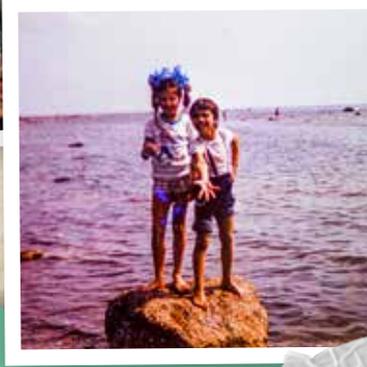


# اپنی زندگی کا ساؤنڈ ٹریک بنائیں



آپ کو موسیقی کے ذریعے اپنی زندگی کی کہانی سنانے میں مدد  
دینے کے لیے ایک ورک بک

# موسیقی کی طاقت

یہ کتابچہ تمام  
لوگوں کے لیے ہے

ہم سب کی زندگیوں کی  
کہانیاں ہم لمحوں، لوگوں  
اور جگہوں سے بنتی ہیں۔



کیا آپ کے ساتھ کبھی ایسا  
ہوا کہ آپ نے کوئی موسیقی  
سنی اور آپ اپنی زندگی کے  
کسی خاص لمحہ پر واپس  
چلے گئے؟ یا ریڈیو سن رہے  
تھے اور کوئی ایسا گانا چلنے  
لگا جس سے آپ کو کسی  
خاص شخص کی یاد آگئی؟

ان ٹیونز کے ساتھ کوئی ذاتی  
جذبات یا یادداشت منسلک  
ہوتی ہے۔ ایک ساتھ مل کر  
وہ آپ کی زندگی کا ساؤنڈ  
ٹریک بناتے ہیں۔

ذاتی اہمیت رکھنے والی  
موسیقی سننا آپ کو  
پریشان ذہن کو سکون دینے،  
اداس محسوس کرنے پر دل  
خوشگوار کرنے اور وقت  
جلدی گزارنے میں مدد کر  
سکتا ہے۔

پلے لسٹ فار میوزک موسیقی اور  
ڈیمینشیا کے لیے ایک خیراتی ادارہ ہے۔ سالوں  
کی سائنسی تحقیق نے بتایا ہے کہ کسی ذاتی  
پلے لسٹ کو سننا ڈیمینشیا کے ساتھ زندہ  
رہنے کو آسان اور خوش تر بنا سکتا ہے۔

اس کتابچے اختتام پر اس حوالے سے  
ہمارے مشورے دیکھیں کہ موسیقی  
ڈیمینشیا میں کیسے مدد کر سکتی ہے۔  
مزید معلومات کے لیے [www.playlistforlife.org.uk](http://www.playlistforlife.org.uk)  
0683 404 0141 یا ملاحظہ کریں  
پر ہمارے ساتھ رابطہ کریں۔

موسیقی اعصابی طور پر خاص  
حیثیت رکھتی ہے، کیونکہ یہ دماغ کے  
کئی حصوں کو ایک ساتھ تحریک  
دیتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ اگر دماغ  
کے کچھ حصے نقصان زدہ بھی ہو  
جائیں، تو موسیقی پھر بھی  
دوسرے حصوں تک پہنچ سکتی ہے۔

اس ورک بک میں ہم آپ  
کو اپنے لیے یا کسی پیارے  
کے لیے ایک ذاتی نوعیت کی  
پلے لسٹ بنانے کے عمل کے  
مراحل سے لے کر جائیں گے۔

اپنے ذاتی ساؤنڈ ٹریک  
کو شروع کرنے کے لیے  
پڑھنا جاری رکھیں...

# ابتداء میں

ایسا گانا جو آپ کو اپنی آبائی جگہ کی یاد دلاتا ہو۔ مشہور مقامی بینڈ وہ ٹیون جو ہمیشہ پارٹیز میں چلائی جاتی تھی۔ کھیلوں کی ٹیم کے ترانے۔ روایتی رقص۔

آپ جہاں پیدا ہوئے تھے، آپ کا خاندان جہاں سے آیا اور آپ جہاں پلے بڑھے، اس کا آپ کی ذاتی شناخت پر بہت بڑا اثر ہوتا ہے۔ کچھ ایسے گانے ہوتے ہیں، جو آپ کو اسی جگہ کے لوگوں سے فوراً رابطے کا احساس دیتے ہیں، جہاں سے آپ کا تعلق ہے، اور کچھ ایسی موسیقی ہوتی ہے، جو آپ کو کسی وقت اور جگہ پر فوراً لے جاتی ہے۔

