

על הספר: בודהיזם לאמהות : גישה רגועה לטיפול בעצמך ובילדייך

מחברים: מחבר/ת: נפתלי, שרה

סימן מדף: נפת

מספר מיון: 294.3

משפט אחריות: שרה נפתלי ; מאנגלית - יותם בן-יואב

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

קהל היעד: מבוגרים

עמודים: 379 ע'

גובה: 21 ס"מ

מוציאים לאור: אסיה

שנת הוצאה: 2008

מס. המרכז לספריות וספרות: 08-1054

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 26/02/2026

מילות מפתח: יחסים בין אישיים, מדיטציה, אימהות, בודהיזם, הורות

הערות: ביבליוגרפיה: ע' 373-376. כולל מפתח.

תקציר:

המפגש בין **בודהיזם לאמהות** יוצר חיבור עמוק ומפרה. בתהליך ייחודי שבו התינוק הופך למורה הרוחני שלך, צפים ועולים קונפליקטים אנושיים במלוא עוצמתם. למרות ששנות האמהות מזמנות לא אחת טלטלות פנימיות עמוקות, מרבית הספרים העוסקים בהורות, מתמקדים כולם בטיפול בילדים. ספר זה שונה כי קודם כל הוא ספר לאמהות.

לפי **בודהיזם לאמהות** הרגע החשוב ביותר בינך לבין ילדך - הוא רגע ההווה.

הספר בוחן את היותך אמא "רלוונטית" כאן ועכשיו, ומציג דרכים לעשות זאת ברוע, במינימום כעס, דאגה וחשיבה שלילית. איך להכיל את הטלטלות הרגשיות של האמהות, איך להפנים את השינויים הבלתי נמנעים ביחסים עם בני הזוג, בני המשפחה ואפילו עם החברים.

באמצעות הבודהיזם מציעה הסופרת כלים מול אתגרי היום-יום של האמהות ומנסה להשיב על השאלה מי אנחנו ומה מסב לנו אושר. **בודהיזם לאמהות** מכיר הן בצער והן בשמחת האמהות. זהו בודהיזם בצורתו הפשוטה והנגישה ביותר, והוא מותאם למציאות היום-יומית של הורים מן השורה.

גם אם בודהיזם אינו הדבר שחשבת שתעמקי בו בתקופה העמוסה הזאת של אמהותך, ספר זה עשוי לחולל שינוי בחייך.



שרה נפתלי חיה באוסטרליה, אם לשני ילדים קטנים, פעילה למען זכויות האדם, שואבת חוכמה מהמסורות העיקריות בבודהיזם.