



Ο δεκάλογος της Λογικότητας (Ορθολογικής Σκέψης) (David, 2006. Μετάφραση και Προσαρμογή: Κατσίκης, 2014)

1. ΘΑ ΗΤΑΝ ΠΡΟΤΙΜΟΤΕΡΟ να επιτυγχάνεις σε ό,τι κάνεις, και να κάνεις ό,τι είναι ανθρώπινα δυνατό για να τα καταφέρνεις, ΑΛΛΑ ΑΝ ΔΕΝ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΝΕΙΣ, αυτό δε σημαίνει ότι είσαι ένα ανάξιο ανθρώπινο ον. Σημαίνει μόνο ότι δεν είχες αποδοτική συμπεριφορά, κάτι που προφανώς μπορεί να βελτιωθεί στο μέλλον. Ως ανθρώπινο ον, διαθέτεις αξία για τον απλό λόγο ότι υπάρχουν. Γι'αυτό, είναι σωστό να αποδέχεσαι τον εαυτό σου άνευ όρων, κάτι που σημαίνει ότι δε χρειάζεται να αποδέχεσαι άνευ όρων τις αποτυχίες σου χωρίς να προσπαθείς να τις διορθώνεις, όσο είναι ανθρώπινα δυνατό. Είναι σημαντικό να αποδέχεσαι τον εαυτό σου παρά τις αποτυχίες σου!
2. ΘΑ ΗΤΑΝ ΠΡΟΤΙΜΟΤΕΡΟ να επιτυγχάνεις σε ό,τι κάνεις, και κάνεις ό,τι είναι ανθρώπινα δυνατό για να τα καταφέρεις, ΑΛΛΑ ΑΝ ΔΕΝ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙΣ, θυμήσου ότι αυτό είναι απλά (πολύ) άσχημο και όχι καταστροφικό (το χειρότερο πράγμα που θα μπορούσε να σου συμβεί), και ότι μπορείς να βρεις χαρά και ευτυχία σε άλλες δραστηριότητες ακόμη κι αν δεν είναι εύκολο στην αρχή. Όσο άσχημο κι αν είναι αυτό που σου συνέβη, δεν είναι το χειρότερο πράγμα που θα μπορούσε να συμβεί!
3. ΘΑ ΗΤΑΝ ΠΡΟΤΙΜΟΤΕΡΟ να επιτυγχάνεις σε ό,τι κάνεις, και να κάνεις ό,τι είναι ανθρώπινα δυνατό για να τα καταφέρεις, ΑΛΛΑ ΑΝ ΔΕΝ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙΣ, μπορείς να το αντέξεις, και μπορείς να συνεχίσεις,

βρίσκοντας χαρά και ευτυχία σε άλλες δραστηριότητες, ακόμη κι αν δεν είναι εύκολο στην αρχή.

