

## 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:

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

نام خانوادگی نام

موبایل پست الکترونیک

رمز عبور تکرار رمز عبور

سن مقطع تحصیلی: دیپلم

کشور محل زندگی: ایران

استان: انتخاب نمایید

وضعیت تاهل: مجرد متاهل

جنسیت: زن مرد

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.

© مرکز کاربردی، پژوهشی کلام زنده - استودیو یوزیا

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 می‌شوید، 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.

لیست گراف‌های حسی

جدید

جستجو:

نمایش ۱۰ گراف


عنوان	نوع موضوع	ویرایش	مشاهده گراف
No data available in table			

نمایش ۰ موضوع

قبلی بعدی

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

۵. در این صفحه امکان ثبت موضوع «گراف برای رسیدن به هدف» و «گراف رابطه انسانی» 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 یا رابطه 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 یا هماهنگی و بدون آزر

ماموریت گراف های حسی

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

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

و اگر نه، به چه قیمتی برای من (و اق) 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 یگو الان در مورد چه موضوعی می‌خوای بدونی؟

عنوان موضوع خود را وارد نمایید

گراف برای رسیدن به هدف

ترسیم گراف رابطه انسانی

نوع فعالیت را انتخاب نمایید

شروع

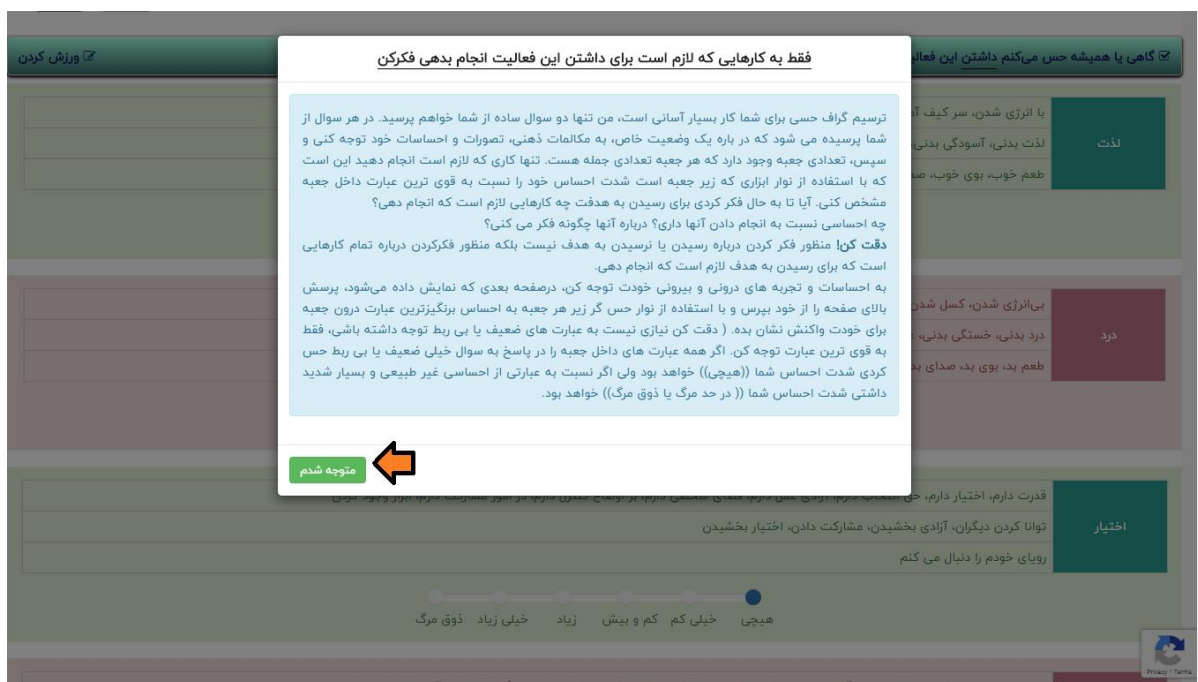
۶. پس از ثبت موضوع، وارد صفحه مشخص کردن شدت احساسات خود می شوید.

\* ترسیم گراف حسی برای شما کار بسیار آسانی است، تنها دو سوال ساده از شما پرسید می‌شود. در هر سوال از شما پرسیده می‌شود که در باره یک وضعیت خاص، به مکالمات ذهنی، تصورات و احساسات خود توجه کنی و سپس، تعدادی جعبه وجود دارد که هر جعبه تعدادی جمله هست. تنها کاری که لازم است انجام دهید این است که با استفاده از نوار ابزاری که زیر جعبه است شدت احساس خود را نسبت به قوی ترین عبارت داخل جعبه مشخص کنی.

البته لازم است که این کار را برای تمام جعبه ها انجام دهی.

دقت کن نیازی نیست به عبارت های ضعیف یا بی ربط توجه داشته باشی، فقط به قوی ترین عبارت توجه کن. اگر همه عبارت های داخل جعبه را در پاسخ به سوال خیلی ضعیف یا بی ربط حس کردی شدت احساس شما ((هیچی)) خواهد بود ولی اگر نسبت به عبارتی از احساسی غیر طبیعی و بسیار شدید داشتی شدت احساس شما ((در حد مرگ)) / ((ذوق مرگ)) خواهد بود.

