**UFKA YOLCULUK 10 – LİSE VE YETİŞKİN KATEGORİSİ**

**DÜŞÜN! BİR DE SAĞLIKLI DÜŞÜN!**

**SAĞLIKLI DÜŞÜNME YOLUNDA 21 ADIM: 14-21.ADIMLAR (Sayfa:278-294)**

1. Fakir, köylü bir ihtiyarın dillere destan bir atı varmış. Bu at için ülkenin kralı bir servet teklif etmiş ama köylü ihtiyar atını satmamış. Bir sabah kalktıklarında atın yok olduğunu görmüşler. Köylüler bu kişiye: “Atını krala satsaydın ömür boyu beyler gibi yaşardın.” demişler.

Köylülerin bu sözü üzerine ihtiyar köylü, köy halkına nasıl cevap vermiş?

1. Haklısınız. Atımın kaybolacağını bilemezdim.
2. Atım belki kaybolmamıştır.
3. Atımı kimin aldığını biliyor musunuz?
4. Karar ve hüküm vermek için acele etmeyin. (Sayfa:278)
5. Kitabımızda anlatılan hikayede fakir, köylü bir ihtiyar ve atı ile ilgili olaylar anlatılıyor. İhtiyar köylünün başına her olay gelmesinde köylü halkı gelip ona haklı çıktığını söylüyorlar ve olaylarla ilgili yorumlarda bulunuyorlar.

Bu olaylar üzerine ihtiyar köylü, köylülere hangi hastalığa tutulduklarını söylemiş?

1. Yalan söyleme hastalığına
2. Kör olma ve doğruları görememe
3. Erken karar ve hüküm verme hastalığına
4. Sağlıklı düşünememe (Sayfa:278)
5. Kitabımızda fakir, köylü bir ihtiyar ile atının hikayesi anlatılmaktadır. Bu hikaye sağlıklı düşünme adımlarından hangisi ile ilgilidir?
6. Araştırmadan hüküm verme
7. Düşüncenin mimarı sen ol
8. Çeldiricilere karşı uyanık ol
9. Açık görüşlü ol (Sayfa:279)
10. Sağlıklı düşünmenin adımların biri de araştırmadan hüküm vermemektir. Bununla ilgili aşağıda verilen bilgilerden hangisi hatalıdır?
11. Kapsamlı bir araştırma yapmadan ve derinlemesine düşünmeden kimsenin görüşlerini değiştirmeye çalışmamalıyız.
12. Bildiğimizi sandığımız şeylerin gerçekten bilgi olup olmadığını araştırmadan, yani gerekçelerini bulup doğru olduğunu göstermeden inançlarımızdan emin olmamalıyız.
13. Bilmediğimiz bir konu hakkında, bu konuda bilgimiz olmadığını söylememeliyiz.
14. Bilimsel, dînî veya kültürel bir bilgi söz konusu olduğunda, güvenilir kaynaklardan araştırma yapmalıyız. (Sayfa:279)
15. Sadî-i Şîrâzî’nin Bostan adlı kitabından alınan bir hikâyede, âlim birinin yanına ilim tahsiline giden bir genç anlatılıyor. Bu genç, evde kardeşleri, anne ve babasıyla yaşadığı için ders çalışmaya yoğunlaşamadığını ve bu sebepten dolayı kurstan ayrılacağını âlime söylemiş. Âlim, bu gence nasıl cevap vermiştir?
16. Müsait olduğu zaman kursa devam edebileceğini
17. Yeterli azmi göstermeyişinin içindeki ışığın parlamasını engellediğini
18. İsterse ailesinin yanından ayrılarak yanında derslere devam edebileceğini
19. Arkadaşlarından ayrılırsa çok üzüleceğini (Sayfa:280)
20. Sağlıklı düşünme, bazı duygu ve davranışlar tarafından engellenebilir.

Aşağıdakilerden hangisi bunlardan biri değildir?

