

- ؟ نېپينميا بکللما ؤليسا څيد ونا څن لقه څسلا،
- داا ب ناچه څفل رځد تلې معما ؤشئا څسلا،
- د څيسضشا څيلضاعا څيسفنا تلدا سعا د څيسضشا څوجا عما تلېيتا سعا د (قضا) و لېلما تلغا عا ؟ نېپينميا بکللما نېب
- څلک راج نېب لمپه څيلېلېن لاا تلک لعا ند سفشا.
- بکللما رجا څيبلسعا رچتسمه څيسفنا رځلضا ؟ نېپينميا
- څيسفنا ؤدلسما وېلختا څيويېرته ژدلبه وځه.
- څسلا عا هغه وځلتا رځد لسپسلا نېپينميا بکللما
- ٦١١ : لخصه ١٤٤ رځد تلختا : څسلا څيد
- ٧١١ (٨٤) رځد ٧٢٧ (٧٢) نېما بکلله نه
- ٧٢٥ رځد ٧٢٧ (٩٤) لسې بکلله نه - ٤٠١ رځد
- څعملې رځد څسلا عا څيېرأ نېما رځد (٧١١) نه
- رځد د تهم نضه څعملې نعد څعملې دلعه
- څيميلاا د څي بسلب تنلس څعملې - لسې
- (ITAGP) څيسسما نمنفلا څي بسلب تنلس
- رځد رځيسملا "فولس رځد رځسپ" عومو
- څي بسلب

څسلا وځلې نمنځيه

- څسلا څن لقه څسلا -- څي لنضه بېد څسلا،
- موځل لځه نېپينميا بکللما ؤليسا څيد ونا څيبلسعا رسوا
- رچتسمه څن لقه څسلا -- څي نضا رځد څسلا
- رځد ٧١١ رځد څسلا ؤليسا څيد ونا څيبلسعا
- رځد لنضه بېد رځيس رځد څينميا وچيسوا نېپينميا

نحمي څينميا سولغا رځد د عسلا انه رځد له لځه لخوا لخوا څيبللما څسلا ابتدا رجا څتا عې څعملې لخوا نلکا نلکا څلک د څسلا لخوا لخوا رځد امله ابيغت رځي نېپينميا بکللما نه عينا رجا څسلا د څلک لخوا سولغا د ؤلک لخوا ؤليسا رچتسمه د څيبله سسما لوسته څيبللکسلا نه عينا رچد عي نا انه رجا نحمي رچد څلک لخوا نه ليدل نه څاله رجا سولغا څيلو رځد د سفيختا رچد رجا رځد څيسسفا و څيسسفا څيسفنا تلېلکسلا وينا مه رولت دلکيا ابلعه عي د ؤليسا انه څسلا رځد ٧١١ ؤليسا ؤرچ څيبلسعا نېپينميا بکللما نېب "څي لنضه بېد څن لقه" څيبله وچيسا له اوعا عي رچد رسوا موځل لځه نېپينميا بکللما عند څيبلسعا مه رځد ؤلک لخوا رچد اوه رجا رځد نلکا ؤليسا څسلا وه بکللما څسلا عند څيبلسعا موځل بابلگا . تلعتما نېب لمپه څي لنضه رځلضا بلستما څيسفنا څيبلکد عداوه مينفنا نحمي رسولا انه رځد - رسفنا څيبله څيسفنا رځلضا بلسنتا . نېپينميا بکللما تلېلک لخوا رځلضا څيدلتمجا مه څسلا ولعا سولغا : څسلا عا هغه نه سولغا کلنضه د ؤليسا څيد ونا څيبلسعا تلېتسمه څسلا، څيبلسعا د مښت رځد موځل رچتا څيسفنا له اوعا ند ژدلبه عداوه څينميا تلعه لخوا رځد بکللما رجا رسولا انه رځد موځل څيسفنا څيدلېا وېلختا

رچتلا عسلا رځد ؤلک لخوا نلکا
 بکللما نېب څيبلسعا رچتسمه څن لقه څسلا،
 ؟ نېپينميا

ع لوهوينا .ظ - رقلخا نفاصا عيصت لبنتخا .
character accentuation

Conflict واصلما ءعش قساننا نليبتسا .
رېصغشنيبنا لدلقتنا تالاجم رېف تلبو معصا و
قيسيئنا رېنوما و

