

### Module One: Review Questions

### مراجعة الوحدة الأولى:

- 1) Which of the following is not one of the five phases of anger?
- Recovery
  - Escalation
  - Discovery
  - Depression

- (1) أي مما يلي ليس من أطوار الغضب الخمس؟
- انتعاش
  - التصعيد
  - الاكتشاف
  - الاكتئاب

- 2) Once a person returns to a normal or adaptive phase, a new trigger cannot start the entire cycle all over again.
- True
  - False

- (2) بمجرد عودة الشخص إلى المرحلة العادية أو التكيفية ، لا يمكن لمحفز جديد بدء الدورة بأكملها مرة أخرى.
- صحيح
  - خطأ

- 3) Anger is always considered a bad emotion.
- True
  - False

- (3) يعتبر الغضب دائما عاطفة سيئة.
- صحيح
  - خطأ

- 4) What is anger repression?
- Losing control over anger, causing rage or violence
  - Bottling up anger
  - Expressing your anger in an effective manner
  - Not having any feelings of anger

- (4) ما هو قمع الغضب؟
- فقدان السيطرة على الغضب وإثارة الغضب أو العنف
  - تعبئة الغضب
  - التعبير عن غضبك بطريقة فعالة
  - عدم الشعور بالغضب

- 5) \_\_\_\_\_ or \_\_\_\_\_ describes how people react to a perceived threat.
- Win or lose
  - Run or hide

- (5) \_\_\_\_\_ أو \_\_\_\_\_ يصف كيف يتفاعل الناس مع تهديد محسوس.
- الفوز أو الخسارة
  - الجري أو الاختباء

- c) Smile or frown  
d) Fight or flight

- (ج) ابتسم أو عبوس  
(د) القتال أو الهروب

6) Anger is a result of perceived harm to self, whether physical or \_\_\_\_\_.

- a) Real  
b) Emotional  
c) Negotiated  
d) Escalated

(6) غضب هو نتيجة لإيذاء النفس ، سواء كان جسديًا أو \_\_\_\_\_.

- (أ) حقيقي  
(ب) عاطفي  
(ج) التفاوض  
(د) تصعيد

7) Which is not a common myth about anger?

- a) Anger needs to be 'unleashed' for it to go away  
b) Ignoring anger will make it go away  
c) You can't control your anger  
d) You can control your anger

(7) أيهما ليس خرافة شائعة عن الغضب؟

- (أ) يحتاج الغضب إلى "إطلاق العنان" حتى يختفي  
(ب) تجاهل الغضب يرحل  
(ج) لا يمكنك التحكم في غضبك  
(د) يمكنك التحكم في غضبك

8) Anger is never an appropriate reaction?

- a) True  
b) False

(8) الغضب ليس رد فعل مناسب أبدًا؟

- (أ) صحيح  
(ب) خطأ

9) What does it mean for anger to be a secondary emotion?

- a) It is not an important emotion  
b) Anger responses will often come from other underlying emotions  
c) It takes another individual to cause anger  
d) None of the above

(9) ماذا يعني أن يكون الغضب عاطفة ثانوية؟

- (أ) ليس عاطفة مهمة  
(ب) غالبًا ما تأتي ردود الفعل الغاضبة من المشاعر الأساسية الأخرى  
(ج) يتطلب الأمر شخصًا آخر لإحداث الغضب  
(د) لا شيء مما سبق

10) Which of the following is an emotion that will frequently prompt anger?

- a) Frustration
- b) Happiness
- c) Joy
- d) Love

10) أي مما يلي هو أحد المشاعر التي تثير الغضب بشكل متكرر؟

- أ) الإحباط
- ب) السعادة
- ج) الفرح
- د) الحب



## Module Two: Review Questions

## مراجعة الوحدة الثانية:

- 1) Which of the following is not a common anger style?  
a) Passive-aggressive  
b) Assertive  
c) Projective-assertive  
d) Projective-aggressive
- 1) أي مما يلي ليس أسلوبًا شائعًا للغضب؟  
أ) السلبي العدواني  
ب) حازم  
ج) الإسقاطي - جازم  
د) الإسقاط العدواني
- 2) Aggressive anger is also known as hostile anger.  
a) True  
b) False
- 2) يعرف الغضب العدواني أيضًا بالغضب العدواني.  
أ) صحيح  
ب) خطأ
- 3) How do those with aggressive behavior get what they desire?  
a) By asking politely  
b) Staying quiet and waiting for others to ask  
c) Using sarcasm, humiliation or threats  
d) They often to not get what they desire
- 3) كيف يحصل أصحاب السلوك العدواني على ما يرغبون فيه؟  
أ) بالسؤال بأدب  
ب) التزام الصمت وانتظار أن يسأل الآخرون  
ج) استخدام السخرية أو الذل أو التهديد  
د) في كثير من الأحيان لا يحصلون على ما يرغبون فيه
- 4) Passive anger is also known as \_\_\_\_\_ anger.  
a) Avoidant  
b) Hostile  
c) Assertive  
d) Defensive
- 4) يعرف الغضب السلبي أيضًا بـ \_\_\_\_\_ الغضب.  
أ) متجنب  
ب) معادية  
ج) حازم  
د) دفاعي

