

برنامه های قرآنی برای احياء شهر رمضان

حجة السلام سيّد محمد رضا علا الدين^۱

■ چکیده:

ماه مبارک رمضان ، ماه خدا ، ماه اسلام و تسليم، ماه طهارت و پاکيزگی ، ماه آزمایش و تصفيه ناخالصی ها و ماه قيام برای خداست و روزه دار سالک بايد بداند که از دار کرامت الله آمده و در دار عبادت الله واقع است و به دار جزاء الله خواهد رفت (امام خمینی ، آداب الصلوة ، صفحه ۱۰۱)

رسول الله (ص) فرموده اند: (لَوْ يَعْلَمُ الْعَبْدُ مَا فِي رَمَضَانَ ، لَوَدَّ أَنْ يَكُونَ رَمَضَانَ السَّنَةَ) اگر بنده می دانست که در رمضان چه برکات و آثاری است دوست می داشت همه ی سال ، رمضان باشد. (مجلسی ، محمد باقر، بحار الانوار ، ج ۹۳ صفحه ۳۴۶) ما بايد به استقبال شهر الله و میهمانی خدا برويم و اشتیاق خود را برای رفتن به این میهمانی و حلول در آن با برنامه هائی که قرآن پیش روی ما نهاده مشخص سازيم در این مقاله به برنامه های قرآن جهت احياء ماه مبارک رمضان پرداخته ام برنامه هایی همچون تزکیه و تهذيب نفس ، استغفار و توبه ، دعا و توسل ، شکر نعمت ، تلاوت قرآن، اقامه نماز، انفاق و کمک رسانی به دیگران، احياء لیل و تعظیم و تکریم ایتام الله که هر کدام از این برنامه ها می تواند شهر رمضان را برای ما ویژه و هميشگی سازد. و آثار و برکات آنرا استمرار بخشد.

■ کلید واژه: قرآن کریم، برنامه های قرآنی در احياء شهر الله رمضان

حضرات معصومین (علیهم السلام) فرموده اند: که ماه مبارک رمضان بهار قرآن است و قرآن کریم برای بهاری ماندن ایام عمر انسان برنامه ها یی برای احیاء بهتر ماه پر فضیلت رمضان توصیه فرموده تا انسان با این میهمانی راه یابد و رشد کند و تقرب بجوید و دوست صمیمی خدا بشود .

از آنجا که ماه مبارک رمضان ماه نزول آیات وحیانی قرآن است در یک نگاه می توان کل برنامه های قرآن در ابعاد فردی ، خانوادگی و اجتماعی را بعنوان دستورالعمل ماه میهمانی خدا تلقی کرد اما به اختصار برنامه هایی را از قرآن کریم برای احیاء ماه نزول قرآن ذکر نموده ایم تا بیش از پیش مورد توجه نگارنده و خوانندگان قرار گیرد.

بسم الله الرحمن الرحیم

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
الحمد لله رب العالمین
والصلاة والسلام على
سيدنا محمد وآله الطيبين الطاهرين

در قرآن کریم آمده است :
وَمَا يَذَّكَّرُ بِهِ أُولَئِكَ لَئِيْلًا مُّذْمُوْنًا
(مائده)

(۱۰۵/)

ای کسانی که ایمان آورده اید بر شما باد که به خودتان برسید و خودسازی کنید، نفس اماره به سوء را مهار و کنترل کنید تا به فلاح و رستگاری برسید .
وَمَا يَذَّكَّرُ بِهِ أُولَئِكَ لَئِيْلًا مُّذْمُوْنًا
(شمس آیات ۷ تا ۱۰)

هر کس تهذیب نفس کرد و خود را تزکیه نمود به راستی رستگار شده و به خوشبختی و سعادت رسیده است بهترین ماه برای آغاز جهاد اکبر که مبارزه با نفس سرکش است ماه مبارک رمضان است که هر چقدر انسان آلودگیهای نفسانی را از خود تهذیب و تزکیه نموده باشد با ظاهر و باطنی انسانی در حالی که پاکیزه و مطهر است به میهمانی خدا راه می یابد.

