

UNIT 1 LESSON 5A

LISTENING AND VOCABULARY

Emotion Words
Emotional Intelligence Listening Passage
Ex 1,2,3,5

Emotion Words

كلمات تعبر عن المشاعر

1 **THINK BACK** In pairs, look at the photos above and discuss what emotions you think the people are feeling.

annoyed confused frightened furious
nervous sad surprised thrilled

furious, annoyed
غاضب جداً، منزعج



confused
مرتبك



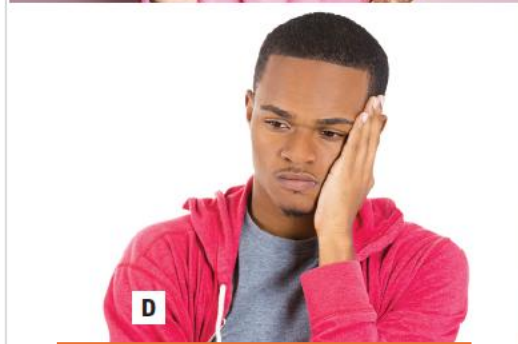
frightened
خائف



Suggested answers

- A furious, annoyed
- B confused
- C frightened
- D nervous, confused
- E surprised, thrilled
- F sad

nervous, tense
متوتر، قلق



surprised, thrilled
مندعش، مبتهج جداً



sad
حزين



Ex 2 Emotion Words and Synonyms

طابق الكلمات المعروضة الذي
توصف المشاعر مع المرادفات في
التمرين 1. وقل أي من هذه الكلمات
تحمل معنى أقوى من مرادفاتها؟

Adjective الكلمة	Adjective	Synonym المرادف	Synonym	Stronger? تعطي معنى أقوى؟
terrified	مرعوب	frightened	خائف	✓ Yes
astonished	مذهش جداً	surprised	مذهش	✓ Yes
exasperated	ساخط / غاضب جداً	annoyed	منزعج	✓ Yes
livid	غاضب جداً	furious	غاضب	✓ Yes
tense	متوتر	nervous	قلق	✗ No
ecstatic	في غاية السعادة	thrilled	مبتهج	✓ Yes
bewildered	مرتباك جداً	confused	مرتباك	✓ Yes
devastated	محطم نفسيًا	sad	حزين	✓ Yes

2 Match the adjectives below with their synonyms in Exercise 1. Which of the words have a stronger meaning than their synonyms?

1 terrified frightened

5 tense

2 astonished

6 ecstatic

3 exasperated

7 bewildered

4 livid

8 devastated

Ex 3 Emotion Words in Sentences

I'm completely **ecstatic** about my exam results – I never thought I'd do so well!

أنا مبتهج جدًا بنتائج الامتحان – لم أعتقد أبدًا أنني سأحقق هذه الدرجة!

He has no idea how he lost his phone. He feels completely **bewildered**.

لا يعرف إطلاقًا كيف فقد هاتفه. إنه يشعر بارتباك شديد.

Randa's mother was absolutely **livid** when she found out that her daughter had cheated in the exam again.

كانت والدته رندا غاضبة جدًا عندما اكتشفت أن ابنتها غشّت مرة أخرى في الامتحان.

She felt very **tense** as she waited for her job interview.

شعرت بتوتر شديد أثناء انتظارها لمقابلة العمل.

He's **terrified** that someone will find out his secret.

هو مرعوب من أن يكتشف أحد سره.

Nothing is changing and he is becoming more and more **exasperated** about the situation.

لا شيء يتغير، وهو يزداد غضبًا واحتقانًا تجاه الوضع.


- | | | |
|---------------|------------|--------------|
| 1 terrified | frightened | 5 tense |
| 2 astonished | | 6 ecstatic |
| 3 exasperated | | 7 bewildered |
| 4 livid | | 8 devastated |

3 Complete the sentences with the adjectives from Exercise 2.

- 1 I'm completely _____ about my exam results – I never thought I'd do so well!
- 2 He has no idea how he lost his phone. He feels completely _____.
- 3 Randa's mother was absolutely _____ when she found out that her daughter had cheated in the exam again.
- 4 She felt very _____ as she waited for her job interview.
- 5 He's _____ that someone will find out his secret.
- 6 Nothing is changing and he is becoming more and more _____ about the situation.

