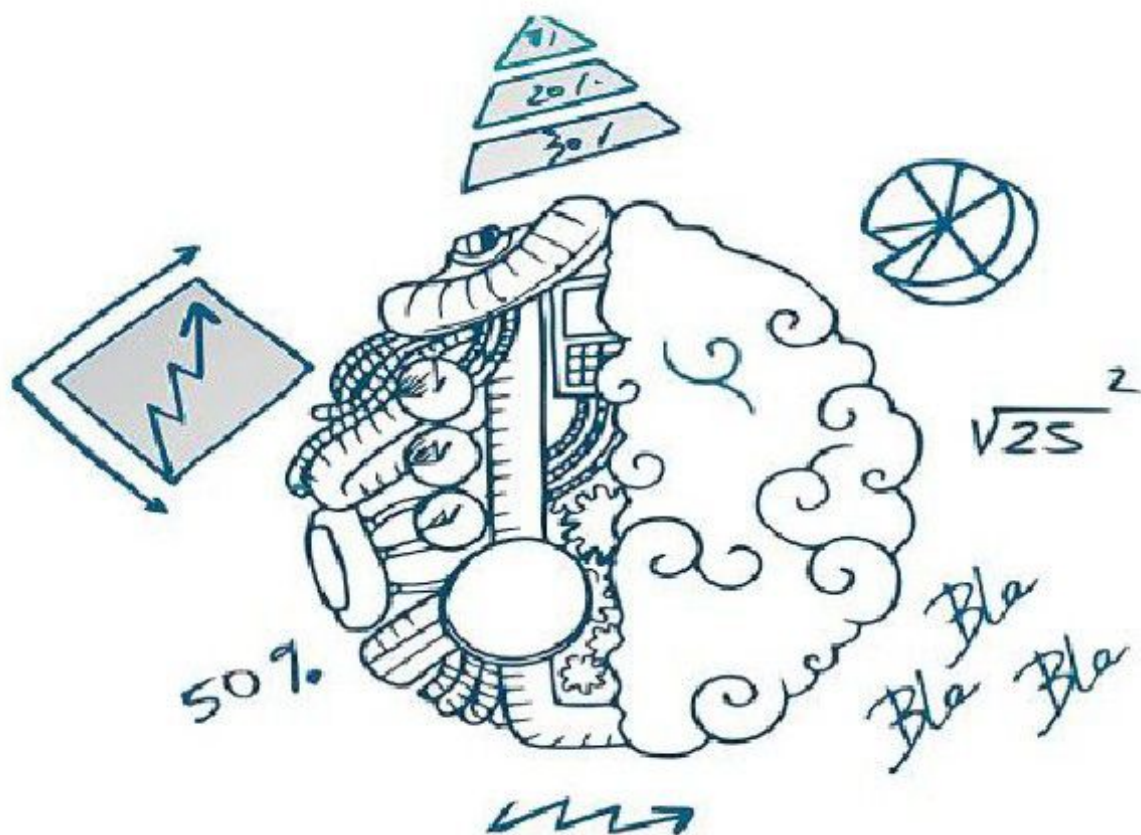


# اصل روانشناسی معامله گری

در یک مهارت



شامل ۲ فصل اضافی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

---

خدایا شروع سخن نام توست وجودم به هر لحظه آرام توست

---

|                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| خوشم چونکه باشی مرا در کنار  | دل از نام و یادت بگیرد قرار  |
| مداوم تو را هم پرستیده ام    | حضور تورا در دلم دیده ام     |
| که بی شک ننگنجی در افکار من  | ولی از صفات چه گویم سخن؟     |
| اگر چه جمالت به جان و دل است | سخن از تو گفتن یقین مشکل است |
| وجود از نگاه تو معنا شود     | بزرگی فقط در تو معنا شود     |

## حق کپی محصولات فارکس یار

فارکس یار یک موسسه خصوصی است که هدف آن " نشر دانش بازارهای مالی به زبان فارسی " می باشد. تمامی هزینه‌های تهیه و ترجمه از محل فروش محتوای منتشر شده در وب سایت فارکس یار تامین می گردد.

لذا محصولات فارکس یار تنها برای فردی است که "فقط" بهای آن را از طریق وب سایت فارکس یار به آدرس [forexyar.com](http://forexyar.com) پرداخت کرده باشد. در غیر اینصورت هرگونه استفاده از آن شرعا حرام و قانونا مجاز نمی باشد.

از اینکه محصولات فارکس یار را فقط از وب سایت فارکس یار تهیه میکنید از شما سپاسگزاریم.



## شناسنامه کتاب

|                                |                       |
|--------------------------------|-----------------------|
| <b>YVAN BYEAJEE</b>            | مولف                  |
| نوشین بیات                     | مترجم                 |
| نگار                           | ویراستار              |
| فارکس یار                      | صفحه آرایی            |
| سینا حقیقت                     | طرح جلد               |
| ۱۳۹۹                           | سال انتشار            |
| ۲۰۱۶                           | سال انتشار (اورجینال) |
| نوشین (فروشنده رسمی فارکس یار) | فروشنده               |
| اول - ۱۶ تیر ۱۳۹۹              | نوبت ویرایش           |
| ۴۵۰۰۰ تومان                    | قیمت                  |

## اصل روانشناسی



فاركس يار | ناشر الكترونيكي بازارهاي مالي

## فهرست مطالب

---

|          |                                       |
|----------|---------------------------------------|
| ۹.....   | مقدمه                                 |
| ۱۲.....  | تشخیص مسئله                           |
| ۲۱.....  | ابزار مناسب کار                       |
| ۳۱.....  | پشت پرده‌ها                           |
| ۳۹.....  | شکست                                  |
| ۵۰.....  | پول                                   |
| ۵۸.....  | تغییر                                 |
| ۶۵.....  | ماهیت افکار                           |
| ۷۵.....  | اساس آگاهی                            |
| ۸۲.....  | پرورش حاشیه ذهنی خود                  |
| ۸۹.....  | اجازه دهید که معامله مسیر خود را برود |
| ۹۵.....  | پایان                                 |
| ۱۰۵..... | یادداشت ها و منابع                    |

این کتاب را به تمام معامله‌گران تازه‌کار و پر تلاش و کوشا تقدیم می‌کنم. امیدوارم که این کتاب برایتان منبعی از الهام و انگیزه باشد تا با کمک آن به شخصیتی که می‌خواهید برسید و بتوانید حرفه‌ی تجاری مورد نظر و شایسته‌ی خود را بسازید.



