



پیغام عشق

قسمت سیصد و پانزدهم





در راه تبدیل هشیاری و عیان زندگی، خدمت می‌کنیم یا خرابکاری؟

سه مورد از خرابکاری‌های ما در من‌ذهنی را با توجه به برنامه‌های اخیر گنج حضور و به‌ویژه مجموعه مثنوی‌های برنامه ۸۶۵ و نیز با مثال‌هایی از تجربه‌های شخصی خود به اشتراک می‌گذارم.

****اولین خرابکاری ذهن، فهم و استفاده از آموزه‌های معنوی در «زمان مجازی» است.**

ممکن است ما آموزش‌های معنوی خود را به «زمان مجازی» برده و آن‌ها را برای افسانه‌سازی به‌کار ببریم، نه در «این لحظه» و به‌منظور فضاگشایی. در نتیجه از این صدا و فراخوان زندگی کتر می‌شویم، نه صافی و برتر.

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۹۸۶

لیک بعضی زین صدا کتر شدند

باز بعضی صافی و برتر شدند

واقعاً قبل از هر چیزی باید «اتفاق این لحظه» را «درست» تشخیص بدهیم. آموزش‌های معنوی را هم با توجه به «این لحظه» درک کنیم. وگرنه ذهن از آن‌ها بدفهمی می‌کند. در واقع سؤالات، اعتراض‌ها و مقاومت‌های ما در برابر تسلیم و فضاگشایی، که حقیقتاً شاه کلید کار ماست، به‌خاطر این است که ما آن را به‌صورت مفهومی، در «زمان مجازی» می‌فهمیم، نه برای «این لحظه».

اگر حقیقتاً برای اتفاق «این لحظه» فضاگشایی کنیم، «کن‌فکان» کارش را در راستای بیداری و تبدیل ما درست و کامل انجام می‌دهد. ما هرگز نمی‌توانیم تمام ابعاد کار «کن‌فکان» را در ذهن درک کنیم. ولی باید اعتماد کنیم که کارش را درست انجام می‌دهد؛ و این فرق دارد، با وقتی که ما با استفاده از من‌ذهنی، گنج حضور بخوانیم و آن را در زمان مجازی من‌ذهنی، تعبیر و تفسیر کرده، و از آن درس‌های دردافزا بگیریم.



هر وضعیتی که به ما ارائه می‌شود، حتی خواندن شعر مولانا و یا گوش کردن به برنامه گنج حضور، اگر در ما قضاوت و مقاومت ایجاد می‌کند، یعنی دارد از فیلترهای من‌ذهنی عبور می‌کند؛ یعنی آن را به «زمان مجازی» برده‌ایم، باید هشیار شده و دست از خرابکاری برداریم.

یک مثال از خودم بزنم. در یک رابطه هم‌هویت شده شکست خورده بودم. یادم می‌آید، آن روزها بسیار درد داشتم و به شدت در افسانه من‌ذهنی گم شده بودم. البته آن روزها هنوز اشکال هندسی نیامده بودند؛ من هم تازه کار بودم و از وضع خودم در افسانه خبر نداشتم. من آن روزها، اتفاقاً خیلی روی خودم کار می‌کردم، تک به تک، صحبت‌های آقای شهبازی را نوشته بودم و می‌خواندم؛ ولی آن‌ها را به زمان برده بودم و روز به روز دردم بیشتر می‌شد. مثلاً رفتارهای من‌ذهنی و تمرین فضاگشایی را در آن رابطه تمام شده جست‌وجو و تمرین می‌کردم. تازه کلی هم خودم را ملامت می‌کردم. در ذهنم خیالبافی می‌کردم که اگر فلان‌جا فضاگشایی می‌کردم، این‌طور می‌شد و آن‌طور نمی‌شد. الان می‌بینم که این‌ها همه، قضاوت‌های «من‌ذهنی دردناک و غرق در گذشته» بودند. درحالی که اتفاق «این لحظه» برای من، خواندن درس گنج حضور بود و «خاطره و دردی» که در همان لحظه تجربه می‌کردم. این اتفاقی بود که در «این لحظه» باید برایش فضاگشایی می‌کردم، نه اتفاقاتی که گذشته و تمام شده بودند. در آن دوره، فیلترهای دردناک من، از این آموزه‌ها هم برای افزایش درد استفاده می‌کرد و واقعاً من را تا ریب‌المنونی در حد خودم برد، تا به لطف زندگی بالاخره از آن درد بیرون آمدم.

