

# Imagining The Future

تصور آينده

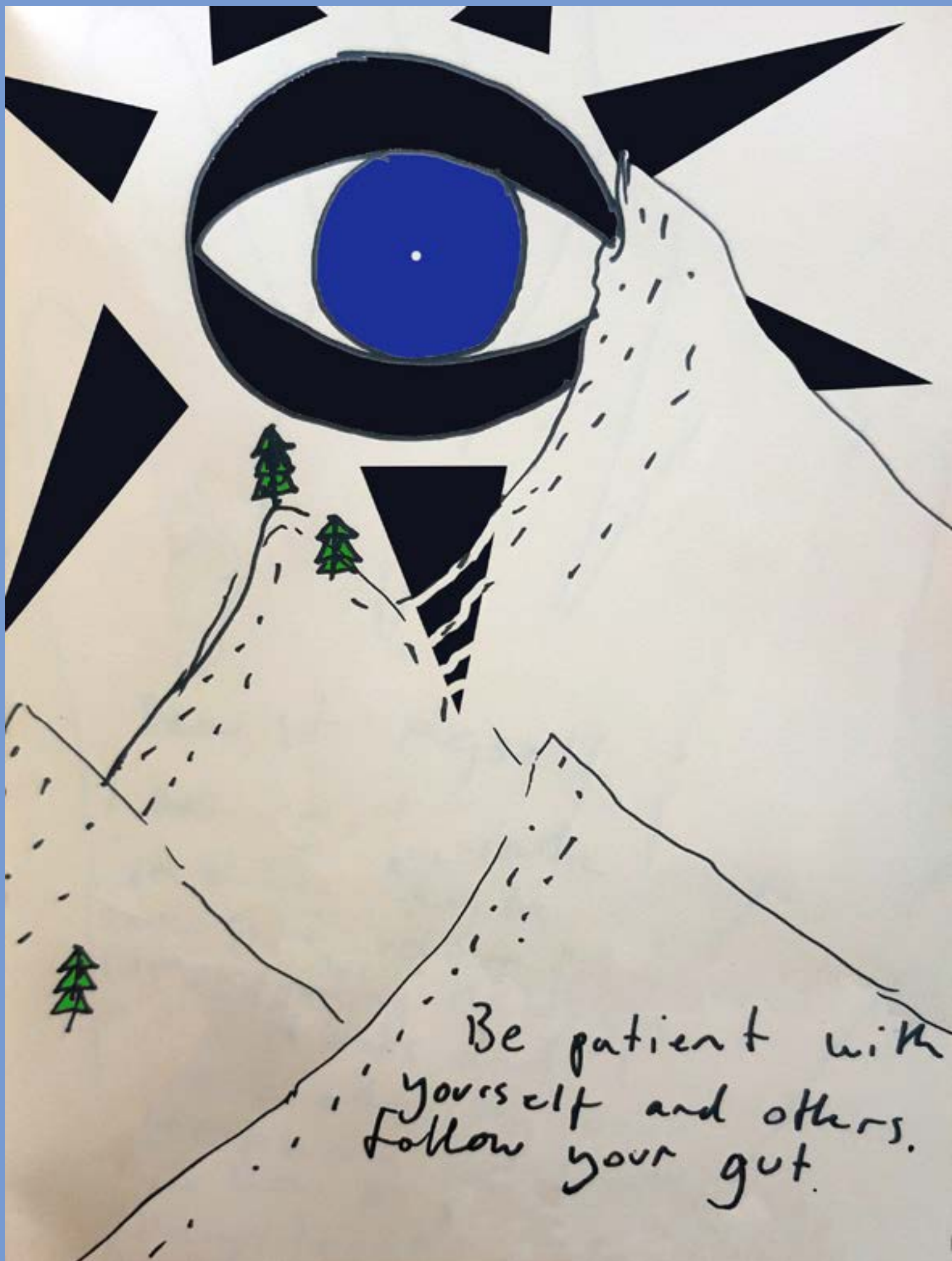
تَخَيُّلُ الْمُسْتَقْبَلِ

ابزارهای یک استاد هیچوقت خانه استاد را از بین نمی برد.  
(تفاوت ها را بشناسیم و از آنها درس بگیریم)

لن تهدم أدوات الاسیاد منازل الاسیاد ابدا

The master's tools will never dismantle the master's house.

—AUDRE LORDE



Be patient with  
yourself and others.  
Follow your gut.

