

# תפסיק לבהות בגרפיים

פסיכולוגיית המשקיע — למה אנחנו הכי גרועים לכסף של עצמנו, ומה לעשות עם זה.

ליאור קרני · מתכנן פיננסי | עודכן יוני 2026



כל מי שמשקיע ובודק את התיק כל יום

מי שכבר מכר בפאניקה פעם אחת והתחרט

למי זה רלוונטי

10 דק' קריאה

אתה יכול לבחור את התיק המושלם, עם דמי הניהול הכי נמוכים והפיזור הכי חכם — ועדיין להרוס את התשואה שלך. לא בגלל השוק. בגלל הראש שלך. המדריך הזה לא על מניות. הוא על האדם שמחזיק אותן — ולמה הוא, בלי לשים לב, הופך לאויב הכי גדול של הכסף של עצמו.

~2-1%

פער התנהגותי שנתי טיפוסי בין מה שהקרן עשתה למה שהמשקיע הממוצע קיבל

10

הימים הכי טובים שאם תפספס – התשואה לאורך עשורים עלולה להיחתך בערך לחצי

~2x

כך כואב לנו הפסד לעומת רווח באותו גודל (מחקרי שנאת הפסד)

### במדריך הזה

- 01 למה אנחנו הכי גרועים לכסף של עצמנו
- 02 שנאת הפסד – הכאב שמנהל אותך
- 03 עדריות – לרוץ עם כולם, ישר לקיר
- 04 תזמון השוק – המשחק שמפסידים בו
- 05 הימים הכי טובים מתחבאים בתוך הגרועים
- 06 הטיית אישוש – לחפש רק מה שמסכים איתך
- 07 חשבונאות נפשית – לא כל שקל שווה אותו דבר
- 08 פחד וחמדנות – המעגל שגורם לקנות גבוה ולמכור נמוך
- 09 כוח האופק הארוך וההפקדה הקבועה
- 10 הטעויות שכולן מתחילות בראש
- 11 צ'קליסט הרגלים
- 12 שאלות נפוצות
- 13 מילון מונחים

## 01 למה אנחנו הכי גרועים לכסף של עצמנו

המוח שלנו עוצב במשך מאות אלפי שנים כדי לשרוד – לא כדי להשקיע. כל המנגנונים שעזרו לנו לברוח מטורף או להישאר עם השבט, הם בדיוק אותם מנגנונים שגורמים לנו למכור בתחתית ולקנות בפסגה. אתה לא טיפש. אתה פשוט **אנושי**, ובשוק ההון זה עולה כסף.

הנתון שהכי מטריד: לאורך שנים, מחקרים שעוקבים אחרי התנהגות משקיעים מוצאים שוב ושוב שהמשקיע הממוצע מקבל **פחות תשואה מהקרן שבה הוא השקיע**. כלומר – אותה קרן בדיוק, אבל מי שהחזיק אותה הרוויח פחות ממנה. למה? כי הוא לא נשאר בפנים. הוא נכנס מאוחר, יצא מוקדם, ופספס בדיוק את הרגעים שבהם השוק עשה את העבודה.

בפרקים הבאים נכיר את ההטיות אחת-אחת. לא כדי שתשנן שמות – אלא כדי שתזהה אותן בזמן אמת, רגע לפני שהן יקליקו על "מכור".

## 02 שנאת הפסד – הכאב שמנהל אותך

זאת ההטיה האם של כולן. מחקרים בכלכלה התנהגותית מצאו שהכאב מהפסד חזק בערך **פי שניים** מההנאה מרווח באותו גודל. לאבד 1,000 ש"ח כואב הרבה יותר ממה שמשמח אותך להרוויח 1,000 ש"ח. זה לא הגיוני – אבל ככה אנחנו בנויים.

מה זה עושה בפועל? כשהתיק יורד, הכאב כל כך חזק שאתה רוצה לעצור אותו *עכשיו*. אז אתה מוכר – "רק עד שזה יירגע". אבל ירידה בשוק היא לא הפסד אמיתי כל עוד לא מכרת. ברגע שמכרת, הפכת תנודה זמנית על המסך להפסד קבוע בחשבון.

