



משרד החינוך  
המנהל הפדגוגי  
אגף בכיר בחינות  
**מחברת בחינה**

לנבחנים ולנבחנות שלום,

נא לקרוא את ההוראות בעמוד זה ולמלא אותן בדיוקנות. אי-מילוי ההוראות עלול לגרום לתקלות ואף להביא לידי פסילת הבחינה. הבחינה נועדה לבדוק הישגים אישיים, ולכן יש לעבוד עבודה עצמית בלבד. בזמן הבחינה אין להיעזר בזולת ואין לתת או לקבל חומר בכתב או בעל פה.

אין להכניס לחדר הבחינה חומר עזר – ספרים, מחברות, רשימות – חוץ מ"חומר עזר מותר בשימוש" המפורט בגוף השאלון או בהוראות מוקדמות של משרד החינוך. כמו כן **אין להכניס לחדר הבחינה טלפונים או מחשבים ניידים**. שימוש בחומר עזר שאינו מותר יוביל לפסילת הבחינה. כל חומר עזר שאינו מותר בשימוש, יש למסור למשגיח לפני תחילת הבחינה. לאחר סיום כתיבת הבחינה יש למסור את המחברת למשגיח ולעזוב בשקט את חדר הבחינה.

**יש להקפיד על טוהר הבחינות !**

**הוראות לבחינה**

1. יש לוודא כי במדבקות הנבחן שקיבלת מודפסים הפרטים האישיים שלך.
2. אם לא קיבלת מדבקה, יש למלא בכתב יד את הפרטים במקום המיועד למדבקות הנבחן.
3. אסור לכתוב בשולי המחברת (החלק המקוקו) משום שחלק זה לא ייסרק.
4. לטייטה ישמשו אך ורק דפי מחברת הבחינה שיועדו לכך.
5. **אין לתלוש או להוסיף דפים**. מחברת שתוגש לא שלמה תעורר חשד לאי-קיום טוהר הבחינות.
6. אין לכתוב שם בתוך המחברת, משום שהבחינה נבדקת בעילום שם.
7. אין להוסיף או לשנות שום פרט במדבקות, כדי למנוע עיכוב בזיהוי המחברת וברישום הציונים.

**ב ה צ ל ח ה !**

<p>שאלון 011282</p>  <p>עברית</p>	<table border="1"> <tr> <td>18</td> <td>מועד</td> <td>21</td> </tr> <tr> <td colspan="3">الموعد</td> </tr> <tr> <td>23</td> <td>מס' תעודת זהות</td> <td>31</td> </tr> <tr> <td colspan="2">رقم الهوية</td> <td>32</td> </tr> <tr> <td colspan="2">رقم المدرسة</td> <td>37</td> </tr> </table> <p>יש להדביק כאן ↑ מדבקות נבחן (ללא שם) يجب هنا ↑ إلصاق ملصقة ممتحن (بدون اسم)</p>	18	מועד	21	الموعد			23	מס' תעודת זהות	31	رقم الهوية		32	رقم المدرسة		37	<p>מדבקות לנבחן ملصقة ممتحن</p>
18	מועד	21															
الموعد																	
23	מס' תעודת זהות	31															
رقم الهوية		32															
رقم المدرسة		37															

\* הוראות בשפה הערבית מעבר לדף  
\* التّعليمات باللّغة العربيّة على ظهر الصّفحة

יש לסמן במשבצת  אם ניתן שאלון נוסף  
يجب الإشارة في المربّع إذا أُعطي نموذج امتحان إضافي



## وزارة التربية والتعليم

القسم الكبير للامتحانات

الإدارة التربويّة

### دفتر امتحان

تحية للممتحنين وللممتحنات!

الرجاء قراءة التعليمات في هذه الصفحة والعمل وفقاً لها بدقة. عدم تنفيذ التعليمات قد يؤدي إلى عواقب مختلفة وحتى إلى إلغاء الامتحان. أُعدّ الامتحان لفحص تحصيلاتك الشخصية، لذلك يجب العمل بشكل ذاتي فقط. أثناء الامتحان، لا يُسمح طلب المساعدة من الغير ويُمنع إعطاء أو أخذ موادّ مكتوبة أو شفهيّة.

