



3-Day Gratitude Challenge
Stay Close to the Beloved of
Your Soul
Day 1

چالش ۳ روزه شکرگزاری
در کنار دلبرجان بمان
روز ۱



بنام خداوند بخشنده و مهربان

دآ دآ درکار من درکار من

یایا دلدار من دلدار من

بکو بکو اسرار من اسرار من

تویی تویی گلزار من گلزار من

مرو مرو ازیش من ازیش من

یایا درویش من درویش من

تویی تویی هم خویش من هم خویش من

تویی تویی هم کیش من هم کیش من

(حضرت مولانا)



الهی به امید تو آغاز می‌کنیم

خوش اومدی به این چالش سه روزه‌ی بی‌نظیر و الهی

«در کنار دلبرجان بمان»

الهی صد هزار مرتبه شکر که یک چالش بی‌نظیر دیگه به
لطف و مدد دلبرجان در کنار شما همسفرانِ جانِ زندگی
هستیم.



چالش ۳ روزه شکرگزاری
در کنار دلبرِ جان بمان
روز ۱

3-Day Gratitude Challenge
Stay Close to the Beloved of
Your Soul
Day 1

خدایا، تو ای رَبِّ، مددِ مان کن، دلِ مان را، جانِ مان را،
نفسِ مان را حاضر کن، که در این چالش الهی، شعله امید،
ایمان و توکلِ مان روشن باشد.

«خدایا، از شرِ نجواهای ذهن،
از شرِ نفسِ مان به تو پناه می‌بریم.»

«الهی به امید تو»

۱. به استقبال خورشید:

از امروز تا پایان چالش، ساعت ۵:۰۰ صبح از خواب
بیدار شو و نهایتاً تا ساعت ۱۰:۰۰ شب به رخت‌خواب
برو.

۲. حضور در لایو:

از امروز تا پایان چالش، ساعت ۵:۳۰ صبح در لایو
شرکت کن.



۳. سجده و دعا:

از امروز تا پایان چالش، قبل از ساعت ۵:۳۰ صبح، ۶ دقیقه به حالت سجده برای همسفرانِ جانِ زندگی دعا کن.

نکته مهم: اگر به لحاظ فیزیکی شرایط سجده کردن رو نداری، انگشتان شست دو دست را بر روی پیشانی بگذار و با نیت الهی دعا کن.

۴. ذکر در مقابل آینه:

از امروز تا پایان چالش، قبل از ساعت ۵:۳۰ صبح، در مقابل آینه خودت رو بغل کن و ۹ بار این جملات الهی رو تکرار کن:

«به یاری رَبِّ، امید در جان من زنده است، حتی وقتی همه چیز تاریک به نظر می‌رسد، چون من در آغوش و پناه امن دلبرجان هستم.»

۵. سپاس برای زندگی:

امشب قبل از خواب در دفتر الهی و عیاردارت یک نامه بنویس:

فکر کن بعد از نوشتن این نامه قراره از این جهان مادی بری...

فکر کن که آخرشه و انگار رفته بودی یک مهمانی و کلی نشستین، گفتین، خندیدین، خوردین و زدین و



رقصیدین، حالا شده آخرشب و وقتشه که برگردی خونه،
می‌خوای از صاحب‌خونه جانانه سپاس‌گذاری کنی...
حالا فکر کن سکانس آخره این جهان مادیه و تو
می‌خوای در این سکانس آخر از دلبرجان بخاطر همه
چیزهایی که توی زندگی بهت داد جانانه سپاس‌گذاری
کنی...
چی می‌نویسی؟

۶. ذکر الهی روز:

از امروز تا پایان چالش، در طول روز ۹۹ بار تکرار کن:
«خدایا، نفس‌هامو با حضورت پُر کن.»

۷. تسلیم آگاهانه:

از امروز تا پایان چالش، یک موضوع رو آگاهانه به
دلبرجان واگذار کن و نگاه کن چه احساساتی درونت ایجاد
می‌شود؟ و بعد تجربه اون احساس رو در دفتر الهی و
عیاردارت بنویس.

نکته مهم: حواست باشه که اگر موضوعی هست که نیاز
به قدم برداشتن تو داره، تو باید قدمت رو برداری و
نتیجه‌اش رو به خدا واگذار کنی.

این هم از تمرین بی‌نظیر و الهی روز اول
الهی صد هزار مرتبه شکر که به لطف و مدد دلبرجان در این
محفل الهی دور هم جمع شدیم و با نیت، شعله ایمان و
توکل‌مان را روشن می‌کنیم.

