अपने जीवन का साउंडट्रैक बनाएं

संगीत के माध्यम से अपने जीवन की कहानी बताने में मदद के लिए एक कार्यपुस्तिका

Playlist for Life

संगीत की शक्ति

यह पुस्तिका सभी के लिए है

हम सभी के पास अपने जीवन की कहानी होती है जो खास पलों, लोगों और स्थानों से बनी होती है।

क्या आपने कभी संगीत का एक अंश सुना और जीवन के किसी खास पल में वापस चले गए? या कि रेडियो में एक ऐसा गाना सुना जिसने आपके किसी खास व्यक्ति की याद दिला दी?

इन धुनों के साथ व्यक्तिगत भावना या याद जुड़ी होती है। वे मिलकर आपके जीवन का साउंडट्रैक बनाते हैं।

संगीत तंत्रिकातंत्र के लिहाज से भी खास है क्योंकि यह एक बार में दिमाग के कई हिस्सों को उत्तेजित कर देता है। इसका अर्थ है कि भले ही यदि दिमाग के कुछ हिस्से क्षतिग्रस्त हैं, संगीत फिर भी अन्य हिस्सों तक पहुंच सकता है।

अपने उस खास व्यक्तिगत संगीत को सुनना बेचैन मन को शांत करने में, निराशा के पलों में खुशी लाने में और यहां तक कि समय को जल्दी बिताने में मदद कर सकता है।

इस कार्यपुस्तिका में हम आपको अपने लिए या किसी प्रियजन के लिए एक व्यक्तिगत प्लेलिस्ट तैयार करने के चरणों से होकर गुजारेंगे।

प्लेलिस्ट फॉर लाइफ एक संगीत और डिमेंशिया चैरिटी है। बरसों के वैज्ञानिक अनुसंधान ने दर्शाया है कि व्यक्तिगत प्लेलिस्ट को सुनना डिमेंशिया के संग जिंदगी गुजारना आसान और खुशगवार बना सकता है।

इस पुस्तिका के अंत में हमारी सलाह देखें कि किस प्रकार संगीत डिमेंशिया में मदद कर सकता है। अधिक जानकारी के लिए www.playlistforlife.org.uk पर जाएं या हमसे 0141 404 0683 पर संपर्क करें।

आपके बिल्कुल अपने साउंडट्रैक पर शुरुआत करने के लिए पढ़ें...

शुरुआत में

ऐसे गाने जो आपको याद दिलाएं कि आप कहां से हैं। मशहूर स्थानीय बैंड। वह धुन जो हमेशा पार्टियों में बजाई जाती है। खेल टीम के प्रशंसागीत। पारम्परिक नृत्य।

हम कहां पैदा हुए, हमारा परिवार कहां से आता है और हम कहां बड़े हुए, इस सबका हमारी व्यक्तिगत पहचान पर काफी ज्यादा प्रभाव होता है। ऐसे गाने हैं जिनके माध्यम से आप तुरंत उस स्थान के लोगों से जुड़ जाते हैं जहां के आप हैं और संगीत के वे अंश जो कि तुरंत आपको किसी खास समय में वापस पहुंचा देते हैं।

क्या कोई ऐसे गाने हैं जो आप कहां से हैं, या आपके लिए किसी खास स्थान की याद आपको दिलाते हैं?

संगीत यादगार

गाना:
आई बिलॉन्ग टू ग्लास्गो (I belong to Glasgow) विल फेफ

“

मेरा जन्म ग्लासगो में हुआ था और यह गाना हमेशा मुझे मेरे माता-पिता और बचपन की याद दिलाता है।

कैथरीन

नीचे अपने गाने और यादें भरें – केवल एक बॉक्स का उपयोग करें या उन सभी को भरें। आप छोड़कर आगे अगले खंड में जा सकते हैं और यदि चाहें तो बाद में इस हिस्से में वापस आ सकते हैं।

