



پیغام عشق

قسمت دویست و پنجاه و ششم





با سلام

وقتی در زندگی چالش و محدودیتی اتفاق می‌افتد که در ما غم، ترس و یا خشم و میل به سرکشی ایجاد می‌کند، ممکن است فکر کنیم که از جنس حضور نیستیم و این کوشش ما برای تبدیل شدن و عاشق شدن، و به معنای واقعی مهربان، اصیل و قابل اعتماد شدن، بیهوده است. غزل شماره ۱۳۰۵ دیوان شمس به زیبایی ما را در چنین مواقعی راهنمایی می‌کند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۰۵

کعبه جان‌ها تویی، گرد تو آرم طواف

جغد نییم، بر خراب هیچ ندارم طواف

باز کسی حرفی زده است، یا اتفاقی افتاده است، خبری منتشر شده است، و من جرقه‌ی فکرهای مخرب را در ذهنم می‌بینم. وقتی ذهن خاموش باشد، راحت‌تر می‌شود شروع فکرها را دید. میل به مقاومت، ستیزه و سرکشی را در خودم حس می‌کنم، اما سکوت می‌کنم، چون می‌دانم توجه به این فکرها و عمل کردن براساس آنها چه عواقب شومی به دنبال دارد. پس ای زندگی، من کبوتر بام تو هستم و فقط گرد تو می‌گردم، چون نتیجه‌ی آن را دیده‌ام، چون هربار دور تو گشتم، زندگی‌ام بهتر شده است، روابطم بهتر شده است، کارم رونق گرفته است، تنم سالم‌تر شده است، و مهم‌تر از همه، در دل بدترین بحران‌ها و بی‌ثباتی‌های اطرافم، به آرامش و ثبات رسیده‌ام. پس من دیگر مثل جغد بر فراز این فکرها و باورهای کهنه و خراب نمی‌چرخم، چون می‌دانم که به جز شومی، خفت و ناکامی حاصلی برایم ندارند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۰۵

پیشه ندارم جُزین، کار ندارم جُزین

چون فلکم، روز و شب پیشه و کارم طواف



پس کار من فقط این است که به این لحظه و کاری که در دست دارم، دقت کنم و اگر دچار افکار، احساسات، و هیجانات منفی شده‌ام، در اطراف آن فضاگشایی کنم. از رفتن به گذشته و آینده پرهیز کنم، اگر نمی‌دانم باید چه بگویم و دست به چه کاری بزنم، سکوت کنم، هرگز از سکوت کردن پشیمان نخواهم شد. همیشه فرصت برای حرف زدن و دست به کار شدن هست. اگر هم لازم است حرفی بزنم و یا اقدامی بکنم، باید هر کلمه و هر قدم را با دقت انتخاب کنم؛ هر جمله‌ام را چند بار برای خودم تکرار کنم و بینم آیا اثری از خشم در آن هست یا نه؟ آیا دارم کسی را براساس برداشت شخصی خودم که ممکن است اشتباه باشد، محکوم می‌کنم؟ و یا صادقانه سعی در روشن کردن مسئله دارم؟ اگر دست به کاری می‌زنم، آیا دارم به اتفاقی که اطلاع کاملی از آن ندارم، براساس تحریک و حدس‌های جمع، و از روی دید محدودبین و ترسوی ذهن، واکنش نشان می‌دهم و یا از روی خرد و دانایی؟ آیا مسئولیت سهم خودم را در اتفاقی که افتاده است شناخته و پذیرفته‌ام؟ و آیا این قدمی که برمی‌دارم برای رشد روحی و معنوی من لازم است؟ البته این‌طور زندگی کردن کار و وقت می‌برد، زحمت کشیدن می‌خواهد، اما نباید فراموش کنم که من فرزند جانم و پیشه‌ی من عاشقی است، نه سرکشی! و باید در این راه زحمت بکشم. و روز و شب کارم تمرکز روی یاد گرفتن این پیشه و تمرین عملی آن باشد. نه این که باز از اندیشه‌ای و اتفاقی احساس بدبختی کنم و در افکار خود غرق شوم و غمگین و افسرده و ناامید بشوم! من عاشق حال نیستم، من عاشق زندگی هستم و این عشق مستقل از اتفاقات زندگی فردی و اجتماعی من است.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۰۵

