



پیغام عشق

قسمت دویست شصت و یکم





مجموعه ابیاتی منتخب از دفاتر مختلف مثنوی معنوی:

در توضیح ابیاتی از غزل شماره ۲۰۸۹ دیوان شمس

برنامه شماره ۸۵۸ گنج حضور

تحقیق و گردآوری: آقای شاپور عبودی



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۸۹، بیت اول

تنت زین جهان است و دل زان جهان

هوا یار این و، خدا یار آن

فرمودید تن ما آن چیزی یه که ذهن ما برحسب آن یک تصویر ذهنی می‌سازد به نام «من‌ذهنی» که از جهان فرم است و دل که اصل، و هشیاری و خدائیت ماست، بی‌فرم، و عدم و سکون است. خواستن براساس هم‌هویت‌شدگی‌ها که همان «هوا و هوس» است یار «من‌ذهنی» است:

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۴

زان عوان مقتضی که شهوت است

دل اسیر حرص و آز و آفت است

عوان: پاسبان؛ مأمور دیوانی؛ شخص فرومایه، نادرست و دزد.

مقتضی: مقتضا؛ خواست؛ نیاز.

ولی وقتی مرکز ما از عدم باشد خدا یارِ آن مرکز است. من ذهنی به دنبال تملک بر چیزهای این جهانی ست ولی هشیاری نمی تواند چیزی داشته باشد طبق فرموده امروز شما.

در غزل بیتی داشتیم که فرمودید مولانا آبِ پاکی را روی دست ما ریخته است:

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۸۹، بیت چهارم

وگر یارِ جسمی و یارِ هوا

تو با این دو ماندی در این خاکدان

در دفتر سوم، ۴۳۳۶ دارند:

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۳۶

سالها او را به بانگی بندهای

در چنین ظلمت، نمد افکندهای

خاکدان همان زندانِ ذهن است، همان زندانی که با کمال تعجب کلیدش در دستِ خود ما است ولی از آن آگاه نیستیم.

مولانا در دفترِ اول بیت ۱۰۷۹ دارند:

تا وقتی این هوا یارِ تو است به دروازه هشیاری قفل زدی و این جاست که ضرر و زیانی را که ما انسانها در طولِ سالیان عمر خودمان به خودمان می زنیم، مشخص می شود:

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۷۹

تا هوا تازه ست، ایمان تازه نیست

کاین هوا جز قفلِ آن دروازه نیست

هوا [عربی: هوی]: خواهشِ نفس.

در دفتر سوم، بیت ۱۰۲۸ دارند:

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۰۲۸

چون ز حس بیرون نیامد آدمی

باشد از تصویرِ غیبیِ اعجمی

اعجمی: غیرِ عرب؛ به مجاز لال یا بی خبر.

وقتی هوا یارِ ما است هشیاری و فضای یکتایی را نخواهیم دید.

بازم در دفتر سوم بیت ۹۷۴ دارند:

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۹۷۴

چه خرابت می کند؟ نفسِ لعین

دور می اندازدَت سخت این قرین

که امروز با ذکرِ «بُئسَ الْقَرینِ یا یارِ بد» داشتیم.

در دفتر دوم بیت ۲۷۴۳ دارند:

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۴۳

هر که خود را از هوا خو باز کرد

چشمِ خود را آشنایِ راز کرد

هوا [عربی: هوی]: خواهشِ نفس.



وقتی از هوا یاری نخواهی و از خدا یاری خواهی، چشم تو به آن فضا روشن خواهد شد؛ چرا که:

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۲۰۳

حکمتِ دنیا فزاید ظنّ و شک

حکمتِ دینی پردِ فوقِ فلک

بازم دفتر سوم، ۳۷۶

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۶

آتشِ ترکِ هوا در خار زن

دستِ اندر یارِ نیکوکار زن

در بیت ۱۸۳۱ دفتر سوم، یاری خدا را چه قدر زیبا به ما نشان می‌دهد:

