاچه بوده باشم. بهر حال، مشخص شد که من هم مثل هر کس دیگری مضطرب و پریشان می‌شوم. مهم نیست چه قدر پیر باشم، تا زمانی که نفس بکشم، همواره نکته‌ای جدید درباره‌ی خود کشف خواهم کرد. مهم نیست انسان تا کی برهنه جلو آینه بدنش را واری کند، هیچ‌گاه از جانب کسی که روبه‌روی او ایستاده، عکس‌العملی به چشم نخواهد دید.

و حالا در ساعت نه و نیم صبح روز اول اکتبر سال ۲۰۰۶، در یکشنبه‌ای پاییزی و آفتابی، بار دیگر بر ساحل شهر مورا کامی در ناحیه‌ی نی‌ایگاتا ایستاده‌ام تا مسابقه‌ی سه‌گانه شروع شود. قدری عصبی‌ام ولی یقین دارم که تندتند نفس نخواهم کشید. بار دیگر در ذهن کارهایی را که باید انجام می‌دادم مرور می‌کنم تا چیزی از قلم نیفتاده باشد: شمارشگر دیجیتالی را که به مچ پایم بسته‌ام، به تمام بدنم وازلین مالیده‌ام تا بعد از شنا بتوانم لباس خیس را راحت از تنم درآورم،

حرکات کششی و نرمشی را بادقت انجام داده‌ام، آب به اندازه‌ی کافی نوشیده‌ام و به دستشویی هم که رفته‌ام. تمام کارها را انجام داده‌ام. امیدوارم چنین باشد.

به‌خاطر حضور چندباره در مسابقات، چند تن از شرکت‌کنندگان را می‌شناسم. تا مسابقه شروع شود با آن‌ها دست می‌دهم و گپی می‌زنم. من آدمی نیستم که راحت با دیگران قاطی شوم ولی بنا به دلیلی برقراری ارتباط با ورزشکاران رشته‌ی سه‌گانه برایم سخت نیست. ما، سه‌گانه‌کاران، آدم‌های متعارفی به حساب نمی‌آییم. یک دقیقه هم شده، خوب به این موضوع فکر کنید. اکثر کسانی که در این مسابقات شرکت می‌کنند شغل و زن و بچه دارند اما در طول روز علاوه بر رسیدگی به کارهای روزمره، وقت زیادی صرف شنا، دوچرخه‌سواری و دو می‌کنند و خیلی هم سخت تمرین می‌کنند. انجام دادن این همه کار، هم وقت زیادی می‌خواهد هم نیروی فراوانی. این نوع زندگی در نظر بسیاری از مردم جهان با دیدگاه‌های رایج جور در نمی‌آید. بحث کردن با کسی هم که بر چنین افرادی برچسب عجیب و غیرعادی می‌زند، کار ساده‌ای نیست. اما ما ورزشکاران سه‌گانه خصلتی مشترک داریم؛ از همبستگی و چنین عبارات دهن‌پرکنی حرف نمی‌زنم، بلکه منظورم شور و اشتیاقی صمیمانه است، چیزی مثل ابری سرگردان با تهمایه‌ای رنگی بر فراز قله‌ای در اواخر فصل بهار. پرواضح است که رقابت، بخشی از کار است - هر چه باشد، مسابقه است - اما اکثر شرکت‌کنندگان در مسابقه به حس‌وحال ورزش سه‌گانه و برگزاری مسابقات بیشتر اهمیت می‌دهند تا وجه رقابتی آن، چون مسابقه را آیینی می‌دانند که در آن می‌توان بر آن خصلت مشترک مهر تأیید زد.

مسابقه‌ی موراکامی از این نظر حرف ندارد. هم تعداد شرکت‌کنندگان خیلی زیاد نیست (بین سیصد تا چهارصد نفر) و هم آرام و کم‌سروصدا برگزار می‌شود. سه‌گانه‌ای جمع‌وجور، داخلی و خودمانی است. مردم شهر هم با روی باز به تشویق ما می‌پردازند. نه از زرق‌وبرق خبری است نه تزئینات آن‌چنانی. همین فضای آرام است که نظر مرا می‌گیرد. سوای خود مسابقه، چشمه‌های آب گرم معرکه‌ای در اطراف شهر یافت می‌شود، کیفیت غذاها محشر است و ساکی‌های منطقه (به‌خصوص شیمه‌های تسورو) حرف ندارند. در طول چند سالی که در این مسابقه شرکت کرده‌ام دوستانی هم در میان اهالی شهر پیدا کرده‌ام. علاوه بر آن، چند نفر هم رنج سفر از توکیو تا این‌جا را بر خود هموار می‌کنند تا به تشویق من بپردازند.

در ساعت ۵۶ / ۹ دقیقه سوت آغاز مسابقه به صدا درمی‌آید و همه بی‌معطلی به حرکت درمی‌آییم. همین است، عذاب‌آورترین لحظه برای من همین لحظه است. تن به آب می‌سپارم، پا می‌زنم و با دست‌ها در دل آب شیار ایجاد می‌کنم. می‌کوشم ذهنم را از مسائل به‌دردنخور دور نگه دارم و حواسم نه به دم بلکه بازدم باشد. قلبم به‌شدت می‌زند و نمی‌توانم آن را به حالت طبیعی برگردانم. اعضای بدنم قدری سفت‌اند.

