

عملکرد ایمنی در ورزش و فعالیت ورزشی

مایکل گلیسون

ترجمه

دکتر حمید محبی و همکاران

تهران

۱۳۹۱



سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)

مرکز تحقیق و توسعه علوم انسانی

عنوان و نام پدیدآور: عملکرد ایمنی در ورزش و فعالیت ورزشی / [ویراستار] مایکل گلیسون؛ [مترجم] حمید مجبی.

مشخصات نشر: تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)، مرکز تحقیق و توسعه علوم انسانی، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: چهارده، ۵۰۲ ص:، مصور، جدول، نمودار.

فروست: «سمت»: ۱۵۵۵. تربیت بدنی؛ ۵۷.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۳۰-۷۵۱-۴ ۸۵۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی:

Immune Function in Sport and Exercise, 2006.

یادداشت: کتاب حاضر تحت عنوان «عملکرد دستگاه ایمنی در ورزش» در سالهای مختلف با ترجمه مترجمان متفاوت توسط ناشران مختلف فیبا گرفته است.

یادداشت: واژه‌نامه.

یادداشت: کتابخانه.

موضوع: عملکرد دستگاه ایمنی در ورزش.

موضوع: تمرین (ورزش) — جنبه‌های ایمنی.

موضوع: تمرین (ورزش) — فیزیولوژی.

موضوع: سیستم ایمنی — فیزیولوژی.

موضوع: تغذیه — فیزیولوژی.

شناسه افزوده: گلیسون، مایکل. ۱۹۵۶- م.، ویراستار. Gleeson, Michael.

شناسه افزوده: مجبی، حمید. ۱۳۲۸- م. مترجم.

شناسه افزوده: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)، مرکز تحقیق و توسعه علوم انسانی.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۹۷۸-۹۶۴-۵۳۰-۷۵۱-۴

رده‌بندی دیویی: ۶۱۲/۰۴

شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۶۶۱۶۰

سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)

مرکز تحقیق و توسعه علوم انسانی



Immune Function in Sport and Exercise, Edited by Michael Gleeson. Edinburgh: New York: Churchill Livingstone Elsevier, British Association of Sport and Exercise Sciences, 2006.

عملکرد ایمنی در ورزش و فعالیت ورزشی

ترجمه دکتر احمد آزاد (استادیار دانشگاه زنجان)، دکتر غفرت بیهی چی (دانشیار دانشگاه اصفهان)، دکتر ولی‌الله دیدی روشن (دانشیار دانشگاه مازندران)، دکتر نادر رهنما (دانشیار دانشگاه اصفهان)، دکتر داریوش شیخ‌الاسلامی (دانشیار دانشگاه کردستان)، دکتر محمد فراهرزی (دانشیار دانشگاه شهرکرد)، دکتر شهرام فرج‌زاده، دکتر مریم کوشکی جهرمی (دانشیار دانشگاه شیراز)، دکتر عباسعلی گل‌نیش (استاد دانشگاه تهران)، دکتر حمید مجبی (استاد دانشگاه گیلان)، دکتر لایلا مسیی

چاپ اول: بهار ۱۳۹۱

تعداد: ۱۰۰۰

حروفچینی و لیتوگرافی: «سمت»

چاپ و صحافی: نگین

قیمت: ۸۵۰۰۰ ریال. در این قیمت چاپ مذکور ثابت است و فروشنده‌گان و عوامل توزیع مجاز به تغییر آن نیستند.

نشانی ساختمان مرکزی: تهران، بزرگراه جلال آل احمد، غرب پل یادگار امام (ره)، روبه‌روی پمپ گاز، کد پستی ۱۶۶۳۴، تلفن ۰۲۴۲۴۶۲۵۰-۲.

www.samt.ac.ir

info@samt.ac.ir

هر شخص حقیقی یا حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش یا عرضه یا تکثیر یا تجدید چاپ نماید، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

سخن «سمت»

یکی از اهداف مهم انقلاب فرهنگی، ایجاد دگرگونی اساسی در دروس علوم انسانی دانشگاهها بوده است و این امر، مستلزم بازنگری منابع درسی موجود و تدوین منابع مبنایی و علمی معتبر و مستند با در نظر گرفتن دیدگاه اسلامی در مبنای و مسائل این علوم است.

