



قصه صعودهای سخت بانوی ایرانی | خاطرات بانوی کوهنوردی از هیمالیانوردی

افسانه حسامی‌فرد در تلویزیون اینترنتی همشهری قصه کوهنوردی خود را از «شیرآباد» تا «چوآیو» گفت.

همشهری آنلاین - سیده زهرا عباسی: اواخر مهر بود که فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی اعلام کرد «افسانه حسامی‌فرد» موفق به صعود به قله چوآیو در تبت شده است که با این صعود هم اولین بانویی است که توانسته پروژه صعود به همه قله‌های هشت‌هزار متری جهان را به سرانجام برساند و هم پس از «عظیم قیچی‌ساز» دومین ایرانی‌ای باشد که به جمع باشگاه هشت‌هزار متری‌های جهان پیوسته. افسانه حسامی‌فرد، پزشک و هیمالیانورد متولد سبزوار در خراسان رضوی است. او با حضور در برنامه تلویزیون اینترنتی همشهری درباره تجربه خود از کوهنوردی و ثبت رکوردهای جهانی‌اش صحبت کرد.



آغاز قصه کوهنوردی

بانوی تاریخ‌ساز ایران، «یکی بود، یکی نبود» قصه‌اش را از سال ۱۳۷۶ آغاز کرد؛ زمانی که دانشجوی پزشکی بود و کوهنوردی را از کوه‌های اطراف شهر مشهد شروع کرد: «در مشهد دانشجوی بودم. اوایل برای تفریح و گل‌گشت مثل همه آدم‌ها که آخر هفته‌ها دور و اطراف شهر می‌روند، به کوه می‌رفتم. اما کوهنوردی‌ام در این حد نماند. کم‌کم جدی‌تر شد و به کوه‌های بلند ایران در شرایط آب و هوایی مختلف و جبهه‌های مختلف رفتم تا در نهایت وارد پروژه صعود به قله‌های بین‌المللی شدم. حدود سه سال و نیم پیش پروژه صعود به قله‌های هشت‌هزار متری را آغاز کردم که مهر امسال به سرانجام رسید.»

افسانه حسامی‌فرد اولین قله‌ای که صعود کرده است را شیرآباد در اطراف مشهد معرفی کرد که حدود ۳۲۰۰ متر ارتفاع داشته است. او توضیح داد: «سال ۱۳۷۸ با بردارم به این قله صعود کردم و حضور بردارم در شروع کار یک قوت قلب برایم بود.»



راز جوانی پوست اینجاست 🍌 کرم ضدچروک
🔥 گیاهی با ۴۵٪ تخفیف استثنائی

خرید محصول



او که در شهرهای مختلف زندگی کرده است و به نوعی «مارکوپولو» محسوب می‌شود، در این باره گفت: «متولد سبزوار هستم و تا ۹ سالگی در این شهر زندگی کردم. از ۹ تا ۱۲ سالگی در گناباد بودم و بعد به فریمان، مشهد، گرگان و بجنورد رفتم. اگر این جغرافیا را نگاه کنید، هیچ‌کدام ارتفاع بلندی ندارند. همیشه در صحبت‌ها و کلاس‌ها از من می‌پرسند در استانی که قله بلند و ارتفاع ندارد چطور در کوهنوردی پیشرفت کردید؟ همیشه به تهرانی‌ها حسادت می‌کنم که تعداد زیادی قله چهار هزار متری در کنار خود دارند. در منطقه ما نهایت ارتفاع ۳۲۰۰ متر است. همین کار من را برای تمرین سخت‌تر می‌کرد. برای تمرین برف و یخ باید به تهران یا علم‌کوه می‌رفتم. اما می‌خواهم بگویم حتی در این جغرافیای محدود هم هیچ چیز غیرممکن نیست، فقط باید بخواهیم و تلاش کنیم و بهایش را بدهیم که این بها برای من رفت‌وآمد بیشتر بود.»

