

از آنجا که طی سالهای دراز فعالیت در فارکس (بازارهای مالی، CFD) بسیار شاهد این قضیه بوده ام نشانه هایی از افسردگی در افراد متضرر حاضر در این بازارها مشاهده می گردد بر آن شدم به کمک مقالات، کتاب ها و تحقیقات شخصی در این مورد به بررسی این بیماری شایع بین معامله گران این بازار بپردازم. با اینکه آماری دقیق پیرامون معامله گران و افراد حاضر در بازار های مالی وجود ندارد اما غریب به یقین میتوان به این برآورد رسید که اغلب افراد متضرر در بازار به علائمی از این بیماری مبتلا می شوند. البته این نظریه که شاید بسیاری از افراد حاضر در این بازار قبل از ورود دارای نشانه هایی از افسردگی بوده اند و در داخل بازار سعی در برون رفت از بیماری خود داشته اند نیز میتواند صحیح باشد. گواه این تاثیر را میتوان در حضور بازیگرانی در این بازار دید که در بورس های محلی، سایت های هایپ، شبکه های هرمی یا دیگر فعالیتهای اقتصادی متحمل خسارت شده اند و بازار فارکس را مکانی برای برون رفت وضعیت روحی و مالی خویش یافته اند حال آنکه با نرسیدن به آمل و اهداف خود بیماری ایشان وضعیت وخیم تری پیدا کرده است.

### یک اختلال افسرده کننده چیست؟

یک اختلال افسرده کننده یک بیماری است که جسم، حالات و فکر را درگیر می کند. در صورتی که فرد در بازارهای مالی (مانند فارکس) متحمل خسارت شود، به علت نرسیدن به اهداف و رویاهایی که قبل از ورود در ذهنش ساخته است یا زمانی که در طول زمان حضور کشیده است بسیار مستعد ابتلا می باشد. عموماً هزینه اقتصادی برای این اختلال بالاست اما هزینه رنج بردن انسان ها نمیتواند برآورده شود. در صورتی که افسردگی به خاطر موقعیتهای مالی از دست رفته باشد می تواند زندگی خانوادگی بیمار را همچون زندگی خود فرد به مخاطره روحی و مالی بیندازد. بیشتر مردم با یک بیماری افسردگی درمان را جستجو نمی کنند با اینکه درمان به اکثریت متعددی، حتی آنهایی که افسردگیشان به شدت سخت است می تواند کمک کند.

این بیماری بر طریقه خوردن، خوابیدن و احساس یک فرد درباره خودش و طریقه فکر کردن درباره موجودات و اتفاقات اطرافش تاثیر می گذارد. افرادی با یک اختلال افسرده کننده به تنهایی نمی توانند بر اعصاب خود تسلط پیدا کنند و بهتر شوند. نشانه های این بیماری، بدون درمان می تواند برای زمانی طولانی طول بکشد.

### انواع افسردگی تحت تاثیر خسارت مالی:

اختلال افسردگی درجات و شکل های متفاوتی دارد اما در اینجا تنها به دو نوع متداول و مشاهده شده آن در بازارهای مالی اشاره خواهم داشت.

افسردگی می تواند تحت تاثیر علائم بارز ایجاد بیماری (در اینجا بازارهای مالی) بوسیله یک ترکیب علایم آشکار شده مانند کارکردن، مطالعه کردن، خوابیدن، خوردن، و لذت بردن بیشتر از فعالیت ها مداخله کرده و باعث تشدید بیماری گردد. در اینجا به بررسی و علت این بیماری و علائم آن در بازارهای مالی خواهیم پرداخت. گرچه در بسیاری موارد شاهد آن بوده ایم که بیمار اختلال در جهت قطب مقابل را نشان می دهد اما عموماً بیماران در یکی از دو طیف (مانیاک-دپرسیو) دسته بندی می شوند.

مانیاک: تغییرات با شدت بالا دیوانگی، شیدایی (هیجان بی دلیل و زیاد) دپرسیو: تغییرات با شدت کم افسردگی (پریشانی)

وقتی فرد در دوره افسرده است می تواند هیچ علامتی نداشته باشد یا دارای همه علائم افسردگی باشد. هنگامی که فرد در دوره شیدایی است، ممکن است نشانه هایی را بروز دهد که در زیر به تفصیل در مورد آنها صحبت خواهیم کرد.

نشانه های افسردگی و شیدایی: اغلب معامله گران تعداد کمی از نشانه ها را تجربه می کنند، برخی نیز تعداد زیادی از نشانه ها را تجربه می کنند.

