

1. מהי ההגדרה למושג השמחה ?

- א. צחוק בלתי נשלט והתפרצות רגשית רגעית.
- ב. תחושת סיפוק פנימי, חיות ואנרגיה. ג. קבלת מתנות יקרות ערך שגורמות אושר ועושר.
- ד. התעלמות מוחלטת מהקשיים בחיים.

2. מהו המאפיין של "שמחה חיצונית" ?

- א. היא יציבה ומלווה את האדם גם כשהמציאות מאתגרת.
- ב. היא נובעת מנתינה לזולת, שהוא חיצוני לאדם.
- ג. היא מגיעה מגירוי חיצוני (כמו אוכל או לייק) ומתפוגגת ברגע שהגורם נעלם.
- ד. היא דורשת מאמץ מחשבתי רב.

3. מהו ההבדל המרכזי בין שמחה לבין הוללות ?

- א. שמחה היא לעתים גם עצובה, והוללות היא מצחיקה.
- ב. אין הבדל, שתיהן מבטאות מצב רוח טוב.
- ג. שמחה נובעת ממשמעות, והוללות פורצת גבולות ומחפשת ריגושים.
- ד. הוללות עדיפה כי היא משחררת לחצים מהר יותר

4. איזה קשר לשוני ורעיוני קיים בין "מחשבה" ל"שמחה"?

- א. אין קשר, אלו תחומים נפרדים.
- ב. שמחה היא רגש ולכן היא לא קשורה לשכל, ואין צורך במחשבה.
- ג. המחשבה תמיד מדכאת ולכן צריך להפסיק לחשוב כדי לשמח.
- ד. המחשבה משפיעה על השמחה, והמילים מורכבות מאותן האותיות.

5. באילו זמנים מתמקדות הדאגות, ובאילו זמנים מתמקדת השמחה ?

- א. הדאגות מתמקדות רק בהווה, והשמחה רק בעתיד.
- ב. הדאגות מתמקדות בעבר ("מה עשינו") ובעתיד ("מה יהיה"), והשמחה בהווה.
- ג. הדאגות לא קשורות לזמן, הן מגיעות בלי הזמנה מראש.
- ד. הדאגות מתמקדות בחלומות בלילה, והשמחה מתמקדת בשעות הבוקר.

6. מהו היתרון החברתי של השמחה ?

- א. אנשים שמחים נוטים להיות בודדים, כי מקנאים בהם.
- ב. השמחה גורמת לאנשים לחשוב שאתה לא רציני, ומתרחקים.
- ג. פנים מאירות מושכות אליהן אנשים, השמחה מדבקת ויוצרת רצון לקרבה.
- ד. היא גורמת לאנשים לבקש ממך כסף, ולך להתחרט על כך שאתה שמח.

7. כיצד תורמת השמחה למוטיבציה ולעשייה ?

- א. היא גורמת לנו לנוח על זרי הדפנה ולא לעשות כלום.
- ב. היא לא משפיעה על המוטיבציה.
- ג. היא גורמת לנו לעשות דברים מהר מדי ולטעות.
- ד. היא המנוע של העשייה ונותנת כוח להתמיד ולהתמודד עם אתגרים.

8. מה העיקרון שקשור לכך שאם אשמח את עצמי, אשמח ?

- א. אין עיקרון כזה. תמיד חשוב לחכות שמישהו אחר ישמח אותי.
- ב. פעולות שמחות מעוררות את רגש השמחה.
- ג. מי שאוכל ממתקים לעתים קרובות הוא אדם שמח.
- ד. העיקרון מלמד שחשוב לישון עד שהעצב יעבור.

9. איזו מהדוגמאות הבאות מתארת שמחה פנימית ?

- א. קניית בגד חדש ומותג יוקרתי.
- ב. הנאה מאכילת פיצה טעימה, או כל מאכל שנכנס לגוף פנימה.
- ג. התרגשות מכמות הלויקים שקיבלתי ברשתות.
- ד. סיפוק לאחר נתינה לזולת.

10. מהי המשמעות של היכולת להתבונן ב"עין טובה" לחיזוק השמחה ?

- א. ללכת לבדיקת ראייה באופן קבוע.
- ב. להתעלם מהמציאות ולדמיין שהכל ורוד.
- ג. לנסות למצוא את הטוב הנסתר שבכל קושי.
- ד. להתבונן על אנשים מצליחים.

מחון תשובות:

ב.1

ג.2

ג.3

ד.4

ב.5

ג.6

ד.7

ב.8

ד.9

ג.10