

# رازهایی از : ترید کردن غیر احساسی

”چگونه در جاده ترید با بهترین عملکرد و بطور مداوم در جهت بهترین سود ممکن ؛  
بعنوان تریدری در سطوح ابتدایی سرمایه قدم برداریم“

نویسنده: لری لوین

Futures Education

<http://www.Futureseducation.com>



abcBourse.ir



@abcBourse\_ir

مرجع آموزش بورس



باز نشر :

بنام خدا

ترجمه این کتاب نتیجه یک کار گروهی بین افراد زیر در سایت اینترنتی سرمایه می باشد:  
شهرام (shahram) که غیر از ترجمه تعداد زیادی از بخشهای کتاب، زحمت جمع بندی را کشید.

تنظیم توسط mah

دوستانی که در این کار همکاری داشتند، عبارتند از:

کارلوس	محمد صالحی	محمودخان
Ghazmar	amirrh	حامد ۸۰
Canadian_analyst	Candletrader	Dara
Forexelf	kohzadi	-Money
Mostafa-hf	Manson	malhaland
rezaq	Saba-M	Soheiltb
yusefamini	yaser_rashidi	shahram

لینک تایپیک:

<http://forum.sarmaye.com/tse-education/1521-emotion-free-trading.html>

تابستان ۸۵



abcBourse.ir



@abcBourse\_ir

مرجع آموزش بورس



باز نشر :

Future Education حقوق معنوی نشر برای

تمام حقوق محفوظ است. ارائه مجدد و انتقال مطالب این کتاب به هر صورت و به هر شکل، بصورت‌های الکترونیک یا مکانیک اعم از کپی، ضبط یا ذخیره سازی و بازنویسی اطلاعات بدون اجازه کتبی از انتشارات ممنوع است.

منتشر شده توسط: Futures Education

خیابان کامپیل شماره ۱۱۳، ۷۵۵۲-۱۶۵

دالاس - تگزاس ۷۵۲۴۸

<http://www.Futureseducation.com>

info@Futureseducation.com

تمام تلاش و کوشش بر آن بود تا مطالب ارائه شده از فیلتر بازرسیها بگذرد پس هیچ مسوولیت پاسخگویی نسبت به ایرادات، بی دقتیها و غفلتها متوجه نویسنده و یا انتشارات نمی باشد. تمام خرده های وارده به سازمانها و افراد بدون قصد و غرض می باشد.

هیچ مسوولیتی مربوط به نتیجه سود و ضرر متوجه Futures education و لری لوین نیست.

از طرف ما هیچ تضمینی برای کسب سود داده نمی شود. هر تریدر مسوول عملکرد خودش می باشد. خرید این کتاب توسط شما به منزله قبول این قوانین محسوب شده و نویسنده و انتشارات را از هر مسوولیت و ادعای قضایی مصون می دارد.

Emotion Free Trading

Futures education

## فهرست:

- داستان دو تریدر ..... ۱
- مقدمه: ..... ۶
- به اجرا گذاردن بهترین عملکرد ..... ۶
- بخش ۱: مهارتهایی که شما جدا احتیاج دارید ..... ۸
- فصل ۱- تعبیه و تکمیل اهداف واقعگرایانه ..... ۸
- فصل ۲- یاد بگیریم که ضرر کردن را دوست داشته باشیم! ..... ۱۱
- فصل ۳- پول در آوردن ربطی به زمان ندارد ..... ۱۳
- فصل ۴- منعطف باقی ماندن ..... ۱۶
- فصل ۵- آیا شما استحقاق کسب درآمد را دارید ..... ۱۸
- فصل ۶- روشهای ترید ..... ۲۰
- فصل ۷- اجرای بی نقص ..... ۲۴
- فصل ۸- استفاده از استاپ Stop Order ..... ۲۷
- فصل ۹- بهره بردن از بازاری که از حرکت نمی ایستد ..... ۳۰
- فصل ۱۰- عینی بودن (واقع بینی) ..... ۳۳
- فصل ۱۱- برنده و بازنده فعال بودن ..... ۳۶
- فصل ۱۲- ترید بر روی کاغذ پس از ضرر کردن ..... ۳۸
- فصل ۱۳- خودسازی ..... ۴۰
- بخش ۲: رفتارهایی که شما باید از آنها دوری کنید ..... ۴۲
- فصل ۱۴- بزرگترین اشتباهی که ممکن است انجام دهید ..... ۴۲
- فصل ۱۵- ترید انتقامجویانه ..... ۴۴
- فصل ۱۶- آرزو کردن، امید داشتن و دعا کردن ..... ۴۶
- فصل ۱۷- مضاعف سازی: اضافه کردن به پوزیشن متضرر ..... ۴۸
- فصل ۱۸- طمع ..... ۵۰
- فصل ۱۹- ترس ..... ۵۱
- بخش ۳: چگونگی خودسازی ..... ۵۴
- فصل ۲۰- سایکو سایبرنتیک چیست؟ ..... ۵۴
- فصل ۲۱- پیش زمینه هایی برای شروع ..... ۵۸
- فصل ۲۲- تصویر ذهنی ..... ۶۰

فصل ۲۳ - مکانیسمهای موفقیت و مکانیسمهای شکست .....	۶۳
فصل ۲۴- بخشش .....	۶۵
فصل ۲۵ - افراد مشهور از سایکو سایبرنتیک استفاده می کنند .....	۶۷
فصل ۲۶ - چگونه از تکنیکهای تجسم فکری برای اعتلای ترید استفاده کنیم .....	۷۱
فصل ۲۷- تمرینهایی برای تعیین هدف .....	۷۶
فصل ۲۸- تجسم سودهای بادآورده بزرگ .....	۷۸
فصل ۲۹- افزایش ساختار سرمایه .....	۸۱
فصل ۳۰- تمرین چکاندن ماشه .....	۸۳
فصل ۳۱- تمرین تحدید ریسک .....	۸۵
فصل ۳۲- صفر کرن ماشین حساب .....	۸۸
فصل ۳۳- تمرینها تجسمی خود را خلق کنید .....	۹۰
فصل ۳۴ - تمرین برای آرامش بیشتر .....	۹۳
فصل ۳۵ - چرا تکنیک های منسجم سازی کار می کند؟ .....	۹۴
واژه نامه .....	۹۶
مراجع و مواخذ: .....	۹۷



## داستان دو تریدر<sup>۱</sup>

اولین معامله گر (Trader) ما فردیست بنام "ند" (Ned) او تریدری مبتدی بوده و بطور میانروزی و روی نماد فیوچر S&P500 کار می کند. سعی او بر این بوده است تا معاملات موفق و مداومی در طی شش ماه اخیر انجام دهد. متأسفانه او در این راه کارنامه خوبی نداشته است اما دلیل عدم موفقیتش؛ روش کارش نبوده بلکه دلیل اصلی که باعث شده "ند" نتواند آنطور که دوست دارد پول در بیاورد، نداشتن کنترل به احساسات خود و ناتوانی وی در عمل کردن با "بهترین انگیزه درونی" بوده است.

"ند" از همان اوایل شروع به کار امید و اعتقاد زیادی به معامله روی نماد S&P داشت. او در شغل قبلی خود نیز بسیار موفق بود یعنی وقتی صاحب یک شرکت کوچک چاپ بود. او یاد گرفته بود که تصمیمات مدیریتی مناسبی اتخاذ کرده و در کارش به آدمی موفق تبدیل شود. "ند" تقریباً هیچوقت اشتباه بزرگ و تاثیرگذاری مرتکب نشد. در واقع او طی مدت نه سال ریاستش در شرکت؛ با در نظر داشتن مسائل مختلف و نگرشی همه جانبه باعث حرکت رو به جلو شرکت شده و از این بابت به خود می بالید. و اگر احیاناً چیزی آنطور که انتظار می رفت پیش نمی رفت "ند" با سرعت و کوشش بسیار سعی در حل مشکل نموده و در اکثر اوقات نیز بحران را به موفقیت تبدیل کرده بود.

او با علم براینکه دارای قدرت تصمیم گیری صحیح می باشد؛ اعتقاد داشت که از این توانایی می تواند در تجارت کالا و سهام نیز بهره ببرد. بنابر این زمانی که با پیشنهاد مناسبی برای خرید شرکتش مواجه شد این را مجالی خوب یافته و به خود گفت که اکنون زمان کسب درآمد بیشتر فرا رسیده است و نباید فرصت را از دست داد.

تصمیم فروش شرکت برای او کار سختی نبود. او بطور قطع علاقه داشت تجارت مورد دلخواه در خود را داشته باشد و البته می دانست دلیل موفقیت در کار قبلی؛ در این کار نیز موفق خواهد بود. یکی از دلایل دیگر اتخاذ این تصمیم بدون فوت وقت این بود که طی دو سال اخیر بقدری مشغله او زیاد شده بود که نمی توانست وقت لازمه را به خانواده خود اختصاص دهد و ساعات کاری او به هفته ای شصت الی هفتاد ساعت نیز رسیده بود. و این موضوع تصمیم به فروش شرکت را برایش آسان تر نیز کرد

اما دلیل دیگر؛ علاقه به کار و تلاش در زمینه ای غیر از شغل قبلی اش بود. او مطالعاتی زیادی در زمینه بازار تجارت سهام و کالا انجام داده بود. بسیاری از کتب و مجلات در این زمینه را خوانده بود. او کاملاً به این باور رسیده بود که میتواند تجربیات موفق تجارت قبلی خود را بر روی بازار سهام و کالا نیز اعمال کند. بدین ترتیب با توجه به انجام کار جدید در منزل خود؛ وقت مناسبی را نیز به خانواده اش اختصاص خواهد داد. او با تمام وجود به این باور رسیده بود که در این راه نیز موفق خواهد بود. در او هیجان و شغف بسیاری دیده می شد.

دومین تریدر داستان ما فردیست بنام "جیمز" (James). او نیز تصمیم به معاملات میانروزی فیوچرز S&P500 گرفته بود. پیشینه او یک مقدار با "ند" متفاوت است. او طی چهار سال اخیر در بازار معاملات سهام شیکاگو (Chicago Mercantile Exchange-CME) یعنی همانجا که S&P500 معامله می شود، کار می کرد ولی نه

<sup>1</sup> مترجم: shahram

بعنوان یک تریدر؛ بلکه بعنوان یک متصدی ساده. او در یک شرکت کارگزاری کالا بعنوان متصدی تلفن بوده و کارش اعمال دستورات خرید و یا فروش مشتریان بوده است.

او از همان روز اول کارش در این بازار تجاری؛ آرزوی کار بعنوان یک تریدر را در سر می پروراند و ولی میدانست که سرمایه اولیه لازم برای ورود به جایگاه یک تریدر عمده را ندارد (سرمایه ای در حدود \$200,000). او می دانست بهترین شانس برای تبدیل شدن به یک تریدر موفق، یادگیری هر چه بیشتر از تریدرهای عمده و سپس شروع به معامله بعنوان یک تریدر خرده پا با سرمایه کم می باشد.

"جیمز" وقت بسیاری را به بررسی نحوه کسب موفقیت تریدرهای این بازار صرف کرد. او می دانست که افراد موفق واقعی از تکنیکهای ویژه و خاصی بهره می برند. او مثل بقیه میدانست بطور قطع هشتاد الی نود درصد تریدرها متضرر می شوند. او برای خود مشخص کرده بود که چه مسایلی را باید فرا بگیرد تا در صورت شروع به کار بعنوان یک تریدر خرده پا؛ در راه موفقیت قدم بردارد. او می خواست هرچه زودتر این تجارت را شروع کند.

او یک قسمت از فعالیتش را معطوف به ملاقات با تریدرهای موفق کرده بود چه تریدرهای با سرمایه بالا و چه خرده پا. او بسیار خرسند بود از اینکه فرصت صحبت با افراد موفق دفاتر مختلف بازار CME را دارد. او معتقد بود که اگر بتواند بفهمد افراد موفق دقیقا چه کاری انجام می دهند؛ می تواند از روی آن الگو برداری کرده و خود نیز به همان شیوه عمل نماید. او اوقات آزاد خود را صرف صحبت و کشف اسرار موفقیت افراد موفق می نمود.

او بسیار چیزها آموخت. او انواع و اقسام روش های تکنیکالی که تریدرهای با سرمایه بالا و همچنین خرده پا استفاده می کردند را یاد گرفت. او تا بحال هیچ معامله ای در بازار فیوچرز انجام نداده بود ولی هرچقدر با تریدرهای مختلف بیشتر صحبت می کرد اعتماد به نفسش نیز بیشتر می شد. او به این اطمینان رسیده بود که می تواند تریدر خرده پای موفقی باشد. اما او هنوز هم به یک درس بسیار مهم دیگر نیاز داشت.

"ند" معاملاتش را با سرمایه اولیه \$15,000 شروع کرد. او تصمیم گرفته بود که در هر زمان فقط یک معامله درحال انجام داشته باشد مگر اینکه به تبحر کافی رسیده باشد. واقعا هم معامله بسیار خوبی انجام داد و 320 واحد (point) سود کسب کرد (\$800 سود ناخالص قبل از کسر کمیسیون). طبیعتا "ند" از شروع خویش بسیار خوشحال بود، ولی متاسفانه از این به بعد همه چیز بر وفق مراد نبود.

در هر چهار معامله بعدی او متحمل ضرر شد. مشکل اینجا بود که در دو تا از این چهار معامله به سود خوبی هم رسیده بود ولی او چشم به سود بیشتر داشت و از آنچه بازار به او عرضه کرده می کرد غافل بود. در نتیجه در پایان هفته اول بجای دستیابی به سود کم و یا رسیدن به نقطه سر به سر (Break Even) او نه تنها \$800 سود خود را از دست داد، بلکه \$1200 دیگر نیز ضرر کرد. این مساله برای ند بسیار مایوس کننده و گیج کننده بود. او برای موفقیت واقعی باید بسیار بهتر از این عمل می کرد. اما سریع بر نگرانی خود غلبه کرد چون این فقط هفته اول بود. مسلما در هفته اول کار چاپ قبلی خود نیز به سود خوبی نرسیده بود.

او در هفته بعد نیز مثل قبل شروع به کار کرد و در روز اول یعنی دوشنبه دوباره به سود خوبی بالغ بر 280 واحد (\$280) دست پیدا کرد اما پیشامد قبلی باز هم اتفاق افتاد. او در روز سه شنبه معامله ای باز کرد و به اندازه 120 واحد در سود بود ولی با توجه به اینکه دوست داشت به 200 واحد سود برسد تا ضررهای هفته پیش جبران شده و

سربه سر شود تصمیم به صبر گرفت. او حد سود خود را بر روی ۲۰۰ واحد تنظیم کرد ولی قیمت تا حداکثر ۱۵۰ واحد سود رفت و او توسط جابجا کردن دستور حد ضرر (Trail Stop) نیز اقدام به قفل حداقل سودی برای خود نکرده بود. قیمت برگشت و او ۱۵۰ واحد داده شده از طرف بازار را تصاحب نکرد تا اینکه معامله با حد ضرری معادل \$۴۰۰ بسته شد.

ند بسیار ناراحت است و پشت میزش نشسته است و دلش می خواهد لیوان قهوه اش را به دیوار بکوبد ولی خوشبختانه از اینکار صرف نظر نمود چون می دانست بعد اینکار باید برود و تکه های شکسته لیوان را جمع کند و اینکار دلارهای از دست رفته اش را برنمی گرداند. او فوق العاده ناراحت بود و بدنبال راهی برای جبران.

”یکی از مهمترین کارهایی که شما باید انجام دهید این است که اهداف روزانه، هفتگی و ماهانه را برای خود تعیین کنید.“ یکی از تریدرها در ادامه این سخنش افزود: ”و سپس شما باید در راه این اهداف، مدام بر خود نظارت داشته باشید.“ جیمز یاد گرفته بود که چگونه اهداف خود را تعبیه کند ولی هنوز تعبیر کامل نظارت بر خود برایش جا نیفتاده بود. او می دانست که باید به مفهوم کامل این عبارت واقف شود.

جیمز همواره و در حد توان به صحبت با تریدرهای موفق ادامه می داد. انگار قصد تمام آنها تفهیم یک مساله مهم بود. تعبیه اهداف فوق العاده مهم است ولی تلاش در جهت کسب سود در هر روز بدون داشتن هدف راهی به فنا دارد. این مساله از طرف تمام تریدرها با هیجان و استرس خاص مطرح می شد. در واقع مساله تعبیه اهداف از طریق تمام تریدرهای بسیار موفق با تاکید و هیجان زیاد گوشزد می شد. جیمز اقدام به تهیه یکسری یادداشتها نمود درباره مسایل روانی که در جهت موفقیتش احتیاج داشت او همچنین اقدام به تهیه اهداف روزانه اش اعم از سود مورد نیاز و ضرر مورد نظر کرد.

جیمز خود را با تریدر نسبتا موفق دیگری به نام باب آشنا کرد. باب راهنماییهای بسیار خوبی به جیمز ارائه می نمود. او می گفت: ”بله من هم با تو موافقم. تو احتیاج به تعبیه اهداف خاصت داری. ولی این را هم باید بدانی که تو باید هر روز هر موفقیتت را برای خود متصور کنی. تو باید بطور واضح و شفاف خود را بعنوان یک تریدر موفق بشناسی. اگر تو نتوانی خودت را بعنوان یک فرد موفق در دیده ذهن خود ببینی؛ نخواهی توانست خود را در جهت موفقیت تغییر دهی.“

باب کتابی را که حتما در این رابطه باید خوانده شود را به جیمز توصیه کرد. ”کتاب Psycho Cybernetics را تهیه کن. این کتاب تمام آنچه که برای متصور کردن موفقیت در خود به آن احتیاج داری را ارائه می دهد. این همان کتابیست که ورزشکاران نیز از آن استفاده می کنند و خواهی دید برای تریدرها نیز چقدر سودمند است. برای تبدیل شدن به یک تریدر خوب باید تو خود را بعنوان یک تریدر موفق ببینی حتی اگر هنوز این مساله به واقعیت نپیوسته باشد.“

جیمز به این توصیه باب بدون فوت وقت عمل کرد. بیرون رفته یک نسخه از کتاب Psycho Cybernetics را تهیه کرد و بلافاصله شروع به خواندن نمود. جیمز تکنیکهای مختلف خودنگری را فرا گرفته و شروع به استفاده آنها در مسایل روزانه خود نمود. هرچند او می توانست ترید خود را شروع کند ولی در طی این خودبینی او شروع به



مشاهده خود با چشم ذهنی خود بعنوان یک تریدر موفق نمود و این مساله بخش اعظم دلیل موفقیت او را تشکیل می‌داد.

ند درباره اوقات سختی که بر او گذشته است فکر میکند. او در خود یک احتیاج حس می‌کرد. احتیاج به جستجوی راهی برای کسب نتایج بهتر. او احتمال می‌داد مشکل از ایندیکاتورها و یا متدش باشد. ند تصمیم گرفته بود که متدی جدید بیابد. او کتابهای مختلفی برای معامله S&p500 خرید و دوره های دیگری را گذراند. هر چه بیشتر غرق مطالب می‌شد بیشتر از موفقیتش در آینده اطمینان پیدا می‌کرد. ایده ها و نمونه ها بارقه های امید را در او روشن می‌کرد.

ند شروع به ترید بر پایه روش جدیدش کرد و واقعا هم نتایج واقعا خوبی برای در دو روز گرفت. ولی بعد از آن مرتکب یکسری اشتباه شد. او ضرری داده بود و بسیار ناراحت بود. او یک پوزیشن بدون حد ضرر گرفته بود و مطمئن بود که سود خوبی کسب خواهد کرد. در حین تصمیم به تعبیه حد ضرر ناگهان قیمت در طی ۱۵ دقیقه ۶۰۰ واحد سقوط کرد. ند تصمیم داشت به بازار اجازه ضرر زدن به او را ندهد. او سه معامله دیگر انجام داد و به احساساتش اجازه داد تا بر او تسلط پیدا کند و با اجتناب از حد ضرر اشتباه مهلکی را مرتکب شد.

در آخر روز ند ۷۰۰۰ دلار از دست داده بود. بروکرش بر او فشار می‌آورد که پوزیشنش را که ۱۰۰۰ واحد در ضرر بود ببندد ولی او می‌خواست شب را هم صبر کند تا ضررش پوشش داده شود. بروکر ند قبل از معلق شدنش به او هشدار داده بود. در این لحظه ند لیوان قهوه اش را پرت کرد. لیوان با صدای بلندی نزدیک قفسه کتابها خرد شد. همسرش بطرف اتاق دوید تا ببیند چه اتفاقی افتاده است.

او پرسید: "چه اتفاقی افتاده است؟ این صدای چه بود؟" ند نمی‌خواست پاسخی بدهد وقتی همسرش داشت به تکه های لیوان در نزدیکی قفسه کتابها نگاه می‌کرد. او به ند گفت میرود تا خرده های لیوان را جارو کند. ند با خشونت به همسرش پرخاش کرد که: "ولش کن." او از اول آشنایی با او تا به اکنون با یک همچین لحنی با همسرش حرف زده بود. همسرش بدون گفتن حتی یک کلمه از اتاق بیرون رفت. ده دقیقه پیش ند فکر می‌کرد دیگر از این ناراحتتر نمی‌توان بود ولی الان بدتر از آنموقع شده بود.

جیمز بر گه مرخصی دو هفته ای اش را به مسوولش نوشت تا بعنوان تریدر مبتدی اقدام به شروع حرفه جدیدش کند. او جداول و چارتهای لازمه را تهیه نمود. او در طی این دو هفته حسابش را باز کرد و آماده شد تا با سختکوشی کار را شروع کند. جیمز با خودبینی سعی بر رسیدن به اهداف روزانه هفتگی و ماهیانه داشت. او با تسلط بر خود سعی بر استفاده از فرصتهای بدست آمده در بازار و به سود رساندن آنها می‌نمود. او با لغزاندن استاپ؛ سود خود را گارانتی و بدین طریق از ضرر جلوگیری می‌نمود. او آنقدر بر این تصویر تمرکز می‌کرد تا آن را به روشنایی و وضوح برساند.

او توجه به افزایش مقدار موجودیش داشت. هرچند سرعت کم بود ولی بطور مداوم انجام می‌شد. او احساس می‌کرد که اگر بتواند روزانه فقط ۲۵۰ دلار کسب کند شروع راه را با موفقیت طی کرده است. او می‌دانست تعبیه هدفی مبنی بر درآمد هزاران دلار در روز واقعگرایانه نیست.

جیمز ترید را از روز دوشنبه شروع نمود. او هدفش را در ذهنش تعریف کرده بود. او تمام دو ماه پیش را صرف آنچه باید انجام دهد و عکس عملهای ممکن تحت شرایط مختلف کرده بود. در حقیقت او آنچه در واقعیت

انجام خواهد گرفت را در ذهن خود دوره کرده بود. این کار واقعا به جیمز اعتماد بنفس بخشیده بود. هر چند او تا بحال ترید نکرده بود اما احساس می کرد قبلا هزاران بار ترید انجام داده است.

اثر کار او را از نتایجش می توان دریافت. او در روز اول موفق بود. او فقط یک معامله انجام داده و ۲۷۵ دلار سود کسب کرده بود. او قصد داشت دوباره معامله ای انجام دهد ولی بخاطر آورد که هدفش بدست آوردن ۲۵۰ دلار در روز بوده است. اگر چه معامله ای دیگر می توانست سودی دیگر داشته باشد ولی او ارزش سود کسب شده خود را می دانست. او تصمیم گرفت بقیه روز را ترید بر روی کاغذ انجام دهد و سود کسب شده خود را حفظ نماید.

یکی از درسهای مهمی که جیمز از تریدرهای موفقی که می شناخت (چه سطح بالا و چه سطح پایین) فرا گرفته بود این بود که دلیل موفقیت در تجارت اینست که آنان قادر به کشف توانایی خود در کسب سود هستند. او می دانست آرزوی حرکت بازار در جهتی مورد نظر و یا دعا بر حرکت قیمتها در مسیر سود؛ منجر به رسیدن به هدف نمی شود. آنچه باعث موفقیت تریدرها می شود این است که بدانند بهترین مقدار سود مورد نظر چقدر است و از ضرر جلوگیری کنند (یا حداقل ضرر را محدود به مقادیر کم کنند).

بعنوان مثال جیمز ممکن بود از ترید بعدی خود انتظار ۲۵۰ واحد سود را داشته باشد ولی وقتی بازار به او ۱۵۰ واحد سود را هدیه می کند مسلم است که شما به انتظار خود خیلی اهمیت نداده و می دانید که الان ۱۵۰ واحد سود کرده اید و به احتمال زیاد بیشتر از این امکانپذیر نبوده است. شما هیچوقت نمی توانید بازار را مجبور به انجام حرکت دلخواه خود کنید. شما نمی توانید بازار را تحت اختیار خود برای رسیدن به مقاصدتان در آورید. بنابراین آنچه که شما باید بر آن کنترل داشته باشید تا به سود مورد نظر برسید؛ همانا خودتان است.

بخاطر مشاهده این رفتار در اکثر تریدرها؛ انجام دادنش برای جیمز خیلی مشکل نبود. آسان هم نبود ولی برای جیمز بر خلاف بقیه رفتار کردن بسیار مشکلتتر می نمود. با این روند جیمز نتایج درخشانی را در طی چند هفته گرفت. او بطور ثابت ۶۰۰ الی ۸۰۰ دلار در هفته در طول دو ماه کسب کرد.

قطعا جیمز نیز مانند هر کس دیگر ضررهایی متحمل شد و اشتباهاتی نیز نمود. وقتی جیمز در معامله ای ضرر می کرد؛ در ذهن خود شروع به مرور کردن می نمود که اگر چه کار میکرد ضررش کمتر و با چه کاری اجتناب از ضرر صورت می گرفت. او در ذهن خود تصمیم می گرفت که اگر موقعیت مشابهی رخ دهد بهترین کار ممکن چه می تواند باشد. او همین کارها را برای ترید موفقیت آمیزش نیز انجام می داد. او به راههایی فکر می کرد که بتوان مدیریت بهتری بر روی تریدها انجام داده و سپس این تصویر را بارها و بارها در ذهن خود مرور کند.

انجام مداوم این کارها جیمز را به جایی رساند که سود او در شش ماه اول فراتر از ۱۵۰۰۰ دلار شد. او اهدافش را بطور وضوح در ذهن خود ثابت به ثبوت رسانده و اقدام به ارتقا سود در جهت پیشبرد اهدافش می کرد. آیا عملکردش عالی بود؟ خیر؛ ولی او حداقل به اندازه درآمد شغل قبلیش سود کسب کرده بود و این بقدر کافی خوب بنظر می رسید. اما او در مسیر دلخواهش قرار گرفته بود و از خانه اش تریدش را انجام می داد.

ند به اندازه جیمز خوشحال و راضی نبود. او درسهایی که جیمز آموخته بود را از کسی فرانگرفته بود و با کسی مشورت نکرده بود. به این دلیل ند فکر می کند نباید بخاطر ترید شغلش را رها می کرد. او اکنون به کار قبلی خود در چاپخانه رو آورده است. در سر او هنوز رویا و آرزوی ترید موج می زد. احتمالا او هم می توانست در اینکار موفق باشد اگر فقط یاد می گرفت که چگونه سود بهینه خود را از قبل مشخص نماید. ولی او هرگز این کار را انجام نداد.

مقدمه:<sup>۱</sup>

## به اجرا گذاردن بهترین عملکرد

شما این عبارت را در سرتاسر این کتاب مشاهده خواهید نمود. این از مهمترین عباراتی است که شما بعنوان یک تریدر موفق باید آنرا بیاموزید. اگر شما این مهارت را سرلوحه کار خود قرار دهید در این راه به موفقیت‌های بزرگ دست پیدا خواهید کرد. اما بدون این مهارت؛ شما محکوم به شکست هستید. واقعا به همین سادگیست که اگر شما یاد بگیرید که چگونه بهترین متد مورد علاقه تان را به اجرا در آورید؛ تریدهایتان پولساز خواهد بود و اگر این کار را یاد نگیرید؛ شما پول زیادی را در تریدهایتان از دست خواهید داد.

شما میدانید که بازارها (فیوچرز) در مسیرهایی حرکت می کند که ماندش را در زندگی خود نمی یابید. در آن درجات آزادی بیشتری نسبت به بقیه تجارتها دیده می شود. شما می توانید هرآنچه مورد نظرتان هست را انجام دهید در هر موقع که اراده کنید و در تمام مدت باز بودن بازار. تنها چیزی که ممکن است سدی در برابر شما ایجاد کند از دست دادن سرمایه است. بغیر از این شما دستتان باز است تا از تمام آزادیهای موجود در بازار استفاده کنید.

ترید کردن سوای تمام فعالیت‌های موجود در زندگی شماست. در هر محیطی شما اکثرا می توانید بر فعالیت‌های موثر بر آن محیط کنترل داشته باشید. بطور مثال: اگر شما قصد داشته باشید به موسیقی گوش دهید؛ می توانید رادیو را باز کنید. اگر شما سوئیچ رادیو را بزنید؛ روشن خواهد شد و اگر سوئیچ را نزنید؛ روشن نخواهد شد.

یا در مثال دیگر فرض کنید قصد روشن کردن ماشینتان را دارید. اگر عمل استارت زدن را انجام دهید ماشین روشن خواهد شد چون شما عملی انجام داده اید برای تغییر وضعیت موجود. اگر عمل استارت زدن را انجام ندهید؛ ماشین روشن نخواهد شد. شما باید تغییری در محیط ایجاد کنید تا ماشین روشن شود.

در هرروز ما بسیاری کار در جهت تغییر محیط انجام می دهیم. کارت بانکی را در ماشین خودپرداز قرار می دهیم تا پول نقد دریافت کنیم. کلید دستگاه قهوه ساز را میزنیم تا قهوه ای برای ما در صبح آماده کند. اینها تغییراتی است که ما هوشمندانه آنها را ایجاد می کنیم. ولی در اینجا اختلافاتی دیده می شود:

در ترید؛ شما نمی توانید کنترلی بر بازار داشته باشید. درخواست شما برای حرکت قیمت در جهت مورد دلخواهتان اهمیتی ندارد و شما هم نمی توانید بازار را جهتی خاص به حرکت در آورید و قصد شما هم اثرگذار نخواهد بود. ما سوئیچی برای اینکار نداریم. ما هیچ امکانی برای تاثیر گذاری بر بازار در اختیار نداریم.

بنابراین اگر ما نمی توانیم بر بازار هیچ کنترلی داشته باشیم؛ ”پس تنها چیزی که می تواند ما را موفق کند این است که بتوانیم بر خودمان کنترل داشته باشیم.“ گفتن این مطلب آسان و انجام دادنش سخت است. و این است واقعیت ترید کردن موفق. مجددا تاکید می شود که اگر شما نمی توانید بر عملکرد بازار هیچ کنترلی داشته باشید پس باید بر عملکرد خود کنترل داشته باشید.

<sup>1</sup> مترجم: shahram

من با صدها تریدر ملاقات داشته ام. متأسفانه بسیاری از آنها در کارشان شکست خورده اند. تعداد قابل توجهی از آنها مهارتهایی که برای موفقیت لازم و ضروری می باشد را هرگز فرا نگرفتند. اکثر آنان تمام فکر خود را بر روی پیدا کردن روشهای تکنیکال و یا مکانیکال متمرکز کره بودند. و تعداد کمی از آنها به این کار تحقق بخشیده بودند که تعدادشان خیلی کمتر از نصف آنها بود.

”فردی با دیسپلین شخصی خوب ولی متد کاری ضعیف کارایی بهتری خواهد داشت از کسیکه دیسپلین کاری ضعیفی دارد ولی از بهترین متد کاری موجود استفاده می کند.“

توانا بودن بر انجام متد مورد علاقه مهمتر از بدست آوردن بهترین متد تکنیکال موجود می باشد. ” فردی با دیسپلین شخصی خوب ولی متد کاری ضعیف کارایی بهتری خواهد داشت از کسیکه دیسپلین کاری ضعیفی دارد ولی از بهترین متد کاری موجود استفاده می کند.“ این قانون همیشه صادق بوده و خواهد بود.

من مدام با افرادی مواجه می شوم که در یک معامله خاص سود بسیار بالایی کسب کرده اند. مثلاً من فردی را بخاطر می آورم که روزی مرا صدا زد و گفت که در یک ترید خود بر روی S&P و با سه لات کامل ۸۰۰ واحد در سود بوده (به ارزش تقریبی ۶۰۰۰ دلار). اما با وجود قرار داشتن در این سود عظیم؛ این تریدر در تریدش متحمل ضرر شد. وقتی از او پرسیدم چرا با لغزاندن حد ضرر خود؛ سود خود را حفظ نکردی جواب داد: من بدنال سودی بالاتر بودم در حالیکه من می دانم این شخص بهترین سود مورد نظر خود را قبلاً در ذهنش معین نکرده بود.

مسلماً ما همگی خواستار یک همچین سودهای عظیم هستیم اما چیزی که نباید فراموش کرد این است که ما نمی توانیم بر بازار کنترل داشته باشیم بنابراین ما باید برای هر حرکتش از قبل تدارکی دیده باشیم. پس اگر کسی در ترید بر روی S&P به اندازه ۸۰۰ واحد در سود رفت (چیزی که به آسانی قابل دسترس نیست)؛ باید بهترین کار را انجام داده و از دود شدن این سود جلوگیری کند تا عنوان برنده بزرگ در این معامله را از دست ندهد.

این کتاب به سه بخش تقسیم شده است. بخش اول به نام ”مهارتهایی که شما جدا احتیاج دارید“ می باشد و شامل تمام مهارتهایی است که به نظر من شما برای موفقیت در ترید خود بدان احتیاج دارید. اینها شامل روشهایی است مانند تعبیه و تکمیل اهداف؛ برنده و بازنده فعال بودن؛ اجرای بی عیب و نقص تریدتان و غیره... می باشد.

بخش دوم بعنوان ”مهارتهایی که شما قطعاً احتیاج ندارید“ نامگذاری شده است. فصول این بخش شامل آرزو کردن؛ امید داشتن و دعا کردن می باشد. همچنین حاوی فصلی به نام ”ترید انتقامجویانه“ نیز هست. فصلی دیگر تحت نام ”احساسات: ترس و طمع“ وجود دارد. این بخش به شما کمک می کند تا بر مواردی که در جهت ترید موفق باید از خود دور سازید اشراف پیدا کنید.

بخش سوم که آخرین بخش نیز می باشد شامل موضوعات بکر جمع آوری شده توسط دکتر ماکسول مالتز تحت عنوان سایکو سیبرنتیک است. این بخش ”چگونه خود را پرورش دهیم“ نام دارد. فصول این بخش پیشینه عملکردی سایکو سیبرنتیک را معرفی نموده و به شما یاد می دهد که چگونه آن را در جهت بهبود نتایج ترید هایتان بکارگیرید. این بخش شامل مهمترین مطالب کتاب است: خودآموز تمرینی و قدم به قدم تلاش برای رسیدن به بهترین و بیشترین سود با جنبه احساسی ترید. این تمرینها بر پایه کارهای دکتر ماکسول مالتز و سایکو سیبرنتیک می باشد.

## بخش ۱: مهارتهایی که شما جدا احتیاج دارید

فصل ۱- تعبیه و تکمیل اهداف واقعگرایانه<sup>۱</sup>

یکی از مسائلی که من در مراحل اولیه شروع کارم فهمیدم این بود که تعبیه اهداف از پیش تعیین شده؛ از اقدامات اولیه تمام تریدرهای موفق می باشد.

در واقع من نمی دانم شما اینکار را انجام داده اید یا خیر؛ ولی اینکار افراد را در بهترین شرایط قرار می دهد. مردم وقتی بهترین عملکردشان را از خود برجای می گذارند که از قبل؛ اهدافشان را بطور روشن و آشکار در ذهنشان ترسیم کرده باشند. این یکی از راههای جهت دادن به فعالیتهای ذهنی است. زمانیکه ما اهدافمان را بطور وضوح در ذهنمان ترسیم می نمایم، ناخودآگاه ذهن ما نیز شروع به فعالیتی سخت کرده و کمک بزرگی به ما می کند تا به اهدافمان برسیم. بوسیله اینکار بدون بکارگیری از چالشهای ذهنی و فشار بر روی اراده خود؛ آن را بطور خودکار در مسیر مورد دلخواه قرار می دهیم (این از مواردیست که با شروع یادگیری سایکو سیبرنتیک خواهید آموخت).

موضوع مهم دیگری که مطرح می باشد این است که شما علاوه بر به تصویر کشاندن اهداف در ذهن بطور واضح؛ سه شاخصه دیگر را نیز باید در نظر بگیرید:

هدف شما باید واقعگرایانه باشد.

هدف شما باید قابل حصول باشد.

هدف شما باید قابل اندازه گیری باشد.

هدف شما باید واقعگرایانه باشد. این بدان معنی است که در هدف شما؛ تواناییهایتان نیز لحاظ شده باشد. البته این هدف می تواند طوری تنظیم شده باشد که مقصودش کسب یک میلیون دلار در عرض یکسال باشد، اما این به احتمال زیاد دور از واقعگرایی می باشد چون فعلا از محدوده تواناییهای شما خارج است.

هدف شما باید قابل حصول باشد. این شرط هم مانند شرط قبل ضروری است. دوباره ذکر می کنم که هدف شما باید در حد توانتان باشد. در این مورد می توان یک مثال ذکر کرد که اگر سعی شما بر این باشد که بطور متوسط در روز ۲۵۰ تا ۵۰۰ دلار کسب سود کنید؛ شانس شما برای رسیدن به این هدف بسیار بیشتر از رسیدن به یک میلیون دلار در سال در ابتدای تجارتتان است. منظور مرا اشتباه متوجه نشوید چون بنظر من اگر شما عملکردتان در راه هدفتان بسیار خوب باشد؛ دلیلی ندارد که شما نتوانید آن را ارتقا دهید. اما شما باید حتما از یک هدف قابل دسترسی شروع کرده و سپس به آن بال و پر بدهید. من اکیدا پیشنهاد می کنم که با یک هدف کوچک شروع کرده و سپس آنرا ارتقا دهید.