استاد انقلاب فرهنگی در این زمینه گامهایی برداشته بود، اما اهمیت موضوع اقتضای کرد که سازمانی مخصوص این کار تأسیس شود و شورای عالی انقلاب فرهنگی در تاریخ ۶۲/۲/۶۱ تأسیس «سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها» را که به اختصار «سمت» نامیده می شود، تصویب کرد.

بنابراین، هدف سازمان این است که با استمداد از عنایت خداوند و همت و همکاری دانشمندان و استادان متعهد و دلسوز، به مطالعات و تحقیقات لازم بپردازد و در هر کدام از رشته های علوم انسانی به تألیف و ترجمه منابع درسی اصلی، فرعی و جنبی اقدام کند.

دشواری چنین کاری بر دانشمندان و صاحب نظران پوشیده نیست و به همین جهت مرحله کمال مطلوب آن، باید به تدریج و پس از انتقادهای و یادآوریهای پیاپی ارباب نظر به دست آید و انتظار دارد که این بزرگواران از این همکاری دریغ نورزند. کتاب حاضر برای دانشجویان رشته تربیت بدنی در مقطع کارشناسی ارشد و دکترا به عنوان منبع اصلی درس عملکرد ایمنی و فعالیت ورزشی به ارزش ۲ واحد و همچنین برای دروس «سازگاریهای غدد و فعالیت ورزشی» و «سازگاریهای متابولیکی با فعالیت ورزشی» در مقطع دکترا به ارزش ۲ واحد و به عنوان کمک درسی برای درس «تغذیه ورزشی» در مقاطع دکترا و کارشناسی ارشد هر کدام به ارزش ۲ واحد تدوین شده است. امید است که علاوه بر جامعه دانشگاهی کلیه ورزشکاران و سایر علاقه مندان نیز از آن بهره مند شوند.

از استادان و صاحب نظران ارجمند تقاضا می شود با همکاری، راهنمایی و پیشنهادهای اصلاحی خود، این سازمان را در جهت اصلاح کتاب حاضر و تدوین دیگر آثار مورد نیاز جامعه دانشگاهی جمهوری اسلامی ایران یاری دهند.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۵	فصل اول: فعالیت ورزشی و خطر عفونت
۵	هدفهای یادگیری
۵	مقدمه
۶	الگوی A شکل ارتباط بین فعالیت ورزشی و خطر URTI
۷	فعالیت ورزشی متوسط و خطر URTI
۷	گزارشهای روایتی
۷	اطلاعات همه گیرشناسی
۱۳	فعالیت ورزشی متوسط و دوره و شدت علائم URTI
۱۴	سازوکارهای احتمالی: فعالیت ورزشی متوسط و عملکرد ایمنی
۱۶	خلاصه: فعالیت ورزشی متوسط و خطر عفونت
۱۷	فعالیت ورزشی سنگین و خطر URTI
۱۷	گزارشهای روایتی
۱۸	مطالعات همه گیرشناسی
۲۲	سازوکارهای احتمالی: فعالیت ورزشی سنگین و عملکرد ایمنی
۲۴	خلاصه: فعالیت ورزشی سنگین و خطر عفونت
۲۴	نکته های کلیدی
۲۵	منابع
۲۶	مطالعه بیشتر
۲۷	فصل دوم: مقدمه ای بر دستگاه ایمنی بدن
۲۷	هدفهای یادگیری
۲۷	مقدمه و مروری بر دستگاه ایمنی بدن

