

وقفات مع الصحابة قبل وأثناء رمضان



يروى أن الإمام مالكا (رحمه الله) كان يستأذن أصحابه بعد انتهائه درس العلم ليجلس مع الصحابة ساعة، فيدارس كتبهم، ويقرأ قصصهم، فتنتطع في نفسه تلك القدوة، التي لم يقدر له أن يعيش معهم، فإن حرم معاشرتهم الحبيبة، فسيرتهم زاد له على الطريق.

ومن المهيم ونحن في رحاب شهر رمضان أن نتقف مع الصحابة والسلف الصالح ووقفات عميقة، نستعرض طرفا من سيرتهم العطرة في شهر رمضان، لتكون لنا زادا وقدوة على الطريق:

● الدعاء أن يبلغهم الله شهر رمضان: يقول معلى بن الفضل: «كان الصحابة يدعون الله ستة أشهر أن يبلغهم رمضان، ثم يدعونه ستة أشهر أن يتقبله منهم»، وقال يحيى بن أبي كثير: «كان من دعائهم: اللهم سلمني إلى رمضان، اللهم سلم لي رمضان، وتسلمه مني متقبلا».

تسمية شهر رمضان بالمطهر: كما ورد عن عمر بن الخطاب (رضي الله عنه) أنه كان يقول عند دخول رمضان: «مرحبا بمطهرنا من الذنوب».

● الإكثار من الدعاء بالمغفرة: فقد كان عبدالله بن عمر (رضي الله عنهما) إذا أظفر يقول: «اللهم اني أسألك برحمتك التي وسعت كل شيء أن تغفر لي».

● الاهتمام بالقرآن الكريم اهتماما خاصا: قال ابن رجب: وفي حديث فاطمة (رضي الله عنها) عن أبيها ﷺ أنه أخبرها «أن جبريل ﷺ كان يعارضه القرآن كل عام مرة وأنه عارضه في عام وفاته مرتين» (متفق عليه)، وفي حديث ابن عباس «أن المدارس بيته وبين جبريل كانت ليلا» (متفق عليه).

فدل على استحباب الإكثار من التلاوة في رمضان ليلا، فإن الليل تنقطع فيه الشواغل، وتجتمع فيه الهمم، ويتواطأ فيه القلب واللسان على التجدد، كما قال تعالى: (إن ناشئة الليل هي أشد وطئا وأقوم قبلا) (المزمل: 6)، وشهر رمضان خصوصا ميسرة بالقرآن كما قال تعالى: (شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات لظانف المعارف ص:315).

وكان عثمان بن عفان (رضي

قال ﷺ لرجل نجشأ:

«كف عنا جشاءك

فإن أطولكم شبعا

في الدنيا أطولكم

جوعاً يوم القيامة»

رواه الترمذي



الله عنه) يختم القرآن مرة كل يوم. وكان بعض الصحابة يختم القرآن كل سبع ليال في التراويح، فقد ورد عن عمران بن حدير قال: «كان أبو مجلز يقوم بالحفي في رمضان يختم في كل سبع». وكان بعض السلف يختم القرآن في قيام رمضان في كل ثلاث ليال، وبعضهم في كل سبع، وبعضهم في كل عشر. وكان قتادة يختم في كل سبع دائما، وفي رمضان في كل ثلاث، وفي العشر الأواخر في كل ليلة.

وكانت خشية هي الغالبة عليهم في قراءتهم، فقد أخرج البيهقي عن أبي هريرة قال: لما نزلت: (افمن هذا الحديث تعجبون وتضحكون ولا تكفون) (النجم: 59-60)، بكى أهل الصفة حتى جرت دموعهم على خدودهم، فلما سمع رسول الله ﷺ بكاءهم بكى معهم فبكينا ببكائه، فقال رسول الله ﷺ: «لا يلج النار رجل بكى من خشية الله حتى يعود البين في الضرع» (رواه الترمذي: 1633).

وكان سفیان الثوري إذا دخل رمضان ترك جميع الأعمال وأقبل على قراءة القرآن. وكان الوليد بن عبد الملك يختم في كل ثلاث، وختم في رمضان سبع عشرة ختمة. وقال الربيع بن سليمان:

كان الشافعي يختم القرآن في شهر رمضان ستين ختمة وفي كل شهر ثلاثين ختمة.

