

1. מהי ההגדרה לעצלות ?

- א. חוסר יכולת פיזית לבצע משימות קשות.
- ב. מצב של עייפות כרונית שדורשת שינה רבה.
- ג. חוסר רצון להשקיע מאמץ בביצוע מטלה, למרות שיש את היכולת לבצע אותה.
- ד. רצון לעשות דברים לאט ובזהירות, מתוך שיקול דעת מירבי.

2. מהו השורש של מידת העצלות בנפש ?

- א. יסוד המים
- ב. יסוד האש
- ג. יסוד הרוח
- ד. יסוד העפר

3. כיצד פרפקציוניזם עלול לגרום לעצלות ?

- א. הוא גורם לנו לעבוד קשה מדי ולהתעייף, ואז נהיים עצלנים.
- ב. הוא גורם לנו לפחד מכישלון, וזה מוביל לחשש מעשייה ודחיינות.
- ג. הוא גורם לנו לסדר את החדר במקום ללמוד.
- ד. הוא לא גורם לעצלות, אלא לחריצות יתר.

4. איך תתבטא בדרך כלל עצלות באופן הדיבור של האדם ?

- א. דיבור מהיר ולחוצץ.
- ב. שתיקה רועמת.
- ג. צעקות וכעס על הסביבה, לעתים קרובות.
- ד. שימוש בתירוצים ומשפטים כמו "אעשה את זה אחר כך".

5. איך תתבטא בדרך כלל עצלות באופן הביצוע והעשייה של האדם ?

- א. ביצוע המשימה בצורה מושלמת ויסודית.
- ב. ביצוע המשימה בצורה שטחית רק כדי לסמן "ווי".
- ג. ביצוע המשימה תוך כדי שירה וריקודים.
- ד. סירוב מוחלט לבצע את המשימה גם תמורת פרס.

6. מהו הפתרון המוצע להתמודדות עם "משימה גדולה ומאיימת" ?

- א. המתנה לרגע האחרון כדי לקבל אדרנלין.
- ב. התעלמות מהמשימה עד שהיא תעלם.
- ג. בקשת עזרה מההורים שיעשו את הכל במקומי.
- ד. פירוק המשימה הגדולה לצעדים קטנים ופשוטים.

7. כיצד עובדת "שיטת הטיימר" ליציאה מעצלות ?

- א. מודדים כמה זמן לוקח לנו להתארגן, ואז נוזפים בעצמנו.
- ב. שמים טיימר לזמן קצר (5 דקות) כדי ליצור התחלה והצלחה.
- ג. שמים טיימר כדי לדעת מתי ללכת לישון.
- ד. מתחרים נגד השעון כדי להילחץ.

8. איזה פסוק מוזכר כעצה למניעת עצלות ?

- א. "אל תבטחו בנדיבים"
- ב. "שמר פיו ולשונו שמר מצרות נפשו".
- ג. "אם אין אני לי מי לי".
- ד. "לה אל נמלה עצל, ראה דרכיה וחקם".

9. מדוע מציאת שותף עוזרת למנוע עצלות ?

- א. כי אפשר לדבר איתו במקום לעבוד.
- ב. כי זה מונע התחמקות מהמטלה ויוצר מחויבות.
- ג. כי השותף יעשה את העבודה במקומי.
- ד. כי זה הופך את המשימה לקלה יותר פיזית.

10. מהי מטרת ה"צ'ופר" (תגמול) בהתמודדות עם עצלות ?

- א. לקבל את הפרס לפני שמתחילים כדי שיהיה מצב רוח טוב.
- ב. להסיח את הדעת מהקושי של המשימה.
- ג. לדרבן אותנו לעשייה.
- ד. לשחד אחרים שיעשו את העבודה במקומי.

מחון תשובות:

ג.1

ב.2

ב.3

ד.4

ב.5

ד.6

ב.7

ד.8

ב.9

ג.10