لا يُسمح إدخال موادّ مساعدة - كتب، دفاتر، قوائم - إلى غرفة الامتحان، باستثناء "موادّ مساعدة يُسمح استعمالها" المفصّلة في نموذج الامتحان أو في تعليمات مسبقة من الوزارة. كما لا يُسمح إدخال هواتف أو حواسيب محمولة إلى غرفة الامتحان. استعمال موادّ مساعدة غير مسموح بها يؤدي إلى إلغاء الامتحان.

يجب تسليم كلّ مادة مساعدة لا يُسمح استعمالها للمراقب قبل بدء الامتحان. بعد الانتهاء من كتابة الامتحان، يجب تسليم الدفتر للمراقب، ومغادرة غرفة الامتحان بهدوء.

**يجب التقيّد بنزاهة الامتحانات !**

#### تعليمات للامتحان

1. يجب التأكّد بأنّ تفاصيلك الشخصية مطبوعة على ملصقات الممتحن التي حصلت عليها.
2. في حال عدم حصولك على ملصقة، يجب ملء التفاصيل في المكان المعدّ لملصقة الممتحن، بخطّ يد.
3. لا يُسمح الكتابة في هوامش الدفتر (في المنطقة المخطّطة)، لأنّه لن يتمّ مسح ضوئيّ لهذه المنطقة.
4. للمسوّدة تُستعمل أوراق دفتر الامتحان المعدة لذلك فقط.
5. يُمنع نزع أو إضافة أوراق. الدفتر الذي يُسلم ناقصاً يُشير الشكّ بعدم الالتزام بنزاهة الامتحانات.
6. لا يُسمح كتابة الاسم داخل الدفتر، لأنّ الامتحان يُفحص بدون ذكر اسم.
7. لا يُسمح إضافة أو تغيير أيّة تفاصيل في الملصقات، وذلك لمنع عوائق في تشخيص الدفتر وفي تسجيل العلامات.

نتمنّى لكم النّجاح!



סוג הבחינה: בגרות  
 מועד הבחינה: קיץ תשע"ט, 2019  
 מספר השאלון: 11282  
 נספח: מאמרים

מדינת ישראל  
 משרד החינוך

## עברית: הבנה, הבעה ולשון

### הוראות לנבחן

- א. משך הבחינה: שעתיים.
- ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה: בשאלון זה שני פרקים.
- |           |   |            |   |     |        |
|-----------|---|------------|---|-----|--------|
| פרק ראשון | — | הבנת הנקרא | — | 70  | נקודות |
| פרק שני   | — | הבעה בכתב  | — | 30  | נקודות |
|           |   | סה"כ       | — | 100 | נקודות |
- ג. חומר עזר מותר בשימוש: אין.
- ד. הוראה מיוחדת: יש לקרוא את המאמרים שב**נספח** ולענות על השאלות בגוף שאלון זה, לפי ההוראות.

שים לב: בסוף הבחינה מצורפים דפי טיוטה לשימושך. אין להוסיף דפים אחרים למחברת הבחינה.

ההנחיות בשאלון זה מנוסחות בלשון זכר ומכוונות לנבחנות ולנבחנים כאחד.

**בהצלחה!**

עברית: הבנה, הבעה ולשון, קיץ תשע"ט, מס' 11282 + נספח

קרא את המאמרים 1-2 שבנספח המצורף, וענה על השאלות בפרקים שלפניך.  
 הקפד על כתב ברור, על כתיב נכון, על כללי הדקדוק ועל פיסוק הגיוני.

**פרק ראשון — הבנת הנקרא** (70 נקודות)

בפרק זה ענה על כל השאלות 1-9.

