می توانید وکیل خود باشید

شرط تنجیز در طلاق

ماده ۱۱۳۵ قانون مدنی : " طلاق باید منجز باشدو طلاق معلق بشرط باطل است . "

فقهاء طلاق معلق را به دو قسم تقسیم نموده اند:
۱ - طلاق معلق به شرط
۲ - طلاق معلق بر صفت

منظور از فقهاء از اصطلاح شرط ، امری است که درآینده ممکن الوقوع باشد. به عبارت دیگر، امری که در آینده نسبت وقوع وعدمش مساوی و هر دو امکان داشته باشد . حال اگر طلاق به چنین شرطی معلق شود مسلما باطل خواهد بود.مانند اینکه طلاق دهنده بگوید : " انت طالق ان جاء زید" یا " انت طالق ان دخلت الدار" که طلاق را بر آمدن زید و یا دخول زوجه به خانه معلق نماید ، درحالی که هر دو امر ممکن الوقوع بوده و از امور قطعیه و مسلم بشمار نمی آیند . اصطلاح صفت یک اصطلاح فقهی است ، و منظور از صفت امری است که حین طلاق وجود ندارد ، لکن در آینده قطعی الوقوع می باشد. مانند آنکه طلاق دهنده بگوید: " انت طالق ان طلعت المشس" که طلاق را بر طلوع خورشید معلق نماید.اگرچه زمان بیان این عبارت شب بوده باشد ، لکن طلوع خورشید که ، طلاق بر آن معلق شده ، امریست حتمی الوقوع.

هر دو قسم تعلیقی که ذکر شد طلاق معلق محسوب و هر دوی آنها باطل است ؛ زیرا شرط صحت طلاق، تنجیز آن است و در هر دو موردی که شرح داده شد طلاق منجز نبوده وبه شرط یا صفت معلق گردیده است .منظورقانون مدنی نیز از طلاق معلق بشرط هر دو قسم تعلیق فوق الذکر است؛ چرا که کلمه"شرط در متن ماده اعم از شرط و صفت در اصطلاح فقهی است .

مبنای فقهی این مطلب اولا همان اصلی است که از ابتدای بحث طلاق تا کنون مکرر به آن اشاره و استناد شده است . بموجب آن اصل ، در بحث مورد نظر می بایست گفت : طلاق صحیح و متیقن طلاقی است که منجز باشد؛ ثانیا نصوص و روایات مرسله ، موید این امر هستند ؛ ثالثا همانطور که سید مرتضی فخر المحققین ،شهید ثانی و ابن ادریس ادعا نموده اند بر این مطلب اجماع مستقر است .

تعلیق طلاق بر شرایط صحت

برخی از فقهاء طلاقی را که بر یکی از شرایط صحت خود معلق باشد ، صحیح دانسته و بر اینگونه طلاق اشکالی نگرفته اند . مانند اینکه شخصی طلاق زوجه خود را بر نبودن وی درحالت زنانگی ، که یکی از شرایط صحت طلاق است معلق نماید .

تعلیق بر شرایط صحت دو حالت دارد :

الف) حالتی که شخص طلاق دهنده ضمن آنکه در هنگام اجرای صیغه طلاق به حصول شرط یقین دارد ،طلاق رامعلق به همان شرط می نماید.

ب) حالتی که مرد طلاق دهنده در حین اجرای صیغه طلاق به حصول شرطی که طلاق را به آن معلق می کند تردیدداشته باشد .

زهرا بیگلری -کارشناس حقوق

آیا راههای پیشگیری از عقب ماندگی ذهنی کودکان را می شناسید ؟

عقب ماندگی ذهنی چیست ؟

عقب ماندگی ذهنی حالتی است که فرد از نظر فعالیتهای ذهنی نسبت به همسالان خود تاخیر دارد . در نتیجه نمی تواند انتظارات خانواده و جامعه را بر آورده کند و برای اداره امور زندگی خویش نیازمند به حمایت دیگران است .

مادر عزیز !

