

| Module One: Review Questions                                                                            | مراجعة الوحدة الأولى:                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) What does "S" in SMART stand for?<br>a) Succinct<br>b) Specific<br>c) Simple<br>d) Savvy             | 1) ما الذي يرمز إليه الحرف "S" في كلمة SMART؟<br>(أ) موجز<br>(ب) خاص<br>(ج) بسيط<br>(د) ذهي             |
| 2) What does "M" in SMART stand for?<br>a) Memorable<br>b) Meticulous<br>c) Methodical<br>d) Measurable | 2) ما الذي يرمز إليه الحرف "M" في كلمة SMART؟<br>(أ) مميز<br>(ب) دقيق<br>(ج) منهجي<br>(د) قابل للقياس   |
| 3) What does "A" in SMART stand for?<br>a) Attainable<br>b) Absolute<br>c) Academic<br>d) Advanced      | 3) ما الذي يرمز إليه الحرف "A" في كلمة SMART؟<br>(أ) يمكن بلوغه<br>(ب) مطلق<br>(ج) أكاديمي<br>(د) متقدم |
| 4) What does "R" in SMART stand for?<br>a) Reliable<br>b) Resilient<br>c) Reasonable<br>d) Radical      | 4) ما الذي يرمز إليه الحرف "R" في كلمة SMART؟<br>(أ) مُعتمد<br>(ب) مرن<br>(ج) معقول<br>(د) متطرف        |
| 5) What does "T" in SMART stand for?<br>a) Tolerant<br>b) Trendy<br>c) Tremendous<br>d) Timely          | 5) ما الذي يرمز إليه الحرف "T" في كلمة SMART؟<br>(أ) متسامح<br>(ب) عصري<br>(ج) هائل<br>(د) مناسب        |

|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6) Which of these was mentioned in the module as an informal method of obtaining input?<br>a) Questionnaire<br>b) Word-of-mouth<br>c) Staff meeting<br>d) Teleconference                               | 6) أي من هذه المدخلات ورد ذكرها في الوحدة الدراسية كوسيلة غير رسمية للحصول على مدخلات؟<br>(أ) استبيان<br>(ب) كلمة منطوقة<br>(ج) اجتماع الموظفين<br>(د) مؤتمر هاتفي |
| 7) According to the Merriam-Webster Dictionary, which term was used to define “to delegate”?<br>a) Concern<br>b) Obligation<br>c) Responsibility<br>d) Duty                                            | 7) وفقاً لقاموس ميريام وبستر، أي مصطلح استخدم لتعريف “يُفوض”؟<br>(أ) اهتمام<br>(ب) التزام<br>(ج) مسؤولية<br>(د) واجب                                               |
| 8) As per the Merriam-Webster Dictionary, _____ was used to define “to delegate”?<br>a) Power<br>b) Authority<br>c) Permission<br>d) Ability                                                           | 8) وفقاً لقاموس ميريام وبستر، تم استخدام _____ لتعريف “تفويض”؟<br>(أ) قوة<br>(ب) سلطة<br>(ج) إذن<br>(د) قدرة                                                       |
| 9) Of the following, which was <b>not</b> mentioned as a resource that should be supplied to employees by an employer?<br>a) Uniform<br>b) Human<br>c) Reasonable accommodations<br>d) Office supplies | 9) من بين ما يلي، ما الذي لم يذكر كخدمة ينبغي أن يوفرها رب العمل للموظفين؟<br>(أ) زي العمل<br>(ب) أشخاص<br>(ج) إقامات متواضعة<br>(د) لوازم مكتبية                  |
|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>10) Which of these was mentioned as a resource that an employer should provide employees?</p> <p>A. Office space</p> <p>B. Training</p> <p>C. Food</p> <p>D. College education</p> | <p>10) أي من هذه تم ذكرها كخدمة ينبغي أن يوفرها رب العمل للموظفين؟</p> <p>أ) مساحة مكتبية</p> <p>ب) تدريب</p> <p>ج) طعام</p> <p>د) تعليم جامعي</p> |
|                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                    |



| Module Two: Review Questions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | مراجعة الوحدة الثانية:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1) With regard to verbal communication, this module referenced general communication as well as:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Keeping employees in the loop of the salaries of upper management</li> <li>b) Keeping employees in the loop of the status of the company</li> <li>c) Keeping employees in the loop of new hires</li> <li>d) Keeping employees in the loop of who is retiring each year</li> </ul> | <p>1) فيما يتعلق بالتواصل اللفظي، أشارت هذه الوحدة الدراسية إلى التواصل العام كما أشارت أيضاً إلى:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>أ) إبقاء الموظفين في دائرة الرواتب الخاصة بالإدارة العليا</li> <li>ب) إبقاء الموظفين في دائرة شؤون الشركة</li> <li>ج) إبقاء الموظفين في دائرة التعيينات الجديدة</li> <li>د) إبقاء الموظفين على اطلاع بمن سيتقاعد كل عام</li> </ul> |
| <p>2) Which of these was <b>not</b> mentioned in the module as a tip to ensure one's verbal communication is sending the intended message?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Speak with confidence</li> <li>b) Use a natural tone</li> <li>c) Be humble</li> <li>d) Speak clearly and succinctly</li> </ul>                                                                                                             | <p>2) أي من التالي لم يذكر في الوحدة كنصيحة لضمان أن الاتصال اللفظي يرسل الرسالة المقصودة؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>أ) التحدث بثقة</li> <li>ب) استخدام نبرة صوت طبيعية</li> <li>ج) التواضع</li> <li>د) التحدث بوضوح وإيجاز</li> </ul>                                                                                                                          |
| <p>3) Of the following, which was mentioned as a tip to ensure one's verbal communication is sending the intended message?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Be authentic</li> <li>b) Be friendly</li> <li>c) Be an active listener</li> <li>d) Think of audience's perspectives</li> </ul>                                                                                                                             | <p>3) أي من التالي ذكر كنصيحة لضمان أن التواصل اللفظي يرسل الرسالة المقصودة؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>أ) كن على طبيعتك</li> <li>ب) كن ودوداً</li> <li>ج) كن مستمعاً نشطاً</li> <li>د) فكر في آراء الجمهور</li> </ul>                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4) Which of the following is <b>not</b> mentioned in the module as a non-verbal cue to consider?<br>a) Space<br>b) Eye contact<br>c) Handshake<br>d) Posture                                                                                                                                | 4) أي مما يلي لم يرد ذكره في الوحدة الدراسية كإشارة غير لفظية مهمة؟<br>أ) فضاء<br>ب) التواصل البصري<br>ج) المصافحة<br>د) الوقفة                                                                                                            |
| 5) Of the items below, which is <b>not</b> mentioned in the “Non-Verbal” lesson as a non-verbal cue?<br>a) Body movements<br>b) Artifacts<br>c) Facial expressions<br>d) Aspects of speech                                                                                                  | 5) أي من العناصر أدناه لم يرد ذكرها في درس "غير لفظي" كإشارة غير لفظية؟<br>أ) حركات الجسم<br>ب) التحف<br>ج) تعابير الوجه<br>د) أوجه الكلام                                                                                                 |