طبق معمول، یکی به من لگد می‌زند، به شانهم. یکی دیگر دارد از سروکولم بالا می‌رود، مثل لاک‌پشتی که بخواهد سوار لاک‌پشت دیگر شود. قدری آب، نه خیلی زیاد، نوش‌جان می‌کنم. به خود می‌گویم: «جای نگرانی نیست. وحشت نکن!» با ریتمی یکنواخت هوا را به درون ریه‌ها می‌برم و خارج می‌کنم. مهم‌ترین کار در حال حاضر، همین است. با این عمل، تنش و نگرانی را از خودم دور می‌کنم. اوضاع دارد بهتر می‌شود. فقط همین‌طور به شنا ادامه بده. ریتم تنفس که درست شود، کاری نمی‌ماند جز ثابت نگه داشتن آن.

اما همان لحظه بلایی که فکرش را نمی‌کردم - و البته در مسابقه‌ی سه‌گانه دور از ذهن نیست - بر سرم می‌آید. سر را که بالا می‌گیرم تا مسیر حرکت را ببینم، باتعجب فکر می‌کنم: پس کدام... عینکم را تمام بخار گرفته است و هیچ‌چیزی را نمی‌بینم... انگار محیط سراپا ابر و بخار شده باشد. از شنا دست می‌کشم، روی آب خودم را نگاه می‌دارم و با انگشتان سعی می‌کنم شیشه‌ی عینکم را پاک کنم. باز هم چیزی نمی‌بینم. همیشه از همین عینک استفاده کرده‌ام و بارها در تمرینات همه‌جا را با آن دیده‌ام. حالا چه مرگش شده است؟ یک‌دفعه چیزی یادم می‌آید. بعد از مالیدن وازلین به بدنم دست‌هایم را تمیز نکردم، پس با همان دست‌های چرب روی شیشه‌ی عینک دست کشیده‌ام. عجب حماقتی! من همیشه قبل از شنا با گل مریم شیشه‌ی عینک را از داخل پاک می‌کنم تا بخار به خودش نگیرد. همین امروز باید از یادم رفته باشد!

شیشه‌ی بخارگرفته در تمام مسیر ۱۵۰۰ متری اذیتم کرد. مدام از مسیر منحرف می‌شدم و به همین دلیل وقت زیادی از دست دادم. گاهی مجبور می‌شدم بایستم، عینکم را بردارم، چند لحظه درجا پا بزنم تا مسیر را پیدا کنم. اگر می‌خواهید حال‌وروز مرا بفهمید، تصور کنید بچه‌ای با چشمان بسته بخواد با چوب به بسته‌ی حاوی شیرینی و هدایای سال نو (۵۱) که از سقف آویزان است، ضربه بزند.

اگر مغزم درست کار می‌کرد باید بدون عینک شنا را ادامه می‌دادم. باید عینک را برمی‌داشتم. ولی در آن لحظات قدری گیج شده بودم و حضور ذهن نداشتم. در نتیجه، نتوانستم در بخش شنا عملکرد مناسبی داشته باشم و به زمان خوبی دست پیدا کنم. با توجه به توانایی‌ام - حتماً به‌یاد دارید چه سخت‌ترین تمرین کرده بودم - می‌توانستم بسیار سریع‌تر از آن به خط پایان برسم. خودم را با این فکر تسلا می‌دادم که باز جای شکرش باقی است که حذف نشده‌ام و چندان هم از قافله عقب نیفتاده‌ام. به خود قوت قلب می‌دادم که اگر در خط مستقیم شنا کرده بودم، عملکرد عالی می‌شد.

از شنا که فارغ شدم یکر است به‌سوی محل پارک دوچرخه‌ها روانه شدم (که کار راحتی به‌نظر می‌رسد اما در واقع چنین نیست)، لباس خیس و چسبان را از تن درآوردم، کفش دوچرخه‌سواری را پوشیدم، کلاه محافظ را بر سر گذاشتم، عینک آفتابی و مخصوص را به چشم زدم، قدری آب نوشیدم و سوار بر دوچرخه به دل جاده زدم. این اعمال را پشت‌سر هم چنان به‌سرعت و بی‌اختیار انجام داده بودم که وقتی روی دوچرخه با سرعت بیست مایل در ساعت به خود آمدم احساس کردم همین یک دقیقه پیش بوده است که دست‌وپازنان در آب شنا می‌کرده‌ام. نمی‌دانم چرا تغییر یکباره‌ی رشته‌های ورزشی، مثلاً از شنا به دوچرخه‌سواری، همیشه با احساس غریبی همراه است. ارتباطی به تجربه‌ی چندباره‌ی آن ندارد. انسان احساس متفاوتی به وزن، سرعت و واکنش اعضای حرکت‌کننده پیدا می‌کند و به‌طور کلی عضلات دیگری در بدن انسان به‌کار گرفته می‌شوند. انگار سوسماری یک‌شبه شترمرغ شده باشد. در این مسابقه هم، نه مغزم و نه جسمم، هیچ‌یک نتوانستند به‌سرعت خود را با این تغییر وضعیت وفق بدهند. خوب پیش نمی‌رفتم و تا به خود بیایم هفت نفر از من جلو زدند. با خود گفتم: «اصلاً خوب نیست.» تا هنگامی که با شرایط جدید خو نگرفتم نتوانستم از کسی سبقت بگیرم.

