

## پیشگفتار

به تدریج اشعه‌های زرین خورشیدی از مشرق‌زمین سر برمی‌آورد و پهنه زمین را درمی‌نوردد و پرتوهای روشنایی را به روزنه‌های قلب‌های ملامال از امید بازمی‌گشاید و ما را یادآور می‌شود که:

بهترین لحظه‌های روز و شبم  
لحظه‌های سحرگاهی است  
که سیاهی شکسته، پا به گریز  
روشنایی گشوده بال و پر است

و آیات خداوندی، فی‌الجمله واله و شیدای بلبلانی‌اند که با ورد سحرگاهی‌شان، به بانگ بلند می‌گویند و این نور خداست که رقص کنان، سور و عروسی شاه خوش‌سیمای زمینان را مهیا می‌کند تا در عظمت درگاه کبریایی‌اش بسرایند:

رسید آن شه رسید آن شه، بیارایید ایوان را  
فرو بُرید ساعدها برای خوبِ کنعان را  
چو آمد جانِ جانِ جانِ نشاید بُرد نامِ جان  
بُدم بی‌عشق گمراهی، در آمد عشق ناگاهی  
هلا یاران که بخت آمد، گه ایشار رخت آمد  
سلیمانی به تخت آمد برای عزل شیطان را

و این همان استاره‌روز است که چون آمد همه آثار صنع خداوندی در پیش چشم، سلیمان زمان می‌شوند که عاشقان را همیشه شوق وصال یار پایانی ندارد. و این رفت و آمد روز و شب نقطه‌اتصال است برای انسان آگاه که جهان را صانع است شاه جهان که با پدیدار کردن روز، جان‌افزایی می‌کند، انسان پر می‌گیرد و جدایی از هم‌رهان را پس از شبی خاموش از بین می‌برد.

به هر حالی که باشی پیش او باش  
که از نزدیک بودن مهر زاید  
جدایی را چرا می‌آزمایی  
کسی مرزهر را چون آزماید؟

و رؤیای بشر برای پیوستن به کاروان کار و تلاش تحقق می‌یابد و اثری که در اینجا به خوانندگان دشوارپسند عرضه می‌شود، از قبل همین تلاش‌هاست که در نقطه‌ای کشت می‌شود، در مراحل گوناگون و جین می‌شود و سرانجام در موعد زمانی مقرر باید داشت و سپس برداشت شود.

کتاب *Molecular Exercise Physiology: an Introduction* مشتمل بر دوازده فصل است که از سوی اندیشمند حوزه «زیست‌شناسی مولکولی» «هنینگ واکرهیج» ویرایش شده است و در سال ۲۰۱۴ نخستین بار از سوی مؤسسه معتبر انتشاراتی «روت لگ» به بازار کتاب علوم ورزشی راه یافته است. هم‌اکنون، ترجمه کتاب با عنوان فارسی *درآمدی بر فیزیولوژی فعالیت ورزشی مولکولی* در دستان شماست که توسط ناشر شناخته شده کتب حوزه علوم انسانی در کشورمان - «سمت» - به زیور طبع آراسته شده است.

نویسنده در معرفی کتاب، فیزیولوژی فعالیت مولکولی را یکی از زیرشاخه‌های دانش فیزیولوژی ورزشی معرفی می‌کند و آن را مبحث علمی جدیدی در حوزه علوم ورزشی و فعالیت ورزشی معاصر می‌خواند. در این کتاب علمی، ژنتیک ورزشی و

فعالیت ورزشی و سازوکارهای مولکولی ناشی از فعالیت ورزشی که چگونه به سازگاری‌ها منجر می‌شوند معرفی می‌شود. در کنار آن، به پرسش‌هایی پاسخ می‌دهد که ذهن بشر را در چند دهه اخیر متوجه خود کرده است: چه عواملی باعث می‌شود تا فردی بتواند مسافتی طولانی را به خوبی بدود؟ گندهای تنوع توالی DNA ویژه وزن عضلانی زیاد چیست؟ یا از راه چه سازوکارهایی، فعالیت ورزشی می‌تواند دیابت نوع II را درمان کند؟

از جمله ویژگی‌های دیگر کتاب نیز یکی آن است که پژوهش‌های پیشگام در حوزه علمی مربوط به کتاب را به خوبی به بحث می‌گذارد و درست مثل یک کتاب آموزشی، هر فصل آن با هدف‌های آموزشی، معرفی واژه‌های کلیدی، کادرهای آموزشی ویژه آن فصل، توصیف روش‌شناسی‌های پژوهشی، پرسش‌های مروری، و سرانجام نقطه‌نظرات شخصی زوج شناخته شده حوزه فعالیت ورزشی مولکولی - بوث و بوچارد - فرایند یادگیری برای دانشجو، پژوهشگر و اساتید دانشگاه را آسان می‌کند. هرچند بوث و بوچارد، نابغه‌های فیزیولوژی فعالیت ورزشی مولکولی‌اند، اما هنینگ و اکرهیج - استاد مسلم فیزیولوژی فعالیت ورزشی مولکولی در دانشگاه آبردین - با توانایی کامل توانسته مضامین مورد بحث در کتاب را به گونه‌ای ارائه کند که برای همیشه نام جاودانی در این حوزه علمی برای خود به ارمغان آورد.