| 6) The “Non-Verbal” lesson states ___ as a non-verbal cue.<br>a) Physical appearance (clothing)<br>b) Chronemics<br>c) Environment<br>d) Silence                                                                                                                                            | 6) ينص درس "غير لفظي" على ___ كإشارة غير لفظية.<br>أ) المظهر الجسدي (الملابس)<br>ب) التسلسل الزمني<br>ج) البيئة<br>د) الصمت                                                                                                                |
| 7) What is the purpose of giving feedback?<br>a) Highlight positives and point out potential areas for improvement<br>b) Assess whether or not the manager is effective to the employee<br>c) Highlight the positives of the employee<br>d) Point out areas of improvement for the employee | 7) ما هو الغرض من إعطاء تغذية راجعة؟<br>أ) تسليط الضوء على الإيجابيات والإشارة إلى المجالات المحتملة للتحسين<br>ب) تقدير ما إذا كان المدير مؤثراً للموظف أم لا<br>ج) تسليط الضوء على إيجابيات الموظف<br>د) الإشارة إلى مجالات تحسين الموظف |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>8) Which of these was <b>not</b> mentioned as something that needs to be done when giving feedback?</p> <p>a) Be timely</p> <p>b) Set clear expectations for change</p> <p>c) Gain employee's commitment to change</p> <p>d) Come from a neutral position</p>                        | <p>8) أي من التالي لم يذكر كشيء يجب القيام به عند إعطاء التغذية الراجعة؟</p> <p>أ) كن منضبطاً</p> <p>ب) ضع توقعات واضحة للتحسين</p> <p>ج) اكتسب التزام الموظف بالتحسين</p> <p>د) عبر بمواقف محايدة</p>                                                       |
| <p>9) When is gossip in the workplace appropriate?</p> <p>a) When the gossip is positive</p> <p>b) Never</p> <p>c) When the gossip is true</p> <p>d) When it is transmitted outside of work hours</p>                                                                                   | <p>9) متى يكون القيل والقال في مكان العمل مناسب؟</p> <p>أ) عندما يكون القيل والقال إيجابياً</p> <p>ب) أبداً</p> <p>ج) عندما يكون القيل والقال صحيحاً</p> <p>د) عندما يقال خارج ساعات العمل</p>                                                               |
| <p>10) In this module, all of the following, EXCEPT _____ were mentioned as ways to get rid of gossip in the workplace.</p> <p>a) Institute a zero-tolerance policy</p> <p>b) Address the gossiper</p> <p>c) Dock pay from those who are gossiping</p> <p>d) Set a positive example</p> | <p>10) في هذه الوحدة الدراسية، كل ما يلي، عدا _____ تم ذكره كإحدى الطرق للتخلص من القيل والقال في مكان العمل.</p> <p>أ) وضع سياسة عدم التسامح مطلقاً</p> <p>ب) مخاطبة النثرار</p> <p>ج) خصم راتب أولئك الذين يثرثرون</p> <p>د) قم بتعيين مثالاً إيجابياً</p> |

| Module Three: Review Questions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | مراجعة الوحدة الثالثة:                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) Which of the following is <b>not</b> a question that was asked in the “Be Organized” lesson?<br>a) Do I have the time to commit to this?<br>b) Am I the one who should be doing this?<br>c) Do I have the resources?<br>d) Why am I agreeing to do this?                                                                                        | 1) أي مما يلي ليس سؤالاً طرح في درس "كن منظماً"؟<br>(أ) هل لدي الوقت للالتزام بهذا؟<br>(ب) هل أنا من يجدر به فعل هذا؟<br>(ج) هل تتوفر لدي القدرات؟<br>(د) لماذا أوافق على القيام بذلك؟                                                                                       |
| 2) Of the following, what was <b>not</b> asked in “Be Organized”?<br>a) What outcome am I looking for?<br>b) Is this too lofty of a promise?<br>c) Is this absolutely necessary? Why or why not?<br>d) When is the earliest I can get started                                                                                                      | 2) من بين ما يلي، ما الذي لم يسأل عنه في درس "كن منظماً"؟<br>(أ) ما هي النتيجة التي أبحث عنها؟<br>(ب) هل هذا كثير جداً لأعد به؟<br>(ج) هل هذا ضروري للغاية؟ ولماذا؟<br>(د) متى يكون أقرب وقت يمكنني البدء فيه                                                                |
| 3) Of the questions below, which was asked in the “Be Organized” lesson, regarding whether or not one should make a promise?<br>a) What would be the ramifications if I’m unable to keep the promise?<br>b) Am I afraid to do this?<br>c) Do I have enough information in order to make this choice?<br>d) If I do this, will I get credit for it? | 3) أي من الأسئلة أدناه طرح في درس "كن منظماً"، بشأن ما إذا كان ينبغي للمرء أن يقدم وعداً أم لا؟<br>(أ) ما هي العواقب إذا لم أتمكن من الالتزام بالوعد؟<br>(ب) هل أخشى فعل هذا؟<br>(ج) هل لدي معلومات كافية لاتخاذ هذا الخيار؟<br>(د) إذا فعلت هذا، هل سأحصل على الفضل في ذلك؟ |
| 4) Which of these was <b>not</b> listed in the “Stay Motivated” lesson as a tip for staying motivated?<br>a) Remember why you are doing this<br>b) Break down your task into smaller chunks<br>c) Reward yourself<br>d) Only focus on positive thoughts                                                                                            | 4) أي من التالي لم يتم طرحه في درس "ابق متحفزاً" كنصيحة للبقاء متحفزاً؟<br>(أ) تذكر هدفك وراء فعل هذا<br>(ب) تقسيم المهمة إلى مهام أصغر<br>(ج) كافئ نفسك<br>(د) ركز فقط على الأفكار الإيجابية                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>5) Of the following tips for staying motivated, which was <b>not</b> mentioned in “Stay Motivated”?</p> <p>a) Don’t procrastinate</p> <p>b) Don’t be easily distracted by other things</p> <p>c) Visualize the outcome</p> <p>d) Find like-minded people</p>                                               | <p>5) من النصائح التالية للبقاء متحفزاً لم يرد ذكرها في درس "ابق متحفزاً"؟</p> <p>أ) لا تؤجل</p> <p>ب) لا تشتت انتباهك بسهولة</p> <p>ج) تصور النتيجة</p> <p>د) اعثر على أشخاص متشابهين فكرياً</p>                                                                            |
| <p>6) According to “Don’t Overcommit and Under Deliver”, signing on to be the overachiever will likely cause you to appear to be the ____.</p> <p>a) Complete opposite</p> <p>b) Hero</p> <p>c) Promise keeper</p> <p>d) Inefficient</p>                                                                      | <p>6) بالاستناد إلى "لا تفرط في الالتزام ولا تفشل في التحقيق"، فإن ظهورك كالمتفوق من المحتمل أن يظهر كـ ____</p> <p>أ) العكس تماماً</p> <p>ب) بطلاً</p> <p>ج) ملتزماً بالوعد</p> <p>د) غير كفؤ</p>                                                                           |
| <p>7) In “Don’t Overcommit and Under Deliver”, what adjective was <b>not</b> used to describe how co-workers will likely view one who agrees to do a lot but does not follow through?</p> <p>a) Unreliable</p> <p>b) Unskilled</p> <p>c) Negligent</p> <p>d) Dishonest</p>                                    | <p>7) في "لا تفرط في الالتزام ولا تفشل في التحقيق"، ما هي الصفة التي لم تستخدم لوصف كيف من المرجح أن ينظر زملاء العمل إلى شخص يوافق على القيام بالكثير، ولكنه لا يتابع التحديثات؟</p> <p>أ) لا يمكن الوثوق به</p> <p>ب) لا يمتلك مهارة</p> <p>ج) مهمل</p> <p>د) غير أمين</p> |
