



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ ( ۰۲۱ ) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ ( ۰۲۱ )
- [URL:www.parsnamaddata.com](http://URL:www.parsnamaddata.com)
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:E-mail : info@parsnamaddata.com)

## ادامه بخش سوم، فصل ۸ : قانونی که بسیاری از نگرانی های شما را از اعتبار می اندازد.

سالها گذشتند و من به تدریج فهمیدم نود و نه درصد چیزهایی که درباره شان نگران بودم هرگز اتفاق نمی افتادند و من و شما می توانیم همین حالا از شر نگرانی هایمان راحت شویم. اگر فقط این حقیقت را باور کنیم که بر اساس قانون میانگین، برای اغلب نگرانی های ما واقعا دلیل قانع کننده ای وجود ندارد.

خانم سالیجر بسیار آرام، متین و صبور به نظر می رسید و انگار نه انگار که در عمرش نگرانی را شناخته باشد. یک روز از او پرسیدم که آیا هرگز در زندگی نگران هم شده است؟ او گفت: نگران؟ نگرانی زندگی مرا ویران کرده بود قبل از آن که یاد بگیرم با نگرانی بجنگم، یازده سال تمام در جهنمی خود ساخته به سر می بردم عصبی و تندخو بودم و فشار عصبی وحشتناکی را تحمل می کردم.



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ ( ۰۲۱ ) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ ( ۰۲۱ )
- [URL:www.parsnamaddata.com](http://URL:www.parsnamaddata.com)
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:E-mail : info@parsnamaddata.com)

اواسط خرید ، معمولا از شدت ترس، عرق سردی روی تنم می نشست، با عجله از فروشگاه بیرون می دویدم و به خانه بر می گشتم تا ببینم همه صحیح و سالم هستند و همه چیز سرجایش هست یا نه، تعجبی ندارد که چرا اولین ازدواج من به فاجعه ختم شد.

شوهر دوم من وکیل دعاوی و آدمی بسیار آرام و منطقی است که درباره هیچ چیز نگران نمی شود. وقتی من عصبی و مضطرب می شوم می گوید: آرام باش، بیا ببینم موضوع از چه قرار است. تو واقعا درباره چه نگران هستی؟ بیا قانون میانگین را بررسی کنیم و ببینیم احتمال وقوع چیزی که تو نگرانش هستی واقعا چقدر است؟

چند سال پیش بیماری فلج اطفال در ناحیه ای از کالیفرنیا شایع شده بود. اگر من آدم گذشته بودم، باز عصبی و مضطرب می شدم، اما این بار هم شوهر خونسردم



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ ( ۰۲۱ ) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ ( ۰۲۱ )
- [URL:www.parsnamaddata.com](http://URL:www.parsnamaddata.com)
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:info@parsnamaddata.com)

مرا آرام کرد و گفت: همه تدابیر بهداشتی را رعایت کردیم و بچه ها را از مدرسه، سایر کودکان، سینما و جاهای عمومی دور نگه داشتیم وقتی با مسئولان اداره بهداشت مشورت کردم، فهمیدم که در بدترین وضعیت شیوع فلج اطفال، فقط ۱۸۳۵ کودک از بین رفته اند و در موارد دیگر تلفات از دویست نفر تجاوز نکرده است. وقتی این آمار را شنیدم، فهمیدم که نگرانی من درباره فرزندانم بی مورد بوده است و با در نظر گرفتن قانون میانگین نود درصد نگرانی هایم برطرف شده اند و من الان ۲۰ سال است که در آرامش زندگی می کنم و زندگی بسیار شاد و سعادت‌مندانه ای دارم.

وقتی به گذشته ها فکر می کنم میبینم علت نگرانی های من به تصورات و خیالات بوده اند. جیم گرانت، صاحب شرکت توزیع کالا در نیویورک به من گفت



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ ( ۰۲۱ ) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ ( ۰۲۱ )
- [URL:www.parsnamaddata.com](http://URL:www.parsnamaddata.com)
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:info@parsnamaddata.com)

که او هم به چنین دردی مبتلا بوده است. او در یک زمان دستور حمل حدود پانزده محموله پرتقال و گریپ فروت را از فلوریدا می دهد.

او بمن گفت که قدیمها عادت داشت خودش را با افکاری شبیه به اینها شکنجه بدهد: آیا قطارها واژگون خواهند شد؟ اگر میوه ها قبل از رسیدن به بازار فاسد شوند چه کند؟ اگر پل ها خراب شوند چه بلایی سر محموله ها می آید؟ البته میوه ها را بیمه کرده بود با این همه باز هم می ترسید که نکند دیر به بازار برسند و شرکت زمینیه فروش را از دست بدهد و کار نگرانی او بقدری بالا گرفت که گمان کرد زخم معده گرفته است و نزد پزشک متخصص رفت. پزشک او را دقت معاینه کرد و گفت که جز ناراحتی اعصاب هیچ دردی ندارد.



