

Improving Mindfulness

تحسين التركيز

Module One: Review Questions

مراجعة الوحدة الأولى:

- 1) Which of the following is NOT an accurate translation of *sati*?
a) Memory
b) Mindfulness
c) Awareness
d) Kindness
 - 2) What is the Buddhist term for mental chatter?
a) Lizard brain
b) Monkey mind
c) Talky thoughts
d) Animal awareness
 - 3) According to Zen Buddhists, which is the more ideal state of mind?
a) Beginner's mind
b) Expert's mind
c) They're both equally ideal
d) They're both to be avoided
 - 4) Which of the following is a component of bare attention?
a) Judgment
b) Prediction of the future
c) Non-judgment
d) None of the above
 - 5) Who first adopted mindfulness practices into psychology?
a) Sigmund Freud
- (1) أي مما يلي ليس ترجمة دقيقة للساتي؟
أ) الذاكرة
ب) اليقظة
ج) الوعي
د) اللطف
 - (2) ما هو المصطلح البوذي للثرثرة العقلية؟
أ) دماغ السحلية
ب) عقل القرد
ج) الأفكار الثرثرة
د) الوعي الحيواني
 - (3) حسب زن البوذيين ، ما هي الحالة الذهنية الأكثر مثالية؟
أ) عقل المبتدئين
ب) عقل الخبير
ج) كلاهما مثالان بنفس القدر
د) كلاهما يجب تجنبه
 - (4) أي مما يلي هو عنصر من عناصر الانتباه المجرد؟
أ) الحكم
ب) التنبؤ بالمستقبل
ج) عدم الحكم
د) لا شيء مما سبق
 - (5) من أول من تبني ممارسات اليقظة في علم النفس؟
أ) سيغموند فرويد
ب) جون كابات زين
ج) أبراهام ماسلو

- د) ب. ف. سكينر
- b) Jon Kabat-Zinn
c) Abraham Maslow
d) B. F. Skinner
- 6) Which of the following does the practice of mindfulness NOT help?
a) Depression
b) Anxiety
c) Immune system
d) Riding a bicycle
- 6) أي مما يلي لا تساعده ممارسة اليقظة؟
أ) الاكتئاب
ب) القلق
ج) جهاز المناعة
د) ركوب الدراجة الهوائية
- 7) Which of the following is an example of implicit memory?
a) Making a right turn in a car
b) Checking for pedestrians
c) Learning a new skill
d) All of the above
- 7) أي مما يلي هو مثال على الذاكرة الضمنية؟
أ) الاستدارة إلى اليمين في السيارة
ب) فحص المشاة
ج) تعلم مهارة جديدة
د) كل ما ورد أعلاه
- 8) When is adding $2+2$ an example of explicit memory?
a) Always
b) Never
c) Only after you have initially learned the concept
d) Only during the time when you are learning the concept
- 8) متى يتم إضافة $2 + 2$ مثال للذاكرة الصريحة؟
أ) دائماً
ب) أبداً
ج) فقط بعد أن تكون قد تعلمت المفهوم في البداية
د) فقط خلال الوقت الذي تتعلم فيه المفهوم
- 9) To "stop and smell the roses" means to be mindful.
a) True
b) False
- 9) "توقف وشم الورود" يعني أن تكون يقظاً.
أ) صحيح
ب) خطأ
- 10) The monkey mind refers to our own mental capacity to engage _____.
_____.
- 10) يشير عقل القرد إلى قدرتنا العقلية على الانخراط في _____.

- a) In conversation
- b) In internal chatter
- c) Mindfulness
- d) None of the above

- (أ) في محادثة
- (ب) في التثرثرة الداخلية
- (ج) اليقظة
- (د) لا شيء مما سبق



Module Two: Review Questions

مراجعة الوحدة الثانية:

- 1) How can you develop mindfulness?
 - a) Practice, through meditation
 - b) Prayer
 - c) Watching sports programs
 - d) All of the above

(1) كيف يمكنك تطوير اليقظة؟
 - (أ) الممارسة ، من خلال التأمل
 - (ب) الصلاة
 - (ج) مشاهدة البرامج الرياضية
 - (د) كل ما ورد أعلاه
- 2) Paying attention is a _____ activity.
 - a) Creative
 - b) Unconscious
 - c) Conscious
 - d) Useless

(2) الانتباه هو نشاط _____ .
 - (أ) الإبداع
 - (ب) اللاوعي
 - (ج) واع
 - (د) عديم الفائدة
- 3) Which of the following is NOT true about acceptance?
 - a) The concept of acceptance can be found in many religions
 - b) Acceptance means giving up
 - c) Acceptance means acknowledging reality without judgment
 - d) Acceptance can sometimes be a prelude to change, but not always

(3) أي مما يلي غير صحيح فيما يتعلق بالقبول؟
 - (أ) يمكن العثور على مفهوم القبول في العديد من الأديان
 - (ب) يعني القبول التنازل
 - (ج) يعني القبول الاعتراف بالواقع دون حكم
 - (د) يمكن أن يكون القبول في بعض الأحيان مقدمة للتغيير ، ولكن ليس دائماً
- 4) Mindfulness is _____.
 - a) An attempt to change something
 - b) A conscious attempt to ignore something
 - c) A method of judging something
 - d) An approach to observation

