

مدیریت استرس

در معاملات

(استرانی‌دایی برای راندمان بیشتر)

تالیف: آری کوی

ترجمه:

جواد ثابت نژاد

سرشناسه

کیو، آری، ۱۹۳۳ م

عنوان و نام پدیدآور : مدیریت استرس در معاملات (استراتژی‌هایی برای راندمان

بیشتر) / تألیف آری کیو، ترجمه جواد ثابت نژاد.

مشخصات نشر : تهران، آراد کتاب،

مشخصات ظاهری : ۲۴۸ ص .

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۶-۲۲۰-۵

یادداشت : عنوان اصلی: Mastering trading stress

موضوع : سرمایه‌گذاری- جنبه‌های روانشناسی

موضوع : سفته بازی- جنبه‌های روانشناسی

شناسه افزودنی : ثابت نژاد، جواد، ۱۳۴۰ - مترجم

رده بندی کنگره : ۱۳۴۰ م ۴ ۹/ک ۱۵/۴۵۱۵ HG

رده بندی دیویی : ۳۳۲/۰۱۹

شماره کتابشناسی ملی : ۴۰۲۷۱۱۹

مدیریت استرس در معاملات

(استراتژی‌هایی برای راندمان بیشتر)

ناشر: آراد کتاب

ترجمه: جواد ثابت نژاد

چاپ: عطا

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۶

قیمت: ۲۳۵۰۰۰ ریال

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۶-۲۲۰-۵

حق چاپ برای ناشر محفوظ است. کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب با نگرش به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ برای انتشارات آراد کتاب محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

مرکز پخش و فروش:

آراد کتاب تلفن: ۰۶۶۹۷۵۲۸۵ - ۰۶۶۴۸۲۲۲۶ - ۰۹۱۲۳۰۶۲۴۵۸

www.aradbook.com

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۹	پیشگفتار
۱۱	مقدمه

فصل اول : ماهیت استرس؛ استرس چیست و چرا مشکل می‌آفریند؟

۱۷	هشدار بجنگ با بگرز
۲۰	پاسخ‌های تنفاه به استرس
۲۳	فاکتورهای شخصیت
۲۳	مراحل استرس
۲۶	حرکت گام‌به‌گام

فصل دوم : احساس استرس؛ چه زمانی وظایف منی را نتیجه‌ی استرس بدانیم؟

۳۰	حرص و هراس
۳۹	خطا
۴۰	نگرانی
۴۳	خشم
۴۶	خشنودی

فصل سوم : خطرهای خریدوفروش تحت استرس؛ چگونه با استرسی که مانع ما از موفقیت می‌گردد برخورد می‌کنیم؟

۵۰	خریدوفروش با وجود داشتن استرس
۵۶	اجتناب از استرس
۶۱	خلق شخصیت اجتماعی
۶۸	رقابت برای موفقیت
۷۵	دو دل بودن

فصل چهارم : ترس چگونه مانع از چیره‌دستی می‌شود؛ می‌توانید پیام‌زید عاطفه‌ی ترس محوری را رها کنید؟

۷۸	پاسخ دادن به ترس
۸۰	انضباط موفقیت
۸۲	رهاسازی نیاز به کامل بودن
۸۴	نگهداری انرژی روانی
۸۸	با حسن پیشینه آغاز کردن

فصل پنجم : نتایج عواطف منفی

۹۲	آزمندی و اشتباهات مدیریت ریسک
----	-------------------------------

- ۱۰۰ تفاوت بین اعتماد به نفس و غرور
- ۱۰۱ اشتباه در مورد عدم مصونیت
- ۱۱۰ چرا نباید از احساسات منفی اجتناب کنید؟
- ۱۱۱ چطور عواطف منفی به رفتار غریزی منتهی می‌شود؟

فصل ششم: شخصیت و استرس

- ۱۲۱ سازنده‌ها را فهرست کنید
- ۱۲۶ اندیشمندان غریزی
- ۱۲۸ خوش‌بین بدبین، واقع‌بین
- ۱۳۰ آیا دارا اعتماد یا بدون اعتمادید؟
- ۱۳۱ شخصیت خودتان را بسازید
- ۱۳۳ شخصیت بنده

