

هینو تریدینگ

جنگجوی درون
غلبه بر ترس و طمع در معامله‌گری

ترکیب قدرتمند ان ال پی و هینوتیزم

تالیف:
کارترین استات

ترجمه:
مسعود قربانی

آراد کتاب

فهرست مطالب

۱۱.....	◆ مقدمه مترجم.....
۱۳.....	◆ پیشگفتار.....
۱۳.....	این کتاب چه افق‌هایی را پیش روی شما می‌گشاید؟.....
۱۴.....	مخاطبان این کتاب چه کسانی هستند؟.....
۱۵.....	ساختار این کتاب.....
۱۶.....	چگونه از این کتاب استفاده کنیم.....
۱۶.....	تکنیک‌ها.....
۱۷.....	◆ مقدمه.....
۲۱.....	📖 بخش اول: مقدمه‌ای بر تکنیک‌های درمانی.....
۲۳.....	◆ فصل ۱: هیپنوتیزم، روان‌درمانی و معامله‌گری.....
۲۳.....	مقدمه.....
۲۴.....	۱. هیپنوتیزم و هیپنوتراپی.....
۲۵.....	۲. مبانی علمی پشته‌های هیپنوتیزم.....
۲۵.....	۳. تاریخچه‌ای مختصر از هیپنوتیزم و هیپنوتراپی.....
۲۷.....	۴. پیشرفت‌های علمی نوین در حوزه هیپنوتراپی.....
۲۷.....	۵. خود-هیپنوتیزمی.....
۲۹.....	اصول بنیادین هیپنوتیزم.....
۳۰.....	آمادگی برای خود-هیپنوتیزمی.....
۳۳.....	تکنیک آرام‌سازی تدریجی (Progressive Relaxation).....
۳۵.....	تکنیک تثبیت نگاه (Eye Fixation).....
۳۷.....	پایان دادن به جلسه خود-هیپنوتیزمی (خروج از جلسه).....
۳۸.....	۶. روان‌درمانی و ان‌ال‌پی.....
۳۹.....	برنامه‌ریزی عصبی-کلامی (ان‌ال‌پی).....
۴۰.....	ان‌ال‌پی از سه بخش اصلی تشکیل شده است.....
۴۲.....	۷. هیپنوتیزم: بازکردن قفل موانع احساسی.....
۴۴.....	قدرت لمس.....
۴۶.....	۸. هیپنوتراپی و روان‌درمانی چطور معامله‌گر را به سود پایدار می‌رسانند.....
۴۹.....	📖 بخش دوم: چالش‌های معامله‌گری و هنر مهار آن‌ها.....
۵۱.....	◆ فصل ۲: روایت چالش‌های رایج معامله‌گران.....
۵۲.....	۱. غفلت از ژورنال‌نویسی.....

۲. دام تمرکز صرف بر سود احتمالی.....	۵۴
۳. ناتوانی در مدیریت ریسک.....	۵۵
۴. تحمل زیان‌های سنگین.....	۵۵
۵. نداشتن برنامه معاملاتی.....	۵۶
۶. دام انتظارات غیرواقع‌بینانه.....	۵۸
۷. معاملات هیجانی (از روی ترس) و معاملات انتقامی.....	۶۰
۸. معامله اجباری و اعتیادگونه.....	۶۱
۹. نداشتن یک روتین معاملاتی منظم.....	۶۲
۱۰. انتخاب حجم معاملاتی نامناسب (بیش از حد بزرگ).....	۶۲
چهار چالش بنیادین معامله‌گران: نگاهی به ریشه‌ها.....	۶۳
♦ فصل ۳: کالبدشکافی چالش‌های معاملاتی شما.....	۶۷
♦ فصل ۴: هنر کنار آمدن با معاملات زیان‌ده.....	۷۱
۱. واکنش‌های رایج نسبت به معاملات زیان‌ده.....	۷۲
۲. کالبدشکافی دلایل زیان در معاملات.....	۷۳
۳. چرخه اندوه: روانشناسی یک معامله زیان‌ده.....	۷۵
۴. تأثیر اندوه (از زندگی شخصی) بر معامله‌گری.....	۷۶
۵. هنر عبور از معاملات زیان‌ده.....	۷۷
۶. خودشناسی در میدان نبرد: شما چگونه به زیان واکنش نشان می‌دهید؟.....	۷۸
۷. تکنیک: جملات تأکیدی برای پذیرش زیان.....	۷۹
۸. تکنیک: ساختن یک «سپر عاطفی».....	۸۰
۹. تکنیک: قدرت تنفس برای آرام‌سازی فوری ذهن.....	۸۲
۱۰. تکنیک: هنر رها کردن یک معامله بد.....	۸۴
۱۱. تکنیک: تفکر نتیجه-محور و هنر بازتعریف.....	۸۵
۱۲. تکنیک: هیونینگ برای عبور از یک معامله ناموفق.....	۸۹
جمع‌بندی فصل.....	۹۱
♦ فصل ۵: مهار استرس و اضطراب.....	۹۳
۱. استرس چیست؟ (نگاهی علمی و کاربردی).....	۹۳
۲. اضطراب چیست؟ (و تفاوت آن با استرس).....	۹۶
۳. استرس و اضطراب چگونه بر معاملات شما تأثیر می‌گذارند؟.....	۹۷
درک تفاوت بین استرس و اضطراب.....	۹۸
۴. تمرین: شناسایی عوامل استرس‌زای شخصی شما.....	۹۹
۵. تکنیک: ایجاد «لنگرهای آرامش».....	۱۰۰
تکنیک: ساختن لنگر آرامش.....	۱۰۰

