

Increasing Your Happiness

زيادة سعادتك

Module One: Review Questions

مراجعة الوحدة الأولى:

- 1) Which of the following is not considered a benefit of implementing a nightly routine?
a) It ensures that you have items you need in the morning
b) It helps promote more restful sleep
c) It helps alleviate rushing in the morning
d) It allows you to sleep as late as possible
- 1) أي مما يلي ليس من فوائد الروتين الليلي؟
أ) يضمن أن لديك العناصر التي تحتاجها في الصباح
ب) فهو يساعد على تعزيز النوم أكثر راحة
ج) يساعد على تخفيف الاندفاع في الصباح
د) يسمح لك بالنوم في أقرب وقت ممكن
- 2) Other than work, where do most of us spend the most time?
a) Eating
b) Sleeping
c) With Family
d) Commuting
- 2) بخلاف العمل، أين يقضي معظمنا معظم الوقت؟
أ) تناول الطعام
ب) النوم
ج) مع العائلة
د) التنقل
- 3) How many hours of sleep should you get per night?
a) At least 8 hours
b) As many as you feel you need
c) 6-7 hours
d) At least 5 hours
- 3) كم ساعة من النوم يجب أن تحصل في الليلة الواحدة؟
أ) على الأقل 8 ساعات
ب) ما يصل إلى ما تشعر أنك بحاجة إليه
ج) 6-7 ساعات
د) على الأقل 5 ساعات
- 4) All but which of the following help promote restful sleep?
a) Going to bed at the same time each night
b) Making sure the bedroom is comfortable
- 4) كل مما يلي يساعد على النوم المريح باستثناء أي منها؟
أ) الذهاب إلى الفراش في نفس الوقت كل ليلة
ب) التأكد من أن غرفة النوم مريحة
ج) قراءة كتاب عن قارئ إلكتروني حتى تشعر بالنعاس
د) لا شيء مما سبق

- c) Reading a book on an e-reader until you feel drowsy
- d) None of the above

5) Which of the following is not a benefit of waking up early?

- a) It allows you time to ease into your day
- b) It allows you to do some work before reaching the office
- c) It allows you to spend some time with yourself before starting the day
- d) It allows you to eat breakfast or otherwise start your day healthily

(5) أي مما يلي لا يفيد الاستيقاظ مبكراً؟

- (أ) انها تسمح لك الوقت لتخفيف في يومك
- (ب) يسمح لك بالقيام ببعض الأعمال قبل الوصول إلى المكتب
- (ج) انها تسمح لك لقضاء بعض الوقت مع نفسك قبل بدء اليوم
- (د) يسمح لك بتناول وجبة الإفطار أو بدء يومك بشكل صحي

6) Which of the following is a good use of your "me" time in the morning?

- a) Exercise
- b) Prayer or meditation
- c) Eating breakfast
- d) All of the above

(6) أي مما يلي هو الاستخدام الجيد لوقتك "أنا" في الصباح؟

- (أ) تمرين
- (ب) الصلاة أو التأمل
- (ج) تناول وجبة الإفطار
- (د) كل ما سبق

7) How early should you plan to arrive at work?

- a) 10 - 15 minutes
- b) 2 hours
- c) 5 minutes
- d) 30 minutes

(7) ما هو الوقت المبكر الذي يجب أن تخطط فيه للوصول إلى العمل؟

- (أ) 15 = 10 دقيقة
- (ب) ساعتان
- (ج) 5 دقائق
- (د) 30 دقيقة

8) How can planning to arrive earlier promote

(8) كيف يمكن للتخطيط للوصول في وقت مبكر تعزيز يوم عمل أفضل؟

a better workday?

- a) It allows you time to check email and voicemail and plan your day
- b) It gives you a cushion in case of unexpected commuting delays
- c) It allows you time to greet your colleagues
- d) All of the above

- (أ) انها تسمح لك الوقت للتحقق من البريد الإلكتروني والبريد الصوتي والتخطيط ليومك
- (ب) فهو يمنحك وسادة في حالة التأخير غير المتوقع في التنقل
- (ج) انها تسمح لك الوقت لتحية زملائك
- (د) كل ما سبق

9) Nothing gets your day off to a bad start like _____.

- a) Rushing around in the morning
- b) Relaxing in the morning
- c) A cold cup of coffee
- d) None of the above

(9) لا شيء يجعل يومك بداية سيئة مثل _____.

- (أ) التسرع في الصباح
- (ب) الاسترخاء في الصباح
- (ج) فنجان قهوة بارد
- (د) لا شيء مما سبق



10) What does planning ahead help increase?

