

پیشگفتار

در جایی خواندم واژه شور و حال که معادل انگلیسی‌اش passion است از زبان یونانی گرفته شده است، به معنای «خداوند درون ماست». زندگی با شور و اشتیاق راهی است برای برانگیختن دیگران تا بتوانند در قلمرو بینش الهی قرار گیرند. شور و حال زندگی راهی است که ما را به دیگران نزدیک می‌کند و به طرز خارق‌العاده‌ای الهام‌برانگیز است.

شاید علت همکاری چند سال اخیر من در باب ترجمه و تألیف کتاب‌ها، همین حس برانگیختگی است. به تجربه آموختم وقتی با دیگران ترجمه می‌کنم «میدان انرژی» درونم پر می‌گشاید و مرا به شکل باورنکردنی به دیگران پیوند می‌دهد. بدین ترتیب، روح حقیقت‌جویی و اینکه حقیقت زیباست، منبع بینش و گرایشی در من می‌شود که الهام الهی در آن حضور دارد، زیرا بنا بر توصیه بزرگی «باید حقیقت را وسیله‌ای برای دادن بینش الهی به یکدیگر به کار بندیم». با اعمال حقیقت‌زا، بدون استثنا، علایمی از اندیشه، رفتار و کردار منتشر می‌شود که دال بر این است که با منبع آفرینش کاملاً هماهنگیم. کسانی که با هدف کشف حقیقت، در صدد ساختن «توبره» افتخار برای خود و خانواده خود بوده‌اند، سرانجام از دیگران بریده‌اند و سختی همکاری با دیگران را به راحتی کنج عزلت و دستیابی به افتخارات شخصی وانهاده‌اند، به یقین این جمله زیبای جبران خلیل جبران را ندیده‌اند که می‌گوید: «افتخارات، اوهامی واقعی هستند، چون کف بر سر موج؛ درخت بادام که شکوفه‌هایش را بر چمن می‌پراکند، نه خود دعوی بزرگی کند و نه چمن را برای پذیرش شکوفه‌ها تحقیر کند».

- و اما کتابی را که در دست دارید ترجمه ویراست دوم کتاب *Exercise Metabolism* است که در سال ۲۰۰۶ با تجدید نظر اساسی از سوی مؤسسه بی‌همتای هیومن کینتیکز در نشر کتاب‌های ارزشمند علوم ورزشی انتشار یافت. درباره اثر ناگزیر اطلاعاتی به خوانندگان گرامی تقدیم می‌شود:
۱. ویراست اول کتاب را با عنوان *ورزش و متابولیسم* که در حقیقت ترجمه کتاب *Exercise Metabolism* سال ۱۹۹۵ همین ناشر است این‌جانب و دکتر فرزاد ناظم ترجمه کردیم و در سال ۱۳۷۸ چاپ اول آن در دانشگاه تهران در تیراژ ۲۰۰۰ نسخه انتشار یافت. با اتمام چاپ اول، تصمیم گرفته شد تا ترجمه ویراست دوم به جای چاپ اول به انتشارات دانشگاه تهران تقدیم شود، ولی گرفتاری‌ها آماده‌سازی متن ترجمه ویراست دوم را میسر نساخت. بنابراین، چاپ دوم همان ترجمه سال ۱۳۷۸ است که بدون هیچ تغییری در سال ۱۳۸۵ در تیراژ ۱۰۰۰ نسخه در دانشگاه تهران تجدید چاپ شد.
 ۲. با دریافت ویراست دوم کتاب *Exercise Metabolism* و بررسی دقیق آن که در سال ۲۰۰۶ انتشار یافته، معلوم شد کتاب از اصل و بنیان تغییر کرده است. نخست، توزیع محتوای آن که در ویراست اول در ۷ فصل انجام شده بود، در ویراست دوم در ۱۰ فصل و از نو طراحی و توزیع شده بود. دوم، بسیاری از مطالب مندرج در فصل‌های ویراست اول حذف و به جای آن‌ها مطالب بسیار جدیدی در لابه‌لای مطالب گنجانده شده است. این امر امکان جابه‌جایی مطالب را ناممکن ساخت و ترجمه کامل و جدید کتاب در دستور کار قرار گرفت.
 ۳. ترجمه کتاب جدید با همکاری دو تن از دانشجویان خوبم در دوره دکترای فیزیولوژی ورزشی در دانشگاه تهران در تابستان ۱۳۸۶ بررسی و انجام شد. بنابراین، ترجمه فصل‌های اول و دهم کتاب را شخصاً انجام دادم و ترجمه فصل‌های پنج، شش، هفت، و نه به عهده سرکار خانم رعنا فیاض میلانی و ترجمه فصل‌های دو، سه، چهار، و هشت با آقای جواد و کیلی بوده است. باز به دلیل گرفتاری، ویرایش علمی ترجمه این عزیزان تا اسفند ۱۳۸۷ به تأخیر افتاد که

