



## پیغام عشق

قسمت سیصد و سوم





نکاتی از برنامه ۸۶۴ گنج حضور:

همانیده شدن و دیدن از طریق همانیدگی‌ها خودبه‌خود برای انسان ایجاد درد می‌کند. دردهای زمان آینده مثل خشم، ترس، اضطراب، نگرانی... و ترس‌هایی مثل احساس گناه، خبط و پشیمانی که دردهای گذشته هستند؛ و یا حسادت که از مقایسه می‌آید.

بدین ترتیب من ذهنی فضای درد را در درون می‌سازد و هرکسی یک فضای درد با خودش حمل می‌کند. رنجیدن و بقیه دردهای من ذهنی در واقع به تله افتادن زندگی است. بدین ترتیب ما زندگی را کامل زندگی نمی‌کنیم و در بسته‌های درد نگه می‌داریم؛ شما باید هر جا فرصت پیش می‌آید، دردهای گذشته خودتان را ببخشید. یعنی فضا را بگشایید و اجازه دهید زندگی آن‌ها را شفا دهد و هشیاری به تله افتاده آزاد شود.

انسانی که در من ذهنی زندگی می‌کند، در اواسط زندگی‌اش دچار طوفان سهمگین، اتفاقات ناگوار می‌شود. معنی‌اش این است که خدا به انسان هشدار می‌دهد که باید در برابر اتفاق لحظه تسلیم باشی و فضاگشایی کنی تا بتوانی وارد فضای وحدت، یکتایی شوی؛ در غیر این صورت در حوادث و رویدادهای تلخ زندگی غرق خواهی شد.

انسانی که من ذهنی دارد، نیروی زنده زندگی را تبدیل به مسئله، مانع، دشمن، غم و غصه، حسادت، انتقام‌جویی و درد می‌کند.

ما برای غم‌ها و غصه‌های خود علت‌های بیرونی داریم! اگر از من ذهنی بپرسید که چرا غمگین هستی، دلایلت همه بیرونی‌ست!

خدا می‌گوید: ای انسان، من این اتفاقات را به وجود می‌آورم. زیرا تو من ذهنی داری و مرا به زندگی‌ات راه نمی‌دهی! فقط باید من در مرکزت باشم. در صورتی که هم‌اکنون مرکز تو، من ذهنی و اجسام هستند و تو برای این، خلق نشده‌ای! اما اینک تو من ذهنی خواهان درد بوده و درد تولید می‌کنی و من نیز به تو درد می‌دهم.



👉 در واقع ما نیروی زندگی را در ایجاد فکرهای مختلف سرمایه‌گذاری می‌کنیم. این فکرها، رنگ‌ها و بوهای مختلف، هیجانات و دردهای خاص خود را دارند. یعنی این فکرها بر روی جسم ما اعمال شده و برای ما درد و هیجان تولید می‌کنند. بنابراین فقط فضاگشایی، تسلیم و عدم ستیزه با اتفاق این لحظه، چاره‌رهایی از درد و نابودی‌ست.

👉 برخی از ما خودمان را کامل می‌دانیم. فکر می‌کنیم هیچ مشکلی نداشته و اشکالاتمان را نمی‌پذیریم و احساس مسئولیت نمی‌کنیم. من ذهنی ملامت‌گر است و علت‌گرفتاری‌های خودش را در بیرون و در توهماتش جست‌وجو می‌کند. این‌گونه تصورات و فکر کردن‌ها انسان را ناامید می‌کند و به جایی نمی‌رساند. انسان‌ها دائماً فکر می‌کنند و براساس فکرهای تکراری عمل می‌کنند و می‌خواهند به نتایج متفاوتی برسند. درحالی‌که باید فضا را بگشایند و از طریق خرد فضای گشوده شده فکر و عمل کنند.

👉 صبر یعنی به صورت ناظر به درد نگاه کنی و درست موقعی که درد می‌خواهد شما را زیر کنترل بگیرد، فضا را باز کنی و صبر داشته باشی. این کار سخت است. ولی اگر تمرکزتان روی خودتان باشد، می‌توانید از عهده‌اش برآید.

