

على الاسترخاء في أثناء الاستماع والتدريب، فإذا كنت متوتراً أو عصبياً في أثناء الاستماع فإنك لن تفهم تقريباً بصورة صحيحة، وفي حالة حدوث ذلك يجب أن تغلق الأداة ولكن اتركها على أذنك واجلس على كرسي مريح لبضع دقائق.

### الأسبوع الثاني:

ابدأ في زيادة مدة استخدام الأداة إلى ساعتين في كل مرة (ثلاث مرات يومياً) واهتم بأن تحصل على مدة راحة إذا شعرت بالتعب أو التوتر ولكن حاول استخدام الأداة أطول فترة ممكنة طالما أنك تشعر بالارتياح لها وحاول التدريب للمواقف الاستماعية التالية في حجرة هادئة، وقم بالتالي:

١- تكلم مع آخرين على بعد ٦ أقدام، وهذه المحادثة قد تكون صعبة في البداية لأنه قد يصعب عليك في البداية التمييز بين الأصوات، ولكن انتبه لكل متحدث وراقب حركات الشفاه في أثناء الكلام بعناية، وعندما يتوقف عن الكلام فأنت تراقب بعناية من الذي سيبدأ في الكلام، وبهذه الطريقة يمكنك أن تنجح في متابعة حوار في حفلة صاخبة (ولكن لا تبدأ بمحاولة ذلك منذ البداية)، أي لا تحاول الدخول في هذه المواقف الصعبة في البداية.

٢- يجب أن تكون قد اعتدت على الأداة في الوقت الحالي، والآن يمكنك أن تسمع الراديو أو تلفزيون TV وابدأ بالبرامج التي يكون عدد المتحدثين فيها قليلاً، وكذا الأحداث فيها محدودة لكي تعطي لنفسك الفرصة للاعتياد على المشاهدة والتمييز بين الصوت العالي والصوت الصادر من حجرتك وأي مصدر آخر للصوت، ولكي تتجنب عدم القدرة على تمييز الصوت أو تجنب تشبه الصوت يجب أن تجلس بجوار الجهاز بينما يكون مؤشر الصوت منخفضاً على أن تحقق أفضل تواصل في مسافة ٦ أقدام، وبالتدريج يمكنك زيادة مؤشر الصوت، وذلك عن طريق:

- الاستماع إلى نماذج مختلفة من الموسيقى.

- الاستماع إلى شخص آخر يتحدث بينما الثلجة أو الماكينة الكهربائية تعمل، وحاول الاسترخاء والاستماع إلى صوت المتحدث متجاهلاً صوت الآلة.