سرانجام به حول و قوه الهی ویرایش در دو مرحله انجام شد و اکنون ترجمه کامل کتاب پیش روی شماست. بدیهی است، در ویرایش علمی بار اول، مشکلات هماهنگی زیادی در ترجمه متن‌ها وجود داشت که همت خوب این دو بزرگوار باعث شد تا ویرایش علمی دوم در بهار ۱۳۸۸، با سختی‌های کمتری همراه باشد. تلاش این عزیزان را که هم‌اکنون از همکاران خوبم در دو دانشگاه شهید بهشتی و دانشگاه تبریزند ارج می‌نهم و امیدوارم به دلیل دریافت مشترکی که در ترجمه این اثر به دست آمده است، همدیگر را در کارهای جدیدی همراهی کنیم. مدعی نیستم اما کار حتی‌المقدور کنترل شد تا با کیفیت مناسب عرضه شود، ولی ممکن است هنوز هم نارسایی‌هایی در ترجمه و ویرایش علمی وجود داشته باشد که از خوانندگان نکته‌سنج، هرگونه نقد و نظری را با جان و دل پذیرایم تا اگر توفیقی برای انتشار مجدد اثر به وجود آمد برطرف شود.

۴. در ویراست اول فقط مارک هارگریوس ویراستار علمی متن انگلیسی بود، اما ویراست دوم مارک هارگریوس از دانشگاه ملبورن، و لورنس اسپریت از دانشگاه گلوپ ویراستاری علمی را برعهده داشته‌اند که به اختصار آنها را معرفی می‌کنم. مارک هارگریوس بیشتر از ۲۰ سال در فیزیولوژی و سوخت‌وساز ورزشی سابقه پژوهشی دارد و مقالات بی‌شماری درباره سوخت‌وساز ورزشی منتشر کرده است. او استاد فیزیولوژی در دانشگاه ملبورن استرالیاست، جایی که مدرک دکترای فیزیولوژی ورزشی خود را در سال ۱۹۸۹ در آن دریافت کرد. درجه کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی خود را از دانشگاه بال استیت اخذ کرده است. دکتر هارگریوس در سال ۱۹۹۴ جایزه پژوهشگر برتر کالج امریکایی پزشکی ورزشی را گرفت و در همان سال جایزه مک‌این تیر را از جامعه فیزیولوژی و فارماکولوژی استرالیا اخذ کرد.

لورنس اسپریت، پروفیسور دپارتمان زیست‌شناسی و علوم تغذیه در دانشگاه گلوپ است که ۱۹ سال سابقه پژوهشگری درباره سوخت‌وساز عضله و کل بدن دارد. وی عضو انجمن فیزیولوژی کانادا و امریکا، کالج امریکایی پزشکی

ورزشی، و انجمن فیزیولوژی ورزشی کاناداست. او عضو هیئت تحریریه یا معاون سردبیر مجلات پژوهشی بسیاری در موضوع سوخت‌وساز است. او درجه دکتری خود را از دانشگاه هامیلتون، اونتاریو گرفته است.

