

Module One: Review Questions

مراجعة الوحدة الأولى:

1.) What does the attention management increase?

- a) The attention capacity
- b) Productivity
- c) The ability to focus attention
- d) Creativity

(1) ماذا تزيد إدارة الانتباه؟

- أ) قدرة الانتباه
- ب) الإنتاجية
- ج) القدرة على تركيز الانتباه
- د) الإبداع

2.) Find the term which is not related to an area of attention:

- a) Responsive
- b) Continual
- c) Intentional
- d) Unproductive

(2) ابحث عن المصطلح الذي لا يتعلق بمجال اهتمام:

- أ) متجاوب
- ب) مستمر
- ج) متعمد
- د) غير منتجة

3.) What is the advantage of the intentional work?

- a) Faster task execution
- b) Greater job devotion
- c) More energy for the activities
- d) Strategic planning and prioritizing activities

(3) ما هي ميزة العمل المقصود؟

- أ) تنفيذ المهام بشكل أسرع
- ب) تفاني أكبر في العمل
- ج) المزيد من الطاقة للأنشطة
- د) التخطيط الاستراتيجي وتحديد أولويات الأنشطة

4.) When does the unproductive attention area occur?

- a) When a person works too slow
- b) When a person wastes time, for example: chatting on Facebook

(4) متى تحدث منطقة الاهتمام غير المنتجة؟

- أ) عندما يعمل الشخص ببطء شديد
- ب) عندما يضيع الشخص الوقت ، على سبيل المثال: الدردشة في الفيسبوك
- ج) عندما يعمل الشخص بجد

- c) When a person works too hard
d) When a person works without a motivation
- 5.) What thinking problem relates to the lack of attention?
a) The lack of thinking
b) Over thinking
c) Narrow thinking
d) Uncreative thinking
- 6.) What controls how and what we think?
a) Our attitudes
b) Our mind
c) Our feelings
d) Our experience
- 7.) What does the Chinese term "Mushin" mean?
a) "no heart"
b) "no mind"
c) "no problem"
d) "no thinking"
- 8.) What practice can be used for reaching the Mushin?
a) Meditation
b) Sports
c) Reading
- (د) عندما يعمل الشخص دون دافع
- (5) ما هي مشكلة التفكير التي تتعلق بقلّة الانتباه؟
(أ) قلّة التفكير
(ب) الإفراط في التفكير
(ج) التفكير الضيق
(د) التفكير غير الإبداعي
- (6) ما الذي يتحكم في كيف وماذا نفكر؟
(أ) مواقفنا
(ب) عقولنا
(ج) مشاعرنا
(د) تجربتنا
- (7) ماذا يعني المصطلح الصيني "موشين"؟
(أ) "لا قلب"
(ب) "لا عقل"
(ج) "لا مشكلة"
(د) "لا تفكير"
- (8) ما هي الممارسة التي يمكن استخدامها للوصول إلى Mushin؟
(أ) ميديتات
(ب) الرياضة
(ج) القراءة
(د) النوم

d) Sleeping

9.) What kind of sport is Xin Yi?

- a) Water sport
- b) Team sport
- c) Martial art
- d) Athletic discipline

9) أي نوع من الرياضة هو شين يي؟

- أ) الرياضات المائية
- ب) الرياضة الجماعية
- ج) فنون الدفاع عن النفس
- د) الانضباط الرياضي

10.) Xin Yi can help us connect the will, energy and power with:

- a) Body
- b) Soul
- c) Mind
- d) Speech

10) يمكن لـ Xin Yi مساعدتنا في ربط الإرادة والطاقة والقوة بما يلي:

- أ) الجسم
- ب) الروح
- ج) العقل
- د) الكلام



Module Two: Review Questions

مراجعة الوحدة الثانية:

- 1.) Why is focused attention difficult to maintain?
- Because of the external influences
 - Because it cannot be controlled
 - Because it is physically tiring
 - Because it is not a natural human state

(1) لماذا يصعب الحفاظ على تركيز الانتباه؟

- بسبب التأثيرات الخارجية
- لأنه لا يمكن السيطرة عليها
- لأنها متعبة جسدياً
- لأنها ليست حالة بشرية طبيعية

- 2.) What level does the focused attention operates on?
- Physical
 - Physiological
 - Psychological
 - Psychosocial

(2) ما هو المستوى الذي يعمل عليه التركيز المركّز؟

- المادية
- الفسولوجية
- نفسية
- نفسية اجتماعية

- 3.) What is not one of the stages of the sustained attention?
- Grab attention
 - Expand attention
 - End attention
 - Keep attention

(3) ماهي إحدى مراحل الاهتمام المتواصل؟

- جذب الانتباه
- توسيع الانتباه
- إنهاء الاهتمام
- حافظ على الانتباه

- 4.) What causes the problems with the sustained attention?
- Distractions
 - Internal factors
 - Emotions

(4) ما الذي يسبب مشاكل الاهتمام المستمر؟

- المشتتات
- العوامل الداخلية
- العواطف
- الكسل

d) Laziness

5.) What is essential for maintenance of the selective attention?

- a) Trying to absorb all the information
- b) Trying to focus on one object or message
- c) Letting things happen naturally
- d) Trying to remember everything as a whole

(5) ما هو ضروري للحفاظ على الاهتمام الانتقائي؟

- أ) محاولة استيعاب جميع المعلومات
- ب) محاولة التركيز على موضوع أو رسالة واحدة
- ج) ترك الأشياء تحدث بشكل طبيعي
- د) محاولة تذكر كل شيء ككل

6.) Marketing experts relate their advertising messages to their customers':

- a) Interests
- b) Age
- c) Education
- d) Habits

(6) يربط خبراء التسويق رسائلهم الإعلانية بما يلي لعملائهم:

- أ) المصالح
- ب) العمر
- ج) التعليم
- د) العادات



7.) Find a situation that requires alternating attention:

- a) Reading a book
- b) Taking notes during a lecture
- c) Watching a movie
- d) Writing a report

(7) ابحث عن موقف يتطلب الاهتمام المتناوب:

- أ) قراءة كتاب
- ب) تدوين الملاحظات أثناء المحاضرة
- ج) مشاهدة فيلم
- د) كتابة تقرير

8.) What will determine the attention management of an organization?

