



آگاهی با ذهن آگاهانه

از طریق ذهن آگاهی و پیشرفته ترین روش های روانشناسی، عملکرد معاملاتتان را به
مطلوب ترین سطح ممکن برسانید

نویسنده: گری سینوز

ویراستار: ...

دکتر علی ...

(مدرس و تحلیلگر بازار سرمایه)

ترجمه:

ریحانه نظام آبادی

مأذنه نعمتی



کتاب‌مهربان

Mehraban Book

سرشناسه	دیتون، گری، ۱۹۵۳ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Dayton, Gary معامله‌گری با ذهن آگاهانه: از طریق ذهن آگاهی و پیشرفته‌ترین روش‌های روانشناسی، عملکرد معاملاتی را به مطلوب‌ترین سطح ممکن برساند/نویسنده گری دیتون: ترجمه ریحانه نظام‌آبادی، مائده نعمتی؛ ویراستار علمی علی محمدی.
مشخصات نشر	تهران: موسسه کتاب مهربان نشر، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۴۰۵ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۴۰۷-۰۶۸-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Trade mindfully : achieve your optimum trading: Performance with mindfulness and cutting-edge psychology.
موضوع	سرمایه‌گذاری -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Investments -- Psychological aspects:
موضوع	سفته‌بازی و بورس‌بازی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Speculation -- Psychological aspects:
موضوع	کارگزاری بورس -- ایالات متحده
موضوع	Stockbrokers -- United States:
شناسه افزوده	نظام‌آبادی، ریحانه، ۱۳۶۴ -، مترجم شناسه افزوده
شناسه افزوده	محمدی، علی، ۱۳۷۵ -، ویراستار
رده‌بندی کنگره	۱۳۷۵ - ۶۹۵ - ۳۵۱ - G1
رده‌بندی دیویی	۱۹۰ - ۰۰۱۹ - ۰۰۱۹ - ۰۰۱۹
شماره کتابشناسی ملی	۴۲۲۹۴۵۵

عنوان	معامله‌گری با ذهن آگاهانه
مؤلف	گری دیتون
مترجمان	ریحانه نظام‌آبادی، مائده نعمتی
ناشر	مؤسسه کتاب مهربان نشر
ویراستار علمی	دکتر علی محمدی
صفحه‌آرا	مسین احمدی
طراح جلد	آسیه امسانگر
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۴۰۷-۰۶۸-۳
نوبت چاپ	اول تابستان ۱۳۹۵
تیراژ	۵۰۰ نسخه

دفتر انتشارات: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان لیاقتی‌نژاد، پلاک ۱۸۹

تلفن: ۶۶۹۷۳۱۷۵-۶

کدپستی: ۱۳۱۴۹۶۵۳۵۱

ایمیل و وب سایت: MehrahanPub.com - Info@mehrabanshop.com

فروشگاه اینترنتی: Ketabemehraban.com

ایمیل و وب سایت: Ketabemehraban.com

بخش اول: شناخت ذهن

- فصل اول: نقاط کور ذهنی معامله‌گران ۲۱
- فصل دوم: احساسات قوی در معامله‌گری ۵۷
- فصل سوم: تلاش برای مهار و حذف احساسات ۹۱
- فصل چهارم: ضرورت وجود احساسات در معامله‌گری ۱۱۹

بخش ۱: استفاده از به روز ترین روش‌های روانشناسی

- فصل پنجم: ارتقاء روانشناسی معاملاتی معامله‌گران در گرو طرز تفکری متفاوت ۱۴۵
- فصل ششم: با تمرین ذهن، ذهن، با حضور ذهن معامله کنید ۱۷۷
- فصل هفتم: گسلش: مهارت پیشرفته‌ای در ذهن آگاهی ۲۱۱
- فصل هشتم: معامله‌گری مبتنی بر پذیرش ۲۴۹

بخش ۳: حداکثر سازی عملکرد معاملاتی خود

- فصل نهم: فرایند روانشناسی معاملات: آمادگی در سطح ۲۹۹
- فصل دهم: فرایند روانشناختی معامله‌گری: اجرای اثربخش ۳۳۹
- فصل یازدهم: فرایند روانشناسی معامله‌گری: خودآرزیابی سازنده ۳۶۹
- فصل دوازدهم: سخنان آخر ۴۰۱