<sup>۱</sup> مترجم: شهرام

هدف شما باید قابل اندازه گیری باشد. این چیز است که اکثر مردم در آن اشتباه میکنند. هرکس دوست دارد ثروتمند شود یا اقبالی در بازار بدست آورد. این ممکن است بعنوان اهداف همه افراد در نظر گرفته شده باشد. ولی شما هم می دانید که هدف واقعی این نیست. هدف باید قابل اندازه گیری باشد. شما باید توانایی این را داشته باشید که وقتی از هدف خود دور شده باشید؛ خارج شوید و واقف باشید بر اینکه چه زمانی به اهداف مقطعی خود رسیده اید. اگر هدف قابل اندازه گیری نباشد؛ شما گم خواهید کرد که الان در چه موقعیتی قرار دارید و اگر اوضاعتان خوب نیست اشراف نخواهید داشت که چگونه بطرف هدف تغییر مسیر بدهید.

در اوایل زمانیکه من شروع به ترید کرده بودم درباره چگونگی کسب سود تریدرهای مختلف گفتگوهای زیادی انجام دادم و زمان زیادی برای این کار صرف کردم. من دریافتم هرچه بیشتر با تریدرها صحبت می کنم بیشتر متوجه این نکته می شوم که برآیند صحبت همه آنها به یکسو جهت گرفته می شود.

مهمترین چیز برای تبدیل شدن به یک تریدر موفق تعبیه اهداف واقعگرایانه و قابل اندازه گیری می باشد. در واقع سعی و تلاش صرف برای کسب سود بدون داشتن هدف راهی به فنا دارد.

تاکید اکثر تریدرهای موفق که مورد مشورت من قرار گرفتند این بود که تعیین اهداف؛ نقش کلیدی در موفقیتشان بازی کرده است. این قدم اول برای پا گذاشتن در این راه است. در تعیین اهداف نباید فقط بر تعبیه اهداف واقعگرایانه و قابل اندازه گیری بسنده کرد بلکه شما احتیاج دارید که رسیدن به این اهداف را بطور روزانه در ذهن خود متصور و مجسم نمایید.

”چیزی که به اندازه تعبیه اهداف ویژه؛ اهمیت دارد این است که شما باید خود را هر زمان و همه وقت در رسیدن به این اهداف؛ موفق ببینید. اگر نتوانید خود را با چشم ذهنتان بصورت فرد موفق ببینید؛ برای تبدیل شدن به فردی موفق شانس زیادی نخواهید داشت و عملی نخواهد شد“!

بخاطر می آورم که یکی از مسایل مهمی که تاکنون از یک تریدر موفق به جان و دل پذیرفتم این بود: ” چیزی که به اندازه تعبیه اهداف ویژه؛ اهمیت دارد این است که شما باید خود را هر زمان و همه وقت در رسیدن به این اهداف؛ موفق ببینید. اگر نتوانید خود را با چشم ذهنتان بصورت فرد موفق ببینید؛ برای تبدیل شدن به فردی موفق شانس زیادی نخواهید داشت و عملی نخواهد شد“!

چندی بعد ما بسیار درباره تکنیکهای نگرش و تجسم صحبت خواهیم کرد. اما امیدوارم شما بر این موضوع واقف شوید که تعبیه اهداف ویژه شما در چه درجه ای از اهمیت قرار دارد و در نتیجه اش شما شاهد خواهید بود که چگونه با تغییر مواردی که احتیاج به تغییر دارد پیشرویتان ادامه پیدا خواهد کرد و بسرعت جا خواهد افتاد.

من به شما خواهم گفت که عبارتی وقتی من ترید خوبی انجام می دهم و کسب سود می کنم دلیلش قطعا تمرکز بر اهداف خاص بوده است و عبارت دیگر؛ وقتی من ترید ضعیفی انجام می دهم دلیلش عدم اشرافم بر اهدافم بوده که آن ترید را آنطور که باید و شاید با دید روشن انجام نداده ام.

شما درخواهید یافت که چگونه اثر تمرکز بر هدف؛ بطور وضوح در نتیجه تریدهایم مشخص خواهد شد. هرچه شما تمرین بیشتری بر روی تعبیه اهداف واقعگرایانه انجام دهید؛ انجام آن در بستری استوار میسرتر خواهد شد.

بعنوان یک نکته جانبی قابل ذکر است که بر من مطلبی در تدریس نحوه ترید روزانه S&P500 بعضی اساتید؛ روشن شده است. یکی از دروسی که به دانشجویان تدریس می شود این است که آنان باید در طی مدت بیست روز پی در پی ۲۵۰ دلار در روز کسب سود کنند. شما حتما خواهید گفت ۲۵۰ دلار برای معاملات S&P500 و آنهم روزانه خیلی کم است اما آنچه برای دانشجویان مهم است این است که بتوانند در هدفشان واقعگرا بوده و قابل حصول بودن آنرا به حقیقت نزدیک کنند. زمانیکه آنان به این هدفها عینیت ببخشند آنان می توانند سطح توقعشان را بالا ببرند و مانند هر چیز دیگر شما نیز به آهستگی و از کم شروع کرده و سپس اهداف خود را گسترش خواهید داد.

بدینوسیله اکثر دانشجویان در طی این بیست روز در رسیدن به هدف ۲۵۰ دلار در روز بسیار موفق عمل کردند. حال که آنان این مرحله را با موفقیت پشت سر گذاشتند؛ میتوانند هدف خود را فقط کمی ارتقا داده و البته که همواره در جهت واقعگرایانه و قابل محاسبه بودن اینکار را تحقق می بخشند. و مانند هر چیز دیگر ممارست و تمرین راهگشای آنان خواهد بود.



## فصل ۲- یاد بگیریم که ضرر کردن را دوست داشته باشیم!

این چیزی است که شما همیشه از Trader های موفق بازار می شنوید و چنانچه می خواهید یک Trader موفق، چه در بازار و چه در خارج از آن باشید، لازم است تا یاد بگیرید که ضرر کردن را دوست داشته باشید! در حقیقت ضرر کردن نباید باعث رنجش شما شود. البته اشتباه نکنید. شما از پذیرفتن ضرر، خوشحال نخواهید شد، اما باید خوشحال باشید که در زمانی که بازار موقعیت سود رسانی مناسبی در اختیار شما نمی گذارد، از آن خارج می شوید.

اغلب افراد این نکته را به بدترین شکل ممکن یاد می گیرند (البته اگر یاد بگیرند!). آن ها پیش از آن که بفهمند پذیرفتن ضرر می تواند خوب باشد، تمام پول خود را از دست می دهند. Trader های موفق به جای این که مانند اغلب مردم، چشم خود را بر روی پوزیشن های ضرر خود ببندند، خود را در مقابل این واقعیت می گذارند که ممکن است اشتباه کرده باشند، و نتیجتاً ایشان زمانی که وقت پذیرش ضررشان رسیده باشد، این کار را با جان و دل و بدون درنگ انجام می دهند و پوزیشن را با همان ضرر می بندند.

Trade های زیان شما، به عنوان یک انسان، چیزی از شما کم نمی کند. شما Trade زیان ده خود نیستید. همان طور که شما برد Trade های خود نیستید. آن ها فقط نتایج کار و تجارتي هستند که شما انجام می دهید.

من گمان می کنم علت آن که بسیاری از افراد با راحت شدن از شر پوزیشن های ضرر خود مشکل دارند، آن است که فکر می کنند این پوزیشن ها، انعکاسی از شخصیت خود ایشان است. چه تفکر اشتباهی Trade! های زیان شما، به عنوان یک انسان، چیزی از شما کم نمی کند. شما Trade زیان ده خود نیستید. همان طور که شما برد Trade های خود نیستید. آن ها فقط نتایج کار و تجارتي هستند که شما انجام می دهید.

ضرر جزئی لاینفک از این کار است. تقریباً تمامی Trader های موفق، هر روزه و هر روز، پوزیشن های زیان ده دارند. اما خود را درگیر این تفکر که این ضررها بخشی از ایشان است نمی شوند. می دانند و آگاهند به این که این بخشی از کار است. و هر چه زودتر از شر این ضرر خلاصی یابند، سریع تر می توانند به دنبال موقعیت مناسب بعدی بگردند تا سودی دریافت کنند. البته گفتن این حرف بسیار آسان تر از عمل کردن به آن است، لیکن، این امر حقیقت پول درآوردن در این بازار است.

یکی از دوستان من بیش از ۱۵ سال است که Trader بازار S&P است. شاید بتوان او را یکی از ۵ Trader برتر S&P و حتی یکی از ۲۵ Trader برتر جهان نامید. خانه ای که او در آن زندگی می کند، ۱۴ اتاق خواب و ۶ گاراژ دارد! به وضوح او یکی از بهترین های این حرفه است.

او تقریباً هر روز هزاران دلار در Trade های ضرر ده خودش از دست می دهد. شاید میزان پولی که او ظرف یک روز از دست می دهد از پولی که خیلی از مردم ظرف یک ماه به دست می آورند بیشتر باشد. اما مشخصاً او هزاران دلار هم در پوزیشن های سود ده خود به دست می آورد. آن چه او آموخته است، این است که بپذیرد، ضرر



بخشی از این بازی است، و هر چه زودتر بتواند ضرر خود را متوقف کند، زودتر نیز می تواند یک موقعیت سود ده بیابد. عین این امر در مورد شما هم صادق است، گرچه در مقیاسی کمی کوچکتر.

یکی از مهم ترین نکاتی که باید بیاموزید آن است که «چرا دوباره فکر کردن به احتمال زیان ده بودن پوزیشن اینقدر مهم است؟» اگر این را از قبل به خود نیاموزید، ممکن است در زمان وقوع باعث وحشت شما شود و به یکباره با همان موقعیتی مواجه شوید که همیشه از وقوع آن می ترسیدید. بعبارت دیگر آن بلایی که نباید بر سر شما می آید! اما چنانچه یاد بگیرید که این اصول را درک کنید و بپذیرید، تنها آن گاه قادر خواهید بود از تبدیل شدن پوزیشن های زیان ده خود به ضررهای هنگفت و یا حتی از دست رفتن کل سرمایه - و بدبخت شدن! - جلوگیری نمایید.

مارک داگلاس، نویسنده کتاب Trader منظم می گوید: «پوزیشن های زیان ده را، به مجرد آن که متوجه شدید زیان ده هستند، متوقف کنید! زمانی که ضررها این گونه مشخص می شوند و بلافاصله جلوی آن ها گرفته می شود، دیگر چیزی برای دست دست کردن، بالا-پایین کردن، سنجیدن و یا قضاوت کردن نمی ماند و نتیجتاً چیزی نمی ماند که بتواند شما را وسوسه نماید. بدین ترتیب تهدیدی برای این که به خود اجازه دهید که مرتکب اشتباهی بزرگ و خسارتی عظیم شوید از بین خواهد رفت! اما اگر چشم باز کردید و دیدید که در حال دست دست کردن و بالا و پایین کردن و شک و شبهه هستید، در این صورت یا نمی دانید که ضرر چیست و یا جلوی آن را بلافاصله بعد از آن که آن را تشخیص داده اید، نگرفته اید. در هر دو حالت اگر این کار را نکنید و پوزیشن شما بازگردد و به شما سود دهد، با این کار خود، رفتاری نادرست را در خود تقویت کرده اید که بدون شک منجر به یک فاجعه برای شما خواهد شد. و چنان چه پوزیشن بازنگردد و ضرر بیشتر شود، آن گاه با این کار یک چرخه عذاب برای خود ساخته اید که وقتی که شروع شد، متوقف کردن آن بسیار دشوار خواهد بود».

این مطلب ادامه می یابد تا آن جا که نویسنده می افزاید «بخاطر داشته باشید که ترس حقیقتاً تنها چیزی است که ما را از یاد گرفتن بازمی دارد. اگر همواره نگران این باشید که کاری که انجام خواهید داد (و یا انجام نخواهید داد) در جهت منافع شما هست یا خیر، هیچ گاه نخواهید توانست چیزی جدید درباره طبیعت و ذات رفتار بازار فرا بگیرید. با مشخص کردن و متوقف کردن ضررهای کوچک خود، به خود این امکان را می دهید تا بهترین راه ها را برای بال و پر دادن و اضافه شدن به سودهای خود را فرا بگیرید».

اگر بتوانید معنا و مفهوم این ضررها را برای خود تغییر دهید، به این حقیقت ایمان بیاورید که جلوی ضرر را، به محض تشخیص دادن آن بگیرید، آن گاه قادر خواهید بود تا از نگرانی ای که ممکن است همان پوزیشن ها اکنون برای شما ایجاد می کردند، خلاص شوید. به همین دلیل است که «ضرر کردن را دوست داشته باشیم» این قدر مهم است! این کار شما را در موقعیتی بسیار بهتر قرار می دهد تا سود کنید!

فصل ۳- پول در آوردن ربطی به زمان ندارد<sup>۱</sup>

اکثر افراد ذهنیاتی در مورد زمانی که طول میکشد تا بتوان مقدار مشخصی پول در آورد، دارند که البته این ذهنیات در بازار و معامله گری (Trading) کاربردی ندارند. یک معامله گر (Trader) میتواند ظرف چند دقیقه یا حتی چند ثانیه هزاران دلار پول بدست بیاورد، بدون اینکه کوچکترین زحمتی بکشد. این با طرز فکر اکثر افراد در مورد پول در آوردن، متفاوت است.

اکثر افراد اینطور بزرگ شده اند، و فکر میکنند که برای پول درآوردن مخصوصا پولهای بزرگ، لازم است زحمت زیادی کشید و زمان زیادی صرف کرد. وقتی من معامله کردن را شروع کردم، خانواده ام نمیتوانستند بفهمند که چطور در عرض چند دقیقه من هزاران دلار سود یا زیان میکنم. مردم عادی ظرف چند ثانیه هزاران دلار سود یا زیان نمیکند. در اکثر شغلها برای سود یا زیان کردن به اندازه چند هزار دلار، چند هفته وقت لازم است.

برای اکثر افراد موقعیتی که در آن با این سرعت پول بدست بیاورند، یا از دست بدهند، هیچوقت دست نمیدهد. ولی برای یک معامله گر (Trader) این کاریست که هر روز انجام میدهد. و برای یک معامله گر موفق بودن، لازم است با این حس خوب بگیری.

مشکل اینجاست که ذهن بسیاری افراد با چنین موقعیتی ناسازگار است. بخاطر طرز تربیت از کودکی، ما باورهای خاصی در مورد لیاقت خود برای پول درآوردن با این سرعت داریم. در بسیاری موارد بدست آمدن پول با سرعت زیاد، بقدری تعجب زده میشویم که فکر میکنیم واقعی نیست و ما نمیتوانیم اینقدر سریع پول زیادی در بیاوریم. این موضوع به دو مشکل اساسی منتهی میشود.

مشکل اول که سخت تر هم هست، اگر بصورت ناخودآگاه نتوانیم بپذیریم که ما لایق اینقدر سریع پول درآوردنیم، وقتی شانس به شما رو کند و پول زیادی در بیاورید ناخودآگاه خواهد گفت: «نه، نمیشود اینقدر سریع پولدار شد! بهتره یک راهی پیدا کنی که این پول از دست بدی»!

باور کنید یا نه، نهایتا دقیقا همین کار را میکنید. این قدرت ناخودآگاه شما را نشان میدهد. اگر شما باور مشخصی در مورد خود داشته باشید، ناخودآگاه شما میکوشد تا آن باور را به واقعیت نزدیک کند. مثلا اگر یک دفعه سود زیاد بکنید، حتما راهی برای برگرداندن و از دست دادن آن پول پیدا میکنید، چون عمیقا و بصورت ناخودآگاه این موضوع درست بنظر نمیرسد. مسلما در آن لحظه احساس خوشحالی و هیجان دارید، ولی ناخودآگاه شما در عمق، معتقد است که چیزی غلط است. سپس ناخودآگاه واقعا قدرتمند شما با اقتدار به خودآگاه شما غلبه کرده و راهی برای برگرداندن آن پولی که برای آن احساس لیاقت ندارید، پیدا میکند.

در فصل ۳، در مورد تمرینی صحبت خواهیم کرد که چطور با سودهای بزرگ کنار بیاییم و احساس راحتی کنیم. یاد خواهید گرفت که چطور احساس لیاقت و سزاواری برای اینگونه پولها داشته باشید، تا ناخودآگاه شما سعی نکند پول را از دست بدهد.

<sup>1</sup> مترجم: yaser\_rashidi

مشکل دوم این است که این تعارض روانی باعث میشود که مدت خیلی زیادی معامله را باز نگه دارید. این اتفاقی است که می افتد:

یک نفر وارد یک معامله میشود، و به هر دلیل موجه یا ناموجهی بازار دقیقا در جهت موافق اون حرکت میکند. وی دقیقا همان هزاران دلاری که صحبتش را کردیم، سود میکند. این البته عالی است، ولی مشکل اینجا بوجود می آید که فرد احساس میکند این معامله بسیار بسیار بیشتر باید سود بدهد. دلیل این احساس این است که بازار به سرعت در جهت موافق آنها حرکت کرده و آنها احساس میکنند که بازار باید در آن جهت ادامه دهد.

خوب همه ما میدانیم که بازار برای انجام هیچ کاری مجبور نیست. بازار فقط با دستورهای خرید و فروش حرکت میکند. من این موقعیت را همیشه می بینم. یک چیزی که باید به آن واقف بود، این است که بازار دقیقا با همان سرعت و راحتی که سود میرساند، میتواند سودها را با خود ببرد، دقیقا با همان سرعت و سهولت. بخاطر این حقیقت، شما باید از معاملات خود محافظت کنید، یعنی جابجا کردن دستور بستن معامله (حدضرر) و قفل کردن مقداری از سود. و البته معنای دیگری هم دارد، یعنی شما باید بلحاظ ذهنی هم خود را محافظت کنید.

فقط بخاطر اینکه بازار در دو دقیقه ۱۰۰۰ دلار سود رسانده، اصلا دلیل نمیشود که بازار باز هم در آن جهت حرکت میکند. بهیچ وجه دلیل نمیشود!!

اما تعداد زیادی از افراد در این طرز فکر گرفتار میشوند و این اشتباه بزرگی است. برای مثال در نظر بگیرید که شما نماد (S&P500 فیوچر) را پیش فروش (short) کرده اید. دقیقا بعد از اینکه شما فروختید یک دستور فروش بزرگ با حجم ۲۰۰۰ سهم فعال میشود. این دستور فروش باعث سقوط شدید بازار میشود. بعد از فعال شدن این معامله شما ۲۵۰۰ دلار سود در حسابتان دارید که ظرف مدتی کمتر از یک دقیقه بدست آمده است. شما مطمئنید که پس از سقوطی اینچنین سریع، بازار آماده سقوط بیشتر نیز هست. ولی این لزوما درست نیست. در حقیقت، دقیقا اتفاق برعکس می افتد و دیگر پیش فروشی نیست. بازار شروع به بالارفتن میکند و مقدار زیادی از سود شما را با خود میبرد.

تنها راه کنار آمدن با چنین موقعیت هایی، آمادگی ذهنی برای اتفاق افتادن آنهاست. مطمئن باشید که اتفاق می افتد. بجای اینکه اینقدر مطمئن باشید که بازار حتما کاری که من فکر میکنم را میکند (و باز هم در جهت موافق حرکت میکند)، باید آماده باشید که هر چیزی ممکن است اتفاق بیافتد، مثلا اینکه کل سودی که ظرف چند لحظه بدست آورده اید، با همان سرعت از دست برود.

با آمادگی ذهنی برای چنین موقعیت هایی، شما با قوی ترین انگیزه خود عمل میکنید و اجازه نمیدهید که بخش چرب و نرم سودتان از دست برود. البته، در موقعیت فوق شاید بازار در جهت شما ادامه دهد، اما موقعیت مهمی که شما باید برای آن آماده باشید، این است که اگر ادامه نداد چکار کنید (جابجا کردن دستور حد ضرر (Stop loss) و قفل کردن سود نیمی از سهمهای معامله).

به یاد داشته باشید، عمل کردن با قوی ترین انگیزه برای محافظت از خودتان بسیار مهمتر از پیدا کردن موقعیت های خوب برای معاملات سودده است. فکر نکنید که بازار باید در این جهت حرکت کند، چون اینهمه راه را با این

سرعت آمده است. بازار مجبور به هیچ کاری نیست، صرفنظر از اینکه قبلاً چه حرکتی کرده است. خود را برای هر کاری که بکند آماده کنید، در اینصورت شانس بسیار بالاتری برای نگهداری سودهایتان خواهید داشت.

به یاد داشته باشید، عمل کردن با قوی ترین انگیزه برای محافظت از خودتان بسیار مهمتر از پیدا کردن موقعیت های خوب برای معاملات سودده است. فکر نکنید که بازار باید در این جهت حرکت کند، چون اینهمه راه را با این سرعت آمده است. بازار مجبور به هیچ کاری نیست، صرفنظر از اینکه قبلاً چه حرکتی کرده است. خود را برای هر کاری که بکند آماده کنید، در اینصورت شانس بسیار بالاتری برای نگهداری سودهایتان خواهید داشت.

فصل ۴ - معطف باقی ماندن<sup>۱</sup>

سالها پیش یکی از تریدر های موفق در ضمیمه S&P مرا نصیحتی کرد. او گفت هرگز با یک تریدر ازدواج نکن. مایکل داگلاس نیز به چارلی شین گفت هرگز در مورد سهام احساساتی نشو (در فیلم وال استریت). این جملات چیزی فراتر از یک نصیحت است. اگر شما معطف نباشید و به ترید های خود بچسبید هرگز در این تجارت موفق نخواهید شد.

اصولا مفهوم مطلب بالا بسیار ساده است. هرچقدر هم که احساس قوی نسبت به یک ترید داشته باشید باید مصمم به تسلیم شدن در برابر آن در یک لحظه باشید. یک اتفاق معمول این است که یک تریدر در یک ترید گیر کرده و اهمیت بیش از حدی به آن میدهد.

برای مثال من با تریدر های زیادی صحبت کرده ام که همگی یک احساس مشترک رو در زمان ترید تجربه کرده اند. حتی خود من نیز این گاهی چنین احساسی دارم. در این لحظه شما حس میکنید که حتما در این ترید خاص تصمیم شما درست است. این باعث میشود تا شما انعطاف خود را در مورد زمان خروج از دست بدهید. حتی اگر بازار علایمی بر خلاف پوزیشن شما نشان بدهد باز خیلی از تریدرها آنچنان بر عقیده خود پافشاری میکنند که نمیتوانند آنقدر معطف باشند تا تصمیم درستی در مورد منفعت خود بگیرند (کاری که تنها راه برای موفق بودن است).

خیلی از مواقع زمانی که چنین اتفاقی میافتد تریدر این احساس را دارد که گویی آخرین تریدیست که انجام می دهد. عدم انصاف تجارت شما را به سرعت از بین میبرد. برای اینکه تریدری موفق باشید باید مصمم باشید تا راحتی و سریعا تصمیم خود را عوض کنید. شما مطمئنا نمیتوانید زمانی که یک پوزیشن باز دارید همواره با خود بجنگید زیرا نتیجه آن چیزی بجز خرابی نیست.

در دنیای واقعی گاهی داشتن یک حس تکبر میتواند مفید واقع شود. انسانهای بسیاری وجود دارند که فکر میکنند همواره درست میگویند و همچنان توانایی آن را دارند که بقیه را نیز متقاعد سازند. این امر در مورد خیلی از مردم صدق میکند. انسانهای با این خصوصیت احتیاجی ندارند تا در دنیای واقعی زیاد معطف باشند یا حداقل احتیاج ندارند تا با کسانی که میتوانند آنها را قانع کنند معطف باشند.

اما در بازار معطف نبودن و نپذیرفتن اشتباه کاری به جز از بین بردن حساب تجاری شما انجام نمیدهد. البته هیچکس نمیخواهد بپذیرد که اشتباه میکند. چه کسی دوست دارد که در اشتباه باشد؟

من در مورد آن به شکل دیگری نیز نگاه میکنم. در مورد اشتباه کردن در یک پوزیشن بازنده فکر نکرده بلکه مسئله را بدین صورت میبینم:

"اگر از این ترید بد خارج نشوم (که پتانسیل کمی دارد) سودهای گذشته و آینده مرا از بین میبرد و من نمیخواهم هیچ چیز سود های مرا از بین ببرد".

<sup>1</sup> مترجم: soheiltb

این تفکر به من کمک میکند تا منعطف تر باشم و از بستن تریدهای خود با ضرر نترسم. من آموخته ام تا در اینگونه موقعیتهای انعطاف داشته باشم زیرا همواره می خواهم که سودهای خود را از دست ندهم.

هرچقدر انعطاف کمتری در مورد تریدهای بد از خود نشان دهم به همان میزان آنها بیشتر تریدهای سود ده مرا از بین میبرند. من همواره در حال محافظت از سود تریدهای خوب خود هستم زیرا هر ماه با آنها زندگی خود را می گذرانم.

همواره بخاطر داشته باشید که هر چقدر منعطف تر باشید تجارت شما موفقتر خواهد بود. در حقیقت مقدار درآمد شما رابطه مستقیمی با انعطاف شما دارد. فکر نمی کنم که دلیلی محکمتر از این برای منعطف بودن وجود داشته باشد.

فصل ۵ - آیا شما استحقاق کسب درآمد را دارید<sup>۱</sup>

همانطور که در فصل ۳ ذکر شد؛ اکثر افراد در مورد اینکه چه مقدار کار و چقدر زمان لازم است تا مقدار معینی درآمد کسب شود؛ افکار تثبیت شده ای دارند. شغل‌های زیادی هم وجود دارد که مقدار کارکرد افراد در سطح درآمدش تاثیرگذار نیست.

اینطور مسائل و طرز تفکرها در ترید کردن راهی ندارد. اکثر ما با این طرز تفکر پرورش یافته ایم که هر چه بیشتر کار کنیم درآمد بیشتری نیز کسب خواهیم کرد. افرادی با طرز فکری متفاوت با آنچه ذکر شد در میان ما زیاد نیستند که دریافته باشند با کوشش کم در زمانی بسیار کوتاه که تا حتی چند دقیقه نیز میتواند محدود باشد انسان می تواند به سودی بالغ بر هزاران دلار دست پیدا کند آنها فقط با یک تلفن و سفارش ترید. خیلی ها با این طرز تفکر غریبه هستند. و مهمتر آنکه این طرز تفکر در تصور ذهنی خیلی از افراد نیز نمی گنجد .

مثالی می آورم؛ وقتی پدر شما ۶ روز هفته و روزانه ۱۱ ساعت سخت کار می کند تا نانی سر سفره شما بیاورد؛ این طبیعی است که شما هم به این باور رسیده باشید که برای کسب درآمد؛ باید زیاد کار کرد پس شما کودکی خود را با این هدف سپری می کنید .

بدینوسیله عقیده شما از همان ابتدا بر این پایه شکل میگیرد که بدون کار سخت و طولانی مستحق درآمد زیادی نخواهید بود. اینجاست که تصور ذهنی شما از خودتان از درجه اهمیت بالایی برخوردار می شود .

تصور درونی از خود، یکی از مباحث سایکوسبیرنتیک می باشد که در بخش ۳ درباره آن بحث خواهد شد اما اگر اجازه بدهید پیش زمینه ای از عملکرد تصویر ذهنی از خود را برای شما ترسیم کنم .

”تصور درونی از خود؛ تمام اعمال زندگیتان را کنترل می کند و آن ذهنیتی است که عقیده داریم درباره خودمان صدق می کند. آن لزوما صحیح نیست ولی ما اعتقاد داریم صحت دارد“.

همه ما تصویری از خود در ناخودآگاهمان داریم که تصویر شخصی خوانده می شود. تصویر شخصی تمام اعمال زندگیتان را کنترل می کند و آن ذهنیتی است که عقیده داریم درباره خودمان صدق می کند. آن لزوما صحیح نیست ولی ما اعتقاد داریم صحت دارد .

این تصویر شخصی از هر تصور دیگر شما قویتر است. بعنوان مثال وقتی اعتقاد ما بر این باشد که هیچکس استحقاق ندارد به سرعت و با سهولت، در ترید خود، درآمد زیادی کسب کند؛ و این مساله در مورد خودمان بدون پیشبینی اتفاق بیفتد آنگاه تصویر شخصی ما در گوشمان خواهد گفت: ” این نمی تواند درست باشد، مردم نمی توانند به این سرعت پول کسب کنند.“ در نتیجه ناخودآگاه ما که بواقع دارای قدرت زیادی نیز هست بدنبال راهی خواهد گشت تا این سود را از دست بدهد. البته که با این تصویر ذهنی؛ این روند اجتناب ناپذیر است. در این شرایط خلاف این تصویر ذهنی عمل کردن بسیار سخت است. این پدیده در صدها مورد از گزارشهای روانشناسان دیده شده و در نتیجه به اثبات رسیده است .

<sup>1</sup> مترجم: shahram

یک مثال خوب؛ سعی بر لاغر شدن افراد چاق است. اکثر اوقات افراد چاق از خود یک تصویر ذهنی مبنی بر وزن غیر طبیعی و زیاد نسبت به بقیه دارند. تلاش آنها بر کم کردن وزن به کمک اراده می باشد. آنها ورزش می کنند و غذای سالمتر مصرف و از چربی دوری می ورزند. همه اینها خوب است. اما در نهایت اکثر آنها نمی توانند وزن کم کنند ( یا کم کرده و دوباره چاق می شوند) فقط به این دلیل که تصویر قدرتمندی از خود تحت عنوان "تو شخصی چاقتر از بقیه هستی" دائما روبروی آنها و در جنگ با آنهاست .

تصویر شخصی بسیار قدرتمند تر از هر اراده است. بنابراین؛ تا زمانیکه آنها این تصویر شخصی که از خود دارند را عوض نکنند کم کردن و از دست دادن وزن اضافی برای آنها غیرممکن است. اما اگر قادر به تغییر این تصویر شخصی شوند کم کردن وزن کاری سخت نخواهد بود. بعبارت دیگر اگر آنها بتوانند خود را شخصی لاغر ببینند؛ لاغر شدنشان مشکل نخواهد بود .

این در مورد ترید شما نیز صدق می کند البته وقتی خودتان را مستحق کسب سود ببینید. بدلیل اینکه تصویر شخصی همیشه برنده است در نتیجه اگر تصویر شخصی شما حاکی از این باشد که نمی توان بسرعت کسب سود کرد؛ پس شما در حال مقاومت در برابر کسب سود توسط آن تصویر شخصی خواهید بود.

مانند مثال کم کردن وزن؛ شما وقتی موفق خواهی بود که تصویر شخصی خود را تغییر دهید. این تصویر باید نشانگر شخصی باشد که در فضای تجارت مستحق کسب سود است. اگر تا کنون نتوانسته اید این تصویر را در خود بسازید سعی بر تغییر تصویر قبلی و ترسیم این تصویر داشته باشید. تکنیکهای سایکوسیرنیتیک موجود در بخش سه به شما یاد خواهد داد که چگونه تصویر شخصی را عوض کنید تا خود را مستحق کسب سود در تریدتان بیابید.



فصل ۶ - روشهای ترید<sup>۱</sup>

این کار نوع ناشناخته ای در دنیایی بدون روش هست به طوری که اهمیت این کار چنان است که مجموعه روشهایی را شما معتقدانه دنبال میکنید. اجازه بدید صادق باشم. معامله گری واقعا قانونی ندارد شما می توانید در هر جایی که خواستید انجام بدهید. در هر زمانی که خواستید عمل کنید.

شما می توانید موقعیتهای خروجی تان را اضافه و کم کنید و می توانید مثلا به طور معمولی واقعا معامله نکنید.

تنها چیزی که می تواند جلوی شما را از مشارکت بگیرد فقدان پول مورد نیاز برای معامله است بعد از آن شما تصمیم میگیرید که چه کار می خواهید بکنید. و چه زمانی می خواهید ان را انجام دهید بسیاری از کارهای دیگر که اجازه آزادی زیادی بدهند وجود ندارند، زیرا روشهای روشنی واقعا اینجا موجود نیست. شما نیاز دارید که خودتان دست بکار شوید. در غیر این صورت شما احتمالا باید غرق در تمام احتمالات مختلف این بازار شوید اگر شما تصمیم گرفتید بدون هیچ روشی معامله کنید من به شما قول می دهم موفق نخواهید شد.

آزادی عمل خوب است اما شما نیازمند چیزی هستید که من ان را اساسا آزادی قانونمند می نامم. ان به این معنی است که شما باید بتوانید هنگامی که خواستید معامله کنید. اما معاملاتی که شما انجام می دهید نیاز به از بین بردن روشهای تحت عمل شما دارد. روشها به شما کمک خواهد نمود با ثبات قدم بیشتری در رابطه با معاملاتتان داشته باشید. انها به شما کمک می کنند تا از اشتباهات تخیلی که می تواند حساب شما را کم کند پرهیز کنید. حدودا یک مرتبه هر ۶ ماه من یک سری روشهای معامله ای جدید برای خودم نوشتم. این روشها به من کمک کرد با معامله ام قانونی باشم و شما بدانید عجیب تر از هر چیزی این است که زمانی من یک روز بد داشتم و دلیلش این بود که من یک یا بیشتر روشهایم را دنبال نکردم و البته عکس قضیه هم معمولا درسته.

اگر من یک روز معامله خوبی داشتم دلیل این بود که روشهایم را دنبال نکرده بودم. موضوع این نیست که در چه نوعی از معامله در حال کار هستید (معامله متناوب. معامله روزانه.. معامله کوتاه مدت).

شما نیاز دارید با روشمند کردن معامله تان با روشهای روشن مخصوص به خودتان بالا بیایید. مشکل این است که اغلب مردم نمی خواهند روشهای شخصی خودشان را ارتقا دهند چون اگر انها عمک می کردند مجبور می شدند به خاطر نتایجشان مسوولیت داشته باشند و همین طور ما همه می دانیم اکثر مردم نمی خواتهنی مسوولیتی در قبال عمشان داشته باشند. اما همچنین ما می دانیم تنها راه موفقیت در معامله پذیرفتن مسوولیت ۱۰۰٪ و عمل به علاقه بیشتر شخصی خودمان است. برای کسانی که نمی دانند.. من روزی فیوچرهای S&P500 را تقریبا منحصرآ معامله کردم. من روشهایم را در جولای ۱۹۹۸ ارتقا داده بودم.

<sup>1</sup> مترجم: mustafa-hf

من فکر کردم ممکنه کمکی باشه به شما برای دیدن چیزی که روشهای من مشابه اش است و من سعی خواهم کرد یک توضیحی از هر روش مانند آنچه معامله من لازم دارد بدهم. دقیقاً چگونگی روشهای من که در داخل رایانه من در اداره ام ضبط شده دیده می شود.

قوانین برای معامله

7/6/98

۱. همیشه یک دستور توقف بکار ببرید (من هرگز یک معامله را بدون دستور توقف نمی گذارم).
۲. بعد از ۳ معامله ضررده در یک روز معامله را متوقف کنید (من می خواهم از فرو رفتن خودم در یک چاه بزرگ پرهیز کنم).
۳. اگر من ۱۰۰ واحد سود در یک معامله بدست بیاورم من حد توقفم را برای سربه سر شدن حرکت خواهم داد. (اگر من یه پول حسابی در یک معامله بدست بیارم من به خودم اجازه نمیدم پولم روی معامله ای از دست بره).
۴. فقط یک حرکت را در بازار بکار ببرید (من معمولاً خودم را به زحمت می اندازم اگر یک احساسی در مورد بازار و عمل روی آن داشته باشم. من بیشتر زمانی موفق هستم که یک شکل نمودار یا یک دلیل فنی را برای ورود به بازار داشته باشم).
۵. رموز معامله گران سطوح مختلف را استفاده کنید آنها عمل می کنند!!! (این یک روش هست من با هم برای معامله روزانه در S&P ها قرار می دهم. این شامل تمام فونونی را که برای معامله استفاده می کنم می شود).
۶. روی حجم نوعا تعطیلات ترید نکنید. فرصتهای بسیار کند بد. بیرون رفتن. تماشای یک فیلم. هر چی! (کثرا در هر موردی که من معامله می کنم در این نوع از بازارها معاملات موفق من بسیار کوچکنند و ضررهای من بسیار بزرگ. به لعنت خدا هم نمی ارزه).
۷. همیشه با بهترین علاقه مندی در تخیل عمل کنید (این چیزی است که من سعی دارم و انجام می دم و هر معامله ای را قرار می دهم. من تشخیص می دهم که تنها مسوول نتایجم هستم).
۸. معامله با ثبات روی قیمت بالای سمت بلند و قیمت پایین سمت کوتاه (من منطقه قیمتی برای کمک به ماندن روی سمت درست بازار بکار می برم).
۹. همیشه دنبال خطوط سیگنال برای کمک به خودتان برای اجرا کردن معاملاتتان بگردید (این تکنیک پیش فرض بازار است که من برای کمک به خودم مناطق حمایتی و مقاومتی را استفاده می کنم).
۱۰. با معاملاتتان راحت باشید. اگر لذت بخش و سرگرم کننده نیست. به انجامش نمی ارزه (این فی نفسه روشن است. اگر شما از ان لذتی نبرید شما موفق نخواهید بود).

۱۱. شما مجبور نیستید هر روز ترید کنید (بعضی مواقع من بازار را ترک می کنم و برای یک روز فراموشش می کنم. این کار معمولا نیروی تازه ای به من می بخشد).

۱۲. صبر کنید تا اینکه بازار به شما نشان دهد که آیا یک قالب زمانی راهی عالی هست یا نه. برای صبور بودن صبر کردن. صبر کردن برآید یافتن فرصتی برای ترید (یک قالب زمانی یک فن دنبال دار معامله است که من پیوسته زیر نظر دارم).

آنها روشهای دقیقی هستند که من هر یک را و هر روز استفاده می کنم و این کار تقریبا خودکار است. بعد از یک معامله روزانه من به روشهای نگاه می کنم و می بینم که من آنها را دنبال نکرده ام مانند آنچه که من باید می داشتم و دوباره عکس قضیه درست است. بعد از یک روز خوب من به آنها نگاه خواهم کرد و می بینم که من آنها را بسیار خوب دنبال کردم. من واقعا معتقدم توانایی من برای دنبال نمودن این روشهای دقیق هست یک بازتاب مسیر از اینکه چگونه پولی بسیار زیاد با معامله کردنم خواهم ساخت.