کیا ایسے کوئی گانے ہیں، جو آپ کو اپنی آبائی جگہ یا اپنے لیے کسی خاص جگہ کے متعلق یاد دلاتے ہیں؟



موسیقی کی  
یادداشت

گانا:

آئے بیلانگ ٹو  
گلاس گو  
ول فائف



“

میں گلاس گو میں پیدا ہوئی اور یہ گانا مجھے ہمیشہ اپنے والدین اور بچپن کی یاد دلاتا ہے۔

کیتھرین

ذیل میں اپنے گانے اور یادیں درج کریں - صرف ایک خانہ استعمال کریں یا ان سب کو بھریں۔ اگر آپ چاہیں، تو آپ اسے چھوڑ کر اگلے حصے پر جا سکتے ہیں اور بعد میں واپس آ سکتے ہیں۔

گانا: آئے بیلانگ ٹوگلاس گو، گلوکار ول فائف  
یادداشت: میرا آبائی شہر اور میرے والدین

گانا:

یادداشت:

گانا:

یادداشت:

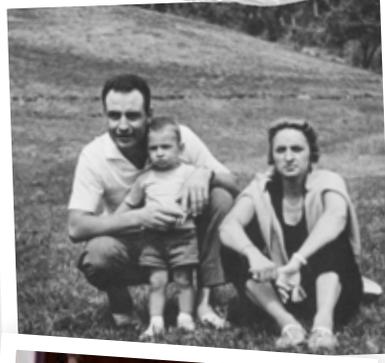
گانا:

یادداشت:

# آپ کا بچپن

لوریاں۔ نرسری رائٹمز اسکول کواٹر سے آپ کا پسندیدہ گانا۔ وہ گانا جو آپ کے والد گنگناتے تھے۔ سکپنگ کے گانے۔ مذہبی موسیقی۔ کھیلوں کے گانے۔ گرل گائیڈ کیمپ فائزر کے گانے۔

ہمارے بچپن کے کچھ گانے ایسے ہیں، جو ہمیشہ ہمارے ساتھ رہیں گے۔ موسیقی ہماری پیدائش سے ہمارے اردگرد ہوتی ہے اور یہاں تک کہ ہماری سب سے پہلی یادداشت کے ساتھ بھی موسیقی جڑی ہوئی ہو گی۔



کیا ایسے کوئی گانے ہیں، جو آپ کو اپنے بچپن کی یاد دلاتے ہیں؟

موسیقی کی یادداشت



گانا:

ویٹل میٹ آگین  
ویرا لِن

“

میری عمر 12 سال تھی جب جنگ شروع ہوئی تھی، لہذا مجھے اپنے خاندان کے ساتھ یہ گانا سننا یاد ہے۔

میری

ذیل میں اپنے گانے اور یادیں درج کریں۔

گانا: ویٹل میٹ آگین، گلوکار ویرا لِن  
یادداشت: اپنے خاندان کے ساتھ سننا

گانا:

یادداشت:

گانا:

یادداشت:

گانا:

یادداشت:

# آپ کا میمری بمپ

یہ ایک سائنسی حقیقت ہے کہ ہم اپنی عمر کے کسی بھی حصے کی نسبت 10 اور 30 سال کی عمر کے درمیان زیادہ یادیں بناتے ہیں اسے 'میمری بمپ' کہا جاتا ہے۔

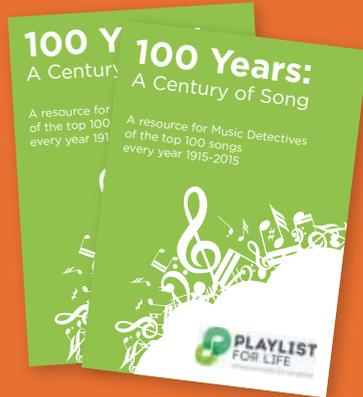
اس عرصے سے موسیقی کی یادداشتوں کو یاد کرنے ممکنہ طور پر زیادہ نتائج حاصل ہوں گے، اگرچہ کہ آپ کی اپنی زندگی کے دوسرے حصوں سے بھی یادیں ہوں گی۔



