

فرح: "كنت أنطوع في مكتب العلاقات الدولية في جامعتي، لذلك كنت أتواصل مع الطلاب الدوليين، وأدعمهم، وأساعدهم على التكيف في الأردن عندما يأتون للدراسة. أخبرنا المنسق ذات يوم أن هناك برنامج تبادل افتراضي لكني كنت خائفة من المشاركة لأنني كنت خجولة و خائفة من أن يحكم علي أحد."

فرح: "كنت خائفة من التحدث بحرية، والتعبير عن رأيي ، لأنني لا أريد أن يحكم علي أحدًا بالسوء أو أن يشعر بالإهانة من قبل شخص ما أو شيء ما. برنامج التبادل الافتراضي هو فرصة للتعبير عن الرأي دون حكم في بيئة لطيفة. يمكنني أن أتحدث والجميع يحترمني ويقبلني، وإذا كانوا يختلفون معي، فهم يختلفون معي بطريقة لطيفة دون إيذاء أحد أو دون السماح لك بالشعور بأنك لا شيء أو أنك غير موجود في العالم. لذلك أشعر أنني حسنت العديد من المهارات وأحاول تطبيق تلك المهارات مع أصدقائي وعائلي مثل الاستماع الفعال وتلخيص النقاط عندما لا أفهم شيئًا مؤكدًا. أحاول أن أخلص ، مثل الميسر ، كيف يقوم بالتلخيص بعد أن يشارك زملائي شيئًا مع المجموعة للتأكد من أن الجميع يفهمون وأن كل شيء يسير على نحو سلس للجميع."

فرح: "معظم الأحيان نضيف بعضنا البعض على الانستجرام والفيسبوك ووسائل التواصل الاجتماعي بشكل عام فنحن نراسل بعضنا البعض ونشارك إذا كانت هناك جلسة قادمة أو إعلان عن تسهيل أو تدريب متقدم من قبل سوليا أو غير سوليا. أنشأنا مجموعة على الانستجرام ونرسل رسائل نصية كل أسبوعين أو كل ثلاثة أسابيع ونحدث عن الأشياء العامة وإذا كنا سنرى بعضنا البعض في الجلسات القادمة. نحاول التواصل ولكن لا نشارك جميعًا بشكل متكرر ، فالبعض مشغول ويتأخرون في إرسال الرسائل النصية ، وبعضهم بسبب فارق التوقيت بين الشرق الأوسط وأوروبا والولايات المتحدة، ولكن نحاول البقاء على اتصال ونشارك من خلال التعليق والإعجاب على وسائل التواصل الاجتماعي."