- a) The employee's attention

(8) ما الذي سيحدد إدارة الانتباه للمنظمة؟

- أ) انتباه الموظف
- ب) عادات العمل لدى الأفراد

- b) The working habits of individuals
- c) The working habits of CEO
- d) The attention of CEO

(ج) عادات عمل الرئيس التنفيذي
(د) انتباه الرئيس التنفيذي

9.) CEOs have to focus on:

- a) Internal and external attention
- b) Individual and collective attention
- c) Physical and psychical attention
- d) Employer's and employee's attention

(9) يجب على الرؤساء التنفيذيين التركيز على ما يلي:

- (أ) الاهتمام الداخلي والخارجي
- (ب) الاهتمام الفردي والجماعي
- (ج) الاهتمام الجسدي والنفسي
- (د) انتباه صاحب العمل والموظف

10.) What sense is considered to be the key part of the attention?

- a) Touch
- b) Hearing
- c) Vision
- d) Smell

(10) ما المعنى الذي يعتبر الجزء الرئيسي من الاهتمام؟

- (أ) اللمس
- (ب) السمع
- (ج) الرؤية
- (د) الرائحة

Module Three: Review Questions

مراجعة الوحدة الثالثة:

- 1.) Which of the following statements IS NOT true?
- Goals are continually linked to attention management
 - Writing down a list of things to do is efficient goal setting
 - Goals need to be made on an emotional and intellectual level
 - Goal setting requires careful strategy and execution

(1) أي من العبارات التالية غير صحيح؟

- ترتبط الأهداف باستمرار بإدارة الانتباه
- تدوين قائمة بالأشياء التي يجب القيام بها هو تحديد هدف فعال
- يجب وضع الأهداف على المستوى العاطفي والفكري
- يتطلب تحديد الهدف استراتيجية دقيقة وتنفيذ

- 2.) Which of the following IS NOT a vision statement?
- Considering your goals
 - Writing down
 - Recognizing your values
 - Considering the possible problems

(2) أي مما يلي ليس رؤية بيان؟

- النظر في أهدافك
- الكتابة
- الاعتراف بقيمك
- النظر في المشاكل المحتملة

- 3.) Which of the following IS NOT true?
- Goals must be prioritized
 - Goals should be ranked in order of importance
 - It is important to be fully concentrated on several goals at once
 - Personal values and visions should be used to prioritize goals

(3) أي مما يلي غير صحيح؟

- يجب إعطاء الأولوية للأهداف
- يجب ترتيب الأهداف حسب الأهمية
- من المهم التركيز بشكل كامل على عدة أهداف في وقت واحد
- يجب استخدام القيم والرؤى الشخصية لتحديد أولويات الأهداف

4.) Which of the following is an example of an A priority presented in Module Four?

- a) Earn a promotion
- b) Stay healthy by exercising
- c) Become a mentor
- d) Buy a house

(4) أي مما يلي هو مثال على أولوية مقدمة في الوحدة الرابعة؟

- أ) اربح ترقية
- ب) حافظ على صحتك من خلال ممارسة الرياضة
- ج) كن مرشداً
- د) شراء منزل

5.) What is sensory gating?

- a) The process that the brain uses for relaxation
- b) The process that the brain uses for concentration
- c) The process that the brain uses to adjust to stimuli
- d) The process in the brain which reduces our ability of adjustment

(5) ما هي البوابات الحسية؟

- أ) العملية التي يستخدمها الدماغ للاسترخاء
- ب) العملية التي يستخدمها الدماغ للتركيز
- ج) العملية التي يستخدمها الدماغ للتكيف مع المنبهات
- د) العملية في الدماغ التي تقلل من قدرتنا على التكيف

6.) _____is/are continually linked to attention management.

- a) Meditation
- b) Distracting stimuli
- c) Goals
- d) Re-gating

(6) _____ يرتبط باستمرار بإدارة الانتباه.

- أ) التأمل
- ب) المحفزات المشتتة للانتباه
- ج) الأهداف
- د) إعادة البوابة

7.) Success, on a _____ level, demands effective goal setting.

(7) النجاح ، على مستوى _____ ، يتطلب تحديد هدف فعال.

- أ) شخصية
- ب) المهنية

- a) Personal
b) Professional
c) A and B
d) Neither A nor B
- 8.) People often fail to reach their goals because they ignore the _____ aspect of goal setting.
- a) Practical
b) Emotional
c) A and B
d) Neither A nor B
- 9.) Why do we often fail to achieve goals?
- a) Because we relax too often
b) Because we are too distracted by other things going on in our lives
c) Because they are not that important
d) None of the above
- 10.) There is a direct connection between the ability to filter out distracting stimuli, and _____.
- a) Meditation
b) Setting goals
c) Performance
d) All of the above
- (ج) أوب
(د) لا أولاب
- (8) غالبًا ما يفشل الأشخاص في الوصول إلى أهدافهم لأنهم يتجاهلون الجانب _____ في تحديد الأهداف.
- (أ) عملي
(ب) عاطفي
(ج) أوب
(د) لا أولاب
- (9) لماذا نفشل في كثير من الأحيان في تحقيق الأهداف؟
- (أ) لأننا نرتاح كثيرًا
(ب) لأننا مشغولون للغاية بسبب الأشياء الأخرى التي تحدث في حياتنا
(ج) لأنها ليست بهذه الأهمية
(د) لا شيء مما سبق
- (10) هناك علاقة مباشرة بين القدرة على تصفية المحفزات المشتتة و _____.
- (أ) التأمل
(ب) تحديد الأهداف
(ج) الأداء
(د) كل ما ورد اعلاه

Module Four: Review Questions

مراجعة الوحدة الرابعة:

1.) Which of the following statements IS NOT true?