### افسردگی (دپرسیو):

\* اندوهگینی، دلواپسی مداوم و یا بی حوصلگی

فرد در این مرحله از معاملات خود ناراضی، نگران آینده یا معاملات جاری و در مواقعی ترجیح دوری از بازار (در عین وابستگی) را تجربه می کند.

\* احساس ناامیدی، بدبینی

فرد نسبت به آینده خود و کسب درآمد از بازار بسیار احساس ناامیدی می کند. دلیل عمده این حالت درک نکردن بازار و تسلط نداشتن بر احساسات می باشد. در بعضی مواقع نیز فرد از روی بدبینی به خاطر خسارت خویش، به گارگزارش شک می ورزد.

\* احساس گناه کردن، بی ارزشی، بیچارگی

این حالت اغلب در مواقعی بوجود می آید که فرد بدون در نظر گرفتن شرایط مختلف، جمع بندی نتایج و تسلط نداشتن بر مباحث، متحمل زیان می گردد در این حالت خود را سرزنش کرده، احساس گناه نسبت به از دست دادن پول و زمان خود دارد و به اعتماد به نفس وی شدیداً خدشه وارد می شود.

\* فقدان علاقه یا لذت بردن از سرگرمی ها و فعالیت هایی که سابقاً برایش لذت بخش بوده

این حالت عموماً برای افرادی پیش می آید که قبل از ورود به مارکت یا امتحان یک استراتژی جدید، لذت و پیروزی فراوانی از این کشف خود می برند در نتیجه از سایر لذت ها و سرگرمی های زندگی دست کشیده و به حد افراطی خود را وابسته به بازار و احساسات خود می بینند در نتیجه پس از مدتی خود را جدا شده از اصل خویش می یابند و بازار را باعث جدایی خویش از دنیای اطراف قلمداد می کنند.

\* کاهش یافتن انرژی، خسته شدن، سست شدن تدریجی

فرد در این مرحله با اینکه نیاز به فعالیت فیزیکی چندانی در بازار ندارد. خود را وابسته و زنجیر به بازار حس می کند که توانایی فعالیت های بیشتر از وی سلب کرده و در سایر فعالیت های زندگی با کمبود انرژی، دلتنگی و ناامیدی روبرو است.

\* اشکال در تمرکز کردن، به خاطر آوردن و تصمیم گیری

این حالت شایع ترین حالت در بین معامله گران زیان دیده است. زیان مالی اغلب موارد منجر به عدم تمرکز و درگیری ذهنی معامله گر می شود که نتیجه آن تصمیم گیری اشتباه، به خاطر نیاوردن قوانین شخصی و بوجود آمدن زیان های جدید است. این سیکل منفی می تواند زیان های مادی و معنوی زیادی را به معامله گر وارد نماید.

\* بیماری بی خوابی، صبح زود بیدار شدن یا خواب ماندن

بر اثر این شرایط فرد از تمرکز کامل دور شده یا در زمانهایی که در بازارهای ۲۴ ساعته بازار شرایط استراتژی وی را ندارد بر اثر بی خوابی سعی در یافتن راهی برای ورود به بازار می باشد که نتیجه آن اغلب موارد زیان به حساب می باشد. در مواردی نیز دیده شده خواب فرد افزایش یافته و در حالی که در بازار حضور داشته یا شرایط بازار برای سود بالقوه آماده بوده فرد بر اثر خستگی و نیاز به استراحت، خوابیده و شرایط ایده آل معامله درست را از دست داده است.

\* کم اشتهاپی و کاهش وزن یا پرخوری و زیاد شدن وزن

به خاطر نیاز نداشتن حضور در بازار به فعالیت بدنی، و تمرکز ذهنی معامله گر بر شرایط بازار، اغلب معامله گران از توجه به وضعیت جسم خویش قافل شده و ناآگاهانه به سمت کم اشتهاپی یا پرخوری متمایل می شوند و افراط و تفریطی ناخواسته بر وضع تغذیه ایشان حاکم می گردد.

\*اندیشیدن به مرگ یا خودکشی

در موارد حاد بیماری، که فرد یا متحمل زیان زیادی گردد یا ضرر وی به زندگی شخصی اش آسیب جدی وارد کند فکر توهّم را و اشتباه خودکشی ذهن وی را مشغول می کند. با اینکه در کشورهای غربی (و کشور ما) مبادرت به خودکشی به علت زیان های مالی بسیار معدود می باشد اما همیشه باید نسبت به این شرایط، فرد و اطرافیان وی نظارت داشته باشند.

