



18-Day Gratitude
Challenge of God
Day 5

چالش ۱۸ روز
شکرگزاری جانِ جانان
روز ۵



بنام خداوند بخشنده و مهربان

که دل را به نامش خرد و ادراره

به نام خداوند خورشید و ماه

نخواهد ز تو کشر می و کاستی

خداوند هستی و هم راستی

(فردوسی)

روز پنجم از این چالش الهی و بی نظیر، ۳ تمرین جانانه داره
که باید تک تک تمرین ها رو با نیت الهی انجام بدی.

الهی به امید تو

۱. از امروز تا پایان روز هجدهم باید با عشق ظرف غذای
خودت رو بشوری و نباید اجازه بدی اعضای خانواده ت،
همکاران و دوستانت این کار رو بکنن!

نکته بسیار مهم: باید در حین شست و شو با ظرفت صحبت
کنی، نگاهت این باشه که یک موجود زنده هست، با این نگاه
که اون ظرف می فهمه!

از ظرفی که می شوری سپاسگزاری کن، مثلاً بگو: الهی
صدهزار مرتبه شکرت که باعث شدی من راحت غذایم رو
نوش جان کنم.





الهی شکرت! الهی صدهزار مرتبه شکرت!

یادت باشه تا پایان روز هجدهم از ماشین ظرفشویی هم نباید استفاده کنی، این تجربه ناب الهی رو از دست نده، چون پیغام مهمی در دل این تمرین هست.

۲. از امروز تا پایان روز هجدهم توی خانه و محل کارت از کسی درخواست آب و چایی نمی‌کنی، خودت بلند می‌شی و برای خودت آب و چایی می‌ریزی، به کسی دستور نمی‌دی!

۳. از امروز تا پایان روز هجدهم، تمرین "خلوت و سکوت" رو با نیت الهی، به مدت ۳۶ دقیقه انجام می‌دی، این تمرین رو جدی بگیر بسیار مهم.

نکته بسیار مهم: این تمرین باید بین ساعت ۹ صبح تا ۹ شب انجام بشه، دقت کن باید حتما نشسته باشی؛ در این تمرین نباید تلویزیون ببینی، به موزیک گوش بدی، ورزش کنی و یا قدم بزنی، امّا می‌تونی در طبیعت به صدای پرندگان و جاری شدن آب گوش فرادهی.

با نیت الهی باید سکوت مطلق رو تجربه کنی، تمام توجهت به دم و بازدم خودت باشه، تمام توجهت آگاهانه به تپش‌های قلبت باشه.





18-Day Gratitude
Challenge of God
Day 5

چالش ۱۸ روز
شکرگزاری جانِ جانان
روز ۵



الهی صدهزار مرتبه شکرت که ۵ روز از این چالش الهی و
بی‌نظیر چقدر زیبا تموم شد و ۱۳ روز دیگه به لطف دلبرِ جان
باقی مانده!

آن نفسی که با خودی یار چو خار آیدت وان نفسی که پخودی یار چه کار آیدت

آن نفسی که با خودی خود تو شکار شه‌ای وان نفسی که پخودی پیل شکار آیدت

آن نفسی که با خودی بسته ابر غصه‌ای وان نفسی که پخودی مه به کنار آیدت

آن نفسی که با خودی یار کناره می‌کند وان نفسی که پخودی باده یار آیدت

آن نفسی که با خودی همجو خزان فسرده‌ای وان نفسی که پخودی دی چو بهار آیدت

(مولانا)





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

The fifth day of this divine and unparalleled challenge has three powerful exercises that must be done with divine intention.

God, my hope is in you

1. From today through the 18th day, wash your own dishes with love, and don't let any of your family members, coworkers, or friends do it! Important note: While washing, talk to your dish as if it is a living being that understands! Thank the dish you are washing. For example, say:
"God, thank you a hundred thousand times for allowing me to enjoy my food comfortably."
God, thank You!

God, thank you a hundred thousand times! Remember, do not use the dishwasher until the end of the 18th day—don't miss this divine experience, as it carries an important message.





**18-Day Gratitude
Challenge of God
Day 5**

چالش ۱۸ روز
شکرگزاری جانِ جانان
روز ۵



2. From today through the 18th day, do not ask anyone for water or tea at home or work. Get up and make it for yourself; don't give orders!
3. From today through the 18th day, practice "solitude and silence" with divine intention for 36 minutes. Take this practice seriously, as it is very important.

Important note: This practice must be done between 9 AM and 9 PM. Make sure you are sitting down during this time. While doing this exercise, do not watch TV, listen to music, exercise, or walk. However, you may listen to the sounds of birds or flowing water in nature. With divine intention, experience total silence, focusing entirely on your breath and heartbeat.

God, thank you a hundred thousand times for the five days of this divine challenge— how beautifully it have passed, and 13 days are left, by the grace of my God!

