

به نام خداوند جان و خرد

راهنمای استفاد از نرم افزار گراف حسی :

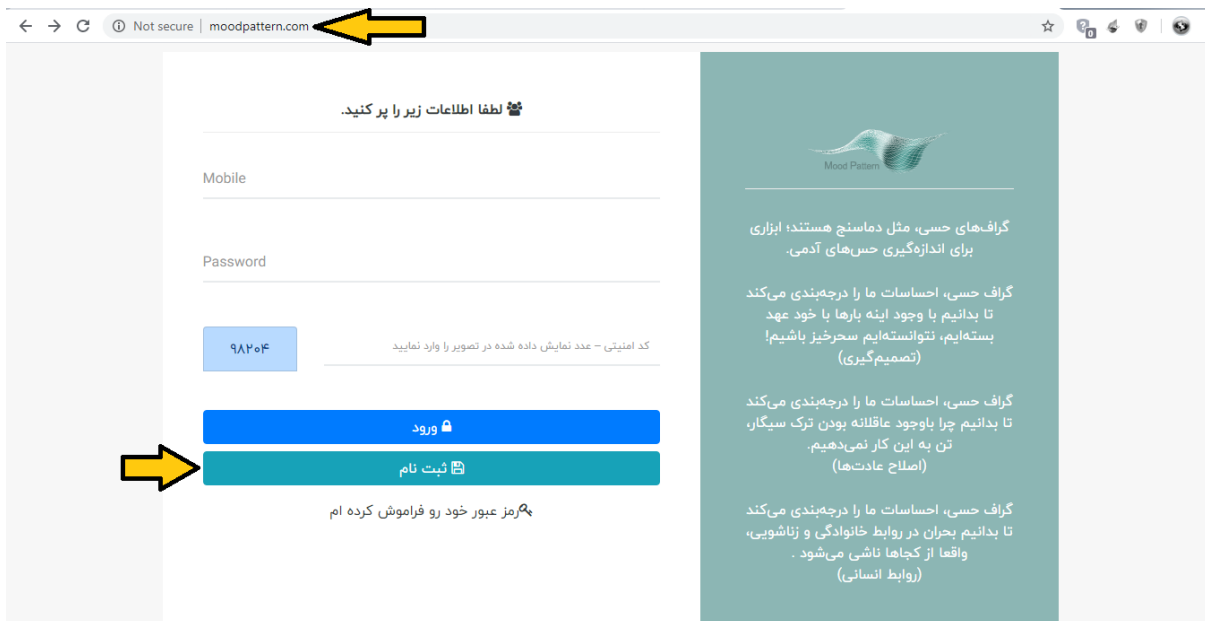
۱. برای ورود به نرم افزار در مرورگر کامپیوتر و یا تلفن همراه خود آدرس <http://moodpattern.com> را وارد نمایید.

لازم به ذکر است:

❖ در صورت استفاده از کامپیوتر و یا لپ تاپ، استفاده از نرم افزار برایتان راحت تر و مناسب تر می باشد.

❖ ترجیحاً از مرورگر Chrome یا Firefox استفاده نمایید.

پس از ورود آدرس بالا، صفحه زیر نمایان می شود:



۲. در این صفحه در صورتی که قبلاً در نرم افزار ثبت نام نکرده اید، دکمه ثبت نام را کلیک کنید.

صفحه زیر نمایان می شود:

لطفا اطلاعات فرم را به طور کامل و به دقت تکمیل نمایید.

نام خانوادگی

نام

پست الکترونیک

موبایل

تکرار رمز عبور

رمز عبور

سن

مقطع تحصیلی:

دیپلم

کشور:

ایران

استان:

انتخاب نمایید

جنسیت:

زن

مرد

وضعیت تاهل:

متاهل

مجرد

دانشجوی کلام زنده:

هستم

نیستم

ثبت نام

عضویت در سایت

ماموریت گراف های حسی از اینجا آغاز می شود:

انجام فعل زندگی با هماهنگی و بدون آزار

گراف حسی چیست؟

گراف حسی مدلی بسیار قدرتمند از توانمندی ها و ضعف های روان/تنی و ویژگی های حسی و عاطفی ما ارائه می دهد. آنچه که می دانم و نمی دانم، آنچه که دوست دارم و دوست ندارم و آنچه که می توانم و نمی توانم، شش اتفاق عقلی و حسی است که با همدیگر روان انسانی را شکل می دهند.

در این صفحه، اطلاعات را تکمیل نمایید و بر روی کلید «ثبت نام» کلیک کنید.