بیشتر من اینها را دنبال می کنم بهتر هم ترید می کنم. من کاملا مطمئن هستم همین امر برای شما اتفاق می افتد. بنابراین من خواهم گفت شما می خواهید بالا بیایید با یک سری از روشهای مخصوص به خودتان. شما می توانید قطعا استفاده کنید روشهای من را همانند یک راهنما اما مهم این است که شما با این روشهایی که شما را ارتقا می دهد راحت باشید من می دانم که من با روشهای راحت هستم شما نیاز به عمل به آن با روشهای خودتان دارید اگر شما راحت نیستید آنها بسیار سخت خواهد بود دنبال کردن برای شما و احتمالات سود آور بودن بسیار کم خواهد بود.

چیزی که در ترید کردن مشترک هست وسوسه عدم پیروی از روشهایتان فقط در این زمان است ای امر ناشی می شود از احتمال واقعا زیادی از نتایج هیجان انگیز که ممکن هستند. این دامی است که بسیاری از تریدرهای مبتدی (و همچنین تعدادی با تجربه) درونش می افتند این دام براحتی باعث سقوط می شود چون بسیاری از مردم ترس وحشتناکی را از دست دادن را روی یک حرکت بزرگ دارند یک مثال خوب می تونه این باشه که زمانی که شما ببینید Dow Jones 250 واحد بالا می رود و شما احساس میکنید که بنابراین شما باید راهی را پیدا کنید برای بدست آوردن بازار بزرگ s&p حتی اگر این کار بسیاری از روشهای شما رو که عمل می کنید نقض کند.

پرهیزید از ریختن تمام سرمایه در این دام. انجام یک ترید بدلیل ترسیدن شما از ازدست دادن یک حرکت بزرگ عمل درزمینه بهترین علایق شما نیست.

پرهیزید از ریختن تمام سرمایه در این دام. انجام یک ترید بدلیل ترسیدن شما از ازدست دادن یک حرکت بزرگ عمل درزمینه بهترین علایق شما نیست. من به شما اطلاع دادم. تقریبا هر روز حرکتهای بزرگ وجود دارد. در کنار اینها اغلب مردم به راه واقع بینانه ای برای از دست دادن حرکتهای بزرگشان نمی اندیشند زمانی که شما یک فرصت را از دست دادید شما تمایل به فکر کردن غیر واقعیهانه در موردش دارید شما به پایین و بالای حرکت بزرگ نگاه می کنید و با خود فکر می کنید که شما می توانید حرکت کاملی را بگیرید من فکر می کنم ما همه می دانیم که این شبیه چیزی که اتفاق می افتد نیست اما ذهن ما فریبهایی را روی ما عمل می کند و می گوید که ما

نباید از دست می دادیم بازار حرکت را متوقف نمی کند اگر شما فرصت قبلی را بدست نیاورید دنبال دیگری می گردید.

به ذهنتان اجازه ندهید شما را فریب دهد. بشیتر شما روشهای خود را دنبال می کنید. اغلب به خود اعتماد می کنید و به نتایج خود بهتر بیاد داشته باشید فقط شما مسوول نتایج خود هستید. خوب یا بد. داشتن یک سری از روشها به شما کمک می کند که خوب پیش از بد باشد.

ترس حقیقتاً تنها چیزی است که ما را از یاد گرفتن بازمی دارد. اگر همواره نگران این باشید که کاری که انجام خواهید داد (و یا انجام نخواهید داد) در جهت منافع شما هست یا خیر، هیچ گاه نخواهید توانست چیزی جدید درباره طبیعت و ذات رفتار بازار فرا بگیرید. با مشخص کردن و متوقف کردن ضررهای کوچک خود، به خود این امکان را می دهید تا بهترین راه ها را برای بال و پر دادن و اضافه شدن به سودهای خود را فرا بگیرید.»

فصل ۷ - اجرای بی نقص<sup>۱</sup>

خیلی از مردم به اشتباه فکر می کنند که اجرای بدون نقص به این معنی است که همیشه بالا بفروشیم و پائین بخریم. اجرای بدون نقص به این مفهوم نیست. در حقیقت خیلی نادر اتفاق می افتد که در تمام معامله ها بالا بفروشیم و پائین بخریم. شما لازم نیست که با قیمت بالا بفروشید و با قیمت پائین بخرید تا سود کنید.

درواقع اجرای بدون نقص به معنی عمل کردن در بهترین موقعیت (یا خارج شدن از معامله و یا انجام معامله) است، که این موقعیت از نظر شما یک فرصت بدون شک و تردید است. متأسفانه این بحث در گفتار بسیار ساده تر از عمل می باشد اما این بدین معنی نیست که شما نمی توانید بیاموزید که چگونه این کار را انجام دهید.

روشها و سیستمهای مکانیکی بسیاری برای انجام این کار وجود دارند اما حتی باوجود استفاده از این روشهای اثبات شده نیز ممکن است که سیستم با ضرر مواجه شود. که دلیل آن عدم وجود اجرای بدون عیب و نقص است.

مجددا تاکید می کنیم که اجرای بدون نقص به معنی یک معامله کامل نیست بلکه به معنی عمل کردن سریع در فرصتهای بدست آمده است. خیلی از مردم فکر می کنند که بسیار ریسک پذیر هستند ولی در واقع آنچه که آنها می خواهند یک نتیجه تضمین شده و امن است. اما ممکن است که شما اهل ریسک کردن نباشید ولی هنوز نتایج تضمین شده ای بدست آورید. در واقع این دو (نتیجه تضمین شده و ریسک کردن) با هم در تضاد هستند.

و به همین دلیل هم هست که بیشتر مردم در مورد بهترین زمان و فرصت برای معامله شک دارند. افراد معمولاً بهترین نتیجه را هم می خواهند اما متوجه می شوند که هیچ تضمینی برای یک نتیجه خوب وجود ندارد، در نتیجه نمی توانند در بهترین زمان معامله را انجام دهند.

در معامله، چیزی به اسم نتیجه تضمین شده وجود ندارد. در حقیقت با هر معامله شما سرمایه و خودتان را در معرض ریسک و خطر قرار می دهید. این چیزی است که شما باید یاد بگیرید با آن زندگی کنید تا بتوانید در معاملات پیشرفت کنید. هیچ انتخاب دیگری هم وجود ندارد. شما باید با ریسک کردن احساس آرامش کنید. مارک داگلاس، نویسنده کتاب بازرگان قانونمند (The Disciplined Trader)، بین معامله و قمار این مقایسه را انجام داده: "در مقایسه با ترید، بسیار ساده تر است که ریسک انجام داده و در قمار با نتایج کاملاً تصادفی و بر مبنای احتمالات آماری شرکت کنید چون که همه چیز کاملاً تصادفی است. اگر که شما با پول خود قمار انجام می دهید در حالیکه می دانید نتیجه ای کاملاً تصادفی دارد، پس هیچ راه منطقی وجود ندارد که شما بتوانید پیش بینی کنید که نتیجه این قمار چه خواهد بود. در نتیجه شما هیچ مسئولیتی برای نتایج در صورتی که مثبت نباشند نخواهید داشت."

اما ترید متفاوت از قمار خواهد بود. آینده تصادفی نخواهد بود. حرکت بازار توسط اعمال بازرگانان که چه عقیده ای نسبت به آینده دارند، مشخص می شود، و چون بازرگانان با اعمالی که بر اساس عقایدشان انجام می دهند، آینده را می سازند پس نتیجه اعمال آنها تصادفی نخواهد بود.

<sup>1</sup> مترجم: کارلوس

داگلاس این چنین ادامه داده است که: "این موضوع؛ گزینه مسئولیت پذیری را به ترید اضافه می کند که در موقعیتهای و کارهای کاملا تصادفی وجود ندارد و بسیار مشکل است که از آن اجتناب کرد. هر چه میزان مسئولیت پذیری بالاتر باشد به این معنی است که میزان بیشتری از اعتماد به نفس شما در معرض خطر قرار می گیرد و در نتیجه شرکت شما در معاملات مشکلترا می سازد. انجام ترید تمام راههایی را که شما باید در نظربگیرید تا نتیجه راضی کننده تری بدست آورید را در اختیار شما قرار می دهد".

این که شما خود را سرزنش کنید برای کاری که به گونه ای متفاوت می توانستید انجام دهید به دلیل کمبود اجرای بدون عیب روشها یا سیستمهای ترید شما است.

مشکل نبردی است که شما نمی توانید در آن پیروز شوید. در بازی معاملات، شما کامل نخواهید بود. پس سرزنش کردن خودتان هیچ معنی ندارد چون شما دارید خود را برای چیزی سرزنش می کنید که نمی توانید تغییر دهید.

منظور من را اشتباه برداشت نکنید، منظور من این نیست که از خودتان برای اینکه در ترید اشتباه کردهاید ناراحت شوید. منظور من این است که ابتدا یک موقعیت را تحت پوشش قرار دهید و سپس اجازه دهید که بازار با روش شما ادامه پیدا کند در حالیکه شما از بازار خارج هستید. این بی معنی است که خودتان را برای این چنین مسائل ناراحت کنید. شما حتما نباید کامل باشید تا بتوانید در بازار سود کنید و پول بدست آورید. لطفا همیشه این را به خاطر داشته باشید.

تنها راهی که شما می توانید در اجرای بدون عیب موفق شوید، تمرین، تمرین و تمرین است. مانند مهارتهایی دیگر باید که این کار برای شما به صورت یک عادت شود. و تنها راه برای تبدیل آن به یک عادت زیاد انجام دادن آن است.

این یعنی که شما دو انتخاب دارید. اول اینکه مقداری مشخص از پول خود را برای آموزش کنار بگذارید. شما باید یک تصمیم آگاهانه برای انجام معاملات خود بدون شک داشته باشید. به یاد داشته باشید که این یک تمرین است. شما واقعا نمی توانید برای از دست دادن پولتان نگران شوید. شما باید قوانینتان را بدون خطا دنبال کنید. هر چه بیشتر آن تمرینات را انجام دهید برای شما ساده تر خواهد شد.

از آنجائیکه این یک تمرین آموزشی است، من پیشنهاد می کنم که یک ترید کوچک (مانند mini-S&P) انجام دهید. در نتیجه، قسمت کمتری از سرمایه شما در خطر خواهد بود. مطمئنا تمام افراد می خواهند که در معاملات سود کنند، اما شما نباید درباره این موضوع فعلا نگران باشید. شما لازم است که در حال حاضر درباره انجام سریع ترید در زمانی که فرصت مناسب می یابید، بیاندیشید. تنها مساله ای که اکنون مهم است انجام بدون عیب است و اینکه نتیجه معاملات خوب و یا بد است مهم نیست.

این یک تمرین ساده نخواهد بود، پس شما نباید خیلی به خودتان سخت بگیرید. هر چه بیشتر اشتباهات خود را قبول کنید، ساده تر می توانید برای تلاش بعدی اقدام کنید. اگر شما اشتباهی می کنید، خود را سرزنش نکنید. خود را تشویق کرده تا دوباره تلاش کنید.

من فکر می‌کنم که این یکی از مشکلترین مسائل تریدرهاست. تریدرها خود را بخاطر اشتباهاتشان سرزنش می‌کنند. شما نباید خیلی سخت بگیرید. خیلی از مردم با خودشان سختتر از دشمنانشان برخورد می‌کنند.

به یاد داشته باشید که هر چه شما بیشتر، از خودتان به علت اشتباهات گذشته ناراحت شوید، بیشتر این اشتباهات را تکرار می‌کنید و این اشتباهات در نتایج معاملات شما بیشتر ظاهر خواهند شد. خودتان را به خاطراشتباهاتتان ببخشید و به کار تریدتان ادامه دهید.

من یک پیشنهاد دیگری هم برای یادگیری اجرای بدون عیب دارم که استفاده از این روش برای برخی از مردم ساده تر است. این روش مخصوصا برای تریدر تازه کار که هنوز راجع به در خطر بودن پولشان در بازار نگران هستند، مفید می‌باشد.

همانطور که قبلا هم گفتم، تنها راه برای یادگیری اجرای بدون عیب، تمرین می‌باشد. یکی از بهترین راههایی که من برای یادگیری "اجرای بدون نقص" مفید می‌دانم این است که بدون بخطر انداختن پول واقعی خود، استفاده از "پول دلالی شبیه سازی شده" می‌باشد.

در اصل، تمام اینها به یک صورت کار می‌کنند. شما یک حساب شبیه سازی شده (بدون پول واقعی) باز کرده و معاملات خود را در این حساب بگذارید به طوری که با حساب واقعی خود همین کار را می‌کنید. آنها دلالت واقعی هم دارند که سفارشات شما را انجام می‌دهند و حتی تمام گزارشات حساب و معاملات شما را هم دارند و برای شما می‌فرستند.

این تا اینجا بهترین روش برای یادگیری "اجرای بدون عیب" بدون درخطر انداختن پول است. برای تریدرهای تازه کار یا برای افرادی که مشکلات اساسی در اجرای بدون عیب دارند، یک حساب دلالی شبیه سازی شده تنها چیزی است که برای تمرین اجرای بدون عیب می‌تواند استفاده شود.

کمپانی دلالی شبیه سازی شده که من بیشتر از همه با آن آشنائی دارم با نام آودی ترک (Auditrack) می‌باشد. من شخصا از این حسابها استفاده کرده ام و از اینکه آنها اینقدر شبیه حسابهای واقعی هستند؛ بسیار راضی ام. هر سفارش مهر زمان دارد، و در سفارشهای حد توقف، Slippage وجود دارد و سیستمهای کامپیوتری آنها برای هر سفارش یک پرسازی (fill) واقعی دارد.

به عقیده من، کسی که نمی‌خواهد پول خود را به خطر اندازد و می‌خواهد اجرای بدون عیب را بیاموزد، این بهترین راه است. بامبلغ ۱۵۰-۲۵۰\$ در ماه (با توجه به اینکه شما گزارش حساب روزانه یا ماهانه می‌خواهید به صورت فکس دریافت کنید)، می‌توانید توسط شرکت آودی ترک تمرین اجرای بدون عیب را انجام دهید. چون این؛ تنها راهی است که می‌توانید در اجرای بدون عیب موفق شوید.

فصل ۸ - استفاده از استاپ Stop Order<sup>1</sup>

بر این عقیده ام که هر تریدری بدون توجه به این که چقدر منضبط و منظم است، باید از stop order استفاده کند. در تمام سالهایی که من مشغول به کار بودم، هیچ تریدر حرفه ای را ندیدم که از stop order استفاده نکند. order بدون شک به شما در عمل کردن به صلاح و سود خود کمک می کند.

همیشه قبل از این که در موقعیت شروع معامله ای قرار بگیرم، مطمئن می شوم که برای حفاظت از خود، stop order را آماده دارم. همچنین به تمامی تریدرها نیز توصیه می کنم برای محافظت از خود و معاملاتشان از stop order استفاده کنند. بارها اتفاق افتاده است که تریدرها، به دلیل استفاده نکردن از stop order بین ۲۰ تا ۲۵ درصد از سرمایه خود را از دست داده اند.

هرچه بیشتر ترید کنید، بیشتر متوجه می شوید که انضباط احساسی، چه نقشی در معاملات شما بازی می کند. همانگونه که قبلا گفتم، به صلاح خود عمل کردن بیشتر از سیستمها و روشهای تکنیکی در موفقیت شما موثر است و همین امر نیز در مورد استفاده از stop order صادق است.

برای من بسیار تعجب آور است وقتی می شنوم مردم می گویند: "من از stop order متنفرم". stop order ها بهترین دوستان تریدرها هستند. همانطور که قبلا در مورد آن صحبت کردیم، محافظت از خود و به صلاح خود عمل کردن تنها راه سود کردن است.

استفاده از stop order برای محافظت از معاملات، به شما اجازه می دهد در مورد تریدتان کمتر درگیر احساسات شوید. و همانگونه که می دانیم هرچه به احساساتتان بیشتر اجازه دهید تا در کارهای شما مداخله کنند، کمتر سود خواهید کرد.

بعضی از افراد در هنگام ترید اشتیاقی به استفاده از stop order ندارند. بنابه دلایلی؛ آنها درگیر این تفکر می شوند که می توانند خود را به سرعت با بازار مطابقت دهند و از بازار عقب نیافتند. و این مسئله گاهی اوقات اتفاق نیز می افتد.

برای افرادی که سعی می کنند خود؛ کنترل اوضاع را بدست بگیرند (بدین معنی که بدون داشتن stop order و فقط با یک تلفن سعی می کنند از بازار خارج شوند) مشکل زمانی پیش می آید که کنترل اوضاع را در بازار از دست بدهند. عموماً این افراد در مورد قدم بعدی که باید بردارند، دچار مشکل هستند. و متأسفانه این مسئله برای آنها گران تمام می شود زیرا دیگر به صلاح خود عمل نمی کنند. آنها به یک معامله زیانده اجازه می دهند که تبدیل به یک معامله زیانده بزرگ شود.

مهمترین دلیلی که افراد نمی خواهند و یا دوست ندارند از stop order استفاده کنند، این است که نمی خواهند و یا دوست ندارند این مساله را بخود بقبولانند که در مورد پیش بینی رفتار بازار؛ اشتباه کرده اند. این مسئله بدترین

<sup>1</sup> مترجم: manson



ویژگی شما به عنوان یک تریدر خواهد بود. هیچ اشکالی ندارد که انسان یک معامله زیانده ولی قابل کنترل داشته باشد. مشکل زمانی است که معاملات زیانده شما غیرقابل کنترل و یا غیرقابل مدیریت باشند.

این مسئله می تواند به آسانی اتفاق بیافتد. زیرا شما به خاطر عدم استفاده از یک stop order؛ ریسک بالایی را در مورد یک ترید خاص قبول کرده اید.

فکر می کنم این افراد احساس می کنند اگر از بازار خارج نشوند (با عدم استفاده از stop order) دچار ضرر نمی شوند زیرا بازار همواره می تواند به حالت قبلی خود باز گردد. این تفکر برای بعضی بسیار جذاب است زیرا چنین چیزی عملاً می تواند رخ دهد. بازار میتواند بدون توجه به این که چه مقدار از محدوده مورد علاقه شما دور بوده، دوباره به همانجا بازگردد. ولی من به شما می گویم که نتیجه کار شما قرار گرفتن در یک موقعیت فاجعه بار است. اگر می خواهید به صلاح خود کار کنید، نباید خود را در چنین موقعیتی قرار دهید.

امکان اتفاق چنین چیزی نیز بسیار زیاد است من با افرادی صحبت کرده ام که بر روی ریسکی ۲۰۰ واحدی در بازار S&P برنامه ریزی کرده بودند. ولی به دلیل عدم استفاده از stop order، نتیجه معامله ای بین ۶۰۰ تا ۸۰۰ واحد ضرر بر خلاف انتظارشان بود و آنها در انتظار بازگشت دوباره بازار دعا می کنند. امیدوار بودن و دعا کردن به تنهایی به صلاح شما نیست. من این را تضمین می کنم!

تنها راهی که برای موفق بودن در معامله می شناسم، استفاده از stop order بوده تا کارگزاران بتوانند هنگامی که اشتباهی کردید، شما را از بازار خارج کنند. دوباره تکرار می کنم معاملات زیانده کوچک و قابل کنترل، هیچ اشکالی ندارد. آنها بخشی از امور روزانه هر معامله گر موفقی هستند. اگر بر این تصورید که می توانید از آنها دوری کنید در اشتباهید و اگر فکر می کنید با عدم استفاده از stop order می توانید از آنها اجتناب کنید، به نظر من بهتر است پول خود را نگه داشته و اصلاً ترید نکنید. البته این نظر من است ولی من در این کار تجربه کافی دارم و بسیاری از تریدرها رادیده ام که سعی بر انجام معامله بدون استفاده از stop order داشته اند.

## لغزاندن stop order

راه دیگری که شما باید با استفاده از آن به صلاح خود عمل کنید، ردیابی stop order هایتان برای تثبیت سود بدست آمده در معامله می باشد. راههای بسیاری وجود دارند که با استفاده از آنها می توانید در هنگام حرکت بازار در جهت مورد علاقه تان stop order ها را ردیابی کنید. ولی ما همه موارد را بررسی نمی کنیم. مهمترین چیزی که شما باید درک کنید، علت اهمیت ردیابی stop order ها است. هنگامی که از سود شما در معاملات کاسته می شود، نیاز خواهید داشت که stop order هایتان را در ابتدا برای این که در معامله سربه سر شوید، تنظیم کنید و سپس امیدوارانه برای کسب یک حداقل سود در معامله تلاش کنید. این وظیفه بسیار مهمی است. بدون انجام دادن این کار (بدون توجه به نوع ترید) موفق نخواهید بود.

به محض این که من متوجه کاهش سود در یک معامله می شوم، stop order ام را برای سربه سر شدن تنظیم می کنم. به بیان دیگر اگر در یک معامله در بازار S&P چند صد دلاری سود کرده باشم، در این موقعیت stop order

ام را با قیمت خریدم ( به منظور سر به سر شدن ) تنظیم می کنم. بنابراین اگر بازار برگردد و سود من را از بین ببرد، من زیان نخواهم کرد. ولی اگر من stop order خود را برای سر به سر شدن تنظیم نکرده بودم، بازار نه تنها سود کوچک من را از بین برده بود، بلکه می توانست نتیجه ترید من را مبدل به یک ترید زیانده کند .

یکی از چیزهایی که به سختی می توان از لحاظ احساسی با آن کنار آمد، کم شدن سود و نهایتاً زیان کردن در معامله است، این مسئله می تواند برای یک معامله گر حرفه ای بسیار ناامید کننده باشد و می تواند موجب شود که شدیداً درگیر احساسات شده و تصمیماتی نابخردانه بگیری.

به همین علت است که من فکر می کنم که اجتناب از قرار گرفتن در چنین موقعیتهایی در درجه اول اولویت قرار دارد. اگر هنگامی که دچار نقصان در سود می شوید، بتوانید به طور منطقی به ردیابی stop order هایتان پردازید نتایج بهتری بدست خواهید آورد و از تبدیل شدن یک معامله سود آور به یک معامله زیانده جلوگیری خواهید کرد. که این مسئله مهمترین دلیل عدم موفقیت تریدرهاست.

هرگاه که من با افراد در مورد اهمیت تنظیم مقدار stop order با قیمت خرید ( برای سر به سر شدن ) صحبت می کنم، بعضی افراد به من می گویند: اگر به stop order شان کاری نداشتند، می توانستند در بازار باقی بمانند و بازار در جهت سود آنها حرکت می کرد. اساساً آنها این مسئله را بیان می کنند که با تنظیم stop order ، با قیمت خرید آنها از بازار خارج شده اند ولی اگر stop order خود را در حالت اولیه رها کرده بودند، سود می کردند.

می دانید من به آنها چه جوابی داده ام؟ خوب که چی!!! این مسئله گاهی اتفاق می افتد ولی در بیشتر اوقات باعث می شود که از ضرر کردن شما جلوگیری کند. و این راهی است که شما از خود به وسیله آن محافظت می کنید. در این تجارت محافظت از خود و به صلاح خود عمل کردن بسیار مهمتر از استفاده از شانس در معامله است.

"در این تجارت؛ محافظت از خود و به صلاح خود عمل کردن بسیار مهمتر از استفاده از شانس در معامله است."

و به خاطر داشته باشید که چنین عقیده ای وقتی درست است که بازار به حرکت در جهت شما ادامه می دهد. شما باید همچنان که بازار در جهت شما حرکت می کند، به ردیابی stop order هایتان ادامه دهید. ( مرتباً آنها را اصلاح کنید). دوباره می گویم که افراد می ترسند که پس از خروج آنها از بازار شاهد رشد آن باشند، این مسئله گاهی اتفاق می افتد ولی مهمترین مسئله این است که شما از خود در مقابل زیان محافظت کرده باشید. باید بر روی این مسئله که خود را بدور از دردسر نگه دارید تمرکز کنید (یعنی از ضرر اجتناب کنید). اگر خود را دور از معاملات زیانده نگاه دارید، معاملات سود آور پدیدار خواهند شد.

فصل ۹ - بهره بردن از بازاری که از حرکت نمی ایستد<sup>۱</sup>

بازار همواره در حال حرکت است. هیچگاه از حرکت باز نمی ماند. ممکن است از سرعت حرکتش بکاهد و برای لحظه ای مکث کند ولی هرگز از حرکت و جنب و جوش باز نمی ایستد. حتی هنگامی که بازارها بسته اند قیمتها باز هم در حال حرکت و تغییرند بطوریکه ممکن است بازار در قیمتی متفاوت از قیمت بسته شدن در شب قبل گشوده شود.

سه ایده اولیه باز کردن پوزیشن، خروج از بازار و کنار ماندن و ترید نکردن حتی بیش از پیش دشوار میشود. زیرا در واقع پایانی وجود ندارد. تنها شما باید که می توانید تصمیم به پایان دادن آن را بگیرید. در یک معامله به سود نشسته، شما باید تصمیم بگیرید که چه زمانی به اندازه کافی سود برده اید. بسیاری از مردم اجازه میدهند طمع بهترین فرصتها را از دستشان بگیرد. این افراد در این اندیشه باطل که هیچوقت سودی که کسب کرده اند کافی نیست گرفتار میشوند. فرضا اگر ۵۰۰ دلار سود کرده باشند ناراحتند که چرا ۱۰۰۰ دلار به دست نیاورده اند. اگر ۵۰۰ دلار در آورده باشند آرزوی ۶۰۰ دلار میکنند. شخص زیاده خواه هیچوقت راضی نمیشود. این افراد صرفنظر از میزان سودی که در یک معامله بدست آورده اند هیچوقت سود خود را کافی نمی بینند.

در طرف مقابل - در یک معامله ضررده - شخص طماع نمیخواهد چنین معامله ای اصلا وجود داشته باشد زیرا آنرا نشانه شکست میداند. در نتیجه طوری رفتار میکند که انگار آن ترید ضررده وجود خارجی ندارد و خودش را متقاعد می کند که بازار برخواهد گشت و ترید به معامله ای سودده تبدیل خواهد شد. اتفاقی که هیچگاه نیفتاده است. این نوع خصوصیات برای یک تریدر بسیار خطرناک هستند. بی تردید این خصوصیات شما را بسیار زودتر از آنچه تصور کنید دچار ناکامی خواهد کرد. امکان موفقیت شخص زیاده خواه در این شغل وجود ندارد.

این سوال که: "چه مقدار کافی است؟" باعث میشود بسیاری از مردم با موضوعاتی که برایشان حائز اهمیت است درگیر شوند ولی این موارد نمیتوانند تاثیری روی حرکت بازار یا احتمال حرکت بازار به یک سمت خاص داشته باشند.

موارد فوق عبارتند از:

۱. چرا و برای چه چیزی به پول نیاز دارم؟
۲. آیا واقعا تحمل از دست دادن این پول را دارم؟
۳. چقدر به توانایی خود در ترید کردن اعتماد دارم؟
۴. این پول برای من چقدر اهمیت دارد؟

مواجه شدن با این موضوعات مشکل ساز خواهد بود زیرا این موارد بر روی عقاید و مشاهدات شما از بازار تاثیر نامطلوب خواهد گذاشت. اینها موضوعاتی شخصی هستند که شما در موردشان دغدغه فکری دارید و اغلب روی

<sup>۱</sup> مترجم: money

تصمیمهای شما در مورد بازار تاثیر میگذارند، در حالیکه نباید اینطور باشد. این موارد کمکی به اینکه بازار چقدر و به کدام جهت حرکت خواهد کرد نمیکند.

بیایید قدری در این مورد بیندیشیم. مثلاً این موضوع که تنها ۴۲۰۰ دلار در حساب شما باقی مانده است تاثیری روی حرکت بازار به جهتی خاص خواهد داشت؟ مسلماً جواب منفی است. آیا احتیاج شما به مقداری پول برای خرید تابلوی نقاشی مورد نظرتان هیچ ربطی به اینکه پوزیشنی که باز کرده اید همان مقدار پول را برای شما فراهم کند دارد؟ قطعاً خیر.

اما مشکل اینجاست که اغلب افراد در هنگام ترید کردن روی این عوامل هم حساب میکنند. این موارد تبدیل به عواملی برای ورود و خروج از بازار میشوند. چنانچه می بینید این عمل اشتباه بزرگی است. بازار نمیداند و برایش مهم هم نیست که شما به این پول احتیاج دارید یا خیر. دلایل تلاش شما برای پول درآوردن هم برای بازار اهمیتی ندارد.

به همین خاطر است که بسیاری از تریدرهای موفق توصیه میکنند تنها با پولی که تحمل از دست دادنش را دارید ترید کنید. عبارت دیگر اگر به پولی که با آن ترید میکنید وابسته نباشید بهترین موقعیت را از نظر روحی و روانی خواهید داشت. در نتیجه مواجه شدن با آن موضوعاتی که بر دیدگاه شما در مورد بازار تاثیر می گذارند آسانتر خواهد بود.

اما در نقطه مقابل اگر شما با پولی که قرار است با آن بدهی تان یا شهریه تحصیل فرزندتان را بپردازید ترید کنید بدون شک موضوعات فوق بر قضاوت شما در مورد بازار تاثیر منفی خواهد گذاشت و امکان تشخیص موقعیتهای سود ده را از شما سلب خواهد کرد.

دلیل اصلی باز کردن یک پوزیشن جدید اینست که شما احساس میکنید این پوزیشن پتانسیل حرکت در یک جهت مشخص را داراست و شما میتوانید از این حرکت منتفع شوید. در واقع این تنها دلیل موجه برای ورود و خروج از بازار است. وارد شدن به یک معامله جدید تنها به این دلیل که شما برای گذراندن تعطیلات نیاز به پول دارید سودی برایتان در پی نخواهد داشت. پس لطفاً این نکته را بخاطر بسپارید.

"بازی" درست زمانی آغاز میشود که شما وارد بازار میشوید و زمانی پایان میابد که از بازار خارج میشوید. این موضوع برای هر فردی آزادی بی پایانی به ارمغان می آورد. شما آزادید که هر زمانی که مایل باشید در بازی شرکت کنید.

شما میتوانید به هر دلیلی که برای شما به اندازه کافی موجه بنظر میرسد وارد بازار شوید. مثلاً بخاطر اینکه یک سیگنال قابل اعتنا روی چارت مشاهده کرده اید یا مثلاً به این دلیل که باران شروع به باریدن کرده است! در هر حال هیچکس جلوی شما را نخواهد گرفت.

یا مثلاً همانطور که دقیقه ای پیش از آن صحبت کردیم شما میتوانید فقط به این دلیل که فکر میکنید این معامله پول کافی را فراهم خواهد نمود که شما و خانواده تان را به دنیای رویایی دیزنی بفرستد، وارد بازار شوید. هیچکس جلوی انجام چنین معامله ای را نخواهد گرفت.

واضح است که همین مساله در هنگام خروج از ترید هم پیش می آید. بازی زمانی پایان میابد که شما تصمیم به پایان آن میگیرید. بغیر از زمانی که بروکرتان به دلیل خالی شدن حسابتان پوزیشنهای باز شما را میندود در بقیه موارد این شماست که تصمیم میگیرید که دیگر کافی است و باید از بازار خارج شد. باز هم در اینجا آزادی عمل بی نهایتی برای هر شخصی وجود دارد. در بیشتر موارد، بخصوص در مورد تریدرهای تازه کار چنین آزادی در زندگی روزمره قابل تصور نیست.

”مهمترین چیزی که در اینجا میتوانید بیاموزید اینست که بایستی تصمیمهای خود در بازار را فقط و فقط براساس رفتار بازار و آنچه شما در آن مشاهده میکنید بگیرید. این تنها راه موفقیت است. اگر تصمیم شما بر اساس عوامل خارجی (از قبیل نیاز شدید شما به پول) باشد، قضاوت شما مشوش خواهد شد. بدیهی است که در این حالت پیدا کردن فرصتهای خوب بهره بردن از بازار بسیار مشکلتر خواهد بود.“

فصل ۱۰- عینی بودن (واقع بینی)<sup>۱</sup>

واقع بینی یعنی اینکه بپذیرید بازار هر زمان که اراده کند قادرست هر کاری که دلش بخواهد انجام دهد! مشکل اغلب مردم وقتی شروع می شود که پیش خود تصور می کنند بازار فلان کار را نخواهد کرد یا نمی تواند بکند.

بعضی مردم مرزهایی در ذهن خود خلق می کنند و در تصوراتشان این مرزها دور بازار می چینند و در افکار خود بازار در حرکت رو به آن سمتی فرض می کنند که دلخواهشان است. واقعیت امر این است که این مرزهای خودبافته می توانند کار دست صاحبشان بدهند.

یادم است چند سال پیش در S&P<sup>2</sup> بودم و چهار پنج دقیقه مانده بود تا بازار تعطیل شود. یکی از تریدرها پیشم آمد و گفت که فکر می کند بازار ۵۰۰ پوینت روی S&P Futures<sup>3</sup> بشکند. من گفتم محال است پنج دقیقه مانده به تعطیلی بازار چنین چیزی اتفاق بیافتد. او در جواب گفت که حتی اگر یک دقیقه هم مانده باشد فرق نمی کند. تا وقتی بازار باز است ممکن است این حرکت اتفاق بیافتد.

در کمال تعجب من؛ همانی شد که او پیش بینی کرده بود! یعنی در چهار دقیقه بازار ۵۰۰ پوینت افتاد و من - بدلیل عدم واقع بینی- فرصت خوبی را برای سود بردن از دست دادم! مرز بندی باورهای من مانع شد تا بتوانم در آن معامله شرکت کنم.

البته در دراز مدت، درسی که از این واقعه گرفتم باعث شد دید واقع بینانه تری پیدا کنم. این درس، سنگ زیربنایی شد براین باور جدیدم که "تا بازار باز است هر چیزی در هر زمانی ممکن است اتفاق بیافتد."

اگر شما هم بپذیرید که هر چیزی در هر زمانی ممکن است رخ دهد، دست از مخدوش کردن اطلاعات بازار در ذهن خود برخواهید داشت. زیرا این مخدوش سازی مانع از آن خواهد شد که تصمیمات درستی به نفع خود بگیرید. مثلا فرض کنید که حسب عادت از یک شاخص معین برای پیدا کردن موقعیت های سودآور استفاده می کنید. حالا فرض کنید این شاخص بتازگی شما را در وضعیت short قرار داده. شما هم همچنان در این موقعیت نشسته اید و زل زده اید به شاخص که به شما نشان می دهد بازار رو به نزول است. اما دست بر قضا بازار خیال پایین رفتن ندارد.

حالا فرض کنید ابزارهای دیگری که در اختیار دارید شروع کرده به نشان دادن اینکه بازار بزودی سربالا خواهد رفت. اما شاخص عزیز کرده شما همچنان رو به پایین نشان می دهد! و این یعنی تناقض در نتایج. می دانیم

<sup>1</sup> مترجم: Canadian\_Analyst

<sup>2</sup> شرکت Standard and Poor's که تخصصش در ارزیابی اعتبار سازمانها و شرکتهای دیگر و نیز قیمت گذاری سهام و مهمتر از همه بررسی و تولید شاخص های مهم و متعدد برای ارزیابی بازار است.

<sup>3</sup> Futures یکی از انواع مشتقات بازار مالی است که طی آن طرفین متعهد می شوند موضوع مورد معامله - ارز، کالا، نرخ بهره،... را در تاریخ معینی در آینده، به مبلغی معین مبادله کنند. این معامله زیر نظر بازار رسمی انجام می شود و طرفین موظف به انجام آن یا تصفیه حساب نقدی - یا خروج از آن از طریق معامله معکوس با طرفی دیگر - می شوند.

که غالب مردم واقع بین نیستند. آنها می نشینند و امید می بندند به اینکه شاخصشان درست می گوید و بقیه نمادها اشتباه می کنند. در واقع بخودشان زحمت بررسی این علایم بالا رونده را نمی دهند یا برایش چندان وزنی قایل نیستند چون در تضاد با ایده آل آنها در مسیر سرپایینی بازار است.

همین افراد، اگر معامله ای در کار نبود، با وجود این اطلاعات ضد و نقیض اصلا پا به بازار نمی گذاشتند ولی حالا که از قبل توی موقعیتشان نشسته اند مشغول مخدوش کردن اطلاعاتی که پیش رویشان هست می شوند و امیدوار و دست به دعا می شوند تا بازار در جهت دلخواهشان راه برود.

آیا این راه درست و واقع بینانه است؟ البته که نه!

روش واقع بینانه اش این است که یا از موقعیت خود خارج شوید و وضعیت را دوباره ارزیابی کنید یا لااقل stop order خود را خیلی نزدیک به وضعیت ترید بازار در آن لحظه بگذارید تا از ضرر زیاد احتمالی جلوگیری شود. به این می گویند اقدام در جهت صلاح خویش. اما متأسفانه اغلب مردم سرچایشان می ماند و دست به دعا می شوند تا بازار به همان جهتی برود که دلشان می خواهد.

این معضل به این علت گریبانگیر مردم می شود که ذهنیت خود را قفل می کنند و حاضر نیستند احتمال بدهند که ممکن است در پیش بینی هایشان اشتباه کرده باشند. اشکالی ندارد که آدم در پیش بینی جهت بازار اشتباه کند ولی به منزله خودکشی تجاری خواهد بود که با دیدن علایم شک برانگیز از موضع خود خارج نشود و دوباره از اول شروع نکند!

واقع بینی یعنی اینکه نباید سعی کنید نیازها و انتظارات خود را به بازار تحمیل کنید. اولاً این اشتباه موجب خدشه دار شدن اطلاعات مهمی که بازار برای جهت یابی در اختیار شما گذاشته می شود. ثانیاً شما قدرت کافی ندارید که بازار را وادار کنید طبق انتظارات شما رفتار کند.

منظور این نیست که شما حق داشتن نظر در مورد مسیر حرکت بازار ندارید. موضوع درک این مهم است که احتمال درست فکر کردن شما با احتمال اشتباه کردنتان برابرست و باید با راحتی و تسلطی مساوی به هر دو حالت نگاه کنید. باید خود را از قید و بند "درست حدس زدن" رها کنید. واقع بینی شما را در مقابل کتمان حقایق و ندیدن اطلاعات حیاتی حفظ خواهد کرد.

مارک داگلاس<sup>۱</sup> در کتاب "تریدر منضبط"، هفت خصوصیت افراد واقع بین را به این شرح برشمرده است (این را آوردم تا هر وقت به هریک دست یافتید بدانید کجای داستان هستید):

۱. خود را تحت فشار خاصی برای انجام کارها نمی بینید.
۲. احساس ترس و اضطراب ندارید.
۳. احساس سرخوردگی و کف شدگی ندارید.
۴. پذیرفته اید که "هیچ چیزی به خودی خود نه درست است نه غلط".

