

شهر زوبیا → دکتر محسن حاجی‌علی‌اکبر

شهر آلوده؛ شهر ناامن

همه به هوایی برمی‌گردد که ما می‌بینیم غبارآلود است و مسوولان می‌گویند برخط. صف نانوایی‌ها خلوت می‌شود و راه‌های خروج از شهر شلوغ. شهر آلوده پر می‌شود از هراس و وحشتی که همه چیز را به خود درگیر می‌کند. محاسبات اقتصادی را به هم می‌ریزد، ذهن و جسم و تصور ما از خود را هم تحت تاثیر قرار می‌دهد.

آلودگی هوا موضوع تازه‌ای نیست. سال‌هاست که پژوهشگران جوانب مختلفش را موضوع تحقیق قرار می‌دهند و کارشناسان از آن صحبت می‌کنند. اما با جان گرفتن دوباره یک موضوع کهنه، همه چیز پرمی‌شود از هراس و ابهام. تصور آلودگی به پشت میز ادارات می‌آید و بهانه‌ای می‌شود برای کج‌خلقی‌های روزانه و حسابیت‌های ارتباطی. کارمندانی که جایی شنیده‌اند یا خوانده‌اند که آلودگی بر هیجانات تاثیر می‌گذارد، انتقادناپذیر می‌شوند یا بیش از حد منتقد. عطسه و سرفه و سرماخوردگی‌شان را به آلودگی ربط می‌دهند و گناه غیبت‌ها و تاخیر ورودهایشان بر گردن هوای آلوده می‌افتد. کارمندهایی که شنیده‌اند آلودگی سرعت پردازش مغز را تحت تاثیر قرار می‌دهد، از کار کردن طفره می‌روند و آنقدر احساس خستگی را به خود القا می‌کنند که جسم‌شان ناتوان می‌شود و ذهن‌شان خسته. آلودگی همه جا می‌آید. از میز اداره‌مان به خیابان‌ها و از خیابان‌هایمان به خانه. مسوولان برای کنترل کردنش بسیج می‌شوند و از طرح‌هایی صحبت می‌شود که زندگی‌ها را در شهر آلوده تا پای مختل شدن پیش می‌برد. خیابان‌ها زوج و فرد می‌شود. یک روز برای شما و یک روز برای دیگران. همه جای شهر به فهرست طرح زوج و فرد اضافه می‌شود و دیگر بیرون آوردن ماشین‌تان از پارکینگ در روزهای ممنوعه مساوی می‌شود با قبضی‌های جریمه. تصمیم‌گیری ناگهانی و اطلاع‌رسانی ضعیف، ذهن مردم را از ابهام پر می‌کند.

آلودگی همه جا می‌آید؛ به بانک‌ها و اداراتی که با کشورهای خارجی همکاری می‌کنند. محاسبات اقتصادی و نقل و انتقالات‌شان را به هم می‌ریزد و کارمندان را از ادامه دادن به کار در روزهای به ظاهر تعطیل دلزده می‌کند. قرارداد موسسه‌هایی که برای هر روز تاخیر باید جریمه‌های کلان بپردازند، با ابهام روبه‌رو می‌شود. مشتریان شرکت‌های بیمه‌ای که برای هر روز مبلغ هنگفتی را به شرکت‌ها می‌پردازند، اعتراض می‌کنند و خودروسازان نسبت به دست دادن خریداران‌شان در صورت ادامه یافتن زوج و فرد نگران می‌شوند.

تعطیلات ناهمگون خانواده‌ها را هم بی‌نصیب نمی‌گذارد. برای پدر و مادری که شرکت خصوصی‌شان آنها را تعطیل نکرده، تعطیلی فرزند دبستانی به یک مشکل بزرگ تبدیل می‌شود و در خانواده‌ای که همه اعضایش می‌توانند در تعطیلی چندروزه جسم‌شان را از شهر آلوده بیرون ببرند، باز ماندن موسسات خصوصی و کلاس‌های یکی از بچه‌ها همه برنامه‌ها را به هم می‌ریزد. دانشجویهای شهری‌های اطراف که اغلب تهرانی هستند، بلا تکلیف می‌مانند و دانشگاه تا دقیقه ۹۰ نمی‌تواند تصمیمش را برای باز ماندن یا تعطیل شدن اعلام کند.

