



شروع سال تحصیلی سوگ خانواده‌های شجره طوبه را دوباره تازه کرده

مهر آمد، اما بچه‌ها نیامدند

گزارش

ترانه بنی‌عقوب

گروه اجتماعی

اول مهر آمده، اما برخی از بچه‌های میناب هرگز به مدرسه بازمی‌گردند. برای خانواده‌های اغدادر مدرسه شجره طوبه، اول مهر یعنی روبه‌رو شدن دوباره با جای خالی بچه‌ها؛ با صندلی‌هایی که خالی می‌مانند و کلاسی که امسال یک صدا کمتر خواهد داشت. با کودکانی که قرار بود امسال یک پایه بالاتر بروند و کتاب‌های تازه‌شان را ورق بزنند. این اولین اول مهر بدون فرزند است؛ روزی که برای دیگران آغاز سال تحصیلی است و برای آنها، یادآوری دوباره یک فقدان. صبح ۹ اسفند ۱۴۰۴، مدرسه شجره طوبه میناب، در اولین روز جنگ، هدف حمله آمریکا قرار گرفت. در این حمله ۱۵۶ دانش‌آموز و معلم به شهادت رسیدند. نزدیک به هفت ماه از آن روز گذشته، اما شهر هنوز به روزهای پیش از حادثه باز نگشته.

در میناب، اول مهر از چند هفته قبل خودش را نشان می‌داد: در ویرین‌های پر از کیف و کفش، دفترهای نو و مدادهایی که بوی چوب و مدرسه می‌دادند. پدر و مادرها دست بچه‌هایشان را می‌گرفتند و راهی بازار می‌شدند تا برای سال تحصیلی تازه خرید کنند.

اما بازار میناب حال و هوای اول مهر را ندارد. خیلی از والدین هنوز برای بچه‌هایشان کیف و دفتر تازه نخریده‌اند؛ هنوز آماده نیستند آنها را دوباره راهی مدرسه کنند. اول مهر برای بسیاری از خانواده‌ها، به جای آغاز یک سال تازه، یادآور کودکانی است که قرار بود امسال یک پایه بالاتر بروند، اما دیگر نیستند؛ کودکانی که جای خالی‌شان تا همیشه باقی می‌ماند.

مواجهه دوباره با فقدان

پنجشنبه‌ها، گلزار شهدای میناب برای بعضی از خانواده‌ها فقط محل زیارت فرزندان نیست؛ جایی است برای حرف زدن از روزهایی که هنوز نمی‌دانند چطور باید از سر بگذرانند. مشاور هم پنجشنبه‌ها به گلزار می‌رود؛ کنار خانواده‌ها می‌نشیند، با آنها گفت‌وگو می‌کند و تلاش دارد کمک‌شان کند مسیر سوگ را آرام‌آرام طی کنند و دوباره به زندگی برگردند.

کبری فدوی خواهر معلم شهید مدرسه میناب فاطمه فدوی است. عملی که پیکرش در حالی که یکی از شاگردانش در آغوشش آرمیده بود، پیدا شد. درمانگر کودک و نوجوان مرکز آرامش وابسته به آموزش و پرورش و مشاور مدرسه در گفت‌وگو با «ایران» تصویر روشن‌تری از این روزها می‌دهد. «زندیک شدن به اول مهر، سوگ بسیاری از خانواده‌ها را دوباره تازه کرده. خانواده‌ای که تا چند هفته پیش حالشان کمی بهتر شده بود، حالا با نزدیک شدن به بازگشایی مدارس دوباره با جای خالی فرزندش روبه‌رو می‌شود؛ کودکی که قرار بود امسال کلاس بالاتری باشد، لباس مدرسه بپوشد، کیفش را بردارد و راهی مدرسه شود.»

به گفته او، بعضی از والدین هنوز در مراحل اولیه سوگ هستند؛ بعضی هنوز باور نکرده‌اند که فرزندشان دیگر برنمی‌گردد و بعضی دیگر با پرسش‌های سخت و عذاب وجدان دست‌وپنجه نرم می‌کنند. برای خانواده‌هایی که بیش از یک فرزندشان را از دست داده‌اند، این سوگ‌های شکل

پنچیده‌تری پیدا می‌کند. او از پدر و مادرهایی می‌گوید که حتی هنگام رفتن به گلزار، با خودشان درگیرند که بر سر مزار کدام فرزند بنشینند، برای کدام یک بیشتر گریه کنند یا دعا بخوانند؛ مبدا دیگری را فراموش کرده باشند.