آغاز صعودهای بین‌المللی

بانوی هیمالیانورد ایرانی در بخش دیگری از صحبت‌های خود از صعودهای بین‌المللی‌اش گفت. او ابتدا تاکید کرد که درباره کوه‌نوردی و صعود نباید از واژه فتح و زدن استفاده کرد، زیرا «ما با احترام و اجازه به کوه‌ها صعود می‌کنیم.»

افسانه حسامی‌فرد با بیان اینکه همه صعودهای هشت‌هزار متری‌اش فردی بوده است، افزود: «وقتی تصمیم می‌گیرم به قله‌ای بروم باید با یک شرکت کوهنوردی قرارداد ببندم. این اجبار برای همه کوهنوردها وجود دارد. بعد از امضای قرارداد یک دعوتنامه ارسال و بقیه روند از صدور ویزا و بیمه مسافرتی تا بلیت و خرید تجهیزات و نهایتا اعزام انجام می‌شود. این شرکت‌ها یک شریا (گروهی از افراد بومی نپال که به عنوان راهنما همراه کوهنوردان هستند) به من می‌دهند و با همراهی شریا صعود می‌کنم.»

او اولین صعود هشت‌هزار متری خود را به هشتمین قله مرتفع جهان یعنی «ماناسلو» با ارتفاع ۸۱۵۶ متر در مرز چین و پاکستان اعلام کرد و افزود: «این اولین صعود من در باشگاه هشت‌هزارمتری‌ها بود. هزینه این صعود را خودم پرداخت کردم. بعد از آن تصمیم گرفتم به اورست با ارتفاع ۸۸۴۹ متر در مرز بین نپال و تبت صعود کنم. برای این صعود خیلی به دنبال حامی مالی بود، اما متأسفانه اطمینان و حمایت نمی‌کردند. یک وام سنگین گرفتم که تا مدتی پیش هم قسط آن را پرداخت می‌کردم. بعد از اورست، یک شرکت دارویی حامی مالی من شد که حضور این اسپانسر باعث شد بقیه صعودهایم را به سرعت انجام بدهم.»

حسامی‌فرد تاکید کرد که در سه سال و نیم گذشته هیچ وقت از تمرین خارج نشده است: «برای ماندن در حالت آمادگی باید مداوم تمرین کنم؛ هوازی برای تقویت قلب و عروق، تمرینات قدرتی و بدنسازی و تمرین فنی مانند سنگ‌نوردی و تمرین با یخ. در واقع در سه سال و نیم گذشته یا در تمرین بودم یا در صعودهای برون مرزی.»

قله کی‌۲ با ارتفاع ۸۶۱۱ متر در مرز بین پاکستان و چین، کانگچنجونگا با ارتفاع ۸۵۸۶ متر در مرز بین نپال و هند، لهوتسه با ارتفاع ۸۵۱۶ متر در منطقه مرزی بین چین و نپال، ماکالو با ارتفاع ۸۴۸۵ متر در مرز بین نپال و چین، چوآیو با ارتفاع ۸۱۸۸ متر در مرز بین چین و پاکستان، دهالاگیری با ارتفاع ۸۱۶۷ متر در مرز بین نپال و پاکستان دیگر قله‌های هشت‌هزار متری هستند که افسانه حسامی‌فرد به آن‌ها صعود کرده است.

در چوآیو اشک ریختم

«هیچ کدام از حس‌هایی که در بالای قله دارم قابل گفتن به کلام نیست. آنچه بر قله‌ها تجربه می‌کنم را کسی نمی‌تواند حس کند مگر اینکه خودش آن بالا باشد. حسی توامان از شادی، غرور، خواستن و رهایی. در بالاترین نقطه زمین ایستاده‌ای و دور و بر را نگاه می‌کنی و می‌بینی که چقدر همه چیز کوچک است. همه این حس‌ها در صعودها تجربه کرده‌ام، اما در صعود آخر یعنی قله چوآیو از شدت خوشحالی اشک ریختم، به خاطر همه تلاش‌هایی که در این سال‌ها کردم، رنج‌هایی که کشیدم، امیدهایی که داشتم و حالا به نتیجه رسیده بود. نمی‌توانم توصیف کنم چه حسی بود.» این، بخشی از صحبت‌های افسانه حسامی‌فرد از حس و حالش بعد از صعود به چوآیواست.

