

پیشگفتار

غروب روز چهارشنبه ۱۳۹۸/۱/۱۴ است و سایه روشنای ابرها و تلاقی آن با فرورفتن خورشید، زیبایی‌های انکارناپذیری را می‌سازد که گاه فقط در داستان‌ها ردپایی از آن می‌توان یافت؛ و یادم آمد مبعث رسول خوبی‌هاست که روزی فراتر از همه روزهای الهی و انسانی است که در آن بشر به آگاهی بشارت داده شد و شعله‌های عشق و آگاهی - هر دو - در کام انسان تشنه حقیقت سرریز شد و خلق پرشکایت ز ظلم و جور با رسالتش به رقص درآمدند:

یک دست جام باده و یک دست زلف یار رقصی چنین میانه میدانم آرزوست
او به یاری مستان شتافت و رَسَن خود را در کوه و کمر پرتاب کرد تا درماندگان بدان چنگ زنند و مجدداً بر حلقهٔ مستان
الست در آیند و در ارکستری هماهنگ بخوانند:

بنمای رُخ که باغ گلستانم آرزوست بگشای لب که قند فراوانم آرزوست
ای آفتاب، رُخ بنمای از نقابِ ابر که آن چهرهٔ مُشعشع تابانم آرزوست
بشنیدم از هوای تو آوازِ طبل باز باز آمدم که ساعدِ سلطانم آرزوست
و بدین سان خلقی را سرور فراوان در گرد آمد و آتش اشتیاق در بحری فکند که جان آن‌ها را چو چشمه‌ای در عشق فرو
همی‌نشانند و آدمیان آسمان را ز خاکدان برگرفت:

ز انسان چو سیر کردی بی‌شک فرشته‌گردی بی‌این زمین از آن پس، جای بر آسمانست
و خداوند منان با یزکیهم، انسان فروخته را در بعثت آن نادرهٔ دوران، گلزار عشق هدیه کرد:
در عشق مست باش، که عشق است هر چه هست بی‌کارو بار عشق بر یار بار نیست
گویند که عشق چیست، بگو ترک اختیار هر کاو ز اختیار نرست، اختیار نیست
و اکنون مدتی است پای از غروب فراگذاشته‌ایم و به لحظاتی رسیده‌ایم که در آن «فخر جهان» به جام به‌دستانی عطا
می‌شود که کنار یار برمی‌آیند و با ترنم‌های بهاری، دل را جز به بهاریان نمی‌دهند و به خیال از خُماری به درمی‌آیند:
آن گل که از بهار بود خار یار اوست و آن می که از عصیر بود بی‌خمار نیست
و اکنون بشر صاحب نفس آواز عشقی شده است که دامن از او بر نمی‌گیرد و با او به فلک می‌رود تا یار ملک شود.
و در آنجا با ملائک و آسمانیان سرود جاودانهٔ خود را می‌خواند:

بخت جوان یار ما، دادن جان کار ما قافله‌سالار ما، فخر جهان مصطفی است
بوی خوش این نسیم از شگن زلف اوست شمعشع این خیال از رخ چون والضحی است
و باز هم فراتر می‌رود و از ملک نیز پُران می‌شود و با کروفر مرغایان گام به دریای جان می‌گذارد و دیگر چشم از دیدن
او بر نتافت تا به لقای وصل رسید:

نوبت وصل لقااست، نوبت حُسن بقاست نوبت لطف عطااست، بحر صفا در صفاست
 موج عطا شد پدید، عُرش دریا رسید صبح سعادت دمید، صبح نه، نور خداست

از این میثاق عاشقانه با نمود بعثت از این سر وجود و عالم بی‌متنها، به معرفی اثری دیگر می‌پردازم که با آشنایی با آن، دریچه‌ای در پیش روی گشوده می‌شود تا عمیق‌تر به بنایی مادی پردازیم و هر چه در آن به جیب تفکر فرومی‌بریم، خود سیرالله است. «بدن انسان» و پیچیدگی‌های بیولوژیایی آن، که اگر با معرفت با آن سوی بگیریم با آفتاب‌بازی اش در نهان مواجه می‌شویم.

