

بسمه تعالی

راهنمای برنامه های درمانی شمیم

ویراست دوم

مقدمه

بحث ما در این جا با افرادی است که به هر علتی، روزنه ای در زندگیشان ایجاد شده و با مشکلاتی از طرف جنیان و شیاطین، روبرو هستند. مطالب مختصری که در این فصل آمده است، دستورات درمانی برای رهایی از این مشکلات است، که تماما برگرفته از روایات معصومین (ع) می باشد. برای رعایت اختصار، کلیات برنامه ها با توضیحاتی در موارد لازم آورده شده است. متن روایات را در سایت نجات از جن www.nejatazjen.com می توانید ببینید.

نکته: متن این بخش از نوشتار خطاب به آسیب دیدگان این حوزه است.

قبل از مطالعه برنامه های درمانی، مرور نکات زیر ضروری است:

نکته اول: اکیدا توصیه می‌نمائیم که برای رفع مشکلات خود به افرادی که مدعی ارتباط با جنیان هستند و موکل در اختیار دارند، مراجعه نکنید. زیرا در بسیاری موارد این افراد جن ها و حتی شیاطینی را برای رفع مشکل شما مامور می‌کنند که موجب مشکلات بزرگتر می شود، اگرچه مشکل مورد نظر را به طور موقت برطرف سازند.

نکته دوم: رهایی از این مشکلات به طور دائمی، که به آن درمان پایدار می‌گوییم، هنگامی حاصل می‌شود که فرد آسیب‌دیده، به موازات شروع برنامه های درمانی، علت پیدایش این آسیب‌ها (روزنه‌های ورودی) را شناسایی و مسدود نماید؛ وگرنه همچون بیماری است که بدون جلوگیری از علت بیماری، تنها به مصرف مسکن‌های قوی اکتفا کند.

نکته سوم: یکی دیگر از ارکان درمان پایدار که در واقع زیربنائی‌ترین دستور درمانی برای رفع آسیب شیاطین و جنیان است، مقید شدن به سه عنصر تقوی، توکل به اهل بیت (ع) و توکل به خدا است. بنابراین ورای تمامی برنامه هایی که در ادامه می‌آید بایستی سعی کنید تا حد امکان این سه عنصر را در درون خود تقویت کنید. نکته مهم اینجا است که هر مقدار این سه مورد در شما شکل بگیرد به همان اندازه از برنامه های درمانی بهره می‌برید و لازم نیست که این موارد را در حدّ اعلا داشته باشید تا اثر کنند. بنابراین از همین امروز به هر میزان که می‌توانید، این سه محور را در زندگیتان فعال کنید. مثلا اولین گام در

شکل‌گیری تقوی، انجام واجبات و ترک محرمات (کارهای حرام) است. به هر میزان که می‌توانید شروع کنید که خود را به صورت مرحله به مرحله، و در قالب مراقبه، به این مساله مقید نمائید.

نکته چهارم: ممکن است پس از آغاز عمل به این برنامه‌ها، فعالیت جنینی که در حال آزار و اذیت شما هستند مقداری بیشتر شود و به اصطلاح تظاهرات آن‌ها کمی تشدید شود. این عمل آن‌ها، برای آن است که شما را از ادامه مسیر باز دارند، پس تنها با کمی مقاومت و توکل بر خداوند متعال بدون این که هراسی در دلتان ایجاد شود و نسبت به دستورات ائمه (ع) ناامید شوید، برنامه را ادامه دهید.

نکته پنجم: طبیعتاً برای فردی که عمل به این برنامه‌ها قبلاً در متن زندگی‌اش نبوده و به قول معروف به آن‌ها عادت نکرده است، ممکن است مقید شدن به انجام تمامی آن‌ها سخت به نظر برسد. بنابراین برای هرچه بهتر عملیاتی کردن دستورات درمانی که در ادامه بیان می‌شود، چند توصیه بیان می‌کنیم:

