

بسته آموزشی زندگی سالم با نشاط و امید



امید به شش روایت

«کوی نومیدی مرو، امیدهاست
سوی تاریکی مرو، خورشیدهاست...»
شما چند نفر را می‌شناسید که این بیت مولانا را در زندگی خود
به تصویر کشیده باشند؟ واقعیت این است که بسیاری از ما
وقتی با یک بیماری سخت یا یک شرایط ناگوار در زندگی خود
مواجه می‌شویم، خودمان را می‌بازیم و راه امید را گم می‌کنیم
و در پیچ‌وخم زندگی گم می‌شویم. اما بعضی‌ها هم هستند
که درست در همین بزنگاه‌های حساس، دقیقاً در نقطه مقابل
می‌ایستند. آنها در سختی‌های زندگی همچنان سرسخت و
امیدوار می‌مانند و به زندگی خودشان و دیگران معنایی تازه
می‌دهند. این بسته آموزشی، روایتی است از امیدواری در
اوج ناامیدی؛ روایتی از زندگی آدم‌هایی که در نومیدانه‌ترین
شرایط هم امیدوار می‌مانند و اسیر تاریکی نمی‌شوند. حکایت
امید به پنج روایت.

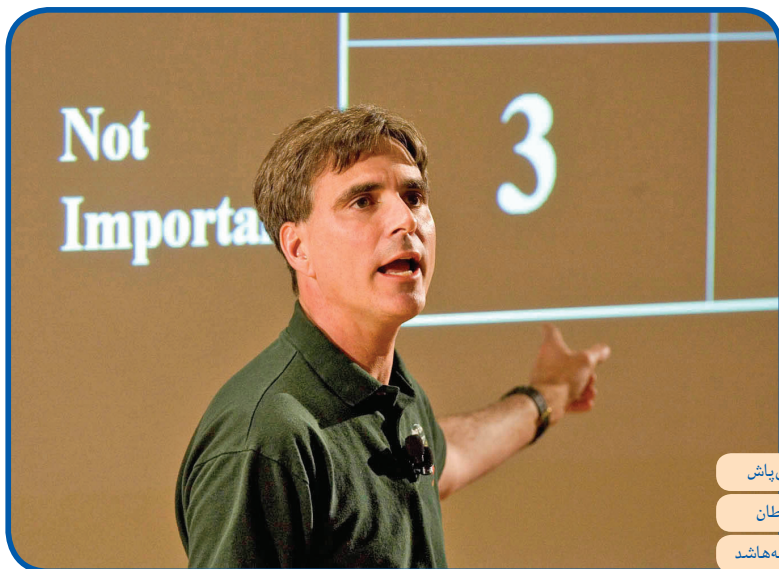
روایت اول: رندی پاش، مرگ قریب‌الوقوع و امید



- چقدر زنده می‌مانم؟

- احتمالاً ۳ تا ۶ ماه دیگر...

این دیالوگ در ۱۸ اوت ۲۰۰۷ بین «رندی پاش» و پزشکش رد و بدل شد. رندی
پاش، استاد کامپیوتر دانشگاه کارنگی ملون پنسیلوانیا بود. یک سال قبل، تازه
فهمیده بود سرطان پانکراس گرفته و به توصیه پزشکش «جراحی و بیپل» کرده
بود. اما جراحی جواب نداد. حالا پزشکش داشت پتاسکن او را می‌خواند و
می‌دید که سرطان به ریه‌هایش متاستاز داده: «احتمالاً ۳ تا ۶ ماه دیگر...»



