

برنامه درمانی

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.

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 می‌شود، 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، توسل 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 اینجاست 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 برنامه ها، 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 برنامه ها قبلاً در متن زندگی اش 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، هفته ای 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 می‌باشد. (حدوداً از ۲۰ دقیقه قبل از اذان مغرب) و منظور از بین الطلوعین، از بعد از اذان صبح تا طلوع خورشید می‌باشد.

برنامه های عبادی

قرآنی

۱. صبح و شب، قرائت چهار آیه اول سوره بقره + آیات ۲۵۵ تا ۲۵۷ + سه آیه آخر سوره بقره
 ۲. موقع خواب، آیه ۱۱۰ سوره اسراء
 ۳. موقع خواب، آیه ۵۴ سوره اعراف
 ۴. قرائت سوره کافرون، توحید، فلق، ناس و آیه الکرسی: هر شب و هر موقع احساس خطر کند
 ۵. زیاد قرائت کردن سوره جن: حداقل یک مرتبه در شبانه روز
 ۶. قرائت سوره یس: روزی یک مرتبه
- اگر شبها موقع خواب مشکل دارد بهتر است شب بخواند، وگرنه میتواند در روز هم بخواند
۷. قرائت سوره صافات: در روز جمعه
 ۸. قرائت ۱۱ مرتبه سوره توحید بعد از نماز صبح
- چند نکته:

- حتی المقدور قرآن را از روی خود قرآن بخوانید (حتی سوره هایی که حفظ هستید).
- در مواردی که مشکل خاص پیدا می کنید یکی از چهار دستور اول را اجرا کنید.
- در هنگام غروب آفتاب اگر بتوانید یکی از چهار دستور اول را اجرا کنید مطلوب است.

ذکری

۹. به طور کلی قبل از هر کاری بسم الله الرحمن الرحيم بگوئید.
- مخصوصا خوردن، پوشیدن، خوابیدن، جماع کردن، وارد دستشویی شدن، وارد منزل شدن
۱۰. اذان گفتن با صدا
- حتما لازم نیست موقع نماز بشود تا اذان بگوئید؛ بلکه هرگاه احساس خطر کردید اذان بگوئید.

بهتر است در زمانهای نمازهای پنجگانه اذان گفته شود.
بلندی صدا در حدی باشد که صدا در خانه شنیده شود.

۱۱. استغفار: بعد نماز صبح و نماز عصر ۷۰ مرتبه
بهتر است استغفرالله و اتوب الیه باشد

۱۲. ذکر بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

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

۱۳. هنگام خروج از منزل این ذکر را بگوید: بِسْمِ اللَّهِ، آمَنْتُ بِاللَّهِ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ مَا شَاءَ اللَّهُ، لَا

حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

۱۴. همراه داشتن حرز امام جواد علیه السلام

حرز امام جواد با شرایط خاصی روی پوست آهو نوشته شده و درون لوله ای از نقره گذاشته شدن و به بازو بسته میشود، چون نوشتن آن به صورت شخصی سخت است بهتر است آنرا از جایی مطمئن تهیه کنید.

۱۵. همراه داشتن حرز ابی دجانہ

البته این حرز نیز به دو روایت آمده است که ما روایت کوتاه تر را آورده ایم:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ هَذَا كِتَابٌ مِنْ رَسُولِ رَبِّ الْعَالَمِينَ إِلَى مَنْ طَرَقَ الدَّارَ مِنَ الْعُمَّارِ وَالزُّوَّارِ إِلَّا طَارِقاً يَطْرُقُ بِخَيْرٍ أَمَا بَعْدُ فَإِنَّ لَنَا وَلكُمْ فِي الْحَقِّ سَعَةً فَإِنْ يَكُنْ عَاشِقاً مُوَلِعاً أَوْ فَاجِراً مُفْتَحِماً فَهَذَا كِتَابُ اللَّهِ يَنْطِقُ عَلَيْنَا وَ عَلَيْكُمْ بِالْحَقِّ إِنَّا كُنَّا نَسْتَنْسِخُ مَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ إِنْ رُسُلْنَا يَكْتُبُونَ مَا تَمْكُرُونَ أتركُوا صَاحِبَ كِتَابِي هَذَا وَ انْطَلِقُوا إِلَى عِبَادَةِ الْأَصْنَامِ وَ إِلَى مَنْ يَزْعُمُ أَنْ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلَّا وَجْهَهُ لَهُ الْحُكْمُ وَ إِلَيْهِ تُرْجَعُونَ حَمَّ لَا يُبْصِرُونَ حَمَّ عَسَقَ تَفَرَّقَ أَعْدَاءُ اللَّهِ وَ بَلَغَتْ حُجَّةُ اللَّهِ وَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ فَسَيَكْفِيكَهُمُ اللَّهُ وَ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

