

گپی با **سپند امیر سلیمانی** باز یگری که پس از ۲۰ سال بالاخره به سیگار «نه» گفت و پای این «نه» گفتن ایستاد

به خودم بابت ترک سیگار تبریک می‌گویم

نازیار
عمرانی

«من خیلی خوشحالم، برم یک نخ سیگار بکشم»، «من خیلی عصبانی‌ام، یک نخ سیگار برام روشن کن!»، «من این حجم غم و اندوه را نمی‌توانم تحمل کنم، یک نخ سیگار آرامش می‌دهد»، «این جملات برای همه افراد سیگاری و البته افراد غیرسیگاری‌ای که با افراد سیگاری زندگی کرده‌اند، بسیار آشناست. درحقیقت، این جمله‌ها، بهانه‌هایی برای سیگار کشیدن است. دقیقا «بهانه» بهترین واژه‌ای است که برای توجیه اعتیادمان به سیگار می‌گویم. چه کسی هست که نداند سیگار چیست و چه مضراتی دارد؟ در جواب به این سوال می‌توانم به‌طور قاطع بگویم که هیچ‌کس! بلکه هیچ‌کسی به معنای واقعی کلمه نمی‌داند سیگار چیست. همه ما در یک مجموعه اطلاعات کلی می‌دانیم که سیگار شامل نیکوتین و قطران و تار است و ترکیب هر ۳ باعث ایجاد بیماری سرطان می‌شود. اصلا همین میزانش را بدانیم هم کافی است. نیازی نیست خیلی حرفه‌ای ترس‌آش بر روی سیگار می‌کشد. به همین راحتی. اما مطلب من چیز دیگری است. من خودم فارغ‌التحصیل رشته بازرگانی تئاتر از دانشکده هنر و معماری هستم. فعالیت اصلی من در حوزه نویسندگی و کارگردانی تئاتر است. من پس از یک دوره ۱۲ ساله اعتیاد به سیگار، توانستم سیگار را برای همیشه ترک کنم. اعتراف به این قضیه کار راحتی نیست، ولی شهادت بازگو کردنش برای من بسیار مهم است. در زمانه‌ای که متأسفانه آمار سنی اعتیاد به سیگار به سنین زیر ۱۰ سال در پسران و زیر ۱۴ سال در دختران رسیده، کنار گذاشتن سیگار و همچنین تبلیغ و تشویق بقیه افراد سیگاری به ترک آن امر بسیار مهمی است. جامعه مادر دستان همین جوانان و نوجوانانی است که این روزها «سیگار کشیدن» را مایه بزرگ شدن و افتخار می‌دانند و این یک زنگ خطر است برای نسل بعدی ما که قرار است نفس جامعه را در دستانشان بگیرند. این اتفاق «ترک سیگار» فقط محدود به من نشد، بلکه «سپند امیر سلیمانی»، بازیگر تئاتر، سینما و تلویزیون که از همکاران و دوستان خوب من است را نیز همراه کرد و وی پس از ۲۰ سال سیگار کشیدن، برای همیشه این لوله ۱۰ سانتی نیکوتینی را از زندگی‌اش حذف کرد تا سلامت را بار دیگر از زوایه‌های دیگر بچشد. به بهانه ترک سیگار سپند امیر سلیمانی با وی به گپ و گفتی خودمانی نشستیم. با ما همراه شوید.

