



## پیغام عشق

قسمت هشتصد و یکم





با سلام

«بانگ زندگی»

دیدم این طوری نمی شه باید بنشینم و مناجات کنم. شروع کردم به نوشتن هرآن چه که ذهنم نشونم می داد. توقع داشتیم را دیدم، رنجشم را دیدم، چهره معنوی نمای من ذهنی ام را دیدم، مادر نصیحت کنی که دلداری می ده که مبادا فرزندش ساعتی غمگین و ناراحت بشه را دیدم، و صبر نکردن و گوش نکردن و حرف زدن خودم را به جای زندگی دیدم. غم سنگین و سنگین تر می شد و فضای درون بسته و بسته تر. خلاصه بگم بانگی از طرف زندگی نمی آمد، ولی وقتی شروع کردم به نوشتن هرآن چه که در ذهنم می دیدم و نگاه کردنش، اولین قدم را برداشته بودم. قبل از این ابیاتی را می خواندم ولی کافی نبود. رفتم سراغ ابیات برنامه ۹۱۳

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۱۰

بانگ برآمد ز خرابات من

چرخ دوتا شد ز مناجات من

حس خوب و لطیفی شروع کرد به بالا اومدن. چالش از جدیت خودش داشت می افتاد. من ذهنی ام اثر سحر و جادوگری اش را داشت کم کم از دست می داد. این بانگ زندگی بود که داشت از زیر خرابه های همانیدگی ها شناسایی می شد و بالا می اومد. چه ذوقی! چه عشقی! مناجات من نوشتن حال و روز خودم بود. هرچیزی که در ذهنم می دیدم و مشاهده اش می کردم را بدون هیچ گونه انکاری می نوشتم، با صداقت کامل تمام حس و هیجاناتی را که در ذهن و بدن فیزیکی ام داشتم و تجربه می کردم را به روی کاغذ می آوردم، تا این که کم کم یار وارد شد:



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۱۰

عاقبه الامر ظفر در رسید

یار درآمد به مراعات من

اومدن یار را حس می کردم، فضای گشوده شده را، که چطور هیجانات منفی کم و کم تر می شدند. معجزه ایبات بود که داشت خودش را نشان می داد. گاهی اوقات وقتی چالشی می آید که بار سنگینی از درد و رنجش و توقع همانیدگی ها زیاد باشد، یک روز خودم را رها می کنم. به خودم می گم بگذار ذهنت تا هر ناکجا آباد که می خواهد بره، بره. تو فقط صبر کن و منتظر باش. هر حسی را که می خواهد بالا بیاورد اجازه می دهم که بالا بیاید. مثلاً عصبانی می شم و حس عصبانیت را کاملاً تجربه اش می کنم و نفی اش نمی کنم، مثلاً با بیرون رفتن، گشت زدن در فروشگاه و خوردن چای و کیک. اجازه می دهم که حتی آخر روز من ذهنی ام بهم بگه که آخی حرصم را خالی کردم. حتی آخر شب می شه و تا بی نهایت غمگین می شم و شب را با غم و عصبانیت به صبح می رسونم. صبح شد و به خودم گفتم خوب دیگه تجربه من ذهنی شدن دیگه بسه، حالا دیگه برو و بنویس.

یا رب! یا رب! چه می کنی! چطوری اون همه درد و غم من ذهنی شدن را، فضای بسته درونم را، چطوری باز کردی؟ نمی دانم. چطوری همانیدگی های من ذهنی ام را، غفلت و جنایات را تبدیل کردی به کیمیا؟ نمی دانم. و زندگی از زبان حضرت مولانا بهم جواب می ده، که اگه تو با این خیالات من ذهنی ات این قدر سرگرم نبودی تابه حال با خیال من سوخته بودی و تبدیل شده بودی.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۱۰

گر نبدی پرده، خیالات خلق

سوخته بودی ز خیالات من



و باز زندگیه که بهم می‌گه: با همون چالشی که من ذهنی‌ات دوست نداره، داشتم مدام طبل می‌زدم و نعره می‌کشیدم که منو نگاه کن نه اتفاق را. به اتفاق نگاه کردی که افتادی تو آبگیر ذهن و یک روز تمام درد کشیدی و صید جهان شدی. اگه می‌خواهی یک روز به‌عنوان من ذهنی باش و درد کشیدن را تجربه کن، یا این که بشین یک گوشه و خود واقعی‌ات را زیر ذره‌بین حضور ببر و فضای گشوده شدن را تجربه کن. به‌هر حال انتخاب با خودته که مکافات من ذهنی پاداشت باشه یا مکافات زندگی. اثبات زندگی را می‌خواهی باید روی خودت کار کنی. کسی که وارد این چرخه شده هرچقدر هم که هیئات من ذهنی‌اش بالا بیاد عاقبه‌الامر این یار هست که به پیروزی می‌رسه. این قامت ناساز من ذهنی خودم هست که بالا اومده و الا که به‌قول حضرت حافظ لباس حضور بر سر کسی کوتاه نیست.