(4) اليقظة هي _____.
 - (أ) محاولة لتغيير شيء ما
 - (ب) محاولة واعية لتجاهل شيء ما
 - (ج) طريقة الحكم على شيء ما
 - (د) نهج للمراقبة

- 5) What is the goal of mindfulness meditation?
a) Problem solving
b) Attentiveness
c) Enlightenment
d) Relaxation
- 5) ما هو الهدف من التأمل اليقظ؟
(أ) حل المشكلات
(ب) الانتباه
(ج) التنوير
(د) الاسترخاء
- 6) How long should you meditate?
a) One to two hours
b) Three to five minutes
c) 45 minutes to an hour
d) 10 to 20 minutes
- 6) ما هي المدة التي يجب أن تتأمل فيها؟
(أ) ساعة إلى ساعتين
(ب) ثلاث إلى خمس دقائق
(ج) 45 دقيقة إلى ساعة
(د) من 10 إلى 20 دقيقة
- 7) Body Scanning should be performed while _____?
a) Lying down
b) Watching television
c) Sitting in lotus position
d) None of the above
- 7) يجب إجراء مسح الجسم أثناء _____؟
(أ) الاستلقاء
(ب) مشاهدة التلفاز
(ج) الجلوس في وضع اللوتس
(د) لا شيء مما سبق
- 8) Who developed Body Scanning?
a) Albert Bandura
b) Michael Mahoney
c) Jon Kabat-Zinn
d) Wilhelm Reich
- 8) من قام بتطوير مسح الجسم؟
(أ) ألبرت باندورا
(ب) مايكل ماهوني
(ج) جون كابات زين
(د) فيلهلم رايش
- 9) Mindfulness is a natural state of being.
a) True
b) False
- 9) اليقظة هي حالة طبيعية للوجود.
(أ) صحيح
(ب) خطأ

10) While meditating, what do you focus on?

- a) Your body
- b) Your breath
- c) Your thoughts
- d) All of the above

10) أثناء التأمل ، ما الذي تركز عليه؟

- أ) جسمك
- ب) أنفاسك
- ج) أفكارك
- د) كل ما ورد أعلاه



Module Three: Review Questions

مراجعة الوحدة الثالثة:

- 1) Which of the following is true?
 a) Emotions are always valid, even if our thoughts about them are mistaken
 b) Emotions are sometimes valid, but sometimes not valid
 c) Emotions are never valid, only our thoughts about them are
 d) None of the above
- 2) Emotional Intelligence refers to our understanding of _____?
 a) How we feel
 b) Why we feel the way we do
 c) What we can do about the way we feel
 d) All of the above
- 3) Which of the following is NOT a high-performance emotion?
 a) Enthusiasm
 b) Cockiness
 c) Tenacity
 d) Confidence
- 4) High performance emotions involve _____?
 a) High arousal and narrow focus
 b) Low arousal and narrow focus
 c) High arousal and wide focus
 d) Low arousal and wide focus

- (1) أي مما يلي صحيح؟
 (أ) العواطف صحيحة دائماً ، حتى لو كانت أفكارنا عنها خاطئة
 (ب) تكون العواطف صحيحة في بعض الأحيان ، لكنها في بعض الأحيان غير صالحة
 (ج) العواطف ليست صالحة أبداً ، فقط أفكارنا عنها
 (د) لا شيء مما سبق

- (2) يشير الذكاء العاطفي إلى فهمنا لـ _____؟
 (أ) كيف نشعر
 (ب) لماذا نشعر بالطريقة التي نشعر بها
 (ج) ما يمكننا فعله حيال ما نشعر به
 (د) كل ما ورد أعلاه

- (3) أي مما يلي ليس عاطفة عالية الأداء؟
 (أ) الحماس
 (ب) الغرور
 (ج) المثابرة
 (د) الثقة

- (4) تشمل المشاعر عالية الأداء _____؟
 (أ) الإثارة العالية والتركيز الضيق
 (ب) قلة الإثارة والتركيز الضيق
 (ج) الإثارة العالية والتركيز الواسع
 (د) ضعف الإثارة والتركيز الواسع

- 5) Swing emotions lead to _____?
- High performance usually
 - Low performance usually
 - Average performance usually
 - A performance that can go either way depending on how you address your emotions

5) عواطف التآرجح تؤدي إلى _____؟

- الأداء العالي عادة
- الأداء المنخفض عادة
- متوسط الأداء عادة
- أداء يمكن أن يستمر في أي من الاتجاهين اعتمادًا على كيفية مخاطبتك لمشاعرك

- 6) Swing emotions involve _____?
- Low arousal and a narrow focus
 - High arousal and a narrow focus
 - Low arousal and a wide focus
 - High arousal and a wide focus

6) عواطف التآرجح تشمل _____؟

- قلة الإثارة والتركيز الضيق
- الإثارة العالية والتركيز الضيق
- ضعف الإثارة والتركيز الواسع
- الإثارة العالية والتركيز الواسع

- 7) Which of the following is NOT a blue emotion?
- Depression
 - Anxiety
 - Calmness
 - Both b) and c)

7) أي مما يلي ليس عاطفة زرقاء؟

- الاكتئاب
- القلق
- الهدوء
- كلاهما ب و ج

- 8) Blue emotions involve _____?
- Low arousal and a wide focus
 - High arousal and a wide focus
 - High arousal and a narrow focus
 - Low arousal and a narrow focus

8) العواطف الزرقاء تشمل _____؟

- الإثارة المنخفضة والتركيز الواسع
- الإثارة العالية والتركيز الواسع
- الإثارة العالية والتركيز الضيق
- قلة الإثارة والتركيز الضيق

- 9) Expressing your emotions is acceptable at

9) التعبير عن مشاعرك أمر مقبول في أي وقت.

any time.