<sup>1</sup> Mark Douglas "Disciplined Trader"

۵. چیزی را که بازار به شما می گوید تشخیص می دهید و به آن عمل خواهید کرد.
۶. حتی موقعی که در بازار موضع گرفته اید، قادر هستید بازار از زاویه کسی ببینید که هنوز وارد هیچ موقعیتی نشده.
۷. حواستان روی پول متمرکز نشده، بلکه تمرکز شما روی ساختار بازار است.
- اگر قادر هستید - تمامی یا بخشی از - خصوصیات بالا را در خود پیدا کنید، در مسیر درستی گام برمی دارید. اگر احساس می کنید لازمست همیشه درست فکر کنید، متاسفانه وارد بازی نادرستی شده اید .
- برای اینکه تریدر موفق باشید لازم نیست همیشه نظرتان درست باشید. کفایت واقع بین باشید.



فصل ۱۱- برنده و بازنده فعال بودن<sup>۱</sup>

عده ای تصور می کنند ترید کردن مانند قمار است. در صورتی که چنین نیست. در قماربازی شما نمی توانید جلوی باخت خود را بگیرید. اگر بعد از یک بازی، شرط بندی دیگری نکنید شما چیزی را از دست نخواهید داد. همینطور راهی برای اینکه برنده شوید وجود ندارد. اما در این حالت ( اگر شرط بندی دیگری نکنید) ریسکی هم متوجه شما نخواهد بود.

بدیهی است ترید کردن بسیار متفاوت است. شما در ترید بایستی تلاش کنید تا جلوی ضررتان را بگیرید. اگر کاری نکنید این امکان وجود دارد که سرمایه شما از دست برود و اگر همچنان کاری نکنید نمی توانید جلوی ضررهایتان را بگیرید (اگرچه در آن حال بروکر شما مایل است شما را از بازار خارج کند).

در قماربازی شما دقیقا می دانید ریسکتان چیست و بازی همواره قبل از اینکه بازی بعدی آغاز شود پایان می یابد. اما در ترید کردن شما دقیقا نمی دانید چقدر ریسک متوجتان است ( شما ممکن است در این مورد ایده ای داشته باشید اما همواره امکان خطا وجود دارد). اما تفاوت عمده میان ترید و بازی شانسی آنستکه مادامی که بازار ادامه دارد ترید هم ادامه دارد.

یک مثال خوب در مورد برنده و بازنده فعال می تواند مثال شخصی باشد که مشغول بازی بلک جک در یک کازینو است. شما بایستی با هوشیاری انتخاب کنید تا بازی کنید و روی پولتان ریسک می کنید. و هنگامی که بازی پایان یافت قوانین بازی کاری می کنند تا شما به بازنده فعالی تبدیل شوید. اگر شما بخواهید مجددا با پولتان ریسک نمایید شما بایستی مجددا شرط بندی کنید. بدون شرط بندی مجدد شما نمی توانید مجددا بازنده باشید! شما بایستی فعالانه برای باختن تلاش کنید و کاری نکنید تا باختنتان متوقف شود. دقیقا برعکس ترید کردن.

برای همین است که در ترید کردن برنده و بازنده فعال بودن اینقدر مهم است. اما برای اینکه این رویداد هیچگاه پایان نمی یابد برنده و بازنده فعال بودن آسان نیست. همواره ممکن است در حالی که در حال ترید هستید بازار بازگشتی داشته باشد. ( مقدار آن مهم نیست ) لازم نیست مصرا نه برای بازگشت ضررهایتان اقدام نمایید. شما بایستی سادگی با ترید بمانید و به بازار اجازه دهید به راهش برود و ضرر را به شما برگرداند .

بخاطر همین واقعیت، همواره وسوسه ثابتی برای عدم نبتن ضررها وجود دارد. برای خیلی از تریدرها این کار دردناک است. بنابراین بسیاری برای پرهیز از این درد بازنده فعال بودن را از دست می دهند. آنها فکر می کنند تریدر موفقی هستند چون تا کنون سود کرده اند. یا ما صرفا به دلایلی که پوزیشنمان را تایید می کند نگاه می کنیم و کلیه دلایل مخالف آن رد می کنیم. اینها همان ویژگیهای بدیهی است که کسی که بازنده و برنده فعال نیست دارد.

<sup>1</sup> مترجم: amirrh

اما برنده و بازنده فعال بودن تنها راه موفقیت است. مجددا تاکید می کنم وسوسه متوقف نکردن ضرر همواره وجود دارد. اما این موضوع نایستی باعث آشفتگی شما شود. یک تریدر موفق می داند که بستن سریع یک ضرر بهتر از بستن آن با ضرر بیشتر یا مدیریت نشده است. این تنها راه است!

یکبار شخصی به من گفت: « برای کسب در آمد در ترید، شما نمی توانید روی دستهایتان بنشینید! » اصولا این بدین معنی است که شما بایستی برای موفقیت خود را در جریان برد و باخت قرار دهید. به بیان دیگر راه کسب درآمد از ترید، تنها عمل به بهترین علاقه شما نیست اما در حقیقت عمل و انجام کارها در راستای کمک به تریدینگ شماست. این بدین معنی است که هنگامی که تریدی در جهت مخالف شما حرکت می کند شما واقعا نمی توانید روی دستهایتان بنشینید و هیچ کاری نکنید. شما بایستی جلوی ضرر را بگیرید بجای اینکه منتظر بازگشت بازار باشید .

و هنگامی که ترید در جهت دلخواهتان است شما بایستی طوری عمل نمایید که برنده فعالی باشید. حد ضرر پشت سر سودتان حرکت دهید تا از سودتان حفاظت نمایید. هنگامی که به هدف می رسید هدفتان را ببندید بجای اینکه بدنبال رفتن به خانه باشید یا... یا... اینها تمام چیزهایی است که برای برنده و بازنده فعال بودن بایستی بدانید. « روی دستهای خود نشینید. »

فصل ۱۲- ترید بر روی کاغذ پس از ضرر کردن<sup>۱</sup>

دوست خوب من الکساندر چندی پیش این سر قلم را به من داد و فکر میکنم هر تریدری می تواند از آن آموزش ببیند. متوجه شدید که الکساندر یک تریدر موفق تالار (off- the- floor) است. یکی از مهمترین دلایل موفقیت او (در حالیکه دیگران چنین نیستند) به این خاطر است که از روش های فوق العاده ای جهت حفظ انضباط (دیسپلین) در معاملاتش استفاده میکند. قصد دارم راجع به یکی از این روش ها که به راحتی میتوانید آن را در معاملات خود مورد استفاده قرار دهید توضیح دهم. در اینجا مشکلی که در بسیاری از تریدرهای تالار مشاهده میکنم را مورد بررسی قرار میدهم:

هنگامیکه آنها در یک ترید شکست میخورند (چه شکست ۳۰۰ دلاری و یا ۳۰۰۰ دلاری باشد)، تمایل پیدا میکنند که بلافاصله پول خود را به هر طریقی پس بگیرند (ترجیحا در ترید بعدی). اما آنچه که انجام می پذیرد ایجاد یک قالب ضعیف از ذهن است.

یک لحظه فکر کنید، هنگامیکه چیزی را از دست میدهم (مخصوصا پول) میخواهیم هر چه سریعتر آنرا پس بگیریم. در حالت ناخودآگاهی، از بدست آوردن پول در حداقل زمان، تقریبا ناامید هستیم.

همانطور که اطمینان دارم متوجه شده اید، این گونه عقاید، معمولا شما را از موفقیت در معامله بعدی دور میکند. بنابراین اگر در معامله بعدی تصمیم نادرستی بگیرید، دو ترید ناموفق متوالی خواهید داشت و احتمالا این چرخه تا زمانی که بتوانید خودتان را در قالب صحیح ذهن بیابید، ادامه می یابد.

به همین دلیل می خواهم روش جدیدی را امتحان کنید که فکر میکنم کمک زیادی به شما میکند. بعد از ترید ناموفق بعدی آنچه که شما باید انجام دهید این است: "ترید بر روی کاغذ"

درست است! اجازه دهید ترید بعدی تان یک "ترید روی کاغذ" باشد. ترید را همانطور که درحالت عادی انجام میدید، ادامه دهید. فرصت بدست آمده بعدی این است که ترید واقعی انجام نمی دهید. فقط این کار را روی کاغذ انجام می دهید.

اما باید آنرا تا حد ممکن واقعی جلوه دهید. آنرا بگونه ای بنویسید آنچنان که یک ترید واقعی را انجام میدید. حتی تلفن را بردارید و تظاهر کنید که سفارش ترید خود را به کارگزارتان میگویید، سپس ترید را خیلی عادی ادامه دهید. بیاد داشته باشید که نقطه توقف ترید (استاپ) را قرار داده و (بطور فرضی) در صورتی که بازار در مسیر شما حرکت کرد جابجا کنید (تریل استاپ).

"اگر قصد دارید این کار را انجام دهید، جدی گرفتن آن خیلی مهم است. اگر خیال دارید به بازار نگاهی بیاندازید و بگویید، باید این کار را میکردم یا ان کار را، فقط وقت خود را تلف می کنید".

اگر قصد دارید این کار را انجام دهید، جدی گرفتن آن خیلی مهم است. اگر خیال دارید به بازار نگاهی بیاندازید و بگویید، باید این کار را میکردم یا ان کار را، فقط وقت خود را تلف می کنید. انجام این کار باید حقیقی باشد، چه

<sup>۱</sup> مترجم: dara

پنج دقیقه وقت صرف کنید و بعد از آن، از "ترید روی کاغذ" خارج شوید و یا اینکه دو ساعت وقت صرف شود و شما نقطه توقف معامله را در حالیکه بازار در جهت مسیرتان حرکت میکند جایجا کنید، برای کمک به خودتان بایستی آن را جدی بگیرید.

این کار دو نکته مثبت برای تریدهایتان دارا است:

۱. به انضباط در کارهایتان کمک خواهد کرد بطوریکه یاد می گیرید، نیازی نیست بلافاصله پس از ترید ناموفق به بازار باز گردید تا موفق شوید.

۲. مهم تر از آن، به ضمیرناخودآگاه شما فرصتی می بخشد تا خود را از تبعات ترید ناموفق "رها سازید". به عبارت دیگر بیشترین ضربه روحی را درست بعد از معامله ناموفق حس می کنید. اما همچنان که زمان می گذرد، ضربه روحی دور می شود و یافتن موقعیت های موفقیت آمیز آسان تر می شود.

پس، انجام اینگونه معاملات روی کاغذ، به شما فرصتی می دهد که همه چیز را در مورد معامله ناموفق خود فراموش کنید و مجدداً، اگر به خودتان فرصت بدهید، هرگز از دنبال کردن بازار، مضطرب نشده و دو معامله بد متوالی نخواهید داشت. این کار عملی است. امتحان کنید.

فصل ۱۳ - خودسازی<sup>۱</sup>

چنانچه می خواهید تا سطح یک تریدر موفق ارتقاء یابید، لازم است که به خودسازی بپردازید. اگر قبلاً این کار را انجام نداده اید، لازم است که این موضوع را درک نمایید که بازار همیشه صادق است و شما می توانید مادامی که چارچوب ذهنی انعطاف ناپذیری را به رفتار آن تحمیل ننموده اید، به کسب سود از آن بپردازید. به عبارت دیگر بر روی یک عقیده اصرار نکرده و بپذیرید که ممکن است درباره مسیر بازار اشتباه کرده باشید و از پافشاری بیجا در مورد این پیشبینی روند؛ پرهیز کنید. هر تریدر موفق می داند که به همان سادگی که درست عمل می کند، می تواند مرتکب اشتباه نیز بشود.

شما نیاز به این دارید که ترس از خطا کردن را کنار بگذارید. به طوری که بتوانید به نظاره بازار و ملاحظه آن از دیدگاهی شفاف و بی طرفانه بپردازید. اگر نتوانید آن را کنار بگذارید، همین ترس موجب خطای شما و اخذ تصمیمات نادرست می گردد. دلیل این موضوع این است که اگر توجه خود را بر ترستان متمرکز نمایید، ضمیر نیمه هوشیار شما برای خروج از آن ترس وارد عمل شده و منجر به تحمل زیانهایی می شود که سعی کرده بودید از آنها دوری کنید. این قضیه همواره رخ خواهد داد. ضمیر نیمه هوشیار ما بر اساس این روش کار می کند. به هر چیز فکر کنید همان را کسب خواهید نمود (ما در بخش سوم به این موضوع بیشتر خواهیم پرداخت).

برای بهسازی به عنوان یک تریدر، همچنین نیاز به مجموعه ای از قوانین تعریف شده ترید نیز خواهید داشت تا رفتار تریدهای شما را هدایت نماید. باید یاد بگیرید که چگونه به این قوانین وفادار بمانید بدون توجه به اینکه چگونه به زیر پا گذاشتن آنها وسوسه می شوید و به نظر من گاهی اوقات به شکستن آنها وسوسه خواهید شد. ترس از خطا کردن موجب می شود که بخواهید قوانین خود را زیر پا بگذارید (خصوصاً در ابتدای کار) اما شما باید از شکستن قوانین خود پرهیز کنید مهم نیست که چگونه وسوسه می شوید. قوانین شما موجب می شود که در راستای کسب بهترین منافع شخصی عمل کنید. مطمئناً شکستن قوانین موجب می شود که در راستای کسب بهترین منافع شخصی عمل ننمایید.

مهمترین چیز در خودسازی یادگرفتن بی طرف بودن و احتراز از درگیر ذهنیات شدن است. از سوی دیگر چنانچه شما با مقصر دانستن بازار یا سایر عوامل از پذیرش خطاهای خود سر باز زنید، آشکارا درگیر ذهنیات می گردید. اگر این اتفاق بیفتد، خودسازی اگر غیر ممکن نباشد بسیار مشکل خواهد بود.

برای خودسازی شما باید با خود رو راست باشید. مسؤول نتایجی که بدست می آورید تنها خودتان هستید. مقصر دانستن بازار، بروکر ویا تریدرهای کف بازار در هر صورت تنها موجب به تعویق افتادن خودسازی می شود. هرچه ذهنیاتی که ما به آنها معتقدیم کمتر شود، به صورت واضح تری قادر به دیدن آنچه که واقعا در بازار و در درونمان می گذرد خواهیم بود. هرچه این وضوح بیشتر شود ما بیشتر خواهیم آموخت و بیشتر رشد خواهیم کرد. هنگامی که عادت کردید که در راستای منافع شخصی خود عمل کنید، راحت تر اقدام به تصمیم گیری های مناسب

<sup>1</sup> مترجم: Saba-M

علیرغم شرایط محیط خواهید نمود. و دقیقا همانند عادات بد، عادات خوب هم قوی و نیرومند می شوند. اما اینکار نیاز به صرف وقت و تلاش دارد .

هیچ کس دوست ندارد که خطایش را بپذیرد، اما این دقیقا همان چیزی است که برای خودسازیمان به آن نیازمندیم. اگر با اشتباهات خود روبرو نشویم، به سادگی به تکرار آن ها پرداخته و این خطاها تبدیل به عاداتی قوی و قویتر می شوند. بدیهی است که می خواهیم از این وضعیت احتراز نماییم.

پذیرفتن مسوولیت اعمالمان اولین قدم در خودسازی است. درک نمایید که هر آنچه که بدست می آوریم نتیجه تصمیماتی است که خود اتخاذ نموده ایم. هیچ کس دیگری مسوول نیست. مقصر دانستن دیگران تنها منجر به کند شدن فرآیند یادگیری می شود. اگر شما به صورت ضعیف (نادرست) اقدام به معامله نموده و پول خود را از دست داده اید، مسبب خودتان هستید از سوی دیگر اگر بخوبی معامله کرده و پولی بدست آورده اید، باز هم مسبب خودتان هستید.

شما به خودسازی خود خواهید پرداخت هنگامی که بپذیرید که شما تنها مسوول نتایجی هستید که بدست آورده اید. شما باید با شرایطی که در واقعیت وجود دارد (نه ذهنیات) روبرو شوید. آنچه را که برای اثر بخشی بیشتر باید بیاموزید یا تغییر دهید؛ بشناسید و سپس به صورت روزانه به خودسازی خود بپردازید. به اندازه ای که فکر می کنید سخت نیست و یادگرفتن خودسازی همیشه منجر به کسب بهترین منافع شخصی شما خواهد شد.

## بخش ۲: رفتارهایی که شما باید از آنها دوری کنید

فصل ۱۴ - بزرگترین اشتباهی که ممکن است انجام دهید<sup>۱</sup>

این اتفاقی که می‌خواهم شرح بدهم را اینقدر دیده‌ام که تعدادش را یاد نمی‌آید. راستش را بخواهید این اتفاق احتمالا برای همه تریدرها در یک مقطع زمانی رخ داده و متاسفانه برای بسیاری منجر به پایان دوران تریدشان شده است.

همانطور که همه ما می‌دانیم برای این که در معاملات موفق باشیم باید یک سری از قوانین را هر روز و برای هر معامله اجرا کنیم. این قوانین بسیار مهم هستند به خاطر اینکه به تریدهای ما ساختار می‌دهند و به ما کمک می‌کنند که بفهمیم چه کارهایی باید بکنیم و از آن مهمتر چه کارهایی را نباید انجام دهیم.

اگر شما قوانین ترید محکم و خوبی دارید و آنها را همواره اجرا می‌کنید، کسب سود و جلوگیری از ضرر زیاد؛ یک هدف قابل دسترس برای شما خواهد بود. اما از طرف دیگر، اگر قوانین خود را رعایت نکنید میزان ضررهای شما افزایش می‌یابد و این جایی است که اشتباه بزرگ ظاهر می‌شود. من این اشتباه را در بسیاری از تریدرها دیده‌ام. اگر شما قوانین خودتان را اجرا نکنید و معامله شما با سود خاتمه یابد به احتمال بالا در هنگام بستن معامله یک نفس راحت می‌کشید. اما در حقیقت نباید آسوده باشید! شما ممکن است اشتباهی انجام داده باشید که زودتر از هراشتباه دیگری به شکستتان منجر شود!

اگر این ترید (که شما از قوانین خود سرپیچی کردید) با سود بسته شود، احتمال اینکه شما در معامله بعدی هم قوانین خود را اجرا نکنید افزایش می‌یابد که باز هم تاکید می‌کنم که این بزرگترین اشتباهی است که ممکن است انجام بدهید. این مساله به حساب شما بیشتر از هر اشتباه دیگر ضربه خواهد زد.

چه چیز بدتر از این است که بعد از افکار وسوسه انگیز؛ از قوانین خود تحت عنوان "فقط این یک دفعه" عدول کنید. اما باید به یاد داشته باشید چیزی به نام "فقط این یک دفعه" وجود ندارد! شما باید قوانین خود را همیشه و بدون استثنا اجرا کنید.

همانطور که قبلا گفتم من این مساله را بارها دیده‌ام که برای معامله گران اتفاق افتاده است. به عنوان مثال، به یاد می‌آورم تریدریکه از معامله بر روی S&P Futures روزی ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ دلار درآمد داشت. او تا زمانی که سعی می‌کرد به این هدف دست پیدا بکند وضع خوبی داشت، اما حریص شد و دنبال راهی گشت که بتواند سود بیشتری کسب کند (من واقعا نمی‌دانم سود ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ دلاری چه ایرادی داشت). او به این نتیجه رسید که قوانین او بسیار محدود کننده اند و باعث می‌شوند او بسیاری از موقعیتهای سودآور را از دست بدهد. بنابراین از آنجاییکه وضعیت خیلی خوب بود تصمیم گرفت تا قوانینش را راحتتر بگیرد تا در معاملات بیشتری در طول روز وارد شده و سود بیشتری کسب کند.

<sup>1</sup> مترجم: malhaland

او از قوانینش دو روز سرپیچی کرد و ریسک زیادتر از چیزی که باید قبول می کرد، پذیرفت. اما از آنجاییکه الان روزی به طور متوسط ۲۰۰۰ دلار درمی آورد اهمیتی نداد. عدم پیروی از قوانین باعث شده بود که سود بیشتری بکند. اما فکر کنم می‌توانید حدس بزنید که چه اتفاقی افتاد .

در طول ماه بعد، او تمام درآمدهایی که در چهارماه گذشته به دست آورده بود از دست داد ( حدود ۶۰۰۰۰ دلار) و دیگر نمی توانست به هدف ۲۰۰۰۰۰ دلاری اش تا پایان سال دست یابد. این مساله به خاطر این اتفاق نیفتاد که او قوانین خود را اجرا نکرد. بلکه به دلیل این بود که بار اولی که از قوانین سرپیچی کرد با موفقیت همراه شد و این مساله به او اعتماد به نفس داد تا از قوانین خود تبعیت نکند و اشتباهش را تکرار کند.

مطمئن هستم شما هم به یاد می آورید زمانی را که تصمیم گرفتید از قوانین خود " همین یک بار " عدول کنید. نمی توانم به شما هشدار بدهم که این مساله تا چه حدی می تواند خطرناک باشد مخصوصا وقتی که آن معامله با موفقیت همراه می شود. سود کردن در این معامله می تواند پرهزینه ترین سودی باشد که در طول زندگی‌تان کسب می کنید. این مساله می تواند به آسانی به شما حکم کند که در معامله بعدی نیز قوانین خود را کنار بگذارید.

این مساله همیشه وسوسه انگیز است اما مقاومت در برابر این وسوسه می تواند سود آوری بسیار بیشتری برای شما به همراه داشته باشد.

تبعیت مداوم از قوانین تنها راه یک تریدر موفق است. اگر تصمیم بگیرید که همین یک بار از قوانین خود سرپیچی کنید مدت زیادی طول نمی کشد که شما هم از جمله ۸۰ تا ۹۰ درصد معامله گرانی خواهید شد که در حال ضرر کردن هستند. پس همواره قوانین خود را اجرا کنید و اجازه ندهید تا "همین یک بار" وجود داشته باشد.



فصل ۱۵ - ترید انتقامجویانه<sup>۱</sup>

منشا ترید انتقامجویانه فقط و فقط یک چیز است و آنهم چیزی نیست بجز مقصر دانستن بازار در زمانیکه ضرر می کنید. اجازه بدهید این مساله را باز کنیم البته با دیدی واقعگرایانه. چه کسی مقصر ضرر و زیان شماست؟ اصلا بنظر من "مقصر" کلمه نابجایی است. سوال را اینگونه تصحیح می کنیم که: چه کسی مسؤول ضرر شماست؟ البته که جواب صحیح این سوال کسی نمی تواند باشد بجز خود شما. بازار؛ باعث و بانی ضرر شما نبوده است. پس عصبانی بودن از دست بازار و بدنبال انتقامجویی بودن؛ مشکلات ما را برطرف نمی کند. و اگر خود شما باید پاسخگوی عمل خودتان باشید؛ پس نتیجه می گیریم که در زمان انتقامجوییتان در واقع درصدد انتقام از عمل خود بر خواهید آمد که این هیچ چیز را درست نمی کند. پس سوال بدین صورت تغییر شکل پیدا می کند که: چرا شما باید بدنبال انتقامجویی از خودتان برآیید؟

و آیا فکر نمی کنید که این دقیقا همان کاریست که وقتی اعصابتان بدلیل ضرر و زیان، بهم ریخته است با کینه تیزی تمام انجام داده و راه انتقامگیری را برای جبران مساله ای که پیش آمده، بر می گزینید. اگر شما بهم ریخته اید و عصبانی هستید؛ آمادگی زیادی برای انجام تریدهای اشتباه خواهید داشت که این خود راه را برای ایجاد ضررهای بیشتر هموار می کند.

بعضی افراد سردرگمند که این احساس انتقامجویی از کجا و چگونه در حین ترید به سراغشان می آید. جواب این سوال بسیار ساده است. فرض کنید در حال شرط بندی و قمار هستید. شما فقط آن چیزی را از دست می دهید که بر رویش شرط بندی کرده اید. وقتی با پول قمار می کنید براحتمی خود را مسؤول از دست دادن پولی که روی میز گذاشته اید می دانید و فقط می توانید همان چیزی را از دست بدهید که ریسکش را از قبل قبول کرده اید.

اما در ترید این بطور واضح متفاوت است. وقتی شما نخواهید و یا نتوانید ضرر وارده را قبول کنید؛ شما بیش از آنچه پیشبینی کرده بودید از دست خواهید داد. در بازار فیوچرز شما با تغییر دادن استاپ خود بیش از آنچه از قبل تعبیه کرده بودید ضرر خواهید کرد. در اینجا براحتمی بازار را مقصر خواهید دانست. بازار پول مرا خورد. و این همان جایست که حس انتقامجویی از بازار در شما زاده می شود.

اجازه بدهید نمونه ای را بررسی کنیم. فرض کنید که در آخرین تریدتان ۳۰۰ واحد ضرر کرده اید. آیا در ترید بعدیتان ۱۰۰ واحد سود برایتان کافیهست؟ شاید بازار در آن لحظه در حداکثر سود ممکن قرار گرفته باشد (۱۰۰ واحد). ولی برای کسیکه تازه ۳۰۰ واحد ضرر کرده است (چه بسا این مقدار بیش از حد ریسک از پیش تعیین شده شما بوده است) ۱۰۰ واحد کافی نیست چون ضررش را جبران نمی کند. و شما برای اینکه احساس رضایت پیدا کنید بدنبال سود ۳۰۰ واحدی خواهید گشت.

حال اجازه دهید این مساله را بصورت واقعگرایانه تحلیل کنیم. آیا یک ترید باید تعیین کننده مابقی تریدها باشد؟ بازار نمی داند و واقف نیست که شما در ترید قبلی خود چه مقدار ضرر و یا سود کرده اید. این مساله نباید

<sup>۱</sup> مترجم: shahram

بهیچوجه در ترید بعدی و یا حتی در پنجاه ترید بعدی شما تاثیر گذار باشد. این چیز است که شما باید همواره و همیشه در پس ذهن خود جای بدهید.

یک ترید انجام شده و به پایان رسیده هیچ تاثیری در ترید بعدی شما نخواهد داشت. ترید ها هیچگونه ارتباط و وابستگی به هم ندارند. بنابراین برگشتن و فکر کردن به ترید انجام شده قبلی هیچ سودی برای شما به همراه نخواهد داشت. شما تنها می توانید بدنبال و بهداف سود در تریدی باشید که الان جاری است و دوباره قابل ذکر است که در ترید جاری شما جایی برای مشکلات قبلی وجود نخواهد داشت.

وقتی شما اقدام به بازخوانی ضرر ایجاد شده در ذهن خود و برگشت به عقب می کنید؛ در واقع بازار را به چالش و یا به مبارزه با خود دعوت کرده اید. و این راهکاری است بس اشتباه. شما باید خود را در مسیر بازار قرار دهید و نه در مقابل آن. شما نمی توانید با بازار بجنگید بدلیل اینکه در اینصورت پیروز میدان شما نخواهید بود. شما قادر به تغییر عملکرد بازار نخواهید بود ولی قادر به تغییر خود هستید .

مارک داگلاس این وضعیت را بروشنی تبیین کرده است.... " بازار نمی تواند چیزی از شما بگیرد مگر آنکه خود اجازه دهید، وقتی شما پولی را از دست می دهید ویا بیشتر از حد ریسک خود متضرر می شوید؛ شما در واقع پول خود را به تریدرهای دیگر داده اید. در نهایت و به هر شکل ممکن، با حس انتقامجوییتان، خود، پدید آورنده دشمنی می شوید و آن دشمن را رودرروی خود قرار می دهید. اگر شما فردی هستید که پول خود را به بازار تقدیم کرده است؛ پس شما همانی هستید که خود اجازه اینکار را به بازار داده اید و مسؤولیتش فقط پای خودتان است. اگر شما از دست خود عصبانی هستید؛ که چرا اجازه دادم که آخرین تریدم اینگونه شود؛ با اینکه بازار اکنون فرصتی دیگر را مقابل پای شما قرار می دهد ولی باز هم ارضا نمی شوید. از دید روانشناسانه؛ شما فرصت بدست آمده جدید برای کسب سود را رد می کنید بدلیل اینکه شما هنوز واقعیت آخرین ترید را کاملا نپذیرفته و هضم نکرده اید. در اینصورت شما با انکار این فرصت جدید، خود را بخاطر اشتباه اخیر مجازات میکنید. در واقع شما نه تنها به بازار برنگشته بلکه توسط حس انتقامجویی زاده شده در خود؛ اجازه می دهید که افکارتان به گذشته برگشته و دوباره در همان شرایط قرار گیرد".

بنظر من احتمالا این وضعیت در اکثر کسانی که در صدد انتقامجویی از بازار برآمده اند حالات ناخوشایندی ایجاد کرده است. امیدوارم این درک در شما شکل گرفته باشد که هر وقت حس کردید حالت و حس انتقامجویی از بازار در شما شکل گرفته است؛ بزودی دریابید که در حال انجام کاری بس اشتباه به نام انتقامجویی از خود هستید و البته که نه از بازار.

فصل ۱۶- آرزو کردن، امید داشتن و دعا کردن<sup>۱</sup>

اگر به یاد داشته باشید؛ در مورد این مساله صحبت کردیم که برنده و بازنده فعال بودن چقدر مهم است. به عبارت دیگر باید برای سود کردن اقدام کنیم و از ترید های ضررده هم خارج شویم. شما نباید در برابر بازار منفعل عمل کنید. آرزو کردن، امید داشتن و دعا کردن دقیقا کاری است که ما را منفعل می کند. به طور کلی هیچ ایرادی ندارد که آرزو کنیم، امید داشته باشیم و دعا کنیم. همه ما امید داریم و آرزو می کنیم تا اتفاقات خوبی برایمان بیفتد که ایرادی هم ندارد.

اما در ترید کردن هیچ جایی برای این مساله وجود ندارد. مشکل آنجاست که ما آرزو می کنیم، امید داریم و دعا می کنیم تا بازار در جهتی حرکت کند که ما می خواهیم. این مساله ما را در برابر بازار منفعل می سازد و سبب می شود تا یک برنده و بازنده فعال نباشیم. وقتی شما آرزو می کنید، امید دارید و دعا می کنید تا بازار در جهت خاصی حرکت کند درحقیقت از خودتان سلب مسئولیت کرده اید.

اما همانطور که می دانید، مسئولیت بر عهده بازار نیست بلکه برعهده خودمان است. به عبارت دیگر، فقط ما در برابر نتایجمان مسئولیم. آرزو کردن، امید داشتن و دعا کردن تا اینکه بازار کاری را انجام دهد که ما می خواهیم، بسیار مهلك است. در بسیاری اوقات، ما را فلج می کند و باعث می شود کاری را که در جهت منافعمان است انجام ندهیم. این مساله برای این اتفاق می افتد که بازار در بسیاری از موارد در جهتی که ما می خواهیم حرکت نمی کند. در بسیاری از موارد آرزو کردن، امید داشتن و دعا کردن باعث می شود تا در عقیده مان در مورد بازار قفل شویم.

یک مساله که باید به یاد داشته باشید این است که الزاما عقیده شما در مورد بازار درست نیست. و بدتر از این، عقیده شما می تواند درست باشد اما زمان مناسبی را انتخاب نکرده باشید. اما مشکلی نیست! برای اینکه موفق باشید لازم نیست تا همیشه عقیده شما درست از آب درآید. اما نباید بر عقیده خود در برابر بازار لجبازی کنید و امید داشته باشید بازار در جهتی خاص حرکت کند. بازار فقط در جهتی حرکت می کند که دستوره های خرید و فروش به آن دیکته می کند. متاسفانه دعا کردن شما تاثیری در جهت حرکت بازار نخواهد گذاشت.

هر زمانی خود را در حال آرزو کردن، امید داشتن و دعا کردن یافتید شاخص بسیار خوبی است که نشان می دهد شرایط تحت کنترل شما نیست و مسلما زمان مناسبی است تا از پوزیشن خود خارج شوید و یا ارزیابی دوباره ای از پوزیشن خود داشته باشید.

خیلی راحت می توان به عادت آرزو کردن، امید داشتن و دعا کردن دچار شد (مخصوصا تریدرهای تازه کار)، اما همانطور که می بینید این مساله یک اشتباه بزرگ است. به طور واضح باید با متحمل شدن هر هزینه ای از این اشتباه جلوگیری کنید چون این مساله هرگز در جهت منافع شما نخواهد بود و همواره موفقیت در شرایطی که رابطه منفعل داریم، سخت و مشکل می باشد.

<sup>1</sup> مترجم: malhaland

چیزی که می تواند کمی گمراه کننده باشد درک شهودی ماست (ندای درونی ما که به ما می گوید چه کاری انجام دهیم) که به اشتباه شبیه آرزو کردن، امید داشتن و دعا کردن می تواند باشد. مارک داگلاس در کتاب *The Disciplined Trader* این مساله را توضیح می دهد:

"یک اشتباه دیگر هم وجود دارد که انجام می دهیم و نباید آن را با آرزو کردن و امید داشتن اشتباه بگیریم. سیگنال واقعی شهودی \_ سطح بالاتری از دانش و شعور که قدم بعدی ما را نمایان می سازد \_ که همیشه در جهت منافع ماست و بسیار شبیه آرزو کردن و امید داشتن به نظر می آید. به عبارت دیگر، مشکل بودن شناسایی تفاوت بین این دو، که باعث می شود این دو را با هم قاطی کنیم، یکی از دلایلی است که اجازه نمی دهد تا همیشه به شهود خود اطمینان کنیم. روشی که وجود دارد تا بتوانید با اطمینان از یک سیگنال واقعی شهودی مطمئن شوید این است که محیط ذهنی خود را از هر چیزی که سبب آرزو کردن و امید داشتن می شود خالی کنید و هیچ جبهه گیری در مورد اینکه چه کاری باید انجام شود نداشته باشید. شما می توانید آرزو کنید و امید داشته باشید که بازار برگردد، یا ضرر خود را قطع کنید و به دنبال فرصت مناسب بعدی بگردید. این مساله مستلزم آن است که شما محیط ذهن خود را از هر چیزی که باعث جبهه گیری شما و در نتیجه آرزو کردن و امید داشتن می شود، خالی کنید. هر قدر دلیل کمتری برای آرزو کردن و امید داشتن، داشته باشید در هنگامی که این احساس خاص به شما دست می دهد می توانید سیگنال شهودی درست را درک کنید و آن را با راحتی و اطمینان بیشتری دنبال نمایید. درک شهودی همواره شما را در جهت مناسب تامین نیازتان هدایت می کند."

"شما می توانید آرزو کنید و امید داشته باشید که بازار برگردد، یا ضرر خود را قطع کنید و خود را آماده کنید تا از فرصت بعدی استفاده کنید."

فصل ۱۷ - مضاعف سازی: اضافه کردن به پوزیشن متضرر<sup>۱</sup>

همانطور که قبلا نیز صحبتش رفته است؛ یکی از مسائل بسیار مهم این است که ریسک خود را طوری تنظیم کنیم که متحمل کمترین ضرر گردیم. بنظر من این یک جمله حق مطلب را ادا نمی کند و باید مساله باز شود. به حداقل رساندن ضرر صدها بار مهمتر از تلاش برای رسیدن به تریید سودآور است. (و البته که به سود رسیدن نیز بسیار مهم است ولی برای بیان درجه اهمیت محدود کردن ضرر؛ اینگونه صحبت کردن ضروریست).

این عادت است که بعضی از ترییدرها گرفتار آن هستند و در عین حال می تواند بسیار مهلک باشد. شما هیچ توجیه قابل قبولی نخواهید داشت اگر اقدام به اضافه کردن پوزیشن در جهتی کنید که پوزیشن متضرر دارید. اما متأسفانه ترییدرها اینکار را انجام می دهند. دلیل اینکار هم در واقع همان چیز است که سرمنشا بسیاری از مشکلات ذکر شده. بسیاری از ترییدرها حاضر به پذیرفتن اشتباهاتشان نیستند و با اضافه کردن به پوزیشن متضرر خود؛ در پی شانس برای فرار از اشتباه خود هستند.

اما با وجود اینکه می دانیم کلید طلایی تریدهای موفق؛ رساندن مقدار ضرر به حداقل ممکنه می باشد، پس اضافه کردن به پوزیشن متضرر چگونه می تواند به ترییدر کمک کند؟ جواب اینست: نمی تواند کمک کننده باشد! این مطلب بی شباهت به بحث فصل چهارده ما نیست (بدترین اشتباهاتی که شما انجام میدهید). مشکل اصلی زمانی رخ می دهد که بعد از تعبیه پوزیشن جدید؛ شما به سود برسید و در نتیجه؛ این وضعیت خطرناک، تبدیل به یک ارزش برای شما شود و به تکرار اینکار ترغیب شوید. اما دیر یا زود نوبت زمانی خواهد بود که انجام این عمل باعث از دست دادن مقادیر قابل توجهی از موجودی حسابتان می شود.

تنها دلیل ورود به بازار و گرفتن پوزیشن برای یک ترییدر این است که متوجه فرصتی در بازار می شود و احساس می کند که شانس خوبی برای حرکت بازار در جهت مورد نظرش وجود دارد. اما دلیل اینکه افراد معمولاً به پوزیشن متضرر خود اضافه می کنند این نیست که در آن لحظه متوجه فرصت جدیدی شده اند، بلکه بخاطر این است که نمی خواهند به خود بقبولانند که گمان و تعبیر اولشان اشتباه بوده است.

تنها دلیل ورود به بازار و گرفتن پوزیشن برای یک ترییدر این است که متوجه فرصتی در بازار می شود و احساس می کند که شانس خوبی برای حرکت بازار در جهت مورد نظرش وجود دارد. اما دلیل اینکه افراد معمولاً به پوزیشن متضرر خود اضافه می کنند این نیست که در آن لحظه متوجه فرصت جدیدی شده اند، بلکه بخاطر این است که نمی خواهند به خود بقبولانند که گمان و تعبیر اولشان اشتباه بوده است. آنها احساس می کنند اگر مقدار را بالا ببرند شانس بیشتری برای فرار از اشتباهشان بدست خواهند آورد. اما بنظر من این راه اشتباهی است و بدور از موفقیت. احساس من در اینمورد این است که اکثر افراد با اضافه کردن به پوزیشن متضررشان در حال فرار و انکار اشتباهشان هستند و این اشتباه عبارتست از حرکت لجبازانه در خلاف جهت حرکت بازار.

