

על הספר: לפתוח במקרה ש...

מחברים: מחבר/ת: סמית, ג'ולי, מחבר/ת: סמית, ג'ולי

סימן מדף: סמי

מספר מיון: 158.1

משפט אחריות: ג'ולי סמית' תרגום: בן ציון הרמן עריכה: איבי אלברט

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

ז'אנר: ספר ממוין

קהל היעד: מבוגרים

עמודים: 305 עמודים

גובה: 21 ס"מ

מוציאים לאור: אור עם מקום הוצאה: ישראל

שנת הוצאה: 2026

מס. המרכז לספריות וספרות: 26-1154

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 09/06/2026

מילות מפתח: דימוי עצמי, דימוי עצמי, מודעות (פסיכולוגיה), מודעות

(פסיכולוגיה), התמודדות (פסיכולוגיה), התמודדות (פסיכולוגיה)

תקציר:

הפסיכולוגית הקלינית ד"ר ג'ולי סמית', מחברת רב־המכר למה אף אחד לא אמר לי את זה קודם?, חוזרת עם מדריך לרגעים המאתגרים של החיים. הספר בנוי כסדרת מכתבים לקורא, וכל פרק מציע דרכי פעולה במקרה חירום עם שלל תובנות מנחות באותם רגעים משמעותיים שבהם חיינו מסתבכים. לפעמים כל מה שאנחנו זקוקים לו באותם רגעים הן כמה מילות עידוד שינטרלו את מחשבותינו ויסיטו את תשומת ליבנו לכיוון שעשוי לעזור. ברגעים אחרים אנחנו זקוקים ליותר. אחרי כל מכתב קיימים כלים שיעזרו לנו בזמן אמת: פעולות פשוטות שנוכל לעשות כדי לשפר את המצב ולהתחיל להתקדם. בין אם אנחנו עומדים בפני האתגרים שלנו או תומכים באדם קרוב שעובר עליות ומורדות, הספר הזה הוא מדריך שכדאי להחזיק בהישג יד, כך שנוכל לפנות אליו כשחיי היומיום מציבים בפנינו אתגרים, כמו: כשאנחנו חושבים יותר מדי על כל דבר. כשאנחנו נאלצים לתפקד תחת לחץ. כשהקושי מציף אותנו. כשאנחנו אומרים כל הזמן כן, אבל רוצים להגיד לא. כשהפחד משתלט. כשאנחנו מרגישים כמו מתחזים. כשהחברים שלנו לא נמצאים לצידנו. ועוד רבים אחרים... זה ספר שכדאי לפתוח ברגעי חוסר ודאות, ולסגור אותו כשנהיה מוכנים לצאת ולהתמודד עם העולם. -- מהכריכה האחורית