

کتاب رونی کلمن، مروری جامع بر زندگی، حرفه و فلسفه زندگی یکی از بزرگترین بدنسازان تمام دوران ارائه می‌دهد. این کتاب به شرح جزئیات مسیر رونی از یک پسر روستایی فروتن تا رسیدن به جایگاه پادشاه بدنسازی جهان می‌پردازد و بر اهمیت کار سخت، پشتکار و نگرش مثبت تأکید می‌کند.

در ادامه، خلاصه‌ای جامع از این کتاب ارائه می‌شود:

رونی کلمن: اسطوره بدنسازی

- **جایگاه بی‌بدیل در بدنسازی:** رونی کلمن نامی یگانه در دنیای بدنسازی حرفه‌ای است. او ورزشی را که هیچ ورزشکار دیگری از نظر فیزیکی قادر یا مایل به فراتر بردن از محدودیت‌های انتظارات انسانی نبود، به ابعاد جدیدی رساند. به گفته آرنولد شوارتزنگر، رونی ابعاد کاملاً جدیدی از سبک و تناسب اندام را به بدنسازان نشان داد. لی هنی، هشت دوره مستر المپیا، معتقد است که رونی ورزش را فراتر از حد انتظارات انسانی برد و شاید دیگر هرگز شاهد چنین چیزی در این ورزش نباشیم.

- **الهام‌بخش:** او برای بسیاری، از جمله جی کاتلر، چهار دوره مستر المپیا، بت و الهام‌بخش بود. بسیاری از قهرمانان دیگر نیز او را ستوده و فیزیک او را "غیرانسانی"، "شبیه بیگانه" و "بی‌نظیر" توصیف کرده‌اند.

- **لقب‌ها و دستاوردها:** او به عنوان "بزرگترین بدنساز تمام دوران" و "پادشاه بدنسازی" شناخته می‌شود.

سال‌های اولیه زندگی و شکل‌گیری شخصیت

- **کودکی در باستروپ، لوئیزیانا:** رونی کلمن در سال ۱۹۶۴ در باستروپ، لوئیزیانا، در دوران تغییرات اجتماعی و نژادپرستی گسترده به دنیا آمد، اما در شهر کوچک ۱۵۰۰۰ نفری خود از این مسائل دور بود. او دوران کودکی بسیار خوبی داشت که مملو از اعتماد و همکاری جامعه بود.

- **مادر و درس کار سخت:** مادر رونی، جسی، در ۱۶ سالگی بیوه شد و برای حمایت از خانواده چندین شغل را همزمان انجام می‌داد. او الگوی اصلی رونی در کار سخت، انضباط و مدیریت مالی بود. رونی از سن ۹ سالگی با کار در یک فروشگاه عمومی شروع به درآمدزایی کرد و به "کارگر سخت" تبدیل شد.

- **تجربیات کاری سخت:** او کارهای فیزیکی دشواری مانند "چوپان پنبه" (سخت‌ترین کاری که تا به حال انجام داده) را تجربه کرد. این تجربیات به او آموختند که هیچ چیز به اندازه به پایان رساندن کار رضایت‌بخش نیست و او را برای تمرینات سخت آینده در بدنسازی آماده کرد. او همچنین به عنوان کمک‌کار در رستوران "هاش پاپی" کار می‌کرد و با پس‌انداز پول، اولین ماشین خود را در ۱۵ سالگی خرید. کار کردن، او را از ورود به مشکلات دوران نوجوانی دور نگه داشت.

سال‌های دبیرستان و کالج

- **ورزش در دبیرستان:** رونی از کودکی عاشق ورزش بود و در دبیرستان به طور جدی به پاورلیفتینگ، دو و میدانی و فوتبال پرداخت. اگرچه در ابتدا در پاورلیفتینگ قدرت زیادی

نداشت، اما به سرعت پیشرفت کرد و به باشگاه ۱۰۰۰ پوندی (مجموع وزنه در سه حرکت اسکات، ددلیفت و پرس سینه) پیوست. او به عنوان یک بازیکن فوتبال، در خط دفاع و حمله بازی می کرد و به دلیل سرعت و قدرت خود برجسته بود و چهار سال متوالی بدون حتی یک دقیقه استراحت بازی کرد.