- a) True
- b) False

(أ) صحيح
(ب) خطأ

- 10) Emotions provide useful information about our _____.
البيئات الداخلية
البيئات الخارجية
لا أ ولا ب
أ و ب
- (أ) البيئات الداخلية
(ب) البيئات الخارجية
(ج) لا أ ولا ب
(د) أ و ب
- 10) Emotions provide useful information about our _____.
a) Internal environments
b) External environments
c) Neither A nor B
d) A and B



Module Four: Review Questions

مراجعة الوحدة الرابعة:

- 1) Which of the following words is NOT a cue that dichotomous reasoning might be happening?
- أ) في بعض الأحيان
ب) دائما
ج) إما / أو
د) أبدا
- 2) Dichotomous reasoning describes a pattern of thinking in _____?
- أ) النهايات
ب) المطلق
ج) المصطلحات السوداء والبيضاء
د) كل ما ورد أعلاه
- 3) Magnification could also be referred to as _____?
- أ) عد الدجاج قبل أن يفقس
ب) صنع جبل من ركام
ج) سرقة بطرس ليدفع لبولس
د) رشق البيوت الزجاجية بالحجارة
- 4) Blowing off an important assignment by convincing yourself that it's not that important is an example of _____?
- أ) اضطراب الشخصية التجنبية
ب) التكبير
ج) التهميش
د) التقليل

d) Minimization

- 5) Filtering involves _____؟
 (أ) تجاهل الإيجابي مع الاهتمام بالسلب فقط
 (ب) تجاهل السلبية مع الاهتمام فقط بالإيجابيات
 (ج) الاهتمام بكل من الإيجابية والسلبية
 (د) كلاهما "أ" و "ب" ، لكن ليس في نفس الوقت
- 6) Which is NOT involved in disqualification?
 (أ) خصم عبارة إيجابية لأنك تعتقد أن الشخص الذي أدلى بها هو ساذج.
 (ب) استبعاد عبارة إيجابية لأنك تعتقد أن الشخص الذي أدلى بها لديه دافع خفي
 (ج) خصم عبارة إيجابية لأنك سمعتها فقط من جهة ثانية
 (د) خصم عبارة إيجابية لأنك تعتقد أنه من غير الممكن أن تكون العبارة صحيحة.
- 7) Which of the following is not a subset of the distorted thinking pattern of jumping to conclusions?
 (أ) التفكير السحري
 (ب) تمنع في القراءة
 (ج) الكهانة
 (د) كل ما سبق عبارة عن مجموعات فرعية من القفز إلى الاستنتاجات
- 8) Which of the following is not a subset of the distorted thinking pattern of jumping to conclusions?
 (أ) التفكير السحري
 (ب) تمنع في القراءة
 (ج) الكهانة
 (د) كل ما سبق عبارة عن مجموعات فرعية من القفز إلى الاستنتاجات

d) All of the above are subsets of jumping to conclusions

- 8) Jumping to conclusions means you make an assumption with an incomplete amount of _____.
a) Creativity
b) Conversations
c) Information
d) Dialogue

8) القفز إلى الاستنتاجات يعني أنك تقوم بافتراض بكمية غير كاملة من _____.
أ) الإبداع
ب) المحادثات
ج) المعلومات
د) الحوار

- 9) When thinking irrationally, what can we do to improve the situation?
a) Walk away
b) Become more mindful
c) Mind reading
d) Filtering

9) عند التفكير بطريقة غير عقلانية ، ما الذي يمكننا فعله لتحسين الوضع؟
أ) ابتعد
ب) كن أكثر وعياً
ج) تمنع في القراءة
د) التصفية

- 10) During high arousal periods when our thoughts race, we can make _____ that may or may not hold up when further examined
a) Logical leaps
b) Intuitional Leaps
c) A and B
d) Neither A nor B

10) خلال فترات الاستثارة العالية عندما تتسابق أفكارنا ، يمكننا أن نجعل _____ التي قد تصمد أو لا تصمد عند فحصها بمزيد من التفصيل
أ) القفزات المنطقية
ب) قفزات حدسية
ج) أ و ب
د) لا أ ولا ب



Module Five: Review Questions

مراجعة الوحدة الخامسة:

- 1) Which of the following indicates the presence of distorted thinking?
 (1) أي مما يلي يدل على وجود تفكير مشوه؟
 (أ) جمل "أنت" بدلاً من عبارات "أنا"
 (ب) جمل غير مكتملة
 (ج) اللغة الزائدية
 (د) كل ما ورد أعلاه
 a) "You" statements instead of "I" statements
 b) Incomplete sentences
 c) Hyperbolic language
 d) All of the above
- 2) What of the following statements is an example of destructive labeling?
 (2) ما هي العبارات التالية التي تعتبر مثالاً على وضع العلامات المدمرة؟
 (أ) تأخرت بسبب حطام الطريق
 (ب) سيكون هذا الاجتماع مملاً للغاية
 (ج) إذا لم تلتحق ابنتي بمدرسة Ivy League ، فسيكون هذا خطأي لكوني والدًا سيئًا.
 (د) هذا الشخص ذكي. أستطيع أن أقول من خلال الملابس التي يرتدونها.
 a) I was late because of a wreck on the highway
 b) This meeting is going to be so boring
 c) If my daughter doesn't get into an Ivy League school, that will be my fault for being a bad parent.
 d) That person is smart; I can tell by the clothes they wear.
- 3) Personalizing is similar to what other distorted thinking pattern?
 (3) إضفاء الطابع الشخصي يشبه ما هو نمط التفكير المشوه الآخر؟
 (أ) التكبير
 (ب) التقليل
 (ج) القفز إلى الاستنتاجات
 (د) المنطق ثنائي التفرع
 a) Magnification
 b) Minimization
 c) Jumping to conclusions
 d) Dichotomous reasoning
- 4) How can you counteract personalizing?
 (4) كيف يمكنك مواجهة التخصيص؟
 (أ) النظر في الاحتمالات التي لا تتعلق بك
 (ب) إعادة صياغة بيانك من "هو" إلى "قد يكون"
 (ج) اسأل الشخص الآخر عما هو الخطأ
 a) Consider possibilities not related to you
 b) Rephrase your statement from "it is" to

"it may be"

(د) كل ما ورد اعلاه

- c) Ask the other person what is wrong
d) All of the above

5) Blaming accomplishes what?

- a) It helps you find a solution
b) It identifies who to punish
c) Both A and B
d) Neither A nor B

(5) اللوم يحقق ماذا؟

- (أ) يساعدك في إيجاد حل
(ب) يحدد من يعاقب
(ج) كلا من أ و ب
(د) لا أ ولا ب

6) What does it mean when you are responsible?

- a) You accept the blame for the situation
b) You know somebody else is at fault
c) You have no control over the situation
d) You are able to respond to the situation

(6) ماذا يعني أن تكون مسؤولاً؟

- (أ) تقبل اللوم على الوضع
(ب) تعرف أن شخصاً آخر هو المخطئ
(ج) ليس لديك سيطرة على الموقف
(د) أنت قادر على الاستجابة للوضع

7) Imperative thinking involves making statements about _____?

- a) The way things ought to be
b) The way things are
c) The way things used to be but aren't anymore
d) The way things will be, but aren't at the moment

(7) التفكير الحتمي يتضمن الإدلاء ببيانات حول _____؟

- (أ) الطريقة التي يجب أن تكون عليها الأشياء
(ب) الطريقة التي تسير بها الأمور
(ج) الطريقة التي كانت عليها الأشياء ولكن لم تعد كذلك
(د) ستكون الأمور على ما هي عليه ، لكن ليست كذلك في الوقت الحالي

8) What does imperative thinking force us to confront?

- a) The person who isn't being the way they should be
b) The person at fault in a situation

(8) ما الذي يجبرنا التفكير الحتمي على مواجهته؟

- (أ) الشخص الذي لا يكون على النحو الذي ينبغي أن يكون عليه
(ب) الشخص المخطئ في موقف ما
(ج) افتقارنا إلى السيطرة على الأشخاص والمواقف الأخرى
(د) كل ما ورد اعلاه

- c) Our lack of control over other people and situations
- d) All of the above

9) What does hyperbolic mean?

- a) Deliberately exaggerated
- b) Internal experience
- c) External experience
- d) None of the above

9) ماذا يعني القطعي؟

- أ) المبالغة عمداً
- ب) الخبرة الداخلية
- ج) الخبرة الخارجية
- د) لا شيء مما سبق

10) How can you address distorted thinking?

- a) Use imperative thinking
- b) Personalize the situation
- c) Be more mindful
- d) Blame others

10) كيف يمكنك معالجة التفكير المشوه؟

- أ) استخدم التفكير الحتمي
- ب) إضفاء الطابع الشخصي على الموقف
- ج) كن أكثر يقظة
- د) إلقاء اللوم على الآخرين

Module Six: Review Questions

مراجعة الوحدة السادسة:

- 1) Detachment involves _____.
 (أ) الانفصال يشمل _____.
 (أ) عدم الاهتمام بما يدور حولك
 (ب) النظر إلى نفسك على أنها منفصلة عن أفكارك ومشاعرك
 (ج) الابتعاد عن المواقف الاجتماعية
 (د) مواكبة كل ما يحدث في حياتك
 a) Not caring about what is going on around you
 b) Seeing your Self as separate from your thoughts and feelings
 c) Breaking away from social situations
 d) Going along with whatever is happening in your life
- 2) Which are the two main thinking modes according to MBCT?
 (أ) ما هما طريقتا التفكير الرئيسيتان وفقاً لـ MBCT؟
 (أ) وسائط الفعل والوجود
 (ب) الإدراك الحار والبارد
 (ج) الأنماط العاطفية والمنطقية
 (د) كل ما ورد أعلاه
 a) Doing and Being modes
 b) Hot and Cold Cognition
 c) Emotional and Logical modes
 d) All of the above
- 3) Which of the following is NOT an aspect of Doing mode?
 (أ) أي مما يلي لا يعد جانباً من جوانب وضع الفعل؟
 (أ) عاكسة
 (ب) موجهة نحو الهدف
 (ج) التفكير بالصور
 (د) العلاقة الموجهة
 a) Reflective
 b) Goal oriented
 c) Thinking in images
 d) Relationship oriented
- 4) When is Doing mode engaged?
 (أ) متى يتم تفعيل الوضع؟
 (أ) دائماً
 (ب) أبداً
 (ج) عندما تكون راضياً عن كيفية سير الأمور
 (د) عندما تشعر أن الأمور ليست كما ينبغي
 a) Always
 b) Never
 c) When you are satisfied with how things are
 d) When you feel things aren't as they should be

