

بلوك

هالة أبو السعود

1. اهداء
2. مقدمة
3. ما هو البلوك الحقيقي؟
4. سوشيال ميديا والواقع
5. حياتك
6. لماذا نحتاج الي بلوك؟
7. بداية جديدة

اهداء

الي كل من ساهم في إعطائي معلومة
جديدة ... الي كل من علمني بداية
جديدة

مقدمة

بلوك المواقف والذكريات
الغير مناسبة لحياتنا الحالية
بلوك لكل المواقف المؤلمة
بلوك لكل الذكريات الحزينة

ماهو البلوك الحقيقي ؟

البلوك الحقيقي هو بلوك القلب ..
اول لما تحس ان قلبك اتقفل من
ناحية شخص هتكون مش محتاج
وقتها عمله بلوك علي السوشيال
ميديا لانه بيكون فعلا انتهى من
جواك وللأبد وساعتها هتشوفه
قدامك وكأنه مش موجود
أفضل بلوك هو اللي بنحسه من
جوانا لما يرجع الشخص غريب تاني
زي الأول بل للأسف يمكن الأول كان
عندنا شغف إتجاهه لكن بعد بلوك

القلب معدناش أي شغف اننا نعرف
عنه أي شيء ..

يعني ولا بنحس ناحيته بحب ولا
باشتيق ولا بغصة في القلب لو
سمعنا اسمه او حتي شوفناه صدغه
لانه خلاص صلاحيته بتكون انتهت
من عندنا واللي بينتهي ميصلحش
مرة أخرى ...

بلوك للأصدقاء المزيفة

الناس الوحيدة اللي محتاجه فعلا
بلوك مننا هما الناس اللي كانوا
اصدقاءنا في يوم من الأيام لان دول
مش بس كفاية عليهم بلوك القلب
دول اكرت ناس محتاجين كمان بلوك
السوشيال ميديا ...
غيابهم رحمة عننا وفي كل مكان

....

بلوك للحزن

اذا استطعت ان تجعل قلبك مثل عقلك
فسوف تتعلم مفاتيح فرحك وأيضا
كيفية حماية قلبك من الحزن ..

ان العقل دائما يجعلنا نفكر في كل ما
نتمناه فلا احد ينكر ان العقل هو
أساس الانسان ولكن القلب هو أحيانا
من يتحكم فينا بسبب تراكم المشاعر

بداخله ولكن إذا إستطعنا التحكم في
قلوبنا كما نفعل أحيانا في عقلنا
لتجنبنا الحزن ... و عملنا له بلوك

تطبيق البلوك للحزن بين يديك انت
فقط ولكن كيف .. سوف ارشدك علي
بعض الأمور التي تساعدك علي ذلك

...

1. بر الوالدين .. ان طاعة
الوالدين كما امرنا الله عز وجل
تساعدنا وكثيرًا علي تجنب
الحزن فالانشغال بهما يجعلنا مع
الوقت نشعر بالسعادة فقط
لوجودهما معنا .

2. الأطفال .. جرب ان تلعب مع
طفل ولو وقت صغير من يومك
سوف تشعر بسعادة وكان قلبك
اصبح تغمره الفرحة ومن حيث
لا تدري .

3. التقرب من الله ... اكثر وقت
يمكن ان يجعلك تشعر بسعادة هو
وقت عبادتك وسجودك لانك
حينها ستكون في وقت القرب
من خالقك .

4. الصدقة ... حتي ولو بالقليل
من مالك لانك عندما تتصدق
كانك تستثمر وخير
الاستثمار..الصدقة.

5. قضاء وقت لنفسك
فقط... عندما تشاهد التلفاز او

تقرأ كتاب او تسمع موسيقي ..
او تفعل أي شيء يجلب لك
السعادة فهذه الأفعال من خير
الأوقات لديك .

6. البعد عن الحاقدين ..وجوه
من حولنا تحدد مشاعرنا وكلمنا
ابتعدنا عن أصحاب القلوب
المريضة لأصبحنا في افضل حال
.