- **محدودیت های ژنتیکی و ایمان به خدا:** رونی معتقد است که ژنتیک او به اندازه ای که مردم فکر می کنند برتر نبود، زیرا خانواده او (به جز مادرش) از نظر فیزیکی ضعیف بودند. او موفقیت خود را عمدتاً به "کار بیشتر از ژنتیک" خود و کمک خداوند نسبت می دهد.

- **دانشگاه گرمبلینگ استیت:** پس از شکست عشقی در دبیرستان، رونی تصمیم گرفت به دانشگاه گرمبلینگ استیت برود. او با کمک بورسیه و وام دانشجویی تحصیل کرد و در رشته مدیریت و سپس حسابداری تحصیل کرد و با معدل بالا فارغ التحصیل شد.

- **چالش های مالی و فوتبال دانشگاه:** در طول تحصیل در دانشگاه، رونی با چالش های مالی روبرو بود، از جمله نیاز به کمک هزینه غذایی. او به عنوان بازیکن "واک-آن" به تیم فوتبال دانشگاه پیوست (بازیکنی بدون بورسیه) و به دلیل سخت کوشی خود به بازیکن اصلی تبدیل شد. با این حال، مصدومیت شدید کمر و گردن در سال آخر فوتبال، رؤیای پیوستن به NFL لیگ ملی فوتبال را از او گرفت.

سال های سخت و ورود به نیروی پلیس

- **تلاش برای یافتن شغل حسابداری:** پس از فارغ التحصیلی از دانشگاه در سال ۱۹۸۶، رونی به دالاس نقل مکان کرد تا به عنوان حسابدار شغل پیدا کند. با وجود معدل بالا، به دلیل نداشتن سابقه کار بارها رد شد.

- **کار در پیتزا دومینوز:** در نهایت، او مجبور شد به عنوان پیتزا رسان در پیتزا دومینوز با حداقل دستمزد کار کند. این دوران برای او بسیار سخت بود و مجبور بود برای تغذیه خود پیتزای رایگان بخورد یا غذا را با رستوران‌های دیگر معاوضه کند

- **ورود به نیروی پلیس:** در سال ۱۹۸۹، او یک آگهی استخدام در اداره پلیس آرلینگتون را دید که نیاز به "هیچ تجربه" نداشت. این برای او مانند "پاسخ به دعاها" بود. روند استخدام بسیار دشوار بود، شامل آزمون‌های استعداد، آزمون‌های فیزیکی، مصاحبه‌های روانشناسی و بررسی پیشینه سه ماهه. او حتی یک بار به دلیل ترک اتاق آزمون برای رفتن به دستشویی رد صلاحیت شد.

- **تجربه در آکادمی پلیس و دوران خدمت:** رونی با موفقیت آکادمی پلیس را به پایان رساند. او از طریق یک افسر آموزشی به نام جیم، مهارت‌های پلیسی واقعی و "هوش خیابانی" را آموخت و بارها جانش را نجات داد. او ۱۵ سال به عنوان افسر پلیس خدمت کرد، اغلب بدون حتی یک خراش. شغل پلیس برای او بهترین شغل بود، حتی بهتر از بدنسازی، زیرا امنیت، وقت آزاد و فرصت خدمت به جامعه را فراهم می‌کرد. سخت‌ترین صحنه‌ای که او در زندگی‌اش دید، خودکشی یک مرد در مقابل اداره پلیس بود.

