



University of Tehran press

Research in Contemporary World Literature

http://jor.ut.ac.ir, Email: pajuhesh@ut.ac.ir

p-ISSN : 2588-4131 e-ISSN: 2588 -7092

Running Towards the Inner Self: A Psychological Exploration of Haruki Murakami's "What I Talk About When I Talk About Running" with a Mind-Body Approach

Manijeh Firoozy ¹ 0000-0003-1368-7545 Elaheh Karimi Riabi ² 0000-0002-8366-0754

1. Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran. E-mail: mfiroozy@ut.ac.ir

2. Department of Russian Studies, Faculty of World Studies (FWS), University of Tehran, Tehran, Iran. E-mail: ekarimi@ut.ac.ir

Article Info

Article type:

Research Article

Article history:

Received: 27 November 2024

Received in revised form: 09 March 2025

Accepted: 23 April 2025

Published online: Autumn 2025

Keywords:

Haruki Murakami, mind-body

theories, Japanese culture,

success and failure, life

challenges, aging.

ABSTRACT

In the present study, we continue the psychological explorations of previous critics by examining Haruki Murakami's work "What I Talk About When I Talk About Running" from a new perspective. Our chosen approach is multifaceted, addressing various aspects of this work. Specifically, we focused on mind-body theories. In our view, in this book, the mind and body are considered as two separate entities that ultimately converge to form a unified whole. An indispensable aspect of this analysis is the Lacanian perspective, which adds greater depth to the work. By leveraging health psychology, of which mind-body theories are a part, we illustrated a framework that the runner navigates to overcome challenges: three pivotal stops that every runner inevitably faces: success and failure, coping with life challenges, and aging. In the end, we paid attention to the influence of Japanese culture on this work and its hidden connection to Iranian mystical culture. This study demonstrates how Murakami uses running as a tool for discipline and structure, contributing to his identity as both a writer and an individual, and how it creates a profound connection between physical activities and mental creativity.

Cite this article: Firoozy, M., and Karimi Riabi, E. "Running Towards the Inner Self: A Psychological Exploration of Haruki Murakami's "What I Talk About When I Talk About Running" with a Mind-Body Approach ", *Research in Contemporary World Literature*, 2025, 30 (2), 573-597. DOI: <http://doi.org/10.22059/jor.2025.382784.2574>



© The Author(s).

Publisher: University of Tehran Press.

DOI: <http://doi.org/10.22059/jor.2025.382784.2574>



دویدن به سمت درون کاوش روان‌شناختی کتاب «وقتی از دو حرف می‌زنم، از چه حرف می‌زنم» نوشته هاروکی موراکامی با رویکرد ذهن و بدن

منیژه فیروزی^۱ الهه کریمی ربابی^۲

۱. گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: mfiroozy@ut.ac.ir

۲. گروه مطالعات روسیه، دانشکده مطالعات جهان، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: ekarimi@ut.ac.ir

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	پژوهش حاضر از زاویه‌ای جدید به بررسی اثر هاروکی موراکامی از دو که حرف می‌زنم، از چه حرف می‌زنم می‌پردازد و تلاش شده است بر مبنای دیدگاهی چندوجهی و بین‌رشته‌ای و به‌طور خاص، با تمرکز بر نظریه‌های ذهن و بدن و رویکرد لاکانی جنبه‌های گوناگون کتاب بررسی گردد. روش پژوهش، تحلیل تفسیری است. به باور نویسندگان در این کتاب، ذهن و بدن به‌عنوان دو شخصیت مجزا در نظر گرفته شده‌اند که در نهایت به هم پیوسته و واحد یکپارچه‌ای را شکل می‌دهند. وجه غیرقابل چشم‌پوشی در این تحلیل، نگاه لاکانی به این اثر است که عمق بیشتری به آن می‌بخشد. با بهره‌گیری از روان‌شناسی سلامت، که نظریه‌های ذهن و بدن بخشی از آن هستند، چهارچوبی به تصویر کشیده شده است که دوند به دنبال غلبه بر آنها گام می‌نهد؛ سه توقفگاه که انسان دونده ناگزیر از مواجهه با آنهاست: موفقیت و شکست، مقابله با چالش‌های زندگی و پیری. این پژوهش نشان می‌دهد که موراکامی چگونه از دویدن همانند ابزاری برای نظم و انضباط و ساختار استفاده می‌کند که به هویت او به‌عنوان نویسنده و فرد کمک کرده و ارتباط عمیقی بین فعالیت‌های جسمی و خلاقیت ذهنی او ایجاد می‌نماید.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۹/۷	
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۱۹	
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۳	
تاریخ انتشار: پاییز ۱۴۰۴	
کلیدواژه‌ها:	
پیری، چالش‌های زندگی، فرهنگ ژاپن، موفقیت و شکست، نظریه‌های ذهن و بدن، هاروکی موراکامی	

استناد: فیروزی، منیژه، و کریمی ربابی، الهه. "دویدن به سمت درون: کاوش روان‌شناختی کتاب از دو که حرف می‌زنم، از چه حرف می‌زنم نوشته هاروکی موراکامی با رویکرد ذهن و بدن"، پژوهش ادبیات معاصر جهان، ۱۴۰۴، ۳۰ (۲)، ۵۷۳-۵۹۷. DOI: <http://doi.org/10.22059/jor.2025.382784.2574>



© نویسندگان

ناشر: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

مقدمه

هاروکی موراکامی^۱، نویسنده معاصر ژاپنی، به دلیل سبک روایی خاص و کاوش عمیق در موضوعات تنهایی، مالیخولیا و پیچیدگی‌های آگاهی انسانی، بسیار مورد تحسین قرار گرفته است. توانایی او در بیان احساسات انسانی و مهارت او در نوشتن داستان‌هایی با مضامین جهانی و زبان ساده و روزمره، منحصربه‌فرد است. موراکامی که در سال ۱۹۴۹ در کیوتو به دنیا آمد، با رمان *آواز باد* / *بشنو*^۲ در سال ۱۹۷۹ به صحنه ادبیات وارد شد و به سرعت جایگاه خود را به‌عنوان نویسنده‌ای مهم در ادبیات مدرن تثبیت کرد. دیدگاه نوآورانه او در ادبیات به‌طور گسترده‌ای شناخته شده و جوایز متعددی را برای او به ارمغان آورده است.

آثار موراکامی اغلب مرزهای بین واقعیت و سوررئالیسم را محو می‌نمایند و به‌شدت از مضامین اضطراب وجودی و جستجوی هویت شخصی در میان ابهامات زندگی استفاده می‌کنند. رمان‌های او از جمله *جنگل نروژی*^۳، *کافکا در کرانه*^۴ و *Q84*^۵، با ترکیبی یکپارچه از امور روزمره و جلوه‌های ماوراءالطبیعه درهم آمیخته‌اند. قهرمانان او اغلب سفرهای فراجهانی را آغاز می‌کنند تا به حقیقت خود دست یابند. این روایت‌ها نه تنها دریچه‌ای به زندگی درونی شخصیت‌ها می‌گشایند، بلکه پرسش‌های فلسفی گسترده‌تری درباره سرنوشت، اراده آزاد و ماهیت رنج انسان را نیز مطرح می‌کنند.

علاوه بر سبک واقع‌گرایی جادویی در داستان‌های اولیه، او بعدتر جایگاه مهمی را به ضدداستان‌ها^۶ اختصاص داده است. کتاب *وقتی از دو حرف می‌زنم، از چه حرف می‌زنم*^۷، خودزندگی‌نامه هاروکی موراکامی در سال ۲۰۰۷ منتشر شد. این کتاب مجموعه‌ای از مقالات و خاطرات موراکامی است که به تجربیات او از دودیدن و تأثیرات آن بر زندگی و نوشتن می‌پردازد. کتاب مزبور برای اولین بار به زبان ژاپنی منتشر شد و به‌سرعت به زبان‌های مختلف ترجمه شد. در ایران، مجتبی ویسی در انتشارات نشر چشمه این اثر را ترجمه کرده است. موراکامی در سال ۲۰۱۵ موراکامی، کتاب نویسنده‌گی به‌مثابه شغل^۸ را نگارش کرد که روی دیگر زندگی حرفه‌ای او یعنی نویسنده‌گی را مورد توجه قرار داده است. این کتاب هم در ایران با ترجمه دکتر سید آیت حسینی و توسط انتشارات پرند منتشر شده است. از نظر او دودنگی و نویسنده‌گی دو وجه درهم تنیده زندگی او هستند و همدیگر را تقویت می‌کنند و به شخصیت او غنا می‌بخشند.

^۱ Haruki Murakami

^۲ Hear the Wind Sing (風の歌を聴け)

^۳ Norwegian Wood (ノルウェイの森)

^۴ Kafka on the Shore (海辺のカフカ)

^۵ Anti-novels

^۶ What I Talk About When I Talk About (走ることについて語るときに僕の語ること)

^۷ Novelist as a Vocation (職業としての小説家)

لازم به ذکر است هاروکی موراکامی در دو کتاب مذکور به موضوعاتی می‌پردازد که در ظاهر متفاوت به نظر می‌رسند، اما در واقع ارتباط عمیقی با یکدیگر دارند. هر دو کتاب به نوعی بازتاب‌دهنده فلسفه زندگی و نگرش موراکامی به خلاقیت، نظم، و تعادل بین ذهن و بدن هستند. هر دو کتاب بر اهمیت نظم، انضباط، و تعادل بین ذهن و بدن تأکید می‌کنند. در کتاب *وقتی از دو حرف می‌زنم*، از چه حرف می‌زنم، موراکامی دویدن را به عنوان یک فعالیت جسمی توصیف می‌کند که نه تنها بدن را تقویت می‌نماید، بلکه ذهن را نیز آزاد می‌سازد و به خلاقیت کمک می‌کند. او در این کتاب نشان می‌دهد که چگونه دویدن به او کمک کرده است تا با چالش‌های زندگی و نویسندگی روبرو شود و به نوعی خودشناسی دست یابد.

