

روانشناسی رشد و تحول انسان

دایان ای پاپالیا
روت داسکین فلدمن



بخش اول: دربارهٔ رشد انسان

۵

فصل اول: مطالعهٔ رشد انسان

۱۱

فصل دوم: نظریه و پژوهش

بخش دوم: آغاز زندگی

۱۶

فصل سوم: شکل‌گیری یک زندگی جدید

۲۱

فصل چهارم: رشد جسمانی در سه سال اول زندگی

۲۵

فصل پنجم: رشد شناختی در سه سال اول زندگی

۳۰

فصل ششم: رشد روانی-اجتماعی در سه سال اول زندگی

بخش سوم: دوران اوایل کودکی

۳۶

فصل هفتم: رشد جسمانی و شناختی در اوایل کودکی

۴۳

فصل هشتم: رشد روانی-اجتماعی در اوایل کودکی

بخش چهارم: دوران میان کودکی

۵۰

فصل نهم: رشد جسمانی و شناختی در میان کودکی

۶۰

فصل دهم: رشد روانی-اجتماعی در میان کودکی

بخش پنجم: نوجوانی

۶۷

فصل یازدهم: رشد جسمانی و شناختی در دوران نوجوانی

۷۴

فصل دوازدهم: رشد روانی-اجتماعی در نوجوانی

بخش ششم: جوانی

۸۰

فصل سیزدهم: رشد جسمانی و شناختی در جوانی

۸۸

فصل چهاردهم: رشد روانی-اجتماعی در دوران جوانی

بخش هفتم: میانسالی

۹۵

فصل پانزدهم: رشد جسمانی و شناختی در میانسالی

۱۰۳

فصل شانزدهم: رشد روانی-اجتماعی در دوران میانسالی

بخش هشتم: پیری

۱۱۰

فصل هفدهم: رشد جسمانی و شناختی در دوران پیری

۱۲۱

فصل هجدهم: رشد روانی-اجتماعی در دوران پیری

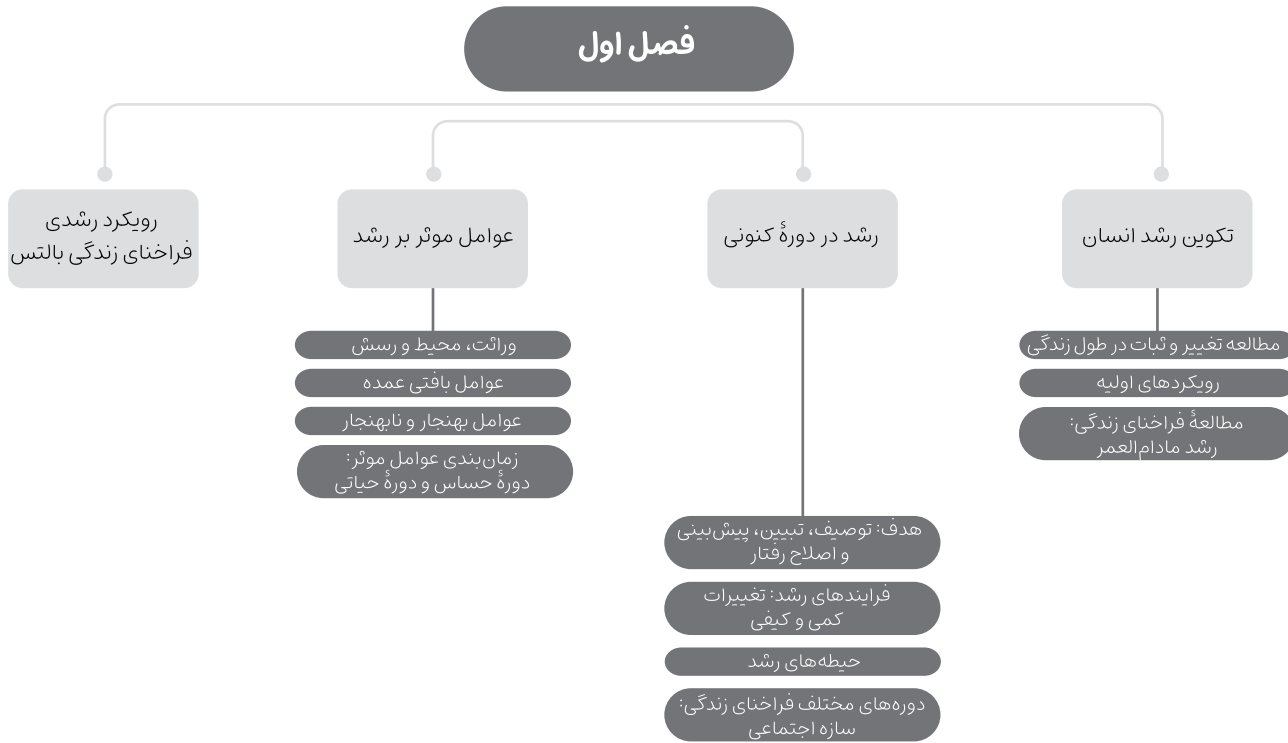
بخش نهم: پایان زندگی

۱۲۹

فصل نوزدهم: مواجهه با مرگ و سوگواری

فصل اول

مطالعه رشد انسان



تکوین مطالعه رشد انسان

رشد انسان به مطالعه علمی فرایندهای تغییر و ثبات در طول زندگی انسان اطلاق می‌شود. مطالعه در مورد شناخت فرایند رشد، از ابتدای قرن نوزدهم و با تلاش‌های روان‌پزشک فرانسوی ژان ایتارد برای مطالعه کودکی به نام ویکتور، گسترش یافت و تمامی فراخانای زندگی را دربرگرفت.

