

د.سعود السلوم

dralsallum@



See on Twitter • Tweets • 2019-08-31 12:23:17 UTC 5

Thread generated by rattibha.com

## 🧠🧠 الذاكرة الفوتوغرافية 🧠🧠

الكثير يعتقد انها نعمة يمتلكها القليلين ويولدون بها لكن الحقيقة انها موهبة مكتسبة بواسطة عدة تقنيات.

هذي المهارات استخدمتها شخصياً برحلتني الطبية ومنحتني قدرة الحفاظ على المعلومة بشكل دائم.

بالثريد باشرح طريقة استخدامها <https://t.co/YqHXjCTR3e>



هذي التقنيات تعتمد على قدرة الدماغ على الربط بين المعلومات بطريقة انسيابية واول هذي المهارات هي خلق علاقة بين المعلومات للحفاظ عليها

<https://t.co/dOLTzQKapT>



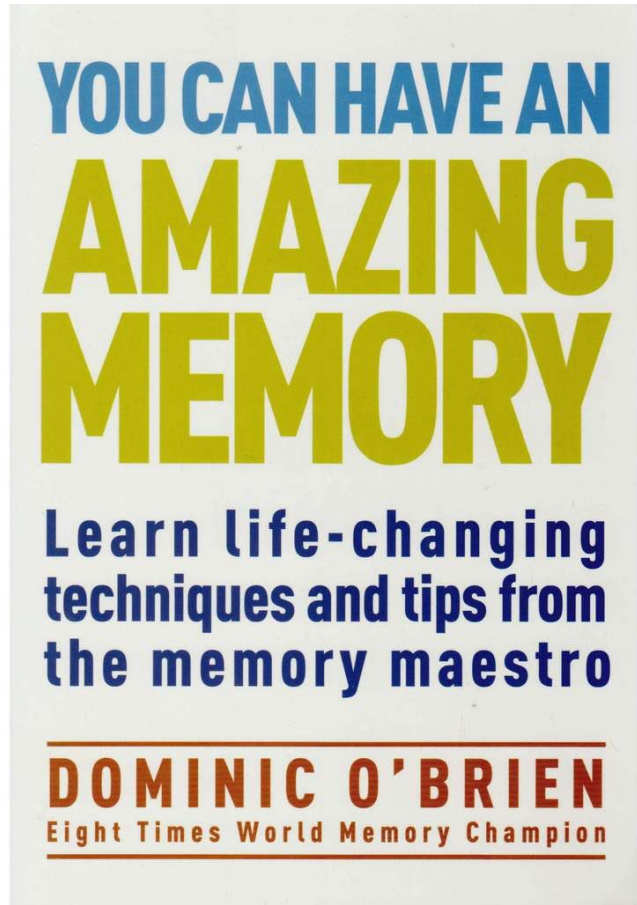
وبجعل المعلومات مترابطة تستطيع استرجاعها بشكل دقيق، والخطوة التالية هو ربط المعلومة بمكان تعرفه بشكل جيد (منزلك) وجعل كل معلومة بنقطة معينة بمنزلك وهذا ما يسمى الخريطة الذهنية ((Mind map)  
<https://t.co/u936LAlgoF>



وهذي التقنيات ممكن استخدامها بكل شيء بحياتك من (اسماء، ارقام، معلومات دراسية) <https://t.co/Fn3uwCwcDs>



وكما تدرّب عضلات جسمك بالتمارين تستطيع تمرين دماغك بهذي التقنيات لجعله اسرع باسترجاع المعلومة، واذ اردت ان تتقنها بالاضافة لمهارات اضافية انصح بهذا الكتاب لصاحب لقب بطل العالم بالذاكرة لست سنوات دومينيك اوبراين <https://t.co/pj520NA20n>



تم انشاء هذه الصفحات عن طريق خدمة رتبها (<https://www.rattibha.com>)  
إن محتويات هذه الصفحات، بما في ذلك جميع الصور والفيديوهات والمرفقات والوصلات الخارجية المنقولة معها (يشار إليها  
مجتمعة باسم "هذا المنشور")، تم انشاؤها بناء على طلب مستخدم/مستخدمين من موقع تويتر. حساب رتبها يقدم خدمة آلية،

من غير تدخل بشري، لنسخ محتويات التغريدات من موقع تويتر ونشرها بأسلوب مقالي وتكوين صفحات PDF قابلة للنشر والطباعة، عند طلب المستخدم/المستخدمين. ويرجى ملاحظة أن الآراء وجميع المحتويات الواردة في هذا المنشور هي آراء الكاتب ولا تمثل بالضرورة آراء موقع رتبها. موقع رتبها، لا يتحمل أي مسؤولية عن أي ضرر أو مخالفات لأي قانون ناتجة عن محتويات هذا المنشور.