

اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان^۱

هنگامه‌های دعا و درمان

محمد مهدی خدیوی‌زند

درآمد:

دعا در سراسر تمدن انسان و در تمام فرهنگ‌ها و ادیان وسیله‌ای برای رهایی از گرفتاری‌ها، درماندگی‌ها، تحقق آرزوها و درمان آسیب‌های بدنی و روانی بوده است. در قرآن کریم موردهای فراوانی است که از سوی پروردگار، از زبان پیامبران و مردمان به دعا توصل جسته شده است، نمونه بارز آن در سوره حمد و فریضه نماز است در این گزارش با پژوهش در هنگامه‌های دعا در قرآن کریم و توجه به آنچه در هنگامه‌های روان‌درمانی می‌گذرد به پرسش‌هایی چند پاسخ می‌دهیم:

- آیا مراسم دعا با مراحل روان‌درمانی مقایسه شدنی است؟ چگونه؟

- آیا چگونگی و چندی، سخن و واژه‌ها در قرآن کریم با آنچه در روان‌درمانی به کار

می‌رود همسانی دارد؟

- آیا شرایط پذیرش دعا در قرآن کریم، پیام‌هایی برای افزایش تاثیرپذیری روان‌درمانی

دارد؟

کلمات کلید: دعا، درمان، روان‌درمانی، دعا درمانی

INSTANCES OF PRAYER AND CURE

M.M. Khadivi zand

ABSTRACT:

^۱ اولین همایش بین‌المللی دین در بهداشت روان از ۲۷ تا ۳۰ فروردین ۱۳۸۰ در سالن همایش‌های محمد بن زکریای رازی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، تهران برگزار شد. برگزار کننده معاونت پژوهشی علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران. با همکاری نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها و علوم پزشکی ایران، گروه روانپزشکی انستیتو روانپزشکی تهران، مرکز همکاریهای مشترک سازمان جهانی بهداشت در بهداشت روان، موسسه تحقیقات، بازتوانی و بهبود زندگی زمان و جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران.

Throughout the history of human civilization and in all religions, beliefs, faiths and cultures, "praying" has been a means of resort for deliverance, physical injuries, and mental worries.

In the Holy Koran, there are numerous instances when the prophets, (by God's order), Hamd, which is the part of our saying prayers.

In the regard, after having investigated in the instances of "praying" in the Holy Koran, and by paying attention to cases of mental treatment, we are going to answer some questions raised here to:

- 1- Are praying rituals comparable to the procedures of Psychotherapy? How?*
- 2- Are the quality and quantity of words in the Koran similar to, or identical with the discourse used in Psychotherapy?*
- 3- If praying ceremonies are accepted and it's conditions approved, does praying have any affects on the mental disorder and will it be cured?*

Key words: Psychotherapy, Prayer, Cure, Praying therapy

پرسش‌ها و دیدگاه

در این گزارش کوشش می‌شود تا برای سه پرسش یاد شده پاسخ پیدا کنیم

پرسش نخست

آیا مراسم دعا با مراحل روان‌درمانی مقایسه شدنی است؟ چگونه؟

برای پاسخ‌گویی به این پرسش نخست دیدگاه خود را در روان‌درمانی روشن می‌کنیم و سپس آن را با آنچه که در قرآن کریم درباره دعا آمده است برابر می‌نهمیم و به داوری می‌نشینیم.

دیدگاه

با دیدگاهی که در روان‌درمانی پیدا کرده‌ایم از خود می‌پرسیم: آیا دعا کردن همان نشانه‌هایی را دارد که در روان‌درمانی شناسایی شده است؟ نخست روان‌درمانی و دعا کردن را نشانه‌یابی می‌کنیم:

دانش روان‌درمانی: روان‌درمانی دانشی بالینی است، دانش‌های بالینی در فضاهای بالینی پیدا می‌شوند، گستردگی و ژرفا می‌یابند.

