

# FASTER THAN NORMAL

Latihan Super Fokus, Produktif, dan Sukses  
dengan Rahasia ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*)

PETER SHANKMAN

pengantar dari Edward Hallowell, MD penulis buku *bestseller* "DRIVEN TO DISTRACTION"

# DAFTAR ISI

---

Kata Pengantar oleh Edward Hallowell, M.D .....	vii
Ucapan Terima Kasih .....	xi
 Bab Satu	
<hr/>	
Pengantar untuk Dunia ADHD yang... Ooh! Begitu Berkilau! .....	1
 Bab Dua	
<hr/>	
Sejarah ADHD yang Sangat Singkat dan Bagaimana Dunia dan Sesuatu yang Keren di Dalamnya Dibangun oleh Orang-Orang dengan ADHD (Dan Empat Peraturan Agar Kamu Bisa Menjadi Seperti Mereka)..	27



# BAB SATU

---

## PENGANTAR UNTUK DUNIA ADHD YANG... OOH! BEGITU BERKILAU!

Tanyakan padaku tentang *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*, atau terjun payung, atau sepeda. Kamu suka bersepeda? Itu kucing, ya? Aku suka kucing. Lihat itu batu. Hai!

—Tulisan di kaus favoritku sepanjang masa

**H**ai, aku Peter Shankman. Aku orang paling ADHD yang pernah kamu temui. Tapi aku juga sangat bangga dengan itu. ADHD-ku bertanggung jawab atas sebagian besar keberhasilanku, dan aku cukup memiliki beberapa kesuksesan. Aku berhasil memulai dan menjual tiga perusahaan, yang paling terkenal bernama *Help a Reporter Out* (atau HARO), yang tanpa bantuan siapa pun berhasil mengubah bagaimana para jurnalis di seluruh dunia menemukan sumber mereka dan bagaimana perusahaan dan seseorang biasa masuk ke media. Aku juga seorang pembicara tematik yang mengglobal, sering menghabiskan sebagian besar waktuku di pesawat terbang untuk memberikan seminar pada perusahaan besar di seluruh dunia, termasuk *American Express*, *Disney*, *Huawei*, *Starwood Hotels*, dan ratusan lainnya. Aku menyediakan salah satu *podcast* teratas untuk ADD dan ADHD, yang tentu saja disebut *Faster Than Normal*. Aku menjalankan komunitas wirausaha *online* dengan anggota lebih dari tiga ratus orang bernama *ShankMinds*. Aku menulis empat buku bisnis, dan dua di antaranya



mendapatkan penjualan terlaris. Aku juga membuat video seminar tersohor tentang ADHD, yang disebut *FTN Course*. Aku banyak menonton TV, termasuk *CNN*, *Fox*, *Bloomberg*, dan *CNBC*, berbicara tentang pemasaran, periklanan, bisnis, dan ekonomi pelanggan. Aku seorang *Triathlon Ironman*, penerjun payung berlisensi “B” dengan lebih dari empat ratus terjunan, dan mungkin yang paling penting, ayah dari seorang anak perempuan berusia empat tahun yang menakjubkan.

Aku pernah tiga kali didiagnosis menderita ADHD, memiliki kepribadian yang sangat adiktif, dan terbangun setiap pagi *meyakini* hari itu aku akan menyadari diriku tak lain hanya seorang penipu yang sama sekali belum melakukan pencapaian apa pun dalam hidup. Aku telah menghancurkan banyak hubungan masa lalu karena tak tahu bagaimana harus bersantai dan menyesuaikan ritme hidupku dengan pasangan. Aku mengalami beberapa kegagalan besar, baik secara profesional maupun pribadi, atau apa pun yang patut dicoba. Aku juga pernah menangi lebih dari 70 persen semua episode *The West Wing*.

Tak perlu penjelasan lebih, perkenalan di atas cukup untuk menyimpulkan bahwa aku sangat tidak cocok dengan acara kencana kilat.

