

# نخستین زن ایرانی فاتح سلطان کوه‌های جهان

گفت‌وگویی «اعتماد» با نخستین زن  
ایرانی که سلطان کوه‌های جهان را فتح  
کرد

## در کوه تمام ترس و وحشتم از آدم‌هاست

نیره خادمی

افسانه حسامی‌فرد، کوهنورد و اولین زنی است که از ایران به سلطان کوه‌های جهان، قله «کپی۲» صعود کرده و خوشبختانه از کوهستان قاتل نیز جان سالم به در برده. سال گذشته به عنوان چهارمین زن ایرانی به اورست رفت و به دو قله ۸ هزار متری دیگر صعود کرد و امسال نیز به دنبال تکمیل پروژه جهانی باشگاه ۸ هزاری‌ها، سه قله دیگر را فتح کرده است. پزشکی خوانده و هم‌اکنون پزشک تیم‌های ورزشی و مدرس پزشکی کوهستان و مربی کوهپیمایی است و می‌گوید که در آن سال‌ها، پدرش نقش ویژه‌ای در این تصمیم داشته است. او در گفت‌وگو با «اعتماد» از نگرش و انگیزه‌ها و مشکلاتش در کوهنوردی می‌گوید و معتقد است که در بعد اجتماعی در برابر زنان کوهنورد، مقاومتی وجود دارد و از آنجایی که برنامه‌های صعود، نخستین اولویت زندگی‌اش است به آنها نمی‌پردازد اما زخم‌ها در لابه‌لای حرف‌هایش سر باز می‌کنند. مثلاً همان قسمتی که صحبت به پیدا کردن اسپانسر برای زنان کوهنورد می‌رسد آن را فاجعه می‌خواند: «خیلی سخت است. من برای صعود اورستم ۶ ماه به دنبال اسپانسر گشتم و به قدری که پیدا کردن اسپانسر در حوزه ورزش بانوان ناراحت‌کننده و ضعیف است، نمی‌توانم درباره آن حرف بزنم.» اینکه به عنوان زن کوهنورد هیچ‌گاه مورد خشونت قرار نگرفته را خوششانسی خود می‌نامد و می‌گوید: «خصوصاً خانم‌هایی که وارد این حوزه می‌شوند، مورد آسیب قرار می‌گیرند.» در

طبیعت و کوه هیچگاه از حیوانات به اندازه انسانها نترسیده و معتقد است؛ تنها موجودی که میتواند مغرضانه به انسان آسیب برساند، آدم است در نهایت اما به زنان توصیه میکند که فعل نتوانستن را تغییر دهند، به دنبال علایق خود بروند و به آن برسند.

**به طور کلی زندگی يك کوهنورد با زندگی بقیه آدمها چه تفاوتی دارد؟**

آدمها از همه اقشار و شغلهاي مختلف، ممکن است به کوهنوردی پردازند که در سطحی ورزش و در سطح دیگری تفریح است و خیلیها دوستش دارند. آدمها از طریق کوهنوردی با طبیعت ارتباط برقرار میکنند و حال دل خود را خوب میکنند؛ در سطح پایین و معمول هیچ تفاوتی وجود ندارد. فرد، زندگی عادی روزانه دارد و نهایتا آخر هفته و تعطیلات برنامه کوه دارد، میرود و بر میگردد. ولی وقتی کوهنوردی به شکل جدی و صعودهای بلند در میآید، عملاً شاید تفاوتهایی در زندگی فرد ایجاد کند. در این صورت، سطح تمرینها و فعالیتهاي بدنی روزانه شما باید خیلی بیشتر شود. حس و حال و هوایی که در ذهن و روان فرد به وجود میآورد، همچنین وابستگی که به طبیعت ایجاد میکند یا رفتن به کوه و ارتفاع و مواجهه با چالشهایی که در کوه هست، ذره‌ای زندگی را تکان میدهد و متفاوت میکند. انگار همیشه ذهن ما متوجه این است که چه زمانی برنامه داریم؟ کجا باید برویم؟ چگونه برنامه‌ریزی کنیم؟ چقدر تمرین داشته باشیم که بتوانیم به این هدف و صعودی که میخواهیم، برسیم؟ این موضوع زندگی عادی را مختل نمیکند بلکه آن را متفاوت میکند.