---

## مقدمه

---

### تصور کنید:

- ✓ درست وسط یک معامله‌ی سودآورید و نگران بازگشت سودهای تحقق‌نیافته‌ی باارزش هستید.
- ✓ نگران افت شدیدی هستید که در حال حاضر در آن قرار دارید و می‌خواهید آن معامله‌ی خاص به گونه‌ای عمل کند که دوباره احساس کامل بودن کنید.
- ✓ در مورد پولی که نداشته و نیاز ندارید، مضطرب هستید.
- ✓ به صورت حساب‌ها، وام‌ها و چیزهایی فکر می‌کنید که اگر فقط می‌توانستید نتایج ثابت را از عملیات معاملاتی خود بازگردانید، می‌توانستید تمامی آنها را متقبل شوید.
- ✓ همسر، خانواده و دوستان خود را تصور می‌کنید و نگران این هستید که ممکن است در مورد شما چه فکری کنند. از آنها می‌خواهید تا فکر کنند که شما با این رویای دیوانه‌وار معامله‌گری برای زندگی، حتماً به جایی می‌رسید.

آیا این موارد برای شما یک چیز عادی است؟ می‌دانم چه احساسی دارد. تلاش برای ایجاد ثبات در معامله‌گری، حتی بیشتر از یک زندگی که ارزش زندگی کردن داشته باشد، وقتی که تحت تأثیر آن حالت‌های ذهنی قرار می‌گیرید، نبردی سخت است.

من تا مدت‌ها این حالات و طیف وسیعی از افکار و احساسات دردآور که مشخصه‌ی آنها هستند را تجربه کردم. در نتیجه ۵ سال سابقه‌ی معامله‌گری داشتم و هنوز هم نمی‌توانستم در نتایج خود ثبات ایجاد کنم.

یک روز به طور اتفاقی متوجه شدم که در اصل گرفتار افکار خودم شده‌ام. در تمام این مدت در قفسی گرفتار بودم که کاملاً باز بوده و هرگز نمی‌دانستم که ممکن است جایگزینی برای آن وجود داشته باشد.

گاهی اوقات، زمانی که بیشتر از همیشه اسیر ترس می‌شویم، مجبوریم نسبت به احتمالات جدید کورکورانه واکنش نشان دهیم. احساس می‌کنیم اسیر این احساسات متعدد شده‌ایم که در نهایت منجر به مقاومت‌های سخت می‌شوند. از این رو، اغلب توصیه‌هایی از این قبیل می‌شنویم: «زمانی که معامله می‌کنید، احساسات خود را پشت در بگذارید» یا «احساسات خود را کنترل کنید». با این حال، واقعیت به این سادگی نیست و این توصیه‌ها همیشه درست نیستند.

افکار و احساسات بخشی از تجربیات انسانی ما هستند. ما هرگز نمی‌توانیم از آنها جدا شویم، اما قطعاً می‌توانیم راهی برای کنار آمدن با آنها پیدا کنیم. بنابراین پیشنهاد من این است: ما باید یاد بگیریم که از هوش خود به گونه‌ای استفاده کنیم تا مقاومت کمتر و رضایت روانی بیشتری ایجاد کند. با تمرین می‌توانیم این را یاد بگیریم! این امکان وجود دارد که به جای ذهن ابتدایی، از ذهن بالاتر و منطقی خود دستور بگیریم. این فقط مستلزم این است که ما به این آگاهی برسیم که برخی از اعتقادات، ارزش‌ها و بنابراین، افکار و احساسات ما ماهر هستند در حالی که بقیه اینطور نیستند.

معامله‌گری می‌تواند یک تجربه‌ی بسیار لذت‌بخش باشد، ما فقط باید به این کیفیت تفکر و بصیرت خردمندانه دست پیدا کنیم. سوزوکی رُشی<sup>۱</sup> در ذهن‌ذن، ذهن آغازگر، واقعاً رویکرد درستی برای انطباق با این جمله اتخاذ کرده است: «در

---

<sup>۱</sup> Suzuki Roshi

جلویی و پشتی خود را باز بگذارید. بگذارید افکار بیایند و بروند. فقط به آنها جای تعارف نکنید (نگذارید ماندگار باشند)».

این قیاسی بسیار قوی برای توضیح نوع آگاهی‌ست که برای تبدیل شدن به یک معامله‌گر همیشه سودآور به آن نیاز است. به عبارت دیگر، ما چیزی را تحت فشار قرار نمی‌دهیم و با چیزی نمی‌جنگیم. ما فقط نظارت می‌کنیم و «بی‌خیال» هستیم.

---

## تشخیص مسئله

---

«ذهنی که بیش از حد درگیر چیزی است، ذهنی است که رنج زیادی می‌برد.»

بیا بیا برویم سر اصل مطلب؛ ریشه‌ی تمام مشکلات ما به عنوان یک معامله‌گر، در عدم توانایی ما برای جدا کردن خودمان از داستان بقاست. این یک عقیده‌ی شخصی نیست، یک حقیقت است.

من این مسأله را اولین بار در آزمایشگاه زندگی خودم فهمیدم، وقتی که طی سال‌ها متمادی به شکلی نسبتاً حماسی شکست خوردم. من این حقیقت را در ده‌ها معامله‌گری که آموزششان داده و ملاقاتشان کرده‌ام، نیز دیدم.

آیا می‌تواند به همین سادگی باشد؟

بله! اما برای درک بهتر این پاسخ، شیری را در یک دشت هموار تصور کنید. شاید در بوته‌ای نشسته و از چشمان تیز خود برای شکار غذا استفاده می‌کند. شاید قبلاً طعمه‌ی خود را پیدا کرده و در کمین آن است. در هر صورت، حیوان کاملاً در لحظه زندگی می‌کند و روی حرکت فعلی خود متمرکز است.

برای یک لحظه تصور کنید که این گفت‌وگو از ذهن او گذشته است:

- ✓ «چرا اینجا باید آنقدر گرم باشد؟»
- ✓ «شیرهای دیگر درباره‌ی من چه فکری می‌کنند؟»
- ✓ «آیا می‌توانم آن طعمه را بگیرم؟ آخرین بار طعمه را از دست داده بودم و روزها گرسنه بودم.»
- ✓ «اگر نتوانم آن را بگیرم چه؟ چه اتفاقی خواهد افتاد؟ اوه، من خیلی گرسنه‌ام، من به این شکار نیاز دارم!»

