

## فصل اول : تغییر

### هیچ کاری باندازه مربی گری شخصی برای معامله گران اهمیت ندارد.

افراد موفق کسانی هستند که عادت پیشرفت شخصی را در زندگی خود گنجانده اند

### درس 1: بهره بردن از احساسات برای تبدیل شدن به مامور تغییر

در مربیگری، تغییر را ایجاد میکنیم، برای اینکه اجازه دهیم تغییر خود به خود پدید آید. مربیگری ما را متعهد میکند که نقش خود را به عنوان مامور تغییر، در زندگی شخصی و معامله گری حفظ کرده و ادامه دهیم. ساده ترین مرحله در فرآیند تغییر، شروع آن است؛ اما چالش اصلی، حفظ تغییر ایجاد شده است. مربیگری موفق، نه تنها به امر تغییر سرعت می بخشد، بلکه این تغییرات به عادت تبدیل میکند، به گونه ای رفتارهای جدید جزئی از سرشت شخص شوند. و در اینجاست که پای احساسات به میان می آید.

### تنها به ضرورت تغییر نباید فکر کرد، با تمام وجود باید، اهمیت تغییر را درک کرده و نیاز به تغییر را حس کرد.

اگر تلاش ها برای تغییر به شکست منتهی می شوند، به این دلیل است که فاقد نیروی احساس هستند.

**دشمن تغییر. بازگشت به حالت اول است. یعنی برگشت به رفتار و طرز تفکر بی نمر و بیهوده ی**

**گذشته. بدون داشتن تفکرهای احساسی. بازگشت به وضعیت سابق طبیعی است**

اولین و مهم ترین قدم، در نظر گرفتن یک هدف است؛ در صورت ندا شتن هدف امکان موفقیت را نخواهید داشت. قدم مهم بعدی یادداشت یا ضبط صدای خود در حالی که هدف را توضیح می دهید.

راز تنظیم صحیح هدف در این است که اهداقتان، نیروی احساسی لازم برای محقق شدن را همراه داشته باشند.

اگر هدف یک نیاز ضروری باشد، به قانونی نظم یافته در مرکز توجه شما تبدیل خواهد شد.

**تنها زمانی میتوانید مربی خود برای رسیدن به موفقیت باشید که رشد شخصی برای شما**

**به یک قانون نظم یافته و نیاز ضروری تبدیل شده باشد.**

## تمرین:

قبل از شروع روز معاملاتی در مکانی آرام بنشینید = نفس عمیق با ریتمی آهسته و منظم = تجسم اینکه در حال تماشا و رصد کردن چارت قیمت و در جستجوی ایده معاملاتی هستید = به این تصویر ذهنی، هدف روز معاملاتی را اضافه کنید = خود را در حال انجام اقداماتی برای محقق ساختن آن هدف تجسم کنید = صبورانه منتظر اتمام حرکت های اصلاحی مانده و سپس وارد معامله شوید = تجسم اینکه توانسته اید به هدف خود دست یابید = احساس غرور بابت تکمیل آنچه در نظر داشتید.

نه تنها در نظر گرفتن هدف که داشتن تجربه ی دست یابی به هدف نیز مهم است.

اگر خود را در قالب فردی موفق ببینید و لذت موفقیت را حس کنید، احتمال موفقیت شما بیشتر خواهد شد.

**وقتی خود را شخصی کارآمد تصور میکنید احتمال انجام تغییرات و حفظ آنها بیشتر میشود.**

بنابراین همیشه قبل از شروع معاملات، یک هدف و یک تصویر را در ذهن خود تجسم کنید. داشتن اهداف کافی نیست؛ باید آنها را احساس کرد تا بتوانید آنها را به زندگی خود راه دهید.

## درس 2: پیدایی روان شناختی و رابطه ی شما با مربی معامله گری تان

بسیاری از معامله گران واقعا نمی دانند چه کاری را می توانند به بهترین وجه انجام دهند، آنها برای خودشان نامرئی هستند.

بهترین ابزار برای پیش بینی احتمال وقوع یک تغییر، کیفیت رابطه ی بین کمک کننده و کمک گیرنده است.

برای مربی گری خود باید برای خود مرئی باشید.

میپرسید چگونه؟ یک استراتژی ساده که بتواند رابطه مثبت و مرئی با مربی درون شما بسازد این است که یکی از نقاط قوت معامله گری خود را در نظر بگیرید و از آن به عنوان هدف معاملاتی روز جاری استفاده کنید.

بر اساس نقاط قوت خود، هدف مثبتی را در نظر بگیرید که ارتباط شما را با بهترین ویژگیهایتان حفظ می کند؛ با این کار نه تنها شایستگی خود را تایید کرده اید، بلکه نقاط قوت شما حتی در چالش برانگیزترین شرایط بازار برایتان مرئی باقی می ماند.

**اهداف معاملاتی باید منعکس کننده نقاط قوت معامله گری باشند.**

بهترین رابطه زمانی شکل می گیرد که اهداف به ارزش های شما مرتبط باشند و قدرت های متمایزتان را نشان دهند؛ بنابراین آنچه را که به بهترین نحو انجام می دهید ، بطور پیوسته شناسایی و تکرار کنید و توسعه دهید. زمانی که به شناسایی و تکرار نقاط قوت خود عادت کنید آن هنگام است که به معنای واقعی برای خود مرئی شده اید.

### **نکته راهنمای معامله گری :**

نکات مثبت و منفی ثبت شده در ژورنال معاملاتی هفته گذشته خود را بشمارید . اگر نسبت بین تعداد نکات مثبت به نکات منفی کمتر از یک باشد ، شما رابطه سالمی با مربی درونی خود ندارید و اگر ژورنال معاملاتی نداید ، مربی معامله گری شما ساکت و خاموش است.

### **درس 3 : با نقاط ضعف خود دوست شوید.**

#### **انکار نقاط ضعف، محرک داشتن تفکر مثبت است.**

ضعف های شما بخشی از شما هستند. اگر شما عاشق خودتان باشید ، به نقطه ای از پذیرش خود می رسید که بطور کامل از کاستی های خود مطلعید و از انسان بودنتان سپاسگزار. در واقع می توان این کاستی ها را به فرصت تبدیل کرد. بعد از معاملات ضررده از خود بپرسید که آیا ضعف در نحوه معامله گریتان بوده که باعث از دست رفتن پولتان شده؟ با پذیرش نقص های خود ، از هر معامله ضررده می توانید درسی بیاموزید که به درک بهتر شما از بازار کمک می کند. جدولی با 3 ستون ترسیم کرده و در آنها این اطلاعات را پر کنید: در ستون اول در مورد معامله ضررده توضیح دهید. در ستون دوم نکته ای را که از این معامله آموخته اید یادداشت کنید . در ستون سوم توضیح دهید که چگونه از نکته آموخته شده برای معاملات فردا استفاده خواهید کرد.

این آگاهی، به قالب بندی معاملات آتی و به شناخت بهتر و بیشتر خودتان کمک می کند.

### **بخش بزرگی از موفقیت در مربی گری شخصی ، به یافتن فرصت در شرایط سخت باز می گردد.**

در ثبت ژورنال معاملاتی باید بدترین معاملات قرار داد و آنها را به فرصت تبدیل کرد. با بررسی نقص هایتان ، خود را قویتر می سازید. خود را آنگونه که هستید بپذیرید تا اولین قدم برای تبدیل شدن به شخصی که می توانید با شید را بردارید.

### **نکته راهنمای معامله گری :**

به اتفاقات استرس آور ، حداقل نیم ساعت در روز اجازه صحبت کردن دهید با آن گفتگو کنید و درسی که به شما میدهد را به ذهن بسپارید؛ این کار کمک می کند که این اتفاقات را پشت سر بگذارید. زمانیکه معامله خوبی ندارید ، ارتباط خود با احساسات را حفظ کنید، احتمال تکرار خطا کاهش می یابد . در پذیرش درد می تواند سودی نهفته باشد.

**درس 4: با تغییر محیط پیرامون، خود را تغییر دهید.****تفاوت، مادر همه تغییرهاست.**

در موقعیت های اجتماعی و در محیط کار شخصیت های کاملا متفاوتی داریم.

بزرگترین دشمن تغییر، روزمرگی است. زمانی که چار روزمرگی می شویم، کارها را آگاهانه انجام نمیدهیم. پربارترین موقعیت ها زمانی رخ میدهد که از روزمرگی خارج شده و در چالش های نا آشنا قرار گرفته و در محیط های جدید اتفاق می افتد.

**در محیط های آشنا و روزمره، رفتاری ناخود آگاه داریم و تغییری رخ نمیدهد**

اگر محیط معامله گری تان را تغییر دهید، مجبور به انطباق با محیط جدید می شوید و بدین ترتیب روزمرگی را از بین میبرد. اگر محیط شما همیشه یکسان باشد، به رفتارها، تفکرات و احساسات یکسان گرایش پیدا خواهید کرد.

**چطور میتوانیم محیط معاملاتی خود را تغییر داد؟**

**بدنبال دیدگاه های متفاوت باشیم:** گفتگو با معامله گران که متفاوت از شما معامله میکنند (از نظر تایم فریم، بازار، سبک معاملاتی).

**تایم فریم های بالاتر را بررسی کنید:** با تغییر تایم فریم میتوان وضعیت بازار را از دیدگاهی جدید بررسی نمود.

**بازارهای مرتبط را بررسی کنید:** مثلا شاخص دلار یا اوراق قرضه آمریکا را برای معامله در طلا میتوان بررسی نمود.

**زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید:** استراحت کردن و فاصله گرفتن از مانیتور کمک میکند که دید تازه ای از بازار بدست آوریم.

**اگر در محیطی که هستید احساس راحتی می کنید، احتمالا محیط مساعدی برای تغییر نخواهد بود.**

بطور خلاصه، این روزمرگی های ذهنی هستند که باید تغییر کنند تا بتوانیم الگوهای فکری و رفتاری ناخواسته و غیر سودده خود را بشکنیم.

هر روز یک نگاه تازه به خود و بازار داشته باشید تا از ایده های جدید الهام بگیرید و ایده های قدیمی را به چالش بکشید و به سراغ منابع الهام بخش و انرژی بخش بروید، در غیر اینصورت دچار روزمرگی می شوید.

**نکته راهنمای معامله گری :**

بدنبال تفسیرهایی بگردید که بیشترین اختلاف را با دیدگاه شما دارند و از خود پیر سید : اگر این تفسیر از بازار محقق شود دیدگاه من در مورد بازار چه خواهد بود؟

**درس 5: تغییر احساسات به کمک مراقبه**

احساسات جزء ضروری در روند تصمیم گیر های منطقی ما هستند. موثرترین اقدام برای تغییر احساسات این است که آنها را بطور کامل بپذیرید ؛ احساسات دربرگیرنده اطلاعات باارزشی هستند که باید اطلاعات حیاتی آنها را استخراج کنید.

**احساسات، ارزیابی ما را از خود، دیگران و جهان نشان می دهند.**

با نادیده گرفتن احساسات نمیتوانیم آنها را تغییر دهیم. در حالی که پذیرش احساسات ، به آنها اجازه میدهد آزادانه خود را بیان کنند و زمینه برای تغییرشان فراهم شود.

**تخلیه کورکورانه ی احساسات یا برخورد های احساسی به اندازه نادیده گرفتن احساس ،**

**ناکارآمد هستند؛ چرا که این رفتارها نیز مانع از دستیابی به اطلاعات با ارزش نهفته در**

**احساس ما می شوند.**

بنابراین بجای نادیده گرفتن احساسات آنها را تغییر دهید. با این روش که یک وضعیت احساسی را با وضعیت احساسی دیگر جایگزین کنید و لی تلاش نکنید که فکر را جانشین احساس کنید.

هر محرکی که آرامش ایجاد میکند و باعث تمرکز میشود ، ابزاری برای تغییر احساسات خواهد شد.

با حفظ آرامش و تمرکز خود ، تقریباً غیرممکن است وضعیت هایی مثل استرس ، عصبانیت و نگرانی باقی بمانند. در حالت آرامش به درک و بصیرتی می رسید که در بحبوحه ی معاملات ، خدشه ای به آن وارد نمی شود.

دمای ناامیدی بالا رفت = با منظم کردن تنفس و ثابت نگهداشتن توجهتون بر موضوعی که برایتان ایجاد تمرکز میکند مراقبه کنید = با آرام نگه داشتن بدن و دور کردن توجه از موضوعی که باعث بالا رفتن دمای احساس شده میتوانید حالت خود را تغییر دهید = کار کردن راحتتر می شود = تمرین و تکرار باعث میشود که حواستان پرت شده و به آرامش برسید

## نکته راهنمای معامله گری :

کنترل احساسات فرد با کنترل فیزیکی او آغاز می شود.

### درس 6: آینه های صحیح را بیابید

تمامی تجربه های ما نقش یک آینه را برایمان ایفا می کنند .

بخش بزرگی از عزت نفس خود را ( احساس ما از میزان ارزش و شایستگی خود ) با یافتن آینه های در ست در زندگی بدست می آوریم.

روابط جزو قدرتمندترین آینه های روانشناختی ما محسوب و پیوسته تحت نفوذ و قدرت احساسی آنها هستند. اما به تنهایی تاثیری بر تصویری که ما از خود بدست می آوریم، ندارند.

هر آنچه انجام می دهیم یک آینه روانشناختی است . بهترین کار ، کاری است که با علایق و ارزش های ما هماهنگ باشد و از توانایی لازم برای رویارویی با چالش های آن کار برخوردار باشیم = با انجام موفقیت آمیز کار مورد علاقه ما ، آینه ای از با ارزش بودن و شایسته بودن ایجاد می شود.

### بخش بزرگی از موفقیت شغلی در این است که بتوانیم آینه های صحیح را در آن حرفه بیابیم

یکی از وظایف شما به عنوان مربی معامله گری خود اینست که آموزش و رشد خود را به گونه ای سازماندهی کنید که تجربه معامله گری، حس اعتماد بنفس و شایستگی را به شما بازتاباند.

بهترین راه برای خلق آینه های مثبت ، پیگیری منظم اهداف است. چرا که با در نظر گرفتن اهداف با معنی ، چالش برانگیز و در عین حال قابل اجرا ، احتمال بدست آوردن تجربه موفقیت و مهارت افزایش پیدا می یابد.

یک مربی خوب تجربه های احساسی قدرتمند و تجربه های بازتابنده ی مثبت را برای معامله گر ایجاد میکند.

**اهداف باید به گونه ای تنظیم شوند که شما را به موفقیت برسانند و باعث ایجاد حس اعتماد بنفس در شما بشوند.**

نمی توان روزهای ضررده را حذف کرد اما نباید روزی وجود داشته باشد که احساس بازنده بودن کنید.

## نکته راهنمای معامله گری :

هر روز باید به خودتان امتیاز بدهید. هدف پیشرفت است. با تمرکز بر پیشرفت ، می توانید آینه های قدرتمند از پیشرفت شخصی ، برای خود ایجاد کنید. اهداف به شما کمک می کنند به مقصد مورد نظرتان برسید و به شما این اطمینان را میدهند که در طی این مسیر سفری لذت بخش داشته باشید.

**درس 7: نقطه تمرکز خود را تغییر دهیم**

اگر میخواهید نحوه انجام کاری را تغییر دهید ابتدا باید نوع نگاه خود را عوض کنید.

**بسیاری از مشکلات معامله گران نه در هنگام ضرر کردن بلکه در نحوه ی مدیریت موقعیت ها خود را نشان میدهند.**

چطور می توانیم نقطه تمرکز خود را تغییر دهیم و به برنامه های معاملاتی خود پایبند باشیم؟ اولین قدم شناسایی محرک هاست. این محرک ها می توانند نگرانی ها و تفکرات عملکردی باشند که بطور معمول در زمان انجام معاملات بروز می کنند. نگرانی در مورد سودده بودن یکی از این محرک هاست. هیجان در مورد سودی که میخواهیم بدست آوریم نمونه ی دیگری است. آنچه تمرکز ما را بر هم میزند ، افکار ما در مورد عملکردمان نیستند ، بلکه مهم تلقی کردن آنها باعث حواس پرتی می شود.

**افکار منفی اجتناب ناپذیرند؛ سوال این است که چقدر به آنها بها میدهید.**

مدیتیشن میتواند یک تمرین بسیار مفید باشد . هدف از مدیتیشن این است که به افراد کمک کند با حفظ تمرکز بر یک نقطه و زدودن تمامی گفتگوها و امواج درونی مزاحم به ذهنی آرام و ساکت برسند. 20 دقیقه قبل از معامله در موقعیت راحتی نشسته و به آرامی و منظم از قسمت دیافراگم نفس بکشید و جذب آهنگ شوید.

به محض اینکه توانستید تمرکز خود را برای چند دقیقه حفظ کنید ؛ بزرگترین نگرانی در مورد عملکرد معاملاتی خود را تداعی کنید . هر بار نگرانی را به یاد آورید و سپس آن فکر را از ذهن خود حذف کنید و بار دیگر بر موسیقی تمرکز کنید.. با اینکه عمدا آنها را به یاد آورده و با تجسم در سطل زباله میریزیم.

**نکته راهنمای معامله گری :**

در هنگام انجام معامله هرگاه متوجه شدید که به سود و ضرر معامله ی خود فکر میکنید ، به خود استراحتی کوتاه دهید ، چند نفس عمیق و منظم بکشید. توضیح دهید که هدف شما تمرکز بر بازار است نه تمرکز بر خود. حفظ تمرکز بر بازار همراه با یک وضعیت آرامش بخش می تواند یک عادت مثبت را ایجاد کند که به کمک آن بدن پیوسته در حال برر سی افکار شماست.

**درس 8: برای تغییر زندگی ، متن های نمایش نامه ای خلق کن**

برای تغییر یک الگوی رفتاری ، ابتدا باید آن الگو را ترک کنید.

**در معامله گری برای پردازش اطلاعات و اتخاذ تصمیم صحیح به ذهنی آزاد نیاز داریم؛ اما اگر قرار باشد که نمایشنامه های گذشته را مرتب تکرار کنم ، اراده ی آزاد برای انجام این کار را نخواهیم**

**داشت.**

وظیفه شما برای این درس اینست که شخصیت مورد نظر خود را تعیین کنید و سپس فعالیت اجتماعی ساختار یافته مرتبط با آنرا بیابید. فعالیتی که نیازمند به نمایش گذاشتن ایده آل های این شخصیت باشد.

**بعنوان مثال :**

❖ اگر میخواهید قانونمند تر رفتار کنید ، فعالیتی را برای بالا بردن انضباط خود انتخاب کنید.مثلا

هنرهای رزمی یا کار با یک مربی شخصی

❖ اگر میخواهید صبور تر باشید و تمرکز بیشتری داشته باشید باید مدیتیشن کنید یا مراقبت از کودکی که

برایتان اهمیت دارد

❖ اگر میخواهید با اعتماد بنفس بیشتری در اجتماع حضور پیدا کنید ، خود را به صحبت در جمع

ترغیب کنید.

❖ اگر میخواهید با پشتکار بیشتری معامله کنید ، به گروه های معامله گری بپیوندید که به سبک شما

معامله می کنند و در بحث های آنها فعالانه شرکت کنید.

نقش هایی را برای خود خلق کنید که هویت دلخواه شما را بازتاب نمایند. طبق نمایش نامه مورد نظر خود زندگی کنید.

اگر بطور روزمره در حال تمرین شخصیت دلخواه خود باشید ، بسرعت به آن شخص تبدیل خواهید

شد . تغییر با یک تجربه ی داستان گونه آغاز و با تکرار حفظ می شود.

### **نکته راهنمای معامله گری :**

با پذیرش نقش آموزشگار ، به الگوها رفتاری ای دسترسی خواهید داشت که هرگز در تنهایی آنها را اجرا نخواهید کرد.

### **درس 9: چطور اعتماد بنفس خود را بالا ببرید.**

اصل مهم در شکل گیری اعتماد بنفس ، داشتن حس کارآمدی شخصی است؛ احساس اینکه می

توانید بر نتایجی که برای شما مهم هستند ، کنترل داشته باشید

کلید بازیابی اعتماد بنفس در معامله گری ، تغییر نقطه ی تمرکز از سود یا ضرر به فرآیند معامله گری است.

با تمرکز بر فرآیند معامله گری ، هر بار که قانونی را رعایت می کنید و هر بار که معامله خوبی انجام می دهید

، خود یک تجربه موفق محسوب میشود. با گذشت زمان ، نتایج معاملاتی شما نیز سودده خواهد بود و اعتماد

بنفس شما نیز با بدست آوردن تسلط و کنترل ، افزایش می یابد.



معامله گران نمی توانند کنترلی بر حرکت های بازار داشته باشند، اما می توانند حجم معاملات خود را کنترل نمایند. تمرکز بر فرآیند معامله گری حس کارآمدی شخصی فرد را بالا می برد که برای بازیابی اعتماد بنفس معامله گر ضروری است.

## **شما شیوه معامله گری خود را کنترل کنید و بازار زمان و نحوه پرداخت سود به شما را کنترل خواهد کرد.**

یک راه دیگر برای بدست آوردن حس کارآمدی شخصی، آماده سازی است؛ به بیان بهتر اینکه از قبل سناریوهای مختلف را چیده و آماده حرکت بازار باشیم که به تصمیم گیری در شرایط مختلف بازار کمک می کند.

تمرین ذهنی برنامه های معامله گری در شرایط مختلف بازار، شکلی از تجربه ی واقعی را ایجاد می کند؛ داشتن تجربه موفقیت، خود منیع قدرتمندی از کنترل و تسلط را در اختیارتان قرار می دهد.

اعتماد بنفس گستاخی نیست؛ بلکه حس آرامش بخشی است با این مضمون که "**من قبلا هم در این شرایط بودم و توانستم از پس آن برآیم.**"

## **داشتن اعتماد بنفس به مفهوم اشتباه کردن نیست؛ بلکه با اعتماد بنفس می توانیم از پس موقعیت های اشتباه برآیم.**

برای بالا بردن حس اعتماد بنفس، هیچ چیز باندازه داشتن تجربه رویارویی موفق با سختی ها اهمیت ندارد.

**یکی از وظایف اصلی شما این است که بتوانید تجربه های معاملاتی مثبت ایجاد کنید.**

با مدیریت موفقیت آمیز موقعیت های سخت است که اعتماد بنفس شما بالا میرود و در مواقع سخت است که باید بر نحوه انجام معاملات با احتمال برنده ی بالا تمرکز کنید.

**معاملات بازنده و دوره های ضررده، آزمایش توانایی شما برای معامله گری صحیح در شرایط سخت هستند که به انعطاف پذیری و اعتماد بنفس شما منجر می شود.**

### **نکته راهنمای معامله گری:**

یک معامله گر، ضرر معاملاتی خود را میپذیرد و آن را فرصتی برای ارتقا و رشد شخصی تبدیل می کند و تا زمان اصلاح این اشتباه، مسئله را کنار نمی گذارد.

معامله گران با این روش می توانند تجربه معامله ی ضررده را برای بالا بردن اعتماد بنفس تبدیل کنند.

**درس 10: پنج تمرین عالی برای ایجاد تغییری پایدار و موثر**

5 اصل مهم در تغییر :

**❖ زمان بندی و آمادگی:**

زمان بندی در معامله گری همه چیز است، شما زمانی تغییر میکنید که برای تغییر آمادگی داشته باشید؛ و زمانی آمادگی برای تغییر را پیدا می کنید که نیاز به تغییر را تشخیص داده اید.

زمانی که با عواقب رفتارهایمان ارتباط احساسی برقرار کنیم، نیاز به تغییر در ما ایجاد می شود.

**❖ آماده، استوار، حرکت:**

هدف های زیاد، تمرکز معامله گر را کاهش می دهند و در نهایت نیز نمی تواند پاندازه کافی به هیچ یک از هدف ها نزدیک شود. باید از بین آنها موردی که پیشترین آمادگی و تعهد را برای انجامش دارید انتخاب کنید؛ در پیگیری آن ثابت قدم باشید. تا زمان تحقق آن هدف، هر روز و بطور متمرکز روی آن کار کنید، سپس پسراغ هدف بعدی بروید.

موفقیت در به سرانجام رساندن اولین تغییر، انگیزه و قدرت پیگیری اهداف بعدی را در شما ایجاد میکند.

**زمانی که مربی خود هستید، تلاش های خود را متمرکز کنید و اجازه دهید هر پیروزی،**

**انگیزه بخش شما برای تلاش های بعدی باشد.**

**❖ تلاش خود را بیشتر کنید:**

زمانی که اولین تغییر مورد نظرتان را ایجاد کردید، نباید بگذارید در این روند انقطاعی روی دهد. بلکه بر آنچه این تغییر را ایجاد کرد تمرکز کنید و تلاشتان را بیشتر کنید. کاری کنید که هدف شما، حفظ آن تغییر باشد. دشمن تغییر بازگشت به حالت قبل است. اگر برای ساختن الگوهای جدید، تلاش هایمان آگاهانه و متمرکز نباشند، براحتی به الگوهای قدیمی باز میگردید. الگوهای جدید را آنقدر تکرار کنید که به بخشی از طبیعت شما تبدیل شوند.

**کلید تغییر، جلوگیری از بازگشت به گذشته است؛ برای تغییر باید 30 بار در طی 30 روز تکرار شود**

**مربیگری موفق به این معنی است که به همان اندازه که برای شروع تغییرات تلاش می کنید، برای حفظ آن نیز بکوشید.**

### ❖ فعال باقی بمانید :

تا زمانی که فعالانه دنبال ایجاد تغییرات باشید، احتمال روی دادن آن افزایش می یابد. به همین دلیل است که تغییر با انجام کارهای جدید و عمل به الگوهای جدید اتفاق می افتد و صحبت کردن یا فکر کردن درباره ی تغییر به تنهایی تاثیری ندارد.

برای رسیدن به هدف ، بایستی فعالیتهای روزانه ی بخصوصی را در نظر بگیرید که به پیشبرد روند تغییر کمک می کنند.

