



## بنام خداوند بخشنده و مهربان

آفرین جان آفرین و جان جانان      آنکه هست او آشکارا و نهان

در مقام لایزالِ آشکار      در درون عاشقان پیرار

(عطار)

روز چهاردهم این چالش بی نظیر، ۳ تمرین جانانه داره که باید تک تک تمرین‌ها رو مثل سیزده روز گذشته با نیت الهی انجام بدی.

### الهی به امید تو

۱. از امروز تا پایان روز هجدهم آگاهانه نباید هیچ کلمه منفی به کار ببری؛ مثلاً نباید بگی:

وای امروز چقدر کارم سنگین بود خسته شدم.

به جاش بگو: "عجب روز بی نظیر و الهی داشتم"

یا مثلاً نباید به کسی بگی: "خسته نباشی!"

به جاش بگو: "خداقوت، خداقوت به جانت"



آگاهانه از کلمات مثبت و الهی استفاده کن چون کلمات بار بسیار قدرتمندی دارن.

نکته بسیار مهم: یادت باشه هر کلمه‌ای که از دهانت خارج می‌شه، جریان یک احساسی رو درونت به وجود می‌آره.

نکته: اگه حواست نبود و کلام منفی به کار بردی به هیچ عنوان خودت رو سرزنش نکن، فقط بهش آگاه باش چون داریم تمرین می‌کنیم، تمرین هم نیاز به تکرار داره، تکراره که شاه‌کلید این چالش الهی ۱۸ روزه هست؛ پس صبور باش که هر روز، الهی صد هزار مرتبه شکر داری بهتر از روز قبل می‌شی، یادت باشه خداوند هم رهاش نکرده او داره هر لحظه با هر دم و بازدم کمکت می‌کنه.

۲. از امروز تا پایان روز هجدهم بهترین لباست رو بپوش و بهترین عطرت رو بزن؛ حتی در تنهاییت!

۳. از امروز تا پایان روز هجدهم، باید با عشق، خودت به تنهایی لباس‌هات رو مرتب کنی، زمانی که داری لباس‌هات رو مرتب می‌کنی باید از آن‌ها سپاسگزاری کنی؛ مثل همان ظرف‌شستن جانانه‌ای که داری این روزها انجام می‌دی، باید با لباس‌هات هم همان‌جور عشق‌بازی کنی و به‌شان بگی: الهی صد هزار مرتبه شکر که هستید و من می‌تونم بپوشمتان



18-Day Gratitude  
Challenge of God  
Day 14

چالش ۱۸ روز  
شکرگزاری جانِ جانان  
روز ۱۴



و با شما حسابی خوش‌تیپ بشم، الهی صد هزار مرتبه شکر  
که شما لباس‌های خوشگلم رو دارم.  
نکته: در این تمرین مثل یک کودک بی‌غل و غش ذوق کن.

الهی صد هزار مرتبه شکر که ۱۴ روز از این چالش الهی و  
بی‌نظیر رو جانانه در کنار هم سپری کردیم، شکر برای این  
روزهای بی‌نظیر که داریم تجربه می‌کنیم؛ ۴ روز جذاب دیگه  
به لطف دلبرجان باقی مانده، خدا قوت به جانت که تا روز  
چهاردهم پای عهده‌ی که بستی جانانه سعی کردی بایستی.  
"خدا قوت به نفس حقت"

خوش باش که خوش نهاد باشد صوفی

از باطن خویش شاد باشد صوفی

صوفی صاف است غم بر او نشیند

کنخسرو و کیتباد باشد صوفی

(مولانا)





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

The fourteenth day of this extraordinary challenge holds three profound exercises that you must embrace, just like the past thirteen days, with a divine intention.

### God, my hope is in you

1. From today through the 18th day, instead of saying, "I had such a tiring day," say, "What a magnificent and blessed day I had!"
  - Instead of telling someone, "Don't be tired!" say, "God bless you! Strength and light to your soul!"

Consciously use positive and divine words, for words carry immense power.

Key Note: Every word you speak creates emotions within you.

Note: If you slip and say something negative, do not blame yourself. Awareness is the goal. We are practicing, and practice requires repetition which is the master key to this 18-day divine challenge, be patient. With each passing day, you are improving. Remember, God is always with you, guiding you with every breath you take.





**18-Day Gratitude  
Challenge of God  
Day 14**

چالش ۱۸ روز  
شکرگزاری جانِ جانان  
روز ۱۴



2. From today through the 18<sup>th</sup> day, wear your best clothes and apply your finest fragrance—even when you're alone!
3. From today through the 18<sup>th</sup> day, lovingly arrange your clothes yourself. As you do so, express gratitude for them, just as you did for your dishes these past days. Speak to your garments with love, saying, "God, thank you a hundred thousand times for these beautiful clothes that adorn me! Endless gratitude for blessing me with them."

Key Note: Approach this task with childlike joy and enthusiasm.

God, thank you a hundred thousand times for blessing us with 14 divine days in this challenge together. Thanks for these amazing days we're experiencing. Four more glorious days remain, by the grace of the divine Beloved (God). Well, done, dear one—you have stood firm in your commitment!

**God's strength to your true soul.**

