

روانشناسی معاملات

در بازار رمز ارزها

راهبردهای ذهنی برای موفقیت در بازار دارایی های دیجیتال

تالیف:

جاید جئورج

ترجمه:

مهندس امین کاظمزاده

آراد کتاب

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه مترجم	9
مقدمه	11
♦ فصل اول: طرز فکر معامله‌گران رمزارزها	15
پذیرش نوسانات	15
سازگاری با بازارهای 24 ساعته	16
تشخیص عدم قطعیت‌ها	17
مدیریت بار اضافی ناشی از اطلاعات	17
توسعه‌ی انعطاف‌پذیری	18
پذیرش یادگیری مداوم	18
♦ فصل دوم: تسلط بر احساسات: ترس و طمع	21
عامل ترس	22
ماشین طمع	22
چرخه‌ی احساسی معامله‌گری	23
فواید تفکر انتقادی	24
توسعه‌ی انعطاف‌پذیری احساسی	24
نیاز به خودآگاهی	24
مرز ذهن آگاه	25
پذیرش عدم قطعیت	25
♦ فصل سوم: نوسانات و انعطاف‌پذیری ذهنی	27
درک نوسانات در بازار رمزارزها	27
تاثیر روانی نوسانات شدید قیمت	28
ساختن چارچوب ذهنی	28
قدرت داشتن چشم انداز	29
روش‌هایی برای حفظ آرامش در شرایط آشفتگی	30
ذهنیت رشد در بازارهای ناپایدار	30
تبدیل نوسانات به فرصت‌ها	31
مسیر دستیابی به انعطاف‌پذیری ذهنی	31

◆ فصل چهارم: غلبه بر فومو و فاد 33

33..... درک مفهوم فومو (ترس جاماندن از بازار)

34..... گره گشایی از مفهوم فاد (ترس، عدم قطعیت و تردید)

35..... ایجاد انعطاف پذیری در برابر دستکاری های بازار

35..... قدرت تحقیق و بررسی توسط خودتان

36..... نقش تشکیل جامعه های از معامله گران

36..... روش های تعدیل عواطف و احساسات

37..... اهمیت برنامه ی معاملاتی

37..... پذیرش فرصت های از دست رفته

◆ فصل پنجم: صبر و انضباط در بازارهای 24 ساعته 39

40..... توهم فرصت های همیشگی

40..... قدرت صبر

41..... عامل انضباط

41..... راهبردهایی برای اجتناب از معاملات ناگهانی

42..... اهمیت استراحت و تفکر

42..... مقابله با ترس جا ماندن از بازار

43..... توسعه ی یک دیدگاه بلند مدت

◆ فصل ششم: مدیریت ریسک و سلامت ذهن 45

46..... درک محدوده ی تحمل ریسک شخصی

46..... روانشناسی میزان سرمایه درگیر در هر موقعیت معاملاتی

47..... کنار آمدن با ضررها و یادگرفتن از اشتباهات

47..... اهمیت راهبرد تعیین حد ضرر

48..... متنوع سازی به عنوان راهبردی برای سلامت ذهن

48..... اهمیت خود مراقبتی در مدیریت ریسک

49..... ایجاد شبکه های از پشتیبان ها

49..... اهمیت استراحت های کوتاه

◆ فصل هفتم: روانشناسی تحلیل تکنیکال (فنی) 51

51..... و تحلیل فاندامنرال (بنیادی)

51..... جذابیت و فریبندگی الگوها

52..... تلهای به نام سوگیری یا خطای تایید

53.....	معمای تحلیل بنیادی
53.....	تله‌ای به نام روایتگرایی
54.....	ایجاد تعادل بین شواهد و داده‌ها
54.....	اثر دانینگ - کروگر در معامله‌گری
55.....	پذیرش عدم قطعیت
57.....	♦ فصل هشتم: پویایی‌های اجتماعی و تفکرات فردی
58.....	قدرت و ریسک جوامع مرتبط با رمازرها
58.....	اثر طنین انداز
59.....	تأثیر اینفلوئنسرها در فضای کریپتو
59.....	روانشناسی فومو و فاد در بعد اجتماعی
60.....	ایجاد تعادل بین همکاری و استقلال
60.....	توسعه‌ی تفکر انتقادی در بعد اجتماعی
61.....	اهمیت هوش هیجانی
63.....	♦ فصل نهم: حفظ تعادل میان کار و زندگی
63.....	تعیین مرزها: اصل ایجاد تعادل
64.....	ارزش سلامت جسمانی
65.....	پرورش روابط
65.....	پرورش علایق خارج از فضای رمازرها
66.....	نقش تفریح و استراحت
67.....	خطرات اعتیاد به رمازرها
69.....	♦ فصل دهم: توسعه‌ی یک دیدگاه بلند مدت
69.....	قدرت بزرگ نمایی
70.....	درک چرخه‌ی بازار
71.....	هنر باور و اعتقاد
71.....	ایجاد تعادل بین چشم‌اندازهای بلند مدت و تاکتیک‌های کوتاه مدت
72.....	مزایای روانشناختی تفکر بلند مدت
72.....	راهبردهایی برای نگهداری بلند مدت دارایی‌ها (هودل کردن)
73.....	اهمیت میانگین گیری دلار-هزینه
75.....	♦ فصل یازدهم: تکامل همراه با بازار: سازگاری و رشد
76.....	تغییرات در پارادایم بازار را بشناسید