- Meditation affects brain activity
- All types of meditation lead to same kind of brain activity affection
- The brain travels through different patterns of brainwaves in sleeping and waking states

(1) أي من العبارات التالية غير صحيح؟

- التأمل يؤثر على نشاط الدماغ
- تؤدي جميع أنواع التأمل إلى نفس النوع من عاطفة نشاط الدماغ
- ينتقل الدماغ عبر أنماط مختلفة من الموجات الدماغية في حالات النوم واليقظة
- يسمح التأمل للمستخدمين بالتحكم في أنماط الموجات الدماغية

2.) Beta brainwaves signal:

- Wakefulness
- Deep sleep without dreams
- Relaxed consciousness
- Deep state of meditation, hypnotization, or a light stage one sleep

(2) إشارة الموجات الدماغية بيتا:

- اليقظة
- نوم عميق بدون أحلام
- استرخاء الوعي
- حالة عميقة من التأمل أو التنويم أو مرحلة النوم الخفيف

3.) Alpha brainwaves signal:

- Wakefulness
- Deep sleep without dreams
- Relaxed consciousness
- Deep state of meditation, hypnotization, or a light stage one sleep

(3) إشارات موجات الدماغ ألفا:

- اليقظة
- نوم عميق بدون أحلام
- استرخاء الوعي
- حالة عميقة من التأمل أو التنويم أو مرحلة النوم الخفيف

4.) Recognize the type of brainwaves based on the following info: This is the slowest brainwave pattern, moving at 1.5 to 4 cycles per second.

- a) Alpha
- b) Beta
- c) Theta
- d) Delta

4) التعرف على نوع الموجات الدماغية بناءً على المعلومات التالية: هذا هو أبطأ نمط للموجات الدماغية ، حيث يتحرك بمعدل 1) 5 إلى 4 دورات في الثانية.

- أ) ألفا
- ب) بيتا
- ج) ثيتا
- د) دلتا

5.) Recognize the type of brainwaves based on the following info: These waves allow people to recall facts easily, which is sometimes why answers to questions seem to come while falling asleep.

- a) Alpha
- b) Beta
- c) Theta
- d) Delta

5) تعرف على نوع الموجات الدماغية بناءً على المعلومات التالية: تسمح هذه الموجات للناس بتذكر الحقائق بسهولة ، وهذا هو السبب في بعض الأحيان يبدو أن الإجابات على الأسئلة تأتي أثناء النوم.

- أ) ألفا
- ب) بيتا
- ج) ثيتا
- د) دلتا

6.) Which of the following statements IS NOT true?

- a) At Theta brainwaves stage a person is not fully aware of his or her surroundings
- b) Only experienced practitioners are able to reach Delta waves and still remain awake

6) أي من العبارات التالية غير صحيح؟

- أ) في مرحلة الموجات الدماغية ثيتا ، لا يكون الشخص على دراية كاملة بمحيطه
- ب) فقط الممارسون المتمرسون قادرون على الوصول إلى موجات دلتا والبقاء مستيقظين
- ج) تعزز موجات ألفا الإبداع وترتبط بمشاعر ممتعة وطمأنينة
- د) يمكن لعدد قليل فقط من الناس الوصول إلى المرحلة التجريبية عندما يكونون مستيقظين

- c) Alpha waves promote creativity and are associated with pleasant feelings and tranquility
- d) Only few people can reach beta stage while they are awake

7.) Which of the following statements IS NOT true?

- a) Beta brainwaves are associated with concentration and attentiveness
- b) Alpha stage is not the ideal state for intuitive thinking
- c) Children naturally have more Theta waves than adults
- d) Few people enter Delta when they are meditating

(7) أى من العبارات التالية غير صحيحة؟

- أ) ترتبط موجات بيتا الدماغية بالتركيز والانتباه
- ب) مرحلة ألفا ليست الحالة المثالية للتفكير الحدسي
- ج) يكون لدى الأطفال بشكل طبيعي موجات ثيتا أكثر من البالغين
- د) قلة من الناس يدخلون دلتا عندما يتأملون



8.) Which of the following statements is true?

- a) Gamma waves are the waves associated with the ability to think creative
- b) Gamma waves are the waves associated with the ability to connect and process information
- c) Gamma waves are the waves associated with the ability to accumulate information
- d) None of the above

(8) أى من العبارات التالية صحيح؟

- أ) موجات جاما هي الموجات المرتبطة بالقدرة على التفكير الإبداعي
- ب) موجات جاما هي الموجات المرتبطة بالقدرة على الاتصال ومعالجة المعلومات
- ج) موجات جاما هي الموجات المرتبطة بالقدرة على تجميع المعلومات
- د) لا شيء مما سبق

9.) Which of the following statements IS NOT true?

- a) Gamma waves improve memory
- b) Gamma waves keep senses sharp
- c) People with high gamma brainwaves are known to be happier or more content
- d) Frequency of gamma waves cannot be increased by meditation

9) أي من العبارات التالية غير صحيحة؟

- أ) تعمل موجات جاما على تحسين الذاكرة
- ب) تحافظ موجات جاما على حدة الحواس
- ج) من المعروف أن الأشخاص الذين لديهم موجات دماغية عالية جاما أكثر سعادة أو محتوى أكثر
- د) لا يمكن زيادة تردد موجات جاما عن طريق التأمل

10.) Which of the following statements is true?

- a) Each brainwave is connected to specific activities such as sleep, attention, meditation, hypnosis, music and relaxation
- b) Each brainwave can be connected to any kind of activity such as sleep, attention, meditation, hypnosis, music and relaxation
- c) There is more than ten basic brainwaves
- d) None of the above

10) أي من العبارات التالية صحيح؟

- أ) ترتبط كل موجة دماغ بأنشطة محددة مثل النوم والانتباه والتأمل والتنويم المغناطيسي والموسيقى والاسترخاء
- ب) يمكن ربط كل موجة دماغية بأي نوع من النشاط مثل النوم والانتباه والتأمل والتنويم المغناطيسي والموسيقى والاسترخاء
- ج) هناك أكثر من عشر موجات دماغية أساسية
- د) لا شيء مما سبق

Module Five: Review Questions

مراجعة الوحدة الخامسة:

- 1.) Which of the following IS NOT one of the possible translations of the term 'mushin'?
- No mind
 - No thought
 - No problem
 - No fear

(1) أي مما يلي ليس من الترجمات المحتملة لمصطلح "mushin"؟

- لا عقل
- لا فكر
- لا مشكلة
- لا خوف

- 2.) Which of the following statements IS NOT true?

