

شرکت کارگزاری
سرمایه و دانش



روان شناسی بازار

چگونه در برابر نوسانات بازار هیجان زده عمل نکنیم

کارشناس واحد معاملات
احسان کیوان

مردادماه سال ۱۳۹۹

احساس ترس برای حیات ما امری ضروری است و ما را از خطرات پیرامون مان حفظ می‌کند. هیجانات نیز باعث رشد و تکاپو و پیشرفت انسان می‌شود. اما همه ما در زندگی تجربه شکست در پی ترس‌ها و هیجانات غیر ضروری را داشته‌ایم. تصمیماتی غیر منطقی و لحظه‌ای، به دنبال احساس ترس و تحت تأثیر هیجانات خود گرفته‌ایم که سازنده نبوده‌اند و گاهی باعث دردهای بزرگی در زندگی مان شده‌اند. در بازار سرمایه نیز تصمیم‌گیری امر بسیار مهمی است. تصمیمات سازنده و به دور از احساسات و هیجانات برای پیشرفت در این بازار ضروری است. بازار سرمایه تحت تأثیر احساسات سرمایه‌گذاران است. واکنش‌های مثبت و منفی سرمایه‌گذاران معادلات بازار را شکل می‌دهد و همین خرید و فروش‌ها باعث رونق یا کساد بازار می‌شوند. برخی رخدادهای بیرونی مانند افزایش نرخ ارز یا خبر اعمال تحریم‌های جدید می‌توانند باعث ایجاد جو مثبت یا منفی در بازار سرمایه شده و به دنبال آن سهامداران دست به تصمیمات هیجانی بزنند. در چنین شرایطی است که بازار به اصطلاح هیجانی می‌شود.

توجه به نکاتی که در ادامه به آن اشاره می‌کنیم، می‌تواند در کاهش و یا کنترل

هیجانات نسبت به بازار سرمایه تأثیرگذار باشد.

آگاهی خود را افزایش دهید

کسب آگاهی پیش از ورود به هر حوزه‌ای کلید موفقیت در آن کار است. ورود به هر صنعت و کسب و کاری بدون کسب علم و مشورت با افراد خبره، به احتمال زیاد منجر به شکست خواهد شد. بازار سرمایه نیز از این قاعده مستثنا نیست. اتکا به شانس و اقبال به امید کسب سود در بورس تفاوتی با قمار ندارد. پس لازم است تا آگاهی خود را نسبت به ماهیت بازار سرمایه بالا ببریم تا با شناخت نسبت به آن بتوانیم تصمیمات درستی بگیریم. چراکه بسیاری از تصمیمات و عملکردهای متکی بر احساسات و هیجانات، به دلیل دانش کم و ناآگاهی است.

برای مثال، شما سهمی را می‌بینید که همه آن را می‌خرند و به اصطلاح در صف خرید است. شما هم در پیروی از دیگران و بدون اطلاع نسبت به آن سهم بر روی آن سرمایه‌گذاری می‌کنید. بعد از گذشت دو روز از صف خرید، این سهم منفی شده و در صف فروش قفل می‌شود و شما به دنبال آن زیان سنگینی می‌بینید. شرایط مشابه این مورد در بازار سرمایه بسیار زیاد است. اما احتمال گرفتن چنین تصمیماتی برای کسانی که به بازار و روش‌های تحلیل و یافتن منابع اخبار موثق تسلط دارند، بسیار کم است. آن‌ها بازار و سهم‌های گوناگون را می‌شناسند و ورود و خروج به سهم را در زمان مناسب انجام می‌دهند. سرمایه‌گذار آگاه غالباً بر اساس تحلیل‌های علمی و مشورت با افراد خبره و مؤسساتی که در این حوزه کارشناس هستند عمل می‌کند. تجربه نشان داده است، هر قدر آگاهی افراد افزایش پیدا کند، معاملات آنها بر اساس اصول و دور از هیجانات اتفاق می‌افتد. شرط ورود و عملکرد موفق در بازار سرمایه، حرکت آگاهانه و عمل بر اساس اصول علمی است.