یکی از سخت‌ترین بخش‌های این روزها، مواجهه خانواده‌ها با همین آینده‌ای است که قرار بود با حضور فرزندشان ساخته شود. یکی از والدین به مشاور گفته است: «تا یک ماه پیش حالم خوب بود. تا دو سه هفته پیش فکر می‌کردم دارم بهتر می‌شوم، اما حالا که اول مهر نزدیک شده، دلتنگی‌ام دوچندان شده. من وقتی اول مهر می‌آمد، خوشحال بودم؛ حالا از آمدنش می‌ترسم.»

ترس آنها فقط از دلتنگی نیست؛ از این است که این غم تمام نشود، اینکه دیگر نتوانند به زندگی عادی برگردند. مشاور می‌گوید حالا مهم است که خانواده‌ها تنها نمانند و بتوانند این مواجهه دوباره با فقدان را پشت سر بگذرانند؛ چون اول مهر برای بسیاری از آنها، اولین مواجهه جدی با یک واقعیت تازه است: زندگی‌ای که قرار است بدون فرزندشان ادامه پیدا کند.

محمد طاه‌ا

دیگر به خواب مادر نمی‌آید

در شهر میناب تقریباً همه عزادارند. یکی برادرش شهید شده. دانش‌آموزی که مادرش را از دست داده. دیگری خواهرزاده‌اش شهید شده و طبیعی است در چنین فضایی اول مهر با صدای زنگ شادی همراه نباشد. زنگ امسال پر از غم و درد و رنج و گریه است. پر از نشانه‌هایی از نبودن. برای مردم میناب تحمل این لحظات دشوار است اما عده‌ای هم هستند که فکر می‌کنند شاید با شروع این زنگ و با دیدن دانش‌آموزانی که با کوله پشتی دوباره به مدرسه برمی‌گردند کمی درد و رنج خانواده‌ها کم شود و زنگ زندگی دوباره به شهر باز گردد.

مسعود جعفری، پدر محمد طاه‌ا، یکی از شهدای میناب که پیکرش ۳۰ روز پس از حادثه شناسایی شد، در گفت‌وگو با ما از روزهای سخت این خانواده می‌گوید: روزهایی که با نزدیک شدن اول مهر، دوباره رنگ دیگری گرفته‌اند. مادر محمد طاه‌ا که حالا دوقلو با درازا است، این روزها بی‌قرارتر از همیشه است. به گفته پدر، غمی که تا حدی فروکش کرده بود، دوباره به نزدیک شدن به اول مهر سر باز کرده. «غمش تا حدی فروکش کرده بود، اما این روزها دوباره بی‌تابی می‌کند. مدام خاطرات پارسال محمد طاه‌ا را به یاد می‌آورد؛ اینکه این موقع کجا بود، چه کار کرد، چطور به مدرسه رفت، اگر الان بود چطور برای مدرسه رفتن آماده می‌شد و چه چیزهایی می‌خرد.»

اول مهر برای مادر محمد طاه‌ا فقط یک تاریخ روی تقویم نیست؛ انگار در تمام خاطرات سال گذشته را دوباره باز کرده. حالا هرچه به روز مدرسه نزدیک‌تر می‌شویم، تصویر پسرک دوباره در خانه جان می‌گیرد؛ پسری که قرار بود امسال هم کیفش را بردارد، لباس مدرسه‌اش را بپوشد و راهی مدرسه شود. اما به جای خریدن دفتر و مداد و کفش، مادر باید با جای خالی او کنار بیاید.

مسعود جعفری اما با نزدیک شدن اول مهر، دوباره به روزهای اول بعد از حمله برمی‌گردد؛ به روزهایی که خانواده، در میان آوار و ویرانی، دربره در دنبال کوچک‌ترین نشانه‌ای از کودکشان می‌گشتند. روزهایی که هر بار پیکری را به آنها نشان می‌دادند و می‌گفتند شاید محمد طاه‌ا باشد؛ روزها از حادثه گذشته بود اما محمد طاه‌ا نبود تا اینکه بخشی

و رنج مواجه شوند. اول مهرماه امسال سخت‌ترین قسمت ماجراست. اما باید درد و رنج را تحمل کنیم برای اینکه بتوانیم اضطراب را مدیریت کنیم. برانگیختگی‌ها را مدیریت کنیم اجتناب‌ها را مدیریت کنیم. کابوس‌های شبانه بچه‌ها را مدیریت کنیم. تنها راه مواجه شدن رفتن بچه‌ها به مدرسه است.» اینها گفته‌های یک مدیر مدرسه است.