\*بی قراری، زودرنجی

این حالت نیز اغلب در پی معاملات اشتباه و همراه با ضرر ایجاد می گردد و فرد غیر از بی قراری شخصی، بسیار نسبت به اطرافیان و شرایط حساس می شود و برای مسایل جزئی رنجش و بی قراری فراوانی را می آفریند.

\*مداومت نشانه های جسمانی که به درمان پاسخ نمی دهند، مثل سردردها، اختلالات گوارشی و دردهای مزمن دیگر.

باعث مداومت بیماری های جسمانی نیز اغلب موارد شرایط فرد در زمان حضور در بازار می باشد که فرد از شرایط جسمانی خویش قافل می شود و بدن وی به خاطر تعامل های روانی منفی وی با بازار قادر به پاسخ گویی به درمان نیست. جالب آنکه مداومت بیماری برعکس نشانه های قبلی حتی در افرادی که در بازار سود می کنند نیز دیده می شود.

### شیدایی(مانیاک):

\*شادی غیر طبیعی یا بیش از حد

فرد در زمان کسب سود(هرچند کوچک) بیش از حد خوشحال و شاد می شود و عکس العمل های شدیدی برای شادی خود بروز می دهد. حتی در موارد حاد دیده شده فرد پس از ضرر نیز شادی داشته است که دلیل این امر معانی واهی و تفسیرهای اشتباهی است که فرد بیمار به اشتباه ضرر خویش را مترادف با سود و کسب تجربه می بیند.

\*زودرنجی غیر عادی

این حالت در شیدایی، مانند حالت افسردگی اغلب از معاملات زیان آور نشات می گیرد با این تفاوت که عکس العمل فرد نسبت به عامل خارجی رنجش بسیار تهاجمی و غیر قابل پیش بینی است.

\*کاهش یافتن خواب

اگر در حالت افسردگی فرد نیاز به افزایش خواب یا خواب نامنظم را تجربه می کند در این حالت فرد زمان بسیار کمی را به خواب و استراحت خود اختصاص می دهد عموماً تا دیروقت زمان خود را با بازار می گذراند و حتی با علم به اینکه تمرکزش کاهش یافته بازار را برای خود آفیونی روانی تجسم می کند نتیجه این حالت نیز در قالب موارد کاهش تمرکز و زیان مالی می باشد.

\*اندیشه های بزرگ غیر طبیعی

این حالت اغلب برای افرادی پیش می آید که تازه با بازارهای مالی آشنا شده اند. همانطور که قبلاً اشاره شد ایشان تمامی آمال، اهداف و آرزوهای از دست رفته خویش را در این بازارها جستجو می کنند و به خاطر درک نکردن شرایط و عوامل موثر بر بازار در قالب موارد در بدو ورود متحمل ضرر می گردند. این حالت در موارد اندک برای افراد با سابقه نیز دیده شده است.

\*اندیشه های رقابت(تفکر رقابتی داشتن غیر واقعی با سایرین)

فرد زیان دیده برای انگیزه دادن به خویش، به ایجاد دشمن یا رقبای قوی در ذهن خویش مبادرت می ورزد. خود را در حال نبرد با بازار و رقبا می بیند. از نظر وی دور است که، حجم بالا و بازیگران متعدد، ماهیت رقابتی مستقیم را در بازار از بین برده و فرد فقط در حال رقابت با خویش و بهبود شرایط خودش است در حالی که فرد بیمار کوچکترین توجهی به این مسایل ندارد.

\*افزایش میل تهاجمی

فرد معامله گر میل شدیدی به تهاجم و انتقام گیری از بازار دارد در حالی که فراموش کرده که برای به سود رسیدن در بسیاری موارد نیاز به آرامش، بیرون نشستن و تجزیه و تحلیل بازار می باشد. ایشان با فرض اینکه موقعیت ها و حرکات بازار را از دست خواهند داد با کوچکترین و کم اهمیت ترین علایم با هدف به زانو در آوردن بازار وارد معامله می شوند. این حالت بعد از معاملات همراه با زیان بسیار بیش از پیش شایع می باشد. خویشتنداری و کنترل احساسات، تنها راه دوری گزیدن از این دام خود ساخته است.

\*افزایش انرژی قابل ملاحظه

این حالت نیز غالباً در ادامه حالت تهاجمی پیش می آید و به علت اینکه فرد در بازار قابلیت تخلیه فیزیکی انرژی مازاد خویش را ندارد با افزایش تعداد و حجم معاملات سعی در تخلیه خود را دارد. نتیجه معاملات بدون عمل و تفکر نیز کاملاً مشخص می باشد.

