



پیغام عشق

قسمت ہزار و چہل و پنجم





با سلام و عرض ادب

خلاصه‌ای از برنامه ۸۵۸ گنج حضور

اصل اولیه ما از جنس این جهان است و من ذهنی ما از جنس جهان خاکیست، هر وقت به دنبال خواسته‌های من ذهنی و انقباض برویم، یار شیطان و هرگاه متعهد در فضاگشایی، عذرخواهی و گرفتن خرد از درون باشیم، یاری کننده هشیاری در جهان هستیم.

عارف زنده به حضور در این جهان فرم و بین من‌های ذهنی، غریب و خواسته او، که زنده شدن بشریت به خداست غریب تر. اگر ما یار من ذهنی خود و خواسته‌هایش باشیم، در این جهان باقی خواهیم ماند و جاودان نخواهیم شد. مگر شامل عنایت حق شویم، که یک عنایت حق از هزار طاعت ظاهری من ذهنی بهتر است. اگر ذره‌ای عدم در درون ما باز شود، راه خود را به تبدیل پیدا خواهیم کرد.

باید بدانیم خدا، داشتنی نیست و ما به عنوان هشیاری نمی‌توانیم کلاً چیزی داشته باشیم و تمام دردهای ما ناشی از همین خواستن‌هاست و زندگی تنها وفا و صفایی را می‌پسندد که پایدار و متعهد و خالص از تمام داشتن‌هاست.

دید ما در من ذهنی واژگونه است و ارزشی برای گوهر حضور قائل نیستیم و بیابان ذهن و همانیدگی‌ها را امن می‌پنداریم و عارف زنده به حضور را بر اساس لباس ظاهری آن جزو عام می‌بینیم. در حالیکه عارف زنده به حضور روحاً قادر به نفوذ در درون ما بوده و بدون توجه به بیان ما قادر به دیدن سرّ درون ماست. چراکه او بالواقع دانا به اسرار الهی است و سرّ مخلوقات برای او آشکار است.

اگر ما در گرو هدایت نور همانیدگی‌ها باشیم، راه تبدیل ما دور خواهد شد و اگر طی مدت زمان طولانی کار کردن ذهنی روی خود، عارف زنده به حضور چشم ما را به حقیقت باز نماید، قادر به تحمل درد هشیارانه قبول اشتباه خود و از صفر آغاز



کردن نیستیم. درحالیکه باید با رعایت خاموشی و فضاگشایی کاملاً پیرو وحی او بوده و با سپاسگزاری به کعبه دل عارف وصل شویم.

راه تبدیل قابل اندازه‌گیری با ذهن نیست. باید عاشقانه و صادقانه و با امید زیاد به تبدیل در هر لحظه این مسیر را طی کنیم و ایمانی راسخ به فضاگشایی داشته تا جاودانه شویم. ذره عدم درون ما قابل تعریف نیست، ولی مانند پارچه نوری است که در ما به فرم درآمده است و در مرکز ما پنهان است و تنها باید ادامه دهیم تا جذب خدا فرا برسد. البته باید بدون انتظار، متعهدانه روی خود کار کنیم و بدانیم این جذبه بهتر از هزار طاعت با من ذهنی است که شیطان به آن دسترسی دارد.

تنها راه، تبدیل کردن من ذهنی است و این در سایه عنایت عدم صورت می‌گیرد و زمانی که در زیر سایه عنایت عدم هستیم، حتی اگر دارای همانیدگی هم باشیم نباید خود را ملامت کنیم، چون در مسیر تبدیل هستیم و نهایتاً لحظه‌ای فرا خواهد رسید که بدون زحمتی تبدیل در ما صورت خواهد گرفت. تنها کافیست متعهدانه همانیدگی‌ها را شناسایی کرده و بیاندازیم و یقین داشته باشیم که هرکس در این کار، درد هشیارانه کشید به حضور زنده خواهد شد و هر که جدیت کرد به اصل خود باز خواهد گشت. پس هر لحظه با تسلیم و فضاگشایی به درگاه عدم ابراز نیاز می‌کنم و سعی در جای گذاشتن یک شناسایی و نفی همانیدگی و کنده شدن آن دارم.