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



۷. در بالای این صفحه، مراحل ترسیم گراف حسی را مشاهده می کنید (سه مرحله) و با انتخاب دکمه «مرحله بعد»، به مرحله بعدی هدایت می شوید.

لازم به ذکر است :

- ❖ لازم است به احساسات و تجربه های درونی و بیرونی خودت توجه کنی، پرسش بالای صفحه را از خود بپرس و با استفاده از نوار حس گر زیر هر جعبه به احساس برنگیزترین عبارت درون جعبه برای خودت واکنش نشان بده. ( اهمیت به عبارت های ضعیف تر یا بی ربط نده). به هر ۳۰ جعبه امتیاز بده.
- ❖ 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.

مرحله ۱: داشتن فعالیت

مرحله ۲: نداشتن فعالیت

مرحله ۳: مشاهده گراف

مرحله قبل ←

ورزش کردن →

لذت: با انرژی شدن، سر کیف آمدن، با نشاط شدن، سر حال آمدن  
لذت بدنی، آسودگی بدنی، رضایت جسمی  
طعم خوب، بوی خوب، صدای خوب

درد: بی‌انرژی شدن، کسل شدن، بی‌نشاط شدن، وا رفتن  
درد بدنی، خستگی بدنی، عدم رضایت جسمی  
طعم بد، بوی بد، صدای بد

اختیار: قدرت دارم، اختیار دارم، حق انتخاب دارم، آزادی عمل دارم، فضای شخصی دارم، بر اوضاع کنترل دارم، در امور مشارکت دارم، ابراز وجود کردن

۸. پس از بیان شدت احساسات خود برای این مرحله، با انتخاب دکمه «مرحله بعد» وارد مرحله بعدی شوید، که راهنمای «فکر کن کارهای لازم را انجام نمی دهی» یا در صورتی که موضوع شما رابطه است راهنمای «نبودن در رابطه» را مشاهده می‌کنید. پس از مطالعه دقیق آن بر روی دکمه «متوجه شدم» کلیک کنید و با این رویکرد شدت احساسات خود را مشخص نمایید.

مرحله ۱: داشتن فعالیت

مرحله ۲: نداشتن فعالیت

مرحله ۳: مشاهده گراف

مرحله بعد ←

ورزش کردن →

لذت: با انرژی شدن، سر کیف آمدن، با نشاط شدن، سر حال آمدن  
لذت بدنی، آسودگی بدنی، رضایت جسمی  
طعم خوب، بوی خوب، صدای خوب

درد: بی‌انرژی شدن، کسل شدن، بی‌نشاط شدن، وا رفتن  
درد بدنی، خستگی بدنی، عدم رضایت جسمی  
طعم بد، بوی بد، صدای بد

اختیار: قدرت دارم، اختیار دارم، حق انتخاب دارم، آزادی عمل دارم، فضای شخصی دارم، بر اوضاع کنترل دارم، در امور مشارکت دارم، ابراز وجود کردن  
توانا کردن دیگران، آزادی بخشیدن، مشارکت دادن، اختیار بخشیدن  
رویای خودم را دنبال می‌کنم

۹. پس از تکمیل امتیازدهی با رویکرد دوم، با انتخاب دکمه «مرحله بعد» وارد آخر می شوید و از شما پرسیده می شود، در صورتی که از بیان احساسات خود اطمینان دارید، بر روی دکمه «ثبت شود» کلیک نمایید.

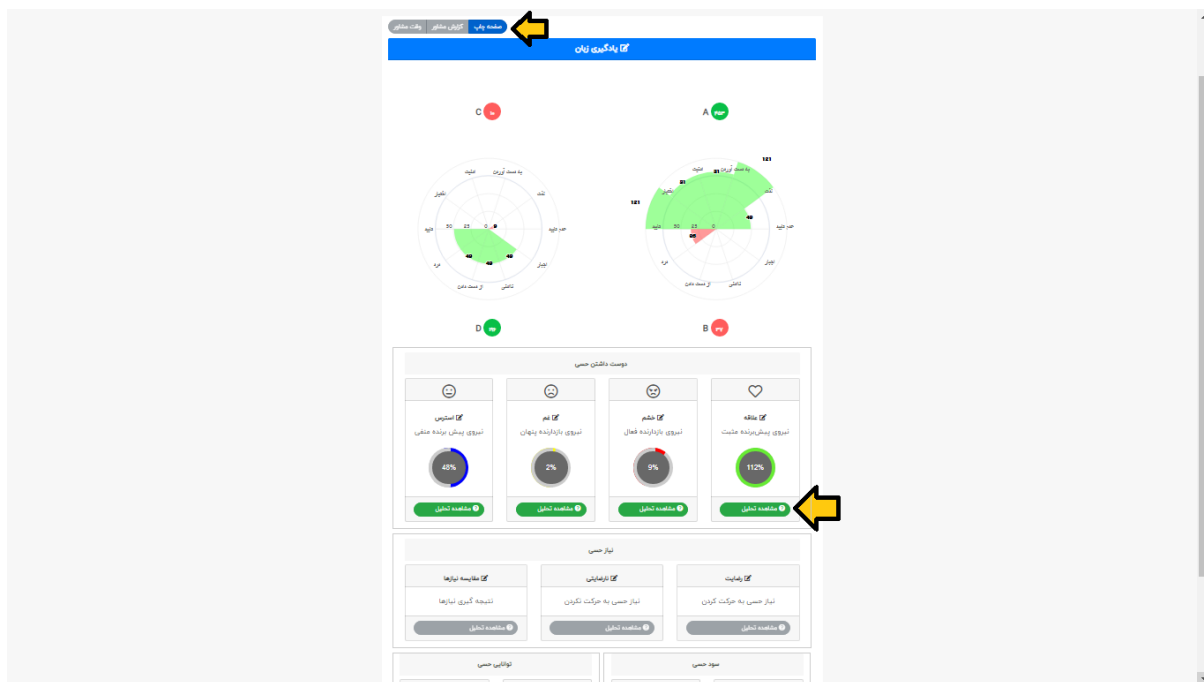
لازم به ذکر است :