- 5) Passive individuals will blatantly discuss their feelings of anger.
- a) True  
b) False

5) سيناقش الأفراد السليبيون بشكل صارخ مشاعرهم من الغضب.  
أ) صحيح  
ب) خطأ

- 6) Passive-aggressive anger can be manifested in many ways. Which of the following is not one of these ways?
- a) The silent treatment  
b) Complaining about being unappreciated  
c) Intentional procrastination  
d) Stating demands honestly and directly

6) يمكن أن يتجلى الغضب العدوانى-السلبى بعدة طرق. أي مما يلي لا يمثل إحدى هذه الطرق؟  
أ) العلاج الصامت  
ب) الشكوى من عدم التقدير  
ج) التسويف المتعمد  
د) ذكر الطلبات بصدق ومباشرة

- 7) How do projective-aggressive individuals maintain their image?
- a) Projecting their anger onto others  
b) Expressing their anger in a healthy and constructive manner  
c) Keep anger to themselves to avoid conflict or confrontation  
d) Using threats or sarcasm to get what they desire

7) كيف يحافظ الأفراد الإسقاطيون العدوانيون على صورتهم؟  
أ) إظهار غضبهم على الآخرين  
ب) التعبير عن غضبهم بطريقة صحية وبناءة  
ج) إبقاء الغضب على أنفسهم لتجنب الصراع أو المواجهة  
د) استخدام التهديد أو السخرية للحصول على ما يرغبون فيه

- 8) Projection is used as a defense mechanism.
- a) True

8) يستخدم الإسقاط كآلية دفاع.  
أ) صحيح

b) False

ب) خطأ

- 9) \_\_\_\_\_ anger is one of the best ways to communicate anger. (9) \_\_\_\_\_ الغضب هو أحد أفضل الطرق للتعبير عن الغضب.
- a) Passive أ) سلبي
- b) Assertive ب) حازم
- c) Aggressive ج) عدواني
- d) Projective-aggressive د) الإسقاط العدواني

- 10) Assertive individuals will use these feelings as a motive for \_\_\_\_\_. (10) سيستخدم الأفراد الحازمون هذه المشاعر كدافع لـ \_\_\_\_\_.
- a) Destruction أ) الدمار
- b) Violence ب) العنف
- c) Manipulation ج) التلاعب
- d) Positive change د) التغيير الإيجابي

## Module Three: Review Questions

## مراجعة الوحدة الثالثة:

1) What is not a physical sign of anger?

- a) Rapid heart rate
- b) Sweating
- c) Shaking
- d) Irritability

1) ليست علامة جسدية على الغضب

- أ) سرعة دقات القلب
- ب) التعرق
- ج) الاهتزاز
- د) التهيج

2) Signs of anger can be physical, mental, emotional, and behavioral.

- a) True
- b) False

2) يمكن أن تكون علامات الغضب جسدية وعقلية وعاطفية وسلوكية.

- أ) صحيح
- ب) خطأ

3) A useful coping thought is "I am capable of \_\_\_\_\_ this situation."

- a) Losing
- b) Managing
- c) Forgetting
- d) Hating

3) فكرة التأقلم المفيدة هي "أنا قادر على \_\_\_\_\_ هذا الموقف".

- أ) الخسارة
- ب) الإدارة
- ج) النسيان
- د) الكراهية

4) Which is not a useful coping thought?

- a) Calm down first, and think this through
- b) This may not be as bad as it seems
- c) There is no need to feel threatened here
- d) I have trouble managing my anger

4) ليست فكرة مفيدة للتكيف

- أ) اهدأ أولاً ، وفكر في الأمر جيداً
- ب) قد لا يكون هذا بالسوء الذي يبدو عليه
- ج) لا داعي للشعور بالتهديد هنا
- د) أجد صعوبة في إدارة غضبي

- 5) Breathing exercises, meditation, and visualization are all forms of what?
- External stresses
  - Relaxation techniques
  - Progressive brain relaxation
  - Internal stresses

5) تمارين التنفس ، والتأمل ، والتخيل كلها أشكال من ماذا؟

- الضغوط الخارجية
- تقنيات الاسترخاء
- استرخاء الدماغ التدريجي
- الضغوط الداخلية

- 6) Traditional relaxation music includes classical pieces, acoustic sounds, and even ambient noises.
- True
  - False

5) تشمل موسيقى الاسترخاء التقليدية المقطوعات الكلاسيكية والأصوات الصوتية وحتى الضوضاء المحيطة.