دانستن این موضوع حتی به صورت ذهنی، که «اگر کار معنوی در من درد و مقاومت را افزایش می‌دهد، خرابکاری است نه خدمت!!!»، می‌تواند حداقل برای یک توقف و بازبینی مفید باشد. نه این‌که دیگر روی خود کار نکنیم، بلکه متوجه شویم، داریم در جاده اشتباهی گاز می‌دهیم؛ متوجه شویم که داریم از پشت یک عینک می‌بینیم. بلکه بتوانیم از همین آگاهی، برای فضاگشایی و سکوت استفاده کنیم، تا دیدمان درست شود.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۱۲۳

شرط تسلیم است، نه کار دراز



سود نبود در ضلالت ترک تاز

ما اتفاقاً براساس فهم‌های ذهنی از آموزه‌های معنوی در «زمان مجازی»، تصویری هم از حضور و معنویت در ذهن خود ساخته‌ایم. با استفاده از این تصویر ذهنی، می‌خواهیم کیفیت کار معنوی و پیشرفت خود را ارزیابی کنیم. که یا سرخوردگی و ناامیدی می‌آورد، یا پندار کمال و ناز و غرور، و هر دو زیان‌آور است.

**** روش دیگری در خرابکاری ما در راه تبدیل، پشت‌گرم‌شدن به شرطی‌شدگی‌های غالباً مفید است.**

گاهی ما از طریق تجربه‌کردن و شرطی‌شدگی می‌آموزیم. با چیزی هم‌هویت می‌شویم، دردش را می‌کشیم، یاد می‌گیریم که دیگر با آن چیز هم‌هویت نشویم، وگرنه دوباره به درد آن خواهیم افتاد. اگرچه این آموزش می‌تواند باعث یک نوع خردمندی شود، ولی این، حضور و فضاگشایی اصیل نیست.

مثالی از خودم بزنم. در اواخر دوره دانشجویی، به‌شدت به ولع پول جمع کردن از همان حقوق اندک دانشجویی افتاده بودم، و حسابگری‌های شدید و غلیظی برای این کار داشتم. چه‌قدر وقت و انرژی و فکر صرف می‌کردم تا در ذهن محدود خودم، حساب و کتاب کنم که این طوری و آن طوری، تا پایان سال، این قدر ذخیره خواهیم کرد. از قضا، دچار یک عارضه جسمی دردناک شدم و هرچه داشتم و به‌دست آوردم، حتی تا مدت‌ها بعد، خرج رفع این درد کردم. به خوبی تنبیه شدم که این حساب و کتاب‌هایی که در ذهن می‌کنیم، چقدر می‌تواند نادرست از آب دربیاید. از آن موقع به بعد، هر وقت می‌خواهم به پول بیش از اندازه گیر بدهم، یادم به این اتفاق می‌افتد و خیلی راحت دستم را شل می‌کنم. خوب این آموزش گرفتن من، در اکثر موارد، به انتخاب‌های صحیحی منجر شده است. ولی این بیشتر یک شرطی‌شدگی است، تا فضاگشایی و جریان خرد کل.

حتی بهترین شرطی‌شدگی‌ها و عادت‌ها، اگر زیر نظر حضور ناظر نباشد، خودش می‌تواند مانع خلاقیت و ظهور نوی زندگی، در این لحظه باشد. و این هماهنگ با منظور ما نیست. پس بدانیم کار ما در راه معنویت، ساختن عادت‌های خوب و دل‌خوش‌شدن به آن‌ها نیست.



هم‌چنین، وقتی این‌گونه یاد می‌گیریم، ممکن است فکر کنیم که باید هرچیزی را تجربه کنیم، دردش را بکشیم و رها کنیم. برای همین معطل کرده‌ایم. این هم یک جور خرابکاری است!

