

«به نام خداوند جان و خرد»

راهنمای استفاد از نرم افزار گراف حسی :

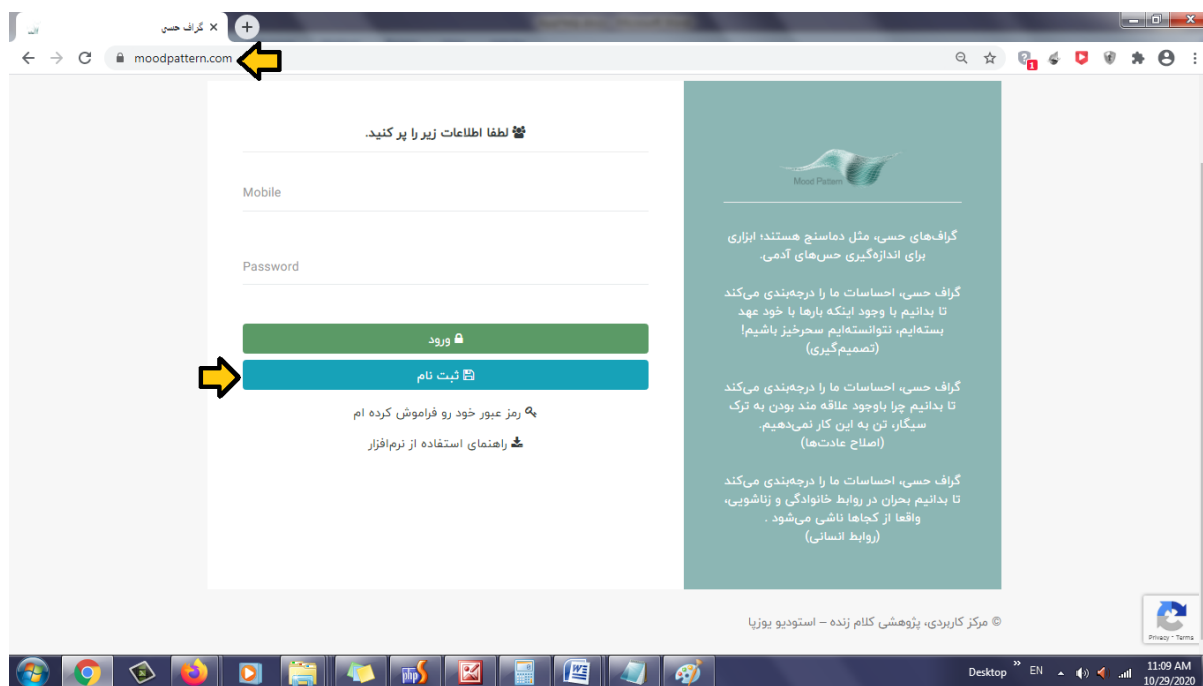
۱. برای ورود به نرم افزار در مرورگر کامپیوتر و یا تلفن همراه خود آدرس <http://moodupper.com> را وارد نمایید.

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

جنسیت: ☒ زن ☐ مرد

وضعیت تاهل: ☒ مجرد ☐ متاهل

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 بهره‌مندی 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» خود هدایت می‌شوید.

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 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 و کد آزمون 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.

❖ قیمت هر کد آزمون ۱۹۷,۰۰۰ تومان می‌باشد که با خرید هر کد آزمون، تعداد سه گراف قابل ترسیم می‌باشد. قابل توجه است که امکان خرید بسته‌ای کد آزمون برای مشاوران نیز وجود دارد.

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

۶. پس از ثبت موضوع، کد آزمون و نوع فعالیت و رابطه، وارد صفحه مشخص کردن شدت احساسات خود می‌شوید.

* ترسیم گراف حسی برای شما کار بسیار آسانی است، تنها بیست 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 تنها کاری که لازم است انجام دهید این است که با استفاده از نوار ابزاری که زیر جعبه است شدت احساس خود را مشخص کنی.

نمایندگی کلام زنده

این فعالیت چقدر حس تایید، احترام یا غرور بهت میده؟

هیچی خیلی کم کم و بیش زیاد خیلی زیاد ذوق مرگ

فکر می‌کنی عدم انجام این فعالیت باعث میشه چقدر احساس ارزشمندی یا تایید یا افتخار بکنی؟

هیچی خیلی کم کم و بیش زیاد خیلی زیاد ذوق مرگ

این فعالیت چقدر باعث میشه یه جاهایی حس کم ارزش بودن یا مهم نبودن یا تایید نشدن بکنی؟

هیچی خیلی کم کم و بیش زیاد خیلی زیاد تا حد مرگ

فکر می‌کنی اگه این کار رو نکنی چقدر حس بی‌اعتباری یا بی‌اهمیتی یا عدم تایید رو تجربه کنی؟

