

?????? ?????? ?????? ?????? ??
?????? ??? ?????? ?????? ??
?????????? ??? ?? ??? ?????? ??
???????????? ?????????? ?????? ??????
?????? ??? ?? ??? ?? ?????????? ???
?? ????? (?????2000????? ??? ??
??????2006) . ????????? ??????????
????? ?? ?? ?????? ??? ????????? ??????
?????? ?????????? ?????? ??? ? ??????
????????? ?? ?????????? ??? ?????????? ??
?? ??? ?????? ?????? ?????? ?
???????????? ?????? ????????????? ??????
?????)?????? 1991?? ??? ??
??????2006).

??????(1985????? ??? ???
??????2006)? ??? ?????? ?? ?????
????? ?? ?????? 1900 ?????? ? ?????
?????? ??????? ?? ????????? ?????????? ??
?????? ??? ?? ?? ?? ??? ?????????? ??
??? ?????????? ??? ??????? ??? ?? ??
????? ??? ??? ? ?????? ?? ?????????????
????????? ?????????? ?????? ? ??????
????????? ?????? ?????? ?????? ? ?? ???
?????? ??? ? ?????????? ?????? ??? ??
?? ?????? ?????????? ?????? ??????
?????? ??????

?????????? ?????????? ?????????? (1916) ??
????? ?????? ?????????????? ??? ??
????? ?? ?????????? ?????? ?????????? ??????
?? ?? ?????????? ?? ?????????? ????.???
?? 14 ?????? ?????????? ?????????? ??????
?? ?????? ??????? ??? ?? ?????? ???
?????? ?????? ?? ?? ??? ?? ?????????
????? ?????? ?????? ?????? ??????????
?????????? ??????. ?????? ?????????? ?????
?? ?? ?? ?????? ?????????? ??????
?????????? ??? ?????? ?????? ??????
???????????? ?? ?? ??? ??? ?????????
???? ?????? ?????????? ?????? ?? (??? ??
2000).

??? ?????? ?????? ?? ?????????? ?????
????????? ?????? ?? ?????????? ??????
????????? ?????? ?????? ?? ??? ??????"
????? ?????????" (1994????? ??? ??
????????? ? ??????1995)? ??
????????????? ?? ?? ?????????? ?????? ??
????????? ?????? ?? ?????????? ??????
??? ?????????? ??????????: ??? 1960 ?
??? ?????? ?????????? ??? ?????? ?? ??
??? ?????? ?????????? ?? ??????????
?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?
??? ??????????? ??? ?????????? ?

????? ?????? ?? ?? ??????? ?
????? ?????? ??????? ?????? ???.
?? ?? 70 ?? ?? ?? ???????
????? ?? ?????? ?????? ?? ???????
????????? ?? ?????????? ???????
?????? ??????? ?????????? ???????
?????????? ? ?????? ?????? ? ??????? ?
????? ?????? ?????????? ??????? ???.
?? ?? ?? 80 ? 90 ? ?????? ???????
????? ?????????? ? ??? ??????????
????????? ?????????? ?????????? ??????
????? ?????? ?????? ?????? ?????? ??
?????? ??????? ?????????? ???????
????? ??????? ?????????? ???????
????????? ?????????? ?????? ?????????? ?
?????? ?????????? ?? ?????? ?????? ??????
??????, ?????????? ?? ?????? ??? ??????
?? ?????????? ?????? ?????????????? ??????
????????? ??????? ? ?????? ?????????? ??
?? ? ?? ?? 80 ?? ??? ?????? ??????
???? ?????? ?????? ???.

???????? ?? ?????? ??? ??????
?????? ?????????? ??????

???? ?? ?????????????????? ??????????
?????? ?? ?????? ??? ??????
????????????? ?????? ?????? ?? ??????
????? ?? ? ?????????????? ?????? ??????
??????, ?????? ?? ?????? ?? ?????? ?
????????? ?????? ?????????? ?? ?? ??
?????? ?????? ??????? ? ??????????
????????????? ?????????? ?????? ?????? ??????
???? ?????? ?? ?? ??? ?????? ?????? ??
?? ?????????? ?? ?????? ?? ?????? ?? ??
????????? ?????????????? ?????? ??????????
?? ?????? ?? ? ?????? ?? ?????????????? ?
?????????????

