

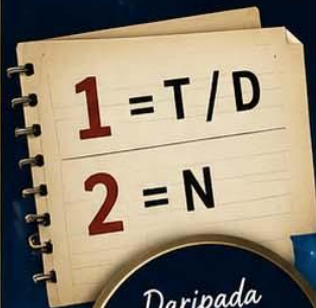
MODUL KHAS

SISTEM PEG WORD HARRY LORAYNE



TEKNIK HAFAL NOMBOR MENJADI KATA - KATA MENJADI IMEJ - IMEJ MENJADI MEMORI

KAEDAH TERPANTAS MENGUASAI INGATAN



Daripada
NOMBOR...
Kepada
INGATAN!

ASAS TEKNIK MEMORI HARRY LORAYNE
PRAKTIKAL • MUDAH • BERKESAN • TERBUKTI



MODUL LATIHAN LENGKAP 3 HARI



HARI 1 ASAS MEMORI

- Fokus
- Imajinasi
- Link System
- Peg Word Asas



HARI 2

APLIKASI & TEKNIK

- Memory Palace
- Peg System Lanjutan
- Nombor & Tarikh
- Hafazan & Pembelajaran



HARI 3

PENGUASAAN & PRAKTIKAL

- Ucapan & Ceramah
- Fakta & Sejarah
- Permainan Memori
- Cabaran & Penilaian



INGATAN LEBIH KUAT



FOKUS LEBIH TAJAM



HAFALAN LEBIH MUDAH



KEYAKINAN DIRI



PRESTASI CEMERLANG



KEHIDUPAN LEBIH BERMAKNA

"Untuk mengingat, kita perlu menghubungkan, membayangkan dan memberi makna."

- Harry Lorayne

MODUL KEM MEMORY 3 HARI

“Memory Mastery Camp”

Inspirasi Teknik Harry Lorayne

PENGENALAN

Kem ini direka untuk membantu peserta meningkatkan:

- daya ingatan,
- fokus,
- keyakinan diri,
- kemahiran belajar,
- hafazan,
- komunikasi,
- dan kreativiti mental.

Modul ini menggunakan pendekatan praktikal berasaskan teknik Harry Lorayne yang terkenal dengan:

- teknik asosiasi,
- imaginasi visual,
- sistem pautan (Link System),
- sistem peg,
- memory palace,
- dan latihan fokus.

Kem ini sesuai untuk:

- pelajar sekolah,
 - mahasiswa,
 - guru,
 - pendakwah,
 - penghafaz Al-Quran,
 - ibu bapa,
 - dan masyarakat umum.
-

OBJEKTIF KEM

Peserta mampu:

1. Memahami bagaimana memori berfungsi.
 2. Menggunakan teknik asas meningkatkan daya ingatan.
 3. Menghafal dengan lebih cepat dan tersusun.
 4. Mengingat nama, nombor dan fakta.
 5. Menggunakan teknik memori dalam hafazan Al-Quran.
 6. Membina keyakinan ketika bercakap dan belajar.
 7. Mengamalkan latihan minda secara konsisten.
-

TEMA KEM

“Apa yang diberi perhatian akan diingati. Apa yang dibayangkan akan melekat. Apa yang diulang akan menjadi kuat.”

CADANGAN PESERTA

- Umur: 13 tahun ke atas
 - Jumlah ideal: 30–80 peserta
 - Format:
 - Berkampung
 - Seminar intensif
 - Kem sekolah
 - Kem keluarga
-

HARI PERTAMA

MEMBANGUNKAN KUASA INGATAN

SLOT 1

Ice Breaking & Ujian Memori Awal

Objektif

- Mengukur tahap fokus dan ingatan peserta.

- Mewujudkan suasana menyeronokkan.

Aktiviti

Aktiviti 1: Ingat 20 Objek

Fasilitator paparkan:

- bola
- buku
- basikal
- sudu
- gunung
- ayam
- jam
- bunga
- kapal
- lampu
- dan lain-lain.

Peserta diberi masa 1 minit. Kemudian tulis semula.

Aktiviti 2: Kenali Nama

Peserta berpasangan. Setiap peserta perlu ingat nama dan 1 ciri unik pasangan.

SLOT 2

Bagaimana Memori Berfungsi

Isi Utama

1. Memori Bukan Bakat Semata-Mata

- Memori boleh dilatih.
- Otak suka:
 - gambar,
 - emosi,
 - cerita,
 - warna,
 - perkara pelik.

2. Tiga Kunci Memori

A. Perhatian

Tanpa fokus → maklumat hilang.