فصل هفتم: خودبستگی و ترس

- ۱۳۶ لجاجت
- ۱۳۹ امتناع از پذیرش دستورات
- ۱۴۱ سختی مدیریت

فصل هشتم: ترس و شکست

- ۱۵۰ ترس از موفقیت
- ۱۵۴ امتناع از تعهد کردن
- ۱۵۹ حرکت به سمت جلو

فصل نهم: تکامل‌گرایی و فلج‌شدن

- ۱۶۴ مسئله
- ۱۶۵ یافتن راه‌حل
- ۱۶۹ در مورد شما چطور؟

فصل دهم: قصور از مدیریت ریسک

- ۱۷۴ چشم‌انداز مدیریت ریسک
- ۱۷۸ روانشناسی ریسک
- ۱۸۰ اهمیت خودشناسی
- ۱۸۲ پرسیدن سؤالات مناسب
- ۱۸۴ ارزیابی وضعیت شما در برابر ریسک
- ۱۸۶ جست‌وجوی مثبت
- ۱۸۷ آرامش و ریسک
- ۱۸۹ مسئولیت‌پذیری

فصل یازدهم : تفحص ناموفق

- تشخیص اهمیت تحلیل اطلاعات ۱۹۵
بیش از اندازه یا ناکافی؟ ۱۹۸
گردآوری اطلاعات ۱۹۹
کاهش استرس ۲۰۳

فصل دوازدهم : عدم موفقیت در خریدوفروش های کوتاهمدت

- بی میلی به خریدوفروش کوتاهمدت سهام ۲۰۶
استرس و فساد کوتاهمدت ۲۰۹
گام‌هایی که فروشنده‌ی کوتاهمدت خوب باید بردارد ۲۱۱
وقت‌شناسی رابطه ۲۱۴

فصل سیزدهم : آموختن بوهی و کمی کردن با استرس

- آموزش مشاهده کردن ۲۲۰
آفرینش اصول جدیدی از زندگی ۲۲۷
هدف‌گزینی ۲۳۲
اولویت‌های جدید تعریف کنید ۲۳۳

فصل چهاردهم : تمرینات و کاربردها

- قوی‌ترین راه‌های استرس‌زدایی ۲۳۸
اهمیت تعهد ۲۴۸

پیشگفتار

لازمه‌ی موفقیت در خریدوفروش و کسب نتایج مفید در موقعیت‌های غیرمطمئن، تغییرات و پیچیدگی بازارها و در مشاغل با کارکرد بالا، توانایی مدیریت ترس‌ها و عواطف و رفتارها برای برخورد با استرس است. به عبارت دیگر، آموزش مدیریت استرس در بازارهای دچار افت سرمایه و چالش‌هایی که برای رفتن نتایج بزرگ با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم، این است که خود را مقید کنیم برای کارکرد بالا وارد مطلقاً راحتی نشویم.

نمونه‌های بسیار زیادی وجود دارد که متوجه می‌شویم برای درک بهتر استرس از آن‌ها بهره ببریم. فرض کنید درحالی که پرتفوی سهام را مدیریت می‌ماییم، با افزایش آگاهی از مفهوم ناهنجاری زیادی که استرس به بار می‌آورد و در رابطه با بروز حوادث تهدیدکننده سندرم اضطراب خاص را نشان می‌دهد؛ تصمیم بگیریم بر برخی جنبه‌های آن نمونه تأکید کرده و در برابر افت سرمایه و تجربیات مرتبط، در مورد تأثیرگذاری روان‌شناختی تحقیق کنیم.

زیان مالی اغلب سبب پیشرفت فزاینده‌ی علائمی از قبیل کراسی روانی، افسردگی، فلج و گیجی شده و به‌طور معمول در ناهنجاری روانی پس‌ضربه‌ای دیده می‌شود. به‌گفته‌ای که برای درک تأثیر فاجعه‌ی مالی در کسی که خریدوفروش می‌کند یا مدیر پرتفولیو، چهارچوب مفیدی را فراهم می‌کند. همچنین، بسیاری از الگوهای رفتاری دوری‌گزینی، عقب‌نشینی، ریسک‌گریزی و حتی گاهی شیوه‌های ارزشی عمیق و ویژه‌ی سرمایه‌گذاری بلندمدت، معمولاً نتیجه‌ی تجربه ضربه عاطفی پیشین است که با از دست دادن پول اتفاق افتاده است.

بیشتر معامله‌گرانی که درباره آن‌ها می‌نویسیم، در صندوق‌های تأمین کار کرده‌اند که به علت تمرکز بر بازگشت مطلق از نظر روانی محیطی خسته‌کننده است. برخلاف بانک‌ها و صندوق‌های سرمایه‌گذاری، صندوق‌های تأمین می‌خواهند روی خودتان کار کنید تا نتایج موفقیت‌آمیزی کسب نمایید. این کار به خودی خود استرس ایجاد می‌کند و به انواع تنظیمات

برای فرایند کار نیاز دارد، به گونه‌ای که در صندوق‌های سرمایه‌گذاری فقط فضایی بلندمدت حاکم باشد. این نوع محیط سخت، استرس چشمگیری ایجاد می‌کند، به گونه‌ای که معامله‌گر و مدیر پرتفولیو برای کارکرد بالا به نحوی صاحب‌نظر شوند. این کار مقدار زیادی خودآزمایی می‌طلبد، به طوری که بیاموزیم نوسانات عاطفی مرتبط با نوسانات بازار و نوسان سود و زیان را پشت سر بگذاریم.