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۳۱ و ۱۸۳۲

چون که تقوی بست دو دستِ هوا

حق گشاید هر دو دستِ عقل را

پس حواسِ چیره محکومِ تو شد

چون خرد سالار و مخدومِ تو شد

و در بیت ۲۰۷۰ دفتر سوم:

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۰۷۰

پیشِ اصلِ خویش چون بی‌خویش شد



رفت صورت، جلوۀ معنیش شد

دفتر چهارم، ۵۳۳ دارند:

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۵۳۳

دل به کعبه می‌رود در هر زمان

جسم طبع دل بگیرد ز امتنان

امتنان: سپاس‌گزاری کردن؛ تشکر.

و دارند:

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۵۱

آبِ ما محبوسِ گلِ مانده‌ست، هین

بهرِ رحمت، جذب کن ما را ز طین

طین: خاک؛ گل.

۱۲۷۳ دفتر سوم دارند:

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷۳

ای تو در کشتی تن رفته به خواب

آب را دیدی، نگر در آبِ آب

و بیت ۲۵۰۴ دفتر سوم:

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۰۴



نفس خود را گش، جهان را زنده کن

خواجه را کشته‌ست، او را بنده کن

در دفتر دوم بیت ۴۵۰ دارند بهترین یاری کنندگان با تو قرین است، از او یاری بخواه.

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۵۰

عیسی روح تو با تو حاضر است

نصرت از وی خواه کاو خوش‌ناصر است

اما تو متأسفانه:

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۱۸۵۰

ترک عیسی کرده خر پرورده‌ای

لاجرم چون خر برون پرده‌ای

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۱۸۵۳

رحم بر عیسی کن بر خر مکن

طبع را بر عقل خود سرور مکن

در دفتر دوم ۱۳۶۹ دارند:

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۶۹

دل ز پایه‌ی حوضِ تن گل‌ناک شد

تن ز آب حوضِ دل‌ها پاک شد

و دفتر اول ۱۳۹۶

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۹۶

هر که را هست از هوس‌ها جانِ پاک

زود بیند حضرت و ایوانِ پاک

مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۷۶

تو به تن حیوان، به جانی از ملک

تا روی هم بر زمین هم بر فلک

اشاره داشتید هر چه خشت دور خود بگذاریم، شیطان آن خشت‌ها را فرو خواهد ریخت و دست از شما برنخواهد داشت.

البته این را هم باید بدانیم که آن «خوش‌ناصر» هم ما را تنها نخواهد گذاشت:

مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۷۹

از ره پنهان که دور از حسّ ماست

آفتابِ چرخ را بس راه‌هاست

خدا حافظ، شاپور



با سلام خدمت آقای شهبازی و دوستان عزیز

خوشی ذهنی نیز درد محسوب می شود

ما انواع و اقسام دردها را تا حد زیادی می شناسیم. مثل ترس، خشم، کینه، غم و غصه، حسادت، احساس گناه و غیره. خب این ها همگی درد هستند. هر کدام به یک شکل. مثلاً کینه نوع هیجانش با غم فرق می کند. اما درد هستند دیگر. در کل فرقی ندارد. اما به نظر می آید که دردی دیگر نیز وجود دارد که خیلی کمرنگ جلوه می کند. برای این که خیلی خیلی مرموز است. به خاطر همین مرموز بودن آن است که کمرنگ جلوه می کند.

📌 آن هم خوشی لحظه ای من ذهنی ست.

فرض کنید روبه روی ما لشکر شیطان صف کشیده است. خب ما ترس و خشم و غم و حسادت را می توانیم از چهره هایشان تشخیص دهیم. مثلاً ترس قیافه اش ترسو است. خشم، چهره اش خشمگین است. چون ظاهر منفی دارند.

اما خوشی لحظه ای چگونه است؟

مانند شخصی دلربا که چشمک می زند و لبخند بر لبان خود دارد و عشوه می آید.