(2) أي من العبارات التالية غير صحيح؟

- There are no exercises to increase the chances of reaching Mushin
- Mushin occurs when the conscious mind does not stand in the way of the body and instinct
- Mushin occurs anytime that intuition takes over
- There are no logical steps to Mushin

- لا توجد تمارين لزيادة فرص الوصول إلى موشين
- موشين يحدث عندما لا يقف العقل الواعي في طريق الجسد والغريزة
- يحدث Mushin في أي وقت يتولى فيه الحدس
- لا توجد خطوات منطقية لـ Mushin

- 3.) Which of the following statements refers to transcendental meditation?

(3) أي من العبارات التالية يشير إلى

التأمل؟

- It repeats sounds or words
- It involves visually focusing on an object
- It uses focused breathing and mantra to explore the chakras
- It is done sitting with eyes closed

- يكرر الأصوات أو الكلمات
- يتضمن التركيز بصريًا على شيء ما
- يستخدم التنفس المركّز والمانترا لاستكشاف الشاكرات
- يتم الجلوس مع عيون مغلقة

4.) Which of the following statements IS NOT true?

- a) Beginners often benefit from guided meditation with an instructor
- b) Transcendental Meditation is the most popular in a business setting
- c) Each person can feel comfortable with any type of meditation
- d) Some people find mantras distracting and prefer steady gaze

(4) أي من العبارات التالية غير صحيح؟

- أ) غالبًا ما يستفيد المبتدئون من التأمل الموجه مع المدرب
- ب) التأمل التجاوزي هو الأكثر شيوعًا في بيئة الأعمال
- ج) يمكن لكل شخص أن يشعر بالراحة مع أي نوع من التأمل
- د) يجد بعض الناس أن المانترا مشتتة ويفضلون النظرة الثابتة

5.) What usually happens when the mind focuses on potential negative outcomes?

- a) The mind is also focused on the solutions
- b) It is impossible to execute a plan well
- c) The mind focuses on improving the plan
- d) None of the above

(5) ماذا يحدث عادة عندما يركز العقل على النتائج السلبية المحتملة؟

- أ) يركز العقل أيضًا على الحلول
- ب) من المستحيل تنفيذ الخطة بشكل جيد
- ج) يركز العقل على تحسين الخطة
- د) لا شيء مما سبق

6.) Which of the following IS NOT true?

- a) Failure is often caused by a fear of success
- b) Rather than focusing on the potential failures, people need to concentrate on the benefits of a successful plan

(6) أي مما يلي غير صحيح؟

- أ) غالبًا ما يكون سبب الفشل هو الخوف من النجاح
- ب) بدلاً من التركيز على الإخفاقات المحتملة ، يحتاج الناس إلى التركيز على فوائد الخطة الناجحة
- ج) البقاء إيجابيًا سيسمح للناس بالتركيز على أهدافهم وتنفيذ أفعالهم وفقًا لذلك
- د) لا يمكن السيطرة على التركيز وكلها مسألة اللاوعي

- c) Remaining positive will allow people to focus on their goals and execute their actions accordingly
- d) Focus cannot be controlled and it is all a matter of subconscious

7.) What is meant by visualization?

- a) Drawing a picture of your goal
- b) Drawing a plan for achieving your goals
- c) A habit of creating a mental picture of a goal and believing that it will happen
- d) None of the above

(7) ما هو المقصود بالتخيل؟

- أ) رسم صورة لهدفك
- ب) رسم خطة لتحقيق أهدافك
- ج) عادة تكوين صورة ذهنية لهدف والاعتقاد بأنه سيحدث
- د) لا شيء مما سبق

8.) Which of the following IS NOT a step of visualization?

- a) Relaxing
- b) Drawing
- c) Accepting
- d) Visualizing

(8) أي مما يلي ليس خطوة في عملية التصور؟

- أ) الاسترخاء
- ب) الرسم
- ج) القبول
- د) التصور

9.) Mushin occurs anytime that _____ takes over.

- a) Thought
- b) Emotion
- c) Intuition
- d) None of the above

(9) يحدث Mushin في أي وقت يتولى فيه _____ المسؤولية.

- أ) فكرة
- ب) العاطفة
- ج) الحدس
- د) لا شيء مما سبق

10.) Steady Gaze Meditation involves visually focusing on _____.

(10) يتضمن تأمل النظرة الثابتة التركيز البصري على _____.

- أ) خواطر

- a) Thoughts
- b) An object
- c) Emotions
- d) None of the above

- ب) كائن
- ج) العواطف
- د) لا شيء مما سبق



Module Six: Review Questions

مراجعة الوحدة السادسة:

(1) أي مما يلي هو أحد مجالات الاهتمام الأربعة؟

1.) Which of the following is one of the four attention zones?

- a) Reactive
- b) Attractive
- c) Radioactive
- d) Disturbed

- أ) رد الفعل
- ب) جاذبة
- ج) المشعة
- د) منزوع

(2) أي من العبارات التالية غير صحيح؟

2.) Which of the following statements IS NOT true?

- a) The proactive zone maintains relationships, budgets, systems, and personal well-being
- b) People in proactive zone work strategically
- c) The proactive zone is where everyone wants to work
- d) Spending time in the proactive zone increases the amount of time that is spent in the reactive zone

- أ) تحافظ المنطقة الاستباقية على العلاقات والميزانيات والأنظمة والرفاهية الشخصية
- ب) يعمل الناس في المنطقة الاستباقية بشكل استراتيجي
- ج) المنطقة الاستباقية هي المكان الذي يريد الجميع العمل فيه
- د) يزيد قضاء الوقت في المنطقة الاستباقية من مقدار الوقت الذي يقضيه في منطقة رد الفعل

3.) Which of the following statements IS NOT true?

- a) Constant email alerts are distractions that take people out of the proactive zone
- b) Turning off email alerts is not a helpful way for leaving the distracted zone
- c) Things like emails and phone calls

(3) أي من العبارات التالية غير صحيح؟

- أ) تنبيهات البريد الإلكتروني المستمرة هي عوامل تشتيت الانتباه والتي تخرج الأشخاص من المنطقة الاستباقية
- ب) لا يعد إيقاف تشغيل تنبيهات البريد الإلكتروني طريقة مفيدة لترك المنطقة المشتتة
- ج) أشياء مثل رسائل البريد الإلكتروني والمكالمات الهاتفية تندرج تحت المنطقة المشتتة للانتباه
- د) تحدث المنطقة المشتتة عندما يحتكر الآخرون انتباهك

fall under the distracted zone

- d) The distracted zone occurs when other people monopolize your attention

4.) Which of the following statements IS NOT true?