رخلخا واصلما تجر، قساننا نليبتسا .
(intraperonal Conflict)

لمصتا تليجيتا بتسا قساننا سوال لالا لبنتخا .
COPING " بيئتا بيالسا " توجو جماعا و
STRATEGIES

بيالسا و اعضتسا ب قساننا وچلتنا قجالعه تيبجا
رېخليلا دلصلا

قمعه نه قمر لالا نوتت : لمعا مجر و رقيه
838 رېف) ءوا و ما تاجلنتسا لاه و اوصف قسمة و
83 رل رې قيصيه ، توميمتا لوه قحلبه (قصف
توتعا و تلموس (45) د تللمصه 4 ، لالا و
لونه ، لجر 999 رل قسمة قسما و جا و ما قما
قغلاب تبتل قانس لانا ن (2) قيسو رلصه 771
لونمن نه رلخا تلغلب رصه 72 و (قيسو و
قييد

: قانس لانا روتعه

قيد عيصت ، شصبا و قيصه قيصه ا : قمعقما رېف
تليص رېف و فاعه لالا قحليص و ، قساننا و قيصه و
قساننا و هوا قيلمعا قيصه لالا و قيلمعا ءجا د قساننا
قشقة لمللا قو قوما تاصو لالا و

-- ريلخنا بلالا ننا عتسا " -- لالا لصفنا
قيلمعا رلصما نه 200 نه نلخا ريلصتا قسمة
ققبلسا تلسا لانا اء و ، شصبا قلاشم قلمتا تان

لما معا عيصت رجا نه نبيئيميا بگلکلا قسان ،
نبي قنلقه رليس رېف قيبالصعلا نيوءت رېف شقءا ريتا
رېسالنا رصصقتا و رستجا رې بيغته

بگلکلا رصفنا و قكعا و قملنا رې قلمنا رسيئنا .
قساننا و نه وچلتنا رلسا رل نبيئيميا

: قساننا تليص رېف

و من قيل لنعما\ قيفلقنا لاهو معا بيتا وجر
و قسمة رل قيص قيفا قيسفنا لاهو معا و رستجا
و هويئا ءلصا قيصه و هويقه و بگلکلا قيبالصعلا

قيصغشا لءا قيسفنا تاداس لانا
تليجيتا تلسا و ، Intraperonal قيصغشنيبنا و
انء و ، ءولنا ريد و ا قيبلسا قوجا معا و لمصتا
نه عت ققلا رې قصنا و قيبانما تلافنا لالا
تلمعا بگلکلا عند قيبالصعلا قيسفنا لاهو معا و
لوهجر وچلتنا و نه ءال لالا نلحمه لاله و قينميا
هوا قيسف قيبك رل و لابه و اعلا رل قكنا ءءق
قنفا

واعضتسا و شصبا تليصت قوجا و ما : شصبا رل
بيجيتا بولسا و قيقينيلالا قيسفنا بيالسا لالا
لمشيو ريقينيلالا - ريسفنا بولسا لالا . ريسفنا
عق ريبجيتا ريسفنا و قونما لاه . قلبلقما و قلمصك لاه
: رل لانا نه (d) رل لامتشا

SCL - -- قيبالصعلا رل لالا قساننا قماق . 1
(Symptom Check List-90) (90-R-
Revised

قصلا قلمننه -- ءلصا قيصه قساننا لبنتخا . 2
Questionnaire QOL - 100 قيلمعا
Version 1997

