



پیغام عشق

قسمت هزار و صد و سی ام





با عرض سلام

«تأیید و توجه»

تصور کنیم که روی دیوار یک نقاشی یا یک عکس بسیار زیبا باشد، بسیار بسیار زیبا، به طوری که همه با خود بگویند که عجب تصویری است و شروع کنند به تمجید کردن از آن. خب حالا بعد از این همه تعریف و تمجید، چه چیزی به این تصویر می‌رسد؟ چه سودی برای این نقاشی دارد؟ به فرض که مردم کلی تعریف کنند، چه فایده‌ای برای نقاشی روی دیوار دارد؟ به فرض که مردم لذت ببرند، چه لذتی برای نقاشی روی دیوار دارد؟ هیچ سود و لذتی ندارد. چون این تصویر فقط یک نقش است و جانی ندارد. حالا همانیده بودن با تأیید و توجه هم همین طور است.

همانیده بودن با تأیید و توجه یعنی این که من خودم را تبدیل به یک نقاشی و یک تصویر ذهنی در ذهن دیگران کرده‌ام و می‌خواهم مردم مرا در ذهنشان خیلی عالی و قشنگ ببینند و بگویند عجب نقاشی زیبایی است. مثلاً مردم در ذهنشان یک تصویر عالی تجسم کنند که در آن پول زیاد و دانش و مقام زیاد و روابط و اخلاق عالی باشد و خلاصه خیلی قشنگ باشد. خب به فرض که مردم هم تعریف بدهند و لذت ببرند، چه چیزی به من می‌رسد؟ چه ذوقی برای من دارد؟ شاید در جواب گفته شود که حالمان با این تأیید و توجه خوش می‌شود، ولی این خوشی در واقع از یک نقاشی است و اصیل نیست. این خوشی از یک تصویر متغیر به دست آمده است که هر لحظه تغییر می‌کند و بالا و پایین می‌شود. کافی است مردم بگویند: عجب تصویر قشنگی، آن موقع حال خوب می‌شود، و اگر بگویند بد است، حال بد می‌شود. یعنی حال من به نظر دیگران راجع به این نقاشی ارائه شده من بستگی دارد. خوشی آن بسیار زودگذر است و آدم را محتاج‌تر و تشنه‌تر می‌کند برای گرفتن تأیید و توجه. ولی درد آن، آدم را از پای درمی‌آورد، آدم را از زندگی واقعی دور می‌کند و به تصاویر و نقش‌ها می‌کشاند، و البته انواع دردها مثل مقایسه و حسادت را هم به همراه دارد.



مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۱

نقش، اگر خود نقش سلطان یا غنی ست

صورت ست از جانِ خود بی چاشنی ست

نقش یا تصویر ذهنی اگر حتی نقش شاه یا افراد ثروتمند هم باشد، فقط یک صورت و یک نقاشی است و هیچ جان و ذوقی ندارد. این که خودم را در ذهنم طبق پندار کمالم تصور کنم، فقط یک نقش است و ذوقی ندارد.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۲

زینتِ او از برای دیگران

باز کرده بیهوده چشم و دهان

آن نقاشی و تصویر ذهنی زیبا، فقط برای دیگران است که به آن نگاه کنند، وگرنه برای خودش هیچ سودی ندارد و بیهوده است. این که دیگران در ذهنشان یک تصویر ذهنی زیبا برای من بسازند، چه سودی برای من خواهد داشت؟

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۳

ای تو در پیکار، خود را باخته

دیگران را تو ز خود نشناخته

تو در تلاش و مقاومت برای این هستی که خودت را به صورت نقاشی زیبا ارائه کنی، بنابراین اصل خودت را گم کرده‌ای و نمی‌توانی تشخیص بدهی که تو آن تصویرِ درونِ ذهنِ دیگران نیستی.



مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۴

تو به هر صورت که آیی بیستی

که، منم این، واللہ آن تو نیستی

می گوید تو هر گونه که خودت را در ذهن توصیف کنی و بگویی من به این صورت هستم، تو آن نیستی. تو عاری از هر گونه توصیف و نقش و تصویر ذهنی هستی.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۵

یک زمان تنها بمانی تو ز خلق

در غم و اندیشه مانی تا به خلق

می گوید تو کل عمرت را تلاش می کنی که مردم تو را زیبا ببینند و از تو یک تصویر ذهنی خوب داشته باشند و تو را تعریف بدهند و بنابراین مدام از این خوشی می گیری. ولی بالاخره یک روز همه تو را ترک می کنند و تنها می شوی و هیچ کس سراغت را نمی گیرد، آن موقع است که پر از درد و غم و اندوه می شوی، چون به توصیفات دیگران عادت کرده ای.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۶

این تو کی باشی؟ که تو آن اَوْحَدی

که خوش و زیبا و سرمست خودی

تو کی این توصیفات و تصاویر ذهنی هستی؟ تو اینها نیستی، بلکه تو زندگی یکتا هستی که خوش و زیبا و سرمست خودت هستی.



مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۱۰

چیست اندر خُم، که اندر نهر نیست؟

چیست اندر خانه، کاندرا شهر نیست؟

می‌گویند در خُم کوچک چه چیزی است که در نهر نیست؟ در خانه چه چیزی است که در شهر نیست؟ یعنی خانه جزو شهر است و هر چه در خانه هست، جزو شهر هم هست. یعنی زندگی بی‌نهایت است و همه چیز در آن جا دارد، تو چرا رفتی و در ذهن محدود جا گرفتی؟ هر چه که در ذهن محدودت می‌خواهی، همه در درون بی‌نهایت تو هست، چرا ذهن را رها نمی‌کنی؟ چرا شادی بی‌سبب را رها کردی و خوشی لحظه‌ای پرزحمت را چسبیدی؟

برنامه شماره ۷۷۱

با سپاس و تشکر

فرشاد از خوزستان

با سلام و عرض ادب و احترام خدمت جناب آقای شهبازی عزیز و بزرگوار و دوستان عزیز و بزرگوار

متنی از برنامه «یک» گنج حضور:

داستان آن گدایی که متجاوز از سی سال پای دیواری نشسته بود و گدایی می کرد. روزی عابری ناشناس از آنجا رد می شد، گدا به عابر ناشناس گفت: پول خردی به من کمک کن. عابر گفت: من چیزی ندارم به تو بدهم ولی آن چیزی که روی آن نشسته ای چیست؟ گدا گفت: این صندوقی ست که من تا جایی یادم می آید رویش نشسته ام. عابر گفت: تاکنون داخلش را نگاه کرده ای؟ گدا گفت: نه، مگر داخلش چیست؟

و گدا با اصرار عابر و زحمت زیاد در صندوق را گشود، با شگفتی تمام و خوشحالی زیاد دید صندوق پر از طلای ناب است و گدا سالها روی صندوق پراز طلای ناب نشسته بود، ولی دست گدایی به سوی این و آن دراز می کرد.

معنای این داستان این است، که حالا ما این صندوق درونمان نگاه کنیم، گنجی پیدا خواهیم کرد که عارفان نامش را گنج حضور گذاشته اند. معنای دیگر این داستان این هست، تا وقتی گنج حضور را نیافته ایم حتی اگر ثروتمندترین فرد دنیا باشیم، برای رهایی از تنهایی، رفع غصه ها، ترس ها، خشم ها و برای رفع حس ناقص بودنمان، دست گدایی به سوی این و آن دراز خواهیم کرد.

حالا من از خودم بپرسم: چه چیزی این گنج حضور که همین لحظه در من است را پوشانده؟ چرا آن را نمی بینم؟!

عارفان این حالت را تعریف کرده اند که در واقع، آزادی از خودمان و رفتن به درونمان است و همچنین حس شادی و بی دریغ هستی یا آرامش خدایی می باشد. و می گویند: حضور یعنی پایان درد و غصه.

اما در تعریف عارفان نیامده است حضور و آزادی چیست! یا رسیدن به روشنایی به چه معناست!



شاید عمداً این کار را کرده‌اند و علتش این بوده که ذهن ما نتواند چیزی را تجسم کند و اسمش را گنج حضور یا زندگی یا آرامش بگذارد، برچسبی رویش بزند و روی طاقچه ذهن بگذارد و دیگر از آن استفاده نکند و تصور نماید که آن را شناخته است.

