

## وینہ کرن

### پیشہ کی

لہش و میشکین مہ پیوہندی لگمل ٹیک و دوو دکہن ب رییا سیگنالین کیمیایی و کارمبی. ئەف چەندە رامان وئ چەندئ ددەت کول دەما ئەم ہزرین تشتین نہیمکار، بترس یان دلگرانکەر دکہین، لەشین مە دەستپێدکەن ب ہەستکرنی ب توندیی، ہەرسکرنا مە زحمەتتر لی دەیت، و بو مە ئاریشە د خەوتنی دا پەیدادین. دویدا لەشین مە سیگنالان دەنیریت بو میشکین مە کو ئەو بین توندبووین، کو ئەف چەندە ژێ دبیت ناستی نھما مە یا دەروونی بلندتر لی بکەن. ئەم د کارین فی بازنی بشکینین د میشکی خو دا ب رییا بکارئینانا راھینانین ناگەھیی، پیشچاڤخستنی یان ہەستکرنی ب عەردی، یان ئەم د کارین وئ بازنی بشکینین د لەشی دا ب رییا راھینانا وەک ہەناسەدانئ، خوژیکفەکرنی یان رەحەتکرنا بەردەوام یا ماسولکان (PMR) یان ئەم د کارین فی بازنی بشکینین د میشکی خو دا ب رییا بکارئینانا راھینانین ناگەھیی، وینەکرنی یان ہەستکرنی ب عەردی. ئەف پەرتووکە دئ باسی وینەکرنی کەت.

وینەکرن تەکنیکەکا بمفایە بو شکاندنا باز نھیا نھیمی د میشکی خو دا ل دەمی تشتین فیزیکی ل دەوروبەری تە بەشداریی دکەن د ہەبوونا ہەستین تە بین نھیمی. وینەکرن بێھنقەدانەکی د دەتە تە ژ دوخا تە یا نوکە، و لگمل وئ، بارئ تە بی عاتیفی یئ نوکەیی. گەلەک جورین وینەکرنی بین ہەین بین کو تو د کاری بکەئ؛ د فی پەرتووکی دا دئ گەنگەشەیا سی تەکنیکین ناسان کەین دا تو ب کار دەستپێکەئ.

وینە کرن تەکنیکەکا بمفایە بو شکاندنا باز نھیا نھیمی د میشکی خو دا ل دەمی تشتین فیزیکی ل دەوروبەری تە بەشداریی دکەن د ہەبوونا ہەستین تە بین نھیمی.

### پینگاف

بو گشت فان وینەکرنا، دەسپیکە ب روینشتنی ب شہواز مکی رەحەت، کو تیدا پشتنەفانیا لەشی تە و پشتا تە دەیتە کرن ژ لایئ کورسیئ فە یان عەردی. چاقین خو بگرە ئەگەر تو رەحەتتر بی، یان ژێ سست کە و بلا و بیہنا وان یا فەدای بوت، بیی دیقەتکرنی، سەر خالەکی لسەر عەردی. ہەست بکە کو پین تە بەیز بین ب عەردی فە گرئدای نە. بەیلە ملین تە د رەحەت بین و ریزین ددانین خو سست کە وەسا کو دەقی تە بیچەک یئ فەکری بیت. ہەناسین کیر بکیشە و دیقەتی بدانە سەر ہەستی ہاتنا بای ب رییا دفنا تە بو ناڤا ہناقین تە و تژیکرنا وان، پاشی فی بای بەردە ب رییا دەقی خو.

### وینەکرنا رەنگی رەحەتکەر:

ئەفە وینەکرنا ناسانە دا کی راھینانا خو پی دەستپێکەئ. رەنگ د کارن ہاریکارین بو نارامکرنا میشکی تە، بیی کو چ ہزرین پیفە گرئدای لگمل بین. ئەگەر تە دیت کو رەنگەک (یان چەند رەنگ) بین نازرینەرن یان بیرا تە دەین ب تشتەکی نەرەحەتکەر، وی رەنگی بەیلە و ہەرە رەنگی دویدا. ئەگەر ہندەک رەنگ ب تاییەتی تە رەحەتکەن یان نارام دکەن، پتر دەمی بو وان رەنگا تەرخان کە.