**فکر میکنم در این صورت يك روحیه جنگجویانه در فرد شکل میگیرد.**

جنگجویانه بار منفی دارد. این کلمه را من از شما بگیرم و مقداری با بار مثبت بگویم. کوهنوردی، روحیه مواجهه با چالش و فراز و نشیب را به شما میدهد؛ یعنی در زندگی عادی، احساس خستگی، پوچی، رخوت و بی‌فایده‌گی میکنید. نمیتوانید يك زندگی روال که مثلا صبح، سرکار بروم و غروب با دوستانم به کافی‌شاپ بروم، قرار داشته باشم و شب بیایم خانه بخوابم، داشته باشید. این دیگر برای من قابل پذیرش نیست و دلم آن چالش مواجهه با خطر، سرما، ارتفاع، برف، یخ و صاعقه را میخواهد. همه اینها هست؛ نمیخواهم خود را به خطر بیندازم اما میخواهم آنها را ببینم و از آنها بگذرم و به آنها فایق شوم.

**اگر بخواهیم به کودکی و نوجوانی برگردیم، چه نشانه‌ای وجود دارد**

که شما را به کوهستان و کوهنوردی و حتی به برف و سرما وصل می‌کند؟

خانواده ما همیشه با طبیعت در ارتباط بود و این ذهنیت ارتباط با طبیعت از همان زمان کودکی در من شکل گرفته بود ولی من کلاً بچه آرامی نبودم. پدرم می‌گفت، بیرون می‌رفتی، نمی‌دانستیم که با مارمولک یا قورباغه در دست برمی‌گردی یا چیز دیگر. می‌گفت؛ چون مقداری جسارت بیشتری نسبت به بقیه بچه‌ها داشتی، کمی که از جلوی چشم ما دور می‌شدی، مدام نگران بودیم که در حال انجام چه کاری هستی. از همان بچگی این روحیه در ذهن من وجود داشت. بزرگ‌تر که شدم ذهنم پخته‌تر و پرداخته شد و مسیر و سمت و سوی کوهنوردی پیدا کرد و الان آنجا هستم. در کودکی و نوجوانی رشته‌های مختلف ورزشی را تجربه کردم به غیر از ورزش‌های رزمی که البته آن را هم پدرم نمی‌گذاشت. تقریباً، بقیه ورزش‌ها را تجربه کردم اما کوهنوردی چیز دیگری بود.

**درباره کوهنوردی و اهمیت طبیعت در زندگی خانوادگی؛ آیا تصویری از زمان کودکی شما وجود دارد؟**

اگر چیزی را بخواهم بگویم که یک جرعه برایم باشد می‌توانم از کوه رفتن بگویم یا اینکه حتی مثلاً در کوه گیر کردم.

**چه شد؟**

پدرم آمد و کمک کرد. وقتی جایی می‌رفتیم که درخت بود، هیچ وقت پایین درخت نبودم؛ بالای درخت بودم و این همیشه چالشی برای خانواده و برای من بود. بالای درخت لذت می‌بردم، حالم خوب بود و آن را دوست داشتیم. برادرم هم همین‌طور بود. شاید روی درخت، آن بالا بودن را دوست داشتم و اینکه مثلاً کاری که در حالت عادی کسی آن را انجام نداده است را من می‌توانم انجام دهم. خودم را به چالش می‌کشاندم و همیشه دوست داشتم نفر بالاتر باشم. همیشه به این مسائل فکر می‌کنم و از فکر کردن به آن لذت می‌برم.

**دوران مدرسه چطور می‌گذشت؟**

ورزش می‌کردم و نقاشی می‌کشیدم و بدون هیچ دوره آموزشی، رنگ روغن کار می‌کردم. خطاط خیلی خوبی بودم و الان هم هستم، منتها بسیاری هم درس‌خوان بودم. هیچ وقت در تمام طول تحصیل شاگرد دوم نبودم و همیشه اول بودم. پدرم راهنمای خیلی خوبی برای این بود که من را به سمت و سویی سوق دهد. تقریباً اواخر دوره راهنمایی راجع به

ادامه تحصیل با من صحبت کرد و گفت؛ نقاشی، ورزش، خطاطی و هنر خوب است، اما اینها هیچ‌کدام نمی‌تواند آن‌طور که باید در آینده، به تو امنیت بدهد. اول درست را بخوان و تحصیلات را انجام بده و بعد برو سمت خطاطی، نقاشی و ورزش و هر کاری که دلت می‌خواهد را انجام بده. بنابراین در ۴ سال آخر دوره تحصیل بر درس فوکوس کرده بودم و رشته پزشکی هم قبول شدم. بعد از اینکه دانشگاه رشته پزشکی قبول شدم، گرایشم به ورزش به شدت زیاد شد. بسیاری از رشته‌های ورزشی را در ۷ سالی که پزشکی می‌خواندم، تجربه کردم و سطح آن را در حد خیلی عالی بالا بردم. سوارکاری یا مثلاً شنا را خیلی دوست داشتم و به آن پرداختم و بعد به راه کوهنوردی افتادم.