در نویسندگی به مثابه *شغل*، موراکامی همین مفاهیم را در قالب فرآیند نویسندگی بیان می‌کند. او تأکید دارد که نویسندگی، مانند دویدن نیاز به نظم و انضباط روزانه دارد. هر دو فعالیت به تعهد، استقامت، و توانایی مواجهه با سختی‌ها نیاز دارند. موراکامی در این کتاب بر اهمیت تعادل بین ذهن و بدن تأکید نموده و نشان می‌دهد که چگونه فعالیت‌های جسمی مانند دویدن می‌توانند به فرآیند خلاقیت ادبی کمک کنند. موراکامی دیدگاه خود را گسترش می‌دهد و به بررسی نویسندگی به عنوان یک حرفه و سبک زندگی می‌پردازد. او در این کتاب نه تنها از تجربیات شخصی خود صحبت می‌کند، بلکه به طور کلی‌تر به فرآیند خلاقیت، نقش نظم و انضباط، و اهمیت تعادل بین ذهن و بدن در زندگی یک نویسنده می‌پردازد.

وقتی از دو حرف می‌زنم، از چه حرف می‌زنم یک نمونه متفاوت از آثار موراکامی است که با معیارهای داستانی مرسوم تفاوت دارد و می‌توان آن را یک ضدداستان دانست. او در این کتاب خاطراتش را بیان می‌کند؛ اما این خاطرات نویسی اصول نگارش داستانی را به چالش می‌کشد و خواننده را به ورای ظاهر داستان‌ها می‌برد. در عین حال، او فلسفه عمیقی در مورد مبارزه بین زندگی و مرگ مطرح می‌کند و از تلاش انسان برای غلبه بر اضطراب وجودی پرده برمی‌دارد. موراکامی روایت‌های دویدن در مسافت‌های طولانی را با تأملاتی در مورد زندگی، خلاقیت و پیری در هم می‌آمیزد و از دریچه رابطه ذهن و بدن، پیوندی بین ادبیات و روان‌شناسی ایجاد می‌کند. این خاطرات به طور قابل توجهی نشان می‌دهند که چگونه فعالیت بدنی پایدار بر حالات روانی تأثیر می‌گذارد.

در سال‌های اخیر، استفاده از نظریه‌های روان‌شناختی جدید برای تحلیل و نقد داستان‌ها و رمان‌ها به طور فزاینده‌ای رواج یافته است. این رویکرد میان‌رشته‌ای، نقد ادبی را غنی‌تر کرده و دامنه

و کاربرد نظریه‌های روان‌شناختی را نیز گسترش می‌دهد. این مطالعه به دنبال درک بینش‌هایی از روایت موراکامی از منظر نظریه‌های روان‌شناختی است و تأثیرات روان‌شناختی دویدن در مسافت‌های طولانی را برجسته می‌کند. در ادبیات پژوهشی، دویدن از جنبه‌های کمی مورد بررسی قرار گرفته است؛ اما موراکامی نشان می‌دهد که دویدن نه تنها یک فعالیت جسمانی، بلکه مسیری روان‌شناختی برای تحول شخصی است. با وجود گستردگی رویکرد روان‌شناختی برای درک متون ادبی، بیشتر از رویکردهای روان‌تحلیل‌گرانه استفاده می‌شود و پژوهش‌های اندکی به تحلیل روان‌شناختی روایت‌ها از منظر نظریه‌های محدود مانند ذهن و بدن پرداخته‌اند. بنابراین قصد داریم در این مقاله، گذری به این رویکردهای محدود و نوظهور بیندازیم. این پژوهش از آن جهت ضروری است که به بررسی رابطه پویا بین ذهن و بدن در زندگی و آثار هاروکی موراکامی می‌پردازد، موضوعی که کمتر در تحلیل‌های پیشین مورد توجه قرار گرفته است. با تمرکز بر کتاب موراکامی، این مطالعه نه تنها بینش‌های جدیدی درباره تأثیر فعالیت‌های جسمی مانند دویدن بر فرآیندهای ذهنی و خلاقیت ادبی ارائه می‌دهد، بلکه نشان می‌دهد چگونه تجربیات شخصی موراکامی به شکل‌گیری هویت و سبک نویسندگی او کمک کرده‌اند. این پژوهش همچنین، با استفاده از نظریه‌های روان‌شناختی و فلسفی، به درک عمیق‌تری از تعامل ذهن و بدن در زندگی مدرن و ادبیات معاصر دست می‌یابد، و از این رو، می‌تواند به غنای مطالعات ادبی و روان‌شناختی کمک کند. هدف اصلی این پژوهش، تحلیل تفسیری زندگی‌نامه خودنوشت وقتی از دو حرف می‌زنم، از چه حرف می‌زنم با استفاده از دیدگاه روان‌شناختی است. این پژوهش به دو سوال پاسخ می‌دهد. اول اینکه رویکرد موراکامی در کتاب مذکور، از نظر نظریه‌های ذهن و بدن چگونه درک می‌شود و دوم اینکه از نظر رویکرد لاکانی چگونه تفسیر می‌گردد؟ برای پاسخ به این سوال‌ها از روش تحلیل تفسیری استفاده شده است.

آثار موراکامی، بویژه کتاب وقتی از دو حرف می‌زنم، از چه حرف می‌زنم مورد توجه بسیاری از منتقدان و پژوهشگران قرار گرفته است. تلاش‌های قبلی برای تحلیل این کتاب از دیدگاه روان‌شناختی، بر چندین موضوع کلیدی متمرکز شده‌اند. این نقدها اغلب اثرات مراقبه‌ای دویدن را بررسی می‌کنند. آنها تکرار جسمی و استقامت را به‌نوعی مدیتیشن متحرک تشبیه می‌کنند که می‌تواند منجر به افزایش تمرکز، کاهش سطح استرس و بهبود سلامت روان شود. این مضامین به خوبی در ادبیات روان‌شناختی درباره ورزش و بهزیستی روانی مستند شده‌اند (برکزیک^۱ و همکاران، ۲۰۱۲؛ برگر و توبار^۲، ۲۰۰۷).

^۱ Berczik

^۲ Berger & Tobar

پژوهشگران و روانشناسان همچنین به این موضوع پرداخته‌اند که چگونه روایت موراکامی مفهوم «جریان»^۱ را منعکس می‌کند؛ حالتی روان‌شناختی که توسط سیکس‌زنت‌میهایلی^۲ (۱۹۹۰) معرفی شده است. در این حالت، فرد احساس تجربه سیال و تحقق آرمان را از یک فعالیت جسمی تجربه می‌کند. در مورد موراکامی، دویدن نه تنها به‌عنوان ورزش بدنی، بلکه به‌عنوان یک منبع عمیق تسکین روانی و مکانیسمی برای مقابله با استرس عمل می‌کند، بنابراین جنبه‌های درمانی دویدن را برجسته می‌کند (مورگان، ۲۰۱۶).

نقدها اغلب به این موضوع می‌پردازند که چگونه موراکامی از دویدن به‌عنوان ابزاری برای نظم و انضباط و ساختار استفاده می‌کند، که به هویت او به‌منزله یک نویسنده و یک دونده انسجام می‌بخشد. این تلاقی روال جسمی و بهره‌وری خلاق، تصویری عملی از چگونگی تأثیر سلامت جسمی بر عملکردهای شناختی و برون‌داد خلاق ارائه می‌دهد. به‌علاوه، برخی تحلیل‌ها به پتانسیل خودروایتگری موراکامی اشاره کرده‌اند که از سوگیری تأییدی یا حافظه انتخابی رنج می‌برد و جهانی بودن و کاربرد بینش‌های او را برای نظریه‌های روان‌شناختی گسترده‌تر زیر سؤال می‌برند. این نقدها گاهی اوقات استدلال می‌کنند که درحالی‌که مکاشفات شخصی موراکامی درون‌نگاری‌های ارزشمندی را ارائه می‌دهند، ممکن است لزوماً با تحقیقات تجربی روان‌شناختی همخوانی نداشته باشند یا یافته‌های قابل‌تعمیم را در بین جمعیت‌های مختلف نشان ندهند (دیشمان^۳ و همکاران ۲۰۰۸؛ هامر^۴ و همکاران ۲۰۰۸). بنابراین، درحالی‌که گزارش شخصی موراکامی بینش‌های کیفی غنی ارائه می‌دهد، تفاسیر روان‌شناختی کار او باید به دقت با تحقیقات تجربی گسترده‌تر متعادل شود تا از تعمیم بیش از حد جلوگیری شود.

اثر موراکامی دیدگاه‌های خاصی را در مورد تجربیات وجودی و درون‌نگر مرتبط با دویدن در مسافت طولانی ارائه می‌دهد. به هر حال، این روایت‌ها اغلب در تحقیقات روان‌شناختی نادیده گرفته می‌شوند و تمایل دارند داده‌های کمی را بر بینش‌های کیفی اولویت دهند. به‌عبارتی، تجربه زیسته یک نویسنده ورزشکار در مورد اثرات ورزش طولانی بر ذهن ممکن است متفاوت از تجزیه و تحلیل آماری بر تعداد زیادی از افراد باشد. این چالش به‌خصوص وقتی جدی‌تر می‌شود که تلاش می‌کنیم درک کامل‌تری از رابطه ذهن و بدن و استقامت جسمی در فضای روانی، فلسفی و ادبی ارائه دهیم.

