



**برنامه گنج حضور با اجرای پرویز شهبازی  
را در سایت زیر تماشا فرمایید.**

**[www.parvizshahbazi.com](http://www.parvizshahbazi.com)**



## پیغام عشق

قسمت چهارصد و بیستم





خانم شکوه



با سلام،

تردید، پراکندگی افکار و عدم تمرکز، از یک شاخه به شاخه‌ی دیگر پریدن، اهمال کاری، عدم یکپارچگی فکر و حرف و عمل، نداشتن تعهد، ترس از شکست، ترس از تنهایی، فرار از درد کوتاه مدت و در نتیجه گرفتار شدن در دردهای بزرگتر و طولانی مدت، بهانه آوردن، همه‌ی این رفتارهای ذهن که مانع پیشرفت و تغییر و در نتیجه موفقیت ما انسان‌ها می‌شوند، یا در اثر تربیت در انسان شکل گرفته‌اند و یا یکجور پاسخ طبیعی ذهن برای حفظ بقا هستند.

به همین دلیل هم هست که موفق شدن نه تنها در به حضور رسیدن، که در امور مادی نیز، کار بسیار مشکلی است. چرا که انسان برای اینکه از نظر مادی و معنوی پیشرفت کند، باید بسیاری از باورها و رفتارهای معتادگونه را ترک کند، و اینکار بخصوص با نداشتن چشم‌اندازی روشن از نتیجه‌ی کار، بسیار طاقت فرسا است و نیاز به ایمان بسیار قوی و تعهد و مداومت دارد. خبر خوش این است که انسان این قدرت را دارد که با دید متفاوتی به جهان و رویدادها بنگرد و رفتار ذهن را با این آگاهی که به این دنیا نیامده است که تنها به دنبال نان و آب و لذت باشد، تغییر دهد.

در غزل شماره‌ی ۲۳۷۳ دیوان شمس، مولانا ما انسان‌ها را تشویق می‌کند که از این رفتارهای شرطی شده دست بکشیم و دل به دریا  
بزنیم و از تغییر نترسیم.

هله بَحرِی شو و در رو، مکن از دور نظاره  
که بُود دُرُ تَکِ دریا، کفِ دریا به کناره  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۳۷۳

ای دل بیا و اهل خطر شو، و پا در اقیانوس پرتلاطم زندگی بگذار. تا کی می‌خواهی از دور تماشاگر زندگی باشی؟ اگر می‌خواهی رشد  
کنی، باید از سطح، از فکر کردن و حرف زدن عبور کنی و دست به کار شوی؛ و وقتی فکر و عمل تو یکپارچه شود، تغییر و تحول در  
زندگی تو صورت می‌گیرد و تو به صلح درون و بیرون دست پیدا می‌کنی. همچون مرواریدی در ته دریا، در آغوش زندگی می‌درخشی.  
عزیز و دردانه‌ی زندگی می‌شوی. و اگر نه تا ابد همچون کف پراکنده و نابسامان و سرگردان، توسط موج‌های دریای زندگی به کنار زده  
می‌شوی.

تا وقتی زندگی را تجربه نکنیم، رشد نخواهیم کرد؛ حتی اگر با همه‌ی مکاتب و ادیان آشنایی داشته باشیم و همه را بررسی کرده باشیم، این علم به ما کمک نخواهد کرد به حضور برسیم. از یک جایی به بعد، باید آموخته‌ها را به عمل در آورد. اما چرا انقدر عمل کردن دشوار است؟ آموخته‌ایم که باید باورهای شرطی شده را کنار بگذاریم، می‌دانیم باید درد هشیارانه بکشیم و صبر و شکر و فضاگشایی را تمرین کنیم؛ اما در عمل، از شرایطی که ما را مجبور به فضاگشایی می‌کنند، فرار می‌کنیم؛ و برای اینکه درد نکشیم، انداختن هم‌هویت‌شدگی‌ها را به تعویق می‌اندازیم.