۶. تکنیک‌های پیشرفته تنفس.....	۱۰۲
تکنیک‌های تنفس.....	۱۰۲
۷. تکنیک: «منفجر کردن استرس» (تجسم خلاق رها کردن انرژی منفی).....	۱۰۳
تکنیک منفجر کردن استرس و رها کردن انرژی منفی.....	۱۰۴
۸. کاهش سطح اضطراب.....	۱۰۶
۹. تکنیک: سفر به «جزیره آرامش».....	۱۰۶
تکنیک جزیره آرامش.....	۱۰۶
۱۰. تکنیک تنفس ۱-۲-۳-۴-۵.....	۱۰۷
تکنیک تنفس ۱-۲-۳-۴-۵.....	۱۰۸
جمع‌بندی فصل.....	۱۰۹
♦ فصل ۶: خاموش کردن صدای منتقد درون (گفتگوهای منفی با خودتان).....	۱۱۱
۱. کالبدشکافی «صدای منتقد درون».....	۱۱۱
۲. تمرین: گفتگوی درونی من.....	۱۱۳
۳. تکنیک: ایجاد «وقفه در الگو» (Pattern Interrupt).....	۱۱۴
۴. تمرین: تغییر زبان و واژگان درونی.....	۱۱۵
آن را به عنوان یک «بخش» از وجودتان بشناسید.....	۱۱۶
۵. تکنیک: «کم کردن یا خاموش کردن صدای منتقد».....	۱۱۶
می‌شود لطفاً صدایش را کم کنی؟.....	۱۱۷
جمع‌بندی فصل.....	۱۱۸
♦ فصل ۷: عبور از دیوار ترس.....	۱۱۹
۱. نقش دوگانه ترس: دشمن یا نگهبان؟.....	۱۲۱
۲. تمرین: شناسایی ترس‌های شخصی شما.....	۱۲۳
۳. هنر بازتعریف رفتارها: چگونه ذهن خود را از نو سیم‌کشی کنیم؟.....	۱۲۳
۴. درمان مبتنی بر بخش‌های درونی (Parts Therapy).....	۱۲۴
ترس: بازتعریف و حل تضاد درونی.....	۱۲۶
۵. رهاسازی ترس (Fear Release).....	۱۲۹
تمرین رهاسازی ترس.....	۱۲۹
۶. ترس‌های غیرمنطقی و تکنیک «معامله‌گر بامزه».....	۱۳۰
تکنیک معامله‌گر بامزه (Funny Trader).....	۱۳۱
جمع‌بندی فصل.....	۱۳۳
□ بخش سوم: رشد و بالندگی شخصی.....	۱۳۵
♦ فصل ۸: تصویرسازی ذهنی – هدف‌گذاری برای موفقیت.....	۱۳۷
۱. تصویرسازی ذهنی چیست؟.....	۱۳۸

