

## نقش کوچینگ در ارتقا مهارت‌های تصمیم‌گیری و کنترل هیجان معامله‌گران بازارهای مالی

دکتر شهلا برجلی‌لو

استادیار دانشکده مدیریت، موسسه آموزش عالی الکترونیکی ایرانیان، تهران، ایران. (نویسنده مسئول).

shahla.borjalilou@iranian.ac.ir

مهدی بیگی

دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت بازرگانی، دانشکده مدیریت، موسسه آموزش عالی الکترونیکی ایرانیان، تهران، ایران.

mehdi.beygi.402@gmail.com

مریم حاتمی

دانشجوی کارشناسی ارشد مهندسی مالی و مدیریت ریسک، دانشکده مالی و حسابداری، موسسه آموزش عالی الکترونیکی ایرانیان،

تهران، ایران.

maryam.hatami.403@gmail.com

### چکیده

معامله‌گری در بازارهای مالی پرنوسان با نرخ شکست بالایی همراه است که تحقیقات، ریشه‌های آن را بیش از دانش فنی، در عوامل روانشناختی جستجو می‌کنند. این مقاله مروری با تحلیل نظام‌مند ادبیات حوزه‌های مالی رفتاری و مالی-عصبی، نشان می‌دهد که فشار روانی ناشی از نوسانات بازار، با فعال‌سازی واکنش‌های فیزیولوژیک استرس، منجر به اختلال در فرآیندهای شناختی و بروز سوگیری‌های سیستماتیک می‌شود. این پدیده، شکافی موسوم به «شکاف دانش-عمل» ایجاد می‌کند که در آن، معامله‌گران علی‌رغم تسلط بر استراتژی‌ها در اجرای آن‌ها به دلیل اینکه تحت فشار هیجانی قرار دارند، ناتوان هستند. در این راستا، کوچینگ به عنوان یک فرآیند ساختاریافته و مشارکتی، به عنوان یک راهکار بالقوه برای پر کردن این شکاف مطرح می‌شود. کوچینگ از طریق مکانیسم‌هایی چون افزایش خودآگاهی هیجانی، توسعه مهارت‌های عملی خودتنظیمی، و ایجاد پاسخگویی، به معامله‌گران کمک می‌کند تا واکنش‌های خود را مدیریت کرده و به اصول تحلیلی خود پایبند بمانند. این پژوهش بیان می‌کند که کوچینگ می‌تواند ابزاری مؤثر برای ارتقای پایداری عملکرد معامله‌گران باشد، هرچند ارزیابی تجربی اثربخشی آن نیازمند تحقیقات میدانی بیشتری است.

**واژگان کلیدی:** کوچینگ، تصمیم‌گیری مالی، کنترل هیجان، مالی رفتاری، سوگیری‌های شناختی، معامله‌گری، بازارهای مالی.

### مقدمه

تصمیم‌گیری مالی، به ویژه در محیط‌های پرفشار مانند معامله‌گری در بازارهای سرمایه، فرآیندی پیچیده است که تحت تأثیر عوامل شناختی و هیجانی متعددی قرار دارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تصمیمات اقتصادی به ندرت کاملاً عقلانی هستند و اغلب با سوگیری‌های شناختی و پاسخ‌های هیجانی همراه می‌شوند (مشفق و همکاران، ۲۰۱۱؛ لو، ۲۰۱۷). معامله‌گران، چه مبتدی و چه حرفه‌ای، به طور مداوم با عدم قطعیت و ریسک مواجه هستند که این شرایط می‌تواند به خطاهای پرهزینه منجر شود (باربر و اودین، ۲۰۰۰). مطالعات اخیر در حوزه نوروفینانس (Neurofinance) نشان داده‌اند که حالات فیزیولوژیک و هیجانی، مانند استرس و اضطراب، تأثیر مستقیمی بر توانایی فرد برای ارزیابی ریسک و اتخاذ تصمیمات بهینه، دارند (هربرت، ۲۰۲۰؛ آتاناسوپولو و داپسون، ۲۰۱۸؛ آشر و همکاران، ۲۰۱۶).

یکی از چالش‌های اصلی در تصمیم‌گیری مالی، تأثیر قدرتمند هیجان‌ها بر فرآیندهای شناختی است. نظریه چشم‌انداز (کانمن و تورسکی، ۱۹۷۹)، به خوبی نشان داد که چگونه چارچوب‌بندی یک مشکل می‌تواند بر درک ارزش و ریسک تأثیر بگذارد. هیجان‌ها شدید، چه مثبت (مانند سرخوشی پس از یک سود بزرگ) و چه منفی (مانند ترس ناشی از زیان)، می‌توانند تفکر تحلیلی و منطقی را تحت‌الشعاع قرار دهند (لو و ریپین، ۲۰۰۲؛ آریلی و نورتون، ۲۰۰۸). این پدیده، که در آن پاسخ‌های هیجانی سریع بر ارزیابی‌های شناختی آهسته‌تر غلبه می‌کنند، می‌تواند منجر به تصمیمات تکانشی و غیربهبینه شود (گویزو و همکاران، ۲۰۱۸؛ توره و لیبرمن، ۲۰۱۸). در واقع، توانایی تنظیم هیجان‌ها به عنوان یک عامل کلیدی در موفقیت بلندمدت معامله‌گران شناخته شده است (فنتون-اوکریوی و همکاران، ۲۰۰۵؛ فنتون-اوکریوی و همکاران، ۲۰۱۲؛ شنیرگر و همکاران، ۲۰۲۱).

در سال‌های اخیر، توجه به شاخص‌های فیزیولوژیک عینی برای ارزیابی وضعیت روانی و توانایی خودتنظیمی افراد افزایش یافته است. یکی از این شاخص‌های کلیدی، تغییرپذیری ضربان قلب (HRV) است که به عنوان معیاری از فعالیت سیستم عصبی خودمختار و به ویژه عصب واگ شناخته می‌شود (تایر و همکاران، ۲۰۰۹؛ لور و همکاران، ۲۰۲۰). HRV بالا نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری فیزیولوژیک و روانی، و توانایی بهتر برای مدیریت استرس و تنظیم هیجان‌ها است (کوتس و هربرت، ۲۰۰۸). از سوی دیگر، HRV پایین با کاهش عملکرد شناختی، افزایش تکانشگری و تصمیم‌گیری ضعیف در شرایط پرفشار مرتبط است (یو و همکاران، ۲۰۱۸؛ لو و ریپین، ۲۰۰۲؛ سوترلین و همکاران، ۲۰۱۱). بنابراین، HRV می‌تواند یک نشانگر زیستی قدرتمند برای پیش‌بینی عملکرد تصمیم‌گیری در معامله‌گران باشد.

با این حال، صرفاً آگاهی از وضعیت فیزیولوژیک برای بهبود عملکرد کافی نیست. معامله‌گران برای مدیریت فعالانه حالات درونی خود و بهینه‌سازی تصمیماتشان به ابزارها و استراتژی‌های عملی نیاز دارند (فریدمن و کامر، ۲۰۱۶؛ هافنبراک و همکاران، ۲۰۲۰). اینجاست که کوچینگ به عنوان یک رویکرد توسعه‌محور وارد می‌شود. کوچینگ بر افزایش خودآگاهی، تقویت مهارت‌های خودتنظیمی و توانمندسازی افراد برای دستیابی به اهدافشان تمرکز دارد (تی‌بوم و همکاران، ۲۰۱۴).

کوچینگ، به ویژه کوچینگ مبتنی بر شواهد، از تکنیک‌هایی استفاده می‌کند که به افراد کمک می‌کند تا الگوهای فکری و رفتاری خود را شناسایی کرده و اصلاح کنند (پسمور و همکاران، ۲۰۱۳؛ فدراسیون بین‌المللی کوچینگ (۲۰۲۴)، کوچینگ را به عنوان یک فرآیند مشارکتی و تفکربرانگیز تعریف می‌کند که راهجویان را برای به حداکثر رساندن پتانسیل شخصی و حرفه‌ای خود الهام می‌بخشد (بلکمن و همکاران، ۲۰۱۶). با توجه به اینکه کوچینگ می‌تواند به توسعه مهارت‌های خودتنظیمی هیجانی و شناختی کمک کند، این فرضیه مطرح می‌شود که می‌تواند ابزار مؤثری برای بهبود عملکرد تصمیم‌گیری معامله‌گران، احتمالاً از طریق تأثیر بر شاخص‌های فیزیولوژیکی مانند HRV، باشد (باربریس، ۲۰۱۸).

با وجود ارتباط نظری قوی بین خودتنظیمی، HRV و عملکرد تصمیم‌گیری، و همچنین پتانسیل کوچینگ برای تقویت خودتنظیمی، شکاف تحقیقاتی مشخصی در زمینه بررسی تأثیر مستقیم یک مداخله کوچینگ بر HRV و تصمیم‌گیری مالی معامله‌گران وجود دارد (لوش و همکاران، ۲۰۱۶؛ بوزر و جونز، ۲۰۱۸). این مقاله با هدف پر کردن این شکاف، به بررسی این موضوع می‌پردازد که آیا یک برنامه کوچینگ ساختاریافته می‌تواند به بهبود معنادار در سطح HRV معامله‌گران و در نتیجه، به بهبود عملکرد آن‌ها در وظایف تصمیم‌گیری مالی منجر شود یا خیر (بلکمن و همکاران، ۲۰۱۶).

## مبانی نظری: ابعاد روانشناختی و فیزیولوژیک معامله‌گری

برای درک عمیق چرایی شکست اکثریت قاطع معامله‌گران و شناسایی نقاط ضعف که مداخلاتی مانند کوچینگ می‌توانند بر آن‌ها تأثیر بگذارند، ضروری است که به واکاوی مبانی نظری رفتار انسان در شرایط عدم قطعیت بپردازیم. موفقیت در بازارهای مالی، یک مارتن شناختی و هیجانی است، نه یک مسابقه سرعت در تحلیل تکنیکال. دهه‌ها تحقیق در علوم شناختی و اعصاب، تصویری روشن از محدودیت‌های ذاتی ذهن انسان در مواجهه با پیچیدگی و فشار بازارهای مالی ترسیم کرده است (لو، ۲۰۰۴؛ لو، ۲۰۱۷). این بخش، با تلفیق یافته‌های دو حوزه کلیدی مالی رفتاری و مالی-عصبی، به تشریح این چالش‌ها می‌پردازد.

### مالی رفتاری: آناتومی تصمیم‌گیری غیرمنطقی

پارادایم مالی رفتاری، که در تضاد با فرضیه بازارهای کارا و انگاره «انسان اقتصادی منطقی» ظهور کرد، نشان می‌دهد که تصمیمات مالی انسان‌ها نه تنها کاملاً منطقی نیست، بلکه به شکلی سیستماتیک و قابل پیش‌بینی، غیرمنطقی است. این انحرافات از منطق، ریشه در ساختار روانشناختی، هیجانات و میان‌برهای ذهنی (آیوربستیک‌ها) دارد که در فرآیند تکامل برای بقا در محیط‌های ساده‌تر شکل گرفته‌اند، اما در محیط پیچیده و مبتنی بر احتمالات بازارهای مالی، به تله‌هایی شناختی تحت عنوان سوگیری‌های شناختی (Cognitive Biases) تبدیل می‌شوند.

ستون فقرات این حوزه، نظریه چشم‌انداز (Prospect Theory) است که توسط کانمن و تورسکی (۱۹۷۹)، ارائه شد و جایزه نوبل اقتصاد را برای آن‌ها به ارمغان آورد. این نظریه سه اصل کلیدی رفتار انسان در مواجهه با ریسک را آشکار می‌سازد:

**نقطه مرجع (Reference Point):** افراد سود و زیان را نه به صورت مطلق، بلکه نسبت به یک نقطه مرجع (مانند قیمت خرید) ارزیابی می‌کنند.

**تابع ارزش نامتقارن (Asymmetrical Value Function):** این تابع S-شکل نشان می‌دهد که درد روانی ناشی از یک زیان مشخص (مثلاً ۱۰۰ دلار)، تقریباً دو برابر لذت روانی حاصل از سودی معادل (۱۰۰ دلار) است. این پدیده، زیان‌گریزی (Loss Aversion) نام دارد. همچنین این تابع در دامنه سودها مقعر (risk-averse) و در دامنه زیان‌ها محدب (risk-seeking) است؛ یعنی افراد برای کسب یک سود قطعی، از ریسک‌گریزانند، اما برای فرار از یک زیان قطعی، حاضر به پذیرش ریسک‌های بیشتر می‌شوند.