زندگی موثر زندگی پاش

پس از ابتلا به سرطان

ضرب المثل رسانه هاشد

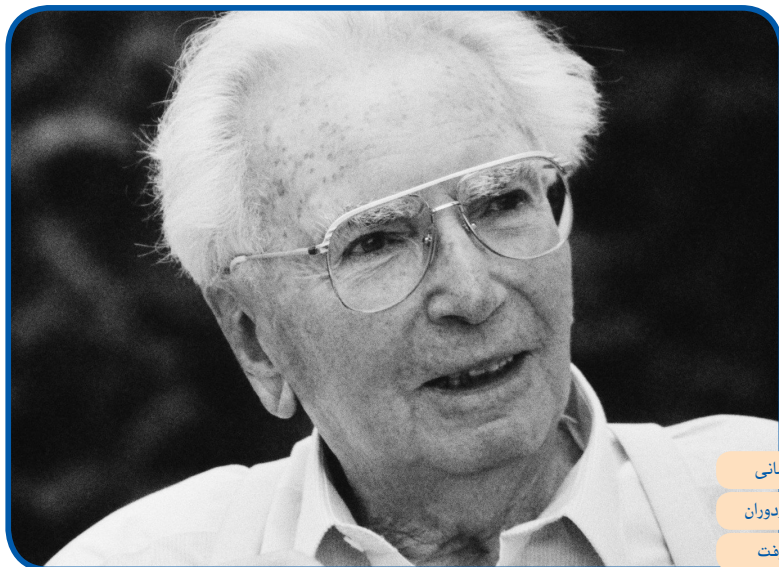
زندگی پاش ۱۰ ماه بعد از آن «۳ تا ۶ ماه دیگر» زنده ماند و در این ۱۰ ماه طوری زندگی کرد که احترام و اعتبارش چندبرابر شد. او برای دانشگاهش، شهرش و کشورش آدم مهمی بود اما آنچه اسم او را زنده نگه داشت، کار و بارش نبود؛ زندگی اش بود، چگونه زندگی کردنش، رفتار و گفتارش و تاثیر عمیقی که در این ۱۰ ماه برد بگران گذاشت: «اگر سرطان سراغم نمی آمد، شاید هرگز نمی فهمیدم چگونه زندگی کردن خیلی مهم تر از چقدر زندگی کردن است.» او تنها یک ماه بعد از آن «۳ تا ۶ ماه دیگر»، آخرین و مشهورترین سخنرانی عمرش را انجام داد. زمان سخنرانی: ۱۸ سپتامبر ۲۰۰۷، مکان: دانشگاه کارنگی ملون، تعداد حضار: ۴۰۰ نفر. فیلم سخنرانی اش خیلی زود رکورد داندلود یوتیوب را شکست و تقاضای مکرر مردم، بسیاری از برنامه سازان از جمله اپرا وینفیری را مجبور کرد او را به برنامه اش دعوت کند. کمی بعد، کمپانی دیزنی هم سراغش آمد و نسخه مکتوب سخنرانی اش را ۶/۷ میلیون دلار خرید. کتاب سخنرانی اش خیلی زود به لیست پرفروش ترین های هفته «نیویورک تایمز» راه پیدا کرد و در ۲۸ آوریل ۲۰۰۸ صدرنشین این

لیست شد؛ کتابی که تا کنون به ۴۶ زبان ترجمه شده و فقط در آمریکا بیش از ۵ میلیون نسخه فروخته. محتوای این کتاب، چیزی نیست جز تجربه زیسته «رندی پاش»؛ مردی که می‌گفت تجربه این ۴۷ سال زندگی نشانش داده تنها راه برآورده شدن آرزوهایش، برآورده کردن آرزوهای دیگران است: «... در همین یک ماه اخیر، بارها اطرافیانم به من گفته‌اند انگار نه انگار که سرطان داری! انگار نه انگار که بهت گفته‌اند به زودی می‌میری! من از آنها می‌پرسم مگر بقیه نمی‌میرند؟ مگر خود آنها زمان مردنشان را می‌دانند؟ من اگر قرار است بمیرم، ترجیح می‌دهم با سرطانی بمیرم که برایم وقت تعیین می‌کند، نه با تصادفی که ممکن است همین امروز اتفاق بیفتد و جانم را بگیرد. اگر چنین تصادفی ۲ سال پیش برایم اتفاق می‌افتاد، شاید هرگز فرصت نمی‌کردم به خانواده‌ام و اطرافیانم بگویم چقدر دوست‌شان دارم؛ شاید اصلا کار و بارم به من فرصت نمی‌داد میزان علاقه‌ام را به آنها بفهمم؛ شاید هرگز فرصت نمی‌کردم برای رفتن آماده شوم و آماده‌شان کنم؛ شاید هرگز...» خیلی‌ها با ابتلا به سرطان پانکراس، جان خود را از دست داده‌اند. خیلی‌ها با سرطان‌های دیگر، خیلی‌ها با بیماری‌های دیگر، اما آنچه نام رندی پاش را زنده نگه داشته، شیوه مواجهه او با سرطانش بود. احترام و اعتباری که او توانست در همان ۱۰ ماه پس از وخامت بیماری‌اش به دست آورد، در تمام ۴۷ سال زندگی‌اش حاصل نشده بود و این، محصول همان نگاه امیدوارانه‌ای بود که او به بیماری، زندگی و مرگ پیدا کرده بود؛ نگاهی که توانست به خیلی‌های دیگر هم امید بدهد و معنای تازه‌ای به زندگی بسیاری دیگر از آدم‌ها در گوشه‌وکنار جهان بدمد.

