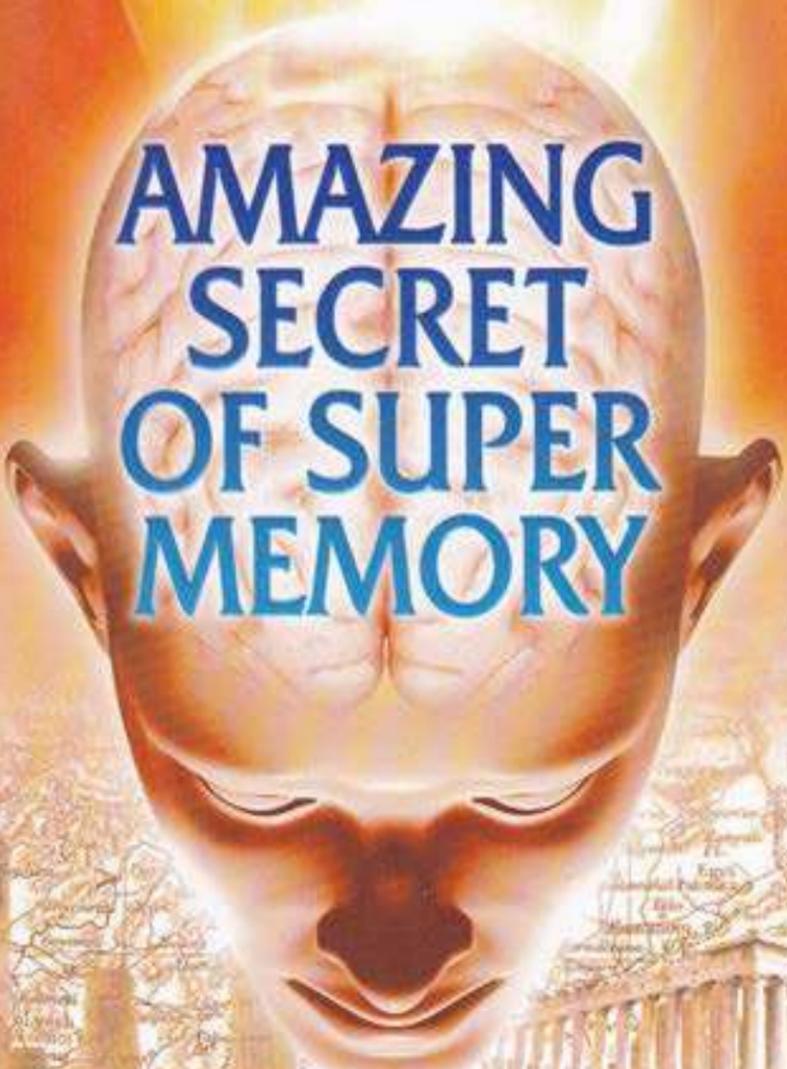


**DOMINIC O'BRIEN**

Legenda the World Memory Championship selama delapan kali

Dominic—legenda the World Memory Championship 8 kali dan mengecoh permainan kasino di Las Vegas—untuk kali pertama mengungkap rahasianya sebagai master memori di dalam buku ini. —Amazon.com



**AMAZING  
SECRET  
OF SUPER  
MEMORY**

**CARA MENGUBAH KEMAMPUAN OTAK DARI  
SEORANG MAESTRO YANG DIKEMBANGKAN SEJAK ZAMAN  
YUNANI, ROMAWI, HINGGA MASA KINI**

**AMAZING SECRET OF SUPER MEMORY**

*Cara Mengubah Kemampuan Otak dari Seorang Maestro yang  
Dikembangkan Sejak Zaman Yunani, Romawi, Hingga Masa Kini*

Diterjemahkan dari  
You Can Have An Amazing Memory  
karya Domminic O' Brien  
Copyright © 2011, Warkins Publising

Hak cipta dilindungi undang-undang  
*All rights reserved*  
Hak terjemahan ke dalam Bahasa Indonesia  
ada pada PT. Ufuk Publishing House

Pewajah Sampul: Ufukreatif Design  
Pewajah Isi: Ufukreatif Design  
Penerjemah: Melody Violine  
Penyunting: Helena Theresia  
Proofreader: Addison Abdul

Cetakan I: November 2011

ISBN: 978-602-9159-74-5

**UFUK PRESS**  
PT. Ufuk Publishing House  
Anggota IKAPI  
Jl. Kebagusan III, Komplek Nuansa Kebagusan 99, Kebagusan,  
Pasar Minggu, Jakarta Selatan 12520, Indonesia  
Phone: 021-78847081, 78847012, 78847037  
Homepage: [www.ufukpress.com](http://www.ufukpress.com)  
Blog: <http://ufukpress.blogspot.com>  
Email: [info@ufukpress.com](mailto:info@ufukpress.com)  
Facebook: ufuk nonfiksi  
Twitter: @ufukita

# DAFTAR ISI

- Pengantar—7
- Cara Menggunakan Buku Ini—11
- Bab 1: Memori Anda, Memori Saya—15
- Bab 2: Bagaimana Ini Semua Bermula—23
- Bab 3: Memori dan Kreativitas—31
- Bab 4: Kekuatan Asosiasi—38
- Bab 5: Dimensi-dimensi Asosiasi—42
- Bab 6: Rantai-rantai Asosiasi—48
- Bab 7: Metode Tautan—54
- Bab 8: Hore! Kali Pertama Usaha Saya Berhasil—64
- Bab 9: Merancang Metode Perjalanan—72
- Bab 10: Menggunakan Metode Perjalanan—81
- Bab 11: Bukti untuk Metode Perjalanan—97
- Bab 12: 5 Tip Utama untuk Menciptakan Bank Perjalanan Memori—105
- Bab 13: Memutar Piring-piring Memori—117
- Bab 14: Dari Kartu ke Angka—127
- Bab 15: Sistem Dominic—139
- Bab 16: Pasangan Ganda dan Citra Rumit—148
- Bab 17: Tajam Menghafalkan Kartu: Banyak Deck—155

- Bab 18:** Menambah Kecepatan—172
- Bab 19:** Menerjemahkan Otak: Dari Teknik ke Teknologi—179
- Bab 20:** Kejuaraan Memori Dunia Pertama—190
- Bab 21:** Latihan Kejuaraan: Digit Biner—195
- Bab 22:** Latihan Kejuaraan: Nama dan wajah—203
- Bab 23:** Latihan Kejuaraan: Citra Abstrak—215
- Bab 24:** Kehidupan Juara Memori: Berpidato—221
- Bab 25:** Kehidupan Juara Memori: Cara Menjadi Pabrik Fakta—235
- Bab 26:** Menggunakan Alat-alat Memori: Belajar dan Proses Belajar—243
- Bab 27:** Menggunakan Alat-alat Memori:  
Cara Sehari-hari untuk Melatih Memori  
Anda—259
- Bab 28:** Menggunakan Alat-alat Memori: Untuk Senang-senang Saja—275
- Bab 29:** Semakin Tua Semakin Berpengalaman,  
Bukan Semakin Pelupa!—284
- Bab 30:** Saya Telah Melakukan Semua Itu, Sekarang  
Apa yang Bisa Saya Harapkan?—301
- Bab 31:** Lihatlah Apa yang Anda Bisa Lakukan  
Sekarang!—308
- Penutup:** Juara-juara Masa Depan—318
- Tentang Penulis—328**

Pikiran itu seperti peti:  
kalaupun cara mengisinya bagus,  
ia memuat hampir segalanya;  
kalaupun cara mengisinya buruk,  
hampir tidak ada yang bisa masuk.

Augustus William Hare dan Julius Charles Hare:  
*Guesses at Truth, by Two Brothers, 1827*



# PENGANTAR

Waktu kecil saya didiagnosis menderita disleksia dan guru saya berkata saya tidak akan meraih banyak hal dalam hidup saya. Kenyataannya, selama saya sekolah, tidak ada orang yang banyak berharap bagi saya. Sudah jelas, tidak ada orang yang berpikir suatu hari nanti saya muncul di dalam buku *Guinness World Records* untuk apa yang orang-orang lain deskripsikan sebagai kekuatan otak yang mengejutkan, atau bahwa saya akan menjadi Juara Memori Dunia, tidak hanya sekali tapi delapan kali! Inilah beberapa komentar dari laporan sekolah saya ketika saya berumur sepuluh tahun—tidak menyenangkan:

*"Dia suka melamun saat menghitung, yang membuat hitungannya terputus."*

*"[Dominic] tidak bisa memusatkan perhatian. Sepertinya dia lebih banyak tahu tentang Alam Semesta daripada Bumi."*

*“Sangat lamban. Sering tidak bisa mengulang pertanyaan. Harus berkonsentrasi.”*

*“Kalau Dominic tidak mencubit dirinya dan mulai mengerjakan tugas, dia tidak akan sukses... dia terlalu lamban.”*

Meskipun mereka terdengar keras, laporan-laporan ini melukiskan gambaran yang cukup akurat tentang kemampuan berpikir saya sewaktu kecil. Saya merasa seakan-akan otak saya adalah otot yang relaks secara permanen. Guru-guru saya tahu itu, dan mereka selalu frustrasi dengan saya. Pada masa itu, guru-guru tidak diatur dengan kode-kode pengajaran yang sama seperti dewasa ini, dan ada guru yang memperlakukanku dengan mengerikan—mengguncang tubuhku, membentakku, dan pada umumnya mempermalukanku di depan teman-temanku. Aku rasa dia berharap bisa membangunkanku dari kelambananku.

Tidak perlu dikatakan lagi, dulu saya sangat stres pergi ke sekolah. Kenyataannya, saya sangat ngeri. Ketika berumur 11 tahun, saya benci sekolah, tapi tidak hanya itu—saya juga kehilangan semua rasa percaya diri. Saya menyesal berkata bahwa melangkah keluar dari gerbang sekolah secepat mungkin terasa seperti salah satu hari terindah dalam hidup saya.

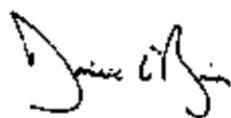
Hampir 15 tahun kemudian, saya mengajari diri saya untuk menghafal satu dek kartu. Saya tidak bisa menguraikan apa yang saya rasakan—saya tidak hanya meraib kelincahan otak yang luar biasa, tapi saya juga membuat penaklukkan simbolis. Saya telah balas menendang semua perlakuan buruk, hal-hal negatif, dan laporan-laporan buruk yang saya terima sewaktu muda. Mendadak saya sadar bahwa mungkin saya tidak ditakdirkan menjadi orang yang payah seperti yang semua orang kira. Saya pikir kalau saya bisa menguasai satu dek kartu, apa lagi yang bisa saya capai? Pelan-pelan, dengan setiap tanda baru saya bisa membangun memori yang luar biasa, saya mulai memperoleh rasa percaya diri dan dunia yang penuh dengan kesempatan terbuka di hadapan saya.

Sekarang, otak memori saya yang lembek telah mulai benar-benar melangkah. Satu rezim ketat latihan memori selama 25 tahun telah mengubahnya menjadi sesuatu yang bernada indah dan yang sungguh-sungguh saya banggakan. Sayang sekali saya tidak menemukan dan mempraktikkan seni memori ketika saya sekolah!

Dalam buku ini saya ingin menunjukkan kepada Anda bagaimana Anda bisa melatih memori Anda tidak hanya untuk membuatnya bisa mempertunjukkan

akrobat mental seperti yang tidak pernah Anda kira diri Anda akan bisa melakukannya, tapi juga memberi Anda tambahan rasa percaya diri, seperti yang telah saya dapatkan. Ketika Anda sekilas melihat potensi yang ada di dalam memori Anda, Anda akan segera sadar bahwa potensi itu juga bisa diterapkan pada segi-segi lain kekuatan otak Anda—dari kekuatan konsentrasi dan kemampuan berpikir mandiri (“kecerdasan cair” Anda) sampai rasa percaya diri Anda sebagai narator atau pembicara dan bahkan kemampuan Anda untuk dicemplungkan ke dalam sekumpulan orang yang Anda tidak kenal dan membawa diri di ruangan itu seakan-akan memang di situlah tempat Anda.

Dengan membawa Anda sepanjang perjalanan saya, memetakan rute-rute dan jalan-jalan kecil yang membawa saya, ke mana saya—dan siapa saya—sekarang, saya harap saya bisa memberi Anda alat-alat untuk mencari memori luar biasa Anda sendiri. Dan saya harap Anda menikmati tumpangan ini sebagaimana saya.



Dominic O'Brien

## **CARA MENGGUNAKAN BUKU INI**



Tidak seperti banyak buku panduan lain tentang peningkatan memori, buku ini tidak diniatkan sebagai pengenalan yang melewatkan terhadap setiap teknik memori yang ada. Daripada itu, buku ini menyingkap perjalanan saya sendiri ke dalam kekuatan memori dan penemuan-penemuan saya sendiri tentang bagaimana otak manusia bekerja. Saya telah memenangkan Kejuaraan Memori Dunia delapan kali sejauh ini dan saya bisa melakukan itu karena, dengan mencoba-coba berbagai cara, dan dengan ketekunan serta dedikasi yang setia dan berhati-hati, saya telah menemukan teknik-teknik spesifik yang telah memberi saya memori yang (nyaris!) sempurna. Buku ini adalah cara saya untuk membagi teknik-teknik itu dengan Anda dalam cara-cara yang saya tahu berhasil—karena inilah cara-cara yang berhasil bagi saya.

Supaya Anda bisa memanfaatkan buku ini sebaik-baiknya, tahanlah diri Anda supaya tidak asal masuk dan keluar, membaca bab demi bab secara acak. Dalam paruh pertama buku ini, setiap bab membentuk temuan-temuan yang datang lebih dulu—jadi, beberapa teknik atau detail mungkin tidak bisa dimengerti kalau Anda belum membaca informasi sebelumnya. Paruh kedua buku ini menyediakan segala macam cara. Anda bisa menerapkan teknik-teknik ini, entah untuk latihan atau kehidupan sehari-hari, juga beberapa tip tentang cara memastikan tubuh dan pikiran Anda sehat—aspek penting lainnya dari latihan memori.

Anda mungkin bertanya-tanya berapa lama yang dibutuhkan supaya teknik-teknik ini bekerja. Tidak ada garis panduan pasti tentang ini. Beberapa teknik mungkin langsung cocok dengan Anda, beberapa mungkin butuh latihan. Yang penting adalah jangan menyerah. Tapi, saya memang menyarankan supaya Anda tidak melanjutkan ke teknik baru atau tantangan baru dalam latihan memori Anda sampai Anda sepenuhnya percaya diri dengan langkah sebelumnya. Tidak ada gunanya, contohnya, berusaha menghafal satu dek kartu penuh kalau Anda belum berhasil melewati 20 kartu tanpa kesalahan. Kalau Anda berusaha menghafal terlalu banyak dalam waktu terlalu

singkat, Anda hanya akan menjadi frustrasi dan lebih mungkin Anda akan lepas tangan.

Hal penting lainnya adalah, meskipun buku ini menyediakan banyak metode, Anda harus melakukan latihannya. Kalau Anda mau, Anda bisa mengabdikan waktu setiap hari untuk menghafal beberapa kartu atau sederet angka, tapi sebenarnya kehidupan sehari-hari menghadirkan segala macam kesempatan untuk menorehkan waktu latihan tanpa merasa Anda harus melakukan usaha khusus. Saya membahas ini pada Bab 27.

Ada 15 latihan di dalam buku ini juga. Latihan pertama dan terakhir adalah tes patokan—Anda akan bisa melihat seberapa jauh Anda telah meningkat dalam skor Anda. Sebanyak 13 latihan lainnya berhubungan dengan segi-segi spesifik latihan memori dan latihan-latihan itu mendorong Anda untuk melatih keahlian atau mengulang tantangan-tantangan tertentu yang mengembangkan kekuatan memori. Beberapa di antaranya termasuk unsur-unsur yang dibatasi waktu. Sungguh penting untuk tidak melihat jam ketika Anda menghafal, maka saya dengan kuat mendorong supaya Anda melakukan latihan-latihan ini dengan jam yang punya alarm sehingga Anda bisa menyetei untuk berhenti ketika waktu yang dianggarkan telah habis.

Namun, yang paling penting adalah berusaha untuk tetap membuka pikiran Anda. Bacalah teknik-tekniknya dan cobalah latihan-latihannya dengan sikap yang positif, karena saya yakin bahwa langkah awal dari keberhasilan adalah percaya. Semoga beruntung!

•

# BAB SATU

## MEMORI ANDA, MEMORI SAYA



Otak manusia punya dua belahan, atau hemisfer: belahan kiri dan belahan kanan. Sekarang biasa diterima dan dipahami bahwa belahan kiri mengatur kegiatan bagian kanan tubuh dan belahan kiri mengatur kegiatan bagian kiri tubuh. Ini bisa menjelaskan kenapa tes-tes menunjukkan bahwa saya orang yang berotak kanan dominan: saya kidal dalam sebagian besar kegiatan. Saya menulis dan melempar dengan tangan kiri dan saya menendang bola dengan kaki kiri (dan dulu saya bermain di sayap kiri tim sepak bola sekolah saya). Tapi bagaimana persisnya kedua belahan otak bekerja dan apakah sesederhana itu saja?

Teori-teori fungsi belahan otak kiri dan kanan terus-menerus berubah. Pada 1981, komite Nobel menghadiahkan penghargaan kedokteran dambaannya kepada ahli neuropsikologis bernama Roger Sperry

*Teori-teori fungsi belahan otak kiri dan kanan terus menerus berubah. Pada 1981, Komite Nobel menghadiahkan penghargaan kedokteran dambaannya kepada ahli neuropsikologis bernama Roger Sperry atas hasil kerjanya tentang penelitian otak terpisah. Sperry menunjukkan bahwa setiap belahan otak bertanggung jawab atas fungsi-fungsi tertentu.*

atas hasil kerjanya tentang penelitian otak terpisah. Sperry menunjukkan bahwa setiap belahan otak bertanggung jawab atas fungsi-fungsi tertentu. Maka sisi mana yang melakukan apa? Sejak 1980-an, kesepakatannya adalah bahwa belahan kiri bertanggung jawab atas rentetan, logika, ujaran, analisis, dan hitungan;

sedangkan belahan kanan meliputi daya khayal, warna, irama, kesadaran dimensi dan ruang. Namun, penelitian yang lebih baru mengusulkan bahwa perbedaan tersebut tidak bisa seterang itu. Sekarang para psikolog percaya bahwa kedua belahan otak punya peran dalam semua fungsi ini—hanya saja kedua sisi memproses fungsi-fungsi tersebut dalam cara-cara yang berbeda. Contohnya, kita sekarang percaya bahwa belahan otak kiri lebih berurusan dengan detail, sedangkan belahan otak kanan melihat gambarannya yang lebih besar. Cara kita menyimpan dan memahami bahasa adalah contoh yang sangat baik. Meskipun otak kiri bertanggung

jawab untuk menyimpan dan mengurutkan kata-kata, otak kananlah yang berurusan dengan hal-hal seperti intonasi dan humor—yaitu, bagaimana nada suara seseorang bisa memengaruhi penafsiran kita terhadap kata-kata yang diucapkan.

Ambil contoh “Keluar dari sini!” Kalau seseorang berkata demikian kepada Anda dengan nada yang riang dan ramah, itu adalah ungkapan rasa terkejut atau tidak percaya. Kalau Anda bangun dan pergi—untuk secara harfiah “keluar dari sini”—berarti fungsi otak kanan Anda tidak beres. Anda telah menangkap kata-kata itu secara harfiah—yang merupakan ciri otak kiri. Usulannya adalah bahwa belahan kiri otak punya sedikit atau tidak punya rasa humor, sedangkan sisi kanan otak memandang dunia dengan lebih luas dan kurang harfiah dan memutuskan detail macam apa yang harus dikonsentrasikan oleh otak kiri.

Memperkuat memori Anda, saya percaya, adalah tentang membuat kedua sisi otak Anda bekerja sama dalam cara-cara yang paling efektif. Saya akan mengajarkan Anda untuk menerapkan logika, urutan, dan pikiran (kecenderungan otak kiri) kepada citra-citra imajinatif, warna-warni, dan lucu (kecenderungan otak kanan) supaya semuanya bekerja sama dengan sempurna. Yang terbaik, Anda tidak akan merasa harus berusaha

## Di Dalam Benak Saya: Si Dominan Otak Kanan

Saya bisa ingat bahwa ketika saya masih sekolah, saya menghabiskan banyak waktu belajar di kelas untuk bengong ke luar jendela, berharap saya berada di tempat lain, atau memandang tanpa arah kepada wajah guru saya, tapi saya tidak benar-benar memerhatikan kata-kata guru saya itu. Saya lebih sering melamun daripada melakukan hal lain apa pun di dalam kelas. Anda mungkin berpikir lamunan saya adalah cerita-cerita fantastis dengan logika yang mendasarinya, tapi tidak seperti itu—itu adalah lamunan yang kacau-balau dan tidak fokus. Saya akan membiarkan benak saya melesat ke ujung-ujung dan mengubah jalan cerita dengan cepat dan secara acak. Saya penasaran apakah otak kiri saya sekedar tidak sedang dalam keadaan yang cukup baik untuk memproses detail-detail selama jangka waktu yang masuk akal, yang berarti otak kanan saya terus-menerus dibiarkan tanpa diperiksa, menjelajah bebas. Meskipun pada waktu itu ini berarti bencana bagi masa sekolah saya, saya percaya bahwa kemampuan saya untuk melihat segala hal dari semua sisi telah membuat saya terbuka terhadap kreativitas yang begitu mendasar dalam latihan memori.

sekeras itu—dengan sedikit latihan, menyelaraskan kedua sisi otak Anda akan mulai terjadi secara alami,

dan memori Anda akan mulai terasa menjadi semakin besar, semakin baik, dan semakin kuat setiap hari.

### **Coba dulu: Periksalah memori Anda**

Untuk memberi Anda sebuah patokan untuk mengukur perkembangan Anda saat mempelajari teknik-teknik di dalam buku ini, Anda akan membutuhkan sebuah titik awal. Pada halaman-halaman berikutnya, saya telah menyediakan dua tes dasar yang saya berikan kepada semua murid saya untuk mengukur kekuatan memori mereka pada awalnya.

Memori jangka pendek bisa dengan nyaman memegang bongkahan-bongkahan hafalan sampai sekitar hanya tujuh sampai sembilan potong informasi—itulah kenapa, kecuali kode tombol (*dialling code*), nomor-nomor telepon cenderung sepanjang enam atau tujuh digit. Sebagai tambahan, menghafal mati, atau belajar dengan mengulang-ulang sampai hafal, bukanlah cara terbaik untuk memasukkan sesuatu ke dalam memori. Maka, menggunakan sebuah strategi akan menghasilkan hasil-hasil tes terbaik.

Cobalah setiap tes. Kalau Anda merasa kedua tes itu sulit, hampir pasti itu karena saya belum mengajarkan Anda strategi-strategi terbaik untuk menghafal. Kalau Anda

merasa bahwa skor Anda jelek pada salah satu atau kedua tes itu—jangan terlalu keras terhadap diri Anda! Simpanlah catatan skor Anda, lalu begitu Anda telah membaca buku ini dan percaya diri untuk menggunakan teknik-tekniknya, cobalah tes-tes perbandingan pada akhir buku—saya harap pengalaman saya bekerja dengan memori, dan temuan-temuan saya dan teknik-teknik yang telah saya ajari kepada diri saya sendiri sepanjang perjalanan, akan membuat Anda bisa merentangkan memori Anda lebih dekat kepada potensi aslinya. Kalau Anda tidak keberatan, saya harus berkata bahwa, sejauh ini, saya telah menemukan memori potensial otak saya sendiri—dan semua memori yang pernah saya bantu untuk dilatih—jadilah tiada!

### **LATIHAN 1: Melihat Skor Memori Dasar Anda**

*Dua tes ini akan memberi Anda skor memori dasar yang akan bisa Anda bandingkan dengan kemajuan Anda saat mempelajari teknik-teknik di dalam buku ini. Tes pertama memuat satu daftar berisi 30 kata yang harus Anda hafai dalam urutan yang persis. Tes kedua memuat satu daftar berisi 30 angka yang juga harus Anda hafalkan dalam urutan yang tepat. Batas waktu Anda adalah 3 menit untuk setiap tes—pasang*

alat pengatur waktu supaya Anda tidak perlu terus-terusan memeriksa berapa sisa waktu Anda. Sistem skornya diberikan pada akhir setiap tes.

### TES I: Kata-kata dalam tiga menit

Berusahalah menghafal kata-kata berikut ini dalam urutan yang tepat (dimulai dengan kolom pertama di kiri dan ke bawah) dengan ejaan yang tepat. Anda punya 3 menit untuk menghafalkannya dan punya waktu selama yang Anda butuhkan untuk menulis kata-kata itu begitu waktunya habis. Jangan mengintip!

BIOLA	ORKESTRA	PENSIL
KSATRIA	MASKOKI	PRANGKO
KOPOR	ARSIP	PELANGI
KALUNG	JENDELA	KARPET
SALJU	MEJA	PERSIK
BAYI	KERUTAN	SUMBAT
TOPENG	BOLA	PLANET
MAWAR	FOTO	MAJALAH
MENARA	GAJAH	EMAS
JAHE	PIALA	JAM

Penghitungan skor: Beri satu poin untuk satu kata kalau kata itu berada di posisi yang tepat dalam urutannya. Kurangi satu poin kalau posisinya salah (misalnya, kalau Anda melewatkan satu kata, atau menaruh satu kata di posisi yang salah). Kalau Anda menukar posisi dua kata, Anda kehilangan dua poin,

tapi kalau kata berikutnya benar, skor Anda tetap seperti tidak ada kesalahan. Rata-rata skor untuk anak sekolah antara usia 10 dan 14 tahun untuk tes ini adalah 9,5, tapi saya harap orang dewasa mendapatkan skor yang sedikit lebih tinggi.

### TES 2: Angka-angka dalam tiga menit

Berusahalah mengingat angka-angka berikut ini dalam urutan yang tepat, baca dari kiri ke kanan. Anda punya 3 menit untuk menghafalkannya dan punya waktu selama yang Anda butuhkan untuk menulis angka-angka itu begitu waktunya habis. Jangan mengintip!

1	7	1	8	9	4	6	4	3	9
2	5	3	7	3	2	4	8	5	6
4	6	9	3	7	8	3	1	7	8

Panghitungan skor: Tulis sebanyak mungkin angka yang bisa Anda ingat dan dalam urutan yang benar. Beri satu poin untuk angka yang benar, dan kurangi satu poin kalau ada angka yang salah tempat (kalau Anda menukar posisi dua angka, Anda kehilangan dua poin, tapi kalau angka berikutnya benar, skor Anda tetap seperti tidak ada kesalahan, sama seperti tes kata). Anak sekolah rata-rata mendapatkan skor 12 untuk tes ini, tapi, lagi-lagi sama seperti tes kata tadi, saya harap skor orang dewasa sedikit lebih tinggi.

## BAB DUA

### BAGAIMANA INI SEMUA BERMULA



Memori adalah fungsi otak yang kebanyakan orang terima apa adanya. Orang pelupa, orang yang sering melewatkan ulang tahun teman atau saudara, sulit mengingat nama atau harus kembali ke toko setempat karena lupa untuk membeli sesuatu, mungkin berseru kepada diri sendiri, "Andai saja aku punya memori yang lebih baik!" Tapi mereka tidak menanamkan kata-kata ini dengan makna yang sejati dan mendalam. Sedikit orang yang berhenti dan menghargai bahwa memori adalah alat yang sungguh-sungguh vital dan luar biasa.

Ayo lakukan percobaan kecil. Bayangkanlah sejenak bagaimana hidup Anda tanpa memori Anda yang hebat ini. Anda tidak akan punya citra mental tentang teman-teman, keluarga atau lingkungan yang dulu familiar bagi Anda. Pengaruhnya, Anda akan kehilangan identitas

*Kebalikannya, memori yang kuat dan berfungsi penuh bukan hanya instrumen yang praktis, memperlengkapi kita untuk melakukan hal-hal sehari-hari seperti menelepon saudara, mencari kunci, atau memasak kue: ini juga memberi kita sumber yang kuat bagi kesehatan pribadi dan mental kita.*

Anda. Rasa kebersamaan Anda (dengan orang-orang dan tempat-tempat tertentu) akan hilang. Citra diri Anda sebagian berkisar antara kesalahan-kesalahan yang telah Anda ambil hikmahnya dan prestasi-prestasi yang Anda banggakan, dan semua ini juga akan terhapus. Tanpa rasa kebersamaan, dari diri Anda yang utuh serta rumit

bersama semua benjolan dan sudutnya, adalah hidup yang tragis.

Kebalikannya, memori yang kuat dan berfungsi penuh bukan hanya instrumen yang praktis, memperlengkapi kita untuk melakukan hal-hal sehari-hari seperti menelepon saudara, mencari kunci, atau memasak kue: ini juga memberi kita sumber yang kuat bagi kesehatan pribadi dan mental kita. Saya telah belajar bahwa memori saya jauh lebih hebat daripada semua yang pernah saya masukkan ke dalamnya—ini memberi saya rasa percaya diri, keyakinan, dan kekuatan yang melekatinya untuk memercayai diri sendiri. Tapi itu belakangan saja. Pertama, saya ingin

membawa Anda ke awal perjalanan memori saya, yang dimulai pada 1987 ketika saya berusia 30 tahun. Saya menonton seorang ahli memori, Creighton Carvello, mengingat urutan acak 52 kartu di TV, dan saya tertarik ingin tahu bagaimana dia bisa mencapai kekuatan memori yang luar biasa dan kelihatan hampir seperti manusia super itu. Apakah dia seorang jenius atau dia menggunakan strategi tertentu? Apakah dia punya kekuatan yang menyimpang atau dia hanya sangat pintar?

Dipersenjatai dengan satu dek kartu, saya berusaha meniru pencapaian Carvello. Namun, seperti kebanyakan orang, saya hanya bisa mengingat lima atau enam kartu pertama sebelum kewalahan oleh urutan angka dan warna yang membingungkan. Saya heran bagaimana bisa Carvello mencapai mukjizat pikiran itu. Misteri itu pun menyita perhatian saya. Saya merasa terdorong untuk menyelidiki keanehan pikiran Creighton Carvello dari semua sudut. Kenapa? Karena saya percaya bahwa kalau dia bisa melakukannya, saya pasti bisa juga.

Titik permulaan saya adalah sebuah permainan yang pernah saya mainkan sewaktu kecil untuk menghabiskan waktu berjam-jam dalam perjalanan mobil—kami menyebutnya “Aku masukkan ke dalam tasku”. Mungkin

Anda sendiri pernah memainkannya—secara bergantian, setiap pemain menambahkan satu item ke dalam daftar item apa saja yang ada di dalam tas, mengulang apa yang telah diucapkan tadi: “Aku masukkan buku ke dalam tasku,” lalu “aku masukkan buku dan payung ke dalam tasku” dan seterusnya. Ketika seorang pemain lupa satu item, gilirannya berakhir, sampai ada satu pemenang. Meskipun saya cukup pandai memainkannya, seperti kebanyakan orang, saya hanya mengulang kata-kata itu lagi dan lagi di dalam kepala dengan harapan kata-kata tersebut akan melekat di sana, kadang-kadang membayangkan item-item itu berbaris untuk membantuku mengucapkannya. Namun, secara keseluruhan, saya tidak ingat menggunakan strategi khusus untuk membuat permainan itu lebih mudah atau memperbaiki kemampuanku.

Saya teringat permainan ini untuk meringankan apa yang saya anggap sebagai tantangan Creighton Carvello, tapi segera menjadi jelas bahwa dia tidak menggunakan pengulangan untuk menghafalkan urutan kartu-kartunya—dia membalik setiap kartu dan menatapnya sekali saja sebelum beralih ke kartu berikutnya. Dia tidak pernah berbalik dan meninjau kartu-kartunya kembali. Pada kenyataannya, melihat satu kartunya lagi, maka jelas dia tidak mengulang-ulang

urutan kartu itu untuk melekatkan ke dalam otaknya. Kalau begitu, *apa* yang dia lakukan? Dan, lebih penting lagi, bagaimana persisnya aku akan bisa menghafal 52 kartu remi dengan satu kocok saja?

Saya merenungkan apakah saya bisa memberi kode kepada bagian-bagian tubuh saya untuk bergerak dalam cara tertentu berdasarkan kartu apa yang saya balik. Misalnya, kalau kartu pertama adalah 3 Clubs, saya miringkan kepala saya tiga derajat; kalau kartu kedua adalah King of Spades, saya gerakkan lidah saya ke pipi kiri dan seterusnya. Tidak ada hubungan langsung antara gerakan-gerakan itu dengan kartu-kartu yang saya hafalkan, tapi saya harap kalau entah bagaimana saya mempelajari kode-kode fisik itu dan menggunakannya saat menghafalkan urutan kartu, urutan akan lebih melekat daripada sekadar nama-nama kartu itu. Saya segera sadar bahwa sistem ini tidak praktis, maka sebagai penggantinya saya mempertimbangkan apakah rumus matematika bisa membantu saya. Contohnya, kalau dua kartu pertama adalah 4 dan 8, saya bisa mengalikan kedua angka itu untuk mendapatkan 32—tapi lalu bagaimana saya bisa mengingat 32? Lalu bagaimana saya akan menggabungkannya dengan angka-angka berikutnya? Tidak ada di antara sistem-sistem saya yang tampaknya bisa berhasil.

Tidak lama sebelum saya sadar bahwa bagian-bagian tubuh dan matematika bagaikan air dan minyak. Saya sempat pergi ke perpustakaan setempat untuk memeriksa apakah solusinya bisa ditemukan di dalam buku, tapi pada waktu itu tidak ada buku tentang latihan memori, dan saya tidak bisa mencarinya di Internet, karena Internet waktu itu belum diciptakan. Satu-satunya cara untuk menemukan jawabannya adalah dengan mencoba-coba sendiri.

Meskipun logika dan kekuatan deduksi (pengambilan kesimpulan) punya peran (meskipun saya waktu itu belum yakin peran apa), segera terbit dalam benak saya bahwa kunci suksesnya ada di dalam imajinasi dan kreativitas saya. Saya pernah mendengar bahwa mengarang cerita adalah cara untuk menghafalkan informasi, maka saya bermain-main dengan gagasan ini. Menit demi menit berubah menjadi jam demi jam lalu hari demi hari. Saya mulai "mengenali" orang-orang dan benda-benda dalam kartu-kartu (lihat bab delapan), sampai pada akhirnya saya bisa menghafal selusin atau lebih kartu tanpa kesalahan. Saya menggunakan kode-kode kartu saya yang mulai mekar untuk mengarang cerita bagi setiap urutan, dan sepertinya ini berhasil. Saya pikir ini adalah kemajuan kecil tapi signifikan dan ini jelas

memberi saya cukup dorongan untuk bertahan dengan gagasan ini sampai saya bisa melakukan persis apa yang Creighton Carvello telah lakukan.

Hanya dalam hitungan hari sejak cumbuan pertama saya dengan tantangan memori ini sebelum saya berhasil menaklukkannya. Menggunakan gabungan metode cerita dan tempat (tapi kita bahas itu belakangan), saya berhasil mengingat 52 kata tanpa kesalahan. Sampai hari ini, ketika saya mengenang kembali momen itu, saya bisa menangkap dengan detail yang sempurna bagaimana rasanya ketika saya berhasil melakukannya. Ini bukan sekadar suatu pencapaian, ini benar-benar menguatkan saya. Saya belum pernah merasakan yang seperti itu, saya pun tenggelam dan jelas tidak mau berhenti begitu saja. Dalam jarak waktu yang relatif singkat, dengan rasa penasaran, ketekunan, coba-coba dan kesungguhan yang giat, saya menggunakan strategi saya untuk menghafal, tidak hanya satu, tapi beberapa dek kartu setelah hanya sekilas saya melihat setiap kartu. Dalam proses itu, saya memulai sebuah perjalanan yang akan mengubah kekuatan ingatan saya—dan jauh lebih banyak lagi selain itu. Saya percaya bahwa beberapa langkah pertama itu memicu serangkaian peristiwa yang akan mengeret banyak fungsi otak saya sepenuhnya, dimulai dengan kreativitas saya.

## Di Dalam Benak Saya: Membebaskan Imajinasi Saya

Begitu saya mulai mencari kunci untuk menandingi Creighton Carvello, dan saya mulai sungguh-sungguh menjelajahi hal-hal aneh dan luar biasa yang bisa ditawarkan oleh otak saya, saya sadar bahwa saya menjadi semakin kreatif. Semakin keras saya melatih memori saya, semakin banyak gagasan dan asosiasi yang akan menyala seperti dari segala arah. Pada jantung sistem saya (yang akan saya ajarkan pada bab-bab berikutnya) ada proses mengubah permalnan kartu menjadi citra-citra mental. Pada awalnya, proses ini lambat dan lelet, tapi setelah beberapa lama, arus pikiran dan gambar warna-warni yang mantap dan ringan akan meletup ke dalam benak saya secara otomatis. Segera saja saya menerapkan metode-metode yang sama untuk menghafal urutan angka yang jumlahnya meraksasa; daftar panjang berisi kata-kata; ratusan angka berpasangan dan gabungan nama dengan wajah; serta nomor telepon, pokok dan tokoh, puisi, dan banyak lagi. Menjadi seorang ahli memori, saya percaya, telah membuka kunci kreativitas saya—kreativitas yang dulu terhalang oleh pengalaman selama bertahun-tahun disuruh duduk diam dan berkonsentrasi pada pelajaran di sekolah. Mendadak, imajinasi saya bebas!

\*

## BAB TIGA

### MEMORI DAN KREATIVITAS



Mungkin terdengar dramatis kalau berkata bahwa pengalaman saya bersama memori telah mengeret otak saya, tapi memori memang sangat terikat dengan kreativitas—dan banyaknya segi fungsi otak yang melibatkan kreativitas—sehingga Anda akan segera melihat bahwa pernyataan ini sama sekali tidak berlebihan. Lebih penting lagi, melatih memori Anda sangat membutuhkan sumber-sumber imajinasi Anda. Bahkan selama petualangan-petualangan paling awal saya ke dalam kekuatan memori saya, sementara saya masih berusaha menyaingi Creighton Carvello yang hebat, saya sadar bahwa untuk menghafal serangkaian data yang tidak terhubung, seperti urutan kartu, melibatkan pada awalnya mengodekan kartu-kartu itu menjadi citra-citra. Dengan cara ini, potongan-potongan informasi yang tidak terhubung entah bagaimana bisa

*Beberapa orang cemas bahwa diri mereka tidak punya imajinasi yang cukup kuat untuk berlatih memori. Kalau Anda orang yang seperti itu, enyahkan pikiran tersebut! Tidakkah Anda kadang-kadang duduk di meja kerja sambil melamun secara mendetail tentang keberadaan Anda berada di suatu tempat yang lebih eksotis atau—kalau hari ada sedang sangat berat—tempat yang lebih menenangkan? Kalau Anda membiarkan waktu berlalu, mungkin Anda bahkan menemukan bahwa Anda telah menciptakan segenap dunia khayalan dengan ketepatan yang jeli.*

menjadi tersambung bersama-sama. Sekarang aku tahu bahwa proses menggunakan imajinasi ini menggerakkan sejajaran fungsi otak, termasuk logika dan kesadaran ruang.

Beberapa orang cemas bahwa diri mereka tidak punya imajinasi yang cukup kuat untuk berlatih memori. Kalau Anda orang yang seperti itu,

enyahkan pikiran tersebut! Tidakkah Anda kadang-kadang duduk di meja Anda sambil melamun secara mendetail tentang keberadaan Anda berada di suatu tempat yang lebih eksotis atau—kalau hari Anda ada sedang sangat berat—tempat yang lebih menenangkan? Kalau Anda membiarkan waktu berlalu, mungkin Anda bahkan menemukan bahwa Anda telah menciptakan segenap dunia khayalan dengan ketepatan yang jeli. Saya percaya bahwa kita semua punya kekuatan

imajinasi yang luar biasa—hanya saja sering kali kita diajarkan atau dikondisikan untuk menekan kekuatan itu. Saya ingin meyakinkan Anda bahwa tidak ada kata terlambat untuk melepaskan imajinasi Anda.

Saya jelas tahu tentang ini—ingat bagaimana sewaktu kecil saya sering dikritik karena kerap kali melamun? Guru-guru saya melakukan semua yang mereka bisa untuk menekan imajinasi saya. Namun, sekarang, saya telah belajar untuk menghargai bahwa kecenderungan saya sewaktu kecil untuk melamun hanya menunjukkan kekuatan saya berpikir kreatif. Ya, lamunan saya ganjil dan buyar, tapi saya rasa itu adalah cara saya untuk mengungkapkan potensi kreativitas saya yang tak terbatas dan acak—potensi yang saya yakin adalah alasan saya bisa unggul dalam perlombaan-perlombaan memori. Bahwa potensi ini ada dalam diri kita semua, kalau kita belajar (atau belajar kembali, seperti yang dulu saya lakukan) untuk melepaskannya.

Pikiran imajinatif jelas merupakan sesuatu yang datang secara alami kepada saya—hari ini, dengan semakin cepat dan mudah daripada sebelumnya. Namun, kalau Anda merasa bahwa itu tidak alami bagi Anda, saya yakin bahwa latihan-latihan praktis dan semua saran dan tip yang akan Anda temukan

dalam buku ini akan mengajari Anda cara membuka sumbat imajinasi Anda dalam berbagai cara. Semakin Anda melatih imajinasi Anda dalam cara-cara yang saya sarankan, semakin mudah bagi Anda untuk berpikir dengan kreatif—untuk menghasilkan citra, gagasan, dan pikiran—dalam semua perjalanan hidup Anda. Lebih jauh lagi, ketika imajinasi Anda menjadi semakin hidup, begitu pula kekuatan otak Anda, termasuk memori Anda, akan menjadi lebih kuat. Anda akan menemukan bahwa Anda bisa berpikir dengan lebih cepat dan lebih jelas saat memutuskan apa yang hendak Anda kenakan, bagaimana menghafal satu dek kartu atau cara mendapatkan kontrak perdagangan. Untuk meraih semua itu, Anda hanya perlu membiarkan si pelamun itu keluar dan bermain.

### **Di Dalam Benak Saya: Membina Seorang Pelamun?**

Berikut ini adalah kisah nyata tentang kecelakaan yang terjadi di sebuah stasiun kereta api pada 24 April 1958. Seorang ibu muda dan anak-anaknya baru saja mengunjungi seorang bibi di pantai selatan Inggris dan hendak pulang dengan kereta dari *St Leonards-on-Sea*. Ketika mereka menunggu di peron, sang ibu memutuskan

untuk membeli majalah untuk dibaca dalam perjalanan pulang dan meninggalkan putranya yang masih kecil memegang dorongan bayi dan adik bayinya yang baru delapan bulan di dalamnya. Ketika sang ibu berjalan ke dalam kios koran, kereta berangkat dari peron dan mengarah ke terowongan. Saat ini, si anak laki-laki memutuskan bahwa dia juga ingin membaca sesuatu di kereta nanti dan melepaskan dorongan bayi supaya dia bisa menyusul ibunya.

Ketika kereta mengarah ke stasiun, menyebabkan aliran udara ke belakang, dorongan bayi itu mulai bergerak, mengenai landaian peron, dan bertambah cepat. Saat turun, dorongan bayi itu bertubrukan dengan gerbong terakhir kereta, yang kemudian menyeret dorongan bayi itu bersamanya. Saat itu, sang ibu, mendengar keributan, bergegas keluar dan, sambil menjerit ketakutan, menyaksikan bayinya dibawa kepada apa yang dia kira sebagai kematian yang pasti.

Sayalah bayi itu. Ajaibnya, saya masih hidup untuk menceritakan pengalaman ini—sebuah benjol di dahi saya adalah satu-satunya bekas luar tentang apa yang telah terjadi. Namun, saya percaya bahwa benjol ini akan memetakan sisa hidup saya, karena saya pikir peristiwa inilah yang menyebabkan masalah perhatian yang saya derita sewaktu kecil. Kalau memang begitu, meskipun aneh, saya sangat bersyukur, karena tanpa kecenderungan saya untuk melamun, mungkin saya tidak akan pernah menemukan memori sempurna saya.

## LATIHAN 2: Imajinasikan Indra-indra Anda

Latihan ini didesain untuk mengendurkan imajinasi Anda sehingga Anda terbiasa dengan gagasan tentang membuat asosiasi-asosiasi yang tidak biasa—tidak hanya dengan menggunakan citra-citra visual, tapi dengan mengajak semua indra Anda (ini akan terbukti mendasar untuk menciptakan penghafalan yang akan melekat). Latihlah setiap hari kalau Anda bisa, sampai Anda benar-benar percaya diri bahwa Anda bisa membuat tautan-tautan imajinatif yang terasa hidup antara hal-hal yang pada awalnya tampak tak bertautan. Begitu Anda telah membaca instruksinya, tutuplah mata Anda kalau ini membuat Anda lebih mudah menghadirkan citra dan sensasi itu.

### SKENARIO I

Bayangkan Anda sedang memegang sebuah bola sepak di tangan Anda. Bayangkan bahwa baunya seperti jeruk yang baru saja digosok. Resapi sejenak supaya kedua pikiran itu hidup di dalam benak Anda. Sekarang bayangkan tekstur bola itu seperti jeli. Detiknya seperti jam dinding dan rasanya seperti cokelat. Jangan terburu-buru—selamlah citra itu selama setidaknya 5 menit, buatlah citra tersebut sehidup yang Anda bisa. Kalau benak Anda berkellaran, bawalah kembali kepada sensasi pertama saat memegang bola tersebut.

## SKENARIO 2

Begitu Anda sepenuhnya akrab dengan skenario pertama, cobalah yang ini: Bayangkan ada seekor gajah kuning dengan bintik-bintik merah muda. Gajah itu mengeong seperti kucing, terasa seperti jahe dan bertekstur seperti daun jelatang serta beraroma seperti biji kopi segar. Lagi-lagi, habiskan setidaknya 5 menit untuk membuat semua ini hidup di dalam benak Anda.

Ketika Anda siap, ujilah diri Anda dengan mengingat kembali sifat-sifat bola dan gajah itu. Semakin detail Anda membuat visualisasi, semakin mudah Anda menghidupkan citra-citra itu kembali ke dalam pikiran Anda.

# BAB EMPAT

## KEKUATAN ASOSIASI



Saya harap latihan pada akhir bab sebelumnya telah menunjukkan kepada Anda bagaimana Anda mampu mewujudkan di dalam pikiran Anda asosiasi-asosiasi antara tema-tema atau gagasan-gagasan yang pada awalnya mungkin tampak sama sekali tidak berhubungan, dengan melibatkan panca indra Anda. Inilah langkah pertama Anda kepada memori yang sempurna. Bagaimanapun juga, supaya langkah itu benar-benar ada gunanya, Anda harus bisa membuat tautan-tautan tersebut sekuat dan secepat mungkin. Untungnya, otak Anda adalah mesin yang kuat dalam membuat asosiasi—otak Anda ingin membuat tautan-tautan, dan itu membuat mereka semakin cepat. Masalahnya tidak terdapat pada otak Anda sendiri, tapi dengan “gangguan” yang menghalangi Anda untuk berpikir dengan bebas—itu membuat terjun

bebas pikiran Anda terganggu, menyebabkan Anda sedikit-sedikit tersandung.

Kalau Anda merasa gangguan ini menghambat kemampuan Anda untuk berpikir dengan bebas dan kreatif, Anda harus melakukan apa yang telah saya lakukan dan belajar untuk membiarkannya saja. Jangan mencoba melambatkan otak Anda atau menjernihkan bisung di dalam pikiran Anda, dan jangan mencoba mencari logika dalam bagaimana asosiasi-asosiasi yang Anda buat itu bisa saling terhubung; percaya saja bahwa semua itu terhubung dan biarkan kekuatan murni asosiasi “terwujud”.

Saya percaya bahwa kita diprakondisikan untuk mengendapkan pengalaman-pengalaman kita ke dalam kategori-kategori tertentu. Kalau saya ucapkan kepada Anda kata “stroberi”, saya curiga bahwa gambar sebuah stroberi akan muncul ke dalam benak Anda. Itu dia—gemuk dan merah dengan tangkai hijau. Tapi kalau Anda membiarkan benak Anda berkeliaran, membebaskannya, apa yang terjadi? Citra sederhana stroberi itu masih tetap muncul, tapi mungkin Anda dapat mengecapnya kali ini? Atau mungkin Anda dapat membauinya? Apakah kulitnya berbintik-bintik atau berkilauan? Apakah stroberi itu masih di pohonnya, atau ada di dalam mangkuk bersama

*Intinya di sini adalah, kalau  
kekanggoja dilepas, memori  
Anda akan membawa Anda ke  
tempat-tempat yang tidak pernah  
terbayangkan. Setiap kali Anda  
membebaskan imajinasi Anda,  
Anda melepaskan memori Anda  
untuk membuat asosiasi-asosiasi  
dengan secepat kilat, secepat  
sengatan lebah, dan sekuat  
ombak. Kecepatan, ketepatan, dan  
kekuatan dalam asosiasi adalah  
komponen-komponen mendasar  
untuk mempunyai memori yang  
sempurna.*

stroberi-stroberi lainnya?  
Kalau Anda membiarkan  
pikiran Anda berkeliaran  
dengan bebas, mungkin  
asosiasi-asosiasi itu akan  
menjadi semakin luas dan  
semakin kaya. Mereka  
akan menjadi semakin  
hidup. Mungkin Anda  
ingat suatu hari ketika  
Anda berpiknik dan ada  
stroberi. Apakah waktu  
itu Anda bersama seorang  
teman? Apakah stroberi-  
stroberi itu dicelupkan

dalam cokelat atau ditenggelamkan dalam krim?  
Apa yang teman itu kenakan dan apa yang kalian  
bicarakan? Maka begitulah, benak Anda terputus  
lagi—kenang-kenangan yang telah Anda rangkai kini  
menyalakan rangkaian asosiasi lainnya sampai Anda  
berakhir jauh dari tempat Anda mulainya; bayangan  
terakhir sebelum Anda kembali ke dunia nyata mungkin  
tidak ada hubungannya dengan stroberi sama sekali.

Dengan cara yang sama, sang novelis Prancis ber-  
nama Marcel Proust menulis sebuah novel otobiografi

yang berjudul *Kenangan Masa Lalu*, yang dia jalin dari arus kenangan yang dipicu oleh kecapan kue Madeline yang dicelupkan ke dalam teh linden.

Intinya di sini adalah, kalau kekangnya dilepas, memori Anda akan membawa Anda ke tempat-tempat yang tidak pernah terbayangkan. Setiap kali Anda membebaskan imajinasi Anda, Anda melepaskan memori Anda untuk membuat asosiasi-asosiasi dengan secepat kilat, setepat sengatan lebah, dan sekuat ombak. Kecepatan, ketepatan, dan kekuatan dalam asosiasi adalah komponen-komponen mendasar untuk mempunyai memori yang sempurna.

