

آزمایش قوانین

از بین ۳ قانون مورد آزمایش، قانونی را انتخاب کنید که اگر نقض شود بیشترین اثر را بر باور شما خواهد داشت.

در تلاش باشید که قوانین را به صورت علمی آزمایش کنید.

فقط شواهد تأیید کننده را جمع آوری نکنید.

آزمایش خود را طوری ترتیب ندهید که نتیجه ی مطلوب و مورد انتظارتان را بدست آورید.

اطلاعات را به گونه ای انتخاب نکنید که فقط وقایع خاصی مورد اهمیت قرار گیرند، در حالیکه سایر وقایع نادیده گرفته می شوند.

همواره در هر آزمایش برای اطمینان از علمی بودن آن این دو پرسش را پاسخ دهید:

● آیا من آزمایش را منصفانه تنظیم کرده ام، چنان که احتمال بروز یک نتیجه ی منفی را افزایش ندهد؟



● آیا من هنگام بررسی نتیجه، واقع گرا هستم؟

آزمایش قانون :

۱ یک موقعیت کم مخاطره را مشخص کنید که **آزمایش** خود را در آن موقعیت انجام دهید .

موقعیت

۲ بر اساس **باورتان** ، پیش بینی های رفتاری خاص در مورد نتیجه ی **آزمایش** را بنویسید.

پیش بینی رفتاری

۳ با خودتان قرارداد ببندید.

من متعهد می شوم که قانون را در روز

مورخ ساعت در موقعیت نقض کنم .

در مورد این قرارداد به اطلاع دهم و آنچه از این آزمایش یاد می گیرم را به او انتقال دهم .

تاریخ امضاء

۴ یک نقشه از رفتار جدیدتان آماده کنید . نقشه جدید رفتار من :

قصد دارم که را انجام دهم .

قصد دارم که را بگویم .

صدای ذهنی من در مورد تصمیم بالا می گوید که :

● تمرین ۷ مرحله کار با صدای ذهنی را انجام دهید .

● رفتارتان را مورد پرسش قرار دهید .

● برخورد دیگران درباره ی رفتار خود را پیش بینی کنید و در مورد واکنش خود تأمل کنید .

● نقشه ی خود را به صورت ویس ضبط و مجدداً گوش دهید و یا با یک نیروی یاری رسان بررسی کنید .

۵ رفتار جدید خود را **آزمایش** کنید و اطلاعات جمع آوری نمایید.

ثبت پیش بینی هایی که اتفاق نیفتادند

ثبت پیش بینی هایی که اتفاق افتادند

در صورتیکه واکنش دیگران در مقابل **آزمایش** برای شما مبهم بود بهتر است از آنها سؤال کنید که :

نسبت به رفتار (گفتار) من چه **احساسی** / افکار / واکنشی داشتی ؟

قانون :

در موقعیت

نقض قانون داشتم .

به این نتیجه رسیدم که

در موقعیت

نقض قانون داشتم .

به این نتیجه رسیدم که

در موقعیت

نقض قانون داشتم .

به این نتیجه رسیدم که

در موقعیت

نقض قانون داشتم .

به این نتیجه رسیدم که

در موقعیت

نقض قانون داشتم .

به این نتیجه رسیدم که

نتایج آزمایش ها را با هم تلفیق کنید.

نتیجه نهایی

● آیا قانون هنوز به قدرت خود باقی است ؟

● آیا به جهت ارائه دلیل موجه برای آنچه مشاهده کردید ، بهتر است قانون را تغییر دهید ؟

قانون جدید:

نکات

قوانین جدید را در قالب اظهار نظر های قطعی در مورد خودتان ارائه کنید و آنها را در قالب اول شخص بنویسید . (قانون با من شروع شود)

قوانین جدید را به صورت **کوتاه** ، **ساده** و **مثبت** بیان کنید .

بر **زمان حال** تاکید داشته باشید نه بر آینده .