- صحيح
- خطأ

- 7) Which is not a constructive way of blowing off steam?
- Writing passive-aggressive notes
  - Physical Activity
  - Writing
  - Screaming

7) وهي ليست من الطرق البناءة للتخلص من التوتر

- كتابة الملاحظات العدوانية السلبية
- النشاط البدني
- الكتابة
- الصراخ

- 8) When you are writing to blow off steam, you should write in a \_\_\_\_\_ way.
- Structured
  - Unstructured
  - Grammatically correct
  - None of the above

8) عندما تكتب لتفجير البخار ، يجب أن تكتب بطريقة \_\_\_\_\_.

- منظم
- غير منظم
- صحيح نحويًا
- لا شيء مما سبق

- 9) If you change the way you react or view a situation, you are using what option of the Triple A approach.
- Accelerate

9) إذا قمت بتغيير طريقة رد فعلك أو عرض موقف ما ، فأنت تستخدم خيار أسلوب Triple A.

- التعجيل
- التعديل
- تجنب



- b) Alter
- c) Avoid
- d) Accept

(د) تقبل

10) What option of the Triple A approach are you using if you steer clear from people or situations that make you upset?

- a) Accelerate
- b) Alter
- c) Avoid
- d) Accept

10) ما هو خيار نهج Triple A الذي تستخدمه إذا ابتعدت عن الأشخاص أو المواقف التي تجعلك مستاءً؟

- أ) التعجيل
- ب) التعديل
- ج) تجنب
- د) تقبل



## Module Four: Review Questions

## مراجعة الوحدة الرابعة:

- 1) Objective references do not change from person to person. (1) المراجع الموضوعية لا تتغير من شخص لآخر.  
a) True (أ) صحيح  
b) False (ب) خطأ
- 2) You are using \_\_\_\_\_ language when you are stating an opinion, assumption, belief, judgment, or rumor? (2) أنت تستخدم لغة \_\_\_\_\_ عند إبداء رأي أو افتراض أو معتقد أو حكم أو شائعة؟  
a) Subjective (أ) ذاتي  
b) Objective (ب) الهدف
- 3) A useful way to identify the problem is to state your position in a \_\_\_\_\_ statement. (3) من الطرق المفيدة لتحديد المشكلة هي بيان موقفك في بيان \_\_\_\_\_.  
a) Problem (أ) مشكلة  
b) Question (ب) السؤال  
c) Anger (ج) الغضب  
d) Objective (د) موضوعي
- 4) Identifying the problem focuses all energy on the person involved in the conflict, rather than the crisis at hand. (4) تحديد المشكلة يركز كل الطاقة على الشخص المتورط في النزاع ، بدلاً من الأزمة الحالية.  
a) True (أ) صحيح  
b) False (ب) خطأ
- 5) An "I-message" is a message that is focused on the \_\_\_\_\_. (5) "I-message" هي رسالة تركز على \_\_\_\_\_.  
a) Objective (أ) الموضوع  
b) Problem (ب) المشكلة  
c) Conflict (ج) الصراع  
d) المتحدث (د) المتحدث

d) Speaker

6) Which of the following does not make up an I-message?

- a) An accusation of the other individual for making you feel a certain way
- b) A description of the problem or issue
- c) A suggestion for alternative behavior
- d) Its effect on you or the organization

6) أي مما يلي لا يشكل رسالة؟  
أ) اتهام الشخص الآخر لأنه جعلك تشعر بطريقة معينة  
ب) وصف المشكلة أو القضية  
ج) اقتراح للسلوك البديل  
د) تأثيره عليك أو على المنظمة

7) A key compromising skill and way to separate a person away from the problem is the ability to see things from another person's perspective.

- a) True
- b) False

7) إن إحدى المهارات الأساسية التي تؤدي إلى حل وسط والطريقة لفصل الشخص بعيداً عن المشكلة هي القدرة على رؤية الأشياء من منظور شخص آخر.  
أ) صحيح  
ب) خطأ

8) Understanding another individual's perception will help to establish a foundation for \_\_\_\_\_.