با کسب تجربه و استفاده از تجارب افراد خبره، ریسک را کاهش دهید و اطمینان داشته باشید، هر ضرری می‌تواند مقدمه‌ای برای سود در آینده باشد.

برای سرمایه گذاری قرض و وام نگیرید

از اولین توصیه‌های کارشناسان و خبرگان بازار سرمایه به فعالان این عرصه این است که با سرمایه مازاد خود وارد این بازار شوند. چراکه ریسک این بازار به علت نوسانات و شرایط متفاوت نسبت به دیگر بازارها می‌تواند دارایی شما را در معرض خطر ضرر و یا کاهش اصل سرمایه قرار دهد. پس نباید سرمایه اصلی و دارایی که برای گذران زندگی به آن نیاز دارید را، در معرض ریسک قرار دهید. بدیهی است استفاده از سرمایه دیگران برای سرمایه گذاری نیز اقدامی بسیار پرریسک است. تجربه نشان داده که حساسیت و اضطراب ناشی از داشتن بار مسئولیت سرمایه دیگران از سوی سرمایه گذار، می‌تواند منجر به گرفتن تصمیمات نادرستی شود که باعث ایجاد ضررهای جبران ناپذیری خواهد شد.

با سرمایه کم شروع کنید

با وجود اینکه با سرمایه گذاری با مبالغ بالاتر می‌توان سود بیشتری کسب کرد، اما با بالا رفتن سرمایه احتمال زیان نیز به همان نسبت بالا می‌رود. این امر می‌تواند میزان اضطراب و هیجانات را در معامله افزایش دهد. به خصوص زمانی که یک سرمایه گذار مبتدی با معامله و سرمایه گذاری با مبالغ بالا آشنایی ندارد. این موضوع عموماً باعث می‌شود که سرمایه گذار تصمیماتی هیجانی بگیرد که به ضرر او می‌انجامد.

مبلغ سرمایه باید ذره ذره و متناسب با میزان تجربه و آگاهی نسبت به معاملات افزایش پیدا کند. چراکه سرمایه گذاری با مبالغ بالا نیازمند تخصص و اخذ تصمیماتی حساس تر است. اگر این حساسیت با تجربه همراه نباشد ضرر و شکست در انتظار سرمایه گذار است. تجربه در بازار سرمایه چیزی نیست که به سرعت به دست بیاید. از معاملات کوچک شروع کنید و پله پله به معاملات بزرگ برسید.

انتخاب نقشه راه مناسب

داشتن یک استراتژی صحیح و ترسیم مسیری مناسب با هدف سرمایه‌گذاری و داشتن چشم‌اندازی برای سرمایه و دارایی‌ها برای هر سرمایه‌گذار امری ضروری است. به همین دلیل اهداف سرمایه‌گذاری، نوع آن، بازه زمانی و سطح ریسک سرمایه‌گذاری باید از پیش مشخص باشد. بسیاری از سرمایه‌گذاران موفق هدف قیمتی و حد ضرر سرمایه خود را مشخص می‌کنند. مثلاً استراتژی برخی از سرمایه‌گذاران این است که اگر قیمت سهام به میزان ۱۰ یا ۱۵ درصد پایین‌تر از قیمت خرید رسید، آن را می‌فروشند و ضرر را بیش از این حد قبول نمی‌کنند. البته تصمیم برای زمان فروش سهام کمی دشوار است. چون افزایش قیمت سهم باعث سخت شدن فروش و ایجاد رغبت برای نگه داشتن آن می‌شود و این موضوع باعث ایجاد احساس شک و دودلی است.

در این زمان، سرمایه‌گذاری که استراتژی معینی دارد، با رسیدن به هدف و یا حد ضرر آغاز به فروش می‌کند و با بررسی شرایط در صورت نیاز به صورت پله‌ای سرمایه خود را خارج می‌کند. اما سرمایه‌گذارانی که هدف مشخصی ندارند، سهم را نگه داشته و زمان مناسب را از دست می‌دهند.