- a) Productivity
- b) Stress
- c) Happiness
- d) Revenue

(10) ما الذي يساعد التخطيط المسبق على زيادة؟

- (أ) الإنتاجية
- (ب) الإجهاد
- (ج) السعادة
- (د) الإيرادات

Module Two: Review Questions

مراجعة الوحدة الثانية:

- 1) What does arriving early allow for? (1) ما الذي يسمح به الوصول المبكر؟
(أ) التخطيط ليومك
(ب) المغادرة مبكرا
(ج) أجر العمل الإضافي
(د) لا شيء مما سبق
- a) Planning your work day
b) Leaving early
c) Overtime pay
d) None of the above
- 2) Arriving early gives you time to do which of the following? (2) وصوله في وقت مبكر يمنحك الوقت للقيام أي من ما يلي؟
(أ) تحية زملاء العمل
(ب) التحقق من البريد الإلكتروني
(ج) إنشاء قائمة المهام
(د) كل هذه
- a) Greet coworkers
b) Check email
c) Make a to-do list
d) All of the above
- 3) Which of the following should you check for action items? (3) أي مما يلي يجب عليك التحقق من عناصر الإجراء؟
(أ) البريد الإلكتروني
(ب) البريد الصوتي
(ج) تقويم
(د) كل هذه
- a) Email
b) Voicemail
c) Calendar
d) All of the above
- 4) What is true of action items? (4) ما هو صحيح من عناصر العمل؟
(أ) هم دائما عاجلة
(ب) يجب معالجتها على الفور
(ج) يجب تفويضهم
(د) أنها تشكل أساس قائمة الخاص بك للقيام
- a) They are always urgent
b) They must be addressed immediately
c) They must be delegated
d) They form the basis of your to do list

- 5) How can planning your day increase happiness at work?
- أ) فهو يوفر لك خارطة طريق لهذا اليوم
ب) يساعدك على تخطيط وقتك وموارد
ج) أنه يقلل من الإجهاد
د) كل هذه
- a) It gives you a roadmap for the day
b) It helps you plan your time and resources
c) It reduces stress
d) All of the above
- 6) What is not a useful method of removing a mental block?
- أ) قرأ
ب) العمل مشغول
ج) تمرين
د) عمل
- a) Read
b) Busy work
c) Exercise
d) Work
- 7) Which is not true of a plan for your workday?
- أ) وهو ما لا ينطبق على خطة ليوم العمل الخاص بك؟
ب) يجب أن يحسب لكل دقيقة من يومك
ج) وينبغي أن تشمل فواصل
د) يجب أن يعالج عناصر الإجراء
ه) يجب أن يكون واضحا ولكن مرنا
- a) It should account for every minute of your day
b) It should include breaks
c) It should address action items
d) It should be clear but flexible
- 8) Which of the following is not true of breaks?
- أ) أي مما يلي لا ينطبق على فترات الراحة؟
ب) أنها تسمح لك للانتقال من مهمة إلى أخرى
ج) تساعدك على إعادة الضبط أو إعادة التركيز
د) انهم تشتت ورمي لكم خارج المسار الصحيح
ه) كل ما سبق
- a) They allow you to transition from one task to another

- b) They help you reset or refocus
- c) They are distracting and throw you off track
- d) All of the above

9) Taking a few minutes to plan your day can help _____.

- a) Reduce stress
- b) Increase happiness
- c) You delegate
- d) A and B

9) أخذ بضع دقائق للتخطيط ليومك يمكن أن يساعد _____.

- (أ) تقليل التوتر
- (ب) زيادة السعادة
- (ج) تفويض
- (د) أ و ب

10) When should you check your email?

- a) At the end of the day
- b) As soon as you begin your workday
- c) During a break
- d) None of the above

10) متى يجب عليك التحقق من بريدك الإلكتروني؟

- (أ) في نهاية اليوم
- (ب) بمجرد أن تبدأ يوم عملك
- (ج) خلال فترة الراحة
- (د) لا شيء مما سبق

Module Three: Review Questions

مراجعة الوحدة الثالثة:

- 1) What should you take time to do every day?
- أ) تحية زملائك
ب) البحث عن التغذية الراجعة التطويرية
ج) إعطاء شخص ما ملاحظات
د) انفراد
- 2) What does greeting your colleagues do?
- أ) يبني العلاقات
ب) يجعل اتصال معهم
ج) يبدأ يومك بتفاعل إيجابي
د) كل هذه
- 3) What should you do when you don't feel like smiling?
- أ) بسر
ب) ابتسامة على أي حال
ج) تجنب الناس
د) استدعاء المرضى
- 4) What does smiling do?
- أ) يجعلك تبدو ودودا
ب) يحسن مزاجك
ج) يجعل اتصالات مع الآخرين
د) كل هذه
- 5) Who should be on your support team?
- 5) من يجب أن يكون في فريق الدعم الخاص بك؟