B. Imajinasi

Imej lebih kuat daripada teks.

C. Hubungan

Otak suka kaitan.

Aktiviti Praktikal

Demonstrasi

Fasilitator sebut:

- pokok,
- kapal,
- gajah,
- ais krim,
- motosikal.

Kemudian bina cerita pelik:

“Seekor gajah menunggang motosikal sambil makan ais krim di atas kapal yang tersangkut pada pokok.”

Peserta biasanya boleh mengingat semua item.

SLOT 3

Teknik Link System

Konsep

Menghubungkan maklumat dalam bentuk cerita.

Formula

Gambar + Emosi + Gerakan + Kelucuan

Contoh

Senarai: 1. telur 2. buku 3. ikan 4. kerusi 5. kasut

Cerita: “Telur pecah atas buku. Dari buku keluar ikan melompat atas kerusi sambil memakai kasut.”

Aktiviti Berkumpulan

Setiap kumpulan diberi 15 perkataan. Mereka perlu mencipta cerita memori.

SLOT 4

Teknik Fokus & Pemerhatian

Aktiviti

Apa Yang Hilang?

10 objek diletakkan atas meja. Peserta lihat 30 saat. Satu objek disembunyikan. Peserta teka.

Fokus Wajah

Peserta perhatikan:

- warna baju,
 - bentuk cermin mata,
 - gaya rambut,
 - ekspresi muka.
-

Pengajaran Hari Pertama

Memori yang kuat bermula dengan perhatian yang kuat.

HARI KEDUA

TEKNIK MEMORI LANJUTAN

SLOT 1

Teknik Peg System

Konsep

Maklumat “digantung” pada nombor.

Peg Asas

1 = lilin 2 = angsa 3 = hati 4 = kerusi 5 = tangan 6 = gajah 7 = cangkul 8 = cermin mata 9 = belon 10 = bola

Contoh

Senarai: 1. epal 2. susu 3. komputer

Bayangan:

- lilin makan epal,
 - angsa minum susu,
 - hati menaip komputer.
-

Aktiviti

Peserta cuba mengingat:

- 20 barang,
 - 20 fakta,
 - atau isi ceramah.
-

SLOT 2

Teknik Memory Palace

Konsep

Menggunakan lokasi untuk menyimpan memori.

Contoh Rumah

- pintu = ayat pertama
 - ruang tamu = ayat kedua
 - dapur = ayat ketiga
 - bilik = ayat keempat
-

Aktiviti Praktikal

Peserta bina “rumah memori” sendiri.

Topik latihan:

- rukun iman,
 - langkah wuduk,
 - fakta sejarah,
 - isi pidato.
-

SLOT 3

Teknik Mengingat Nama & Wajah

Langkah

1. Dengar Betul-Betul

Fokus ketika orang memperkenalkan diri.

2. Ulang Nama

“Encik Rahman ya?”

3. Cari Ciri Unik

- janggut,
- kaca mata,

- senyuman,
- suara.

4. Tukar Nama Jadi Imej

Rahman → rahmat turun dari langit.

Aktiviti

Setiap peserta perlu mengingat 10 nama.

SLOT 4

Teknik Memori Dalam Hafazan Al-Quran

Prinsip

1. Faham Makna

Makna membantu memori.

2. Cari Kata Kunci

Contoh Surah Al-Asr:

- masa,
- rugi,
- iman,
- sabar.

3. Gunakan Gambaran

Contoh:

- syurga,
- sungai,
- gunung,
- cahaya.

4. Pengulangan Berselang

- pagi,
- petang,
- malam.

Aktiviti Hafazan

Peserta diberi:

- 1 ayat,
- kata kunci,
- gambaran visual.

Kemudian ulang secara berkumpulan.

Malam Kedua

Cabaran Memory Champion

Aktiviti

Cabaran 1

Ingat 30 objek.

Cabaran 2

Ingat 20 nama.

Cabaran 3

Susun fakta sejarah.

Cabaran 4

Sambung ayat hafazan.

HARI KETIGA

APLIKASI MEMORI DALAM KEHIDUPAN

SLOT 1

Memori Untuk Belajar

Teknik

Chunking

Maklumat dipecahkan.

Peta Minda

Gunakan:

- warna,
- cabang,
- simbol.

Active Recall

Cuba ingat tanpa melihat nota.

Spaced Repetition

Ulang berkala.

Aktiviti

Peserta bina peta minda.

SLOT 2

Memori Untuk Ucapan & Dakwah

Teknik

Jangan Hafal Bulat-Bulat

Ingat:

- struktur,
- poin,
- kisah.