- a) Communication
- b) Arguments
- c) Violence
- d) Accusations

8) سيساعد فهم تصور شخص آخر في إنشاء أساس لـ \_\_\_\_\_.

- أ) التواصل
- ب) الحجج
- ج) العنف
- د) الاتهامات

9) Understanding another individual's perception will help to establish a foundation for \_\_\_\_\_.

- e) Communication
- f) Arguments
- g) Violence

9) سيساعد فهم تصور شخص آخر على إنشاء أساس لـ \_\_\_\_\_.

- أ) التواصل
- ب) الحجج
- ج) العنف
- د) الاتهامات

h) Accusations

10) Something that may not seem important to you, can still be important to someone else.

- a) True
- b) False

10) شيء قد لا يبدو مهمًا بالنسبة لك ، يمكن أن يظل مهمًا لشخص آخر.

- أ) صحيح
- ب) خطأ



## Module Five: Review Questions

## مراجعة الوحدة الخامسة:

- 1) Constructive disagreement usually creates more harm than good. (1) عادة ما يؤدي الخلاف البناء إلى ضرر أكثر من نفعه.
- (أ) صحيح  
(ب) خطأ
- 2) Which item is not a part of using the constructive disagreement process? (2) ما العنصر الذي لا يعد جزءاً من استخدام عملية الخلاف البناء؟
- (أ) نحن ضد. معهم  
(ب) الاحترام المتبادل  
(ج) الامتيازات المعقولة  
(د) حل يربح فيه الجميع
- 3) Situational factors have no influence on the negotiation process. (3) العوامل الظرفية ليس لها تأثير على عملية التفاوض.
- (أ) صحيح  
(ب) خطأ
- 4) During a negotiation which piece of advice should you follow? (4) أثناء التفاوض أي نصيحة يجب عليك اتباعها؟
- (أ) الاستعداد  
(ب) التواصل بوضوح  
(ج) كن متفتح الذهن  
(د) كل ما ورد اعلاه
- 5) When building a consensus, you should focus on \_\_\_\_\_ rather than positions. (5) عند بناء توافق في الآراء ، يجب أن تركز على \_\_\_\_\_ بدلاً من المواقف.
- (أ) المصالح  
(ب) الاختلافات  
(ج) العصف الذهني

d) Winning

(د) الفوز

6) Fill in the blanks: Increase \_\_\_\_\_ /  
reduce \_\_\_\_\_.

- a) Interests, solutions
- b) Sameness, differences
- c) Options, empathy
- d) Differences, barriers

(6) املأ الفراغات: زيادة \_\_\_\_\_ / تقليل \_\_\_\_\_

- (أ) المصالح والحلول
- (ب) التشابه والاختلاف
- (ج) الخيارات والتعاطف
- (د) الاختلافات والحواجز

7) \_\_\_\_\_ is the process of coming up  
with as many ideas as you can in the  
shortest time possible.

- a) Brainstorming
- b) Surveying
- c) Exploring options
- d) Fight or flight

(7) \_\_\_\_\_ هي عملية طرح أكبر عدد ممكن من  
الأفكار في أقصر وقت ممكن.

- (أ) العصف الذهني
- (ب) المسح
- (ج) استكشاف الخيارات
- (د) القتال أو الهروب



8) \_\_\_\_\_ is the process of coming up  
with as many ideas as you can in the  
shortest time possible.

- e) Brainstorming
- f) Surveying
- g) Exploring options
- h) Fight or flight

(8) \_\_\_\_\_ هي عملية طرح أكبر عدد ممكن من  
الأفكار في أقصر وقت ممكن.

- (أ) العصف الذهني
- (ب) المسح
- (ج) استكشاف الخيارات
- (د) القتال أو الهروب

9) Which of the following is not part of a  
good apology?

- a) Expressing your regret
- b) Admitting your mistakes
- c) Acknowledging the other individuals'

(9) أي مما يلي لا يعد جزءاً من الاعتذار الجيد؟

- (أ) التعبير عن أسفك
- (ب) الاعتراف بأخطائك
- (ج) الاعتراف بأخطاء الأفراد الآخرين
- (د) تصحيح الوضع

mistakes

d) Making the situation right

10) A genuine apology does not shift the blame onto someone else.

- a) True
- b) False

10) الاعتذار الحقيقي لا ينقل اللوم إلى شخص آخر.

- أ) صحيح
- ب) خطأ



## Module Six: Review Questions

## مراجعة الوحدة السادسة:

1) Which is a characteristic of choosing a possible solution?