مسیر دوچرخه‌سواری این مسابقه از کنار ساحلی معروف به‌نام «ساساگوا ناگاره» می‌گذرد. با آن صخره‌های نامتعارف که از دل آب بیرون زده‌اند، منظره‌ای بسیار تماشایی دارد ولی من فرصت لذت بردن نداشتم. ما باید از شهر مورا کامی رو به شمال در امتداد ساحل پا می‌زدیم تا نقطه‌ای در نزدیکی مرز ناحیه‌ی «یاماگاتا»، و آن‌جا دور می‌زدیم و از همان راه برمی‌گشتیم. در

طول مسیر چند سربالایی وجود دارد که البته شیب هیچیک به حدی نیست که مرا از پا در آورد. تا قبل از محل دور زدن اهمیتی به سبقت خود یا دیگران نمی‌دادم. دوچرخه را روی دنده‌ای سبک گذاشته بودم و با ریتمی یکنواخت رکاب می‌زدم. در فواصلی معین هم دست می‌بردم تا بطری آب را بیرون بکشم و جرعه‌ای بنوشم. چندبار که این حرکات را انجام دادم رفته‌رفته خود را بر زین دوچرخه راحت‌تر احساس کردم. در محل دور زدن با علم به این‌که از پس کار برمی‌آیم دنده را عوض کردم و بر سرعت خود افزودم. در نتیجه، در نیمه‌ی دوم مسابقه از هفت نفر جلو زدم. چون باد شدید نبود توانستم با تمام قدرت پا بزنم. دوچرخه‌سواران عادی مثل من با وزش بادهای قوی امید خود را از دست می‌دهند. سال‌ها تجربه و ممارست لازم است تا بتوان از جریان باد به سود خود بهره گرفت. اما باد که نباشد همه‌چیز به قدرت پاها بستگی دارد. مسافت ۲۴ / ۸ مایلی مسابقه را در زمانی سریع‌تر از آنچه می‌پنداشتم طی کردم و بلافاصله پس از آن سراغ کفش‌های آشنا و خوب دو رفتم تا مرحله‌ی آخر مسابقه را آغاز کنم.

اما با همان دو سه قدم اول به وخامت اوضاع پی بردم. من معمولاً در بخش دوچرخه‌سواری از تمام قدرتم استفاده نمی‌کنم و اندکی را برای دو ذخیره می‌کنم ولی این‌بار نمی‌دانم چرا از آن غافل شده بودم. بی‌محابا پا زده بودم بعد هم بلافاصله به دو رو آورده بودم. خواناخواه پاهایم درست عمل نمی‌کردند. مغزم به آن‌ها فرمان می‌داد: «بدوید!» ولی عضلات پاهایم انگار اعتصاب کرده بودند. می‌دیدم که دارم می‌دوم اما دویدن را احساس نمی‌کردم. هر مسابقه‌ی سه‌گانه قدری با دیگری تفاوت دارد اما در همه‌شان یک اتفاق مشابه رخ می‌دهد. عضلاتی که حین دوچرخه‌سواری سخت از آن‌ها کار کشیده بودم، همان‌ها که در بخش دو نیز لازم‌شان داشتم، زیر بار فعالیت خوب و شایسته نمی‌رفتند. عضلات به فرصت نیاز دارند تا از حالتی به حالت دیگر عادت کنند. در دو مایل ابتدایی پاهایم انگار در زنجیر بودند و فقط پس از طی آن مسافت، پاهایم آزاد شدند و قادر به دویدن شدم. البته این‌بار نسبت به دفعات قبل، زمان بیشتری صرف شده بود تا پاهایم به حالت طبیعی برگردند. در میان سه رشته‌ی سه‌گانه، مهارت من قطعاً در دویدن است و در هر مسابقه دست‌کم سی نفر را پشت‌سر می‌گذارم اما این‌بار فقط از پانزده نفر جلو زدم. با این‌همه، خوشحال بودم که فاصله‌ی موجود میان عملکردم در رشته‌های سه‌گانه کمتر شده است. در مسابقه‌ی قبلی در مرحله‌ی دوچرخه‌سواری عده‌ی زیادی از من جلو زدند اما در این مسابقه، در رشته‌ی دو عملکرد خوبی نداشتم. بدین ترتیب اختلاف موجود میان رشته‌ها را، با عملکردهای خوب و بد، کاهش داده بودم. شاید معنایش آن بود که دارم یک سه‌گانه‌کار واقعی می‌شوم. این امر بی‌شک جای خوشحالی داشت.