بهتر ازین یار کیست؟ خوش‌تر ازین کار چیست؟

پیش بُتِ من سجود، گردِ نگارم طواف

و آیا حامی و یآوری بهتر از زندگی می‌شناسم؟ و آیا کاری بهتر از تأمل و فضاگشایی که من را از حمایت "او" برخوردار می‌کند، وجود دارد؟

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۰۵



رَخت کشیدم به حج، تا کنم آن جا قرار

بُرد عرب رَختِ من، بُرد قرارم طواف

من سعی کردم با ذهن، حضور و آرامش را تجربه کنم. با انجام یکسری آداب و اصول دینی یا با پیروی از یک مکتب خاص، اما از آن جایی که جایگاه مقدسی که برای خودم ساخته بودم در ذهن قرار داشت، ذهنی که وادی افکار من دار است، اگر اندک حضوری هم حاصل می‌شد، به چشم بر هم زدنی غارت می‌شد، و خود فکر کردن در مورد نحوه‌ی انجام این آداب و چندی و چونی‌اش من را از حضور خارج و آرامش من را از بین می‌برد. چراکه ذهن می‌خواهد همه چیز را صاحب شود، و همه چیز را تجزیه و تحلیل کند و بسنجد و خوب و بد کند، حتی حضور و آرامش را.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۰۵

تشنه چه بیند به خواب؟ چشمه و حوض و سبو

تشنه وصل توأم، کی بگذارم طواف؟

اما چه کنم که در خواب ذهن هستم، و هم‌چون تشنه که وقتی به خواب می‌رود، چشمه و حوض آب و پیاله می‌بیند. من هم که تشنه‌ی آگاهی و حقیقت هستم، وقتی در خواب ذهن هستم، حقیقت را به شکل یکسری باور که در چهارچوب خاصی قرار گرفته است و باید با آداب خاصی به آن دست یافت می‌بینم. درست است که در ذهن به سر می‌برم، اما در اصل تشنه‌ی رسیدن به تو هستم و هرگز از طواف دست بر نمی‌دارم، حتی اگر با ذهن باشد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۰۵

چون که برآرم سجود، باز رهم از وجود

کعبه شفیعم شود، چون که گزارم طواف



اما اگر یاد بگیرم که فضاگشایی کنم و به جای گشتن به دور باورها، به دور فضای گشوده شده بگردم، این فضا شفاعت من را می‌کند و من از ذهن و باورهایی که با آن‌ها هم‌هویت شده‌ام، رها می‌شوم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۰۵

حاجی عاقل طواف چند کند؟ هفت هفت

حاجی دیوانه‌ام، من نَشمارم طواف

و وقتی از ذهن رها شوم، دیگر مثل حاجیان عاقل، مثل وقتی در ذهن بودم، طبق اصول شرعی هفت بار به دور کعبه طواف نمی‌کنم، یعنی دیگر به فکر چونی و چندی کار کردن به روی خود و یا مدت زمان آن نیستم، بلکه هر لحظه، هر کجا که باشم، فضا را باز می‌کنم و چون حاجی دیوانه‌ای که عقل و هوش از سرش پریده باشد، گرد فضای گشوده شده بی‌شمار طواف می‌کنم؛ آن قدر تمرکز می‌کنم تا وصل حاصل شود.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۰۵

گفتم گل را که خار کیست؟ ز پیشش بران

گفت: بسی کرد او گردِ عذارم طواف

و وقتی با فضای گشوده شده به "او" وصل می‌شوم، از "او" می‌پرسم، این ذهن من به چه درد می‌خورد؟ آن را از من بگیر که کاری جز ایجاد درد و کارشکنی در مسیر رشد معنوی من ندارد. و او می‌گوید: تو با این ذهن راه درازی را آمده‌ای، درست است که برای رشد معنوی به آن نیازی نداری، اما برای بقا و همین‌طور برای برداشتن اولین قدم‌ها در مسیر معنوی به آن نیاز داری.

