



## על הספר: להחזיר את האומץ : שיקום תחושת הערך העצמי כמפתח לתקווה ולהגשמה

מחברים: מחבר/ת: שקד, אנבלה, מחבר/ת: שקד, אנבלה

סימן מדף: שקד

מספר מיון: 158.1

משפט אחריות: אנאבלה שקד ; עורכת הספר: רותם רז

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

קהל היעד: מבוגרים

עמודים: 306 עמודים

גובה: 21 ס"מ

מוציאים לאור: מודן הוצאה לאור בע"מ מקום הוצאה: מושב בן-שמן

שנת הוצאה: 2026

מס. המרכז לספריות וספרות: 26-1045

שפה: עברית

סדרה: פסיכה - ספריה פסיכולוגית

תאריך קטלוג: 18/06/2026

מילות מפתח: אומץ, אומץ, שיפור עצמי, שיפור עצמי

הערות: כולל רשימת מקורות (עמודים 297-303).

### תקציר:

"החיים שלנו מצטמצמים ומתרחבים ביחס למידת האומץ שלנו." (אנאס ניו) אומץ הוא מנגנון מכריע של הנפש. הוא היכולת לפעול למרות פחד או קושי, ולמרבה המזל זו אינה תכונה מולדת, אלא שריר שניתן לאמן. תהליך החזרת האומץ מתחיל בהבנת מנגנון ההגנה שמפעיל זהירותית, כדי לא להסתכן בכישלון, במבוכה, בהשפלה או בדחייה. המחיר של ביטחון מדומה כבד מאוד: הקטנה עצמית, החלשת הנפש והרוח, אובדן אמון בעצמנו והחמצה. "להחזיר את האומץ" מסביר איך קורה שמאבדים את האומץ, וכיצד להחזיר אותו לעצמנו, לינדים שלנו ולכל מי שמבקש לחיות חיים מלאי משמעות. 'לקפוץ למים', ספרה הראשון של ד"ר אנאבלה שקד, מומחית לפסיכולוגיה אדלריאנית, ראה אור בהוצאת מודן ב־2019, היה לרב־מכר ותורגם לספרדית ולסינית. -- מהכריכה האחורית.