جاده‌های اطراف شهرهای آلوده بسته می‌شوند و مسافران برای طی کردن مسیر سه ساعت، ۱۰ ساعتی در جاده می‌مانند. برنامه‌ریزی‌های ناگهانی در خانه‌ها آشوبی به‌پا می‌کند و تلاش برای گرفتن بهترین تصمیم در کمترین زمان همراه با اشتگی می‌شود.

آلودگی با خود ناامنی را به شهر می‌آورد. ذهن ما را از اما و اگرهایی پر می‌کند که هنوز نه علم ثابت‌شان کرده و نه خودمان برسرشان توافق می‌کنیم. گاهی فکر می‌کنیم نکند همه اینها بهانه‌ای باشند و ما جزا از آنچه که به ما می‌گویند پیچیده‌تر و پرابهام‌تر نباشد. با فکر اینکه مبدا این حرف‌ها درست باشد، حس آسیب‌پذیری را در ما تقویت می‌کند و به ما القا می‌کند که زندگی‌مان با سرعتی بیش از انتظار رو به نابودی می‌رود. چنین‌مان تهدید می‌شود، اعصاب‌مان تهدید می‌شود، شغل‌مان تهدید می‌شود.

چند سالی است که بحث تعطیلات و باید نیاید‌های آن در کشور ما جدی‌تر شده است. زیادت‌ر شدن روزهای تعطیلی که ناگهانی سراغ‌مان می‌آیند و از این بدتر، غریبال پیش‌بینی بودن شرایطی که در آن زندگی می‌کنیم، روان‌مان را تحت تاثیر قرار می‌دهد و آلودگی به عنوان اصلی‌ترین بهانه تعطیلی هراسی را با خود می‌آورد که بر کوچک‌ترین فعالیت‌های شهروندان این شهر تعطیل تاثیر می‌گذارد.

MOHSEN.HAJIALAKBAR@GMAIL.COM
* **روانشناس صنعتی و سازمانی و مدیرعامل مرکز روانشناسی سیاووشان**

→ **فرهنگ‌ها** ← امیر بهاری

محرم

سیمای شهر تهران در طول سال اگر اتفاق‌های تاریخ‌ساز غیرمنتظره‌ای نیفتد، چندان تغییری نمی‌کند مگر در ایام محرم. عزاداری به شیوه سنتی به راه انداختن هیات و دسته‌های سینه‌زنی و رنج‌ریزی در بخش‌هایی از شهر تهران سابقه‌ای کمتر از دو دهه دارد اما در محله‌هایی مثل مجیدیه، نارمک، تهرانپارس، خزانه، باغ آذری، نازی‌آباد و ... سنتی تاریخ‌دار است. و رواج یافتن این سنت در دو دهه اخیر در دیگر جاهای تهران به تاسی از این محله‌هاست. البته یکی از دلایل این اتفاق پیشرفت اقتصادی بخشی از این طبقه یا به بیان دقیق‌تر شهروندان آن محله‌هاست. آنها به دلیل پیشرفت تصاعدی اقتصادی به محله‌های بالاتر مهاجرت کردند و فرهنگ خود را به آنجا بردند. و حالا سیمای کل شهر تهران در این ایام عوض می‌شود. ولی در این سفر بخش زیادی از خرده‌فرهنگ‌های مراسم‌ها و مناسک محرم تغییر کرد. همچنان هیجان و جدیت عزاداری به شیوه سنتی در محله‌های پایین شهر (اگر این اصطلاح هنوز هم درست باشد) چیز دیگری است. در خزانه که چهار فلکه دارد و در دل خود این محله، این چهار فلکه، چهار محله کوچک‌تر را تشکیل داده‌اند، ایام محرم کاملاً و با کمترین استثنا با روزهای دیگر سال متفاوت است. شبهای دهه اول ماه محرم و روزهای تاسوعا و عاشورا شما نه تنها با اتومبیل نمی‌توانید در ایسن محله تردد کنید (مگر اینکه قلق رفت و آمد این ایام در این محله را بدانید) بلکه راه رفتن در پیاده‌روها هم برای شما دشوار است و در روزهای عاشورا و تاسوعا غیرممکن است به خاطر اینکه تمام پیاده‌روها را زنان و دختران و مردان کهنسال نشسته‌اند و شاهد عبور و مرور دسته‌های بی‌شمارند و به نوعی آنها هم فیض می‌برند. خود هیات‌ها هم فرهنگ مخصوص به خود را دارند. البته در همین ۳۰ سال گذشته بسیاری از این سنت‌ها تغییر کرده یا در گذر زمان تعدیل شده‌اند. خروج یک دسته عزاداری از تکیه یا حسینیه‌اش و گشتن در محله و بازگشت به حسینیه و خاتمه مراسم برای خود قوانین و سنت‌هایی دارد. هر کس در هیات محل جایگاه قدیمی دارد مثلاً کسانی هستند در محله که از بیش از ۴۰ سال پیش مسئولیت چای ریختن را داشته و دارند. یا کسانی هستند که ظهر عاشورا در مراسم کوچکی نقش شمر را بازی می‌کنند و لقب شمر با آنها برای همیشه می‌ماند. در صورتی که کسی که لباس خاندان امام حسین (ع) را به تن می‌کند به حرمت آن خانواده اسمش پیشوند و پسوندی نمی‌گیرد. یا مثلاً هر دسته‌ای که از حسینیه خارج می‌شود به عنوان میهمان به حسینیه‌ها و تکیه‌های دیگر می‌رود و مدت کوتاهی در آنجا مرثیه‌خوانی می‌کند و ده‌ها نکته ریز و درشت در آن شیوه عزاداری وجود دارد که طرح آنها مجال مفصل‌تری می‌طلبد.

