

## پیشگفتار

امشب، شب علی است و شبی است که فجر و طلوع آن مزین به تولد مولود عارفان و عاشقان محبت است. به قول آن سالک راه حق و حقیقت و عارف یگانه، «شب علی غیر از شب ماست. شب علی خیلی تاریک است. انوار را خوب طی کرده است. با آسمانها آشناست. او شب را خوب می‌شناسد. اصلاً علی خودش را شب‌رو می‌داند. فرمود: شب‌رو صبح می‌فهمد چه جور و چقدر راه رفته است. علی همه کارهایش شب بوده است، یعنی ناشناس بوده است. اشخاص بزرگ ناشناس‌اند». علی آن یگانه زمان و دُرْدانه سلوک پاکان و خورشید آسمان از جمله عارفانی است که صفت منزهی برای خود قائل نیست و هر چه خوبی در انبان داشت به نیکان و پاکدلان تقدیم می‌کرد تا آنها نیز به قول آن سرکرده مستان، سر از خمار مستی برآورند و با هم هم کلام و همراه در مسیری شوند که انوار الهی است. و علی، وادی محبتی است که لیل و نهار آن از آن کسانی است که به اخلاص - یک‌تویی - درآمده‌اند. در ره‌ماندگان کجا داند آن سرچشمه عترت و پاکی را. به قول حضرت حافظ:

خامان ره‌رفته چه داند ذوق عشق در یادلی بجوی، دلیری سرآمدی

و علی، مظهر شیرینی محبت و شیرینی صدق و صفا، فردا پا به عالم کون و مکان می‌نهد و آنها را با خود به صبح قیامت می‌برد که چه خورشیدی بوده‌اند. علی، مظهر ظهور و بروز انس و الفتی است که چون دستی به زلف او گره خورد، محبت و سرور یکجا در دلش لانه می‌گزیند و از اهالی خانه دوست می‌شود. میلاد آن اسوه پاکی و عظمت روحانی و شیرازه نور و سرور بر اهالی ساکن کوی وفاداران و فقر و غنا و جاودانه‌های بی‌بدیل انسانیت مبارک.

در وصف آن کعبه عشاق چه گفته‌اند و سروده‌اند، ولی با تولدش نمی‌توان بهتر از شعر

سعدی ستودش:

هزار جهد بکردم که سر عشق بپوشم  
به هوش بودم از اول که دل به کس نسپارم  
مگر تو روی بپوشی و فتنه بازفشانی  
و با تولدش به هر سو که در این آفاق نظر می‌کنی،  
جز شراب عشق او در نظر ناید و شادباش  
آسمانیان از این مولود، جز این سروده چیست:

ما سرخوش پیمانۀ پیمان الستیم  
پیوند علایق ز همه خلق بریدیم  
سوگند به عشق تو که دیوانه عشقیم  
بر روی تو مفتون و به سودای تو مستیم  
ز آن روز که دل در خم گیسوی تو بستیم  
شیدای رخ دلبر و خورشید پرستیم

جویای تو بودیم به هر سوی که رفتیم      سیمای تو دیدیم به هر جا که نشستیم  
در راه تمنای تو ترک همه کردیم      دل را به تو بستیم و ز هر چیز گسستیم  
در تمنای وصالش و در آرزوی عشق‌بازی به درگاهش، از این دالان روشنایی عبور  
می‌کنیم و با استفاده از انوار ساطع از همان دالان، به معرفی کتابی می‌پردازیم که ترجمه آن به  
پایان رسیده و در آستانه چاپ است.

«خستگی» از جمله مفاهیم خیلی متداول در رفتار انسان و واژه‌ای کاملاً شناخته شده در  
قلمرو علوم ورزشی است. هر تفسیری از خستگی نه کاملاً غلط و نه کاملاً درست به نظر می‌رسد؛  
از جمله مفاهیم سهل و ممتنعی است که توصیف دقیق آن دشوار و تبیین ذهنی آن خیلی ساده  
است. هر تعریفی از خستگی نه جامع و کامل و نه خالی از معناست. ولی بیش از همه باید به این  
نکته توجه کرد که خستگی دغدغه اصلی همه ورزشکاران، مربیان و متخصصان علوم فعالیت  
ورزشی بالینی است. از آنجا که هر یک به تجربه دریافته‌اند، خستگی ادامه فعالیت روان ورزشی را  
سلب می‌کند، به طریقی در صدد کاهش یا برطرف کردن آن برآمده‌اند. امروزه، داروها و  
مکمل‌های فراوانی به بازار عرضه شده است تا مانع از خستگی ورزشکاران شود یا دست کم  
رخداد آن را به تأخیر اندازد. اما، تجربه همان داروها و مکمل‌ها هم نشان داده مهار خستگی - به  
نوعی - ناممکن است.