آغاز دوران بدنسازی و کسب کارت حرفه‌ای

- **کشف باشگاه متروفلکس:** در سال ۱۹۸۹، یک افسر همکار به نام جان مورگان، رونی را به باشگاه "متروفلکس" در آرلینگتون معرفی کرد. این باشگاه، که توسط برایان دابسون، مربی و دوست صمیمی رونی اداره می‌شد، یک "معبد" برای بدنسازی بود

- **اولین تمرین و استعداد طبیعی:** رونی در سن ۲۵ سالگی (۱۹۸۹) اولین تمرین بدنسازی خود را در متروفلکس انجام داد، در حالی که تا آن زمان فقط پاورلیفتینگ کار کرده بود. برایان دابسون فوراً استعداد فوق‌العاده او را دید و به او پیشنهاد داد که می‌تواند قهرمان بدنسازی شود

- **عضویت رایگان و اولین مسابقه:** برایان به رونی پیشنهاد عضویت مادام‌العمر رایگان در باشگاه را داد به شرطی که برای مسابقه "مستر تگزاس" آماده شود. رونی با رژیم غذایی دقیق (برنج و مرغ پنج بار در روز) و تمرینات سخت و منظم زیر نظر برایان آماده شد.

- **قهرمانی مستر تگزاس و کارت حرفه‌ای:** در ۷ آوریل ۱۹۹۰، رونی کلمن برای اولین بار در مسابقه مستر تگزاس شرکت کرد و با اختلاف زیاد قهرمان شد [۲۷۷, ۲۷۹, ۲۸۶]. این پیروزی آغازگر مسیر او در بدنسازی حرفه‌ای بود.

در سال ۱۹۹۱، پس از کسب مقام سوم در مسابقات ملی و به دلیل رد صلاحیت شدن سه نفر اول (که در تست دوپینگ شرکت نکردند)، رونی به مقام اول ارتقاء یافت و جواز حضور در مسابقه "مستر یونیورس IFBB" در کاتوویتس، لهستان را کسب کرد. او در لهستان نیز قهرمان شد و کارت حرفه‌ای بدنسازی خود را دریافت کرد

مسیر مستر المپیا و دوران سلطه

- **مسابقات اولیه و یادگیری:** رونی در سال‌های اول خود در بدنسازی حرفه‌ای با چالش‌های زیادی روبرو شد و در مسابقات حرفه‌ای شیکاگو (مقام ۱۱) و شب قهرمانان (مقام ۱۴) در سال ۱۹۹۲ به نتایج ضعیفی دست یافت. او حتی در مستر المپیا ۱۹۹۲ (در فنلاند) در جایگاه ۱۶ (آخرین نفر) قرار گرفت. اما او ناامید نشد و از این شکست‌ها درس گرفت

- **پیشرفت تدریجی:** در سال ۱۹۹۴، او با کسب مقام سوم در گرند پری پاریس و آلمان، به مستر المپیا بازگشت و در جایگاه ۱۵ قرار گرفت. در سال ۱۹۹۵، او اولین مسابقه حرفه‌ای بین‌المللی خود را، "جام حرفه‌ای کانادا" در تورنتو، برد. و در مستر المپیا همان سال در جایگاه ۱۱ قرار گرفت. در سال ۱۹۹۶، او با کسب مقام ۶ در مستر المپیا (پس از رد صلاحیت ناصر الصنباتی) پیشرفت قابل توجهی داشت

- **نزدیک به ترک ورزش و درس از کوین لورون:** سال ۱۹۹۷ برای او بسیار سخت بود. او در مسابقات مختلف نتوانست موفقیت کسب کند و در مستر المپیا ۱۹۹۷ در جایگاه ۹ قرار گرفت. او تا مرز ترک بدنسازی پیش رفت، اما دوست دخترش، ویکی گیتس، او را متقاعد کرد که ادامه دهد. در همان سال، او از کوین لورون، قهرمان وقت، درس مهمی گرفت. کوین به او گفت که "بیش از حد استرس دارد" و او را به نوشیدن ودکا تشویق کرد.

این کار باعث شد رونی آب بدنش را از دست بدهد و با بدنی فوق‌العاده تفکیک‌شده در مسابقه گرند پری مسکو ۱۹۹۷ قهرمان شود. این تجربه به او آموخت که "ریلکسیشن و کم‌آبی بدن" به اندازه تمرین سخت برای بدنسازی مهم هستند

- **پیروزی در مستر المپیا ۱۹۹۸:** رونی با این بینش جدید، سال ۱۹۹۸ را با دو پیروزی در "شب قهرمانان نیویورک" و "تورنتو پرو اینویشنال" آغاز کرد. او از فلکس ویلر، یکی دیگر از رقبای اصلی‌اش، در مورد تغذیه مشاوره گرفت و با یک متخصص تغذیه به نام چاد نیکولز کار کرد.