از مراسم عاشورا در این مناطق بارها عکاسی شده و حتی مستندهایی هم درباره عزاداری در این گونه مناطق ساخته شده است اما نکته مهمی که در این آثار نادیده گرفته شده، شناخت بافت این مناطق است. در چنین محله‌هایی نمی‌توان در روز عاشورا دوربین به دست گرفت و از ۹ صبح تا اذان ظهر عکاسی کرد و رفت، نه، این نگاه همان نگاه توریستی است. پرداخت درست هنری به چنین سنت‌هایی در این نوع محله‌ها، نیازمند بیش از یک روز عاشوراست. مثلاً در خزانه همه هیات‌های قدیمی مسیر دسته‌های یکدیگر را می‌دانند و در ظهر عاشورا سال‌هاست که هر کدام جای مشخص می‌ایستند ... دانستن نکاتی از این دست و حتی نکاتی مهم‌تر و مفصل‌تر که در این نوشته نمی‌گنجد به قرائت هنری از این سنت‌ها در بافت‌های مختلف کمک می‌کند. کمتر اثری در این سال‌ها با نگاه مردم‌شناسانه تصویر دقیق و رو به تکاملی از این موضوع ارائه کرده است.

پنجشنبه‌بازار



◀ علی رستگار

قدیمی‌ها هنوز هم دل خوشی از تلویزیون ندارند و کلی نفرین می‌کنند که این «جعبه جادو» آدم‌ها را از هم دور کرده. بیراه هم نمی‌گویند، البته مدت‌هاست دوران شاپو لورنس گذشته و تلویزیون از حالت جعبه بودن درآمده و شکل‌های دیگری از آن هم به بازار آمده! تلویزیون دیدن، مغز را کوچک می‌کند. پس کمتر تلویزیون ببینید و بیشتر بخوانید. این حاصل تحقیقات اخیر دانشمندان است. حالا تی‌شرت‌ها و پیکسل‌هایی طرفدار دارد که روی آنها نوشته شده «kill your TV» اما در کشور ما تب آل‌سی‌دی خریدن تازه فراگیر شده و انگار راه فراری هم نیست. اگر تصمیم خرید تلویزیون دارید چند نکته را به یاد داشته باشید یا نیست.

