

گفت و گو با رضا توکلی، بازیگر سینما و تلویزیون

نباید زندگی را سخت گرفت



سال‌های سال است که بازی می‌کنید، از بازی در «دوراوندار» و همین‌طور «او» یک فرشته بوده. رضا توکلی از آن بازیگرانی است که عاشق کار و مردم‌شناس است و همیشه این عشق را در رفتار و بازی‌هایش به مخاطبان منتقل کرده. این هفته با او گفت‌وگو کرده‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

سال‌هاست از دنیای این روزهایتان بریامان بگویید.
روزهای بدی نیستند. به‌رحال زندگی است. از قدیم گفته‌اند زندگی فراز و فرود دارد. به همین دلیل خوبی‌ها و بدی‌ها با هم هستند و این آدمی است که باید سعی کند تجربه‌های خوب و متفاوتی را در این عمر چندروزه به دست بیاورد.
**سال‌هاست: اگر مایلید از زمانی شروع کنیم که «رضا توکلی» وارد حیطه بازیگری شد؟ همان‌گونه که می‌دانید، من اهل مشهدم. ۹۴ سالگی در کوچه سرشور مشهد زندگی می‌کردم و سپس به تهران آمدم. من از همان دوران کودکی به ساز زدن گرایش پیدا کردم. با اینکه اعتقادات مذهبی خاص خود را داشتم، اما به موسیقی علاقه‌مند بودم و همزمان با فعالیت در حرفه موسیقی، یک دوربین امپلی متری خریدم و اکنون یک کمد از فیلم‌هایی که با آن گرفته‌ام، دارم. آن دوران بیشتر عاشق ساختن فیلم بودم و شروع به کار کردم.
در دوران خردم و در مرکز نبره‌های هوایی فیلمبرداری آغاز شد. در اتاق مونتاز فیلم‌هایی را می‌ساختیم، سپس سراغ بازیگری رفتم.
سال‌هاست: اولین فیلمی که بازی کردید چه نام داشت؟
در فیلمی به نام «افسون» به کارگردانی محمدرضا شمس‌آبادی، شما تا به حال در نقش‌های متفاوتی ظاهر شده‌اید؛ از نقش منفی گرفته تا نقش مثبت، اما بیشتر این نقش‌ها مکتب بوده‌اند. خودتان نسبت به جایگاه بازیگران مکتب چه ارزیابی دارید؟
زحمات و نقش‌های بازیگران بزرگ‌اند. نقش‌های مکتب است. بازیگر مکتب وقتی کنار یک بازیگر نقش**

اصلی قرار می‌گیرد، وظیفه دارد باسازهای قصه را پر کند. تمام سعی و تلاشم این است که نقش را خوب ارائه بدهم. مهم نیست که نقش مکتب باشد یا اول. مهم این است که چگونه کار می‌کنی. براساس اعتقاداتم کوتاه و بلند بودن نقش برلم کورده کم دیده می‌شود. چرا بازی در این ژانر را پذیرفتید؟
من از بازی در کارگردانی کودک خیلی لذت می‌برم، اما درباره‌اش حرف‌های زیادی دارم. کار نمی‌کنم برای ساخت سریال‌های کودکان. باید کمی به متن جامعه بپیایم. جایگاه ما جایگاهی نیست که به بچه‌ها بگوییم این کار را بکن یا نکن. من به‌عنوان یک بازیگر باید راه‌های مختلف عشق به زندگی و بودن در این دنیا را بیان کنم. این قضیه چگونگی ارائه شود، بحث جایی ندارد. بچه‌های ما بچه‌های قرن ۲۱ هستند و با فناوری روز جهان آشنایی دارند. این کودکان با تلفن همراهشان و اینترنت می‌شوند. من هم مثل همه بچه‌ها با تلفن همراهم. باید آموزش تصویری بچه‌ها را مثل یک بازیگر انجام دهم. بچه‌ها را پای تلویزیون نشانیتم و دیگر مثل گذشته نمی‌توانیم مستقیم بگوییم این خوب است و آن بد.

نسل ما سختی زیادی کشید اما هیچ وقت نخواست که بازنده باشد و از طرفی، حرمت زیادی بین اعضای خانواده وجود داشت و مثل امروز فرزندان ساری نبود. بیشتر خانواده‌ها کنار هم غذا می‌خورند و از غذاهای سنتی خودمان هم بیشتر استفاده می‌شد.

