

میرے لیے امید ہے

بچوں کے لیے صدے سے سے نکلنے کے  
لئے ایک انٹر ایکٹیو ورک بک  
فیلڈس کلبورن





## میرے لیے امید ہے

بچوں کے لیے صدمے سے نکلنے کے لیے ایک انٹرایکٹیو ورک بک

*A Crisis Care Training International Publication*

ویلیس کلورن

**Copyright © 2010, 2014, 2019**

by Crisis Care Training International (CCTI)

a ministry of WEC International

Fort Washington, Pennsylvania USA

All rights reserved



Urdu Translation by Zubaan Training, Pakistan (2021)

All Scripture quotations, unless otherwise indicated,  
are taken from the Holy Bible; Geo Version

© Copyright Geolink Resource Consultants 2019.

Used by permission.



Crisis Care Training International

[info@crisiscaretraining.org](mailto:info@crisiscaretraining.org)

[www.crisiscaretraining.org](http://www.crisiscaretraining.org)

## میرے دوستوں

کچھ نئے دوستوں سے ملیں! ہم ہر ممکن طریقے سے  
آپ کی مدد کرنا چاہتے ہیں۔ آپ چاہیں تو ہم سب کو  
ایک ایک نام دے سکتے ہیں۔ ہم میں سے ہر ایک  
آپ کی بات سننے کو تیار ہے، اور ہم چاہتے ہیں کہ آپ  
اپنے تجربے کے بارے میں ہمیں بتائیں۔



میں اس ورک بک کو مکمل کرنے میں آپ کی مدد کرنا چاہتا  
ہوں۔ میں آپ کو کرنے کے لیے مزے مزے کی چیزیں بتاؤں  
گا۔ ہر صفحے پر مجھے ڈھونڈیں اور جانیں کہ آپ کو کیا کرنا ہے۔

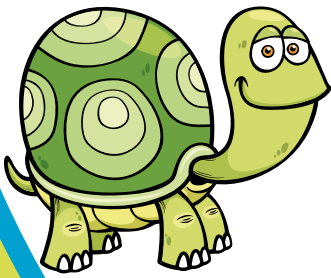
خدا نے مجھے دوسروں کو حوصلہ افزائی دینے کی صلاحیت  
دی ہے۔ میں آپ کو جو بتانے والا ہوں، اس کو غور سے  
سنیں۔ میں آپ کی مدد کرنے کے قابل ہونا چاہتا ہوں۔





میرا پسندیدہ شوق بائبل کی آیتیں یاد کرنا ہے۔ ان میں سے کچھ آیتیں میں آپ کو اس ورک بک میں ساتھ ساتھ بتاتا ہوں گا۔ امید ہے کہ آپ کو مزہ آئے گا۔

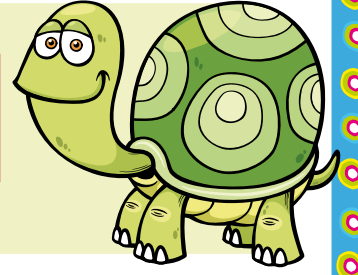
مجھے اپنی سوچ کا اظہار کرنے کے لیے تصویریں بنانا بہت اچھا لگتا ہے۔ میرے لیے آپ کی بنائی ہوئی تصویریں دیکھنا بہت خاص ہوگا۔ آپ مجھے کھل کے بتا سکتے ہیں کہ آپ کی بنائی ہوئی تصویروں کی آپ کے لیے کیا اہمیت ہے۔