- a) Costs and benefits
- b) Foresight
- c) Obstacles
- d) All of the above

(1) أي من التالي يعد سمة لاختيار حل ممكن؟

- أ) التكاليف والفوائد
- ب) البصيرة
- ج) المعوقات
- د) كل ما ورد أعلاه

2) Choosing the ideal solution has factored in the impact on all parties.

- a) True
- b) False

(2) أدى اختيار الحل الأمثل إلى تأثيره على جميع الأطراف.

- أ) صحيح
- ب) خطأ

3) Choosing the ideal solution has factored in the impact on all parties.

- c) True
- d) False

(3) لدى اختيار الحل الأمثل إلى التأثير على جميع الأطراف.

- أ) صحيح
- ب) خطأ

4) When creating a plan, note all the resources you would need, which include \_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_.

- a) Human and material
- b) Cognitive and concrete
- c) Ways and means
- d) Movers and shakers

(4) عند إنشاء خطة ، قم بتدوين جميع الموارد التي قد تحتاجها ، والتي تشمل \_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_.

- أ) الإنسان والمادية
- ب) المعرفية والملموسة
- ج) الطرق والوسائل
- د) المحركون والهزازات



5) Follow all of these suggestions to help implement your plan; except which item?

- a) Stick to it
- b) Monitor progress and results
- c) Ignore criticism
- d) Reward and revise accordingly

5) اتبع كل هذه الاقتراحات للمساعدة في تنفيذ خطتك ؛ ما عدا أي عنصر؟

- أ) التمسك به
- ب) مراقبة التقدم والنتائج
- ج) تجاهل النقد
- د) المكافأة والمراجعة وفقاً لذلك

6) What should you do if the solution is not working?

- a) Gather feedback
- b) Give up
- c) Find another person to solve the problem
- d) None of the above

6) ماذا تفعل إذا كان الحل لا يعمل؟

- أ) جمع الملاحظات
- ب) الاستسلام
- ج) ابحث عن شخص آخر لحل المشكلة
- د) لا شيء مما سبق

7) Saying to yourself, "I am angry" is a simple way to acknowledge your anger.

- a) True
- b) False

7) أن تقول لنفسك ، "أنا غاضب" هي طريقة بسيطة للتعرف على غضبك.

- أ) صحيح
- ب) خطأ

8) Why is it important to take ownership and responsibility for your own feelings?

- a) To prove to others that you are magnanimous
- b) It makes the anger within your control
- c) It allows for the opportunity for others to control your feelings
- d) All of the above

8) لماذا من المهم أن تأخذ الملكية والمسؤولية عن مشاعرك؟

- أ) أن تثبت للآخرين أنك رحيم
- ب) يجعل الغضب تحت سيطرتك
- ج) يتيح الفرصة للآخرين للسيطرة على مشاعرك
- د) كل ما ورد اعلاه

9) Aggression can be verbal or physical.

- a) True

9) يمكن أن يكون العدوان لفظياً أو جسدياً.

- أ) صحيح

b) False

ب) خطأ

10) What is the name for people who choose to obsess over their anger in silence, rather than expressing it?

- a) Silencers
- b) Expressers
- c) Stuffers
- d) Stressors

10) ما هو اسم الأشخاص الذين يختارون الاستحواذ على غضبهم في صمت بدلاً من التعبير عنه؟

- أ) كاتمات الصوت
- ب) معادلات
- ج) الحشوات
- د) الضغوطات

## Module Seven: Review Questions

## مراجعة الوحدة السابعة:

1. Hot buttons are triggers that make us react with \_\_\_\_\_.  
a) Denial  
b) Remorse  
c) Joy  
d) Anger
- 1) الأزرار الساخنة هي مشغلات تجعلنا نتفاعل مع \_\_\_\_\_.  
أ) الحرمان  
ب) الندم  
ج) الفرح  
د) الغضب
2. What can a hot button be?  
a) Something we observe  
b) Something we think  
c) Something we feel  
d) All of the above
- 2) ماذا يمكن أن يكون الزر الساخن؟  
أ) شيء نلاحظه  
ب) شيء نفكر فيه  
ج) شيء نشعر به  
د) كل ما ورد اعلاه
3. Each person has the same set of hot buttons.  
a) True  
b) False
- 3) كل شخص لديه نفس مجموعة الأزرار الساخنة.  
أ) صحيح  
ب) خطأ
4. Which of the following is something that would influence a trigger?  
a) The day of the week  
b) Personal histories  
c) Time of day  
d) Weather
- 4) أي مما يلي من شأنه التأثير على المحفز؟  
أ) يوم الأسبوع  
ب) التاريخ الشخصي  
ج) الوقت من اليوم  
د) الطقس
5. An anger log can help identify ways to prevent and cope with anger when it comes.
- 5) يمكن أن يساعد سجل الغضب في تحديد طرق منع الغضب والتعامل معه عندما يأتي.  
أ) صحيح  
ب) خطأ

- a) True
- b) False

6. A personal anger log may be treated like  
a(n) \_\_\_\_\_.

- a) Report
- b) Novel
- c) Article
- d) Diary

(6) يمكن التعامل مع سجل الغضب الشخصي على أنه \_\_\_\_\_.