روایت دوم: ویکتور فرانکل، اسارت و امید

در جنگ جهانی دوم، خیلی‌ها در اردوگاه‌های آلمانی کشته شدند اما در همان اردوگاه، محقق‌ی اسیر بود که بعدها توانست بر افکار و زندگی خیلی‌ها تاثیری عمیق بگذارد و جالب اینکه او در همان اردوگاه‌های مخوف توانست به یافته‌های مهم و تاثیرگذارش دست یابد. او ویکتور فرانکل بود؛ روان‌کاوی که در وین زندگی می‌کرد و در اوایل جنگ جهانی دوم به اسارت نازی‌ها درآمد.





پایه‌های معنادرمانی

ویکتور فرانکل در دوران

اسارتش شکل گرفت

ویکتور فرانکل می‌گوید به محض اینکه وارد اردوگاه شده، سه هدف برای خودش تعیین کرده. اول، زنده ماندن. دوم، استفاده از مهارت پزشکی برای کمک به بیماران و مجروحان. سوم، تلاش برای آموختن. فکرش را بکنید! در بحبوحه اسارت و در آستانه مرگ، یک نفر هست که سعی می‌کند زنده بماند، بیاموزد و به دیگران کمک کند. خوشبختانه او به هر ۳ هدفش رسید. فرانکل پس از جنگ به وین بازگشت و کتاب معروفش را نوشت: «انسان در جستجوی معنا». او در این کتاب نوشته است که بیشتر زندانی‌ها را بلافاصله اعدام می‌کردند ولی من توجهم را به آنهایی معطوف می‌کردم که زنده می‌ماندند و در شرایط دشوار در اردوگاه به کار گرفته می‌شدند. خیلی‌ها جان باختند اما در میان آنهایی که ماندند، ویکتور فرانکل یک نقطه اشتراک پیدا کرد:

«تمام آنهایی که زنده می‌ماندند، کار بسیار مهمی داشتند که در آینده باید انجام می‌دادند؛ چشم‌اندازی روشن در آینده، امیدی هدفمند برای غلبه بر ناملایمات غیرقابل تحمل.» فرانکل می‌گوید: «این امید و چشم‌انداز برای یکی از زندانیان، فرزند کوچکش بود که خیلی دوستش داشت و در کشوری غریب

چشم انتظارش بود. برای دیگری، نوشته‌هایش بود که هنوز ناتمام بودند و هیچکس دیگری جز خودش نمی‌توانست تمام‌شان کند و...»

این عامل برای خود فرانکل نیز موثر بود. او می‌نویسد: «من مرتب به زندگی فلاکت‌بارم فکر می‌کردم. اینکه امشب برای شام چه می‌دهند؟ اگر به جای جیره اضافی، سوسیسی به من دادند، آیا بهتر نیست آن را با تکه‌ای نان عوض کنم؟ بهتر نیست آخرین نخ سیگارم را که دو هفته پیش پاداش گرفتم، با یک کاسه سوپ عوض کنم؟ چه کسی می‌تواند کمکم کند در اردوگاه کاری برای خودم دست و پا کنم؟ از اینکه هر روز و هر ساعت مجبور بودم به چنین مسائلی بی‌ارزشی فکر کنم، متنفر بودم اما بالاخره سختی‌ها گذشت و من به یک‌باره خودم را در جایگاه سخنرانی دیدم و حضار فراوانی را مشاهده کردم که همگی روی صندلی‌های چرمی نشسته بودند و به حرف‌هایم گوش می‌دادند، در حالی که من داشتم درباره روان‌شناسی اردوگاه‌های کار اجباری سخنرانی می‌کردم...»