**این تمایل و حرکت به سوی ورزش به خاطر نگاه رشته پزشکی است که زندگی سالم را به آدم نشان می‌دهد یا نه از چیزی که در کودکی در زندگی شما بوده، شکل گرفته است؟**

کلا قبل از اینکه پزشک شوم، به ورزش علاقه داشتم و حتی قبل از دوره دانشگاه وقتی برای کنکور درس می‌خواندم، صبح زود اول در خانه یک ساعت ورزش می‌کردم، چون خانه ما بزرگ بود و می‌توانستیم در آن بدویم. بعد از آن درس را شروع می‌کردم، بنابراین ورزش همیشه با من بود.

**بین پزشکی و کوهنوردی کدام یک برای شما بیشتر ارجحیت دارد؟**

این دو برای من گره خورده است و هیچ‌کدام از هم جدا نیست. الان هم در مطب فعالیت پزشکی دارم و هم حین کوهنوردی به عنوان پزشک کوهستان فعالیت می‌کنم. مدرس فدراسیون صعودهای ورزشی هستم و پزشکی کوهستان هم درس می‌دهم. کوهستان، محیطی پر خطر و دور از خدمات درمانی و بهداشتی است و بدون استثنا هر وقت که در کوه بودم، کسانی در آنجا به شکلی نیاز به کمک پیدا کردند. این حس لذت است و در واقع تلاقی کوهنوردی و پزشکی با هم.

**درباره صعود آخرتان هم بگویید.**

من بیشتر از یک ماه است از پاکستان برگشتم. در پاکستان ۵ قله ۸ هزار متری وجود دارد. پروژه صعودهای من یک پروژه جهانی به نام باشگاه ۸ هزاری‌هاست که شامل صعود ۱۴ قله بالای ۸ هزار متر در دنیا می‌شود؛ اگر کسی این ۱۴ تا را صعود کند، وارد باشگاه ۸ هزارمتری می‌شود. من تا به حال ۹ قله ۸ هزار متری را صعود کردم و فقط ۵ قله دیگر مانده است. پارسال کی ۲ و برودپیک را در پاکستان صعود کردم.

سه تا قله دیگر در آنجا برای صعود مانده بود که امسال رفتیم و صعود کردیم و بیش از یک ماه پیش برگشتیم.

و اینکه تا به حال پیش آمده است که در صعودهایتان شرایطی پیش بیاید و فکر کنید که اتفاق ترسناکی برایتان میافتد و دیگر نمیتوانید برگردید؟

برای من تا به حال حادثه‌ای اتفاق نیفتاده است اما برای همراهانم چرا، پیش آمده است. بهار امسال در راه برگشت از قله آناپورنا سه حادثه در تیمی که همراه آنها بودم، داشتیم. البته ما تیمی حرکت نمی‌کنیم، اما به هر حال در بیس کمپ همه جزو یک تیم بودیم. از آن تیم، یک نفر فوت کرد، یک نفر آسیب بسیار جدی دید که هنوز هم کاملاً ریکاوری نشده و شکر خدا یک نفر هم سلامت پیدا شد. حادثه همیشه در کوهنوردی وجود دارد و خدا را شکر می‌کنم که هنوز برای من حادثه جدی پیش نیامده است.

به این فکر کرده‌اید که اگر حادثه‌ای در سطحی بزرگ برایتان پیش بیاید، چه کاری انجام می‌دهید؟ البته شما پزشک هستید و همیشه در این زمینه یک پله جلوتر هستید.

اگر کسی به احتمال وقوع چنین حادثه‌ای فکر نکند، اشتباه کرده است و یک قدم عقب است. خیلی‌ها می‌گویند؛ اصلاً به آن فکر نمی‌کنم چون جذب دارد و منفی می‌شود. اتفاقاً این حالت نیست و باید به این فکر کنید که اگر در موقعیت آن قرار گرفتید، چه واکنشی نشان دهید. واکنش‌ها به حادثه بسته به سطح آن، متفاوت خواهد بود؛ اینکه مثلاً سقوط یا ازدست دادن انرژی یا گرفتگی عضلانی یا بهمن است. احتمال همه اینها وجود دارد و مواجهه با هر کدام از اینها یک رویکرد و تفکری می‌خواهد که از قبل در ذهن شما نشسته باشد.

**پلن شما در این باره چیست؟**

خیلی متفاوت است، نمیتوانیم به شکل تئوری درباره آن صحبت کنیم که مثلاً اگر بهمن که می‌آید چه نوع بهمنی است؟ از کدام سمت و با کدام شکل است و چه سرعتی دارد؟ و احتمال اینکه روی آن قرار بگیرم یا زیر آن شناور شوم چقدر است و باید در این صورت چه کنم. کسی که کوهستان و ارتفاع‌های بلند را تجربه نکرده است و میتواند به صورت تئوری درباره آن صحبت کند اما این مسائل در عمل دنیای دیگری است.