¹ Flow

² Csikszentmihalyi

³ Dishman

⁴ Hamer

البته چنین انتقاداتی صحیح نیست، زیرا مقایسه متن ادبی که همواره لبریز از استعاره‌ها و آرایه‌های ادبی است، با واقعیت بیرونی امکان‌پذیر نیست. در خاطرات موراکامی، یکی از برجسته‌ترین ویژگی‌ها استفاده از استعاره است، بویژه تشبیه دویدن به نوشتن. این استعاره فراتر از مقایسه صرف است چراکه همانند یک پل مفهومی عمل کرده و به خوانندگان کمک می‌کند، عمل جسمی دویدن را با عمل ذهنی و تا حدودی درونی نوشتن مرتبط کند. با درک دویدن، به‌عنوان یک فعالیت جسمی و ملموس، خوانندگان می‌توانند بینش‌هایی را در مورد فرآیند انتزاعی نوشتن به دست آورند.

جیمز وود^۱ (۲۰۰۸)، منتقد ادبی برجسته، در مقاله‌هایی که در مجله نیویورکر منتشر کرده است، به تحلیل آثار موراکامی و بررسی جنبه‌های فلسفی و روان‌شناختی آنها پرداخته‌است. وود به‌طور اخص به تأثیر دویدن بر ذهن و بدن موراکامی اشاره کرده و آن را به‌منزله یک روش مراقبه‌ای که منجر به افزایش تمرکز و کاهش استرس می‌شود، مورد بررسی قرار داده‌است. جی. دیوید ویلیامز^۲ (۲۰۱۰) در مقاله‌ای با عنوان «هاروکی موراکامی و موسیقی کلمات»^۳ آثار موراکامی را از منظر فلسفی و روان‌شناختی بررسی نموده و تأثیرات دویدن و نوشتن بر ذهن او را تحلیل کرده‌است. ویلیامز با استفاده از نظریه‌های روان‌شناختی مختلف، ارتباط بین فعالیت‌های جسمی و خلاقیت ذهنی موراکامی را بررسی نموده‌است. مت تورن^۴ (۲۰۱۲) نیز در مقاله‌های مختلف خود به تحلیل موضوعات فلسفی و روان‌شناختی در آثار موراکامی پرداخته و به تأثیرات دویدن بر روان و بدن او اشاره کرده و دویدن را به‌عنوان یک فعالیت درمانی و روشی برای مقابله با استرس و اضطراب معرفی کرده‌است. فیوما ساواتاری^۵ (۲۰۱۵)، پژوهشگر ژاپنی در مقاله‌هایی به بررسی رابطه بین آثار موراکامی و فرهنگ ژاپنی پرداخته و جنبه‌های روان‌شناختی آثار او را تحلیل نموده‌است. ساواتاری با تحلیل فرهنگ ژاپنی و تأثیر آن بر نگرش‌ها و رفتارهای موراکامی، به نقش دویدن در بهبود سلامت روانی و جسمی او پرداخته‌است. مایکل سیلوا^۶ (۲۰۱۴)، نویسنده و منتقد ادبی، ضمن بررسی تأثیرات دویدن و نویسندگی بر زندگی و ذهن موراکامی، ارتباط بین استقامت فیزیکی و روانی او را مورد تأکید قرار داده‌است.

هدف از انجام این پژوهش، کنکاش و نقد روان‌شناختی اثر هاروکی موراکامی است. تفاوت این نقد با نقدهای مختلف دیگر، تمسک به نظریه‌های دیگر روان‌شناسی برای درک اثر ادبی است.

¹ Wood

² Williams

³ Haruki Murakami and the Music of Words

⁴ Thorn

⁵ Sawatari

⁶ Silva

تاکنون نقدهای روان‌شناختی بیشتر متمرکز بر رویکردهای روان‌تحلیلگرانه بودند اما به‌نظر می‌رسد به‌کارگیری رویکردهای اختصاصی متناسب با هر اثر می‌تواند جنبه‌های متفاوتی از آن را آشکار کند. نوآوری پژوهش حاضر در آن است که تلاش نموده تا به جنبه‌های فلسفی، کاربردی و تاثیر بافت فرهنگی در تولید اثر بپردازد.

در این پژوهش از رویکرد کیفی تفسیری استفاده شده و تمرکز آن بر درک عمیق و معناسازی از متن است. بین آثار موراکامی این خودنگاره انتخاب شده زیرا او بیشتر بر دوندگی که عملی جسمی است، تاکید کرده و با رویکرد ذهن و بدن همخوانی دارد. اگر چه دوندگی می‌تواند استعاره‌ای بر نویسندگی باشد، اما به‌طور اختصاصی خودش هم ارزش تحلیلی دارد. هدف این بود که عمیق‌تر به درون‌نگری حین دویدن بپردازیم، درحالی‌که نویسندگی البته بعد دیگری از موراکامی را آشکار می‌سازد. متن چندین بار خوانده شد تا به درک بیشتری از استعاره‌ها، کنش‌ها و کشف درونی هنگام دویدن برسیم. سپس، متن براساس نظریه‌های روان‌شناختی ذهن و بدن تحلیل شد. یکی از محدودیت‌های روش تفسیری این است که ذهنیت پژوهشگر در تفسیر تاثیر می‌گذارد؛ لذا برای تعدیل این مساله، تلاش شد تا از نظرات برخی متخصصان روان‌شناسی و مطالعات کشورشناسی بهره گرفته شود و در نهایت پیشنهادات آنها در مقاله اعمال گردید.

نظریه‌های ذهن و بدن

در اینجا به چندین نظریه ذهن و بدن اشاره می‌شود که بیشتر به سیر رشد این نظریه‌ها در طول زمان پرداخته‌اند. با دنبال کردن این سیر زمانی، از دیدگاه جدایی ذهن و بدن، به باور توانایی مغز در یکپارچه‌سازی ذهن و بدن می‌رسیم. این تحول یادآور می‌شود که یک نظریه واحد وجود ندارد بلکه با یک نظریه در حال رشد مواجه هستیم که در این پژوهش، آن رویکرد را دنبال می‌کنیم.

نظریه ذهن و بدن رنه دکارت معروف به دوآلیسم دکارتی، بر این باور است که ذهن و بدن دو جوهر اساساً متفاوت هستند. ذهن غیرمادی و بدون گسترش، فضایی است که با فکر و آگاهی مشخص می‌شود؛ درحالی‌که بدن مادی است و فضا را اشغال می‌کند و با ویژگی‌های جسمی و فرآیندهای مکانیکی مشخص می‌شود (به همین دلیل در زبان انگلیسی اصطلاحات "physical" و "bodily" برای اشاره به بدن یکسان به کار می‌روند). دکارت استدلال می‌کند که این دو ماده با یکدیگر تعامل دارند، اما اساساً متمایز می‌مانند. او نقطه تعامل بین ذهن و بدن را در مغز انسان معرفی می‌کند، بویژه غده صنوبری که به عقیده او جایگاهی است که روح (ذهن) بر بدن تاثیر

می‌گذارد. این دیدگاه دوگانه بر تقسیم روشنی بین قلمرو ذهنی و جسمانی تأکید می‌کند و نشان می‌دهد که درک واقعی ذهن نمی‌تواند صرفاً از طریق علم جسمی به‌دست‌آید (وزنیاک ۱۹۹۲). نظریه ذهن و بدن مرلوپونتی (۲۰۱۲) حول مفهوم «ادراک تجسم‌یافته»^۱ متمرکز است و با تأکید بر این که آگاهی انسان و بدن جدا از هم نیستند، بلکه ذاتاً به هم مرتبط هستند، دوگانه‌انگاری سنتی دکارتی را به چالش می‌کشد. از نظر او، ادراک، درگیری فعال و بدنی با جهان (نه دریافت غیرفعال صرف داده‌های حسی) است. مرلوپونتی استدلال می‌کند که بدن فقط یک شی در جهان نیست، بلکه جنبه‌ای اساسی از تجربه ذهنی ماست که به‌واسطه آن تمام تجربیات به‌دست می‌آیند. بدن، در چارچوب پدیدارشناختی او، هم سوژه و هم واسطه ادراک است؛ به این معنا که درک، تعامل و ادراک جهان، همگی فرآیندهایی هستند که اساساً تجسم یافته‌اند. بنابراین، نظریه او شکاف بین تجربیات ذهنی درونی و دنیای بیرونی عینی را پر کرده و پیشنهاد می‌کند که بدن ما واقعیت ما را شکل می‌دهد.

رایل (۱۹۴۹) دیدگاه دکارتی درباره دوگانگی ذهن-بدن را به چالش کشیده و فرض می‌کند ذهن و بدن اساساً موجودیت‌های جداگانه‌ای نیستند. رایل مفهوم «شیخ در ماشین» را برای به‌سخره‌گرفتن دیدگاه دوگانه دکارت معرفی می‌نماید. او استدلال می‌کند که دکارت، به اشتباه ذهن را به‌عنوان موجودی جداگانه و غیرجسمی در نظر می‌گیرد. در عوض، رایل از نظریه‌ای درباره ذهن دفاع می‌کند که آن را «گرفتارگرایی منطقی»^۲ می‌نامد. براساس این دیدگاه، حالات ذهنی اشیاء درونی و خصوصی نیستند، بلکه باید بر حسب رفتارهای قابل مشاهده و تمایلات رفتاری به شیوه‌های خاصی تحت شرایط خاص درک شوند. او استدلال می‌کند که آنچه را ما معمولاً فعالیت‌های بدنی می‌دانیم، در واقع اعمال هوشمندانه‌ای هستند که دلالت بر این دارد که ذهن جوهری جدا از بدن نیست، بلکه راهی برای عمل است. بنابراین، رویکرد رایل تمرکز را از حالت‌های درونی به رفتار قابل مشاهده تغییر می‌دهد. او بر ماهیت عملی و کنش‌محور فرآیندهای ذهنی تأکید دارد.

