



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

# روشن کردن (murder)



دانشگاه شیراز  
معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره و روان درمانی



تهیه و تنظیم:

- شکوفه سیمایی

(مسئول دفتر مشاوره و ارتقای تمصیلی دانشکده دامپزشکی و هنر و معماری)

- کیمیا فدایفشی

#خداقوت\_دانشجو



دانشگاه شیراز  
معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره و روان درمانی

# روش مردر چیست؟

روش مردر یک روش مطالعه و یادگیری است که دارای مراحل زیر می باشد:



- ۱- حال و هوا (Mood)
- ۲- درک و فهم (Understand)
- ۳- یادآوری (Recall)
- ۴- کشف و هضم (Detect and digest)
- ۵- بسط و گسترش (Expand)
- ۶- مرور کردن و پاسخ دادن (Review and respond)



دانشگاه شیراز  
معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره و روان درمانی

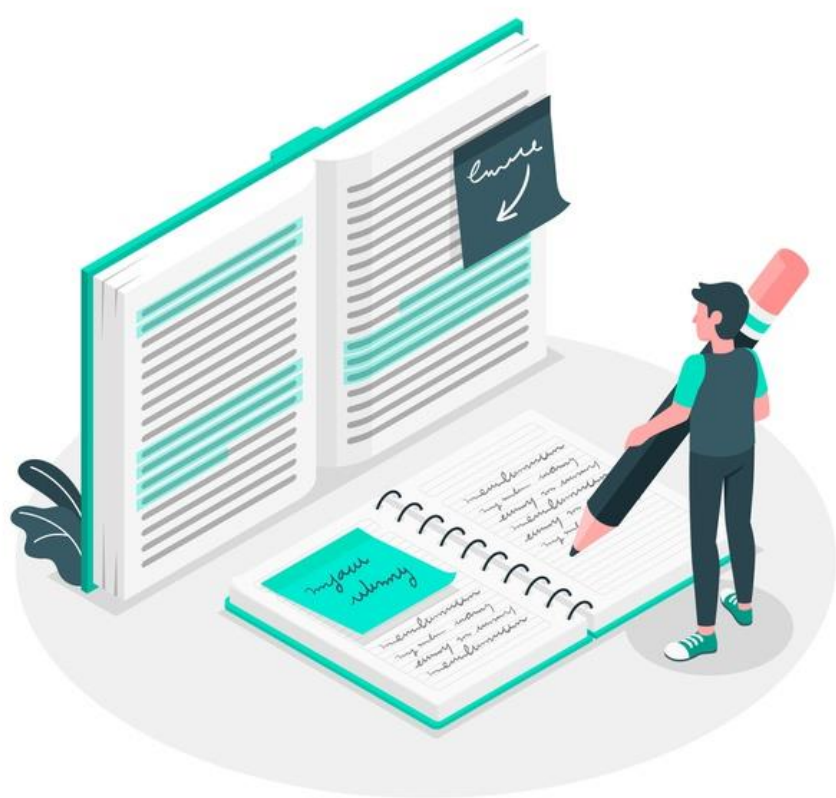
# حال و هوا



• پیش از شروع مطالعه و یادگیری، حال و هوای آن را پیدا کنید. یعنی سر حال و آماده یاد گرفتن باشید و تا پایان مطالعه آن حالت را حفظ کنید.



# درک و فهم



• در این مرحله بکوشید تا آنجا که ممکن است، مطالبی را که می خوانید به طور عمیق درک کنید.

• از کم و کیف درک و فهم خود آگاه شوید و بخش هایی را که خوب نمی فهمید، با علامت گذاشتن مشخص کنید تا در مراحل بعدی مجدداً به سراغ آنها بروید.

# یادآوری



• در این مرحله سعی کنید آنچه را در مراحل قبلی خوانده و فهمیده اید، به یاد آورید و مطالب را، به زبان خود بازگو کنید.

# کشف و هضم



دانشگاه شیراز  
معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره و روان درمانی



• در این مرحله به قسمت هایی که قبلاً خوانده اید و نفهمیده اید مراجعه کنید و به یادگیری آنها پردازید. سعی کنید مطالب پیچیده را به اجزای ساده تر تجزیه کنید.

# بسط و گسترش

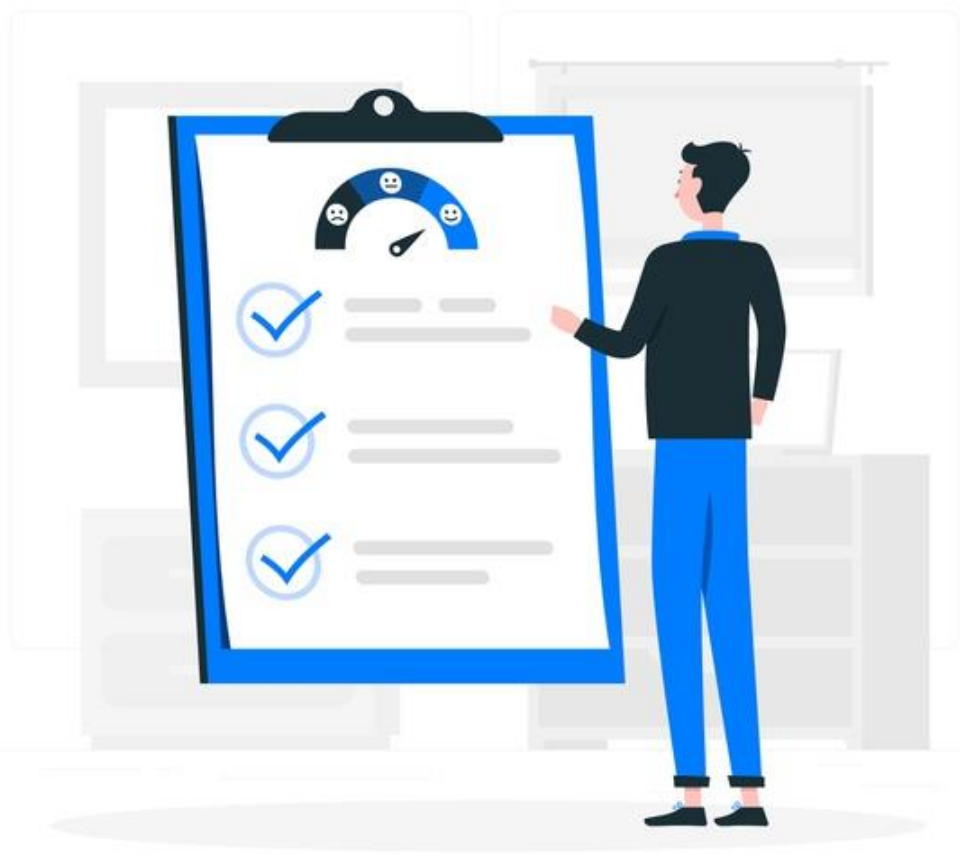
- مطالبی که می خوانید بسط و گسترش دهید، یعنی به آنها شاخ و برگ دهید و آنها را به مطالبی که قبلاً خوانده اید ربط دهید.





دانشگاه شیراز  
معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره و روان درمانی

# مرور کردن و پاسخ دادن



• فعالیت اصلی مرور کردن، به یاد آوردن  
آموخته ها، سعی در پاسخ دادن به سؤال های  
قبلاً طرح شده و تمرکز کردن بر هدف های  
یادگیری است.