قبل از اینکه به بازار بروید با چند اصطلاح آشنایی پیدا کنید که بعداً سردرگم نشوید. اولین نکته اینکه شما سه نوع انتخاب دارید؛ LED ,LCD و پلاسما. البته به این اسامی باید نام تلویزیون‌های 3D(سه‌بعدی) را هم اضافه کنیم. چون تفاوت قیمت زیادی با آن سه تای اولی دارد، با احتیاط نامش را وارد لیست کردیم. این تلویزیون‌ها از نظر کاربری تفاوت عجیبی با هم ندارند. همه یک کار انجام می‌دهند و همان جعبه جادوی خودمان هستند. فقط فناوری ساخت‌شان با هم فرق می‌کند که شرح آن داستان مفصلی دارد. پلاسما بیشتر برای اینچ‌های بالا مناسب است و برای تلویزیون‌های خانگی و کمتر از ۴۰ اینچ آل‌سی‌دی‌ها گزینه مناسب‌تری هستند. جیب‌هایتان را بگردید تا کل مبلغی که می‌خواهید هزینه کنید مشخص شود این طوری راحت‌تر می‌توانید تصمیم بگیرید. ضمن اینکه مبلغ ۲۰۰ تا ۴۰۰ هزار تومان هم برای میز بگذارید کنار. هزینه خرید سیمای خانواده

لپتاپ‌پارک

وقتی با این مساله مواجه می‌شوم که به یک شخص یا خانواده پیشنهاد سفر گردش کوتاه شهری بدهم، منطقه‌ای در داخل تهران به ذهنم نمی‌آید و ترجیح می‌دهم به آنها بگویم در خارج از تهران ظاهر یا عصر روز تعطیل خود را سپری کنند. وقتی فکر می‌کنم می‌بینم که آنقدر این شهر بی‌در و پیکر، بزرگ و آلوده شده است که آدم نمی‌داند به یک خانواده کدام بیلق را پیشنهاد بدهد. در تهران قدیم شهروندان، شب‌های گرم تابستان را به سر بل می‌رفتند، به فرحزاد، به دربند اما امروز آدم‌هایی که اندک گرفتاری دارند از فرحزاد، دربند و امثالهم در تابستان یا هر وقت دیگری فرار می‌کنند چراکه شما اگر بخواهید از سر فرحزاد عبور کنید و داخل یادگار امام بروید، گرفتار مصیبتی عظیم می‌شوید؛ اتومبیل‌هایی که می‌خواهند به فرحزاد بروند ترافیکی به پا می‌کنند که آدم را از کار و زندگی می‌انازد. بعضی وقت‌ها دلم می‌خواهد بروم و از سرنشینان این اتومبیل‌ها بپرسم شما نابینا هستید؟! این اختلال ایجادشده را نمی‌بینید؟ نمی‌فهمید؟ چرا اصرار دارید مسیر کوتاه خیابان فرحزاد را که قهوه‌خانه دارد و گل و باغچه حتماً با اتومبیل طی کنید و حتماً اتومبیل شما چسبیده به سرفه‌خانه مد نظرتان پارک شود؟

آرامش در شهرهای

پیشنهاد موسیقی در ترافیک/ چه زندگی زیبایی در ترافیک‌های شلوای شهر تهران موسیقی گوش کردن می‌تواند تا حدودی باعث آرامش شود. اما اینکه چه موسیقی‌ای گوش کنیم به نکات مختلفی بستگی دارد. یکی از آنها در نظر گرفتن سن و سال است. اگر بخواهم به کسی پیشنهاد موسیقی بدهم سن و سال او را در نظر می‌گیرم. انتخاب و پیشنهاد یک قطعه یا یک آلبوم که هم به درد جوان‌ها بخورد و هم به درد آدم‌های سن و سال‌دار، کار سختی است. اما این روزها قطعه موسیقی را شنیده‌ام که به نظر هم مناسب جوان‌های این نسل است و آنها را خشنود می‌کند و هم برای جوان‌های نسل قبل جذابیت دارد. قطعه «Wonderful Life» از اولین آلبوم گروه دوفنره «Hurt» است. این اثر که مورد توجه علاقه‌مندان موسیقی در جهان قرار گرفته حال و هوای موسیقی راک – الکترونیک دهه ۸۰ را دارد. اصلاً امکان دارد در ابتدای کار شما فکر کنید این قطعه متعلق به یکی از آلبوم‌های دهه ۸۰ گروه

سال پنجم ■ شماره ۱۱۳۱ ■ چهارشنبه ۱۷ آذر ۱۳۸۹

گزارش یک: از کجا و چطور تلویزیون مناسب بخریم

جعبه جادو

و دی‌وی‌دی‌پلر هم که جای خود دارد.