\*

## BAB LIMA



### DIMENSI-DIMENSI ASOSIASI

Selain seberapa cepat—bahkan dalam sekejap—asosiasi Anda, apa yang asosiasi bebas Anda tentang sebuah stroberi dan novel Proust ajarkan, khususnya, adalah bahwa membuat asosiasi-asosiasi bukanlah sesuatu yang sederhana dan berdimensi tunggal. Pertama, emosi Anda ikut bermain. Mungkin sebelum Anda ingat detail-detail dari pengalaman apa pun, Anda ingat bagaimana perasaan Anda tentang itu. Contohnya, akankah Anda ingat hari Anda belajar mengendarai sepeda? Ketika saya berpikir tentang ini, hal pertama yang teringat oleh saya adalah perasaan riang—dan sedikit panik—ketika saya sadar bahwa saya sendirilah yang bertanggung jawab supaya diri saya tetap tegak. Begitu emosi Anda telah menghidupkan peristiwa itu lagi, maka datanglah panca indra. Bau punya tautan yang kuat dengan ingatan: syaraf pembau (pusat indra pembau) dan bagian-bagian

otak yang berasosiasi dengan memori punya hubungan fisiologis yang dekat dengan pembelajaran. Maka Anda mungkin lebih dulu ingat aroma-aroma yang berada di sekeliling Anda ketika mulai mengayuh. Atau mungkin suaralah yang lebih dulu kembali—mungkin Anda ingat angin berembus menembus telinga Anda. Sebagai alternatif, pikirkanlah bagaimana sepotong musik bisa membuat sebuah kenangan lebih hidup (musik sering memicu lebih banyak umpan balik emosional). Atau mungkin pemandangan di sekeliling Anda lah yang membanjir kembali—mungkin Anda punya citra yang tajam tentang bagaimana adegan di sekeliling Anda kelihatannya, terutama kalau ada sesuatu yang terang, hidup, atau tidak biasa.

Ketika saya melatih murid-murid untuk membiarkan pikiran mereka berasosiasi dengan bebas, saya tidak meminta mereka untuk mengingat kali pertama mereka mengendarai sepeda, tapi hari pertama mereka masuk sekolah. Cobalah sekarang. Mungkin Anda punya ingatan samar tentang memasuki bangunan itu dan mungkin sekilas terlihat dalam benak Anda sosok guru yang menyambut Anda, tapi saya bertaruh hal hidup pertama yang Anda ingat adalah bagaimana perasaan Anda. Saya ingat waktu itu saya merasa bersemangat tapi cemas. Saya *seperti* ingin pergi, tapi ada perasaan

kuat berupa tidak ingin meninggalkan rumah yang aman. Saya juga ingat bahwa begitu saya berada di sana, pada hari pertama itu setidaknya, saya senang. Saya ingat banyak tertawa dengan teman-teman baru saya. Lalu datanglah memori indrawi saya. Saya ingat bau aspal di halaman sekolah (bau yang masih mengingatkan saya akan hari pertama itu), bunyi bel yang memanggil

kami untuk masuk kelas pada pelajaran pertama kami, dan bahkan rasa susu sekolah—sepertinya lebih tebal dan lebih berkrim daripada susu di rumah. Saya ingat botol susu itu terasa sedingin es dan warna biru sedotan yang kami gunakan untuk melubangi tutup botol susu yang bersinar serta minum dari sedotan tersebut.

*Kalau Anda bisa mengasah kemampuan alami Anda untuk membuat hubungan-hubungan dan menghidupkan episode-episode dari masa lalu Anda dengan menggunakan emosi dan indra Anda, begitu pula logika serta kreativitas, Anda memudahkan otak Anda untuk mengetahui informasi baru dalam cara sekejap yang hidup dan bisa dikenang*

Kalau Anda bisa mengasah kemampuan alami Anda untuk membuat hubungan-hubungan dan menghidupkan episode-episode dari masa lalu Anda dengan menggunakan emosi dan indra Anda, begitu pula

logika serta kreativitas, Anda memudahkan otak Anda untuk menghafal informasi baru dalam cara sekejap yang hidup dan bisa dikenang. Sebagai tambahan, Anda pun terbiasa dengan perasaan membiarkan otak Anda membuat hubungan-hubungan tercepat dan memercayainya. Asosiasi sekejap adalah aspek yang penting bagi latihan memori, karena asosiasi-asosiasi pertama akan terbukti menjadi asosiasi yang paling bisa diandalkan. Saya akan kembali ke titik ini lagi dan sepanjang buku ini.

### LATIHAN 3: Memori "Bebas Bermain"

Kata-kata membangkitkan kenangan. Lihatlah setiap kata berikut ini untuk memeriksa kilasan-kilasan apa dari masa lalu yang mereka bawakan kepada Anda. Anda hanya perlu melirik setiap kata satu atau dua kali. Cobalah untuk tidak mengedit apa yang Anda ingat, biarkan saja asosiasi-asosiasi pertama Anda mewujudkan. Lalu, biarkan citra, pikiran, emosi, dan perasaan Anda timbul kembali dengan detail sebanyak-banyaknya—mungkin butuh beberapa lama, atau mungkin memakan beberapa menit—lalu berpindahlah ke kata berikutnya. Tujuan latihan ini hanyalah membuat Anda terbiasa untuk membuat asosiasi bebas dan tidak membiarkan hanya citra tapi juga emosi dan sensasi mengalir kembali. Meskipun rasanya ini tidak akan membuat

*Anda menjadi Juara memori, percayalah—semakin lebih baik dan lebih terlatih Anda dalam macam asosiasi bebas ini, semakin Anda akan mahir menghafal.*

ANAK KUCING  
PELANGI  
MAINAN  
ULANG TAHUN  
SALJU  
GEREJA  
BANTAL  
PASIR  
KUKU KAKI

Latihan 3 akan membantu Anda memperoleh kebiasaan tidak hanya menangkap kembali peristiwa, tapi juga pikiran, sensasi, dan emosi yang menyertainya. Anda juga perlu merasa lebih nyaman dengan seberapa cepatnya memori bisa dihidupkan.

Ketika saya melakukan latihan ini—dan latihan-latihan lain seperti ini—saya berkelana maju mundur dalam perjalanan hidup saya. Saya membawa diri saya ke tempat-tempat yang berbeda, bersama orang-orang yang berbeda, merasakan berbagai emosi dan mendengar, melihat, membaui, menyentuh, serta mengecap hal-hal yang berbeda. Kenangan-kenangan datang dengan begitu tebal dan cepat sampai-sampai rasanya

seperti menaiki *rollercoaster*, melesat ke kiri dan kanan menembus sejarah pribadi saya. Saya harap rasanya sedikit banyak seperti itu juga bagi Anda.

### Di Dalam Benak Saya: Kenangan Saya Yang Paling Awal

Kata-kata membangkitkan kenangan, dan setiap kali saya mendengar kata "kasur", saya merasa ditransportasikan kepada memori saya yang paling awal. Saya pasti berusia sedikit dua tahun dan sedang mengguncang palang-palang tempat tidur bayi saya, menikmati perasaan melonjak naik dan turun bersama arus energi yang tidak putus-putus. Saya bahkan bisa ingat ibu saya berkata *la kira* saya sedang melemaskan otot-otot saya, seperti seorang petinju di pinggiran ring tinju. Saya terus-menerus terkejut akan seberapa banyak, seberapa jauh, otak bisa dipicu kalau *la* dibiarkan tak terintang, dibiarkan menjelajah bebas ke dalam ceruk-ceruk terdalamnya.

\*

## BAB ENAM

### RANTAI-RANTAI ASOSIASI



Sekarang Anda tahu bagaimana otak Anda bisa memasok banjir memori yang dipicu dalam sekejap hanya dengan satu kata. Kini Anda harus mengambil langkah berikutnya dan mencoba menempa tautan-tautan antara dua kata yang tampaknya tidak punya hubungan. Kita telah berbicara tentang imajinasi dan kita telah berbicara tentang menggunakan masa lalu Anda untuk membuat asosiasi-asosiasi—ketika Anda menggabungkannya, Anda telah memegang dua keahlian paling mendasar dalam seni memori.

Tanpa titik-titik acuan di masa lalu Anda, saya percaya mustahil Anda bisa membuat hubungan-hubungan antara dua konsep apa pun (entah itu kata, objek, kegiatan, atau apa pun). Masa lalu Anda berisi proses belajar dan Anda perlu menggunakan proses belajar

itu untuk menciptakan jalan-jalan setapak dari satu hal ke hal lainnya. Semua di dalam hidup Anda saling terangkai seperti potongan-potongan *puzzle*. Untuk sampai dari satu potong ke potong lainnya, Anda bisa menghubungkannya satu demi satu. Cara paling efisien untuk menciptakan jalan itu adalah menggunakan potongan-potongan *puzzle* yang paling sedikit—untuk mendapatkan hubungan-hubungan paling terang dari bank pengetahuan Anda.

Misalnya saya ingin menghafal dua kata: *wall* dan *chicken*. Saya punya arus memori tak berujung yang diasosiasikan dengan kedua kata ini dan saya hanya perlu mencari jalan setapak yang saling menautkannya di dalam benak saya. Misalnya:

*Wall* membuat saya teringat album Pink Floyd, dinding yang saya daki sewaktu kecil, dinding yang biasa saya lompat untuk keluar dari sekolah, dan

*Tanpa titik titik acuan di masa lalu Anda, saya percaya mustahil Anda bisa membuat hubungan-hubungan antara dua konsep apa pun (entah itu kata, objek kegiatan, atau apa pun). Masa lalu Anda berisi proses belajar dan Anda perlu menggunakan proses belajar itu untuk menciptakan jalan-jalan setapak dari satu hal ke hal lainnya.*

seterusnya. Ketika asosiasi-asosiasi itu datang dengan tebal dan cepat, saya menemukan tautan yang paling terang: senandung anak-anak tradisional "*Humpty Dumpty sat on a wall.*" Ini dia! Humpty Dumpty duduk di atas dinding dan dia adalah telur—telur dihasilkan oleh ayam. Saya menggunakan imajinasi saya untuk membayangkan seekor ayam menelurkan Humpty di atas dinding. Saya membuat asosiasi itu hidup dengan mengingat diri kecil saya menyanyikan lagu anak-anak itu dan, secara otomatis, saya bayangkan "diri kecil saya" cekikikan membayangkan ada ayam menelurkan Humpty. Mungkin ini tidak benar-benar terjadi pada masa lalu saya, tapi tautan antara diri kecil saya dan senandung itu cukup untuk menciptakan skenario logis bagi reaksi saya. Semua ini terdengar payah dan berbelit-belit—tapi, berkat latihan, otak saya membuat semua hubungan itu hampir dalam sekejap.

Inilah contoh lainnya: pena dan sup. Dengan cara apa Anda bisa menghubungkannya sehingga Anda bisa mengingat keduanya? Dengan menggunakan asosiasi bebas, saya mendapatkan beberapa kemungkinan: menggunakan pena untuk mengaduk sup (mungkin sup itu berubah warna ketika tinta dari pena itu bercampur); menggunakan pena untuk membuat pola atau mungkin

menulis kata di dalam sup yang tebal; mengisi pena dengan sup seakan-akan itu adalah tinta untuk menulis surat; menggunakan pena sebagai sedotan untuk sup itu; dan seterusnya. Meskipun hubungan-hubungan kepada masa lalu saya tidak jelas dalam contoh ini, semua asosiasinya diambil dari pengalaman dan pemahaman saya baik tentang pena dan semangkuk sup. Memori dan asosiasi tidak terpisahkan.

Latihlah prinsip-prinsip yang sama dengan latihan 4. Kalau ini kali pertama Anda mencoba latihan semacam ini, mungkin Anda akan berlama-lama di beberapa kata. Tujuannya adalah membiarkan otak Anda sampai kepada penyama apa pun yang ingin ditemukan tanpa praduga atau prasangka yang menghalangi. Ponsel belum ditemukan pada zaman Beethoven, tapi Anda masih bisa membayangkan sang komposer itu menggunakan ponsel untuk menelepon agennya; atau, kalau otak Anda lebih suka petunjuk audio, mungkin Anda bayangkan ponsel Anda menyalakan *ringtone* Simfoni Kelima dari Beethoven. Yang harus Anda lakukan adalah membiarkan penyama tercepat untuk memasuki kepala Anda. Jangan berusaha membuat hubungan itu lebih aneh atau fantastis daripada yang dibutuhkan—Anda tidak perlu membuat kreativitas

Anda bekerja lembur. Semakin alami dan logis skenario itu bagi Anda, semakin mungkin kedua belahan otak Anda bekerja dengan selaras dan otak Anda akan menerima serta mengingat asosiasi-asosiasi yang Anda munculkan.

Begitu Anda menyelesaikan latihan 4, beri diri Anda ucapan selamat. Anda baru saja menguasai teknik dasar untuk menghafalkan informasi yang tidak berhubungan. Itu disebut Metode Tautan. Sekarang setelah Anda menggunakannya untuk pasangan-pasangan kata, Anda bisa menggunakannya untuk menghafalkan daftar.

#### LATIHAN 4: Menempa Tautan

Lihatlah pasangan-pasangan kata ini dan, seperti seseorang yang menjaring kupu-kupu, tangkaplah asosiasi pertama yang datang ke dalam kepala Anda untuk menautkannya bersama-sama. Jangan tergoda untuk mengedit tautan-tautan itu—bebaskan otak Anda untuk menemukan jalan setapak paling terang dari satu kata ke kata lain di dalam pasangan tersebut. Begitu Anda selesai, tutupi kolom kanan dan lihatlah berapa banyak pasangan yang bisa Anda ingat. Kalau Anda bisa mengingat sepuluh pasangan atau lebih, Anda bisa percaya diri bahwa asosiasi-asosiasi Anda mulai melekat. Teruslah berlatih sampai Anda bisa mengingat semua 14 kata.

BUS	GARAM
MEJA	BULAN
GITAR	PLESTER
MATA KAKI	KACA
SUMBAT	OBOR
BEETHOVEN	PONSEL
KELERENG	LILIN
ANGSA	GELEMBUNG
ELASTIS	HIU
JERUK	SENAPAN
PENA	ATAP
MAWAR	TIKUS
KAMERA	SEPATU
GELANG	SISIR

\*



## BAB TUJUH

### METODE TAUTAN

Mari ambil lima kata pertama dari tes yang saya minta Anda kerjakan tepat pada awal buku ini. Lima kata pertama itu adalah Biola, Ksatria, Kopor, Kalung, dan Salju. Kalau kira sepakat dengan prinsip bahwa semua bisa dihubungkan kepada apa pun, yang perlu Anda lakukan untuk menghafal daftar ini adalah menciptakan tautan antara setiap benda itu. Bayangkan Anda mendengar alunan biola yang manis, yang dimainkan oleh seorang ksatria. Dalam pikiran Anda, lihatlah bagaimana sulitnya bagi ksatria itu untuk menempatkan biola itu di bawah dagunya gara-gara dia mengenakan baju besi. Di dekat kakinya ada kopor, mungkin warnanya hidup, atau mungkin kopor itu sudah lusuh dan usang. Anda membuka kopor itu dan menemukan kalung berlian yang sangat berharga—sinar mentari memantul pada berlian-berlian tersebut sehingga mereka

berkilauan dengan terang; cahaya yang terpantulkan itu membuat Anda menyipitkan mata. Ketika Anda memalingkan wajah, ada bola salju menabrak pipi Anda—Anda merasakan sengatan esnya. Ingatlah bahwa semakin sering Anda berlatih dengan indra dan tanggapan emosional Anda untuk membuat asosiasi, semakin mahir otak Anda untuk merangkainya dengan cepat dan semakin hubungan-hubungan itu melekat dalam otak Anda.

Mainkan kembali adegan singkat ini di dalam benak Anda—tambahkan beberapa detail kalau Anda perlu melakukannya. Begitu Anda telah melakukan itu dengan efisien (tautan-tautan saya mungkin bukanlah yang paling bergaung bagi Anda, tentu saja), seharusnya Anda tidak sulit mengulang daftar kata itu ke depan—dan bahkan ke belakang—hanya dengan memutar ulang cerita tadi. Kalau Anda bisa mengulang urutan benda-benda itu dengan kedua arah, Anda membuktikan bahwa daftar tersebut benar-benar menempel di kepala Anda. Sekarang, bisakah Anda dalam sekejap mengingat kembali dua kata di setiap sisi kopor tanpa menyusuri daftar lengkap lima kata itu lagi? Kalau Anda bisa, otak Anda telah sepenuhnya melebur dan menyatukan data baru itu sehingga kini Anda bisa mereproduksinya (memanggilnya kembali)

dalam berbagai cara. Kemampuan untuk mengingat, menafsirkan, menafsirkan kembali, dan kalau perlu membangun kembali adalah jantung bagi cara kita menilai semua yang kita pelajari.

*Ketika saya mengajarkan Metode Tautan, saya bertanya kepada murid-murid saya berapa lama kira-kira mereka akan mengingat daftar kata itu. Sebagian besar berkata bahwa hanya butuh beberapa menit sebelum mereka melupakannya lagi—tapi mereka segera terkejut saat menemukan bahwa itu sangat tidak benar. Metode ini begitu kuat sehingga sering kali daftar itu melekat dengan baik selama 24 jam.*

Ketika saya mengajarkan Metode Tautan, saya bertanya kepada murid-murid saya berapa lama kira-kira mereka akan mengingat daftar kata itu. Sebagian besar berkata bahwa hanya butuh beberapa menit sebelum mereka melupakannya lagi—tapi mereka segera terkejut saat menemukan bahwa itu sangat tidak benar. Metode ini begitu kuat sehingga sering kali daftar itu melekat dengan

baik selama 24 jam. Saya ragu ada orang yang seberhasil itu kalau sekadar mengulang-ulang kata-kata tersebut lagi supaya hafal mati.

Tapi, memang saya akui, ini hanya lima kata, maka mari tambahkan dua item lagi dan terapkan metode

tautan kepada tujuh benda ini: Perahu, Ban, Parsel, Tombol, Sawi, Tikus, Sepatu But.

Cerita yang terpikir oleh saya adalah saya sedang mengambang malas-malasan di dalam sebuah perahu di atas laut yang tenang. Saat saya mendekati ke tepian, saya melihat ada ban tergeletak di pasir. Saya menggulingkannya sepanjang pasir dan ban itu mengenai parsel. Ketika saya membuka bungkus parsel itu untuk melihat ada apa di dalamnya, saya menemukan sebuah alat dengan tombol merah terang. Saya disergap penasaran dan ketika saya menekan tombol itu, ajaibnya ada sawi terbentuk dari bawah pasir. Keluar dari sawi itu muncullah seekor tikus yang ketakutan, yang buru-buru kabur untuk bersembunyi dalam sebuah sepatu but yang telah dibuang di pantai itu.

Apa yang menurut saya paling menarik adalah bahwa meskipun menghafal mati bisa memakan berjam-jam, dan sering hasilnya masih buruk, belajar menggunakan Metode Tautan ternyata cepat (berapa lama yang dibutuhkan untuk merangkai cerita tadi?), dan hasil mengingatnya kembali biasanya tanpa cela. Ini semua tentang konteks. Metode Tautan melekatkan arti kepada potongan-potongan informasi yang tidak terhubung. Kita menempatkannya dalam konteks yang melekatkan mereka kepada dunia nyata, dengan

beberapa bentuk logika, sehingga mereka menjadi mudah diingat.

## Mengecoh Pikiran

Menurut saya, menggunakan orang pertama juga penting di sini. Dengan menempatkan diri Anda sendiri di dalam cerita itu (Anda tidak membayangkan *saya* yang mengambang di dalam perahu, Anda melihat diri Anda sendiri), entah bagaimana Anda mengecoh otak Anda supaya percaya bahwa pengalaman itu telah benar-benar terjadi kepada Anda.

Namun, Anda bisa mengecoh otak Anda seperti ini hanya kalau Anda telah membaut citra-citra itu sehidup mungkin, dan itu berarti Anda harus menggunakan semua indra Anda. Apa yang bisa Anda lihat ketika Anda mengambang dengan malas-malasan di atas perahu? Apa yang Anda dengar ketika Anda mendekati tepian? Bisakah Anda mendengar karet ban itu ketika terkena panas matahari? Apa warna bungkus parcel itu? Bagaimana rasanya pasir di kaki Anda ketika Anda berlari sepanjang pantai untuk mengejar ban itu? Semakin hidup asosiasi Anda, semakin siap mereka kembali kepada Anda.

Alasan lain bahwa orang pertama sangat berhasil adalah kalau Anda menjadi bagian dari cerita itu, Anda akan mendapatkan perasaan dan emosi yang melekat kepada apa yang telah terjadi. Mungkin Anda merasa relaks dan puas mengambang di sepanjang air. Mungkin Anda hanya sedikit panik atau gelisah ketika ban itu pergi dari Anda. Mungkin Anda sedikit panik ketika ban itu berlari menjauh dari Anda. Mungkin Anda agak cemas ketika menekan tombol merah itu. Begitu Anda membawa kemanusiaan, kerapuhan, dan “kesejatian” kepada cerita Anda, otak Anda dapat memercayainya sebagai kenyataan, sehingga cerita itu lebih mudah diingat. Menariknya, sirkuit otak Anda—yaitu syaraf-syaraf individu dan jaringan-jaringan syaraf yang dikandungnya—tidak bisa membedakan apa yang nyata dan apa yang Anda khayalkan. Hanya “Anda” sebagai kesadaran penuhlah yang tahu kebenarannya—itulah kenapa mengecoh otak Anda relatif mudah.

## Kekuatan Visualisasi

Dari tahun ke tahun, sudah banyak orang menemui saya untuk berkata bahwa mereka takut teknik-teknik semacam ini tidak akan dapat mereka kuasai karena

mereka tidak percaya bahwa mereka punya kreativitas yang mereka butuhkan untuk membuat citra-citra itu melekat dalam ingatan mereka. Bagaimanapun, sangat penting untuk ingat bahwa hal-hal yang Anda bayangkan harus berada di dalam alam kemungkinan; atau setidaknya punya sedikit logika—sehingga meskipun kreatif, citra-citra itu tidak terlalu fantastis. Mungkin citra-citra itu agak ganjil atau tidak biasa, tapi dalam teori masih masuk akal atau mungkin terjadi. Ingatlah skenario pena dan sup pada Bab 6. saya akui tidak mungkin ada orang menggunakan sup sebagai tinta untuk pena. Tapi itu bukan sesuatu yang *sama sekali* mustahil. Mirip dengan itu, Anda ingat Beethoven memakai pensel? Baiklah, Beethoven pasti tidak punya pensel, tapi kalau dia pernah punya, mungkin dia memang akan menggunakannya untuk menelepon agennya. Selalu ada logika di dalam skenario, dan ya, Anda harus kreatif, tapi tidak perlu luar biasa kreatif.

Saya juga ingin meyakinkan Anda dengan membuat pengakuan: sekarang setelah menghafal dengan asosiasi sudah begitu alami bagi saya, citra-citra mental saya tidak semuanya sempurna dalam setiap detailnya. Kadang-kadang citra itu berupa sketsa dengan hanya warna dan bentuk yang tepat; kadang-kadang seperti kartun. Jelas saya tidak memproduksi perwujudan

visual yang sempurna. Saya memunculkan gagasan dan skenario—citra-citra yang cukup untuk membuat hubungan di dalam kepala saya. Namun, untuk sekarang ini, kalau Anda baru saja mulai, saya rekomendasikan supaya Anda mengisi citra-citra Anda sepenuh mungkin; baru setelah Anda benar-benar nyaman dan percaya diri dalam latihan inilah Anda mulai memotong-motongnya.

## Menjadi Pencerita

Ada aspek lain dari Metode Tautan yang belum benar-benar saya sentuh, yaitu urutan. Dalam tes garis dasar yang saya minta Anda kerjakan pada awal buku ini, saya meminta Anda untuk menghafal tidak hanya kata-kata, tapi juga urutan kemunculannya. Bahkan, kalau Anda ingat, nilai Anda dikurangi kalau urutannya tidak benar. Untuk menghindari pengurangan poin, Anda harus membuat tautan-tautan dari satu benda ke benda berikutnya dalam urutan “yang benar”. Cara termudah untuk melakukan ini adalah mengarang cerita yang menggabungkan semua benda di dalam daftar itu satu demi satu. Cerita itu, sebagaimana semua cerita yang bagus, butuh logikanya sendiri, yang menguatkan urutan benda-benda tersebut,

karena urutan kemunculannya punya makna terhadap keseluruhan konteksnya. Ketika Anda memainkan cerita itu kembali, mengikutinya secara logis dari satu skenario ke skenario berikutnya, Anda harus mengingat semua benda dalam urutan yang benar juga. Cobalah latihan berikut ini untuk mendapatkan pengertian yang lebih baik tentang bagaimana ini bisa dilakukan. Kalau ada kata dalam daftar ini yang Anda lupakan saat mengingatnya kembali, tautan-tautan yang Anda buat di dalam cerita itu belum cukup kuat—cobalah lagi.

#### LATIHAN 5: Bercerita dengan memori

Dalam latihan ini, gunakanlah Metode Tautan untuk mengarang cerita yang membuat Anda bisa menghafal sepuluh kata berikut ini secara berurutan. Cerita Anda sendiri akan selalu lebih efektif daripada yang saya karangkan untuk Anda, maka saya tidak ingin memberi Anda petunjuk selain bahwa tidak ada batasan waktu untuk latihan ini. Anda bisa menghabiskan waktu selama yang Anda butuhkan untuk mengarang cerita yang tepat—tapi ingatlah bahwa hubungan-hubungan pertama yang muncul dalam benak Anda dalam sekejap mungkin memang yang paling kuat. Biarkan pikiran Anda untuk berpikir secara intuitif dan gunakanlah panca Indra Anda. Begitu Anda telah mengarang cerita, tutup halaman ini dan tululah

kata-kata itu dalam urutan yang tepat. Kalau skor Anda tidak sepuluh, tautan-tautan cerita Anda belum cukup kuat—kemballah dan perkuat tautan yang lemah di dalam rantai itu.

SEPEDA  
KOMPUTER  
TANGGA  
BANTAL  
KAMERA  
BUMERANG  
KUE  
BUKU HARIAN  
SABUN  
JERAPAH

## BAB DELAPAN

### HOREI KALI PERTAMA USAHA SAYA BERHASIL



Saya telah menjelaskan kepada Anda betapa pentingnya menggunakan asosiasi. Kini saya bisa memberi tahu Anda bagaimana saya akhirnya memecahkan apa yang Creighton Carvello lakukan. Saya sadar saya harus berhenti membuat daftar dan berhenti mencari-cari

jawabannya di luar diri saya. Daripada itu, saya mengetuk kreativitas mengherankan yang sudah selalu menggelembung di dalam diri saya. Anda punya kreativitas yang sama di dalam diri Anda juga. Itulah kenapa saya tahu teknik-teknik saya bisa mengubah memori Anda sebagai memori saya.

*Jadi, bagaimana saya menghafal satu dek kartu pertama saya? Saya mulai dengan menatap setiap kartu untuk melihat apakah mereka mengganggalkan saya kepada sesuatu yang familiar—benda atau orang dari hidup saya.*

Jadi, bagaimana saya menghafal satu dek kartu pertama saya? Saya mulai dengan menatap setiap kartu untuk melihat apakah mereka mengingatkan saya kepada sesuatu yang familiar—benda atau orang dari hidup saya. Contohnya, saya melihat Jack of Hearts dan wajahnya mengingatkan saya kepada paman saya. Kartu 5 Spades bagi saya kelihatan seperti tangan yang diulurkan dengan empat jari dan jempol. Kartu 10 Diamonds mengingatkan saya akan pintu Jalan Downing Nomor 10 (Diamonds mengingatkan saya dengan uang atau kekayaan dan Jalan Downing Nomor 10 adalah di mana Perdana Menteri mengurus kekayaan Inggris; juga alamat yang ditunjukkan oleh singkatan kartu itu: “10 D”). Untuk menghafal ketiga kartu ini secara berurutan, saya menautkan orang dan benda-benda itu—dalam cara yang sama seperti yang Anda pelajari untuk menautkan kata-kata tak berhubungan dalam latihan terakhir. Saya bayangkan paman saya (Jack of Hearts) menggunakan kepalan tangannya (5 Spades) untuk mengetuk pintu Nomor 10 (10 Diamonds).

Setelah jam demi jam, pelan-pelan tapi pasti saya memberi setiap kartu di dalam dek itu identitas baru, sampai akhirnya saya telah memberi setiap kartu kode asosiasi uniknya sendiri. Saya mengocok kartu dan mulai bekerja.

Satu dek utuh pertama butuh hanya kurang dari setengah jam untuk ditautkan menjadi cerita. Saya mengirim paman saya terbang menembus awan dan menembakkan jeruk-jeruk dari buaian yang menetes-neteskan madu. Jack Nicklaus (seorang pegolf, menjadi King of Club saya) menelan sepasang bebek (2 Hearts, karena 2 diwakili oleh bebek dalam angka—sistem bentuk—lihat bab empat belas—dan Heart mengingatkan saya akan paruh dua bebek yang agak menengadahkan), yang sedang meludah kepada orang-orangan salju (8 Diamonds—orang-orangan salju itu adalah angkanya—bentuk untuk 8 dan saya bayangkan untaian es yang bergantung di sekeliling lehernya seperti diamonds). Pada akhir epik melelahkan yang agak seperti Alice-in-Wonderland ini, saya memegang dek dalam keadaan terbalik dan bersiap-siap untuk mengingat kembali setiap kartu secara bergiliran, menyingkap identitas aslinya saat saya melakukan itu. Saya berhasil mengingat 41 dari 52 kartu secara berurutan. Tidak buruk untuk usaha pertama!

Saya membuat awal yang bagus—tapi awal itu masih bercela dan tidak peduli seefisien apa pun saya menggunakan sistem cerita, pikiran untuk menandingi memori Carvello tampaknya masih tak terjangkau. Dia telah menghafal satu dek hanya dalam 2 menit 59

detik, dan bagi saya untuk meningkatkan kecepatan, terutama untuk menyelesaikan cerita dalam 3 menit atau kurang, tampaknya mustahil. Tapi harapan saya tidak padam—saya yakin bahwa keberhasilan sempurna pasti sudah dekat. Kemajuan-kemajuan saya yang nyata dan bisa diukur membuat saya lebih bertekad untuk menyempurnakan sistem saya sampai strategi yang sempurna untuk menghafal akhirnya terpikir oleh saya.

### Kode-kode Kartu Pertama Saya

Saat saya melanjutkan bereksperimen dan berlatih menghafal kartu-kartu dengan metode cerita saya, saya sadar bahwa saya bisa merangkai urutan kartu singkat pertama, tapi lalu saya akan menabrak tautan lemah dalam rantai itu dan satu kartu akan terlepas. Coba saya jelaskan dengan memberi Anda contoh-contoh spesifik dari kode-kode kartu saya pada hari-hari awal itu dan bagaimana saya bisa terpikirkan untuk membuat kode:

- 6 Diamonds/Pesawat terbang (Karena angka 6 mirip bentuk mesin jet di bawah sayap pesawat dan terbang adalah cara bepergian yang mahal, yang

sesuai dengan gagasan diamonds diasosiasikan dengan kekayaan atau uang.)

- 4 **Diamonds/Tunai** (Saya bayangkan kartu ini sebagai koleksi empat koin £1 duduk manis di dalam sebuah persegi.)
- 5 **Clubs/Anjing saya** (Anjing bibi saya bernama Sally dan huruf "S" seperti angka "5". Sally yang rasnya Jack Russell itulah yang menginspirasi saya untuk mempunyai anjing sendiri belakangan; Saya memilih Clubs karena *club* bisa berarti pentungan alias senjata dan anjing Jack Russell adalah anjing penangkap yang bagus).
- 8 **Hearts/Awan** (Karena "8" mengingatkan saya akan awan yang putih dan bergelembung dan Hearts terdengar mirip awan bagi saya.)
- 4 **Spades/Mobil saya** (Karena empat mengingatkan saya akan beroda empat dan Spades mengingatkan saya akan ban-ban saya.)
- 3 **Spades/Hutan** (Karena Spades berbentuk seperti pohon dan karena *three* berbunyi mirip *tree*.)

Logika yang saya terapkan pada kode-kode kartu itu bisa masuk ke dalam tiga kategori: orang dan binatang; transportasi; dan tempat. Saya mengadopsi kode-kode untuk semua kartu di dalam satu dek

hanya dengan menulis semua nama kartu, memutuskan kode untuk setiap kartu, menuliskannya tepat di samping nama kartu—lalu mempelajari setiap pasangan. Ini terdengar melelahkan, dan saya rasa memang begitu, tapi ada asosiasi-asosiasi otomatis tertentu yang saya buat (seperti 7 Diamonds sebagai James Bond 007 dalam film *Diamonds are Forever* dan 9 Clubs sebagai Ni(nine)ck Faldo, sang pegolf) untuk mempercepat proses keseluruhan. Di samping itu, saya tetap termotivasi karena saya tahu begitu saya mempelajari kode-kode ini, mereka akan membawa saya semakin dekat kepada tujuan saya untuk menandingi (mungkin bahkan mengalahkan) Carvello.

Kemudian saya menggunakan Metode Tautan, mengarang cerita-cerita dengan menautkan kode-kode saya untuk setiap kartu dalam urutan yang tepat. Bisa dimengerti, mungkin, saya menemukan bahwa beberapa urutan lebih mudah dihafal daripada urutan-urutan lainnya. Misalnya, lima kartu pertama adalah 3 Spades, 5 Clubs, 4 Diamonds, 6 Diamonds, dan 6 Hearts. Saya akan membayangkan hutan dan di dalamnya anjing saya akan menyalak kepada beberapa lembar uang tunai. Sebuah pesawat mendarat untuk mengambil uang itu dan terbang ke awan. Cerita itu punya urutan dan logika, mata saya bisa menghafalkannya dengan

mudah. Namun, sedikit saja perubahan dalam urutan itu bisa membuat saya kesulitan.

Misalnya, urutannya malah 6 Diamonds, 3 Spades, 5 Clubs, 8 Hearts, 4 Diamonds. Kali ini saya akan membayangkan sebuah pesawat terbang ke dalam hutan di mana anjing saya menggonggong. Namun, anjing saya sekaranglah yang harus terbang ke awan di mana ada uang tunai. Tautan antara anjing saya dan awan menjadi renggang—tautan itu tidak punya logika yang bisa dipercaya, dan ini membuat rantainya lemah.

Tapi berusaha untuk berpegangan kepada logika bukanlah masalah saya satu-satunya. Tidak hanya tautan-tautan di dalam rantai asosiasi saya sering rapuh, saya menghabiskan tumpukan demi tumpukan energi pikiran untuk mengerjakan lompatan-lompatan sinting dan melesat dari satu adegan ke adegan lainnya. Itu melelahkan, menghabiskan waktu, dan tidak terjamin. Kemudian—pada akhirnya—saya mendapatkan momen “Hore!” itu: saya akhirnya mengerti bahwa saya menggunakan bahan-bahan yang tepat, tapi dalam permutasi atau deretan yang salah. Saya mendadak sadar bahwa daripada menggunakan kartu-kartu tertentu yang didesain untuk mewakili tempat-tempat tertentu, kalau saya menggunakan lokasi yang telah ditentukan sebelumnya lalu mengubah setiap kartu

menjadi benda, binatang, atau orang, saya bisa menempatkan citra-citra itu pada perhentian-perhentian berurutan di dalam lokasi itu. Dengan cara itu, selama perhentian-perhentian itu mengikuti urutan yang alami, dan tautan di antara setiap kartu dan lokasinya cukup kuat, saya pasti akan menghafal dan mengingat urutan itu dengan sempurna. Maka sampailah saya, Piala Sucusistem memori saya: "Metode Perjalanan".

### Di Dalam Benak Saya: Arus Kesuksesan

Momen kejernihan adalah hal yang menakjubkan. Anda pasti pernah mengalaminya juga. Ketika saya sadar bahwa arah saya salah, dan—yang paling penting—bagaimana memperbaikinya, saya merasakan dorongan kuat rasa percaya terhadap diri sendiri, seperti seorang alkemis sedang mengubah unsur-unsur biasa menjadi emas. Itu sajalah suntikan yang saya butuhkan untuk berlatih dengan keras, mempelajari dek demi dek kartu, sampai memori saya bisa menandingi dan melebihi Creighton Carvello. Rasa percaya terhadap diri sendiri inilah yang saya rasa telah mengubah saya—jauh lebih daripada kode atau dek kartu—dan mengajari saya bahwa apa pun bisa dicapai dengan tekad dan cara, sesuatu yang telah gagal saya lakukan pada masa sekolah.

# BAB SEMBILAN

## MERANCANG METODE PERJALANAN



Saya rasa adil untuk berkata bahwa Metode Perjalanan mengubah hidup saya—tapi dalam bentuk-bentuk paling awalnya, metode ini jauh dari sempurna. Begitu saya merasa bimbang, saya menguji teori saya tentang penempatan dengan memetakan sebuah perjalanan yang terdiri dari 20 perhentian yang berbeda. Saya tahu ini haruslah perjalanan yang sepenuhnya familiar bagi saya kalau saya tidak ingin harus menghabiskan waktu berpikir tentang apa yang menjadi perhentian berikutnya dan saya juga tahu bahwa saya harus membuat tautan-tautan antara kode-kode kartu dan perhentian-perhentian perjalanan itu benar-benar kuat. Maka, tampaknya alami bagi saya untuk membuat perjalanan pertama saya sebagai perjalanan kaki melewati desa di mana dulu saya tinggal. Inilah lima tahap pertamanya:

- TAHAP 1 Gerbang depan
- TAHAP 2 Rumah tetangga sebelah
- TAHAP 3 Perhentian bus
- TAHAP 4 Toko
- TAHAP 5 Parkir mobil

Lalu saya memutuskan untuk mengodekan ulang kartu-kartu yang awalnya saya bayangkan sebagai tempat menjadi benda, karena kalau tidak begitu saya harus memasang dua lokasi dan saya tahu ini akan membuat saya bingung. Kartu 3 Spades, misalnya, harus berubah dari hutan menjadi batang kayu; kartu 8 Hearts, yang dulu menjadi awan yang agak samar dan sulit diingat, menjadi diri saya (hanya karena saya selalu sulit mengingat kartu ini—menjadikan kartu ini mewakili diri saya menyediakan asosiasi yang kuat, karena saya bisa sepenuhnya membayangkan bagaimana diri saya menanggapi situasi apa pun). Dengan rute yang tetap dan kode benda yang spesifik untuk setiap kartu, saya hanya perlu membayangkan setiap kode (kartu) pada posisinya yang tepat di sepanjang perjalanan.

Misalnya, lima kartu pertama saya adalah: 6 Diamonds, 3 Spades, 5 Clubs, 8 Hearts, 4 Diamonds.

Inilah bagaimana saya menghafal mereka dengan lima perhentian pertama dalam perjalanan memori saya:

- Saya bayangkan ada pesawat (6 Diamonds) parkir di gerbang depan rumah saya.
- Di luar rumah tetangga saya ada sebatang kayu (3 Spades) yang bersandar di pagarnya.
- Di perhentian bus, anjing saya (5 Clubs) melompat-lompat sambil menyalaki arus lalu lintas.
- Di dalam toko, saya melihat diri saya (8 Hearts) sedang membeli surat kabar.
- Di dalam parkir mobil, ada sebundel uang (4 Diamonds).

Kali ini benak saya tidak bingung dengan urutannya, karena perjalanan itu membuat saya bisa menyusun urutan tanpa susah payah. Saya menguji 20 kartu dan sukses—saya tidak membuat satu kesalahan pun. Maka, saya meningkatkannya: saya memperluas rute sehingga rute itu berjalan dari gerbang rumah saya, menembus desa, mengelilingi sebuah pub, menyeberangi lapangan kriket, menyusuri jalan dengan pemandangan indah ke gelanggang boling, sampai saya mendapatkan perjalanan dengan 52 tahap—tepat untuk satu dek kartu penuh.

Setelah beberapa kali latihan lagi secara mental berjalan dalam rute 52 tahap saya tanpa berusaha menghafal apa pun sepanjang perjalanan itu, waktunya untuk mencoba satu dek penuh. Akankah strategi saya bisa menaklukkan tantangan terbesar ini? Ya! Saya berhasil mengingat 52 kartu tanpa kesalahan dalam kurang dari 10 menit. Pada titik ini saya tahu bahwa saya bisa menandingi rekor 2 menit 59 detiknya Creighton Carvello—ini tinggal waktu saja.

### **Menanggulangi kekurangan: Hantu-hantu di lokasi**

Meskipun metode saya sempurna untuk satu dek, saya menemukan bahwa beberapa asosiasi yang saya buat begitu kuat sehingga ketika saya berusaha mengulangi perjalanan itu, saya mendapatkan hantu citra “ganda” dari urutan sebelumnya dan otak saya menjadi bingung akan citra-citra yang mana yang tepat untuk urutan itu. Jawabannya sederhana: saya membutuhkan lebih dari satu perjalanan. Saya merancang enam perjalanan sekaligus, menggunakan mereka secara bergantian, sehingga pada saat saya kembali menggunakan perjalanan yang telah saya

gunakan sebelumnya, memori dari kartu-kartu yang telah saya hafalkan kali terakhir telah memudar.

Latar-latar untuk beragam perjalanan saya harus cukup familiar, merangsang dan menarik sehingga saya akan mengingat tahap-tahap yang saya pilih sepanjangnya tanpa masalah sama sekali. Saya senang bermain golf, maka pilihan alami bagi saya adalah dua lapangan golf kesukaan saya, begitu juga rumah (perjalanan dalam rumah juga sama baiknya, selama

rute di sekeliling lokasinya masuk akal dan mudah Anda ingat) dan kota atau desa yang pernah saya tinggali.

*Proses seleksi alami terjadi ketika, dengan mencoba-coba, saya menyaring rute-rute yang tidak berhasil. Contohnya, kalau tahap-tahap sepanjang rute-rute itu terlalu mirip, saya merasa mereka tidak cukup mudah diingat. Saya merancang satu perjalanan yang terdiri dari 52 toko di sebuah kota. Tapi itu tidak berhasil, karena saya harus berusaha terlalu keras untuk mengingat urutan toko-tokonya dan saya kesulitan membedakan satu toko dari toko lainnya dalam pikiran saya.*

Proses seleksi alami terjadi ketika, dengan mencoba-coba, saya menyaring rute-rute yang tidak berhasil. Contohnya, kalau tahap-tahap sepanjang rute-rute itu terlalu mirip, saya merasa mereka tidak cukup mudah diingat. Saya merancang satu perjalanan yang terdiri dari 52 toko

di sebuah kota. Tapi itu tidak berhasil, karena saya harus berusaha terlalu keras untuk mengingat urutan toko-tokonya dan saya kesulitan membedakan satu toko dari toko lainnya dalam pikiran saya. Dengan cukup cepat saya berkesimpulan bahwa keragaman dan kontras dalam tahap-tahap itu sendiri dan dalam interaksi saya dengan mereka termasuk kunci bagi perjalanan yang berhasil. Khususnya, kalau saya mendasarkan sebuah rute berkeliling sebuah kota, saya bergerak dalam cara-cara yang berbeda di dalam atau di sekeliling perhentian-perhentiannya. Saya memastikan diri saya berjalan masuk dan keluar bangunan-bangunan, mungkin saya menghampiri dinding atau menyeberangi sungai atau kali. Mungkin saya muncul ke dalam kotak telepon, atau berhenti untuk melihat menu di restoran lalu berkeliaran untuk menatap sebuah patung, dan seterusnya. Perjalanan itu menarik dan melekat di dalam benak saya dengan mudah. Dan begitu saya telah menempuhnya beberapa kali, saya tidak perlu berpikir lagi kalau sedang mengingatnya kembali—saya bisa secara mental berjalan dengan autopilot dan menggunakannya untuk menyediakan kait-kait untuk menggantungkan informasi di situ.

## Di Dalam Benak Saya: Mengatasi Perencanaan Kota

Orang sering bertanya kepada saya apakah saya secara rutin memutakhirkan rute-rute saya kalau ada perubahan dalam dunia nyata. Jawabannya tidak. Begitu rute-rute itu terpaku erat-erat, mereka memberi saya trayek yang secara otomatis membimbing saya dari satu tahap ke tahap berikutnya. Memutakhirkan rute itu akan mengganggu saya. Kenyataannya, saya bahkan menghindari kembali ke rute-rute lama, kalau saya bisa—saya tidak ingin tahu apakah tokoh-tokoh yang saya gunakan di dalam rute saya telah mengubah fungsi mereka, rumah-rumah telah diratakan, atau kotak-kotak telepon telah dipindahkan. Saya lebih memilih untuk mengingat dan menggunakan rute-rute itu sebagaimana dulu adanya.

## Mengalahkan kekurangan: Guntingan kartu

Ada satu unsur lagi dalam sistem saya yang belum terjamin—ada kode-kode kartu tertentu yang agak tidak terduga, beberapa yang terus-menerus saya lupakan. Saya sadar bahwa kartu-kartu yang diwakili oleh orang daripada benda lebih mudah diingat kembali. Orang bisa berinteraksi dengan perhentian-perhentian

dalam perjalanan saya; mereka punya perasaan dan emosi yang bisa mengubah adegan abstrak menjadi sesuatu yang mendatangkan bencana, menyenangkan, lucu, dan sebagainya. Menyuntikkan emosi ke dalam proses penghafalan saya membuatnya langsung lebih mudah diingat. Jadi, sekaranglah waktunya untuk mengubah semua kode kartu saya menjadi orang (dan dua binarang kesukaan).

Ingat 3 Sekop? Pertama, saya mengodekannya sebagai hutan, lalu batang kayu, kemudian pada putaran akhir penyempurnaannya, 3 Sekop menjadi Malcolm, pria yang biasa memasok kayu untuk perapian saya. Kartu 6 Diamonds, dulunya pesawat, menjadi Tim, teman saya yang dulu bekerja di penerbangan. Maka, saya mulai lekas-lekas menyempurnakan kode-kode saya sampai saya mendapatkan satu daftar pemain film yang akan meninggalkan kesan dalam memori saya. Tidak semua di antara mereka adalah orang-orang yang saya kenal—ada banyak orang terkenal di sana juga. Kartu 3 Hati, contohnya, adalah Beverley Sisters (trio penyanyi dari 1950-1960an), sedangkan King of Clubs tidak lagi Jack Nicklaus, melainkan Adolf Hitler (Clubs membuat saya teringat dengan agresor). Tiga puluh tahun kemudian, setelah tokoh-tokoh utama kartu tak terlupakan saya berada di tempatnya, saya jarang

mengubah kode, karena saya tidak perlu melakukannya. Dan ada satu kartu yang sangat istimewa, karena kartu itu tidak pernah diubah: saya bangga untuk berkata bahwa kartu 5 Clubs saya sampai hari ini adalah anjing tua saya tersayang.

\*

# BAB SEPULUH

## MENGGUNAKAN METODE PERJALANAN



Untuk mengingat secara mendetail semua kegiatan yang Anda tempuh kemarin, kalau Anda seperti saya, Anda memulai hari dan “berjalan” menembus lokasi-lokasi untuk mengingat apa yang telah Anda lakukan di setiap tempat. Lalu, kalau saya bertanya Anda makan apa siang kemarin, mungkin Anda menangkap citra diri Anda sedang duduk menghadap makanan Anda. Mungkin Anda berada di meja dapur, di tempat kerja, di kafe atau restoran. Bahkan kalau Anda makan dalam perjalanan, mungkin Anda membayangkan di mana Anda berada, berjalan sekaligus mengunyah. Dari titik acuan ini—di mana pun titik itu—Anda akan memundurkannya dan mengingat kembali apa yang Anda makan waktu itu. Selesai.

Tempat menyediakan jangkar bagi memori kita—mereka adalah titik-titik acuan pergerakan kita dalam

plot perjalanan. Saya percaya bahwa tanpa titik-titik acuan ini, proses pikiran kita dan terutama memori kita akan jauh lebih kacau, acak, dan mustahil untuk ditangkap kembali. Kalau saya diminta untuk membuat ikhtisar hidup saya, saya menggambar pergerakan saya menembus semua kota dan desa berbeda yang pernah saya tinggali. Untuk menyingkap pengalaman saya dengan pendidikan, pertama saya mengingat kembali citra-citra dari sekolah-sekolah yang pernah saya datangi. Untuk karir saya, saya mulai dengan

membayangkan diri saya berada di setiap bangunan di mana saya pernah bekerja.

Tiga kunci untuk mengembangkan memori yang sangat efisien adalah Asosiasi, Lokasi, dan Imajinasi (ingatlah Mohammad ALI supaya Anda mudah mengingatnya)—dan begitu saya merancang Metode Perjalanan, akhirnya saya sampai pada solusi akhir tantangan yang saya ajukan kepada diri sendiri ketika pertama melihat Creighton Corvello menghafal dek kartu itu di TV.

*Tiga kunci untuk mengembangkan memori yang sangat efisien adalah Asosiasi, Lokasi, dan Imajinasi (ingatlah Mohammad ALI supaya Anda mudah mengingatnya)—dan begitu saya merancang Metode Perjalanan, akhirnya saya sampai pada solusi akhir tantangan yang saya ajukan kepada diri sendiri ketika pertama melihat Creighton Corvello menghafal dek kartu itu di TV.*

kali pertama melihat Creighton Carvello menghafal dek kartu itu di TV.

## Bagaimana Cara Kerjanya?

Saya sudah memberi tahu Anda tentang bagaimana saya menggunakan Metode Perjalanan untuk menghafal dek kartu pertama saya, tapi untuk memperkenalkan Anda untuk menggunakan metode ini sendiri saya ingin membawa Anda secara khusus menempuh proses pikiran saya saat saya menggunakan sebuah perjalanan singkat bertahap tujuh ke sekeliling rumah untuk menghafalkan satu daftar item.

Inilah tujuh tahap pertama pada Perjalanan Rumah saya:

- TAHAP 1    Jendela kamar tidur
- TAHAP 2    Meja samping tempat tidur
- TAHAP 3    Tangga
- TAHAP 4    Kamar mandi
- TAHAP 5    Lemari baju
- TAHAP 6    Ruang tengah
- TAHAP 7    Dapur

## Di Dalam Benak Saya: Ternyata Yunani!

Saat saya mencoba-coba bermain kartu, saya menyimpulkan bahwa menggunakan perjalanan adalah cara paling efektif untuk menghafal sederajat informasi. Maka saya pikir saya telah mengembangkan sistem baru saya sendiri. Beberapa tahun kemudian, saya merasa agak terpukul saat mengetahui bahwa metode ini sebenarnya berusia ribuan tahun! Dalam tradisi oral dunia, para sepuh berkisah untuk melestarikan adat istiadat dan budaya mereka kepada generasi berikutnya. Rupanya, karena papyrus sebagai bahan kertas masih langka, orang-orang Yunani kuno sering menggunakan "loci" (tempat-tempat) sebagai alat bantu ingat sebelum saya menemukannya! Jadi, bagaimana mereka bisa mengembangkan sistem itu?