درباره‌ی نویسنده

گری دیتون^۱، دکتر روانشناس، بعنوان روانشناس در زمینه‌ی معاملات، مدرس معامله‌گری و معامله‌گر فعال در قراردادهای آتی S&P e-mini و بازارهای ارز، روانشناسی و معامله‌گری را در کار خود، درهم آمیخته است. او طی برنامه‌ای به نام دیپ پراکتیس^۲ مهارت‌های پیشرفته‌ی معامله‌گری را به معامله‌گران آموزش می‌دهد. این برنامه، برنامه‌ی آموزشی هفتگی است که بصورت آنلاین برگزار می‌شود و معامله‌گران بطور همزه^۳ هم مهارت تفسیر نمودارها را فرا می‌گیرند و هم موقعیت‌های روانشناختی‌ای که باعث می‌شود، تریدر درکی جدید از معامله‌گری کسب کنند. گری، سخنران بین‌المللی محبوبی است که تا به حال در انگلستان،^۴ اپور، مالزی، استرالیا و ایالات متحده برای معامله‌گران جلسات سخنرانی برگزار کرده است. وی مالک و استر^۵ خود را از دانشکده تحصیلات تکمیلی روانشناسی کاربردی و حرفه‌ای، دانشگاه روتگرز^۶ اخذ کرده است. وی، رئیس مؤسسه‌ای مشاوره‌ای در زمینه‌ی معامله‌گری است. برای ارتباط با ایشان می‌توانید به آدرس‌های زیر مراجعه فرمایید:

Website: www.TradingPsychologyEdge.com ,

Twitter: @DrGrayDayton

1. Gray Dayton

2. Deep Practice

3. Rutgers University

مقدمه مترجم

معامله‌گران برای انجام معاملاتی موفق، نه تنها باید با شیوه‌های اثربخش معامله‌گری و روش‌های مدیریت صحیح وجه نقد آشنایی داشته باشند. بلکه باید توانایی رویارویی با چالش‌های روحی و احساسی موجود در محیط پر از نوسان بازار سرمایه را نیز کسب کنند. بُعد روانشناختی معامله‌گری بسیار مهم است، دلیل آن هم نسبتاً ساده است: معامله‌گران اغلب ظرف مدت کوتاهی سهام‌های مختلفی را خرید و فروش می‌کنند و باید تصمیمات سریعی اتخاذ کنند، که این تصمیمات با باری احساسی همراه هستند و کنترل آنها، احساسات در خلال تصمیم‌گیری امری ناممکن است. بعلاوه تصمیم‌گیری فرایندی است که معامله‌گر باستانی در اول آن دارای حضور ذهن باشد. معامله‌گر همچنین نیاز به نظم و انضباط ذهنی دارد، بنابراین باید برنامه‌ای معاملاتی از پیش برای خود تعیین کند و به آنها پایبند بماند و بداند که چه زمانی باید از معاملات خارج شود یا زیانشان را شناسایی کند.

به دلیل اهمیت بسیار زیاد روانشناسی معاملات، کتاب و مقالات زیادی در این زمینه نگاشته و ترجمه شده است، اما کتاب «معاملات خود را ذهن آگاهانه انجام دهید!» در حال حاضر تنها کتابی است که با به‌کارگیری جدیدترین راهکارهای عملی و علمی روانشناختی معاملات به معامله‌گران کمک می‌کند تا افق ذهنی خود را ارتقاء بخشند و توانایی‌های معامله‌گری خود را به بالاترین سطح ممکن برسانند.