گفتم یک نخ سیگار بدهید، گرفتم کشیدم و همین: از آن روز به بعد دیگر سیگار کشیدم. سلامتی: چه شد که فکر کردی بروی سیگار را ترک کنی بعد از ۲۰ سال؟ مگر سیگار را دوست نداشتی؟ سیگار کشیدن چه جذابیت‌هایی برایت داشت و بعد از ترک چه حسی به آن پیدا کردی؟ هیچ وقت برایم جذابیت نداشت واقعا. من شاید یکی از معدود کسانی بودم که همیشه از سیگار بدم می‌آمد، ولی هیچ وقت فکر نمی‌کردم به ترک کردنش. یعنی همیشه بود من. یکی - دو بار کم کردم یا چند روزی نکشیدم، اما این بار یک تصمیم جدی گرفتم که بروم ترک کنم و البته بگویم که اصلا فکر نمی‌کردم موفقیت‌آمیز باشد. سلامتی: فکر می‌کنی بدون رفتن پیش مشاور یا کلاس‌های ترک سیگار نمی‌شود سیگار را کنار گذاشت؟ اینک بگویم بدون کلاس نمی‌شود، به نظرم حرف بی‌فودی است چون آدم‌هایی را دیدم در زندگی‌ام که تا ۲۰ سال پیش سیگار می‌کشیده‌اند و الان لب به آن نمی‌زنند و بدون هیچ کلاس و مشاوره‌ای این کار را کرده‌اند، اما ممکن است سخت باشد. شاید هم سخت نباشد. من یکی - دو بار به آن شکل تجربه کردم و شکست خوردم، ولی تا الانی که دارم با شما حرف می‌زنم ماندگاری این ترک کردن بیشتر است. حالا آینده را نمی‌دانم، ولی من هیچ موقعی در زندگی‌ام نبود که نزدیک به ۸ ماه باشد که سیگار نکشیده باشم. سلامتی: در دوره ترک سیگاری که رفتی قرصی، دارویی، برچسبی، آمپولی پیشنهاد دادند برای کمک به ترک؟ (می‌خندد). نه، هیچ کدام از اینها نبوده. سلامتی: از اینکه بگویی سیگاری بودی، خجالت می‌کشیدی؟ از اینکه بگویم سیگاری بودم خجالت نمی‌کشم چون به هر حال سیگاری بودم. ۲۰ سال از ۴۰ سال زندگی‌ام را من سیگار کشیدم و طبیعتا نمی‌توانم از زندگی‌ام حذفش کنم، ولی الان بعضی از سیگاری‌ها را که اطراف خودم می‌بینم که برای کشیدن یک نخ سیگار چکار می‌کنند و بادم می‌آید که خودم هم یک زمانی این کار را می‌کردم، خنده‌ام می‌گیرد و راستش برایم عجیب است. خودم شاید کارهای آن زمان خودم را درک نمی‌کنم.

سلامتی: می‌توانی برایم یک مثال بزنی؟ آره، من الان که دارم این مصاحبه را با شما انجام می‌دهم در روسیه هستم. در روسیه کلا در فضاهای بسته سیگار کشیدن ممنوع است؛ یعنی هیچ جایی نمی‌توانی سیگار بکشی. حتی رستوران‌هایی هستند که قلیان می‌دهند، ولی آنجا سیگار نمی‌شود کشید. اینکه سیگاری‌ها سریع و بدو بدو می‌روند جایی را پیدا کنند که بتوانند یک نخ سیگار سریع بکشند برایم عجیب است. همان کارهایی که خود من خود شما قطعاً انجام می‌دادیم برای کشیدن یک نخ سیگار. همان کلافگی‌هایی که ماداشتم یا اینکه همه برنامه‌هایمان را طوری می‌چیدیم تا بتوانم حداقل چند نخ سیگار در فواصلش بکشیم، همه این برخوردها برایم الان که سیگار را ترک کرده‌ام، عجیب است. سلامتی: آیا تا به حال کسی را تشویق کرده‌ای به

ترک سیگار؟ راستش نه خیلی. برای اینکه فکر می‌کنم آدم‌ها به این شیوه موضع می‌گیرند. خودشان باید یک جایی دلشان بخواهد که سیگار نکشند. من هم خودم یک روز به این حال



از اینکه بگویم سیگاری بودم، خجالت نمی‌کشم، چون به هر حال سیگاری بوده‌ام. ۲۰ سال از ۴۰ سال زندگی‌ام را من سیگار کشیدم و طبیعتا نمی‌توانم از زندگی‌ام حذفش کنم. اما به هر حال «ترک سیگار» تجربه خوبی است، چون صرفاً ترک سیگار نیست، بلکه به تو این شهادت را می‌دهد که از عادت‌های بد دیگری هم که داری، دست بکشی