فضای بالینی: هر فضای بالینی از رویارویی یک انسان با انسان دیگر و یا یک انسان با یک چیز پیدا می‌شود، بزرگترین واحد فضای بالینی را مجتمع بالینی و کوچکترین را هنگامه بالینی می‌نامیم. از ویژگی‌های فضاهای بالینی است که:

- هر هنگامه در بردارنده نشانه‌های تمام مجتمع است.
- در مجتمع‌ها و هنگامه‌ها، حالت‌ها، رفتارها و تلاش‌های انسان در داد و ستدی پویا است.

چهار وضعیت رفتارها و حالت‌ها:

- ۱- حالت‌ها و رفتارهایی که به دیگران و چیزها نسبت می‌دهند (برون‌فکنی).
- ۲- حالت‌ها و رفتارهایی که در رابطه با دیگران و چیزها نشان می‌دهند (برون‌نمایی).
- ۳- حالت‌ها و رفتارهایی که به خود نسبت می‌دهند (درون‌فکنی).
- ۴- حالت‌ها و رفتارهایی که در خود نشان می‌دهند (درون‌نمایی).

تلاش‌ها: واژه‌ها، سخن‌ها، حرکت‌ها، حرف‌ها، نگاه‌ها، سرودها، آواها، نشست‌ها، برخاستن‌ها، سکوت‌ها، اشک‌ها، لبخندها، فریادها، زمزمه‌ها، آه‌ها، شتاب‌ها، کندی‌ها، تندی‌ها، نوشتن‌ها، خواندن‌ها، زانو زدن‌ها، خم و راست شدن‌ها، قربانی کردن‌ها، ... هر یک تلاشی است و هر تلاش هنگامه‌ای و نمودی از پویایی روان است.

روان: پیدایی روان در حالت‌ها و رفتارهایی است که با آزادی، آگاهی و خواست باشد: در با همی، یکسانی و همزمانی این سه است که روان پویا و آفریننده می‌شود.

روان سالم: روان سالم از آن فردی است که آزادانه، آگاهانه و با خواست خود می‌تواند در موقعیت‌های مختلف ابتکار عمل نشان دهد، بن‌بست‌هایی را که دارد بگشاید و با فرانگری به تلاش‌های خودگسترده‌گی، ژرفا، معنی و جهت ببخشد.

روان ناسالم: روان ناسالم نمی‌تواند با آزادی، آگاهی و خودخواست رفتار کند. در کاربرد هر یک از این توانایی‌ها در موقعیت‌های مختلف ضعف نشان می‌دهد و از خلاقیت بازمی‌ماند.

درمان: توانمندسازی آزادی، آگاهی و خواست است در درمان‌جو تا به یاری آنها بتوانند، در بن‌بست‌ها، تعارض‌ها، ... ابتکار عمل نشان دهد، آفریننده شود، راهنما، مشاور و مشکل‌گشای خویش گردد.

درمانگاه: جایگاهی است که می‌توان آگاهانه، آزادانه، محرمانه و با خواست خود به آن مراجعه کرد: در آن پناهگاه امن، بدون دخالت و واسطه دیگری با درمانگر رابطه برقرار کرد و درمان خواست.

فرانگری: ناب‌ترین نشانه روان سالم توانایی او در فرانگریست، روان سالم، از درون و برون، به مشاهده تلاش‌های خود در جهان می‌پردازد: از یک سو خود را در آنچه کرده، می‌کند و خواهد کرد و از سوی خود را در جهان و در درگیری‌هایش به پرسش می‌گذارد و می‌کوشد تا برای تلاش‌های خود گسترده‌گی، ژرفا، معنی و جهتی جاویدان بیابد روان در آگاهی بخود فرانگر است: کاهش توان فرانگری کاهش آگاهی به خود و کاهش سلامت است روان‌درمانی با افزایش آگاهی به خود و توانمندسازی فرانگری در درمانجو سلامت او را باز می‌گرداند.