- به هر حال فعلاً در زندگی شما مشکلی بوجود آمده و بایستی رفع شود. بنابراین کمر همت را ببندید که تا آن جا که می‌توانید خود را مقید به انجام این دستورات نمائید. منتهی مراقب باشید که سیر کلی زندگی خود را نیز به هم نزنید و با تحمیل کارهایی که احساس می‌کنید مشقت بیش از حد به شما وارد می‌نماید، حالت دل‌زدگی برایتان حاصل نشود.
- تعدادی از دستوراتی که در مرحله نخست راحت‌تر از مابقی می‌توانید به آن‌ها عمل کنید در یک لیست جداگانه‌ای نوشته و سعی کنید مدت زمان مشخصی (مثلاً یک ماه و یا چهل روز) به آن عمل نمائید، و در مراحل بعدی دستورات دیگر را هم به تدریج اضافه نمائید.
- جدولی تهیه نموده و دستوراتی را که دارای سیکل مشخص هستند را در قالب یک چک‌لیست آماده نمائید، که استمرار عمل به آن‌ها با فراموشی آن‌ها از میان نرود. مثلاً اگر دوست دارید سوره جن را هر روز قرائت فرمائید. جدولی به تعداد روزهای هفته و یا ماه تهیه نموده و بعد از هر بار قرائت تیک بزنید.
- برخی دوره‌های زمانی که برای تعدادی از دستورات مشخص شده است، در متن روایات ذکر نشده و تعبیراتی کلی مثل (مداومت بر این عمل) در کلام معصوم آمده است. گروهی که این نوشتار را تنظیم نموده دوره‌های زمانی مانند (هر روز، هفته‌ای یکبار و ...) در کنار متن دستور آورده است تا مخاطب بتواند این برنامه را بدون ابهام و نگرانی اجرا کند.

- منظور از غروب آفتاب که در برخی موارد ذکر شده است، زمان بین غروب آفتاب تا اذان مغرب می باشد. (حدوداً از ۲۰ دقیقه قبل از اذان مغرب) و منظور از بین الطلوعین، از بعد از اذان صبح تا طلوع خورشید می باشد.

برنامه های عبادی

قرآنی

۱. قرائت چهار آیه اول سوره بقره + آیه الکرسی + سه آیه آخر سوره بقره
۲. قرائت سوره توحید، فلق، ناس و آیه الکرسی: هر شب
۳. قرائت سوره جن: هر شب
۴. قرائت سوره یس: یک مرتبه در روز و یک مرتبه در شب
۵. قرائت سوره لقمان: یک مرتبه در روز و یک مرتبه در شب
۶. قرائت سوره صافات: در روز جمعه
۷. قرائت سوره نحل: ماهی یک مرتبه

چند نکته:

- حتی المقدور قرآن را از روی خود قرآن بخوانید (حتی سوره هایی که حفظ هستید).
- در مورد سوره های یس و لقمان، اگر دو مرتبه در روز برایتان سخت است، هر کدام مقدور است بخوانید.
- در مواردی که مشکل خاص پیدا می کنید یکی از سه دستور اول را اجرا کنید.
- در هنگام غروب آفتاب اگر بتوانید یکی از سه دستور اول را اجرا کنید مطلوب است.

ذکری

۸. به طور کلی قبل از هر کاری بسم الله الرحمن الرحیم بگوئید.

خوردن، پوشیدن، مطالعه، وضو و ..

۹. اذان گفتن با صدای بلند

حتماً لازم نیست موقع نماز بشود تا اذان بگوئید؛ بلکه هرگاه احساس خطر کردید اذان بگوئید.

صدایتان لازم نیست خیلی بلند باشد.

۱۰. ذکر شریف صلوات: روزی ۱۰۰ مرتبه

۱۱. استغفرالله ربی و اتوب الیه: روزی ۷۰ مرتبه

۱۲. ذکر بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ

هفت بار بلافاصله بعد نماز صبح و هفت بار بلافاصله بعد نماز مغرب.

