



پیغام عشق

قسمت هزار و پانصد و پنجاه و هشتم



بهر اظهارست این خلق جهان

تا نماید گنج حکمت‌ها نهان

مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۲۸

به نام خداوند مهرگستر

سلام و احترام بر جناب آقای شهبازی و مشتاقان حضور

نام پیغام: سجده‌های من ذهنی (برداشت از غزل ۴۹ دیوان شمس مولانا)

مولانا حیات و مُردن ما را در گرو حضور پروردگار در مرکز ما می‌داند. می‌گوید او همچو آفتاب است که لحظه‌به‌لحظه همه را در گرو حضور خودش می‌داند و در عدم حضور او ما افسرده و یخ‌زده می‌شویم. مولانا می‌گوید تمام خلق در سیطره و فرمانروایی اوست. او با قانون خودش همه را دربرگرفته و طبق قانون اساسی او ما هم می‌توانیم ماه یا عارف بشویم هم می‌توانیم در حال جمع‌آوری همانیدگی باشیم و درد جدایی آن‌ها را تجربه کنیم. زندگی با زبان عدمش می‌گوید: ای من ذهنی، تو نمی‌توانی در عقل کُل بدمی و برای او تعیین تکلیف کنی! من دَمَندهٔ انسان و تمام کائنات هستم. من از مرکز تو بی‌خبر نیستم و لحظه‌به‌لحظه می‌دانم که سزاوار چه هستی. تو بیا و دَم به دَم من بده و تسلیم شو.

مولانا می‌گوید انسان مانند شتر سجده می‌کند. سجده شتر با گردنی دراز است. تمثیل می‌زند که سجدهٔ او با گردن‌درازی و دخالت من ذهنی است. او می‌گوید من که تسلیم هستم پس چرا زنده نمی‌شوم؟ زندگی در جواب او خنده‌زنان می‌گوید سر و گردن تو خم نشده و فقط نمایش تسلیم و سجده داری. زندگی می‌گوید بین و ناظر باش که فعل و فکر تو از چه فضایی می‌آید. تو به‌جای تسلیم شروع کردی به پنبه‌خواری یا نشخوار همانیدگی‌ها. همان‌طور که شتر عاشق پنبه خوردن است من ذهنی هم عاشق همانیدن با چیزهاست.



مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹

با تو حیات و زندگی، بی تو فنا و مُردنا

زان که تو آفتابی و، بی تو بُودِ فِسرَدنا

اگر ما اجازه بدهیم که زندگی در مرکز ما بیاید و فضا باز بشود، حیات و زندگی را تجربه خواهیم کرد. در این سطح از هشیاری ما قرین زندگی می‌شویم و موازی با او لحظه‌به‌لحظه عشق اصیل را تجربه می‌کنیم، اما اگر به زندگی اجازه ندهیم که به صورت عدم به مرکز ما بیاید، ما جای عدم را با همانیدگی‌ها پُر می‌کنیم. این همانیدگی‌ها ما را بی‌او می‌کند. من ذهنی پویا و فعال است. اگر لحظه‌ای مرکز ما عدم نباشد یا بی‌او شویم، برای خودش جا باز می‌کند و با موتور خواستن شروع می‌کند به تجمع همانیدگی‌ها در مرکزمان.

حیات و زندگی در تمام ابعاد ما یعنی چهار بُعد، پنج حس و شش جهت در اداره اوست. تنها چیزی که زندگی در قوانین خود آن را به ما سپرده اختیار ماست. ما خودمان انتخاب می‌کنیم که این لحظه فضا را باز کنیم و به زندگی اجازه بدهیم به مرکز ما بیاید و ما را زنده کند یا این که فضا را ببندیم و با من ذهنی دیوصفت راه زندگی را ببندیم و بی‌او بشویم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹

با تو حیات و زندگی، بی تو فنا و مُردنا

زان که تو آفتابی و، بی تو بُودِ فِسرَدنا

«با تو حیات و زندگی» یعنی با حضور در این لحظه ابدی حیات و زندگی در ما روشن می‌شود. او به صورت عدم و نهان در ما زنده می‌شود، یعنی تجربه حیات و زندگی در ماورای ادراکات مادی و ذهنی.



