

عزت نفس از منظر اسلام شیعی: بررسی مفهوم، عوامل و پیامد آن

فاطمه زلفخانی^۱

مقدمه :

مفهوم عزت نفس در فرهنگ شیعی، ریشه در آموزه‌های دینی و سیره اهل بیت (ع) دارد. شیعیان با الهام از قیام امام حسین (ع) و شعار “هیهات من الذلة”، همواره بر حفظ عزت و دوری از ذلت تأکید داشته‌اند. این نوشتار در پی پاسخ به این پرسش‌هاست که عزت نفس چیست، چگونه می‌توان آن را در خود تقویت کرد، و دیدگاه اسلام شیعی در این خصوص چگونه است؟ با توجه به اهمیت این موضوع، بررسی دیدگاه رئیس مذهب تشیع، امام صادق (ع)، در این زمینه راهگشا خواهد بود: «إِنَّ اللَّهَ فَوَّضَ إِلَى الْمُؤْمِنِ أُمُورَهُ كُلَّهَا وَ لَمْ يَفْوِّضْ إِلَيْهِ أَنْ يَكُونَ ذَلِيلًا، أَمَا تَسْمَعُ اللَّهَ تَعَالَى يَقُولُ: وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ، فَالْمُؤْمِنُ يَكُونُ عَزِيزًا وَ لَا يَكُونُ ذَلِيلًا؛»^۲ خداوند اختیار همه کارها را به مؤمن داده، اما این اختیار را به او نداده است که ذلیل شود؛ مگر نشنیده‌ای که خدای تعالی می‌فرماید: عزت از آن خدا و رسولش و مؤمنین است؟ پس، مؤمن عزیز است و ذلیل نیست. این حدیث به روشنی بر اهمیت حفظ عزت نفس در زندگی فردی و اجتماعی مؤمن تأکید دارد. شجاعت، نترسیدن از مرگ و اعتماد به نفس، از نشانه‌های عزت نفس و بندگی خدا، خداترسی، دل بریدن از غیر خدا، حق‌مداری و صداقت، از عوامل عزت نفس هستند.

کلمات کلیدی :

عزت ، ذلت ، عزت نفس ، امام حسین (ع)

^۱ طلبه حوزه علمیه خواهران حضرتخدیجه کبری سلام الله علیها زنجان
^۲ محمد بن حسن طوسی؛ تهذیب الاحکام؛ ج ۶، ص ۱۷۹، الکافی، ج ۲، ص ۶۳

مفهوم شناسی :

عزت :

عزت در لغت به معنای شدت، قوت، غلبه و برتری است.^۳ به زمین سخت و غیر قابل نفوذ و البته غیر سنگی، «عزاز» می گویند.^۴ این واژه در معانی دیگری هم چون کرامت و بزرگواری نیز به کار رفته است.^۵ عزت از عبارت «أرض عزاز» که به معنای زمین محکم و نفوذناپذیر است، گرفته شده^۶؛ و با توجه به لغت و موارد کاربرد آن در قرآن، به معنای نفوذناپذیری، تفوق و برتری است.^۷ بر اساس روایات، سربلندی و ارزشمند دانستن خود، شجاعت، ایستادگی در راه حق، اتکا به خود در نیازها و پرهیز از اظهار نیاز به دیگران و ...، مؤلفه‌های معنایی عزت نفس هستند. شهید مطهری؛ می گوید: «از نظر اسلام، مؤمن بایستی حالت مناعت [بلندنظری و بلندطبعی] و احساس شرافت [سرافرازی و ارجمندی] داشته باشد که از آن تحت عنوان عزت نفس تعبیر شده است».^۸

^۳ ابن فارس، احمد بن فارس، معجم مقائیس اللغة، قم، مکتب الاعلام الاسلامی، چاپ اول، ۱۴۰۴ ق.

^۴ همان، ۴۰.

^۵ ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت، دار الفکر، اپ سوم، ۱۴۱۴ ق.

^۶ حسین بن محمد راغب اصفهانی؛ مفردات الفاظ القرآن؛ ص ۳۳۲؛ فضل بن حسن طبرسی؛ مجمع البیان؛ ج ۱، ص ۴۰۷.