गाना: विल फेफ द्वारा गाया आई बिलॉन्ग टू ग्लासगो
(I belong to Glasgow)

यादगार: मेरा गृहनगर और मेरे माता-पिता

गाना:

यादगार:

गाना:

यादगार:

गाना:

यादगार:

आपका बचपन

लोरियां। बालगीत। स्कूली समूहगान से आपका पसंदीदा गाना। वह धुन जो आपके पिता ने सीटी से बजाई थी। रस्सीकूद के गाने। धार्मिक संगीत। खेल संगीत। गर्ल गाइड कैम्पफायर की धुनें।

हमारे बचपन के गाने हैं जो हमारे साथ हमेशा रहेंगे। संगीत जन्म से हमारे आसपास होता है और हमारी शुरुआती यादों के साथ संगीत जुड़ा होगा।

संगीत यादगार

गाना:
वी विल मीट अगेन
(We'll Meet Again) -
वेरा लिन

“

मैं 12 साल की थी
जब युद्ध शुरू हुआ था, तो मुझे इस गाने को अपने परिवार के साथ सुनना याद आता है।

मेरी

क्या कोई गाने हैं जो आपको आपके बचपन की याद दिलाएं?

अपने गाने और यादें नीचे भरें।

गाना: वेरा लिन का गाया वी विल मीट अगेन (We'll Meet Again)

यादगार: अपने परिवार के साथ सुनना

गाना:

यादगार:

गाना:

यादगार:

गाना:

यादगार:

आपकी स्मृति गांठ (मेमोरी बंप)

यह एक वैज्ञानिक तथ्य है कि हम अपने जीवन में किसी और समय की अपेक्षा 10 से 30 साल की उम्र में अधिक यादें निर्मित करते हैं। इसे 'स्मृति गांठ' (मेमोरी बम्प) के रूप में जाना जाता है।

इस अवधि से संगीत यादगार की खोज करने से कहीं अधिक परिणामों के आने की संभावना होती है, हालांकि आपके पास अपने जीवन के अन्य समयों में से अधिक मजबूत यादें भी होंगी।

अपनी स्मृति गांठ (मेमोरी बम्प) तैयार करें

जन्म वर्ष: [ ] **+ 10 =** शुरुआत: [ ]

जन्म वर्ष: [ ] **+ 30 =** अंत: [ ]

क्यों न अपनी स्मृति गांठ (मेमोरी बंप) से कुछ साल चुनकर उन्हें '100 इयर्स बुक' में देखें?

टॉप रिसोर्स

100 इयर्स बुक

हमने www.playlistforlife.org.uk/the-100-years-book पर 1915–2015 तक प्रत्येक वर्ष के 100 गाने मुफ्त साझा किए हैं - 0141 404 0683 पर फोन करके एक कॉपी बुक करें या खरीदें।

अपने गाने और यादें नीचे भरें।

गाना: ग्लेन मिलर का इन द मूड (In the Mood)

यादगार: मेरे डांसिंग वाले दिन

गाना:

यादगार:

गाना:

यादगार:

गाना:

यादगार:

खास यादगार

शादियां। पारिवारिक छुट्टियां। शानदार जन्मदिन। किसी बच्चे का जन्म। पहला संगीत कार्यक्रम। ग्रेजुएशन। पार्टी वाली रातें।

जश्न, जीवन के पड़ाव और खास घटनाओं के साथ अक्सर संगीत जुड़ा होता है – शायद यह उस पहले संगीत समारोह का कोई गाना है जिसमें आप गए थे या वह धुन जो आपको किसी पार्टी में हमेशा डांस फ्लोर पर थिरकने के लिए मजबूर कर देती है।

कौन सा संगीत आपको किसी खास इवेंट या मस्ती के अवसरों की याद दिलाता है?