**اگر هدف شما اجرای بهتر مدیریت ریسک است ، بنابراین باید در هر معامله ای که انجام می دهید ، قوانین مدیریت ریسک را اعمال کنید. اگر هدف شما داشتن ذهنیت بهتر است ، پس باید هر روز تمرین های بخصوصی را برای حفظ آرامش و تمرکز خود انجام دهید.**

شما نمیتوانید رفتار خود را با تغییر تفکر خود تغییر دهید ، اما به محض اینکه الگوهای رفتاری جدید را دنبال کنید ، تفکر شما نیز تغییر خواهد کرد.

### ❖ مثبت باقی بمانید.

اگر به خوبی معامله میکنید ، پس یکی از بهترین زمانها برای مربی گری است ؛ چون در کاری که خوب هستید ثبات بیشتری یابید. انجام بیشتر آنچه کارایی دارید، یک هدف باارزش است که کمک می کند بر نقاط قوت خود بیشتر تاکید کنید.

**بهترین زمان برای مربی گری هنگامی است که یک کار را واقعا خوب یا واقعا ضعیف انجام می دهید.**

### نکته راهنمای معامله گری:

بزرگترین تغییری که خارج از زندگی معاملاتی خود تمایل به انجام آن دارید ، چیست؟

یک برنامه روزانه برای محقق ساختن آن تغییر طرح ریزی کنید ، تغییری که بر شیوه معامله گری شما نیز تاثیرگذار است. این کار به قوی تر ساختن مربی درون تان کمک می کند.

هدف این است که در تمام طول زندگی ، مامور تغییر خود باشید. کار کردن بر جنبه های غیر معاملاتی زندگی ، روشی است که می تواند از شما یک مربی معامله گر شخصی بسازد.

## فصل دوم: اضطراب و پریشانی

### (رویایی خلاقانه برای معامله گران)

اگر برای کمتر از آنچه توانایی انجام دادنش را دارید، برنامه ریزی کنید، به احتمال زیاد، روزهای زیادی از زندگی خود را با ناراحتی سپری خواهید کرد.

بزرگترین چالش مربی گری در زمینه معامله گری این است که نگذاریم یک اضطراب طبیعی به پریشانی ای که عملکرد را مخدوش میکند، تبدیل شود.

### درس 11: فهم و درک اضطراب

اضطراب و پریشانی با یکدیگر فرق دارند. همه اضطراب ها به پریشانی ختم نمی شوند و همه اضطراب ها بد نیستند.

اضطراب، ذهن و بدن را برای رویارویی با چالش ها آماده می کند و می تواند به عملکرد شما کمک کند.

### تفسیر ما از موقعیتهاست که یک اضطراب معمولی را به پریشانی تبدیل می کند.

اگر ضرر را جزئی طبیعی از معامله گری ندانید، اضطراب ناشی از معامله ضررده به احتمال زیاد به پریشانی تبدیل می شود و در این حالت شما توانایی تمرکز و انجام اصلاحات سریع در حین معامله را نخواهید داشت.

داشتن برنامه معاملاتی، حد ضرر، محدودیت برای حجم معامله، همگی مثل زنجیر چرخ در برف و کولاک هستند؛ این موارد برای معاملات موافق روند شاید کارآیی نداشته باشند اما زمانیکه روند برمیگردد و برخلاف معامله شما شود آن وقت به کمکتان می آیند.

وظیفه شما بعنوان مربی معامله گری خود اینست که اضطراب را بپذیرید، اما اجازه ندهید که اضطرابتان به پریشانی تبدیل شود.

یکی از بهترین اهداف روزانه برای یشرفرت در حرفه ی معامله گری، تعیین کردن حجم معاملات، حسود و حدضر، حد ضرر روزانه و مقدار ریسک می باشد. حد ضرر روزانه باید کسری از بیشترین حد سود دریافتی در یک روز معاملاتی باشد. با داشتن آمادگی و آشنایی می توانید حس کنترل بر معاملات را در خود افزایش دهید. و این موضوع مانع از تبدیل شدن اضطراب به حس پریشانی در شما می شود.

برای حد ضررهای خود برنامه ریزی کنید و آن را بطور کامل مرور کرده تا آشنایی و آمادگی لازم را بدست آورید..

**اگر برای شرایط سخت امادگی داشته باشید ، با اضطراب طبیعی به آن ها عکس العمل نشان خواهید داد و نه پریشانی**

**با مربی گری ، باید به این اطمینان برسید که هرگز اضطراب شما به پریشانی تبدیل نمیشود.**

وظیفه شما حفظ ذهنیتی است که اعتماد بنفس و انگیزه را در شما در بالاترین سطح نگه دارد. تنها در این صورت می توانید سخت تر کار کنید ، بیشتر یاد بگیرید و حساب خود را به مرور رشد دهید. این به معنی حذف اضطراب نیست بلکه به معنی ایجاد یک حائل فعال مابین اضطراب و پریشانی است.

**یکی از بهترین دیوارهای حائل داشتن مدیریت ریسک است.**

**نکته راهنمای معامله گری:**

برای کم کردن اضطراب باید یک راه ارتباطی برای مدیریت معاملات، خط اینترنت و خط تلفن بصورت رزرو وجود داشته باشد.

**درس 12: پادزهری برای فرضیات مسموم معامله گری**

انتظارات ما از زندگی، تجربیات احساسی ما را شکل می دهند. اگر بدنبال کمال گرایی باشیم ، در رویایی با واقعیت پیوسته دچار ناامیدی می شویم.

احساسات ما ، انتظارات مثبت یا منفی ما را بدون کمترین خطایی نشان می دهد. ارتباط بین احساسات و انتظارات برای معامله گران اهمیت دارد.

یکی از اولویتهای مربی ایجاد تجربه های مثبت می باشد که بتواند انگیزه و تلاش برای آموختن در خود را حفظ کند. معامله گران دلسرد ، شکست خورده و بیمناک بهره وری بالایی ندارند. برای افزایش قدرت یادگیری خود تا بالاترین سطح ممکن باید تمرکزتان را حفظ کنید و برای این منظور باید مجذوب بازار شوید. معامله گری که درگیر احساس پریشانی است هرگز نمیتواند مجذوب بازار شود.

اگر در روند آموزش و پیشرفت شما احساس پریشانی پیوسته اختلال ایجاد می کند. موارد زیر جزو مسموم ترین انتظارات برای معامله گر محسوب می شود:

**❖ یک روز خوب ، یک روز سودده است**

این انتظار تنها احتمال ناامیدی را افزایش می دهد. روز خوب ، روزی است که ما شیوه معاملاتی صحیح ( از اجزای حرفه ای معاملات تا مدیریت ریسک محتاطانه) را دنبال کرده باشیم.

در نهایت شروع روز معاملاتی با انتظار بدست آوردن یک سود از پیش تعیین شده ، می تواند موجبات ناامیدی ما را فراهم کند.

**اهدافی را که نمی توانید بر نتایج آنها کنترل داشته باشید ، برای خود در نظر نگیرید.**

❖ سخت تر کار کردن در حرفه ی معامله گری به معنای انجام معاملات بیشتر است.

❖ موفقیت یعنی تامین هزینه ی زندگی از راه معامله گری

این انتظار بطور قطع باعث دلسردی و ناامیدی می شود.

تنها راه برای حرفه ای شدن این است که برای بدست آوردن صلاحیت لازم وقت بگذارید.

بهترین پادزهر برای این فرضیات مسموم ، یادداشت انتظارات خود در بخشی از ژورنال معاملاتی تان است

با تمرکز بر سودهایی با ریسک تعدیل شده ، نه تنها سودآور خواهیم بود ، بلکه میتوانیم اهداف عملکردی و روندی را نیز با هم ادغام کنیم.

**فرمول پی شبرد معامله گری مثبت : همی شه انتظار موفقیت را داشته باشید و می شه موفقیت را برای خود**

**تعریف کنید. هر چند رسیدن به موفقیت با چالش همراه باشد اما دست یافتنی خواهد بود.**

### نکته راهنمای معامله گری:

یک یادداشت خوب در ژورنال معاملاتی : انجام چه کاری می تواند امروز را به یک روز معاملاتی موفق تبدیل کند حتی اگر نتوانم سودی بدست آورم؟

### درس 13 : چه عاملی باعث می شود پریشانی در تصمیمات معاملاتی اختلال ایجاد کند؟

نگرانی باعث میشود که از یک معامله خوب ، قبل از رسیدن به حد سود، خارج شویم. با این کار فرمان به هم میریزد و از ترس از دست دادن فرصت معامله و در بدترین زمان ممکن دوباره معامله ای انجام می دهیم که در تضاد کامل با برنامه معاملاتی ماست. در عین حال تمایلی به خروج از معامله با حد ضرری که از قبل تعیین کرده ایم نیز نداریم، بنابراین حد ضرر را جابه جا کرده و بزرگتر میکنیم.

کلید بقا در این است که این اشتباهات را در ابتدای مسیر رشد مرتکب شویم ، قبل از اینکه راه زیادی را پیموده باشیم . اشتباه کردن در حساب مجازی منجر به عملکرد خوب در حساب واقعی می شود.

**رشته های تجارت رفتاری و اقتصادهای عصبی نشان داده اند که چطور احساسات بر تصمیمات تجاری**

**تأثیر می گذارند.**

همه معامله گران زمانی که بازار برخلاف جهت معامله آنها حرکت می کند ناامید نمی شوند و تصمیمات هیجانی نمی گیرند. این رفتارها، بیش از آنکه منشا بیرونی داشته باشند، به دلیل احساسات درونی ما برانگیخته می شوند. اگر اتفاقات بازار باعث بروز احساسات منفی در ما می شوند، تنها به این دلیل است که به چشم یک تهدید به بازار نگاه می کنیم.

### **چطور میتوان برداشت هایی که معامله گر طبیعی را به یک اتفاق غیرعادی تبدیل می کنند تغییر دهیم؟**

نکته ی مهم در این است که اگر این برداشت ها را شناسایی نکنید، نمی توانید آنها را تغییر دهید. آگاهی از انتظارات و باورهایی که برداشت های شما را شکل می دهند، برای تغییر آنها ضروری هستند.

باید بتوانید بین تهدید واقعی (زمانی که بازار واقعا طبق انتظارات شما رفتار نمی کند) و برداشت خود از تهدید، تفاوت قائل شده و آن را تشخیص دهید. برای این منظور باید به واکنش های خود به بازار و فرضیات شخصی خود توجه کنید.

**زمانی که از دیدگاه ناظر درونی خود در مورد افکار تان تعمق کنید، دیگر به الگوهای فکری منفی خود پها نخواهید داد.**

**قدم بعدی، بعد از شناسایی اتفاق منجر به تهدید این است که در آن اتفاق طبیعی بدنبال یک فرصت بگردید.**

تشخیص برداشت های تهدیدآمیز و تبدیل آنها به یک فرصت، روندی دو مرحله ای است که هدف آن بررسی علت واقعی واکنش های احساس است که به تصمیم گیری های معامله گری نادرست منجر می شود.

### **نکته راهنمای معامله گری:**

با نوشتن ژورنال که به ثبت تفکرات و برداشت های شما می پردازد میتوان تبدیل به عادت نموده و در لحظه های بازار بکار گرفت.

### **درس 14: یک ژورنال برای ثبت حالات روحی خود داشته باشید.**

ژورنال ابزار ساده است که به شناسایی الگوهای ما به عنوان معامله گر کمک می کند که این الگوها شامل موارد زیر می شوند:

- ❖ **الگوهای رفتاری:** در موقعیت های پیش آمده، تمایل داریم به شیوه ای خاص رفتار کنیم.
- ❖ **الگوهای احساسی:** در واکنش به اتفاق خاص، تمایل داریم حالت خاصی به خود بگیریم.

❖ **الگوهای شناختی** : در مواجهه با موقعیتی شخصی یا مربوط به بازار ، تمایل داریم از الگوی فکری یا چارچوب ذهنی خاصی پیروی کنیم.

به بسیاری از الگوهای معامله گری ما ترکیبی از این 3 الگو هستند: در واکنش به اتفاق ناگهانی ، تمایل داریم به شیوه ای مشخص فکر، احساس و عمل کنیم. گاهی این 3 الگو برخلاف منافع ما عمل کرده و ما را بسمت تصمیم گیری های عجولانه سوق می دهد. در چنین موقعیت هایی است که ژورنال و سایر تمرین های روانشناسی کمک می کنند تا الگوهایی که منجر به پریشانی در ما می شوند را تغییر دهیم.

### **ژورنال روانشناسی برای شناسایی الگوهای تکرار شونده ی فکری، احساسی و رفتاری که در تصمیم گیری های درست ما اختلال ایجاد می کنند، استفاده می کنیم.**

ثبت این ژورنال با مشاهده آغاز میشود ؛ بدین شکل که روز معاملاتی خود را مرور می کنیم تا تمام الگوهایی که بر معاملات ما تاثیر گذار بودند را بیابیم.

در ابتدا هدف، تغییر این الگوها نیست، بلکه قصد داریم عملکرد خود را در تشخیص این الگوها بهبود ببخشیم تا در لحظه ی بازار متوجه حضورشان شویم.

### **ژورنال روانشناسی ابزاری برای رشد ناظر درونی ما است و کمک می کند آنچه انجام می دهیم و زمان انجام آن را تشخیص دهیم.**

قالب ژورنال شامل 3 ستون بشرح ذیل است:

ستون اول	ستون دوم	ستون سوم
موقعیت های ویژه ای که در بازار پیش آمده اند را توصیف می کند	افکار، احساسات و عملکردم را در واکنش به آن موقعیت ها توضیح می دهم.	به بررسی پیامدهای افکار ، احساسات و عملکردم می پردازم.

دو ستون اول کمک می کنند ، موقعیت هایی که باعث فعال شدن این الگوها در شما می شوند را تشخیص دهد تا مرور نسبت به روی دادن آن ها حساس شوید. ستون سوم پیامدهای منفی این الگوها را نشان میدهد.

پریشانی احساسی، از دست دادن سرمایه ، عدم توانایی در استفاده از موقعیت ، نمونه هایی از پیامدهای منفی هستند. با مرتبط کردن الگوهای ناهنجار به پیامدهای منفی از آنها میتوانید انگیزه ی تغییر این الگوها را بدست آورده و حفظ کنید.

در ستون سوم باید هزینه ی تکرار این الگوها و نحوه مداخله ی آنها را در موفقیت معاملاتی خود با جزئیات کامل شرح دهید.



هرچه ثبت الگوها شفاف تر و احساس قوی تری نسبت به هزینه های تحمیلی داشته باشید = شناسایی الگوها در لحظه بهتر و راحتتر خواهد بود = انگیزه بیشتری برای متوقف کردن تغییر آنها خواهید داشت

## هدف = شناسایی الگوهای تکرار شونده و پیامدهای آنها

تا زمانی عاملی وجود نداشته باشد نمیتوان آنرا تغییر داد و قرار نیست به یکباره همه این الگوها را تغییر داد.

**ژورنال روان شناسی ابزار قدرتمندی برای بدست آوردن این آگاهی است و ثبت این ژورنال برای 30 روز به شما کمک میکند تا رایج ترین الگوهای خود و آنچه موجب پریشانی شما می شود را بیابید.**

**این ژورنال کمک می کند که روند تبدیل ناظر درونی به یک عادت را آغاز کنید**

### نکته راهنمای معامله گری:

ثبت ژورنال را با پیگیری تک تک معاملات خود آغاز نمایید و بر موقعیت هایی تمرکز کنید که به خاطر ذهنیت خود نتوانستید معامله خوبی انجام داده و آن را بطور مناسب مدیریت کنید. بطور خلاصه مواردی که نتوانستید قوانین معاملاتی خود را اجرا کنید. با تمرین می توانید ناظر درونی خود را شکل دهید تا نسبت به این موقعیت ها در لحظه ی وقوعشان حساس شوید.

### **درس 15: معامله گری تحت فشار؛ وقتی برای کسب سود، بیش از حد تلاش میکنید.**

زمانی که خود را مجبور به کسب سود در معاملات می کنید، به این رفتار **معامله گری تحت فشار** می گویند؛ که در آن زمان دست به معاملاتی میزنید که در آنها قوانین معاملاتی رعایت نشده است و در نهایت از عملکرد خود ناامید و سرخورده میشوید.

ناامیدی باعث می شود که بدنبال خلق فرصت های معاملاتی برآییم و برای هر فرصت معاملاتی مناسب صبور نباشیم.

از مشخصه های این رفتار این است که تلاش می کنید شرایط خاصی را بوجود بیاورید. این ذهنیت با معاملات گزینشی فرق دارد.

بر اساس ذهنیت معامله گری گزینشی، به بازار فرصت می دهید که در جهت مورد نظر شما حرکت کند و سپس معامله می کنید، بنابراین برای موقعیت دلخواه صبر می کنند. اما در ذهنیت تحت فشار، شما میخواهید که موقعیت معاملاتی مورد نظر شما در همان لحظه رخ دهد.

یکی از بهترین راهها برای بدست آوردن تدریجی این کنترل، معامله گری بر طبق قوانین است. قوانین مربوط به حجم معاملات، حد ضرر، معامله در جهت روند، اینکه چه زمانی وارد شوید و چه

زمانی معامله ای انجام ندهید.. با تکرار قوانین تبدیل به عادت های معاملاتی شده و بصورت خودکار انجام میگیرند.

### رفتارهای معاملاتی درست، با قوانین شروع و در نهایت به عادت تبدیل می شوند.

یکی از نقاط قدرت ذهن بشر ، توانایی آن در خودکار کردن قوانین است؛ بدین ترتیب منابع ذهنی و فیزیکی او می توانند بطور کامل در خدمت چالش های پیش رو قرار گیرند. بدین ترتیب می توانیم تحت تسلط قوانین با چالش ها روبرو شویم.

جایی که قوانین مان بخشی از ما می شوند انجام آنها نیازی به توجه یا تلاش خاصی نداریم، این موقع است که قوانین معاملاتی بصورت خودکار میشوند.

### در نقش مربی معامله گری خود . زمانی را به انجام این تکرارها اختصاص دهید:

#### ❖ فهرستی از مهم ترین قوانین معاملاتی خود فراهم کنید

شامل قوانین مدیریت ریسک - ورود در نقاط مشخص شده - آماده سازی برای روز معاملاتی - استراحت بعد از یک یا چند ضرر متوالی

#### ❖ قبل از شروع معاملات قوانین خود را مرور کنید

تمرین های ذهنی ابزارهای قدرتمندی برای تکرار هستند. هر یک از قوانین معاملاتی خود را بصورت یک سناریوی مصور درآورید. در ذهن خود و با حفظ آرامش و تمرکز تجسم کنید که در حال اجرای قوانین خود در موقعیت های معاملاتی هستید. هر چه جزئیات بیشتر باشد احتمال این که به عنوان تجربه واقعی درونی شوند ، بیشتر خواهد بود

#### ❖ در بین ساعات معاملاتی، زمانی را به بررسی میزان پایبندی خود به قوانینتان اختصاص دهید

در زمانی که بازار کم شتاب است به خودتان استراحت بدهید. قوانین معاملاتی خود را در قالب یک چک لیست رعایت کنید

#### ❖ در انتهای روز معاملاتی به هریک از قوانین امتیاز دهید.

به هر قانون امتیاز 1 تا 5 بدهید و هر قانون که کمتر از 2 دریافت کرده بود

زمانی که الگوهای رفتاری را به خوبی یاد بگیرید بدون توجه به شرایط احساسی ، همیشه با شما خواهند ماند و این یعنی کنترل شخصی واقعی.

**مربی گری خوب یعنی توانایی اصلاح مشکلات معامله گری ، مربی گری عالی یعنی کسب عادت هایی که مانع بروز این مشکلات می شوند. پیامدهای این رویکرد را در کاهش تعداد معاملات ضررده بزرگ روزانه و هفتگی ، در احوال خود خواهید دید.**

### نکته راهنمای معامله گری:

همه قوانین را با هم درونی نسازید. با مهم ترین قوانین شروع کنید تا در بازی معاملاتی باقی بمانید؛ مهم ترین قوانین : **ورود به معامله ، حجم معاملات و خروج از معامله** ، با این 3 قانون میتوان یک برنامه معاملاتی نوشت تا بتواند راهنمای شما برای معامله گری تحت کنترل باشد و نه تحت فشار .

### درس 16: زمانی که آماده اید همه چیز را رها کنید

دشوارترین تجلی پریشانی در معامله گران ، درماندگی است.

اگر در این کار پیشرفتتان پایدار و پیوسته است ، در این صورت تنها چالش های احساسی شما در دوره های سخت دلسردی و افسردگی خواهد بود. بعنوان مربی معاملاتی خود باید بتوانید راهنمای خود در گذر از این دوره های تاریک نیز باشید.

زمانی که احساس کنیم اهداف با ارزش ما دور از دسترس هستند = طبیعت ابزارهای برای سرکوب انگیزه ما فراهم می کنند = دلیلی برای افزایش تلاش جهت رسیدن به هدف نخواهیم داشت = بشکل ناامیدی و حتی افسردگی خفیف در می آید = به شیوه خودش با زندگی ما انطباق پیدا می کند = ما را از مسیر رسیدن به هدف منحرف می کند = تمایل به توقف معامله گری

حس ناامیدی در ما نشان می دهد که در این لحظه بین خود واقعی ما و خود ایده آل یک فاصله برطرف نشدنی احساس می شود. اگر بخواهید مربی معامله گری موثری برای خود باشید باید این مفهوم را درک کنید.

خود واقعی ما همیشه با خود ایده آل ما فاصله دارد : سوال اینجا ست که آیا ما در خود این شایستگی را می بینیم که بین این فاصله پلی برقرار کنیم.

اولین قدم برای پر کردن این فاصله : آن را در زمینه ی خودش در نظر بگیریم. الگوهایی که زمانی برای ما سودآور بوده الان دیگر پتانسیل سابق را ندارند. در چنین شرایطی تمایل به رها کردن معامله گری زنگ هشدار است و اینکه شاید بهتر است بطور موقت معامله کردن را متوقف کنیم و بجای آن تمرکز بر این موضوع بگذاریم که در حال حاضر چه مواردی در معاملات ما کارایی دارند و چه عواملی ناکارآمد هستند.

گاهی دلیل ناامیدی و سرکوب انگیزه ، غیرواقع بینانه بودن انتظارات ماست. اگر امیدواریم یا انتظار داریم که هر روز در معاملات خود به سود برسیم ، احتمال اینکه دچار ناامیدی شویم بطور قابل توجهی افزایش می یابد.

زمانی که منتظر بهترین اتفاقات هستیم ، برای بدترین رخدادها کمترین آمادگی را داریم.

دلیل سوم برای کاهش انگیزه ، فرسودگی شغلی است که در معامله گران به عدم تعادل در زندگی به آنها اشاره دارد. آنها چنان در اضطراب معامله گری غرق می شوند که روزه های تفریح ، معاشرت و خلاقیت را گم می کنند. ادامه ی آن برای بلند مدت سبب تخریب معامله گر می شود.

اگر از معاملات اخیر خود ناامید هستید ؛ ابتدا باید اطلاعاتی که احساسات شما را در اختیارتان قرار میدهند را بیابید در آن صورت است که می توانید اقدام مناسب بعدی را تعیین کنید.

اگر الگوهای معاملاتی شما هنوز کارآیی دارند ، ریسک خود را کاهش دهید، معاملات خود ر دوباره ارزیابی کنید و سرمایه خود را حفظ کنید. بدین ترتیب ناامیدی را به فرصت تبدیل کرده اید.

با در نظر گرفتن اهداف دست یافتنی میتوانید معاملاتتان را به پیش ببرید و در موقعیتی برای موفقیت قرار بگیرید.

اگر فرسودگی شغلی منجر به کاهش خوش بینی در شما شده است ، چالش پیش رو ، تنظیم هو شیارانه ی چارچوب زندگی خارج از معامله گری است و کلا زمانی را برای دور بودن از بازار در نظر بگیرید.

در زندگی ، اهدافی مشخص و جدا از معامله گری داشته باشید. چون حفظ انرژی و اشتیاق به خصوص در زمانی که سودآوری کاهش می یابد ، مشکل خواهد شد.

### نکته راهنمای معامله گری:

اگر بخش هایی از زندگی شخصی باعث پریشانی شما می شوند، باید قبل از این که بر تمرکز و روند تصمیم گیری های معاملاتی شما تاثیر بگذارند ، آنها را رفع کنید.

### درس 17: زمانی که ترس، کنترل امور را به دست میگیرد ، چه انجام دهیم؟

ترس یک واکنش طبیعی در زمان رویارویی با خطر است. در اثر ترس دو گزینه داریم یا گریز یا ستیز: فرار از منبع خطر یا مقابله با آن برداشت تهدید آمیز از موقعیت های عادی باعث می شود ، ترس به اضطراب تبدیل شود.

خطر در نوع برداشت ماست و نه در محیط بیرونی

اگر ترس ، منابع واقعی خطر را نشان دهد ، دو ست ما در معامله گری خواهد بود : اغلب پیش از آنکه بتوانیم

تغییر در وضعیت بازار را به وضوح تشخیص دهیم ، از بابت انجام آن معامله احساس خوبی نخواهیم داشت.

یک مربی نباید هیچ احساسی را حذف یا به حداقل برساند. بلکه وظیفه اش استخراج اطلاعاتی است که این احساسات ممکن است در اختیارتان قرار دهند. یعنی اینکه باید نسبت به تجربه های احساسی واقع بین باشید و به موقع به این تجربه ها اعتماد کنید. با این حال واکنش کورکورانه بر اساس احساسات نیز ممکن است به فاجعه ختم شود، به خصوص اگر آنچه احساس می کنیم یک نگرانی باشد و نه ترسی که منشا واقعی دارد.

نادیده گرفتن تجربه های احساسی بسیار پرخطر است و باعث میشود به بازار احساسی نداشته باشید.

