

● آدرس دفتر مرکزی مشهد:	● ارتباطات مردمی: ۳۷۶۱۰۰۸۶ (۰۵۱)	● صاحب امتیاز: مؤسسه فرهنگی قدس وابسته به آستان قدس رضوی
● بولوار سجاد، نیش سجاد ۱	● ۳۷۶۱۸۰۴۴-۵ (۰۵۱)	● امور مشترکین: ۳۷۶۱۲۵۸۷ (۰۵۱)
● صندوق پستی: ۹۱۷۳۵ - ۵۷۷	● ۳۷۶۱۲۵۸۷ (۰۵۱)	● روابط عمومی: ۳۷۶۱۰۰۸۷ (۰۵۱)
● تلفن: ۳۷۶۸۵۰۱۱-۱۴ (۰۵۱)	● ۳۷۶۸۵۰۰۴ (۰۵۱)	● نمایر سردبیر: ۳۷۶۲۸۲۰۵ (۰۵۱)
● دفتر تهران:	● ۳۷۶۲۸۲۰۵ (۰۵۱)	● سازمان آگهی‌ها: ۳۷۶۱۰۰۸۵ (۰۵۱)
● بولوار کشاورز، حد فاصل کارگر و جمائزاده، شماره ۳۳۶	● ۳۷۶۱۰۰۸۵ (۰۵۱)	● فاکس: ۳۷۶۱۰۰۸۵ (۰۵۱)
● ۶۶۹۳۷۵۷۵ (۰۲۱)	● ۳۷۶۱۰۰۸۵ (۰۵۱)	● سفارشات چاپی: ۳۷۶۱۰۰۸۵ (۰۵۱)
● نمایر: ۶۶۹۳۰۱۲۲ (داخلی۲۳۶)	● ۳۷۶۱۰۰۸۵ (۰۵۱)	● چاپ مشهد: مجتمع چاپ و نشر قدس
● پیامک: ۳۰۰۰۴۵۶۷	● پیامک: ۳۰۰۰۴۵۶۷	● چاپ همزمان تهران: چاپخانه جام‌جم



🔥 افتتاح فازهای ۱۷ تا ۲۱ پارس جنوبی در سال ۱۳۹۶

بیست‌وهفتم فروردین ۱۳۹۶ فازهای ۱۷ تا ۲۱ میدان گازی پارس جنوبی افتتاح شد و به بهره‌برداری رسید. پارس جنوبی بزرگ‌ترین میدان گازی جهان است که در خلیج فارس قرار دارد و تحت مالکیت مشترک ایران و قطر است. این میدان ۵۴ سال پیش کشف شد اما در سال‌های پس از پیروزی انقلاب اسلامی مورد بهره‌برداری قرار گرفت. اینک بخش بزرگی از گاز جهان از پارس جنوبی استخراج و در شرکت ملی نفت ایران تولید می‌شود.

حوالی امروز

«تصمیم» گیری و نقش و اهمیتش در کار و زندگی که معلوم است، اما درباره «ضد تصمیم»، اینکه چیست و چه زمانی باید به آن متوسل شد شاید کمتر و شاید هم اصلاً چیزی نخوانده یا نشنیده باشید. اصلاً شاید این اصطلاح به نظر تان نامفهوم و بی‌معنی بیاید، اما وقتی به مقوله تصمیم‌گیری فقط به عنوان یک وظیفه و یا مسئله‌ای روزمره و طبق عادت‌نگاه کنیم یا فکر کنیم تصمیم‌گیری حتماً باید بلندپروازانه باشد و صرف مسائل بسیار بزرگ و سرنوشت‌ساز شود، چیزی به نام «ضد تصمیم» هم معنا پیدا کرده و ما و زندگی‌مان هم به آن نیاز پیدا می‌کنیم.

■ یک‌بار برای همیشه

«الیور برکمن» نویسنده گاردین در مطلبی مفصل که سایت «ترجمان» هم آن را منتشر کرده به نقش و اهمیت «ضد تصمیم» ها و اینکه چه زمانی باید به آن فکر کرد پرداخته است. البته او پیش از آن، چند مثال درباره انواع و اقسام تصمیم‌گیری‌های ما می‌زند. به نظر «برکمن» مشکل بیشتر آن‌هایی که در برنامه‌ریزی‌هایشان به جایی نمی‌رسند، به هدف دلخواهشان دست پیدا نمی‌کنند و یا کلاً شکست می‌خورند این است که فکر می‌کنند فقط با گرفتن یک تصمیم قاطعانه می‌شود تغییر و تحولی در زندگی و کار و همه چیز ایجاد کرد. او می‌گوید: «اصلاً عجیب نیست که اهدافمان در سال جدید - همان تصمیمات بزرگ، بلندپروازانه و سرنوشت‌ساز- هرگز به نتیجه نرسند. عجیب آن است که انتظار داریم ثمر بدهند»

اگر شما تصور تان این باشد که تصمیم‌گرفتن یعنی قاطعانه به خود تان بگویید «دفعه بعد فرق خواهد داشت»، این فقط موجب می‌شود احساس کنید در حال ایجاد تغییری واقعی هستید، درحالی‌که به احتمال زیاد فقط دارید با شور و شوق بیشتری آرزوی رسیدن به هدف را می‌کنید. به‌زودی هم می‌بینید که هیچ چیز طبق برنامه پیش نمی‌رود و بیش از پیش از

سال نو، «ضد تصمیم» و نقش آن در رسیدن به موفقیت

تصمیم بگیرد که تصمیم نگیرد!