موفق‌ترین معامله‌گرها فرایندی را در نظر می‌گیرند که بتوانند هدف‌گزینی کرده و به آن برسند. یکی از جنبه‌های مهم این فرایند، این است که استرس را بر حسب مدیریت پرتفولیو کنترل می‌کنند؛ گروه کاری و مهارت‌های رهبری ایجاد می‌نمایند و نوسانات بازارها و شیوهی رفع آن‌ها را می‌آموزند.

با توجه به این که ما در این پرتفولیو سرانجام ابزار موفقیت خود را در اختیار دارند، اهمیت دارد که بیاموزند تا مانند بزرگواران دیگر بتوانند علائم عاطفی و روانی را بخوانند. هدف این کتاب کمک به روشن کردن برخی ابعاد استرس، شکل بروز و روش رفع آن در فرایند خرید و فروش است تا برخی روش‌ها و اصول را یاد بگیریم؛ با آن برخورد کنید و کارایی‌تان را افزایش دهید. در این کتاب هم تأکید من بر مسائلی که گوناگونی عملی با معامله‌گران و کمک کردن و تأکید بر قالب‌بندی تجربیات آن‌ها است. با شنیدن تجربیات دیگران، درمی‌یابید که تنها نیستید و با روبه‌رو شدن با مشکلات آن‌ها، می‌توانید استرس خود را کنترل نمایید. در کتاب قبلی اسامی شرکت‌ها را آورده‌ایم. اکنون، مایلم بر استراتژی‌های خرید و فروش و روش‌های غلبه بر استرس خرید و فروش، به ویژه در بازارهای رو به پایین تأکید کنم و فشارهای کوتاه‌مدت یا افت سرمایه را بررسی کنم؛ زیرا در برخی موقعیت‌ها معامله‌گرها را دچار مشکل می‌کند. همچنین، برای حفظ احترام معامله‌گرها، هویت آن‌ها را تغییر داده‌ام تا بر اثر این اساس تأکید کنم که از تجربیات آن‌ها استنباط کرده‌ام.

اریک کیو

مقدمه

دانستن تفارقات بین براه تلف عروسان (تاج خروس) و شرکتی ورشکسته به همین نام ضرورت ندارد. همچنین دانستن این که صندوق های تأمین هم دنیای آشفته ای دارند، لازم نیست.

در حالی که اندازه، سرمایه و شمار صندوق های تأمین در چند سال گذشته دنیای بزرگی داشته اند، استرسی که معامله گران در دنیای صندوق های تأمین حس کرده اند. هم چند برابر شده است. این صنعت هرچه بیشتر رقابت شد، در محیط تنظیمی آن تهاجمی تر شده، سایه ی "افت سرمایه" سنگین تر شده است. در سال ۱۹۹۰، چند صندوق تأمین وجود داشت که سرمایه ی آن ها بالغ بر ۳۹ میلیارد دلار بود. تا سال ۲۰۰۰ تعداد این صندوق ها به ۹۰۰۰ تا رسید که سرمایه ای بالغ بر ۱/۳ تریلیون دلار را اداره می کردند. بازارهای متعدد خیلی گیج کننده است.

فرازونشیب ها شیب تندتری یافته و هولناک تر شده اند؛ زیرا صندوق های تأمین در سال های اخیر نتایج ضعیفی گرفته اند. در برخی صندوق ها درآمدها نقصان یافتند. در حالی که حتی شرکت های بزرگ مانند رایزن های امارانس هم شکست خورده اند. معامله گرها بیش از پیش باید به دخل و خرج روزانه شان توجه کنند. لازمه ی این کار مدیریت استرس و ممانعت از دخالت دادن تمرکز معامله گرهاست. کار یکنواخت روزانه ی معامله گرها همیشه آکنده از هیجان، انرژی، ماجرا و استرس بوده است. تالار ممکن است یک دقیقه آرام باشد، در حالی که هر کس شدیداً روی سهامی نظر دارد. دقیقه ی بعد ممکن است، وحشت همه را فرا گیرد و هر کسی در بازار موقتاً دیوانه شود. اندیشه های معامله گرها هم به اندازه ی محل کارشان متغیر است. معامله گر هر لحظه اعداد و ارقام خودش را با کسانی که کنارش نشسته اند، مقایسه می کند و نگران است که