خداوند در سوره شوری فرموده است
وَمَا يَذَّكَّرُ بِهِ أُولَئِكَ لَئِيْلًا مُّذْمُوْنًا
وَمَا يَذَّكَّرُ بِهِ أُولَئِكَ لَئِيْلًا مُّذْمُوْنًا
وَمَا يَذَّكَّرُ بِهِ أُولَئِكَ لَئِيْلًا مُّذْمُوْنًا

(شوری ۲۵) و اوست که توبه ی بندگانش را می پذیرد و گناهان آنها را

می بخشد و در جای دیگر آمده است:

«... انفاق...»
نصوح نسبی رنگه...
سند... (تحریم/۸) ای مومنان به
درگاه خدا توبه خالصانه و مستمر
داشته باشید، باشید که پروردگار
گناهانتان را مستور و محو گرداند. ماه
رمضان بهار توبه و استغفار است.
خداوند درهای رحمت و اسعه خود را
به روی بندگان گشوده و منتظر توبه
کنندگان و مستغفرین است.

۴۰۰ نیت و اجتناب

ارزش هر چیز وابسته به سودها و
نتیجه‌هایی است که به دنبال می‌آورد.

انفاقی اگر باسازندگی و همبستگی و
یگانگی همراه باشد، انفاق ارزشمندی

است و اگر، صرف پرکردن شکم‌ها
شود و یا نمایش دارائی‌ها باشد نه
تنها ارزشی ندارد بلکه ضد ارزش است.

ارزش انفاق بر اساس هدف‌ها و
دیدگاهی است که انفاق‌کننده به آن
رسیده و به آن نیت کار می‌کند.

کسی که با انفاقش، بدن‌ها و مغزها و
دل‌ها و روحیه‌ها را سرشار و پر بار
می‌کند و روشنفکری‌ها، روشندلی‌ها،
سازندگی‌ها، همبستگی‌ها و یگانگی‌ها
را ارمغان می‌آورد با دیگران برابر

نیست. «آیا آنها که می‌دانند با آنها که
نمی‌دانند برابرنند؟»

ارزش و اهمیت انفاق به اندازه‌ای
است که در قرآن مجید، در بیش از
هشتاد آیه به آن پرداخته شده است.

قرآن وقتی سیمای پرهیزکاران را بیان
می‌کند یکی از اوصاف نیک آنان را
انفاق کردن ذکر کرده؛ تا آنجا که در

اولین آیات قرآن، خداوند انفاق را از
صفات بارز متقین بیان می‌کند: «...
...» در روایات اسلامی

براین مسئله تأکید بسیار شده و در
حدیثی از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و
آله و سلم) روایت شده که: «الصدقه

تکسر ظهر الشیطان: صدقه کمر
شیطان را می‌شکند.»

خداوند می‌فرماید چیزی را که شما
انفاق می‌کنید، من عوض آن را
می‌دهم:

«...»
... و هر چیزی را که در راه
خدا انفاق کنید، عوض آن را می‌دهد

و او بهترین روزی دهندگان است»
پرهیزگاران، انفاق کردن را کم شدن
مال نمی‌دانند، بلکه غنیمت

می‌شمارند ولی کسانی که از معارف
قرآن بهره‌ای ندارند و از سویی به دنیا



علاقه مند هستند انفاق کردن را
گرامت می دانند.

برای اینکه اهمیت مسئله انفاق روشن
شود، خدای سبحان برای تشویق
انسان فرمود که من شخصاً صدقه را
می گیرم ؛ همچنان که در بخش
زکات ، به رسولش امر کرد که از
اموالشان صدقه بگیر تا مالشان پاک
گردد و شخص نیز پاک شود چون
زمانی که اشخاص پاک نشوند
نمی توانند از قرآن بهره بگیرند: «آیا
نمی دانید که تنها خداوند توبه را از
بندگان می پذیرد و صدقات را
می گیرد و خداوند توبه پذیر و مهربان
است» وقتی که مؤمن صدقه می دهد
، در مرحله اول به دست خدای دهد
و روایات در این زمینه بسیار است.
انفاق مایه رشد آدمی است؛ همچنان
که قرآن می فرماید: «مثل کسانی که
اموال خود را در راه خدا انفاق می
کنند همانند بذری است که هفت
خوشه برویاند و در هر خوشه ای یکصد
دانه باشد» که مجموعاً از یک دانه
هفتصد دانه برمی خیزد. تازه پاداش
آنها منحصر به این نیست بلکه
:«خداوند آن را برای هر کس بخواهد.
(و شایستگی در آنها و انفاق آنها را از