البته من نمی خواهم در فکر شما یک نظریه یکجانبه نقش ببندد. منظور من این نیست که کلاً اضافه کردن پوزیشن کار اشتباهی است. اگر عقیده و استراتژی شما گرفتن بیش از یک پوزیشن در سطوح قیمتی متفاوت میباشد؛

<sup>۱</sup> مترجم: shahram

بنظر من بسیار هم خوب است. ولی منظور من انجام این عمل توسط یک تریدر بدون داشتن برنامه قبلی و استراتژی از پیش تعیین شده است. آنها بسادگی تصمیم به اضافه کردن پوزیشن در خلاف جهت روند می کنند و این اشتباه است.

و همانطور که یک دقیقه پیش گفتم؛ انجام این عمل می تواند باعث اشتباه بزرگی شود چون با انجام اینکار و احتمالاً کسب سود، شما ترغیب می شوید که دوباره اینکار را انجام دهید. و من به شما قول می دهم با اینکار به جای کمک به خود؛ به خود آسیب خواهید زد. من هزاران بار شاهد این کار بوده ام. من این اشتباه را بقدر کافی انجام داده و به این نتیجه رسیده ام که اینکار بیفایده است.

و اما اکنون، عبارتی من این مشکل را در مورد اضافه کردن به پوزیشن در حال سود ندارم. در واقع بنظر من اضافه کردن به پوزیشن در حال سود ایده خوبی نیز هست. به گمان من اضافه کردن پوزیشن خوب است اگر همه چیز طبق انتظارتان پیش برود و بد است اگر در جهت مسیر و روش از پیش تعیین شده شما نباشد. این روش خوبی است.

دوباره تاکید می شود که این بستگی به اجرای بهترین عملکرد در جهتی که به صلاح شما می باشد، دارد. اگر اضافه کردن به پوزیشن متضرر در جهت فرار از قبول مسئولیت و پنهان کننده اشتباه شما باشد؛ نشاندهنده کاری بی هدف بوده و در جهت به اجرا گذاردن بهترین کار ممکن، نبوده است. اگر می خواهید در راستای بهترین عملکرد قدم بردارید؛ باید قبول مسئولیت اشتباهات خود را جایگزین فرار از واقعیت کرده تا با این کار از بدتر شدن شرایط جلوگیری کنید .

فصل ۱۸ - طمع<sup>۱</sup>

در این کار براحتی می توان طمع کرد. براحتی می توانید فکر کنید که آنچه سود کرده اید کافی نیست. اگر شما در یک ترید ۲۰۰ واحد در سود باشید؛ بدنبال ۳۰۰ واحد می روید. اگر ۳۰۰ واحد داشته باشید؛ ۴۰۰ واحد طلب می کنید. کمبود رضایت بزرگترین دلیل عدم موفقیت بسیاری از افراد در ترید است .

شاید راه رهایی از طمع؛ پاسخ این مساله باشد که چگونه در بازار بسادگی دچار طمع می شویم. ریشه طمع نهفته در این اعتقاد است که شرایط کنونی بهیچوجه کافی نیست و یا ارضا کننده نمی باشد. وقتی مواجه با بازار دائمی درحال حرکت هستیم؛ آیا می توان گفت همیشه قادر به کسب سود بیشتر هستیم؟ یک انسان طماع هیچوقت ارضا نمی شود. او همیشه بیشتر و بیشتر می خواهد بدون توجه به اینکه چقدر دارد. دلیل و ریشه طمعکار بودن در زمان ترید، طبق شواهد این است که آنها فاکتورهایی را در نظر دارند که ربطی به بازار ندارد (مانند چقدر بد است که آنها احتیاج به پول دارند، آنها به چه چیز محتاجند، آیا آنها تحمل ریسک را دارند و...) و این عقاید را در ترید خود اعمال می کنند .

و اما این افکار، هیچگاه کمک کننده نخواهند بود به این دلیل که فاکتورهای غیر مرتبط به بازار که ذکر شد؛ بهیچوجه تعیین کننده جهت بازار نخواهد بود. بطور مثال فاکتورهایی مانند من به این پول برای خرید یک خانه بزرگتر احتیاج دارم و یا توقع داشتن از ترید برای پرداخت قبوض و صورتحسابها. تا زمانیکه ذهن تریدر مشغول اینگونه مسائل است نمی تواند بر بازار و بر جهت حرکت قیمتها تمرکز کند. این افکار باعث طمع شما شده و ترید شما را تحت کنترل خود در می آورد و در نتیجه چشم شما بدنبال چیزی بیش از آنچه که بازار به شما هدیه می کند، می باشد و این مانع عملکرد شما در جهت کسب بیشترین بازدهی می گردد .

پس به این ترتیب است که شما در حین ترید خود، به آرزو پروری و امید بستن در جهت رسیدن به اهداف غیر واقعگرایانه روی می آورید. در نتیجه طبق آنچه گفته شد؛ این بنفع شما نمی باشد و در جهت رسیدن به کاراترین عملکرد، کمک کننده شما نخواهد بود. امید و آرزو برای شما درآمدزا نیست .

شما ممکن است گفته میشل داگلاس را بخاطر بیاورید که در فیلم وال استریت گفت: " طمع خوب است ! " خوب، بنظر شما منظور چه بوده؟ ممکن است این مساله در فیلم بازتاب خوبی داشته باشد ولی قطعاً در ترید اینگونه نیست. به نظر من اگر در شغل تریدینگ خود طمع کنید؛ کوتاهترین و سریعترین راه ممکن برای انجام اعمال اشتباه را انتخاب کرده اید .

<sup>1</sup> مترجم: shahram

فصل ۱۹ - ترس<sup>۱</sup>

در بسیاری از اوقات، ما می‌توانیم معاملات خود را به دلیل ترسمان به معاملاتی ناموفق و یا نه چندان موفق تبدیل نماییم. البته ترس، در موارد زیادی نقش مفید و موثری را در زندگی ما ایفا می‌کند، ولی در تریدینگ می‌تواند مضر باشد.

ترس به ما کمک می‌کند که از موارد تهدیدآمیز موجود در محیط دوری گزینیم. نکته مهم البته در این است که آنچه ما به عنوان تهدید مشاهده می‌کنیم همیشه تهدیدکننده نیست. ولی از آنجایی که ما آنها را به عنوان تهدید مشاهده می‌کنیم، ذهنمان نیز آنها را تهدیدی واقعی در نظر خواهد گرفت.

مثال خوبی در این زمینه در کتاب *The Disciplined Trader* آمده است. کودکی به شدت توسط یک سگ گاز گرفته می‌شود. این کودک پس از آن، تمامی سگ‌ها را به صورت تهدیدی خطرناک به خاطر سپرده و هرگاه آینده با سگی روبرو شود، ناخودآگاه ترس و وحشت، وجود او را فرا می‌گیرد. ترس کودک از همه سگ‌های دیگر بجز آن سگی که او را گاز گرفته است نیز، از نظر او کاملاً درست و واقعی می‌باشد. او به هیچ طریقی نمی‌تواند یک سگ خطرناک و یک سگ بی‌خطر را از هم تشخیص دهد چرا که تجربه شخصی، او را به این باور رسانده است که تمامی سگ‌ها خطرناک هستند. اگرچه واقعیت او تمامی آن چیزی نیست که در محیط وجود دارد، ولی این واقعیت او، مربوط به طبیعت محیط است. نه تنها، تمامی سگ‌ها خطرناک نیستند، بلکه برعکس تعداد کمی از آنها تهدیدکننده می‌باشند.

حال، در آینده هر زمانیکه آن کودک با سگی روبرو شود، حالتی از وحشت در او ایجاد می‌گردد. اگر آن سگ حرکتی هر چند کوچک به سمت کودک نماید، او، آن حرکت را به عنوان حمله‌ای واقعی در نظر خواهد گرفت، حتی اگر آن سگ برای بازی با کودک به سمت او حرکت کرده باشد. در حقیقت، آن کودک آنقدر از مورد حمله قرار گرفتن می‌ترسد که اگر نه همه ولی بیشترین توجه خود را به پاییدن محیط اطراف برای دوری از سگ‌ها جلب می‌نماید. در نهایت، تمامی حواس او همواره آماده دریافت صدا و یا صحنه دیدن سگ‌ها بوده و هر زمان صدایی مشابه را می‌شنود و یا صحنه‌ای از حضور سگی را می‌بیند، دوباره وحشت سراسر وجود او را فرا می‌گیرد و ترس او همچنان شدت می‌یابد. مشکل در اینجا است که آنچه او آموخته است، برداشتی اشتباه از شرایطی است که تمامی سگ‌ها را خطرناک می‌داند. آن کودک نادانسته معتقد است که ترس او داخلی نبوده و از محیط اطراف و بیرون ناشی می‌گردد.

می‌توانید ببینید که ترس این کودک چگونه می‌تواند مشابه ترسی باشد که ما در هنگام ترید با آن مواجه می‌شویم. هنگامی که ما بر روی معاملات زیانده و اشتباهات خود متمرکز می‌شویم، به ضمیر ناخودآگاه خود دستورات قدرتمندی را می‌دهیم. در این حالت، ممکن است که دوباره همان اشتباهات و زیان‌هایی که قصد دوری از آنها را داریم، تکرار نماییم.

<sup>1</sup> مترجم: forexelf



همانگونه که در بخش ۳ خواهیم آموخت، ضمیر ناخودآگاه ما توجهی به این مساله ندارد که آیا دستوراتی که به آن داده شده است بهترین کاری است که می‌توانیم انجام دهیم. او به سادگی و بدون توجه به مفید بودن و یا نبودن اطلاعات و دستورات داده شده، سعی در دنبال نمودن آنها می‌کند. همانند مثال کودک و سگ، آن کودک به ضمیر ناخودآگاه خود این دستور را داده بود که همه سگ‌ها برای او خطرناک هستند. در اینجا دو چیز مهم می‌باشد. ابتدا این که اطلاعات دریافتی ما همواره صحیح نمی‌باشند و در این مثال، لزوماً تمامی سگ‌ها خطرناک نمی‌باشند. در واقع بیشتر سگ‌ها بی‌خطر بوده و در پی بازی با افراد هستند. دومین مورد مهم این است که این اطلاعات برای کودک مفید نمی‌باشد و آشکار است که آن کودک در صورت داشتن روابط دوستانه با تمامی سگ‌ها به جای ترس از آن‌ها، خوشحالت‌تر می‌بود. هرچند تا جایی که این کودک به آن توجه نموده است، این اطلاعات کاملاً درست و واقعی می‌باشند و تمامی سگ‌ها خطرناک هستند.

ترس، حتی از راه‌های دیگری نیز می‌تواند مشکلاتی را برای ما در معامله‌گری ایجاد نماید. به یاد داشته باشیم که ترس می‌تواند به عنوان یک مکانیزم برای اجتناب از آنچه ما تهدید آمیز می‌پنداریم عمل نماید. کاری که بسیاری از مردم می‌کنند، اجتناب از اطلاعاتی است که تهدید آمیز به نظر رسیده و یا با عقاید فعلی آن‌ها همخوانی ندارد. به جای این که ما بخش‌های مختلف اطلاعاتی را دریافت نماییم که می‌تواند به ما در اتخاذ تصمیماتی بهتری در معامله‌گری کمک کند، برعکس عمل می‌نماییم. ما بخش‌های مهم اطلاعات را که موجب ترسمان می‌شوند را در نظر نمی‌گیریم. این موضوع هرگز به ما کمک مفیدی نخواهد کرد و می‌تواند هنگام معامله‌گری بسیار خطرناک باشد.

هنگامی که ما با ترس معامله می‌نماییم، به سادگی می‌توانیم جلوی تمامی اطلاعات بیرونی را سد نماییم. برای مثال، اگر ما در حال انجام معامله‌ای هستیم و بازار، اطلاعاتی را به ما می‌دهد که نشان می‌دهد درست عمل نموده ایم و یا اطلاعاتی که نشانگر اشتباه ما در این معامله می‌باشد، بر روی کدام یک از این اطلاعات تمرکز بیشتری خواهیم نمود؟ آشکار است که ما بر روی اطلاعاتی تمرکز خواهیم نمود که نشانگر درستی تصمیممان می‌باشند و در بسیاری موارد، احتمالات دیگر را در نظر نمی‌گیریم. این نوع طرز فکر می‌تواند برای معامله‌گران بسیار خطرناک باشد چرا که پس از مدتی، فشار اطلاعات تهدید آمیز آنچنان زیاد می‌گردد که ما نمی‌توانیم آن را به سادگی تحمل نماییم. در این صورت تنها راه آسوده شون از فشار و اضطراب، خارج شدن از آن معامله است.

یک معامله موفق می‌تواند توسط یک تریدر ترسو، به یک معامله نه چندان موفق تبدیل شود. تمرکز او بیشتر بر روی ترس از دست دادن سود حاصله است. به خاطر داشته باشید که در یک معامله ناموفق، معامله‌گر ترسو فقط بر روی اطلاعاتی تمرکز خواهد کرد که درستی معامله او را گوشزد می‌نمایند و دیگر عوامل مغایر با نظر خود را در نظر نخواهد گرفت.

این تریدر ترسو ولی در یک معامله موفق، برعکس عمل خواهد نمود. او هر اطلاعاتی را که نشان می‌دهد معامله او قابلیت افزایش سود دارد رها کرده و بر روی اطلاعاتی تمرکز می‌نماید که نشان می‌دهد بازار، سود فعلی او را باز پس خواهد گرفت. در این حالت او با وجود پتانسیل سودهای بیشتر، به زودی از آن معامله خارج می‌گردد. اگر در این حالت، بازار به حرکت خود در جهت معامله قبلی او ادامه دهد، وضع از این نیز بدتر خواهد شد چرا که او افسوس این را خواهد خورد که چرا مدت بیشتری در این معامله صبر نکرده است. او به درستی نمی‌تواند تشخیص دهد که آنچه باعث خروج او از این معامله شده، ترس او از، از دست دادن سود حاصل شده می‌باشد.

دلایل عمده‌ای هستند که نشان می‌دهد چرا بیشتر تریدرها، سود خود را به سرعت قطع کرده و به زیان‌های خود اجازه افزایش یافتن می‌دهند. در یک معامله موفق، تریدر ترسو تمرکز خود را بر روی اطلاعاتی از بازار قرار می‌دهد که نشان دهد باید سود خود را سریعتر از این معامله دریافت نماید و در یک معامله ناموفق، آن تریدر ترسو بر روی اطلاعاتی متمرکز خواهد بود که نشان می‌دهد معامله او یک معامله صحیح بوده است.

بنابراین، ترس، آشکارا می‌تواند هر معامله‌ای را خراب نماید، چرا که شما نمی‌توانید به بهترین وجه عمل نمایید. برای اجتناب از آن، بایستی یاد بگیریم که بدون ترس، معامله نماییم. برای معامله بدون ترس، ما باید به این اطمینان برسیم که همیشه می‌توانیم به بهترین وجه عمل نماییم.

بنابراین، برای موفقیت نیاز به این داریم که بر خلاف آن چه اکثریت معامله‌گران انجام می‌دهند عمل نماییم. اجازه افزایش زیان و قطع سود، کاری است که بیشتر مردم انجام می‌دهند و ما باید برخلاف آن عمل نماییم. برای این کار ما باید طرز فکر خود را تغییر دهیم. در بخش ۳، ما خواهیم آموخت که چگونه اینچنین عمل کنیم.

## بخش ۳: چگونگی خودسازی

فصل ۲۰- سایکو سایبرنتیک چیست؟<sup>۱</sup>

سایکو سایبرنتیک چیست و چگونه باعث ارتقا سطح معاملات و همچنین سطح زندگیتان میشود؟

مقدمه :

زندگی از نقطه صفر بوسیله پی ریزی ساکوسایبرنتیک

هر علمی می تواند بعنوان وسیله تشخیص و آزمایش بکار رود. یک سیستم اثبات شده علمی می تواند برای بدست آوردن یک نتیجه درست و قابل پیش بینی استفاده شود. مثلا علم هوانوردی به ما این اجازه را می دهد که با محاسبات مختلف دریابیم که اکنون دقیقا در کجای این زمین یا در کجای فضا قرار داریم و همچنین کمک می کند که بتوانیم به درستی مقصدهمان و زمان رسیدن به آن مقصد را بیابیم. علم شیمی امکان ایجاد ترکیبات و تولیدات جدید را که می تواند سلامتی، تغذیه، امنیت و سطوح دیگر زندگیمان را ارتقا دهد بوجود می آورد. علم باستان شناسی قادر است زندگی حیوانی را که میلیونها سال پیش می زیسته، تنها از روی یک استخوان باز سازی کند.

علوم هوانوردی و کامپیوتر امکان مانور دقیق یک فضا پیمای بدون سرنشین را میلیونها مایل دورتر از نقطه پرتاب مهیا کرده و امکان ارسال تصاویر ضبط شده از این سفر را فراهم می آورند.

بنابراین یک علم می تواند یک سیستم اطلاعاتی قابل اطمینان و صحیح برای ایجاد یک زندگی بهتر باشد. سایکو سایبرنتیک اولین علم ترقی مسائل انسانی است.

این علم یک سیستم اطلاعاتی است که به شما اجازه خواهد داد که تغییرات قابل پیش بینی و دقیقی در طرز تفکر و احساساتان که در حال حاضر دارید بوجود آورید. و همچنین شما را قادر می سازد که میزان موفقیت و لذتی را که از زندگی خواهید برد را اندازه گیری کنید. سایکو سایبرنتیک انسان را از قلمرو آرزوها و امیدواریها و تکنیکهای غیر قابل کنترل به قلمرو نتایج قابل پیش بینی و مثبت می برد.

شما هرگز آرزومندی و امیدواری صرف را در سایکو سایبرنتیک نخواهید یافت. سایکو سایبرنتیک دانشی مبتنی بر عملکرد اعصاب و مغز و ارتباط این دو برای تولید افکار، رفتارها و حالات است. اصول پایه بکار رفته در این علم، توسط آزمایشگاه ها و موسسات پژوهشی بسیاری در سراسر دنیا، به دفعات تست و اثبات شده است. و همچنین تستهای موفقیت آمیز فراوانی از سوی میلیونها نفر جهت تغییر زندگیشان در مسیرهای مشخص و در طی سی سال گذشته انجام و عملکرد آن به اثبات رسیده است.

سایکو سایبرنتیک در سطوح زیر بنایی ذهن کار می کند و تغییرات ناشی از آن بر روی تمامی ارکان زندگی شخص تاثیر می گذارد. برخی از موارد اشاره شده در ذیل، فراتر از هدف این کتاب هستند. ولی سایکو سایبرنتیک

<sup>1</sup> مترجم: yusefamini

استفاده های فراوانی جهت ایجاد پیشرفت در زندگی و جدا از زمان انجام معاملات دارد. هر چه بیشتر سعی در کسب مهارت در سایکو سایبرنتیک نمایید، انتظار بیشتری جهت موارد زیر خواهید داشت :

۱. ایجاد یک تصویر ذهنی قوی و مثبت که شمای واقعی را و یا شمای بهترین را توصیف می کند.
۲. تنظیم اهداف روشن و دستیابی پیش بینی شده به آنها.
۳. توقف تفسیر خطاهایتان به شکست و یادگیری استفاده از خطاهایتان بعنوان راهنمایی که شما را به سمت اهدافتان می برد.
۴. پر بارتر و موفق تر بودن در مسایل مالی و شغلی .
۵. بخشش دیگران و همچنین خودتان و پاکسازی رنجش از ذهنتان که باعث دور شدن لذت از زندگیتان می شود.
۶. یادگیری اینکه چگونه آرامش خود را بیابیم و چگونه در آرامش زندگی کنیم.
۷. آموختن اینکه چگونه خشم خود را برطرف نموده و حتی یادگیری استفاده از خشم در جهت منافعمان.
۸. یادگیری اینکه چگونه بصورت شفاف فکر کنیم.
۹. آموختن اینکه چگونه در مورد خود و زندگیمان همواره احساس خوبی داشته باشیم.
۱۰. بیاموزیم که چگونه با محیط اطرافمان رابطه خوبی داشته باشیم. با خانواده، دوستان، همکاران و از همه مهمتر با خودمان.

سایکو سایبرنتیک تمام این تغییرات را یکشبه بوجود نمی آورد. یادگیری اینکه چگونه درست فکر یا عمل کنیم و چگونه درست فکر کردن و درست عمل کردن را بصورت عادت همیشگی خود درآوریم، مسلماً نیاز به زمان دارد. ولی چیزی که اهمیت دارد این است که معمولاً تجربه نتایج مثبت، از همان ابتدای ایجاد تغییرات، احساس خواهد شد.

سایکو سایبرنتیک بسیار ساده است. شما خواهید دید که این تکنیکها نیاز به اراده قوی و یا تلاش فراوان ندارد. روشها و تمرینات سایکو سایبرنتیک قوه خلاقه شما را در حالتی سرشار از آرامش و قدرت بکار می گیرد. این روشها بسیار ساده و در عین حال جذاب هستند و مانند هر هنر دیگری، تنها با تمرین میسر خواهند شد.

کلمه سایبرنتیک از یک لغت یونانی آمده به معنی "سکاندار". یعنی کسی که کار هدایت کشتی را به سمت بندرگاه بر عهده دارد. علم سایبرنتیک بر روی سیستم های هدایت اتوماتیک و ناخود آگاه کار میکند. سیستم هایی مانند آنچه موشک هدایت شونده را به سمت هدف پیش می برد و یا مانند یک کامپیوتر برای حل مسایل پیچیده و یا رباتهایی که اعمال پیچیده را بصورت اتوماتیک انجام می دهند.

ضمیر ناخود آگاه ما در حقیقت یک هدف یاب خود کار است. به عبارت دیگر یک سیستم هدایت انسان. این سیستم هدف یاب به تمامی آنچه ما انجام داده ایم، دیده ایم، چشیده ایم، لبخند زده ایم، احساس کرده ایم و یاد گرفته

ایم دسترسی دارد. تمامی اینها در مغز ثبت می شود. اگر شما برای این سیستم یک هدف را مشخص کنید. او بطور اتوماتیک راهی را برای رسیدن به آن بوجود می آورد. پس رفتارهای انسانی همگی بصورت طبیعی در راستای هدف یابی است. این همان چیزی است که شخصیت فعلی ما را ساخته است. این همان سیستم هدایت کننده مرکزی است که به شما اجازه میدهد که در حالی که در حال رانندگی به طرف محل کارتان هستید، بند کفشهایتان را ببندید و در عین حال مشغول جویدن لقمه ای که بعنوان صبحانه در دهان گذاشته اید باشید. و جالب اینکه تمام این کارها را در حالی به طور همزمان انجام می دهید که مشغول فکر کردن به کارهایی که با ید امروز انجام دهید هستید!!!

این سیستم کاملاً فاقد شخصیت است!! او همان چیزی را انجام میدهد که برای آن برنامه ریزی شده است. یک ابزار فوق العاده قدرتمند که کاملاً تحت فرمان ارباب خود ( شما ) است. اگر شما به او هدف مثبت و موفقیت آمیز بدهید، او از تمام قدرت خود استفاده می کند تا شما را به آن برساند. و همین طور اگر برای او اهداف شکست و ناپودی تعریف کنید تمام قدرت خود را برای ناپودی شما بکار می گیرد!!

### اهمیت اشتباهات

تمامی سیستمهای هدایت اتوماتیک با تصحیح دایمی خطاها پشان به سوی هدف حرکت می کنند. یک موشک هدایت شونده، حسگرهایی دارد که خروج از مسیر درست را مشخص میکند. سپس سیستم هدایت کننده بر اساس این داده ها، تنظیمات و تغییرات لازم را اعمال می کند. این عمل هزاران بار تا رسیدن به هدف انجام می شود. این موشک هدایت شونده برای به سمت هدف رفتن، به این داده ها ی منفی تکیه می کند. بدون این پیامهای منفی، موشک نمی داند در کجا قرار دارد و به کجا می رود. و در نتیجه هیچگاه به هدف نمی رسد. همین موضوع در رابطه با مکانیزم خودکار انسان نیز صادق است. جای تاسف است که بسیاری از ما، اشتباهات را بعنوان شکست قلمداد کرده و متحمل احساس ناامیدی و دلسردی می شویم در حالیکه اشتباهاتی که می کنیم، دقیقاً اطلاعاتی هستند که مکانیزم خودکار ما برای رساندن ما به هدفمان نیاز دارد. مکانیزم خودکار شما هیچگونه قضاوتی نسبت به اشتباهات شما ندارد. او به سادگی از اطلاعات بعنوان راهنما برای رسیدن به هدف خود استفاده می کند. آنچه ما " اشتباه " می نامیم، در واقع درسی ارزشمند برای موفقیت است. یکی از بخشهای مهم سایکوسایبرنتیک یادگیری استفاده سازنده از اشتباهات و حذف احساسات منفی است که اشتباهات بوجود می آورند است .

### تصویر درونی

مقصد یا هدف یک موشک هدایت شونده، یک مختصات برنامه ریزی شده در کامپیوتر آن است. اهدافی که مکانیزم خودکار ما را برنامه ریزی می کند، تصویر درونی، صداها و احساساتی است که توسط تصورات ما ساخته می شوند. تصویر درونی ما آن چیزی است که ما از خودمان در ذهن خود ساخته ایم. ما هیچگاه بصورت آگاهانه به این تصویر درونی توجه نمی کنیم. ولی این تصویر با جریئات فراوان در ناخود آگاه ما قرار دارد.

این تصویر درونی اصول ما برای " آنچه من هستم " است. این تصویر بر اساس باورهای ما نسبت به خودمان بنا نهاده شده است. باورهایی که بصورت ناخود آگاه توسط تجربه های گذشته، پیروزیها و شکستها، موفقیت ها و عدم موفقیت ها شکل گرفته است. بخصوص بر اساس مشاهده عکس عملهای دیگران نسبت به ما، مخصوصاً در دوران کودکی .

از تمامی این اطلاعات ما، "من چه هستم" درونی یا تصویر درونی ما شکل می‌گیرد. زمانی که یک ایده یا باور در باره خودمان بصورت بخشی از این تصویر درونی در می‌آید، ما آنرا یک امر حتمی و درست قلمداد می‌کنیم. ما هیچگاه این موارد را مورد تردید و سوال قرار نمی‌دهیم و در نتیجه مطابق آن (بعنوان یک رفتار صد در صد درست) عمل می‌کنیم. تصویر درونی ما نحوه فکر کردن ما، احساسات ما، اعمال ما و حتی باور ما از توانایی هایمان را می‌سازد. این تصویر میزان موفقیت، هیجان، لذت و رضایت ما را کنترل می‌کند. نوع زندگی که ما داریم، حتی نوع دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم توسط این تصویر درونی مشخص می‌شود.

تصویر درونی توضیح می‌دهد که چرا تفکر مثبت صرف، اینقدر غیر قابل اعتماد است. توضیح می‌دهد که چرا تنها با تکیه بر عزم راسخ نمی‌توان با اطمینان به هدف رسید. چرا که اگر عزم راسخ و تفکر مثبت با تصویر درونی سازگار نباشد، هیچگاه قادر به ایجاد تغییر در دنیای ما نیست.

تصویر درونی ما به صورت دائم مکانیزم خلاقیت ما را برنامه ریزی می‌کند. اگر تصویر درونی شما می‌گوید که شما فردی شکست خورده هستید، مکانیزم خودکار شما راهی را برای رساندن شما به شکست و اثبات درستی این باور شما خواهد یافت. اگر تصویر درونی شما می‌گوید که شما اسیر سرنوشت هستید، این موضوع در زندگی شما نمود خواهد یافت. از طرف دیگر اگر تصویر درونی شما این باشد که شما فردی توانمند و موفق هستید، مکانیزم خودکار شما این نتایج را بوجود می‌آورد.

دانش سایکوسایبرنتیک به شما می‌آموزد که چگونه تغییر کنید و یک تصویر درونی قدرتمند، خونگرم، فعال و توانمند بسازید. یک تصویر ذهنی که واقعگرا و مستدل باشد و ذهنیت قوی شما را نشان دهد. شمای واقعی را.

### "تصورات" ابزار تغییر

شما تصویر درونی فعلی خود را بر اساس تصاویر و احساسات دقیق و روشنی که در هنگام رودرویی با حوادث زندگی تجربه می‌کنید، می‌سازید. بخصوص رویدادهایی که به دوران کودکی باز می‌گردند.

از این به بعد، شما از ابزارهای قدرتمند مشابهی برای ساختن نوع تصویر درونی خود که به بهترین نحو ممکن شما را توصیف کند، استفاده می‌کنید. شما از تصورات خود برای ایجاد تصویرها و احساسات مربوط به موفقیت، رضایت، پیشرفتها و توانایی‌ها استفاده کرده و بوسیله این تصورات مثبت، مکانیزم خودکار خود را از نو برنامه ریزی می‌کنید تا نتایجی مطابق با تصویر درونی جدید شما بوجود آورد. شما نحوه استفاده از تصورات خود را در یک مسیر قدرتمند و سرشار از آرامش و خالی از هر گونه تنش و بدون نیاز به کار سخت، یاد می‌گیرید. این فرآیند زمان می‌برد. همانگونه که شما تصویر درونی فعلی خود را یک شبه بدست نیاورده اید. اما به زودی برنامه جدید شروع به کار خواهد کرد.

شما خود را در حال تفکر، احساس و عمل در راستای این تصویر موفقیت آمیز جدید خود خواهید یافت. سرانجام، این تصویر درونی جدید بعنوان طبیعت ثانویه، طبیعت غالب و سپس رفتار دائمی در آمده و در اغلب اوقات زندگی برای شما موفقیت، رضایت، روابط عالی و شادی به همراه خواهد آورد.

فصل ۲۱- پیش زمینه هایی برای شروع<sup>۱</sup>

به نظر من ضروریست که شما با بعضی از نظریه ها آشنا شده و آنها را باور کنید. یکی از آنها این است که شما باید به پیش زمینه های موضوع مورد مطالعه خود آگاهی پیدا کرده؛ تاریخچه و فلسفه وجودی آنرا درک کنید. دانستن پایه ها و دلایل بوجود آورنده یک مبحث، به شما کمک خواهد کرد تا کلیات و جزئیات آن را راحتتر درک کرده و به درک بهتر و عمیقتری از آن برسید.

دکتر ماکسول مالتز کتابی به نام سایکوسپیرنیتیک به رشته تحریر در آورده که نخستین چاپش در سال 1960 در معرض عموم قرار گرفت. این کتاب فروش فوق العاده ای پیدا کرد. به روایتی این کتاب یکی از بهترین کتابها در زمینه کمک به خود می باشد. دکتر مالتز یکی از متخصصان سرشناس و شهیر در زمینه جراحی پلاستیک و همچنین استاد دانشگاههای نیکاراگوئه و السالوادور بود. اثرات تحقیقات و کشفیات او در زمینه روانشناسی و تصویر شخصی؛ طوریکه همچنان هزاران نفر در سرتاسر جهان را تحت تاثیر قرار می دهد. سایکوسپیرنیتیک هنوز هم یکی از ابزارهای کارا در ارتقای تکنیکهای فردی و پیشرفت می باشد. آنرا امروزه می توان بعنوان یک کامپیوتر شخصی تعبیر کرد. در واقع سایکوسپیرنیتیک معمولاً بعنوان اولین و تنها علم حقیقی در ارتقای فردی معرفی می شود و بسیاری از کارشناسان معتقدند که آن تنها راه درست برای تغییر شخصیت است.

دکتر مالتز در زمینه جراحی پلاستیک بر روی هزاران نفر عمل جراحی انجام داد. این عمل ها که اکثراً بر روی صورت انجام می شد؛ تنها در ظاهر فیزیکی افراد تغییری ایجاد نمی کرد بلکه در بسیاری از افراد یک تغییر شگفت انگیز در ظاهر؛ باعث تغییر شخصیتی و رفتاری نیز می گردید. دکتر مالتز پی برده بود که این تغییر؛ نگران کننده است پس تصمیم گرفت تا در حد امکان درباره این پدیده مطالعه کند. او سعی کرد تا دریابد که این چه چیزیکه در طی هیجانهاش این تغییر را در زندگی بیمارانش بوجود می آورد .

مساله عجیب دیگر اینکه بعضی بیماران باوجود هیجانی که در اثر تغییر چهره در آنها بوجود می آمد؛ تغییر شخصیتی در آنها بوقوع نمی پیوست و از طرف دیگر بسیاری از بیماران دستخوش تغییرات عمده در رفتار و ظاهر خود در کمتر از یکماه بعد از جراحی می شدند. دکتر مالتز دوست داشت از این کار سر در بیاورد که چرا بعضی از بیماران رفتار شخصیتی بهتری بعد از عمل از خود نشان می دهند واما در بعضی مانند اینکه هیچ اتفاقی نیفتاده است تغییری رخ نمی دهد .

این نکته نشاندهنده این بود که در واقع این تغییر چهره نیست که اساساً این تغییر را بوجود می آورد بلکه چیز دیگری وجود دارد که با عمل جراحی صورت تحریک شده و باعث این تغییر می شود که البته در بعضی دیگر این تحریک انجام نمی شود. وقتی این چیز دیگر در افراد پر و بال می گیرد شخص بخودی خود عوض می شود و اگر این چیز دیگر فعال نشود باوجود تغییر فیزیکی؛ اصولاً شخص در خود تغییری حس نمی کند .

شخصیت نیز اصولاً دارای یک "چهره" می باشد. این چهره غیر فیزیکی که در هر شخص موجود می باشد؛ نقش کلیدی را بازی می کند که برای تغییرات شخصیت احتیاج مبرم به آن کلید حس می شود. وقتی این چهره دارای

<sup>1</sup> این فصل ۲ بار توسط Shahram و amirrh ترجمه شده، ترجمه که در اینجا آمده، ترجمه Shahram است.

جراحت باشد و یا در مسیر رضایت قرار نگرفته باشد و یا عبوس و گرفته باشد؛ رفتار شخص نیز از این چهره نشات می‌گیرد هرچند در ظاهر فرد، تغییری هم ایجاد شود. اگر در تغییر این "چهره شخصیتی" بایستی شکل گیرد؛ و اگر رسوبات احساسات بد گذشته محکوم به زدوده شدن گردد؛ در نتیجه شخص خودش تغییر می‌کند حتی بدون هیچ جراحی پلاستیکی. وقتی فرد بدنبال بازسازی این صحنه باشد؛ پدیده‌های جدیدی کشف می‌شوند که خود موید وجود حقیقی به نام "تصویر شخصی" است. اگر شخصیت و رفتار هر فرد را بمانند دری تصور کنیم؛ کلید آن درب تصویر ذهنی منحصر بفرد آن شخص می‌باشد.

تصویری که شما از خودتان دارید؛ تعیین کننده موفقیت یا عدم موفقیت شما در ترید است. عبارت دیگر، اگر تصویر واضحی از موفقیت را در ذهن خود پرورانده باشید؛ اینکار شما را در راه رسیدن به تجارت موفق با سود مستمر بسیار پیش خواهد انداخت. شما باید دیدن این تصویرذهنی و بوضوح رساندنش را فرا بگیرید. و این تنها راه رسیدن به موفقیت است.



فصل ۲۲- تصویر ذهنی<sup>۱</sup>

مردان و زنان برای موفق بودن باید از همان ابتدا از "تصویر ذهنی" و "تمرین ذهنی" استفاده نمایند. برای مثال ناپلئون، برای سالها پیش از آنکه وارد میدان نبرد گردد، نظامی بودن را در ذهن خود تمرین می کرد. او بطور واضح و روشن خود را بصورت یک فرمانده نظامی تصور می کرد و نقشه هایی می کشید که نشان دهنده محل دقیق نبرد بود. او تمامی این کارها را با محاسبات دقیق ریاضی در ذهن خود انجام می داد.

کورا هیلتون، مالک هتل های زنجیره ای مشهور هیلتون، چندین سال پیش از آنکه اولین هتل خود را خریداری کند، خود را بصورت صاحب و گرداننده هتلهای متعدد تصور می کرد. آقای هیلتون می گوید که از خیلی پیش از آنکه مبدل به یک صاحب هتل موفق شود، خود را اینگونه تصور می کرده است.

یک مربی مشهور بسکتبال یکبار گفت: هیچ راهی برای قرار گرفتن توپ در سبد وجود ندارد مگر آنکه شما هنگام پرتاب توپ، به روشنی در ذهنتان وارد شدن توپ را به سبد ببینید.

من می خواهم بگویم که این موارد دقیقا در باره معاملات نیز صادق است. اگر شما در ذهنتان نتوانید خود را یک تریدر موفق ببینید، هرگز یک تریدر موفق نخواهید شد. موفق ترین تریدرها، به مدت چندین سال خود را بعنوان یک تریدر موفق دیده اند (و در بسیاری از موارد، این معامله گران از خیلی وقت پیشتر از آنکه موفق باشند، خود را اینگونه تصور کرده اند).

یک مکانیزم اتوماتیک در درون همه ما وجود دارد. دکتر مالتز به آن "مکانیزم خودکار" می گوید و از آن بعنوان یک ماشین اتوماتیک هدف یاب نام می برد که همواره به سمت هدف خود پیش می رود. ما همگی این مکانیزم را درون خود داریم و می توانیم از آن برای رسیدن به اهدافمان استفاده کنیم. این مکانیزم خودکار بسیار شبیه یک موشک هدایت شونده عمل می کند. همانند آن موشک، این مکانیزم نیز نیاز به برنامه مناسب جهت رسیدن به هدف دارد. این برنامه از تصویر ذهنی که ما به آن می دهیم استخراج می شود. اگر ما بطور دائم به این مکانیزم خودکار تصویری شفاف و روشن از اهداف خود بدهیم، ضمیر نا خود آگاه ما بطور اتوماتیک تمامی اجزا مورد نیاز برای رسیدن به این اهداف را فراهم می کند. از طرف دیگر، اگر ما همواره به چیزهایی که نمی خواهیم بیندیشیم، مکانیزم خودکار درونی، این تصاویر را بعنوان اهداف ما تلقی کرده و ما را به سمت همان چیزی که نمی خواهیم پیش می برد. این مکانیزم خودکار کاملا اتوماتیک عمل می کند. به سادگی تصاویری را که ما در ذهنمان ساخته ایم می گیرد و سعی می کند ما را به آنها برساند. او هیچگاه به این توجه نمی کند که آیا این تصاویر خواسته واقعی ماست یا نه. او فقط به آنچه در ذهن ما ساخته می شود عکس العمل نشان می دهد.