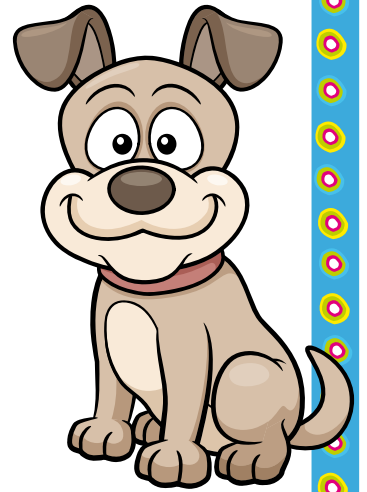
مجھے اپنی سوچوں کو کاغذ پر اتارنا اچھا لگتا ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ اپنے احساسات اور تجربے اس ورک بک پر لکھیں اور پھر میں انہیں پڑھوں۔

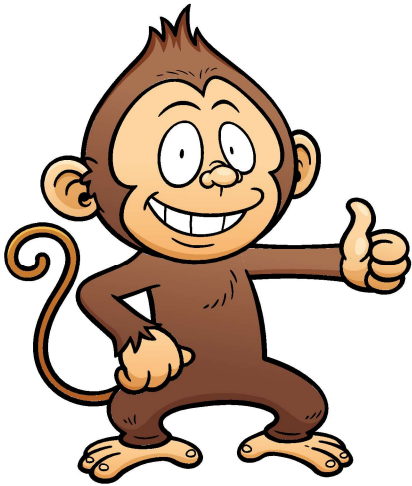


یہ کتاب \_\_\_\_\_ کی ہے۔



یہ کتاب مجھے ایک ایسے شخص نے دی تھی جو چاہتا ہے کہ میں یہ  
جان لوں کہ میں بہت خاص ہوں اور یہ کہ خدا مجھ سے محبت کرتا  
ہے اور اس نے میرے لیے بہت اچھا اچھا سوچ رکھا ہے۔





عیسیٰ نے کہا،  
”بچوں کو میرے پاس آنے دو  
اور اُنہیں نہ روکو،  
کیونکہ آسمان کی بادشاہی  
ان جیسے لوگوں کو حاصل ہے۔“

متی 14:19



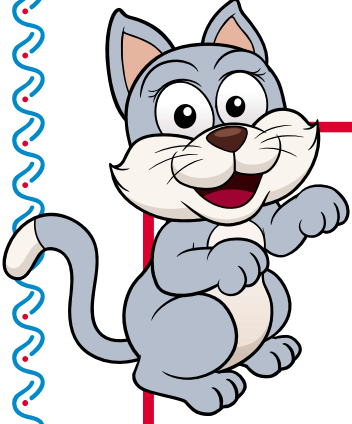
میرے لیے امید ہے



اپنی ایک تصویر بنائیں۔



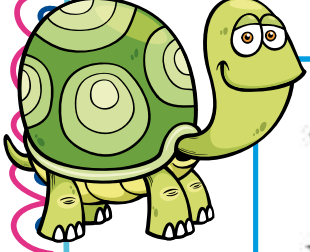
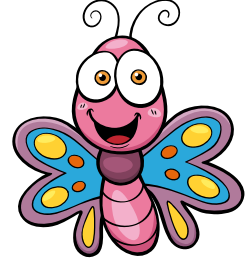
یہ میں ہوں



سیاہی، پینٹ، یا فلٹ ٹپ مار کر کا استعمال کرتے ہوئے اپنی  
تصویر کے گرد اپنی انگلیوں کے نشان لگائیں۔