۲۸	اجزای دستگاه ایمنی بدن
۳۲	ایمنی ذاتی و اکتسابی
۳۳	ایمنی ذاتی
۴۲	دستگاه ایمنی اکتسابی یا سازشی
۴۸	سازوکار عمومی پاسخ ایمنی سازشی
۴۸	ایمنی همورال
۵۲	مصونیت ایمنی ناشی از سلول
۵۳	حافظه ایمنی شناسی
۵۴	تنظیم و تعادل $Th2/Th1$
۵۸	فعال سازی پاسخ ایمنی با علائم خطر داخلی
۵۸	ایمنی موکوسی
۵۹	دفاع موکوسی ناشی از پادتن واسطه
۶۱	عوامل مؤثر بر دستگاه ایمنی
۶۱	سن
۶۳	جنس
۶۳	فشارهای روانی
۶۴	رژیم غذایی
۶۵	فعالیت ورزشی
۶۵	التهاب و بیماریهای خودایمن
۶۶	نکته های کلیدی
۶۸	منابع
۷۰	مطالعه بیشتر
۷۱	فصل سوم: روشهای ارزیابی عملکرد دستگاه ایمنی بدن
۷۱	هدفهای یادگیری
۷۱	مقدمه
۷۴	آماده سازی و جمع آوری نمونه
۷۷	اندازه گیری جذب ایمنی وابسته به سلول (ELISA)
۸۰	فلوسایتومتری

۸۰	اصول فلوسایتمتری
۸۳	استفاده از فلوسایتمتری در شمارش زیر مجموعه‌های متفاوت لنفوسیت
۸۸	اندازه‌گیری عملکردهای ایمنی سلول با استفاده از فلوسایتمتر و دیگر روشها
۹۹	اندازه‌گیری عملکرد ایمنی در محیط غیر آزمایشگاهی
۹۹	پاسخ پادتن به واکسیناسیون
۱۰۰	پاسخ بیش حساسیتی از نوع تأخیری
۱۰۰	پیشنهادهایی برای اندازه‌گیری فعالیت عملکرد و ...
۱۰۳	نتایج
۱۰۴	نکته‌های کلیدی
۱۰۵	منابع
۱۰۵	مطالعه بیشتر
۱۰۶	فصل چهارم: فعالیت ورزشی کوتاه‌مدت و عملکرد دستگاه ایمنی ذاتی
۱۰۶	هدفهای یادگیری
۱۰۶	مقدمه
۱۰۷	تأثیر یک دوره فعالیت ورزشی بر تعداد لکوسیت‌های گردش خون
۱۱۱	سازوکارهای درگیر در لکوسیتوز فعالیت ورزشی
۱۱۴	فعالیت ورزشی و مقدار متفاوت لکوسیت
۱۱۶	تغییرات تعداد لکوسیت در مرحله اولیه بازیافت فعالیت ورزشی
۱۱۷	لکوسیتوز تأخیری
۱۲۰	تأثیر فعالیت ورزشی کوتاه‌مدت بر عملکردهای سلول ایمنی ذاتی
۱۲۰	نوتروفیلها
۱۲۸	عملکرد منوسیت - ماکروفاژ
۱۳۱	فعالیت سلول کشی سلول NK
۱۳۳	عاملهای تغییردهنده عملکرد دستگاه ایمنی ذاتی
۱۳۵	تأثیر شدت، مدت فعالیت ورزشی و آمادگی آزمودنی بر ...
۱۳۶	نکته‌های کلیدی
۱۳۷	منابع
۱۴۲	مطالعه بیشتر

۱۴۳	فصل پنجم: فعالیت ورزشی کوتاه مدت و عملکرد ایمنی اکتسابی
۱۴۳	هدفهای یادگیری
۱۴۳	مبانی: ایمنی اکتسابی
۱۴۴	فعالیت ورزشی کوتاه مدت و تعداد لنفوسیت‌های موجود در خون
۱۴۷	تعداد سلول T
۱۵۰	سلولهای B
۱۵۱	سازوکارهای بالقوه
۱۵۶	تفسیر
۱۵۷	خلاصه: فعالیت ورزشی کوتاه مدت و غلظت لنفوسیت‌های موجود در خون
۱۵۸	فعالیت ورزشی کوتاه مدت و عملکرد ایمنی ناشی از سلول
۱۵۹	فعال سازی سلول T
۱۶۱	آزاد شدن سایتو کین از سلول T
۱۶۴	تکثیر سلول T
۱۶۸	خلاصه: فعالیت ورزشی کوتاه مدت و عملکرد ایمنی ناشی از سلول
۱۶۸	فعالیت ورزشی کوتاه مدت و عملکرد ایمنی مومورال
۱۶۹	ایمونو گلوبولین‌های سرمی
۱۷۱	ایمونو گلوبولین‌های مخاطی
۱۷۶	خلاصه: فعالیت ورزشی کوتاه مدت و عملکرد ایمنی مومورال
۱۷۶	نکته‌های کلیدی
۱۷۸	منابع
۱۸۱	مطالعه بیشتر
۱۸۲	فصل ششم: پاسخهای ایمنی به تمرین شدید و بیش تمرینی
۱۸۲	هدفهای یادگیری
۱۸۲	مقدمه
۱۸۴	تأثیر دراز مدت فعالیت ورزشی بر عملکرد ایمنی
۱۸۴	مطالعات مقطعی و مطالعات طولی تمرین فعالیت ورزشی با شدت متوسط
۱۸۶	مطالعات درباره تمرین شدید و بیش تمرینی
۱۹۲	تغییرات ایمنی ورزشکاران نخبه در یک فصل رقابت