در درگاه عدم، ابراز نیاز به شراب زندگی می‌کنم تا هر لحظه این شراب را نصیب من کند تا جاودانه شوم، من می‌دانم که من قادر به تبدیل خودم نیستم و تبدیل نهایی من به دست عدم است، پس ابراز نیاز می‌کنم که همانطور که از بهشت عدم مرا به ملامتگاه فرم آورده است، او نیز برایم این ملامتگاه فرم را به بهشت عدم تبدیل کند و این تنها دو گام است، یکی شناسایی و دومی نفی همانیدگی و من ذهنی در هر لحظه.

تا زمانی که این من ذهنی با ماست ما در بیابان ذهن سرگردان خواهیم ماند، در حالی که اگر هر لحظه هشیار باشیم، فقط دو قدم تا تبدیل داریم.



پس هر لحظه با فضاگشایی، خرد زندگی را می‌گیریم تا ما که اسیر من ذهنی خودمان شده‌ایم، او ما را امیر و من ذهنی را غلام ما کند و به درگاه عدم ابراز نیاز می‌کنیم که تبدیل هشیاری را که انعام عام او بوده همیشه، ولی خاصان توانستند دریافت کنند، اکنون نصیب ما که عام هستیم کند. تسلیم و فضاگشایی و درد هشیاران را برای ما مثل غسل شیرین کند و تصمیم بگیریم دیگر به خاطر از دست دادن همانیدگی‌ها منقبض نشویم و مانند کودکان من ذهنی برای همانیدگی‌ها گریه نکنیم و مردانه همانیدگی‌ها را شناسایی کنیم و بیندازیم.

در انتخاب پیشوای خود دقت کنیم، چرا که پیشوای من ذهنی ما را به مرگ و غم می‌برد و فقط ظاهر معنوی دارند و شاید اگر این راه را ترک کنند بتوانند آنها هم راهنمای گلستان حضور بشوند.

در این راه، بخش سادگی و خیریت من ذهنی به صورت سطحی آگاه از اصول معنویت می‌شود، ولی همواره تحت تاثیر زرنگی و روباهیت ذهن قرار می‌گیرد و همواره ما را در یک چرخه بدون پایان رفت و برگشتی قرار می‌دهد که ما را مکرراً دچار ریب‌المنون می‌کند.

برای خروج از این حلقه دردآور، مهمترین دست‌آویز ما رعایت متعهدانه قانون جبران، چه معنوی و چه مادی در مسیر تبدیل هشیاری است.

با عشق و احترام ❤️

نرگس از نروژ

با سلام خدمت استاد شهبازی عزیز و خانواده گنج حضور،

قسمتی از برنامه شماره ۵۳۲،

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۸

خلق را گر زندگی خواهی ابد

سر ببر زین چار مرغ شوم بد

اگر می خواهی به خودت و به دیگران زندگی ابدی ببخشی این چهار مرغ شوم را بکش. زمان یک فکر است و اتفاقات ذهنی هستند و تنها این لحظه‌ی زنده ابدیست.

این داستان تمثیل است درباره زندگی کردن این چهار مرغ در ما، به این معنی که ما در ذهن خاصیت‌های این چهار مرغ را در خود داریم. در این داستان خداوند به ابراهیم خلیل فرمان می‌دهد که این چهار مرغ راه زن را بکش.

کشتن این مرغ‌ها یعنی یکی یکی اجزای این مرغ‌ها را در خودت بشناسی و آنها را بیندازی. این چهار مرغ گاهی دست به دست هم می‌دهند که وای به حال ما.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۹

بازشان زنده کن از نوعی دگر

که نباشد بعد از آن زیشان ضرر



خاصیت های این مرغ ها را در خود بشناس و بینداز (آنها را بکش) و بعد از آن به نوعی دیگر آنها را زنده کن، به گونه ای که دیگر نتوانند به تو آسیب بزنند. (هویت خود را از آنها بیرون بکش)

ما از خاصیت های این چهار مرغ بسیار لطمه خورده ایم. ما باید خاصیت های این چهار مرغ را در خود شناسایی کنیم.