Ceritanya adalah sang penyair Yunani bernama Simonides dari Ceos (556-468 SM) lolos dari lubang jarum kematian ketika dia dipanggil dari sebuah jamuan kemenangan untuk menemui dua pria muda di luar istana. Ketika dia sampai di luar, Simonides tidak bisa menemukan mereka, dan berbalik untuk kembali ke pesta. Namun, terjadilah gempa bumi dan aula jamuan itu ambruk, membunuh para hadirin di dalamnya. Belakangan, Simonides diminta untuk mengidentifikasi mayat-mayat mereka, yang dia lakukan dengan mengingat kembali siapa yang duduk di mana, di meja makan. Para ahli sejarah mengklaim bahwa inilah lahirnya sistem memori loci. Sejak saat itu, para orator Yunani kuno menempatkan unsur-unsur kisah

*mereka pada tempat-tempat tertentu di sepanjang rute mental untuk mengingat kembali kisah itu dalam urutan yang tepat.*

*Meskipun saya harus mengakui bahwa saya agak syok saat tahu bahwa saya bahkan lahir jauh sesudah orang pertama yang pernah menggunakan sistem seperti ini, saya juga yakin—kalau sistem seperti Metode Perjalanan dianggap cukup baik untuk orang-orang Yunani kuno, saya pasti sangat mujur.*

Pertama, bayangkan diri Anda melangkah dalam perjalanan itu dalam tahap-tahap yang masuk akal. Jangan cemas kalau rute ini tidak benar-benar persis rumah Anda. Anda bisa menyesuaikan metode ini supaya cocok dengan rumah Anda belakangan nanti. Untuk sekarang, pelajirlah rute ini sehingga Anda dapat melangkahinya dalam benak Anda maju dan mundur. Begitu Anda merasa percaya diri Anda bisa melakukan ini, Anda sudah siap menggunakannya sebagai satu setel kaitan untuk satu daftar berisi tujuh item. Lagi-lagi, kita telah berbicara tentang bagaimana orang lebih mudah mengaitkan tahap-tahap perjalanan daripada benda-benda, tapi benda-benda menyediakan kasus-kasus tes yang baik, sementara Anda semakin terbiasa terhadap metode itu (mungkin Anda juga lebih ingin, dalam kehidupan sehari-hari Anda,

untuk menghafal benda-benda—dalam wujud daftar belanjaan, atau mungkin kado-kado yang diberikan kepada Anda pada hari ulang tahun Anda supaya Anda bisa menulis catatan terima kasih).

Memang aneh, tapi saya rekomendasikan supaya Anda tidak mendekati latihan ini dengan niat berusaha keras untuk menghafal benda-benda itu. Seluruh keajaiban Metode Perjalanan adalah bahwa usaha yang dibutuhkan secara virtual—Anda tidak perlu berusaha terlalu keras, karena imajinasi kuat Anda dan keahlian Anda untuk membuat asosiasi sepanjang perjalanan yang familiar ini akan membuat Anda bisa secara otomatis mengingat kembali item-item dalam urutan asli mereka. Jangan lupa untuk berpegangan kepada asosiasi-asosiasi pertama Anda, yang merupakan asosiasi-asosiasi yang paling mungkin kembali kepada Anda. Inilah item-item Anda:

**BULU • SENDOK TEH • KURSI • KEONG • PAYUNG  
• MAWAR • TEMPAT TIDUR GANTUNG**

## **TAHAP I**

*Jendela kamar tidur/Bulu*

Bayangan yang melompat ke benak saya adalah sehelai bulu putih yang pelan-pelan berzigzag turun melewati

jendela kamar tidur. Berusahalah untuk mencari akal tentang apa yang Anda bayangkan supaya citra ini melekat. Pikirkanlah alasan logis kenapa bulu akan melayang lewat—mungkin seekor burung telah menjatuhkannya, atau angin telah meniupkannya dari sarang di dalam pancuran atap rumah Anda; atau mungkin bulu itu tertiuap keluar dari jendela kamar tidur Anda, terbebas dari selimut atau bantal bulu Anda.

## TAHAP 2

### *Meja samping tempat tidur/Sendok teh*

Pada tahap 2, saya melihat ada sendok teh di meja samping tempat tidur. Itu kurang menempel, maka untuk membantu citra tersebut melekat, saya harus bertanya kenapa sendok teh itu ada di sana. Mungkin sendok itu tertinggal dari cangkir teh pagi, atau mungkin sendok tersebut ditinggalkan di sana setelah saya minum obat malam? Ingatlah betapa pentingnya menggunakan indra-indra Anda untuk menguatkan asosiasi-asosiasi Anda (lihat latihan 2)? Saya ingin membayangkan bahwa saya menjilat sendok teh itu, berusaha rasanya bisa memberi saya petunjuk tentang kenapa sendok tersebut di mana dan telah digunakan

untuk apa. Saya sepenuhnya mencelupkan diri saya ke dalam skenario itu.

## TAHAP 3

### *Tangga/Kursi*

Saat saya berjalan menuju tangga, saya menemukan ada kursi menghalangi jalan saya. Ada banyak kesempatan di sini untuk menggunakan indra-indra Anda. Apa warna kursi itu? Apakah kerangkanya dari kayu atau logam dan apakah kursi itu halus atau kasar? Apakah Anda harus memutar kursi itu atau Anda harus mengangkatnya supaya tidak menghalangi jalan Anda? Saya juga menanyai diri saya kenapa ada orang meninggalkan kursi itu di sana? Apakah mereka hendak meletakkannya kembali di loteng? Mungkin ada anak kecil membawa kursi itu ke atas untuk bermain-main dengannya? Lihatlah diri Anda menghindari atau menjatuhkan kursi itu—ingat, Andal adalah bintang dari film di dalam pikiran Anda, maka lakukanlah apa yang tampaknya alami. Mungkin Anda merasa agak gelisah atau frustrasi akibat gangguan itu—semakin baik lagi kalau Anda bisa menggunakan emosi Anda untuk membuat adegan itu terasa lebih nyata. Ingatlah bahwa jika Anda benar-benar merupakan bagian dari aksi

tersebut, Anda lebih mudah mengecoh otak Anda untuk berpikir bahwa itu benar-benar terjadi (lihat bab tujuh).

## TAHAP 4

### *Kamar Mandi/Siput*

Tahap ini punya masalah yang agak lebih banyak, karena garis logika yang jelas sulit ditemukan. Namun, ini juga berarti sudah waktunya bagi Anda untuk membuat salah satu asosiasi yang telah Anda latih pada Bab 6. Apakah ada keong di seluruh bak mandi, memanjati dinding, dan di baskom? Atau dapatkan Anda melihat satu siput saja yang meninggalkan jejak lendir keperakan di lantai? Mungkin hanya ada satu siput yang besar sendiri? Secara pribadi, saya merasa ukuran yang berlebihan malah mengganggu logika saya dan secara tidak perlu malah beban kerja otak saya meningkat, maka saya lebih suka sesuatu yang bisa dipercaya (jejak lendir, mungkin).

## TAHAP 5

### *Lemari Baju/Payung*

Setiap lemari di dalam perjalanan saya harus bisa dibuka! Saya bayangkan diri saya menarik pintu

lemari itu dan setangkai payung merah terang jatuh keluar. Warna penting dalam proses mengingat karena warna membuat asosiasi menjadi lebih hidup. Saya juga berusaha menghadirkan bunyi payung ketika jatuh berdengking dengan janggal ke lantai. Kenapa ada payung di dalam lemari? Apakah payung itu terbuka atau tertutup? Apakah itu jenis payung yang kecil dan padat atau payung yang besar dengan pegangan panjang? Siapa yang punya? Apakah Anda mengambilnya atau mengembalikannya?

## TAHAP 6

### *Ruang Tengah/Mawar*

Ruangan ini berbau semerbak mawar. Di atas meja kopi ada vas yang penuh dengan kembang mekar kuning terang. Anda bisa memberinya warna apa pun yang Anda suka. Saya memilih kuning karena itu adalah warna ceria—mungkin beginilah perasaan penerima bunga-bunga mawar itu ketika mendapatkannya. Kenapa bunga itu diberikan? Mungkin itu adalah hadiah ulang tahun?

## TAHAP 7

### Dapur/Tempat Tidur Gantung

Ketika saya tidak bisa menemukan akal yang jelas terhadap suatu asosiasi, saya memasukkan diri saya ke dalam adegannya. Saya bayangkan sebuah tempat tidur gantung disangkut dari pegangan-pegangan lemari dapur, menghalangi jalan ke pintu belakang. Saya melemparkan diri saya ke dalam tempat tidur gantung dan membayangkan diri saya berayun dari satu sisi ke sisi lain dan menubruk kulkas saat melakukannya.

Perjalanan Anda telah selesai, dan sekarang saya bertaruh bahwa Anda akan bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan mudah (lalu pasti dengan memainkan kembali adegan tadi di dalam kepala Anda sampai Anda mendapatkan jawabannya):

- Item apa yang ada di dalam kamar mandi?
- Di mana mawar-mawarnya berada?
- Apa item keempat di dalam daftar?
- Item apa yang berada di antara bulu dan siput?
- Bisakah Anda menyebutkan ketujuh item itu secara berurutan?

## LATIHAN 6: Perjalanan Pertama Anda

Sekarang waktunya bagi Anda untuk menguji Metode Perjalanan bagi dirimu sendiri—kali ini saya tidak akan memasukkan gagasan ke dalam kepala Anda, karena asosiasi-asosiasi yang Anda buat sendiri akan jauh lebih kuat daripada tautan-tautan yang saya buat untuk Anda. Ikuti langkah-langkah dan selalu berusaha untuk tidak mengedit tautan-tautan pertama yang datang kepada Anda, tapi berusahalah untuk membuatnya sehidup mungkin, dengan menggunakan panca indra Anda.

1. Rancang satu rute mengelilingi rumah Anda yang terdiri dari 12 tahap. Kalau Anda kekurangan tempat dalam ruangan, perluas perjalanan itu menembus halaman dan sepanjang jalan. Pastikan rute itu logis—jangan buat tahap 1 kamar tidur, tahap 2 dapur, dan tahap 3 kamar mandi, contohnya. Kedua, jangan kembali ke sebuah ruangan begitu Anda telah meninggalkannya. Tuliskan daftar tahap-tahap ini kalau itu membantu Anda merencanakan perjalanan Anda—inilah yang saya lakukan ketika kali pertama mengembangkan rute-rute saya sendiri pada 1987.
2. Tempuhlah perjalanan itu di dalam benak Anda lagi dan lagi sampai Anda bisa mengingatnya maju

dan mundur tanpa berpikir. Mungkin bisa membantu kalau Anda benar-benar menempuh perjalanan itu beberapa kali juga, kalau hal itu memang praktis.

3. Begitu Anda percaya diri bahwa Anda tahu perjalanan Anda di luar kepala, terapkan Metode Perjalanan untuk menghafal daftar 12 item berikut ini dalam urutan yang tepat. Biarkan imajinasi hidup Anda untuk keluar bermain—ingat, gunakan logika dan kreativitas serta indra dan emosi Anda. Ketika Anda bergerak sepanjang rute, jangan tergoda untuk melihat daftar itu kembali untuk menyegarkan memori Anda. Percayailah kekuatan pikiran Anda dan yakinkanlah bahwa perjalanan ini akan menghadirkan item-item itu dan urutan mereka. Ambil saja waktu selama yang Anda butuhkan, tapi biasanya dua menit sudah cukup.

KUE  
KUDA  
SURAT KABAR  
CERET  
CAMBUK  
MERIAM  
PISANG  
TELEPON  
ELVIS PRESLEY  
TELESKOP  
LONCENG  
KOPI

4. Sekarang, tutupi daftar itu dan lihatlah berapa item yang bisa Anda ingat kembali dalam urutan yang tepat. Tulislah item-item itu. Beberapa akan kembali kepada Anda dengan lebih mudah daripada item-item lainnya. Contohnya, Elvis Presley mungkin salah satu yang mudah—ingat bagaimana saya menemukan bahwa orang jauh lebih mudah diingat dalam Metode Perjalanan daripada benda, dan itulah kenapa saya mengubah semua kartu bermain saya menjadi orang? Skor sembilan atau lebih adalah skor yang bagus.
  
5. Sekarang, untuk membuktikan kepada Anda tentang cermatnya metode ini, jawablah pertanyaan-pertanyaan tes berikut ini:
  - Item apa di daftar itu yang ada di antara Elvis dan lonceng?
  - Apa item ketiga di daftar itu?
  - Ada di nomor berapakah meriam?
  - Item apa yang ada sesudah pisang?
  - Berapa banyak item yang bisa Anda ingat kembali dengan tepat dalam urutan yang terbalik?

Mengingat kembali item-item secara terbalik memang keras. Jadi, selamat jika Anda bisa mengingat 12 item itu dengan tepat. Jangan cemas kalau Anda tidak bisa—Anda akan semakin mahir dengan berlatih.

Sekarang cobalah latihan pada halaman-halaman berikut ini, lalu bacalah kesimpulan di halaman 62.

### **Kesimpulan: Membongkar Rahasia Sihir**

Inilah pertanyaan lain untuk Anda. Fungsi mana dari belahan otak kiri dan kanan yang telah Anda gunakan untuk latihan bab ini? Dan berapa banyak indra yang Anda gunakan? Jawabannya—banyak!

Berkat otak kanan Anda, Anda menggunakan urutan, logika, tuturan, analisis, dan hitungan (contohnya, untuk mengetahui item apa yang merupakan item keempat dalam suatu daftar), sementara otak kanan Anda memberikan imajinasi, warna, dimensi (ukuran dan bentuk benda), dan kesadaran ruang (rasa lokasi dan tempat). Panca indra Anda memberi Anda rasa, sentuh, lihat, bau, dan bunyi. Kedua sisi otak Anda dan indra Anda semua bekerja dengan selaras.

Latihan pada halaman sebelumnya adalah salah satu yang paling penting dalam buku ini, karena untuk kali pertama Anda merancang perjalanan Anda sendiri dan menggunakannya untuk menghafal satu daftar item yang telah saya berikan kepada Anda. Saya dapat memberi tahu Anda semua yang saya tahu, pikirkan, atau telah singkap dalam Metode Perjalanan,

tapi sampai Anda mulai menggunakannya untuk diri Anda sendiri, termasuk merancang perjalanan-perjalanan Anda sendiri, ini akan masih menjadi prinsip yang abstrak yang tidak ada hubungannya dengan kemampuan Anda untuk mengingat dari hari ke hari. Saya suka bagian ini dalam proses pelatihan ini, karena setelah semua yang saya berusaha menjelaskan sejauh ini menyatu, Anda bisa melihat sendiri sihir Metode Perjalanan.

\*

# BAB SEBELAS

## BUKTI UNTUK METODE PERJALANAN



Sejauh ini, semua yang telah saya ajarkan kepada Anda tentang Metode Perjalanan mengusulkan bahwa untuk mendapatkan hasil terbaik, Anda menggunakan perjalanan yang Anda tahu—perjalanan yang nyata—untuk mengaitkan item-item ke situ. Tapi apakah ada dasar ilmiah untuk ini? Apakah kalau Anda menggunakan perjalanan-perjalanan ini berulang kali bisa membuat memori Anda lebih baik? Dan kenapa perjalanan-perjalanan nyata begitu efektif?

Pada 2002, bersama dengan sembilan “penghafal super” lainnya, saya ikut serta dalam sebuah kajian yang dilaksanakan oleh Institut Neurologi di London untuk melihat apa yang terjadi dalam otak kita saat kita menghafal informasi.

Kami menjalani Pencitraan Bergema Magnetis Fungsional: secara bergantian, otak kami dipindai,

pertama untuk mencari apa pun yang tidak biasa atau tidak teratur dalam struktur otak kami dan, kedua, untuk melihat apa yang terjadi ketika kami memasukkan informasi ke dalam memori. Hasilnya diukur terhadap sebuah kelompok kendali yang tidak punya pengetahuan tentang teknik-teknik memori. Kajian itu

*Namun, bukti juga menunjukkan bahwa ketika kami para penghafal super sedang menghafalkan informasi, kami menggunakan "strategi pembelajaran ruang". Ini berarti kami menggunakan wilayah di dalam otak kami, yaitu hipokampus, yang memang khususnya penting bagi memori ruang/spasial (sebenarnya, ada dua hipokampus, tapi kami cenderung menyebutnya sebagai satu kesatuan).*

menyimpulkan bahwa tidak ada yang jenius di dalam otak kami—secara struktural, semua "penghafal super" punya otak sama seperti orang lain.

Namun, bukti juga menunjukkan bahwa ketika kami para penghafal super sedang menghafalkan informasi, kami menggunakan "strategi pembelajaran ruang". Ini berarti kami menggunakan wilayah di dalam otak kami, yaitu hipokampus, yang memang khususnya penting bagi

memori ruang/spasial (sebenarnya, ada *dua hipokampus*, tapi kami cenderung menyebutnya sebagai satu

kesatuan). Ini adalah bagian dari memori yang kita semua gunakan untuk merekam informasi tentang sekeliling kita dan untuk mengorientasikan kita di dalam sebuah ruang, entah itu kamar, bangunan, taman, atau kota. Pada dasarnya, hipokampus membantu kita supaya tidak tersesat. Bukti ilmiah untuk hal ini membuat kemujaraban Metode Perjalanan lebih mudah dipahami.

Ketika saya menghafal ratusan kata, angka, atau kartu, saya menavigasi rute-rute sekeliling lapangan-lapangan golf yang familiar, tempat-tempat liburan, kota, desa, rumah teman dan halamannya, serta tempat jalan-jalan kesukaan saya. Setiap kali saya melakukan ini, saya mengaktifkan wilayah hipokampus saya, yang menjadi semakin kuat, sebagai gantinya memperkuat memori saya secara keseluruhan. Sebuah lembaga penelitian menunjukkan bahwa wilayah hipokampus sopir taksi hitam London, yang menghabiskan tiga tahun mempelajari "Pengetahuan", tentang 500 rute di sekeliling kota, cenderung sedikit lebih besar daripada orang-orang lainnya. Semakin berpengalaman sopir itu, semakin besar hipokampusnya. Saya percaya bahwa ini adalah dampak langsung dari mempunyai pekerjaan yang mengharuskan Anda melakukan navigasi selama berjam-jam. Sesungguhnya prinsipnya tidak berbeda

kalaupun Anda ingin punya perut yang rata, Anda harus melatih otot-otot perut Anda secara rutin.

### **Rasa tempat dan memori episodis**

Ketika saya berada di tempat yang saya kenal dengan sangat baik, misalnya dapur saya, saya melekatkan begitu banyak memori pribadi kepadanya sehingga saya bisa merasakan ruangan itu dalam banyak cara. Ini hampir seakan-akan ruangan itu bisa terlihat sepenuhnya berbeda tergantung memori tertentu yang saya hadirkan. Kalau Anda berada di tempat yang telah Anda kenal selama beberapa tahun, lihatlah ke sekeliling Anda. Sekarang cobalah untuk mengingat kembali citra diri Anda di tempat yang sama, tapi beberapa tahun sebelumnya, atau mungkin hanya beberapa hari sebelumnya. Apakah tempat itu terasa berbeda?

Ketika saya berpikir tentang tempat tertentu yang berhubungan dengan memori tertentu, tempat itu sendiri diciptakan kembali menurut suasana dari kenangan tersebut. Saya percaya bahwa rasa tempat kita tidak hanya bertalian dengan kesadaran ruang, tapi juga dengan memori episodis kita—bagian dari memori

kita yang merekam peristiwa-peristiwa yang pernah kita alami. Memori episodis Anda adalah otobiografi internal Anda. Ketika suatu tempat menyimpan satu bab (atau, bahkan lebih baik lagi, beberapa bab) dari cerita tersebut untuk Anda, memori Anda tentang itu, dan dengan demikian kemujarabannya sebagai sebuah alat memori, sangatlah kuat.

Karena suka menyelidiki, saya penasaran ingin tahu apakah saya bisa merangsang hubungan semacam ini kepada suatu tempat. Maka, dengan menggunakan perangkat lunak permainan untuk membantu saya, saya telah bereksperimen dengan menggunakan dunia-dunia realitas virtual untuk mengembangkan rute-rute untuk menghafalkan informasi. Saya bahkan pernah menggunakannya di dalam perlombaan memori. Meskipun saya masih bisa mendapatkan rasa tempat dari mereka, saya merasa perjalanan virtual tidaklah seefektif perjalanan yang nyata. Entah bagaimana otak saya tidak bisa sepenuhnya diyakinkan tentang perjalanan virtual itu. Maka, kesimpulannya sederhana: rute-rute yang paling berhasil adalah rute yang membawa banyak persediaan memori episodis dan memberikan orientasi ruang yang kuat. Ini berarti tempat-tempat yang paling familiar

memberikan perjalanan-perjalanan terbaik bagi Metode Perjalanan.

### **Di Dalam Benak Saya: Tetap Mengala**

Saya berusaha menyusun rute-rute Metode Perjalanan saya supaya saya berjalan masuk dan keluar bangunan demi bangunan. Saya menemukan bahwa aliran alami masuk dan keluar gedung ini bisa mempertahankan perhatian saya, sementara tahap-tahap dalam perjalanannya ditempatkan baik di dalam maupun di luar supaya memori tetap segar. Perubahan suasana secara rutin bisa menjadi gerakan hati atau sikutan yang mencegah saya supaya tidak kehilangan konsentrasi atau berpuas diri. Contohnya, dalam perjalanan asli saya dari gerbang depan ke desa di mana saya tinggal, saya berjalan masuk keluar toko-toko. Ketika saya mengunjungi agen perjalanan, saya bisa "merasakan" hangatnya, udara yang agak sesak di wajah saya, tapi sesegera mungkin saya membayangkan diri saya bergerak keluar lagi, saya "merasakan" udara segar di wajah saya dan itu seperti membuat saya terbangun secara mental—tepat seperti yang mungkin terjadi dalam kehidupan nyata. Lagi-lagi, ini semua bagian dari gagasan untuk mengecoh otak supaya percaya bahwa apa yang sedang saya bayangkan telah benar-benar terjadi kepada saya.

## Efek Von Restroff

Bagaimanapun, rasa tempat bukanlah satu-satunya hal yang membuat Metode Perjalanan berhasil. Kemujarabannya juga sangat bertalian dengan cara kita melekatkan citra-citra kepada setiap perjalanan. Pada 1933, psikolog asal Jerman yang bernama Hedwig von Restroff melaksanakan serangkaian eksperimen untuk berusaha mengidentifikasi apa yang membuat sesuatu diingat. Ia menyimpulkan bahwa salah satu kriteria terkuat untuk mengingat kembali adalah keindividualan. Kalau sesuatu punya bentuk, ukuran, warna yang berbeda atau dalam cara lain punya sifat yang berbeda secara signifikan dari item-item lain di sekelilingnya, sesuatu itu lebih mudah diingat kembali. Contohnya, dalam kebun bunga mawar merah, sebatang bunga matahari lebih mudah diingat; dalam ruangan yang penuh dengan orang-orang berpakaian serba hitam, orang yang mengenakan pakaian putih pasti melekat dalam benak kita. Efek ini bekerja dalam kenyataan dan dalam dunia abstrak. Jadi, ambil daftar Lentera, Behel, Ikan, Jam Dinding, Telinga, Vas, Johnny Depp, Mobil, Kalung, Gerobak, Kopor, Perahu, Palu, Sendok. Item yang paling mencolok adalah Johnny Depp—bukan karena dia terkenal, tapi karena dialah satu-satunya orang dalam daftar berisi benda-benda mati.

Efek Von Restroff adalah alasan lain bahwa Metode Perjalanan sangatlah kuat: setiap item dalam daftar itu dibuat aneh atau luar biasa oleh asosiasinya bersama tahap-tahap dalam perjalanan. Misalnya, “perahu” harus ditautkan dengan tugu peringatan dalam perjalanan saya. Saya bayangkan ada kapal perang besar (yang bertautan logis antara perahu dan peringatan perang) yang diseimbangkan di atas tugu—kapal itu diletakkan dengan posisi yang berbahaya dan goyah sehingga saya cemas bahwa kapal itu akan jatuh. Dalam cara ini, “perahu” telah bertransformasi menjadi sesuatu yang luar biasa dan, dengan demikian, menurut Efek Von Restroff, lebih mudah diingat. Singkatnya, tidak jadi soal seberapa membosankan atau seragamnya suatu daftar berisi item-item yang muncul pada lirik pertama—menggunakan Metode Perjalanan mengubah item-item itu menjadi sesuatu yang mudah diingat.

\*

## BAB DUA BELAS



### 5 TIPS UTAMA UNTUK MENCIPTAKAN BANK PERJALANAN MEMORI

Saya rasa ada benarnya adil kalau saya berkata bahwa saya punya kepribadian yang kompulsif (memaksa). Metode Perjalanan memberi saya cara untuk menghafal satu dek kartu seperti Creighton Carvello. Namun, saya juga telah melihat nama Creighton Carvello di buku *Guinness World Records* untuk menghafal enam dek kartu. Kalau saya bisa menandinginya dalam menghafal satu dek kartu, maka pasti saya juga bisa menghafal enam dek atau lebih dan mencetak nama saya sendiri di buku itu. Dengan kata lain, begitu saya menciptakan Metode Perjalanan, saya jelas tidak akan istirahat sampai saya telah mengalahkan rekor Carvello. Saya yang perlu menambahkan jumlah rute yang saya gunakan supaya saya bisa mengatasi banyak dek. Contohnya, untuk menghafal enam dek kartu yang

dikocok, saya butuh enam rute yang masing-masing terdiri dari 52 tahap. Mudah!

Dalam tiga atau empat jam, saya berhasil menguasai rute-rute di sekitar tiga lapangan golf, dua rumah saya sewaktu kecil, dan kota Hastings di Sussex Timur, di mana saya pernah bekerja. (Kebetulan, kalau Anda bukan pemain golf, Anda mungkin heran bagaimana tiga lapangan golf bisa cukup berbeda untuk memberi saya rute-rute yang bagus untuk menghafal. Saya tidak benar-benar bisa menjelaskannya, kecuali bahwa kalau Anda juga pemain golf, Anda pasti mengerti! Setiap lapangan punya perhentian dan bentuk bergelombang khasnya sendiri, dan kalau Anda cukup sering bermain

di sana—sebagaimana yang saya akui bahwa saya memang sering bermain di sana—seriap lapangan luar biasa unik.) Saya menggunakan rute-rute ini untuk menghafal enam dek kartu—tanpa kesalahan.

Usaha-usaha berulang saya untuk menyempurnakan sistem ini dengan tujuan dicatat dalam buku

*Usaha-usaha berulang saya untuk menyempurnakan sistem ini dengan tujuan dicatat dalam buku rekam, selama membuktikan kepada diri saya bahwa saya bisa menjadi yang terbaik, membuat saya sadar bahwa untuk mencapai perayaan memori yang hebat saya harus punya bank perjalanan yang bisa saya tarik kapan pun.*

rekor, selain membuktikan kepada diri saya bahwa saya bisa menjadi yang terbaik, membuat saya sadar bahwa untuk mencapai perayaan memori yang hebat saya harus punya bank perjalanan yang bisa saya tarik kapan pun. Dari tahun ke tahun saya tidak hanya telah menyempurnakan Metode Perjalanan. Saya juga telah menambahkan bank perjalanan yang saya gunakan. Awalnya, sewaktu saya mengembangkan sistem itu dan kemudian selama tahun-tahun ketika saya bersaing di Kejuaraan Memori Dunia, saya menambahkan beberapa rute baru dalam setahun, tapi sejak saya beristirahat dari perlombaan, saya mungkin telah menambahkan satu rute saja yang berisi 52 tahap setiap tahun. Sekarang, saya punya koleksi 70 rute berisi 52 tahap yang saya gunakan lagi dan lagi. Beberapa saya cadangkan secara eksklusif untuk menempelkan banyak data dalam perlombaan; beberapa saya simpan untuk tugas-rugas tertentu, seperti menghafal daftar hal-hal yang harus saya lakukan, atau poin-poin utama dalam presentasi.

Untuk memberi Anda gagasan tentang macam lokasi yang saya pilih, 20 rute utama saya—yaitu rute-rute yang paling saya kenal dengan baik dan telah terbukti paling berhasil untuk menghafal—terdiri dari tiga lapangan golf, enam rumah, lima hotel, tiga

## Di Dalam Benak Saya: Mencetak Rekor

Bahkan begitu saya punya bank perjalanan, membuat nama saya dicetak dalam buku rekor tidak terjadi dalam semalam. Usaha pertama saya untuk dicatat dalam buku rekor dilakukan pada 1988, ketika saya menghafal enam dek kartu yang saling dikocok dengan hanya sekali melihat setiap kartu itu sekilas. Saya tidak membuat kesalahan... tapi belakangan pada tahun itu, Brit Jonathan Hancock menjejal saya dengan menghafal tujuh dek.

*Dengan tekad yang lebih kuat, pada 11 Juni 1989, saya menghafal 25 kartu dengan empat kesalahan, tapi bahkan itu tidaklah cukup. Kemudian, akhirnya pada 22 Juli 1990, saya berhasil. Saya menghafal 35 kartu dengan hanya dua kesalahan dan dicatat dalam buku Guinness World Records (edisi 1991).*

*Saya bisa ingat saat sedang berlibur, saya bergegas masuk ke dalam toko untuk membeli satu salinan buku itu pada hari peluncurannya. Saya senang setengah mati. Ini akan mengubah hidup saya! Lebih penting lagi, tapi, adalah bahwa melihat nama saya dicetak menegaskan di dalam benak saya sendiri bahwa mungkin saya tidaklah seotak kosong sebagaimana orang-orang selalu katakan kepada saya ketika saya sekolah. Dengan rasa percaya diri dan tekad yang kuat, mungkin tidak ada yang tidak bisa dicapai oleh memori saya.*

*Hari ini, meskipun rekor asli itu telah dipatahkan, saya sudah punya beberapa catatan lain di dalam*

*Guinness. Perjalanan-perjalanan saya sangat terasa alami bagi saya, sehingga kini saya tidak hanya telah membuat rekor untuk jumlah kartu yang saya hafalkan, tapi juga kecepatan saya menghafal. Pada 1996, pada pertunjukan Inggris Recordbreakers, saya menghafal satu dek kartu hanya dalam 38,25 detik dan kenyataannya, kini saya memegang rekor dunia untuk jumlah kartu yang saya hafalkan, 54 dek, hanya dengan sekilas melihat setiap kartu, dengan hanya delapan kesalahan, yang saya capai pada Mei 2002.*

kota, dua sekolah, dan satu gereja. Semua itu adalah tempat-tempat yang saya kenal dengan sangat baik dan sudah punya jejak memori dalam benak saya. Saya memberi mereka nomor dari 1 sampai 20 dan kalau saya perlu menggunakan lebih dari salah satu di antaranya untuk menghafal sesuatu, saya selalu menggunakannya dalam urutan yang sama, dari satu sampai 20. Tidak ada aturan keras untuk memutuskan lokasi mana yang akan menjadi perjalanan memori terbaik Anda—memilih perjalanan-perjalanan yang akan Anda gunakan untuk menyimpan informasi adalah sepenuhnya persoalan pribadi, tapi saya punya beberapa tips utama yang saya harap akan membantu Anda membuat bank perjalanan memori Anda sendiri menjadi bank yang benar-benar berhasil.

## 1 Memilih rute-rute yang Anda kenal luar dalam

Selain membuat Anda bisa berkonsentrasi kepada item-item yang perlu Anda hafalkan—daripada rute perjalanan itu sendiri—mengenal rute itu tanpa cela adalah salah satu kunci untuk memangkas detik-detik yang dibutuhkan dalam proses menghafal (dan itulah alasan saya telah mencetak rekor untuk kecepatan menghafal). Perjalanan di hutan yang sering saya lakukan bersama anjing saya, rumah-rumah yang pernah saya tinggali, kota dan desa yang saya pernah hidup di sana selama bertahun-tahun, dan seterusnya, semua memberi saya bahan perjalanan yang sempurna. Saya mengenal semua perjalanan saya dengan sangat baik—dengan maju maupun mundur—sehingga berkelana dari satu perhentian ke perhentian lain telah menjadi sesuatu yang otomatis secara virtual. Alih-alih secara mental melihat diri saya mengambil satu langkah demi satu langkah sepanjang perjalanan itu, saya tampak berkenalan dalam serangkaian foto—itu bagaikan *slideshow* di dalam benak saya. Namun, jangan harap ini akan terjadi dengan segera. Ketika Anda memulai, mungkin Anda harus “berjalan” menempuh perjalanan-perjalanan Anda, tapi pada akhirnya Anda akan bisa melesat dengan ajaib dari satu tempat ke

tempat lain—asalkan perjalanan-perjalanan Anda sudah terasa alami bagi Anda.

## 2 Pilihlah rute-rute yang penting bagi Anda

Ini terhubung dengan tips pertama tadi, tapi ini cukup penting untuk disebutkan sendiri. Ketika saya memulai proses menghafal, saya menempatkan diri saya pada perhentian pertama perjalanan saya, dan saya butuh beberapa detik untuk menangkap di mana saya sedang berada. Saya meresap atmosfer di sekeliling saya, dan saya menyelip kembali pada waktunya untuk berusaha menangkap kembali emosi yang pernah saya rasakan di tempat itu. Sebagai pengaruhnya, saya mengecoh otak saya untuk percaya bahwa saya sedang berada di sana lagi, berdiri di tempat itu—semakin nyata saya bisa menghadirkannya, semakin mungkin proses menghafal saya akan melekat. Perjalanan-perjalanan yang membawa Anda ke tempat-tempat yang punya makna dalam hidup Anda, sehingga mereka penuh dengan emosi dan arti, akan menjadi perjalanan-perjalanan terbaik untuk proses menghafal yang berhasil. Banyak di antara perjalanan kesukaan saya yang disetel

di tempat-tempat di mana saya pernah merasa sangat gembira.

### *3 Pilihlah perjalanan yang punya variasi yang bagus*

Rancanglah rute-rute Anda supaya perhentian-perhentian-nya bervariasi dan menarik. Buatlah perhentian-perhentian itu berada di bermacam-macam lokasi. Sering ada murid yang berpikir bahwa perjalanan kereta yang familiar akan menjadi perjalanan memori yang hebat. Namun, mereka segera menemukan bahwa begitu mereka berhenti di tiga atau empat stasiun, rute itu sendiri bisa menjadi terlalu rumit untuk diingat—setelah beberapa lama, stasiun-stasiunnya mulai terlihat mirip.

Saya pernah memberi sekelompok murid tantangan menghafal berita-berita utama pada setiap halaman sebuah surat kabar. Menggunakan rute-rute pertama mereka, murid-murid itu berjuang untuk mengingat kembali lebih daripada tiga atau empat tajuk utama pertama—kemudian saya menunjukkan kepada mereka bagaimana perjalanan-perjalanan yang lebih menarik akan secara dramatis meningkatkan kemampuan mereka untuk mengingatnya kembali. Saya menjalankan

latihan itu di dalam sebuah kastil, yang menjadi latar yang fantastis untuk serangkaian perhentian yang menarik—maka kami beranjak dan benar-benar berjalan-jalan di rute itu dan menghafalkannya sepanjang jalan. Kami membahas tajuk utama pertama dalam ruang belajar itu; lalu kami pindah ke ruangan lainnya yang punya meja dengan satu set catur dihamparkan di atasnya dan di sana kami mengulas halaman kedua dari surat kabar tadi. Di ruang makan, saya menunjukkan kepada semua orang foto-foto dan berita-berita dari halaman ketiga. Perjalanan kami membawa kami berkeliling kastil, ke dalam kebun—pada setiap tahapnya kami mengulas halaman berikutnya di dalam surat kabar itu—sampai akhirnya kami tiba di parkir mobil di mana kami melihat dan berbicara tentang halaman terakhir. Ketika kami kembali ke ruang belajar, semua orang senang bahwa dengan secara mental menempuh rute itu, kelompok kami pun bisa mengingat kembali tajuk-tajuk utama dari setiap halaman.

Masuk dan keluar ruangan atau gedung, serta menyeberangi jalan, sungai dan ladang, setiap perjalanan di dalam bank Anda harus punya tahap-tahap yang seberbeda mungkin. Perubahan pemandangan dan

transisi antara di dalam maupun di luar membuat saya tetap siaga dan fokus serta mencegah saya berpuas diri.

#### 4 Memilih perjalanan—perjalanan tertentu untuk menghafal hal-hal tertentu

Saya menemukan bahwa beberapa perjalanan lebih manjur dalam proses menghafal hal-hal tertentu. Contohnya, umumnya saya menemukan bahwa perjalanan-perjalanan di ruang terbuka lebih ideal untuk menghafalkan pidato dan nama. Untuk menghafal sebuah pidato, saya menggunakan hamparan sebuah lapangan golf. Ini bersifat pribadi, tapi saya merasa tidak terkekang kalau menggunakan lokasi-lokasi luar ruangan untuk pidato—saya punya banyak tempat untuk menempelkan citra-citra *mnemonic*, beberapa di antaranya mungkin rumit dan butuh beberapa asosiasi di satu tempat (misalnya, kalau aku harus menghafal sebuah kutipan). Serupa dengan itu, saya menggunakan salah satu jalan pedesaan kesukaan saya untuk menghafal nama, karena beberapa nama, terutama yang punya tiga atau empat suku kata, membuat saya harus menautkan beberapa citra bersama-sama (yang semuanya harus disimpan dalam satu perhentian) untuk satu potong informasi itu saja. Kalau saya punya banyak

ruang di sekitar setiap perhentian di dalam perjalanan saya, saya punya ruang untuk menempatkan gabungan citra-citra tanpa membuatnya terasa terbatas, janggal, atau tidak masuk akal.

Di sisi lain, ketika saya menghafalkan kartu, saya menggunakan satu citra per kartu (atau sepasang kartu—kita akan membahas itu nanti), dan saya menggunakan satu citra untuk pasangan-pasangan angka (lagi-lagi, kita akan membahasnya belakangan). Jadi, untuk kartu dan angka, latar-latar interior, di mana satu citra bisa dilekatkan kepada satu posisi, bekerja dengan sempurna. Tentu saja, pilihan-pilihan seperti itu sangatlah personal—Anda sendiri yang tahu apa yang paling manjur bagi Anda.

### **5 Memilih perjalanan—perjalanan yang memberikan titik-titik pandang yang bagus**

Setiap kali saya menempuh satu perjalanan, saya melihat foto setiap tempat dari titik pandang yang sama yang selalu saya gunakan. Contohnya, ketika saya tiba di toko agen perjalanan pada salah satu perjalanan saya, saya selalu berdiri tepat di dalam pintu sambil memandangi iklan-iklan di dinding; ketika saya tiba

di sebuah jembatan penyeberangan, saya selalu berdiri di tengah-tengahnya, menunduk melihat jalanan. Saya mengintip menembus jendela toko pakaian—saya tidak pernah masuk untuk melihat-lihat ke dalam. Konsistensi dalam titik-titik pandang setiap kali saya menggunakan perjalanan tertentu menambah kecepatan dalam proses bergerak dari satu tahap ke tahap lain, sehingga penting bagi Anda untuk memilih perjalanan-perjalanan yang memberikan tahap-tahap yang punya titik-titik pandang yang baik dan menuruti insting, sehingga Anda tidak akan perlu mengubahnya setiap kali Anda menggunakan rute tersebut.

\*

## BAB TIGA BELAS

### MEMUTAR PIRING-PIRING MEMORI

Saya telah berbicara banyak tentang sejumlah besar item-item yang bisa saya hafalkan dalam sekali duduk, dan saya mungkin membuat itu terdengar seakan-akan saya bisa melakukan ini dalam satu kali usaha, tanpa pernah sekali pun memeriksa apa yang telah saya tanam di dalam otak saya. Namun, ini tidak sesederhana itu (saya bukan manusia super!). Ketika saya ambil peran dalam usaha-usaha memori pemecah rekor saya, saya mengenali bahwa saya punya batasan. Kalau saya sudah mencapai batasan itu, item-item pertama dalam urutan yang telah dihafalkan bisa mulai menjadi agak kabur. Maka vital bagi saya untuk punya waktu untuk meninjau kembali. Mengetahui kapan dan berapa banyak waktu untuk meninjau ulang data yang Anda butuhkan untuk mengingat (entah itu dek kartu atau daftar belanjaan atau informasi untuk rapat atau ujian)

*Sebuah analogi yang bagus adalah aksi sirkus memutar piring. Si pemain sirkus memutar piring-piring di ujung tongkat-tongkat yang ditegakkan, ditambahkan satu demi satu. Setelah sekitar sepuluh piring telah diputar, dua atau tiga piring pertama mulai goyah. Si pemain sirkus memeriksa beberapa piring pertama ini, memutar tongkatnya sedikit supaya piring-piring tadi tetap berputar, lalu menambahkan lebih banyak piring lagi sampai ada 30 piring atau lebih yang berputar-putar sekaligus.*

akan menentukan apakah Anda akan sukses atau gagal dalam usaha-usaha Anda untuk mengingat kembali.

Sebuah analogi yang bagus adalah aksi sirkus memutar piring. Si pemain sirkus memutar piring-piring di ujung tongkat-tongkat yang ditegakkan, ditambahkan satu demi

satu. Setelah sekitar sepuluh piring telah diputar, dua atau tiga piring pertama mulai goyah. Si pemain sirkus memeriksa beberapa piring pertama ini, memutar tongkatnya sedikit supaya piring-piring tadi tetap berputar, lalu menambahkan lebih banyak piring lagi sampai ada 30 piring atau lebih yang berputar-putar sekaligus.

Ketika saya menghafalkan data, hal yang serupa terjadi. Saya bisa mulai menghafalkan, misalnya, beberapa dek kartu, urutan angka, nama orang,

dan seterusnya, tapi pada suatu titik—Anda akan belajar titik apa itu bagi Anda hanya dengan melalui pengalaman—beberapa data yang saya hafalkan pada bagian awal mulai goyah di kepala saya. Dan itulah kenapa, kalau Anda ingin mempunyai memori yang sempurna, Anda harus mempelajari metode tinjauan ulang yang efektif.

### **Aturan Lima**

Kalau saya punya jumlah waktu terbatas untuk menghafal sejumlah besar data, saya tahu bahwa saya harus sempat meninjaunya kembali lima kali supaya informasi itu melekat di dalam kepala saya. Semakin banyak tinjauan yang saya lakukan, semakin kuat ingatan saya dan semakin lama saya bisa menyimpan memori itu, tapi kalau waktunya singkat, seperti dalam perlombaan atau kalau saya harus menghafalkan serangkaian nama di sebuah ruangan dengan cepat, lima tinjauan ulang adalah batas minimum.

Pada 2002, saya membuat rekor dengan menghafalkan 54 dek kartu, dikocok secara acak. Pada suatu saat di masa depan, saya berniat untuk membinasakan rekor saya sendiri dan menghafalkan 100 dek kartu. Seseorang akan mengocok semua 5.200

kartu lalu membaginya lagi menjadi 100 tumpuk berisi 52 kartu, dipasang tertutup di atas meja. Lalu saya akan berusaha untuk menghafal seluruh urutan dengan melihat setiap kartu satu kali saja. Pada akhir proses menghafalkan, saya akan berusaha mengingat kembali urutan itu. Menurut aturan ketat *Guinness World Records*, saya hanya dibolehkan membuat kesalahan sebanyak 0,5%. Ini berarti saya tidak boleh membuat lebih dari 26 kesalahan.

Mungkin ini terdengar seperti tantangan yang mustahil, tapi sebenarnya menghafalkan setiap dek berisi 52 kartu jauh dari mustahil. Pertama, saya sungguh percaya diri bahwa sistem saya mujarab. Saya bisa punya 100 perjalanan berisi 52 tahap yang telah disiapkan dengan baik dan, dengan Metode Perjalanan, saya tahu saya akan bisa menempatkan satu kartu di setiap tahap sebuah perjalanan, secara berurutan, dan membuatnya melekat dalam otak saya sampai saya telah menggunakan semua perjalanan dan menghafal semua kartu. (Dalam latihan, akhir-akhir ini saya punya jalan pintas yang membuat saya bisa menempatkan dua kartu di setiap tahap, tapi saya ingin membuat semuanya tetap sederhana sekarang, maka saya akan menjelaskan jalan pintas itu belakangan.)

Kenyataannya, entah saya sukses atau tidak, itu tidak karena kemampuan saya menerapkan Metode Perjalanan, melainkan efektif atau tidaknya strategi tinjauan ulang saya—yaitu bagaimana saya menerapkan Aturan Lima.

Begitu saya telah menghabiskan tumpukan 52 kartu pertama (yang butuh waktu sekitar 3 menit), saya akan segera melakukan tinjauan ulang pertama dari urutan itu. Tinjauan ulang itu butuh sekitar 30 detik. Karena ini adalah tantangan sekali melihat, saya tidak akan bisa melihat kartu-kartu itu lagi, maka saya akan meninjau ulang kartu-kartu tersebut dari memori saja dengan secara mental menempuh perjalanan itu lagi. Saya akan melakukan hal yang sama untuk empat tumpuk berikutnya—menghafal lalu meninjau ulang dari memori setiap urutan sepanjang perjalanannya.

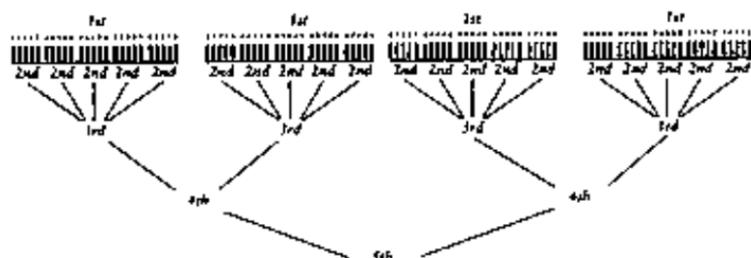
Ketika saya telah menghafalkan dan meninjau ulang lima tumpukan pertama, saya akan memulai tinjauan ulang saya yang kedua. Untuk ini, saya akan meninjau ulang kartu-kartu dalam kelima tumpukan dari awal hingga akhir. Baru setelah saya selesai melakukan itulah saya akan mulai menghafalkan lima tumpukan kartu berikutnya, lagi-lagi dengan meninjau dulu setiap satu tumpukan, diikuti dengan tinjauan ulang kedua dari segenap lima tumpuk kartu itu. Begitu saya telah

menghafal 25 tumpuk kartu (baru seperempat dari totalnya!), melakukan tinjauan ulang yang pertama dan kedua dalam kelompok-kelompok lima kartu, saya akan memulai tinjauan ketiga saya—dimulai dari kartu pertama dari tumpukan pertama dan diakhiri dengan kartu terakhir dari tumpukan ke-25, secara berurutan. Saya akan mengambil tinjauan ulang keempat saya setelah saya menyelesaikan 25 tumpukan berikutnya (setiap 25 tumpukan ini mengalami proses tinjauan yang sama seperti 25 tumpukan pertama)—maka saya akan secara mental meninjau ulang semua kartu dari 50 tumpukan. Pada titik ini, seharusnya saya cukup percaya diri bahwa saya bisa mengingat kembali urutan 2.600 kartu pertama tanpa kesalahan sama sekali. Untuk itu, saya akan mengulang seluruh hal ini lagi dan lagi untuk sisa 50 tumpuk.

Akhirnya, saya akan melanjutkan dengan tinjauan ulang kelima (yang terakhir) hanya setelah saya menghafalkan 100 dek. Begitu saya telah menyelesaikan tinjauan ulang kelima saya, saya akan berusaha mengingat kembali seluruh urutan 5.200 kartu, menyebutkan mereka satu demi satu. Saya perkirakan bahwa untuk mengingat kembali dan menyebutkan setiap kartu saja akan menghabiskan waktu sekitar enam jam.

Sistem Aturan Lima saya untuk 100 dek mungkin lebih mudah diikuti dengan bantuan diagram ini:

## Strategi Tinjauan Kembali untuk 100 Dek Kartu



Angka ke-1, ke-2, ke-3, ke-4, dan ke-5 mengacu kepada tahap-tahap tinjauan kembali. Anda meninjau kembali setiap lima dek pertama secara bergantian, dengan terpisah, langsung setelah menghafalkan kartu-kartu dalam setiap dek. Lalu setelah menyelesaikan tinjauan pertama dari dek kelima, Anda melakukan tinjauan kedua untuk semua dek bersama-sama. Lalu Anda pindah untuk menghafalkan dan meninjau kembali lima dek berikutnya dengan cara yang sama; dan terus melakukan tinjauan ke-1 dan ke-2 sampai Anda telah menghafal 25 dek. Pada titik ini, Anda melakukan tinjauan ke-3 bagi semua 25 x 52 kartu. Lalu Anda meneruskan prosedur yang sama untuk 25 dek berikutnya, serta lakukan tinjauan ke-4 dan seterusnya sampai Anda melakukan tinjauan ke-5.

Saya percaya bahwa pola tinjauan ulang ini bersifat krusial terhadap kemenangan saya meraih gelar Kejuaraan Memori Dunia. Selama perlombaan, para peserta diberikan sejumlah waktu untuk menghafal lalu sejumlah waktu untuk mengingat kembali. Saya pernah ikut perlombaan yang beberapa pesertanya, begitu terdengar bunyi jam untuk mengingat kembali, sebagian besar pesaing langsung mulai mencoret urutan yang telah mereka hafalkan secepat yang mereka bisa. Mereka cemas bahwa informasi itu akan dengan cepat mulai memudar dari memori mereka. Mungkin hanya dua atau tiga pesaing, termasuk saya, yang duduk dengan tenang untuk menggunakan waktu kritis ini untuk satu kali tinjauan ulang mental yang terakhir.

Apa pun bidangnya, entah saya baru saja menghafalkan nama dan wajah, ribuan digit biner atau ratusan kata, hal pertama yang saya lakukan sebelum berusaha mengingat kembali apa pun adalah langsung meninjau ulang. Tapi saya harus mengaku, saya tidak selalu meninjau ulang lima kali—kadang-kadang, terutama dalam perlombaan, saya tidak punya waktu. Namun, lima tinjauan ulang adalah angka yang saya percaya merupakan jumlah terbaik untuk proses menghafal yang sempurna, maka saya berusaha untuk setia kepada Aturan Lima saya sebisa mungkin.

Kali berikutnya Anda menghadiri pesta dan diperkenalkan kepada orang-orang yang tidak pernah Anda temui sebelumnya, atau rekan Anda kebingungan dengan daftar item yang harus kalian beli di toko, atau bos Anda memberi Anda sedaftar perintah lisan, coba gunakanlah prinsip-prinsip Aturan Lima. Begitu Anda telah diberikan potongan-potongan informasi (nama, item, atau perintah), ulanglah daftar lengkapnya di dalam kepala Anda (kalau Anda menghafalkan nama, mungkin Anda bisa mengulangnya kembali keras-keras kepada orang yang tepat). Kalau Anda diberikan daftar belanjaan atau perintah, jangan tergoda untuk bergegas dan menuliskan semuanya, Anda cukup segera meninjaunya kembali di dalam pikiran Anda. Kemudian, beberapa menit berikutnya, tinjaulah lagi di dalam pikiran Anda—selalu dalam keadaan tenang. Mungkin Anda hanya perlu meninjaunya kembali satu atau dua kali—jumlah tinjauan kembali akan berbeda tergantung jumlah informasi yang perlu Anda hafalkan. Hal yang penting adalah tinjauan kembali yang sesegera mungkin. Kalau Anda tidak langsung meninjaunya kembali dan menunggu sambil dengan panik berusaha mencari kertas dan pensil untuk menuliskan informasi itu, Anda akan menyia-nyiakan waktu yang berharga (kalau Anda tidak bisa langsung

## Di Dalam Berak Saya: Mengenali Saingan

Pada 1998, di Kejuaraan Memori Jerman, bel terdengar untuk fase mengingat kembali dari berbagai macam bidang dan, setiap kali, kebanyakan orang dengan panik mulai mengingat. Namun, saya mengenali satu pesaing yang duduk tenang dengan mata tertutup. Entah bidang itu melibatkan kartu, angka, atau kata, dia jelas sedang meninjau kembali hafalannya untuk kali terakhir. Pada saat itu saya tahu bahwa pria itu adalah ancaman bagi saya—kalau dia sedang mempraktikkan strategi tinjauan ulang, dia bisa mencopot mahkota Juara Dunia saya. Namanya Dr Gunther Karsten, dan tidak hanya dia terus memenangkan Kejuaraan Jerman delapan kali, dia akhirnya merebut gelar Dunia pada 2007. Dia juga menggunakan Metode Perjalanan—dan dia mempraktikkan seni tinjauan ulang—meskipun sampai seberapa jauh, mungkin saya tidak akan pernah tahu!

mengingatnya kembali, maka lebih tidak mungkin lagi Anda akan mengingatnya kembali begitu Anda telah menemukan kertas dan pensil). Kalau Anda langsung meninjaunya kembali, tidak akan ada yang tergelincir karena tidak ada waktu yang hilang sebelum Anda menyimpan informasi itu di dalam memori Anda.