همینطور در مورد اهداف مادی، ممکن است اهمال کاری کنیم. برای مثال می‌دانیم باید برای یک امتحان مهم آماده شویم، اما بجای درس خواندن کارهای دیگر می‌تراشیم؛ و با انجام آنها، بطور موقت احساس رضایت می‌کنیم. اما امتحان سر جایش هست و آماده شدن در مدت کوتاه بسیار سخت‌تر.

در مورد کار روی بُعد معنوی نیز تا جوان هستیم، راحت تر می توانیم هم هویت شدگی ها را بیاندازیم؛ ولی پشت گوش می اندازیم و به کارهای دیگر می پردازیم و هر چه هم هویت شدگی های ما بیشتر می شوند، راه سخت تر می شود. یعنی باز برای فرار از درد هوشیارانه، مدت ها درد حاصل از افکار سرسام آور و مخرب را تحمل می کنیم و فرسوده می شویم.

پس اولین راز موفقیت که مولانا به ما یاد می دهد، این است که در هر کاری می خواهیم پیشرفت کنیم، از سختی فرار نکنیم و جهت حرکت خود را تغییر بدهیم؛ و بجای فرار کردن و کناره گرفتن از سختی ها، محکم و استوار به دل سختی برویم. در ادامه، اینبار مولانا زندگی را به بازی شطرنج تشبیه می کند، و با مثالی، راز دیگری از موفقیت را بر ما آشکار می کند. می گوید:

چو رُخ شاه بدیدی، برو از خانه چو بیدق  
رُخ خورشید چو دیدی، هله گم شو چو ستاره  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۳۷۳

در بازی شطرنج زندگی، در راه رسیدن به خوشبختی، تا در ذهن هستیم، به پیاده‌ی شطرنج می‌مانیم و دامنه‌ی حرکت ما محدود است و با زحمت پیش می‌رویم تا بلکه به خانه‌ی آخر رسیده و وزیر شویم، یعنی به موفقیت برسیم. با ذهن برنامه‌ریزی می‌کنیم، نقشه می‌کشیم و پیش می‌رویم. مولانا می‌گوید: زندگی به تو اجازه می‌دهد تا جایی در ذهن پیش بروی. ولی از یک جایی به بعد، هم‌هویت‌شدگی‌هایت را هدف می‌گیرد؛ و وقتی تو دیدی که مورد تهدید هستی، دیگر باید از خانه‌ی ذهن بیرون بیایی، و متواضعانه در برابر زندگی تسلیم شوی. تا به حال تدبیر می‌کردی، دیگر خود را به دست تقدیر می‌دهی. در ضمن باید بدانی که وقتی به ردیف آخر صفحه‌ی شطرنج رسیدی و روی شاه را دیدی، دیگر باید نقش پیاده را رها کنی. نگران نباش که از صفحه به عنوان پیاده خارج می‌شوی، سرو صدا نکن، صبور باش و خواهی دید که با لباس وزیر و با قدرت و خرد والاتر وارد میدان می‌شوی.



شاید مولانا می گوید که درست است که قدم‌های اول رسیدن به حضور را با ذهن و با تکیه بر باورهایمان برمی‌داریم، ولی به جایی می‌رسیم که هوشیاری ذهنی دیگر برای موفقیت و سعادت‌مندی ما کافی نیست، و باید تسلیم شویم تا این هوشیاری به هوشیاری حضور تبدیل شود. وقتی به آن مرحله رسیدیم، نباید مقاومت کنیم. نباید از این تغییر بترسیم. وقتی نور خورشید خرد در وجود ما شروع به تابیدن کند، نباید از گم شدن درخشش ستاره‌های افکار و باورها و هم‌هویت‌شدگی‌ها بترسیم.

در کارها و اهداف مادی نیز به همین گونه است. درست است که برای موفقیت باید برنامه ریزی و تلاش کنیم، اما اگر زندگی راه را بر ما بست، نباید مقاومت کنیم. باید بدانیم که زندگی نقش و جایگاه بهتری برای ما در نظر گرفته است که ممکن است همان لحظه نتوانیم آنرا ببینیم. اما اگر مقاومت نکنیم و فضا را باز کنیم، اگر به این موضوع که زندگی بهترین اتفاق را برای ما رقم می‌زند ایمان داشته باشیم، در اتفاق درجا نمی‌زنیم، و مسیر تازه در فضای گشوده شده نمایان می‌شود.

