

## خاگردنه‌وی به‌روپیشچووی ماسولکه‌کان



### بیشه‌کی

جسته و میشکمان له‌گه‌ل به‌کتر له‌ری ئامازه کیمیایی و کاربهاییه‌کانه‌وه په‌وه‌ندی ده‌کن. ئه‌مه‌ش به‌و مانایه دیت کاتیک ئیمه هست به فشاری ده‌رونی ده‌کین، ماسولکه‌کانمان ده‌کریت گرز بین. ئیدی گرز به له جسته‌ماندا ئامازه ده‌نیریته‌وه بو میشکمان که ئه‌وه ئه‌وان گرز، که ده‌کریت ئه‌مه‌ش ناستی فشاری هوشه‌کیمان زیاتر بکات. ئیمه ده‌توانین ئه‌م باز نه‌ی دو‌بار به‌و نه‌وه‌یه له هوشدا بشکینین به‌کار هینانی راهینانه‌کانی خودناگایی، یان به‌بیزاو کردن، یان زمینگیری، یان ده‌توانین له جسته‌دا ئه‌وه بشکینین له‌ری راهینانی وک هه‌ناسه‌دان، کشاندنی ماسولکه‌کان یان هوانده‌وه‌ی به‌روپیشچووی ماسولکه‌کانه‌وه (PMR).

رنگه شتیکی سه‌خت بیت که به ماسولکه‌کانت بلنیت خاوبه‌روه، هه‌ندجار سه‌ختیشه که بلنیت چ شوینیکی جسته‌ت گرز. هوانده‌وه‌ی به‌روپیشچووی ماسولکه‌کان بریتیه له راهینانیک که تیدا ئیمه هه‌ر گروپه ماسولکه‌یک له جسته‌ماندا به سه‌ره/نوره گرز ده‌کین و دواتر خاویان ده‌کینه‌وه. ئه‌مه‌ش ئه‌و گروپه ماسولکه‌یه خاوده‌کاته‌وه و یارمه‌تی ناسینه‌وه‌ی ئه‌و جیاوازییه ده‌دات که ناخو هه‌ستینکردنی گرز به یان خاگردنه‌وه‌ی ئه‌و ماسولکه‌نه‌وه. بو ئه‌م راهینانه، ده‌مانه‌ویت هه‌ر گروپه ماسولکه‌یک به سه‌رمی گرز بکین و دواتر خاوی بکینه‌وه. نابیت له هه‌چ کاتیکي ئه‌م کاردا ماسولکه‌کانت هه‌ست به شله‌زان/پرفشاری بکین. ئه‌گه‌ر برین یان نازاریکی توندت هه‌یه له شوینیکی جسته‌دا، رنگه پنیوست بکات که ئه‌و شوینه‌ی جسته‌ت تیه‌ر نیت هه‌تا ئه‌و کاته‌ی چاک ده‌بیته‌وه یان نازار مکت کمتر هه‌ست به توندی ده‌کات.




هوانده‌وه‌ی به‌روپیشچووی ماسولکه‌کان بریتیه له راهینانیک که تیدا ئیمه هه‌ر گروپه ماسولکه‌یک له جسته‌ماندا به سه‌ره/نوره گرز ده‌کین و دواتر خاویان ده‌کینه‌وه.



### هه‌نگاه‌کان

راهینانی PMR ده‌کریت به وه‌ستانه‌وه، دانیشنه‌وه یان راکشانه‌وه له‌سه‌ر پشت ئه‌جام بدریت له‌سه‌ر نوینیکی پته‌و یان له‌سه‌ر رووته‌ختیکی ئارامه‌خش به‌لام پالیشتکار. ده‌کریت ئه‌وه راهینانیکي باش بیت که راسته‌وخو پیش کاتی نوسن ئه‌جامی ده‌بیت، بو ئه‌وه‌ی یارمه‌ت بدات به‌ویت. رنگه ئه‌وه‌ش یارمه‌تیدر بیت که به زمینگیری به کورتی ده‌ست پئ بکیت یان سه‌ی هه‌ناسه‌ی قول هه‌لمز بیت.