# BAB EMPAT BELAS

## DARI KARTU KE ANKA



Segera setelah saya menguasai seni menghafalkan kartu, saya penasaran apakah saya bisa memindahkan keahlian ini untuk menghafalkan urutan panjang berisi nomor. Hidup kita diatur oleh nomor. Nomor telepon, jadwal kendaraan umum, berat dan ukuran, statistika populasi, hasil pemilihan, PIN, kode masukan, dan sandi angka—misalnya. Bahkan meskipun Anda tidak ingin mencoba tantangan angka yang saya hadapi dalam perlombaan, semuanya harus dihitung, diukur, dan diamankan—maka bisa menghafalkan angka juga penting!

*Para psikolog telah memutuskan bahwa, rata-rata, otak manusia hanya bisa mempertahankan tujuh sampai sembilan data dalam ingatan jangka pendeknya (ingatan yang bekerja). Penilaian ini mungkin tepat, tapi jelas ini bukan sesuatu yang tidak dapat diatasi.*

Para psikolog telah memutuskan bahwa, rata-rata, otak manusia hanya bisa mempertahankan tujuh sampai sembilan data dalam ingatan jangka pendeknya (ingatan yang bekerja). Penilaian ini mungkin tepat, tapi jelas ini bukan sesuatu yang tidak dapat diatasi. Dengan sistem-sistem memori saya, saya telah menunjukkan bahwa mungkin saja kita bisa menghafalkan jauh lebih dari sembilan digit (kenyataannya, saya telah menghafal jauh sampai ratusan!) sekaligus, asalkan Anda punya strategi untuk melakukannya.

Beberapa orang, kebanyakan ahli matematika, melihat keindahan sejati di dalam angka-angka. Dengan sedih saya berkata bahwa ketika saya tumbuh, saya bukanlah salah satu orang yang mendapatkan pencerahan ini. Sampai saya mulai bisa menghafal dengan luar biasa, urutan angka bagi saya tampak tidak bisa dimengerti dan bisa langsung dilupakan. Namun, *sekarang* saya menatap serangkaian angka, mereka tampak berbeda sepenuhnya bagi saya. Mereka menjadi hidup; mereka bergerak, berwarna-warni, dan bahkan kadang-kadang lucu. Sekarang, setiap angka punya tokohnya sendiri. Kenapa? Karena saya telah mengembangkan cara untuk mengubah mereka (setidaknya bagi saya) dari wujud normal mereka yang

membosankan dan tanpa makna menjadi sesuatu yang bisa masuk ke dalam otak saya.

Rahasia menghafalkan angka adalah melekatkan sesuatu yang mencolok kepada angka-angka itu dengan menerjemahkan mereka menjadi citra-citra yang dikodekan. Inilah jantung strategi yang sama disebut “bahasa angka”.

Bagaimanapun, ada beberapa sistem yang lebih sederhana yang orang gunakan, maka saya ingin mulai dengan mengajari Anda ini. Untuk urutan angka pendek seperti menghafalkan PIN, caranya cukup mudah.

## Bentuk Angka

Pernahkah Anda melihat bentuk angka “2” dan berpikir bahwa angka itu menyerupai angsa? Atau angka “4” dan melihat layar perahu atau mungkin bendera di kutub? Sistem bentuk angka bekerja berdasarkan prinsip bahwa kita bisa menerjemahkan angka apa pun menjadi citra berdasarkan bentuknya masing-masing. Sebagai percobaan kilat, tulislah di atas kertas citra-citra pertama yang masuk ke dalam benak Anda saat Anda memikirkan setiap angka dari nol sampai sembilan. Tulislah angkanya lebih dulu, kalau itu membantu Anda. Bandingkan gagasan-gagasan Anda dengan saya,



0 = BOLA SEPAK,  
CINCIN, ATAU RODA



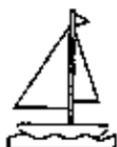
1 = PENSIL, LAMPU  
JALANAN, ATAU LULIN



2 = ANGSA ATAU ULAR



3 = BIBIR ATAU BORGOL



4 = PERAHU LAYAR  
ATAU BENDERA



5 = ULAR ATAU KUDA  
LALUT



6 = PEMUKUL GOLF  
ATAU BELALAI GAJAH



7 = BUMERANG ATAU  
KAPAK



8 = MANUSIA SALJU  
ATAU JAM TELUR



9 = BALON DAN  
BENANGNYA ATAU LASO

yang ada di dalam kotak pada halaman sebelah (tapi ingatlah bahwa asosiasi-asosiasi Anda sendiri akan selalu lebih kuat bagi Anda). Saya telah memasukkan gambar dari beberapa asosiasi itu supaya jelas bagi Anda bagaimana sistem ini bekerja.

Karena hanya ada sepuluh digit yang perlu diterjemahkan menjadi citra, kode ini sangat sederhana. Begitu Anda bisa melihat angka sebagai benda, Anda bisa menggunakan kode-kode benda untuk menghafalkan urutan-urutan angka singkat dengan menggunakan benda-benda sebagai unsur-unsur sebuah cerita.

Misalnya, kita pakai angka 1 7 9 2, yang merupakan angka atau undakan Menara Eiffel ketika kali pertama dibuka. Dengan asosiasi-asosiasi bentuk angka saya, Anda mungkin membayangkan diri Anda berada di Paris pada malam hari, memegang lilin (bentuk angka untuk satu). Sambil membawa lilin itu, Anda menuju Menara Eiffel. Di jalan masuk, Anda melihat ada pria sedang memotong salah satu kaki bajanya, dengan kapak (bentuk angka untuk tujuh). Kesia-siaan dari kegiatan ini membuatnya semakin mudah diingat. Anda mulai menanjaki tangga. Ketika Anda sampai di puncak, seseorang menyerahkan balon yang diikat dengan benang (bentuk angka untuk sembilan). Beri

balon itu warna supaya lebih mudah diingat—balon saya merah. Ketika Anda memandangi Paris, bulan purnama bersinar di langit malam dan Anda melihat siluet angsa—yang memberi Anda bentuk angka untuk dua—terbang melintasi wajah bulan.

Melabuhkan cerita Anda kepada lokasi yang selevan dengan angka yang Anda berusaha ingat adalah bantuan penting lainnya. Kalau Anda perlu mengingat PIN kartu kredit atau rekening debit, jalan singkat memutari bank di dekat rumah Anda atau dari rumah Anda ke bank itu akan menjadi jalan yang sempurna.

### Rima Angka

Kalau bentuk angka tidak menarik hati Anda, Anda bisa mencoba rima angka. Kali ini citra yang Anda bentuk untuk mewakili angka berima dengan bunyi angka itu. Jadi, misalnya Anda punya batu untuk batu, buaya untuk dua, dan seterusnya. Lagi-lagi, ciptakanlah rima yang paling alami bagi Anda. Beginilah punya saya.

0 = MOL (MALL)

1 = BATU

2 = BUAYA

3 = SEGITIGA

- 4 = KETUPAT
- 5 = DELIMA, PANGLIMA
- 6 = SENAM
- 7 = TINJU
- 8 = LALAPAN
- 9 = BULAN

Misalnya Anda berkunjung ke rumah teman tanpa kendaraan pribadi. Kata teman itu, Anda harus naik bus nomor 648, yang berhenti tepat di depan rumahnya. Bagaimana Anda bisa menggunakan sistem rima angka untuk mengingat bus yang harus Anda ambil? Bayangkan Anda menunggu bus itu dengan pakaian senam (enam). Ketika bus itu datang, ada gambar ketupat (empat) pada badan bus itu (mungkin karena sebentar lagi Lebaran?). Anda naik bus dan duduk di samping orang yang sedang memakan lalapan (delapan). Kalau Anda mengulang adegan itu dua kali, Anda tidak akan lupa bus nomor berapa yang harus Anda naiki.

Sistem bentuk angka dan rima angka cepat, mudah, dan praktis untuk urutan angka singkat. Kedua sistem ini saya gunakan setiap hari. Namun, sistem-sistem ini belum cukup dikembangkan untuk membantu

saya pada Kejuaraan Memori Dunia, jadi saya harus merancang sistem saya sendiri.

## Menghafalkan Pi

Creighton Carvello, yang telah menggugah saya untuk menghafalkan kartu pada awalnya, berhasil menghafal pi (luas lingkaran dibagi oleh akar jari-jarinya) sampai 20.013 desimal. Pi adalah angka tak terbatas yang sejauh pengetahuan kita, tidak berulang. Akibatnya, pi adalah ukuran sempurna untuk kapasitas memori seseorang. Tidak akan mengejutkan kalau Anda tahu bahwa pi adalah tantangan berikutnya yang saya tetapkan kepada diri sendiri.

Dari tahun ke tahun, eksperimen saya dengan teknik-teknik memori mengajari saya beberapa hal tentang cara terbaik supaya informasi melekat ke kepala saya, salah satunya adalah bahwa huruf lebih mudah diubah menjadi kode-kode yang bisa digunakan daripada angka.

Pada hari-hari awal eksperimen saya, saya mulai mengodekan angka-angka dengan cara yang persis seperti saya mengodekan kartu, yaitu dengan mengubah mereka menjadi huruf lalu menjadi citra. Saya mengembangkan sistem untuk menghafalkan

kelompok-kelompok yang terdiri dari lima angka, masing-masing satu citra. Jadi, bagaimana ini berguna untuk menghafalkan desimal pi? Sebanyak 30 desimal pertama pi adalah ini.

[3.]141592653589793238462643383279

Ketika saya mempelajari 15 digit pertama, saya memutuskan untuk memberi setiap angka satu huruf tertentu, dan untuk menggunakan huruf-huruf itu untuk membentuk kata yang bisa saya hubungkan ke dalam cerita. Untuk meningkatkan kesempatan saya supaya bisa menciptakan urutan huruf yang bisa digunakan, saya menulis alfabet sampai U dan menetapkan dua kode huruf bagi setiap angka dari satu sampai sembilan lalu memberi kode S, T, dan U untuk 0. Semuanya terlihat seperti ini.

A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9

J	K	L	M	N	O	P	Q	R
1	2	3	4	5	6	7	8	9

S	T	U
0	0	0

Jadi, 1 = A, huruf pertama alfabet, tapi juga J, yang merupakan huruf kesepuluh alfabet; 2 = B atau K; dan seterusnya.

Dengan kode-kode huruf angka ini, 14159 menjadi AMANI, 26535 diterjemahkan menjadi BONCE, dan 89793 diterjemahkan menjadi HIPIL. Kalau ada kata yang tidak masuk akal, maka saya memecah kata itu menjadi suku-suku kata yang lebih kecil, maka saya mendapatkan citra-citra baru. Untuk AMANI, saya membayangkan seorang pria mengenakan jas Armani; untuk BONCE, saya membayangkan Beyonce, dan untuk HIPIL saya membayangkan diri saya menelan pil bertulisan HI. Sejauh ini bagus, sampai saya melihat 15 digit berikutnya lengkap dengan kode-kode mereka:

23846	26433	83279
BLQDO	BOMCC	QCBPI

Kumpulan-kumpulan huruf ini butuh pemikiran kreatif sebelum saya bisa membentuk citra. Jadi, BLQDO menjadi saus balado, BOMCC menjadi bom yang ditempelkan pada sepeda motor (CC untuk kekuatan mesin sepeda motor), dan QCBPI menjadi kecebong (QeCeBong) yang pintar (Pintar).

Untuk mengingat angka-angka itu secara berurutan, saya mengarang sebuah perjalanan dari rumah saya menembus desa, gereja beserta kuburannya, melewati bukit, lalu ke kota. Saya melekatkan citra-citra dari setiap set lima angka ke satu tahap dalam perjalanan itu, sampai (dengan sedikit ketekunan) saya membuat rute berisi 820 tahap tanpa terputus, setiap tahap mewakili lima angka pi. Hasilnya adalah saya bisa mengucapkan 4.100 angka desimal.

Ini masih jauh dari rekor Carvello, tapi saya bisa membayangkan bahwa, kalau saya pantang menyerah, prestasinya akan bisa saya raih juga. Namun, sebagai latihan, mengubah dan menghafalkan pi terbukti begitu menghabiskan tenaga dan saya memutuskan untuk melantarkan proyek itu dan menyempurnakan sistem angka saja.

## Menciptakan Bahasa untuk Angka

Saya menginginkan sistem yang membuat saya bisa melihat angka dan membentuk citra hampir dalam sekejap, seakan-akan saya sedang membaca kalimat dari buku.

Pendekatan untuk menciptakan citra telah berhasil untuk menghafalkan kartu, jadi kenapa tidak bisa untuk

angka juga? Lalu saya sadar sejauh mana salahnya saya dalam menghafalkan angka. Kelompok-kelompok lima angka terlalu rumit—daripada itu, saya harus mengelompokkan angka-angka itu menjadi pasangan saja. Rupanya, meskipun mempelajari beberapa ribu desimal pi itu membuat saya frustrasi, saya telah mengaspal jalan bagi sistem yang pada akhirnya membantu saya menyambar gelar Kejuaraan Memori Dunia yang kedelapan—saya menyebutnya “Sistem Dominic”.

### **Di Dalam Benak Saya: Mengambil Sisi Positif**

*Kalau dipikir-pikir, saya tergoda untuk menganggap bahwa pergaulan saya dengan pi buang-buang waktu saja. Namun, meskipun saya telah kehilangan beberapa minggu untuk menghafalkan semua angka itu, saya telah memperoleh banyak hal dari pengalaman itu. Saya sadar bahwa tidak ada batas bagi apa yang seberapa banyak yang bisa saya ingat, selama saya bisa menemukan cukup tempat di dunia ini untuk digunakan sebagai ruang simpanan mental. Saya juga belajar bahwa kecepatan yang saya perlukan untuk menghafal angka-angka itu tergantung seberapa efisiennya sistem yang saya gunakan dan seberapa banyak saya berlatih dengan sistem itu.*

# BAB LIMA BELAS



## SISTEM DOMINIC

Sistem Dominic bekerja dengan menentukan huruf tertentu kepada setiap angka dari nol sampai sembilan, lalu mengelompokkan huruf angka itu dalam urutan menjadi pasangan. Sistem ini adalah penyempurnaan dari teknik pertama yang saya pikirkan (untuk menghafalkan pi), karena ini mempermudah kode-kode itu—hanya ada satu huruf yang mungkin bagi setiap angka. Jadi:

1 = A	6 = S
2 = B	7 = G
3 = C	8 = H
4 = D	9 = N
5 = E	0 = O

Satu sampai lima mengambil huruf A sampai E yang merupakan lima huruf pertama alfabet. Awalnya, saya memutuskan untuk memberi semua angka kepada huruf alfabet—kelihatannya ini pendekatan yang paling masuk akal. Namun, ini bukanlah rumus yang paling alami bagi saya, jadi saya menggunakan insting saya saja.

Saya mengodekan enam/six sebagai angka S dari bunyinya. Saya memberi sembilan kepada huruf G dari susunan G7 menteri-menteri keuangan dunia. Delapan/eight kepada H dari bunyinya, dan untuk alasan yang serupa sembilan/nine kepada N. Zero dikodekan dengan huruf O dari bentuknya.

Dengan kode-kode baru saya dan kesadaran saya sesudahnya bahwa pasangan huruf lebih bisa digunakan daripada rangkaian huruf yang lebih panjang, 24 desimal pi pertama sekarang kelihatan seperti ini.

14	15	92	65	35	89
AD	AE	NB	SE	CE	HN
79	32	38	46	26	43
GN	CB	CH	DS	BS	DC

Saya tahu dari pengalaman dengan menghafalkan kartu bahwa orang (dibandingkan dengan benda) memberi saya citra-citra yang paling bisa diandalkan untuk diingat. Jadi, pasangan huruf memberi saya pemicu untuk nama—adakalanya huruf-huruf mewakili inisial nama orang, kadang-kadang mereka mengingatkan saya akan kependekan nama panjang seseorang. Yang mana pun, saya bisa dengan mudah menerjemahkan setiap pasang angka menjadi seseorang.

Orang-orang yang saya pilih untuk mewakili setiap pasangan adalah orang-orang yang berarti bagi saya—kadang-kadang karena saya mengenal mereka, kadang-kadang karena mereka terkenal (termasuk penjahat!). Ketika saya memindai pasangan-pasangan itu, nama-nama tertentu berkelebat dalam benak saya.

Contohnya, saya kenal seorang pria di klub golf saya, yang dipanggil Addie—AD (14) langsung membuat saya teringat kepadanya. NB (92) membuat saya teringat kenalan saya yang bernama Nobby. Saya teringat saudari ipar saya, Henny, ketika saya melihat HN (89). Saat mengisi beberapa huruf, saya mendapatkan Gene untuk GN (79), Desmond untuk DS (46), dan Dick untuk DC (43).

Untuk angka-angka lainnya, saya harus menggunakan inisial: AE (15) memberi saya Albert Einstein; SE (65) menjadi penyanyi Sheena Easton; dan CE (35) adalah inisial aktor Clint Eastwood.

### **Pikirkan Satu Angka Angka Apa Saja**

Ada 100 kombinasi pasangan angka (00, 01, 02 ... sampai 97, 98, 99). Untuk bisa menerapkan Sistem Dominic dengan cepat kepada urutan angka apa pun, saya harus sudah menabung kode orang untuk setiap pasangan. Ini berarti saya harus mengabdikan sedikit waktu untuk merancang daftar berisi 100 tokoh—satu untuk setiap pasangan yang ada. Saya akan menggunakan contoh-contoh saya sendiri di buku ini, tapi supaya percaya diri dengan memori Anda sendiri, mungkin Anda harus menulis daftar orang—angka Anda sendiri.

### **Barang, Ciri, dan Tindakan**

Saya menemukan bahwa proses menghafal bisa melekat dengan lebih baik ketika setiap tokoh yang ditentukan punya barang, ciri, atau tindakan juga. Ini membantu saya menyemen tokoh itu di dalam benak

saya. Contohnya, saya membayangkan Addie (AD/14) sedang mengayunkan pemukul golf; saudari ipar saya Henny (HN/89) adalah seorang seniman, maka saya bayangkan ia sedang memegang kuas; dan penyanyi Sheena Easton (SE/65) sedang menggenggam mikrofon.

### **Menyatukan Semuanya**

Begitu Anda familiar dengan daftar tokoh Anda dan cakap dalam mengubah pasangan-pasangan angka menjadi mereka, Anda bisa menggunakan Metode Perjalanan untuk menghafal urutan angka yang panjang.

Anda bisa mulai menghafal desimal-desimal pi dengan tata ruang rumah Anda. Saya telah memulainya untuk Anda dengan sepuluh desimal pertama, tapi berapa banyak yang Anda dapatkan hanya terbatas pada panjang perjalanan Anda. Kalau, seperti saya, Anda bisa menggabungkan beberapa perjalanan (saya sering menggunakan perjalanan-perjalanan berisi 50 tahap, seperti cara saya menghafal kartu), lalu Anda bisa dengan mudah menggabungkannya hingga ribuan (ingatlah bahwa setiap perhentian “menyimpan” kode untuk dua angka dalam urutan). Beginilah caranya.

TAHAP 1	Pintu depan	AD	14
TAHAP 2	Dapur	AE	15
TAHAP 3	Ruang serba guna	NB	92
TAHAP 4	Ruang tengah	SE	65
TAHAP 5	Tangga	CE	35

Di pintu depan rumah saya, saya membayangkan Addie (AD/14) berdiri di pintu masuk sambil mengayunkan pemukul golfnya. Saya menyeret kaki melewati Addie, berusaha untuk menghindari ayunannya, dan memasuki dapur, di mana saya melihat Albert Einstein (AE/15) sedang mencoret-coret rumus di papan pengumuman saya. Di ruang serba guna ada Nobby (NB/92), dan dia sedang memetik gitar yang dia mainkan, tapi dia merasa terganggu karena ada musik lain dari ruang tengah. Saya masuk ke dalam sana dan melihat Sheena Easton (SE/65) sedang bernyanyi dengan mikrofon. Saya meninggalkan ruang tengah dan bergerak untuk menaiki tangga, tapi di anak tangga terbawah ada Clint Eastwood, mengunyah rokok dan berkata "Ayo. Coba saja!"

Kalau aku memainkan adegan ini sekali lagi, saya tahu saya telah menghafal sepuluh desimal pertama pi. Terlebih lagi, saya bisa mengulang angka itu ke belakang dan ke depan dengan hanya membalik perjalanan

menembus rumah saya dan inisial-inisial orang pada setiap tahap. (Tapi kalau urutannya pendek, mungkin Anda tidak perlu menerapkan Aturan Lima).

Sekarang Anda sudah tahu cara kerja Sistem Dominic. Cobalah latihan pada halaman berikut ini.

### LATIHAN 7: Dua Puluh Angka

Dalam latihan ini, tokoh dan perjalanan sepuluh tahapnya terserah Anda. Anda punya 5 menit untuk menghafalkannya sendiri (langkah 4). Gunakan pertanyaan-pertanyaan pada langkah 5 untuk menguji kemandirian tokoh-tokoh Anda sendiri.

- 1 Pada selembar kertas tulislah angka 0 sampai 9. di samping setiap angka, pilih huruf yang terasa logis bagi Anda.
- 2 Sekarang, lihatlah angka 20 digit ini.

5 6 6 4 9 2 8 8 2 7 5 3 1 2 2 0 1 5 3 5

Tanpa mengubah urutan angkanya, pecah digit-digit di atas menjadi berpasangan, lalu tulis setiap pasangan di sisi kiri sehelai kertas.

- 3 Di samping setiap pasangan angka, buatlah satu kolom baru yang dicocokkan dengan kode-kode huruf. Di kolom ketiga berilah tokoh kepada setiap

pasangan huruf (menggunakan huruf-huruf entah sebagai inisial atau karena mereka mengingatkan Anda kepada nama tertentu). Di kolom terakhir, tulislah tindakan, ciri, atau barang dari setiap tokoh.

- 4 Bayangkanlah diri Anda berjalan menempuh perjalanan yang berisi sepuluh perhentian itu. Pada perhentian pertama, bayangkan tokoh pertama dalam daftar Anda. Jangan lupa untuk menggunakan barang, ciri, atau tindakan juga, lalu tambahkan detail panca indra dan emosi. Teruslah membuat film kecil di dalam benak Anda seperti itu, sampai Anda telah mencapai semua perhentian dan membayangkan semua tokohnya. Begitu Anda selesai, tinjaulah kembali satu kali tokoh-tokoh di dalam perjalanan tersebut—lakukan ini dengan memori, tanpa melihat daftar tokohnya lagi.
  
- 5 Sekarang lihatlah berapa banyak dari pertanyaan-pertanyaan ini yang Anda bisa jawab (semakin banyak Anda benar, semakin efisienlah kode Anda). Catatlah jawaban-jawaban Anda pada selembar kertas lalu lihat kembali urutan aslinya untuk memeriksa apakah Anda benar.
  - Apa angka ketujuh dalam urutan itu?
  - Dua angka apa yang ada setelah 2 dan 7?
  - Apa enam angka pertama?
  - Apa empat angka terakhir?

- Ada berapa banyak angka sebelum angka 3 yang pertama?
- Dua angka apa yang hadir sebelum urutan 1 5?
- Apa angka ke-13 dalam urutan itu?
- Apa angka ke-11, 17, dan 19 dalam urutan itu?
- Bisakah Anda menulis setiap angka ketiga dalam urutan itu?
- Bisakah Anda menulis seluruh urutan itu secara terbalik? (Jangan cemas kalau Anda tidak bisa—Ini toh kali pertama Anda mencobanya!)

Kalau Anda tidak berhasil menjawab semua pertanyaan dengan tepat, jangan khawatir. Cobalah perjalanan itu lagi, tapi berusaha untuk menghafal hanya sepuluh angka pertama dalam urutan itu. Ujilah diri Anda sendiri dengan menulis urutan itu pada sehelai kertas. Begitu Anda bisa mengingat kembali sepuluh angka pertama dengan tepat, cobalah menghafal semua 20 angka itu lagi, ujilah diri Anda sendiri dengan pertanyaan-pertanyaan di atas tadi.

\*



## BAB ENAM BELAS

### PASANGAN GANDA DAN CITRA RUMIT

Dalam latihan terakhir, Anda mengubah sepuluh pasangan angka menjadi sepuluh tokoh. Sebagaimana yang saya sebutkan pada bab sebelumnya, supaya bisa menggunakan Sistem Dominic dengan cepat, cara terbaik adalah mengubah semua 100 kemungkinan pasangan—dan saya tidak menyangkal bahwa ini butuh komitmen yang cukup besar. Mempelajari seluruh daftar 100 tokoh dan tindakan, ciri, serta barang yang berhubungan dengan mereka, supaya Anda bisa menghubungkan pasangan angka kepada seorang tokoh hampir dalam sekejap—ini seperti fasih menuturkan bahasa asing—sangat menguras waktu. Namun, begitu Anda telah mempelajari bahasa baru ini, Anda tidak hanya akan mendapatkan manfaat praktisnya sehari-hari, tapi proses belajar itu sendiri juga akan melatih otak Anda untuk meningkatkan level konsentrasi dan mempertajam memori Anda.

Ada sepuluh bidang di Kejuaraan Memori Dunia. Dalam berbagai macam samaran, sepuluh bidang ini meliputi menghafalkan angka, digit biner, kartu, nama dan wajah, tanggal, kata, dan citra (lihatlah kotak pada halaman berikutnya, untuk mendapatkan penjelasan lengkapnya). Salah satu tekanan yang paling berat adalah ronde Angka Lisan yang berlangsung selama satu jam. Dalam ronde ini, para peserta harus menghafal sebanyak mungkin angka dalam satu jam, kemudian harus mereka ingat kembali dalam urutan yang tepat. Kali pertama saya mengikuti Kejuaraan ini, saya menggunakan metode yang baru saja saya ajarkan kepada Anda—menempatkan satu orang (dua digit) pada setiap tahap perjalanan saya. Sistem ini membuat saya bisa menghafal 1.000 digit dalam satu jam—saya menggunakan ini untuk

*Ada sepuluh bidang di Kejuaraan Memori Dunia. Dalam berbagai macam samaran, sepuluh bidang ini meliputi menghafalkan angka, digit biner, kartu, nama dan wajah, tanggal, kata, dan citra (lihatlah kotak pada halaman berikutnya, untuk mendapatkan penjelasan lengkapnya). Salah satu tekanan yang paling berat adalah ronde Angka Lisan yang berlangsung selama satu jam. Dalam ronde ini, para peserta harus menghafal sebanyak mungkin angka dalam satu jam, kemudian harus mereka ingat kembali dalam urutan yang tepat.*

memenangkan beberapa Kejuaraan pertama. Namun, semakin banyak orang ikut serta dalam kegiatan memori, tidak hanya jumlah pesaing meningkat dari tahun ke tahun, tapi kemahiran mereka juga meningkat. Saya sadar bahwa saya perlu meningkatkan keefisienan Sistem Dominic kalau saya ingin mempertahankan keunggulan saya.

Jadi, bagaimana saya bisa melakukan ini? Jelas, saya arus meremas semakin banyak angka ke dalam setiap tahap perjalanan. Kalau saya bisa menggandakan jumlah digit pada setiap tahap, saya juga berpotensi bisa menggandakan jumlah digit satuan yang bisa saya hafalkan dalam satu jam. Hal luar biasanya adalah pemecahan masalah ini sudah ada pada sistem yang saya gunakan.

Ingat bagaimana setiap karakter punya tindakan, ciri, atau barang yang memberi tokoh itu kepribadian? Saya sadar bahwa kalau saya kodekan pasangan pertama angka dalam urutan itu sebagai tokoh dan pasangan kedua hanya sebagai barang, ciri, atau tindakan, saya bisa menggabungkan tokoh pasangan pertama dengan barang, ciri, atau tindakan dari pasangan kedua, lalu menempatkan kombinasi tokoh dan, misalnya, tindakan pada tahap pertama perjalanan. Kemudian, pasangan ketiga (angka kelima dan keenam)

akan dikodekan lagi menjadi tokoh dan pasangan keempat (angka ketujuh dan kedelapan) sebagai barang dan kombinasi itu akan ditempatkan pada tahap kedua di dalam perjalanan; dan seterusnya. Hasilnya adalah saya bisa menautkan setiap tahap perjalanan kepada empat angka dalam urutan.

Contohnya, kalau saya ingin menghafal angka 15562053, saya hanya perlu menggunakan dua tahap di dalam perjalanan saya. Pasangan digit pertama (15) memberi saya AE, atau Albert Einstein. Pasangan kedua memberi saya ES, atau Edward Scissorhands. Maka, untuk menghafalkan empat digit pertama dari urutan ini, pada perhentian pertama dalam perjalanan saya, saya membayangkan Albert Einstein sedang memotong rambut—memotong rambut adalah tindakan Edward Scissorhands. Edward sendiri tidak muncul—daripada itu, Albert Einstein menggantikan tindakan yang dalam sistem aslinya, melekatkan Edward ke dalam benak saya. Pasangan ketiga dari digit-digit itu (20) memberi saya BO, bagi saya adalah Barack Obama (tokoh ini baru saja saya mutakhirkan). Pasangan terakhir (53) menjadi EC, atau Eric Clapton, yang tindakannya adalah bermain gitar. Jadi, untuk menghafalkan keempat digit ini, saya membayangkan Barack Obama bermain gitar dan saya tempatkan citra itu pada

tahap kedua di dalam perjalanan saya. (Menariknya, kalau Anda membalik kedua pasangan digit ini untuk mendapatkan 5320, Anda akan mendapatkan Eric Clapton melambaikan bendera AS. Sistem ini jelas bisa bekerja dengan pertukaran angka macam apa pun.)

Tokoh-tokoh ini ditambah barang, ciri, atau tindakan mereka adalah apa yang saya sebut sebagai citra kompleks. Mereka, secara efektif, adalah potongan-potongan *puzzle* mental yang bisa saling dipertukarkan, yang bisa dicampur dan dipasangkan dalam 10.000 cara berbeda sehingga saya bisa menghafalkan urutan-urutan angka yang panjang dalam waktu sependek mungkin.

Saya percaya bahwa usaha yang saya habiskan untuk merancang sistem ini membuat saya tetap selangkah di depan semua pesaing pada perlombaan-perlombaan awal—saya tidak percaya bahwa ada pesaing-pesaing awal saya yang telah menemukan sistem yang membuat mereka bisa langsung menghafalkan empat digit dengan begitu efisien. Namun, sekarang ceritanya berbeda—para pesaing dewasa ini menjadi semakin cakap dalam menghafalkan angka, yang membuat saya selalu mencari cara untuk meningkatkan sistem saya. Kalau tidak begitu, saya tidak akan dapat bertahan!

## Di Dalam Benak Saya: Ronde-ronde Kejuaraan

Kejuaraan Memori Dunia, yang kali pertama diadakan pada 1991, adalah buah pikiran Tony Buzan (pencipta Peta Pikiran®) dan Raymond Keene OBE, seorang grandmaster catur. Mereka percaya bahwa orang harus melatih otak mereka seperti melatih tubuh mereka, dan—tepat sebagaimana kita berlomba pada tingkat internasional dalam olahraga fisik—cara apa yang lebih baik untuk mewujudkannya selain menyelenggarakan perlombaan internasional yang mengadu para atlet mental terhebat? Saya telah terlibat dalam Kejuaraan itu sejak awal sebagai pesaing dan penyelenggara. Sebagai penyelenggara, saya telah membantu menyempurnakan sepuluh ronde perlombaan ini, sehingga kesepuluh ronde itu adil bagi siapa pun yang menjadi pesertanya. Ronde-ronde Kejuaraan Itu adalah:

Citra Abstrak • Angka Biner • Angka Satu Jam • Nama dan Wajah • Angka Cepat • Tanggal Bersejarah dan Masa Depan • Kartu Satu Jam • Kata Acak • Angka Lisan • Kartu Angka

*Saya menikmati semua bidang, tapi kesukaan saya adalah Kartu Satu Jam karena itu benar-benar menguji stamina—menghafalkan 24 dek kartu dalam satu jam benar-benar membuat saya kehabisan napas! Angka Lisan mungkin yang paling melelahkan, karena itu adalah ronde "sudden death". Meskipun saya bisa menghafal 300 digit dengan kecepatan satu angka per satu detik, kalau karena terburu-buru saya jadi lupa, misalnya, digit ketiga, skor saya cuma dua. Itulah kenapa ronde ini menguji mental, konsentrasi, dan kemampuan saya untuk menutup diri dari gangguan apa pun.*

\*

## BAB TUJUH BELAS

### TAJAM MENGHAPALKAN KARTU: BANYAK DEK



Usaha saya menghafalkan angka, dan khususnya menciptakan citra-citra rumit, membuat saya semakin mengasah keahlian saya menghafalkan kartu. Ketika saya mulai melakukan ini, saya sedang berusaha mengalahkan rekor Creighton Carvello untuk menghafalkan satu dek. Sebagaimana yang saya sebutkan sebelumnya, saya segera sadar bahwa saya bisa menguasai kemampuan menghafalkan banyak dek. Belakangan, saya sadar bahwa saya bisa membuat sasaran itu lebih realistis kalau saya bisa menerjemahkan

*Usaha saya menghafalkan angka, dan khususnya menciptakan citra-citra rumit, membuat saya semakin mengasah keahlian saya menghafalkan kartu. Ketika saya mulai melakukan ini, saya sedang berusaha mengalahkan rekor Creighton Carvello untuk menghafalkan satu dek.*

metode yang saya gunakan untuk menghafalkan urutan angka yang panjang ke dalam pendekatan atau strategi yang bisa saya gunakan untuk banyak dek kartu.

Anda sudah tahu dasar-dasar menghafalkan kartu (lihat bab delapan sampai sepuluh). Saya selalu mendorong orang untuk mempelajari keahlian baru dengan melangkah satu demi satu, demi mencegah kegagalan. Maka saya sarankan Anda benar-benar percaya diri menempatkan satu kartu di setiap perhentian dalam perjalanan *dan* dengan Sistem Dominic sebelum Anda mencoba teknik dalam bab ini. Tapi supaya variasi baru ini lebih mudah begitu Anda memulainya, saya telah memecahnya menjadi langkah-langkah kecil sehingga Anda bisa menaikkannya satu per satu—daripada berusaha melakukan terlalu banyak hal sekaligus dan menjadi frustrasi. Saya ingin bereksperimen dengan beberapa kartu, pada awalnya, hanya untuk memuaskan diri Anda bahwa prinsip ini mujarab. Kalau Anda berhasil dengan sedikit kartu, ini akan memberi Anda dorongan dan rasa percaya diri untuk menggunakannya untuk berusaha menghafalkan lebih banyak, lalu pada akhirnya satu dek penuh dan bahkan mungkin lebih dari satu dek.

## Langkah—langkah pertama

Anda butuh satu dek kartu. Hal pertama yang harus Anda lakukan adalah tarik kartu-kartu kerajaan (keempat Jack, Queen, dan King) lalu susun mereka berdasarkan warna dan rupanya (Club, Diamond, Heart, dan Spade).

Ini waktunya untuk mencoba beberapa prinsip yang telah Anda pelajari. Pada awal buku ini saya berkata bahwa saya mengasosiasikan setiap kartu di dalam dek dengan satu tokoh, dan bahwa beberapa tokoh datang kepada saya dalam sekelebat. Yah, satu cara logis yang saya tentukan kepada tokoh-tokoh saya adalah memastikan bahwa warna dan rupanya itu sendiri, bertautan dengan nilai kartu tertentu, memberikan hubungan yang jelas dan masuk akal kepada tokoh itu. Cobalah. Mungkin Queen of Diamond adalah Ratu Elizabeth II dari Inggris; dan Queen of Hearts, istri atau pacar perempuan Anda (atau King of Hearts untuk suami atau pacar laki-laki Anda). Dengan kata lain, Diamond bisa dilekatkan kepada tokoh yang kaya, sementara Heart bisa untuk mereka yang Anda cintai atau kagumi.

Setelah menentukan tokoh-tokoh Anda, Anda perlu memadukan unsur-unsur Sistem Dominic. Setiap tokoh Anda perlu barang, ciri, atau tindakan. Maka,

contohnya, kalau Bill Gates adalah King of Diamonds Anda, bayangkan dia sedang menghitung bundelan uang tunai atau duduk bersama laptopnya sedang memeriksa rekeningnya secara *online*. Barang, ciri, atau tindakan akan membuat tokoh-tokoh Anda hidup. Pada waktunya, itu juga membantu Anda untuk menghafalkan daftar kartu yang lebih panjang, karena Anda bisa mengubah setiap kartu menjadi citra yang rumit, persis seperti yang saya lakukan dengan urutan angka yang panjang.

Letakkan tumpukan kartu kerajaan itu menutup di depan Anda. Satu demi satu, baliklah setiap kartu kerajaan. Setiap kali Anda membalik satu kartu baru, tataplah, buatlah asosiasi seorang tokoh, beri tokoh itu tindakan, dan baliklah kartu berikutnya. Terus lakukan ini sampai semua kartu kerajaan punya tokoh dan tindakan lalu tinjau kembali pilihan-pilihan Anda tadi, ubahlah kalau perlu, sampai Anda merasa puas dengan asosiasi-asosiasi itu dan semuanya melekat kuat di dalam memori Anda.

Begitu daftar tokoh untuk kartu kerajaan Anda bisa diingat secara alami oleh Anda, Anda siap untuk mengocok mereka (masih terpisah dari kartu-kartu lainnya) lalu hafalkan mereka dalam urutan acak yang baru itu. Anda perlu sebuah perjalanan 12 tahap

untuk ini. Gunakan salah satu perjalanan dari bank perjalanan Anda, atau karanglah sebuah perjalanan baru. Seperti yang sudah saya katakan, saya punya beberapa perjalanan khusus untuk menghafalkan kartu dan angka (sementara perjalanan-perjalanan lain lebih cocok untuk nama dan wajah serta kata; lihat bab dua belas).

Tempuhlah perjalanan Anda dua kali supaya Anda merasa familiar dengan perhentian-perhentianya. Tempatkan tumpukan kartu kerajaan yang sudah dikocok itu tertutup di hadapan Anda. Baliklah kartu pertama. Dengan persiapan yang baik, seharusnya Anda bisa langsung mengenali kartu itu sebagai tokoh yang telah Anda berikan kepadanya, dan Anda hanya harus menempatkan tokoh itu, termasuk barang, ciri, atau tindakannya, di perhentian pertama dalam perjalanan Anda.

Misalnya kartu pertama yang Anda balik adalah King of Hearts dan Anda telah memberi kartu itu kepada tokoh ayah Anda, dan misalnya dia suka bermain tenis (maka itulah tindakannya). Kalau tahap pertama perjalanan Anda adalah gerbang rumah Anda, Anda akan membayangkan ayah Anda berada di situ sedang berlatih gerakan *serve*—mungkin dia sedang memukul melewati gerbang ke jalanan, dan Anda *berjengit* ketika

bola itu nyaris mengenai mobil yang lewat! Kalau kartu berikutnya adalah Queen of Diamonds dan Anda telah memberikan kartu itu kepada tokoh Ratu Elizabeth II (dengan tindakan sedang memberi gelar ksatria kepada seseorang), Anda akan menempatkannya di perhentian kedua dalam perjalanan Anda (mungkin pintu depan Anda). Ia memberi isyarat kepada Anda untuk berlutut ketika Anda mendekatnya supaya ia bisa memberi Anda gelar ksatria.

Habiskan waktu selama yang Anda butuhkan untuk menempuh perjalanan Anda dan tempatkan 12 kartu kerajaan itu di 12 perhentian. Tujuan Anda adalah membuat benak Anda terbiasa dengan proses pengubahan itu, sekaligus membebaskan imajinasi Anda untuk menghidupkan kartu-kartu itu. Otak Anda harus melakukan beberapa hal sekaligus—melihat kartu, mengubahnya menjadi tokoh, menempatkan tokoh itu di dalam perjalanan, dan menghafalkannya. Jangan lupa menggunakan emosi dan semua indra Anda dan berusaha untuk membuat hubungan-hubungannya masuk akal sehingga Anda tidak menyuruh otak Anda bekerja lebih keras daripada yang seharusnya. Ulangi seluruh 12 kartu tadi lagi, kalau Anda mau, lalu begitu Anda merasa sudah hafal, tinjaulah perjalanan itu di dalam benak Anda tanpa melihat kartunya.

Lalu, lagi-lagi tanpa melihat kartunya, tulislah urutan kartu itu.

Bagaimana hasilnya? Jangan terlalu keras terhadap diri Anda sendiri kalau Anda membuat beberapa kesalahan—meskipun Anda memang perlu mencoba untuk mencari tahu bagaimana Anda bisa salah. Kalau beberapa asosiasi yang Anda buat kurang kuat, mungkin lebih baik Anda menukarnya dengan tokoh atau tindakan lain. Ingat, *practise makes perfect*—maka kocoklah dek tersebut dan lakukan seluruh latihan itu lagi sampai Anda tidak membuat kesalahan sama sekali.

### Memperluas Hafalan

Begitu Anda menguasai 12 kartu kerajaan, inilah waktunya beraksi! Sekarang Anda bisa maju dengan menghafalkan satu dek penuh berisi 52 kartu. Pertama, Anda perlu meletakkan dasar-dasarnya. Tepat seperti Anda memberi satu tokoh kepada setiap kartu kerajaan, Anda perlu melekatkan setiap tokoh dan barang, ciri, atau tindakan kepada sisa 4 kartu di dalam dek. Kedengarannya ini menyusahkan, tapi begitu Anda selesai melakukannya, dan Anda menggunakan daftar tokoh Anda untuk menghafalkan kartu saat kartu itu

dibalik, Anda mendapatkan alat praktik terhebat untuk memori Anda.

## Mengodekan Kartu Anda

Kalau Anda berhasil membuat kode bagi 100 permutasi digit untuk Sistem Dominic (lihat bab lima belas), membuat kode untuk 40 kartu yang tersisa kelihatan seperti permainan anak kecil. Mulailah dengan memilih kartu-kartu yang entah bagaimana mengingatkan Anda kepada seseorang. Mungkin Ace of Spades adalah bos Anda, atau guru yang Anda kagumi. Salah satu murid saya menggunakan grup musik pop Inggris—S Club 7—untuk 7 Clubs! Saya suka menggunakan James Bond untuk 7 Diamonds—dia adalah agen nomor 007 dan dia tokoh utama film *Diamonds are Forever*. Begitu Anda sudah melakukannya kartu-kartu yang langsung mengingatkan Anda kepada seseorang itu, Anda bisa memberi kode kepada sisa kartu-kartu dengan sedikit penyesuaian dari Sistem Dominic.

## Sistem Dominic untuk Kartu

Daripada mengodekan pasangan-pasangan angka menjadi pasagan-pasangan huruf yang kemudian

diterjemahkan menjadi nama, Anda bisa menggunakan Sistem Dominic untuk menerjemahkan nilai kartu ke dalam satu huruf lalu menggunakan huruf inisial kartu warna dan rupanya untuk memberi huruf kedua. Contohnya, 2 Spades menjadi B (2) S (Spades) dan 8 Hearts menjadi HH. Kecuali Anda sudah memberi asosiasi-asosiasi tertentu yang tidak berhubungan dengan Sistem Dominic, AS dari warna dan rupa apa pun menjadi A dan sepuluh dari warna dan rupa apa pun menjadi O. Ubahlah sisa kartu di dalam dek, pikirkanlah pasangan-pasangan hurufnya. Buatlah daftar di selembar kertas (seperti yang Anda lakukan untuk angka), tulishlah pasangan-pasangan huruf di kolom kiri. Di kolom berikutnya ejalah nama tokoh untuk setiap kartu. Bagi saya BS diterjemahkan menjadi Bram Stoker (pengarang *Dracula*), sementara HH adalah pegulat Hulk Hogan, tapi Anda juga bisa mengubahnya menjadi Harry Houdini atau Hermann Hesse. Tentu saja, Anda tidak selalu harus menggunakan orang terkenal—kalau Anda punya kenalan bernama Helen Harris, ia juga bisa digunakan. Di kolom berikutnya, berilah setiap tokoh satu aksi, ciri, atau barang, seperti yang Anda lakukan pada latihan 7.

## Mempelajari Kode-kode Anda

Godaan begitu Anda telah menghabiskan banyak waktu untuk mencari tokoh-tokoh Anda adalah mulai mempelajari mereka semua sekaligus. Namun, Anda ingin kode-kode yang telah Anda bentuk itu melekat di kepala Anda, maka saya sarankan supaya Anda mengadopsi proses belajar yang pelan dan berhati-hati supaya Anda bisa menempelkan kode-kode itu dengan kuat di dalam benak Anda. Buat target mempelajari sepuluh kartu dan tokoh serta tindakan mereka setiap hari selama empat hari (Anda sudah tahu 12 kartu kerajaan). Pada hari kelima, tinjau kembali semuanya—dari memori saja kalau Anda bisa—hanya dengan membalik kartu satu demi satu dan mengucapkan kepada diri Anda sendiri nama tokoh serta barang, ciri, atau tindakannya. Masukkan kartu-kartu kerajaan di dalam proses tinjauan kembali ini juga.

Kalau Anda mau, Anda bisa mengambil pendekatan dan tinjauan kembali yang lebih resmi berdasarkan prinsip-prinsip Aturan Lima. Setiap hari pelajarilah sepuluh tokoh baru, tapi juga setiap hari buatlah tinjauan ulang bagi tokoh-tokoh itu dan tokoh lain yang telah Anda pelajari pada hari sebelumnya (lagi-lagi, termasuk kartu-kartu kerajaan). Dengan cara ini, pada saat Anda meninjau kembali semua kartu pada

## LATIHAN 8: Satu Dek Kartu

Untuk membangun rasa percaya diri Anda, Anda harus punya keberhasilan-keberhasilan kecil yang membangun menjadi satu keberhasilan besar. Maka, dalam latihan ini, Anda akan menggunakan sistem dasar untuk menghafalkan setengah dek kartu. Setelah Anda percaya diri, baru Anda boleh mencoba satu dek penuh.

- 1 Pilih satu perjalanan berisi 26 tahap yang sudah sepenuhnya familiar bagi Anda—Anda tidak mau harus berusaha keras mengingat kembali tahap-tahapnya ketika Anda berusaha menyebutkan kembali kartu-kartu itu. Begitu rute Anda siap, hitunglah 26 dari 52 kartu (setengah dek) dan kocoklah kartu-kartu itu, lalu letakkan dengan menutupnya di depan Anda. Baliklah kartu paling atas dan letakkan di samping tumpukan. Hubungkan tokoh kartu itu dengan barang, ciri, atau tindakannya dengan perhatian pertama dalam perjalanan Anda. Ketika Anda siap, baliklah kartu berikutnya, dan hubungkan kartu tersebut dengan halaman kedua. Teruslah membalik dan secara mental menempatkan kartu-kartu itu sampai Anda menyingkap semua kartu di dalam tumpukan.
- 2 Lakukan tinjauan ulang secara mental untuk perjalanan tadi. Sistem ini seharusnya membuat Anda bisa mengingatnya dengan baik, jadi seharusnya Anda tidak perlu meninjau kembali

sebelum Anda mengingat semua 26 kartu. Saat Anda meninjau kembali, jangan lihat kartu-kartu itu lagi, terus saja berjalan menempuh perjalanan Anda, mengingat kembali setiap kartu itu kepada diri Anda sendiri. Lalu, untuk proses mengingat kembali yang "resmi", tuliskan setiap kartu secara berurutan di selembar kertas. Lihatlah dek berisi 26 kartu tadi untuk memeriksa seberapa baik hasil Anda. Skor sebanyak 10-16 kartu sudah sangat bagus; 17 atau lebih berarti sempurna. Begitu Anda bisa dengan percaya diri menghafal semua 26 kartu, cobalah langkah 3.

- 3 Sekarang ulanglah proses menghafal di langkah 1 dan 2, tapi untuk satu dek penuh (untuk ini Anda perlu rute berisi 52 tahap). Begitu Anda percaya diri melakukan itu, Anda bisa mencoba sistem tingkat lanjut.

hari kelima, semua tokoh seharusnya sudah masuk ke dalam memori jangka panjang Anda. Kalau Anda bisa melakukan lebih banyak tinjauan ulang daripada ini (mungkin pada pagi dan malam hari, setiap hari), semakin baik. Begitu Anda percaya diri bahwa Anda tahu kartu-kartu Anda di luar kepala, Anda siap untuk melakukan latihan 8. Cobalah, dan percaya dirilah saat melakukannya, sebelum Anda berlanjut ke sistem yang

lebih tinggi untuk menghafalkan kartu sebagaimana yang dideskripsikan di bawah ini.

## Memorisasi Kartu Tingkat Lanjut

Untuk menghafal empat digit sekaligus, Anda menggunakan “citra-citra rumit”—Anda menggabungkan satu tokoh dengan barang, ciri, atau tindakan tokoh lainnya (lihat bab enam belas). Anda bisa menggunakan prinsip yang sama untuk menghafalkan kartu, lalu Anda hanya membutuhkan perjalanan 26 tahap untuk menghafal satu dek penuh; yang berarti Anda bisa menggunakan perjalanan 52 tahap untuk dua dek. Beginilah caranya.

Misalnya dua kartu pertama yang Anda balik adalah 6 Clubs (SC) dan 5 Spades (ES). Misalnya tokoh Anda untuk SC adalah Simon Cowell dan tindakannya adalah membunyikan bel untuk menyatakan ketidaksenangannya terhadap aksi seorang artis di salah satu acara bakatnya; sementara ES memberi Anda mantan petinju dan pembicara sebuah *talkshow* terkenal di AS, yaitu Ed Sullivan, yang tindakannya (sudah pasti) adalah bertinju. Pada tahap pertama perjalanan ini, daripada hanya menempatkan Simon Cowell dengan tindakannya sendiri (yang akan mewakili satu kartu), Anda tempatkan Simon Cowell

sedang bertinju, dengan begini Anda menggabungkan dua kartu di satu tahap. Contohnya, misalnya tahap pertama perjalanan Anda adalah pintu depan rumah Anda. Mungkin Anda membayangkan Simon Cowell yang mengenakan sarung tinju sedang menonjoki pintu yang tertutup seakan-seakan ingin mendobrak masuk. Kalau Anda memasang sisa kartu-kartu di dalam dek dengan cara yang sama dan menempatkan setiap pasang di satu tahap perjalanan Anda, Anda hanya akan membutuhkan 26 tahap untuk menghafalkan semua 52 kartu.

