

Self-Leadership

القيادة الذاتية

Module One: Review Questions

مراجعة الوحدة الأولى

- 1) What source of self-leadership involves knowing your intentions, values, and being aware of what can keep you from becoming a good leader?
- Self-awareness
 - Self-confidence
 - Self-efficacy
 - Self-conflict

(1) ما هو مصدر القيادة الذاتية الذي ينطوي على معرفة نواياك وقيمك وإدراك ما يمكن أن يمنعك من أن تصبح قائدا جيدا؟

- الوعي الذاتي
- الثقة بالنفس
- الفعالية الذاتية
- الصراع الذاتي

- 2) Which of the following is associated with knowing your strengths as well as your abilities, and building those?
- Self-awareness
 - Self-efficacy
 - Self-conflict
 - Self-confidence

(2) أي مما يلي يرتبط بمعرفة نقاط قوتك وكذلك قدراتك وبناء تلك؟

- الوعي الذاتي
- الفعالية الذاتية
- الصراع الذاتي
- الثقة بالنفس



- 3) Which of the following is associated with proceeding with a purposeful action in mind?
- Influence
 - Intention
 - Impact
 - Idealism

(3) أي مما يلي يرتبط مع الشخص الذي يمضي مع عمل هادف في الاعتبار؟

- تأثير
- هدف
- تأثير
- المثاليه

- 4) Which of the following is associated with positively influencing ourselves when we want to make change?
- Idealism

(4) قبل أن نتخذ إجراء، والذي يرتبط بالتأثير الإيجابي على أنفسنا إذا أردنا إجراء تغيير؟

- المثاليه
- تعاضم

- ج) أثر
د) تأثير
- b) Intension
c) Impact
d) Influence
- 5) To be a self-leader, the person must what?
a) Tell others that they are a self-leader
b) Focus on others, and never themselves
c) Realize that they are a leader
d) Have one lifelong goal
- 5) لكي يكون الشخص قائدا ذاتيا، يجب عليه ماذا؟
أ) أخبر الآخرين أنهم قائد ذاتي
ب) التركيز على الآخرين ، وأبدا أنفسهم
ج) أدرك أنهم قائد
د) لديك هدف واحد مدى الحياة
- 6) Which of the following is a tip to self-lead?
a) Establish and work on your purpose
b) Focus on what makes you happy
c) Have a healthy self-belief
d) All of the above
- 6) أي مما يلي هو تلميح إلى القيادة الذاتية؟
أ) إنشاء والعمل على الغرض الخاص بك
ب) التركيز على ما يجعلك سعيدا
ج) لديك إيمان ذاتي صحي
د) كل ما سبق
- 7) Whose duty is it to maintain your self-leadership skills?
a) Your peers'
b) Yours
c) Your leader's
d) Your family's
- 7) من هو واجبك في الحفاظ على مهارات القيادة الذاتية الخاصة بك؟
أ) أقرانك
ب) ملكك
ج) قادتك
د) عائلتك
- 8) Which of the following is a way to continue being a self-leader?
a) Take full responsibility for your actions
b) Take full responsibility for your actions and make efforts to continually improve
c) Make efforts to continually improve and
- 8) أي مما يلي هو وسيلة لمواصلة كونه قائدا ذاتيا؟
أ) تحمل المسؤولية الكاملة عن أفعالك
ب) تحمل المسؤولية الكاملة عن أفعالك وبذل الجهود للتحسين المستمر
ج) بذل الجهود لتحسين وتصور مستقبلك باستمرار
د) تحمل المسؤولية الكاملة عن أفعالك، وبذل الجهود لتحسين باستمرار، تصور مستقبلك، وعدم التخلي أبدا

envision your future

- d) Take full responsibility for your actions,
make efforts to continually improve,
envision your future, and never give up

9) To continue self-leadership, it is important
to be a ____ learner.

- a) Short-term
b) Cautious
c) Selective
d) Lifelong

9) لمواصلة القيادة الذاتية ، من المهم أن تكون متعلماً. _____

- أ) المدى القصير
ب) الحذر
ج) انتقائي
د) مدى الحياة

10) Once you have established your inner
leader, you must advance yourself and
ensure that all of your actions continue to
be on the right track.

- a) True
b) False

10) بمجرد قيامك بتأسيس القائد الداخلي الخاص بك ، يجب أن
تتقدم بنفسك وتضمن أن تظل جميع أفعالك على المسار الصحيح.

- أ) صحيح
ب) خطأ

Module Two: Review Questions

مراجعة الوحدة الثانية

1) ماذا تعني كلمة الحكم الذاتي في اليونانية القديمة؟

- أ) عيد الغطاس
- ب) تورط
- ج) منحى التعلم
- د) الحكم الذاتي

- 1) What does the word autonomy mean in ancient Greek?
- a) Epiphany
 - b) Involvement
 - c) Learning curve
 - d) Self-governance

2) أي مما يلي ليس طريقة لتكون أكثر استقلالية؟

- أ) تعلم تهدئة نفسك
- ب) خذ الوقت للتعرف على نفسك
- ج) لا تتحدى معتقداتك أبدا
- د) تصبح أكثر حزما

- 2) Which of the following is not a way to be more autonomous?
- a) Learn to soothe yourself
 - b) Take the time to get to know yourself
 - c) Never challenge your own beliefs
 - d) Become more assertive