نظر نیت و اخلاص و کیفیت و کمیت
ببیند) آن را چند برابر می کند» و این
همه پاداش از سوی خدا عجیب نیست
؛ «چرا که او (از رحمت و قدرت)
وسیع و از همه چیز آگاه است»

در روایتی از امام باقر (علیه السلام)
می خوانیم که به حسین بن یمنی
فرمود: «حسین! بخشش کن و به
عوض آن از جانب خدا یقین داشته
باش . پس همانا زن یا مردی به
بخشش در راه رضای خدا بخل نورزد ،
جز آنکه چند برابر آن را در راه غضب
خدا صرف خواهد کرد» و حضرت
صادق (علیه السلام) به فرزند خود
محمد فرمود: «نمی دانی هر چیزی
کلیدی دارد ، کلید روزی صدقه
است.»

درباره اینکه انفاق سبب آمرزش
می شود ، در روایتی آمده است
:«هفت گروه هستند که خداوند آنها را
در سایه لطف خود قرار می دهد ، در
روزی که سایه ای جز سایه او نیست:
پیشوای دادگر ، و جوانی که در بندگی
پروردگار پرورش می یابد و کسی
قلب او با سجده پیوسته است و
کسانی که یکدیگر را برای خدا دوست
دارند و با محبت گرد هم آیند و

متفرق شوند و کسی که زن زیبای صاحب مقامی او را به خود دعوت کند و او بگوید من از خدا می ترسم و کسی که انفاق نهانی می کند به طوری که دست راست او از اتفاقی که دست چپ او کرده آگاه نمی گردد، و کسی که تنهایی به یاد خدا می افتد و قطره اشکی از گوشه های چشم او سرازیر می شود.

با این دیدها و هدف ها و دانش ها و بینش هاست که انفاق ضریب می گردد بهره های زیاد از کارهای کم سرمی کشد که عمل با این دیدها و این نیت ها رقم می خورد این انفاق در این شکل و وسعت ، نیازمند زیربنا و اساس و انگیزه نیرومندی است تا بتواند این همه بار را تحمل کند و بر سر بگردد.

• فواید انفاق:

• انفاق ، مانع هلاکت اجتماع است. (بقره/۱۹۵)

• سبب زیادی مال می شود (بقره/۲۶۱)

• سبب جایگزینی مال می شود (سبأ/۳۹)

• روح فداکاری در انسان ایجاد می کند (بقره/۲۷۲)

• انفاق باعث آمرزش گناهان و فزونی مال است (بقره/۲۶۸)

• خداوند به انفاق انسانها آگاه است (آل عمران/۹۲)

• آنچه در راه خداوند انفاق شده، پس داده می شود (انفال/۶۰)

• انفاق باعث تقرب به خداوند است (توبه/۹۹)

• انفاق نزد پروردگار ثبت می شود (توبه/۱۲۱)

• انفاق نفس را تزکیه می کند (توبه/۱۰۳)

• انگیزه های انفاق:

انفاق زیربناها و انگیزه های می تواند داشته باشد بعضی ها حاتم صفت آفریده شده اند و بخشنده سرشت اند این طبیعت و فطرت آنهاست . انسانهایی هستند از این سرشت و طینت و فطرت برخوردار نیستند ، اما روحیه مهربان و قابل انعطاف دارند . عده دیگر در خلوت، سخاوتی و بخششی ندارند، اما آنجا که سخاوتمندانی بخشنده، نمایش می دهند، آنها هم بازیگر خوبی خواهند بود.

انفاق و بخششی که برای این انگیزه ها و بر اثر این عوامل به وجود می آید

می کنند که گفته اند: «حاسبوا انفسکم» و نگفته اند: حاسبوا اعمالکم. این مهم نیست که در امروز چه کارهایی کرده ام ، مهم آن است که این کارها را برای چه انجام داده ام و از چه عاملی کمک گرفته ام .

افطاری دادن در ماه مبارک رمضان فضیلت بسیاری دارد و از مصادیق بارز انفاق و احسان است. بهره گیری از ثواب و برکات افطاری دادن بستگی به نیت خالص در این کار دارد .