در تجربه جهان فرم و جدایی، هشیاری لازم دارد که «فقط یک بار»، «فرآیند» همانیده شدن و واهمانش هشیارانه را یاد بگیرد. یک بار متوجه شود که دیدن از طریق عینک همانیدگی یعنی چه. فرقی نمی‌کند چه عینکی! پس از آن، واقعاً لازم نیست که ما هر عینک هم‌هویت‌شدگی را به چشم بگذاریم، دردش را بکشیم و آن‌موقع بفهمیم که باید این عینک را برداریم. هشیاری از خاصیت تمییز برخوردار است، و می‌تواند تشخیص دهد که اگر کسی، چیزی، وضعیتی، فکری، باوری، خاطره‌ای، هر هیجانی اعم از درد و خوشی، اصلاً هرچیزی که به تصور ما در می‌آید، اگر توجه زنده این لحظه ما را به خود جلب و جذب می‌کند، دارد عینک هم‌هویت‌شدگی به چشم می‌زند. باید حزم کرده و گستاخانه نتازیم.

*****سومین خرابکاری ما این است که کار ما در راه معنویت، برای خدا نیست!**

ما دلیلی برای کار کردن روی خود داریم. به احتمال زیاد، برای التیام و کم‌شدن دردها و دردسرهایمان در زندگی، به این راه آمده باشیم. یا ممکن است از کار معنوی خود، طلب زندگی داشته باشیم! مثلاً در تحصیل، کار و یا روابط خود احساس شکست کرده‌ایم. آن هم به طرزى که دیگر در خود، توانایی موفقیت در آن عرصه‌ها را نمی‌بینیم. پس به عرصه دیگری، مثلاً معنویت، رو آورده‌ایم. حالا می‌خواهیم با پیروزی در این راه، روی زخم شکست‌هایمان را بپوشانیم. اتفاقاً اگر هیجان مقایسه، رقابت و حسادت در این راه را تجربه می‌کنیم، خیلی خوب است که خود را در یک فضای گشوده‌شده و پر از مهر، از این جهت بازبینی کنیم.

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۱۴۲۸ و ۱۴۲۹

عاشق حالی، نه عاشق بر منی

بر امید حال بر من می‌تنی

آن که یک دم کم، دمی کامل بود



نیست معبود خلیل، آفل بود

من این موضوع را در خود به خوبی شناسایی می‌کنم. از اواخر دوره دبیرستان و ابتدای دوره کارشناسی، به اندازه کافی به برخی از دردهای من ذهنی دچار شده بودم؛ به طوری که آن دردها مانع رشد و شکوفایی مورد نظرم، در ابعاد مختلف زندگی بود. بارها و بارها با حس شکست، به ته دره افسردگی می‌افتادم. البته در این دوره‌های زندگی‌ام هم، همیشه از ته قلبم به لطف و کمک خدا باور داشتم، و همین توکل، نیروی محرکه‌ای می‌شد. کمر همت می‌بستم، و از هر راهی که می‌دانستم به خودم کمک می‌کردم. ولی مدتی پس از این که حال خوب می‌شد و اتفاقاً شرایط زندگی‌ام هم بسیار پیشرفت می‌کرد، هر کار مفیدی را که انجام می‌دادم، کم‌کم بدون این که متوجه باشم، ترک می‌کردم. پس از مدتی، دوباره خودم را در سراشیبی یک دره دیگر پیدا می‌کردم. متوجه سیر نوسانی خود در زندگی شده بودم. و اتفاقاً برایم سوال بود که چرا من این جوری هستم؟ چرا همه‌اش نوسانی هستم؟ یک دم کم و یک دم کامل؟ چرا مسیر پیشرفت را به‌طور مداوم ادامه نمی‌دهم؟! خوب من متوجه منظور زندگی نبودم و برای خدا کار نمی‌کردم. برای حال بهتر، به خدا می‌تندم. پس به محض این که حالم بهتر می‌شد، ذهن می‌توانست اندازه بگیرد، سوت پایان را بکشد و من دست از کار بردارم. در این حالت، نفس زنده، این من ذهنی خرابکار، در غفلت من، راحت به خرابکاری‌هایش می‌پرداخت.