و غیره.

چند لحظه روی این تصور فکر کنید. حال فکر می‌کنید ما به عنوان معامله‌گر چه کاری انجام می‌دهیم؟

می‌بینید، همه چیز به این بستگی دارد که چه چیزی در ذهن ما می‌گذرد. دلبستگی مداوم ما به برخی باورهای غلط، انتظارات بیش از حد، وسوسه‌های حل نشده، اینها همان چیزهایی هستند که نتایج معاملات ما را به ارمغان می‌آورند.

شما ممکن است یک لبه‌ی<sup>۲</sup> اثبات شده، یک تکنیک کارآمد و مؤثر مدیریت ریسک و پول، سرمایه‌ی تجاری کافی برای کسب فرصت‌های عادلانه، بهترین نرم‌افزار معامله‌گری و یک کارگزار قابل اعتماد با کمیسیون عالی داشته باشید. اما صرف نظر از این مزایا، اگر می‌خواهید عملکرد معمولی و متوسطی داشته باشید پس باید تغییرات اساسی‌ای در طرز فکر خود ایجاد کنید.

وضعیت روحی شما همواره توانایی شما در پیروی از قوانینتان را تعیین و به طور مداوم در بازارها ایفای نقش می‌کند. و اگر از طرز فکر درونی خود بی‌اطلاع هستید، افکار یک آینده‌ی نامشخص و خاطرات یک گذشته‌ی دردناک منجر به ایجاد اضطراب، استرس، شک و تردید و خودانتقادگری در زمان حال می‌شوند و رفتارها را دیکته می‌کنند.

و اگر فکر می‌کنید که نیروی اراده به شما کمک می‌کند تا هر روز یک وضعیت روحی ایده‌آل داشته باشید و از قوانین خود پیروی کنید، بیشتر فکر کنید! قدرت اراده یک دارایی زوال‌پذیر است. مثل یک باتری، این نیرو با گذشت زمان از بین می‌رود و نیاز به شارژ مجدد دارد. از این رو، اگر نمی‌توانید روش قابل اطمینانی برای انجام این کار پیدا کنید، آن هم با این صدای داخل سرتان که همیشه نگران،

---

<sup>۲</sup> edge

---

## ابزار مناسب کار

---

«اگر از چکش برای سوراخ کردن زمین استفاده می‌کنید، ساختن هر چیزی برای شما سخت خواهد بود.»

قبل از اینکه عمیقاً وارد این موضوع شویم، بیایید به طور خلاصه در مورد متدولوژی بحث کنیم. منظور من، مجموعه قوانین شما است که حاشیه‌ی بازار و پارامترهای ریسک شما را تعریف می‌کند. از آنجایی که این «ابزار» اصلی شما برای پیدا کردن مسیر درست در بازارهاست، شناخت یک متدولوژی «خوب» بسیار مهم است.

در اوایل شروع کار معامله‌گری خود، به خاطر پیشبینی دقیق مسیر حرکت بازارها در هر لحظه به خودم افتخار می‌کردم. نفس من چنان درگیر این روند شده بود که هر وقت فرضیاتم اشتباه از آب در می‌آمد، احساس ناراحتی و خیانت می‌کردم. اگر این باعث نمی‌شد که من از آن معامله انتقام بگیرم، فقط سعی می‌کردم موقعیت خود را حفظ کنم تا بالاخره بازارها مرا راضی کنند و با درست کردن من، دوباره مرا سر پا کنند. لازم نیست که بگویم این اتفاق به ندرت می‌افتد!

من با حفظ گارد خود و انعطاف‌پذیر نبودن، خود را در موقعیت‌های فاجعه‌بار قرار می‌دهم. بنابراین، زمانی که می‌نشینم و در مورد سفر خود به عنوان یک معامله‌گر و جایگاه دیروز و امروزم فکر می‌کنم، می‌توانم به وضوح به مواردی اشاره کنم که در آن زمان به درستی متوجه آنها نشدم.

یکی از مهمترین درس‌هایی که یاد گرفته و پذیرفته‌ام این است که کنترل در بازارها یک توهم است. این تجربه‌ی شخصی از بالای ۴۳۰۰ معاملاتی که از ابتدای شروع این کار انجام داده‌ام، بدست آمده است.

### «برای یک ذهن آموزش‌دیده، شک برابر فرصت است.»

بازارها، فرآیندهای آشوب قطعی هستند؛ یک زنجیره‌ی طولانی از متغیرها در آنها وجود دارد (برخی تصادفی و برخی نه) که حقیقت شرایط فعلی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهند. بازارها زمانی به ثبات کلی می‌رسند که مردم از افق‌های زمانی و انتظارات مختلف برای سرمایه‌گذاری خود برخوردار باشند. در مقابل، یک حباب فکری زمانی شکل می‌گیرد که اکثر مردم انتظارات یکسانی داشته باشند و از تصمیمات یکدیگر برای خرید تقلید کنند و سقوط بازار زمانی اتفاق می‌افتد که همه‌ی آنها همزمان برای «خروج هجوم بیاورند». این همچنین اغلب به رابطه‌ی علت و معلول یا علیت اشاره دارد، اما با کمی سر و صدا و خاصیت غیر مترقبه بودن بیشتر، زیرا مردم همیشه منطقی نیستند.

بازارها فراکتال هستند. بنابراین این رفتار آشوب قطعی به تدریج با تیک‌های صعودی یا نزولی کمتر می‌شود و درست مثل یک دومینو تا بازه‌های زمانی بالاتر می‌رود. اینطور که من گفتم، شاید یک پیشبینی دقیق مثل یک بازی، آسان به نظر برسد، اما فقط در عمل می‌توان فهمید که اینطور نیست. پیشبینی تغییرات قیمت (خصوصاً در بازه‌های کوتاه‌مدت) به دلیل خاصیت تصادفی بودن بسیار دشوار است، از این رو نتایج معاملات اغلب لزوماً ارتباطی با یکدیگر ندارند.

