

همانطور که از اخبار در سراسر دنیا می شنویم رکود اقتصادی سنگینی دنیا را فرا خواهد گرفت و سرمایه گذاری در زمان رکود اقتصادی می تواند پالش برانگیز باشد. وقتی بیشتر صنایع دچار رکود می شوند ما به عنوان سرمایه گذار چگونه از سرمایه مان در زمان رکود مواظبت کنیم. البته که در آموزش فارکس ما صحبت های زیادی در مورد عوامل تاثیر گذار فاندانتال در اقتصاد کرده ایم اما زمانی که رکود اقتصادی رقم می خورد همه افراد کنترل ذهن خود را از دست می دهند و به نوعی تصمیم گیری سفت می شود. متی واکنش افراد به اخبار متفاوت خواهد بود. شما می توانید از طریق تقویم اقتصادی تغییراتی که در شاخص های اقتصادی می افتد و عکس العمل سرمایه گذاران را با دقت رصد کنید. در این مقاله سعی داریم به شما توضیح دهیم که در زمان رکود اقتصادی شما چه گزینه هایی پیش رویتان است و چگونه می توانید به توزیع درست سرمایه به اهداف خود برسید. در ابتدای مقاله به صورت خلاصه وار 7 نکته مهم را در درباره سرمایه گذاری در زمان رکود اقتصادی توضیح می دهیم و در ادامه توضیحات بیشتری را در این مورد خواهید خواند.

## رکود اقتصادی چیست؟

رکود اقتصادی کاهش قابل توجه و طولانی مدت فعالیت اقتصادی در یک منطقه یا کشور خاص است. به طور کلی با کاهش تولید ناخالص داخلی (GDP)، نرخ بالای بیکاری و کاهش هزینه های مصرف کننده مشخص می شود.

در طول رکود، بسیاری از کسب و کارها ممکن است برای ادامه میات خود با مشکل مواجه شوند که منجر به افراج و از دست دادن مشاغل شود. در نتیجه، مصرف کنندگان ممکن است در مخارج خود محتاط تر شوند و این امر کاهش فعالیت اقتصادی را تشدید می کند.

رکودها می توانند ناشی از عوامل مختلفی از جمله کاهش اعتماد مصرف کننده، افزایش قابل توجه نرخ بهره، کاهش تجارت بین المللی یا یک فاجعه طبیعی باشند. دولت ها اغلب با اجرای سیاست های ممرک اقتصادی، مانند کاهش مالیات یا افزایش هزینه های دولت، به رکودها پاسخ می دهند تا به جهش اقتصاد کمک کنند.

## سبد سرمایه گذاری (پرتفوی) خود را متنوع کنید

تنوع در هر شرایط بازار مهم است، اما به ویژه در دوران رکود اهمیت بیشتری پیدا می کند. وقتی پرتفوی خود را متنوع می کنید، سرمایه گذاری های خود را در طبقات مختلف دارایی مانند سهام، اوراق قرضه، املاک و مستغلات و کالاها

پفش می کنید. این به کاهش ریسک کلی شما کمک می کند زیرا اگر یک طبقه دارایی ضعیف عمل کند، سایر کلاس های دارایی ممکن است عملکرد فوبی داشته باشند و ضررهای شما را متعادل کنند. همچنین می توانید با سرمایه گذاری در انواع مختلف شرکت ها یا اوراق قرضه، در یک طبقه دارایی تنوع ایجاد کنید.

### به دنبال شرکت های باکیفیت باشید

در دوران رکود، بسیاری از شرکت ها مشکلات مالی را تجربه می کنند، اما نه همه آنها. به دنبال شرکت هایی با ترازنامه قوی، بدهی کم و سابقه رکود اقتصادی باشید. این شرکت ها در دوران رکود به احتمال بیشتری بقا و شکوفایی می شوند. همچنین می توانید به دنبال شرکت هایی باشید که سود سهام پرداخت می کنند، زیرا این شرکت ها می توانند منبع درآمدی در دوران رکود اقتصادی باشند.