کسی که دائم برخواست می‌کند یا عصبانی است نمی‌تواند از لحن‌های زندگی‌اش استفاده کند. باید در وهله اول به سلامت روان خود فکر کنیم و بعد سعی کنیم از مصرف مواد خوراکی‌هایی که مضر هستند، دوری کنیم چون خوردن غذاهای مضر در آینده ضرر‌های بدی به بدن خواهد زد.
سال‌هاست: نسل شما از زندگی سلامت‌تری برخوردار بود، چرا؟
چون حرص و آز زیادی نداشتند و می‌خواستند با تلاش به آرزوهایشان برسند. نه اینکه بخواهند رها و ۱۰۰ ساله را بیک‌شبهی قلی کنند. نسل ما سختی زیادی کشید اما هیچ وقت نخواست که بازنده باشد و از طرفی، حرمت زیادی بین اعضای خانواده وجود داشت و مثل امروز فرزندان ساری نبود. بیشتر خانواده‌ها کنار هم غذا می‌خورند و از غذاهای سنتی خودمان هم بیشتر استفاده می‌شد. در آن زمان امکانات امروز را نداشتیم و زندگی‌ها ساده‌تر بود، ولی خبری از این حجم بیماری و فاصله اعضای خانواده از هم نبود. الان می‌بینیم مسافت‌ها کمتر خانوادگی می‌توانند دور هم جمع شوند. با حتی نوع بازی کودکان هم تغییر کرده. حتی چشم و همجنس‌ها هاید شده و ترفقه‌ها خیلی بالا رفته است. دوره فرزندسالاری است و بعضی اوقات ما به‌عنوان بچه‌ها حرمت‌ها رعایت نمی‌شود. بچه‌ها توقعات زیادی از والدین دارند و اگر خواسته آنها برآورده نشود، به راحتی اعتراض می‌کنند. بچه‌ها آثار انحصاری، برابری خصوصی و کفش و لباس ملز کار می‌خواهند و این مساله به والدین فشار می‌آورد تا بیشتر کار کنند. همه افراد با هم در دوری افراد خانواده از هم سلامت داشتن به روحیه و روان آدمی بستگی دارد، مثلا

خوب شود؟ نمی‌توانم خیلی در این مورد نظر باشم اما می‌توانم تنها این را بگویم که با دوستی‌ها و بخشیدن یاد سعی کنیم ارتباط‌های بهتری با یکدیگر پیدا کنیم چون انسان که یک موجود اجتماعی است نباید نمی‌تواند تنها بماند و به همین دلیل باید این شگاف را از بین برد. در ضمن سفر کردن هم در تغییر و بهبود روان آدمی بسیار تأثیرگذار است و مهم‌تر از همه اینکه سعی کنید زندگی را خیلی سخت نگیرید.

سال‌هاست: آقای توکلی شما یک فیلم سینمایی هم ساخته‌اید، درست است؟
بله ولی من هنوز خودم بازیگر می‌دانم. تخصص من بازیگری است. این فیلم هم برایش آمدت سرمایه‌گر گرفت. دوستی سرمایه‌ای داشت که می‌خواست فیلمی بسازد. پیشنهاد من این بود که تله‌فیلم بسازیم و او تاکیه داشت سینمایی بسازد. من هم یک قصه نوشتم و کارگردانی کردم. من قبلاً یک سریال هم برای شبکه ۱ ساختام. به نظر من بازیگران باید خودشان را محک بزنند. باید نیست. الان وقتی جلوی دوربین کارگردانی قرار می‌گیرد، می‌فهمم چه سختی‌ای می‌کشد. خردم را جای او می‌گذارم. هر بازیگری اگر یک بار کارگردانی کند، خوب است.
سال‌هاست: شما در یکی از سریال‌های مناسبتی ماه رمضان نقش یک روحانی به نام «معمدی» را بازی کردید که خیلی هم خندید و دیده شد. نسبت به آن نقش چه حسی دارید؟
بعد از آن سریال از چند فیلم سینمایی پیشنهاد داشتم که یاد دوباره نقش روحانی را بازی کن. من آنقدر علاقه آن شخصیت هستم که حدود حساب ندارم. معتمدی روحانی یک محل بود و مردم با شیفتگی سراش می‌آمدند. نمی‌دانم فیلم خواهد آمد آن آدم را نگار کنم. این نقش در خاطر مردم ماند و نمی‌خواهم خاطرهاش را خراب کنم.
سال‌هاست: سخت‌ترین سکانسی که تا به حال بازی کردید؟
سکانسی در سریال «یزدین» بود که باید از روی پشت‌بام می‌پریدم. یک آن نزدیک بود پرت شوم. وقتی فرود شد از پشت‌بامم، با زانو آیدم پایین. جوری که تا مدت‌ها نمی‌توانستم راه‌تازم. با لذت شوق دارم و تا آخر انجام دادم. ■