برای مثال فرض کنید که ما نگران توانایی خود در ایراد سخنرانی در حضور یک جمع باشیم. چنانچه در ذهنمان تصویر روشنی از یک سخنرانی موفق داشته باشیم و در این تصویر ببینیم که تمامی اتفاقات در جهت هر چه بهتر انجام شدن این سخنرانی پیش می رود، تمامی این تصورات به وقوع می پیوندد. اما چنانچه ما بطور دائم نگران تمسخر

<sup>1</sup> مترجم: yusefamini

دیگران باشیم، به طور ناخود آگاه تمامی کلمات را اشتباه ادا خواهیم کرد و در نتیجه جریان سخنرانی به بدترین وضع اجرا خواهد شد.

مکانیزم خودکار ما دقیقا آنچه را که ما در ذهن خود مرور کرده ایم به مرحله اجرا می گذارد. این دقیقا نحوه عمل مکانیزم پیروزی و شکست در درون ماست ( ما در رابطه با مکانیزم پیروزی و شکست به زودی توضیح خواهیم داد).

بایستی به این موضوع توجه داشته باشید که تصویر ذهنی شما بایستی با تواناییهای شما همخوانی داشته باشد. برای مثال، در معاملات، اگر شما خود را در حال کسب چند صد دلار در روز یا در هفته تجسم کنید، احتمالا به این هدف می رسید و این تصویر موفق در ذهن شما شفافتر و روشنتر خواهد شد. اما از طرف دیگر، اگر خود را در حال کسب پنج هزار دلار در روز تصور کنید، صرف نظر از اینکه این تصویر چقدر شفاف و روشن است، به احتمال زیاد این امر محقق نخواهد شد. زیرا این هدف احتمالا با سطح تواناییهای شما همخوانی ندارد.

شما می توانید هر طور که بخواهید آینده خود را به تصویر بکشید. موفق یا نا موفق. این موضوع کاملا تحت اختیار شماست. ولی اغلب اوقات، مردم نمی خواهند این موضوع را تمرین کنند. آنها به تصورات خود اجازه می دهند که با تمرکز بر روی شکستهای گذشته، پتانسیل موجود آنها را از بین ببرند. ما برگهای خاطرات زیادی را در ذهن خود بایگانی کرده ایم. اما به جای حفظ اوقات دل انگیز زندگی، بعضی افراد فقط بر روی لحظات شکست و ناکامی تمرکز می کنند. کنترل ذهن بسیار ساده است. همه ما باید این موضوع را به خاطر بسپاریم که مغزمان نمی تواند میان تصورات و واقعیت تفاوتی قائل شود. مشروط بر اینکه این تصورات به اندازه کافی روشن و واضح باشد. یعنی اگر ما به روشنی و وضوح خود را در حال انجام عملی خاص ببینیم، دقیقا مانند این است که آن عمل را در عالم واقع انجام داده ایم.

تمرینات ذهنی به شما کمک میکند که در زندگی واقعی خود بهتر ایفای نقش کنید. شما تمرینات خاصی را در جهت بهتر معامله کردن خواهید آموخت. این تمرینات شفاهی اگر به اندازه کافی شفاف و روشن باشند، اغلب مانند این است که در واقعیت اتفاق افتاده است. این تمرینات به شما کمک خواهند کرد که برای وضعیتهای مختلفی که در معاملات واقعی با آنها برخورد خواهید کرد، آماده باشید.

یک روانشناس قدرت تصویر ذهنی را بررسی کرده است. او دریافت که تمرینات ذهنی در هنگام پرتاب دارت به سمت هدف به دقت عمل پرتاب کننده افزوده است. ( لطفاً به من ایراد نگیرید، من نمی گویم که پرتاب دارت مانند معاملات در بازار است. من فقط می خواهم مثالی جهت روشن شدن تاثیر تصاویر ذهنی بزنم ). روانشناس مورد بحث صفحه هدف را جلو افراد گذاشت و از آنها خواست که تصور کنند که در حال پرتاب دارت به سمت هدف هستند. او این کار را چندین روز انجام داد و پس از آن از آنها تست عملی گرفت. او دریافت که تصاویر ذهنی، دقت عمل آنها را در هدف گیری به طرز محسوسی بالا برده است.

گلف بازها هم این تکنیک را بکار می برند. دفعه بعد که شما در حال تماشای مسابقات گلف هستید، توجه کنید که حرفه ای ها چگونه به توپ ضربه می زنند. آنها پیش از آنکه به توپ ضربه بزنند، در خیال خود حالتی که اتفاق خواهد افتاد را تصور می کنند. گلف باز بزرگ، بن هوگان، یکبار برای مجله تایم توضیح داد که چگونه پیش از

ضربه زدن به توپ، در ذهن خود به آن ضربه می زند. او ابتدا در ذهن خود یک ضربه دقیق به توپ می زند و سپس مسیر حرکت و فرود توپ را مجسم میکند. درست به همان شکل که او می خواهد.

مثال بعدی می تواند مشت زنی به سایه باشد. بوکسورها مرتب این تکنیک را برای پیشرفت عملکرد خود در رینگ استفاده می کنند.

شما هم می توانید این تکنیک را جهت تقویت معاملات خود بکار ببرید. می توانید مشت زنی در سایه را در وضعیت های معاملاتی که با آنها مشکل دارید بکار ببرید.

ممکن است این سوال برایتان پیش بیاید که آیا این واقعیت دارد که می توان با کنترل رفتار خود حوادث محیط را نیز به نفع خود تغییر داد؟ البته مطمئنا این کار به سادگی این نیست که بگوییم "خوب، من منبعد مسیر خود را موفقیت آمیز تصور می کنم". مانند پیشرفت در هر کاری، در اینجا نیز مراحل وجود دارد که شما بایستی آموخته و بطور مستمر تمرین کنید.

تصویری که از خود دارید همچنین مشخص می کند که آیا شما می توانید در معاملات هم موفق باشید یا نه. به عبارت دیگر، اگر شما از خود تصویری روشن و واضح به عنوان یک تریدر موفق داشته باشید، شمانتیجه ای بیشتر از یک تریدر موفق بدست خواهید آورد.

شما بایستی یاد بگیرید که چگونه این تصویر را در ذهن خود بصورت شفاف و روشن ایجاد کنید. این تنها راه رسیدن به موفقیت است.

فصل ۲۳ - مکانیسمهای موفقیت و مکانیسمهای شکست<sup>۱</sup>

قبلا راجع به مکانیسمهای خود اصلاح (سروو مکانیزم) بحث کردیم. این مکانیزم جستجوی هدف در تمامی ما وجود دارد و همانند یک کامپیوتر الکترونیکی به ما در رسیدن به هدف کمک میکند اما این مکانیزم میتواند در جهت موفقیت یا عدم موفقیت ما عمل کند.

اگر همانند یک مکانیزم موفق عمل کند ما را در راه رسیدن به اهداف خود برای یک زندگی بهتر کمک میکند. میدانیم که ما از قوه خلاقه خود برای تجسم بخشیدن به تصویرهای اهداف آتی خود بهره میبریم و این مکانیزم نیز ما را در راه رسیدن به این اهداف کمک میکند. از طرف دیگر اگر ما این تصاویر را به صورت تلاش برای اجتناب از کاری بسط دهیم دچار مشکل می شویم. میدانیم که عموماً نگرانیهای ما به واسطه احساس دریافت نگرانی (نه خود نگرانی) بیشتر افزایش می یابد. قبلا اشاره کردیم که سروو مکانیزم ما بیطرفانه عمل میکند و هر تصویری را که برای وی مجسم کنیم با نهایت تلاش سعی در رسیدن به آن و به عمل در آوردن آن دارد. اگر شما اهداف مثبتی را تصور کنید این مکانیزم برای رسیدن به آن تلاش می کند و اگر اهداف منفی را (همانگونه که اکثریت مردم در بیشتر اوقات انجام می دهند) تصور کنید تمامی توان خود را برای محقق کردن آن تصویر بکار گرفته و تبدیل به مکانیزم شکست و یا عدم موفقیت می شود.

مثالی که دکتر مالتز استفاده می کند تا مکانیسم موفقیت را تشریح کند مثال سنجابی است که برای زمستان خود آذوقه ذخیره میکند وی نیازی به تفکر راجع به زمستان و اینکه نیازمند خشکبار باشد نمی بیند ولی این یک کار غریزی است که او را وادار به به جمع آوری آذوقه زمستانی می کند تا بر مشکلات محیطی خود غلبه کند. حتی برای سنجابی هم که در تابستان متولد شده و یک زمستان هم ندیده است باز این امر وجود دارد. تنها تفاوت بین انسان و حیوان در این مورد حق انتخابی است که برای انسانها وجود دارد. انسانها بصورت واضحی متفاوتند و میتوانند اهداف خود را انتخاب کرده و پیوندی بین قدرت خلاقه و مکانیسم موفقیت برقرار کنند تا به اهداف خود برسند. اما این بستگی به خود شما دارد که کدام مکانیسم را انتخاب کنید در خصوص ترید کردن اگر شما به صورت مداوم اشتباهاتی را در تریدهایتان مرتکب می شوید و بهترین کار را انجام نمی دهید به صورت آشکاری مکانیزم عدم موفقیت را بکار می برید و برعکس اگر در بیشتر موارد از بروز اشتباهات جلوگیری کرده و واز آنها پرهیز می کنید به همان نسبت بایست گفت که مکانیسم موفقیت به سختی مشغول به کار است. دکتر مالتز در سایکو سیبرنتیک لیستی از اصول مکانیزم موفقیت را آورده است که بدین ترتیب است:

۱. مکانیزم موفقیت درونی شما نیاز به یک هدف دارد و بایستی به صورتی تصور شود که گویا این هدف در حال حاضر بدست آمده است چه به صورت بالقوه یا بالفعل باید آنرا بدست آمده تصور کرد تا این مکانیزم به صورتهای زیر به آن دست یابد: الف. هدایت به سمت هدفی که وجود دارد و یا ب. کشف چیزی که هم اکنون موجود است.

<sup>1</sup> مترجم: Candletrader

۲. فلسفه عملکردی این مکانیسم این است که هدف محوری عمل میکند و از ناامیدی به هر معنی و یا هر نوعی در آن خبری نیست ذات این مکانیسم در این است که با تعریف هدف خود را تجهیز کرده و به نتایج نهائی و نحوه مراقبت از آنها فکر می کند.

۳. از اینکه اشتباه کنید یا عدم موفقیت‌های گذرا داشته باشید نترسید تمام سروو مکانیزمها با بازخوردهای منفی که می گیرند به هدف خود می رسند یعنی اشتباه میکنند و بعد مسیر را اصلاح میکنند.

۴. یادگیری مهارتها با سعی و خطا کامل می شوند و بعد از هر خطا اهداف اصلاح شده تا وقتی که یک احساس موفقیت یا حرکت و عملکرد مطلوب حاصل شود. بعد از آن یادگیری بیشتر و ادامه موفقیت با فراموش کردن خطاهای گذشته و یادآوری موفقیتها کپی برداری می شود.

شما باید بیاموزید که به قوه خلاقه خود اطمینان کنید تا کار خود را انجام دهد و هیچگاه با توجه زیاد از حد یا عصبانیت از اینکه آن کار خود را درست انجام میدهد یا خیر آنرا تحت فشار قرار ندهید. شما باید به او اجازه دهید تا کار خود را همانگونه که خود تشخیص میدهد انجام دهد. این اعتماد ضروری است زیرا این مکانیزم در لایه های پائین ذهن ناخودآگاه شما کار می کند و شما نمی دانید که در آن لایه ها چه می گذرد. بعلاوه طبیعی است که بی مقدمه و ناگهانی دست به اقدامی بزنند که زمان آن فرا رسیده و مورد نیاز است. بنابر این هیچ تضمینی از پیش برای شما وجود ندارد و همانگونه که خواسته هایتان صورت عمل پیدا میکند این مکانیسم نیز عمل میکند و منتظر تأییدیه ای از طرف شما نیست و نتیجه این اعمال مکانیزم ان چیزی است که صورت ظاهر بخود می گیرد.

فصل ۲۴ - بخشش<sup>۱</sup>

یکی از بزرگترین اشتباهاتی که من در تریدرهای مختلف بوفور مشاهده کردم این مساله است که آنها بعد از یک ترید اشتباه از بخشیدن خود طفره می روند. و این برای آنها سرمنشا اشتباهات بزرگ دیگری می شود. حتما شما هم تجربه کرده اید که وقتی ترید اشتباهی انجام دادید؛ چقدر در جهت بازسازیتان به بخشیدن خود احساس نیاز می کنید.

ولی مساله این است که اکثر افراد خود را بخاطر اشتباهی که مرتکب شده اند مورد مواخذه قرار داده و نمی بخشند. در واقع بجای اینکار؛ بسرعت عملی در خلاف جهت اشتباه خود انجام می دهند. آنها خود را مورد سرزنش قرار داده و مدام فکر خود را مشغول به پیدا کردن دلایل اشتباه خود و جزئیات آن می کنند. و این بدترین کار ممکن بعد از مرتکب شدن اشتباه می باشد چه در ترید و چه در مسایل دیگر.

بخشش یکی از مفاهیم کلیدی در سایکو سیبرنتیک می باشد. طبق آنچه ما در مورد عملکرد ناخودآگاه خود فرا گرفته ایم؛ می دانیم که هرچه ما بیشتر روی جزئیات مسائل تمرکز کنیم و تصویرش را بطور مداوم در ذهنمان بسازیم؛ باعث خواهیم شد که این تصویر در ذهنمان جلوه واقعی بخود بگیرد. و یا حداقل به آن اجازه داده ایم تا به حقیقت نزدیک شود. پس نتیجه می گیریم که اگر ما مرتکب اشتباهی شدیم؛ باید آنرا فراموش کرده و کاملاً خود را ببخشیم. عبارت دیگر اگر ما خود را نبخشیده و بارها و بارها اشتباه خود را در ذهنمان زنده کنیم به نظر شما باعث چه حوادثی خواهیم شد؟

بدیهی است که ما دوباره اشتباه را تکرار خواهیم کرد. این بدین دلیل اتفاق خواهد افتاد که در واقع ناخودآگاه ما نمی تواند بر خوب بودن و یا بد بودن اطلاعات دریافتی اش واقف شود. آن فقط و بسادگی تصویر القا شده از طرف ما را دیده و سعی بر عینیت بخشیدن به آن می کند. پس می بینیم که آن فقط و فقط اقدام می کند به بروز تصویر دریافتی خود که البته در حد توانش هم هست. و بنظر من همه می دانیم که مرتکب اشتباه شدن در ترید در حد توان همه ما هست.

پس این است دلیل و استدلال اهمیت مساله "بخشیدن خود" در زمانیکه مرتکب اشتباه شده و یا خطایی انجام داده ایم. اگر نتوانیم اینکار را انجام دهیم ما در حال دوباره زنده کردن آن اشتباه در ذهن خود بوده و این مساله را در ترید خود نیز القا خواهیم کرد و این سرمنشا مشکلات بزرگ دیگر می باشد.

اگر گذشته خود را مرور کنید مطمئنم که به یاد خواهید آورد که بارها مرتکب اشتباه شده و خود را مورد سرزنش و تنبیه قرار داده اید. نبخشیدن خود صرفنظر از درجه اهمیت اشتباه؛ باعث بوجود آمدن احساسات بدتر دیگر می شود. پشیمانی؛ افسوس؛ تردید نسبت به اعمال خود و احساس تقصیر... از تبعات نبخشیدن خود است.

<sup>1</sup> مترجم: shahram

شما این مسائل را قبلاً شنیده اید. مطمئنم گفته اید که ضررم را فراموش کرده بفکر ترید بعدی باشم. احساسات وقتیکه در زمان حال بکار می روند بطور صحیح و مناسب مورد استفاده قرار می گیرند. پس بدلیل اینکه ما نمی توانیم در گذشته زندگی کنیم پس نمی توانیم عکس عملهای احساسی نسبت به گذشته نشان دهیم.

بنا به گفته دکتر مالتز " گذشته بسادگی می تواند بصورت امری انجام پذیرفته، تمام شده و فراموش شده تلقی گردیده و دور از دسترس عکس عملهای احساسی ما قرار گیرد. لازم نیست که ما در جهت و یا خلاف جهت حرکت اتفاق افتاده بازار در گذشته؛ پوزیشنی احساسی بگیریم. مساله مهم جهت حرکت کنونی بازار و هدف کنونی ما می باشد. ما همواره احتیاج داریم که خطاهای خود را بعنوان اشتباه قبول کنیم. بعبارت دیگر؛ ما نمی توانیم مسیر رفته شده را برگردیم و تصحیح آن نیز غیر ممکن است. اما محکوم کردن خود و احساس نفرت نسبت به خود بدلیل آن اشتباه؛ عملی پوچ و در عین حال مهلک است.

یکی از دلایل عمده ای که افراد را در مسیر ضرر قرار می دهد این است که زیانهای بوجود آمده آنها را گنج می کند. بعبارت دیگر؛ متقبل شدن یک و یا یکسری ضرر منجر به ایجاد این تفکر در ما می شود که ما یک تریدر ناموفق هستیم.

اما مساله مهمی که نباید فراموش کنیم این است که ما مساوی با ترید ضرر کرده خود نیستیم. ترید ناموفق جزئی از تجارت است. ما هیچ تریدری در دنیا نداریم که متحمل ضرر نشده باشد. راه جلوگیری از این زیانها انجام تریدهای کاملاً موفق نیست. شما تریدر موفقی نخواهید شد مگر اشتباهاتی مرتکب شده و زیانهای بوجود آمده را نیز متحمل شوید. این جزئی از فلسفه وجودی ترید است و با آموزش و تفکر است که می توان به بهره برداری از ترید رسید. اما شخصیت ما توسط این مسائل توصیف نخواهد شد.

بسیاری از مشکلات دیگر نیز از اینجا سرچشمه می گیرند. بسیاری از افراد اجازه می دهند که تریدهای ناموفقشان آنها را معرفی کنند. اگر آنها آزرده خاطرند و یکسری ضرر داده اند؛ شروع میکنند به شناساندن خود بعنوان یک مالباخته. آنها مدام خود را اینگونه تصور می کنند. و همانطور که قبلاً بحث شد اینکار منجر به بوقوع پیوستن این مشکلات می شود.

بخشش کامل خود؛ تنها راه گریز از این مشکلات آزردهنده است. شما خود ضرر و یا اشتباه نیستید. باید گذشته را پشت سر گذاشته و رو به جلو قدم بردارید. لجبازی با خود و غبطه، فقط باعث تخریبتان می شود. خود را بیخشید؛ این تنها راه موفقیت و پشت سر گذاشتن مشکلات است.

فصل ۲۵ - افراد مشهور از سایکو سایبرنتیک استفاده می کنند<sup>۱</sup>

افراد مشهور از سایکو سایبرنتیک استفاده می کنند...و به خاطر دلایل خوبی این کار را می کنند.

تکنیکهای تصویر سازی و تمرینات ذهنی توسط ورزشکاران حرفه ای برای سالها مورد استفاده قرار گرفته است. دنیس رادمن، که از جانب بسیاری بعنوان بهترین ریابندر در فدراسیون بسکتبال ملی شناخته شده است، گفته که در هر مسابقه ای که در پیش دارد از تصویر سازی برای آمادگی استفاده می کند.

قبل از آنکه مسابقه آغاز شود، رادمن ساعاتی را به تنهایی سپری می کند. تمام افراد در شیکاگو بولتز او را به عنوان فردی که هیچگاه هیجان زده نمی شود می شناسند. او به روشنی و وضوح در ذهن خود آنچه را بایستی در زمین مسابقه انجام دهد و عکس العمل های خود در برابر حریف را مطابق با آنچه در مسابقه قبلی با همین حریف اتفاق افتاده، تمرین می کند.

او خود را در حالی که ریابند را تصاحب کرده و پاسهای مناسبی به هم تیمی های خود می دهد، مشاهده می کند. او این تصاویر را با حد اکثر جزئیات می بیند. همانطور که می دانید، جزئیات در تکنیک های تصویر سازی بسیار مهم هستند. هر چه شما تصویر را در ذهن خود روشن تر ببینید، ضمیر ناخود آگاه ( یا همان مکانیزم موفقیت ) شما جهت رساندن آن به هدف، بهتر کار می کند. اما به خاطر داشته باشید که جزئیات بسیار مهم هستند. دلیلش هم این است که چنانچه جزئیات تصویر به اندازه کافی روشن و واضح باشند، مغز نمی تواند بین تصاویر ذهنی و تجربه واقعی تفاوتی قائل شود.

برای مثال، دنیس رادمن، زمانی که مسابقه در پیش رو را در ذهن خود تصویر سازی می کند، نه تنها تصویر خود را در حال دریافت ریابند و پرش برای تصاحب توپ می بیند، بلکه برای موثر واقع شدن تکنیک، او بایستی فشاری را که هنگام فرود به زمین به پاهای او وارد می شود را نیز احساس کند. او باید فشاری را که حریف در هنگام مبارزه برای تصاحب توپ به او وارد می کند را نیز حس کند. او باید چرم توپی را که در دست دارد نیز در ذهن خود لمس کند.

دیدن و احساس این جزئیات بی اندازه برای دنیس رادمن ( یا هر کس دیگری که از تکنیک تصویر سازی استفاده می کند ) مهم هستند.

دیو استاکتون، مشهور ترین گلف باز، می گوید که بیشتر موفقیت خود را مرهون مطالعه و استفاده از روش سایکو سایبرنتیک می داند. استاکتون یک گلف باز خوب بود، اما در سال ۱۹۷۰ بدلیل نامعلومی عملکردش بد شد و در هر تورنمنتی که شرکت می کرد این وضعیت بدتر می شد. او به مدت دو سال حتی از گذر از مرحله اول نیز عاجز بود.

<sup>۱</sup> مترجم: yusefamini



پدرش به او کتاب سایکو سایبرنتیک نوشته دکتر ماکسول مالتز را هدیه کرد. پدر او ( که خود نیز یک گلف باز حرفه ای سابق و تنها معلم استاکتون بود ) می گوید که باور نداشت که مشکل دیو فیزیکی باشد. بلکه معتقد بود او مشکل روحی دارد.

استاکتون آن کتاب را تا یک هفته مانده به مسابقات قهرمانی PGA نخواند. این مسابقات یکی از بزرگترین تورنمنت‌های سال است. اما وقتی او شروع به خواندن کتاب کرد، دقیقا پیام کتاب را دریافت نمود. او یاد گرفت که از موفقیت‌های گذشته خود برای تصویر سازی مسیری که باید در تورنمنت اخیر طی کند استفاده نماید. او یک هفته تمام را به تصویر سازی اینکه چگونه هر ضربه را به توپ بزند با منتهای جزئیات اختصاص داد و با استفاده از ضربات موفقیتی که در گذشته زده بود، ضربه های آتی خود را در ذهن مجسم کرد.

و این دقیقا نحوه آمادگی او برای تورنمنت بود. در همان اولین ضربات، او با تمام وجود هدیه ای را که تصویر سازی و تمرین ذهنی به او داده بود را دریافت کرد. او بدون هیچ گونه نگرانی، پیشاپیش در ذهن خود برنده تورنمنت بود.

در روز آخر مسابقه، او می بایست با بزرگترین گلف باز طول تاریخ، آرنولد پالمیر مسابقه دهد. مسابقه ای که می توانست هر گلف بازی را عصبی کرده و تمرکزش را بر هم زند. ولی این موضوع برای استاکتون صادق نبود. او به کمک سایکو سایبرنتیک توانست تمرکز خود را حفظ کرده و در نهایت پیروز تورنمنت PGA و برنده ۴۰۰۰۰ دلار ( که در سال ۱۹۷۰ پول کمی نبود ) شود. حد اقل این مقدار پول در مقایسه با هزینه ای که برای خرید کتاب مذکور پرداخت شده بود ( ۹۵ سنت ) بد نبود!!

زمانی که سوال شد: اگر تمام گلف بازان در PGA شروع به استفاده از سایکو سایبرنتیک نمایند، این موضوع چه تاثیری در تورنمنت‌های آتی خواهد گذاشت ؟

استاکتون پاسخ داد :

تبدیل می شود به مسابقه گلفی که حفره هدف آن بقدری بزرگ است که همه براحتی توپ را وارد آن می کنند.

بازیکن پیشین NFL، جیم کلاک، می گوید: سایکو سیبرنتیک تمام تغییرات را در من بوجود آورده است. بوسیله آن، من از یک تیم معمولی به سوپر بال راه یافتم. من اکنون از این ایده در راه کسب در آمد استفاده می کنم و به سمت مربی پرسنل فروش رسیده ام. ماکسول مالتز به معنای واقعی کلمه زندگی مرا دگرگون کرد.

سایکو سیبرنتیک: تازه وارد Packer ها

مقاله : پنجم آگوست ۱۹۶۷ در نشریه Lauderdale Paper

شیکاگو: اکنون سایکو سیبرنتیک مهم ترین موضوع Green Bay Packers است. مانند قدرت تفکر مثبت، حتی اسمش هم رویایی است. ماکسول مالتز کتاب را تحت عنوان سایکو سیبرنتیک نوشته است. افراد کمی ماکسول را می شناسند ولی خوانندگان اثرش را خیلی ها خوب می شناسند. بارت استار یکی از آنها است، و همچنین زیگ

براتکوسکی. هر دو آنها بازیکنان خط حمله Green Bay هستند. حتی مربی، آقای وینسه لومباردی هم آنچه را که ماکزول گفته خوانده است.

داون چندلر، دروازه بان Packers، بعد از ظهر جمعه در اطاقش کتاب را باز کرده بود، و با این کار نحوه تفکرش را مثبت نموده و آنرا بر روی سریالهای تلویزیونی بسته بود. او این کتاب را از هم اطاقیش، جری کرامر که خود ده سال در Packers بازی کرده است قرض گرفته بود.

چندلر می گوید: "این کتاب به شما کمک می کند بفهمید قادر به انجام چه کاری هستید و چه نیرویی در درونتان دارید". این واقعا همان چیزی است که تیم ما امسال آنرا دریافت.

### قدرت نفوذ و پیشروی: Dillard

مقاله: بیستم نوامبر ۱۹۶۷ در نشریه Toronto Daily Star به قلم جیم پرادفوت

دو هفته قبل، جیم دیلارد در بدترین شرایط دوران بازیگری راگی خود قرار داشت و کم کم داشت به این باور می رسید که راه خروجی از این وضعیت وجود ندارد. در این زمان به او سایکو سیبرنتیک پیشنهاد شد، فلسفه مردی بنام ماکزول مالتز.

دیلارد به سرعت این موضوع را پذیرفت و شروع به مطالعه کتاب نمود. پس از آن او در دو بازی که برای Argonauts انجام داد، متوسط ۷٫۹ یارد حمل توپ را در هر تصاحب از خود به جا گذاشت. حد اقل چیزی که می توان گفت این است که پیشرفت او اعجاب انگیز بود. زیرا در ۱۴ بازی که در جدول کنفرانس شرق انجام داده بود، میانگین او به سختی به ۴٫۶ یارد می رسید. از آن گذشته، او کند بود و نمی توانست خود را با هم تیمی های سریع خود هماهنگ کند. اکنون، از زمانی که بازیهای حذفی شروع شده، او همواره در حال دویدن و یا دفاع کردن است، درست مانند دیلارد دوران طلایی.

قبلا او طوری می دوید که انگار کسی او را نگه داشته است و اکنون طوری می دود که انگار هیچکس نمی تواند او را نگه دارد. تجدید نیروی دیلارد، مهمترین دلیل برای این است که Argonauts اکنون خود را در یک قدمی قهرمانی کنفرانس شرق و ورود به فینال جام Gray می بیند. برنده این فینال صاحب دو امتیاز بیشتر از Ottawa Roughriders می شود و در روز شنبه بایستی در Lansdowne Park اوتاوا با این تیم مسابقه حذفی برگزار کند.

### مالتز اعتبار داده است

و چنانچه این رویای Argonauts به حقیقت بپیوندد، آنها بایستی تشکر ویژه ای از ماکزول مالتز بکنند. کتاب او مسئول تغییرات در دیلارد است، کسی که به رکورد ۱۴۶ یارد در رقابت با Hamilton Tiger-Cats دست یافت و پس از آن نیز یکشنبه گذشته زمانی که Argonauts به اوتاوا جهش کرد، حد ۱۰۰ یارد را از خود بر جا گذاشت. ثبات قدم بوجود آمده توسط دیلارد، حلقه مفقوده در هجومهای Argonauts در طول فصل بود و این همان چیزی بود که آنها در بازیهای حذفی به آن نیاز داشتند.

دیلارد دیروز گفته بود: "از زمانی که فصل اول این کتاب را خواندم احساس هیجان به من دست داد. این علم دارای زوایای زیادی است، ولی من فکر کنم که بتوانم آنرا به روش ساده بیان کنم. این علم به شما نشان می دهد که

چگونه بر روی نقاط مثبت خود تاکید کنید و رنج بردن از نقاط منفی خود را متوقف کنید. او به شما اعتماد به خود و تواناییهایتان را می آموزد و به شما راهی را نشان می دهد که بیشترین منافع را برای خود بوجود آورد. و آنچه را که در توانتان است هست بیابید. ببینید، همه اینها بستگی به این دارد که شما چگونه فکر می کنید و این همان چیزی است که کتاب بر روی آن متمرکز شده است. من فکر می کنم که میشود به آن عنوان "قدرت تفکر مثبت" داد. ممکن است آنرا بعنوان راهی برای هیپنوتیزم خودتان در نظر بگیرید.

هیچ کدام از اینها برای ورزشکاران حرفه ای چیز تازه ای نیست. بازیکن خط حمله، بارت استار و تعداد دیگری از بازیکنان Green Bay Packers در فصل گذشته، زمانی که قهرمان راگی شدند، از سایکو سبیرنتیک استفاده می کردند.

تری ایوانشن، دریافت کننده برجسته پاس در تیم Calgary Stampeders یکی از کسانی است که این علم را باور دارد. نفر بعدی بای راشیو، بازیکن توانای گوش راست Montreal Canadians است.

در پشت صحنه، آقای راون باربارو قرار دارد. او مجری بیمه تورنتو است که به سازماندهی و فعالیتهای باشگاه Argonauts Playback کمک می کند. او به فروشندهگان زیادی نحوه اجرای سایکو سبیرنتیک را آموخته و اکنون در حال راه اندازی کلاسی است که مباحث تکمیلی آنچه مالتر در کتابش آورده را تدریس می کند.

دیلارد می گوید : "من واقعا در رابطه با خودم نگران نبودم، ولی تشخیص می دادم که فصل خوبی را پشت سر نمی گذارم. چند روز قبل از بازی حذفی با Hamilton، راون از من خواست که ناهار را با هم باشیم و به من کتاب را داد. او توصیه کرد که نگاهی به کتاب بیاندازم و گفت که ممکن است در آن ایده هایی برای استفاده وجود داشته باشد".

#### ارتباطی وجود دارد.

دیلارد ادامه می دهد : "خوب، من به درستی این کتاب را خریده ام. این کتاب چیزهای زیادی برایم انجام داده است. به من نشان داد که چگونه خودم را متقاعد کنم که توانایی انجام چه کارهایی را دارم. من از صمیم قلب باور دارم که بین سایکو سبیرنتیک و بازیهای خوبی که من در دو هفته اخیر انجام داده ام ارتباطی وجود دارد. به باور من این علم می تواند نتیجه مشابهی برای افراد دیگر در هر زمینه کاری بوجود آورد. زیرا کدام کار است که در آن باور درست از خود، نقشی نداشته باشد؟ من واقعیت را به شما میگویم، به سختی می توانم منتظر شروع کلاس باشم".

فصل ۲۶ - چگونه از تکنیکهای تجسم فکری برای اعتلای ترید استفاده کنیم<sup>۱</sup>

شما ممکن است دچار این اشتباه شوید که سایکو سیبرنتیک و تکنیکهای مجسم سازی یکنوع افسونگری و یا جادوگریست. وقتی شما این تمرینها را برای اولین بار انجام می دهید (مانند هر تجربه جدید)، ممکن است کمی ناشیانه آنها را اجرا بگذارید. این باعث سرخودگی شما نخواهد شد بلکه به مرور زمان و با ممارست بیشتر شما بوضوح شاهد روانتر شدن خود خواهید بود. ولی آنها غلط به اجرا در نیایید. تکنیکهای مجسم سازی توسط میلیونها نفر از افراد واقعا موفق دنیا استفاده شده است. آنها هم به همان صورتیکه شما شروع به انجامش می کنید آغاز کرده و در زندگی خود به موفقیت‌های باورنکردنی دست پیدا کرده اند. رمز حقیقی اینجاست که آنها قبل از رسیدن به موفقیت؛ خود را بعنوان فردی موفق دیده و باور کرده بودند. رمز دیگر همانا تداوم این تجسم در زمینه کاری مورد نظر بطور روزانه و مستمر است. اینطور نیست که آنها فقط نشسته و درباره موفقیت خود، خیالپردازی کرده باشند بلکه این افراد، موفقیت را در خود پرورانیده اند. آنان همچنین واقف بودند که در حال پرورش خود هستند و برای رسیدن به هدفشان همواره به مجسم سازی ذهن خود می پرداختند.

زمانیکه من شروع به فعالیت در بازار ارز نمودم دارای یک راهنما بودم. این فرد تقریبا یکی از ۱۰ تریدر اول بورس شیکاگو بود. او همواره در تالار از یک روش هفتگانه استفاده می کرد ولی او همچنان یک تمرین خاص برای خود داشت که از من پنهان می نمود. او هرروز قبل از باز شدن بازار بمدت سی دقیقه به صندلی اش لم داده و ترید خود را مصورسازی می نمود. او از پنجره ذهن به خودش می نگریست که در حال خرید و فروش های متعدد در تالار بورس است. او حتی ژاکتهای رنگارنگ تریدرها را در ذهنش می دید. او تابلوی قیمتها و تغییراتشان را مشاهده می کرد. او پوزیشن گرفته و با رسیدن به سود لازمه آنها می بست. او پوزیشن به ضرر رفته را به محض آنکه می دید دیگر سودده نخواهد بود سریعا می بست. او در ذهنش خاطره تریدهای موفق قبلی خود را زنده کرده به یاد خاطرات خوش و شیرین آنها می افتاد. بنظر من هرروز می که او اینکار را انجام می داد در تریدش بسیار موفق می گردید.

چشم ذهن یکی از نکات کلیدی در تکنیکهای تجسم فکری می باشد که باید بعنوان کانون اصلی تجسم سازی از آن یاد کرد. این مساله بسیار شبیه به زمانبست که شما در حال خواندن کتاب و یا شنیدن داستانی هستید. شما فقط کلمات را نمی شنوید بلکه با قدرت تفکر خود تصویر آن واقعه را در ذهن خود می سازید.

ما نیز در کودکی این قوه تجسم را در کارهای روزانه بکار برده ایم و با افزایش سن بخاطر اینکه فکر کردیم اینکار دیگر برای ما شرم آور است کم و کمتر به انجامش پرداختیم در حالیکه در بزرگسالی بیشتر به قوه تخیل و تجسم احتیاج خواهیم داشت. وقتی کوچک بودیم تصور می کردیم اشیا چیزهای دیگری هستند. می گفتیم این درختی که من از آن بالا می روم یک قلعه مستحکم است. ما ماشین آتشنشانی خود را به پارک برده و تجسم می کردیم یک ماشین آتشنشانی واقعیست. آنها مثلا به میان آتشسوزی برده آتشنا را خاموش می کردیم. بخاطر

<sup>1</sup> مترجم: shahram

استفاده از قوه تخیل در کودکیمان آتش و آتشنشانی و قلعه و... برای ما بسیار حقیقی جلوه می کرد. پس ما می توانیم تمام جزئیات را بوضوح مشاهده کنیم.

و اما اکنون در بزرگسالی آن تواناییهای مجسم سازی در ما رو به ضعف گذاشته است بنابراین بازآموزی آن مهارتها و بهره برداری از آن کمی به فرصت احتیاج دارد. بسیاری از مردم وقتی با چشم ذهن خود شروع به مشاهده می کنند، به احتمال زیاد نمی توانند بطور وضوح آن چیزها را ببینند. قبلا خاطر نشان کرده ایم که ذهن نمی تواند در حین تجسم شفاف خود، تشخیص دهد که آیا این موضوع واقعا قبلا اتفاق افتاده و یا زاییده تصور ذهن است. پس مشکل کجاست؟ مشکل اینجاست که اکثر مردم نمی توانند در ذهن خود شفافیت موضوعات مورد نظر را بقدر کافی بالا ببرند. بدین لحاظ آنها باید تا رسیدن به تمرکز بر زوایای مختلف موضوع و تمرکز کافی بر آن به تجسم خود ادامه دهند. بنابراین قدرت تجسم خود را افزایش دهید تا بتوانید آن تصویر ذهنی مورد نظر را واضح و واضحتر ببینید.

در واقع، واژه بهتری که دکتر مالتز بجای "چشم ذهن" بکار برده "تئاتر ذهنی" است. این نام کارا تر می باشد چون همه با فضای تئاتر آشنا هستند. صحنه، پروژکتورها و صندلیها... همه این فضا را دیده و براحتی می توانند آنرا تصور کنند. این یک مکان عالی برای انجام تصور ذهنی بشمار می رود. دکتر مالتز به شما پیشنهاد می کند در تئاتر ذهنتان یک صندلی راحت را انتخاب کنید. و تصور کنید که یک صحنه بزرگ روبروی شماست و به آن نگاه می کنید. سپس نمایشهای کوچک ذهن خود را به روی صحنه هدایت کرده آنها را مشاهده کنید. این نمایشها در واقع همان سناریویی است که شما می خواهید به اجرا درآید و یا خود را به آن مرحله برسانید. این کار بمانند چکاندن ماشه بدون فوت وقت و بدور از تردید و دودلی است و یا مانند خروج از بازار در زمان بوجود آمدن ضرر می باشد. ما در ادامه به تمرینهایی در راستای رسیدن به این اهداف اشاره خواهیم کرد.