این کتاب با به‌کارگیری تحقیقات روانشناسی اخیر در زمینه رفتارشناسی، رویکردهای نوینی را آموزش می‌دهد که برای تمرکز بهتر، اعتماد به نفس بالاتر و چابک‌اندازی مثبت‌تر و درآمدی بیشتر، مورد نیاز است. یکی از مفاهیم اصلی که در این کتاب به آن پرداخته شده «ذهن آگاهی» است، ذهن آگاهی همان هوشیاری در لحظه‌ی حال است. وقتی ذهن آگاه هستیم، توجه ما بر روی لحظه‌ی حال قرار دارد. توانایی ذهن آگاهی کمک شایانی در کاهش اضطراب و گسترش افق دید می‌کند و همچنین به معامله‌گران کمک می‌کند تا بر موانع احساسی پیش روی خود همچنین نتایج نه چندان موفق که به بار می‌آورند، فائق آیند. در این کتاب همچنین اهمیت فعالیت‌های ارزشمند معامله‌گری، فعالیت‌هایی که تحت کنترل معامله‌گر قرار دارند، نیز شرح داده خواهد شد.

معامله‌گران می‌توانند با استفاده از مفاهیم اساسی روانشناسی و تمرین‌هایی عملی که در سرتاسر کتاب ارائه شده است، راهکارهای سودمندی را برای خود ایجاد کنند و به سطح بالاتری در معامله‌گری دست یابند.

این کتاب حاوی برخی از واژگان روانشناسی است که برای اولین بار به فارسی ترجمه می‌شود، بنابراین معادل‌سازی فارسی آنها توسط مترجمان این کتاب صورت گرفته و سعی شده معادل‌سازی به گونه‌ای انجام شود که مفهوم مورد نظر این واژگان به بهترین نحو ممکن منتقل گردد.

ریحانه نظام آبادی

www.ketab.ir

مقدمه

اگر این کتاب را برداشته‌اید و در حال ورق زدن آن هستید، احتمالاً به این دلیل است که در زمینه‌ی معامله‌گری با مشکلاتی مواجه هستید یا به رغم تلاش‌های خود هنوز نتوانسته‌اید به سطح دلخواه‌تان در معامله‌گری دست یابید. احتمالاً تا به حال در معاملات خود یک یا چندین یک از موارد زیر را تجربه کرده‌اید:

- بستن زود هنگام معاملات سودده، به رغم آگاهی از بی‌کم و کاست بودن موقعیت این معاملات.
- خه‌خاره‌ی شروع معامله‌ای کاملاً خوب بدلیل ترس از باخت و زیان.
- ادامه‌ی معاملات برانده به امید بازگشت به نقطه‌ی سر به سر.
- افزودن به موقعیت زیان‌ده به امید رونق گرفتن مجدد بازار.
- کسب سود در صبحی یک روز و از دست دادن آن در عصر همان روز.
- بی‌پروا تر شدن بعد از از دست دادن پول خود.
- انجام معاملات برنامه‌ریزی نشده در زمان حرکت ناگهانی بازار.
- دست کشیدن از خرید و فروش یا کاهش حجم معاملات بعد از تجربه‌ی زیان.
- معامله کردن، بیش از مبلغی که روال سنجیده‌ی مدیریت سرمایه پیشنهاد می‌کند.
- نگهداری معاملات بیش از مدت زمانی که باید نگه داشت تا به منظور دستیابی به «موفقیت چشم‌گیر».

- عدم موفقیت در طراحی معامله‌ای کاملاً مناسب بدلیل زیان در دو معامله اخیر.
 - افزایش بیش از حد اعتماد بنفس بعد از کسب سود زیاد در یک روز، و آوردن به معاملاتتان.
 - عدم موفقیت در بهبود عملکرد معاملات خود، به رغم کسب سودهای کم به طور مستمر.
- این مشکلات در معامله‌گری، آسیب رسان هستند. آن‌ها نه تنها از لحاظ مالی به شما ضرر می‌رسانند، بلکه آنها مشکلات روحی و روانی نیز به بار می‌آورند. حرفه‌ی دیگری وجود ندارد که به اندازه‌ی معامله‌گری خصوصیات روحی شما را محک بزند. این مشکلات و رفتارهای غیر حرفه‌ای در معامله‌گری از چالش‌های روحی و روانی ناشی می‌شود که معامله‌گران با آن‌ها برخورد می‌کنند. احتمالاً، تا به حال بسیار تلاش کرده‌اید تا این مشکلات را از میان بردارید اما روش‌هایی که بکار گرفته‌اید، موفقیتی به همراه نداشته است.

بعد از مدتی، ممکن است از خود پرسیده باشید که آیا اصلاً چیزی وجود دارد که نتیجه داشته باشد، یا حتی بدتر، شاید به شایستگی خود در معامله‌گری تردید کرده باشید.