نگرانی یک هشدار است که نشان میدهد ایرادی وجود دارد و باید سریعاً از خود بپرسید چه مشکلی پیش آمده؟ چه کار باید کرد؟

**ولین و بهترین اقدام پذیرش نگرانی است.**

اقدام بعدی پرسیدن این سوالات از خودتان است:

چرا با انجام معامله راحت نیستم؟

آیا عامل مهمی در رابطه با معامله تغییر کرده است؟

سوال دوم به ما کمک می کند تا ترس های واقعی را از نگرانی تفکیک کنیم.

**ترس یک هشدار است و نه راهنمای خودکار برای انجام کار، روشی که ذهن و بدن ما استفاده**

**می کند تا نادرست بنظر رسیدن یک وضعیت را اعلام می کند.**

وقتی از ورود به معامله میترسید باید سوالات زیر را از خود بپرسید و منطق معاملاتی خود را مرور کنید:

- چرا با این ایده معاملاتی راحت نیستم؟
- آیا این معامله را طبق استراتژی معاملاتی خود انجام میدهم؟
- آیا این معامله در جهت روند بازار است؟
- آیا این معامله نسبت ریسک به سود قابل قبولی دارد؟
- آیا این معامله بر اساس الگویی است که در گذشته به خوبی آنرا معامله می کردم؟
- آیا این معامله در بازاری با حجم و نوسانات کافی انجام میگیرد؟

بسیاری اوقات ترس ما، به دلیل ترس از ناشناخته هاست که آنهم محصول فرعی تغییرات ایجاد شده است.

### سوالات چک لیست حین معامله گری:

- آیا حجم معاملات در جهت معامله ی من در حال افزایش است؟
- آیا حجم تزریق شده با بازار بیشتر در قیمت عرضه است یا تقاضا؟
- آیا افزایش تعداد معاملات در قیمت عرضه صورت می گیرد تا در قیمت تقاضا؟

از ترس خود برای بررسی عمیق تر معامله ای که انجام داده اید استفاده کنید تا

اعتماد خود را نسبت به ایده ی معاملاتی تان تعدیل کنید؛

در این صورت حتی احساسات منفی می توانند ابزارهای معاملاتی و دوست شما باشند.

چک لیست کوتاهی همراه داشته باشید و در طول معاملات یا قبل ورود به معامله آنرا با صدای بلند بیان کنید.

**اعتماد بنفس با حذف ترس بوجود نمی آید؛ بلکه با آگاهی از داشتن بهترین عملکرد در رویارویی با اضطراب شکل می گیرد.**

### نکته راهنمای معامله گری:

در معاملات خود یک تغییر مثبت که موجب نگرانی تان می شود را بیابید و سپس آن را به عنوان یک هدف معامله گری دنبال کنید. نگرانی اغلب در مسیر ر شدهای بزرگ روی می دهد، چرا که مجبور میشویم موقعیت های آشنا و شناخته شده را ترک کنیم. زمانی که یک بازار متفاوت یا ستاپ جدید را معامله میکنیم یا حجم معاملات را افزایش می دهیم یا معاملات را تا حد سود ننگه می داریم این ها همگی موقعیت های دلهره آوری هستند که البته می توانند عامل رشد و پیشرفت شما به عنوان معامله گر نیز باشند.

### درس 18: اضطراب عملکردی: رایج ترین مشکل معامله گری

**اضطراب عملکردی رایج ترین و معمولی ترین اشتباه در بین معامله گران است.**

گاهی معامله گر عملکرد خوبی دارد و تصمیم میگیرد که حجم معاملات را بزرگتر کند، یا وارد یک دوره رکود می شود و در مورد از دست دادن سرمایه چنان نگران می شود که نمیتواند معاملات را بخوبی انجام دهد و گاهی برای کسب سود چنان تحت فشار است که معاملات برنده را زود میندند.

زمانی دچار اضطراب عملکردی می شوید که فکر شما در مورد نحوه ی اجرایی کار با انجام آن کار تداخل پیدا می کند.

**اضطراب عملکردی، معامله گران را از بازی خارج کرده و باعث می شود آنها دوباره به تحقیق و برنامه ریزی روی آورند. برداشت ما از موقعیتهاست که در شکل گیری این احساس تاثیر گذار است.**

توجهی که به نتیجه ی اجرا داریم ، تمرکز ما را از روند اجرا دور می کند.

فکر کردن به نتیجه معامله ( چه سود و چه ضرر) در روند معامله گری اختلال ایجاد میکند . بر انجام معامله تمرکز کرده و غرق آن شوید ، مسئولیت نتیجه را به خودش محول کنید.

علت حفظ تمرکز در اشخاص حرفه ای : توانایی لازم برای کنترل و گذر از مرحله شکست می باشد.

**قدرتمندترین راهکار برای غلبه بر اضطراب عملکردی.**

**ثبت جزئیات بدترین روز معاملاتی - تلاش آگاهانه برای تبدیل آنها به تجربه های آموزنده - تبدیل ضرر به فرصتی برای مربی گری - یاد نکردن از آن بعنوان شکست**

با کار روی ایده ای که موجب از دست رفتن فرصت معاملاتی شده است می توانید از تهدید آمیز بودن ضرر تا حد زیادی بکاهید. بدین ترتیب می توانید ذهنیت مثبتی را که به ادامه ی رشد و پیشرفت شما کم می کند ، حفظ کنید. هر شکست دلیلی دارد و آن کمک به یادگیری و قوی تر ساختن شماست.

### نکته راهنمای معامله گری:

نتایج معاملات خود را بطور دقیق و در طول زمان ثبت کنید. با افت ها و رکودهای معمولی و طبیعی معامله گری خود آشنا خواهید شد.

پذیرش دوره های رکود در معامله گری بعنوان رویدادی عادی در این حرفه ، مانع از بروز اضطراب عملکردی می شود. بخش بزرگی از موفقیت، یافتن فرصت در شرایط سخت است. در حقیقت ، اغلب دوره های رکود کمک می کنند فرصت های جدید بازار را بیابیم و به تغییر شرایط بازار عادت کنیم.

### درس 19 : نامتناسب بودن

**هر معامله گر باید یک شیوه معاملاتی داشته باشد تا بتواند سودده بوده و پیشرفت کند.**

### اجزای مختلف یک شیوه معاملاتی:

یک بازار یا گروه دارایی مشخص : شخصیت بازار با شخصیت معامله گر باید تناسب داشته باشد.  
 یک استراتژی اصلی : استراتژی معامله گر ، شیوه ی ادراک وی از نحوه عرضه تقاضا در بازار را نشان می دهد.  
 تایم فرم : تایم فریم بر ریسک تاثیر می گذارد و ماهیت ارتباط بین معامله گر و بازارها را مشخص می کند.

چارچوبی برای تصمیم گیری: برخی معامله گران کاملا غریزی و گزینشی معامله می کنند - برخی دیگر قبل از تصمیم گیری میزان قابل توجهی تحلیل انجام می دهند. - برخی دیگر بر اساس مدل های روشن و واضح ساختار بندی شده و گاهی بصورت مکانیکی - برخی نیز از قوانین کلی پیروی می کنند ولی بشکل دستورات عمل سختگیرانه فرمول بندی نکرده اند

**این که چه ابزاری را معامله می کنید و چطور آن را معامله می کنید. باید بیان کننده ی نقاط قدرت و سبک شناختی متمایز شما باشد.**

معامله گران زمانی پریشان می شوند که معامله ای را برخلاف شیوه معاملاتی خود انجام دهند.

میزان پایبندی به روش معامله گری مان را میتوانیم از تجربه های احساسی خود ببینیم. این موضوع در شغل، روابط و معامله گری نیز صادق است.

زمانی که بین نیازها، علایق و ارزش های ما و محیطی که در آن هستیم، تناسب خوبی برقرار باشد، این توازن بصورت یک تجربه ی احساسی مثبت در ما نمود پیدا می کند. اما اگر محیط ما را ناامید کند نتیجه ای جز پریشانی و داشتن احساسات منفی در پی نخواهد داشت، و این هشدار است برای اینکه احتمال عدم تطابق بین شخصی که هستیم و کاری که انجام می دهیم.

وظیفه بزرگ مربی این است که طبق روش معامله گری خود معامله انجام دهد یعنی زمان حضور در بازار را بداند، زمان معامله را تشخیص دهد و بتواند بیشترین سود را از بازار دریافت نماید.

شما نه تنها مربی معامله گری بلکه مدیر تجارت معامله گری خودتان نیز هستید. این به معنای مرور عملکرد تخصیص عاقلانه و انطباق با تغییرات بازار است.

**بزرگترین مشکل معامله گری بیش از حد این است که باعث می شود خارج از شیوه ی معامله گری خود و در نتیجه خارج از برنامه عملکردی خود معامله کنیم.**

**هر چه شیوه معاملاتی واضح تر = معاملات خلاف روند کمتر = سودآوری بیشتر = احساس مثبت و حس موفقیت بیشتر**

### نکته راهنمای معامله گری:

اگر برای معاملات، تایم فریم ها، ستاپ ها و بازارها و نیز امتیاز دهی به نوع ورود به معاملات را در نظر بگیرید، در دوره های رکود به خوبی میتوانید ریسک را مدیریت کنید. بسیاری اوقات، دوره ی رکود با اعتماد بنفس کاذب شروع شده و باعث تخطی شما از شیوه معاملاتی تان می شود.



**درس 20: نوسان بازارها و نوسان احساسات**

حد سود و حد ضرر معاملات را باید متناسب با نوسان بازار در هر ماه یا فصل تنظیم نمود، تا دچار ناامیدی و ضرر نشویم. تغییر در نوسانات بازار می تواند به نوسان احساسات ما منجر شود چرا که نسبت ریسک به پاداش برای هر معامله به میزان قابل توجهی تغییر می کند.

**در صد بالایی از پریشانی احساسی ما از اجزای ضعیف معاملات و مدیریت ضعیف ریسک و معامله نشات می گیرد. به همان اندازه که خلق و خوی بر معامله گری ما تاثیر گذار است، معامله گری نیز بر خلق و خوی ما تاثیر می گذارد**

نسبت ریسک به سود نسبی است، : به دنبال سودهای بزرگ بودن بطور اجتناب ناپذیری افت سرمایه های بزرگ را نیز به همراه می آورد. کلید موفقیت در معامله گری این است که در محدوده ی ریسک پذیری خود معامله کنید، بدین ترتیب موج های قیمت نمی توانند تاثیری بر دیدگاه شما در مورد بازار و روند تصمیم گیری تان داشته باشد.

بهترین تمرین برای کمک به معامله گری و خلق و خوی خود، در نظر گرفتن قوانینی برای انطباق با محیط های نوسانی مختلف است.

**نکته راهنمای معامله گری:**

اگر بتوانید کاهش سرعت حرکت بازار را قبل از آشکار شدنش تشخیص دهید، می توانید معاملات خود را با برگشت قیمت هماهنگ کنید.

## فصل سوم : سلامت روان

### (بهبود تجربه ی معامله گری)

شادی ، معنا و هدف زندگی و مقصود و غایت موجودیت بشر است.

برای به حداکثر رساندن بهره وری ، باید از تمرکز، انگیزه و انرژی خود بیشترین بهره را ببریم. برای موفقیت در معامله گری ، مقابله با اضطراب و کم کردن پریشانی کافی نیست. نحوه مدیریت معاملات شما به تا حدودی به نحوه ی بخش های دیگر زندگی تان وابسته است. (مثل نداشتن خواب کافی-فرسودگی شغلی - حواس پرتی و ...)

#### درس 21: اهمیت برخورداری از احساس خوب

داشتن اشتیاق و انگیزه، لازمه موفقیت در معامله گری است، اما کافی نیست. معامله گران پچای تمرکز پر داشتن شور و اشتیاق، می توانند از تجربیات معامله گری خود برای بهبود عملکردشان در معاملات استفاده کنند.

احساس شادی ، رضایت، بانگیزه بودن و لذت عمیق از معامله کردن، تحقیق در مورد الگوهای بازار و کار بر روی مهارت های معامله گری را سلامت روان می نامند.

فرد دارای سلامت روانی بالا، حالات زیر را به دفعات تجربه می کند:

- ✓ حس و حال مثبت(شادی)
- ✓ انتظارات مطلوب(خوش بینی)
- ✓ وضعیت فیزیکی مثبت(انرژی)
- ✓ ارزیابی مثبت از خود و زندگی(کمال)
- ✓ روابط مطلوب با دیگران(محبت)

بخش قابل توجهی از سلامت روان به میزان سازگاری او با محیط کار و زندگی اش مربوط می شود.

**نداشتن احساس مثبت مولانی = احتمال بروز اختلالات احساسی مثل افسردگی = اختلالات اضطرابی =**

**معرومیت از شادی و رضایت از زندگی = نداشتن تجربه ای مثبت از زندگی ؛ در نهایت مراجعه به**

**روانپزشک و درمان دارویی**

احساسات مثبت، نقش دما سنج زندگی را به عهده دارند و ما را از درجه ی خوب بودن کارهایی که برای خود انجام می دهیم ، مطلع می سازند. به همین علت ، برخورداری از احساسات مثبت برای معامله گری اهمیت دارد.

با معاملات خوب، آموزش بهتر و رشد بیشتر تلاش ها موفقتر و در نتیجه احساس مثبت بیشتر و بیشتر می شود. احساس غالب در رابطه با معامله گری باید از نوع احساس غرور ، رضایت و تکامل باشد تا به شما حس خوش بینی و انرژی بدهد.

و بالعکس با نداشتن معاملات خوب ، عدم پیشرفت و به ثمر نرسیدن تلاش ها ، تجربه ی معامله گری به احساسات منفی متمایل شده و بیشتر اوقات حس ناامیدی، دلسردی و تحت فشار بودن را می کنید.

**بطور کلی ، بخش بزرگی از یک عملکرد خوب ، به داشتن احساس خوب ارتباط دارد ، چرا که با برخورداری از سلامت روان ، بهترین عملکرد را خواهید داشت.**

**سلامت احساسی ، عملکرد و کارایی ما را بهبود می بخشد. زمانی که احساس خوبی داریم، بهتر فکر می کنیم**

به کمک چک لیست توصیفی ساده تجربیات احساسی خود را در طول روز ثبت کنید.

نمونه ای از چک لیست: (کلمه ای که بهترین توصیف را از وضعیت کنونی شما ارائه می دهد انتخاب کنید)

شاد	خنثی	ناراحت
راضی	خنثی	ناراضی
پرانرژی	خنثی	کم انرژی
خوش بین	خنثی	بدبین
متمرکز	خنثی	حواس پرت
خونسرد	خنثی	مضطرب
داشتن احساس شایستگی	خنثی	احساس عدم شایستگی
در حال رشد	خنثی	در رکود
امتیاز +1	امتیاز 0	امتیاز -1

جمع امتیازها +4 یا بالاتر : کارهای صحیح که منجر به احساس خوب شده را شناسایی کرده و در آینده بیشتر انجام دهیم

جمع امتیازها -4 یا کمتر : کارهای اشتباهی که منجر به احساسات منفی شده را مشخص کرده و آنها را اصلاح کنیم.

اگر امتیاز خنثی بود هر دو اقدام را بالا را باید انجام دهیم. کارهایی که احساس مثبت را در شما ایجاد کرده و کارهایی که شما را از این احساسات مثبت دور نگه می دارد .

مسئله ی مهم ، ایجاد تعادل بین تجربه ی احساسی مثبت و منفی در طو زمان است. اگر انتهای روز احساس بدی دارید، نشانه ی واضحی است از اینکه یا خوب معامله نمی کنید یا برای پیشرفت خود اهداف روشن و قابل دستیابی در نظر نگرفته اید.

### معامله گری بدون احساسات یک ایده ی بی معناست

#### نکته راهنمای معامله گری:

در هنگامه ی تحولات بزرگ در زندگی باید مراقب سلامت روان خود باشید؛ در طی زمان گذر از این دوران، ریسک معاملات خود را کاهش دهید.

#### درس 22: اسباب شادی خود را فراهم آورید.

دو جزء ضروری در سلامت روان ، برخورداری از احساس رضایت و لذت است. احساس رضایت و لذت با یکدیگر ، شادی پایدار را به ارزانی می دارند. شادی در مرکز زندگی است. زمانی که زندگی در مسیر صحیح حرکت کند ، موجب شادی ما می شود.

تجسم یک زندگی هدفمند بدون موانع سخت است؛ اما یک فرد شاد با این تعبیر ، می تواند از دوران ناراحتی، ضرر، اضطراب و ناکامی عبور کند.

احساس رضایت را می توان با انجام فعالیتهایی که برای ما عمیقاً ارزشمند هستند ، بدست آوریم. میتوان گفت زمانی که در زندگی کسی تغییری معنادار ایجاد کنیم این احساس بدست می آید

زمانیکه منتظر یک معامله خوب بوده و سپس معامله را انجام میدهید و سود خوبی دریافت میکنید ، احساس شادی به شما دست می دهد که شادی آن را نمیتوان با دیگر معاملات مقایسه کرد.

احساس غرور، یکی دیگر از جلوه های مهم شادی مورد نظر است؛ غروری که نه به معنای خودبینی که از باور درونی ما نسبت به درست بودن انتخابمان نشأت می گیرد.

زمانی از تلاش های خود در زندگی سود می بریم که به دنبال شادی باشیم.

سودهای معاملات تنها نتایج خوشحال کننده هستند اما نتیجه شادی نبوده اند.

معامله گر شاد = کسی که مجذوب فرآیند معامله گری است و احساس رضایت را در طی این فرآیند می یابد حتی

زمانی که بازارها باز نباشند. کل فرآیند معامله گری برای آنها جذاب است و نه فقط بدست آوردن سود از معاملات

بررسی بازار در روز تعطیل برای معامله گر شاد = بررسی و درک بازار - آماده سازی برای روزهای معاملاتی

آتی - تصحیح نحوه ی اجرا - تولید ایده ها و روش های جدید لذت بخش است.

بخش اعظم موفقیت در معامله گری ، یافتن استراتژی هایی است که به شما کمک کنند مجذوب و غرق در کار معامله گری باقی بمانید.

### نکته راهنمای معامله گری:

شما میتوانید از روند کاری خود را ضی بمانید و انگیزه ی خود را برای ادامه معامله گری حفظ کنید. کلید این کار در تنظیم هدف های کوتاه مدت و بلند مدت است. با دستیابی به هدف های کوتاه مدت، احساس رضایت خواهید کرد و با اهداف بلند مدت در افق کاری خود می توانید عطش ادامه ی فعالیت را حفظ کنید.

### درس 23: به یک وضعیت ذهنی متمرکز برسید.

نشانه بودن در وضعیت ذهنی متمرکز این است که فرد احساس می کند بدون هیچ تلاش آگاهانه ای در هماهنگی کامل با کارش است و مهارت هایش را به شیوه ای شایسته اجرا می کند.

می دهیم. اضطراب عملکردی این وضعیت ذهنی یک حالت احساسی نیست اما با احساسات منفی مخدوش میشود.

ویژگی جذاب معامله گری ، جنبه ی حل مسئله ی آن است و نه انجام معاملات.

معامله گری که برای حفظ علاقه به معامله گری به هیجان ناشی از ریسک کردن نیاز داشته باشد ، در نهایت حساب معاملاتی خود را از بین می برد. این در حقیقت اعتیاد به بازار است و نه علاقه به آن

اگر در زمان معامله گری به مقدار سود و ضرر معامله فکر کنید تمرکز خود را نسبت به حرکات بازار از دست میدهید. اضطراب عملکردی (تفکر درباره ی نحوه عملکرد ، زمانی که در حال انجام آن کار هستید) نسخه ای برای یک فاجعه است، بخصوص اگر هدف شما این باشد که در وضعیت ذهنی متمرکز کار کنید.

**توجه به نشی در زندگی و بازار، فشار عملکردی را کاهش میدهد و به ما اجازه می دهد که**

**غرق در انجام کار شویم.**

### نکته راهنمای معامله گری:

در بین ساعات معاملاتی زمان هایی را برای استراحت در نظر بگیرید؛ این استراحت ها ، روش خوبی برای بازیابی تمرکز شما و عقب کشیدن از شرایط سخت بازار هستند و میتوانند منجر به برخی از بهترین معاملات شوند.

### درس 24: با انرژی معامله کنید

یکی از جنبه های سلامت روانی انرژی است. زمانیکه انرژی فیزیکی و ذهنی در حال تحلیل رفتن باشد ، حفظ شادی، هیجان و انگیزه مشکل می شود.

**خستگی، دشمن تمرکز است؛** طراوت و چالاکی فیزیکی، حال و هوای مثبت و پرنرژی را بوجود می آورد. با مصرف و اتمام انرژی منابع ذهنی، تمرکز خود را از دست می‌دهیم و خطاهای زیادی بروز میکنند و در مسیرهای فکری منفی گرفتار می‌شویم.

برای باقی ماندن در مسیرمان به سمت هدف باید تمرکز خود را حفظ کنیم. برای هدایت فعالانه خود به یک ذهن هوشیار و فعال نیاز داریم. درک تمایز بین معامله گری منفعل و فعالانه بسیار مهم است.

**معامله گر فعال: بازار را رصد کرده، نواحی فرصت معاملاتی را تشخیص داده و آگاهانه معاملات را اجرا و مدیریت می‌کند. معامله گری خوب با این معنا، کاملاً حساب شده و هدفمند است.**

**معامله منفعل: سعی می‌کند موقعیت ایجاد میکند. بررسی‌ها را نادیده می‌گیرد - حد سود به حد ضرر را نمی‌سجد - معاملات بر پایه استدلال‌های ساده است - فاقد تراز رسیک به سود است - عکس العمل‌ها احساسی هستند و به دنبال قیمت میدود.**

برای مدیریت انرژی خود در طول روز معاملاتی از رعایت موارد زیر اطمینان یابید:

- ❖ خواب کافی و کیفیت خواب مناسبی داشته باشید.
- ❖ تغذیه مناسبی داشته باشید: بالا یا پایین بودن قند خون حفظ تمرکز را مشکل می‌کند.
- ❖ ذهنیت مناسب را حفظ کنید: مصرف الکل و مواد مخدر در شب قبل یا همان روز باعث افت عملکرد معاملاتی می‌شود
- ❖ تناسب اندام خود را حفظ کنید
- ❖ وقفه‌هایی برای استراحت در نظر بگیرید. استراحت در زمان‌هایی که بازار حرکت کند یا رنج دارد، می‌تواند انرژی و تمرکز را که در زمان بازار پرشتاب به آن نیاز دارید، در اختیاران قرار دهد.

**حرفه معامله گری مانند دوی ماراتن است نه دوی سرعت؛ برندگان این**

**مسابقه با سرعتی معقول به پیش می‌روند.**

**نکته مهم:** به ژورنال معاملاتی خود یک چک لیست اضافه کنید تا به بررسی همبستگی بین وضعیت فیزیکی، سطح تمرکز و نتیجه معاملاتتان کمک کند؛ چون نتیجه (سود و ضرر) روزانه بر اساس تاثیر این دو معیار بررسی می‌شود: سطح انرژی خود و حالت معامله گری خود (منفعل / فعالانه - بدون برنامه / با برنامه)

**کمبود انرژی = کمبود تمرکز = عدم اختیار و هوشیاری = عدم موفقیت در برنامه معاملاتی**

فرصت ها تنها در نتیجه حرکات بازار ایجاد نمی شود؛ بلکه به توانایی شما در تبدیل کردن این فرصت ها به سرمایه در همین بازار بستگی دارند.

### نکته راهنمای معامله گری:

اگر احساس می کنید زندگی شما تعادل ندارد، این مسئله منجر به تحلیل رفتن انرژی، تمرکز، خوش بینی و تلاش شما خواهد شد. با بازیابی ذهن به کمک مسافرت، به بهبود روابط خانوادگی و کار خود کمک کنید.

### درس 25: عزم و بزرگی: تمرین ذهن در طول بازی

یکی از مفاهیم اصلی روانشناسی معامله گری در مورد قصدمندی است.

قصدمندی را میتوان بصورت توانایی حفظ فعالیتهای هدفمند در طول زمان تعریف کرد. از تعاریف دیگر آن حفظ توجه و تمرکز، هماهنگ کردن یک سری از فعالیتهای تا رسیدن به هدف مورد نظر و تلاش مصراانه برای دستیابی به حل مسئله است.

جنبه های مختلف قصدمندی یعنی توجه، برنامه ریزی و استدلال، به عملکرد قشر قدامی مغز مربوط می شوند. مغز نیز بطور حیرت انگیز انعطاف پذیر است. با کمک تمرین دادن به عملکردهای قشر قدامی، ظرفیت مغز را برای قصدمندی افزایش دهیم. تلاش هدفمند و پایدار بهترین راه برای بهبود ظرفیت های قصدمندی است.

### زمانی که اهداف خود را سفت کوشانه دنبال می کنید، قصدمندی و اراده ی آزاد را می سازید

استعداد به علاقه منتهی می شود = علاقه به تلاش برای ایجاد مهارت = مهارت نیز منجر به کسب شایستگی و رسیدن به حالت ذهنی متمرکز در آینده و در نهایت به عملکردی عالی ختم می شود. با افزایش حالت ذهنی متمرکز، قصدمندی نیز توسعه می یابد. بدون حالت ذهنی متمرکز هرگز استعداد به مهارت های عالی بدل نمیشود.

علت عدم موفقیت بعضی از معامله گران، خارج از وضعیت تجمیع استعداد، علاقه و مهارت فعالیت میکنند. بنابراین به ندرت در وضعیت ذهنی متمرکز قرار میگیرند و معاملاتشان کمتر موفق میشود و انگیزه لازم برای حفظ تلاش را ندارند و این امر مانعی برای بهبود قصدمندی خواهد بود.

برای نخبگان، کار بر روی مهارت هایشان به قصدمندی نیز منجر میشود؛ این بدان معناست که با گذشت زمان، می توانند به کمک این مهارتها کارهای بمراتب بیشتری نسبت به دیگران انجام می دهند.

### اولین قدم در رشد و توسعه عملکرد، بازی و تمرین کردن است.

نخبگان هرگز دست از بازی کردن بر نمی دارند. بازی ابزاری است برای کشف خود، گاهی نیز به کمک آن استعدادهایی را در خود می یابیم که هرگز از وجود آنها اطلاعی نداشتیم.