### המספרים

במחקרים קלאסיים של כלכלה התנהגותית, מקדם "שנאת הפסד" נאמד באזור **2 עד 2.5** – כלומר הפסד נחוה כחזק פי שניים עד פי שניים וחצי מרווח זהה. הערך המדויק משתנה לפי הקשר ושיטה, אבל הכיוון יציב מאוד: **אנחנו מרגישים הפסדים הרבה יותר מרווחים**.

## 03 עדריות – לרוץ עם כולם, ישר לקיר

כשכולם קונים מניה מסוימת או "מטבע שיעשה לי א", קשה נורא לעמוד בצד. אתה מרגיש שכולם מרוויחים חוץ ממך (FOMO), ואז אתה קופץ פנימה – בדיוק כשהמחיר כבר מנופח. וכשהכל קורס וכולם בורחים, גם אתה בורח – בדיוק בתחתית.

עדריות זה לעקוב אחרי מה שאחרים עושים במקום אחרי המידע והתוכנית שלך. זה המנוע שמנפח בועות ומעצים מפולות. הקהל לא בהכרח טועה – אבל הקהל מגיע **מאוחר**, וזה כל ההבדל.

### סימן אזהרה

אם החלטת להשקעה שלך מתחילה במשפט "כולם אומרים ש..." או "ראיתי ברשת ש..." – עצור. זאת לא אנליזה. זאת עדריות. שאל את עצמך מה היית עושה אם **לא** היית יודע מה כולם עושים.

## 04 תזמון השוק – המשחק שמפסידים בו

הפנטזיה הכי מפתה בשוק ההון: למכור לפני שיורד, ולקנות בדיוק לפני שעולה. בתיאוריה זה גאוני. בפועל זה כמעט בלתי אפשרי – ולא בגלל שאתה לא חכם מספיק, אלא כי **אף אחד לא יודע מה יקרה מחר**, ובטח לא בעקביות, שוב ושוב, לאורך שנים.

הבעיה הכפולה: כדי לתזמן נכון אתה צריך לצדוק פעמיים – מתי לצאת, ומתי לחזור. וברוב המקרים מי שיצא בפחד פשוט שכח לחזור, או חזר אחרי שהשוק כבר התאושש. ככה מפספסים את הראלי.

### הפער ההתנהגותי

מחקרים שמשווים בין תשואת הקרן לתשואה שהמשקיע הממוצע באמת קיבל מוצאים בדרך כלל פער של בערך **1 עד 2 אחוז בשנה** – לרעת המשקיע. הסיבה העיקרית: ניסיונות תזמון, קנייה אחרי שעלה ומכירה אחרי שירד.

### למה זה מצטבר

אחוז או שניים בשנה נשמע מעט – אבל לאורך עשורים, ובכוח הריבית-דריבית, זה ההבדל בין תיק שגדל יפה לתיק שדורך במקום.

השוק לא לוקח לך את הכסף. הפחד שלך לוקח.

## 05 הימים הכי טובים מתחבאים בתוך הגרועים

הנה הסוד שמפיל את כל רעיון תזמון השוק: **הימים הכי טובים בשוק נוטים להופיע ממש ליד הימים הכי גרועים** – לפעמים יום-יומיים אחרי מפולת. מי שברח בפחד, בדיוק פספס את הקפיצה חזרה.

ניתוחים שונים על מדדי מניות רחבים מראים אותה תמונה שוב ושוב: לפספס רק חופן מהימים הכי טובים לאורך שני עשורים יכול לחתוך את התשואה **בערך לחצי**. המספרים המדויקים משתנים לפי התקופה והמדד – אבל המסר קבוע.

### דוגמה במספרים · להמחשה בלבד

קח שני אנשים שהשקיעו את אותו סכום, באותו מדד, לאותה תקופה ארוכה. **הראשון** נשאר בפנים כל הזמן. **השני** נבהל בכל ירידה, יצא, וחזר באיחור – ובדרך פספס בערך עשרה מהימים הכי טובים. בדוגמאות מהסוג הזה, מי שנשאר בפנים סיים עם תשואה שנתית כמעט **כפולה** ממי שניסה לתזמן. אותו שוק בדיוק. ההבדל היחיד היה **ההתנהגות**. (המספרים להמחשה – משתנים לפי תקופה, ואין בהם הבטחה לעתיד.)

זאת בדיוק הסיבה למשפט שחוזר אצל משקיעים ותיקים: **"זמן בשוק מנצח את תזמון השוק"**. לא צריך להיות גאון. צריך פשוט להישאר בפנים.