۱۹۶	تأثیر بیش تمرینی بر ایمنی
۱۹۷	تعریف مجدد سندرم بیش تمرینی
۱۹۷	علائم سندرم افت عملکرد با علت نامعلوم
۱۹۸	آگاهی از وقوع UPS
۱۹۹	شاخصهای ایمنولوژیک بیش تمرینی
۲۰۶	پیش‌بینی‌های روان‌شناختی
۲۰۷	رعایت اظهاراتی در خصوص شاخصهای UPS
۲۰۷	فرضیه‌هایی برای توجیه سرکوب ایمنی در UPS
۲۱۰	فرضیه‌هایی برای شرح خستگی طولانی‌مدت در UPS
۲۱۶	نکته‌های کلیدی
۲۱۷	منابع
۲۲۰	مطالعه بیشتر
۲۲۱	فصل هفتم: پاسخ ایمنی به فعالیت ورزشی در محیطهای فشار آفرین
۲۲۱	هدفهای یادگیری
۲۲۱	مقدمه
۲۲۲	پاسخ هورمونهاسترسی
۲۲۴	فشار گرما و عملکرد ایمنی
۲۲۵	گرمای غیرفعال و تعداد لکوسیتها
۲۲۹	گرمای غیرفعال و عملکرد لکوسیتها
۲۳۲	فعالیت ورزشی در شرایط گرما و عملکرد ایمنی
۲۳۴	فعالیت ورزشی در گرما و تعداد لکوسیتها
۲۳۹	فعالیت ورزشی در گرما و عملکرد لکوسیتها
۲۴۳	فشار سرما و عملکرد ایمنی
۲۴۴	سرمای غیرفعال و تعداد لکوسیتها
۲۴۵	سرمای غیرفعال و عملکرد لکوسیتها
۲۴۷	فعالیت ورزشی در شرایط سرما و عملکرد ایمنی
۲۴۹	ارتفاع زیاد و عملکرد ایمنی
۲۵۰	فعالیت ورزشی در ارتفاع و عملکرد ایمنی
۲۵۲	فضانوردی و عملکرد ایمنی