از این رو، شان فیلیس که خود استاد علوم ورزشی، تربیت‌بدنی و تندرستی (فیزیولوژی  
ورزشی) در دانشگاه ادین‌برو در اسکاتلند است، دست‌به‌کار شده و کتاب *Fatigue in Sport and  
Exercise* را نگاشته است تا دست کم تصویری روشن از موضوع خستگی در کل و خستگی در  
ورزش و فعالیت ورزشی ارائه دهد و چشم‌اندازی روشن در این حوزه تبیین شود. او که پژوهش‌های  
زیادی درباره مفهوم و خودتنظیمی عملکرد فعالیت ورزشی، سازوکارهای خستگی در فعالیت‌های  
ورزشی کوتاه‌مدت و استقامتی و تأثیر مداخله‌های فعالیت ورزشی در گسترش بهداشت روانی دارد،  
با توانایی کامل در این زمینه قلم‌فرسایی کرده و باب جدیدی را در موضوع خستگی گشوده است.  
به همین دلیل، عنوان فارسی کتاب نیز *خستگی در ورزش و فعالیت ورزشی* انتخاب شد.

شان در این کتاب درباره انواع گوناگون خستگی بحث می‌کند و به دشواری‌های شناسایی  
آن اشاره می‌کند، اینکه کدام‌یک از انواع خستگی هنگام فعالیت‌های گوناگون ورزشی شیوع  
دارد. وقتی مبانی علمی خستگی را معرفی می‌کند، عمدتاً بر ابعاد فیزیولوژیایی و عصبی - عضلانی  
آن متمرکز می‌شود و درباره مباحث کلیدی در این حوزه، مثل تخلیه انرژی، اسید لاکتیک،  
آب‌زدایی، الکترولیت‌ها و املاح معدنی و درک خستگی، مفصل بحث می‌کند. وی در هر فصل، با  
ذکر مطالعات موردی در ورزش و فعالیت ورزشی و اصول مفیدی که به یادگیری و شناخت موضوع  
کمک می‌کند - مثل تعریف واژه‌های کلیدی، خواندنی‌های دیگر، طرح پرسش‌ها و انجام تمرین  
درباره مسائل مربوط به هر فصل - سیر یادگیری را آسان کرده است. در جایی ناشر شناخته شده کتاب

راتلج (Rutledge) به درستی اشاره می‌کند که کتاب *خستگی در ورزش و فعالیت ورزشی* منبع ارزشمندی برای هر درس و کلاس وابسته به فیزیولوژی ورزشی و فعالیت ورزشی، آمادگی و تمرین، یا قدرت و بدنسازی است و همگان می‌توانند از اطلاعات آن استفاده کنند.

کتاب را نخستین بار یکی از دانشجویان خوبم در دوره کارشناسی ارشد، آقای مجتبی حسینی، به من معرفی کرد که به دلیلی خود نتوانست در ترجمه این اثر سودمند همراهی مان کند. از این رو، فصل ۴ و ۶ را همکار ارجمند جناب آقای دکتر حمید رجبی، فصل ۲ و ۵ و بخش اعظم فصل ۷ را سرکار خانم فاطمه غفاریان سرکندی، از دانشجویان دکترایم در فیزیولوژی ورزشی، ترجمه کردند و فصل ۱، ۳، ۸ و بخشی از فصل ۷ را شخصاً ترجمه کردم. به روال کاری، ویرایش علمی کتاب و یکسان‌سازی واژه‌ها در فصل‌های مختلف و روان‌سازی جملات پیچیده را نیز حقییر انجام دادم. در تداوم کار، سرکار خانم زهرا جلال‌زاده با توانایی منحصربه‌فرد خود هنرمندانه ویرایش ادبی اثر را انجام دادند و حاصل این تلاش که ان‌شاءالله مقبول افتد، اکنون پیش روی شماست. توان و بضاعت ما کار را تا اینجا به پیش برده است؛ باقی گشاده‌رویی شما خوانندگان گرامی است تا آنچه را از دید ما در ترجمه پنهان مانده و یا سهواً موضوعی به درستی انتقال داده نشده است، یادآوری کنید تا پذیرای نظرات شما باشیم و با راهنمایی کریمانه شما ضعف‌های ما همچنان مکتوم بماند.

بزرگواری شما را این‌گونه پاس می‌دارم:

سلطان به سراپرده عشقش چو نظر کرد  
افروخت به نور رخ خود جمله جهان را  
و در آخر، هر جا که این مرغ چمن روی بگرداند،  
شعله‌ای از شمع او را برفروزد و مشعل  
هدایتش شود.

عشق پروانه پیاموخت که اندر ره شمع  
شیوه‌اش پرزدن و سوختن و ساختن است  
و اکنون در هوای آن شاهدان شمع آجین که وجودشان به شوق گل سوخت و بنا نبود که  
بسوزند، ولی چون به کوی حق نظر کردند، دیدند تا نسوزند، نیاسایند، سر در برابر داغ  
آلاله‌هایشان فرود می‌آوریم و از خدای علی می‌خواهیم که قدم ما را در مسیر مجنون‌لقبی آن‌ها  
استوار کند تا همچون مولانا که آن‌ها را «طیب جمله علت‌ها» خوانده است، ما را به کرامتی راه  
دهند که خود نوشیدند.

شاد باش ای عشق خوش‌سودای ما      ای طیب جمله علت‌های ما  
جسم خاک از عشق بر افلاک شد      کوه در رقص آمد و چالاک شد

عباسعلی گائینی

۲۱ فروردین ۱۳۹۶

۱۲ رجب ۱۴۳۸

یازده