

# SOUTHBANK CENTRE

EN	AR
FRONT COVER PAGE 1	
<b>SOUTHBANK CENTRE</b>	ساوثبانك سنتر
<b>Still Light (poem)</b>	الضوء الساكن
<b>You picture your mother as a tree – somehow that makes it easier – a silver birch, undressing unhurriedly, as though days were years, while a fine rain plays like jazz in her hair. She drops her fine, white leaves one by one. Her branches are almost bare now. See how beautiful she is against the darkening sky.</b>	تتخيلين أمكِ شجرةً – نوعاً ما، هكذا يصبح الأمر أسهل – شجرة بتولا فضية، تتعري على مهل، كما لو كانت الأيام سنوات، بينما تعزف زخات المطر مثل موسيقى الجاز في شعرها. تتساقط أوراقها البيضاء الرقيقة واحدة تلو الأخرى. أغصانها شبه عارية الآن. انظري كم هي جميلة مقارنةً بالسما المظلمة.
<b>by Shazea Quraishi</b>	قصيدة لشادية قُرَيْشي
<b>Art by Post: Poems for Our Planet (logo)</b>	الفن عبر البريد: قصائد لكوكبنا
National Academy for Social Prescribing (logo)	الأكاديمية الوطنية للوصفات الاجتماعية
<i>Art by Post: Poems for Our Planet</i> is delivered in partnership with the National Academy for Social Prescribing	تصدر كتيبات "الفن عبر البريد: قصائد لكوكبنا" بالتعاون مع الأكاديمية الوطنية للوصفات الاجتماعية
PAGE 2	
<b>Art by Post: Poems for Our Planet (logo)</b>	الفن عبر البريد: قصائد لكوكبنا
<b>Welcome to Art by Post: Poems for Our Planet. This is an</b>	ندعوكم إلى قراءة كتيبات "الفن عبر البريد: قصائد لكوكبنا"، وهذه فرصة لاستخدام الإبداع والطبيعة

<p><b>opportunity to use creativity and nature to inspire you and support your wellbeing. Together, we'll take part in creative activities, which invite us to connect with the living world around us, and explore opportunities to care better for our planet.</b></p>	<p>لإلهامكم ودعم رفاهكم، وسنشارك معاً في أنشطة إبداعية تدعوننا إلى التواصل مع العالم الحي من حولنا واستكشاف فرص الاهتمام بكوننا بصورة أفضل.</p>
<p>Getting closer to nature can help us to be happier and feel that our lives are more worthwhile, therefore improving our wellbeing. <i>The Nature Connection Handbook</i>, published by the University of Derby, identifies five pathways that can help us grow our connection to nature – we'll highlight some of these throughout this booklet.</p>	<p>يمكن أن يساعدنا التقرب من الطبيعة على أن نكون أسعد وأن نشعر بأن حياتنا تستحق العيش أكثر، وبالتالي يتحسن رفاهنا، ويُعدّد "دليل الاتصال بالطبيعة"، الذي نشرته جامعة ديربي، خمسة مسارات يمكن أن تساعدنا في تنمية اتصالنا بالطبيعة، وسنسلط الضوء على بعضها في الكتيب الذي بين أيدينا.</p>
<p><b>This booklet's guest artist is Shazea Quraishi. She's a Pakistani-born Canadian poet and translator. You can often find her writing and reading in the National Poetry Library here at the Southbank Centre.</b></p>	<p>ضيفة هذا الكتيب هي الشاعرة والمترجمة الباكستانية الكندية شاذية قُرَيْشي، وغالباً ما ستجدونها تكتب وتقرأ في مكتبة الشعر الوطنية هنا في ساوثبانك سنتر.</p>
<p>'I wrote the poem on the front of this booklet to describe my feelings about my mother growing older. In a phone call with my mother some years ago, she told me she was going to stop dyeing her hair, which used to be the colour of espresso. It saddened me to think that grey hair would make my youthful mother look old, but I wanted to embrace her transformation because change is inevitable, after all.'</p>	<p>"كتبتُ القصيدة المتضمنة في مقدمة هذا الكتيب لوصف مشاعري حيال تقدم أُمي بالعمر؛ ففي اتصال هاتفي معها قبل عدة أعوام، أخبرتني بأنها ستتوقف عن صبغ شعرها، الذي كان بلون الإسبريسو، وقد أحزنني التفكير في أن ذلك الشعر الرمادي سيجعل أُمي الشابّة تبدو كبيرةً في السن، لكنني أردت معانقة تحولها هذا؛ فالتغيير حتمي في نهاية المطاف."</p>

