



# על הספר: לא עוצמים עיניים : רוחניות ומדיטציה יהודית ככלי להתמודדות עם אתגרי עידן האינטרנט

מחברים: מחבר/ת: פיש, נפתלי צבי

סימן מדף: פיש

מספר מיון: 158.1(2)

משפט אחריות: נפתלי פיש ; [תרגום מאנגלית: אורי פיש ; עריכה: אייל פישלר]

כותר נוסף: לא עוצמים עיניים

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

עמודים: 126 ע'

גובה: 24 ס"מ

מוציאים לאור: דברישיר מקום הוצאה: [ירושלים]

שנת הוצאה: 2017

מס. המרכז לספריות וספרות: 17-1647

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 31/12/2025

מילות מפתח: התמודדות (פסיכולוגיה), אינטרנט (רשת תקשורת), מדיטציה

יהודית, רשתות חברתיות (אינטרנט)

## תקציר:

בעידן האינטרנט, על כל יתרונותיו, נדמה שאנו מתרחקים מעצמנו יותר ויותר ומרנישים במרוץ, במקום למצוא את השלווה בחיי היומיום. עצירה של 10 דקות ביום תאפשר לכל אחד ואחת מאתנו להתבונן פנימה, להתרפא ולהירגע – ולצמוח מבחינה אישית, חברתית ורוחנית.