1. א. שני המאמרים מציינים כמה גורמים המשפיעים על האושר שלנו במקום העבודה.  
 הבא גורם אחד משותף הנזכר בשני המאמרים. (7 נקודות)

---



---

ב. הבא **ממאמר 2** גורם נוסף (שאינו נזכר במאמר 1) המשפיע על האושר שלנו במקום העבודה, והסבר מהי תרומתו לאדם העובד. (8 נקודות)

---



---



---



---

2. א. שני המאמרים מזכירים טענה הרווחת בציבור בנוגע לקשר בין עבודה לאושר בחיינו.  
 נסח את הטענה. (5 נקודות)

---

ב. העתק מכל אחד מן המאמרים משפט שיציג את הטענה שהבאת בסעיף א. (6 נקודות)  
 מאמר 1: \_\_\_\_\_

---

ג. מהו התפקיד הרטורי של טענה זו, ולשם מה הכותבים מביאים אותה? (6 נקודות)

---



---

לא לכתוב באזור זה

לא לכתוב في هذه المنطقة



עברית: הבנה, הבעה ולשון, קיץ תשע"ט, מס' 11282 + נספח

3. **במאמר 1** מובאת המסקנה של הכותבת ולפיה "הורות הליקופטר" פוגעת בהצלחה של הצעירים שחוו אותה.

א. כיצד המחקרים שהכותבת מביאה על אנשים מצליחים (שורות 47-48) יכולים להסביר את המסקנה? (5 נקודות)

---



---



---

ב. על סמך **מאמר 1** ומתוך החוויה האישית שלך, האם אתה חושב ש"הורות הליקופטר" עלולה לפגוע בך או דווקא לקדם אותך? נמק את דבריך. (6 נקודות)

---



---



---



---

4. לפניך קטע. קרא אותו, וענה על הסעיפים א-ב שאחריו.  
 "מחקר שבדק את תפיסות העבודה של מזכירות בפנסילבניה הבחין בין שלוש תפיסות עבודה: עבודה לצורך פרנסה, עבודה שהיא קריירה ועבודה שהיא ייעוד. המסקנות היו שהמזכירות שראו בעבודתן ייעוד היו מאושרות יותר ובריאות יותר מאלה שראו בעבודתן קריירה. המאושרות עוד פחות היו אלה שראו בעבודתן מקור פרנסה בלבד".

(מעובד על פי "בדרך אל האושר", יעל אלנתן, **דבר ראשון**, 16/11/2018)

א. לו נתבקשת לשבץ קטע זה **במאמר 2**, היכן היית משבץ אותו? ציין בין אילו מספרי שורות. (4 נקודות)

---



---

ב. מדוע בחרת לשבץ קטע זה דווקא בין שורות אלה? נמק את דבריך. (5 נקודות)

---



---



עברית: הבנה, הבעה ולשון, קיץ תשע"ט, מס' 11282 + נספח

5. לפניך משפט ממאמר 1: "הקשר בין העבודה ובין החיים מחוץ לעבודה עולה לדיון ביתר שאת".

(שורות 32-33)

כתוב את המשפט מחדש ובו המר את הצירוף "ביתר שאת" במילה או בצירוף אחר בלי לשנות

את משמעות המשפט. (3 נקודות)

6. לפניך משפט ממאמר 1: "האם בעולם המתבסס על עבודה, עולם שבו האדם נחשב למשאב,

אפשר בכלל למצוא את הדרך הנכספת לאושר?" (שורות 2-3)

לפניך ארבע מילים, הקף את המילה שאיננה יכולה להחליף את המילה "נכספת" במשפט.

(3 נקודות)

— מבוקשת

— גלויה

— נחשקת

— רצויה

7. לפניך משפט ממאמר 2: "יעילות ויצירתיות בעבודה מסיבות אושר לאדם". (שורות 15-16)

לפניך רשימת מילים. הקף רק את המילים שאפשר להוסיף לפנייהן את הפועל "להסב".