**وزن‌دهی به احتمالات (Probability Weighting):** افراد به احتمالات کوچک، وزن بیشتری از واقعیت می‌دهند (که خرید بلیط بخت‌آزمایی را توجیه می‌کند) و به احتمالات متوسط و بزرگ، وزنی کمتر از واقعیت اختصاص می‌دهند. این اصول روانشناختی به‌طور مستقیم به یکی از مخرب‌ترین رفتارها در معامله‌گری منجر می‌شود: اثر تمایلی (Disposition Effect). معامله‌گر برای فرار از درد روانی شدید ناشی از پذیرش زیان (زیان‌گریزی)، موقعیت‌های زیان‌ده خود را بیش از حد ننگه می‌دارد و با پذیرش ریسک بیشتر، امیدوار به بازگشت قیمت به نقطه سر به سر است (رفتار ریسک‌جویانه در دامنه زیان). همزمان، برای تجربه لذت قطعی و فوری حاصل از سود، موقعیت‌های سودده خود را بسیار زود می‌بندد (رفتار ریسک‌گریزانه در دامنه سود) (شفرین و استاتمن، ۱۹۸۵). این رفتار، که دقیقاً معکوس استراتژی بهینه «زیان‌ها را کوتاه کن و به سودها اجازه رشد بده» عمل می‌کند، به صورت تجربی در مطالعات متعدد به‌عنوان یکی از دلایل اصلی عملکرد ضعیف سرمایه‌گذاران خرد شناسایی شده است (باربر و اودین، ۲۰۰۰).

فراتر از این سوگیری بنیادین، مجموعه‌ای از دیگر خطاهای شناختی نیز بر تصمیمات معامله‌گران سایه می‌افکنند (فنتون-اوکریوی و همکاران، ۲۰۱۲):

**اعتماد به نفس بیش از حد (Overconfidence):** این سوگیری که به‌ویژه در میان معامله‌گران تازه‌کار و مردان شایع‌تر است (باربر و اودین، ۲۰۰۱)، باعث می‌شود افراد دانش، اطلاعات و مهارت خود را بیش از واقعیت برآورد کنند. این امر به حجم معاملات افراطی (Overtrading) می‌انجامد که به دلیل انباشت هزینه‌های معاملاتی (کارمزد و اسپرد)، به مرور بازدهی خالص را نابود می‌کند. معامله‌گر بیش‌ازحد مطمئن، همچنین به عدم تنوع‌بخشی کافی در سبد خود گرایش دارد و با نادیده گرفتن اصول مدیریت ریسک، حد ضررهای خود را رعایت نمی‌کند، چرا که در ذهن خود، احتمال اشتباه بودنش را کمتر از واقعیت می‌داند (اوترویل، ۲۰۱۱).

**لنگر انداختن (Anchoring):** ذهن انسان تمایل دارد به اولین اطلاعاتی که دریافت می‌کند، حتی اگر بی‌ربط باشد، «لنگر» بیندازد. در معامله‌گری، قیمت خرید یک دارایی یا بالاترین قیمتی که یک دارایی در گذشته ثبت کرده است، به لنگرهای روانی قدرتمندی تبدیل می‌شوند. برای مثال، معامله‌گری که سهامی را در قیمت ۱۰۰۰ تومان خریده و اکنون شاهد سقوط آن به ۵۰۰ تومان است، ممکن است این قیمت را «ارزان» تلقی کند، نه به دلیل تحلیل بنیادی جدید، بلکه صرفاً به این دلیل که نسبت به لنگر ذهنی ۱۰۰۰ تومانی، ۵۰٪ تخفیف خورده است. این لنگر مانع از ارزیابی بی‌طرفانه ارزش فعلی دارایی می‌شود (جتز و واکر، ۲۰۱۷).

**سوگیری تأیید و اثر اتاق پژواک (Echo Chamber Effect & Confirmation Bias):** افراد به‌طور طبیعی تمایل دارند اطلاعاتی را جستجو، تفسیر و به خاطر بسپارند که باورها و فرضیه‌های موجود آن‌ها را تأیید می‌کند. یک معامله‌گر که به صعودی بودن یک بازار اعتقاد دارد، در شبکه‌های اجتماعی تنها تحلیل‌گرانی را دنبال می‌کند که هم‌نظر او هستند، اخبار مثبت را بزرگ‌نمایی کرده و داده‌های منفی را به‌عنوان «نویز» یا «دستکاری بازار» نادیده می‌گیرد (بورکلاند و همکاران، ۲۰۱۴). این رفتار یک «اتاق پژواک» اطلاعاتی می‌سازد که دیدگاهی تحریف‌شده و یک‌جانبه از واقعیت ارائه می‌دهد و مانع از ارزیابی عینی ریسک‌ها می‌شود.

**رفتار گله‌ای و ترس از جاماندن (FOMO & Herding Behavior):** در شرایط ابهام و فشار اطلاعاتی، پیروی از تصمیمات اکثریت یک میان‌بر ذهنی برای کاهش بار شناختی است. این رفتار که در عصر شبکه‌های اجتماعی با پدیده «ترس از جاماندن (Fear Of Missing Out - FOMO)» تشدید شده، می‌تواند معامله‌گران را وادار به خرید دارایی‌ها در اوج حباب‌های قیمتی (مانند حباب دات‌کام یا برخی ارزهای دیجیتال) یا فروش هیجانی در کف سقوط‌های ناشی از وحشت جمعی کند. این تصمیمات نه بر اساس استراتژی شخصی، بلکه بر اساس فشار هیجانی ناشی از مشاهده سود یا زیان دیگران اتخاذ می‌شود (لی و همکاران، ۲۰۱۷؛ لو، ۲۰۱۷).

این سوگیری‌ها در خلأ عمل نمی‌کنند. هیجان‌اتی مانند طمع، ترس، امید، پشیمانی و غرور، به‌عنوان سوخت و کاتالیزور این موتورهای شناختی عمل کرده و قدرت آن‌ها را دوچندان می‌کنند (فتنون-اوکریوی و همکاران، ۲۰۰۵؛ هیرشلايفر و پلاتکین، ۲۰۲۱؛ لور و همکاران، ۲۰۲۰).

### مالی-عصبی: ریشه‌های بیولوژیک استرس در بازار

حوزه مالی-عصبی با بهره‌گیری از ابزارهای تصویربرداری مغزی (fMRI)، الکتروانسفالوگرافی (EEG) و سنجش‌های فیزیولوژیک، به ما اجازه می‌دهد تا به ریشه‌های بیولوژیک رفتارهای توصیف‌شده در مالی رفتاری پی ببریم. این حوزه نشان می‌دهد که تصمیمات غیرمنطقی، صرفاً خطاهای فکری نیستند، بلکه پیامد واکنش‌های فیزیولوژیک مشخصی هستند که در پاسخ به استرس و عدم قطعیت بازار در بدن و مغز رخ می‌دهند (کوتس و هربرت، ۲۰۰۸؛ ناتسون و همکاران، ۲۰۰۷؛ لو و رپین، ۲۰۰۲).

اساس این پدیده را می‌توان با نظریه پردازش دوگانه (Dual-Process Theory) توضیح داد (آروای، ۲۰۱۳؛ گروور و فرنهام، ۲۰۱۶). مغز انسان دارای دو سیستم تصمیم‌گیری است: سیستم ۱، که سریع، خودکار، شهودی، هیجانی و

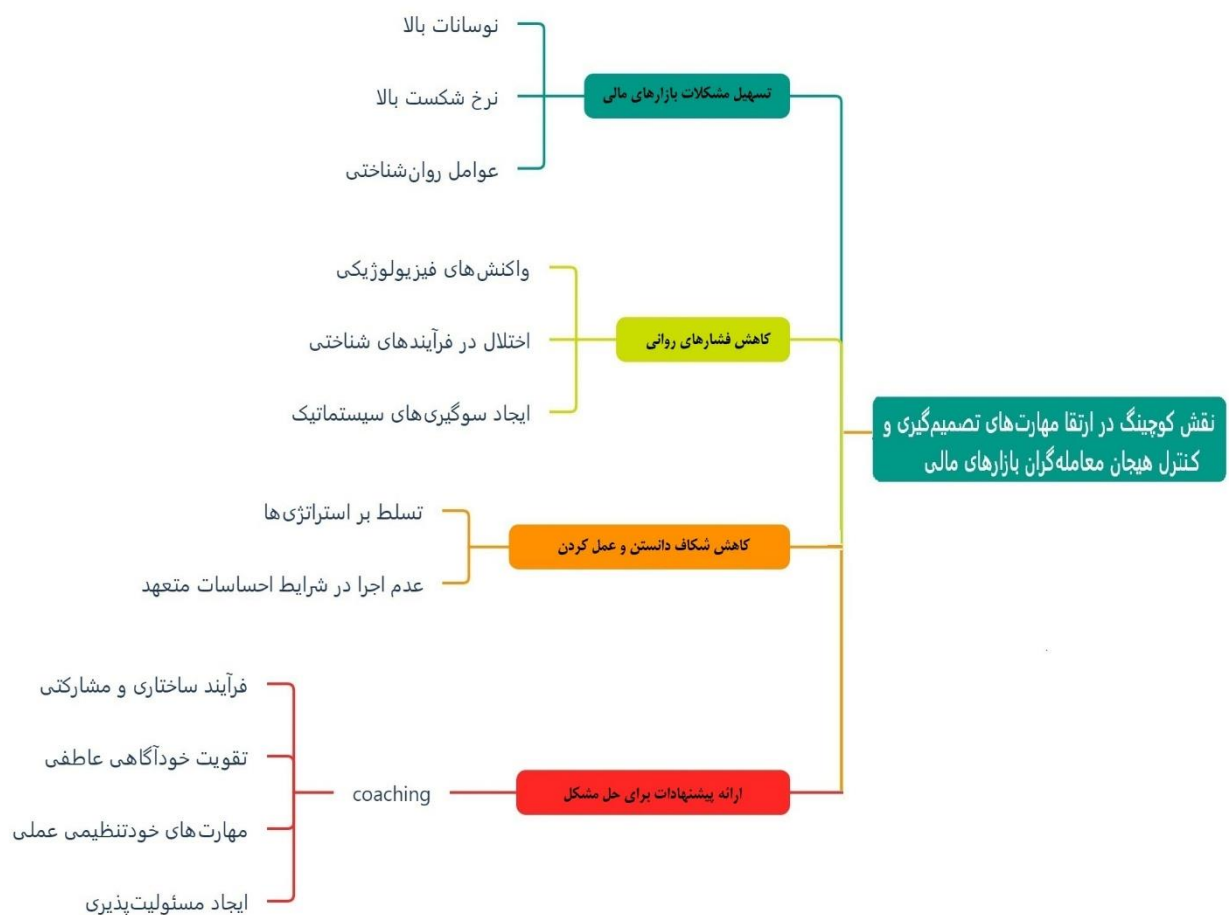
کم مصرف است و در ساختارهای تکاملی قدیمی تر مغز مانند آمیگدال (Amygdala) - مرکز تشخیص تهدید - ریشه دارد. سیستم ۲، که آهسته، آگاهانه، تحلیلی، منطقی و پرمصرف است و به قشر پیش پیشانی (Prefrontal Cortex - PFC)، مدیرعامل اجرایی مغز، وابسته است. در شرایط عادی، سیستم ۲ می تواند بر تکانه های هیجانی سیستم ۱ نظارت، آن ها را ارزیابی و در صورت لزوم مهار کند.

مشکل از آنجا آغاز می شود که محیط پرنوسان و غیرقابل پیش بینی بازار، یک عامل استرس زای بسیار قوی است. مواجهه با ریسک از دست دادن سرمایه، توسط آمیگدال به عنوان یک تهدید برای بقا تفسیر می شود و منجر به فعال سازی فوری محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال (HPA Axis) و سیستم عصبی سمپاتیک (شاخه جنگ یا گریز) می شود. این امر باعث ترشح سیل آسای هورمون های استرس، به ویژه آدرنالین و کورتیزول، در جریان خون می گردد. تحقیقات پیشگامانه کوتس و هربرت (۲۰۰۸)، در یک اتاق معاملات واقعی در لندن نشان داد که نه تنها سطح کورتیزول معامله گران در روزهای پرنوسان به شدت بالا می رود، بلکه این افزایش به طور مستقیم عملکرد آن ها را تحت تأثیر قرار می دهد.