قال أبو بكر بن الحداد: «أخذت نفسي بما رواه الربيع عن الشافعي، أنه كان يختم في رمضان ستين ختمة، سوى ما يقرأ في الصلاة، فكثر ما قدرت عليه تسعا وخمسين ختمة، وأتيت في غير رمضان بثلاثين ختمة».

وكان محمد بن إسماعيل البخاري يختم في رمضان في النهار كل يوم ختمة، ويقوم بعد التراويح كل ثلاث ليال بختمة. قال ابن رجب الحنبلي: «وإنما ورد النهي عن قراءة القرآن في أقل من ثلاث على المداومة على ذلك، فأما في الأوقات المفضلة كشهر رمضان، وخصوصا الليالي التي يطلب فيها ليلة القدر، أو في الأماكن المفضلة كمنة لمن دخلها من غير أهلها، فيستحب الإكثار فيها من تلاوة القرآن، اغتناما للزمان والمكان، وهذا قول أحمد وإسحاق وغيرهما من الأئمة، وعليه يدل عمل غيرهم» (لطائف المعارف).

● إطالة صلاتي التراويح والقيام: فكان الصحابة (رضوان الله عليهم) لا يقرأون بآية أو آيتين كما يصنع بعض المسلمين، فقد ورد عن السائب بن يزيد قال: «أمر

عمر بن الخطاب (رضي الله عنه) أبي بن كعب وتيمما الداري (رضي الله عنهما) أن يقوموا للناس في رمضان بإحدى عشرة ركعة، فكان القساري يقرأ بالمئين، حتى كنا نعتمد على العصي من طول القيام، وما كنا ننصرف إلا في فروع الفجر».

وكانوا يعدون من يقرأ سورة البقرة في اثنتي عشرة ركعة من الخفيفين، فعن عبدالرحمن بن هرم قال: «ما أدركت الناس إلا وهم يلعبون الكفرة في شهر رمضان، قال: فكان القراء يقومون بسورة البقرة في ثمان ركعات، فإذا قام بها القراء في اثنتي عشرة ركعة رأى الناس أنه قد خفف عنهم».

وعن نافع بن عمر بن عبدالله قال: سمعت ابن أبي مليكة يقول: «كنت أقوم بالناس في شهر رمضان فأقرأ في الركعة: الحمد لله فاطر ونحوها، فمن مالك من أن أحدا يستنقل ذلك».

بل ورد أنهم كانوا يقومون الليل حتى يقترب الفجر، وما يكاد أحدهم ينتهي من السحور حتى يؤذن للفجر، فمن مالك من عبدالله بن بكر رضي الله عنهما قال: سمعت أبي يقول: «كنا ننصرف في رمضان من القيام،

فنستعجل الخدم بالطعام مخافة الفجر».

● الخلوة للعبادة: فقد ورد عن نافع مولى ابن عمر أنه قال: «كان ابن عمر (رضي الله عنهما) يقوم في بيته في شهر رمضان، فإذا انصرف الناس من المسجد أخذ إداوة من ماء، ثم يخرج إلى مسجد رسول الله ﷺ، ثم لا يخرج منه حتى يصلي فيه الصبح». وقال عبدالعزيز بن أبي رواد: أدركتهم في العمل الصالح فإذا فعلوه وقع عليهم الهم: أيقبل منهم أم لا؟

● اجتهاد النساء والشيوخ: كان الصحابة (رضوان الله عليهم) يحرصون على طول القيام مع كبر سنهم، ولم يكن هذا مانعهم من أن يطيلوا، فقد ورد عن سعيد بن عامر عن أسماء بن عبيد قال: «دخلنا على أبي رعاء العطاردي، قال سعيد: زعوا أنه كان بلغ ثلاثين ومائة، فقال: يأتوني فيحملوني كاني قفة حتى يضعوني في مقام الإمام فأقرأ بهم ثلاثين آية، وأحسبه قد قال: أربعين آية في كل ركعة يعني في رمضان»، بل ورد أن أبا رجاء كان يختم بالناس القرآن في قيام رمضان كل عشرة أيام، ولم يكن النساء أقل نصيبا في صلاة التراويح من الرجال، فيروي أبو أمية الثقفي عن عرجة أن عليا كان يأمر الناس بالقيام في رمضان، فيجعل للرجال إماما، وللنساء إماما، قال: فأمرني فأمنت النساء.