شیوع و گسترده‌تر دگی فشارخون در جهان چگونه است

فشارخون؛ اینجا، آنجا، همه‌جا

بیماری دارد. تحقیقات نشان می‌دهد انجام تمرینات منظم ورزشی طی حداقل ۱۴ ماه موجب کاهش ۵ میلی‌متر جیوه فشارخون می‌شود. فشارخون مبتلایان به فشارخون هیچ علامت بی‌شمار ندارند. به همین دلیل این بیماری «قاتل خاموش» موسوم است. البته در بعضی موارد ممکن است سردرد، تنفس کوتاه، سرگیجه، تپش قلب و خونریزی بینی نیز دیده شود. در ۲۰ تا ۲۵ درصد موارد، بیمار با دیدن پزشک دچار افزایش فشارخون می‌شود. بهتر است افراد مبتلا به‌طور منظم فشارخون‌شان را در منزل کنترل کنند. بعضی از عوامل مرتبط با شیوع زندگی احتمال این بیماری را افزایش می‌دهد که از جمله می‌توان به مصرف بیش از حد نمک، اضافه وزن، بی‌تحرکی و زنده‌روی در مصرف الکل و دخانیات اشاره کرد. اما اپیتلا به این بیماری در اروپا بسیار بیشتر از آمریکا و کانادا و تقریباً ۲ برابر است. در آلمان ۳۷/۵۵ درصد، در فرانسه ۸/۲۷ درصد، ایتالیا ۷/۳۷ درصد و اسپانیا ۸/۴۶ درصد افراد ۳۵ تا ۶۴ سال به این بیماری مبتلا هستند. از هر ۵ بزرگسالان از نفر به فشارخون مبتلاست و در سالمندان از هر ۲ نفر یکی مبتلاست. در سوئیس یک‌سوم بزرگسالان فشارخون بالا دارند که در سالمندان بالای ۶۵ سال افزایش می‌یابد. شیوع فشارخون در استرالیا ۸/۲۸ درصد است و بیش از ۷۶ درصد این بیماران دچار اضافه وزن و چاقی هستند. البته ۱/۳۳ درصد افراد چاق نیز هیچ علامتی از فشارخون ندارند.

براساس تحقیقات، اضطراب، سردردی و بی‌خوابی نیز جزو عوامل زمینه‌ساز فشارخون محسوب می‌شوند. ■

بیشتر بدانید
«فشارخون» ایمنی قره، را در صفحه ۴۰ همین شماره بخوانید.

این بیماری رنج بربرد. ناراحتی‌های قلبی ناشی از فشارخون جزو مهم‌ترین علل پیش از وقوع سکته‌های مغزی می‌شود. از این بیماری‌های مسری، ناهنجاری‌های مادرزادی و سوءتغذیه به‌عنوان علل خطر در میر در کشورهای آفریقای جنوبی، در هند و در برنام‌های جامع سلامت به‌هم‌بند هستند؛ بیماری‌ها بر مبنای مانند پر فشارخون و در نتیجه ناراحتی‌های قلبی-عروقی و سکنه‌های مغزی به‌عنوان عوارض آن در جایگاه نخست قرار گرفت. اولین قرن بیستم عملاً توجهی به این بیماری در جوامع پر فشارخون و در بیش از ۴۰ درصد بزرگسالان از این بیماری رنج می‌برند. براساس آمار در سال ۲۰۰۰ حدود ۸۰ میلیون نفر در کشورهای جنوب صحرای آفریقا به فشارخون مبتلا بودند و این پیش‌بینی می‌شود این تعداد تا سال ۲۰۲۵ به ۱۵۰ میلیون نفر برسد. از آنجا که ساکنان این مناطق از فقر رنج می‌برند، عوارض ناشی از این بیماری، به‌خصوص سکته‌های مغزی و نارسایی قلبی بسیار رایج است. شیوع زندگی ناسالم مردم این مناطق مانند استخوان شکنندگی، دخانیات، مصرف بیش از حد الکل، فعالیت ورزشی ناکافی، تغذیه سرشار از نمک، شکر تصفیه‌شده، چربی‌ها و مصرف ناکافی میوه‌ها و سبزیجات در این مساله تأثیر بسزایی دارد.

شیوع کلی پر فشارخون در دهه گذشته حدود ۲۰ درصد است. این آمار در کشورهای کم‌رون ۳۵ درصد است که از بین آنها ۱۷ هزار نفر در سال جان خود را از دست می‌دهند.