????????? ?? ??? ?????? ? ?????? ??????
????? ?? ? ?????? ?????????? ?????? ??????
????????????????? ? ?????????? ?????? ??
????????? ?? ?? ?????? ? ?????????? ?? ??
????? ?????? ?????? ??? ?????? ??????
????????????? ?????? ?? ?????? ?????? ??
????????? ?? ?????????? ?????? ?????? ?? ?
????????????? ?? ?????? ?????? ?? ??????
????????? ?????? ?????? ?????? ??????
????? ?????????? ?????????? ??????????????
????????? ?????? ?????? ?? ?? ?????? ??????
????????? ?? ??? ?????? ?????? ?????? ??
????????? ? ?????? ?????? ?????? ?????? ?
????????? ?????????????? ?????? ?? ???
????????? ?????????????? ?????????? ??????
???? ?? ?????? ?? ?? ?? ?????? ??????????

فرض کنیم که این دو تابع در یک نقطه از یکدیگر عبور می‌کنند. در این نقطه، مقدار θ را می‌توانیم از معادله $\sin \theta = \cos \theta$ به دست آوریم. این معادله را می‌توانیم به شکل $\tan \theta = 1$ در آوریم. بنابراین، $\theta = \frac{\pi}{4}$ یا $\theta = \frac{5\pi}{4}$ است. اما در اینجا ما به دنبال آن هستیم که این دو تابع در یک نقطه از یکدیگر عبور می‌کنند. در این نقطه، مقدار θ را می‌توانیم از معادله $\sin \theta = \cos \theta$ به دست آوریم. این معادله را می‌توانیم به شکل $\tan \theta = 1$ در آوریم. بنابراین، $\theta = \frac{\pi}{4}$ یا $\theta = \frac{5\pi}{4}$ است.

6) فرض کنیم که این دو تابع در یک نقطه از یکدیگر عبور می‌کنند. در این نقطه، مقدار θ را می‌توانیم از معادله $\sin \theta = \cos \theta$ به دست آوریم. این معادله را می‌توانیم به شکل $\tan \theta = 1$ در آوریم. بنابراین، $\theta = \frac{\pi}{4}$ یا $\theta = \frac{5\pi}{4}$ است. اما در اینجا ما به دنبال آن هستیم که این دو تابع در یک نقطه از یکدیگر عبور می‌کنند. در این نقطه، مقدار θ را می‌توانیم از معادله $\sin \theta = \cos \theta$ به دست آوریم. این معادله را می‌توانیم به شکل $\tan \theta = 1$ در آوریم. بنابراین، $\theta = \frac{\pi}{4}$ یا $\theta = \frac{5\pi}{4}$ است.

????? ???? ????? ?????? ???? ????
????????? ? ?????? ???? ? ????
????????? ? ?????? ? ???? ??????
????? ???? ???? ???? ???? ??
????????? ???? ???? ???? ???? ????
?????? ???? ???? ???? ???? ??????
??????. ????? ? ???? ? ????
???????? ? ???? ???? ????????? ??
???????? ???? "?????????????" ??
????? ????? ? ???? ? ???? ??????
??? ? ???? ???? ???? ??????
????? ????????? ?????? ? ????
????????????? ?????? ???.

7) ?????? ?????? ? ???? ???? ???? ??
????? ??????. ?????????? ???? ????
??? ????????? ?????? ???? ? ????
????????? ? ? ???? ???? ? ? ????
?????????. ??? ????????? ???? ???? ??
?????? ???? ? ? ???? "?????"
???????????? ???? ? ???? ???? ????
????????? ????????? ? ???? ?
????????????? ? ? ???? ???? ????
????? ???? ???? ? ? ? ????
????? ? ?????????? ???? ? ????
????? ? ?????????? ???? ????
???? ???? ???? ? ???? ???? ????
???? ? ? ? ???? ???? ? ????
???? ????????? ??????. ??????????
?????? ? ? ? ???? ???? ? ????
????????? ???? ? ???? ???? ??????
????? ????????? ?????? ????
????????????? ? ????????? ???? ??????
????????? ???? ? ? ? ???? ????
????? ????????? ?????? ? ????.
???????????? ?????? ?????? ? ???? ? ?
????????? ???? ????????? ? ????????? ????
? ???? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
????.