چیزی که ما را اسیر کرده و زندگی را به دام انداخته و باعث شده نتوانیم در این لحظه زندگی را حس کنیم، نفس ماست که در همین لحظه و در ذرات وجودمان ارتعاش می‌کند و ما می‌توانیم آن را حس نماییم. و نفس چیزی نیست که وجود بیرونی داشته باشد، ما هر لحظه با اندیشیدن آن را درست می‌کنیم و با آن آغشته گشته و نفس می‌شویم. و این نوع زندگی سبب می‌گردد به جای زنده بودن در این لحظه، در گذشته و آینده زندگی کنیم.

همین الان ببینید شما به چه چیزی فکر می‌کردید؟ این فکر حتماً در گذشته یا آینده مربوط است، اگر در این لحظه زنده باشیم ارتعاش زندگی، آرامش خدایی و آن شادی طبیعی را به زنده بودن انسان و حالت طبیعی او مربوط است، در خودمان حس می‌کنیم.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۰۱

هست هشیاری، ز یادِ ما مَضی

ماضی و مستقبلت، پردهٔ خدا

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۰۲

آتش اندر زن به هر دو تا به کی

پرگره باشی از این هر دو چو نی



حالا از این داستان من نتیجه می‌گیرم، آن گدا من هستم و عابر هم این برنامه گنج حضور هست؛ که سر راه من قرار گرفت و من را از این جهنم من ذهنی آزاد کرد. و هم از نظر معنوی روی خودم خیلی کار می‌کنم و هم از نظر مادی جبران می‌کنم. و پنجاه سال روی این صندوق نشسته بودم و هیچ آگاهی از این گنج بی‌نظیر حضور درونم نداشتم و رنج و دردهای زیادی کشیدم. ولی الان خدا را شکر با آموزش‌هایی که از این برنامه زنده کننده آموختم، این همانندگی‌ها و دردهای ناشی از این همانندگی‌ها را که روی این صندوق را پوشانده بود، شناسایی کردم و درد هشیارانہ زیادی کشیدم و دارم اینها را یکی یکی از روی این صندوق برمی‌دارم. ان شاءالله با یاری این برنامه و تمرکز و کار روی خودم، بتوانم همه را بردارم و مرکز را کاملاً خالی کنم.

اقبال لاهوری، پیام مشرق، میلاد آدم

نعره زد عشق که خونین جگری پیدا شد

حُسن لرزید که صاحب نظری پیدا شد

فطرت آشفته که از خاک جهان مجبور

خودگری، خود شکنی، خود نگری پیدا شد

خبری رفت ز گردون به شبستان ازل

حذر ای پردگیان پرده دری پیدا شد

آرزو بیخبر از خویش به آغوش حیات

چشم وا کرد و جهان دگری پیدا شد



اقبال لاهوری، پیام مشرق، میلاد آدم

زندگی گفت که در خاک تپیدم همه عمر

تا ازین گنبد دیرینه دری پیدا شد

بی نهایت ممنون و سپاسگزار خداوند هستم به خاطر وجود این برنامه زنده کننده.

با احترام

توران از استرالیا

با سلام و درود فراوان

«رعایت نظم، بزرگترین پیشرفت»

این را دارم در خودم می بینم که رعایت نظم، چه از لحاظ زمانی، چه از لحاظ کیفی، بزرگترین پیشرفتی است که می توانم با خودم تا ابد حمل کنم.

مثل ساختن فیلم می ماند. وقتی داریم فیلمی را تدوین و ویرایش می کنیم، باید تصویر و صدا هماهنگ باشد. باید ترتیب فریم ها صحیح باشد و این فیلم از نظم برخوردار باشد. اگر مثلاً صدا جلوتر از تصویر باشد، این فیلم را نمی شود حتی لحظه ای نگاه کرد. در مورد زندگی یا خداوند هم همین است.

مثالی از زندگی واقعی خودم می زنم. مثلاً سر ساعت مشخصی، همچنان که حواسم را روی خودم و مرکز می گذارم، خداوند می گوید که:

۱. می خواهم ساعاتی (تقریباً دو ساعت) ورزش کنم. با نظارت بر تک تک حرکات و مراقبت از مرکز عدم، همچنین در بین لحظات استراحت، اشعار مولانا را بخوانم.