[Saat membaca buku ini, coba kamu cari kata “TUPAI!” Mengapa? Karena aku paham—aku ADHD. Aku tahu pada umumnya buku terkadang sulit untuk dibaca—bukan karena kita tidak suka, tapi karena membaca enam puluh ribu kata sering kali membuat kita ingin melakukan hal lain: aku paham, karena itulah aku akan menggunakan istilah “TUPAI!” Ketika kamu melihat “TUPAI!” itu berarti aku menganjurkan sesuatu yang *lebih* berguna daripada yang lain. Hanya akan berbentuk pesan singkat, bisa menjadi sesuatu yang lucu atau bagus untuk dipos di Facebook, dan akan menjadi sesuatu yang ingin kamu ingat-ingat dan ingin kamu bagikan pada orang lain, semua akan menjadi anjuran ringkas yang benar-benar dapat mengubah hidupmu. Jadi, perhatikan

kata“TUPAI!” Tanda itu pada dasarnya adalah contekan curang dari buku ini.]

Jika kamu membaca ini dan kamu tidak memiliki ADHD—atau mungkin kamu belum pernah didiagnosis—atau ada teman atau keluarga atau orang yang kamu cintai mengidapnya—teruslah membaca. Salah satu kehebatan buku ini adalah bisa dibaca oleh semua orang—tidak hanya orang-orang dengan ADHD. Kalian yang tak menyandangnya akan belajar sama banyaknya (atau bahkan lebih) dari tip, trik, dan gagasan yang akan kuberikan di sini. Percayalah—kamu akan kembali mendapatkan tiga jam sehari dalam hidupmu, dan itu hanya permulaan.

Bila kamu memang memiliki ADHD, beberapa cerita di sini akan sangat asing bagimu, aku yakin itu. Seperti ketika aku duduk di kamar asramaku di *Boston University* hari kedua begitu memasuki tahun pertamaku, bertanya-tanya pada diriku sendiri mengapa sekali saja aku tak bisa diam, karena aku baru saja melontarkan sesuatu yang menurutku lucu, tapi tak seorang pun menganggapnya demikian. Dan aku yakin aku baru saja menghancurkan kehidupan sosialku selama empat tahun ke depan.

Atau mungkin kunjungan ke kantor kepala sekolah di sekolah dasar dulu, di mana salah satu orangtuaku akan datang menjemputku sepulang sekolah, dan setiap pertemuan akan dimulai dengan,“Kalau saja dia mau lebih berusaha...”

Mungkin kamu juga merasakan hal yang sama ketika hampir setiap saat aku mendapatkan tatapan “APA YANG SALAH DENGAN-MU?”saat memiliki gagasan baru atau hebat (setidaknya menurutku pribadi), dan setelah mempresentasikannya pada atasanku, atau bahkan pada orang yang kupikir mencintaiku. (Jelas ini menjadi penyebab mengapa aku bekerja sendiri secara profesional, itu sudah pasti.)

Selama meneliti buku ini dan mengerjakan semua tugasnya, aku mengalami banyak cerita serupa dari orang-orang yang pernah ku-temui, orang-orang yang telah kuwawancarai di *podcast*, dan orang lain yang serta-merta mengirimiku email untuk mengatakan, “Aku juga merasakan hal yang sama.”

Apakah salah satu dari skenario ini masuk akal bagimu?

Setelah enam kali dalam dua minggu mendapatkan surat dari kepala sekolah anak laki-lakiku, aku menelepon beliau dan bertanya, “Apa ada sesuatu yang dilakukan anakku dengan *baik* akhir-akhir ini?”

Jika masuk kantor lebih awal dan bekerja sebelum orang lain muncul, aku jauh lebih produktif. Begitu kantor penuh dengan orang-orang, sepertinya otakku mati dan aku mulai melamun.

Akhirnya aku harus menjelaskan pada atasanaku bahwa aku butuh waktu setengah jam di tengah hari untuk berolahraga, atau aku tidak akan berguna untuknya selama sisa hari itu. Begitu kujelaskan dan beliau paham, produktivitasku meningkat pesat, dan aku diberi status “Karyawan Terbaik” tiga kali dalam empat bulan terakhir!



**TUPAI!:** Ini hal penting lebih dari apa pun: Kamu tidak rusak. Kamu tidak gagal, kamu tidak cacat, dan kamu tidak hancur. Kamu tidak berada di pulau mainan yang terbuang, dan hidupmu tidak “buruk” ketika kamu didiagnosis memiliki ADHD.