یکی از اصطلاحاتی که در بازار ممکن است به گوش‌تان بخورد، «کنتراست» است. کنتراست معیاری است برای تشخیص تفاوت موجود میان روشن‌ترین و تیره‌ترین رنگ که در یک لحظه از جلوی چشمان شما می‌گذرد. هرچقدر کنتراست بیشتر باشد کیفیت تصویر بالاتر است و چشم را کمتر خسته می‌کند.

معیار بعدی که در انتخاب تلویزیون باید در نظر داشته باشید، ورودی‌های آن است. در حال حاضر اکثر دستگاه‌های پخش از ورودی کامپوننت استفاده می‌کنند؛ همان جای فیش‌های سه رنگی که می‌شناسید. اما کنسول‌های بازی و دستگاه‌های جدید نیاز به ورودی HDMI دارند. اگر هم برخی اوقات می‌خواهید رایانه به تلویزیون وصل کنید از فروشنده جویا شوید ورودی DVI و VGA داشته باشد. بعضی از تلویزیون‌ها ورودی USB هم دارند که می‌توانید حافظه جانبی وصل کنید و کلیپ‌ها و عکس‌هایتان را در تلویزیون دسته‌جمعی با خانواده تماشا کنید!

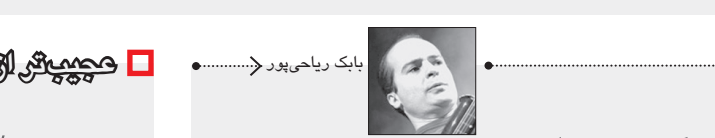
Full HD اصطلاح دیگری است که خواهید شنید. تلویزیون‌های full HD تصاویر واضح‌تر و زنده‌تری تحویل شما می‌دهند، ولی ممکن است فعلاً این ویژگی به درد‌تان نخورد. چون کمتر دستگاه‌ای برنامه‌هایش را با این کیفیت پخش می‌کند و دستگاه پلیرتان هم باید blue-ray باشد. اما اگر بخرید هم ضرر نمی‌کنید چون تا یکی دو سال دیگر این سیستم کاملاً جا خواهد افتاد. وقتی برای خرید به بازار می‌روید به جزئیات کیفیت تصویر در حال نمایش توجه کنید. به طور مثال اگر مسابقه فوتبال پخش می‌شود خوب دقت

کنید نقطه‌های سیاه ریز، شکل توپ و بازیکن‌ها شطرنجی و بی کیفیت نباشد. از زاویه‌های مختلف دیدتان را هم مقایسه کنید.

برای خرید تلویزیون می‌توانید هم از مغازه‌های خیابان جمهوری دیدن کنید و هم از خیابان امین‌حضور. انتخاب دیگری هم دارید. از چند وقت پیش دوست و فامیل و آشنا آدم را به تجارت

را از مسوولان ببرسد؛ از شهردار، وزیر کشور یا رئیس‌جمهور این سوال پرسیده شود که واقعاً اعضای یک خانواده برای گذراندن یک غروب کجا باید بروند که دود گازوئیل نخورند؟ کجا می‌توانند بروند و در کنار طبیعت آرامش داشته باشند؟