افزایش مزمن کورتیزول به صورت بیولوژیک، عملکرد قشر پیش پیشانی را مختل می کند. در واقع، استرس شدید، منابع انرژی مغز را از تفکر پیچیده و بلندمدت (عملکرد سیستم ۲) به سمت واکنش های بقای فوری (عملکرد سیستم ۱) منحرف می سازد. این پدیده که گاهی «ربایش آمیگدال (Amygdala Hijack)» نامیده می شود، باعث می شود کنترل رفتار از سیستم ۲ تحلیلی به سیستم ۱ واکنشی منتقل شود (آشر و همکاران، ۲۰۱۶). یکی از شاخص های عینی و قابل اندازه گیری برای سنجش این حالت استرس فیزیولوژیک، تغییرپذیری ضربان قلب (Heart Rate Variability - HRV) است. HRV که به نوسانات طبیعی در فواصل زمانی بین ضربان های متوالی قلب اشاره دارد، معیاری دقیق از تعادل سیستم عصبی خودمختار و ظرفیت خودتنظیمی (Self-Regulation) فرد است. HRV بالا نشان دهنده غلبه شاخه پاراسمپاتیک (سیستم آرامش و بازیابی) و بیانگر انعطاف پذیری فیزیولوژیک، سلامت روانی و توانایی بالای مغز برای مهار تکانه ها و تفکر منطقی تحت فشار است. در مقابل، HRV پایین نشان دهنده غلبه سیستم سمپاتیک، حالت استرس مزمن، تفکر خشک و انعطاف ناپذیر، و افزایش احتمال تصمیم گیری های تکانشی و هیجانی است. مطالعات متعدد، HRV پایین را با کاهش عملکرد اجرایی قشر پیش پیشانی مرتبط دانسته اند. مطالعه کلاسیک لو و رین (۲۰۰۲)، نیز با ثبت همزمان داده های فیزیولوژیک (مانند هدایت الکتریکی پوست و ضربان قلب) و داده های بازار، نشان داد که رویدادهای پرتنش بازار، واکنش های هیجانی و فیزیولوژیک شدیدی در معامله گران برمی انگیزد که مستقیماً با سودآوری آن ها رابطه معکوس دارد.

بنابراین، مالی-عصبی یک توضیح بیولوژیک قدرتمند برای «شکاف دانش-عمل» (Knowing-Doing Gap) ارائه می دهد. معامله گر می داند (دانش ذخیره شده در سیستم ۲) که باید به حد ضرر خود پایبند باشد، اما در لحظه عمل، مشاهده حرکت قیمت برخلاف موقعیتش، آمیگدال را فعال می کند، فیزیولوژی استرس (کورتیزول بالا و HRV پایین) عملکرد سیستم ۲ را مختل کرده و کنترل را به سیستم ۱ می سپارد که به صورت غریزی برای فرار از درد زیان (زیان گریزی) عمل می کند. در نتیجه، چالش اصلی برای بهبود عملکرد، فراتر از کسب دانش تحلیلی بیشتر، توسعه مهارت هایی برای مدیریت فعالانه این واکنش های سایکوفیزیولوژیک و حفظ عملکرد شناختی تحت فشار است؛ چالشی که کوچینگ می تواند پاسخی برای آن باشد (جونز، وودز و گیوم، ۲۰۱۶).

مدل مفهومی پژوهش: نقش کوچینگ در بهبود مهارت‌های تصمیم‌گیری و کنترل هیجان معامله‌گران بازارهای مالی  
این مدل مفهومی، ارتباط میان عوامل روان‌شناختی و فیزیولوژیک بازارهای مالی با بروز شکاف دانش-عمل در



معامله‌گران را تشریح می‌کند و نقش مداخلات کوچینگ را به عنوان راهکاری ساختاریافته برای تقویت خودآگاهی هیجانی، مهارت‌های خودتنظیمی و مسئولیت‌پذیری، و در نتیجه کاهش اشتباهات عملکردی و بهبود پایداری تصمیم‌گیری نشان می‌دهد. ساختار مدل، منطق زنجیره‌ای مسأله تا راه‌حل را به‌وضوح ترسیم کرده و مسیر پژوهش را نظام‌مند می‌سازد.

### کوچینگ به مثابه مداخله: تعریف، اصول و تمایز آن از سایر روش‌ها

پس از تشریح ابعاد پیچیده روانشناختی و فیزیولوژیک که معامله‌گران در بازارهای مالی با آن روبرو هستند، از سوگیری‌های شناختی ریشه‌دار در نظریه چشم‌انداز گرفته تا واکنش‌های استرسی که عملکرد قشر پیش‌پیشانی مغز را مختل می‌کند، اکنون به بررسی راه‌حل پیشنهادی، یعنی «کوچینگ» می‌پردازیم. چالش اصلی معامله‌گران، همان‌طور که تبیین شد، صرفاً کمبود دانش تکنیکال یا بنیادی نیست، بلکه «شکاف میان دانستن و عمل کردن» (The Knowing-Doing Gap) است (ففر و ساتن، ۲۰۰۰؛ لوش و همکاران، ۲۰۱۶؛ پاسمور و لای، ۲۰۲۰)؛ ناتوانی در اجرای مداوم استراتژی‌های منطقی در بحبوحه فشار هیجانی و عدم قطعیت بازار. این شکاف نیازمند مداخله‌ای است که فراتر از آموزش صرف عمل کرده و بر ابعاد درونی فرد، یعنی خودآگاهی، خودتنظیمی و پاسخگویی تمرکز نماید. کوچینگ حرفه‌ای، به‌عنوان یک رشته تخصصی و مبتنی بر شواهد که ریشه در روانشناسی انسان‌گرا، روانشناسی شناختی-رفتاری

و نظریه‌های یادگیری بزرگسالان دارد، دقیقاً برای پاسخ به این نوع چالش‌ها طراحی شده است. ده هان و نیلسون، ۲۰۲۳؛ بلکمن و همکاران، ۲۰۱۶؛ گرانت، ۲۰۱۷). در این بخش، تعریف دقیق کوچینگ، اصول بنیادین آن و تمایز آن با رویکردهای مشابه مانند مشاوره، روان‌درمانی، منتورینگ و آموزش مورد واکاوی قرار می‌گیرد تا مشخص شود چرا این مداخله، ابزاری منحصر به فرد و مؤثر برای ارتقای عملکرد معامله‌گران محسوب می‌شود.

### تعریف، فلسفه و اصول بنیادین کوچینگ حرفه‌ای

در دهه‌های اخیر، واژه «کوچینگ» از ریشه‌های خود در حوزه ورزش فراتر رفته و به یک رشته حرفه‌ای متمایز در توسعه فردی و سازمانی تبدیل شده است؛ (بلکمن و همکاران، ۲۰۱۶؛ تی‌یوم و همکاران، ۲۰۱۴). با این حال، رشد فزاینده این حوزه منجر به استفاده گسترده و گاهی نادرست از این اصطلاح برای توصیف انواع مختلفی از خدمات شده است (فدراسیون بین‌المللی کوچینگ، ۲۰۲۴). این امر، تمایز قائل شدن میان کوچینگ حرفه‌ای و رویکردهای غیر استاندارد را ضروری می‌سازد. (جونز و همکاران، ۲۰۱۶؛ لوش و همکاران، ۲۰۱۶؛ گروور و فرنهام، ۲۰۱۶). معتبرترین و شناخته‌شده‌ترین تعریف جهانی از کوچینگ توسط فدراسیون بین‌المللی کوچینگ (ICF) ارائه شده است که آن را «مشارکت با راهجویان در یک فرآیند تفکربرانگیز و خلاق که آن‌ها را الهام می‌بخشد تا پتانسیل شخصی و حرفه‌ای خود را به حداکثر برسانند» تعریف می‌کند (فدراسیون بین‌المللی کوچینگ، ۲۰۲۴). این تعریف بر چند ستون فلسفی و عملی استوار است که ماهیت کوچینگ را شکل می‌دهند:

**مشارکت برابر و پارادایم توانمندساز:** برخلاف رویکردهای سنتی و سلسله‌مراتبی که در آن متخصص راه‌حل را ارائه می‌دهد، رابطه کوچ و راهجو (Coachee) یک رابطه برابر و مبتنی بر مشارکت است. فلسفه زیربنایی این است که راهجو ذاتاً خلاق، مدبر و کامل است (Creative, Resourceful, and Whole) و پاسخ‌ها و راه‌حل‌های بهینه برای چالش‌هایش، درون خود او وجود دارد (گرانت، ۲۰۱۷؛ بلکمن و همکاران، ۲۰۱۶). کوچ متخصص «فرآیند» کوچینگ است، نه متخصص «محتوای» زندگی راهجو. برای یک معامله‌گر، این بدان معناست که کوچ قرار نیست استراتژی معاملاتی به او بیاموزد، بلکه فضایی امن و حمایتی ایجاد می‌کند تا خود معامله‌گر بتواند بهترین استراتژی‌های روانشناختی را برای سبک معاملاتی و شخصیت منحصر به فرد خود کشف و اجرا کند.

**فرآیند تفکربرانگیز مبتنی بر پرسشگری و گوش دادن:** جوهره کوچینگ، ارائه راه‌حل یا دستورالعمل نیست، بلکه هنر «پرسشگری قدرتمند» (Powerful Questioning) و «گوش دادن عمیق» (Deep Listening) است. کوچ‌ها با طرح پرسش‌های باز، اکتشافی و چالش‌برانگیز، راهجو را به تفکر عمیق درباره مفروضات، باورها، ارزش‌ها و الگوهای رفتاری خود وامی‌دارند. این پرسش‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که آگاهی را افزایش داده (Increase Awareness) و به راهجو کمک کنند تا از زوایای جدیدی به مسائل نگاه کرده و به بینش‌های تازه (Insights) دست یابد. برای مثال، به جای پرسیدن «چرا آن معامله زیان‌ده را بستی؟»، کوچ ممکن است پرسد: «درست قبل از بستن آن معامله، چه فکری در ذهنت می‌گذشت؟»، «آن فکر چه احساسی در تو ایجاد کرد؟» یا «اگر می‌توانستی به آن لحظه برگردی، چه گفتگوی متفاوتی با خودت می‌داشتی؟». این رویکرد، ظرفیت فراشناخت (Metacognition) و حل مسئله خود راهجو را تقویت می‌کند (گرانت، ۲۰۱۷؛ هافنبراک و همکاران، ۲۰۲۰).

**تمرکز بر آینده، هدف‌گذاری و اقدام:** کوچینگ اساساً یک رویکرد روبه‌جلو، عمل‌گرا و متمرکز بر هدف است. در حالی که تجربیات گذشته ممکن است برای درک بهتر زمینه مورد بررسی قرار گیرند، اما تمرکز اصلی بر این است که راهجو «اکنون کجاست؟»، «در آینده به طور ایده‌آل می‌خواهد به کجا برسد؟» (هدف) و «چه گام‌های عملی و مشخصی می‌تواند برای پر کردن این شکاف بردارد؟» (اقدام). این فرآیند با مدل‌های شناخته‌شده‌ای مانند مدل GROW (Goal, Reality, Options, Will) ساختارمند می‌شود (گرانت، ۲۰۱۷؛ لوش و همکاران، ۲۰۱۶). در زمینه معامله‌گری، این به

معنای حرکت از تحلیل صرف زیان‌های گذشته به سمت طراحی یک برنامه عملی برای بهبود کنترل هیجان در معاملات آینده، افزایش نظم و انضباط، و ایجاد عادات معاملاتی سودآور است.

**پاسخگویی (Accountability):** یکی از ارکان کلیدی که کوچینگ را از یک گفتگوی صرف متمایز می‌کند، ایجاد ساختاری برای پاسخگویی است. در پایان هر جلسه، راهجو متعهد به انجام اقدامات مشخصی می‌شود که خود طراحی کرده است. کوچ در جلسات بعدی این تعهدات را پیگیری می‌کند، نه از جایگاه یک ناظر، بلکه به عنوان یک شریک که به موفقیت راهجو متعهد است. این عنصر، «شکاف دانستن-عمل کردن» را به طور مستقیم هدف قرار می‌دهد و به معامله‌گر کمک می‌کند تا برنامه‌های خود را از حیطة تئوری به عرصه عمل و اجرای مداوم منتقل کند (گران، ۲۰۱۷؛ یو و همکاران، ۲۰۱۸).