روان‌درمانی: دانشی بالینی و هر دانش بالینی مجتمع روان - فضای پویایی است از تلاش‌هایی که با پشتوانه‌های خاص بروز می‌کند، با نظریه‌های معین فرانگری می‌شود و با راه کارهای مشخص گسترده‌گی، ژرفا، جهت، معنی و حساسیت پیدا می‌کند داده‌های آن در چند وضعیت بسته‌بندی می‌گردد و برداشت می‌شود.

ویژگی‌های روان‌درمانی و دعا

دیدگاه‌ها: درمان با دیدگاه خاص درمانگر (روانکاو، انسان‌گرایی، رفتارگرایی، پدیدگرای، ...) ممکن است دعا نیز با دیدگاه دینی (اسلام، مسیحیت، یهودی و زرتشت، ...) برگزار می‌شود.

خاستگاه‌ها: خاستگاه و پشتوانه تمام احکام دین از آن جمله نماز و دعا در آن است که فرد عاقل، بالغ و مختار باشد و خدا را محرم اسرار خود بدانند حاضر بدانند و این همان است که در درمان از درمانجو انتظار داریم که آزادانه، آگاهانه، خودخواست و محرمانه به درمانگر مراجعه کند.

گسترده‌گی و ژرفا: درمان با فراوانی پرسش‌ها گسترده‌گی پیدا می‌کند و با ازدیاد پاسخ‌ها ژرفا می‌یابد. در دعا نیز هر چه خواست‌ها و امکان اجابت (پاسخ‌ها) بیشتر می‌شود. تاثیر آن گسترده‌تر و ژرفتر است.

فرانگری: دعاکننده باور دارد که خداوند ناظر بر تمام اعمال و رفتار اوست. از آنچه بر او گذشته و می‌گذرد و خواهد گذشت آگاه است با این باوری در موضعی فرانگرانه نسبت به ارتباط خود با خدا قرار می‌گیرد قبولی دعای خویش را روشن‌تر می‌بیند. آرزایش بیشتری دارد، می‌داند که خداوند بر خاطرات گذشته او، بر خواسته‌های نگفته او، بر هنگامه‌های پرهیجان و برجسته زندگانی او و بر تغییر حالت‌ها و رفتار او آگاه است. در درمان نیز تلاش می‌شود تا

توان درمانجو به فراتگری در خویشتن، در روابط خود با درمان و درمانگر، یا جهان و انسان‌های دیگر افزایش یابد.

راه کاربایی: درمانگر برای پاسخ‌بایی به پرسش‌ها راه کارها، روش‌ها، شیوه‌ها، ابزارها، مکان‌ها و زمان‌هایی را انتخاب یا ابداع می‌کند و آنها را انفرادی و یا گروهی بکار می‌گیرد، دعا کننده نیز برای استجاب دعا و گرفتن پاسخ، طریقه‌ای، زمانی و مکانی را انفرادی یا گروهی برمی‌گزیند:

معنی دهی: درمانجو پاسخ‌هایی را که از درمانگر گرفته‌است و آگاهی‌هایی را که پیدا کرده است در رفتار و تلاش‌های روزانه، هفتگی و ماهانه خود به کار می‌برد، گویی داری سلامت بخشی را مصرف می‌کند، و با کاربرد آنها به روابط، رفتارها و تلاش‌های خود معنی و جهت می‌بخشد. دعاکننده نیز روابط، رفتار و تلاش‌های خود را مطابق با خواست خداوند می‌سازد، معنی و جهت می‌دهد.

دسته بندی و برداشت: تلاش‌های روان‌درمانی بر حسب دیدگاه‌های روانشناختی، آسیب‌های روانی، روش‌ها و شیوه‌های درمانی دسته بندی و برداشت می‌شود تلاش‌های دعا، نیز، بر حسب وضع و حال دعا کننده، دیدگاهی که از دین و زندگانی در جهان دارد،... دسته‌بندی می‌گردد.

