

كَلِمَاتٌ لِلْحَيَاةِ (الحلقة-60-)

تحت عنوان: (ضعف الثقة بالنفس)

بقلم: أ.د. جودت أحمد سعادة المساعيد

يمكن تعريف ضعف الثقة بالنفس بأنها ذلك الشعور بعدم الكفاءة بشأن قدرات الفرد وقيمه، مما يؤثر على العلاقات الاجتماعية والحياة بشكل عام. وقد ينجم عنه الانسحاب الاجتماعي للفرد، والقلق المستمر لديه، وصعوبة اتخاذ القرارات، وتضخيم الفشل. ومن أسباب هذه الظاهرة التجارب السلبية السابقة، والحساسية المفرطة للنقد، والخوف من مواجهة الآخرين. ولعلاجها لا بد من تحديد أهداف العمل، والتركيز على نقاط القوة، وتكوين علاقة مع الأصدقاء واستشارتهم. وهناك حكمة تقول: إذا شككت بنفسك فسوف تكون واقفاً على أرض رخوة.