**રીકવર (સાજા) થવાના મુખ્ય સાધનો**

**(ડો. અબ્રાહમ લો એ કરેલાં કામમાંથી અપનાવેલ)**

1. પોતાને કાબૂમાં રાખવાની દરેક ક્રિયા સ્વમાનનો અનુભવ કરાવે છે.
2. લાગણીઓ સાચી નથી હોતી.
3. લાગણીઓ વ્યક્ત કરી શકાય છે અને ગુસ્સો દબાવી શકાય છે.
4. લાગણીઓ સભ્યતા અને નમ્રતાથી વ્યક્ત કરવી જોઈએ.
5. લાચાર હોવું એટલે નિરાશ હોવું નથી.
6. હાસ્ય આપણો પરમ મિત્ર છે; ગુસ્સો આપણો પરમ શત્રુ છે.
7. મનની શાંતિ મેળવવી તે આપણું સર્વોચ્ચ ધ્યેય છે.
8. પ્રયત્નને સમર્થન આપો, પરિણામને નહીં.
9. કોઈને દોષ આપવા કરતાં માફી આપો.
10. આપણી રીકવરી (સાજા થવા) માટે સંગીત મહત્વનું છે.
11. ગભરાટના લક્ષણો અને સંવેદનાઓ દુઃખદાયી હોય છે પણ ખતરનાક હોતી નથી.
12. લોકો આપણને ચીડ ચડે તેવી વસ્તુઓ કે કામ કરી શકે છે; પણ જરૂરી નથી કે તે આપણને ચીડવવા માટે કરતા હોય.
13. શારીરિક સ્વસ્થતા અને કસરત આપણી રોજીંદી જિંદગીનો ભાગ હોવો જોઈએ.
14. નિષ્ફળતા જીવનનો એક ભાગ છે.
15. ગુસ્સો લક્ષણોને જાળવી રાખે છે અને ઘેરા બનાવે છે.
16. ગુસ્સો ઘણી વાર કાબૂની બહાર થઇ જાય છે, પણ કાબૂ કરી ન શકાય તેવો નથી હોતો.
17. રોજીંદા જીવનની નાની વસ્તુઓમાં કંઈ ખરું કે ખોટું હોતું નથી.
18. વિચારોને નામંજૂર કરી શકાય, દબાવી શકાય કે અવગણી શકાય.
19. પ્રયત્ન કરો- નિષ્ફળ થાઓ, પ્રયત્ન કરો- નિષ્ફળ થાઓ, પ્રયત્ન કરો- સફળ થાઓ,
20. હતાશા અને નિરાશા; અવાસ્તવિક અપેક્ષાઓને કારણે મળે છે.
21. આપણે આપણી આસપાસની પરિસ્થિતિઓ પર કાબૂ ધરાવતાં નથી, પરંતુ તેના પ્રત્યે આપણી પ્રતિક્રિયાને કાબૂમાં રાખી શકીએ છીએ.
22. આપણે આપણી દિશા જાતે નક્કી કરવી જોઈએ, નહીં કે આપણા લક્ષણોએ.
23. આપણે ટુકડાઓમાં કામ કરવું જોઈએ.
24. ભૂતકાળ માટે આપણે પછ્તાવું નહીં કે ભવિષ્ય માટે ગભરાવું નહીં.
25. આપણે શાંતિ, સ્વનિયંત્રણ અને સ્થિરતા માટે સખત પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.