این روزها برخی از دانش‌آموزان مدرسه شجره طوبه در مدرسه مانده‌اند و به مکان جدیدی که برایشان در نظر گرفته شده می‌روند. مدرسه ویران شده دست نخورده مانده و تبدیل به موزه خواهد شد. تعدادی هم در مدارس دیگر ثبت‌نام کرده‌اند.

حالا با بازگشایی مدارس و همین که اعلام شد مدرسه‌ها حضوری می‌شوند و بچه‌ها باید دوباره وارد فضای مدرسه شوند، بعضی از دانش‌آموزان مضطرب شدند. مدیران مدرسی که دانش‌آموزان شجره برای ادامه تحصیل به آنها مراجعه کرده‌اند، از سؤال‌های پرتکرار بچه‌ها می‌گویند: سؤال‌هایی که بیشتر از هر چیز، ترس پنهان آنها را نشان می‌دهد: «مدرسه شما امن است؟ قول می‌دهید اینجا اتفاقی برای ما نمی‌افتد؟»

این سؤال را بچه‌هایی می‌پرسند که مدرسه قبلی‌شان را از دست داده‌اند؛ بچه‌هایی که هنوز برایشان مدرسه فقط کلاس و نیمکت و تخته نیست. مدرسه برای آنها جایی است که یک روز اتفاقی هولناک در آن افتاده و حالا هر مدرسه دیگری که قرار است واردش شوند، ابتدا باید به یک سؤال پاسخ بدهد: «اینجا در امان هستیم؟»

یکی از سخت‌ترین بخش‌های این روزها، مواجهه خانواده‌ها با همین آینده‌ای است که قرار بود با حضور فرزندشان ساخته شود.

یکی از سخت‌ترین بخش‌های این روزها، مواجهه خانواده‌ها با همین آینده‌ای است که قرار بود با حضور فرزندشان ساخته شود.

یکی از سخت‌ترین بخش‌های این روزها، مواجهه خانواده‌ها با همین آینده‌ای است که قرار بود با حضور فرزندشان ساخته شود.

یکی از سخت‌ترین بخش‌های این روزها، مواجهه خانواده‌ها با همین آینده‌ای است که قرار بود با حضور فرزندشان ساخته شود.

یکی از سخت‌ترین بخش‌های این روزها، مواجهه خانواده‌ها با همین آینده‌ای است که قرار بود با حضور فرزندشان ساخته شود.

یکی از سخت‌ترین بخش‌های این روزها، مواجهه خانواده‌ها با همین آینده‌ای است که قرار بود با حضور فرزندشان ساخته شود.

یکی از سخت‌ترین بخش‌های این روزها، مواجهه خانواده‌ها با همین آینده‌ای است که قرار بود با حضور فرزندشان ساخته شود.

یکی از سخت‌ترین بخش‌های این روزها، مواجهه خانواده‌ها با همین آینده‌ای است که قرار بود با حضور فرزندشان ساخته شود.

یکی از سخت‌ترین بخش‌های این روزها، مواجهه خانواده‌ها با همین آینده‌ای است که قرار بود با حضور فرزندشان ساخته شود.

یکی از سخت‌ترین بخش‌های این روزها، مواجهه خانواده‌ها با همین آینده‌ای است که قرار بود با حضور فرزندشان ساخته شود.

یکی از سخت‌ترین بخش‌های این روزها، مواجهه خانواده‌ها با همین آینده‌ای است که قرار بود با حضور فرزندشان ساخته شود.

یکی از سخت‌ترین بخش‌های این روزها، مواجهه خانواده‌ها با همین آینده‌ای است که قرار بود با حضور فرزندشان ساخته شود.