- a) Your supervisor or manager
b) Colleagues you collaborate with often
c) A colleague with whom you have a warm and open relationship
d) All of the above
- 6) How often should you check in with your support team?
a) Yearly
b) Regularly
c) Only when there is a crisis
d) Only when they ask you how you are
- 7) Which is NOT true of socializing with colleagues?
a) It can make you more productive
b) It can take place at or outside of work
c) It can help you feel more connected and supported
d) It should be avoided during work hours
- 8) You should take time to do which of the following when socializing with colleagues?
a) Catch up on shared projects
b) Share office gossip
c) Give work related feedback
d) Focus the interaction on something other than work
- 9) Even if we _____, it is important to take time to relate to others in the
- المشرف أو المدير
الزملاء الذين تتعاون معهم غالباً
زميل لديك علاقة دافئة ومفتوحة معه
كل هذه
- 6) كم مرة يجب عليك تسجيل الوصول مع فريق الدعم الخاص بك؟
أ) السنوية
ب) منتظمه
ج) فقط عندما تكون هناك أزمة
د) فقط عندما يسألونك عن حالك
- 7) وهو ما لا ينطبق على التنشئة الاجتماعية مع الزملاء؟
أ) يمكن أن تجعلك أكثر إنتاجية
ب) يمكن أن يحدث في العمل أو خارجه
ج) يمكن أن تساعدك على الشعور بمزيد من الاتصال والدعم
د) يجب تجنبه خلال ساعات العمل
- 8) يجب أن تأخذ بعض الوقت للقيام أي مما يلي عند الاختلاط مع الزملاء؟
أ) اللحاق بالمشاريع المشتركة
ب) مشاركة القيل والقال في المكتب
ج) إعطاء ملاحظات متعلقة بالعمل
د) تركيز التفاعل على شيء آخر غير العمل
- 9) حتى لو كنا _____ ، فمن المهم أن نخصص بعض الوقت للتواصل مع الآخرين في مكان العمل.

workplace.

- a) Don't really want to
- b) Don't like anyone at work
- c) Work well independently
- d) None of the above

- (أ) لا أريد ذلك حقًا
- (ب) لا تحب أي شخص في العمل
- (ج) العمل بشكل جيد بشكل مستقل
- (د) لا شيء مما سبق

10) When we have strong relationships with our coworkers, we may even look forward to_____!

- a) Socializing after work
- b) Working overtime
- c) Going to work
- d) Having lunch in the break room

عندما تكون لدينا علاقات قوية مع زملائنا في العمل ، فقد نتطلع إلى _____!

- (أ) التنشئة الاجتماعية بعد العمل
- (ب) العمل الإضافي
- (ج) الذهاب إلى العمل
- (د) تناول الغداء في غرفة الاستراحة

Module Four: Review Questions

مراجعة الوحدة الرابعة:

- 1) What should your workspace reflect? (1) ما الذي يجب أن تعكسه مساحة العمل الخاصة بك؟
- (أ) شخصيتك
(ب) سياسة الشركة
(ج) يتفق
(د) لاشيء
- 2) Personalizing your workspace does not require _____. (2) لا يتطلب تخصيص مساحة العمل _____
- (أ) فكر
(ب) تغييرات كبيرة
(ج) إذن من الإدارة
(د) إزالة الفوضى
- 3) Things that are unloved and unused are called _____. (3) الأشياء غير المحبوبة وغير المستخدمة تسمى _____
- (أ) عناصر الإجراء
(ب) فوضي
(ج) وسائل
(د) لاشيء
- 4) When clearing clutter, which items can you keep? (4) عند إزالة الفوضى، ما هي العناصر التي يمكنك الاحتفاظ بها؟
- (أ) فقط أولئك الذين تستخدمهم كل يوم
(ب) فقط أولئك الذين لديهم غرض محدد
(ج) أي شيء قد تستخدمه يوما ما
(د) عناصر ملهمة
- a) Your personality
b) Company policy
c) Conformity
d) Nothing
- a) Thought
b) Big changes
c) Permission from management
d) Clearing clutter
- a) Action items
b) Clutter
c) Media
d) Nothing
- a) Only those you use every day
b) Only those with a specific purpose
c) Anything that you might use someday
d) Inspirational items