جهت دهی: در روان‌درمانی با دیدگاه‌های گوناگون به تعادل و کاهش هیجان‌ها، حل نعارض‌ها، هماهنگی خواست‌های آزادانه، آگاهانه، آرامش‌های تنی - روانی، تنظیم روابط اجتماعی، فعال ساختن تلاش‌های شغلی، علمی و هنری می‌پردازیم، یافته‌های خود را برای نظریه‌پردازی، آزمون‌سازی و پیدا کردن دیدگاه‌های تازه بکار می‌گیریم، در دعا نیز با دیدگاه و باوری‌هایی که از دین و خداوند داریم برای خود، نزدیکان، همسایگان، برادران، خواهران، ملت‌ها، جهانیان، گذشتگان، حاضران، آیندگان در روزها، ماه‌ها، سال‌ها،... سعادت، سلامت و آرامش دو جهان را می‌خواهیم. در کمی، زیادی تاثیر، شرایط، زمان، مکان، مراسم و شیوه‌های دعا نظریه‌پردازی می‌کنیم.

حساسیت بخشی: دعا کننده در حالت خلوص نزد پروردگار آنچه را در زندگانی، گذشته و آینده می‌اندیشیده، تجربه کرده، آزادانه بیان می‌کند، خواست‌هایی را که نگفته در قالب پرهیجان‌ترین واژه به زبان می‌آورد و فرانگرانه به چگونگی بودن، تغییر حالت‌ها و رفتارهای خود در محضر پروردگار توجه می‌کند.

در روان‌درمانی برای بالا بردن اثر درمان، روشن ساختن زمینه‌های حساس سالم یا بیمار فرد، و افزایش توان فرآینگی، در درمانجو از او خواسته می‌شود تا خاطره‌ها و حوادث زندگی را، در رابطه با حالت‌ها و رفتارهای آسیب دیده، آزادانه تداومی کند، آنچه را که می‌خواسته و نگفته است بازگوید، پرهیجاناترین حوادث و خاطره‌هایی را که دارد روشن و متمایز سازد و به تغییراتی که در حالت‌ها و رفتارهایش در هر نشست درمانی پیدا شده است بیاندیشد.

پرسش دوم

آیا چگونگی و چندی، سخن و واژه‌ها در قرآن کریم با آنچه در روان‌درمانی به کار می‌رود همسانی دارد؟

واژه‌ها و سخن در روان‌درمانی

هر واژه یا سخن هنگامه‌ای و تلاشی در مجتمع میان درمانجو و درمانگر است: به درمانگر امکان می‌دهد تا با طرح پرسش‌هایی مانند: (منظورت چیست؟ با چه احساس و حالتی همراه است؟ در چه وضعیتی است؟ ...) درمانجو را به برون‌فکنی، برون‌نمایی، درون‌فکنی، درون‌نمایی حالت‌ها و رفتارهایش وا دارد. واژه‌ها و سخن‌ها، در قالب پرسش‌ها و پاسخ‌ها، وقتی درمان‌کننده است که ویژگی‌های زیر را داشته باشند:

- ۱- واژه‌ها ساده، روشن و متمایز باشند.
- ۲- معنی هر واژه با یک یا چند حس شناسایی شود.
- ۳- سخن کوتاه و با فعل مثبت گفته شود.
- ۴- سخن با قید تاکید، اجبار و زور (مانند: باید، حتما، می‌بایست) همراه نباشد.
- ۵- سخن با خواست، آگاهی و آزادی مراجع گفته شود.
- ۶- در پرسش‌ها و پاسخ‌ها از کلیت و ابهام سخن کاسته گردد و به جزئی و محسوس بودن نزدیک گردد.
- ۷- واژه‌ها از میان گفته‌ها، افکار، ارزش‌ها و عادت‌های مراجع انتخاب شود و پرداخته خود او باشد.
- ۸- سخن‌ها و واژه‌ها در یک یا چند نظرگاه معین معنی‌دار شود و جهت پیدا کند.

- ۹- سخن‌ها و واژه‌ها با حالت‌ها و رفتارهای بدنی هیجانی همراه شود.
 ۱۰- سخن‌ها احساس و بار هیجانی مناسب داشته‌باشد (آهنگ و طنین‌دار باشد).
 ۱۱- سخن‌ها و واژه‌ها، سکوت و شروع، بلندی و کوتاهی دوری و نزدیکی مناسب داشته‌باشد.