👉 اگر بخواهیم با استدلال، روش‌های من‌ذهنی و هشیاری جسمی از شر رنجش‌ها راحت شویم، خیلی طول می‌کشد. اما با فضاگشایی در برابر اتفاق لحظه، پس از مدتی می‌بینیم رنجش‌ها از بین می‌روند. فضاگشایی در اطراف یک وضعیت بد و حل آن به وسیله این فضای گشوده‌شده به ما چیزهای زیادی یاد می‌دهد. وقتی موضوع اتفاق مربوط به درد گذشته است، اگر فضا را باز کنیم، با آن مخالفت نکرده و به آن غذا ندهیم، می‌توانیم انرژی یا زندگی به تله افتاده را آزاد کنیم.

👉 اگر ما در کار روی خود نمی‌توانیم از حالت همانندگی به حالت عدم برویم، باید کاملاً روی همین موضوع تمرکز کنیم و دلایلی را که نمی‌توانیم از حالت همانندگی‌ها خارج شده و فضا را باز کرده و تسلیم شویم را در خودمان پیدا کنیم. یکی از آن دلایل این است که ما با ذهن تجسم می‌کنیم یا می‌خواهیم فکر کنیم که حضور، عشق، خدا، عدم، تبدیل چیست؟ چگونه تبدیل صورت می‌گیرد و چه عواملی در این کار مؤثر است؟ سؤال می‌کنیم و با ذهن پاسخ داده و در سؤال و جواب ذهنی می‌مانیم. ذهن چیزهای بیرونی را تجسم کرده و این چیزهای بیرونی به ما کمک نمی‌کنند.



ما نباید تجسم کرده و بگوییم حضور یعنی حالتی که درد نداری و آزاد هستی و فضای درون خیلی گشوده شده است. این‌ها تجسمات ذهنی و تعریفات ذهنی است که ما را در ذهن نگه می‌دارد. خدا جسم نیست و به‌وسیله هشیاری جسمی، یعنی دیدن از طریق همانیدگی‌ها و توصیفات ذهنی قابل بیان نیست. برای این که ما خدایت را تجربه کنیم، باید عملاً فضا را در اطراف اتفاقات بگشاییم تا هشیاری جسمی به هشیاری حضور تبدیل شود.

👉 اگر درست عمل کنیم، روش آزاد کردن ما از من‌ذهنی بسیار ساده است. خداوند با قضا کار می‌کند؛ قضا یعنی اراده الهی. اگر ما به قضا توجه کنیم، یعنی در برابر اتفاق این لحظه فضا را بگشاییم و در ذهن با آن مقاومت و ستیزه نکنیم، خداوند به ما کمک می‌کند.

اگر مقاومت و ستیزه کنیم، قربانی اتفاق شده و از جنس اتفاق و در نتیجه از جنس من‌ذهنی می‌شویم.

👉 اگر شما یک لحظه مقاومت می‌کنید و لحظه بعد فضا را باز می‌کنید و مرتب فضاگشایی را تمرین می‌کنید، این کار باعث می‌شود که انعطاف‌پذیر، موافقت‌پذیر، نرم و فضاگشا باشید و ستیزه نکنید.

وقتی شما تلویزیون تماشا می‌کنید و مردم یک کارهایی می‌کنند که ذهن‌تان می‌خواهد با آن‌ها ستیزه کند، شما از این کار پرهیز کنید و این حالت ذهن‌تان را ببینید و سعی کنید فضا را باز کنید و مقاومت نکنید. هرچه مقاومت را کم‌تر می‌کنید، شما به خدا می‌گویید که به من کمک کن و یا امکان برخورداری از کمکش را به‌وجود می‌آورید. البته عدم رضایت در هسته مرکزی من‌ذهنی وجود دارد که با اتفاق این لحظه می‌ستیزد. اما شما در بیرون سعی کنید بیشتر موافقت کنید و مخالفت نکنید. اگر الگوهای دارید که قطعاً مخالفت می‌کند، روی آن‌ها تجدید نظر کرده و بیشتر موافق باشید.