از جمله نظریه‌های معاصر ذهن و بدن که می‌توان در بررسی خاطرات موراگامی به کار برد، فرضیه «نشانگر جسمی» آنتونیو داماسیو^۳ (۱۹۹۴) است که توضیح می‌دهد چگونه احساسات جسمی موراگامی در حین دویدن می‌تواند بر تصمیم‌گیری و تجارب عاطفی او تأثیر بگذارد. علاوه بر این، نظریه شناخت تجسم‌یافته^۴ مبنایی فراهم می‌کند تا درک کنیم چگونه تعامل جسمی موراگامی با

^۱ Embodied Perception

^۲ Logical Behaviorism

^۳ Somatic Marker Hypothesis

^۴ Embodied Cognition

جهان ممکن است پردازش شناختی و خروجی‌های خلاقانه او را افزایش دهد. داماسیو، عصب‌شناس برجسته، نظریه‌ای را ارائه می‌دهد که بدن و ذهن را از طریق مفهوم شناخت تجسم‌یافته یکپارچه می‌کند. داماسیو از جدایی سنتی ذهن و بدن انتقاد نموده و این استدلال می‌کند که احساسات، عقل و حالات بدنی عمیقاً درهم‌تنیده شده‌اند. فرضیه نشانگر جسمی او نشان می‌دهد که احساسات نقش مهمی در تصمیم‌گیری از طریق سیگنال‌های بدن ایفا می‌کنند. این نشانگرهای جسمی، واکنش‌های بدنی هستند که در پاسخ به محرک‌های خاصی ایجاد می‌شوند. سپس این اطلاعات در مغز ثبت می‌شوند تا بر فرآیندهای تصمیم‌گیری تأثیر بگذارند و ما را به سمت انتخاب‌های سودمند بر اساس تجربیات گذشته راهنمایی کنند. این بدان معناست که بدن مستقیماً به فرآیندهای شناختی کمک کرده و خطوط بین حالات ذهنی و جسمی را محو می‌کند. نظریه داماسیو بیان می‌کند که آگاهی و خود از این تعامل مداوم بین بدن و مغز پدید می‌آیند و مفهوم ذهن بی‌جسم را به چالش می‌کشد و تأکید می‌کند که فرآیندهای ذهنی ریشه در حالات جسمی و بیولوژیکی دارند.

نظریه چارچوب پردازش پیش‌بینی (یا کدگذاری پیش‌بینی شده) نشان می‌دهد که مغز مانند یک ماشین پیش‌بینی‌کننده عمل می‌کند که همیشه ورودی‌های حسی دریافتی را بر اساس تجربیات گذشته پیش‌بینی می‌کند. این مدل که توسط نظریه پردازانی مانند کارل فریستون (۲۰۰۰) ارائه شده است، بیان می‌کند که ذهن و بدن از طریق فرآیندهای بالا به پایین و پایین به بالا با هم تعامل دارند. مغز مدل درونی خود را بر اساس تفاوت بین پیش‌بینی‌ها و ورودی‌های حسی واقعی تنظیم می‌کند. این چارچوب نشان می‌دهد که فرآیندهای شناختی و حالات بدنی ما چقدر عمیقاً به هم مرتبط هستند، زیرا بازخورد بدنی بر پیش‌بینی‌ها تأثیر می‌گذارد و بنابراین ادراک و عمل را شکل می‌دهد.

یکی از قانع‌کننده‌ترین نظریه‌های اخیر در بحث ذهن و بدن، نظریه اطلاعات یکپارچه آگاهی (IIT) است که توسط تونونی (۲۰۰۴) توسعه یافت. این نظریه، یک چارچوب کمی برای سنجش میزان هوشیاری یک سیستم ارائه می‌دهد که بر اساس درجه یکپارچگی اطلاعات در آن سیستم است. IIT نشان می‌دهد که آگاهی به ظرفیت یک سیستم برای یکپارچه‌سازی اطلاعات بستگی دارد، نه فقط به میزان فعالیت عصبی. این نظریه با پیشنهاد اینکه آگاهی از ساختارهای خاصی از عناصر به هم پیوسته ناشی می‌شود، فراتر از بحث‌های سنتی در مورد تعامل ذهن و بدن حرکت

می‌کند. طبق IIT، هر چه شبکه نوروها در مغز یکپارچه‌تر و متمایزتر باشد، سطح هوشیاری بالاتری دارد. این نظریه در واقع پیوند بین فرآیندهای جسمی (فعالیت‌های عصبی) و تجربیات آگاهانه (حالت‌های هوشیاری) را توضیح می‌دهد.

نظریه‌های ذکرشده پیچیدگی رابطه ذهن و بدن را برجسته کرده و نشان می‌دهند که این رابطه، پویا و یکپارچه با زمینه‌های محیطی و اجتماعی است. این نظریه‌ها دیدگاه سنتی جدا بودن ذهن و بدن را به‌چالش می‌کشند و به ما اجازه می‌دهند تا آنها را به‌عنوان بخشی از یک چارچوب کلی و به‌هم‌پیوسته ببینیم که در آن حالات ذهنی، حالات بدنی و تعاملات بیرونی به‌طور اساسی درهم‌تنیده شده‌اند.

نظریه ژاک لاکان

نظریه ژاک لاکان^۱، روان‌تحلیل‌گر فرانسوی، ترکیبی از روان‌تحلیل‌گری فرویدی و مفاهیم فلسفی و زبان‌شناختی است. لاکان بر این باور بود که ناهشیار، ساختاری شبیه به زبان دارد و از طریق نمادها و نشانه‌ها بیان می‌شود. او مفاهیم کلیدی مانند ساحت خیالی^۲، ساحت نمادین^۳، و ساحت واقع^۴ را مطرح کرد. ساحت خیالی مربوط به مرحله آینه‌ای و شکل‌گیری هویت فردی است، ساحت نمادین به قوانین، زبان، و نظم اجتماعی مرتبط است و ساحت واقع، به آنچه غیرقابل بیان و خارج از دسترس زبان است اشاره دارد. لاکان همچنین مفهوم دیگری^۵ را معرفی کرد که نشان‌دهنده منبع هویت و میل است.

در ادبیات و تفسیر متون ادبی، نظریه لاکانی به تحلیل‌گران کمک می‌کند تا لایه‌های پنهان متن را کشف کنند. این نظریه بر نقش زبان، نمادها، و ناهشیار در شکل‌گیری معنا تأکید می‌کند. از طریق این رویکرد، می‌توان به بررسی تعارضات روانی شخصیت‌ها، ساختارهای نمادین در داستان و رابطه بین متن و خواننده پرداخت. لاکان معتقد بود که ادبیات بازتابی از ناهشیار جمعی و فردی است و از این رو، تفسیر متون ادبی با استفاده از نظریه او می‌تواند به درک عمیق‌تری از مفاهیمی مانند هویت، میل و فقدان منجر شود. به همین جهت، در این پژوهش برای درک بهتر اثر، از نظریه لاکانی هم استفاده شده است.

^۱ Jacques Lacan

^۲ Imaginary

^۳ Symbolic

^۴ Real

^۵ Other

روایت موراکامی نشان می‌دهد که چگونه فعالیت‌های جسمی مانند دویدن نه تنها بر بدن تأثیر می‌گذارد، بلکه ذهن و هویت شخصی را نیز شکل می‌دهد. توصیفات او دربارهٔ دویدن در مسافت‌های طولانی نشان می‌دهد که چنین فعالیت بدنی می‌تواند به یک حالت ذهنی انسجام‌یافته منجر شود، که بیانگر یک تعامل سازنده بین فعالیت‌های جسمی دهنده و بازتاب‌های ذهنی است:

«وقتی می‌دوم، ذهنم آزاد می‌شود. افکار به آرامی جریان می‌یابند و من می‌توانم به وضوح به چیزهایی فکر کنم که در حالت عادی قادر به درکشان نیستم» (موراکامی ۲۲).

در بخشی دیگر می‌نویسد:

«دویدن برای من فقط یک ورزش نیست، بلکه راهی است برای کشف خودم. هر قدمی که برمی‌دارم، بخشی از وجودم را بهتر می‌شناسم. در طول دویدن، بدن و ذهنم به هم می‌پیوندند. احساس می‌کنم که یک کل واحد هستم، نه دو بخش جداگانه».

تئوری‌هایی مانند فرضیه نشانگر جسمی آنتونیو داماسیو می‌تواند این رابطه را توضیح دهد. داماسیو پیشنهاد می‌کند که استرس جسمی و سرخوشی (که اغلب به‌عنوان «بالا بودن تهییج هیجانی دهنده» شناخته می‌شود) که در حین دویدن تجربه می‌شود، ممکن است به شکل‌گیری نشانگرهای جسمانی کمک کند که بر فرآیندهای عاطفی و تصمیم‌گیری فرد تأثیر می‌گذارد. این نشانگرهای جسمانی در واقع واکنش‌های بدنی هستند که در پاسخ به محرک‌های خاصی ایجاد می‌شوند و بر ذهن و احساسات تأثیر می‌گذارند. در نهایت، چنین احساساتی منجر به خلق داستان‌های خلاقانه او شده است.