خودتان متغیر می‌شوید.

مثلاً خودتان را در نظر بگیرید... این خود قدیمی و آشنا، با تمام عیب‌ها و نگرانی‌ها، حالا فکر می‌کند زمان آن رسیده که به خود جدیدی تبدیل شود. با وجود این، شخصی که بر این دگرگونی نظارت می‌کند، کسی که عادات جدید را انتخاب می‌کند و ... مسلماً خود قدیمی شماس‌ت، یعنی هر تغییری که ایجاد می‌کنید، هر راه و روش جدیدی که در پیش می‌گیرید همیشه نشانه و اثری از همان خود قبلی یعنی خود خود شما دارد. بنابراین به هیچ‌وجه تغییر نخواهید کرد یا دست‌کم آن تغییری که امید داشتید رقم نخواهد خورد. از این رو شاید زمان فرا رسیده که شیوه «ضد تصمیم» را بپذیرید، یعنی تصمیم بگیرید در سال جدید کمتر به خودتان سخت بگیرید و تغییرات کوچک سنجیده را به جای تغییرات دشوارتر انتخاب کنید. حتی تصمیم بگیرید فلان کار نامطلوب را یک‌بار برای همیشه ترک کنید.

■ شهامت و مقاومت

نقطه شروع ضد تصمیم، آنجاست که بپذیریم

تغییر عادات کوچک و اهداف ساده، در مقایسه با اهداف بلندپروازانه، اغلب منجر به تحولات بیشتری می‌شود. ابتدا مثلاً به جای اینکه تصمیم بگیرید روزی ۹۰ دقیقه برای نوشتن رمانتان وقت بگذارید، خود را ملزم کنید روزی ۱۰ دقیقه برایش وقت بگذارید. ۱۰ دقیقه، کمتر از روزی ۹۰ دقیقه کار کردن ترسناک است، در نتیجه کمتر احتمال دارد کل کار را رها کنید. دوم، بدانید تکرار صرف یک کار برای شکل دادن عادت، بسیار مهم‌تر از جزئیات عادت است که به آن پایبند هستید. برخلاف کلیشه‌های خودیاری، بهترین پرسش هنگام شکل دادن عادت‌ها این نیست که «دوست دارم روزم چگونه باشد؟»، این است «فعالیت روزانه‌ای که حتی در پر مشغله‌ترین روزهای زندگی‌ام مطمئناً انجامش خواهم داد، چیست؟»

با این حال، تصمیم‌های کوچک‌تر تنها قدم نخست هستند. قدم بعدی تصمیم‌گیری برای دست‌کشیدن کامل از برخی فعالیت‌هاست، چون وقت شما محدود است، بدیهی است که بخشی از فعالیت‌های بدون اولویت به آینده موکول و یا به کلی کنار گذاشته شود.

اوقات شرعی به افق تهران

اذان ظهر	غروب خورشید
۱۲/۰۴	۱۸/۳۸
اذان مغرب	نیمه شب شرعی
۱۸/۵۶	۲۳/۲۰
اذان صبح فردا	طلوع فردا
۴/۰۱	۵/۳۰



صاحب امتیاز:

مؤسسه فرهنگی قدس وابسته به آستان قدس رضوی

مدیرعامل و مدیر مسئول: علی یعقوبی

منجر می‌شود. سکوت است که به گفت‌وگو عمق می‌بخشد، بدون آرامش و سکوت، موسیقی وجود ندارد و هرچه هست فقط صدا و نویز است. اگر مهارت بی‌فعالیتی را از دست بدهیم، کم‌کم شبیه ماشین‌هایی می‌شویم که فقط به وظیفه خود عمل می‌کنند.»

با همه این حرف‌ها ممکن است همان‌طور که سال نو می‌شود، احساس کنید واقعاً نیاز به تغییر دارید. ممکن است گمان کنید زندگی شما، در این برهه خاص، آن قدر آشفته یا ناسالم و یا خسته‌کننده است که یک دگرگونی بزرگ ضروری است. در این صورت، شاید بهتر باشد اساسی‌ترین پرسش را برای رشد شخصی ببرسیم. پرسشی که احتمالاً در تمام کتاب‌ها، دوره‌ها یا برنامه‌های خودیاری و حتی در برخی روش‌های روان‌درمانی ممنوع است: اگر هیچ‌گاه تغییر نکنیم چه اتفاقی می‌افتد و بعد از آن چه خواهد شد؟