(6 נקודות)

נחת, קשב, רגש, נזק, עונג



עברית: הבנה, הבעה ולשון, קיץ תשע"ט, מס' 11282 + נספח

8. לפניך משפט **ממאמר 1**: "מה שמפתיע בבני דור ה-Z הוא שאם יש להם מטרה **נעלה** הם

מתגייסים לה". (שורה 50)

מבין האפשרויות שלפניך, הקף את המילה שיכולה להחליף את המילה "נעלה" במשפט בלי

לשנות את משמעותו. (3 נקודות)

— מעולה

— עליונה

— כללית

— עלומה

9. לפניך משפט **ממאמר 2**: "פסיכולוגים מרבים לציין שהמאפיין **המובהק** ביותר של אנשים

מאושרים הוא החוזק של החברויות". (שורות 1-2)

מבין האפשרויות שלפניך, הקף את המילה שמשמעותה מנגד למילה "מובהק". (3 נקודות)

— מדויק

— בהיר

— ברור

— עמום

لا تكتب في هذه المنطقة

لا لכתוב באזור זה



עברית: הבנה, הבעה ולשון, קיץ תשע"ט, מס' 11282 + נספח

**פרק שני – הבעה בכתב (30 נקודות)**

בחר באחד מן הנושאים 10-11, וכתוב עליו מאמר בהיקף של 200-300 מילים לפי ההוראות. תוכל לכתוב טיוטה בעמודים 11-12.

10. אחת המוסכמות בעולם המערבי בנוגע לתקופת הילדות והנערות היא שבני נוער צריכים ללמוד ולא לעבוד. עם זאת בני נוער רבים עובדים במגוון עבודות, הן בזמן שיש חופשה מבית הספר הן במהלך שנת הלימודים.

כתוב מאמר טיעון ובו דון בשאלה אם יש לאפשר העסקת בני נוער במהלך שנת הלימודים, או שיש להתיר להם לעבוד רק בזמן שיש חופשה מבית הספר. נמק את דבריך ובסס אותם על המאמרים או על ניסיוןך האישי.

**או**

11. הורים רבים אשר מזהים בילדיהם כישרון מיוחד דואגים לטפח כישרון זה ללא גבולות. ההורים מספקים לילדיהם את כל התנאים להצלחה כדי שהילדים יהיו מפורסמים בתחומם ויפתחו קריירה מקצועית כבר בגיל צעיר.

כתוב מאמר טיעון ובו דון בשאלה אם ההורים צריכים לעודד את ילדיהם לגבש קריירה בגיל צעיר. נמק את דבריך ובסס אותם על המאמרים או על ניסיוןך האישי.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

لا تكتب في هذه المنطقة  
لا تكتب في هذه المنطقة





עברית: הבנה, הבעה ולשון, קיץ תשע"ט, מס' 11282 + נספח

Lined writing area for the student's response.

لا تكتب في هذه المنطقة

لا لכתוב באזור זה





עברית: הבנה, הבעה ולשון, קיץ תשע"ט, מס' 11282 + נספח

טיוטה

Lined writing area with 20 horizontal lines.

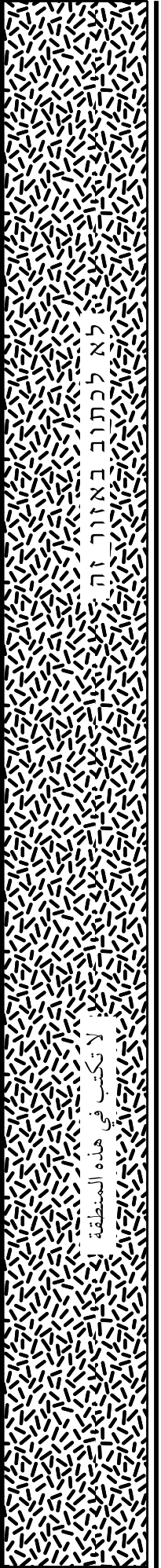
لا تكتب في هذه المنطقة

לא לכתוב באזור זה

עברית: הבנה, הבעה ולשון, קיץ תשע"ט, מס' 11282 + נספח

טיוטה

Lined writing area for the draft response.