### **نکته راهنمای معامله گری:**

اگر مراحل آماده سازی برای معاملات را روزانه تکرار کنید، هر روز اندکی به ظرفیت شما برای قصدمندی افزوده می شود. وقتی برای توسعه معامله گری تلاش می کنید نه تنها ذهن خود را آماده می کنید، بلکه خواسته و میل خود را کنترل می کنید.

### **درس 26: ارتقاء ذهن آرام**

جنبه دیگری از سلامت روان، **داشتن آرامش** است؛ ذهنی رها از افکار و احساساتی که موجب حواس پرتی ما می شوند. از بسیاری جهات، وجود آرامش برای یک عملکرد خوب حیاتی است. به کمک یک ذهن آرام، میتوان بطور کامل بر الگوهای بازار تمرکز کرد.

گریز از بی حوصلگی، منشا بسیاری از مشکلات معامله گری است. معامله گران برای از بین بردن این حس، دست به معامله گری بیش از حد میزنند معاملات را ایجاد میکنند و ضررهای معاملات را تاب می آورند. و گاهی حجم معاملات را افزایش می دهند.

### **مهارت در معامله گری به توانایی تشخیص الگوها و عمل کردن بر اساس آن ها در بازار پرنوسان بستگی دارد.**

احساس درونی که پایه و اساس همه ادراکات صحیح است، نتیجه ی تکرار بی شمار الگوهای پیچیده است.

### **دسترسی به شهود نیازمند یک ذهن آرام است؛ افرادی که تا مدود زیادی شهودی هستند**

### **از آرام بودن فستنه نمی شوند و در نهایت پیشرفت می کنند.**

زمانی که حواسمان پرت می شود، حس شهودی خود را از دست می دهیم.. دلیل آن این است که شناسایی الگوها، از طریق یک حس درونی و آگاهی نامحسوس صورت می گیرد. اگر در زمان بروز این نشانه های ذهنی و فیزیکی، حضور ذهن نداشته باشیم، متوجه آنها نخواهیم شد و اطلاعات باارزشی را از دست می دهیم و نمی توانیم بموقع بر اساس آن الگوهای درونی خود به شرایط عکس العمل نشان دهیم.

بدتر از هم اینکه با حواس پرتی مزمن، از همان ابتدا با تمرکز لازم برای درونی کردن الگوهای پیچیده بازار وجود نخواهد داشت.



وجود آرامش و ذهن آرام بسیار مهم است. به کمک ذهن آرام میتوانیم نشانه های نامحسوس الگو را تشخیص دهیم.

معامله گر باتجربه، با درک ظریف ترین ارتباطات می تواند نخواستهای بازار را بشنود. اما اگر ذهن آشفته باشد، این نخواستها به گوش نخواهند رسید.

**کسانی که از گرفتار شدن به مس بی هوصلگی در بازار می ترسند هرگز نمی توانند به یک ذهن آرام دست یابند.**

دو مرحله ضروری برای دستیابی به یک ذهن آرام، **داشتن بدنی آرام** و **فکری متمرکز** است.

بازخورد زیستی، ابزاری آموزشی برای کنترل سطح انگیختگی ذهنی و بدنی شماست.

دستیابی به وضعیت ذهنی آرام جزو مهارت های کلیدی اجرا محسوب می شود.

### **درس 27: ایجاد انعطاف پذیری احساسی**

انعطاف پذیری یعنی توانایی حفظ عملکرد در مواجهه با شرایط اضطراب آور

بخش اعظم پایداری، مطرح کردن یک دلیل، یک هدف و تصویر بزرگتر برای استقامت است.

کسانی دوام می آورند که یک تصویر و یک هدف بزرگتر از خود دارند.

*کارآمدترین روش برای ایجاد انعطاف پذیری احساسی این است که بتوانید ضررهای طبیعی و مکرر را تحمل کنید و ببینید که می توانید از پس آنها برآیید.*

ضررها یک دیدگاه احساسی عمیق به ما می بخشند تا آنها را تاب آوریم و در نهایت کامیاب شویم.

بزرگی و شکوه خود را با تمرین ایده ال های خود بدست می آورید.

**با معامله گری خود را پرورش می دهیم، هر سودی که بدست می آوریم، فرصتی برای غلبه بر**

**طمع و اعتماد بنفس پیش از حد است. هر ضرر نیز فرصتی است برای ساختن انعطاف پذیری خود**

معامله گر منعطف کسی است که می تواند بعد از ضررهای طبیعی سلامت روانی خود را حفظ کرده و فعال باقی بماند.

### **نکته راهنمای معامله گری:**

معامله گر باتجربه میزان سود و ضرر خود را درصدی مشخص میکند نه دلاری.

**درس 28: صداقت و انجام کار درست**

معامله گرانی که به جای اتکا به برنامه ریزی و قضاوت شخصی خود سعی در یافتن جام مقدس دارند، در واقع بدنبال ساده ترین و سریع ترین راه برای عبور از سخت ترین چالش هستند که همان پیشرفت در خواندن الگوهای بازار و انجام معامله بر اساس آنهاست.

تمام معامله گران بزرگ دیدگاهها و روشهای مخصوص به خود را دارند که بوضوح منحصر به خودشان است.

برای تحلیل و معامله ی بازارهای مالی، به اراده ای قوی و تلاشی پایدار و بی وقفه نیاز است و این منبع حقیقی انعطاف پذیری احساسی است. غرور و عزت نفسی چنان عمیق که شخص تمایل به مصالحه با ناامیدی ها و شکست ها ندارد.

**نکته راهنمای معامله گری:**

اعتماد بنفس با رها کردن اعتقادات و رد کردن مشاهدات شکل نمیگیرد. هر چه دیدگاه شما نسبت به بازار شفاف تر و عملکرد شما مشخص تر باشد، راحتتر میتوانید بر اساس قضاوت خود عمل کنید و می توانید شاهد پیشرفت و رشد خود باشید.

**درس 29: اعتماد بنفس خود را بالا ببرید و با معاملات خود باقی بمانید.**

معامله گر حرفه ای را میتوان از شیوه خروجش از معامله تشخیص داد. خروج وی از معامله از پیش تعیین شده است و نه به دلیل اضطراب و نگرانی. این افراد از ضررها می آموزند و از آنها برای اصلاح دیدگاهشان در مورد بازار استفاده می کنند.

در نتیجه یک معامله ضررده میتواند پایه ای برای معامله ی برنده بعدی باشد.

معامله گرانی که به حد ضررهای خود پایبند هستند، ممکن است نتوانند در معاملات برنده به حد سود معامله اجازه ی رشد دهند و جلوی رشد حد سود را بگیرند. این افراد برای رسیدن به موفقیت با مشکل مواجه می شوند، چرا که حد سود حاصل از معاملات برنده آنها چندان بزرگتر از حد ضرر معاملات بازنده نیست و گاهی کمتر است.

این معامله گران دلایلی برای رفتارشان دارند: اول اینکه در شناسایی حد سود باندازه حد ضرر موفق عمل نمیکنند.. زمانیکه یک هدف قیمتی ثابت در ذهن دارید، راحتتر می توانید در معامله باقی بمانید. دلیل دوم این است که معامله گر نسبت به ایده ی خود اعتماد بنفس لازم را ندارد.

اصلاح ها میتواند فرصتی برای حجم اضافه کردن برای معامله گر باشد و نه تهدیدی برای سود حاصله

دلیل آخر می تواند به ریسک گریزی معامله گر ارتباط داشته باشد.

باز نگاه داشتن معامله تا زمان رسیدن قیمت به حد سود ، به سطح بالایی از اطمینان و به توانایی تحمل عدم قطعیت بازار و همچنین اعتماد به تحلیل و معامله خود نیاز دارد.

از دست دادن سود حاصل از معامله ی برنده ، تهدید واقعی برای معامله گر محسوب نمی شود ، بلکه تهدید واقعی در نحوه ی برداشت و برخورد معامله گر با این حرکت های اصلاحی است.

**معامله گران اغلب تصور می کنند که آنها در حال مدیریت افکار و احساسات خود در رابطه با معامله هستند.**

**بخش بزرگی از اعتماد بنفس ، با داشتن اطمینان شکل می گیرد.**

تنها زمانی می توانید نسبت به عدم قطعیت معامله ای بردبار باشید که شخصا نتیجه پایبند بودن به برنامه معاملاتی خود را دیده باشید و این که بدانید در نهایت سود شما بیشتر از ضرر خواهد بود.

بعنوان مربی معامله گری باید بتدریج نسبت به نوع معامله گری تان ، اطمینان و اعتماد بنفس پیدا کنید. این امر به دو طریق می تواند انجام پذیرد:

➤ **ایجاد تدریجی ذهنیت مطمئن:** تمرین تجسم سازی ذهنی که در آن موقعیت قرار گرفته اید که با سربسر از معامله خارج شده اید.

➤ **تغییرات کوچک ایجاد کنید:** برای ایجاد تغییرات بزرگ از تغییرات کوچک شروع کنید. بعبارتی میتوان از خروج پلکانی استفاده کرد.

اعتماد بنفس از نحوه ی تفکر و عملکرد شما ایجاد می شود. با ممانعت از رشد سود ، از رشد اعتماد بنفس خود نیز ممانعت بعمل می آورید.

### نکته راهنمای معامله گری:

ویژگی دیگر معامله گر عجول ، کمال گرایی است. نباید اجازه داد که کمال گرایی دشمن یک ایده خوب باشد.

همیشه با عمل کردن بر پایه ی اعتمادتان ، از نظر روحی و روانی سود خواهید برد.

### درس 30: رویارویی و مقابله - تبدیل اضطراب به سلامت روان

انجام کارهای با معنا و دریافت پاداش تلاش خود = تحمل فشار، چالش و تردید

معامله گران می توانند با مقابله موثر با ریسک ها و عدم قطعیت های بازار ، راه زیادی را در حفظ تعادل احساسی خود طی کنند.

معاملات ضررده پشت سرهم = رفتار تهاجمی تر = معاملات بیشتر و بزرگتر = ناامیدی و پذیرش ریسک های بیشتر = از بین بردن سرمایه

**اغلب می توانید استراتژی های مقابله ای که شکست می خورند را تشخیص دهید ، با بررسی اقدامات گذشته ی خود و این که چه موضوعی محرک چنین رفتاری از سوی شما بوده است.**

### چک لیست طبقه بندی راههای کنترل مشکلات معامله گری :

تمرین: موقعیتهایی که مشکلات معامله گری را بطور موثر کنترل کرده و موقعیت هایی که در آنها از پس شان برنیامده اید فکر کنید و سپس موارد زیر را بخوانید ، از بین آنها استراتژی های مقابله ای را که برای آن موقعیت ها بکار بردید بیابید؛ نتایج خوب را با ضربدر و نتایج بد را با دایره علامت بگذارید.

- 1) از دیگران برای پیشنهاد ایده یا بازخورد، درخواست کمک کردم.
- 2) اقداماتی را انجام دادم تا مطمئن شوم هیجانی رفتار نمی کنم.
- 3) موقعیت را از دور بررسی کردم تا بتوان در مورد اقدام بعدی خود تصمیم بگیرم
- 4) سعی کردم مشکل را برای خود بزرگ نکنم
- 5) از موقعیت پیش آمده درس گرفتم تا در آینده به کمکم آید
- 6) برای رفع سریع مشکل، با برنامه کار کردم
- 7) متوجه مشکلم شدم و اقدامات لازم را انجام دادم
- 8) برای مدتی معامله گری را متوقف کردم تا چشم انداز تازه ای از بازار بدست آورم

کلید این کار یافتن استراتژی است که برای شما بیش از همه کارآیی دارند و آن هایی که با الگوهای مشکل ساز معامله گری شما ارتباط دارند.

یک جنبه مهم از مقابله کردن ، عمل / تامل است.

**روشهای رویارویی با مشکلات = اقدام عملی و سریع (برخی افراد) - عقب نشستن - کنترل خود - بررسی شرایط - تامل در مورد موقعیت یا مشورت با دیگران**

یک جنبه دیگر از مقابله کردن ، به تمرکز کردن بر روی مشکل در مقابل تمرکز بر روی احساس مربوط می شود.

عکس العمل برخی معامله گران = ابتدا هیجانات و احساسات خود را تخلیه کرده و سپس از دیگران درخواست کمک می کنند و برای تعدیل احساسات منفی خود فعالانه تلاش می کنند.

و در مقابل معامله گرانی هم هستند که احساسات را کنار گذاشته ، موقعیت را تحلیل و فعالانه درگیر حل مشکل می شوند.

معامله گرانی که از بهترین استراتژی های مقابله ای خود برای رویارویی با موقعیت ها استفاده نمیکنند، دچار دردسر می شوند و معامله گری که احساسات خود را تخلیه می کند، بدلیل نداشتن برنامه، آسیب می بیند.

چک لیستی از روش های مقابله ای خود در ژورنال معاملاتی یادداشت کنید. با این کار از الگوهای رفتاری خود آگاه می شوید، الگوهایی که می توانید بر روی آن ها برای رویارویی با چالش های آتی بازار حساب کنید.

### **نکته راهنمای معامله گری:**

به بهترین و بدترین الگوهای مقابله ای خود بصورت رشته ای از اقدامات فکر کنید و نه یک سری استراتژی های جداگانه بهترین روش برای مقابله با ضررها این است که آنها را تا زمان فهمیدن علت اشتباه مورد تحلیل قرار کی دهم و رها نمیکنم و سپس درس مثبتی را که از آن آموخته ام را یادداشت میکنم.

## فصل چهارم: اقداماتی در جهت پیشرفت شخصی

### (روند مربی گری)

موفقیت این نیست که هرگز مرتکب اشتباه نشویم ، موفقیت این است که یک اشتباه را دوبار تکرار نکنیم

#### درس 31: نظارت شخصی به کمک ثبت ژورنال معاملاتی

نظارت شخصی ، مجموعه روشهایی است که برای بررسی الگوهای فکری، احساسی و رفتاری خود در طول زمان استفاده می کنیم.

آگاهی یافتن از الگوهایمان اولین قدم در تغییر آنهاست.

معمول ترین راه برای نظارت شخصی ، استفاده از ژورنال معاملاتی است. به محض یافتن هر الگوی فکری، احساسی و رفتاری باید آنها را ثبت کنیم.

نظارت شخصی به تنهایی یک تکنیک محسوب نمی شود ، اما اغلب منجر به تغییر می شود.

نظارت شخصی به شناسایی الگوهایی که از وجودشان بی اطلاع بودید منجر می شود و این موضوع بسیار ارزشمند است ، چرا که زمینه ای برای تغییر در اختیار ما قرار میدهد که قبلا امکان پذیر نبوده است.

نظارت شخصی ، من را نسبت به نحوه عملکردم ، هوشیارتر ساخت و به انجام بهتر معاملات کمک کرد.

نظارت شخصی اساس تمامی تلاش های مربی گری است

عدم توانایی در انجام نظارت شخصی = شکست در مرفه معامله گری - عدم تشخیص درست

مشکلات - عدم دریافت درس ها و بازآموزدها در مسیر تغییر - عدم تغییر

علت عدم ادامه نظارت برافکار، احساسات و عملکرد معاملاتی معامله گران = انگیزه آنها کسب سود (برنده شدن) است نه کاری که به بردن آنها منتهی شود.

تسلط بر نفس، اصلی ترین انگیزه برای معامله گران حرفه ای است.

**قالب ژورنال بشکل زیر باشد:**

توصیف معامله انجام شده	کم کردن میانگین را یک معامله بنویسید - چندین معامله بر اساس یک ایده را یک معامله ثبت کنید - ایده معاملاتی - میزان ریسک - زمان انجام معامله - نحوه انجام معامله
نتیجه معامله	قیمت - زمان خروج از معامله - میزان سود یا ضرر - نحوه ی خروج از معامله
تمامی رفتارهای خود در هنگام انجام معامله	به چه چیز فکر میکردید- چه احساسی داشتید - مراحل آماده سازی برای معامله چه بوده - میزان اعتماد شما به معامله - بطور کلی نگاهی به وضعیت ذهنی و فیزیکی و الگوی فکری در طول معامله - نحوه مدیریت معامله

شیوه ای را برای ثبت ژورنال انتخاب کنید که قابل اجرا باشد. تا بدلیل طاقت فرسا بودن متوقف نشود.

اگر تعداد معاملات زیاد است میتوان فقط معاملات خوب یا بد را نوشت.

چارچوب نظارتی خود را بر اساس نیازها و سبک معامله گری خود تنظیم کنید. وظیفه شما اینست که برای روند معامله گری خود یک ناظر فعال باشید. عواملی را که به بهترین و بدترین معاملات شما منجر شده اند را شناسایی کنید.

**ارزش واقعی ژورنال معاملاتی = یک روند خودآگاه را ساختار بندی کرده و به انجام خودکار و منظم آن کمک می کند؛ و علاوه بر نظارت بر خود، باعث میشود در انجام کارتان غرق شوید.**

**نکته راهنمای معامله گری:**

ژورنال نویسی یکی از موثرترین راه ها برای بررسی چالش های معامله گری در طول زمان است.

**درس 32: شناسایی الگوهایتان**

یکی از روش های روان درحالی، ایجاد تمرکز برای تشییر است.

هدف مربی گری، کمک به افراد برای کار بر روی نقاط ضعف و قدرتهایشان است تا بتوانند مهارت ها و ویژگی های خود را تا حد امکان به شکلی سازنده و موفقیت آمیز بیان کنند.

**شخصیت را نمیتوان تغییر داد، اما نحوه بیان آن را میتوان عوض کرد.**

معامله گران بسیاری تنها به این دلیل که هیچ گاه نتوانستند علت اصلی الگوهای دردسرساز خود را بیابند، معامله گری را برای همیشه رها کردند.

**اطلاعات کسب شده از ژورنال:**

بهترین معاملات: الگوهای راه حل را مشخص میکند - تمایل به تمرکز بر مشکلات دارد

بدترین معاملات، هشدار برای الگوهای دردسرساز، گیج و دلسرد بودید، برای معاملات مشخص و واضح صبر نداشتید

بدنبال الگوها باشید نه فقط معاملات خوب یا بد. تکرار موارد در روزهای خوب و بد را بعنوان موارد کلیدی بنویسید و از آنها استفاده کنید.

**نقاط قوت معامله گری خود را در الگوهایی می یابید که در معاملات موفق شما مرتب تکرار می شوند.**

در صورت شناسایی الگوها ، نیمی از راه تغییر پایدار را طی کرده اید.

برخی از الگوهایی که در ژورنال باید به آنها دقت داشته و آورده شوند:

- ❖ **الگوهای احساسی** : احساس شما در زمان معاملات خوب یا ضعیف بخصوص قبل و در حین معامله
- ❖ **الگوهای رفتاری** : نحوه آماده سازی خود برای معاملات و مدیریت آنها
- ❖ **الگوهای شناختی** : تفاوت معنی دار در روند فکری و سطح تمرکز ، بعد و در حین انجام معاملات
- ❖ **الگوهای فیزیکی** : تفاوت در نوع احساسات در هنگام معاملاتتان (سطح انرژی، تنش و آرامش فیزیکی و حالت بدن)
- ❖ **الگوهای معامله گری** : تفاوت در حجم معامله ، نحوه ورود و خروج از معامله، هنگام انجام معامله

### نکته راهنمای معامله گری:

**یک مربی خوب فقط الگوها را نمیبیند، بلکه الگوی الگوها را نیز میبیند.**

برخی از الگوهای رایج در بین معامله گران بشرح ذیل است:

- معامله هیجانی بعد از یک ضرر
- عدم معاملات خوب و ریسک گریزی بعد از یک دوره ضررده
- بدون برنامه و حجم بالا معامله کردن بدلیل اعتماد بنفس زیاد بعد یک دوره معامله سودده
- نگرانی در مورد عملکرد و زود بستن معامله برنده
- معاملات بزرگ برای جبران معاملات ضررده قبلی
- نادیده گرفتن حد ضرر بدلیل عدم پذیرش ضرر
- بررسی نحوه انجام معاملات فقط در هنگام ضرر
- از دست دادن انگیزه بعد معامله ضررده و سرزنش خود
- بجای پول درآوردن ، برای داشتن هیجان معامله کنید
- معامله را تنها برای از دست ندادن حرکت بازار انجام دادید نه به دلیل داشتن نسبت ریسک به سود خوب
- به جای مدیریت فعالانه معامله یا پرتقوی و آماده سازی برای انجام معامله بعدی، لحظه به لحظه نوسانات بازار را رصد کنید.



**درس 33: تعیین مزایا و هزینه های الگوها**

یک قدم بزرگ برای پی شرف: آگاهی از الگوهای رفتاری، فکری و احساسی است که به معامله گری موفق و ناموفق ارتباط دارند. این آگاهی برای ایجاد تغییرات پایدار ضروری است اما کافی نیست. **چون آگاهی داشتن از الگو با انگیزه اصلاح آن الگو متفاوت است.**

وظیفه مربی معامله گری برای تغییر در خود، **انگیزه ایجاد نمودن است.** دلیل مهم برای ادامه تلاش های مربی گری خودتان: هنگامی که خوب معامله می کنید باید از نقاط قوت خود بالاترین آگاهی را داشته باشید تا بتوانید درآمد خود را به حداکثر برسانید. چگونگی بالا نگه داشتن انگیزه اجرا، تمایل به رقابت و برنده شدن است. عاملی که معامله گران موفق را در بازار نگه میدارد، غرور و اعتبار خود را نه تنها از سودآوری بلکه از بهتر شدنشان بدست می آورند.

**محرك پیشرفت شخصی متفاوت از تمایل به پول درآوردن است و البته بسیار نایاب نیز هست.**

معامله گران موفق با آگاهی از هزینه های الگوهای منفی و مزایای الگوهای مثبت، می توانند اشتیاق خود را حفظ کنند.

**تمرینی برای مربی گری شخصی:** خلاصه کردن الگوهای خوب و بد معاملاتی - یادداشت کردن هزینه های ناشی از الگوهای معاملات منفی و مزایای الگوهای مثبت

اتمام ثبت ژورنال معاملاتی زمانی است که با موقعیت های معاملاتی ثبت شده از نظر احساسی رابطه برقرار کنید. زمانی الگوهای منفی تغییر میکند که به درجه ی تنفر از آن الگوها رسیده باشید. زمانی که ثبت ژورنال یک تمرین احساسی برای شما باشد و نه فقط یک کار شناختی محض، میتوان گفت که مربی خوبی برای خودتان هستید.

تکرار جملات تاییدی و داشتن تفکر مثبت کاری از پیش نمی برند. انجام کاری که احساس خوبی به شما میدهد، کافی نیست، بلکه تکرار نکردن یک اشتباه تنها به این دلیل که احساس خیلی بدی به شما دست می دهد، ارزش دارد. با انجام تمرین های به خصوص، بهترین تجربه های احساسی معامله گری خود را دوباره زنده کنید. زمانی میتوان تفکرات یا الگوهای منفی را تغییر داد که آنها را به هزینه ها و پیامدهایشان ربط داد و زمانی رفتار مثبت ایجاد کرد که مزایای ویژه آنها را حس کنید.

**نکته راهنمای معامله گری:**

زمانی تلاش برای تغییر شکست میخورد که معامله گر برای خود استثنائاتی را قائل می شود که به روش های قدیمی برگردد. اما اگر تغییر را حفظ کنیم، الگوهای قدیمی غیر قابل پذیرش می شوند.

**ثبت ژورنال = دستیابی به نگرش - محرکی برای ایجاد تغییرات**

**درس 34: اهدافی موثر و کارآمد تنظیم کنید**

مربی گری موفق نیازمند تمرکز بر روی تغییر است. عدم تمرکز بر روی تلاش ها ، باعث ناکامی در تغییر می شود. با پریدن از یک موضوع به موضوع دیگر ، نمیتوانند تمرکز و تلاش خود را در یک مسیر مشخص حفظ کنند.

**اگر انگیزه، انرژی لازم برای پیشرفت شخصی را فراهم کند ، اهداف، منظور ما را تامین می کنند و انرژی ما را کانالیزه می کنند.**

بسیاری از اهداف از الگوهایی که به بهترین معاملات مربوط می شوند ، شکل خواهند گرفت. چرا که هدف کلی این است که بتوانید همانند بهترین زمان معامله گری خود معامله کنید.

اهداف در قالب یک روند تعریف می شوند نه یک نتیجه قطعی . اهداف روندی ، در طول تمرین یک تمرکز پیوسته ایجاد میکند.

تصمیمات روزانه کارآمد بر معامله گری خوب تاکید میکند و نه بدست آوردن پول بهترین اهداف آنهاست که بتوانید هر روز و برای چندین هفته بر روی آنها کار کنید.

**تمرین:**

خود را با عنوان یک معامله گر حرفه ای تجسم کنید. چه کاری را متفاوت از همیشه انجام می دهید؟ تفاوت روزهای خوب و بد معاملاتی شما در چیست؟

در تجسم سازی خود را در حال انجام بهترین کارهای درست ببینید. این تصورات ستون فقرات اهداف شما را شکل می دهد.

**نکته راهنمای معامله گری:**

بسیاری اوقات ، اهداف کارا و موثر را با تقلید از بهترین معامله گر می توانید بدست آورید.

**درس 35: برای ارتقا ویژگی های مثبت ، تمرکز خود را بر راه حل حفظ کنید.**

استفاده از مربی برای تقویت نقاط قدرت بجای از بین بردن نقاط ضعف، تمرکز بر راه حل ، نتایج شگفت انگیزی ایجاد میکند.

دلایلی برای مفید بودن شیوه تمرکز بر راه حل:

❖ **انگیزه** : زمانی حفظ انگیزه و خوش بینی راحتتر میشود که بر آنچه درست انجام می دهیم تمرکز میکنیم.

❖ **تنظیم اهداف** : با تمرکز بر بهترین معاملات الگوهای به خصوصی که منجر به موفقیت شده را شناسایی کرده و آنها را بعنوان اهدافی برای کار در آینده در نظر بگیرید.