**دقیقا و دنیای ترسناکی است.**

به نظر من دنيای جذابي است اما از نظر ديگران ترسناك است.

هيچ وقت رفتن به قله براي شما ترسناك نبوده. حالا شايد نبايد اسم آن را ترسناك گذاشت اما مثلا اين چالش هيچ وقت براي شما سخت نبوده؟

هيچ وقت بازدارنده نبوده است، منتها در يکي، دو تا از صعودهايم خيلي به اين موضوع فکر کردم که خطر آن از صعودهاي ۸ هزار معمول، چند پله بالاتر است؛ صعودهاي نانگا پاربات، کي ۲ و آناپورنا. آناپورنا به عنوان مرگبارترين قله جهان شناخته ميشود از بس که بهمن مي آيد و شرايط متفاوتي دارد. اولين باري که ميخواستند قله نانگا پاربات را صعود کنند، حدود ۳۴ نفر را به کام مرگ برد تا اجازه صعود داد و اسم آن کوهستان قاتل است. من هم وقتي به آنجا ميرفتم و پستي درباره آن گذاشتم، مادرم تماس گرفت و گفت؛ اينکه نوشتي کوهستان قاتل يعني چه؟ گفتم؛ هيچي مادر، اين اسم محلي آن است؛ به آن توجه نکن. اما محيط بسيار پرخطري است.

### خانواده چه حس و فکري درباره کوهنوردي شما داشتند؟

اولا يك تقدير و تشکر و تعظيم کنم در برابر خانوادهاي که تا من بروم و برگردم؛ استرسهاي زيادي را تحمل ميکنند. درست است که به قول شما مقداري جدي تر کار ميکنم و تجربه بيشتري در اين کار پيدا کردم و با اعتماد بيشتري به من نگاه ميکنند، ولي هر بار که ميروم و بر ميگردم برخي از دوستان نزديکم و خانوادهام ميدانند چه کار ميکنم، در طول اين مدت در استرس هستند. اين اتفاق خصوصا در کوههايي که در آن دسترسي به اينترنت و وسيله ارتباطي ندارم و گاهي يك تا حتي سه هفته از من بيخبر هستند و اين بار رواني زيادي براي آنها دارد اما در مجموع هميشه حمايتم کردند.

اين دور بودن از فضاي خبري و خانواده، چه حالي براي شما رقم ميزند؟

بسيار لذت بخش است. در اين شرايط خلصه، سکوت و آرامشي که تجربه ميکنيد و رنگ سفيدي که روزها و روزها به آن نگاه ميکنيد، براي بعضيها اصلا تحمل پذير نيست؛ مي آيند و در آن شرايط چند روز هم نمي توانند دوري از خانواده و نبود وسيله ارتباطي را تحمل کنند و برميگردند. مستندسازي بعد از 5-6 روز در بيس کمپ کلافه شده بود که نمي تواند با خانواده در ارتباط باشد و ميگفت اينجا هيچ چيزي نيست، شما چطور آن را تحمل ميکنيد اما آن محيط و شرايط براي من لذت بخش است و فرصت خيلي خوبي براي عميق فکر کردن و شايد حتي

يكسري رسيدنها به انسان ميدهد.

**وقتي در بجنورد به عنوان يك زن وارد اين حوزه شديد، چه نگاهی به کوهنورد زن وجود داشت و چه سختيها و مشکلاتي داشتيد؟**

وقتي وارد اين حوزه شدم در بجنورد نبودم در مشهد بودم؛ اين جريان براي بيش از ۲۰ سال پيش است. آن زمان مقداري نگاه محدود بود و اينکه يك خانم و دختر جوان...

**البته خيلي بيشتر از يك مقدار خانم حسامي فرد.**

منظورم سالهاي ۷۶ تا ۷۸ است که نگاهها از همه طرف محدود و سختگیرانه بود. ترس داشتند که وارد محيط خشي ميشويد که در کلام مردانه و پرتلاطم است اما همان زمان هم کوهنوردهاي خانمي بودند که خيلي جدي کار ميکردند و به من نوجوان و جوان، انگيزه ميدادند که وارد اين حوزه شده بودم. کم کم اين تفکر در خانواده و مجموعه دور و اطراف من نشست که وقتي به کوه ميروم، مراقب است و مهارتهاي لازم را هم کسب ميکند که بتواند در اين شرايط از خود مراقب کند و مشکلي براي ايجاد نشود. واقعيت اين است که هميشه آن نگاه مضطرب همراهشان است، حتي در صعودهاي ايران که وقتي ميخواهم براي صعود دماوند بروم باز هم مادر يا پدرم - شايد پدرم کمتر- نگران هستند و اين نگراني تا زمان بازگشتم همراهشان هست.