1. Irkçılık ve cinsiyetçilik
2. Benmerkezcilik ve hüsnükuruntu
3. Empati ve sağduyu
4. Bâtıl inançlar ve manipülasyon (Sayfa:280)
5. Aşağıdaki bilgilerden hangisi yanlıştır?
6. Sağlıksız bir düşünceyi gördüğünde gerekçelerini ortaya koy ve ölçülü bir şekilde itiraz et.
7. Engelleri aşmak için önce sınırlarını tanı ve olanı olduğu gibi kabul et.
8. Gerçekçi olamayan özelliklerden ve onlarla bağlantılı ideallere tutun.
9. Kısa ve uzun vadeli planlarını yap. (Sayfa:280-281)
10. Çin’de bir adam, her gün boynuna dayadığı kalın sopanın iki ucuna astığı testilerle evine dereden su taşırmış. Testilerden biri sağlam diğeri çatlakmış. Bu sebeple çatlak testinin içerisindeki suyun yarısı eve gidene kadar boşalırmış. Bu duruma çok üzülen çatlak testi, bir gün adama bu duruma çok üzüldüğünü söylemiş. Adam testiye nasıl bir cevap vermiş?
11. Yolun senin tarafında olan kısım çiçeklerle dolu. Çünkü o tarafa çiçek tohumları ektim ve senin sayende evimi bu çiçeklerle güzelleştiriyorum.
12. Sende çatlak olduğunu başından beri biliyorum. Bu sayede senin tarafındaki omzum fazla acımıyor.
13. Benim için sağlam testi ile sen aynı değerdesiniz.
14. Üzülme. Çatlağın biraz daha büyürse artık seninle su taşımam. (Sayfa:282)
15. Sağlıklı düşünmek için empati kurmak gerekir.

Aşağıda verilen bilgilerden hangisi yanlıştır?

1. Karşındaki kişiyi anlamaya çalış.
2. Herkesi yargılamadan dinlemeyi öğren.
3. İnsanlara hatalarını keşfetmeleri için yol göster.
4. Herkesin hatalarını yüzüne vur. (Sayfa:283)
5. Bir gün kral aslan tüm hayvanları yanına çağırmış. Kendi biçimini beğenmeyen arkadaşlar varsa çekinmeden kendisine söylemelerini, buna çare bulacağını söylemiş.

Bu olay sonunda hangi hayvan kendisini beğenmiyormuş?

1. Hepsi
2. Hiçbiri
3. Maymun
4. Fil (Sayfa:284)
5. Kitabımızdaki aslan kralın tüm hayvanları yanına çağırarak beğenmedikleri yanlarını anlatmaları hikayesinin yazarı kimdir?
6. Nazım Hikmet
7. Salih Suruç
8. Sâdî-i Şîrâzî
9. Yunus Emre (Sayfa:285)
10. Sağlıklı düşünmenin yollarından biri de sağduyu ve nezaketi elden bırakmamak ve alçak gönüllü olmaktır. Bununla ilgili aşağıda verilen bilgilerden hangisi yanlıştır?
11. Davranışlarda nezaketi elden bırakmamak
12. İnsanlara kulak vererek onların hangi sorunları yaşadıklarına dikkat etmek
13. Kendi hatalarını ve eksiklerini görmeye çalışmak
14. İddialarını uygun bir dille anlatarak herkesin ikna olmasını beklemek (Sayfa:285)
15. Bostan adlı kitapta: “Sırrın, … kadar değerli olan hakikatini bilenler, ancak sedef gibi ağızlarını açarlar. Çünkü …. sadece sedef kapar.” deniliyor.

Yukarıdaki cümlelerde boşluklara sırasıyla hangi kelimeler getirilmelidir?

1. elmas – elması
2. zümrüt – zümrütü
3. inci – inciyi
4. altın – altını (Sayfa:287)
5. Sâdî-i Şîrâzî’nin Bostan adlı kitabında aşağıdakilerden hangisi yazmamaktadır?
6. Çok söyleyenin kulağı tıkalı olur. Nasihat de yalnız susana fayda verir.
7. Çok konuşan hiçbir zaman mahcup olmaz.
8. Cahilin attığı yüz ok da hedefini bulmaz.
9. Mum, dili yüzünden yanar. Bunu bilen âlim ağzını kapalı tutar. (Sayfa:287)
10. Sağlıklı düşünen insan aşırılıklardan kaçınır.

Aşağıda verilen bilgilerden hangisi hatalıdır?

