(no subject)
message 1

יואב מלכא <ymalka02@gmail.com>
To: headoffice@emeir.org.il

12 בינואר 2026 בשעה 15:07

סיכום פרק יד תדמית אישית

לכל אדם ישנה תפיסה עצמית, תדמית אישית דרכה הוא רואה את עצמו.

תפיסת האדם את עצמו לעיתים קרובות אינה ברורה ומוגדרת, אך היא משפיעה על כל מהלך חייו של האדם. התדמית שלנו על עצמנו משפיעה על הבחירות שלנו בחיים, על המחשבות שלנו, על ההתנהגויות שלנו, על ההחלטות שלנו, על כל תחומי חיינו.

נוסף על כך, פעמים רבות אנו נותנים פרשנות למעשינו השונים על פי אותן מחשבות שיש לנו על עצמנו.

השפעתה הרחבה של התדמית האישית יכולה להביא אותנו לידי כך, שנוותר לעצמנו בתחומים מסוימים ולא נתמודד עמם מתוך התפיסה של "כזה אני". למרות זאת היהדות מדריכה אותנו כי אין מושג של "כזה אני", אלא עיקר משימתו של כל אדם היא להתקדם, לשנות ולתקן.

יותר מכך, חשוב שכל אחד מאיתנו יבחן את התדמית שיש לו על עצמו, ויראה מה נכון, חיובי ואמיתי עבורו, ומה לא מדוייק.
המודעות העצמית שלנו מסייעת לנו להתבונן פנימה ולבחון את אותן תפיסות פנימיות שלנו על עצמנו, ובמידת הצורך לערוך שינויים.

התדמית האישית נבנית בעיקר בשנות הילדות ומתקבעת בגיל ההתבגרות.

התדמית האישית מושפעת מהמסרים שהעבירו לאדם על עצמו בילדותו, או גם זכרונות ילדות של האדם על עצמו. כמו כן, התמודדויות חוזרות ונשנות בנושא מסוים עלולות להתפס כחלק מהזהות האישית של האדם, וכן גם אירוע עוצמתי בחוויתו יכול להטביע חותם עמוק על תפיסת ה"אני" שלנו.

לתדמית האישית יש השפעה רבה על חיינו, מתוך כך אנו רואים את החשיבות הרבה ביצירה ובפיתוח של תדמית אישית חיובית.

(no subject)
message 1

יואב מלכא <ymalka02@gmail.com>
To: headoffice@emeir.org.il
12 בינואר 2026 בשעה 15:08