همیشه یک نبرد بین احساسات بی‌زاری، ترس، حرص و طمع، خوش‌بینی، بدبینی و ... در حال وقوع است و ما نمی‌توانیم با اطمینان بگوییم که در هر لحظه کدام

---

## پشت پرده‌ها

---

«ذهن ابزار جذابی است که می‌تواند شما را بسازد یا در هم بشکند.»

من متخصص اعصاب نیستم، اما علاقه‌ی شدیدی به «وسيله» ای دارم که بین دو گوشمان قرار دارد. فکر نمی‌کنم بخش دیگری در بدن ما وجود داشته باشد که از این بخش مهمتر باشد. مغز تمام چیزی است که ما داریم. این همان چیزی است که از طریق آن می‌توانیم جهان را درک کنیم؛ این همان مهندس افکار، احساسات، شخصیت، امیدها، ترس‌ها و آرزوهای ماست. و این حقیقت که من در حال نوشتن این کتاب هستم و شما آن را می‌خوانید، تماماً به بی‌نقصی این بافت بیولوژیکی بستگی دارد.

با این حال، مغز برای ما کاملاً بیگانه است. بیشتر ما بدون حتی یک درک اولیه از عملکرد درونی آن زندگی خود را می‌گذرانیم. به عنوان مثال، برای مدت‌ها، ذهن من دلیل تمام مشکلاتم در داخل و خارج بازارها بود، اما واقعاً هیچوقت نفهمیدم که درواقع من از آن به درستی استفاده نکرده‌ام!

برای درک بهتر آنچه رفتار ما را کنترل می‌کند تا بتواند از محدودیت‌هایمان هم فراتر رود، به نظرم بهتر است از عملکرد این «دستگاه» درک مختصری داشته باشیم.

هرچقدر هم دوست داشته باشیم فکر کنیم که بدن و ذهن ما از هم جدا هستند، در حقیقت ذهن از جسم جدا نیست. مغز بخشی از بدن است و زمانی که به دلیل تجربیات دردناک گذشته، تومورها، مواد مخدر، بیماری و غیره تحت‌تأثیر



تروما قرار گرفته و آسیب دیده باشد، تصمیم‌گیری‌های ما در مورد شخصیت‌مان می‌تواند به روش‌های بسیار خاصی تغییر کند.

### «در واقع ذهن و بدن یکی هستند.»

این جمله ممکن است خیلی کلیشه‌ای به نظر برسد، اما برخی از جنبه‌ها وجود ما را روشن می‌کند و عمیقاً به رمز و راز جوانب دیگر می‌پردازد.

دانشمندان علوم مغز و اعصاب دریافته‌اند که آنچه در سطح هوشیاری-آگاهی از «خود»-اتفاق می‌افتد، تنها بخش کوچکی از کارهایی‌ست که مغز در حال انجام آنهاست. بخش اعظم فعالیت مغز در ضمیر ناخودآگاه و فرآیندهای خودکار شکل می‌گیرد که در بطن فعالیت‌های آگاهانه و هوشیاری قرار دارند.

این کشف منجر به درک بهتر عملیات پیچیده‌ی متعددی که یک فرد انجام می‌دهد، شده است. یک فرد، یک وجود واحد یا یک ذهن واحد نیست. ما مجموعه‌ای از فرآیندها هستیم که همه‌ی آنها برای هدایت وضعیت فعلی کشتی که «خود» ماست، رقابت می‌کنند. عملکردهای جسمی و البته شناختی (کلیه‌ی جوانب استدلال، تفکر، ارزیابی، قضاوت، به یاد آوردن و احساس کردن) به نحوه‌ی تعامل این فرآیندها با یکدیگر بستگی دارند.

به منظور توضیح بیشتر این موضوع، بیابید فرآیندهای عصب‌شناختی ترس را در نظر بگیریم که با آگاهی و هوشیاری کامل اداره می‌شوند. ترس یک فرآیند غریزی در تمام موجودات زنده است. هدف آن کمک به ما برای زنده ماندن در یک وضعیت خطرناک است که ما را آماده می‌کند تا برای حفظ زندگی خود بجنگیم یا فرار کنیم (اصطلاحات «جنگ یا گریز»). اگر ترس وجود نداشت، ما مدت طولانی زنده نمی‌ماندیم. از آن توت‌های بنفش خوشمزه و اشتهابرانگیز می‌خوردیم حتی

---

## شکست

---

«برای رسیدن به موفقیت، ابتدا باید حاضر باشید تا شکست را تجربه کنید.»

کاری که ما به عنوان معامله‌گر انجام می‌دهیم کاملاً نامعلوم و نامشخص است، می‌گردد و تغییر می‌کند و ما فقط باید دست آن را بگیریم و با آن برقصیم. اما معامله‌گرانی که رقص بلد نیستند یا آنهایی که به جای رقصیدن می‌جنگند، کسانی هستند که معمولاً به تنهایی به خانه می‌روند (و شکست خورده‌اند). این دقیقاً همان جایی است که من چند سال پیش بودم.

من از سال ۲۰۰۷ معامله‌گری را آغاز کردم، اما به دلیل سماجت و عدم انعطاف‌پذیری‌ای که داشتم، ۵ سال تلاش کردم و هنوز نتوانسته بودم به نتایج ثابتی برسم. در یک مقطع، وضعیت مالی من چنان وخیم شد که مجبور شدم این کار را بکنم.

متأسفانه هیچ‌چیز با امید، آرزو یا دعا‌های من یکی نبود. واقعیت با دیدگاه محدودی که نسبت به آن داشتم فرق داشت. فشار برای انجام کار، همراه با ترس من از شکست - که از سنین کودکی در من القاء و به علت تجربیات دردناکم در زندگی داخل و خارج از بازارها تقویت شده بود - پول درآوردن را برایم به شاهکاری غیر ممکن تبدیل کرده بود.