مدیر ریسک سر راه او قرار گیرد. دقیقه‌ی بعد راجع به مشکلات خانهاش می‌اندیشد و یا تعمق می‌کند که آیا پول کافی دارد تا برای نیازهای خانواده‌اش خانه‌ی بزرگ‌تری بخرد. با آن‌که بسیاری از معامله‌گرها برای هیجان خرید و فروش کار می‌کنند، افراد دیگری تأثیر مادی، روانی و عاطفی تغییرات ثابت مورد نظرشان است. ترن هوایی را تصور کنید که روزی هشت ساعت و پنج روز در هفته، ۴۸ هفته در سال کار می‌کند. حتی بیشتر ماجراجوها هم چه بسا خسته می‌شوند. بیش از هر چیز دیگری، شبخ شایع افت سرمایه منبع ناب استرس است، به‌گونه‌ای که بسیاری از سرمایه‌ها را به بازپرداخت سنگین سوق می‌دهد و خیلی از شرکت‌ها را مجبور می‌کند که به طرف جلوگیری از سرمایه‌های فردی بروند. وقتی چنین اتفاقی می‌افتد، تعداد کمی بهبود می‌یابند. استرس افت سرمایه را به قدری شدید می‌بینم که سبب واکنش‌های عاطفی و ناهنجاری استرس پس از سانحه می‌شود.

این کتاب پنجمین اثر مجموعه‌ی مربوط به معامله‌گرها است که در مورد ایجاد و حفظ استقامت عاطفی برای ایفای نقش در بالاترین سطوح نوشته شده است. این کتاب، بعد از جدیدترین کتاب ما به نام مدیریت صندوق‌های تأمینیه که در سال ۲۰۰۵ نوشته شد، در ردیف چشم‌انداز چالش‌های کنونی و جو متعب خرید و فروش در صندوق‌های تأمینیه نخستین است. آن را نوشته‌ام تا مانند افرادی که یک یا چند کتاب خوانده‌اند، به کسانی کمک کنم که کتاب من تازه به دست‌شان رسیده است.

تحقیقات اخیر تأیید می‌کند که استرس از نظر روانی ناتوان‌کننده و از جنبه‌ی بدنی زیانبار است. هر تجربه‌ای نتایج استرس را بیشتر نشان می‌دهد. به‌عبارت دیگر، تجربه‌ی گذشته‌ی شما از استرس، واکنش به استرس‌های آینده را تشدید می‌نماید. استرس شخصیت ما را تغییر می‌دهد. وقتی با درجات متفاوتی از استرس روبه‌رو می‌شویم، بدن ما بیشتر به استرس حساسیت پیدا می‌کند. پس، هرچه کمتر با حوادث استرس‌زا روبه‌رو شویم، به‌طور فزاینده‌ای پاسخ‌های بهتری به استرس می‌دهیم. برای نمونه، وقتی در معرض چیزی مانند رفت‌وآمد شدید و غیرمعمول قرار بگیریم و وقتی برای جلسه‌ای مهم به سرعت رانندگی کنیم، اگر با حادثه‌ای که خطر جانی دارد، روبه‌رو شویم، بدن ما واکنش نشان می‌دهد.

هیچ چیز فقط ذهنی نیست. پاسخ استرس ترکیبی از واکنش‌های شیمیایی در مغز و بدن است که با علائم عاطفی و بدنی؛ مانند؛ عرق کردن کف دست‌ها، تپش قلب و تاری دید نمایان می‌شود. امروزه، استرس به صورت بسیاری از ناراحتی‌های شایع؛ از قبیل؛ زخم‌ها، سردردها و

خستگی پدیدار می‌گردد. در حقیقت، تداوم این نوع واکنش‌های بیوشیمیایی چه بسا به ناهنجاری‌های جدی دیگر از قبیل سرطان، حمله قلبی و سکته مغزی منجر شود.

شاید تصور کنید که نوعی مبالغه‌گویی در کار است، اما این‌طور نیست. توجه کنید؛ وقتی به‌طور فزاینده‌ای در معرض استرس باشید، مقدار زیادی از مواد شیمیایی و هورمون‌ها ترشح می‌شوند. وقتی نتیجه را مطالعه می‌کنیم، گویی مقداری از مواد شیمیایی به سیستم ایمنی لطمه می‌زند. مقداری از هورمون‌ها دستگاه گوارش و شش‌ها را تحت تأثیر خود قرار می‌دهند. مقداری از مواد شیمیایی رگ‌های خونی را تنگ کرده و فشار خون را بالا می‌برند و سطح بالای مواد شیمیایی دیگر چه بسا سلول‌های مغزی را بکشند. محققان با مطالعه‌ی تأثیرات گوناگون این واکنش‌ها، تأثیر استرس را بر گستره‌ی وسیعی از بیماری‌ها از چاقی و پوکی استخوان گرفته تا طاسی و ظرفیت حافظه مسلم می‌دانند.