رویکردهای اولیه

اولین تلاش‌ها در زمینه مطالعه علمی رشد، زندگی‌نامه‌های اطفال بوده است.

داروین برای نخستین بار به ماهیت تحولی رفتار اطفال اشاره کرد و نوشته‌های داروین به زندگی‌نامه‌های اطفال ماهیتی علمی بخشید.

عواملی که مقدمات مطالعه علمی رشد کودک را فراهم کردند:

۱. افزایش آگاهی نسبت به مسئله بارداری و تولید مثل

۲. مجادله پیرامون اهمیت نسبی طبیعت یا تربیت (ویژگی‌های فطری و عوامل مربوط به تجربه)

۳. امکان زنده ماندن کودکان بیشتر به دلیل کشف میکروب و ابداع روش‌های ایمن‌سازی

۴. ایجاد قوانین منع به کارگیری کودکان برای ساعات طولانی و افزایش زمان آنان برای مدرسه رفتن

۵. توجه بیشتر والدین و معلمان به شناسایی و برآورده ساختن نیازهای کودک

۶. دانش نوین روانشناسی بیانگر آن بود که افراد با کسب آگاهی نسبت به عواملی که بر آن‌ها در کودکی اثر گذاشته، خود را بهتر می‌شناسند.

استانلی هال (پدر نوجوانی) علاوه بر تالیف کتاب نوجوانی، به مطالعه دوره پیری نیز علاقه نشان داد و کتاب پیری: نیمه آخر عمر را منتشر

کرد. تاسیس مرکز علمی ویژه مطالعه دوران پیری در دانشگاه استنفورد نیز از جمله اقدامات او بود.

چند مطالعه طولانی و مهم نیز با هدف بررسی رشد و تحول هوش و شخصیت در بزرگسالی و پیری، توسط وارنر شای، جورج ویلانت، دانیل لوینسون و راونا هلسون انجام گرفت.

مطالعه فراخنای زندگی

رشد در فراخنای زندگی، گویای این مفهوم است که رشد و تحول، فرایندی مادام‌العمر است که می‌توان آن را به شیوه‌ای علمی مورد بررسی قرار داد.

رشد در دوره کنونی

اهداف مطالعه رشد انسان، توصیف، تبیین، پیش‌بینی و اصلاح رفتار است. مطالعه علمی رشد و تحول انسان، فرایندی است که همیشه رو به تکامل دارد.

