روایت زندگی و ایثار در روزهای نخست جنگ از زبان یک بانوی خرمشهری

۴۵ روز مقاومت زیر باران گلوله

یوسف حیدری

خرداد ماه برایش خاطرات بسیاری به همراه دارد. هنوز هم وقتی نام خرمشهر را می‌شنود ناخودآگاه روزهایی برایش زنده می‌شوند که برای نجات شهر از چنگ دشمن بعثی همدوش مردان مبارزه می‌کرد. روزهایی که التیام بخش زخم‌های مردانی می‌شد که سینه هایشان را در برابر دشمن سپر می‌کردند تا مبادا یک وجب از خاک کشورشان به دست دشمن بیفتد. زنان مبارزی که باوجود تبلیغات سنگین دشمن حاضر به ترک شهر نشدند و تا آخرین روز مقاومت کردند. افسانه قاضی‌زاده یکی از دهها زنی بود که در کنار رزمندگان پاسدار ۴۵ روز از شهر دفاع کرد و در آخرین روز با چشمانی پر از اشک همراه با ۱۴ نفر از زنانی که باقی مانده بودند شهر را ترک کرد.

■ **روزهای پر التهاب**

۳۱ شهریور وقتی صدای اصابت اولین خمپاره در شهر پیچید کسی باور نمی‌کرد که صدام به وعده هایی که به هم پیمانان عرب داده بود عمل کند. او با موشک باران خرمشهر به شکل علنی به ایران اعلان جنگ داد. صدام نام جدید برای خرمشهر انتخاب کرده بود و در خیال خود آن را محمره نامگذاری کرده بود و می‌خواست خوزستان را به خاک کشورش اضافه کند. اما مقاومت مردم خرمشهر و رزمندگان ایران همه معادلات او را به هم ریخت. افسانه قاضی‌زاده از آن روزها و ازدواج با همسر جانبازش که با وساطت شهید جهان آرا صورت گرفت و خاطرات ۴۵ روز مقاومت در خونین شهر برای ما گفت.

«روزی که جنگ آغاز شد مثل همه دخترهای دانش آموز برای اولین روز مهرماه و شروع تحصیل آماده می‌شدیم. من در انجمن‌های اسلامی فعالیت داشتم و در دبیرستان ایران دخت تحصیل می‌کردم. دانش آموز پایه چهارم دبیرستان بودم و همراه با سه برادر و خواهر کوچکترم با پدر و مادرم در خرمشهر زندگی می‌کردیم. دوشنبه ۳۱ اردیبهشت ماه برای کارهای مربوط به انجمن اسلامی جهت برگزاری مراسم بازگشایی مدارس می‌خواستم از خانه بیرون بروم که با شنیدن صدای چند انفجار همه خانواده سراسیمه بیرون رفتیم. از آنجایی که مدتی بود ضد انقلاب با بمبگذاری در راه آهن و بیمارستان‌ها و سطح شهر سعی در ایجاد رعب و وحشت بین مردم را داشت تصور کردیم صدای انفجار مربوط به بمبگذاری است اما صدای انفجارها قطع نمی‌شد و باران گلوله و خمپاره بر شهر می‌بارید. وقتی رادیوها را روشن کردیم متوجه شدیم عراق وارد جنگ با ایران شده است و هواپیماهای عراقی نیز فرودگاه مهرآباد را بمباران کرده‌اند. صدای آژیر که از رادیو پخش شد مطمئن شدیم جنگ شروع شده است. تعدادی از خانواده‌ها شهر را ترک کردند اما گروهی نیز در شهر ماندند. در آن لحظات به تنها چیزی که فکر می‌کردم حفاظت از شهر و مقاومت در برابر دشمن بود. در برابر انقلاب اسلامی که نوپا بود احساس وظیفه می‌کردم و نمی‌توانستیم اجازه بدهیم این انقلاب به دست دشمن بعثی از بین برود. تصمیم گرفتم همراه با برادرانم و خواهرم در شهر بمانیم و دفاع کنیم. پدر و مادرم مخالف بودند اما وقتی سماجت و فعالیت ما را برای نجات شهر از دست متجاوزان و کمک به رزمنده‌ها می‌دیدند اجازه دادند که در شهر بمانیم. پدر و مادر به همراه برادر و خواهر کوچکترم از شهر خارج شدند و به خانه یکی از اقوام که در بوشهر زندگی می‌کرد رفتند. آب و برق شهر قطع شده بود و ما با مشکلات زیادی مواجه بودیم.