^۷ روح الله محمد علی نژاد عمران و پیمان کمالوند؛ «مفهوم شناسی تطبیقی عزت نفس در قرآن و روانشناسی انسان گرا»؛ فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی؛

ص ۵.

^۸ مرتضی مطهری؛ مجموعه آثار؛ ج ۲۲، ص ۸۱۶.

ذلت:

«ذلت نفس» و تن دادن به پستی ها، از رذایل اخلاقی و نقطه مقابل عزت نفس است. در آموزه های اسلامی از اعمالی که منتهی به ذلت نفس انسان می شود، نهی شده است. ذلت (ذُلّ): خوار شدن. موهون گردیدن. حقارت. زبونی. مقابل عزّت^۹ زبونی و خواری که در اثر فشار و ناچاری رخ می دهد.^{۱۰} ذُلّ و ذِلّة به معنی خواری و ضدّ عزّت است (صحاح- قاموس). ذِلّ به معنی رام شدن است و دلیل شخصی است که آشکارا خوار باشد و ناقه ذلول شتر رام است.^{۱۱} ذلت از رذایل اخلاقی و نقطه مقابل عزت نفس است. یعنی به همان میزانی که عزت نفس و بزرگواری آن ستایش شده است؛ تن دادن به خواری امری ناپسند بوده و مورد نکوهش قرار گرفته است.

عزت نفس:

عزت نفس، یکی از پایه های اساسی شخصیت آدمی و باعث نیل انسان به افتخار و سربلندی است. عزت نفس مایه آزادگی و والایی همت است. عزتمندان هرگز به ذلت و بندگی دیگران تن نمی دهند و سرمایه شرافت و آزادگی خود را با هیچ قیمتی معامله نمی کنند. عزت نفس از طرفی برای تمام افراد یکی از بزرگ ترین فضیلت های اخلاقی است و از طرف دیگر، محرک آدمی در اجرای دیگر برنامه های اخلاقی تلقی می شود. به عبارت دیگر، شرافت نفس افزون بر آن که خود از نظر فردی صفتی نیکوست، می تواند ضامن اجرای دیگر صفات پسندیده در محیط خانواده و اجتماع نیز به شمار آید. اگر انسان ها به ویژه جوانان بتوانند این تمایل والای فطری را همواره در درون خود زنده و حاکم نگه دارند و رفتار و گفتار خویش را با آن

^۹ لغت نامه دهخدا

^{۱۰} ترجمه مفردات، ج ۲، ص ۱۷

^{۱۱} قاموس قرآن، ج ۳، ص ۲۲

هماهنگ سازند، توانسته‌اند اساس نیک بختی انسانی خود را برای تمام دوران عمر پایه‌گذاری کنند.^{۱۲} آئین مقدس اسلام مسئله عزت و ذلت را در تعالیم خود مورد کمال توجه قرار داده و مسلمانان را موظف نموده است که در حفظ عز و احترام خود کوشا باشند، بزرگواری و شرافت خویش را از آسیب مصون دارند و از گفتار و رفتاری که به ذلت و خواری آنان می‌انجامد اجتناب نمایند.

عوامل عزت نفس:

۱. عبودیت و بندگی خدا

مؤمنی که می‌داند عزت و شکست‌ناپذیری، مخصوص خداست؛ آن را در اتصال به خدا جستجو می‌کند. رسول خدا (صلی الله علیه و آله) در این باره فرموده است: «إِنَّ رَبَّكُمْ يَقُولُ كُلَّ يَوْمٍ أَنَا الْعَزِيزُ فَمَنْ أَرَادَ عِزَّ الدَّارَيْنِ فَلْيُطِيعِ الْعَزِيزَ»^{۱۳} پروردگارتان هر روز ندا می‌دهد (که ای بندگان من!) عزیز فقط من هستم؛ پس هر کس عزت دو جهان را می‌خواهد، مرا اطاعت کند».