- أ) تقرير
- ب) الرواية
- ج) المادة
- د) يوميات

7. Which of the following is a sign that your  
anger may be problematic?

- a) If it is too frequent
- b) If this anger leads to aggression
- c) If work, or relationships are disrupted
- d) All of the above

(7) أي مما يلي يشير إلى أن غضبك قد يكون مشكلة؟

- أ) إذا كان متكررًا جدًا
- ب) إذا أدى هذا الغضب إلى العدوان
- ج) إذا تعطل العمل أو العلاقات
- د) كل ما ورد اعلاه

8. Anger becomes a serious problem when it  
is uncontrollable, and causes an individual  
to harm or hurt another individual, or  
themselves.

- a) True
- b) False

(8) يصبح الغضب مشكلة خطيرة عندما لا يمكن السيطرة عليه ،  
ويسبب بفرد ما إيذاء أو إيذاء شخص آخر ، أو نفسه.

- أ) صحيح
- ب) خطأ

9. One of the best ways to change your  
emotional reactions is to change your  
\_\_\_\_\_.

- a) Job
- b) Self-talk
- c) Outfit
- d) Environment

(9) واحدة من أفضل الطرق لتغيير ردود أفعالك العاطفية هي تغيير  
\_\_\_\_\_.

- أ) عمل
- ب) الحديث الذاتي
- ج) الزي
- د) البيئة

10. Which of the following is an example of anger-reducing self-talk?
- I will not let this get to me
  - I can't handle this
  - I will take this personally
  - I can't find a solution to this problem

- 10) أي مما يلي هو مثال على الحديث الذاتي للحد من الغضب؟
- لن أدع هذا يصل إلي
  - لا أستطيع التعامل مع هذا
  - سأخذ هذا شخصيًا
  - لا أستطيع إيجاد حل لهذه المشكلة

## Module Eight: Review Questions

## مراجعة الوحدة الثامنة:

- 1) By suppressing your emotions, you will make them \_\_\_\_\_.
- Weaker
  - Go away
  - Better
  - Stronger

- 1) بقمع عواطفك ، ستجعلها. \_\_\_\_\_.
- أضعف
  - أذهب بعيدا
  - أفضل
  - أقوى

- 2) What is the ability to recognize, control, and evaluate your emotions?
- Emotional intelligence
  - Masking emotions
  - Emotional ignorance
  - None of the above

- 2) ما هي القدرة على التعرف على عواطفك والتحكم فيها وتقييمها؟
- الذكاء العاطفي
  - إخفاء العواطف
  - الجهل العاطفي
  - لا شيء مما سبق

- 3) Which of the following is part of emotional intelligence?
- Focus on the past
  - Focus on strengthening the relationship with another individual
  - Do not allow yourself to feel angry
  - Do not forgive others

- 3) أي مما يلي هو جزء من الذكاء العاطفي؟
- ركز على الماضي
  - التركيز على تعزيز العلاقة مع فرد آخر
  - لا تسمح لنفسك بالشعور بالغضب
  - لا تسامح الآخرين

- 4) What is the name of the intervention technique developed in the mid 1950's to help understand moods and feelings?
- Verbal intervention
  - Cognitive restructuring
  - Mood intervention
  - None of the above

- 4) ما اسم تقنية التدخل التي تم تطويرها في منتصف الخمسينيات من القرن الماضي للمساعدة في فهم الحالة المزاجية والمشاعر؟
- التدخل اللفظي
  - إعادة الهيكلة المعرفية
  - التدخل في الحالة المزاجية
  - لا شيء مما سبق

- 5) Which of the following steps is involved in the cognitive restructuring technique?
- Analyzing your mood
  - Identifying the objective supporting evidence
  - Identifying objective contradictory evidence
  - All of the above

- 5) أي من الخطوات التالية متضمن في تقنية إعادة الهيكلة المعرفية؟
- تحليل مزاجك
  - تحديد الأدلة الداعمة الموضوعية
  - تحديد الأدلة المتناقضة الموضوعية
  - كل ما ورد اعلاه