جنگ ۱۰ روز قبل از ۳۱ شهریور در مرزها آغاز شده بود و چند نفر از نیروهای سپاه و ارتش در نبرد با دشمن به شهادت رسیده بودند و بعد از شروع رسمی نیروی نظامی دشمن با تجهیزات پیشرفته و پشتیبانی توپخانه ونیروی هوایی حمله به خرمشهر و آبادان را آغاز کرد.دشمن در حالی با آخرین تجهیزات نظامی به خرمشهر حمله کرد که رزمندگان پاسدار به فرماندهی شهید جهان‌آرا با سلاح‌های ابتدایی و مهمات محدود مقابل آنها قرار گرفته بودند. صدام اعلام کرده بود خرمشهر را در یک روز اشغال خواهد کرد اما هیچگاه تصور نمی‌کرد با مقاومت مردم این شهر زمینگیر شود. ۴۵ روز در مقابل دشمن بعثی مقاومت کردیم و روز ۴ آبان ماه شهر سقوط کرد. از آنجایی که دوره‌های امدادگری و پرستاری را گذرانده بودم از همان اولین روز، مسئول رسیدگی به مداوای مجروحان شدم. قسمتی از شبستان مسجد جامع را به بیمارستان تبدیل کرده بودیم و با تکمیل شدن ظرفیت بیمارستان مجروحان را به مسجد جامع منتقل کردند. ۶۰ نفر از زنان و دختران در شهر باقی مانده بودند و تعدادی از آنها به مجروحان رسیدگی می‌کردند و تعدادی نیز آذوقه برای رزمندگان تهیه می‌کردند و برخی نیز به رزمنده‌ها برای ساخت نارنجک‌های دستی کمک می‌کردند. به یاد ندارم که پوتین هایم را از پا در آورده باشم گاهی از خستگی به ستون مسجد جامع تکیه می‌دادم و چشمانم را می‌بستم. خواب و استراحت در آن روزها برای هیچ کسی معنا نداشت و لحظه به لحظه به تعداد مجروحان اضافه می‌شد. برای تهیه دارو همراه با خواهرم به داروخانه شهر که بخشی از آن بر اثر اصابت خمپاره دشمن تخریب شده بود رفتیم. در مسیر بازگشت با شنیدن سوت خمپاره روی زمین دراز کشیدیم. خمپاره در چند متری ما اصابت کرد و موج انفجار آن من و خواهرم را به گوشه‌ای پرتاب کرد. در آن لحظات احساس کردم شهید شدم. گوش هایم چیزی نمی‌شنید و وقتی خواهرم مرا تکان داد متوجه شدم هنوز زنده هستم. بلافاصله همراه او داخل تانکی که رزمنده‌های ما از عراقی‌ها غنیمت گرفته بودند رفتیم تا از ترکش خمپاره‌ها در امان بمانیم.