**در طول ۲۰ سال کوهنوردي آيا تا به حال به عنوان يك زن مورد خشونت قرار گرفته ايد؟**

خوششانسيهاي که آوردم و دقيقا اسم اين را شانس ميگذارم که تا به حال چنين اتفاقي براي من نيفتاده است، چون ديديد و شنيديد که خيلي وقتها اين اتفاق ميافتد خصوصا خانمهايي که وارد اين حوزه ميشوند، مورد آسيب قرار ميگيرند ولي براي من هيچ وقت چنين اتفاقي نيفتاده است.

**و تا به حال شده در شرايط سختي قرار بگيريد و پشيمان شويد که اصلا اين چه کاري بود که من انجام دادم؟**

به اينکه چه کاري بود، کردم نرسيدم اما در شرايط سختي قرار گرفتم که با خودم گفتم؛ عجب چالشي براي خودم درست کردم. در صعود قله کي2، يکي دو بار به نقطه اي رسيدم که گفتم؛ چه جايي است؟ زنده بمانم و برگردم. فقط به اينجا رسيده بودم.

## کي ۲ چه تفاوتی با بقیه قلعه‌ها دارد؟

اسمش سلطان کوه‌ها و دومین قلعه بلند دنیا است اما به نظر خیلی‌ها، سخت‌ترین قلعه است. بسیار فنی است و درگیری برف و یخ و سنگ در آن وجود دارد. صعودهای عمودی آن خیلی بیشتر از قلل دیگر است که چالش آن را مقداری بیشتر می‌کند گرچه برای من نانگاپاربات سخت‌تر بود. هر قلعه‌ای در شرایط آب و هوایی خاص، در آمادگی فردی و ذهنی و روحی خاص و تغذیه خاص کوهنورد، ممکن است شرایط متفاوتی برای صعود پیدا کند. شاید من به کیتو بروم و شرایط دیگری را تجربه کنم یا کس دیگری که رفته است، برایش سخت‌تر یا آسان‌تر به نظر آمده باشد اما برای من قلعه نانگاپاربات شرایط سخت‌تر و متفاوتی داشت.

## چه شرایطی؟

هم هوا یاری نکرد و از نظر فنی هم فنی‌تر از کیتو بود.

## فنی‌تر یعنی چطور؟

نانگاپاربات يك دیواره بسیار سنگی و عمودی دارد به عنوان دیواره کین شوfer که سخت و سنگین است. البته من تمرینات خیلی زیادی برای صعود این دیواره انجام دادم که خیلی خوب آن را رد کردم اما به هر حال محیط، چالشی است و نسبت به قلعه‌های دیگر، شیب بسیار تندي دارد. حتی کمپ‌هایی که می‌زدیم، روی شیب خیلی تندي بود و عملاً حتی برای بیرون رفتن از چادر و حتی چند قدم جابه‌جا شدن باید از طناب حمایت استفاده می‌کردیم و گرنه تا پایین می‌رفتیم. صعود آن برای من چالشی‌تر بود.

## قلعه برای شما مهم‌تر است یا مسیری که طی می‌کنید تا به قلعه برسید؟

شعار ندهم. بگذارید واقعیت‌ها را بگویم.

## آفرین.

يك بستنی خیلی خوشمزه چند رنگ میوه‌ای را در نظر بگیرید که بالای آن هم يك توت‌فرنگی گذاشته شده است. نمی‌توانم بگویم از خوردن این اسکوپ‌ها لذت نمی‌برم. تمام آن برای من لذت‌بخش است اما آن توت‌فرنگی چیز دیگری است.

در مسیر به چه چیزی فکر می‌کنید؟



نمی‌توانم این را جواب بدهم چون در طول صعود در دنیای متفاوتی هستم. واقعا رها؛ یاد گرفته‌ام به چیزی که برایم بار منفی داشته باشد فکر نکنم. در افکار، خواسته‌ها و آرزوهای خودم شناور می‌شوم. البته نمی‌توانیم در آن حین موسیقی با صدای بلند گوش کنیم ولی گاهی اوقات آهنگ‌هایی گوش می‌دهم و فکر می‌کنم.