او گفت: «هنوز بعد از صعود به همه قله‌های هشت هزار متری عاشقم. هنوز هم دوست دارم یک قله دیگر، یک شرایط دیگر، پروژه دیگر و صعود دیگر را تجربه کنم. عشق خستگی ندارد. عشق همیشه باید در تلاطم باشد و در پویش باشد که زیباست. من عاشق کوه هستم و از آن خسته نمی‌شوم.»

این بانوی رکوردشکن ایرانی پروژه بعدی‌اش را در صورت حمایت مالی، صعود به هفت قله بلند هفت قاره دنیا دانست و گفت: «مجموع این هفت قله با ۱۴ قله‌ای که صعود کردم در دنیا به اسم گرنداسلم شناخته می‌شود و بالاترین رده کوهنوردی است. تلاشم این است که به این رده برسم.»



تلخ و شیرین کوهنوردی

برای کوهنوردانی که تصمیم به صعود به اورست یا دیگر قله‌های بلند دنیا می‌گیرند، تجربه دیدن پیکر کوهنوردانی که کوه آرامگاه ابدی‌شان شده، اتفاق می‌افتد. این تجربه برای افسانه حسامی‌فرد اولین بار در کی ۲ به عنوان سخت‌ترین و فنی‌ترین قله جهان اتفاق افتاد. او در این باره گفت: «در بخشی از مسیر صعود به کی ۲ مسیر یخ فشرده‌ای وجود دارد که به شدت سخت است و مدام باید طناب را روی طناب یومار بزنیم (یومار زدن یکی از انواع ابزارهای صعود روی طناب است) و روی یخ فشرده بلوری بالا برویم. نیمه‌شب بود و در زاویه کاملاً عمود داشتم بالا می‌رفتم، دیدم جلوتر از من کسی روی طناب استراحت می‌کند. کلافه بودم، پیش خودم می‌گفتم الان به او می‌رسم، اینجا جای استراحت نیست و کاش بالاتر بروم، این‌طوری هم خطرناک است و هم مانع من می‌شود. نزدیک‌تر می‌شدم و می‌گفتم چقدر بی‌فکر و بی‌خیال است تا اینکه رسیدم و متوجه شدم که جنازه یکی از کوهنوردانی است که در فصل صعود قبلی درگذشته و همان‌جا روی طناب کناری فیکس شده است. در تاریکی به او نگاه و صحبت می‌کردم. حضورش آن موقع شب و شرایط خاص تلنگری برای من بود که حواست باشد هر یک از ما می‌توانیم جای این فرد باشیم.»

افسانه حسامی‌فرد آن‌قدرها تصویر و فیلم از تجربه‌های کوهنوردی‌اش به اشتراک نمی‌گذارد. او گفت: «هنوز بعد از فتح چوآیو برای گرفتن عکس یادگاری با پرچم بر فراز قله و تصاویر زیاد دیگری که گرفتم، به دلیل سرما انگشتانم حس ندارد. مجبور می‌شوم برای گرفتن پرچم و عکس، دستکش پر را در بیاورم و این به دستم آسیب رسانده است. به طور کلی شرایط، آب و هوا و کمبود اکسیژن اجازه نمی‌دهد گوشی را در بیاورم و عکس و فیلم بگیرم و به اشتراک بگذارم.»