- 5) What do personal touches in the workspace do?
- أ) تعزيز السعادة
ب) تشتيت انتباهنا
ج) تشتيت انتباه الآخرين
د) اجعلنا نبدو غير محترفين
- a) Promote happiness
b) Distract us
c) Distract others
d) Make us appear unprofessional
- 6) Which is NOT true of personal touches in your workspace?
- أ) جلب الأشياء التي تجعلك تبتسم
ب) اختر العناصر التي تلهمك
ج) لا تجلبهم
د) يمكن أن تزيد من السعادة
- a) Bring in things that make you smile
b) Choose items that inspire you
c) Do not bring them in
d) They can increase happiness
- 7) Which color inspires happiness?
- أ) أخضر
ب) أبيض
ج) أصفر
د) أسود
- a) Green
b) White
c) Yellow
d) Black
- 8) What do green plants increase?
- أ) ثاني أكسيد الكربون
ب) نيتروجين
ج) أكسجين
د) هيدروجين
- a) Carbon dioxide
b) Nitrogen
c) Oxygen
d) Hydrogen
- 9) An uninspiring work space could be _____.
أ) ملهمة
ب) ملهمة
ج) ملهمة
د) ملهمة
- 9) يمكن أن تكون مساحة العمل غير الملهمة _____.
أ) ملهمة
ب) ملهمة
ج) ملهمة
د) ملهمة

- a) Inspiring
- b) Depressing
- c) Bright
- d) Motivating

- (ب) محبط
- (ج) مشرق
- (د) التحفيز

10) What types of personal items can make your work space a happier place?

- a) Personal photos
- b) Comfortable furniture
- c) Plants
- d) All of the above

10) ما هي أنواع العناصر الشخصية التي يمكن أن تجعل مساحة عملك مكاناً أكثر سعادة؟

- (أ) الصور الشخصية
- (ب) أثاث مريح
- (ج) النباتات
- (د) كل ما ورد أعلاه



Module Five: Review Questions

مراجعة الوحدة الخامسة:

- 1) Making which type of interactions will increase happiness at work?
- أ) موجب
ب) عادي
ج) سالب
د) عابره
- 2) What should you accentuate to create greater work happiness?
- أ) السالب
ب) الإيجابي
ج) الخلاصة
د) لا شيء مما سبق
- 3) How often should you use an affirmation?
- أ) كلما كان لديك يوم سيء
ب) أسبوعي
ج) يومي
د) شهري
- 4) Where can you find affirmations to use?
- أ) يمكنك خلق لهم نفسك
ب) في الكتب
ج) عبر الإنترنت
د) كل ما سبق
- 1) جعل أي نوع من التفاعلات سيزيد من السعادة في العمل؟
- أ) موجب
ب) عادي
ج) سالب
د) عابره
- 2) ما الذي يجب إبرازه لخلق سعادة أكبر للعمل؟
- أ) السالب
ب) الإيجابي
ج) الخلاصة
د) لا شيء مما سبق
- 3) كم مرة يجب عليك استخدام تأكيد؟
- أ) كلما كان لديك يوم سيء
ب) أسبوعي
ج) يومي
د) شهري
- 4) أين يمكنك العثور على التأكيدات لاستخدامها؟
- أ) يمكنك خلق لهم نفسك
ب) في الكتب
ج) عبر الإنترنت
د) كل ما سبق

5) What type of people should you surround yourself with for greatest happiness?

- a) Realistic
- b) Positive
- c) Distant
- d) Opinionated

5) ما نوع الأشخاص الذين يجب أن تحيط نفسك بهم لتحقيق أكبر

قدر من السعادة؟

- (أ) واقعي
- (ب) موجب
- (ج) البعيدة
- (د) رايه

6) What should you do when encountering positive people?

- a) Avoid them
- b) Ignore them
- c) Change them
- d) Surround yourself with them

6) ماذا يجب أن تفعل عندما تواجه الناس إيجابية؟

- (أ) تجنبها
- (ب) تجاهلها
- (ج) تغييرها
- (د) أحاط نفسك بهم

7) What often occurs when you interact with negative people?

- a) You feel negative too
- b) You feel happier
- c) Creativity
- d) Procrastination

7) ماذا يحدث في كثير من الأحيان عند التفاعل مع الناس السلبية؟

- (أ) تشعر بالسلبية أيضا
- (ب) تشعر بسعادة أكثر
- (ج) إبداع
- (د) تسويق

8) Who should you choose to build friendships with?