<p>'I decided to think about the change in a different way by imagining my mother as a tree. The silver birch is one of my favourites. When we next met, I laughed out loud when I saw that my mother's hair was not grey but silver, just as I'd imagined, and she looked more beautiful than ever.'</p>	<p>"قررتُ أن أفكر في التغيير بطريقة مختلفة بتخيل أمي كشجرة، وشجرة البتولا الفضية واحدة من أشجاري المفضلة، وعندما التقينا بعدها، ضحكتُ بصوت عالٍ عندما رأيتُ أن شعر أمي لم يكن رمادياً بل فضياً، كما تخيلتُ تماماً، وقد بدت أكثر جمالاً من أي وقت مضى".</p>
<p>PAGE 3</p>	
<p><b>Being a writer involves using your imagination and observation. Find yourself some paper and your favourite pen to write with and let's begin:</b></p>	<p>تنطوي الكتابة على استخدام الخيال والملاحظة، فاعثروا على بعض الأوراق وعلى قلمكم المفضل ولنبدأ الكتابة:</p>
<p><b>1</b></p>	<p><b>1</b></p>
<p><b>With the winter solstice behind us, each day is a little longer and more filled with light. Let's welcome spring and take our imagination outside. You might like to take a walk outside to inspire you, look out of the window or recall a park or some woods you know well. <i>Shinrin yoku</i> – forest bathing – is the Japanese practice of being calm and quiet among trees. Spending time in nature, paying close attention to the sights and smells and slowing down while breathing deeply can help to de-stress and enhance wellbeing. Try it!</b></p>	<p>مع انتهاء الانقلاب الشتوي، يطول النهار ويمتلأ بالضوء أكثر، فلنرحب بالربيع ونصطحب مخيلتنا إلى الخارج، وقد ترغبون في التنزه، أو النظر من النافذة، أو تذكر حديقة أو غابة تعرفونها جيداً لتحصلوا على الإلهام، وهناك ممارسة يابانية للوصول إلى الهدوء والسكينة بين الأشجار يُطلق عليها "الاستحمام في الغابة"، كما أن قضاء الوقت وسط الطبيعة والانتباه الشديد إلى المناظر والروائح من حولنا والتمهل في المشي مع التنفس بعمق يمكن أن يساعدنا على التخلص من الضغط ويعزز رفاهنا، فجربوا ذلك!</p>
<p><b>Imagine you are a tree.</b></p>	<p>تخيلوا أنفسكم شجرة.</p>