شهید جهان آرا و خانواده اش از همسایه‌های ما بودند. او فرمانده بسیار شجاع و دلیری بود. وقتی شهر به محاصره درآمد تعدادی از جوانان شهر از اینکه نیروی نظامی کشور توجهی به سقوط خرمشهر نداشت و نیرو اعزام نمی‌کرد ناراحت بودند و از شهید جهان آرا می‌خواستند کاری کند. او می‌گفت با مقامات بالا تماس گرفته است ولی متأسفانه بنی صدر که در آن زمان فرماندهی کل قوا را در اختیار داشت توجهی به این درخواست نکرد. جهان آرا با صدای بلند به همه کسانی که در اطراف او ایستاده بودند گفت اگر کسی بخواهد می‌تواند از شهر خارج شود زیرا ماندن در شهر و ایستادن در برابر دشمن بعثی مساوی با شهادت است. مهم نیست که خرمشهر از دست برود مراقب باشیم که مکتب و انقلاب از دست نرود.

لحظه به لحظه تعداد گلوله‌های توپ و خمپاره‌ای که بر شهر فرود می‌آمد بیشتر می‌شد بطوری که صدا و سیما در یکی از بخش‌های خبری اعلام کرد خرمشهر خونین شهر شده است. نیروهای عراقی در ادامه پیشروی‌های خود به میدان شهدا در نزدیکی مسجد جامع رسیده بودند و ما صدای عراقی‌ها را می‌شنیدیم. ازحدود ۶۰ زن و دختری که روزهای اول مقاومت در شهر بودیم فقط ۱۴ نفر باقی مانده بودند. تعدادی از آنها شهید و تعدادی نیز اسیر شده بودند. شهید جهان آرا دستور داد همه زنان و دختران شهر را ترک کنند تا به دست دشمن اسیر نشوند. تلخ‌ترین لحظه مقاومت وقتی بود که ما را سوار خودروی مینی بوس کردند و از شهر خارج شدیم. همه گریه می‌کردیم و با التماس از رزمنده‌ها می‌خواستیم تا اجازه بدهند در شهر بمانیم. ۲۴ مهرماه از خرمشهر خارج شدیم و به آبادان رفتیم. در مسیر خرمشهر به آبادان در امامزاده سید عباس توقف کردیم. تعداد زیادی از آواره‌های شهر در آنجا بودند. ساعت‌ها به دود سیاهی که آسمان خرمشهر را فرا گرفته بود خیره شده بودم. فردای آن روز دو نفر از رزمنده‌های سپاه خرمشهر به امامزاده آمدند و گفتند برای انتقال مهماتی که در مسجد جامع قرار دارد به کمک دو نفر از خانم‌ها احتیاج دارند. بلافاصله من و خانم وطن خواه سوار ماشین شدیم و دوباره به شهر بازگشتیم. شهر به یک ویرانه تبدیل شده بود و لحظه به لحظه حلقه محاصره تنگ تر می‌شد. بلافاصله بخشی از مهمات را از مسجد جامع بیرون آوردیم و به خارج از شهر منتقل کردیم.»

