

Thinking,
Fast and Slow

चिंतन,
फास्ट अँड स्लो



डॉनियल कानेमन

थिंकिंग फ़ास्ट एंड स्लो (Thinking Fast and Slow)

“जीवन में कुछ भी उतना महत्वपूर्ण नहीं है जितना आप सोचते हैं, जबकि आप इसके बारे में सोच रहे हैं”

दो सिस्टम्स हमारे सोचने के तरीके को संचालित करती हैं और चुनाव करते हैं, कानेमन बताते हैं:

सिस्टम वन तेज, सहज और भावनात्मक है;

सिस्टम टू धीमा, अधिक विचारशील और अधिक तार्किक है।

मन के भीतर दोनों सिस्टम्स कैसे कार्य करते हैं, इसकी जांच करते हुए, कानेमन असाधारण क्षमताओं के साथ-साथ तेज सोच के पूर्वाग्रहों और हमारे विचारों और हमारी पसंद पर सहज प्रभाव के व्यापक प्रभाव को उजागर करता है।

हम कैसे सोचते हैं के बारे में एक जीवंत बातचीत में पाठक को शामिल करते हुए, वह दिखाता है कि हम अपने अंतर्ज्ञान पर भरोसा कर सकते हैं और हम धीमी सोच के लाभों में कैसे टैप कर सकते हैं, तर्कसंगत आर्थिक एजेंट के मानक मॉडल के साथ दिमाग के दो-सिस्टम्स के दृष्टिकोण के विपरीत होते हैं।

आपका व्यवहार आपके दिमाग में दो सिस्टम्स से निर्धारित किया जाता है - एक सचेत (Conscious) और दूसरा स्वचालित (Automated)

“खुशी बढ़ाने का सबसे आसान तरीका है कि आप अपने समय के उपयोग को नियंत्रित करें। क्या आपको उन चीजों को करने के लिए और समय मिल सकता है जिन्हें करने में आपको मजा आता है?”

कानेमन आपके दिमाग में 2 सिस्टम्स को निम्नानुसार डिजाइन करता है।

सिस्टम 1 तेज है

यह स्वचालित रूप से और अनैच्छिक रूप से संचालित होता है; यह अचेतन है, रोका नहीं जा सकता, और निरंतर चलता रहता है। हम इसे सहजता से और सहज रूप से रोजमर्रा के फैसलों पर लागू करते हैं, उदा। जब हम गाड़ी चलाते हैं, अपनी उम्र याद करते हैं, या किसी के चेहरे के भाव की व्याख्या करते हैं।

सिस्टम 2 धीमा है

यह केवल तभी कहा जाता है जब समस्याओं का तर्क, गणना, विश्लेषण और समाधान करना आवश्यक हो। यह सिस्टम 1 निर्णय की पुष्टि या सुधार करता है, अधिक विश्वसनीय है, लेकिन इसमें समय, प्रयास और एकाग्रता लगती है।

सोचने और आत्म-नियंत्रण करने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है। उपयोग के साथ हमारी मानसिक क्षमता समाप्त हो जाती है, और हमें कम से कम प्रतिरोध का रास्ता अपनाने के लिए प्रोग्राम किया जाता है। पुस्तक में, कानेमन “कम से कम प्रयास के कानून” पर विस्तार से बताते हैं, और सिस्टम 1 और सिस्टम 2 हमारी धारणाओं और निर्णयों को प्रभावित करने के लिए एक साथ कैसे काम करते हैं। हमें दोनों ही सिस्टम्स की आवश्यकता है, और जब हम गलतियों से ग्रस्त होते हैं तो जागरूक होना महत्वपूर्ण है, ताकि दांव ऊंचे होने पर हम उनसे बच सकें।

आपका मस्तिष्क आलसी है और आपके कारण बौद्धिक त्रुटियाँ (Intellectual Errors) करता है।

यहां आपको यह दिखाने की एक आसान तरीका दी गई है कि 2 सिस्टम्स का यह संघर्ष आपको कैसे प्रभावित करता है, इसे बल्ले और गेंद की समस्या कहा जाता है।

एक बेसबॉल बैट और एक गेंद की कीमत \$1.10 है। बल्ले की कीमत गेंद से \$1 अधिक है। गेंद की कीमत कितनी है? मैं तुम्हें एक सेकंड दूंगा।

समझ गया?