تجارب موراکامی با نظریهٔ شناخت تجسم‌یافته نیز همخوانی دارد و نشان می‌دهد که فرآیندهای شناختی عمیقاً در تعاملات بدن با جهان ریشه دارند. این نظریه، تأکید می‌کند که ظرفیت‌های ذهنی ما تحت تأثیر حالات جسمی ما هستند و احتمالاً تقویت می‌شوند. در خاطرات موراکامی، دویدن فقط یک فعالیت بدنی نیست، بلکه یک تمرین بازتابی است که الگوهای فکری و انعطاف‌پذیری عاطفی را شکل می‌دهد و تأثیری پویا و دوسویه بین وضعیت جسمی دویدن و فرآیندهای ذهنی، استقامت و رشد شخصی ایجاد می‌کند. بنابراین، روایت موراکامی به‌منزلهٔ نمونه‌ای روشن از چگونگی تبدیل نظم و انضباط جسمی به بینش‌های ذهنی و فلسفی عمل می‌کند. این روایت بر دیدگاهی جامع از رابطه ذهن و بدن تأکید دارد و نشان می‌دهد که چگونه فعالیت‌های جسمی می‌توانند به رشد و توسعه شخصیتی و ذهنی منجر شوند. برای موراکامی دویدن نه تنها یک فعالیت جسمی است، بلکه همانند یک فرآیند شناختی عمل می‌کند که در تعامل مستقیم با بدن قرار دارد:

«وقتی می‌دوم، بدنم به من می‌گوید که به چه فکر کنم. پاهایم به جلو حرکت می‌کنند و ذهنم به دنبال آنها می‌رود. این‌گونه است که افکار جدید متولد می‌شوند». او در جایی دیگر بیان می‌کند: «هرچه بیشتر می‌دوم، بیشتر احساس می‌کنم که ذهن و بدنم یکی شده‌اند. افکارم شفاف‌تر می‌شوند و می‌توانم به مسائلی فکر کنم که قبلاً برایم مبهم بودند».

این توصیف نشان می‌دهد که حالات جسمی (مانند دویدن) می‌توانند ظرفیت‌های ذهنی را تقویت کنند و به شناخت عمیق‌تر منجر شود.

دویدن به‌عنوان یک فعالیت جسمی، به یک تمرین بازتابی تبدیل می‌شود که الگوهای فکری و انعطاف‌پذیری عاطفی را شکل می‌دهد:

«دویدن برای من مانند مدیتیشن است. درحالی‌که پاهایم به جلو حرکت می‌کنند، ذهنم به گذشته و آینده سفر می‌کند. اینجاست که بهترین ایده‌هایم به ذهنم خطور می‌کنند».

در بخش دیگری از کتاب آمده است: «دویدن به من یاد داده است که زندگی مانند یک ماراتن است. باید صبور بود، استقامت داشت، و هر قدم را با آگاهی برداشت. این درس‌ها نه تنها در دویدن، بلکه در نوشتن و زندگی روزمره‌ام نیز به کار می‌آیند». این جمله نشان می‌دهد که چگونه نظم و انضباط جسمی می‌تواند به بینش‌های ذهنی و فلسفی تبدیل شود. توصیفات نویسنده بیانگر آن است که فعالیت‌های جسمی مانند دویدن می‌توانند به رشد شخصیتی و ذهنی منجر شوند: «هر بار که می‌دوم، احساس می‌کنم که کمی بیشتر از خودم را کشف کرده‌ام. دویدن به من کمک می‌کند تا با ترس‌ها و محدودیت‌هایم روبرو شوم و از آنها عبور کنم».

نوشته‌ها و تأملات موراکامی اغلب به موضوعات وجودی می‌پردازند، معنای زندگی را زیر سؤال می‌برند و احساسات پیچیده را کاوش می‌کنند. این عمق فلسفی نشان‌دهنده کنجکاوی عمیق فکری و میل او به درک و بیان شرایط انسانی است. علایق متنوع موراکامی، از موسیقی گرفته تا داستان‌های دقیق و تمایل او برای کشف فرهنگ‌ها و ایده‌های مختلف، نشان‌دهنده گشودگی او به تجربه است. این ویژگی‌ها نه تنها موراکامی را نویسنده‌ای متمایز می‌کنند، بلکه نحوه نگارش او به جهان، پردازش تجربیات و در نهایت نحوه ساخت داستان‌هایش را نیز شکل می‌دهند. خصوصیات ذکرشده به خلاقیت او کمک می‌کنند و باعث می‌شوند تا بتواند تأثیرات مختلف را در کارهایش بگنجانند. مواجه شدن نویسنده با حیوانات مرده موقع دویدن، تفسیرهای وجودی را برمی‌انگیزد که ممکن است در تنهایی اتاق نویسندگی هرگز به ذهنش نمی‌رسید.

تمایل موراکامی به کاوش در پرسش‌های وجودی و معنای زندگی به وضوح در این جملات نمایان است:

«وقتی می‌دوم، اغلب به این فکر می‌کنم که چرا زندگی می‌کنیم و چه چیزی به آن معنا می‌بخشد. هر قدمی که برمی‌دارم، مرا به پاسخ نزدیک‌تر می‌کند، حتی اگر آن پاسخ هرگز کامل نباشد». او از فعالیت‌های جسمی مانند دویدن برای پردازش احساسات پیچیده استفاده می‌کند: «دویدن به من کمک می‌کند تا با احساساتم روبرو شوم، حتی آنهایی که سعی می‌کنم از آنها فرار کنم. در طول دویدن، ترس‌ها، اضطراب‌ها، و امیدهایم به سطح می‌آیند و من مجبور می‌شوم با آنها مواجه شوم».

یکی از ویژگی‌های موراکامی، گشودگی او به تجربیات فرهنگی و هنری است که بر خلاقیت و نگرشش تأثیر می‌گذارند. این تجربه‌ها انگار در دویدن است که تبلور می‌یابند: «موسیقی جاز همیشه بخشی از زندگی من بوده است. وقتی می‌دوم، اغلب به آهنگ‌هایی فکر می‌کنم که دوست دارم و این آهنگ‌ها به من انرژی می‌دهند تا ادامه دهم».

جمله بعدی موید این امر است که تجربیات متنوع او به عنوان سوخت خلاقیتش عمل می‌کنند: «هر تجربه‌ای که در زندگی دارم، چه دویدن باشد، چه گوش دادن به موسیقی یا سفر به کشورهای مختلف، به نوعی در داستان‌هایم بازتاب می‌یابد. این تجربیات به من کمک می‌کنند تا دنیاها را جدیدی خلق کنم».

موراکامی باور دارد که نیروی محرکه انسان اگر چه گاهی درونی است (مانند عشق یا ترس) اما حرکت خودخواسته و در پی آن، رنج خودخواسته از این حرکت، گامی در ارتقاء رشد درونی است. اگر حرکت متوقف شود، انسان، مرده‌ای تمام عیار است و دویدن داوطلبانه جلوی چنین مرگ هولناکی را می‌گیرد:

«من همیشه به این فکر می‌کنم که چه چیزی انسان‌ها را به حرکت وا می‌دارد. آیا این عشق است، ترس است، یا چیزی عمیق‌تر که حتی نمی‌توانیم نامش را بگذاریم؟ دویدن به من کمک می‌کند تا به این سوالات فکر کنم».

تفسیر روایت موراکامی براساس نظریه لاکانی

از نظر موراکامی، دویدن از بعد جسمی خود فراتر می‌رود و به تمرینی برای عبور از محدودیت‌ها و رویارویی با محدودیت‌های استقامت جسمی و ذهنی و نقایص اساسی وجودی تبدیل می‌شود. این عمل تکراری دویدن منعکس‌کننده ماهیت بی‌وقفه میل به زبان لاکانی است و نشان‌دهنده تلاشی بی‌پایان برای دستیابی به هویت و تمامیت خود است که هرگز به‌طور کامل قابل دستیابی نیست و مبارزه دائمی انسان با کمبود درونی را برجسته می‌کند. جاده و عمل دویدن، نماد نظم نمادین هستند.

آنها ساختارهایی هستند که موراکامی از طریق آنها زندگی خود را هدایت می‌کند، آیینی منظم که از طریق آن می‌خواهد نظم و معنا را بر هرج و مرج هستی تحمیل کند.

در همین حال، تخیل در تجربه انفرادی دویدن اسیر می‌شود، جایی که موراکامی روایتی از خود می‌سازد که هم بازتابنده و هم رویایی است و با هر قدم هویت خود را شکل می‌دهد و بازسازی می‌کند. موراکامی از طریق دویدن، درگیر تعقیب می‌شود؛ تعقیبی که فرار به سوی چیزی در درون است و سفری عمیق به دنیای درونی را به تصویر می‌کشد. به عبارت دیگر، دویدن هم فرار از خود و هم رویارویی با خود را به نمایش می‌گذارد. در نظریه لاکان، میل، حالتی دائمی از خواستن است که هرگز به‌طور کامل ارضا نمی‌شود. او این میل تمام‌نشدنی به دویدن را این‌طور توصیف می‌کند:

«روی سنگ قبر من می‌نویسند:

هاروکی موراکامی

نویسنده (و دونده)

کسی که تا توانست راه نرفت» (۱۷۳).

در این کتاب، چنین میلی به خوبی قابل مشاهده است. مانند دیگر آثار موراکامی، سفری آغاز می‌شود، اما در اینجا این سفر مقصد مشخصی ندارد و قرار نیست به جای مشخصی ختم شود. این سفری است که در نهایت، به رشد شخصی ختم خواهد شد.

