



MANTRA OF HOPE  
COUNSELLING SERVICES

Existential Solutions  
to Life Transitions

Punjabi

ਰਿਕਵਰੀ ਕੰਟਰੈਕਟ (ਸੁਧਾਰ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ): **JADE** ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ ਪਲਾਨ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਗੰਭੀਰ ਟਕਰਾਅ ਅਤੇ ਅਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸੰਰਚਨਾਤਮਕ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਜੋ ਜੇੜੇ ਗੰਭੀਰ ਮੁਸੀਬਤ ਜਾਂ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਰਿਕਵਰੀ ਕੰਟਰੈਕਟਸ—ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ 'ਕੰਟਰੈਕਟ ਮੈਰਿਜ' ਜਾਂ 'ਪੋਸਟਨਪਸ਼ੀਅਲ ਰਿਕਵਰੀ ਐਗਰੀਮੈਂਟ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ—ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਉਹ JADE-ਮੁਕਤ (JADE-free) ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਸੰਰਚਨਾਤਮਕ ਸੇਫਟੀ ਪਲਾਨ (ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਵਾਂ) ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਣਾਅ-ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

## 1. ਰਿਕਵਰੀ ਐਗਰੀਮੈਂਟਸ (ਸੁਧਾਰ ਸਮਝੌਤਿਆਂ) ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਇੱਕ ਰਿਕਵਰੀ ਕੰਟਰੈਕਟ ਜਾਂ 'ਕੰਟਰੈਕਟ ਮੈਰਿਜ' ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਰਸਮੀ ਸਮਝੌਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਹਿਤ ਉਹ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਾਲ) ਲਈ ਵੱਡੇ ਕਾਨੂੰਨੀ, ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ 'ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਰਿਕਵਰੀ ਕੰਟਰੈਕਟ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤ:

- ਫੈਸਲੇ ਲਈ ਕੂਲਿੰਗ-ਆਫ ਪੀਰੀਅਡ: ਭਾਈਵਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਲਾਕ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ, ਘਰ ਵੇਚਣਾ ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਵੰਡ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ)।
- ਥੈਰੇਪੀ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧਤਾ: ਦੋਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੰਰਚਨਾਤਮਕ ਜੇੜੇ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਥੈਰੇਪੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਈਡਫੁੱਲਨੈੱਸ-ਅਧਾਰਿਤ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਨੈਰੇਟਿਵ ਥੈਰੇਪੀ) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਜਾਇਦਾਦ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਟਕਰਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਨਾਲ ਤਿੱਖੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਦੌਰ ਦੌਰਾਨ ਇਕੁਇਟੀ, ਨਾਬਾਲਗ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਰਤਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## 2. JADE ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ: ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਬਹਿਸ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੇੜਨਾ

ਜਦੋਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਾਈਵਾਲ ਅਕਸਰ ਗੈਰ-ਉਤਪਾਦਕ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਬੰਧਨ - C 'ਤੇ ਸੰਚਾਰ: 1- ਮੂਲ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, 2- ਸਾਂਝਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, 3- ਨੇੜਤਾ, 4- ਬੇਧ-ਵਿਸ਼ਵ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, 5- ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਕ, 6- ਵਚਨਬੱਧਤਾ, 7- ਸੰਤੋਸ਼, 8- ਜੁੜਾਅ।

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

### JADE ਕੀ ਹੈ?

JADE ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ: Justify (ਉਚਿਤ ਠਹਿਰਾਉਣਾ), Argue (ਬਹਿਸ ਕਰਨਾ), Defend (ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ), ਅਤੇ Explain (ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦੇਣਾ)।

ਡਰ, ਜਨੂੰਨ, ਅਪਰਾਧ ਬੋਧ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਉੱਚ-ਟਕਰਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, JADE ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਸਿਰਫ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਅਤੇ ਆਖਾਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

