

ویژه بیست و دوم رمضان الکریم
چهارشنبه ۱۵ اردیبهشت ۱۴۰۰

روزنامه فرهنگ



روز شمار مهمانی ماه خوب خدا



مرکز تولید محصولات چندرسانه ای فرهنگی
سازمان جهاد دانشگاهی خواجه نصیرالدین طوسی



بازتاب رویدادهای معاونت فرهنگی جهاد دانشگاهی



معاونت فرهنگی



روزشمار مهمانی ماه خوب خدا

صاحب امتیاز: اداره کل راهبری امور فرهنگی جهاد دانشگاهی
مدیر مسئول: عادل تقوی
سردبیر: پویا پایداری
طراح گرافیک: سید علی اکبر عبداللہی
خطاط: استاد سید محمد جاویدان
توصیہ های اخلاقی: آیت اللہ محسن غرویانی
تفسیر قرآن: پویا پایداری
مروری بر نهج البلاغہ: فرزانه بزرگیان
برداشت فلسفی: حمید امیدی
انتخاب اشعار: احمد راہداری
سفر آیینی: رحیم یعقوب زاده، زینب یوسفی، صدرا عمویی
میزان فرمان انسان در روزها: فرزین پور محبی
انجام مصاحبه ها: پوریا جوادی
گردآوری دیدگاه های مخاطبان: ارشیا عبدی
داستان کوتاه: حسین رهاہ
معرفی کتاب: بہارہ راد
انتخاب موسیقی: سمانہ عنبری
تیم فنی و پشتیبانی فضای مجازی: امیرحسین اسدی، محمد رضارحمانی
و پوریا جوادی

نشانی: خیابان انقلاب - خیابان فخر رازی - خیابان شہدای
ژاندارمری شرقی شماره ۷۲

پایگاہ اطلاع رسانی:
www.roytab.ir



يَا مُجِيبُ دَعْوَةِ الْمُضْطَرِّينَ



دَرْهَانِ كَرِي

۲۲
رمضان ۱۴۴۲ قمری
چهارشنبه ۲۲ اردیبهشت

ما راه به کار خود نمی‌دانیم

عطار نیشابوری

درمانده ایم و راه بس دور است



آیت الله محسن غرویان

توصیه اخلاقی

درماندگی مادر اختراعات

ما همه در زندگیمان یک درماندگی ها، فقرها، بیچارگی هایی احساس می‌کنیم؛ اما هیچ کدام مطلق نیست.....
درماندگی همیشه در حیات دنیوی برای انسان هست، اما **درماندگی** مطلق نیست؛ **درماندگی** یک مفهوم نسبی است و در واقع گفتن الحاجة أم الاختراعات، نیازمندی و **درماندگی** مادر همه اختراعات است؛ این همه اختراعات، این همه علوم و دانشها بر خواسته از نیاز و حاجت و **درماندگی** است. اگر بشر فقیر نشود، درمانده نشود، به فکر چاره نمی‌افتد؛ بنابراین ما همه در زندگیمان یک **درماندگی** ها، فقرها، بیچارگی هایی احساس می‌کنیم؛ اما اینها هیچ کدام مطلق نیست، هر دردی در این عالم دوائی دارد، هر نیاز و حاجتی در این عالم یک دارویی و یک رافع نیازی دارد، باید بگردیم، تحقیق کنیم، جستجو کنیم و حرکت کنیم تا به آن راه درمان برسیم، تا به آن چاره دست پیدا کنیم، احساس درماندگی خوب است، از این جهت که ما را وادار به حرکت میکند، در همه مسائل، چه درماندگی های روحی، چه درماندگی های جسمی، انگیزه حرکت در ما ایجاد می‌کند؛ بنابراین مایوس نباید بشیم و در ماه مبارک رمضان از خداوند بخواهیم که این انگیزه حرکت برای چاره جویی دردها را به همه ما عنایت بفرماید



حمید امیدی

برداشت فلسفی

درد نادانی
درماندگان، اغنیای حقیقی، پنهان در لباس مظطّران است.....

آن کس که دعای درمانده مضطر را به اجابت می‌رساند و رنج و غمشان را بر طرف می‌سازد..... نمل آیه ۶۲
درمانده، کسی است که دل از هستی خود برداشته مانند غریق دریا، گمشده صحرا و یا بیمار نا امید از سلامتی.

