

- 1) According to this course, what is the self?
 - a) The part of a person that feels
 - b) The part of a person that thinks
 - c) The part of a person that laughs
 - d) The part of a person that says "I"

(1) وفقاً لهذه الدورة، ما هي الذات؟
 - أ) الجزء من الشخص الذي يشعر
 - ب) الجزء من الشخص الذي يفكر
 - ج) الجزء من الشخص الذي يضحك
 - د) الجزء من الشخص الذي يقول "أنا"
- 2) Which of the following is NOT true about the physical self?
 - a) The physical aspect of the self can affect the emotional, mental, and spiritual aspects of the self
 - b) We are always consciously aware of how our physical self is feeling
 - c) The physical aspect of the self also includes the physical environment.
 - d) Another term for the physical self is the body

(2) أي مما يلي ليس صحيحاً عن الذات الجسدية؟
 - أ) الجانب البدني من الذات يمكن أن يؤثر على الجوانب العاطفية والعقلية والروحية للذات
 - ب) نحن دائماً ندرك بوعي كيف تشعر الذات الجسدية لدينا
 - ج) الجانب المادي من الذات يشمل أيضاً البيئة المادية.
 - د) مصطلح آخر للذات الجسدية هو الجسم
- 3) Physical and emotional feelings _____
 - a) Act upon us
 - b) Can be controlled
 - c) Are useless
 - d) All of the above

(3) المشاعر الجسدية والعاطفية _____
 - أ) تصرفوا علينا
 - ب) يمكن السيطرة عليها
 - ج) عديمة الفائدة
 - د) كل ما سبق
- 4) Which of the following statements is NOT true about emotions?
 - a) Emotions can make us feel out of control
 - b) Emotions provide motivation
 - c) We should try to avoid emotions

(4) أي من العبارات التالية غير صحيح حول العواطف
 - أ) العواطف يمكن أن تجعلنا نشعر بالخروج عن السيطرة
 - ب) العواطف توفر الدافع
 - ج) يجب أن نحاول تجنب العواطف
 - د) ثقافتنا غالباً ما تقلل من قيمة العواطف

d) Our culture often undervalues emotions

5) Which of the following statements IS true?

- a) We cannot be aware of our thoughts
- b) It is easier to change our thoughts than to change our emotions
- c) It is easier to change our emotions than to change our thoughts
- d) We can only think in words

5) أي من العبارات التالية صحيح؟

- أ) لا يمكننا أن نكون على بينة من أفكارنا
- ب) من الأسهل تغيير أفكارنا من تغيير مشاعرنا
- ج) من الأسهل تغيير مشاعرنا من تغيير أفكارنا
- د) يمكننا التفكير فقط بالكلمات

6) The mental self does NOT include _____

- a) Imagination
- b) Thoughts
- c) Logic
- d) Emotions

6) النفس العقلية لا تشمل _____

- أ) خيال
- ب) الأفكار
- ج) منطق
- د) العواطف

7) Which of the following is NOT included in the description of the spiritual self?

- a) Imagination
- b) Identity
- c) Motivation
- d) Values

7) أي مما يلي غير مدرج في وصف الذات الروحية؟

- أ) خيال
- ب) الهوية
- ج) الحافز
- د) القيم

8) What is another word for the spiritual self?

- a) God
- b) Devil
- c) Id
- d) Soul

8) ما هي كلمة أخرى للذات الروحية؟

- أ) الله
- ب) إبليس
- ج) معرف
- د) روح

- 9) Which is the most obvious aspect of one's self?
- a) Spiritual
 - b) Physical
 - c) Emotional
 - d) Logical

9) ما هو الجانب الأكثر وضوحًا في الذات؟

- (أ) روحي
- (ب) المادية
- (ج) عاطفي
- (د) منطقي

- 10) In a culture that values concepts such as logic and reason, _____ often gets undervalued.
- a) Mentality
 - b) Physicality
 - c) Emotion
 - d) All of the above

10) في ثقافة تقدر مفاهيم مثل المنطق والعقل ، _____ غالبًا ما يتم التقليل من قيمتها.

- (أ) العقلية
- (ب) البدنية
- (ج) العاطفة
- (د) كل ما ورد أعلاه

Module Two: Review Questions

مراجعة الوحدة الثانية:

- 1) Where do we tend to hold tension?
a) In our muscles
b) In our bones
c) In our nerves
d) All of the above
- 1) أين نميل إلى عقد التوتر؟
أ) في عضلاتنا
ب) في عظامنا
ج) في أعصابنا
د) كل ما سبق
- 2) Scanning is a technique of _____.
a) Reading
b) Running
c) Meditating
d) Exercising
- 2) المسح الضوئي هو تقنية من _____.
أ) قراءة
ب) تشغيل
ج) التأمل
د) ممارسه
- 3) Why should some people consult their doctor before practicing progressive relaxation?
a) They should get proper drugs first
b) They have had structural injuries where tensing muscles intentionally can be harmful
c) They don't need relaxation
d) They can teach their doctor how to relax
- 3) لماذا يجب على بعض الناس استشارة الطبيب قبل ممارسة الاسترخاء التدريجي؟
أ) يجب أن يحصلوا على الأدوية المناسبة أولاً
ب) كان لديهم إصابات هيكلية حيث الشد العضلات عمدا يمكن أن تكون ضارة
ج) لا يحتاجون للاسترخاء
د) يمكنهم تعليم الطبيب كيفية الاسترخاء
- 4) What is an immediate relaxation method called?
a) Relaxation Moment
b) Self-Hypnosis
- 4) ما هي طريقة الاسترخاء الفورية التي تسمى؟
أ) لحظة استرخاء
ب) التنويم المغناطيسي الذاتي
ج) توتر تامر
د) استجابة الاسترخاء

- c) Tension Tamer
- d) Relaxation Response

5) Which of the following is NOT a physical stressor?

