

8 عادات بسيطة ستجعلك أكثر سعادة



?? ??????? ????? ?????????? ??? ????? ??????? ?? ??? ???????????
?? ????? ??????? ??? ??????? ??? ??????? ????? ????????????? ???????????
???????? ???????. ?? ?????????? ?? ??????? ??????? ????? ???????
????????? ?? ??????? ?????????? ?????????? ?????????????? ??????????.

????? ??? ?????? ????? Hack Spirit? ?? ????? ??? ?????????? ??????????
????? ?? ?????? ?????? ?????????? ?????????? ?? ??????? ?? ??????? ?????? ??????
????? ?? ?????????? ??? ?????????? ????? ??????:

1. ??????? ??????????

????? ??? ?????? ?????? ?? ?????????? ?? ?????????? ?????? ?? ??????
????????? ?????????? ?????? ??????. ?? ??????? ?? ??????? ?????????? ??????? ??
???????? ??????? ?? ??????? ?????????? ??????? ?? ?? ???????.

?? ??????? ??? ??????? ?????????????? ?????????????? ?????????? ?? ?????? ???????
????????? ?????? ?? ?????? ??????? ?????????? ?????? ?????? ?? ?????? ?? ??????
????????? ??? ??????????. ??? ??? ?????? ?? ?????????? ?? ?????????????? ??
????????? ?? ?????? ?????? ?????? ?????????? ?????????? ??????? ?? ?????????? ??????????.

2. ??????????? ?????????? ??????????

?? ??? ??????? ?? ?????????? ?????????? ?????????????? ?????? ?? ?????? ??????????
?????????????? ?????????????? ?????? ??????? ?? ??????? ?????????? ?????????????? ???????
????????? ?? ?????????????? ?????????? ??????????. ?????? ?? ?????? ?????????? ?????????? ??
?????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????????? ??????????????????
????????? ??? ?????????? ?????? ?????????? ?????????? ??????? ?? ??? ?????? ??????????.

3. ?????? ??? ??????? ?? ??????????

???? ?????????? ?????????? ?????? ?? ?????????? ?????????? ?? ?????????
????????? ?????????? ?????????? ?? ?????????????? ?? ??? ?? ?????????? ??
????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ?????? ?? ?????????????? ??
?????? "????????????? ?? ??????????"? ?????? ?????? ?????? ??? ??????????????
?? ?????? ?????? ??? ??????? ?? ??????????? ?? ?????????????? ?????? ??????
?????? ?? ??????? ??????? ??????????? ?????????????? ?? ?????????? ?????????????? ??
????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ??????????????.

????????? ?????????????? ?? ?????? ??????? ?? ?????????? ?????? ?? ?????? ??
????????? ?????????? ??? ?????? ?????????? ?????????????? ?????????? ??? ?????
????? ?? ?????? ?????????? ?????????????? ?????????????? ??????????????
????? ???.

4. ?????? ?????????????? ???????????

?? ??????? ?????????????? ?????????????????? ?????????? ??? ?????????? ?? ??????????????
????????? ?????????????? ?????? ?? ?????? ?????????????? ?????? ?????????? ??????????
????? ?????????????? ?????????????????? ?????????????????? ?????????????????? ?????????
????????????????? ?? ?????????????? ?? ?????????? ??????????????

????? ??? ?????????????? ?????????? ?????????? ?????? ?????????? ?????????????? ?????? ??????????
????????????? ?????????????? ?????????????? ??????????. ??? ?????????? ?????????????? ?? ??????????
?????? ?????????? ?? ???????.

5. ?????? ?????? ????????

??? ?????? ?????????? ??? ?????????? ?????????? ?? ?????????? ???????????
????????????? ??? ?????? ?????????? ?????????????? ?????????? ?????????? ???
?????? ???????.

??? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ??? ?? ??? ?????? ?????? ?????
????????? ?????????????? ?????????? ?????????? ??? ?????????? ?????????? ?????? ???????
????????? ?????????? ?????????????? ?????????? ?????????? ?????? ???.

?? ?????????? ?????????? ?????????????? ?????? ??? ?? ?????????? ?????????? ?? ???????
?? ?? ?????????? ??? ?????? ?????????? ?? ??? ?????????????? ??? ?????????? ??????
?? ?????????? ??? ?????????? ?????????????? ?????????? ?? ?????????? ?????????? ?? ???????
?????? ?????????? ?? ??????????????.

6. ?????? ?? ??????????

? ?????? ?????? ?????? ?????????? ?????? ?????????????? ??? ??? ?????????? ??????????
?? ?????????????? ?????? ?? ?????????? ?????? ?????????? ?? ?????????????? ?????? ??????
????????? - ?????????? ?????? ?????????? ?????????? ?????? ?? ?????? ?????????????? ??????????
????????? ?????????? ?? ?????????? ?? ?????? ?????? ?????????? ?? ?????????? ?????? ??
????? ?????????? ?????? ?????????????? ?????????? ?????????????? ?? ?????? ?????????? ??????????

?????? ???? ? ???? ????? ??????? ???? ??????? ? ???? ???? ?
????? ? ? ??????? ????? ? ????
??????.

7. ????? ? ? ? ??????? ? ???????????

??? ?????????
????????? ? ? ????????????? ? ? ?????????? ?????????? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
?????? ?????? ????????? ??????
?????? ??????????.

?????? ?????????? ? ? ?????????????? ?????????? ?????????????????? ????? ? ?
???
?????? ??????? ??????? ??????????
?????????????.

????? ??????? ??????? ???????
????????? ?????????????????? ?????????????? ? ? ?????????? ?????? ? ? ? ?
?????????????
?????? ?????????? ??????? ?????? ?.

8. ?????? ?????? ????????

????? ?????????? ?? ??????? ????? ?? ?????? ?? ?????? ??????? ?????????
???? ?????? ?????????? ?? ?????? ?????????? ?????????????? ??????????? ??????????
?? ?????????? ?????????????? ?? ?????? ??????? ?????????????? ??????????? ??????????
????????????? ??????? ??? ??????????? ?????????????? ?????? ?? ?????????? ??????????
?????? ??????????? ??????????? ??????????????? ?????? ??? ??????? ??????????????
????????? ?? ??????? ?????????????? ?? ??????? ?????????? ?? ?????? ?????? ??????
????? ??????????? ??????? ??? ?????????? ?????????????? ?????????????? ??????????????
????????????????? ??? ?????? ??????? ?????????? ?????????????? ?????? ??????? ??
?????????? ??????? ??????? ???.