## 06 הטיית אישוש – לחפש רק מה שמסכים איתך

אחרי שקנית מניה, משהו מוזר קורה במוח: אתה מתחיל לחפש רק חדשות שמאשרות שצדקת, ולפטור כל ידיעה שלילית כ"רעש". זאת הטיית אישוש – הנטייה לראות, לזכור ולהאמין רק למה שתומך במה שכבר חשבת. בהשקעות זה מסוכן כי זה גורם לך להחזיק מפסידנים יותר מדי זמן ("עוד תעלה, אני בטוח"), להכפיל הימור גרוע, ולבנות תיק מרוכז מדי סביב רעיון אחד שהתאהבת בו. אתה לא רואה את הסיכון – כי הפסקת לחפש אותו.

### תרגיל נגדי

לפני כל החלטה גדולה, נסה במכוון לבנות את הטיעון **ההפוך**: "למה אני אולי טועה כאן?". אם אתה לא מצליח למצוא ולו נימוק אחד נגד – כנראה שלא חיפשת מספיק.

## 07 חשבונאות נפשית – לא כל שקל שווה אותו דבר

בראש שלנו, כסף הוא לא כסף. אנחנו מחלקים אותו ל"קופות" מנטליות: כסף "של עבודה" שעליו אנחנו מקמצים, מול "בונוס" או "כסף שזכיתי" שמרגיש כמו כסף משחק שמותר לבזבז או להמר איתו. אבל לכסף אין צבע – שקל הוא שקל.

בהשקעות זה מתבטא בכל מיני עיוותים: לקחת סיכון מטורף ב"חשבון הספקולטיבי" שלא היית לוקח על כל התיק, להירתע מאיזון מחדש כי זה מרגיש כמו "לגעת בקופה המנצחת", או להחזיק חוב יקר במקביל לחיסכון שמניב פחות – רק כי הם יושבים ב"קופות" שונות בראש.

**הזווית הבריאה:** תסתכל על כל הכסף שלך כתמונה אחת. תיק, חיסכון, חוב, פנסיה – הכל מערכת אחת. ההחלטה הנכונה היא זו שטובה לתמונה הכוללת, לא לקופה בודדת.

## 08 פחד וחמדנות – המעגל שגורם לקנות גבוה ולמכור נמוך

כל ההטיות האלה מתנקזות למעגל אחד הרסני, שמונע משני רגשות בלבד: **פחד** ו**חמדנות**. וברקע יושבת הטיה נוספת – **הטיית העדכניות**: הנטייה לקחת את מה שקרה לאחרונה ולהניח שכך יימשך לנצח.

### שלב החמדנות

השוק עלה חזק תקופה. הזיכרון הטרי מלא רווחים, החברים מספרים כמה הרוויחו, וה-FOMO בשיא. אז אתה נכנס – **גבוה**, בדיוק כשהכל יקר.

### שלב הפחד

מגיעה ירידה חדה. הזיכרון הטרי מלא הפסדים, הכותרות שחורות, שנאת ההפסד צורחת. אז אתה מוכר – **נמוך**, בדיוק בתחתית.

וזהו. קנית גבוה, מכרת נמוך – ההפך הגמור ממה שצריך. וזה לא קרה כי לא הבנת כלכלה. זה קרה כי **הרגשת**, ופעלת לפי הרגש. כל מטרת המדריך הזה היא לשבור את המעגל הזה.

## 09 כוח האופק הארוך וההפקדה קבועה

אם השוק בטווח הקצר הוא רכבת הרים שמשגעת את הרגש — בטווח הארוך הוא נראה אחרת לגמרי. היסטורית, ככל שמאריכים את האופק, **טווח התוצאות מצטמצם** ואחוז התקופות עם תוצאה שלילית יורד משמעותית. לא בגלל קסם — אלא כי הממוצע ארוך-הטווח גובר על הרעש של שנה בודדת.

וכאן נכנס הכלי הכי פשוט ועוצמתי נגד הראש שלך: **הפקדה קבועה** (DCA). זה אומר להשקיע סכום קבוע במועד קבוע — כל חודש, אותו דבר, בלי קשר למה השוק עושה.