اگر کار معنوی ما صرفاً برای خدا باشد، یعنی بدانیم که ما فقط برای زنده شدن به خدایت خود کار می‌کنیم، هیچ ملاک ذهنی برای ارزیابی هم نخواهیم داشت، و این، کار ما را از چشمان بد من ذهنی‌مان محافظت می‌کند. البته راستش را بخواهید، این هم یک طرز فکر است و مقداری ناخالصی دارد! به قول آقای شهبازی، تقریباً درست است، نه تحقیقاً. حقیقتاً ما باید «فقط و فقط» برای خدا، کار کنیم؛ هیچ حرف و فکر و دلیلی که در ذهن بگنجد، برای آن نیست! اگر بازی با شمشیر چوبین را تمام کرده‌ایم، بپذیریم و هشیارانه انتخاب کنیم که کار معنوی ما فقط برای خدا است، بدون هیچ دلیلی.



با سلام خدمت استاد شهبازی عزیز و خانواده گنج حضور

قسمت‌هایی از بخش اول برنامه شماره ۸۶۴

دیوان شمس غزل شماره ۱۰۶۹

به نام خدا

در سماع عاشقان زد فر و تابش بر اثر

گر سماع منکران اندر نگیرد، گو مگیر

در این بیت، سماع به معنی شنیدن، امروزه به معنی رقص عرفانی، و فضاگشایی و از جنس زندگی شدن و شنیدن آهنگ زندگی و آهنگ قضا و کن فکان در این لحظه و رقصیدن مطابق آن است.

فر و تابش به معنی برکت زندگی و تاییدن نور و تابش انرژی زنده‌کننده زندگی است.

اثر نماد فضای درد در ماست.

مولانا دو نوع انسان تعریف می‌کند: انسان عاشق و انسان منکر

انسان، اول هشیاری بی‌فرم بوده و به این جهان آمده و با اقلام ذهنی همانیده شده و برحسب آن‌ها دیده، پس منکر شده.

سماع ما در ذهن آهنگ چیزهای ذهنی و بیرونی است، سماع عاشقان شنیدن آهنگ زنده‌کننده زندگی است.

انسان وقتی به صورت هشیاری عدم و بی‌فرم وارد این جهان می‌شود، خیلی نمی‌گذرد که چیزهای مهم این جهانی را در ذهن تصور می‌کند و به آن‌ها حس هویت می‌دهد؛ و پس از آن این چیزها به جای عدم مرکز انسان می‌شوند و انسان براساس آن‌ها می‌بیند.



انسانی که در ذهن است منکر می‌شود و به جهان گوش می‌کند، بنابراین دائماً می‌ترسد، از سماع منکران ترس و سایر هیجان‌ات مخرب و منفی به وجود می‌آید و عقل، حس امنیت، هدایت و قدرتی که از هم‌هویت‌شدگی‌ها گرفته می‌شود مصنوعی و بی‌رمق است. عقل من‌ذهنی گاهی اوقات بسیار کم می‌شود و با تغییر چیزها تغییر می‌کند، چیزهای بیرونی دائماً در حال تغییر هستند و حس امنیت ما در فضای ذهن ثابت ندارد. با انباشتن هم‌هویت‌شدگی‌ها ما با زندگی قهر می‌کنیم و از زندگی جدا می‌شویم و به مرور عقلمان را به کلی از دست می‌دهیم ولی در این مرحله نباید توقف کرد. باید تسلیم شویم، تسلیم دوباره مرکز ما را عدم می‌کند.

تسلیم به معنی پذیرش اتفاق این لحظه قبل از قضاوت و خوب و بد کردن و به ذهن رفتن و بدون قید و شرط است. (عقل، هدایت، قدرت و حس امنیت از مرکز عدم و از فضای یکتایی می‌آیند).

من‌ذهنی یک خدای ذهنی تصور می‌کند و آن را منعکس می‌کند، که این حالت ایجاد درد می‌کند. هرچه بیشتر همانیده شویم بیشتر به گذشته و آینده می‌رویم، این‌ها زمان‌های روانشناختی‌اند که من‌ذهنی در آن‌جا زندگی می‌کند. گذشته و آینده همراه خود دردهایی دارند، هرکسی در ذهن یک فضای درد با خودش حمل می‌کند.

کسی که در این لحظه فضاگشایی کند فر و تابش ایزدی به دردهای او می‌تابد و زندگی به تله افتاده در این دردها را آزاد می‌کند و دردهای او را شفا می‌دهد. انرژی آزاد شده از دردها انرژی زنده زندگی است و این انرژی به ما کمک می‌کند هشیاری خود را بالا ببریم. هر جا فرصتی پیش می‌آید باید اجازه دهیم خدا دردهای ما را شفا دهد و زندگی از دردها آزاد شود.