اعلیٰ ترین  
وسیله

## 100 سالہ کتاب

ہم نے سال 1915-2015 تک ہر سال کے لیے بہترین 1000 گانے شیئر کیے ہیں، جو [www.playlistforlife.org.uk](http://www.playlistforlife.org.uk) پر مفت دستیاب ہے یا 0683 404 0141 پر کال کر کے اس کی ایک نقل خریدی جا سکتی ہے۔



## اپنا میمری بمپ بنائیں

پیدائش کا سال:

آغاز:

= 10+

پیدائش کا سال:

اختتام:

= 30+

کیوں نہ اپنے میمری بمپ سے کچھ سال چنیں اور انہیں "100 سالہ کتاب" میں دیکھیں؟

ذیل میں اپنے گانے اور یادیں درج کریں۔

گانا: ان دی موڈ، گلوکار گلین ملر  
یادداشت: میرے رقص کرنے والے دن

گانا:

یادداشت:

گانا:

یادداشت:

گانا:

یادداشت:

# خاص یادیں

شادی بیاہ۔ خاندانی چھٹیاں۔ بڑی سالگرہ۔ کسی بچ کی پیدائش۔ پہلا کانسرٹ گریجوئیشنز۔ پارٹی نائٹس۔

جشن، زندگی کے سنگ میلوں اور خصوصی مواقع کے ساتھ اکثر موسیقی جڑی ہوتی ہے۔ شاید یہ اس پہلے کانسرٹ کا کوئی گانا ہے، جہاں آپ گئے تھے یا کوئی گانا جو ہمیشہ آپ کو کسی پارٹی میں ناچنے پر مجبور کر دیتا ہے۔

کون سی موسیقی آپ کو کسی خصوصی تقریب یا پرلطف لمحات کی یاد دلاتی ہے؟

موسیقی کی یادداشت

گانا:

امیزڈ لون اسٹار



“

میرا شوہر میلکام میرے لیے یہ گاتا ہے۔ یہ ہماری شادی کا گانا ہے کیرل



ذیل میں اپنے گانے اور یادیں درج کریں۔

گانا: امیزڈ، گلوکار لون اسٹار

یاد: ہماری شادی کا دن

گانا:

یادداشت:

گانا:

یادداشت:

گانا:

یادداشت:

# ایسے گانے، جو آپ کو ساتھ گانے پر مجبور کر دیتے ہیں



آپ کا کیرویوکی گانا۔  
کسی اشتہار کا زبان پر چڑھ  
جانے والا گیت۔ آپ کی پسندیدہ  
کار ٹیونز۔ ٹی وی کے تھیمز۔

ہم سب کے کچھ گانے ایسے ہوتے ہیں،  
جن پر ہمارا جسم متحرک ہو جاتا  
ہے اور ہم ساتھ گانا چاہتے ہیں۔ یہ  
گانے آپ کی زندگی کے ساؤنڈ ٹریک میں  
ایک بہترین اضافہ ہیں۔

کون سے گانے آپ میں گانے یا رقص کرنے  
کی خواہش پیدا کرتے ہیں؟



اعلیٰ ترین  
وسیله

## BBC میوزک میموریز

BBC میوزک میموریز ویب سائٹ  
کے پاس موسیقی کا ایک وسیع  
مجموعہ ہے، جو آپ کو اپنی  
زندگی کا ساؤنڈ ٹریک بنانے میں  
مدد دے سکتا ہے۔ اس ٹول  
کو <http://musicmemories.co.uk>  
پر پائیں [bbcrewind.co.uk](http://bbcrewind.co.uk)

ذیل میں اپنے گانے اور یادیں درج کریں۔

گانا: سپر ٹروپر

یادداشت: خاندان کے ساتھ کاروان میں چھٹیاں گزارنا

گانا:

یادداشت:

گانا:

یادداشت:

گانا:

یادداشت:

# اہم لوگ

خاندان کے پسندیدہ۔ وہ گانے، جو آپ کے والدین گایا کرتے تھے۔ گانے جو دوست ایک دوسرے کے ساتھ شیئر کرتے تھے۔ موسیقی جو آپ کو کسی خاص شخص کی یاد دلاتی ہے۔

موسیقی اپنے پیاروں سے جڑنے کا ایک زبردست طریقہ ہے۔ کیوں نہ کسی دوسرے شخص کے ساتھ موسیقی کے ذریعے مربوط ہونے کے لیے اس مزیدار سرگرمی کو آزمایا جائے؟