### היתרון העיקרי הוא רגשי

הפקדה קבועה מורידה ממך את ההחלטה הכי קשה — מתי להיכנס. אין מה לתזמן. אתה פשוט נכנס תמיד, וזה מנטרל את הרגע שבו הרגש משתלט.

### היא משטחת את ההתרגשות

כשהשוק נמוך, אותו סכום קונה לך יותר. כשהוא גבוה — פחות. אתה מפזר את נקודת הכניסה לאורך זמן, וזה הרבה יותר קל לחיות איתו נפשית.

### השורה התחתונה

אופק ארוך + הפקדה קבועה + אוטומציה = אתה מוציא את הרגש מהמשוואה. לא כי הפכת לרובוט — אלא כי בנית מערכת שלא מחכה שתחליט נכון בכל פעם מחדש.

## 10 הטעויות שכולן מתחילות בראש

מה לעשות במקום	איך היא פוגעת בך	ההטיה
הזכר לעצמך: ירידה היא לא הפסד עד שמכרת. אל תפעל מתוך כאב	גורמת למכור בירידה כדי "לעצור את הכאב" – והופכת תנודה זמנית להפסד קבוע	<b>שנאת הפסד</b>
תחליט לפי התוכנית שלך, לא לפי מה ש"כולם אומרים"	נכנסים מאוחר כשכולם קונים, יוצאים בתחתית כשכולם בורחים	<b>עדריות</b>
תישאר בפנים. זמן בשוק מנצח תזמון שוק	יוצאים בפחד ומפספסים את הקפיצה חזרה – צריך לצדוק פעמיים	<b>תזמון שוק</b>
בנה במכוון את הטיעון ההפוך לפני כל החלטה	מחזיקים מפסידנים ומתעלמים מסימני אזהרה	<b>הטיית אישוש</b>
הסתכל על כל הכסף כתמונה אחת מאוחדת	סיכון מוגזם ב"כסף משחק", חוב יקר ליד חיסכון נמוך	<b>חשבונאות נפשית</b>
אל תשליך מהשבוע האחרון על העשור הבא	מניחים שמה שקרה לאחרונה יימשך – וקונים גבוה / מוכרים נמוך	<b>הטיית עדכניות</b>
		<b>✗ לבדוק את התיק כל יום.</b> ככל שתסתכל יותר, תראה יותר ירידות זמניות – וכל אחת מהן מדגדגת לך את כפתור הפאניקה.
		<b>✗ למכור כי "זה ירד".</b> ירידה בלי שינוי בתוכנית היא לא סיבה למכור. היא לפעמים דווקא סיבה להמשיך להפקיד.
		<b>✗ להיכנס כי "כולם מרוויחים".</b> אם נכנסת רק בגלל FOMO – סביר שאתה נכנס גבוה, מאוחר מדי.

---

✗ **לחכות ל"רגע הנכון" כדי להתחיל.** אין רגע נכון. הרגע הכי טוב להתחיל היה אתמול, השני הכי טוב – היום, בהפקדה קבועה.

---

✗ **לקבל החלטות גדולות באמצע מפולת.** זה בדיוק הרגע שבו הרגש בשיא וההיגיון בשפל. החלטות – בזמן רגוע.

## צ'קליסט הרגלים – נגד הראש שלך ✓

כתבתי לעצמי תוכנית ברורה – כמה, לאן, ולכמה זמן – כשהשוק רגוע

---

הגדרתי הפקדה קבועה אוטומטית, שלא תלויה בהחלטה שלי כל חודש

---

הפסקתי לבדוק את התיק כל יום – קבעתי תדירות שפויה (חודש/רבעון)

---

החלטתי מראש מה אעשה בירידה חדה – כדי לא להחליט מתוך פחד

---

לפני כל החלטה גדולה – שאלתי "למה אני אולי טועה?"

---

אני מסתכל על כל הכסף שלי כתמונה אחת, לא כקופות נפרדות

## 12 שאלות נפוצות

### אז אסור לי בכלל להסתכל על התיק?

מותר – אבל לא כל יום. ככל שתבדוק לעתים רחוקות יותר, תיתקל בפחות ירידות זמניות, וזה ישאיר אותך רגוע ובפנים. בדיקה אחת לחודש או לרבעון מספיקה בהחלט לרוב המשקיעים לטווח ארוך.