پس چی می‌توانم بگم جز معذرت‌خواهی از زندگی، که با گستاخی با من ذهنی‌ام بالا اومدم و عرض اندام کردم، و معذرت‌خواهی از معشوقه پنهان درونم که اجازه نمی‌دم در چالش‌ها او حرف بزنه. خدایا اطرافیانم را در برابر من ذهنی‌ام، خودت محافظت کن، خدایا شکر که قربان و عید تو هستیم.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۲

چون تو گوش‌ی، او زبان، نئی جنس تو

گوش‌ها را حق بفرمود: اَنْصِتُوا

با عشق و احترام

فریده از هلند

به نام خدا

سلام آقای شهبازی، سلام دوستان گنج حضوری

خلاصه غزل ۲۱۰۸ از برنامه ۹۱۲

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

می‌نروم هیچ ازین خانه من

در تک این خانه گرفتم وطن

من به هیچ‌وجه از خانه فضایی یکتایی بیرون نمی‌روم و در تک و سر مجلس یکتایی خانه دارم؛ یعنی با فضاگشایی و پرهیز و اتقوا، متعهد به این فضای گشوده‌شده در درونم هستم و اجازه نمی‌دهم هیچ‌چیز و هیچ‌کس از بیرون، توجه زنده من را بدزد و اگر لحظه‌ای از این فضای عدم خارج شوم، دوباره با عذرخواهی به این فضا برمی‌گردم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

خانه یار من و دارالقرار

کفر بود نیت بیرون شدن

خانه یار من، همین فضای گشوده‌شده است و کفر است اگر من، حتی نیت این را داشته باشم که از خانه یکتایی بیرون بروم؛ زیرا اگر من یک چیز مادی، مثل پول را به مرکزم بیاورم، این یعنی کفر، زیرا به جای خداوند، در مرکزم یک چیز آفل را گذاشته‌ام.



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

سر نهم آنجا که سرم مست شد

گوش نهم سویِ تَن تَتَنَن

وقتی لحظه به لحظه فضاگشایی می‌کنم، این فضا من را مست می‌کند و در این حالت است که می‌توانم به موسیقیِ زندگی گوش دهم؛ زیرا دَم به دَم، شادی بی‌سبب را تجربه می‌کنم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

نکته مگو، هیچ به‌راهم مکن

راه من این است، تو راهم مزن

ای من‌هایِ ذهنی، من را با ذهنتان هدایت نکنید؛ زیرا راه من، فقط این است که فضا را در برابرِ اتفاقِ این لحظه باز کنم و تسلیم باشم، اما چون شما هشیاری جسمی دارید، من را، از راه اصلی‌ام که فضاگشایی است منحرف می‌کنید.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

خانه لیلی ست و مجنون منم

جان من اینجاست، برو جان مکن

فضایِ گشوده‌شده، خانه لیلی و خداست و من هم دیوانه این فضا هستم. ای من‌هایِ ذهنی، بروید و با هشیاری جسمی مزاحم من نشوید؛ زیرا من باید در این فضایِ حضور بمانم.



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

هر که درین خانه درآید ورا

همچو منش باز بماند دهن

هرکسی که لحظه به لحظه، فضا را باز کند و تسلیم و رضا داشته باشد و بگذارد زندگی از طریق او عمل کند، حیران می شود که چطوری کار بیرون و درونش سامان گرفته است. حیران می شود که چطوری دارد تبدیل می شود، چون این کار تبدیل را نمی توان با ذهن تصور کرد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

خیز ببند آن در، اما چه سود

قارع در گشت دو صد در شکن

بلند شو و در را ببند تا من های ذهنی مزاحمت نشوند، اما چه فایده، اگر دو صد در داشته باشی، باز هم کوبنده های در، یعنی من های ذهنی، تو را از فضای حضور دور می کنند؛ یعنی قرین بد، می تواند روی ما اثر بگذارد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

ای خُنگ آن را که سرش گرم شد

ز آتش روی چو تو شیرین دَقَن

خوشا به حال کسی که با فضاگشایی، سرش به تو ای زندگی، گرم شود و دراین صورت دیگر به من های خودش و من های ذهنی بیرون، اهمیت نمی دهد و فقط زنده شدن به خدا برایش مهم است؛ زیرا ای زندگی، تو آن قدر زیبا سخن هستی که نمی گذاری توجه ما به بیرون برود.