संगीत यादगार

गाना:
अमेज़्ड (Amazed)
लोनस्टार

“

मेरे पति मैल्कम इसे मेरे लिए गाते हैं। यह हमारी शादी का गाना है

कैरोल

अपने गाने और यादें नीचे भरें।

गाना: लोनस्टार का अमेज़्ड (Amazed)

यादगार: हमारी शादी का दिन

गाना:

यादगार:

गाना:

यादगार:

गाना:

यादगार:

वे गाने जो आपको साथ गाने के लिए मजबूर करें

आपका कराओके ट्रैक।
लुभावना विज्ञापन-गीत।
आपकी पसंदीदा कार धुनें।
टीवी थीम।

हम सभी के पास ऐसे गाने हैं जो हमारे कदमों को थिरकाते हैं और हमें साथ में गाने पर मजबूर करते हैं। ये गाने आपके जीवन के साउंडट्रैक में एक बेहतरीन संयोजन हैं।

कौन से गाने हैं जो आपको गाने या नाचने के लिए मजबूर करते हैं?

टॉप रिसोर्स

बीबीसी Music Memories

बीबीसी Music Memories वेबसाइट में संगीत का एक व्यापक चयन है जो आपके अपने जीवन का साउंडट्रैक बनाने में मदद कर सकता है। इस टूल को http://musicmemories.bbcrewind.co.uk पर पाएं

अपने गाने और यादें नीचे भरें।

गाना: सुपर ट्रूपर

यादगार: स्पेन में पारिवारिक कारवां हॉलिडेज

गाना:

यादगार:

गाना:

यादगार:

गाना:

यादगार:

महत्वपूर्ण लोग

पारिवारिक पसंद। वे गाने जिन्हें आपके माता-पिता गाया करते थे। दोस्तों के बीच साझा की जाने वाली धुनें। वह संगीत जो आपको किसी खास की याद दिलाए।

संगीत हमारे अपने प्रियजनों से जुड़ने का एक शानदार तरीका है। क्यों न इस मजेदार गतिविधि को संगीत के जरिए किसी के साथ जुड़ने के लिए आज़माएं?

अपनी जिंदगी के किसी महत्वपूर्ण व्यक्ति के बारे में सोचें और इन कदमों का अनुसरण करें:

1. क्या कोई गाना है जो आपको उनकी याद दिलाता है?
   वह गाना आपको उनकी याद क्यों दिलाता है?
2. उस व्यक्ति को टेलीफोन या वीडियो कॉल की व्यवस्था करने के लिए टेक्स्ट, संदेश या ईमेल भेजें। उनसे किसी ऐसे गाने के बारे में सोचने के लिए कहें जो उन्हें आपकी याद दिलाता हो।
3. अपनी कॉल लें और उनके लिए वह गाना बजाएं या गाएं। उनके और उस धुन के बारे में अपनी यादगार साझा करें। क्या उन्हें भी यह याद है? उन्होंने कौन सी धुन चुनी? उनकी क्या यादगार है?

संगीत यादगार

गाना:
द एयर आई ब्रीद
(The Air I Breathe)

“

जब हमने डेटिंग शुरू की थी, इयान मेरे लिए यह गाना फोन पर बजाता था।
यह बेहद रोमांटिक था।

लिंडा

अपने गाने और यादें नीचे भरें।

गाना: होलीज का द एयर आई ब्रीद (The Air I Breathe)

यादगार: इयान के साथ पहली डेट

गाना:

यादगार:

गाना:

यादगार:

गाना:

यादगार:

आपकी प्लेलिस्ट

बधाई हो! आपने अपने जीवन का साउंडट्रैक बनाने के पहले कदम उठा लिए हैं। गानों की सूची को 'प्लेलिस्ट' भी कहा जाता है, जहां से हमारी चैरिटी प्लेलिस्ट फॉर लाइफ को अपना नाम मिला है।

