



Playlist
for Life



آج ہی
شروع
کریں!



ڈیمینشیا کے لیے موسیقی

ذاتی پلے لسٹ کے فائدے جانیں اور یہ کہ
موسیقی کے ذریعے کیسے مربوط ہوں

ذاتی پلے لسٹس کے فوائد

پلے لسٹ فار میوزک موسیقی اور ڈیمینشیا کے لیے ایک خیراتی ادارہ ہے۔ دو دہائیوں سے زیادہ کی سائنسی تحقیق نے بتایا ہے کہ کسی ذاتی پلے لسٹ کو سننا ڈیمینشیا کے ساتھ زندہ رہنے والے لوگوں کی زندگیوں کو بہتر بنا سکتا ہے۔ درحقیقت، ذاتی طور پر بامعنی موسیقی سننے کے کئی نفسیاتی فوائد ہیں، یعنی کسی بھی شخص کو پلے لسٹ سے فائدہ ہو سکتا ہے۔

ذاتی پلے لسٹس:

- پریشانی کم کر سکتی ہیں
- آپ کا مزاج بہتر کر سکتی ہیں
- مشکل کاموں کو آسان بنا سکتی ہیں
- ایسی یادیں جگا سکتی ہیں، جو خاندانوں اور نگہداشت کنندگان کو جڑنے میں مدد دے سکتی ہیں

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کی صحت و

بہبود کو بہتر کرنے میں فنون کے

کردار کے حوالے سے رپورٹ کے متعلق

[/playlistforlife.org.uk](http://playlistforlife.org.uk)

who-report-on-dementia پر پڑھیں



شروع کریں

موسیقی ہر جگہ ہے اور ہماری روزمرہ کی زندگیوں کا حصہ ہے۔ آپ کی ذاتی پلے لسٹ آپ جتنی ہی منفرد ہے، لہذا آپ کی پلے لسٹ میں ایسی موسیقی شامل ہونی چاہیے، جو ذاتی نوعیت کی ہو اور خوشگوار یادیں یا مثبت جذباتی ردعمل جگاتی ہو۔

درست ٹیونز تلاش کرنا اپنی زندگی کے ساؤنڈ ٹریک کو تلاش کرنے کا حصہ ہے۔ شروع کرنا موسیقی سننے یا گانے جتنا ہی آسان ہے۔ کیا ایسے کوئی گانے ہیں، جو یادیں جگاتی ہیں؟ انہیں لکھ لیں۔ آپ اپنی ذاتی پلے لسٹ بنانے کے سفر پر نکل پڑے ہیں!

اپنے لیے مزید بامعنی موسیقی تلاش کرنے کے لیے، ہمارے مفت وسائل میں سے کسی ایک کو استعمال کریں، مثلاً اس بروشر کی پچھلی جانب گفتگو کا آغاز کرنے کے لیے جملے۔ ہماری ویب سائٹ آپ کو اپنے پلے لسٹ کے سفر کے ہر مرحلے میں مدد دینے کے لیے مفت وسائل سے بھری پڑی ہے: مفت گانے تلاش کرنے سے لے کر موسیقی کو مؤثر طور پر استعمال کرنا اور ایک پلے لسٹ کو روزانہ کے معمول میں شامل کرنا۔

playlistforlife.org.uk/resources

“

پلے لسٹ فار لائف ایک بہت زبردست چیز ہے۔ آپ اپنی زندگی سے گانے چن سکتے ہیں - یہ آپ کی پسند کا کوئی بھی گانا ہو سکتا ہے، جو آپ کے لیے بامعنی ہو اور کوئی یادداشت واپس لے لے۔ جب میں اداس ہوں یا خفگان زدہ یا چڑچڑا محسوس کر رہی ہوں، تو میلکوم پلے لسٹ کو چلا دیتا ہے اور میں اٹھ کر ناچنے اور کودنے لگتی ہوں اور یہ بہت زبردست ہوتا ہے۔

کیرل

“

مجھے یہ بات حیرت انگیز لگتی ہے کہ جب ڈیوڈ گانے سنتا ہے، تو اس کی قوت گویائی واپس لوٹ آتی ہے اور وہ کچھ گانوں کے ساتھ مل کر بھی گاتا ہے۔ میں دیکھ سکتی ہوں کہ وہ اس سے لطف اندوز ہو رہا ہوتا ہے اور یہ اسے بہت طاقت دیتا ہے۔ میرے خیال میں ڈیمینشیا کے ساتھ زندگی گزارنے والے لوگوں کے لیے پلے لسٹس زبردست چیز ہیں، جو بعض اوقات یہ بھول جاتی ہیں کہ وہ کون ہیں اور وہ کس چیز سے لطف اندوز ہوتے تھے۔

سینڈرا



ذاتی پلے لسٹ بنانا
شروع کرنے کے لیے اپنے آسان
گفتگو شروع کرنے کے جملے نکالیں۔

اس پلے لسٹ کا تعلق درج ذیل سے ہے:

گفتگو کے آغاز کے
درج ذیل جمع
آپ کو ایک ذاتی
پلے لسٹ بنانے
میں مدد دیں گے۔

یہ پلے لسٹ آپ
یا کسی اور کے لیے
ہو سکتی ہے۔

اہم ترین چیز
ایسی موسیقی کا
انتخاب ہے، جو ذاتی
طور پر بامعنی ہو۔



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
اپنی 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 عقیدے
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
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 شوز ہیں، 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 ہیں
کون سی ٹیونز آپ کو براہ راست موسیقی کے
اس بہترین موقع کی یاد دلاتی ہیں، جس میں آپ شامل ہوئے تھے؟
گانا
یادیں