که ساعت‌ها با بچه‌ها تمرین کرده‌اند تا دوران سخت و دشوارشان را بگذرانند هنوز بسیاری از دانش‌آموزان شجره طوبه با نشانه‌های اضطراب پس از سانحه دست‌وپنجه نرم می‌کنند. بعضی از آنها هنوز فلش‌بک و کابوس دارند. در روزهای ابتدایی پس از حادثه، اجتناب از صحبت کردن درباره آنچه دیده بودند، موجب برانگیختگی شدید، تحریک‌پذیری و پرخاشگری در میان بچه‌ها شده بود. «گاهی کافی بود صدای باز شدن یک در یا حتی صدایی کوچک در راهرو ببیند تا کودک ناگهان از جا بپرد، مضطرب یا عصبانی شود و واکنشی نشان دهد که برای اطرافیان بی‌دلیل به نظر برسد.»

اینها را کبری فدوی می‌گوید. تپش قلب، تنگی نفس و اضطراب‌های شدید هم در میان بچه‌ها دیده می‌شد. بعضی از آنها حتی پس از حادثه دچار علائم جسمی می‌شدند؛ مثلاً یک هفته تب داشتند، بدون اینکه بیماری مشخصی داشته باشند. بعضی دیگر به‌شدت به والدینشان می‌چسبیدند و حاضر نبودند تنها بخوایند. پدر و مادر بعضی از بچه‌های ۱۱،۱۰ ساله مجبور بودند شب‌ها کنار فرزندشان بخوایند؛ وضعیتی که گاهی یک ماه و حتی دو ماه ادامه داشت.

اینها در روزهای اول، برای کودکانی که ترازوی مدرسه شجره را از نزدیک تجربه کرده بودند، نشانه‌هایی طبیعی از ترس و اضطراب پس از حادثه بود. با گذشت زمان، بسیاری از این نشانه‌ها کاهش پیدا کرد. بچه‌هایی که تحت درمان بودند و خانواده‌هایشان درمان را پیگیری می‌کردند، بویژه آنهایی که آسیب جسمی شدیدی ندیده بودند، به‌تدریج به زندگی برگشتند؛ کلاس‌های تاستانی رفتند، سفر رفتند و دوباره بخشی از زندگی روزمره‌شان را از سر گرفتند.

میناب شهر کوچکی است و هنوز در تک‌تک کوچه‌های شهر بن‌شده‌ا دیده می‌شود. خیلی از خانواده‌هایی که فرزند از دست داده‌اند اما چون از نزدیک شاهد درد و رنج همشهریان‌شان بوده‌اند از این رنج و عذاب می‌ترسند. کبری فدوی توضیح می‌دهد: «کار خوبی که وزارت آموزش و پرورش انجام داد این بود که یکی از مسئولان در جلسه‌ای با مدیران ابتدایی و مشاوران شرکت کردند و در مورد نحوه بازگشایی مدارس و ایجاد فضای شاد برای بچه‌ها همفکری کردند. تقریباً آنجا همه اعلام کردند والدین خیلی تمایل ندارند بچه‌هایشان را به مدرسه بفرستند. تصمیماتی گرفته شد برای اینکه برای مدیریت اضطراب والدین و مدیریت اضطراب بچه‌ها تلاش کنیم.»

به گفته او سال‌های سال باید بگذرد تا بتوانیم درد و رنج اتفاقی را که در شجره طوبه افتاده مدیریت کنیم و سال‌های سال این رنج و واین درد و این غم همراه میناب خواهد بود ما هنوز هر روز در میناب داریم اتفاقات جدیدی را تجربه می‌کنیم یا ماهیگیران هدف حمله دشمن قرار می‌گیرند یا سواحل کشور. وقتی خبر شهادت یا زخمی شدن آنها منتشر می‌شود اضطراب والدین و دانش‌آموزان هم بیشتر می‌شود. امیدوارم جنگ تمام شود و آرامش و آسایش و شادی به میناب و همه کشور بازگردد.

