

The Present is a Portal Pack

زمان حاضر بسته ای برای آینده ماست

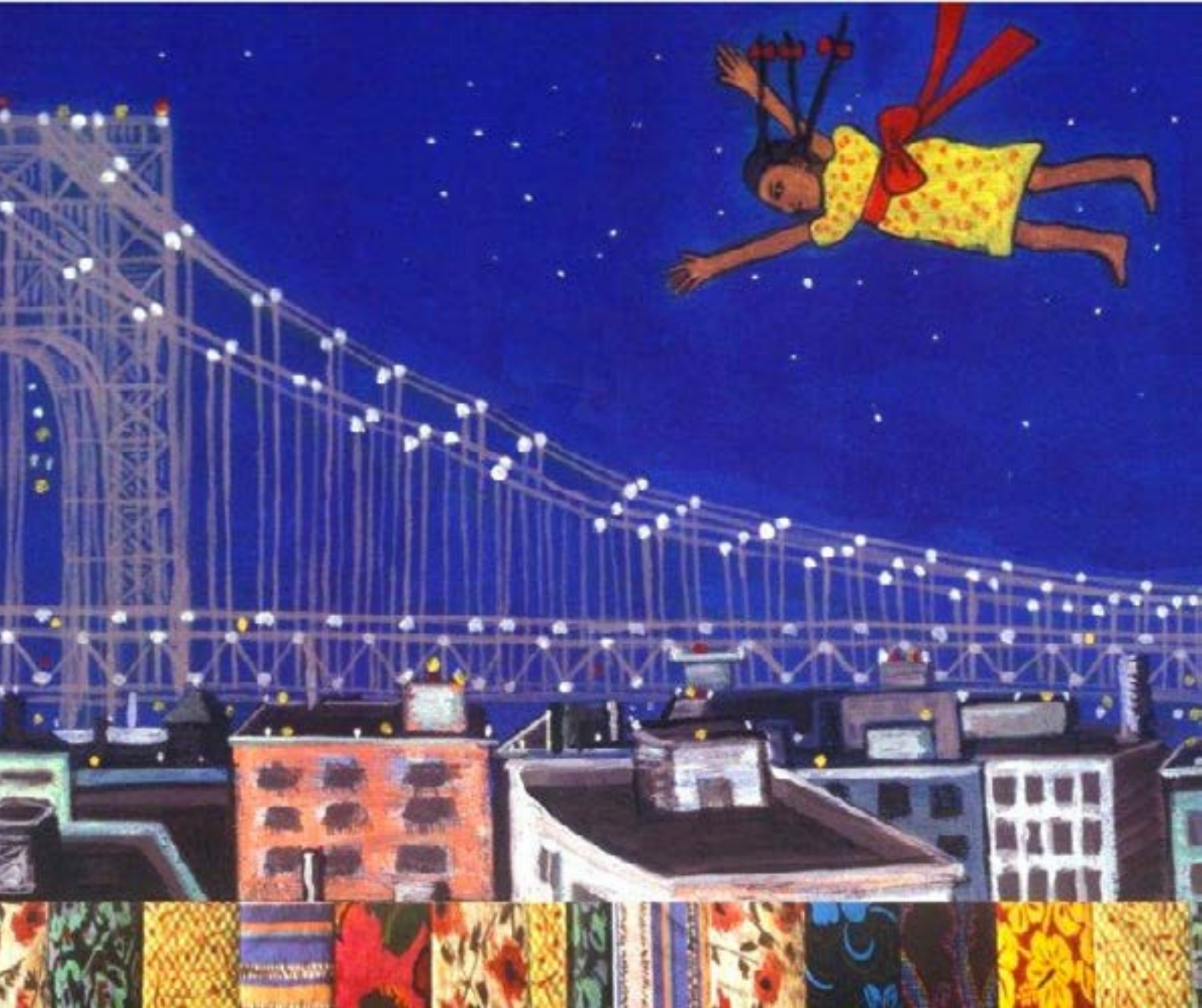
الحاضر حزمة بوابات

اگر در خواب خوشحال باشید، آیا این حساب می شود؟

إن كنتم سعداء في المنام، فهل يحسب هذا؟

If you're happy in a dream, does that count?

(Arundhati Roy God Of Small Things)



Tar Beach
By Faith Ringgold

Poetry Should Ride the Bus

poetry should sing red revolution love songs that
massage your scalp
and bring hope to your blood
when you think you're too old to fight
yeah
poetry should whisper electric blue magic all the
years of your life
never forgettin to look you in the soul every once in a
while
n smile

شعر باید اتوبوس را حرکت بدهد

شعر باید آهنگ‌های عاشقانه انقلابی بخواند تا بتواند پوست سرتان را
ماساژ بدهد و امید را در خون شما جاری کند
وقتی که فکر می‌کنید خیلی پیر هستید که بجنگید

بله

شعر باید الکتریسیته‌های جادویی آبی رنگ را در تمام سال‌های
زندگیت، زمزمه کند
هیچوقت فراموش نکنید که هر چند وقت یکبار به درون روح خود
نگاهی بیندازید و لبخند بزنید

يجب ان يركب الشعر الحافلة

يجب ان يغنى الشعر أناشيد حب ثورية حمراء تقوم بتدليك فروة رأسكم
وتجلب الامل لدمائكم عندما تعتقدون انكم كبرتم على القتال
يجب ان يهمس الشعر بسحر كهربائي ازرق طوال سنوات عمركم غير
متناسياً ابدا النظر الى ارواحكم من حين لآخر والابتسام

By Ruth Forman
* We Are the Young Magicians
(1993)

استنشاقوا واملأوا بطونكم بالهواء ثم عند الزفير قوموا بترتيل مقولة تجعلكم تشعرين بالراحة - يمكن ان تكون مجاملة لأنفسكم او كلمة مطمئنة او دعاء او أي شيء ترغبون فيه. قوموا بتكرار هذا ٨ مرات على الأقل

نفس بکشید و شکم خود را از هوا پر کنید، همزمان که نفس خود را بیرون می‌دهید یک شعری، دعایی، یا کلمه و عبارت تسکین دهنده ای که باعث می‌شود احساس خوبی داشته باشید، را بخوانید. حداقل ٨ مرتبه اینکار را تکرار کنید

Breathe in and fill your belly with air, as you breathe out recite a mantra that makes you feel good - it can be a compliment to yourself, a soothing word, prayer or whatever you feel. Repeat at least 8 times

Observe **5** things around you. Think about how they make you feel, what their history with you is. You can draw the objects, describe them in writing or keep them in your head.

۵ مورد را در اطراف خود مشاهده کنید. به این فکر کنید که آنها چه احساسی را در شما ایجاد می کنند، چه تاریخچه ای با شما دارند. شما می توانید این موارد را ترسیم کنید، آنها را به صورت نوشتاری شرح دهید یا در ذهن خود نگه دارید.

راقبوا **۵** أشياء حولكم. فكروا كيف تجعلكم هذه الأشياء تشعرين وما هي علاقتكم الماضية بها. يمكنكم رسم هذه الأشياء أو وصفها كتابيا أو الاحتفاظ بها في ذاكرتكم.



Enjoy yourself!

Persepolis
By Marjane Satrapi

از خودتان خشنود باشید!

استمتعوا بأنفسكم!

Hope you have a good week

امیدوارم هفته خوبی داشته باشید

أتمنى ان تقضوا أسبوع سعيد