

# Biri Bana Dur Desin

– S.Karagöz · 30 Temmuz 2022

BİRİ BANA "DUR!" DESİN 🙌

Gerçekten söylüyorum, kendimi tutamıyorum 😊

Boş kaldığım her an telefonda alış veriş sitelerini kovalıyorum:

Trendyol, Hepsiburada, Dolap...

Bazen saatlerce bakıyorum; ihtiyacım olsun olmasın, işime yarasın yaramasın alıyorum?

Kredi kartım kayıtlı nasıl olsa, 'cirt' diye çekiyor 🇵🇷

İşte bu yüzden iki yakam bir araya gelmiyor ?

" Peki, aldıkların ne yapıyorsun, evin çöplük olmuştur çoktan 😊 " diyenler!

Yok valla 😊

Çünkü bir alıp iki dağıtıyorum.

Ortada görünen bişey yok anlayacağınız ?

İşte onun için

"BİRİ BANA DUR DESİN!" diyorum.

Şaka bir yana gerçekten bir araya kafayı alış veriş siteleriyle bozmuştum 😊

Nasıl mı kurtuldum ?

Önce kredi kartımı ödeme listesinden sildim.

Sonra o sitelerin uygulamalarını telefonumdan kaldırdım.

Daha sonra bu siteleri mesaj ve maillerden engelledim

Çünkü telefonu elime alır almaz hemen gözüme çarpıyordu 😊

Çok şükür ucuz atlattım 😊

Başka şeyler de var hayatımızda bağımlılık yapan.

Onlardan kurtulmanın yolları da vardır elbette.

Çözüm için önce karar vermek çok önemli!

"Dur artık, yeter!" diyemezseniz maça 10-0 mağlup başlıyorsunuz ve her defasında mağlup olmaktan kurtulamıyorsunuz 😊 Sonra çare aramak gerekiyor.

Eğer bunları yapmazsanız bağımlılık siz farkına varmadan sinsice beyninizi ele geçiriyor.

Aklınıza geldiği anda başka şeylerle uğraşın, sevdiğiniz şeyleri düşünün, olmuyorsa kendinizi dışarı atıp yürüyüş yapın 😊

Bununla ilgili bir karikatür vardı:

Adam elinde ilaç kutusuyla eczaneye giriyor.

"Eczacı bu ilaçtan bir tane alabilir miyim? diyor.

Eczacı

" Masum bey, bu ilaç bağımlılık yapar! " deyince,

Adam telaşla

" Yok yok Eczacın, ben tam 24 yıldır bunu kullanıyorum, şeytan kulağına kurşun hiç böyle bişey yapmadı!"

Sağlıklı, huzurlu günleriniz olsun 🙏

Saygılarımla

Sebahat Karagöz