


# گفتگو کے آغاز کے لیے جملے

پلے لسٹ فار لائف ایک خیراتی ادارہ ہے، جو لوگوں کو آپس میں مربوط کرنے اور ڈیمینشیا کے مریضوں اور ان کا خیال رکھنے والے لوگوں کی مدد کے لیے موسیقی کی طاقت کو استعمال کرنے میں مہارت رکھتا ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ ہر شخص کے پاس موسیقی کی ایک اپنی پلے لسٹ موجود ہو، جو ان کے لیے معنی خیز ہو۔


'ساؤنڈ ٹریک آف یوئر لائف' گانوں کا ایک مجموعہ ہے، جو آپ کو ہمیشہ اس وقت ماضی کی یادیں سامنے آنے کا تجربہ فراہم کرتا ہے، جب آپ ان کو سنتے ہیں۔ ذیل میں موجود اشاروں کے ذریعے اپنی موسیقی کی یادداشتوں کو جمع کر کے اپنی زندگی کا ساؤنڈ ٹریک بنانا شروع کریں۔ آپ اپنی پسند کے کسی بھی اشارے سے شروع کر سکتے ہیں۔ اگلے صفحہ پر، آپ کسی اور شخص کے لیے بھی ایک پلے لسٹ بنا سکتے ہیں۔

اس پلے لسٹ کا تعلق درج ذیل سے ہے:




**آپ کا 'میمری بمپ' (10-30 سال کی عمر کے درمیان بننے والی مضبوط یادیں)**  
کیا آپ ایسے گانوں کے متعلق سوچ سکتے ہیں، جو آپ کو آپ کی جوانی کی یاد دلاتے ہیں؟

گانا  
یادیں




**پارٹنر کے گانے**  
کون سے گانے آپ کو ہمیشہ ناچنے اور/یا ساتھ گانے پر مجبور کر دیتے ہیں؟

گانا  
یادیں




**خاص لمحے اور سنگ میل**  
کون سے گانے آپ کو اپنی زندگی کی کسی خاص یادداشت کی جانب واپس لے جاتے ہیں؟

گانا  
یادیں




**مشاغل، دلچسپیاں اور عقائد**  
کیا کوئی ایسی موسیقی ہے جس سے آپ اس گروہ کے متعلق سوچنے لگتے ہیں، جس سے آپ کا تعلق ہے؟

گانا  
یادیں




**بچپن کے گانے**  
کیا ایسی کوئی نرسری رائٹمز یا بچوں کے کسی ٹی وی شو سے ایسے گانے ہیں، جو آپ کو بہت پسند تھے؟

گانا  
یادیں




**چھٹیاں**  
کون سے گانے آپ کو اپنی پسندیدہ چھٹی کے متعلق یاد دلاتے ہیں؟

گانا  
یادیں




**اہم جگہیں**  
کون سے گانے آپ کو اپنے آبائی شہر کی یاد دلاتے ہیں؟

گانا  
یادیں




**ٹی وی کے تھیمز**  
کیا کوئی تھیم ٹیونز والا ایسے ٹی وی شو ہے، جو آپ کو ہمیشہ یاد رہے؟

گانا  
یادیں



**اہم لوگ**  
اپنے لیے کسی اہم شخص کے متعلق سوچیں - آپ کو کون سے گانے ان کی یاد دلاتے ہیں؟

گانا  
یادیں



**آپ جن کانسرٹس پر گئے ہوں**  
کون سی ٹیونز آپ کو براہ راست موسیقی کے اس بہترین موقع کی یاد دلاتی ہیں، جس میں آپ شامل ہوئے تھے؟

گانا  
یادیں

# اب جبکہ آپ نے اپنی پلے لسٹ بنا لی ہے، کیوں نہ کسی دوست یا خاندان کے فرد سے ان گانوں کے متعلق پوچھا جائے، جو ان کے لیے اہم ہیں؟

ایک ساؤنڈ ٹریک بنانا اور ہر گانے سے جڑی یادوں کو دریافت کرنا خاندان اور دوستوں سے مربوط ہونے کا ایک زبردست طریقہ ہے۔ کسی دوست یا خاندان کے رکن کے لیے پلے لسٹ کے اس ٹیمپلیٹ کو بھریں۔

اس پلے لسٹ کا تعلق درج ذیل سے ہے:

یہ صرف گفتگو کا آغاز کرنے کی چیزیں ہیں - آپ کو ان سب کے جواب دینے کی ضرورت نہیں

دوسروں سے مانگنے سے پہلے ان کو ساتھ اپنے گانے اور یادیں شیئر کر کے دیکھیں

اعلیٰ مشورے



آپ کا 'میمری بمپ' (10-30 سال کی عمر کے درمیان بننے والی مضبوط یادیں) کیا آپ ایسے گانوں کے متعلق سوچ سکتے ہیں، جو آپ کو آپ کی جوانی کی یاد دلاتے ہیں؟

گانا

یادیں



پارٹ کے گانے

کون سے گانے آپ کو ہمیشہ ناچنے اور یا ساتھ گانے پر مجبور کر دیتے ہیں؟

گانا

یادیں



خاص لمحے اور سنگ میل کون سے گانے آپ کو اپنی زندگی کی کسی خاص یادداشت کی جانب واپس لے جاتے ہیں؟

گانا

یادیں



مشاغل، دلچسپیاں اور عقائد کیا کوئی ایسی موسیقی ہے جس سے آپ اس گروہ کے متعلق سوچنے لگتے ہیں، جس سے آپ کا تعلق ہے؟

گانا

یادیں



بچپن کے گانے کیا ایسی کوئی نرسری رائمز یا بچوں کے کسی ٹی وی شو سے ایسے گانے ہیں، جو آپ کو بہت پسند تھے؟

گانا

یادیں



چھٹیاں کون سے گانے آپ کو اپنی پسندیدہ چھٹی کے متعلق یاد دلاتے ہیں؟

گانا

یادیں



اہم جگہیں کون سے گانے آپ کو اپنے آبائی شہر کی یاد دلاتے ہیں؟

گانا

یادیں



ٹی وی کے تھیمز کیا کوئی تھیم ٹیونز والا ایسے ٹی وی شو ہے، جو آپ کو ہمیشہ یاد رہیں گے؟

گانا

یادیں



اہم لوگ اپنے لیے کسی اہم شخص کے متعلق سوچیں - آپ کو کون سے گانے ان کی یاد دلاتے ہیں؟

گانا

یادیں



آپ جن کانسرٹس پر گئے ہوں کون سی ٹیونز آپ کو براہ راست موسیقی کے اس بہترین موقع کی یاد دلاتی ہیں، جس میں آپ شامل ہوئے تھے؟

گانا

یادیں

موسیقی کے ذریعے مربوط ہونے کے متعلق مزید جاننے کے لیے، [www.playlistforlife.org.uk](http://www.playlistforlife.org.uk) ملاحظہ فرمائیں



PlaylistForLifeUK@



PlaylistForLife@



PlaylistForLifeUK@