اما برای استفاده از این تئاتر ذهنی باید یک چیزی را تغییر دهید و آن هم تصویری است که از خودتان دارید. همانگونه که پیشتر هم صحبتش رفت Self-image به معنی تصویری است که شما از خودتان دارید. این تصویر شخصی تشکیل شده است از تجارب گذشته شما، شکست ها، موفقیت ها، احساس حقارت ها و بقیه حالات شما. با این تمرین شما تصویری از خود خواهید ساخت.

پس، برای مثال حالتی را فرض می کنیم که شما شکستی را در ترید خود تجربه کرده اید و بعد از آن ضرر، فرصت خوبی را در بازار مشاهده می کنید ولی اعتمادبنفس خود برای چکاندن ماشه را ازدست داده اید. به احتمال زیاد در این زمان تصویر شخصی شما از خود بصورت فردی است که توانایی انجام ترید را ندارد (مادامیکه شما بصورت غیر ارادی در اختیار افکار خود هستید). یادتان نرود که تصویر شما از خودتان یک چیز غیر ارادی است.

اما نکته مهم قابل توجه اینجاست که تکنیکهای مجسم سازی روزانه، می تواند تصویر شخصی شما را تغییر داده و شما را نزدیک کند به فرد موفق که در ذهن خود پرورش داده اید. این مهم نیست که دیگران چه فکری درباره شما می کنند، مهم این است که شما خود را چگونه می بینید. اگر تصویر شما چیزی مثل شکست است، عملتان نیز شما را به این جهت راهنمایی می کند. ولی عبارتی نیز می توان گفت که مطمئن و آسوده باشید که این تصویر شخصی را می توان عوض کرد و اینکار از عهده شما نیز برمی آید.

اگر قصد تغییر دارید، تکنیکهای مجسم سازی صدها بار موثرتر از تقویت اراده می باشد. از نگاه دیگر؛ تفکر "من در فرصت جدید حتما اقدام خواهم کرد" نمی تواند کمک کننده باشد مگر اینکه آن نظر؛ جزئی از تصویر شخصی شما شود. و این است دلیل و تنها راه تغییری که بدنالش هستید. اراده نمی تواند کمک کننده باشد بلکه تصویر شخصی شماست که همیشه قویتر است.

مثالی دیگر. یک فرد چاق وقتی بخواهد با قدرت اراده لاغر شود هرگز موفق نخواهد بود چون به احتمال قریب به یقین هنوز هم دارای یک تصویر شخصی از خود بعنوان یک فرد چاق در ذهنش می باشد. منظور من این نیست که افراد چاق در ناخودآگاه خودشان نسبت به چاقی بی تفاوت گردند. در یک همچین موردی یک فرد هرگز نمی تواند با کمک گرفتن از قدرت اراده خود بطور مداوم در رژیم باشد و یا به کلاسهای لاغری برود. تنها راهی که به این فرد کمک می کند تا وزنش را کم کند این است که بتواند خود را بوضوح در تئاتر ذهنش مشاهده کند. آنها احتیاج دارند که هرروز اینکار را انجام دهند تا تصویر شخصیشان عوض شود. تصویر شخصی موجود در آنها به مراتب قویتر از قدرت اراده آنهاست. اگر آنها بتوانند این تصویر را عوض کنند در نتیجه رفتارشان نیز تغییر خواهد کرد.

شما ممکن است این مساله را قبول نکنید و فکر کنید کاریست احمقانه. پس بهتر است بدانید که افرادی چون مایکل جوردن، دنیس رودمن، بارت استار و بن هوگان نیز بمانند بسیاری از تریدرهای مختلف برای بهبود عملکرد خود نه تنها به این مساله اعتقاد داشتند بلکه به آن عمل نیز می کردند. اگر این افراد با کمک از این مساله موفق شده اند پس چرا شما نتوانید آنها را به کار بندید.

کودکان هشت ساله نیز بخوبی آقای سیتی زن میتوانند از سایکو سیبرنتیک و تکنیکهای تجسم، بهره های فراوانی ببرند. ورزشکاران حرفه ای، فروشندگان، تریدرها و مردم در هر قشری از جامعه می توانند با این روش به موفقیت رسیده تمرکز و عملکرد خود را تعالی ببخشند. دلیلی وجود ندارد که شما فکر کنید که مستثنی بوده و اینکار از شما بر نمی آید. قدرت انتخاب ما از بین دو راه است. مکانیسم موفقیت (توسط دید مثبت و سازنده) و یا مکانیسم شکست (توسط دید منفی ناشی از گذشته). انتخاب با خود ماست. اگر ما با یک دید منفی شروع به ترید کنیم، ما از قبل، شکست خوده ای بیش نیستیم. از طرف دیگر زمانیکه ما با یک احساس مثبت شروع به ترید کنیم در جاده موفقیت قدم برداشته ایم.

در اینجا روشهایی ارائه می گردد تا بدانید که برای پرورش تصویر شخصی بر روی چه چیزهایی باید تمرکز کنید و چه چیزهایی را باید به حافظه بسپارید.

۱. شما باید زمانیکه به تئاتر ذهنیتان پا می گذارید در وضعیت آرام و راحتی قرار داشته باشید.

مایکل جوردن وقتی بر روی حرکات اعجاب انگیزش کار می کرد در وضیت راحتی جا خوش کرده بود. وقتی وضعیت آرامی را برای ذهن خود مهیا نکنید، دستیابی به موفقیت غیر ممکن می شود. در آخر فصل ما یک تکنیک آرامش را ارائه خواهیم کرد تا توسط آن در وضعیت ایده آل ذهنی جهت نگرش صحیح به موفقیت قرار بگیرید. این روش کمک می کند تا بسیار احساس راحتی کنید انگار در صندلی مورد علاقه خود نشست و هیچ دلیلی برای حواسپرتی در اطراف شما وجود ندارد. (مانند موسیقی و یا تلویزیون)

۲. شما باید توجهتان را بطور کامل به جزئیات تصویر ذهنی خود معطوف کنید.

می‌دانیم که ضمیر ناخودآگاه ما نمی‌تواند در حین تجسم شفاف خود و به تصویر کشاندن جزئیات؛ آن هم بوضوح؛ تشخیص دهد که آیا این موضوع واقعا قبلا اتفاق افتاده و یا زاینده تصور ذهن است. اینکار ما، خواب میانروزی نیز نیست. شما باید قویا بر روی جزئیات اطراف خود تمرکز کنید. چیزهایی که دیده می‌شوند، صداها، بوها و غیره در این تمرین بسیار مهم هستند چون می‌خواهیم با نگاه مثبت به بهره‌برداری از آنها بپردازیم.

۳. شما باید مثل فردی رفتار کنید که الگوی خود قرار داده‌اید.

کلید واقعی تغییر در تصویر شخصی این است که همواره خود را طوری ببینید که گویی تبدیل به فردی شده‌اید که الگوی شما بوده است. اگر شما همواره تصویر آنچه باید بشوید را ملکه ذهن خود کنید (بعنوان مثال فردی استوار و با دیسپلین)؛ و همواره به این تصویر پر و بال بدهید، شما باید اعمالی انجام دهید که در راستای این تصویر است. سپس بعد از مدت کمی، ضمیر ناخودآگاه شما دقیقا شروع به پیروی از این اسلوب می‌کند.

۴. شما باید حداقل یک بار در روز به این تئاتر ذهنی پا بگذارید و هر روز کیفیتش را بالاتر نیز ببرید.

تحقیقات پژوهشگران نشان داده است که برای تغییر یک عادت یا عوض کردن یک تفکر، حدود بیست و یک روز وقت لازم است. می‌بینیم که این همان چیز است که ما سعی به انجام آن داریم یعنی تغییر فاز از یک عادت بد و بیفایده به عادت خوب و کمک کننده. ولی این یک پروسه زمانبر است. تغییر یک عادت در یک روز امری دست نیافتنی است. اما اگر شما بطور مداوم این مساله را در طول بیست و یک روز تمرین کنید، تغییرات عاداتی خود را به طرز خوشایند و البته همراه با هیجان زیبایش تجربه خواهید کرد. در واقع شما دقیقا از سایکو سیرنتیک استفاده کرده‌اید نه فقط برای بهبود تردتان بلکه عواید دیگری نیز نصیبتان گردیده است. از این مساله برای تعالی افقهای دیگری از زندگی خود نیز بهره‌ها خواهید برد.

### تکنیکهای تمدد اعصاب..... جسم آرام - ذهن آرام

این مساله بسیار مفید فایده است که قبل از تمرینهای تجسم فکری، به آرامشهایی چه جسمی و چه ذهنی دست پیدا کنیم. تکنیک ساده‌ای ارائه می‌شود تا در جهت رسیدن به فضای تئاتر ذهنیتان بسوی آرامش سوق پیدا کنید.

۱. بر روی یک صندلی راحت لم داده و یا روی رختخوابتان دراز بکشید. نباید در محیط؛ عوامل آزاردهنده وجود داشته باشند. تلویزیون، رادیو و چراغها را خاموش کنید. حال به تئاتر ذهنی خود وارد شوید. خود را در یک جای راحت مستقر کنید و خود را آماده دیدن نمایشی کنید که موضوعش خودتان هستید.

۲. دوباره سعی کنید که توجهتان به جزئیات جلب شود. تئاتر شما شبیه چه چیزی است؟ محل استقرارتان چگونه است؟ صحنه نمایش کوچک است یا بزرگ؟ آیا در میانه ردیفها هستید یا در راهرو؟ صندلیها دسته دار هستند؟ موقع نهادن بازو بر روی دسته‌ها آیا احساس راحتی می‌کنید؟ جزئیات بسیار مهمند.

۳. به پشت لم داده و تصور کنید که بدنتان از بادکنک است و بر روی زانوهایتان دو دریچه تعبیه شده است. آنها باز شده و باد پاهایتان خالی می‌شود. پاها فرود آمده و بر روی رختخواب پخش می‌شوند. حال دریچه‌ای که بر روی سینه‌تان هست باز گردیده و باد درونش خالی شده و بدن شما به آرامی بر روی رختخوابتان فرو می‌



آید. همینکار را برای بازو ها، گردن و سر انجام دهید. شما در رختخواب هیچکاری نمی توانید انجام دهید. اگر در محل کار هستید؛ یک همچین تصویری که در رختخواب بدین شکل هستید را با چشم ذهن خود بسازید. اکنون شما از این آرامش به تسکین می رسید. آرامش جسم، به آرامش ذهن تسری پیدا می کند. انجام روزانه این اعمال باعث می شود صاحب آن آرامشی شویم که در کنترل بهتر اعمال روزمره، کمکمان خواهد کرد.

هر موقع شما با این تکنیک تمرین کنید و به آرامش کامل جسمی و ذهنی برسید، می توانید خود را فردی با "جسم آرام و ذهن آرام" بنامید. این مساله وابسته به سیستم خودکنترل شما می باشد. شما با تمرین می توانید زمان رسیدن به این آرامش را کمتر و کمتر کنید. سرانجام، شما این قابلیت را پیدا می کنید که بطور همه جانبه و در هر زمان به آرامش برسید. در هر موقعیت، و به راحتی و با گفتن این جمله به خود: "جسم آرام و ذهن آرام".



فصل ۲۷- تمرینهایی برای تعیبه هدف<sup>۱</sup>

هرچه درباره میزان اهمیت هدفگذاری برای موفقیت در معاملاتتان بگویم باز هم کم گفته ام. اگر اهداف سالانه، ماهانه، هفتگی و روزانه برای معاملات خود نداشته باشید، تجسم موفقیتتان بسیار مشکل خواهد بود. زیرا فاقد هدف دقیقی برای رسیدن هستید. برای رسیدن به وضعیت ایده آل، همواره نیازمند هدفی شفاف و قابل اندازه گیری هستیم. به خاطر داشته باشید که افراد هنگامی در وضعیت ایده آل خود به سر می برند که هدف روشن مطمئنی در ذهن خود داشته باشند.

این تمرین به شما خواهد آموخت که چگونه رسیدن به هدف کسب میزان معینی درآمد روزانه را تجسم نمایید. این بدان معنا نیست که هر روز به این هدف دست خواهید یافت، اما بدون داشتن هدفی شفاف شاید نتوانید اکثر روزها آن مبلغ را بدست آورید.

## تمرین:

در محل آرامی با تکنیک تمدد اعصاب (Relaxation) "جسم آرام، ذهن آرام" قرار بگیرید.

به سالن نمایش ذهن خود بروید. یادتان باشد که تا حد امکان سالن نمایش راحت باشد. روی یک صندلی نرم و راحت بنشینید. به خاطر داشته باشید که جزئیات بسیار مهم هستند. به آنها توجه کنید. صفحه نمایش کوچک است یا بزرگ؟ آیا بازوی شما روی صندلی راحت است؟ جزئیات جزئیات جزئیات. در این مرحله سعی کنید تخیل خود را تقویت کرده و تصاویری را با چشم ذهن خود با حداکثر وضوح ببینید. اگر هنوز قادر به دیدن واضح تصاویر نیستید، نگران نباشید. با تمرین و صرف وقت انجام این کار راحت تر خواهد شد.

با این تمرین خود را مجسم می کنیم که در پایان یک روز معاملاتی، به هدفمان رسیده ایم. به خاطر داشته باشید که این خیلی مهم است که هدف شما واقع بینانه و قابل اندازه گیری باشد. داشتن یک هدف قابل اندازه گیری راحت است چون مقدار پول همواره قابل اندازه گیری است. همچنین بخاطر داشته باشید که هدف شما باید واقع بینانه باشد. بنابراین چنانچه معامله گر روزانه هستیم و مجسم کنیم که موفق به کسب ۲۵۰ دلار می شویم، هدف ما هدفی واقع بینانه است. اگر معامله گر روزانه هستیم و سعی می کنیم مجسم کنیم که ۳۵۰۰ دلار در روز کسب می نماییم، شاید غیر واقع بینانه باشد. چون کسب این میزان درآمد احتمالاً فراتر از توانایی اکثر افرادی است که به صورت روزانه معامله می کنند.

اولین چیزی که می خواهیم تجسم کنیم (تصویر ذهنیمان)، روزهایی است که معاملاتمان با موفقیت همراه بوده است. ما می خواهیم روزهایی را که قادر به کسب هدفمان بوده ایم (در این تمرین کسب روزانه ۲۵۰ دلار)، به یاد آوریم. اگر لازم است که به عقب برگشته و صورت وضعیت معاملات خود را برای یافتن روزهایی که این مقدار پول را کسب نموده اید ببینید، این کار را انجام دهید. در واقع شما می خواهید آن روزها را در ذهن خود ببینید و احساسی را که با رسیدن به آن موفقیتها در آن روزها داشتید حس کنید. آن روزها را در ذهن خود دوباره بازسازی

<sup>۱</sup> مترجم: Saba-M

کنید. به یاد داشته باشید که جزئیات آن روزها را مورد توجه قرار دهید. هنگام سفارش دادن و لمس تلفن چه احساسی داشتید؟ می‌توانید خود را در حال حرکت دادن ماوس به هنگام بررسی چارتهای ببینید؟ می‌توانید خود را در حال نوشتن سفارش بر روی تکه ای کاغذ ببینید؟ هنگام گرفتن خودکار در دستتان چه احساسی داشتید؟ جزئیات جزئیات جزئیات.

برای کسانی که روزهای موفقیت آمیزی در معاملات خود نداشته اند یا نمی‌توانند آنها را به خاطر بیاورند مشکلی نیست. همانطوری که قبلاً گفتیم می‌توانید به سادگی تجربه ای را در ذهن خود بسازید که در آن به موفقیت رسیده اید. خود را هنگامی که با موفقیت از یک معامله خارج شدید ببینید. خود را به هنگام خروج از یک معامله زیان ده به محض آنکه دریافتید سود ده نیست ببینید. به یاد داشته باشید که ذهن شما قادر به بیان تفاوت میان یک تجربه تخیلی و یک تجربه واقعی چنانچه جزئیات کافی وجود داشته باشد، نخواهد بود. تجربه های تخیلی لازم نیست در مورد معامله باشند تنها زمانی را که در هر زمینه ای موفق بوده اید بطور واضح به خاطر آورید و احساسی را که در هنگام پیروزی به شما دست می‌داد را حس کنید. این اولین قدم است.

حال می‌خواهیم در سالن نمایش ذهن خود به مرحله بعد برویم. می‌خواهیم خود را در حال رسیدن به ۲۵۰ دلار در هر روز ببینیم. یکی از نکات اساسی تجسم موفق دیدن نتایج نهایی و دادن مجال به مکانیسم موفقیت برای فعالیت است. بنابراین خود را ببینید که ۲۵۰ دلار را کسب نموده اید (یا هر مبلغی که انتخاب کرده اید) در اولین روز هفته (دوشنبه) خود را در سالن ذهنتان پس از اتمام روز معاملاتی ببینید. کارهایی را انجام دهید که با به اتمام رسیدن روز معاملاتی انجام می‌دهید. خود را ببینید که کسب ۲۵۰ دلار در روز دوشنبه را ثبت کرده و کامپیوتر خود را خاموش می‌کنید چراغهای دفترتان را خاموش می‌کنید یا هر کار دیگری که با به اتمام رسیدن روز انجام می‌دهید. حالا همان کارها را در روز سه شنبه انجام دهید جزئیاتی را که می‌بینید به یاد آورید. می‌دانم که صدها بار گفته شده است، اما اگر به جزئیات توجه نکنید نتیجه بخش نخواهد بود. برای دیدن جزئیات این تمرین بیش از دو دقیقه زمان خواهد برد. اگر انجام تمرین حداکثر دو دقیقه طول بکشد، آن را به درستی انجام نداده اید. شما باید ضربات خودکار روی کاغذ را به هنگام ثبت ۲۵۰ دلار کسب شده را ببینید. چه احساسی هنگام قرارگرفتن خودکار در دستتان داشتید؟ شما باید دست خود را هنگام خاموش کردن کامپیوتر ببینید و صدای فشردن کلید بشنوید. تاریکی اتاق را به هنگام خاموش کردن چراغ در پایان روز ببینید.

پس از اینکه با چشمان ذهن خود رسیدن به هدف روزانه را برای یک هفته (دوشنبه تا جمعه) دیدید، به عقب برگردید و معاملات موفق خود (لااقل تجربیات موفقیت آمیز گذشته) را ببینید. این کار اعتماد به نفس ایجاد کرده و به شما در بکارگیری فرآیند تجسم کمک می‌کند.

این تمرین هدفگذاری بینهایت مهم است. اولاً بدون داشتن اهداف مشخص موفقیت در معاملات غیر ممکن است. معامله گر موفق فاقد هدف مشخص وجود ندارد. ثانیاً داشتن این اهداف به شما در برنامه ریزی نمودن برای مکانیزم موفقیتتان برای سایر تمرینهای تجسم کمک می‌کند.

این تمرینها را برای حداقل ۳۰ دقیقه در روز انجام دهید. همچنین بهتر است در زمان معینی از روز به انجام این تمرینها پردازید. و دست آخر باید برای اجرای اثر بخش این تکنیکها آرامش داشته باشید.

فصل ۲۸ - تجسم سودهای بادآورده بزرگ<sup>۱</sup>

اکثر مردم، وقتی از آنها پرسیده می شود که آیا آنها با درآوردن مقدار زیادی پول راحت هستند سریعاً جواب می دهند "قطعاً، بدون تردید" اما می دانید که تنها مقدار کمی از مردم در ضمیر ناخودآگاهشان با این قضیه راحت هستند. زیرا عقیده مردم راجع به مدت زمانی که طول خواهد کشید که آنها یک مقدار معین درآمد داشته باشند در ذهن آنها بسیار ناپخته و در هم است.

می خواهید باور کنید و یا نکنید؛ بسیاری از مردم ناخواهگاه به راحتی بردهای بزرگشان را به بازار پس می دهند زیرا آنها احساس خوبی راجع به در آوردن مقدار زیادی پول در سریعترین زمان ندارند. در این کار عقاید راجع به زمان، تلاش، و درآمد بی نهایت متفاوت از آن چیزی است که در یک شغل معمولی و نرمال وجود دارد. بسیاری از مردم به داشتن درآمد محدود یا دستمزدی ساعتی عادت کرده اند و این عقیده تا حالا تغییر زیادی نکرده است. اما یک تریدر آشکارا شرایط متفاوتی دارد. مقدار تلاش و زمانی که برای بدست آوردن مقدار مشخصی از پول صرف می شود هیچ شباهتی به دیگر تجارت های رایج در دنیا ندارد.

از آنجائیکه که اکثر تریدرها به این شرایط عادت نکرده اند، اگر یک سود بادآورده بزرگ برای آنها رخ دهد تصور شخصی تریدر باید با آن موافق باشد. به عبارت دیگر تصور ذهنی تریدر باید قبول کند که لیاقت این مقدار پول باد آورده را داشته است و اکثر تریدرها (به خصوص تریدرهای تازه کار) این تصور شخصی که می تواند هزاران دلار را در چند لحظه (حتی چند ثانیه) بدست آورد را ندارند.

در آوردن مقدار زیادی پول چیزی است که دیگر افراد (خارج از معامله) حتی تا آخر عمرشان تجربه نمی کنند. بنابراین وقتی این قضیه اتفاق می افتد و شخص به صورت ذهنی آمادگی آن را ندارد شخص به راحتی سودها را بوسیله معاملات اشتباه یا قبول کردن ریسک های بزرگ به بازار پس خواهد داد. به نظر من، این قضیه به این دلیل اتفاق می افتد که معامله گر برای در آوردن مقدار زیادی پول بدون تلاش زیاد احساس گناه می کند.

با فرض این قضیه، ما احتیاج به یک تمرین تجسم سازی برای عادت کردن به سودهای بزرگ داریم. به عبارت دیگر ما باید تصور شخصی خودمان را به فردی که احساس لیاقت برای بدست آوردن این مقدار پول زیاد می کند تغییر دهیم و هیچ چیزی مغایر با این مساله وجود ندارد. اما در واقعیت تجاربی که در زندگی بدست آورده اند بسیار ابتدایی در درون آنهاست به نحوی که آنها ناآگاهانه فکر می کنند که اصلاً چنین مشکلی وجود ندارد.

تنها چیزی که من می توانم به شما بگویم این است که نتایج معاملات شما تنها کلیدهای واقعی هستند. اگر شما قادر هستید که اکثر نه همه ی سودتان را حفظ کنید پس شما در وضعیت خوبی قرار دارید. در این مورد تصور شخصی شما با عقیده کسب سود زیاد؛ موافقت می کند.

اما از طرفی دیگر، هنگامی که شما معاملات موفق بزرگی دارید و سریعاً آنها را با تصمیمات ضعیفان به بازار پس می دهید واقعاً مشخص و واضح است که تصور شخصی شما با کسب مقدار زیادی از پول موافق نیست. اگر این

<sup>1</sup> مترجم: rezaq

اتفاق افتاد بهتر است که در جهت منافعتان دست نگه دارید. بسیاری از مردم این قضیه را به سادگی قبول نمی کنند زیرا عمیقا احساس می کنند که آنها آگاهانه نمی توانند را جمع به آن فکر کنند.

اما شما باید اطمینان حاصل کنید که با چند تکنیک تجسم سازی ساده می توانید به راحتی این عقیده را عوض کنید. شما یاد خواهید گرفت برای قبول کردن و محافظت کردن از این سود تصورات شخصی خود را عوض کنید.

#### تمرین:

۱. با تکنیک های آرامشی خود را در حالت آرامش و راحتی قرار دهید. "جسم آرام، ذهن آرام"
۲. به سالن نمایش ذهنتان بروید. به یاد داشته باشید مثل قبل؛ سالن تا حد ممکن راحت و آسوده باشد. صندلی که روی آن می نشینید نرم و راحت باشد. به خاطر داشته باشید جزئیات خیلی مهم هستند. به آنها توجه کنید. صفحه نمایش کوچک است یا بزرگ؟ جزئیات، جزئیات، جزئیات. دوباره سعی کنید که تخیلتان را قوی کنید و تصاویر روی ذهنتان را بسیار واضح ببینید. اگر شما نمی توانید تصاویر ذهنتان را واضح ببینید نگران نباشید. با تمرین و زمان بیشتر به راحتی این کار را انجام خواهید داد.
۳. مانند تمرین های قبلی، ما می خواهیم به نتایج حاصله نگاه کنیم. با تکنیک های تجسم سازی، هنگامی که خود را دست یافته به اهدافتان ببینید، آنها اکثرا موثر هستند. وقتی که شما به اندازه کافی این تمرین را انجام دهید قدرت ضمیر ناخود آگاه شما به شکلی عمل خواهد کرد تا شما به اهدافتان نائل شوید. اما شما باید ابتدا اهداف را خیلی واضح ببینید.
۴. این دقیقا کاری است که ما می خواهیم انجام دهیم. هدف ما این است که می خواهیم منافع باد آورده را حفظ کنیم و آنها را به بازار پس ندهیم. بنابراین به سالن ذهنتان رجوع کنید و خود را آشکارا در حال بستن یک معامله با اندازه سود خوب ببینید ( برای مثال، ممکن است شما \$1500 در یک معامله سود کرده اید). حالا بعد از آن اتفاق، اکثر مردم احساس خوبی نسبت به خودشان می کنند و هیچ چیزی نباید مغایر با آن باشد. اما در بسیاری از مواقع اعتماد به نفس زیادی به انسان می بخشد. ممکن است احساس کنید که شما از بازار باهوش تر هستید و یا اینکه پول در آوردن از راه ترید کردن بسیار آسان است.
۵. بنابراین تصویر واضح بعدی که شما باید ببینید این است که بجای داشتن اعتماد به نفس مفراط، باید حالت تدافعی به خود بگیرید. بدیهی است که وقتی که شما پولی در می آورید باید قادر به حفظ آن نیز باشید. پس با چشم عقلمندان معامله بعدی را که می خواهید انجام دهید ببینید. خود را ببینید که ریسک کمتری قبول می کنید، در عوض ریسک های زیاد و همچنین معامله ای را که سود سریعی به شما نمی دهد را می بندید. ( این درست بر خلاف چیزی است که اکثر معامله گران بعد از بدست آوردن سودهای بزرگ انجام می دهند. آنها ریسک های بزرگتر از معمول را قبول می کنند و حاضر به خارج شدن از یک فرصت بد نیستند، فقط به خاطر سود و سرمایه بادآورده ای که پشت سرشان دارند). حتی اگر اتفاقات طبق دلخواه آنها پیش نرود. در این تمرین ما می خواهیم عادت جدید را یاد بگیریم. ما می خواهیم عادت محافظت از سودهایمان را یاد بگیریم و از عادت پس دادن سود به تریدرهای دیگر خلاص شویم. به یاد داشته باشید که شما می توانید هر لحظه که اراده کنید

این فیلم های کوچک را بسازید با تجسم روحی حالتی که می خواهید در آینده به آن صورت باشید. شما باید ذهنتان را به این عادت، عادت دهید.

۶. در سالن نمایش ذهنتان خودتان را ببینید که بر خلاف کاری که اغلب مردم انجام می دهند عمل می کنید. بعد از یک سود باد آورده، خودتان را تصور کنید که برای معامله بعدی حالت تدافعی گرفته اید. جزئیات معامله بعدی را ببینید. خودتان را در حال برداشتن گوشی تلفن برای سفارش دادن معامله ببینید. تلفن در دستان شما چه احساسی دارد؟ خودتان را در حال تماشای چارت ببینید که چطور به سمت تلفن هجوم می برید تا به کارگزارتان اطلاع دهید که از یک معامله خارج می شوید؛ فقط برای حفاظت از سودی که به دست آورده اید. جزئیات را ببینید. به خاطر داشته باشید که شما هر لحظه که اراده کنید، می توانید این فیلم ها را در چشم عقلمتان بسازید. اطمینان حاصل کنید که در این فیلم ها شما هر کار درستی را برای حفاظت از سرمایه تان انجام می دهید و همیشه به بهترین نحو به نفع خود عمل می کنید.

بعد از دیدن این فیلم ها در سالن نمایش ذهنتان به حد کافی ( یک روز در ماه) کدهای برنامه ریزی شما در ضمیر ناخودآگاهتان تغییر می کند به نحوی که عادت جدیدی یاد گرفته اید و درست شبیه بستن بند کفشتان که به صورت خودکار عمل خواهد کرد. اما شما احتیاج به تمرین دارید. بدون تمرین روحی، شما نمی توانید تغییر کنید. سعی کنید برای حذف عادت هایی که مفید نیستند از قدرت اراده تان استفاده کنید. شما باید این تصاویر را در چشم ذهنتان ببینید. این تنها راه برای تغییر دادن عادتهایتان است.

فصل ۲۹- افزایش ساختار سرمایه<sup>۱</sup>

این یک تمرین واقعی است که من سالها است از آن استفاده میکنم. به نظر من این کار صد در صد قابل عملی شدن است. این طرح افزایش همیشگی و مستمر سرمایه است. این یک تمرین ساده است که باید به صورت روزانه آن را به کار بست.

## تمرین:

۱. با استفاده از تکنیک ( بدن آرام - فکر آرام) کاملا ریکلس شوید.
۲. شما میخواهید ساختار ترید خود را آنچنانکه چشم عقل شما ببیند، به واقعیت برسانید. بهترین راه دستیابی به آن نگاه کردن به ساختار تریدتان میباشد تا چشم عقل شما بتواند آن را براحتی ببیند.
۳. اگر یک ساختار به صورت فیزیکی (مثلا روی کاغذ) به دست شما رسید، به اینکه چگونه آن کاغذ را در دست خود حس میکنید کاملا توجه کنید. نام خود و نام حساب خود را در بالای کاغذ ببینید. نام کمپانی بروکرتان را در بالای کاغذ ببینید. به معاملاتی که از دیروز انجام داده اید در این ساختار، دقت کنید. تمام نکات این ساختار را در چشم عقل خود ببینید. اگر ساختار معاملات شما به صورت e-mail به دستتان رسید، آن را به صورت تصویر در آورده و بر روی صفحه نمایشگر خود آن را ببینید. این خیلی مهم است که ساختار خود را (در تئاتر عقل شما) دقیقا مانند آنچه که در زندگی واقعی ببینید، نگاه کنید.
۴. حال میخواهم هدف روزانه خودتان را در نظر بگیرید. بیاید فرض کنیم هدف روزانه ما دستیابی به ۵۰۰ دلار در هر روز میباشد. ما میخواهیم اضافه شدن روزانه این هدف به حساب روز قبل را به نتیجه برسانیم. خوب... برای مثال ما در روز قبل در حسابمان مبلغ ۷۲۰۰ دلار داشته ایم. امروز میخواهیم حسابمان را بعد از رسیدن به هدف روزانه خود، یعنی افزایش ۵۰۰ دلار، تصور کنیم. پس من در تئاتر فکر خودم تصور میکنم که در حسابم مبلغ ۷۷۰۰ دلار را دارا میباشم.
۵. ولی فقط دیدن افزایش سرمایه کافی نمیشود. ما باید به نکات بیشتری برای دستیابی به این حس، دقت کنیم. ما باید معاملاتی را که موجب دستیابی ما به این ۵۰۰ دلار را میشوند، تصور نماییم. پس وقتی که ساختار خود را با چشم عقل ببینیم، باید معاملاتی که منجر به دستیابی به این ۵۰۰ دلار یا هدف روزانه شما میشود را نیز ببینید.
۶. این معاملات ممکن است قبلا به انجام رسیده باشند و یا تازه انجام داده شوند. در اصل بهترین راهی که عمل میکند این است که شما روزهای واقعی داشته بوده باشید که در آن روزها به این هدف روزانه خود رسیده باشید. آنوقت من از آن روزها به عنوان تمرین ذهنی شما استفاده میکنم. آن حسی را که در روزهای بعد از رسیدن به هدف روزانه داشتید و آن حس پیروزی را دوباره زنده میکنیم. خودتان را وقتی که به ساختار روزانه خود نگاه میکنید و یک حس رضایت بخش از روزی با معاملات سودآور داشته اید، را تصور کنید. سعی کنید

<sup>۱</sup> مترجم: محمودخان

حس روزهای پیروزی و روزهایی که معاملات سودآور را داشته اید، همیشه به خاطر داشته باشید. این حس در برنامه ریزی دوباره مکانیسم موفق شما، بسیار موثر می باشد.

۷. حال اگر شما هیچ روز موفق نداشته اید، مشکلی نیست. قبل از هر تغییری در ساختار معاملاتی خود، زمانی دیگر در زندگی خود که احساس موفقیت از چیزی را داشته اید، را کاملا به خاطر بسپارید. سپس شروع کنید به معامله کردن. بیاد داشته باشید که ضمیر ناخودآگاه شما هرگز فرقی بین یک تجربه واقعی و یک تصویر خیالی قائل نمیشود. البته بهتر است که یک تجربه واقعی باشد ولی یک تصویر خیالی نیز میتواند همان کار را برای شما انجام دهد.

خوب... این تمرین قبل از بازگشایی بازار در صبح انجام شد. شما باید خودتان را درحالی که به هدف روزانه خود به ساده ترین شکل ممکن دستیابی پیدا میکنید، ببینید. بعد از مدتی که این کار را انجام میدهید، خود به خود به ضمیر ناخودآگاه شما قدرت رسیدن به هدف روزانه را به شما میدهد. میخواهید باور کنید یا نکنید، ولی این تمرین از انجام دادن معاملات اشتباه شما نیز جلوگیری میکند. به خاطر اینکه ذهن شما دقیقا بر روی هدف روزانه تان متمرکز می باشد. مطمئن باشید اگر خواستید معامله اشتباهی را انجام دهید، ضمیر ناخودآگاه شما (اگر درست تمرین داده باشید) بر فکر کردن شما تسلط پیدا کرده و به شما در دوری گزیدن از اشتباه در همان حرکت اول کمک شایانی میکند. ولی این در صورتی انجام می پذیرد که شما به اندازه کافی تمرین کرده باشید و براحتی تصاویر را با چشم عقل خود ببینید. این عمل در خواب اتفاق نمی افتد ولی با تمرین روزانه قابل دستیابی است.

فصل ۳۰- تمرین چکاندن ماشه<sup>۱</sup>

معامله گرانی هستند که با وجود احساس موقعیت عالی نمی توانند وارد معامله شوند، این رفتار آن ها تنها یک دلیل دارد. ترس! اما آنها از بازار نمی ترسند بلکه آنها از خودشان هراسانند. ترس آنها از آنجا ناشی می شود که اعتماد کاملی به خودشان ندارند تا در مسیر مورد نظر حرکت کنند.

شما از انجام آنچه نیاز است به سرعت عملی شود می ترسید. ترس باعث می شود نتوانیم وارد معامله شویم و در نتیجه فرصت خوبی را از دست بدهیم. اثر نهایی از دست دادن فرصت ها، ناتوانی در ورود به معامله های دیگر است.

بعد از دست دادن یک فرصت (به دلیل ترس) ما نمایشنامه ای غیر واقعی در فکر خود می سازیم. مثلاً ما می خواهیم خریدی انجام دهیم، فرصت از راه می رسد اما ترس مانع از ورود می شود، پس کاری انجام نمی دهیم و بدترین اتفاق ممکن در ذهنمان به وقوع می پیوندد. بازار شروع به بالا رفتن می کند و ما شروع به شمارش پول هایی می کنیم که به خاطر عدم ورود به دست نیآورده ایم. پس از آن که بازار ۵۰۰ پوینت حرکت کرد به این فکر می افتیم که من باید این مقدار را به دست می آوردم.

این نوع تفکرات برای معاملات آتی ما بسیار مضر است. ما خود را برای از دست دادن این فرصت سرزنش می کنیم و همانند کسی که در یک معامله متحمل ضرر شده است رفتار می کنیم و خود را احمق و نادان خطاب می کنیم. خود را بارها و بارها در حال ضرر دادن تصویر می کنیم و در باره اشتباهات خود فکر می کنیم. این اعمال همانند روش های تصویر سازی است که درباره آن صحبت کردیم اما با این تفاوت عمده که خود را بازنده می بینیم. با تکرار این افکار آن ها را در ضمیر ناخودآگاه تثبیت می کنید. تمام این ها بسیار مخرب است و تنها اشتباهات شما را بیشتر و بدتر می کند.

خوب؛ ما نیاز به تمرینی داریم تا در زمان ایجاد فرصت های مناسب بتوانیم به موقع وارد معامله شویم. لازم است ترس های گذشته را از بین ببریم. ما با قاطعیت می خواهیم از تصویر سازی اشتباهاتمان و فکر در مورد فرصت های از دست رفته و مقصر دانستن خود دست بکشیم. به یاد داشته باشید گذشته را نمی توان تغییر داد اما آینده را می توان.

## تمرین:

۱. با استفاده از روش "آرام سازی بدن و فکر" در حالت آرامش قرار بگیرید.
۲. در این تمرین می خواهیم خود را در وضعیتی تصور کنیم که می توانیم به موقع و بدون تعلل وارد معامله شویم و یا خارج شویم.
۳. وارد تماشاخانه ذهن خود شوید و نمایش را به عقب ببرید (با جزئیات)، به آن زمانی بروید که به موقع وارد معامله شدید. جزییات را به وضوح به تصویر بکشید. خود را ببینید که در حال تماشای چارت و موقعیت عالی هستید. جرقه ای در ذهنتان می زند و شما معطل نمی کنید. دکمه "سفارش معامله" را می زنید و دستور خود را ارسال می کنید ( دقیقاً حرکت موس را احساس کنید و صدای کلیک را بشنوید).