## میرے بارے میں سب کچھ



میری عمر \_\_\_\_\_ سال ہے

میری سالگرہ \_\_\_\_\_ کو ہوتی ہے۔

میرا پسندیدہ رنگ \_\_\_\_\_ ہے۔

میرا پسندیدہ کھانا \_\_\_\_\_ ہے۔

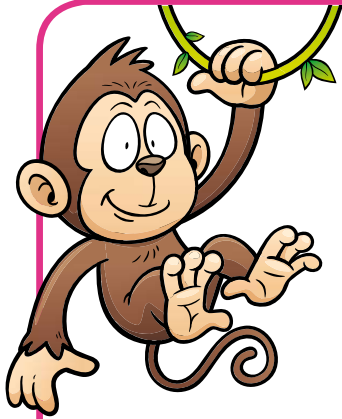
میری پسندیدہ کتاب \_\_\_\_\_ ہے۔

میرا / میری سب سے اچھا / اچھی دوست \_\_\_\_\_ ہے۔

میرا پسندیدہ کھیل \_\_\_\_\_ ہے۔

میرا پسندیدہ جانور \_\_\_\_\_ ہے۔

میرا پسندیدہ گانا \_\_\_\_\_ ہے۔

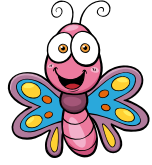


خدا فرماتا ہے،

... ”خوف مت کھا،

کیونکہ میں نے تجھے [بچایا] ہے،

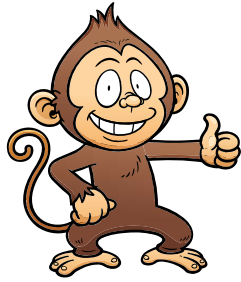
میں نے تیرا نام لے کر تجھے بلایا ہے، تو میرا ہی ہے۔



## خدا میری مدد کرے گا



خدا نے مجھے بنایا ہے۔ خدا مجھ سے محبت کرتا ہے۔  
خدا میرے خاندان سے محبت کرتا ہے۔ خدا ہرے لوگوں سے محبت کرتا ہے۔  
خدا ہم سب کی ہر قسم کی مصیبتوں سے نکلنے میں مدد کرے گا۔

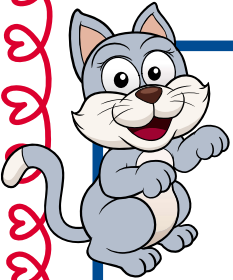


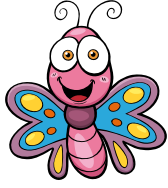
--- رب میری مدد کرنے والا ہے،  
اس لئے میں نہیں ڈروں گا۔---

عبرانیوں 13:6



ایک تصویر بنا کر دکھائیں کہ خدا نے آپ کی کیسے مدد کی ہے۔



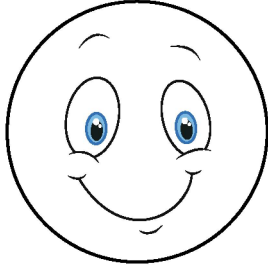


## واقعہ پیش آنے سے پہلے اور اس کے بعد

چہرے میں رنگ بھر کے بتائیں کہ واقعہ پیش آنے سے پہلے آپ کیسا محسوس کر رہے تھے۔



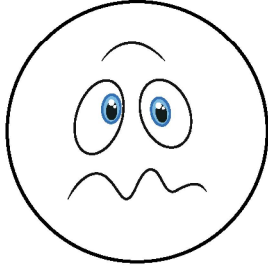
خوش



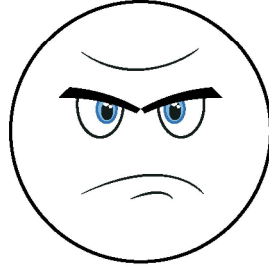
اداس



ڈرے ہوئے



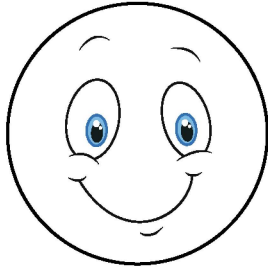
غصے میں



چہرے میں رنگ بھر کے بتائیں کہ واقعہ پیش آنے کے بعد آپ کیسا محسوس کر رہے تھے۔



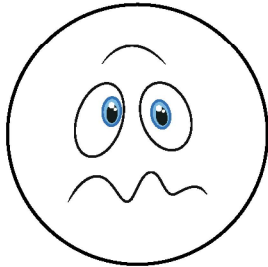
خوش



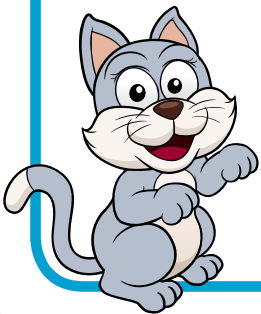
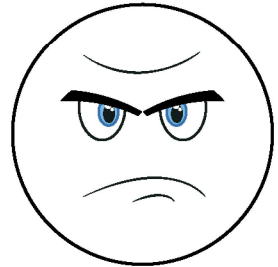
اداس