1. Duygularını bastırma ama aşırı sevginin de, aşırı öfkenin de, aşırı korkunun da sağlıklı düşünmeyi felç ettiğini unutma.
2. Aşırılıktan kaçınmak, netlikten kaçınmak anlamına gelir.
3. Ölçülü insan, davranış ve sözlerinden dolayı pişmanlık yaşamaz.
4. Haklı olduğunda bile aşırı ısrardan kaçın. (Sayfa:288)
5. Nasrettin Hoca, bir gece ay kuyuya düştüğünü sanmış ve ayı kuyudan çıkarmaya çalışmış. Bu olay, sağlıklı düşünmenin hangi adımıyla ilgilidir?
6. Düşünce hatalarından uzak dur, gerçeğin peşinde ol
7. Bilgi sahibi olmadan eleştirme ve yargıda bulunurken dürüst ol
8. Araştırmadan hüküm verme
9. Anlam dünyanı sağlıklı kaynaklardan besle (Sayfa:289)
10. Aşağıdaki davranışlardan hangisi yanlıştır?
11. Bir iddiaya itiraz edeceksen, iddia sahibini hedef alma. İddiaya odaklan.
12. Çoğunluğun iddiayı destekliyor olması, iddianın doğru olduğunu göstermez.
13. Başkasının iddialarını daha kolay çürütmek için sözlerini değiştirip lafı çarpıtma
14. İddianı çürütmek için başkalarından delil bekle. (Sayfa:289-290)
15. Peygamber Efendimiz (sas), Kureyş halkını nerede toplayarak peygamberliğini ilan etmişti?
16. Mescid-i Haram
17. Merve Tepesi
18. Safa Tepesi
19. Melekler Tepesi (Sayfa:291)
20. Müşriklerin ileri gelenlerinden bir grup, Peygamberimizin (sas) amcası Ebû Talib ile görüşmüş ve ona yeğenini yaptıklarından vazgeçirmesini istemişlerdi. Peygamberimizle (sas) bu konuda görüşen Ebû Talib yeğeninden nasıl bir cevap almıştır?
21. Güneşi ve ayı emrine verseler yine de kabul etmem.
22. Beni ülkenin hükümdarı yapsalar yine de tekliflerini kabul etmem.
23. Güneşi sağ elime, ayı da sol elime verseler ben yine de dinimden vazgeçmem.
24. Güneşi sol elime, ayı da sağ elime verseler ben yine de dinimden vazgeçmem. (Sayfa:292)
25. Aşağıdaki bilgilerden hangisi doğrudur?
26. Doğruların toplumsal sorunlarından sen sorumlusun.
27. Korktuğun zaman sözünü sakın.
28. Korkaklık ve tezcanlılık arasında cesaret vardır.
29. Her doğruyu, her yerde söyle. (Sayfa:292)
30. Büyük filozof Sokrat’a bir tanıdığı, bir gün “Arkadaşınla ilgili ne duyduğumu biliyor musun?” demiş. Sokrat da kendisine bir şey anlatmadan önce bu kişiye, onu küçük bir testten geçirmek istediğini söylemiş. Bu testin adı nedir?
31. Üçlü Filtre Testi
32. İkili Filtre Testi
33. Konuşma Testi
34. Güvenilirlik Testi (Sayfa:293)
35. Sokrates’in “**Üçlü Filtre Testi**”nde aşağıdakilerden hangisi yoktur?
36. Gerçek Filtresi
37. İyilik Filtresi
38. İşe Yararlılık Filtresi
39. Güven Filtresi (Sayfa:293)
40. Aşağıdaki davranışlardan hangisi yanlıştır?
41. Hoşuna gitmiyor diye, yeni diye, sevmediğin insanlar tarafından dile getiriliyor diye, bir iddiayı çabucak reddetme
42. Yargılarında aceleci davran.
43. Başkalarının düşüncelerini değerlendirirken, onları alt etme güdüsüyle değil, gerçekleri ortaya çıkarma kaygısıyla eleştiride bulun.
44. Yorucu olsa da, hoşuna gitmese de olanları olduğu gibi görmeye gayret et. (Sayfa:294)

CEVAP ANAHTARI:

1-D 2-C 3-A 4-C 5-B 6-C 7-C 8-A 9-D 10-B 11-A 12-D 13-C 14-B 15-B 16-A 17-D 18-C 19-C 20-C 21-A 22.D 23-B