در مستر المپیا ۱۹۹۸، با وجود اینکه خود رونی انتظار قهرمانی نداشت (و هدفش قرار گرفتن در جمع ۶ نفر برتر بود) و حتی دیگر بدنسازان مانند فلکس ویلر نیز تصور می‌کردند قهرمان می‌شوند، او در پشت صحنه با فیزیک استثنایی خود همه را شگفت‌زده کرد.

جو ویدر، خالق مستر المپیا، نیز شخصاً به او گفت که "شگفت‌انگیز به نظر می‌رسد". رونی در رقابت بسیار قوی ظاهر شد، خصوصاً در نمایش پشت عضلانی و قدرتمندش. در نهایت، او با غلبه بر رقبای بزرگی مانند فلکس ویلر و ناصر الصنباتی، به شکلی غافلگیرکننده و با رأی یکپارچه داوران قهرمان مستر المپیا شد.

- **سلطه و رسیدن به رکورد:** این پیروزی آغاز "دوران رونی کلمن" در بدنسازی بود. او با حفظ فروتنی و "تشنه ماندن" برای موفقیت، بر خلاف پیش‌بینی‌های خودش و رسانه‌ها، توانست در سال‌های ۱۹۹۹ و ۲۰۰۰ نیز قهرمان مستر المپیا شود. او هشت بار متوالی (۱۹۹۸-۲۰۰۵) قهرمان مستر المپیا شد و رکورد لی هانی را در کسب بیشترین عنوان مستر المپیا (هشت قهرمانی) برابر کرد.

فلسفه تمرین و رژیم غذایی

- **تمرینات قدرتی بی‌نظیر:** رونی به دلیل قدرت فوق‌العاده‌اش شهرت داشت. او در اوج دوران حرفه‌ای خود ۸۰۰ پوند را در حرکت اسکات و ددلیفت و ۵۰۰ پوند را در پرس سینه تکرار می‌کرد. این قدرت استثنایی به او اجازه داد تا تمرینات بدنسازی را با وزنه‌های بسیار سنگین انجام دهد و به چگالی و سائیزی از عضلات دست یابد که هرگز قبلاً در بدنسازی حرفه‌ای دیده نشده بود.

- **تمرینات دو بار در هفته برای هر گروه عضلانی:** رونی هر گروه عضلانی را دو بار در هفته تمرین می‌داد و بر استفاده از وزنه‌های آزاد و حرکات دوطرفه (نه یک‌طرفه) تأکید داشت.

• قوانین رونی برای موفقیت در عضله‌سازی :

- استفاده از وزنه‌های آزاد: ۷۵ درصد تمرینات باید با وزنه‌های آزاد باشد
- تمرینات شدید: با سنگین‌ترین وزنه ممکن تمرین کنید و استراحت را به حداقل برسانید
- قوی‌تر شوید: با افزایش قدرت، می‌توانید وزنه‌های سنگین‌تری بلند کنید و عضلات بزرگ‌تری بسازید
- تمرین تا خستگی، نه تا ناتوانی کامل: عضلات را به تدریج در طول تمرین خسته کنید
- ثبات در تمرین: در سبک تمرینی خود ثابت قدم باشید
- فرم بسیار دقیق: فرم صحیح را بر بلند کردن وزنه‌های سنگین‌تر ترجیح دهید
- کنترل کاردیو: کاردیو بسته به هدف (کاهش چربی یا افزایش حجم) باید تنظیم شود
- آب زیاد بنوشید: برای سلامتی و عضله‌سازی، آب کافی بنوشید (یک گالن یا بیشتر در روز)

- **غذای تمیز بخورید:** او در تمام دوران حرفه‌ای خود هرگز یک وعده غذایی تقلبی (cheat meal) نداشت

- **از ابزارهای تمرین استفاده کنید:** از کفش‌های لیفتینگ، کمربند، بند و ... برای بهبود عملکرد استفاده کنید