۲۵۳	نکته‌های کلیدی
۲۵۴	منابع
۲۵۸	مطالعه بیشتر
۲۵۹	فصل هشتم: فعالیت ورزشی، تغذیه و عملکرد ایمنی: ۱. درشت مغذیها و اسیدهای آمینه
۲۵۹	هدفهای یادگیری
۲۵۹	مقدمه
۲۶۰	دسترسی به مواد مغذی و عملکرد ایمنی: سازوکارهای عملی
۲۶۳	کمبودهای انرژی و آب بدن و عملکرد ایمنی
۲۶۶	کربوهیدرات، فعالیت ورزشی و عملکرد ایمنی
۲۶۷	کربوهیدرات رژیم غذایی، فعالیت ورزشی و عملکرد ایمنی
۲۷۰	کربوهیدرات در فتی هنگام فعالیت ورزشی و عملکرد ایمنی
۲۷۴	چربیهای رژیم غذایی
۲۷۴	اسیدهای چرب و عملکرد ایمنی: سازوکارهای عملی
۲۷۶	چربیهای رژیم غذایی، فعالیت ورزشی و عملکرد ایمنی
۲۷۹	پروتئین رژیم غذایی و عملکرد ایمنی
۲۸۰	گلوتامین و عملکرد ایمنی: «فرضیه گلوتامین»
۲۸۱	گلوتامین و فعالیت ورزشی
۲۸۴	گلوتامین، بیش تمرینی و عفونت
۲۸۴	مکمل سازی گلوتامین، عملکرد ایمنی و عفونت
۲۸۶	«فرضیه گلوتامین»: قوتها، ضعفها و پرسشهای بی پاسخ
۲۸۸	اسیدهای آمینه شاخه دار، فعالیت ورزشی و عملکرد ایمنی
۲۸۹	نکته‌های کلیدی
۲۹۱	منابع
۲۹۵	مطالعه بیشتر
۲۹۶	فصل نهم: فعالیت ورزشی، تغذیه و عملکرد ایمنی: ۲. ریزمغذیها، آنتی اکسیدانها و ...
۲۹۶	هدفهای یادگیری
۲۹۷	مقدمه
۲۹۸	ویتامینها
۳۰۰	آیا به ویتامینها در حد مگادوز نیاز است؟

۳۰۱	آیا ورزشکاران به ویتامینهای آنتی اکسیدان بیشتری نیاز دارند؟
۳۰۸	توصیه‌هایی دربارهٔ ویتامین دریافتی
۳۰۸	املاح معدنی
۳۱۱	روی
۳۱۵	آهن
۳۱۹	مگنزیوم
۳۲۰	مس و سلیوم
۳۲۱	منگنز، کبالت و فلورین
۳۲۲	توصیه‌هایی دربارهٔ مصرف املاح معدنی
۳۲۳	محرک‌های ایمنی غذایی
۳۲۵	نکته‌های کلیدی
۳۲۷	منابع
۳۲۹	مطالعه بیشتر
۳۳۰	فصل دهم: فعالیت ورزشی و سایر کاینها
۳۳۰	هدفهای یادگیری
۳۳۰	مقدمه
۳۳۱	تأثیر فعالیت ورزشی بر فعال سازی ترشح سروتونین
۳۳۲	پاسخ اینترلوکین -۶ به فعالیت ورزشی
۳۴۰	احتمال نقشهای بیولوژیک اینترلوکین -۶
۳۴۵	فعالیت ورزشی و دیگر سایتو کاینها
۳۴۷	تأثیر فعالیت ورزشی بر تولید سایتو کاینها از لکوسیتها
۳۵۳	نتایج
۳۵۴	نکته‌های کلیدی
۳۵۵	منابع
۳۵۷	مطالعه بیشتر
۳۵۸	فصل یازدهم: استرسهای روانی و کارکرد دستگاه ایمنی
۳۵۸	هدفهای یادگیری
۳۵۸	مقدمه

۳۶۲	استرسهای روانی و کارکرد دستگاه ایمنی
۳۶۳	استرس روانی و پاسخ ایمنی به واکسیناسیون
۳۶۳	ایمنی‌شناسی پاسخ آنتی‌بادی به واکسیناسیون
۳۶۵	واکسیناسیون وابسته به تیموس
۳۷۱	واکسیناسیون غیر وابسته به تیموس
۳۷۲	واکسیناسیون توأم
۳۷۳	واکسیناسیون وابسته به تیموس برخلاف غیر وابسته به تیموس: استعداد نسبی به ...
۳۷۴	استرسهای روانی التیام زخمها
۳۷۴	ایمنی‌شناسی التیام زخم
۳۷۵	استرسهای روانی و زخمهای طبیعی
۳۷۶	استرسهای روانی و زخمهای آزمایشی
۳۷۸	نقش سایتوکاینها
۳۷۹	سازوکارهای بالقوه تعامل میان استرس و ایمنی
۳۸۰	سازوکارهای غیرمستقیم
۳۸۱	سازوکارهای مستقیم
۳۸۵	تأثیر مداخلات برای کاهش استرس
۳۸۹	نتایج
۳۹۰	نکته‌های کلیدی
۳۹۰	منابع
۳۹۶	مطالعه بیشتر
۳۹۷	فصل دوازدهم: پایش عملکرد ایمنی در ورزشکاران و رهنمودهایی برای ...
۳۹۷	هدفهای یادگیری
۳۹۷	مقدمه
۳۹۸	پایش وضعیت دستگاه ایمنی ورزشکاران
۳۹۹	تعداد گلبولهای قرمز خون
۴۰۰	غلظت هموگلوبین خون
۴۰۰	فریتین سرم
۴۰۱	اسید فولیک و B ₁₂ سرم
۴۰۱	هماتوکریت یا حجم گلبولهای خون

