

- Mudah diingat oleh pendengar
- 3) Sesudah topik dan judul ditetapkan atau telah disediakan panitia, lalu periksalah pengetahuan yang ada dalam pikiran kita sendiri. Artinya, sejauh mana pengetahuan kita tentang keadaan yang berkaitan dengan topik atau judul. Apakah pengetahuan yang kita miliki sudah luas dan mendalam atau belum.
 - 4) Jika belum merasa menguasai materi secara luas dan mendalam, kumpulan berbagai buku dan tulisan-tulisan yang berhubungan dengan topik yang akan kita bicarakan dan kalau perlu bertanya kepada orang yang dianggap ahli untuk itu.
 - 5) Baca dan pelajari semua buku dan tulisan-tulisan tadi dengan sistematis. Jangan lupa memperhatikan teknik membaca yang akurat (baca berulang-ulang).
 - 6) Usahakan pola pikir yang kita gunakan dalam mempelajari bahan-bahan tadi adalah pola pikir filsafat. Sebab, pola pikir filsafat akan membantu kita menguasai sesuatu pengetahuan secara sistematis, luas dan mendalam/radikal.
 - 7) Setelah bahan dirasa cukup, barulah kita mulai membuat kerangka pembicaraan (pidato).
 - 8) Selanjutnya, tulis materi ceramah selengkap-lengkapnyanya dengan anggapan tulisan inilah yang akan disajikan secara utuh di hadapan forum

Muhammad Saw. Dalam hadits disebutkan beliau hanya makan ketika lapar, dan berhenti makan sebelum kenyang. Secara imajiner beliau membagi perut menjadi tiga bagian: sepertiga pertama untuk makanan, sepertiga kedua untuk minuman, dan sepertiga terakhir untuk udara. Dengan keseimbangan makanan, minuman dan tentu saja istirahat, tubuh menjadi sehat, dan kualitas suara pun terjaga.

Kedua, tidak memaksa diri berusaha maksimal setelah makan besar. Aturan ini terkait dengan aturan pertama. Hanya saja lebih spesifik. Saat perut kenyang, jangan bersuara lantang. Pasalnya, sebagian suara keluar dari arah perut. Memaksa suara di saat perut penuh mengurangi kualitas suara itu sendiri.

Ketiga, jangan paksa suara melampaui kekuatannya. Jangan pula meninggikan suara terus-menerus sampai istirahat. Jika kedua hal itu dilakukan, pita suara akan lelah. Dan cepat atau lambat, suara bisa parau dan hilang.

Keempat, ketika terjadi perubahan suara pada anak remaja menuju dewasa, suara jangan dipaksa juga. Saat itu suara sedang belum stabil. Suara yang lama sedang beradaptasi dengan kondisi baru. Sehingga pemaksaan yang frontal justru akan merusak adaptasi tersebut.

Kelima, menghindari makanan yang dapat merusak suara, seperti minuman dingin, mentega, kacang-kacangan, jeruk, asam, cuka, dan lain sebagainya. Dan *Keenam*, mengonsumsi makanan yang meningkatkan

