

طبيب نفسي يكشف أسباب فقدان الشغف وطرق استعادته

23 أبريل، 2026



أكد استشاري الطب النفسي الدكتور عبدالإله الحديثي أن الشغف يُعد دافعًا داخليًا أساسيًا يمنح السلوك معنى واستمرارية، ويسهم في تعزيز الشعور بالإنجاز والانتماء، مشيرًا إلى دوره الكبير في رفع الدافعية وتحسين التعلم وزيادة القدرة على مواجهة الضغوط.

وأوضح أن فقدان الشغف غالبًا ما يرتبط بعوامل مثل التكرار الممل، والاحتراق النفسي، وغياب التقدير، أو انفصال العمل عن القيم الشخصية، ما ينعكس سلبًا في صورة فتور وتسويق وانخفاض في الإنتاجية وتراجع الرضا النفسي والمهني.

وبيّن أن استعادة الشغف ممكنة من خلال إعادة ربط الأنشطة اليومية بالقيم الشخصية، وتقليل الضغوط غير الضرورية، وتجربة أمور جديدة، إلى جانب تجزئة الأهداف بما يخلق شعورًا تدريجيًا بالإنجاز يعيد

الحافز ويعزز الاستمرارية.