

آرد بقیق!

داستان باورنکردنی من

سرشناسه	کولمن، رونی، ۱۹۶۴-م.
عنوان و نام پدیدآور	Coleman, Ronnie, ۱۹۶۴- آره رفیق: داستان باور نکردنی من / رونی کلمن؛ مترجم حسین خسروی؛ همراه با پیشگفتارهایی از برایان دوبسون... (و دیگران).
مشخصات نشر:	بروجرد: اردوی سوره، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۳۷۲ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۴۱۹۹۱-۸
وضعیت فهرست نویسی	فهیپا
یادداشت	همراه با پیشگفتارهایی از برایان دوبسون، لی هنی، فلکس ویلر، برنچ وارن، جی کانلر.
یادداشت	عنوان اصلی: Yeah buddy! : my incredible story, ۲۰۱۹.
یادداشت	کتاب حاضر با عنوان "پادشاه رونی کلمن: آره رفیق! داستان شگفت انگیز من" با ترجمه حسام الدین اکبری توسط انتشارات حتمی در سال ۱۳۹۹ فیهپا گرفته است.
عنوان دیگر	پادشاه رونی کلمن: آره رفیق! داستان شگفت انگیز من.
موضوع	کولمن، رونی، ۱۹۶۴-م.
موضوع	Coleman, Ronnie, ۱۹۶۴- بدن سازان -- ایالات متحده -- سرگذشتنامه
موضوع	Bodybuilders -- United States -- Biography:
موضوع	بدن سازان
موضوع	Bodybuilders
شناسه افز:	دابسون، برایان
شناسه افزوده	Dobson, Brian
شناسه افزوده	خسروی، حسین، ۱۳۷۸-، مترجم
رده بندی کنگره	۷۵۴۵: ۱۲
رده بندی دیویی	۶۴۰: ۷۵: ۹۲
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۹۲۳۴۹



آره رفیق داستان باور رونی م
نویسندگان: رونی کل
مترجم: حسین خسروی
رده بندی نشر اردوی سوره: زندگینامه
طراح جلد: مرتضی گودرزی
صفحه آراء: آیدین علی بیگی
ناظر فنی چاپ: زهره چگنی
نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹
شمارگان: ۱۰۰۰
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۱۹۹۱-۸
قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای نشر آردوی سوره محفوظ است.
آدرس: لرستان، بروجرد، خیابان بهار، پاساژ خوزستان، طبقه دوم، انتشارات آردوی سوره
تلفن: ۰۶۶-۴۲۵۳۸۲۵۲
وبسایت: www.aredvisura.ir
پست الکترونیکی: aredvisura@gmail.com

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه مترجم
۱۳	پیشگفتاری از برایان دوبرن
۱۵	پیشگفتاری از لی هنی
۱۶	پیشگفتاری از فلکس ویلر
۱۷	پیشگفتاری از برنچ وارن
۱۸	پیشگفتاری از جی کاتلر
۲۱	پیش درآمد
۲۹	مقدمه
۳۳	بخش اول / سال های آغازین من
۳۳	فصل اول / زاده شده برای قدرت
۴۹	فصل دوم / آموختن اینکه چگونه یک فرد سخت کوش باشم
۶۵	بخش دوم / سال های طلایی جوانی ام
۶۵	فصل سوم / اولین عضلاتم
۷۹	فصل چهارم / سال های دانشجویی ام
۹۳	فصل پنجم / سال های کم حاصل - فارغ التحصیلی از دانشگاه
۱۰۹	فصل ششم / محافظت و خدمت - سال های من در اداره پلیس

۱۳۷.....	بخش سوم / به سوی المپیا
۱۳۷.....	فصل هفتم / عضویت مادام العمر - شروع در باشگاه متروفلکس
۱۵۳.....	فصل هشتم / مستر المپیا - قهرمان خدایان
۱۶۷.....	فصل نهم / بدن ساز حرفه ای - گرفتن کارت حرفه ای
۱۹۵.....	فصل دهم / تمرین کردن مانند یک قهرمان - روال تناسب اندام
۲۱۹.....	فصل یازدهم / مسیر طولانی تا مستر المپیا ۱۹۹۸ - اولین شکست ها در مستر المپیا ...
۲۴۱.....	فصل دوازدهم / مستر المپیا ۱۹۹۸ - اولین پیروزی ام
۲۶۱.....	بخش چهارم / بهترین بدن ساز تاریخ
۲۶۱.....	فصل سیزدهم / ران لابی من
۲۷۳.....	فصل چهاردهم / ران و ران مندر بدن سازی
۲۸۳.....	فصل پانزدهم / سلسله کاری
۲۹۷.....	بخش پنجم / پایان بدن سازی
۲۹۷.....	فصل شانزدهم / مستر المپیا ۲۰۰۶
۳۰۹.....	فصل هفدهم / مشکلات کمر
۳۲۷.....	فصل هجدهم / رونی، مرد کارآفرین
۳۳۷.....	فصل نوزدهم / رونی، مرد خانواده
۳۵۳.....	بخش ششم / به سوی آینده
۳۵۳.....	فصل بیستم / میراث من
۳۵۹.....	فصل بیست و یکم / به سمت قدم بعدی
۳۶۳.....	فصل بیست و دوم / قوانین رونی برای زندگی

مقدمه مترجم

رونی کلمن! اگر بدن سازی می کنید، حتماً او را می شناسید. حتی اگر تاکنون به باشگاه نرفته باشید، بازهم احتمالاً نام او به گوشتان خورده است؛ اما یک شخص چقدر می تواند بزرگ شد که سال ها پس از بازنشستگی اش، هنوز هم نامش بر سر زبان ها باشد و از او تجید شود؟

پاسخ اینجا است: رونی شخصی است که این ورزش را معنا می کند. از آن مهم تر، شخصی است که عشق را معنا می کند؛ نه عشق به یک شخص دیگر و نه عشق به یک چیز مادی، بلکه عشق به یک حالت است. رونی کسی است که پس از پشت سر گذاشتن بیش از ۱۲ عمل جراحی سنگین و نهفتن رزی ویلچر، بازهم به باشگاه می رود و تمرین می کند. هیچ بهانه ای قابل قبول نیست هیچ نیز جواد راو نیست!

رونی کسی است که حتی پس از عمل های جراحی نیز، تمرین را کنار نگذاشت. خدا می داند که در آن شب ها، هنگامی که تنها در باشگاه با آهن سرد سروکله می زده است، چه چیزی در ذهنش می گذشته است. احتمالاً این سؤال در ذهنش بوده است که آیا این همه سختی، ارزش ۸ قهرمانی در مستر المپیا داشته است یا خیر. ولی به گفته خودش، پاسخ چیزی نیست جز: «بله!» رونی در این رابطه می گوید: «اگر بار دیگر به آن سال ها باز می گشتم، بازهم همین مسیر را در پیش می گرفتم.»

این اگر عشق نیست، پس چیست؟ برخی ممکن است واژه های «دیوانگی» یا «حمایت» استفاده کنند، ولی من همان واژه «عشق» را انتخاب می کنم؛ زیرا رونی همه چیزش را در این راه، صرف رسیدن به هدف خود کرد؛ این همی کاری است که عاشق برای معشوق خود انجام می دهد.

حسین خسروی