

# על הספר: תובנות מתורת ימימה : הנחות יסוד, כלים ודוגמאות ליישום החשיבה ההכרתית של ימימה אביטל ע"ה

מחברים: מחבר/ת: אלתר, ענבר

סימן מדף: אלת

מספר מיון: 158(2)

משפט אחריות: תובנות מתורת ימימה : הנחות יסוד, כלים ודוגמאות ליישום

החשיבה ההכרתית של ימימה אביטל ע"ה / ענבר אלתר ; עריכה: עמיחי

ברהולץ

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

עמודים: 284 עמודים

גובה: 20 ס"מ

מוציאים לאור: ידיעות אחרונות - ספרי חמד

שנת הוצאה: 2025

מסת"ב: 9789655841107

מס. המרכז לספריות וספרות: 25-1881

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 20/01/2026

מילות מפתח: פסיכולוגיית העצמי, התפתחות רוחנית, יהדות ופסיכולוגיה, שיפור

עצמי, אביטל, ימימה, 1979-1929

## תקציר:

"תדעי לדייק כלפי המתרחש, כלפי מה שאת מגלה בך היום כמניחה על מקומם, שמה על מקומם את החלקים אשר התגלו בפני ההכרה הצופה ללא ערבובים. מעצם זה העומס ילך ויפחת, השוני הוא שזה בלי מאבק" (ימימה ע"ה). תורת ימימה אביטל ע"ה היא ים של עושר רוחני שנמסר בשפתה הרוחנית הגבוהה, המורכבת, הנסתרת והגלויה, הפועלת לחיזוק הטוב באדם, לניקוי המיותר, ליצירת שקט, שמחה ואחוה, דרך הבנה עמוקה, קשב דק, תיחום, תמצות, תיקון פנימי והתקרבות למהות היהודית. תורת ימימה, הידועה גם בשם "החשיבה ההכרתית", מלמדת אותנו לצפות על עצמנו ועל המציאות מתוך שדה ההכרה בנפרד מהשדה הנפשי-רגשי הסוער והמשתנה. היכולת להפריד בין שני השדות מאפשרת יציבות ושקט וגם קשב נקי לקליטת המתרחש בפנים ובחוץ שלא מתוך מחשבות חולפות, אשליות או רגשות הפכפכים. ההכרתיות מחזירה את המבנה, האיזון והכוח למערכת האישית ולחלקים, היא מאפשרת חיסכון בזמן ובכוח וגם דיוק והנהגה עצמית, תוך כדי סערות ומצבים משתנים במציאות. תובנות מתורת ימימה, שנכתב על ידי ענבר אלתר, מנגיש את העושר האינסופי של תורת ימימה, תוך הפשטה והסברים על עקרונות הלימוד, הנחות היסוד, המידות לתיקון והכלים ליישום, במטרה לאפשר ללומדים מתחילים ומנוסים כאחד להכיר טוב יותר את תורת ימימה ולצלול לתוכה. זהו ספר חובה ללומדי ומלמדי ימימה, שכתביה והשגותיה הקדימו את זמנם וזוכים כעת לפופולריות יוצאת דופן בארץ ובח"ל. -- מאתר ההוצאה.