کمتیک راهینان ده‌کیت، ئه‌وه گرنه‌گه به ناسایی هه‌ناسه ده‌بیت له ماوه‌ی ئه‌م راهینانه‌دا؛ هه‌ناسه‌ت رامه‌گره/مه‌هیله‌روه. رنگه شتیکی یارمه‌تیدر بیت که هه‌ماهه‌نگ/ته‌با بیت له‌وه‌دا که گرزکردنی ماسولکه‌کانت له‌گه‌ل هه‌ناسه‌هه‌لمز بین و خاگردنه‌وه‌ی ماسولکه‌کانیش له‌گه‌ل هه‌ناسه‌دانه‌وه‌دا یه‌ک به‌خیت. سه‌رنجیکي تاییه‌ت ده‌ له هه‌ستی ماسولکه‌کان له‌کاتی خاوبونه‌وه‌دا. ته‌نانه‌ت ده‌توانیت ئه‌وه بکیت به‌بیزاو که چون ئه‌و گرز به جسته‌ت به‌جی دلیت کاتیک که هه‌ناسه ده‌ده‌بیته‌وه.

	<p>له قاجته‌وه ده‌ست پئ بکه. کاتیک هه‌ناسه هه‌لمه‌مزیت، په‌نجه‌کانی قاجت بنوشته‌وه و پالیان پیوه بنی به‌رو پیشه‌وه و خواره‌وه، که هه‌ست به گرز به بکیت له ژیر پنت و ته‌نانه‌ت له پاژنه‌ی پشندا. قاجت بهو شیویه به‌هیله‌روه بو ماوه‌ی ۵ چرکه له کاته‌دا که به هیواشیی ئه‌وه ده‌مز بیت. ئیستا په‌نجه‌کانت خاوبه‌روه و ریبه قاجت خاوبینته‌وه کاتیک که هه‌ناسه ده‌ده‌بیته‌وه.</p>
	<p>دواتر، هه‌ناسه هه‌لمه‌زه و په‌نجه‌کانی قاجت راکیشه به‌روه سه‌روه و بو دواوه به‌رو لای خوت و ماسولکه‌کانی قاج (پوز) ت گرز بکه. ئه‌م گرز به بو ماوه‌ی ۵ چرکه به‌هیله‌روه. ئیستا، قاجت خاوبه‌روه و ریبه پوزت خاوبینته‌وه کاتیک هه‌ناسه ده‌ده‌بیته‌وه.</p>
	<p>دواتر، هه‌ناسه هه‌لمه‌زه و رانه‌کانت گرز بکه. ده‌توانیت ئه‌مه بکیت به‌وه‌ی پال به پشتی نه‌ژوته‌وه بننیت به‌رو زه‌وی. ئه‌م گرز به بو ماوه‌ی ۵ چرکه به‌هیله‌روه. ئیستا رانه‌کانت خاوبه‌روه و هه‌ست به هوانه‌میان بکه کمتیک هه‌ناسه ده‌ده‌بیته‌وه.</p>