* * * شکر نعمت

باید همواره در طول ماه مبارک، لطف خداوند در درک این ماه را به خاطر داشت و با سجده شکر و یا ذکر « الحمد لله رب العالمین»، شکر این نعمت را به جا آورد. این امر مهم که البته مورد غفلت بسیاری است موجب کسب توفیقات بیشتر خواهد بود و به فرموده قرآن: «ان شکرتم لازددنکم»

* * * تلاوت قرآن :

ماه رمضان، بهار قرآن است. یعنی باید در این ماه ، شاهد شکوفایی قرآن در جانمان باشیم. گام اول در جهت درک قرآن، توجه به معنای آیات است. بسیار مناسب است در این ماه یک ختم قرآن با معنی داشته باشیم

ارزش ندارد و قربی نمی آورد و حتی تمام سخاوتهای حاتم به چیزی خریده نمی شود. سخاوتی ارزش دارد که برای وظیفه و با اختیار و آگاهی و عشق به حق تحقق یابد . سخاوتی که از روی غریزه ها و هوس ها و یا حرف های مردم و یا جلوه گری باشد ارزشی ندارد و خریداری ندارد آنها که از سطح غریزه ها بالاتر آمده و از خلق و دنیا رهیده و به ولایت حق رسیده اند، آنچه به جای آورند و نیا ورنند، چون بخل و بخشش آنان از روی وظیفه و به خاطر امرحق و دستور او است ارزش دارد.

انسان عجیب آفریده ای است در درون او غوغاست ، چه بسا خودنمایی ها و یا منفعت جویی ها او را از سودهای زیاد جدا کند ، و چه بسا عشق شهرت و برای تحقق این و آن، از همه هستی اش بگذرد.

آنها که مراقب نفس خویش بوده و آن را کنترل کرده اند ، بازی های آن را خوب می شناسند و نمایش های آن را خوب می فهمند و این است که فریب اعمال خوب را نمی خورند و در محاسبه به اعمال خود توجهی ندارند ، بلکه در انگیزه اعمال دقت

یعنی قبل از خواندن هر چند آیه ، اول معنای آن را بخوانیم و بعد خود آیه را. اگر این کار بعد از ماه مبارک هم با تأمل و دقت بیشتری انجام شود به زودی شاهد آثار و نتایج فوق العاده آن در جانمان خواهیم بود.

البته می توان قرائت قرآن در ماه مبارک را به دو بخش تقسیم کرد یک بخش به همان صورت که ذکر شد و بخش دیگر قرائت معمولی آیات که از مهمترین اعمال این ماه است و در تصفیه قلب بسیار مؤثر است. رسول اعظم (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «این قلب ها زنگ می زنند ، همان گونه که آهن زنگ می زند.» سؤال شد : «جلا و صیقل آن به چیست؟» حضرت فرمودند: « تلاوت قرآن و یاد مرگ » شاید خوب باشد بدانیم برخی از ائمه (علیهم السلام) در طول ماه رمضان، حدود چهل ختم قرآن می نمودند و حتی برخی علما نظیر علامه امینی و امام راحل نیز در طول این ماه، حدود پانزده ختم قرآن داشتند.

* خواندن سوره قدر قبل از افطار و سحر در روایت آمده، کسی که در وقت افطار و سحر ، سوره قدر را بخواند، در

مابین این دو وقت اجر شهید در راه خدا را خواهد داشت. برای روزهای ماه رمضان هم، آداب، اذکار و تسبیحات بسیاری نقل شده که برترین آنها ، روزی صد مرتبه یا بیشتر صلوات بر محمد و آل محمد (صلی الله علیه و آله) است.

* تسبیح صلوات بر محمد و آل محمد

در طول این ماه ، نمازهای مستحبی فراوانی در ساعات مختلف نقل شده اما نکته مورد غفلت ، این است که برخی از این نمازها ، بر اساس یک نظام مشخص تعیین شده تا در طول ماه به هزار رکعت برسد این عمل بسیار مهم که معمولا انجام نمی شود، در کتب بسیاری از علما نقل شده و مورد سفارش است. اما کیفیت انجام آن ، در دهه اول و دوم ، یعنی از شب اول (شبى که فردای آن ، روز اول ماه است) تا شب بیستم ، هر شب بیست رکعت (ده نماز دو رکعتی) ، هشت رکعت بعد از نماز مغرب و دوازده رکعت بعد از نماز عشاء و در دهه آخر ماه هم ، هر شب سی رکعت، (هشت رکعت بعد از نماز مغرب و بیست و دو رکعت بعد از نماز عشاء).

