- رهایی از خطاهای شناختی در آموزش و تربیت
  - خطاهای شناختی (۱۲ مورد)
    - علت بروز خطاها
      - سرعت قضاوت و تصمیم‌گیری مغز
        - تلاش مغز برای تعریف سریع زندگی
          - حذف اطلاعات غیر مهم
            - ورود ۱۱ میلیون بیت اطلاعات در ثانیه
              - توجه به کمتر از ۴۰ بیت از اطلاعات ورودی
        - ناقص بودن فرایند آنالیز ذهن
          - نادیده گرفتن همه ابعاد و اطلاعات
      - سبک‌های تفکر
        - تفکر سریع (عجولانه)
          - دچار شدن به خطاها
        - تفکر عمیق (دقیق و تأملی)
          - مانع از خطاهای شناختی
    - ۱. اثر لنگر
      - توقف ذهن در یک تجربه اولیه
        - مانند اولین ارتباط معلم با دانش‌آموز
          - اثرگذاری ۳ ثانیه اول
            - تأثیر نمره اول با امتحان اول
    - ۲. خطای هزینه هدررفته
      - ادامه دادن کاری که متوجه اشتباه بودن آن شده‌ایم
        - مثال: صرف زمان زیاد روی سوال اول امتحان
          - از دست دادن زمان برای سوالات بعدی
      - تغییر ندادن مسیر اشتباه
        - تلاش برای برگرداندن مسیر اولیه
    - ۳. اثر چارچوب‌بندی (بسته‌بندی)
      - نحوه مطرح کردن مسئله (کادوبندی)
        - مثال: حکایت سعدی (تفسیر خواب پادشاه)
      - تغییر حس و حال مخاطب
        - مثال: تمرکز روی ۲۰ درصد سوالات پاسخ داده نشده (بدی)
          - به جای تمرکز روی ۸۰ درصد پاسخ داده شده (خوبی)
    - ۴. سوگیری وضع موجود
      - تمایل به تکرار سبک‌های قدیمی
        - عدم تمایل به تغییر روش درس خواندن غلط
          - با وجود آگاهی از غلط بودن آن
      - تکرار رفتارهای قبلی
        - تکرار روش‌های موفق قبلی با مخاطب/شرایط متفاوت
          - بی‌توجهی به تغییرات روحی و اجتماعی فرزندان
    - ۵. اعتماد به نفس کاذب
      - احساس توانایی یا آمادگی بدون شواهد واقعی
        - ناشی از تلقین هوش بالا به فرزندان
          - عدم آمادگی در دوران دبیرستان/کنکور
      - توصیه: تمرکز بر تلاش به جای هوش
        - ایجاد احساس آمادگی واقعی
    - ۶. سوگیری تأیید
      - جستجوی مستنداتی که باور اولیه ما را اثبات کند
        - نادیده گرفتن شواهد مخالف
          - مانند والدینی که باور دارند فرزندشان درس‌خوان نیست
      - تمرکز ذهن بر فرض اول
        - انتخاب شواهد برای تأیید گزینه‌ای که از ابتدا در ذهن بوده
    - ۷. اثر هاله‌ای
      - قضاوت کل فرد بر اساس دو سه ویژگی اولیه
        - مثال: سرباز خوش‌تیپ و مرتب (قضاوت به باهوش بودن)
          - قضاوت مثبت بر اساس مشق خوب (نادیده گرفتن سروصدا)
      - تعمیم یک ویژگی مثبت به کل شخصیت فرد
    - ۸. اثر تازگی
      - اثرگذاری تجربه آخر بر ذهن
        - مانند کتاب آخر یا فیلم آخر
          - قضاوت بر اساس آخرین ارتباط و تجربه
      - مانند مطلب تازه (حتی اگر غیر صحیح باشد)
        - پخش شدن مطلب به دلیل جدید بودن
    - ۹. تفکر سیاه و سفید
      - تلاش برای دسته‌بندی آدم‌ها به «خوب» یا «بد» مطلق
        - «انتظار نداشتن رفتار بد از «آدم خوب
          - دچار شدن به خطا وقتی آدم خوب اشتباه می‌کند
      - واقعیت: انسان‌ها خاکستری هستند
        - داشتن ویژگی‌های خوب و بد (قوت و ضعف)
          - شرط عزت نفس: پذیرش خوبی‌ها و بدی‌ها
      - قضاوت زودهنگام
        - باعث می‌شود فرد فقط دنبال خوبی‌ها یا بدی‌ها بگردد
    - ۱۰. فاجعه‌سازی
      - ایجاد چارچوب‌های خشک (بایدها و نبایدها)
        - مثال: باید ۶ ساعت بخوابی، باید ۲۰ بگیری
          - ایجاد اضطراب و استرس
      - ایجاد احساس سخت‌گیری
        - آسیب به عزت نفس
          - عدم توانایی در حل مسئله و خلاقیت کمتر
      - کلید موفقیت: انعطاف
        - عدم احساس شکست هنگام عدم دستیابی به هدف مطلق
    - ۱۱. بایداندیشی افراطی
      - انتخاب یک کانال (برچسب) برای فرد
        - مثال: بچه درس‌خون نیست، بد اخلاقه
          - قضاوت بر اساس آن برچسب در طول زمان
      - اهمیت: برچسب‌زدن مثبت
        - تعویض برچسب (مانند حکایت دکتر حسابی)
          - ایجاد عزت نفس و خودباوری
    - ۱۲. برچسب‌زنی
  - راهکارهای مقابله با خطاها
    - ۱. تأمل و تفکر عمیق
      - کند کردن سرعت قضاوت
        - کمک به ذهن برای خروج از حالت عجله
      - سوالات بیشتر
        - جمع‌آوری اطلاعات بیشتر
    - ۲. جستجوی نمونه‌های مخالف
      - توجه به نظر مخالف
        - رد کردن فرضیات اولیه (در صورت لزوم)
    - ۳. تشویق دقیق و هدفمند
      - تمرکز بر رفتار به جای تنبیه و تشویق کلی فرد
        - «به جای «تو باهوشی» بگویید «تو آدم پر تلاشی هستی
    - تکنیک ت.الف.د (تشویق، آثار مثبت، دقت)
      - د: دقت در مشخص کردن رفتار (مثال: نحوه حل سوال)
        - «مثال: «نوشتن حروف خوش خطت
      - الف: آثار مثبت آن رفتار (مثال: خوب فهمیدن درس
        - «...مثال: «باعث شد من متوجه بشوم
      - ت: تقدیر و تشویق (اثرش را بگو)
        - «خیلی قشنگ بود»
  - نکته نهایی (شعر)
    - ذهن ما باغچه است (در فضای تربیت)