دەستپێکە ب دیقەتدانئ لسەر رەنگی سور. فی رەنگی و تونین وی بین گەلەک بینە پیشچاقین خو؛ سورئ تاری، سورئ گەش، سورئ خاف. تونا خو یا رەنگی سور یا پتر حەزلێکری ہەلبژیرە و بەیلە ئەف رەنگە بەلافە بیت ل سەرانسەری ناستی وینەیی یئ میشکی تە، وەسا کو تەمامەتیا میشکی تە بەیتە وەرپچان ب وی رەنگی.

خوشیی ب فی رەنگی سور بھ.

<p>نوکه هیواش هیواش بهیله ئەف رەنگی سور بگوهوریت بو پرتەقالی. فی رەنگی و تونین وی بین گەلەک بینە پیشچاقین خو؛ پرتەقالی تاری، پرتەقالی گەش، پرتەقالی خاف. تونا خو یا رەنگی پرتەقالی یا پتر حەزلیکری هەلبژیره و بهیله ئەف رەنگە بەلآقه بیت ل سەرانسەری ئاستی وینەیی بی میشکی تە، وەسا کو تەمامەتیا میشکی تە بهیته وەرپنجان ب وی رەنگی.</p> <p>خوشیی ب فی رەنگی پرتەقالی ببە.</p>	
<p>نوکه هیواش هیواش بهیله ئەف رەنگی پرتەقالی بگوهوریت بو زەری. فی رەنگی و تونین وی بین گەلەک بینە پیشچاقین خو؛ زەری تاری، زەری گەش، زەری خاف. تونا خو یا رەنگی زەری بی پتر حەزلیکری هەلبژیره و بهیله ئەف رەنگە بەلآقه بیت ل سەرانسەری ئاستی وینەیی بی میشکی تە، وەسا کو تەمامەتیا میشکی تە بهیته وەرپنجان ب وی رەنگی.</p> <p>خوشیی ب فی رەنگی زەری ببە.</p>	
<p>نوکه هیواش هیواش بهیله ئەف رەنگی زەری بگوهوریت بو کەسکی. فی رەنگی و تونین وی بین گەلەک بینە پیشچاقین خو؛ کەسکی تاری، کەسکی گەش، کەسکی خاف. تونا خو یا رەنگی کەسکی بی پتر حەزلیکری هەلبژیره و بهیله ئەف رەنگە بەلآقه بیت ل سەرانسەری ئاستی وینەیی بی میشکی تە، وەسا کو تەمامەتیا میشکی تە بهیته وەرپنجان ب وی رەنگی.</p> <p>خوشیی ب فی رەنگی کەسکی ببە.</p>	
<p>نوکه هیواش هیواش بهیله ئەف رەنگی کەسکی بگوهوریت بو شینی. فی رەنگی و تونین وی بین گەلەک بینە پیشچاقین خو؛ شینی تاری، شینی گەش، شینی خاف. تونا خو یا رەنگی شینی بی پتر حەزلیکری هەلبژیره و بهیله ئەف رەنگە بەلآقه بیت ل سەرانسەری ئاستی وینەیی بی میشکی تە، وەسا کو تەمامەتیا میشکی تە بهیته وەرپنجان ب وی رەنگی.</p> <p>خوشیی ب فی رەنگی شینی ببە.</p>	
<p>نوکه هیواش هیواش بهیله ئەف رەنگی شینی بگوهوریت بو موری. فی رەنگی و تونین وی بین گەلەک بینە پیشچاقین خو؛ موری تاری، موری گەش، موری خاف. تونا خو یا رەنگی موری یا پتر حەزلیکری هەلبژیره و بهیله ئەف رەنگە بەلآقه بیت ل سەرانسەری ئاستی وینەیی بی میشکی تە، وەسا کو تەمامەتیا میشکی تە بهیته وەرپنجان ب وی رەنگی. خوشیی ب فی رەنگی موری ببە.</p>	
<p>نوکه هیواش هیواش بهیله گشت رەنگ بینە رەنگی سپی. هەست ب بەلآقه بوونا رەنگی سپی بکە، و وەرپنجانا وی ب روناھیی بو لەشی تە. سێ هەناسین کیر بکیشە، و لدمای ئامادەیی، چاقین خو فەکە.</p>	