❖ **نسبت سود به ضرر** : بهره برداری از نقاط قوت و یافتن راه حلی برای کمبدهاست که میتواند نتایج عملکردی بهینه را ایجاد کند.

برای حفظ تمرکز بر روی راه حل از خود بپرسید : من امروز چه کار خوبی انجام دادم؟  
چه کاری را در رابطه با این معامله درست انجام دادم؟

سوالات فوق نقطه ی آغاز خوبی برای هدایت معاملات هفته ی آتی شما خواهد بود.

اساس شیوه ی تمرکز بر راه حل ، انجام اقداماتی است که کارآیی دارند.

تکنیک دیگر تمرکز بر راه حل استفاده از الگوی دیگران و شخصی سازی کردن آن الگو برای خودتان

یک شیوه دیگر ، نوشتن اشتباهاتتان است تا دوباره آنها را تکرار نکنید.

با پیدا کردن بهترین تمرین هایی که مختص خود شما هستند ، به معلم خود تبدیل می شوید.

شما به الگویی برای خود تبدیل می شوید.

### **نکته راهنمای معامله گری:**

در کنار الگوهای رفتاری ، بازارهای راه حل را نیز داریم. بازارها و شرایط بازاری خاصی که انجام موفق ترین معاملات ما را آسانتر می کنند.

### **درس 36: اخلاص در الگوهای در سازه قدیمی**

اگر بتوانید بدرستی الگوهای مرکزی را شناسایی کنید ، بسیاری از مشکلات معامله گری به ظاهر متفاوت میتوانند در زمان و مکان درست خود قرار گیرند.

زمانی که معامله گر نگرانی خود را کنترل کند = فرصت های معاملاتی کمتری را از دست خواهید داد = در پایبندی به مد ضررهای معاملاتی متعهدتر می شود = ریسک معقولی را برای معاملاتی در نظر می گیرد = به معاملاتی اجازه میدهد بسمت هدفای پیش بینی شده حرکت کند.

از خود بپرسید که "وجه مشترک اشتباهات متفاوت معامله گری من در چیست؟" با این سوال ، روند یافتن الگوی الگوها آغاز می شود.

الگوی اصلی ، اغلب با یک حالت احساسی همراه است که بارها برای معامله گر تکرار می شود و در روند تصمیم گیری های درست او اختلال ایجاد می کند.

از آنجا که معامله گران راه حل آماده و در دسترس ندارند و در عین حال باید ضرر را متوقف کرد، مهارت‌های مدرس‌ساز اغلب اولین هدف مربی گری هستند. (قبل از انجام هر کاری باید جلوی ضرر را گرفت)

### تغییر، زمانی شروع می‌شود که دست از انجام آنچه کارایی ندارد، بردارید.

زمانی که حالت فیزیکی خود را تغییر می‌دهید، نحوه ی پردازش اطلاعات را اصلاح می‌کنید.

زمانی که افکار و احساسات خود را با صدا بلند بیان می‌کنید، ارتباط شما با آن‌ها قطع می‌شود و به آنها بعنوان یک ناظر گوش خواهید داد.

### نکته راهنمای معامله گری:

اگر از ناامیدی بعنوان هشدار برای وقف‌الگوا استفاده کنید، نه تنها از اقدامی بدون فکر در قبال ناامیدی جلوگیری کرده‌اید، بلکه نسبت به دلایل ناامیدی خود آگاه می‌شوید.

### درس 37: با قانونمند شدن، با ثبات شوید.

**یکی از بزرگترین اهداف در مربی گری = رفتارهای معاملاتی درست را به الگوهای عادی تبدیل کنید.**

اگر کار درست بطور خودکار انجام گیرد، توجه شما میتواند بطور کامل به معامله گری معطوف شود.

قوانین تمایلات ما را مرتب بر سر می‌کنند و باعث می‌شوند کار درست را انجام دهیم حتی زمانی که تمایلی به انجام کار نداریم.

معامله گرانی که بر اساس روندهای خیلی مشهود معامله می‌کنند در نهایت ضرر می‌کنند.

قوانین به پایداری و ثبات در معامله گری کمک می‌کنند.

معامله گر بی ثبات کسی است که سست ترین قوانین معاملاتی را دارد.

راز تدوین قوانین معامله گری (قوانین مربوط به ورود، خروج، حجم معامله، حد ضرر، تنوع بخشی یا تولید ایده) در این است که از نظر احساسی با آنها ارتباط داشته باشید.

بهترین قوانین، حسی شبیه به یک نیاز و ضرورت دارند تا یک وظیفه.

### قوانین باید بازتابی از بهترین معامله گری شما باشند.

### نکته راهنمای معامله گری:

پیروی از قوانین اساس ارتقاء شخصی است.

قوانینی که باید برای ارزشیابی شخصی آنها را تدوین و پیگیری کنید، بشرح زیر هستند:

- قوانینی برای حجم معاملات
- قوانینی برای محدود کردن ضررها، در هر معامله، در هر روز ، در هر هفته و ...
- قوانینی برای اضافه کردن حجم به یک معامله ی فعال
- قوانینی برای توقف معامله گری یا محدود کردن حجم معامله نسبت به ریسک
- قوانینی برای افزایش حجم معامله نسبت به ریسک در هر معامله ، در هر روز و ...
- قوانینی برای ورود و خروج از معامله
- قوانینی برای آماده سازی برای هفته و روز معاملاتی
- قوانینی برای تنوع بخشی در معاملات

بر قوانینی از بین آنها تمرکز کنید که بهترین معاملات شما را موجب می شوند. آنها را بصورت کارت در آورده تا بصورت روزانه و هفتگی خود را ارزیابی کنید.

### **درس 38: برگشت به حالت اول و تکرار**

بزرگ ترین دشمن مربی گری ، برگشت به حالت اول است. آغاز تغییر نسبتاً کار راحتی است ، اما حفظ تغییر واقعا سخت است. اگر تلاش ها برای تغییر را حفظ نکنیم ، الگوهای خودکار بطور طبیعی جای آنرا خواهند گرفت.

#### هر روند تغییر مراحل بشرح زیر دارد:

**مرحله اول:** الگوهای قدیمی را تکرار می کنیم – عواقب آنها را تجزیه کرده و سعی می کنیم تا حد امکان اجتناب کنیم

**مرحله دوم:** عواقب الگوهای قدیمی روی هم انباشته شده و در نهایت به این نتیجه میرسیم که نیاز به تغییر داریم.

**مرحله سوم:** عدم پذیرش عواقب منفی روش های قدیمی و متعهد کردن خود به تفکر جهت اقدام به تغییر

**مرحله چهارم:** از دست رفتن تلاش برای تغییر – بازگشت به الگوهای قدیمی- دوره های نوسانی از تغییر و بازگشت

**مرحله پنجم:** تکرار و تکرار الگوهای جدید – خودکار شدن الگوهای جدید- کم رنگ شدن الگوهای قدیمی

در مرحله چهارم : بازگشت به مرحله اول طبیعی است و لزوما نشانه شکست در ایجا تغییر محسوب نمیشود.

بازگشت به الگوهای قدیمی مشکل نیست ، بلکه مرحله ای است که در مسیر ما بسوی تغییر پیش می آید.

نباید برای روزهای معاملاتی اهداف متفاوتی در نظر بگیرید.

مرور روزانه اهداف - ارزیابی کیفیت دستیابی به اهداف - اهداف و تغییرات به گونه ای باشند که به کار کردن بر روی آنها ترغیب شوید - تهیه کارت برای ایجاد ثبات در پیگیری اهداف و تغییرات - ثبت گزارش روزانه و امتیاز دهی میزان تغییرات روزانه - هر روز نمره بالاتر کسب نمودن - تبدیل اهداف به عادت

### نکته راهنمای معامله گری:

یک الگوی هدف - محور مهم را انتخاب کنید تا بتوانید یک روز هدفمند را به پیش برانید.  
شما خود را برای انجام بهتر معاملات و تلاش برای تغییر در تمام جنبه های زندگی ، آموزش می دهید.

### درس 39: یک محیط ایمن برای تغییر ایجاد کنید.

انجام تمرین و تکرار بسیار با ارزش است ، چرا که محیطی امن برای انجام خطا فراهم می کند  
و منحنی یادگیری را سرعت می بخشد.

اگر مایل به تغییر به خصوص در معامله گری دارید ، بهترین زمان برای انجام ، محیط معامله گری شبیه سازی شده است. یعنی حساب دمو

این کار به روش های زیر انجام پذیر است:

مرور ساده نموداری : می توانید از یک تست استفاده کنید

معامله گری در محیطی شبیه سازی شده : با استفاده از نرم افزار در حالت دمو معامله کرده و همه موارد را ثبت نمایید

معامله با حجم کم : در محیط واقعی حجم معاملات خود را به حداقل رسانده تا در کمال آرامش معاملات واقعی را انجام داده و برای شناسایی خطاهای احتمالی معیار جدید تمرکز داشته باشم.

یادگیری در محیط ایمن آغاز - انتقال به موقعیت پرریسک - از بین رفتن حس امنیت باعث ایجاد حواس پرتی شده و تداخل در روند آموزش

برای انجام تغییرات بزرگ، امنیت و ایمنی را در نظر گرفته و آنرا فراهم کنید

یکی از اشتباهات معامله گران این است که بعد دو بار معامله با تغییر جدید ، حجم معاملات خود را بالا میبرند .

در زمان بدترین افت سرمایه ها باید تعداد معاملات را خود را به حداقل برسانید و سرمایه ی در معرض ریسک خود را کاهش دهید ، اما کار بر روی بازار را افزایش دهید.

زمانی که برای شنا سایی خطاها و یادگیری تمرین را شروع می کنید ، پیشرفت لذت بخش می شود و این هدف نهایی مربی گری شخصی است.

### نکته راهنمای معامله گری:

تصویر برداری از حرکات بازار - مرور در زمانی دیگر - تحلیل بازار و دیدن چند باره بازار - دیدن موقعیت های از دست رفته - حساس شدن به فرصت های معاملاتی پیش رو

### درس 40: استفاده از تصویر سازی برای پیشبرد روند تغییر

با ایجاد فرصت هایی برای تمرین مهارت ها، دیدگاه ها و الگوهای رفتاری جدید روند درونی سازی را سرعت می بخشیم و ذهن خود را برای انجام وظایف اساسی تر معامله گری آزاد می سازیم.

مغز به کمک تصویر سازی میتواند به تجربه دست پیدا کند.

اگر به وضوح موقعیت معاملاتی ویژه را تصور کنید و خود را در اجرای مرحله به مرحله یک روش جدید تجسم کنید، این تمرین ذهنی یک تجربه واقعی را خواهد داشت.

با خلق موقعیت های واقع گرایانه در ذهن و با استفاده از تصویر سازی برای فراخوانی الگوهای دلخواهمان می توانیم این الگوها را تثبیت کنیم.

در تکنیک ایمن سازی در برابر اضطراب نیز می توان از این تکنیک استفاده کرد.

روش مقابله سازی ما زمانی تجهیز می شود که موقعیت های اضطراب آور را تجسم کنیم و خود را برای زمانی که این موقعیت ها واقعا اتفاق می افتند آماده سازیم.

برای استفاده موثر از تصویر سازی: باید تصویر ذهنی شفاف باشد - احساسات واقعی را برانگیزاند - بیان شفاهی را به تجربه های معامله گری تغییر دهد - بهترین تمرین ها رو انجام دهیم - در مواجهه با اضطراب ، قانونمند و با برنامه بمانیم.

### **جنبه هایی از تمرین تصویر سازی موثر :**

**ویژگی:** تصویر سازی باید بسیار ویژه و هدایت شده باشد- واقع گرایی محض باید اتفاق بیفتد (بازار - یک تراز قیمتی - یک حرکت خاص یا الگوی خاص و ...)

**پویایی:** تصویر سازی بیشتر باید شبیه یک فیلم واقعی و با جزئیات باشد

**جزئیات :** موقعیت را از ابتدا تا به انتها با جزئیات تصویر سازی کنید و این سناریو را بقدری تکرار کنید تا هیچ احساسی برانگیخته نشود، این تمرین موفقیت و مهارت را نیز تقویت میکند.

**تغییرات :** برای حفظ تغییرات باید یک سناریو را بحدی تکرار کنید تا در کنترل آن موقعیت به مهارت برسید تا احتمال بازگشت به الگوهای قدیمی کم و کمتر شود؛ پس از آن باید تغییراتی در سناریو ایجاد کنید.

**ثبات :** تکرار روزانه جلسات تصویر سازی است که نتیجه ای پایدار ایجاد می کند. استفاده مکرر از تصویر سازی ، شیوه خوبی برای حفظ تمرکز حواس در مورد تغییر و نیاز به تغییر است.

زمانی که مربی معامله گری خود می شوید : باید خود را موفق ببینید و احساس کنید.(ص 215)

تصویر سازی برای معامله گر مانند زمین تمرین برای ورزشکار است؛ مکانی برای آماده سازی برای اجرا از طریق خلق یک موقعیت اجرایی شبیه سازی شده.

بیشتر موفقیت مربی گری شخصی در نتیجه ی استفاده خلاقانه و سرسختانه ی تصویر سازی و تمرین بدست می آید.

### نکته راهنمای معامله گری:

به کمک تصویر سازی خود را در قالب معامله گری که آرزو دارید تجسم کنید : معامله گر ریسک پذیر - یک تصمیم گیرنده منضبط - یک مجری صبور - معامله گر زیرک که از معاملات بازنده می آموزد



## فصل پنجم: شکستن الگوهای قدیمی

### ( ساختار روان پویشی برای مربی گری شخصی )

عجیب ترین و شگفت انگیزترین حقیقت در مورد احساسات منفی این است که مردم حقیقتاً آنها را می پرستند.

روان پویشی یک شیوه فکری در کنار یک سری ابزار است تا اطمینان حاصل کند گذشته ی افراد به آینده آن ها راه نمی باید.

### درس 41: روان پویشی ، فرار از جاذبه ی روابط گذشته

دیدگاه اصلی در روش روان پویشی این است که مشکلات فعلی از تناقضات و الگوهای مربوط به روابط قدیم باز آفریده شده اند و خویشتن را نتیجه سالها درونی کردن این تجربه های روابط می داند.

هدف از این دیدگاه این است که فود را از این الگوهای ناهنجار دوره ای آزاد کنیم.

اگر نتوانیم از الگوهای تکرار شونده آگاه شویم ، نمیتوانیم آنها را تغییر دهیم.

**یکی از اهداف روان پویشی. ناآگاهی ها را به آگاهی تبدیل می کند و ما را به خودآگاهی میرساند تا بتوانیم پایانی جدید برای این کشمکش ها پیدا کنیم.**

**اولین هدف روان پویشی ، دیدگاه است :** شناخت الگوهای فرد و آگاهی از محدودیت های آنها . دیدگاه اصلی این است که شما در گذشته دلیلی برای انجام این کار داشتید اما دیگر مجبور نیستید آن را انجام دهید.

برای پیدا کردن ریشه های مشکلات ، گاهی باید از سطح مشکلات به عمق آنها نفوذ کنید ؛ یعنی الگوهای فعلی و قدیمی را بررسی کنید. در همپوشانی الگوهای قدیم و جدید است که میتوانید از تکنیک روان پویشی برای تغییر بیشترین استفاده را ببرید. (ص 223)

باید بدنبال مضمون هایی از مشترک در تجربه های زندگی و معامله گری تان بگردید. بسیاری از این مشترکات مربوط به بخش احساسات می شوند.

**مضمون های رایج که به شما در پیدا کردن نقاط مشترک کمک می کنند:**

- مضمون های کفایت و عدم کفایت
- مضمون های امنیت و خطر
- مضمون های پذیرش و عدم پذیرش

- مضمون های موفقیت/امیدواری و شکست/ناامیدی
- مضمون های قناعت/پذیرش و خشم / دلسردی
- مضمون های طغیان علیه قوانین و مقررات
- مضمون های بی حوصلگی و پذیرش ریسک

### نکته راهنمای معامله گری:

آخرین رابطه پرکشش خود را در زندگی شناسایی کنید و افکار ، احساسات و رفتارهایی که برخاسته از این رابطه هستند را بررسی کنید. سپس نگاهی به معامله گری اخیر خود بیندازید.

### درس 42: مشخص کردن الگوهای تکرار شونده خود

بسیاری اوقات ، زمانی که الگوها را بصورت یک بازخداد احساسی در نظر میگیرید ، اجزای مشترک خود را نشان می دهند.

همه مشکلات معامله گری ریشه احساسی ندارند، گاهی اوقات تنها باید مهارتهای معامله گری خود را افزایش دهید.

زمانی که الگوها را مشخص کردیم ، میتوانیم با مهارتهای بیشتری در هنگام تکرارشان آنها را شناسایی کنیم. این اولین قدم در راستای حذف آنها و ایجاد پایانی جدید برایشان است.

### بیشتر الگوهای تکرار شونده را میتوان در این گروهها جای داد:

**نیاز:** چه چیزی را از دست داده ایم و چه اشتیاقی داریم

**وضعیت احساسی:** اضطرابی که بواسطه محقق نشدن نیاز پیش می آید.

**دفاع:** آنچه برای مقابله و دوری از وضعیت احساسی دردناک انجام می دهیم

**تکرارها:** چطور در وضعیت فعلی حالت های تدافعی را تکرار کنیم

**عواقب:** نتایج منفی از تلاش های تدافعی کنونی ما

### درس 43: حالت های تدافعی خود را به چالش بکشیم

مشکلات ما نتیجه ی روش های منسوخ شده و سخت گیرانه ماست . آنچه زمانی برای ما کارآیی داشت اکنون بر ضد ما عمل میکند.

درد و ناامیدی ناشی از ضرر و تلاش برای رها شدن از ناراحتی ضررهای ایجاد شده مارا به سمت عکس العمل های تدافعی و خشمگین سوق می دهد. در اینجا است که معامله گر به جای یافتن فرصت های معاملاتی حالت دفاعی به خود می گیرد تا احساس ناامیدی را از خود دور نگه دارد. البته این کار منجر به ضررهای بیشتر و عواقب و مشکلات جدیتری می شود.

**تغییر در روان پژوهی بدین معناست که آنچه بطور طبیعی اتفاق نمی افتد ، انجام دهیم: از انجام روش های قدیمی مقابله ای خودداری کنیم تا احساسات ناخوشایند را دور نگه داریم.**

### نکته راهنمای معامله گری:

فیلمبرداری از خود در زمان معامله ؛ تکنیکی فوق العاده برای نظارت شخصی و شناسایی الگوهای رفتاری و احساسی است . با مشاهده ی نحوه تکرار الگوها در خود نسبت به ظهور آن در زمان انجام معامله واقعی حساس می شوید.

### درس 44: از الگوهای مشکل ساز خود فاصله بگیرید.

در کار روان پژوهی ، دو مرحله حیاتی انتقال اتفاق می افتد ؛ اولین مرحله ، مرور الگوهای گذشته از دیدگاه یک ناظر بیرونی است ؛ قدم بعدی این است که از آنها فاصله بگیرید.

زمانی که شخص الگویی را که به یک نفس بیگانه تبدیل شده ، تکرار می کند ، افکاری که بواسطه آن در ذهن او شکل میگیرند، این گونه خواهند بود:

- این خود واقعی من نیست
- این کاری است که قبلا انجام می دادم، اما کاری نیست که دیگر بخواهم انجام دهم
- من به گذشته عکس العمل نشان می دهم و نه به آنچه در حال روی دادن است.

وقتی از آسیبی که الگوهای قدیم به ما میزنند ، متنفر باشیم، منبعی از انگیزه ی مثبت و محرکی برای زندگی بهتر را می یابیم.

زمانی که روش های منسوخ شده فکری و اجرایی را به عنوان باقیمانده هایی از گذشته که دیگر برای شما کارایی ندارند، محصور کنید، قدمی بزرگ به سمت رها ساختن خود از این الگوها برداشته اید.

### نکته راهنمای معامله گری:

یکی از دشمنان برای رویارویی ، مسئله ی به تعویق انداختن است. با انجام روزانه ی تغییرات کوچک با به تعویق انداختن مبارزه می کنیم و احساس در دست داشتن کنترل روند تغییر را در خود ایجاد می کنیم.

**درس 45: از روابط مربی گری خود بیشترین بهره را ببرید**

یکی از قوانین اصلی در کار روان پژوهی این است که تغییر در زمینه ای از روابط اتفاق می افتد. زمانی که مربی معامله گری خود هستید، یکی از چالش های شما این است که خود را در حلقه ای از روابط درست محصور کنید.

صحبت کردن ما با خودمان ، نقش مربی گری شخصی را ایفا می کند

تمرین : ژورنال معاملاتی خود را چک کنید لحن احساسی خود را در نوشته هایتان بررسی کنید . آیا به مکالمه ی مثبت مربی شبیه است یا لحن منفی، ناامید کننده و سرزنش کننده دارد؟ آیا بر موفقیت ها و پیشرفت های شما تاکید دارند یا بر آنچه درست انجام داده اید، تاکید می کنند؟

با کار بر روی لحن خود به عنوان مربی، می توانید به پیشبرد کارتان کمک کنید

**کمال گرایی اغلب یک گفتگوی درونی خشن و طرد کننده است، در حالی که بنظر میرسد می تواند به موفقیت کمک کند.**

**اگر لحن شخصی شما ناامید کننده باشد، رابطه ای که بین شما و مربی شکل میگیرد با گذشت زمان تنها باعث از بین رفتن انگیزه و اعتماد در شما می شود.**

پیام اصلی در رویکرد روان پژوهی این است که ما مجموعه ای از روابط با اهمیت خود هستیم.

هیچ یک از روابط باندازه رابطه ای که ما با خود داریم در مرکز توجهمان نیست.

در مربی گری خود ، این ما هستیم که کنترل روابطمان را بدست می گیریم.

**نکته راهنمای معامله گری:**

قبل از شروع روز معاملات ، برنامه ها و اهداف آن روز را برای خود مرور کنید. صحبت های خود را ضبط کرده و در میانه روز آنها را گوش کرده و مرور کنید. این کار ، گرایش شما به افکار منفی را کاهش می دهد.

**درس 46: روابط معامله گری مثبت را بیابید**

وقتی هدفی را با همراهی دیگران دنبال می کنید ، منبع جدیدی از انگیزه را به تلاش خود اضافه کرده اید و میتوانید به بازخوردهای جدیدی دسترسی داشته باشید و اگر در فعالیت خود پیشرفتی نداشتید ، کمک می کند انگیزه خود را از حفظ کنید.

**اگر برای فردی ارزش قائل باشید ، هرگز کاری نمیکنید که او از شما مایوس شود، و احتمال اینکه به برنامه و هدف پایبند بماند زیاد است.**

اگر در برابر دیگران به انجام تغییر متعهد شوید ، هم انگیزه ی خود را بیشتر کرده اید و هم آنها می توانند مشوق شما در روند تغییر باشند.

### **نکته راهنمای معامله گری:**

اتاق های آنلاین گفتگو بین معامله گران ، محل خوبی برای آشنایی با معامله گران همفکر است که البته می توانند ابزارهای آموزش قدرتمندی نیز باشند.

### **درس 47: ناراحتی را تحمل کنید**

حالت تدافعی ما می تواند نمودی فیزیکی داشته باشند. تنش فیزیکی را میتوان نوعی استراتژی دفاعی تلقی کرد. معامله گر با خالی کردن احساسات خود ، از تفکر و پذیرش مسئولیت سرباز میزند، با این کار با احساس گناهی که از آسیب رساندن به حساب معاملاتی خود دارند ، می جنگند. در مربی گری شخصی به چیزی بیش از تمایل برای توقف این الگوهای تدافعی نیاز داریم. آنچه نیاز است توانایی تمرکز بر احساساتی است که در مقابل آنها حالت دفاعی گرفته ایم.

**افزایش آگاهی احساسی می تواند به احساس توانمندی منتج شود و نه افزایش اضطراب**

**تهدید کننده ترین احساسات خود را حس کنید و ببینید که هیچ مورد وحشتناکی برای ترسیدن وجود ندارد و این تجربه ای است که به ما قدرت می دهد.**

**زمانی که با احساسات ارتباط برقرار کردید متوجه می شوید که چیزی برای فرار کردن وجود ندارد. شما می توانید ضرر، ترس از شکست و ناامیدی را کنترل کنید.**

### **نکته راهنمای معامله گری:**

ابزاری برای کاهش تنش های فیزیکی ، ماساژ است و ما را از الگوهای تنش بدنمان آگاه می کند.

### **درس 48: مهارت در انتقال**

میتوان با استفاده از توانایی خود در برقراری ارتباط با دیگران در جهتی سازنده تر ، کنترل امور را به مراتب بهتر در دست گرفت.

**نیروی شفا بخش در کار روان پویشی این است که از رابطه برای ایجاد تجربه های احساسی جدید، مثبت و قدرتمند است**

زمانی که بر اساس الگوهای گذشته خود با بازار فعلی رفتار میکنیم، دیگر به میزان عرضه تقاضا در بازار واکنش نشان نمی‌دهیم. در الگوهای خود گم شده و نسبت به بازار کور می‌شویم.

اغلب نحوه برخورد معامله گر با مربی، شیوه برخورد او با بازار را نشان می‌دهد.

یکی از فواید همفکری با مربی یا گروه معاملاتی همفکر = نحوه برخورد خود و کنار آمدن با آنها را بررسی میکند

**بزرگترین مشکل شما در کنار آمدن با دیگران، راهی برای بیان خود در بازارها و نحوه معامله گری شما خواهد یافت.**

**مربی معامله گری این توانایی را دارد که تجربه های معامله گری خود را خلق کند. با کمک کنترل کردن میزان ریسک. انجام معامله با نسبت ریسک به سود مناسب و محدود کردن ستاپ های واضح و الگوهای تست شده.**

**اگر الگوی شما دوری‌گزینی است باید طبق برنامه معاملاتی راه های امنی برای باقی ماندن در معامله بیابید.**

برای خود تجربه های معاملاتی ایجاد کنید که بتوانید با ترس های خود در شرایطی امن روبرو شوید و به طریقی سازنده به ناامیدی خود صدایی برای صحبت کردن بدهید. این تجربه پایانی خوش برای سناریوهای قدیمی در اختیارتان قرار می‌دهد.