3) وفقا لباندورا، هناك كم من المصادر الرئيسية للفعالية الذاتية؟

- أ) 4
- ب) 3
- ج) 2
- د) 10

- 3) According to Bandura, there are how many major sources of self-efficacy?
- a) 4
 - b) 3
 - c) 2
 - d) 10

4) كيف يبدو الشخص ذو الكفاءة الذاتية القوية؟

- 4) What does a person with strong self-

- efficacy look like?
- a) Avoids challenging tasks
- b) Believes difficult tasks are beyond their capabilities
- c) Focuses on failures
- d) Views challenges as a problem to master
- 5) Extrinsic motivation is related to what?
- a) A lack of rewards
- b) Both internal and external rewards
- c) Internal rewards
- d) External rewards
- 6) What is an example of external motivation?
- a) Praise
- b) Money
- c) Fame
- d) All of the above
- 7) What is intrinsic motivation related to?
- a) A lack of rewards
- b) Internal rewards
- c) External rewards
- d) Both internal and external rewards
- 8) According to the lesson, which is a need that leads to intrinsic motivation?
- (أ) يتجنب المهام الصعبة
- (ب) يعتقد أن المهام الصعبة تتجاوز قدراتها
- (ج) يركز على الإخفاقات
- (د) ينظر إلى التحديات على أنها مشكلة يجب السيطرة على
- (5) الدافع الإكسترنيسي مرتبط بماذا؟
- (أ) عدم وجود مكافآت
- (ب) المكافآت الداخلية والخارجية
- (ج) المكافآت الداخلية
- (د) المكافآت الخارجية
- (6) ما هو مثال على الدافع الخارجي؟
- (أ) مدح
- (ب) مال
- (ج) اشتهار
- (د) كل ما سبق
- (7) ما هو الدافع الجوهري المتصل؟
- (أ) عدم وجود مكافآت
- (ب) المكافآت الداخلية
- (ج) المكافآت الخارجية
- (د) المكافآت الداخلية والخارجية
- (8) وفقا للدرس، الذي هو الحاجة التي تؤدي إلى الدافع الجوهري؟
- (أ) اختصاص

- a) Competence
- b) Relatedness
- c) Autonomy
- d) All of the above

- ب) الصلة
- ج) الاستقلال الذاتي
- د) كل ما سبق

9) Everyone will be driven by the same thing.

- a) True
- b) False

9) الجميع سوف يكون مدفوعاً بنفس الشيء.

- أ) صحيح
- ب) خطأ

10) What is autonomy?

- a) Being in control of one's own life
- b) Succeeding in what one does
- c) Connecting with others
- d) Having someone control your life

10) ما هو الحكم الذاتي؟

- أ) السيطرة على حياة المرء
- ب) النجاح في ما يفعله المرء
- ج) التواصل مع الآخرين
- د) وجود شخص يتحكم في حياتك

Module Three: Review Questions

مراجعة الوحدة الثالثة

1) Which is a reason to avoid bad behavior?

- a) It is a prelude to poor self-esteem
- b) It is a prelude to poor self-esteem and it draws you to others with poor behavior
- c) It draws you to others with poor behavior and it is a symptom of a bigger issue
- d) It is a prelude to poor self-esteem, it draws you to others with poor behavior, and it is a symptom of a bigger issue

1) ما هو سبب لتجنب السلوك السيئ؟

- أ) إنها مقدمة لضعف احترام الذات
- ب) بل هو مقدمة لضعف احترام الذات ويجذبك إلى الآخرين مع سوء السلوك
- ج) يجذبك إلى الآخرين ذوي السلوك السيئ وهو عرض من أعراض مشكلة أكبر
- د) إنها مقدمة لضعف احترام الذات ، وتوجهك إلى الآخرين إنها مقدمة لضعف احترام الذات ، وهي عرض من أعراض قضية أكبر

2) Which of the following is a bad habit that should be avoided?

- a) Jealousy
- b) Gossiping
- c) Guilt tripping
- d) All of the above

2) أي مما يلي عادة سيئة يجب تجنبها في سلوك المرء؟

- أ) غيرة
- ب) النميمة
- ج) الذنب التعثر
- د) كل ما سبق

3) Which of the following is a non-verbal cue?

- a) Gestures
- b) Body posture
- c) Facial expressions
- d) All of the above

(3) أي مما يلي هو إشارة غير لفظية؟

- (أ) الايماءات
- (ب) وضعية الجسم
- (ج) تعابير الوجه
- (د) كل ما سبق

4) In the lesson, cues are used for what?

- a) To change positive behavior to negative behavior
- b) Reminding us to act correctly
- c) To reward us with physical gifts
- d) To enhance problems

(4) في الدرس، يتم استخدام الإشارات لماذا؟

- (أ) لتغيير السلوك الإيجابي إلى سلوك سلبي
- (ب) تذكيرنا بالتصرف بشكل صحيح
- (ج) لمكافأتنا بالهدايا الجسدية
- (د) لتعزيز المشاكل

5) Which of the following is not a key to self-observation?