ظليې نې لوفو ده . قيسفنا نخاله لای لوب نيمتتا رتا
 ؤبض راي ليمال : لولب EYZENIK ، 1954
 راي ووننا و ددليکل قیبالقلا و قیبالسا تالاعفنا
 راد ؤعقا نفعنه و قیبالنما تابلقتا و دهالما رلقلا
 قیبالقنالا و دهالقتنالا قلموسه دتالاعفنا لخبه
 روي (D.M.I. pozitivus ، 1982) ن ميسيفي لماً
 لحنما به لخم نه ؤعاه ره -- قیبالسعا نأ
 نأ (1981هـ . أ. قالغا عب) روي . قيسفنا
 نخاله و أ باللمنالا نه لدنه نسيا قیبالسعا
 بالسعا نخاله به لئنا و اعنسا لولنا و رلقعا
 نالانالا و هوفه عريو "قیبالسعا" نه سلعا راد و
 راي ناليشي نيبالصما كلفه د لكان ومه . "رالاعفنا
 نه هيبلكه عأ ببي رونا د لحتما رومقا لولنا
 قیبالنا لئالا ؤقه رلقعا تابلنا و لولما و نالنا
 -- سلعا بلقا معنا لبيته عند لنعنا لمله
 وعد و رلعا و لجانا باللمنا راي لجنه
 ايلف . قیبالنا ؤلميسا نالقه د رلقعا رلقنالا
 د لحتما رلقنالا بلقا راد اوممه عرفا نال
 ربي و د بيشال رتا نه قاله ره وقي هناف
 باللمنالا تلمكد هيد رولفا هأ ره ا دليلمد
 . ربيصعا ريسفنا
 رقفه قسالا لولنا رتا قیبالسعا نخاله لای
 : قیبالسعا نخاله قملقه
 Zomatization قننسا SOM
 Oppressive- راي و قاسا ساسا O-C
 compulsive
 (قننسا قیبالسعا) قیبالسعا INT
 Interpersonal Sensitive
 Depression (الايالنا) قیبالسعا DEP

نخعبه قیبالسعا لیسو ره شبا وینما و
 قیبالسعا و قیبالسعا لاله لاله
 رللمه لملما نفعه هيفه -- رلانا لملما
 تالالا و سيبالقا رللمه انلا و قسالا قنيد
 كلفه و قیبالسعا قیبالسعا قسالا ره قننسا
 شبا و لولنا نيب نيبعتا نه
 "قیبالسعا قيسفنا تالسا نالنا" -- شالنا لملما
 نلتنه راد قیبالسعا شبا و لولنا لملما --
 قیبالسعا قیبالسعا و قیبالسعا قیبالسعا تالاننا
 . نيبسعا نيب روقا
 هيفه -- "شبا و لولنا قننسا" -- و بالما لملما
 قسالا و لولنا ريسقه ليلنه و ميمت
 ميسقا قيسقيا تالو رتا" -- سله لملما
 ره "قننسا تالعا بکللما قيسفنا ؤدلسا
 نه قننسا و لولنا و لولنا و لولنا قسالا
 . نيبنمایا بکللما ريسفنا و عالا
 : قسالا ميه لفه نخعبه نيبعتا
 تالاللمنالا رللمه : Zomatization قیبالسعا
 قيسفنا تالعا نه قننسا ره قیبالسعا
 بالسعا و هوفه ره ليلنا قننسا د قیبالسعا
 د رلقا و رالاعفنا رلقنالا و عي نيمتتا ره و
 ربيصعا لولنا تالاللمنعا د تالنا و لولنا رللمه
 . لولنا
 رلقا راد "قیبالسعا" رللمه و عني لكان ومه
 و "بالسعا" رللمه و لولنا راي لولنا و سالا
 قیبالسعا . "قیبالسعا تالاللمنالا"
 English H.B. () نلنا بسبب Zomatization
 ؤیبالسعا ره (& English A.C. ، 1928

لفنا لانسو. F23

نم نوقتو و qritual realm رعوو االعا. ٥.

قيسغشا تاقنعمال \ نيبال \ قينارو اال. F24

COPING قوجاهما و لعمتا تايبيتا اسما

جمعه وجمعه وجمعه: **STRATEGIES**

تمجرت نم نثأ رونا عفة عومه قيسفنا تاملصحه

وشيلعنا تايبيتا اسما لبيبة نم ولصحا انوا

.الئما لبيس راد ببتنا بيالسا دقبالغما بيالسا

تلصشألا و تايظلسا نم تدومعه ند يتعت ربه و

رتا قيدلمتجالا و قينبالا و قيسفنا و قيفوعما

تومتا رومسه نم قيفغنا لاجأ نم عفا لوب و قيف

ند تلصشألا نك تانلا ءامه ديسفنا لغبغنا و

ربه و. (1997 دئنا بعه و لينال) عفة بيذ و عفة

قير معش نثأ لونه ديسفنا و لفا تايلا ند سفنغ

سوان لا ساس ربه و. ردها رومسه راد لمعتو

نيبت (folkman & Lazarus, 1980) نلماعه

سور لكاله مه لعمتا تايبيتا اسما نثأ نأ

ند لامعنا و رادلمتجالا و اال ربه قلدلخا

.تلكشما راد لخبغنا و تانا لخبغه و جمعه و

رق لوه بيالسا ساس راد شوعبا رعب تعس عقه

عقه و قلدلخا عفا هما قوجاهمه و لعمتا تايلمد و

قوجاهمه بيالسا نم نبيولسا راد سوان لا نثأ

:لمه ءيصا شاعرا لومغه

رهب وجمتا لمشئو: ءدلبا و قيبالجبالا بيالسا ا.

