MIND THEORY
KNOW YOUR MIND. BUILD A BETTER YOU.

कन्फर्मेशन बायस: मुख्य बातें और व्यावहारिक कदम



बेहतर समझें • अपने सोच पर सवाल करें • पूर्वाग्रह कम करें • अधिक खुला सोचें

1 कन्फर्मेशन बायस क्या है?



कन्फर्मेशन बायस वह मानसिक प्रवृत्ति है जिसमें हम केवल उसी जानकारी पर ध्यान देते हैं, उसे याद रखते हैं और उसे अधिक महत्व देते हैं जो हमारी पहले से बनी मान्यताओं (beliefs) की पुष्टि करती है, जबकि जो जानकारी हमारे विचारों को चुनौती देती है, उसे हम नज़रअंदाज या कम महत्व देते हैं।

इस कारण हम वास्तविकता का एक फिल्टर किया हुआ (चयनात्मक) संस्करण देखते हैं, पूरी तस्वीर नहीं।

2 दिमाग कैसे फिल्टर करता है?

चयनात्मक ध्यान (Selective Attention)

हमारा दिमाग स्वचालित रूप से उन चीज़ों पर ध्यान देता है जो हमारे पहले से मौजूद विश्वासों से मेल खाती हैं, और जो मेल नहीं खातीं उन्हें अक्सर अनदेखा कर देता है।



संज्ञानात्मक असहजता (Cognitive Dissonance)

जब हमें ऐसी जानकारी मिलती है जो हमारे विश्वासों के विपरीत होती है, तो यह मानसिक असहजता पैदा करती है। इससे बचने के लिए हम अक्सर उस जानकारी को अस्वीकार कर देते हैं, कम करके आंकते हैं या उसका तर्क देकर खारिज कर देते हैं।



3 पूर्वाग्रह दूर करने के 4 उपाय

1 रेड टीम एक्सरसाइज (Red Team Exercise)



जानबूझकर अपने विचार के खिलाफ तर्क ढूंढें।
स्वयं से पूछें:
"कौन से प्रमाण मेरे इस विचार को गलत साबित कर सकते हैं?"

2 विरोधी प्रश्न पूछें (Disconfirming Questions)



एक ही सवाल के कई दृष्टिकोणों से उत्तर खोजें। उन लोगों से बात करें जिनकी राय आपसे अलग है और जानने की कोशिश करें कि वे असहमत क्यों हैं।

3 विविध स्रोतों से पढ़ें (Diversified Reading)



अलग-अलग विचारधाराओं, मतों और विश्वसनीय स्रोतों को पढ़ें। केवल उन्हीं स्रोतों तक सीमित न रहें जो आपके विचारों से मेल खाते हों।

4 मानसिक अपडेट करें (Mental Upgrades)



अपने विचार बदलने के लिए खुले रहें। अपने विश्वासों को स्थायी सत्य न मानें, बल्कि उन्हें नए प्रमाणों के आधार पर समय-समय पर अपडेट करते रहें।

अधिक खुला मन, स्पष्ट सोच, बेहतर निर्णय और मजबूत रिश्तों की ओर एक कदम।

MIND THEORY
KNOW YOUR MIND. BUILD A BETTER YOU.