एक बार जब आप वास्तव में इसके बारे में सोचते हुए एक या दो मिनट बिताते हैं, तो आप देखेंगे कि गेंद की कीमत \$0.05 होनी चाहिए। फिर, यदि बल्ले की कीमत \$1 अधिक है, तो यह \$1.05 निकलता है, जो संयुक्त रूप से आपको \$1.10 देता है।

आकर्षक, है ना? यहाँ क्या हुआ?

जब सिस्टम 1 को एक कठिन समस्या का सामना करना पड़ता है जिसे वह हल नहीं कर सकता है, तो यह विवरण तैयार करने के लिए सिस्टम 2 को कार्रवाई में बुलाएगा।

लेकिन कभी-कभी आपका दिमाग समस्याओं को उतना ही सरल मानता है जितना कि वे वास्तव में हैं। सिस्टम 1 सोचता है कि

यह इसे संभाल सकता है, भले ही यह वास्तव में नहीं हो सकता है, और आप एक गलती करते हैं।

आपका दिमाग ऐसा क्यों करता है? आदतों की तरह ही, वह ऊर्जा बचाना चाहता है। कम से कम प्रयास का नियम कहता है कि आपका मस्तिष्क प्रत्येक कार्य के लिए न्यूनतम मात्रा में ऊर्जा का उपयोग करता है जिससे वह दूर हो सकता है। इसलिए जब ऐसा लगता है कि सिस्टम 1 चीजों को संभाल सकता है, तो यह सिस्टम 2 को सक्रिय नहीं करेगा। इस मामले में, हालांकि, यह आपको अपने सभी आईक्यू पॉइंट्स का उपयोग नहीं करने की ओर ले जाता है, भले ही आपको वास्तव में इसकी आवश्यकता हो, इसलिए हमारा मस्तिष्क हमारी सीमा को सीमित कर देता है। आलस्य से बुद्धि।

जब आप पैसे के बारे में निर्णय ले रहे हों, तो अपनी भावनाओं को घर पर छोड़ दें।

भले ही अर्थशास्त्र के बारे में मिल्टन फ्रीडमैन के शोध ने इस क्षेत्र में आज के काम की नींव रखी, लेकिन अंततः हम इस तथ्य की चपेट में आ गए कि होमो ओइकॉनॉमिकस, वह पुरुष (या महिला) जो केवल तर्कसंगत सोच के आधार पर कार्य करता है, पहली बार जॉन स्टुअर्ट मिल द्वारा पेश किया गया था। , हमसे काफी मिलता-जुलता नहीं है।

इन 2 परिदृश्यों की कल्पना करें:

1. आपको \$1,000 दिए गए हैं। फिर आपके पास एक और, निश्चित \$500 प्राप्त करने, या एक और \$1,000 जीतने के लिए 50% जुआ लेने के बीच विकल्प है।

2. आपको \$2,000 दिए गए हैं। फिर आपके पास \$500 खोने, फिक्स्ड, या एक और \$1,000 खोने की 50% संभावना के साथ जुआ खेलने के बीच विकल्प है।

आप प्रत्येक के लिए कौन सा विकल्प चुनेंगे?

यदि आप अधिकांश लोगों को पसंद करते हैं, तो आप परिदृश्य 1 में सुरक्षित \$500 लेंगे, लेकिन परिदृश्य 2 में जुआ। फिर भी \$1,000, \$1,500 या \$2,000 पर समाप्त होने की संभावना दोनों में समान है। इसका कारण नुकसान से बचना है। हमारे पास

जो पहले से है उसे खोने से हम बहुत अधिक डरते हैं, क्योंकि हम और अधिक प्राप्त करने के इच्छुक हैं। हम संदर्भ बिंदुओं के आधार पर भी मूल्य को समझते हैं। \$2,000 से शुरू करने से आपको लगता है कि आप एक बेहतर प्रारंभिक स्थिति में हैं, जिसे आप सुरक्षित रखना चाहते हैं।

अंत में, हम पैसे के बारे में कम संवेदनशील होते हैं (जिसे हासमान संवेदनशीलता सिद्धांत कहा जाता है), जितना अधिक हमारे पास होता है।

जब आपके पास \$2,000 होता है तो \$500 का नुकसान \$500 के लाभ से छोटा लगता है जब आपके पास केवल \$1,000 होता है, इसलिए आपके पास एक मौका लेने की अधिक संभावना होती है। इन बातों से अवगत रहें।