- 6) Reacting involves reflection and analyzing the possible outcomes.
- True
  - False

- 6) رد الفعل ينطوي على التفكير وتحليل النتائج المحتملة.
- صحيح
  - خطأ

- 7) Reactions are based on \_\_\_\_\_.
- Logical thinking
  - Proper reasoning
  - Emotional intelligence
  - Emotions

- 7) تستند ردود الفعل على \_\_\_\_\_.
- التفكير المنطقي
  - التفكير السليم
  - الذكاء العاطفي
  - العواطف

- 8) Writing is not a helpful way to express your feelings.
- True

- 8) الكتابة ليست طريقة مفيدة للتعبير عن مشاعرك.
- صحيح
  - خطأ

b) False

9) \_\_\_\_\_ is the best medicine.

- a) Violence
- b) Laughter
- c) Aggression
- d) Sarcasm

(9) \_\_\_\_\_ هو أفضل دواء.

- أ) العنف
- ب) ضحك
- ج) العدوان
- د) السخرية

10) How does lighthearted humor help with controlling anger?

- a) It will reframe the problem
- b) Relieves tension
- c) Allows you to move on from differences without holding resentment
- d) All of the above

(10) كيف تساعد النكتة المرححة في السيطرة على الغضب؟

- أ) ستعيد صياغة المشكلة
- ب) يخفف التوتر
- ج) يسمح لك بالانتقال من الخلافات دون الشعور بالاستياء
- د) كل ما ورد اعلاه

## Module Nine: Review Questions

## مراجعة الوحدة التاسعة:

- 1) Which is not a part of the Energy Curve commonly found during an angry reaction?
- Take Off
  - Lash out
  - Slow down
  - Cool down

(1) أيهما ليس جزءًا من منحنى الطاقة يشيع وجوده أثناء رد الفعل الغاضب؟

- أقلع
- انتقد
- تمهل
- يبرد

- 2) Before an angry reaction, a person is said to be in that ' \_\_\_\_\_ ' frame of mind.
- Rational
  - Unsound
  - Irrational
  - Silly

(2) قبل رد الفعل الغاضب ، يقال إن الشخص في هذا الإطار الذهني " \_\_\_\_\_ ".

- عقلاني
- غير سليم
- غير عقلاني
- سخيفة

- 3) Which would not be a good de-escalation technique?
- Active listening
  - Increase personal space
  - Decrease personal space
  - Reiterate your support

(3) أيهما لن يكون أسلوبًا جيدًا لخفض التصعيد؟

- الاستماع الفعال
- زيادة المساحة الشخصية
- تقليل المساحة الشخصية
- كرر دعمك

- 4) Practicing active listening will not help any angry situation.
- True
  - False

(4) ممارسة الاستماع الفعال لن يساعد أي موقف غاضب.

- صحيح
- خطأ



- 5) In an EAR statement, what does the A stand for?
- Avoid
  - Attention
  - Argue
  - Annoy

(5) في بيان EAR ، إلى ماذا ترمز A ؟

- تجنب
- الانتباه
- يجادل
- إزعاج

- 6) Empathy shows that you understand the frustration or pain that the individual is feeling, and that you can relate to them as an equal in distress.
- True
  - False

(6) يظهر التعاطف أنك تفهم الإحباط أو الألم الذي يشعر به الفرد ، وأنه يمكنك التعامل معه على قدم المساواة في الضيق.

- صحيح
- خطأ

- 7) When responding to an angry individual, it is best to...
- Respond with anger
  - Remain in control
  - Speak louder than the angry individual
  - Ignore the angry individual

(7) عند الرد على فرد غاضب ، من الأفضل...

- الرد بغضب
- البقاء في السيطرة
- تحدث بصوت أعلى من الشخص الغاضب
- تجاهل الشخص الغاضب

- 8) When responding to an angry individual, it is best to...
- Respond with anger
  - Remain in control
  - Speak louder than the angry individual
  - Ignore the angry individual

(8) عند الرد على فرد غاضب ، من الأفضل...

- الرد بغضب
- البقاء في السيطرة
- تحدث بصوت أعلى من الشخص الغاضب
- تجاهل الفرد الغاضب

9) When is it advisable to walk away from an angry individual?

