

يتعلق النص بقدرة الإنسان على نسيان ذكريات الماضي المؤلمة. يؤكد الكاتب أن التمسك بتلك الذكريات، والابتعاد عن السعي للسعادة وتركيز الطاقة على المستقبل، وعدم القيام بأفعال ناجحة، والاستسلام للحزن والكسل، يُعزز استمرار التعلق بالماضي. يُشدد على ضرورة صنع ذكريات سعيدة في الحاضر من خلال أفعال إيجابية، مشيراً إلى أسلوب حياة أخته النشط كمثال على ذلك. ويختم الكاتب بأن التغيير لا يتحقق بالدعاء فقط، بل يتطلب رغبة صادقة ومبادرات فعلية تُركز على الأفكار الإيجابية والأفعال الصحيحة، وتجاهل ما لا يمكن تغييره.