



18-Day Gratitude  
Challenge of God  
Day 11

چالش ۱۸ روز  
شکرگزاری جانِ جانان  
روز ۱۱



## بنام خداوند بخشنده و مهربان

بنام کردگار هفت افلاک      که پیداکرد آدم از کفی خاک

خداوندی که ذاتش بی زوالست      خرد در وصف ذاتش گنگ و لالست

زمین و آسمان از اوست پیا      نمود جسم و جان از اوست پیا

(عطار)



چی بگم از روز یازدهم این چالش الهی، مقدس و بی نظیر،  
امروز ۲ تمرین جانانه، جانانه و جانانه داره که باید تکتک  
تمرین‌ها رو با نیت، آره با نیت الهی، تمام وجودت رو بگذاری  
و انجامش بدی.

### الهی به امید تو

امروز، روزیه که می‌تونی باهاش  
به معنای واقعی پرواز کنی...!  
عجب تمرین‌های بی نظیریه امروز





"الهی به امید تو، خدا جونم خودت مدد کن که از تمرین‌های  
الهی امروز دستِ پر و جانانه پیام بیرون"

۱. امروز بدون منیت و با نیت الهی به دیدار فرشتگان  
زندگیت یعنی پدر و مادر نازنینت می‌ری، امروز دست این دو  
فرشته رو با عشق ببوس و ازشون سپاسگزاری کن که حضور  
دارن و به لطف دلبرجان باعث شدن تو به این جهان مادی پا  
بزاری و بودن رو تجربه کنی، برای تمام زحمتهایی که  
کشیدن جانانه و با تمام وجودت از آن‌ها سپاسگزاری کن.

نکته: اگر این فرشتگان از تو دور هستن با آن‌ها تماس صوتی  
یا تصویری بگیر و اگر هم آسمانی شدن، در دفتر عیاردار  
شکرگزاریت باهاشون حسابی عشق‌بازی کن، برایشان نامه  
بنویس هر آنچه جانت می‌گه، آره! با آن‌ها آزاد و رها،  
بی‌غل و غش، با تمام وجودت صحبت کن، جوری صحبت کن  
که انگار کنارت نشستن ...

"حقیقت هم همین‌ه که اون فرشته‌های جان در کنار تو حاضر  
و نظاره‌گر زندگی تو هستن"

نکته بسیار مهم: دقت کن این تمرین فقط و فقط برای این‌ه  
که شعله جریان الهی رو در اون جای پنهان درونت روشن  
کنه!







۲. به صفحهٔ گوشتِ نگاه کن، چی رو می‌بینی؟ آره روی ماه  
دلبرِ جانت رو همان بچه رو می‌بینی امروز با عشق دعوتش  
کن به یک رستوران عیاردار؛ ازش بپرس ببین دلبرِ جانت،  
همان بچه دوست داره به کدام رستوران بره!

نکته: دقت کن در حد توانت باید بهترین رستوران عیاردار رو  
انتخاب کنی؛ یادت باشه که نگران پولش هم نباشی، تو با  
عشق بهترین غذا رو برای دلبرِ جانت سفارش بده هرچه اون  
بچه دوست داره، چون او لایق بهترین‌هاست، کی از او  
عزیزتر؟!

راستی غذای امروز هم نوش جانتان باشه.

الهی صدهزار مرتبه شکرت که ۱۱ روز از این چالش الهی و  
بی‌نظیر رو در کنار هم جانانه سپری کردیم و ۷ روز جذاب  
دیگه به لطف دلبرِ جان باقی مانده!

هر نفس آواز عشق می‌رسد از چپ و راست      مابه فلک می‌رویم غزم تاسا که راست  
مابه فلک بوده ایم یار ملک بوده ایم      باز همان جا رویم جمله که آن شهرماست  
خود ز فلک برتریم وز ملک افزوتریم      زین دو چراغ کزیم منزل ما کبریاست

(مولانا)





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

What can I say about the eleventh day of this divine challenge? Sacred and extraordinary, today includes two heartfelt exercises that require your full devotion and divine intention.

### God, my hope is in you

Today is a day that allows you to soar in a true sense!

What amazing exercises we have today!

“My hope is in you, my dear Lord, help me complete today’s divine exercises with a full heart and soul.”

1. Today, without ego and with a divine intention, visit the angels of your life—your beloved parents. Kiss their hands with love and thank them wholeheartedly for their presence and for allowing you to enter this physical world. Appreciate them deeply for all the sacrifices they have made.

Tip: If your parents are far away, call them or video chat with them. If they have passed







**18-Day Gratitude  
Challenge of God  
Day 11**

چالش ۱۸ روز  
شکرگزاری جانِ جانان  
روز ۱۱



away, write to them in your gratitude notebook. Express everything your soul desires. Speak to them freely and sincerely, as if they are right beside you.

“Because in truth, those beloved angels are always present and watching over your life.”

Important Note: This exercise is solely meant to ignite the divine spark within your hidden inner self!

2. Look at your phone screen—what do you see? Yes, you see the radiant face of your beloved inner child. Today, invite them to a high-quality restaurant. Ask your inner child where they would love to go! Tip: Choose the best restaurant you can afford without worrying about money. Order the best meal for your beloved inner child—whatever they desire—because they deserve the best! Who is more precious than them? Enjoy today's meal, and may it bring you joy!

God, thank you a hundred thousand times, for these eleven extraordinary and divine days we spent together! Only seven incredible days remain, by the grace of God!

Don't forget the vow you made on the first day