## Permainan Kartu

Begitu saya telah mengembangkan sistem yang lebih maju dan mahir menggunakannya sehingga saya bisa menghafalkan banyak dek kartu dengan relatif mudah, saya tidak hanya akan memenangkan perlombaan-perlombaan memori dan membuat penonton berdecak kagum. Otak saya pun menjadi tajam dalam menghafalkan kartu. Untuk beberapa lama, saya mencari nafkah dengan bermain *blackjack* di kasino—saya menggunakan memori saya yang kuat untuk unggul di kasino, berjudi berdasarkan ingatan saya, dan memenangkan banyak uang. Tidak mengejutkan, saya

juga akhirnya dilarang untuk datang oleh kasino-kasino di kedua sisi Atlantik!

Tentu saja, tidak semua orang ingin mengasah keahlian mereka menghafalkan kartu untuk menjadi pemain *blackjack* profesional, tapi sistem ini juga bisa diterapkan untuk permainan-permainan rumahan seperti *whist* atau *bridge*. Dalam *whist*, contohnya, empat pemain masing-masing dibagikan 13 kartu dari dek yang sudah dikocok. Tujuan permainan ini adalah memenangkan trik: kartu truf tertinggi yang dikeluarkan dalam satu ronde memenangkan trik itu; kalau tidak ada pemain yang mengeluarkan truf, kartu tertinggi dari warna dan rupa yang memimpinlah yang memenangkan triknya. Misalnya Anda ingin menghafalkan ronde kartu-kartu berikut ini yang dimainkan dengan empat peserta. Empat pemain (kolom 1, di bawah) mengeluarkan kartu-kartu berikut ini (kolom 2). Kolom ketiga dan keempat mewakili kode-kode tokoh saya untuk kartu-kartu ini.

PEMAIN 1	3 Clubs	CC	Charlie Chaplin
PEMAIN 2	4 Clubs	DC	David Copperfield
PEMAIN 3	8 Clubs	HC	Hillary Clinton
PEMAIN 4	Ace clubs	AC	Al Capone

Ada sejumlah cara untuk menghafalkan ronde itu, tergantung tingkat bantuan yang Anda rasa dan Anda butuhkan.

Pertama, kalau Anda hanya ingin tahu bahwa kartu-kartu ini telah meninggalkan dek, cobalah bayangkan diri Anda melemparkan seember air ke setiap tokoh kartu. Saya bayangkan reaksi setiap orang ketika kebasahan: wajah sedih Charlie Chaplin; David Copperfield yang muram; Hillary Clinton syok dan kaget; dan Al Capone melihat saya dengan marah dan mengancam! Begitu Anda “melihat” tindakan-tindakan ini di dalam benak Anda, Anda akan bisa tahu apakah kartu tertentu sudah keluar atau belum, hanya dengan mengingat kembali apakah tokoh itu telah diguyur atau belum.

Metode yang lebih jitu adalah menggunakan rute 26 tahap yang sudah disiapkan untuk menghafalkan urutan itu ketika kartu-kartu dimainkan. Dengan menggunakan sistem citra rumit untuk menghafal dua kartu sekaligus (satu sebagai tokoh, yang satu lagi sebagai barang, ciri, atau tindakan), pada tahap pertama perjalanan, saya membayangkan Charlie Chaplin menarik kelinci keluar dari topi (Chaplin menggunakan aksi untuk pesulap David Copperfield). Pada tahap kedua, saya membayangkan Hillary Clinton menembakkan peluru

dari sebuah tembakan mesin (tindakan Al Capone). Begitu ronde kedua dimainkan, saya menempatkan rangkaian empat kartu itu di tahap berikutnya dari perjalanan saya, dan berikutnya sampai semua kartu telah dimainkan.

Akhirnya, kalau Anda benar-benar percaya diri dengan sistem itu, Anda bisa menjatahkan satu perjalanan untuk setiap pemain dan mengingat kartu-kartu mana yang telah dimainkan oleh setiap orang. Anda butuh empat rute berisi 13 tahap. Pemain 1, di sisi kiri Anda, bisa menjadi rute di sekitar sebuah taman, rute pemain 2 bisa menembus sebuah mal perbelanjaan, dan seterusnya. Ketika pemain 1 mengeluarkan kartu 3 Clubs, Anda membayangkan Charlie Chaplin misalnya di gerbang taman (tahap pertama); ketika pemain 2 menggunakan kartu 4 Clubs, Anda membayangkan David Copperfield melakukan sulap di jalan masuk mal perbelanjaan; dan seterusnya.

\*



## BAB DELAPAN BELAS

### MENAMBAH KECEPATAN

Kalau Anda ingin bisa menggunakan keahlian menghafalkan kartu dalam permainan kartu, Anda harus bisa melakukannya dengan cepat. Tidak mungkin saya bisa mengajaci Anda menjadi cepat—semakin banyak Anda berlatih, semakin bertambah kecepatan Anda—tapi saya bisa membocorkan rahasia bagaimana saya menghafal secepat dan seefisien mungkin.

Cara paling sederhana yang bisa saya gambarkan adalah cara saya mengoptimalkan waktu yang saya habiskan untuk mendeskripsikan kepada Anda persisnya bagaimana dan apa yang saya pikirkan saat saya menghafalkan enam kartu pertama dari dek yang sudah dikocok.

Pertama, perjalanan saya: dalam benak saya, saya sedang berdiri di agen perjalanan di Guildford, Surrey. Tidak ada siapa-siapa di ruangan itu, tapi saya hati-hati

terhadap sekeliling saya—ada iklan-iklan liburan yang ditempelkan di dinding serta suara bisings dari jalanan di luar.

Di dunia nyata, saya membagi dua kartu secara berurutan: Ace of Diamonds dan 7 Clubs. Langsung saja, saya mendapatkan citra samar dari aktor John Cleese, tokoh saya untuk As Diamonds, duduk di *jacuzzi*, yang merupakan barang bagi 7 Clubs (kartu ini adalah asosiasi yang saya buat untuk teman saya yang bernama Paul di dalam *jacuzzi*). Saya membuat catatan mental yang cepat tentang tanggapan saya terhadap adegan ganjil ini—saya rasa ini adalah sketsa khas dari satu episode *Monty Python*. Dalam sepersekian detik, saya mencatat bahwa keduanya masuk akal (Cleese termasuk tim *Monty Python*) dan bergerak ke tahap selanjutnya.

Saya mengubah dua kartu lainnya dalam urutan yang cepat: 6 spades dan Ace of Hearts. Berdiri di persimpangan, saya melihat istri saya (*six* mengingatkan saya akan “*sexy*” dan nama gadisnya adalah Smith, yang memberi saya S untuk Spades) menyuntikkan dirinya dengan obat (tokohku untuk Ace of Hearts adalah seorang teman yang masa remajanya bermasalah). Saya sempat terkejut memikirkan ini—tanda yang

## Di Dalam Benak Saya: Memecahkan Batas Kecepatan

Mungkin Anda akan merasa bahwa ketika Anda mulai mahir menghafalkan kartu, Anda semakin cepat menabrak dinding—biasanya sekitar lima atau enam menit per dek. Bagaimana Anda bisa mendobrak dinding ini? Bertahun-tahun lalu seorang pesaing wanita memberi tahu saya bahwa ia tidak bisa memecahkan dinding empat menitnya. Saya bertanya berapa banyak kesalahan yang ia buat dan ia memberi tahu saya bahwa setiap dek yang ia hafalkan bisa ia ingat kembali dengan sempurna. Itulah masalahnya. Memang aneh, tapi ketika saya menghafalkan satu dek kartu dengan cepat, biasanya saya membuat lima atau enam kesalahan. Kenapa saya tidak mengincar kesempurnaan? Kalau saya tidak membuat satu kesalahan pun, bagaimana saya bisa tahu titik maksimal kecepatan saya? Dengan selalu membuat satu atau dua kesalahan, saya mendorong diri saya melawan batasan-batasan saya. Namun, saya memang harus tahu batasan-batasan itu sehingga, selama perlombaan, saya bisa melambatkan langkah saya supaya tidak terkena pengurangan nilai.

Mungkin Anda pikir ini berlawanan dengan saran saya untuk mengambil pendekatan tanpa kesalahan saat menghafalkan kartu. Saya rasa memang berlawanan, tapi ketika Anda mulai melatih memori Anda, hal terpenting adalah mendapatkan rasa percaya diri—untuk percaya bahwa Anda bisa melakukannya, sama seperti yang pernah saya alami. Begitu saya punya rasa percaya diri itu, saya bisa mulai mengambil

*risiko, mendobrak batasan dan merentangkan pikiran dan memori saya sampai ujung batas kemampuannya— dan kalau itu berarti saya membuat satu atau dua kesalahan, yah, saya percaya bahwa saya tidak akan membiarkan itu menghalangi saya dalam jalan menuju keberhasilan sang juara.*

bagus bahwa saya akan mengingat adegan ini kembali belakangan.

Saya membalik dua kartu lagi: Jack of Hearts dan 10 Spades. Melihat menembus jendela sebuah toko pakaian, saya melihat paman saya (yang kelihatan seperti Jack of Hearts) menunggang seekor gajah (secara acak, 10 Spades adalah salah satu dari dua binatang di dalam daftar tokoh saya—yang satunya lagi adalah anjing—tapi mungkin Anda ingin menggunakan Sistem Dominic sehingga 10 Spades memberi Anda inisial OS). Saya merasa paman saya malu duduk di atas gajah di dalam toko pakaian.

Nah, begitulah—enam kartu pertama selesai. Berapa lama saya butuh waktu untuk melakukan itu? Sekitar empat detik!

Orang beranggapan saya pasti punya talen unik berupa bisa memvisualisasikan gambar secara menderail dan sangat cepat. Namun, sebagaimana telah saya

*Orang beranggapan saya pasti punya talenta unik berupa bisa memvisualisasikan gambar secara mendetail dan sangat cepat. Namun, sebagaimana telah saya sebutkan tadi, saya tidak sadar akan detail jeli apapun di dalam benak saya.*

sebutkan tadi, saya tidak sadar akan detail jeli apapun di dalam benak saya. Saya tidak perlu citra fotografis sejati untuk mengingat kembali tokoh-tokoh kartu saya. Dalam banyak cara, tanggapan-tanggapan emosional saya terhadap adegan itulah yang penting. Ketika

datang waktunya untuk mengingat kembali, saya memang hanya punya gambaran yang kabur dari adegan-adegan yang saya ciptakan selama proses menghafal, tapi jejak emosional itulah yang berperan penting dalam seberapa baik saya bisa menghafal dan mengingat kembali urutan kartu.

Emosi kita cenderung instan: mendadak muncul terhadap apa yang kita lihat. Emosi kita pun kuat. Lebih cepat dan lebih efektif membayangkan sebuah adegan dan mengawasi tanggapan emosi saya terhadapnya, lalu menangkap kembali tanggapan emosional itu sebagaimana yang dipicu oleh memori saya, daripada kalau saya mengisi setiap detail tentang bagaimana citra itu kelihatannya dalam kenyataan.

Mungkin ini bertentangan dengan segala yang telah saya katakan kepada Anda sejauh ini tentang berpikir kreatif dan menggunakan imajinasi dan semua indra Anda. Apa yang baru saja saya deskripsikan adalah proses pikiran saya ketika saya menghafalkan kartu dengan cepat. Namun, ketika saya mulai, saya suka melebih-lebihkan citra dan membuatnya selucu, sesedih, atau bahkan sekejap yang saya bisa, supaya informasi itu menempel di kepala saya. Ini jelas berguna pada awalnya, tapi lama kelamaan, dengan semakin banyak latihan dan semakin mahirnya saya, saya tidak perlu menggunakan detail teliti atau berlebihan, karena menciptakan perjalanan, bagi saya, sekarang sudah seperti kehidupan nyata alternatif.

Setelah beberapa lama, Anda juga akan tidak terlalu berpegangan kepada detail, dan malah menggali tanggapan-tanggapan emosional. Perjalanan-perjalanan Anda akan secara bertahap berubah dari kartun fantastis menjadi rangkaian episode yang lebih sureal (di luar kenyataan) dengan hubungan-hubungan emosi yang kuat. Tapi Anda butuh dedikasi dan usaha yang keras untuk sampai ke titik ini—Anda harus terus berlatih. Dengan latihan rutin (misalnya, sekali sehari selama sebulan), mungkin Anda bahkan bisa menghafalkan satu dek penuh dalam waktu lima menit. Dan kalau

Anda bisa melakukannya dalam kurang dari 60 detik, mungkin saya akan bertemu dengan Anda pada Kejuaraan Memori Dunia berikutnya!

\*

## BAB SEMBILAN BELAS

### MENERJEMAHKAN OTAK: DARI TEKNIK KE TEKNOLOGI

Saya sudah mengajari Anda metode-metode utama untuk menghafal. Sekarang saya ingin memberi tahu Anda tentang cara lain melatih otak saya. Semua ini bermula pada 1997 ketika saya diminta untuk ikut serta dalam serangkaian eksperimen yang akan mengukur kegiatan otak saya saat saya sedang menghafal. Dengan menghubungkan saya ke mesin EEG (*electroencephalogram*) untuk mengukur kegiatan listrik di dalam otak saya, para peneliti bekerja untuk mencari tahu kegiatan yang terjadi di kedua belahan otak saya, ketika informasi disalurkan di antara keduanya lewat korpus kalosum, jalan tol super yang menghubungkan kedua belahan otak. Para peneliti mengawasi baik keseimbangan kekuatan listrik antara kedua belahan otak saya dan rentang frekuensi gelombang otak yang saya hasilkan, berdasarkan apakah saya sedang menghafalkan kartu

*Melihat kegiatan gelombang otak saya di layar komputer secara langsung membuka dunia yang sama sekali baru bagi saya—akhirnya, setelah mengajari diri saya sendiri teknik-teknik yang membuat saya bisa menghafal dengan luar biasa, saya melihat apa yang sebenarnya terjadi di dalam otak saya saat saya melakukan ini.*

dalam urutan acak atau berusaha mengingat urutan itu kembali.

Melihat kegiatan gelombang otak saya dilayar komputer secara langsung membuka dunia yang sama sekali baru bagi saya—akhirnya, setelah mengajari diri saya sendiri teknik-teknik yang membuat saya bisa menghafal dengan luar biasa, saya melihat apa yang

sebenarnya terjadi di dalam otak saya saat saya melakukan ini. Saya kira keseimbangan otak saya akan berat di belahan otak kanan, tapi, kenyataannya, hasilnya mengejutkan saya. Ternyata kedua belahan itu menghasilkan hampir tingkat kekuatan listrik yang sama, atau mikrovolt—tidak ada belahan otak yang tampak dominan selama proses menghafal atau mengingatnya kembali.

Kemudian, saya perhatikan frekuensi—atau kecepatan—yang ditembakkan oleh gelombang otak saya. Empat gelombang otak utama yang kita hasilkan adalah sebagai berikut.

- Gelombang Beta: Ini adalah frekuensi cepat dan mewakili kegiatan siaga normal otak. Gelombang ini vital untuk bertindak, mengambil keputusan, dan berkonsentrasi. Frekuensi Beta terentang dari 13 sampai 40 Hertz. Dengan spektrum frekuensi seluas itu, gelombang beta sering dibagi-bagi lagi menjadi beta tinggi dan beta rendah. Perlu disebutkan bahwa gelombang beta tinggi (24 sampai 40 Hertz) bisa diasosiasikan dengan stres. Dalam ledakan-ledakan singkat itu, kegiatan otak yang kalut itu bagus untuk berpikir cepat dan reaksi instan, tapi kegiatan beta tinggi yang berkepanjangan bisa menguras tenaga dan bisa menyebabkan otak Anda mengalami gangguan.
- Gelombang Alfa: Ini gelombang yang lebih hemat—yaitu frekuensi santai yang kita hasilkan saat kita relaks, dan ini adalah gelombang terbaik untuk membuat visualisasi kreatif. Rentangnya dari 9 sampai 12 Hertz.
- Gelombang Teta: Saya rasa ini adalah frekuensi gelombang otak yang paling menarik. Biasanya disebut sebagai gelombang otak saat senja, gelombang teta diasosiasikan dengan bermimpi dan tidur REM

(Rapid Eye Movement, Gerakan Mata Cepat), ketika banyak peneliti percaya memori kita digabungkan. Saat terjaga, gelombang teta kita memajukan pemikiran kreatif dan pemikiran logis, yang keduanya penting untuk meningkatkan memori. Rentangnya dari 5 sampai 8 Hertz.

- Gelombang Delta: Gelombang-gelombang otak ini adalah yang paling lambat dan diasosiasikan dengan tidur nyenyak dan relaksasi fisik yang mendalam. Rentangnya dari 1 sampai 4 Hertz.

Saat saya menghafalkan urutan 52 kartu, saya menghasilkan rentang penuh frekuensi gelombang otak dari delta pelan sampai beta cepat. Namun, frekuensi-frekuensinya didominasi oleh gelombang alfa dan teta, jadi saya jelas merasa relaks—dan juga kreatif, selaras dengan proses menghafal yang telah saya rancang. Saat mengingat kembali, gelombang teta menjadi lebih dominan, menunjukkan bahwa saya telah menyalakan gelombang-gelombang yang paling diasosiasikan dengan proses mengingat kembali.

Saya sangat terkesan dan tergugah oleh apa yang telah saya pelajari dan saya keluar lalu membeli eksperimen saya sendiri. Saya tidak hanya mengukur

## Di Dalam Benak Saya: Teknologi Dan Latihan Saya

Latihan untuk kejuaraan memori adalah pekerjaan penuh waktu selama dua atau tiga bulan sebelum perlombaan itu berlangsung. Sambil menjaga kesehatan fisik saya (lihat bab dua puluh sembilan), saya juga melatih otak saya. Saya mengukurnya dengan mesin EEG (lihat awal bab ini) dan AVS (lihat akhir bab ini) yang saya punya di rumah untuk memastikan bahwa kedua sisi otak saya saling berkomunikasi dengan baik.

Kejuaraan Memori Dunia terdiri dari sepuluh bidang (lihat bab enam belas). Saya melatih ini semua lagi dan lagi, secara bergantian, sampai saya yakin dengan baik metode maupun kecepatan saya. Biasanya, saya menghafal sekitar 600 angka dengan tiga rute berisi 50 tahap, menyediakan empat digit untuk setiap tahap, menggunakan citra rumit (lihat bab enam belas). Saya punya program komputer sederhana yang melebatkan enam digit biner per detik di layar, dan saya berlatih menghafalkan 300 digit, secara berurutan, dalam 50 detik. Saya juga menggunakan perangkat lunak komputer yang menyebutkan kembali angka 300 digit dengan kecepatan satu digit per detik. Ini adalah cara hebat untuk mengondisikan otak saya dalam waktu panjang konsentrasi yang glat, sambil memberi latihan mendasar untuk bidang Angka Lisan. Program komputer lainnya secara acak memilih 300 angka dari sebuah kamus elektronik, yang saya berusaha hafalkan supaya saya bisa berlatih membuat tautan-tautan di antara tanggal dan kejadian (selama perlombaan itu

sendiri, saya menyuling setiap deskripsi kejadian ke dalam satu nominal utama). Tapi program komputer lainnya menghasilkan citra-citra abstrak untuk latihan saya. Situs-situs jejaring sosial, seperti Facebook, memberi saya latihan mencocokkan nama dengan wajah (target saya 100 nama dan wajah dalam 15 menit).

gelombang otak saya sendiri, tapi juga gelombang otak klien, teman, dan keluarga, sambil memperoleh pengetahuan tentang apa yang terjadi di dalam benak mereka yang kuat itu.

## Mengkaji Hasilnya

Kini saya telah menghabiskan lebih dari satu dekade mengkaji pembacaan EEG dari segala macam orang—dari mereka yang mengklaim punya memori yang bagus sampai mereka yang berkata tidak punya; muda dan tua; pekerja dan pensiunan. Meskipun otak setiap orang unik, saya telah memerhatikan bahwa di antara sedikit persen orang, yang punya gaya hidup gembira dan sehat serta memori yang efisien, ada pola gelombang otak tertentu yang pada umumnya muncul. Dari pianis

konser sampai CEO dan produser TV sampai ibu rumah tangga, orang-orang ini punya tiga kesamaan.

- 1 Paling penting, mereka punya keseimbangan yang sangat baik dalam hal amplitudo atau kekuatan di antara kedua belahan otak mereka.
- 2 Mereka punya pergerakan menembus rentang frekuensi dari beta sampai delta (mereka bisa mengubah frekuensi dengan mudah). Ini esensial untuk mengoptimalkan kekuatan otak, seperti berganti gigi juga penting untuk mengoptimalkan kekuatan mesin mobil.
- 3 Mereka bisa menghasilkan gelombang-gelombang alfa berkekuatan tinggi—pada 10 Hertz—yang menunjukkan kemampuan yang baik untuk relaks dan menerima informasi.

### **Mengerjakan Data**

Jadi apa gunanya mengetahui semua ini di dalam latihan? Kalau Anda bisa belajar untuk meluruskan otak Anda kepada frekuensi-frekuensi terbaik untuk menghafal, Anda akan secara otomatis meningkatkan kekuatan memori Anda. Dua metode yang bisa Anda lakukan dengan teknologi adalah umpan balik syaraf

dan AVS (Audio Visual Stimulation alias Rangsangan Audio Visual). Namun, kabar baiknya adalah saya percaya (meskipun saya belum membuat kajian empiris untuk ini) bahwa teknik-teknik non-mesin, seperti gagasan-gagasan latihan memori dalam buku ini, tidak kalah bernilainya untuk melatih otak Anda untuk mengakses frekuensi-frekuensi otak terbaik untuk menghafal. Dengan kata lain, meskipun mungkin ini butuh waktu sedikit lebih lama dan butuh dedikasi, teknik-teknik “manual” bisa, saya percaya, sama efisiennya dengan latihan yang saya lakukan dengan mesin. Tapi, untuk tahu saja, beginilah cara mesin melakukan pekerjaan itu dengan cepat.

### Umpan Balik Syaraf—Jangan Lihat Tangan!

Pernah ingin mencoba permainan komputer hanya dengan kemampuan otak Anda? Kedengarannya futuristis dan bahkan tidak duniawi, ya? Tapi ini mungkin saja. Misalnya Anda stres dan memproduksi terlalu banyak gelombang beta tinggi (lihat awal bab ini). Anda menjadi terlalu linglung dan pelupa. Untuk memperbaiki ini, Anda menyalakan sistem umpan balik syaraf dan mencoba permainan yang mengharuskan

Anda memproduksi gelombang alfa dan teta yang lebih rendah supaya berhasil. Mungkin Anda harus menggerakkan bola menembus labirin, tapi bola itu hanya akan bergerak ketika gelombang beta Anda berkurang dan kegiatan alfa meningkat, mendorong Anda untuk membuat pikiran Anda relaks. Setelah beberapa sesi menjalani relaksasi mental secara sadar, otak Anda belajar untuk berganti gigi sendiri dan memori Anda mulai berfungsi dengan lebih efisien.

### Rangsangan Audio Visual-Kacamata memori Bersepuh Mawar

Cara lain untuk memengaruhi gelombang otak Anda adalah menggunakan AVS. Duduk di kursi, Anda mengenakan kacamata dengan dioda-dioda yang memancarkan cahaya (light-emitting diodes, LED). Cahaya itu bisa disetel untuk menyala pada frekuensi yang sesuai dengan pola gelombang otak apa pun yang diinginkan, lalu otak Anda disetel ke situ. Ini disebut Tanggapan Mengikuti Frekuensi. Contohnya, kalau Anda ingin melatih otak Anda, agar dengan mudah mengakses kondisi alfa, Anda lalu akan memasang program itu menjadi frekuensi 10 Hertz. Kemudian, tutuplah mata Anda dan bersandar di kursi dan biarkan

gelombang otak Anda disetem ke dalam cahaya-cahaya yang menyala selama sekitar 20 menit. AVS adalah alat yang luar biasa kuat, tidak merusak, dan tidak membuat ketagihan. Alat ini bisa menyetel ulang otak Anda supaya baik kembali—saya harap setiap rumah punya satu!

### Di Dalam Benak Saya: Mengembalikan Atak<sup>1</sup> Otak

Saya tidak pernah meninggalkan mesin EEG dan AVS saya. Meskipun kedengarannya ini seperti novel horor, meluruskan otak saya dengan mesin-mesin ini bersifat mendasar bagi latihan saya. Ketika saya berusaha menghafal dalam jumlah besar, saya harus relaks, tapi fokus. Frekuensi gelombang otak utama yang perlu saya hasilkan seharusnya terentang antara gelombang teta 5 sampai 8 Hertz dan gelombang beta rendah 13 sampai 14 Hertz. Kalau perbandingan beta sampai teta kurang dari 3:2, saya menunjukkan tanda-tanda stres (inilah kesamaan utama di antara orang-orang yang berkata punya memori buruk). Kalau itu terjadi, saya mengambil langkah-langkah untuk menghilangkan

---

<sup>1</sup> Atak berarti komposisi

stres dari hidup saya (lihat bab dua puluh sembilan), termasuk menggunakan AVS.

Unit AVS membantu saya untuk menyetem dan menyeimbangkan kegiatan listrik otak saya. Saya bisa menyetel pola gelombang entah untuk mempercepat otak saya kalau saya merasa terlalu melamun atau melambatkannya kalau saya merasa stres. Gelombang otak saya mengikuti pola-pola yang dipancarkan dan belajar untuk memproduksi frekuensi-frekuensinya sendiri yang serupa dengan itu. Ketika cahaya itu merangsang miliaran syaraf di dalam otak saya untuk "menari dengan irama yang sama", saya menjadi relaks seutuhnya. Setelah itu, saya merasa terpusat, saya bisa melihat dunia dengan lebih fokus dan warna terlihat lebih terang. Pengukuran kegiatan otak saya menunjukkan bahwa kekuatan keseluruhan otak saya dalam satuan mikrovolt meningkat setelah sesi-sesi ini. Tapi keuntungan yang paling penting adalah tingkat stres saya menurun dan saya bisa berpikir dengan lebih jernih. Menariknya, seberapa jauh saya menyadari perubahan ini bergantung pada seberapa buruk keadaan saya pada saat itu. Kalau kondisi saya sudah baik secara fisik dan saya merasa relaks, saya tidak sungguh-sungguh merasakan manfaat dari AVS.

## BAB DUA PULUH

### KEJUARAAN MEMORI DUNIA PERTAMA

Begitu saya sudah memilah teknik-teknik saya dan saya mulai memecahkan rekor-rekor memori, saya sadar bahwa saya butuh tantangan baru. Saya punya gagasan untuk mengadakan perlombaan memori yang akan mengadu para pemilik memori terbaik dunia. Kami sudah berusaha saling melampaui untuk rekor-rekor di dalam *Guinness World Records* setiap tahun, maka tampaknya alami saja kalau kami mewujudkan dan meresmikan perlombaan ini dan menempatkan diri kami semua di bawah satu atap untuk bertarung dalam keunggulan mengingat kembali. Saya kenal sejumlah orang di dunia yang mampu menghafal kartu dan urutan angka panjang, yang saya tahu akan menerima tantangan ini, tapi saya punya masalah. Supaya bisa bermain dengan adil, saya tidak bisa merancang perlombaan itu *dan* mengikutsertakan diri

saya sendiri—terutama kalau ada kesempatan sekecil apa pun bagi kemenangan saya.

Sebelum saya merenungkan gagasan itu lebih lanjut, takdir bertindak. Pada 1991, saya menerima surat dari grandmaster catur bernama Raymond Keene tentang acara yang sudah direncanakan untuk tahun itu. Inilah isi surat itu.

*Mr. O'Brien yang saya hormati,  
Creighton Carvello mengusulkan bahwa mungkin Anda tertarik dalam Memoriad pertama yang sedang kami organoleasikan. Saya menyertakan detailnya, dan saya harap Anda akan ikut serta. Omong-omong, saya telah membaca tentang kehebatan Anda di kolom bridge di The Times, di mana saya juga menulis untuk kolom caturnya.*

*Saya menunggu balasan Anda.*

*Hormat saya  
Raymond Keen OBE*

Saya tidak percaya ketepatan waktunya. Saya merasa seperti telah menghabiskan latihan tiga tahun terakhir untuk perlombaan dan inilah dia, perlombaan itu disodorkan kepada saya.

Raymond Keene, bersama Tony Buzan (yang menciptakan Peta Pikiran®); lihat bab dua puluh

empat), telah merancang konsep Kejuaraan Memori dan kini siap untuk meluncurkannya ke dunia. Kali pertama saya bertemu dengan mereka berdua, mereka menanya-nanyi saya tentang teknik saya dan bagaimana saya bisa menemukannya. Ketika saya memberi tahu mereka cara saya menghafalkan, Tony berpaling kepada Raymond dengan raut wajah yang seakan-akan berkata,

“Dia tahu resep rahasianya.”

*Dengan menggabungkan informasi ini, mereka mengadakan Kejuaraan Memori Dunia pertama yang pernah ada, yang mereka sebut “Memoriad”. Hanya sebulan kemudian, saya dan lima orang lainnya (Tony Buzan menyebut kami “The Magnificent Seven”) bersaing untuk mendapatkan gelar Juara Memori Dunia pertama di London’s Athenaeum Club.*

Kedua pendiri ini berbicara kepada sejumlah calon peserta, mendengarkan rekomendasi kami, dan mencatat berbagai macam kekuatan memori kami. Dengan menggabungkan informasi ini, mereka mengadakan Kejuaraan Memori Dunia pertama yang pernah ada, yang mereka sebut “Memoriad”. Hanya sebulan kemudian, saya dan lima orang lainnya (Tony Buzan menyebut kami “The

Magnificent Seven”) bersaing untuk mendapatkan gelar Juara Memori Dunia pertama di London’s Athenaeum Club.

Mengenakan tuxedo dan sesiap mungkin untuk hari H itu, ketika saya tiba di klub saya merasa paling gugup untuk bertemu Creighton Carvello, inspirasi saya, untuk kali pertama. Ketika kami bertemu (dan dia orang yang memesona), hal pertama yang saya perhatikan tentang dia adalah bahwa sepatu hitamnya disemir dengan sangat baik, saya hampir bisa melihat pantulan diri saya di sepatu itu. Kalau penampilannya tersemir dengan sama baiknya seperti sepatunya, saya tidak punya harapan sama sekali!

Perlombaan di antara kami semua sengit, tapi dengan tekad yang kuat saya merebut gelar itu di bidang terakhir—menghafalkan secepat mungkin satu dek kartu yang dikocok. Dalam apa yang kelihatan seperti akhir yang sesuai bagi tiga rahun latihan otak yang keras, saya mengalahkan rekor Creighton Carvello untuk menghafalkan satu dek dengan jarak 30 detik yang memuaskan: saya melakukan ini dalam 2 menit 29 detik, tanpa kesalahan.

Dua dekade kemudian, aturan dan bidang-bidang terpisah kejuaraan itu telah diasah dan disempurnakan untuk memuat usul-usul dari para pemilik memori kelas satu dari seluruh dunia. Anda sudah belajar cara melakukan sebagian besar bidang dalam proses mengisi kekuatan memori Anda dengan kekuatan super sejauh

ini, terutama ronde-ronde yang berhubungan dengan angka dan kartu, tapi juga dengan ronde perluasan kata-kata acak—semuanya bisa Anda coba dengan teknik-teknik yang telah saya ajarkan kepada Anda sejauh ini. Saya senang bahwa saya bisa menyatakan diri bertanggung jawab atas acara-acara lain dalam perlombaan ini: 15 menit menghafalkan citra-citra abstrak (kita bahas lebih lanjut nanti), dan bidang yang saya ingin ajarkan kepada Anda berikutnya, 30 menit menghafalkan digit-digit biner, yang saya percaya adalah rutinitas latihan tertinggi untuk otak Anda.

\*

# BAB DUA PULUH SATU

## LATIHAN KEJUARAAN: DIGIT BINER



Kejuaraan Memori Dunia pertama diterima dengan luar biasa bagus, baik oleh para peserta maupun media. Untuk tahun berikutnya, kami tahu bahwa perlombaan itu akan menjadi lebih baik dan lebih memeras otak lagi. Saya usulkan kepada para pengelola bahwa menghafalkan digit-digit biner akan menjadi ujian yang hebat untuk kecerdikan dan kekuatan memori seseorang. Digit biner juga menjadi latihan yang hebat bagi siapa pun yang ingin belajar cara memacu kekuatan memori mereka.

Kode biner adalah bahasa yang digunakan untuk menjalankan semua komputer—ini mewakili dua posisi yang bisa dioperasikan oleh saklar—nyala (1) atau mati (0). Jadi, ketika Anda melihat urutan biner, ini hanyalah rangkaian angka satu dan nol. Di bawah ada satu baris 30 angka satu dan nol secara acak. Bagaimana

*Kode biner adalah bahasa yang digunakan untuk menjalankan semua komputer—diwakili dua posisi yang bisa dioperasikan oleh saklar nyala (1) atau mati (0). Jadi, ketika Anda melihat urutan biner, itu hanyalah rangkaian angka satu dan nol. Di bawah ada satu baris 30 angka satu dan nol secara acak. Bagaimana Anda akan menghafalkan semuanya dalam urutan yang tepat?*

Anda akan menghafalkan semuanya dalam urutan yang tepat?

Anda bisa melihat kenapa saya pikir ronde biner akan menjadi ujian ketangkasan mental yang hebat! Tidak diragukan lagi ini adalah tantangan yang keras—meskipun, tentu saja, 30 digit tidaklah cukup untuk menguras otak para pemilik memori terhebat di dunia. Untuk bidang ini, para pesaing di Kejuaraan

Memori Dunia diberikan setidaknya 100 baris berisi 30 angka biner dan mereka hanya punya setengah jam untuk menghafalkan semuanya secara berurutan.

Pada 1997, saya berhasil menghafalkan 2.385 angka biner dalam 30 menit. Pada saat itu saya mencetak rekor dunia baru, tapi sekarang orang-orang lain sudah bisa menghafal lebih banyak angka biner. Bagaimana ini bisa terjadi? Yah, seperti semua yang berhubungan dengan proses menghafal, Anda butuh sistem. Kenyataannya, begitu Anda telah menguasai

Sistem Dominic (lihat bab lima belas), menghafalkan angka biner relatif mudah.

Jalan keluar saya untuk memecahkan angka-angka biner adalah mengarang kode yang mengubah mereka menjadi angka-angka yang bisa saya hafalkan. Saya mencatat semua kelompok tiga biner yang mungkin terbentuk lalu memberi setiap kelompok satu kode angka. Maka:

000 = 0	110 = 4
001 = 1	100 = 5
011 = 2	010 = 6
111 = 3	101 = 7

Sistem saya sederhana saja—empat kombinasi pertama diwakili oleh jumlah mereka dan empat kombinasi terakhir hanya mengikuti urutan angka desimal dalam cara yang tampak masuk akal bagi saya. Untuk menghafalkan angka biner, Anda hanya harus menghafalkan kode ini, memahami bagaimana mereka bisa diterapkan kepada angka biner dan menerapkan Sistem Dominic untuk mengubah angka-angka yang “sebenarnya” menjadi tokoh, yang Anda tempatkan di sepanjang sebuah perjalanan. Dalam Kejuaraan, para pesaing diizinkan untuk menulis kode-kode untuk

Begitu saya telah mengubahnya, saya memasangkan angka-angka itu, maka saya mendapatkan:

110 (4)  
011 (2)  
001 (1)  
010 (6)  
101 (7)  
101 (7)  
101 (7)  
011 (2)  
010 (6)

Mungkin Anda pikir mempelajari cara menghafal angka-angka biner ini tidak ada gunanya bagi Anda sama sekali. Namun, kalau Anda ingin mendapatkan memori yang sempurna, menghafalkan urutan biner adalah latihan praktik yang sempurna, karena ini menggabungkan semua unsur yang membentuk metode terbaik untuk menghafal. Jadi, tolong tetap bersama saya.

Inilah urutan lain 24 angka digit biner. Kali ini saya telah mengubah mereka menjadi angka-angka kode mereka (dalam kurung):

Kemudian kepada setiap angka ini saya menerapkan satu tokoh, dengan Sistem Dominic, yang memberi saya:

David Beckham, Arnold Schwarzenegger, Ga Ga (Lady), dan Bart Simpson. (Anda harus menggunakan tokoh-tokoh Anda sendiri kalau bisa, karena Anda akan lebih mudah mengingat mereka.)

Ketika Anda memosisikan tokoh-tokoh ini di sepanjang perjalanan, Anda menggunakan citra rumit (lihat bab enam belas), maka tokoh pertama dalam pasangan itu menjadi pengganti bagi tindakan tokoh yang mewakili pasangan kedua. Maka kenyataannya, untuk menghafalkan 24 digit biner itu, saya hanya butuh dua tahap dalam perjalanan yang telah saya pilih.

TAHAP 1 Saya membayangkan David Beckham (42) sedang melakukan angkat beban. Beckham menggunakan tindakan yang saya asosiasikan dengan Arnold Schwarzenegger (16).

TAHAP 2 Saya bayangkan penyanyi Lady Gaga (77) bertindak seperti Bart Simpson (26) dan berteriak “Makan celanaku!”

Ini kedengarannya rumit dan mungkin Anda berpikir bahwa mengikuti begitu banyak proses hanya untuk menghafalkan serangkaian satu dan nol tampak menyusahkan dan bertele-tele. Namun, otak Anda adalah mesin yang menakjubkan—kecepatan otak Anda dalam memproses jauh lebih cepat daripada komputer mana pun. Pikirkanlah pianis yang bisa mengubah not-not menjadi musik dalam sepersepuluh detik (seorang pianis yang mahir bisa membaca sampai 20 not dalam sedetik) sehingga dia memainkan lagunya tanpa cela. Bahkan ketika Anda membaca kalimat ini, otak Anda mengubah huruf menjadi bunyi dan memberikannya makna tanpa kesadaran Anda mengambil waktu untuk memprosesnya sama sekali. Ini semua masalah latihan saja, dan ketika Anda tahu cara melakukannya, dan Anda semakin baik melakukannya, ini bisa menjadi alami bagi Anda. Sekarang cobalah latihan berikutnya.

## LATIHAN 9: Tambang Biner

Oke—sekarang ini giliran Anda. Kalau otak Anda bisa mengatasi berbagai macam fungsi yang diperlukan untuk melakukan ini dengan benar, Anda sudah setengah jalan menuju *amazing memory* Anda.

- 1 Dengan menggunakan kode-kode pada awal bab ini, ubahlah 30 digit berikut ini menjadi angka-angka yang bisa dihafalkan. Catatlah kode untuk setiap setel tiga digit pada selembar kertas.

001 010 111 100 101 000 001 101 110 011

- 2 Anda hanya punya 1 menit untuk unsur proses menghafal lainnya dari latihan ini (mengubah kode-kode itu menjadi huruf, lalu menjadi tokoh, dan menempatkan mereka dalam sebuah perjalanan). Pasanglah alat pengatur waktu dan mulailah proses menghafal Anda. Begitu Anda selesai, tuliskan urutan angka-angka biner itu pada selembar kertas (langsung ke angka-angka binernya—jangan tulis kode-kodenya). Lihatlah kembali daftar di atas untuk memeriksa hasil Anda. Skor 18-24 digit biner itu baik; 25-30 sempurna.
- 3 Begitu Anda telah menyelesaikan latihan ini dengan sukses dan percaya diri, minta seorang teman atau anggota keluarga untuk menuliskan daftar 30 digit biner baru; atau, dengan komputer Anda, tutuplah mata Anda dan biarkan jari-jari Anda

mengetik nol dan satu secara acak sampai Anda punya satu urutan baru yang Anda bisa gunakan untuk latihan. Kali ini, beri diri Anda waktu satu setengah menit, tapi cobalah untuk menyesuaikan perubahan angka itu ke dalam jatah waktu Anda—hafalkanlah angka biner itu sambil berpacu dengan waktu, sebagaimana di dalam Kejuaraan Memori Dunia sungguhan.

\*

## BAB DUA PULUH DUA

### LATIHAN KEJUARAAN: NAMA DAN WAJAH

Begitu saya telah memenangkan Kejuaraan Memori Dunia (atau The Memoriad, sebagaimana acara itu dikenal pada waktu itu) pada 1991, saya menjadi pusat perhatian, muncul di dalam media-media berita di seluruh dunia. Tidak lama kemudian, saya mempekerjakan seorang manajer dan segera muncul di TV pada acara-acara obrolan dan acara-acara permainan, mendemonstrasikan proses menghafalkan kartu dan menunjukkan kepada dunia bahwa saya bisa menghafalkan nama dan wajah semua penonton.

Lucu rasanya dikenal oleh orang-orang berkat *amazing memory* Anda—ini menambahkan tekanan untuk mempertunjukkannya sepanjang waktu. Kalau saya sedang berada di pesta atau sedang mengajar di kelas yang penuh dengan orang tentang cara meningkatkan memori mereka, pastilah sangat tidak pantas (dan

*Lucu rasanya dikenal oleh orang-orang berkat amazing memory Audi—ini menambahkan tekanan untuk mempertunjukkan sepanjangan waktu. Kapan saya sedang berada di pesta atau sedang mengajar di kelas yang penuh dengan orang tentang cara meningkatkan memori mereka, pastilah sangat tidak pantas (dan memalukan sekali!) kalau saya memanggil seseorang dengan nama yang salah*

memalukan sekali!) kalau saya memanggil seseorang dengan nama yang salah. Bisa mengingat kembali nama seseorang adalah keahlian seseorang yang penting bagi kita semua—dan bagi saya itu untuk membuktikan bahwa saya bisa melakukan apa yang saya katakan saya bisa, setiap kali saya bertemu dengan orang baru. Ini juga merupakan salah satu tekanan di dalam

Kejuaraan Memori Dunia, dan seperti digit-digit biner, ini adalah praktik yang hebat untuk melatih memori Anda.

Pada Kejuaraan Dunia, para pesaing diberikan foto-foto berisi 100 wajah bernama. Kami hanya punya 15 menit untuk menghafalkan wajah-wajah itu dan nama mereka. Foto-foto itu kemudian dihadirkan lagi dalam urutan baru yang acak. Para pesaing harus memasangkan mereka dengan tepat. Saya beri tahu ya, nama-namanya tidak selalu mudah! Para pesaing berasal

dari seluruh penjuru dunia, maka adil kalau nama-namanya berasal dari seluruh penjuru dunia juga—dan kami harus mengeja setiap nama dengan tepat, atau kehilangan poin. Anda bisa mengerti bagaimana menguasai bidang ini memberi saya keunggulan ketika saya berada dalam situasi nyata bersama orang-orang sungguhan di hadapan saya.

Supaya Anda bisa mencicipi apa yang dihadapi oleh para pesaing, inilah beberapa nama yang diambil dari sesi-sesi Kejuaraan Memori Dunia sungguhan: Detlef Sokolowski, Hlelile Esposito, Ahlf Vogel, Gad Hotchkiss, Xiulan Majeski. Maka Anda bisa lihat, ini pesta memori yang cukup berat. Pada saat saya menulis ini, rekor dunia dipegang oleh Boris Konrad dari Jerman, yang bisa menghafal 97 nama dan wajah dengan tepat dalam 15 menit.

Jadi, bagaimana cara melakukan ini? Dan apakah ini latihan yang baik bagi memori Anda? Para pesaing Kejuaraan Memori Dunia masing-masing punya variasi mereka sendiri dalam beberapa metode untuk menghafalkan nama dan wajah, tapi semuanya mengikuti prinsip yang sama, menggabungkan asosiasi, lokasi, dan imajinasi.

## Asosiasi Nama

Seperti angka, nama harus diterjemahkan menjadi citra. Misalnya Anda diperkenalkan kepada seorang pria yang bernama Rupert Watts. Untuk alasan apa pun, pria ini mengingatkan Anda kepada dokter gigi Anda—tetaplah memegang asosiasi instan ini dan bayangkanlah pria ini mengenakan jubah putih dokter gigi. Hubungan apa yang Anda buat untuk nama Rupert? Mungkin Anda teringat orang terkenal: aktor Rupert Everet, atau Rupert Murdoch sang raja media? Bagi saya, Rupert mengingatkan saya kepada “Rupert Bear”, tokoh komik strip anak-anak. Saya membayangkan sebuah adegan di ruang operasi dokter gigi saya di mana Rupert, mengenakan jubah putih, sedang membawa bor gigi. “Watts” saya asosiasikan dengan listrik, maka saya bayangkan Rupert Bear sedang mengubah bohlam di ruang operasi. Kali berikutnya saya bertemu dengan orang ini, dia akan mengingatkan saya lagi akan dokter gigi saya dan rantai asosiasi akan mempercepat nama itu teringat oleh saya.

## Tautan Ciri

Apa yang terjadi kalau orang yang Anda temui tidak langsung mengingatkan Anda akan seseorang

lain? Dalam kasus ini, saya berusaha menemukan tautan antara ciri fisik pada orang itu dan namanya. Contohnya, saya bertemu seorang wanita bernama Tina yang tidak terlalu tinggi—*tiny* Tina (Tina kecil). Nama belakangnya Bellingham, maka saya bayangkan Tina membunyikan bel yang ditutupi oleh seiris daging ham (BELL/ING/HAM).

Sebenarnya, tentu saja, banyak nama tidak memberikan tautan yang enak dengan ciri seperti itu, tapi biasanya ada sesuatu di sana. Rupert Watts mungkin punya hidung yang “*pert*” (agak pesek), atau seseorang bernama Oliver Childs mungkin punya mata berbentuk *olive* (zaitun) atau kulit berwarna *olive*. Biasanya tidak masalah apakah tautan itu renggang—itu hanya harus menjadi cantelan visual kecil yang memicu asosiasi untuk menyingkap nama itu.

### Kejutkan Saya

Tidak selalu ciri visual (kemiripan atau ciri fisik) yang memicu konteks untuk menghafalkan nama. Kadang-kadang nama itu sendiri memegang kuncinya. Contohnya, kalau seseorang memberi tahu saya bahwa nama belakangnya adalah Holmes, saya bisa memindahkan orang itu ke 221b Baker Street di

London, rumah dari detektif fiktif Sherlock Holmes. Saya memperlengkapi wajah orang itu dengan sebanyak mungkin hubungan dengan Sherlock Holmes yang bisa saya pikirkan. Saya membayangkan orang itu mengenakan topi pemburu rusa dan mengisap pipa. Lalu, saya harus menanamkan nama pertama orang itu di dalam adegan itu. Kalau dia pria dan dia bernama Peter, saya bayangkan ayah saya (juga Peter) mengetuk pintu 221b Baker Street, kemudian pintu itu dibuka oleh Sherlock Holmes. Kalau itu wanita bernama Andrea, saya bayangkan ada android menyajikan teh di ruang belajar Holmes.

*"Halo, Nama Saya Arthur  
Stanislaf Sachinkolovspedeten"*

Kita hidup di masyarakat yang beragam dan multikultural. Saat kita lebih banyak bepergian dan bertemu dengan orang-orang menarik dari banyak budaya yang berbeda, nama bisa memberikan tantangan bagi bahkan seorang ahli memori berpengalaman seperti saya. Supaya nama melekat, saya harus memecah nama itu menjadi potongan-potongan yang lebih mudah ditangani.

Jadi, misalnya, nama belakang seperti Sokolowski menjadi citra bagi “sock on a low ski”. Tetap berpegangan dengan tema kaus kaki, untuk Esposito, saya akan membayangkan selemba kaus kaki dengan lubang untuk “expose a toe” (memamerkan satu jari kaki). Cobalah pikirkan asosiasi yang bisa membantu Anda mengingat “Arthur Stanislolafsachinkolovspedeten”—gagasan aneh dan luar biasa apa yang bisa Anda pikirkan? Otak Anda, seperti otak saya, suka mencari pola dan membuat tautan, maka selalu ada cara untuk membuat hubungan untuk membantu Anda mengingat. (Ujilah asosiasi-asosiasi Anda besok dengan menulis nama di selemba kertas lalu memeriksanya kembali untuk melihat seberapa dekat Anda—apakah ejaan Anda benar?)

## Cara Menghafal Satu Ruangan Penuh Orang

Maka, begitulah caranya kalau saya diperkenalkan kepada satu orang secara acak, atau ketika saya berlomba dalam kejuaraan. Sekarang, bagaimana saya memamerkan keahlian saya dengan satu ruangan penuh orang? Saya secara berkala memberikan penyajian lisan, dan menu utama saya adalah menghafalkan nama setiap

orang di ruangan itu. Kalau ada sekitar 50 orang hadir, itu cukup sederhana—dua lebih sedikit daripada satu dek kartu! Kali ini, daripada menempatkan tokoh-tokoh kartu sepanjang perjalanan, saya menempatkan orang-orang sungguhan dalam samaran-samaran yang saya bayangkan untuk mereka di setiap tahap. Ingat bank perjalanan memori saya? Saya punya beberapa perjalanan memori berisi 50 tahap yang saya simpan khususnya untuk menghafalkan nama—saya bisa menautkan beberapa perjalanan, sebagaimana yang saya lakukan dengan urutan kartu panjang, kalau perlu.

Inilah caranya. Orang pertama di ruangan itu memberi tahu saya namanya. Langsung saja, saya melekatkan orang itu di tahap pertama perjalanan saya. Misalnya parkir mobil di klub golf saya. Saat saya berpikir tentang citra ini, saya mengucapkan namanya dan melihat wajahnya dengan hati-hati. Apa yang terpikir oleh saya? Apakah orang itu punya hidung yang mencuat? Rambut keriting? Luka di alisnya atau tahi lalat di bibir atasnya? Apakah dia mengingatkan saya kepada seseorang yang saya kenal, atau seseorang yang terkenal? Kadang-kadang saya hanya membutuhkan kekhasan kecil atau perantai untuk mengingat orang itu. Begitu saya telah melekatkan citra itu dan membuat asosiasi dengan namanya, saya pindah ke tahap

berikutnya di dalam perjalanan saya dan pindah kepada orang berikutnya di ruangan itu. Saya terus melakukannya sampai saya telah menghafalkan setiap orang yang ada di sana beserta nama mereka.

Sistem ini manjur entah orang-orang itu duduk di auditorium atau bergerak-gerak, karena saya bisa “menempatkan” wajah pada tahap yang tepat di dalam perjalanan begitu saya melihatnya lagi, meskipun orang itu tidak benar-benar berada di tempat yang sama seperti ketika saya menghafalkan mereka. Namun, saya biasanya tidak menghafalkan semua orang dalam auditorium sekaligus. Kita semua punya “ambang lupa”. Setelah “ambang lupa”, proses mengingat mulai menjadi kabur. Ambang itu bisa beragam tergantung Anda menghafalkan apa—punya saya cukup tinggi untuk angka (sekitar 200 kartu) dan kartu (sekitar 100 kartu), tapi saya tahu dari pengalaman bahwa ambang lupa saya untuk nama dan wajah adalah 15. Setelah nama dan wajah ke-15 yang saya hafalkan, saya perlu meninjau kembali perjalanan saya sejauh itu (lihat bab tiga belas), menapaktilas langkah-langkah saya dan asosiasi-asosiasinya di dalam kepala saya, untuk memastikan bahwa saya telah membuat hubungan-hubungan yang kuat. Kadang-kadang, saya mungkin meminta seseorang untuk mengulang namanya

## LATIHAN 10 (BAGIAN 1): Saya Pernah Kenal Anda Ya?

Tidak ada yang sebanding dengan berada di ruangan yang penuh orang dan harus menghafalkan nama mereka semua, tapi latihan ini adalah yang terbaik kedua, dan beginilah persisnya di Kejuaraan Memori Dunia, jadi ini latihan yang hebat.