- 5) Which emotional state accompanies Being mode?
- Anxiety
 - Depression
 - Calmness
 - Enthusiasm

- 5) ما هي الحالة العاطفية التي تصاحب وضع الوجود؟
- القلق
 - الاكتئاب
 - الهدوء
 - الحماس

- 6) Which of the following is NOT an aspect of Being mode?
- Reflective thinking
 - Relationship orientation
 - Self-orientation
 - Thinking in words and sentences

- 6) أي مما يلي ليس جانباً من جوانب نمط الوجود؟
- التفكير التأملي
 - اتجاه العلاقة
 - التوجه الذاتي
 - التفكير بالكلمات والجمل

- 7) Which part of the Serenity Prayer corresponds with metacognitive awareness?
- Wisdom
 - Courage
 - Serenity
 - None of the above

- 7) أي جزء من صلاة الصفاء يتوافق مع الوعي ما وراء المعرفي؟
- الحكمة
 - الشجاعة
 - الصفاء
 - لا شيء مما سبق

- 8) What is another term for metacognitive awareness?
- Doing mode
 - Detachment
 - Mindlessness

- 8) ما هو المصطلح الآخر لوعي ما وراء المعرفي؟
- وضع العمل
 - الانفصال
 - الغفلة
 - اليقظة

d) Mindfulness

9) What does apathy mean?

- a) Detachment
- b) Disinterest
- c) Jealousy
- d) Minimizing

9) ماذا تعني اللامبالاة؟

- أ) الانفصال
- ب) عدم الاهتمام
- ج) الغيرة
- د) التقليل

10) What does detachment mean?

- a) Subjective
- b) Ignore
- c) Objective
- d) None of the above

10) ماذا تعني اللامبالاة؟

- أ) الانفصال
- ب) عدم الاهتمام
- ج) الغيرة
- د) التقليل



Module Seven: Review Questions

مراجعة الوحدة السابعة:

- 1) Which of the following statements about emotions is NOT true?
 - a) Emotions are transitory
 - b) Negative emotions are more noticeable than positive emotions
 - c) Enthusiasm doesn't last forever
 - d) Positive emotions are more noticeable than negative emotions
 - 2) Gratitude helps to foster _____.
 - a) Arrogance
 - b) Optimism
 - c) Self-doubt
 - d) Calmness
 - 3) According to psychologists, what does keeping a gratitude journal accomplish?
 - a) It increases Oprah's royalty fees
 - b) It decreases your patience levels
 - c) It increases a sense of well-being
 - d) It doesn't accomplish anything
 - 4) Who mentioned that their life changed when they started noting what they were grateful for?
 - a) Oprah Winfrey
 - b) Albert Einstein
 - c) Alex Rodriguez
 - d) Margaret Sanger
- (1) أي من العبارات التالية عن المشاعر غير صحيحة؟
 - أ) المشاعر مؤقتة
 - ب) المشاعر السلبية ملحوظة أكثر من المشاعر الإيجابية
 - ج) الحماس لا يدوم إلى الأبد
 - د) المشاعر الإيجابية ملحوظة أكثر من المشاعر السلبية
 - (2) الامتنان يساعد على تعزيز _____.
 - أ) الغطرسة
 - ب) التفاؤل
 - ج) الشك الذاتي
 - د) الهدوء
 - (3) وفقًا لعلماء النفس ، ما الذي يحققه الاحتفاظ بمجلة الامتنان؟
 - أ) يزيد من رسوم حق ملكية أوبرا
 - ب) يقلل من مستويات صبرك
 - ج) يزيد من الشعور بالرفاهية
 - د) لا ينجز أي شيء
 - (4) من ذكر أن حياتهم تغيرت عندما بدأوا في ملاحظة ما كانوا ممتنين له؟
 - أ) أوبرا وينفري
 - ب) ألبرت أينشتاين
 - ج) أليكس رودريغيز
 - د) مارجريت سانجر

- 5) What can you do about areas in your life for which you are not happy?
- Note which aspects of an unhappy situation that you are grateful for.
 - Ignore them and focus only on the positive until the negative goes away
 - Buy yourself something
 - Buy a friend something

5) ما الذي يمكنك فعله حيال المجالات التي لست سعيداً بها في حياتك؟

- لاحظ جوانب الموقف التعيس الذي تشعر بالامتنان تجاهه.
- تجاهلها وركز فقط على الإيجابية حتى تختفي السلبية
- اشتر لنفسك شيئاً
- شراء شيء لصديق

- 6) How often should you practice the Mindfulness and Gratitude exercise?