گاهی که خسته و یا بیمار می‌شوم و نمی‌توانم فضاگشایی کنم، و برای خودم و دیگران درد ایجاد می‌کنم، به خودم می‌گویم من با این ذهن هرگز به حضور نمی‌رسم و تلاش بیهوده می‌کنم. این بیت مولانا می‌گوید که ذهن مثل خار روی ساقه گل



است، خوب که دقت کنی انتهای آن به ساقه وصل است. شاید همین تلاش و خواسته‌ی ذهنی هم برای رسیدن، برای "او" کافی است تا تو را پیش خودش نگهدارد و از خود نراند. درواقع مولانا می‌گوید: وقتی در ذهن و در افکارت فرو می‌روی، وقتی به‌نظر می‌آید حقیر شده‌ای، از خودت ناامید نشو، بدان که زندگی همیشه در تو زنده است، پس درمقابل این حال هم سجده کن، فضا را برای دردها باز کن، و نگران نباش، اگر این کار را بکنی از بهشت "او" رانده نمی‌شوی.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۰۵

گفت به آتش هوا: دود نه درخوردِ توست

گفت: بهل تا کند گردِ شرارم طواف

همان‌گونه که هوا به آتش می‌گوید: دود سیاه شایسته و برازنده‌ی تو نیست. و آتش پاسخ می‌دهد: بگذار تا با همه‌ی سیاهی به گرد روشنایی من بچرخد.

این مثال هم در مورد با ذهن به‌دنبال حقیقت وجودی خود گشتن است. وقتی با ذهن به گرد حقیقت می‌گردیم، چون دود به‌دور نور آتش، آن را می‌پوشانیم و از زیبایی آن می‌کاهیم و آزاردهنده و نامطبوع هستیم، با ذهن خود این سیاهی و تباهی را تشخیص می‌دهیم و خود را ملامت می‌کنیم، که این‌طور نمی‌شود به حضور رسید، اما باز هم زندگی ما را از خود نمی‌راند و همین‌که می‌خواهیم به او زنده شویم برای زندگی با ارزش است، ولو هنوز در ذهن باشیم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۰۵

عشق مرا می‌ستود کاو همه شب همچو ماه

بر سر و رو می‌کند گردِ غبارم طواف



می دانم که حتی وقتی با ذهن حضور را می طلبم و حقیقت را جستجو می کنم، عشق من را می ستاید، چرا که تمام این مدت که در تاریکی ذهن به سر می برم، سر و روی چون ماهش را از پس غبار افکارم می بینم که دلسوزانه، چون مادری مهربان به دورم می چرخد تا راهم را پیدا کنم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۰۵

همچو فلک می کند بر سرِ خاکم سجود

همچو قَدَح می کند گردِ خمارم طواف

چون خورشید که با همه‌ی عظمت بر خاک زمین نماز برپا می کند و با نورش زمین را گرم می کند، "او" نیز با همه‌ی عظمت من خاکی را قابل می داند و بر قلبم قدم می گذارد و آن را گرم می کند، و خماری در ذهن بودن مرا با چرخاندن مدام شراب عشق دفع می کند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۰۵

خواجه عجب نیست اینک من بدوم پیش صید

طُرفه که بر گردِ من کرد شکارم طواف

و آیا این عجیب نیست که آن چه من مشتاق به دست آوردنش هستم، این چنین به دور من می گردد؟! آری، تعجب آور نیست که صیاد به دنبال صید باشد، اما چرخیدن صید به دور شکارچی، اعجاب انگیز است.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۰۵

چار طبیعت چو چار گردنِ حَمال دان

همچو جنازه مَبا بر سرِ چارم طواف



پس باید این چهار بعد، یعنی بعد جسمی، بعد حسی و هیجانی، بعد فکری، و جان جسمی خود را چنان تعلیم دهیم که در مسیر معنوی مرا حمل کنند و در خدمت من باشند، نه این که من را چون مرده‌ای بی‌اختیار با هر اتفاقی به هر سو ببرند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۰۵

هست اثرهای یار در دمن این دیار

ورنه نبودی برین تیره دیارم طواف

هنوز در خرابه‌های سرزمین جسم خاکی من آثاری از "او" باقی مانده است، وگرنه این گونه به گرد این دیار تیره از دردها طواف نمی‌کردم.