پیام فرانکل کاملاً روشن است؛ برای من و شما ضروری است که امیدوارانه و جسورانه، چشم‌اندازی روشن برای خودمان ترسیم کنیم که بتواند به آینده‌مان معنا بدهد. او می‌نویسد: «این ویژگی انسان است که فقط با امید به آینده می‌تواند زنده بماند و این تنها راه نجات او در دشوارترین لحظات زندگی است... همه ما در زندگی خود از رودی عبور می‌کنیم که آینده‌مان آن سوی رود است. گاهی جریان این رود، آرام است و عبورمان آسان. گاهی جریان این رود، متلاطم است و عبورمان دشوار و غیرقابل پیش‌بینی. بیشترمان سعی می‌کنیم با پریدن توی آب و شنا کردن، از این رود عبور کنیم اما راه بهتری هم برای عبور از این رود وجود دارد: داشتن یک چشم‌انداز روشن و امیدوارکننده در آینده، در آن سوی رود، مثل یک طناب است که می‌توانیم به آن چنگ بزنیم و به کمک آن، سختی‌های گذشتن از جریان رود را تحمل کنیم تا خودمان را به آن سوی آب برسانیم. در حالی که رود سعی می‌کند ما را به درون خودش ببلعد، ما باید طناب را با عضلاتمان محکم بگیریم، با مغزمان فکر کنیم و با تمام قلبمان به هدف خود راسخ و امیدوار بمانیم... و البته هیچ کس دیگری نمی‌تواند این کار را برایمان انجام بدهد. این کار خودمان است.»



بریل که در کودکی نابینا

شده بود، خط بریل را در

جوانی ابداع کرد

روایت سوم: لویییس بریل، نابینایی و امید

دو قرن پیش که «لویییس» در یکی از شهرهای کوچک فرانسه به دنیا آمد، خبری از وسایل نقلیه امروزی نبود و مردم با اسب و درشکه این طرف و آن طرف می‌رفتند. پدر لویییس هم از همین راه امرار معاش می‌کرد. او زین اسب می‌ساخت. روزی لویییس، هنگامی که در کارگاه پدرش مشغول بازی بود، درفش تیزی را ناخواسته به چشمش فرو کرد و چشم چپ خود را از دست داد. یک سال بعد، وقتی که ۴ سال بیشتر نداشت، عفونت زخم کهنه به چشم راستش زد و او بینایی‌اش را به طور کامل از دست داد.

با وجود نابینایی مطلق، لویییس در مدرسه محلی حاضر می‌شد اما کم‌کم وقت آن رسید که به مدرسه ویژه نابینایان برود. برای همین هم او را از خانواده جدا کردند و به پاریس فرستادند. مدرسه نابینایان اما چندان هم به مدرسه نمی‌خورد. بیشتر وقت دانش‌آموزان به یادگیری و ساخت صنایع دستی ساده می‌گذشت و در قبال ساعت‌ها کار، غذای مختصری گیرشان می‌آمد. البته باید تنبیه روزانه را هم به این فهرست اضافه کرد. در کنار کار روزانه،

موسس این مدرسه، روش ابداعی خود را نیز به دانش‌آموزان یاد می‌داد. در این روش، حروف معمول زبان فرانسه را به شکل برجسته زیر انگشت دانش‌آموز قرار می‌دادند و او یاد می‌گرفت که آنها را لمس کند و بخواند. این روش، روشی سخت و غیر تخصصی بود اما لویییس خیلی زود آن را یاد گرفت. مدتی بعد، «چارلز باربیر» به آن مدرسه آمد و رسم المشرق ابداعی خود را به معلمان ارائه کرد. او اسم روش ابداعی‌اش را گذاشته بود «شب‌نویسی». این رسم‌المشرق از نقطه‌ها و خط‌فاصله‌های برجسته تشکیل می‌شد و آنقدر سخت بود که برای نوشتن هر یک از حروف باید از ۱۴ نقطه یا خط‌فاصله استفاده می‌کردند. لویییس اما خیلی زود در شب‌نویسی مهارت پیدا کرد و از همان روزها بود که به این فکر افتاد تا رسم‌المشقی ساده‌تر برای نابینایان طراحی کند. او در آن زمان تنها ۱۲ سال داشت.

۳ سال بعد، لویییس ۱۵ ساله، رسم‌المشرق ابداعی خود را عرضه کرد. او فقط به ۶ نقطه نیاز داشت تا هرچه را که می‌خواهد، بنویسد. حروف برجسته ابداعی لویییس با اولین تماس نوک انگشت درک می‌شد و نیازی به حرکت دادن انگشتان روی یک حرف واحد نداشت. به علاوه، متد ابداعی او برخلاف متدهای قبلی، امکان نوشتن را نیز برای نابینایان فراهم می‌کرد. لویییس، نام خانوادگی خود را بر روی خط جدید گذاشت و آن را «خط بریل» نامید. با آنکه لویییس بریل بعدها به عنوان معلم همان مرکز آموزشی به کار مشغول شد، اما به دلایلی نتوانست مسوولان را متقاعد کند که از «خط بریل» برای آموزش دانش‌آموزان استفاده کند. او علی‌رغم این مخالفت‌ها، ناامید نشد و خط بریل را بسط داد و علایمی را نیز برای محاسبات ریاضی و نت‌نویسی موسیقی به آن اضافه کرد. حالا دیگر لویییس بریل تبدیل به معلم دلسوزی شده بود که دانش‌آموزان نابینایش، او را تحسین می‌کردند، اگرچه نوآوری درخشان او را نه در فرانسه و نه در هیچ جای دیگر دنیا هنوز به رسمیت نمی‌شناختند.

