

### متن پرسش

سلام و درود: من به طور غیر ارادی برخی وقتها ناگهان ذهن و فکرم درگیر فردی می‌شود و از کنترل من خارج است و اذیت می‌شوم. البته همیشگی نیست و بعد متوجه می‌شوم که این افراد به من فکر می‌کردن و یا می‌بینم که پیام دادند و یا زنگی به من زدند یا به ناگاه حالم بد می‌شود و افکار ناجور و منفی به سمتم هجوم می‌آورد. چرا چنین اتفاقاتی برای من می‌افتد؟ این نشانه ضعف من نیست که هر کس به من فکر کند به سمت او بروم؟ باید چکار کنم که چنین نباشم. چون برخی مواقع واقعا کنترل خودم دست خودم نیست و یک نکته دیگر، من علیرغم کلی کار و برنامه که دارم و باید انجام دهم، کلا بی انگیزه هستم و هیچ میلی برای انجام ندارم. دوست دارم فقط بخوابم. نمی‌دانم باید چکار کنم. خواهشاً راهنمایی بفرمایید. با تشکر

### متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: کتاب «ده نکته در معرفت نفس» و کتاب «ادب خیال و عقل و قلب» ان شاءالله می‌تواند در این رابطه کارساز باشد. موفق باشید