Sebenarnya, aku benci istilah “diagnosis”. Kamu bisa “didiagnosis” dengan penyakit yang bisa menyakitimu, penyakit yang bisa

membunuhmu. Kamu tidak mendapatkan “diagnosis” untuk hal-hal yang baik. Tidak ada yang pernah “didiagnosis” sebagai pemenang undian, atau “didiagnosis” cukup manis untuk memenangkan kontes kecantikan.

ADHD  
BUKANLAH HAL  
YANG NEGATIF.

Jadi aturan pertama di sini adalah: jangan pernah mengatakan “didiagnosis mengidap ADHD”, karena ADHD bukan hal yang negatif. Ayo ucapkan bersamaku: ADHD tidak negatif! Justru sebaliknya. Kamu dikaruniai otak yang lebih cepat daripada biasanya, dan di buku ini, kita akan belajar bagaimana mengoperasikannya dengan potensi maksimal. Ini akan menjadi luar biasa.

## Sedikit Latar Belakang

Aku selalu tahu aku berbeda. Aku sering bertanya-tanya mengapa aku tidak bisa menutup mulutku di kelas. Aku tak paham mengapa aku tidak bisa fokus saat kelas matematika, tapi sangat menyukai tulisan dan kelas bahasa Inggris. Ibuku tidak pernah mengerti mengapa ia tak bisa memintaku melakukan sesuatu hanya dengan sekali atau dua kali perintah, melainkan harus sampai empat puluh kali sebelum akhirnya aku melakukannya. Namun terkadang, ketika ke kamarku beliau melihat bahwa aku tak hanya membersihkannya dari atas hingga ke bawah, tapi juga mencuci semua cucian anggota keluargaku.

Kira-kira lima belas tahun lalu, mantan pacarku berdiri di ruang tamuku (aku tinggal di apartemen di Manhattan, jadi ada kemungkinan kalau itu ternyata dapur), dan dia akan mengutarakan kenyataan yang pahit: putus denganku. Begitu “kita harus bicara” lolos dari bibirnya, aku tahu ke mana arah pembicaraan itu. Aku telah melakukan diskusi yang sama dengan banyak perempuan lain sebelumnya. Sejujurnya, sampai saat ini aku memiliki masa-masa sulit mempertahankan hubungan romantis. “Joan” (jelas bukan



nama sebenarnya) tidak berbeda. Keluhannya juga sama dengan yang dialami oleh perempuan lain yang pernah berkencan denganku: aku tidak bisa memusatkan perhatian padanya saat kita bersama, tapi malah melakukan sejuta hal yang berbeda. Aku sangat bersemangat dengan apa yang kulakukan untuk mencari nafkah, tapi hasratku untuknya terkadang seperti angin kencang yang berembus. Sementara aku suka melakukan hal-hal yang tak biasa untuknya, tindakan sehari-hariku ternyata tak terlalu didambakan. Menurutnya, aku ada, tapi seperti tak ada. Bukan berarti aku tak ada untuknya jika ia membutuhkanku pada masa-masa sulit (aku tak memiliki masalah dengan hal semacam itu), tapi lebih karena aku kerap mengawang-awang bahkan ketika duduk di sampingnya di sofa. Bagian terburuk dari semua itu, menurutku pribadi, adalah seakan aku sama sekali tak mencintainya, karena dia tak penting bagiku. Tapi sesungguhnya sebaliknya lah yang benar—ia hal yang terpenting di dunia bagiku. Sayangnya aku tidak bisa menunjukkannya setiap hari. Namun berdasarkan apa yang diutarakan Joan, aku lebih peduli dengan apa yang kulakukan di internet saat duduk di sebelahnya dibandingkan dengan dirinya. Meskipun semua itu memang jauh dari kebenaran, *dan meskipun aku berusaha keras untuk menunjukkan perasaanku padanya*, ia tetap tak bisa merasakannya.