- a) Seeing how you affect others
- b) Being able to push others away
- c) Being able to see the positive
- d) Able to experience the present during the present

(5) أي مما يلي ليس مفتاح المراقبة الذاتية؟

- (أ) رؤية كيفية تأثيرك على الآخرين
- (ب) القدرة على دفع الآخرين بعيدا
- (ج) القدرة على رؤية الإيجابية
- (د) قدرة على تجربة الحاضر خلال الوقت الحاضر

6) Self-observation allows you to what?

- a) Be aware of your feelings
- b) Be aware of your feelings and moods
- c) Be aware of your moods and thoughts
- d) Be aware of your feelings, moods, and thoughts

(6) المراقبة الذاتية تسمح لك بماذا؟

- (أ) كن على بينة من مشاعرك
- (ب) كن على بينة من مشاعرك والمزاجية
- (ج) كن على بينة من المزاج والأفكار الخاصة بك
- (د) كن على دراية بمشاعرك وأمزجتك وأفكارك

7) What does the S in SMART goals stand for?

- a) Super
- b) Secret
- c) Standard
- d) Specific

7) ما الذي تعنيه أهداف S في SMART ؟

- (أ) عملاق
- (ب) سر
- (ج) معيار
- (د) خاص

8) The M in SMART goals stands for:

- a) Managed
- b) Measurable
- c) Maximum
- d) Minimum

8) يرمز M في أهداف SMART إلى:

- (أ) المداره
- (ب) القياس
- (ج) الحد الاقصى
- (د) الحد الادني

9) What does the T in SMART goals stand for?

- a) Tricky
- b) Trying
- c) Tedious
- d) Time bound

9) ما الذي ترمز إليه أهداف T في SMART ؟

- (أ) صعب
- (ب) المحاولة
- (ج) مملة
- (د) محدد المدة

10) It is important that goals are ____.

- a) Broad
- b) Precise
- c) Difficult
- d) Negative

10) من المهم أن تكون الأهداف ____.

- (أ) في الخارج
- (ب) دقيق
- (ج) صعب
- (د) سلبي



Module Four: Review Questions

- 1) According to the lesson, which is true about purpose?
 - a) Everyone's purpose is the same
 - b) You know your purpose by the time you are an adolescent
 - c) Not everyone knows their purpose right away
 - d) A person's purpose is not meaningful

مراجعة الوحدة الرابعة

- 1) وفقاً للدرس، وهو صحيح عن الغرض؟
 - أ) هدف الجميع هو نفسه
 - ب) أنت تعرف هدفك عندما تكون مراهقاً
 - ج) ليس كل شخص يعرف الغرض منها على الفور
 - د) هدف الشخص ليس ذا معنى

- 2) Which of the following is a reason to find purpose, according to the lesson?
 - a) It gives meaning to everything you do

- 2) أي مما يلي هو سبب لإيجاد الغرض، وفقاً للدرس؟
 - أ) يعطي معنى لكل شيء يفعله المرء
 - ب) إنه يوجهك
 - ج) إنه يرشدك

- b) It directs you
- c) It guides you
- d) All of the above

(د) كل ما سبق

3) Which of the following is an example of an intrinsic reward?

- a) Fringe benefit
- b) Promotion
- c) Money
- d) Pride

(3) أي مما يلي مثال على المكافأة الجوهرية؟

- (أ) ميزة هامشية
- (ب) ترويج
- (ج) مال
- (د) فخر

4) Which of the following is an example of an extrinsic reward?

- a) Feeling accomplished
- b) Feeling good about one's self
- c) Pride
- d) Receiving a gift

(4) أي مما يلي مثال على المكافأة الخارجية؟

- (أ) الشعور بإنجازه
- (ب) شعور جيد عن النفس واحد
- (ج) فخر
- (د) الحصول على هدية مادية

5) What type of punishment is also known as punishment by application?

- a) Neutral punishment
- b) Standard punishment
- c) Positive punishment
- d) Negative punishment

(5) ما هو نوع العقوبة الذي يعرف أيضا بالعقاب عن طريق التطبيق؟

- (أ) عقوبة محايدة
- (ب) العقوبة القياسية
- (ج) العقاب الإيجابي
- (د) العقاب السلبي

6) Punishment by removal is also known as what?

- a) Negative punishment
- b) Positive punishment

(6) ويعرف العقاب عن طريق الإزالة أيضا باسم ماذا؟

- (أ) العقاب السلبي
- (ب) العقاب الإيجابي
- (ج) عقوبة محايدة

- c) Neutral punishment
- d) Standard punishment

(د) العقوبة القياسية

- 7) What practice pattern is associated with repeating something over and over?
- a) Autopilot method
 - b) Broken record method
 - c) Management method
 - d) Straight method

- (7) ما هو نمط الممارسة المرتبطة تكرار شيء مرارا وتكرارا؟
- (أ) طريقة الطيار الآلي
 - (ب) طريقة السجل المكسور
 - (ج) أسلوب الإدارة
 - (د) طريقة مستقيمة

- 8) Which of the following is a reason that people do not practice?
- a) It is mind numbing
 - b) It makes you less confident
 - c) It is a waste of time
 - d) All of the above

- (8) أي مما يلي هو سبب عدم ممارسة الناس؟
- (أ) فمن العقل تخدير
 - (ب) يجعلك أقل ثقة
 - (ج) إنها مضيعة للوقت
 - (د) كل ما سبق



- 9) What practice pattern is associated with practicing without realizing the action is occurring?
- a) Autopilot method
 - b) Broken record method
 - c) Management method
 - d) Straight method