این کتاب با روش‌هایی که تا بحال بکار گرفته‌اید، متفاوت است. این کتاب، ذهن آگاهی؛ روشی پیشرفته با پشتوانه‌ای علمی، و یک فرایند روانشناسی معامله‌گری مشخص را پیشنهاد می‌کند: که این دو باهم می‌توانند در کنترل چالش‌های روحی و روانی و بهبود عملکرد در معاملات راهگشا باشند.

من (نویسنده) در زمینه‌ی روانشناسی بالینی آموزش دیده‌ام. ۱۵ سال قبل وارد حوزه‌ی معامله‌گری و روانشناسی معاملات شدم. مانند بسیاری از معامله‌گرانی که وارد بازار می‌شوند، بسیاری از مشکلاتی را که در بالا به آن اشاره کردم تجربه کردم. تجربیات شخصی و تجربیاتی که در ارتباط با سایر معامله‌گران داشتم، به من آموختند که تمرکز عمیق بر مهار و حذف احساسات در معامله‌گری، اثری ندارد.

بلکه کاملاً برعکس؛ هر چه برای مهار احساساتمان بیشتر تلاش کنیم، توجه‌مان بیشتر از معاملاتمان منحرف می‌شود و معاملاتمان آشوب‌تر می‌شوند. نه تنها این تصور عمومی، اثربخش نیست، بلکه اشتباه هم هست. معامله‌گران بی‌شماری، در معاملات این چنین، موفقیت چندانی نداشته‌اند و نتوانسته‌اند مهارت‌های معامله‌گری مطابق با تصور عمومی را فرا گیرند، زیرا تلاش برای رهایی از افکار و احساساتمان از طریق همیشگی حل مسائل، خود علت ایجاد مشکلات است. در این روش، با گرفتار شدن در الگوی ذهنی خشک و غیر قابل کنترل به معاملاتمان آسیب می‌رسانیم.

آلبرت انیشتین می‌گوید: «مسائل بوجود آمده از طرز تفکر فعلیتان را نه می‌تواند با همین طرز تفکر حل کنید، باید یاد بگیرید که به دنیا نگاهی تازه بیاندازید». روشن است که انیشتین این سخن را در زمینه‌ی معامله‌گری بیان نکرده است اما اگر بخواهیم بر چالش‌های ذهنی رایج در معامله‌گری غلبه کنیم، باید طرز فکر خود را تغییر دهیم. این کتاب چگونگی آن را به شما نشان خواهد داد.

زمانی که در یک همایش روانشناسی چیز بسیار حیرت انگیزی را دیدم، تفکرم راجع به روانشناسی معامله‌گری شروع به تغییر کرد. در نمایشی تصویری یک روانشناس نشان داده شد که در حال درمان فردی افسرده و مستعد خودکشی بود. تنها در طی یک جلسه درمان، فرد بطور قابل ملاحظه‌ای تغییر کرد. دیگر افسرده نبود و تمایلی نیز به خودکشی نداشت. به درمان روانشناختی بیشتری نیز نیاز نداشت. نمی‌توانستم درست بفهمم که آن روانشناس دارد چه کار می‌کند زیرا با هرآن چه که بعنوان روانشناس

تا آن زمان آموخته و عمل کرده بودم بسیار متفاوت بود و حتی دور از انتظار بنظر می‌رسید، اما بشدت حتم داشتم که هر چه که باشد، بسیار قدرتمند است.

به این طرز فکر متفاوت در روانشناسی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یا ای. سی. تی^۱ گفته می‌شود. زمانی که برای اولین بار آن فیلم را دیدم، ای. سی. تی شناخته شده نبود. نوشته‌های چندانی در مورد آن وجود نداشت و افراد کمی آن را تجربه کرده بودند. اما همه چیز تغییر کرد. در حال حاضر تعداد زیادی کتاب، مقاله‌ی علمی و همایش در این مورد وجود دارد و بدلیل اثر بخش بودن این روش درمان، روانشناسان بیشتری آن را پذیرفته‌اند.