و اما خدای صاحب روز بعثت می‌داند که وقتی «کلود بوچارد» ۲۱ فصل آن را ویرایش می‌کرد، چگونه به انسان و توانایی‌هایش می‌اندیشید. وی در مقدمه‌ای که بر این کتاب نگاشته است می‌گوید: «این کتاب در زمره کتاب‌های «پیشرفت در بیولوژی ملکولی و علوم انتقالی» است که به سازوکارها درباره سازگاری‌های سلولی و ملکولی با فعالیت ورزشی کوتاه‌مدت و درازمدت در ابعاد گوناگون می‌پردازد و به دانشمندان و آزمایشگاه‌های سرآمدی اشاره می‌کند که فعالانه در مطالعه سازوکارهای ملکولی ارگانیزم‌های زنده و به‌لحاظ بدنی فعال مشارکت داشته‌اند و سهم بزرگی در افزایش شناخت ما از بیولوژی فعالیت ورزشی دارند. و قدردان ۶۱ نویسنده و کمک‌نویسنده‌ای است که از ۷ کشور در تولید این کتاب نقش آفرینی کرده‌اند و از آن‌ها به دلیل ابراز تمایلشان برای شرکت در این تلاش قدردانی می‌کند.

و اکنون خوانندگان این سطور به نیکی دریافته‌اند، این کتاب جلد ۱۳۵ از مجموعه کتاب‌هایی است که عنوان کلی *Progress in Molecular Biology And Translational Science* را با خود یدک می‌کشد و ناشر شناخته‌شده بین‌المللی، الزویر، آن را در زیرمجموعه خود به زیور طبع آراسته است.

و عنوان ویژه این مجلد از سلسله کتاب‌های متوالی پیشرفت در بیولوژی ملکولی و علوم انتقالی *Molecular And Cellular Regulation of Adaptation To Exercise*: تنظیم سلولی و ملکولی سازگاری با فعالیت ورزشی است.

با مرور فصل‌های ۲۱ گانه مجلد ۱۳۵ معلوم می‌شود موضوعی از حوزه سلولی ملکولی در فعالیت ورزشی نیست که کتاب بدان نپرداخته باشد. به ویژه، فصل اول کتاب که خود دریای معارفی است و خود کلود بوچارد، ویراستار کتاب، نوشته است، فصل بسیار پرراز و رمزی است که فاصله اطلاعات موجود در حوزه مبانی سلولی ملکولی فعالیت ورزشی را با آنچه باید باشد، به چالش می‌کشد. مراجعه به عنوان فصل ۱، «سازگاری با فعالیت ورزشی کوتاه‌مدت و منظم: از راهبردهای انتزاعی تا بیولوژی یکپارچه» از آن حکایت دارد که اگر خواننده‌ای بتواند محتوای این فصل را به درستی درک کند، هفت خوان رستم را مسلط‌تر به پیش می‌برد. در شکل ۱-۱ فصل ۱، بوچارد در قالب تصویری، پیوستار رفتار بی‌حرکتی، میزان فعالیت بدنی، تمرین فعالیت ورزشی، و آمادگی را آرایش داده است که غور و تفکری خلاقانه را می‌طلبد تا از راه محتوای آن، به محتوای کل فصل ۱ و حتی با محتوای کل کتاب آشنا شویم. و در این فصل بوچارد آگاهانه به نکته‌ای می‌پردازد که موضوع سازگاری سلولی ملکولی با فعالیت ورزشی را با چالش بزرگ دیگری روبه‌رو می‌کند و آن «آمادگی قلبی-عروقی ذاتی و اولیه‌ای است که برخی بالذات دارند و سایرین از آن بی‌بهره‌اند». او می‌گوید چگونه می‌توان این آمادگی را در این افراد توجیه کرد که سایرین با سال‌ها تمرین و ممارست به دست می‌آورند، و در همین فصل است که واژه «polypill» را برای فعالیت ورزشی برمی‌شمرد.

خوانندگان عزیز و همیشه همراه، معطلتان نگذارم، اجازه دهید از این پیش‌گفتار سریع‌تر عبور کنیم و گام به وادی فصل‌های کتاب بگذاریم که هر کدام خود اقیانوسی از مطالبی است که باید صبورانه و با صرف وقت مناسب بدان پرداخت.

اقرار می‌کنم بدون خواندن چند باره فصل ۱، خواندن فصل‌های بعدی را شروع نکنید که زمین‌گیر می‌شوید. در توصیه‌ای عامدانه، از شما می‌خواهم فصل ۱ را یک‌بار انشایی بخوانید و سپس با تعمق در جملات آن، با سرعت مناسب به پیش روید تا دریچه‌ای را که بوجارد قصد دارد شما خود به روی خود بکشاید با کندی مواجه نشود.