- a) Emails always need to be answered immediately
- b) You should not allow people to draw you away unless it is a real emergency
- c) Things in distracted zone seem urgent, but they are not really important
- d) In distracted zone, important time and energy is given to other people's priorities rather than personal goals

(4) أي من العبارات التالية غير صحيح؟

- أ) يجب دائماً الرد على رسائل البريد الإلكتروني على الفور
- ب) يجب ألا تسمح للناس بجذبك بعيداً ما لم تكن حالة طارئة حقيقية
- ج) تبدو الأشياء في المنطقة المشتتة أمراً ملحاً ، لكنها ليست مهمة حقاً
- د) في المنطقة المشتتة ، يتم إعطاء وقت وطاقة مهمين لأولويات الآخرين بدلاً من الأهداف الشخصية

5.) What is being wasted in the wasteful zone?

- a) Time
- b) Nerves
- c) Money
- d) Ideas

(5) ما الذي يضيع في منطقة الهدر؟

- أ) وقت
- ب) الأعصاب
- ج) المال
- د) الأفكار

6.) Which of the following IS NOT in the wasteful zone?

- a) Checking personal email

(6) أي مما يلي ليس في منطقة الهدر؟

- أ) التحقق من البريد الإلكتروني الشخصي
- ب) أخذ الوقت للتواصل الاجتماعي

- b) Taking time to socialize
- c) Looking at social media sites
- d) Looking at online videos

(ج) الاطلاع على مواقع التواصل الاجتماعي
(د) مشاهدة مقاطع الفيديو على الإنترنت

7.) Which of the following statements IS NOT true?

(7) أي من العبارات التالية غير صحيحة؟

- a) It is not possible to continually focus on a single task
- b) Reminding yourself that wasteful zone keeps you away from proactive zone is not efficient
- c) Turning off mobile devices when working is useful
- d) When time to relax and regroup is not included in a person's schedule, more time will be spent in the wasteful zone

- (أ) ليس من الممكن التركيز باستمرار على مهمة واحدة
- (ب) تذكير نفسك بأن المنطقة المهكرة تبقى بعيداً عن المنطقة الاستباقية ليست فعالة
- (ج) إيقاف تشغيل الأجهزة المحمولة عند العمل مفيد
- (د) عندما لا يتم تضمين وقت الاسترخاء وإعادة التجميع في جدول الشخص ، سيتم قضاء المزيد من الوقت في منطقة الهدر

8.) The attention zone determines productivity as well as _____.

(8) تحدد منطقة الانتباه الإنتاجية وكذلك _____.

- a) Personal stress levels
- b) Amount of money made
- c) A and B
- d) Neither A nor B

- (أ) مستويات التوتر الشخصية
- (ب) مقدار المال المحقق
- (ج) أ و ب
- (د) لا أ ولا ب

9.) In which zone do managers spend most

(9) في أي منطقة يقضي المديرين معظم وقتهم؟

of their time?

- a) In the distracted zone
- b) In the wasteful zone
- c) In the reactive zone
- d) In the proactive zone

- أ) في المنطقة المشتتة
- ب) في منطقة الهدر
- ج) في منطقة رد الفعل
- د) في المنطقة الاستباقية

10.) How can you leave the distracted zone?

- a) Turn off email alerts
- b) Create a time-blocked schedule
- c) Set boundaries
- d) All of the above

10) كيف يمكنك مغادرة المنطقة المشتتة؟

- أ) قم بإيقاف تشغيل تنبيهات البريد الإلكتروني
- ب) إنشاء جدول زمني مغلق
- ج) وضع الحدود
- د) كل ما ورد اعلاه

Module Seven: Review Questions

مراجعة الوحدة السابعة:

1.) Which of the following statements IS NOT true?

- a) SMART goals guide people as they works towards an end
- b) While they are a staple in business settings, SMART goals are not able to motivate personal goals
- c) SMART goals eliminate confusion and increase satisfaction
- d) All the statements are true

(1) أي من العبارات التالية غير صحيح؟

- أ) ترشد أهداف SMART الناس وهم يعملون نحو النهاية
- ب) بالرغم من كونها عنصرًا أساسيًا في إعدادات العمل ، إلا أن أهداف SMART ليست قادرة على تحفيز الأهداف الشخصية
- ج) تقضي أهداف SMART على الارتباك وتزيد من الرضا
- د) كل البيانات صحيحة

2.) Which of the following IS NOT one of the three P's for achieving goals?

- a) Positive
- b) Present
- c) Professional
- d) Personal

(2) أي مما يلي ليس أحد العناصر الثلاثة لتحقيق الأهداف؟

- أ) ايجابي
- ب) الحاضر
- ج) المهنيين
- د) الشخصية

3.) Which of the following statements IS NOT true?

- a) Approaching goals the wrong way will only end in failure
- b) The three P's can help prevent people from becoming discouraged
- c) The three P's can motivate people to keep moving forward
- d) All the statements are true

(3) أي من العبارات التالية غير صحيح؟

- أ) الاقتراب من الأهداف بالطريقة الخاطئة لن ينتهي إلا بالفشل
- ب) يمكن أن تساعد العناصر الثلاثة في منع الناس من الإحباط
- ج) يمكن للثلاثة P أن يحفز الناس على الاستمرار في المضي قدمًا
- د) كل البيانات صحيحة

4.) Which of the following are features of SMART goals?

- a) Special, Marketable, Adjustable, Relevant, Timely
- b) Specific, Measurable, Attainable, Relevant, Timely
- c) Specific, Measurable, Accessible, Rational, Timely
- d) Special, Measurable, Attainable, Realistic, Timely

(4) أي مما يلي هو ميزات أهداف SMART؟

- أ) خاص ، قابل للتسويق ، قابل للتعديل ، ملائم ، في الوقت المناسب
- ب) محددة وقابلة للقياس ويمكن تحقيقها وذات صلة وفي الوقت المناسب
- ج) محددة وقابلة للقياس ويمكن الوصول إليها وعقلانية وفي الوقت المناسب
- د) خاص وقابل للقياس ويمكن تحقيقه وواقعي وفي الوقت المناسب

5.) Why is the SMART way particularly useful?