| <p>8) In the “Keep Track” lesson, which one of these is <b>not</b> used to describe what keeping track means?</p> <p>a) Create a list of what needs to get done</p> <p>b) Break down the steps of how each task will get done</p> <p>c) Keep an open mind</p> <p>d) Determine the deadlines for each task</p> | <p>8) في درس "استمر"، أي واحد من هذه لا يستخدم لوصف ما تعنيه كلمة "استمر"؟</p> <p>أ) إنشاء قائمة بما يجب إنجازه</p> <p>ب) تقسيم خطوات كيفية إنجاز كل مهمة</p> <p>ج) امتلاك عقل متفتح</p> <p>د) تحديد المواعيد النهائية لكل مهمة</p>                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>9) Thinking back to the “Keep Track” lesson, which of these was <b>not</b> mentioned as something that describes what keeping track means?</p> <p>a) Get to work</p> <p>b) Evaluate your progress</p> <p>c) Stay in touch with your manager</p> <p>d) Do changes need to be made to the work you’ve done? If so, make them</p> | <p>9) بالتفكير بدرس "استمر"، أي من هذه لم يذكر على أنه شيء يصف ما تعنيه كلمة "استمر"؟</p> <p>أ) اعمل</p> <p>ب) قيّم تقدمك</p> <p>ج) ابق على اتصال مع مديرك</p> <p>د) هل يجب إجراء تحسينات على العمل الذي قمت به؟ إذا كان الأمر كذلك، قم بها</p> |
| <p>10) Select the item listed in the “Keep Track” lesson as a way of keeping track of the promises you make.</p> <p>a) Have regular meetings with all those involved</p> <p>b) Train others on the tasks</p> <p>c) Deliver the final product</p> <p>d) Follow a budget</p>                                                        | <p>10) حدد العنصر المذكور في درس "استمر" كطريقة لتحقيق الوعود التي تقطعها.</p> <p>أ) قم بعقد اجتماعات مستمرة مع المعنيين</p> <p>ب) تدريب الآخرين على المهام</p> <p>ج) سلم المنتج النهائي</p> <p>د) اتبع ميزانية مالية محددة</p>                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |

| Module Four: Review Questions                                                                                                                                                                                                                                        | مراجعة الوحدة الرابعة:                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1) According to "Position", what can you do to ensure respect in the workplace?</p> <p>a) Give constructive criticism</p> <p>b) Don't insult or demean others</p> <p>c) Consider others' feelings</p> <p>d) Encourage everyone to be themselves</p>               | <p>1) تبعاً لدرس "الموقف"، ماذا يمكنك أن تفعل لضمان الاحترام في مكان العمل؟</p> <p>(أ) توجيه النقد البناء</p> <p>(ب) لا تهين أو تحط من قدر الآخرين</p> <p>(ج) مراعاة مشاعر الآخرين</p> <p>(د) تشجيع الجميع على أن يكونوا على طبيعتهم</p>     |
| <p>2) According to "Position", why should you show respect?</p> <p>a) To ensure an efficient workplace</p> <p>b) To avoid disagreements and arguments</p> <p>c) To make sure everyone feels safe</p> <p>d) To treat others the way you want to be treated</p>        | <p>2) وفقاً لدرس "الموقف"، لماذا يجب أن تظهر الاحترام؟</p> <p>(أ) لضمان بيئة عمل فعالة</p> <p>(ب) لتجنب الخلافات والنزاعات</p> <p>(ج) للتأكد من أن الجميع يشعر بالأمان</p> <p>(د) لمعاملة الآخرين بالطريقة التي تود أن تُعامل بها</p>        |
| <p>3) According to "Opinion", what should you not do when someone's opinion differs from yours?</p> <p>a) Call your opinion a fact</p> <p>b) Ignore someone's opinion</p> <p>c) Take someone else's opinion personally</p> <p>d) Try to change someone's opinion</p> | <p>3) وفقاً لدرس "الرأي"، ماذا يجب ألا تفعل عندما يختلف رأي شخص ما عن رأيك؟</p> <p>(أ) أن تزعم بأن رأيك صحيح</p> <p>(ب) أن تتجاهل رأي الطرف الآخر</p> <p>(ج) أن تأخذ رأي الطرف الآخر بشكل شخصي</p> <p>(د) أن تحاول تغيير رأي الطرف الآخر</p> |
| <p>4) According to "Opinion", what are opinions based on?</p> <p>a) One's family life</p> <p>b) One's responsibilities</p> <p>c) One's emotions</p> <p>d) One's experiences</p>                                                                                      | <p>4) وفقاً لدرس "الرأي"، ما هي الآراء التي تستند إليها؟</p> <p>(أ) حياة المرء العائلية</p> <p>(ب) مسؤوليات المرء</p> <p>(ج) مشاعر المرء</p> <p>(د) تجارب المرء</p>                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>5) According to "Time", what is something you can do to make good use of yours and someone else's time?</p> <p>a) Use all of your resources appropriately</p> <p>b) Don't procrastinate</p> <p>c) Prepare everything beforehand</p> <p>d) Set a time to start and end meetings. Stick to it</p> | <p>5) وفقاً لدرس "الوقت"، ما هو الشيء الذي يمكنك القيام به للاستفادة من وقتك ووقت شخص آخر؟</p> <p>أ) استخدام كافة قدراتك بشكل مناسب</p> <p>ب) لا تؤجل</p> <p>ج) حضر كل شيء مسبقاً</p> <p>د) عيّن وقتاً لبدء الاجتماعات وإنهائها. التزم بهذه الأوقات</p> |
| <p>6) According to "Time", how can you value an employee's time?</p> <p>a) Consider the fact that they have other work to do</p> <p>b) Consider how hard they work</p> <p>c) Provide fast, constructive feedback</p> <p>d) Break work into pieces to ensure full concentration</p>                 | <p>6) وفقاً لدرس "الوقت"، كيف يمكنك تقييم وقت الموظف؟</p> <p>أ) النظر في حقيقة أن لديه/ها عمل آخر للقيام به</p> <p>ب) النظر في مدى صعوبة عمله/ها</p> <p>ج) تقديم ملاحظات سريعة وبناءة</p> <p>د) تقسيم العمل إلى أجزاء لضمان التركيز الكامل</p>          |
| <p>7) According to "Strengths/Weaknesses", why should you never belittle someone's weakness?</p> <p>a) It won't help to fix the weakness</p> <p>b) It has no benefit</p> <p>c) It doesn't help efficiency</p> <p>d) It tears down the person</p>                                                   | <p>7) وفقاً لدرس "نقاط القوة/ نقاط الضعف"، لماذا لا يجب عليك أبداً التقليل من نقاط ضعف شخص ما؟</p> <p>أ) لن يساعد ذلك على إصلاح نقاط ضعفه</p> <p>ب) ليس له أي فائدة</p> <p>ج) لا ينمي الكفاءة</p> <p>د) أن ذلك يحطم الشخص</p>                           |
| <p>8) According to "Strengths/Weaknesses", _____ is a strength for some and a weakness for others.</p> <p>a) Emotions</p> <p>b) Experiences</p> <p>c) Greed</p> <p>d) Creativity</p>                                                                                                               | <p>8) وفقاً لدرس "نقاط القوة / نقاط الضعف"، _____ يعتبر قوة للبعض وضعف للآخرين.</p> <p>أ) العواطف</p> <p>ب) التجارب</p> <p>ج) الطمع</p> <p>د) الإبداع</p>                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                  |
| 9) According to “Strengths/Weaknesses”, what does everyone come to a workplace with?<br>a) Rights<br>b) Responsibilities<br>c) A certain skill set<br>d) A different work process              | 9) وفقاً لدرس "نقاط القوة / نقاط الضعف"، ما الذي يأتي الجميع معه إلى مكان العمل؟<br>(أ) حقوق<br>(ب) مسؤوليات<br>(ج) مجموعة مهارات معينة<br>(د) طريقة عمل مميزة   |