- a) Cancer
- b) Your boss's angry email
- c) Indigestion
- d) Insomnia

(5) أي مما يلي ليس مجهدا بدنيا؟

- (أ) سرطان
- (ب) البريد الإلكتروني الغاضب لرئيسك
- (ج) عسر الهضم
- (د) أرق

6) Which of the following is NOT true?

- a) Physical stress is part of being alive
- b) You can eliminate physical stressors
- c) Ergonomic furniture can relieve physical stress
- d) Smoking is not a physical stressor

(6) أي مما يلي غير صحيح؟

- (أ) الإجهاد البدني هو جزء من الحياة
- (ب) يمكنك القضاء على الضغوطات الجسدية
- (ج) الأثاث المريح يمكن أن يخفف من الإجهاد البدني
- (د) التدخين ليس مجهدا جسديا

7) Exercise relieves _____.

- a) Depression
- b) Indigestion
- c) Arthritis
- d) None of the above

(7) التمرين يخفف _____

- (أ) اكتئاب
- (ب) عسر الهضم
- (ج) التهاب المفاصل
- (د) لا شيء مما سبق

8) Which of the following is NOT an aspect of a good exercise regimen?

- a) Strength
- b) Balance
- c) Speed
- d) Flexibility

(8) أي مما يلي ليس جانبا من جوانب نظام ممارسة جيدة؟

- (أ) شدة
- (ب) توازن
- (ج) سرعة
- (د) المرونة

- 9) An increased awareness of your _____ is the first step in improving both your physical and emotional health.
- a) Emotional state
 - b) Physical body
 - c) Mental state
 - d) None of the above

- 9) زيادة الوعي بـ _____ هي الخطوة الأولى في تحسين صحتك الجسدية والعاطفية.
- (أ) الحالة العاطفية
 - (ب) الجسم المادي
 - (ج) الحالة العقلية
 - (د) لا شيء مما سبق

- 10) One of the best ways to develop a habit of being physically aware comes from _____ and the specific practice of scanning.
- a) Walking
 - b) Weight lifting
 - c) Meditation
 - d) Dieting

- 10) واحدة من أفضل الطرق لتطوير عادة الوعي الجسدي تأتي من _____ والممارسة المحددة للمسح الضوئي.
- (أ) المشي
 - (ب) رفع الأثقال
 - (ج) التأمل
 - (د) الرجيم

Module Three: Review Questions

مراجعة الوحدة الثالثة:

- 1) Which of the following is an effective way to approach a large task?
 - a) Break it down into smaller tasks
 - b) Procrastinate
 - c) Ignore it
 - d) None of the above
 - 2) Which of the following are approaches to keeping an area organized?
 - a) Remove clutter
 - b) Clean up at the end of each day
 - c) Schedule a weekly time for deeper cleaning
 - d) All of the above
 - 3) Which of the following is NOT part of the SMART acronym for setting goals?
 - a) Specific
 - b) Accessible
 - c) Measurable
 - d) Time-Targeted
 - 4) What should you do if you fail to meet a milestone for a goal?
 - a) Give up
 - b) Beat yourself up
 - c) Determine how and why you missed the milestone
 - d) None of the above
- 1) أي مما يلي هو وسيلة فعالة للتعامل مع مهمة كبيرة؟
 - أ) تقسيمها إلى مهام أصغر
 - ب) سَوِّف
 - ج) تجاهله
 - د) لا شيء مما سبق
 - 2) ما هي النهج التالية للحفاظ على تنظيم منطقة ما؟
 - أ) إزالة الفوضى
 - ب) تنظيف في نهاية كل يوم
 - ج) جدولة وقت أسبوعي لتنظيف أعمق
 - د) كل ما سبق
 - 3) أي مما يلي ليس جزءا من اختصار SMART لتحديد الأهداف؟
 - أ) خاص
 - ب) موجودا
 - ج) القياس
 - د) الوقت المستهدف
 - 4) ماذا يجب أن تفعل إذا فشلت في تحقيق معلم لهدف؟
 - أ) التخلي عن
 - ب) ضرب نفسك
 - ج) تحديد كيف ولماذا فاتك الحدث الرئيسي
 - د) لا شيء مما سبق