لمعت ديدلمتجالا و اال ند شوعبا دتانا

ميوقتا ءدبا دكاشما راد لخبغنا دقيا و سما

.ربالجبالا

ءانال و لعمتا راد ءعقا و ديسفنا. F٢

(قيفوعما سفالغما) نيزتتا و

رتانا ميوقتا. F٥

رولخما و مسجا ءومه. F٦

قيبالسا لئشا. F8

Level of قيباللقنسا الا رومسه. 3.

رهب رعا ف ا نم نوقتو و independence

لقنتتا و ءحرا. F9

قيمو ميا ولهما ءا راد ءعقا. F10

ءكعا و (تلكشوما) ريقلقعا راد لمتجالا. F11

لمعا راد ءعقا. F1٢

لبيبة و social relations قيدلمتجالا تالءكعا. 4.

رهب تانومعه ٤

قيسغشا تالءكعا. F1٣

رادللمتجالا و اال قيلم. F14

ريسجا لئشا. F1٥

قبيبا تالاجه 8 لمتت و Environment قبيبالا. ٢.

رهب:

قيسجا ءمكسالا نم الا. F1٥

قيلنما قبيبالا. F1٧

قيلمالا و اال. F18

لهمفا) قيدلمتجالا و قيبالسا ءدلسما. F19

(لوتدوجو

تالومو تالم ملعم راد لامعنا ربه. F20

ءيبه

لوه اغتسا و هيفتتا و لمجتسكلا ربه. F٢1

\ ءلنه \ ريبصه \ شمتتا) قلمصما قبيبالا. F٢٢

(قبيبالا

رلد رخالسغا هغه ويزوت عمتهيه . نيينميا
: نييليعه

لحسوتما ند خيسفنا تاشخما ميخا سفاعا I .
بيخ و خييلس لوئا رلد تالفاعلا هغه ميخقه
ةولب .

خييسفنا رخالسغا نيي تميقه تاللبشا عجمه .
خييلسعا تاشخمه

بيخ رعب هوست رتا خيسفنا رخالسغا هه انمختت
: رجلي له نيينميا بگلما خييلسحد روتسه ورف ريف
خييعاعا رحقنا ردلشمه د سفناب حقتا ناعقه .
: خييسغشا

خييلغا زلب لاشب (رغضا) و لبلما سفاعلا هه لخت .
د ريسلمعا ند رونا مئ حبله رچوعا لحمنا تانغاب)
رقلقا

: (ن تنما بيخ ايضاً و

" خييسغشا رذا، خيسفنا تالدا رجا رعب رفته .
روتسه نيي و ايسا خيلعبه) " Injuriarum
" حلتا نيي و ايسا د رجا روتسه و روملما
: (خييعاعا تالذ ننا و " بييلعما

" خييسغشينا تالفاعلا روتسه رلد و ايسه عجمه .
الجماعا ريف حبله) " رخالسغلا نيي رلذفتا
ةولب ةومح رلمعا رلد ةوقا و عده (رچولمتجلا
: تالذشما ذللك راعا

لمعتلا خييلساا تاليساا تالبييتاا تيسا عجمه .
: (دلنبا بيخ و دلنبا د ايسا) خبالعماع

: خالوعا و تاليساا بنجت رجا رايما .

خييلساا ردلشما رلد ةوليساا تالو هه علقنا .
: (حبله خييعاعا)

و لبلما تالفاعلا نه و اينا (A) ومه بييتاا موملبنشا
(رچوقا عجمعا نكلشيه) ريسلمعا رچوعا --
ولعا و ايسا دن اوتما بيخ و رقلقا لحمنا ذلانعه
(خييلمتجلا حبله) خييسغشينا تالفاعلا ريف
بييتاا بيالسا نه نييتتا اعده د رلعا و ايسا
" خييعاعا هسما رايقة " و " بيي هوا " : لمه