	<p>دواتر، همناسه هلمز ه و سمت گرز بکه. نم گرز بیه بو ماوهی ۵ چرکه بهیلر هوه.</p> <p>نئستا ماسولکهکانی سمتت خاو بکه موه و ریبه نه شوینه خاو بیتتهوه کاتیک همناسه ددهیتتهوه.</p>
	<p>دواتر، همناسه هلمز ه و سک و ماسولکهکانی ناوپنچکت گرز بکه بهوهی سکت بهر مو ناومه و بو دواوه رابکشیت. نم گرز بیه بو ماوهی ۵ چرکه بهیلر هوه.</p> <p>نئستا ماسولکهکانی ناوپنچکت خاو بکه موه و ریبه نهوانه خاو بینهوه کاتیک همناسه ددهیتتهوه.</p>
	<p>دواتر، ماسولکهکانی پشت و شانکانت گرز بکه بهوهی دهفهی شانکانت پیکهوه رابکشیت و کمیک بیانچهمینیتتهوه بهر مو دواوه کاتیک همناسه هلمزیت. نم گرز بیه بو ماوهی ۵ چرکه بهیلر هوه.</p> <p>نئستا شانکانت خاو بهر هوه و ریبه ماسولکهکانی پشتت خاو بینهوه کاتیک همناسه ددهیتتهوه.</p>
	<p>دواتر، دهستهکانت له مشتدا توند بکه و هممو ماسولکهکانی قولت گرز بکه کاتیک همناسه هلمزیت. نهمانه بهم گرز بیه بو ماوهی ۵ چرکه بهیلر هوه.</p> <p>نئستا دهستهکانت بکه موه و قولکانت دووباره خاو بکه موه بهر مو خوار هوه بو هر دوولا، و رییان بده به خاوی/شلی بهلو اسرابن کاتیک همناسه ددهیتتهوه.</p>
	<p>دواتر، شانکان و ماسولکهکانی ملت گرز بکه بهوهی شانکانت بهر مو سهر هوه بو گوچکهکانت بهر م بکهیتتهوه کاتیک همناسه هلمزیت، و لهویدا بو ماوهی ۵ چرکه بیانیهیلر هوه.</p> <p>نئستا شانکانت خاو بکه موه و رییان بده دووباره خاوبینهوه بهر مو خوار هوه دور له گوچکهکانت کاتیک همناسه ددهیتتهوه.</p>
	<p>دواتر، ماسولکهکانی روخسارت گرز بکه، شهویلگت چرچ بکه، و فشار بخهر سه لئومکانت لهبرامبر بهکتر، و چاوکانت به نووقاندنیکی توند بهینه موه بهک، کاتیک همناسه هلمزیت. نم گرز بیه بو ماوهی ۵ چرکه بهیلر هوه.</p> <p>نئستا ریبه ماسولکهکانی روخسارت خاو بینهوه و بهوینهوه، ریبه شهویلگت شل بیتتهوه بو نهوهی دهمت کمیک بکریتتهوه کاتیک همناسه ددهیتتهوه.</p>
	<p>لهکوتاییدا، هممو جهستهت گرز بکه بهوهی قول و قاچهکانت رابکشیت پیکهوه و توندیان بکهیت بهر مو شیهوهی توپیک کاتیک همناسه هلمزیت. نم گرز بیه له هممو جهستهتدا بو ماوهی ۵ چرکه بهیلر هوه.</p> <p>نئستا همناسه بدهر هوه و جهستهت خاو بکه موه و ریبه پهلهکانت خاوبینهوه. ریبه هممو جهستهت خاو بیتتهوه و ههست بکهیت وهک نهوهی جهستهت بتوینتهوه سهر زهوی یان کورسی یان راخهرکه. ههست به گرز بی بکه که به هیواشیی جهستهت بهجی دلیت. سهرنجی ههستی خاوبونهوت بده. تیبینی بکه که چون نئستا جهستهت ههستیکی جیاوازی ههیه که ری پیرواره خاو بیتتهوه. بهو ههستهوه بمینه موه بهلایینی کهمهوه بو ماوهی ۱۰ چرکه.</p>
	<p>نهگهر بهر مو نوستن ندهجوویت، بههیواشیی دهست بکه به جولاندنی جهستهت، ساتیک لهویدا بهسه بهر که ههست بکهیت ماسولکهکانت بهخهبر دینهوه. کاتیک ههست دهکیت نامادیت، قول و قاچهکانت بکشینه و نهگهر چاوکانیش داخراوون، نئستا بیانکه موه.</p>



### سهراوه کان و خویندهوهی زیاتر

1. Center for Integrated Healthcare (2013). Relaxation Fact Sheet [ ]. Retrieved from [https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient\\_Education\\_Handouts/Relaxation\\_Fact\\_Sheet\\_2013.pdf](https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Relaxation_Fact_Sheet_2013.pdf)

2. Pelvic Obstetric and Gynaecological Physiotherapy (2018). *The Mitchell Method of Physiological Relaxation: A simple technique for all* [ ]: میشل بو خاوبونهوهی جهستهی:

تەكنىكىكى ئاسان بۆ ھەموان ]: POPG. Retrieved from [https://pogp.csp.org.uk/system/files/publication\\_files/POGP-Mitchell.pdf](https://pogp.csp.org.uk/system/files/publication_files/POGP-Mitchell.pdf)

3. Sutton, J. (2021). *Progressive Muscle Relaxation: A Positive Psychology Guide* [خاۋكر دنه وهى  
بەر موپنیشچوۋى ماسولكەكان: رېبەرىكى دەر ووناسىي ئەر ئىنىي]. PositivePsychology.com. Retrieved from <https://positivepsychology.com/progressive-muscle-relaxation-pmr/>