8) ??????? ? ? ??????? ? ? ??????
?????? ? ? ???? ????????? ? ? ????
?????? ? ???? ???? ???? ? ?????????
???????????????? ???? ????????? ? ?
?????? ???? ???? ????????? ? ? ? ?
?????? ???? ????????? ???? ???? ? ? ?
???????? ????????? ??????????. ????? ? ?
????? ???? ????????? ???? ????????? ? ? ?
????????? ???? ???? ???? ???? ? ? ?
????? ????????? ???? ???? ???? ? ? ?
????? ????????? ???? ???? ???? ? ? ?
????? ????????? ? ? ? ???? ? ? ? ? ?
????? ????????? ? ? ? ???? ? ? ? ? ?
???? ???? ? ???? ? ? ????????? ?????????

???? ???? ????? ????? ? ?? ?????
????? ???? ?????? ???? ?????? ??
?????. ????????? ?????? ? ??????
????? ???? ?????? ????????? ????????? ?
?????? ???? ?????? ?????? ?????????
?????? ???? ???? ???? ?????? ????????? ?
????????? ???? ???? ? ?????? ?????????
????????? ???? ???? ? ??????????
?????? ??????. ???? ?????? ?????? ????
?? ?????? ???? ?????? ?????? ?????? ????
???? ???? ?????????? ???? ???? ?????????"
????? ?????????? ? ????????????? ?????????
???? ???? ???? ?????? ? ????????? ?????? ?
???? ????????? ???? ???? ?????? ??????
????????? ?????????? ??????

???????? ? ????????? ????????? ?????????
????? ? ????????? ????????? ???? ?????? ????
???????? ???? ????????? ????????? ?????? ??????
???????? ?????? ???? "????? ??????" ? ??????
????? ???? ?????????? ?????????? ?????? ????
?? ???? ???? ????????? ?????????? ? ?????????
????????? ??????????

9) ??? ??? ?????????? ?????? ??????
????????? ????????? ???? ????????? ?????? ?
???????? ????????? ????????? ? ?????????
????????? ???? ?????? ????????? ?????????.
???????? ????????? ?????????????????????????
????? ???? ?????????? ? ?????????? ?
????????? ? ?????????? ??????. ?????? ??????
?? ? ?????????? ?????? ???? ???? ???? ?
???????? ???? ? ?????????? ???? ?????????
????????? ? ????????? ????????? ?????? ??????
????????? ?????????? ?????????? ??????????
????? ?????? ????????? (?? ??????
70?80?????) ???? ???? ?????? ??????
???? ???? . ????????? ?????? ???? ???? ?
???? ?????? ?????? ???? ???? ???? ?
????? ?????? ???? ?????? ?????? ?????????
????????????? ???? ?????????? ?????? ?
????????? ???? ?????? ? ?????????? ?
????????? ?????? ?????????? ??????

????? ???? ?????????? ?????????? ?????????? ?
?? ?????????? ?????? ???? ?????????? ????
????????????????? ? ?????????????? ??????????
????????? ???? ???? ?????????? ??????????????
????????????? ?????????? ?????????? ???? ????
????????? ???? ?????????? ???? ?????????? ?
????????????? ???? ?????????? ???? ??????????

???? ???? ?????????? ??? ????
????????? ??????? ???? ???? ???? ??
???? ???? ???? ?????????? ??? ????
????? ?????? ?????????? ?????? ??
????? ???? ?????? ?????????? ????
??????. ???? ?????? ?????????? ?????????? ??
????? ????.