از لحظه‌ای که شروع به فضاگشایی در این لحظه می‌کنیم، ما عاشق می‌شویم و گرنه ما منکر هستیم و سماع منکر، روشن نمی‌شود.

گو مگیر در بیت به معنی این است که نباید از جمع تقلید کنیم، کاری نداریم که دیگران فضاگشایی می‌کنند یا نه، تمرکز فقط روی خودمان است و به بقیه کاری نداریم. (تمرکز کردن روی خود یکی از مهمترین اصل‌هاست).



اگر با من ذهنی و در ذهن کار معنوی انجام دهیم، به نتیجه نخواهیم رسید.

معنی عاشق: در لحظاتی با خدا یکی شدن و حس کردن این که من ذهنی نیستیم و عمق پیدا کنیم و آرامش زیر فکرها را حس کنیم.

اگر فضا بی‌نهایت در ما باز شود و هیچ همانیدگی نماند این دفعه ما هشیارانه به خدا و هشیاری نظر تبدیل می‌شویم و این هدف آفرینش و منظور آمدن ما به این جهان است.

با فضاگشایی اجازه دهیم تا فر و تابش به همانیدگی‌هایمان بتابد و هیچ همانیدگی در ما باقی نماند. باید کاملاً روی این موضوع تمرکز کنیم که دلایل این که من از همانیدگی‌ها خارج نمی‌شوم و فضا را باز نمی‌کنم، چیست؟

بعضی از دلایل این که ما از فضای ذهن خارج نمی‌شویم و در ذهن زندانی هستیم، این‌ها هستند:

۱- فکر کردن یا تجسم کردن و تصور کردن حضور و عشق. پرسیدن این سوال که خدا چیست؟

در جواب باید بگوییم: خدا جسم نیست و به وسیله هشیاری جسمی قابل بیان نیست، برای این که ما خدایت را تجربه کنیم، باید تبدیل شویم. هشیاری جسمی باید تبدیل به هشیاری حضور یا عدم شود.

۲- اگر پرسیم، مرکز ما چطور تبدیل می‌شود و در این مورد فکر کنیم و به جواب ذهنی برسیم، یا حتی نتوانیم به جواب برسیم، در هر صورت این وقت تلف کردن است. پس پرسیم چطور من تبدیل می‌شوم و مرکز عدم می‌شود.

۳- پرسیم چه چیزی در این کار موثرتر است و در فکر کمک‌های بیرونی نباشیم، این گونه در ذهن زندانی می‌شویم و در این راه نباید فکر کرد. ما مانند گلی هستیم که زندگی با فر و تابشش ما را باز و شکوفا می‌کند، فقط باید فضا را باز کنیم.

۴- سوال پرسیم. نگوئیم چطور، حضور را تجسم و تصور نکنیم، پرسیم من به کجا می‌رسم، این‌ها سوال‌های ذهنی‌اند و ما را در ذهن نگه می‌دارند، ما با ابزارهای ذهنی نمی‌توانیم به خدا زنده شویم.



۵- زنده شدن به زندگی و خدا را هدف قرار ندهیم و نگوییم چطور می شود به این هدف رسید؛ خدا رسیدن هدف نیست، به حضور رسیدن مادی نیست، بنابراین قابل تصور نیست.

عده‌ای با سخنان بزرگان هم‌هویت می‌شوند می‌خواهند با ذهن بفهمند و از سروصدای ذهن گر می‌شوند؛ عده‌ای دیگر فضا را باز می‌کنند و از سروصدای ذهن برتر می‌شوند.

۶- در حالت فضاگشایی از هیچ کس کمک نگیریم.

۷- در این راه اصلاً سوال ذهنی نپرسید، تنها سؤال مجاز سؤالی است که از فضای گشوده شده باشد، در فضای گشوده شده، زندگی خودش می‌پرسد و خودش جواب می‌دهد. این تنها جایی است که مجاز به سوال پرسیدن هستیم.