Pelajarilah sepuluh wajah berikut ini. Gunakan imajinasi kuat Anda untuk membuat hubungan antara setiap nama dan wajah, gunakan teknik-teknik yang dijabarkan dalam bab ini. (Anda bisa menggunakan sebuah perjalanan kalau itu membantu Anda, tapi saya tidak akan meminta Anda untuk mengulangi nama dan wajah mereka dalam urutan yang tepat, maka Anda tidak membutuhkannya.)

Anda punya 5 menit untuk menghafalkannya (dan selama mungkin untuk berusaha mengingatnya kembali). Ketika 5 menit Anda habis, baliklah halaman ini di mana Anda akan menemukan wajah-wajah yang sama dalam urutan yang berbeda. Bisakah Anda mengingat kembali nama depan dan belakang yang sesuai dengan setiap wajah mereka?



BRIAN  
MCGRATH



JACQUELINE  
DACEY



BEN  
COBURN



CHARLIE  
KNOTT



JOSEPH  
FLUTE



JUDY  
BARRATT



ABDULLAH  
SINGH



MERIEL  
DALBY



TED DOYLE



EMMA  
STEVENS

karena tautan yang saya buat pada awalnya kurang kuat—saya tidak suka melakukan ini, tapi kadang-kadang ini terjadi. Baru setelah saya melakukan satu kali tinjauan kembalilah saya bisa merasa percaya diri untuk berlanjut kepada 15 nama dan wajah berikutnya. Ingatlah bahwa ambang lupa Anda sendiri mungkin lebih besar atau lebih kecil daripada 15. Penting bagi Anda untuk mencari tahu—lewat coba-coba—di mana ambang lupa Anda dan meruangkan tinjauan kembali Anda berdasarkan itu.

### Practise Makes Perfect

Situs-situs jejaring sosial mengagumkan dalam menyediakan nama dan wajah untuk menguji keahlian Anda mengingat nama orang. Kalau Anda ingin benar-benar mahir melakukan ini—dan berlatih memang satu-satunya cara supaya mahir—masuklah ke MySpace

atau Facebook dan pilihlah beberapa nama dan wajah secara acak untuk berlatih membuat hubungan. Anda akan segera mengembangkan insting Anda sendiri untuk menempa tautan. Untuk sekarang, cobalah latihan 10 (bagian 2—wajah acak—ada di halaman berikutnya).

## LATIHAN 10 (BAGIAN 2): *Saya Pernah Kenal Anda Ya?*

Ini adalah sepuluh wajah yang sama yang telah Anda hafalkan pada halaman sebelumnya, tapi kali ini diacak. Bisakah Anda mengingat nama mereka? Ada 20 nama secara keseluruhan, yaitu 10 nama depan dan 10 nama belakang. Untuk setiap nama yang Anda ingat dengan benar, hadiahlah diri Anda satu angka (total: 20 angka). Skor 12-15 sudah baik; 16 atau lebih adalah skor yang sempurna.



1



2



3



4



5



1



2



3



4



5

## BAB DUA PULUH TIGA



### LATIHAN KEJUARAAN: CITRA ABSTRAK

Pada 2006, saya memperkenalkan bidang baru kepada Kejuaraan Memori Dunia: Citra Abstrak. Ini adalah ujian yang sempurna untuk memori seseorang. Melakukannya dengan baik tidak membutuhkan keahlian bahasa, keahlian matematika, atau logika verbal—ini “penimbang” memori, kalau Anda suka menyebutnya demikian, tes murni untuk menguji ketangkasan memori, dengan kekuatan imajinasi. Dalam 15 menit, para pesaing

*Pada 2006, saya memperkenalkan bidang baru kepada Kejuaraan Memori Dunia: Citra Abstrak. Ini adalah ujian yang sempurna untuk memori seseorang. Melakukannya dengan baik tidak membutuhkan keahlian bahasa, keahlian matematika, atau logika verbal—ini “penimbang” memori, kalau Anda suka menyebutnya demikian, tes murni untuk menguji ketangkasan memori, dengan kekuatan imajinasi.*

harus menghafalkan sebanyak mungkin bentuk-bentuk abstrak hitam putih, disajikan dalam lima baris, sebanyak mungkin, secara berurutan. Begitu 15 menit itu habis, mereka diberikan satu lembar yang menunjukkan citra-citra yang sama, tapi dalam urutan yang baru. Mereka harus memberi angka kepada citra-citra itu pada lembar kertas kedua ini untuk mencerminkan posisi asli setiap citra.

Saya mendekati tantangan ini dengan menatap citra-citra itu satu demi satu dan menangkap asosiasi-asosiasi visual pertama dan tercepat yang saya bisa temukan. Lihatlah lima citra berikut ini. Apa yang Anda "lihat"?



Inilah, bagaimana kelihatannya citra-citra itu bagi saya:

- 1 Kepala kambing
- 2 Kurcaci kebun
- 3 Joki terlalu besar yang menunggangi tupai
- 4 Kelinci
- 5 Kelelawar sedang terbang

Begitu saya mendapatkan asosiasi-asosiasi saya, saya menggunakan mereka untuk mengarang cerita yang membantu saya mengingat urutan yang benar bagi citra-citra itu. Contohnya, saya bayangkan seekor kambing menciumi kurcaci kebun dan seekor tupai bergegas lewat. Tupai itu melompati kelinci, yang sedang memakan kelelawar.

Lalu saya meletakkan cerita singkat ini pada tahap pertama perjalanan yang saya simpan untuk citra-citra abstrak (tahap pertama perjalanan saya adalah halaman belakang rumah saya) untuk menandakan bahwa inilah citra-citra pada baris pertama yang berisi lima citra. Lalu, saya menghafalkan baris berikutnya pada tahap kedua—di sekitar gudang kebun saya. Perjalanan itu mempertahankan urutan barisan, sementara setiap cerita yang saya karang mempertahankan urutan citra di dalam setiap baris. Inilah contoh urutan kedua (kali ini saya tidak memberi angka kepada citra-citra ini—karena mereka memang tidak diberi angka dalam ronde Kejuaraan, jadi ini lebih nyata):



Benda-benda apa yang muncul dalam pikiran Anda saat melihat citra-citra di atas?

Dari kiri ke kanan, saya melihat alien kecil yang lucu, seekor pudel yang sedang mendongak, seseorang yang sedang berdoa, pria berhidung besar yang mengenakan topi aneh, dan rusa dengan tanduk pendek. Jadi, saya bayangkan ada alien membuka pintu gudang kebun saya, yang dijaga oleh seekor pudel. Di dalamnya saya melihat ada seorang pria sedang berdoa memohon ampun. Dia ditahan oleh seorang pria bertopi. Dipakukan di dinding gudang itu adalah kepala rusa dengan tanduk-tanduk yang pendek.

Inilah dua baris citra yang sama, tapi dalam urutan yang berbeda:



Dengan memainkan kembali adegan dari kebun belakang saya, saya tahu bahwa urutan asli bagi citra-citra di barisan atas ini adalah: 4, 3, 2, 5, 1



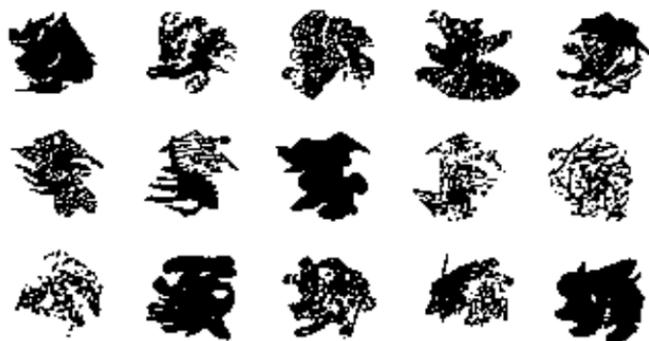
Tutuplah halaman seberang. Bisakah Anda mengingat kembali urutan asli citra-citra dari baris dua?

Dalam contoh-contoh ini, saya telah memberi Anda asosiasi-asosiasi saya, tapi tentu saja asosiasi-asosiasi yang berbeda mungkin lebih jelas untuk Anda. Setiap kali tantangannya adalah menemukan asosiasi secepat mungkin dan membuat setiap asosiasi itu menjadi cerita yang mudah diingat. Ini memberi Anda cara yang hebat untuk mengasah imajinasi dan keahlian asosiasi Anda. Cobalah latihan 11 sendiri.

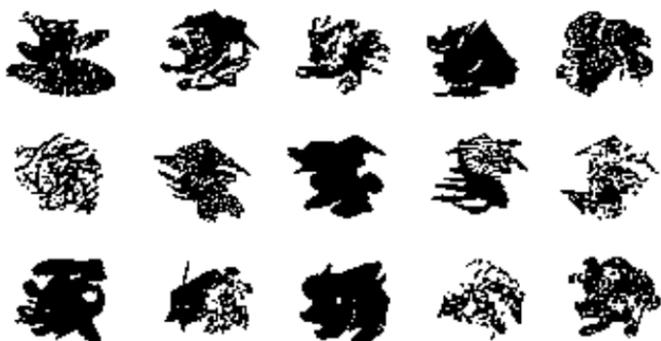
### **LATIHAN 11: Mengubah Wujud**

Cobalah menghafalkan tiga baris citra abstrak pada langkah 1, di bawah ini. Anda punya 5 menit (pasang alat pengukur waktu untuk mengingatkan Anda ketika waktunya sudah habis). Lalu, tutupi langkah 1 dan berusaha untuk mengembalikan citra-citra acak pada langkah 2 ke urutan asli mereka. Mengingat kembali dua baris penuh dalam urutan yang benar sudah bagus; tiga baris berarti sempurna.

1 HAFALKAN CITRA-CITRA INI



2 KEMBALIKAN URUTAN CITRA-CITRA INI



\*

## BAB DUA PULUH EMPAT

### KEHIDUPAN JUARA MEMORI: BERPIDATO



Sebagaimana saya diminta untuk menampilkan kemampuan menghafal yang sempurna kepada setiap orang baru yang saya temui, saya segera mulai muncul dalam acara-acara TV untuk mendemonstrasikan keahlian memori saya. Bayangkan: di sinilah saya, seorang pria yang sewaktu kecil tidak punya rasa percaya diri sama sekali. Sekarang, tiba-tiba saja, saya harus belajar cara menyajikan diri saya dengan cerdas, mengungkapkan pikiran-pikiran saya dengan jelas dan mengatasi rasa malu saya di depan jutaan orang kapan pun sekaligus. Syukurlah keberhasilan saya untuk membuktikan kepada diri saya bahwa saya punya kekuatan otak yang baik telah meningkatkan rasa percaya diri saya dengan mengherankan!

Meskipun demikian, berbicara di hadapan publik jelas bukan keahlian saya, dan rupanya saya bukanlah

*Meskipun demikian, berbicara di hadapan publik jelas bukan keahlian saya, dan rupanya saya bukanlah satu-satunya. Pengarang Amerika abad ke-19 yang bernama Mark Twain (terkenal berkat Huckleberry Finn) adalah pembicara tamu pada makan malam bersama semua pemimpin hebat dari Perang Sipil Amerika. Setelah mereka menuturkan pidato-pidato mereka yang panjang dan berat, Twain berdiri dengan gugup untuk berkata, "Caesar dan Hannibal sudah mati, Wellington telah pergi ke dunia yang lebih baik dan Napoleon berada di kuburan. Dan, sejujurnya, saya juga tidak merasa terlalu baik"—dan segera duduk.*

satu-satunya. Pengarang Amerika abad ke-19 yang bernama Mark Twain (terkenal berkat *Huckleberry Finn*) adalah pembicara tamu pada makan malam bersama semua pemimpin hebat dari Perang Sipil Amerika. Setelah mereka menuturkan pidato-pidato mereka yang panjang dan berat, Twain berdiri dengan gugup untuk berkata, "Caesar dan Hannibal sudah mati, Wellington telah pergi ke dunia yang lebih baik dan Napoleon berada di kuburan. Dan, sejujurnya, saya juga tidak merasa terlalu baik"—dan segera duduk. Keadaan

pun tampaknya tidak berubah seiring dengan waktu: survei di AS mengklaim bahwa banyak orang takut berpidato di depan umum, lebih daripada takut terhadap kematian!

Secara alami, hal yang paling menyebabkan kecemasan terhadap pidato adalah benak Anda menjadi kosong dan kemungkinan terbaik pun Anda hanya mengoceh sesuatu yang sulit dimengerti, sementara kemungkinan terburuk adalah tidak ada bunyi yang keluar sama sekali dari mulut Anda. Kalau begitu, baca saja dari catatan, benar? Namun, pikirkanlah pidato-pidato paling mengesankan yang pernah Anda dengar. Apakah semua itu dibaca oleh seseorang yang matanya menunduk dan tangannya membalik-balik halaman catatan? Mungkin tidak. Pidato-pidato yang paling memikat dituturkan oleh pembicara yang membuat kontak mata dengan penonton, tersenyum kepada mereka dan berbicara dengan alami. Kalau Anda hafal pidato Anda, orang-orang akan senang mendengarkannya. Dan itulah persisnya apa yang telah saya kuasai ketika saya mulai berbicara di depan umum, baik dengan atau tanpa kamera.

### **Bersiap-siaplah!**

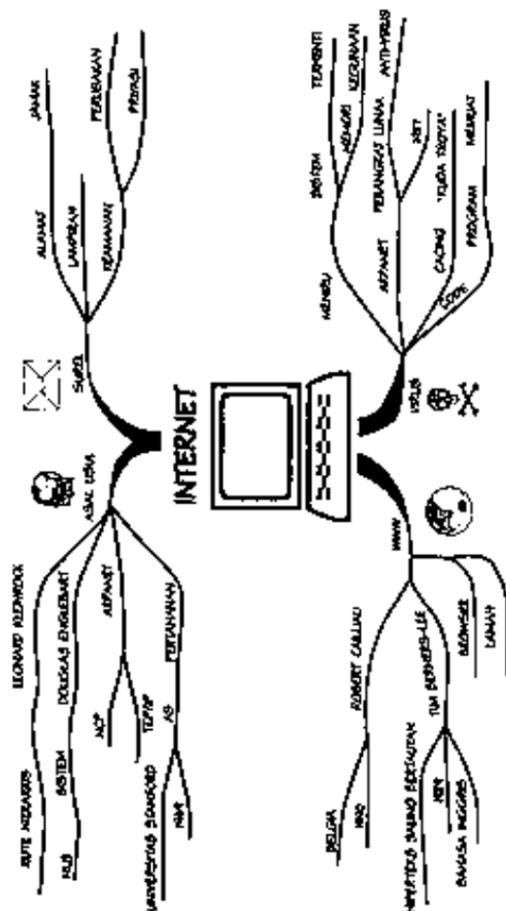
Pidato yang tidak disiapkan dengan baik akan menjerumuskan Anda. Salah satu saran terbaik yang pernah diberikan kepada saya tentang menyampaikan pidato yang bagus adalah, "Ucapkan apa yang akan Anda

katakan, ucapkanlah, lalu ucapkan apa yang baru saja Anda ucapkan.” Kalau Anda merencanakan pidato Anda sebelum menuliskannya, Anda bisa memastikan Anda menyunting informasi apa pun yang tidak relevan atau membosankan dan menyusun pidato itu secara padu, sebelum Anda benar-benar mulai menulis pidato itu sendiri.

Salah satu metode persiapan yang paling baik adalah Peta Pikiran® yang dirancang oleh Tony Buzan, salah satu pendiri Kejuaraan Memori Dunia. Peta Pikiran memberi Anda cara-cara visual untuk mengelolah informasi di sekitar sebuah topik utama. Di pusat “peta” ada topik itu sendiri (topik pidato Anda, dalam kasus ini). Kemudian, ketika gagasan dan pikiran bermunculan, dahan-dahan tumbuh dari pusat, terus membelah sampai Anda punya gambar penuh yang menunjukkan semua yang ingin Anda katakan. Tujuannya adalah ikhtisar ini menunjukkan kepada Anda di mana tautan-tautan antara unsur-unsur topik Anda, memberi Anda organisasi yang alami dan padu.

Misalnya topik pidato Anda adalah Internet. Anda menulis kata “Internet” dalam sebuah lingkaran di tengah-tengah selembar kertas, atau mungkin Anda menggambarnya dengan komputer. Supaya Peta Pikiran

## MEMBUAT PETA PIKIRAN



Di dalam Peta Pikiran® topik utama muncul di tengah gambar, sementara ide-ide kunci dan potongan-potongan informasi memancar ke luar. Gambar ini membuat Anda bisa mengorganisasi informasi secara logis sehingga Anda bisa membangun tuturan yang koheren atau padu sekaligus membuat pemicu memori secara visual.

Anda efektif, Anda menggunakan warna yang berbeda untuk setiap dahan utama yang tumbuh dari citra pusat—jauh lebih mudah untuk bernavigasi di sekitar peta Anda kalau dahan itu diberi kode warna, dan jauh lebih mudah untuk mengingat kembali (pikirkanlah bagaimana sulitnya bernavigasi di peta itu dalam sistem bus kalau garis-garis yang berbeda tidak ditegaskan dengan warna). Mungkin Anda bisa menggunakan cokelat untuk surel, merah untuk virus, hijau untuk World Wide Web, kuning untuk asal-usul Internet, dan seterusnya. Dari setiap dahan-dahan utama ini, setiap sub-topik (sub-dahan) akan muncul kepada Anda. Anda bisa menggunakan kombinasi *icon* dan deskripsi satu kata untuk mengelolah setiap sub-topik sepanjang dahan utama yang rapat.

Hebatnya alat ini adalah Peta Pikiran membuat otak Anda bisa bekerja secara acak dan kreatif dalam merencanakan pidato-pidato Anda, karena otak Anda tidak dibatasi oleh persiapan linear. Anda bisa melekatkan topik dan sub-topik sebagaimana munculnya mereka kepada Anda tanpa perlu menyelesaikannya sebelum berpindah ke topik lain. Begitu Anda selesai, dengan semua topik Anda lengkap tercatat, Anda bisa menilai dahan mana yang ingin Anda bicarakan lebih dulu, dan bagaimana melanjutkannya,

sampai Anda telah mencakup semua dahan. Saya menomori dahan dan sub-dahan untuk menciptakan urutan presentasi yang paling alami dan masuk akal.

Begitu Anda telah memutuskan cara mengelolah pidato Anda, buatlah daftar yang dinomori pada poin-poin utama secara berurutan, dengan menggunakan angka pada Peta Pikiran Anda sebagai bimbingan. Untuk pidato singkat, saya biasanya membuat lima titik peluru (setiap peluru mewakili sekitar dua sampai lima menit berbicara)—meskipun pembicaraan yang panjang mungkin bisa memakan waktu sampai 20 menit. Begitu Anda telah mendapatkan titik-titik peluru Anda, Anda hanya perlu menghafalkannya dengan Metode Perjalanan.

### **Menerapkan Sebuah Perjalanan kepada pidato Anda**

Metode perjalanan memberi Anda bantuan memori sempurna supaya tidak tersesat dalam pidato Anda, karena Anda membayangkan diri Anda bergerak dari satu titik ke titik berikutnya menembus perjalanan itu. Kalau orang menyela Anda dengan pertanyaan, Anda bisa langsung kembali ke posisi dalam perjalanan

saat Anda disela dan melanjutkan perjalanan dari titik itu.

Jadi, begitu Anda punya titik-titik peluru Anda, Anda perlu memberi setiap titik satu perwakilan visual yang bisa Anda tempatkan di setiap perhentian dalam perjalanan yang telah Anda pilih (saya punya beberapa perjalanan pidato kesukaan saya yang saya simpan di dalam bank perjalanan saya). Saya berusaha untuk mempertahankan petunjuk-petunjuk visual saya sesederhana mungkin, tapi ketika Anda kali pertama memulainya, Anda mungkin harus memainkan ulang sebuah adegan kecil di dalam benak Anda pada setiap perhentian untuk mengingat hal-hal tertentu yang Anda ingin katakan—misalnya, tanggal yang relevan dengan sub-topik tertentu.

Dalam pidato tentang Internet, mungkin Anda mulai dengan informasi tentang asal-usulnya. Internet dipercaya terlahir dari sistem yang digunakan oleh pertahanan AS. Kalau perjalanan saya dimulai di pintu depan rumah saya, saya membayangkannya sebagai Barack Obama menekan sebuah tombol panik merah, yang menggantikan bel pintu. Ini cukup untuk memicu penelitian yang telah saya lakukan tentang strategi pertahanan tertentu bahwa Internet memang mereka

gunakan. Tapi bagaimana saya bisa yakin mengingat 1969, tahun terjadinya itu semua?

Dengan Sistem Dominic, 1969 memberi saya AN dan SN, yang saya ubah menjadi ilmuwan Swedia bernama Alfred Nobel (terkenal berkat Penghargaan Nobel) dan aktor Sam Neill. Saya bayangkan Alfred Nobel menaiki seekor dinosaurus (barang saya untuk Sam Neill, yang membintangi *Jurassic Park*) berjalan ke pintu untuk memberi Barack Obama sebuah penghargaan. Citra-citra ini cukup untuk membuat saya berbicara selama beberapa menit tentang asal-usul Internet. Begitu saya telah memulai pidato, memori visual mengenai Peta Pikiran itu datang kembali untuk mengisi beberapa kekosongan. Sementara itu, saya secara mental berpindah, ke perhatikan berikutnya dalam perjalanan saya dan titik berikutnya dalam pidato saya.

## Menerapkan Metode Tautan

Saya punya banyak klien, terentang dari bintang TV sampai pebisnis pria dan wanita, yang datang kepada saya secara berkala untuk meminta bantuan berupa teknik-teknik menghafal. Salah satu klien seperti itu adalah seorang pelawak terkenal di Inggris.

Bertahun-tahun lalu, dia terbiasa menggunakan *autocue* (petunjuk yang tersembunyi di salah satu kamera) untuk membantunya mengingat kembali lelucon dalam penampilannya. Naskah yang digulung di hadapannya memberi dia dua atau tiga kata deskripsi dari setiap lelucon atau rutinitas kecil. Ketika dia menceritakan satu lelucon, dia bisa melihat kata-kata petunjuk untuk lelucon berikutnya datang pada *autocue*. Awalnya, sistem ini bekerja dengan baik—kata-kata petunjuknya untuk setiap lelucon cukup untuk membantunya melekatkan urutan lelucon tanpa kelihatan seperti dia membaca dari *autocue*. Namun, lama-lama rasa percaya dirinya terhadap memorinya sendiri melemah dan dia mulai menggunakan semakin banyak kata pada *autocue*. Daripada hanya satu atau dua kata per lelucon, dia menggunakan satu atau dua kata untuk *setiap unsur* dari setiap lelucon, yang berarti aktingnya kelihatan semakin tidak alami. *Autocue* menjadi pengganti memorinya. Ketika dia merasa sangat ragu, dia menelepon saya untuk meminta bantuan.

Saya memperkenalkan dia kepada Metode Perjalanan—dan dia berbakat alami dalam melakukan ini. Sebagai pelawak dengan imajinasi kreatif yang tinggi, dia tidak kesulitan menggunakan sebuah perjalanan mental untuk memisahkan unsur-unsur setiap anekdot

atau lelucon dan melekatkan satu unsur pada satu waktu ketika dia mengodekan citra utama pada tahap yang relevan dalam rutennya. Dia bisa menggunakan petunjuk sebanyak apa pun untuk setiap lelucon, karena semua itu ada di dalam kepalanya, jadi penonton tidak akan pernah melihat bahwa aktingnya sudah direncanakan.

Namun, Metode Perjalanan sendiri tidak membantunya berpindah dari satu lelucon ke lelucon berikutnya, dan itulah kenapa dia menggunakan Metode Tautan juga (lihat bab tujuh) juga: ketika dia mencapai akhir suatu lelucon (akhir perjalanannya), dia melihat sebuah citra utama bagi lelucon berikutnya yang sudah dijadikan petunjuk di dalam imajinasinya dan menantinya. Ini menjadi pemicu memori. Contohnya, misalnya kisah yang dia ceritakan berlatar di perahu sungai dan leluconnya melibatkan pamannya. Ketika dia menyampaikan bagian lucu tentang perahu sungai itu, dia lalu melihat di dalam benaknya ada pamannya bertindak sebagai pendorong memori atau petunjuk mental supaya dia bisa bergerak dengan percaya diri ke lelucon berikutnya di dalam naskahnya (dan itu cukup untuk memberangkatkannya ke perjalanan berikutnya).

## LATIHAN 12: Pelawak Panggung

Berapa kali Anda telah mendengar seorang pelawak mengucapkan serangkaian lelucon pendek, Anda berjanji kepada diri sendiri bahwa Anda akan mengingat lelucon-lelucon itu supaya bisa menceritakannya kepada teman-teman Anda, tapi lalu Anda lupa sama sekali? Metode Perjalanan bisa mengubah itu selamanya. Ciptakanlah sebuah citra terasosiasi untuk setiap lelucon berikut ini, lalu tautkan citra itu kepada tahap-tahap dalam sebuah perjalanan 10 perhentian. Ujilah keefektifan tautan-tautan Anda dengan melakukan pertunjukan kecil untuk teman Anda! Kalau Anda bisa mengulang lima atau enam lelucon secara berturut-turut, hasil Anda bagus; tujuh atau lebih berarti sempurna.

- 1 Ada anak perempuan berkata kepada ayahnya bahwa ia ingin hadiah Natal tongkat sihir, lalu anak itu menambahkan, "Dan jangan lupa pasang baterainya!"
- 2 Lotere adalah pajak bagi orang-orang yang matematikanya jelek
- 3 Daerah pinggir adalah daerahnya orang-orang menebangi pohon dan menamai jalanan sesuai nama merek
- 4 Seorang biksu Buddha menghampiri stan hot-dog dan berkata, "Aku mau satu dengan semuanya!"
- 5 Uang berbicara. Uangku biasanya berkata "Bye!"
- 6 Kenapa pembantu kecil Santa merasa depresi? Karena dia punya *elf-esteem* yang rendah.

- 7 Kalau kali pertama mencobanya Anda tidak berhasil, *skydiving* memang tidak cocok untuk Anda.
- 8 Uji coba pada binatang adalah gagasan yang buruk—mereka menjadi gugup dan memberi Anda jawaban-jawaban yang salah!
- 9 Kalau Anda bercerita lucu kepada seekor sapi, mungkinkah sapi itu tertawa begitu keras sampai-sampai susu keluar dari hidungnya?
- 10 Anda tahu, kalau Anda sudah melihat sebuah pusat perbelanjaan, berarti Anda sudah melihat sebuah mall!

Kombinasi menggunakan rute familiar untuk menghafalkan unsur-unsur cerita yang lucu atau lelucon dan Metode Tautan adalah menghubungkan cerita atau lelucon bersama-sama menjamin dia untuk bisa naik panggung dengan penampilan yang sepenuhnya meyakinkan dan sudah dipoles.

Tentu saja, cara ini tidak hanya manjur bagi pertunjukan panggung—ini juga bisa digunakan untuk pidato atau pembicaraan panjang. Contohnya, kalau Anda mengadakan sebuah sesi latihan untuk kelompok atau anggota baru di lapangan atau pekerjaan Anda, Anda harus punya beberapa topik untuk dibicarakan. Struktur perusahaan, etos kerja, kewajiban utama

dalam pekerjaan, sistem telepon, dan seterusnya, adalah semua aspek dari pekerjaan baru yang mungkin harus Anda tanamkan. Dengan cara yang sama seorang pelawak mengarang sebuah perjalanan untuk lelucon tertentu dan menggunakan satu tautan untuk beranjak dari satu lelucon ke lelucon berikutnya, Anda akan menggunakan satu perjalanan untuk satu topik lalu menggunakan Metode Tautan untuk memunculkan sebuah simbol visual untuk topik berikutnya pada akhir setiap perjalanan. Tidak ada batas kemungkinan untuk sistem ini.

\*

## BAB DUA PULUH LIMA

### KEHIDUPAN JUARA MEMORI: CARA MENJADI PABRIK FAKTA

Selama musim panas 1993, saya menjadi "Memory Man" untuk Radio 2. Saya melakukan tur bersama stasiun radio itu di Inggris, sehingga publik bisa menguji pengetahuan saya tentang hit-hit nomor satu selama 40 tahun terakhir. Seminggu sekali, sang DJ meminta seorang penonton pertunjukan keliling mereka untuk meneriakkan tanggal lahirnya. Lalu saya harus memberi tahu penonton judul lagu nomor satu Inggris pada tanggal itu, siapa penyanyi atau artisnya, berapa minggu lagu itu tetap berada di nomor satu, dan label rekaman mana yang mengeluarkan lagu itu.

Contohnya, kalau seseorang berteriak bahwa tanggal lahir mereka adalah 23 Februari 1956, saya bisa memberi tahu mereka bahwa lagu nomor satu pada tanggal itu adalah "Memories are Made of This" yang dinyanyikan oleh Dean Martin. Lagu itu berada

*Bagaimana saya bisa melakukannya? Untuk menghafalkan lagu-lagu nomor satu, saya memberi setiap tahun dari 40 tahun itu perjalanannya sendiri, setiap bulan dalam tahun itu saya berikan sebuah area di rutanya dan setiap lagu nomor satu saya berikan satu tahap khusus di dalam area itu—biasanya ada sekitar 20 lagu nomor satu setiap tahunnya, jadi totalnya saya butuh 40 perjalanan berisi sekitar 20 tahap (dibagi lagi menjadi area-area bulan). Di setiap tahap, saya menempatkan sebuah adegan yang dikodekan untuk tanggal dirilisnya tangga lagu minggu itu, judul lagunya, artisnya, berapa minggu lagu itu menduduki posisi puncak, dan label rekamannya.*

di posisi puncak selama empat minggu dan dirilis oleh Capitol Label.

Bagaimana saya bisa melakukannya? Untuk menghafalkan lagu-lagu nomor satu, saya memberi setiap tahun dari 40 tahun itu perjalanannya sendiri, setiap bulan dalam tahun itu saya berikan sebuah area di rutanya dan setiap lagu nomor satu saya berikan satu tahap khusus di dalam area itu—biasanya ada sekitar 20 lagu nomor satu setiap tahunnya, jadi totalnya saya butuh 40 perjalanan berisi sekitar 20 tahap (dibagi lagi menjadi area-area bulan). Di setiap tahap, saya menempatkan sebuah adegan yang dikodekan untuk tanggal dirilisnya

tangga lagu minggu itu, judul lagunya, artisnya, berapa

minggu lagu itu menduduki posisi puncak, dan label rekamannya.

Jadi, untuk lagu Dean Martin, prosesnya seperti ini. Orang ini lahir pada 1956, maka saya langsung masuk ke dalam rute saya untuk tahun itu, yaitu tangga rumah saudara ipar saya. Saya butuh bulan Februari, dan saya tahu bahwa bulan itu diwakili oleh koridor. Maka saya mendapatkan posisi saya untuk tahun dan bulan itu. Tanggal yang telah saya berikan adalah 23 Februari, yang saya tahu tangga lagu terdekatnya adalah 21 Februari. Tangga lagu pada 21 Februari diwakili oleh petunjuk visual berupa teman saya Julia yang memegang sebuah kunci (21 adalah "*key to the door*"<sup>1</sup> dalam rimanya dan Julia biasa selalu membawa banyak kunci) dan ia berdiri di dekat pintu di samping lemari baju di koridor. Di dalam lemari itu saya melihat otak yang besar dan berdenyut—inilah pemicu saya untuk "*Memories are Made of This*". Saya tahu seperti apa tampang Dean Martin, maka dia juga ada di sana, dan dia mengenakan topi putih (yang mengingatkan saya akan Capitol Records). Namun, dia tidak hanya sedang berdiri di dekat lemari, dia berada di dalam sebuah perahu layar—layar adalah bentuk angka

---

<sup>1</sup> Ungkapan bahwa pada ulang tahun ke-21, seseorang sudah boleh pergi ke mana pun dia suka

untuk 4 (lihat bab empat belas)—empat berada di posisi puncak. (Kalau ada lebih dari satu angka satu dalam sebulan, lagu-lagu yang berbeda muncul di tempat-tempat yang berbeda di satu lokasi itu, tapi kebetulan, Dean Martin mempertahankan posisinya selama Februari 1956.)

### **Alat-alat Mnemonik**

Menghafalkan pokok dan tokoh dengan Sistem Dominic dan Metode Perjalanan akan membuat Anda menjadi lawan yang ditakuti dalam kuis pengetahuan umum (saya telah menghafalkan semua jawaban permainan Trivial Pursuit juga), tapi bahkan alat-alat mnemonik sederhana sudah kokoh di dalam daftar teknik memori kita.

*Mnemonik* adalah kata yang diambil dari nama Mnemosyne, dewi memori Yunani. Ini adalah alat yang membantu Anda menghafalkan informasi, baik banyak maupun sedikit. Metode Perjalanan, bentuk angka dan rima angka, dan semua trik untuk menghafalkan yang telah Anda pelajari sejauh ini, semuanya adalah sistem mnemonik. Sistem-sistem ini membantu kita untuk menerjemahkan informasi menjadi simbol, gambar, kata, dan frasa yang bermakna sehingga benak kita bisa

## LATIHAN 13: Faktor Seru Fakta

iniilah pilihan sepuluh lagu nomor satu Inggris dari 1980-an. Cobalah untuk mengingat tahun setiap lagu itu menjadi nomor satu. Ini jauh lebih mudah daripada kedengarannya. Gunakanlah Sistem Dominic untuk menerjemahkan tahun-tahun menjadi tokoh, yang kemudian bisa Anda gunakan untuk membentuk asosiasi dengan judul lagu. Misalnya, bagi saya, 88 (HH) menjadi pegulat Hulk Hogan. Untuk menautkan Hulk ke lagu nomor satunya, saya bayangkan dia sedang bergulat dengan seekor monyet dan George Michael menjadi wasitnya.

Anda punya 10 menit untuk menghafalkan lagu-lagu berikut ini. Begitu Anda selesai, di luar kepala tuliskan lagu dan tahun serta artisnya. Skor Anda maksimal 3 poin untuk setiap lagu (masing-masing satu poin untuk tahun, judul, dan artis). Skor 18-24 sudah bagus; 25 atau lebih berarti sempurna.

- 1980 "Rock with You" *Michael Jackson*
- 1981 "Physical" *Olivia Newton-John*
- 1982 "Eye of the Tiger" *Survivor*
- 1983 "Bear It" *Michael Jackson*
- 1984 "Jump" *Van Halen*
- 1985 "Heaven" *Bryan Adams*
- 1986 "Sledgehammer" *Peter Gabriel*
- 1987 "Open Your Heart" *Madonna*
- 1988 "Monkey" *George Michael*
- 1989 "Eternal Flame" *The Bangles*

dengan lebih mudah menyimpannya (sehingga semua itu lebih mudah ditangkap kembali). Beberapa dari sistem mnemonik yang paling sederhana adalah yang paling berguna untuk menyimpan fakta atau hal-hal kecil. Di bawah ini adalah beberapa yang saya suka.

### Akronim dan Perpanjangan Akronim

LOL, BTW, KIT—kita hidup di dunia di mana sms, twitter, dan *chatting* mendorong kita untuk sering membuat komunikasi singkat. Banyak di antara kita menggunakan inisial sebagai kependekan kalimat tulis—atau lisan—dalam kehidupan sehari-hari. (Contoh tadi berarti “laugh out loud”, “by the way”, dan “keep ini touch”.) Bahkan meskipun Anda tidak sering mengirim sms, mungkin Anda berbicara dalam kependekan tentang BBC atau CBS, ADHD, dan PMS. Akronim bahkan lebih mudah, karena akronim menggunakan inisial kata-kata yang Anda ingin ingat untuk membentuk kata lainnya. Contohnya, kalau Anda sedang belajar tentang atom, mungkin Anda belajar bahwa atom terbentuk dari proton, elektron, dan neutron—PEN.

Perpanjangan akronim, di sisi lain, mengambil huruf setiap kata untuk membuat kalimat yang mudah

diingat. Misalnya, untuk menghafalkan tujuh benua (Eropa, Asia, Afrika, Australia, Antartika, Amerika Utara, dan Amerika Selatan), pikirkanlah ungkapan "Eat an Apple As A Nice Snack"<sup>2</sup>.

Inilah ungkapan yang saya rancang untuk mengingat tujuh dosa mematikan atau tujuh dosa yang tak terampuni (*anger, pride, covetousness, lust, sloth, envy, greed* atau kemarahan, keangkuhan, keinginan menjadi kaya, nafsu birahi, kemalasan, iri hati, keserakahan): "A Politically Coreect Liberal Seldom Enters Government!"

Perpanjangan akronim sangat berguna bagi mahasiswa kedokteran, yang harus menghafalkan istilah-istilah anatomis yang rumit. Untuk menghafalkan delapan tulang kecil di pergelangan tangan: Navikular, Lunata, Triquetral, Pisiform, Multangular (besar), Multangular (kecil), Kapitat, dan Hamata: "Never Lower Tilly's Pants, Mother Might Come Home!"<sup>3</sup>

Bagaimana Anda akan menggunakan perpanjangan akronim untuk menghafalkan sembilan dewi seni rupa? (Kebetulan, mereka adalah anak-anak perempuan Mnemosyne dan raja para dewa, Zeus.) Mereka adalah:

---

<sup>2</sup> Makanlah Apel Sebagai Kudapan yang Enak

<sup>3</sup> Jangan Nskali Tilly, Ibu Sebentar Lag! Pulang!

CALLIOPE • CLIO • ERATO • THALIA • EUTERPE  
• MELPOMENE • TERPSICHORE • POLYHYMNIA  
• URANIA

Mungkin Anda terpikir “Count Clambering Elephants Thundering Eastward, Mighty Trunks Pointing UP”<sup>4</sup>, atau mungkin Anda membengkokkan aturannya sedikit dan membuatnya menjadi kalimat yang lebih cair dengan sedikit huruf yang atau bunyi lagi: “Call Clio ET. You (Eu) Twerp Mel, Turps isn’t Polyurethane!”<sup>5</sup> Keuntungan dari versi kedua adalah Anda mendapatkan bunyi dari nama-nama tadi, yang mungkin membantu Anda untuk mengingatnya kembali—terutama dengan nama atau istilah yang tidak familiar.

Saya suka menganggap alat-alat mnemonik seperti akronim adalah teknik-teknik memori “saku” saya—sistem-sistem memori mudah yang saya pegang supaya saya lebih mudah menyimpan fakta-fakta saat saya mengambilnya.

\*

---

4 *Count Memanjat Gajah Mengguntur ke Timur, Belalai yang Kuat Menunjuk ke Atas*

5 *Panggil Clio ET. Lu (Eu) me-Twerp Mel, Turps bukanlah Polyurethane!*

## BAB DUA PULUH ENAM

### MENGGUNAKAN ALAT-ALAT MEMORI: BELAJAR DAN PROSES BELAJAR

Kami mengumpulkan informasi dari segala macam tempat. Kalau Anda seorang pelajar, mungkin Anda diajari di kelas oleh guru, atau belajar sendiri dari buku, film pendidikan, atau Internet. Kalau Anda adalah pebisnis, atau bahkan Anda sendirilah yang guru, Anda harus membaca dan memahami laporan, dokumen latihan, jurnal, dan seterusnya. Bagaimanapun caranya, informasi harus masuk ke dalam simpanan jangka panjang Anda, sehingga Anda dapat mengambilnya kembali kapan pun Anda membutuhkannya—entah saat ujian, rapat, atau mengajar.

Kebanyakan dari kita belajar formal di sekolah. Perkiraan beragam tentang seberapa banyak informasi yang diajarkan kepada kita yang sebenarnya kita ingat untuk waktu lama. Menurut penelitian oleh The William Glasser Institute, di California, kita hanya

*Kebanyakan dari kita belajar formal di sekolah. Perkiraan beragam tentang seberapa banyak informasi yang diajarkan kepada kita yang sebenarnya kita ingat untuk waktu lama. Menurut penelitian oleh The William Glasser Institute, di California, kita hanya mengingat sepuluh persen informasi yang kita serap dari membaca, sementara kita mengingat kira-kira setengah dari informasi yang kita lihat dan dengar, dan pengalaman pribadi membuat kita bisa mengingat sebanyak 80 persen.*

mengingat sepuluh persen informasi yang kita serap dari membaca, sementara kita mengingat kira-kira setengah dari informasi yang kita lihat dan dengar, dan pengalaman pribadi membuat kita bisa mengingat sebanyak 80 persen. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kalau kita secara aktif mengajarkan sesuatu, kita mempertahankan sekitar 95 persen dari informasi yang kita sampaikan kepada orang lain.

Jadi, apa artinya ini? Pertama, dan yang paling penting, kita jadi tahu bahwa

saat kita terlibat secara aktif dalam situasi yang "hidup", kita lebih mungkin mengingat informasinya. Kedua, ini menunjukkan kepada kita bahwa pengalaman pribadi (yang melibatkan tindakan dan indra) jauh lebih mungkin memasukkan informasi ke dalam simpanan jangka panjang dan bisa diambil daripada

metode-metode terpisah, seperti membaca. Ketika kita mengajarkan informasi, tidak hanya kita harus mengulanginya, kita juga harus memahaminya, yang memperkuat proses belajar pada permulaannya, melekatkan informasi itu di dalam otak.

Bagi saya, ada empat keahlian utama yang berhubungan dengan keberhasilan proses belajar, entah apa pun metodenya:

- Menyerap pengetahuan dengan efektif
- Membuat catatan
- Mengingat
- Meninjau kembali

## **Membaca dengan Efektif dan Efisien**

Sebenarnya, banyak informasi yang perlu kita pelajari, supaya lulus ujian atau bekerja, berasal dari bacaan—entah Anda berusaha mempelajari suatu topik di universitas atau mempelajari angka-angka untuk disajikan pada sebuah pertemuan tim. Kalau Anda ingin memaksimalkan efisiensi proses belajar dari kata-kata yang dicetak, mungkin Anda berpikir bahwa membaca dengan lebih pelan dan hati-hati, berusaha mengingat setiap detail, adalah cara untuk maju.

Namun, kajian-kajian menunjukkan bahwa membaca dengan lebih cepat, asalkan Anda melakukannya dengan tepat, lebih bisa membuat informasi menempel di kepala Anda. Metode terbaik adalah menggunakan penunjuk yang bisa Anda gunakan sepanjang kata-kata saat Anda membacanya. Pulpen atau bahkan jari telunjuk Anda juga bisa. Penelitian menunjukkan bahwa menunjuk setiap kata ketika Anda membaca bisa meningkatkan tingkat konsentrasi secara signifikan selama proses membaca, dan juga—mungkin secara mengejutkan—kecepatan Anda membaca.

### Mencatat Poin-poin Utama

Saya merekomendasikan Anda membaca 20 menit sekali waktu, sebelum mencari titik perhentian supaya Anda bisa mencatat. Anda perlu mengidentifikasi poin-poin utama di dalam teks yang telah Anda baca dan mencatatnya di selembar kertas. Sebuah Peta Pikiran® adalah simpanan visual yang sempurna untuk informasi yang kita ambil dari buku. Lihatlah bab dua puluh empat tentang cara membuat Peta Pikiran untuk topik Anda. Idealnya, seharusnya Anda bisa menyuling bacaan Anda dari memori tentang apa yang baru saja Anda baca tanpa melihat bacaan itu

lagi, yang akan memperlambat proses mencatat (tapi tidak ada salahnya Anda melihat bacaan itu lagi kalau memang perlu).

### Menghafalkan Poin-poin Utama

Begitu Anda mendapatkan poin-poin utamanya, Anda bisa mengatur informasi dan mengodekannya menjadi sesuatu yang Anda bisa ingat. Lakukan ini seperti yang saya ajarkan untuk menghafalkan pidato (lihat pertengahan bab dua puluh empat). Pada Peta Pikiran Anda, nomori poin-poin utama topik Anda, tulis poin-poin utama ini dalam sebuah daftar lalu ubahlah setiap poin menjadi sebuah kunci visual. Tempatkan setiap kunci visual di sepanjang perjalanan berisi jumlah tahap yang sesuai dan—presto!—Anda telah menghafal unsur-unsur penting dari informasi yang baru saja Anda baca.

### Menghafalkan Tanggal

Entah Anda mempelajari sejarah atau sastra, ekonomi atau geografi, bisa menghafalkan tanggal dengan efektif adalah keahlian yang penting. Misalnya Anda mempelajari sejarah, dan Anda perlu menghafalkan

tanggal-tanggal penting dalam Perang Kemerdekaan Amerika. Perang dimulai pada 19 April 1775; pertempuran besar pertama antara tentara Inggris dan Amerika, Pertempuran Bunker Hill, terjadi pada 17 Juni 1775; Angkatan Laut Amerika didirikan untuk melawan Inggris pada 28 November 1775; pada 9 Januari 1776, pamflet *Common Sense* yang ditulis oleh Thomas Paine diterbitkan; lalu pada 4 Juli 1776, akhirnya kita melihat Deklarasi Kemerdekaan Amerika.

Untuk menghafalkan semua tanggal dan peristiwa ini, Anda akan menggunakan perjalanan yang sudah disusun sebelumnya—mungkin perjalanan sekeliling sekolah Anda akan manjur—lalu mengodekan setiap peristiwa dan tanggal menjadi sebuah adegan warna-warni untuk setiap perhentian. Jadi, misalnya perhentian pertama adalah gerbang sekolah. Informasi yang perlu Anda tempatkan di sana adalah 19 April 1775, awal Perang. Saya bayangkan pistol penanda dimulainya acara ditembakkan di gerbang sekolah dan menumpahkan hujan (April showers)<sup>1</sup>. Saya bayangkan teman saya Anne (19 = AN, yang memberi saya pemacu suara untuk nama Anne) ada di sana, berdiri memegang payung. Sekarang saya perlu menggunakan Sistem Dominic untuk menambahkan tahunnya. Saya

---

1 Hujan musim semi di belahan bumi utara

bayangkan Mantan Wakil Presiden Al Gore (17 = AG, inisial Al Gore) sedang bersandar di kursi kulit yang nyaman sambil kebasahan (75 = GE, teman saya Gerry yang suka menonton film di kursi kulit kesayangannya, yang memberi saya barang itu). Saya mengikuti proses yang sama untuk setiap tanggal dan peristiwa, menempelkan mereka pada tahap-tahap yang berurutan sepanjang rute itu, sampai pada akhirnya, di aula sekolah, saya mendapati teman saya Julie (Juli) berjabat tangan dengan Olympia Dukakis (OD = 04 untuk tanggal 4) di panggung pada sebuah upacara pidato resmi (untuk menandai deklarasi kemerdekaan). Al Gore (AG = 17) punya ciri Gwen Stefani (76 = GS), yaitu rambut dicat pirang, dan berdiri di samping panggung.

### **Meninjau Kembali Proses Belajar Anda**

“Ambang lupa” (lihat akhir bab dua puluh dua)—titik di mana piring-piring memori Anda mulai goyah—tetap ada seberapa pun kerasnya Anda berusaha mengingat. Entah Anda mempelajari informasi untuk ujian atau presentasi di rapat penting, mengetahui kapan dan bagaimana meninjau kembali apa yang telah Anda pelajari sangat penting untuk memastikan Anda

meminimalisasi kelupaan apa pun saat Anda berada di bawah tekanan. Aturan Lima (lihat bab tiga belas) adalah metode peninjauan kembali yang paling saya suka, tapi ada metode-metode lainnya. Para ilmuwan telah mengidentifikasi beberapa “efek” otak selama proses belajar. Ini bisa membantu kita memahami kenapa meninjau kembali begitu penting bagi proses belajar dan mengingat yang efektif.

### **Efek Awal dan Efek Baru**

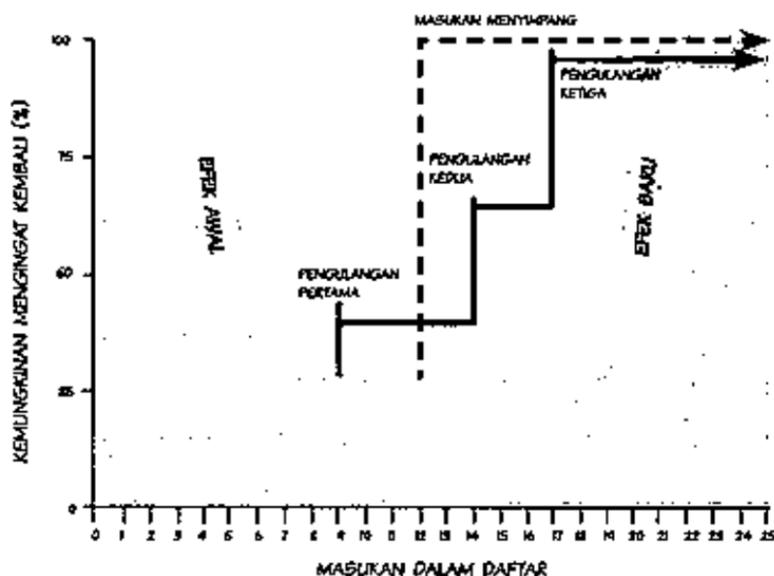
Kalau Anda berusaha menghafalkan satu daftar berisi, misalnya, 20 item tanpa strategi, lima sampai sepuluh item pertama mungkin akan melekat dengan cukup mudah. Ini dikenal sebagai efek awal dan ini berlaku akibat pola konsentrasi Anda dalam proses belajar. Pada awal daftar (atau informasi apa pun yang Anda pelajari), Anda lebih memerhatikan dan siaga. Tapi kemudian ketika otak Anda mulai mencerna informasi itu untuk disimpan, konsentrasi otak Anda terganggu oleh gelombang informasi berikutnya, menyebabkan proses belajar Anda mengendur.

Begitu Anda menangkap bahwa informasi itu akan berakhir, tingkat konsentrasi Anda cenderung menanjak lagi, karena otak Anda menunggu-nunggu

akhir dari periode konsentrasi, sehingga otak Anda seperti terbangun. Ini disebut efek baru.

Efek baru memengaruhi memori dan proses mengingat kembali dalam segala macam cara. Misalnya, efek ini bisa secara signifikan memengaruhi memori Anda tentang hal-hal yang telah terjadi kepada Anda. Bayangkan Anda baru saja menjalani hari yang produktif tapi tidak istimewa di tempat kerja dan sedang mengendarai mobil menembus kota untuk pulang. Anda menghadapi sepuluh lampu lalu lintas. Tujuh lampu pertama hijau dan Anda langsung melewatinya, tapi tiga lampu terakhir merah dan Anda harus berhenti. Ketika Anda sampai di rumah, pasangan Anda bertanya bagaimana perjalanan tadi dan bagaimana hari Anda tadi. Memori baru Anda terpicu—perjalanannya lambat karena lampu lalu lintas menghalangi Anda, dan pada umumnya hari Anda buruk. Pada kenyataannya, tentu saja, ini adalah cerminan yang tidak tepat mengenai apa yang sebenarnya terjadi—tapi inilah gagasan yang ada di dalam kepala Anda akibat pengalaman terbaru Anda.