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ ( ۰۲۱ ) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ ( ۰۲۱ )
- [URL:www.parsnamaddata.com](http://URL:www.parsnamaddata.com)
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:E-mail : info@parsnamaddata.com)

جیم گرانت میگفت: برای یک لحظه ذهنم روشن شد و از خودم پرسیدم در

ظرف این چند سال چند محموله میوه ارسال کردم؟ جواب این بود بیش از

بیست و چهار هزار واگن، از این واگن ها چندتایشان به مقصد نرسیده بودند؟

فقط پنج واگن، یعنی از هر ۵ هزار واگن، یکی خراب شده بود. بر اساس

قانون میانگین امری که احتمال خطرش یک در پنج هزار است، نگرانی ندارد. پس

چرا نگران هستم؟ شاید پل ها خراب شوند، مگر تا به حال سابقه داشته است که پلی

خراب شود؟ نه. پس اگر بمن بگویند آدم احمقی هستم نباید ناراحت شوم، چون برای

شکستن پلی نگران هستم که تا به حال سابقه نداشته است که بریزد و برای قطاری

نگران هستم که تا به حال فقط ۵ تا از واگن هایش از کار افتاده بودند و به خاطر این

همه ناممکن، خود را گرفتار زخم معده کرده بودم. از آن روز به بعد سعی کردم در



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ ( ۰۲۱ ) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ ( ۰۲۱ )
- [URL:www.parsnamaddata.com](http://URL:www.parsnamaddata.com)
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:E-mail : info@parsnamaddata.com)

همه چیز قانون میانگین را رعایت کنم و دیگر کمترین ناراحتی در معده خود احساس نکردم.

موقعی که ال اسمیت فرماندار نیویورک بود، بارها از او می شنیدم که به رقبای سیاسی خود می گفت (بیائید نگاهی به آمار و ارقام بیندازیم... بیائید نگاهی به آمار و ارقام بیندازیم.) و بعد هم سراغ واقعیت ها می رفت. دفعه بعد که درباره آینده نگران می شویم بیائید از ال اسمیت پیر و دانا یاد بگیریم و به آمار و ارقام نگاهی بیندازیم و ببینیم برای اضطراب های ما چند درصد بنای منطقی وجود دارد.

این درست همان چیزی است که فردریک، جی، مالستد موقعی که می ترسید توی سنگر دراز بکشد با آن دست به گریبان بود. داستانش را این طور تعریف کرد : در آنجا یعنی در نرماندی هم واقعا (زنده به گور) شده بودم. ابدأ نمی توانستم جلوی این فکر شوم را بگیرم که شاید سنگر، گور من شود.



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ ( ۰۲۱ ) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ ( ۰۲۱ )
- [URL:www.parsnamaddata.com](http://URL:www.parsnamaddata.com)
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:E-mail : info@parsnamaddata.com)

موقعی که بمب افکن های آلمانی در ساعت یازده شب آمدند و همه جا را بمباران کردند من داشتم از ترس می مردم. برای یکی دو شب اول، اصلاً نتوانستم بخوابم. شب چهارم و پنجم از شدت بیخوابی گرفتار اختلال عصبی شدم. می دانستم که اگر کاری نکنم واقعا دیوانه می شوم، بنابراین پنج شب گذشته را به یاد آوردم و دیدم نه تنها من که همه همسنگرهای من زنده مانده اند. فقط دو نفر زخمی شده بودند و زخم آنها هم در اثر بمباران هوایی دشمن نبود، بلکه پوکه های گلوله های ضد هوایی خودمان به آنها آسیب رسانده بود. سعی کردم با انجام کاری سازنده، جلوی نگرانی خودم را بگیرم. بنابراین سقف چوبی محکمی بالای سنگر خودم زدم تا مرا از پوکه های ضد هوایی های خودمان حفظ کند. بعد درباره گستردگی منطقه ای که واحد من در آن پراکنده شده بود، فکر کردم و دیدم تنها احتمال کشته شدن من در آن سنگر محفوظ و محکم این است که بمب های دشمن مستقیماً روی سنگر من بیفتد که



- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ ( ۰۲۱ ) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ ( ۰۲۱ )
- [URL:www.parsnamaddata.com](http://URL:www.parsnamaddata.com)
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:E-mail : info@parsnamaddata.com)

احتمال آن هم یک در ده هزار بود. پس از چند شب که به این شکل فکر کردم، آرام گرفتم و حتی موقع بمباران راحت می خوابیدم.

نیروی دریایی ایالات متحده آمریکا برای آنکه روحیه افراد خود را بالا ببرد، همیشه آمارها را بر اساس قانون میانگین چاپ می کرد یک ملوان کهنه کار به من گفت وقتی که قرار شد او و دوستانش در یک کشتی حامل سوخت خدمت کنند داشت از شدت ناراحتی از پا در می آمد چون تصور می کرد اگر اژدر به کشتی ما بخورد چنان انفجار مهیبی روی خواهد داد که تکه بزرگشان گوششان خواهد بود.

ولی نیروی دریایی ایالات متحده جور دیگری فکر می کرد، بنابراین آماری را منتشر کرد که نشان می داد از هر یکصد تانکر حمل سوخت که اژدر به آنها خورده است، شصت کشتی سالم و شناور مانده و از چهل تایی هم که فرو رفته بودند فقط ۵ تای آنها در کمتر از ده دقیقه غرق شده و سرنشینان بقیه فرصت کرده بودند





- تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ ( ۰۲۱ ) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ ( ۰۲۱ )
- [URL:www.parsnamaddata.com](http://URL:www.parsnamaddata.com)
- [E-mail : info@parsnamaddata.com](mailto:E-mail : info@parsnamaddata.com)

خود را نجات دهند. همین آمارها نشان می دادند که تلفات بسیار ناچیز بوده اند آیا

این کار تأثیری در روحیه آنها داشت؟

همان دوست می گوید (حال همه ملوانها بهتر شد) ما می دانستیم که بر اساس

قانون میانگین شانس داریم و احتمالاً کشته نخواهیم شد.

قانون ۳ بیابید نگاهی به آمار و ارقام بیندازیم و از خود بپرسیم باتوجه به

قانون میانگین احتمال وقوع حادثه ای که در مورد آن نگران هستیم چقدر است.