❖ تا زمانی که این دکمه را انتخاب نکرده‌اید، می‌توانید از طریق دکمه «مرحله قبل» و «مرحله بعد» شدت احساسات خود را ویرایش نمایید.

❖ پس از انتخاب دکمه «ثبت شود» گراف حسی و تحلیل مربوط به آن را مشاهده می‌نمایید.

The screenshot displays the 'ثبت نهایی و مشاهده گراف' (Final Registration and Graph Display) screen of the 'Mood Pattern' application. The interface features a top navigation bar with a menu icon on the left and three progress stages (مرحله ۱, ۲, ۳) on the right. Below the navigation bar, there is a main content area with a title bar and a large empty space for the graph. A yellow arrow points to the 'ثبت شود' (Register) button in the bottom navigation bar. The text in the main content area reads: 'در صورتی که از بیان شدت احساسات خود مطمئن هستید، دکمه «ثبت شود» را کلیک کن تا گراف و تحلیل مربوط به موضوع خود را مشاهده کنی.'




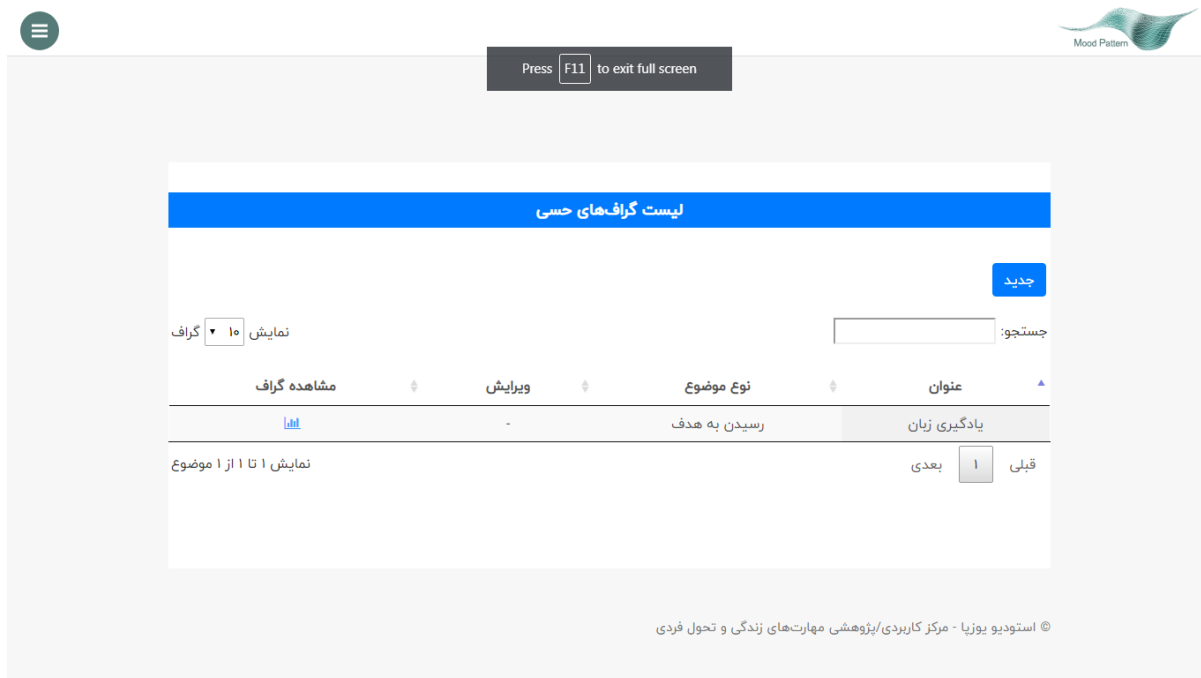


لازم به ذکر است :

❖ 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 آیکون  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 نرم‌افزار خارج شوید.

