

تمرین روایتگری با داده



نسخه زندگی اجتماعی من – چالش ۳ روزه

نام: _____ تاریخ‌ها: از _____ تا _____

◆ مرحله ۱: داده‌های اجتماعی‌ات را در ۳ روز پیگیری کن

هر شب عدد تقریبی هر مورد را وارد کن.

تعامل اجتماعی	روز اول	روز دوم	روز سوم
تعداد افرادی که امروز باهاشون حرف زدی (حضور یا مجازی)			
تعداد پیام‌هایی که فرستادی			
تعداد مکالمه‌های حضوری			
تعداد تعریف‌هایی که به بقیه گفتی			
تعداد تعریف‌هایی که دریافت کردی			
چند بار خندیدی			
چند بار احساس ناراحتی یا عصبانیت داشتی			
تعداد پیام‌هایی که توی گروه نوشتی			
تعداد پیام‌های بقیه در گروه			

◆ مرحله ۲: به الگوها نگاه کن

به داده‌های سه روز نگاه کن و فکر کن:

- کدوم عدد بیشتر تغییر کرده؟
- کدومش برات جالب یا عجیب بود؟
- چه دلیلی ممکنه پشت اون تغییر باشه؟

یادداشت کن:

◆ مرحله ۳: داستان کوچک خود تو بنویس

حالا از ساختار ۳ بخشی زیر استفاده کن تا یک داستان کوتاه از داده‌ها بسازی:

- زمینه (چی اتفاق افتاد؟):
«در این ۳ روز، من _____.»
- چالش یا نکته جالب (چی باعث تعجب یا توجه شد؟):
«ما متوجه شدم که _____.»
- نتیجه یا پیام (چی یاد گرفتم یا باید تغییر بدم؟):
«شاید بهتر باشه که _____.»

◆ مرحله ۴: تصویری برای داستانانت بکش

در یک صفحه با تصویر و نمودار داستانت رو به ما و بقیه نشان بده. می‌تونی از هر یک از مثال‌های زیر در ارائه‌ات بگنجانی:

- نمودار میله‌ای از تغییرات ۳ روزه
- مقایسه پیام‌های متنی و مکالمه حضوری با شکل یا نمودار دایره‌ای
- یک کمیک درباره حس‌ها از خنده تا عصبانیت
- نمودار احساسی با ایموجی 😊 ➡ 😐