- a) Because it makes job much easier
- b) Because it helps you define your goals
- c) Because it breaks the long-term goals into short-term goals
- d) Because it helps you to achieve your goal faster

(5) لماذا طريقة SMART مفيدة بشكل خاص؟



- أ) لأنها تجعل العمل أسهل بكثير
- ب) لأنها تساعدك على تحديد أهدافك
- ج) لأنه يقسم الأهداف طويلة المدى إلى أهداف قصيرة المدى
- د) لأنها تساعدك على تحقيق هدفك بشكل أسرع

6.) Which of the following statements IS NOT true?

- a) A goal that does not meet a personal need is impossible to reach
- b) A goal that does not meet a personal need is less likely to be reached
- c) SMART goals need prioritizing

(6) أي من العبارات التالية غير صحيح؟

- أ) من المستحيل الوصول إلى هدف لا يلبي حاجة شخصية
- ب) الهدف الذي لا يلبي حاجة شخصية أقل احتمالاً للوصول إليه
- ج) تحتاج أهداف SMART إلى تحديد الأولويات
- د) عندما تحدد أولويات أهداف SMART الخاصة بك ، يمكنك استخدام نفس المعايير التي تستخدمها لتحديد أولويات أهدافك العامة

d) When you prioritize your SMART goals, you can use the same criteria you use for prioritizing your general goals

7.) Which of the following goals is marked as a B priority in previous module?

- a) Create a schedule for the week
- b) Learn a new system in a week
- c) Earn bonus in two months
- d) Exercise three times a week

(7) أي من الأهداف التالية تم وضع علامة عليه كأولوية B في الوحدة السابقة؟

- أ) ضع جدولاً للأسبوع
- ب) تعلم نظام جديد في أسبوع
- ج) اربح مكافأة في شهرين
- د) تمرن ثلاث مرات في الأسبوع

8.) Which of the following statements IS NOT true?

- a) Once a SMART goal is created, it needs to be evaluated
- b) It is important to review goals periodically
- c) Circumstances change and changes will affect goals
- d) All the statements are true

(8) أي من العبارات التالية غير صحيحة؟

- أ) بمجرد إنشاء هدف SMART ، يجب تقييمه
- ب) من المهم مراجعة الأهداف بشكل دوري
- ج) تتغير الظروف وتؤثر التغييرات على الأهداف
- د) كل البيانات صحيحة

9.) What should you do when you meet new requirements or personal visions?

- a) You should adapt your goals
- b) You should stick to your goals firmly without changing them
- c) You should create new goals
- d) None of the above

(9) ماذا يجب أن تفعل عندما تلبى المتطلبات الجديدة أو الرؤى الشخصية؟

- أ) يجب أن تكيف أهدافك
- ب) يجب أن تتمسك بأهدافك بحزم دون تغييرها
- ج) يجب عليك إنشاء أهداف جديدة
- د) لا شيء مما سبق

- 10.) Which of the following IS NOT among the most important questions for evaluating the goals?
- Is it SMART?
 - Does it follow the three P's?
 - How challenging is it?
 - Is it a priority?

10) أي مما يلي ليس من بين أهم الأسئلة لتقييم الأهداف؟

- هل هو SMART؟
- هل يتبع الثلاثة P؟
- ما مدى صعوبة ذلك؟
- هل هي أولوية؟

Module Eight: Review Questions

مراجعة الوحدة الثامنة:

- 1.) What does the one minute rule imply?
- Completing any task that takes a minute to be completed
 - Completing only a part of a task in one minute
 - Simplifying some undemanding tasks so they can be done in a minute
 - Taking one minute break each fifteen minutes

1) ماذا تعني قاعدة الدقيقة الواحدة؟

- إتمام أي مهمة تستغرق دقيقة واحدة لإكمالها
- إكمال جزء فقط من المهمة في دقيقة واحدة
- تبسيط بعض المهام غير المتطلبة بحيث يمكن إنجازها في دقيقة واحدة
- أخذ استراحة لمدة دقيقة واحدة كل خمس عشرة دقيقة

- 2.) What is the best advantage of one minute rule?
- It reduces the amount of tasks
 - It simplifies the tasks
 - It prevents the tasks to pile up
 - None of the above

2) ما هي أفضل ميزة لقاعدة الدقيقة الواحدة؟

- يقلل من حجم المهام
- يبسط المهام
- يمنع المهام من التراكم
- لا شيء مما سبق

- 3.) Which of the following statements is true?

3) أي من العبارات التالية صحيح؟

- يجب أن تكون الجداول الزمنية ثابتة ، لأن الجداول الزمنية الفضفاضة تضيع وقتك

- a) Schedules must be firm, since loose schedules waste your time
- b) A common mistake that people make with schedules is leaving some moments unplanned
- c) Any kind of change in schedule ruins the whole concept of schedule
- d) A common mistake that people make with schedules is making them too strict

- ب) من الأخطاء الشائعة التي يرتكبها الأشخاص مع الجداول الزمنية ترك بعض اللحظات غير المخطط لها
- ج) أي نوع من التغيير في الجدول يفسد مفهوم الجدول بأكمله
- د) من الأخطاء الشائعة التي يرتكبها الأشخاص مع الجداول الزمنية جعلها صارمة للغاية

4.) What does the five minute rule suggest?

4) ماذا تعني قاعدة الخمس دقائق؟

- a) Completing the tasks that take five minutes to be completed
- b) Completing only a part of a task in five minutes
- c) Simplifying some undemanding tasks so they can be done in five minutes
- d) Taking a five minute break after completing every task

- أ) إكمال المهام التي تستغرق خمس دقائق لإكمالها
- ب) إكمال جزء فقط من المهمة في خمس دقائق
- ج) تبسيط بعض المهام غير المتطلبة بحيث يمكن إنجازها في خمس دقائق
- د) أخذ استراحة لمدة خمس دقائق بعد الانتهاء من كل مهمة

5.) Which of the following IS NOT one of the steps for regaining focus when you are overwhelmed?

5) أي مما يلي لا يمثل إحدى الخطوات لاستعادة التركيز عندما تكون مرهقاً؟

- a) Sleep
- b) Stop
- c) Start all over
- d) Take breaks

- أ) النوم
- ب) توقف
- ج) ابدأ من جديد
- د) خذ فترات راحة

6.) Which of the following statements is true?