برای مثال: در مجلسی خواهیم رفت و متوجه می شویم که کارهای ما برای گرفتن تایید و توجه از دیگران و جلوه گری است که اینها از خاصیت های طاووس هستند، هر زیبایی و آراستگی وقتی در قالب حضور باشد بسیار پسندیده و زیباست و ایرادی ندارد.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰

چار مرغ معنوی راه زن

کرده اند اندر دل خلقان وطن

این چهار مرغ در دل های انسان ها خانه دارند و حتی خود را معنوی معرفی می کنند. در کارهای این چهار مرغ هیچگونه تعادلی وجود ندارد.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱

چون امیر جمله دل های سوی

اندر این دور ای خلیفه حق تویی

ما هم باید این چهار مرغ را در خود بکشیم و هشیاری به تله افتاده در آنها را بیرون بکشیم. (الگوهای این چهار مرغ را در خود شناسایی کنیم و بیندازیم). شناسایی مساوی آزادی ست.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۲

سر ببر این چار مرغ زنده را

سرمدی کن خلق ناپاینده را

انسان‌ها به وسیله این چهار مرغ به ذهن افتاده‌اند و با چیزهای ناپایدار هم هویت شده‌اند. ما باید این خاصیت‌ها را در خود شناسایی کنیم. از خود پرسیم چرا ما متوجه از بین رفتن چیزها می‌شویم؟ زیرا در ما عنصر پایداری وجود دارد. چرا آسمان را می‌بینیم؟ زیرا معادل آن در ما وجود دارد. چگونه متوجه سکوت می‌شویم؟ زیرا که خاصیت سکوت در ما وجود دارد. حالا اسم این چهار مرغ و خاصیت‌های آنها را به ما می‌گوید:

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳

بط و طاووسست و زاغست و خروس

این مثال چار خلق اندر نفوس

این چهار مرغ بط یا همان مرغابی، طاووس، زاغ یا کلاغ و خروس هستند. این چهار مرغ نماد خلق و خوی انسانند.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۴

بط حرص است و خروس آن شهوت است

جاه چون طاووس و زاغ امنیت است

بط یا مرغابی: که نماد حرص یا هرچه بیش‌تر بهتر انسان در ذهن است. مرغابی یا همان بط که مدام به زمین نوک می‌زند تا چیزی بخورد.



خروس: که نماد شهوت و میل جنسی است. شهوت من ذهنی که به معنی هرچه بیش تر بهتر و زندگی خواستن از این شهوت است.

طاووس: که نماد جاه طلبی و میل ذهنی به جلوه‌گری، خودنمایی، گرفتن تایید و توجه و اهمیت و ارزش از دیگران است. زاغ یا کلاغ: که نماد آرزوی عمر دراز داشتن و خواستن است (به معنی به زمان افتادن) این که بگوییم زندگی من در این لحظه نیست، بلکه من از این لحظه استفاده می‌کنم تا به چیزی در آینده برسم که در آنجا زندگی من شروع می‌شود. در ذهن ما می‌گوییم ای خدا من ذهنی مرا، درد مرا و هم هویتی‌های مرا زنده نگه دار و به آنها عمر طولانی بده مبادا که عمر هم‌هویت شدگی‌هایم را کوتاه کنی.

کلاغ عمری طولانی دارد و دائماً در لجن و کثافات می‌چرخد، ما هم از درد خوردن خوشمان می‌آید. هرچه من ذهنی‌مان بزرگتر شود بیش تر نگران آینده هستیم. هرچه با من ذهنی جلوتر برویم کمتر می‌شویم. این چهار مرغ جسم ما را خراب می‌کنند و انرژی ما را هدر می‌دهند.