### JADE-ਮੁਕਤ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਉਣਾ:

- **BIFF** ਸੰਚਾਰ ਵੱਲ ਵਧੋ: JADE ਨੂੰ BIFF ਨਾਲ ਬਦਲੋ—ਸੰਖੇਪ (Brief), ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਪੂਰ (Informative), ਦੋਸਤਾਨਾ (Friendly), ਅਤੇ ਢਿੱਡ (Firm) ਬਿਆਨ।
- ਪਿੱਛੇ ਹਟੋ: ਪਛਾਣੋ ਕਿ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੀਬਰਤਾ ਕਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚਲੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਜਾਓ।
- ਵਧਾਏ ਬਿਨਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ: ਪਿਛਲੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਟਰਿਗਰਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਬਹਿਸ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰੋ, ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਰੰਤ ਸ਼ਾਂਤੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।

### 3. ਇੱਕ ਸੰਚਰਨਾਤਮਕ ਸੇਫਟੀ ਪਲਾਨ (ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ) ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ

ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸੇਫਟੀ ਡੀ-ਐਸਕੇਲੇਸ਼ਨ ਯੋਜਨਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ, ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈਯੋਗ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### 4 D ਸੁਰੱਖਿਆ ਢਾਂਚਾ:

- **D1 – Disengage** (ਵੱਖ ਹੋਣਾ): ਤਣਾਅ ਵਧਣ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਹਿਸ, ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਜਾਂ ਟਕਰਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕੋ।
- **D2 – De-escalate** (ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣਾ): ਸਰੀਰਕ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਗਰਾਊਂਡਿੰਗ ਸੂਖਮ-ਅਭਿਆਸ, ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮੈਟਿਕ ਸਾਹ ("ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਹ") ਅਤੇ ਟਾਈਮ-ਆਊਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- **D3 – Disentangle** (ਸੁਲਝਾਉਣਾ): ਵਿੱਤੀ, ਡਿਜੀਟਲ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤ ਸੀਮਾਵਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਜੀਟਲ ਡੀਟੈਕਸ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ)।
- **D4 – Dis-ease Resolution** (ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦਾ ਹੱਲ): ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਸਥਾਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਥਿਰਤਾ ਵੱਲ ਵਧੋ।

### BASIC ID ਡੀ-ਐਸਕੇਲੇਸ਼ਨ ਪਹੁੰਚ:

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

- ਵਿਵਹਾਰ (**Behavior**): ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਵਿਸਫੋਟਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵੈ-ਇੱਛਤ ਡਿਜੀਟਲ ਟਾਈਮ-ਆਊਟ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਰ ਜਾਣਾ।
- ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਾ (**Affect & Sensation**): ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
- ਬੋਧ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ (**Cognition & Imagery**): ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤਰਕਸੰਗਤ, ਸ਼ਾਂਤ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ।
- ਆਪਸੀ ਅਤੇ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ (**Interpersonal & Biological**): ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਥੈਰੇਪੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੋ, ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਉਕਸਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਮਾਜਿਕ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

ਸਿੱਟਾ

1-ਸਾਲ ਦੇ ਰਿਕਵਰੀ ਕੰਟਰੈਕਟ ਨੂੰ JADE-ਮੁਕਤ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਅਤੇ 4 D ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਰਚਨਾਤਮਕ ਰਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਥਿਰਤਾ, ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਕੇ, ਜੋੜੇ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਰਿਕਵਰੀ ਪਲਾਨ: ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਦਰਭ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਰਿਕਵਰੀ ਪਲਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਪ੍ਰਸ਼ਾਂਤ ਭੱਟ, MD (ਭਾਰਤ), MA (ਆਨਰਸ), RP, ਰਜਿਸਟਰਡ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜੋ ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਟਿਵ ਕਪਲਜ਼ ਐਂਡ ਸੈਕਸ ਥੈਰੇਪੀ (ICST), ਕੋਗਨੀਟਿਵ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਆਫ ਟ੍ਰਾਮਾ (CPT), ਅਤੇ ਮਾਈਂਡਫੁੱਲਨੈੱਸ ਬੇਸਡ ਸਟ੍ਰੈਸ ਰਿਡਕਸ਼ਨ (MBSR) ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ।

ਸੰਪਰਕ: ਫੋਨ 6478181385, ਈਮੇਲ: drpbhatt@gmail.com

Mantra of Hope Counselling Services

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

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