Minggu berikutnya aku pun duduk di ruang terapis, aku merasa kasihan pada diriku sendiri, meratapi kemungkinan bahwa aku ditakdirkan seorang diri selamanya. Di kepala, aku mencari tahu pakaian apa yang harus kubeli untuk kehidupan baruku sebagai multimillioner dan pria hidung belang yang sering keliling dunia, meskipun aku sama sekali bukan keduanya saat itu. Suara gedebuk buku yang jatuh di perutku membuatku kembali pada kenyataan. “Ini untukmu,” katanya. “Bacalah.” Saat itu adalah hari di mana kehidupanku berubah. (Apakah orang lain memiliki terapis yang melempar benda ke mereka, atau hanya aku saja?)



Buku itu, *Delivered from Distraction* oleh Edward M. Hallowell, M.D., dan John J. Ratey, M.D., adalah kebangkitanku. Baris pertama buku ini menamparku begitu keras sehingga benar-benar membuatku tersadar. Aku membacanya berulang-ulang di kantor terapisku, menangis sedemikian rupa:

Memiliki ADHD membuat hidup menjadi paradoks. Kamu kadang-kadang bisa superfokus, dan juga melamun saat kamu paling tidak menginginkannya. Kamu bisa memancarkan rasa percaya diri dan juga merasa aman seperti kucing di kandang. Kamu bisa tampil sangat memukau, dan merasa tidak kompeten saat melakukannya. Kamu bisa dicintai oleh banyak orang, namun merasa seolah tak ada yang benar-benar menyukaimu. Kamu bisa benar-benar berniat melakukan sesuatu, lalu lupa melakukannya. Kamu bisa memiliki gagasan terhebat di dunia, tapi merasa seolah-olah kamu tak bisa mencapai sesuatu.

Apakah penulis buku ini mengenalku? Aku merasa terang-terangan terekspos. Namun pada saat yang sama, aku merasa sangat gembira seumur hidupku. Aku selalu tahu aku berbeda. Aku tidak bisa kompromi lagi: pada dasarnya aku memang memiliki dua tombol—*Off*, dan 1.000 persen *On*. Seperti kata-kata di salah satu kaus yang kumiliki, “Aku punya dua kemampuan: *Namaste*, dan *menjadi menyebalkan*.”

(Omong-omong suatu hari, dengan cara khas ADHD, aku menghubungi Dr. Hallowell melalui email untuk menyapanya. Sekarang kami berteman baik, dan dia memberikan pengantar pembuka di *podcastku*! Bahkan menulis kata pengantar untuk buku ini. Aku tidak bohong, kamu dapat menemukan *podcast*—ku di sini: [www.fasterthannormal.com/podcast](http://www.fasterthannormal.com/podcast).)

Baiklah sekarang aku punya nama untuk “kemampuan”-ku! Untuk pertama kalinya, aku menyadari bahwa aku tidak sendiri, dan yang lebih penting, mungkin ada harapan! Berdasarkan *Centers for Disease Control* (CDC), sekitar 4 persen populasi orang dewasa telah terdiagnosis resmi memiliki ADHD, namun para ahli yang sama memperingatkan bahwa orang dewasa yang belum didiagnosis pada masa kanak-kanak (seperti aku) cenderung tidak terdiagnosis hingga dewasa. Artinya jumlah ADHD dewasa kemungkinan jauh lebih tinggi daripada yang dilaporkan, terutama karena kebanyakan tidak “berubah” saat berusia dua puluh satu tahun.

Seseorang baru saja mengirim pesan di *wall* Facebook-ku kemarin ([www.facebook.com/petershankman](http://www.facebook.com/petershankman)), menanyakan mengapa tidak ada lebih banyak sumber untuk orang dewasa dengan ADHD. Ini adalah pertanyaan bagus, dan masalah yang kuharap bisa kuubah dengan buku ini, dan dengan *podcast*-ku.

## Mengubah Negatif menjadi Positif

Coba cepat cek dirimu di sini: Apa kamu merasa mengalami hal yang sama seperti yang telah kusebutkan? Apa kamu merasa benar-benar tidak aman? Apa kamu mengatur beberapa alarm dan *reminder*, namun masih lupa melakukan hal yang kamu tetapkan? Pernah merasa bosan sementara semua orang di kelas atau rapat bisa tetap fokus? Sering *menantikan* pesan singkat sehingga kamu melakukan hal bodoh? (Hal bodoh tentu saja melihat ponsel saat mengemudi.) Apa kamu memiliki kebiasaan aneh, walaupun kamu tahu itu aneh bagi seluruh dunia tapi tetap saja tampak normal bagimu?