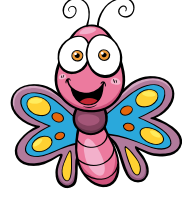
ڈرے ہوئے



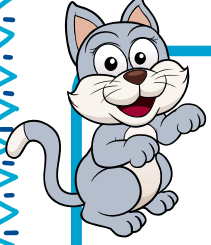
غصے میں



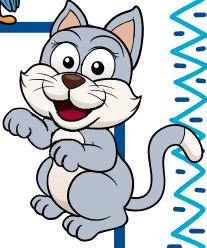
خدا میرے جذبات سمجھتا ہے



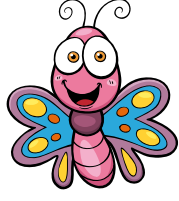
ایک تصویر بنا کر دکھائیں جب آپ کو، جو ہو اس کی وجہ سے، غصہ آیا ہو۔



ایک تصویر بنا کر دکھائیں جب آپ کو، جو ہو اس کی وجہ سے، ڈر لگا ہو۔



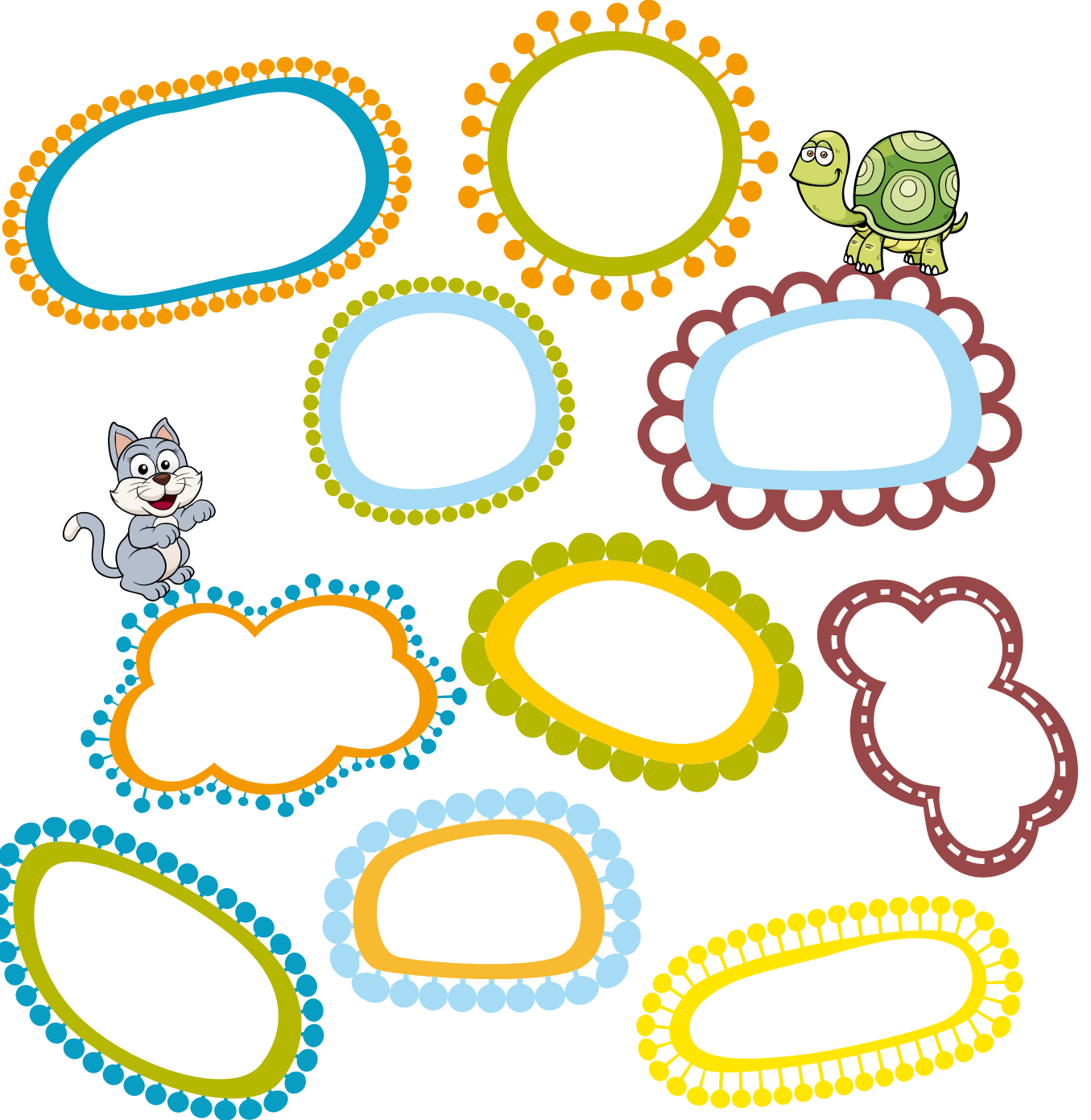