روش آزاد کردن خدا برای ما از ذهن و من ذهنی از طریق قضا و اراده الهی است. اگر ما با قضا و اتفاقات مخالفت، مقاومت و ستیزه نکنیم و بله بگوییم و تسلیم باشیم و فضا را باز کنیم فر و تابش خدا به دردهای ما می‌تابد و به ما کمک می‌کند، ولی اگر مقاومت کنیم از جنس اتفاق و قربانی اتفاق می‌شویم.

اگر یک لحظه مقاومت کردیم، لحظه بعد فضاگشایی کنیم. هرچه مقاومت را کمتر کنیم، امکان کمک خدا را به وجود می‌آوریم، تمرین کنیم که فضاگشا باشیم، نرم باشیم و مخالفت نکنیم.

هر اتفاقی که خدا برای ما پیش می‌آورد، مناسب‌ترین اتفاق برای ماست ولی عقل من ذهنی ما نمی‌رسد، زیرا در هسته مرکزی من ذهنی یک عدم رضایت وجود دارد که با اتفاق این لحظه می‌ستیزد.

اگر الگوهای ذهنی داریم که مخالفت می‌کنیم روی آن‌ها تجدیدنظر کنیم و در استفاده از ذهن هم بیشتر موافق باشیم.

تغییر مرکز ما از جسم به عدم مستلزم تعهد و هماهنگی است، مرتب باید فضاگشایی کنیم تا مرکزمان تغییر کند، مدت‌ها باید فضاگشایی را تمرین کنیم تا این تغییر در مرکز ما ایجاد شود.

دو خاصیت من ذهنی: قضاوت و مقاومت است.



هرچه که ذهن بتواند تجسم کند، آفل و گذراست.

به عنوان عاشق اجازه می‌دهیم، فر و تابش خدا وارد وجودمان و چهار بُعدمان شود و خواهیم دید چهار بُعد ما شروع به رقصیدن می‌کنند؛ فکرهای ما خلاق می‌شوند؛ هیجانانگیز ما از جنس عشق می‌شوند؛ ما لطیف می‌شویم؛ جاندار و پر حرکت می‌شویم؛ دیگر دپرس و بی‌حال نیستیم؛ دیگر نگران و خشمگین نیستیم زیرا که فر و تابش خدا وارد وجود ما شده، رنجش‌هایمان را کم می‌بخشیم؛ صبر و شکر خودشان را به ما نشان می‌دهند و حس می‌کنیم میل نداریم دوباره با چیزهای آفل همانیده شویم. پرهیز به معنی همانیده نشدن با چیزهای جدید است.

با اتفاق این لحظه ستیزه و مقاومت نکنیم، به اتفاق این لحظه بله بگوییم، تا جایی که مقدر است، مخالفت نکنیم و سوال نپرسیم که حضور چیست و خدا چیست و چه کسانی می‌توانند به من کمک کنند، در هیچ موردی سوال ذهنی نپرسیم. ما لحظه به لحظه مورد توجه خدا یا زندگی هستیم و خدا می‌خواهد هر لحظه ما را جذب کند و ببرد، ولی اگر ما از جنس هشیاری جسمی باشیم مقاومت می‌کنیم. اگر می‌خواهیم خدا ما را جذب کند، باید مرکزمان را عدم کنیم.

در ذهن ما استدلال می‌کنیم که چگونه می‌توانیم به خدا برسیم ولی این‌ها مجاز و توهم هستند و نمی‌گذارند ما زنده به زندگی شویم. یکی از مضرترین عوامل تبدیل نشدن ما به زندگی اندازه‌گیری پیشرفت‌مان و ارزیابی حضور در ما با خط‌کش ذهنی است. در ذهن می‌پرسیم که من چقدر پیشرفت کردم و به صورت ذهنی هم جواب می‌دهیم، این کار اشتباه است، زیرا ذهن نمی‌تواند به خدا زنده شدن را اندازه‌گیری کند. اگر درست و متعهدانه روی خودمان کار کنیم، حتماً پیشرفت می‌کنیم ولی نباید با خط‌کش ذهن پیشرفت‌مان را اندازه بگیریم.

تأمل کنیم و ببینیم چطور در مقابل توجه و جذبه و عنایت زندگی مقاومت می‌کنیم.

با تشکر از استاد شهبازی عزیز و خانواده گنج حضور.

والسلام

الهه



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