### تمایز کوچینگ از سایر رویکردهای حمایتی: تعیین دقیق محدوده و کارکرد

برای درک دقیق‌تر کارکرد کوچینگ در زمینه معامله‌گری، ضروری است که مرزهای آن با سایر رشته‌های حمایتی به وضوح مشخص شود. بسیاری از ناکامی‌ها در استفاده از این ابزار، ناشی از درک نادرست از ماهیت آن و انتظار دریافت خدمات مشاوره، درمان یا منتورینگ در قالب کوچینگ است.

**کوچینگ در برابر مشاوره (Coaching vs. Consulting):** مشاور (Consultant) فردی متخصص در یک حوزه دانشی خاص است که برای تشخیص یک مشکل و ارائه راه‌حل‌های تخصصی استخدام می‌شود. مشاور با تحلیل داده‌ها و بهره‌گیری از تخصص خود، به راهجو «پاسخ» می‌دهد. یک مشاور مالی به معامله‌گر می‌گوید چه سهامی بخرد، چگونه سبد خود را متنوع کند یا از چه الگوریتم مدیریت ریسکی استفاده نماید. تمرکز مشاور بر روی «مسئله» (The Problem) و ارائه تخصص بیرونی است. در مقابل، کوچ یک متخصص در «فرآیند تغییر رفتار» است. کوچ به معامله‌گر نمی‌گوید چه کار کند؛ بلکه با او همکاری می‌کند تا معامله‌گر خودش کشف کند که چرا علی‌رغم دانستن استراتژی صحیح مدیریت ریسک (که شاید از یک مشاور گرفته)، آن را در لحظه ترس یا طمع اجرا نمی‌کند. تمرکز کوچ بر روی «فرد» (The Person) و فعال‌سازی منابع درونی اوست. مشاور مشکل را حل می‌کند؛ کوچ ظرفیت فرد را برای حل پایدار مشکلاتش افزایش می‌دهد (گران و کاوانا، ۲۰۰۴؛ بلکمن و همکاران، ۲۰۱۶؛ لوش و همکاران، ۲۰۱۶).

**کوچینگ در برابر روان‌درمانی (Coaching vs. Therapy):** این تمایز از اهمیت حیاتی برخوردار بوده و با ملاحظات اخلاقی جدی همراه است. روان‌درمانی یک مداخله بالینی است که توسط متخصصان سلامت روان (روانشناس، روانپزشک) برای تشخیص و درمان اختلالات روانی و هیجانی تعریف شده در راهنماهای تشخیصی (مانند DSM-5) انجام می‌شود. هدف اصلی درمان، شفای آسیب‌های گذشته و رساندن فرد از یک وضعیت «ناکارآمد» (Dysfunctional) و رنج‌آور به وضعیت «کارآمد» (Functional) و باثبات است. در مقابل، کوچینگ یک مداخله غیربالینی است که با افراد سالم از نظر روانی کار می‌کند که به دنبال بهینه‌سازی عملکرد و شکوفایی پتانسیل خود هستند (باچکیروا، ۲۰۱۶؛ هافنبراک و همکاران، ۲۰۲۰؛ یو و همکاران، ۲۰۱۸). فرض کوچینگ این است که راهجو از سلامت روان برخوردار است و هدف، حرکت او از وضعیت «کارآمد» به «بهینه» (Optimal) است. یک کوچ حرفه‌ای و اخلاق‌مدار، آموزش دیده است تا نشانه‌های مشکلات بالینی را تشخیص دهد و در صورت لزوم، راهجو را به یک متخصص سلامت روان ارجاع دهد. برای مثال، اگر زیان‌های مالی یک معامله‌گر منجر به افسردگی بالینی یا اعتیاد به قمار شده باشد، او نیازمند روان‌درمانی است. اما اگر یک معامله‌گر سالم از نظر روانی، به دلیل استرس ناشی از بازار دچار تصمیمات هیجانی می‌شود، کوچینگ می‌تواند به او در توسعه مهارت‌های خودتنظیمی و تاب‌آوری کمک کند.

**کوچینگ در برابر منتورینگ (Coaching vs. Mentoring):** منتور (Mentor) معمولاً فردی باتجربه‌تر و ارشدتر در همان حوزه کاری راهجو است که به صورت داوطلبانه یا ساختاریافته، دانش، خرد و تجربیات زیسته خود را به اشتراک



می‌گذارد. یک معامله‌گر موفق و پیشکسوت می‌تواند برای یک معامله‌گر تازه‌کار نقش متور را ایفا کند و به او بگوید: «این راهی است که من رفتم، این اشتباهاتی است که کردم، و این‌ها درس‌هایی است که آموختم». این یک رویکرد عمدتاً مبتنی بر توصیه، راهنمایی و انتقال تجربه است. در مقابل، کوچ لزوماً نیازی به تخصص در حوزه کاری راهجو ندارد. تخصص کوچ در فرآیند تسهیلگری، افزایش آگاهی و توانمندسازی است (بلکمن و همکاران، ۲۰۱۶؛ لوش و همکاران، ۲۰۱۶). در منتورینگ، دستور کار اغلب توسط دانش و تجربه متور هدایت می‌شود و هدف، شبیه‌سازی مسیر موفقیت اوست. اما در کوچینگ، دستور کار ۱۰۰٪ توسط اهداف و نیازهای منحصر به فرد راهجو تعیین می‌گردد و هدف، یافتن مسیر منحصر به فرد راهجو است. در حالی که منتورینگ می‌تواند بسیار ارزشمند باشد، کوچینگ استقلال فکری و خوداتکایی راهجو را به شکل عمیق‌تری پرورش می‌دهد.

**کوچینگ در برابر آموزش (Coaching vs. Training):** آموزش (Training) فرآیند انتقال دانش و مهارت‌های مشخص از یک فرد به افراد دیگر است. یک دوره آموزش تحلیل تکنیکال به معامله‌گران یاد می‌دهد که چگونه اندیکاتور مک‌دی (MACD) را بخوانند یا الگوهای سر و شانه را شناسایی کنند. آموزش، شکاف «ندانستن» (Knowledge Gap) را پر می‌کند و به سؤال «چه چیزی؟» پاسخ می‌دهد. اما همان‌طور که منحنی فراموشی اینینگهاوس نشان می‌دهد، بخش بزرگی از اطلاعات آموخته شده در صورت عدم تمرین و کاربرد، به سرعت فراموش می‌شود. کوچینگ فرآیند تعمیق یادگیری و تسهیل کاربرد آن دانش در عمل است (آتاناسوپولو و داپسون، ۲۰۱۸؛ فنتون-اوکریوی و همکاران، ۲۰۱۲؛ لور و همکاران، ۲۰۲۰). کوچینگ شکاف «دانستن-عمل کردن» (Knowing-Doing Gap) را هدف قرار می‌دهد و به سؤالات «چرا؟» و «چگونه؟» می‌پردازد: «چرا با وجود دانستن قوانین، آن‌ها را زیر پا می‌گذاری؟» و «چگونه می‌توانی ساختاری برای خود ایجاد کنی تا به استراتژی‌ات پایبند بمانی؟». تحقیقات نشان داده‌اند که ترکیب آموزش با کوچینگ، اثربخشی یادگیری و انتقال آن به محیط کار (یا در اینجا، به محیط معامله‌گری) را به شدت افزایش می‌دهد. آموزش، دانش را ارائه می‌دهد؛ کوچینگ، به نهادینه شدن آن دانش به شکل رفتار پایدار کمک می‌کند.

### کوچینگ چگونه عمل می‌کند؟ کالبدشکافی مکانیسم‌های تأثیر بر عملکرد معامله‌گر

پس از آنکه در بخش پیشین، ماهیت کوچینگ حرفه‌ای تعریف و از رویکردهای مشابه متمایز گردید، اکنون به هسته مرکزی و تبیینی این مقاله وارد می‌شویم. این بخش به این پرسش بنیادین پاسخ می‌دهد: فرآیند کوچینگ، که در ظاهر یک سری گفتگوهای ساختاریافته است، چگونه و از طریق چه مکانیسم‌های روانشناختی و فیزیولوژیکی مشخصی، قادر است تغییراتی عمیق و پایدار در مهارت‌های انتخاب گزینه و کنترل هیجان معامله‌گران ایجاد کند؟ این بخش، فرآیند کوچینگ را کالبدشکافی می‌کند تا نشان دهد که این رویکرد، نه یک راه‌حل جادویی، بلکه یک مداخله مبتنی بر شواهد است که اهرم‌های مشخصی را در روان و فیزیولوژی معامله‌گر هدف قرار می‌دهد. ما نشان خواهیم داد که چگونه کوچینگ با ایجاد خودآگاهی عمیق، توانمندسازی فرد برای مدیریت سوگیری‌های شناختی، توسعه مهارت‌های پیشرفته خودتنظیمی، و استقرار یک چارچوب قدرتمند مسئولیت‌پذیری، به طور سیستماتیک شکاف ویرانگر میان «دانستن» و «عمل کردن» را برای معامله‌گران پر می‌کند (ده هان و نیلسون، ۲۰۲۳؛ باربریس، ۲۰۱۸).

### ارتقای خودآگاهی: بیداری از خلبان خودکار و سنگ بنای تغییر

بنیادی‌ترین و اولین مکانیسمی که کوچینگ از طریق آن به ایجاد تغییر می‌پردازد، ارتقای «خودآگاهی» (Self-Awareness) است. خودآگاهی، فراتر از یک درک سطحی از خود، به معنای توانایی مشاهده شفاف، دقیق و بدون قضاوت افکار، هیجانات، انگیزه‌ها، الگوهای رفتاری و تأثیر آن‌ها بر دیگران در لحظه است (گلنن، ۱۹۹۶؛ سونش و همکاران، ۲۰۱۵). بسیاری از معامله‌گران، به‌ویژه در گرداب نوسانات بازار، در حالت «خلبان خودکار» (Autopilot) عمل

می‌کنند؛ حالتی که توسط سیستم ۱ مغز (سریع، شهودی و هیجانی) هدایت شده و فرد عملاً از نیروهای درونی که تصمیماتش را شکل می‌دهد، بی‌خبر است (آروای، ۲۰۱۳؛ گروور و فرنهام، ۲۰۱۶). کوچینگ این چرخه خطرناک ناآگاهی را به طور کامل در هم می‌شکند.

این فرآیند از طریق دو ابزار اصلی کوچینگ محقق می‌شود: «گوش دادن عمیق» و «پرسشگری قدرتمند» (فدراسیون بین‌المللی کوچینگ، ۲۰۲۴؛ بوزر و جونز، ۲۰۱۸؛ هیکس و همکاران، ۲۰۱۱).

**گوش دادن عمیق (Deep Listening):** کوچ حرفه‌ای در سطحی فراتر از شنیدن کلمات عمل می‌کند. او به لحن صدا، مکث‌ها، انرژی پشت کلمات و آنچه گفته نمی‌شود گوش می‌دهد. این سطح از گوش دادن (که گاهی به آن گوش دادن سطح ۳ گفته می‌شود) به کوچ اجازه می‌دهد تا مدل ذهنی پنهان معامله‌گر، باورهای بنیادین و مفروضات ناگفته‌ای که رفتار او را هدایت می‌کنند، شناسایی کند. وقتی کوچ این مشاهدات را مانند یک آینه به معامله‌گر بازتاب می‌دهد (مثلاً: «متوجه شدم وقتی از زبان صحبت می‌کنی، صدایت آرام‌تر می‌شود و از کلمه "ما" به جای "من" استفاده می‌کنی. این به نظر تو چه معنایی دارد؟»)، دریچه‌ای به سوی خودآگاهی برای معامله‌گر گشوده می‌شود (هیکس و همکاران، ۲۰۱۱).