خب ما نباید فریب این درد رو بخوریم. خب این هم درد است. در لشکر من ذهنی ست. فریبنده است. فقط ظاهر مثبتی دارد. عسلی زهرآلود است. فرقی با ترس و خشم ندارد. فقط لباسی مثلاً مرتبی پوشیده.

خوشی لحظه ای هم مانند سایر دردها ریب المنون به همراه دارد.

خوشی لحظه ای هم مانند سایر دردها جف القلم را کج می نویسد.

خوشی لحظه ای هم مانند سایر دردها مارو گیج می کند. به تمامی ابعادمون لطمه می زند.

تمامی خلاقیت های هشیاری را از میان بر می دارد. بعد جسمی ما را نیز صدمه می زند.



من الان که فکر می‌کنم می‌بینم که چه فریب‌هایی خودم را می‌دادم.

قبلاً که دچار بلا می‌شدم، مثلاً کسی از زندگیم می‌رفت، یا پولم کم می‌شد یا مثلاً می‌ترسیدم چیزی یا کسی رو ازم بگیرن، دردهای ترس و غم و خشم و حسادت بالا می‌آمدند و منو زمین گیر می‌کردند.

خب گنج حضور گوش می‌دادم. نم‌نم آروم می‌شدم. اما در لحظه‌ای تصمیمی می‌گرفتم که واقعاً عجب فریبی بود. الان که فکر می‌کنم خیلی فریب عجیبی بود. یک الگوی به ظاهر منطقی اما مستهان بود.

مگر می‌شود آن قدر زیرک؟

📍 من برای رهایی از دردها از تمامی این لشکر من‌ذهنی فرار می‌کردم، ولی به کی پناه می‌بردم؟ به خداوندِ جان‌پناه؟
خییییر.

به همون دلربای فریبنده که جزو همان لشکر درد است. به یک دردِ دیگر پناه می‌آوردم.

خیلی هم حرفه‌ای خودم را گول می‌زدم که حتی خودم هم متوجه نمی‌شدم.

مثلاً بیهو می‌گفتم که:

من می‌خوام ازین به بعد شاد باشم.

می‌خوام خودم باشم.

می‌خوام فقط کیف کنم.

عشق کنم.

شادی کنم.

دیگه غم و غصه بسه.



سپس سریعاً پا می‌شدم می‌رفتم کارهایی رو می‌کردم که منو خوشحال کنه. اما غافل از این که اشتباهاً دارم خوشی لحظه‌ای رو فعال می‌کنم. دارم من‌ذهنی رو خوشحال می‌کنم نه خدا رو. اصلاً خدا در این برنامه جایی نداشت.

مثلاً تصمیم می‌گرفتم برم مسافرت. یکی دوماه می‌رفتم این‌ور و آن‌ور. خیلی هم خوش و خرم که انگار مثلاً برنده‌ام و تمامی دردها رو شکست دادم. یا می‌رفتم کلی خرید می‌کردم. از لباس و پوشاک تا انواع غذا و رستوران و این‌جور چیزها. یا می‌رفتم با این بازی‌های رایانه‌ای خودم رو سرگرم می‌کردم.

یا می‌رفتم چندین ساعت از زمان گران‌بهای زندگیم رو صرف نشستن در کافی شاپ‌ها و گفت‌وگو با این و آن می‌کردم. یا می‌رفتم کلی دوست جمع می‌کردم و دوروبر خودم رو شلوغ می‌کردم. گاهی اوقات می‌رفتم یک عالمه کتاب می‌خریدم ولی اصلاً لای هیچ‌کدوم رو باز نمی‌کردم. و فکر می‌کردم چه راه درست و خوبی دارم می‌روم. خودم رو آن‌قدر غرق خوشی‌های مادی می‌کردم تا ترس و خشم و اینا دیگه سراغم نیان.

ولی به چه چیزی پناه می‌بردم؟ به دردی که هیچ فرقی با ترس ندارد که هیچ، بلکه دوباره آن‌ها را بالا خواهد آورد. خردِ زندگی که ازین کارهای بیهوده و وقت‌تلف‌کنی پیشنهاد نمی‌دهد.