Teknik Imej

Syukur → tangan menadah Sabar → batu kukuh Disiplin → jam Ukhuwwah → rantai tangan
Tawakal → burung terbang

Aktiviti

Peserta sediakan ucapan 3 minit tanpa nota.

SLOT 3

Memori, Akhlak & Kehidupan

Perbincangan

Memori bukan hanya untuk:

- peperiksaan,
- hafalan,
- nombor.

Tetapi untuk:

- mengingat ilmu,
 - mengingat amanah,
 - mengingat Allah,
 - mengingat manusia.
-

Refleksi

Soalan Muhasabah

- Apa perkara baik yang mahu saya ingat?
 - Apa ilmu yang mahu saya hidupkan?
 - Bagaimana saya mahu melatih minda setiap hari?
-

SLOT 4

Penutup & Graduasi

Persembahan Peserta

Peserta menunjukkan:

- teknik memori,
 - hafazan,
 - ucapan,
 - demonstrasi mengingat.
-

AKTIVITI SAMPINGAN KEM

1. Memory Walk

Peserta berjalan sambil mengingat poin tertentu.

2. Treasure Hunt Memory

Petunjuk menggunakan teknik memori.

3. Quran Memory Circle

Latihan hafazan berkumpulan.

4. Silent Observation

Latihan fokus dan pemerhatian.

PERALATAN DIPERLUKAN

- LCD projector
- Kad gambar
- Whiteboard
- Marker pen
- Sticky notes
- Kad nombor
- Speaker audio
- Buku nota peserta

CADANGAN JADUAL HARIAN

Pagi

8.00 – 10.00 pagi

Rehat

10.00 – 10.30 pagi

Sambung

10.30 – 12.30 tengah hari

Petang

2.30 – 4.30 petang

Malam

8.30 – 10.00 malam

PENILAIAN PESERTA

Sebelum Kem

- ujian memori asas,
- fokus,
- keyakinan.

Selepas Kem

- ujian hafalan,
 - ujian nama,
 - ujian fakta,
 - persembahan peserta.
-

MOTTO KEM

“Otak yang dilatih akan berkembang. Memori yang dijaga akan menguat. Ilmu yang diamalkan akan bercahaya.”

PENUTUP

Kem ini bukan sekadar melatih teknik mengingat. Ia mendidik peserta supaya:

- berfikir dengan tersusun,
- fokus dalam kehidupan,
- menghargai ilmu,
- dan membina disiplin mental.

Memori yang baik bukan untuk menunjuk hebat. Tetapi supaya ilmu lebih mudah dihidupkan, diamalkan, dan disampaikan kepada manusia.

MODUL KHAS

SISTEM PEG WORD & MAJOR SYSTEM HARRY LORAYNE

PENGENALAN

Teknik ini ialah antara sistem memori paling terkenal di dunia.

Harry Lorayne menggunakan kaedah menukar:

- nombor → bunyi,
- bunyi → perkataan,
- perkataan → imej.

Apabila nombor berubah menjadi imej, otak menjadi jauh lebih mudah mengingat.

Kaedah ini sangat berguna untuk:

- nombor telefon,
- fakta sejarah,
- angka statistik,
- kod,
- hafazan,

- isi ceramah,
 - dan susunan maklumat.
-

KONSEP ASAS

Otak Sukar Ingat Nombor

Contoh:

492751

Nombor ini kering dan sukar diingat.

Tetapi jika ditukar menjadi gambar, otak lebih mudah menyimpannya.

ASAS MAJOR SYSTEM

Setiap nombor mempunyai bunyi konsonan tertentu.

Jadual Utama

Nombor	Bunyi Huruf
0	S, Z
1	T, D
2	N
3	M
4	R
5	L
6	J, Sy, Ch
7	K, G
8	F, V
9	P, B

Vokal tidak dikira.

Huruf:

- A
- E
- I
- O

- U

hanya digunakan untuk membentuk perkataan.

LOGIK SISTEM

1 = T atau D

Kerana:

- huruf T mempunyai satu garis lurus,
- huruf D juga hampir menyerupai satu.

2 = N

Kerana huruf N mempunyai dua kaki.

3 = M

Kerana huruf M mempunyai tiga kaki.

4 = R

Perkataan “empat” berakhir dengan bunyi hampir kepada R.

5 = L

Angka Rom 50 ialah L.

6 = J / Sy / Ch

Bunyi lembut sesuai untuk nombor enam.

7 = K / G

Bentuk 7 kelihatan keras dan tajam.

8 = F / V

Tulisan sambung 8 menyerupai F.