अपने साउंडट्रैक की सभी धुनों को नीचे लिखकर उनकी एक आसान सूची बनाएं। यदि आप या आपके कोई परिचित की इंटरनेट तक पहुंच है, तो अपने गानों को हमारी वेबसाइट पर दर्ज करें और हम आपको आपकी धुनों की एक मुफ्त Spotify प्लेलिस्ट भेजेंगे ताकि आप अपने कंप्यूटर, स्मार्टफोन या टैबलेट पर सुन सकें।

www.playlistforlife.org.uk/playlist-maker

गाने का शीर्षक	कलाकार
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

गाने का शीर्षक	कलाकार
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

अपनी प्लेलिस्ट को कैसे सुनें

आपको अपने गानों का आनंद लेने के लिए कोई नए उपकरण नहीं चाहिए। हम आपको प्रोत्साहित करेंगे कि कोई भी इस्तेमाल करें जो आपके लिए बेहतर काम करे: सीडी, कैसेट और रिकॉर्ड प्लेयर सभी बढ़िया काम करते हैं बशर्ते ये वही हों जिनका आप संगीत सुनने के लिए आमतौर पर इस्तेमाल करते हैं।

आप हमारी वेबसाइट पर तकनीकी और सुनने के अन्य तरीकों पर ढेर सारी सलाहें पा सकते हैं:

www.playlistforlife.org.uk/how-to-listen

अपनी प्लेलिस्ट बनाने को लेकर मदद और सलाह के लिए, संपर्क करें:

✉ info@playlistforlife.org.uk

📞 0141 404 0683

f facebook.com/playlistforlifeUK

अपने संगीत का अधिकतम लाभ उठाना

यहां इसे लेकर पांच शीर्ष सुझाव हैं कि व्यक्तिगत संगीत की तंत्रिका-तंत्र की शक्ति (न्यूरोलॉजिकल पॉवर) का उपयोग करने के लिए कैसे और कब अपने साउंडट्रैक को सुनें।

निम्नलिखित सुझाव हम सभी के लिए उपयोगी हो सकते हैं, न कि सिर्फ डिमेंशिया के संग जिंदगी गुजारने वालों के लिए।

1

साथ मिलकर सुनना

साथ मिलकर सुनना, व्यक्तिगत रूप से या फोन पर, अपना व्यक्तिगत साउंडट्रैक होने के सबसे अच्छे हिस्सों में से एक है। क्यों न अपनी संगीत यादगारों को किसी दोस्त या प्रियजन के साथ साझा करें?

2

राहत

किसी बुरे दिन, प्लेलिस्ट का उपयोग राहत की सांस लेने के मौके के रूप में करें। संगीत चालू करें और अपने लिए 30 मिनट का समय निकालें।

4

आते-जाते समय इसे अपने साथ रखें

यदि आप अपना घर छोड़ने में सक्षम हैं और आपके पास एक MP3 प्लेयर है, तो अपनी प्लेलिस्ट अपने साथ ले जाना न भूलें। तब आप जब चाहे और जहां चाहे अपनी आवश्यकतानुसार इसे सुन सकते हैं। अपनी सुनने की डिवाइस को चार्ज रखना न भूलें!

3

किसी कठिन कार्य के आधे घंटे पहले सुनें

अनुसंधान दर्शाता है कि किसी कठिन कार्य के आधे घंटे पहले अपनी प्लेलिस्ट सुनने से काम आसान हो सकता है।

5

दूसरों के साथ जुड़ना

जब शायद बातचीत करना मुश्किल हो, तो अपनी प्लेलिस्ट के गानों के बारे में बात करना झिझक दूर करने का एक बढ़िया तरीका है।

लोगों को
संगीत
के जरिए
जोड़ना

Playlist for Life

www.playlistforlife.org.uk

प्लेलिस्ट फॉर लाइफ, यूनिट 1, गोवनहिल वर्कस्पेस, 69 डिक्सन रोड, ग्लासगो G42 8AT यूके।
© 2020 Playlist For Life. सर्वाधिकार सुरक्षित। पंजीकृत चैरिटी: SC044072