<p>What shape is your trunk? What do your leaves look like? Do you bear blossoms or fruit? Are you a home for birds or insects? What are you aware of in your surroundings? What is the weather like? Use the following prompts to begin writing. Add as much detail as you can imagine:</p>	<p>ما شكل جذعكم؟ كيف تبدو أوراقكم؟ هل تحملون الأزهار أم الثمار؟ هل تأوون الطيور أم الحشرات؟ ما الذي تدركونه في محيطكم؟ كيف هو الطقس؟ استخدموا الكلمات التحفيزية التالية لتبدووا الكتابة، وأضيفوا أكبر قدر من التفاصيل يمكنكم تخيله:</p>
<p><i>I live...</i> <i>In my branches...</i> <i>I am a home for...</i> <i>Around me...</i> <i>I feel...</i></p>	<p>أنا أعيش... في أغصاني... أنا مأوى لـ... حولي... أشعر...</p>
<p>Example:</p>	<p>مثال:</p>
<p>I live at the end of a long garden, with a river at my feet. Ants run along my silver branches and a blackbird nests on my shoulders...</p>	<p>أنا أعيش في أطراف حديقة طويلة، ويجري نهر عند قدمي، ويركض النمل على طول أغصاني الفضية، ويعشش شحور فوق كتفي...</p>
<p>PAGE 4</p>	<p></p>
<p>2</p>	<p>2</p>
<p><b>Trees are among the oldest living things on Earth. Red cedars in Alaska can live for 3,000 years, and horse chestnut trees (the ones with conkers) can live for up to 300 years! In many ways, they are our ancestors.</b></p>	<p>الأشجار من أقدم الكائنات الحية على الأرض؛ فأشجار الأرز الحمراء في ألاسكا يمكنها أن تعيش لما يصل إلى 3,000 عاماً، ويمكن لأشجار كستناء الحصان (تلك التي تنبت ثمار الكونكر) أن تعيش لمدة تصل إلى 300 عام! إنها بمثابة أسلافنا من نواح كثيرة.</p>
<p><b>Turn your attention to a tree near your home, perhaps one you can see from your window.</b></p>	<p>حوّلوا انتباهكم إلى شجرة قريبة من منزلكم، ربما شجرة يمكنكم رؤيتها من نافذتكم.</p>
<p>What might it have seen over time? What might it have heard? What has changed and what has stayed the same? Try finishing</p>	<p>ما الذي ربما تكون قد رأته عبر الزمن؟ ما الذي ربما تكون قد سمعته؟ ما الذي تغير وما الذي ظل على حاله؟ حاولوا إكمال الجمل التالية، مع إضافة أكبر قدر ممكن من التفاصيل:</p>

these sentences, adding as much detail as you can:	
<i>The tree has seen...</i> <i>The tree has heard...</i> <i>The tree has witnessed...</i> <i>The tree has held...</i>	رأت الشجرة... سمعت الشجرة... شهدت الشجرة... حملت الشجرة...
TIP	نصيحة
Specific details are key to writing well: 'a salmon-pink peony, the size of an orange' is more vivid than 'a pink flower'.	التفاصيل المحددة سمة أساسية للكتابة الجيدة، فمثلاً عبارة "زهرة فاوانيا بلون السلمون الوردي وبحجم برتقالة" أكثر قوة وحيوية من "زهرة وردية".
<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Continuing now from the perspective of your tree, what are the changes it might have noticed recently about the times we are living in? Celebrating and sharing nature's events and stories, like the changes of the seasons, is one of the pathways to nature connection.</b>	بالمتابعة الآن من منظور شجرتكم، ما التغييرات التي ربما تكون قد لاحظتها مؤخراً بشأن الأوقات التي نعيش فيها؟ يمثل الاحتفاء بأحداث الطبيعة وقصصها، مثل تغير المواسم، ومشاركتها أحد مسارات الاتصال بالطبيعة.
<b>Write a list.</b>	اكتبوا قائمة.
Complete each line written below:	أكملوا كل سطر مكتوب أدناه:
<i>Today, with my arms reaching to the sky, I see...</i> <i>With my branches extended, I feel...</i> <i>Rooted here, I sense...</i> <i>Rooted here, I notice...</i>	اليوم، وذراعي ممدودتان نحو السماء، أرى... بأغصاني الممتدة، أشعر... متجذرة هنا، أحس... متجذرة هنا، ألاحظ...
PAGE 5	
<b>4</b>	<b>4</b>
<b>The poet Samuel Taylor Coleridge described prose as 'words in their best order' and</b>	وصف الشاعر صامويل تايلر كوليردج النثر بأنه "الكلمات في أفضل ترتيب لها" والشعر بأنه "أفضل الكلمات في أفضل نَظْم لها".