هاروکی موراکامی در نوشته‌هایش به بررسی تنهایی ذاتی و دویدن در مسافت‌های طولانی می‌پردازد و این تجربه شخصی و انفرادی را به‌تصویر می‌کشد که چگونه نظم ذهنی و جسمی او را شکل می‌دهد. این تنهایی فقط نتیجه ساعات انفرادی تمرین و رقابت در ماراتن نیست، بلکه راهی انتخاب شده است که ارتباطی خاص با خود را تسهیل می‌کند. از نظر موراکامی دویدن فعالیتی است که به او کمک می‌کند با محدودیت‌ها، ترس‌ها و خواسته‌های خود مقابله کند و آنها را به‌عنوان بخشی از خود بپذیرد. این عمل فیزیکی برای او مانند نوعی مدیتیشن است؛ زمانی که او می‌تواند به دور از حواس‌پرتی‌های زندگی روزمره به درون‌نگری و گفتگو با خود بپردازد. این تنهایی برای فرآیند خودیابی و رشد شخصی او ضروری است و به او اجازه می‌دهد با حقایق خام درباره خود و توانایی‌هایش روبرو شود.

از دیدگاه وی، دویدن به استعاره‌ای از سفر او در زندگی تبدیل می‌شود؛ سفری که با امتداد طولانی تنهایی مشخص می‌شود که تنها همراهان او افکارش، ضربان موزون پاهایش و نفس‌های ثابتش هستند که حرکت او را حفظ می‌کنند. با وجود تنهایی، یا شاید به دلیل همین تنهایی، دویدن به موراکامی احساس آزادی و موفقیت می‌دهد و او را قادر می‌سازد تا در سایر جنبه‌های زندگی خود، بویژه در حرفه نویسنده‌گی، دوام بیاورد و پیشرفت کند. این خاطرات نشان می‌دهد که چگونه تنهایی

دونده صرفاً حالتی از تنهایی نیست، بلکه یک درگیری عمیق وجودی با خود است؛ جایی که تنهایی هم به یک چالش و هم به منبع قدرت بزرگ تبدیل می‌شود.

در تاریخ هیچ زمانی نیست که انسان تا این اندازه تنها باشد و رنج بشر مدرن تنهایی است. اما نگاه موراکامی به تنهایی متفاوت است. او تنهایی را تقدیس و ستایش می‌کند:

«من از آن آدم‌هایی هستم که تنهایی را دوست دارند. صریح‌تر بگویم: من تنهایی را رنج‌آور نمی‌دانم. ... 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 به تنهایی انجامشان بدهم» (۲۹).

حتی در این مسیر دویدن، همسرش نقش کلیدی ندارد و در حاشیه است. در مکتب موراکامی، مشوق‌های درونی منشاء حرکت هستند و مشوق‌های بیرونی بسیار کم اما تا حدی تأثیرگذار هستند (مانند دانشجویان جوانی که به آثار او علاقه‌مند هستند). دویدن برای موراکامی فضایی برای تنهایی فراهم می‌کند که برای درون‌نگری و رشد شخصی حیاتی است. از نظر روانشناسی، تنهایی می‌تواند مفید باشد و به افراد اجازه دهد تا افکار و احساسات خود را به دور از حواس‌پرتی‌های زندگی روزمره پردازش کنند. موراکامی از این دوره‌های تنهایی برای تأمل در زندگی خود، درک تجربیاتش و ارتباط عمیق با درون خود استفاده می‌کند.

در طول این خاطرات، لحظاتی وجود دارد که موراکامی درگیر تفکر وجودی می‌شود و درباره معنای زندگی، مرگ و میراث شخصی تأمل می‌کند. این بازتاب‌ها با روان‌شناسی اگزیستانسیال همخوانی دارند که به بررسی شرایط انسانی، از جمله موضوعات انزوا، آزادی و جستجوی معنا می‌پردازد. دویدن او به استعاره‌ای از سفر زندگی تبدیل می‌شود و مسیر فردی را که باید در جستجوی اهمیت شخصی طی کند، برجسته می‌کند.

یکی از جذاب‌ترین استعاره‌های او، مرگ حیوانات کنار جاده و زوج دونده‌ای است که در تصادف کشته شده‌اند:

«لاشه اولین سگ را بر جاده می‌بینم. سگی بزرگ و قهوه‌ای که آثار جراحت بر بدنش دیده نمی‌شود. ... کمی جلوتر از بغل گربه‌ای رد می‌شوم که احتمالاً ماشینی لهش کرده است. مثل پیتزایی که از ریخت افتاده باشد، پهن و تخت است.» (۷۱).

هیچ پاسخ قانع‌کننده‌ای برای مرگ آنها وجود ندارد. موراکامی معنای زندگی و مرگ را در دویدن و تلاش خلاصه می‌کند؛ چیزی که به مرگ معنایی عمیق می‌بخشد.

همان‌طور که اشاره شد، موراکامی نویسنده‌ای مدرن است. او تمایل دارد تا وقایع و فرآیندهای زندگی را از نو مجسم کند. این بار او به روال‌های سنتی حمله کرده است. در طی قرن‌ها زندگی بشر در کره زمین، سیر تحول ثابت بوده؛ تولد، بلوغ، ازدواج، فرزندآوری، ازدواج فرزندان و کنار آمدن با پیری و آماده شدن برای مرگ. در دنیای مدرن این روال به کلی تغییر کرده است و انسان امروز در مسیر زندگی نقاط عطف متفاوتی را تجربه می‌کند: تولد، سازگاری با سیستم آموزشی، بزرگسالی با هدف‌گذاری‌ها، تجربه شکست و پیروزی، کنار آمدن با از دست دادن‌ها و محدودیت‌ها، مواجهه و پذیرش تنهایی، برقراری تعادل بین کار و سلامت، و در آخر پذیرش پیری و یافتن معنایی یکپارچه برای زندگی سپری شده و مرگ. تا کنون اندازه تنهایی بشر آن‌قدر بزرگ نبوده است. موراکامی با تقدیس این تنهایی، راهی برای پذیرش آن معرفی کرده است.

در ۱۰۰ سال گذشته، انسان چرخه طبیعی زندگی را تغییر داده است و تکامل بشری برای سازش با این تغییرات کمکی نمی‌کند. ما باید قوانین ایستگاه‌های بین‌راه زندگی را بشناسیم و برای آنها برنامه‌ریزی کنیم. موراکامی در این کتاب با به تصویر کشیدن زندگی خودش توانسته این چرخه را معرفی کند و گذر جسورانه از هر خان این هفت خان را به زیبایی به تصویر بکشد. او در این کتاب در بعضی از این ایستگاه‌ها بیشتر توقف کرده و از برخی دیگر به سرعت عبور کرده است. در ادامه به سه توقفگاه مهم در کتاب اشاره می‌شود: موفقیت و شکست، مقابله با چالش‌های زندگی و پیری.

توقفگاه موفقیت و شکست

موراکامی دیدگاه متفاوتی از موفقیت و شکست را ارائه می‌کند. او موفقیت را نه به عنوان یک مقصد، بلکه به عنوان یک فرآیند می‌بیند و بر اهمیت ثبات، استقامت و پشتکار تأکید می‌کند. برای او موفقیت در دویدن و نوشتن، تعیین اهداف شخصی و تلاش برای رسیدن به آنها از طریق نظم و انضباط و سخت‌کوشی است. او می‌گوید که هر تلاشی، بدون توجه به پیامد و نتیجه‌اش، آزمونی برای محدودیت‌های شخصی و فرصتی برای شناخت بهتر از خود است. حتی محدودیت‌های جسمی هم باعث ناامیدی او نمی‌شود:

«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 پس از اتمام مسابقه نه تنها درد و مصیبت را از یاد می‌برم بلکه مقدمات برنامه‌ای را در ذهن پایه‌ریزی می‌کنم تا در مسابقه بعدی به رکوردی بهتر دست‌پیدا کنم» (۷۶).

موراکامی با نگرش فلسفی مشابه به شکست نگاه می‌کند و آن را نه تنها مظهر نابودی نمی‌داند، بلکه به عنوان بخشی اساسی از رشد می‌بیند. او توضیح می‌دهد که چگونه ناکامی‌ها در دویدن، مانند

نرسیدن به زمان دلخواه در ماراتن، و شکست‌ها در نوشتن، مانند مبارزه با یک رمان دشوار، آغازی برای تلاش‌های بیشتر اوست.

موراکامی حضورش در یکی از مسابقات دو ماراتن را این‌گونه توصیف نموده است: «چند بار به ذهنم خطور کرد که بهتر است قید مسابقه را بزنم و سوار یکی از آن مینی‌بوس‌های حامل دوندگان ناکام شوم» (۶۳).

کمی جلوتر به خود نهیب می‌زند:

«باید با دقت بیشتری تمرین می‌کردم و به درک دیگری از قابلیت‌های جسمانی خود می‌رسیدم» (۶۵).

هر دو سناریو نیاز به ارزیابی مجدد و انطباق دارند. او از پذیرفتن شکست به‌عنوان نیروی محرکی که باعث پیشرفت و درک عمیق‌تر می‌شود، حمایت می‌کند. این رویکرد نشان می‌دهد که برای موراکامی، موفقیت و شکست ذاتاً به هم مرتبط هستند؛ هر شکست چیزی ارزشمند را می‌آموزد که به دنبال کردن موفقیت‌های آینده کمک می‌کند. برای او، پیروزی واقعی در سفر و درس‌هایی است که در طول راه آموخته می‌شود. تمرکز بر اوج‌های گذرا در پیروزی یا ناامیدی موقت از شکست، ما را از درک فرایند تجربه زندگی دور می‌کند.