**مثلا چه آهنگ‌هایی را گوش می‌دهید؟**

در صعودهای مختلف آهنگ‌ها برایم مختص آن برنامه می‌شود. در صعود اورست آهنگ آقای همایون شجریان، در صعود کی ۲ آهنگ آقای شهرام ناظری و در نانگاپاربات قطعه جست‌وجو از استاد مشکاتیان همراهم بود. سعی می‌کنم در هر کدام از صعودها، آهنگی مخصوص آن صعود همراهم باشد؛ گرچه آهنگ‌های دیگری هم گوش می‌کنم ولی برای صعودهایم یک آهنگ ویژه انتخاب می‌کنم.

**و خیلی هم ایرانی هستید.**

خیلی ایرانی هستم.

**بیشتر دوست دارید به تنهایی صعود کنید یا همراه گروه باشید؟**

حرفه‌ای نیست که این را بگویم اما صعود تنهایی را دوست دارم؛ گرچه کوهنوردی ورزشی است که در جمع معنا پیدا می‌کند اما حاضر نیستم سکوت و خلوت صعودهایم را با همراهی کس دیگری عوض کنم.

**همراهی به نوعی شاید صعود را سخت‌تر می‌کند.**

سخت‌تر که یکسری از تعهدات جدید و محدودیت‌های جدید برای ایجاد می‌کند گرچه مزایای زیادی هم ممکن است داشته باشد، منتها در صعودهای ۸ هزاری سبک صعودهای انفرادی را انتخاب کرده‌ام. صعود انفرادی به همراه یک راهنما که ایرانی نیست و اهل نپال است.

**کوهنوردی چه آورده‌ای برای شما داشته است؟**

کسی راز مرا داند که از این رو به آن رویم بگرداند. کوه من را از این رو به آن رو گردانیده است. در نگرش، سبک زندگی دایره دوستان و ارتباطاتم و در همه‌چیز من تغییر ایجاد کرده است. اینکه خوب است یا بد؟ نگاه بعضی این است که خیلی خوب نیست ولی برای من خیلی بود.

## زن بودن چه چالش‌هایی را برای کوهنورد ایجاد می‌کند؟

یکسری مزایا و معایب دارد؛ شاید قسمت عمده معایب آن مربوط به آن بعد اجتماعی است که ما در ایران داریم. گاردی نسبت به این سبک زندگی، شرایط، صعود و این انتخاب حتی وجود دارد که من به آن نمی‌پردازم، چون اولویت من خودم و برنامه‌ام است اما از نظر صعودها خانمی که در ارتفاع قرار می‌گیرد، یکسری چالش‌هایی دارد که یک آقا ندارند. یک آقا چالش‌های هورمونی که برای خانم‌ها در ارتفاع ایجاد می‌شود و صعود را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد را نمی‌تواند درک و حتی به آن فکر کند.

**اهل فیلم و سینما هستید؟ البته در سینمای جهان فیلم‌های زیادی درباره صعودها و چالش‌های آن وجود دارد که خیلی هم ترسناک هستند.**

جذاب البته. فیلم‌های زیادی مخصوصا در حوزه سنگ‌نوردی دیده‌ام، منتها بیشتر اهل کتاب هستم تا اینکه بخواهم بگویم اولویتم فیلم است.

## چه کتابی مثلا رمان یا...؟

هم رمان و هم کتاب‌هایی که در حوزه کوهستان هست را مطالعه می‌کنم. از کتاب‌های خیلی قشنگی که این اواخر برای بار دوم آن را خواندم؛ کتاب نانگاپاربات است. جذاب است و چون خودم آن را تجربه کردم انگار تکتک جملات آن را لمس می‌کنم. داستان این کتاب داستان تلاش‌های اولین دفعات صعود به نانگاپاربات است. رمان نیست ولی واقعیت‌هایی است که در این باره زیبا نوشته شده.

**در طبیعت قرار گرفتن انسان را در مواجهه با حیات وحش قرار می‌دهد و شما هم که در کودکی این روحیه را داشته‌اید که مثلا با قورباغه یا مارمولک برگردید. آیا تا به حال با حیوانات وحشی مواجه شده‌اید؟**

بله مواجه شدم. علم‌کوه سبلان ایران خرس دارد و خیلی از محیط‌هایی که ما در آن حضور داریم حیوانات وحشی، گرگ و سگ‌هایی وجود دارد که حتی ممکن است حمله کنند. واقعیت این است که هیچ‌وقت حیوان من را نترسانده‌اند و همیشه ترسم از آدم است. وقتی کوه می‌روم اصلا نگران آمدن خرس یا مار نیستم اما تمام ترس و وحشتم این است که آدمی نباشد و مدام اطرافم را نگاه می‌کنم.

