

ترومای معامله‌گری

راهکارهایی برای تبدیل شکست به سودآوری

تالیف:

تی ال تورنر

ترجمه:

امین کاظم‌زاده

آراد کتاب

تقديم به :

خواهرزاده‌ی عزیزتر از جانم دل‌وين خانم

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
♦ مقدمه: خرابکار خاموش در معامله‌گری	9
◀ بخش اول: مبانی تروما	11
♦ فصل اول: تعریف تروما	12
♦ فصل دوم: تأثیر تروما بر مغز	15
♦ فصل سوم: درک تروما در معامله‌گری و زندگی	22
◀ بخش دوم: تحلیل تکنیکال و روانشناسی بازار	29
♦ فصل چهارم: مقدمه‌ای بر الگوهای کندل استیک	30
♦ فصل پنجم: خواندن هیجانات بازار – قدرت الگوهای کندل استیک	35
♦ فصل ششم: بازسازی مغز برای موفقیت در معامله‌گری	42
◀ بخش سوم: تسلط بر روانشناسی معامله‌گری	49
♦ فصل هفتم: روانشناسی معامله‌گری - تسلط بر بازی ذهنی	50
♦ فصل هشتم: پویایی‌های بازار و رفتار معامله‌گران	57
♦ فصل نهم: شکستن چرخه خودتخریبی	65
◀ بخش چهارم: انعطاف‌پذیری احساسی	73
♦ فصل دهم: تسلط بر انعطاف‌پذیری احساسی در معامله‌گری	74
♦ فصل یازدهم: شکستن چرخه خودتخریبی	80
♦ فصل دوازدهم: روانشناسی حفظ معاملات – تسلط بر صبر و قاطعیت	86
◀ بخش پنجم: مهارت‌های پیشرفته	93
♦ فصل سیزدهم: تسلط هیجانی – غلبه بر ترس، طمع و تحریک‌پذیری	94
♦ فصل چهاردهم: روانشناسی حفظ معاملات - تسلط بر صبر و اعتمادبه‌نفس	100

106.....	♦ فصل پانزدهم: هنر رها کردن - جدایی از نتایج معاملات
113.....	◀ بخش ششم: غلبه بر چالش‌ها
114.....	♦ فصل شانزدهم
114.....	غلبه بر فشار روانی ناشی از شکست‌های مالی
120.....	♦ فصل هفدهم
120.....	شکستن چرخه تصمیم‌گیری مبتنی بر ترس
125.....	◀ بخش پایانی
126.....	♦ گام بعدی شما - تسلط بر ذهن، تسلط بر ثروت
129.....	درباره نویسندگان

مقدمه مترجم

به عنوان کسی که سال‌ها در دنیای پیچیده و پرهیاهوی بازارهای مالی فعالیت کرده و با چالش‌های متعدد روانی این عرصه دست و پنجه نرم کرده‌ام، با اطمینان می‌گویم کتابی که پیش رو دارید، یکی از ارزشمندترین متونی است که در حوزه روانشناسی معامله‌گری مطالعه خواهید کرد.

چرا این کتاب؟ چرا اکنون؟

در دنیای امروز که بازارهای مالی به طور فزاینده‌ای در حال جهانی شدن هستند و هر روز بر پیچیدگی آنها افزوده می‌شود، معامله‌گران ایرانی نیز نیازمند دسترسی به آخرین دانش و راهکارهای روز دنیا هستند. اما آنچه در این میان اغلب نادیده گرفته می‌شود، بعد روانی معامله‌گری است. بسیاری از معامله‌گران، حتی آنهایی که از دانش فنی بالایی برخوردارند، به دلیل عدم آگاهی از اصول روانشناسی معامله‌گری، نمی‌توانند به موفقیت پایدار دست یابند.

این کتاب پاسخی است به این نیاز اساسی. تی. ال. ترنر، نویسنده کتاب، با شفافیت و صراحتی کم‌نظیر، به بررسی ریشه‌ای‌ترین مشکلات روانی معامله‌گران می‌پردازد و راهکارهای عملی و اثربخشی ارائه می‌دهد که می‌تواند زندگی مالی شما را متحول کند.