- (9) ما هو نمط الممارسة المرتبط بالممارسة دون إدراك حدوث الإجراء؟

- (أ) طريقة الطيار الآلي
- (ب) طريقة التسجيل المكسور
- (ج) طريقة الإدارة
- (د) الطريقة المستقيمة

- 10) You cannot be an expert at anything without ____.
- a) Competition
 - b) Practice
 - c) Obstacles
 - d) Power

- 10) لا يمكنك أن تكون خبيراً في أي شيء بدون ____.
- أ) منافسة
 - ب) الممارسة
 - ج) المعوقات
 - د) القوة



Module Five: Review Questions

- 1) According to the lesson, natural rewards:
- a) Cause the person to reach a sense of euphoria
 - b) Strike a sense of positive emotions
 - c) Are physical rewards only
 - d) Are useless for motivation

مراجعة الوحدة الخامسة

- 1) وفقاً للدرس، والمكافآت الطبيعية:
- أ) تسبب الشخص للوصول إلى الشعور بالنشوة
 - ب) ضرب شعور من المشاعر الإيجابية
 - ج) هي المكافآت المادية فقط
 - د) لا طائل من ورائها للتحفيز

2) Natural rewards cause a sense of what?

- a) Meaningfulness
- b) Choice
- c) Competence
- d) All of the above

2) المكافآت الطبيعية تسبب شعورا ماذا؟

- أ) المغزى
- ب) اختيار
- ج) اختصاص
- د) كل ما سبق

3) Competence as a natural reward does what?

- a) Does not help us either personally or professionally
- b) Helps us personally, but not professionally
- c) Helps us professionally, but not personally
- d) Helps us professionally and personally

3) الكفاءة كمكافأة طبيعية تفعل ماذا؟

- أ) لا يساعدنا شخصيا أو مهنيا
- ب) يساعدنا شخصيا، ولكن ليس مهنيا
- ج) يساعدنا مهنيا، ولكن ليس شخصيا
- د) يساعدنا مهنيا وشخصي

4) Competence as a natural reward can what?

- a) Be used as a motivational tool
- b) Reinforce self-improvement
- c) Reinforce gaining further knowledge
- d) All of the above

4) الكفاءة كمكافأة طبيعية يمكن ماذا؟

- أ) أن تستخدم كأداة تحفيزية
- ب) تعزيز التحسين الذاتي
- ج) تعزيز اكتساب المزيد من المعرفة
- د) كل ما سبق

5) According to the lesson, what is the set timeframe for a person to find their

5) وفقا للدرس، ما هو الإطار الزمني المحدد للشخص للعثور على

غرضه ومكافأته بشكل طبيعي؟

- أ) لا يوجد إطار زمني محدد

purpose and be naturally rewarded?

- a) No set timeframe
- b) Four to six months after reaching adulthood
- c) 2 years after reaching adulthood
- d) 5 years after reaching adulthood

- ب) أربعة إلى ستة أشهر بعد بلوغ سن الرشد
- ج) بعد سنتين من بلوغ سن الرشد
- د) 5 سنوات بعد بلوغ سن الرشد

6) Which of the following is a way to build self-control so you can be naturally rewarded?

- a) Recognize impulsive thoughts
- b) Practice breathing exercises
- c) Find a healthy distraction
- d) All of the above

6) أي مما يلي هو وسيلة لبناء ضبط النفس بحيث يمكن مكافأتك بشكل طبيعي؟

- أ) التعرف على الأفكار المتوهجة
- ب) ممارسة تمارين التنفس
- ج) العثور على إلهاء صحي
- كل ما سبق

7) According to the lesson, activities can be considered what?

- a) Limited rewards
- b) Unhealthy rewards
- c) Natural rewards
- d) Corrective rewards

7) وفقاً للدرس، يمكن النظر في الأنشطة ماذا؟

- أ) مكافآت محدودة
- ب) مكافآت غير صحية
- ج) المكافآت الطبيعية
- د) المكافآت التصحيحية

8) According to the lesson, in life, you should ____ to reap natural rewards.

- a) Know what you want
- b) Cultivate the belief that what you want is possible
- c) Reinforce what you love

8) وفقاً للدرس، في الحياة، يجب ____ لجني الثمار الطبيعية.

- أ) تعرف على ما تريد
- ب) زراعة الاعتقاد بأن ما تريد ممكن
- ج) تعزيز ما تحب
- د) كل ما سبق

d) All of the above

9) What can be avoided when we act appropriately?

- a) Problematic situations
- b) Rewards
- c) Recognition
- d) Positive outcomes

9) ما الذي يمكن تجنبه عندما نتصرف بشكل مناسب؟

- أ) المواقف الإشكالية
- ب) المكافآت
- ج) الاعتراف
- د) النتائج الإيجابية

10) To reap natural rewards from life activities, it is important to change ____ patterns.

- a) Unhealthy
- b) Healthy
- c) Old
- d) New

10) لجني الثمار الطبيعية من أنشطة الحياة ، من المهم تغيير أنماط ____.