در مجموع هفتصد رکعت ، به علاوه سیصد رکعت هم در شب های قدر

(هر شب صد رکعت) که جزو اعمال شب قدر ذکر شده است .

البته در نماز های مستحبی ، خواندن سوره و قنوت لازم نیست و حتی می توان در هنگام راه رفتن و انجام کارهای دیگر، بدون رعایت قبله، آن را به جا آورد. در هر حال ، از این عمل مورد سفارش بزرگان نباید غافل شد.

۷۰- احیاء دعا

برای اوقات مختلف ماه ، اعم از شبها و روزها و نیز بعد از نمازها و... ادعیه مختلفی وارد شده که معمولا خوانده میشود ، اما در این بین، از دو دعا نباید غفلت کرد. یکی دعای افتتاح که علاوه بر مضامین عالی و بلندش ، همانند دعای ندبه، سرشار از ذکر

مولایمان حضرت حجت (ارواحنا فداه) و شکوه از دوری از آن حضرت است و به نوعی استفاده از فرصت ناب شب های رمضان است برای برآورده شدن دعای فرج آن حضرت . خوب است عاشقان آن حضرت ، این حلقه وصل شبانه با آن حضرت را از دست ندهند.

دعای دیگر ، دعای ابو حمزه ثمالی است که به تعبیر برخی ، دانشگاه معرفت است و شاید در دنیای مناجات ، بی نظیرترین سرمایه شیعه باشد و

نیز شاید بتوان گفت اگر تنها عمل انسان در طول ماه رمضان خواندن حداقل چند صفحه از این دعای شریف در سحر ها باشد ، بر انجام دیگر اعمال فضیلت دارد ، زیرا هدف عبادت معرفت است و مناجات، اوج قله معرفت است. البته آنان که لذت دعای ابو حمزه را درک می کنند، در طول سال با آن مأنوس خواهند بود. یکی از بزرگان مطلبی قریب به این مضمون نقل می فرمودند که : «در زمانی که در نجف مشغول تحصیل بودم ، شبی در حرم امیر المومنین (علیه السلام) می گشتم . حدود هشتاد نفر رایافتم که در قنوت رکعت آخر نماز شب شان ، ابو حمزه می خواندند...».

۸۰- احیاء لیل:

• شب اول ماه

اعمال بسیاری در آن وارد است که آیه الله شیخ عباس قمی (ره) در «مطلب دوم» از اعمال ماه رمضان کتاب مفاتیح الجنان ، به آن اشاره فرموده اند. اعمالی اعم از غسل و زیارت امام حسین (علیه السلام) و... لکن از بین این اعمال، خواندن دعای چهل و چهارم صحیفه سجادیه (دعایی که امام سجاد (علیه السلام)

هنگام حلول ماه رمضان می خواندند) برای درک عظمت این ماه و توفیقی که نصیب بندگان شده، بسیار مفید است. همچنین در این شب، خواندن دعای جوشن کبیر سفارش شده است. با وجود آن که برخی علما، روایتی در باب خواندن آن در شب های قدر نیافته اند، به خواندن آن، در این شب روایاتی وارد شده است.

۹۰ تعظیم و تکریم ایام الله

• انام البیض

برای روزها و شب های سیزدهم، چهاردهم و پانزدهم این ماه هم، اعمال ویژه ای ذکر شده که یکی از آنها خواندن دعای شریف و زیبای مجیر است. در روایت آمده که: هر کس این دعا را در این سه روز (یا شب) بخواند گناهانش بخشیده شود اگر چه به عدد قطرات باران و برگ درختان و ریگ بیابان باشد.

