

## بنام خداوند بخشنده و مهربان

آمده‌ام که سرنم عشق تو را به سر برم      ورتو بگویم که نی، نی شکتم شکر برم  
آمده‌ام چو عقل و جان از همه دیده‌مانمان      تا سوی جان و دیدگان مشعل نظر برم

(حضرت مولانا)

الهی به امید تو آغاز می‌کنیم

خوش اومدی به روز دوم چالشِ

«در کنار دلبرجان بمان»

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

خدایا، تو ای رَبِّ، مددمان کن، که با چشمِ جان، حقیقت را  
در دل اتفاق‌ها ببینیم، نه ظاهر اتفاق‌ها...

«الهی به امید تو»

۱. دعایی از جان:

از امروز تا پایان چالش، با نیت الهی یک متن دعاگونه برای همسفرانِ جانِ زندگی‌ات بنویس و اون رو در بستر یک شبکه اجتماعی استوری کن و یا دست‌کم برای ۹ نفر از دوستانت بفرست.

۲. واگذاری به دلبرجان:

امروز یک لیست از چیزهایی بنویس که این روزها باعث نگرانی‌ات شدن و کنترلشون از دست تو خارجه...  
مثلاً:

- وضعیت کشور...
- آینده کشور...
- قضاوت دیگران...
- ...

حالا زیر هر کدوم بنویس: «خدایا این بخش با تو»  
بعد این جمله رو ۳ بار در زیر هر کدام بنویس:  
«من مسئول تمام کارهایی هستم که از دستم برمیاد،  
باقیش با تو ای دلبرجانم»

### ۳. ذکر عمیق و آگاهانه با تنفس آرام:

از امروز تا پایان چالش، راس ساعت ۵:۱۸ صبح، ۹ بار آگاهانه تنفس عمیق انجام بده و با هر دم در جانت بدون بیان کلامی مرور کن: «خدایا تو با منی» و با هر بازدم مرور کن: «به تو توکل می‌کنم.»

نکته مهم: تمام توجهات رو به حس حضور خداوند در بدنت متمرکز کن.

بعد از پایان ۹ بار تنفس، در ۲ جمله احساسات رو در دفتر الهی و عیاردارت بنویس.

### ۴. گفت‌وگو با دلبرجان:

امروز با نیت الهی، یک بستر الهی فراهم کن و یک گفت‌وگوی صادقانه و بدون سانسور با دلبرجان درباره این روزها در دفتر الهی و عیاردارت بنویس.

نکته مهم: حتی اگر ناله و ترس هم هست بنویس اما تهش به ایمان و توکل ختم بشه.

### ۵. تماشای بی‌قضاوت:

از امروز تا پایان چالش، برای ۹ دقیقه فقط به افکارت نگاه کن؛ نه تحلیل کن و نه قضاوت، فقط نگاه کن. هیچ تلاشی برای ساکت کردن ذهن نکن؛ قرار نیست در این

- تمرین ذهن آرام شه، تو فقط تماشاگرشی، همین! مثل یک آسمون که ازش ابرهای مختلف رد می‌شن.
- بعد از ۹ دقیقه بیا و در دفتر الهی و عیاردارت بنویس:
- ۳ تا فکری که بیشتر تکرار شدن چی بودن؟
  - کدوم یکی از این فکرها ترس یا ناامیدی در خودش داشت؟
  - وقتی این افکار رو فقط تماشا کردی چه تغییری حس کردی؟ (آروم شدی؟ یا مقاومت کردی؟)
  - اگر امید، مثل یه موجود زنده کنار تو نشست بود؛ با دیدن این افکار چی بهت می‌گفت؟

#### ۶. نقش امید در جان من:

از امروز تا پایان چالش، در طول روز هر زمان که ذهن منفی یا ناامیدی به سراغت اومد یک جمله بنویس که انگار امید، درونت داره با تو حرف می‌زنه.

مثلاً:

- ذهن: همه چیز از کنترل من خارجه.
- امید: من قرار نیست همه چیز رو کنترل کنم، من قراره با ایمان و توکل، همراه این جریان الهی باشم.

۷. تصویرسازی هدایت الهی:

از امروز تا پایان چالش، سه دقیقه چشم‌ها را ببند و تصور کن که در تاریکی هستی و نوری الهی در جانت، تو را راهنمایی می‌کند و با هر دم و بازدم این نور الهی در جان تو واضح و پررنگ‌تر می‌شود.