رخا ردا لا يوهلكت رعب رونا ريسيتاا رلمعا نيا
وه (psychopathologica) خييعا و تالبييتاا
و لبلما سفاعلا Hysteria ريشتما لحمنا
وه لن رتفه خييلغا ريف و قوما و انما ل نييتا رونا
. لالشنا ةولين و لمعا رشلعتا

ن ان حمي رتا خييلسعا خيسفنا رلهاعا هه 9 .
تالبا لخصلا و بالسعا رچولت و رومل رجا رچوت
لوند سفنتا رتا و نيينميا بگلما رعا خييسغشينا
ةعش د سفنا ريف حقتا و عده : رجه خييعاا خساا
character (و لبلما) خييلغا رايما رومل
خييعاعا خيسفنا تالدا رجا عجمه د
عجمه د نييلغا وه حقتا ريف خييسغشينا
رعا و رتقا د خييلس (لمعت) رشلعت تالبييتاا تيسا
سفا و ما ريف ةويجا سفا و ما ريف نيبييشا
ن حمي . خييلسا سفا و ما رلد تبييتاا د خييلمتجلا
اعدا و ميلختتا تالعمما ذللك رلا نه ركلللا
هييتاا تالاجه ريف تانغاب و خيسفا خييلك و رجا
نيينميا بگلما رچولساا رليعتاا ريسفنا ايش رجا و

: تالذتتساا رحله

سفعنا د ملاما ن حمي د خساا رتلتا ةواقه لالنه
رناا خييمه ا رتلا خيسفنا رخالسغا رعب رلد
بگلما نيي خييلسعا روتسه ورف ريف هوست

رقلقا نه راعتعه رح متسمب نه و نيمني مونلحه و قيبعضشا
قيسفنأ عدلسما . تاغاا ييلقنا راجه ربه لالشمه
نه مهتل مهتا نيست ربه نهتا عه بگللعا دلاووا
قيمت ربه ظلالحه د تاغاا ييلقنا رح متسه ورفه موسفنأ
رهلأ قبالعه هه لشتا نأ نهتا د لئه . قيبعضشا مهتل ربه
" قيبعضشا مهتا قد مهجه " رحمب له و اعغتسا عبه
(ةروه 05-21 رحا عه لآا)

لالشه نه نه نعلي نيناا بگللعا -- 6 قد مهجهما
ةيبجا سقا هما وه سقناا ربه تلب مهعب رقلعتا
نيب رلقلقا ربه تلب مهعب د (قيبعلجا قسا عاا)
نه و عيب لئه . " قيبعضشيبا تالقلعا " رحلضه لآا
د ريسفنا رلعاا لالشاا رهلأ بي سناا و اعغتسا بسن لآا
د رحل متجلاا \ ريسفنا بي سناا و اعغتسا لو تم عه ربه
نيب رلقلقا راجه ربه قبالقا نيست مه جرهما
رحلضه لآا .

رحا نه رلقلقا نيناا بگللعا -- 4 قد مهجهما
راليه رح عاا و يبقا رح عاا رلحد قيسفناا قبالقا
ربه عدلسما هه نهتا عه . ةصه قيبه لئه تالقلشه
الشاا و عيب قناا) ة نيبره ما قيبه فا ة و شماا و يلقنا
قيللش تباا تالسلج 6-1 عه ربه عه لآا) (ريسفنا

عبالقعه قبالقناا قيبه محضلاا رلقلقا - 3 قد مهجهما
نه قبالعاا تلبه متسما ظلالحه د رحنمياا و متجمما
عره و قسا عاا ربه عصما مهتاا رلحد قيبلسعلا
لميسلا) قيبعضشا تالقلعاا راجه ربه تالدا سحا
نهتا نأ ره عباا نه و عيب د تالقلقا رلعاا (قبالقلقا
رحلضه لآا . تالبالقاا قبالقا قيبه لئه قد مهجه ظلالشه
مه سرحي نأ ره عباا قد مهجهما هه رلعاا رحيبش با
سقناا ربه عدلسماا د راهو لآا و ايه رلحد بلقلقاا

سقاا مه ة عيبجا سقاا هما ربه سقاا و نهتاا •
" ποισανισμμοσ " رالقلقاا

. قيبلسا تاا رلحد لاصفا تيبنتاا •
بگللعا ريسفناا رلقلعاا عداقة " دلنبا سسا
نيبينميا:

رحماا ب و سعه رح عه قسا عاا و تالقاا رلبعاا رلقلقا
سقوتست د قبالقته قبالقاا رلقلعاا قيسفناا رلقلقا
بسبب ةصه لالشه رحه ب بگللعا نه قبالقته تالقا
هه لئاا تالقلقا :

قبالقا تاجاا و هيبا نيناا بگللعا -- 1 قد مهجهما
قد مهجهما هه لملشه . قبالقاا ربه لب قيبلسعلا نه
رحلحد و هيبا عهتا نيناا رحلضه لآا راهه عه رلحد
نه رلحد رح متسه ايه رلقلقا نيناا لئاا و قيبلسعلا
رلحد هه لبتدا نهتاا رلقلعاا ريسفناا و ايهما
" رحه بس لشنه تاا تالباا لملساا رلقلقاا رلقلقا
و اعغتسا مه قد مهجهما هه لئاا بسن لآا . " (رحه عيبلاا
رحاا رحهتا رلقلعاا قبالقاا قيبه لئه تالقلقاا
قيبعضشا ربه قبالقناا تالقلعاا رلقلقاا رلقلقا
انه مهتا نأ نهتاا . قبالقااا تالدا سحا قبالقعه
لعلجه و ايه ربه ريسفناا رلقلعاا نه و نهتاا
ببالقناا رحلقلعاا ريسفناا رلقلعاا لئاا و اعغتسا لآا
د قبالقناا قد مهجهما لئه د قبالقناا ريبلساا رحه
راهو د " psychogymnastic " لئاا سناا رحه عيبلساا
نا . قبالقناا رلقلعاا و سناا د " psychodrama " قيسفناا
نه رلقلقا لآا رلقلقاا رلقلعاا لئاا هه رلقلعاا ةصه
ةروه 30-05 .

هيبا رلقلقاا ما نيناا د بگللعا -- 2 قد مهجهما
رلقلعاا تالدا سحا لآا د رلقلعاا رلقلعاا رلقلعاا

رېسفننا وركعلا واهنا سفلنضم) علش تيسلا و رېدلجماله
 د قيبغشئا قيمتت تالدمج و رېدلجماله رېدلجماله
 .(بيسنتا السشأ)
 قيسفنا عدلسماله رېسفننا علش يكلتا تاعص دلشئا ٥.
 ركد زحيتا د (الثما لبيس ركد د تاليلالا رعب رېف)
 . ريبسقا روماله ركد قيسفنا قباله رېسفننا ودها
 د ربالعفنا رسيفتنا نس لهما تالدة زيوجت ٤.
 د دلش تيسلا و د سفننا لحيه بيبالسأ و اغتسب ظان و
 .خا د رقيس همال وركعلا رجانا بسنتا و
 لمعلا عيدامه بقلعت قاع رېف ركلقعا ميلختنا ٦.
 . قباله و الخن و
 ركد زحيتا و د بلكلا قيبويقتا خلشنتا ٧.
 رېحعلا لالشنا و قيب زفا و لونه قيدا عيا و اهنئا
 د قيب زفا تالقبلسماله د رېسكيله رچ و عا)
 .(خا د رعبسئا رحقاله نونفاه

قالين ند كلف د قيبه و قيبه قيمتت تاناه ركد
 رېف قيبغشئا تال لوما ريبولتت د تاناه و انتا
 . رفللعا راققسلا نيسست و ريدلمتجلا رادلقنا
 رچ رفا رومسما ركد دامس لمعلا انه متي نأ نحمي و
 .خد همصه لاش ركد و
 قيبسنا نه بلكلا و يمه نأ رجا قلسئا رېخني و
 نأ نك د قيسفنا عدلسماله رجا قباله رېف قيبسنا
 رېف بلكلا لوجا رجانا لومغصاه رالمصلا و لقتا
 نحمي رس اعلا رېف ميلعتا و ه قباله رجملا ميلعتا
 رېف مت رچ و سخال نمف اناه . نه ما رجا رچ و نأ
 . رېسفننا ريبعتا و ربالعفنا رسيفتنا قيبه رص و
 نحمي قيسفنا عدلسماله ميلقتا قيسسئما ريباننا
 : رجانا هعنا ركد نونفان
 قيسفنا تلمعاه قوشما ميلقتا زاه دلشئا ١٠.
 رچ رفا رېسفننا وركعلا رص و رېف قيبه د تالجماله رېف