

میرے لیے امید ہے

بالغوں کے لیے صدمے سے نکلنے کے لیے روزنامچہ

فیلس کلپورن، پی ایچ ڈی

میرے لیے امید ہے صدے سے نکلنے کے لیے روزنامچہ

A Crisis Care Training International Publication

Phyllis Kilbourn, PhD

Copyright © 2022
by Crisis Care Training International (CCTI)
a ministry of WEC International
Fort Washington PA USA
All rights reserved



Printed in the United States of America

Editor: Kim Soper

Graphic Designer: Lori Stevens Layout: F. Howard McConnell

Urdu Translation by Zubaan Training, Pakistan(2023)

Urdu layout: Shakiana Phinhas

All Scripture quotations, unless otherwise indicated, are
taken from the Revised Urdu Holy Bible

© Pakistan Bible Society, 1970, 2010.

Used by permission.

Crisis Care Training International



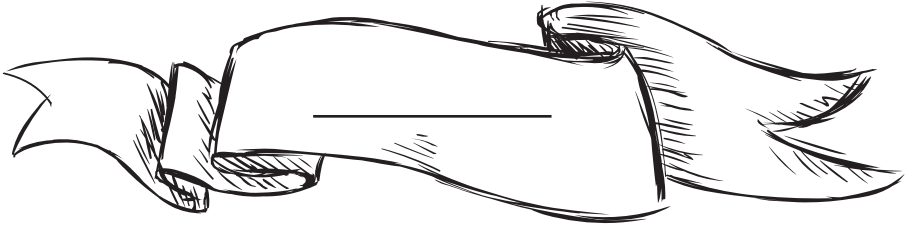
PO Box 517
Fort Mill SC 29716

Phone: 803-548-2811

E-mail: info@crisiscaretraining.org

Website: www.crisiscaretraining.org

یہ روزنامہ

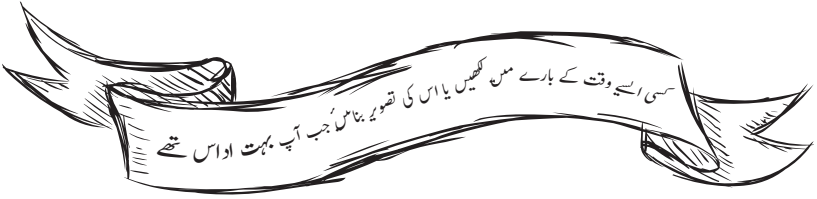


کا ہے

تاریخ:

یہ روزنامہ مجھے کسی ایسے شخص نے دیا ہے جو چاہتا ہے کہ میں جانوں کہ میں خاص ہوں اور یہ کہ خدا مجھ سے محبت کرتا ہے اور میری زندگی کے لیے اس کا ایک شاندار منصوبہ ہے۔

میں تمہارے حق میں اپنے خیالات کو جانتا ہوں
خداوند فرماتا ہے یعنی سلامتی کے خیالات۔ بُرائی
کے نہیں تاکہ میں تم کو نیک انجام کی اُمید
بخشوں۔ - یرمیاہ ۱۱:۲۹



جسے ایسے وقت کے بارے میں کہیں یا اس کی تصویر بنانا جب آپ بہت اداس تھے

اور خدا نے کہا، اے محنت
اٹھانے والو اور بوجھ سے دبے
ہوئے لوگو سب میرے پاس
آؤ۔ میں تم کو آرام دوں گا۔
مستی 11:28

1۔ یہ آیت میرے لیے کیا
معنی رکھتی ہے؟

2۔ میں اس آیت کو آج اپنی
زندگی میں کس طرح
استعمال کر سکتا ہوں؟

یہ میں ہوں!

آپ خود کو کس طرح سے دیکھتے ہیں؟

ایک تصویر بنائیں

ایسے الفاظ کی فہرست تیار کریں جو آپ کو بیان کرتی ہوں۔

کسی مشابہت یا مماثلت کا استعمال کریں۔

"میں" والی فہرست

میں۔۔۔ کی طرح ہوں۔

(مثلاً: میں شیر کی طرح ہوں، کیونکہ میں اندر سے غصے میں دھاڑیں مار رہا ہوں)۔

میں۔۔۔ کی طرح ہوں۔

میری پسندیدہ چیزیں



یادگار ساگرہ



جانور



کتاب یا فلم



گانے



رنگ



موسم



سب سے
اچھا دوست



کھانا



کھیل

خوف نہ کر کیونکہ میں نے تیرا فدیہ دیا ہے۔

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

یسعیاہ 43:1

خدا میری مدد کرے گا

خدا نے تمہیں بنایا ہے۔ خدا تم سے محبت کرتا ہے۔ خدا تمہارے خاندان سے محبت کرتا ہے۔ وہ تمہارے خاندان کی اور تمہاری پرواہ کرتا ہے۔ خدا تم سب کی ہر قسم کی مصیبتوں سے نکلنے میں مدد کرے گا