آپ نے جو بھی محسوس کیا وہ ٹھیک تھا

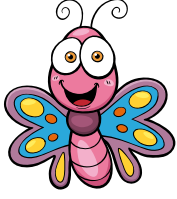


چیزیں جو میں نے کھودیں۔

شاید آپ نے کوئی دوست، کوئی پسندیدہ  
کھلونا یا سکول کی کتابیں کھودی ہوں۔

ہر دائرے میں کسی ایسی چیز کی تصویر بنائیں یا نام لکھیں جو آپ نے جو ہوا اس کی وجہ سے کھودی ہو۔



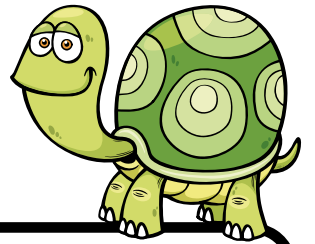
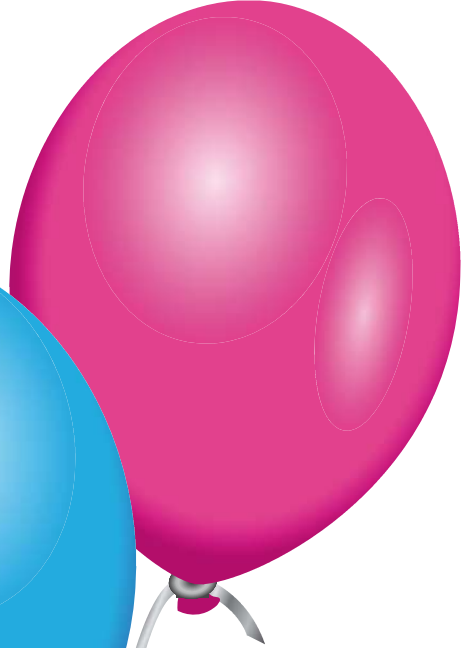
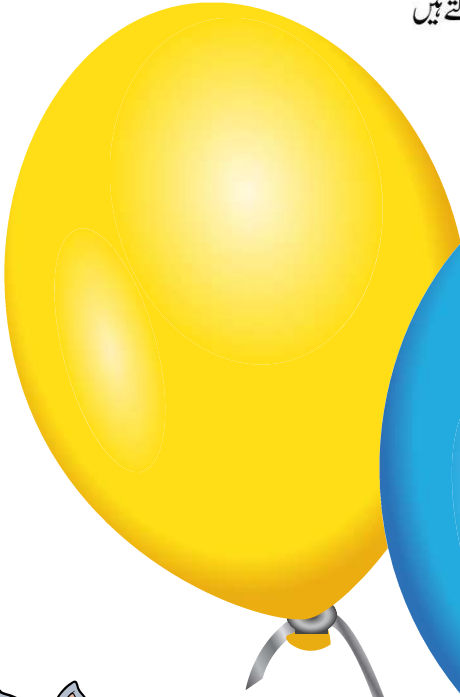