الهی، به تو پناه می‌بریم، مدمان کن معنای الهی اتفاق‌های
مسیر زندگی‌مان را بفهمیم.

تک‌تک شما همسفرانِ جانِ زندگی را به دستان پر نعمت و
پربرکت دلبرجان می‌سپاریم.

دزیده چون جان می‌روی اندر میانِ جانِ من سرو خرامانِ منی ای رونقِ بستانِ من
چون می‌روی بی‌من مرو ای جانِ جانِ بی‌تن مرو وز چشمِ من بیرون شو ای شعله‌ی تابانِ من

(حضرت مولانا)



3-Day Gratitude Challenge
Stay Close to the Beloved of
Your Soul
Day 1

چالش ۳ روزه شکرگزاری
در کنار دلبرجان بمان
روز ۱



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

*Come, come, my beloved, my beloved,
Step into my being, into my being.
You are the garden of my soul, my soul,
Reveal the secrets of my heart, my heart.
Come, come, my dervish, my dervish,
Do not leave me, stay with me,
You are my companion in faith, in essence,
You are of me, my kindred spirit.
— Rumi*



With You, O Divine Beloved, we begin.
Welcome to this divine and extraordinary three-
day challenge:
“Stay Close to the Beloved of Your Soul.”

A thousand thanks, O God, that once again, by
the grace and presence of our Beloved, we are
gathered together with our soul companions on
this journey of life.

O Lord, our Sustainer
Help us. Gather our hearts, our spirits, and our

www.Sangarzadeh.com





3-Day Gratitude Challenge
Stay Close to the Beloved of
Your Soul
Day 1

چالش ۳ روزه شکرگزاری
در کنار دلبرجان بمان
روز ۱



breath,

So that throughout this challenge, the flame of hope, faith, and trust stays alight.

“O Lord, we seek refuge in You from the whispers of the mind and the temptations of the ego.”

“With You, we begin.”

1. Welcome the Sun

From today until the end of the challenge, wake up by 5:00 a.m. and go to bed by 10:00 p.m.

2. Attend the Morning Live

Join the live session daily at 5:30 a.m. throughout the challenge.

3. Prostration & Prayer

Each day before 5:30 a.m., spend 6 minutes in prostration, praying for your soul companions on this journey.

Note: If you're physically unable to do a full prostration, place both thumbs on your forehead with divine intent and pray sincerely.





4. Divine Affirmation in the Mirror

From today until the end of this challenge, hug yourself in front of the mirror before 5:30 a.m. and repeat this sacred affirmation 9 times:

“By the grace of my Lord, hope is alive in my soul even when all seems dark because I am held in the safe and loving embrace of the Divine Beloved.”

5. A Letter of Gratitude to Life

Tonight, before sleeping, write a letter in your sacred journal:

Imagine it's your final moment in this world... As if you've been to a joyful gathering there was laughter, conversation, dancing, music, and now, it's time to return home.

What would you write to thank the Host of this grand celebration?

Visualize this as the last scene of your earthly journey and pour out your heartfelt thanks to the Divine Beloved for all that He has ever given you. What would your letter say?





6. Daily Divine Remembrance

From today until the end of this challenge, repeat the following 99 times throughout each day of the challenge:

"God, fill my breaths with Your presence."

7. Conscious Surrender

From today until the end of this challenge, consciously hand over one matter to the Beloved and observe what feelings arise within you. Then write about that emotional experience in your journal.

Important Note: If the matter requires you to take action, do take that step and surrender the outcome to God.

This completes the sacred and beautiful practice for Day One.

A thousand thanks to the Most Merciful for allowing us to gather in this divine circle and with sincere intention, we rekindle the flame of faith and surrender.

"O Lord, we take refuge in You help us grasp the divine meaning behind every event in our life's path."





3-Day Gratitude Challenge
Stay Close to the Beloved of
Your Soul
Day 1

چالش ۳ روزه شکرگزاری
در کنار دلبرِ جان بمان
روز ۱



We entrust each and every one of you, our beloved soul companions, to the blessed and bountiful hands of the Divine Beloved.

*"Silently, like the soul,
You enter the depth of my soul.
You are my graceful cypress,
The delight of my garden.
If you must leave, go not without me—
O soul of my soul, leave not this body behind.
Do not vanish from my sight,
O radiant flame of mine."
— Rumi*

