

A Türelem Rózsát...

Félelem és reszketés a sportban és a tőzsdén - 2. rész

2007-02-20

*Imádok golfozni. A közhiedelemmel ellentétben nagyon kemény, fizikailag is igénybevevő sport, de mégis elsősorban szellemi, lelki erőforrásokat kíván meg. **A jó ütéshez ugyanis rengeteg izom munkájának gyors és lendületes összehangolása szükséges, ehhez pedig nagyon sok gyakorlás, tökéletes koncentráció kell.** Egy-egy hosszabb ütésnél az ütőfelület labdával bezárt szögének pár fokos eltérése több mint 10 méter szórást okozhat a labda röppályájának szélességében. **Mintha egy 20 méter hosszú, de megszokott nagyságú lyukakkal rendelkező biliárdasztalon kellene játszani.***

Imádom a tőzsdét. A közhiedelemmel ellentétben ez nem a gazdagok kiváltsága, és nem csalással, „biztos tippekkel”, bennfentes információkkal lehet a legtöbbet keresni. **A tőzsdei spekuláció az általam ismert tevékenységek közül a legnagyobb szellemi, lelki erőforrásokat követeli meg.** A tartósan magas hozamhoz rengeteg tényező jól időzített és alapos összejátszása szükséges, ehhez pedig rengeteg gyakorlás, tökéletes koncentráció kell. Egy-egy pozíciónál a rosszul megválasztott belépési pont vagy kiszállási szint több mint 10%-os eredménykülönbséget okozhat az adott pozíciónál. **Mintha egy tomboló viharban hánykolódó hajó szalonjában lévő biliárdasztalon kellene játszani.**

*Viszonylag hamar megtanultam a labda eltalálását, és a sikereken felbuzdulva egyre hosszabbakat akartam ütni. Sajnos az esetemben a golfütés szélességének szórása eleinte elképesztően nagy volt. Sőt, egy idő után a labdák röppályája jobbra csavarodott. Az edzőm azt mondta: össze fog állni a jó mozgulatsor. Bár eleinte hittem neki, ahogy telt az idő, továbbra is jobbra csavarodtak a labdák amit „slice” néven illetnek és tipikus amatőr hiba. **Minden igyekezetem ellenére nem érzékeltem látható javulást, ezért átmenetileg feladtam, hónapokig a pálya környékét is elkerültem.***



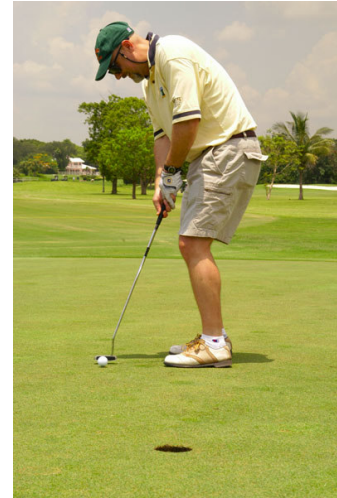
Egy régi ismerősöm elképesztő lendülettel kezdett neki a részvényvásárlásnak. Naponta hívott, hogy megossza velem elképzeléseit a piacról, beszámoljon arról, hogy mi történt a pozícióival aznap. Megkockáztatom: ezekben a hetekben minden szabad pillanatát a „tőzsdézés” kötötte le, szinte megszállott lett. Néhány sikeres ügylet után lelkesedése tovább fokozódott. Ám ekkor

belefutott 2, azaz kettő darab veszteséges ügyletbe. Anyagilag egyáltalán nem viselte meg, mert még mindig jelentős nyereségben volt. Lelkileg annál inkább. Pár hétig alig-alig mert lépni, majd váratlanul kijelentette „Nem megy ez nekem, abbahagyom.” **Letargiájába legalább akkora energiát fektetett, mint korábbi eufórikus viselkedésébe.**

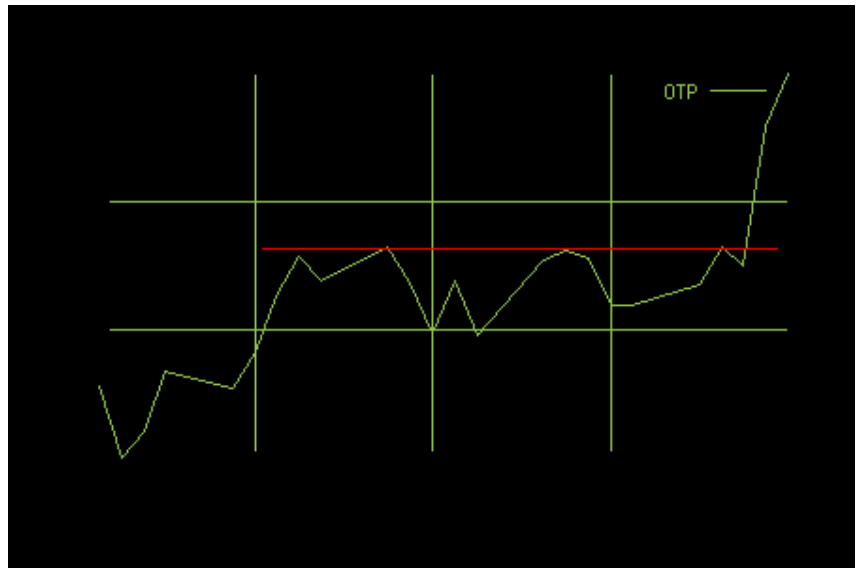
Jó néhány hónap golf szünet után edzőt váltottam. Az új edzőm fia a magyar golfélet egyik legígéretesebb tehetsége, akét az apja szeniális módszerekkel treníroz. Az egyes szakaszok befejezése már nem golfütéssel, hanem a gurítással (putting) fejeződik be, ahol az edzőm az alábbi gyakorlatot eszelte ki fiának:

*A labdákat a lyuktól olyan messzire teszi le, ahonnan 80-90%-os valószínűséggel be kell gurítani a labdát (gyakorlottságtól függően 80-300 cm). A feladat egyszerű: a kijelölt ponttól 20 db labdát kell egymás után a lyukba gurítani. **Ha elrontod: kezdheted elölről, teljesen mindegy, hogy az a 2., vagy a 19. labda volt.** Így fordulhat elő, hogy a srác néha 3-4 órát, néha 5 percet töltött a feladat elvégzésével.*

Ez a gyakorlat egészen biztosan ránevel a kitartásra és a türelemre, hiszen feszülten, türelmetlenül képtelenség egymás után 20 alkalommal végrehajtani a hibátlan mozdulatsort.



Az egyik ismerősöm egy bróker cég vezető testületében maga is nagy spekuláns volt, elsősorban a kitörésekre utazott. 2004 elején a rakétasebességgel felfelé törő OTP volt a kedvence. Ahányszor megközelítette, vagy átlépte a (képen pirossal jelölt) 3000 Ft-os szintet, annyiszor vásárolt, mert abban bízott, hogy ha az árfolyam kitör 4000 Ft-ig is elszaladhat. **Hat alkalommal vallott kudarcot, míg végül hetedikre sikerült az áttörés,** az árfolyam pedig utána több ezer forintot tudott erősödni, bőven kárpótolva ismerősömet a hat sikertelen kísérlet veszteségéért.



A legtöbb ember elvesztette volna a türelmét a 3., 4. esetleg az 5. kísérlet után. Pedig – megfelelő módszerek mellett – **éppen a kísérletek számának növelése hozza meg a várva várt sikert.** Csak úgy mint a fenti golf gyakorlat példájában. A jó hír az, hogy a befektetések területén ma már nem kell aktívan kísérletezgetni, **számos olyan eszköz áll rendelkezésünkre (pl. abszolút hozamú alapok), amelyek eljártsszák helyettünk a „türelem játékot”,** miközben mi akár egészen mással is foglalkozhatunk.

Félelem leküzdésének egyik legbiztosabb módja az idő felhasználása. Ha nem térsz el az eredeti területtől (legyen az a golf, a tőzsde, a kertészet, vagy akár az origami) és türelmesen vársz, előbb-utóbb megjönnek az eredmények. Ennek egyik oka a gyakorlás, de ami jelen cikk témájában még fontosabb: **megszokod a környezetet, a szituációt, a nyomást, minden barátságossá, netán még otthonossá is válik**, és ezzel párhuzamosan a félelem is szép lassan elpárolog. Hiszen hol félünk, a legkevésbé? **Hol van az a hely, ahol a leginkább biztonságban érezzük magunkat? Ott, ahol sok időt töltöttünk már.**

Tudom, hogy sokaknak ez nem elég. Ők gyorsan és most akarnak sikereket elérni, magas hozamot hozni, leküzdeni félelmeiket. A cikksorozatban nekik is nyújtok válaszokat, de hangsúlyozom: a türelem az egyik legfontosabb, sok esetben elengedhetetlen összetevője a sikernek.

Az elmúlt 8 évben több ezer olyan emberrel találkoztam, akik megunva a bankbetétek alacsony hozamát, magasabb profittal kecsegtető, és kockázatosabb termékek felé fordultak. 90%-uk soha nem ért el számottevő sikereket. Az elsődleges ok az idő múlásával kialakuló félelem volt, ami a türelmetlenségben csapódott le. **Néha mágikus, hogy mennyire rossz pillanatban adják be a kulcsot, azok akiket megszáll a türelmetlenség démona.** Ha csak pár napot, pár hetet kitarítottak volna, futószalagon érkeztek volna az eredmények, de ők ezt már nem várták meg.

Az ember nem szeret a félelem állapotában lenni, biztonságra törekszik. Ezért törekszik sokszor görcsösen arra, hogy minél hamarabb kikerülni ebből az állapotból, és ezért lesz türelmetlen. De az előző cikkekre visszautalva: a félelem nem olyasmi amit ki kell, sőt ki lehet hagyni a játszmányból. Inkább egy olyan érzés, amit korlátok között kell tartani.

Faluvégi Balázs
Bridge Wealth Management