## میرے دوست یا خاندان والے جو چل بسے

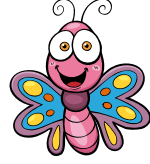
غباروں پر ان دوستوں یا خاندان والوں کے نام لکھیں جن کے ساتھ براہوایا جو چل بسے۔



آپ ان کے بارے میں کچھ لکھ سکتے ہیں  
یا کوئی تصویر بنا سکتے ہیں۔

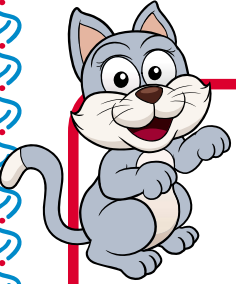


# خدا میرا خیال رکھتا ہے



پیشک کچھ کھو دینا مجھے اداس کر دیتا ہے، لیکن یہ جان کر کہ خدا میرا  
خیال رکھتا ہے، میں خوش ہوتا / ہوتی ہوں۔

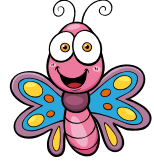
کوئی ایک طریقہ جس سے خدا آپ کا خیال رکھ رہا ہو، اس کی تصویر بنائیں۔







## کچھ کارآمد کام جو میں کر سکتا ہوں



جب میں اداس محسوس کرتا / کرتی ہوں تو کچھ چیزیں ہیں جو میں بہتر محسوس کرنے کے لیے کر سکتا / سکتی ہوں۔

دی گئی فہرست میں سے دو ایسی چیزیں چنیں جو آپ کو سب سے زیادہ پسند ہیں۔



تصویر بنانا

مدد مانگنا

جی بھر کے رونا

چہل قدمی کرنا

دعا کرنا

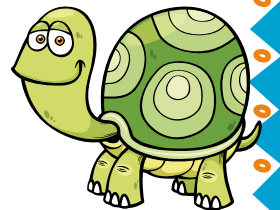
کسی دوست کے ساتھ کھیلنا

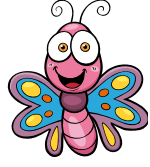
کسی ایسے بڑے سے بات

گانا گانا

کرنا جس پر مجھے اعتماد ہو

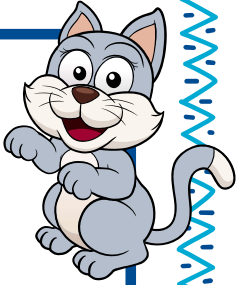
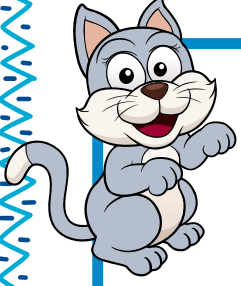
اپنی ان سوچوں کے بارے میں لکھیں جو ایسی چیزوں یا کاموں کے بارے میں ہیں جن سے آپ کو مدد مل سکے





# ایسی چیزیں جن کی وجہ سے میں بہتر محسوس کرتا/کرتی ہوں

دو ایسی چیزوں کی تصویریں بنائیں جو اچھا محسوس کرنے کے  
لیے آپ کے سب سے زیادہ کام آتی ہیں۔