«بی تو فنا و مُردَنَا» یعنی رفتن به ذهن و ماندن در زمان و مکان فناپذیر، یعنی ماندن در فضایی فانی و از جنس مرگ. زندگی در مرکز جسمی فنا و مُردن را به ما می‌نماید. این فنا یعنی در جُستن ضدّ آن باش. در جُستن زندگی در درون خود باش. «خشکی لب هست پیغامی ز آب».

می‌گویند «زان که تو آفتابی و، بی تو بُودِ فِسرْدَنَا»، یعنی حیات و مرگ من در گرو این است که من فضا را باز کنم و بگذارم تو در مرکز من بتابی یا من با فضا بندی راه تابش تو را ببندم و افسرده بشوم. تو نور حقّ وجودی هستی و جهان با نور و گرمای تو زنده است. بی تو مرکز من در سرمای زمستان ذهن به دام خواهد افتاد. تنها انسان است که در سطح ذهن خود را به دام انداخته و راه آفتاب را بسته است.

تمام موجودات غیر انسان به صورت ناآگاهانه به نور زندگی زنده هستند. انسان اگر فضا را باز کند و تسلیم بی‌قید و شرط اتفاقات شود، می‌فهمد که فضاگشایی آگاهانه و به اختیارش او را شاه جهان می‌کند. زیرا او تنها باشنده‌ای می‌شود که راه آفتاب زندگی را آگاهانه باز کرده.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹

خلق بر این بساطها، بر کفِ تو چو مهره‌ای

هم ز تو ماه گشتنا، هم ز تو مهره بُردنا

مولانا می‌گوید در این بساط دنیا تمام موجودات در دستان زندگی هستند. اما منظور مولانا در این بیت انسان است. روزگار انسان با قانون قضا و کن‌فکان می‌گذرد، یعنی زندگی با قانون خود انسان‌ها را مانند مهره‌ای جابه‌جا می‌کند. می‌گویند «هم ز تو ماه گشتنا، هم ز تو مهره بُردنا»، یعنی اگر انسان مانند ماه سراسر نور زندگی بشود به دست آفتاب زندگی می‌شود. یا اگر در پی جمع کردن همانیدگی‌ها باشد باز هم به دست زندگی می‌شود.



اگر ما بخواهیم به زندگی زنده بشویم، باید ذهنمان را بی کار کنیم و اجازه بدهیم که خودش این کار را انجام بدهد. اگر بخواهیم با دخالت ذهنمان زنده بشویم، هرچه تلاش کنیم راه تابش نور خورشید بر ما بسته تر می شود و ما عملاً همانیده پرست خواهیم شد.

«ز تو ماه گشتنا» یعنی تسلیم شو تا من تو را ماه کنم. «ز تو مهره بُردنا» یعنی تو هستی که طبق قانون قضا و کن فکان من را همانیده پرست می کنی. من اگر با من ذهنی جهد و کوشش کنم جز مهره بردن یا کسب همانیدگی کاری نخواهم کرد. من ذهنی فقط یک قانون را می شناسد، «هرچه بیشتر بهتر». معنویت، پول، رابطه جنسی، دارایی و لذت ها هرچه بیشتر بهتر. خداوند می گوید اگر به ذهن بروی، من تو را به درد می کشانم. من ذهن را طوری طراحی کرده ام که همانیدگی جمع کند و از رفتن آن بسوزد. بنابراین خود را از دردگاه ذهن نجات بده تا من تو را ماه کنم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹

گفت: دَم چه می دهی؟ دَم به تو من سپرده ام

من ز تو بی خبر نی ام در دَم سپردنا

زندگی می گوید تو چرا بر من می دمی؟ مگر غیر از این است که سراسر وجود تو از دَم ایزدی من است؟ تو در من می دمی؟ این دم را من به تو داده ام. مولانا می خواهد بگوید که من ذهنی خود را چنان عالم و دانا می داند که می خواهد با عقل خود زندگی را آگاه کند، یعنی ما می گوییم که من اجازه نمی دهم که زندگی حرف بزند. من ساکت نمی شوم تا او در مرکز من بیاید و من زنده شوم. من با من ذهنی سبب ساز دائماً با علت و معلول ها راه خودم را پیدا می کنم. آیا انسان در طول تاریخ با ابزارهای من ذهنی مانند مقاومت، شکایت، طمع و قضاوت توانسته عشق را به جهان منعکس کند؟



زندگی می‌گوید «من ز تو بی‌خبر نی‌ام در دَمِ دَمِ سپردنا»، یعنی من از مرکز تو آگاه هستم و لحظه‌به‌لحظه براساس این سطح هشیاری جسمی به تو پیغام می‌دهم که باید دَمِ خود را به دَمِ ایزدی بسپاری. دَمِ زندگی آن دمی است که باید به مرکز تو بیاید. تو باید فضا را باز کنی تا او بتواند دَمِ خود را در لحظه‌به‌لحظه تو جاری کند.

اگر می‌خواهیم که حیات و زندگی را در مرکزمان تجربه کنیم و از این فِسرَدگی و انجماد در ذهن رها شویم و به دست زندگی ماه بشویم باید دَمِ خود را به دَمِ او بسپاریم، باید اجازه بدهیم که او در ما کار کند. در پایین می‌گوید که اگر با من ذهنی تسلیم شویم مانند شتری هستیم که خم شده، اما با گردنِ دراز خود دارد پنبه یا همانیدگی می‌خورد.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۸۳۸

غیر مُردن هیچ فرهنگی دگر

در نگیرد با خدای، ای حيله‌گر

غیر تسلیم و رضا و فضاگشایی که موجب مرگ من ذهنی می‌شود هیچ فرهنگ دیگری برای زنده شدن وجود ندارد.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹

پیش به سَجده می‌شدم، پست خمیده چون شتر

خنده‌زنان گشاد لب، گفت: دراز گردنا

در این بیت تمثیل شتر را می‌زند تا بتوانیم به‌خوبی این حيله‌گری من ذهنی را درک کنیم. می‌گوید من ذهنی مانند شتری است که حالت سجده دارد، اما گردن او چیز دیگری می‌گوید. تن او می‌گوید که من تسلیم هستم، اما سر و گردن او می‌گوید من مقاومت دارم. زندگی این سر و گردن را می‌بینید و می‌گوید «من ز تو بی‌خبر نی‌ام».



«پیش به سجده می شدم، پست خمیده چون شتر»، من سجده کرده‌ام و تسلیم هستم. ای زندگی، آیا این تسلیم من را تو نمی‌بینی؟ زندگی در جواب می‌خندد و می‌گوید «من ز تو بی‌خبر نی‌ام» تو تسلیم نشده‌ای. تو در حال نشخوار همانیدگی‌ها هستی. «خنده‌زنان گشاد لب، گفت: دراز گردنا»، او می‌خندد و می‌گوید تو گردنت را به‌سوی همانیدگی‌ها دراز کرده‌ای.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۳۶۸

گفتی که خمُش کنم نکردی

می‌خندد عشق بر ثبات

تو گفتی که من تسلیم می‌شوم، اما گردن تو می‌گوید من همانیده‌پرستم. تسلیم با من ذهنی یعنی من برچسب دین و مذهب دارم و همه می‌گویند که خیلی معنوی هستم، یعنی من تمام قواعد مذهب خودم را تبعیت می‌کنم. این حالت یعنی نمایش سجده کردن و تسلیم.