- a) When you are too affected by the issue to view it objectively
- b) When there is influence of mood-altering substances
- c) When no amount of rational intervention seems to work
- d) All of the above

9) متى ينصح بالابتعاد عن الفرد الغاضب؟

- أ) عندما تكون متأثرًا جدًا بالمشكلة بحيث لا يمكنك عرضها بموضوعية
- ب) عندما يكون هناك تأثير للمواد التي تغير الحالة المزاجية
- ج) عندما لا يبدو أن أي قدر من التدخل العقلاني يعمل
- د) كل ما ورد اعلاه

10) De-escalating anger requires that you can take yourself out of an issue, even temporarily, and look at it objectively.

- a) True
- b) False

10) يتطلب الحد من تصعيد الغضب أنه يمكنك إخراج نفسك من المشكلة ، ولو مؤقتًا ، والنظر إليها بموضوعية.

- أ) صحيح
- ب) خطأ

## Module Ten: Review Questions

## مراجعة الوحدة العاشرة:

- 1) What does anger management involve?  
a) Being informed  
b) Self-awareness  
c) Taking action  
d) All of the above
- 1) ماذا تتضمن إدارة الغضب؟  
أ) أن تكون على اطلاع  
ب) الوعي الذاتي  
ج) اتخاذ الإجراءات  
د) كل ما ورد اعلاه
- 2) Which of the following is not an effective way to take action with anger management?  
a) Escalating another person's anger  
b) Building a consensus  
c) Disagree constructively  
d) Negotiate
- 2) أي مما يلي ليس طريقة فعالة لاتخاذ إجراء مع إدارة الغضب؟  
أ) تصعيد غضب شخص آخر  
ب) بناء توافق في الآراء  
ج) لا نتفق بشكل بناء  
د) التفاوض
- 3) Which of the following is an effective way to take control over your anger?  
a) Use coping thoughts  
b) Try relaxation techniques  
c) Blow off some steam  
d) All of the above
- 3) أي مما يلي يعد طريقة فعالة للسيطرة على غضبك؟  
أ) استخدم أفكار التأقلم  
ب) جرب تقنيات الاسترخاء  
ج) انفخ بعض البخار  
د) كل ما ورد اعلاه
- 4) As with any plan towards behavioral change, it helps to sustain your \_\_\_\_\_.  
a) Productivity  
b) Motivation  
c) Popularity  
d) Bad habits
- 4) كما هو الحال مع أي خطة لتغيير السلوك ، فإنه يساعد على الحفاظ على \_\_\_\_\_.  
أ) الإنتاجية  
ب) الدافع  
ج) الشعبية  
د) العادات السيئة
- 5) To help find your motivation, you can picture how things could be different if you \_\_\_\_\_.
- 5) للمساعدة في العثور على دوافعك ، يمكنك تصور كيف يمكن أن تكون الأمور مختلفة إذا كنت تستطيع إدارة غضبك بشكل أفضل.

- can manage your anger better.
- a) True  
b) False
- 6) Anger management changes will happen \_\_\_\_\_.
- a) Over time  
b) Over night  
c) In one day  
d) In one hour
- 7) What should you do if you've successfully managed to change?
- a) Return back to bad habits  
b) Affirm yourself  
c) Keep it a secret  
d) None of the above
- 8) It is best to keep your goals to yourself.
- a) True  
b) False
- 9) How can an accountability partner help you with goal-setting?
- a) They will spur you to action if you're lagging  
b) They check to ensure you are working at the pace, as promised  
c) They will listen to you vent  
d) All of the above
- 10) Out of the following, who is trained to address anger and its impact on your life?
- أ) صحيح  
ب) خطأ
- 6) تغييرات إدارة الغضب ستحدث. \_\_\_\_\_.
- أ) بمرور الوقت  
ب) طوال الليل  
ج) في يوم واحد  
د) في ساعة واحدة
- 7) ماذا يجب أن تفعل إذا تمكنت من التغيير بنجاح؟
- أ) العودة إلى العادات السيئة  
ب) أكد نفسك  
ج) أبقها سرا  
د) لا شيء مما سبق
- 8) من الأفضل أن تحتفظ بأهدافك لنفسك.
- أ) صحيح  
ب) خطأ
- 9) كيف يمكن أن يساعدك شريك المساءلة في تحديد الأهداف؟
- أ) ستحفرك على اتخاذ إجراء إذا كنت متأخراً  
ب) يتحققون للتأكد من أنك تعمل بالسرعة ، كما وعدت  
ج) سوف يستمعون إليك تنفيساً  
د) كل ما ورد اعلاه
- 10) من الآتي من هو المدرب على معالجة الغضب وتأثيره على حياتك؟

- a) Counselors
- b) Psychiatrists
- c) Therapists
- d) All of the above

- أ) المستشارون
- ب) الأطباء النفسيين
- ج) المعالجون
- د) كل ما ورد اعلاه