لا تكتب في هذه المنطقة

לא לכתוב באזור זה



לא לכתוב באזור זה

לא לכתוב في هذه المنطقة



لا تكتب في هذه المنطقة

לא לכתוב באזור זה

מדבקת משגיח

ملصقة مراقب

"אתך בכל מקום, גם בבגרות.  
בהצלחה, מועצת התלמידים והנוער הארצית"  
"معك في كل مكان، وفي البجروت أيضًا.  
بالتحاح، مجلس الطلاب والشبيبة القطري"



נספח: מאמרים  
לשאלון עברית: הבנה, הבעה ולשון  
11282, קיץ תשע"ט

לפניך שני מאמרים.

קרא אותם וענה על השאלות בשאלון המחברת המצורף.

## מאמר 1

### **בדרך אל האושר**

מאת יעל אלנתן

5 רוב האנשים צריכים לעבוד כדי להתפרנס, והם רוצים גם להיות מאושרים. איך שני הדברים הללו עולים בקנה אחד? האם בעולם המתבסס על עבודה, עולם שבו האדם נחשב למשאב, אפשר בכלל למצוא את הדרך הנכספת לאושר? אף על פי שמדובר בשאלה סובייקטיבית, פרופסור יורם יובל<sup>1</sup>, שחוקר את נושא האושר, מציע נוסחה חדשה שעובדים ומנהלים יכולים להיעזר בה.

10 בחברה שלנו, כששואלים אנשים אם הם מאושרים והתשובה חייבת להיות "כן" או "לא", התשובה של 85% מהנשאלים תהיה "כן", אומר פרופסור יובל. אבל לפי מה האדם קובע אם הוא מאושר או לא? "כשאנחנו מדברים על אושר אנחנו מתארים פעמים רבות חוויה או רגש. אני סבור שכדי להיות מאושרים יותר, עלינו להבין שאושר בא לידי ביטוי בפעולה. השאלה אם אנחנו חווים אושר או יוצרים אותו היא שאלה מהותית."

15 יש כיום שתי שיטות למדידת אושר: האחת בודקת את ההרגשה בהווה, והאחרת את המבט לעבר. לפי השיטה האחת, "הכאן והעכשיו" של האדם הם שמלמדים על רמת האושר שלו – ההסתכלות שלו על ההווה. לפי השיטה האחרת, האושר נמדד על פי ההתייחסות של האדם לדברים שקרו לו בעבר. חוויה טובה מן העבר מעלה את רמת האושר שלו בהווה.

יובל מציע משוואה שמשתמשים בה כיום להגדרת אושר, ולפיה אושר הוא שילוב בין הנאה ובין עשייה שיש בה משמעות. הוא מוסיף כי במשוואה זו החלק של הנאה קטן יותר מן החלק של המשמעות. תרבות הצריכה המערבית משווקת לנו תפיסה ולפיה רק הנאה גורמת לאושר, ולפי יובל זוהי תפיסה שאינה נכונה.

20 כיצד כל זה קשור לאושר שלנו במקום העבודה? בעולם שלנו יש מיתוס שקרי ולפיו עדיף שלא לעבוד מלעבוד. שקר נוסף הוא שעבודה קלה טובה יותר מעבודה קשה. אם אתם רוצים לדעת אם העבודה שלכם תורמת לאושרכם, שאלו את עצמכם אם הייתם עובדים בה גם ללא תמורה כספית. אם הייתם עושים זאת, סימן שעבודתכם מעניקה לכם אושר.

25 שביעות רצון ממקום עבודה מושפעת מכמה גורמים. החשוב שבהם הוא מידת החשיבות וההשפעה של עבודה זו. כדי שאדם יהיה מאושר במקום עבודתו צריכים להתקיים שלושה תנאים: העבודה צריכה להיות מאתגרת, אפשרית לביצוע וכזו שנראית לעובד חשובה ומשמעותית. לכן אין זה חשוב כל כך מה האדם עושה, אלא המשמעות שהוא מוצא במה שהוא עושה.