پس راز دوم موفقیت از نظر مولانا تواضع و تسلیم است.

چو بدان بنده نوازی، شده‌ای پاک و نمازی  
همگان را تو صلا گو چو مؤذن ز مناره  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۳۷۳

و وقتی اینچنین مورد لطف و عنایت زندگی قرار گرفتی و به خرد و لطف زندگی ایمان پیدا کردی و از باورهای کهنه و رفتارهای غلط ذهن، یعنی قضاوت و مقاومت، پاک و اهل تسلیم و فضاگشایی شدی، و گرمای خورشید خرد و آگاهی، جوشش عشق، حس امنیت و قدرت و شادی را در وجودت تجربه کردی، آنوقت به مثال مؤذن که با صوت دلنشین بر بالای مناره همگان را به نماز فرا می‌خواند، تو نیز با ارتعاش حضور خود نور را بر شب تاریک مردمان بیفکن، بدون اینکه بخواهی تک تک به دنبال انسان‌های دیگر بروی و به زور آنها را هدایت کنی.

در مورد کارهای مادی نیز وقتی به جایگاه قدرت و مقامی رسیدی و یا به ثروت و یا دانشی دست پیدا کردی و زندگی تو را غرق در نعمت کرد، دیگران را در این موفقیت سهیم کن و اگر از دستت بر می‌آید، راه را برای موفقیت دیگران بدون هیچگونه تبعیض هموار کن.

پس راز سوم موفقیت از نظر مولانا جود و بخشش است.

تو در این ماه نظر کن، که دلت روشن ازو شد  
تو در این شاه نگه کن، که رسیدست سواره  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۳۷۳

وقتی دلت از نور حضور و آگاهی روشن شد، دیگر به ذهن و محدودیت‌های ذهن برنگرد؛ تمرکزت را روی حفظ حضور بگذار که چون شاهی سواره از راه رسیده است. شاه حضور سواره، پرتکاپو و چابک است و تو دیگر به ذهن پیاده، کُند و محدود خود نیازی نداری.

پس راز چهارم موفقیت، از نظر مولانا مداومت در راه است. وقتی به جایی رسیدیم چه از نظر مادی و چه معنوی، باید بدانیم که آخر راه نیست. جایی شنیدم که موفقیت را فقط می‌شود اجاره کرد و نمی‌شود خرید! یعنی باید همیشه در حال تلاش و کوشش و آفرینش بود تا موفقیت را حفظ کرد.

نه بترسم، نه بلرزم، چو گشَد خنجرِ عزّت  
به خدا خنجرِ او را بدهم رشوت و پاره  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۳۷۳

وقتی شاه حضور به میدان دل من پا می‌گذارد، از خنجر عشقش که می‌خواهد با بریدن زنجیر اسارت هم‌هویت‌شدگی‌هایم، با آن به من عزت و بزرگی ببخشد، نمی‌ترسم و از ترس از دست دادن هم‌هویت‌شدگی‌ها به خود نمی‌لرزم. و اگر ذهن اینکار عشق را ظلم جلوه بدهد و قدغن کند، من حاضرم به ذهن رشوه و پول بدهم تا بگذارد این کار صورت گیرد. ذهن را فریب می‌دهم تا عشق به کارش برسد.

راز پنجم موفقیت این است که ایمان داشته باشیم زندگی هر اتفاقی برای ما به وجود می‌آورد، به صلاح ما است؛ حتی اگر با ذهن قادر نباشیم خیر بودن اتفاق را در همان لحظه تشخیص دهیم. چرا که با اینکه در ظاهر برخی اتفاق‌ها بسیار غم‌انگیز و سخت هستند، اما اصل زندگی لطیف و مهربان است.

که بُود آب که دارد به لطافت صفت او؟  
که دو صد چشمه برآرد ز دلِ مَرَمَر و خاره  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۳۷۳

که لطافت آب که لطیف بودن خود را از «او» گرفته است در مقابل لطافت «او» هیچ است، که «او» با لطافت و ظرافت، صدها چشمه‌ی حضور را از دل سنگ هم‌هویت شده بیرون می‌آورد.