۱۲- نشانه‌های هر واژه در رفتارها و حالت‌های مراجع مشاهده شدنی و به پرسش‌گذاشتنی باشد.

- ۱۳- منظور از هر واژه را از مراجع بخواهیم تا از کلی و مبهم به جزئی و روشن برسد.
 ۱۴- گزینه‌های پژوهشی، تشخیصی و درمانی را از میان سخن‌های درمانجو انتخاب و همان‌ها در پرسش‌ها، پاسخ‌ها، گزارشنامه‌ها به کار ببریم.

واژه‌ها و سخن در دعا

نخست آیاتی چند از قرآن کریم را می‌آوریم آن‌گاه برداشت‌های خود را روشن می‌سازیم.

آیات دعا

- ۱- اذا سئلك عبادى عنى فانى قريب الحبيب^۱ دعوه الداع اذا دعان فليستجيبوا لى و ليؤمنوسى
 لعلهم يرشدون. (سوره بقره آیه ۱۸۳)
 ۲- ادعوا ربكم تضرعا وخفيه انه لا يحب المعتدين (سوره اعراف آیه ۵۴)
 ۳- قل امر ربى بالقسط و اقيموا وجوهكم عند كل مسجد و ادعوه مخلصين له الدين كما بدأ
 كم تهودون (سوره اعراف آیه ۲۸)
 ۴- فدع ربه انى مغلوب فانتصر (سوره القمر آیه ۱۱)
 ۵- رب اغفرلى و لوالدى و لمن دخل بيتى مؤمنا و للمؤمنين و المؤمنات و لاتزد الظالمين
 الا تبارا (سوره نوح آیه ۳۰)
 ۶- قال رب اغفرلى و هب لى ملكا لا يتغى لى احد من بعدى انك انت الوهاب (سوره ص ~
 آیه ۳۵)
 ۷- هنا لك دعا زكريا ربه قال رب هب لى من لدنك دريه طيبه انك سميع الدعاء (سوره ال
 عمران آیه ۳۴)
 ۸- له دعوه الحق و الذين يدعون من دونه لا يستجيبون لهم بشئ (سوره الرعد آیه ۱۶)

برداشت از واژه‌ها و سخن‌های دعا در قرآن کریم

۱- واژه‌ها و سخن در دعاهای مستجاب شده ساده، محسوس، کوتاه، بدون ابهام است.
(اهدنا الصراط‌المستقیم - سوره حمد)

دعای زکریا - رب هب لی من لدنک ذریه طیبه (سوره آل عمران آیه ۳۵)

دعای سلیمان - رب اغفر لی و هب لی ملکاً لا ینبغی لاحد من بعدی (سوره ص آیه ۳۵)
۲- واژه‌ها مبین خواست‌ها و نیازهای شخصی دعاگو و سخن ساخته و پرداخته خود اوست همچنان‌که در دعای زکریا فرزندی پاک نهاد و سلیمان قلمرو سلطنتی بی‌مانند خواسته شده است.

۳- با تکرار واژه‌هایی، متناسب با واژه‌های درخواست، پروردگار را می‌ستایند و او را توانا برای برآوردن نیاز خود می‌دانند: زکریا می‌گوید انک سمیع الدعای و سلیمان تاکید می‌کند:
(انک انت الوهاب)

۴- سخن‌های دعا، درخواستی محرمانه است: (ادعو ربکم تضرعاً و خفیه ..) (سوره اعراف آیه ۵۴)

۵- واژه مستقیم با مخاطب حاضر، آماده، نزدیک و در حالت رویارویی گفته می‌شود: (انسی قریب اجیب دعوه الداع..)(سوره بقره آیه ۱۸۳)

۶- واژه‌های (انک ، انت) ضمیر مخاطب مفرد که نشان و نزدیکی زیاد و بی‌پرده و راحت بودن ارتباط خداوند با دعا کننده است.