- 5) When setting priorities, it is important to schedule time for _____.
 (أ) لعب
 (ب) استجمام
 (ج) لا A ولا B
 (د) كل من A و B
- 6) Which of the following is NOT a method of prioritizing tasks that is discussed in this module?
 (أ) أكل الضفدع
 (ب) إسكات الكناري
 (ج) كوفي كوادرنانتس
 (د) الاشياء الكبيرة أولا
- 7) Which of the following is NOT a cause for procrastination?
 (أ) التأخير المتصور في المكافأة
 (ب) عدم وجود سيطرة على الاندفاع
 (ج) النفور من المهمة
 (د) الحماس للمهمة
- 8) Which of the following is NOT an approach towards limiting procrastination?
 (أ) الحصول على مساعدة من الأصدقاء
 (ب) القضاء على الانحرافات
 (ج) تجنب الإفراط في المضاعفات
 (د) السعي لتحقيق الكمال
- 9) أي مما يلي ليس سببا للمماطلة؟
 (أ) التأخير المتصور في المكافأة
 (ب) عدم وجود سيطرة على الاندفاع
 (ج) النفور من المهمة
 (د) الحماس للمهمة
- 10) أي مما يلي ليس أسلوبا لتحديد أولويات المهام التي تمت مناقشتها في هذه الوحدة النمطية؟
 (أ) أكل الضفدع
 (ب) إسكات الكناري
 (ج) كوفي كوادرنانتس
 (د) الاشياء الكبيرة أولا
- 11) أي مما يلي ليس سببا للمماطلة؟
 (أ) التأخير المتصور في المكافأة
 (ب) عدم وجود سيطرة على الاندفاع
 (ج) النفور من المهمة
 (د) الحماس للمهمة
- 12) أي مما يلي ليس نهجا نحو الحد من المماطلة؟
 (أ) الحصول على مساعدة من الأصدقاء
 (ب) القضاء على الانحرافات
 (ج) تجنب الإفراط في المضاعفات
 (د) السعي لتحقيق الكمال

- 9) Another way of thinking of physical awareness is being aware of how you deploy yourself in your _____
- a) Home
 - b) Workplace
 - c) Neither A nor B
 - d) Both A and B

9) هناك طريقة أخرى للتفكير في الوعي الجسدي وهي أن تكون مدركًا لكيفية نشر نفسك في _____

- (أ) بيت
- (ب) مكان العمل
- (ج) لا أ ولا ب
- (د) كلا من أ و ب

- 10) In order to effectively engage with the overall environment, you must become aware of _____.
- a) How you spend your time
 - b) How you maximize your time
 - c) The people you spend your time with
 - d) A and B

10) من أجل المشاركة الفعالة في البيئة العامة ، يجب أن تكون على دراية بـ _____.

- (أ) كيف تقضي وقتك
- (ب) كيف تعظم وقتك
- (ج) الأشخاص الذين تقضي وقتك معهم
- (د) أ و ب

Module Four: Review Questions

مراجعة الوحدة الرابعة:

- 1) When someone says an emotion is valid, what do they mean?
 - a) It is the way a person truly feels
 - b) It is appropriate to the situation
 - c) It is always right to feel this way
 - d) It should be ignored
- 2) What can happen if you deny or ignore an emotion?
 - a) It goes away
 - b) It can lead to a blow-up
 - c) It transforms into peace
 - d) It turns into logic
- 3) What is the effect of fear called?
 - a) Tend and befriend
 - b) Fight or flight
 - c) Seek and Destroy
 - d) Run to the Hills
- 4) Why is it helpful to identify your emotional state?
 - a) To prevent you from being irrational
 - b) So you can hide it from others
 - c) Only pleasant emotions are helpful
 - d) It provides important information about your environment and your assessment of that environment

(1) عندما يقول شخص ما أن العاطفة صحيحة، ماذا يعني؟

- (أ) إنها الطريقة التي يشعر بها الشخص حقاً
- (ب) من المناسب أن يكون الوضع
- (ج) من الصواب دائماً أن تشعر بهذه الطريقة
- (د) وينبغي تجاهله

(2) ماذا يمكن أن يحدث إذا أنكرت أو تجاهلت عاطفة؟

- (أ) يذهب بعيداً
- (ب) يمكن أن يؤدي إلى تفجير
- (ج) يتحول إلى سلام
- (د) يتحول إلى منطق

(3) ما هو تأثير الخوف يسمى؟

- (أ) تميل وتصادق
- (ب) قتال أو هروب
- (ج) البحث عن وتدمير
- (د) تشغيل إلى التلال

(4) لماذا من المفيد تحديد حالتك العاطفية؟

- (أ) لمنعك من أن تكون غير عقلاني
- (ب) حتى تتمكن من إخفائه عن الآخرين
- (ج) المشاعر اللطيفة فقط هي المفيدة
- (د) يوفر معلومات هامة حول البيئة وتقييمك لتلك البيئة

5) Which of the following is NOT a high arousal emotion?

- a) Depression
- b) Anger
- c) Fear
- d) Desire

5) أي مما يلي ليس عاطفة عالية الإثارة؟

- (أ) اكتئاب
- (ب) غضب
- (ج) خوف
- (د) اشتهاى

6) What does emotional granularity refer to?

- a) Heavy emotions
- b) Hippie emotions
- c) The ability to identify emotions in yourself
- d) The ability to repress emotions in yourself

6) ما الذي تشير إليه التفاصيل العاطفية؟

- (أ) العواطف الثقيلة
- (ب) العواطف الهيببي
- (ج) القدرة على تحديد العواطف في نفسك
- (د) القدرة على قمع العواطف في نفسك

7) What does emotional valence refer to?

- a) Whether an emotion is pleasant or unpleasant
- b) Whether an emotion is appropriate or inappropriate
- c) Whether an emotion is valid or invalid
- d) The change from one emotion to another

7) ما الذي تشير إليه التكافؤ العاطفي؟

- (أ) ما إذا كانت العاطفة ممتعة أو غير سارة
- (ب) ما إذا كانت العاطفة مناسبة أو غير مناسبة
- (ج) ما إذا كانت العاطفة صحيحة أو غير صالحة
- (د) التغيير من عاطفة إلى أخرى

8) What does an unpleasant emotion indicate?

