

मेरी तर्जीहात

सेहत

- क. कल्बी गिज़ा
- ख. जिस्मानी वर्जिश
- ग. जिस्मानी इलाज
- घ. आराम व नींद
- ड. हयाती अवामिल

तर्जीहात के दुश्मन

1. ग़लत निर्णय और चयन
2. अनुत्पादक विचार और खयालात
3. बेवकूफी और ग़लत मार्गदर्शन
4. इच्छाएँ
5. आलस
6. विषय का ज्ञान कम होना
7. ग़ैर प्राथमिक चीज़ों पर ध्यान
8. इरादे का न होना
9. मुशक्क़त
10. ऊर्जा व वहनशक्ति की कमी
11. भूल
12. पर्यावरणीय प्रभाव
13. अनियंत्रित संकेत
14. ध्यान को भटकाने वाली चीज़ें
15. बीमारियाँ
16. अज्ञान
17. परिणाम को भूल जाना
18. बीमारी के एहसास को नज़र अंदाज़ करना
19. सुख की लत
20. समय की बरबादी (मौका गँवाना)
21. अत्याधिक देखना, सुनना, सोचना और बातें करना

भूखा रहें,
मेहनती आदमी बनें
और लज़ज़त, काहिली
व ग़फ़लत में न
फँसें

तर्जीहात के दोस्त

1. नफ़्स पर काबू
2. सब्र
3. कुरबानी
4. मेहनत

डॉक्टर मोहसिन अली
इंटीग्रेटिड मेडिकल सेंटर
www.reliefpain.in

हिकमत से सीखें, सही सोचें व मुकम्मल तौर पर अमल करें