لازم به ذکر است:

- ❖ تکمیل تمامی اطلاعات الزامی می باشد.
- ❖ شماره موبایل به عنوان نام کاربری شما برای ورود به نرم افزار می باشد.
- ❖ مشخص کردن پست الکترونیک الزامی نمی باشد ولی برای بهره مندی از قابلیت بازیابی رمز عبور(در صورت فراموش کردن رمز عبور) مشخص کردن این فیلد الزامی می باشد.

۳. پس از ثبت نام مجدد به صفحه ورود هدایت می شوید، در این صفحه پس از وارد کردن

موبایل و رمز عبوری که هنگام ثبت نام انتخاب کردید، دکمه ورود را انتخاب نمایید.

لازم به ذکر است، در صورتی رمز خود را فراموش نمایید و یا بخواهید رمز عبور خود را

تغییر دهید و در صورتی که پست الکترونیک خود را هنگام ثبت نام مشخص کرده باشید،

می توانید از طریق لینک «رمز عبور خود رو فراموش کرده ام» اقدام نمایید.




۴. پس از ورود، به صفحه «لیست گراف های حسی ای» خود هدایت می شوید.

در این صفحه می توانید از طریق دکمه «جدید» و یا لینک «فرم ثبت موضوع» در منو اقدام به ثبت موضوع و کشیدن گراف جدید نمایید.



۵. در این صفحه با توجه به اینکه در حال حاضر فقط امکان ثبت موضوع «گراف برای رسیدن به هدف» امکان پذیر است، بر روی فلش سمت چپ آن کلیک کنید و پس از مطالعه راهنمای آن، در قسمت موضوع عنوان موضوع خود را مشخص نمایید و پس از آن

می توانید نوع فعالیت مورد نظر خود را نیز انتخاب نمایید و بر روی دکمه شروع کلیک کنید.

❖ لازم به ذکر است در سمت چپ این صفحه از طریق دکمه  می توانید راهنما و فلسفه گراف حسی را مشاهده نمایید.

گراف حسی

تحلیل آنچه که می‌خواهیم و نمی‌توانیم



ماموریت گراف های حسی از اینجا آغاز می شود:

انجام فعل زندگی با هماهنگی و بدون آزار

ماموریت گراف های حسی

چیزی را درست می دانم (حفظ یا ترک یک فعالیت یا رابطه).

بسیار خوب اما آیا قادر به انجام آن هم هستم یا هست؟

و اگر بله، به چه قیمتی برای من (و او) تمام می شود؟

پاسخ این پرسش یعنی کشف درجه هماهنگی حسی.

با ترسیم گراف حسی می‌تونم کیفیت رابطه تو با هرچیزی یا هر هدف یا کاری را تحلیل کنم، مثل فایده و هزینه درونی که برات داره یا میزان علاقه واقعی، نیاز حسی و توانمندی که نسبت بهش داری و خیلی چیزای دیگه، حالا به من بگو الان در مورد چه موضوعی می‌خوای بدونی؟

عنوان موضوع خود را وارد نمایید

گراف برای رسیدن به هدف

گراف برای فعالیت روزانه و رفتار

گراف برای انتخاب هدف

گراف برای ایجاد عادت خوب

گراف برای ترک عادت بد - اعتیاد

ترسیم گراف رابطه اتسائی

نوع فعالیت را انتخاب نمایید

شروع

۶. پس از ثبت موضوع، وارد صفحه امتیازدهی به واگویه ها می شوید.

در ابتدا راهنمای امتیازدهی به واگویه ها با در نظر گرفتن «فقط به کارهایی که لازم است انجام بدهی فکر کن» را مشاهده می کنید؛ متن آن را به دقت مطالعه کنید و سپس کلید متوجه شدم را انتخاب نمایید.



۷. در بالای این صفحه سنسورهای حسی را مشاهده می کنید که با امتیازدهی به واگویه های هر سنسور و انتخاب کلید بعدی، به سنسور بعدی هدایت می شوید. لازم به ذکر است :

- ❖ شما می توانید میزان حس خود را با در نظر گرفتن واگویه ها با انتخاب «هیچی» یا «خیلی کم» یا «کم و بیش» یا «زیاد» یا «زیاد خیلی» یا «ذوق مرگ/ تا حد مرگ» و یا در حد بین هر یک از این موارد بیان کنید.
- ❖ در هر مرحله از طریق دکمه قبلی می توانید قسمت های قبل را ویرایش نمایید.
- ❖ در هر مرحله در صورتی که از سیستم خارج شوید، می توانید از طریق لیست گراف های حسی، با انتخاب دکمه ویرایش ادامه امتیازدهی خود را تکمیل نمایید.