- Whenever you notice something you are grateful for.
- Daily
- Every hour you're awake
- Whenever you're depressed

6) كم مرة يجب أن تمارس تمرين اليقظة والامتنان؟

- كلما لاحظت شيئاً أنت ممتن له.
- يوميًا
- كل ساعة تكون مستيقظاً
- كلما شعرت بالاكتئاب

- 7) How long does it take to form a habit?

- Ten days
- Two months
- 10,000 hours
- One year

7) كم من الوقت يستغرق تكوين عادة؟

- عشرة أيام
- شهرين
- 10000 ساعة
- سنة واحدة

- 8) What should you do if you miss a day?

- Quit altogether
- Punish yourself
- Reward yourself
- Determine why you missed a day

8) ماذا يجب أن تفعل إذا فاتك يوم؟

- توقف تماماً
- عاقب نفسك
- كافئ نفسك
- حدد سبب ضياع اليوم

- 9) Of the following, which are positive emotions?
- a) Optimism
 - b) Enthusiasm
 - c) Neither A nor B
 - d) A and B

9) من التالي ما هي المشاعر الإيجابية؟

- أ) التفاؤل
- ب) الحماس
- ج) لا أ ولا ب
- د) أ و ب

- 10) Why is it beneficial to focus on the positive?
- a) It makes you feel better
 - b) You will look better
 - c) You will be more grateful
 - d) You will be more optimistic

10) لماذا من المفيد التركيز على الإيجابي؟

- أ) يجعلك تشعر بتحسن
- ب) ستبدو أفضل
- ج) سوف تكون أكثر امتنانا
- د) ستكون أكثر تفاؤلا



Module Eight: Review Questions

مراجعة الوحدة الثامنة:

- 1) High performance emotions include which two factors?
 a) High arousal and a wider focus
 b) High arousal and a narrower focus
 c) Low arousal and a wider focus
 d) Low arousal and a narrower focus
 - 2) What are the three parts of the cognitive triangle?
 a) Emotion, intuition, reason
 b) Memory, mindfulness, planning
 c) Emotion, cognition, behavior
 d) Doing mode, being mode, metacognitive awareness
 - 3) Which of the following is NOT a method of cultivating enthusiasm?
 a) Listening to inspiring speeches
 b) Celebrating small successes
 c) Listening to and telling jokes
 d) Meditation
 - 4) Why do coaches and military leaders give speeches to their teams and their soldiers?
 a) They like to hear the sound of their own voices
 b) They want to instill enthusiasm
 c) They think the people they lead are lazy and need a good kick to get started
- (1) ما هي العواطف عالية الأداء التي تشتمل على عاملين؟
 (أ) إثارة عالية وتركيز أوسع
 (ب) الإثارة العالية والتركيز الضيق
 (ج) ضعف الإثارة والتركيز على نطاق أوسع
 (د) قلة الإثارة والتركيز الضيق
- (2) ما هي الأجزاء الثلاثة للمثلث المعرفي؟
 (أ) العاطفة والحدس والعقل
 (ب) الذاكرة واليقظة والتخطيط
 (ج) العاطفة والإدراك والسلوك
 (د) ممارسة الوضع ، والوضع ، والوعي ما وراء المعرفي
- (3) أي مما يلي ليس طريقة لتنمية الحماس؟
 (أ) الاستماع إلى الخطب الملهمة
 (ب) الاحتفال بالنجاحات الصغيرة
 (ج) الاستماع إلى النكات وإلقاءها
 (د) التأمل
- (4) لماذا يلقي المدربون والقادة العسكريون الخطب لفرقهم وجنودهم؟
 (أ) يحبون سماع صوت أصواتهم
 (ب) يريدون غرس الحماس
 (ج) يعتقدون أن الأشخاص الذين يقودونهم كسالى ويحتاجون إلى ركلة جيدة للبدء
 (د) لا شيء مما سبق

d) None of the above

5) Which of the following is NOT an aspect of cultivating confidence?

- a) Seeking recognition from others
- b) Taking risks
- c) Being humble
- d) Accepting praise

(5) أي مما يلي لا يمثل جانباً من جوانب تنمية الثقة؟

- (أ) السعي للحصول على اعتراف من الآخرين
- (ب) المخاطرة
- (ج) التواضع
- (د) قبول المديح

6) Being humble means _____.

- a) You see yourself as lower than others
- b) You are willing to learn
- c) You can honestly recognize your strengths and weaknesses
- d) Both B and C are correct

(6) التواضع يعني _____.

- (أ) ترى نفسك أقل من الآخرين
- (ب) أنت على استعداد للتعلم
- (ج) يمكنك التعرف بصدق على نقاط قوتك وضعفك
- (د) كلا من B و C صحيحان

7) What is one way to cultivate tenacity?

- a) Break down large tasks into smaller ones
- b) Avoid setting goals so you won't be disappointed
- c) Punish yourself for failure
- d) Expect nothing less than perfection

(7) ما هي إحدى طرق تنمية المثابرة؟

- (أ) قسم المهام الكبيرة إلى مهام أصغر
- (ب) تجنب وضع الأهداف حتى لا تشعر بخيبة أمل
- (ج) عاقب نفسك على الفشل
- (د) لا تتوقع شيئاً أقل من الكمال

8) Which of the following statements about tenacity is NOT true?

