

آکادمی گزارش خبر؛

چگونگی مواجهه با تفکر فاجعه ساز در سرمایه گذاری ها

«فاجعه سازی» یک الگوی فکری است که تمرکز شما را به سوی بدترین سناریوی ممکن سوق می دهد و همین منجر به آزدگی بیشتر روح و روان شما خواهد شد. ذهن شما چقدر فاجعه سازی می کند؟

به گزارش آکادمی گزارش خبر، «فاجعه سازی» (catastrophizing) یک الگوی فکری است که تمرکز شما را به سوی بدترین سناریوی ممکن سوق می دهد و همین منجر به آزدگی بیشتر روح و روان شما خواهد شد.

یک فرد بیمار را در نظر بگیرید که برای سومین روز متوالی در حال درد کشیدن است؛ صبح از خواب بیدار می شود و ناگهان به خود می گوید «دردم داره دائما بدتر می شه». این فرد خیلی سریع می تواند در دام تفکر فاجعه ساز بیفتد و بدترین سناریو را در نظر بگیرد «این درد نشان می دهد من دیگه هیچوقت خوب نمی شم».

الگوی تفکر فاجعه ساز این گونه کار می کند: شما درگیر افکار منفی هستید و ناگهان ذهنتان از یک سناریوی بد به سراغ بدترین سناریو می رود. مثلا می گوید «اگر در این امتحان بیفتم، دیگه هیچوقت فارغ التحصیل نمی شوم. اگر از همسرم جدا شوم دیگه هیچ زوجی پیدا نمی کنم».

افرادی که دچار تفکر فاجعه ساز می شوند عموما تجربیات دردناکی در گذشته داشته اند که باعث می شود وقتی با یک موقعیت نگران کننده مواجه می شوند به سرعت مملو از افکار منفی شوند و بدترین سناریوها را در نظر بگیرند.

روانشناسها همواره به افراد مضطرب و افسرده درباره خطر تفکر فاجعه ساز هشدار می دهند. می توان به سرمایه گذاران نیز توصیه یکسانی درباره بازارها داشت که پیش بینی ها و تصمیم هایشان را باید بر اساس برآوردهای دقیق و برآیند احتمالات اتخاذ کنند و نه تمرکز بر یک سناریوی خاص.

«سرمایه گذاران نیاز است فاجعه سازی را متوقف کنند» تئوری تکراری است که رسانه ها در دوران رکودهای سنگین یا دوران وحشت (panic) بازارها استفاده می کنند. یک مثال تازه در بازارهای جهانی، واکنش قیمت نفت به جنگ غزه و تحولات دریای سرخ بوده است؛ هرچند یک ذهن فاجعه ساز می توانست ابعاد مساله را به سرعت گسترش دهد و طبق پیش بینی گلدمن ساکس بسته شدن گلوگاه های نفتی در صورت یک جنگ تمام عیار می توانست قیمت طلای سیاه را تا ۲۵۰ دلار نیز برساند، اما مشاهده شد که نوسان بازار نفت بسیار ملایم و به دور از تفکر فاجعه ساز عمل کرد. برخی کارشناسان در مثالی معکوس، واکنش های بورس تهران به اتفاقات و روندهای اخیر را ناشی از یک تفکر فاجعه ساز می دانند. به نظر می رسد تجربه تلخ حباب بورس ۹۹ و سیاست های غافلگیرانه دولت در سال های اخیر مانند یک ضربه روحی سخت یا تروما در ذهن سرمایه گذاران باقی مانده و گویا افراد در مواجهه با سرمایه گذاری در بازار سهام دچار تفکر فاجعه ساز شده اند.

البته تفکر فاجعه ساز همیشه هم بد نیست و برخی مواقع بدن شما را برای یک خطر بالقوه جدی آماده می کند و نوعی مکانیزم برای بقای بشر به شمار می رود. در سرمایه گذاری نیز تفکر فاجعه ساز می تواند برای در امان ماندن از «قوهای سیاه» کمک کننده باشد. اتفاقاتی غیرقابل پیش بینی که ممکن است سرمایه شما را نابود کنند، با همین تفکر فاجعه ساز پیش بینی پذیر می شوند و البته راه مواجهه با آن فرار از سرمایه گذاری نیست؛ بلکه باید به اصول مهم سرمایه گذاری مانند متنوع سازی و تخصیص استراتژیک وفادار ماند.

حال شما بگویید، ذهن شما چقدر فاجعه سازی می کند؟

منبع: فردای اقتصاد