\*نا توانی در داوری(داوری نامطلوب)

در این حالت فرد تنها بر اساس منافع(اغلب منافع کوتاه مدت) به داوری شرایط حاکم می پردازد. از منطق و شرایط حاکم دوری گزیده و احساسات وی راهبر اعمالش می شوند. از قضاوت عادلانه و دور از احساس شرایط عاجز می شود و تنها می خواهد بازار را بر اساس حدس ها و گمان های خویش تجربه کند.

\*رفتار اجتماعی نامناسب

احساس خویش در زمان متحمل ضرر شدن را به محیط خارج از بازار سوق می دهد و با ارائه رفتارهای ناهنجار، سعی در تخلیه روحی و روانی خویش دارد. غالباً به قدرت های بزرگتر از شرایط حاکم بر بازار می اندیشد. با دعا و توسل سعی در تسلی دادن به خویش است و پس از مدتی نظر مثبت خود نسبت به این موارد را نیز از دست می دهد.

### دلایل بیرونی افسردگی:

غیر از مسایل حضور و معاملات در بازار، عوامل دیگری نیز میتواند بسط دهنده و تاثیرگذار بر روی بیماری باشد. یکی از این عوامل که هنوز دلایل علمی تاثیر آن بر بیماری افسردگی کشف نشده عوامل آسیب پذیری زیست شناختی ارثی بیماری می باشد به این معنا که افراد دارای سابقه افسردگی در خانواده یا نزدیکان با حضور در بازارهای مالی استعداد بیشتری برای ابتلا به این بیماری را دارا می باشند. دلایل بیرونی دیگر مانند فشار مالی، استرس خانه، محل کار و تحصیل نیز می توانند از علایم بروز افسردگی فرد در بازار باشند. از دیگر دلایل علاقه فرد به بازارهای مالی، سابقه افسردگی در وی و فقدان توانایی برقراری ارتباط با محیط و دیگران می باشد وی در این شرایط با حضور در بازار سعی در پوشاندن این نقیصه خویش دارد. در این قضیه در صورت کسب نکردن سود نه تنها کمکی به وی نمی شود بلکه علایم بیشتر و حادثی از بیماری در وی دیده می شود.

با اینکه زنان دو برابر مردان به افسردگی مبتلا می شوند اما عموماً در بازارهای مالی، مردان استعداد بیشتری برای ابتلا دارند و عموماً عواقب بدتری از بیماری را تجربه می کنند. نکته دیگر عکس العمل مردان در مقابله با ضرر و هجوم علایم افسردگی، رجوع ایشان به الکل و مواد مخدر می باشد بدین وسیله ایشان سعی در پنهان کردن و منحرف کردن ذهن خویش را دارند و ناخواسته به بیماری خویش دامن می زنند.

در مورد افسردگی در مردان، مساعدت و پذیرش کمتر ایشان نسبت به بیماری بسیار شایع می باشد مخصوصاً اگر عامل بیماریشان، بازار و زیان های مالی باشد بسیار در مقابل پذیرش و درمان مقاومت نشان می دهند.

## ارزیابی و درمان افسردگی:

اگر در فرد بعد از حضور در بازارهای مالی تعدادی از علائم بالا ظاهر شده است وی باید توجه بیشتری نسبت به خود داشته باشد و در صورت نیاز به پزشک مراجعه کند. البته این امکان بسیار محتمل است که دلیل علائم بالا بازارهای مالی نباشند یا تشخیص اصلا بیماری افسردگی نباشد. اما عموماً این تشخیص باید به پزشک سپرده شود تا وی با بررسی احتمالات بواسطه آزمایش، مذاکره و تست های آزمایشگاهی تشخیص درست را بدهد. ترجیحاً در زمان مراجعه فرد به پزشک وی باید شرایط کامل بازار و افکار خویش را نسبت به آن برای پزشک به تفصیل توضیح دهد. آگاهی پزشک نسبت به شرایط و افکار بیمار، میتواند کمک شایانی به وی در تجویز دارو یا گفتگو درمانی بکند. درمان های شناختی، رفتاری به بیماران کمک می کند که شیوه های تفکر و رفتار منفی ای را که غالباً با افسردگی مرتبط بوده اند را تغییر دهند.

## چگونه می توانید به خود کمک کنید؟

در اینجا بر آن سیستم اصول ریز و کاربردی روانشناسی معاملات و مدیریت سرمایه را یادآوری کنم؛ اما اصولی که میتواند به فرد در درمان یا جلوگیری از افسردگی کمک کند را به صورت خلاصه ذکر می کنم.