बस अपनी भावनाओं को जानने के बाद आपको भ्रमित करने का प्रयास करें जब पैसे की बात करने का समय आपको बेहतर निर्णय लेने में मदद करेगा। आँकड़ों, संभाव्यता पर विचार करने का प्रयास करें और जब ऑड्स आपके पक्ष में हों, तो उसी के अनुसार कार्य करें। भावनाओं को उस रास्ते में न आने दें जहां उनका कोई व्यवसाय नहीं है। आखिरकार, किसी भी अच्छे पोकर खिलाड़ी के लिए नियम संख्या 1 है “अपनी भावनाओं को घर पर छोड़ दो।”

अनुमान और पूर्वाग्रह (Heuristics and biases)

दूसरा खंड स्पष्टीकरण प्रदान करता है कि मनुष्य सांख्यिकीय रूप से सोचने के लिए संघर्ष क्यों करते हैं। यह विभिन्न स्थितियों का दस्तावेजीकरण करके शुरू होता है जिसमें हम या तो द्विआधारी निर्णय पर पहुंचते हैं या परिणामों के साथ सटीक उचित संभावनाओं को जोड़ने में विफल होते हैं।

कानेमन इस घटना की व्याख्या अनुमान के सिद्धांत का उपयोग करते हुए करते हैं। कानेमन और टावर्सकी ने मूल रूप से इस विषय पर अपने 1974 के लेख में जजमेंट अंडर अनसर्टेन्टी: ह्यूरिस्टिक्स एंड बायसेस शीर्षक से चर्चा की थी। कानेमन ह्यूरिस्टिक्स का उपयोग इस बात पर जोर देने के लिए करता है कि सिस्टम 1 सोच में प्रत्येक नए अनुभव के लिए नए पैटर्न बनाने के बजाय मौजूदा पैटर्न या विचारों के साथ नई जानकारी को जोड़ना शामिल है।

उदाहरण के लिए, एक बच्चा जिसने केवल सीधे किनारों वाली आकृतियाँ देखी हैं, वह पहली बार किसी वृत्त को देखते समय एक अष्टभुज का अनुभव कर सकता है। एक कानूनी रूपक के रूप में, अनुमानी सोच तक सीमित एक न्यायाधीश केवल उसी तरह के ऐतिहासिक मामलों के बारे में सोचने में सक्षम होगा, जब उस मामले के अनूठे पहलुओं पर विचार करने के बजाय एक नया विवाद प्रस्तुत किया जाए। सांख्यिकीय समस्या के

लिए स्पष्टीकरण देने के अलावा, सिद्धांत मानव पूर्वाग्रहों के लिए एक स्पष्टीकरण भी प्रदान करता है।

एंकरिंग (Anchoring)

“एंकरिंग प्रभाव” अप्रासंगिक संख्याओं से प्रभावित होने की प्रवृत्ति का नाम देता है। अधिक/कम संख्या में दिखाए गए, प्रयोगात्मक विषयों ने अधिक/कम प्रतिक्रियाएं दीं। एक उदाहरण के रूप में, अधिकांश लोगों से जब पूछा गया कि क्या गांधी की मृत्यु के समय उनकी आयु 114 वर्ष से अधिक थी, तो वे अन्य लोगों की तुलना में मृत्यु के समय उनकी आयु का बहुत अधिक अनुमान प्रदान करेंगे, जिनसे पूछा गया था कि गांधी की आयु 35 वर्ष से कम थी या नहीं। प्रयोगों से पता चलता है कि अप्रासंगिक जानकारी से लोगों का व्यवहार, जितना वे जानते हैं, उससे कहीं अधिक प्रभावित होता है।

उपलब्धता (Availability)

उपलब्धता अनुमानी एक मानसिक शॉर्टकट है जो तब होता है जब लोग घटनाओं की संभावना के बारे में निर्णय लेते हैं कि उदाहरणों के बारे में सोचना कितना आसान है। उपलब्धता अनुमानी इस धारणा पर काम करता है कि, “यदि आप इसके बारे में सोच सकते हैं, तो यह महत्वपूर्ण होना चाहिए”।