زمان تنفر از بازار خود را به 2 بخش تقسیم کرده ایم: بخشی از ما در جنگ با روند معامله گری است و بخش دیگر در تلاش برای مجذوب و غرق شدن در آن است. باعث میشود که به سختی بتوانیم الگوی بازار را انتخاب کرده و معامله کنیم.

**بگذار بازار خود به سمت تو بیاید = یعنی، رویکرد شما به بازار با ذهن باز باشد و الگوها را در حالی که شکل میگیرند پردازش کنید.**

### **نکته راهنمای معامله گری:**

زمانی که ریسک معاملات کاهش دهید = تجربه داشتن امنیت را برای خود بوجود می‌آوریم. (ص 254)

### **درس 49: قدرت تفاوت**

اساس ساختار روان پویایی = صحبت کردن درباره تغییر به تنهایی نمیتواند تغییر دیرپا ایجاد کند - از طریق تجربه های احساسی جدید و قدرتمند تغییر می‌کنیم - بزرگ ترین ترس ها و انتظارات ما را از بین می‌برند - می‌توانیم کشمکش ها و احساسات گذشته که زمانی بر ما چیره بودند را کنترل کنیم.

بدلیل ترس از ضرر، باز نگه داشتن معامله تا رسیدن به حد سود یا حد ضرر برای ما غیر ممکن است. با انجام این کار هرگز نمیتوانیم با ترس خود از ضرر در ارتباط باشیم و این ترس را کنترل کنیم. تکرار این الگو نیز

موجب تقویت آن میشود.

برقراری ارتباط با اساسی ترین کشمکش های خود و درک آنها ، برای روند تغییر روان پویشی ضروری است.

روند تغییر روان پویشی می تواند در بخش های زیر خلاصه شود:

- ❖ الگوهای دردسر ساز و تکرار شونده خود را شناسایی کنید
- ❖ با هزینه ها و عواقب ناشی از این الگوها ارتباط برقرار کنید
- ❖ بررسی کنید که این الگوها نسبت به چه موضوعی حالت تدافعی به خود می گیرند. (از چه چیز اجتناب می کنید)
- ❖ برای رویارویی با آنچه از آن اجتناب می کنید ، تجربه ها را خلق کنید ، بخصوص در روابط
- ❖ این تجربه ها را در روابط مختلف تکرار کنید تا شیوه های مقابله ای جدید و سازنده را درونی سازید

با امتناع از انجام الگوهای تدافعی قدیمی خود ، دستیابی به یک نتیجه مفید روانشناختی را برای خود تضمین کرده اید.

با روبرو شدن با بدترین سناریوی خود و دیدن اینکه می توانید با این قضیه روبرو شوید حس اعتماد بنفس و تسلط را برای خود بوجود می آورید.

**معامله گری فوب منبع قدرتمندی از تجربه های مثبت و جدید است.**

**رویارویی با ترس ها بهترین روش برای پشت سر گذاشتن آنهاست.**

### نکته راهنمای معامله گری:

با انجام یک الگوی ایده آل جدید نسبت به بازار بدست آورید و الگوی تکرار شونده و قدیمی را متوقف کنید.

### درس 50: حل و فصل

زمانی که تغییرات اولیه شامل شکست الگوهای تدافعی قدیمی - روبروی با کشمکش های احساسی چالش برانگیز-- یافتن راه های جدید برای کنار آمدن با آنها، انجام گرفت ؛ روند حل و فصل را آغاز کنید، یعنی این دستاوردها را از طریق تکرار به موقعیتهای متنوعی گسترش می دهید.

**تکرار با بازگشت به حالت اول می جنگد.**

**یک مربی گری شفصی موفق ، چندین تجربه اساسی اصلاحی را ایجاد می کند تا الگوهای سازنده و جدید بتوانند درونی شوند.**

اقداماتی که مهارت ها را شکل می دهند، همان اقداماتی است که هویت را می سازند.

تمرین و تکرار وسیله ای برای حل و فصل نقایص شماست.

پاسخگو بودن ، امکان حل و فصل بزرگترین تردیدهای شما را فراهم میکند.

روابط، ابزارهای قدرتمندی برای تغییر هستند شاید قدرتمندترین آنها

### **نکته راهنمای معامله گری:**

حداقل یک نفر را که به او بعنوان یک معامله گر پاسخگو هستید ، بیابید و تمام اطلاعات معامله گری خود را به او بدهید (سود- ضرر- ژورنال معاملاتی و ...). پاسخگو بودن هیچ موردی برای پنهان شدن باقی نمی گذارد. این یک استراتژی فوق العاده برای مبارزه با حالت های تدافعی است.



## فصل ششم: برنامه ریزی دوباره ذهن

(رویکردهای شناختی برای مربی گری شفصی)

برای بسیاری داشتن هدف بلند پروازانه و دست نیافتن به آن، خطر چندان بزرگی نیست. خطر بزرگتر در این است که اهدافی بسیار کوچکتر از توانایی هایمان برگزینیم.

برخی از معمول ترین الگوهای شناختی که معامله گران تمایل به تغییر آن دارند:

- کمال گرایی
- سرزنش خود بعد از ضرر
- نگرانی
- به خود گرفتن اتفاقات بازار
- اعتماد بنفس بیش از حد

### درس 51: طرح هایی از ذهن

ما هرگز دنیا را مستقیماً تجربه نمی کنیم، تمام تفسیرهای ما از جهان از فیلتر نقشه های ذهنی ما انجام می شوند. اگر نقشه های ذهنی ما دنیا را تحریف کنند، برداشت ما از دنیا نیز تحریف شده خواهد بود.

به تئوری هایی که در ذهن ما هستند طرح می گویند؛ طرح ها، مجموعه ای از افکار، احساسات و تمایلات عملکردی هستند.

ما بطور خودکار فکر میکنیم = تفکر خودکار از طرح های ما منتج می شود = با فعال شدن طرح، رشته ای از افکار و احساسات شکل می گیرند = افکار و احساسات، هدایت فعالیت های ما را بدست می گیرند.

ما هرگز مستقیماً طرح های خود را مشاهده نمیکنیم؛ بلکه از طریق افکار خودکار ظهور آنها را تجربه می کنیم.

تفکرات خودکار بسیاری وجود دارند که بر معامله گران تاثیر می گذارند. برخی از این تفکرات از این قرارند:

- من باید پول بیشتری بدست بیاورم
- من خیلی احمق هستم؛ چطور توانستم این کار انجام دهم؟
- من این بازار شکست میدهم
- من نمیتوانم ضرر کنم

- بازار قصد ضربه زدن به من را دارد
- من باید پول خود را از بازار پس بگیرم
- هیچ کدام از کارهای که انجام میدهم درست نیست.

### نکته راهنمای معامله گری:

زمانی که از نظر روحی آسیب پذیرید، می توانید تاثیر گذاری الگوهای فکری منفی و طرح ها را بر خود ببینید.

### درس 52: از احساسات برای درک افکار خود استفاده کنید.

یکی از بهترین روش ها برای تشخیص تفکر خودکار ( تفکری که بیش از همه معاملات شما را به خطر می اندازد) این است که قویترین احساسات خود را شناسایی کنید. ادراک ما بر احساساتمان تاثیر می گذارد. برداشت اغراق آمیز از اتفاقات باعث میشود واکنش احساسی ما نیز افراطی شود. زمانی که یک خواسته را به تقاضا تبدیل می کنیم ، بدن را بسیج کرده و با اضطراب عکس العمل نشان می دهیم.

**زمانی که دریچه نگاهمان را به رویدادها تغییر می دهیم ، واکنش های ما به آن اتفاقات نیز**

**تغییر می کند.**

قدرتمندترین احساسات شما انعکاسی از الگوهای فکری تثبیت شده ی شما هستند و این احساسات ، طرح

های اصلی شما را باز می تابانند:

- **طرح عدالت :** من برای این کار وقت گذاشتم پس باید پول در آورم
- **طرح فاجعه آمیز :** اگر معامله ی من به سود نرسد وحشتناک خواهد بود
- **طرح امنیت :** من نمیتوانم معامله کنم ، بازار بسیار خطرناک است
- **طرح عزت نفس :** من یک شکست خورده ام و نمی توانم پول در آورم
- **طرح عدم پذیرش :** اگر نتوانم در این کار موفق شوم یک احمق هستم

**این طرح ها بطور طبیعی منجر به احساسات خشم ، ناامیدی، ترس و افسردگی مفرط می شود.**

اگر احساس ما تناسبی با موقعیت نداشته باشد ، نحوه ی تفکر شما نسبت به آن موقعیت مخدوش و تحریف نشده است. هر چه تفکر شما بیشتر مخدوش شده باشد، احساسات شما هم به همان اندازه مخدوش می شود.

**نکته راهنمای معامله گری:**

زمانی که بر اساس احساس عدالت و عدم عدالت خود عکس العمل نشان می دهید ، نمیتوانید حرکت های واقعی بازار به گونه ای هدفمند پردازش نمی کنید.

**درس 53: از بدترین معاملات خود بیاموزید**

الگوهای فکری منفی ما ، عادت های آموخته شده ی ما هستند؛ نکته های مهم در رویکرد شناختی این است که آنها را از یاد ببریم و با شیوه های پردازش سازنده تری جایگزین کنیم.

انگیزه برای تغییر طرح های اشتباه ، با آگاهی از رنجی که به همه ی جنبه های زندگی شما تحمیل میکنند ، ایجاد میشود.

**افکار خودکار فقط وارد ذهن ما نمی شوند . بلکه کنترل امور را بدست می گیرند. ما زمانی تغییر میکنیم که برای کنترل ذهن خود انگیزه داشته باشیم.**

**یکی دیگر از ابزار قدرتمند برای شناسایی طرح ها و الگوهای فکری مشکل ساز: مرور کردن تصمیمات غلط معاملاتی**

**بدترین معاملات ما به جای عکس العمل به بازارها از واکنش ما به افکار خودکار ایجاد می شوند.**

بدترین دوره های معاملاتی ، الگوهای فکری، احساسی و رفتاری را شامل می شود.

**درس 54: استفاده از ژورنال معاملاتی برای بازسازی نحوه تفکرمان**

مرور اشتباهات معاملاتی و دوره های احساسی گذشته = روشی مفید برای شناسایی نقشه های ذهنی و آگاهی از شیوه ای است که ادراک شما را مخدوش می کند. هدف رویکرد شناختی این است که به ما کمک کند تا افکار خودکار خود را در حالی که اتفاق می افتند بشناسید تا دیگر نتوانند ذهن معامله گر شما را بربایند.

به عبارات و کلمات احساسی که گفتگوی با خود استفاده می شود ، به دقت توجه کنید : این عبارات و کلمات توسط طرح اصلی ما شکل گرفته اند.

**درس 55: در الگوهای فکری منفی اختلال ایجاد کنید**

چطور انجام کاری را که به عادت تبدیل شده ، متوقف می کنید؟

اولین قدم این است که میج خود را در زمان انجام کارهای ناخواسته و تکرار شونده بگیریم. با اختلال در الگوهای عادت (دست برداشتن از فکر کردن) به تدریج آنها را از حالت خودکار بودن خارج می کنیم و از قدرت کنترل

کنندگی آنها می‌کاهیم. توقف فکر یعنی آگاهانه تلاش کنیم تا افکاری را که پشت سر هم به ذهنمان می‌رسند متوقف کنیم. توقف افکار به این دلیل مفید است که شما را از شیوه تفکر تان جدا میکند.

**هر چه تلاش شما در متوقف کردن افکار خودکار قدرتمندتر باشد، مختل کردن الگوهای فکری و رفتاری ناخواسته موفق‌تر خواهد بود.**

زمانی که توقف فکر ناگهانی است، تغییر مرکز توجه ذهن نیز به همان اندازه می‌تواند بزرگ باشد

**درس 56: بازسازی شناختی الگوهای فکری منفی (قرار داد الگوهای فکری منفی در چارچوبی دیگر)**

اغلب می‌توانیم در نقاط ضعف خود قدرتی نهفته را بیابیم که کمک می‌کند به شیوه‌ای جدید با الگوهای مشکل ساز خود روبرو شویم.

بازسازی شناختی اغلب می‌تواند انگیزه‌های منفی را به مثبت تغییر دهد.

منفی‌ترین الگوهای فکری بدلالی وجود دارند، یافتن آن دلایل مثبت به مربی‌گری شخصی شما قدرت می‌بخشد.

زمانی که از دریچه‌های جدید به مشکلات نگاه می‌کنید، می‌توانید به شیوه‌ای نو به آنها پاسخ دهید. بدیع بودن جزء اصلی در تمامی تلاشها برای تغییر است.

بسیاری اوقات در گفتگوها با خودمان، آنچه در معامله‌گری ما اختلال ایجاد میکند، لحن صدای ماست نه محتوای صحبت‌ها

### **نکته راهنمای معامله‌گری:**

بسیاری اوقات می‌توانیم از لحن صدای دیگران به عنوان چارچوبی جدید برای الگوهای فکری خودکار استفاده کنیم.

**درس 57: از تصویر سازی هدایت شده و متمرکز برای تغییر الگوهای فکری استفاده کنید.**

تصویر سازی قدرت احساسی: اولین مرحله و تکرار شونده، افکار خودکار و تکرار شونده که باعث اختلال در معامله‌گری می‌شوند را شناسایی کنیم. این افکار عموماً یک گفتگوی درونی را شکل می‌دهند که بدنال احساسی‌ترین معاملات شما پیش می‌آید. هر چه گفتگوهای درونی خود را شفاف‌تر درک کنید، کار تصویر سازی واقع بینانه‌تر خواهد بود.

احتمال تغییر یک الگوی پذیرفته شده کم است، مگر آنکه بابت عواقب آن الگو دچار پریشانی شده باشیم.

شخصی کردن الگویی که می‌خواهید تغییر دهید، انگیزه‌ی شما را برای تغییر افزایش می‌دهد و به شما کمک می‌کند که آن انگیزه را حفظ کنید.

**درس 58: الگوهای فکری منفی را با ژورنال شناختی به چالش بکشید**

یکی از موارد استفاده ی ژورنال شناختی، شنا سایی الگوهای فکری خودکار است تا از گفتگوهای درونی منفی خود و نحوه ی آنها با احساسات و رفتارمان آگاه شویم همچنین می تواند ابزاری برای مرور معاملات باشد.

صفحات ژورنال را به 4 ستون تقسیم می کنیم: اولین ستون را به توضیح موقعیتی که افکار خودکار ما در آن اتفاق می افتند اختصاص می دهیم.. ستون دوم به ثبت گفتگوهای درونی ما اختصاص می دهیم.. ستون سوم به توضیح تاثیرات آن گفتگوهای درونی بر احوال، رفتار و معامله گری ما می پردازد. برای این بحث یک ستون دیگر باید اضافه کنیم و آن در مورد تلاش های خود برای تغییر گفتگوی درونی و جایگزینی افکار منفی و خودکار با گزینه ها واقع گرایانه و سازنده تر توضیح می دهیم.

موقعیت	گفتگوی درونی	پیامدها	گفتگوی مربی	کیفیت معامله گری
--------	--------------	---------	-------------	------------------

**شما باید با تیروی احساس به مقابله با افکار خود بروید. در به چالش کشیدن شیوه های فکری این**

**تجربه های احساسی هستند که باعث تثبیت الگوهای جدید می شوند.**

**نکته راهنمای معامله گری:**

شما باید الگوهای افکار منفی خود را از نظر احساس به چالش بکشید و قاطعانه افکاری که مانع پیشرفت شما شده اند را رد کنید. زمانیکه به افکار خود شخصیت می دهید، می توانید تجربه های احساسی قدرتمندی را ایجاد کنید، تجربه هایی که به بازسازی ادراک شما کمک می کنند.

**درس 59: انجام آزمایش های شناختی برای ایجاد تغییر**

شما می توانید بر اساس مشاهدات خود، آزمایش هایی را برای رد الگوهای فکری منفی خود ترتیب دهید، سپس به تدریج این الگوها را اصلاح و بخش های تحریف شده ی آنها را حذف کنید.

**یک مربی موفق، آزمایش های قدرتمند و شفاف را طرح ریزی می کند تا تاثیر الگوهای عادت قدیمی را از بین ببرد.**

**نکته راهنمای معامله گری:**

در مورد هر یک از قوانین معامله گری خود میتوانید یک آزمایش شناختی انجام دهید: برر سی کنید که با اجرای قوانین چه تغییری در نتایج معاملات، خلق و خوی و سیستم تصمیم گیری شما ایجاد می کند.

**درس 60: ایجاد تفکر مثبت**

تفکری مثبت است که منجر به واکنش های سازنده در موقعیت های چالش برانگیز می شود.

با گفتن جمله : "تو بهتر از این میتوانی معامله کنی" می توان انگیزه بیشتری برای خود ایجاد کرد.

تفکر مثبت لزوماً تفکرخوش بینانه نیست؛ بلکه یک تفکر سازنده است

چطور میتوانید بفهمید که کدام طرح ها و الگوهای فکری برای شما و معامله گری تان بهتر هستند؟

با تدوین و تهیه ژورنال شناختی ؛ ژورنالی برای مشخص کردن رفتارهای درستی که به معامله گری خوب شما منجر شده باشد. (در ژورنال مطالب با جزئیات نوشته شود)

ژورنال شناختی می تواند برای شناسایی بهترین شیوه های فکری و معامله گری شما استفاده شود.

موقعیت	کفتگوی شخصی	نتایج معامله

## فصل هفتم: یادگیری الگوهای اجرایی جدید

(استفاده از رویکرد رفتاری برای مربی گری شخصی)

بدون خودشناسی، بدون درک کردن مکانیسم خویش، بشر نمی تواند آزاد باشد و خویشتن را اداره کند و همیشه برده باقی خواهد ماند.

### درس 61: وابستگی های خود را درک کنید

در رویکرد شناختی برای مربی گری، ما به دنبال برنامه ریزی دوباره ذهن و تغییر مسیر تفکر معامله گران هستیم اما در رویکرد رفتاری هدف این است که ارتباط هایی که نتایج منفی به بار می آورند را فراموش کنیم و ارتباط های جدید که قابلیت تطبیق دارند را جایگزین کنیم.

الگوی رفتاری را با تقویت کردن آن می سازید و با حذف تقویت کننده، آن الگو را در خود حذف می کنید. اشخاص موضوع مورد علاقه خود را به موقعیتی ویژه و محرک ربط می دهند. اگر وابستگی بین آماده بودن و حس خوب داشتن (خوب معامله کردن) در طول زمان تقویت شود، در نهایت به عاداتی ریشه دار در شخص تبدیل می شود.

در تقویت کننده های منفی، حذف عواقب منفی است که ارتباط بین محرک و پاسخ را قویتر می کند.

### بسیاری از رفتارهای معامله گر مخرب، برای اجتناب از درد اتفاق می افتد

دوری از درد یک تقویت کننده انسانی است و مانند لذت به الگوهای عملکردی آموخته شدی شما شکل می دهد.

احساس قدرتمند بین موقعیت های محرک و پاسخ = آموخته های سریعتر و عمیق تر

احساس، سرعت فراگیری رفتار را افزایش می دهد. این منبع در عین حال دری بسوی مربی گری با رویکرد رفتاری قدرتمند می گشاید.

در مربی با رویکرد رفتاری، تقویت کننده رفتار اشتباه را حذف و رفتار درست را تقویت می کنیم.

### نکته راهنمای معامله گری:

احساساتی که بیشترین درد و رنج را برای شما به همراه داشتند، شناسایی کنید و سپس ظهور آنها را در زمان معامله گری خود بررسی کنید؛ آگاه تر و سازنده تر می توانید با احساسات ناراحت کننده ی خود کنار بیایید.

بسیاری اوقات بدترین تصمیمات معامله گری نتیجه تلاش شما برای رها شدن از این احساسات است.. این تقویت کننده های منفی به رفتارهای معاملاتی شتاب زده و بدون برنامه منتهی می شوند.

### **درس 62: شناسایی وابستگی های نامحسوس**

به دست آوردن آرامش با خروج از یک بازار پر شتاب بمراتب مهم تر از رعایت نسبت ریسک به پاداش است.

الگوهای دردرس ساز در معامله گری ، اغلب بواسطه ی تغییرات نامحسوس در خلق و خوی سطح انرژی ما فعال می شوند. بسیاری از تغییرات در ذهن و بدن ، یک پیوند محرک - پاسخ است.

استفاده از ژورنال معاملاتی کمک میکند تا تمام عوامل ممکن ( اعم از فیزیکی ، موقعیتی، احساسی ، متکی بر رابطه ، مبتنی بر معامله گری) که با معامله گری مشکل ساز شما ارتباط دارند، را تا حد امکان با جزئیات و با ذهن باز فهرست بندی کنید.

### **نکته راهنمای معامله گری:**

در کنار نتایج معاملات وضعیت تندرستی و سلامت فیزیکی خود ( وضعیت هوشیاری و سطح انرژی و احساس کلی خود از سلامتی) را نیز بررسی کنید. زمانی که عملکرد روزانه خود را از منظر وضعیت فیزیکی ثبت می کنید، می توانید ارتباط بین آنها را ببینید و با حفظ ذهن و بدن خود در بهترین وضعیت عملکردی ، اقدامات پیشگیرانه را آغاز کنید.

### **درس 63: بهره بردن از قدرت آموزش اجتماعی**

حضور در شبکه های اجتماعی مختص معامله گران نیز مزایای فوق العاده دارد و می تواند در مربی گری خودتان کمک کند. تقویت کننده ها در یک زمینه ی اجتماعی می توانند برای بدست آوردن رفتارهای اجتماعی کمک کنند، چون آموخته های آنان الگویی برای یادگیری شما فراهم می کند و بالعکس؛ با این روش ، تجربه ها تکثیر می شود و روزند آموزش شتاب می گیرد.

**آموزش اجتماعی . تجربه را تکثیر و منحنی فراگیری را کوتاه می کند.**

**ما بیشترین درس ها را از تجربه های احساسی خود و دیگران می آموزیم**

بدنبال معامله گران باتجربه ای باشید که اشتباهاتتان را به شما گوشزد می کنند . درس های آنان به شما می آموزد که چطور خود را آموزش دهید.

یادگیری دو طرفه با دیگر معامله گران ایجاد کنید، یادگیری های احساسی و پیروزی های خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارید تا محرکی برای پیروزی همدیگر باشید. با این کار یادگیری رفتاری و تلاش برای مربی گری خودتان را بطور موثری افزایش می دهید.



**درس 64: رفتارهای معاملاتی خود را شکل دهید**

کارآیی تقویت کننده های مثبت نسبت به نتیجه بیشتر است.

اگر کار مثبت را تقویت کنیم ، کودک می آموزد که کار درست را انجام دهد و بالعکس تنبیه ، شکست می خورد به این دلیل که نمی تواند الگو باشد و رفتارهای مثبت را تقویت کند بسیاری از معامله گران در حفظ شغل خود به عنوان معامله گر شکست می خورند چرا که تقویت کننده های مثبت کمی را در شغل خود می بایند.

**شکل دهی گواهی است بر قدرت تقویت کننده های مثبت**

با شکل دهی رفتارهای معامله گری مثبت ، می توانید لحن مثبت را در روند آموزش حفظ کنید، با دادن پاداش های کوچک ، بسمت پایان مطلوب خود حرکت می کنید.

بعنوان یک آزمایش و یک تمرین سعی کنید برای چند هفته یک ژورنال معاملاتی مثبت را ثبت کنید.

معامله گری خود را به چند دسته زیر تقسیم کنید:

- تحقیق و آماده سازی
  - کیفیت ایده های معاملاتی
  - تعداد ایده های معاملاتی متنوع ( بدون هم بستگی)
  - کیفیت ورودها( ریسک به پاداش - هیجان کم در معامله)
  - حجم و مدیریت معاملات ( اضافه و کم کردن حجم طبق معیارهای برنامه ریزی شده)
  - نحوه ی خروج ( ترازهای سود و ترازهای ضرر)
- بهترین عملکرد خود را با جزئیات در هر بخش یادداشت کنید و مطالب نوشته شده ی خود را قبل از شروع هفته ی معاملاتی بعدی با هدف ادامه ی این نکات مثبت مرور کنید.

**در نظر گرفتن پاداش محسوس برای موفقیت جزو قوی ترین تقویت کننده های مثبت است.**

کلید نوشتن یک ژورنال مثبت در شکل دهی است.(ص 328)

**نکته راهنمای معامله گری:**

بهترین عملکرد را زمانی خواهیم داشت که در جهت هدفی مثبت حرکت کنیم و انگیزه ی ما برای رسیدن به هدف، کمبودها و نیازهای برطرف نشده نباشد.

**درس 65: شرطی سازی بازارها**

ساختار اصلاحی های بازار چالش های روانی زیادی را برای معامله گران به وجود می آورد. بسیاری از واکنش های افراطی ما به اتفاقات بازار، در نتیجه ی شرطی سازی های پیشین هستند. اگر نوسانات سود/ضرر شما شدید هستند، امکان ندارد بتوانید از نظر احساسی در وضعیت پایداری باقی بمانید. سودهای بزرگ و خارج از حد مانند ضررهای بزرگ از نظر روانی دردسر آفرین هستند. سودهای ثابت و پیوسته برای عملکردهای روانی بمراتب بهتر از نوسانات شدید هستند.

معامله گران در زمان سوددهی عاشق نوسان هستند و در زمان ضرردهی بیزار؛ بنابراین از نظر روانی منطقی است که نوسان در بازه خود را در یک محدوده حفظ کنید. نباید اجازه دهید بازارها روند آموزش شما را شرطی سازی کنند، باید مربی خود باشید و مسیر آموزش و یادگیریتان را خود مشخص کنید.