تنوع در سبد سهام

چینش مناسب سبد سهام و تشکیل پرتفوی دارایی‌ها، روشی است که می‌تواند باعث کاهش ریسک در مواجهه با هیجانات بازار شود. اگر سبدتان چینش مناسبی داشته باشد، شما تا حد قابل قبولی اطمینان دارید که اگر یکی از سهم‌ها یا دارایی‌های شما در سبد سهام منفی و یا نزولی باشد، این احتمال وجود دارد که مابقی نمادها در سبد سهام‌تان مثبت و صعودی باشند. این موضوع در کنترل ریسک بسیار مهم است.

متنوع سازی سبد با روش‌هایی مانند سبد مبتنی بر بازار یا سبد هم‌وزن انجام می‌شود.

سبد مبتنی بر بازار به سبدي گفته می‌شود که بیشترین شباهت را به بازار دارد. یعنی متشکل از سهم‌های شاخص ساز است. سهم‌های بزرگی که رشد یا افت‌شان در شاخص کل بسیار تأثیرگذار است و در روند حرکت تا حد بسیار زیادی شبیه به روند حرکت شاخص عمل می‌کنند.

تشکیل سبد هم‌وزن یعنی با تقسیم سهم‌های خود در نسبت‌های مساوی درصد ریسک را کاهش دهید. برای مثال اگر چهار سهم دارید، به جای اینکه بیشتر سرمایه خود را روی یک سهم بگذارید، سهم‌ها را به نحوی خریداری کنید که هرکدام به لحاظ وزنی ۲۵٪ از پرتفوی شما را تشکیل دهد، که در صورت ریزش یک سهم، ضرر سنگینی متحمل نشوید.

خرید سهام از صنایع مختلف از دیگر روش‌های ایجاد تنوع در سبد سهام است. اگر از هر صنعت یک سهم را در سبد خود داشته باشید، ریسک سرمایه‌گذاری در یک صنعت خاص، پایین می‌آید.

خرید انواع مختلف اوراق بهادار مانند صندوق‌های قابل معامله نیز باعث تنوع در سبد سهام و حفظ و افزایش ارزش دارایی شما خواهد شد.

بسیاری از این فرصت‌ها دوباره تکرار می‌شوند.

پذیرش فرصت‌های از دست رفته

یکی از احساساتی که باعث شتاب‌زدگی شما در خرید و فروش سهام و سرمایه‌گذاری می‌شود، احساس از دست دادن فرصت است. احساس ترس و عقب ماندن از قافله! احساسی که به شما می‌گوید اگر در همین لحظه خرید یا فروش نکنید، از دیگران جا می‌مانید و ضرر می‌کنید. این حس در روانشناسی بازار بورس عامل بسیاری از تصمیم‌گیری‌های اشتباه و با عجله است. سرمایه‌گذار می‌خواهد به سرعت معامله کرده و سود کسب کند، در حالی که می‌تواند با کمی صبر و بررسی و تأمل، تسلط بیشتری بر اوضاع پیدا کرده و معامله بهتری انجام دهد.

شاید شما هم در شرایطی قرار گرفته باشید که قصد خرید سهمی را داشتید و به هر دلیلی نتوانستید آن را خریداری کنید. بعدها آن سهم رشد کرده و شما به احتمال قوی خود را سرزنش کرده‌اید. سرزنش خود هیچ سودی برای شما نخواهد داشت. به جای افسوس خوردن، از این اتفاق تجربه کسب کرده و برای سرمایه‌گذاری‌های بعدی خود تصمیمات بهتری اتخاذ کنید. این را بدانید که هیچ کس در بازار بورس نمی‌تواند از تمامی فرصت‌های موجود در بازار بهره‌بردار شود. تنها راه پیش رو پذیرش این اتفاقات و فراموش کردن فرصت‌های از دست رفته است. از اشتباهات خود تجربه کسب کنید تا در فرصت‌های بعدی معاملات بهتری داشته باشید، چرا که بسیاری از این فرصت‌ها دوباره تکرار می‌شوند.