درست است که گذر زمان و درد زخم‌های حاصل از هم‌هویت شدگی‌ها، جفا القلم‌ها، و ریب‌المنون‌ها، جسم و روان مرا فرسوده است، ولی هنوز عهد الست را به خاطر دارم. اگر هیچ چیز دیگر برایم باقی نمانده باشد، هنوز اندک رمقی هست و طلب وصلی. هرچند راه را در ذهن تاریک خود گم کرده‌ام، اما دلم روشن است، بوی خوشش را هنوز به خاطر دارم، و در آن چه از "او" باقی مانده است، در طبیعت، در شعر و ادب، در هنر و موسیقی تشخیص می‌دهم و با قرین شدن با آن‌ها و انسان‌های به حضور رسیده، راه خود را به سوی "او" پیدا می‌کنم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۰۵

عاشقِ ماتِ ویم، تا ببرد رختِ من

ورنه نبودی چنین گردِ قمارم طواف

و در این راه دیگر از باختن هم‌هویت شدگی‌ها نمی‌هراسم، که من عاشق باختن به "او" هستم، وگرنه این چنین روز و شب در قمارخانه‌ی زندگی دار و ندارم را تاخت نمی‌زدم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۰۵



سرو بلندم که من، سبز و خوشم در خزان

نی چو حشیشی بودِ گردِ بهارم طواف

من هم چون آن سرو بلند باغ یکتایی هستم که بدون توجه به گذر فصل‌های خوب و بد اتفاقات، در جوانی و کهنسالی، همیشه شاد و شکرگزار هستم، نه هم چون گل‌ها و بوته‌هایی که تنها در فصل بهار می‌رویند. منظور این است که من در هر حال، چه اتفاقات دوروبرم خوب باشد و چه بد، شکر می‌کنم و با اتفاقات بالا و پایین نمی‌شوم. مثل انسان‌هایی نیستم که تنها وقتی اوضاع بر وفق مرادشان است شادی می‌کنند و شکر می‌کنند و تا اوضاع خراب می‌شود، غمگین و افسرده می‌شوند و بر زندگی خشم می‌گیرند.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۰۵

از سپه رنکِ ما تیرِ قضا می‌رسد

تا نکنی بی سپرِ گردِ حصارم طواف

تا وقتی هم‌هویت شدگی‌ها را در مرکز خود قرار می‌دهیم، تیرهای قضا بر ما فرود می‌آیند، تا بدانیم که نباید بدون سپرِ فضاگشایی در این دنیا زندگی کنیم.

محدودیت‌ها و محرومیت‌هایی که در زندگی فردی یا اجتماعی تجربه می‌کنیم در نتیجه‌ی عدم آگاهی از حقیقت وجودی مان و تن به اسارت ذهن دادن است. تا وقتی خود را ارزشمند ندانیم، فراوان‌اندیش و به معنای واقعی شکرگزار نعمت‌ها نباشیم و قانون جبران را رعایت نکنیم، هر روز محدودیت بیشتری اعمال می‌شود. فضاگشایی هم‌چون سپری روح ما را در مقابل نامالیقات زندگی محافظت می‌کند. هرچقدر من ذهنی برای ما دشمن می‌سازد و دردسر ایجاد می‌کند، فضاگشایی از ما مراقبت می‌کند و صلح و آشتی و برکت به همراه می‌آورد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۰۵