از منطقه‌ی قدیم و زیبای شهر موراکامی که می‌گذشتم، تشویق‌های جمعیت - که به گمانم از اهالی خود شهر بودند - انگیزه‌ی بیشتری به من بخشید و آخرین قوایم را برای رسیدن به خط پایان به‌کار گرفتم. شادی زایدالوصفی داشتم. مسابقه‌ی سنگینی را پشت‌سر گذاشته بودم، بی‌شک، به‌خصوص با آن ماجرای عینک شنا، ولی به‌محض تمام شدن، همه‌ی سختی‌ها و دردها رنگ باخت. نفسم که جا آمد من و شرکت‌کننده‌ای که شماره‌ی ۳۲۹ بر پیراهنش دیده می‌شد به هم لبخند زدیم و با یکدیگر دست دادیم و هر دو خطاب به دیگری گفتیم: «کارت عالی بود.» من و او در مرحله‌ی دوچرخه‌سواری چندبار از هم جلو زدیم و نوبت که به دو رسید کفش‌های من حین دویدن دوبار بندشان باز شد و من ناچار شدم بایستم و آن را ببندم. اگر آن اتفاق نیفتاده بود به‌طور حتم از او جلو می‌زدم - یا دست‌کم بخش خوش‌بین وجودم چنین می‌گوید. در انتهای رقابت که بر سرعت

گام‌هایم افزودم چیزی نمانده بود به او برسم و کمتر از سه متر با او فاصله داشتم. بدیهی است که کسی جز خود من مقصر نیست چون قبل از دویدن بند کفش‌هایم را محکم نبسته بودم.

به‌هر حال، از رسیدن به خط پایان در جلو ساختمان شهرداری شهر موراکامی خوشحال بودم. مسابقه به پایان رسید بی‌آن‌که در آب غرق شوم، دوچرخه‌ام پنچر شود یا یک عروس دریایی شرور سمش را وارد بدنم کند. خرسی خشمگین به من حمله‌ور نشد، زنبورها نیشم نزدند یا صاعقه‌ای بر سرم فرود نیامد. هم‌سرم هم که در خط پایان انتظارم را می‌کشید به رازی هولناک در مورد من پی نبرده بود، بلکه با لبخندی به پیشوازم آمد. شکرگزارم.

نکته‌ای که آن روز بیش از هر چیز دیگر مرا خوشحال کرد لذت بردن از مسابقه با تمام وجود بود. در مورد زمان مسابقه ادعایی ندارم و اشتباهات جزئی متعددی نیز در طول رقابت مرتکب شدم، اما در عوض نهایت تلاش خود را به‌کار گرفتم و در پایان مسابقه از عملکرد خود کاملاً راضی و خشنود بودم. نکته‌ی مهم دیگر آن بود که به‌نظر خودم در زمینه‌های مختلف نسبت به قبل بهتر عمل کردم. در مسابقه‌ی سه‌گانه ورزشکار در لحظه‌ی تغییر ورزش‌ها به دردمس می‌افتد و در آن لحظات تجربه نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. ورزشکار باتجربه می‌داند که کاستی‌های جسمانی‌اش را چگونه رفع و رجوع کند. به بیانی دیگر، همین به‌کار گرفتن تجارب موجب جذابیت این رشته‌ی ورزشی می‌شود.

بله، رنج‌آور هم بود و گاه‌گاهی که اسیر احساسات می‌شدم دلم می‌خواست خود را از زیر آن همه بار خلاص کنم. اما انگار رنج پیش‌شرط اساسی چنین ورزش‌هایی است. رنج اگر نباشد کدام آدم عاقلی حاضر می‌شود مصائب شرکت در مسابقاتی چون سه‌گانه یا ماراثن را، که لازمه‌اش صرف این‌همه وقت و توان است، به جان بخرد؟ دقیقاً به‌خاطر این رنج است، دقیقاً به‌خاطر چیرگی بر این رنج است که ما زنده بودن را به‌معنای اخص کلمه درک می‌کنیم - یا دست‌کم به درکی نسبی از آن می‌رسیم. کیفیت درک و تجربه‌ی فرد را نمی‌توان با ملاک‌هایی چون رکورد او در مسابقه و یا مقامش سنجید بلکه لحظه‌ی چشم‌گشودن و شناخت جریان سیال و رونده در محدوده‌ی این فعالیت، اساس کار است. اوضاع که خوب پیش برود به همین درک ختم خواهد شد. در راه بازگشت به توکیو چندین اتومبیل را دیدم که دوچرخه‌ای روی باربندشان بسته بودند و از مسابقه برمی‌گشتند. سرنشینان اتومبیل‌ها همگی چهره‌هایی آفتاب‌خورده و باصلابت داشتند - قیافه‌ی خاص ورزشکاران سه‌گانه. همه‌ی ما بعد از رقابتی جانانه در یکشنبه‌ای پاییزی به‌سوی خانه‌هایمان، به‌سوی زندگی عادی‌مان برمی‌گشتیم. هر یک از ما در جایگاه خود، با فکر مسابقه‌ی بعدی در سر، به احتمال فراوان در اندیشه‌ی از سر گرفتن تمرینات معمول روزانه‌اش بود. حتماً اگر کسانی از بیرون یا از جایگاهی برتر به اعمال ما بنگرند و شیوه‌ی زندگی ما را بی‌هدف، بی‌نتیجه و یا حتماً کاملاً بی‌خاصیت بدانند، من اصلاً ناراحت نمی‌شوم. شاید آن، همان‌طور که خود قبلاً اشاره کردم کاری بی‌هدف نظیر ریختن آب در ظرفی فرسوده با سوراخی در ته آن باشد، ولی دست‌کم این حسن را دارد که تلاش فرد پابرجاست. چه این کار به درد کسی یا چیزی بخورد چه نخورد، خوشایند باشد یا ذره‌ای خوشایند نباشد، مهم‌ترین نکته در ارزیابی نهایی همان است که به چشم نمی‌آید بلکه در وجود شخص احساس می‌شود. انسان برای رسیدن به چیزی ارزشمند گاهی لازم است به اعمال به‌ظاهر بی‌خاصیت دست بزند. باید توجه داشت که فعالیت‌های به‌ظاهر بی‌هوده ممکن است به نتایجی غیرقابل انتظار منجر شوند. در مقام کسی که