- **ثبات در تمرین:** مهمترین قانون برای بدنسازی و رسیدن به اهداف

- **تغذیه و مکمل‌ها:** رونی رژیم غذایی بسیار سخت‌گیرانه‌ای داشت که شامل مصرف زیاد بوقلمون، مرغ و گوشت گاو برای پروتئین و گریتس و سیب‌زمینی پخته برای کربوهیدرات بود. او همچنین از مکمل‌هایی مانند مولتی‌ویتامین‌ها، مواد معدنی، کراتین، و پروتئین شیک استفاده می‌کرد

رقبا و برادران در بدنسازی

- **دوران فولاد و طلا:** رونی دوران رقابت خود (۱۹۹۰-۲۰۰۱) را "دوران فولاد و طلا" می‌نامد و آن را رقابتی‌ترین دوران تاریخ بدنسازی می‌داند. او در این دوران با بهترین‌ها مانند لی هانی، دوریان یتس، فلکس ویلر، کوین لورون، شاون ری، ناصر الصنباطی و کریس کورمیر رقابت کرد و آن‌ها را "برادران آهنین" خود می‌نامد.

- **احترام متقابل:** با وجود رقابت شدید، رونی همیشه به رقبای خود احترام می‌گذاشت جی کاتلر، رقیب اصلی رونی، او را به عنوان "بت" خود ستایش می‌کند. فلکس ویلر، رونی را "بزرگترین مستر المپیا تمام دوران" می‌داند و به بودن کنار او افتخار می‌کند.

مشکلات کمر و جراحی‌ها

- **آغاز مشکلات کمر در دبیرستان:** رونی کلمن مشکلات کمر خود را به دوران دبیرستان و تمرینات پاورلیفتینگ و فوتبال مرتبط می‌داند. او در ۱۷ سالگی هنگام انجام حرکت اسکات سنگین در یک مسابقه پاورلیفتینگ، دچار آسیب دیدگی شد. این آسیب دیدگی‌ها در دوران فوتبال تشدید شدند.

- **نقش کایروپراکتیک:** او به مدت سال‌ها از درمان‌های کایروپراکتیک برای مدیریت درد و حفظ توانایی‌های خود در بدنسازی استفاده می‌کرد و معتقد است بدون آن نمی‌توانست به دستاوردهای خود برسد.

- **فتق دیسک و جراحی‌ها:** در سال ۱۹۹۷، حین اسکات، صدای "ترق" را در کمر خود شنید که نشان‌دهنده فتق دیسک در L4 و L5 بود. با این حال، او جراحی را برای ۱۱ سال به تعویق انداخت. پس از بازنشستگی در سال ۲۰۰۷، او شروع به انجام جراحی‌های متعدد روی کمر و لگن خود کرد (در مجموع ۱۱ جراحی روی کمر و لگن و ۲ جراحی روی گردن)

- **تغییر وضعیت کنونی:** او تأکید می‌کند که مشکلات کمرش "بیش از حد بزرگ‌نمایی شده‌اند" و او "ناتوان" نیست. اگرچه دیگر نمی‌تواند مانند گذشته بدود یا به راحتی راه برود، اما درد ندارد و روی بهبود توانایی راه رفتن خود متمرکز است

- **عدم پشیمانی:** رونی ابراز پشیمانی نمی‌کند که به خاطر بدنسازی این مشکلات را تحمل کرده است. او می‌گوید تنها پشیمانی‌هایش این است که برای نهمین بار قهرمان مستر المپیا نشد و در اسکات ۸۰۰ پوندی تنها ۲ تکرار انجام داد، در حالی که می‌توانست بیشتر انجام دهد

