

لماذا نشعر أننا لا نستحق نجاحنا؟



- عزو النجاح لعوامل خارجية: حيث الميل المستمر لإرجاع الإنجازات الملموسة إلى الحظ الأعمى، أو الصدفة، أو التوقيت المثالي، أو حتى مساعدة الآخرين، بدلاً من الاعتراف بالمهارة والذكاء الشخصي.
- التنشئة الأسرية الصارمة: التربية القائمة على مقارنة الطفل المستمرة بأقرانه، أو ربط حب الوالدين وتقديرهما بالتحصيل الدراسي العالي والإنجازات المثالية، ما يرسّخ فكرة أن الشخص "ليس كافياً" كما هو.
- فخ السعي المرضي وراء الكمال: وضع معايير أداء عالية جداً وغير واقعية؛ حيث يُنظر إلى أي خطأ بسيط أو هفوة عادية على أنها دليل قاطع على الفشل التام وانعدام الموهبة.
- المقارنة الاجتماعية غير العادلة: حيث نرى النسخ المثالية والنجاحات الخارجية للآخرين، ونقارنها بكل مخاوفنا، وعيوبنا، وشكوكنا الداخلية، مما يولد انطباعاتاً وهمياً بأن الجميع أفضل منا وأكثر كفاءة.

- الخوف من المجهول والخزي: النظر إلى التقدم المهني أو الأكاديمي كمسؤولية مرعبة تزيد من احتمالية الخطأ، ما يجعل العقل يترجم هذا الخوف إلى شعور بالزيف، ليعيد الشخص إلى منطقة الراحة. للانكشاف ً تجنباً : (Zone of Comfort)