هر فصل نوعاً با عنوان و سپس معرفی نویسندگان شروع می‌شود و آنگاه با فهرست مطالب فصل آذین می‌شود و با چکیده‌ای مختصر ورود به موضوعات فصل را امکان‌پذیر می‌سازد. در ادامه، درباره‌ی بدنه اصلی هر فصل به فراخور بحث می‌شود که کم‌وبیش تعداد صفحات آن از فصلی تا فصلی دیگر فرق می‌کند. در پایان هر فصل، به نوعی نتیجه‌گیری از موضوعات مورد بررسی در فصل تدوین شده است. هر فصل با معرفی منابعی به پایان می‌رسد که نویسنده (گان) با استناد بر آن‌ها، خیمه بحث خود را بنا گذاشته‌اند.

با آنکه همراهانم در ترجمه این کتاب، آقایان دکتر محمد همتی نفر و دکتر جواد طلوعی آذر در گذشته نیز با من در کتاب *درآمدی بر فیزیولوژی فعالیت ورزشی ملکولی* همکاری داشته‌اند، محتوای سنگین کتاب، که ذات این گونه بحث‌های علمی است، ویرایش چند باره ترجمه کتاب را اجتناب‌ناپذیر کرد. بار نخست، ویرایش موردی در صفحه‌ها؛ بار دوم، ویرایش صفحاتی از آغازین هر فصل تا راهبرد استفاده شود؛ و بار سوم، ویرایش مقابله‌ای سطر به سطر متن ترجمه‌شده با متن انگلیسی که باعث شد بسیاری از معادل‌سازی‌های متفاوت برای یک واژه به کنترل درآید و متن حتی‌المقدور روان و ساده شود. ولی، اقرار می‌کنم بدون همکاری مؤثر سرکار خانم زهرا جلال‌زاده، ویراستار توانای متون فارسی، این بحث‌های سنگین علمی در قالب جملات و واژه‌های مناسب‌تر فارسی به سلاست نمی‌رسد و در همین‌جا از ایشان تشکر می‌کنم که با ادراک متقابل پس از همکاری ۲۰ ساله، بدون آنکه به چارچوب‌های علمی بحث لطمه‌ای بزند با دخالت‌های به‌موقع خود، متن ترجمه‌شده را روان‌تر می‌سازد تا خوانندگان با انس و الفت زیاده‌تری با آن روبه‌رو شوند و خواندن برایشان دردآور نشود. با این همه، ممکن است باز هم خلأها و نقص‌هایی در ترجمه به نظر اهل ذوق پیدا شود که شاکر آن‌ها خواهیم بود که با نکته‌سنجی خود آن را می‌گویند و می‌نویسند تا اثر ولو اندک به طبع لطیف‌تری درآید و اثر آن‌ها را ما شعاعیم و به قول مولانا:

و گر تو پای نداری، سفر گزین در خویش	چو کان لعل پذیراشو از شعاع اثر
ز خویشتن سفری گن به خویش، ای خواجه	که: از چُنین سفری گشت خاک معدن زر
ز تلخی و تُرشی رو به‌سوی شیرینی	چنانکه رُست ز تلخی هزار گونه نَمَر
ز شمس، مَفخَر تبریز، این عجایب بین	از آنکه هر شَجَر از نور شمس یابد فر

و اما، اجازه دهید از این دام و دامگه، مطول‌شدن پیش‌گفتار، بگذریم و سر به آسمانی گذاریم که با آن همه عظمت محو جمال یاران، شهیدان، می‌شود و گاه بی‌باکانه می‌گرد و گاه زار بر سر سبزه می‌گرید و گاه در سوزوگداز آن چنگ‌زنان به دامن ژهره به‌زاری، در سوگ شهیدان، می‌نالد که به تیر غمزه‌ای همه ما را به صید درآورده‌اند:

چمنی، که تا قیامت گل او به بار بادا	صنمی، که بر جمالش دو جهان نثار بادا
زپگاه میر خوبان به شکار می‌خرامد	که به تیر غمزه او دل ما شکار بادا

و اما اگر بدانیم قوام و دوام ما و بهاری‌شدن ما به آن نازنینانی پیوند خورده است که برای خود آسمانی قائل نشدند تا آسمان وجود دیگران را برای همیشه بهاری کنند و جَد و جهد خویش را بر سر پیمان با سالکانی نهادند که سیر و سلوک خود را به دو چشم مست آن‌ها خمار کردند:

به دو چشم من ز چشمش چه پیام‌هاست هر دم که دو چشمم از پیامش خَوش و پُر خمار بادا
خدایا، بارالها، از آن چشم پُر خمار آن‌ها، در محبت را به رویمان باز کن و در سیری ناپذیری را برای همیشه به رویمان
مسدود بفرما. آمین یا رب العالمین.

عباسعلی گائینی، دانشگاه تهران
آغازین بامداد ۱۳۹۸/۱/۱۴