“

دچار شدم. دیگر دلم نمی‌خواست سیگار بکنم. سلامتی: الان به‌عنوان یک فرد غیرسیگاری، احساسات نسبت به افرادی که سیگار می‌کشند، چیست؟ به هر حال تو الان به‌عنوان کسی که سیگار را ترک کرده‌ای، اطلاعاتی راجع به سیگار داری که یک فرد سیگاری قطعاً ندارد. حسی شبیه ترحم یا نصیحت؟ نه واقعا، اصلا. حس خاصی ندارم که بروم به آنها بگویم من این اطلاعات را دارم پس تو دیگر سیگار نکش. برای اینکه اصلا فکر کردن به این ماجرا کمی غیرممکن است چون آنقدر تعداد سیگاری‌ها زیاد است و در طول روز آنقدر سیگاری می‌بینی که طبیعتا نمی‌توانی همه این فکرها را بکنی و بخواهی بابتش زمان بگذاری واقعا ۲۴ ساعت روز را کم خواهی آورد. من خیلی هم نمی‌توانم ابراز کنم که اطلاعات بیشتری دارم. شاید بهتر باشد بگویم اطلاعات کامل‌تری دارم و گرنه چه کسی هست که نداند سیگار بد است؟ بهتر است بگویم که من یک زمان خواستم و ترک کردم، سیگاری‌ها هنوز نخواستند و ترک نکردند، شاید هیچ زمان دیگری هم نخواهند، ولی من الان در مرحله‌ای هستم که آنها هنوز قرار نگرفته‌اند.

سلامتی: اگر دنیا بیایی باز هم سیگار می‌کشی؟ اگر دوباره دنیا بیایم، آره. شاید دوباره سیگاری بشوم و بعد ترک کنم چون شاید قرار بوده در این مقطع از زندگی به این نتیجه برسم و این تجربه را کسب کنم. به هر حال «ترک سیگار» تجربه خوبی است. چون صرفاً ترک سیگار نیست، بلکه به تو این شهادت را می‌دهد که از عادت‌های بد

حرف‌هایش تمام حرف‌هایی بود که من هم تجربه‌اش کرده‌ام

حرف‌هایش تمام حرف‌هایی بود که من هم تجربه‌اش کرده‌ام، بالاخص اینکه «من کاری را توانستم انجام بدهم که در ذهن خودم و اطرافیانم برایم غیرممکن بود!» و من به این ماجرا فراتر از یک «ترک سیگار» فکر کردم. به این فکر کردم که: «همه چیز یک روزی برای همیشه از دست می‌رود. یا تو دوستان داری و از گفت می‌روند یا به نقطه تفرق می‌رسی و کنارشان می‌گذاری. پس تمرین کن که تا هنوز دوست داری کنارشان بگذاری، نه برای فلسفه «پیشگیری بهتر از درمان»، بلکه برای اینکه در ترک هر چیزی که هنوز دوستش داری، قدرت در دستان تو متبلور می‌شود و در ترک آنچه که روح و نفس تو را سست کرده، چیزی غیر از ندامت اینکه «چرا زودتر ازش نگذاشتم» وجود ندارد! کدام را می‌پسندی؟ روح زنج‌دیده‌ای که دیگر با هیچ ترکی مرمت نمی‌شود، یا روح عصیانگری که عقلش را سکان‌دار کرده و آنچه که دوست دارد، ولی می‌داند عاقبت خوشی ندارد را

کنار می‌گذارد؟ در کدام حالت عزت‌نفس تو درخشان‌تر می‌شود؟ بگذار تا هنوز چیزی را دوست داری و عقل سلامت می‌گوید بس است، ضرر دارد، بالاخره روزی تو را می‌کشد، کنار بگذاری. هر چه که باشد؛ سیگار باشد، الکل باشد، مخدر باشد، هرگونه اعتیادی باشد... به همین راحتی! کنارش بگذار قبل از اینکه کنارش بگذارد. با خودت روراست باش و ببین قرار است در از دست دادنش چه چیزی به دست آوری؟ تو قرار است در ترک سیگار چه چیزی به دست بیاوری؟! تو قرار است در ترک الکل چه چیزی به دست بیاوری؟! تو قرار است در ترک مواد مخدر چه چیزهایی به دست بیاوری؟! تو قرار است در ترک عادت‌های بدت چه چیزی به دست بیاوری؟!... اصلا بگذار تعمیمش بدهم به مسائل مهم‌تر... ترک روابط اشتباه! ترک حضور آدم‌های اشتباه، واقعا در ترکشان چه چیزی از دست می‌دهی؟ در ترکشان چه چیزی به دست می‌آوری؟! با خودت خلوت کن. به نظرم نیاز است در این پاییز دل‌انگیز پیش‌رو، تصمیم بگیری که زندگی‌ات را از وجود خیلی چیزها عاری کنی. از همین سیگار شروع کن. تو می‌توانی. ■