اپنی زندگی میں کسی اہم شخص کے بارے میں سوچیں اور ان مراحل پر عمل کریں:

1 کیا ایسا کوئی گانا ہے، جو آپ کو ان کی یاد دلاتا ہے؟ یہ گانا آپ کو ان کی یاد کیوں دلاتا ہے؟

2 ٹیلیفون یا ویڈیو کال کا انتظام کرنے کے لیے اس شخص کو ٹیکسٹ، میسج یا ای میل کریں۔ انہیں کسی ایسے گانے کے بارے میں سوچنے کا کہیں، جو انہیں آپ کی یاد دلاتا ہے۔

3 کال کریں اور انہیں گانا چلا کر یا گا کر سنائیں۔ ان کے متعلق اپنی یادداشت اور اس گانے کے متعلق انہیں بتائیں۔ کیا انہیں بھی یہ یاد ہے؟ انہوں نے کس گانے کا انتخاب کیا؟ ان کی یادداشت کیا ہے؟

موسیقی کی یادداشت

گانا:

دی ایئر آئے  
برید دی ہولیز



“

جب ہمر نے ایک ساتھ ڈیٹ پر باہر جانا شروع کیا، تو ایان یہ گانا فون پر میرے لیے چلایا کرتا تھا۔ یہ بہت رومانوی محسوس ہوتا تھا۔

لینڈا

ذیل میں اپنے گانے اور یادیں درج کریں۔

گانا: دی ایئر آئے برید، گلوکار دی ہولیز  
یادداشت: ایان کے ساتھ ابتدائی ڈیٹس

گانا:

یادداشت:

گانا:

یادداشت:

گانا:

یادداشت:



# اپنی موسیقی کا زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانا

یہاں پر اس حوالے سے پانچ بہترین مشورے ہیں کہ آپ ذاتی موسیقی کی اعصابی طاقت کا استعمال کرنے کے لیے اپنے ساؤنڈ ٹریک کو کیسے اور کب سنا جائے۔

درج ذیل مشورے ہم سب کے لیے مفید ہو سکتے ہیں، صرف ڈیمینشیا کے شکار کسی شخص کے لیے ہی نہیں۔

1

## ایک ساتھ سننا

ذاتی طور پر یا فون پر، ایک ساتھ سننا ہمارے ذاتی ساؤنڈ ٹریک کے بہترین فائدوں میں سے ایک ہے۔ کیوں نہ اپنی یادیں کسی دوست یا پیارے کے ساتھ شیئر کی جائیں؟



2

## آرام

کسی برے دن پر، سکون کرنے کا موقع لینے کے لیے پلے لسٹ کو استعمال کریں۔ موسیقی چلائیں اور اپنے آپ کو 30 منٹ دیں۔



3

## کسی مشکل کام سے پہلے آدھا گھنٹہ سنیں

تحقیق بتاتی ہے کہ کسی مشکل کام سے پہلے آدھا گھنٹہ اپنی پلے لسٹ سننا کام کو آسان بنا سکتا ہے۔



4

## اسے ہر وقت اپنے ساتھ رکھیں

اگر آپ اپنے گھر سے نکلنے کے قابل ہیں اور آپ کے پاس ایک MP3 پلیئر ہے، تو اپنی پلے لسٹ کو ساتھ لے کر جانا یاد رکھیں۔ اس کے بعد، آپ اسے کسی بھی وقت اور کہیں بھی سن سکتے ہیں۔ اپنی سننے کی ڈیوائس کو چارج کر کے رکھنا نہ بھولیں!

5

## دوسروں کے ساتھ مربوط ہونا

اپنی پلے لسٹ پر گانوں کے متعلق بات کرنا اس وقت بات شروع کرنے کا اچھا طریقہ ہے، جب گفتگو مشکل ہو۔

لوگوں کو  
موسیقی  
کے ذریعے  
مربوط کرنا



Playlist  
for Life



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

Playlist for Life, Unit 1, Govanhill Workspace, 69 Dixon Road, Glasgow G42 8AT  
© 2020 پلے لسٹ فار لائف۔ تمام حقوق محفوظ ہیں۔ رجسٹر شدہ خیراتی ادارہ: SC044072