۴۰۲	گلوبولهای سفید خون
۴۰۶	کراتین کیناز (CK)
۴۰۶	هزینه آزمایشهای خونی چقدر است؟
۴۰۷	ایمونوگلوبولینهای بزاق
۴۰۸	رهنمودهایی برای ورزشکاران به منظور کاهش خطر عفونت
۴۱۲	عاملهای مرتبط با تمرین فعالیت ورزشی
۴۱۴	پایش ورزشکار برای مشاهده علائم قریب الوقوع بیش تمرینی
۴۱۶	عاملهای غذایی
۴۱۷	عاملهای روانی
۴۱۹	عاملهای محیطی
۴۲۳	بهداشت مناسب و کمکهای پزشکی
۴۲۵	تجویز دارو در موارد سرفه کردن، سرماخوردگی و آنفلوانزا
۴۲۸	آیا اجرای تمرین هنگام عفونت امکان دارد؟
۴۲۹	نکته‌های کلیدی
۴۳۰	منابع
۴۳۲	مطالعه بیشتر
۴۳۳	فصل سیزدهم: ورزش، خطر بروز عفونت و عملکرد دستگاه ایمنی در ...
۴۳۳	هدفهای یادگیری
۴۳۳	مقدمه
۴۳۴	افراد مبتلا به ایدز
۴۳۵	فعالتهای ورزشی کوتاه‌مدت، عملکرد ایمنی و HIV
۴۳۶	تمرین فعالیت ورزشی، عملکرد ایمنی و HIV
۴۴۲	خلاصه
۴۴۲	فعالیت ورزشی کوتاه‌مدت و عملکرد ایمنی سالمندان
۴۴۴	تمرین فعالیت ورزشی و عملکرد ایمنی در سالمندان
۴۵۱	خلاصه
۴۵۲	فعالیت ورزشی، عملکرد ایمنی و کودکان
۴۵۲	فعالتهای ورزشی کوتاه‌مدت و عملکرد ایمنی در کودکان

۴۵۴	تمرین فعالیت ورزشی و عملکرد ایمنی در کودکان
۴۵۴	خلاصه
۴۵۵	فعالیت ورزشی، عملکرد ایمنی و چاقی
۴۵۵	تمرین فعالیت ورزشی و عملکرد ایمنی در افراد چاق
۴۵۹	خلاصه
۴۵۹	فعالیت ورزشی، عملکرد ایمنی و دیابت
۴۵۹	نکته‌های کلیدی
۴۶۱	منابع
۴۶۴	مطالعه بیشتر
۴۶۵	واژه‌نامه

مقدمه

مقدمه این کتاب را با این سخن شیخ ابوالحسن خرقانی آغاز می‌کنم که فرمود: «حق تعالی قسمت بندگان پیدا کرد، هر یک نصیب خود برداشتند. نصیب جوانمردان یعنی اولیاء بود». چه به قول ایشان باز هم «عالمان آن گویند که شنیده باشند و جوانمردان آن گویند که دیده باشند. هر که زندگانی با خدا کند چون بمیرد و مرگش به هم فراز آید.... سر به نیستی خود فرو بردم به هستی او برآوردم. دل باید که خوف در او بود و شرم در او بود و دوستی حق در او بود که این همه علامت عمارت دل است. تا دست از دنیا بداشتم هرگز واسرش نشدم و تا گفتم الله به هیچ مخلوق وانگریزم»

و هم اوست که آن چنان خدا را می‌دید که بوی حق از حضورش در آینده ساطع می‌شد و چون «بایزد بسطامی» بر خرقان رسید گفت: «من از این قریه بوی مردی می‌شنوم که نامش علی و کنیتش ابوالحسن است و چند سال بعد از وفات من بیاید، درخت نشاند و زرع کند، و بار عیال کشد، و مردمان را به طریق خیر ارشاد کند، و لحظه‌ای از یاد خدای تعالی غافل نباشد».