❶ قربون خدا برم که با قضا و قدرش همین کارم کرد. ریب‌المنون‌ها را فرستاد و خوشی‌ها را گرفت و دوباره ترس و خشم و حسادت رو بالا آورد.

مولانا، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۴۳

دیدي چه گفت بهمن؟ هیزم بنه چو خرمن

گر دی نکرد سرما، سرمای هر دو بر من

یعنی اگر امروز قضا و قدر و کن‌فیکونِ زندگی برای من‌ذهنی ما ریب‌المنون اعمال نکنه، فردا این‌کار را حتماً و حتماً خواهد کرد. پس ما باید این هیزم‌های همانیدگی رو هرچی زودتر بسوزونیم. وگرنه سرما و دردِ شدیدی در راهه.



کارهایی که من می‌کردم اصلاً خردمندانه نبودند. راه‌هایی از من‌ذهنی و دردهایش نبودند.

آدم برای رهایی از درد، سراغ درد دیگه نمیره که. اما من گول خوردم. گول ظاهر مثبت خوشی رو خوردم.

یه جورایی که عمیق می‌شم، می‌فهمم که این خوشی کردن‌ها برای فرار از درد آگاهانه نیز هست.

چون اون لحظه‌ای که آدم می‌خواد توبه کنه و از دردها خودشو خلاص کنه واقعاً باید درد آگاهانه بکشه، نه این که خودشو

مشغول خوشی کنه و اشتباهاً فکر کنه که داره با شادی زندگی روزگار سپری می‌کنه. خیر این‌طور نیست.

الان می‌فهمم که همان‌طور که ترسیدن و شکایت کردن، مقاومت هستند، خوشی من‌ذهنی هم مقاومت است. اصلاً به

معنی موازی بودن با زندگی نیست. به هیچ‌وجه که نیست. شادی زندگی زمین تا آسمان فرق دارد با خوشی من‌ذهنی.

اسم مقاومت پنهان واقعاً که برازنده‌اش است.

🔍 سوالات زیر رو که از خودمون می‌پرسیم خیلی می‌تونه به شناسایی این الگو و درد مرموز من‌ذهنی و مقاومت پنهان

من‌ذهنی کمک کنه. واقعاً باید از هر چیزی که ما رو می‌خندونه ترسید و البته باید از همه دردها ترسید. ترسید یعنی

تامل کرد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۲۰۹

دانه شیرین بود اکرام شاه

دانه دیدی آن زمان از دام ترس

سوالات زیر رو بپرسیم:

آیا وقتی پولمون زیادتر می‌شه یهو خوشی بهمون دست می‌ده؟

آیا وقتی منتظر کسی، مسافری یا چیزی در آینده دور یا نزدیک هستیم که بیاد و حال مارو خوب کنه؟

آیا وقتی ارزش سهاممون، ملکمون، یا هر نوع دارایی‌مون زیاد می‌شه یهو خوشحال می‌شیم؟



آیا وقتی بوی غذا به مشاممون می‌آد، خدا و عدم رو ول می‌کنیم و مست غذا می‌شیم؟

آیا موقع غذا خوردن هول هولکی می‌خوریم؟

آیا وقتی پشت ویتترین مغازه لباسی یا شیئی می‌بینیم از راه بدر می‌شیم؟

آیا موقع دیدن گنج حضور و یا موقع کار کردن روی خودمان، دنبال بهانه‌ای خوشی‌ساز هستیم که برنامه رو رها کنیم؟

آیا وقتی که پای گنج حضور هستیم و خبری ناگهانی از جایی می‌رسد، ما هم از خدا خواسته برنامه را بدرود می‌گوییم؟

آیا پندار کمال داریم؟

در پرانتز بگوییم که این پندار کمال را باید در صدر جدول تولیدکنندگان خوشی لحظه‌ای قرار بدیم. یه جورایی همه این موارد به پندار کمال وصل هستند.