طبیعت ، این استعداد را به شما داده است که فرزندان سالمی به دنیا بیاورید . تحقیق شایسته این استعداد ذاتی با یاری خداوند به دست شماست ، پس برای پیشگیری از عقب ماندگی ذهنی به توصیه های زیر توجه نموده و در حد امکان آنها را به کار ببندید .

قبل از ازدواج

اگر در خانواده شما افرادی با سابقه عقب ماندگی ذهنی و یا دیگر معلولیتها وجود دارند ، تا حد امکان با افراد فامیل ازدواج نکنید . یادتان باشد که احتمال بروز انواع معلولیتها در ازدواج های فامیلی دو برابر ازدواج غیر فامیلی است .

بعد از ازدواج

سعی کنید قبل از سن هجده سالگی باردار نشوید زیرا در بارداری های قبل از سن ۱۸ سالگی احتمال بدنیا آمدن فرزند نارس بیشتر می شود و نارس بودن یکی از علل عقب ماندگی ذهنی است . سعی کنید بعد از سن ۳۵ سالگی هم باردار نشوید چون احتمال به دنیا آوردن کودک عقب مانده ذهنی در زنان ۳۵ سال به بالا بیشتر است . بهترین سن بارداری برای خانم ها ، سن بین ۲۰تا ۳۵ سالگی است .

در دوران بارداری به نکات زیر توجه داشته باشید :

- عیادت از بیمارن یک سنت پسندیده است اما نه برای شما که در انتظار تولد فرزند هستید . برای حفظ سلامت خود و فرزندتان در دوران بارداری ، به خصوص سه ماهه اول بارداری با افراد مبتلا به بیماریهای عفونی مثل سرخجه، آبله مرغان ، مخملک، اوریون و ... تماس نداشته باشید .
- اگر خون شما با خون جنینی که در رحم دارید سازگار نباشد (گروه خونی مادر منفی و جنین مثبت باشد) فرزند شما به خصوص اگر فرزند دوم یا بعد از آن باشد در معرض انواع خطرها مثل سقط، مرگ قبل از تولد وعقب ماندگی ذهنی قرار می گیرد . پس با مراجعه به نزدیکترین مرکز بهداشتی - درمانی در مورد گروه خونی وارهاش « RH » خون اطلاعات لازم را کسب نمایید. در دوران بارداری سیگار یا قلیان نکشید . زیرا در این صورت احتمال تولد نوزاد نارس بیشتر می شود و می دانیم عقب ماندگی ذهنی در نوزادان نارس بیشتر دیده می شود.

اگر می خواهید صاحب فرزندی سالم و باهوشی شوید در دوران بارداری شاد و آرام باشید سعی کنید در مراکز درمانی وضع حمل کنید تا اگر شرایط دشوار و اضطراری مثل زایمان سخت پیش رو داشتید انجام اقدامات پزشکی لازم برای شما و نوزادان ممکن باشد و بتوان از بروز عوارض ناشی از زایمانهای دشوار و غیرطبیعی مثل ضایعات مغزی پیشگیری کرد.

پس از زایمان

درصورت مشاهده علایم زیر در نوزاد حتما به مراکز درمانی مراجعه کنید:

۱-رنگ زرد پوست و چشمان نوزاد۲-تشنج ۳-استفراغ های مکرر٤-بی حالی و خوب شیر نخوردن٥- خواب زیاد و گریه نکردن حتی در موقع گرسنگی توجه داشته باشید اگر کودک شما در مقایسه با سایر بچه ها دیر گردن گرفت . دیر راه افتاد ، دیر زبان باز کرد و در انجام کارهای شخصی آشکارا ناتوان تر از بچه های همسن خود بود ، حتما به پزشک مراجعه کنید تا اگر کودک شما مبتلا به عقب ماندگی ذهنی است اقدامات لازم برای کودکتان انجام شود .

والدین عزیز : توجه به سلامت جسمی کودک کافی نیست، برای داشتن فرزندی که از هر نظر سالم باشد باید به نیازهای عاطفی و روانی او هم پاسخ دهید .