در این بیت مولانا باز تاکید می‌کند که هر چقدر اتفاقات خشن و ناگوار باشند، زندگی مهربان و لطیف است.

تو همه روز برقصی پی تُمَاج و حریره  
تو چه دانی هوسِ دل پی این بیت و حراره  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۳۷۳

تو همه‌ی روز در پی غذای بی‌قوت تایید و تشکر، فکر و عمل می‌کنی و حال عاشقی مثل من که بی‌مزد و منت با خواندن شعر و آواز به خلق خدمت می‌کند را درک نمی‌کنی.

راز ششم موفقیت از نظر مولانا این است که برای کسب تایید کاری را انجام ندهیم. چرا که انرژی که از تایید دیگران می‌گیریم، زودگذر است و پس از مدتی از ادامه‌ی راه دلسرد می‌شویم. در هر کاری، هدف اصلی ما باید خدمت عاشقانه باشد. یعنی عشق به آن کار باید از درون ما بجوشد تا موفق شویم؛ و آن کار باید کاری باشد که به دیگران هم فایده‌ای برساند.

چو بدیدم برِ سیمین ز زر و سیم نفورم  
که نفورست نسیمش ز کف سیم شماره  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۳۷۳

انگیزه‌ی من از کار، دیدن معشوق سیمین‌بر، تجربه‌ی حضور است، و در پی مال و منال دنیا نیستم. چرا که اگر هدف من فقط پول در آوردن باشد، نسیم حضور از من گریزان خواهد بود.

راز هفتم موفقیت این است که انگیزه‌ی اصلی از کار کسب در آمد نباشد، بلکه باید کاری که انجام می‌دهیم در خدمت زندگی باشد، تا خرد زندگی از طریق ما جریان یابد و خلاقیت و آفرینش زندگی از طریق ما صورت بگیرد. چون اگر فقط به فکر پول باشیم، و پول مرکز ذهن ما باشد، جایی برای ورود خرد و خلاقیت باقی نمی‌ماند و البته با اینکه منظور اصلی ما درآمد نیست، وقتی در خدمت زندگی باشیم، ثروت نیز حاصل می‌شود. چون کار ما تاثیر گذار و پر طرفدار و پربرکت می‌شود.

تو از آن بار نداری که سبکسار چو بیدی  
تو از آن کار نداری که شدستی همه کاره  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۳۷۳

اگر زندگی تو هنوز ثمره و میوه‌ای نداده است، اگر هنوز موفق نشده‌ای، بخاطر این است که مثل بید سبک سر هستی و با هر بادی، به خود می‌لرزی. مولانا می‌گوید: اگر عمیق نباشی و با هر حرف و طعنه و عدم تایید دیگران برنجی، نمی‌توانی پیشرفت کنی. تو از آن جهت کارت به ثمر نمی‌رسد که انرژی خود را بجای تمرکز روی خود و کاری که این لحظه در دست داری، روی دیگران و کارهای مختلف و متعدد پخش کرده‌ای. مولانا به اهمیت تمرکز روی خود و کاری که در این لحظه برای موفقیت ما لازم است، اشاره می‌کند. پس راز هشتم موفقیت، جدی و شخصی نگرفتن نظر دیگران و تمرکز روی کار است. همینطور اگر اهداف مختلف در سر داریم، باید در عین حال که هر روز اندکی برای هر هدف تلاش و فکر می‌کنیم، بیشتر تمرکز خود را روی یک هدف بگذاریم، آنرا به ثمر برسانیم و بعد به سراغ اهداف بعدی برویم. در مورد پیشرفت معنوی نیز نباید توجه خود را با رفتن به کلاس‌های مختلف و خواندن کتاب‌های متعدد و یا سعی در نفوذ در دیگران رقیق کنیم تا بتوانیم پیشرفت کنیم.