این حضور با طهارت و عبادت را مولانا با زیبایی هر چه تمام‌تر در دفتر چهارم از مثنوی چنین حکایت کند:

هم در آنجا ناله مشتاق کرد	بوی را از باد استنشاق کرد
گفت زین سو بوی یاری می‌رسد	کاندرین ده شهر یاری می‌رسد
بعد چندین سال می‌زاید شهی	می‌زند بر آسمانها خرگهی
رویش از گلزار حق گلگون بود	از من او اندر مقام افزون بود

ابوالحسن متولد شد و بر حسب قابلیت که در نهاد داشت کسب علوم را پیش نهاد

خاطر ساخت. مدتی متمادی روزگار زندگانی اش تیره گذشت تا به واسطه جماعتی آن خبر از بایزید بر وی انتشار یافت. وقتی به تربت بایزید گذار کرد، فاتحه بر خواند و بر حالتش تغییر کلی راه یافت «دانست که آن مقصود و منظور که او را مکنون ضمیر است در آن مقام قریح انجام کرد». چنان که نقل است: «دوازده سال نماز خفتن در خرقان به جماعت گزاردی آنگاه پیاده روی به بسطام نهادی و به نزدیکی تربت بایزید به عبادت مشغول گشتی و دست تضرع به دعا برداشتی و گفתי خداوندا چه شود که از آن منزلت و مرتبت که بایزید را داده مرا نیز بی بهره نگذاری». پس از آن زمان معهود - دوازده سال - «شبی آوازی از تربت بایزید برآمد که یا ابوالحسن گاه آن آمد که بشینی و معاشرت کنی تا از انفاس قدسیه تو خلق برکت جویند». در نظم این حکایت مولوی گفته:

بانگش آمد از خطره شیخ حنی ها انا ادعوك كى تسعی الى

و اما شرح کار خود که امیدوارم روزی به برکات انفاس آن بزرگان طریقت الهی بر به وجود آورند گانش رحمتی واسعه نازل آید تا از دامها و بندهای فراوان توان گذشتن بیابند.

کتابی را که هم اکنون آن را می خوانید ترجمه اثری است با عنوان اصلی *Immune Function in Sport and Exercise* که می تواند علاقه مندان را در دریافت آن بخش از مفاهیم علوم ایمنی ورزشی که در دو، سه دهه اخیر رشدی چشمگیر داشته است، یاری رساند. اگرچه انجام دادن کار جمعی در ترجمه اثر مشکلات زیادی دارد، ولی به محض دریافت کتاب اصلی، جای آن را در میان کتابهای انتشار یافته خالی دیدم. به همین دلیل، جمعی از اعظام علوم ورزشی را فراخواندم تا با ترجمه بخشی از آن، اولاً، ترجمه اثر زودتر در دسترس قرار گیرد، ثانیاً، شیرینی کار جمعی و همکاری مؤثر بین دانشگاهی هر چه بیشتر ذائقه دست اندر کاران ترجمه و در مرحله بعد خوانندگان کتاب را کامیاب سازد.

در گام بعدی، شاید ایجاب می کند که کتاب به نحوی ویراستاری شود و علاوه بر هم قلمی در نگارش متن و ترجمه روان، برای کلمات و واژه های انگلیسی

تخصصی تا حد ممکن واژه‌های فارسی مشابه به کار گرفته شود. چون این کار زمان‌بر بود و دسترسی جویندگان این کتاب را با تأخیری دیگر مواجه می‌ساخت، در مشورت با دست‌اندرکاران ناشر - سازمان «سمت» - قرار شد این کار با کمی همکاری بین مترجمان و ویراستار در مرحله ویراستاری انجام شود. مع‌هذا، ممکن است در برخی جاها شما خوانندگان محترم با سلیقه‌های نوشتاری و به کارگیری واژه‌های متفاوتی روبه‌رو شوید که امیدوارم این نقیصه را - هر چند که از اصالت کار نمی‌کاهد - بر مترجمان ببخشاید.