۱۳. همراه داشتن حرز:

در روایات متعددی از ائمه (ع) حرزهای نافی در زمینه دفع سحر و آسیب شیاطین جنی وارد شده است. به علت اختصار این نوشتار و طولانی بودن متون این حرزها، تنها یکی از معتبرترین این حرزها با عنوان **حرز ابی دجانہ**، در این جا ذکر می شود. البته این حرز نیز به دو روایت آمده است که ما روایت کوتاه تر را آورده ایم:

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ هَذَا كِتَابٌ مِنْ رَسُوْلِ رَبِّ الْعَالَمِیْنَ اِلَى مَنْ طَرَقَ الدَّارَ مِنَ الْعُمَارِ وَالزُّوَارِ اِلَّا طَارِقًا یَطْرُقُ بِخَیْرٍ اَمَّا بَعْدُ فَاِنَّ لَنَا وَ لَكُمْ فِی الْحَقِّ سَعَةٌ فَاِنْ یَكُنْ عَاشِقًا مُوَلَعًا اَوْ فَاجِرًا مُقْتَحِمًا فَهَذَا كِتَابُ اللّٰهِ یَنْطِقُ عَلَیْنَا وَ عَلَیْكُمْ بِالْحَقِّ اِنَّا كُنَّا نَسْتَنْسِخُ مَا كُنْتُمْ تَعْمَلُوْنَ اِنْ رُسُلْنَا یَكْتُبُوْنَ مَا تَمْكُرُوْنَ اَتْرَكُوْا صَاحِبَ كِتَابِیْ هَذَا وَ اَنْطَلِقُوْا اِلَى عِبَادَةِ الْاَصْنَامِ وَ اِلَى مَنْ یَزْعُمُ اَنْ مَعَ اللّٰهِ اِلٰهًا اٰخَرَ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ كُلُّ شَیْءٍ هَالِكٌ اِلَّا وَجْهَهُ لَهٗ الْحُكْمُ وَ اِلَیْهِ تُرْجَعُوْنَ حَمَّ لَا یُبْصِرُوْنَ حَمَّ عَسَقٍ تَفَرَّقَ اَعْدَاءُ اللّٰهِ وَ بَلَغَتْ حُجَّةُ اللّٰهِ وَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ فَسَیَكْفِیْكُمْ اللّٰهُ وَ هُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ

متن فوق را به همراه آیه الکرسی، سوره های فلق و ناس، نوشته و همواره همراه خود داشته باشید.
(خصوصاً موقع خواب)

اعمال

۱۴. خواندن نمازهای پنجگانه

به هیچ عنوان نمازهای واجب خود را ترک نکنید و اگر هم قضا شد، قضای آن را به جا آورید.

در صورت امکان نمازهایتان را در اول وقت بخوانید که تاثیر فوق العاده ای دارد.

۱۵. روزه گرفتن

هر مقدار که می توانید روزه بگیرید. هفته ای دو روز (دوشنبه و پنجشنبه)، ماهی سه روز (پنجشنبه اول و آخر ماه قمری و چهارشنبه وسط ماه قمری).

۱۶. صدقه

سعی کنید هر روز مقدار کمی هم که شده صدقه بدهید.

برنامه های آداب زندگی

خوردن و آشامیدن

۱۷. خوردن انار

هر انار را به تنهایی بخورید و با کسی در خوردن شریک نشوید و تا آخرین دانه آن انار را مصرف نمایید. بهتر است: انار شیرین باشد، ناشتا مصرف شود، جمعه مصرف شود، سه روز پشت سر هم مصرف شود.

۱۸. خوردن سیب

بهتر است ناشتا مصرف شود.

۱۹. خوردن به

بهتر است ناشتا مصرف شود

۲۰. مصرف سرکه

علاوه بر مصرف سرکه در رژیم غذایی خود، کمی سرکه داخل نعلبکی ریخته و داخل خانه و یا هر مکانی که بیشتر مشکل دارید (مثلا اتاق خواب) قرار دهید به نحوی که مقداری بوی سرکه در فضا منتشر شود.

۲۱. خوردن خرما

بهترین نوع خرما خرمای عَجْوَه و بَرْنی مدینه است که بهتر است هفت عدد از یکی از آن دو در حالت ناشتا مصرف شود. مصرف خرماهای دیگر نیز مطلوب است.

۲۲. خوردن زیتون و روغن زیتون

علاوه بر مصرف روغن زیتون در رژیم غذایی خود اگر بتوانید بدن خود را نیز با آن روغن مالی نمایید مناسب است.