- أ) غير صحية
- ب) صحية
- ج) بارد
- د) جديد

Module Six: Review Questions

مراجعة الوحدة السادسة

- 1) According to the lesson, which of the following is a benefit of positive thinking?
- Improves ability to learn
 - Lowers depression risks
 - Increases resistance to physical illness
 - All of the above

- 1) وفقاً للدرس ، أي مما يلي هو فائدة التفكير الإيجابي؟
- يحسن القدرة على التعلم
 - يقلل من مخاطر الاكتئاب
 - يزيد من مقاومة المرض البدني
 - كل ما سبق

- 2) Which of the following is not a way to think more positively?
- Stop negative self-talk
 - Cultivate optimism
 - Avoid the humor in things
 - Continue to work on being positive

- 2) أي مما يلي ليس طريقة للتفكير بشكل أكثر إيجابية؟
- إيقاف الكلام الذاتي السلبي
 - تنمية التفاؤل
 - تجنب الفكاهة في الأشياء
 - مواصلة العمل على أن تكون إيجابية

- 3) Negative self-talk is associated with:
- Neutrality
 - Pessimism
 - Optimism
 - Happiness

- 3) يرتبط الحديث الذاتي السلبي بما يلي:
- الحياد
 - تشاؤم
 - تفاؤل
 - فرح

- 4) What can positive self-talk help with?
- Feeling better about yourself
 - Feeling better about yourself and boosting one's confidence
 - Boosting one's self esteem and creating relationships
 - Feeling better about yourself, boosting

- 4) ما الذي يمكن أن يساعده الحديث الإيجابي عن النفس؟
- الشعور بتحسن تجاه نفسك
 - الشعور بتحسن تجاه نفسك وتعزيز ثقة المرء
 - تعزيز احترام الذات وخلق العلاقات
 - الشعور بتحسن تجاه نفسك، وتعزيز ثقة المرء، وتعزيز احترام الذات، وخلق علاقات

one's confidence, boosting one's self esteem, and creating relationships

5) Which is true about personal beliefs?

- a) It is something you may already know, or have to think about
- b) It is difficult to have an understanding of your own personal beliefs
- c) Personal beliefs should never be shared
- d) Everyone shares the same personal beliefs

(5) وهو ما ينطبق على المعتقدات الشخصية؟

- (أ) إنه شيء قد تعرفه بالفعل أو يجب أن تفكر فيه
- (ب) من الصعب أن يكون لديك فهم لمعتقداتك الشخصية
- (ج) لا ينبغي أبدا مشاركة المعتقدات الشخصية
- (د) الجميع يشتركون في نفس المعتقدات الشخصية

6) According to the lesson, beliefs come from where?

- a) Primarily from early childhood
- b) Beliefs are the same for everyone
- c) From our parents only
- d) Real experience

(6) وفقا للدرس، تأتي المعتقدات من أين؟

- (أ) في المقام الأول من الطفولة المبكرة
- (ب) المعتقدات هي نفسها بالنسبة للجميع
- (ج) من والدنا فقط
- (د) تجربة حقيقية

7) Which of the following is a good habit to develop in order to make opportunities happen?

- a) Think of what you do as important
- b) Imagine opportunities everywhere you look
- c) Look for opportunities that suit you
- d) All of the above

(7) أي مما يلي عادة لجعل الفرص تحدث؟

- (أ) فكر في ما تفعله على أنه مهم
- (ب) تخيل الفرص في كل مكان تنتظر إليه
- (ج) ابحث عن الفرص التي تناسبك
- (د) كل ما سبق

8) According to the lesson, opportunities

(8) ووفقا للدرس، فإن الفرص تقدم نفسها لمن؟

present themselves to whom?

- a) Those who have advanced careers
- b) People who want them, but do not pursue them
- c) People who want them and pursue them
- d) Everyone

- (أ) أولئك الذين لديهم وظائف متقدمة
- (ب) الناس الذين يريدون لهم، ولكن لا ملاحقتهم
- (ج) الناس الذين يريدون لهم ومتابعتها
- (د) كل

9) According to the lesson, opportunities present themselves as chances to do what?

- a) Start over
- b) Make a change
- c) Compete
- d) None of the above

9) حسب الدرس ، الفرص تقدم نفسها على أنها فرص لفعل ماذا؟

- (أ) ابدأ من جديد
- (ب) إجراء تغيير
- (ج) تنافس
- (د) لا شيء مما سبق

10) In order for habits to make opportunities happen, what is it important to pay attention to?

- a) Your weaknesses
- b) The local news
- c) Your surroundings
- d) Your competition

10) من أجل تحقيق العادات للفرص ، ما هو الشيء المهم الذي يجب الانتباه إليه؟

- (أ) نقاط ضعفك
- (ب) الأخبار المحلية
- (ج) محيطك
- (د) منافسيك

Module Seven: Review Questions

- 1) Which of the following is a branch of emotional intelligence?
- a) Perceiving emotions
 - b) Reasoning with emotions
 - c) Understanding emotions
 - d) All of the above



- 2) Emotional intelligence refers to a person's ability to what?
- a) Perceive emotions
 - b) Perceive and evaluate emotions
 - c) Evaluate and control emotions
 - d) Perceive, evaluate, and control emotions

- 3) Which of the following is not an external factor that can contribute to stress?
- a) Your physical environment
 - b) Your job
 - c) Your nutritional status

مراجعة الوحدة السابعة

- 1) أي مما يلي هو فرع من الذكاء العاطفي؟
- أ) إدراك العواطف
 - ب) التفكير مع العواطف
 - ج) فهم العواطف
 - د) كل ما سبق