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

۱۶. همراه داشتن حرز امام رضا علیه السلام

در روایت این حرز آمده که حرز را در جیب خود نگه دارید.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ بِسْمِ اللَّهِ إِنْني أَعُوذُ بِالرَّحْمَنِ مِنْكَ إِنْ كُنْتَ تَقِيًّا أَوْ غَيْرَ تَقِيٍّ أَخَذْتُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْبَصِيرِ عَلَى سَمْعِكَ وَ بَصْرِكَ لَا سُلْطَانَ لَكَ عَلَى وَ لَا عَلَى سَمْعِي وَ لَا بَصْرِي وَ لَا عَلَى شَعْرِي وَ لَا عَلَى بَشْرِي وَ لَا عَلَى لَحْمِي وَ لَا عَلَى دَمِي وَ لَا عَلَى مُخِّي وَ لَا عَلَى عَصَبِي وَ لَا عَلَى عِظَامِي وَ لَا عَلَى أَهْلِي وَ لَا عَلَى مَالِي وَ لَا عَلَى مَا رَزَقَنِي رَبِّي سَتَرْتُ بَيْنِي وَ بَيْنَكَ بَسْتِرَةَ النُّبُوَّةِ الَّتِي اسْتَرَّ بِهٖ أَنْبِيَاءُ اللَّهِ مِنْ سُلْطَانِ الْفِرَاعِنَةِ جَبْرَائِيلُ عَنْ يَمِينِي وَ مِيكَائِيلُ عَنْ يَسَارِي وَ إِسْرَافِيلُ مِنْ وَرَائِي وَ مُحَمَّدٌ صَ أَمَامِي وَ اللَّهُ مُطَّلِعٌ عَلَى مَا

يَمْنَعُكَ وَيَمْنَعُ الشَّيْطَانَ مِنِّي اللَّهُمَّ لَا يَغْلِبُ جَهْلُهُ أَنَا تَكَ أَنْ يَسْتَفْزِنِي وَيَسْتَحْفِنِي اللَّهُمَّ إِلَيْكَ التَّجَاتُ اللَّهُمَّ
إِلَيْكَ التَّجَاتُ اللَّهُمَّ إِلَيْكَ التَّجَاتُ

اعمال

۱۷. خواندن نمازهای پنجگانه در اول وقت

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

مواظبت بر اول وقت خواندن نمازهای پنجگانه که تاثیر فوق العاده ای دارد.

۱۸. 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).

۱۹. صدقه

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

برنامه های آداب زندگی

خوردن و آشامیدن

۲۰. خوردن انار شیرین

بهتر است سه عدد انار شیرین صبح به صورت ناشتا میل کند. بهترین روز مصرف جمعه است.

۲۱. خوردن سیب شیرین

۲۲. خوردن به

بهتر است ناشتا مصرف شود

۲۳. 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.

۲۴. خوردن خرما

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

۲۵. خوردن زیتون و روغن زیتون

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

۲۶. 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.

۲۷. باقیمانده غذا را در ظرف دربسته قرار دهید

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

۲۸. استخوان را کاملا از گوشت پاک نکنید.**۲۹. شب ها ایستاده آب ننوشید****آداب پوشش و زیور آلات****۳۰. انگشتر عقیق جَزَعِ یَمَنِ به دست کنید.****۳۱. 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.

۳۲. هنگام در آوردن لباس بسم الله الرحمن الرحيم بگوئید.**۳۳. 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.

