

گفت‌وگو با فریبا باقری مجری برنامه صبحگاهی سلام تهران

# یاد گرفته‌ام که همیشه با مخاطبان



فصل جدید برنامه «سلام تهران» با رنگ و بوی جدید از شبکه تهران سیما روانه آنتن شده است. این مجله صبحگاهی با تغییراتی نسبت به ادوار گذشته هر روز صبح از شنبه تا چهارشنبه ساعت ۶:۳۰ تا ساعت ۹ صبح میزبان مخاطبان شبکه تهران سیما است. «سلام تهران» با همراهی کارشناسان موضوعات روز و قابل توجه اجتماعی، فرهنگی، ورزشی، هنری و... را بررسی می‌کند. البته این برنامه یک مجله صبحگاهی خیلی ساده و خشک مربوط به تهرانی‌ها نیست بلکه این برنامه با بهره‌گیری از آیتم‌های نمایشی با حضور یک عروسک و همچنین اختصاص دادن یک روز از هفته به اقوام توانسته مخاطبان خوبی را حتی از استان‌های دیگر به خود جذب کند. در فصل جدید «سلام تهران»، فریبا باقری مجری اصلی برنامه است که به خوبی از پس مسئولیت خود برآمده است. او سابقه گویندگی دارد و در تلویزیون برنامه‌های مختلفی از جمله «جشن رمضان» و «آشپزی با مامان» را اجرا کرده و در این برنامه صبحگاهی هم خوش درخشیده است و با انرژی بسیار مخاطب را به همراهی با این برنامه سوق می‌دهد. او اصول تزییق انرژی به مخاطبان را در یک برنامه مفرح صبحگاهی می‌داند و اسیر اجراهای کلیشه‌ای نمی‌شود. به همین منظور گفت‌وگویی را با این مجری ترتیب دادیم که در ادامه آن را می‌خوانید.

## چه عواملی شما را به دنیای تلویزیون و اجرای برنامه‌های صبحگاهی جذب کرد؟

هنوز ۱۸ سالم نشده بود که متوجه شدم صدای من رادیوفونیک است؛ همین شد که به پیشنهاد دوستان چند دوره تخصصی گذراندم و در سال ۱۳۸۹ تستی در رادیو جوان دادم و از بین ۸۰۰ نفر یکی از ۷۰ نفری بودم که توانستم وارد دوره آموزشی چندساله بشوم. در نهایت ما از همان سال حین دوره، مشغول به کار هم شدیم و سال ۱۳۹۳ بود که امیر حسین خرمشاهی که در آن هنگام تهیه‌کنندگی «سلام تهران» را بر عهده داشتند، من را دعوت به کار کردند و از همان زمان تا به الان برنامه‌های صبحگاهی مختلف شبکه تهران و همچنین «شهر ورزشی»، «یک روز تازه» و... را اجرا کرده‌ام.

در همه این سال‌ها اجرای برنامه صبحگاهی برایم جذاب بوده چرا که یک شور و انرژی ویژه‌ای را می‌طلبد و در عین حال یک اشراف همه‌جانبه‌ای پیدا می‌کنید. ژانر اجرای من همواره فضای اجتماعی و تفریحات بوده و هر دوی این‌ها کنار هم در برنامه‌های صبحگاهی جمع می‌شوند و اینکه تمامی اعضای خانواده در زمان پخش برنامه صبحگاهی مخاطب برنامه ما هستند، برایم جذاب است.

## آیا تجربه خاصی در زندگی شما وجود دارد که به عنوان یک مجری تلویزیونی روی شما تأثیر گذاشته باشد؟

مسیر زندگی من همیشه پر از چالش‌های مختلف و البته تلاش بوده است. بعضی وقت‌ها مجبور شده‌ام که صبوری را تمرین کنم و چالش‌هایی که صبوری کردن را یسار می‌دهد برای من جزو ارزشمندترین چالش‌هایی است که در زندگی تجربه کرده‌ام ولی تلاش می‌کنم که شاکر باشم، تلاشگر باشم و فعال باشم و توکل به خدا کنم چرا که در مسیر زندگی همه آدم‌ها قصه‌های مختلفی رخ می‌دهد اما مهم این است که تا دست خدا روی شانه‌ات هست، دیگر هیچ چیزی نمی‌تواند برای شما بحران درست بکند و تو را از حرکت باز دارد.