- a) Someone is in deep trouble
- b) You're getting sick

8) ماذا تشير العاطفة غير السارة؟

- (أ) شخص ما في ورطة كبيرة
- (ب) أنت تمرض
- (ج) شيء ما يحتاج إلى تغيير
- (د) أنت خاطئ

- c) Something needs to change
- d) You're wrong

- 9) The emotional aspect of the self has long been_____.
- a) Studied
 - b) Misunderstood
 - c) Shared
 - d) All of the above

9) لطالما كان الجانب العاطفي للذات _____.

- أ) درس
- ب) أسوء فهمه
- ج) مشترك
- د) كل ما ورد اعلاه

- 10) In order to limit the destructive impulses that tended to come out when large groups gathered, people began to champion concepts of _____.
- a) Reason
 - b) Rationality
 - c) Neither A nor B
 - d) A and B

10) من أجل الحد من الدوافع المدمرة التي تميل إلى الظهور عندما تتجمع مجموعات كبيرة ، بدأ الناس في تأييد مفاهيم _____.

- أ) سبب
- ب) العقلانية
- ج) لا أولاب
- د) أوب

Module Five: Review Questions

مراجعة الوحدة الخامسة:

- 1) What is Emotional Intelligence?
 a) Understanding what your emotion signifies
 b) Understanding how to make an emotion work for you
 c) Understanding an appropriate and effective way to express your emotions
 d) All of the above
 (1) ما هو الذكاء العاطفي؟
 (أ) فهم ما تعنيه مشاعرك
 (ب) فهم كيفية جعل العاطفة تعمل من أجلكم
 (ج) فهم طريقة مناسبة وفعالة للتعبير عن مشاعرك
 (د) كل ما سبق
- 2) Which of the following statements is true?
 a) Yelling "Serenity Now!" is a good way to express your emotions
 b) You should acknowledge your emotions but you do not always have to express them to others
 c) You should always express your emotions to everyone
 d) None of the above statements are true
 (2) أي من العبارات التالية صحيح؟
 (أ) الصراخ "الصفاء الآن!" هو وسيلة جيدة للتعبير عن مشاعرك
 (ب) يجب أن تعترف بعواطفك ولكن ليس عليك دائما التعبير عنها للآخرين
 (ج) يجب أن تعبر دائما عن مشاعرك للجميع
 (د) لا يوجد أي من العبارات المذكورة أعلاه صحيحة
- 3) Which emotions are low arousal and narrowly focused?
 a) High performance emotions
 b) Swing emotions
 c) Blue emotions
 d) None of the above
 (3) ما هي العواطف منخفضة الإثارة وتركز بشكل ضيق؟
 (أ) عواطف عالية الأداء
 (ب) العواطف سوينغ
 (ج) العواطف الزرقاء
 (د) لا شيء مما سبق
- 4) Which of the following is a swing emotion?
 a) Boredom
 b) Satisfaction
 c) Enthusiasm
 (4) أي مما يلي هو العاطفة البديل؟
 (أ) الملل
 (ب) رضا
 (ج) حماس
 (د) غضب

d) Anger

5) Which of the following is NOT a way to increase arousal?

- a) Singing
- b) Sleeping
- c) Dancing
- d) Playing

(5) أي مما يلي ليس وسيلة لزيادة الإثارة؟

- (أ) غناء
- (ب) النوم
- (ج) الرقص
- (د) اللعب

6) What emotion can you cultivate by increasing your arousal level?

- a) Disappointment
- b) Boredom
- c) Calm
- d) Enthusiasm

(6) ما العاطفة التي يمكنك زراعتها عن طريق زيادة مستوى الإثارة الخاص بك؟

- (أ) خيبة الامل
- (ب) الملل
- (ج) هادئ
- (د) حماس

7) What is another word for decreasing arousal?

- a) Venting
- b) Vaining
- c) Vaning
- d) Voting

(7) ما هي كلمة أخرى لخفض الإثارة؟

- (أ) التنفيس
- (ب) عبثا
- (ج) فانيج
- (د) التصويت

8) Which of the following actions does NOT decrease arousal?

- a) Shouting
- b) Exercising
- c) Fighting
- d) Breathing

(8) أي من الإجراءات التالية لا يقلل من الإثارة؟

- (أ) هاتف
- (ب) ممارسه
- (ج) قتال
- (د) التنفيس

9) Understanding how you feel and being able to make use of those feelings, is referred to as:

- a) High arousal
- b) Low arousal
- c) Managing your emotions
- d) Decreasing arousal

9) يُشار إلى فهم ما تشعر به والقدرة على الاستفادة من هذه المشاعر على النحو التالي:

- (أ) الإثارة العالية
- (ب) قلة الإثارة
- (ج) إدارة عواطفك
- (د) تقليل الاستثارة

10) What is a good way to address both high and low arousal emotions that are unpleasant?

- a) Attack the person who caused the emotions
- b) Ignore the emotions until they subside
- c) Exercise
- d) Venting

10) ما هي الطريقة الجيدة لمعالجة كل من مشاعر الاستثارة العالية والمنخفضة غير السارة؟

- (أ) مهاجمة الشخص الذي تسبب في المشاعر
- (ب) تجاهل العواطف حتى تهدأ
- (ج) التمرين
- (د) التنفيس

Module Six: Review Questions

مراجعة الوحدة السادسة:

