



על הספר: מה שלא הורג : להשיג שליטה מנטלית ולהצליח נגד כל הסיכויים

מחברים: מחבר/ת: גוגינס, דייוויד

סימן מדף: גוג

מספר מיון: 92

משפט אחריות: דייוויד גוגינס ; מאנגלית: דנה אעזר-הלוי ; עריכת התרגום: יובל גלעד

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

ז'אנר: עיון

קהל היעד: מבוגרים

עמודים: 270 עמודים

גובה: 24 ס"מ

מוציאים לאור: מטר

שנת הוצאה: 2025

מס. המרכז לספריות וספרות: 24-3027

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 15/02/2026

מילות מפתח: אוטוביוגרפיה, הצלחה וכישלון, שיפור עצמי

תקציר:

הילדות של דייוויד גוגינס היתה סיוט – עוני, דעות קדומות והתעללות פיזית אפיינו את ימיו ורדפו את לילותיו. אבל באמצעות משמעת עצמית, קשיחות מנטלית ועבודה קשה, גוגינס הפך את עצמו מצעיר מדוכא, הסובל ממשקל יתר וחוסר עתיד, לסמל של צבא ארצות הברית ולאחד מספורטאי הסיבולת הטובים בעולם. גוגינס הוא האדם היחיד בהיסטוריה שהשלים את ההכשרה היוקרתית של לוחמי אריות הים, לאחר מכן סיים את לימודיו בבית הספר של יחידת הריינג'רס ולבסוף שירת בחוליית בקרת האוויר הטקטית של חיל האוויר. הוא המשיך וקבע שיאים בכמה וכמה תחומי ספורט הקשורים בסיבולת, למשל – שיא גינס של 4,030 עליות מתח ב־17 שעות, רץ למעלה מ־60 טריאתלונים ואולטרא־מרתונים, עד שמגזין "אאוטסייד" הכתיר אותו בתואר "האדם (האמיתי) עם הכושר הכי טוב באמריקה". בספרו מה שלא הורג הוא מספר את סיפור חייו המדהים ומלמד אותנו שרובנו מנצלים רק 40 אחוז מיכולותינו. גוגינס מכנה זאת "כלל 40 האחוזים", וסיפורו ממחיש לנו שכל אחד יכול לבחור בנתיב שיעזור לו להתגבר על כאבים, לחסל את הפחד ולממש את מלוא הפוטנציאל שלו. "כלא ספק יחשל לא מעט בטטות כורסה וידרבן אותם להתחיל לזוז". –

דייוויד גוגינס הוא דוגמה לרצון עז והשראה אמיתית. רק מהשיחה עם הבחור הזה, מרגישים רצון לרוץ במעלה ההר. אני משוכנע שאנשים כמו גוגינס יכולים לשנות את פני העולם, פשוט על ידי כך שהם מעוררים בנו את הרצון להתאמץ יותר ולהתעמק בכל מה שאנחנו עושים. אני מרגיש שאני אדם טוב יותר לאחר שהתוודעתי אליו". – בעל הפודקאסט