سازمان بهزیستی استان هرمزگان معاونت امور فرهنگی و پیشگیری مرکز مشاوره پزشکی ژنتیک

روش های تدریس و فعالیت دانش آموزان

میترا مقصودی - دبیر دبیرستان ۱۷ شهریور

زندگی بدون یادگیری و تربیت ، همچون مردابی در حال تقلیل و فساد است . از زمانی که آموزش و یاد دادن شروع شد، نحوه انجام دادن این فعالیت ، یعنی چگونه آموختن و روش های تدریس مورد توجه دست اندرکاران قرار گرفت .

روش های تدریس جزو مهارت های فنی و حرفه ای معلمان محسوب می شود و هنر معلم در کیفیت انتخاب و اجرای آن هاست . امروزه ، روش های فعال تدریس که بتواند فعالیت های دانش آموزان را تقویت و یادگیری را به یک جریان دو سویه تبدیل کند از اهمیت ویژه ای بر خوردار می باشد . حاصل روش های فعال تدریس ، یادگیری موثر و اکتشافی است که دانش آموزان با راهنمایی معلم به آن دست می یابند .

متاسفانه در اغلب فرآیندهای آموزشی ، چون یک سلسله اقدامات در هم ریخته صورت می گیرد و آثار و اهداف مورد نظر از یادگیری بدست نمی آید و کلاس محل تکثیر دانش و اطلاعات است و معلم می کوشد کلیه اطلاعات و مفاهیم را در ذهن دانش آموزان انبار کند ، در نتیجه آموزش به انباشت اطلاعات تبدیل می شود و خلاقیت ، نوآوری و رشد و توسعه استعدادها مورد نظر قرار نمی گیرد و یادگیری پایدار نخواهد بود و فراگیران نیز برای آن ارزشی قائل نمی شوند .

با توجه به این مسائل و مشکلات ، انتظار می رود مربیان و معلمان نگاه تازه ای به فرآیند تعلیم و تربیت بیندازند و از روش های سنتی و غیر فعال بپرهیزند تا موجب تحولی عظیم در عرصه آموزش و پرورش شوند .

چگونه می توان استرس و خونسردی را حفظ کرد؟

نوشین امیری معاون آموزشی ناحیه یک بندرعباس

در آغاز لازم است که به خود بیایید .

۱-اگر کارهای متعددی را باید به انجام رسانید ، آنها را اولویت بندی کنید ، مطمئن باشید همین که به خود بیایید و دست به کار شوید ، احساس آرامش بیشتری خواهید کرد.

۲-برای هر روز اهداف واقع بینانه ای را تعیین کنید و هر کار را سر وقت انجام دهید ، دقت کنید که به برنامه و هدف تعیین شده پایبند بمانید و تا آن را تمام نکرده اید ، سراغ کار دیگری نروید .

۳-مطالب مهم و کلیدی را مشخص کنید ،نکاتی را که معلم با تاکید بیشتری مطرح کرده است ، در نظر داشته باشید و وقت بیشتری را به مطالعه آنها اختصاص دهید .

٤-برای گام های مبتنی که بر می دارید ، به خود پاداش دهید . این امر شما را دل گرم می سازد .

٥-از عادات عبث و بیهوده چون مسامحه و پشت گوش انداختن ، دست بر دارید و به برنامه ی پیش بینی شده خود استراحت دهید .

٦-اطمینان حاصل کنید که شیوه زندگیتان برای مطالعه موثر ، سالم و با نشاط است. به یاد داشته باشید که به طور منظم از خوراکیهای مقوی چون سبزیجات و مواد پروتئینی استفاده کنید .

۷-برنامه خواب منظمی داشته باشید و هر شب ، به موقع و در ساعات مشخص آماده خواب شوید .روز خود را با انرژی آغاز کنید ، اگر بتوانید روز خود را به طریق خوبی شروع کنید ، پایان خوبی نیز در انتظار خواهید داشت .

