

על הספר: לחשוב כמו נזיר : לאמן את המחשבה בדרך לשלווה ולתחושת משמעות יומיומיות

מחברים: מחבר/ת: שטי, ג'יי
סימן מדף: שטי
מספר מיון: 158.1
משפט אחריות: ג'יי שטי ; מאנגלית: שמעון בוזגלו ; עריכת התרגום: איתי זיו
מדיה: ספרים
סוג: ספר
ז'אנר: ספר עיון
עמודים: 366 עמודים
גובה: 21 ס"מ
מוציאים לאור: ידיעות אחרונות - ספרי חמד מקום הוצאה: ראשון לציון, מודן הוצאה לאור מקום הוצאה: בן שמן
שנת הוצאה: 2021
מס. המרכז לספריות וספרות: 21-2200
שפה: עברית
תאריך קטלוג: 26/04/2026
מילות מפתח: פסיכולוגיית העצמי, הינדואיזם, נזירות (בודהיזם) הערות: כולל הערות ביבליוגרפיות (עמודים 345-364)..

תקציר:

כוכב הרשת ג'יי שטי מזקק את החוכמה העתיקה שלמד כנזיר בהודו לצעדים שיטתיים שכל אדם, בכל מקום, יכול לבצע. תרגול יומי יוביל לחיים עם פחות דאגה והרבה יותר משמעות, אהבה ושמחה. "לחשוב כמו נזיר" משלב בין החוכמה ההודית העתיקה לבין החיים היומיומיים בעולם המודרני, ומלמד בין השאר: איך טיפוסי אנשים שליליים יש מסביבנו, ואיך מתמודדים עם כל אחד מהם. איך לצלול לתוך הפחד, ולהגיע בעזרתו לחלקים הטובים ביותר שלנו. מהם ארבעת המניעים שעומדים מאחורי כל מה שאנחנו עושים. למה תשוקה ומומחיות אינן מספיקות כדי למצוא את תכלית החיים. ג'יי שטי גדל במשפחה שבה ציפו מהילדים להיות רופא, עורך דין או כישלון. הוריו היו משוכנעים שהוא בחר באפשרות השלישית. במקום להגיע לטקס הסיום באוניברסיטה, הוא נסע להודו, הפך לנזיר, והרגיש שמצא את מה שחיפש תמיד. הוא חשב שישאר שם שנים רבות, אבל אחד ממוריו אמר לו שיעודו הוא לחלוק את ניסיונו עם העולם. שטי חזר ללונדון, וגילה שרבים מחבריו הוותיקים סובלים מלחץ, מתח ודיכאון. הוא הבין שהתשובה לכל אלה היא מה שלמד בהודו, תוך התאמה לאורח החיים המערבי. שטי מאמין שכל אחד יכול לאמץ דפוס חשיבה נזירי, ולכן כולנו יכולים להחליף מחשבות והרגלים שליליים בשלווה ובתחושה עמוקה של משמעות. -- מהכריכה האחורית