چرا؟

به نظرم تنها موجودی که می‌تواند آسیب‌رسان باشد، آدم است و مغرضانه آسیب‌رسان است. حیوان، مغرضانه آسیب نمی‌رساند و باید وارد حریم آن شوید و آزارش دهید تا به شما آسیب برساند.

## و تا به حال مورد آزار قرار گرفتید؟

نه نگرفته‌ام ولی خیلی شنیده‌ام.

## وقتی در مواجهه با خرس قرار گرفتید چه کردید؟

کاری با من نداشت که کاری با او داشته باشم.

خانم حسامی فرد شما این همه راه؛ حدود ۸ هزار متر قله را راه می‌روید و دوباره برمی‌گردید؟

این سوال خیلی‌هاست، اما اگر يك بار حس قله به روح و روان آدم بنشیند؛ حسی که ما کوهنوردها آن بالا تجربه کرده‌ایم را تجربه کند، این سوال را نمی‌پرسد. کسی که این سوال را می‌پرسد، نمی‌تواند درک کند که من چه می‌گویم چون حس آن را تجربه نکرده است.

## میل صعود کردن در شما از کجا سرچشمه گرفته است؟

کلا آدم ایده‌آل‌گرایی هستم. هیچ‌وقت دوم نبودم و همیشه سعی می‌کردم اول باشم. البته الان در روان‌پزشکی و روانشناسی می‌گویند که این خوب نیست اما برای من که خیلی خوب بوده است. حس اینکه برسم و برای خودم هدف‌گذاری کنم و در راستای هدفم برنامه‌ریزی و تلاش کنم و به آن برسم. من این حس را می‌خواهم، نه اینکه حتماً اول بودن مهم باشد. اول بودن زمانی شکل می‌گیرد که در ذهن من برای آن برنامه‌ریزی انجام شده باشد. رسیدن به آن برنامه‌ریزی که خودم از لحاظ ذهنی انجام داده‌ام، حس لذت، اعتماد به نفس، خواستن و توانستن و غرور است و به تو حس خوبی می‌دهد.

اغلب هنرمندان وقتی هنرشان را رایه می‌دهند؛ مثلاً کنسرت برگزار می‌کنند، يك حس غمگینی دارند و برخی حتی می‌گویند که تهی می‌شوند چون کاری که برایش تلاش کرده‌اند را رایه داده‌اند. این برای شما چطور است؟ بعد از صعود يك قله و بازگشت از آن چه حسی دارید؟

الان برنامه‌ای که دارم مستمر است. اگر يك قله را بروم حسم این است که ۵ تای دیگر هم هنوز هست. شاید این خلأ را احساس نکنم، اما بعد از صعود اورستم که آن موقع حامی مالی هم نداشتم، (حسی را تجربه

کردم). هزینه صعودهای بلند، زیاد است و عملاً برای من این ذهنیت ایجاد شد که حداقل يك سال دیگر نمیتوانم يك قله ۸ هزاره بروم. آنجا این خلأ را احساس کردم که حالم خوب نیست. تمام روح، روان و ثانیه‌های من از لحظات سفیدی که در اورست تجربه کرده بودم، پر شده بود و مدام به آن فکر می‌کردم. بعد از اینکه از اورست برگشتم يك شرکت دارویی برای ادامه پروژه و سایر صعودهایم از من حمایت کردند. از آقای یافتیان صاحب شرکت دارویی هم تشکر می‌کنم و امیدوارم تا پایان، کنار من باشند.

**و اینکه احتمالاً پیدا کردن اسپانسر در حوزه ورزش باید برای خانم‌ها سخت‌تر باشد.**

فاجعه است. خیلی سخت است من برای صعود اورستم ۶ ماه دنبال اسپانسر گشتم. به قدری پیدا کردن اسپانسر در حوزه ورزش بانوان ناراحت‌کننده و ضعیف است که نمیتوانم درباره آن حرف بزنم.

**چون شما همزمان پزشک هستید، می‌خواهم درباره صعود کودکان که هر از گاهی اخبار آن منتشر می‌شود، صحبت کنید. آیا صعود از نظر پزشکی برای کودک مشکلی ایجاد نمی‌کند؟**