نقش مطالعات اجتماعی در زندگی بشر

زمین وزمان ما را به حضور در متن تحولات اجتماعی فرا می خوانند ، این حضور البته بدون مایه ای از دانش و فرهنگ ومهارت و... ممکن نیست ، درس های مطالعات اجتماعی درس هایی هستند که با محتوای خود زمینه این حضور را فراهم می کنند

آموزش مباحثی از مطالعات اجتماعی به دانش آموزان بویژه در عصر حاضر جزء اساسی ترین نیاز است چرا که اگر در زمانهای گذشته فرضا شخصی یا حتی جامعه ای ،می خواست انزوا پیشه کند و به حال خود زندگی نماید میسر بود ،ولی امروزه غیر ممکن است .زمین و زمان ما را به حضور در متن تحولات اجتماعی فرا می خوانند ، این حضور البته بدون مایه ای از دانش وفرهنگ ومهارت و... ممکن نیست ،

درس های مطالعات اجتماعی درس هایی هستند که با محتوای خود زمینه این حضور را فراهم می کنند .حضور در متن تحولات اجتماعی خواه نا خواه به رشد آگاهی ،افزایش قدرت وتصمیم گیری و دفاع از مقدرات خود و جامعه می انجامد ،پس اطلاع از سیاست و اقتصاد وسازندگی وتوسعه و... همه وهمه مستلزم پیوند زدن مطالعات اجتماعی با علوم محض وفناوری است و با پیوند است که «پیشرفت» حاصل می شود . بدین ترتیب با این نگاه همه ما بویژه دبیران این رشته باید

مکان و جامعه چون سه اقیانوس بستر هایی هستند که درس هایی چون تاریخ ، جغرافیا وتعلیمات اجتماعی در آن سیلان می یابند با قصه وداستان وشهر ونمایش و جستجو گری و... می آمیزند

تصور رایج از این که «جغرافیا» تنها یادگیری تعداد اسامی کوه وقله ،رود وشهرو ... است و یا «تاریخ» سرگذشت پادشاهان یا فتوحات و جنگ ها وغیره است ویا «تعلیمات اجتماعی» مشتی تعریفات درباره گروه ، جامعه ونهاد و... است پایان دهیم و دانش آموزان مان را به نقش برجسته این درس ها در زندگی فردی واجتماعی بشر آگاه کنیم .

هر چنددر راه رسیدن به این اهداف مشکلاتی چون کمبود وقت ،کمبود امکانات آموزشی وغیره ... وجود دارد . اما به اعتقاد حقیر یک معلم آگاه وتوانمند دارای دانش ، آگاهی ومهارت وتجربه می تواند در همین وضع موجود ،و حتی با استفاده از همین قالب ها ،موانع را از سر راه بر دارد و جویبارهای آگاهی و شور دانستن رادر ذهن و اندیشه ،بچه ها جاری کند .

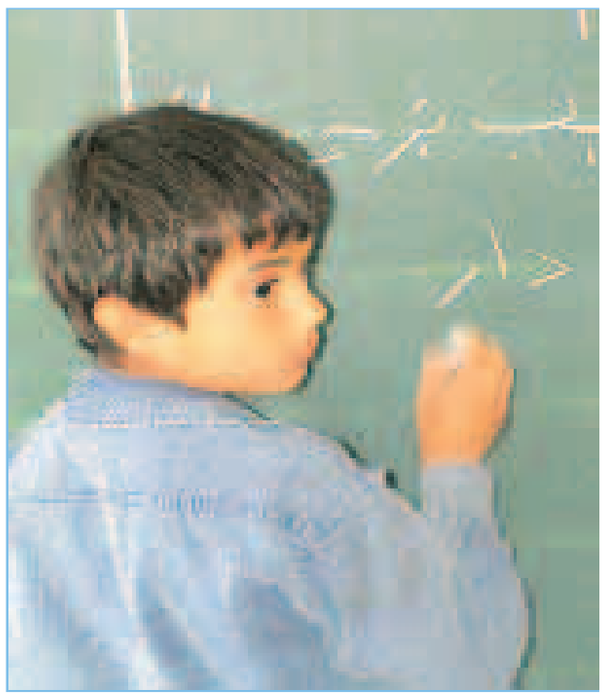
بویژه این که درس های مطالعات اجتماعی، همچون علوم محض، (ریاضی و علوم و...) نیست که معلم ودانش آموزمجبور باشند تنها در حوزه همان مطالبی که در کتاب آمده است کار کنند . زمان ، مکان و جامعه چون سه اقیانوس بستر هایی هستند که درس هایی چون تاریخ -جغرافیا وتعلیمات اجتماعی در آن سیلان می یابند با قصه وداستان وشهر و نمایش و جستجو گری و... می آمیزند و هر بار جلوه ای دلکش از حیات انسان بر روی خاک می آفرینند ،این است یکی از رسالت های مهم ما معلمین علوم اجتماعی که باید در فرآیند تدریس به آن توجه وافر داشته باشیم .

