



## بنام خداوند بخشنده و مهربان

به نام آنک جان را نور دین داد خرد را در خدا دانی یقین داد

خداوندی که عالم نامور زوست زمین و آسمان زیر و زبر زوست

(عطار)

می‌رسیم به روز رهاییِ جان، روز پروازِ جان، روز نو شدن، روزی که به معنای واقعی در جهان درونت به شکوفایی می‌رسی، بریم برای روز دوازدهم این چالش بی‌نظیر و الهی که ۲ تمرین جانانه داره و باید تک‌تک تمرین‌ها رو با نیت الهی انجام بدی.

### الهی به امید تو

۱. از امروز تا پایان روز هجدهم باید هر روز سعی کنی یک نفر رو آگاهانه و با احساس خوب، واقعی ببخشی، برای هر کاری که کرده و از نگاه تو خوب نبوده! ببخش و رها کن ...  
می‌دونم تمرین خیلی سختیه اما اگه می‌خوای درب‌های نعمت و برکت دلبرجان به زندگی‌ت باز بشه، باید از این





مرحله گذر کنی! هیچ راه فراری نداری، باید این وزنه‌های خشم، کینه و نفرت رو در جهان درونت رها کنی تا سبک‌بال بشی و قفل‌های بسته درونت باز بشه.

این تمرین در جهان درونت جریانی الهی رو به وجود می‌آره که اون جریان الهی کاری می‌کنه که به معنای واقعی بهشت رو در جهان درونت تجربه کنی و به شکوفایی برسی.

"می‌بخشم و رها می‌کنم هر آنچه که باید را..."

نکته مهم: می‌تونی با عزیزی که ازش دل‌خوری تماس بگیری و یا در دفتر عیاردار شکرگزاری بنویسی و باهاش صحبت کنی ...

مثلاً بنویس: محمد جان، ازت سپاسگزارم بابت رفتاری که با من داشتی، رفتارت من رو آگاه کرد و کلی درس رو به جانم یادآوری کرد، "آنچه رو که قبل از آمدنم به این جهان مادی می‌دانستم امّا فراموش کرده بودم" الهی صد هزار مرتبه شکرت که من رو هشیار کردی؛ من درسش رو برداشتم و توی کوله‌پشتم گذاشتم و به مسیر زندگی‌م با ایمان و توکل، جانانه ادامه می‌دم.

"الهی صد هزار مرتبه شکرت که از درون رها و آزاد هستم"

"الهی صد هزار مرتبه شکرت که درونم آرامشی الهی دارم از

جنس رهایی، آزادی و عشق ناب الهی"





۲. از امروز تا پایان روز هجدهم باید سعی کنی خودت رو هم جانانه و با نیت الهی ببخشی؛ در دفتر عیاردار شکرگزاری بنویس: من عاشقانه تک تک اشتباهاتم رو دوست دارم!

الهی صدهزار مرتبه شکرت با اشتباهاتی که تا به امروز کردم کلی بزرگ شدم و کلی درس رو که در دل این اشتباهاتم بود یاد گرفتم و از امروز آگاهانه سعی می‌کنم مراقب قدم‌هایم باشم؛ خدا جونم، از تو سپاسگزارم که هر لحظه با هر دم و بازدم، من رو هدایت می‌کنی و همیشه من رو در آغوش خودت مراقبت می‌کنی، از تو سپاسگزارم و دوستت دارم!

"خداوندا اگر من دلیل درد و رنج کسی شدم، آن را شفا بده و من را ببخش"

الهی صدهزار مرتبه شکرت خدا جونم، عجب روزهایی رو داریم سپری می‌کنیم مگه می‌شه این روزها رو فراموش کرد؟! الهی صدهزار مرتبه شکرت که ۱۲ روز از این چالش الهی و بی‌نظیر رو در کنار هم جانانه سپری کردیم و ۶ روز جذاب دیگه به لطف دلبرجان باقی مانده!

بیاتاکل براقتانیم و می‌دساغرا اندازیم      فلک را سقف بشکافیم و طرحی نو در اندازیم

اگر غم لشکر انگیزد که خون عاشقان ریزد      من و ساقی به هم تازیم و بنیادش بر اندازیم

(مولانا)



## In the name of God, the Most Gracious, the Most Merciful

And now, we reach the Day of Soul Liberation—the day of flying free, renewal, and true flourishing within. Let's embark on the twelfth day of this extraordinary, divine challenge with two heartfelt exercises that must be done with divine intention.

### God, my hope is in you

1. From today through the 18<sup>th</sup> day, make a conscious effort to forgive someone each day—truly and wholeheartedly. Forgive them for anything they have done that you perceived as wrong. Forgive and let go... I know this is a difficult exercise, but if you wish for divine blessings and abundance to flow into your life, you must pass through this stage. There is no way around it! You must release the weight of anger, resentment, and hatred from your inner world so you can become light and free.

This practice will create a divine flow within your soul—one that will bring you true paradise in your inner world and allow you to flourish in every way.



**18-Day Gratitude  
Challenge of God  
Day 12**

چالش ۱۸ روز  
شکرگزاری جانِ جانان  
روز ۱۲



"I forgive and release everything that needs to be let go."

Important Note: You can call someone you have been upset with or write in your gratitude notebook and speak to them through your words.

For example, write: "Dear Mohammad, thank you for the way you treated me. Your behavior awakened me and reminded me of many lessons— 'What I knew before coming to this material world but had forgotten.' O God, thank you a hundred thousand times for making me aware. I have taken the lesson and placed it in my backpack, and with faith and trust in You, I will continue my life's journey wholeheartedly.

'O God, thank you a hundred thousand times that I am free and liberated from within.'  
'O God, thank you a hundred thousand times for the divine peace within me, a peace with the essence of freedom, liberation, and divine love.'

2. From today through the 18<sup>th</sup> day, you should try to forgive yourself wholeheartedly with a divine intention. In your gratitude journal, write: "I lovingly embrace every single mistake of mine!"





**18-Day Gratitude  
Challenge of God  
Day 12**

چالش ۱۸ روز  
شکرگزاری جانِ جانان  
روز ۱۲



O God, thank you a hundred thousand times, with the mistakes I've made, I have grown so much and learned many lessons hidden in those mistakes. From today, I will consciously try to be careful with my steps. God, I thank You for guiding me every moment, with every breath, and always protecting me in Your embrace. I thank You and love You!

'O God, if I have been the cause of anyone's pain and suffering, heal it and forgive me.'

O God, thank you a hundred thousand times. What amazing days we are spending. Can these days be forgotten? O God, thank you a hundred thousand times for these 12 days of this extraordinary and divine challenge we've spent together, and 6 more fascinating days remain, by the grace of God.