خداوند میرا مددگار ہے۔ میں خوف نہ کروں گا۔ عبرانیوں 6:13

۳-۵
ایسی چیزیں لکھیں
جن سے پتا چلے کہ
کیسے خدا نے آپ
کا خیال رکھا ہے۔

1

2

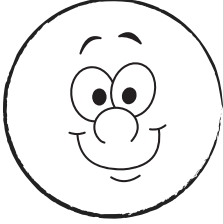
3

4

5

واقعہ پیش آنے سے پہلے اور اس کے بعد

چہرے کے ساتھ بنائیں اور بتائیں کہ واقعہ \times سے پہلے آپ کیسا محسوس کر رہے تھے اور بعد \checkmark میں کیسا محسوس کر رہے ہیں۔



خوشی



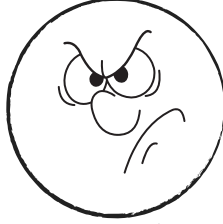
اداس



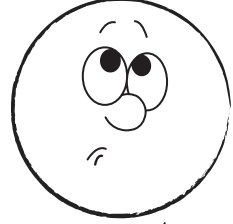
ڈرے ہوئے



غصے میں



ذہنی کھچاؤ میں

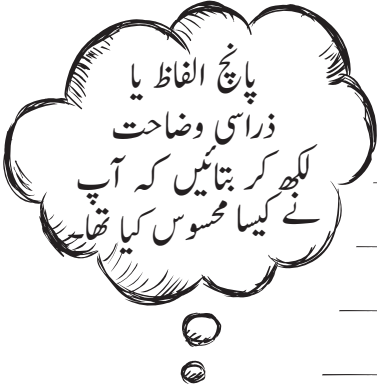


الجمھا ہوا

ایسے دیگر خیالات یا جذبات کے بارے میں (کھیں) جو آپ کے دل و دماغ میں واقعے کے پیش آنے سے پہلے یا اس کے بعد تھے۔

خدا میرے جذبات سمجھتا ہے

آپ کے ساتھ جو ہوا اس کی وجہ سے کوئی ایسا
موقت تھا جب آپ نے غصہ یا ڈر محسوس کیا ہو؟



نیچے دی گئی فہرست میں سے ایسے الفاظ کے گرد دائرہ بنا کر ان کی نشاندہی کریں جو آپ کے جذبات کو سب سے اچھے سے بیان کرتے ہیں۔

پاگل

منجھد

رونا

تپنا

ناراض

خوف زدہ

گھبراہٹ

چیخنا

فکر مند

بے چین

کسی چیز کو مارنے کا دل چاہنا

دہشت زدہ

کڑواہٹ

بہت غصے میں

زور سے زمین پہ پاؤں مارنا

آپ نے جو بھی محسوس کیا وہ ٹھیک تھا

چیزیں جو میں نے کھو دیں۔

نقصان، مادی اشیاء سے بڑھ کر بھی بہت شکلیں اختیار کر سکتا ہے

دوست

خاندان

خواب

مادی اشیاء

دیگر

مبارک ہیں وہ جو غمگین ہیں کیونکہ
وہ تسلی پائیں گے۔ متی 5:4

خاندان والوں اور دوستوں کو یاد کرنا۔

ان خاندان والوں اور دوستوں کے نام لکھیں جن کو آپ یاد کرنا چاہتے ہیں۔



اوپر پھولوں کے ہار میں لکھے ناموں میں سے کسی ایک کے ساتھ
اپنی سب سے اچھی یاد لکھیں۔

خدا میرا خیال رکھتا ہے

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

ایسے ۱-۳ طریقوں کی فہرست تیار کریں جن کے ذریعے خدا آپ کا خیال رکھ رہا ہے۔
یا آپ چاہیں تو تصویر بھی بنا سکتے ہیں۔

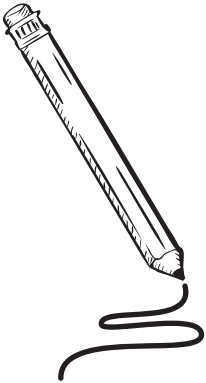
1

2

3

4

5



شکریہ خدا

خدا کے خیال اور پرواہ کا شکریہ ادا کرتے ہوئے کوئی دعا لکھیں۔

پیارے خدا

شکریہ!



