



درس مهمی درباره نگرانی در زندگی که از قانون میانگین آموختم

محمدامین آقار سایت ریلکسم

آیا شما هم با افرادی که همیشه نگران هستند برخورد داشته اید؟

از کوچکترین کارها تا بزرگترین همیشه دنبال یک چیز برای نگرانی هستند مثلاً مادرها.

در اوایل روز موقع خوردن صبحانه می پرسند: برای ناهار چی آماده کنم؟

وقتی از خانه بیرون می روند و بچه هایشان در خانه هستند دائم فکر می کنند نکند خانه آتش بگیرد یا اتفاقی برایشان بیفتد؟



بعد از فرستادن بچه ها به مدرسه همین طور نگران هستند که نکند بلایی بر سر بچه ام بیاید تا از مدرسه برگردند. جالب است که این حالت به بعد از مدتی به بچه هایشان منتقل می شود و هنگامی که می خواهند برای امتحان آماده شوند نگرانی شان شروع می شود تا بعد از اعلام نتیجه امتحان.

آدمهای نگران به خیابان که قدم می گذارند دائم نگرانی اتفاقی که در بیش از 90 درصد مواقع نمی افتد هستند مثلاً از کنار ساختمان در حال ساخت عبور می کنند با این که محافظ ایمنی دارد باز هم فکر می کنند الان است که آجری به سمتشان بیاید و مصدومشان کند!

ما می توانیم از شر 90 درصد نگرانی هایمان راحت شویم اگر و فقط اگر این حقیقت را باور کنیم که طبق قانون میانگین، برای اکثر نگرانی های ما واقعاً دلیل قانع کننده ای وجود ندارد.

فروش بیمه ها نیز بر همین اساس است که از تمایل مردم به نگرانی در مورد چیزی که احتمال وقوعش بسیار اندک است استفاده می کنند.

به طور مثال الان زیر سقفی که هستید احتمال اینکه فرو بریزد چند درصد است؟ خب مشخص است که کمتر از ده درصد!

برای آدمهای نگران، آرامش وجود نخواهد داشت مگر اینکه دست از نگرانی های بی مورد بردارند.

نمونه های زیادی وجود دارد که اگر بخواهید به آنها اهمیت دهید دیگر هرگز نمی توانید به آرامش در زندگی دست پیدا کنید. به مشاغل سخت کمی فکر کنید آیا آنها از خطرهای کاری که انجام می دهند باخبر نیستند؟

جواب معلوم است آنها می دانند ولی به دلیل اینکه موارد ایمنی را رعایت می کنند به بقیه مسائل اهمیت نمی دهند.

تهیه و تنظیم : [وبسایت ریلکسم](#)