بعداً در سال ۲۰۱۱ به آخر خط رسیدم و تمام دنیای من که قبلاً به یک رشته‌ی نازک بند بود، سقوط کرد. من به عنوان یک معامله‌گر نتوانستم کاری بکنم و در یک تلاش وسواس‌مانند و عقده‌ای برای استقلال مالی، خانواده و دوستان خود را

از خود دور کردم. بیشتر و بیشتر از بقیه فاصله گرفتم و از نظر جسمی و روحی در وضعیت بدی بودم. من زندگی‌ام را باخته بودم (بنابراین با خود فکر کردم): امروز که اجازه می‌دهم آن خاطرات دردناک حس این لحظه‌ی مرا بگیرند - ضمن لذت بردن از یک فنجان یربامیت در کلبه‌ای زیبا مشرف به کوه‌های سفید و باشکوه ایالت بریتیش کلمبیا - فقط می‌توانم لبخند بزنم. البته هیچ اتفاق «بدی» برای من نیفتاد. البته که احساس درد و ناراحتی کردم، اما زندگی برایم تمام نشد. من عقل خود را از دست ندادم و مطمئناً از رویاهایم دست نکشیدم.

در واقع زندگی در حال حاضر بسیار خوب است. اکنون من در معامله‌گری سود خوبی می‌کنم و کتاب‌ها و سخنرانی‌های گاه‌به‌گاهم این درآمد را تکمیل می‌کنند. اما مهم‌تر از همه، من سالم‌تر و مطمئناً خوشحال‌تر از همیشه هستم.

خب چه اتفاقی افتاده؟

خیلی چیزها! برای اینکه کاملاً درک کنید که چه بر من گذشته، به شما پیشنهاد می‌دهم کتاب صفر تا قهرمان<sup>۵</sup> را بخوانید. اما به طور خلاصه، من دیدگاه خود نسبت به بسیاری از چیزها را تغییر دادم و این با یک تغییر ساده در دیدگاه من نسبت به شکست‌های خودم آغاز شد.

### «هفت بار زمین بخور، هشت بار بلند شو.»

در برخورد با برخی الگوهای دیرینه و نهادینه شده‌ی رفتارهای مخرب - درک علت آنها به منظور غلبه بهتر بر آنها - باید یک ارزیابی عینی از واقعیت داشته باشیم. و واقعیت حس منفی ما (نسبت به شکست) می‌تواند کاملاً مودیانه باشد زیرا در هسته‌ی اصلی جامعه‌ی ما ریشه دارد.

---

## پول

---

«فرآیندی که به واسطه‌ی آن شخص می‌تواند پول جمع کند، بسیار ساده است، اما انجام آن برای خیلی‌ها کار سختی است.»

از آنجایی که هدف ما این است که به حس رضایت و خوشحالی در معامله‌گری برسیم و مطمئناً تا حد ممکن استرس را به حداقل برسانیم، باید راهی پیدا کنیم تا اجازه ندهیم معاملات برنده وارد سرمان و معاملات بازنده وارد قلبمان شوند. در فصل قبل گفتیم که چگونه تغییر در چیزی که معتقدیم در مورد شکست صحیح است، می‌تواند در این رابطه مثرثمر باشد. حالا بیایید به مسأله‌ی پول بپردازیم. فرض کنید مردی در حال راه رفتن بر روی یک طناب بر فراز گراند کانیون است و سعی دارد تعادل خود را حفظ کند. به نظر شما در ذهن آن شخص چه می‌گذرد؟

✓ آیا فکر می‌کنید به سقوط فکر می‌کند؟

✓ آیا فکر می‌کنید او به فکر رسیدن به انتهای خط است؟

✓ آیا فکر می‌کنید در هر حرکتی که انجام می‌دهد، توجه او فقط به روند حفظ تعادل و تمرکز است؟

من فکر می‌کنم جواب کاملاً واضح است: اگر آن شخص روی سقوط تمرکز کند، به احتمال زیاد سقوط خواهد کرد. اگر او بر رسیدن به انتهای خط در حداقل زمان تمرکز کند نیز احتمال سقوط بیشتر است. با این حال، اگر او بر روی بخشی که تحت کنترل اوست توجه داشته باشد - یعنی فقط به زمان حال فکر کند و بر روی

روند حفظ تعادل خود که احتمالاً ساعت‌های زیادی برای آن تمرین کرده است - متمرکز شود، به هدف خود می‌رسد.

در معامله‌گری هم همین است، همه‌ی ما می‌خواهیم مبلغ  $X$  را در بازارها بدست آوریم، اما این خارج از کنترل ماست. شما تصمیم نمی‌گیرید که بازارها در هر لحظه چه چیزی باید به شما بدهند. برعکس، رفتار شما آن چیزی است که می‌توانید کنترل کنید. آنها چیزهایی هستند که شما برای رسیدن به هدف کسب مبلغ  $X$  خود می‌توانید روی آنها تمرکز کنید.

به عنوان مثال، هدف شما دستیابی به مقدار مشخصی از پول یا سود است. این هدف شماست، شما نمی‌دانید که بازارها شما را به هدفتان می‌رسانند یا نه، اما به هر حال آن را تعیین می‌کنید. و هر روز با خود می‌گویید «امروز چه کاری می‌توانم انجام دهم تا مرا به هدفم نزدیک‌تر کند؟» پس هدف را فراموش کرده و به شدت بر روی رفتارهای خود تمرکز می‌کنید.

البته بهتر است همیشه انتظارات خود را پایین نگه دارید، آنقدر پایین که بیشتر اوقات به آن برسید. اما لازم است بدانید که شما همیشه به طور قطع به مبلغ خاصی که تصمیم گرفته‌اید دست پیدا نمی‌کنید، اما رفتارهای شما به شما کمک می‌کنند تا حد ممکن به آن نزدیک شوید.

**«اگر تمرکزتان روی پول باشد، هرگز نمی‌توانید نتایج خود را بهبود بخشید. اگر تمرکزتان بر پیشرفت باشد، به پول خواهید رسید.»**

زمانی که من از فکر کردن به پول دست برداشتم و شروع به تمرکز بر رفتار خود کردم، همه چیز برایم تغییر کرد؛ سطح استرس و اضطراب من پایین آمد و تجربه کلی‌ام از معامله‌گری، بهتر شد. ناگهان متوجه شدم که آرزو، امید و خواسته‌های

---

## تغییر

---

«هیچ چیز ثابتی وجود ندارد به جز خود تغییر.»

بیا یاد می‌گیرید خود را در مورد انواع ترس‌هایی که مانع معامله‌گری با روحیه‌ای آرام و بی‌طرفانه می‌شوند، ادامه دهیم ...