در ترجمه اثر، همکاران دانشگاهی و غیر دانشگاهی بسیار کارآمدی اینجانب را همراهی کردند که به سهم خویش از بزرگواری ایشان سپاسگزارم، همکاران دانشگاهی خانمها دکتر مریم کوشکی جهرمی (استادیار دانشگاه شیراز، مترجم فصل دهم)، دکتر عفت بمبئی جی (استادیار دانشگاه اصفهان، مترجم فصل سوم)، و آقایان دکتر حمید محبی (استاد دانشگاه گیلان، مترجم فصل دوازدهم)، دکتر نادر رهنما (دانشیار دانشگاه اصفهان، مترجم فصل دوم)، دکتر محمد فرامرزی (استادیار دانشگاه شهرکرد، مترجم فصلهای اول و هشتم)، دکتر ولی‌الله دبیدی روشن (دانشیار دانشگاه مازندران، مترجم فصل ششم)، دکتر احمد آزاد (استادیار دانشگاه زنجان، مترجم فصل پنجم)، دکتر داریوش شیخ‌الاسلامی (استادیار دانشگاه کردستان، مترجم فصل چهارم) و همکاران غیر دانشگاهی ام‌حسین دکتر لیلیا مسیبی (مترجم فصل یازدهم) و آقای دکتر شهرام فرج‌زاده (مترجم فصل سیزدهم) که هر دو از پزشکان علاقه‌مند به علوم ورزشی‌اند، در ماندگاری این اثر مؤثرند و شخصاً نیز فصلهای هشتم و نهم و واژه‌نامه را ترجمه کرده‌ام. تسلط به ترجمه همکاران ذکر شده شما را در بهره‌گیری از محتوای کتاب یاری می‌رساند، ولی به نمایندگی از همه آنها از خطاهای احتمالی اثر پوزش می‌طلبم و از شما یاران همراه درخواست می‌کنم دیدگاه ارزشمند خود را درباره مضمون و ترجمه صحیح بخشهای مورد نظر برایمان ارسال دارید تا اگر خدا خواست و کتاب با استقبال خوانندگان روبه‌رو شد، در چاپهای بعدی اصلاح شوند. پیشاپیش بر آن قلب بزرگی احترام می‌گذاریم که بی‌مزد و منت خطاهای ما را سرپوشیده یادآوریمان می‌کند.

امیدوارم این کتاب خوانندگان را آن گونه که شایسته است با مبانی علوم ورزشی تخصصی «ایمنی ورزشی» آشنا سازد و در عین حال با سلوک رفتار خدایی شان، بر پدید آورندگان، چه مترجم، حروفچین، مصحح، انسانهای پاک سیرت بخش فنی چاپ، تولید و انتشار کتاب رحمت و اسعۀ الهی بخواهند، چه اینان را زیبایی زیادتگی زیاد است.

به رسم دیرین، این مقدمه را با یاد شهیدان - خوان سالاران عشق - به پایان می برم و تقدیمشان می کنم این سخن عارف محبت و نیکی را حضرت حاج محمد اسماعیل دولابی که در کتاب طوبای محبت ۱ گفته است: «انسان اگر محبتش را در راه محبین خدا اعمال کند به نتیجه می رسد. محبت آدمی را قربانی می کند و شهید می کند. شهید محبت سر و صدایی ندارد. کسی شمشیری نمی بیند، صدای شمشیری نمی شنود. انسان را خیلی مخفی شهید می کند. آن چنان می گشت که صدایی در نمی آید. خون هم ندارد. عزیز من به میدان بیا و قشنگ معامله کن. مردانه و جوانمردانه بیا». خدایش با شهیدان محشور گرداند و ما را نیز از شجرۀ طیبه شان روزی گرداند.

عباسعلی گائینی

استاد دانشگاه تهران

۱۳۸۸/۱/۴