- 2) الذكاء العاطفي يشير إلى قدرة الشخص على ماذا؟
- أ) إدراك العواطف
 - ب) إدراك وتقييم العواطف
 - ج) تقييم العواطف والتحكم بها
 - د) إدراك العواطف وتقييمها والتحكم بها

- 3) أي مما يلي ليس عاملاً خارجياً يمكن أن يسهم في الإجهاد؟
- أ) البيئة المادية الخاصة بك
 - ب) وظيفتك
 - ج) حالتك الغذائية
 - د) منزلك

d) Your home

- 4) Which of the below is not an internal factor that can cause stress?
- a) Your relationships with others
 - b) Overall fitness
 - c) Emotional well-being
 - d) Amount of sleep you get

4) أي من ما يلي ليس عاملاً داخلياً يمكن أن يسبب الإجهاد؟

- أ) علاقاتك مع الآخرين
- ب) اللياقة البدنية الشاملة
- ج) الرفاه العاطفي
- د) مقدار النوم الذي تحصل عليه

- 5) Which of the following is not a habit of an optimistic person?
- a) Is gracious
 - b) Blames others
 - c) Is a forward thinker
 - d) Smiles often

5) أي مما يلي ليس عادة الشخص المتفائل؟

- أ) هو كريم
- ب) يلوم الآخرين
- ج) هو المفكر إلى الأمام
- د) يبتسم في كثير من الأحيان

- 6) Which of the below is a benefit of being optimistic?
- a) Healthier heart
 - b) Have better stress management techniques
 - c) Lower risk of stroke
 - d) All of the above

6) أي مما يلي هو فائدة من التفاؤل؟

- أ) قلب أكثر صحة
- ب) الحصول على تقنيات أفضل لإدارة الإجهاد
- ج) انخفاض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية
- د) كل ما سبق

- 7) Which is recommended by the lesson to help with happiness and one's well-being?

7) ما الذي يوصي به الدرس للمساعدة في السعادة والرفاه؟

- أ) عزل نفسك
- ب) الضحك في كثير من الأحيان

- a) Seclude yourself
- b) Laugh often
- c) Make as much money as possible
- d) Focus primarily on others for help

ج) كسب أكبر قدر ممكن من المال
د) التركيز في المقام الأول على الآخرين للحصول على المساعدة

- 8) According to the lesson, what are ways to be happier?
- a) Accept that life is not perfect
 - b) Do not take yourself too seriously
 - c) Appreciate yourself
 - d) All of the above

8) وفقاً للدرس، ما هي الطرق لتكون أكثر سعادة؟
أ) تقبل أن الحياة ليست مثالية
ب) لا تأخذ نفسك على محمل الجد
ج) نقدر نفسك
د) كل ما سبق

- 9) What is the key to a long life?
- a) Challenges
 - b) Authority
 - c) Happiness
 - d) Stress



9) ما هو مفتاح العمر الطويل؟
أ) التحديات
ب) السلطة
ج) السعادة
د) الإجهاد

- 10) In order to become happier, it is critical that you believe that life is perfect.
- a) True
 - b) False

10) لكي تصبح أكثر سعادة ، من الأهمية بمكان أن تؤمن بأن الحياة مثالية.
أ) صحيح
ب) خطأ

Module Eight: Review Questions

مراجعة الوحدة الثامنة

- 1) Which of the following is a reason to focus on fitness?
- a) Gives the body energy
 - b) Helps melt away stress
 - c) Boosts brainpower
 - d) All of the above

- 1) أي مما يلي هو سبب للتركيز على اللياقة البدنية؟
- أ) يعطي الجسم الطاقة
 - ب) يساعد على التخلص من الإجهاد
 - ج) يعزز القدرات العقلية
 - د) كل ما سبق

- 2) Fitness helps do what?
- a) Increase blood pressure
 - b) Minimize muscle mass
 - c) Allows a person to function more effectively
 - d) Guarantees a person will not get a

- 2) اللياقة البدنية تساعد على فعل ماذا؟
- أ) زيادة ضغط الدم
 - ب) تقليل كتلة العضلات
 - ج) يسمح للشخص بالعمل بشكل أكثر فعالية
 - د) يضمن أن الشخص لن يحصل على مرض

disease

- 3) According to the lesson, a person should do what?
- Increase animal fats, increase sodium
 - Decrease sodium, increase potassium
 - Decrease potassium, increase sodium
 - Increase potassium, increase animal fats

- 3) وفقاً للدرس، يجب على الشخص أن يفعل ماذا؟
- زيادة الدهون الحيوانية، وزيادة الصوديوم
 - تقليل الصوديوم وزيادة البوتاسيوم
 - تقليل البوتاسيوم وزيادة الصوديوم
 - زيادة البوتاسيوم وزيادة الدهون الحيوانية

- 4) In regard to a healthy diet, which is true?
- Utilize portion control
 - Utilize portion control and incorporate whole grains into meals
 - Incorporate whole grains into meals and avoid trans-fat
 - Utilize portion control, incorporate whole grains into meals, and avoid trans-fat

- 4) فيما يتعلق بنظام غذائي صحي، وهو صحيح؟
- الاستفادة من التحكم في الجزء
 - الاستفادة من التحكم في جزء ودمج الحبوب الكاملة في وجبات الطعام
 - دمج الحبوب الكاملة في وجبات الطعام وتجنب الدهون غير المشبعة
 - الاستفادة من التحكم في جزء، ودمج الحبوب الكاملة في وجبات الطعام، وتجنب الدهون غير المشبعة

- 5) How many hours does an adult need of sleep each night?
- 4 to 5
 - 6 to 7
 - 7 to 9
 - 10 to 12

- 5) كم ساعة يحتاج الشخص البالغ إلى النوم كل ليلة؟
- من 4 إلى 5
 - من 6 إلى 7
 - من 7 إلى 9
 - من 10 إلى 12

- 6) Which of the following is a way to get better sleep?