درمانده اگر چه از حل درد خود، وامانده، اما همین واماندگی مفتاح درب های آسمان است.

شیخ داود یمانی به عیادت بیماری رفته بود، بیمار گفت: ای شیخ دعا کن برای شفای من. گفت: تو دعا کن که مضطری و اجابت به دعای مضطر بسته است، زیرا احتیاج او بیشتر باشد و حق تعالی نیز درماندگان را دوست می‌دارد، پس اگر نیازمند درمانده دعا کند اجابت فرماید.

درماندگان، اغنیای حقیقی، پنهان در لباس مظطّران است. درمانده، اجابتش بسیار نزدیک است؛ أَجِيبْ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَا نَافِلُ دَرْمَانَدِه، فَرَاغِيرِ اسْت، عَاصِيٍّ وَ عَالِي نَمِي شِنَاسِد، إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ هَمِه مَوَارِدُ فَوْقَ دَرِ رَسَايِ دَرْمَانَدگان درکهای مادی است اما امان از درد نادانی و جهالت و لجاجت که هیچ گشایش و عنایتی در پی اش نخواهد بود وَقَالُوا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِي أَصْحَابِ السَّعِيرِ

پویا پایداری



تفسیر

"انسان معاصر انسان درمانده و تنها"

عالم تحت سیطره انسان نیست و علم بلند پرواز ساخته و پرداخته ذهن او باید بار دیگر فروتنی کند.....
انسان معاصر به درماندگی شناخته می‌شود با تمام توانایی علمی برای غلبه بر طبیعت اما چرا انسان معاصر به درماندگی شناخته شده است؟ انسانی که پس از رنسانس خود را دائرمدار هستی می‌دانست تاریخ روزگار نو از زمانی ست که انسان به جای خدا نشست و نیچه فیلسوف روزگار نو برای این انسان محوری نظریه "خدا مرده است" را پروراند، از آن روز هر چه بیشتر انسان جهان را به تسخیر خود در آورد و احساس مالکیت بیشتری بر جهان کرد، از آن سوی درمانده تر و وانهاده تر شده است. ویروس کرونا که آمد انسان بیشتر به درماندگی خود پی برد و فهمید درمانده تر از پیش است و این که عالم تحت سیطره او نیست و علم بلند پرواز ساخته و پرداخته ذهن او باید بار دیگر فروتنی کند و از آسمان به زمین بیاید؛ انسان فهمید که چرا مورد خطاب خداست که "ای انسان چه چیز تو را به پروردگارت مغرور ساخته است؟" انسان امروز بیش از تمام دورانی که بر او گذشته است در مانده و البته تنهاست و به دلیل همین تنهایی سرگشته و مضطرب است. به آیه ای از اوپانیساد "بریهادارا نیاکا" کتاب مقدس هندوها می‌اندیشم: "انسان به پیرامونش نگرست، هیچ چیز جز خودش ندید؛ نخست فریاد زد من هستم، آنگاه هراسید، زیرا انسان می‌ترسد هنگامی که تنهاست!"



فرزانه بزرگیان

مروری بر نهج البلاغه

درماندگی مداوم بشر

موجودی به نام انسان، سراسر نیاز و احتیاج، آن به آن محتاج دریافت فیض و کرم.....
فرازی از دعای کمیل
یا سیدی فکیف لی و انا عبدک الضعیف الذلیل الحقیّر المسکین المستکین
ای آقای من چه رسد به من؟! من بنده ضعیف و خوار و حقیر و مستمند و درمانده تو ام.
بزرگواری نقل میکرد، درگیری جهان با ویروس کرونا که تمام دانشمندان، متفکرین، داروها، ابزارها و قدرتهای بشر را زمین گیر کرد، مرا پس از شصت سال متوجه این فراز از دعای کمیل کرد.
کمیل از اصحاب سر امیرالمومنین است، همه که یارای هضم و دریافت معرفت ناب را ندارند، مرد راه می‌خواهد؛ آنانکه شرح صدر یافته و سعه وجودی پیدا کرده اند و در ادبستان دنیا با هدایت و ولایت علی بزرگ شده اند خوب، خود را می‌شناسند.
درمانده ام بیش از هر زمان دیگری، امروز میخواهم از گستاخی هایم نسبت به صاحبم شکوه و شکایت کنم... آخر من کجا و این همه لطف و کرامت کجا؟؟؟ موجودی به نام انسان، سراسر نیاز و احتیاج، آن به آن محتاج دریافت فیض و کرم، ناتوان و کوچک و درمانده...
درماندگی بشر در دنیای مدرن معنا باخته به مراتب ملموس تر شده... چسبندگی به زمین روز افزون و سردرگمی و حیرتش افزون تر. فعل خداوند هدفدار است و آدمی در مسیر این هدف. انا لله و انا الیه راجعون بدون شک، همه ما از خداییم و همه به سوی او برمیگردیم. همه در حرکتی مداوم متوجه اویند... ضربان قلبت را باید با هستی هماهنگ کنی تا بتوانی از این حیرت و درماندگی بیرون آمده و شادان و رقصان به سوی او تلاش کنی...