فرایندهای رشد

متخصصان رشد به مطالعه دو نوع تغییر رشدی می‌پردازند:

۱. تغییرات کمی: تغییر در تعداد و مقدار است؛ مانند وزن، قد، خزانه لغات، رفتار پرخاشگرانه یا تعداد مکالمات.
 ۲. تغییرات کیفی: شامل تغییر در نوع، ساختار یا سازمان است؛ مانند تغییر ارتباط غیرکلامی به ارتباط کلامی. ویژگی تغییر کیفی، ظهور پدیده‌های جدیدی است که نمی‌توان آن‌ها را به راحتی بر مبنای عملکردهای پیشین، پیش‌بینی کرد؛ مانند تغییر یک رویان به یک طفل.
- متخصصان رشد به مطالعه ثبات، یا پایداری زیربنایی شخصیت و رفتار نیز علاقه‌مندند. ویژگی‌هایی همانند خجالتی و کمرو بودن و در مقابل آن بی‌باکی، به رغم آن که می‌توانند توسط عوامل متعددی تغییر یابند، اما ظاهراً از ثباتی نسبی برخوردارند، به خصوص در کودکانی که در یکی از دو انتهای طیف مربوط به هر صفت قرار دارند. ابعاد گسترده شخصیتی، همچون مسئولیت‌پذیری و پذیرای تجارب جدید بودن، پیش از جوانی یا در خلال آن ثبات می‌یابند.

حیطه‌های رشد

سه حوزه اصلی رشد، رشد جسمانی، رشد شناختی و رشد روانی- اجتماعی است. تغییرات و ثبات در این حیطه‌ها بر هم اثر می‌گذارند.

دوره‌های مختلف فراخنای زندگی

تقسیم زندگی به مراحل و دوره‌های مختلف، یک سازه اجتماعی است: یعنی باوری درباره ماهیت واقعیت که مبتنی بر برداشت‌ها و مفروضات ذهنی مشترک در میان اعضای جامعه‌ای معین است و در یک برهه زمانی خاص، پذیرش عام دارد. (به‌طور خلاصه مفهوم دوره‌های رشد یک سازه اجتماعی است.)

با وجود این که میان افراد در نحوه مواجهه با رویدادها و مسائل خاص هر دوره، تفاوت‌های فردی وجود دارد، متخصصان رشد معتقدند که برای آن که هر دوره از تحول انسان، به گونه‌ای طبیعی طی شود، لازم است تا در هر مرحله، نیازهای اساسی ارضا شوند و فرد بر تکالیف رشدی خاصی تسلط یابد. برای مثال تکلیف عمده در نوجوانی، جست‌وجوی هویت (شخصی، جنسی، شغلی) است.

حیطه رشد	تعریف	اثرگذاری بر سایر حیطه‌ها (مثال)
جسمانی	رشد و نمو مغز و بدن و تغییر یا ثبات در قابلیت‌های حسی، مهارت‌های حرکتی و سلامتی فرد	کودکی که اغلب به عفونت گوش مبتلا می‌شود، احتمالاً دیرتر از کودکی که این مشکل را ندارد، زبان باز می‌کند.

شناختی	تغییر یا ثبات در توانایی‌های ذهنی نظیر یادگیری، توجه، حافظه، زبان، تفکر، استدلال و خلاقیت	کودکی که در ابراز علاقه خود قالب کلمات با دشواری مواجه است، احتمالاً واکنش‌های منفی در دیگران برمی‌انگیزد که این مسئله بر احساس ارزشمندی او، اثر می‌گذارد.
روانی- اجتماعی	تغییر و ثبات در هیجانات، شخصیت و روابط اجتماعی	برخورداری از حمایت اجتماعی می‌تواند به افراد در مقابله با اثرات منفی فشار روانی بر سلامت جسمی و روانی‌شان کمک کند.