4. ΘΑ ΗΤΑΝ ΠΡΟΤΙΜΟΤΕΡΟ οι άλλοι να είναι δίκαιοι και ευγενικοί μαζί σου, ΑΛΛΑ ΑΝ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ, αυτό δε σημαίνει ότι εσύ ή εκείνοι είστε ανάξια ανθρώπινα όντα. Σημαίνει μόνο ότι εκείνοι δεν έδειξαν επαρκή συμπεριφορά, η οποία, αξιωματικά, μπορεί να αλλάξει στο μέλλον. Οι άλλοι έχουν αξία ως ανθρώπινα όντα και μόνο για τον απλό λόγο ότι υπάρχουν. Γι'αυτό, είναι καλό να τους αποδέχεσαι άνευ όρων, κάτι που σημαίνει ότι δε χρειάζεται να δέχεσαι άνευ όρων τις ανεπαρκείς συμπεριφορές τους χωρίς να προσπαθείς, όσο είναι ανθρώπινα δυνατό, να τους βοηθήσεις να διορθώσουν αυτές τις συμπεριφορές. Είναι σημαντικό να αποδέχεσαι τους άλλους παρά τις ανεπαρκείς/επιβλαβείς συμπεριφορές τους!
5. ΘΑ ΗΤΑΝ ΠΡΟΤΙΜΟΤΕΡΟ οι άλλοι να είναι δίκαιοι και ευγενικοί μαζί σου, ΑΛΛΑ ΑΝ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ, θυμήσου ότι αυτό είναι απλά (μόνο) άσχημο, και όχι καταστροφικό (το χειρότερο πράγμα που θα μπορούσε να σου συμβεί), και ότι μπορείς να βρεις χαρά και ευτυχία σε άλλες δραστηριότητες ακόμη κι αν δεν είναι εύκολο στην αρχή.
6. ΘΑ ΗΤΑΝ ΠΡΟΤΙΜΟΤΕΡΟ οι άλλοι να είναι δίκαιοι και ευγενικοί μαζί σου, ΑΛΛΑ ΑΝ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ, μπορείς να το αντέξεις, και μπορείς να συνεχίσεις, βρίσκοντας χαρά και ευτυχία σε άλλες δραστηριότητες, ακόμη κι αν δεν είναι εύκολο στην αρχή.
7. ΘΑ ΗΤΑΝ ΠΡΟΤΙΜΟΤΕΡΟ η ζωή να είναι γενικά δίκαιη (σε σένα ή και τους άλλους) και ευχάριστη/άνετη, ΑΛΛΑ ΑΝ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ, αυτό δε σημαίνει ότι η ζωή είναι άδικη και ότι εσύ είσαι ένα ανάξιο ανθρώπινο ον. Η ζωή είναι ένα μείγμα καλού και κακού, και πρέπει να προσπαθούμε να μεγιστοποιούμε (εάν είναι δυνατό) ή και να παρατηρούμε τα ρεαλιστικά και θετικά στοιχεία, και να μειώνουμε (εάν είναι δυνατό) ή και να μαθαίνουμε από τα μη ρεαλιστικά και τα αρνητικά στοιχεία.
8. ΘΑ ΗΤΑΝ ΠΡΟΤΙΜΟΤΕΡΟ η ζωή να είναι γενικά δίκαιη (σε σένα ή και τους άλλους) και ευχάριστη/άνετη, ΑΛΛΑ ΑΝ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ, θυμήσου ότι αυτό είναι μόνο (πολύ) άσχημο και όχι καταστροφικό (το χειρότερο

πράγμα που θα μπορούσε να σου συμβεί), και ότι μπορείς να βρεις χαρά και ευτυχία σε άλλες δραστηριότητες ακόμη κι αν δεν είναι εύκολο στην αρχή.

9. ΘΑ ΗΤΑΝ ΠΡΟΤΙΜΟΤΕΡΟ η ζωή να είναι γενικά δίκαιη (σε σένα ή και τους άλλους) και ευχάριστη/άνετη, ΑΛΛΑ ΑΝ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ, μπορείς να το αντέξεις, και μπορείς να συνεχίσεις, βρίσκοντας χαρά και ευτυχία σε άλλες δραστηριότητες, ακόμη κι αν δεν είναι εύκολο στην αρχή.
10. ΤΟ ΜΟΝΟ ΑΠΟΛΥΤΟ ΠΡΕΠΕΙ - ακόμη κι αν είναι υπό όρους και μη δογματικό, σε περίπτωση που θέλεις να είσαι υγιής και χαρούμενος - ΕΙΝΑΙ ΟΤΙ «ΤΙΠΟΤΑ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΚΑΙ ΤΙΠΟΤΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΛΥΤΟ». Το γεγονός ότι πραγματικά εύχεσαι/επιθυμείς/προτιμάς να συμβεί κάτι, και ότι κάνεις ό,τι είναι ανθρώπινα δυνατό για να το επιτύχεις, δε σημαίνει ότι αυτό πρέπει οπωσδήποτε να συμβεί. Με άλλα λόγια, είναι καλό να καταλαβαίνεις και να αποδέχεσαι ότι δεν είναι πουθενά γραμμένο ότι οι επιθυμίες μας, είτε είναι έντονες είτε δικαιολογημένες από την προσπάθεια που καταβάλλουμε γι' αυτές, πρέπει οπωσδήποτε να γίνουν αληθινές απλά επειδή το ευχόμαστε και αγωνιζόμαστε γι' αυτές. Οι επιθυμίες μας μερικές φορές πραγματοποιούνται ενώ μερικές άλλες φορές δεν πραγματοποιούνται ανεξάρτητα από το πόσο δικαιολογημένες είναι, επειδή η ζωή ή και οι άλλοι τις μπλοκάρουν (ή διότι δεν ενδιαφέρονται για εκείνες καθόλου). Γι' αυτό, είναι καλό να εκδηλώνεις επιθυμίες, να αγωνίζεσαι γι' αυτές, αλλά, την ίδια στιγμή, να είσαι έτοιμος/η να αποδεχτείς ότι, παρόλες τις προσπάθειές σου, αυτό που επιθυμείς μπορεί να μην πραγματοποιηθεί.

Θα σου κάνει πολύ καλό να κατανοήσεις και να αποδεχθείς τα παραπάνω!