والسلام، با تشکر

ناشناس



به نام عشق و زندگی

🍀 برنامه ۸۵۷ گنج حضور، غزل شماره ۱۶۹۹ دیوان شمس:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹۹

دل را ز من بپوشی، یعنی که من ندانم

خط را کنی مسلسل، یعنی که من نخوانم

خدا به ما می گوید: تو با تجسم ذهنی با چیزهای بیرونی همانیده شدی و مرکزت را از جنس جسم کرده‌ای و هر لحظه از فکری به فکر دیگر شتابان می‌گذری و با اندشیدن به فکرهای پوچ و کهنه همانیدگی‌ها که تنها درد و رنج به همراه دارد روی اصل خود را پوشانده‌ای و در آن گم شدی، و این بینش نادرست به تو یک دانندگی من ذهنی داده که فکر می‌کنی تو چیزی می‌دانی و من نمی‌دانم...!؟

ای انسان ...! به هوش باش. هر اندیشه که در ذهن می‌کنی پذیرای فناست و آنچه در ذهن هیچ اندیشه‌ای نمی‌آید آن خدا می‌باشد. پس ما باید به دقت هشیار باشیم فضا را باز کنیم تا هر (خط مسلسل) نقش‌های فکری که یکی پس از دیگری در ذهن ما ایجاد می‌شوند را با حضور ناظر ببینیم تا با چیزهای جدید همانیده نشویم؛ از این طریق ما بینش جدید زندگی را می‌گیریم و اجازه می‌دهیم زندگی (عدم) هر لحظه بر صفحه ما دانایش را بنویسد تا ما به وسیله خرد او خلاق و زیبا خوانده شویم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹۹

بر تخته خیالت آن را نه من نبشتم؟

چون سر دل ندانم کاندرا میان جانم؟



زندگی می‌گوید: هر لحظه بر دل تو به همانیدگی‌ها میلی می‌دهم و بعد داغ آن را بر دلت می‌گذارم و همه اوهام من ذهنی بر روی تخته خیالت توسط قلم صنع من نوشته می‌شود تا بدانی و بفهمی تنها نیاز واقعی تو من هستم.

پس چگونه تصور می‌کنی که من سرّ دلی که از اول عدم بوده، اما در حال حاضر با چیزها همانیده شده را نمی‌دانم؛ در حالی که من در میان جان تو با ثبات و حاضر نشسته‌ام و هر لحظه می‌خواهم کمکم را به تو برسانم تا از این همانیدگی‌ها آزاد شوی؛ اما تو هر لحظه با بی‌توجهی به مرکز عدم به چیزهای بیرونی مشغول می‌شوی.

چرا وقتی استاد جان زندگی می‌آید تخته ذهن را پاک نمی‌کنی و با شادی زندگی نمی‌سازی؟

اکنون ستیزه و مقاومت نکن فضا را با فضاگشایی باز کن تا زندگی بتواند همانیدگی‌ها را که در میان جان تو جای گرفته به حاشیه براند تا از طریق مرکز عدم (قدرت و امنیت، هدایت و عقل) به درکی از آگاهی برسد تا همه چیز را از درون خود به زیبایی تجربه کنی.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹۹

از آفتاب بیشم، ذراتِ روح پیشم

رقصان و ذکرگویان سوی گهرفشانم

نور و روشنایی من بیش‌تر از آفتاب است. چون من به‌عنوان هشیاری قادرم با فضاگشایی فضای درون را باز کنم و با قوه تمییزده زندگی همانیدگی‌ها را دزست تشخیص دهم.

همانطور که آفتاب سبب دیده شدن ذرات می‌شود من هم با فضاگشایی و مرکز عدم سبب دیده شدن روح‌ها می‌شوم آنوقت همه ذرات روح را از جنس زندگی می‌بینم و در زمینه زندگی به رقص و حرکت در می‌آیم و با (صبر و شکر و



پرهیز) ذکر حق را می‌گویم و با سرِ گران در او مست می‌شوم و برکات ایزدی به سوی عالم بالا (گهر فشان) به پرواز در می‌آید چون به اصل هشیاری خود آگاه شده‌ام.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹۹

گر نور خود نبودی، ذرات کی نمودی؟

ای ذره، چون گریزی از جذبۀ عیانم؟

اگر ما به‌عنوان هشیاری به اصل خود هشیار نباشیم در اینصورت پشت سر هم در فکر هم هویت شدگی‌ها گم شده و خط مسلسل را در ذهن ایجاد می‌کنیم.