۲۳. قبل از خوردن غذا بسم الله الرحمن الرحيم بگوئید

حتی اگر قبل از خوردن نیز فراموش کردید، تا پایان غذا هر موقع یادتان آمد بگوئید.

۲۴. مصرف گوشت حداقل هر سه روز یکبار

تفاوتی میان گوشت قرمز و سفید نیست. از رژیم های گیاهخواری و خامخواری اجتناب کنید.

۲۵. باقیمانده غذا را در ظرف دربسته قرار دهید

اگر مقداری از آب و غذایان باقی ماند و خواستید در زمان دیگری آن را مصرف نمایید، حتما آن را در ظرف دربسته قرار دهید.

۲۶. استخوان را کاملا از گوشت پاک نکنید.

۲۷. شب ها ایستاده آب ننوشید

آداب پوشش و زیور آلات

۲۸. انگشتر عقیق به دست کنید.

سنگ عقیق دارای انواع بسیار زیادی می باشد، که بهترین آن ها برای دفع شیاطین عقیق جَزَعِ یَمَنی می باشد.

۲۹. انگشتر حدید به دست کنید.

برای تأثیر بیشتر انگشتر حدید اذکاری در روایات وارد شده، که باید روی آن حک شود. در این صورت به آن، حدید هفت جلاله، می گویند. توجه داشته باشید که این نگین نبایستی به چربی و نجاست آلوده شود و الا اثر خود را از دست می دهد. همچنین نبایستی آن را همراه خود به حمام و دستشویی ببرید.

۳۰. هنگام در آوردن لباس بسم الله الرحمن الرحیم بگوئید.

۳۱. هیچ گاه به صورت کامل عریان نشوید.

حتی اگر هیچ فردی هم در منزل نبود و حتی در حمام سعی کنید به صورت کامل برهنه نشوید.

محل زندگی

۳۲. هرشب مقداری اسفند و کندر دود کنید

یک شب در میان و مواقعی که احساس خطر می کنید، مقداری از مواد مذکور را دود کنید. سعی کنید دود حاصل از این کار در بخش های مختلف منزل منتشر شود. بهتر است، اسفند با ساقه و پوسته دود شود.

۳۳. نگهداری اسفند در منزل

می توانید از آویزهای تزئینی که با اسفند ساخته می شود استفاده کنید.

۳۴. نوشتن آیه الکرسی بر دیوار

اگر سقف منزلتان از ۳,۵ متر بیشتر است و یا در طبقات دوم به بعد زندگی می کنید، آیه الکرسی را بر دیوارهای خانه بنویسید. منظور دیوارهایی است که در چهار طرف منزل قرار دارد نه تمامی دیوارها. برای این کار می توانید متن آیه الکرسی را با یک مداد به صورت ریز در قسمت بالای دیوار نزدیک به سقف بنویسید. اگر این کار برایتان مقدور نیست متن آیه الکرسی را به صورت یک نوشته ساده بر دیوار نصب کنید.

۳۵. نگهداری قرآن در منزل

در منزل و هر مکانی که مشکل دارید (مثلا اتاق خواب) قرآن قرار دهید.

۳۶. پرنده خانگی داشته باشید

حتی المقدور در منزل خود یک پرنده خانگی داشته باشید. بهترین نوع آن به ترتیب: کبوتر، خروس سفید و مرغ است. اگر یک جفت کبوتر باشد بهتر است. اگر امکان نگهداری از هیچکدام از موارد مذکور را ندارید، یکی از انواع رایج پرنده های خانگی را نگه داری نمایید. طبیعتا تاثیر این پرنده ها نسبت به موارد بیان شده ضعیف تر است.

۳۷. زباله ها را شب بیرون از منزل قرار دهید.**۳۸. شب دستمال آلوده به چربی گوشت در منزل نباشد**

به عنوان مثال اگر با دستمالی چربی های موجود روی اجاق گاز خود را پاک نمودید، حتما آن را تا قبل از خواب بشوئید.