کچھ کار آمد 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۔

روز کی ڈائری لکھنا

تصویر بنانا

موسیقی سننا

چہل قدمی کرنا

دعا کرنا

کسی اچھے دوست کے ساتھ وقت

کسی قابل اعتماد شخص سے مدد

گزارنا

مانگنا

کتاب پڑھنا

اپنے ذہن کو راہ راست پر لانے کے مزید کیا کیا جا سکتا ہے
اس پارے میں اپنے خیالات لکھیں۔

پس چُدا جو اُمید کا چشمہ

ہے ہمیں ایمان رکھنے

کے باعث ساری خوشی

اور اطمینان سے معمور

کرے تاکہ رُوح القدس

کی قدرت سے تمہاری

اُمید زیادہ ہوتی جائے۔

رُومیوں 15:13

مباحثے کا صفحہ

دلِ فکر مندی سے دَب جاتا ہے
لسکں اچھی بات سے خوش ہوتا ہے۔

امثال 12:25

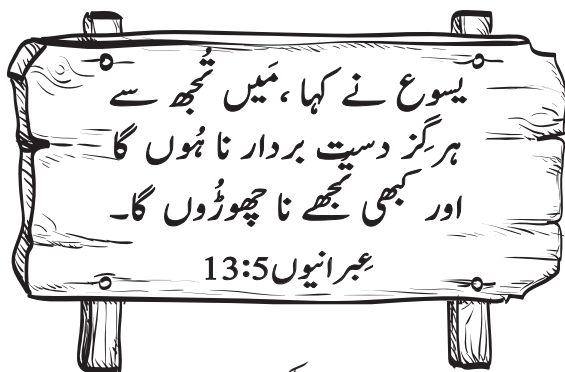
جیسا کہ آپ سنتے ہیں۔
دوسرے لوگ بحث کرتے ہیں، لکھتے ہیں یا
فہرست بنائیں یا نئے آئیڈیاز تیار کریں جو آپ مستقبل میں استعمال کر سکتے ہیں۔
اپنے خیالات کو ری ڈائریکٹ کرنے میں مدد کرنے کے لیے اور اپنے آپ کو بہتر کرنے کے لیے۔

اپنی کہانی بتانا

آپ اپنی کہانی کس کو سنانا پسند کریں گے؟
اس شخص کی وضاحت کریں جو آپ کو سن رہا ہے اور آپ اپنی کہانی کہاں شیئر کرنا چاہیں گے۔
یا، اس منظر کی تصویر کھینچیں۔



یسوع مصیبت کے وقت ہماری مدد



کوئی ایسا گیت، نظم یا دُعا لکھیں جس سے پتا چلے کہ
آپ کے موجودہ جذبات کے حوالے سے یسوع کیسے آپ کی مدد کر سکتے ہیں

خدا ہماری پناہ اور قوت ہے۔

مصیبت میں مستعد مددگار۔ زبور 1:46

آپ مستقبل میں کیا کرنا چاہیں گے؟
یہ آپ کی ابھی والی زندگی سے کیسے مختلف ہوگا؟



اے خداوند پر آس رکھنے والو! سب مضبوط ہوں
اور تمہارا دل قوی رہے۔ زبور 31:24

خدا کا مجھ سے شاندر وعدہ

بچے دی گئی آیت کو یاد کریں۔

فریم کو اپنے حساب سے سجائیں۔

○

میں تمہارے حق میں اپنے

خیالات کو جانتا ہوں

خداوند فرماتا ہے یعنی

سلامتی کے خیالات۔ پُرانی

کے نہیں تاکہ میں تم کو

نیک انجام کی اُمید بخشوں۔

یرمیاہ 29:11

وہ مشکلات جن سے آپ گزرے ہیں، انہوں نے آپ کو مضبوط بنایا ہے۔

آپ نے خدا کے آپ کے لیے پیار کو خاص طریقوں سے محسوس کیا ہے۔