یکی از مهم‌ترین راه‌های تقویت عزت نفس از نظر قرآن، ارتباط با خداوند است. وقتی فرد به درگاه خداوند دعا می‌کند و از او کمک می‌طلبد، احساس امنیت و آرامش بیشتری پیدا می‌کند. در قرآن کریم آمده است: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»^{۱۴} که به ما یادآوری می‌کند یاد خداوند می‌تواند دل‌ها را آرام کند. این ارتباط نه تنها به فرد احساس نزدیکی به خداوند می‌دهد، بلکه به او کمک می‌کند تا خود را در برابر مشکلات و چالش‌های زندگی مقاوم‌تر کند. فردی که به خداوند توکل می‌کند و از او یاری می‌طلبد، به‌طور

^{۱۲} فلسفی، محمدتقی، جوان از نظر عقل و احساسات، ج ۲، ص ۲۸۴-۲۸۷.

^{۱۳} فضل بن حسن طبرسی؛ مجمع‌البیان؛ ج ۸، ص ۶۲۹.

^{۱۴} رعد ۲۸

طبیعی عزت نفس بالاتری خواهد داشت، زیرا می‌داند که در هر شرایطی مورد حمایت و رحمت الهی قرار دارد.

عزیز بودن خدا به معنی بی‌نیازی او از هر موجود و برتری مطلق اوست. مؤمن هم که عزت خود یعنی ارزشمندی و بلندی و برتری افکار و جایگاه خود را در قالب اندیشه الهی می‌خواهد، می‌داند که باید مطیع خدای متعال باشد؛ چنان‌که امیر المومنین امام علی (علیه السلام) فرموده است: «مَنْ أَطَاعَ اللَّهَ سُبْحَانَهُ عَزَّ وَ قَوَّیْ»^{۱۵} هر که خدا را اطاعت کند، عزت یابد و قوی شود». امام (علیه السلام) در سجده نمازش نیز این چنین راز و نیاز می‌کرد: «إِلَهِیْ کَفِّ بِي عِزًّا أَنْ أَكُونَ لَكَ عَبْدًا وَ كَفِّ بِي فَخْرًا أَنْ تَكُونَ لِي رَبًّا»^{۱۶} خداوند! برای من این عزت بس که بنده تو باشم و این افتخار مرا بس که تو پروردگار من باش. «امام حسن مجتبی (علیه السلام) نیز درباره ارتباط میان عزت نفس و اطاعت از خدا فرموده است: «إِذَا أَرَدْتَ عِزًّا بَلَا عَشِيرَةً وَ هَيْبَةً بَلَا سُلْطَانٍ فَاخْرُجْ مِنْ ذُلِّ مَعْصِيَةِ اللَّهِ إِلَى عِزِّ طَاعَةِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ»^{۱۷} اگر خواستار عزت بدون داشتن قوم و خویش، و طالب شکوه بدون سلطنت هستی، از ذلت نافرمانی خدا به سوی عزت اطاعت او حرکت کن». پس هر کس خواهان عزت حقیقی است، باید از راه اطاعت و بندگی خدا به آن برسد. در مقابل، نافرمانی خداوند، موجب ذلت انسان در دنیا و آخرت می‌شود. قوم بنی اسرائیل با وجود آن همه نعمت که خداوند به آن‌ها ارزانی داشته بود، ناسپاسی کردند و گوساله پرست شدند، خداوند در برابر گناه بزرگ آن‌ها، عذاب سختی فرستاد تا غضب پروردگار را ببینند و طعم ذلت را در این دنیا بچشند. خداوند در قرآن می‌فرماید: «خدا مهر ذلت و فقر را بر پیشانی آن‌ها زد.»^{۱۸}

^{۱۵} عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی؛ تصنیف غرر الحکم و درر الکلم؛ ص ۱۸۴.

^{۱۶} محمد بن علی صدوق؛ الخصال؛ ج ۲، ص ۴۲۰.

^{۱۷} همان، ج ۱، ص ۱۶۹.

^{۱۸} بقره، ۶۱.