● الجود والكرم: عن ابن عباس (رضي الله عنهما) قال: «كان رسول الله ﷺ أجود الناس بالخير، وكان أجود ما يكون في شهر رمضان، وإن جبريل ﷺ كان يلقاه في كل سنة في رمضان حتى ينسلخ فيعرض عليه رسول الله ﷺ القرآن، فإذا لقيه جبريل كان رسول الله ﷺ أجود بالخير من الريح المرسلة» (متفق عليه).

وقال ابن رجب: قال الشافعي (رحمه الله): «أحب للرجل الزيادة بالجود في شهر رمضان، اقتداء برسول الله ﷺ، ولحاجة الناس فيه إلى مصالحهم، ولتساغل كثير منهم بالصوم والصلاة عن مكاسبهم.

وكان ابن عمر (رضي الله عنهما) لا يفطر إلا مع المساكين، وكان إذا جاءه سائل وهو على

رمضان في عيونهم



غالية الكندري

غالية الكندري تقول ببراءة اصوم النهار وفي رمضان هذا سائقني امي بان اصوم اليوم كله لأن رمضان جميل واللعب فيه مع اخوتي واحفظ القرآن الكريم ونذهب للفقور عند الامل لذلك احب رمضان كثيرا واريد صومه من اجل الثواب وان يرضى عني الله سبحانه وتعالى.



سارة سعد

سارة سعد ترى ان ايام رمضان كلها خير وسعادة وتقول: انتظر قدوم هذا الشهر الكريم لكي اصومه مع اهالي وانتظر القرقيعان وملابسه وهداياه الجميلة وفي آخر رمضان اذهب للسوق لشراء ملابس العيد والتي اختارها بنفسي بعد موافقة امي على شرائها.



أسماء الصالح

أسماء الصالح تقول: لا بد ان يصل المسلمون كلهم اراحهم في رمضان وغير رمضان ولكن تزداد الزيارات بين الارحام والاهل في رمضان والحمد لله اصوم رمضان واساعد امي في اعداد مائدة الافطار واحفظ القرآن اكثر في رمضان قبل الفطور وتسمع لي امي ما حفظته.



اماتي الفهد

اماتي الفهد تقول: احب سماع صوت مذبذغ الافطار والذي يعقبه الهدوء ثم افطر على تمر واصلني المغرب ثم اتناول الفطور مع اهلي واوقات رمضان تمر بسرعة افضيها في حفظ القرآن الكريم وما تعلمته في جمعية احياء التراث الاسلامي من عبادات واحاديث شريفة واطبقها على من حولي خاصة امي الحبيبة.

وعن جابر بن عبدالله (رضي الله عنهما) قال: «إذا صمت فليصم سمعك ويصرك ولسانك عن الكذب والمأثم، ودع أذى الخادم، وليكن عليك وقار وسكينة يوم صيامك، ولا تجعل يوم فطرك ويوم صيامك سواء» (أخرجه ابن أبي شيبة في كتاب الصيام، باب ما يؤمر به الصائم من قلة الكلام وتوقي الكذب 422/2).

وعن عطاء قال: سمعت أبا هريرة (رضي الله عنه) يقول: «إذا كنت صائما فلا تجهل ولا تسباب، وإن جهل عليك فقل: إني صائم» (أخرجه عبد الرزاق في المصنف). وعن مجاهد قال: «حصلتان من حفظهما سلم له صومه: الغيبة، والكذب» (أخرجه ابن أبي شيبة).

الاجتهاد في العشر الأواخر: أما في العشر الأواخر فكانوا يجتهدون اجتهادا منقطع الظلير، اقتداء بالنبي ﷺ، فعن عائشة (رضي الله عنها) قالت: «كان النبي ﷺ إذا دخل العشر أحيا الليل، وأيقظ أهله، وجد، وشد المنزلة» (رواه البخاري ومسلم)، وفي رواية لمسلم: «كان رسول الله ﷺ يجتهد في العشر الأواخر ما لا يجتهد في غيره».