### سهام های محافظه کارانه را در نظر بگیرید

سهام دفاعی آنهایی هستند که مساسیت کمتری نسبت به شرایط اقتصادی دارند، مانند آب و برق، کالاهای اساسی مصرف کننده و مراقبت های بهداشتی. این سهام ممکن است انتفاع های فوبی در دوران رکود باشند، زیرا تمایل دارند بهتر از سایر سهام باقی بمانند. با این حال، مهم است که توجه داشته باشید که سهام دفاعی نیز ممکن است گرانتر از سهام دیگر باشد، زیرا سرمایه گذاران مایلند برای ثبات آنها مق بیمه بپردازند.

### سرمایه گذاری در اوراق قرضه

اوراق قرضه به طور کلی به عنوان پناهگاه امن در دوران رکود در نظر گرفته می شود. وقتی در اوراق قرضه سرمایه گذاری می کنید، اساساً در ازای پرداخت بهره به یک شرکت یا دولت پول وام می دهید. به دنبال اوراق با کیفیت بالا، مانند اوراق قرضه فزانه داری آمریکا یا اوراق قرضه شرکتی درجه سرمایه گذاری باشید. احتمال نکول این اوراق در دوران رکود نسبت به اوراق با کیفیت پایین کمتر است، اما ممکن است بازده کمتری نیز ارائه دهند.

### سرمایه گذاری در املاک و مستغلات

املاک و مستغلات می تواند سرمایه گذاری فوبی در دوران رکود اقتصادی باشد، زیرا ارزش املاک به فوبی مفظ می شود و درآمد اجاره می تواند جریان ثابتی از جریان نقدی را فراهم کند. شما می توانید در املاک و مستغلات از طریق تراست های سرمایه گذاری املاک و مستغلات سرمایه گذاری کنید، که شرکت هایی هستند که مالک و مدیریت املاک و مستغلات درآمدزا هستند.



### سعی نکنید برای سرمایه گذاری فود زمانبندی را عامل محدود کننده بدانید

تلاش برای زمان بندی بازار یک استراتژی پرفطر است، به ویژه در دوران رکود. به جای تلاش برای پیش بینی اینکه چه زمانی بازار به پایان می رسد، روی سرمایه گذاری بلندمدت تمرکز کنید و آماده باشید تا از فراز و نشیب های بازار عبور کنید. به برنامه سرمایه گذاری فود پایبند باشید و از تصمیم گیری های تکان دهنده بر اساس تمرکات بازار کوتاه مدت فودداری کنید.

### به دنبال مشاوره مرفه ای باشید

اگر در مورد نحوه سرمایه گذاری در دوران رکود مطمئن نیستید، به دنبال مشاوره مرفه ای از یک مشاور مالی باشید. آنها می توانند راهنمایی هایی در مورد نحوه ساختار سبد سهام و مدیریت ریسک ارائه دهند. یک مشاور مالی همچنین می تواند به شما کمک کند در زمان های آشفته از تصمیم گیری های هیجانی سرمایه گذاری جلوگیری کنید.

تا اینجا به صورت خلاصه 7 موردی را برای شما نام بردیم که به شما کمک می کند در زمان رکود اقتصادی نجات پیدا کنید. اما از اینجا تصمیم دارم با عمق بیشتری راجع به این 7 مورد صحبت کنم



در دوران رکود، تنوع بخشیدن به پرتفوی می تواند به شما کمک کند تا ریسک خود را به حداقل برسانید و به طور بالقوه زیان را کاهش دهید. در اینجا چند استراتژی برای در نظر گرفتن وجود دارد:

1. سرمایه گذاری در طبقات مختلف دارایی: سرمایه گذاری در ترکیبی از دارایی ها مانند سهام، اوراق قرضه، کالاها و املاک و مستغلات را در نظر بگیرید. با تنوع بخشیدن به پرتفوی خود در بین طبقات دارایی، می توانید ریسک خود را گسترش دهید و به طور بالقوه از نوسانات بازار در بخش های مختلف بهره مند شوید. در دوران رکود، شرکت هایی که کالاها و خدمات ضروری را ارائه می کنند نسبت به سایرین عملکرد بهتری دارند. این سهام به عنوان سهام دفاعی شناخته می شوند و ممکن است شامل شرکت هایی در صنایعی مانند مراقبت های بهداشتی، آب و برق و کالاهای مصرفی باشند.
2. به دنبال سهام کم ارزش شده باشید: در دوران رکود، بازار سهام ممکن است کاهش عمومی را تجربه کند، اما برخی از شرکت ها ممکن است کمتر از ارزش واقعی شان ارزش گذاری شده باشند و پتانسیل رشد داشته باشند. به دنبال سهامی با عوامل بنیادی قوی باشید، مانند ترازنامه سالم، بدهی کم و سابقه سودآوری.

3. تنوع را در سطح بین المللی در نظر بگیرید: سرمایه گذاری در شرکت های مستقر در کشورهای مختلف می تواند به کاهش فطر رکود اقتصادی در یک منطقه خاص کمک کند. سرمایه گذاری در بازارهای نوظهور را در نظر بگیرید که ممکن است کمتر از بازارهای توسعه یافته تمت تأثیر رکود قرار گیرند.

4. پیشم انداز بلندمدت را مفظ کنید: مهم است که به خاطر داشته باشید که رکود یک رکود اقتصادی موقت است و نوسانات بازار طبیعی است. سعی کنید در هنگام سرمایه گذاری دیدگاه بلندمدت خود را مفظ کنید و از تصمیم گیری های احساسی بر اساس نوسانات بازار کوتاه مدت فودداری کنید.

مهم است که به یاد داشته باشید که تنوع نمی تواند سود را تضمین کند یا از ضرر محافظت کند، اما می تواند به کاهش ریسک شما کمک کند و به طور بالقوه بازده کلی شما را بهبود بخشد.

### پیدا کردن شرکت های قوی برای سرمایه گذاری

به دنبال شرکت هایی با موقعیت مالی قوی باشید: شرکت هایی با ترازنامه سالم و بدهی کم احتمال بیشتری دارد که در برابر رکود اقتصادی مقاومت کنند. به دنبال شرکت هایی با نسبت بدهی به مقوق صامبان سهام پایین، ذفایر نقدی بالا و جریان نقد آزاد قوی باشید.

به دنبال شرکت هایی با مزیت رقابتی پایدار باشید: شرکت هایی با مزیت رقابتی پایدار، مانند برند قوی، مالکیت معنوی یا موقعیت مسلط در بازار، بیشتر در معرض طوفان های اقتصادی قرار می گیرند.

سرمایه گذاری در شرکت های سود سهام را در نظر بگیرید: شرکت هایی که سود سهام پرداخت می کنند، پایدارتر و سودآورتر هستند، که می تواند در دوران رکود سودمند باشد. به دنبال شرکت هایی با سابقه پرداخت سود سهام ثابت و نسبت پرداخت معقول باشید.

ارزبابی تیم مدیریت: به دنبال شرکت هایی با تیم های مدیریتی با تجربه باشید که سابقه موفقیت آمیز پیمایش در محیط های اقتصادی چالش برانگیز را دارند. به ارتباط تیم مدیریت با سرمایه گذاران و توانایی آنها در سازگاری با شرایط متغیر بازار توجه کنید.

در مورد صنعت شرکت تمقیق کنید: صنعت شرکت را ارزیابی کنید تا مشخص کنید که آیا احتمال دارد تمت تأثیر منفی یا مثبت رکود قرار گیرد. به عنوان مثال، رکود ممکن است بر صنعت کالاهای لوکس تأثیر منفی بگذارد اما بر صنعت مراقبت های بهداشتی تأثیر مثبتی بگذارد.

