



18-Day Gratitude  
Challenge of God  
Day 10

چالش ۱۸ روز  
شکرگزاری جانِ جانان  
روز ۱۰



## بنام خداوند بخشنده و مهربان

آنکه ایمان داد مستی خاک را

حمد بی حد آن خدای پاک را

داد از طوفان نجات او نوح را

آنکه در آدم دمید و روح را

(عطار)

می‌رسیم به روز دهم این چالش الهی، امروز متفاوت‌تر از روزهای دیگر است، امروز ۳ تمرین بی‌نظیر و جانانه داری که باید تک‌تک تمرین‌ها را با نیت الهی انجام بدی، چون امروز خیلی مقدسه.

## الهی به امید تو

عجب روز مقدس و الهی است امروز

۱. امروز جانانه یک دوش الهی می‌گیری و با نیت الهی یکی از عکس‌های دوران بچگی‌ت رو می‌گذاری روی صفحه‌گوشی‌ت، یکی هم قاب می‌کنی و می‌گذاری توی خانه، جایی بگذار که جلوی چشمان زیبات باشه.





هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شی ماچش کن و بهش بگو: ، همهٔ وجودم، امروز کلی بهت جانانه عشق می‌دم از امروز جانانه نوازشت می‌کنم تو ای جان الهی‌ام، امروز تو رو محکم در آغوش می‌گیرم. تو امروز بیشتر از همیشه به نوازش و مهربانی خودِ من نیاز داری؛ از امروز مثل شیر پشت سر و مثل عقاب بالای سرت هستم و ازت جانانه مراقبت می‌کنم که هر چیزی رو نبینی و هر چیزی رو نشنوی!

**"خود جان الهی‌ام، عاشقانه دوستت دارم"**

۲. از امروز تا پایان روز هجدهم در طول روز ۱۸ دقیقه همان عکس ناب الهی بچگیت رو بگذار مقابل چشمان زیبات و جانانه نگاهش کن و بهش با تمام وجودت **جانانه عشق بده**، **آره نوازشش کن**، باهاش صحبت کن، حرف بزن، آره اسمش رو جانانه صدا بزن.

مثلاً بگو: جون دلم، سمیر جونم، سپاسگزارم که کنارمی، از امروز فقط می‌خوام بهت جانانه عشق بدم، نوازشت کنم رفیق ناب الهی‌م ...

سمیر عزیزم من رو ببخش که تا امروز نادیده گرفتمت و ناراحتت کردم قول می‌دم که از این به بعد جانانه ازت مراقبت کنم، جون دلم، همهٔ وجودم.

ذکر الهی این تمرین رو ۱۱۸ بار کلامی با خودت تکرار کن:







"می‌بخشم و رها می‌کنم آنچه را که جانم می‌گوید..."

۳. این تمرین هم بی‌نظیره، فقط باید جانانه انجامش بدی تا بفهمی‌ش، امروز برای خودت یک هدیهٔ خوشگل و عیاردار در حد توانت بخر، خسیس‌بازی برای دلبرِ جانت درنیار!!! نگاهی به عکس روی گوشه‌ی ت بنداز، از بچه پپرس، آره از اون دلبرِ جانت پپرس، ببین چی دوست داره که بهش هدیه بدی. آره، داری برای دلبرِ جانت هدیه می‌خری، پس با تمام احساس ناب الهی‌ت برو براش هدیه بخر.

نکته: کادویی رو که در کودکی دوست داشتی ولی شرایطش نبود که داشته باشیش، امروز وقتشه که بری براش جانانه و با ذوق بخری.

الهی صدهزار مرتبه شکر که ۱۰ روز جانانه و الهی رو تجربه کردیم و ۸ روز بی‌نظیر دیگه باقی مانده! عزیز یادت باشه که تمرین‌های روز دهم بسیار الهی و مقدسه.

بر این نقطهٔ اقبال، چو پرگار بگردیم

بسیار باید به گلزار بگردیم

چو عاشق نوآموز، بر آن یار بگردیم

بسیار که امروز به اقبال و به سپروز

(مولانا)





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

We have reached the tenth day of this divine challenge. Today is different from the other days. Today, you have three extraordinary and heartfelt exercises that must be done with divine intention because today is truly sacred.

### God, my hope is in you

What a sacred and divine day today is!

1. Today, take a heartfelt and spiritual shower and, with divine intention, set one of your childhood pictures as your phone's wallpaper. Also, frame another one and place it somewhere visible in your home. Every morning when you wake up, kiss it and say: "My dear self, today, I will shower you with love. From now on, I will cherish and embrace you. You need my kindness and care more than ever. I will stand behind you like a lion and watch over you like an eagle, ensuring that you do not see or hear what is unworthy!" "My divine self, I love you deeply."
2. From today through the 18<sup>th</sup> day, spend 18 minutes daily looking at your childhood photo. Gaze at it with love, give love to it, caress it,







**18-Day Gratitude  
Challenge of God  
Day 10**

چالش ۱۸ روز  
شکرگزاری جانِ جانان  
روز ۱۰



talk to it, and call its name with affection.  
For example, say:

"My dear, my beloved Samir, thank you for being with me. From today, I only want to love you and caress you. My divine friend, my dear Samir I am sorry for neglecting you and making you sad. I promise to take care of you from now on, my love, my everything."

Recite this divine invocation 118 times:  
"I forgive and release what my soul asks me to."

3. This exercise is truly special! You just have to do it wholeheartedly to understand it. Today, buy yourself a beautiful and precious gift within your means. Do not be stingy with your beloved self! Look at the picture on your phone and ask that dear child inside you that they would love to receive as a gift. Yes, you are buying a present for your inner child, so go and choose it with pure love and excitement. Tip: Get something you wished for as a child but never had the chance to own. Today is the day to finally gift it to yourself.

God, thank you a hundred thousand times, for these ten divine days we experienced. Ten extraordinary days are left.

Dear, remember that the exercises on the tenth day are deeply divine and sacred.