- 1) شخص مع _____ نمط التفكير سوف نتفق مع هذا البيان: "الشيطان هو في التفاصيل".
- (أ) عالمي
(ب) طولي
(ج) دنيوي
(د) المسلسل
- 2) يفضل المفكرون العالميون العمل مع أي نوع من المفكرين؟
- (أ) المسلسل
(ب) دنيوي
(ج) عالمي
(د) طولي
- 3) ما هو أسلوب التعلم الذي يؤكد على التعلم عن طريق القيام به؟
- (أ) اللمس
(ب) بصري
(ج) سمعي
(د) طولي
- 4) Which style of learning is enhanced by recording lectures?
- (أ) اللمس
(ب) عالمي
(ج) طولي
(د) سمعي
- 1) A person with a _____ thinking style will agree with this statement: "The devil is in the details."
- a) Global
b) Linear
c) Worldly
d) Serial
- 2) Global thinkers prefer to work with which type of thinker?
- a) Serial
b) Worldly
c) Global
d) Linear
- 3) Which learning style emphasizes learning by doing?
- a) Tactile
b) Visual
c) Auditory
d) Linear
- 4) Which style of learning is enhanced by recording lectures?
- a) Tactile
b) Global
c) Linear
d) Auditory

- 5) Which personality type energizes by spending time alone?
 a) Judging
 b) Extravert
 c) Introvert
 d) None of the above
- 5) أي نوع من الشخصيات ينشط من خلال قضاء الوقت وحده؟
 (أ) الحكم
 (ب) منفتح
 (ج) انطوائي
 (د) لا شيء مما سبق
- 6) While a personality is not an actual thing, it is a useful _____.
 a) Fantasy
 b) Construct
 c) Theory
 d) Activity
- 6) في حين أن الشخصية ليست شيئاً فعلياً ، بل هو مفيد _____
 (أ) خيال
 (ب) بناء
 (ج) نظريه
 (د) نشاط
- 7) "This class is stupid" is an example of which distorted thinking style?
 a) Destructive labeling
 b) Magnification
 c) Personalizing
 d) Imperative thinking
- 7) "هذه الفئة غبية" هو مثال على أسلوب التفكير المشوه؟
 (أ) وضع العلامات المدمرة
 (ب) التكبير
 (ج) تخصيص
 (د) التفكير الحتمي
- 8) Which of the following is NOT a strategy for handling a distorted thought?
 a) Reframing the problem using the statement, "The problem is not _____. The real problem is _____."
 b) Asking yourself why the other person hates you
 c) Reconceiving the thought in a complete
- 8) أي مما يلي ليس استراتيجية للتعامل مع الفكر المشوه؟
 (أ) إعادة صياغة المشكلة باستخدام العبارة " المشكلة ليست _____. المشكلة الحقيقية هي _____."
 (ب) تسأل نفسك لماذا يكرهك الشخص الآخر
 (ج) إعادة تصور الفكر في جملة كاملة
 (د) تسأل نفسك إذا كان الوضع هو حقاً سيئاً كما كنت تعتقد
 يوحي

sentence

- d) Asking yourself if the situation is really as bad as you're thought suggests

9) It is not possible to control your emotions.

- a) True
b) False

9) ليس من الممكن التحكم في عواطفك.

- أ) صحيح
ب) خطأ

10) To develop greater self-awareness, you must become aware of your _____.

- a) Coworker's Preference in thinking styles
b) Co-worker's working style
c) Mental self
d) Ability to study for lengthy periods

10) لتنمية وعي ذاتي أكبر ، يجب أن تدرك _____ الخاص بك.

- أ) تفضيل زميل العمل في أساليب التفكير
ب) أسلوب عمل زميل العمل
ج) النفس العقلية
د) القدرة على الدراسة لفترات طويلة

Module Seven: Review Questions

مراجعة الوحدة السابعة:

- 1) If you have a global thinking style, how can you address someone with a linear thinking style?
 - a) Explain the situation in theoretical terms
 - b) Develop an abstract model
 - c) Give a detailed, step-by-step description
 - d) Speak loudly and slowly
- 2) Which of the following statements is true about thinking styles?
 - a) Global thinkers prefer other global thinkers
 - b) Linear thinkers prefer other linear thinkers
 - c) Both thinking styles can complement each other
 - d) All of the above
- 3) How would you teach someone with a visual learning style?
 - a) Demonstrate what you are trying to teach them to do
 - b) Make them do what you are trying to teach them to do
 - c) Tell them the instructions
 - d) None of the above
- 4) How would you teach someone with an auditory learning style?
 - a) Explain the situation in theoretical terms
 - b) Develop an abstract model
 - c) Give a detailed, step-by-step description
 - d) Speak loudly and slowly

1) إذا كان لديك أسلوب تفكير عالمي، كيف يمكنك مخاطبة شخص ما بأسلوب التفكير الخطي؟

- أ) شرح الوضع من الناحية النظرية
- ب) تطوير نموذج تجريدي
- ج) إعطاء وصف مفصل خطوة بخطوة
- د) تحدث بصوت عال وببطء

2) أي من العبارات التالية غير صحيح حول أنماط التفكير؟

- أ) المفكرون العالميون يفضلون المفكرين العالميين الآخرين
- ب) المفكرون الخطيين يفضلون المفكرين الخطيين الآخرين
- ج) كلا نمطي التفكير يمكن أن يكمل كل منهما الآخر
- د) كل ما سبق

3) كيف يمكنك تعليم شخص ما مع أسلوب التعلم البصري؟

- أ) إظهار ما تحاول تعليمه لهم القيام به
- ب) اجعلهم يفعلون ما تحاول تعليمهم القيام به
- ج) أخبرهم بالتعليمات
- د) لا شيء مما سبق