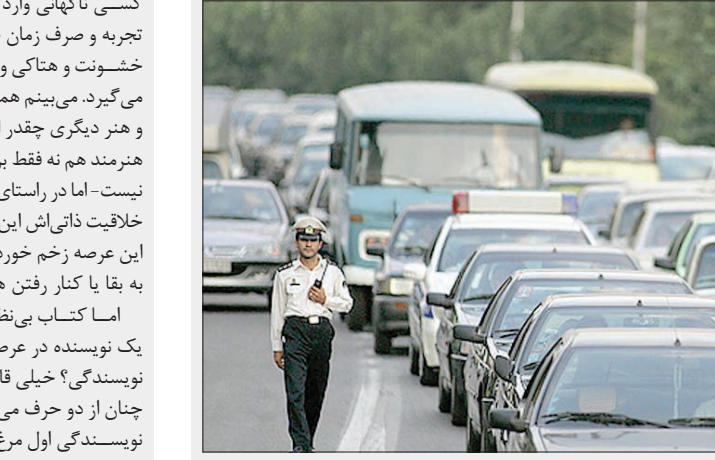
به عنوان کسی که در تهران به دنیا آمده، به عنوان کسی که پدرش اهل خانی‌آباد تهران است و



بایک ریاحی‌پور →

«Depeche Mode» است. در عین حال که آلمان‌های موسیقی الکترونیک دهه ۸۰ را دارد ویژگی‌های امروزین را هم با خود دارد. تجربه جالبی برای رجوع به سنت‌های کنار گذاشته شده موسیقی در دهه ۸۰ است.

این قطعه در سبک موسیقی الکترونیک است و حال و هوای ملایمی دارد. برای آنها که نوجوانی‌شان را در دهه ۱۹۸۰ گذرانده‌اند و موسیقی آن دوران را دوست داشتند ولی حالا سن و سالی از آنها گذشته، این قطعه و حال و هوای همین آلبوم (Happiness) نوستالژی آن دوران را زنده خواهد کرد با این تفاوت که خشونت و سرکشی موسیقی آن دوران را ندارد. بیشتر زنده کردن خاطره آن دوران است. از سوی دیگر در عین حال یک موسیقی خوش‌ساخت و جدید دارد که جوان‌های امروز هم از آن لذت خواهند برد. شنیدن این قطعه که به سادگی می‌توان آن را در اینترنت یافت، خالی از لطف نخواهد بود. این تجربه را از دست ندهید.



شتر



جنس‌های بدون گارانتی از مرزهای غربی کشور میاد به همین خاطر ارزون‌تر» می‌پرسم کسی و چطور جنس‌ها را می‌آورند: «ما بهشون میگیسم چترابازا هر از گاهی از تو بازار سفارش می‌گیرن و جنس مایرن» به هر حال خرید این کالاهای بدون گارانتی یک ریسک یکی دومیلیونی محسوب می‌شود و خوب و بدش پای خودتان است.

دعوت می‌کنند «بیا بریم از بانه جنس بیاریم تهران» بعد هم قسم و آیه می‌آورند که «فلانی رفت آل‌سی‌دی آورد با نصف قیمت!» من خودم چون قیمت‌هایشان را ندیدم، قضاوتی نمی‌کنم اما در بازار امین‌حضور آل‌سی‌دی‌هایی به فروش می‌رسد که فاقد گارانتی هستند و بین ۲۰ تا ۳۰ درصد هم ارزان‌ترند. با یکی از فروشنده‌های این خیابان صحبت می‌کنم که می‌گوید: «این

رویا می‌بینم مسیر بی‌ارسی آزادی– تهرانپارس به یک رودخانه تبدیل شده شاید هم روزی محقق بشود اما نه، بگذریم، که اگر چنین اتفاقی هم بیفتد، اگر خداوند عزت این امر را میسر می‌کرد و یک رودخانه زیبا به جای این بی‌ارسی‌ها به وجود می‌آمد، ما تهرانی‌ها با همراهی شهرداری، به همراه وزارت کشور احتمالاً آن را به بزرگ‌ترین فاضلاب متحرک دنیا تبدیل می‌کردیم همچنان که با خیلی از رودخانه‌های دیگرمان این کار را کردیم و با خیلی از تالاب‌هایمان. این است که اگر آن رویا هم روزی محقق پیدا کند، خیلی فرقی نمی‌کند. و پاسخ من به این سوال مبنی بر اینکه چه جایی را به یک خانواده تهرانی برای تفریح نیمروزی پیشنهاد می‌کنم با همه شرمندگی، نامیدانه کاملاً منفی است. حقیقتش را بخواهید من تنها جاهایی که کمی آرامش پیدا می‌کنم و شلوغ نیست امامزاده صالح است، بهشت زهراست، ابن‌بابویه است. قبرستان‌های تهران تنها جاهایی است که مقداری آرامش دارند به خصوص اگر شما وسط هفته به این جاها بروید که مراسم خاصی در آنها برگزار نمی‌شود. این‌جاها تنها مکان‌های باقی‌مانده تهران هستند که کمی آرامش در آنها پیدا می‌شود.