دوره سنی	رشد جسمانی	رشد شناختی	رشد روانی - اجتماعی
پیش از تولد (لحاق تا تولد)	لحاق، تعامل ژنتیک با محیط، شکل‌گیری اندام‌های بدن، آغاز جهش نمو مغز، بیشترین سرعت رشد جسمانی، آسیب‌پذیری در برابر محیط	شکل‌گیری قابلیت‌های شناختی مانند یادگیری و یادآوری و پاسخ به محرک‌های حسی	واکنش به صدای مادر و ترجیح آن به هر صدای دیگر
طفولیت و نوپایی (تولد تا ۳ سالگی)	فعالیت حواس و دستگاه‌های بدن، ادامه رشد مغز و پیچیدگی آن، رشد جسمانی و رشد مهارت‌های حرکتی	توانایی یادگیری و یادآوری در نخستین هفته‌ها، توانایی کاربرد نمادها و حل مسئله در سال دوم، رشد درک مطلب و استفاده زبان	شکل‌گیری دل‌بستگی، شکل‌گیری خودآگاهی، رسیدن به خودمختاری، تمایل به سایر کودکان
اوایل کودکی (۳ تا ۶ سال)	شباهت بیشتر قیافه و تناسب اعضای بدن کودک به بزرگسالی، کاهش اشتها و شیوع مشکلات خواب، دست‌برتری، افزایش مهارت حرکتی عمده و ظریف و قدرت بدنی	تفکر خودمیان بین، به تدریج توانایی درک دیدگاه دیگران، عدم رسش شناختی باعث شکل‌گیری تصورات غیرمنطقی درباره جهان، رشد حافظه و زبان، پیش‌بینی هوش کودک با اطمینان، حضور کودک در پیش دبستانی و کودکستان	رشد خودپنداره و درک هیجانات، عزت‌نفس عمومی و کلی، استقلال و ابتکار و خویش‌داری و مراقبت فردی، پیدایی هویت جنسی، بازی‌های تخیلی و دارای ماهیت جمعی، نوع دوستی و پرخاشگری و ترس، محور زندگی اجتماعی: خانواده و به تدریج اهمیت همسالان
میان کودکی (۶ تا ۱۱ سالگی)	رشد سریع جسمانی، بلوغ جنسی، افزایش خطر در سلامتی به علت اختلال خوردن، سوء مصرف مواد و مسائل رفتاری	کاهش خودمیان بینی و آغاز تفکر منطقی به گونه‌ای عینی، افزایش توانایی حافظه و زبان، شروع آموزش رسمی در مدارس، پدیدایی برخی نیازهای خاص در آموزش	پیچیدگی خودپنداره، فرایند نظم‌بخشی متقابل که نشانه تسلط بر امور است، اهمیت اساسی همسالان
نوجوانی (۱۱ تا حدود ۲۰ سالگی)	رشد سریع جسمانی، بلوغ جنسی، افزایش خطر در سلامتی به علت اختلال خوردن، سوء مصرف مواد و مسائل رفتاری	تفکر انتزاعی و استدلال علمی، تمرکز آموزش بر آمادگی برای ورود به دانشگاه و اشتغال، خودنمایی تفکرات ناپخته در نگرش‌ها و رفتارها	جست‌وجوی هویت مثل هویت جنسی، ارتباط خوب با والدین، کمک همسالان به پیدایش خودپنداره
جوانی (۲۰ تا ۴۰ سالگی)	اوج توانایی جسمانی و به تدریج رو به افول، تأثیر انتخاب سبک زندگی بر سلامتی	پیچیدگی توانایی شناختی قضاوت اخلاقی، انتخاب در راستای شغل و تحصیلات	ثبات نسبی سبک شخصیتی، انتخاب در روابط صمیمانه و سبک زندگی، ازدواج و فرزندآوری
میانسالی (۴۰ تا ۶۵ سالگی)	افت جسمانی و قابلیت‌های فردی، یائسگی در زنان	اوج توانایی ذهنی، مهارت شغلی و حل مسائل علمی، افزایش خلاقیت کیفی و کاهش خلاقیت کمی، اوج موقعیت شغلی و کسب درآمد و در برخی فرسودگی شغلی	گذار از میانسالی واقع‌ای فشار زار، فشار روانی به علت مراقبت از فرزندان و والدین سالمند، تجربه آشیانه خالی

پیری (۶۵ سالگی به بالا)	کاهش توانایی‌های جسمانی و سلامتی، کند شدن زمان واکنش	هشیاری به لحاظ ذهنی، کاهش هوش و حافظه اما راه‌هایی برای جبران	بازنشستگی و افزایش اوقات فراغت، روبه رو شدن با از دست دادن عزیزان، پایگاه حمایتی در اثر ارتباط با خانواده، عمده‌ترین موضوع: یافتن معنای زندگی
----------------------------	---	--	--

عوامل موثر بر رشد

تفاوت‌های فردی (individual differences) به تفاوت‌های موجود میان افراد مختلف از نظر ویژگی‌ها، عوامل موثر و پیامدهای رشدی، اطلاق می‌گردد.