Emotional Intelligence 1.8 Listening Passage

نص استماع الذكاء العاطفي

4  1.8 Listen to an interview.
What is the difference between
IQ and EQ?



اسمع النص و تعرف على الفرق
بين الذكاء العقلي IQ و الذكاء
العاطفي EQ

P: We have all heard about **IQ, a way of measuring intelligence**, but maybe your EQ is even more important.

المقدم: جميعنا سمع عن معدل الذكاء IQ، وهو وسيلة لقياس الذكاء العقلي، لكن ربما يكون معدل الذكاء العاطفي EQ أكثر أهمية.

EQ is short for 'emotional intelligence'...

EQ هو اختصار لـ "الذكاء العاطفي"...

...and being emotionally intelligent can make you happier and help you succeed at work and school.

والذكاء العاطفي يمكن أن يجعلك أكثر سعادة، ويساعدك على النجاح في العمل والمدرسة.

According to one study, people with high EQ earn much more than those with low EQ!

وفقاً لإحدى الدراسات، الأشخاص الذين لديهم EQ مرتفع يجنون دخلاً أعلى بكثير من أصحاب EQ المنخفض!

Sounds great! Here with us today is psychologist, Dr. Samia Wassef.

يبدو رائعاً! ومعنا اليوم الأخصائية النفسية، د. سامية واصف.

Dr Wassef, what exactly is emotional intelligence? Can it influence success?

د. سامية، ما هو بالضبط الذكاء العاطفي؟ وهل يمكن أن يؤثر على النجاح؟

s: Emotional intelligence EQ is the ability to identify, understand, and manage emotions.

سامية: الذكاء العاطفي هو القدرة على التعرف على المشاعر، وفهمها، وإدارتها.

People with high EQ are less stressed and communicate better.

الأشخاص الذين لديهم EQ مرتفع يعانون من توتر أقل ويتواصلون بشكل أفضل.

So it makes sense that EQ can positively affect life and work – though it doesn't guarantee you'll earn more.

لذا من المنطقي أن يؤثر الذكاء العاطفي إيجابياً على حياتك وعملك – لكنه لا يضمن بالضرورة دخلاً أعلى.

P: Is EQ something you're born with, or can you develop it?

المقدم: هل EQ شيء نولد به، أم يمكننا تطويره؟

S: IQ is mostly something you're born with, but EQ is not fixed.

سامية: الذكاء العقلي (IQ) يولد معنا غالباً، لكن EQ ليس ثابتاً بهذه الطريقة.

If you want to, you can definitely increase your EQ.

إذا أردت، يمكنك بالتأكيد رفع مستوى ذكائك العاطفي.

P: Really? How?

المقدم: حقاً؟ كيف؟

S: The best place to start is self-awareness – especially awareness of your own emotions.

سامية: أفضل مكان للبدء هو الوعي الذاتي – خصوصاً الوعي بمشاعرك الخاصة.

Some people claim they aren't angry when they're clearly furious.

البعض يدّعون أنهم ليسوا غاضبين، بينما من الواضح أنهم غاضبون جداً.

They're just not aware of their emotions.

هم فقط غير مدركين لمشاعرهم.

Emotional Intelligence Listening Passage continued...