- 76..... از موفقیت‌ها و شکست‌ها درس بگیرید
- 77..... توانایی تطبیق‌پذیری در محیطی که به سرعت در حال تغییر است
- 77..... اهمیت راهبردهای انعطاف‌پذیر
- 78..... سازگاری احساسی
- 78..... اهمیت جامعه در سازگاری و تطبیق‌پذیری
- 79..... ایجاد تعادل میان سازگاری و قواعد اصلی
- 80..... نتیجه‌گیری
- 80..... مسیر خود را در دنیای رمزارزها هموار کنید

مقدمه مترجم

- ◀ آیا قصد دارید یک طرز فکر منعطف برای معامله در بازار پر نوسان رمزارزها ایجاد کنید؟
- ◀ آیا به دنبال تسلط بر ترفندهای ذهنی برای موفقیت در بازار رمزارزها هستید؟
- ◀ آیا می خواهید در آشفته‌گی بازار رمزارزها آرام و متمرکز بمانید؟

در این کتاب اسراری را می‌آموزید که برترین معامله‌گران برای مدیریت ترس، طمع و استرس از آنها استفاده می‌کنند.

در دنیای پر زرق و برق رمزارزها، طرز فکر شما به اندازه‌ی استراتژی معاملاتی‌تان اهمیت دارد چرا که این بازار همواره در حال پیشرفت بوده و نوسانات زیادی را تجربه می‌کند. بنابراین تسلط بر جنبه‌های روانشناختی معاملات در این دسته از دارایی‌ها بسیار حیاتی است. این کتاب اصول پیچیده روانشناسی را به استراتژی‌های ساده و عملی تجزیه می‌کند و آن را برای مبتدیان و معامله‌گران باتجربه به طور یکسان قابل فهم می‌سازد. این کتاب نحوه‌ی ایجاد انضباط احساسی و مدیریت استرس را توضیح می‌دهد و به شما کمک می‌کند طرز فکری بسازید که حتی در چالش برانگیزترین محیط‌های معاملاتی هم امکان پیشرفت داشته باشید. در اینجا قصد دارم مطالب این کتاب را در قالب چند مورد کلیدی برای شما خوانندگان عزیز خلاصه کنم:

- **درک روانشناسی معاملات:** یادگیری نحوه‌ی تاثیرگذاری عوامل ذهنی بر عملکرد معاملاتی شما

- **کنترل احساسات:** استراتژی‌هایی برای مدیریت ترس، طمع و استرس
- **منظم بودن:** تکنیک‌هایی برای حفظ نظم و اجتناب از تصمیمات آنی
- **انعطاف‌پذیری ذهنی:** ایجاد استحکام ذهنی برای بقا در برخورد با نوسانات شدید بازار
- **آماده سازی ذهن:** معرفی ابزارهایی برای خودآگاهی و بهبود مستمر

چیزی که مشخص است این است که امکان توضیح کامل همه‌ی مطالب در قالب یک کتاب امکان پذیر نیست. بنابراین نویسنده کتاب آقای جاید جئورج سعی کرده تا مطالب کلیدی را برای شما بیان کند و مطالعه‌ی بیشتر در مورد هر یک از سرفصل‌ها را به عهده‌ی خواننده محترم بگذارد. از دیدگاه بنده هر یک از سرفصل‌های این کتاب موضوعی قابل بحث بوده و می‌توان چندین کتاب در مورد آنها به رشته تحریر درآورد.

فلذا به شما خواننده محترم توصیه میکنم هر جا احساس کردید نیاز به اطلاعات بیشتری برای درک مطالب دارید، با یک جستجوی ساده در فضای اینترنت یا به کمک هوش مصنوعی و یا پرسش از متخصصان این حوزه اطلاعات مورد نیازتان را کسب کنید.

در آخر اگر انتقاد یا پیشنهادی درمورد ترجمه‌ی این اثر داشتید یا سوالی از بنده داشتید خوشحال می‌شوم از طریق آدرس ایمیل aminkz.exchange@gmail.com با من در ارتباط باشید.