عزت نفس از دیدگاه روانشناسی

در روانشناسی عزت نفس تبلوری است از نگاه ارزشمند انسان به خود و از اعتقادات فرد در مورد تمام صفات و ویژگی هایش سرچشمه می گیرد.^{۴۹} به عبارت دیگر، عزت نفس هر فرد بر اساس ترکیبی از اطلاعات عینی درباره خودش و ارزشیابی ذهنی آن اطلاعات بنا نهاده می شود. بنابراین، عزت نفس یعنی ارزشی که اطلاعات درونی خودپنداره برای فرد دارد و از اعتقادات فرد درباره تمام صفات و ویژگی هایی که در اوست، ناشی می شود. این خودپنداره که مفهوم عزت نفس را می سازد از تأثیر محیط بیرونی شکل می گیرد.^{۵۰} پس عزت نفس در میان اندیشمندان روانشناسی به معنای ارزشمندی، کارایی مفید و احترام قایل شدن به خود را در بردارد که بیشتر ناظر به امور مادی و محیطی است.

آنچه می توان از مکاتب روانشناسی برداشت کرد این است که هیچ یک از آنها از روح انسان بحث نکرده اند و اگر روان را معادل روح در نظر بگیریم، در بررسی این موضوع هم نقش محیط، وراثت، اجتماع و خود تجربه انسانی را در نظر گرفته اند و سیر به سوی کمال (تحقق استعدادهای انسانی) را در محدوده این موضوعات پذیرفته اند. روانشناسان، برای بررسی و اندازه گیری عزت نفس، آن را به پنج حیطه تقسیم کرد هاند: عزت نفس اجتماعی، تحصیلی، خانوادگی، جسمانی و عزت نفس کلی.^{۵۱}

« عزت نفس اجتماعی » مشتمل بر عقاید فرد درباره خودش به عنوان یک دوست برای دیگران است. « عزت نفس تحصیلی » با ارزشیابی فرد از خودش به عنوان یک دانشجو یا دانش آموز در زمینه تحصیلی سروکار دارد. « عزت نفس جسمانی » ترکیبی از ویژگی های جسمانی و توانایی های بدنی است و بر رضایت فرد از وضعیت فیزیکی

^{۴۹} بیابان گرد، اسماعیل، (۱۳۷۳)، روشهای افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان، تهران، انتشارات انجمن اولیا و مربیان (به نقل از کاوندی ۱۳۹۱)

^{۵۰} کاوندی، زینب؛ صفورایی پاریزی، محمدمهدی. ۱۳۹۱، «عزت نفس؛ احترامی به ملکوت خویشتن» طهورا س ۵، ش ۱۲، صص ۱۹۰-۱۶۵

^{۵۱} - Pope, A.W. et al. (۱۹۸۸). Self-esteem enhancement with children and adolescents.

London: pergamon press. (به نقل از بدری گرگی و دیگران ۱۳۹۵ بررسی ابعاد و آثار کرامت انسان از دیدگاه امام رضا (ع) و مکاتب روان شناسان)

و قابلیت های جسمانی خود مبتنی است. « عزت نفس خانوادگی » ارزیابی و قضاوت فرد در جایگاه عضوی از خانواده است که در اثر تعامل فرد با اعضای خانواده در وی به وجود می آید و « عزت نفس کلی » بر ارزیابی فرد از خودش در تمام زمینه ها مبتنی است. عزت نفس کلی در احساساتی نظیر « من یک شخص خوب یا بد هستم » یا « من بیشتر چیزها درباره خودم را دوست دارم یا ندارم » منعکس می شود.^{۵۲}

در علوم روانشناختی، تمامی روانشناسان بر اساس نظریه هایی که بدان پایبندند، عواملی را برای ارتقای عزت نفس، بر مبنای همان نظریه ها بیان کردند. محققان با بررسی نظریه ها و مطالعه تحقیقات انجام شده، چهار عامل اصلی را برای رشد عزت نفس بیان می کنند: ۱. میزان احترام، پذیرش و علاقه مندی ای که فرد دریافت می کند. ۲. تاریخ، تجارب و موفقیت های زندگی و به طور کلی موقعیتی که فرد در محیط دارد. ۳. ارزشها و انتظاراتی که فرد بر مبنای آن تجارب را تفسیر می کند ۴. روش پاسخ دهی فرد نسبت به موقعیت تهدید؛ منظور این است که واقعیتها به منزله موارد خاصی هستند، آنچه تعیین کننده است، نگرش فرد نسبت به آن موقعیت است. به عنوان مثال، دو فرد در دو موقعیت اضطراب زا، دو برداشت متفاوت دارند و نحوه قضاوتشان به وضوح متفاوت از افرادی است که عزت نفس پایینی دارند.^{۵۳}