این هم از تمرین بی‌نظیر و الهی روز دوم الهی صد هزار مرتبه شکر که به لطف و مدد دلبرجان یک روز دیگه در کنار شما خوبان، به یارِ دیرین سر زدیم. به یاری رَبِّ، نفس به نفس، شانه به شانه، در این مسیر الهی زندگی، در این محفلِ عاشقانه در کنار هم قدم برمی‌داریم.

مثل همیشه، تک‌تک شما همسفرانِ جانِ زندگی را به دستان پر نعمت و پر برکت دلبرجان می‌سپاریم.

اوست نشسته در نظر من به کجا نظر کنم

اوست گرفته شهر دل من به کجا سفر برم

در هوس خیال او، همچو خیال کشته ام

وز سر رشک نام او نام رخ قمر برم

(حضرت مولانا)

3-Day Gratitude Challenge  
Stay Close to the Beloved of  
Your Soul  
Day 2

چالش ۳ روزه شکرگزاری  
در کنار دلبرجان بمان  
روز ۲

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

*I have come to lay my head down, to live and die for  
Your love;  
And if You say 'No,' I shall break the reed flute—yet carry  
away the sugar*

*Like spirit and reason hidden from every eye, I have  
come  
to set alight the lamp of vision in hearts and souls.*

*(Rumi)*

With You, O Divine Beloved, we begin.

Welcome to the second day of this challenge:

“Stay Close to the Beloved of Your Soul.”

A thousand thanks, O Lord, for yet another sacred day-  
granted by the grace of our Divine Beloved we are  
gathered together with our soul companions on this  
journey of life.

O God, our Sustainer, help us see with the eye of the

[www.Sangarzadeh.com](http://www.Sangarzadeh.com)

heart-the truth beneath the surface of events-not just their outer form.

“O Lord, with You, we begin.”

### 1. A Prayer from the Soul

From today till the end of the challenge, write a heartfelt prayer for your fellow soul travelers. Post it as a story on social media or at least send it to 9 close friends.

### 2. Surrender to the Beloved

Make a list of all the things currently troubling your heart especially those out of your control.

Examples:

- The state of the country
- The future of the country
- People’s judgments
- ...

Now, under each one write:

“O God, this part is Yours.”

Then repeat this line three times under each:

“I am responsible for what I can do;

The rest is Yours, my Beloved.”

### 3. Deep and Mindful Remembrance with Calm Breathing

From today till the end of the challenge, take 9 deep, conscious breaths each morning at 5:18 a.m., and with each inhale, gently feel in your soul: “O God, you are with me.”

With each exhale: “I place my trust in You.”

Note: Focus entirely on the sensation of Divine Presence within your body.

After 9 breaths, write your feelings in two sentences in your divine journal.

### 4. Conversation with the Beloved

Create a quiet space today. Open your divine journal and write a sincere, uncensored dialogue about these days with the Beloved.

Note: Even if what you feel is fear, sadness, or complaint write it out. But let it all end in faith and surrender.

### 5. Nonjudgmental Observation

From today till the end of this challenge, spend 9 minutes just watching your thoughts. No analysis, no judgment. Just observe. Don't try to silence the mind this exercise isn't about calming the mind you're just the witness. That's all. Like a sky watching different clouds pass by.

After 9 minutes, write in your divine journal:

- What 3 thoughts showed up most often?
- Which one had fear or hopelessness in it?
- How did you feel just observing them calmer? resistant?
- If Hope were sitting beside you like a living being, what would it say after seeing these thoughts?

### 6. The Role of Hope Within My Soul

From today till the end of this challenge, whenever negativity or despair visits your mind, write a sentence as if Hope is speaking to you from within.

Example:

- Mind: Everything's out of my control.
- Hope: I am not here to control everything I'm here to walk in trust and faith with Divine flow.

### 7. Guided Visualization of Divine Guidance

From today until the end of the challenge, close your eyes for three minutes and imagine yourself in darkness. Visualize a divine light within your soul guiding you, and with each inhale and exhale, this sacred light grows clearer and more vivid inside you.

This completes the wonderful and divine practice of day two.

A thousand thanks to God that, by the grace and help of the Beloved of the Soul, we have once again visited with you, dear friends, our longtime companion.

3-Day Gratitude Challenge  
Stay Close to the Beloved of  
Your Soul  
Day 2

چالش ۳ روزه شکرگزاری  
در کنار دلبرجان بمان  
روز ۲

By the help of the Lord, breath by breath, shoulder to shoulder, we walk together on this divine path of life, in this loving gathering.

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

*He is seated in the eye of my soul where else should I look?*

*He has conquered the city of my heart where else could I journey?*

*In longing for His image, I've become like a dream myself  
And out of jealousy for His name, I've stolen the moon's own beauty.*

*(Rumi)*