حوزه‌ها خارج از زمینه‌ی درمان نیز در حال استقبال از این روش هستند. برای مثال، سوزان دیوید و کریستانا کنگلتون^۲ مقاله‌ای در مورد «چابکی ذهنی»^۳ ای که ای. سی. تی بخصوص برای مدیران اجرایی و پیشگامان در صنایع به هم دارد ارائه دادند. آیا شما در معاملات خود ترجیح نمی‌دهید که بجای درگیری ذهنی از چابکی ذهنی برخوردار باشید؟

یکی از اجزای اصلی ای. سی. تی ذهن آگاهی است. همان‌گونه که در این کتاب نیز خواهید دید، ذهن آگاهی اهمیت بسیار زیادی برای معامله‌گران دارد. هرچند ذهن آگاهی، ریشه در سنن شرقی دارد اما تحقیقات علمی معاصر نشان می‌دهد که از لحاظ روانشناختی قدرت بالایی در تأثیرگذاری مثبت بر روی ما دارد و حتی قادر است ساختار مغزمان را توسعه دهد. نوع دیدگاه ای. سی. تی نسبت به ذهن آگاهی، به همراه سایر فنون روانشناختی پیشرفته‌ی آن از جمله گوشه نشینی تعهد در عمل، که ارزش بالایی به معاملات ما می‌بخشد، می‌تواند بطور چشم‌گیری روانشناسی معاملات ما را در جهت مثبت تغییر دهد. بجای درگیر شدن در بررسی و مهار افکار و احساسات ناخواسته، ذهن آگاهی و پذیرش به شما اجازه می‌دهد تا مانند یک استاد آیکیدو^۴ ذهنی^۵ بتوانید افکار و احساساتتان را کنار بزنید و ذهن خود را بر روی چیزی که واقعاً مهم است - یعنی معامله‌هایتان - متمرکز کنید.

با وجود این، اگر بخواهید در زمینه‌ی معامله‌گری به حد اعلای رسید، بالا بردن چابکی ذهنی تنها کافی نیست. معامله‌گری در اصل، فعالیتی عملکردمحور است. ما دانش، مهارت‌ها و توانایی‌های معامله‌گری

1. Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

2. Susan David and Christina Congleton

3. Mental aikido

را کسب می‌کنیم و سپس با فعالیت در بازار هرآنچه را می‌دانیم و قادر به انجام آن هستیم، بکار می‌گیریم. مربیان، مشاوران و آموزش‌های تخصصی در هر زمینه‌ای نوشته شود. بهترین عملکردها را تعلیم می‌دهند. آموزش ساختاریافته، فرصت‌هایی را برای فراگیری مهارت‌ها و غلبه بر چالش‌های ذهنی فراهم می‌آورد. آموزش بسیاری از معامله‌گران، ساختاریافته نیست. آن‌ها به حال خود رها می‌شوند. این کتاب در صدد تغییر این شرایط است.

آنچه در در فعالیت مهم است داشتن فرایند و جدا نشدن از آن است. فرایندها مجموعه‌های مشخصی از فعالیت‌ها یا موانعی هستند که برای دستیابی به نتیجه‌ای دلخواه باید اجرا یا طی شوند. هرچه قدر که در فرایندی مناسب ثابت قدم‌تر باشیم، بهتر می‌توانیم دانش، مهارت‌ها و توانایی‌های خود را بکار گیریم و معاملاتمان نتایج بهتری خواهند داشت، با فرض ثبات سایر شرایط. طرح‌های من درمورد فرایند روانشناسی معامله‌گری در دوره‌ای تئوریک و تکمیلی روانشناسی ورزش و عملکرد انسان که توسط چارلی ماهر^۱، روانشناسی قابل درک، ترسیم می‌شد، متولد شد. کلاس‌های چارلی به من کمک کرد تا طرح‌های خود را در روانشناسی معاملات تغییر دهم. در این تغییر، از روش‌های روانشناختی سنتی و شیوه‌های گوناگون تلاش برای ایجاد تغییر در تئوریا و احساسات افراد فاصله می‌گیریم و به سمت بکارگیری مستقیم روانشناسی در فرایند معامله‌گری - چگونگی یادگیری برای انجام معاملات، چگونگی انجام معاملات و چگونگی ارزیابی عملکرد معاملات خود - حرکت می‌کنیم.