اهداف مهم درس های مطالعات اجتماعی فرایند خلاق وفعال از کنش متقابل فرد با محیط در جامعه در بستر مکان وزمان ، آن نظام آموزشی که بتوانند برنامه ریزیهای خود را بر چنین بستری ،یعنی بستر مطالعات اجتماعی بگستراند به عبارت دیگر نسل دانش آموز را به جدی گرفتن و بها دادن به این درس هامتوجه وعلاقمند سازد کلید تسلط بر محیط خود وجغرافیا زندگی خود را به دست خواهد گرفت .

به امید اینکه تمامی دست اندرکاران نظام تعلیم وتربیت به این امر مهم توجه وعنایت خاصی داشته وهمگی تلاش کنیم تا فرزندان این آب وخاک به قله های رفیع علم ودانش دست یابند تا شاهد ایرانی آزاد و سر بلند در تمام عرصه های سیاسی ،اجتماعی ،فرهنگی در سراسر دنیا باشیم .انشاءالله

شهین رحمن زاده
دبیر علوم اجتماعی ناحیه یک بندرعباس
مدرسه دخترانه شهدای اسلام

والدین و دانش آموزان در خانه



آگاهی از وظایف و انجام درست آنها امری بسیار مهم و اساسی در تعالیم و تربیت است . بدیهی است هر یک از عوامل اصلی تعلیم و تربیت شامل والدین ، دانش آموزان و مدرسه وظایف ویژه ای را برعهده دارند .و در این میان دانش آموزان در انجام وظایف نیازمند هدایت والدین و مدرسه هستند .

وظایف مربوط به مدرسه بر اساس آیین نامه ها و مقررات ، مشخص شده و مسئولین مدارس در صدد تحقق آنها هستند ، اما در خانه نیز والدین باید فرزندان را هدایت نمایند .

انجام کار در خانه و واگذاری بعضی از امور به فرزندان ، مسئولیت پذیری آنها را بالا می برد ، اعتماد به نفس آنها را افزایش می بخشد، تحرک و ارتباط اجتماعی آنان را ارتقا می دهد و برمیزان استقلال پذیری آن ها در انجام امورشخصی و اجتماعی می افزاید.

مطالعات نشان می دهد دانش آموزانی که در انجام امور خانه بیشتر مشارکت می جویند و در کارهای خانه نقش بارزتری برعهده دارند ، در امور تحصیلی خویش نیز موفق تر عمل می کنند .

لذا لازم است والدین نکات زیر را مد نظر قرار دهند :

- به فرزندان اجازه دهند متناسب با سن، جنس و توانائی به بخشی از کارهای منزل بپردازند . فرصت تجربه را برای آنان ایجاد نمایند و با یک خطا در انجام کارها آنها را سرزنش ننمایند تا سرخورده نشوند ، بلکه با خوش رویی آن ها را راهنمایی کنند تا یاد بگیرند و تجربه بیندوزند .
- توجه به اوقات فراغت دانش آموز و گذران بخشی از وقت آزاد با آنان در فضایی صمیمی که توام با برنامه ریزی مناسب و درراستای علایق فرزندان باشد ، امری بسیار مهم است که در پیشرفت تحصیلی و تربیتی فرزندان تاثیر بسیار زیادی دراند.
- توجه به بهداشت ، تغذیه ، خواب و امور آموزشی فرزندان درمنزل موجب می شود سلامتی آنان را تامین شده و با توانمندی لازم به تحصیل بپزدازند .
- والدین در دوست یابی و برقراری روابط اجتماعی ، تجربیات مناسب و مفید خود را در اختیار فرزندان قرار دهند . فرزندان نیازمند برقراری ارتباط هستند، اما در چارچوب روابط و نحوه تعاملات انسانی نیاز به هدایت ، راهنمایی، کنترل و نظارت دارند .