خشتِ وجودِ مرا خُرد کُن ای غم، چو گرد

تا که گنم همچو گردِ گردِ سوارم طواف

پس ای زندگی خشت سفت ذهن من را در هم بشکن و گرد کن تا مثل گرد در پی دلم که سوار عشق است و در راه تو بی‌وقفه می‌تازد بلند شوم. تا وقتی در چهارچوب خشک ذهن می‌خواهیم به حضور برسیم، دست و پایمان بسته است، سبک و چابک نیستیم و کند پیش می‌رویم؛ اگر بگذاریم این چهارچوب سفت باورها به دست زندگی در هم بشکند، چابک و سریع سوار بر اسب عشق می‌تازیم و از ذهن تنها گردوغباری در پی ما به صورت حرف‌ها و نوشته‌های ما بلند می‌شود که آن را هم سریع از تن خود می‌تکانیم و به راه خود ادامه می‌دهیم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۰۵


بس کن و چون ماهیان باش خاموش اندر آب

تا نه چو تابه شود بر سرِ نارم طواف

بس کن و مثل ماهیان در اقیانوس حضور، خاموش شنا کن، تا صید ماهیگیر ذهن نشوی و روی آتش افکار خود کباب نگردی. وقتی بالاخره توانستی ذهن را خاموش کنی و با فضاگشایی حضور را تجربه کنی، راز خود را فاش نکن تا باز به ذهن نیفتی.

پس در این راه شب و روز، چه در ذهن باشیم چه فارغ از ذهن، چه اتفاقات دور و بر ما خوب باشند و چه بد پیش می‌رویم. که "او" نیز مشتاق وصل ماست و در هر حالی که باشیم همیشه امتداد "او" و در کنار "او" هستیم، چون خار روی ساقه گل یا دود به دور شمع، باشد که روزی همه عطر "او" شویم و نه خار، همه نور "او" گردیم و نه دود.

با احترام

شکوه 



باسلام خدمت استاد عزیز و مهربان و همه اعضای محترم برنامه گنج حضور،

قانون اساسی من ۳۳ اصل دارد و امروز می‌خواهم در مورد اصل چهارم آن صحبت کنم و اگر صلاح دانستید آن را با بقیه همراهان به اشتراک گذارید 🌻:

"رنجش، قهر و تلافی جویی را کنار بگذارم."

من ذهنی همیشه از دیگران توقع دارد، بیشتر از آن چه که باید از خودش انتظار داشته باشد از بقیه اطرافیانش انتظار دارد. انتظار دارد به او احترام بگذارند، درکش کنند، خواسته‌هایش را برآورده کنند و غیره. اگر این توقعات برآورده نشود به‌ویژه از طرف نزدیکانی مثل همسر و فرزندان، آشفته و رنجیده می‌شود. رنجش‌ها به مرور زمان افزایش می‌یابند و روی هم انباشته می‌شوند و برای خود و بقیه مردم به‌ویژه عزیزانش نظیر همسر و فرزندان ایجاد درد می‌کند. گاهی اوقات من ذهنی با قهر کردن واکنش نشان می‌دهد 🌻.

چرا قهر می‌کنیم؟

می‌خواهیم دیگران را تغییر دهیم، به آنان بفهمانیم که اشتباه می‌کنند و باید به گونه‌ای دیگر با ما رفتار کنند، توقعات ما را برآورده کنند.

حتی گاهی واکنش‌ها شدیدتر است، اقدام تلافی جویانه می‌کنیم، من ذهنی با تلافی کردن احساس خوبی دارد چون بزرگ‌تر و قوی‌تر می‌شود، اگر تلافی نکند حس کوچک بودن و حقارت می‌کند؛ بنابراین با تلافی و انتقام واکنش نشان می‌دهد، غافل از این که هر واکنشی منجر به بزرگ‌تر شدن من ذهنی می‌شود 🌻.

مولانا در دفتر سوم می‌فرماید:

مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۷۲۷

آفت ادراک آن قال است و حال



خون به خون شستن محالست و محال

آفت زنده شدن به زندگی یا خدا، واکنش‌ها، حرف زدن‌ها و حال من ذهنی است. من ذهنی دائماً در جستجوی حال بهتر است. در جهان جستجو می‌کند، با تصور این که رنجش، قهر و تلافی حالش را بهتر می‌کند، در حالی که مولانا می‌گوید: خون به خون شستن محال است، من ذهنی را با خودش نمی‌توان از بین برد یا کوچک کرد. واکنش‌های من ذهنی تنها او را قوی‌تر می‌کند.