■ **ازدواج به وساطت شهید جهان آرا**

ناگفته‌های بسیاری از روزهای مقاومت خرمشهر در سینه‌های مردم این شهر وجود دارد. افسانه قاضی‌زاده ازدواج با همسر جانبازش را که با وساطت شهید جهان آرا و خانواده او صورت گرفت بهترین اتفاق زندگی اش می‌داند و می‌گوید: «وقتی از خرمشهر به آبادان رفتیم در بیمارستان‌های این شهر به مجروحان امدادرسانی می‌کردم و گاهی نیز به رزمندگان با توجه به آشنایی کاملی که با مختصات خرمشهر داشتم مشاوره می‌دادم. در آن روزها با وجود مشکلات بسیار و لحظات تلخ جنگ اما زندگی همچنان ادامه داشت و اطرافیان از من می‌خواستند که زودتر ازدواج کنم. توجهی به حرف‌های آنها نداشتم زیرا می‌خواستم ادامه تحصیل بدهم و پرستار شوم. به آنها گفتم من برای شهرم نتوانستم کاری انجام بدهم و به همین دلیل تنها با یکی از جانبازان سپاه خرمشهر ازدواج خواهم کرد. سپاه خرمشهر متشکل از ۱۵۰ نیروی نظامی بود که ۱۲۰ نفر از آنها به شهادت رسیده بودند و بقیه نیز مجروح شده بودند. چند روز بعد نوشین نجار یکی از امدادگران همسرم را که از نیروهای سپاه خرمشهر بود و یک پا و یک گوش خود را در روزهای مقاومت از دست داده بود به من معرفی کرد. روزی که محمد فضلی به من پیشنهاد ازدواج داد می‌دانستم که پدرم مخالفت خواهد کرد. پدر دوست نداشت من به خاطر ازدواج با یک پاسدار همیشه در جنگ باشم. شهید جهان‌آرا وقتی از این موضوع باخبر شد از پدرش خواست تا همراه با همسرم و خانواده همسرم به خواستگاری ام بیایند. روز ۷ مهرماه سال ۶۰ وقتی آنها برای خواستگاری آمدند. پدرم با دیدن پدر شهید جهان آرا به ازدواج ما رضایت داد. با اصرار پدر شهید جهان آرا قرار شد روز بعد مراسم عقد را برپا کنیم. فردای آن روز وقتی همسرم با پدر شهید جهان آرا برای دعوت به مراسم عقد تماس گرفت متوجه شدیم شهید جهان آرا به شهادت رسیده است. لحظات خیلی سختی بود. می‌خواستیم مراسم را به تأخیر بیندازیم اما با صحبت های پدرشهید جهان آرا که نباید کار خیر را عقب انداخت و خواسته پسرش نیز انجام هرچه سریعتر این وصلت بود مراسم را برگزار کردیم.

وی در پایان گفت: خرداد هر سال دلم دوباره به آسمان خرمشهر پر می‌کشد. روزی که شهر آزاد شد من پسرم را باردار بودم و به توصیه پزشک به تهران آمدم. بهترین لحظه زندگی‌ام وقتی بود که خبر آزادی شهرم را شنیدم و درحالی که اشک می‌ریختم بین مردم شربت توزیع می‌کردم. هر سال برای تجدید خاطرات آن روزها و روایت روزهای مقاومت همراه با کاروان‌های راهیان نور به خرمشهر می‌روم تا سرافرازی شهرم را با چشمانم ببینم

مدیریت امتحانات پایان سال

مهسا قوی قلب

صورت‌های نگران و دلشوره‌های ناشی از روزهای امتحان تصاویر آشنایی است که این روزها می‌توان در چهره برخی دانش آموزان و حتی والدین آنها دید. استرس روزهای امتحان مقوله‌ای است که برخی دانش آموزان با آن دست به گریبان هستند و به آنها انرژی منفی وارد کرده و جز سلب آرامش و پایین آمدن بازدهی آنها نتیجه‌ای در پی ندارد. راهکارهایی وجود دارد که با بهره‌مندی صحیح از آنها می‌توان نگرانی‌های روزهای امتحان را کمتر کرد یا کاملا از بین برد.

محمدرضا ولدخانی، روانشناس برای شروع یک امتحان همراه با آرامش و موفقیت در پایان آن توصیه‌هایی را مطرح می‌کند:از لحظه ورود به جلسه امتحان تمام فکرهای حاشیه‌ای را در هر زمینه‌ای کنار بگذارید، مشکلات شخصی و خانوادگی خود را پشت در کلاس بگذارید و وارد شوید، وقتی برگه امتحان را گرفتید، لحظاتی چشمان خود را ببندید و چند نفس عمیق بکشید و با نام خداوند مهربان که آرامش دهنده قلب‌ها است، آزمون را شروع کنید. سؤالات را از ابتدا تا انتها مرور کنید و با زمانبندی مناسبی که از قبل تمرین کرده‌اید پاسخ دهید.