**پرسشگری قدرتمند (Powerful Questioning):** کوچ به جای ارائه پاسخ، پرسش‌هایی باز، کنجکاوانه و تأمل‌برانگیز مطرح می‌کند که معامله‌گر را به کاوش در دنیای درونی خود وامی‌دارد. این پرسش‌ها برای به چالش کشیدن مفروضات و گشودن چشم‌اندازهای جدید طراحی شده‌اند. به جای پرسیدن «چرا آن معامله را بستی؟» (که اغلب تدافعی است)، کوچ ممکن است بپرسد: «چه چیزی باعث شد که در آن لحظه، بستن معامله بهترین گزینه ممکن به نظر برسد؟»، «اگر ترس در آن لحظه وجود نداشت، چه تصمیم متفاوتی ممکن بود بگیری؟»، یا «این الگوی رفتاری که زیان‌ها را ننگ می‌داری، در کدام بخش دیگر از زندگیت نیز تکرار می‌شود؟». این پرسش‌ها، مدارهای عصبی معمول را دور زده و معامله‌گر را وادار به «فراشناخت» (Metacognition) یا تفکر درباره فرآیند تفکر خود می‌کند (فلاول، ۱۹۷۹؛ سونش و همکاران، ۲۰۱۵). از منظر عصب‌شناسی، این فرآیند تأملی، به تقویت مسیرهای عصبی بین سیستم لیمبیک (مرکز هیجانات) و قشر پیش‌پیشانی (مرکز مدیریت و منطق) کمک کرده و به معنای واقعی کلمه، ظرفیت مغز برای مشاهده و مدیریت هیجانات را افزایش می‌دهد (سیگل، ۲۰۱۰؛ هیرشلايفر و پلاتکین، ۲۰۲۱).

این افزایش خودآگاهی، معامله‌گر را در «نردبان شایستگی» از مرحله «ناشایستگی ناخودآگاه» (جایی که نمی‌داند که الگوهای مخربی دارد) به «ناشایستگی خودآگاه» (جایی که اکنون از وجود این الگوها و تأثیرشان آگاه است) منتقل می‌کند. این آگاهی، اگرچه ممکن است در ابتدا ناراحت‌کننده باشد، اما شرط لازم و غیرقابل اجتناب برای هرگونه تغییر هدفمند و پایدار است و سنگ بنای هوش هیجانی را تشکیل می‌دهد (گلن، ۱۹۹۶؛ جردن و همکاران، ۲۰۱۷).

### شناسایی و مدیریت سوگیری‌های شناختی: تبدیل دانش به مهارت

خودآگاهی ایجاد شده در مرحله قبل، زمین حاصلخیزی را برای گام بعدی فراهم می‌کند: شناسایی فعالانه و مدیریت عملی سوگیری‌های شناختی که در بخش دوم به تفصیل شرح داده شدند. دانش آکادمیک درباره سوگیری‌هایی مانند «اثر گرایش» (Disposition Effect) یا «اعتماد به نفس بیش از حد» (Overconfidence) به تنهایی قادر به جلوگیری از تأثیر آن‌ها در میدان عمل نیست. کوچینگ این دانش تئوریک را به یک ابزار کاربردی و شخصی‌سازی شده تبدیل می‌کند (ده هان و نیلسون، ۲۰۲۳؛ آریلی و کریسلر، ۲۰۲۳).

این فرآیند در چند مرحله متمایز رخ می‌دهد:

**نام‌گذاری و برونی‌سازی (Naming and Externalizing):** کوچ به معامله‌گر کمک می‌کند تا برای الگوهای رفتاری خود یک زبان مشترک و دقیق پیدا کند. وقتی معامله‌گر یاد می‌گیرد که به جای گفتن «من دوباره خراب کردم»، بگوید «به نظر می‌رسد "سوگیری تأیید" باعث شد من فقط اخباری را ببینم که تحلیل اولیه‌ام را تأیید می‌کرد»، یک

اتفاق روانشناختی مهم رخ می‌دهد. این نام‌گذاری، سوگیری را از یک «نقص شخصیتی» به یک «پدیده ذهنی قابل مدیریت» تبدیل می‌کند. این برونی‌سازی، حس شرم و حالت تدافعی را کاهش داده و فضا را برای حل مسئله باز می‌کند (آریلی و کریسلر، ۲۰۲۳).

**شناسایی الگو از طریق داده (Pattern Recognition):** کوچ و معامله‌گر با یکدیگر، ژورنال معاملاتی را نه فقط به عنوان گزارشی از سود و زیان، بلکه به عنوان یک «معدن داده» برای شناسایی الگوهای روانشناختی بررسی می‌کنند. یک ژورنال معاملاتی مبتنی بر کوچینگ، ستون‌هایی فراتر از قیمت ورود و خروج دارد و شامل مواردی چون «وضعیت هیجانی قبل از معامله»، «دلیل اصلی ورود (بر اساس برنامه یا تکانه؟)»، «افکار غالب در طول معامله»، «سوگیری‌های احتمالی درگیر» و «درس آموخته‌شده» است. در طول زمان، الگوها پدیدار می‌شوند: «من متوجه شده‌ام که بعد از سه معامله سودده متوالی، تمایل من به افزایش حجم معاملات و نادیده گرفتن قوانین مدیریت ریسک (نمونه‌ای از اعتماد به نفس بیش از حد) به شدت بالا می‌رود» (بوزر و جونز، ۲۰۱۸).

**هم‌آفرینی استراتژی‌های «واکسیناسیون شناختی»:** پس از شناسایی الگوها، کوچ به معامله‌گر کمک می‌کند تا استراتژی‌های پیشگیرانه و مشخصی را برای مقابله با این سوگیری‌ها طراحی کند. این استراتژی‌ها بسیار فراتر از «تلاش برای منطقی بودن» هستند:

**چک‌لیست‌های شناختی:** کوچ و معامله‌گر می‌توانند یک چک‌لیست «پیش از معامله» طراحی کنند. این چک‌لیست، فرد را مجبور به یک بررسی مبتنی بر سیستم ۲ می‌کند و شامل سوالاتی است مانند: «آیا این معامله بخشی از برنامه من است؟ آیا حجم آن مطابق با قوانین مدیریت ریسک من است؟ آیا برای مقابله با سوگیری تأیید، سه دلیل مخالف برای ورود به این معامله پیدا کرده‌ام؟ آیا حد ضرر من بر اساس تحلیل تکنیکال است یا بر اساس قیمتی که امیدوارم به آن نرسد (لنگر انداختن)؟» (آتاناسوپولو و داپسون، ۲۰۱۸).

**تحلیل «پیش‌مرگ» (Pre-mortem):** این تکنیک از معامله‌گر می‌خواهد قبل از ورود به یک معامله مهم، تصور کند که «این معامله با یک شکست فاجعه‌بار مواجه شده است». سپس باید تمام دلایل احتمالی که منجر به این شکست شده‌اند را بنویسد. این تمرین، ذهن را از تفکر خوش‌بینانه و سوگیرانه خارج کرده و آن را وادار به شناسایی ریسک‌ها و نقاط ضعف واقعی می‌کند.

**طراحی برنامه‌های «اگر-آنگاه» (If-Then Plans):** این برنامه‌ها با ایجاد یک پیوند خودکار بین یک نشانه موقعیتی و یک پاسخ رفتاری، نیاز به تصمیم‌گیری در لحظات حساس را کاهش می‌دهند (گولویترز و شیران، ۲۰۰۶؛ گروور و فرنهام، ۲۰۱۶).

**توسعه خودتنظیمی هیجانی و فیزیولوژیک:** مدیریت ماشین درونی

آگاهی از هیجانات و سوگیری‌ها ضروری است، اما بدون توانایی عملی برای مدیریت آن‌ها در لحظه، این آگاهی بی‌فایده خواهد بود. این توانایی، «خودتنظیمی» (Self-Regulation) نام دارد: ظرفیت مدیریت و کنترل حالات درونی، تکانه‌ها و منابع انرژی روانی. تحقیقات نشان داده‌اند که کوچینگ به طور معناداری به افراد در بهبود مهارت‌های خودتنظیمی کمک می‌کند (اسپنس و گرانت، ۲۰۰۷؛ باربریس، ۲۰۱۸).

**کوچینگ این کار را از طریق دو مسیر موازی انجام می‌دهد:**

**ارتقای استراتژی‌های تنظیم هیجان:** بر اساس مدل جیمز گراس، افراد از استراتژی‌های مختلفی برای تنظیم هیجانات خود استفاده می‌کنند. برخی از این استراتژی‌ها، مانند «سرکوب هیجانی» (Suppression)، ناکارآمد بوده و مانند تلاش برای پایین نگه داشتن یک توپ در زیر آب، انرژی روانی زیادی مصرف می‌کنند و در نهایت به شکل انفجاری بروز می‌کنند. کوچینگ به معامله‌گر کمک می‌کند تا از این استراتژی‌های واکنشی به سمت استراتژی‌های

پیشگیرانه و کارآمدتری مانند «بازارزیایی شناختی» (Cognitive Reappraisal) حرکت کند. برای مثال، کوچ به معامله‌گر کمک می‌کند تا یک معامله زیان‌ده را نه به عنوان «اثباتی بر بی‌کفایتی من»، بلکه به عنوان «پرداخت شهریه بازار برای دریافت داده‌های ارزشمند» بازتعریف کند. این تغییر ظریف در قاب‌بندی شناختی، پاسخ فیزیولوژیک به استرس را به طور چشمگیری تغییر می‌دهد (گراس، ۱۹۹۸؛ سوترلین و همکاران، ۲۰۱۱).

**تنظیم مستقیم فیزیولوژی:** همانطور که در بخش ۲،۲ دیدیم، استرس بازار یک پدیده کاملاً فیزیولوژیک است که با فعال‌سازی سیستم عصبی سمپاتیک، ترشح کورتیزول و کاهش HRV، توانایی تفکر منطقی را مختل می‌کند (کوتس و هربرت، ۲۰۰۸؛ آریستزبال و همکاران، ۲۰۲۰). کوچینگ با معرفی و تشویق به تمرین منظم تکنیک‌های مبتنی بر بدن، به طور مستقیم این محور را هدف قرار می‌دهد:

**تمرینات تنفس دیافراگمی:** کوچ به معامله‌گر آموزش می‌دهد که چگونه با تنفس آهسته و عمیق، «عصب واگ» را تحریک کند. این عصب، شاهره اصلی سیستم عصبی پاراسمپاتیک (سیستم «آرامش و هضم») است و فعال‌سازی آن به طور مستقیم پاسخ «جنگ یا گریز» را خنثی می‌کند (آریستزبال و همکاران، ۲۰۲۰).

**تمرینات ذهن‌آگاهی (Mindfulness):** کوچ، معامله‌گر را با تمرینات ذهن‌آگاهی آشنا می‌کند. این تمرینات به معنای پرورش آگاهی بدون قضاوت نسبت به لحظه حال است. یک معامله‌گر ذهن‌آگاه، وقتی هیجان ترس را احساس می‌کند، با آن یکی نمی‌شود؛ بلکه آن را به عنوان «یک رویداد گذرا در بدن و ذهن من» مشاهده می‌کند. این مشاهده، یک «فاصله» حیاتی بین تکانه هیجانی و واکنش رفتاری ایجاد می‌کند و به فرد اجازه انتخاب یک پاسخ آگاهانه را می‌دهد (کابات-زین، ۲۰۰۳؛ شنیبرگر و همکاران، ۲۰۲۱).

**افزایش HRV:** این تکنیک‌ها، به ویژه هنگامی که با ابزارهای بیوفیدبک ترکیب شوند، به طور مؤثری تغییرپذیری ضربان قلب (HRV) را افزایش می‌دهند (آریستزبال و همکاران، ۲۰۲۰). HRV بالاتر، شاخصی از انعطاف‌پذیری بیشتر سیستم عصبی و ظرفیت بالاتر برای تفکر پیچیده و پایبندی به برنامه تحت فشار است. مدیریت این منابع فیزیولوژیک همچنین به مقابله با پدیده «خستگی تصمیم‌گیری» یا «تخلیه نفس» (Ego Depletion) کمک می‌کند (باؤمیستر و تیرنی، ۲۰۱۱؛ بوزر و جونز، ۲۰۱۸).

**ایجاد مسئولیت‌پذیری:** پل نهایی بر روی شکاف «دانستن-عمل کردن»

شاید قدرتمندترین و عملی‌ترین مکانیسم کوچینگ در کوتاه‌مدت، ایجاد یک ساختار خارجی «مسئولیت‌پذیری» (Accountability) باشد (ده هان و نیلسون، ۲۰۲۳؛ جونز و همکاران، ۲۰۱۶). این مکانیسم به طور مستقیم «شکاف دانستن-عمل کردن» (The Knowing-Doing Gap) را هدف قرار می‌دهد؛ پدیده بسیار شایعی که در آن، افراد به خوبی می‌دانند چه کاری صحیح است اما در عمل به آن پایبند نمی‌مانند (ففر و ساتن، ۲۰۰۰؛ بوزر و جونز، ۲۰۱۸).