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

آن رخ چون ماه به بُرَق میپوش

ای رخ تو حسرتِ هر مرد و زن

ای زندگی، تو ماه من هستی و نگذار چیزهای آفلی که در مرکز من است، صورت چون ماهِ تو را بپوشاند؛ زیرا اگر مرکز من، پُر از چیزهای این جهانی باشد، من به تو زنده نمی‌شوم؛ زیرا هر مرد و زنی، حسرت زنده شدن به تو را دارد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

این درِ رحمت که گشادی، مَبَد

ای درِ تو قبله هر مُتَحَن

ای خدا، تو این لحظه، یک اتفاق را طرح می‌کنی تا ما در برابرِ اتفاق فضاگشایی کنیم و این عینِ رحمت است. خدایا، تو این درِ رحمت را، که ما می‌توانیم فضاگشایی کنیم را نبند؛ زیرا ما بسیار اشتباه می‌کنیم و با مقاومت و قضاوت، فضا را دَم به دَم می‌بندیم و متوجه نیستیم که این درِ فضای گشوده‌شده، قبله هر انسان رنج‌کشیده و امتحان‌شده است.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

شمع تویی، شاهد تو، باده تو

هم تو سهیلی و عقیقِ یَمَن

خدایا، وقتی من فضا را باز می‌کنم، متوجه می‌شوم که تو شمع حضور من را روشن می‌کنی. خدایا، تو زیبا و شاهد هستی. خدایا، تو شرابی هستی که لحظه به لحظه من را مست خودت می‌کنی و تو مانند ستاره سهیل هستی که با نور خودت، وجودم را خوش‌رنگ و خوشبو می‌کنی.



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

باقی عمر از تو نخواهم برید

حلقه به گوش توام و مَرْتَهَن

باقی عمرم، از تو جدا نخواهم شد و متعهد می شوم که مرکز من را عدم نگه دارم. خدایا من با فضاگشایی، غلام حلقه به گوش و رهن تو می شوم و دیگر از چیزهای بیرونی، تأیید و توجه نمی خواهم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

می نَرَمَد شیر من از آتشت

می نَرَمَد پیل من از کرگدن

وقتی من فضا را باز می کنم و تسلیم می شوم، مثل شیر هستم و ترسی ندارم؛ یعنی هم آتش درد هشیارانه را می پذیرم و نمی ترسم و هم از آتش عشقی که در اثر فضاگشایی از درونم می جوشد نمی ترسم و آن را می پذیرم؛ یعنی اگر رابطه ام با همسرم، تبدیل به یک عشق اصیل شده است یا اگر کارهایم در بیرون سامان گرفته است، یا اگر دارم لحظه به لحظه، شادی بی سبب را تجربه می کنم، نباید بترسم و نباید با من ذهنی بگویم که اگر مثلاً من دارم شاد می شوم، برایم اتفاق بدی می افتد. این طرز فکر اشتباه است؛ زیرا وقتی من پیل، یعنی به زندگی زنده شوم، باید بپذیرم که جنس اصلی من شادی است و من برای شادی خلق شده ام و حق طبیعی من است که شاد باشم و نباید از القانات من ذهنی بترسم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

تو گل و من خار که پیوسته ایم

بی گل و بی خار نباشد چمن



خداوندا، تو گُل هستی و من خار هستم؛ یعنی تو کامل هستی و من با داشتن منِ ذهنی ناقص هستم. الآن درست است که منِ ذهنی دارم و خار هستم، اما خودم را به هیچ وجه، ملامت نمی کنم، فقط فضا را، در هر حالتی که هستم باز می کنم؛ زیرا من و تو به هم پیوسته ایم؛ یعنی من از جنس تو هستم و تو می خواهی از طریق من که جسم دارم، خودت را بیان کنی.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

من شب و تو ماه، به تو روشنم

جان شبی، دل ز شبم برمکن

من با مرکز جسمی، مثل شب هستم، اما وقتی من در برابر اتفاق این لحظه، فضا را باز می کنم، تو مثل ماهی می شوی که درون من را به خودت روشن می کنی. خدایا، اگر تو در مرکز من نباشی، من تاریکم. ای خدا، مرا که در ذهن گرفتار شده ام، لحظه ای رها نکن.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