لویییس بریل در سن ۴۶ سالگی متعاقب ابتلا به بیماری سل از دنیا رفت. ۱۶

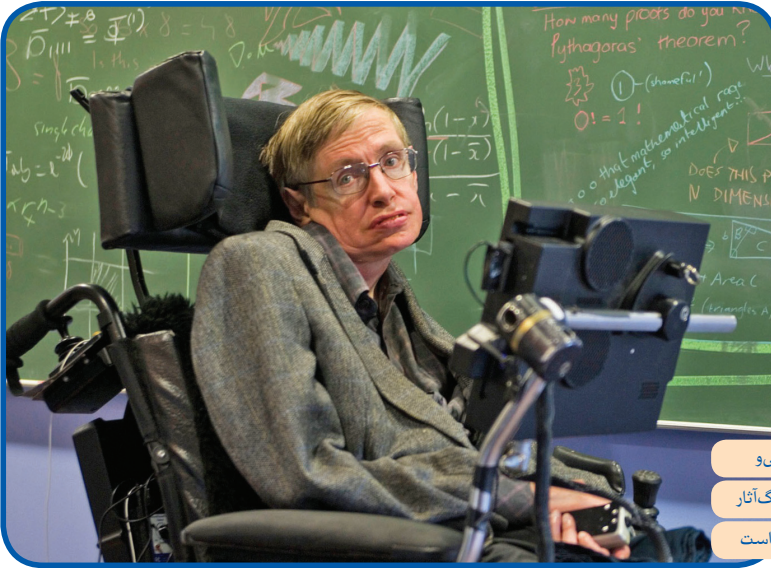
سال بعد از مرگ او، دکتر توماس آرمیتاژ «بنیاد توسعه ادبیات نابینایان» را راه اندازی کرد و با استفاده از رسم المشق بریل، اولین کتاب‌های ویژه نابینایان را به چاپ رساند. حالا نوبت آن بود که همه دنیا دستاورد «بریل» را تحسین کند، اگرچه خودش زنده نبود تا ببیند خلاقیتش چه بسیار نابینایانی را در سرتاسر جهان به زندگی امیدوار کرده است.

در سال ۱۹۵۲، در صدمین سالمرگ «لوییس بریل»، پیکر او را از قبر خارج ساختند و طی مراسمی شکوهمند، دوباره آن را در قبرستان پانتئون پاریس به خاک سپردند. امروزه خط بریل به عنوان سیستم نوشتاری استاندارد نابینایان در سرتاسر جهان پذیرفته شده است و سالانه بیش از ۶۰۰ هزار جلد کتاب با خط بریل به چاپ می‌رسد.

روایت چهارم: استفان هاوکینگ، بیماری صعب‌العلاج و امید

اگر یک روزی که خدا آن روز را نیاورد، به یک بیماری صعب‌العلاج مبتلا شوید که پزشکان از شما قطع امید کنند و بگویند کاری از دستشان ساخته نیست؛ چه حالی به شما دست می‌دهد؟ چه کار می‌کنید؟ این همان چیزی است که برای استفان هاوکینگ در ۲۱ سالگی اتفاق افتاد: «وقتی شنیدم که به تدریج فلج می‌شوم و فقط ۲ سال دیگر زنده می‌مانم، شوکه شدم اما هر بار که فکرهای آزاردهنده سراغم می‌آمد، فوراً تصویر آن پسر بچه هم‌اتاقی‌ام را که زمان بستری شدنم در بیمارستان جلوی چشمانم جان داد، در ذهنم مجسم می‌کردم. به یاد می‌آوردم که او چه سرسختانه مقاومت کرد و چه سخت تسلیم شد. آن وقت مصمم می‌شدم که من هم مثل او به آسانی تسلیم نشوم.»