در نور آفتاب ذره‌ها دیده می‌شوند و در نور زندگی، ما دیده می‌شویم.

ای ذره ...! تو چگونه می‌خواهی از (جذبۀ عیان) زندگی بگریزی و به سمتی بروی که در آن هیچ نوری نیست.

حقیقتاً ما تا چقدر می‌خواهیم خود را به کار همانیدگی مشغول بسازیم و در آن دردها بسوزیم.

من چه بخوایم و چه نخواهم، بالاخره زندگی مرا به سمت خودش می‌کشد تا از خواب غفلت (من ذهنی) هشیارانه بیدار شوم و به ذات خود قائم بایستم. پس اینک فرصت را غنیمت می‌دانم تا از کاروان زندگی عقب نمانم، تسلیم زندگی می‌شوم و فضا را با مرکز عدم باز می‌کنم تا جذبۀ عیانم مرا هشیارانه به سمت خودش بکشد و هدایت کند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹۹

پروانه‌وار عالم پَران به گردِ شمعم

فَریش می‌فرستم، پَریش می‌ستانم



زندگی می‌گوید: تمام عالم پروانه‌وار به گرد روشنایی من می‌چرخند؛ ما انسان‌ها هم چه در مکان، چه در لامکان به گرد شمع او می‌چرخیم. بنابراین اگر ما می‌خواهیم از فر و شکوه ایزدی برخوردار شویم؛ باید در ازای بزرگی او با فضاگشایی مداوم (پر) همانیدگی‌ها را یکی پس از دیگری به او بدهیم تا به بی‌نهایت فرّ او بزرگ شویم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹۹

در خلوت است عشقی زین شرح شرحه شرحه

گر شرح عشق خواهی، پیش ویت نشانم

در خلوتگاه ما یک عشقی پنهان است و ما با هشیاری حسی و فکری (من ذهنی) که با الگوهای شرطی شده همانیده هستیم نمی‌توانیم او را ببینیم؛ چون هشیاری من ذهنی فقط اجسام را می‌بیند.

بنابراین اگر شرح عشق و نشان خدا را می‌خواهیم ببینیم و طعم او را بچشیم، باید فضا را با فضاگشایی بی‌نهایت باز کنیم و هر شرحی که در درون سینه ما تکه تکه باز می‌شود ما را به سمت عشق که بی‌نشان است نزدیکتر می‌کند و در پیش زندگی می‌نشینیم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹۹

ور زان که در گمانی، نقش گمان ز من دان

زان نقش مُنکران را در قعر می‌کشانم

زندگی به ما می‌گوید: اگر در این لحظه در توهمات و شک و گمان من ذهنی هستی؛ در این حالت این شک و گمان را از دام من بدان، یعنی در همین لحظه تو باید با فضاگشایی فضا را باز کنی تا عقل تو به وسیله بینش جدید من خرد بگیرد.



تو نمی توانی از عقل (من ذهنی) که فاسد و پوسیده است و در گذشته و آینده به سر می برد، هر لحظه تو را از کم و زیاد شدن همانیدگی ها می ترساند هیچ امنیتی بگیری. پس هر چه سریعتر از همانیدگی ها رها شو و فضا را با مرکز عدم باز کن تا (عقل و قدرت و امنیت و هدایت) زندگی ترا راهنمایی کند.