توقفگاه چالش‌های زندگی

خاطرات موراکامی، دیدگاه او را در مورد دویدن به‌عنوان یک رشته و استعاره برای عبور از چالش‌های بزرگ‌تر زندگی نشان می‌دهد و ماهیت درهم تنیده سلامت جسمی، روانی و عاطفی را به نمایش می‌گذارد. موراکامی از یک روال دویدن مداوم به‌عنوان نیرویی برای ثبات روانی و نشاط خلاقانه دفاع می‌کند. او تأکید می‌کند که چگونه چنین فعالیت بدنی، باعث تقویت خودتنظیمی و انعطاف‌پذیری می‌شود. این روال، نه تنها به مدیریت استرس و مقابله با مسائل مربوط به سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب از طریق تنظیم هورمون‌های استرس و تولید اندورفین کمک می‌کند، بلکه فضای مراقبه‌ای را برای ذهن آگاهی و تفکر عمیق فراهم می‌سازد.

دویدن برای موراکامی به ابزاری درمانی تبدیل می‌شود و به او راه حلی مطمئن برای تسکین استرس و ساختاری پایدار برای زندگی اغلب منزوی و بدون ساختار یک نویسنده ارائه می‌دهد. دویدن به او اجازه می‌دهد تا با مضامین وجودی از قبیل زندگی، مرگ و میراث شخصی از طریق دریچهٔ روانشناسی وجودی درگیر شود. علاوه بر این، موراکامی تعهد خود را به سلامت جسمانی به منزلهٔ پایه‌ای برای رفاه عاطفی و روانی خود می‌بیند و بر اهمیت حفظ فعالیت بدنی نه تنها برای

سلامت بدن، بلکه همانند یک مؤلفه حیاتی از یک زندگی متعادل، درون‌نگر و خلاق تأکید می‌کند. عمل دویدن، از نظر او، نه تنها استقامت جسمی، بلکه قدرت ذهنی و خلاقیت را نیز ممکن می‌سازد. به علاوه، دویدن وضوح و کنترل را در حرفه‌ای غیرقابل پیش‌بینی فراهم می‌کند. موراکامی در کتاب خود به تجربیات شخصی‌اش می‌پردازد تا موضوع جهانی مقابله با سختی‌های زندگی و تلاش انسانی برای تغییر و غلبه بر آنها را بررسی کند. این کتاب در هسته خود، به عنوان یک بررسی درون‌نگرایانه از چگونگی کنار آمدن او با چالش‌ها و تبدیل آنها به فرصت‌های رشد عمل می‌کند.

موراکامی تأکید دارد که دویدن، یک فعالیت بدنی سخت و اغلب انفرادی، به عنوان استعاره‌ای از رویکرد او به مشکلات زندگی است:

«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» (۲۴).

این فقط در مورد استقامت جسمی نیست، بلکه تاب‌آوری ذهنی را هم شامل می‌شود. هر دویدن، بویژه آنهایی که طولانی و طاقت‌فرسا هستند، منعکس‌کننده مبارزاتی است که با آنها روبرو می‌شود و نظم و انضباط، صبر و اهمیت تعیین و دستیابی به اهداف را به او می‌آموزد. این درس‌ها به چالش‌های غیرورزشی نیز قابل انتقال هستند و نشان می‌دهند که راهبردهای مقابله با سختی‌ها را می‌توان از طریق تلاش مستمر و آگاهانه پرورش داد. برای موراکامی، عمل دویدن وسیله‌ای برای شکل دادن به خود، ایجاد ساختار و ریتمی برای زندگی او است که به حفظ وضوح ذهنی و ثبات عاطفی کمک می‌کند.

او پیشنهاد می‌کند که مواجهه با ناراحتی در دویدن او را قادر می‌سازد تا ناراحتی‌های زندگی را بپذیرد و با آنها سازگار شود. بنابراین، او فلسفه گسترده‌تری را بیان می‌کند که پذیرش روتین و فعالیت بدنی می‌تواند مکانیسم‌های مقابله‌ای قدرتمندی برای مدیریت و کاهش استرس‌ها و اتفاقات غیرقابل پیش‌بینی زندگی باشد. این رویکرد بر یک طرز فکر متحول‌کننده تأکید می‌کند؛ سختی‌ها را نه تنها به عنوان موانع، بلکه به عنوان بخش جدایی‌ناپذیر سفر خود می‌بیند که نیاز به سازگاری، تحمل و در نهایت تکامل دارد.

توقفگاه پیری

موراکامی در کتاب خود به بررسی تأثیرات پیری بر دویدن و سلامت عمومی می‌پردازد و نحوه سازگاری با تغییرات جسمی و ذهنی مرتبط با افزایش سن را توضیح می‌دهد. او درباره لزوم پذیرش محدودیت‌ها و تنظیم مجدد اهداف و روش‌ها تأمل می‌کند که برای حفظ سلامت روان‌شناختی در

طول فرآیند پیری بسیار مهم هستند. موراکامی بر اهمیت روتین در تثبیت زندگی خود، بویژه در برابر ماهیت غیرقابل پیش‌بینی یک حرفه خلاق، تأکید کرده و اشاره می‌کند که چگونه چنین روال‌هایی نه تنها استرس را کاهش می‌دهند و سلامت روان را تقویت می‌کنند، بلکه احساس امنیت و قابل پیش‌بینی بودن را نیز افزایش می‌دهند.

دویدن برای موراکامی به‌گونه‌ای تمرین مراقبه عمل می‌کند؛ یک فعالیت انفرادی که به او اجازه می‌دهد به درون‌نگری عمیق و کشف خود ادامه دهد. در این زمان‌ها او به زندگی، پیری، مرگ و تکامل شخصی و فلسفی خود می‌اندیشد. او درباره تعدیل انتظارات خود در مورد دویدن با افزایش سن صحبت می‌کند و این سازگاری را نه از منظر کناره‌گیری، بلکه به‌عنوان پذیرش واقع‌بینانه ناپایداری زندگی و شرایط در حال تغییر می‌بیند.

این فلسفه به مشاهدات او در مورد مرگ و میر و آسیب‌پذیری، بویژه از طریق مواجهه با حیوانات مرده در طول دویدن‌هایش، گسترش می‌یابد که باعث تأمل در مورد اجتناب‌ناپذیر بودن مرگ، ظلم و غیرقابل پیش‌بینی بودن زندگی و چرخه طبیعی زندگی و مرگ می‌شود:

«امروز موقع دویدن چشمم به یک غاز کانادایی سرب‌رنگ افتاد که کنار رود چارلز درازبه‌دراز 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» (۱۰۵).

این دویدن‌های مراقبه‌گونه، آگاهی او را از شکنندگی زندگی و اهمیت فروتنی، سازگاری و پذیرش در مواجهه با کاهش اجتناب‌ناپذیر پیری و واقعیت نهایی مرگ را تقویت می‌کند.

نتیجه‌گیری

طبق یافته‌های پژوهش، فعالیت‌های جسمی مانند دویدن، بویژه در تجربیات موراکامی، نه تنها تأثیراتی فیزیولوژیک بر بدن دارند، بلکه به‌منزله ابزاری قدرتمند برای شکل‌دهی به فرآیندهای شناختی، عاطفی و فلسفی عمل می‌کنند. موراکامی در کتاب‌های خود، وقتی از دو حرف می‌زنم، از چه حرف می‌زنم و نویسندگی به مثابه شغل، نشان می‌دهد که چگونه دویدن به یک فرآیند شناختی تبدیل می‌شود که ذهن و بدن را به هم پیوند می‌دهد. این فعالیت جسمی، با ایجاد نظم و انضباط روزانه، نه تنها استقامت بدنی را افزایش می‌دهد، بلکه به یک تمرین بازتابی تبدیل می‌شود که الگوهای فکری و انعطاف‌پذیری عاطفی را شکل می‌دهد. براساس پژوهش حاضر، در این کتاب به مفاهیم وجودی (مانند آزادی، تنهایی، یافتن معنای زندگی، منفعت از رنج خودخواسته، فرار از خود و

همزمان رویارویی با خود، آگاهی و مواجه شدن با مرگ؛ مفاهیم روان‌شناختی (مانند خودشناسی، آگاهی، کشف خود، گشودگی به تجربه، تسهیل ارتباط با خود)؛ رشد توانمندی‌های شناختی (مانند خودنظم‌بخشی، تصمیم‌گیری‌های فردی و درک حالات عاطفی، افزایش انعطاف‌پذیری و شکل‌دهی به الگوهای ذهنی) و نحوه سازگاری با دنیا (شامل افزایش ظرفیت انسانی، صبر، استقامت، شناخت ظرفیت‌های شخصی، معنای موفقیت و شکست، مقابله با چالش‌های زندگی و پذیرش پیری (ناتوانی)) اشاره شده است. بنابراین به‌نظر می‌رسد موراکامی در عمل یکی از نظریه‌پردازان ذهن و بدن است که با تجربه زیسته شخصی، این ارتباط را یک ضرورت تمام به تصویر کشیده است.

موراکامی از دویدن به‌عنوان ابزاری برای پردازش احساسات پیچیده و مواجهه با پرسش‌های وجودی استفاده می‌کند. او در طول دویدن، به مفاهیمی مانند معنای زندگی، ترس‌ها، امیدها و محدودیت‌های خود می‌پردازد. این فرآیند بازتابی به او اجازه می‌دهد تا به بینش‌های ذهنی و فلسفی دست یابد و این بینش‌ها را در نوشته‌هایش بازتاب دهد. به عبارت دیگر، دویدن برای موراکامی تنها یک فعالیت جسمی نیست، بلکه یک سفر درونی است که به رشد شخصیتی و ذهنی او کمک می‌کند.