آیا وقتی یک انسانی که به زندگی ما آمده، دائماً حواسمان را به او می‌دهیم و به او فکر می‌کنیم؟

آیا وقتی کسی از ما تعریف می‌کند روی ابرها می‌رویم و احساس پادشاهی می‌کنیم؟

آیا کمک‌هایی که به دیگران می‌کنیم، به قصد جلب توجه و گرفتن تایید می‌کنیم؟ و مرتباً به کمک‌هایی که کردیم فکر می‌کنیم؟

آیا هر لحظه بی‌صبرانه منتظر دیدن تلویزیون و فیلم و آمدن قسمت جدیدی از یک سریال هستیم؟ و شدیداً می‌خواهیم ادامه‌اش را ببینیم؟ در این حد که مثلاً اگر ادامه‌اش را نبینیم دیگر زندگی تمام می‌شود؟

من خودم عاشق فیلم و سریال بودم و اخیراً وسط سریال ترکش کردم. خیلی درد آگاهانه کشیدم.

چون من ذهنی می‌گفت: حیفه تا اینجا دیدی ادامه‌اش رو ببین چی می‌شه. ولی من دیگه ندیدم. این حقیقتاً که یکی از پیشرفت‌هام بود. الانم دیگه کشش و وسوسه‌مندی دیدن سریال و فیلم ندارم. برام عادی شده. خدارو شکر.



آیا خیلی به مسافرت رفتن و دور دور کردن در شهر علاقه داریم؟

آیا عادت شخصی خاصی دارید مانند سیگار کشیدن، ناخن خوردن و هر عادت دیگری که مرتباً آن را انجام می‌دهید؟
آیا به محض این که در گوشی یا کامپیوتر مان پیام یا ایمیلی می‌آد، با ذوق و شوق و هیجان می‌ریم بازش می‌کنیم؟ گویی که زندگی در آن است؟

آیا با خلق کردن چیزی در بیرون، دم به ساعت به اون مخلوق فکر می‌کنیم و خوشی بهمون دست می‌ده؟

آیا وقتی در جمعی قرار می‌گیریم، دنبال فرصتی هستیم که دانش یا دارایی‌هایمان را نشان دهیم و پز دهیم؟ حتی برای نوع نشان دادنشان هم در ذهنمان نقشه می‌کشیم؟ که مثلاً دیگر آن قدر خوب دانش و دارایی خود را نشان دهیم که خیالمان راحت باشد همه دیدند و چیزی از قلم نیفتاده.

آیا در هر جمعی یا حتی در تنهایی، به یاد یک سری خاطرات می‌افتیم و با شور و هیجان خاطرات تکراری رو همش تعریف می‌کنیم؟

آیا برای بالا بردن خودمان از مهارت‌ها و یا انسان‌های زندگی‌مون مایه می‌ذاریم؟

و به طور کلی، آیا با چیزهای مادی به وجد و شور و هیجان می‌آییم؟

اگر جواب سوالات بالا «بله» است، پس داریم به اون دلربای، مرموز خوشی من‌ذهنی، به اون مقاومت مسموم پناه می‌بریم. و داریم خدا و عدم را کتمان می‌کنیم. داریم فضای بی‌نهایت عشق و شادی و آرامش حقیقی و ابدی را می‌پوشانیم. پس واقعاً باید فکری به حال خودمون بکنیم.

البته مولانا به حال ما فکر کرده. راهکار هم داده.

شاید به نظرم یک چیزی که می‌تونه مچ این خوشی لحظه‌ای و این مقاومت پنهان را بگیره، «حزم» هستش.

این سوالات بالا همگی «حزم» هستند.



ما باید در هر لحظه به خودمان مشکوک باشیم. هروقت لبخندی بر لبامون اومد سریعاً حزم کنیم، تأمل کنیم ببینیم ریشه این لبخند چیه؟ از کجا آمده؟ داره به کجا می‌ره؟ از همانیدگی آمده؟ از زیاد شدنِ همانیدگی‌ها آمده؟ از مقایسه آمده؟ یا نه از حضور آمده؟

البته که لبخندِ حضور و لبخندِ من‌ذهنی زمین تا آسمان فرق دارند. اما خب ما باید حزم کنیم. نم‌نم باید دستمون بیاد که چه‌جوری باید بخندیم.