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                  |
| 10) According to “Opinions”, what should you do when someone has a different opinion?<br>a) Look from their point-of-view<br>b) Keep an open mind<br>c) Respect them<br>d) Be tolerant of them | 10) وفقاً لدرس "الآراء"، ماذا يجب أن تفعل عندما يكون لشخص ما رأي مختلف؟<br>(أ) انظر من وجهة نظرهم<br>(ب) ابق عقلك متفتحاً<br>(ج) احترمهم<br>(د) كن متسامحاً معهم |
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                  |

| Module Five: Review Questions                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | مراجعة الوحدة الخامسة:                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) According to the "Get-to-Know Colleagues" lesson, what is a way to get to know your colleagues?<br>a) Respect your colleagues<br>b) Sponsor a charitable event<br>c) Encourage health<br>d) Use an icebreaker                                                                                                               | 1) وفقًا لدرس "التعرف على الزملاء"، ما هي الطريقة الأنسب للتعرف على زملائك؟<br>أ) احترم زملائك<br>ب) تكفل حدثًا خيريًا<br>ج) شجع على الصحة<br>د) استخدام عبارات لكسر الحواجز مع زملائك                                             |
| 2) According to the "Get-to-know Colleagues" lesson, how will building and maintaining a support system with colleagues benefit you?<br>a) It will make you more efficient<br>b) It will build your feeling of empathy<br>c) It will overall make you better with relationships<br>d) It will make accomplishing things easier | 2) وفقًا لدرس "التعرف على الزملاء"، كيف سيفيدك بناء نظام لمساندة الزملاء والحفاظ عليه؟<br>أ) سيجعلك ذلك أكثر كفاءة<br>ب) سيبنيني لديك شعورًا بالتعاطف<br>ج) سيجعلك ذلك بشكل عام أفضل في العلاقات<br>د) سيجعل ذلك إنجاز الأمور أسهل |
| 3) According to the "Manage Boundaries" lesson, what is a good way to set boundaries?<br>a) Practice setting your boundaries<br>b) Clearly communicate your boundaries<br>c) Consider your past and present<br>d) Seek support                                                                                                 | 3) وفقًا لدرس "إدارة الحدود"، ما هي الطريقة الجيدة لوضع الحدود؟<br>أ) تدرب على وضع حدودك<br>ب) أخبر الجميع عن حدودك بشكل واضح<br>ج) النظر في ماضيك وحاضرك<br>د) طلب الدعم                                                          |
| 4) According to the "Manage Boundaries" lesson, how should you address the boundaries you're setting?<br>a) Strict and firm<br>b) Emotionally and filled with empathy<br>c) Honest and upfront<br>d) A little at a time                                                                                                        | 4) وفقًا لدرس "إدارة الحدود"، كيف يجب عليك معالجة الحدود التي تضعها؟<br>أ) صارمة وحازمة<br>ب) عاطفية ومليئة بالتعاطف<br>ج) صادقة وصريحة<br>د) قليلة في كل مرة                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>5) According to the “Collaborate with Others” lesson, which of the following is not a personality trait mentioned?</p> <p>a) Introvert: Introverts have more interest in working by themselves than with others</p> <p>b) Meticulous planners: Meticulous people need the space to complete the tasks, and their perfectionist habits require understanding</p> <p>c) Assertive leaders: This type of personality requires loyalty and recognition of achievements</p> <p>d) Peacemaker: Peacemakers work to avoid and settle conflict. They require a calm work environment and appreciation for their efforts</p> | <p>5) وفقاً لدرس "التعاون مع الآخرين"، أي مما يلي ليس سمة شخصية مذكورة؟</p> <p>أ) الانطوائيون: الانطوائيون يفضلون العمل لوحدهم بدلاً من مشاركته مع الآخرين</p> <p>ب) المخططون الحذرون: يحتاج الأشخاص الحذرون إلى مساحة لإكمال المهام، وتتطلب عاداتهم الكمالية الفهم</p> <p>ج) قادة حازمون: هذا النوع من الشخصية يتطلب الولاء والاعتراف بالإنجازات</p> <p>د) محب السلام: يعمل محبو السلام على تجنب الصراع وتسوية النزاعات حيث يحتاجون لبيئة عمل هادئة وتقديرًا للجهود</p> |
| <p>6) According to the “Collaborate with Others” lesson, what is a benefit of collaboration?</p> <p>a) Heightens creativity</p> <p>b) Creates flexibility</p> <p>c) Develops relationships</p> <p>d) Increased efficiency</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>6) وفقاً لدرس "التعاون مع الآخرين"، ما هي فائدة التعاون؟</p> <p>أ) يزيد الإبداع</p> <p>ب) يخلق المرونة</p> <p>ج) يطور العلاقات</p> <p>د) زيادة الكفاءة</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>7) According to the “Show Appreciation” lesson, what is a way to say thank you?</p> <p>a) Host a brunch</p> <p>b) Write a note</p> <p>c) Give them their favorite candy</p> <p>d) Movie passes</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>7) وفقاً لدرس "إظهار التقدير"، ما هي الطريقة الأنسب لقول شكراً لك؟</p> <p>أ) استضافتهم على وجبة فطور متأخر</p> <p>ب) كتابة ملاحظة</p> <p>ج) إعطائهم الحلوى المفضلة لديهم</p> <p>د) إعطائهم الإذن لمشاهدة الأفلام</p>                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>8) According to the "Show Appreciation" lesson, why might thank you not be enough?</p> <p>a) They are always working hard and giving their best</p> <p>b) They have been good to the company</p> <p>c) They did something above and beyond</p> <p>d) You want to do a little more</p> | <p>8) وفقاً لدرس "إظهار التقدير"، لماذا قد لا تكون "شكراً" كافية؟</p> <p>أ) لأنهم يعملون بجد ويقدمون أفضل ما لديهم</p> <p>ب) لأنهم كانوا جيدين لصالح الشركة</p> <p>ج) لأنهم فعلوا شيئاً إضافياً</p> <p>د) لأن عليهم تقديم المزيد</p>        |
| <p>9) According to the "Show Appreciation" lesson, why would you show appreciation?</p> <p>a) To show people you care</p> <p>b) To motivate people to do better</p> <p>c) To build the person's self-esteem</p> <p>d) To praise someone for volunteering outside of their duties</p>     | <p>9) وفقاً لدرس "إظهار التقدير"، لماذا تقوم بإظهار التقدير؟</p> <p>أ) لتبين للناس أنك تهتم لأمرهم</p> <p>ب) لتحفيز الناس على القيام بعمل أفضل</p> <p>ج) لبناء احترام الذاتي للشخص</p> <p>د) للثناء على شخص ما للتطوع خارج نطاق واجباته</p> |
| <p>10) According to the "Manage Boundaries" lesson, _____ boundaries is part of having a positive relationship.</p> <p>a) Ignoring</p> <p>b) Switching</p> <p>c) Not creating</p> <p>d) Having</p>                                                                                       | <p>10) وفقاً لدرس "إدارة الحدود"، إن _____ الحدود هو دليلٌ على وجود علاقة طيبة.</p> <p>أ) تجاهل</p> <p>ب) تبادل</p> <p>ج) عدم إنشاء</p> <p>د) وجود</p>                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                             |