4) كيف يمكنك تعليم شخص ما مع أسلوب التعلم السمعي؟

- أ) أخبرهم بالتعليمات
- ب) إظهار ما تحاول تعليمه لهم القيام به

- ج) اجعلهم يفعلون ما تحاول تعليمهم القيام به
د) لا شيء مما سبق
- a) Tell them the instructions
b) Demonstrate what you are trying to teach them to do
c) Make them do what you are trying to teach them to do
d) None of the above
- 5) Which is true of active listening?
a) You must listen with genuine interest
b) It is a list of tricks that can convince someone you are listening
c) It is not as effective as passive listening
d) None of these statements are true
- 5) وهو ما ينطبق على الاستماع النشط؟
أ) يجب أن تستمع باهتمام حقيقي
ب) بل هو قائمة من الحيل التي يمكن أن تقنع شخص ما كنت استمع
ج) انها ليست فعالة مثل الاستماع السلبي
د) لا شيء من هذه العبارات صحيح
- 6) Which of the following is NOT an approach to active listening?
a) Using non-verbal encouragers such as nodding
b) Writing down what you are going to ask the other person once that person stops talking
c) Using verbal encouragers
d) Asking open-ended questions
- 6) أي مما يلي ليس نهجا للاستماع النشط؟
أ) استخدام العوامل المشجعة غير اللفظية مثل الإيماء
ب) كتابة ما كنت تنوي أن تسأل الشخص الآخر مرة واحدة هذا الشخص يتوقف عن الكلام
ج) استخدام المشجعات اللفظية
د) طرح أسئلة مفتوحة
- 7) Parent mode is _____.
a) The ideal mode to be in
b) The mode that imitates how you saw authority figures act when you were a child
c) Preferable to child mode
d) All of the above
- 7) الوضع الأصل _____
أ) الوضع المثالي لتكون في
ب) النمط الذي يقلد كيف رأيت شخصيات السلطة تتصرف عندما كنت طفلا
ج) الأفضل من وضع الطفل
د) كل ما سبق

8) Modes that contribute to a recurring cycle of behavior are called _____.

- a) Crossed
- b) Adult
- c) Parent
- d) Complementary

8) تسمى الأوضاع التي تساهم في دورة متكررة من السلوك

- (أ) عبرت
- (ب) بالغ
- (ج) الوالد
- (د) التكميلية

9) As you develop a greater degree of _____ you will also become more aware of the dynamics at play in your interactions with others.

- a) Your co-worker's learning style
- b) Self-awareness
- c) Your co-worker's expectations
- d) None of the above

9) كلما طورت درجة أكبر من _____ ستصبح أيضًا أكثر وعيًا بالديناميكيات التي تلعب دورًا في تفاعلاتك مع الآخرين.

- (أ) أسلوب التعلم لزميلك في العمل
- (ب) الوعي الذاتي
- (ج) توقعات زميلك في العمل
- (د) لا شيء مما سبق

10) Co-workers with different styles can learn to work more efficiently by _____ each other.

- a) Outperforming
- b) Complementing
- c) Praising
- d) Interfere with

10) يمكن لزملاء العمل ذوي الأنماط المختلفة تعلم العمل بكفاءة أكبر من خلال _____ بعضهم البعض.

- (أ) التفوق
- (ب) مكمل
- (ج) المديح
- (د) تتداخل مع

Module Eight: Review Questions

مراجعة الوحدة الثامنة:

- 1) What is the term for the constant chatter of our thoughts?
 - a) Monkey mind
 - b) Bovine brain
 - c) Serpent soul
 - d) None of the above
- 2) What is the difference between mindfulness and living in the moment?
 - a) There is no difference
 - b) Mindfulness focuses on the past
 - c) Mindfulness involves paying a certain kind of attention to things we normally would ignore
 - d) Mindfulness involves daydreaming
- 3) Which meditation is most helpful for increasing positive feelings?
 - a) Mindfulness meditation
 - b) Progressive relaxation
 - c) Transcendental meditation
 - d) Loving-kindness meditation
- 4) What does the simple meditation technique included in this course accomplish?
 - a) It relaxes you
 - b) It makes you feel more calm
 - c) It quiets your thoughts
 - d) All of the above

