



-रिकवरी कॉन्ट्रैक्ट (सुधार अनुबंध): जेएडीई (JADE) प्रोटोकॉल और सेफ्टी प्लान कैसे मदद करते हैं

जटिल संबंधों की गतिशीलता में, गंभीर संघर्ष और अस्थिरता को संभालना संरचित चिकित्सीय और कानूनी ढांचे की मांग करता है। कनाडा में, गंभीर संकट या बदलाव के दौर से गुजर रहे जोड़े अक्सर रिकवरी कॉन्ट्रैक्ट्स—जिन्हें काउंसलिंग में 'अनुबंध विवाह' (contract marriages) या 'पोस्टनप्युअल रिकवरी एग्रीमेंट' भी कहा जाता है—का उपयोग करते हैं। इसके साथ ही, वे जेएडीई-मुक्त (JADE-free) ढांचे और संरचित सेफ्टी प्लान (सुरक्षा योजनाओं) जैसे विशेष डी-एस्केलेशन (तनाव कम करने वाले) प्रोटोकॉल का सहारा लेते हैं।

1. रिकवरी एग्रीमेंट्स को समझना

रिकवरी कॉन्ट्रैक्ट या 'अनुबंध विवाह' ढांचा भागीदारों के बीच एक औपचारिक समझौता है, जिसके तहत वे एक निश्चित अवधि (आमतौर पर एक वर्ष) के लिए बड़े कानूनी, वित्तीय और संबंध-संबंधी निर्णय लेने पर रोक लगाते हैं।

रिकवरी कॉन्ट्रैक्ट के प्रमुख तत्व:

- निर्णय के लिए कूलिंग-ऑफ अवधि: भागीदार कम से कम 12 महीनों के लिए ऐसा कुछ भी न करने का संकल्प लेते हैं जो उनके सामाजिक, कानूनी या वित्तीय ढांचे को बदल दे (जैसे, तलाक की कार्यवाही, घर की बिक्री या संपत्ति के बंटवारे को रोकना)।
- थेरेपी के लिए प्रतिबद्धता: दोनों व्यक्ति गुस्से में प्रतिक्रिया देने के बजाय संरचित युगल (couples) या व्यक्तिगत थेरेपी (जैसे माइंडफुलनेस-आधारित तनाव में कमी या नैरेटिव थेरेपी) में शामिल होते हैं।
- संपत्ति और परिवार की सुरक्षा: विनाशकारी संघर्ष को रोकने से तीव्र तनाव के चरणों के दौरान इक्विटी, नाबालिग बच्चों और दीर्घकालिक वित्तीय स्थिरता की रक्षा होती है।

2. जेएडीई (JADE) प्रोटोकॉल: रक्षात्मक बहस के चक्र को तोड़ना

जब भावनात्मक संकट और अविश्वास बहुत अधिक होता है, तो भागीदार अक्सर अनुत्पादक संचार के चक्र में फंस जाते हैं।

टूटे हुए बंधन - सी (C) पर संचार: 1- मूल मूल्य, 2- साझा दृष्टि, 3- निकटता, 4- संज्ञान-विश्व दृष्टिकोण, 5- जटिल कारक, 6- प्रतिबद्धता, 7- संतोष, 8- जुड़ाव।

JADE क्या है?

Mantra of Hope Counselling Services

Location: 4310 Sherwoodtowne Boulevard Mississauga, Ontario L4Z 4C4 Canada

Phone: 6478181385 website: <https://mantraofhopecounsellingservices.com/about/>



JADE का अर्थ है: Justify (औचित्य सिद्ध करना), Argue (तर्क करना), Defend (बचाव करना), और Explain (स्पष्टीकरण देना)।

डर, जुनून, अपराधबोध या शर्म से प्रेरित उच्च-संघर्ष स्थितियों में, JADE में शामिल होना केवल शत्रुता और आघात को बढ़ाता है।

जेएडीई-मुक्त दृष्टिकोण अपनाना:

- **BIFF** संचार की ओर बढ़ें: JADE को BIFF से बदलें—संक्षिप्त (Brief), जानकारीपूर्ण (Informative), मैत्रीपूर्ण (Friendly), और दृढ़ (Firm) बयान।
- पीछे हटें: पहचानें कि कब भावनात्मक तीव्रता सुरक्षित स्तर से ऊपर उठ गई है और रक्षात्मक प्रतिक्रिया देने से पहले पीछे हट जाएं।
- उग्र किए बिना स्वीकार करें: अतीत के आरोपों या ट्रिगर्स पर रक्षात्मक बहस में शामिल होने से इनकार करें, और इसके बजाय तत्काल शांति पर ध्यान दें।