۲. سپس حمام می روم. (در آنجا هم کاملاً حواسم به خودم و مرکز باشد.)

۳. غذایی مفید و سبک می خورم. (تک تک مراحل غذا را نظارت می کنم و در لحظه غذا را می جوم. همچنان که از مرکز عدم مراقبت می کنم.)

۴. ساعاتی را به برنامه گنج حضور اختصاص می دهم و هم زمان روی خودم تأمل می کنم و شناسایی هایم را روی کاغذ می نویسم.



خب این‌ها یک مثالی ساده از بازه چند ساعته‌ای از زندگی شخصی بنده بود، که معمولاً به همین ترتیب است. حال قبل و بعدش را نگفتم، یک تکه از شبانه‌روز بود. که اگر آن را رعایت کنم، هم در مکان، و هم در لامکان موفق عمل کرده‌ام. اگر به لحاظ زمان بندی و کیفیت این‌ها را انجام دهم، خب عالی است. و این زمان بندی و کیفیت مناسب را در صورتی می‌توانم اجرا کنم که مرکز م را همیشه عدم نگه دارم و من ذهنی را خاموش. چون من ذهنی اگر خاموش نشود و بالا بیاید، تمام این‌ها دست خوش تغییر می‌شوند. من ذهنی نظم کن فکان را به صورت دلخواه خود، باب میل همانیدگی‌هایش تغییر می‌دهد. و برنامه بالا، به این صورت می‌شود:

۱. اول بروم سراغ یخچال، چند تا چیز (بدون نظارت) بخورم.

۲. نیم ساعت یا بیست دقیقه ورزش کنم کافی است. (آن هم بدون نظارت بر خودم و حرکات).

۳. حمام را حالا قبل خواب می‌روم، شاید هم فردا بروم.

۴. یک غذای مفصل و چرب و چیلی بخورم، در حدی که به سختی نفسم بالا بیاید. (تازه آن هم بدون مراقبت و نظارت. بدون جویدن صحیح.)

۵. حوصله گنج حضور را ندارم. حالا به عهده بستم، در حد ده دقیقه دوتا بیت شعر را می‌خوانم تا خدا راضی باشد. شاید هم نخوانم، فردا می‌خوانم.

۶. به جای گنج حضور، یک فیلم سینمایی هیجان‌انگیز می‌بینم تا حوصله‌ام سر نرود.

خب من ذهنی با ما این‌گونه رفتار می‌کند. این جوری می‌شود که روزها پشت سر هم می‌گذرند و قانون جبران به لحاظ مادی و معنوی اجرا نمی‌شود. بعد از چند مدت هم می‌بینیم که اوضاع معنوی و مادی خراب است. جسمم مریض است، هیکلم به هم ریخته. از مولانا فاصله گرفتم، به برنامه دیگر کمک مالی نمی‌کنم. کارها و درس‌ها را انجام نمی‌دهم. خب



آخر عاقبت این برنامه‌ریزی‌های من ذهنی منجر به ریب‌المنون می‌شود. تازه این یک قطعه کوچکی از شبانه‌روز بود. اما اگر موازی با نظم کن‌فکان بروم، هم از لحاظ معنوی، هم مادی به پیشرفت خواهیم رسید.

اینکه خدا در دلم مایل است که ۲ ساعت ورزش کند، من نباید آن را تغییر دهم و بگویم که نیم ساعت ورزش می‌کنم. یا نباید اگر ۲ ساعت هم ورزش می‌کنم، در حین ورزش، حواسم را از این لحظه بردارم و بگذارم روی کسب و کارم، که چگونه کارهای بیرونم را برای فردا پیش ببرم و به مشتری‌ام فردا چه بگویم که خوشش بیاید، این یعنی بی‌نظمی، یعنی بی‌اعتمادی، این چیزها مکان و زمان خودش را دارد. این یعنی اینکه دارم به خدا می‌گویم: «خدایا من با کارم همانیده‌ام، عجله دارم و می‌ترسم اگر در زمان ورزش به آن فکر نکنم، راه حلی به من ندهی. و نتوانی کمکم کنی که فردا کارم را پیش ببرم. می‌ترسم فردا پشتم را خالی کنی.»