(1) ما هو مصطلح التثرثرة المستمرة لأفكارنا؟

(أ) القرد العقل

(ب) الدماغ البقري

(ج) روح الثعبان

(د) لا شيء مما سبق

(2) ما هو الفرق بين الذهن والعيش في هذه اللحظة؟

(أ) لا يوجد فرق

(ب) الذهن يركز على الماضي

(ج) الذهن ينطوي على إيلاء نوع معين من الاهتمام للأشياء التي عادة ما نتجاهل

(د) الذهن ينطوي على أحلام اليقظة

(3) التأمل الذي هو الأكثر فائدة لزيادة المشاعر الإيجابية؟

(أ) التأمل الذهن

(ب) الاسترخاء التدريجي

(ج) التأمل التجاوزي

(د) المحبة اللطف التأمل

(4) ما الذي تحققه تقنية التأمل البسيطة المتضمنة في هذه الدورة التدريبية؟

(أ) إنه يريحك

(ب) يجعلك تشعر بمزيد من الهدوء

(ج) إنه يهدئ أفكارك

(د) كل ما سبق

- 5) Who does forgiveness benefit the most?
 a) The person doing the forgiving
 b) The person being forgiven
 c) It does not benefit anyone
 d) All of the above
- 5) من الذي يفيد المغفرة أكثر من غيره؟
 (أ) الشخص الذي يقوم بالمسامحة
 (ب) الشخص الذي يغفر له
 (ج) لا يفيد أحدا
 (د) كل ما سبق
- 6) What is a way to help you begin to forgive someone with whom you are angry?
 a) Insist that person apologizes
 b) Watch that person be punished
 c) Tell that person exactly what you think about them
 d) Make a list of things you appreciate or like about that person
- 6) ما هي الطريقة لمساعدتك على البدء في مسامحة شخص ما أنت غاضب منه؟
 (أ) اصر على أن يعتذر الشخص
 (ب) شاهد ذلك الشخص يعاقب
 (ج) أخبر ذلك الشخص بالضبط برأيك عنه
 (د) أعد قائمة بالأشياء التي تقدرها أو تعجبك في هذا الشخص
- 7) According to this manual, when is a good time to write in your gratitude journal?
 a) After you eat breakfast
 b) After you eat lunch
 c) After you get home from work
 d) Right before you go to sleep
- 7) وفقا لهذا الدليل، متى يكون الوقت المناسب للكتابة في مجلة امتنانك؟
 (أ) بعد تناول وجبة الإفطار
 (ب) بعد تناول الغداء
 (ج) بعد العودة إلى المنزل من العمل
 (د) قبل أن تذهب للنوم مباشرة
- 8) How many things should you list in your gratitude journal entries?
 a) Four
 b) Three
 c) Twenty
- 8) كم عدد الأشياء التي يجب أن تدرجها في إدخالات دفتر يومية الامتنان الخاصة بك؟
 (أ) أربعة
 (ب) ثلاثة
 (ج) عشرون
 (د) خمسة

d) Five

- 9) Developing awareness of the spiritual self is the capstone to developing awareness of one's _____.
a) Religion
b) Optimism
c) Gratitude
d) Whole self

9) تنمية الوعي بالذات الروحية هي حجر الزاوية لتنمية وعي الفرد
ب. _____
أ) دين
ب) التفاؤل
ج) الامتنان
د) الذات الكاملة

- 10) When you begin to focus on _____, all other approaches to increasing your self-awareness become enhanced.
a) Being positive
b) Being cynical
c) Spiritual development
d) All of the above

10) عندما تبدأ في التركيز على _____ ، يتم تحسين جميع الأساليب الأخرى لزيادة وعيك الذاتي.
أ) أن تكون إيجابيًا
ب) كونك ساخر
ج) التطور الروحي
د) كل ما ورد أعلاه

Module Nine: Review Questions

مراجعة الوحدة التاسعة:

- 1) According to the module, what is one approach to avoid navel gazing?
 a) Serve others
 b) Write a memoir
 c) Stare at your belly button
 d) Tell people about yourself
 - 2) Why is navel gazing dangerous?
 a) It isn't
 b) You get neck cramps
 c) You get stuck in a self-centered mindset
 d) You start to hallucinate
 - 3) What does excessive self-discipline foster?
 a) Overblown sense of self-importance
 b) Rebellion
 c) Arrogance
 d) All of the above
 - 4) What two things are helpful for fostering creativity?
 a) Self-discipline and routine
 b) Self-loathing and cynicism
 c) Self-righteousness and self-importance
 d) Spontaneity and Play
 - 5) Which of the following does NOT help you foster humility?
 a) Appreciating others
 b) Taking credit
- 1) وفقاً للوحدة ، ما هو نهج واحد لتجنب التحديق السرة؟
 (أ) خدمة الآخرين
 (ب) كتابة مذكرات
 (ج) التحديق في زر البطن الخاص بك
 (د) أخبر الناس عن نفسك
 - 2) لماذا السرة تحديق خطيرة؟
 (أ) إنه ليس كذلك
 (ب) تحصل على تشنجات الرقبة
 (ج) تتعثر في عقلية أنانية
 (د) تبدأ في الهلوسة
 - 3) ما الذي يعزز الانضباط الذاتي المفرط؟
 (أ) شعور مبالغ فيه بأهمية الذات
 (ب) تمرد
 (ج) تكبر
 (د) كل ما سبق
 - 4) ما هما الأمران المفيدان لتعزيز الإبداع؟
 (أ) الانضباط الذاتي والروتين
 (ب) كراهية الذات والسخرية
 (ج) البر الذاتي والأهمية الذاتية
 (د) العفوية واللعب
 - 5) أي مما يلي لا يساعدك على تعزيز التواضع؟
 (أ) تقدير الآخرين
 (ب) أخذ الانتماء
 (ج) تقاسم الانتماء
 (د) عدم الإصرار على أن تكون على حق

- c) Sharing credit
- d) Not insisting on being right

- 6) When you point a finger at someone else, what happens?
- a) Someone points back at you
 - b) Someone attacks you
 - c) You point three fingers back at yourself
 - d) Your finger gets broken

6) عندما تشير بإصبع الاتهام إلى شخص آخر، ماذا يحدث؟

- (أ) شخص ما يشير إليك
- (ب) شخص ما يهاجمك
- (ج) أنت تشير بثلاثة أصابع إلى نفسك
- (د) إصبعك ينكسر

- 7) Empathy is _____?
- a) The opposite of judging
 - b) When you can understand and relate to how someone might feel in a situation
 - c) A helpful capacity to avoid being self-centered
 - d) All of the above

7) التعاطف هو _____

- (أ) عكس الحكم
- (ب) عندما يمكنك فهم وربط كيف يمكن لشخص ما أن يشعر في حالة
- (ج) قدرة مفيدة لتجنب أن تكون أناني
- (د) كل ما سبق

- 8) Which of the following does NOT help you to develop empathy?
- a) Seeing the other person as valid
 - b) Suspending your own beliefs
 - c) Listening to the other person
 - d) Giving advice

8) أي مما يلي لا يساعدك على تطوير التعاطف؟

- (أ) رؤية الشخص الآخر على أنه صالح
- (ب) تعليق معتقداتك الخاصة
- (ج) الاستماع إلى الشخص الآخر
- (د) تقديم المشورة

- 9) Increasing your _____ can be a highly enriching experience.
- a) Emotional intelligence
 - b) Education
 - c) Self-awareness
 - d) None of the above

9) زيادة _____ الخاص بك يمكن أن يكون تجربة غنية للغاية.