\* מעובד על פי אלנתן, י', "בדרך אל האושר". **דבר ראשון**, 16/11/2018, אוזור מ'1.davar1.co.il.

1 פרופסור יורם יובל הוא פסיכיאטר וחוקר מוח. הוא מרצה בפקולטה לרפואה ובמחלקה לפסיכולוגיה של האוניברסיטה העברית בירושלים.

30 עולם העבודה הולך ומשתנה ואיתו גם הדור. בני דור ה-Z, צעירים עד גיל עשרים וחמש שנולדו לתוך עולם הטכנולוגיה, נכנסים לשוק העבודה ומביאים עימם תפיסות חדשות בנוגע לציפיות של העובד מן העבודה – הקשר בין העבודה ובין החיים מחוץ לעבודה עולה לדין ביתר שאת. פעם סברו שכדי שעובד יעבוד היטב, המנהל צריך לפקח עליו מקרוב, אולם היום מבינים שאין זו הדרך. אם מדובר במטלות קלות ולא מורכבות ייתכן שזו הדרך, אך בנוגע לעבודות מורכבות הוכח שרמת הביצוע של העובד יורדת ככל שמפעילים עליו לחץ.

לבני דור ה-Z קשה יותר לעבוד תחת לחץ בהשוואה למבוגרים מהם. לטענת יובל, הסיבה לקושי זה היא שצעירים אלה חוו בילדותם "הורות הליקופטר" – קשר בין הורים לילדיהם שבו ההורים "מסתובבים" מעל ילדיהם כל הזמן כדי להיות מוכנים לחלצם מכל צרה. צעיר שחווה "הורות הליקופטר" נוטה לראות במנהל שלו דמות סמכותית כמו הוריו, וכך המנהל בעבודה נהפך למטפל. "בעבור העובד הצעיר אתה לא רק מנהל, אלא גם סוג של הורה", אומר יובל.

איך עוזרים לבני הדור הצעיר להצליח ולהיות מאושרים במקום העבודה? כדי לעזור להם להצליח בעולם העבודה היחס כלפיהם חייב להיות אישי. בעיני יובל, "משאבי אנוש"<sup>2</sup> הוא מושג נורא, משום שהוא גורם לעובד להרגיש שהוא משאב, ואילו העובד צריך להרגיש שהוא התכלית ולא רק האמצעי.

מחקרים שנעשו על אנשים מצליחים ומשפיעים בחברה מראים שהם חונכו לאחריות ולעצמאות כבר מגיל צעיר, וכישורי הניהול שרכשו בחינוכם הם שתרמו להצלחתם. המסקנה היא ש"הורות הליקופטר" פוגעת בהצלחה של הצעירים שחוו אותה. מה שמפתיע בבני דור ה-Z הוא שאם יש להם מטרה נעלה הם מתגייסים לה. "ברגע שיש מטרה ראויה, אנשים מאושרים יותר", אומר יובל ומוסיף שהתגייסות למטרה נעלה אינה מתבטאת בהכרח באירועים גדולים: "אפילו פעולה קטנה של נתינה תורמת להרגשה הטובה".

"לקשרים בעבודה, בייחוד בקרב הדור הצעיר, יש חשיבות רבה. אין תחליף לקשר. הצורך בקשר הוא מולד וטבעי", אומר יובל ומציין שקשרים בין אנשים הם בסיס להצלחה. בשורה התחתונה – תנו לעובדים הצעירים להיות קשורים אליכם, והם ילכו איתכם לאורך כל הדרך.

2 כוח אדם; האנשים שאפשר לגייסם לעבודה באזור מסוים או בתחום מסוים.