9 = P / B

P terbalik menyerupai 9.

CARA MENGGUNAKAN SISTEM INI

LANGKAH 1

Tukar Nombor Kepada Bunyi

Contoh:

12

1 = T/D 2 = N

Maka:

12 boleh menjadi:

- tin
- tan
- dan
- tun

LANGKAH 2

Tukar Kepada Imej

Pilih perkataan yang mudah divisualkan.

Contoh:

12 = tin

Bayangkan tin sardin besar meletup.

Imej pelik lebih mudah diingat.

LANGKAH 3

Kaitkan Dengan Maklumat

Contoh:

Tahun 1957

19 = topi 57 = lok

Bayangkan:

Topi besar dikunci dengan mangga.

LATIHAN ASAS

Latihan 1

Tukar nombor berikut menjadi perkataan:

11 22 33 44 55

Contoh Jawapan

11 = dada 22 = nun 33 = mime 44 = roar 55 = lili

MEMBINA KAMUS PEG WORD

Peg Word ialah perkataan tetap untuk nombor tertentu.

Contoh:

Nombor	Peg Word
1	teh
2	Noah
3	mee
4	roti
5	lilin
6	jam
7	kaki
8	vape
9	bola
10	tas

SISTEM 00–99

Peserta digalakkan membina imej tetap untuk setiap nombor.

Contoh

Nombor	Imej
00	sos
01	sotong
02	sunu
03	simen
04	surat
05	seluar
06	sijil
07	saka
08	sofa
09	sup

KELEBIHAN SISTEM 00–99

Apabila sistem sudah mantap, peserta boleh:

- mengingat nombor panjang,
 - susunan fakta,
 - kad,
 - tarikh,
 - dan data kompleks.
-

CONTOH PRAKTIKAL

Mengingat Nombor Telefon

019-472-5812

Pecahkan:

01 = sotong 94 = bara 72 = kain 58 = lava 12 = tin

Kemudian bina cerita:

“Sotong terbakar atas bara sambil memakai kain panas dari lava dan memukul tin.”

Cerita pelik membantu memori.

MENGINGAT FAKTA SEJARAH

Contoh

1453

14 = tayar 53 = limau

Bayangkan:

Tayar besar dipenuhi limau.

UNTUK HAFAZAN AL-QURAN

Contoh:

Surah ke-36.

36 = masjid.

Bayangkan Surah Yasin bercahaya dalam sebuah masjid.

UNTUK UCAPAN

Jika ada 5 isi:

1 = teh 2 = Noah 3 = mee 4 = roti 5 = lilin

Letakkan isi pada imej itu.

PERATURAN PENTING

1. Gunakan Imej Besar
 2. Gunakan Gerakan
 3. Gunakan Emosi
 4. Gunakan Kelucuan
 5. Gunakan Warna
-

KESILAPAN BIASA

1. Imej Terlalu Biasa
 2. Tidak Fokus
 3. Tidak Ulang Kaji
 4. Menghafal Tanpa Visual
-

LATIHAN HARIAN

10 Minit Sehari

Hari 1

Hafal bunyi nombor.

Hari 2

Bina imej 00–20.

Hari 3

Latihan nombor telefon.

Hari 4

Latihan fakta sejarah.

Hari 5

Latihan hafazan.

Hari 6

Latihan ucapan.

Hari 7

Cabaran memori penuh.

CABARAN KEM

Peserta perlu:

- mengingat 30 nombor,
- 20 nama,
- 20 fakta,
- dan 10 isi ucapan.

Menggunakan sistem Major dan Peg Word.

PENUTUP MODUL

Sistem ini kelihatan pelik pada awalnya. Tetapi selepas latihan, otak akan mula:

- melihat nombor sebagai gambar,
- menyimpan maklumat dengan lebih pantas,
- dan mengingat dengan lebih lama.

Inilah kekuatan utama teknik Harry Lorayne:

“Nombor yang mati dihidupkan menjadi gambar.”

Saya telah tambahkan modul khas yang sangat terperinci tentang:

- Sistem Peg Word
- Major System Harry Lorayne
- Kod nombor kepada huruf
- Cara bina imej memori
- Sistem 00–99
- Teknik hafal nombor telefon
- Teknik hafal fakta sejarah
- Aplikasi untuk hafazan dan ucapan
- Latihan harian
- Cabaran kem memory

Modul ini kini boleh digunakan sebagai:

- kelas khas memory mastery,
- latihan guru,
- bengkel pelajar,
- atau silibus kem hafazan dan pembelajaran pantas.