| Module Six: Review Questions                                                                                                                                                               | مراجعة الوحدة السادسة:                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) Of the following, which of these was <b>not</b> listed as a characteristic of “the leader” personality?<br>a) Optimistic<br>b) Ethical<br>c) Shy<br>d) Passionate                       | 1) أي من السمات التالية لم تدرج كسمة من سمات شخصية "القائد"؟<br>أ) متفائل<br>ب) أخلاقي<br>ج) خجول<br>د) عاطفي                              |
| 2) Which of these was <b>not</b> listed as an attribute of “the leader”?<br>a) Decisive<br>b) Prefers to work alone<br>c) Reliable<br>d) Influential                                       | 2) أي من السمات التالية لم يتم إدراجها كسمة من سمات شخصية "القائد"؟<br>أ) حاسم<br>ب) يفضل العمل بمفرده<br>ج) يمكن الاعتماد عليه<br>د) مؤثر |
| 3) Choose the one that was listed as a quality of “the leader”.<br>a) Full of integrity<br>b) Soft spoken<br>c) Friendly<br>d) Rapport-building                                            | 3) أي من السمات التالية تعتبر سمة من سمات شخصية "القائد"؟<br>أ) نزيه جدًا<br>ب) لين الحديث<br>ج) ودود<br>د) يحب بناء العلاقات              |
| 4) Of the following, which of these was <b>not</b> listed as a characteristic of “the analytical” personality?<br>a) Serious<br>b) Sets very high standards<br>c) Organized<br>d) Listener | 4) أي مما يلي لم تدرج كسمة من سمات الشخصية "التحليلية"؟<br>أ) جاد<br>ب) يضع معايير عالية جدًا<br>ج) مُنظم<br>د) مُستمع                     |
|                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |

|                                                                                                             |                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5) Which of these was <b>not</b> listed as an attribute of “the analytical”?                                | 5) أي مما يلي لم تدرج كسمة من سمات الشخصية “التحليلية”؟<br>أ) مُنفَتَح<br>ب) كَتوم وهادئ<br>ج) نظامي<br>د) متواضع              |
| 6) Choose the one that was listed as a quality of “the analytical”.                                         | 6) أي مما يلي تم ذكرها كسمة من سمات الشخصية “التحليلية”؟<br>أ) متأثر بكلام الناس<br>ب) ودود<br>ج) يسعى نحو الهدف<br>د) عفوي    |
| 7) Of the following, which of these was <b>not</b> listed as a characteristic of “the amiable” personality? | 7) أي مما يلي لم تدرج كسمة من سمات الشخصية “الودية”؟<br>أ) يمكن الوثوق به<br>ب) مرتاح<br>ج) أمين<br>د) مؤثر                    |
| 8) Which of these was <b>not</b> listed as an attribute of “the amiable”?                                   | 8) أي من السمات التالية لم يتم ذكرها كسمة من سمات الشخصية “الودية”؟<br>أ) مساند<br>ب) مسؤول<br>ج) يطلب تغذية راجعة<br>د) محترم |
|                                                                                                             |                                                                                                                                |
|                                                                                                             |                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>9) Of the following, which of these was <b>not</b> listed as a characteristic of “the expressive” personality?</p> <p>a) Formal</p> <p>b) Engaging</p> <p>c) Trusting</p> <p>d) Persistent</p> | <p>9) أي من السمات التالية لم يتم إدراجها كسمة من سمات الشخصية "المعبّرة"؟</p> <p>أ) رسمي</p> <p>ب) منخرط</p> <p>ج) يثق بالآخرين</p> <p>د) مثابر</p>  |
| <p>10) Which of these was <b>not</b> listed as an attribute of “the expressive”?</p> <p>a) Pragmatic</p> <p>b) Inspirational</p> <p>c) Persuasive</p> <p>d) Logical thinker</p>                   | <p>10) أي من هذه السمات التالية لم يتم ذكرها كسمة من سمات الشخصية "المعبّرة"؟</p> <p>أ) عملي</p> <p>ب) ملهم</p> <p>ج) مقنع</p> <p>د) يفكر بمنطقية</p> |

| Module Seven: Review Questions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | مراجعة الوحدة السابعة:                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1) According to the “Change is Constant” lesson, what is something you can do that will make change easier?</p> <p>a) Give control<br/>b) Prepare in advance<br/>c) Give support<br/>d) Know your limits</p>                                                                                                                                                       | <p>1) وفقاً لدرس "التغيير ثابت"، ما هو الشيء الذي يمكنك القيام به لجعل التغيير أسهل؟</p> <p>أ) إعطاء السيطرة<br/>ب) الاستعداد بشكل مسبق<br/>ج) تقديم الدعم<br/>د) اعرف على حدودك</p>                                                                                               |
| <p>2) According to the “Change is Constant” lesson, if you do not make changes, your business will not:</p> <p>a) Survive<br/>b) Benefit<br/>c) Grow<br/>d) Stay healthy</p>                                                                                                                                                                                          | <p>2) وفقاً لدرس "التغيير ثابت"، إذا لم تقم بإجراء تغييرات، فإن عملك لن _____</p> <p>أ) يبقى<br/>ب) يستفيد<br/>ج) ينمو<br/>د) يبقى سليماً</p>                                                                                                                                      |
| <p>3) According to the “Dealing with Evolution” lesson, what is a way to deal with the evolution of change so discouragement does not set in?</p> <p>a) Look at the big picture<br/>b) Don't let your ego get in the way of development<br/>c) Remember there is no such thing as failure, just a new learning experience<br/>d) Don't compare yourself to others</p> | <p>3) وفقاً لدرس "التعامل مع التطور"، ما هي الطريقة السليمة للتعامل مع تطور التغيير بحيث لا يكون للإحباط مكان فيه؟</p> <p>أ) انظر إلى الصورة الأشم<br/>ب) لا تدع غرورك يعيق التطور<br/>ج) تذكر أنه لا يوجد شيء اسمه الفشل؛ ما هي إلا تجربة جديدة<br/>د) لا تقارن نفسك بالآخرين</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                    |
| 4) According to the “Dealing with Evolution” lesson, when your current method is not working, you _____.<br>a) Get rid of it completely<br>b) Keep it<br>c) Think about it<br>d) Change it                                                       | 4) وفقاً لدرس "التعامل مع التطور"، عندما لا تجدي طريقتك الحالية نفعًا، فإنك _____<br>أ) تتخلص منها تمامًا<br>ب) تبقيها قيد العمل<br>ج) تفكر حيالها<br>د) تغيرها                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                    |
| 5) According to the “The Other Side” lesson, if you continue to practice being resilient in the face of adversity, you will notice you are _____.<br>a) Less stubborn<br>b) Less selfish<br>c) More adaptive<br>d) More in touch with boundaries | 5) وفقاً لدرس "الجانب الآخر"، إذا واصلت التدريب على المرونة في مواجهة الشدائد، ستلاحظ أنك _____<br>أ) أقل عنادًا<br>ب) أقل أنانيّة<br>ج) أكثر تكيفًا<br>د) على وفاق أكثر مع الحدود |
