



الأربعاء ١٣ شوال ١٤٤٧ هـ - 1 أبريل 2026 م

## أخبار النافذة

[أربع حالات يفيد فيها الشك بالنفس مسيرتك المهنية بن غير بحق حلمه وإسرائيل تدخل عصر المشنقة الخليج في حاجة إلى لحظة فسنا الجميع يحدق في الهاوية فهل تفعلها باكستان؟ الإمارات سبب استقرار مصر؟ تغييرات تساعد على التعافي من مرض السكري من النوع الثاني الحرب على إيران تُهدد بارتفاع أسعار أجهزة الكمبيوتر المحمولة والهواتف هورن ريفو || تحالف الطل في السودان: اعتماد عسكري وإنكار دبلوماسي وسط حرب الشرق الأوسط](#)

□

 Submit Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
  - [اخبار مصر](#)
  - [اخبار عالمية](#)
  - [اخبار عربية](#)
  - [اخبار فلسطين](#)
  - [اخبار المحافظات](#)
  - [منوعات](#)
  - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرثات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
  - [دعوة](#)
  - [التممة البشرية](#)
  - [الأسرة](#)
  - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [التممة البشرية](#)

أربع حالات يفيد فيها الشك بالنفس مسيرتك المهنية





الأربعاء 1 أبريل 2026 07:00 م

توضح ريجينا دافي مورافيك في هذا المقال أن الشك بالنفس لا يمثل دائمًا عائقًا، بل قد يتحول إلى أداة ذكية تدفعك للنمو إذا أحسنت التعامل معه. وتؤكد أن الجميع يمر بهذه الحالة، حتى الأشخاص الناجحون، لكن الفرق الحقيقي يظهر في طريقة استثمار هذا الشعور بدل الاستسلام له.

وتشير مجلة «ذا ميوز» إلى أن النظرة التقليدية للشك بالنفس باعتباره شعورًا سلبيًا فقط لم تعد كافية، إذ يمكن لهذا الإحساس أن يلعب دورًا مهمًا في تطوير الأداء المهني واتخاذ قرارات أكثر وعيًا.

### يدفعك الشك إلى التعلم والتطور

يحفزك الشك بالنفس على تحسين مهاراتك بدل الركود. عندما تشك في قدرتك على أداء مهمة ما، تبحث عن تدريب إضافي، أو تطلب نصيحة من زملائك، أو تطور أسلوبك في العمل.

ويخلق هذا الشعور دافعًا داخليًا يجعلك تبذل جهدًا أكبر، وتجرب طرقًا جديدة، وتبقى في حالة تطور مستمر بدل الوقوف عند مستوى واحد.

### يحافظ على تواضعك ويعزز قراراتك

يجعلك إدراكك لنقاط ضعفك أكثر تواضعًا وواقعية، وهو ما يبني ثقة الآخرين بك. يدرك الناس أنك صادق مع نفسك، فيشعرون بالراحة في التعامل معك والعمل معك.

كما يدفعك الشك إلى النظر للأمور من زوايا مختلفة، فتفكر في خيارات لم تكن لتراها لو كنت واثقًا بشكل مفرط. وعندما تناقش أفكارك مع الآخرين، تنضج هذه الأفكار وتصبح أقوى وأكثر دقة.

### يكشف إشارات تحتاج للتغيير

يبنيك الشعور القوي بعدم الثقة أحيانًا إلى وجود خلل حقيقي، مثل العمل في وظيفة لا تناسبك أو تحمل مسؤوليات تفوق خبرتك الحالية.

ويدفعك هذا الإدراك إلى اتخاذ خطوات عملية: إما تطوير نفسك، أو تغيير مسارك، أو التحدث مع مديرك لإيجاد حل. بدون هذا الشك، قد تستمر في وضع غير مناسب دون أن تنتبه.

### يفتح باب الحوار الصادق

يشجعك الشك بالنفس على إجراء محادثات مهمة مع مديرك أو فريقك حول أدائك أو مستقبلك المهني. قد يكون هذا الحوار هو ما تحتاجه للحصول على دعم، أو توضيح توقعات، أو حتى اكتشاف قدرات لم تكن تدركها.

وتخلق هذه الصراحة بيئة عمل أكثر شفافية، تساعدك على تجاوز الفلق وتحويله إلى خطوة للامام.

في النهاية، لا يعني الشك بالنفس ضعفاً، بل يعكس وعياً داخلياً يمكن توظيفه لصالحك. لا يبدأ أحد طريقاً جديداً بثقة كاملة، لكن هذا التردد البسيط يمنح التجربة عمقاً وقيمة أكبر. عندما تتعامل معه بذكاء، يتحول من عبء إلى قوة تدفعك نحو نسخة أفضل من نفسك.

<https://www.themuse.com/advice/self-doubt-good-for-your-career>

## تقارير



[تدويل "حرب هرمز" هدف ترامب للفكاك من التكلفة العسكرية والاقتصادية لأمريكا](#)  
الاثنين 16 مارس 2026 08:30 م

## تقارير



[سونس | فوائد البازل للصحة النفسية في ثقافة اللهاث المستمر](#)  
الأحد 8 فبراير 2026 05:00 م

## مقالات متعلقة

[لجؤملا لان كمملا ريغتلا رهش .. ناضمر](#)

[رمضان.. شهر التغيير الممكن لا المؤجل](#)

[؟قاهر| لو فارس| لا ناميل| أمسوم ةملمسلا ةرسلا عنصت فيك: تييلا لخاد ناضمر](#)

[رمضان داخل البيت: كيف تصنع الأسرة المسلمة موسماً للإيمان بلا إسراف ولا إرهاق؟](#)

[عمتجملاو ناسنلا| ليكشتة ليضفلا رهشلا ديعي فيك: ميقللا ةسردم ناضمر](#)

[رمضان مدرسة القيم: كيف بعيد الشهر الفضيل، تشكيل الإنسان والمجتمع](#)

أَقِيْق مَلْعَنُو تَايْرِكْذ عَنصَتَه قِيَكْذ رَاكْفَا : لِإِفْطَالَا عَم نَاضْمَر

رَمْضَانَ مَعَ الْإِطْفَالِ: أَفْكَارٌ ذَكِيَّةٌ تُصَنِّعُ ذَكَرِيَّاتٍ وَتَعَلِّمُ قِيَمًا

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التمنية البشرية](#)
- [الأسيرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرية](#)

□

- [f](#)
- [t](#)
- [v](#)
- [y](#)
- [i](#)
- [r](#)

إِشْتَرِكْ

جَمِيعُ الْحَقُوقِ مَحْفُوظَةٌ لِمَوْقِعِ نَافِذَةَ مِصْرَ 2026 ©