نوشته‌ها و تأملات موراکامی اغلب به موضوعات وجودی می‌پردازند و معنای زندگی را از زوایای مختلف بررسی می‌کنند. این عمق فلسفی نشان‌دهنده کنجکاوی عمیق فکری او و میلش به درک و بیان شرایط انسانی است. دویدن به او کمک می‌کند تا ذهنش را آزاد کند، افکارش را سازماندهی نماید و به وضوح فکری برسد. این فرآیند نه تنها به خلاقیت ادبی او کمک می‌کند، بلکه به او امکان می‌دهد تا احساسات و تجربیات خود را به شیوه‌ای عمیق‌تر و معنادارتر بیان کند.

علاوه بر این، گشودگی موراکامی به تجربیات فرهنگی و هنری، از موسیقی گرفته تا ادبیات و سفر، به غنای نگرش او می‌افزاید و بر خلاقیتش تأثیر می‌گذارد. این تجربیات متنوع به‌عنوان سوخت خلاقیت او عمل می‌کنند و به او کمک می‌کنند تا دنیاهای جدیدی در آثارش خلق کند. کنجکاوی عمیق فکری او و میلش به درک شرایط انسانی، باعث می‌شود که آثارش نه تنها سرگرم‌کننده باشند، بلکه بینش‌های عمیقی درباره زندگی و انسانیت ارائه دهند. این پژوهش نشان می‌دهد که فعالیت‌های جسمی، زمانی که با تفکر بازتابی و کنجکاوی فکری همراه شوند، می‌توانند به ابزاری برای کشف معنا، رشد شخصیتی و خلق آثار هنری تبدیل شوند. تجربیات موراکامی نمونه‌ای روشن از این تعامل پویا بین ذهن و بدن است و می‌تواند الهام‌بخش دیگران برای کشف پتانسیل‌های خود از طریق فعالیت‌های جسمی و خلاقیت باشد.

در نهایت می‌توان گفت که فعالیت‌های جسمی مانند دویدن در تجربه موراکامی، همانند پلی بین بدن و ذهن عمل می‌کنند. این فعالیت‌ها نه تنها به سلامت جسمانی کمک می‌کنند، بلکه به رشد شخصیتی، ذهنی و فلسفی منجر می‌شوند. موراکامی از طریق دویدن، نظم و انضباط جسمی را به بینش‌های ذهنی و فلسفی تبدیل نموده و نشان می‌دهد که چگونه فعالیت‌های جسمی می‌توانند به ابزاری قدرتمند برای خودشناسی، خلاقیت و بیان هنری تبدیل شوند. این رویکرد جامع به رابطه ذهن و بدن، نه تنها در زندگی شخصی موراکامی، بلکه در آثار ادبی او نیز بازتاب یافته است و به غنای ادبیات معاصر کمک کرده است.

پی‌نوشت

هاروکی موراکامی در طول زندگی حرفه‌ای خود جوایز و افتخارات متعددی را به‌دست آورده است. او همچنین بارها نامزد جایزه نوبل ادبیات شده، هرچند تاکنون این جایزه را دریافت نکرده است. برخی از مهمترین جوایز او عبارتند از:

۱. جایزه گونزالو^۱ (۱۹۷۹) برای اولین رمانش، به آواز باد گوش بسپار
۲. جایزه نومیا^۲ (۱۹۸۲) برای رمان تعقیب گوسفند وحشی
۳. جایزه تانیزاکی^۳ (۱۹۸۵) برای رمان سرزمین عجایب بی‌رحم و ته دنیا^۴
۴. جایزه یومیوری^۵ (۱۹۹۵) برای رمان سرزمین عجایب بی‌رحم و ته دنیا
۵. جایزه فرانتس کافکا^۶ (۲۰۰۶) برای دستاوردهای ادبی او
۶. جایزه فانتزی^۷ (۲۰۰۶) برای رمان کافکا در کرانه
۷. جایزه فرانک اوکانر بین‌المللی داستان کوتاه^۸ (۲۰۰۶) برای مجموعه داستان‌های کوتاه پس از زلزله^۹
۸. جایزه هانس کریستین اندرسن^{۱۰} (۲۰۱۶) برای تأثیر عمیق او بر ادبیات جهان

¹ Gunzou Prize

² Noma Literary Prize

³ Tanizaki Prize

⁴ Hard-Boiled Wonderland and the End of the World

⁵ Yomiuri Literary Prize

⁶ Franz Kafka Prize

⁷ World Fantasy Award

⁸ Frank O'Connor International Short Story Award

⁹ After the Quake

¹⁰ Hans Christian Andersen Literature Award

۹. جایزه پرنس آستوریاس^۱ (2023) یکی از معتبرترین جوایز بین‌المللی که به دلیل دستاوردهای ادبی و تأثیر فرهنگی او اعطا شد.

References

- Beilock, Sian L. "How the body knows its mind: The surprising power of the physical environment to influence how you think and feel". Atria Books. (2015).
- Berczik, Krisztina et al. "Exercise addiction: Symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology". Substance Use & Misuse. Vol.47. no.4. (2012): 403-417. <https://doi.org/10.3109/10826084.2011.639120>
- Berger, Bonnie G. and Tobar, David A. "Exercise and mood: A selective review and synthesis of research employing the Profile of Mood States". The Journal of Applied Sport Psychology. Vol.19. no.2. (2007): 121-138. <https://doi.org/10.1080/10413200701190968>
- Bruno, Leonard C. and Baker, Lawrence W. "Math and mathematicians: The history of math discoveries around the world". U X L. (2003).
- Clark, Andy and Chalmers, David. "The extended mind". Analysis. Vol.58. no.1. (1998): 7-19. <https://doi.org/10.1093/analys/58.1.7>
- Csikszentmihalyi, Mihaly. "Flow: The psychology of optimal experience". Harper & Row. (1990).
- Damasio, Antonio R. "Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain". G.P. Putnam's Sons. (1994).
- Descartes, René. "Meditations on first philosophy". (1641).
- Friston, Karl. "A theory of cortical responses". Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences. Vol.360. no.1456. (2005): 815-836. <https://doi.org/10.1098/rstb.2005.1622>
- Gallagher, Shaun. "How the body shapes the mind". Oxford University Press. (2005).

¹ Prince of Asturias Award

- Lakoff, George and Johnson, Mark. "Philosophy in the flesh: The embodied mind and its challenge to Western thought". Basic Books. (1999).
- Merleau-Ponty, Maurice. "Phenomenology of perception". Translated by Donald A. Landes. Routledge. (2012). (Original work published 1945).
- Morgan, William P. "Psychological benefits of physical activity". In Dishman, B. M., Washburn, R. A., & Heath, G. W. (Eds.), "Physical activity epidemiology". Human Kinetics. (2016): 220-240.
- Murakami, Haruki. *1Q84* (3 volumes). Translated by Masoumeh Abbasi Nataj Omrani. Tehran: Avaye Mokhtab. 2015.
- Murakami, Haruki. *Hear the Wind Sing*. Translated by Mohammad Hossein Vaghf. Tehran: Cheshmeh Publishing. 2024.
- Murakami, Haruki. *Kafka on the Shore*. Translated by Mehdi Ghabraei. Tehran: Niloufar. 2024.
- Murakami, Haruki. *Norwegian Wood*. Translated by Masoumeh Omrani. Tehran: Navaye Mokhtab. 2022.
- Murakami, Haruki. *Novelist as a Vocation*. Translated by Seyed Ayat Hosseini. Tehran: Parandeh. 2023.
- Murakami, Haruki. *What I Talk About When I Talk About Running*. Translated by Mojtabi Vaisi. Tehran: Cheshmeh Publishing. 2024.
- Sawatari, Fumiko. "Cultural reflections in Murakami's narratives". Journal of Japanese Studies. Vol.41. no.3. (2015): 233-250.
- Sheets-Johnstone, Maxine. "The corporeal turn: An interdisciplinary reader". Imprint Academic. (2009).
- Siegel, Daniel J. "Toward an interpersonal neurobiology of the developing mind: Attachment relationships, 'mindsight,' and neural integration". Infant Mental Health Journal. Vol.22. no.1-2. (2001): 67-

94. [https://doi.org/10.1002/1097-0355\(200101/04\)22:1<67::AID-](https://doi.org/10.1002/1097-0355(200101/04)22:1<67::AID-IMHJ3>3.0.CO;2-G)

IMHJ3>3.0.CO;2-G

- Silva, Maria. "The therapeutic effects of running in Murakami's works". Literature and Psychology. Vol.25. no.4. (2014): 80-95.
- Thorn, Michael. "Exploring the psychological depths of Murakami's protagonists". Asian Literature Review. Vol.6. no.1. (2012): 45-60.
- Tononi, Giulio. "An information integration theory of consciousness". BMC Neuroscience. Vol.5. (2004): 42. <https://doi.org/10.1186/1471-2202-5-42>
- Varela, Francisco J. "Neurophenomenology: A methodological remedy for the hard problem". Journal of Consciousness Studies. Vol.3. no.4. (1996): 330-349.
- Varela, Francisco J., Thompson, Evan, and Rosch, Eleanor. "The embodied mind: Cognitive science and human experience". MIT Press. (1991).
- Williams, James D. "Haruki Murakami and the music of words". Journal of Modern Literature. Vol.34. no.2. (2010): 120-135.
- Wood, James. "Murakami's running reflections". The New Yorker. (2008). Available at: New Yorker Archive.
- Wozniak, Robert H. "Mind and Body: René Descartes to William James". National Library of Medicine; Washington, DC: American Psychological Association. (1992).