פרק יד – אוצרות פנימיים
תדמית אישית
תובנה 1: לכל אדם יש תפיסה עצמית דרכה הוא רואה את עצמו
לכל אדם ישנה תפיסה עצמית, תדמית אישית דרכה הוא רואה את עצמו. תפיסה זו אינה תמיד ברורה או מוגדרת, אך היא מלווה את האדם בכל מהלך חייו ומשמשת כעדשה פנימית שדרכה הוא מתבונן בעצמו.
תובנה 2: השפעת התדמית האישית על כל תחומי החיים
התדמית שלנו על עצמנו משפיעה על הבחירות שלנו בחיים, על המחשבות שלנו, על ההתנהגויות שלנו, על ההחלטות שלנו ועל כל תחומי חיינו. פעמים רבות אנו נותנים פרשנות למעשינו השונים על פי אותן מחשבות שיש לנו על עצמנו.
תובנה 3: סכנת הקיבעון של "כזה אני"
השפעתה הרחבה של התדמית האישית יכולה להביא אותנו לידי כך שנוותר לעצמנו בתחומים מסוימים ולא נתמודד עמם, מתוך התפיסה של "כזה אני". למרות זאת היהדות מדריכה אותנו כי אין מושג של "כזה אני", אלא עיקר משימתו של כל אדם היא להתקדם, לשנות ולתקן.
תובנה 4: חשיבות הבחינה והדיוק של התדמית האישית
חשוב שכל אחד מאיתנו יבחן את התדמית שיש לו על עצמו, ויראה מה נכון, חיובי ואמיתי עבורו, ומה אינו מדויק. המודעות העצמית מסייעת לנו להתבונן פנימה ולבחון את התפיסות הפנימיות שלנו על עצמנו, ובמידת הצורך לערוך בהן שינויים.
תובנה 5: מקורות התדמית האישית
התדמית האישית נבנית בעיקר בשנות הילדות ומתקבעת בגיל ההתבגרות. היא מושפעת מהמסרים שהעבירו לאדם על עצמו בילדותו, מזיכרונות ילדות, מהתמודדויות חוזרות בנושא מסוים שנתפסות כחלק מהזהות האישית, ואף מאירוע עוצמתי אחד היכול להטביע חותם עמוק על תפיסת ה"אני".
תובנה 6: יצירת תדמית אישית חיובית כבסיס לצמיחה
לתדמית האישית יש השפעה רבה על חיינו, ומתוך כך אנו רואים את החשיבות הרבה ביצירה ובפיתוח של תדמית אישית חיובית, מדויקת ומאפשרת צמיחה.
סיפורי המחשה לתובנות הפרק
1. יוסי ו"הראש הלא לימודי"
יוסי גדל עם האמירה שהוא "לא טיפוס של לימודים". במשך שנים נמנע מלהעמיק, גם כאשר הבין היטב. רק כשזיהה שהמשפט הזה אינו עובדה אלא תדמית ישנה, העז לנסות מחדש – וגילה יכולת שמעולם לא נתן לה מקום.
2. חנה והאיחורים
חנה נהגה לומר על עצמה: "אני תמיד מאחרת". המשפט הזה הפך להצדקה שקטה. כאשר עצרה ושאלה האם זו באמת זהותה, או רק הרגל שניתן לשינוי, התחיל תהליך קטן אך עקבי של דיוק וזמן.
3. דוד והכישלון הישן
אירוע אחד של כישלון בצעירותו גרם לדוד לראות עצמו כמי שאינו מצליח בתחום מסוים. שנים אחר כך הבין שהאירוע היה רגע – לא זהות. ההפרדה הזו אפשרה לו לבנות תדמית חדשה, רחבה ומדויקת יותר.
תרגילים מעשיים ליישום
1. זיהוי משפטי תדמית
רשום שלושה משפטים שאתה נוהג לומר על עצמך (לדוגמה: "אני לא טוב ב...", "כזה אני"). שאל:
– האם זה תיאור או פירוש?
– האם זה תמיד נכון?
2. תרגיל הדיוק
בחר משפט אחד ונסח אותו מחדש בצורה מדויקת יותר, שאינה מקבעת אלא פותחת אפשרות.

(no subject)
message 1

יואב מלכא <ymalka02@gmail.com>
To: headoffice@emeir.org.il
12 בינואר 2026 בשעה 15:08

תרשים זרימה – פרק י״ד: תדמית אישית
קיום תפיסה עצמית בסיסית
↓
לכל אדם יש תדמית אישית פנימית, גם אם אינה מודעת או מוגדרת במילים.
↓
התדמית פועלת כעדשה פנימית
↓
האדם מפרש את עצמו, את מעשיו ואת המציאות דרך אותה תפיסה עצמית.
↓
השפעה כוללת על החיים
↓
התדמית משפיעה על מחשבות, רגשות, התנהגויות, החלטות ובחירות חיים.
↓
היווצרות פרשנויות אוטומטיות
↓
האדם מסביר לעצמו את מעשיו והימנעויותיו לפי "מי שהוא חושב שהוא".
↓
התקבעות בזהות של "כזה אני"
↓
נוצר ויתור פנימי או הימנעות משינוי מתוך תחושת קיבעון.
↓
עימות עם תפיסה זו
↓
ההכרה שאין "כזה אני" מוחלט, אלא אפשרות מתמדת לתיקון ולצמיחה.
↓
הצורך בבחינה מודעת של התדמית
↓
בדיקה מה בתדמית נכון ומקדם, ומה שגוי או מיושן.
↓
הבנת מקורות התדמית
↓
זיהוי השפעת הילדות, מסרים, זיכרונות, התמודדויות ואירועים משמעותיים.
↓
יצירת חופש פנימי
↓
האדם אינו כבול עוד לתדמית הישנה, אלא רוכש מרחב בחירה.
↓
בניית תדמית אישית חיובית ומדויקת
↓
עיצוב תפיסה עצמית שמאפשרת התקדמות, אחריות וצמיחה.