

# كيف تحصل على القناعة النفسية



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

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

??? ??? ?????? ?????????? ??????? ( ? ????? ) : { ????? ?????????????? ?????????????? ??????? ??? ?????????????? ??????  
?????????????? ?????????????? ?????????????? ??????????????? } ? ?????? ?????????? { ?????? ?????????????????? ???  
?????????? ?????????? ?????? ??????????????? ??????? ?????????? }

??? ?????? ?? ??? ????? (?????? ???????)????? ???????: ????? ?? ????? ????? ??? ?? ?? ?????? ?????? ???  
??? ?????? ?? ??? ?????? ??? ?????? ?????? ?????? " ??? ?????? ?????????? ??? ?????????? " ?????: "??? ?????? ?  
??? ?? ?????? ?? ????????? ?????? ?????? ?????????? ?????????? " ??? ?????? ?? ??? ??? ?????? ??? ?????? ?????? ???  
????? ?????? ?????? ?????? ??? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????? ??????