ولذلك كله رغبة في بلوغ ليلة القدر المباركة، التي كانوا يستعدون لها استعدادا خاصا، فكان بعضهم يغتسل ويتطيب في ليلة السابع والعشرين، التي رجح بعض العلماء أنها ليلة القدر، فيفوضونها بين صلاة وذكر، وقيام وقراءة قرآن، ودعاء وتضرع لله تعالى، سائلينه أن يعثق رقابهم من النار.

قال الشافعي (رحمه الله): «ويحسن زيادة الاجتهاد في العبادة في العشر الأواخر من رمضان».

وذكر ابن جرير (رحمه الله) أن كثيرا من السلف الصالح كانوا يغتسلون في كل ليلة من ليالي العشر، كان يفعل ذلك أيوب السختياني (رحمه الله)، وكان بفعله الإمام مالك (رحمه الله) فيما يرجح عنه أنه من ليالي القدر، فيغتسل ويتطيب وليبس حلة لا يلبسها إلى العام القادم من شهر رمضان، وكان غيرهم يفعل مثل ذلك. فتشبهوا بهم إن لم تكونوا مثلهم إن التشبه بالرجال فلاح.

طعامه أخذ نصيبه من الطعام وقام فاعطاه إياه، فبرجع وقد أكل أهله ما بقي في الحفنة، فيصحب صائما ولم يأكل شيئا.

● التقليل من الطعام: قال ابراهيم بن أبي أيوب: كان محمد بن عمرو الغززي يأكل في شهر رمضان أكثرين، وقال أبو العباس هاشم بن القاسم: كنت عند المهدي عشيّة في رمضان فممت لأنصرف فقال: اجلس، فجلست، فصلي بنا، ودعا بالطعام فأحضر طبق خلاف عليه أرغفة، وآتية فيها ملح وزيت، وخل، فدعائني إلى الأكل فأكلت، ولم ينتظر الطبخ، فقال: ألم تكن صائما؟ قلت: بلى، قال: فكل ما تريد، فما عسى هذا غير ما ترى. فمن أراد الاستمتاع بالصلاة فلا يكثر من الطعام، بل يخفف، فإن قلة الطعام توجب رقة القلب، وقوة الفهم، وانكسار النفس، وضعف الهوى والغضب.

قال محمد بن واسع: «من قل طعامه فهم وفهم وصفا ورق، وإن كثرة الطعام تمنع صاحبها عن كثير مما يريد»، وقال سلمة بن سعيد: «إن كان الرجل ليعبر بالبطن كما يعبر بالذئب يعمل».

وقد تجشأ رجل عند النبي ﷺ فقال له: «كف عنا جشاءك، فإن أطولكم شبعا في الدنيا أطولكم جوعا يوم القيامة» (رواه الترمذي).

● حفظ اللسان وقلة الكلام وتوقي الكذب: فعن أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: «من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه» (أخرجه البخاري).

قال المهلب: «وفيه دليل أن حكم الصيام الإسماعل عن الوقت وقول الزور كما يمكس عن ذلك والشراب، وإن لم يمكس عن ذلك فقد تنقص صيامه، وتعرض لسخط ربه، وترك قبوله منه» (أخرجه ابن أبي شيبة).

قال عمر بن الخطاب (رضي الله عنه): «لبس الصيام من الطعام والشراب وحده، ولكنه من الكذب والباطل واللغو والحلف» (أخرجه ابن أبي شيبة).

وعن علي بن أبي طالب (رضي الله عنه) قال: «إن الصيام ليس من الطعام والشراب ولكن من الكذب والباطل واللغو» (أخرجه ابن أبي شيبة).

بنات النبي ﷺ رقية بنت سيد البشر ﷺ محمد بن عبدالله بن عبدالمطلب الهاشمية وأما خديجة رضي الله عنهما، زوجها قبل النبوة تزوجها عتبة بن أبي لهب قبل النبوة فلما بعث النبي ﷺ قال أبو لهب لانيه رأسي من رأسك حرام إن لم يرض الله عنته، فتركها ولم يدخل بها. وفي رواية: أن أبا لهب كان قد زوج ولديه عتبة وعتيبة بنتي رسول الله ﷺ رقية وأم كلثوم قبل النبوة، فلما بادى رسول الله ﷺ قريشا يأمر الله تعالى وعاب كهنتهم، قالوا: إنكم قد فرغتم محمدا من همه، فردوا عليه بناته فاشغلوه بهن