این قضایا را لمس کرده، که تجربه‌شان کرده، احساس من چنین می‌گوید. نمی‌دانم که آیا می‌توانم این چرخه‌ی اعمال بی‌خاصیت را تا به آخر ادامه بدهم یا نه، اما در طول سالیانی متمادی چنان بر سر آن‌ها اصرار ورزیده‌ام - بی‌آن‌که به‌راستی عاجزم کرده باشند - که احتمال می‌دهم تا وقتی رمقی داشته باشم همچنان ادامه خواهم داد. دو استقامت از من آدمی ساخته است که امروز می‌بینید (خوب یا بد، کم یا زیاد) و امیدوارم تا سرحد امکان جایش در زندگی من خالی نماند. مایه‌ی بسی خوشحالی است که من و دویدن باهم روزگار کهنسالی را طی کنیم. این شیوه‌ی زیست را، اگرچه شاید چندان با منطق سازگار نباشد، خود برگزیده‌ام. البته نه به آن معنا که در این دیرینه‌سالی، گزینه‌های دیگری هم پیش رو داشته باشم.

بعد از مسابقه‌ی سه‌گانه، در راه بازگشت به خانه، چنین افکاری از سرم می‌گذشت. در نظر دارم زمستان امسال در نقطه‌ای از جهان در یک مارا تن دیگر شرکت کنم و حتم دارم با فرا رسیدن تابستان آینده، جایی در سه‌گانه‌ای دیگر حاضر خواهم بود و نهایت تلاش خود را به‌کار خواهم گرفت. فصل‌ها بدین‌ترتیب می‌آیند و می‌روند و سال‌ها از پی هم می‌گذرند. یک سال دیگر بر سنم افزوده می‌شود و احتمالاً زمانی دیگر به پایان خواهد رسید. به وظایفم، یک‌به‌یک، رسیدگی خواهم کرد و با تمام توان آن‌ها را به انجام خواهم رساند. بادقت هر گام را زیر نظر می‌گیرم و در عین حال از مسیر روبه‌رو غافل نخواهم بود؛ چشم‌انداز مقابل را تا چشم کار کند، در نظر خواهم داشت. هر چه باشد من دونده‌ی دوهای استقامت و طولانی هستم.

رکوردم، مقامی که به‌دست می‌آورم، نمای بیرونی‌ام، همه در درجه‌ی دوم اهمیت قرار دارند. در واقع، مهم‌ترین نکته در نظر دونده‌ای چون من دستیابی به هدفی است که با توجه به توانایی‌ها برای خود ترسیم می‌کند. هر چه در چننه داشته باشم رو خواهم کرد، تا حد مورد نیاز استقامت به خرج خواهم داد و به سهم خود خشنود خواهم شد. همواره سعی خواهم کرد از شکست‌ها و موفقیت‌ها به‌شکلی عینی درس بگیرم (هر چه‌قدر هم ناچیز، این درس‌ها باید عینی باشند). و امیدوارم با گذشت سال‌ها و مسابقه از پس مسابقه، در پایان از جایگاه خود خشنود باشم. یا شاید فقط بتوانم نظری بر آن جایگاه بیندازم (بله، چنین گفته‌ای مناسب‌تر است).

روزی، اگر سنگ قبری داشته باشم و بتوانم چیزی بر آن حک کنم، این‌ها را خواهم نوشت:

هاروکی موراکامی

۱۹۴۹ - ۲۰۲۲

نویسنده (و دونده) کسی که تا توانست راه نرفت

در این مرحله، دوست دارم همین کلمات نوشته شود.

پس‌گفتار : بر جاده‌های گرداگرد جهان

همان‌گونه که بر پیشانی هر فصل از این کتاب آمده، بخش عمده‌ی مطالب حدفاصل تابستان سال ۲۰۰۵ تا پاییز ۲۰۰۶ نوشته شده است. فصل‌ها را یک‌نفس نمی‌نوشتم بلکه هر بار که لابه‌لای کارهای دیگرم فرصتی دست می‌داد، تکه‌ای از آن را بر کاغذ می‌آوردم.

هر بار که بر حجم مطالب می‌افزودم، از خود می‌پرسیدم: «خب، حالا چه در ذهنت می‌گذرد؟» این کتاب حجیم نیست اما تا تمام شود کلی وقت مرا گرفت، و زمانی که صرف بازنویسی و حک و اصلاح دقیق آن شد حتی از نوشتن مطالب بیشتر بوده است.

