

خود عبارت است از : مجموعه ای از ویژگی های جسمانی ، عاطفی ، اعتقادی ، اخلاقی و عقلانی یک فرد که موجب تفاوت او با دیگران می شود . (۳۰)

خودآگاهی یعنی : شناخت ما ، از خصوصیات ظاهری ، افکار ، باور ها ، ارزش ها ، عواطف ، نقاط قوت و ضعف ، خواسته ها ، علایق ، ترس ها و یا نفرت های ما از چیز های مختلف . (۳۳)

عوامل موثر در رشد خود آگاهی : پذیرش خود ، پذیرش دیگران و مسئولیت پذیری . (۳۳)

پذیرش خود : یعنی خودمان را با تمام ویژگی هایی که داریم ، قبول کنیم . (۳۳)

پذیرش دیگران : علاوه بر پذیرفتن خود ، دیگران را نیز همان گونه که هستند ، بپذیریم و دوست داشته باشیم . (۳۳)

مسئولیت پذیری : انسان هایی که از خود آگاهی برخوردارند ، در قبال خود و دیگران (مسئولیت پذیر)ند و از زیر بار قبول مسئولیت ، شانه خالی نمی کنند . (۳۳)

مسئولیت ها فرصتی هستند که نیروی جسمی ، روانی و اجتماعی شما را به چالش برمی انگیزانند . (۳۳)

مسئولیت گامی بزرگ در جهت رشد و شکوفایی شماست . (۳۳)

موانع خودآگاهی : غرور و تکبر ، توقعات و انتظارات بیش از حد و همه چیز خواهی . (۳۴)

منشا اعتماد به نفس (پذیرفتن خود واقعی) است و بر مبنای صفات ، فضایل ، شایستگی ها و استعداد های واقعی که در انسان وجود دارند ، شکل می گیرد . (۳۴)

غرور براساس صفات و ویژگی های تخیلی و غیر واقعی شکل گرفته است . (۳۴)

انسان با مطالعه صفات دیگران می تواند رفتار های خود را بشناسد و خود آگاهی خود را بیشتر کند . (۳۴)

پیامبر اکرم (ص) می فرمایند (ز گهواره تا گور دانش بجوی) . (۳۷)

یادگیری چیست : آموختن علم و مهارت های لازم در زندگی و یا توان درک کردن و فهمیدن . (۳۷)

چرا انسان تا پایان عمر نیازمند یادگیری است : سرعت پیشرفت دانش ، تغییرات دانش و نیاز های روزمره انسان بر دانش جدید .

انسان چه راه هایی یاد می گیرد : مطالعه ، مشاهده ، تحقیق ، جست و جو ، تجربه ، پرسش . (۳۸)

مطالعه از طریق : خواندن کتاب ، روزنامه ، مجلات یا از طریق رایانه و مشاهده پدیده های خلقت خداوند صورت می گیرد . (۳۹)

چگونه شیوه یادگیری خود را بهتر کنیم ؟ (۱) اهداف خود را از مطالعه مشخص کنیم (۲) انگیزه و علاقه خود را برای یادگیری افزایش دهیم . (۳) هنگام مطالعه ، حواس خود را روی موضوع مطالعه متمرکز کنیم . (۴) سرعت مطالعه خود را متناسب با آسانی یا سختی مطلب تنظیم کنیم . (۵) وقت خود را برای مطالعه تنظیم کنیم . (۶) زمان مناسب را برای مطالعه انتخاب کنیم . (۷) به خواب کافی توجه کنیم . (۸) برای افزایش هوشیاری خود ورزش کنیم (۹) عادت غذا خوردن خود را اصلاح کنیم . (۱۰) درباره موضوعی ای که مطالعه کرده ایم ، مجددا تمرکز کنیم . (۴۰ و ۴۱ و ۴۲) تمرکز حواس هنگام مطالعه یعنی چنان خود را غرق در مطالعه کنیم که اولاً به منظور نویسنده پی ببریم ثانیاً به چیز دیگری جز آن نوشته فکر نکنیم . (۴۱)

یادداشت مطالب مهم یکی از مراحل خواندن است . (۴۳)

به خواسته ها و آرزو هایی که ما قصد داریم در زمان معینی به آنها برسیم ، هدف می گویند . (۴۷)

هدف { کوتاه مدت
میان مدت
بلند مدت

مدیریت زمان در اصل یعنی مدیریت بر رفتار و انجام به موقع کارهاست . (۴۸)

سبک زندگی ، شیوه ای است که یک فرد ، خانواده ، گروه طایفه یا یک ملت بر اساس باور ها ، عقاید ، احساسات ، تجربیات ، افکار ، علایق و محیط جغرافیایی برای خود انتخاب می کند . (۵۱)