किसी क्रिया से जुड़े परिणामों की उपलब्धता सकारात्मक रूप से उस क्रिया के परिणामों के परिमाण की धारणाओं से संबंधित होती है। दूसरे शब्दों में, किसी चीज़ के परिणामों को याद करना जितना आसान होता है, हम इन परिणामों को उतना ही अधिक समझते हैं। कभी-कभी, यह अनुमानी फायदेमंद होता है, लेकिन जिन आवृत्तियों पर घटनाएं दिमाग में आती हैं, वे आमतौर पर वास्तविक जीवन में ऐसी घटनाओं की संभावनाओं का सटीक प्रतिनिधित्व नहीं होती हैं।

प्रतिस्थापन (Substitution)

सिस्टम 1 में कठिन प्रश्न के स्थान पर सरल प्रश्न रखने की संभावना है। कन्नमैन ने अपने “सबसे प्रसिद्ध और सबसे विवादास्पद” प्रयोग, “लिंडा समस्या” के संदर्भ में, विषयों को एक काल्पनिक लिंडा, युवा, एकल, मुखर और बुद्धिमान के बारे में बताया, जो एक छात्र के रूप में भेदभाव से बहुत चिंतित थे और सामाजिक न्याय।

उन्होंने पूछा कि क्या यह अधिक संभावना है कि लिंडा एक बैंक टेलर है या वह एक बैंक टेलर और एक सक्रिय नारीवादी है। भारी प्रतिक्रिया यह थी कि “नारीवादी बैंक टेलर” की संभावना “बैंक टेलर” की तुलना में अधिक थी, जो संभाव्यता के नियमों का उल्लंघन करती थी। (हर नारीवादी बैंक टेलर एक बैंक टेलर है)। इस मामले में सिस्टम 1 ने आसान प्रश्न को प्रतिस्थापित कर दिया, “क्या लिंडा एक नारीवादी है?”, व्यवसाय योग्यता की उपेक्षा करते हुए। एक वैकल्पिक राय यह है कि विषयों ने इस प्रभाव के लिए एक अस्थिर सांस्कृतिक प्रभाव जोड़ा है कि दूसरे उत्तर में एक विशेष या लिंडा नारीवादी नहीं थी।

आशावाद और हानि से बचना (Optimism and loss aversion)

कानेमन एक “व्यापक आशावादी पूर्वाग्रह” के बारे में लिखते हैं, जो “संज्ञानात्मक पूर्वाग्रहों में सबसे महत्वपूर्ण हो सकता है।” यह पूर्वाग्रह नियंत्रण का भ्रम पैदा करता है: यह भ्रम कि हमारे पास अपने जीवन पर पर्याप्त नियंत्रण है।

वह बताते हैं कि मनुष्य जटिलता को ध्यान में रखने में विफल होते हैं और दुनिया के बारे में उनकी समझ में टिप्पणियों का एक छोटा और अनिवार्य रूप से गैर-प्रतिनिधि सेट होता है। इसके अलावा, दिमाग आम तौर पर मौके की भूमिका के लिए जिम्मेदार नहीं होता है और इसलिए यह गलत तरीके से मानता है कि भविष्य की घटना पिछली घटना के समान होगी।

फ्रेमिंग (Framing)

फ्रेमिंग वह संदर्भ है जिसमें विकल्प प्रस्तुत किए जाते हैं। प्रयोग: विषयों से पूछा गया कि क्या वे “उत्तरजीविता” दर 90 प्रतिशत होने पर सर्जरी का विकल्प चुनेंगे, जबकि अन्य को बताया गया कि मृत्यु दर 10 प्रतिशत है। पहले फ्रेमिंग ने स्वीकृति में वृद्धि की, भले ही स्थिति अलग नहीं थी।

कानेमन के अनुसार, (कहनमैन, 2011) अधिकांश समय लोगों का जीवन एक डिफॉल्ट मूड में व्यतीत होता है, निर्णय अंतर्ज्ञान द्वारा किए जाते हैं, दिमाग तेजी से सोच और त्वरित प्रतिक्रिया के साथ काम कर रहा है जो ज्यादातर मामलों में पर्याप्त है। इस अर्थ में लोग सामान्य रूप से जानवरों से विदा नहीं होते हैं। हालांकि, तेजी से सोचने का तरीका हमेशा पर्याप्त नहीं होता है, और फिर धीमी सोच होती है। सोचने के ये दो तरीके लोगों को स्थिति के आधार पर लगभग यादृच्छिक निर्णय लेने के लिए प्रेरित करते हैं।