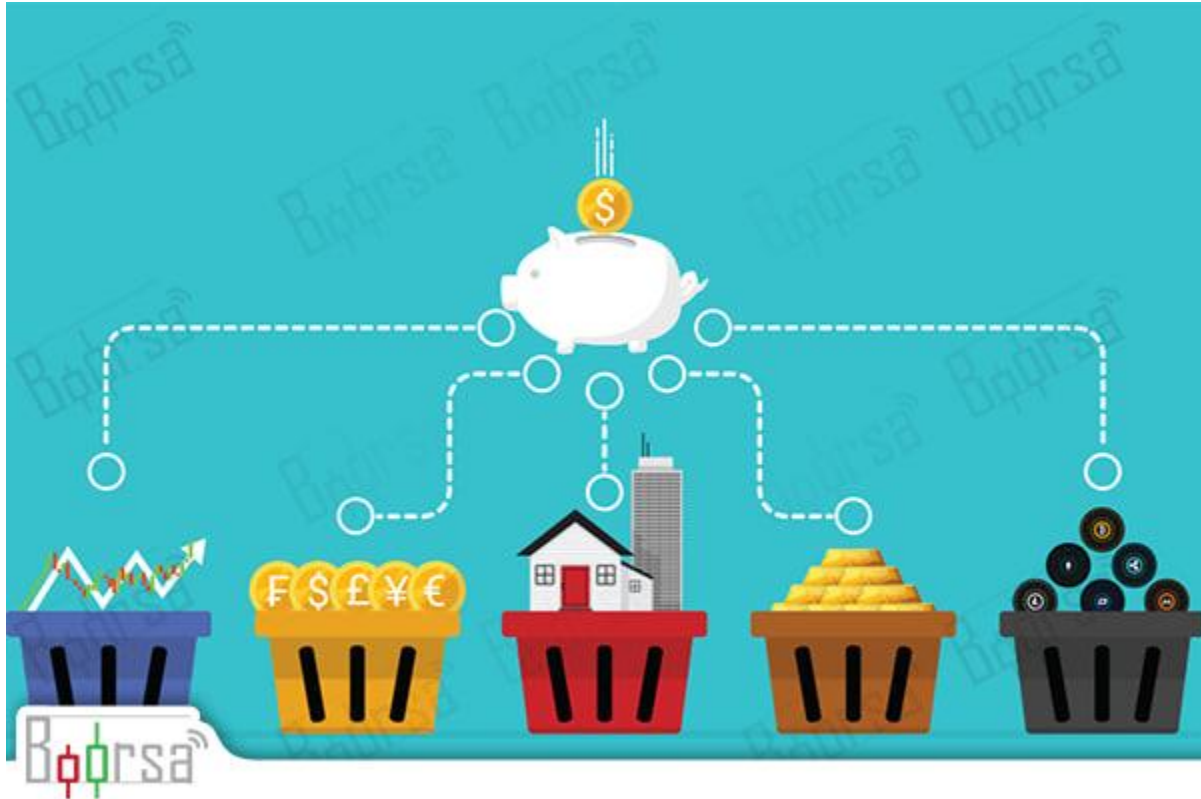
### سهام تدافعی یا محافظه کارانه چیست؟

سهام تدافعی، سهام شرکت هایی هستند که احتمالاً در دوران رکود نسبتاً پایدار باقی می مانند و عملکرد فوجی دارند. در اینجا چند ویژگی وجود دارد که هنگام شناسایی سهام تدافعی باید به آنها توجه کنید:

- سود و درآمد پایدار: سهام تدافعی معمولاً دارای سابقه سود پایدار و ثابتی با جریان های درآمد قابل پیش بینی است. به دنبال شرکت هایی باشید که سابقه طولانی درآمد و رشد درآمد ثابت دارند و توانسته اند سودآوری خود را در شرایط اقتصادی چالش برانگیز حفظ کنند.
- محصولات یا خدمات ضروری: شرکت هایی که محصولات یا خدمات ضروری را ارائه می کنند، مانند مراقبت های بهداشتی، خدمات آب و برق، و کالاهای اساسی مصرف کننده، تمایل دارند سهام تدافعی باشند. این شرکت ها در دوران رکود کاهش تقاضا را کمتر تجربه می کنند، زیرا مصرف کنندگان بدون توجه به شرایط اقتصادی همچنان نیاز به فرید این محصولات یا خدمات دارند.
- ضریب بتای کم: بتا نوسانات سهام را در مقایسه با کل بازار اندازه گیری می کند. سهام تدافعی معمولاً بتای پایینی دارند، به این معنی که نوسانات کمتری نسبت به کل بازار دارند. به دنبال سهام با بتای کمتر از 1 باشید.
- ترازنامه قوی: سهام تدافعی معمولاً دارای موقعیت مالی قوی، با سطح بدهی پایین و ذخایر نقدی بالا هستند. به دنبال شرکت هایی با ترازنامه سالم، نقدینگی بالا و نسبت بدهی به حقوق صاحبان سهام پایین باشید.
- پرداخت سود سهام پایدار: سهام تدافعی اغلب سود سهام پایدار و ثابتی را حتی در زمان رکود پرداخت می کنند. به دنبال شرکت هایی با سابقه طولانی در پرداخت سود سهام ثابت و نسبت پرداخت معقول باشید.
- پیشتاز بازار: سهام تدافعی اغلب دارای موقعیت قوی در بازار و مزیت رقابتی هستند. به دنبال شرکت هایی باشید که موقعیت غالب در بازار، شناخت برند قوی و دارایی معنوی ارزشمند دارند.

مهم است که در نظر داشته باشید که هیچ استراتژی سرمایه‌گذاری بی‌اشتباه نیست و سهام تدافعی همچنان می‌توانند در طول رکود دچار نوسان شوند. بنابراین، انجام تحقیقات و تجزیه و تحلیل کامل قبل از هر تصمیم سرمایه‌گذاری ضروری است.

## سرمایه‌گذاری در اوراق قرضه در زمان رکود اقتصادی



اوراق قرضه می‌تواند سرمایه‌گذاری فوبی در دوران رکود باشد، زیرا تمایل به نوسانات کمتری نسبت به سهام دارند و می‌توانند جریان ثابتی از درآمد را فراهم کنند. در اینجا چند استراتژی برای سرمایه‌گذاری در اوراق قرضه در دوران رکود وجود دارد:

- سرمایه‌گذاری در اوراق با کیفیت بالا: در دوران رکود، تمرکز بر اوراق قرضه با کیفیت بالا با ریسک نکول پایین ضروری است. به دنبال اوراق قرضه صادر شده توسط دولت‌ها یا شرکت‌های دارای رتبه اعتباری بالا باشید.
- اوراق قرضه فزانه داری را در نظر بگیرید: اوراق فزانه صادر شده توسط دولت یکی از امن‌ترین انواع اوراق بهادار در نظر گرفته می‌شود، زیرا با ایمان و اعتبار کامل پشتیبانی می‌شود. اوراق قرضه فزانه داری می‌تواند گزینه فوبی برای سرمایه‌گذارانی باشد که به دنبال سرمایه‌گذاری کم‌ریسک در دوران رکود هستند.

