

وفي الختام، علينا أن نختار الأشخاص الذين نخالطهم بحكمه و الابتعاد عن الشخصيات السامه وتحصين انفسنا منهم لان التعامل معهم يهدر لوقتنا وطاقتنا و يؤثر سلبا على صحتنا النفسية