۷- استجاب کننده دعا خود را نزدیک و آماده برای پاسخ دادن بداند و دعا کننده را از خود بداند و اطمینان دهد که درخواست را برآورده می‌سازد:

و اذا سئلک عبادی عنی فانی قریب اجیب دعوه الداع اذا دعان فلیستجیبو لی و لیومئوسی لعلهم یرشدون. (سوره بقره آیه ۱۸۳)

۸- واژه‌ها را با پاسخ به پرسش (منظورت چیست؟) هر چه بیشتر روشن و متمایز سازد (اهدنا الصراط‌المستقیم، صراط‌الذین انعمت علیهم.. سوره حمد) جمله صراط‌الذین ... پاسخ پرسش مقدر است. (منظور چیست؟)

پیام‌های دعا و درمان

پرسش سوم

آیا هنگامه‌های دعا و درمان پیام‌هایی برای یکدیگر دارند؟

با مورد نمونه قرار دادن دعا در نماز و اشاره به آنچه درباره رواندرمانی و دعا آوردیم پیام‌ها و پی‌آمدهای آن را بازگو می‌کنیم:

دیدگاه: هنگامه‌های دعا و درمان در دیدگاه توحیدی اسلام و دیدگاه رواندرمانی که ما به آن تکیه می‌کنیم همخوانی و همسانی دارند.

خواستگاه: آگاهی، آزادی و خواست در درمان و دعا، خواستگاه پذیرش و تاثیرگذاری هستند: دعا و درمانی که ناآگاهانه، بدون آزادی و ناخواسته باشد. درمان کننده و سالم ساز نخواهد بود.

باوری: ارزشهای و توانمندی‌های درمانگر و مرجع دعا هر چه بیشتر شناخته شوند و به باوری درمانجو و دعا کننده در آیند اثر سلامت بخشی و برآورده شدن بیشتری دارد.

رویارویی: هنگامه‌های دعا و درمان در رویارویی مستقیم، بدون واسطه و محرمانه است.

پویایی: هنگامه‌های دعا و درمان در جایگاه‌ها، زمان‌ها، برنامه‌ها، واژه‌ها، سخن‌ها، فاصله‌ها، وضعیت‌ها، ... پویا است: برحسب آمادگی‌های درمانجو و درمانگر، دعاکننده و مرجع دعا امکانات و شرایط تغییر می‌کند. درمان و دعا، دز کوه، دشت، دریا و هوا، مسجد، افتاده، نشسته، شکسته، صبح، شب و عصر، در سرما و گرما بیماری و سلامت، کم یا زیاد می‌گردد.

جایگاه: جایگاه دعا و نماز و درمان پاکیزه، عطرآگین، آرامش بخش، خوش نام، لباسها خوشبو و آراسته، و دور از شبهه قانونی، اخلاقی و اجتماعی باشد. درمانجو و دعاکننده بتوانند محرمانه، آزادانه، آگاهانه و با خواست خود هرگاه بخواهند مراجعه کنند و در دسترس باشد.

واژه و سخن: واژه‌ها و سخن‌ها، کوتاه، ساده، محسوس، مثبت، آهنگ‌دار، روشن باشد و تکرار شود در گفتن شتاب و هیجان نداشته باشد، به زبانی که دعاکننده و درمانجو سخن می‌گوید و معنی آنها را درمی‌یابد باشد و خواست واقعی و روزانه او را نشان دهد:

فرانگری: توانایی فرانگری در هنگامه‌های دعا به شهودی عارفانه و در هنگامه‌های درمان به بینشی دانشمندانه منجر می‌شود در یک جا خود را در خدا و در جای دیگر خدا را در خود می‌یابیم.