**کوچینگ این شکاف را از طریق یک فرآیند چندلایه پر می‌کند:**

**تعهد عمومی و ساختار خارجی:** صرف این واقعیت که معامله‌گر می‌داند در جلسه بعدی باید در مورد پایبندی به برنامه و قوانینش به کوچ گزارش دهد، یک نیروی روانشناختی قدرتمند برای افزایش انضباط ایجاد می‌کند. تحقیقات به طور گسترده نشان داده‌اند که نظارت بر پیشرفت اهداف و گزارش دادن آن به شخص دیگر، احتمال دستیابی به آن اهداف را به طور چشمگیری افزایش می‌دهد (هارکین و همکاران، ۲۰۱۶؛ جونز و همکاران، ۲۰۱۶).

تمرکز بر مسئولیت‌پذیری فرآیندی، نه نتیجه‌ای؛ یک تمایز کلیدی که کوچ ایجاد می‌کند، تغییر تمرکز از «مسئولیت‌پذیری در قبال نتیجه» (سود یا زیان) به «مسئولیت‌پذیری در قبال فرآیند» است. معامله‌گر کنترل بر حرکات بازار ندارد، اما بر اجرای برنامه معاملاتی خود، رعایت حد ضرر، و ژورنال‌نویسی کنترل کامل دارد. کوچ، معامله‌گر را در

قبال این فرآیندها مسئول نگه می‌دارد. این تغییر تمرکز، اضطراب ناشی از عدم قطعیت بازار را کاهش داده و به بهبود عملکرد بلندمدت منجر می‌شود (جونز و همکاران، ۲۰۱۶).

**از مسئولیت‌پذیری بیرونی به درونی:** هدف نهایی کوچینگ، دائمی کردن حضور کوچ نیست، بلکه «درونی‌سازی» صدای کوچ است (جونز، وودز و گیوم، ۲۰۱۶؛ بوزر و جونز، ۲۰۱۸). با گذشت زمان، معامله‌گر یاد می‌گیرد که همان پرسش‌های قدرتمند، تأملی و مسئولیت‌خواهانه را از خودش بپرسد. او یاد می‌گیرد که چگونه خود را بدون سرزنش، در قبال فرآیندهایش مسئول نگه دارد. در این نقطه، ساختار مسئولیت‌پذیری از یک عامل بیرونی (کوچ) به یک ویژگی درونی و یک مهارت پایدار تبدیل شده است. مدل GROW (هدف، واقعیت، گزینه‌ها، اراده/راه پیش رو)، که ستون فقرات بسیاری از گفتگوهای کوچینگ است، با تأکید بر بخش نهایی (Will)، به طور سیستماتیک این تعهد به عمل و مسئولیت‌پذیری را تقویت می‌کند (گران، ۲۰۱۷؛ سونش و همکاران، ۲۰۱۵).

در نهایت، این چهار مکانیسم به صورت یک ارکستر هماهنگ عمل می‌کنند. خودآگاهی زمین بازی را روشن می‌کند؛ مدیریت سوگیری‌ها قوانین بازی را مشخص می‌سازد؛ خودتنظیمی انرژی و مهارت لازم برای بازی را فراهم می‌کند؛ و مسئولیت‌پذیری تضمین می‌کند که بازیکن در تمام طول بازی در زمین بماند و به قوانین پایبند باشد. این فرآیند یکپارچه و عمیق، معامله‌گر را در یک سفر تحول‌آفرین از یک قربانی هیجانات بازار به یک معمار منظم و آگاه استراتژی‌های معاملاتی خود هدایت می‌کند.

برای درک ملموس‌تر این فرآیند، اجازه دهید «اثر گرایش» — تمایل به فروش زود هنگام سهام برنده و نگه‌داشتن طولانی مدت سهام بازنده (شفرین و استاتمن، ۱۹۸۵) — را به عنوان یک مطالعه موردی کالبدشکافی کنیم:

**تشخیص (مالی رفتاری):** معامله‌گر سهامی را خریده که اکنون در زیان است. نظریه چشم‌انداز پیش‌بینی می‌کند که درد ناشی از یک زیان قطعی، بسیار بیشتر از لذت ناشی از یک سود معادل است (کانمن و تورسکی، ۱۹۷۹؛ آریلی و کریسلر، ۲۰۲۳). برای اجتناب از درد «تحقق بخشیدن» به زیان با فروش سهم، معامله‌گر به امید بازگشت قیمت، سهم بازنده را نگه می‌دارد و یک ریسک غیرمنطقی را می‌پذیرد.

**ریشه‌یابی (مالی-عصبی):** این تصمیم در سطح عصبی چگونه رخ می‌دهد؟ فکر فروش و قطعی کردن زیان، آمیگدال (مرکز ترس مغز) را فعال می‌کند. این فعال‌سازی، آشناری از واکنش‌های استرس را به راه می‌اندازد که عملکرد PFC را سرکوب می‌کند (لو، ۲۰۱۷؛ هیرشلايفر و پلاتکین، ۲۰۲۱). در نتیجه، توانایی فرد برای ارزیابی منطقی احتمالات آینده (اینکه سهم ممکن است بیشتر سقوط کند) کاهش یافته و تصمیم او تحت سلطه یک واکنش هیجانی قدرتمند (اجتناب از درد) قرار می‌گیرد.

**مداخله (کوچینگ حرفه‌ای):** کوچینگ چگونه این چرخه معیوب را در هم می‌شکند؟

**ایجاد خودآگاهی فراشناختی:** در یک جلسه کوچینگ، کوچ ممکن است بپرسد: «وقتی به دکمه فروش این سهم نگاه می‌کنی، دقیقاً چه افکاری از ذهنت می‌گذرد؟ چه احساسی در بدنت داری؟ اگر این احساس یک نام داشت، چه بود؟». این پرسش‌ها معامله‌گر را از «غرق بودن» در هیجان به جایگاه «مشاهده‌گر» هیجان منتقل می‌کند. صرف «نامیدن» احساس (مثلاً «ترس از پشیمانی»)، فعالیت آمیگدال را کاهش داده و فعالیت PFC را افزایش می‌دهد (سیگل، ۲۰۱۰).

**به چالش کشیدن باورهای زیربنایی:** کوچ ممکن است ادامه دهد: «چه باوری باعث می‌شود که نگه‌داشتن این سهم، منطقی به نظر برسد؟»، «اگر این معامله را دوستت انجام داده بود، به او چه توصیه‌ای می‌کردی؟». این فاصله‌گذاری شناختی به معامله‌گر کمک می‌کند تا از دیدگاه خود خارج شده و با منطق «سیستم ۲» خود دوباره ارتباط برقرار کند (ده هان و نیلسون، ۲۰۲۳؛ گروور و فرنهام، ۲۰۱۶).

**طراحی استراتژی‌های رفتاری:** کوچ و معامله‌گر با هم یک «قانون» برای آینده طراحی می‌کنند: «اگر یک سهم به حد ضرر از پیش تعیین شده من رسید، آنگاه من بدون هیچ تأمل اضافی، آن را خواهم فروخت و نتیجه را در ژورنال معاملاتی‌ام برای بررسی در آخر هفته ثبت خواهم کرد». این «قصد پیاده‌سازی» (گلویتزر و شیران، ۲۰۰۶)، بار تصمیم‌گیری را از لحظه پراسترس خارج کرده و آن را به یک فرآیند خودکار تبدیل می‌کند.

**ایجاد مسئولیت‌پذیری فرآیند-محور:** در جلسه بعدی، کوچ نمی‌پرسد «آیا سود کردی؟»، بلکه می‌پرسد «چقدر به قوانین معاملاتی خود پایبند بودی؟». این تغییر تمرکز از «نتیجه» (که غیرقابل کنترل است) به «فرآیند» (که قابل کنترل است)، اضطراب عملکرد را به شدت کاهش داده و انضباط را تقویت می‌کند.

این رویکرد کل‌نگر و یکپارچه، وجه تمایز بنیادین کوچینگ با سایر مداخلات است (پاسمور و لای، ۲۰۲۰). یک دوره آموزشی تحلیل تکنیکال، تنها «دانستن» را افزایش می‌دهد. یک اپلیکیشن مدیتیشن ممکن است به تنظیم هیجان کمک کند، اما آن را به رفتار معاملاتی متصل نمی‌کند. یک مشاور، راه‌حل را به شما «می‌گوید». اما کوچینگ، یک اکوسیستم توسعه شخصی ایجاد می‌کند که در آن، معامله‌گر یاد می‌گیرد چگونه با استفاده از خودآگاهی، خودتنظیمی و مسئولیت‌پذیری، راه‌حل‌های پایدار را از درون خود کشف و اجرا کند. این فرآیند به طور سیستماتیک به ساخت «سرمایه روانشناختی» (PsyCap) منجر می‌شود (لوئانز و یوسف-مورگان، ۲۰۱۷):

**امید (Hope):** از طریق تعیین اهداف فرآیندی روشن و واقع‌بینانه در جلسات کوچینگ.

**خودکارآمدی (Efficacy):** با تجربه موفقیت‌های کوچک در پایبندی به قوانین معاملاتی و دیدن نتایج مثبت آن.

**تاب‌آوری (Resilience):** با پردازش سازنده زیان‌ها در یک فضای امن و یادگیری از آن‌ها به جای سرکوب کردنشان.

**خوش‌بینی (Optimism):** با ایجاد یک چشم‌انداز مثبت و واقع‌بینانه نسبت به آینده، که نه بر اساس آرزو، بلکه بر اساس شواهد رو به رشد از توانایی‌های خودکنترلی فرد بنا شده است.

### بحث، نتیجه‌گیری و پیشنهادهای پژوهش‌های آتی

تحلیل حاضر، با عبور از مرزهای سنتی رشته‌های علمی، کوشید تا با ایجاد یک گفتگوی سازنده میان مالی رفتاری، مالی-عصبی و کوچینگ حرفه‌ای، به درک عمیق‌تری از معمای دیرینه «موفقیت پایدار در معامله‌گری» دست یابد (کانمن و تورسکی، ۱۹۷۹؛ لو، ۲۰۱۷). ما نشان دادیم که میدان نبرد اصلی برای یک معامله‌گر، نه در صفحه‌های نمایشگر، بلکه در فضای پیچیده و غالباً پنهان ذهن و فیزیولوژی او قرار دارد (کوتس و هربرت، ۲۰۰۸). این مقاله با کالبدشکافی دقیق آسیب‌پذیری‌های شناختی و هیجانی که موفقیت را تضعیف می‌کنند، استدلال کرد که کوچینگ حرفه‌ای، نه به عنوان یک درمان جانبی، بلکه به مثابه یک مداخله استراتژیک، هدفمند و مبتنی بر شواهد، می‌تواند به عنوان «حلقه مفقوده» در توسعه معامله‌گران عمل کند (فدراسیون بین‌المللی کوچینگ، ۲۰۲۴؛ ده هان و نیلسون، ۲۰۲۳). در این بخش پایانی، با نگاهی یکپارچه، نتایج این سنتز مفهومی را به بحث می‌گذاریم، به یک جمع‌بندی نهایی می‌رسیم و در نهایت، با ترسیم نقشه راهی برای تحقیقات آینده، افق‌های جدیدی را برای کاوش‌های علمی در این قلمرو هیجان‌انگیز و حیاتی می‌گشاییم.