- a) The people you work with most
- b) The people who can advance your career
- c) Positive people

8) مع من يجب أن تختار لبناء صداقات؟

- (أ) الأشخاص الذين تعمل معهم أكثر
- (ب) الأشخاص الذين يمكنهم النهوض بوظيفتك
- (ج) إيجابية الناس
- (د) ولا واحد

d) No one

9) What can you use to help stay positive?

- a) Affirmation
- b) Prayer
- c) Meditation
- d) Accountability partner

9) ما الذي يمكنك استخدامه للمساعدة في البقاء إيجابياً؟

- أ) التأكيد
- ب) الصلاة
- ج) التأمل
- د) شريك المساءلة

10) What technique can be used to be most positive?

- a) Affirmation
- b) Avoiding negative people
- c) Seeking out positive people
- d) All of the above

10) ما هي التقنية التي يمكن استخدامها لتكون أكثر إيجابية؟

- أ) التأكيد
- ب) تجنب الأشخاص السلبيين
- ج) البحث عن الأشخاص الإيجابيين
- د) كل ما ورد أعلاه

Module Six: Review Questions

مراجعة الوحدة السادسة:

- 1) What is true of paid time off?
 a) It should be saved and cashed out
 b) It should be taken regularly
 c) It should be taken only for sick days
 d) None of the above
- 1) ما هو صحيح من إجازة مدفوعة الأجر؟
 (أ) وينبغي حفظه وصرفه
 (ب) وينبغي أن تؤخذ بانتظام
 (ج) يجب أن يؤخذ فقط للأيام المرضية
 (د) لا شيء مما سبق
- 2) Studies show that taking regular time off provides which of the following?
 a) Motivation to be productive
 b) Time to reset and relax
 c) Greater happiness
 d) All of the above
- 2) وتشير الدراسات إلى أن أخذ إجازة منتظمة يوفر أي من ما يلي؟
 (أ) الحافز على أن تكون منتجة
 (ب) حان الوقت لإعادة ضبط الأوضاع والاسترخاء
 (ج) سعادة أكبر
 (د) كل هذه
- 3) Exercise increases _____.
 a) Serotonin
 b) Insulin
 c) Melatonin
 d) Understanding
- 3) الممارسة يزيد _____
 (أ) السيروتونين
 (ب) إنسولين
 (ج) الميلاتونين
 (د) فهم
- 4) How can a gym membership or health club membership increase workplace happiness?
 a) By increasing overall physical health
 b) By increasing overall mental health through exercise
 c) By increasing mental health through services like massage or yoga
- 4) كيف يمكن لعضوية صالة الألعاب الرياضية أو عضوية النادي الصحي زيادة السعادة في مكان العمل؟
 (أ) من خلال زيادة الصحة البدنية الشاملة
 (ب) من خلال زيادة الصحة النفسية الشاملة من خلال ممارسة الرياضة
 (ج) من خلال زيادة الصحة النفسية من خلال خدمات مثل التدليك أو اليوغا
 (د) كل هذه

d) All of the above

5) Which is not true of EAPs?

- a) They provide referrals to many services
- b) They can be accessed at any time
- c) They are only for employees in crisis
- d) None of the above

(5) وهو ما لا ينطبق على EAPs ؟
(أ) أنها توفر الإحالات إلى العديد من الخدمات
(ب) ويمكن الوصول إليها في أي وقت
(ج) فهي فقط للموظفين في أزمة
(د) لا شيء مما سبق

6) What does EAP stand for?

- a) Employer Assistance Program
- b) Employee Assistance Programs
- c) Employee Activation Program
- d) None of these

(6) ما الذي تطيقه EAP DOE ؟
(أ) برنامج مساعدة صاحب العمل
(ب) برامج مساعدة الموظفين
(ج) برنامج تنشيط الموظف
(د) لا شيء من هذه

7) How can other benefits increase employee happiness?

- a) They can streamline tasks such as banking
- b) They can help save time
- c) They can help save money
- d) All of the above

(7) كيف يمكن للفوائد الأخرى أن تزيد من سعادة الموظفين؟
(أ) يمكنهم تبسيط المهام مثل الخدمات المصرفية
(ب) يمكن أن تساعد في توفير الوقت
(ج) يمكنهم المساعدة في توفير المال
(د) كل هذه

8) Why should employees consult HR about benefits beyond health insurance?

- a) These benefits often go unused
- b) All of these
- c) There may be benefits the employee is unaware of
- d) These benefits are earned

(8) لماذا يجب على الموظفين استشارة الموارد البشرية حول الفوائد التي تتجاوز التأمين الصحي؟
(أ) هذه الفوائد غالبا ما تذهب غير المستخدمة
(ب) كل هذه
(ج) قد تكون هناك فوائد لا يعلم بها الموظف
(د) يتم الحصول على هذه المزايا

9) Why might a person avoid taking time off?