به گفته مشاوران مرکز آرامش میناب

میناب و درد هایش

میناب شهر کوچکی است و هنوز در تک‌تک کوچه‌های شهر بن‌شده‌ا دیده می‌شود. خیلی از خانواده‌هایی که فرزند از دست داده‌اند اما چون از نزدیک شاهد درد و رنج همشهریان‌شان بوده‌اند از این رنج و عذاب می‌ترسند. کبری فدوی توضیح می‌دهد: «کار خوبی که وزارت آموزش و پرورش انجام داد این بود که یکی از مسئولان در جلسه‌ای با مدیران ابتدایی و مشاوران شرکت کردند و در مورد نحوه بازگشایی مدارس و ایجاد فضای شاد برای بچه‌ها همفکری کردند. تقریباً آنجا همه اعلام کردند والدین خیلی تمایل ندارند بچه‌هایشان را به مدرسه بفرستند. تصمیماتی گرفته شد برای اینکه برای مدیریت اضطراب والدین و مدیریت اضطراب بچه‌ها تلاش کنیم.»

به گفته او سال‌های سال باید بگذرد تا بتوانیم درد و رنج اتفاقی را که در شجره طوبه افتاده مدیریت کنیم و سال‌های سال این رنج و واین درد و این غم همراه میناب خواهد بود ما هنوز هر روز در میناب داریم اتفاقات جدیدی را تجربه می‌کنیم یا ماهیگیران هدف حمله دشمن قرار می‌گیرند یا سواحل کشور. وقتی خبر شهادت یا زخمی شدن آنها منتشر می‌شود اضطراب والدین و دانش‌آموزان هم بیشتر می‌شود. امیدوارم جنگ تمام شود و آرامش و آسایش و شادی به میناب و همه کشور بازگردد.

به گفته مشاوران مرکز آرامش میناب

به گفته مشاوران، تلاش آموزش و پرورش برای اضافه کردن مشاوران بیشتر به مدارس ابتدایی ادامه دارد. همچنین با مدیران مدارس صحبت شده که اگر نشانه‌ای از اضطراب در دانش‌آموزی مشاهده کردند و نتوانستند خودشان آن را مدیریت کنند، موضوع را به مراکز مشاوره آموزش و پرورش ارجاع دهند تا روند درمان و حمایت از دانش‌آموز به شکل تخصصی دنبال شود. اما داستان فقط به بچه‌های شجره ختم نمی‌شود. صدمه انفجار فقط در گوش فقط در گوش دانش‌آموزانی که آن روز در مدرسه بودند نمانده است؛ خانواده‌های آنها و بسیاری از دیگر میناب هم

آن صدا را با خودشان به خانه برده‌اند. مشاور مدرسه می‌گوید: «آن روز، وقتی صدای انفجار در تمام شهر پیچید، بسیاری از والدین خودشان را به مدرسه رساندند و بچه‌ها را به خانه بردند. بعد از آن، ماه‌ها کنار فرزندانشان ماندند. بعضی از بچه‌ها در کلاس‌های تاستانی شرکت کردند، به سفر رفتند و با کمک روان‌درمانی و حمایت خانواده، کم‌کم اضطرابشان کمتر شد. اما برای پدر و مادرها، ترس به این راحتی تمام نشد. آنها همسایه یا فامیل می‌آشنا می‌شدند؛ شناسند که فرزندش در مدرسه شجره بوده است. از نزدیک دیده‌اند که چه برسر خانواده‌های شهدا آمده و همین، فرستادن دوباره فرزندشان به مدرسه را برایشان سخت کرده است. بعضی از والدین هنوز مدام با خودشان فکری می‌کنند: «اگر دوباره چنین اتفاقی بیفتد چه؟ اگر این‌بار نوبت بچه من باشد چه؟»

نتیجه، کنترل بیشتر و ترس بیشتر است. بعضی والدین نمی‌خواهند بچه‌شان به‌تنهایی به مدرسه برود؛ می‌خواهند خودشان او را ببرند و خودشان برگردانند. بعضی هنوز نمی‌توانند به مدرسه رفتن فرزندشان با خیال راحت فکری کنند. این ترس نشان می‌دهد که خانواده‌های میناب هنوز برای جدا شدن از بچه‌ها و سپردن دوباره آنها به مدرسه آمادگی کامل ندارند.

این اضطراب برای یک کودک کلاس اولی می‌تواند پنچیده‌تر هم باشد؛ کودکی که خودش قرار است برای اولین بار جدایی از مادر و ورود به مدرسه را تجربه کند، حالا اضطراب صادر را هم با خود به مدرسه می‌برد. وقتی مادر از مدرسه می‌ترسد، کودک چطور باید در کلاس احساس امنیت کند؟ وقتی احساس امنیت وجود نداشته باشد، تمرکز هم سخت می‌شود؛ کودکی که مدام منتظر خطر است، نمی‌تواند به‌راحتی پای درس بنشیند و به حرف معلم گوش بدهد.