- پرتفوی اوراق قرضه خود را متنوع کنید: تنوع بخشی هنگام سرمایه گذاری در اوراق قرضه در دوران رکود ضروری است. سرمایه گذاری در اوراق قرضه با سررسیدهای مختلف، از اوراق قرضه کوتاه مدت تا بلندمدت، و در بخش های مختلف، مانند اوراق قرضه شرکتی، اوراق قرضه شهرداری، و اوراق خزانه را در نظر بگیرید.
- نرخ بهره را ارزیابی کنید: در دوران رکود، نرخ بهره پایین تر است که می تواند بر ارزش اوراق قرضه تأثیر بگذارد. سرمایه گذاری در اوراق قرضه با سررسید طولانی تر را در نظر بگیرید تا در صورت افزایش نرخ های بهره، نرخ های بهره بالاتر و سود سرمایه بالقوه را به دست آورید.
- از ریسک تورم آگاه باشید: تورم می تواند ارزش سرمایه گذاری های با درآمد ثابت مانند اوراق قرضه را کاهش دهد. سرمایه گذاری در اوراق قرضه محافظت شده از تورم، مانند اوراق بهادار محافظت شده از تورم خزانه داریرا در نظر بگیرید تا از سبب خود در برابر ریسک تورم محافظت کنید.
- صندوق های اوراق قرضه را در نظر بگیرید: صندوق های اوراق قرضه تنوع را در طیف وسیعی از اوراق قرضه و مدیریت مرفه ای ارائه می دهند که می تواند در طول رکود سودمند باشد. سرمایه گذاری در صندوق های متقابل اوراق قرضه یا صندوق های قابل معامله در مبادله (ETF) که بر اوراق قرضه با کیفیت بالا تمرکز دارند را در نظر بگیرید.

مهم است که به خاطر داشته باشید که سرمایه گذاری در اوراق قرضه دارای ریسک است و هیچ استراتژی سرمایه گذاری نمی تواند بازدهی را تضمین کند یا از ضرر محافظت کند. صحبت با یک مشاور مالی را در نظر بگیرید تا به شما کمک کند سرمایه گذاری های اوراق قرضه مناسبی را که با اهداف مالی و تحمل ریسک شما همسو هستند شناسایی کنید.





سرمایه گذاری در املاک و مستغلات در دوران رکود می تواند ایده فوبی باشد، زیرا ممکن است قیمت ملک پایین تر باشد و ممکن است فرصت های بیشتری برای یافتن معاملات فوب وجود داشته باشد. در اینجا چند نکته برای سرمایه گذاری در املاک در دوران رکود آورده شده است:

- تحقیقات فود را انجام دهید: در مورد بازار املاک و مستغلات مملی تحقیق کنید و شرایط اقتصادی منطقه را درک کنید. به دنبال مناطقی باشید که سابقه تقاضای قوی دارند و به احتمال زیاد به سرعت باز می گردند.
- به دنبال املاک در دسترس باشید: املاک دسترس مانند سلب مالکیت، فروش کوتاه مدت یا املاکی که نیاز به تعمیر دارند، اغلب می توانند با تخفیف فریداری شوند.
- تمرکز بر جریان نقدی: در دوران رکود، تمرکز بر جریان نقدینگی بسیار مهم است. به دنبال املاکی باشید که جریان نقدی مثبت ایجاد می کنند، مانند املاک اجاره ای یا املاک با پتانسیل قوی برای درآمد اجاره.
- گزینه های تامین مالی را در نظر بگیرید: با توجه به اینکه نرخ بهره اغلب در دوران رکود کاهش می یابد، گزینه های تامین مالی را در نظر بگیرید که می تواند به شما کمک کند سرمایه گذاری فود را افزایش دهید، مانند وام مسکن یا وام مسکن.

- صبور باشید: سرمایه گذاری در املاک یک بازی طولانی مدت است و مهم است که صبور باشید و در هیچ معامله ای عجله نکنید. برای یافتن فرصت سرمایه گذاری مناسب که متناسب با اهداف و تحمل ریسک شما باشد، وقت بگذارید.
- کار با یک حرفه ای: کار با یک مشاور املاک یا مشاور مالی را در نظر بگیرید که در سرمایه گذاری املاک و مستغلات تخصص دارد تا به شما کمک کند در این فرآیند راهنمایی کنید و بهترین فرصت ها را پیدا کنید.

