کد خبر: ۴۷۳۱۵۹
یکشنبه ۲۷ اسفند ۱۴۰۲ ۱۷:۳۸

آکادمی گزارش خبر؛

چگونگی مواجه با تفکر فاجعه ساز در سرمایه گذاری ها

«فاجعه‌سازی» یک الگوی فکری است که تمرکز شما را به سوی بدترین سناریوی ممکن سوق می‌دهد و همین منجر به آزردگی بیشتر روح و روان شما خواهد شد. ذهن شما چقدر فاجعه‌سازی می‌کند؟

به گزارش آکادمی گزارش خبر، «فاجعه‌سازی» (catastrophizing) یک الگوی فکری است که تمرکز شما را به سوی بدترین سناریوی ممکن سوق می‌دهد و همین منجر به آزردگی 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 می‌شود و ناگهان به خود می‌گوید «دردم داره دائما بدتر می‌شه». این فرد خیلی سریع می‌تواند در دام تفکر فاجعه‌ساز بیفتد و بدترین سناریو را در نظر بگیرد «این درد نشان می‌دهد من دیگر هیچوقت خوب نمی‌شم».

الگوی تفکر فاجعه‌ساز این‌گونه کار می‌کند: شما درگیر افکار منفی هستید و ناگهان ذهنتان از یک سناریوی بد به سراغ بدترین سناریو می‌رود. مثلا می‌گویید «اگر در این امتحان بیفتم، دیگر هیچوقت فارغ‌التحصیل نمی‌شوم. اگر از همسرم جدا شوم دیگر هیچ زوجی پیدا نمی‌کنم».

افرادی که دچار تفکر فاجعه‌ساز می‌شوند عموما تجربیات دردناکی در گذشته داشته‌اند که باعث می‌شود وقتی با یک موقعیت نگران‌کننده مواجه می‌شوند به سرعت مملو از افکار منفی شوند و بدترین سناریوها را در نظر بگیرند.

روان‌شناس‌ها همواره به افراد مضطرب و افسرده درباره خطر تفکر فاجعه‌ساز هشدار می‌دهند. می‌توان به سرمایه‌گذاران نیز توصیه یکسانی درباره بازارها داشت که پیش‌بینی‌ها و تصمیم‌هایشان را باید بر اساس برآوردهای دقیق و برآیند احتمالات اتخاذ کنند و نه تمرکز بر یک سناریوی خاص.

«سرمایه‌گذاران نیاز است فاجعه‌سازی را متوقف کنند» تیتری تکراری است که رسانه‌ها در دوران رکودهای سنگین یا دوران وحشت (panic) بازارها استفاده می‌کنند. یک مثال تازه در بازارهای جهانی، واکنش قیمت نفت به جنگ غزه و تحولات دریای سرخ بوده است؛ هرچند یک ذهن فاجعه‌ساز می‌توانست ابعاد مساله را به سرعت گسترش دهد و طبق پیش‌بینی گلدمن ساکس بسته شدن گلوگاه‌های نفتی در صورت یک جنگ تمام‌عیار می‌توانست قیمت طلای سیاه را تا ۲۵۰ دلار نیز برساند، اما مشاهده شد که نوسان بازار نفت بسیار ملایم و به دور از تفکر فاجعه‌ساز عمل کرد. برخی کارشناسان در مثالی معکوس، واکنش‌های بورس تهران به اتفاقات و روندهای اخیر را ناشی از یک تفکر فاجعه‌ساز می‌دانند. به نظر می‌رسد تجربه تلخ حباب بورس ۹۹ و سیاست‌های غافلگیرانه دولت در سال‌های اخیر مانند یک ضربه روحی سخت یا تروما در ذهن سرمایه‌گذاران باقی مانده و گویا افراد در مواجهه با سرمایه‌گذاری در بازار سهام دچار تفکر فاجعه‌ساز شده‌اند.

البته تفکر فاجعه‌ساز همیشه هم بد نیست و برخی مواقع بدن شما را برای یک خطر بالقوه جدی آماده می‌کند و نوعی مکانیزم برای بقای بشر به شمار می‌رود. در سرمایه‌گذاری نیز تفکر فاجعه‌ساز می‌تواند برای در امان ماندن از «قوهای سیاه» کمک‌کننده باشد. اتفاقاتی غیرقابل پیش‌بینی که ممکن است سرمایه شما را نابود کنند، با همین تفکر فاجعه‌ساز پیش‌بینی‌پذیر می‌شوند و البته راه مواجهه با آن فرار از سرمایه‌گذاری نیست؛ بلکه باید به اصول مهم سرمایه‌گذاری مانند متنوع‌سازی و تخصیص استراتژیک وفادار ماند.

حال شما بگویید، ذهن شما چقدر فاجعه‌سازی می‌کند؟

منبع:فردای اقتصاد