دیگری هم که داری دست بکنش. سلامتی: فواید سیگار نکشیدن چه بود؟ الان خیلی راحت‌ترم و خیلی کارها را به راحتی می‌توانم انجام بدهم. حس مهمی که برای من دارد این است که من همیشه کاری که در ذهنم غیرممکن بود و همین طور در ذهن اطرافیانم (ترک سیگار) را بالاخره انجام دادم و این بسیار زیاد حس خوبی به من می‌دهد. خودم را بابت ترک سیگار حساسی تشویق می‌کنم و به خودم بابت آن تبریک می‌گویم. سلامتی: رضا سلیمانی که در ترک سیگار به تو کمک کرد چقدر موثر بود؟ به نظرت بدون ایشان می‌شد به این راحتی کنار گذاشت؟ طبیعتا من مطالبی راجع به سیگار را از رضا یاد گرفتم و اگر کلاس‌هایش نبود، من هنوز داشتم سیگار می‌کشیدم. روزهای اول خیلی حرفش را باور نمی‌کردم چون برایم عجیب بود که بعد از سیگار کشیدن، در عرض ۸ ساعت بشود دیگر سیگار نکشید، اما به او اعتماد کردم. ببینید، خیلی‌ها خیلی حرف‌ها راجع به کلاس‌ها و دوره‌های ترک سیگار می‌گویند. حرف‌هایی شبیه به اینکه این دوره‌ها الکی است و هیچ اتفاقی نمی‌افتد. فقط پولی را هزینه می‌کنی و بعدا بدتر به ستمش سوتی پیدا می‌کنی، اما من می‌گویم برای من اصلا فرقی نمی‌کند. اصلا حرف شما درست و همه این حرف‌هایی که می‌زنید راجع به این کلاس‌ها صدق می‌کند. برای من مهم این است که آن اتفاقی را که می‌خواستیم بیفتد، افتاد. من می‌خواستم سیگار را ترک کنم و به کمک رضای دوره‌های ترک سیگارش توانستم. سلامتی: سوال خوبی نیست پرسیدنت، اما به نظرم خالی از لطف هم نیست. آینده غیر قابل پیش‌بینی است. فکر می‌کنی ممکن است روزی دوباره وسوسه شوی؟ ممکن است. گفتن صددرصد نه یا حتی صددرصد بله، اشتباه است. ممکن است وسوسه شوم. ممکن است دوباره دلم بخواهد و هزار ممکن دیگر، اما مهم اینجاست که من تا امروز سعی کردم این اتفاق نیفتد و نیفتاده است. اتفاقات عجیبی در زندگی من پس از روزهای ترک سیگارم افتاد که یکی از بدترین‌هایش فوت دوست عزیزمان عارف لرنستانی بود که واقعا بدترین روزهایی را سپری می‌کردیم که یادآوری‌اش هم هنوز دگرگون نمی‌کند، اما در تمامی آن لحظات غم و اندوه و عجز، حتی یک بار هم این وسوسه سراغم نیامد که بگویم مثلا الان خیلی ناراحتم یا عصبانی‌ام بروم یک نخ سیگار روشن کنم. اتفاقا عده زیادی در همان ساعات اولیه فوت عارف در منزلشان جمع بودند که پشت به پشت هم سیگار روشن می‌کردند و گرفتن سیگار از آنها اصلا کار سختی نبود، اما واقعا من حتی فکر نمی‌کردم که بخوام مثل آنها سیگار بکشم. نه اینکه جلوی خودم را گرفته باشم. اصلا دلم نخواست که سیگار بکشم. سلامتی: مرسی از اینکه صادقانه پای گفت‌وگو با ما نشستید و بی‌پرده راجع به روزهای سیگاری بودن‌تان صحبت کردید. انشا... همیشه سلامت باشید و به همین راحتی و راستی که توانستید به سیگار «نه» بگویید، به همین راحتی و سفت و سختی هم سر «نه» گفتنتان بمانید. ممنون از شما و همین طور برای شما. ■

Telegram icon: @salamatweekly

Instagram icon: @salamatweekly

www.salamat.ir

سلامت بخوانید سلامت بمانید