



MANTRA OF HOPE
COUNSELLING SERVICES

Existential Solutions
to Life Transitions

پروٹوکول اور سیفٹی پلان JADE: (آپ کے بلاگ پوسٹ کا اردو ترجمہ ذیل میں ہے:----ریکوری کنٹریکٹ (اصلاحی معاہدہ کیسے مدد کرتے ہیں

رشتوں کی پیچیدہ حرکیات میں، شدید تنازعہ اور عدم استحکام سے نمٹنے کے لیے منظم معالجاتی اور قانونی ڈھانچے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کینیڈا میں، جو جوڑے شدید مشکلات یا تبدیلی کے بحران سے گزر رہے ہیں، وہ اکثر 'ریکوری کنٹریکٹس' (جنہیں کونسلنگ میں 'کنٹریکٹ میرج' یا 'پوسٹ نپشیل ریکوری ایگریمنٹ' بھی کہا جاتا ہے) کا استعمال کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ، مفت (فریم ورک اور منظم سیفٹی پلانز (حفاظتی منصوبوں) جیسے خصوصی ڈی-ایسکلیشن (تناؤ کم-JADE) فری-JADE وہ کرنے والے) پروٹوکول کا سہارا لیتے ہیں۔

1. ریکوری ایگریمنٹس (اصلاحی معاہدوں) کو سمجھنا

ریکوری کنٹریکٹ یا 'کنٹریکٹ میرج' کا ڈھانچہ شراکت داروں کے درمیان ایک رسمی معاہدہ ہے، جس کے تحت وہ ایک مقررہ مدت (عام طور پر ایک سال) کے لیے بڑے قانونی، مالی، اور رشتے سے متعلق فیصلے لینے پر روک لگا دیتے ہیں۔

ریکوری کنٹریکٹ کے اہم عناصر

- **فیصلے کے لیے کولنگ-آف پیریڈ:** شراکت دار کم از کم 12 ماہ تک ایسا کچھ نہ کرنے کا عہد کرتے ہیں جو ان کے سماجی، قانونی، یا مالی ڈھانچے کو تبدیل کر دے (جیسے طلاق کی کارروائی، گھر بیچنا، یا اثاثوں کی تقسیم کو روکنا)۔
- **یا (couples) تھراپی کے لیے وابستگی:** دونوں افراد غصے میں ردعمل ظاہر کرنے کے بجائے منظم جوڑوں انفرادی تھراپی (جیسے مائنڈفلنس-بیسڈ سٹریس ریڈکشن یا نیریٹو تھراپی) میں شامل ہوتے ہیں۔
- **اثاثوں اور خاندان کا تحفظ:** تباہ کن تنازعہ کو روکنے سے شدید تناؤ کے مراحل کے دوران ایکویٹی، نابالغ بچوں، اور طویل مدتی مالی استحکام کا تحفظ ہوتا ہے۔

2. پروٹوکول: دفاعی بحث کے چکر کو توڑنا JADE

جب جذباتی تناؤ اور عدم اعتماد بہت زیادہ ہو، تو شراکت دار اکثر غیر پیداواری گفتگو کے چکر میں پھنس جاتے ہیں۔

پر مواصلات: 1- بنیادی اقدار، 2- مشترکہ وزن، 3- قربت، 4- ادراک-عالمی نظریہ، 5- پیچیدہ عوامل، 6-C - ٹوٹے ہوئے بندھن وابستگی، 7- اطمینان، 8- تعلق۔

کیا ہے JADE؟

وضاحت کرنا)۔ (Explain دفاع کرنا)، اور (Defend، (بحث کرنا) Argue، (جواز پیش کرنا) Justify: کا مطلب ہے JADE

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

میں شامل ہونا صرف دشمنی اور JADE، خوف، جنون، جرم، یا شرم سے متاثرہ ہائی-کونفلکٹ (اعلیٰ تنازعہ) حالات میں صدمے کو بڑھاتا ہے۔

مفت نقطہ نظر اپنانا-JADE:

- معلوماتی، (Brief) سے تبدیل کریں—مختصر BIFF کو JADE: مواصلات کی طرف بڑھیں BIFF (Informative) بیانات۔ (Firm) اور ٹھوس، (Friendly) دوستانہ،
- پیچھے ہٹیں: پہچانیں کہ جذباتی شدت کب محفوظ سطح سے اوپر چلی گئی ہے اور دفاعی ردعمل دینے سے پہلے پیچھے ہٹ جائیں۔
- پر دفاعی بحث میں پڑنے سے (triggers) بڑھا چڑھا کر پیش کیے بغیر تسلیم کریں: ماضی کے الزامات یا محرکات انکار کریں، اور اس کے بجائے فوری سکون پر توجہ دیں۔

ایک منظم سیفٹی پلان (حفاظتی منصوبہ) نافذ کرنا۔ 3.

ایک جامع سیفٹی ڈی-ایسکلیشن پلان تحفظ برقرار رکھنے، حدود طے کرنے، اور بحران کو روکنے کے لیے واضح اور قابل عمل رہنما خطوط فراہم کرتا ہے۔

حفاظتی ڈھانچہ 4 D:

- **D1 – Disengage** (الگ ہونا): تناؤ بڑھنے پر ردعمل والی بحث، وضاحت، یا تصادم کو روکیں۔
- **D2 – De-escalate** (تناؤ کم کرنا): جسمانی اشتعال کو کم کرنے کے لیے گراؤنڈنگ مائیکرو-پریکٹس، ڈیافرامٹک سانس (ایک وقت میں ایک سانس) اور ٹائم-آؤٹ کا استعمال کریں۔
- **D3 – Disentangle** (الجھن ختم کرنا): مالی، ڈیجیٹل اور باہمی شعبوں میں سخت حدود قائم کریں (جیسے ڈیجیٹل ڈیٹاکس، تکلیف دہ رابطوں کو ختم کرنا)۔
- **D4 – Dis-ease Resolution** (اضطراب کا حل): ہائی-رسک تناؤ سے پائیدار جذباتی اور تعلقات کے استحکام کی طرف بڑھیں۔

ڈی-ایسکلیشن نقطہ نظر BASIC ID:

- ردعمل والے دھماکوں کو محفوظ اقدامات سے بدلیں، جیسے رضاکارانہ ڈیجیٹل ٹائم-آؤٹ لینا یا (Behavior) رویے جسمانی طور پر دور ہٹ جانا۔
- بولنے سے پہلے جذبات کو نوٹ کریں اور گہری سانس لینے کی مشق (Affect & Sensation) اثر اور احساس کریں۔
- بڑھتے ہوئے خیالات کو عقلی، پرسکون متبادل میں بدلیں۔ (Cognition & Imagery) ادراک اور تصور

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

- **Interpersonal & Biological (بابمی اور حیاتیاتی):** پیشہ ورانہ تھراپی سپورٹ کے ساتھ شامل ہوں، نیند کو ترجیح دیں، اور اشتعال انگیز سماجی تعاملات کو محدود کریں۔

نتیجہ

سیفٹی پلان کے ساتھ جوڑنا بحران سے نکلنے کا D مفت مواصلاتی پروٹوکول اور JADE-4 ایک سالہ ریکوری کنٹریکٹ کو ایک منظم راستہ فراہم کرتا ہے۔ استحکام، تناؤ کو کم کرنے، اور جوابدہی کو ترجیح دے کر، جوڑے اپنی فلاح و بہبود کی حفاظت کر سکتے ہیں اور اپنے مستقبل کے بارے میں باخبر فیصلے کر سکتے ہیں۔

حسب ضرورت ریکوری پلان: اپنے مخصوص سیاق و سباق اور ثقافت کی بنیاد پر حسب ضرورت ریکوری پلان حاصل کرنے رجسٹرڈ سائیکو تھراپسٹ سے رابطہ کریں۔ وہ انٹیگریٹو کیپلز اینڈ سیکس، RP، (آنرز) MA، (انڈیا) MD، کے لیے، پرشانت بھٹ میں تربیت یافتہ ہیں۔ (MBSR) اور مائنڈفلنس بیسڈ سٹریس ریڈکشن، (CPT) کگنیٹو پروسیسنگ آف ٹروما، (ICST) تھراپی

رابطہ: فون 6478181385، ای میل drpbhatt@gmail.com

Mantra of Hope Counselling Services

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

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