ولیس للانسان الا ما سعی

اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي فِيهِ أَبْوَابَ فَضْلِكَ، وَأَنْزِلْ عَلَيَّ فِيهِ بَرَكَاتِكَ، وَوَفِّقْنِي فِيهِ لِمَوْجِبَاتِ مَرْضَاتِكَ، وَأَسْكِنِي فِيهِ بُحْبُوحَاتِ جَنَاتِكَ، يَا مُجِيبَ دَعْوَةِ الْمُضْطَرِّينَ.



سفر
آئینی

زینب یوسفی

روز باقیست به پایان مهمانی



سنت ماندگار ماه رمضان در بین عشایر کهگیلویه و بویراحمد

یکی از سنت‌های زیبا و رایج ماه مبارک رمضان در استان کهگیلویه و بویراحمد "کاسه بهره" یا دادن بخشی از افطار به همسایه‌ها است. قدمت سنت کاسه بهره به آغاز شکل‌گیری جامعه عشایری در استان کهگیلویه و بویراحمد برمی‌گردد. در بین عشایر از سفره‌های رنگارنگ خبری نیست، سفره‌ها همچون دل‌های عشایر ساده و بی‌ریاست. سفره‌هایی که در آن برکت موج می‌زند و صفا می‌جوشد و زندگی باحال و هوای سنتهای عشایری گذشته پیوند خورده و همسایه‌ها در زمان افطار و یا سحر هر چه که برای خوردن داشته باشند را با همسایه خود شریک می‌شوند و هیچ همسایه‌ای هرچند ندار، سر گرسنه بر زمین نمی‌گذاشت و همسایه از حال همسایه خود باخبر بود.

عشایر تلاش می‌کنند با برپایی یکی از سنن بازمانده از آسیب شیوع بیماری کرونا، تنور سنت‌های خدا را زنده نگه دارند. مردم این خطه از کشور عزیزمان با اجرای سنت زیبای "کاسه بهره" سعی می‌کنند با سفره‌ای ساده اما پر از صفا در ماه مهمانی خدا برای دادن افطار به همسایگان پیش‌قدم شوند. در این سنت زیبا بانوان قبل از افطار غذاهای محلی چون آش ماست، دنگو، حلوا، آش دوغ، آب‌گوشت، کلم‌گوشت و دمپخت گوشتی برای همسایه‌های خود می‌برند و آن‌ها نیز اگر وضع مالی خوبی داشته باشند ظرف کاسه بهره را خالی برنمی‌گردانند و آن را از غذا یا خوراکی در دسترس پر می‌کنند.

آبگوشت و قورمه متداول‌ترین غذای محلی در کهگیلویه و بویراحمد است و در سنت کاسه بهره برای همسایگان هم برده می‌شود.