همه حجاج برفته حرم و کعبه بدیده  
تو شتر هم نخریده که شکستست مهاره  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۳۷۳

همه‌ی حاجیان به حرم رفتند و کعبه را دیدند، اما تو هنوز شتر هم نخریده‌ای، به این بهانه که افسار شتر شکسته است. آنها که مشتاق رسیدن به حضور بودند، سختی راه را به خود خریدند و هم‌هویت‌شدگی‌ها را از دل بیرون کردند و طواف کعبه‌ی دل کردند. اما تو فقط حرف به حضور رسیدن را می‌زنی و حتی اولین قدم برای رسیدن به حضور که خاموش کردن و مهار ذهن و دستیابی به هشیاری حضور است را برنداشته‌ای، به این بهانه که ذهن تو در اختیار تو نیست.

راز نهم موفقیت، آگاهی از مسیر و فراهم کردن ابزار و وسیله‌ی رسیدن به هدف است. کسی موفق می‌شود که در جستجوی راه باشد، نه در جستجوی بهانه‌ای برای نرفتن.

بنگر سویِ حریفان که همه مَسْت و خَرابند  
تو خمش باش و چنان شو، هله ای عَرَبده باره  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۳۷۳

به حریفان، به همراهان نگاه کن که مست زندگی هستند و باورهای کهنه را ویران کرده‌اند؛ تو نیز ذهن را از سر و صدای فکرهای شرطی شده خاموش کن، و مانند آنها بشو، ای عَرَبده باره، ای مست غرور!

و بالاخره، دهمین راز موفقیت، کنار گذاشتن غرور و می‌دانم می‌دانم کردن، و در عوض به جمع انسان‌های موفق پیوستن و فرا گرفتن از ایشان است.

با احترام، شکوه 



خانم افسانه از اصفهان



با درود خدمت جناب شهبازی و عزیزان گنج حضور  
غزل ۸۳۷ ، برنامه ۸۷۷

هر کجا بوی خدا می آید  
خلق بین بی سر و پا می آید

زانکه جانها همه تشنه ست به وی  
تشنه را بانگ سقا می آید  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۸۳۷

کسی که مرکزش عدم شده، عقل من ذهنی را کنار گذاشته؛ چون خرد کل عقل او شده و با من ذهنی کارهایش را پیش نمی برد. جان تمام انسانها تشنه زنده شدن به خداست. اصلاً تنها منظوری که انسان به جهان می آید، این است که مسیر تکاملی را خیلی زود پیماید و به زندگی زنده شود تا نسل به نسل جهانی آباد، زیبا و شاد، پر از دوستی، رفاه، آرامش، سلامتی، فراوانی و تمام برکات ایزدی پخش شود.

ولی متاسفانه در دنیای کنونی، انسان به دلیل ناآگاهی نمی‌داند، اولین قدم این است که من ذهنی را شناسایی کند. چون من ذهنی غیر است و باید از ما جدا شود. انسان با من ذهنی رشد می‌کند و تمام کار و فکرش را بر اساس من ذهنی پیش می‌برد، در نتیجه پر از درد می‌شود.

مولانا در داستان بسیار زیبا، انسانی را توصیف می‌کند که در اثر همانیده شدن با چیزهای جهان و زیاد کردن همانیدگی‌ها، آن را به دیواری بلند تشبیه کرده که انسان روی این دیوار نشسته و بسیار تشنه است و در زیر، آب رد می‌شود و دسترسی به آب برای او بسیار سخت شده.

به دلیل فشار تشنگی که همان اعمال دردهای زیاد در انسان است، لحظه‌ای مرکزش عدم می‌شود و خرد کُل عقلش می‌شود و پی می‌برد که خستی را در آب بیندازد. با این کار هم انرژی زنده کننده زندگی از چهار بعدش رد می‌شود، شادی بی‌سبب دارد؛ و هم با هر خستی که می‌کند و به آب می‌اندازد، به آب نزدیکتر می‌شود.

حکایت این مرد حکایت من است، که تا ۳۹ سالگی همانیدگی‌ها را انباشته و از زندگی دور و دورتر شدم. پر از کینه، خشم، رنجش، حس قربانی شدن و دردهای دیگر که بدن و روح مرا بیمار کرد. در حالی که آب حیات در زیر رد می‌شد و من تشنه نمی‌توانستم جرعه‌ای از این آب بنوشم. چون منیت داشتم و دیگران را مقصر می‌دانستم.