|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                    |
| 6) According to the “The Other Side” lesson, you should _____ the changes you have made.<br>a) Follow<br>b) Use<br>c) Reflect on<br>d) Learn from                                                                                                | 6) وفقاً لدرس "الجانب الآخر"، يجب عليك أن _____ التغيير الذي قمت به.<br>أ) تتبع<br>ب) تستخدم<br>ج) تعكس<br>د) تتعلم من                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                    |
| 7) According to the “Integrate the Change” lesson, change can be _____ for everybody.<br>a) Unique<br>b) Beneficial<br>c) Scary<br>d) Emotional                                                                                                  | 7) وفقاً لدرس "دمج التغيير"، يمكن أن يكون التغيير _____ لأي شخص.<br>أ) فريدًا<br>ب) مفيدًا<br>ج) مخيفًا<br>د) عاطفيًا                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 8) According to the "Integrate the Change" lesson, how should you integrate change?<br>a) Formally<br>b) Slowly<br>c) Straight to the point<br>d) Informally                                                                                                                                                         | 8) وفقاً لدرس "دمج التغيير"، كيف يجب عليك دمج التغيير؟<br>أ) رسمياً<br>ب) ببطيء<br>ج) بدون مقدمات<br>د) بشكل غير رسمي                                                                                                                           |
| 9) According to the "Integrate the Change" lesson, what is step 1 of integrating change?<br>a) Evaluate the nature of the change and how it affects the business<br>b) Find the right employees to help integrate the change<br>c) Promote the change before integrating<br>d) Create concrete ideas for the company | 9) وفقاً لدرس "دمج التغيير"، ما هي الخطوة الأولى لدمج التغيير؟<br>أ) تقييم طبيعة التغيير وكيفية تأثيره على الأعمال<br>ب) العثور على الموظفين المناسبين للمساعدة في دمج التغيير<br>ج) الترويج للتغيير قبل الدمج<br>د) إنشاء أفكار إبداعية للشركة |
| 10) According to the "Dealing with Evolution" lesson, change is _____.<br>a) Common<br>b) Unpredictable<br>c) Constant<br>d) Confidential                                                                                                                                                                            | 10) وفقاً لدرس "التعامل مع التطور"، التغيير هو _____.<br>أ) شائع<br>ب) غير متوقعه<br>ج) ثابت<br>د) سري                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                 |

| Module Eight: Review Questions                                                                                                                                                                                                                                       | مراجعة الوحدة الثامنة:                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) According to the "Recognizing Mistakes" lesson, how can recognizing our failures be beneficial?<br>a) It helps you to have hope for seemingly impossible tasks<br>b) It gives you experience<br>c) It relieves stress and anxiety<br>d) It teaches you resilience | 1) وفقاً لدرس "الاعتراف بالأخطاء"، كيف يمكن أن يكون الاعتراف بإخفاقاتنا مفيداً؟<br>أ) يساعدك على أن يكون الأمل في المهام التي تبدو مستحيلة<br>ب) يمنحك الخبرة<br>ج) يخفف من التوتر والقلق<br>د) يعلمك المرونة |
| 2) According to the "Recognizing Mistakes" lesson, failure is _____.<br>a) Unavoidable<br>b) Common<br>c) Bad<br>d) Encouraging                                                                                                                                      | 2) وفقاً لدرس "الاعتراف بالأخطاء"، الفشل هو _____<br>أ) لا مفر منه<br>ب) شائع<br>ج) سيئ<br>د) مشجع                                                                                                            |
| 3) According to the "Fix Mistakes" lesson, what is an example of a mistake?<br>a) You raised your voice to a co-worker<br>b) You spend a lot of money for something unnecessary<br>c) Using the wrong tool for the job<br>d) You handle something improperly         | 3) وفقاً لدرس "إصلاح الأخطاء"، ما من مثال على الخطأ؟<br>أ) رفعت صوتك على زميل في العمل<br>ب) تنفق الكثير من المال على شيء غير ضروري<br>ج) استخدام الأداة الخاطئة للوظيفة<br>د) عالجت شيئاً بشكل غير صحيح      |
| 4) According to the "Fix Mistakes" lesson, failures open the door for _____.<br>a) Embarrassment<br>b) Opportunity<br>c) Improvements<br>d) Adaptation                                                                                                               | 4) وفقاً لدرس "إصلاح الأخطاء"، تفتح الإخفاقات الباب ل _____<br>أ) الإحراج<br>ب) الفرصة<br>ج) التحسينات<br>د) التكيف                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>5) According to the “Evaluate Your Improvements” lesson, what is something you can ask yourself to determine whether or not your plan is effective?</p> <p>a) Have I managed my time well so that I didn’t have to ask for anymore extensions?</p> <p>b) What else can I do to make sure that I went above and beyond expectations?</p> <p>c) Does my plan include all parts needed in order for me to succeed?</p> <p>d) How could extensions help me in the long run?</p> | <p>5) وفقاً لدرس "قيم التحسينات الخاصة بك"، ما هو الشيء الذي يمكنك أن تسأله لنفسك لتحديد ما إذا كانت خطتك فعالة أم لا؟</p> <p>أ) هل تمكنت من إدارة وقتي بشكل جيد لدرجة أنني لم اضطر إلى طلب أي تمديدات في الوقت؟</p> <p>ب) ماذا يمكنني أن أفعل للتأكد من أنني ذهبت فُقت التوقعات؟</p> <p>ج) هل تتضمن خطتي جميع العناصر اللازمة لكي أنجح؟</p> <p>د) كيف يمكن للتمديدات الزمنية أن تساعدني على المدى الطويل؟</p> |
| <p>6) According to the “Evaluate Your Improvements” lesson, what should you ask yourself when evaluating any changes you’ve made?</p> <p>a) Are your changes effective?</p> <p>b) Do your changes show a higher level of thought?</p> <p>c) Are you happy with your changes?</p> <p>d) Have the changes you’ve made executed your point better?</p>                                                                                                                            | <p>6) وفقاً لدرس "قيم التحسينات الخاصة بك"، ما الذي يجب أن تسأله لنفسك عند تقييم أي تغييرات أجريتها؟</p> <p>أ) هل تغييراتك فعالة؟</p> <p>ب) هل تعكس تغييراتك مستوى أعلى من التفكير؟</p> <p>ج) هل أنت سعيد بتغييراتك؟</p> <p>د) هل التغييرات التي أجريتها نفذت وجهة فكرتك بشكل أفضل؟</p>                                                                                                                        |