هر سؤالی را که فکر می‌کنید، پاسخ آن را نمی دانید، برای مرحله بعد بگذارید و با سرعت و دقت کافی، به سؤالات جواب دهید و بعد از پاسخ دادن به سؤال آخر دوباره از سؤال اول شروع کنید و به پرسش‌های باقیمانده که حل نشده بیشتر فکر کنید و هر چه به ذهنتان می‌رسد روی کاغذ بیاورید حتی اگر به نظرتان پاسخی ناقص باشد، چون سؤالات بارم بندی دارد، در صورتی که حتی نیمی از جواب یک سؤال را می دانید، بیکار ننشینید، با نوشتن بیشتر نمره آن قسمت را حتماً خواهید گرفت. این روانشناس در ادامه می‌افزاید: با هیجانات درونی خود مقابله کنید و نفس های عمیق بکشید. شما باید بعد از هر امتحان، دیگر به آن فکر نکنید، فکر کردن به امتحانی که داده‌اید فقط انرژی شما را کم خواهد کرد؛ آن را فراموش کرده با یک استراحت کوتاه و به دست آوردن انرژی لازم سراغ درس بعدی بروید تا بتوانید در امتحان درس‌های دیگر موفق تر باشید. او در پایان به خانواده‌ها و والدین دانش آموزان توصیه می‌کند: ارتباط قوی والدین با دانش آموزان، در موفقیت آنها نقش مهمی دارد، اگر دست به دست هم با آن روبه‌رو شوند، دانش آموزان حتماً سربلند و پیروز می‌شوند، تعامل با دانش آموزان و درک حال روحی آنها و مدارا کردن بیشتر از روزهای عادی، سبب می‌شود که در پایان نتیجه مورد نظر را گرفته و فرزندان تابستان خوبی را آغاز کنند.

ارتباط قوی والدین با دانش آموزان، در موفقیت آنها نقش مهمی دارد، اگر دست به دست هم با آن روبه‌رو شوند، دانش آموزان حتماً سربلند و پیروز می‌شوند

نکات تغذیه ای روزهای امتحان

یکی از مسائلی که خانواده‌های دانش آموزان بخصوص در دوران امتحانات با آن مواجه هستند نوع تغذیه است، حفظ آرامش و تغذیه مناسب دو فاکتور اساسی بسیار مؤثر بر نتیجه آزمون‌ها است.

دکترمسعود چینی گرزاده، مدیر انجمن پزشکان مسلمان بدون مرز در گفت‌وگو با «ایران» نکاتی را درارتباط با تغذیه دوران امتحانات می‌گوید: به دلیل فعالیت مغزی در دوران امتحانات باید توجه بیشتری به تغذیه دانش آموزان شود، در این دوران تنوع غذایی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و باید دقت شود که تمام گروه‌های غذایی در وعده‌های روزانه استفاده شود و از مصرف فست فودها در وعده‌های نابجا جلوگیری شود. بهتر است از انواع غذاهای انرژی زا و آن دسته از موادی که سبب تقویت حافظه می‌شود، بیشتر استفاده کرد. به گفته او، غذاهایی مانند لبنیات بویژه شیر و ماست و مکمل‌های غذایی مانند انواع مغزها و خشکبار در تقویت حافظه و بالارفتن کارکرد مغز بسیار مؤثر هستند، در صورت مصرف پنیر در وعده‌های صبحانه حتماً پنیر را با گردو به دانش آموز بدهید، در این دوران برخی از دانش آموزان برای بیدار ماندن در طول شب به مصرف نسکافه و قهوه و برخی قرص‌های انرژی زا روی می‌آورند، خوب است بدانید که هیچکدام از موادی که به آنها اشاره شد برای تغذیه مناسب نیستند به‌جای آنها استراحت‌های بین روز بسیار کاربردی تر خواهد بود.