Apa kamu pernah bangun pagi-pagi sekali, semangat untuk pergi dan memulai harimu? Kamu mandi, menuju lemari untuk memilih apa yang akan dikenakan, dan kemudian, entah kenapa, menemukan dirimu tiga jam kemudian, masih belum berpakaian, melainkan

*googling* mantan karena mereka memberimu sweater yang kebetulan kamu temukan di lemarmu. Apa kamu pernah merencanakan seluruh jadwal, menuliskan rincian tenggatnya, namun masih tetap terlambat melakukan semuanya?

Ya. Aku juga. Tapi seiring berjalannya waktu, aku mengetahui bahwa aku dapat mengatasi masalah itu, dan menyadari bahwa manfaat memperbaiki masalah itu sebanding dengan kekurangan yang mungkin ada dalam proses memperbaikinya. Aku menyadari bahwa hal-hal yang kulakukan yang kuanggap normal, ternyata tidak hanya *tidak* normal, tapi karunia yang bisa kugunakan untuk keuntunganku sendiri, karena orang-orang “biasa” tidak memilikinya! Aku menyadari tidak semua orang mengidapnya sehingga bisa berhasil memulai dan menjual perusahaan pertamanya di usia dua puluh tujuh tahun. Aku menyadari bahwa hal-hal yang cenderung membuatku kalah, membuatku dalam masalah, dan membuatku dikeluarkan dari kelas dan dikirim ke ruang kepala sekolah adalah hal yang persis dapat membuatku mendapat banyak uang lima belas tahun kemudian. Aku hanya harus belajar bagaimana memanfaatkan talenta itu, bagaimana cara cepat mengendarainya lebih daripada otak normal, dan bagaimana cara belajar mengendalikannya. Jadi aku mulai mengupayakannya, bahkan tanpa kusadari.

Aku pun menemukan rahasia untuk mengubah sifat-sifat ini dari negatif menjadi positif. Aku tahu bagaimana cara menghindari beberapa sifat itu, bagaimana memanfaatkan yang lain, dan bagaimana menemukan jalan tengah. Yang terpenting, aku menyadari bahwa segala sesuatu terjadi karena alasan, dan tahun-tahun neraka saat aku tubuh berkembang benar-benar mempersiapkanku pada apa yang akan terjadi. Dengan mengejutkan, aku sadar bahwa aku sangat beruntung. Hampir semua yang kupikir hal buruk sebenarnya adalah hal baik. Dan begitu aku menyadari itu, yah... semua berubah.

## TENTANG PENULIS

---

**P**eter Shankman adalah seorang pengusaha, CEO, pelari, penerjun payung, pembicara, olahragawan Triathlon Ironman, dan yang terpenting, seorang ayah. Dia pendiri *ShankMinds*: komunitas pengusaha *online* dengan ratusan anggota dari seluruh dunia yang penuh terobosan. Ia sangat dikenal sebagai pendiri *Help A Reporter Out*, gudang penyimpanan digital terbesar di dunia, yang secara mendasar mengubah bagaimana para jurnalis mencari sumber cerita mereka. Klien pelayanan pelanggan dan media sosialnya termasuk *American Express*, *E! Entertainment*, *NBC Universal*, *RE/MAX*, *Royal Bank of Canada*, *Saudi Aramco*, *Snapple*, *Sprint*, Departemen Pertahanan Amerika Serikat, *Walt Disney World*, dan masih banyak lagi. Peter telah menulis lima buku, termasuk buku terlarisnya yang terbaru, *Zombie Loyalists: Using Great Service to Create Rabin Fans*. Peter juga pemilik *podcast* dengan *rating* tertinggi bernama *Faster Than Normal*, membantu orang-orang memahami bahwa ADD dan ADHD adalah berkah, bukan kutukan. Sekarang ia menetap di New York.