اجازه دهید خاطره‌ای شخصی را با شما به اشتراک بگذارم. زمانی که اولین بار این کتاب را مطالعه می‌کردم، با شگفتی متوجه شدم که بسیاری از چالش‌هایی که سال‌ها با آنها دست به گریبان بوده‌ام، توسط نویسنده به دقت شناسایی و تحلیل شده‌اند. صفحه به صفحه کتاب، همچون آینه‌ای بود که عمیق‌ترین ترس‌ها، تردیدها و اشتباهاتم را به من نشان می‌داد.

یادم می‌آید که چگونه فصل مربوط به "خودتخریبی در معامله‌گری" مرا به تأمل عمیقی واداشت. پس از سال‌ها معامله‌گری، تازه فهمیدم که چرا گاهی علی‌رغم دانستن استراتژی درست، به طور ناخودآگاه مرتکب اشتباهاتی می‌شوم که نتیجه معاملاتم را خراب می‌کند. این بینش، نقطه عطفی در مسیر معامله‌گری ام بود.

آنچه این کتاب را از سایر آثار مشابه متمایز می‌کند، چند ویژگی کلیدی است:

1. **عمق محتوایی:** نویسنده به صورت ریشه‌ای به بررسی مسائل روانی می‌پردازد و به ارائه

راهکارهای سطحی بسنده نمی‌کند.

2. **کاربردی بودن:** هر فصل کتاب همراه با تمرین‌های عملی است که به شما کمک می‌کند مفاهیم را در عمل پیاده‌سازی کنید.

3. **صداقت و شفافیت:** نویسنده با شجاعت از تجربیات شخصی و اشتباهات خود صحبت می‌کند که این امر به خواننده کمک می‌کند احساس همدلی و ارتباط بیشتری با مطالب داشته باشد.

4. **ساختار منسجم:** کتاب از ساختاری منطقی پیروی می‌کند که خواننده را گام به گام با مفاهیم آشنا می‌سازد.

5. **زبان قابل درک:** علی‌رغم عمق مطالب، نویسنده با زبانی ساده مفاهیم را بیان کرده است.

به عنوان مترجم این اثر و کسی که خود این مسیر را طی کرده است، اجازه دهید توصیه‌هایی را با شما به اشتراک بگذارم:

با صبر و حوصله مطالعه کنید: این کتاب را همچون یک دوره آموزشی در نظر بگیرید. عجله نکنید و به خود زمان دهید تا هر مفهوم را به خوبی درک کنید.

تمرین‌ها را جدی بگیرید: بسیاری از خوانندگان وسوسه می‌شوند که از تمرین‌ها عبور کنند. مقاومت کنید! این تمرین‌ها بخش اساسی یادگیری هستند.

دفترچه یادداشت داشته باشید: در حین مطالعه، افکار، بینش‌ها و سؤالات خود را یادداشت کنید. این کار به درک عمیق‌تر مطالب کمک می‌کند.

بازخوانی کنید: این کتاب از آن دسته آثاری است که با یک بار مطالعه نمی‌توان به عمق آن پی برد. پس از اتمام کتاب، مجدداً به فصل‌های کلیدی مراجعه کنید.

در عمل پیاده‌سازی کنید: دانش بدون عمل ارزشی ندارد. سعی کنید هر مفهوم جدید را بلافاصله در معاملات خود به کار بگیرید.

خواننده‌ی محترم توجه داشته باش که معامله‌گری تنها یک فعالیت اقتصادی نیست؛ بلکه مسیری برای خودشناسی و رشد شخصیتی است. این کتاب می‌تواند همراه ارزشمندی در این

مسیر پرچالش باشد. به خودتان قول بدهید که از این فرصت به بهترین شکل استفاده کنید و اجازه ندهید ترس یا تردید، شما را از تغییر بازدارند.

به خاطر داشته باشید که موفقیت در بازارهای مالی فقط با داشتن ذهنیتی منضبط و خودآگاه میسر می‌شود. این کتاب کلید دستیابی به این ذهنیت را در اختیار شما قرار می‌دهد. از شما دعوت می‌کنم با ذهنی باز و قلبی مشتاق، این مسیر را آغاز کنید. مطمئن باشید که در پایان این راه، نه تنها معامله‌گر بهتری خواهید شد، بلکه انسانی خودساخته‌تر و آگاه‌تر خواهید بود.