- (أ) الذكاء العاطفي
- (ب) التعليم
- (ج) الوعي الذاتي
- (د) لا شيء مما سبق

- 10) One danger of spending too much time and energy on developing yourself is that you can become stuck in a mode of seeing everything only as it _____.
a) Relates to others
b) Relates to you
c) Relates to work
d) Relates to home life

10) أحد مخاطر إنفاق الكثير من الوقت والجهد في تطوير نفسك هو أنك قد تتعثر في وضع ترى فيه كل شيء فقط كما هو _____.

- (أ) تتعلق بالآخرين
(ب) تتعلق بك
(ج) يتعلق بالعمل
(د) يتعلق بالحياة المنزلية



Module Ten: Review Questions

مراجعة الوحدة العاشرة:

- 1) Being interdependent means _____.
 - a) Everything is interconnected
 - b) Every person for themselves
 - c) Everyone is dependent on the boss
 - d) None of the above

(1) أن تكون مترابطا يعني _____
(أ) كل شيء مترابط
(ب) كل شخص لأنفسهم
(ج) الجميع يعتمد على رئيسه
(د) لا شيء مما سبق
- 2) In which order historically have these concepts come to be valued highly?
 - a) Interdependence to Dependence to Independence
 - b) Dependence to Independence to Interdependence
 - c) Interdependence to Independence to Dependence
 - d) Independence to Interdependence to Dependence

(2) في أي ترتيب تاريخيا هذه المفاهيم تأتي إلى أن تقدر تقديرا عاليا؟
(أ) الاعتماد المتبادل على الاعتماد على الاستقلال
(ب) الاعتماد على الاستقلالية للترابط
(ج) الترابط مع الاستقلالية إلى التبعية
(د) الاستقلالية إلى الاعتماد المتبادل على التبعية
- 3) Systems theory focuses on _____.
 - a) Things
 - b) Concepts
 - c) Interactions
 - d) None of the above

(3) تركز نظرية الأنظمة على _____
(أ) أشياء
(ب) المفاهيم
(ج) التفاعلات
(د) لا شيء مما سبق
- 4) Which metaphor might be associated with Systems Theory?
 - a) Architecture
 - b) Physics
 - c) Chemistry
 - d) Ecology

(4) ما هي الاستعارات المرتبطة بنظرية الأنظمة؟
(أ) معمار
(ب) فيزياء
(ج) كيمياء
(د) علم البيئة

- 5) Whenever we observe one thing and leave others out of our observations, we are making a _____.
 a) Guess
 b) Leap
 c) Conjecture
 d) Frame
- 5) كلما لاحظنا شيئاً واحداً وترك الآخرين خارج ملاحظتنا، ونحن
 جعل _____
 (أ) خمن
 (ب) قفز
 (ج) خمن
 (د) إطار
- 6) The idea that something is more than the sum of its parts refers to _____.
 a) Divergent characteristics
 b) Emergent characteristics
 c) Detergent characteristics
 d) None of the above
- 6) فكرة أن شيئاً ما هو أكثر من مجموع أجزائه يشير إلى

 (أ) خصائص متباينة
 (ب) الخصائص الناشئة
 (ج) خصائص المنظفات
 (د) لا شيء مما سبق
- 7) Which of the following helps in improving team work?
 a) Recognizing group successes
 b) Identifying individuals' weaknesses
 c) Creating team conflicts
 d) None of the above
- 7) أي مما يلي يساعد في تحسين العمل الجماعي؟
 (أ) التعرف على نجاحات المجموعة
 (ب) تحديد نقاط ضعف الأفراد
 (ج) إنشاء تعارضات الفريق
 (د) لا شيء مما سبق
- 8) When you can't resolve a team conflict internally, what should you do?
 a) Breakup the team
 b) Choose sides and whichever side wins rock/paper/scissors gets to win the argument
- 8) عندما لا تتمكن من حل تعارض الفريق داخلياً، ماذا يجب أن تفعل؟
 (أ) تفكك الفريق
 (ب) اختيار الجانبين وأي جانب يفوز الصخور / ورقة / مقص يحصل على الفوز في الحجة
 (ج) إشراك وسيط
 (د) تجاهله لأن الصراع والتوتر يمكن أن يحفز الإبداع

- c) Involve a mediator
- d) Ignore it because conflict and tension can spur creativity

9) Why was the family name so important centuries ago?

- a) It denoted nobility
- b) It associated the troublemakers
- c) Family was more important than independence
- d) None of the above

10) The idea of being dependent is considered a negative thing.

- a) True
- b) False

9) لماذا كان اسم العائلة مهمًا جدًا منذ قرون؟

- أ) كان يدل على النبيل
- ب) ارتبطت مثيري الشغب
- ج) الأسرة أهم من الاستقلال
- د) لا شيء مما سبق

10) تعتبر فكرة أن تكون تابعًا أمرًا سلبيًا.

- أ) صحيح
- ب) خطأ