👉 نکته مهم دیگر، اگر عملاً نمی‌دانید فضاگشایی چیست و نمی‌توانید فضا را باز کنید، شما ناظر فکرهایتان باشید. آن تماشاکننده همان فضای باز شده است، همان اصل شما است. اگر روی ناظر، روی سکون و یک تماشاگری که هیچ‌گونه قضاوتی ندارد تاکید کنید، خواهید دید که ذهن‌تان فکری می‌کند که بیشتر منفی بوده و به شما ضرر می‌زند؛ خواهید دید که عقل من‌ذهنی واقعاً عقل خوبی نیست. شما ممکن است گاهی بتوانید دردهایتان را هم ببینید؛ مثلاً متوجه شوید که دارید



خشمگین می شوید. آن موقع چون ناظر هستید، می توانید ذهن را فرو بنشانید. چراکه در این حالت، کنترل کننده شما هستید، نه من ذهنی. اما اگر مقاومت و قضاوت کنید، ذهن قوی شده و هشیاری شما را در کنترل می گیرد، فضا بسته می شود. اما اگر بتوانید فکرها و دردهایتان را تماشا کنید و از کسی و چیزی کمک نخواستید و دوباره جذب فکرها نشوید، سوالات مضر نکنید، یعنی من چگونه این فضای باز شده را گسترش دهم، فضا باز خواهد شد.

این رفتن به ذهن و بیرون آمدن از آن، خیلی سریع است. این که شما فضا را باز کنید و به ذهن نروید، باید مدتی تمرین کرده تا اتفاقات ذهن شما را به مقاومت و اندارد و شما بتوانید از زیر نفوذ شرطی شدگی ها خارج شوید.

👉 فضا باز کردن می تواند خیلی ساده باشد. شما می گوید هراتفاقی که زندگی، نشان می دهد، من بدون قضاوت در اطرافش فضا را باز می کنم. اما اگر این را متوجه نمی شوید، بگوئید مقاومتم را به صفر می رسانم. یا شما تمرین کنید که بد و خوب نکنید. از شما می پرسند، این خوب یا بد است؟ بگوئید: نمی دانم.

در بیرون، به جهان و وضعیت ها هم به حالت مراقبه ای نگاه کنید. خوب و بد نکنید که چرا این طوری شد، چرا او این طور می گوید؟ نه، فقط نگاه کنید. در نتیجه، این رفتارها و پرهیزها ما را از ذهن بیرون می آورد.

👉 انسانی که فضا را می گشاید، امیدوار است. شبیه باغبانی که درختی را می کارد و مطمئن است که رشد خواهد کرد. انسان فضاگشا نیز می داند بالاخره به بینهایت خدا زنده خواهد شد.

👉 هشیاری پس از آمدن به این جهان چهار مرحله را می گذراند:

اول مرکز ما عدم است. سپس مرکز ما با همانیدگی ها یعنی دردها، باورها و چیزها اشغال می شود. در مرحله سوم ما باید هشیارانه، با فضاگشایی مرکز خودمان را از اشغال همانیدگی ها درآوریم. و این قدر فضاگشایی را ادامه داده، صبر کنیم تا هیچ همانیدگی در مرکز ما نماند. و سرانجام ما به بی نهایت و ابدیت خدا زنده می شویم.



👉 سوال کردن در کارهای بیرونی، در حرفه، در یاد گرفتنِ درس‌های مختلف مثل ریاضیات، فیزیک، شیمی، تاریخ موثر است. اما در مورد کاری که زندگی برای تبدیل انسان انجام می‌دهد و ما می‌خواهیم آن را با ذهن، هشیاری جسمی بفهمیم موثر نیست.

👉 تنها سوالی که شما مجاز هستید پرسید، این است که فضا را باز کنید؛ آن فضای گشوده شده خودش سوال کند و خودش هم جواب دهد. اگر با من ذهنی سوال کنی، تنبیه شده، یعنی جواب ذهنی می‌گیری و در ذهن می‌مانی.

👉 خیلی از رویدادها را که من ذهنی به نفع ما نشان می‌دهد، حتماً به ضرر ماست و وقتی فضا را باز می‌کنیم، خیلی از اتفاقات از نظر ذهن به ضرر ما می‌باشد. در این مواقع نباید به حرف من ذهنی گوش دهیم. باید فضا را باز کنیم، با اتفاق این لحظه ستیزه نکنیم، مدتی تمرین کنیم که انسانی توافق‌پذیر و انعطاف‌پذیر باشیم و ببینیم بعد از مدتی، واقعا چه تغییری در ما حاصل می‌شود؟!