این اولین کتاب در زمینه‌ی روانشناسی معامله‌گری است که بر جای قدرت ذهن آگاهی و بر پایه‌ی فرایند، قرار گرفته است. ترکیب فرایندی مناسب در روانشناسی معامله‌گری با آگاهی و سایر مهارت‌های ذهنی برجسته، می‌تواند به شما کمک کند تا ابعاد روانشناختی و تکنیکال معاملات خود را تا حد اعلا ارتقاء بخشید.

چگونگی سازماندهی این کتاب

این کتاب به سه بخش تقسیم شده است. در بخش یک (فصول یک تا چهار) مشکلات منحصر به فردی را که معامله‌گران با آن‌ها مواجه می‌شوند، اعم از ذهنی و احساسی، به بحث می‌گذاریم. قطعاً، معامله‌گران برای موفقیت در معامله‌گری ابتدا باید بدانند که چه چیزی باعث عدم موفقیتشان می‌شود. در بخش دو (فصول پنج تا هشت) به معرفی «ذهن آگاهی» می‌پردازیم، به این‌که ذهن آگاهی چیست، چگونه می‌تواند به معامله‌گران کمک کند تا با چالش‌های ذهنی و احساسی خود در معامله‌گری مقابله کنند و چگونه ذهن آگاهی را بکار گیرند. در بخش سه (فصول نه تا یازده) فرایندی ساختاریافته در روانشناسی معاملات ارائه خواهیم داد، فرایندی متشکل از سه بازه زمانی به‌همراه مهارت‌های ذهنی ارزشمند قابل کسب، بود. معامله‌گران که می‌توانند آن‌ها را در راه پیشرفتی مستمر قرار دهد بگونه‌ای که در بازی معامله‌گری به حداکثر دست یابند.

بخش یک

چالش‌های روانشناختی زیادی در طول مسیر معامله‌گری موفق وجود دارد که باید بر آن‌ها غلبه کنیم. سوگیری‌های شناختی و فرایندهای کاوشی - آن دسته از حساب‌های سرانگشتی ذهنی که ما آن‌ها را بگونه‌ای اثربخش و همیشه در زندگی روزمره‌ی خود بکار می‌گیریم - برای معامله‌گری مناسب نیستند - به راحتی می‌تواند معامله‌گران ناآگاه را اغفال کند. احساسات نیز می‌تواند پتانسیل قابل توجه برای معامله‌گران باشد. سوگیری‌های شناختی و احساسات می‌تواند باعث شود که شما به‌همراه آن‌ها نگرده، در زمان نامناسب و در مسیر اشتباه معامله کنید، به ناگاه معاملات برنامه‌ریزی نشده‌ای انجام دهید و معاملات نامعقول دیگری از این دست. فصل‌های بخش اول دلیل بنیادین رفتارهای نامعقول معامله‌گری را به شما نشان می‌دهد. نمونه‌های واقعی از معامله‌گران در موقعیت‌های واقعی معاملاتی باعث روشن و قابل فهم شدن مفاهیم می‌شود. تمرین‌ها و موقعیت‌هایی عملی ارائه شده است که شما را قادر می‌سازد مشکلات ذهنی و احساسی و رفتارهای نامعقول معامله‌گری که در معاملات خود با آن‌ها روبرو می‌شوید، را شناسایی کنید و به گونه‌ای مؤثر آن‌ها را مرتفع سازید. کل تمرین‌های این کتاب به گونه‌ای گسترده‌تر به شکل پی‌دی‌اف در وبسایت نویسنده (www.TradingPsychologyEdge.com) در دسترس قرار دارد.

در بخش یک همچنین به ترس و شکل‌های مختلف آن، همراه با اضطراب، سایر احساسات قوی از جمله خشم و خستگی، و برانگیختگی‌های احساسی - مواقعی که در آن‌ها احساسات بر ما غلبه می‌کند و باعث می‌شود نسنجیده عمل کنیم و در معامله‌ی خود زیان کنیم - نگاهی دقیق می‌اندازیم. هوش احساسی را معرفی می‌کنیم؛ توانایی روانشناختی بااهمیتی که به شما کمک می‌کند هیجانات خود را بشناسید، معانی آن‌ها را بفهمید و با الگوهایی که بطور معمول دنبال می‌کنند، آشنا شوید. همین به تنهایی در معاملات شما بسیار سودمند است.