درست بعد از این، ما ترس از تغییر را داریم که باید به آن بپردازیم. همانطور که من به سفرم به عنوان یک معامله‌گر فکر می‌کنم، می‌توانم چیزهایی را که در آن زمان نتوانستم به درستی انجام دهم، به طور کامل ذکر کنم. به عنوان مثال، یکی از درس‌های مهمی که یاد گرفته (و پذیرفته‌ام) این است که تغییر ثابت است و هیچ میزانی از آرزو، تمایل و امید هرگز نمی‌تواند آن را تغییر دهد. در حقیقت، هیچ چیز مهم‌تر دیگری وجود ندارد که یک نفر، اولاً به عنوان یک انسان و بعد به عنوان یک معامله‌گر، نیاز به درک آن داشته باشد.

هیچ چیزی دائمی و ماندگار نیست به جز خود تغییر، چه در بازارها و چه در هر جای دیگر و این حقیقت در وهله‌ی اول ممکن است کمی نگران‌کننده باشد، اما هرچه بیشتر در ذهن تحلیل می‌شود، فرد فقط می‌تواند به خصوصیات رهایی‌بخش آن توجه کند. وقتی متوجه می‌شوید که هیچ چیزی برای تصرف کردن وجود ندارد، اقدامات شما جنبه‌ی حقیقی بیشتری گرفته و شما خود را از هرگونه مقاومتی که ممکن است دست و پا گیر و محدودکننده باشد، رها می‌کنید.

اکثر مردم از تغییر اجتناب می‌کنند زیرا ناراحتی‌هایی را که اغلب با آن تغییر همراه است، دوست ندارند. از آنجایی که اولین نشانه‌های ناراحتی در اختلال آگاهی مشاهده می‌شود، ما با نهایت سرعت در جهت دیگر حرکت می‌کنیم.

با این حال شما به دنبال آن هستید، ترس از تغییر همیشه به یک نگرانی اصلی منجر می‌شود: خودتان! ریشه‌ی این نگرانی در این تفکر است که:

✓ اگر در خارج از محدوده‌ی راحتی خود اقدام به انجام معامله کنید، خوب نخواهید بود.

✓ شما به اندازه‌ی کافی خوب نیستید.

✓ این ریسک وجود دارد تا چیزی را که برایتان مهم است از دست بدهید.

بنابراین، ترس از تغییر به این معناست که شما به خودتان و آن لحظه اعتماد ندارید. بنابراین شما محدود به یک محدوده‌ی کوچک از راحتی هستید، پس نمی‌توانید به طور کامل از فرصت‌های موجود در بازارها بهره‌مند شوید، در حقیقت شما بیشتر بهترین چیزهای زندگی را از دست می‌دهید.

این یک دایره‌ی شیطانی است! از آنجایی که می‌ترسید، معاملات خود را در زمانی که باید انجام نمی‌دهید؛ در جایی که باید خارج شوید خارج نمی‌شوید. و در نهایت این وسط کارهایی می‌کنید که تمام فرصت‌های شما را به هدر می‌دهند.

و این ذهن شماست که هیچ وقت دست از ناله کردن، قضاوت کردن، داوری کردن، شک و انتقاد برنمی‌دارد.

**«عدم اطمینان یک موضع ناراحت‌کننده، اما یقین یک موضع پوچ است.»**

بسیاری از مردم نمی‌توانند به خوبی معامله‌گری کنند زیرا دوست ندارند صبر کنند. آنها به طور وسواسی همه چیز را کنترل می‌کنند و دوست دارند همه چیز بر وفق مراد آنها پیش برود. بنابراین انتظار برای آنها دردناک است. من در مورد شکنجه‌های خلیج گوانتانامو صحبت نمی‌کنم، بلکه این یک احساس صرف است که آنها فقط به آن عادت نکرده‌اند.

---

## ماهیت افکار

---

«بسیاری از مقاومت‌هایی که ما تجربه می‌کنیم، در واقع فقط افکار ما هستند.»

همانطور که شروع به خواندن این جمله می‌کنید، من از شما دعوت می‌کنم تا به هر چیزی که با هوشیاری و آگاهی خود درک کرده‌اید، توجه کنید - احساس نفس کشیدن، دیدن این متن، چیزهایی که در بدنتان حس می‌کنید، صداها، اطرافتان - فقط برای مدت شصت ثانیه بدون تفکر در مورد افکار منطقی و استدلالی، فقط به احساساتتان فکر کنید.

مطمئناً کار ساده‌ای به نظر می‌رسد. اما در حقیقت متوجه خواهید شد که این کار تقریباً غیرممکن است. حتی اگر قول یک میلیون دلار به شما داده شده باشد، شما نمی‌توانید دست از فکر کردن بردارید، مگر برای چند ثانیه قبل از اینکه قوه‌ی آگاهی‌تان دوباره در جریان‌های فکری غرق شود.

ما تمام عمر خود را صرف فکر کردن می‌کنیم. این گرایش طبیعی ذهن است؛ ذهن مدام در حال فکر کردن است، بی‌وقفه از یک فکر به فکر دیگر می‌رود و هر فکری که از ذهن ما می‌گذرد، در واقع ما را می‌سازد.

من به هیچ‌وجه منکر اهمیت فکر کردن نیستم. افکار بخشی از طبیعت ما انسان‌ها هستند. توانایی تفکر ما، هسته‌ی اصلی تکامل ما به عنوان یک گونه است. افکار ما باعث ایجاد هنر، ادبیات، علم، فلسفه و غیره شده است. بنابراین واضح است که مسأله خود افکار نیستند، بلکه به عقیده‌ی من، مسأله عادت تفکر بدون آگاهی کامل در مورد چیزی که در حال فکر کردن به آن هستیم است.



عدم توانایی ما در تشخیص افکار گذرا، منبع اصلی رنج انسان است و مطمئناً به همین دلیل است که بیشتر ما نمی‌توانیم به نفع خود به تجارت بپردازیم. افکار، جنبه‌های غالب تجربه‌ی انسانی هستند. همه‌ی آنچه تاکنون در موردش صحبت کرده‌ایم، از ترس و انتظارات گرفته تا باورهای ثابت و تمرکز هدفمند، تمام این خصوصیات خود را از طریق افکار نشان می‌دهند و این افکار است که احساسات، رفتار و مجموعه افکار بعدی را به وجود می‌آورند. این یک حلقه‌ی بی‌پایان و موتوری است که عملاً هیچ وقت خاموش نمی‌شود.