### به ظرف زمان در سرمایه گذاری های بلند مدت فود اهمیت ندهید

این بدان معناست است که نباید بر اساس پیش بینی ها یا گمانه زنی ها در مورد نوسانات کوتاه مدت در بازار اقدام به خرید یا فروش دارایی (در این مورد، املاک و مستغلات) کنید. در دوران رکود، ممکن است ابهام و نوسانات زیادی در بازار املاک و مستغلات وجود داشته باشد و برفی از سرمایه گذاران ممکن است سعی کنند زمان خرید و فروش خود را برای استفاده از تخییرات کوتاه مدت قیمت تعیین کنند.

با این حال، این استراتژی می تواند مضطره آمیز باشد، زیرا پیش بینی بازار با دقت دشوار است. در عوض، به طور کلی توصیه می شود که سرمایه گذاران رویکردی بلندمدت داشته باشند و روی اصول سرمایه گذاری مانند موقعیت ملک، پتانسیل درآمد اجاره ای و ارزش کلی تمرکز کنند. با تمرکز بر این عوامل، سرمایه گذاران می توانند تصمیمات آگاهانه تری بگیرند و از فطرات مرتبط با تلاش برای زمان بندی بازار اجتناب کنند.



جستجوی مشاوره مرفه ای در دوران رکود می تواند تصمیم عاقلانه ای باشد، زیرا می تواند به شما کمک کند تا در چالش ها و فرصت های سرمایه گذاری در دوران رکود اقتصادی پیمایش کنید. در اینجا چند نکته برای جستجوی مشاوره مرفه ای در دوران رکود آورده شده است:

به دنبال متخصصان باتجربه باشید: هنگامی که به دنبال مشاوره مرفه ای هستید، به دنبال افراد یا شرکت هایی باشید که تجربه کار در رکود اقتصادی را دارند. آنها ممکن است برای کمک به شما در مقابله با چالش های سرمایه گذاری در دوران رکود، مجهزتر باشند.

- بررسی اعتبار: اطمینان حاصل کنید که هر مرفه ای که با آنها کار می کنید مجوزها و اعتبارنامه های مناسب مانند مجوز املاک یا گواهینامه مشاور مالی را دارند.
- سوابق آنها را در نظر بگیرید: در مورد سابقه کار مرفه ای تحقیق کنید و از مشتریان قبلی مراجع یا مطالعات موردی بخواهید. این می تواند به شما در ارزیابی تجربه و تخصص آنها کمک کند.

- در مورد هزینه های آنها بپرسید: مطمئن شوید که متوجه شده اید که مرفه ای چگونه غرامت می شود و چه هزینه هایی از شما دریافت می شود. این می تواند به شما کمک کند تا از هرگونه غافلگیری در مسیر جلوگیری کنید.
  - در مورد اهداف و تحمل ریسک خود صادق باشید: در مورد اهداف سرمایه گذاری و تحمل ریسک خود با مرفه ای ها صحبت کنید. این می تواند به آنها کمک کند تا توصیه هایی را ارائه دهند که متناسب با نیازهای خاص شما باشد.
  - از پرسیدن سؤال نترسید: از پرسیدن سؤال و روشن کردن هر چیزی که نمی فهمید نترسید. یک مرفه ای خوب فوشنال خواهد شد که مسائل را توضیح دهد و به شما در تصمیم گیری آگاهانه کمک کند.
- به یاد داشته باشید، جستجوی مشاوره مرفه ای در دوران رکود می تواند سرمایه گذاری ارزشمندی در آینده شما باشد، بنابراین برای یافتن مشاور مناسب و پرسیدن سوالات مناسب وقت بگذارید.