استرس جنبه‌ی اجتناب‌ناپذیر زندگی است، اما حرفه‌ی بعضی افراد بیشتر استرس‌زا است. معامله‌گرها نگران استرس برآورد نیستند، شغل آن‌ها در صدر جدول قرار دارد. البته، بعضی معامله‌گرها برای برخورد بهتر با پریشامی عاطفی خریدوفروش آمادگی بیشتری دارند. بعضی هم تحت شرایط وخیم کمتری قرار می‌گیرند. این عوامل نتیجه‌ی شخصیت، سابقه‌ی خانواده، ژن‌ها، منش یا ترکیبی از همه‌ی این‌ها است. کشف این نکته اهمیت دارد که چرا مردم استرس را در درجات متفاوتی تجربه می‌کنند و چگونه می‌توانیم پاسخ استرس‌زا را کاهش دهیم، به خصوص درباره‌ی کسانی که به احتمال زیاد در موقعیت‌های استرس‌زا واکنش شدید نشان دهند.

به‌طور یقین راه‌حل سریعی وجود ندارد. گفتن این سخن که "پیشرفت کن" و "دریافت بیشتری داشته باش" کارساز نیست. پس معامله‌گر چه کار باید کند؟

در حقیقت، نمی‌توان استرس را حذف کرد و حذف استرس به هیچ‌وجه شیوه‌ی مطلوبی برای کاهش آن نیست. شاید معامله‌گرها بتوانند با عملکردی مبتکرانه و برداشتن گام‌هایی برای کاهش دادن استرس‌زایی مشاغل، بهتر با آن کنار بیایند. در این کتاب، برای کاهش میزان استرس شیوه‌های بسیاری پیشنهاد شده است، در مورد استرس برای درک بهتر آن و تأثیری که بر جسم می‌گذارد، شرح داده‌ایم و همه‌ی راه‌های اجرای تمرینات خاصی را شرح داده‌ایم که می‌توانند به معامله‌گرها کمک کنند تا استرس روزانه‌شان را مدیریت نمایند.

با توجه به این‌که برای هر کسی جواب استاندارد نداریم، بخش بزرگی از این کتاب شامل مثال، رونوشت مذاکرات و زندگی‌نامه‌ی معامله‌گران دیگر است. امیدوارم که بتوانید با تجربیاتی که این معامله‌گرها کسب کرده‌اند، رابطه برقرار کنید. با توجه به این‌که استرس موجب مسامحه

شده و به قصور و استرس بیشتر منتهی می‌شود این مثال‌ها به ما بینش می‌دهد که چطور استرس به طور مستقیم بر تصمیماتی که می‌گیریم، تأثیر می‌گذارد. همچنین، راه تلاش برای خریدوفروش مؤثرتر و روش‌های گوناگون برخورد یا کاهش استرس را فراهم می‌نماید. امیدوارم که شما بدون واسطه با برخی افراد ربط پیدا کنید که در این کتاب توصیف کرده‌ایم و بتوانید از اشتباهات آن‌ها چیزی بیاموزید. همچنین، گونه‌ای از شیوه‌های کاهش استرس را توصیف کرده‌ام که می‌توانید از آن استفاده کنید. باید بتوانید شیوه‌ی خود را برای مدیریت استرس با به‌کارگیری چند روش متفاوت طراحی کنید.

راهی برای ندادن استرس در خریدوفروش وجود ندارد و اگر چنین کنید، احتمالاً بسیاری از عناصری که این حرفه را هیجان و انگیزشی می‌کند، از دست می‌دهید. با این حال، استرس نباید شما را از نظر عاطفی ذهنی یا بدنی بیمار کند و از بازی خریدوفروش باز دارد. می‌توانید روش‌های کاهش استرس را بیاموزید و با استرس‌هایی مواجه شوید که اجتناب‌ناپذیر هستند و حتی به نفع خودتان از استرس استفاده کنید. در صفحه‌های بعد می‌توانید سازوکارهای برخورد با استرس را بیاموزید. امیدوارم کارتان را در موقع خریدوفروش و فروش با درآمد بیشتری ادامه دهید.

WWW.KOLABOON.COM