۱. وراثت (heredity)

ویژگی‌های فطری که هنگام لقاح از والدین اصلی به ارث می‌رسد.

۲. محیط (environment)

تمامی عوامل غیروراثتی، یا تجربی، که بر فرایند رشد تأثیر می‌گذارند.

۳. رسش (maturation)

بارز شدن توالی طبیعی تغییرات جسمانی و رفتاری از جمله آمادگی برای تسلط یافتن بر توانایی‌های جدید مانند راه رفتن و صحبت کردن. به موازاتی که کودکان بزرگ‌تر می‌شوند و به دوران نوجوانی و بزرگسالی می‌رسند، نقش تفاوت‌های موجود در ویژگی‌های فطری و تجارب زندگی نیز برجسته‌تر می‌شود.

نقاط عطف یا وقایع مهم رشد (milestones)، به متوسط سن بروز رویدادهای خاصی نظیر بیان نخستین کلمه، برداشتن نخستین گام یا نخستین قاعدگی گفته می‌شود. این سنین صرفاً جنبه تقریبی دارند. تنها زمانی می‌توان رشد را بسیار سریع یا دچار تأخیر قلمداد کرد که تفاوت چشمگیری با این میانگین‌ها داشته باشد.



خانواده	۱. خانواده هسته‌ای: یک واحد خانوادگی با مناسبات خویشاوندی که از یک یا دو والد و فرزندانی اصلی و فرزند خوانده‌های آن‌ها تشکیل می‌شود. ۲. خانواده گسترده: شبکه‌ای خویشاوندی متشکل از والدین، فرزندان و دیگر خویشاوندانی که گاهی با یکدیگر در یک خانواده گسترده زندگی می‌کنند. معمولاً در این خانواده‌ها نقش‌های اجتماعی انعطاف‌پذیرند؛ به این صورت که غالباً افراد بزرگسال همگی در امر تأمین معاش خانواده سهیم‌اند و مسئولیت مراقبت از خواهران و برادران خردسال بر عهده کودکان بزرگ‌تر خانواده است.
وضعیت اجتماعی-اقتصادی (SES) و محله زندگی	وضعیت اجتماعی اقتصادی ترکیبی از عوامل اجتماعی و اقتصادی شامل درآمد، تحصیلات و شغل است که برای توصیف یک فرد یا خانواده به کار می‌رود. معمولاً خود SES نیست که بر پیامدهای رشدی اثرگذار است، بلکه تأثیری است که عوامل اجتماعی-اقتصادی بر کیفیت تغذیه، مراقبت پزشکی، مدرسه و محل زندگی می‌گذارد. SES حق انتخاب خانواده را در مورد محل زندگی‌اش محدود می‌کند و موثرترین عوامل در محله زندگی عبارت‌اند از: میانگین سطح درآمد در محل و سرمایه انسانی. عوامل خطرآفرین یعنی شرایطی که احتمال بروز پیامدهای رشدی منفی را افزایش می‌دهند. در صورتی که چندین عامل خطرآفرین به‌طور هم‌زمان با هم حضور داشته باشند، به‌زیستی کودکان بیشتر در معرض خطر قرار می‌گیرد.

فرهنگ به شیوه کلی زندگی یک اجتماع یا گروه اطلاق می‌شود که آداب و رسوم، سنت‌ها، باورها، ارزش‌ها، زبان و محصولات فیزیکی را شامل می‌شود. یعنی تمام رفتارهای آموخته شده‌ای که از والدین به فرزندان می‌رسد.	فرهنگ و نژاد / قومیت
گروه قومی، گروهی است که نیاکان، نژاد، مذهب، زبان یا ریشه‌های ملیتی واحدی دارند که باعث می‌شود هویت مشترکی داشته باشند. نژاد در قدیم یک طبقه زیست‌شناختی تلقی می‌شد اما امروزه، طبقه‌ای اجتماعی می‌باشد.	
توجه به این مسئله که چگونه برخی تجارب خاص، که به زمان و مکان خاصی مربوط هستند، فرایند زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند.	زمینه تاریخی
عوامل بافتی موثر بر رشد و تحول	