«شما ابتدا باید محدودیت‌های ذهن خود را بشناسید تا بتوانید از آنها فراتر بروید!»

آنچه باعث شد که من نگاه عمیق‌تری به ماهیت افکارم داشته باشم، عدم توانایی‌ام در ایجاد ثبات در نتایج معاملات، با وجود داشتن یک متد معاملاتی امیدوارکننده بود.

من نمی‌توانستم به خاطر نتایج درازمدت ناشی از افکار و احساسات ناراحت‌کننده‌ی مداومی که رفتار مرا کنترل می‌کردند، خود را مجبور به انجام کاری کنم که می‌دانستم باید انجامش دهم. یعنی من زندانی ذهن خودم بودم. من زمان خود را صرف موارد زیر کردم:

- ✓ بهانه گرفتن برای اینکه چرا نتوانستم روش خودم را دنبال کنم و تقریباً همیشه تقصیرها را گردن چیز یا شخص دیگری غیر از خودم می‌انداختم. درواقع در این کار مهارت داشتم!
- ✓ آرزو می‌کردم آنچه را که دیگران دارند داشته باشم، به خاطر موفقیت‌هایشان ناراحت و عصبانی می‌شدم و واقعیت زندگی خود را انکار می‌کردم.
- ✓ همیشه به جای فرصت‌ها، مشکلات را پیدا می‌کردم.

---

## اساس آگاهی

---

«آگاهی مثل خورشید است. وقتی به چیزی بتابد، آن را متحول می‌کند.»

بسیار خب، در این مرحله می‌دانید که چگونه اعتقادات شما به افکار غالب شما تبدیل می‌شوند. همچنین متوجه هستید که چگونه افکار شما احساساتتان را به وجود می‌آورند، احساساتتان اعمالتان را، اعمالتان عاداتتان را و عادات‌هایتان سرنوشتتان را رقم می‌زند. و امیدوارم بدانید که عدم وابستگی / رها کردن / پذیرش نه تنها برای معامله‌گری بلکه در کل زندگیتان چقدر مهم است.

اما چگونه می‌توانید این عادات را در خود ایجاد کنید؟ علاوه بر این، چگونه می‌توانید به ذهنتان یاد دهید که از افکار و عواطفتان در هنگام بروز آگاه باشد؟ برای این سؤالات، یک جواب ساده وجود دارد: ذهن آگاهی!

در اصل، معنی کلمه‌ی ذهن آگاهی «حضور ذهن در لحظه» است، و به طور خلاصه، توجه ندادن به آن لحظه‌ی خاص است. بیشتر اوقات، ذهن به حدی در گذشته گیر می‌کند که اکثر ما نمی‌دانیم چگونه در زمان حال زندگی کنیم. ما با فکر به گذشته به سمت آینده می‌رویم و بدتر از همه، همانطور که به امید آینده جلو می‌رویم، کمی جلوتر از خودمان نیز هستیم. افکار به آرامی به ما نزدیک می‌شوند و قبل از آنکه متوجه شویم، مجذوب این جریان عظیم ذهنی می‌شویم. ذهن آگاهی، اگر به تدریج به یک عمل ثابت تبدیل شود، روشی بنیادی است که به ما کمک می‌کند تا خودمان را از تقلای مداوم خلاص کرده و به چیزهای دیگر فکر کنیم.

این کار چه کمکی به معامله‌گری می‌کند؟ همانطور که در فصل قبل دیدیم، توجه به افکاری که در هنگام معامله‌گری ظاهر می‌شوند و احساساتی که متعاقب آنها پدید می‌آیند، مفید است. به عنوان مثال، فکر کردن به اینکه بازارها در گذشته چه آسیب‌هایی به شما زده‌اند، ممکن است در آن لحظه به شما حس عصبانیت، بی‌زاری، صدمه یا هر چیز دیگری بدهد. این تفکر که بازارها به خاطر پیروی از روش‌تان به شما پاداش می‌دهند، ممکن است احساس اعتماد به نفس و اعتماد زیادی به شما بدهد. این الگوها بارها و بارها در ذهن اتفاق می‌افتند و ذهن آگاهی به ما کمک می‌کند تا از زمان وقوع آنها آگاهی داشته باشیم و بتوانیم حالتی را ایجاد کنیم که مقاومت روانی کمتر و خونسردی و تعادل فکری را تضمین کند.

در طی ۴ سال گذشته، من در تمرین ذهن آگاهی بسیار پیشرفت کرده‌ام؛ من آمده‌ام تا درک عمیقی از این تمرین، ویژگی‌ها و فواید آن و نیز اثرات نادیده گرفته شده‌ی کاربرد آن را توسعه دهم. من در بررسی استراتژی‌های مختلف، کار با افکار بی‌ربط و پراکنده و احساسات فراگیر، آنقدر درک خود را گسترش داده‌ام که حالا دیگر می‌دانم چه چیزی خوب است و چه چیزی به درد نمی‌خورد. من تقریباً همه چیز را امتحان کرده‌ام، از اظهارات گرفته تا تجسمات و هیچ یک از اینها به اندازه‌ی یک تمرین ذهن آگاهی مداوم برایم نتیجه نداد. و دلیل آن ساده است: ذهن آگاهی وارد عمق مسائل و مشکلات ما که ریشه در ساختن «خود» دارند، می‌شود.

### «نفس، ساختاری از ذهن است که از افکار متولد شده است.»

فرقی نمی‌کند که ما در مورد ترس‌ها صحبت می‌کنیم یا اعتقادات یا ارزش‌ها... همه چیز به صورت افکار و احساساتی که ما با آنها ارتباط برقرار می‌کنیم، ظاهر می‌شوند. برای ذهنی بی‌تجربه و تربیت‌نشده سخت است تصور کند که این افکار و احساسات همه چیز هستند به جز خود شما. با این حال، اگر فرد به اندازه‌ی

---

## پایان

---

برای بار آخر، در طول دهه‌های گذشته تحقیقات علمی متعددی مزایای مدیتیشن / ذهن‌آگاهی را اثبات کرده‌اند (هیچ تفاوتی معنایی بین این دو وجود ندارد).