آنچه باید در مورد پر فشارخون بدانیم...
پر فشارخون نخستین عامل مرگ و میر در دنیاست که در ۵۱ درصد زمینه‌ساز سکته مغزی و عامل ۲۵ درصد ناراحتی‌های قلبی-عروقی است.

تفاوت بازرسی بین اپیتلا به این بیماری در کشورهای مختلف وجود دارد؛ چنانچه فقط ۲۰ درصد مردم در کشورهای غربی مبتلا هستند، ایالات متحده آمریکا به فشارخون بالا مبتلا هستند، در حالی که این آمار در کشورهای فقیر مانند نیدر، ۵۰ درصد است. کشورهای فقیر در برنام‌های جامع سلامت به‌هم‌بند هستند؛ بیماری‌ها بر مبنای تشخیص داده نمی‌شود و درمان‌های مناسب نیز در دسترس نیست. در واقع، فقط ۱۰ درصد منابع کلی بیماری‌های مزمن و غیراگیر از جمله پر فشارخون در اختیار کشورهای فقیر است و ۹۰ درصد به کشورهای پیشرفته اختصاص دارد.

آفریقا
محققان حوزه بهداشت و سلامت جهان از جنوب صحرای آفریقا اظهار نگرانی می‌کنند. به‌نظر می‌رسد تا ۱۰ تا ۱۵ درصد جمعیت عمومی این مناطق به فشارخون مبتلا هستند و پیش‌بینی می‌شود هر ۲ نفر یکی از



داروهای کنترل فشارخون مصرف می‌کنند. نیمی از مبتلایان به فشارخون بالا در فرانسه تحت درمان‌های بلندمدت هستند و به‌دلیل شکل شدید یا پیچیده بیماری توسط جامعه حمایت می‌شوند.

به‌سختی می‌توان آمار مستقیم ناشی از فشارخون را تعیین کرد. سال‌های متعددی پر فشارخون را تعیین‌کننده علت مرگ و میر در فرانسه بود اما به کمک پیشرفت‌های پزشکی، کنترل درستی پر فشارخون و عوامل خطر مرتبط با آن مانند دیابت و کلسترول بالا، آمار فوت ناشی از ناراحتی‌های قلبی به‌عنوان عارضه‌شایع پر فشارخون در سال‌های گذشته کاهش یافته و پس از سرطان در ردیف دوم قرار دارد. هر سال ۱۵۰ هزار نفر در فرانسه به‌دلیل عوارض بیماری‌های قلبی فوت می‌کنند و بیشتر آنها از این مشکل رنج می‌برند.

آمریکا
مشکلات فشارخون کنترل‌نشده در کشورهای آمریکای شمالی زمینه‌ساز فوت حدود ۱۵ میلیون نفر در سال می‌شود و در مردان بیشتر از زنان است.

فشارخون بالا تا سال ۲۰۲۵ میلادی ۲۵ درصد کاهش دهد که این اقدام جز با برنامه‌های بهبود تغذیه، به‌خصوص کاهش نمک و دسترسی راحت‌تر به میوه‌ها و سبزیجات، سهولت تشخیص و درمان بیماری میسر نخواهد بود.

آسیا
نیمی از مبتلایان به پر فشارخون مربوط به قاره آسیا هستند که از این تعداد، ۲۲۶ میلیون نفر در چین و ۱۹۹ میلیون نفر در هند زندگی می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهد اپیتلا به پر فشارخون در آسیای شرقی، آسیای غربی، استرالیا، استرالیا، به‌عنوان مثال، حدود ۲۸ درصد مردم چین به این بیماری مبتلا هستند که در بیماری‌های قلبی استرالیا ۱۹ درصد گزارش شده است. در ژاپن نیز این آمار بالاست.

اروپا
در قاره اروپا تفاوت در کشورهای مختلف دیده می‌شود. انگلستان جزو کشورهای با آمار پایین پر فشارخون است و از هر ۵ مرد ۱ نفر و از هر ۸ خانم ۱ نفر مبتلا هستند. اما در اروپای شرقی آمار نگران‌کننده‌ای وجود دارد و از هر ۳ مرد ۳ نفر دچار فشارخون بالاست.

بیش از ۱۱ میلیون نفر در فرانسه روزانه تحت درمان‌های پر فشارخون هستند که بیشتر آنها سن بالای ۶۵ سال دارند. براساس آمار کمیته ملی مقابله با فشارخون، در این کشور فقط ۶۲ درصد بیماران مبتلا به خوبی روند درمان را ادامه می‌دهند و بین سال‌ها و سالمندان بالای ۶۵ سال شرایط بهتر است. روزانه یک میلیارد نفر در دنیا