- a) They feel they don't deserve it
- b) They feel they hadn't earned any
- c) They feel they are too far behind on projects
- d) All of the above

9) لماذا قد يتجنب الشخص أخذ إجازة؟

- أ) يشعرون أنهم لا يستحقون ذلك
- ب) يشعرون أنهم لم يكسبوا أي شيء
- ج) يشعرون أنهم متأخرون جدًا في المشاريع
- د) كل ما ورد أعلاه

10) Time off is intended to be taken all at once.

- a) True
- b) False

10) من المقرر أن يتم أخذ الإجازة دفعة واحدة.

- أ) صحيح
- ب) خطأ



Module Seven: Review Questions

مراجعة الوحدة السابعة:

- 1) How can you take control of your career happiness?
- أ) تحديد الأهداف
ب) بناء مهارات جديدة
ج) وضع خطة مهنية
د) كل ما سبق
- a) Set goals
b) Build new skills
c) Make a career plan
d) All of the above
- 2) What should you be when taking control of your professional development?
- أ) السلبي
ب) نشط
ج) تأجيل
د) متردده
- a) Passive
b) Active
c) Deferent
d) Hesitant
- 3) What is true of feedback?
- أ) ما هو صحيح من ردود الفعل؟
ب) وينبغي تجنبه
ج) إنه مدمر
د) وينبغي السعي إليه بانتظام
لا شيء
- a) It should be avoided
b) It is destructive
c) It should be sought regularly
d) Nothing
- 4) How should you view feedback?
- أ) كيف يجب عرض الملاحظات؟
ب) فرصة التعلم
ج) عيب شخصي
د) نهاية الحياة المهنية
لا شيء مما سبق
- a) Learning opportunity
b) Personal flaw
c) The end of a career
d) None of the above
- 5) What takes professional courage?
- أ) ما الذي يتطلب شجاعة مهنية؟
ب) معالجة التعارض مباشرة
الدفاع عن الآخرين
- a) Addressing conflict directly

- ج) الدفاع عن الذات
د) كل هذه
- b) Advocating for others
c) Advocating for one's self
d) All of the above
- 6) What will not increase professional courage?
- أ) يسأل عن ما تحتاجه
ب) تجنب التعارض
ج) معالجة التعارض مباشرة
د) التحدث باسم فريقك
- a) Asking for what you need
b) Avoiding conflict
c) Addressing conflict directly
d) Speaking up for your team
- 7) Seeking out a mentor is a way of _____.
- أ) تفويض
ب) السيطرة على التطوير المهني الخاص بك
ج) انتقاد
د) كل ما سبق
- a) Delegating
b) Taking control of your professional development
c) Criticism
d) All of the above
- 8) Seeking opportunities to mentor gives you a chance to do which of the following?
- أ) شارك معرفتك
ب) تنمية مهاراتك القيادية
ج) مساعدة تطوير آخر
د) كل ما سبق
- a) Share your knowledge
b) Grow your leadership skills
c) Help another develop
d) All of the above
- 9) How can you feel more fulfilled at work?
- أ) ابحث عن فرص جديدة
ب) تحمل مسؤولية جديدة
ج) أ و ب
د) لا أ ولا ب
- a) Seek new opportunities
b) Take on new responsibility
c) A and B

d) Neither A nor B

- 10) إذا لم نسعى لتحقيق النمو المهني الخاص بنا ، فيمكننا ____ .
أ) ترك وظيفتنا
ب) البقاء في نفس الموقف
ج) أ و ب
د) لا شيء مما سبق
- 10) If we do not seek out our own professional growth, we might ____ .
a) Quit our job
b) Remain in the same position
c) A and B
d) None of the above



Module Eight: Review Questions

مراجعة الوحدة الثامنة:

- 1) What is a misconception about boundaries?
- أ) إنهم يعنون أنك لست لاعب فريق
ب) هم بصحة جيدة
ج) أنها تسهم في السعادة
د) أنها تسهم في الإنتاجية
- 2) How should you set boundaries?
- أ) وقاحه
ب) غامضه
ج) بحزم بعد بأدب
د) لا يهم
- 3) Not saying no when we want to can lead to _____.
- أ) نزاع
ب) امتعاض
ج) نضوب
د) كل ما سبق
- 4) What keeps us from saying no?
- أ) الخوف أو التدايعات
ب) ذنب
ج) الرغبة في أن يكون محبوب
د) كل هذه
- 5) We should feel free to say yes _____.
- أ) عندما نريد
ب) عندما يتم كل عمل آخر

