

- أ. الحمية القلوية
- ب. الرياضة البدنية
- ج. العلاج الجسماني
- د. الاستراحة والنوم
- هـ. المتثابات

أعداء الأوليات

١. القرارات الخاطئة والتحديات
٢. الأفكار والوسواس
٣. الحماسة و الضلالة
٤. التمنيات
٥. الكسل
٦. قلة العلم للموضوع
٧. تركيز العناية على غير الأوليات
٨. عدم النية
٩. ضعف قوة الارادة
١٠. النسيان
١١. قلة القوة والتحمل
١٢. الأثر البيئي
١٣. الحواس غير المقيد
١٤. التركيز على المقاطع
١٥. الأمراض
١٦. الجاهلية
١٧. نسي النتائج
١٨. تجاهل الشعور بالمرض
١٩. التكلم، والسمع، والرؤية، والإفراط في التفكير
٢٠. ترك الفرصة (تضييع الأوقات)
٢١. الإدمان في المَلَذَات

اصدقاء الأوليات

١. ضبط النفس
٢. الصبر
٣. التضحية
٤. الجهد

الدكتور محسن علي
المركز الطبي المتكامل

تعلم بالحكمة، وفكر بالصواب، و إعمل بالاتقان

ابق جائعاً،
واصبح رجلاً مجتهداً،
ولا تستغرق في السرور
والكسل.