در اینجا یک لیست مختصر از آن تحقیقات ارائه شده است:

### ۱. مدیتیشن باعث کاهش «ذهن میمونی» می‌شود

یکی از جالب‌ترین پژوهش‌ها در چند سال گذشته که در دانشگاه ییل<sup>۱۵</sup> انجام شده است، نشان داده که مدیتیشن ذهن‌آگاهی، فعالیت در شبکه حالت پیش‌فرض - شبکه‌ی مغزی که مسئول تفکرات سرگردان و خود ارجاعی است - را کاهش می‌دهد. شبکه حالت پیش‌فرض (*DMN*) زمانی فعال است که ما روی یک چیز خاص تمرکز نمی‌کنیم، زمانی که ذهن ما از فکری به فکر دیگر سرگردان است، مثل میمونی که از یک شاخه به شاخه دیگر می‌پرد.

عبارت بودایی «ذهن میمونی (ذهن میمون‌وار)» از اینجا می‌آید - پج‌های مداومی که در سر ما جریان دارند. از آنجایی که سرگردانی ذهن معمولاً با حس خوشحالی کمتر، نشخوار فکری و نگرانی در مورد گذشته و آینده همراه است، هدف «مدیتیشن» این است تا آن را سرکوب کند. مطالعات متعددی نشان داده‌اند که مدیتیشن، با اثر آرام‌بخش خود بر روی *DMN*، این کار را انجام می‌دهد.

در نهایت، زمانی که ذهن به دلیل ارتباطات جدیدی که شکل می‌گیرد، مثل همیشه به طور طبیعی سرگردان می‌شود (و در آینده هم همینطور خواهد بود)، مدیتورها (مراقبه‌ها) بهتر می‌توانند این مرحله را پشت سر بگذارند.

این به ویژه برای ما معامله‌گران قابل توجه و مهم است زیرا به ما این امکان را می‌دهد تا هر زمان که در افکار معاملات گذشته یا آینده، برنده‌ها یا بازنده‌ها یا هر نوع قضاوت، داوری یا تردیدی غرق شدیم، دوباره توجه خود را به زمان حال برگردانیم. توانایی حفظ تمرکز بر روی زمان حال، به ما این امکان را می‌دهد تا پوزیشن‌های فعلی خود را به بهترین شکل ممکن معامله و مدیریت کنیم. این توانایی ما را قادر می‌سازد تا عملکرد بازار را از یک نقطه نظر عینی و بی‌طرفانه ببینیم.

<http://www.pnas.org/content/108/50/20254.short>

## ۲. باعث کاهش افسردگی می‌شود

آیا وقتی در بازارها ضرر می‌کنید، افسرده می‌شوید؟ آیا مدام خودخوری می‌کنید که چرا بازارها بر وفق مراد شما پیش رفتند؟ یک مطالعه‌ی انجام شده در بلژیک که شامل ۴۰۰ نمونه دانش‌آموز (از سن ۲۰ - ۱۳ سال) است، به این نتیجه رسیده است که شرکت‌کنندگانی که یک برنامه‌ی ذهن‌آگاهی درون کلاس را دنبال می‌کردند، افسردگی، اضطراب و استرس کمتری داشته‌اند. علاوه‌بر این، احتمال بروز علائم افسردگی در این دانش‌آموزان کمتر است.

یک مطالعه‌ی دیگر در دانشگاه کالیفرنیا به این نتیجه رسیده است که مدیتیشن ذهن‌آگاهی باعث کاهش نشخوار فکری و باورهای ناکارآمد در افرادی شده است که در گذشته با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کردند.

مقاله‌ی دیگری نیز نتیجه‌گیری کرده است که مدیتیشن ذهن‌آگاهی می‌تواند برای درمان افسردگی به اندازه‌ی درمان با داروهای ضد افسردگی مؤثر باشد.

<http://www.scientificamerican.com/article/is-meditation-overrated/>

---

## یادداشت ها و منابع

---

در فصل ۳، من در مورد این موضوع صحبت کردم که چگونه ذهن بدوی ما اغلب با ذهن منطقی تر ما به رقابت می پردازد. این تحقیقی است که به آن اشاره دارد:

<https://www.psychologytoday.com/files/attachments/51483/handling-the-hijack.pdf>

در فصل ۴، من به طور خلاصه در مورد ترس (از شکست) که از طریق ژن هایمان به ما منتقل می شود، صحبت کرده ام. این تحقیقی است که از این دیدگاه پشتیبانی می کند:

<http://www.parents.com/baby/development/behavioral/emotions-in-the-first-year/>

دو کتاب زیر به من کمک کردند تا درکم از مغز و عملکردهای آن را تقویت کنم. این کتاب ها به طرز خارق العاده ای خوب نوشته شده اند و عمدتاً شامل اطلاعات علمی و آنالیز متفکرانه هستند.

مغزی که خود را تغییر می دهد: داستان های پیروزی شخصی از مرزهای علوم مغز  
نوشته ی *Norman Doidge*

[http://www.amazon.com/gp/product/0143113100/ref=as\\_li\\_ss\\_tl?](http://www.amazon.com/gp/product/0143113100/ref=as_li_ss_tl?ie=UTF8&keywords=the%20brain%20that%20changes%20itself&qid=1457301685&ref=sr_1_1&sr=8-)

[ie=UTF8&keywords=the%20brain%20that%20changes%20itself&qid=1457301685&ref=sr\\_1\\_1&sr=8-](http://www.amazon.com/gp/product/0143113100/ref=as_li_ss_tl?ie=UTF8&keywords=the%20brain%20that%20changes%20itself&qid=1457301685&ref=sr_1_1&sr=8-)

[&\linkCode=sl1&tag=wwwtradingcom-](http://www.amazon.com/gp/product/0143113100/ref=as_li_ss_tl?ie=UTF8&keywords=the%20brain%20that%20changes%20itself&qid=1457301685&ref=sr_1_1&sr=8-&\linkCode=sl1&tag=wwwtradingcom-)

[20&linkId=5bab0c30d1ab3ca695b77addf17bc24d](http://www.amazon.com/gp/product/0143113100/ref=as_li_ss_tl?ie=UTF8&keywords=the%20brain%20that%20changes%20itself&qid=1457301685&ref=sr_1_1&sr=8-&\linkCode=sl1&tag=wwwtradingcom-20&linkId=5bab0c30d1ab3ca695b77addf17bc24d)

ناشناس: زندگی مخفیانه مغز نوشته ی *David Eagleman*

<http://www.amazon.com/Incognito-The-Secret-Lives-Brain/dp/0307389928>