۳۴. با یک لنگه کفش یا یک لنگه دمپایی راه نرود.**محل زندگی****۳۵. 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.

۳۶. نگهداری اسفند در منزل

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

۳۷. هفته ای یک مرتبه بخور حضرت مریم

بخور حضرت مریم را تهیه کنید و مانند اسفند روی ذغال بریزید و دعای مخصوص آنرا هم بخوانید

۳۸. 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.

بهترین حالت این است که آیت الکرسی را دور تا دور خانه بنویسید، به صورتی که منزل در داخل آیت الکرسی باشد، در صورتی که نیاز بود میتوان آیت الکرسی را تکرار کنید تا کل دور خانه را فرا بگیرد.

۳۹. نگهداری قرآن در منزل

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

۴۰. 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 نمائید. طبیعتا تاثیر این پرنده ها نسبت به موارد بیان شده ضعیف تر است.

۴۱. در خانه سگ نگهداری نکنید

۴۲. زباله ها را شب بیرون از منزل قرار دهید.

۴۳. جاروب کردن منزل و خاکروبه ها را بیرون از منزل ریختن

۴۴. شب دستمال آلوده به چربی 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.

۴۵. از بین بردن تار عنكبوت در خانه

۴۶. قفل کردن درب منزل یا اتاق

۴۷. هنگام ورود به منزل: بسم الله الرحمن الرحيم بگوئید و سلام کنید و صلوات بفرستید. حتی اگر کسی در منزل نبود سلام کنید.

زناشویی

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

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

۵۰. عدم برهنگی کامل در هنگام آمیزش.

۵۱. قبل از آمیزش بسم الله الرحمن الرحيم بگوئید.

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

بهداشتی

۵۲. مسواک زدن

۵۳. شستن سر با سدر

هفته ای یک بار مناسب است.

۵۴. حنا گذاشتن

البته مراقب باشید در حالت جنابت و حیض (عادت ماهانه بانوان) این کار صورت نگیرد، و الا تاثیر معکوس خواهد داشت.

۵۵. ازاله موهای زائد

۵۶. استنشاق کردن

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

۵۷. شانه کردن ریش ۷۰ مرتبه (ویژه آقایان)

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

۵۸. هنگام کشف عورت بسم الله الرحمن الرحيم بگویند

در دستشویی، حمام و یا موقع تعویض لباس.

۵۹. کوتاه کردن ناخن و سیبیل

۶۰. ایستاده ادرار نکنید

۶۱. بین قبور و روی آنها ادرار یا مدفوع نکنید.

خواب

۶۲. تمام و یا هر کدام 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

۶۳. همراه داشتن سوره جاثیه

سوره جاثیه را در کاغذی بنویسید و زیر بالش خود قرار دهید.

۶۴. در خانه تنها نباشید مخصوصاً موقع خواب

۶۵. 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.

۶۶. شب با دست آلوده به چربی نخوابید

کودک

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

۶۸. 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. هر کدام راحت تر هستید.

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

۷۰. شب با دست آلوده به چربی نخوابد.

اجتناب از موارد زیر برای درمان لازم است:

- انجام گناهان، خصوصاً گناهانی مانند: دروغ، قمار، ترک نماز، گوش دادن به موسیقی های حرام، گناهان جنسی (خودارضایی، دیدن فیلم ها و صحنه های محرک)
- عضویت در فرقه های انحرافی مانند: صوفیه، اکنکار، عرفان حلقه، عرفان سرخپوستی، ریکی، عرفان های هندی و به طور کلی مکاتب انحرافی
- انجام تمرین علوم غریبه برای ارتباط گرفتن با جنیان و انجام کارهای خارق العاده
- انجام ذکرها و دستورات بدون سند از کتاب های قدیمی برای دفع جن
- مصرف مواد مخدر خصوصاً مواد توهم زا مانند شیشه، حشیش و ...
- رژیم های گیاهخواری، خام خواری و ترک حیوانی
- مراجعه به افراد جنگگیر جهت حل مشکل
- شرکت در کلاس های یوگا و مدیتیشن
- مصرف مشروبات الکلی
- انزوا و گوشه گیری
- عصبانیت شدید