

الثقة بالنفس هي إحدى الصفات الهامة التي يجب أن يتمتع بها الفرد، فهي تساعد الشخص على التعامل مع الحياة بشكل إيجابي ويجعله أكثر قدرة على التغلب على التحديات والصعاب. فإن الثقة بالنفس تؤثر بشكل كبير على جودة حياة الشخص وعلى مستوى سعادته ونجاحه في مختلف المجالات.