در این بخش، بررسی روش‌های پیش‌فرض معامله‌گران در برخورد با احساسات ناخواسته، بخصوص ترس، می‌پردازد و دقیقاً بیان می‌دهیم که چرا این روش‌ها تأثیر ندارند. تجربه‌ی روش زیان‌گریزی را بررسی می‌کنیم، این که چرا در واقع رها کردن معاملات سودده برای ما کاملاً طبیعی است و چگونه می‌توانیم به حل این مسئله بپردازیم. همچنین نشان خواهیم داد که تلاش برای حذف احساسات در طی انجام معاملات - که تصور غریبی از آن حمایت می‌کند - کاملاً اشتباه است. بعد از خواندن این بخش، هرگز همانند گذشته به احساسات خود توجه نمی‌کنید.

بخش دو

در بخش دو «ذهن آگاهی» را مطرح می‌کنیم. ذهن آگاهی یکی از مهارت‌های قدرتمندی است که همه‌ی معامله‌گران باید آن را در خود بپیروانند. تحقیقات موثقی نشان داده که ذهن آگاهی بواسطه‌ی منافع زیادش، برای معامله‌گران بسیار ارزشمند است. ذهن آگاهی باعث افزایش تمرکز و دقت می‌شود که در نتیجه می‌توانید بازار و فرصت‌های معامله‌گری ارائه شده توسط آن را با دقت بیشتری ببینید. ذهن آگاهی مستقیماً به کنترل ترس کمک می‌کند، به کنترل احساسات درونی قوت می‌بخشد و بطور چشم‌گیری اضطراب را کاهش می‌دهد. ذهن آگاهی به شما می‌آموزد که حتی در صورت داشتن احساسات ناخواسته هم می‌توانید به درستی معامله کنید. تمرین ذهن آگاهی به همراه مهارت‌های روانشناختی پیشرفته شامل گسلش، پذیرش و تعهد به شما کمک می‌کند تا تمرکز خود را بر روی

1. Defusion

در روانشناسی از دیدگاه فروید به معنای انسانی است که تحت تأثیر غرایز خود تصمیم به زندگی یا خودکشی می‌گیرد. به عنوان مثال فردی که در بورس فعالیت می‌کند تحت تأثیر غرایز خود قرار می‌گیرد که تصمیم به ادامه فعالیت یا عدم فعالیت در بورس بگیرد.

فعالیت‌های ارزشمندی حفظ کنید که به بهترین شکل شما را در انجام معاملات یاری می‌رسانند. بطوری که بجای آشفته شدن با اضطراب، ترس و سایر احساسات ناخواسته، می‌توانید آن‌ها را بکار ببرید. ذهن آگاهی همچنین به شما کمک می‌کند تا خطاهای رایج ایجاد شده از طریق بکارگیری میانبرهای ذهنی (روش‌های اکتشافی شناختی) در معامله‌گری را کاهش دهید. ذهن آگاهی به شما اجازه می‌دهد تا بخش مشورتی ذهن خود را بکار گیرید و به تصمیم‌گیری‌های خود استحکام بخشید. ذهن آگاهی همچنین یادگیری را ارتقاء می‌دهد که شما می‌توانید با تمرین سنجیده (که در بخش سوم بحث شده است)، به در معامله‌گری دست یابید. در فصل دو چندین تمرین همراه با پیشنهاداتی برای چگونگی بکارگیری ذهن آگاهی و توسعه‌ی مهارت‌های ذهن آگاهی ارائه شده است. متن بسیاری از تمرین‌ها را می‌توان از سایت نویسنده دانلود کنید. در این بخش مثال‌هایی قرار داده شده است تا به شما نشان داده شود که چگونه ذهن آگاهی را در معاملات خود بکارگیرید و برای غلبه بر آن‌دسته از موقعیت‌های معامله‌گری که از لحاظ شناختی دشوار هستند، چگونه از آن به‌همراه سایر فنون بااهمیت استفاده کنید. زمانی که در موقعیت معامله‌گری دشواری که باعث ایجاد واکنش احساسی می‌شود، قرار می‌گیریم، توجه ما خود به خود به سمت تفکرهای اساسی درونمان برمی‌گردد، تمرکز و ارتباطمان با بازار را از دست می‌دهیم و معامله‌ی چندان خوبی انجام می‌دهیم. ذهن آگاهی می‌تواند این گرایش قوی را اصلاح کند و به ما کمک می‌کند تا تمرکز خود را در جایی که لازم است، یعنی بازار حفظ کنیم. همچنین به شما نشان خواهیم داد که چگونه با استفاده از ذهن آگاهی در یشرفته‌ترین روش‌های دیگر، از عهده‌ی مشکلات کوچک و بزرگ معامله‌گری برآیید. در این بخش در راستای غلبه بر موقعیت‌های خاص و دشوار معامله‌گری، پروتکلی صریح به شما داده خواهد شد که به‌همراه آن جزئیاتی از چگونگی بکارگیری موفقیت‌آمیز این روش‌ها توسط دو معامله‌گر بمنظور حل رفتار مشکل‌ساز رهاکردن معاملات خوب و رفتار افزودن به حجم معاملات بعد از زیان، ارائه می‌شود.