10) ????? ????? ???? ???? ???????
????????? ? ???? ???? ?????????? ????? ?
????????? ??????? ???? ?????? ???? ???????
? ?????????? ?????? ???? ???? ?????????? ?
????????? ? ?????????? ?????????????????? ?????
???? ???? ?????? ???????. ???? ???? ?????????
????????? ?????? ?????????? ???? ?????? ?????????
???? ?????????? ???? ???? ?????? ???? ????.
????????? ?????????? ?????????? ?????? ?
????? ?????????? ???? ?????????? ??????
????? ?????? ?????????? ???? ???? ?????????
????????? ?????????? ???? ???? ?????? ?????????
?????????. ???? ???? ?????? ? ??????????
????? ?????? ?????????? ?????????? ???? ????
????? ?????????? ? ?????? ???? ???? ?????????
????????? ? ???? ???? ???? ???? ???? ????
????? ?????????? ?????????? ???? ?????????? ??
????????? ?????????? ?????? ???? ???? ?????? ??
????????? ?????? ???? ???? ?????? ?????????

11) ??? ??? ??????????????? ?????????
?????? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ?
????? ???? ???? ?????????? ? ?????????? ???? ?
????????? ?????????? ?????????? ??????????
????????? ???? ???? ???? ???? ?????? ???? ????
????????? ?????????? ???? ???? ???? ???? ?
????????? ?????????? ???? ???? ???? ???? ?
????????? ?????????? ???? ???? ???? ???? ?
????????? ?????? ?????? ?????????? ???? ???? ?
????????? ?????????? ?????????? ??????????
????????? ?????????? ?????????? ??????????
????????? ?????????? ?????????? ??????????
????????? ?????????? ?????????? ??????????
????????? ?????????? ?????????? ??????????
????????? ?????????? ?????????? ??????????
????????? ?????????? ?????????? ??????????
????????? ?????????? ?????????? ??????????
????????? ?????????? ?????????? ??????????
????????? ?????????? ?????????? ??????????
????????? ?????????? ?????????? ??????????
????????? ?????????? ?????????? ??????????
????????? ?????????? ?????????? ??????????
????????? ?????????? ?????????? ??????????
????????? ?????????? ?????????? ??????????
????????? ?????????? ?????????? ??????????
????????? ?????????? ?????????? ??????????

?? ????? ?????????? ?????? ????? ?
????? ?? ?????? ?? ?????? ??
????? ? ?????? ?????????? ?? ?????? ??
??? ?????????? ?????????? ??
????????????? ?????? ?????? ???.
????? ?? ?????? ?? ?????????? ?? ?
??? ?????? ?? ?????? ?????? ??? ??
????????? ?????????? ? ?? ?????? ??????
?? ????. ?? ?????? ?????? ?????????
????????? ?????? ?????????????? ?? ?????
??? ?????? ?? ??? ?????? ?????
????????? ?????? ?????? ? ?????? ???
????? ?? ?????????? ?? ?????????? ??
?????? ?????????? ?????? ?? ? ?????? ??
????? ?????? ?????? ??? ??????.

12) ????? ????? ?? ?????????? ??????
??? ?????????? ??? ?? ?????????? ??
????????? ?????????????? ??????????
????????? ? ??? ?? ?????? ?????? ??
????? ?? ?????????? ?????? ?????? ??
????? ?? ??? ?????????? ?? ?? ?????
?? ?? ?????????????????????? ?? ??????
????? ?????? ?????? ?????? ?? ??
?????. ?????????? ??? ?????? ? ??????
????? ?????? ?? ?????????? ??????
?????? ?? ? ?????? ?????? ?????
????????????????????? ?????? ?? ?????? ??
??? ?????? ?????? ?? ?? ?????.
????? ?????? ?????? ?? ?? ?????.
????????? ?? ?? ?????? ?????? ??
????????????????? ?????? ?????????? ??
?????? ? ?????? ?????? ??? ? ?????????
??? ?????????? ?????? ?????????? ?? ??????
????????? ?????? ?????? ?? ?? ?? ??
?? ?? ?????? ????. ?? ??? ?????
????????? ?????? ?????? ?????? ?????? ??
?? ?? ?? ?????????? ?????????? ??????
? ?????? ?????? ?? ?????????? ?????
?????? ?? ?????? ?? ?? ?? ??????????
??? ?????????? ?? ?????? ?????????? ?? ?
?????? ?????????? ?????? ?? ??????????
????? ?????? ?? ?? ?????????? ??????
????? ?????? ?????? ?????? ??????
????? ?????? ?????? ? ?????? ?????? ??
????? ?????? ?????? ?????? ??????
????? ?????????? ?????? ?????? ??????
?? ?????? ?????????? ?????? ??????????
??? ?????? ?? ?????? ?????????? ?? ?
?????? ?????? ??? ?? ??? ??????
?????? ?????? ?????? ?????? ??.

