



18-Day Gratitude  
Challenge of God  
Day 13

چالش ۱۸ روز  
شکرگزاری جانِ جانان  
روز ۱۳



## بنام خداوند بخشنده و مهربان

به نیروی تو یک یک زنده ایم

خداوند مایی و ما بنده ایم

شان می دهند آفریننده را

هر آنچه آفریده است سینده را

(نظامی)

روز سیزدهم این چالش الهی و بی نظیر، ۲ تمرین جانانه داره  
که باید تک تک تمرین ها رو با نیت الهی مثل روزهای قبل  
جانانه انجام بدی.

### الهی به امید تو

۱. امروز یک عکس از بچگی ت رو در یک بستر شبکه اجتماعی  
استوری کن و متنی عاشقانه رو برایش بنویس. اگه واقعاً  
هیچ عکسی از بچگی ت نداری مسئله ای نیست، براش یک  
متن به نیت اون بچه بنویس و استوری کن تا ببینه که به  
بودنش واقعی و درعمل افتخار می کنی و اسمش رو فریاد  
می زنی!





نکته مهم: در این تمرین با خودت روبه‌رو می‌شی، ترس از قضاوت آدم‌ها و میزان عزّت نفس خودت رو می‌سنجی.

۲. از امروز تا پایان روز هجدهم فرصت داری حداقل به یک پاکبان عزیز با نیّت الهی هدیه‌ای جانانه بدی؛ می‌تونه غذا باشه یا یک شاخه گل یا هر چیز دیگه‌ای که جانت بهت می‌گه!

نکته مهم: در این تمرین زمانی که به سمت پاکبان نازنین می‌ری درون جانش، اون بچه رو ببین، فکر کن داری به دلبرِ جانش هدیه می‌دی.

الهی صدهزار مرتبه شکرت که ۱۳ روز از این چالش الهی و بی‌نظیر رو در کنار هم جانانه سپری کردیم و ۵ روز جذاب دیگه به لطف دلبرِ جان باقی مانده، خدایوت به جانت که تا روز سیزدهم جانانه سعی کردی تمرینات رو انجام بدی.

که در آفرینش زیگ کوهرند

بنی آدم اعضای یکدیگرند

دگر عضوهارانماند قرار

چو عضوی به درد آورد روزگار

نشاید که نامت نهند آدمی

تو کز محنت دیگران بی غمی

(سعدی)







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

The thirteenth day of this divine and extraordinary challenge holds two profound exercises that you must wholeheartedly engage in, just like the past days, with a divine intention.

### God, my hope is in you

1. Share a childhood photo of yourself on social media and write a heartfelt note alongside it. If you have no childhood pictures, no worries! Instead, compose a message and dedicate it to your inner child, celebrating their existence with love and pride. Let them know you honor their journey and call their name with joy!

Important Note: In this exercise, you face yourself, measuring your fear of judgment and the depth of your self-esteem.

2. By the end of Day 18, prepare a heartfelt gift for a devoted street cleaner with a divine intention. It could be a meal, a flower, or anything your soul guides you to offer with sincerity.





**18-Day Gratitude  
Challenge of God  
Day 13**

چالش ۱۸ روز  
شکرگزاری جانِ جانان  
روز ۱۳



Important Note: In this exercise, as you approach the dear street cleaner, see the child within their soul. Imagine you are giving a gift to the beloved of their heart.

God, thank you a hundred thousand times for allowing us to walk through the thirteenth day of this divine challenge together. Five more inspiring days remain, by the grace of the divine Beloved (God). Well, done, dear one—for wholeheartedly striving to complete the exercises until the thirteenth day!