دکتر چینی گرزاده در ادامه با اشاره به اینکه متأسفانه چند سالی است دانش آموزان و دانشجویان بیشتر تمایل دارند در ساعات نیمه شب درس بخوانند، می‌گوید: بهترین راه برای بالابردن کارایی مغز زودخوابیدن است زیرا صبح زود توانایی یادگیری نسبت به دیگر ساعات روز بیشتر است، آخرین وعده غذایی هم باید سه ساعت قبل از خواب خورده شود، البته مدیریت خانواده از زمان کودکی در زمینه ساعت خوردن وعده‌های غذایی و خواب بسیار کمک کننده است، در زمان امتحانات باید برای ساعت تغذیه، خواب و بیداری و همچنین استفاده از رسانه‌های مختلف از جمله تلویزیون، کامپیوتر و موبایل برنامه ریزی دقیق شده تا دانش آموز به حال خود رها نشود.

وی در خاتمه توصیه می‌کند: خانواده‌ها باید تلاش کنند تا محیطی آرام برای دانش آموز فراهم کنند و از ایجاد هرگونه تشنج در هر زمینه‌ای در محیط خانه جلوگیری کنند زیرا وجود تنش سبب اختلال در یادگیری افراد می‌شود، اگر می‌خواهید فرزندانتان این دوران را با موفقیت پشت سر بگذارند باید به لحاظ روحی، روانی در این دوران شرایط مناسبی فراهم کرده و به وعده‌های غذایی و نوع غذای مصرفی در طول امتحانات آنها بیشتر توجه کنید.

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

۲۲۶۷

آسان

۱				۴				۵
		۹				۱	۴	
		۴	۱		۳			
۵			۸		۱		۶	
		۳	۵		۲	۸		
	۲		٤		۷			۹
			۶		۸	۹		
	۷	۸				۴		
۲				۵				۳

۸	۷	۶	۵	۹	۳	۱	۲	۴
۶	۹	۵	۴	۲	۱	۸	۷	۳
۴	۲	۱	۷	۸	۶	۵	۹	۱
۷	۶	۸	۹	۱	۵	۳	۴	۲
۹	۵	۳	۲	۴	۸	۶	۱	۷
۱	۴	۲	۳	۷	۶	۹	۸	۵
۳	۸	۴	۶	۵	۷	۲	۱	۹
۵	۱	۹	۸	۳	۲	۴	۶	۷
۲	۳	۷	۱	۶	۹	۷	۵	۸

متوسط

				۷			۲	
۱					۵	۴		
	۷	۵	۱			۳		
	۹		۳		۴	۵		۱
۸				۵				
		۱	۷		۸		۴	
		۳			۱	۶	۹	
		۸	۴					۳
	۱			۶				

۸	۱	۶	۴	۷	۳	۵	۹	۲
۴	۳	۷	۵	۹	۲	۸	۱	۶
۵	۲	۹	۸	۱	۶	۳	۷	۴
۳	۶	۴	۷	۲	۹	۱	۵	۸
۱	۸	۲	۳	۵	۴	۶	۷	۹
۹	۷	۵	۶	۸	۱	۴	۲	۳
۶	۴	۳	۹	۶	۵	۷	۸	۱
۷	۵	۱	۲	۴	۸	۹	۳	۶
۲	۹	۸	۱	۳	۷	۲	۶	۵

سخت

۲				۹			۸	۶
۳		۱	۵	۸				
		۸						
			۸			۷		۱
	۴						۵	
۵		۲			۷			
						۶		
				۶	۵	۲		۹
۶	۱			۷				۴

۶	۱	۵	۷	۸	۲	۴	۳	۹
۷	۸	۲	۵	۶	۴	۱	۹	۳
۴	۹	۳	۱	۸	۹	۶	۷	۲
۹	۵	۶	۸	۴	۱	۷	۲	۸
۱	۲	۸	۹	۷	۶	۳	۴	۵
۳	۴	۷	۲	۵	۳	۹	۶	۱
۸	۶	۹	۳	۱	۵	۲	۸	۷
۵	۷	۱	۶	۲	۸	۹	۱	۴
۲	۳	۴	۴	۹	۷	۵	۶	۶