تا به حال خودنگاری‌ها و سفرنامه‌های بسیاری نوشته‌ام اما کمتر مجال یافته‌ام چنین سرراست از خود بنویسم و بر این موضوع تکیه کنم. به همین دلیل بر سر چنین نوشتاری مردد بودم. از طرفی، نمی‌خواستم زیاد از خود بگویم و از طرف دیگر، اگر نکات گفتنی را صادقانه بر زبان نمی‌آوردم، اساساً نوشتن این کتاب توجیهی پیدا نمی‌کرد. در طول زمانی طولانی بارها به دست‌نوشته‌های مختلف خود مراجعه کردم و گرنه نمی‌توانستم چنین لایه‌هایی ظریف را کشف کنم. این کتاب از نظر من نوعی کتاب خاطرات است. به بزرگی و عظمت شرح حال‌های شخصی نیست اما اطلاق نام «خودنگاری‌های تحلیلی» بر آن نیز به دور از واقعیت است یا تا حدودی تحمیلی می‌نماید. شاید تکرار گفته‌هایم در پیش‌گفتار کتاب باشد ولی باید بگویم که از طریق کنش نوشتار می‌خواستم نوع زیستن خود را، چه در مقام رمان‌نویس و چه فردی عادی، در طول بیست و پنج سال گذشته مشخص و آشکار کنم. هر وقت پای این بحث در میان باشد که رمان‌نویس تا کجا باید به خود رمان پایبند باشد و تا کجا از خود بگوید، هر نویسنده از ملاک‌های خاص خود پیروی می‌کند، بنابراین همسان‌سازی نویسندگان امری محال است. ولی من به این امید دل بسته بودم که نوشتن این کتاب مرا در راه شناخت ملاک خود یاری رساند. چندان مطمئن نیستم که در این زمینه کاری درخور انجام داده باشم، با این‌همه، کتاب را که به آخر رساندم احساس کردم باری از روی دوشم برداشته شده است (شاید درست در موعد مقرر این کتاب را نوشته باشم).

از زمان تمام کردن کتاب تا به حال در چند مسابقه شرکت کرده‌ام. برای حضور در ماراتن ژاپن در ابتدای سال ۲۰۰۷ برنامه‌ریزی کرده بودم که درست قبل از مسابقه به طرز کم‌سابقه‌ای سرما خوردم. اگر در آن رقابت شرکت کرده بودم بیست و ششمین ماراتن را پشت‌سر می‌گذاشتم. در نتیجه، در طول یک فصل ورزشی - از پاییز ۲۰۰۶ تا بهار ۲۰۰۷ - نتوانستم حتی در یک مسابقه‌ی ماراتن حضور پیدا کنم. کمی افسوس می‌خورم ولی در فصل بعد جبران خواهم کرد.

در ماه مه به‌جای ماراتن در مسابقه‌ی سه‌گانه‌ی هونولولو (هاوایی) شرکت کردم که در حد مسابقات المپیک است. راحت به خط پایان رسیدم و رقابت حسابی مرا به وجد آورد، ضمن آن‌که رکورد من نسبت به مسابقه‌ی قبلی بهتر بود. در اواخر ژوئیه هم در مسابقه‌ی سه‌گانه‌ی تینمن شرکت کردم که آن هم در هونولولو برگزار می‌شود. چون یک سال بود در آنجا به‌سر می‌بردم در یک کمپ تمرینی شبه‌سه‌گانه حاضر شدم و به مدت سه ماه، سه‌بار در هفته، با جمعی از ورزشکاران اهل هونولولو به تمرین پرداختم. آن برنامه‌ی تمرینی واقعاً کارساز بود و توانستم در آن جمع چند «دوست سه‌گانه‌کار» را با خود همراه کنم.

شرکت در مسابقات ماراتن در ماه‌های سرد و حضور در رقابت‌های سه‌گانه در فصل تابستان

حالا دیگر یکی از چرخه‌های زندگی من شده است. فصل استراحت برای من معنایی ندارد و من انگار همیشه سرم شلوغ است. ولی اصلاً قصد شکایت ندارم چون این کارها برای من شادی فراوانی به ارمغان می‌آورد. واقعیتش را بخواهید حتا به‌نوعی علاقه‌مند به شرکت در سه‌گانه‌های تمام‌عیار از جمله رقابت‌های «آیرون‌من» شده‌ام. ولی اگر بخواهم دنبال چنان برنامه‌هایی بروم می‌ترسم حجم تمرینات آن‌قدر زیاد شود که کمتر برای کار اصلی‌ام وقت داشته باشم. به همین دلیل از خیر مسابقات فوق‌ماراتن نیز گذشته‌ام. هدف اصلی‌ام از ورزش حفظ سلامتی و بهبود شرایط جسمانی به منظور ادامه‌ی کار رمان‌نویسی است بنابراین اگر قرار باشد تمرین و مسابقه وقت نوشتن مرا بگیرد، در آن‌صورت، پنداری گاری را جلو اسب بسته باشم. از این‌رو، سعی کرده‌ام توازنی میان آن‌ها برقرار کنم.