یک رویداد بهنجار، رویدادی است که برای بیشتر افراد یک گروه، به صورت یکسان روی دهد. ۱. تأثیر بهنجار وابسته به سن: این تأثیرات در افراد هم سن و سال، مشابهت زیادی دارند و رویدادهای زیستی (مانند بلوغ، یائسگی) و اجتماعی (مانند آغاز تحصیلات رسمی، ازدواج) را شامل می‌شوند. ۲. تأثیر بهنجار وابسته به تاریخ: در مورد گروه هم‌دوره خاصی مصداق دارند. یعنی گروهی از افراد که در یک محدوده زمانی خاص متولد و بزرگ می‌شوند.	عوامل بهنجار
یک رویداد نابهنجار، رویداد غیرمعمولی است که بر زندگی افراد تأثیر عمیقی بر جای می‌گذارد. ۱. رویدادهای معمولی که در زمان نامعمول رخ می‌دهند: مانند ازدواج در اوایل نوجوانی، مرگ والدین در اوان کودکی فرزندان ۲. رویدادهای غیرمعمول: مانند نقص عضو مادرزادی یا مواجهه با حملات تروریستی	عوامل نابهنجار
عوامل بهنجار و نابهنجار موثر بر رشد و تحول	

زمان‌بندی عوامل موثر بر رشد

لورنز (کردارشناس)، مفهوم نقش‌پذیری را مطرح کرد. **نقش‌پذیری** یک فرایند خودکار، بازگشت‌ناپذیر و شکل‌گریزی از یادگیری است که طی آن در دوره‌ای حیاتی در رشد اولیه، یک حیوان جوان به نخستین شیء متحرکی (معمولاً مادر) که می‌بیند، دل‌بسته می‌شود.

نقش‌پذیری نتیجه برخورداری از **پیش‌زمینه‌ای برای یادگیری** است؛ یعنی نوعی آمادگی در دستگاه عصبی یک جاندار برای کسب اطلاعاتی خاص در یک دوره حیاتی کوتاه‌مدت در اوایل زندگی.

دوره حیاتی (critical): دوره زمانی خاصی که در آن پیش‌آمدن یا نیامدن رویدادی خاص، تأثیر خاصی را بر رشد فرد می‌گذارد. دوره‌های حیاتی از لحاظ طول مدت کاملاً ثابت نیستند.

دوره حساس (sensitive): دوره زمانی در فرایند رشد که در آن فرد نسبت به انواع خاصی از تجارب، پاسخ‌گویی بیشتری دارد.

رویکرد رشدی فراخنای زندگی بالتس

شش اصل رویکرد رشدی فراخنای زندگی بر اساس نظر بالتس عبارت‌اند از:

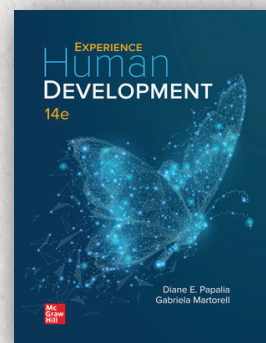
۱. رشد، فرایندی مادام‌العمر است.
۲. در رشد هم پیشرفت و هم پسرفت وجود دارد. رشد و تحول فرایندی چندبعدی و چندجهتی است.
۳. تأثیرات عوامل زیستی و فرهنگی در فراخنای زندگی تغییر می‌کنند.
۴. رشد و تحول شامل تغییر در نحوه تخصیص منابع است. معمولاً در کودکی و جوانی، بخش اعظم انرژی صرف رشد و نمو و در دوران پیری صرف کنترل نقصان‌ها می‌شود. در دوره میانسالی، معمولاً منابع به صورت تقریباً مساوی بین این سه حوزه تقسیم می‌شوند.