3. एक संरचित सुरक्षा योजना (Safety Plan) लागू करना

एक व्यापक सुरक्षा डी-एस्केलेशन योजना स्पष्ट और कार्यवाही योग्य दिशानिर्देश प्रदान करती है ताकि सुरक्षा बनी रहे, सीमाएं तय हों और संकट को रोका जा सके।

4 डी सुरक्षा ढांचा (4 D Safety Framework):

- **D1 – डिसइंगेज (Disengage - अलग होना):** तनाव बढ़ने पर प्रतिक्रियाशील तर्कों, स्पष्टीकरणों या टकरावों को रोकें।
- **D2 – डी-एस्केलेट (De-escalate - तनाव कम करना):** शारीरिक उत्तेजना को कम करने के लिए ग्राउंडिंग सूक्ष्म-अभ्यास, डायाफ्रामिक श्वास ("एक समय में एक सांस") और टाइम-आउट का उपयोग करें।
- **D3 – डिसैंटैंगल (Disentangle - सुलझाना):** वित्तीय, डिजिटल और पारस्परिक क्षेत्रों में सख्त सीमाएं स्थापित करें (जैसे, डिजिटल डिटॉक्स, कष्टदायक संपर्कों को हटाना)।
- **D4 – डिस-ईज रिज़ॉल्यूशन (Dis-ease Resolution - व्याकुलता का समाधान):** उच्च-जोखिम वाले संकट से स्थायी भावनात्मक और संबंध-संबंधी स्थिरता की ओर बढ़ें।

बेसिक आईडी (BASIC ID) डी-एस्केलेशन दृष्टिकोण:

Mantra of Hope Counselling Services

Location: 4310 Sherwoodtowne Boulevard Mississauga, Ontario L4Z 4C4 Canada

Phone: 6478181385 website: <https://mantraofhopecounsellingservices.com/about/>



MANTRA OF HOPE
COUNSELLING SERVICES

Existential Solutions
to Life Transitions

- व्यवहार (**Behavior**): प्रतिक्रियाशील विस्फोटों को सुरक्षित कार्यों से बदलें, जैसे स्वैच्छिक डिजिटल टाइम-आउट लेना या शारीरिक रूप से दूर जाना।
- प्रभाव और संवेदना (**Affect & Sensation**): बोलने से पहले भावनाओं को दर्ज करें और गहरी सांस लेने का अभ्यास करें।
- संज्ञान और कल्पना (**Cognition & Imagery**): बढ़ते हुए विचारों को तर्कसंगत, शांत विकल्पों में बदलें।
-
- पारस्परिक और जैविक (**Interpersonal & Biological**): पेशेवर थेरेपी सहायता के साथ जुड़ें, नींद को प्राथमिकता दें, और उकसाने वाली सामाजिक बातचीत को सीमित करें।

निष्कर्ष

1-वर्षीय रिकवरी कॉन्ट्रैक्ट को JADE-मुक्त संचार प्रोटोकॉल और 4 D सुरक्षा योजना के साथ जोड़ना संकट से बाहर निकलने का एक संरचित मार्ग प्रदान करता है। स्थिरता, तनाव कम करने और जवाबदेही को प्राथमिकता देकर, जोड़े अपनी भलाई की रक्षा कर सकते हैं और अपने भविष्य के बारे में सूचित निर्णय ले सकते हैं।

अनुकूलित रिकवरी प्लान: अपने विशेष संदर्भ और संस्कृति के आधार पर एक अनुकूलित रिकवरी प्लान प्राप्त करने के लिए, प्रशांत भट्ट, एमडी (भारत), एमए (ऑनर्स), आरपी, पंजीकृत मनोचिकित्सक से संपर्क करें। उन्हें इंटीग्रेटिव कपल्स एंड सेक्स थेरेपी (ICST), कॉग्निटिव प्रोसेसिंग ऑफ ट्राuma (CPT), और माइंडफुलनेस बेस्ड स्ट्रेस रिडक्शन (MBSR) में प्रशिक्षण प्राप्त है।

संपर्क: फोन 6478181385, ईमेल: drpbhatt@gmail.com

Mantra of Hope Counselling Services

Location: 4310 Sherwoodtowne Boulevard Mississauga, Ontario L4Z 4C4 Canada

Phone: 6478181385 website: <https://mantraofhopecounsellingservices.com/about/>