- a) When we want to
b) When all other work is done
c) When there is no risk
d) All of the above
- 6) What keeps us from saying yes?
a) Fear of repercussions
b) Guilt
c) Fear of failure
d) All of the above
- 7) Downtime should be _____.
a) Protected
b) Flexible
c) Low priority
d) Nonexistent
- 8) Which of the following poses a risk to downtime?
a) Smart phones
b) Tablets
c) Colleagues
d) All of the above
- 9) A _____ can be a major contributor to unhappiness in the workplace.
a) Cantankerous boss
b) Lack of boundaries
c) Small work space
d) None of the above
- ج) عندما لا يكون هناك خطر
د) كل ما سبق
- 6) ما الذي يمنعنا من قول نعم؟
أ) الخوف من التداعيات
ب) ذنب
ج) الخوف من الفشل
د) كل هذه
- 7) يجب أن يكون وقت التوقف _____.
أ) محمي
ب) مرن
ج) أولوية منخفضة
د) معدوم
- 8) أي مما يلي يشكل خطراً على التوقف؟
أ) الهواتف الذكية
ب) اقراص
ج) الزملاء
د) كل ما سبق
- 9) يمكن أن يكون _____ مساهماً رئيسياً في التعاسة في مكان العمل.
أ) رئيس شرير
ب) عدم وجود حدود
ج) مساحة عمل صغيرة
د) لا شيء مما سبق

10) By not setting efficient boundaries, we subject ourselves to_____.

- a) Decreased personal time
- b) Fewer friends
- c) Better quality work
- d) Increased salary

10) من خلال عدم وضع حدود فعالة ، فإننا نخضع أنفسنا لـ ...

- (أ) تقليل الوقت الشخصي
- (ب) عدد أقل من الأصدقاء
- (ج) عمل أفضل جودة
- (د) زيادة الراتب

Module Nine: Review Questions

مراجعة الوحدة التاسعة:

1) What should your interactions focus on?

- a) The positive
- b) The job
- c) The company
- d) The negative

1) ما الذي يجب أن تركز عليه تفاعلاتك؟

- (أ) الإيجابي
- (ب) الوظيفة
- (ج) الشركة
- (د) السالب

2) What should be avoided when practicing positivity?

- a) Whimsy
- b) Conflict
- c) Gossip
- d) Nothing

2) ما الذي يجب تجنبه عند ممارسة الإيجابية؟

- (أ) نزوه
- (ب) نزاع
- (ج) القيل
- (د) لأشياء

3) How often should you practice gratitude?

- a) Weekly
- b) Daily
- c) Monthly
- d) Never

3) كم مرة يجب أن تمارس الامتنان؟

- (أ) أسبوعي
- (ب) يومي
- (ج) شهري
- (د) أبدا

4) The items on your gratitude list may be _____

4) قد تكون العناصر المدرجة في قائمة الامتنان الخاصة بك _____

- _____.
- a) Major
 - b) Minor
 - c) Small
 - d) All of the above

- (أ) رئيسي
- (ب) قاصر
- (ج) صغير
- (د) كل هذه

5) How should conflict be addressed?

- a) Directly
- b) Positively
- c) Promptly
- d) All of these

(5) كيف ينبغي معالجة الصراع؟

- (أ) مُبَاشَرَةً
- (ب) ايجابيا
- (ج) فورا
- (د) كل هذه

6) What is not conducive to addressing conflict?

- a) Directness
- b) Seeking solutions
- c) Placing blame
- d) Reaffirming the relationship

(6) ما الذي لا يفضي إلى معالجة الصراع؟

- (أ) المباشرة
- (ب) البحث عن حلول
- (ج) إلقاء اللوم
- (د) إعادة تأكيد العلاقة

7) What should you assume in a conflict?

- a) That the other person has everyone's best interest at heart
- b) That the other person was intentionally hurtful
- c) That you need to seek revenge
- d) All of the above

(7) ماذا يجب أن نفترض في الصراع؟

- (أ) أن الشخص الآخر لديه مصلحة الجميع في القلب
- (ب) أن الشخص الآخر كان مؤذيا عمدا
- (ج) أنك بحاجة إلى السعي للانتقام
- (د) كل ما سبق

8) Which of the following is a potential silver lining to a difficult situation?

- a) There is something to be learned from it
- b) It brought the team closer together
- c) It could have resulted in something much worse
- d) All of the above

8) أي مما يلي هو الجانب المشرق المحتمل لحالة صعبة؟

- (أ) هناك شيء يمكن تعلمه منه
- (ب) لقد قرب الفريق من بعض
- (ج) كان يمكن أن يؤدي إلى شيء أسوأ بكثير
- (د) كل ما سبق

9) How is positivity like a muscle?