میزان

فرمان انسان

فرزین پور محبی

"کاسه بهره"

آسودگی خیال

به هنگام درماندگی فقط یک راه وجود دارد برای رهایی من و اون

درماندگی به وضعیت، شاید بگم روحیست، که در برابر آدم قد علم می‌کنه و اون موقعیتی ایست که آدم بر خلاف انتظارش، برخلاف آنچه که تصور میکرد یک دفعه واقعیت دهان باز می‌کنه و سختی‌های خودشو به آدمی تحمیل می‌کنه. انسان آرزوهایی داره، نیازهایی داره، پیشبینی‌هایی کرده برای اینکه شاید در اطراف خودش و آینده خودش رویدادهایی خوشایندی رخ بده، لاقلاً پدیده‌های ناآوابی رخ نده و بعد موقعیت بصورت عادی جریان پیدا کنه ولی یکباره این طوفان واقعیت میوزه و بعد تمام تصورات انسان رو برهم میریزه، و اون نظم ابتدایی رو که تصور میکرد تبدیل به نوعی آشوب میشه، مثلاً مثل اینکه بیماری از راه میرسه یا به لحاظ مالی دچار یک بحران بسیار شدیدی میشه، یا تهدیدهایی از راه می‌سه که امنیت اون رو مورد واقعاً اذیت و آزار و تهدید قرار میده.

درچنین موقعیتی طبیعیه که آدم به سراغ این و اپان میره، میکوشه تا از طریق امکاناتی که داره، یاران، دوستان، آشنایان به دری بروی خودش باز کنه تا بتونه از وضعیت نامطلوب و آشوبی که فراهم شده بجوری بگریزه و نجات بده خودشو، اونجایی که همه ی درها بروی آدمی بسته میشه، صدای انسان رو کسی نمیشنوه، اضطراب همه ی هستی آدمو در بر میگيره، من از این تعبیر میکنم به درماندگی. درماندگی البته ممکنه گاهی اوقات اینا خیالی باشن، ذهن منفی بر آدمی این چنین وضعیتی رو تحمیل کنه، این موضوع صحبت ما نیست، جایی که آدمی مضطرب میشه، جایی که گویی هیچکس حاضر نیست دری بروی آدم باز کنه، صدای آدمی رو بشنوه، آدمی به اون حالت درماندگی میوفته، اینه که اون قدرت ایمان میگه من به هنگام درماندگی فقط یک راه وجود داره برای رهایی من و اون تکیه بر خداونده. بقول امام حسین: اللهم انک تجیب المضطرّ خدایا درست اونجایی که من احساس میکنم راهها نا همواره، دیوارهای بلندی دربرابرم هست و رویدادهای غم انگیزی همه ی حیطه ی زندگی منو در برگرفته که از عقل فکرم کاری بر نمیداد درمانده میشم تو تنها حقیقت نابی هستی که میتونی از راه برسی و گره از اینهمه درد ها و رنجها و محنت مرارتی که من رو در بر گرفته رو باز کنی و به من آسودگی خیال ببخشی.



گفتگو

دکتر ناصر
مهدوی

فیلش یاد هندوستان!

بشر در نداری به یاد دادار می‌افتد و در دارندگی به صرافت داداردودور!

میزان فرمان انسان با دعای روز بیست و دوم ماه مبارک رمضان

تنها در دو حال، بشر می‌شود دست بر دعا:

۱- برای درمان و درماندگی ۲- برای درمان‌ماندگی

تا بوده همین بوده که آدمی تنها وقتی از تب بالای یک مرض یا در کف نرخ کاهش ارز می‌سوزد و یا برای رفع بلا، چشم به صندوق صدقات می‌دوزد؛ ناگهان میلش یاد خدای امدادرسان می‌کند و سایر مواقع، فیلش یاد هندوستان!

این درست که هوالشفاست و بیمه ابوالفضالش بی‌فرانشیز و جزء بهترین آپشن‌هاست؛ اما خدا فقط جزو کادر درمان نیست و یا زبانم لال، نماینده انحصاری جبران خسارت بر مال و منال نیست!

بله؛ دم خدا گرم که بعد از دمیدن روحش در این آدم همیشه لنگ، برایش هم شده یک مونیس و همدم دلتنگ! اما همین دمیدن و نگرفتن دم از موجودی که فقط «آه است و دمی» باعث و بانی دم درآوردنش هم شده؛ گویا فطرتش اینگونه سرشته شده که در اوج خوشی، همه قرارهایش هم با خدا، رشته شده!

خلاصه بشر در نداری به یاد دادار می‌افتد و در دارندگی به صرافت داداردودور!

وقتی انسان خود را تهمتن؛ بدنش را از هر گزند رویین تن و عرصه را برای زدن آب به تن مهیا می‌بیند؛ بخدا می‌شود مصداق عینی «خدا را بنده نمی‌شود»!