poetry as ‘the best words in their best order’.	
Look back at the notes that make up your first draft of your poem.	ارجعوا إلى الملاحظات التي تشكل المسودة الأولى لقصيدتكم.
Read the poem you have written in Activity 3 out loud. How does it flow? Can you add anything from Activities 1 and 2, or take anything away, to improve the poem?	اقرأوا القصيدة التي كتبتموها في النشاط 3 بصوت عالٍ. كيف تتدفق؟ هل يمكنكم إضافة أي شيء من النشاطين 1 أو 2، أو حذفه، لتحسين القصيدة؟
Once you have written out your finished poem, you could try drawing your tree alongside it or even write the words in the shape of a tree. Try to be playful and see where your imagination takes you!	يمكنكم محاولة رسم شجرتكم بجانب قصيدتكم النهائية، بمجرد كتابتكم لها، أو حتى كتابة كلماتها على شكل شجرة، وجرّبوا المرح واللعب وانظروا إلى أين يأخذكم خيالكم!
TIP	نصيحة
Most poets writing today don’t use regular rhyme, but they pay close attention to sound and rhythm.	معظم الشعراء اليوم لا يستخدمون قافية منتظمة، لكنهم يولون اهتماماً وثيقاً للصوت والإيقاع.
This poem was written by Kevin Fitzgerald. Kevin works for Grounded EcoTherapy as a gardener on the Queen Elizabeth Hall Roof Garden at Southbank Centre and wrote this poem about the nature, which exists there.	كتب كيفن فيتزجيرالد هذه القصيدة، وهو يعمل لدى مؤسسة العلاج البيئي المرتكز بصفته بستانياً في حديقة قاعة الملكة إليزابيث العلوية في ساوثبانك سنتر، عن الطبيعة الموجودة هناك.
<b>In My Eden</b>	في جنة عدن
By Kevin Fitzgerald	قصيدة لكيفن فيتزجيرالد
The soils now nurse the newly born, as greens weave into the lawn.	تُرضع التربة المولود الجديد بينما يتشابك الخُضار في العشب.
Waters dive to greet the root, to cut the ways that pump the fruit.	تغوص المياه لتُحيي الجذور لتقطع الطرق التي تضخ الثمار.
And insects kick at their shells, as sleeping seeds turn in the dark.	وتركل الحشرات قشورها بينما تتحول البذور النائمة في الظلام.

Winters white sorrows hang in shreds, like the sheets of lovers' beds.	تتدلى أحزان الشتاء البيضاء ممزقة كشراشف أسرة العشاق.
For the spring is pulsing deep in the gears, to drive the tips of tender spears.	فالربيع ينبض بعنف في التروس ليدفع أطراف الرماح الرقيقة.
The sun sheds and peels, soft winds seek out skin to feel.	تنسكب الشمس وتتقشر وتبحث الرياح الناعمة عن بشرة لتحس بها.
The coming triumph of the flowers, The stretching muscle of the wood.	النصر الآتي للأزهار العضلات الممتدة للغابات.
PAGE 6	
Simply noticing the good things in nature each day for a week brings sustained and clinically significant improvements in mental health. There is now a solid body of evidence that having a strong sense of connection to nature helps people feel good and function well. To find out more, see the <i>Nature Connection Handbook</i> ( <a href="http://bit.ly/NatureConnectionHandbook">http://bit.ly/NatureConnectionHandbook</a> ).	مجرد ملاحظة الأشياء الجيدة في الطبيعة كل يوم لمدة أسبوع يحقق تحسينات مستمرة وكبيرة في صحتنا العقلية، ولدينا الآن مجموعة قوية من الأدلة على أن وجود اتصال قوي بيننا وبين الطبيعة يساعدنا على الشعور بالسعادة والرضا وممارسة أنشطتنا اليومية كما ينبغي، ولمعرفة المزيد، يمكنكم الاطلاع على "دليل الاتصال بالطبيعة" ( <a href="http://bit.ly/NatureConnectionHandbook">http://bit.ly/NatureConnectionHandbook</a> ).
<b>Thank you for taking part.</b>	شكراً لكم على المشاركة.
Why not share what you've created today with somebody else? Give someone a call to read them your writing. Use your envelope to send us your writing, or call us and read it to us.	لم لا تشاركوا ما أبدعتموه اليوم مع شخص آخر؟ اتصلوا بشخص ما لتقرأوا له ما كتبتم، واستخدموا مظروفكم لترسلوا إلينا كتاباتكم أو اتصلوا بنا وقرأوها لنا.