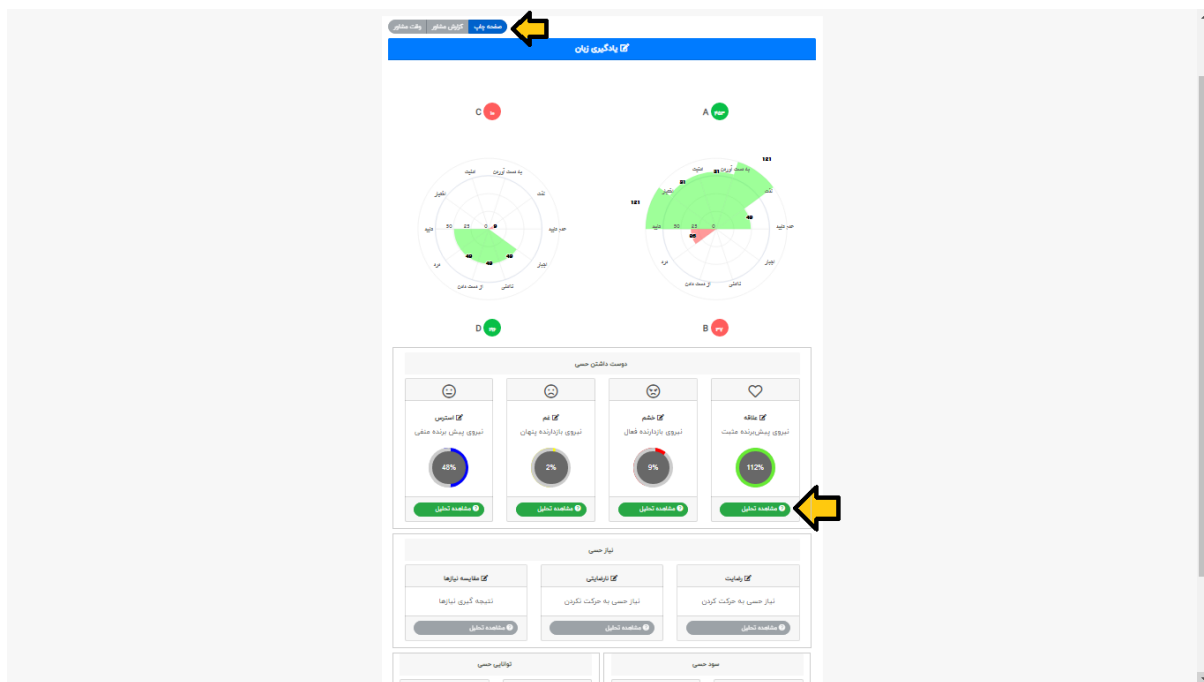
هیچی خیلی کم کم و بیش زیاد خیلی زیاد تا حد مرگ

ثبت نهایی

© مرکز کاربردی، پژوهشی کلام زنده - استودیو یوزیا

پس از تکمیل امتیازدهی در صورتی که از بیان احساسات خود اطمینان دارید، بر روی دکمه «ثبت نهایی» کلیک نمایید.

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

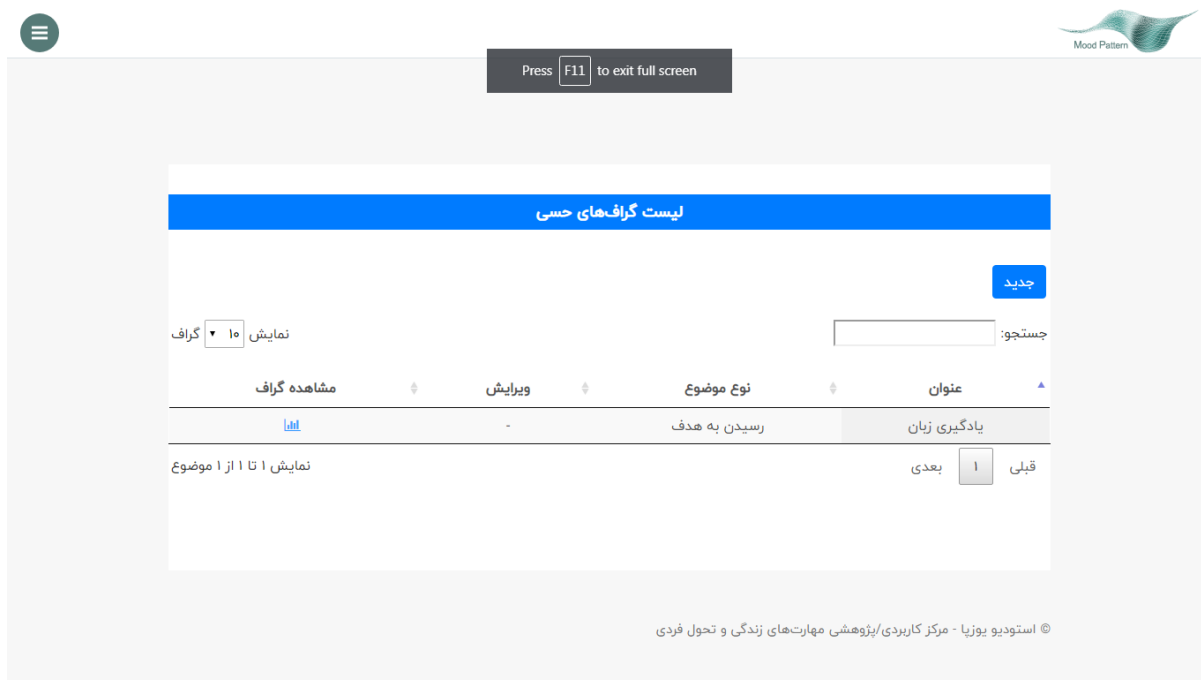


لازم به ذکر است :

❖ 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.

۸. 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 ثبت نکرده اید، اقدام به تکمیل امتیاز دهی نمایید.



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