پس، هر از گاهی، لازم است تاکید بر درماندگی اشرف مخلوقات سرمست از قدرت و زور تا دنیایش نشود عاقبت یزید و داستان آن پشه و نمرود! وقت ویزیت پروردگار؛ حتی شده بین مریض؛ خصوصاً در این ماه عزیز؛ به شکل شیک و تمیز همیشه پا برجاست و او، نه فقط برای رفع و رجوع مشکلات؛ اینجاست.

پس اگر سلطانی و پادشاه در اوج درماندگی می‌خواهیم از درگاه باریتعالی که ... به ما قدرت حرکت دهد؛ به مال‌مان برکت دهد، از فضلش کمی هم به ما بدهد و اصولاً به ما کاری یاد دهد تا زمینه خشنودی و مسرتش را فراهم آورد.

باشد که با این بخشش‌ها و دادنها جای ما بیچارگان را هم درست در وسط بهشت قرار دهد. الهی آمین

خدایا، در این ماه درهای احسانت را به روی من بگشا و برکاتت را بر من نازل فرما و به انگیزه‌های خشنودی‌ات موفقم بدار و در میان بهشت‌هایت جایم ده، ای برآورنده خواهش درماندگان.

گردآوری:

ارشیا عبدی



از
دیدگاه شما

درماندگی؛ مجموعه‌ای از احساس‌های منفی که بسته به شرایط مختلف، سراغ ما می‌آیند و رنج را برای ما دنبال دارند

درمانده شدن، یعنی جا زدن از مبارزه، انسان قوی از فشار و سختی جا نمی‌زنه، داد و فریاد نمی‌کنه، بلکه بیشتر با عقل و استفاده از تجربه خودش رو از این بن بست زندگی میکشه بیرون

درماندگی یعنی یه ارزویی داشته باشی هی تلاش کنی واسه بدست آوردنش اما نرسی و نرسی و نرسی

درماندگی یک احساسه که وقتی انسان روابط یا کارهای طبق اون انتظار و مطلوبی که داره پیش نمیره، ممکنه دچارش بشه.

احساس درماندگی زمان است که بین خود و خدای خود فاصله احساس کنی

درماندگی ضعفه آدمه، نباید در بدترین شرایط هم خودش رو رها کنه و رنگ ببازه



حسین رها

داستان

کوتاه

لباس کار

«این جا باز چه جهنمیه که من اومدم!».