زواجها من عثمان بن عفان أسلمت رقية مع أمها وأخواتها وتزوجت من عثمان بن عفان ﷺ، ولذلك قصة يحكيها عثمان بن عفان ﷺ أنه لما بلغه أن رسول الله ﷺ زوج ابنته رقية - وكانت ذات جمال - من ابن عمها عتبة بن أبي لهب، تأسف إذ لم يكن هو تزوجها، فدخل على أهله مهموما، فوجد عندهم خالته سعدى بنت كزيب، فقالت له: أبشر بحبيت ثلاثا تدرى، ثم ثلاثا وثلاثا أخرى، ثم بأخري التي كنت عسرا، أتاك خير، ووقيت شرا، أنكحت والله حصانا زهرا، وأنت بكر، ولقيت بكرا، وأفيتها بنت عظيم قدرا، بنيت أمرا قد أشاد ذكرا.

قال عثمان: ففجعت من أمرها حيث تبشرنني بالمرأة قد تزوجت بغيري، فقلت: يا خالته ما تقولين؟ فقالت: عثمان لك الجمال، ولك اللسان، هذا النبي معه فاتبعه لا تغتالك الأوثان. قال: فقلت: إنك لتذكرين أمرا ما وقع ببلدنا.

فقالت: محمد بن عبدالله رسول من عند الله، جاء بتبذير الله يدعو به إلى الله، قال عثمان: فانطلقت مفكرا، فلقيتني أوبكر فأخبرتني، فقال: ويحك يا عثمان، إنك لرجل حازم ما يخفى عليك الحق من الباطل، ما هذه الأصنام التي يعبدونها قوما؟ أليست من حجارة صم لا تسمع ولا تبصر ولا تضر ولا تنفع؟ قال: قلت بلى والله إنها كذلك.

فقالت: والله لقد صدقتك خالته، هذا رسول الله محمد بن عبدالله، قد بعته الله إلى خلقه برسالته، هل لك أن تأتيه؟

فاجتمعتنا برسول الله، فقال: يا عثمان، أجب الله إلى حقه، فأتا رسول الله إليك وإلى خلقه. قال: فوالله ما تماكنت نفسي منذ سمعت رسول الله ﷺ أن أسلمت، وشهدت أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، ثم لم البث أن تزوجت رقية بنت رسول الله ﷺ، فكان يقال: أحسن زوجين رأهما إنسان رقية وزوجها عثمان وفي إسلام عثمان.

هجرتها مع عثمان إلى الحبشة ولما تزوج عثمان رقية هاجر بها إلى الحبشة فولدت له عبدالله هناك فكان يكنى به قال عليه السلام: «إنهما لأول من هاجر إلى الله بعد لوط».

هجرتها إلى المدينة ومهاتها ثم هاجرت إلى المدينة بعد عثمان ومرضت قبيل بدر خلف النبي ﷺ عليها عثمان فتوفيت والمسلمون ببدر.

فصاحة العرب

«ويل أمه مسعر حرب»

قدم أبو بصير على رسول الله ﷺ بعد الحديبية، وكان أبو بصير ممن حبس بمكة، فلما قدم رسول الله ﷺ كتبت فيه قريش إلى رسول الله ﷺ، وبعثت رجل من عامر بن لؤي، ومعه مولى لهم، فقدموا على رسول الله ﷺ بكتاب قريش، فقال رسول الله ﷺ: يا أبا بصير إنا قد أعطينا هؤلاء القوم ما قد علمت، ولا يصلح لنا في ديننا الغدر، وإن الله جامل لك ومن معك من المستضعفين فرجا ومخرجا، فانطلق إلى قومك، قال: يا رسول الله، أتزديني إلى المشركين ففتنوني في ديني؟ قال يا أبا بصير، انطلق، فإن الله تعالى سيجعل لك ولن معك من المستضعفين فرجا ومخرجا.