شاید آدم بتواند چشم‌هایش را ببندد و فکر کند مسیر بی‌ارنی میدان آزادی تا تهرانپارس یا بی‌ارنی جدیدی که شهرداری به راه انداخته و راه‌آهن را به پارکوی متصل می‌کند، یک رودخانه زیباست که مثلاً از غرب تهران آغاز می‌شود و به شرق تهران می‌رسد یا از جنوب تهران به شمال آن، و در کنارش درختان زیبایی هستند؛ چیزی شبیه هایدپارک لندن.

مارتین لوتر کینگ جمله خیلی معروفی دارد که می‌گوید: «فرق من با دیگران در این است که دیگران چیزهایی زیبایی را می‌بینند و فکر می‌کنند چه اشکالی داشت اگر این چیزها در زندگی ما بود. من چیزهایی را رویا می‌بینم و می‌گویم چه اشکالی

→ **مجموعه‌های آلبوم** ← بهاره رهنما

پیشنهاد کتاب/دویدن در خلأ

می‌گویند که دویدن نزدیک به یک هنر می‌شود؛ یک هنر شخصی، چیزی شبیه به ورزش‌هایی که لقب هنر رزمی را گرفته‌اند. دو هنر شخصی است که مورا کاشی از آن این گونه می‌گوید. در خلال خواندن کتاب با ترجمه خوب مجتبی ویسی ما با یک آدم خستگی‌ناپذیر با روحیه سختکوش و محکم شرق دور مواجه می‌شویم. نویسنده موفق و اعجاب‌برانگیزی که ریسک عوض کردن شغلش از صاحب کافه بودن تا نویسندگی تمام وقت را و تغییر رویه زندگی‌اش را در جهت پیشرفت و جلو رفتن به شدت مدیون هم چیزی دائمی و بیست و چند ساله به هنر یا ورزش دویدن می‌داند. او آنقدر شجاع هست که به عکس شخصیت تام بیو کانن در «گنسیسی‌بزرگ» پارکینگ را تبدیل به اصطبل کند. او برنامه‌ریزی دارد و ذهنش را موقع دویدن از همه چیز خالی می‌کند و به قول خودش در خلأ می‌دود. با توجه به اصلیت این نویسنده می‌توان گفت او نوعی آیین ذن را در موقع دویدن به جا می‌آورد! خواندن کتاب او به آدم‌های دوشغله حتی از نوع غیرهنری‌اش این را یاد می‌دهد که چطور می‌شود بیشترین استفاده را از این دوشغله بودن کرد و با زدن پلی ارتباطی میان دو حرفه هر دیششان را پیش‌روتر کرد. می‌گویم حرفه چون دویدن برای مورا کاشی با وجود مقاماتی هم که در بعضی مسابقه‌ها داشته حالا در شصت و چند سالگی هنوز هم چیزی کم از یک حرفه تمام‌عیار ندارد. او دیدن رودخانه‌ها و پاییز دوباره نیویورک و هر جایی را که در آن هست با لذت دویدن می‌آمیزد و تصاویرش را جادوانه می‌کند. خودش ادعا می‌کند دو استقامت از او آدمی ساخته که امروز می‌بینیم؛ آدمی که سخت معتقد است طلمه روحی توانایی است که هر کس باید برای استقلالش بدهد. او آنقدر منطقی، آنقدر دوراندیش و بر عین حال آنقدر بی‌قرار است که نوشته سنگ قبرش را هم انتخاب کرده: هاروکی مورا کاشی نویسنده. دونده. کسی که تا می‌توانست راه نرفت.

→ **مجموعه‌های آلبوم** ←