۸. پس از بیان احساسات خود بر اساس ۱۰ سنسور مشخص شده، وارد رویکرد انجام ندادن می شوید، که راهنمای «فکر کن کارهای لازم را انجام نمی دهی» را مشاهده می کنید. پس از مطالعه دقیق آن بر روی دکمه «متوجه شدم» کلیک کنید و با این رویکرد برای ۱۰ سنسور مشخص شده احساسات خود را مشخص نمایید.



۹. پس از تکمیل امتیازدهی با رویکرد انجام ندادن، از شما پرسیده می شود، در صورتی که از بیان احساسات خود اطمینان دارید، بر روی دکمه «مشاهده گراف حسی» کلیک نمایید.

لازم به ذکر است :

- ❖ تا زمانی که این دکمه را انتخاب نکرده اید، از طریق لیست گراف های حسی می توانید امتیاز دهی خود را تغییر دهید ولی با انتخاب این دکمه و تایید نهایی، دیگر قادر به تغییر امتیازدهی نمی باشید.
- ❖ پس از انتخاب دکمه «مشاهده گراف حسی» گراف حسی و تحلیل مربوط به آن را مشاهده می نمایید.







مشاهده گراف حسی

عدم تایید

تایید

ناامنی

امنیت

از دست دادن

به دست آوردن

اجبار

اختیار

درد

لذت

موضوع: یادگیری زبان

تایید نمی‌کنم / مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرم / درباره‌ام فکر بد می‌کنند / شرم آورده / قضاوت می‌شم / تحقیر می‌شم / مسخرم می‌کنن / پایین قرار می‌گیرم / متفوق می‌شم / در شان من نیست / ارزشم رو کم می‌کنه / معمولیه / ضایع است / چپه / بی‌کلاس / دیده نمی‌شم

هیچی

خیلی کم

کم و بیش

زیاد

خیلی زیاد

تا حد مرگ

مهم نیست / بی‌ارزشه / به نفع کسی نیست / به نفع جهان نیست / خدایستدانه نیست*

هیچی

خیلی کم

کم و بیش

زیاد

خیلی زیاد

تا حد مرگ

درست نیست / غیر منطقیه / دروغه / ناحقه / غیر اخلاقیه / شرافت مندانه نیست / وجدانی نیست / فداکارزه / آبرومند نیست / زشته