۵. ویراست دوم *متابولیسم فعالیت‌های ورزشی*، درست مثل ویراست اول، به بررسی فرایندهای سوخت‌وسازی می‌پردازد. در ویراست دوم، اطلاعات به گونه مناسبی روزآمد شده‌اند؛ مع‌هذا، عناصر اصلی ویراست اول - شامل مرور ابعاد گوناگون سوخت‌وساز کربوهیدرات‌ها، لیپیدها، و پروتئین هنگام فعالیت ورزشی، عوامل سوخت‌وساز مؤثر بر خستگی و سازگاری سوخت‌وسازی با تمرین‌های استقامتی است - در ویراست دوم نیز حفظ شده‌اند.

فصل اول کتاب، به بررسی سوخت‌وساز فعالیت ورزشی می‌پردازد. سوخت‌وساز هنگام فعالیت ورزشی خیلی شدید و هنگام انتقال از استراحت به فعالیت ورزشی و مسیرهای انرژی بی‌هوازی در فصل دوم بحث شده‌اند. فصل سوم، آثار فعالیت ورزشی بر سوخت‌وساز کربوهیدرات در عضله اسکلتی را مطالعه می‌کند. در فصل چهارم عملکردهای سوخت‌وسازی مهم کبد هنگام فعالیت ورزشی را می‌خوانیم. برای آنکه درک ما درباره انتقال لاکتات در عضله اسکلتی افزایش یابد، این موضوع در قالب فصل جدیدی در فصل پنجم به بحث گذاشته شده است. فصل‌های ششم و هفتم، به ترتیب آثار فعالیت ورزشی بر لیپولیز در بافت آدیپوز و سوخت‌وساز لیپید در عضله اسکلتی را بحث می‌کنند. نقش پروتئین و اسید آمینه‌ها در سوخت‌وساز فعالیت ورزشی در فصل هشتم بررسی می‌شود. سرانجام، عوامل سوخت‌وسازی در خستگی و سازگاری‌های سوخت‌وسازی با تمرین‌های اسکلتی به ترتیب در فصل نهم و دهم مرور شده‌اند. ویراستاران متن انگلیسی از نویسندگان خواسته‌اند تا آنجا که ممکن است از جدیدترین پیشینه و متون علمی در فصل خود استفاده کنند. هر چند همه نویسندگان فصل‌ها تلاش کرده‌اند تا از روی هم‌افتادگی بارز مطالب خودداری کنند، مع‌هذا، ممکن است برخی مطالب در بیشتر از یک‌جا استفاده شده باشد.

۶. حقیقت این است که نمی‌توان نوشت و یادی از آموزگاران واقعی نوشته‌ها نکرد: شهیدان، زیبایی‌های همیشه روشن سرزمین رؤیاهای انسان‌های حقیقت‌جو. آنها، معلمان واقعی انسان‌هایند. وارستگی که قبل از گفتار با عمل، بشر را آموختند در سیلاب‌های اشک خود غوطه‌خورد تا ابد پاک بمانند. آنها، که با مهربانی، سرچشمه‌عاطفه بشریت شدند. آنها که چراغ برافروختند تا بگویند آنچه انسان را به اندوه و یأس مبتلا کند دروغ است. آنها که گفتند حقیقت جاودان همین نزدیکی است، فقط باید آغوش گشود و اسرار نهان درون خود را از زیبایی زندگی طلب کرد. خدایا، خداوندا، به آن کوثر زلالی که آنها را به عشق خواندی، ما را نیز به یگانه هدف هستی - کمال متعال بشر - ره گشا.

عباسعلی گائینی

استاد دانشگاه تهران

تیرماه ۱۳۸۸