

انتظارات تان را معقول نگاه دارید. اگر در شبکه‌های مجازی عضو هستید و یا در گروه‌های خاص، لطفاً انتظاراتان را مدیریت کنید. قرار نیست با بودن در گروه‌ها حتی گروه‌های درمانی و آموزشی و یا علمی شما در زندگی تان اتفاق خارق‌العاده‌ای بیفتد.