دانلود کتاب خوش بینی آموخته شده مارتین سلیگمن ترجمه فارسی

دانلود کتاب

دربارهٔ کتاب

«خوش بینی آموخته شده مارتین سلیگمن» — مارتین سلیگمن خوش‌بینی را فقط انتظار اتفاقی خوش نمی‌داند. تفاوت مهم در توضیح شکست دیده می‌شود: آیا آن را حادثه‌ای محدود می‌بینیم یا حکمی همیشگی دربارهٔ خود و توانایی‌هایمان؟