- 6) أي مما يلي هو وسيلة للحصول على نوم أفضل؟
- الالتزام بجدول النوم

- ا) Stick to a sleep schedule
ب) Be comfortable in your bed
ج) Focus on what you eat and drink before bed
د) All of the above
- 7) According to the lesson, energy is considered what?
ا) Life activity
ب) Cue
ج) Personal resource
د) Locus of control
- 8) What is necessary in order to allow your body to get the rest it needs?
ا) A cozy space
ب) A quiet place
ج) Darkness
د) All of the above
- 9) Which of the following is a personal resource?
ا) Knowledge
ب) Skills
ج) Time
د) All of the above
- ب) كن مرتاحا في سريرك
ج) ركز على ما تأكله وتشربه قبل النوم
د) كل ما سبق
- 7) وفقا للدرس، تعتبر الطاقة ماذا؟
ا) نشاط الحياة
ب) اشارة
ج) المورد الشخصي
د) مكان السيطرة
- 8) أي مما يلي هو مورد شخصي؟
ا) عهد
ب) المهارات
ج) الوقت
د) كل ما سبق
- 9) أي مما يلي يعد مورداً شخصياً؟
ا) المعرفة
ب) المهارات
ج) الوقت
د) كل ما ورداعلاه

10) Personal resources can be used to help you achieve personal and _____ goals.

- a) Irrelevant
- b) Professional
- c) Unachievable
- d) None of the above

10) يمكن استخدام الموارد الشخصية لمساعدتك في تحقيق أهدافك الشخصية. _____

- أ) غير ذي صلة
- ب) المهنية
- ج) غير قابل للتحقيق
- د) لا شيء مما سبق



Module Nine: Review Questions

- 1) According to the lesson, which of the following is a component of personality?
- a) Consistency

مراجعة الوحدة التاسعة

- 1) وفقاً للدرس ، أي مما يلي هو عنصر من عناصر الشخصية؟
- أ) الاتساق
 - ب) الاتساق والتأثيرات السلوك
 - ج) يؤثر على الإجراءات ويحتوي على تعبيرات متعددة

- د) التناسق، يؤثر على السلوك، يؤثر على الإجراءات، ويحتوي على تعبيرات متعددة
- b) Consistency and impacts behavior
c) Impacts actions and has multiple expressions
d) Consistency, impacts behavior, impacts actions, and has multiple expressions
- 2) وفقاً للدرس ، أي من ما يلي هو جانب مقبول على نطاق واسع من الشخصية؟
أ) الانفتاح
ب) الضمير
ج) الموافقة
د) كل ما سبق
- 2) According to the lesson, which of the following is a widely accepted aspect of personality?
a) Openness
b) Conscientiousness
c) Agreeableness
d) All of the above
- 3) كم نوع من موقع السيطرة هناك؟
أ) 1
ب) 2
ج) 3
د) 4
- 3) How many types of locus of control are there?
a) 1
b) 2
c) 3
d) 4
- 4) أي مما يلي هو نوع من موقع السيطرة؟
أ) داخلي
ب) حسب
ج) منح الذات
د) النشوة
- 4) Which of the following is a type of locus of control?
a) Internal
b) Esteem
c) Self-granting
d) Euphoria

5) What type of self-monitoring person has an easy time blending into social situations?

- a) Neutral self-monitors
- b) Low self-monitors
- c) High self-monitors
- d) Coercive self-monitors

5) ما هو نوع الشخص الذي يراقب نفسه بنفسه ولديه وقت سهل في المزج في المواقف الاجتماعية؟

- (أ) شاشات ذاتية محايدة
- (ب) شاشات ذاتية منخفضة
- (ج) أجهزة مراقبة ذاتية عالية
- (د) المراقبين الذاتيين القسريين

6) A person that acts the same regardless of the situation is known as what?

- a) Low self-monitor
- b) High self-monitor
- c) Neutral self-monitor
- d) Coercive self-monitor

6) الشخص الذي يتصرف بنفس الطريقة بغض النظر عن الوضع يعرف باسم ماذا؟

- (أ) مراقبة ذاتية منخفضة
- (ب) مراقبة ذاتية عالية
- (ج) مراقبة ذاتية محايدة
- (د) المراقبة الذاتية القسرية

7) What term is associated with a person's right to self-management?

- a) Epiphany
- b) Self-esteem
- c) Social responsibility
- d) Autonomy

7) ما هو المصطلح المرتبط بحق الشخص في الإدارة الذاتية؟

- (أ) عيد الغطاس
- (ب) احترام الذات
- (ج) المسؤولية الاجتماعية
- (د) الاستقلال الذاتي

8) An autonomous decision is what?