### وینەکرنا روناھیا پارێز:

دبیت ئەف وینەکرنا یا بمفا بیت ل دەمی تو یی لاواز بی. دبیت هوکارئ فی چەندئ فەگەریت بو تشتەکی کو د روزا تەدا چنبیت کو هەستەکی نەر مەتکەر دەف تە پەیدا کر بیت یان تو ئیشاندیی، یان دبیت ژ ئەگەرئ توشبوونا تە بو ئیشانا گران کەسەکی دپتر بیت، خەما وی، ترس یان ترومایا وی.

<p>ل دەمی تو هەناسی دکیشی، بینە پیشچاقین خو کو روناھیکە سپی یا گەشە ل سەر سەرئ تە. لگەل هەر هەناسەکی، بینە پیشچاقین خو کو روناھی یا بەلآقه دبیت ل سەر ئەنیا تە و ناچاقین تە، و پشتا سەرئ تە، و پاشی دیتە خوار بو سەر ستوی تە، ل سەر ملین تە و دەوروبەری لەشی تە.</p>	
<p>هەناسی بەردە و بینە پیشچاقین خو کو روناھی یا بەرفرەه دبیت دەوروبەری تە وەک بلقەکی، و لەشی تە دناف دا. لگەل هەر هەناسەکی ئەف بلقە مەزن دبیت و بهیزتر لی دەیت. گشت ترس و ئیشان یا ناسی یە ل دەرفە فی بلقی. دنافا بلقی دا تو هەست ب ناشتی دکە، ئارامیی و هیزی. بمینە لقیەرە هندی تو پندقی، و</p>	

<p>هست ب پاراستنا سنورین خو بین تهنردوست بکه، روناها سپی بکیشه لگهل همناسی، و بهیله هر تشتهکی ب نیشان یان بنهیم بفریت دیرئ ته، و بدهرکهفیت دهرقهی فی بلقی.</p>	
<p>ل دهمی تو بی ناماده بی، سی همناسین کیر بکیشه و چاقین خو فهکه. وینا سنورئ خو بی پاریز لگهل خو راکه بو دریزاها روزا خو. نهف سنوره رامانا وئ چهندی ناهت کو تو د خما کسین دی نینی، بهروفازی رامانا فی چهندی نهوه کو تو د کاری خو بهیلی نارام و بهیز دا کو تو ب کاری پشتهفانیا وان بکهی.</p>	

### وینهکرنا ریفهچوونا دنافا سروشتی دا:

نهف وینهکرنا یا باشه بو نوکرنا لهش و میشکی ته. جههکی هملبژیره کو بی نارام بیت و جوان بیت بو ته: بو هندهک کسان دبیت نهف جهه دارستانهک بیت، بو هندهکین دی دبیت جههکی نزیکی نافی بیت، بهراف یان رویار بیت، بو هندهکین دی دبیت جیا بیت یان بیابان بیت. تشتی گرنگ نهوه کو نهف جهه جههکه تو هست تیدا ب نارامیی و دلخوشیی دکهی.