در نهایت اگر انتقاد یا پیشنهادی درباره‌ی ترجمه این کتاب داشتید از طریق آدرس ایمیل aminkz.exchange@gmail.com به نشانی aminkz.exchange@gmail.com با بنده در ارتباط باشید. صمیمانه پذیرای نظرات مثبت یا منفی شما عزیزان هستم.

با آرزوی موفقیت و سودآوری برای همه‌ی شما عزیزان

مهندس امین کاظم زاده – تابستان 1404

خرابکار خاموش در معامله‌گری

معامله‌گری معمولاً به عنوان بازی با اعداد، نمودارها و استراتژی‌ها در ذهن مردم جای گرفته است. اما اگر مدتی در بازارها فعال بوده باشید، حقیقت را می‌دانید: معامله‌گری یک نبرد ذهنی است. موفقیت فقط در دانستن زمان خرید یا فروش نیست، بلکه در کنترل احساسات، مدیریت ریسک و تصمیم‌گیری منطقی¹ تحت فشار است. با این حال، بسیاری از معامله‌گران با نیرویی نامرئی سروکار دارند که پیشرفت آن‌ها را تخریب می‌کند، تصمیم‌های عجولانه² را شعله‌ور می‌سازد و در آنها یک ترن هوایی احساسی ایجاد می‌کند که در نهایت به فرسودگی منجر می‌شود. این نیرو تحت عنوان ترومای حل‌نشده³ شناخته می‌شود.

تروما⁴، گذشته‌ای است که با خود به زمان حال می‌آوریم و بر نحوه درک ما از ریسک، واکنش به ضرر و مواجهه با عدم قطعیت تأثیر می‌گذارد. حتی بر تعامل ما با پول، انضباط و موفقیت‌مان نیز سایه می‌اندازد. چه یک تجربه کمبود در کودکی باشد، چه یک زیان مالی دردناک یا رویدادی شخصی که دنیایمان را تکان داده، تروما مغز را بازسازی می‌کند؛ آن هم به

¹ sound decisions

² impulsive decisions

³ unresolved trauma

⁴ Trauma (تروما به معنی آسیب روحی می‌باشد. این اصطلاح در علم پزشکی کاربرد زیادی دارد و به دلیل اینکه خود واژه Trauma تروما مفهوم را بهتر می‌رساند، بنده هم سعی کردم از واژه اصلی در ترجمه این کتاب استفاده کنم.)

شیوه‌ای که اغلب معامله‌گران تا زمانی که به مانده حساب خود خیره نشوند و از خود نپرسند چرا همان اشتباهات قبلی را تکرار می‌کنند، متوجه آن نمی‌شوند.

اما خبر خوب این است که ذهن، دقیقاً مانند بازار، قابل خواندن، درک و حتی برنامه‌ریزی مجدد است. در این کتاب، ارتباط عمیق بین روانشناسی معامله‌گری و تروما را بررسی خواهیم کرد. نه تنها خواهید آموخت که تروما چگونه بر تصمیم‌گیری‌های شما تأثیر می‌گذارد، بلکه یاد خواهید گرفت چگونه کنترل ذهن خود را دوباره به دست آورید.

الگوهای کندل استیک ژاپنی راهنمای ما خواهند بود. همان‌طور که این نمودارها داستان‌هایی از احساسات بازار - ترس، طمع، تردید و قاطعیت - روایت می‌کنند، الگوهای رفتاری شما نیز داستان‌هایی از واکنش‌های عاطفی‌تان را بازگو می‌کنند. یادگیری نحوه‌ی خواندن بازار و شخص خودتان، به شما مزیتی خواهد داد که اکثر معامله‌گران هرگز به دست نمی‌آورند.

در پایان این کتاب شما علاوه بر اینکه معامله‌گر بهتری خواهید شد، فردی قوی‌تر و منضبط‌تر خواهید بود که نیروهای روانی شکل‌دهنده موفقیت خود را درک می‌کند. بازارها هم مثل تروماها بی‌رحم هستند، با این حال، می‌توان بر هر دوی آنها مسلط شد. بیایید شروع کنیم.