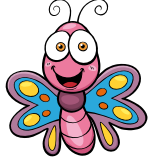
## مجھے اپنی کہانی بتانے سے حوصلہ ملتا ہے۔

جو آپ کے ساتھ ہو اس کی کہانی آپ سب سے زیادہ جس شخص کو بتانا چاہیں گے، اس شخص کے بارے میں سوچیں۔



اس شخص کی ایک تصویر بنائیں جس میں وہ آپ کی کہانی سن رہا ہو اور آپ کے ساتھ آپ کی پسندیدہ جگہ پر بیٹھا ہو۔

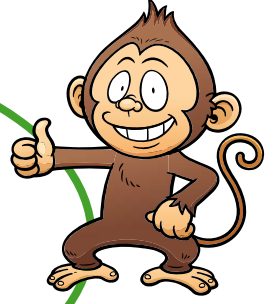




## عیسیٰ میری مدد کرتا ہے

عیسیٰ نے فرمایا ہے،  
”میں تجھے کبھی نہیں چھوڑوں گا،  
میں تجھے کبھی ترک نہیں کروں گا۔“

عبرانیوں 13:5



کوئی ایسا گانا یا نظم لکھیں جس سے پتا چلے کہ اکیلا یا ڈرا ہوا  
محسوس نہ کرنے میں عیسیٰ آپ کی مدد کیسے کر سکتا ہے۔



---

---

---

---

---

---

---

---

---

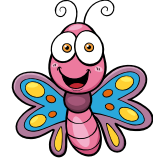
---

---

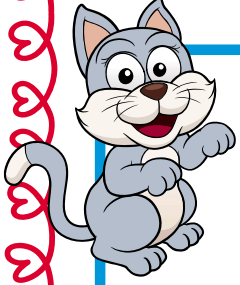
اپنی لکھائی کے گرد ایک خوبصورت سا بارڈر بنائیں۔



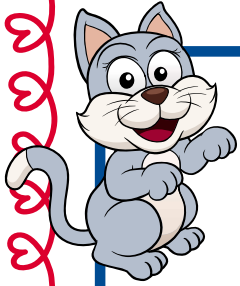
عیسیٰ کے پاس میری زندگی  
کے لیے خاص ارادہ ہے

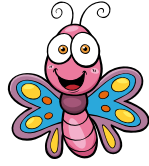


آپ ابھی جو کرنا چاہتے ہیں اس کی تصویر بنائیں۔



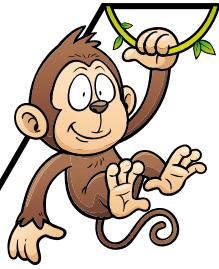
آپ بڑے ہو کر جو کرنا چاہتے ہیں اس کی تصویر بنائیں۔





## خدا کا مجھ سے شاندار وعدہ

نیچے دی گئی آیت کو یاد کریں۔ رنگ بھریں اور اس کے گرد ایک خوبصورت بارڈر بنائیں۔



رب فرماتا ہے،  
میں اُن منصوبوں  
سے خوب واقف ہوں

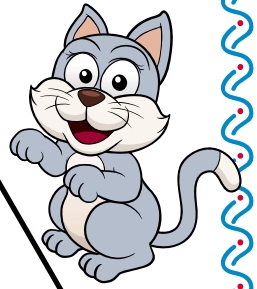
جو میں نے تمہارے لئے باندھے ہیں۔

یہ منصوبے تمہیں نقصان نہیں پہنچائیں گے  
بلکہ تمہاری سلامتی کا باعث ہوں گے، تمہی

امید دلا کر ایک اچھا مستقبل

فراہم کریں گے۔

یرمیاہ 29:11



وہ مشکلات جن سے آپ گزر رہے ہیں، انہوں نے

آپ کو مضبوط بنایا ہے۔ آپ نے خدا کے آپ کے

لیے پیار کو خاص طریقوں سے محسوس کیا ہے۔

آپ کے پاس امید ہے