^{۵۲} کاوندی، زینب؛ صفورایی پاریزی، محمد مهدی. ۱۳۹۱، «عزت نفس؛ احترامی به ملکوت خویشتن» طهورا س ۵، ش ۱۲، صص ۱۶۵-۱۹۰

^{۵۳} فیروزی، سمیه، ۱۳۸۴ « بررسی رابطه عزت نفس با پذیرش اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پایه دوم راهنمایی شهرستان اراک »، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اراک، نقل از کاوندی و صفورایی پاریزی ۱۳۹۱

نتیجه گیری :

عزت نفس، علاوه بر اینکه یکی از بزرگ‌ترین فضیلت‌های اخلاقی است، می‌تواند ضامن اجرای دیگر صفات پسندیده در محیط خانواده و اجتماع نیز به شمار آید. عزت نفس، یکی از اساسی‌ترین پایه‌های شکل دهنده شخصیت آدمی و زندگی توأم با سربلندی و افتخار را تضمین میکند. عزت‌مندان هرگز به ذلت و بندگی دیگران تن نمی‌دهند؛ عزت نفس مایه آزادی و والایی همت است. در متون روانشناسی نیز ضمن بررسی مفهوم و علل و عوامل افزایش عزت‌موردی را برای ارتقای عزت نفس بر شمرده‌اند که همگی امور مادی بوده و به طور کامل وابسته است به نگرش فرد نسبت به موقعیتی که در آن قرار گرفته است. رهنمودهای الهی که در بستر دین به دست‌انسان می‌رسد، بهترین راه برای بهبود نگرش و قرار گرفتن در مسیر رشد و تعالی است. بیشک عزت و زندگی حسینی وار، در پرتو فرهنگ انسان ساز قرآنی و رهنمودها اهل بیت علیهم السلام دست‌یافتنی است و دور ماندن از آموزه‌های دینی، زمینه ساز ذلت و خواری فرد و جامعه به شمار میرود. اطاعت از خداوند قادر متعال، تقوای الهی و گسستن از غیر خدا، الگوگیری از اولیای الهی از مهمترین عوامل تقویت عزت در انسان است. پیشوایان دین، مردم را به بندگی خدای یکتا و پرهیز از بندگی غیر خدا دعوت کرده‌اند تا در پرتو آن به عزت حقیقی دست یابند؛ زیرا مؤمن در سایه ایمان خویش، خود را از نافرمانی خداوند و اعمال زشت دور نگه می‌دارد و به ذلت تن نمی‌دهد.

منابع فارسی :

۱. بدری گرگری، رحیم، ابراهیمی، امید، و محمدی، دل آرام. (۱۳۹۸). بررسی ابعاد و آثار کرامت انسان از دیدگاه امام رضا (علیه السلام) و مکاتب روان شناسی. فرهنگ رضوی، دوره ۷ (شماره ۲ (پیاپی ۲۶))
۲. بیابان گرد، اسماعیل، (۱۳۷۳)، روشهای افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان، تهران، انتشارات انجمن اولیا و مربیان (به نقل از کاوندی ۱۳۹۱)
۳. دلشاد تهرانی، مصطفی، سیری در تربیت اسلامی
۴. روح الله محمدعلی نژاد عمران و پیمان کمالوند؛ «مفهوم شناسی تطبیقی عزت نفس در قرآن و روانشناسی انسان گرا»؛ فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی
۵. فلسفی، محمدتقی، جوان از نظر عقل و احساسات، ج ۲
۶. فیروزی، سمیه، ۱۳۸۴ « بررسی رابطه عزت نفس با پذیرش اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پایه دوم راهنمایی شهرستان اراک »، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اراک، نقل از کاوندی و صفورایی پاریزی ۱۳۹۱
۷. کاوندی، زینب؛ صفورایی پاریزی، محمدمهدی. ۱۳۹۱، «عزت نفس؛ احترامی به ملکوت خویشتن» طهورا س ۵، ش ۱۲
۸. کسروی، احمد. تاریخ مشروطه ایران جلد دوم، نشر صدای معاصر، چاپ پنجم ۱۳۸۴
۹. لغت نامه دهخدا
۱۰. مطهری، مرتضی، حماسه حسینی، ج ۱
۱۱. مطهری، مرتضی، مجموعه آثار؛ ج ۲۲
۱۲. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، چاپ بیست و چهارم، ۱۳۸۹ ش، ج ۲۵