- a) Feelings are not strong enough to control your actions
- b) It is important not to let your feelings control your actions
- c) It is impossible to avoid the moments when your feelings control your actions
- d) None of the above

(6) أي من العبارات التالية صحيح؟

- أ) المشاعر ليست قوية بما يكفي للتحكم في أفعالك
- ب) من المهم ألا تدع مشاعرك تتحكم في أفعالك
- ج) من المستحيل تجنب اللحظات التي تتحكم فيها مشاعرك في أفعالك
- د) لا شيء مما سبق

7.) Staying _____ is easier said than done.

- a) Motivated
- b) Focused
- c) Late at work
- d) None of the above

(7) البقاء _____ القول أسهل من الفعل.

- أ) الدافع
- ب) مركزة
- ج) التأخر في العمل
- د) لا شيء مما سبق



8.) What examples were offered as tasks to be completed within a minute?

- a) Filing a paper
- b) Putting office supplies away
- c) Washing a dish
- d) All of the above

(8) ما هي الأمثلة التي تم تقديمها كمهام يجب إكمالها في غضون دقيقة؟

- أ) حفظ ورقة
- ب) وضع اللوازم المكتبية جانبا
- ج) غسل صحن
- د) كل ما ورد اعلاه

9.) _____ help people focus and manage their time better when they are done correctly.

- a) Feelings
- b) Schedules

(9) _____ تساعد الناس على التركيز وإدارة وقتهم بشكل أفضل عندما يتم ذلك بشكل صحيح.

- أ) المشاعر
- ب) الجداول
- ج) الأهداف

c) Goals

d) None of the above

(د) لا شيء مما سبق

10.) Why do we often find it difficult to stay focused?

a) Staying focused is an unnatural state

b) There is always something to distract us

c) It is impossible to avoid social media

d) None of the above

10) لماذا نجد صعوبة في كثير من الأحيان في الاستمرار في التركيز؟

(أ) التركيز هو حالة غير طبيعية

(ب) هناك دائماً شيء يصرف انتباهنا

(ج) من المستحيل تجنب وسائل التواصل الاجتماعي

(د) لا شيء مما سبق

Module Nine: Review Questions

مراجعة الوحدة التاسعة:

1.) Which of the following statements IS NOT true?

- a) We usually procrastinate with leisure activities that gratify us for the moment but hurt our chances of long-term success
- b) When we procrastinate, we put off doing what we need to do
- c) Procrastination is the enemy of productivity
- d) Procrastination is an intentional process

(1) أي من العبارات التالية غير صحيح؟

- أ) عادة ما نماطل في الأنشطة الترفيهية التي ترضينا في الوقت الحالي ولكنها تضر بفرصنا في النجاح على المدى الطويل
- ب) عندما نماطل ، فإننا نؤجل القيام بما نحتاج إلى القيام به
- ج) التسويف هو عدو الإنتاجية
- د) التسويف هو عملية مقصودة

2.) Which of the following IS NOT among the main reasons of procrastination?

- a) Boredom
- b) Laziness
- c) Stress
- d) Fear

(2) أي مما يلي ليس من بين الأسباب الرئيسية للمماطلة؟

- أ) الملل
- ب) الكسل
- ج) الإجهاد
- د) الخوف

3.) Which of the following statements IS NOT true?

- a) Each person procrastinates for different reasons
- b) Identifying the reasons for procrastination will help people overcome it
- c) People who procrastinate are

(3) أي من العبارات التالية غير صحيح؟

- أ) يماطل كل شخص لأسباب مختلفة
- ب) تحديد أسباب المماطلة سيساعد الناس على التغلب عليها
- ج) الأشخاص الذين يماطلون عادة ما يكونون كسالى وغير مسئولين
- د) بعض الناس يؤخرون الإشباع بشكل طبيعي أفضل من غيرهم

generally lazy and irresponsible

- d) Some people naturally delay gratification better than others

4.) What is the key to gaining success?

- a) Prioritizing
b) Making firm schedules
c) Forcing yourself to work harder
d) None of the above

(4) ما هي القدرة الأساسية لاكتساب النجاح؟

- أ) تحديد الأولويات
ب) عمل جداول ثابتة
ج) إجبار نفسك على العمل بجدية أكبر
د) لا شيء مما سبق

5.) What does the 15 minute rule imply?

- a) A 15 minute break should be taken after every working hour
b) Larger tasks need to be simplified so they could be done in 15 minutes
c) Each actionable step on a project should take no more than 15 minutes to complete
d) None of the above

(5) ماذا تعني قاعدة 15 دقيقة؟

- أ) يجب أخذ استراحة لمدة 15 دقيقة بعد كل ساعة عمل
ب) يجب تبسيط المهام الأكبر حجمًا بحيث يمكن إجراؤها في غضون 15 دقيقة
ج) يجب ألا تستغرق كل خطوة قابلة للتنفيذ في المشروع أكثر من 15 دقيقة حتى تكتمل
د) لا شيء مما سبق

6.) Which of the following IS NOT a way of overcoming procrastination?

- a) Giving yourself a reward
b) Asking for advice
c) Having clear deadlines
d) Asking for more time

(6) أي مما يلي ليس وسيلة للتغلب على التسويف؟

- أ) منح نفسك مكافأة
ب) طلب المشورة
ج) تحديد مواعيد نهائية واضحة
د) طلب المزيد من الوقت

7.) Procrastination is the enemy of _____.

- a) Goal setting

(7) لماذا نجد صعوبة في كثير من الأحيان في الاستمرار في التركيز؟

- b) Productivity
- c) Having clear deadlines
- d) None of the above

- أ) التركيز هو حالة غير طبيعية
- ب) هناك دائماً شيء يصرف انتباهنا
- ج) من المستحيل تجنب وسائل التواصل الاجتماعي
- د) لا شيء مما سبق

8.) The fight or flight response is triggered by _____.

- a) Fear
- b) Boredom
- c) Stress
- d) All of the above

8) يتم تشغيل استجابة القتال أو الرحلة بواسطة _____.