- a) It can be painful
- b) It has to be used
- c) It should be avoided
- d) It can be challenging

9) كيف تكون الإيجابية كالعضلة؟

- (أ) يمكن أن يكون مؤلماً
- (ب) يجب استخدامه
- (ج) يجب تجنبه
- (د) يمكن أن يكون تحدياً

10) It is important to become Pollyanna.

- a) True
- b) False

10) من المهم أن تصبح بوليانا.

- (أ) صحيح
- (ب) خطأ

Module Ten: Review Questions

مراجعة الوحدة العاشرة:

1) Happiness is fundamentally a (an)

_____.

- a) Choice
- b) Accident
- c) Lie
- d) Result of other people

(1) السعادة هي في الأساس ____

- (أ) اختيار
- (ب) حادث
- (ج) كذب
- (د) نتيجة لأشخاص آخرين

2) What is the biggest step we can take towards happiness?

- a) Change other people
- b) Decide to be happy
- c) Research
- d) Hold people accountable

(2) ما هي أكبر خطوة يمكن أن نتخذها نحو السعادة؟

- (أ) تغيير أشخاص آخرين
- (ب) قرر أن تكون سعيدا
- (ج) بحث
- (د) محاسبة الناس

3) The way we react to stress or unforeseen events is known as _____.

- a) Conflict response
- b) Stress connection
- c) Stress response
- d) None of the above

(3) تعرف الطريقة التي نتفاعل بها مع الإجهاد أو الأحداث غير المتوقعة باسم _____

- (أ) الاستجابة للصراع
- (ب) اتصال الإجهاد
- (ج) استجابة الإجهاد
- (د) لا شيء مما سبق

4) Which of the following is a positive stress response?

- a) Seeking a solution
- b) Taking a time out
- c) Deep breathing
- d) All of the above

(4) أي مما يلي هو استجابة الإجهاد الإيجابي؟

- (أ) البحث عن حل
- (ب) أخذ بعض الوقت
- (ج) التنفس العميق
- (د) كل ما سبق

- 5) How often should you do something you love?
a) When you have time
b) Monthly
c) Weekly
d) Daily
- 5) كم مرة يجب أن تفعل شيئاً تحبه؟
أ) عندما يكون لديك الوقت
ب) شهري
ج) أسبوعي
د) يومي
- 6) Which is true of doing something you love and enjoy?
a) It should be done daily
b) It does not need to be done at work to benefit your work happiness
c) You do not need to be great at it
d) All of the above
- 6) وهو ما ينطبق على القيام بشيء تحبه وتستمتع به؟
أ) وينبغي أن يتم ذلك يوميا
ب) لا تحتاج إلى القيام به في العمل لصالح سعادة عملك
ج) لا تحتاج إلى أن تكون كبيرة في ذلك
د) كل هذه
- 7) Which is true of making positive changes?
a) It is an ongoing process
b) It has no effect on happiness
c) You do not need to do this if you are already happy
d) None of the above
- 7) وهو ما ينطبق على إجراء تغييرات إيجابية؟
أ) إنها عملية مستمرة
ب) ليس له أي تأثير على السعادة
ج) لا تحتاج إلى القيام بذلك إذا كنت سعيدا بالفعل
د) لا شيء مما سبق
- 8) What should you do as you seek positive change?
a) Reward yourself for the changes you've already made
b) Keep seeking changes
- 8) ماذا يجب أن تفعل وأنت تسعى إلى تغيير إيجابي؟
أ) مكافأة نفسك على التغييرات التي قمت بها بالفعل
ب) استمر في البحث عن التغييرات
ج) فهم أنها عملية مستمرة
د) كل هذه

- c) Understand that it is a continuous process
- d) All of the above

- 9) When we _____, we focus on the good in our lives, including our work lives
- a) Are negative
 - b) Are creative
 - c) Choose to be organized
 - d) Choose to be happy

- 9) عندما _____ ، نركز على الخير في حياتنا ، بما في ذلك حياتنا العملية
- أ) سلبية
 - ب) مبدعة
 - ج) اختر أن تكون منظمًا
 - د) اختر أن تكون سعيدًا

- 10) One of the things that undermines happiness is _____.
- a) Procrastination
 - b) Stress
 - c) Too much work
 - d) Visualization

- 10) من الأشياء التي تقوض السعادة _____.
- أ) التسويف
 - ب) الإجهاد
 - ج) الكثير من العمل
 - د) التصور