حتی در بعضی مدارس که کلاس‌هایشان زودتر آغاز شده، تعداد دانش‌آموزان حاضر بسیار کمتر از ظرفیت کلاس‌هاست. یکی از معلمان میناب می‌گوید که دخترش از هفته گذشته برای اولین روز به مدرسه فرستاده است. می‌گفت خودش از رفتن دخترش خوشحال بوده، اما همین که سرویس مدرسه حرکت کرده و دخترش به سمت مدرسه رفته، اضطراب شدیدی سراغش آمده: «با خودم گفتم یعنی هنوز ذهن من درگیر آن اتفاق است؟ یعنی هنوز آمادگی ندارم؟»

ترس فقط میان والدین نیست. معلم‌ها هم همین نگرانی را دارند. بعضی از آنها می‌گویند خودشان برای کار به مدرسه می‌آیند، اما هنوز از فرستادن فرزندانشان به مدرسه می‌ترسند. می‌گویند: «نکند دوباره همان اتفاق برای بچه‌های ما بیفتد.»

این ترس، حالا به یکی از گره‌های ذهنی خانواده‌های میناب تبدیل شده است؛ گرهی که شاید نتوان آن را یک‌شبه باز کرد و لازم باشد بازگشت به مدرسه، با آمادگی بیشتر و حتی به‌صورت تدریجی انجام شود تا هم بچه‌ها و هم خانواده‌ها دوباره احساس امنیت کنند.

نشانه‌های این ناآرامی‌ها را حتی در بازار شهر هم می‌شود دید. هر سال، دو سه هفته‌مانده به اول مهر، بازار میناب پر می‌شد از پدر و مادرهایی که برای خرید کیف و کفش و دفتر و لوازم التحریر به بازار می‌آمدند. امسال اما بعضی از والدین می‌گویند هنوز هیچ وسیله‌نویسی برای بچه‌هایشان نخریده‌اند. خرید نکردن فقط به معنای نخردن یک کیف یا دفتر نیست؛ پشت این تأخیر، ذهنی ایستاده که هنوز برای فرستادن کودک به مدرسه آماده نشده است.

فدوی تأکید می‌کند: «این برای میناب یک رزنگ خطر است. اگر این اضطراب مدیریت نشود، ممکن است ماه‌ها ادامه پیدا کند و خانواده‌ها و کودکان را درگیر خود نگه دارد. شهری که هنوز از حادثه فاصله نگرفته، حالا باید هم‌زمان با آغاز سال تحصیلی، با ترس و اضطراب بازگشت به مدرسه هم روبه‌رو شود.»



بک مدیر مدرسه: میناب هیچ وقت میناب گذشته نخواهد شد

بک مدیر مدرسه: میناب هیچ وقت میناب گذشته نخواهد شد

بک مدیر مدرسه: میناب هیچ وقت میناب گذشته نخواهد شد

بک مدیر مدرسه: میناب هیچ وقت میناب گذشته نخواهد شد

بک مدیر مدرسه: میناب هیچ وقت میناب گذشته نخواهد شد

بک مدیر مدرسه: میناب هیچ وقت میناب گذشته نخواهد شد

بک مدیر مدرسه: میناب هیچ وقت میناب گذشته نخواهد شد

بک مدیر مدرسه: میناب هیچ وقت میناب گذشته نخواهد شد

بک مدیر مدرسه: میناب هیچ وقت میناب گذشته نخواهد شد

بک مدیر مدرسه: میناب هیچ وقت میناب گذشته نخواهد شد

بک مدیر مدرسه: میناب هیچ وقت میناب گذشته نخواهد شد

بک مدیر مدرسه: میناب هیچ وقت میناب گذشته نخواهد شد

بک مدیر مدرسه: میناب هیچ وقت میناب گذشته نخواهد شد

بک مدیر مدرسه: میناب هیچ وقت میناب گذشته نخواهد شد

بک مدیر مدرسه: میناب هیچ وقت میناب گذشته نخواهد شد

بک مدیر مدرسه: میناب هیچ وقت میناب گذشته نخواهد شد