پس به خودم یادآوری می‌کنم:

از رنجش، قهر و تلافی پرهیز کن.

باتشکر علی از رشت



هم‌هویت شدگی با درد

بارها در برنامه گنج حضور و از زبان استاد شهبازی شنیده‌ایم که همانیدگی‌های ما عمدتاً سه دسته هستند: داشته‌های فیزیکی، باورها، و دردها. و همیشه آقای شهبازی تأکید می‌کردند که هم‌هویت‌شدگی با درد تقریباً مهم‌ترین و مشکل‌ترین دسته همانیدگی‌هاست.

وقتی نورافکن را روی خودم می‌تابانیدم، می‌دیدم که به برکت آشنایی با برنامه گنج حضور و کار کردن روی خودم تا حدود زیادی توانسته‌ام از همانیدگی با داشته‌های فیزیکی‌ام رها شوم و یا آگاهانه بینمشان؛ در مورد باورها هم همین‌طور بود. شاید سال‌ها قبل این‌گونه بود که برای دفاع از باورهای سیاسی و مذهبی‌ام با دیگران بحث می‌کردم، اما در سال‌های اخیر این موضوع هم خیلی کمرنگ شده و در درونم به صلحی با باورهای کهنه‌ام رسیده‌ام و خیلی جدی‌شان نمی‌گیرم.

اما در مورد هم‌هویت‌شدگی با دردها هر بار که روی خودم کار می‌کردم سعی می‌کردم، اتفاقات تلخ گذشته را به نحوی شناسایی کنم و بیندازم؛ تا حدود خیلی زیادی هم موفق بودم.

اما همانیدگی با درد فراتر از این‌هاست. داستان زندگی همه ما در گذشته پر از اتفاقات ریز و درشتی است که برای ما به‌نوعی خوشایند نبوده است. اتفاقات ناخوشایندی از جمله روابط مسموم، شکست‌های مالی، از دست دادن عزیزان، بیماری، و صدها مورد دردهای ریز و درشت دیگر که در داستان زندگی ما به نوعی پیدا می‌شود. ما در مسیر کار کردن روی خودمان، یاد می‌گیریم که این دردها را شناسایی کنیم و بیندازیم.

اما موضوع دیگری که در رابطه با هم‌هویت‌شدگی با درد وجود دارد، اتفاقاتی است که در هر لحظه رخ می‌دهد و قضا و کن‌فکان هر لحظه این دردها را به ما نشان می‌دهد. باید هر لحظه همانیدگی با درد را برای خودم یادآوری کنم:

هر بار که از دست کسی می‌رنجم و نمی‌توانم فضاگشایی کنم یعنی هنوز با درد «رنجش» هم‌هویت‌م. 🍌



هر بار که در مقابل اتفاقات واکنش منفی مثل خشم یا ترس نشان می‌دهم، یعنی با درد «خشم و ترس» همانیده‌ام.

هر بار که حسادت می‌کنم یعنی هنوز با درد «مقایسه» و خود جسم‌بینی هم‌هویتیم.

هر بار که درباره پولم و کم و زیاد شدنش غصه می‌خورم یعنی با درد «کم‌یابی اندیشی» هم‌هویتیم.

هر بار که درباره دیگران غیبت می‌کنم و قضاوت می‌کنم یعنی با درد «قضاوت» هم‌هویتیم.

هر بار که درباره آینده نگران می‌شوم یعنی با درد ناشی از ترس و «مقاومت» هم‌هویتیم.

هر بار که خودم را ملامت می‌کنم یعنی با درد خودکم‌بینی و «حقارت» هم‌هویتیم.

زنده شدن به فضای ابدیت و بی‌نهایت یعنی بی‌نهایت بار شناسایی و فضاگشایی در مقابل اتفاقات این لحظه که با هر اتفاق یکی از همانیدگی‌های ما به‌خصوص همانیدگی با درد، برای ما نشان داده می‌شود.

با تشکر از آقای شهبازی و همه عزیزان

زهره از کانادا



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