طبیعتاً این رویکرد در ابتدا مانند این است که تسلیم شوید و به زندگی‌ای رضایت دهید که بسیار بدتر از آن چیزی است که می‌توانستید با تلاش و کوشش بدست آورید. اما این پرسش ارزش پرسیدن را دارد چون برای بسیاری از افراد، تسلیم شدن و قطع امید به این شکل و در این مرحله، به‌طور غیرمنتظره‌ای، احساس راهی را به همراه دارد. این افراد با فاصله گرفتن از مشکلی که زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار داده، احساس آزادی بیشتری می‌کنند تا به مرور درگیر فعالیت‌هایی شوند که در لحظه حال برایشان معنادار است. عجیب اینکه در نهایت، تغییر دادن خودشان، شرایط و مشکلی که آزارشان می‌داد هم آسان‌تر می‌شود. بنابراین در سال جدید، مثل گذشته نباشید. چند هدف را تعیین کنید یا اصلاً هیچ هدفی را تعیین نکنید. از فعالیت‌هایی که دیگر معنادار یا لذت‌بخش نیستند کنار بکشید. آرام شوید. به خودتان و افراد نزدیکتان کمتر سخت بگیرید. از بافشاری و عجله‌بری تغییر دست بکشید.

اول از خود بپرسید به راستی می‌خواهید چه چیزی در زندگی شما شکل بگیرد، سپس اجازه دهید تغییر آرام آرام اتفاق بیفتد.

■ بگذارید خودش اتفاق بیفتد

با این حال، برای پذیرش کامل شیوه ضد تصمیم، باید با رفتارتر بگذاریم. چه می‌شود اگر متعهد شویم بخش عمده‌ای از سال آینده را صرف مطلقاً هیچ‌کاری نکردن کنیم؟ «بینوگ چول هان» فیلسوف آلمانی گرای استدلال می‌کند نه فعالیت، بلکه عدم فعالیت است که به زندگی معنا، ارزش و آن چیزی را می‌بخشد که او «طراوت زندگی» می‌نامد. به گفته او بدون وقفه و درنگ، فعالیت فقط به کنش و واکنش نسنجیده

خبر امروز

آب گرفتگی بدموقع

ترکیدگی لوله موجب آب‌گرفتگی سالن کنفرانس موزه ظروف سعدآباد شده و خدا را شکر به ظروف و بقیه چیزهای ارزشمند آسیبی نرسیده است. منابع آگاه‌تر هم گفته‌اند ظاهراً راه‌آب‌های کاخ‌موزه به مرمت اساسی نیاز دارد و دچار اشکالات فنی ـ مهندسی است. هرچند تعمیرات این موزه تا ۲۹ اسفند ادامه داشته، اما گویا به دلایلی تمام نشده و به نظر می‌رسد معاونت میراث فرهنگی و اداره کل موزه‌ها باید هرچه سریع‌تر بوجه درست و حساسی برای مرمت اصولی به این موزه بسیار مهم اختصاص دهند.



حوالی امروز | حسابش را بکنید درست توی شرایطی که عملیات تنبیه رژیم صهیونیستی اتفاق افتاده، در کشورهای اطراف غلغله و در سرزمین‌های اشغالی لوله است و البته در ایران خودمان همه تلاش می‌کنند تا اوضاع عادی باشد، خبر می‌رسد موزه سعدآباد را آب برداشته! خدا را شکر مسئولان موزه زود واکنش نشان دادند و گر نه توی فضای مجازی شایعه می‌شد و ما هم فکر می‌کردیم احتمالاً آب‌گرفتگی بخشی از موزه، کار اسرائیل بوده است! براساس اعلام منابع آگاه

تولید برق از گرمای هدررفته

محققان دریافته‌اند استفاده از لایه‌های گرافن با رسانایی بالا می‌تواند تولید انرژی را در ادوات ترموالکتریک بهبود دهد که یک رویکرد امیدوارکننده برای تبدیل گرما به انرژی الکتریکی است. چنین دستاوردی درک محققان درباره استفاده از رسانایی در نانومواد مبتنی بر گرافن را افزایش می‌دهد.

نتایج این تحقیق ثابت می‌کند توسعه یک پوشش گرافتی برای به دام اندازی انرژی ترموالکتریک، روشی کارآمد بوده و می‌توان از آن برای تبدیل گرمای هدررفته به انرژی الکتریکی استفاده کرد. چنین فناوری در طیف گسترده‌ای از کاربردها قابل استفاده است.

این گروه یک پوشش مبتنی بر گرافن قابل چاپ ایجاد کرده که بازایافت گرما به انرژی الکتریکی را امکان‌پذیر می‌کند.



سالن‌های مجهز و مدرن همایش و کنفرانس خبری

مؤسسه فرهنگی قدس

سالن همایش	سالن کنفرانس خبری	اتاق ویژه جلسات
۲۲۰ نفر	۱۱۰ نفر	۲۵ نفر

شماره تماس رزرو و هماهنگی

۰۱۱۳۷۶۸۵۰۱۱ (۰۵۱)

مشهد؛ نیش سجاد یک



ویدئو پروژکتور پرده نمایش و تلویزیون اتاق مانیتورینگ تجهیزات صوتی پیشرفته امکانات تصویربرداری سالن پذیرایی مجزا