

1. מהי ההגדרה של המושג אמת ?

- א. הימנעות מוחלטת מדיבור כדי לא לשקר.
- ב. אמירת כל מה שעובר לי בראש.
- ג. הבחירה להיות נאמן לעובדות, לאמונה הפנימית שלי.
- ד. היכולת לשכנע אחרים שהצדק איתי.

2. מה המשמעות של אמת במעשים ?

- א. לספר לחברים מה עשיתי אתמול.
- ב. לעשות את מה שאנחנו מאמינים בו ולעמוד במילה שלנו.
- ג. להודות שעשיתי טעות רק כשתופסים אותי.
- ד. לפעול מהר לפני שחושבים.

3. איזה גורם לקושי באמירת אמת נובע מריצוי הסביבה ?

- א. הפחד לקבל עונש מההורים או המורים.
- ב. הקושי להודות בחולשה או בטעות.
- ג. הרצון למצוא חן בעיני אחרים או להימנע מעימות.
- ד. טראומה מעונש שקיבלתי בעבר על אמירת אמת.

4. כיצד אמירת אמת תורמת לבריאות רגשית ?

- א. היא גורמת לנו להרגיש עליונים על אחרים.
- ב. היא מאפשרת לנו לישון פחות שעות בלילה.
- ג. היא מבטיחה שנהיה בריאים פיזית ולא נחלה חס וחלילה.
- ד. היא מונעת עומס פנימי ופחד מתמיד מחשיפת השקר.

5. מהי "אמת אחראית" ?

- א. אמירת האמת אך עם הטלת האשמה על מישהו אחר.
- ב. הכחשה מוחלטת ("זה לא קרה, זה לא אני").
- ג. שתיקה ואי עניית תשובה.
- ד. אמירת האמת יחד עם לקיחת אחריות ונכונות לתקן.

6. מהו התנאי הראשון לאמירת אמת בלי לפגוע בזולת ?

- א. להאריך בדברים ולהסביר את כל הפרטים הקטנים.
- ב. לומר את הדברים בקול רם כדי שכולם ישמעו.
- ג. לוודא שהמניע שלי הוא דאגה ואהבה לזולת ולא רצון להעליב.
- ד. לחכות שהצד השני יהיה במצב רוח רע כדי שזה לא ישנה.

7. מדוע "סופו של השקר להתגלות" ומה קורה בדרך ?

- א. כי לשקר יש רגליים, והוא בורח.
- ב. כשאדם משקר פעם אחת, הוא כמעט תמיד נאלץ לשקר שוב כדי לכסות על השקר הראשון.
- ג. כי אנשים אוהבים לגלות סודות, וזה גורם לשקרים.
- ד. השקר לא באמת מתגלה, אבל זה משפט יפה.

8. מדוע היכולת לעצור לפני תגובה, חשובה לחיים של אמת?

- א. כי צריך זמן כדי להמציא שקר טוב.
- ב. כי שתיקה היא תמיד הפתרון הטוב ביותר.
- ג. כי רוב השקרים קורים מהר מתוך פחד, והעצירה נותנת למוח לחשוב.
- ד. כדי לתת לצד השני הזדמנות לשכוח את השאלה.

9. מהו הביטוי המעשי של הכלי "גרסת האמת בקצרה" ?

- א. לספר סיפור ארוך ומפותל כדי לבלבל את השומע.
- ב. להגיד אמת במשפטים פשוטים וקצרים.
- ג. להאשים את הזולת בנסיבות בקיצור נמרץ.
- ד. לומר רק חצי אמת ולהסתיר את השאר.

10. מהי המשמעות של הביטוי "פיו וּלְבוֹ שְׁוִים" ?

- א. שהאדם מדבר הרבה על הרגשות שלו.
- ב. שיש התאמה בין מה שהאדם אומר לבין מה שהוא מרגיש וחושב בפנים.
- ג. שהלב והפה נמצאים באותו גובה בגוף.
- ד. שאדם צריך לאכול (פה) רק מה שהוא אוהב (לב).

מחון תשובות:

ג.1

ב.2

ג.3

ד.4

ד.5

ג.6

ב.7

ג.8

ב.9

ב.10