تكلمة نص استماع الذكاء العاطفي

من المهم فهم الأفكار و المصطلحات الرئيسية في نصوص الاستماع

You need to recognize your body's signals – like clenching your jaw or a tight stomach.	عليك أن تتعرف على إشارات جسمك – مثل شد الفك أو شعور بالتوتر في المعدة.
Keeping a diary helps build self-awareness.	كتابة اليوميات تساعد في بناء الوعي الذاتي.
Once you notice the emotion, you can do something about it.	بمجرد أن تلاحظ الشعور، يمكنك التعامل معه.
We all feel sad or frustrated sometimes, but we need to choose when and how to express it.	جميعنا يشعر بالحزن أو الإحباط أحيانًا، لكن علينا أن نقرر متى وكيف نعبر عن ذلك.
If you're upset and your teacher asks about a task, you might respond rudely without realizing.	إذا كنت منزعًا وسألك المعلم عن مهمة، قد ترد بفظاظة دون أن تدرك السبب الحقيقي.
You must learn to release emotions without hurting others.	عليك أن تتعلم كيف تتخلص من المشاعر السلبية دون إيذاء الآخرين.
You could take a walk, run, shower – or talk to a friend.	يمكنك أن تمشي، تجري، تستحم – أو تتحدث مع صديق.
Find what works for you.	اكتشف ما يناسبك.
P: So it's about taking responsibility for your emotions?	المقدم: إذا الأمر يتعلق بتحمل مسؤولية مشاعرك؟
S: Yes. People say "he made me angry," but only we can put ourselves in a bad mood.	سامية: نعم. يقول الناس "هو أغضبني"، لكننا في الحقيقة نحن من نضع أنفسنا في ذلك المزاج.
We're responsible for our reactions.	نحن مسؤولون عن ردود أفعالنا.
EQ also means understanding others' emotions.	الذكاء العاطفي يعني أيضًا فهم مشاعر الآخرين.
It's not about manipulation, but empathy – putting yourself in their place.	ليس تلاعبًا، بل تعاطف – أن تضع نفسك مكانهم.
You build empathy by listening, not just waiting to talk.	تبنى التعاطف بالاستماع، وليس بمجرد انتظار دورك في الحديث.
Show you're listening by nodding and responding.	أظهر أنك تستمع من خلال الإيماء والرد المناسب.
P: You mean active listening?	المقدم: تقصد الاستماع النشط؟
S: Exactly. It helps with difficult people.	سامية: بالضبط. يساعد كثيرًا مع الأشخاص الصعبين.
Listening and understanding can prevent conflict.	الاستماع والفهم يمكن أن يمنع الخلافات.
Communication builds relationships. Good ones lead to a happy, successful life.	التواصل يبني العلاقات. والعلاقات الجيدة تقود إلى حياة ناجحة وسعيدة.
So developing your EQ could really change your life.	لذا فإن تطوير ذكائك العاطفي قد يغير حياتك حقًا.

Exercise 5 Main ideas in Listening Passage

الجمال في التمرين ملخص الافكار الرئيسية في النص

1. One piece of research showed that people with high emotional intelligence **earn** a lot more than those with a low EQ.

الأشخاص الذين لديهم ذكاء عاطفي مرتفع يكسبون أكثر بكثير من أولئك الذين لديهم ذكاء عاطفي منخفض.

2. Emotional intelligence is not **fixed**, which is different from IQ.

الذكاء العاطفي ليس ثابتاً، مما يختلف عن الذكاء العقلي IQ

3. One way to become more self-aware is to write a **diary**.

إحدى طرق زيادة الوعي الذاتي هي كتابة مذكرة يومية.

4. We need to learn how to recognise our negative emotions in order to be able to **release** them.

نحتاج إلى تعلم كيفية التعرف على مشاعرنا السلبية حتى نتمكن من إطلاقها أو التخلص منها.

5. Other people cannot make us feel a certain way; we are largely **responsible** for our own moods.


لا يمكن للآخرين أن يجعلونا نشعر بطريقة معينة؛ نحن إلى حد كبير مسؤولون عن مشاعرنا.

6. Body language, such as **nodding**, can demonstrate that you are listening.

لغة الجسد، مثل الإيماء بالرأس، يمكن أن تظهر أنك تستمع.

7. Active listening can also help you to avoid **conflict**.

الاستماع النشط يمكن أن يساعدك أيضاً على تجنب الخلاف.

5  1.8 Listen again and complete the sentences with a word or a phrase.

1 One piece of research showed that people with high emotional intelligence ____ a lot more than those with a low EQ.

2 Emotional intelligence is not ____, which is different from IQ.

3 One way to become more self-aware is to write a ____.

4 We need to learn how to recognise our negative emotions in order to be able to ____ them.

5 Other people cannot make us feel a certain way; we are largely ____ for our own moods.

6 Body language, such as ____, can demonstrate that you are listening.

7 Active listening can also help you to avoid ____.

DEEMA ATTAL-LEARN-DEEMA ATTAL



**EASY
LEARN**

LEARN-DEEMA ATTAL