### אבל אם אני רואה שזה יורד, לא הגיוני למכור לפני שזה יירד עוד?

זאת בדיוק שנאת ההפסד מדברת. הבעיה: כדי שזה ישתלם אתה צריך לצדוק פעמיים – מתי לצאת ומתי לחזור. ברוב המקרים מי שיצא פספס את הקפיצה חזרה, שמגיעה לעתים קרובות ימים ספורים אחרי התחתית. ירידה היא לא הפסד עד שמכרת.

### אם המוח שלי נגדי – אין לי סיכוי, לא?

דווקא יש. הטריק הוא לא לנצח את הרגש בכוח רצון, אלא לבנות מערכת שלא תלויה בו: הפקדה קבועה אוטומטית, תוכנית כתובה מראש, ופחות הסתכלות על המסך. אתה לא צריך להיות חזק בכל רגע – אתה צריך להחליט נכון פעם אחת ולתת לאוטומציה לעבוד.

### מה זה בכלל "פער התנהגותי"?

זה ההפרש בין מה שהקרן עשתה לבין מה שהמשקיע הממוצע באמת קיבל ממנה. מחקרים מוצאים בדרך כלל פער של בערך אחוז-שניים בשנה לרעת המשקיע – בגלל כניסות ויציאות בתזמון גרוע. אותה קרן בדיוק, תשואה פחותה, רק בגלל ההתנהגות.

### הפקדה קבועה זה באמת עדיף על להשקיע הכל בבת אחת?

מבחינה מתמטית טהורה, לא תמיד – לפעמים השקעה חד-פעמית מניבה יותר. אבל היתרון של הפקדה קבועה הוא בעיקר **רגשי**: היא מורידה את החלטת התזמון, מקלה להישאר בפנים בתנודתיות, ומונעת את הטעות הגדולה של "הכל פנימה / הכל החוצה" מתוך רגש.

---

## אם השוק ירד 30%, זה לא הזמן לברוח?

היסטורית, דווקא הרגעים האלה הם שבהם ההפקדה הקבועה הכי עובדת — אתה קונה זול. החלטה לברוח באמצע מפולת היא בדיוק ההחלטה שהרגש דוחף אליה וההיגיון מתחרט עליה. אם יש לך תוכנית כתובה מראש — זה הרגע להיצמד אליה, לא לזרוק אותה.

## 13 מילון מונחים

<b>שנאת הפסד</b>	הנטייה לחוות הפסד כחזק בערך פי שניים מרווח באותו גודל. ההטיה שהכי דוחפת אותנו למכור בפחד.
<b>עדריות</b>	לעקוב אחרי מה שאחרים עושים במקום אחרי תוכנית משלך. מנפח בועות בעלייה ומעצים פאניקה בירידה.
<b>הטיית אישוש</b>	הנטייה לחפש ולזכור רק מידע שמאשר את מה שכבר חשבת, ולהתעלם מסימני אזהרה.
<b>חשבונאות נפשית</b>	לחלק את הכסף ל"קופות" מנטליות ולהתייחס לכל אחת אחרת – למרות שלכסף אין צבע.
<b>הטיית עדכניות</b>	הנחה שמה שקרה לאחרונה יימשך. גורמת להשליך מהשבוע האחרון על העתיד הרחוק.
<b>פער התנהגותי</b>	ההפרש בין תשואת הקרן לתשואה שהמשקיע הממוצע באמת קיבל – בדרך כלל אחוז-שניים בשנה לרעתו.
<b>הפקדה קבועה (DCA)</b>	השקעת סכום קבוע במועד קבוע, בלי קשר לשוק. מנטרלת תזמון ומקלה להישאר בפנים.



## ליאור קרני · מנהיגות פיננסית

karnyoffice.co.il · info@karnyoffice.co.il · 055-442-4302

---

המדריך הוא מידע כללי וחינוכי בלבד, ואינו מהווה ייעוץ השקעות, ייעוץ פנסיוני או תחליף לבדיקה פרטנית של המצב שלך. הנתונים וההמחשות מובאים לצורך הסבר בלבד, מבוססים על ממצאי מחקר טיפוסיים בתחום הכלכלה ההתנהגותית, ואינם מהווים הבטחה לתשואה כלשהי. ביצועי עבר אינם מעידים על העתיד. לפני כל החלטה – כדאי לבדוק את המצב הספציפי שלך מול גורם מוסמך.