شمع تو پروانه جانم بسوخت

سر پی سُکرانه نهم بر لگن

خدایا، با فضاگشایی، شمع عشق تو، جان منِ ذهنی من را سوخت و من هم سر تسلیم خود را، به سُکرانه این تبدیل شدن، به زمین می نهم و دیگر از عقل منِ ذهنی پیروی نمی کنم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

جان من و جان تو هر دو یکی ست

گشته یکی جان پنهان در دو تن

وقتی من فضاگشایی واقعی را تجربه کردم و به تو زنده شدم، متوجه شدم که ما یکی هستیم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

جان من و تو چو یکی آفتاب

روشن ازو گشته هزار انجمن

خدایا، وقتی با فضاگشایی، با تو یکی شوم، آفتاب حضور، از درونم طلوع خواهد کرد و این نور عشق اصیل و شادی بی سبب، از من به صورت ارتعاش، در همه کس و همه چیز جاری خواهد شد، زیرا همه کائنات منتظرند تا هر کدام از ما انسان‌ها، به هشیاری حضور زنده شویم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

وقتِ حضورِ تو دوتا گشت جان

رسته شد از تفرقه خویشتن

خدایا، وقتی من تسلیم واقعی می شوم و تو در مرکز من می آیی و درونم از هر چیزِ آفل آزاد می شود، من جان تازه می گیرم و با تو یکی می شوم؛ زیرا تا حالا جان من، در ذهن بود و دچار تفرقه بودم و با دویی، یعنی با من ذهنی عمل می کردم. مثلاً با من ذهنی خوب و بد می کردم یا با من ذهنی دیگران را، قضاوت و ملامت می کردم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

تن زدم از غیرت و خامش شدم

مُطربِ عَشاق، بگو تن مزن



قانون غیرت زندگی می‌گوید، انسان با من‌ذهنی نباید حرف بزند و باید خاموش باشد؛ زیرا اگر سکوت نکند و با من‌ذهنی حرف بزند، خداوند با قانون غیرتش، او را دچار حوادث ناگوار می‌کند تا متوجه شود که باید مرکزش را عدم کند و در این صورت است که زندگی از طریق او حرف می‌زند و آهنگ زندگی از او، به صورت عشق و خرد اصیل بیان می‌شود.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸

خطّه تبریز و رخ شمسِ دین

ماهیِ جانِ راست چو بحرِ عدن

وقتی ما به زندگی زنده شویم، خورشید جان ما، از ذهن خارج می‌شود و نورش به صورت ارتعاش عشق و شادی بی‌سبب، در همه جاری می‌شود و جان ما مثل ماهی می‌شود که در دریای یکتایی شنا می‌کند.

ارادتمند شما،

فریبا الهی مهر



با سلام خدمت آقای شهبازی عزیز و دوستان گنج حضوری گرامی

می‌خواهم تعدادی از ابیاتی که برای خودم کاربردی بوده را با شما دوستان به اشتراک بگذارم:

هر وقت دارم یه کاری رو انجام می‌دم همه‌اش می‌خوام اون کار رو کامل انجام بدم و اگر ذره‌ای احتمال بدم که نمی‌تونم اون کارو به صورت کامل و عالی انجام بدم خیلی ناامید می‌شم و کلاً کارو ول می‌کنم پس برای خودم این شعرو می‌خونم:

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴

عَلَّتِي بَتَر ز پندارِ کمال

نیست اندر جانِ تو ای دُودَلال

هنگامی افکاری ترسناک یا خشمگین‌کننده به ذهنم میان آگه با اون افکار هم‌هویت نشم و بتونم اون افکار را به صورت آگاهانه مشاهده کنم، اون افکار تأثیری در زندگی من نخواهند داشت، اما اگر هشیاری خودم را از دست بدهم و هم‌صدا با افکار بشم اون افکار سبب اتفاقات بد توی زندگی من می‌شن پس با خوندن این ابیات سعی می‌کنم نسبت به اون افکار آگاه بشم تا بتونم به لحظه پیام و توی لحظه زندگی بکنم.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۵۷

هست فتنه غمزه غماز زن

لیک آن صد تُو شود ز آواز زن



مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۵۸

چون نمی تانست آوازی فراشت

غمزه تنهای زن سودی نداشت

هنگامی که توی افکار پشت سرهم در ذهنم گم شدم یادم می آد که من الآن دارم انرژی زندگی رو تبدیل به افکار بیهوده تو ذهنم می کنم، درحالی که این انرژی باید به من برسه و به من شادی و آرامش و حس امنیت و قدرت سازنده بده، پس من شعرهای انصتوا رو برای ذهنم می خونم تا بتوانم ذهنم را آرام کنم.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۹

