## דימוי עצמי

יש אנשים עם דימוי עצמי נושק לשמיים, אחרים עם דימוי עצמי בגובה הרצפה. לפעמים לא ברור למה, אבל לך תתווכח עם הרגשה. מאיפה נובע הדימוי העצמי של אדם? ממה הוא מושפע? האם אפשר לעבוד איתו בצורה מושכלת? הבה ננסה ללמוד משהו מחכמת הקבלה.

נתחיל מהסוף: דימוי עצמי הוא אבחון חשוב ביותר, ויכולה להיות לו משמעות כפולה. כלומר, בידינו להחליט כלפי איזה הבחנות בדיוק נרגיש את עצמנו גבוהים, וכלפי איזה הבחנות נרגיש נמוכים, ועל ידי כך לנהל את התפתחותנו בתבונה.

ועכשיו להתחלה. עבור מי שמתפתח מבחינה רוחנית, הדימוי העצמי הכפול בא לידי ביטוי באופן מיוחד. מצד אחד, הוא מודד את עצמו ביחס לכוח הכללי של הטבע שאליו הוא רוצה להשתוות, ומרגיש אפס אפסים. מצד שני, כשהוא מעריך את ההזדמנות שניתנה לו להתעלות לדרגת אותו הכוח, הדימוי העצמי שלו נעשה גבוה מאוד. בין שני הקצוות הללו הוא נע, פעם מטה ופעם מעלה. אם צריך, הוא מעורר בקרבו תחושה של שפלות, ואם צריך, תחושה של גאווה. הכול, בהתאם למה שנדרש כדי להתעלות יותר ויותר. הדימוי העצמי שלו נמצא בידיו, בכל מצב ומצב הוא מרגיש שולט בעצמו, בגורלו, בעולמו. כך מתרחשים הדברים בהתפתחות הרוחנית, ומהם נוכל להפיק מספר עקרונות להתנהלות נבונה גם בחיינו הגשמיים.

החשוב ביותר הוא ללמוד לאזן את הדימוי העצמי שלנו, איך להגביה או להנמיך אותו לפי הצורך, באופן שיקדם אותנו להשגת המטרה שקבענו לעצמנו. חוסר איזון בדימוי העצמי גורם בעיות: דימוי עצמי גבוה מדי עלול לסנוור ולהביא מפלות, ודימוי עצמי נמוך מדי משתק ולא נותן כוחות. הדבר נכון לא רק בחיי הפרט, אלא גם ברמת החברה, העם והמדינה.

בנייה של דימוי עצמי מאוזן דורשת הגדרה של המטרה שאליה נרצה להתקדם. זה יכול להיות בסביבה העסקית, בקריירה, בלימודים, במערכות יחסים, בחיי המשפחה, בכל תחום שהוא. ביחס למטרה שקבענו, עלינו לבדוק בכל שלב ושלב איזה דימוי עצמי יביא לנו את התועלת המרבית. כלומר, לברר כלפי מה בדיוק נגדיר את מצבנו כגבוה וכלפי מה כנמוך, ואיך נפיק מהשילוב הנכון בין שתי ההגדרות הללו כוח תנועה.

חשוב מאוד לבחור מטרה שתתאים לנו. עלינו לבחון מהן התכונות המיוחדות שלנו, אילו מטרות מושכות אותנו, ומדוע. אולי ראינו אותן בסרטי קולנוע וכדומה, אבל אין לנו את הכישורים הנדרשים להשגתן. חבל על תסכולים מיותרים, על רגשות אשמה ונחיתות, כל אחד קיבל מהטבע בדיוק את מה שנחוץ להתפתחותו. אז מהי המטרה שתהיה נכונה לנו במיוחד? איך נתקדם אליה בצורה אופטימלית?

ואם בדימוי עצמי אנו עוסקים, אי אפשר בלי התייחסות לאחריות הורית. הגורם הראשוני שמעצב את הדימוי העצמי של אדם אלה הם הוריו. כשמסתכלים על אנשים בוגרים, אפשר לזהות איזה דימוי עצמי הקנו להם בבית. אולי הוריהם העלו את דימויים העצמי מעל ומעבר, ואולי להפך, אפילו דיכאו אותם. בין כך ובין כך, הרושם שהטביעו ההורים מלווה את הילדים משך כל החיים.

משום כך, כהורים עלינו להיזהר שלא להעלות יותר מדי את דימויו העצמי של הילד, וגם לא להורידו כמובן. לא לתת לילד הערכה עצמית גבוהה מדי, לא להעלות את הביטחון העצמי שלו לרמה שכאילו צבא שלם עומד מאחוריו... אם היחס אל הילד לא יהיה מאוזן, הוא יצפה תמיד רק להצלחות כבירות, וכאשר זה לא יקרה, הדבר יפיל אותו לקרשים. הוא לא ידע איך לאסוף את עצמו, להתארגן מחדש, להתגבר על הכישלון ולחזור למסלול החיים. בנוסף, הוא תמיד יתייחס לחיים ולסובבים אותו מתוך התחושה של "מגיע לי".

לסיכום, היכולת לדמיין צורה עתידית כלשהי ולמדוד את המצב הנוכחי ביחס אליה, היא שמבדילה את האדם מן החי. כדי לממש את הפוטנציאל שגלום בכל אחד מאיתנו, מומלץ לפתח את היכולת לעבוד עם הדימוי העצמי באופן מושכל, להגביה ולהנמיך אותו לפי הצורך, כדי להתקדם בדרך המוצלחת ביותר אל המטרות האישיות שבחרנו לעצמנו.

> נכתב בהשראת דברי הרב ד"ר מיכאל לייטמן בתכניתנו

חיים חדשים 1143 – [bit.ly/2YqGOlc](https://bit.ly/2YqGOlc?fbclid=IwAR1qiRSAfo1S3FDMNQH9G9d06wBDAKWNSvSo2cK8dgJ0nQIo147A1TZnHdM)