با آرزوی موفقیت و سلامتی برای تمامی شما خوانندگان عزیز، آینده‌ی مالی روشنی را برایتان آرزومندم.

مهندس امین کاظم زاده

تابستان 1404

مقدمه

بازار رمزارزها همواره باز است و همانند موجودی بی‌رحم، گرسنه‌ی کسب سود می‌باشد؛ بنابراین آماده‌ی بلعیدن افرادی است که آمادگی کافی برای مشارکت در این بازار را ندارند. حتی تنبیه شدن معامله‌گران بسیار با تجربه را توسط این بازار دیده‌ام. اما نکته‌ی اصلی اینجاست: فعالیت در این بازار فراتر از کندل استیک‌ها، نمودارها و الگوریتم‌های هوشمند است. در واقع نبرد اصلی در ذهن شما است.

ممکن است تصور کنید که آمادگی کافی دارید. تازه‌های تکنولوژی را بررسی می‌کنید، وایت پیپر¹ها را به خاطر می‌سپارید و شاید هم یکی یا دو تا ربات معامله‌گر تهیه کنید. اما اجازه بدهید نکته‌ای را به شما بگویم: تا زمانی که قادر به مدیریت شنیده‌ها نباشید، هیچکدام از اینها به کار نمی‌آیند. روانشناسی بازار رمزارزها فراتر از یک مفهوم صرفاً خیالی بوده و پایه و اساس موفقیت در این جبهه‌ی دیجیتالی است.

اولین برد بزرگم را به یاد می‌آورم. یورش باور نکردنی بود. احساس شکست‌ناپذیری² داشتم و انگار راز کسب ثروت بی‌پایان را کشف کرده بودم. سپس سقوط را نه فقط در بازار بلکه در سرم نیز حس کردم. شک، ترس و بی‌خوابی‌های شبانه ضرباتی به مراتب بیشتر از افت قیمتی در بازار را به همراه دارد. آن زمان بود که فهمیدم مدیریت ذهن کلید موفقیت در بازار دارایی‌های دیجیتال می‌باشد.

شما بی‌شک در حال فکر کردن به این سوال هستید که: "چرا روانشناسی اینقدر در بازار رمزارزها اهمیت دارد؟" سوال خوبی است چون قصد داریم به تفصیل در مورد آن بحث کنیم. اولین و مهمترین نکته این است که بازار رمزارزها متعلق به پدر بزرگ شما نیست بلکه موجودی کاملاً متفاوت است. نوسانات خارج از ساختار نمودارها به وقوع می‌پیوندند، چرخه‌ی اخبار هرگز پایانی ندارد و تکنولوژی با سرعتی باور نکردنی رو به تکامل است. مغز شما توانایی

¹ whitepapers

² invincible

مقابله با این سطح از پیش‌بینی ناپذیری و تغییرات را ندارد. این موضوع مشابه نوشیدن آب از شلنگ آتش‌نشانی است؛ آنقدر پر قدرت که غیرقابل توصیف باشد.

اما نکته اینجاست که: شما قادرید نحوه‌ی تفکر خود را پرورش دهید. ممکن است تکنیک‌های ذهنی ایجاد کنید که نه تنها منجر به بقا بلکه باعث پیشرفت شما در این محیط پر هرج و مرج می‌گردد. باور کنید موضوع بی‌احساس شدن نیست (باور کنید چون من امتحان کردم و این اتفاق نیفتاد). موضوع شناخت احساسات، تصدیق پیش‌داوری‌های خود و قضاوت بر اساس عقلانیت به جای ترس یا طمع است.

بیایید چند خطی در مورد ترس صحبت کنیم. ترس یک غریزه ذاتی است که در مغز ساخته شده تا ما را زنده نگه دارد؛ با این حال، در حوزه‌ی ارزهای دیجیتال، ممکن است مرگبارترین دشمن ما باشد. ترس جاماندن از بازار (فومو)¹ می‌تواند منجر به اتخاذ تصمیم‌های اشتباه شود و ترس از دست دادن همه چیز می‌تواند منجر به فروش ناگهانی یک دارایی در بدترین زمان ممکن شود. من چنین چیزی را تجربه کرده‌ام؛ کف دست‌هایم عرق کرده، قلبم تند می‌زد و انگشتانم روی دکمه‌ی فروش می‌لرزیده در حالی که بازار به شدت روبه کاهش بوده است. اما یاد گرفتم که یک قدم عقب بروم، نفس عمیقی بکشم و مشکل را به صورت واقع‌گرایانه ارزیابی کنم. کار آسانی نیست ولی چالشی است که قطعاً از پشش بر می‌آید.