او درباره اتفاقات جالب در مسیر کوهنوردی‌اش هم صحبت کرد و افزود: «اتفاقات در مسیر کوهنوردی زیاد و هر کدام، یک درس است. به عنوان پزشک خیلی وقت‌ها به من مراجعه می‌کنند. اما یک بار در مسیر صعود به نانگپاربات در پاکستان بودم. در پاکستان به دلیل آلودگی دارد بیماران زیادی به من مراجعه می‌کردند. یک‌بار صدایم کردند و فکر کردم مانند همیشه است. وقتی بیرون چادر رفتم دیدم یک بچه ۷-۸ ساله را آورده بودند. گفتم این بچه اینجا چه کار می‌کند؟ گفتند از روستای پایین است و او را آورده‌اند شما ویزیت کنید. عفونت گوش داشت.»

این بانوی کوهنورد همچنین از خاطره جالب بردن غذای ایرانی به کمپ‌ها گفت و توضیح داد: «من گیاه‌خوار هستم. همیشه یک مقدار از غذاهای خودم را خشک و آماده می‌کنم که در بیس‌کمپ آماده کنم و با خودم ببرم. غذای ایرانی خوش‌طعم است و طرفدار دارد. به همین دلیل همیشه وقتی در بیس‌کمپ غذا درست می‌کنم همه دور و بر من هستند تا غذا را تست کنند.»

چالش را دوست دارم

«برخلاف اینکه فکر می‌کنند کسی که کوهنورد است دائم در تلاطم و تلاش و هیجان است، کوهنوردی آرامش بیشتری به زندگی می‌دهد. شما در زندگی عادی صبورتر می‌کنید، قدرت مقابله شما را با مشکلات بیشتر می‌کند، تاب‌آوری شما را افزایش می‌دهد و در نهایت باعث می‌شود شما آرام‌تر زندگی کنید.» این، توصیفی است که افسانه حسامی‌فرد از سبک زندگی کوهنوردان داشت و گفت: «ورزش کوهنوردی ورزش مقابله با چالش‌هاست. این ورزش برای کسی که دوست دارد خودش را به چالش بکشد و در شرایط متفاوت محک بزند، می‌تواند جذاب باشد. برای من هم همین بود. کوهنوردی ورزش پرخطر و پریسک است. به ویژه در سطح صعودهای بلند شما وارد ارتفاعی می‌شوید که اکسیژن کم است و اکسیژن کم به سلول‌های مغزی می‌رسد و در این شرایط شما باید فعالیت جدی و سنگین هم داشته باشید. هوای نامناسب، طوفان، برف، بهمن، شکاف برفی، یخچال و همه این‌ها شرایطی است که صعود شما را خطرناک می‌کند. اما همین چالش‌ها من را جذب کوهنوردی کرد. چالش را دوست دارم.»

او ادامه داد: «من پزشک عمومی هستم و دوره پزشکی کوهستان را گذرانده‌ام و مدرس پزشکی کوهستان و آسیب‌های سرما هستم. در ایران محدوده فعالیت ما آموزش است مگر اینکه شرایط خاصی پیش بیاید و با ما مشاوره داشته باشند. با توجه به این‌ها در حال حاضر اولویت کار من برگزاری کلاس‌های آموزش و بالابردن علم کوهنوردها نسبت به ارتفاع است. در هر سال شاید ۲۰-۲۵ کلاس برگزار کنم و از این بعد با توجه به تجربه‌ام رسالت بیشتری دارم و ادامه کارم به جز صعود باید انتقال تجربه باشد.»



پیامی برای ایران

افسانه حسامی‌فرد پس از صعود به چوآیو، آخرین صعودش در پیامی به مردم ایران نوشت: «میان باد و برف، میان تپش قلب و سکون برف، جایی بین بوسه آسمان به زمین، یاد گرفتم که هر بار رسیدن، باوری به وسعت قلبم می‌خواهد، تا با امید، صبر و تلاش به بلندترین نقطه‌ها برسم. اینجا چوآیو است... آخرین گام از رویایی که سال‌ها در وجودم نفس کشید. چهارده قله، چهارده فصل از زندگی‌ام، چهارده بار تولد دوباره برای همه زنانی که باور دارند ناممکن فقط یک واژه است و برای تمام رویاهایی که منجمد نمی‌شوند و می‌رویند و برای ایران که در هر صعود وجودم را گرما می‌بخشد. پاینده باید ایرانم.»