از طرفی، یک ربع قرن دویدن انبوهی خاطرات خوش برای آدم به یادگار می‌گذارد. یکی از آن‌ها که خوب یادم می‌آید مربوط می‌شود به دویدن با جان ایروینگ نویسنده در سنترال پارک در سال ۱۹۸۳. در آن زمان مشغول ترجمه‌ی یکی از رمان‌های او به‌نام آزاد کردن خرس‌ها بودم و روزی در نیویورک از او درخواست مصاحبه کردم. گفت سرش خیلی شلوغ است ولی اگر یک روز صبح که برای دویدن به سنترال پارک می‌رود به او ملحق شوم می‌توانیم حین دویدن باهم حرف بزنیم. بنابراین ما در صبحگاهانی زودهنگام در حالی‌که دورتادور پارک می‌دویدیم باهم از هر دری سخن گفتیم. خواه‌ناخواه نه می‌توانستم مصاحبه را ضبط کنم نه یادداشت بردارم، به همین جهت حالا تنها چیزی که به‌یاد دارم خاطره‌ی خوش دویدنی دونفره در هوای دلپذیر صبحگاهی است.

در دهه‌ی هشتاد (۱۹۸۰) که من هر روز صبح در توکیو می‌دویدم اکثر اوقات چشمم به زنی جوان و دل‌ریا می‌افتاد. چون چند سال از کنار هم رد شده بودیم قیافه‌ی یکدیگر را می‌شناختیم و به همین جهت وقتی به‌هم می‌رسیدیم لبخندی به نشانه‌ی سلام تحویل همدیگر می‌دادیم. حتا یکبار هم با این زن حرف نزدیم (در این موارد خیلی خجالتی هستم) پس حق دارم که حتا نامش را ندانم. دیدن چهره‌اش در صبح‌ها، یکی از خوشی‌های کوچک روزانه‌ام بود. بدون چنین خوشحالی‌هایی، هر روز صبح از خواب برخاستن و به دو پرداختن، کاری طاقت‌فرساست.

یکی دیگر از خاطراتی که برایم عزیز است دویدن در کنار یوکو آریموری، برنده‌ی مدال نقره‌ی ماراتن المپیک بارسلون، در ارتفاعات «بولدر» در کلرادو امریکاست. سبک می‌دویدیم اما من چون تازه از ژاپن رسیده بودم و بلافاصله در ارتفاع سه هزار و سیصد متری به دو پرداخته بودم قدری به دردمس افتادم - سینه‌ام تیر می‌کشید، سرم گیج می‌رفت و عطش داشتم. در آن حالت، دوشیزه آریموری نگاهی سرد به من انداخت و فقط پرسید: «مشکلی پیش آمده آقای موراکامی؟» همان لحظه فهمیدم که دنیای دوندگان حرفه‌ای چه‌قدر خشک و بی‌انعطاف است (گرچه باید این نکته را نیز اضافه کنم که او فردی بسیار مهربان بود). البته از روز سوم به بعد بدنم با آن هوای رقیق خو گرفت و از آب‌وهوای لطیف کوهستان راکی لذت بردم.

یکی از لذت‌های ناب دویدن برای من آشنایی با افراد مختلف بوده است. بسیاری از آنان کمک کرده‌اند و به من دلگرمی داده‌اند. در این لحظه می‌خواهم - مثل برندگان جایزه‌ی اسکار - مراتب سپاس و قدردانی خود را از بسیاری کسان به‌جا آورم ولی چون تعداد آنان بسیار زیاد است و نام عده‌ی کثیری از آنان نیز شاید به گوش بسیاری از خوانندگان کتاب ناآشنا باشد فقط به ذکر نام چند نفر زیر اکتفا می‌کنم:

عنوان این کتاب از یک مجموعه داستان، اثر نویسنده‌ی محبوبم ریموند کارور گرفته شده است، تحت عنوان از عشق که حرف می‌زنم از چه حرف می‌زنم. بدین وسیله از همسر او «تس گالاگر» که با مهر و محبت تمام اجازه داد از این عنوان استفاده کنم سپاسگزار هستم. همچنین از ویراستار این کتاب، میدوری اوکا، که ده سال با شکیبایی کمک‌حالم بود کمال تشکر را دارم. و در نهایت، این کتاب را به تمام دوندگانی که بر جاده دیده‌ام - کسانی که از شان جلو زده‌ام و کسانی که از من جلو زده‌اند - تقدیم می‌کنم. بدانید که بدون وجود شما، من هیچ‌وقت نمی‌توانستم به دویدن ادامه دهم.

۱. قطعه‌ای از نوشته‌ها و آثار مقدس هندوان، به‌ویژه کتاب وداها، که حین دعا خوانده می‌شود.
۲. Mick Jagger؛ متولد ۱۹۷۳، خواننده، آهنگساز، ترانه‌نویس و تهیه‌کننده‌ی انگلیسی - عضو گروه رولینگ استونز.
۳. Kauai؛ یکی از جزایر هاوایی که به آن «کوئی» نیز می‌گویند.
۴. Condo؛ یک واحد در یک ساختمان که به‌طور مستقل در اختیار مستأجر قرار می‌گیرد اما استفاده از فضاها و امکانات دیگر ساختمان، اشتراکی است.
۵. Lovin' Spoonful؛ یک گروه موسیقی راک امریکایی که از دهه‌ی شصت تاکنون فعالیت دارد. رهبر این گروه تا چند سال پیش جان سباستین بود.
۶. Domenico Scarlatti (1685 - 1757)؛ آهنگساز ایتالیایی.