विफल लागत (Sunk cost)

इस बात पर विचार करने के बजाय कि एक वृद्धिशील निवेश सकारात्मक रिटर्न देगा, लोग “खराब के बाद अच्छा पैसा फेंकते हैं” और खराब संभावनाओं वाली परियोजनाओं में निवेश करना जारी रखते हैं जो पहले से ही महत्वपूर्ण संसाधनों का उपभोग कर चुके हैं। आंशिक रूप से यह खेद की भावनाओं से बचने के लिए है

अति आत्मविश्वास (Overconfidence)

पुस्तक का यह भाग (भाग III, खंड 19-24) मन जो कुछ जानता है उस पर अनुचित विश्वास के लिए समर्पित है। इससे पता चलता है कि लोग अक्सर दुनिया के बारे में कितना समझते हैं और विशेष रूप से मौके की भूमिका को कम करके आंकते हैं। यह पश्चदृष्टि की अत्यधिक निश्चितता से संबंधित है, जब कोई घटना घटित होने या विकसित होने के बाद समझी जाती है। अति आत्मविश्वास के विषय में कन्नमन की राय नसीम निकोलस तालेब से प्रभावित हैं

संभावना सिद्धांत (Prospect theory)

कानेमन (Kahneman) ने डेनियल बर्नौली के पारंपरिक उपयोगिता सिद्धांत में देखी गई प्रयोगात्मक त्रुटियों को ध्यान में रखते हुए, अपने नोबेल पुरस्कार का आधार संभावना सिद्धांत विकसित किया। कन्नमैन के अनुसार, उपयोगिता सिद्धांत आर्थिक तर्कसंगतता की तार्किक धारणा बनाता है जो लोगों की वास्तविक पसंद का प्रतिनिधित्व नहीं करता है, और संज्ञानात्मक पूर्वाग्रहों को ध्यान में नहीं रखता है।

दो स्वयं (Two selves)

पुस्तक का पांचवां भाग हाल के साक्ष्यों का वर्णन करता है जो दो स्वयं के बीच अंतर का परिचय देता है, 'स्वयं का अनुभव' और 'स्वयं को याद रखना'। कानेमन ने एक वैकल्पिक उपाय का प्रस्ताव रखा जो क्षण-क्षण में आनंद या दर्द का आकलन करता है, और फिर समय के साथ अभिव्यक्त होता है। कन्नमन ने इस "अनुभवी" कल्याण को कहा और इसे एक अलग "स्व" से जोड़ा। उन्होंने इसे "याद किए गए" कल्याण से अलग किया जिसे चुनावों ने मापने का प्रयास किया था। उन्होंने पाया कि खुशी के ये दो उपाय अलग-अलग हैं।

एक कहानी के रूप में जीवन (Life as a story)

लेखक की महत्वपूर्ण खोज यह थी कि स्वयं को याद रखना सुखद या अप्रिय अनुभव की अवधि की परवाह नहीं करता है। इसके बजाय, यह पूर्वव्यापी रूप से अनुभव को अधिकतम या न्यूनतम अनुभव के आधार पर और जिस तरह से समाप्त करता है, उसका मूल्यांकन करता है। याद रखने वाला आत्म रोगी के अंतिम निष्कर्ष पर हावी हो गया।

“अजीब जैसा लग सकता है,” कन्नमैन लिखते हैं, “मैं अपनी याद रखने वाला स्व हूं, और अनुभव करने वाला स्वयं, जो मेरा जीवन यापन करता है, मेरे लिए एक अजनबी की तरह है

जीवन के बारे में सोच रहा है (Thinking about life)

कानेमन का सुझाव है कि शादी या नई कार जैसी जीवन की घटना पर जोर देने से इसके वास्तविक मूल्य का विकृत भ्रम हो सकता है। यह “ध्यान केंद्रित करने वाला भ्रम” कठिन प्रश्नों और WYSIATI (What You See Is All There Is) को प्रतिस्थापित करने के पहले के विचारों की समीक्षा करता है।

“जीवन में कुछ भी उतना महत्वपूर्ण नहीं है जितना आप सोचते हैं, जबकि आप इसके बारे में सोच रहे हैं”