عباس کنار جالباسی دیواری ایستاد و هرچه شلوار و پیراهن‌ها را اینور و آنور کرد لباس کارهایش را پیدا نکرد. با صدای بلند اشرف را چندبار صدا زد و در همین حال زیر لب خودخوری می‌کرد و می‌گفت: «معلوم نیس اینا رو کجا گذاشته... همین چار تا شلوار و پیرهن جاش رو تنگ کرده بودن؟» اشرف در حالی که دست‌هایش تا آرنج سفید بود آمد و گفت: «چی شده؟ دستم تو خیک ماست بود. صبر که نداری ماشالا، هزار بار صدا می‌زنی.» عباس یکی از شلوارهای پارچه‌ای را به زمین کوبید. اشرف ترسید و جا خورد. عباس در حالی که دست‌هایش را مثل آونگ در هوا تکان می‌داد گفت: «این لامصبا کجان؟» اشرف با ترس و لرز جواب داد: «کدوم لامصبا؟». عباس عصبانی بود و نمی‌توانست کلمات را درست کنار هم قرار دهد برای همین زبانش می‌گرفت. یک لحظه مکث کرد و صبر کرد تا خون به مغزش برسد. سپس گفت: «شلوار و پیرهن کارم کو؟» اشرف با دل‌آسودگی تمام گفت: «ها اون لباس کهنه‌ها رو می‌گی؟! باهاشون آستر آشپزخونه درست کردم.» عباس سرش را به دستش تکیه داد و گفت: «زن تو کجا بزرگ شدی؟ عقل هم داری آخه؟» و در حالی که سرش را تکان می‌داد با درماندگی تمام از خانه خارج شد. حسن کله از کنار اشرف رد شد و تنه‌ای به او زد. با لحنی تمسخرآمیز گفت: «می‌داشتی چار روز از اومدن بت بگذره بعد شاهکار می‌نذاختی.» اشرف تا آمد جواب حسن را بدهد او هم از خانه خارج شد. اشرف دست‌هایش را مشت کرد و دندان‌هایش را به هم فشار داد و گفت: «این جا باز چه جهنمیه که من اومدم!» کم‌تر از یک هفته می‌شد که عباس با اشرف ازدواج کرده بود و شش ماه از مرگ زیبا زن قبلی عباس می‌گذشت. عباس و زیبا در بال‌خونه زندگی می‌کردند و جای کنونی خانه‌شان انبار بود. زیبا بارها به عباس می‌گفت که: «پله‌های بال‌خونه امون‌مو برده. زانو هام زرق‌زرق می‌کنه. یه فکری وردار عباس.» و عباس مدام پشت گوش می‌انداخت. بعد از این که زیبا به خاطر سرطان بستری شد عباس انبار را بازسازی کرد ولی زیبا هیچ‌وقت نتوانست از شر پله‌های بال‌خونه خلاص شود و مرد. این وسط فقط اشرف سود کرد و مستقیم به خانه‌ی نو آمد. اشرف قبل از ازدواج با عباس طلاق گرفته بود و مدتی بیوه بود. برای همین عباس برایش عروسی نگرفت و اشرف با یک چادر رنگی از روستایی دیگر به خانه‌ی عباس آمد. اشرف سنش کم بود و با عباس پونزده سالی اختلاف سنی داشتند. شب که عباس به خانه آمد شلوار فاستونی اش گلی بود و دوتا از دکمه‌های پیراهنش پریده بود. عباس گفت: «حالا این دست لباس نو شد لباس کار. با این دیگه آستر درست نکن.»

فکر کن که این کتاب به تو کمک می‌کند

بهاره راد

معرفی

کتاب



مارتین سلیگمن (نظریه درماندگی آموخته شده و روان‌شناسی مثبت‌نگر)

هرچه بیشتر بخواهید، بیشتر به دست می‌آورید.....

مارتین از جمله بزرگانی است که دانستن در مورد او خالی از لطف نیست، او کسی است که نظریه‌ای در روانشناسی ابداع کرد که پایان بخش گریه مردمان زیادی است. دوران کودکی و نوجوانی هر انسانی به شدت بر آینده او تأثیر گذار است، لذا کتاب حاضر از دوران کودکی مارتین آغاز می‌شود تا به نظریاتی که او در بزرگسالی ارائه ساخته پیوند بخورد.

در بخشی از کتاب در پاسخ به سوال جاش درباره توضیح بیشتر پیرامون مقابله با اندیشه‌های فاجعه آمیز می‌گوید: گویا ماها گرایش زیادی برای ماندن در وضعیت اشتباه داریم. و مهارت لازم برای حل این مشکل، همان زیر سوال بردن است. در برنامه‌های خوش بینی آموخته شده، ما به مردم آموزش می‌دهیم که پیش از هر چیز باورهای فاجعه آمیزشان را تشخیص دهند. برای مثال آنها ممکن است با خود بگویند «هیچ کس مرا دوست ندارد. من هرگز در میهمانی‌ها خوش نگذارانده‌ام.» ما به آنها توصیه می‌کنیم



افرادی با این ویژگی‌های فکری منفی را یافته و به تعدیل افکار آنها پردازند. اغلب افراد در مقابله با اندیشه‌های فاجعه آمیز دیگران موفق‌تر از خودشان عمل کنند. این یک مهارت کلیدی هم در شناخت درمانی و هم در آموزش خوش بینی آموخته شده است. کتاب نظریه درماندگی آموخته شده و روان‌شناسی مثبت‌نگر مارتین سلیگمن، توسط رامین کریمی تألیف و در نشر دانژه منتشر شده است.

آن خدایی

بخش از نامه‌ی امیرالمؤمنین علیه السلام به امام حسن علیه السلام

که گنجینه‌های آسمان‌ها و زمین به دست اوست،

وقتی به تو اجازه دعا داده است

یعنی اجابت آن را بر عهده گرفته است

خَالِفُكَ شَيْئًا
يَسْتَلِزُّ الْقُدْرَةَ