- a) Not forced and not manipulated
- b) Not forced
- c) Manipulated
- d) Forced and manipulated

8) قرار مستقل هو ماذا؟

- (أ) غير قسري وغير متلاعب به
- (ب) غير قسري
- (ج) التلاعب
- (د) قسري ومتلاعب به

- 9) What type of self-monitoring person is flexible and adaptable?
- a) Low self-monitors
 - b) High self-monitors
 - c) Neutral self-monitors
 - d) Coercive self-monitors

9) ما هو نوع الشخص الذي يراقب نفسه والذي يتسم بالمرونة والقدرة على التكيف؟

- أ) ضعف المراقبين الذاتي
- ب) عالية المراقبة الذاتية
- ج) المراقبون الذاتيون المحايدون
- د) المراقبون الذاتيون القسريون

- 10) A self-leader will act as they see fit.
- a) True
 - b) False

10) القائد الذاتي سوف يتصرف كما يراه مناسباً.

- أ) صحيح
- ب) خطأ



Module Ten: Review Questions

- 1) According to the diversity lesson, what is our biggest responsibility?
- Thinking we are better than others
 - Ignoring diversity
 - Being respectful of others
 - Focusing our attention on ourselves

مراجعة الوحدة العاشرة
(1) وفقا للدرس، ما هي مسؤوليتنا الأكبر معا للتنوع؟

- التفكير نحن أفضل من الآخرين
- تجاهل التنوع
- احترام الآخرين
- تركيز اهتمامنا على أنفسنا

- 2) Which of the following is a benefit of diversity?
- Increased adaptability
 - Variety of viewpoints
 - Promotes humanistic values
 - All of the above

(2) أي مما يلي هو فائدة التنوع؟

- زيادة القدرة على التكيف
- مجموعة متنوعة من وجهات النظر
- يعزز القيم الإنسانية
- كل ما سبق

- 3) Which is true about personal problems, according to the lesson?
- No one can help you deal with them
 - Personal problems cannot be solved
 - They are meaningless
 - They stem from within

(3) وهو ما ينطبق على المشاكل الشخصية ، وفقا للدرس؟

- لا أحد يستطيع مساعدتك في التعامل معهم
- لا يمكن حل المشاكل الشخصية
- فهي لا معنى لها
- أنها تنبع من الداخل

- 4) Which of the following is not a way to handle personal conflicts?
- Surround yourself with behaviors that

(4) أي مما يلي ليس طريقة للتعامل مع النزاعات الشخصية؟

- أحاط نفسك بالسلوكيات التي تزيد المشكلة سوءا
- كن واضحا حول ما هي المشكلة
- تحدث عن ذلك

(د) الحصول على وجهات نظر الآخرين للمشكلة

worsen the issue

- b) Be clear about what the problem is
- c) Talk it out
- d) Get other's perspectives of the problem

(5) عند التعامل مع مشكلة، من المهم أن تفعل ماذا؟

5) When dealing with a problem, it is important to do what?

- a) Take a step back
- b) Think about the situation before acting
- c) Take a step back and think about the situation before acting
- d) Act immediately and avoid thinking too much about the situation

- (أ) اتخاذ خطوة إلى الوراء
- (ب) فكر في الوضع قبل التصرف
- (ج) كلاهما اتخاذ خطوة إلى الوراء والتفكير في الوضع قبل التصرف
- (د) كل من العمل على الفور وتجنب التفكير كثيرا عن الوضع

6) Which of the following is a way to handle workplace problems?

(6) أي مما يلي هو وسيلة للتعامل مع مشاكل مكان العمل؟

- a) Communicate with each other
- b) Define what acceptable behavior is
- c) Take on the conflict
- d) All of the above

- (أ) التواصل مع بعضنا البعض
- (ب) تحديد السلوك المقبول
- (ج) تولي الصراع
- (د) كل ما سبق

7) Which of the following is associated with behaving in an ethical way towards different types of issues?

(7) أي مما يلي يرتبط بالتصرف بطريقة أخلاقية تجاه أنواع مختلفة من القضايا؟

- a) Social responsibility
- b) Forced responsibility
- c) Standardized performance
- d) Employment standards

- (أ) المسؤولية الاجتماعية
- (ب) المسؤولية القسرية
- (ج) أداء موحد
- (د) معايير التوظيف

8) Which is true about social responsibility?

- a) It is mostly negative
- b) It is involuntary
- c) It is counterproductive
- d) It is voluntary

8) ما هو الصحيح حول المسؤولية الاجتماعية؟

- أ) هو في الغالب سلبي
- ب) إنه غير طوعي
- ج) إنه يأتي بنتائج عكسية
- د) إنه طوعي

9) Being socially responsible means that you are sensitive towards what kind of issues?

- a) Environmental
- b) Economic
- c) Cultural
- d) All of the above

9) كونك مسؤولاً اجتماعياً يعني أنك حساس تجاه أي نوع من القضايا؟

- أ) البيئية
- ب) الاقتصادية
- ج) الثقافية
- د) كل ما ورد أعلاه



10) With social responsibility, the idea is the be passive, rather than proactive.

- a) True
- b) False

10) مع المسؤولية الاجتماعية ، الفكرة هي أن تكون سلبياً ، وليس استباقياً.

- أ) صحيح
- ب) خطأ