منابع عربی :

۱. قران کریم
۲. نهج البلاغه، حکمت ۷۳۱.
۳. ابن فارس، احمد بن فارس، معجم مقانیس اللغة، قم، مکتب الاعلام الاسلامی، چاپ اول، ۱۴۰۴ ق.
۴. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت، دار الفکر، اپ سوم، ۱۴۱۴ ق.
۵. ابوالقاسم پاینده؛ نهج الفصاحه
۶. آمدی؛ عبدالواحد بن محمد تمیمی؛ غرر الحکم و درر الکلم، ترجمه محمد علی انصاری قمی؛ تهران، چاپ افست
۷. جمعی از محققان؛ موسوعه کلمات الامام الحسین (علیه السلام)
۸. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ القرآن، قم، ذوی القربی، چاپ سوم، ۱۳۸۳ ش،
۹. طباطبایی، محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه محمد باقر موسوی همدانی، نشر بنیاد علمی و فکری علامه طباطبایی، زمستان ۱۳۶۷ ش، ذیل آیه ۵
۱۰. فضل بن حسن طبرسی؛ مجمع البیان؛ ج ۸
۱۱. قاموس قرآن، ج ۳
۱۲. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، قم، دارالتقلین، چاپ چهارم، ۱۳۹۳ ش، ج ۳
۱۳. ماردن، اورایزن اسوت، تقویت اعتماد به نفس، ترجمه سید رضا حسینی، تهران، انتشارات نگاه، ۱۳۹۵ ش
۱۴. محمد بن حسن طوسی؛ تهذیب الاحکام؛ ج ۶، ص ۱۷۹، الکافی، ج ۲
۱۵. محمد بن حسین شریف الرضی؛ نهج البلاغه؛ تصحیح صبحی صالح؛ حکمت ۶۶
۱۶. محمد بن علی صدوق؛ الخصال؛ ج ۲
۱۷. محمد بن یعقوب کلینی؛ الکافی؛ ج ۲
۱۸. محمدباقر مجلسی؛ بحار الأنوار؛ ج ۱۳، ج ۴۷، ج ۷۳
۱۹. مسعود بن عیسی ابن ابی فراس؛ مجموعه ورام؛ ج ۲

منابع انگلیسی :

Pope, A.W. et al . (۱۹۸۸). Self-esteem enhancement with children and adolescents.
London: pergamon press

(به نقل از بدری گرگی و دیگران ۱۳۹۵ بررسی ابعاد و آثار کرامت انسان از دیدگاه امام رضا (ع) و مکاتب روان شناسان)

پایگاه های اینترنتی :

۱. پایگاه کتابخانه احادیث شیعه <https://www.hadithlib.com>
۲. پایگاه کتابخانه دیجیتال نور <https://noorlib.ir>
۳. پایگاه مجلات تخصصی نور <https://www.noormags.ir>
۴. پایگاه مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی <https://www.sid.ir>
۵. پایگاه جامع الاحادیث <https://hadith.inoor.ir>
۶. پرتال جامع علوم انسانی <https://ensani.ir>
۷. دارالترجمه رسمی آنلاین ساترا <https://vajebyab.com>
۸. وب سایت بهترین یاب ، غلامی ، ماهان ، رمز رضایت در زندگی : عزت نفس یا اعتماد به نفس؟ ، ۲۴ دی ۱۴۰۳
<https://behtarinyab.com>
۹. وب سایت پرورش افکار ، ارتباط بین عزت نفس و رضایت از زندگی ، تاریخ انتشار نوامبر ۱۲ ، ۲۰۲۴
<https://parvaresheafkar.com/success-way/life/self-esteem-and-life-satisfaction>