| <p>7) According to the “Avoid Same Mistakes in Future” lesson, what is a way to avoid same mistakes in the future?</p> <p>a) Change behavior, direction, or actions</p> <p>b) Reflect on the mistake</p> <p>c) Give your complete attention to what you are working on</p> <p>d) Have colleagues hold you accountable for every mistake</p>                                                                                                                                    | <p>7) وفقاً لدرس "تجنب نفس الأخطاء في المستقبل"، ما من طريقة لتجنب نفس الأخطاء في المستقبل؟</p> <p>أ) تغيير السلوك أو التوجهات أو الإجراءات</p> <p>ب) النظر في الخطأ</p> <p>ج) إعطاء الاهتمام الكامل لما تعمل عليه</p> <p>د) الحصول على زملاء يحاسبونك على كل خطأ</p>                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>8) According to the “Avoid Same Mistakes in Future” lesson, what should you do after you have learned from a mistake?</p> <p>a) Carry the lesson learned with you</p> <p>b) Apologize if your mistake included other people</p> <p>c) Take ownership of your mistake</p> <p>d) Accept any consequences in stride</p>                               | <p>8) وفقاً لدرس "تجنب نفس الأخطاء في المستقبل"، ماذا يجب أن تفعل بعدما تتعلم من خطأ ارتكبته؟</p> <p>أ) تذكر الدرس المستفاد</p> <p>ب) اعتذر إذا كان خطأك يتضمن أشخاصاً آخرين</p> <p>ج) تحمل مسؤولية خطأك</p> <p>د) تقبل أي عواقب لاحقة</p>                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>9) According to the “Avoid Same Mistakes in Future” lesson, what is another way to avoid the same mistake in the future?</p> <p>a) Focus on the feeling of humiliation and negativity</p> <p>b) Take breaks to give your brain a chance to re-group</p> <p>c) Build your awareness and accountability</p> <p>d) Find a mentor to help you grow</p> | <p>9) وفقاً لدرس "تجنب نفس الأخطاء في المستقبل"، ما من طريقة أخرى لتجنب نفس الخطأ في المستقبل؟</p> <p>أ) التركيز على الشعور بالإذلال والسلبية</p> <p>ب) أخذ استراحات لإعطاء دماغك فرصة لينتظم مرة أخرى</p> <p>ج) بناء الوعي ومحاسبة النفس</p> <p>د) البحث عن مرشد لمساعدتك على النمو</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>10) According to the “Evaluate Your Improvements” lesson, missing deadlines are _____.</p> <p>a) Negative</p> <p>b) Disappointing</p> <p>c) Frustrating</p> <p>d) Unacceptable</p>                                                                                                                                                                 | <p>10) وفقاً لدرس "قيم التحسينات الخاصة بك"، فإن المواعيد النهائية التي تم تفويتها تكون _____</p> <p>أ) سلبية</p> <p>ب) مخيبة</p> <p>ج) مزعجة</p> <p>د) غير مقبولة</p>                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

| Module Nine: Review Questions                                                                                                                                                                                                               | مراجعة الوحدة التاسعة:                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) According to the "Exercise" lesson, what is a benefit to exercise?<br>a) Prevents cognitive decline<br>b) Weight management<br>c) Improves self-confidence<br>d) Sharpens memory                                                         | 1) وفقاً لدرس "التمرين"، ما هي الفائدة من ممارسة الرياضة؟<br>أ) يمنع التدهور المعرفي<br>ب) تنظيم الوزن<br>ج) يحسن الثقة بالنفس<br>د) يشحذ الذاكرة                                                                             |
| 2) According to the "Exercise" lesson, what is a way to stay motivated to exercise?<br>a) Don't overthink<br>b) Choose exercises you like and can do<br>c) Set a goal<br>d) Accountability                                                  | 2) وفقاً لدرس "التمرين"، ما هي الطريقة للبقاء متحمساً لممارسة الرياضة؟<br>أ) لا تبالي في التفكير<br>ب) اختر التمارين التي تحبها ويمكنك القيام بها<br>ج) حدد هدفاً<br>د) حاسب نفسك                                             |
| 3) Which of the following is <b>not</b> mentioned in the "Balanced Diet" lesson?<br>a) Minerals-calcium, potassium, and iron<br>b) Water<br>c) Fat-dairy products, nuts, and oils<br>d) Vegetables-potatoes, peas, corn, butternut squash   | 3) أي مما يلي لم يرد ذكره في درس "النظام الغذائي المتوازن"؟<br>أ) المعادن والكالسيوم والبوتاسيوم والحديد<br>ب) الماء<br>ج) منتجات الألبان الدهنية والمكسرات والزيوت<br>د) الخضروات والبطاطا والبازلاء والذرة والجوز المطحون   |
| 4) According to the "Balanced Diet" lesson, what is an easy way to help yourself follow a diet?<br>a) Prepare your own meals<br>b) Start with realistic expectations<br>c) Think about what really motivates you<br>d) Carry healthy snacks | 4) وفقاً لدرس "النظام الغذائي المتوازن"، ما هي الطريقة السهلة لمساعدة نفسك في اتباع حمية غذائية؟<br>أ) قم بإعداد وجبات الطعام الخاصة بك<br>ب) اجعل توقعاتك منطقية<br>ج) فكر فيما يحفزك حقاً<br>د) احتفظ بوجبات خفيفة صحية معك |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5) According to the "Sleep" lesson, which of the following is a consequence of a lack of sleep?                           | 5) وفقاً لدرس "النوم"، أي مما يلي هو نتيجة لقلة النوم؟<br>أ) انخفاض اليقظة<br>ب) اكتئاب<br>ج) زيادة خطر حوادث السيارات<br>د) زيادة القلق                                                                                                       |
| 6) According to the "Sleep" lesson, what is a habit that can improve your sleep health?                                   | 6) وفقاً لدرس "النوم"، ما هي العادة التي يمكن أن تحسن صحة نومك؟<br>أ) تجنب الوجبات الكبيرة والكافيين قبل النوم<br>ب) زيادة التعرض للضوء الساطع خلال النهار<br>ج) تجنب القيلولة النهارية غير المنتظمة أو الطويلة<br>د) استرخ وصف ذهرك في المساء |
| 7) According to the "Work Under Pressure" lesson, _____ is an important aspect of taking your health into your own hands. | 7) وفقاً لدرس "العمل تحت الضغط"، _____ يعتر جانباً مهماً من جوانب الاعتناء بصحتك بنفسك.<br>أ) وجود نظافة شخصية جيدة<br>ب) العمل على وتيرتك الخاصة<br>ج) العمل على صحتك البدنية<br>د) العمل على صحتك العاطفية                                   |
| 8) According to the "Work Under Pressure" lesson, what is a good way to find the pace that fits your body and your needs? | 8) وفقاً لدرس "العمل تحت الضغط"، ما هي الطريقة الجيدة للمعرفة الوتيرة التي تتناسب مع جسمك واحتياجاتك؟<br>أ) معرفة نقاط ضعفك وقوتك<br>ب) الاستفادة من التجارب السابقة<br>ج) التجربة والخطأ<br>د) السبب والنتيجة                                 |
|                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                  |
| <p>9) According to the “Sleep” lesson, what is the average amount of sleep an adult should get?</p> <p>a) 7-8 hours<br/>b) 8-9 hours<br/>c) 8-10 hours<br/>d) 7-9 hours</p> | <p>9) وفقاً لدرس "النوم"، ما هو متوسط معدل النوم الذي يجب أن يحصل عليه الشخص البالغ؟</p> <p>أ) 7-8 ساعات<br/>ب) 8-9 ساعات<br/>ج) 8-10 ساعات<br/>د) 7-9 ساعات</p> |
|                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                  |