این یعنی هیچ اعتمادی به خدا نداریم که می‌تواند به ما راه حل بدهد و این عین بی‌نظمی است. نباید فکر کنیم که با این کار، خیلی انسان فهمیده‌ای هستیم و انسانی هستیم که مرتب به فکر کسب و کار است. کسب و کار هم مکان و زمان خودش را دارد. اتفاقاً با این کار داریم مسأله می‌آفرینیم و جلوی راه حل را می‌بندیم.

حالا کسب و کار یک مثال بود. درباره هر موضوعی می‌توان آن را در نظر گرفت.

وقتی خداوند می‌گوید ۵ دقیقه کاری را انجام بده، ما باید سعی کنیم همان را رعایت کنیم. مگر اینکه خودش بگوید بیشترش کن. اگر طبق نظم خداوند و کن‌فکانش پیش برویم و هر لحظه حواسمان به مرکز عدم باشد که پاک و سالم بماند، خود خداوند به بهترین شکل و سرعتی که صلاح می‌داند، کارهایمان را پیش می‌برد و راه حل را در دل و ذهنمان جاری می‌کند. کفایت خاموش باشیم و نظم را رعایت کنیم.

شاد باشید.

اشکان از مازندران



بر گرفته از آموخته‌های گنج حضور «جناب آقای شهبازی»

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۰۸

کار آن کار است ای مشتاق مست

کاندر آن کار آر رسد مرگت خوش است

انسان مشتاق انسانی است که مزه و شیرینی حضور را چشیده حتی یک لحظه، و به همین دلیل اشتیاق حضور و یکی شدن با خدا را دارد و در اثر چشیدن شراب و می الهی و لذت حضور، مست شده؛ که جناب مولانا به این انسان خطاب می‌کنند: مشتاق مست. این انسان طلب دارد و در جهت رسیدن به حضور کامل و تبدیل شدن به اصل خدائیت خودش تلاش می‌کند.

جناب مولانا می‌فرمایند: ای انسانی که مشتاق و مست دیدار هستی، کار فقط آن کاری است که در آن کار، تو نسبت به من ذهنی بمیری و به طور کامل از ذهن فاصله بگیری و آن کار همان تسلیم و فضاگشایی در اتفاقات لحظه، دور از ذهن است.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۱۲۳

شرط، تسلیم است نه کار دراز

سود نبود در ضلالت ترکناز

آری در اثر فضای گشوده شده در اتفاقات لحظه است که خرد الهی به خرد انسان می‌ریزد و از شراب و می الهی می‌نوشد و با خدا یکی می‌شود.



مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۷۷

لیک مقصود ازل، تسلیم توست

ای مسلمان بایدت تسلیم جُست

آری، مقصود و هدف اصلی از خلقت انسان، تسلیم و تبدیل است. و مسلمان واقعی انسانی است که در اتفاقات لحظه فضاگشاست. و قدرت فضاگشایی را خداوند در وجود و نهاد هر انسانی قرار داده که شاه کلید رهایی از زندان ذهن است.

«با تشکر و قدردانی از برنامه گنج حضور»

اکرم از نجف‌آباد اصفهان



سلام و درود فراوان بر حضرت مولانای جان، سلام و درود فراوان بر پدر مهربان از جنس عشق، سلام و درود فراوان بر دوستان عزیز، دوستان دارم 😊 .

قدردان همسر عزیزم که برنامه گنج حضور را به من معرفی کردند تا بی نهایت هستم.

شناسایی برابر آزادی:

استاد عزیز آقای شهبازی نازنین، این را در برنامه مرتب تکرار می کنند که: «در زمان شناسایی عمیق عشقی، یکدفعه چندین موارد را ما با هم امکان دارد ببینیم؛ مثلاً خشم، حسادت، خبط از گذشته، نفرت، کینه، حساست، ترس! در همان جا نگاه کنیم، خودمان را قضاوت نکنیم.»

«بپذیر، رها کن، جاری شو.»