میں شامل کرنے کے لیے مزید گانے تلاش کرنے
میں مدد دے سکتا ہے۔

اپنے لیے آسان ترین سننے کی ڈیوائس
استعمال کریں۔ یہ ایک MP3 میوزک پلیئر
یا CD ہو سکتی ہے - ایک ساتھ گانے گانا
بہت خوبصورت تجربہ ہو سکتا ہے۔ اگر کوئی
مخصوص گانا آپ کو اداس کر دے، تو آپ
نشست کو روک سکتے ہیں اور اس گانے سے
مستقبل میں گریز کر سکتے ہیں۔

ایک مرتبہ جب آپ کے پاس اپنے گانے ہوں، تو
جتنا زیادہ ممکن ہو، پلے لسٹ کو متعارف
کروانے کی کوشش کریں۔ یہ ایک مشترکہ
سرگرمی کے طور پر بہترین کام کرتی ہے، لہذا
اسے قربت اور گفتگو کے موقع کے طور پر
استعمال کریں۔

ہم سفارش کرتے ہیں کہ ایک نشست کو
تقریباً 30 منٹ ہونا چاہیے، اگرچہ کہ اس
کے اثرات بہت لمبے ہو سکتے ہیں۔ ہر گانے پر
کسی قسم کے رد عمل کو لکھ لیں۔ یہ پلے لسٹ

ذاتی پلے لسٹس کے متعلق مزید جاننے کے لیے، playlistforlife.org.uk ملاحظہ کریں



PlaylistForLifeUK@



PlaylistForLifeUK@



PlaylistForLife@



'playlistdementia'
کی تلاش کریں

یہ سب کیسے شروع ہوا



سیلی میگنوسن نے اپنی مرحوم والدہ کے ڈیمینشیا پر موسیقی کے اثرات کو دیکھنے کے بعد 2013 میں پلے لسٹ فار لائف کی بنیاد رکھی۔



میری والدہ ہمیشہ گنگنائی رہتی تھیں۔ ہمیں احساس ہوا کہ جب چیزوں کے متعلق ان کی ذہنی طاقت جب کم ہونے لگی، تو ان کا موسیقی سے تعلق پہلے جتنا ہی مضبوط تھا۔ گانے کے بعد، وہ زیادہ چوکس ہوتی تھیں۔ اس سے وہ شناسائی اور وابستگی کے ایک ہی مقام پر واپس چلی جاتی تھیں۔ موسیقی کسی بھی دوسری چیز کی نسبت میری والدہ کو ہمارے پاس رکھ رہی تھی۔

اور یہ کسی خوش قسمت اثر سے بہت زیادہ تھا۔ تحقیق نے بتایا کہ ذاتی طور پر بامعنی موسیقی انفرادیت حاصل کرنے اور خاندان اور وسیع تر سماجی رابطوں کو معاونت فراہم کرنے کے لیے ایک ہر جگہ استعمال کے قابل کنجی ہے۔

میرے خاندان کو میری والدہ کے لیے ذاتی موسیقی چلا کر حقیقی خوشی کے لمحات نصیب ہوئے۔ میں امید کرتی ہوں کہ پلے لسٹ فار لائف آپ اور آپ کے خاندان کو بھی خوشی کے لمحات دے۔

سیلی میگنسن

بانی، مصنف اور براڈکاسٹر

تصویر منجانب ڈیرک پریسکوٹ

موسیقی کی طاقت کو جانیں

پل لسٹ فار لائف ڈیمینشیا سے متاثر کسی بھی شخص، ان کے خاندانوں اور نگہداشت کنندگان کی مدد کے لیے موسیقی کے طاقتور اثرات کو استعمال کرتی ہے۔

آیا یہ کسی پہلے رقص کی موسیقی ہو، بچپن کی لوریاں ہوں یا کسی پسندیدہ ٹی وی شو کے تھیم ٹیون ہو، موسیقی کے پاس ہمیشہ وقت میں پیچھے جانے اور ہمیں اپنا ماضی یاد دلانے کی طاقت ہے، جو آپ کو ماضی کی چیزیں دیکھنے کا احساس دیتا ہے۔ اپنے گانے اور یادیں شریک کرنا ڈیمینشیا سے متاثرہ لوگوں کو اپنے خاندان، دوستوں اور نگہداشت کنندگان کے ساتھ مربوط ہونے میں مدد دے سکتا ہے۔



یہ بہت تعجب انگیز ہے کہ موسیقی کتنی مؤثر ثابت ہوتی ہے۔ کوئی ایسی چیز ڈھونڈنا بہت زیادہ جذباتی اور پراطمینان رہا ہے، جو ہمارے ابو کی ذات کا کچھ حصہ واپس لے آتی ہے۔

فیونا

موسیقی کے ذریعے مربوط ہونا شروع کریں اور ایک ذاتی پل سے لسٹ بنائیں

مزید معلومات اور مفت وسائل کے لیے
playlistforlife.org.uk ملاحظہ کریں۔

ہم نگہداشت صحت اور سماجی نگہداشت کے ماہرین کے لیے
خصوصی تربیت فراہم کرتے ہیں۔

رابطے کے لیے، 0683 404 0141 پر کال کریں یا [info@](mailto:info@playlistforlife.org.uk)
playlistforlife.org.uk پر ای میل کریں