رونی کارآفرین و مرد خانواده

- **راه اندازی برند مکمل:** پس از بازنشستگی از بدنسازی در سال ۲۰۰۷ به دلیل مشکلات کمر، رونی تصمیم گرفت وارد دنیای کارآفرینی شود تا "تشنه" بماند و خود را دوباره بسازد. او با استفاده از تجربه و ارتباطاتش در صنعت مکمل، برند "Ronnie Coleman Signature Series" را تأسیس کرد.
- **موفقیت در بازارهای جهانی:** او برند خود را ابتدا در اروپا و آسیا (که بدنسازی در آنها بسیار محبوب است) راه اندازی کرد. این برند در نهایت به بازار ایالات متحده نیز وارد شد و با شرکت GNC قرارداد توزیع امضا کرد. امروزه، این شرکت سالانه نزدیک به ۳۰ میلیون دلار فروش دارد و ۱۱۱ محصول مختلف ارائه می دهد.
- **زندگی خانوادگی و روابط:** رونی چندین رابطه طولانی مدت داشت، از جمله با شیلا و ویکی گیتس (بدنساز موفقی که او را از ترک ورزش منصرف کرد). او دو دختر اولش، والنسیا و جامیلیه را با دوست دوران کودکی اش، اینگر، بزرگ کرد (اگرچه جامیلیه دختر بیولوژیک او نبود، اما او را به فرزندی پذیرفت).
- **ازدواج با سوزان:** در سال ۲۰۰۹، رونی با سوزان آشنا شد و در نهایت با او ازدواج کرد. او سوزان را "زن زندگی ام" می نامد و معتقد است که او به او کمک کرد تا به بهترین نسخه از خود تبدیل شود. آن ها چهار دختر کوچک به نام های سوزی، لولا، سوفیا و لیلدا دارند. رونی خانواده اش را "بزرگترین موفقیت زندگی اش" می داند.

- **سال‌های پایانی مادرش:** مادر رونی در سال ۲۰۱۶ بر اثر سرطان پانکراس درگذشت. رونی در این دوران در کنار او بود و به او کمک کرد. او به شدت دلتنگ مادرش است، اما مرگ را بخشی از زندگی می‌داند.

میراث و قوانین زندگی

- **فلسفه "بیش از حد موفق (Overachiever):** "رونی خود را یک "بیش از حد موفق (overachiever) "می‌داند؛ کسی که بسیار فراتر از حد انتظار به دستاوردهایی رسیده است. او به شکرگزاری، کار سخت، عزم و ایمان به خدا به عنوان عوامل اصلی موفقیت خود اشاره می‌کند.

- **قوانین رونی برای زندگی:** او ۱۰ قانون زندگی را به اشتراک می‌گذارد :
 ۱. **چشم‌انت را باز کن:** فرصت‌های بزرگ می‌توانند ناگهان پدیدار شوند

۲. **شکرگزار باش:** آگاهی از داشته‌ها و قدردانی برای آنها کلید شادی است

- ۳. **بی‌رحم باش (relentless):** پشتکار و عدم تسلیم شدن، ویژگی اصلی افراد موفق است

۴. **شور و اشتیاق داشته باش:** کاری را انجام دهید که به آن علاقه دارید، وگرنه وقتتان را هدر می‌دهید

۵. تا جایی که می‌توانی سخت کار کن: هیچ میانبری برای موفقیت وجود ندارد

۶. ایمانت را بالا نگه دار: ایمان به خدا منبع قدرت و راهنمایی است

۷. نگرش مثبت داشته باش: همیشه به جنبه روشن زندگی نگاه کنید

۸. پول پس‌انداز کن: برای آرامش خاطر و مقابله با مشکلات پیش‌بینی نشده

۹. فروتن باش: غرور و تکبر مانع موفقیت واقعی است

۱۰. لذت ببر: حتی در سخت‌ترین برنامه‌ها هم باید لذت و سرگرمی را وارد کرد

- **میراث اصلی:** رونی کلمن امیدوار است میراث او نه تنها دستاوردهایش در بدنسازی، بلکه الهام‌بخش بودن برای میلیون‌ها نفر باشد تا زندگی خود را بهبود بخشند، به خودشان ایمان داشته باشند، اهداف بزرگی را تعیین کرده و به آن‌ها دست یابند. او می‌خواهد مردم "تمام آنچه می‌توانند باشند" را محقق کنند

این کتاب داستان خارق‌العاده یک ورزشکار، پلیس، کارآفرین و مرد خانواده است که با تکیه بر اصول کار سخت، انضباط و ایمان، به جایگاه بی‌سابقه‌ای در تاریخ رسید.