**השמחה שבעבודה**  
מאת סוניה ליובמירסקי<sup>1</sup>

- פסיכולוגים מרבים לציין שהמאפיין המובהק ביותר של אנשים מאושרים הוא החוזק של החברויות, של הקשרים המשפחתיים ושל מערכות היחסים האינטימיות שלהם. לאור זאת, תוכלו לדמיין את הפתעתי הרבה כשגיליתי דבר שונה למדי במחקר נרחב שערכתי בנושא רווחה. גיליתי שיש גורם אחד שהקשר שלו לאושר חזק יותר מזה של החיים החברתיים, והגורם הזה הוא עבודה.
- 5 מובן שלא כל עבודה גורמת אושר לאנשים, אך משרה מספקת, חיי עבודה יעילים ומשכורת נוחה תורמים לאושרו של העובד בדרכים רבות. מחקרים מעידים כי אנשים שיש להם עצמאות, משמעות וגיוון בעבודה מאושרים יותר מאחרים באופן ניכר. נמצא גם שמנהלים הזוכים לציונים גבוהים מלקוחותיהם ובעלי תפקידים בכירים מאושרים בעבודתם יותר מעובדים במעמד נמוך מהם.
- 10 גם הכנסה מעבודה קשורה לאושר, אך פחות ממה שהיינו מצפים. אומנם לכסף יש השפעה רבה משום שהוא מגן עלינו מעוני, אך מובן שעבודה אינה מספקת לנו רק הכנסה והבטחה לשגשוג. היא מעניקה לנו גם תחושת זהות, מסגרת ומטרות שיש להן משמעות. כמו כן, מקום העבודה מספק לנו עמיתים, חברים קרובים ואפילו זוגיות.
- 15 אולם הקשר הסיבתי בין אושר לעבודה הוא דו-כיווני: יעילות ויצירתיות בעבודה מסיבות אושר לאדם – עובד מאושר נוטה להיות יעיל ויצירתי, מחויב למקום העבודה והסיכוי שלו לסבול משחיקה הוא נמוך.
- דו-כיווניות כזו תקפה גם בנוגע להכנסה: עושר מסב לאנשים אושר, ונראה שאנשים מאושרים צוברים עושר רב יותר מאחרים. מחקרים מראים שככל שאנשים מאושרים יותר בשלב כלשהו בחייהם, כך הכנסתם תהיה גבוהה יותר אחר כך. באחד המחקרים נמצא כי תלמידי קולג' שהיו מאושרים בשנתם הראשונה בלימודים השתכרו שכר גבוה בעבודתם, לאחר שש עשרה שנים, בשנות השלושים לחייהם.
- 20 חשבו מה המחקרים הללו אומרים לנו בנוגע לקשר בין אושר לעבודה: ככל שנצליח יותר בעבודתנו וככל שסביבת העבודה שלנו תהיה טובה יותר – נהיה מאושרים יותר. האושר יוביל להצלחה ולסביבת עבודה משופרת, ומידת האושר שלנו תגדל.
- 25 רבים מאמינים שהיו מאושרים יותר אילו יכלו שלא לעבוד, אך זוהי טעות. אין זה משנה באיזו עבודה אתם עובדים, דעו שהיא יכולה להעניק לכם אושר וסיפוק רב אם תחליטו שכך יהיה. ההחלטה שלכם בנוגע לאופן שבו אתם רואים את עבודתכם – משרה סתמית, קריירה חשובה או ייעוד אמיתי – תלויה רק בכם, וגם הבחירה בכמה התלהבות, יצירתיות ויעילות תעסקו בה. מחקרים מלמדים שלאנשים שאינם מאושרים בעבודתם הנוכחית יש סיכוי גבוה יותר שלא להיות מאושרים גם בעבודה הבאה שלהם.

\* מעובד על פי ליובמירסקי, ס', "העבודה משמחת". אלכסון, 14/1/2015, אוחור מ'alaxon.co.il.  
1 סוניה ליובמירסקי היא מרצה לפסיכולוגיה באוניברסיטת קליפורניה.