| <p>10) According to the “Balanced Diet” lesson, what is your calorie consumption dependent on?</p> <p>a) Sex<br/>b) Weight<br/>c) Height<br/>d) Metabolism</p>              | <p>10) وفقاً لدرس "النظام الغذائي المتوازن"، ما الذي يعتمد عليه استهلاك السعرات الحرارية؟</p> <p>أ) الجنس<br/>ب) الوزن<br/>ج) الطول<br/>د) الأيض</p>             |
|                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                  |

| Module Ten: Review Questions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | مراجعة الوحدة العاشرة:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) According to the "Keep End Goal in Mind" lesson, what is a tip for staying motivated?<br>a) Have a strategy, but be prepared to change course<br>b) Only focus on positive thoughts<br>c) Change your perspective<br>d) Prioritize high-impact tasks                                                                                                                                                                                                                                           | 1) وفقاً لدرس "لا تنسَ هدفك النهائي"، ما هي النصيحة للبقاء متحفزاً؟<br>أ) امتلك استراتيجية، ولكن كن مستعداً لتغيير المسار<br>ب) ركز على الأفكار الإيجابية فقط<br>ج) غير طريقتك بالنظر للأشياء<br>د) حدد أولويات مهامك                                                                                                                               |
| 2) According to the "Keep End Goal in Mind" lesson, when you begin to feel like you have nothing left to give, think back to the goal you _____.<br>a) Set to accomplish<br>b) Thought about from time to time<br>c) Have to do<br>d) Forgot to do                                                                                                                                                                                                                                                | 2) وفقاً لدرس "لا تنسَ هدفك النهائي"، عندما تبدأ في الشعور بأنه لم يتبق لك شيء لتعطيه، فكر مرة أخرى في الهدف الذي _____<br>أ) حددته لتحقيقه<br>ب) فكرت فيه من وقت لآخر<br>ج) يجب أن تفعله<br>د) نسيت أن تفعله                                                                                                                                       |
| 3) According to the "Be Optimistic" lesson, what is the definition of optimism?<br>a) The ability to find the bright side of every situation<br>b) Having hope or confidence of a possible result<br>c) Mental attitude reflecting a belief or hope that the outcome of some specific endeavor, or outcomes in general, will be positive, favorable, and desirable<br>d) An inclination to put the most favorable construction upon actions and events or to anticipate the best possible outcome | 3) وفقاً لدرس "كن متفائلاً"، ما هو تعريف التفاؤل؟<br>أ) المقدرة في إيجاد الجانب المشرق من كل موقف<br>ب) التحلي بالأمل أو الثقة في نتيجة محتملة<br>ج) التوجه العقلي الذي يعكس الاعتقاد أو الأمل في أن نتيجة بعض المساعي المحددة، أو النتائج بشكل عام، ستكون إيجابية، ومناسبة، ومرغوب فيه<br>د) الرغبة في تنفيذ الخطة الأنسب أو توقع أفضل نتيجة ممكنة |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>4) According to the “Be Optimistic” lesson, optimism can be a _____ advantage in the business world and reaching goals.</p> <p>a) Specific<br/>b) Good<br/>c) Competitive<br/>d) Sensible</p>                                                                                         | <p>4) وفقاً لدرس "كن متفائلاً"، يمكن أن يكون التفاؤل ميزة _____ في عالم الأعمال وتحقيق الأهداف.</p> <p>أ) محددة<br/>ب) جيدة<br/>ج) تنافسية<br/>د) معقولة</p>                                                                                              |
| <p>5) According to the “Like-Minded People” lesson, what is an idea for maintaining the relationship in your inner circle?</p> <p>a) Replace screen time with people time<br/>b) Communicate regularly<br/>c) Cultivate a sense of trust<br/>d) Build multidimensional relationships</p> | <p>5) وفقاً لدرس "الأشخاص المتشابهون فكرياً"، ما هي فكرة الحفاظ على العلاقة في دائرتك الداخلية؟</p> <p>أ) بدلاً من قضاء وقتك أمام الشاشات، اقضه مع الناس<br/>ب) تواصل بشكل منتظم مع الآخرين<br/>ج) عزز الشعور بالثقة<br/>د) ابن علاقات متعددة المصالح</p> |
| <p>6) According to the “Like-Minded People” lesson, having a _____ circle of like-minded people, which can consist of colleagues, mentors, etc. is great for bouncing ideas around.</p> <p>a) Discussion<br/>b) Handpicked<br/>c) Large<br/>d) Small</p>                                 | <p>6) وفقاً لدرس "الأشخاص المتشابهون فكرياً"، فإن وجود دائرة _____ من الأشخاص المتشابهين فكرياً، والتي يمكن أن تتكون من الزملاء والموجهين وما إلى ذلك، أمر رائع لتنشيط الأفكار.</p> <p>أ) نقاش<br/>ب) اختيار<br/>ج) ضخمة<br/>د) صغيرة</p>                 |
| <p>7) According to the “Reward Yourself” lesson, what is mentioned as something you can do to reward yourself?</p> <p>a) Go on a trip<br/>b) Go to a concert<br/>c) Listen to meditation podcasts<br/>d) Plan a night with friends</p>                                                   | <p>7) وفقاً لدرس "كافئ نفسك"، ما هو الشيء الذي تم ذكره كشيء يمكنك القيام به لمكافأة نفسك؟</p> <p>أ) الذهاب في رحلة<br/>ب) الذهاب إلى حفلة موسيقية<br/>ج) الاستماع إلى إذاعات تأملية<br/>د) خطط لليلة مع الأصدقاء</p>                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>8) According to the “Reward Yourself” lesson, rewarding oneself is an excellent way to _____.</p> <p>a) Find a new passion<br/>b) Take a break<br/>c) Stay motivated<br/>d) Find a new hobby</p>                                                                                                             | <p>8) وفقاً لدرس "كافئ نفسك"، مكافأة النفس هي وسيلة ممتازة ل_____</p> <p>أ) العثور على شغف جديد<br/>ب) أخذ استراحة<br/>ج) البقاء على متحفراً<br/>د) العثور على هواية جديدة</p>                                                           |
| <p>9) According to the “Be Optimistic” lesson, optimistic employees tend to be more _____ in terms of the quality and productivity of their work, which financially benefits the company, and creates personal growth for the employee.</p> <p>a) Productive<br/>b) Positive<br/>c) Playful<br/>d) Powerful</p> | <p>9) وفقاً لدرس "كن متفائلاً"، يميل الموظفون المتفائلون إلى أن يكونوا أكثر _____ من حيث جودة وإنتاجية عملهم، مما يعود بالنفع المالي على الشركة، ويخلق نمواً شخصياً للموظف.</p> <p>أ) انتاجية<br/>ب) ايجابية<br/>ج) هزلاً<br/>د) قوة</p> |
| <p>10) According to the “Like-Minded People” lesson, what adage can your circle prove?</p> <p>a) “Pride goes before a fall.”<br/>b) “The love of money is the root of all evil.”<br/>c) “Birds of a feather flock together.”<br/>d) “Two heads are better than one.”</p>                                        | <p>10) وفقاً لدرس "الأشخاص المتشابهون فكرياً"، ما هو القول المأثور الذي يمكن أن تثبته دائرتك؟</p> <p>أ) "تخلّ عن الكبرياء أمام السقوط"<br/>ب) "حب المال أساس الشر"<br/>ج) "الطيور على أشكالها تقع"<br/>د) "رأيان أفضل من رأي واحد"</p>   |