۳۹. از بین بردن تار عنکبوت در خانه**۴۰. هنگام خروج از منزل: یکمرتبه آیه الکرسی و ۶ مرتبه سوره توحید را قرائت کنید.**

بعد از خواندن هر سوره توحید، آن را به یک جهت (بالا، پائین، عقب، جلو، چپ و راست) فوت کنید.

۴۱. هنگام ورود به منزل: بسم الله الرحمن الرحیم بگوئید و بر اهل منزل سلام کنید.

اگر کسی در منزل نبود صلوات بفرستید.

زناشویی

۴۲. در اول و وسط و آخر ماه قمری آمیزش صورت نگیرد.

۴۳. عدم آمیزش در زمان بین الطلوعین و غروب آفتاب.

۴۴. عدم برهنگی کامل در هنگام آمیزش.

۴۵. قبل از آمیزش بسم الله الرحمن الرحیم بگوئید.

برای آشنایی کامل با آداب مسائل زناشویی به کتاب های آداب زندگی اسلامی مانند: حلیه المتقین و یا مفاتیح الحیاه مراجعه فرمائید.

بهداشتی

۴۶. مسواک زدن

۴۷. شستن سر با سدر و خطمی

هفته ای یک بار مناسب است.

۴۸. حنا گذاشتن

البته مراقب باشید در حالت جنابت و حیض (عادت ماهانه بانوان) این کار صورت نگیرد، و الا تاثیر معکوس خواهد داشت. در صورتی که با تغییر رنگ موی خود با حنا مشکل دارید می توانید این دستور را انجام ندهید.

۴۹. ازاله موهای زائد

موهای زائد زیر بغل و بالای آلت تناسلی را به طور مرتب ازاله نمائید.

۵۰. استنشاق کردن

گاهی مقداری آب در بینی خود بچرخانید. اگر قبل از وضو گرفتن باشد بهتر است.

۵۱. شانه کردن ریش ۷۰ مرتبه (ویژه آقایان)

ریش خود را با شانه ۷۰ مرتبه شانه نموده و بشمارید.

۵۲. حجامت کنید

هر از گاهی با مشورت یک متخصص حجامت، این عمل را انجام دهید.

۵۳. هنگام کشف عورت بسم الله الرحمن الرحيم بگویند

در دستشویی، حمام و یا موقع تعویض لباس.

۵۴. کوتاه کردن ناخن و سبیل

۵۵. ایستاده ادرار نکنید.

خواب

۵۶. تمام و یا هرکدام از سوره های قرآنی زیر را که می توانید قبل از خواب قرائت کنید:

سوره های یس، فلق، ناس، آیه الکرسی، ۱۱ مرتبه سوره قدر

۵۷. همراه داشتن سوره جاثیه

سوره جاثیه را در کاغذی بنویسید (اگر چایی هم باشد اشکال ندارد) و زیر بالشت خود قرار دهید.

۵۸. هرگز تنها نخوابید

البته این به این معنا نیست که در اتاق خود نخوابید بلکه به این معناست که در خانه ای که کسی غیر از شما در آن نیست تنها نخوابید. اگر در مواردی مجبورید که تنها بخوابید، سوره های توصیه شده برای قبل خواب را بیش از حد معمولی که همیشه می خواندید، قرائت کنید.

۵۹. موقع بین الطلوعین و غروب آفتاب سعی کنید خواب نباشید

اگر بیدار بودن در بین الطلوعین برایتان مشکل است، سعی کنید بعد از نماز صبح ۱۱ بار سوره توحید بخوانید و بعد بخوابید.

۶۰. با دست آلوده به چربی گوشت نخوابید

کودک

۶۱. وقتی نوزاد به دنیا می آید در گوش راست اذان و در گوش چپ اقامه گفته شود.

۶۲. در موقع بین الطلوعین و غروب آفتاب برای حفظ آن ها دعا کنید.

این دعا می تواند قرائت آیه الکرسی و یا سوره های فلق و ناس و ... باشد. هرکدام راحت تر هستید.

۶۳. اگر بچه ها موقع غروب آفتاب خواب نباشند بهتر است.

شب با دست آلوده به چربی گوشت نخوابد.