

أنا لا أريد التحدث عن مشاعر الماضي التي نسيتهـا بعد مرور سنوات، لكنني سأكتب هذه الكلمات والنصائح لمن يحتاج إلى قراءتها. الوقت سيساعدك على تقليل شعور الحنين للشخص الذي أحببته كثيراً، وستلاحظ أن غيابه لم يعد يؤلمك كما كان في السابق. ستتلاشى هذه المشاعر تدريجياً مع مرور السنوات. من الضروري أن تملأ وقتك بأعمال وأنشطة متنوعة لإبقاء ذهنك منشغلاً بمواضيع مختلفة. التعرف على أشخاص جدد وتوسيع دائرة علاقاتك الاجتماعية سيساعدك أيضاً في نسيان هذا الشخص.