👉 یکی از مضرترین عوامل که ما تبدیل نمی‌شویم، ارزیابی حضور و زنده شدن ما به خدا با خطکش ذهنی است. ما می‌خواهیم ببینیم چقدر پیشرفت کرده و چقدر معنوی شده‌ایم؟ از من ذهنی خود می‌پرسیم، بعد جواب می‌دهیم که من خیلی پیشرفت نکرده‌ام و ناامید می‌شویم. من ذهنی نمی‌تواند پیشرفت معنوی و زنده شدن به خدا را اندازه بگیرد. بلکه تنها می‌تواند میزان هم‌هویت‌شدگی‌ها، کم و زیاد شدن پول، بالا و پایین آمدن قیمت‌ها و چیزهای جسمی را اندازه بگیرد.

👉 وقتی یک گل دارد باز می‌شود، فکر نمی‌کند که اگر باز شد، چطور خواهد شد. اما ما باز شدن فضای درون را تجسم می‌کنیم و همین تجسم، هشیاری ما را زمین‌گیر کرده و در ذهن نگه می‌دارد.

👉 دین واقعی کدام است؟ وقتی ما آن یک زندگی و خدائیت را در درونمان حس کرده و به آن ارتعاش می‌کنیم، بنابراین زندگی را در انسان‌های دیگر می‌بینیم و به ارتعاش در می‌آوریم؛ در این صورت ما داریم به وحدت می‌رسیم، صرف‌نظر از این که چه باور و یا فکری داریم و این دین واقعی است.



👉 در ابتدای آموزش‌های مولانا، اشعار را به صورت سروصدای ذهنی می‌شنوید؛ در صورت مداومت و تکرار، بالاخره ابیات روی شما اثر گذاشته و جذب جانتان می‌شود؛ از آن پس مخالفت نکنید یا تاویل و تفسیر ادبی نکرده و فقط فضا را باز کنید!

سوال نکنید که چگونه این فضا باز می‌شود؟ و یا به مقایسه با دیگران نپردازید!

چراکه گفتن این‌ها همه ذهنی است و شما را در ذهن زندانی می‌کند. بلکه خودتان را متقاعد کنید که با ذهن‌تان نگران نباشید و با خیال راحت، با تسلیم و فضاگشایی در اطراف اتفاقات، اختیار را به زندگی تفویض کرده و با این کار اجازه می‌دهید که زندگیتان را درست کند.

👉 برای رها کردن همانیدگی‌ها و فضاگشایی باید زحمت بکشید، باید مداومت داشته باشید. گاهی اوقات قدری روی خودتان کار می‌کنید، حال‌تان بهتر می‌شود، کار را رها می‌کنید. بعضی‌ها بسته و گریخته روی خودشان کار می‌کنند، اما موفق نشده، در نتیجه ناامید و مأیوس می‌شوند؛ اما دلیل یأس و ناامیدی آن‌ها کار ذهنی و استفاده از چارچوب‌ها و شرطی‌شدگی‌های ذهن است.

👉 تمام دردسرهای ما از گرسنگی مصنوعی من‌ذهنی می‌آید که گاهی اوقات در جسم ما نیز آشکار می‌شود. مثلاً گاهی پنج برابر غذایی که لازم است، می‌خوریم. بدن سیر شده، اما چشم من‌ذهنی ما سیر نمی‌شود. مرتب می‌خورد و نمی‌داند چقدر خورده، در نتیجه اضافه وزن پیدا می‌کند. بنابراین این عدم سیری و نیازمندی به چیزها در تمام شئون زندگی ما خودش را نشان می‌دهد.

👉 یکی از مهمترین اصول و شرایط موفق شدن در کار معنوی این است که ما تماماً روی خودمان تمرکز کنیم و به دیگران، من‌های ذهنی، کاری نداشته و از آن‌ها تقلید نکنیم. اگر ما با من‌ذهنی کار کنیم و در ذهن کارهای معنوی انجام دهیم، به نتیجه نخواهیم رسید. باید فضا را بگشاییم و برای لحظاتی با خدا یکی شویم. یعنی حس کنیم که دیگر من‌ذهنی نیستیم، بلکه خود زندگی هستیم. باید بتوانیم آرامش زیر فکرهايمان را حس کنیم.