درست به فاصله کمتر از ۲۴ ساعت، کتاب توسط دو تن از دانشجویانم به من معرفی شد. اول بار، آقای سیاری و سپس آقای همتی نفر - که آن زمان دوره پژوهشی دکتری خود را در دانشگاه تهران تازه شروع کرده بودند - و هم‌اکنون استادیار دانشگاه شیرازند. پس از توافقات اولیه با جناب همتی، فردای آن روز کتاب به روش اینترنتی خریداری شد و با کمک هم‌کلاسی دیگرش - جواد طلوعی آذر - که اکنون خود در جامعه استادیار در دانشگاه ارومیه مشغول به کارند، مراحل ترجمه آغاز شد. علاوه بر ترجمه یک فصل، مراحل ویراستاری علمی کتاب در چندین مرحله از سوی اینجانب انجام شد و سرانجام در روز ۱۳۹۴/۱/۱۲ کار کتاب - از نظر من - نهایی شد و بلافاصله برای مراحل ویرایش ادبی، حروفچینی، صفحه‌بندی و چاپ تحویل «سمت» شد. برای آن دو بزرگوار به پاس همراهی‌شان پاداش الهی را از خداوند منان خواستارم ولی دخالت هوشمندانه سرکار خانم زهرا جلال‌زاده - که اینک دیگر با سیاق کار حقیر تا حد زیادی آشنايند - باعث شد تا ویرایش ادبی اثر نیز با حسن ذوق ایشان کامل شود و در حد بضاعت این جمع انشالله کتاب با نبود نقیصه‌ای به بازار نشر حوزه علوم ورزشی راه یافته باشد. ولی، معلوم نیست که نقیصی هم نداشته باشد، لذا اگر افراد دست به کار و آشنا با موضوع، از سر لطف، روزنه‌ای در پیش روی ما گشایند تا کار بهتر شود، برایشان خیر مسئلت می‌کنم.

آن در بسته ابد بگشاده از مفتاح لطف قفل‌های بی‌وفایی با وفا آمیخته

و سرانجام، مجموعه‌ای هنرمند در سازمان «سمت» که تخصص عملشان گشودن باب‌های علم به روی جویندگان و طالبان حوزه‌های گوناگون علوم انسانی است، مواد خام هر حوزه‌ای را به سنگی گران‌بها تبدیل می‌کنند و زرنشان روانه میدان کارزار می‌نمایند. و کلام ناتوان از پاسداشت تلاش‌های آنها

من آن نیم که بگویم حدیثِ نعمت او که مست و بی‌خودم از چاشنی محنت او  
اگر چو چنگ بزارم از او، شکایت نیست که هم‌چو چنگم من، بر کنار رحمت او

و می‌دانم رونق بستان کاری - اگر هست - بدون حلاوت یاد مطربان شکر - شهیدان - حلاوت نیست. سماع‌گویان و صاحبان عصای موسایی که چون بوی پیرهن یوسف به مشامشان رسید، دامن از کف نهادند و با آسمانیان و بحریان هم‌نوا شدند و ما را خواندند.

هر که را او قطره آب است اصل      کی تواند یافت از سیمرخ اصل  
آن‌ها که ترک خویش و خویشان کردند تا در بازار نوفرشان دلبری کنند و بانگی جدید برآوردند که «کار کار ماست  
چون او یار ماست». و دلق کهنه را به دنیاپرستان و آلودگان به زر، زور و تزویر وا گذاشتند و خلعت سلطانی را به تن آراستند و با  
آمدن بهار، منزل سوی بستان کردند و بر تارک فلک نشستند و خواندند

گر عصا را تو بدزدی از کف موسی چه سود؟      بازوی حیدر بیاید تا براند ذوالفقار  
دست عیسی را بگیر و سرمه چوب از وی مدزد      تا بینی کار دست و تا بینی دست کار

عباسعلی گائینی

دانشگاه تهران - ۱۳۹۵/۲/۱۵