- أ) خوف
- ب) الملل
- ج) الإجهاد
- د) كل ما ورد اعلاه

9.) What does the 80/20 rule suggest?

- a) Giving yourself a reward
- b) Asking for advice
- c) Perhaps a task doesn't have to be done
- d) Asking for more time

9) ماذا تقترح قاعدة 20/80؟

- أ) منح نفسك مكافأة
- ب) طلب المشورة
- ج) ربما لا يلزم القيام بمهمة ما
- د) طلب المزيد من الوقت

10.) Rewarding yourself for a job well done will lead to _____.

- a) Procrastination
- b) Positive reinforcement
- c) Personal motivation
- d) B and C

10) ستؤدي مكافأة نفسك على العمل الجيد إلى _____.

- أ) التسويف
- ب) التعزيز الإيجابي
- ج) الدافع الشخصي
- د) ب و ج

Module Ten: Review Questions

مراجعة الوحدة العاشرة:

- 1.) What does the 80 / 20 rule imply? (1) ماذا تعني قاعدة 20/80؟
- a) The 80 / 20 rule states that the 20 percent of our success comes from 80 percent of our actions
أ) تنص القاعدة 20/80 على أن 20 بالمائة من نجاحنا يأتي من 80 بالمائة من أفعالنا
- b) The 80 / 20 rule states that we need to focus on 80 percent of our most effective actions
ب) تنص القاعدة 20/80 على أننا بحاجة إلى التركيز على 80 بالمائة من أكثر أعمالنا فاعلية
- c) The 80 / 20 rule states that 80 percent of our success comes from only 20 percent of our actions
ج) تنص القاعدة 20/80 على أن 80 بالمائة من نجاحنا يأتي من 20 بالمائة فقط من أفعالنا
- d) None of the above
د) لا شيء مما سبق
- 2.) According to the urgent / important matrix, progress is: (2) وفقاً لمصفوفة عاجلة / مهمة ، فإن التقدم هو:
- a) Not urgent and not important
أ) ليست عاجلة وليست مهمة
- b) Important, but not urgent
ب) مهم ولكن ليس عاجلاً
- c) Important and Urgent
ج) مهم وعاجل
- d) Not important, but urgent
د) ليست مهمة ، ولكنها عاجلة
- 3.) According to the urgent / important matrix, routine tasks are: (3) وفقاً لمصفوفة عاجلة / مهمة ، فإن المهام الروتينية هي:
- a) Not urgent and not important
أ) ليست عاجلة وليست مهمة
- b) Important, but not urgent
ب) مهم ولكن ليس عاجلاً
- c) Important and urgent
ج) مهم وعاجل
- d) Not important, but urgent
د) ليست مهمة ، ولكنها عاجلة

- 4.) What is the name of the "no" type of approach for dealing with interruptions?
- Neutral No
 - Negative No
 - Positive No
 - Assertive No

(4) ما هو اسم أسلوب "لا" للتعامل مع الانقطاعات؟

- لا محايدة
- لا سلبية
- لا موجبة
- لا حازمة

- 5.) Which of the following is not listed as a tip for using the positive no?
- Empathetically repeat the request in your own words, and then say no
 - Say no, and then give an alternative
 - Say no and then briefly clarify your reasoning without making excuses
 - Say no without any explanation

(5) أي مما يلي لم يتم إدراجه كنصيحة لاستخدام الموجب لا؟

- كرر الطلب من الناحية الجمالية بكلماتك الخاصة ، ثم قل لا
- قل لا ثم أعط بديلاً
- قل لا ثم وضح أسبابك بإيجاز دون تقديم أذكار
- قل لا دون أي تفسير

- 6.) Which type of approach is most appropriate for aggressive and manipulative people?
- Providing an assertive refusal and repeating it
 - Empathetically repeating the request in your own words, and then saying no
 - Saying no followed by an honest explanation
 - Saying yes, giving your reasoning for

(6) أي نوع من النهج هو الأنسب للأشخاص العدوانيين والمتلاعبين؟

- إبداء الرفض القاطع وتكراره
- تكرار الطلب بحماس بكلماتك الخاصة ، ثم قول لا
- القول لا يليه شرح صادق
- قول نعم ، وإعطاء أسبابك لعدم القيام بذلك ، وتقديم حل بديل

not doing it, and providing an alternative solution

7.) Which of the following IS NOT a reason for a productivity journal's usefulness?

- a) It increases your productivity
- b) It shows you where you spend your time
- c) It helps you evaluate your priorities
- d) It shows you how efficiently you use your time

(7) أي مما يلي لا يعد سببًا لفائدة مجلة الإنتاجية؟

- أ) يزيد من إنتاجيتك
- ب) يظهر لك أين تقضي وقتك
- ج) يساعدك على تقييم أولوياتك
- د) يوضح لك مدى كفاءة استخدامك لوقتك

8.) Which of the following IS NOT something necessary for a productivity journal?

- a) Activities
- b) Time spent on each activity
- c) Progress or outcome of the activity
- d) Details about the activities

(8) أي مما يلي ليس ضروريًا لمجلة الإنتاجية؟

- أ) الأنشطة
- ب) الوقت الذي يقضيه في كل نشاط
- ج) التقدم أو نتيجة النشاط
- د) تفاصيل عن الأنشطة

9.) What is "rocks in a glass jar demonstration"?

- a) Technique that is used to illustrate the importance of scheduling
- b) Technique that is used to illustrate the importance of establishing priorities

(9) ما هو عرض "الصخور في جرة زجاجية مظهرة"؟

- أ) التقنية المستخدمة لتوضيح أهمية الجدولة
- ب) التقنية المستخدمة لتوضيح أهمية تحديد الأولويات
- ج) التقنية المستخدمة لتوضيح طرق تحسين الإنتاجية
- د) تقنية تستخدم لتوضيح أهمية التفكير المنطقي

- c) Technique that is used to illustrate the ways of improving productivity
- d) Technique that is used to illustrate the importance of logical thinking

10.) Which of the following IS NOT an element used in "rocks in a glass jar demonstration"?

- a) Sand
- b) Pebbles
- c) Water
- d) Shells

10) أي مما يلي ليس عنصرًا مستخدمًا في "عرض الصخور في وعاء زجاجي"؟

- أ) الرمل
- ب) الحصى
- ج) الماء
- د) الصدف