پروفسور هاوکینگ در سال ۱۹۶۶ دکترایش را در رشته فیزیک از دانشگاه کمبریج گرفت تا در ۳۵ سالگی، نخستین استاد فیزیک گرانشی دانشگاه کمبریج باشد؛ اگر چه در ۲۱ سالگی و به دنبال ابتلایش به بیماری ALS دچار فلج تدریجی شد و رفته‌رفته تمام حرکات اختیاری بدنش را از دست داد. او طی سه دهه اخیر قدرت تکلمش را نیز از دست داد و حالا دیگر حتی



درباره حیات علمی و

امیدوارانه ها و کینگ آثار

زیادای تولید شده است

نمی‌تواند گردن راست کند و سرش را بالا بگیرد. هاوکینگ که اکنون برای نوشتن و حرف زدن از رایانه مخصوصی که برای او طراحی شده، استفاده می‌کند؛ از نخستین روزهای تشخیص بیماری‌اش این‌گونه یاد می‌کند: «آن روزها همه توقع داشتند که من بروم سراغ الکل و خودم را و بیماری‌ام را در آن غرق کنم اما من دقیقا عکس آن چیزی را انجام دادم که همه توقع داشتند؛ یعنی چسبیدم به درس. با خودم گفتم اگر قرار است ۲ سال دیگر بمیرم، بگذار حداقل کاری برای کسی کرده باشم. فکر می‌کردم مطالعات من در زمینه فیزیک شاید بتواند روزی گره از کار کسی باز کند.» چنین جمله عمیقی از چنان ذهن درخشانی برمی‌خیزد که: «من خودم را آدم خوش‌بختی می‌دانم چون بیماری من می‌توانست پیشرفت شدیدتر و سریع‌تری داشته باشد اما خدا را شکر این طور نشد. زندگی من یک پیام خیلی کوتاه و در عین حال بزرگ برای همه دارد: هیچ‌وقت امید خودتان را از دست ندهید.»



این فوتبالیست بسیاری

از قهرمانی‌هایش را پس

از سرطان‌ش جشن گرفت

روایت پنجم: بابی مور، سرطان و امید

۵۱ سال پیش، در چنین روزهایی، شهر لندن میزبان فینال جام جهانی بود و آلمان اگرچه با یک گل از انگلستان پیش بود، اما در نهایت بازی را با حساب ۴ به ۲ واگذار کرد تا فوتبال انگلستان بزرگ‌ترین افتخار تاریخ خود را تجربه کند. گل اول انگلیسی‌ها را «جف هرست» به ثمر رساند و پاس آن گل را کاپیتان و دفاع پرآوازه انگلیسی‌ها، «بابی مور»، ارسال کرده بود.

بابی مور بی‌شک تاثیرگذارترین بازیکن آن بازی بود؛ نقشی که البته سال‌ها قبل و بعد از آن بازی نیز برای تیم ملی فوتبال انگلستان بازی کرد. خیلی‌ها صحنه اهدای جام ۱۹۶۶ را به یاد دارند؛ صحنه‌ای که در آن، بابی مور همانطور که به سمت جایگاه می‌رفت، سراسیمه دستانش را به لباس خود می‌کشید تا آنها را از گل و لای زمین چمن پاک کند که بتواند با مقامات حاضر در جایگاه دست بدهد و جام قهرمانی را از آنها بگیرد و بالای سر ببرد. شاید کسانی که بازی فوق‌العاده و چهره مصمم بابی مور را در آن روز به یاد دارند، به سختی باورشان شود که درست ۲ سال قبل از آن بازی، یعنی دقیقاً

در همان روزهایی که کاپیتان انگلیسی‌ها در اوج دوران بازیگری‌اش بود، خبر تکان‌دهنده‌ای از پزشک خود شنیده بود؛ خبر ابتلایش به سرطان بیضه. هنگامی که تشخیص سرطان بیضه برای بابی مور مطرح شد، او تنها ۲۳ سال داشت و به تازگی بازوبند تیم باشگاهی وستهام را به بازو بسته بود. این خبر آنقدر برای او تکان‌دهنده و غیرمنتظره بود که چند هفته تمرینات تیمش را رها کرد، با هیچ‌کس هم‌کلام نشد، سوال‌های خبرنگاران را بی‌جواب گذاشت و مدیران تیم را از وضعیت خود بی‌خبر نگه داشت. اما فوتبالیست جوان، فقط همان مدت کوتاه را نیاز داشت تا روحیه ورزشی و جنگندگی خود را دوباره به دست بیاورد و امیدوارانه به میدان بازگردد.