### بحث و تحلیل یکپارچه: از چرخه معیوب شکست تا معماری چرخه فضیلت

شالوده استدلال این مقاله بر یک تناسب عمیق و بنیادین میان «ماهیت مشکل» معامله‌گران و «ماهیت راه‌حل» ارائه شده توسط کوچینگ استوار است. مشکل، همانطور که توسط نظریه چشم‌انداز (کانمن و تورسکی، ۱۹۷۹؛ آریلی و کریسلر، ۲۰۲۳)، مطالعات فیزیولوژیک (کوتس و هربرت، ۲۰۰۸) و نظریه فرآیند دوگانه (آروای، ۲۰۱۳؛ گروور و فرهنگ، ۲۰۱۶) تشریح شد، یک پدیده چندلایه و پیچیده است. این مشکل صرفاً یک «ضعف روانشناختی» نیست، بلکه یک

«تسخیرشدگی سایکوفیزیولوژیک» است که در آن، سیستم‌های هیجانی-شهودی باستانی مغز (سیستم ۱) بر قشر پیشانی مغز (PFC) مرکز تفکر منطقی، انضباط و آینده‌نگری (سیستم ۲) غلبه می‌کنند (هیرشلایفر و پلاتکین، ۲۰۲۱). این تسخیرشدگی، شکاف ویرانگر «دانستن-عمل کردن» را ایجاد می‌کند (ففر و ساتن، ۲۰۰۰)؛ وضعیتی که در آن معامله‌گر به خوبی «می‌داند» چه کاری باید انجام دهد، اما در لحظه عمل، قادر به اجرای آن نیست. این ناتوانی در اجرا، نه ناشی از ضعف اراده، بلکه محصول یک فرآیند بیولوژیک است: استرس ناشی از بازار، با فعال کردن محور HPA و ترشح کورتیزول، عملاً کارکردهای اجرایی PFC را مختل می‌سازد. به این پدیده، می‌توان چالش «تخلیه نفس» را نیز افزود؛ هر تصمیم و هر تلاشی برای کنترل تکانه، از منبع محدودی از انرژی ذهنی استفاده می‌کند و پس از یک روز معاملات پر فشار، این منبع تخلیه شده و فرد را در برابر تصمیمات غیرمنطقی پایانی روز آسیب‌پذیرتر می‌سازد (توره و لیبرمن، ۲۰۱۸؛ فنتون-اوکریوی و همکاران، ۲۰۱۲؛ بورکلاند و همکاران، ۲۰۱۴).

در پاسخ به همین چالش بنیادین بود که این مقاله، کوچینگ حرفه‌ای را به عنوان یک مداخله استراتژیک معرفی کرد. تحلیل چهار مکانیسم کلیدی کوچینگ (بخش ۴،۵) نشان داد که این رویکرد، صرفاً به ارائه دانش بیشتر نمی‌پردازد، بلکه به طور مستقیم زیرساخت‌های این «تسخیرشدگی سایکوفیزیولوژیک» را هدف قرار می‌دهد. کوچینگ با ایجاد «خودآگاهی فراشناختی»، به معامله‌گر اجازه می‌دهد تا از جایگاه قربانی به ناظر واکنش‌های خود تبدیل شود و عملکرد قشر پیشانی مغز را تقویت کند. با «مدیریت سوگیری‌ها»، ابزارهای شناختی برای خنثی کردن خطاهای سیستم ۱ فراهم می‌آورد. با تمرکز بر «خودتنظیمی هیجانی و فیزیولوژیک»، ظرفیت سیستم عصبی برای حفظ عملکرد شناختی تحت فشار را افزایش می‌دهد و در نهایت، با «ایجاد مسئولیت‌پذیری فرآیند-محور»، پلی محکم و عملی بر روی شکاف ویرانگر «دانستن-عمل کردن» می‌سازد. بنابراین، همانطور که این تحلیل یکپارچه نشان می‌دهد، قدرت کوچینگ در تناسب دقیق و مهندسی‌شده‌ی آن با معماری چندلایه‌ی مشکل نهفته است؛ این رویکرد به جای مبارزه با علائم، ریشه‌های روانشناختی و فیزیولوژیک شکست را هدف قرار می‌دهد (گران، ۲۰۱۷؛ هافنبراک و همکاران، ۲۰۲۰؛ لوش و همکاران، ۲۰۱۶).

## نتیجه‌گیری

سفر یک معامله‌گر در بازارهای مالی، سفری مملو از عدم قطعیت و فشار است. یافته‌های این مقاله مروری نشان می‌دهد که شکست در این سفر، اغلب یک رویداد اجتناب‌ناپذیر برای کسانی است که تنها با نقشه تحلیل تکنیکال و بنیادی وارد این مسیر می‌شوند و از تجهیز خود به قطب‌نمای روانشناختی و فیزیولوژیک غفلت می‌ورزند. ادبیات غنی مالی رفتاری و مالی-عصبی، با دقتی مثال‌زدنی، «دشمنان درونی» معامله‌گر—سوگیری‌های شناختی و پاسخ‌های هیجانی—را شناسایی کرده‌اند. با این حال، شناخت دشمن برای پیروزی کافی نیست؛ نیاز به یک استراتژی و مجموعه ابزار برای مدیریت آن در میدان نبرد واقعی وجود دارد.

نتیجه‌گیری بنیادین این پژوهش آن است که کوچینگ حرفه‌ای، مبتنی بر صلاحیت‌های فدراسیون بین‌المللی کوچینگ، به عنوان یک مداخله ساختاریافته، شخصی‌سازی‌شده و مبتنی بر رابطه، استراتژی و ابزار لازم برای مدیریت این «دشمنان درونی» را فراهم می‌آورد. کوچینگ با عمل کردن به عنوان یک «آینه فراشناختی»، به معامله‌گر کمک می‌کند تا الگوهای خودکار خود را ببیند؛ با عمل کردن به عنوان یک «شریک استراتژیک»، به او در طراحی سیستم‌های رفتاری برای مدیریت این الگوها یاری می‌رساند؛ و با عمل کردن به عنوان یک «لنگر مسئولیت‌پذیری»، او را در مسیر اجرای منضبطانه این سیستم‌ها ثابت‌قدم نگه می‌دارد. این رویکرد چندوجهی، به طور مستقیم «شکاف دانستن-عمل کردن» را هدف قرار داده و آن را پر می‌کند.

در نهایت، این مقاله کوچینگ را نه صرفاً ابزاری برای بهبود سودآوری، بلکه فرآیندی برای توسعه حرفه‌ای و تحول شخصی معرفی می‌کند. کوچینگ به معامله‌گر کمک می‌کند تا یک «کاکبیت روانشناختی» برای خود بسازد؛ یک داشبورد درونی مجهز به ابزارهای خودآگاهی، خودتنظیمی و انضباط که به او اجازه می‌دهد تا در میان شدیدترین طوفان‌های بازار، کنترل هوپیمای خود را حفظ کرده و با آرامش و تمرکز به سمت مقصد حرکت کند. سفر برای تبدیل شدن به یک معامله‌گر نخبه، در نهایت یک سفر درونی برای دستیابی به تسلط بر خود است. در این سفر چالش‌برانگیز اما ارزشمند، کوچ حرفه‌ای می‌تواند نقشی حیاتی به عنوان راهنما، کاتالیزور و شریک تفکر ایفا کند.

### محدودیت‌ها و پیشنهادات برای پژوهش‌های آتی

با وجود تلاش برای ارائه یک چارچوب مفهومی جامع، این پژوهش دارای محدودیت‌هایی است که شناخت آن‌ها، راه را برای تحقیقات آتی هموارتر می‌سازد. اولاً، ماهیت مروری و نظری این مقاله، بزرگ‌ترین محدودیت آن است. پیوندهای علی مطرح‌شده نیازمند آزمون‌های تجربی دقیق برای اعتبارسنجی هستند. ثانیاً، «مسئله جعبه سیاه» کوچینگ پابرجاست؛ حتی با اثبات اثربخشی کلی آن، تفکیک تأثیر «عوامل مشترک» (مانند کیفیت رابطه و اتحاد کاری) از تأثیر «تکنیک‌های خاص» (مانند پرسشگری قدرتمند یا تمرین‌های ذهن‌آگاهی) بسیار دشوار است. ثالثاً، متغیرهای مداخله‌گر مانند کیفیت و تجربه کوچ، و میزان تعهد و آمادگی روانشناختی راهجو، به شدت بر نتایج تأثیرگذارند و کنترل آن‌ها در مطالعات پژوهشی یک چالش جدی است. در نهایت، باید به محدودیت تعمیم‌پذیری توجه کرد؛ بخش بزرگی از تحقیقات روانشناسی مالی در زمینه‌های فرهنگی غربی انجام شده و نیاز به بررسی این پدیده‌ها در بسترهای فرهنگی متفاوت، از جمله ایران، به شدت احساس می‌شود.

بر اساس این محدودیت‌ها و چارچوب نظری ارائه‌شده، پیشنهادهای پژوهشی ملموس و اولویت‌بندی‌شده زیر برای آینده ارائه می‌گردد:

**کارآزمایی‌های تصادفی کنترل‌شده (RCTs) با پروتکل مشخص:** طراحی یک RCT به عنوان استاندارد طلایی پژوهش، اولین اولویت است. یک پروتکل چند جلسه‌ای کوچینگ می‌تواند طراحی شود که به طور مشخص بر مکانیسم‌های بحث‌شده تمرکز دارد. عملکرد این گروه باید با یک گروه کنترل فعال (مثلاً دریافت‌کننده آموزش پیشرفته استراتژی معاملاتی) و گروه لیست انتظار، با استفاده از معیارهای عینی عملکردی (نسبت شارپ)، فیزیولوژیک (داده‌های روزانه HRV) و روانشناختی (پرسشنامه‌های معتبر) مقایسه شود.

**مطالعات کیفی عمیق برای گشودن جعبه سیاه:** برای فهم «چگونگی» وقوع تغییر، مطالعات کیفی ضروری‌اند. استفاده از روش «تحلیل پدیدارشناسی تفسیری» (IPA) برای مصاحبه با معامله‌گران و درک تجربه زیسته آن‌ها از تحول، یا استفاده از «نظریه داده‌بنیاد» (Grounded Theory) برای ساخت یک مدل نظری از فرآیند تغییر روانشناختی در معامله‌گران تحت کوچینگ، می‌تواند بینش‌های بی‌نظیری فراهم آورد.

**پژوهش‌های مبتنی بر علوم اعصاب (Neuro-coaching):** برای عبور از گزارش‌های شخصی و مشاهده مستقیم تغییرات مغزی، می‌توان از مطالعات fMRI یا EEG استفاده کرد. در این مطالعات، می‌توان فعالیت مغزی معامله‌گران (به ویژه در نواحی PFC، آمیگدال و اینسولا) را حین انجام یک تسک تصمیم‌گیری مالی پرریسک، قبل و بعد از یک دوره مداخله کوچینگ، مقایسه کرد. چنین مطالعه‌ای می‌تواند شواهد عینی و مستقیمی برای فرضیه «تقویت کارکردهای اجرایی PFC از طریق کوچینگ» فراهم کند.



**مطالعات طولی برای ارزیابی پایداری:** اثربخشی یک مداخله باید در طول زمان سنجیده شود. پیگیری شرکت‌کنندگان در یک RCT به مدت ۱، ۳ و ۶ ماه پس از اتمام کوچینگ برای ارزیابی پایداری تغییرات رفتاری و عملکردی، و سنجش تاب‌آوری آن‌ها در مواجهه با بحران‌های واقعی بعدی بازار، حیاتی است.

**توسعه و آزمون مداخلات فناورانه یکپارچه:** آینده این حوزه در گرو ادغام هوشمندانه فناوری است. پژوهش بر روی پلتفرم‌هایی که کوچینگ انسانی را با ابزارهای فناورانه تقویت می‌کنند، بسیار ارزشمند است:

**بیوفیدبک زنده در محیط معاملاتی:** توسعه افزونه‌هایی برای پلتفرم‌های معاملاتی که HRV معامله‌گر را به صورت زنده نمایش داده و در صورت ورود به «منطقه خطر فیزیولوژیک»، هشدارهای غیرتهاجمی (مانند تغییر رنگ پس‌زمینه) برای انجام یک تمرین تنفسی کوتاه ارائه می‌دهند.

**شبیه‌سازی واقعیت مجازی (VR) برای آموزش تاب‌آوری:** طراحی سناریوهای «تمرین بحران» در VR که در آن معامله‌گر با یک رویداد غیرمنتظره بازار (Black Swan) مواجه می‌شود. کوچ می‌تواند به صورت زنده یا در جلسات بعدی، با استفاده از داده‌های رفتاری و فیزیولوژیک ضبط‌شده در شبیه‌ساز، به معامله‌گر بازخورد دهد.

**مطالعات بین‌فرهنگی:** بررسی اینکه آیا نمود سوگیری‌های شناختی و پاسخ‌های هیجانی در میان معامله‌گران ایرانی (با توجه به زمینه فرهنگی و شرایط اقتصادی خاص) با هم‌تایان غربی آن‌ها متفاوت است یا خیر، یک حوزه کاملاً بکر و ضروری برای تحقیق است. این امر به بومی‌سازی و افزایش اثربخشی مداخلات کوچینگ در ایران کمک شایانی خواهد کرد.