به فرزندان اجازه دهند متناسب با سن، جنس و توانائی به بخشی از کارهای منزل بپردازند . فرصت تجربه را برای آنان ایجاد نمایند و بایک خطا در انجام کارهاآنها را سرزنش ننمایند تا سرخورده نشوند

- والدین لازم است نسبت به لزوم وجود قوانین و مقررات در جامعه وبه خصوص مدرسه ومنزل توصیه لازم رابه فرزندان داشته باشند تا آنان قانون پذیر بوده وبه مقررات احترام بگذارند .
- مهمترین نکته آن که والدین به یاد داشته باشید آنان الگوی فرزندان هستند اگر فرزندان سالم ، بانشاط، و واجد ویژگی ها ورفتارهای پسندیده می خواهند ، باید از خود شروع کنند تا فرزندان از آنها یاد بگیرند .

محبوبه عبداله زاده - معاون دبستان - ناحیه یک بندرعباس

طالع بینی

◆ فروردین

شاید لازم باشد یادآوری کنم که شما استعداد و توانایی ایجاد تغییرات مثبتی را در زندگی تان دارید.

بروید بیرون و تا جایی که امکان دارد افراد جدیدی را ملاقات کنید . لذت ببرید مطمئناً از این کار خوشحال می شوید.

◆ اردیبهشت

امروز هر اتفاقی که غیر منتظره صورت می گیرد را باید خوب بررسی کنید زیرا منافع آن ضررهایش را تحت الشعاع قرار می دهد.

دوست ندارید زیاد در جمع باشید زیرا به طور ناگهانی انرژی تان از بین رفته است.

بنابراین بهتر است کمی استراحت کنید و کارها را به دست دیگران بسپارید.

◆ خرداد

سعی کنید زیاد مسوولیت قبول نکنید و اگر نه خودتان را تحت فشار زیادی قرار می دهید.انعطاف پذیری در حال حاضر ضروری است.

اگر می خواهید دعوت دیگران را بپذیرید،در مقابل برنامه روزانه تان سخت گیری نکنید.

◆ تیر

امروز ماه وارد علامت شیر شده و به شما یادآور می شود که مراقب دارائی های زندگی خود باشید. در حال حاضر باید نیم نگاهی به زندگی تان انداخته و آن را مرور کنید تا ببینید که چه کارهایی به نتیجه رسیده و چه کارهای بی ثمر باقی مانده است.

راجع به زمینه هایی فکر کنید که می تواند منجر به ترقی شما شود و ببینید که چگونه این امر به وقوع خواهد پیوست. ولی به خاطر داشته باشید که برای رسیدن به مقصود، باید صبور باشید.پس شما نمی توانید تردستی کنید و تغییرات را با سرعت به وقوع بپیوندانید.

◆ مرداد

امروز می توانید دو راه انتخاب کنید.یا بیرون بروید و با دیگران در معاشرت باشید و درنتیجه پول بیشتری به دست آورید یا می توانید در خانه بنشینید و استراحت کنید.هر تصمیمی که می گیرید مراقب اثرات بعداز آن باشید .

◆ شهریور

ماه امروز علامت خاکی باکره شده و شما را وارد حالت روحی انزوا طلبی و تفکر عمیق خواهد کرد. اگر قدرت انتخاب داشته باشید، نمی خواهید وقت خود را با افرادی که خیلی خوب نمی شناسیدشان، بگذارانید چرا که احساس میکنید در حال حاضر توانایی رویارویی با آنها را ندارید.