Dalam sebuah grafik yang menunjukkan perhatian dari waktu ke waktu, efek awal dan efek baru mengakibatkan kendurnya konsentrasi di bagian tengah (lihat grafik pada halaman berikutnya), maka



Grafik ini menunjukkan apa yang terjadi kepada tingkat konsentrasi kita saat kita mendapatkan informasi. Kita lebih mudah mempertahankan item-item yang ada dalam daftar, misalnya, pada awal daftar itu (efek awal) lalu pada akhir daftar itu (efek baru) daripada yang di tengah-tengah, ketika otak kehilangan fokus karena sibuk mengasimilasi semua yang baru saja didengar. Informasi (atau masukan) yang diulang menjadi semakin lebih mudah diingat setiap kali diulang, dan informasi yang menyimpang "membangunkan" otak (lihat akhir bab sebelas), sehingga data itu mencolok, dan dengan demikian lebih mudah diingat.

tingkat mengingat kembali jatuh sampai sekitar 2,5 persen. Namun, ada bermacam-macam teknik yang oleh para pengajar atau pembicara gunakan untuk memastikan bahwa kekenduran itu diminimalkan dan bahwa informasi yang penting ditancapkan kuat-kuat. Teknik pertama adalah pengulangan: pikirkanlah kampanye-kampanye iklan yang Anda dengar di radio atau TV—seberapa sering Anda mendengar nama produk itu? Biasanya iklan itu diulang beberapa kali, bahkan dalam slot 30 detik, karena otak Anda lebih mungkin menyerapnya kalau mendengar nama itu lebih dari sekali.

Teknik lain yang sering digunakan oleh para pembicara atau pengajar adalah menambahkan humor atau sesuatu yang menyimpang kepada isi pembicaraannya. Pergeseran ganjil dalam langkah atau isi suatu hal bisa membuat memori Anda syok sedikit, sehingga sel-sel otak Anda terbangun supaya Anda siaga. Efek Von Restorff (lihat akhir bab sebelas) adalah syok memori semacam itu, dan merupakan alat hebat lainnya untuk memastikan bahwa proses belajar dimaksimalkan lewat pidato atau pengajaran.

Semua ini sangat baik, tentu saja, tapi ini tidak berguna kalau Anda mempelajari sesuatu dari buku cetak. Dalam kasus ini, mengambil istirahat secara

berkala sangatlah penting. Jauh lebih baik bila Anda membagi waktu Anda menjadi, misalnya, 20 menit untuk satu kali belajar, daripada berusaha fokus selama dua jam penuh sebelum beristirahat. Belajar sedikit-sedikit bisa menghindari dampak negatif dari efek awal dan efek baru terhadap kemampuan Anda untuk mempertahankan informasi (dan mengingatnya kembali).

Aturan dasarnya, 20 menit periode belajar diikuti oleh istirahat empat atau lima menit seharusnya bisa meminimalisasi efek awal dan efek baru dengan baik. Selama istirahat-isitrahah singkat itu, memori Anda mengenang untuk menggabungkan kembali apa saja yang telah Anda pelajari, sementara Anda menyibukkan diri dengan sesuatu yang sama sekali tidak ada hubungannya.

### **Cara Meninjau Kembali Informasi dengan Efektif**

Ketika Anda membaca dan mencatat dari sebuah buku, lumayan mudah untuk membalik halaman-halamannya kembali kalau Anda merasa telah melewatkan sesuatu, tapi bagaimana jadinya kalau Anda harus

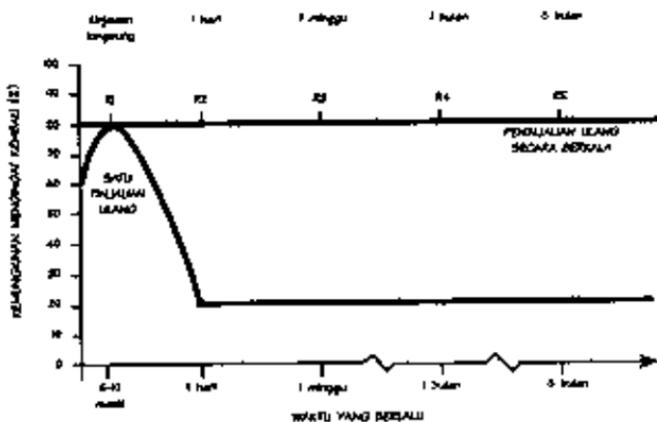
## Di Dalam Benak Saya: Ketika Saya Sekolah...

Saya ingat menjelang ujian sekolah saat saya selama berminggu-minggu menjejalkan pelajaran—mempelajari kembali informasi yang diajarkan kepada saya berbulan-bulan lalu, tapi sudah hampir semuanya terlupakan, dan berusaha mengingat informasi lain dengan belajar mati-matian pada menit terakhir. Banyak murid yang saya temui dewasa ini juga melakukan hal yang sama. Saya bisa mengingat kembali stres gara-gara mengulang kata-kata bahasa Spanyol lagi dan lagi, dengan harapan sebagian besar akan cukup lama menempel supaya saya bisa mengerjakan tes lisan dan kosakata bahasa Spanyol. Baru sekarang (ketika sudah terlambat untuk memperbaiki nilai-nilai saya!) saya sadar bahwa revisi seharusnya merupakan proses yang dilakukan terus-menerus. Supaya unggul dalam apa yang mereka pelajari, murid harus mengesampingkan latihan menit terakhir dan berpaling kepada proses belajar dengan pola tinjauan kembali. Itulah kenapa saya merasa sangat perlu memberi tahu Anda tentang strategi tinjauan kembali saya, sehingga Anda bisa menerapkannya kepada proses belajar Anda sendiri demi mendapatkan amazing memory.

meninjau kembali informasi yang telah Anda dengar di dalam sebuah pertemuan atau kuliah? Mungkin

Anda menghadiri sebuah pelatihan untuk pekerjaan Anda atau sedang ujian. Ebbinghaus menemukan bahwa kalau kita bisa mencatat saat mendengarkan, lalu meninjau kembali catatan itu langsung setelah acara, kita bisa mempertahankan 80 persen atau lebih informasi yang telah kita serap. Kuliahnya bisa singkat atau lama, yang penting, setelah acara itu selesai, Anda langsung meninjau ulang catatan-catatan Anda. Supaya Anda bisa mengingatnya kembali dengan optimal, dia menyimpulkan bahwa kita harus mengikuti tinjauan pertama ini dengan tinjauan kedua satu hari kemudian, tinjauan ketiga seminggu kemudian, keempat sebulan kemudian, dan kelima alias yang terakhir tiga atau enam bulan kemudian (kalau materinya memang rumit). Ebbinghaus menyebut ini “Efek Latihan Terbagi-bagi” dan menekankan bahwa “dengan jumlah pengulangan yang cukup banyak, membagi-bagi pengulangan itu dalam ruang waktu diputuskan lebih menguntungkan daripada menjejalkannya pada satu waktu”.

Ilustrasi di atas menunjukkan Efek Latihan Terbagi-bagi dalam grafik. Dengan melakukan tinjauan ulang secara berkala tentang informasi yang telah dipelajari, jeda waktu antara setiap tinjauan ulang, kemampuan mengingat kembali bisa tetap berada pada tingkat setinggi



Grafik ini menunjukkan apa yang terjadi ketika kita menggunakan strategi tinjauan ulang secara berkala, dibandingkan dengan satu tinjauan ulang saja. Strategi yang belakangan tadi, dilakukan langsung setelah belajar, menunjukkan bahwa kemungkinan mengingat kembali informasi yang ditanamkan melompat dari 60 ke 80 persen. Namun, kalau kita tidak melakukan tinjauan ulang lebih lanjut, dalam 24 jam kemungkinan mengingat kembali jatuh secara dramatis menjadi 20 persen saja dan tetap di tingkat itu selama yang bisa diduga. Informasi yang kita pelajari aslinya akan harus kita pelajari lagi sebelum bisa kita ingat kembali secara efektif untuk, misalnya, ujian. Bagaimanapun, kalau kita mengadopsi strategi tinjauan ulang secara berkala, langsung kembali mempelajari informasi itu, lalu mengulanginya dalam sehari, seminggu, sebulan, dan enam bulan kemudian, kemampuan mengingat kembali bisa bertahan pada 80 persen. Inilah yang oleh Ebbinghaus disebut "Efek Latihan Terbagi-bagi".

80 persen. Ini berarti Anda tidak perlu mempelajari ulang informasi itu ketika Anda perlu memanggilnya kembali, karena itu sudah melekat di dalam ingatan jangka panjang Anda.

\*

## BAB DUA PULUH TUJUH

### MENGGUNAKAN ALAT-ALAT MEMORI: CARA SEHARI-HARI UNTUK MELATIH MEMORI ANDA

Kalau Anda ingin bisa menghafalkan satu dek kartu atau mempelajari Sistem Dominic berisi seratus tokoh dan tindakan, Anda harus menyediakan waktu untuk berlatih. Namun, begitu Anda telah menempatkan sistem itu, situasi sehari-hari

*Kalau Anda ingin bisa menghafalkan satu dek kartu atau mempelajari Sistem Dominic berisi seratus tokoh dan tindakan, Anda harus menyediakan waktu untuk berlatih.*

memberi Anda sesi-sesi latihan sempurna untuk memori Anda (juga memberi Anda manfaat praktis). Tidak perlu ditunda lagi: mulailah menerapkan semua yang telah Anda pelajari sejauh ini untuk meningkatkan memori Anda dan efisiensi Anda dalam tugas sehari-hari.

Contohnya, kali berikutnya Anda berbelanja, hafalkanlah item-item di dalam daftar Anda daripada

menuliskannya di suatu tempat. Metode Perjalanan bekerja dengan hebat untuk ini. Pilihlah satu perjalanan yang tidak akan membuat Anda bingung dengan daftar belanjaan itu—sebuah perjalanan di sekeliling rumah Anda mungkin tidak terlalu manja, contohnya, karena mungkin banyak item di dalam daftar memang diniatkan untuk rumah Anda, sehingga Anda akan mendapatkan citra-citra yang bertentangan. Saya rasa perjalanan ke kantor bisa digunakan, atau (untuk saya) satu ronde golf. Lalu kodekan item-item di dalam daftar menjadi jejak kaki, dan item pertama di dalam daftar Anda adalah sebungkus tomat, mungkin pangkalnya ditutupi sulur, buahnya yang merah sudah matang dan kelihatan lezat. Anda bisa membauinya saat tubuh Anda condong ke depan untuk menyingkirkannya supaya Anda bisa lewat. Mungkin perhentian berikutnya adalah jembatan dan Anda perlu mengingat “alpukat”—saya akan membayangkan jembatan itu dilumuri daging buah alpukat hijau yang licin, sehingga saya sulit menyeberang. Ketika Anda berbelanja, Anda hanya harus menempuh perjalanan itu secara mental, mengingat kembali citra-citra itu untuk menghadirkan item-item yang Anda ingin beli di dalam benak Anda.

Apakah Anda sering bepergian? Saya menemukan bahwa salah satu hal yang paling menjengkelkan saat tiba di bandara adalah harus mencari pulpen untuk mencatat di mana tadi saya parkir mobil saya tepat ketika saya harus berkonsentrasi tentang di mana perhentian busnya dan harus sampai ke terminal tepat waktu untuk terbang. Kalau anda menggunakan mnemonik sederhana, Anda tidak butuh pulpen! Contohnya, kali terakhir saya terbang, saya parkir di parkir mobil C, baris 8. Dalam alfabet ejaan NATO, Charlie mewakili C (Alfa, Bravo, Charlie, Delta, Echo, dan seterusnya), maka saya mengodekan C dengan citra teman saya Charlie, dan 8 dengan bentuk angka (orang-orangan salju). Ketika saya sampai di kendaraan itu, saya membayangkan Charlie sedang membuat orang-orangan salju di perhentian bus. Citra itu membuat saya kaget sedikit, karena saya hendak pergi untuk liburan musim panas, jadi orang-orangan salju itu kelihatan tidak seharusnya ada di situ—sehingga saya bisa mengingatnya dengan lebih baik.

Begitu saya sudah *check in*, saya diberi tahu bahwa penerbangan saya akan berangkat di Gerbang 34. Untuk mengingat ini, saya menciptakan citra Guy, teman saya yang dulu bekerja di toko musik, berlari ke

gerbang untuk mengejar kereta. Ini berakar dari Sistem Dominic. Dalam sistem ini, angka 3 dan 4 diwakili oleh huruf ketiga dan keempat dalam alfabet (C dan D). Guy dulu menjual CD di toko dan telah memberi saya tokoh untuk angka itu selama bertahun-tahun.

Meskipun skenario sederhana ini tidaklah dalam liga yang sama dengan menghafalkan dek-dek kartu, ketika Anda mulai menerapkan teknik yang telah Anda pelajari untuk tugas sehari-hari, Anda akan melatih otak Anda, melatihnya dalam seni memori.

### **Janji—Membuat Catatan Harian Mental**

Cara hebat lain untuk menggunakan teknik-teknik yang telah Anda pelajari adalah menyimpan catatan harian mental. Biasanya, tanggal-tanggal jadwal pekerjaan saya terkunci di dalam benak saya, dan saya tidak perlu menuliskannya.

Ssitem Dominic adalah cara saya menghafalkan tanggal-tanggal di dalam catatan saya. Misalnya saya dipesan untuk berpresentasi pada tanggal 22 bulan itu. Dengan Sistem Dominic, angka 22 (diterjemahkan menjadi BB, yang bagi saya mewakili seorang bayi. Jadi, citra bayi meletup ke dalam kepala saya begitu saya mendengar tanggal itu. Kalau janjinya berlaku

pada jam 11 siang, saya bayangkan pemain tenis Andre Agassi (11 = AA) menggendong bayi itu. Kalau saya sudah punya janji pada hari itu, saya sudah punya citra seseorang lain menggendong bayi itu dan saya akan langsung tahu apakah mungkin saya telah membuat janji yang bertumpukan.

Ingat bahwa mengodekan angka-angka Anda menjadi huruf adalah sesuatu yang bersifat personal. Angka 22 memberi saya bayi, tapi murid-murid saya menggunakan Boris Becker, Bugs Bunny, Bilbo Baggins, Barbara Bush, dan anggota keluarga atau teman yang punya inisial BB. Supaya sistem ini manjur, batu lompatan Anda haruslah sesuatu yang personal bagi Anda.

Bagaimanapun, semua contoh ini bisa digunakan kalau tanggal tersebut pada bulan ini. Tapi bagaimana kalau saya harus menambahkan bulan ke dalam memorisasi? Bulan bagi saya tampak seperti lereng bukit. Januari dimulai pada posisi pendek di kiri saya, lalu lerengnya mulai menanjak ketika mencapai pertengahan Februari dan terus menanjak sepanjang bulan-bulan musim semi. Lereng itu merata sedikit pada Juli untuk bulan-bulan musim panas lalu turun dengan curam dari September sampai Desember. Pada dasarnya, saya “melihat” waktu pada bukit

itu—garis bukit tersebut begitu tertanam dalam benak saya sehingga saya dapat menunjuk titik setiap bulan dengan tepat. Ini manjur bagi saya, tapi saya tahu dari berbicara kepada murid dan klien saya bahwa orang-orang punya perwujudan visual terhadap waktu yang sangat berbeda-beda. Beberapa orang melihat undakan tangga, orang lain melihat komedi putar, sementara orang-orang lain tidak punya perwujudan visual di dalam benak mereka sama sekali (yang kalau begitu pemicu musim atau asosiasi lainnya, seperti Sinterklas untuk Desember, bisa memberikan sistem yang lebih baik: lihat di bawah ini).

Saya “melihat” hari-hari dalam satu minggu juga. Ini agak seperti perosotan di TK. Minggu adalah di mana saya duduk di puncak perosotan dan saya meluncur melewati hari-hari kerja sampai Jumat. Kemudian Sabtu adalah tangga yang saya panjati untuk kembali ke Minggu. Lagi-lagi, gambaran mental saya akan perosotan itu begitu persis sehingga saya bisa menunjuk setiap harinya dengan tepat—contohnya, saya “melihat” Rabu di tengah jalan merosot saya. Tapi, ini sepenuhnya personal dan, seperti bulan, belum tentu ini membantu Anda—Anda harus mencari perwujudan sendiri yang memicu setiap hari. Mungkin

itu adalah perosotan, atau bukit, atau kincir. Kalau sistem visual saya tidak bisa Anda gunakan, cobalah yang berikut ini.

- *Asosiasi bunyi kata*

Misalnya Anda diundang ke sebuah pesta ulang tahun pada Rabu 28 Maret. Dengan Sistem Dominic, saya mengubah 28 menjadi BH. Mungkin Anda membayangkan penyanyi legendaris Buddy Holly sedang *marching* (Maret) alias dengan gagah berjalan masuk ke dalam pesta bersama gitarnya dan menyanyikan salah satu lagu terkenalnya. Setelah beberapa langkah, dia menabrak meja karena ternyata kini dia sudah rabun (Rabu).

- *Asosiasi kunci gambar*

Mengodekan bulan-bulan menjadi kunci-kunci gambar juga merupakan cara yang efektif. Untuk mengingatkan Anda bahwa anak perempuan Anda akan mengadakan pertunjukan Natal pada 21 Desember, mungkin Anda membayangkan aktor Ben Affleck (21 = BA) muncul di sekolah dengan berpakaian sebagai Sinterklas. Dalam kasus ini, bukan lereng bukit yang mengingatkan saya akan Desember, tapi kunci gambar berupa Sinterklas. Kalau Anda perlu mengingat bahwa tanggal itu hari

Kamis, Anda bisa menambahkan citra Sinterklas berambut klimis (kamis).

Sambil lalu, untuk menghafalkan jam mulainya, saya menggunakan jam dinding 24 jam yang digabungkan dengan Sistem Dominic. Jadi, kalau drama itu dimulai pada jam 3.30 sore, saya mengubah ini menjadi 15.30, yang saya pecahkan menjadi pasangan berdasarkan Sistem Dominic: AE (=15) + CO (=30). Saya menggunakan citra rumit untuk menempatkan Albert Einstein sebagai tuan rumah sebuah *chat show* (tindakan saya untuk Conan O'Brien) di panggung sekolah anak perempuan saya.

Inilah daftar lengkap asosiasi kunci gambar saya untuk bulan dan hari.

## BULAN

Januari	Glenn Fredly (salah satu lagunya berjudul <i>Januari</i> )
Februari	Fab Four (the Beatles)
Maret	<i>Marching soldiers</i> (prajurit yang berbaris)
April	Badut (April Mop)
Mei	Sekolah, anak berseragam sekolah (2 Mei, Hari Pendidikan)
Juni	Arjuna
Juli	Julie Walters (aktris)

Agustus	Singa (dari tanda bintang Leo)
September	Daun berguguran (musim gugur)
Oktober	<i>Octopus</i> (gurita)
November	Tabloid <i>Nova</i>
Desember	Sinterklas

## HARI

Minggu	Mangga
Senin	Upacara bendera
Selasa	Selasar
Rabu	Mata rabun
Kamis	Rambut klimis
Jumat	Jimat
Sabtu	Sepatu

Sekarang Anda punya alat untuk menghafalkan janji Anda. Cobalah latihan 14.

## Tidak Tertinggal Percakapan

Meskipun orang bilang saya sewaktu kecil menderita disleksia, saya percaya bahwa sebenarnya saya menderita Kelainan Kurangnya Perhatian (Attention Deficit Disorder). Saya tidak bisa mempertahankan perhatian saya kepada apa pun yang diajarkan kepada

## LATIHAN 14: Menjaga Catatan Mental

Gunakan imajinasi Anda untuk menghafalkan jadwal berikut ini. Awalnya, cobalah keahlian memori Anda hanya untuk tanggal dan acara. Ujilah diri Anda sendiri dengan berusaha menyebutkan kembali setiap acara ketika Anda hanya bisa melihat kolom tanggal. Ketika Anda merasa percaya diri, cobalah latihan ini lagi, tambahkan hari dan jam juga. Begitu Anda selesai menghafalkan, tutupilah semuanya kecuali tanggal dan ujilah kemampuan Anda mengingat kembali acara, hari, dan jamnya. Beri skor satu poin untuk setiap acara, hari, dan jam yang besar (maksimal tiga poin untuk satu tanggal). Skor sebanyak 7-10 sudah bagus; 11-15 sempurna. (Saya telah membiarkan acara-acara itu tidak berurutan, karena janji memang jarang dibuat secara berurutan.)

TANGGAL	ACARA	HARI	JAM
16 Oktober	Pameran Affandi	Rabu	19.00
31 Mei	Manajer Bank	Jumat	15.00
8 Agustus	Teater	Sabtu	19.30
22 April	Dokter gigi	Rabu	16.15
13 Maret	Ahli kacamata	Senin	09.20

Sebagai tes tambahan, tutupi halaman itu dan jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini:

- Siapa yang akan Anda temui pada 31 Mei dan pada jam berapa?

- Pada tanggal, hari, dan jam berapa Anda berencana berkunjung ke pameran Affandi?
- Apa yang akan terjadi pada 8 Agustus
- Pada tanggal, hari, dan jam berapa janji Anda dengan dokter gigi?
- Pada tanggal, hari, dan jam berapa Anda akan memeriksa mata Anda?

saya—dulu saya biasa memerhatikan bibir guru-guru saya bergerak, dan saya tahu mereka sedang berbicara, tapi benak saya nun jauh di sana dalam dunia khayalan yang membawa saya ke mana pun selain di kelas itu. Mungkin Anda tidak seperti itu di sekolah, tapi saya curiga sangat sedikit orang di dunia yang bisa berkata bahwa mereka tidak pernah melamun dalam sebuah rapat, kuliah, atau bahkan mungkin drama, pertunjukan, atau konser yang membosankan.

Saya agak malu mengatakan bahwa ketidakmampuan saya untuk berkonsentrasi meluas sampai percakapan dengan teman dan keluarga saya juga. Selama bertahun-tahun, sampai saya remaja, saya disebut "Dreamy old Dom". Sulit untuk menjelaskannya, tapi rasanya tidak dengan sukarela. Saya tidak sadar bahwa saya perhatikan saya tidak hadir dalam percakapan—itu terjadi begitu saja. Meskipun saya berusaha untuk tetap tersambung, benak saya akan

berkeliatan. Kemampuan untuk tidak tertinggal dalam percakapan adalah keahlian yang hebat, entah apa pun pekerjaan Anda (contohnya, polisi dan pengacara membutuhkan ini supaya bisa bekerja dengan baik; kita semua yang lainnya harus bertingkah seperti ini untuk sopan-santun!). Juga hebat bagi Anda untuk melatih memori Anda dalam kehidupan sehari-hari.

Bertahun-tahun kajian ilmiah telah menunjukkan bahwa, dibandingkan dengan otak orang-orang yang tidak menderita ADD, orang-orang yang menderita ADD punya kegiatan listrik yang menurun di cuping prafontal otaknya dan aliran darah kortikal yang lambat. Dipercaya bahwa inilah alasan para penderita ADD begitu sulit berkonsentrasi.

Dewasa ini, para dokter memberikan resep obat-obatan perangsang untuk berusaha mengendalikan kondisi ini pada anak-anak. Tujuannya adalah mempercepat kegiatan otak supaya cukup untuk mendorong perhatian dan konsentrasi, tapi tidak terlalu banyak karena akan membuat mereka bertingkah tidak karuan.

Pengobatan itu tidak menyembuhkan, tapi itu memang mengurangi gejala ADD. Namun, obat-obat itu belum ada sewaktu saya kecil, dan saya percaya saya telah mengatasi kondisi saya hanya dengan latihan memori. Dewasa ini saya bisa mendengarkan

dan mempertahankan isi percakapan atau pertemuan, sebosan apa pun itu. Kadang-kadang perhatian saya mengawang—sebagaimana yang bisa terjadi kepada kita semua—tapi perbedaannya adalah saya bisa memilih untuk tidak membiarkan itu terjadi. Dengan kata lain, pikiran saya mengawang karena saya menginginkannya, tidak karena saya tidak bisa mencegahnya.

Ada dua hal yang terjadi di sini. Pertama, saya percaya bahwa latihan memori saya telah meningkatkan kekuatan konsentrasi saya. Tapi saya juga bisa menggunakan keahlian-keahlian memori saya secara spesifik untuk tetap tersambung dengan detail-detail informasi yang telah diberikan kepada saya. Tapi bagaimana?

Ketika Anda mendengarkan seseorang berbicara, berusaha untuk mengapsulkan segmen-segmen percakapan dan mengubahnya menjadi citra-citra kunci. Kemudian, jangkarkan citra-citra itu di dalam benak Anda dalam urutan yang tepat—untuk percakapan singkat, sistem bentuk angka akan bekerja dengan paling baik, menurut saya (sebagaimana akan kita lihat sebentar lagi), meskipun mungkin Anda lebih suka menggunakan perjalanan (saya menggunakan perjalanan untuk rapat atau percakapan yang lebih panjang). Kalau percakapan itu ada nomor, atau pokok dan tokoh, Anda bisa menggunakan sistem

mnemonik apa pun di dalam buku ini—termasuk Sistem Dominic—untuk menghafalkan informasi itu.

Sistem bentuk angka bisa digunakan sebagai berikut. Misalnya Asisten Pribadi saya menelepon. Ia mengingatkan bahwa saya punya janji temu dengan klien. Untuk mengingat informasi yang ia berikan tanpa kertas dan pensil, saya secara mental menomori setiap detail. Setiap angka menjadi bentuk angka yang memberi saya posisi detail tersebut dan sesuatu yang bisa berinteraksi dengan asosiasi untuk detail itu sendiri. Pada dasarnya, saya menggunakan bentuk angka sebagai cantelan untuk menggantung informasi dalam urutan yang tepat. Inilah contohnya.

*“Hai Dominic, saya baru saja mendapatkan konfirmasi hotel yang akan Anda inapi malam ini. Hotel Victoria di Bury Street.”*

- 1 Saya membayangkan Ratu Victoria memegang lilin berdiri di depan kuburan yang terbuka. Bentuk angka saya untuk 1 adalah lilin dan kuburan yang terbuka jelas membantu saya mengingat nama jalannya.

*“Sewaktu Anda sampai di sana, bertanyalah kepada resepsionis tentang klien Anda, Mr. Taylor. Dia akan membawa Anda makan siang untuk membahas kontrak.”*

- 2 Saya membayangkan seekor angsa (bentuk angka untuk 2) dengan tali meteran di lehernya. Saya selalu mengasosiasikan nama Taylor dengan tali meteran (seperti yang digunakan oleh seorang *tailor* atau penjahit).

*“Supaya Anda tahu saja, Mr. Taylor mahir menembak merpati dan restoran kesukaannya adalah The Coconut Grove dan ke sanalah dia akan membawa Anda.”*

- 3 Citra saya adalah klien saya diborgol (bentuk angka saya untuk 3) ketika saya membayangkan diri saya menembaki kelapa dari langit.

*“Begitu Anda telah menyepakati harga dengan Mr. Taylor, saya ingin Anda mengirim saya sms ke nomor 3512.”*

- 4 Saya bayangkan diri saya di dalam sebuah perahu berlayar (bentuk angka untuk 4), bersama Clint Eastwood (35 = CE), memegang pedang. Clint menggunakan tindakan untuk Antonio Banderas (12 = AB), bintang film *The Mask of Zorro*.

Saya bisa membangun citra-citra ini di dalam kepala saya dalam sekejap—tapi saya bisa melakukan itu hanya dengan latihan. Cobalah menghafalkan poin-poin utama dari percakapan berikutnya yang Anda lakukan. Saat Anda melakukan itu, Anda tidak hanya akan memastikan bahwa Anda bisa membuat rekan bicara Anda terkesan dengan mengingat kembali semua yang telah dia katakan. Anda juga akan mendapatkan latihan memori yang berharga.

\*

## BAB DUA PULUH DELAPAN

### MENGGUNAKAN ALAT-ALAT MEMORI: UNTUK SENANG-SENANG SAJA

Kita telah berbicara tentang sisi serius dari melatih memori Anda—menambahkan rasa percaya diri Anda, meningkatkan kreativitas Anda, dan seterusnya. Kita pun telah berbicara tentang bagaimana Anda bisa menerapkan teknik-teknik ini supaya kehidupan Anda sehari-hari menjadi lebih mudah. Bagaimanapun, mempunyai *amazing memory* juga sangat menyenangkan. Mengecoh teman-teman Anda dalam trik-trik pesta bukanlah satu-satunya cara hebat

*Mengecoh teman-teman Anda dalam trik-trik pesta bukanlah satu-satunya cara hebat untuk memamerkan kekuatan memori Anda, tapi juga kesempatan sempurna untuk berlatih. Saya sering menghadiri pesta yang saya tahu pasti saya diminta untuk mempertunjukkan kekuatan memori saya untuk memukau para tamu—yaitu salah satu trik memori kesukaan saya, untuk senang-senang saja.*

untuk memamerkan kekuatan memori Anda, tapi juga kesempatan sempurna untuk berlatih. Saya sering menghadiri pesta yang saya tahu pasti saya diminta untuk mempertunjukkan kekuatan memori saya untuk memukau para tamu—inilah salah satu trik memori kesukaan saya, untuk senang-senang saja.

### **Ambil Satu Kartu ... Kartu Apa pun**

Trik yang sudah jelas saya jadikan permulaan adalah trik kartu. Anda harus telah menghafalkan satu dek kartu dengan Metode Perjalanan sebelum Anda tiba dan Anda harus menahan dorongan untuk meminta seseorang mengocok kartu Anda (siapkan sindiran kalau sampai ada pengejek yang mengambil kartu Anda dan mengocoknya). Ambil dek dari saku Anda dan bentuklah menjadi kipas dengan tertutup. Mintalah seseorang untuk mengambil kartu secara acak dari dek yang sudah dibentuk menjadi kipas itu. Ketika mereka mengambil kartu, intiplah kartu di atas kartu yang mereka pindahkan. Misalnya, Anda mengintip kartu Queen of Clubs. Pindailah perjalanan yang sudah Anda muat sebelumnya untuk mencari tokoh Queen of Clubs Anda, lalu berjalanlah maju satu tahap untuk mencari kartu yang telah dipindahkan dari dek. Umumkan jawaban Anda.

Kalau Anda mahir melakukan ini, Anda bisa mencoba variasi. Biarkan seseorang memotong dek Anda (potong, tapi jangan kocok!). Asalkan Anda mengintip kartu baru di dasar dek, Anda bisa memukau penonton dengan memberi tahu mereka bahwa Anda tahu kartu paling atas yang baru—umumkan, dan biarkan seseorang membaliknya dan berdecak kagum. Dalam teori, Anda bisa mengucapkan kembali kartu demi kartu, secara berurutan, sampai kartu terakhir di dek itu dari titik ini. Anda hanya perlu memulai perjalanan Anda dari posisi kartu teratas yang baru, bukan dari kartu pertama asli di dalam dek itu. (Kalau Anda ingin benar-benar meyakinkan, pada awal trik mintalah seseorang untuk terus-terusan memotong dek—selama Anda tetap tahu kartu terbawah dan tidak mengubah urutan kartu-kartu lainnya dalam setiap potong, Anda akan tetap bisa menyebutkan kembali kartu-kartu itu secara berurutan.)

Trik kartu lainnya adalah mengenali kartu yang hilang dari dek. Anda menghafalkan dek Anda, seperti tadi, sebelum pesta, lalu sambil menghadap ke belakang, Anda meminta seseorang mengambil satu kartu dari dek, tanpa mengganggu kartu-kartu lainnya. Mereka menaruh kartu itu di dalam saku mereka, tanpa Anda lihat. Berbaliklah dan minta orang itu untuk membalik

setiap kartu di dalam dek pelan-pelan, ditumpuk satu per satu, di depan Anda. Sementara itu, Anda secara mental berjalan menempuh perjalanan Anda—ketika Anda mencapai kartu yang hilang, Anda akan tahu karena Anda akan mengharapkannya muncul pada tahap berikutnya dalam perjalanan Anda, tapi pada kenyataannya kartu-kartu yang dibalik itu lompat satu tahap. Jangan singkap jawaban Anda sampai semua kartu sudah dibalik, supaya penonton semakin tegang!

### Memang Jerius

Orang-orang telah datang mengharapkan saya menghafalkan satu dek kartu, atau nama dan wajah, tapi salah satu trik pesta kesukaan saya agak lebih tidak biasa. Kalau Anda benar-benar ingin membuat penonton tercengang, hafalkanlah isi sebuah buku—atau setidaknya buatlah diri Anda kelihatan begitu.

Pertama, saya meminta tuan rumah memberi saya sebuah buku yang tebalnya sekitar 100 halaman. Saya mengambil buku itu, membalik halamannya satu demi satu, dan setelah lima atau enam menit, saya menyerahkan buku itu kembali kepada seorang tamu untuk disimpan. Saya mengklaim bahwa saya telah

membaca seluruh buku itu dan telah menghafalkan isinya. Saya meminta tamu tersebut untuk kembali kepada saya dalam sekitar satu jam bersama buku itu bersama siapa pun yang ingin menguji memori saya. Belakangan, saya meminta tamu itu, untuk membacakan beberapa baris pertama dari halaman yang dipilih secara acak di dalam buku itu. Baris-baris itu dibacakan kepada saya lalu saya memberi tahu para tamu yang penasaran teks itu ada di halaman berapa.

Bagaimana ini bisa dilakukan? Yah, ketika saya membalik-balik halaman buku itu, saya menghafalkan satu kata saja dari baris pertama setiap halaman, sejak halaman pertama. Saya memindai baris pertama setiap halaman untuk mencari kata yang saya pikir akan dengan mudah membentuk citra individual yang kuat. Dengan Metode Perjalanan (saya butuh satu atau dua perjalanan dengan tahap sebanyak jumlah halaman buku itu), saya jangkarkan citra-citra itu, secara berurutan, kepada tahap-tahap sepanjang rute saya. Supaya trik itu berhasil, halaman satu buku itu harus cocok dengan tahap pertama perjalanannya, halaman dua cocok dengan tahap kedua, dan seterusnya, sehingga saya bisa menggunakan posisi angka citra itu untuk mengingat angka halamannya. Selama buku itu disimpan oleh si tamu, saya dengan cepat meninjau

kembali kata-kata kunci itu dan citra-citra utama yang berhubungan dengannya, sehingga saya yakin saya bisa mempertunjukkan trik tersebut.

Tentu saja, supaya bisa mempertunjukkan trik ini dengan baik, Anda harus tahu perjalanan-perjalanan Anda ke depan dan ke belakang dan nomor posisi tahap-tahap utamanya dalam hubungannya dengan tahap-tahap lain perjalanan itu. Kalau Anda menggunakan dua perjalanan yang masing-masing berisi 50 tahap, sehingga Anda mendapatkan 100 tahap, Anda harus berlatih menerjemahkan rangkaian 50 tahap kedua ke dalam angka-angka halaman yang lebih tinggi.

Namun, Anda tidak perlu tahu posisi angka tepatnya setiap tahap, asalkan Anda punya penanda kunci. Contohnya, sepanjang rute yang biasanya saya gunakan untuk trik ini, saya langsung tahu apa tahap ke-1, ke-5, ke-11, ke-13, ke-15, ke-21, dan ke-26. Satu, 5, dan 15 kelihatan sebagai penanda yang logis, lalu 11 mencolok bagi saya karena dua angka 1 kelihatan seperti pagar, sementara 13 adalah angka "sial" dan 21 mewakili setengah jalan satu dek kartu. Dari penanda-penanda ini saya bisa berjalan maju atau mundur ke nomor halaman yang saya butuhkan.

Contohnya, misalnya saya telah menggunakan perjalanan buku yang saya pilih, berkeliling di desa

yang pernah saya tinggali sewaktu kecil. Perjalanan itu dimulai dari rumah lama kami, menyeberangi padang rumput menuju sebuah penginapan desa. Ada 100 tahap totalnya. Kalau seseorang membaca baris pertama dari suatu halaman secara acak dan saya mengenali kata “biola”, citra biola langsung meletup di dalam kepala saya di tahap yang relevan—misalnya biola itu meletup di pohon otak yang merupakan tahap saya sebelum saya sampai ke lapangan kriket. Saya tahu bahwa lapangan itu adalah tahap ke-21 dalam perjalanan saya, dan bahwa pohon itu berada dua tahap sebelumnya. Kalau saya mengambil dua tahap mundur dari lapangan kriket, saya berada di tahap 19. maka, kata biola muncul pada halaman 19. saya mundur dua perhentian dari penanda terdekat, daripada berjalan maju menembus 19 tahap dari awal perjalanan. Tanda! Semakin cepat Anda mendapatkan jawabannya, semakin mengesankanlah trik itu.

Setiap kali Anda semakin mahir melakukan ini, Anda bisa memasang dua citra pada setiap tahap perjalanan, sehingga Anda bisa menghafalkan buku yang lebih besar. Namun, selalu pastikan bahwa setiap pasangan citra berinteraksi dalam urutan yang tepat. Maka, kalau kata kunci dari dua halaman yang berurutan adalah “sup” dan “kodok”, saya

bayangkan ada sup dituangkan ke atas kodok; tapi kalau urutannya “kodok” lalu “sup”, saya bayangkan kodok itu melompat ke dalam sup. Kata pertama dari pasangan halaman itu selalu menjadi subjek dan kata kedua selalu menjadi objek citra yang saya tempatkan sepanjang rute. Meskipun ini terdengar rumit, saya tidak butuh waktu lama untuk menguasainya—saya hanya perlu memastikan bahwa saya telah mengelolah rute-rute saya dengan baik dan telah berlatih hitungan yang terlibat dalam menempatkan dua citra (dua halaman) di setiap tahap perjalanan.

Anda juga bisa (dan mungkin ini lebih membuat penonton terkesan) membalik trik itu sehingga saya memberikan ringkasan apa yang ada pada halaman tertentu kalau seseorang memberi tahu saya nomor halaman itu. Ini butuh waktu yang agak lebih banyak, karena saya harus membaca lebih banyak teks dari setiap halaman supaya mengerti jalan ceritanya. Begitu saya telah mendapatkan garis besar halaman itu, saya mengodekannya ke dalam sebuah adegan utama untuk ditempatkan sepanjang perjalanan. Ketika seseorang memberi saya angka halamannya, saya bisa memberikan ringkasan isi halaman tersebut.

Butuh latihan untuk benar-benar mahir melakukan ini, tapi saya janji dampaknya layak diperjuangkan. Mulailah hanya dengan sekitar 30 halaman buku pada awalnya dan lanjutkan sampai satu novel penuh bersamaan dengan meningkatnya rasa percaya diri dan keahlian Anda.

•

## BAB DUA PULUH SEMBILAN

### SEMAKIN TUA SEMAKIN BERPENGALAMAN BUKAN SEMAKIN PELUPA

Usia saya 34 tahun ketika saya ikut serta dalam Kejuaraan Memori Dunia yang pertama, pada 1991. Saya percaya bahwa memori saya jauh lebih baik daripada 20 tahun lalu itu. Sekarang saya berusia 54 tahun, dan sementara teman-teman sebaya saya mengeluh bahwa memori mereka mulai memburuk, saya jelas tidak bisa mengatakan hal yang sama. Saya percaya bahwa kerja saya terus-menerus dengan teknik-teknik memori—entah saya mengajar, melatih, melakukan pertunjukan, atau berlomba—telah membuat kekuatan mengingat dan konsentrasi saya tetap fantastis. Kenyataannya, saya bahkan akan berkata sejauh bahwa memori saya masih bertambah baik.

Jadi, kalau Anda bertanya-tanya apakah memang benar bahwa, saat usia kita bertambah, kemampuan kognitif kita mulai menurun, cukup jelas bagi Anda

bahwa setahu saya ini omong kosong. Menurut saya, memori yang memudar berhubungan dengan kurangnya motivasi (mungkin bosan dengan kehidupan, atau merasa depresi), kegelisahan, dan kesehatan yang buruk—tapi ini tidak ada hubungannya dengan perangkat keras otak Anda yang sesungguhnya.

Sejak 1986 epidemiologis bernama David Snowden telah melacak kehidupan 678 biarawati uzur di Minnesota untuk berusaha mengukur pengaruh penuaan terhadap kesegaran mental. Para sukarelawan berusia antara 75 sampai 104 tahun, dan karena mereka semua punya kondisi hidup yang sama, mereka menjadi kelompok kajian yang ideal.

*Sejak 1986 epidemiologis bernama David Snowden telah melacak kehidupan 678 biarawati uzur di Minnesota untuk berusaha mengukur pengaruh penuaan terhadap kesegaran mental. Para sukarelawan berusia antara 75 sampai 104 tahun, dan karena mereka semua punya kondisi hidup yang sama, mereka menjadi kelompok kajian yang ideal.*

Mungkin tidak mengejutkan, Snowden menghubungkan bahwa diet yang sehat secara langsung berhubungan dengan penuaan yang sehat dan umur panjang. Sebagai tambahan, para biarawati yang punya sikap positif terhadap kehidupan punya lebih

sedikit risiko kesulitan mental yang berhubungan dengan penuaan. Namun, penemuannya yang paling mengejutkan adalah bahwa ada hubungan antara pikiran yang bertanya-tanya dan timbulnya penyakit Alzheimer's. Khususnya, para biarawati yang bisa, sejak kecil, membaca dan menulis, dan yang mengungkapkan diri mereka baik secara lisan maupun tulisan, hidup lebih lama dan lebih tidak rawan terkena dementia. Latihan mental dan fisik secara berkala juga punya peran yang signifikan, begitu pula semangat untuk membaca dan terlibat dalam komunitas.

Sebagaimana semua bagian tubuh Anda yang lain, supaya sehat, otak Anda perlu mengikuti prinsip-prinsip umum gaya hidup yang baik dan sehat. Latihan fisik, gizi yang baik, rangsangan intelektual, dan relaksasi, semua berperan dalam memastikan bahwa mental Anda tetap tajam.

### Otak Anda Butuh ... Oksigen

Otak Anda tidak bisa beroperasi tanpa oksigen, dan ini berarti sirkulasi Anda harus berada dalam kondisi prima. Latihan fisik adalah metode terbaik untuk meningkatkan sirkulasi Anda dan membuat otak Anda penuh disuapi oksigen. Sudah tak terhitung kajian

yang memberikan bukti untuk menunjukkan bahwa latihan meningkatkan fungsi otak, tapi saya juga tahu dari pengalaman pribadi bahwa kalau fisik saya bugar ketika saya mengikuti Kejuaraan Memori Dunia, saya bisa menikmati tingkat konsentrasi yang jauh lebih dalam dan saya punya energi yang jauh lebih banyak untuk terus bertahan selama (sekarang) tiga hari tantangan mental yang melelahkan. Teknik-teknik di dalam buku ini, kalau dilatih, bisa secara signifikan meningkatkan efisiensi memori Anda. Namun, kalau Anda menggabungkan latihan mental Anda dengan latihan fisik juga, Anda akan mempercepat kecepatan fungsi memori Anda. Anda bisa membayangkannya begini, teknik-teknik memori adalah perangkat lunak untuk otak Anda, tapi perangkat kerasnya, tubuh Anda, harus berada dalam kondisi baik supaya perangkat lunak itu bisa bekerja dengan layak.

Latihan di dalam hidup saya tidak berarti mengangkat besi—itu bukan untuk saya. Saya bisa berjalan bermil-mil setiap minggu di lapangan golf dan mengajak anjing saya berjalan-jalan harian, tapi ketika saya berlatih untuk perlombaan memori, saya berlari. Dalam jangka pendek, berlari mengatur napas saya untuk memastikan bahwa otak dan otot saya mendapatkan banyak oksigen, juga melepaskan hormon

merasa enak (endorfin), yang membantu saya tetap merasa relaks (lihat di bawah) dan positif. Beberapa kajian menunjukkan bahwa, dalam jangka panjang, dalam bentuk latihan aerobik—termasuk berlari—yang membuat Anda agak kehabisan napas bisa membantu memberi makan sel-sel otak Anda. Lebih lanjut lagi, berdasarkan kajian terhadap tikus, yang dilakukan di Universitas Cambridge pada 2010, menyimpulkan bahwa berlari bisa mendorong terbentuknya sel-sel otak baru, menambahkan ukuran otak Anda, terutama di daerah hipopokampus—bagian yang diasosiasikan dengan memori dan proses belajar (lihat bab sebelas).

Ketika saya berlatih untuk perlombaan memori, saya makan sarapan ringan penuh energi (seperti semangkuk kecil bubur) lalu berlari sekitar 30 menit, sebanyak tiga atau empat kali seminggu. Saya selalu menghitung waktu lari saya untuk mengukur seberapa bugar tubuh saya—semakin jauh saya bisa berlari, semakin bugar tubuh saya. (Lihat akhir bab ini untuk contoh penuh catatan latihan harian saya.)

Dr. Gunther Karsten, Juara Memori Jerman dan pemenang Kejuaraan Memori Dunia, melakukan latihan fisik dengan luar biasa serius sebagai bagian dari rezim latihan otaknya. Dia berkata, “70 persen persiapan

saya adalah latihan memori, 30 persen sisanya saya sisihkan untuk melatih tubuh saya.” Master memori ini bersepeda, bermain tenis dan sepak bola, melakukan *sit-up* dan *chin-up*, angkat beban, dan *track running* untuk menjaga kebugaran tubuh dan otaknya.

### Otak Anda Butuh ... Ketenangan

Pikirkan bagaimana rasanya kepala Anda ketika Anda stres. Kalau Anda seperti saya, Anda akan merasa nyaris gila, begitu banyak yang menekan sampai-sampai Anda tidak bisa berpikir dengan jelas. Sekarang bayangkan perasaan seperti itu lalu berangkat ke perlombaan memori. Ini tidak boleh terjadi! Ada banyak penjelasan ilmiah untuk efek stres terhadap fungsi otak (khususnya memori). Hormon stres, khususnya kortisol (juga dikenal sebagai hidrokortison), menghambat tumbuhnya sel-sel otak baru. Wilayah hipokampal dari otak Anda—bagian yang berhubungan dengan memori—adalah salah satu dari beberapa wilayah otak yang bisa menumbuhkan sel-sel baru, maka stres punya efek langsung terhadap kemampuan Anda untuk menghafalkan dan mengingat kembali.

Ada beberapa cara saya mengurangi efek stres terhadap tubuh saya. Pertama, dan bagi saya inilah

yang paling penting, adalah latihan teratur (lihat di atas). Kegiatan fisik mengurangi produksi hormon stres dan melepaskan endorfin kuat yang meningkatkan suasana hati, yang memberikan faktor merasa enak yang membuat kepala saya jernih dan rasa percaya diri saya memuncak. Saya telah belajar selama hidup saya, bahwa sedikit rasa percaya diri bisa mengantarkan saya ke jalan menuju kesuksesan—dan sering kali, dengan perlombaan berkelas tinggi pada kejuaraan-kejuaraan memori dewasa ini, perbedaan antara hadiah pertama dan kedua bisa hanya berdasarkan seberapa percaya diri perasaan Anda pada hari itu. Meskipun logikanya terkesan tak berujung pangkal, saya juga menggunakan Metode Perjalanan untuk membantu diri saya supaya relaks. Kegiatan apa pun yang sepenuhnya melibatkan otak Anda dan mendorongnya untuk menyetel diri keluar dari ocehan dalam hati yang konstan dan mengomel sangat sering menjadi penyebab stres adalah cara yang hebat untuk merasa tenang. Bagi saya, beberapa ronde menghafalkan kartu dengan Metode Perjalanan bisa melakukan itu.

Akhirnya, salah satu cara kesukaan saya untuk relaks adalah lewat musik—saya bermain piano dan punya studio rekaman kecil di rumah, di mana saya menulis dan merekam lagu-lagu saya sendiri.

## Otak Anda Butuh... Makanan yang Baik

Makanan yang Anda santap memasok otak Anda dengan nutrisi mendasar yang membuat syaraf-syaraf Anda bekerja sehingga mereka bisa saling berkomunikasi dengan efisien. Nutrisi otak yang paling penting adalah asam lemak omega-3 dan omega-6 (yang disebut lemak penting, yang tidak bisa didapatkan dari sumber apa pun selain makanan), begitu juga vitamin-vitamin B, kolin, dan vitamin C, yang ketiganya bersama-sama membantu tubuh untuk memproduksi asetilkolin penghantar syaraf. Kajian-kajian menunjukkan bahwa lini produksi asetilkolin di dalam tubuh sering rusak di antara pasien-pasien penderita Alzheimer's, yang mengusulkan bahwa senyawa kimiawi ini punya tautan yang kuat dengan efisiensi memori Anda.

Telur, unggas, alpukat, biji rami, dan biji labu termasuk sumber-sumber lemak omega-6 terbaik, sementara ikan berminyak, seperti salmon, tuna, dan makarel, serta sebagian besar minyak tanaman biji-bijian memberikan cukup banyak omega-3. Saya berusaha memakan ikan berminyak dua atau tiga kali seminggu (sering bersama selada untuk makan siang), dan saya memakan kudapan berupa biji-bijian, daripada cokelat atau keripik, yang dua-duanya mempunyai kandungan lemak jenuh yang tinggi—bentuk lemak

yang tidak sehat, dipercaya bisa menghambat motivasi dan menurunkan kecerdasan. Ikan berminyak dan telur juga merupakan sumber kolin yang baik. Makanan baik lainnya termasuk kembang kol, kacang almond, dan kedelai.

Vitamin B (terutama B1, B5, dan B12) tampak meningkatkan fungsi otak secara keseluruhan, termasuk memori. Kekurangan vitamin B bisa membuat Anda bersuasana hati buruk, gelisah, dan depresi. Diet yang kaya dengan beragam buah-buahan dan sayur-sayuran seharusnya bisa memberi Anda banyak vitamin B yang Anda butuhkan, begitu pula tuna, kalkun, kacang Brazil, dan tanaman semacam buncis. Namun, Anda juga harus meminum suplemen vitamin B-kompleks, sebagaimana yang saya lakukan, untuk menambahkannya. Belilah merek terbaik yang sanggup Anda beli dan ikuti instruksi dosisnya.

Buah-buahan dan sayur-sayuran punya peran penting lain dalam diet yang sehat. Ketika tubuh Anda memetabolismekan makanan untuk menyediakan energi, makanan mengalami oksidasi, yang menghasilkan radikal bebas, produk sampingan yang memecah sel-sel tubuh menyebabkan penuaan dan beberapa penyakit serius (seperti kanker), dan menghancurkan sel-sel otak. Namun, bantuan ada

## Di Dalam Berak Saya: Tanaman Obat Untuk Syaraf

Saya penggemar berat *Ginkgo biloba*, suatu zat ekstrak yang berdasarkan penelitian bisa meningkatkan peredaran otak. *Ginkgo* adalah sebuah vasodilator—zat itu melebarkan pembuluh darah agar darah bisa mengalir dengan lebih bebas lewat sistem peredaran tubuh Anda dan menghambat zat-zat kimia yang menebalkan darah, lagi-lagi ini membuat aliran darah meningkat, kalau aliran darah ke otak meningkat, lebih banyak oksigen dan gizi yang penting dibawa ke sana, jadi otak mendapatkan asupan gizi secara lebih efektif. *Ginkgo* juga merupakan antioksidan yang kuat, membantu mendeaktivasi radikal bebas yang bisa menghancurkan sel-sel tubuh dan menyumbang penuaan. Saya lebih suka minum *ginkgo* dalam bentuk kapsul, tapi *ginkgo* juga tersedia dalam bentuk tablet. Saya membeli ekstrak berkualitas terbaik yang bisa saya dapatkan—karena sebagaimana kebanyakan hal dalam hidup ini, Anda mendapatkan sesuatu setara dengan upaya Anda.

di ambang pintu: radikal bebas bisa dinetralkan oleh makanan yang kaya akan antioksidan, khususnya vitamin A, C, dan E (saya pikir ACE of Hearts akan membantu saya mengingat ini), dan mineral zinc dan selenium. *Blackberry*, *blueberry*, brokoli, prem, prem kering, kismis, *raspberry*, bayam, dan stroberi semua

adalah sumber antioksidan yang baik—dan termasuk kesukaan saya!