گذرگاه فصل

- رشد انسان به مطالعه علمی فرایندهای تغییر و ثبات در طول زندگی انسان اطلاق می‌شود.
- اولین تلاش‌ها در زمینه مطالعه علمی رشد، زندگی‌نامه‌های اطفال بوده‌است و داروین برای نخستین بار به ماهیت تحولی رفتار اطفال اشاره کرد.
- اهداف مطالعه رشد انسان، توصیف، تبیین، پیش‌بینی و اصلاح رفتار است.
- تغییر رشدی به دو دسته تغییرات کمی (وزن، قد) و کیفی (تغییر ارتباط کلامی به غیرکلامی) تقسیم می‌شود.
- سه حوزه اصلی رشد، رشد جسمانی، رشد شناختی و رشد روانی-اجتماعی است. تغییرات و ثبات در این حیطه‌ها بر هم اثر می‌گذارند.
- مفهوم دوره‌های رشد، یک سازه اجتماعی است. مراحل هشت‌گانه فراختای زندگی عبارت‌اند از: دوره پیش از تولد، طفولیت و نوپایی، اوایل کودکی، میان‌کودکی، نوجوانی، جوانی، میانسالی، و پیری. افراد در هر یک از این دوره‌ها نیازها و تکالیف رشدی خاصی دارند.
- وراثت، محیط و رسش سه عامل اثرگذار بر روی رشد و تحول می‌باشند. با بیشتر شدن سن تفاوت‌های فردی نیز افزایش می‌یابند.
- عوامل بافتاری موثر بر رشد عبارت‌اند از: خانواده، وضعیت اقتصادی-اجتماعی و محل زندگی، فرهنگ و نژاد / قومیت، زمینه تاریخی.
- در برخی جوامع خانواده هسته‌ای؛ و در برخی دیگر خانواده گسترده، الگوی خانوادگی غالب به شمار می‌رود.
- SES حق انتخاب خانواده را در مورد محل زندگی‌اش محدود می‌کند و موثرترین عوامل در محله زندگی عبارت‌اند از: میانگین سطح درآمد در محل و سرمایه انسانی.
- عوامل خطرآفرین یعنی شرایطی که احتمال بروز پیامدهای رشدی منفی را افزایش می‌دهند.
- عوامل تأثیرگذار ممکن است بهنجار (وابسته به سن یا تاریخ) و یا نابهنجار باشند.
- نقش‌پذیری، شکل‌پذیری از یادگیری است که طی آن در دوره‌ای حیاتی در رشد اولیه، یک حیوان جوان به نخستین شیء متحرکی که می‌بیند، دل‌بسته می‌شود.
- برخی از جنبه‌های خاص رشد، دارای دوره‌های حیاتی یا حساس هستند.
- شش اصل رویکرد رشدی فراختای زندگی بر اساس نظر بالتس عبارت‌اند از:
 ۱. رشد فرایندی مادام‌العمر
 ۲. وجود هم‌پیشرفت و هم‌پسرفت در رشد (چندبعدی و چندجهتی بودن رشد)
 ۳. تغییر عوامل زیستی و فرهنگی در طول زندگی
 ۴. رشد شامل تغییر در نحوه تخصیص منابع
 ۵. تغییرپذیری فرایند رشد
 ۶. تأثیر بافت فرهنگی و تاریخی بر رشد

برگردان

Life-span development	فراختای زندگی	Ethnic group	گروه قومی
Cognitive	رشد شناختی	Nonnormative	نابهنجار
Heredity	وراثت	Imprinting	نقش‌پذیری
Maturation	رسش	Critical period	دوره حیاتی
Nuclear family	خانواده هسته‌ای	Sensitive periods	دوره‌های حساس
Extended family	خانواده گسترده		
Culture	فرهنگ		



تجربه سال‌ها کار کردن با دانشجویان و داوطلبین کنکور، این واقعیت را به ما خاطر نشان کرد که مطالعه کتاب‌های مرجع و رفرنس اصلی، آن هم با متن نسبتاً سخت و حجم غالباً زیاد یکی از چالش‌های همیشگی علم‌آموزان است. از طرفی اهمیت و لزوم تسلط به محتوای این کتب به قدری است که علاقه‌مندان نمی‌توانند عطایشان را به لقایشان ببخشند. اما چاره چیست؟ روان‌آموز این بار هم با دستانی مملو از ایده‌های ناب، راه‌حلی نوین برای بهره‌مند شدن هرچه بهتر از محتوای ارزشمند کتب مرجع، در عین ایجاد امکان مدیریت زمان برای دانشجویان، ارائه کرد. مجموعه کتاب‌های منشور روان‌آموز که خلاصه‌ای کامل از نکات مهم کتاب‌های رفرنس است با هدف تسهیل مطالعه برای علاقه‌مندان روانشناسی و در دو نسخه چاپی و الکترونیک متولد شده است. تمام عناوین این مجموعه ارزشمند را می‌توانید از فروشگاه سایت روان‌آموز خریداری کنید.