👉 تغییر در واقع تغییر مرکز ما از جسم به عدم است و این کار مستلزم تعهد و هماهنگی است؛ یعنی ما متعهد می شویم در اطراف اتفاقی که این لحظه می افتد، فضا را بگشاییم و در مقابلش مقاومت نکنیم؛ و این کار را مرتب تکرار می کنیم و مدت ها شاید دو، سه و یا پنج سال این کار را ادامه خواهیم داد تا تغییر مرکز ما صورت بگیرد و جنس هشیاری ما عوض شود.

👉 ما نباید به چیزهای بیرونی خاصیت شفابخشی بدهیم. هر موقع ادعا کردیم چیزی، کسی، مکانی قدرت شفابخشی دارد، یعنی به ما کمک می کنند که دردهای مان شفا یافته و ما به خدا زنده شویم، این آغاز خرافات است. زیرا خاصیت شفابخشی و زنده کردن فقط مخصوص خداست و این قدرت در درون ما انسان ها نیز وجود دارد که بلافاصله با فضاگشایی در اختیارمان قرار می گیرد. در غیر این صورت، این خاصیت در ما کار نمی کند.

👉 اگر فضا را باز کنیم، خداوند صادق الوعده است؛ به وعده اش عمل می کند. و ما را به خودش زنده می گرداند. او برای ما کافی است؛ هیچ کمک دیگری نمی خواهیم.

سوالات مضری که نباید از خودمان پرسیم. ما نباید از خودمان پرسیم،

\*خدا، حضور، عشق چیست؟

\*چگونه می شود به حضور رسید؟

\*برای رسیدن به حضور، چه عواملی مؤثر است؟

\*چه کسانی می توانند به من کمک کنند تا به حضور زنده شوم؟

\*در مسیر زنده شدن به خدا، چه قدر پیشرفت کرده ام؟ آیا پیشرفتم خوب بوده؟ من چه قدر معنوی شده ام؟

\*چگونه من تبدیل می شوم؟





\*من چه قدر به خدا زنده شده‌ام؟ و چقدر دیگر مانده‌است؟

\*شما با من ذهنی سوال نپرسید، زیرا سوال‌های من ذهنی از انکار زندگی، غفلت و فراموشی اصل ما می‌آید.

سؤال‌هایی که آقای شهبازی در برنامه ۸۶۵ گنج حضور مطرح فرمودند:

👉 آیا شما باور می‌کنید که اگر مدتی به قانون قضا گوش دهیم و کن‌فکان اجرا شود، و سوال نپرسیم و فقط فضا را

بگشاییم، زندگی ما از این رو به آن رو می‌شود؟

👉 آیا می‌شود شما دائماً به خدا نگاه کنید؟ لحظه به لحظه مقاومت را صفر نمایید؟

👉 از چه چیزی می‌ترسیم؟ چه اهمیتی دارد یک همانندگی از دستمان برود؟

👉 چرا من به من ذهنی چسبیده‌ام؟

👉 آیا شما سروصدای ذهن و فکرهایتان را که از همانندگی‌ها می‌آید جدی می‌گیرید؟ آیا شما باهم‌دیگر به بحث‌وجدل

می‌پردازید؟

👉 آیا می‌دانید جنگ افراد باهم، قهر آن‌ها، جنگ ملت‌ها و ادیان بر سر‌های‌وهوی ذهنی، یعنی فکرها و باورهاست؟

👉 شما چه می‌دانید که این زندگی چطور درون شما را متحول می‌کند؟

👉 آیا من دارم به زندگی دست پیدا می‌کنم؟ آیا دارم زنده‌تر می‌شوم؟ یا هر لحظه مردگی من ذهنی را زندگی می‌کنم؟

منابع: برنامه ۸۶۴ گنج حضور (استاد پرویز شهبازی)

با تشکر: کارگروه خلاصه نویسی متن برنامه های گنج حضور



برنامه ۸۶۴، غزل ۱۰۶۹ دیوان شمس مولانا

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۶۹

عقل تو در بندِ جان و طبع تو در بندِ نان

مغزها اندر خُمار و دست‌ها اندر خمیر

عارفا، گر کاهلی آمدِ قرانِ کاهلان

جاءَ نصرُالله آمد، ابشروا جاءَ البشیر

عقل ما در من ذهنی و طبق الگوهای قدیمی جمع، فقط سرگرم فرم و جان حیوانی ماست؛ و میل ما هم فقط به دنبال غذا دادن به این فرم و جان است. به خاطر این است که جان معنوی ما بی‌رَمَق است و هنوز خُمار و گرسنه است و شاد نیست؛ چون دستمان همیشه در کار خمیر درست کردن است و مرتب می‌خواهد به این من ذهنی غذا بدهد.

