

<p>تُهمين بشيء لم تفعليه.</p>	<p>ترغبين في إعادة قطعة ملابس إلى المتجر، لكنك لا تمتلكين إيصالاً.</p>
<p>صديقتك تسخر منك أمام الآخرين وتؤذي مشاعرك.</p>	<p>سمعتِ بأنّ صديقتك تتحدّث عنك خلف ظهرك.</p>
<p>استخدمي نبرة صوت واضحة وجيدة.</p>	<p>صديقتك تتحدّث إلى الشاب الذي تشعرين بمشاعر تجاهه.</p>
<p>اطلبي توضيحاً من الأخريات إذا لم تكوني متأكدة من فهمك لهن.</p>	<p>حافظي على التواصل البصري أثناء الحديث.</p>
<p>اجلسي بشكل مستقيم وأظهري أنك تستمعين من خلال الإيماء برأسك، الابتسام، أو استخدام تصرفات أخرى.</p>	<p>استخدمي الصمت لفتح المجال لمزيد من التأمّلات والمحادثات.</p>
<p>قاطعني من تتحدث دون انتظار دورك.</p>	<p>اجلسي بشكل مستقيم وأظهري أنك تستمعين من خلال الإيماء برأسك، الابتسام، أو استخدام تصرفات أخرى.</p>
<p>لا تظهري أي اهتمام لما تقوله المتحدثة.</p>	<p>استخدمي نبرة تُعبّر عن الغضب أو السخرية.</p>
<p>تظنين أنك تفهمين ما تعنيه دون الاستماع الجيد.</p>	<p>تجنبي النظر في عيني المتحدثة أو قومي بالدوران بعينيك.</p>