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹

بین که چه خواهی گردنا، بین که چه خواهی گردنا

گردن دراز کرده‌ای، پنبه بخواهی خوردنا

ای انسان، ناظر مرکزت باش، ناظر مرکزت باش، بین چه کاری می‌خواهی بکنی. ناظر فکر و عملت باش بین از کجا نشأت می‌گیرد. بین که قدم‌هایت در مسیر همانیدگی‌ها برداشته می‌شود یا در مسیر عدم و کام نخواستن از جهان. آیا فکر و عمل تو برای ماه گشتن مرکزت است یا هنوز در پی مهره بردن یا جمع کردن همانیدگی‌ها است؟



آیا فرهنگ تو مُردن است یا هنوز در پی حيله و جدایی هستی؟ آیا اجازه می‌دهی که دَم کن فکان به مرکز تو بیاید یا هنوز می‌خواهی با دَم دردناک من ذهنی در زندان ذهن باشی؟ ببین که فکر و عمل تو محصول سَجْدَهٔ راستین توست یا سر و گردن تو هم‌چنان در حال نشخوار همانیدگی‌هاست؟

«گردن دراز کرده‌ای، پنبه بخوابی خوردنا»، پنبه خوردن شتر یعنی یک چیز خیلی شیرین و خوشایند برای من ذهنی مانند پول، دارایی، همسر، رابطه جنسی، تأیید و توجه مردم، مقام و ... «شتر در خواب بیند پنبه دانه»، ما هم مانند این ضرب‌المثل در خواب ذهن شروع می‌کنیم به کسب همانیدگی‌ها و ناگهان بیدار می‌شویم و می‌بینیم که خواب بوده. به امید روزگاری سرشار از بیداری، حضور و فضاگشایی.

مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۲۶۰

خسرو تبریز، شَهَم شمسِ دین

بَسْتَم لب را، تو بیا بَرگشا

سپاس بی‌کران از جناب شهبازی و تمام مشتاقان گنج حضور،

مهران



به نام زندگی و سلام بر رهروان عاشق.

سرکوب کردن امیال

در داستان طاووسی که پره‌های زیبای خود را با منقارش می‌کند و زمین می‌انداخت، حکیمی با تعجب از او پرسید که چرا این پره‌های زیبا و بالارش را می‌کند و از او خواست که از روی ناراحتی و عزا پره‌هایش را دیگر نکند، چون دوباره قابل التیام نیستند.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۳۶

پَرّ خود می‌کُند طاووسی به دشت

یک حکیمی رفته بود آنجا به گشت

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۳۷

گفت: طاوسا، چنین پَرّ سَنی

بی‌دریغ از بیخ چون برمی‌کنی؟

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۳۸

خود دلت چون می‌دهد تا این حُلّ

برگنی، اندازیش اندر وَحَلّ؟

*وَحَلّ: گل و لای



مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۳

بر مکن آن پر که نپذیرد رفو

روی، مخراش از عزا ای خوب‌رو

این عمل طاووس به ما می‌آموزد که ما هم با همانیده شدن و درد ایجاد کردن روی هشیاری حضور خود را که مانند آفتاب درخشان هست را نخراشیم، چون هر همانیدگی معادل کندن یک پر حضور ماست که همه موجودات حسرت چنین رخ حضوری را می‌خورند و این خراشیدن هشیاری حضور نشانه کافر بودن هم هست، یعنی پوشاندن خدا و ندیدن اوست.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۴

آن چنان روئی که چون شمس ضحاست

آن چنان رخ را خراشیدن خطاست

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۵

زخم ناخن بر چنان رخ کافری ست

که رخ مه در فراق او گریست

از آن جایی که این طاووس سعی می‌کرد با کندن پره‌های زیبایش میل و شهوت دنیایی را در خود سرکوب کند تا دردی برایش ایجاد نشود، اما مولانا به ما می‌گوید که ما نباید امیال را در خود سرکوب کنیم تا به حضور برسیم، بلکه باید همانیده شدن با داشته‌ها را کنار بگذاریم و دل از آن‌ها بکنیم، چون شرط مبارزه با من‌ذهنی یا هوای نفس وجود دشمن یعنی همین میل و شهوت داشتن به چیزی است.



مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۷۴

بر مکن پَر را و دل برگن از او

ز آنکه شرطِ این جهاد، آمدِ عدو

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۷۵

چون عدو نبود، جهاد آمد مُحال

شهوت نبود، نباشد امتثال

*امتثال: فرمانبرداری و اطاعت

بنابراین وقتی این امیال در ما بالا می‌آیند ما باید پیامش را بگیریم که آن‌ها برای درد هشیارانه کشیدن و صبر کردن و پرهیز داشتن آمده‌اند تا فضای درون ما باز شود و ما از خرد خداوند استفاده کنیم.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۷۸

بی‌هوا، نهی از هوا ممکن نبود

غازیی بر مُردگان نتوان نمود

از طرفی دیگر خداوند به ما دستور انفاق می‌دهد و ما می‌دانیم که هیچ اتفاقی بدون کسب و به‌دست آوردن در ابتدا ممکن نیست و برای کسب کردن هم باید اول میل به کسب کردن داشته باشیم.



مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۷۹

أَنْفِقُوا مَغْفِقَةً سَتِ بَسِ كَسْبِي بَكِن

زآنکه نَبودَ خرج، بی دخلِ کهن

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۸۰

گر چه آورد أَنْفِقُوا را مطلق او

تو بخوان که اِكْسِبُوا ثُمَّ أَنْفِقُوا

و یا در جای دیگر خداوند به ما می گوید که بخورید، ولی اسراف نکنید. این دستور خوردن هم برای این است که عمل خوردن به دنبال میل و شهوت به خوردن در ما ایجاد می شود، اما همین که میل به خوردن ایجاد شد باید حواسمان باشد که این میل واقعی است یا کاذب و در صورت واقعی بودن هم از زیاده روی در خوردن پرهیز کنیم و مفتی ضرورت خوردن خود باشیم تا خوردن ما هم به حالت توازن در آید.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۸۲

بَسِ كُلُّوا از بهرِ دامِ شهوت است

بعد از آن لَا تُسْرِفُوا آن عَفَّت است

و در جای دیگر مولانا عزیز نکته بسیار ظریفی را به ما یادآوری می کند که آن داشتن قدرت انتخاب و اختیار هست که خداوند بدون آن دو ما را دچار ابتلا و امتحانی نمی کرد. و این قدرت انتخاب و اختیار ما را از سحر و جادوی من ذهنی که امیال و شهوات را در ما بالا می آورد نجات می دهند، چون برای هر سحری یعنی هر عمل همانشی یک ضد سحری هم هست که همان عمل واهمانش است.



مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۲۴

ما بیاموزیم این سحر ای فلان

از برای ابتلا و امتحان

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۲۵

کامتحان را شرط باشد اختیار

اختیاری نبودت بی اقتدار

امیال در ما نهفته شدند و خیر و شر هم در آن‌ها پنهان شده‌است. اگر با دید من‌ذهنی و بستن فضا از روی شهوت ببینیم، دچار سحر من‌ذهنی می‌شویم و شر آن هم برایمان پدیدار می‌شود. اما اگر با فضاگشایی و کشیدن درد هشیارانه و پرهیز عمل کنیم، خیر آن را که برکات خداوند است می‌بینیم.

مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۲۶

میل‌ها همچون سگان خفته‌اند

اندریشان خیر و شر بنهفته‌اند

پس ما باید مواظب باشیم وقتی موقعیتی یا امکاناتی برای ما پیش می‌آید حرص و شهوت ما را بیچاره نکند و دچار زیاده‌خواهی و جمع کردن همانندگی‌ها نشویم.



مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۲۸

تا که مُرداری درآید در میان

نَفخِ صوَرِ حرصِ کوبد بر سگان

باسپاس فراوان از شما پدر بزرگوار و همه دوستان همراه،

مهردخت از چالوس



«ای خدایی که روز و شب ما را می‌بینی و ما تو را نمی‌بینیم، اصولاً سبب‌سازی ذهنی چشمان را بسته‌است.»

ای خدایی که تو ما را می‌بینی، ولی ما کور سبب‌سازی‌ها شدیم و تو را نمی‌بینیم، سبب‌سازی‌ها چشم‌بند ما شده. ای خدایی که دید روی جز تو شده غل و زنجیر گلوی ما. ای خدایی که لطف را می‌خواهی در ما به اتمام برسانی، ولی سبب‌سازی ما مانع این کار می‌شود.

چراغ ششم، غول همانیدگی‌ها سد راه ما شده:

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۱۱

آن هنرها گردن ما را ببست

ز آن مناصب سرنگونساریم و پست

تمام همانیدگی‌ها طنابی است بر گردن ما.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۱۲

آن هنر فی جیدنا حبلُ مَسَد

روز مُردن نیست ز آن فن‌ها مدد

قرآن کریم، سوره لُهب (۱۱۱)، آیه ۵

«فِی جِیدِهَا حَبْلٌ مِّنْ مَّسَدٍ.»

«و بر گردن ریسمانی از لِف خرما دارد.»

همانیدگی‌ها ریسمانی شدند محکم که روز مرگ هیچ کمکی به ما نخواهند کرد.



مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۱۴

آن هنرها جمله غولِ راه بود

غیرِ چشمی کو ز شه آگاه بود

همانیدگی‌ها غولی شدند که در بیابان ذهن راه ما را بزنند و تنها زمانی نجات پیدا خواهیم کرد که در شب قدرمان بیدار باشیم و بیدار بمانیم و چراغ آخر: تنها زنده شدن و تبدیل انسان راه نجات است.

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۰۴

زین گشیش‌ها ای خدایِ رازدان

تو به جذبِ لطفِ خودمان ده امان

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۰۵

غالبی بر جاذبان، ای مشتری

شاید ار درماندگان را واخری

مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۰۹

وقتِ آن شد ای شهِ مکتوم‌سیر

کز گرمِ ریشی بجُنَبانی به خیر

ای خدای آگاه به اسرار، از رحمت خودت امانمان ده و نگذار ما اسیر جاذبه‌های دنیا بشویم. پروردگارا، شأن والای تو اقتضا می‌کند که ما را از دست این دنیا بخری. پس خدایا، از روی کرامت و بزرگواری ات ریشت را به صلاح ما تکان ده.



با سپاس و احترام،

فریده از هلند

به نام عشق و زندگی

با درود خدمت آقای شهبازی و عزیزان گنج حضور

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۱۹۷

تو مگو همه به جنگند و ز صلح من چه آید؟

تو یکی نه‌ای، هزاری، تو چراغ خود برافروز

اگر مردم دنیا دو نکته را رعایت کنند، تمام جنگ‌ها، ستیزه‌ها و درگیری‌ها به پایان می‌رسد:

نکته اول: رفتار، کردار و گفتار هر کس فقط به خودش و خدای خودش مربوط است، نه به من. پس من فقط مراقب

رفتار، کردار و گفتار خودم هستم و اگر از اعمال انسان دیگری عصبانی شدم، به خودم می‌گویم به من چه؟

نکته دوم: کسی به من نگفته برو و درست و غلط را به دیگران یاد بده، اصلاً معلوم نیست آن چه که من درست می‌دانم

واقعاً درست باشد یا حتی خیلی وقت‌ها کارهایی که در ظاهر غلط است نتیجه مناسب را می‌دهد. پس می‌گویم نمی‌دانم.

تنها خداست که می‌داند. پس به دیگران بکن و نکن نمی‌گویم و اجازه می‌دهم هر انسانی توسط خرد زندگی پیش برود

نه عقل من ذهنی من.

با سپاس فراوان،

هدی از تهران



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