## چه چیزی در شخصیت شما به عنوان یک مجری تلویزیونی به شما کمک کرده است تا با مخاطبان ارتباط بهتری برقرار کنید؟

چند ویژگی هست که به نظرم به من کمک می‌کند تا با مخاطبم ارتباط بگیرم؛ یکی صادق بودن است. یاد گرفته‌ام که همیشه با مخاطبانم صادق باشم چرا که به نظرم اعتماد مردم برای این که حرفت به دلشان بنشیند و آن را قبول کنند سرمایه بزرگی است. این که تو را ببینند، بشنوند و قبولت داشته باشند حس خوبی دارد. نکته بعدی صمیمیت و راحتی روی آنتن است یعنی اینکه ما از هرگونه ادا و تصنعی بودن، دور باشیم و خود واقعی‌مان را روی آنتن ببریم و اگر جایی من از مواجه شدن با خانواده شهیدی بغض کردم یا اشک ریختم واقعی بوده و اگر جایی کنار یک کارشناس خندیدم از ته دل بوده است. مخاطبان واقعی بودن را خیلی خوب متوجه می‌شوند و دوستش دارند و هر جا احساس تصنعی بودن بکنند قطعاً مجری و آن برنامه را دیگر نمی‌بینند.

## چالش‌ها و لذت‌های اجرای برنامه صبحگاهی چیست؟ چه چیزی شما را در این نقش به چالش می‌کشد؟

یکی از مهمترین چالش‌ها این است که ما باید ساعت ۴:۳۰ صبح بیدار بشویم و این روتین چند ماهه ما است و خیلی کار سختی است که وقتی از خواب بیدار می‌شوی حواست شش دانگ جمع باشد و انرژی هم داشته باشی و این چالش خیلی سختی است که البته لذت‌های خاص خودش را هم دارد. به هر حال برنامه زنده جان‌ویژه‌ای دارد که برای من همیشه حال خوب می‌آورد و همه چیز در آن جاری و زنده و در جریان پیش می‌رود. چالش‌های دیگری هم مانند تنوع و تعداد مهمان‌ها و موضوعاتی که در برنامه مطرح می‌شود، وجود دارد که منوط بر این است که به عنوان مجری دائماً به روز باشید و به اخبار روز مسلط و مسلح باشید و همه چیز را رصد بکنید.

یکی دیگر از چالش‌هایم این است که هیچ وقت تجربه اجرا کنار یک عروسک را نداشتم ولی الان آقا منوچهر را باور دارم، یعنی انگار یک پدر بزرگی هستند که با او می‌گوییم و می‌خندیم. تجربه خیلی جذابی است و برای من به نوعی یک بازیگری هم محسوب می‌شود.

## اینکه عروسکی در کنار شما به اجرا می‌پردازد، یکی از ویژگی‌های خاص این برنامه است؛ چه تجربه‌ای پیرامون آن داشتید؟

واقعیت این است که دوستان من زحمت کشیدند و کاراکتر این عروسک را خیلی خوب ساختند. منوچهر تهرانی‌چی یک پیرمرد تهرانی است که آبدارچی دانشگاه بوده و خلیقات عجیب خودش را دارد. اسم

اتفاق دیگری که هم در برنامه‌های رادیو و هم در برنامه‌های تلویزیونی حائز اهمیت است و مردم آن را دوست دارند، انتقال انرژی و نشاطی است که به مخاطبی که به من چشم دوخته یا رادیو را روشن کرده و برنامه من را گوش می‌دهد، منتقل می‌شود.

## برنامه «سلام تهران» چه اهدافی را دنبال می‌کند و چگونه سعی می‌کند به مخاطبان خود خدمت کند؟

با توجه به اینکه این برنامه در شبکه تهران پخش می‌شود، یک نگاه همه‌جانبه‌ای به شهر تهران داریم و از جاذبه‌های، امکانات و ویژگی‌های مثبتی که دارد، می‌گوییم و محله به محله آن را می‌گردیم؛ حتی درباره مشاغل تهران مفصل گپ و گفت می‌کنیم و بخش‌هایی را به آن‌ها اختصاص می‌دهیم. البته روزهای چهارشنبه در سلام تهران روز ویژه‌ای است چرا که در آن روز مشخص به اقوام مختلف می‌پردازیم، اما روزهای دیگر مخصوص پایتخت نشین‌ها است و آن روزها را به آدم‌های شاخص شهر تهران می‌پردازیم. خلاصه تلاش می‌کنیم که برنامه خیلی تهرانی پیش برود و ویژه تهرانی‌ها باشد و در کنار آن بر صمیمیت و نشاط صبحگاهی تمرکز ویژه‌ای می‌شود تا مردم حالشان خوب شود البته که علاوه بر بخش ورزشی و هنری، آگاهی بخشی هم در حوزه سلامت، سواد رسانه‌ای و مدیریت بحران داریم. «سلام تهران» یک مجله صبحگاهی کامل است که با ریتم بالا اتفاق می‌افتد. البته عروسک دوست داشتنی ما، منوچهر تهرانی‌چی که از تهرانی‌های قدیمی است، ما را همراهی می‌کند و این به حلاوت و شیرینی برنامه‌مان خیلی کمک کرده است.