هیچی

خیلی کم

کم و بیش

زیاد

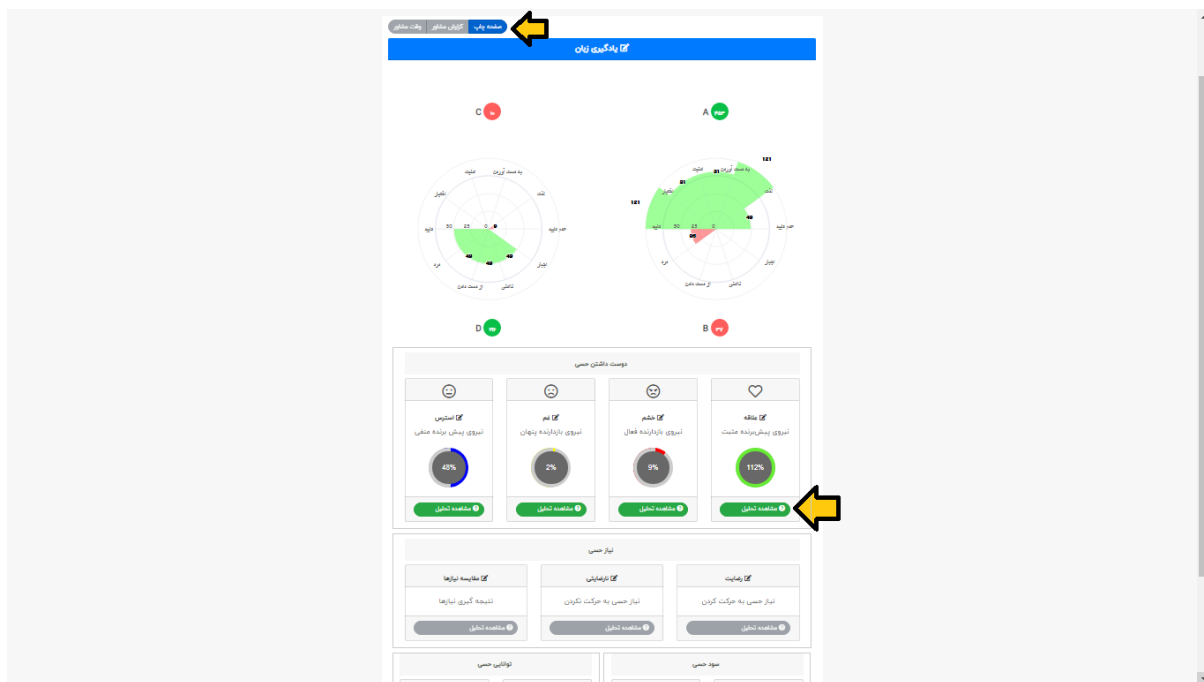
خیلی زیاد

تا حد مرگ

قبلی


بعدی

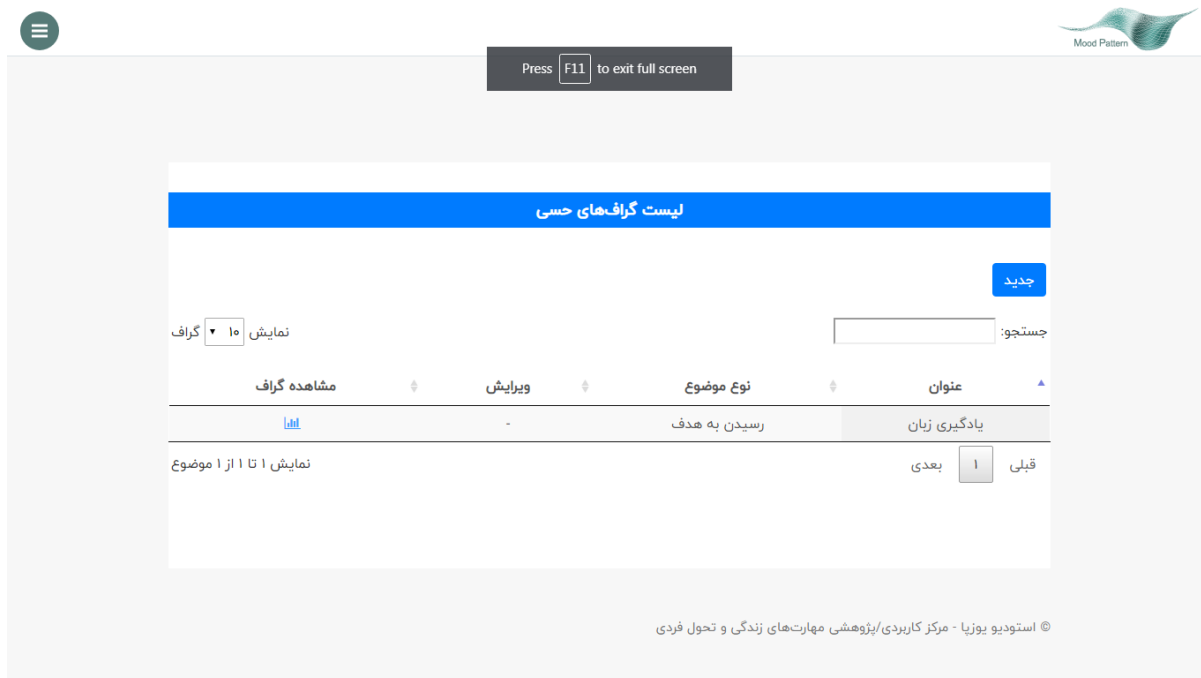
© استودیو یوزیا - مرکز کاربردی/پژوهشی مهارت‌های زندگی و تحول فردی



لازم به ذکر است :

- ❖ در حال حاضر فقط امکان مشاهده تحلیل «دوست داشتن حسی» وجود دارد.
- ❖ با انتخاب کلید «مشاهده تحلیل» در هر قسمت می توانید جزئیات تحلیل آن قسمت را مشاهده نمایید.
- ❖ با انتخاب کلید صفحه چاپ، به صفحه ای هدایت می شوید که در آن می توانید گزارش مناسب برای چاپ را مشاهده نمایید و با انتخاب کلید «چاپ گزارش» اقدام به چاپ این گزارش و یا ذخیره آن در قالب pdf نمایید.

۱۰. در منوی نرم افزار که از طریق آیکن  در تمام صفحات قابل دسترس می باشد، می توانید با انتخاب «لیست گراف های حسی» لیست گراف های حسی را که رسم کرده اید مشاهده نمایید و همچنین در صورتی که امتیازدهی خود را نهایی نکرده اید اقدام به تکمیل امتیاز دهی نمایید.



۱۱. پس از استفاده از نرم‌افزار با انتخاب منو و کلیک بر روی لینک «خروج» از نرم افزار خارج شوید.