در سمت دیگر طمع وجود دارد. ای وای، طمع چیز سختی است. وقتی که بازار منفجر می‌شود و صفحه نمایش از کندل‌های سبز رنگ لبریز می‌گردد، شما غرق در رویا و خلسه می‌شوید. در این حالت رویاپردازی شما برای داشتن لامبورگینی و جزیره‌ی شخصی آغاز می‌شود. از طرفی طمع افسارگسیخته باعث انجام معاملات بیش از حد²، استفاده از اهرم‌های بالا³ و در نتیجه زیان‌های فاجعه‌بار⁴ خواهد شد. معامله‌گران زیادی را دیده‌ام که به خاطر عدم کنترل طمع همه چیز خود را از دست داده‌اند. شما جزو چنین افرادی نباشید.

¹ FOMO (Fear Of Missing Out)

² overtrading

³ overleveraging

⁴ catastrophic losses

اکنون ممکن است با خودتان بگویید "خیلی خبامتوجه شدم، روانشناسی موضوع مهمی است، اما چگونه می‌توانم از این ابزار استفاده کنم؟"

سوال خوبی است. این دقیقا سوالی است که قصد داریم در طول این کتاب به جوابش برسیم. ما روش‌های مدیریت احساسات، ایجاد نظم و انضباط پولادین¹ و اتخاذ تصمیم‌های درست² را در مقابله با موقعیت‌های نوسانی بازار بررسی خواهیم کرد. همچنین نگاهی به مفاهیمی از جمله سوگیری‌های شناختی³ و نحوه‌ی تاثیرگذاری آنها روی قضاوت‌های شما می‌اندازیم.

به علاوه اینکه کمی به جنبه اجتماعی معاملات رمزارزها، از جمله نحوه‌ی ردیابی شبکه‌های اجتماعی و جوامع آنلاین بدون تأثیرپذیری ذهن از آنها، می‌پردازیم.

اما این مباحث تمام هم و غم ما نیست. موانع روانشناسی در بازار رمزارزها بعضا بسیار سودآور هستند. فائق آمدن بر این موانع ذهنی نه تنها باعث تقویت مهارت‌های معاملاتی شما می‌شود بلکه شما را به شخص قوی تری تبدیل می‌کند. توانایی‌هایی که در این کتاب می‌آموزید، در سایر جوانب زندگی نیز کاربرد دارند. انعطاف پذیری، صبر و کنترل احساسات خصوصیات ارزشمندی در هر مرحله‌ای از زندگی هستند.

من در طول این کتاب از تجربیات خوب و بد خود صحبت می‌کنم. شما مطالبی در مورد بزرگترین پیروزی‌ها و بدترین شکست‌های بنده خواهید آموخت. اما از همه مهمتر، روش‌های ذهنی را که من طی سالیان متمادی از طریق معامله در بازار رمزارزها به آنها رسیده‌ام، فرا خواهید گرفت.

یادتان باشد که چیزی به نام "جام مقدس"⁴ در معاملات رمزارزها وجود ندارد. هیچ سیگنال جادویی یا فرمول نهفته‌ای متضمن کسب سود در این بازار نیست. این درحالی است که مدیریت ذهن بهترین شانس برای موفقیتتان می‌باشد. شما قادرید سختی‌ها را تحمل کنید،

¹ iron-clad discipline

² sound decisions

³ cognitive biases

⁴ holy grail

از فرصت‌ها استفاده کنید و در بازاری که به نظر می‌رسد طوری مهندسی شده که شما را دیوانه کند، خودتان را حفظ کنید.

خب حالا آماده‌ی شروع هستید؟ آماده‌ی شیرجه زدن به اعماق ذهن برای دستیابی به انعطاف، نظم و تبدیل شدن به یک معامله‌گر موثر رمزارزها هستید؟ قطعاً این مسیر آسان نخواهد بود و موانع، ناامیدی‌ها و دوره‌های عدم قطعیت در آن وجود دارند، اما قول می‌دهم که ارزشش را دارد.

درک ذهنیت معاملاتی خودتان پاداش‌هایی به همراه خواهد داشت اگرچه سختی‌هایی هم دارد.

بیایید باهم پا در این مسیر ماجراجویی بگذاریم. وقت آن است که قدرت ذهن خود را رها کرده و بازار رمزارزها را احاطه کنید. آینده‌ی پول به شکل دیجیتالی می‌باشد و شما به کمک روش‌های ذهنی مناسب قادر به موفقیت در این حوزه هستید. آیا آماده‌ی تشکیل یک ذهنیت معاملاتی برنده و تقویت عملکردتان در بازار هستید؟ پس بیایید شروع کنیم.