- a) The methods you use to cultivate enthusiasm and confidence can also cultivate tenacity
- b) Aiming for progress is more helpful

(8) أي من العبارات التالية حول المثابرة غير صحيحة؟

- (أ) الأساليب التي تستخدمها لتنمية الحماس والثقة يمكن أيضاً أن تزرع المثابرة
- (ب) الهدف من التقدم هو أكثر فائدة من السعي لتحقيق الكمال
- (ج) التخلص من المشتتات واستخدامها لاحقاً كمكافآت يساعدك على الالتزام بالمهمة
- (د) يجب أن تتجنب الأشخاص الذين لديهم سمة ترغب في

امتلاكها

than aiming for perfection

- c) Removing distractions and using them later as rewards helps you to stick with a task
- d) You should avoid people who have a trait that you would like to have

9) When you approach a task with _____, you tend to do better at that task.

- a) Arrogance
- b) The right attitude
- c) Humility
- d) None of the above

9) عندما تقترب من مهمة مع _____ ، فإنك تميل إلى أداء أفضل في هذه المهمة.

- أ) الغطرسة
- ب) الموقف الصحيح
- ج) التواضع
- د) لا شيء مما سبق

10) How might you increase enthusiasm?

- a) Celebrate
- b) Listen to music
- c) Exercise
- d) All of the above

10) كيف يمكنك زيادة الحماس؟

- أ) احتفل
- ب) استمع إلى الموسيقى
- ج) التمرين
- د) كل ما ورد أعلاه

Module Nine: Review Questions

مراجعة الوحدة التاسعة:

- 1) How should you set up your customer area in order to focus in on your customers more effectively?
- ا) جعلها خالية من المشتتات
ب) جعلها أنيقة
ج) جعلها مليئة بالمنتجات الممكنة للشراء
د) جعلها مريحة
- 2) Who is ultimately the boss of your company?
- ا) الرئيس التنفيذي
ب) مجلس الإدارة
ج) العميل
د) الفوضى
- 3) Which of the following is NOT involved in active listening?
- ا) استخدام أدوات التشجيع مثل "استمر"
ب) التفكير فيما ستقوله عندما يتوقف المتحدث عن الكلام
ج) إعادة صياغة ما قيل لك
د) طرح أسئلة مفتوحة
- 1) كيف يجب عليك إعداد منطقة العملاء الخاصة بك من أجل التركيز على عملائك بشكل أكثر فعالية؟
أ) جعلها خالية من المشتتات
ب) جعلها أنيقة
ج) جعلها مليئة بالمنتجات الممكنة للشراء
د) جعلها مريحة
- 2) من هو رئيس شركتك في النهاية؟
أ) الرئيس التنفيذي
ب) مجلس الإدارة
ج) العميل
د) الفوضى
- 3) أي مما يلي لا يشارك في الاستماع الفعال؟
أ) استخدام أدوات التشجيع مثل "استمر"
ب) التفكير فيما ستقوله عندما يتوقف المتحدث عن الكلام
ج) إعادة صياغة ما قيل لك
د) طرح أسئلة مفتوحة

- 4) What do you do when you have heard the same type of question from customers all day long?
- Make a recording of your voice telling each customer the same answer
 - Interrupt the customer in order to speed up the transaction
 - Use a script so that you are consistent with what you tell each customer
 - Remember that each interaction with a different customer is a unique experience with a unique individual, and act accordingly

- 4) ماذا تفعل عندما تسمع نفس النوع من الأسئلة من العملاء طوال اليوم؟
- قم بتسجيل صوتك لإخبار كل عميل بالإجابة نفسها
 - مقاطعة العميل لتسريع المعاملة
 - استخدم نصًا بحيث تكون متسقًا مع ما تخبر به كل عميل
 - تذكر أن كل تفاعل مع عميل مختلف هو تجربة فريدة مع فرد فريد ، وتصرف وفقًا لذلك

- 5) Which way of speaking helps to build rapport?
- Using a high pitched voice and quick pace
 - Using a low pitched voice and an even pace
 - Using a high pitched voice and an even pace
 - Using a low pitched voice and a quick pace

- 5) ما هي طريقة التحدث التي تساعد على بناء علاقة؟
- استخدام نبرة صوت عالية وسرعة إيقاع
 - استخدام نبرة صوت منخفضة وبوتيرة متساوية
 - استخدام نبرة صوت عالية وبوتيرة متساوية
 - استخدام نبرة صوت منخفضة وبوتيرة سريعة

- 6) Which of the following is a good approach towards building rapport with a customer?
- Using a canned greeting such as "It's a beautiful day at (insert name of your company here). How may I help you?"
 - Tell them about your holy experience at the Church of the Flying Spaghetti Monster
 - Use 'we' language to emphasize the collaborative nature of your interaction
 - Explain very politely to them about how they are completely wrong about their complaint

- 6) أي مما يلي يعتبر أسلوبًا جيدًا لبناء علاقة مع العميل؟
- استخدام رسالة ترحيب معلبة مثل "إنه يوم جميل في (أدخل اسم شركتك هنا). كيف يمكنني مساعدتك؟"
 - أخبرهم عن تجربتك المقدسة في كنيسة Flying Spaghetti Monster
 - استخدم لغة "نحن" للتأكيد على الطبيعة التعاونية لتفاعلك
 - اشرح لهم بأدب شديد كيف أنهم مخطئون تمامًا بشأن شكاوهم