<sup>1</sup> مترجم: kohzadi



۴. ببینید که معامله در جهت دلخواهتان حرکت می کند. احساس کسی را داشته باشید که به موقع و بدون اتلاف وقت وارد معامله ای شیرین شده است.
۵. اگر در گذشته چنین معامله ای نداشته اید به این روش عمل کنید: زمانی را به خاطر بیاورید که کاری مشکل را به خوبی انجام دادید. مثلاً اگر زمانی طرف مذاکره در یک معامله بودید و بدون ترس قیمتی پایین را پیشنهاد دادید که این قیمت برای دیگر معامله کنندگان قیمت مطمئنی برای انجام معامله نبوده است. این زمان را به وضوح به یاد آورید و حس اطمینان خود را دوباره احساس کنید، یا اگر کسی هستی که می توانید بعضی وسایل را به خوبی درست کنید، خود را در وضعیتی ببینید که با اطمینان از انجام کار شروع به درست کردن می کنید. اکنون به وضعیتی بروید که در حال معامله هستید و به موقع وارد معامله می شوید. لازم است احساس اطمینان را در خود حس کنید و تصاویر را به وضوح ببینید. نکته مهم احساس اطمینان است.
۶. همچنین خود را در وضعیتی ببینید که احساس می کنید موقع بستن معامله فرا رسیده است و این کار را می کنید. کلیه جزئیات را در نظر بگیرید، خود را در وضعیتی ببینید که دکمه بستن معامله را می زنی و احساس انجام معامله ای پر سود را داشته باشید.
۷. بازهم یادآور می شوم این تمرین هر روز باید انجام شود. بدانید یک بار تمرین کافی نیست. ترس شما از معامله یک روزه، ایجاد نشده است تا یک روزه هم از بین برود. این تمرین نتیجه بهتری می دهد اگر هر روز و در یک ساعت مشخص انجام شود.
۸. این تمرین می تواند تصویری که از خود دارید را اصلاح کند و ناتوانی شما برای انجام معامله را به گذشته‌ها بسپارد.

### نکته مهم:

اگر روز بدی داشتید یا ضرر زیادی متحمل شدید این تمرین را انجام ندهید. ایجاد آرامش لازم برای انجام تمرین در چنین روزی سخت است. این تمرین را فقط در حالت آرامش انجام دهید. انجام تمرین در حالت خشم و ناراحتی باعث می شود در آینده به این تمرین ها ادامه ندهید.

در چنین روزهایی ابتدا به خود کمی فرصت دهید. جمله "زمان تمام زخم ها را التیام می بخشد" در اینجا صادق است. اگر به خود فرصت دهید (یک روز، یک ساعت...) در وضعیت بهتری قرار می گیرید تا بتوانید به درستی در حالت آرامش ساکن شوید و بتوانید از این تمرین نتیجه بهتری بگیرید.

فصل ۳۱- تمرین تحدید ریسک<sup>۱</sup>

نظر به اینکه در سراسر این کتاب آموختیم محدود کردن ریسکتان در هر زمان ممکن واقعا کلیدی برای ترید موفق است. اغلب افراد موقعی که بار اول شروع به ترید می کنند این را نمی دانند آنها فکر میکنند که فقط یافتن ترید های پیروز، آنها را ثروتمند می کند اما اگر شما برای یک دوره زمانی طولانی ترید می کنید می دانید که چیزی بیش از اعتماد نمیتواند وجود داشته باشد.

کلیدی که برای پیشرفت کردن است برای بیرون ماندن از عذاب و پرهیز از ضرر های بزرگ به شکلی که از تریدهای موفقتان برای تبدیل شدن به تریدهای متضرر جلوگیری کنید بدون این مهارت تمامی معاملات موفق در دنیا در راهی طولانی به شما کمک نخواهد کرد. من حدس میزنم مشکلی واقعی پیش خواهد آمد زیرا بیشتر افراد مساله را نمی دانند و یا اینکه آنها تا کنون عادهای بد مفهومی دارند که در تغییر دادن سخت هستند بیشتر افراد تشخیص می دهند که باید در مورد تریدشان یک موقعیت تدافعی بگیرند در حقیقت زمانی که آنها نهایت یاد می گیرند که به مراقبت از تریدهایشان نیاز دارند آنها معمولا عاداتی بد دارند که با ایده حفاظت از تریدها می جنگند.

من از بین هزاران تریدر می آیم. متاسفانه بسیاری از آنها چنین مشکلی دارند زیرا آنها در بسیار از مواقع توسط بازار مغلوب می شوند آنها زمانی که یک ترید پیروز کسب می کنند بسیار بسیار حریص می شوند در حقیقت آنها بسیار حریصند. آنها کمتر جلوی خود را می گیرند (توسط تعقیب یک دستور توقف برای مراقبت نمودن از سودها یا قفل نمودن در یک معامله بی نتیجه در صورتی که معامله مسیر شما را طی کند). آنها میدانند که باید یک موقعیت دفاعی بگیرند (به عبارت دیگر تحدید ریسکشان از هر طریق ممکنه) اما طمع و عادات بد آنها چنین چیزی را که باید انجامش دهند باطل می کند والته این تعجب آور نیست که این افراد ترید های موفق بزرگشان را به تریدهای ضرر ده بزرگ تبدیل کنند.

بدون تغییر دادن عادات بدشان موفق شدن غیر ممکن خواهد بود. طمع شما را بی حفاظ می کند. اما طمعکار بودن جز امیال ما نیست. در حقیقت تنها طمعکار بودن در مقابل ریشه امیال تریدرهای خارج از اینجاست چون شما اگر طمعکار باشید پولاتان را به سادگی تقدیم آنها می کنید. شانس خیلی کمی برای نگه داری آن وجود دارد.

بنابراین ما نیاز به یک تجربه برای کمک کردن به خودمان داریم تا توسط محدود کردن ریسکمان از ما محافظت نماید. پس ما بر پایه امیال خود عمل خواهیم کرد و نه با طمعکاری. حدسم این است که اگر شما بطور مداوم تریدهای موفق خود را به تریدهای متضرر تبدیل می کنید، شما با میل خود عمل نمی کنید و این تجربه می تواند به شما کمک کند آن عادات بد را تغییر دهید.

## تمرین:

- با استفاده از تکنیک ( بدن آرام – فکر آرام) کاملاً ریکلس شوید.

<sup>1</sup> مترجم: mustafa-hf

۲. در این تمرین واقعی ما می خواهیم با تمرین کردن ذهنی، دستورات توقف خود را برای قفل کردن موقعیت سر به سر شدن و تریدهای سود ده تعقیب کنیم. گرفتن موقعیت تدافعی هنگامی که ترید میکنیم بسیار مهم است و این تمرین می تواند کمک بماند تا یاد بگیریم که آن را به یک عادت تبدیل کنیم. به عبارت دیگر ما می خواهیم یاد بگیریم (دور ماندن از عذاب) را (این یک دوره است که در تالار معامله استفاده می شود به این معنی که تریدر روز بدی داشته اما او هنوز بر پایه امیال خود عمل می کند به عبارت دیگر حتی اگر چه او تریدهای متضرر بدست می آورد. او پول زیادی از دست نمی دهد).
۳. درست مشابه تمرین قبل می خواهیم بعضی از تریدها را در گذشته جایی که موفق بودیم تصور کنیم امیدوارانه می توانید بعضی از تریدها را به یاد بیاورید همانجا که شما دستور توقف و قفل کردن سودی را تعقیب می کردید و همینطور به انجامش موفق بودید جزییات آن تریدها را بیاد بیاورید ( هر چقدر که ممکن باشد) و همینطور احساسات قهرمانانه ای را که داشتید تکرار کنید. آن تریدهایی که در ذهنتان تشخیص می دهید برگردانید که با میل خود و با مراقبت از خود و ترید سوده خود عمل می کردید.
۴. اگر شما نمی توانید تریدی را که دستور توقف آن را تعقیب می کردید به یاد بیاورید یا اگر هیچ ترید مشابه این را نداشتید بنابراین نیاز دارید آنها را بسازید. بکارگیری بسیاری از جزییات را در حد امکان بیاد بیاورید و درک کنید چطور احساس می کردید اگر با میل خود و تریدهای موفق موجود را عمل می کردید این کار به شما کمک خواهد کرد تا در ابتدا شما بتوانید کمی احساس دلگرمی کنید. توسط یادآوری لحظه ای که شما در زمانش دلگرم بودید ( حتی اگر ربطی به ترید کردن نداشته باشد).
۵. صحنه بعد شما می خواهید در چشم عقلمندان ببینید که شما تریدی را کسب می کنید که در آن یک فرصت خوب دارید. آسانتر است که شما دوباره بتوانید یک ترید پیشین را بیاد بیاورید (پس اگر آن یک موقعیت واقعی بود ساده تر است که بیاد آورده و جزییات را ببینید) اما شما همیشه می توانید اگر یک موقعیت واقعی نداشتید یک موقعیت متصور شده را استفاده کنید. به خود بنگرید در حالی که تریدی را با گذاشتن یک دستور و دستور توقف مراقبتان انجام می دهید (شما باید همیشه دستورات توقف را به نظر من بکار ببرید) دوباره با جزییات خود را درحالی بنگرید که مشغول دیدن بازار هستید کاری که رایانه انجام میدهد شبیه چیست؟ چگونه موس را در دست خود حس می کنید؟ همینطور اطرافتان چیست؟ یک تلفن. صفحه کلید چاپگر هارد و غیره.... جزییات را ببینید.
۶. چیزی که بعدا می خواهیم در این فیلم کوتاه ببینیم شروع بازار است در هر چه از مسیرمان هرچند که آن اتفاقی است. ما نقطه ای را در جایی برمی داریم که بازار باید حرکت کند و سپس ما حد توقفمان را به منظور یر به یر شدن تعقیب می کنیم.
۷. هنگامی که شما حد توقف خود را برای یر به یر شدن تعقیب می کنید مطمئن میشوید که در چشم عقلمندان می بینید هر چیزی را که شما می خواهید انجام دهید. با تعقیب حد توقف خود به خود نگاه کنید که دستور توقفتان را درخواست می کنید یا جایگزین یا لغو می کنید خود را واضح ببینید که قیمت قبلی حد توقفتان را جایگزین می کنید و قیمت جدید را می نویسید.

۸. اگر شما با رایانه ترید میکنید پس خود را درحالی که کلیدها را برای حرکت حد توقف خود برای یر به یر کردن لمس می کنید ببینید. بخود بنگرید درحالتی که کلید صحیح را برای فرستادن یک دستور میزنید مشابه هر آنچه در زندگی واقعی می خواهید انجام دهید در ذهنتان انجام دهید.
۹. حالا بروید سراغ صحنه بعدی در تاتر ذهنتان. حالا می خواهیم ببینیم که بازار در مسیر ما حرکت را ادامه می دهد. اجاده دهید بگوئیم به منظور جهت گفتگوها که بازار \$۸۰۰ حالا مطابق میل شما حرکت کرده است. حالا در چشم عقلمندان بنگرید که بازار \$۸۰۰ مسیر شما را روی نمودار طی میکند. شما نمی خواهید بازار تمام راه را برگشته و سودتان را دور بریزد بنا براین شما نیاز دارید که حد توقفتان را برای قفل کردن در مقداری سود تعقیب کنید.
۱۰. بخود بنگرید که مشغول تعقیب برای قفل کردن نیمی از سودتان هستید. تصور کنید در حالی که دوباره تلفن را برای لغو یا جایگزینی دستورتان بر میدارید تصور کنید در حال جایگزین کردن قیمت قبلی با نوشتن قیمت آن هستید. آیا رقم سفارش جدید وجود داشت؟؟ متصورانه آن را نیز بنویسید.
۱۱. حالا ببینید که بازار برگشته و دستور توقفتان را می زند. بخود بنگرید در حالی که سود خوبی میگیرید چون با میلان عمل کردید. احساسات پیروزمندانه آن را درک کنید و آمادگی برای رفتن به ترید بعدی را کسب کنید. یکی از چیزهای مهمی که شما می توانید در موردش فکر کنید (وعادات فکر کردن را در موردش بدست آورید) ترید پیشین هست که حالا رو شده است. موضوع این نیست که بعدا چه اتفاقی می افتد. آن ترید حالا رو شده و حالا زمان آن رسیده که آن را فراموش کنید و بروید سراغ ترید بعدی.
- بسیاری از افراد بطور متفاوتی درگیر این ایده هستند که یا این کار را می کردند یا آن را. در پایان این تمرین واقعی شما باید بخود بنگرید برای اینکه بدون تاثیر ترید آخر را فراموش می کنید (هیچ مساله ای اتفاق نیافتاده) و برید سراغ ترید بعدی.
- تمرین بعدی بشما کمک خواهد نمود تا تریدهای قبلی خود را فراموش کنید.

فصل ۳۲- صفر کرن ماشین حساب<sup>۱</sup>

## پاک کردن حافظه

این تمرین بر اساس یک اصطلاح (و در چندین مرحله) پایه گذاری شده است.

این اصطلاح یک تصویر ذهنی یا سمبل ذهنی قابل تحرک است که قابل بر نامه ریزیست و به طور اساسی می تواند ارتباط داشته باشد با پروسه فکری ما.

اینها تصاویری هستند که ما در ذهنمان می بینیم و هر شخصی با آن آشناست. این یک تفاوت جزئی هست در مقایسه با تصاویر متحرک ذهنی که ما تا کنون در مورد آن صحبت کرده ایم. اگر یک شخصی زیان داشته باشد بدنال چگونگی بوجود آمدن این زیان است و دنبال اینه که در مرحله بعدی چگونه عمل بکنه.

اما همانگونه که می دانید سود و زیان چیزی نیست که در مرحله بعدی هم به عینه تکرار شود و محاسبه سود و زیان بعدی یقیناً بر اساس محاسبات سود و زیانهای قبلی نخواهد بود.

اما اکثر اشخاص اجازه می دهند که سود و زیانهای قبلی سود زیانهای آتی شوند رو هم تحت تاثیر قرار بده. بعنوان مثال اگر شما در روند قبلی ۵۰۰ دلار ضرر کردید بدین مفهوم است که برای تراز بعدی شما با کسر ضررتون باید از باقیمانده پتانسیل موجود تون استفاده کنید. اما اغلب اینطور نیست چون اکثر مردم راضی نمی شوند مگر اینکه این ضرر از دست رفته در مراحل قبل را برگردانند چون که آنها نمی توانند فراموش کنند ضرر مرحله قبلی را نمی توانند از ضرر ۵۰۰ دلاری قبلی بگذرند.

این نوع طرز فکر باعث انجام تصمیم گیریهای بدی می شود. اکنون نیاز داریم به یک تمرین که به ما کمک کند سود زیانهای قبلی را فراموش کنیم و هیچ مهم نیست که چه اتفاقی افتاده و محکمتر به مراحل بعدی قدم بگذاریم. این روش به شما کمک می کند که اجازه ندهید ضررهای قبلی روند آتیون رو تحت تاثیر قرار دهد و در شما اثر منفی داشته باشد. این روش ۷ مرحله هست که در ادامه آورده شده است.

## تمرین:

۱. در حالت ریلکس و توام با آرامش ذهنی قرار بگیرید.
۲. تصور کنید یک ماشین حساب را روبروی چشمانتان و داخل دستتان می بینید. صفحه تصویر و کلیدهای روی آن را ببینید. تصور کنید قیمت خرید و فروشتون رو در ترید قبلی روی صفحه نمایش می بینید.
۳. حالا ما نیاز داریم که ترید قبلی رو فراموش کنیم. مهم نیست که یک ترید موفق یا شکست خورده و یا بدون نتیجه بوده. ما فقط کافیه آن ترید رو فراموش کنیم و بریم سراغ بعدی. هیچ مهم نیست چه اتفاقی افتاده. گذشته را نمی شود تغییر داد. برای آماده شدن تنها می توانیم گذشته را فراموش کنیم که پاک کردن حافظه (همان صفحه نمایش) امریست که این کار را برای ما انجام می دهد.

<sup>۱</sup> مترجم: محمد صالحی

۴. حالا داریم ترید قبلی رو صفحه نمایش می بینیم. تنها نیاز هست که صفحه نمایش رو صفر کنیم. تصور کنید در ذهنتان که انگشتی بزرگ دکمه پاک کردن را روی ماشین حساب فشار می دهد. یک نفس عمیق بکشید هنگامیکه دکمه پاک کردن ماشین حساب را رو به پایین فشار می دهید به مجرد اینکه انگشتتان در حال فشار دادن کلید پاک کردن صفحه نمایش ماشین حساب است نفستان را بازدم کنید و بدین وسیله تنشها و اضطرابها رو از خودتون دور کنید. با فشار دادن دکمه پاک کردن، شما برای همیشه از شر این ترید خلاص می شوید. شما نمی تونید آنرا تغییر بدهید تنها می تونید آن را کنار بزنید و آنرا فراموش کنید.
۵. شما حالا صفحه نمایش ماشین حساب را صفر می بینید. بعد از فشار دادن دکمه پاک کردن تمام عملیاتی که در ترید قبلی داشتید به دست فراموشی سپرده می شوند احساس می کنید در آن لحظه بیشتر به آرامش رسیدید.
۶. حالا شما آماده ایند که به ترید بعدی نگاه کنید و عملکرد ترید بعدی، چیزی فراتر از ترید قبلی نخواهد بود و همانطوریکه اکنون صفحه ماشین حساب صفر را نشان می دهد ترید قبلی هیچ گونه تاثیری بر ترید بعدی شما نخواهد داشت.
۷. این تمرین در وهله اول می تواند برای شما زحمت آور باشد اما با تمرین بیشتر می تواند برای شما راحتتر و راحتتر هم بشود. بعد از یک مدتی شما قادر خواهید بود که تمرین پاک کردن صفحه نمایش ماشین حساب را در زمان کوتاهی انجام بدهید.

فصل ۳۳- تمرینها تجسمی خود را خلق کنید<sup>۱</sup>

اکنون که شما چند عدد از تمرین های تجسمی را دیده‌اید که میتوانید از آنها در بهبود معاملات خود استفاده کنید. شما دیده‌اید که تمرینها چگونه کار میکنند و اینکه استفاده از آنها چه واقعی و چه خیالی میتواند چه قدر زیاد به سود شما باشد.

شما دیده‌اید که هر چه بیشتر از جزئیات استفاده کنید روشهای تصویر سازی چه قدر قوی تر ظاهر میشوند. شما ایده‌هایی در مورد اینکه چگونه در ذهن خود بتوانید عادت های بد را به خوب تبدیل کنید به دست آورده‌اید.

و همچنین میدانید چه قدر مهم است که قبل از اینکه تمرینها را انجام دهید ذهن آرامی داشته باشید.

با تمرین شما میتوانید تصاویر ذهنی را به وضوح در جلوی دیدگان خود ببینید. اکنون هنگام این شده است که ایده های تمرینی شخصی خود را مطرح کنید. الان که شما ابزار مناسب را دارید باید پیدا کردن تمرین مناسب برای بهبود روش خودتان برای تان راحت باشد.

شما فقط نیاز دارید بفهمید که کدام قسمت از معاملات شما مشکل دارد یا به عبارت دیگر عادت های بد معامله کردن شما چیست. وقتی این کار را کردید فقط چند تمرین ذهنی مناسب برای از بین بردن آن عادتها پیدا کنید اینها چیزهایی هستند که هنگام پیدا کردن تمرین مناسب باید در ذهن تان باشد.

۱. باید هنگام استفاده از تمرینها ذهنی در حال آرامش باشید و گرنه در حالت پر استرس و ناراحت فایده ای نخواهد داشت.

۲. هر چه ممکن است از جزئیات بیشتر استفاده کنید. همواره از احساسات خود برای بهبود تصورات خود بهره ببرید. شما باید تمام احساسات خود را بوضوح در تمرین خود مشاهده کنید و گرنه باید به تمرین ادامه دهید تا بتوانید موفق شوید. یادتان باشد که ما بزرگسالان تخیل کردن را از زمانی که بچه بودیم کنار گذاشته ایم. ما باید خیال پردازی را مانند هنگامی که به بدن سازی میپردازیم قوی کنیم. خوب شدن در این امر تمرین، عمل و زمان میبرد.

۳. هنگامی که تمرینها را انجام میدهید سعی کنید که هر روز در یک ساعت مشخص این کار را بکنید تا بتوانید عادت را هر چه بیشتر قوی کنید.

۴. یادتان باشد که هنگام مشاهده روند تصورات، یک صفحه در ذهن خود بسازید که مانند سینما تصاویر را روی آن ببینید. دکتر مالتز پی برده است که این مسئله اثرات بهتری در وضوح تصاویر در ذهن انجام میدهد.

۵. موفقیتهای قبلی خود را برای ایجاد احساس پیروزی ناشی از آن همواره در ذهن داشته باشید. داشتن عادت به بردن در ذهن اطمینان بیشتری در موفقیتهای آینده به شما میدهد.

<sup>1</sup> مترجم: حامد ۸۰

۶. خودتان را مهربانانه ببینید. یعنی خود را برای اشتباهاتتان سرزنش نکنید. در عوض باید خود را کاملا ببخشید و ادامه دهید. با زنده کردن اشتباهات خود عملا شما اشتباه کردن را تجربه میکنید طوری که بتواند در آینده اتفاق بیافتد. اشتباهات خود را ببخشید و فراموش کنید.

روشهای سایکو سیبرنتیک میتوانند خیلی راحت به شما کمک کند تا به تریدر بهتری تبدیل شوید. همچنین این روشها در روابط شما، در مسابقات ورزشی، اعتماد به نفس در فروشندگی و فعالیتهای اجتماعی میتوانند مفید باشند. کتاب سایکو سیبرنتیک به پیشرفت های فراوان صدها هزار نفر کمک کرده است. و دلیلی ندارد که نتواند اینکار را برای شما انجام دهد.

### اینجا چند روش دیگر مجسم سازی را ببینید.

من اولین باری که روشهای تجسم را چند سال پیش یاد گرفتم به یادم میاید. هر گاه مشکلی با معامله کردنم داشتم. یک روش تجسم برای کمک به رفع مشکل میساختم. روشهای زیر آنهایی هستند که من در گذشته به کار برده ام. اینها را اینجا میگذارم تا ببینید ساختن روش مناسب برای کمک به حل مشکلات معامله شما چقدر راحت است.

### معامله کردن زود هنگام در صبح

برای مدتی، هنگامی که من معامله کردن روزانه را آغاز کرده بودم، دقیقا هنگام شروع بازار یک معامله میکردم. در صورتی که در آن زمان روزانه من بین ۱۵۰ تا ۲۰۰ معامله روزانه میکردم. که البته برای یک تریدر روزانه تعداد زیادی نیست. به این علت من همواره میخواستم بلافاصله بعد از باز شدن بازار معامله کنم. حتی اگر موقعیت مناسبی نبود. من فقط میخواستم وارد بازی شوم چون خیلی عادت کرده بودم که بلافاصله در باز شدن بازار معامله کنم.

مشکل این بود که این کار برای من خیلی خرج برمی داشت چون من معمولا در باز شدنهای پر نوسان S&P 500 معاملات ضرر ده داشتم. همچنین اثر ذهنی منفی به علت ضرر دادن زیاد در معامله اول صبح من در من ایجاد میشد. پس من این تصویر ذهنی را در خودم ایجاد کردم که تا وقتی موقعیت مناسب ایجاد نشده باشد دست به معامله نزنم.

۱. با استفاده از روش "جسم آرام، ذهن آرام" در حالت آرامش بروید.
۲. خودتان را در تصویر ذهنیت ببینید. در حالتی که بلافاصله بعد از باز شدن بازار پشت کامپیوتر خود نشسته اید. هر چه میتوانید از جزئیات بیشتر استفاده کنید. ساعت را هنگام باز شدن ببینید. صفحه کامپیوتر چه شکلی دارد. ماوس کامپیوتر چه حسی در دست شما دارد. چه احساسی در باره کلیدهای روی صفحه کلید دارید؟
۳. من خودم را در یک ربع اول بازار میبینم که بازار را مشاهده میکنم. خودم را میبینم که وسوسه میشوم تا یک معامله بکنم. سپس خودم را می بینم که در این مورد مقاومت میکنم چون که من پولی را می بینم که از دست خواهد رفت اگر به جای نگاه کردن به بازار و صبر برای سیگنال مناسب من معامله بکنم.



۴. خودم را به وضوح میبینم که تا نیم ساعت اول بازار صبر میکنم و بعد اولین معامله خود را انجام میدهم. (در واقع من تا ساعت ۹ CST صبر میکنم).
۵. خودم را میبینم که یک سیگنال واضح را مشاهده کرده ام و بر اساس آن معامله کرده ام. سپس میبینم که سیگنال سود داده است چون من صبر کرده و فقط برای این که معامله کنم معامله نکرده ام. سپس خودم را میبینم که روز با سودی داشته ام چون به جای عادت قدیمی اینکه خودم را از چاله ای که صبح کنده ام بیرون بکشم، شروع خوبی را داشتم.
۶. معنی این مطلب این است که من دیگر صبح ضررده نخواهم داشت؟ مسلماً خیر اما سود این مطلب در این است که از عادت قدیمی نیاز به پریدن در مارکت بلافاصله پس از شروع دست برداشته ام. و جالب اینجاست که بعد از دیدن چند ماه این مطلب در ذهنم معاملات من به شدت بهتر شدند.

### آیا برای مجسم سازی مشکل دارید؟

راههای زیادی برای تصویر سازی ذهنی وجود دارد. یکی از دوستانم یک بار هنگامی که من در آغاز یاد گیری روشهای تصویر سازی ذهنی بودم این را به من گفتم. این واقعاً برای کسانی است که با تصویر سازی ذهنی مشکل دارند. این مطلب یک ایده برای آسانتر کردن مشکل است :

برای بعضی مردم دیدن خودشان در چشم ذهنی شان واقعاً سخت است. این مشکل بزرگی است چون خیلی مهم است که ابتدا شما خودتان را در حین انجام عمل مشاهده کنید. سپس رفتار شما شروع به تغییر خواهد کرد. اکنون پیشنهاد میکنم شما به جای دیدن خودتان در چشم ذهنی تان کسی را که ستایش میکنید بگذارید. تصویر سازی را انجام دهید ولی به جای خود شخص محبوب تان را تصویر کنید که چگونه مشکل را حل میکند.

علت کارایی این مطلب این است که ما معمولاً تصاویر ضعیفی در ذهن خود از خودمان داریم. علت عمومی این که افراد نمیتوانند تصویر سازی را انجام دهند این است که آنها نمیتوانند باور کنند که میتوانند چیزها را تغییر دهند هر چند آنها میتوانند تغییر کنند. پس استفاده از کسی که مورد علاقه شماست میتواند کارها را راحت کند. یادتان باشد که پس از اینکه تصویر سازی محبوب تان راحت تر شد شروع به تصویر سازی خودتان به جای او کنید. (کسی که باید محبوب او باشید).

فصل ۳۴ - تمرین برای آرامش بیشتر<sup>۱</sup>

تمرین های آرامش بخش زیر می توانند بجای تمرین " بدن آرام , ذهن آرام " بکار روند. (برگرفته شده از " سایکوسپیرنتیک ")

۱. درذهنتان؛ خودتان را خوابیده روی تختی فرض کنید. تصور کنید پاهایتان از بتن ساخته شده اند. خودتان را درازکشیده بر روی دو پای بتنی در نظر بگیرید. در این حالت پاهای بتنی سنگین شما بطور عمودی بر تشک فرو رفته است. حال تصور کنید بازو ها و دستهایتان هم از بتن است. بنابراین آنها هم خیلی سنگین اند و در تشک فرو رفته اند و فشار زیادی بر تخت وارد می کنند. در دید ذهنتان دوستان را تصور کنید که به اتاق شما می آیند و تلاش می کنند تا پاهای شما را حرکت بدهد اما برای آنها خیلی سنگین است. دوست شما قادر نیست آنها را حرکت بدهد. همین تصور را در مورد بازو ها و دستهایتان انجام دهید.

۲. تصور کنید؛ بدن شما یک دخترعروسک بزرگ است. دستهای شما با رشته شلی به مچتان بسته شده. ساعد شما با رشته شلی به بازوی شما بسته شده. پای شما هم بهمین ترتیب... بندهایی که شما را متصل نموده شل است و به اندازه ای باز شده که چانه شما ول است و تا زیر قفسه سینه شما می آید. تمام رشته هایی که بدن شما را به هم متصل کرده شل و گشاد اند و بدن شما روی تخت پراکنده است.

بسیاری از مردم این تمرینات را آرام کننده ترین می یابند. به حافظه تان مراجعه نمایید و به تعدادی از لحظات آرام و دلپذیر گذشته تان فکر کنید. همواره مواقعی در زندگی هر شخصی وجود دارد که احساس آرامش می کنید. با تصویر آرامش بخش خود در گذشته آشنا شوید و جزئیات تصاویر آن را در بخاطر آورید. شما ممکن است لحظات آرامی در دامنه کوهی که برای ماهی گیری به آنجا رفته اید داشته اید. اگر چنین است خیلی خاص به آن توجه کنید تا کوچکترین جزئیات محیط را بخاطر آورید. امواج آرام آب را مرور کنید. چه صدایی داشتند؟ صدای دلنواز لایه لایه ای؟ ممکن است بخاطر آورید که راحت در جلوی بخاری گرم مدتی است نشسته اید و چرت می زنید آیا صدای هیزم ها و جرقه زدن آنها را می شنوید؟ دیگر چه صداها و چیزهایی را می شنوید؟ ممکن است شما انتخاب کنید که خود را در کنار ساحل در حال آفتاب گرفتن تصور کنید. شنهای ساحل چه حسی به بدن شما می دهند؟ آیا می توانید احساس آرامش توام با گرمای آفتاب را روی بدنانتان احساس کنید مانند واقعیت؟ آیا ورزش باد شمالی را حس می کنید؟ آیا پرنده دریایی را در ساحل می بینید؟ شما می توانید هر چقدر که بخواهید جزئیات بیشتری در ذهن خود بیاد بیاورید و در ذهنتان بپرورانید.

تمرین روزانه، تصویر ذهنی یا همان خاطرات را واضح و واضح تر می کند. تاثیر این فراگیری همچنین جمع و انباشته می شود. این تمرین ارتباط بین تصویر ذهنی و احساس فیزیکی را مستحکم می کند. شما در آرام بودن خبره و خبره تر می شوید و این بخودی خود باعث "ثبت در حافظه" برای بکارگیری در جلسه تمرین آینده می شود.

<sup>1</sup> مترجم: amirrh

فصل ۳۵ - چرا تکنیک های منسجم سازی کار می کند؟<sup>۱</sup>

سوالی که خیلی اوقات بیش می آید این است که چرا تکنیک های منسجم سازی به خوبی کار می کنند و اینکه چرا مردم آنها بصورت روزانه استفاده می کنند؟ این واقعا ساده است. هر شخصی تصویر ذهنی خود را دارد یا بعبارت دیگر تصویری که از آن طریق خودش را می بیند. این تصویر لزوما ممکن است درست نباشد اما با اینحال این تصویر به طرق اساسی در رفتار شما تاثیر می گذارد.

بعنوان نمونه تصور کنید شما فردی هستید که فاقد هماهنگی در امور هستید. این مسله به تنهایی باعث می شود بسادگی کارها را از قلم بیاندازید: اشتباه کنید و آشفته شوید بعلاوه چیزهای دیگری این عدم هماهنگی را همراهی می کنند. تصویر ذهنی شما (تصویری که شما از خودتان دارید) همواره رفتار شما را کنترل می کند. بنابراین از سوی دیگر اگر شما خود را بعنوان یک فرد خیلی هماهنگ تصور کنید این باعث می شود شما بسمت ثابت قدم بودن رهنمون شوید. قدرت تصور ذهنی بر روی شما چشمگیر است.

بنابراین کلید عملی کردن تغییر مسیری که شما می خواهید همانا تغییر تصویر ذهنی شماست. وقتی تصویر ذهنی تان را تغییر دادید رفتار شما بسرعت و تقریبا خود بخود تغییر می کند.

مثال خوبی که در این زمینه می توانیم ذکر کنیم شخصی است که می خواهد ورزش را کاهش دهد. چنین شخصی هرگز نمی تواند موفق به کاهش وزن شود مگر ابتدا خودش را بعنوان شخصی که می تواند لاغر باشد قبول کند. وقتی شخص خود را (از دید درونی خود) چیز دیگری می بیند برایش آسان است که رفتارش را در آن جهت تغییر دهد. پس به آسانی می تواند غذاهای مفیدتری را بخورد و چند روز در هفته به کلوپ سلامتی برود... اما مادامی که چهره جدیدش را باور نکند نمی تواند در کاهش ورزش موفق باشد.

این علت این موضوع است که چرا عزم راسخ هم همواره در تغییر عادات موثر نیست. مطمئن باشید شما ممکن است بتوانید خودتان را مجبور کنید که غذای بهتری بخورید و برای چند روز به باشگاه بروید اما اگر شما تصویر ذهنی که در مورد خودتان دارید تغییر ندهید شما نمی توانید این رفتار را حفظ کنید.

تصویر ذهنی شما می گوید: "چه می کنید؟ شما آن شخصی نیستید که به باشگاه بروید و اینهمه میوه و سبزی بخورد" و سپس شما به عادات قبلی تان بر می گردید اما اگر شما تصویر ذهنی تان را با استفاده از تکنیکهای مجسم سازی تغییر داده باشید عادات جدید و مفید می تواند بر عادات قبلی شما غلبه نماید و رفتار شما را تقریبا بدون تلاش تغییر دهد. در صورتی که بدون تغییر این عادات بایستی مبارزه بسیار سختی با این خواست خود داشته باشید. این است که عزم راسخ در همه موارد عمل نمی کند؛ "تصویر ذهنی" است که همواره قوی تر است.

## در مورد ترید کردن این متد چه کمکی به ما می کند؟

مشابه این موضوع در مورد ترید کردن نیز صادق است. اگر تصویر ذهنی شما تریدری باشد که می ترسد و نگران است که ماشه را بچکاند مطمئن باشید موفق شدن و کسب درآمد از قبل از شروع ترید غیر ممکن است. از

<sup>1</sup> مترجم: amirrh

طرف دیگر اگر شما تصویر ذهنی ترید منضبطی را داشته باشید که با رغبت تمام عمل می نماید؛ مطمئنا در مسیر کسب درآمد مرتبا گام بر خواهید داشت.

اما اگر شما نمی توانید فقط یک Ok بگویید: من هم اکنون می خواهم یک ترید منضبط مطمئن باشم و انتظار داشته باشید که چنین شود. این مانند این است که تلاش کنید که عزم راسخ خود را در جهت رفتن به کلپ سلامتی صرف نمایید. فقط متذکر می شوم که این کافی نیست. شما به تکنیکهای مجسم سازی بصورت روزانه احتیاج دارید تا تصویر ذهنی خود را تغییر دهید.

تمریناتی که شما اینجا فرا گرفتید به شما کمک می کند تا این تصویر را تغییر دهد. بنابراین شما می توانید تریدری که می خواهید باشید باشید. اما در این مورد اشتباه نکنید؛ اگر تصویر ذهنی شما ابتدا تغییر نکند، رفتار شما تغییر نخواهد کرد! به همین سادگی.

## واژه نامه

**Calm body, Calm mind:**

یکی از واژه های سایکو سیبرنتیک می باشد. هر وقت شما از نظر جسمی کاملاً ریلکس باشید، در این لحظه، شما ذهن خود را به وضعیت آرامش سوق داده و به حالت "جسم آرام، ذهن آرام" وارد شده اید. اگر همواره و بطور مرتب این وضعیت را برای خود مهیا کنید، در نهایت به نقطه ای خواهید رسید که فقط با بزبان آوردن این عبارت خود را بسوی آرامش ذهن و جسم سوق داده و بدون هیچ کوشش اضافی به آرامش واقعی دست پیدا خواهید کرد.

**Clearing the Calculator:**

این یک تکنیک سایکوسیبرنتیک از نوع سازماندهی ذهنی می باشد که توسط آن؛ از افکار رقابتی و یا از افکار مغشوش دست برداشته، باعث می شوید افکار تان بطور صد در صد بر روی موضوع مورد نظرتان متمرکز شود.

**Failure Mechanism:**

مکانیزمی است که توسط آن همواره متوجه شکستهای گذشته خود شده، نتایج منفی را به خود جذب می کنید.

**Forgiveness:**

یکی از بخشهای مهم سایکو سیبرنتیک است که به شما می گوید با بخشش اشتباهات خود، راه را برای موفقیت باز نگهدارید. خود را ببخشید همانطور که دیگران را نیز می بخشید.

**Mental Movies:**

فیلمی واضح، محتوی جزئیات کامل از افکار و اعمال که شما در تئاتر ذهنتان، با اهدافی متنوع بر روی صحنه می برید. زمانیکه فیلم ذهنی خود را در جهت اهداف می سازید، بیاد داشته باشید که آن قهرمان و ستاره فیلم که به هدفش دست پیدا می کند؛ خود شما هستید.

**Mental Picture:**

آن تصویر واضح و یا صحنه اصلی که تمام مفهوم و جزئیات فیلم و هدف مورد نظر، در آن خلاصه شده است.

**Self Image:**

آن تصویری که هر کدام از ما درباره خودمان داریم. خمیره این تصویر، بوسیله تجارب و اعتقادات ما شکل گرفته و رفتار ما را تحت کنترل خود دارد.

**Servo-Mechanism:**

یک سیستم تحت اختیار که بطور خودکار اعمال جمع آوری، مونتاژ و جذب منابع مورد نیاز برای به انجام رسانیدن هدفی معین را انجام می دهد. سروو مکانیزم انسانی، جزئی از ناخودآگاه ذهن است. آن می تواند یک "مکانیزم شکست" باشد و یا یک "مکانیزم موفقیت".

**Success Mechanism:**

مکانیزمی که اگر تصویر ذهنی موفقیتهای گذشته را همواره بخاطر داشته باشید؛ نتایج مثبتی را برای شما به ارمغان می آورد.

**Synthesis Experience, Real Experience:**

بسیاری از سایکو سیبرنتیکهای مولد، بر پایه این قانون بنا نهاده شده اند که یک "تجربه ساختگی" بخوبی یک "تجربه واقعی" در ناخودآگاه ذهن نقش آفرینی کرده زمینه را برای نتایجی که بوقوع خواهد پیوست مهیا می کند. "تجربه ساختگی" تصویری است که در تئاتر ذهنی ما ساخته می شود.

**Theater of Your Mind:**

تئاتر ذهنی جایی است که شما در ذهن خود آنرا پدید می آورید و شامل تمام جزئیات مهم می باشد. شما می توانید هر لحظه که اراده کنید و در هر جا که باشید در آن پا بگذارید. این تئاتر یک پرده بزرگ می باشد که شما تصورات ذهنی خود را بر روی آن به اکران درمی آورید.

**مراجع و مواخذ:**

1. Psycho-Cybernetics, by Maxwell Melts - Pocket Books / Simon & Schuster 1960
2. The Disciplined Trade, by Mark Douglas – Prentice Hall 1990
3. Zero Resistance Living, Presented by The Psycho-Cybernetics Foundation, Inc. 1997
4. The Secrets of Floor Traders, by Larry Levin – Trading Advantage 1998