«اتفاقات نه برای خوشبختی ماست، نه برای بدبختی ما. اتفاقات می آیند برای بیداری ما، کلید کار رضایت عمیق ماست، در هر اتفاقی.»

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۲۳

هزار ابر عنایت بر آسمانِ رضاست

اگر ببارم از آن ابر بر سرت ببارم

این ها شناسایی است که در برنامه گنج حضور توضیح داده شده است. این مطالب را می خوانیم و تکرار ابیات و یادآوری این ها، ما را یواش یواش از زندان ذهن رها می کند، ان شاءالله.

یادآوری این که: من ذهنی سؤال می کند اما پاسخ در این لحظه با قانون جبران، کارکردن روی خودمان، از طرف زندگی داده می شود.



به همین دلیل من وقتی سؤال برایم پیش میاد، به زندگی واگذار می‌کنم و این جمله طلایی یادم میاد «هر چیزی برام مهم است، مرکز آمدن است و من باهوش همانیده هستم» 😊 «چیزها مهم نیستند ابزار بقا هستند.»

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۱۳

یار در آخر زمان، کرد طرب‌سازی

باطن او جدّ جدّ، ظاهر او بازی

جمله عشاق را یار بدین علم گشت

تا نکند هان و هان، جهل تو طنازی

با سپاس فراوان 🙏

میترا از مشهد 🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀



باسلام بر پدر معنوی استاد شهبازی و همراهان گنج حضور

برگرفته از برنامه ۹۴۵:

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۶۶

عکس، چندان باید از یاران خوش

که شوی از بحر بی عکس، آب کش

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۶۷

عکس کاوّل زد، تو آن تقلید دان

چون پیایی شد، شود تحقیق آن

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۶۸

تا نشد تحقیق، از یاران مبر

از صدف مگسل، نگشت آن قطره درّ

پس عکس اول، یعنی آن چیزی که با ذهنمان اول متوجه می شویم، این تقلید است باید آن قدر از یاران خوش مثل مولانا در ما انعکاس عقل پیش بیاید، انعکاس هشیاری پیش بیاید که ما خودمان وصل بشویم.

«عکس، چندان باید از یاران خوش»، یاران خوش بزرگان هستند، که یک یار خوش که همه دارند خود خداست، اگر فضاگشایی کنیم، عکس می زند، هی مرتب این ذهن عوض می شود، بحر بی عکس یعنی خود زندگی یا خدا، باید آن قدر خودمان را در معرض مولانا قرار بدهیم تا از بحر یکتایی، از خداوند آب بکشیم، و عقل را بکشیم. ولی عکس اول، همین



من ذهنی، تقلید است. ما از این ور و آن ور یاد می‌گیریم و از پدر و مادرمان، ولی اگر ما خودمان را در معرض مولانا یا فضاگشایی قرار بدهیم، خواهیم دید که این تحقیق می‌شود. تحقیق یعنی خود زندگی، عقل خوب که از آن ور می‌آید، نه تقلید.

تا نشد تحقیق، تا زمانی که وصل نشدید، از یاران خوب، از عاشقان نبرید، جدا نشوید. از صدف جدا نشو، برای این که این قطره شما، یعنی هشیاری شما هنوز خودش را نشان نداده، آفتاب شما از مرکزتان بالا نیامده. یعنی تا زمانی که شما وصل نشدید، به مولانا ادامه بدهید، ادامه بدهید، صبر کنید، کار کنید. وقتی که از بحر بی‌عکس آب کش شدید، دیدید که عقل از آن ور می‌آید، خودتان خواهید فهمید که آن موقع دیگر می‌توانید مستقل باشید.

با تشکر فراوان

پروین از مهاباد



همراهان عزیز گنج حضور، لطفاً برای ارسال پیغام‌های عشق خود، از کانال تلگرام آقای شهبازی که در زیر مشاهده می‌شود استفاده نمایید. در موارد استثنایی که دسترسی به تلگرام وجود ندارد، می‌توانید پیغام خود را از طریق ایمیل به آدرس ایمیل آقای شهبازی ارسال فرمایید.

با سپاس،

گروه تهیه مجموعه پیغام عشق



تلگرام آقای شهبازی

+1 818 970 3345



ایمیل آقای شهبازی

Parviz4762@mac.com