<p><b>We'd love to hear from you!</b></p>	<p>يسعدنا أن نعرف أرائكم!</p>
<p>The Southbank Centre is the UK's largest arts centre, and this summer we're presenting a season of events, performances and an exhibition about our planet and climate change. We'll be including some <i>Poems for Our Planet</i> poetry sent to us by our participants as part of this.</p>	<p>ساوثبانك سنتر هو أكبر مركز للفنون بالمملكة المتحدة، ونقدم هذا الصيف موسماً من الفعاليات، والعروض، ومعرضاً عن الكوكب وتغير المناخ، وستتضمن كتيبات "قصائد لكوكبنا" أشعاراً أرسلها إلينا المشاركون كجزء من ذلك.</p>
<p>If you would like to send us poetry and artwork you've created through the activities in this booklet, you can email <a href="mailto:artbypost@southbankcentre.co.uk">artbypost@southbankcentre.co.uk</a>, use the envelope provided or address an envelope to Freepost SOUTHBANK CENTRE. Please write your name on the back.</p>	<p>إذا أردتم أن ترسلوا لنا أشعاراً وأعمالاً فنية ابتكرتموها من خلال الأنشطة المتضمنة في هذا الكتيب، يمكننا مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني <a href="mailto:artbypost@southbankcentre.co.uk">artbypost@southbankcentre.co.uk</a> أو استخدام المظروف المرفق بالكتيب، أو إرسال مظروف إلى بريد ساوثبانك سنتر المجاني، ويُرجى كتابة اسمكم في الخلف.</p>
<p>No stamp needed</p>	<p>لا حاجة لطابع بريدي</p>
<p>Freepost SOUTHBANK CENTRE</p>	<p>بريد ساوثبانك سنتر المجاني</p>
<p>If you can't send us your work by post or email, please arrange for somebody else to send your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206.</p>	<p>إذا لم تتمكنوا من إرسال عملكم إلينا بريدياً أو عبر البريد الإلكتروني، فيُرجى الترتيب لقيام شخص آخر بفعل ذلك، أو يمكنكم إخبارنا عن عملكم الفني عبر الهاتف على رقم: 020 7960 4206.</p>
<p>You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time.</p>	<p>نرحب بتواصلكم معنا لإعلامنا برأيكم في هذا الكتيب، أو طرح الأسئلة، أو تقديم تعليقاتكم، أو إلغاء الاشتراك في المشروع في أي وقت.</p>
<p><b>Contact us</b></p>	<p>اتصلوا بنا</p>
<p>By phone: 020 7960 4206 By email: <a href="mailto:artbypost@southbankcentre.co.uk">artbypost@southbankcentre.co.uk</a> By post: Freepost SOUTHBANK CENTRE</p>	<p>عبر الهاتف: 020 7960 4206 عبر البريد الإلكتروني: <a href="mailto:artbypost@southbankcentre.co.uk">artbypost@southbankcentre.co.uk</a> عبر البريد: بريد ساوثبانك سنتر المجاني</p>



This booklet has been printed on recycled paper	هذا الكتيب مطبوع على ورق معاد تدويره.
PARTNER LOGOS	