او خیلی زود از خلوت خود بیرون آمد و اعلام آمادگی کرد تا روند درمان را مطابق نظر پزشکانش به انجام برساند و در کنار درمان، سعی کرد برنامه غذایی خود را نیز اصلاح کند و جالب اینکه در اکثر مراحل درمان، با جدیت تمام در تمرینات تیمش نیز شرکت می‌کرد. همبازیانش آن روزها را این‌طور به یاد می‌آورند: «به نظر می‌رسید که انگیزه بابی در زمین بیشتر شده. با اینکه هزار و یک جور دارو مصرف می‌کرد اما در تمرین‌ها شادابی همیشه را داشت. انگار داشت به بیماری‌اش دهن‌کجی می‌کرد. انگار می‌خواست لج سرطان را درآورد!»

تیم وستهام در همان سال ۱۹۶۴ میلادی و با کاپیتانی بابی مور توانست قهرمان جام حذفی انگلستان شود. یک سال بعد، باز هم بابی مور و هم‌تیمی‌هایش



بودند که جام قهرمانی را در استاد یوم ویمبلی لندن بالای سر بردند؛ جامی که این بار بابتی مور به دست گرفته بود، جام جام داران اروپا بود و حریفی که مغلوب آنها شده بود، تیم سرشناس مونیخ ۱۸۶۰ آلمان.

سرطان هرگز بابتی مور را به کلی رها نکرد و پیگیری و درمان، بخشی از زندگی روزمره او شده بود. او در جام جهانی ۱۹۷۰ مکزیک نیز کاپیتان تیم ملی انگلستان بود و از تکلی که در بازی با برزیل بر روی پای «جرزینهو» زد، همچنان به عنوان زیباترین و دقیق ترین تکل تاریخ فوتبال یاد می شود.

بابتی مور ۱۰۸ بازی ملی انجام داد و در ۳۲ سالگی از فوتبال ملی کناره گرفت و ۳ سال بعد به کلی از فوتبال خدا حافظی کرد. او بعد از دوران بازیگری اش، مربیگری، کارشناسی و گزارشگری فوتبال را هم تجربه کرد تا اینکه در سال ۱۹۹۳ میلادی از دنیا رفت. پرافتخارترین بازیکن فوتبال جزیره، ۱۲ سال از دوران بازیگری اش را در حالی پا به زمین گذاشته بود که دچار سرطان بود. اما او در همین سال ها با امیدواری و جنگندگی تمام، با حریفان ورزشی و بیماری خود رقابت کرد و به بیشترین و بزرگ ترین افتخارات ورزشی ممکن رسید.

اکنون «بنیاد سرطان بابتی مور» یکی از بزرگ ترین و فعال ترین نهادها در زمینه تحقیقات سرطان در انگلستان و اروپا به شمار می رود.

روایت ششم: لانس آرمسترانگ، مواجهه امیدوارانه با سرطان

لانس آرمسترانگ یکی از نامدارترین ورزشکاران جهان است. این دوچرخه سوار آمریکایی در سال ۲۰۰۵ موفق شد برای هفتمین سال پیاپی به قهرمانی تور دو فرانس دست پیدا کند اما آنچه از او چهره یک قهرمان جهانی ساخت، نه مدال های طلا و مقام های ورزشی او، که مبارزه جانانه اش با سرطان است.

آرمسترانگ در سال ۱۹۷۱ متولد شد. در سن ۷ سالگی اولین دوچرخه اش را از مادرش هدیه گرفت و ۹ سال بعد، در سن ۱۶ سالگی، به عضویت یک باشگاه آماتور درآمد. او در سال ۱۹۹۰ قهرمان لیگ آماتور ایالات متحده شد و دو سال بعد به عضویت باشگاه حرفه ای موتورولا درآمد. لانس در اولین رقابت حرفه ای خود، در بین ۱۱۱ شرکت کننده، آخر شد اما روحیه جنگندگی اش