<p>بینه پشچاقین خو تو بی لسه رنیهکی ل جههکی سروشتی. عهر د بی نهرمه ل بن بیین ته. نهفه خوشترین دهمی روژئ یه دهف ته، و روناهییک یا گهشیهکا نازک ددهت ل دهوروبهرین ته، و ب شیوهکی خوش یا گهرمه لسه پیستی ته. ل دهمی همناسی دکیشی، بیهنا فریش یا بای دهیته ته.</p>	
<p>تو دهستیندکهی و ب ریفه دچی لسه فی ریئی. پلهیا گهرماتین یا باشه. ته گوه ل دنگا هیهه بین فی جهی، بای، و دبیت بین بالندا. لگهل هر پینگافهکا تو د هاقیی د فی ریئی دا، تو هست دکهی کو هندهک ژ نهیم وخمین ته بین دکهفته خوارئ ل پشت ته، گشت بارگرانین روژئ دکهفته سهر ریئی ل پشت ته، و لهشی ته سفکتر و رمحهتر لی دهیت. تو د کاری هست ب ماسولکین دهستین خو و بیین خو بکهی کو بی ژیکفهدین و دریزدین ب شیوهکی رمحهت. پشت و ستویی ته وی هستی د دهنه ته کو دریزتر و راستتر لی هاتن، و کیتر توندی و کیش یا لسه.</p>	
<p>تو حمز ژ وان دیمهتین دهوروبهری خو دکهی، و تیبینیا گشت تشنان دکهی نهوین تو حمز ژئ دکهی د فی جهی دا: رهنگین ناسمانی و عهردی، ریین دیمهتین سروشتی، گیایا و دبیت گیانهوهر. بیین ته هستی رمحهتی و پشتهفانیی دهنه ته ل سهر عهردی نهرمی فی ریئی.</p>	
<p>بریفه هره بو خالهکا خوش ل فی جهی، دیمهکی تو حمز ژئ بکهی. جههکی بیینه کو بی خوشبیت و روینه خوارئ و خوشیی ب جوانی و ناشتیا فی جهی بهه. تیبینیا تابهتمهتین وان تشتا بکه نهوین تو دبینی، بین بیهنا وان دهیته ته، بی ته گوه لی دبیت و بین تو هست ب ههبوونا وان دکهی ل ویره. بایی سفک ب سفکی د سهر پیستی ته را د بووریت. دهنگی بای یان بی نأفا نیزیکی ته دهیت. ناگهر تو ل دارستانهکی بی، تو د کاری سهکهمیه بهلگین دارئ و چاوا لگهل بای د لفن و گوهی خو بدمیه گازی بالندیمان. ناگهر تو لهر نأفهکی بی، تو د کاری سهکهمیه پهلین نافی ل دهمی هیواش هیواش ل سهر رویی نافی دچن و گوهی خو بدمیه دهنگی نافی دهما ف کهفرا و ناخی دکهفت. نهگهر تو لسه چیاپهکی بی، تو د کاری سهکهمیه ریفهچوونا عهوران ل ناسمانی، هندافی ته، و گوهدار یا دهنگی بای بکهی. نهگهر تو ل بیابانی بی، تو د کاری سهکهمیه رهنگین روژنأفابونئ لسه ناخی، و ههروسا ستیرین د تهمیس ل هندافی ته. تو بی نارام و پاراستی ل فی جهی. بمینه ل فی جهی هندی تو بی پندقی.</p>	  
<p>ل دهمی تو بی ناماده بی، سی همناسهین کیر بکیشه، تلین دهست و بیین خو پیچک بلقینه، دا کو لهشی خو هشیار کهی. پاشی، هیواش هیواش چاقین خو فهکه. دهمهکی کورت وهربرگه و تیدا ب بیدهگی روینه خوارئ، و د ههمان دم دا خو فهگهره بو جیهانی. دیقتهتی بدانه سهر هستی نارامیی د لهش و میشکی خو دا. تو د کاری ناشتی و نارامیا فی جهی لگهل خو راکهی بو دریزاها روزا خو یا مای.</p>	

1. Center for Integrated Healthcare (2013). Visualization/Guided Imagery. [وینهکرن/ویننن ]، ناراستهکری، Retrieved from [https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient\\_Education\\_Handouts/Visualization\\_Guided\\_Imagery\\_2013.pdf](https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Visualization_Guided_Imagery_2013.pdf)
2. MentalHelp.Net. *Visualization and Guided Imagery Techniques for Stress Reduction*: [تەکنیکین ]، وینهکرن و ویننن ناراستهکری بو کیمکرنا نهیمی، American Addictions Center. Retrieved from <https://www.mentalhelp.net/stress/visualization-and-guided-imagery-techniques-for-stress-reduction/>
3. Star, K. (2020). Using Visualization to Reduce Anxiety Symptoms: [بکارئینانا وینهکرنی بو کیمکرنا ]، [نیشانین پەرشانیی]، Verywellmind. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/visualization-for-relaxation-2584112>