بخش سه

برای دستیابی به موفقیت مطلوب و حداکثری در معامله‌گری، علاوه بر ذهن آگاهی و دیگر مهارت‌های ذهنی، به فرایند روانشناختی مناسب معامله‌گری نیز نیاز دارید تا به شما در گسترش مستمر مهارت‌های

ذهنی و تکنیکال‌تان یاری رساند. فرایند روانشناختی معامله‌گری ارائه شده در این بخش، یک چارچوب آگاهانه‌ی روانشناختی است در راستای پیشرفت شما به سوی یک معامله‌گر موفق. این چارچوب از مدل عملکرد انسان و ورزش چارلی ماهر^۱ اقتباس شده است. این چارچوب روانشناختی معامله‌گری از سه اصل روانشناختی در فرایند معامله‌گری تشکیل شده است: آمادگی در سطح بالا، اجرای اثربخش و خود-ارزیابی سازنده. درون هر یک از این اصول، چهار مهارت ذهنی ارزشمند وجود دارد که برای هر معامله‌گری سودمند خواهد بود. با شناسایی ضرورت‌های رشد فردی خود، خلق اهداف ۵ مشخصه‌ی جورج دیلن برای تأمین این ضرورت‌ها، اجرای اهداف، ارزیابی آن‌ها و تعدیل آن‌ها تا زمان تبدیل یک محدودیت در معامله‌گری به مهارت و توانایی جدید قابل اتکا، فرایند رشد و پیشرفت فردی شما مشخص می‌شود. مثال‌هایی برای این از معامله‌گران ارائه شده است که به روشن و شفاف شدن این مفاهیم کمک می‌کند. اصول، مهارت‌ها و رویه‌ای برای ایستادن از جمله پارک کردن ذهنی، روال ذهنی ارائه شده توسط راس هرپس، ارزیابی عملکرد معامله‌گر در تمرین‌های سودمند دیگر شرح داده شده است.

این کتاب به عنوان کتابچه‌ی راهنما در روانشناسی معامله‌گری تهیه شده است. نمودارها و شکل‌هایی وجود دارد تا شما بتوانید اطلاعاتی را که کسب کرده‌اید در موقعیت‌های شخصی خود بکار گیرید. به شما پیشنهاد می‌کنم که نه تنها این کتاب را بخوانید بلکه تمرین کنید. آن را نیز انجام دهید، مهارت‌های ذهن آگاهی را فراگیرید، و هرآنچه را که یاد گرفتید در معامله‌گری خود بکار گیرید. اجازه دهید که این کتاب مربی، معلم و راهنمای شما در مسیر دستیابی تسلط بر جواب تک‌یکای ذهنی معامله‌گری باشد. همراه با ذهن آگاهی معامله کنید و با ذهن آگاهی و روانشناسی پیشرفته‌ی ما همراه باشید. به عملکرد مطلوب خود در معامله‌گری، دست یابید!