جدال این ورزشکار با

سرطانش همیشه برای

رسانه‌ها خبرساز بوده

باعث شد تا دو هفته بعد در جام جهانی سوییس به مقام دوم دست پیدا کند. او تا سال ۱۹۹۶، به جز عنوان قهرمانی «تور دو فرانس»، انواع و اقسام عناوین جهانی را در کارنامه خود داشت. در همین سال بود که به مشکلات تنفسی دچار شد و پزشکان برایش تشخیص برونشیت را مطرح کردند. لانس دچار ضعف شدید شده بود و بعد از مدتی درد بیضه نیز به مشکلات ریوی او اضافه شد. وقتی برای اولین بار در سرفه‌هایش خون مشاهده کرد، به طور جدی پیگیر بیماری خود شد و این چنین بود که بعد از انجام آزمایشاتی، تشخیص سرطان بیضه برای این قهرمان ۲۵ ساله مطرح شد. از بد حادثه، سرطان از سطح بیضه فراتر رفته بود و به ریه‌ها، حفره شکمی، غدد لنفاوی مختلف و حتی مغز چنگ انداخته بود و به اصطلاح طبی متاستاز داده بود. پزشکان وخامت اوضاع را به آرمسترانگ گوشزد کردند و گفتند که امیدواری چندان برای او در کار نیست اما آرمسترانگ جنگنده‌تر و امیدوارتر از آن بود که بخواهد به این راحتی تسلیم شود. او تمام مراحل درمان پیشنهادی پزشکان را یکی یکی طی کرد و در کنار آن به مطالعه همه‌جانبه در مورد ماهیت

بیماری خود پرداخت. در نتیجه همین مطالعات شخصی بود که تصمیم گرفت برنامه غذایی اش را عوض کند. او در فاصله بین دوره‌های شیمی‌درمانی به تمرینات خود ادامه داد و مصمم بود که بعد از پایان درمان به مسابقات حرفه‌ای بازگردد. آرمسترانگ به بیماری خود نیز به چشم یک حریف حرفه‌ای نگاه می‌کرد و در مصاحبه‌ای به مجله تایم گفته بود: «احساسم در مورد بیماری شبیه به همان حسی بود که در یک مسابقه حرفه‌ای به آدم دست می‌دهد. اولش عصبانی شدم ولی بعد انگیزه پیدا کردم و تصمیم گرفتم که بهتر شوم و وقتی حس کردم که دارم بهتر می‌شوم، فهمیدم که برنده شدنم نزدیک است.» در فوریه ۱۹۹۷ بود که آرمسترانگ فهمید برنده شدنش نزدیک است. پزشکان او را معاینه و اعلام کردند بدن او از سرطان پاک شده است! او با تمام قوا به ورزش حرفه‌ای بازگشت اما روزهای سختی در پیش بود. قوای جسمانی، چابکی و مهارت‌های ورزشی او به شدت افت کرده بود. باشگاه و حامیان مالی، قراردادهای شان را لغو کرده بودند و حاضر به تجدید آن نبودند. او مجبور شد به باشگاه دوچرخه سواری شرکت پست ایالات متحده بپیوندد و دستمزد سالیانه‌اش بیش از ۸۰ درصد کاهش پیدا کرد. لانس هرگز ناامید نشد و دست از مبارزه برنداشت. او در انتهای سال ۱۹۹۸ دوباره یکی از چهره‌های برتر دوچرخه‌سواری بود و بالاخره در تابستان ۱۹۹۹، مجدداً در مسابقات تور دو فرانس شرکت کرد. اگرچه کمتر کسی به موفقیت او در این مسابقات امید داشت اما آرمسترانگ، ۷ دقیقه و ۳۷ ثانیه زودتر از نفر دوم از خط پایان مسابقه عبور کرد و به آرزوی همیشگی خود رسید. به علاوه، او با سرعت رکابزنی ۲۵ مایل در ساعت، رکورد قبلی این مسابقات را نیز شکسته بود. این تازه اول راه بود. لانس برای ۶ سال آتی نیز قهرمان بی‌چون و چرای این مسابقات باقی ماند. اگرچه شایعاتی که درباره دوپینگ او مطرح شد، تا حدودی چهره او را در مقام یک قهرمان ورزشی مخدوش کرد، اما آنچه در زندگی او از نظر اکثر ناظران حائز اهمیت است، بازگشت امیدوارانه‌اش به زندگی شخصی و حرفه‌ای پس از ابتلا به یک بیماری صعب‌العلاج است.

آرمسترانگ در سال ۲۰۰۴ بنیانگذار یک تور دوچرخه سواری شد و آن را «تور امید» نامید. او همچنین موسسه‌ای با نام «بنیاد سرطان لانس آرمسترانگ» تاسیس کرده است که در زمینه افزایش آگاهی عمومی در رابطه با تشخیص زودهنگام و درمان سرطان فعالیت می‌کند. بیل ساپورتیو، روزنامه نگار، هنگامی که شنید آرمسترانگ دچار بیماری شده است، گفت: «لانس دیوانه‌ی مبارزه کردن و برنده شدن است. من اگر جای سرطان بودم، حواسم را بیشتر جمع می‌کردم.»