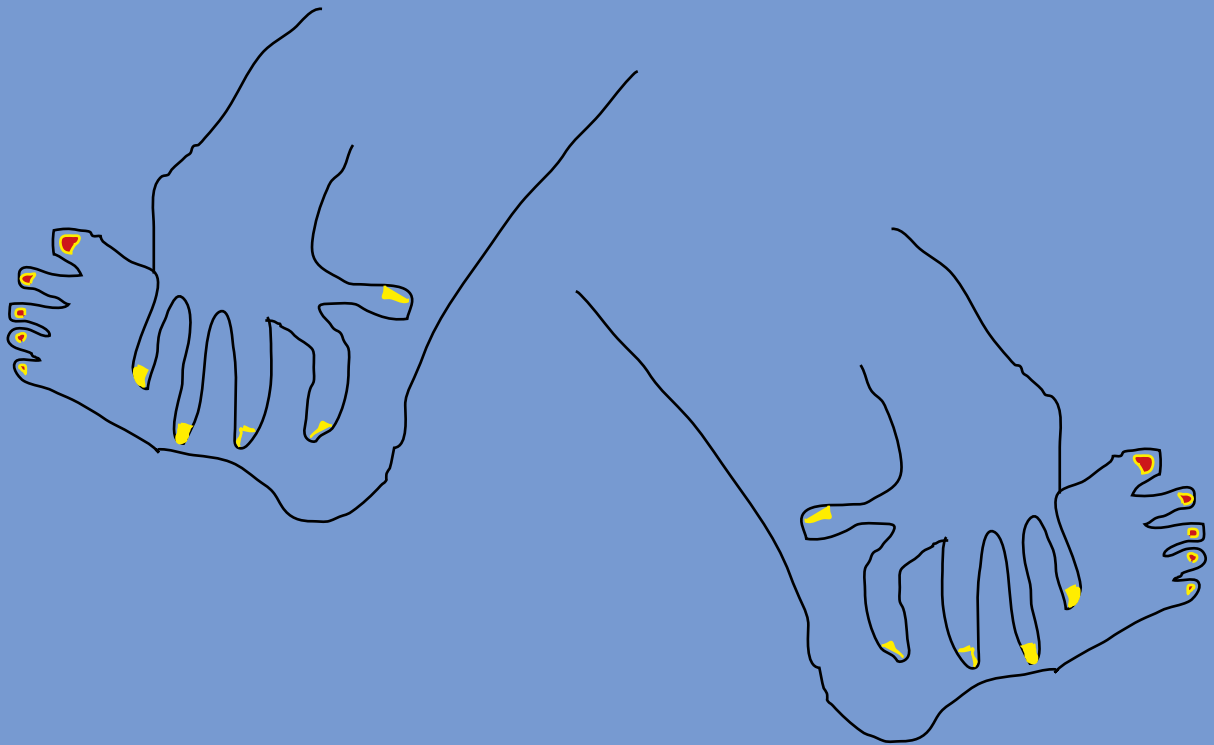
خودتان را ۱۶ ساله تصور کنید از این منظر به خودتان نامه ای بنویسید خودتان را  
۱۰۰ ساله تصور کنید و از این منظر به خودتان نامه ای بنویسید  
پاهای خود را ماساژ دهید

اكتبوا رسالة لأنفسكم ذات ۱۶ عاما  
اكتبوا رسالة لأنفسكم في سنكم الحالي وعمرکم ۱۰۰ عاما  
دلکوا قدميکم

Write a letter to yourself at 16

Write a letter to yourself at this age from when you are 100

Massage your feet.





Malcom X  
1964  
Giza pyramids  
Cairo Egypt

زمانی را که سکوت کرده اید را در نظر بگیرید  
چه چیزی را می خواستید بگویید؟  
وقتی شما از بیان کلمات خودداری کردید چه اتفاقی برای آن کلمات افتاد؟  
سکوت چه رنگی بود؟  
سکوت چه مدت طول کشید؟  
وقتی دوباره توانستید صحبت کنید، صدایتان چگونه بود؟  
حرف بعدی که گفتید چه بود؟  
چگونه به صدا برگشتید؟  
در حال حاضر چه می خواهید بگویید؟

.تخیلوا وقت تم إسكاتكم فيه  
ماذا كنتم ترغبون في قوله؟  
ماذا حدث للكلمات عندما تم منعكم من نطقها؟  
ماذا كان لون الصمت؟  
ما هي مدة إسكاتكم؟  
كيف كان صوتكم عندما استطعتم الكلام مرة أخرى؟  
ما هو أول شيء قولتموه بعد ذلك؟  
كيف عدتم مرة أخرى للصوت؟  
ماذا تريدون قوله الآن؟

- Consider a time you were silenced.

What was it you wanted to say?

What happened to the words when you were prevented from saying them?

What colour was the silence?

How long did the silencing last?

What did your voice sound like when you could speak again?

What was the next thing you said?

How did you return to sound?

What do you want to say right now?

ز طریق بینی نفس بکشید. هنگام بازدم، نفس خود را به سوی کسی که دوستش دارید بفرستید. نفس شما یک انرژی گرما بخش است که بو و طعم شما را دارد. انرژی نفس شما بی حد و اندازه است  
این تمرین را ۸ مرتبه تکرار کنید

خذوا شهيق من خلال الانف، عند الزفير، ابعثوا نَفْسَكُم لشخص تحبونه. نَفْسَكُم طاقة دافئة، طعمها ورائحتها تشبهكم  
كررو هذا ۸ مرات

Breathe in through your nose. As you breathe out send your breath to someone you love. Your breath is warm energy, it tastes and smells like you. The energy of your breath is boundless. Repeat 8 times.









Hope you have a good week!

امیدوارم هفته خوبی داشته باشید

أتمنى ان تقضوا أسبوع سعيد