ما مرتب با عقل من ذهنی می‌خواهیم یک کاری کنیم که حالمان خوب بشود. اما فقط مسئله بیشتر برای خود و دیگران درست می‌کنیم. مولانا می‌گوید ما عارف هستیم و یاری و پیروزی و حمایت خدا از ابتدا با ماست؛ و نباید به دام تنبلی و سُستی من ذهنی بیفتیم که یاری خدا برای پیروزی و نوید وصال او رسیده است.

غزل ۲۲۸۴ دیوان شمس مولانا

خواجه تو عارف بدهای نوبت دولت زدهای

کامل جان آمدهای دست به استاد مده

تنبلی در این عمر کوتاه و غفلت از حقیقت ارزشمند وجودی‌مان جایز نیست. درحالی‌که ما کامل جان هستیم؛ گدایی زندگی از چیزهای گذرا برارزنده ما نیست.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۶۹



گر می خود را دگر جا خرج کردی ای جوان

هر که آن جا گرم باشد، این طرف باشد زحیر

گرمی با سردی و سردی با گرمی

چونکه آنجا گرم بودی، سردی اینجا ناگزیر

مولانا می گوید، انرژی خدایی که می خواهد این لحظه از طریق ما جاری شود، ما فوراً در چیزهای مادی سرمایه گذاری می کنیم. به خاطر این بی انرژی شدیم و فضای سینه ما پر از درد شده است.

دفتر چهارم مثنوی مولانا، بیت ۱۹۰۰

از ترازو کم کنی من کم کنم

تا تو با من روشنی من روشنم

ما در همانیده شدن پُر حرارت و پُر طمع گشتیم. بنابراین معنویات ما سرد، و شادی و شوق آفرینش در ما کمرنگ شده است؛ پُر واضح است که بر هر طرف ترازو بار بیشتری بگذاریم، بر طرف دیگر غلبه می کند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۶۹

لیک نومیدی رها کن، گرمی حق بی حدست

پیش این خورشید گرمی، ذره‌یی باشد سعیر

اما مولانا به دنبال ایراد گرفتن و انتقاد کردن بی حاصل نیست. نمی گوید که ناامید کند و تخریب کند، می گوید که امیدوار و آباد کند. ما اگر بیماری خود را خوب بشناسیم، درمان آن به یاری زندگی ممکن خواهد شد. پس مولانا اطمینان می دهد که اصلاً ناامید نباشیم که لطف و یاری خداوند بی حد است؛ و بشارت می دهد که جهنم من ذهنی با هر مقدار مسئله و دردی که برای ما به وجود آورده است، پیش خورشید حیات بخش زندگی بسیار ناچیز است.



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۰۶۹

همچو مغناطیس می‌کش طالبان را بی زبان

بس بُود بسیار گفتی، ای نذیر بی نظیر

مولانا از طرفِ زندگی می‌گوید که گفتن کافی است که کارِ زندگی براساسِ کشش و جذب و عنایت است. هر کسی آماده دریافتِ این لطف و عنایتِ زندگی شود و واقعاً طالبِ وصال باشد و مرکز را از غیرِ خدا خالی کند و از خود مقاومتی نشان ندهد، توسطِ زندگی جذب خواهد شد که این هدفِ ازلی طبیعی‌ترین و نیکوترین فرجام برای انسان است.

بزرگان از طرفِ زندگی هشدار دهنده‌ای وفادارند و از حدّ و حدودِ رازداری فراتر نمی‌روند؛ طالبانِ حقیقیِ عشق را اشاره‌ای کافی است.

ارادتمند شما، حسام مازندران



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

[Shahbazi@rapidtest.com](mailto:Shahbazi@rapidtest.com)