اگر کودکی را زیر سن ۱۳-۱۲ سالگی تعریف کنیم، حضور آنان در ارتفاع بالای ۳ هزار و ۵۰۰ ممنوع است و کودک اجازه ندارد وارد این حوزه شود. اگر پدر و مادر او را همراه خود می‌برند، اشتباهی بزرگ و ندانم‌کاری است که کم هم نیست. سلول‌های بدن کودک که در حال رشد و تکثیر و زایش است، ممکن است بر اثر کمبود اکسیژن در ارتفاع آسیب ببیند این آسیب را نه من پزشک می‌توانم ببینم و نه پدر و مادر می‌توانند مشاهده کنند. پس اینکه بگویند؛ کودک تحت نظر پزشک است، اشتباه است. پزشک چطور می‌تواند سلول‌ها و صفحه رشد و سلول‌های مغزی کودک را چک کند که ببیند آسیب دیده یا ندیده و تا ۵ سال دیگر عوارض آن برای بچه ظاهر شود. ما اجازه نداریم بچه‌ها را به ارتفاع بالا ببریم، اما در مورد نوجوانان شرایط متفاوت است و با نظارت بیشتر شاید بتوان آن را انجام داد؛ اینکه مثلاً حواسمان باشد که قدم به قدم وارد ارتفاع شویم و آهسته آنها را در مواجهه قرار دهیم تا ببینیم واکنش آنها چیست. بچه‌ها در معرض آسیب‌های بسیار زیادی در ارتفاع هستند و علایم هیپوترمی سرما و ارتفاع را نمیتوانند تشخیص دهند و به زبان بیاورند. ممکن است پدر و مادر وقتی متوجه شوند که عوارض حاد ایجاد شده است؛ حالا یا عوارض حاد در همان برنامه یا در دراز مدت که سال‌ها بعد گریبانگیر بچه‌ها

میشود .

**آیا مدال‌هایی که از آن در کوهنوردی صحبت میشود به ورزشکار داده میشود یا فقط اسمی عنوان میشود.**

ورزش کوهنوردی سکو ندارد و این‌طور نیست که بالای سکو بروید و مدال بگیرید منتها در معادل‌سازی وزارت ورزش و جوانان صعود به ۸ هزارمتری‌ها برای خانم‌ها معادل مدال طلای جهان است یا صعود به ۷ هزارمتری معادل مدال آسیایی است. این مدال معادل در یک شرایطی فیزیکی هم داده میشود.

**پس شما ۹ مدال طلا دارید. آن را دریافت کردید؟**

نه. شاید در آینده شرایط طوری شود که بتوانم آن را دریافت کنم ولی فعلا آن را دریافت نکردم.

خیلی ممنون از شما. موضوع دیگری در حیطه کوهنوردی نیست که بخواهید درباره آن صحبت کنید مثلا تجربیاتی که در این زمینه داشتید.

در حوزه کوهنوردی نه ولی در مورد خانم‌ها میخواهم صحبت کنم. خانم‌ها خیلی فکر میکنند یکسری محیط‌ها و شرایط برای‌شان قابل دسترس نیست و سخت است و نمیتوانند. میخواهم خانم‌ها این فعل را به «میتوانم» تغییر دهند. مثلا یک نفر می‌گوید؛ خیلی دوست دارم این کار را انجام دهم و من در جواب می‌پرسم: برای این دوست داشتن چه کار کردی؟ این خواستن و هدف یعنی اینکه من از تفریح، تلویزیون نگاه کردن و خیلی چیزهایم می‌گذرم و تمام تلاشم و برنامه‌ریزی ماهانه و سالانه‌ام را طوری انجام میدهم که به آن هدف برسم. امکان‌پذیر است و میتوانیم و میشود اگر در راستای آن تلاش کنیم. بخواهید و دنبال آن بروید، به آن میرسید.

---

هیچ‌وقت حیوان من را نترسانده و همیشه ترسم از آدم است. وقتی کوه می‌روم اصلا نگران آمدن خرس یا مار نیستم اما تمام ترس و وحشتم این است که آدمی نباشد و مدام اطرافم را نگاه میکنم. حرفه‌ای نیست که این را بگویم اما صعود تنهایی را دوست دارم؛ گرچه کوهنوردی ورزشی است که در جمع معنا پیدا میکند اما حاضر نیستم سکوت و خلوت صعودهایم را با همراهی کس دیگری عوض کنم.

در يکي، دو تا از صعودهاي خيلي به اين موضوع فکر کردم که خطر آن از صعودهاي ۸ هزار معمول، چند پله بالاتر است؛ صعودهاي نانگا پاربات، کي ۲ و آناپورنا. آناپورنا به عنوان مرگبارترين قله جهان شناخته ميشود از بس که بهمن مي‌آيد و شرايط متفاوتي دارد. اولين باري که ميخواستند قله نانگا پاربات را صعود کنند، حدود ۳۴ نفر را به کام مرگ برد تا اجازه صعود داد و اسم آن کوهستان قاتل است.

م: ۰۰۰۰۰۰۰۰ : ۰۰۰۰۰۰۰۰ ۰۰۰۰۰۰۰ ۰۰۰ 4 ۰۰۰ 1402 ۰۰۰۰۰۰۰۰