این بانوی کوهنورد در برنامه تلویزیون اینترنتی همشهری در این باره گفت: «من تمام صعودهایم خطاب به ایران و ایرانی است. هر صعودی که می‌کنم به عشق ایران و مردم ایران بوده است و تقدیمی به زنان و مردان سرزمینم. اما در صعود خاص آخر، می‌خواستم یک پیام انگیزشی داشته باشم که هرچند شرایط سخت است، اما یادمان باشد در دل سختی می‌توانیم امید بکاریم و به فردای بهتر فکر کنیم و از دل سختی به خورشید فکر کنیم.»



افسانه حسامی فرد در بازگشت به ایران پس از صعود اخیر

توصیه‌های بانوی کوهنورد

بانوی هیمالیانورد ایرانی درباره کوهنوردی افراد کم‌تجربه یا بی‌تجربه هشدار داد: «همیشه می‌گویم اصل اول در کوهنوردی آموزش است. تا وقتی که فرد آموزش ندیده است قدم گذاشتن به کوهستان می‌تواند به بهای جان تمام شود. این ورزش فقط امکان یک بار اشتباه را دارد که آن هم پایان کار است. همیشه اگر بخواهم به نسل جوان یا تازه‌کارها یک توصیه داشته باشم، می‌گویم آموزش، آموزش، آموزش. هواشناسی، پزشکی کوهستان، آشنایی با برف، محیط‌زیست و حفظ طبیعت و خیلی آموزش‌های دیگر که نیاز است که فرد گذرانده باشد تا با نگاه زیبا، عمیق و دقیق وارد ارتفاع شود.»

افسانه حسامی فرد ادامه داد: «شرایط آموزش در ایران مهیاست. باشگاه‌های کوهنوردی این کلاس‌ها را به واسطه اساتید آموزش‌دیده برگزار می‌کنند.»

نکته بعدی که او بر آن تاکید کرد، «احترام به طبیعت» بود. حسامی فرد گفت: «در کوهنوردی ما وارد محیطی می‌شویم که محیط زندگی طبیعی ما نیست. هر گامی که بر می‌داریم باید حواسمان به محیطی که محیط‌زیست موجودات آنجاست، باشد که آسیب نزنیم؛ چه گیاهی و چه جانوری. تا حد امکان باید سعی کنیم ردپایی به جا نگذاریم. متأسفانه الان کسانی که وارد طبیعت می‌شوند زباله می‌ریزند، شاخه می‌شکنند، گل خراب می‌کنند و آسیب‌های دیگر که همه در طبیعت ماندگار است و ما باعثش هستیم. باید تا حد امکان سعی کنیم ردپایی در طبیعت به جا نگذاریم.»

و در نهایت، نکته دیگری که بانوی کوهنورد رکودشکن به آن اشاره کرد رفتار غیرعلمی بلاگرهای غیرکوهنورد و یا کوهنوردان کم‌تجربه‌تری که محتوای غیرعلمی در فضای مجازی به اشتراک می‌گذارند، بود. او گفت: «نشر محتوای غیرعلمی و اشتباه آسیب‌رسان است.»

او در پایان گفت: «زندگی هر یک از ما ترکیبی از چالش‌های مختلف است. کوهنوردی یک مدل زندگی است. یک مدلی که یاد می‌گیرید با سختی‌ها مواجه شوید. از پایین رفتن نترسید، زیرا شیب را پایین می‌آید برای این که قله را بالا بروید. این روند زندگی هم هست. زندگی همیشه سربالا نیست. ما باید از سرازیری استفاده کنیم برای تلاش، امید و صعود.»

برای تماشای ویدئوی این گفت‌وگو کلیک کنید.