\*قراردادن اهداف واقع بینانه و به عهده گرفتن مسئولیت

اهداف واقع بینانه نسبت به موفقیت در بازار، برعهده گرفتن نتایج تمامی تصمیمات، پرهیز از حضور در بازارهای واقعی تا قبل از رسیدن به اسپراتژی سودآور، می تواند کمک شایانی به فرد در درمان افسردگی داشته باشد.

\*خرد کردن کارهای بزرگ به کوچک، حق تقدم برای کارها و انجام دادن هرآنچه که می توانید به همان اندازه که می توانید.

مسئله کوچک کردن و خرد کردن اهداف و کارهای بزرگ میتواند تاثیر عمیقی بر موفقیت و آرامش فرد بگذارد. ایجاد برنامه برای اولویت بندی کارها می تواند باعث آگاهی فرد نسبت به برنامه و موفقیت خویش گردد و نکته دیگر این قسمت نیز دوری نکردن از بازار توسط معامله گر و تلاش در جهت پیشرفت می باشد به شرطی که فرد از خود انتظار ایجاد نکند ولی در حد توان برای اهداف مالی خویش تلاش داشته باشد.

\*کوشش برای با سایر مردم بودن و اعتماد کردن به آنها، سهیم شدن در فعالیت هایی که میتواند احساس بهتری بوجود آورد.

در بازارهای مالی از طریق اتاقهای کنفرانس اینترنتی، انجمن های گفتگوی تخصصی و نزدیکی به دیگر فعالان بازار خود را در بطن تعامل با دیگران قرار دهد به یکی از همکاران امین خود اطمینان کند و شرایط خود را برایش بازگو کند تا وی از نقطه نظری جدید کمک حال باشد.

تعامل با جمع، از فشار روانی تنهایی و مرموز بودن می کاهد و این میتواند دقیقاً همان چیزی باشد که غیر از اطلاعات فنی میتواند موقعیت روانی فرد را بهبود بخشد.

\*فعالیت های جنسی مورد علاقه

قبل از آشنایی با بازارهای مالی به احتمال زیاد فرد تفریحات و سرگرمی های لذت بخش زیادی برای خود داشته است، باید دوباره به انجام آنها رو بیاورد. ورزش ملایم انجام دهد، به سینما برود، موسیقی مورد علاقه اش را گوش کند، در مراسم مذهبی یا اجتماعی که برایش لذت بخش است شرکت کند و حتی اگر برحسب شرایط کاری در منزل فعالیت میکند به ظاهر و لباس خود اهمیت دهد. تمامی این کارها در بهبود وضع روحی و مالی فرد تاثیر فراوان دارد.

\*قبول اینکه احساس بهتر زمان میبرد

این نکته را بپذیرد که اگر شرایط روحی نامناسبی دارد یک شبه افکار و عقاید وی تغییر نمیکند و این مساله به مرور زمان حل می شود به خاطر بهبود شرایط روحی و مالی خویش بیش از حد به خود فشار نیاورد. در حد امکان تلاش خویش را انجام دهد اما اجازه دهد زمان ایده آل ها را بیافریند.

\*به تعویق انداختن تصمیمات مهم

تا حد امکان معاملات واقعی خود را متوقف کند یا حجم آنرا به میزان قابل توجهی کاهش دهد. حسابهای مجازی را بار دیگر امتحان کند و از آنها لذت ببرد. دوره های آموزشی جدیدی را تجربه کند. برای بهبود وضعیت خویش از به تعویق انداختن تصمیمات مهم زندگی شخصی (تغییر کار، ازدواج و غیره) ابایی نداشته باشد. مطمئن باشد این تعویق در بهبود وضعیت وی بسیار مفید خواهد بود.

\*مثبت اندیشی را با منفی اندیشی جایگزین کند

با اینکه در بازارهای مالی نیاز وافر به تحلیل واقعی بازار می باشد اما این نکته هیچ منافاتی با مثبت اندیشی ندارد. بلکه سم واقعی ذهن ایجاد تفکر منفی است که بر گرفته از بیماری افسردگی درجات متفاوتی دارد بنابراین برای بهبودی بیماری و شرایط خود تا حد امکان مثبت بیاندیشد.

منبع :

[www.sarmaye.com](http://www.sarmaye.com)

نویسنده : Aamed

جناب خسروی

لینک مستقیم در سایت سرمایه :

<http://forum.sarmaye.com/showthread.php?t=2828>