فانطلق معهم، حتى إذا كان بذي الحليفة، جلس إلى جدار وجلس معه صاحبا، فقال أبو بصير: أصارم سيفك هذا يا أبا بني عامر؟ فقال: نعم، قال: انظر عليه، قال: انظر إن شئت، قال: فاستله أبو بصير ثم علاه به حتى قتله، وخرج المولى سريعا حتى أتى رسول الله ﷺ وهو جالس في المسجد، فلما رآه رسول الله ﷺ طالعا، قال: إن هذا الرجل قد رأى فرعا، فلما انتهى إلى رسول الله ﷺ قال: ويحك! مالك؟ قال: قتل صاحبكم صاحبني، فوالله ما برح حتى طلع أبو بصير متوشحا بالسيف حتى وقف على رسول الله ﷺ فقال: يا رسول الله، وقت نمطك، وأدى الله عنك، أسلمتني بيد القوم، وقد امتنعت بديني أن أقتل فيه أو يبعث بي، فقال رسول الله ﷺ: ويل أمه محش حرب (وقيل مسعر حرب) لو كان مع رجال.

ثم خرج أبو بصير حتى نزل العيص من ناحية ذي المروة على ساحل البحر، بطريق قريش التي كانوا يأخذون عليها إلى الشام، وبلغ المسلمين الذين كانوا احتبسوا بمكة قول رسول الله ﷺ لأبي بصير «ويل أمه محش حرب لو كان مع رجال» فخرجوا إلى أبي بصير بالعيص، فاجتمع إليه منهم قريب من سبعين رجلا، وكانوا قد ضيقوا على قريش لا يظفرون بأحد منهم إلا قتلوه، ولا تمر بهم غير إلا اقتلعوها، حتى كتبت قريش إلى رسول الله ﷺ تسأله بأرحامها إلا أوأهم، فلا حاجة لهم بهم، فأوأهم رسول الله ﷺ فقدموا عليه المدينة.

الكلمة بمنها

قيل: إن شريك بن الأعور دخل على معاوية، وكان رجلا دميما، فقال له معاوية: إنك لدميم والجميل خير من الدميم، وإنك لشريك وما له من شريك، وإن أباك لأعور والصحيح خير من الأعور، فكيف سدت قومك؟ فقال له: إنك معاوية، وما معاوية إلا كلبه فاستعوت الكلاب، وإنك ابن صخر والسهل خير من الصخر، وإنك لابن حرب والسلم خير من الحرب، وإنك لابن أمية وما أمية إلا أمة تصغرت، فكيف أصبحت أمير المؤمنين؟ ثم خرج من عنده وهو يقول:

أيشتمني معاوية بن حرب وسيفي صارم ومعني لسانتي وحولي من بني قومي ليوث صراغمة تهش السى الطعان يعير بالدلمامة من سفاه وريات الخدود من الغواني



خلود عمران

شهر كريم

خلود عمران تقول عن رمضان انه شهر كريم واجب صيامه على كل مسلم ومسلمة وفيه تنزل الرحمات والمغفرة وكم احب هذا الشهر وانتظر قدومه واحب الذهاب الى المسجد لاداء صلاة التراويح مع امي واساعدها في تحضير مائدة الفطور. وقد توقفت وانتقلت للصف الخامس الابتدائي.



شهد جمال

يهر سريعا شهد جمال تقول عن الصيام تعودت ان اصوم منذ طفولتي ولا اشعر بالجوع ولا العطش لأن وقتي كله مشغول بين الدراسة ومساعدة امي في الطبخ وتحضير الحلويات وسماع القرآن الكريم وحفظه والحمد لله الشهر نتمنى ان يظل معنا سنويا ولكن هذه حكمة الله تعالى.



اسماعيل عيسى

اسماعيل عيسى يقول: انتظر قدوم شهر الخير وایامه المباركة لكي اذهب مع ابي لصلاة التراويح في المسجد وصلاة القيام في العشر الاواخر، وقد عودتني امي على الصيام ولذلك احب هذا الشهر كثيرا واصومه لان الصوم من اركان الاسلام الخمسة.



محمد عمران

محمد عمران في الصف الثاني الابتدائي يمتحن في شهر رمضان لكي اذهب مع ابي لصلاة التراويح في المسجد واصلح جميعا ولا يكون هناك الا السلام لان الله اسمه السلام ولانني اكره الحروب والدماء واحزن عندما ارى مسلم يضرب اخاه المسلم كما اتمنى تحرير فلسطين من اليهود.

السلام