**نکته راهنمای معامله گری:**

اگر به یک سود یا ضرر بزرگ روبرو شدید، استفاده از ژورنال معاملاتی یا گفتگو با یک دوست معامله گر کمک می کند تا بتوانید آنچه اتفاق افتاده و دلایل آنرا پردازش کنید.

**درس 66: قدرت ناسازگاری**

یکی از ساده ترین تکنیکهای رفتاری برای درهم شکستن ارتباطات شرطی شده، این است که خود را در وضعیت قرار دهید که با وضعیتی که معامله ی دردسرساز را فعال کند.

**کنترل سطح برانگیختگی بدن، ابزاری قدرتمند برای کنترل سطح انگیختگی ذهن است.**

شما می توانید برنامه های روزمره معامله گری خود را ساختار بندی کنید تا از آنها به عنوان ناسازگاری هایی برای اضطراب و پریشانی استفاده کنید.

موقعیت و حالی را بیابید که با فعال شدن بدترین معامله گری شما ناسازگار باشد و سپس آنرا در معامله گری روزانه خود بگنجانید

برای شروع همیشه جمله ی زیر را کامل کنید :

**من بدترین معاملاتم را زمانی انجام می دهم که .....**

زمانی که تفاوت و وضعیت خود را در بهترین و بدترین معامله گری خود متوجه شدید، می توانید فعالیتهایی مشابه برای فعال نگه داشتن حالت معامله گری بهینه انجام دهید.

**نکته راهنمای معامله گری:**

با کنترل ریسک معامله میتوانیم واکنش های احساسی خود را نسبت به بازار کنترل کنیم.

**حجم معامله کم باشد = به سختی دچار هراس و ترس می شویم = حواسمان پرت نمی شود = بازار بنظر آرامتر حرکت می کند = نسبت به بازار حس مطلوبی بدست میاریم.**

**درس 67: روابط مثبت را بنا نهید**

در رویکرد رفتاری- شناختی می توانیم از تصویر سازی ذهنی بعنوان یک محرک برای برانگیختن واکنش های دلخواه استفاده کنیم تا الگوهای مثبت و آموخته شده ی ما را فعال کند. استفاده از تصویر سازی در این موقعیت ها می تواند به خلق روابط مثبت بیانجامد و بهترین رفتارهای معامله گری را فعال کند.

**جداسازی معامله گران خوب از متوسط = نحوه برخورد معامله گران با ایده های معاملاتی می باشد و نه داشتن ایده های معاملاتی**

**نمونه ی تفکر ما می تواند واکنش های شرطی شده را (بازتابانده و بازارها دقیقاً) به همین شیوه می تواند ذهن ما را کنترل کند.**

الگوهای رفتاری نه تنها باید آموخته شوند ، بلکه باید برای نمود در معامله گری ، فعالانه تقویت شوند. با کنار زدن تقویت کننده های الگویی رفتاری منفی به سادگی میتوانیم آنها را به فراموشی بسپاریم، این یک قانون قدرتمند است.

**بهترین چالش های معامله گری خود را در چه شرایطی از بازار تجربه کرده اید؟**

**معاملات خود را در این موقعیت ها بررسی کنید و بهترین آنها را بیابید. این روند کمک می کند که تهدید را به فرصت تبدیل کنید.**

**قوی ترین انگیزه را در خود بیابید و آن را به بهترین رفتار خود پیوند بزنید.**

یک سناریوی " چه می شود اگر ..... " را برای روز معاملاتی خود در نظر بگیرید

برای هر سناریو " چه می شود اگر ..... " یک واکنش ثابت را تجسم کنید که در بردارنده یک معاملگری خوب باشد.

بدین ترتیب نه تنها برای معامله گری خوب برنامه ریزی کرده اید بلکه الگوهای یادگیری مثبت را تقویت و الگوهای منفی را خاموش کرده اید.

**نکته راهنمای معامله‌گری:**

مشخص کردن نکات برجسته معاملاتی روز و هفته گذشته -

بهترین معامله‌گری خود تمرکز کنید و روند فراموشی بدترین معامله‌گری خود را آغاز کنید

**درس 68: تکنیک مواجهه‌سازی: یک روش رفتاری قدرتمند و منعطف**

**درس 68: تکنیک مواجهه‌سازی: یک روش رفتاری قدرتمند و**

**منعطف**

از بین تکنیک‌های رفتاری، باارزش‌ترین شیوه برای معامله‌گران، روش مواجهه‌سازی است. همان‌طور که در فصل مربوط به تکنیک‌های رفتاری در کتاب بهبود عملکرد معامله‌گر توضیح دادم، مواجهه‌سازی یک تکنیک رفتاری است که به شما کمک می‌کند فعال‌کننده‌های واکنشی - محرکی که منجر به معامله‌گری پراشتباه می‌شوند را دوباره برنامه‌ریزی کنید.

شیوه‌ی کار تکنیک مواجهه‌سازی بدین شکل است که اجتناب از تجربه‌ی منفی، خود به یک تقویت‌کننده تبدیل می‌شود و افراد را از فائق آمدن بر ترس‌های آموخته‌شده‌شان باز می‌دارد. به‌عنوان مثال فرض کنید که من یک معامله‌ی فروش باز کرده‌ام و معامله در ضرر است و هر لحظه که قیمت شاخص بالاتر می‌رود ترس من بیشتر می‌شود. من می‌توانم با خروج از معامله از این ترس رها شوم. درست است که کناره‌گیری از موقعیت برای لحظه‌ای به من احساس آرامش می‌دهد اما با این کار ترس من تقویت می‌شود. با تسلیم شدن به ترس غلبه بر آن غیرممکن می‌شود.

**با رویارویی موفقیت‌آمیز با ترس، می‌توانیم بر آن غلبه کنیم.**

در روش مواجهه‌سازی، خود را به‌عمد در معرض موقعیت‌هایی قرار می‌دهیم که برای ما ناراحت‌کننده هستند. عموماً این روند با مواجهه‌سازی تصویری آغاز می‌شود (رویارویی با موقعیت‌ها در یک تصویر واقع‌گرایانه) و به تدریج آن را در موقعیت‌های واقعی اجرا می‌کنیم. در این مواجهه‌سازی‌ها، موقعیت محرک با مهارت‌های آموخته‌شده (که موقعیتی ناسازگار با معامله‌گری بد را فراهم می‌آورد) همگام‌سازی می‌شود؛ بنابراین

۲- تکرار، کلید یک مواجهه سازی مؤثر و کاراست. تصویرسازی یک موقعیت اضطراب آور باید با جزئیات کامل و همراه با متغیرهای چندگانه صورت گیرد. در ابتدا باید سعی کنید با تصویرسازی سناریوهایی که کمتر اضطراب آور هستند عمیقاً به آرامش دست یابید و پس از آن می توانید موقعیت های اضطراب آور را تجسم کنید، حتی اگر برای حذف کامل نگرانی لازم باشد یک سناریو را ۵ بار تکرار کنید. هدف این است که ارتباط بین موقعیت و واکنش های ناخوایسته را به فراموشی بسپارید و خود را برای ارتباطی جدید تمرین دهید: یعنی بودن در موقعیتی محرک و حفظ وضعیت ذهنی متمرکز. برای شروع، یک تمرین مواجهه سازی پایه ای را توضیح می دهیم که تقریباً برای تمامی الگوهای معاملاتی که قصد تغییرشان را دارید کاربرد دارد. این تمرین برای برنامه ریزی دوباره ی واکنش های اضطرابی به موقعیت های بازار و واکنش های خشم و ناامیدی کارایی دارد. در کل، از روش های مواجهه سازی می توان برای اصلاح واکنش های رفتاری یا اصلاح احساسات اغراق شده که یک موقعیت باعث برانگیخته شدن آنها شده است، استفاده کرد:

**مرحله اول:** راحت بنشینید و با هدفون به یک موسیقی آرامش بخش گوش کنید. چشمان خود را ببندید و به آرامی و عمیق نفس بکشید. بدن خود را بدون حرکت نگه دارید و ذهن خود را بر روی موسیقی متمرکز کنید.

**مرحله دوم:** عضلات خود را چندین بار به آرامی منقبض و آزاد کنید، از عضلات بخش پایینی بدن خود شروع کنید تا به عضلات بخش بالایی بدنتان برسید. بدین شکل که انگشتان پاهای خود را چندین بار منقبض و آزاد کنید، سپس کف پاهای خود را خم کنید و در ادامه ماهیچه پشت ساق پا را منقبض و آزاد کنید و الی آخر. در طول این مدت به آرامی و عمیق تنفس کنید و تمرکز خود را بر روی موسیقی حفظ کنید.

این تمرین پایه ای به شما کمک می کند تا واکنش های احساسی و رفتاری به موقعیت های معاملاتی که باعث ضرر شما می شوند را حذف کنید. اگر تمرین کنید که در موقعیت های اضطراب آور آرام و متمرکز بمانید، می توانید یک ارتباط یادگیری جدید را ایجاد کرده و واکنش های رفتاری خود را دوباره برنامه نویسی کنید. این تکنیک برای موقعیت هایی که ضررهای بزرگی را تجربه کردید و برای برنامه نویسی مجدد الگوی معامله گری بیش از حد کارایی دارد. زمانی که خود را برای رویارویی با بدترین ترس های خود مربی گری می کنید، حس اعتماد به نفس، انعطاف پذیری و کارایی را در خود ایجاد می کنید و در موقعیت هایی که به نظر می رسد قدرتی ندارید به خود قدرت می بخشید.

#### نکته های راهنمای مربی گری

تصویرسازی ذهنی برای برنامه نویسی واکنش های جدید مفید است اما انجام تکنیک مواجهه سازی را در معاملات واقعی خود نیز در نظر بگیرید. بدین شکل که با حجم معاملاتی کم شروع کنید و به تدریج حجم را افزایش دهید. این کار مؤثرترین روش برای برنامه نویسی مجدد تجربه های دردناک در معامله گری است مثل تجربه ی ضررهای بزرگی که اعتماد به نفس و خلق و خوی را از بین می برند. به کمک تصویرسازی، شرایط بازاری که باعث این ضایعه شده بود را دوباره خلق می کنیم (در ادامه با این شرایط در معامله گری شبیه سازی و واقعی روبرو می شویم)، در همان حال با تمرین مهارت کنترل شخصی می توانیم حس مهارت در معامله گری را دوباره به دست آوریم. برای این کار لازم است در هنگام مواجهه سازی به طور پیوسته تجربه ی حسن امنیت را داشته باشید تا اضطراب های شدید از بین بروند. در نهایت با اصلاح احساسی می توانیم با ترس های خود روبرو شویم، بدون این که اتفاقات بدی روی دهند که به شکل گیری اعتماد به نفس ما کمک می کند.

در مثال بالا، درحالی که به وضوح تجسم می کنیم که بازار در خلاف جهت معامله ی ما حرکت می کند، حالت ذهنی متمرکز و آرام را تمرین می کنیم. در این تکنیک، ما خود را غرق در افکار و تصاویری می کنیم که آن ها را تهدیدکننده می دانیم؛ ما خود را مجبور می کنیم که با بدترین ترس های خود روبرو شویم؛ اما در همان حال، تلاش می کنیم که آرامش و کنترل خود را حفظ کنیم؛ با خود به آرامی صحبت می کنیم، سرعت تنفس خود را کاهش می دهیم و بدن خود را آرام می کنیم. این سناریوی ذهنی را آنقدر تکرار می کنیم تا زمانی که بتوانیم به طور کامل آرام و متمرکز بمانیم. بدین ترتیب ارتباط آموخته شده بین موقعیت هراس آور و ترس را حذف می کنیم.

تکنیک مواجهه سازی روشی برای برنامه ریزی دوباره ی واکنش های احساسی ما به موقعیت هاست.

برای یک مواجهه سازی مؤثر رعایت دو نکته ضروری است:

۱- قبل از قرار گرفتن در معرض موقعیت های محرک تجسمی، باید به طور کامل مهارت رویارویی را به عنوان بخشی از همگام سازی یاد گرفته باشید. به عنوان مثال، باید تنفس عمیق و آرام سازی ماهیچه ها را حداقل برای مدت یک هفته هر روز تمرین کنید تا مطمئن شوید که می توانید در زمان لزوم تمرکز و آرامش خود را به دست آورید. در ابتدا ممکن است ۲۰ دقیقه با بیشتر زمان ببرد تا بتوانید به طور کامل آرام شوید. با تمرین بیشتر این زمان به ۱۵ دقیقه و سپس ۱۰ دقیقه کاهش می یابد. در نهایت با تمرین کافی قادر خواهید بود که تنها با چند نفس عمیق، تمرکز و آرامش خود را به طور کامل به دست آورید. باید قبل از تصویرسازی ذهنی این کار را انجام دهید. هدف این است که قبل از همگام سازی با موقعیت های تهدیدکننده، مهارت رویارویی را درونی کنید

**مرحله سوم:** زمانی که به قسمت بالایی بدن خود رسیدید، ماهیچه های صورت را نیز منقبض و آزاد کنید و سپس چند نفس عمیق دیگر بکشید و به آرامش بدن خود توجه کنید.

**مرحله چهارم:** یک موقعیت معاملاتی را با جزئیات تجسم کنید. در ادامه رفتاری از بازار را که عموماً باعث ایجاد ترس و ناامیدی در شما می شود، تصور کنید. در طی این تصویرسازی، همچنان به آرامی و عمیق تنفس کنید، عضلات خود را آرام نگه دارید و موسیقی نیز در حال بخش شدن باشد.

**مرحله پنجم:** زمانی که احساس اضطراب، ترس یا ناامیدی به شما دست داد، تصویرسازی را متوقف کنید و آن لحظه را ثابت نگه دارید. به تنفس عمیق و آرام برگردید و به موسیقی گوش دهید. به محض این که دوباره آرامش خود را به دست آورید، سناریو را از جایی که رها کرده بودید، ادامه دهید. زمانی که واکنش های تحریک شده ی شما شروع به اثرگذاری بر تصویرسازی کردند، همه چیز را متوقف کرده و سعی کنید آرامش و تمرکز خود را بازگردانید.

**مرحله ششم:** اگر مجبور شدید برای آرام کردن خود، تصویرسازی را متوقف کنید، همان سناریو را تکرار کنید تا زمانی که بتوانید بدون توقف تصویرسازی تا انتهای سناریو پیش بروید. آن هنگام است که توانسته اید واکنش خود را به موقعیت خاموش کنید.

**مرحله هفتم:** بعد از کسب مهارت در یک سناریو، سناریوهای دیگر را نیز در نظر بگیرید که هر کدام اندکی از قبلی اضطراب آورتر باشد. بار دیگر تکرار می کنیم تا زمانی که بتوانید آرامش و تمرکز خود را در یک صحنه به طور کامل به دست آورید به صحنه ی بعدی نروید. اگر بتوانید آرامش و تمرکز خود را در طول تصویرسازی یک سناریو با اضطراب متوسط حفظ کنید، تصویرسازی بعدی را اندکی اضطراب آورتر انتخاب کنید. تکنیک مواجهه سازی را تا رسیدگی کامل به بدترین ترس هایمان ادامه دهید.

**درس 69: گسترش استفاده از تکنیک مواجهه سازی برای ایجاد مهارت ها**

تکنیک مواجهه سازی می تواند برای تقویت الگوهی مثبت نیز مورد استفاده قرار بگیرد.

**وقتی هدف معامله گر بجای حداکثر رساندن سود، نباختن در معامله باشد، بسیاری از معاملات خوب را از دست خواهد داد.**

اگر بابت سود بدست آمده در معامله هیجان زده می شوید، به خطر انداختن آن باعث اضطراب شما می شود.

در مرحله اول: تصویر سازی برای ستاپ معاملاتی که شامل حد سود و حد ضرر می باشد. تجسم اینکه بازار در جهت معامله در حال حرکت است؛ بجای خوشحالی، برنامه معاملاتی را مرور کنید.

تصویر سازی مرحله بعد اصلاح قیمت و از دست رفتن بخشی از سود معامله است. تجسم اصلاح قیمتی در ذهن شخص تا زمانی که این اصلاح خیالی، باعث ترس و نگرانی او نشود.

مرحله بعد تجسم خروج از معامله در ذهن، پایبند بودن به معامله و به سود نشستن آن احساس غرور و شادی بوجود آورد.

برای هر مرحله باید بحدی تمرین و تکرار نمود تا بصورت کامل آن حس پدیدار شود و به مرحله بعدی رفت.

چالش مربی گری شخصی این است که در موقعیت هایی که رفتارهای غلط معامله گری بروز می کنند توانایی انجام کار درست را داشته باشید.

با انتقال تصویر سازی ذهنی به معامله گری واقعی بدین شکل که معامله را با حجم کم آغاز کنید، تنفس عمیق، تمرکز و اجرای برنامه معامله گری خود را نیز هم زمان انجام دهید.

در اضطراب آورترین موقعیت ها بهترین معامله گری خود را تمرین کنید.

**درس 70: یک چارچوب رفتاری برای کنار آمدن با نگرانی**

نگرانی در معاملات زمانی اتفاق می افتد که نتیجه و عواقب شدیدی را پیش بینی می کنیم.

نگرانی در معامله گران به چند دلیل در دسرساز است:

- اعتماد بنفس را از بین میبرد: زمانی که مناظر نتایج منفی هستید، حفظ خوش بینی و تمرکز سخت میشود
- در حفظ تمرکز اختلال ایجاد میکند: با احساسات و افکار نگران نمی توان الگوهای بازار را دنبال کرد
- منجر به گرفتن تصمیمات هیجانی می شود: برای بسیاری، نگرانی چنان مهلک است که اقداماتی در جهت کاهش آن انجام میدهند. اقداماتی که لزوماً به نفع حساب معاملاتی آنها نخواهد بود

• به هیچ عنوان سازنده نیست: به ندرت نگرانی به حل سازنده مسئله منتهی می شود.

**تجسم بدترین سناریو و نحوه ی رویارویی با آن سازنده است؛ اما نگرانی، حس**

**ناتوانی در رویارویی با این سناریوها را تقویت میکند.**

معمولا نگرانی در مورد مسائل کوچک بر نگرانی های بزرگ سرپوش می گذارد.

تکنیک مواجهه سازی می تواند پادزهری برای نگرانی باشد.

با تکرار، بدترین سناریو به امری عادی تبدیل می شود و دیگر باعث برانگیخته شدن احساسات نیرومند

نخواهد شد و دیگر دلیلی برای نگرانی باقی نمی ماند.

## فصل هشتم : مربی تجارت معامله گری خود باشید

کسی که خیلی خوب نباشد، فرد بزرگی نیست

### درس 71: اهمیت سرمایه ی آغازین

بخش بزرگی از اضطراب تاجران تازه کار به نداشتن سرمایه ی آغازین کافی مربوط می شود: آنها تلاش می کنند که با یک مبلغ کم ، درآمد زیادی را بدست آورند. معامله گر باید با تنظیم حجم معاملاتش ، روش معاملاتی خود را بیابد.

### یک قانون تجاری مهم : با معامله گری فوب و با حجم کم / ریسک کم راه فود را

### به سمت معامله گری با حجم و ریسک بالا باز کنید.

شما باید یک برنامه قابل اجرا برای موفقیت داشته باشید. در کنار آن باید به دو مورد زیر نیز توجه داشته باشید:

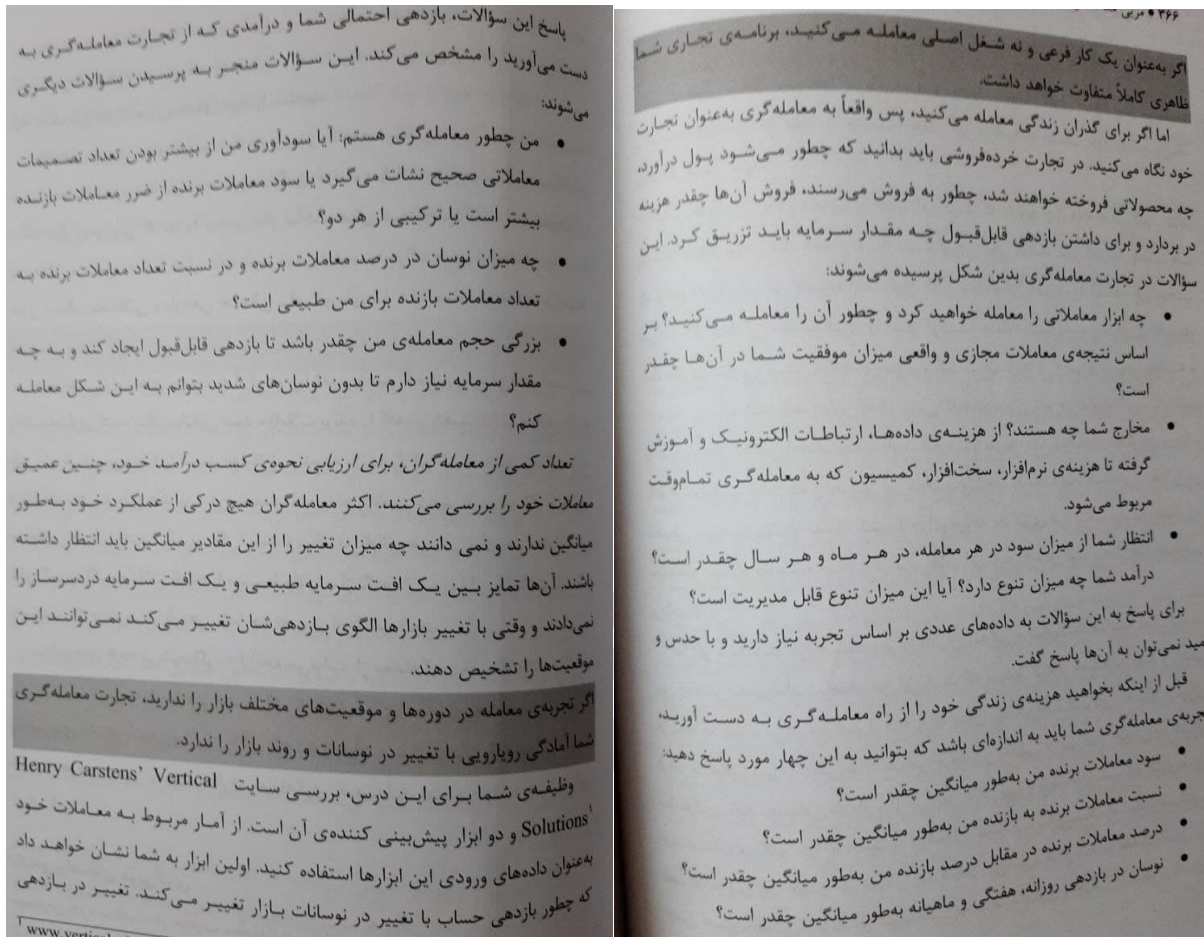
- چطور از بازارها می آموزید و صلاحیت معامله گری را بدست می آورید
- چطور برای تجارت خود تامین سرمایه می کنید ، به نحوی که بتوانید با ابزارهای واقع گرایانه و منطبق با ریسک تنظیم شده درآمد خوبی داشته باشید.

### درس 72: برای تجارت معامله گری خود برنامه ریزی کنید

اولین قدم برای یک برنامه ریزی خوب این است که بدانید چرا معامله می کنید؟

هدف باید یادگیری نحوه ی معامله گری ، درونی کردن الگوهای بازار و کسب مهارت ر اجرای خوب معامله و مدیریت ریسک باشد.





سناریوهای "چه می‌شود اگر ...." از آنچه می‌توانید از معامله‌گری خود انتظار داشته باشید، درک خوبی به شما می‌دهند. اگر برای دوران سخت خود برنامه ریز کرده باشید رویارویی با آن راحتتر خواهد بود.

مهمترین جزء موفقیت در تجارت معامله‌گری، توانایی تشخیص سریع دوره‌هایی است که عملکرد ضعیفی داریم قبل از آنکه به افت سرمایه‌های بزرگی منتهی شوند.

مهم ترین اقدام برای پیشبرد عملکرد معامله‌گری، ثبت دقیق معیارهای معامله‌گری تان است.

## درس 73: به تجارت معامله‌گری خود تنوع ببخشید

### تنوع به استعداد قدرت می‌بخشد.

نکته مهم این است که تنوع بخشی باید واقعاً در معامله‌گری شما تنوع ایجاد کند.

اضافه کردن استراتژی‌هایی که به خوبی امتحان نشده‌اند و از موفقیت آنان اطمینان ندارید کمکی به افزایش سوددهی شما نمی‌کند. تنوع زمانی کارآیی دارد که به آنچه هم اکنون انجام می‌دهید ارزشی اضافه کند.

برای بقا بلند مدت و بهره وری از بازار در حال تغییر ، اضافه کردن منابع سودآوری جدید ضروری است.

شما برای موفقیت در معامله گری به **موقعیت معاملاتی مطلوب** نیاز دارید، اما برای حفظ تجارت معامله گری خود ، به منابع تازه ای برای توسعه موقعیت معاملاتی مطلوب نیز نیاز دارید.

### نکته راهنمای معامله گری:

بررسی بازه های زمانی متفاوت ، جستجو برای منابع جدید از موقعیت های معاملاتی مطلوب را غنی می سازد

### درس 74: نتایج معاملات خود را پیگیری کنید

اگر امتیاز خود را ثبت نکنید ، نمیتوانید با موفقیت معاملات خود را انجام دهید.. ثبت امتیاز نسبت به بررسی میزان سود و ضرر روزانه، هفتگی یا سالانه مهم تر است.

**اهمیت ثبت امتیاز در آگاهی است که از نحوه ی عملکردمان و مقایسه ی آن با عملکرد طبیعی بدست می آوریم.**

ثبت امتیاز ، تجارت ها را به دانش مجهز می کند ؛ در دنیای تجارت استفاده ی صحیح از دانش، قدرت محسوب می شود.

اگر ندانید چه کاری را درست یا غلط انجام می دهید، نمی توانید تجارت خود را بطور مناسب هدایت کنید.