7. ان تحلم ... نعم ان تحلم ..
ففي الاحلام فرحة وسعادة كبيرة
لا توصف مثال .. (احلم انك
اشتريت قصر او سيارة غالية
جدا او انك سافرت الي دولة
تعشقها او أي حلم انت تحلم به)
وليس فقط ان تحلم بل توسع في
الحلم بمشاعرك أيضا وكأنك
تملك بما تحلم به وهذا من حسن
الظن بالله .

8. انعزل ... خصص يوم في
الأسبوع حتي تنعزل وتقضي
وقتك مع نفسك لتصحيح
أخطاءك .

9. الاشتغال علي النفس ... من
اكثر الأمور التي تجلب لك
السعادة هي ان تنشغل بنفسك
وتشتغل علي نفسك من اجل

التطوير وهذا من اهم أسباب
النجاح والنجاح يعني السعادة .

10. عدم مقارنة نفسك مع غيرك

.. فكل انسان له ظروفه وحياته .

11. عدم الحقد او الحسد علي أي

شخص فالتناس ليست كما تبدو

فكل منا له جانبه المظلم الذي

لايريد ان احد يراه .

12. اقرأ هذا الكتاب للأخر

.....

سوشيال ميديا والواقع

.....

في فرق كبير بين البلوك علي
السوشيال ميديا والبلوك في
الواقع ..

بمعني (لو انت عملت بلوك
لشخص علي السوشيال ميديا
فقط لكن من جواك هو لسه
موجود .. لو قابلته صدفة
هتحمس بنفس المشاعر يبقي
ده بلوك مزيف) واغلب بلوك
السوشيال ميديا مزيف لان
مجرد تطبيق بنتحكم فيه او
بيكون نتيجة ردة فعل سريعة
لوقت غضب مؤقت

لكن البلوك علي ارض الواقع
بمعني (لو شخص زعك
وانت مخليه موجود عندك او
حتي مش صديق لكن مفيش
بينكم بلوك و حصل وبالصدفة
قابلته وحسيت وقتها انه
شخص عادي زيه زي أي حد
ماشي من حواليك ولا فارق
معاك اخباره ولا هو نفسه بقي

فارق معاك) هو ده البلوك
اللي بجد اللي مش عبارة عن
ردة فعل ده بقي أسلوب حياة

....

حياتك ...

اغلي شيء في الحياة ... قيمة
الحياة ...

نقدر ونفهم دورنا من خلال
الدين أولاً ومن المبادئ ثانياً
ومن ثم بنفهم حياتنا ودورنا
الأساسي فيها ..

يعني اهم شيء هو استثمار
وقتك وشخصيتك واخلاقك حتي
تنتفع بها ...

لماذا نحتاج الي بلوك ؟

لكي نستكشف أمور أكثر في
حياتنا عندما نبتعد عن كل من
يزعجنا او كل من لا يقدر قيمتنا
ولكن البلوك الذ اقصده هنا هو
بلوك القلوب وليس بلوك
المواقع ...

بداية جديدة

سوشيال ميديا عاملة زي دفتر
المذكرات بدل ما تكتب كل
اللي بيحصل معاك وترجع
تقراه بعد فترة .. مواقع
التواصل الاجتماعي الخاصة
بيك دلوقتي بقت بتغنيك عن
دفتر المذكرات يعني لما تحب

تشوف نفسك من فترة وتعرف
كانت حالتك النفسيه كانت ايه
بترجع لأي بوست ليك او
صورة وتشوف انت كنت ايه
ولما تقارن نفسك بينك زمان
ودلوقتي بتعرف الفرق الحقيقي
اللي انت وصلته ... وكمان
بتعرف الناس لما تبعد عنهم
وتشوف حقيقتهم عن بعد .. بعد
ما تأثيرهم بيكون خلاص راح
بتقدر تشوف الحقائق قدامك
وتعرف وقتها ان كان معاك
حق انك تاخذ قرار الانفصال
عنهم .

اعمل بلوك من قلبك وركز
علي حياتك .. هي دي البداية
الجديدة

بلوك

هالة أبو السعود

٢٠٢١/١١/١٣