أَنْصِتُوا یعنی که آبت را به لاغ

هین تلف کم کن، که لب خشک است باغ

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲

پس شما خاموش باشید أَنْصِتُوا

تا زبان تان من شوم در گفت و گو

هر وقت افکار ترسناک سراغم می آیند آگاه می شم که دلیل اتفاقات زندگی ام سبب سازی هایی که من فکر می کنم نیستند، بلکه «کن فیکون» الهی هست، پس این چیزی که تو ذهنه منه اگه من بیدار بشم و تو لحظه زندگی کنم دلیلی نداره که رخ بده، چون که خدا از من محافظت می کنه.



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۴۴

دمِ او جان دَهَدَتِ رو ز نَفْخَتِ بپذیر

کارِ او کُنْ فیکُونِ ست، نه موقوفِ علل

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۰۵۶

قضا که تیر حوادث به تو همی انداخت

تو را کُند به عنایت از آن سپس سپری

هدف خدا از ترساندن من این هست که من بدونم این فضای ذهن جای زندگی نیست و فضاگشایی کنم و با حضور در لحظه خرد و برکت خدا رو به این دنیا بیارم و زندگی خودمو درست کنم.

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۶۱

از کَرَمِ دان اینکه می ترساندت

تا به مُلکِ ایمنی بنشاندت

اگه من به این افکار ترسناک آگاه بشم و تو لحظه زندگی کنم هیچ ضرری نمی تونن به زندگی من بزنن و من با فضاگشایی و حضور در لحظه می تونم همانیدگی های خودم رو از بین ببرم.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۳۳۹

نعره لَاضِیَر بر گردون رسید

هین بُر که جان ز جان کندن رهید



آگاه می‌شم که خداوند مهربونه و منو دوست داره و می‌خواد زندگی منو درست کنه، پس دلیلی نداره این اتفاقی بدی که ذهنم منو از اونا می‌ترسونه برای من رخ بده.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۸۷

ای ز غم مُرده که دست از نان تَهی است

چون غفورست و رحیم، این ترس چیست؟

آگاه می‌شم که من می‌دونم افکارم سازنده فرم اتفاقات زندگی‌ام هست، پس به‌جای این افکار ترسناک می‌آم توی لحظه و آگاهانه افکار زیبا و قشنگی رو می‌سازم تا بتونم فرم زندگی‌مو عوض کنم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۲۸۱

اندیشه جز زیبا مکن، کاو تار و پودِ صورت است

ز اندیشه‌ی احسن تَنَد، هر صورتی احسن شده

هنگامی که من‌های ذهنی با کاراشون باعث عصبانیت و ناراحتی و رنجش و کینه من می‌شن و من در آستانه واکنش نشون دادن و رفتن از فضای این لحظه هستم که در اکثر مواقع می‌خواهم عیبای اونا رو بهشون یادآوری کنم، و یا با خشم بیش‌تر خشم اونا رو بخوابونم با این بیت به خودم یادآوری می‌کنم که اون‌ها با کاراشون خودشون دارن به خودشون ضربه می‌زنند، و نیازی نیست من چیزی بهشون بگم من باید کار خودمو بکنم من باید فضاگشایی بکنم و خرد خدا رو بیارم تو زندگی خودمو درست کنم چون من ارزش دارم.



مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۲۹۹

هین تو کارِ خویش کن ای ارجمند

زود، کایشان ریشِ خود برمی‌کنند

به لطف گنج حضور این آگاهی رو پیدا کردم که راه حل مسائل زندگی ام و پیشرفت تو زندگی و رسیدن به اهدافم اظهار عجز و ناتوانی و ندونستن در برابر خداست تا خدا به من کمک کنه زندگیمو درست کنم. خدایا من نمی‌دونم چه جوری باید پول دربیارم، من نمی‌دونم چه جوری به کسی که دوستش دارم برسم و زندگی خوبی رو باهاش درست کنم، من نمی‌دونم چه جوری باید روابط اجتماعی خوبی تو زندگی ام داشته باشم، من نمی‌دونم چه جوری باید به اهدافم برسم، خدا جون تو کمک کن تا زندگی ام رو درست کنم

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۴۶

من آن کسم که تو نامم نهی، «نمی‌دانم»

چو من اسیرِ توام، پس امیرِ میرانم

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۲۳

جز خضوع و بندگی و، اضطرار

اندرین حضرت ندارد اعتبار

با تشکر از همه دوستان عزیز و آقای شهبازی گرامی

عباس از شیراز 





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

