



18-Day Gratitude
Challenge of God
Day 7

چالش ۱۸ روز
شکرگزاری جانِ جانان
روز ۷



بنام خداوند بخشنده و مهربان

به نام آنکه هستی نام از ویافت
فلک بخش زمین آرام از ویافت
خدایی که آفرینش در سجودش
کواهی مطلق آمد بر وجودش

(نظامی)

روز هفتم این چالش الهی و بی نظیر، ۲ 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 هرجایی که پولی پرداخت کردی با حال خوب پرداخت کن و برای گیرنده پول، طلب خیر و برکت کن و همان روز سریع توی دفتر عیاردار شکرگزاری بنویس:

"الهی صدهزار مرتبه شکر که تونستم پول رو پرداخت کنم."
"ازت سپاسگزارم خدا جونم"





۲. از امروز تا پایان روز هجدهم بوق زدن ممنوع!
می‌دونم کمی سخت به نظر می‌آد، اما باید یاد بگیری که
خودت رو کنترل کنی و صبر داشته باشی!
نکتهٔ بسیار مهم: اگر در موقعیت و وضعیت خاصی بودی،
می‌تونی از بوق استفاده کنی، خودت از درون می‌فهمی که در
چه موقعیتی داری از بوق استفاده می‌کنی، مهم روبه‌روشدن
خودت با خودته! که متوجه خشم و بی‌صبری خودت بشی و
اون جلوهٔ وجود خودت رو شاهد باشی.

الهی صدهزار مرتبه شکرت که ۷ روز از این چالش الهی و
بی‌نظیر رو به لطف دلبرِ جان در کنار هم جانانه سپری کردیم
و ۱۱ روز جذاب دیگه باقی مانده!
جون دلم، یادت باشه که تا آخرین روز از چالش، عاشقانه
کنارت هستم تا باهم به لطف دلبرِ جان رشد کنی.

تلخ مکن امید من ای شکر سپید من تاندرم زدست تو پیر من کبود من

دلبرویار من تویی رونق کار من تویی باغ و بهار من تویی بهر تو بود بود من

(مولانا)





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

The seventh day of this extraordinary, divine challenge includes two heartfelt practices that must be embraced with divine intention.

God, my hope is in you

1. From today through the 18th day, whenever you spend money, do so with a joyful heart. Pray for goodness and blessings for the recipient of the money. Then, on the same day, quickly write in your gratitude notebook:

"O Lord, thank you a hundred thousand times for allowing me to make this payment."
"I am deeply grateful to You, my beloved God."

2. From today through the 18th day, avoid honking your car horn under any circumstances.

It may seem difficult, but this is about mastering self-control and nurturing patience.

Very important note: If you find yourself in a special situation, you may use the horn. Deep down, you'll know when and why you're using it. What truly matters is facing yourself—





**18-Day Gratitude
Challenge of God
Day 7**

چالش ۱۸ روز
شکرگزاری جانِ جانان
روز ۷



recognizing your own anger and impatience
and witnessing the reflection of your being.

O Lord, thank you a hundred thousand times.
With the grace of God, we have wholeheartedly
spent seven days of this extraordinary, divine
challenge— and eleven more amazing days still
await us!

My dear, remember I will be lovingly by your side
until the last day of this challenge, guiding you
towards growth by the grace of God.

The Day of Abundance