همچنین ممکن است مایل باشید مدتی راتنها باشید ، راجع به مسائل فکر کنید و یا با افکارتان به فضا بروید. این دقیقاً چیزی است که شما در حال حاضر به آن نیاز دارید.

◆ مهر

امروز به خودتان مغرور هستید.بنابراین حتماً لازم است تغییراتی در ظاهرتان به وجود آورید.جلوی آیینه بایستید و فکر کنید که چه تغییراتی لازم است انجام شود. لازم نیست که به طور کل همه چیز را عوض کنید اما ظاهرتان را به روز در آورید.

◆ آبان

امروز خیلی ها در اجتماع به شما نیاز دارند و شما در موقعیتی هستید که آنچه بیشتر با برنامه شما جور است و بدردتان می خورد را انتخاب کنید یا طبیعت معاشرتی که شما دارید احتمالاً یک جمع و جریان مهم اجتماعی را انتخاب خواهید کرد تا یک جریان کم اهمیت و ساده مگر این که البته خودتان یک شب خصوصی با یک دوست را در ذهن خود داشته باشید.

◆ آذر

امروز سیارات نیروی عجیبی دارند. به جای این که قرارهایتان رابرنامه ریزی کنید، لازم است که انعطاف پذیر و هوشیار باشید.

مخصوصاً مهم است که حواستان را جمع کنید. زیرا افراد بی احتیاط و کله شق در اطرافتان وجود دارند و دوست ندارید مانند آن ها باشید.

◆ دی

امروز در مسائل مالی خوش شانسی به شما روی می آورد . شاید مورد لطف شخصی واقع شوید و یا در جایی از شما دفاع شود حتی اگر شما از آن بی خبر باشید .

اگر خرید می کنید تخفیف خوبی می گیرید و همچنین در محل کارتان خبر خوبی می گیرید . دوست یا هم صحبتی شما را به خنده وا می دارد

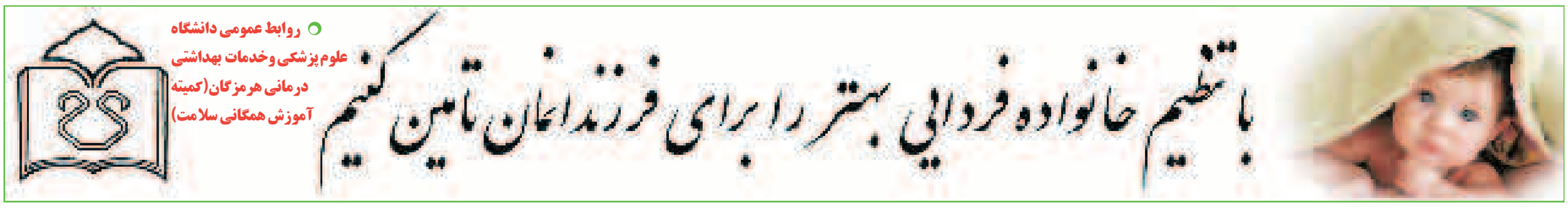
◆ بهمن

اگر مطمئن نیستید که چگونه می توانید در یک مرافعه راضی بیرون بیایید بهتر است آن را تمام کنید .

ممکن است هنوز تحت احساسات باشید بهتر است چیزی نگویید تا بتوانید عاقلانه ترین کلماتی را که بتواند منظور شما را درست برساند پیدا کنید.

◆ اسفند

باید به روابطتان اهمیت بیشتری بدهید. می توانید انتظار ترکیب کار و تفریح را با هم داشته باشید.

بی توجهی نسبت به طرف مقابلتان می تواند اثرات سویی بر روابطتان بگذارد . از کنار هیچ مساله ای بی تفاوت عبور نکنید .

در این روزها سخت زیر ذره بین قرار گرفته اید . مراقب رفتار خود باشید .کوچکترین غفلتی می تواند شما را تحت فشارهای روحی و عاطفی شدید قرار دهد. با زمان به جلو روید و اجازه ندهید مغلوب محیط اطراف و دوستان و آشنایان شوید .