پرسش برای اندیشیدن؟

با نشانه‌هایی که از هنگامه‌های دعا و درمان دادیم پرسش‌هایی چند برای اندیشیدن داریم:

- آیا می‌توان از دعا درمانی مانند روان‌درمانی سخن گفت: دعا کردن دانشی بالینی است، هر دانش بالینی مجتمع روان - فضای پویایی است از تلاش‌هایی که با پشتوانه‌های خاص بروز می‌کند، با نظریه‌های معین فرانگری می‌شود و با راه‌کارهای مشخص گستردگی، ژرفا، جهت، معنی و حساسیت پیدا می‌کند داده‌های آن در چند وضعیت بسته‌بندی می‌گردد و برداشت می‌شود؟

- آیا دعاها آنطور که در رمانه‌ها، مساجد، منابر اجرا می‌شود بهداشتی و درمان‌کننده است؟

- آیا می‌توان با توجه به آنچه در مراسم و برپایی نماز و دعا می‌گذرد از آسیب‌شناسی دعا سخن گفت؟ چگونه؟

- آیا می‌توان از دعا برای بهداشت روانی فردی و اجتماعی سود جست؟ چگونه؟

برگ درخواست اشتراک

نام..... نام خانوادگی..... سن

شغل..... تحصیلات.....

نشانی دقیق.....

تلفن.....

شماره‌های درخواستی:

شماره ۱۷.۱۸ □ شماره ۱۹.۲۰ □ شماره ۲۱.۲۲ □ شماره ۲۴.۲۳ □ شماره ۲۶.۲۵ □

- بهاء دو شماره در یک جلد ۱۰۰۰ تومان - اشتراک سالانه با هزینه پست ۲۰۰۰ تومان (۴ شماره در دو جلد) - اشتراک سالانه به هزینه پست برای دانشجویان ۱۶۰۰ تومان (۴ شماره در دو جلد)
- مبلغ اشتراک را به حساب شماره ۷۴۳۰/۵۱ بانک سپه، شعبه ۱۲۳۸ احمدآباد مشهد واریز فرمائید.
- برگ درخواست و رسید بانکی را به آدرس مشهد صندوق پستی ۱۷۱۶ - ۹۱۷۷۵ ارسال نمایید.
- دانشجویان یک برگ تصویر کارت یا شماره دانشجویی را ارسال نمایند.

مراکز پخش و فروش فصلنامه تازه‌های روان‌رمانی

- اراک - خیابان امام خمینی، مجتمع امام خمینی. تلفن: ۳۳۶۷۱۹
- اصفهان - دروازه شیراز، کتابفروشی جهاد دانشگاهی. تلفن: ۶۸۰۰۶۲
- اهواز - خیابان حافظ، بین مجاهدین و سلمان فارسی، نمایشگاه کتاب رشد. تلفن: ۲۱۷۰۰۰
- بهبهان - فلکه شهید محسنی، کوی رضوی، انتشارات تربیت. تلفن: ۲۲۰۴۱
- بیرجند - میدان ابودر، خیابان طالقانی، کتابفروشی جهاد دانشگاهی. تلفن: ۲۵۰۷۵
- تبریز - خیابان امام، سه راه طالقانی، کتابفروشی شمس. تلفن: ۵۵۵۲۹۴۴
- تهران - خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، انتشارات رشد. تلفن: ۶۴۹۸۳۸۶
- رشت - خیابان ملت، کتابفروشی جهاد دانشگاهی، تلفن: ۳۷۸۸۸۰
- زاهدان - خیابان آزادی، جنب مسجد جامع، کتابسرای سازمان تبلیغات اسلامی. تلفن: ۳۰۱۸۶
- زنجان - بازار قیصریه، کتابفروشی زعفری، تلفن: ۲۴۳۰۰
- سنندج - خیابان امام (شاپور سابق) کتابفروشی غریقی. تلفن: ۲۳۹۰۴
- کرمانشاه - خیابان مدرس، چهارراه اجاق، پست پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند. تلفن: ۳۸۷۷۲
- مشهد - بلوار ملک‌آباد - نستر ۱، پلاک ۳۸، تلفن: ۷۶۱۲۵۱۰
- نیشابور - خیابان فردوسی شمالی، نشر دانش. تلفن: ۲۱۷۷۰