حزم مانند یک پلیس ایست بازرسی می‌مونه که تابلوی ایست به دستش داره و ماشینِ فکر رو نگه می‌داره. ما باید ماشینِ افکار و اعمالمون رو دم به ساعت نگه داریم. ببینیم اینا از کجا اومدن؟ از همانیدگی اومدن یا از خرد می‌آن؟ نمی‌شه این سه بیت رو در این‌جا نیارم واقعاً:

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷

حَزْمِ آن باشد که ظنِ بَد بَری

تا گریزی و شوی از بَد، بَری

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۸

حَزْمُ سَوْءِ الظَّنِّ گفته‌ست آن رَسول

هر قَدَم را دام می‌دان ای فَضول

فَضول یعنی زیاده‌گو

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۹

رُوی صَحرا هست هَموار و فَرَاخ



هر قَدَمِ دامی ست، کم ران اوستاخ

اُوستاخ یعنی گستاخ

حزم یعنی شک کردن و تأمل کردن نسبت به خودمان.

و در پایین یک بیتی رو می‌آرم که در مورد پندارِ کمال خیلی بهم داره کمک می‌کنه. اخیراً در من یک تأثیر شگرفی گذاشته، اون وسوسه‌مندی من نسبت به داشتنِ پندارِ کمال رو ضعیف کرده. من خیلی کم این بیت رو می‌خوندم. زیاد بهش توجه نمی‌کردم. اشتباه می‌کردم. در حد انگشت‌شمار می‌خوندم. ولی خدا رو شکر الان ذکرِ دهانم شده.

مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۳۸

چنان گشت و چنین گشت، چنان راست نیاید

مدانید که چونید، مدانید که چندی

این بیت برای من از مجموع مُسکن‌های موجود در تمامی داروخانه‌ها قوی‌تر و تأثیرگذارتره.

واقعاً نیازی نیست بدونیم که چه‌جوری هستیم و چندچندیم. این خط‌کش بازی‌ها رو بذاریم کنار.

مثلاً الان من دارم پیام رو می‌دم. اصلاً و به هیچ‌وجه نباید بگم که:

وای چه‌قدر من پیشرفت کردم، پیام من خوب‌تره، بهتره.

🔴 اینا همه پندار کمال هستند. و تولیدِ دردِ خوشی لحظه‌ای و مقاومت پنهان را می‌کنند. من در دام این‌ها دیگه نمی‌خواهم

بیفتم. من که کامل نیستم. من خودم هنوز اشتباه دارم زیاد.

بعضی اوقات نمی‌دونم از کجا، یهو می‌رم توی ذهن. یهو می‌بینم رفتم توی آینده و خودم رو پشتِ فرمونِ مرسدس بنز

تصور می‌کنم. من نمی‌خوام همچین تصویری داشته باشم، اما واقعاً از دستم در می‌ره. بعضی وقت‌ها خیلی سریع حواسم



رو می دزده. از خدا عذر می خوام. از خدا می خوام کمکم کنه که دیگه در ذهن نرم. واقعاً نمی خوام برم. دیگه بسه هر چی درد و جهالت.

الانم اصلاً نمی خوام بدونم که چونم و نمی خوام هم بدونم که چنم. من فقط در حدِ توانم به عدمِ درونم تمرکز می کنم و پیامو می آرم. فقط حواسم رو می دم به عدم و پیامم رو منتقل می کنم. فقط همین. اصلاً نمی خوام قضاوت کنم شون و همچنین پیام هایم و هرچیز دیگری رو که خلق کردم اصلاً و ابداً نمی خوام با مال بقیه مقایسه کنم.

هرچی بگم کمه:

نمی خوام بدونم که چونم

نمی خوام بدونم که چنم

با تشکر، اشکان از 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