• تنب آخر ماه

برای این شب هم در کتب مختلف، اعمال بسیاری ذکر شده که حاکی از اهمیت بسیار این شب عزیز است؛ خصوصا به این دلیل که بعد از شب های قدر، قدری از حجم عبادات کاسته می شود که برای استراحت

روح لازم است، اما به مرور، حالت بی حالی و بی میلی به عبادات دست می دهد که باید متوجه باشیم، این حالت برطرف شود تا با همین حال کسالت و ملال از ماه مبارک خارج نشویم.

از مهمترین اعمالی که مورد توجه و سفارش بزرگان اخلاق بوده، ۱۰ رکعت نماز بسیار با فضیلت است که آثار آن برای اهلش تجربه شده است و نباید از آن غفلت کرد به این صورت که در هر رکعت، بعد از حمد، ۱۰

مرتبه سوره توحید خوانده می شود و در رکوع و سجده ها نیز در هر کدام، ۱۰ مرتبه تسبیحات اربعه (سبحان الله و الحمد لله و لاله الا الله و الله اکبر) خوانده می شود. بعد از اتمام نمازها هم، هزار مرتبه عبارت استغفار، گفته می شود (گفتن کلمه «استغفر الله» کافی است) و بعد هم دعای کوتاهی در سجده خوانده می شود. در روایت آمده، رسول اعظم صلی الله علیه و آله، قسم یاد فرموده اند که اقامه کننده این نماز، سر از سجده بردارد، مگر آن که خداوند او را بیمارزد و از او اعمال ماه رمضان قبول فرماید. این نماز با اندکی تفاوت، در شب عید فطر هم وارد شده که در



هر حال ، انجام آن در شب سی ام که یا شب آخر ماه است و یا شب عید فطر ، مناسب است.

این شب در نزد اهل دل به « ليله الجوائز» یعنی شب پاداش ها معروف است. از امام سجاد (علیه السلام) روایت شده که فضیلت آن ، کمتر از شب قدر نیست . عارف و اصل ، مرحوم میرزا جواد ملکی می فرماید :»

باید در این شب ، بیش از شب قدر جدّیت در عبادات به خرج داد، زیرا آخر کار و وقت پاداش است.» در هر حال در این شب اعمال بسیاری از جمله غسل و زیارت مخصوصه امام حسین علیه السلام که فضیلت بسیار دارد، وارد شده همچنین ۱۰ رکعت نمازی که در شب آخر ماه ذکر شد، با مختصر تفاوتی در این شب هم وارد شده و از همه مهم تر، احیاء این شب است به عبادت و بندگی.

به دلیل وسعت اعمال در شب قدر و آشنایی اغلب دوستان با آنها ، ذکری از آن نمی آوریم و اهل دل را به مفاتیح الجنان و سایر کتب دعا که قرآن صاعد است ارجاع می دهیم. فقط به این نکته باید توجه داشت که

شب قدر، شب سرنوشت سازی است و برخی بزرگان از یک سال قبل، مراقبت می نمودند تا کاری از آنها صادر نشود که توفیق استفاده کامل از شب قدر از آنها گرفته شود.

در پایان این مقاله جهت مطالعه عمیق تر برنامه های قرآن در احیاء شهر الله رمضان این منابع معرفی میشود تا به ترجمه و تفسیر آیات مراجعه شود.

(شمس/۷ تا ۱۰، جمعه/۲، آل)

عمران ۱۰۲ و ۱۹۳، تحریم/۸، نساء/۱۱۰،

شوری/۱۳۱ و ۲۵۱، شوری/بقره/۱۲۱ و ۱۸۵

و ۱۸۶، حج/۳۲

و ۴۱، مزمل/۲۰، انعام/۱۶۰، نور/۳۳، زمر/

۱۰۱، روم/۵۰، احزاب/۵۳، نحل/۹۷، اعراف/

۲۹ و ۶۹، نمل/۶۲، فرقان/۳۰، اسراء/۷۹)

🕌

۱) طباطبائی، سید محمد حسین ، تفسیر المیزان

۲) مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار

۳) نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسائل

۴) قمی، شیخ عباس، مفاتیح الجنان

۵) ملکی تبریزی، لقاء الله، ترجمه سید احمد فهری، ج، نهضت زنان

۶) راشد، حسین علی، فضیلت های فراموش شده

۷) مهدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ج، دار الحدیث

۸) حکیمی، محمد رضا، محمد و علی، الحیاة، ج، نشر فرهنگ اسلامی