### در معامله گری ثبت معیارهای زیر حیاتی هستند:

- منحنی سرمایه ، پیگیری تغییرات در ارزش پرتفوی در طول زمان
- تعداد معاملات برنده در مقابل تعداد معاملات بازنده
- میانگین سود معاملات برنده و میانگین ضرر معاملات برنده
- میانگین سود/ضرر در هر معامله
- میزان تغییرات در بازدهی روزانه

### نکته راهنمای معامله گری:

آگاهی از میزان حرکت قیمت در جهت معامله ی شما بعد از خروج از معامله کمک می کند تا معیارهای خروج خود را دوباره بررسی کنید. مهم ترین اطلاعاتی که در میزان سود و ضرر معاملات مشخص نمی شود ، میزان سود از دست رفته بابت صبور نبودن در ورود و خروج به معامله است.

### درس 75: ثبت امتیاز پیشرفته برای تجارت معامله گران

از بین انواع مختلف معاملاتی که انجام می دهید ، کدام یک بیشترین سود را برایتان به ارمغان می آورند؟ آن ها تجارت معامله گری شما را به سمت موفقیت سوق می دهند.

نمونه هایی از تنوع در معامله گری:

- **معامله ی ابزارهای مختلف مثل سهام، شاخص، صندوق های قابل معامله**
- **معامله بازارهای مختلف مثل بازار آتی نفت خام، شاخص بازار های سهام**
- **معامله ستاپ های مختلف**
- **معامله در زمان های مختلف**

اگر بخواهید معامله گری شما یک تجارت متنوع باشد باید بدانید هر یک از محصولات چطور به سوددهی تجارت شما کمک می کنند. تمرکز بر سود کلی، مانع از تشخیص تفاوت های مهم بین نتایج معاملات می شود.

شما میتوانید میزان نوآوری در تجارت معامله گری خود را با تفکیک معاملاتتان بر اساس، ابزاری که معامله می کنید و نحوه معامله آن بسنجید.

احتمال موفقیت شما در تجارت معامله گری تان زمانی زیاد می شود که بر اساس نقاط قوت خود معامله کنید و زمانی را برای بهبود نقاط ضعف خود در نظر بگیرید.

از بسیاری از افت سرمایه ها میتوان اجتناب کرد، اگر بر بلندای هر بخشی از تجارت معامله گری خود بایستید.

### **نکته راهنمای معامله گری:**

اگر در مورد معیارهای معاملاتی خود کنکاش کنید ، می توانید از جنبه های مختلف بر عملکرد معاملاتی خود کار کنید.

### **درس 76: میزان هم بستگی میان بازدهی های خود را بررسی کنید**

اگر هر یک از استراتژی های شما برای مدتی از کار افتادند یا کلاً منسوخ شدند ، تنوع در معامله گری به ادامه ی انجام معاملات کمک می کند.

زمانی که استراتژی ها و ایده های مختلف را در چند ابزار معاملاتی مرتبط به هم معامله کنید ، فقط ریسک معاملات بیش از حد تصور بالا رفته است.

هم بستگی مابین استراتژی ها در طول زمان تغییر می کند و دلیل آن به نحوه ی معامله گری و سوگیری های پنهان شما ارتباط دارد.

سه کلاس دارایی **سهام، اوراق با درآمد ثابت و طلا** همبستگی بالایی با یکدیگر دارند. بجای اینکه تنوع بخشی را معامله در این 3 بازار ایجاد کنید ، سرمایه ی خود را بطور موثر بر یک بازار متمرکز کنید.

**انواع تنوع بخشی در معاملات:**

- ترکیب معاملات میان روزی با معامله یک موج قیمتی یا ترکیب معامله بلند مدت با معاملات موجی کوتاه مدت تر
- ترکیب معامله در جهت روند با معامله ارزش محور
- ترکیب یک استراتژی با استراتژی دیگر
- ترکیب معامله یک بازار با معامله ی بازار دیگر

برای معامله گر روزانه هر معامله مانند یک محصول مجزا در تجارت معامله گری آنهاست.

**تنوع میتواند در بازه های زمانی، در جهت معامله (خرید / فروش) و در نوع الگوهای ستاپ**

**معاملاتی (موج حرکتی / موج اصلاحی) ایجاد شود.**

**نکته راهنمای معامله گری:**

تبدیل ایده های خوب به معاملات خوب سخت نیست.

یاد بگیرید در قالب روابط بین بازاری فکر و معامله کنید تا تعداد ایده های معاملاتی خود را افزایش دهید.

**درس 77: نسبت ریسک به سود خود را تنظیم کنید**

یک تغییر نسبتا کوچک در نحوه ی اجرای معاملات ، کیفیت تمرکز و پیگیری ایده ها ، می تواند یک ستاپ معاملاتی نسبتا برنده را به یک ستاپ کاملا بازنده تبدیل کند.

**برای پیشبرد موفقیت آمیز تجارت معامله گری خود به یک ستاپ معاملاتی بی**

**نقص نیاز ندارید. همه ی آنچه نیاز دارید یک ستاپ ثابت و استوار است.**

بعد از یافتن ستاپ معاملاتی خود ، باید بتوانید از ستاپ معاملاتی خود در هر معامله و هر روز به شکلی پایدار بهره برداری کنید.

**تغییر در بازدهی با تغییر در احساسات شما همبستگی دارد.**

اندازه ستاپ و نوسان بازدهی روزانه شما مسیر منحنی سود و ضرر شما را مشخص می کند. مدیریت این مسیر برای مدیریت احساسات ضروری است.

برای موفقیت در معامله گری ، میزان ریسک پرتقوی خود را با آستانه ی تحمل ریسک خود تطبیق دهید.

**نکته راهنمای معامله گری:**

اگر ریسک معاملات را با نوسان بازار تنظیم کنید، تعداد اندک معاملات ضررده نمیتوانند سود چندین روزه و هفته ای شما از بین ببرند.

**درس 78: اهمیت اجرا در معامله گری**

بهترین ایده ها با اجرای شیوه نامناسب، ارزش چندانی نخواهد داشت.

نحوه مدیریت ایده معاملات، موفقیت معامله را رقم می زند.

**اشتباه رایج بسیاری از معامله گران، در نظر گرفتن یک مبلغ عددی به عنوان حد ضرر است. حد ضرر باید بگونه ای باشد که از آن محدوده به بعد ایده معاملاتی دیگر اعتبار نداشته باشد.**

اجرا نیازمند مدیریت ریسک فعال است؛ اجرای خوب بدین معناست که بتوانید ریسک را با سود تنظیم کنید؛ اجرای خوب به میزان صبر شما بستگی دارد.

**مدیریت خوب معاملات = نپذیرفتن هر موقعیت = صبر برای بهترین موقعیت = شفاف بودن ریسک و سود = پایبندی به معاملات با بازدهی مطلوب و قابل انتظار**

**درس 79: موضوعی فکر کنید - ایده های معاملاتی خوب ایجاد کنید**

الگوهای بازار همیشه در حال تغییر هستند؛ این بدان معناست که برای موفقیت در معامله گری باید مانند تاجران موفق پیوسته طلایه دار فرصت های تازه باشیم.

**بهترین معامله گر همیشه در حال آزمایش و معامله ی سیستم های جدید، بعنوان بخشی از ترکیب متنوع هستند.**

یکی از مهارت های معامله گران موفق، توانایی آنها در ترکیب داده های بازارها و تایم فریم های مختلف است تا موضوعاتی برای معامله گری پیدا کنند.

معامله گر موفق کسی است که موضوعات خوب را شکل می دهد و آنها را معامله می کند؛ این موضوعات بر اساس درک صحیح از آنچه اتفاق افتاده و علت وقوع آن شکل گرفته اند.

تفکر موضوعی، اطلاعات دریافتی از بازار را به فرضیه های معاملاتی تبدیل می کند.

**معامله گران مبتدی، تنها بازار مورد معامله و تایم فریم معاملاتی خود را بررسی میکنند.**

هر چه منطق معامله گری شفاف تر باشد ، بهتر می توانید علت حرکت بازار را در جهت یا خلاف جهت معامله ای خود درک کنید.

روابط بین بازاری ، زمینه ای غنی برای توسعه موضوعات معامله گری هستند.

### **نکته راهنمای معامله گری:**

برخی خبرهای خاص ، حرکت بازار را سرعت می بخشند ، یافتن موضوعات مرتبط با این خبرها ، ایده ی معاملاتی نوید بخشی را در اختیار آن قرار می دهد. بسیاری از این موضوعات می توانند برای چندین روز حرکتشان را ادامه دهند.

### **درس 80: مدیریت معامله**

بخش بزرگی از موفقیت به نحوه ی مدیریت معاملات بستگی دارد.

بهترین معامله گران در مدیریت معاملات خود بسیار ماهرانه عمل می کنند. مدیریت معاملات کاملاً متفاوت از تولید ایده ی معاملاتی و اجرای آن است و مربوط به کارهایی است که **باید بعد از ورود به معامله و قبل از خروج از آن انجام دهید.**

**مدیریت معامله ، همان تصمیماتی هستند که در حین یک معامله ی فعال و بر اساس اطلاعات جدید بدست آمده گرفته می شوند.**

یکی از کاربردهای این اطلاعات برای اضافه کردن حجم به معامله ی فعال است.

با تایید ایده معاملاتی و افزایش حجم معامله سود خود را از معاملات به حداکثر میرسانم.

نوع مدیریت معامله توسط معامله گر باعث تفاوت در میزان سود معاملاتش می شود. مدیریت معامله یعنی در طول معامله ی فعال خود باید اطلاعات را پردازش کنید

وظیفه معامله گر : شیوه ی مدیریت معامله خود را به عنوان یک منبع سودآوری مجزا ارزیابی کنید.

باید نسبت به موقعیت هایی که تصمیم معاملاتی درست گرفته اید یک ذهنیت تهاجمی داشته باشید.

## فصل نهم: درس هایی از معاله گران حرفه ای

(منابع و دیدگاه هایی برای مربی گری شخصی)

هر کسی که برای آینده بچنگد آن را در لحظه ی حال زندگی خواهد کرد.

### درس 81: شایستگی های خود را تقویت کنید و خلاق باشید

- ❖ شایستگی ها علایق اصلی خود را تقویت کنید
- ❖ در مورد یادگیری بیاموزید
- ❖ وجدان کاری و حس همکاری داشته باشید

با تقویت علایق، استعدادها و مهارت های خود به موفقیت می رسید. آنچه را دوست دارید و به خوبی انجام می دهید، دنبال کنید.

موفقیت در معامله گری نوعی تکامل است؛ بدون خلاقیت و جریان پیوسته ی ایده ها، اضمحلال یک تهدید واقعی برای شماست

تعیین یک هدف و برنامه وظیفه شماست تا رویکردتان نسبت به بازارها خلاقانه تر شود. براساس نقاط قوت متمایز خود عمل کنید.

### درس 82: من به تنهایی مسئول هستم

دیدگاه های کریس ژیرنیچ در مورد معامله گر موفق:

- توانایی نظارت بر خود
- انضباط
- دانش یک موقعیت معاملاتی مطلوب
- پذیرش این موضوع که من به تنهایی مسئول هستم
- هیچ جام مقدسی وجود ندارد
- اعتماد به خود
- بعد از زمین خوردن دوباره بایستم
- گاه و بیگاه خوش شانس بودن
- ثبت ژورنال معاملاتی و نوشتن وبلاگ
- نترسیدن

نظارت بر خود باعث میشود در بازارهای پرشتاب تحت تاثیر احساسات قرار نگیرم. وجود قوانین در معاملات، باعث ارتقا انضباط می شوند. بدون نظم در معامله گری نمیتوان موفق شد بدون داشتن یک استراتژی یا ستاپ معاملاتی مطلوب، شما محکوم به شکست هستید. تنها من هستم که مسئول هستم.. هیچ معلمی وجود ندارد برای هدایت خودم هیچ روشی 100٪ برنده وجود ندارد، بنابراین جستجوی آن نیز بیهوده است. برای موفق شدن باید تلاش خود را در جایی دیگر متمرکز کنید. باید این اعتماد را در خود ایجاد کنید که همیشه آنچه به نفعتان است انجام میدهید. اگر به خود یا روستان اعتماد نداشته باشید هرگز انعطاف احساسی برای تحمل دوره های ضررده را نخواهید داشت. من به خودم اعتماد دارم حتی زمانی که اشتباه می کنم. می دانم که می توانم دوباره بلند شوم و ضرر را جبران کنم

### کنترل چالش های بزرگ، منجر به شکل گیری حس اعتماد بنفس میشود.

ژورنال معاملاتی با فراهم کردن آمارهای مربوط به معاملاتتان باعث می شود بیشتر به خود اعتماد کنید. - به شما می گوید که ستاپ معاملاتی مطلوبی دارید؟ - درباره روش برخورد با بازار را به شما می گوید. رویکرد اصلی کریس در مربی گری شخصی اش **حس مسئولیت پذیری در معامله گری** است.

نکته مهم بعدی دوباره ایستادن بعد از زمین خوردن است

کریس: ما نمیتوانیم عدم قطعیت را از بین ببریم اما می توانیم از تصمیم گیری های ضعیف که منجر به ترس و عدم آمادگی ما می شوند اجتناب کنیم.

### نکته راهنمای معامله گری:

مطالب ثبت شده در ژورنال باید درسی برای آینده در خود چای داده باشد و درسی که امروز آموخته اید باید بتواند فردای شما را غنی سازد.

### درس 83: بدست آوردن خودآگاهی

نظر ترور در مورد معامله گری موفق:

- محیطی که در آن قرار داشتیم
- انضباطی که در حرفه ی معامله گری و سایر بخش های زندگی تمرین کردم



### • خودآگاهی در قالب شخصیت و نحوه ی مشاهده ی بازارها

از معامله گران دیگر در محیط معامله گری آموختم که چه کارهایی را نباید انجام دهم.

بخش بزرگی از موفقیت با حضور در مکانی درست و با شتاب بخشیدن به منحنی یادگیری بدست می آید.

اگر میخواهید موفقیت را تجربه کنید ، در محیط ها و موقعیتهایی حضور یابید که بتوانید با افراد موفق تعامل

داشته باشید.

شیوه معامله گری باید با شخصیت معامله گر متناسب باشد.

موفقیت معامله گر در نتیجه ی پایبندی به نقاط قوت و علایق اصلی اش بوجود می آید.

### نظر مایکل در مورد معامله گری موفق:

• ثبت یک ژورنال معاملاتی به همراه جزئیات کامل

• تبدیل شدن به یک روانشناس غیر حرفه ای معامله گری

• گوش دادن به تصدیق های معامله گری

زمانی که روانشناس خود می شویم ، میتوانیم فاصله ی بین آنچه می دانیم و آنچه احساس می کنیم را پر میکنیم.

### درس 84: مربی خود برای موفقیت باشید

برایان شاتون : هر روز الگوهای معاملاتی را بصورت فایل های ویدئویی به تصویر می کشید و آنها را چندین بار مرور میکرد

با بررسی الگوها در زمینه ای بزرگتر ، شانس بیشتری برای هم جهت کردن معاملات خود با روندهای بلند مدت تر خواهیم داشت.

نادیده گرفتن نظرات دیگران : بهتر است بر اساس قضاوت و تصمیم خود مرتکب اشتباه شوید تا بتوانید از آن اشتباه درس بگیرید تا اینکه یک معامله شانس بر اساس نظرات دیگران انجام دهید.

مرور : با مرور عمیق میتوانیم الگوهای مربوط به خود و بازار را درک کنیم و با تکرار مرورها این الگوها درونی می شوند و نسبت به پدیدار شدنشان حساس می شویم.

چک لیست ذهنی : هر روز قبل از معامله باید چک لیستی ذهنی انجام داده و از خود بپرسید که امروز چه حسی دارید؟  
معامله گری نیازمند یک ذهن فعال است.

در کنار چک لیست ، تصویر سازی ذهنی سناریوی " چی می شود اگر .... " را نیز انجام دهید.

3 مورد از بهترین تمرین های کوری برای مربی گری شخصی شامل :

❖ یافتن یک همکار یا گروه معاملاتی

❖ فکر کردن در قالب یک مفهوم

❖ ثبت یک دفترچه ی معاملاتی ایده آل

یک گروه از دوستان و هماران معامله گر تشکیل دهید و معامله گری را به کاری لذت بخش تبدیل کنید تا شما را به ادامه ی یادگیری ترغیب کنید

با تفکر در قالب مفاهیم می توانید علت حرکت بازارها را درک کنید و در فرمول بندی ایده های معاملاتی مطمئن به شما کمک خواهد کرد.

با بررسی معاملات ایده آل خود، بهترین ها را درونی کنید.

نحوه مرور معاملات خود را ساختار بندی کنید.

### نکته راهنمای معامله گری:

اگر بازارها را با زاویه ی دید دیگران ببینید ، بهتر می توانید الگوهای خود را بشناسید

### درس 85: ثبت سوابق همراه با جزئیات

پایگاه داده ، ژورنال معاملاتی را به یک ابزار جستجوی فعال تبدیل می کند.

معامله گران موفق برای شناسایی و پالایش نقاط قوت خود از استراتژیهای خلاقانه استفاده می کنند.

### کنترل ریسک مهمترین مسئله است

معاملات را بر اساس ستاپ/ استراتژی ، بازارها، نتایج، مشاهدات شخصی و بازار معاملاتی خاص خود طبقه بندی کنید.

یک ژورنال معاملاتی به مراتب از هر اندیکاتور یا پلت فرم معاملاتی قدرتمندتر است

ژورنال حس مسئولیت پذیری و تمرکز به آنها می دهد

### درس 86: پیاموزید که جایز الخطا باشید

- ژورنال معاملاتی
- پیاموزید که اشتباه می کنید
- خودار بودن
- درک کردن خودم

- بیاموزید که ضررها را کم کنید
- به سختی مطالعه و کار کنید

اجرای معامله می تواند خودکار باشد تا تصمیم گیری های معاملاتی ما قانونمند باقی بماند.

خودکار بودن معاملات فواید زیادی دارد: ثبات بیشتر - صرف زمان کمتر برای انجام معامله - اشتباهات کمتر - نتایج معاملات بهتر

کارهایی را که به بهترین وجه ممکن انجام می دهید پیابید و استراتژی های معاملاتی خود را بر اساس این ویژگی تنظیم کنید.

### درس 87: قدرت تحقیق

ثبت معاملات به ثبت الگوهای موفق در ذهن کمک می کند.

بخش بزرگی از موفقیت شما به مقدار زمانی بستگی دارد که برای یافتن استعدادهای جدید، تمرین و برنامه ریزی کردن اختصاص می دهید.

نقطه ی قدرت خود را بعنوان معامله گر بیابید تا ریسک آن دسته از معاملاتی که خارج از توانایی و قدرت شما هستند را کاهش دهید و حداکثر ریسک را به معاملاتی اختصاص دهید که به بهترین وجه می توانید اجرا کنید. آنچه انجام می دهید را درک کنید موثرترین ابزار برای پیشرفت و حفظ اعتماد بنفس در کار شماست.

نکته ضروری در معامله گری موفق، شنا سایی سریع یک اشتباه است چرا که کمک میکند میانگین حجم معاملات ضررده را کمتر از معاملات برنده نگه دارید.

مهم ترین موارد در معامله گری از نظر جف میلر:

- داشتن سیستم معاملاتی
- تحلیل و مرور
- تشخیص اشتباهات
- اهمیت خودشناسی

**درس 88: اهداف و نگرش ها ، سنگ بنای موفقیت****نظری باورس: مدیریت سرمایه و ریسک - نوع نگرش****کلید مربی گری ری: مطالعه خودش و بازار است****نظر جان فورمن: توسعه ی مهارت و روانشناسی****اولین اقدام معامله گر: سنجش تناسب بین زندگی شخصی و معامله گری****دومین مسئله: تعهد نسبت به بهبود عملکرد****در نهایت: تنظیم اهداف خوب و ارزیابی روند دستیابی به آنها****صداقت:** یعنی تحریف آگاهانه ی واقعیت**مسئولیت:** پذیرش کامل شکستها و موفقیتها**سرسختی:** برای رسیدن به اهداف هر کاری لازم باشد انجام میدهم. ابتدا اصول را می آموزم سپس آنها را با نیازهای خود منطبق می کنم.**برای یادگیری باید ریسک خروج از محدوده ی آسایش خود را بپذیرید تا بتوانید به شیوه****های جدید ببینید و عمل کنید****انضباط:** در نوشتن قوانین معامله گری خود و اجرای مداوم آنها منضبط هستیم.**دیدگاههای مربی گری در 3 بخش از زندگی معامله گر باید به کار برده شوند:****عادت های روزمره - تحقیق - مرور****عادت های ضروری روزمره برای یک معامله گر:**

- بروزرسانی داده ها و نوشتن ژورنال ها
- مرور و تحقیق معاملات
- آماده سازی برای روز جاری ، شامل تصویر سازی ذهنی ورودها و خروج ها
- برقراری تعادل بین سایر وظایف و مسئولیت های مربوط به معامله گری
- اطلاع کامل از وضعیت شخصی ، امور مالی و کسب و کار

**درس 89: دیدگاهی از یک شرکت معامله گری**

به اشتراک گذاشتن ایده های خود با یکدیگر در محیط کاری آمار، الگوهای پنهان، مشکلات و راه حل هارا نشان می دهد.

باید مهارت آرام سازی ذهن را بیاموزید تا داده های بازار را بدرستی پردازش کرده و از تمام ظرفیتهای معامله گری خود استفاده کنید.

**اگر در میانه ی یک معامله ی فعال به شادی یا ناراحتی پردازید، تمرکز خود را از دست می دهید.**

**تماشای فیلم های معاملات پیش از هر تکنیک پیشرفته شخصی به بهبود معامله گری کمک می کند.**

تفاوت بین معامله گر موفق و ناموفق در نحوه ی کنترل زمان هایی است که خیلی درست یا خیلی اشتباه معامله می کنند.

**درس 90: از داده ها برای بهبود عملکرد معامله گری استفاده کنید**

برای اطمینان از وجود موقعیت معاملاتی مطلوب خود، لازم است که الگوی تاریخی را از تمایلات کلی بازار برای مدت زمان مشابه X روز مقایسه کنید

یافتن الگویی که یک موقعیت معاملاتی مطلوب را در اختیارتان قرار می دهد باارزش است، اما باارزش تر از آن زمانی است که موقعیت معاملاتی مطلوب شما توانایی یافتن و معامله کردن چنین الگوهایی باشد.

## فصل دهم : در جستجوی موقعیت معاملاتی مطلوب

### ( پیدا کردن الگوهای تاریخی در بازار )

علم بهترین پادزهر برای سم تعصب و خرافات است.

معامله گر چطور میتواند یک موقعیت معاملاتی مطلوب را تعریف کند؟

روش اول انجام تحقیقات تاریخی است.

#### **درس 91: استفاده از الگوهای تاریخی در معامله گری**

اگر بتوانید برای آنچه معامله می کنید یک الگوی مطلوب را شناسایی کنید ، اعتماد بنفس لازم را برای به سرانجام رساندن معاملات خود را بدست خواهید آورد.

تضمینی برای تکرار رفتار گذشته بازار در آینده وجود ندارد با این حال گذشته بهترین راهنمایی است که در اختیار داریم.

تحقیقات تاریخی، تنها فرضیه هایی برای معامله گری ارائه می دهند و نمیتوان آنها را یک نتیجه گیری قطعی قلمداد کرد.

زمانی که الگوهای مستقل از یکدیگر ، موقعیت های معاملاتی مطلوب با جهتی یک سان را نشان می دهند ، یک فرضیه ی نوید بخش برای معامله گری داریم.

#### **درس 92: با داده های صحیح ، فرضیه های خوب تنظیم کنید.**

فرضیه ها را ساده نگه دارید = به روند یادگیری شما کمک می کند = فرضیه های قدرتمند تولید می شود

**هر چه الگوها ساده تر باشند احتمال قدرتمندتر بودن آنها بیشتر است**

برخی از بهترین الگوهای تاریخی، در دوره های چند روزه یا چند هفته ای روی می دهند.

به عنوان مربی معامله گری خود باید فرآیند یادگیری را لذت بخش و مهیج سازید ؛ تنها با این روش است که می توانید انگیزه خود را حفظ کنید.

با کسب مهارت در مشاهده ی الگوهای تاریخی می توانید الگوها را در حالی که در لحظه ی بازار شکل می گیرد شناسایی کنید.

**درس 93: مقدمات اکسل****درس 94: داده ها را در قالب یک نمودار تصویر کنید**

بررسی نمودارهایی که خود خلق کرده اید کمک می کنند تا روابط بین بازاری را بهتر ببینید.

**درس 95: متغیرهای وابسته و مستقل ایجاد کنید.****درس 96: بررسی های تاریخی خود را انجام دهید.****درس 97: داده ها را برنامه نویسی کنید****درس 98: بررسی زمینه****درس 99: داده ها را فیلتر کنید****درس 100: از یافته های خود استفاده کنید**

## فصل یازدهم : نتیجه‌گیری

علم در پی رسیدن به وحدت حقیقت و هنر به دنبال وحدت احساس است.

### درس 101: راه و مسیر خود را بیابید

**این آگاهی و احساس را به خود بدهید که فرد خاصی هستید.**

**هدف ما از معامله‌گری و ... این است که با تبدیل شدن به بهترین کسی که می‌توانید باشید از زندگی خود یک اثر هنری خلق کنید.**

خود را بزرگ ببینید تا مسیر در مقابل شما نمایان شود که می‌تواند تفاوت بزرگی در زندگی شما ایجاد کند.

زندگی شما یک اثر هنری نیمه تمام است

همیشه بر موفقیت‌هایتان تمرکز کنید نه شکست‌هایتان

**بگذارید نقاط قوتتان راه و مسیر شما را تعیین کنند و آنها (نقاط قوت) را تقویت**

**کنید و هرگز دست از پیشرفت برندارید.**

از بین درس‌های گفته شده تعدادی را که به مربی‌گری شما بیشترین کمک را می‌کند انتخاب کنید. آنها رنگ و قلم مو را برای خلق اثر هنری زندگی شما فراهم می‌کنند.