13) "عزت نفس" چیست؟
عزت نفس یکی از مهم‌ترین عوامل روان‌شناختی است که بر سلامت روان و رفتار انسان تأثیر می‌گذارد. این مفهوم به ارزشی که فرد برای خودش قائل است و به او می‌دهد اشاره دارد. عزت نفس بالا می‌تواند منجر به اعتماد به نفس بیشتر، تاب‌آوری در برابر مشکلات و تصمیم‌گیری‌های بهتر شود. در مقابل، عزت نفس پایین می‌تواند به احساس ناامنی، اضطراب و افسردگی منجر شود. عوامل مختلفی مانند تجربیات زندگی، حمایت اجتماعی و باورهای فرهنگی بر عزت نفس تأثیر می‌گذراند. تقویت عزت نفس از طریق تمرین‌های ذهن‌آگاهی، پذیرش مسئولیت‌ها و تلاش برای پیشرفت شخصی میسر می‌گردد.

14) تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس چیست؟
عزت نفس و اعتماد به نفس هر دو مفاهیم مرتبط اما متمایز هستند. عزت نفس به ارزشی که فرد برای خودش قائل است اشاره دارد، در حالی که اعتماد به نفس به توانایی فرد در انجام کارها و مقابله با چالش‌ها اشاره می‌کند. فردی می‌تواند عزت نفس بالایی داشته باشد اما اعتماد به نفس کمی داشته باشد. به عنوان مثال، یک فرد ممکن است احساس کند که او ارزشمند است (عزت نفس بالا) اما در مواجهه با یک کار جدید احساس ناامنی و شکاکیت کند (اعتماد به نفس پایین). در حالی که فردی می‌تواند اعتماد به نفس بالایی داشته باشد اما عزت نفس کمی داشته باشد. به عنوان مثال، یک فرد ممکن است در کارهای خود بسیار ماهر و توانمند باشد (اعتماد به نفس بالا) اما احساس کند که او بی‌ارزش است (عزت نفس پایین).

تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس چیست؟
:تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس

???? ?????? ?????? ?????? ??
????? (??????) ?????? ?????? ??
??? ?????? ?????? ?????? ???
????? ?? ?????? ?????? ?????? ?? ??
?? ?????? ?? ?????? ??????
????????? ?????? ??? ?? ?? ??????
????????? ??? ?????? ??? ? ??????
????????? ?? ?? ?????? ?? ?? ??????
??? ??? ?? ?? ?????????? ??????
?????? ?????? ?????? ?????? ?? ??????
?? ?????? ?????????? (????????????
)?????? ??????? ? ?? ?????? ??????
??? ??????? ?????? ?????? ??? ???.

?? ?????? ?????? ?? ?????? ?????? ??????
????????? ?????? ??? ?????????? ??????
?????:

1- ?????? ??? ?? ?????? ??? ??????
????????? ?? ?????? ?????? ??????
????????????? ??? ?????? ?????? ?? ???
???

2- ?????? ?????? ?????? ??? ?? ???
??? ?????????? ??? ?????? ??????????

????????? ?????? ?? ??? ?????? ??? ??????
?? ??? ?????? ?? ??? ?????????? ??
????????? ?????????? ??? ?????? ??????
?? ?????? ?????? ?? ?????? ??????????
?? ?? ?????? ?????? ?? ??????
?????? ??? ?? ?????????? ?????? ???.

?? ?? ??? ?? ?????? ??? ?????? ???
????????? ??? ?? ?????????? ? ??????
?????? ??? ?????????? ??????? ?? ??????
?? ?????? ?????????? ?? ?? ??????. ?????
????????? ?? ?? ?????? ??? ??????
????????? ?? ?????? ?? ?????????? ??
????????? ?? ?? ?????? ?? ?????? ???
????? ?? ?? ?????? ?? ?????????? ???
????????? ?? ?????? ?? ??? ?????? ??
????? ??? ?????????? ?????? ??????
????????? ?????????? ?????? ???.