ناگهان انداخت او خشتی در آب  
بانگِ آب آمد به گوشش چون خطاب  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۹۴

ناگهان با برنامه گنج حضور آشنا شدم. دردهایم را شناسایی کرده و اولین خشتی که انداختم، کینه بزرگی بود که چند سال آن را با خود حمل و به آن افتخار می کردم. با انداختن یک درد، جای خالی آن را حس کردم. یک حالت سبکی و شادی در من ایجاد شد و آگاه شدم که در انداختن دردهای دیگر تلاش کنم، صبر کنم، بپذیرم و تسلیم باشم.

از صفای بانگِ آب، آن مُمتَحَن  
گشت خشت انداز از آنجا خشت کن  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۱۹۶

با انداختن هر همانیدگی، بیشتر خود را از جنس زندگی حس می‌کنم. این جهان و اتفاقات را بازی می‌دانم و سعی می‌کنم همانیدگی جدیدی را در مرکز نگذارم. یقین دارم که تسلیم و فضاگشایی کلید و راه‌گشای من است که بتوانم از من ذهنی جدا شوم.

سجده نتوان کرد بر آبِ حیات  
تا نیابم زین تنِ خاکی نجات  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۱۱

حقیقتی که تمام انسانها باید بدانند این است که ما فقط و فقط تشنه زندگی هستیم و تمام فکر و کار ما باید در راه زنده شدن به زندگی باشد.

هر که عاشق‌تر بُود بر بانگ آب  
او کلوخ زفت‌تر کند از حجاب  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۱۳

کسی که یک همانیدگی را می‌اندازد و زندگی را در مرکز خود حس می‌کند، عاشقانه و مشتاقانه همانیدگی‌های بزرگتری را می‌اندازد تا زودتر به خدا زنده شود. چه خوشبختند کسانی که در جوانی خشت‌های همانیدگی را شناسایی و بیندازند تا متحمل درد زیادی نشوند؛ یا در پیری قوت انداختن همانیدگی‌ها را نداشته باشند.

بیخ‌های خوی بد محکم شده  
قوت برگندن آن کم شده  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۲۶

مولانا می‌فرماید: بهتر است در جوانی دردها و همانیدگی‌ها را شناسایی کنی و بیندازی. شناسایی و انداختن همانیدگی‌ها، وام هر انسانی به خداست که باید آن را پرداخت کند.



ای خُنک آن را که او ایامِ پیش  
مُغْتَنَم دارد، گُزارد وامِ خویش

اندر آن ایامِ کِشِ قدرت بُود  
صَحّت و زورِ دل و قوَّت بُود

-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۱۵ و ۱۲۱۶

چون در ایام جوانی در چهار بعد قدرتمند است و می‌تواند نیروی زندگی را جذب کند و دیوار هنوز خیلی بلند نشده است.

پیش از آن که ایامِ پیریِ دَر رسد  
گردنت بندد به حَبْلِ مِنْ مَسَدِ  
-مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۲۰

تا جوان هستی من ذهنی را شناسایی کن، در ایام پیری، پند همانیدگی‌ها محکم می‌شود و خیلی سخت می‌توانی از آن جدا شوی. در ایام پیری، من ذهنی آنقدر قدرتمند شده که تمام چهار بعد ما را به تسخیر خود می‌کشد؛ به طوری که هیچ خردی از زندگی به ما نمی‌رسد. در نتیجه دردهایی مانند، ترس و سرخوردگی هوشیاری ما را تا حد امکان پایین می‌آورد و زندگی ما در چهار بعد، هیچ کیفیتی ندارد.


راهی پر از بلاست ولی عشق پیشواست  
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۱۳

با سپاس فراوان  
افسانه، اصفهان



با سپاس از بینندگان گنج حضور بابت ارسال پیغام‌های معنوی خود





برنامه گنج حضور با اجرای پرویز شهبازی  
را در سایت زیر تماشا فرمایید.

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