پرداختن به این برنامه پژوهشی، نه تنها دانش ما را در این حوزه نوین به شکل چشمگیری افزایش خواهد داد، بلکه به توسعه مداخلاتی علمی‌تر، مؤثرتر و در نهایت انسانی‌تر برای کمک به معامله‌گران در مسیر دشوار تسلط بر خود و دستیابی به موفقیت پایدار منجر خواهد شد.

## منابع

- ✓ Ariely, D., & Kreisler, J. (2023). *Misbelief: What makes rational people believe irrational things*. HarperCollins.
- ✓ Ariely, D., & Norton, M. I. (2008). How actions create—not just reveal—preferences. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(1), 13-16.
- ✓ Aristizabal, J. P., Navegantes, R., Melo, E., Sanchez, A., & Ramírez, C. (2020). Use of heart rate variability biofeedback to reduce the psychological burden of frontline healthcare professionals against COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 572191.
- ✓ Arvai, J. (2013). [Review of the book *Thinking, fast and slow*, by D. Kahneman]. *Journal of Risk Research*, 16(10), 1322–1324.
- ✓ Ascher, D., Da Silva, W. V., Da Veiga, C. P., & Souza, A. (2016). Neurofinance: A systematic review about a new way to looking at the financial decision-making. *European Journal of Scientific Research*, 141(3), 231–248. <https://www.researchgate.net/publication/308364409>
- ✓ Athanasopoulou, A., & Dopson, S. (2018). A systematic review of executive coaching outcomes: Is it the journey or the destination that matters the most? *The Leadership Quarterly*, 29(1), 70–88. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2017.11.004>
- ✓ Bachkirova, T. (2016). The self of the coach: Conceptualization, issues, and opportunities for practitioner development. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 68(2), 143–156. <https://doi.org/10.1037/cpb0000055>

- ✓ Barber, B. M., & Odean, T. (2000). Trading is hazardous to your wealth: The common stock investment performance of individual investors. *The Journal of Finance*, 55(2), 773–806. <https://doi.org/10.1111/0022-1082.00226>
- ✓ Barber, B. M., & Odean, T. (2001). Boys will be boys: Gender, overconfidence, and common stock investment. *The Quarterly Journal of Economics*, 116(1), 261–292. <https://doi.org/10.1162/003355301556400>
- ✓ Barberis, N. C. (2018). Psychology-based models of asset prices and trading volume. *Handbook of Behavioral Economics: Applications and Foundations* 1, 1, 79–175. <https://doi.org/10.1016/bs.hesbe.2018.07.001>
- ✓ Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the greatest human strength*. Penguin Press.
- ✓ Blackman, A., Moscardo, G., & Gray, D. E. (2016). Challenges for the theory and practice of business coaching: A systematic review of empirical evidence. *Human Resource Development Review*, 15(4), 459–486. <https://doi.org/10.1177/1534484316673177>
- ✓ Bozer, G., & Jones, R. J. (2018). Understanding the factors that determine workplace coaching effectiveness: A systematic literature review. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 27(3), 342–361. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2018.1446946>
- ✓ Burklund, L. J., Creswell, J. D., Irwin, M. R., & Lieberman, M. D. (2014). The common and distinct neural bases of affect labeling and reappraisal in healthy adults. *Frontiers in Psychology*, 5, 221. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00221>
- ✓ Coates, J. M., & Herbert, J. (2008). Endogenous steroids and financial risk taking on a London trading floor. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105(16), 6167–6172. <https://doi.org/10.1073/pnas.0704025105>
- ✓ De Haan, E., & Nilsson, V. O. (2023). What can we know about the effectiveness of coaching? A meta-analysis based only on randomized controlled trials. *Academy of Management Learning & Education*, 22(3), 511–528. <https://doi.org/10.5465/amle.2022.0107>
- ✓ Fenton-O’Creevy, M., Lins, J. T., Vohra, S., Richards, D. W., Davies, G., & Schaaff, K. (2012). Emotion regulation and trader expertise: Heart rate variability on the trading floor. *Journal of Neuroscience, Psychology, and Economics*, 5(4), 227–237. <https://doi.org/10.1037/a0030364>
- ✓ Fenton-O’Creevy, M., Nicholson, N., Soane, E., & Willman, P. (2005). *Traders: Risks, decisions, and management in financial markets*. Oxford University Press.
- ✓ Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906>
- ✓ Frydman, C., & Camerer, C. F. (2016). Neural evidence of regret and its implications for investor behavior. *Review of Financial Studies*, 29(7), 1788–1818. <https://doi.org/10.1093/rfs/hhw010>
- ✓ Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- ✓ Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38002-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1)
- ✓ Grant, A. M. (2017). The third ‘generation’ of workplace coaching: Creating a culture of quality conversations. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 10(1), 37–53. <https://doi.org/10.1080/17521882.2016.1266005>

- ✓ Grant, A. M., & Cavanagh, M. J. (2004). Toward a profession of coaching: Sixty-five years of progress and challenges for the future. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 2(1), 1–16.
- ✓ Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- ✓ Grover, S., & Furnham, A. (2016). Coaching as a developmental intervention in organisations: A systematic review of its effectiveness and the mechanisms underlying it. *PLoS ONE*, 11(7), e0159137. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159137>
- ✓ Guiso, L., Sapienza, P., & Zingales, L. (2018). Time varying risk aversion. *Journal of Financial Economics*, 128(3), 403–421. <https://doi.org/10.1016/j.jfineco.2018.02.007>
- ✓ Hafenbrack, A. C., Cameron, L. D., Spreitzer, G. M., Zhang, C., Noval, L. J., & Shaffakat, S. (2020). Helping people by being in the present: Mindfulness increases prosocial behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 159, 21–38. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2019.08.005>
- ✓ Harkin, B., Webb, T. L., Chang, B. P. I., Prestwich, A., Conner, M., Kellar, I., Benn, Y., & Sheeran, P. (2016). Does monitoring goal progress promote goal attainment? A meta-analysis of the experimental evidence. *Psychological Bulletin*, 142(2), 198–229. <https://doi.org/10.1037/bul0000025>
- ✓ Herbert, J. (2020). Hormones, stress and financial decision making. In Z. Bakerjian (Ed.), *Psychological perspectives on financial decision making* (pp. 39–68). Springer Nature.
- ✓ Hicks, R., & McCracken, J. (2011). Coaching as a leadership style. *Physician Executive*, 37(5), 70.
- ✓ Hirshleifer, D., & Plotkin, J. B. (2021). Moonshots, investment booms, and selection bias in the transmission of cultural traits. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(26), e2015571118. <https://doi.org/10.1073/pnas.2015571118>
- ✓ International Coaching Federation. (2024). Core Competencies. <https://coachingfederation.org/core-competencies>
- ✓ Jetter, M., & Walker, J. K. (2017). Anchoring in financial decision-making: Evidence from Jeopardy!. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 141, 164–176. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2017.07.006>
- ✓ Jones, R. J., Woods, S. A., & Guillaume, Y. R. F. (2016). The effectiveness of workplace coaching: A meta-analysis of learning and performance outcomes from over 40 years of research. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 89(2), 249–277. <https://doi.org/10.1111/joop.12119>
- ✓ Jordan, S., Gessnitzer, S., & Kauffeld, S. (2017). Develop yourself, develop others? How coaches and clients benefit from train-the-coach courses. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 10(2), 125–139. <https://doi.org/10.1080/17521882.2017.1330353>
- ✓ Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- ✓ Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*, 47(2), 263–291. <https://doi.org/10.2307/1914185>
- ✓ Knutson, B., Rick, S., Wimmer, G. E., Prelec, D., & Loewenstein, G. (2007). Neural predictors of purchases. *Neuron*, 53(2), 147–156. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2006.11.010>
- ✓ Lehrer, P., Kaur, K., Sharma, A., Shah, K., Huseby, R., Bhavsar, J., & Zhang, Y. (2020). Heart rate variability biofeedback improves emotional and physical health and performance: A systematic review and meta-analysis. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 45(3), 109–129. <https://doi.org/10.1007/s10484-020-09466-z>

- ✓ Li, W., Rhee, G., & Wang, S. S. (2017). Differences in herding: Individual vs. institutional investors. *Pacific-Basin Finance Journal*, 45, 174–185. <https://doi.org/10.1016/j.pacfin.2016.11.005>
- ✓ Lo, A. W. (2004). The Adaptive Markets Hypothesis: Market efficiency from an evolutionary perspective. *Journal of Portfolio Management*, 42(5), 13-23.
- ✓ Lo, A. W. (2017). *Adaptive markets: Financial evolution at the speed of thought*. Princeton University Press. <https://doi.org/10.1515/9781400887767>
- ✓ Lo, A. W., & Repin, D. V. (2002). The psychophysiology of real-time financial risk processing. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 14(3), 323–339. <https://doi.org/10.1162/089892902317361877>
- ✓ Losch, S., Traut-Mattausch, E., Mühlberger, M. D., & Jonas, E. (2016). Comparing the effectiveness of individual coaching, self-coaching, and group training: How leadership makes the difference. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 629. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00629>
- ✓ Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339–366. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324>
- ✓ Mushtaq, F., Bland, A. R., & Schaefer, A. (2011). Uncertainty and cognitive control. *Frontiers in Psychology*, 7, 1628. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00249>
- ✓ Outreville, J.-F. (2011). The Geneva Risk and Insurance Review 2010: We Have Learned Much Since Willett and Knight. *The Geneva Papers on Risk and Insurance – Issues and Practice*, 36, 476–487. <https://doi.org/10.1057/gpp.2011.17>
- ✓ Passmore, J., & Lai, Y.-L. (2020). Coaching psychology: Exploring definitions and research contribution to practice. In J. Passmore & D. Tee (Eds.), *Coaching researched: A coaching psychology reader* (pp. 1–18). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119656913.ch1>
- ✓ Passmore, J., Peterson, D. B., & Freire, T. (Eds.). (2013). *The Wiley- Blackwell handbook of the psychology of coaching and mentoring*. Wiley- Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118326459>
- ✓ Pfeffer, J., & Sutton, R. I. (2000). *The knowing-doing gap: How smart companies turn knowledge into action*. Harvard Business Press.
- ✓ (فقر و سائن، ۲۰۰۰)
- ✓ Schneeberger, T., Sauerwein, N., Anglet, M. S., Weippert, M., & Thielmann, I. (2021). Stress management training using biofeedback guided by social agents. *Proceedings of the 26th International Conference on Intelligent User Interfaces*, 548–558. <https://doi.org/10.1145/3397481.3450683>
- ✓ Shefrin, H., & Statman, M. (1985). The disposition to sell winners too early and ride losers too long: Theory and evidence. *The Journal of Finance*, 40(3), 777–790. <https://doi.org/10.1111/j.1540-6261.1985.tb05002.x>
- ✓ Siegel, D. J. (2010). *Mindsight: The new science of personal transformation*. Bantam Books.
- ✓ Sonesh, S. C., Coultas, C. W., Lacerenza, C. N., Marlow, S. L., Benishek, L. E., & Salas, E. (2015). The power of coaching: A meta-analytic investigation. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 8(2), 73–95. <https://doi.org/10.1080/17521882.2015.1071418>
- ✓ Spence, G. B., & Grant, A. M. (2007). Professional and peer life coaching and the enhancement of goal striving and well-being: An exploratory study. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 185–194. <https://doi.org/10.1080/17439760701228896>

- ✓ Sütterlin, S., Herbert, C., Schmitt, M., Kübler, A., & Vögele, C. (2011). Overcoming selfishness: Reciprocity, inhibition, and cardiac-autonomic control in the ultimatum game. *Frontiers in Psychology*, 2, 173. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00173>
- ✓ Thayer, J. F., Hansen, A. L., Saus-Rose, E., & Johnsen, B. H. (2009). Heart rate variability, prefrontal neural function, and cognitive performance: The neurovisceral integration perspective on self-regulation, adaptation, and health. *Annals of Behavioral Medicine*, 37(2), 141–153. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9101-z>
- ✓ Theeboom, T., Beersma, B., & van Vianen, A. E. M. (2014). Does coaching work? A meta-analysis on the effects of coaching on individual level outcomes in an organizational context. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.837499>
- ✓ Torre, J. B., & Lieberman, M. D. (2018). Putting feelings into words: Affect labeling as implicit emotion regulation. *Emotion Review*, 10(2), 116–124. <https://doi.org/10.1177/1754073917742706>
- ✓ Yu, B., Funk, M., Hu, J., & Feijs, L. (2018). Biofeedback for everyday stress management: A systematic review. *Frontiers in ICT*, 5, Article 23. <https://doi.org/10.3389/fict.2018.00023>