۷. Red Hot Chili Peppers

۸. Gorillaz

۹. Beck

۱۰. Creedence clear Water Revival

۱۱. Beach Boys

۱۲. Ipod؛ دستگاه الکترونیکی پخش موسیقی.

۱۳. Samuel Adams؛ یک کارخانه‌ی معروف آبجوسازی در بوستون.

۱۴. Summer Ale

۱۵. Dunkin' Donuts؛ از بزرگترین رستوران‌های زنجیره‌ای.

۱۶. Carla Thomas؛ متولد ۱۹۴۲، خواننده‌ی امریکایی، معروف به «ملکه‌ی روح ممفیس».

۱۷. Otis Redding (1941 - 1967)؛ خواننده‌ی امریکایی، معروف به «سلطان روح».

۱۸. Hear the wind sing

۱۹. درختی که در ژاپن برای شاخوبرگ زیبایش در زمین می‌کارند. ژنگو، شجرالمعبد و درخت چهل‌سکه نیز نامیده می‌شود.

۲۰. Pinball, 1973؛ پین‌بال یک دستگاه بازی است که بازیکن در آن به کمک اهرم‌هایی، گوی‌های کوچکی را به حرکت درمی‌آورد.

۲۱. Wild sheep chase

۲۲. منطقه‌ای در توکیو.

۲۳. Papaya؛ انبه‌ی هندی.

۲۴. Avocado؛ نوعی میوه شبیه انبه یا گلابی بزرگ.

۲۵. در مسابقات مشت‌زنی هر گاه یکی از مشت‌زنان در شرایط بدی قرار می‌گیرد مربی‌اش به نشانه‌ی تسلیم و قبول شکست حوله‌ای را وسط رینگ پرتاب می‌کند.

۲۶. Runner's World؛ دنیای دونده.

۲۷. Duran Duran

۲۸. Hall

۲۹. Oates

۳۰. Melos! Run؛ نام یک داستان کوتاه بسیار معروف ژاپنی نوشته‌ی اوسامو دازائی که در سال ۱۹۴۰ منتشر شد. ماجرای فردی است که برای نجات جان دوست خود از جان مایه

می‌گذارد.

۳۱. نوعی ماهی کوچک که گوشتش بسیار شور است و در برخی مواد غذایی به‌عنوان افزودنی از عصاره‌اش استفاده می‌شود.

۳۲. Nea Makri

۳۳. Reymond Chandler (1888 - 1959)؛ رمان‌نویس و فیلم‌نامه‌نویس آمریکایی - انگلیسی.

۳۴. Neil Young؛ متولد ۱۹۴۵، خواننده، آهنگساز، ترانه‌سرا و کارگردان کانادایی.

۳۵. اتومبیلی ساخت سوئد.

۳۶. Fugu Fish؛ غذایی که از گوشت این ماهی درست می‌شود اگر به‌طرز صحیحی پخته نشود بسیار سمی خواهد بود و به همین دلیل غذایی معروف و گران‌قیمت است.

۳۷. America the Beautiful؛ یک سرود میهنی نوشته‌ی کاترین لی بیتس که سمونل وارد برای آن آهنگ ساخت. اولین بار در سال ۱۹۱۰ اجرا شد.

۳۸. Okhotsk؛ دریایی در شمال ژاپن و شرق روسیه.

۳۹. Yuubetsu

۴۰. Tokoro-cho

۴۱. kitami

۴۲. Wakka Natural Flower Garden

۴۳. Triathlon؛ ورزشی شامل شنا، دوچرخه‌سواری و دو.

۴۴. Maine

۴۵. Vernon Duke (1903 - 1969)؛ آهنگساز و ترانه‌سرای روسی‌تبار آمریکایی. نام اصلی‌اش ولادیمیر دوکلسکی بوده است.

۴۶. Pretzel؛ بیسکوییتی شور و سفت در شکل‌های حلقوی.

۴۷. Til I Die 18؛ نام یک آلبوم موسیقی و همچنین ترانه‌ای از برایان آدامز خواننده‌ی کانادایی که در سال ۱۹۹۶ به بازار عرضه شد.

۴۸. صفحه‌ی گرامافون دور در دقیقه که حدود ۲۵ دقیقه برای ضبط موسیقی گنجایش دارد.

۴۹. Mel Torme (1925 - 1999)؛ ملوین هاوارد تورم، آهنگساز و خواننده‌ی آمریکایی، علاوه بر آن بازیگر بود و چندین کتاب نیز منتشر کرد.

۵۰. حدود ۲۳ درجه‌ی سانتیگراد.

۵۱. Pinata؛ بسته‌های شیرینی و هدیه؛ در مکزیک رسمی هست که طی آن بچه‌ها را وامی‌دارند تا به چنین بسته‌هایی ضربه بزنند و محتویات آن‌ها را بیرون بریزند.