- 7) Which Greek word refers to the appropriate time for speech and action?
- Kairos
 - Gyros
 - Chronos
 - Oikos

- 7) ما هي الكلمة اليونانية التي تشير إلى الوقت المناسب للكلام والعمل؟
- كايروس
 - الجيروسكوبات
 - كرونوس
 - Oikos

- 8) When a customer shows high levels of arousal and is red faced, which is probably the best approach?
- Explaining to your customer how their anger indicates they might have

- 8) عندما يُظهر العميل مستويات عالية من الإثارة وله وجه أحمر ، ما هو النهج الأفضل على الأرجح؟
- أن تشرح للعميل كيف أن غضبه يشير إلى أنه ربما يكون قد شوه التفكير المستمر
 - الدردشة مع عميلك حول الطقس
 - سؤال عميلك عن شعوره من الموقف

(د) التعبير عن التعاطف والعمل بسرعة نحو حل

distorted thinking going on

- b) Chatting with your customer about the weather
- c) Asking your customer how the situation made them feel
- d) Expressing empathy and quickly working towards a resolution

9) Businesses are only as successful as _____

(9) الأعمال ناجحة فقط مثل _____

- a) Their competition
- b) They want to be
- c) Their happiest customer
- d) All of the above

- (أ) منافستهم
- (ب) يريدون أن يكونوا
- (ج) أسعد زبائنهم
- (د) كل ما ورد أعلاه

10) In business, what should be your priority?

(10) في مجال الأعمال ، ما الذي يجب أن تكون أولويتك؟

- a) Making money
- b) The customer
- c) Beating the competition
- d) None of the above

- (أ) كسب المال
- (ب) الزبون
- (ج) التغلب على المنافسة
- (د) لا شيء مما سبق

Module Ten: Review Questions

مراجعة الوحدة العاشرة:

- 1) ما هو العنصر الذي لم يتم تضمينه في اختصار VUCA؟
(أ) القيمة
(ب) عدم اليقين
(ج) الغموض
(د) الفوضى
- 2) أي مما يلي مرادف للمرونة العقلية؟
(أ) الغموض العقلي
(ب) الصلابة العقلية
(ج) الوعي العقلي
(د) المرونة العقلية
- 3) ما هي أفضل طريقة لتحديد ما يجب التركيز عليه؟
(أ) حدد الأهداف
(ب) تحديد القيم
(ج) إنشاء بيان المهمة
(د) كل ما ورد أعلاه
- 4) لماذا تكون القيم نقطة انطلاق جيدة في تحديد الأولويات؟
(أ) هما نفس الشيء بالنسبة للجميع
(ب) تجعلك تبدو أخلاقياً
(ج) الحديث عنها ممتع
(د) تسمح لك بتحديد ما هو الأكثر أهمية بالنسبة لك أو لشركتك
- 1) Which element is NOT included in the acronym VUCA?
a) Value
b) Uncertainty
c) Ambiguity
d) Chaos
- 2) Which of the following is a synonym for mental resilience?
a) Mental obscurity
b) Mental toughness
c) Mental awareness
d) Mental flexibility
- 3) What is the best way to determine what you should focus on?
a) Set goals
b) Identify values
c) Create a mission statement
d) All of the above
- 4) Why would values be a good starting point in setting priorities?
a) They're the same for everyone
b) They make you appear ethical
c) They are fun to talk about
d) They allow you to identify what is most important to you or your company

- 5) Which of the following is NOT true about compassion?
- أ) يساعدك على تحفيز الآخرين
ب) يبقيك منصف الذهن
ج) يساعدك على فهم ما يحفز الآخرين بالفعل
د) يجعلك في مهمة سهلة
- 6) What is a good way to be more compassionate minded?
- أ) تخيل أن الآخرين يريدون أن يكونوا مثلك تمامًا
ب) تخيل أن أفكارك شفافة
ج) تخيل أن أفكارك مبهمه
د) تخيل أن أفكارك شفافة
- 7) What does a rigid work environment result in?
- أ) التفكير الجماعي
ب) زيادة الإنتاجية
ج) زيادة الاحترام
د) لا شيء مما سبق
- 8) What activity helps foster creativity?
- أ) اجتماعات طويلة
ب) اجتماعات قصيرة
ج) وقت اللعب المجدول
د) وقت القيلولة المقرر
- 9) Practicing _____ actually helps to make _____ ممارسة _____ تساعد في الواقع على جعلك قائدًا أفضل.

you a better leader.

- a) Mindfulness
- b) Active listening
- c) Flexibility
- d) Toughness

- (أ) اليقظة
- (ب) الاستماع الفعال
- (ج) المرونة
- (د) المتانة

10) How can you increase mental resilience?

- a) Build a strong support system
- b) Be decisive
- c) Take care of your self
- d) All of the above

10) كيف يمكنك زيادة المرونة العقلية؟

- (أ) بناء نظام دعم قوي
- (ب) كن حاسما
- (ج) اعتني بنفسك
- (د) كل ما ورد اعلاه