مگر این نقش منکران (من ذهنی) که با انتخاب نادرست خود سبب شدند در افسانه من ذهنی کشیده شوند را نمی بینی. اگر تو هم همانند (نقش منکران) بخواهی این عمل ناشایست را انتخاب کنی و با من ذهنی منکر همنشین شوی؛ در اینصورت تو در قعر افسانه من ذهنی که چاه تاریکی است فرو خواهی ماند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹۹

ور زان که در یقینی، دام یقین ز من بین

زان دام مُقبلان را از کُفر می رهانم

اگر با فضاگشایی مداوم فضا را باز کنی و بدون مقاومت از طریق حضور ناظر همانیدگی ها را در مرکز به خوبی شناسایی کنی پس با (پرهیز و صبر و شکر) با زندگی همنشین شوی. در اینصورت در یقین هستی و این دام یقین را از (من) بدان و همه چیز را در زندگی ببین.

و زندگی می گوید: از همین دام یقین و عدم نیکبختی من است که (مقبلان) را می رهانم، یعنی کسانی که با فضاگشایی فضای درون را باز و با مرکز عدم در دام او می افتند از کفر (همانیدگی ها) رها می شوند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹۹

ور درد و رنج داری، در من نظر کن از وی

کان تیر رنج نَجْهَدِ اِلَّا که از گمانم



اگر در هر وضعیتی و در هر کجا که باشید رو به جانب او یعنی (سلیمان) کنید و خدا فقط شما را از این کار منع نکرده است. پس مهم نیست چقدر دردمندیم، مهم این هست در این لحظه فضای درون را عمیقا با فضاگشایی مرتب بگشاییم و در هر چیز فقط او را ببینیم؛ چون تنها نیاز حقیقی ما به زندگی می باشد.

ای انسان هشیار باش! تیر بلا و رنج هیچ وقت از زندگی نمی جهد، مگر این که خود را مفتی ضرورت بدانی و نیاز کاذب من ذهنی را در خود تقویت کنی؛ در آن زمان از کمان خدا تیر بلا به بیرون پرت می شود.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹۹

ور رنج گشت راحت، در من نگر همان دم

می بین که آن نشانه ست از لطف بی نشانم

و اگر رنج تو برطرف شد و تبدیل به راحتی شد و از ته دل یک حس رضایتمندی پیدا کردی، در همان لحظه با شکر فراوان او را بسیار یاد کن و در آن نشانه زندگی را ببین. زیرا تمام نشانه هایی که از طرف او به ما می رسد همه لطف و رحمت بی دریغ است که خیر و سلامتی بی نشان به همراه دارد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۶۹۹

هر جا که این جمال است، داد و ستد حلال است

وان جا که ذوالجلال است من دم زدن نتانم

جمال زیبا روی ما خدا می باشد و او هر لحظه از زندگی در دسترس ما هست. زمانی که با استعداد فضاگشایی مرکز م را عدم می کنم چشم دلم به نور چشم او گیرا می شود و هر لحظه از شراب مستش مست می شوم و همه چیز در من به زیبایی تجربه می شود.



حقیقتا هر چه لطف هست از این عدم است و چه جای مبارکیست و هر داد و ستدی با خاصیت وجود عدم، حلال و پاکیزه می‌باشد و رزق و روزی ما را چندین برابر افزوده می‌کند.

زمانی که مرکز عدم باشد دم زدن با ذهن هم خاموش می‌شود؛ هر کجا که ذوالجلال است وجود من ذهنی در آنجا نیست.

پدر مهربانم بی‌نهایت از زحمتهای شما و همچنین از همه اعضای محترم گنج حضور سپاسگزارم 🙏.

با احترام، زهره از آمل ❤️

برنامه ۹۲۱

با احترام:

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲

پس شما خاموش باشید اُنصتوا

تا زبانتان من شوم در گفت و گو

این را به عنوان یک دستور نگاه می کنیم و فقط می گوئیم چشم و سکوت می کنیم. این فضای گشوده شده از طریق ما حرف می زند، فکر می کند و راه های عمل را به ما نشان می دهد و برای هر لحظه که اتفاق خاصی می افتد راه حلی از خزانه غیب، به ما نشان می دهد.

با تشکر: کسرائی



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