### **Otak Anda Butuh ... yang Tidak Berlebihan**

Tidak ada yang suka mengacaukan kesenangan, tapi saya percaya bahwa supaya otak Anda bekerja dengan paling baik, Anda butuh keadaan yang tidak berlebihan. Alkohol, misalnya, adalah musuh bebuyutan kekuatan otak Anda. Kalau Anda sering minum berlebihan, fungsi hipopokampus Anda akan terhambat, yang berarti memori Anda menderita sebagai akibat langsung dari alkohol yang Anda konsumsi. Ketika saya tidak berlatih untuk kejuaraan memori, saya menikmati satu atau dua gelas Sauvignon Blanc; tapi selama latihan—yaitu setidaknya dua bulan sebelum perlombaan—saya sepenuhnya tidak minum alkohol.

### **Otak Anda Butuh ... Hal yang Bisa Dilakukan**

Muda atau tua, otak Anda butuh rangsangan kalau ingin berfungsi dengan paling baik. Ini benar bagi anak-anak sebagaimana bagi kita semua pada usia

20-an, 30-an, 40-an, dan seterusnya. Orang tua saya selalu memberi saya mainan yang mengasuh semangat saya untuk bertanya dan mencari tahu. Mereka berhati-hati memberi saya kegiatan-kegiatan untuk mengembangkan, daripada sekadar menghibur, pikiran saya. Meccano®, LEGO®, *puzzle*, pensil warna, lilin plastisin, perlengkapan kimia, dan (mungkin tidak mengejutkan) satu dek kartu yang boleh digunakan untuk permainan merangsang otak yang tiada henti.

Saya ingat, ketika umur saya sekitar enam tahun, saya meminta ibu saya untuk membelikan mainan pegas yang bersinar dan berwarna-warni yang saya lihat di jendela sebuah toko. Ia tidak membelikannya untuk saya—tapi ia menjelaskan alasannya dengan hati-hati. Ia memberi tahu saya bahwa mainan itu diputar, berlari, lalu berhenti—dan itu saja yang bisa dilakukannya. Ia memberi alasan bahwa saya akan bosan setelah beberapa kali memainkannya. Ia benar, dan saya tahu itu. Lebih baik saya memainkan sesuatu yang menyita perhatian saya karena mainan seperti itu butuh masukan nyata dari otak saya.

Saat dewasa, saya punya pekerjaan yang luar biasa—permainan memori—supaya otak saya tetap bugar. Hal yang terbaik adalah saya harus terus berjuang mencapai kesempurnaan yang membuat saya

tetap berada di depan para pesaing saya, yang berarti teknik-teknik memori itu dan semua latihan yang saya lakukan supaya benak saya tetap tangkas tidak pernah berhenti, tidak seperti mainan pegas tadi.

Meskipun ada lusinan permainan latihan otak di pasaran, kajian-kajian menyingkap bahwa tidak ada bukti kuat tentang adanya kenaikan kemampuan belajar Anda menggunakan konsol bisa dipindahkan kepada kehidupan sehari-hari (artinya konsol hanya meningkatkan kemampuan Anda untuk memainkannya). Hanya ada satu alat yang Anda butuhkan untuk melatih otak Anda secara keseluruhan, dan itu adalah satu dek kartu. Kalau Anda ingin melatih otak Anda secara seutuhnya, gunakanlah teknik-teknik saya untuk belajar menghafalkan satu dek kartu—dan teruslah berlatih. Setiap kali Anda mencoba, Anda akan memperkuat jalan-jalan syaraf untuk meningkatkan fungsi keseluruhan otak Anda, tidak hanya memori Anda.

Kalau saya merasa agak lelet, atau benak saya terasa agak berkabut, saya mengambil satu kartu, menghafalkannya, dan mencatat waktu saya baik saat menghafalkan maupun saat mengingatnya kembali. Lalu saya punya tanda yang kuat tentang apakah motor di dalam kepala saya sedang bekerja penuh. Kalau

tidak—kalau saya mengingat dengan agak lambat atau membuat kesalahan—saya kembali berlatih (lihat akhir bab ini) untuk memastikan bahwa saya tidak membiarkan ketajaman mental saya tergelincir terlalu jauh.

## Otak Anda Butuh ... Tidur Malam yang Cukup

Tidur esensial supaya Anda bisa menggunakan memori Anda dengan layak. Sebuah artikel yang diterbitkan di majalah *Nature* pada 2010 menyimpulkan bahwa saat tidur, otak Anda menggabungkan apa saja yang dipelajarinya pada hari itu. Kajian lain, dilakukan di Universitas Chicago, menunjukkan bahwa saat tidur, otak membangun dan memperkuat jalan-jalan syaraf untuk menautkan memori dan proses belajar. Penelitian ini tampaknya menunjukkan bahwa tidur membuat otak bisa menangkap pikiran, memori, dan unsur-unsur lain dari proses belajar yang mungkin sepertinya telah hilang pada hari itu. Rasanya ada yang mendatangi Anda pada malam hari—Anda tahu, sesuatu yang Anda berusaha ingat pada siang hari. Otak Anda, dalam keadaannya yang paling relaks, membiarkan jalan-jalan itu terbuka dan memori-memori yang Anda kira sudah hilang naik lagi ke permukaan.

## Di Dalam Benak Saya: Satu Minggu Dalam Hidup Saya

Sebagaimana yang saya katakan pada awal bab ini, saya percaya bahwa memori saya hari ini sebaik, atau lebih baik, daripada sebelumnya, karena saya melatih otak saya setiap hari. Tidak hanya itu, saya menjaga kesehatan fisik saya juga. Berikut ini adalah ringkasan satu minggu latihan memori biasa saya.

### Minggu

Pagi: Uji EEG (lihat bab sembilan belas) untuk mengukur frekuensi gelombang otak saya dan keseimbangan antara dua belahan otak. Berlari 3,2 km.

Sore: Dua kali menghafalkan 400 angka selama lima menit.

### Senin

Pagi: 20 menit sesi dengan mesin AVS (lihat akhir bab sembilan belas) untuk menyeimbangkan keglatan listrik di dalam otak saya. Dilikuti oleh uji EEG.

Sore: Menghafalkan sepuluh dek kartu terpisah, dengan batas waktu.

### Selasa

Pagi: Berlari 3,2 km.

Sore: Menghafalkan sebanyak mungkin kata acak dalam 15 menit.

## Rabu

Pagi: Bermain golf. Satu jam menghafalkan angka—menargetkan 2.400 digit dalam 60 menit.

Sore: Mengunjungi taman umum atau berjalan-jalan mencari calon perjalanan baru. Saya menggunakan kamera video untuk memfilmkan rute-rute yang potensial, yang membuat saya bisa meninjau kembali perjalanan itu belakangan kalau saya perlukan.

## Kamis

Pagi: Berlari 3,2 km.

Sore: Latihan nama dan wajah, menggunakan Internet atau wajah-wajah yang saya temukan di majalah dan koran.

## Jumat

Pagi: Latihan angka biner 30 menit, begitu pula menghafalkan sepuluh dek kartu secepat mungkin.

Sore: Meninjau kembali latihan saya—saya memeriksa lagi catatan waktu saya minggu itu untuk memastikan saya membuat kemajuan ketika latihan semakin giat.

## Sabtu

Pagi: Berlari 3,2 km.

Sore: 15 menit menghafalkan citra abstrak dan lima menit tanggal dan peristiwa fiktif.

Sama seperti latihan memori khusus, setiap pagi saya makan semangkuk sereal (seperti Muesli) untuk sarapan. Makan siang dan makan malam saya cenderung ringan dan sehat—ikan panggang atau unggas dengan sayuran atau selada dan sedikit buah. Saya berusaha menghindari lemak jenuh, seperti keripik dan kue, sebisa mungkin, tapi saya memanjakan diri saya makan kare sekali seminggu. Dan, tentu saja, saya membatasi konsumsi alkohol atau menghindarinya sama sekali.

\*

## BAB TIGA PULUH



SAYA TELAH MELAKUKAN SEMUA ITU  
SEKARANG APA YANG BISA  
SAYA HARAPKAN?

Semua teknik yang telah saya ajarkan kepada Anda dan sesi-sesi latihan yang telah saya sarankan bisa, kalau digunakan secara teratur dan dengan giat, memberi Anda memori yang sempurna. Namun, latihan memori juga menawarkan banyak hal lainnya. Saya menemukan ini sebagai produk sampingan dari berusaha mendorong memori saya sampai batasnya. Meskipun sudah luar biasa bahwa saya berkali-kali menjadi Juara Memori Dunia, sesungguhnya hanya “tambahan-tambahannya” yang membuat saya percaya bahwa latihan memori telah mengubah hidup saya. Inilah beberapa hal-hal menakjubkan yang saya percaya bisa terjadi kepada Anda sebagai hasil dari mempunyai *amazing memory*.

## Meningkatkan Kecerdasan Cair

Pada abad ke-20, psikolog kelahiran Inggris bernama Raymond Cattell mengidentifikasi bahwa kecerdasan manusia bisa dibagi secara luas menjadi dua kategori: beku dan cair. Kecerdasan beku datang dari informasi

*Pada abad ke-20, psikolog kelahiran Inggris bernama Raymond Cattell mengidentifikasi bahwa kecerdasan manusia bisa dibagi secara luas menjadi dua kategori: beku dan cair. Kecerdasan beku datang dari informasi yang telah Anda niatkan untuk pelajari— pengetahuan yang dengan sengaja Anda peroleh*

yang telah Anda niatkan untuk pelajari—pengetahuan yang dengan sengaja Anda peroleh. Kecerdasan cair, di sisi lain, lebih sulit diraba. Inilah kecerdasan yang diambil dari intuisi, akal, dan logika. Semakin terasah kecerdasan cair Anda, semakin Anda bisa menggunakan akal dengan cepat, berpikir secara abstrak dan memecahkan

masalah dengan cara-cara yang kreatif dan imajinatif tanpa perlu menggunakan pengetahuan yang telah diperoleh.

Cara yang baik untuk mengenali keduanya adalah membayangkan apa yang terjadi ketika seorang anak mempelajari sesuatu yang baru. Kalau anak belajar untuk berhitung satu sampai sepuluh dalam bahasa

Francis, misalnya, itu memberikan sepotong kecerdasan beku yang baru. Meskipun dia punya sepotong pelajaran baru, kecerdasan cair anak itu, yang merupakan bawaan lahir dan berbeda dari proses belajar, tetap tak berubah.

Kajian-kajian menunjukkan bahwa kita menggunakan kecerdasan cair kita dalam berbagai macam tugas kognitif dan bahwa kecerdasan cair bersifat kritis bagi keberhasilan kita dalam pekerjaan dan pendidikan, khususnya ketika tugas yang sedang kita kerjakan mengharuskan kita memecahkan suatu masalah. Biasanya kecerdasan cair diukur dengan melacak kinerja dalam uji psikometris—mengenali urutan dalam pola dan seterusnya. Meskipun kita bisa terbiasa terhadap tes semacam ini dengan sering melakukannya, berlatih tidak banyak berpengaruh untuk meningkatkan kecerdasan cair sama sekali. Dan itulah kenapa latihan memori dalam hal meningkatkan kecerdasan cair sangatlah istimewa.

Melatih memori jangka pendek Anda dan mengakses kecerdasan cair Anda menggunakan area-area otak yang sama, maka latihan memori bisa memberikan dampak yang besar terhadap kecerdasan cair. Semakin banyak Anda berlatih, semakin besar yang Anda peroleh dalam kemampuan Anda untuk

menerapkan logika serta akal dan semakin tajamlah intuisi Anda.

Ini kabar baik khususnya jika Anda cemas tentang kepercayaan umum bahwa memori Anda menurun seiring bertambahnya usia (meskipun saya harap saya telah menghilangkan kecemasan Anda). Kalau Anda melatih memori Anda dengan teratur, bukti mengusulkan bahwa kecerdasan cair Anda akan tetap muda, meskipun tahun-tahun berlalu.

### **Kekuatan Konsentrasi yang Lebih Besar**

Salah satu bidang yang paling sulit bagi saya pada Kejuaraan Memori Dunia adalah berusaha menghapuskan 100 digit angka lisan dengan kecepatan satu digit per detik. Sang hakim membaca setiap digit hanya satu kali, maka kalau seorang pesaing terganggu dan kehilangan konsentrasi, bahkan sedetik saja, dia kehilangan ronde itu. Saya sudah menyebutkan bahwa Dominic pada masa sekolah adalah anak yang agak tanpa harapan dalam berkonsentrasi terhadap apa pun lebih dari lima menit. Melatih memori saya, khususnya untuk acara seperti ronde Angka Lisan dalam Kejuaraan, telah memberi saya tingkat disiplin mental yang dibutuhkan untuk berkonsentrasi selama berjam-jam sekaligus.

Keahlian ini juga bisa digunakan dalam hal lain—sekarang saya lebih daripada bisa untuk berkonsentrasi terhadap sebuah ceramah, atau terhadap sesuatu yang diceritakan oleh seseorang kepada saya, bahkan dalam periode yang panjang. Saya bisa mematikan konsentrasi saya, kalau saya mau—lalu menyalakannya kembali sesuai kehendak saya. Saya percaya bahwa latihan memori bahkan dalam skala kecil—seperti menghafalkan daftar belanjaan atau di mana Anda memarkirkan mobil Anda—membuat Anda lebih menaruh perhatian. Latihan memori membuat otak Anda menyala, bisa dibilang begitu.

Kalau, seperti saya, Anda menderita ADD atau masalah perhatian lainnya, saya yakin bahwa teknik-teknik memori akan membantu Anda belajar memasuki “zona” atau “aliran” itu dan mengaktifkan konsentrasi Anda (juga mematakannya kembali, kalau Anda mau). Kalau Anda selalu bisa berkonsentrasi dengan baik, teknik-teknik ini hanya bisa meningkatkan dan mengasah kemampuan alami Anda.

### Memperoleh Keahlian untuk Semmur Hidup

Saya senang berkata bahwa semua hasil kerja keras Anda selama buku ini akan tetap bersama Anda

selamanya. Begitu Anda melatih memori Anda supaya Anda bisa mencapai kekuatan memori, Anda telah mencapai tingkat pencapaian yang membuat Anda tidak akan kehilangan keahlian itu.

Tentu saja, Anda harus berlatih untuk memperkuat keahlian ini—tidak ada orang yang menjadi ahli dalam hal apa pun hanya dari membaca buku dan menutupnya dan melupakan semua yang buku itu katakan. Kalau Anda ingin menjadi juara dalam hal apa pun, Anda harus lapar akan hal itu, gigih dalam usaha-usaha Anda untuk mencapainya, dan bersiap-siap untuk berlatih selama berjam-jam.

Bagaimanapun, sebagaimana yang telah saya katakan, hal yang hebat tentang latihan memori adalah Anda bisa menemukan situasi sehari-hari yang memberi diri Anda latihan mental harian (lihat bab dua puluh tujuh). Tentu saja, agak mirip dengan mengendarai sepeda, kalau Anda lama tidak berlatih, mungkin Anda goyah sedikit ketika mencobanya lagi kali lain—tapi keahlian-keahlian dasarnya akan selalu Anda pegang.

Ketika saya tidak berlomba dalam olah memori selama beberapa tahun, saya menyadari bahwa kecepatan saya menghafalkan informasi menurun sedikit. Tapi saya masih bisa mempertunjukkan kekuatan memori dengan relatif mudah. Dengan

sedikit latihan, kembali—dan memenangkan—ke dalam perlombaan olah memori selalu di dalam jangkauan saya.

Jadi, kalau Anda sudah lama tidak berlatih, jangan bayangkan bahwa jalan-jalan yang telah Anda bentangkan sejauh ini akan tertutup semak belukar. Semua hasil kerja keras Anda tetap ada bersama Anda. Saya mendorong Anda untuk menambahkannya sesering yang Anda bisa, Anda merasa aman karena Anda tahu bahwa setiap kali Anda mencapai prestasi memori baru, Anda akan telah membangunnya di atas keahlian yang Anda peroleh untuk seumur hidup.

\*

## BAB TIGA PULUH SATU

### LIHATLAH APA YANG ANDA BISA LAKUKAN SEKARANG!

Jadi, saya telah memberi Anda sejumlah metode dan Anda telah melatihnya dengan menghafalkan daftar belanjaan, daftar hal yang harus dilakukan, catatan kerja Anda, PIN, dan semua hal lain yang Anda bisa gunakan memori Anda untuk menghafalkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan semua latihan memori itu, Anda telah memberi otak Anda banyak latihan mendasar untuk mencapai kinerja puncaknya.

Sekarang inilah waktunya untuk mengukur kemajuan Anda dengan beberapa tes memori lebih lanjut (lihat latihan 15). Dua tes pertama mirip dengan tes pada awal buku ini, ketika Anda mengambil pengukuran garis dasar pertama Anda. Tujuan tes-tes ini adalah memberi Anda gagasan tentang seberapa banyak kemampuan Anda telah meningkat sejak skor pertama itu, sebelum Anda mendapatkan keuntungan dari teknik-teknik saya.

Untuk mendorong Anda, dan supaya Anda memercayai apa yang telah Anda pelajari, saya bisa memberi tahu Anda bahwa begitu saya mengajarkan Metode Tautan kepada murid-murid sekolah (yang rentang usianya 10 sampai 17 tahun), saya bisa langsung melihat peningkatan skor mereka untuk menghafalkan kata. Begitu mereka telah belajar bentuk angka, saya melihat sedikit peningkatan dalam menghafalkan angka. Tapi begitu saya telah menjelaskan Sistem Dominic dan cara menggunakannya bersama Metode Perjalanan, murid-murid itu membuat lompatan besar. Mereka bisa menghafalkan 80 atau lebih angka dalam sekitar 15 menit. Mengejutkannya, banyak di antara mereka mulai meraih skor-skor itu hanya setelah dua minggu berlatih.

*Untuk mendorong Anda, dan supaya Anda memercayai apa yang telah Anda pelajari, saya bisa memberi tahu Anda bahwa begitu saya mengajarkan Metode Tautan kepada murid-murid sekolah (yang rentang usianya 10 sampai 17 tahun), saya bisa langsung melihat peningkatan skor mereka untuk menghafalkan kata. Begitu mereka telah belajar bentuk angka, saya melihat sedikit peningkatan dalam menghafalkan angka. Tapi begitu saya telah menjelaskan Sistem Dominic dan cara menggunakannya bersama Metode Perjalanan, murid-murid itu membuat lompatan besar.*

Ingat, tes-tes ini hanyalah petunjuk tentang seberapa baik Anda telah menerapkan metode-metode yang telah Anda pelajari. Saya tidak membuat target untuk mengajari Anda menghafalkan daftar angka atau kata yang panjang, tapi untuk menyerahkan metode-metode untuk mengembangkan memori yang kuat yang bisa Anda terapkan dalam cara-cara praktis dalam semua segi hidup Anda. Murid-murid saya memberi tahu saya bahwa itulah yang tepat *mereka* lakukan—dan mereka meyakinkan saya bahwa apa yang saya ajarkan memang bermanfaat.

Saya harap kalau Anda mengikuti sistem-sistem ini dan yakin dengan setiap metode sebelum mempelajari metode berikutnya, Anda akan melihat peningkatan besar dalam skor Anda—tepat seperti murid-murid saya. Kalau begini, saya juga ingin memberi Anda kesempatan untuk mencoba beberapa latihan yang seharusnya akan benar-benar menguras Anda. Maka, setelah tes pengukuran, saya telah memberi Anda tiga latihan lagi yang sangat mirip dengan tekanan di Kejuaraan Memori Dunia. Jangan berkecil hati kalau Anda merasa latihan-latihan ini sulit—mereka memang diniatkan begitu! Namun, saya tebak, dengan sedikit latihan, Anda akan terkagum-kagum dengan seberapa baik yang Anda bisa lakukan.

## LATIHAN 15: Menggambar ulang garis dasar

### TES 1: Kata-kata dalam tiga menit

Gunakanlah strategi yang paling manjur bagi Anda, hafalkanlah daftar 30 kata ini secara berurutan (dibaca menurun dan dari kiri ke kanan). Seperti yang Anda lakukan pada awal buku ini, pasanglah alat pengatur waktu sehingga Anda tidak perlu melihat jam. Anda punya 3 menit untuk menghafalkannya dan waktu selama mungkin yang Anda butuhkan untuk mengingatnya kembali. Tulislah kata-katanya saat Anda mengingatnya kembali di selembar kertas, lalu lihatlah daftar di bawah ini untuk memeriksa seberapa bagus hasil Anda. Berilah skor satu poin untuk setiap kata dalam urutan yang benar. Kurangi satu angka untuk kata-kata yang berada di urutan yang salah. Dua kata yang salah secara berurutan, hitung sebagai dua kesalahan posisi, maka kurangi dua angka, tapi lalu lanjutkan skor dari kata berikutnya yang benar. Kalau Anda berhasil hanya menghafalkan, misalnya, 15 item, skor maksimal Anda adalah 15 (jangan kurangi angka untuk kata-kata yang Anda tidak hafal).

BISKUIT	TENGGORAK	BUKU HARIAN
HARTA	KURSI RODA	JANGGUT
ES BATU	TANGGA	GURU
ANJING	GAUN	JANGKAR
BERBURU		
SERULING	BUNGA	TULANG
KOIN	BAYI	ARSIP
SANDWICH	PEMANGKAS	CAMBUK
	RUMPUT	
SENDOK TEH	SASARAN	KARTUN
ATLAS	IGLOO	DARAH
SKI	BAWANG	NGENGAT

Bagaimana hasilnya? Skor di atas 15 sudah hebat—dan kalau skor Anda 20-an, Anda harus benar-benar bangga atas apa yang telah Anda capai. Kalau skor Anda kurang dari 15—jangan putus asa. Asosiasi-asosiasi Anda kurang kuat, dan Anda hanya perlu terus berlatih supaya Anda membuat tautan-tautan kuat yang bergema di dalam benak Anda. Carilah cara untuk melatih teknik-teknik memori Anda di dalam kehidupan Anda sehari-hari (lihat bab tiga puluh tujuh).

### TES 2: Angka-angka dalam tiga menit

Lagi-lagi, dengan menggunakan metode apa pun yang Anda suka, hafalkan 30 angka berikut ini, dibaca dari kiri ke kanan, dalam 3 menit. Beri skor satu poin untuk angka yang benar di posisi yang benar, dan

kurangi satu poin kalau Anda salah menempatkan satu angka (lagi-lagi, dua kata yang salah secara berurutan, hitung sebagai dua kesalahan posisi, maka kurangi dua angka, dan seterusnya.)

4	2	1	6	6	3	0	0	7	1
9	5	8	0	4	5	5	9	2	7
3	8	1	1	2	9	3	4	5	7

Bagaimana skor Anda dibandingkan dengan usaha pertama Anda menghafalkan angka pada awal buku ini? Kalau skor Anda 15 atau lebih kali ini, Anda jelas sudah memegang cara mengubah daftar angka menjadi item-item yang lebih mudah diingat. Teruslah mencobanya sampai Anda bisa menghafalkan semua angka dengan benar. Lagi-lagi, kalau skor Anda tidak sebaik yang Anda harapkan—pantang menyerah. Kesempurnaan mengiringi latihan yang giat.

## Tes-tes Memori Tingkat Lanjut

### TES I: Kata-kata dalam lima menit

Anda punya 5 menit untuk menghafalkan sebanyak mungkin kata, secara berurutan (dibaca ke bawah), dan Anda punya waktu selama mungkin untuk mengingatnya kembali. Beri skor satu poin untuk setiap kata yang Anda ingat pada posisi yang benar. Kurangi sepuluh poin untuk satu kesalahan dalam satu kolom. Kalau ada dua kesalahan atau lebih, Anda kehilangan poin untuk satu kolom penuh. Skor 20 sudah bagus; 30 atau lebih berarti sempurna.

Skor terbaik untuk tes ini di Kejuaraan Terbuka Inggris adalah 70 poin.

RESLETING  
INDUSTRI  
GERENDEL

TAGIHAN  
ZINC  
AHLI  
PERTANIAN

ELANG  
GLADIATOR  
LAVENDER

BAR

UNTA

GEDUNG  
MANOR

PEMADAM  
KOMET  
KUNCUP

RAGI  
BANGAU  
KASUR

ALAS TIANG  
MUSIM GUGUR  
BURUNG

DERAJAT

CENDAWAN

INTERNET

KERETA DORONG  
LAMBUNG KAPAL  
TAWON  
PAMERAN  
ANJING SPANIEL

APEL  
KOMIK  
BANK  
AEROSOL  
BIARA  
KHATULISTIWA

DOKTER  
PAYUNG  
IMPOR  
ROLET  
TERPAL  
DIGIT

MAINAN  
TUNAS

PANCURAN

GEOLOG

ORANG

BINTIK

PEDANG TIPIS

LOLIPOP

PERADA

TATA BOGA

ULAR BERBISA

SILUET

PENGGEREK

PANAH

CERUK

KUIL

MAYOR

PEJABAT

PELATUK

OBAT  
AKORDION  
KARANG

SABUN  
LASER  
GEISER

MONSTER

JAMBANGAN

FAKTA  
HARPUN  
POMPA

PERMATA BAIKURI  
KAYU GAHARU  
KAKAKTUA

ANJING  
DACHSHUND  
PENYENGAT  
SETAN KECIL  
JAJAK PENDAPAT  
DEBU  
CAKRA  
BERANG-BERANG  
SAPUTANGAN

KAPAL SELAM  
  
GIGI  
APOSTROF  
TEROWONGAN AIR  
TUNTUTAN  
JEDA  
HAMSTER  
SARINGAN

SUKU INKA  
CONTOH  
ULAR  
MUSANG  
IGUANA

PENJAHIT  
BULLDOG  
GARGOYLE  
KOMPAS  
ILUSI

## Tes-tes Memori Tingkat Lanjut (sambungan)

TES 2: Angka-angka cepat dalam lima menit  
Anda punya 5 menit untuk menghafalkan sebanyak mungkin kata, secara berurutan, dari satu baris ke baris berikutnya. Beri skor satu poin untuk setiap angka yang benar di posisi yang benar. Untuk satu kesalahan dalam satu baris, kurangi 20 digit; untuk dua kesalahan atau lebih dalam satu baris, Anda kehilangan poin untuk satu baris penuh itu. Skor maksimal adalah 440. Skor 20-30 sudah bagus; skor 31-40 sempurna; lebih dari 40 berarti Anda calon juara. Rekor Dunia untuk ini adalah 405.

3483113958576785277315166472803506193597  
8568460536612318285885650443574930160897  
0201299684494050297137495382634239926091  
0222998611384254462054729406940419746610  
9129737504191396972730539092230622799820  
9092362528653953465040767869913224218773  
2378186451915862371308010060981440558660  
7343715881026422753389451783556084214098  
7844716588902698251514481078884112931387  
2296991035285296954239671060215222257466  
1625645367965944758406559777283640735635

TES 3: Angka-angka biner dalam lima menit  
Anda punya 5 menit untuk menghafalkan biner, dari satu baris ke baris berikutnya. Beri skor satu poin untuk setiap biner di posisi yang tepat (maksimal

750), kurangi 15 digit untuk satu kesalahan dalam satu baris; kurangi 30 digit untuk dua kesalahan atau lebih dalam satu baris. Skor 30-60 sudah bagus; lebih dari 60 berarti sempurna. Rekor Dunia untuk ini adalah 870.

110011100100110001011011110110 Baris 1  
1101111011111111001010111111001 Baris 2  
0101101001110010001000110001100 Baris 3  
0000101111000010100010010111101 Baris 4  
011101111101000101011110100011 Baris 5  
1110010100001001000110010101111 Baris 6  
111111111110000101101111120000 Baris 7  
101001100111010110001111100010 Baris 8  
011001010100011100011010001011 Baris 9  
101100111100001011000101000010 Baris 10  
100111000001110011001111101010 Baris 11  
110010101100101011010110000110 Baris 12  
101011001001000110110001111100 Baris 13  
01010001101111101111001111100 Baris 14  
111101100110110100011111101111 Baris 15  
111010100010000110011110101100 Baris 16  
000111000001110100000011111000 Baris 17  
100101111000001110000011111001 Baris 18  
000110010101110110011100101011 Baris 19  
000001100110100000000010111001 Baris 20  
00011111101100100000110011101 Baris 21  
010010100000101001101100001011 Baris 22  
100110100110100111011011110110 Baris 23  
101101000110110010001001111111 Baris 24  
010001001011110110001010110101 Baris 25

## **PENUTUP: JUARA-JUARA MASA DEPAN**

Saya ingin mengakhiri buku ini dengan catatan singkat tentang kenapa saya pikir mewariskan teknik-teknik saya untuk mendapatkan memori yang sempurna adalah sesuatu yang sangat penting, dan kenapa saya ingin Anda mewariskannya juga. Ketika saya sekolah, tidak ada orang yang menunjukkan kepada saya cara belajar. Seperti teman-teman sebaya saya, saya diharapkan untuk menyerap dan memproses pengetahuan dengan cara terbaik yang saya bisa lalu memuntahkannya saat ujian untuk menunjukkan apa saja yang telah tersangkut. Kalau saya ingat-ingat lagi, saya pasti telah melakukannya dengan jauh lebih baik kalau ada orang yang memberi tahu saya beberapa tips dasar untuk menghafal.

Dewasa ini, anak-anak kita diajar dengan cara yang sepenuhnya berbeda dari masa sekolah saya.

Ketika saya sekolah, penekanannya adalah menghafal mati-matian, dan semuanya memang masalah apa yang bisa kita hafalkan kembali saat ujian. Sekarang, anak-anak diharapkan untuk mempertunjukkan apa yang telah mereka pelajari tidak hanya lewat ujian, tapi juga lewat proyek dan tugas. Mereka harus menunjukkan bahwa mereka benar-benar memahami apa yang telah diajarkan kepada mereka.

Namun, meskipun keadaan sudah berubah, memori yang terlatih tetaplah bisa menjadi alat yang

bernilai untuk meningkatkan pemahaman. Dalam cara apa pun mereka belajar, setiap hari anak-anak membangun informasi yang mereka pelajari pada hari itu, minggu itu, bulan itu, dan tahun sebelumnya. Memori di sekolah sama fundamentalnya dewasa ini seperti dulu kalau kita ingin menciptakan masa depan

*Dewasa ini, anak-anak kita diajar dengan cara yang sepenuhnya berbeda dari masa sekolah saya. Ketika saya sekolah, penekanannya adalah menghafal mati-matian, dan semuanya memang masalah apa yang bisa kita hafalkan dari buku lalu tuliskan kembali saat ujian. Sekarang, anak-anak diharapkan untuk mempertunjukkan apa yang telah mereka pelajari tidak hanya lewat ujian, tapi juga lewat proyek dan tugas. Mereka harus menunjukkan bahwa mereka benar-benar memahami apa yang telah diajarkan kepada mereka.*

yang dipenuhi benak-benak cemerlang dan fokus yang bercita-cita mencapai potensi penuh mereka.

Pada 2008, saya terlibat dalam membawa teknik-teknik memori ke sekolah-sekolah di Inggris. Gagasannya bukanlah mengajarkan trik-trik memori, melainkan menunjukkan kepada para murid bagaimana, dengan mencoba “permainan-permainan” yang menggunakan memori mereka, mereka bisa meningkatkan kemampuan belajar mereka. Kami mengirim para presenter ke sekolah-sekolah untuk memberikan dua jam penyajian lisan. Murid-murid menghabiskan beberapa minggu berikutnya untuk berlatih apa yang telah diajarkan kepada mereka dalam presentasi itu lalu ikut serta dalam sebuah perlombaan dalam sekolah. Format itu berhasil. Murid, guru, dan orang tua itu memberi tahu kami bahwa keahlian-keahlian yang kami ajarkan telah dengan mudah dipindahkan ke proses belajar yang sesungguhnya. Mereka telah melihat murid-murid mencapai keberhasilan akademis, mengalami peningkatan rasa percaya diri, dan menemukan motivasi yang besar untuk belajar. Mereka begitu bersemangat sampai-sampai kami mengadakan Kejuaraan Memori Sekolah Inggris, yang sekarang sudah punya lebih dari 10.000 peserta setiap tahun.

Apa yang murid-murid dan wali mereka—juga saya—telah sadari adalah bahwa latihan memori, dengan teknik-teknik di dalam buku ini, melibatkan seluruh otak dan tidak hanya fungsi-fungsi yang terkait dengan proses informasi linear. Jadi, ya, teknik-teknik ini pasti sangat membantu saya pada masa sekolah saya ketika saya harus menghafalkan materi pelajaran mati-matian. Namun, teknik-teknik ini juga terus memberikan manfaat bagi murid-murid masa kini karena teknik-teknik ini memberikan begitu banyak hal yang lebih daripada sekadar bisa menghafalkan sederet fakta. Ketika kita menggunakan teknik-teknik memori, entah kita anak-anak atau orang dewasa, kita membuat tautan antara potongan-potongan informasi yang berbeda dengan gambar-gambar yang imajinatif dan berwarna-warni. Teknik-teknik ini merangsang benak kita dan menyingkap cara kerja memori dan proses belajar.

Satu-satunya perbedaan pendapat yang pernah saya dengar tentang metode-metode yang telah saya usulkan ke sekolah-sekolah adalah dari seorang guru yang bertanya kepada saya, “Apa gunanya mengajarkan memori? Proses belajar tidak semuanya tentang mengingat. Ini tentang memahami.” Saya bertanya

kepadanya satu contoh apa saja yang dia tahu tidak melibatkan fungsi memori. Dia tidak bisa menjawab.

Meskipun saya tidak setuju dengan guru itu, saya paham ketidakbersediaannya untuk ikut serta. *Apa gunanya menghafalkan 2.000 digit angka atau 20 dek kartu yang dikocok? Tapi kalau begitu, apa gunanya berlari 400 meter secepat yang Anda bisa padahal Anda hanya berputar-putar dalam lingkaran? Apa gunanya 11 orang dewasa menendang bola dari satu ujung lapangan berusaha memasukkan bola itu ke jaring di ujung lainnya, sementara 11 orang dewasa lainnya berusaha menghentikan mereka? Intinya, entah itu sepak bola, berlari, tenis, hoki es, lempar panah, memori, atau permainan apa pun yang bisa Anda sebutkan, proses untuk sampai ke sana, proses untuk berhasil melakukannya, melibatkan proses belajar dalam banyak tingkat—belajar supaya mahir melakukan sesuatu, belajar cara menerima kegagalan dan mendorong diri Anda sampai berhasil, belajar untuk bangga terhadap prestasi Anda (dan menerima kekalahan Anda dengan anggun), belajar untuk merasa senang dengan diri Anda sendiri.*

Olahraga lapangan melatih tubuh Anda; mempelajari urutan 52 kartu (meskipun memang tampak tak berguna) melatih otak Anda. Kegiatan ini

## Di Dalam Benak Saya: Mengetahui Bahwa Ini Tidak Sia-sia

Beberapa tahun lalu, saya diundang untuk menyampaikan presentasi kepada anak-anak dari sejumlah sekolah yang prestasinya kurang baik. Saya menghabiskan tiga jam bersama anak-anak ini, memberi mereka demonstrasi memori dan membuat mereka mempertunjukkan kekuatan memori mereka sendiri. Itulah kali pertama saya mengajari sekelompok anak sekolah. Dalam perjalanan pulang, saya bertanya-tanya apakah latihan itu ada gunanya. Apakah saya berhasil menggugah anak-anak itu, atau apakah saya hanya menjadi pengalih perhatian yang menyenangkan? Akankah anak-anak itu kembali kepada cara-cara biasa mereka atau apakah mereka telah mendapatkan pelajaran yang berharga—keahlian baru yang bisa mereka asuh supaya mereka bisa belajar dengan baik?

Lima tahun kemudian, saya sedang membantu menjalankan Kejuaraan Memori Terbuka Inggris di London ketika seorang pria menepuk pundak saya dan berkata, "Mr. O'Brien, Anda pasti tidak ingat saya, tapi beberapa tahun lalu ketika saya sekolah, saya menghadiri sesi keahlian memori Anda." Dia termasuk kelompok murid pertama itu. Dia memberi tahu saya bahwa saya telah memberinya satu salinan salah satu buku saya. Butuh beberapa lama sebelum dia duduk dan membacanya, tapi ketika dia melakukannya, semua yang telah saya ajarkan kepada dia pada hari

*itu kembali kepadanya dan mendadak terasa masuk akal.*

*Dia memberi tahu saya bahwa dia telah menggunakan teknik-teknik yang sama untuk membantunya lulus ujian dan sekarang dia duduk di bangku kuliah. Ketika saya bertanya apa yang dia lakukan di perlombaan itu, dia berkata dengan bangga bahwa dia seorang pesaing. Tahun itu dia meraih posisi ke-8 dan tahun berikutnya dia meraih medali perak, hanya kalah kepada sang Juara Dunia, Ben Pridmore.*

*Kalau saya pernah meragukan manfaat dari membagi teknik-teknik saya, saya teringat kisah ini untuk menegaskan keuntungan dari apa yang saya lakukan. Kalau ini bisa mengubah satu anak saja dalam satu kelas, maka setiap menit yang saya habiskan untuk mengajar dan membagi apa yang telah saya pelajari tidaklah sia-sia.*

menawari Anda bukti yang tak terbantahkan tentang kapasitas imajinasi Anda yang tak terbatas. Ketika anak-anak, atau siapa pun di antara kita, berlatih memori, kita melepaskan pemikiran kreatif kita. Ketika kita mulai mendorong batasan-batasan apa yang kita pikir mungkin kita lakukan, dan menyingkap potensi sejati dari otak kita yang luar biasa, kita mengalami gelombang rasa percaya diri. Ketika anak-anak, khususnya, menemukan kekuatan memori mereka,

mereka sampai di jantung proses belajar, dan mulai paham bahwa menyerap pengetahuan bisa menjadi hal yang menyenangkan, membangkitkan semangat, dan bermanfaat—tidak hanya sesuatu yang mama, papa, dan segerombolan guru bilang harus mereka lakukan. Juga, dengan semakin banyaknya bukti bahwa melatih memori Anda meningkatkan kecerdasan cair (fungsi otak yang membuat kita bisa berpikir secara lateral untuk memecahkan masalah, tanpa harus mencocokkannya dengan pola yang sudah ditentukan (lihat awal bab tiga puluh), Anda bisa berkata bahwa mengajarkan keahlian-keahlian memori tidaklah susah.

Saya harap Anda telah menikmati perjalanan Anda bersama saya. Menulis buku ini telah membawa saya menempuh sejarah pribadi saya bersama permainan memori ini. Saya harap saya telah membuat Anda bisa melihat bagaimana melatih *amazing memory* Anda tidak hanya membuat Anda bisa mengingat kembali dengan sempurna, tapi juga begitu banyak hal lainnya. Lihatlah lini waktu saya di halaman berikutnya supaya tergugah. Siapa yang tahu, mungkin kita akan bertemu pada sebuah kejuaraan memori di masa depan? Saya harap begitu!

## Di Dalam Benak Saya: Lini Waktu Prestasi Memori Saya

Tanggal	Prestasi Memori
1987	Memulai latihan memori: Dek kartu pertama dihafalkan dalam 26 menit
1989	Rekor Dunia: 6 dek kartu
11 Juni 1989	Rekor Dunia: 25 dek kartu
22 Juli 1990	Rekor Dunia: 35 dek kartu
26 Oktober 1991	Kejuaraan Memori Dunia (kali ke-1)
8 Agustus 1993	Kejuaraan Memori Dunia (kali ke-2)
26 November 1993 1994	Rekor Dunia: 40 dek kartu Gelar "Brain of The Year" dari The Brain Trust
25 Maret 1994	Rekor Dunia: Menghafalkan 1 dek kartu dalam 43,59 detik
1995	Diberi gelar Grandmaster of Memory oleh HRH Prince Philip of Liechtenstein
21 April 1995	Memenangkan Kejuaraan Pertandingan Pasangan Dunia
6 Agustus 1995	Kejuaraan Memori Dunia (kali ke-3)
1996	Rekor Dunia: Menghafalkan 1 dek kartu dalam 38,29 detik

4 Agustus 1996	Kejuaraan Memori Dunia (kali ke-4)
23 Agustus 1997	Kejuaraan Memori Dunia (kali ke-5)
27 Agustus 1999	Kejuaraan Memori Dunia (kali ke-6)
22 Agustus 2000	Kejuaraan Memori Dunia (kali ke-7)
2001	Rekor Dunia: Menghafalkan 2 dek kartu sekaligus
26 Agustus 2001	Kejuaraan Memori Dunia (kali ke-8)
1 Mei 2002 2005	Rekor Dunia: 54 dek kartu Penghargaan prestasi seumur hidup untuk mempromosikan seni memori ke seluruh dunia, dihadiahkan oleh Kejuaraan Memori Dunia Internasional
2008	Salah Satu Pendiri dan Koordinator Kepala untuk Kejuaraan Memori Tingkat Sekolah
2010	General Manager Dewan Olah Memori Dunia

\* \* \*

## TENTANG PENULIS



Dominic O'Brien terkenal dengan prestasi-prestasi memorinya yang fenomenal dan bahwa dia telah memperdaya kasino-kasino Las Vegas di meja-meja *blackjack*, sampai-sampai dia dilarang datang lagi ke sana. Selain memenangkan

Kejuaraan Memori Dunia delapan kali, dia diberi gelar Brain of the Year pada 1994 oleh the Brain Trust of Great Britain dan Grandmaster of Memory pada 1995. Dia telah berkali-kali muncul di TV dan radio dan memegang banyak rekor dunia, termasuk untuk menghafalkan 2.385 digit biner acak dalam 30 menit. Pada 2005 dia diberikan penghargaan prestasi seumur hidup oleh Kejuaraan Memori Dunia Internasional atas jerih payahnya mempromosikan seni memori ke seluruh dunia; dan pada 2010 dia menjadi General Manajer Dewan Olah Memori Dunia.

## Mari Gabung di Milis Ufuk Publishing House

Anggota milis bisa:

- mendapatkan info terbaru buku-buku Ufuk Publishing House
- mendapatkan info acara-acara yang diadakan Ufuk Publishing House
- mengikuti forum diskusi dengan beragam tema menarik, baik itu tentang buku Ufuk Publishing House ataupun hal-hal umum lainnya
- mendapatkan undian berhadiah buku-buku terbaru Ufuk Publishing House
- dan banyak lagi yang lainnya...

Untuk bergabung, caranya mudah:

Daftarkan diri Anda ke [ufukpress@yahoogroups.com](mailto:ufukpress@yahoogroups.com)

Dan kirim email ke [ufukpress-subscribe@yahoogroups.com](mailto:ufukpress-subscribe@yahoogroups.com)

Baca ulasan buku Ufuk Publishing House dari Media masa melalui

alamat blog kami: <http://www.ufukpress.blogspot.com>

Kunjungi situs kami di [www.ufukpress.com](http://www.ufukpress.com)

Bagi para pembaca yang mempunyai saran dan kritik yang membangun (baik dari sisi tampilan, kualitas tulisan, bahasa, dll.)

silahkan kirim ke: [info@ufukpress.com](mailto:info@ufukpress.com)

### DISTRIBUTOR KAMI:

**JABODETABEK**, CDS (Center Distribution Services), Jl. Kebagusan III, Komplek Nuansa Kebagusan 99, Kebagusan, Pasar Minggu, Jakarta Selatan 12520 Telp. 021-78847081, 78847037 Fax. 021-78847012 — **CDS MEDAN**, Jl. Dorowati Gg. Wongso No.20, Medan, Sumatra Utara 20236, Telp/Fax: 061-4147406, email: [cds.medan@gmail.com](mailto:cds.medan@gmail.com) — **PALEMBANG & SUMSEL**, CDS PALEMBANG, Jl. Ali Gathmyr, Lorong PKK No. 304 (Samping TK Kamiliyah), Kel. 10 Ilir, Kec. Ilir Timur 2, Palembang, Tel. 0711-7327403 — **CDS BANDAR LAMPUNG**, Jl. P. Karimunjawa No. 3, Sukarame, Bandar Lampung 35131, Tel. 0721-783180, email: [lampung.cds@gmail.com](mailto:lampung.cds@gmail.com) — **BANDUNG & JAWA BARAT**, AMILS AGENCY, Jl. Pedasuka No. 130, Bandung, Tel. 022-91616726, 91997072, Fax. 022-7204937 — **JAWA TIMUR**, PT. BONE PUSTAKA, Jl. Kempar No.16, Surabaya 50241, Tel. 031 - 5660437 — **JAWA TENGAH & JOGJAKARTA**, KADIR AGENCY, Jl. Glagahsari 116, Jogjakarta 55164, Tel./Fax. 0274-374964 — **MAKASSAR & SULAWESI SELATAN**, PESANTREN AGENCY, Permata Hijau Lestari, Jl. Hertasing Baru Blok P6 No. 2, Makassar, Telp./Fax. 0411-451230.

### MENERIMA TAWARAN NASKAH

Ufuk Publishing House menerima tawaran naskah berbagai genre buku lokal maupun asing: psikologi (*self help*, pengembangan diri), agama Islam, isu baru, marketing, bisnis, kesehatan, fiksi (novel, memoir), otobiografi/biografi, humor, hobi, sains populer, dll. Naskah dapat dikirimkan ke: [nonfiksi@ufukpress.com](mailto:nonfiksi@ufukpress.com) atau Jl. Kebagusan III, Komplek Nuansa Kebagusan 99, Kebagusan, Pasar Minggu, Jakarta Selatan 12520 Telp. 021-78847081, 78847037 Fax. 021-78847012. Cantumkan tulisan **TAWARAN NASKAH** di pojok kanan atas amplop bagi Anda yang mengirimkan via pos.



**PERADABAN ATLANTIS NUSANTARA**  
Berbagai Penemuan Spektakuler yang  
Makin Meyakinkan Keberadaannya

Ahmad Y. Samantho &  
Oman Abdurrahman et. al  
15 x 23 cm  
560 halaman  
Rp. 79.900,-



**SIKLUS REZEKI DENGAN  
SILVA METHOD**

Rd. Lasmono Abdulnity Dyar  
15 x 23 cm  
SC: 424 + FC 4 halaman  
Rp. 74.900,-



**THE SYNAGOGUE OF SATAN**

Andrew C. Hitchcock  
SC: 14 x 20.5 cm  
388 halaman  
Rp. 54.900,-



**PINTAR MEMASARKAN  
ORANG PINTAR**

Hendra Sipayuh  
SC: 14 x 19.5 cm  
216 halaman  
Rp. 34.900,-

**SECRETS OF SUPER MEMORY**

Mengakurkan Daya Ingat Tanpa Batas

Eran Katz, Penulis Bestseller *Jerome Becomes Genius*

SC: 15 x 23 cm

312 halaman

Rp. 59.900,-

Seberapa sering Anda melihat sebuah wajah yang Anda kenal tetapi tidak ingat namanya? Seberapa sering Anda lupa mengambil pintu, ulang tahun teman, tempat Anda meninggalkan kunci dan sebagainya?

Buku ini didasarkan pada pengalaman pribadi Eran Katz, seorang pebisnis ingatan yang terkenal di seluruh dunia dan pemegang *Guinness Book of World Record for Memory Storm*, *Secret of Super Memory* mengungkapkan bagaimana semua orang dapat mengembangkan sebuah ingatan yang luar biasa dengan menggunakan berbagai teknik hebat.

“Dengan menerapkan konsep dalam buku ini, siapa pun Anda, daya ingat Anda akan meningkat pesat.”

—Mr. Sam, Pemegang Rekor Daya Ingat MUIHI 2002



**BEST SELLER**



**INDONESIA, WIKILEAKS & JULIAN ASSANGE**

Hendri F. Isnanji

SC: 14 x 20,5 cm

350 halaman

Rp. 59.900,-



**JUSTIN BIEBER**

Never Say Never

Chaz Newkey-Burton, Penulis

SC: 16 x 23 cm

376 + FC 32 halaman

Rp. 69.900,-



**FEMALE BRAIN**  
Mengungkap Misteri Otak Perempuan

Louann Brizendine  
SC: 14 x 20,5 cm  
456 halaman  
Rp. 64.900,-



**MALE BRAIN**  
Mengungkap Misteri Otak Laki-laki

Louann Brizendine, Penulis Bestseller *The Female Brain*  
SC: 14 x 20,5 cm  
342 halaman  
Rp. 54.900,-



**THE MAGIC OF CHARM**

Brian Tracy & Ron Arden  
SC: 14 x 20,5 cm  
326 halaman  
Rp. 44.900,-



**THE MAGIC OF CONNECTION**

Leif Lowndes  
SC: 14 x 20,5 cm  
464 halaman  
Rp. 64.900,-

Seorang Grandmaster mengenai daya ingat mengungkapkan kepada metode-metode yang telah membawanya sukses menjuarai World Memory Championships sebanyak delapan kali.

- Tingkatkan kehidupan Anda dengan dengan memperkuat dan mempertajam ingatan Anda—lupakan kelupaan sekarang!
- Pelajari teknik-teknik yang amat mudah untuk mengingat angka, daftar, pidato, ulang tahun, nama, serta wajah.
- Ikuti Dominic O'Brien dalam perjalanan mengingatnya—tingkatkan kekuatan mengingat Anda dengan menceburkan diri ke dalam sistemnya yang dapat mengubah hidup Anda.
- Lakukan latihan mengingat dengan target dan berikan pada diri Anda sendiri kepuasan saat Anda mengukur hasilnya.
- Pelajari bagaimana meningkatkan kemampuan mengingat Anda sampai ke tingkat juara—semuanya dengan langkah-langkah yang Anda lakukan.
- Gunakan kekuatan daya ingat yang telah mengalami peningkatan untuk kesuksesan dalam bisnis, hubungan, keseharian, dan segala aspek dalam kehidupan pribadi Anda.

• • •



Dominic O'Brien adalah pemenang World Memory Championship legends yang memenangkan kejuaraan tersebut sebanyak delapan kali dan orang yang menggecoh kasino di Las Vegas dengan memenangkan pertandingan blackjack. Kesuksesannya didasarkan pada teknik-teknik brilian yang telah dikembangkan dan diperbaikinya selama bertahun-tahun—khususnya Metode Perjalanan dan

Sistem Dominic. Di sini, untuk pertama kali, ia membiarkan Anda masuk ke dalam dunianya untuk penguasaan daya ingat.

Utuk Distribusi Utuk  
www.utuk.com

UTUK

ISU BARU

ISBN: 978-602-9159-74-5



9 786029 159745

Distribusikan oleh:



Center of  
Distribution  
Services

A. Subianto R. Kalia, Buana Kelapa 01,  
Kilangasin, Pk. Medan, Jawa Utara 57033  
Telp. 011-7081961, 7081962, fax 011-7081963