۱۳۹.....	۲. تصویرسازی ذهنی هدایت شده یا تصویرسازی تجسمی.....
۱۴۰.....	۳. معاملات موفق.....
۱۴۱.....	تکنیک معاملات موفق.....
۱۴۲.....	۴. چشم اندازهایی از آینده.....
۱۴۲.....	تکنیک چشم انداز آینده.....
۱۴۳.....	جمع بندی.....
۱۴۵.....	◆ فصل ۹: عبارات تأکیدی (Affirmations).....
۱۴۵.....	۱. چرا عبارات تأکیدی اهمیت دارند؟.....
۱۴۶.....	۲. چگونگی نوشتن عبارات تأکیدی.....
۱۴۶.....	قوانین نوشتن عبارات تأکیدی.....
۱۴۸.....	۳. مثال هایی از عبارات تأکیدی.....
۱۴۹.....	۴. چگونگی استفاده از عبارات تأکیدی.....
۱۵۰.....	جمع بندی.....
۱۵۱.....	◆ فصل ۱۰: الگوبرداری از موفقیت (Modelling Success).....
۱۵۱.....	۱. الگوبرداری چیست؟.....
۱۵۲.....	۲. فرآیند الگوبرداری از نخبگان.....
۱۵۲.....	مرحله اول: گردآوری اطلاعات (فاز شناسایی).....
۱۵۳.....	مرحله دوم: فیلتر کردن و خلق الگو (فاز استراتژی).....
۱۵۷.....	◆ فصل ۱۱: دمیدن روح اعتماد به نفس و انگیزه.....
۱۵۸.....	۱. اعتماد به نفس و انگیزه: یک پیوند ناگسستنی.....
۱۵۹.....	۲. تمرین: سنجش سطح اعتماد به نفس و خودباوری شما.....
۱۵۹.....	تمرین سنجش سطح اعتماد به نفس و خودباوری.....
۱۶۰.....	۳. تکنیک: «آینه بازتاب دهنده» (هنر دیدن خود از چشم دیگران).....
۱۶۰.....	تکنیک آینه بازتاب دهنده.....
۱۶۰.....	۴. تکنیک: «پرورش خود با اعتماد به نفس».....
۱۶۱.....	تکنیک پرورش خود با اعتماد به نفس.....
۱۶۱.....	۵. هیپنوتیزم برای ارتقاء عزت نفس.....
۱۶۲.....	تکنیک هیپنوتیزم برای ارتقاء عزت نفس.....
۱۶۳.....	۶. تکنیک: تجسم «معامله گر با اعتماد به نفس».....
۱۶۳.....	تکنیک معامله گر با اعتماد به نفس.....
۱۶۴.....	۷. تکنیک: «گوی های اعتماد به نفس».....
۱۶۵.....	تکنیک گوی های اعتماد به نفس.....
۱۶۵.....	۸. تکنیک: «اتاق فرمان انگیزه».....

تکنیک اتاق فرمان انگیزه.....	۱۶۶
۹. جملات تأکیدی برای شعله‌ور کردن انگیزه.....	۱۶۷
۱۰. تکنیک: تجسم معاملات سودده.....	۱۶۷
تکنیک تجسم معاملات سودده.....	۱۶۸
۱۱. هنر استفاده از خاطرات قدرت بخش.....	۱۶۹
جمع‌بندی فصل.....	۱۶۹
♦ فصل ۱۲: آمادگی ذهنی و انضباط پولادین.....	۱۷۱
۱. انضباط یا فقدان آن.....	۱۷۱
انضباط فقط درباره تنبلی نیست.....	۱۷۲
۲. پاکسازی ذهن (خالی کردن سطل زباله ذهنی).....	۱۷۳
تکنیک پاکسازی ذهن.....	۱۷۳
۳. سنجشگر ظرفیت شناختی (آیا مغزتان پر شده؟).....	۱۷۴
سنجشگر ظرفیت شناختی.....	۱۷۵
۴. زبان بدن: جسم شما، فرمانده ذهن شماست.....	۱۷۵
زبان بدن در معامله‌گری.....	۱۷۶
۵. قدرت انضباط.....	۱۷۷
تکنیک قدرت انضباط.....	۱۷۷
خلاصه.....	۱۷۹
♦ فصل ۱۳: آینده شما.....	۱۸۱
۱. هدف‌گذاری.....	۱۸۱
۲. برنامه PACER.....	۱۸۲
۳. استراتژی خلاق (روش والت دیزنی).....	۱۸۳
تکنیک استراتژی خلاق.....	۱۸۴
۴. تکنیک خطوط زمانی: سفر به آینده.....	۱۸۵
تکنیک خط زمانی شما.....	۱۸۵
♦ فصل ۱۴: یافتن یک هیپنوتراپیست مناسب.....	۱۸۹
♦ دوره‌های هیپنوتریدینگ.....	۱۹۳



مقدمه مترجم

در دنیای معامله‌گری، همه به دنبال «جام مقدس» می‌گردند؛ آن استراتژی بی‌نقصی که قرار است یک شبه ما را به ثروت برساند. سال‌ها صرف یادگیری اندیکاتورها، الگوهای نموداری و تحلیل‌های پیچیده می‌کنیم، غافل از آنکه قدرتمندترین و در عین حال، خطرناک‌ترین ابزار معامله‌گری، نه روی مانیتور، که در فاصله بین دو گوش ما قرار دارد: ذهن.

بازار، آینه تمام‌قد درون ماست. هر ترس پنهان، هر طمع سرکوب‌شده، هر باور محدودکننده و هر زخم کهنه‌ای که با خود حمل می‌کنیم، در لحظات پرتلاطم معامله، خود را به شکل یک تصمیم اشتباه، یک خروج زود هنگام، یا یک زیان ویرانگر نشان می‌دهد. ما با چارت‌ها نمی‌جنگیم؛ ما با خودمان می‌جنگیم.

من به عنوان کسی که سال‌ها در هر دو دنیای تحلیل تکنیکال و برنامه‌ریزی عصبی-کلامی (ان‌اِل‌پی) زیسته‌ام، همیشه در جستجوی یک «پل» بوده‌ام؛ پلی که بتواند قدرت شگفت‌انگیز ذهن را به دنیای منطقی و صفر و صدی معامله‌گری پیوند بزند. کتاب‌های بی‌شماری در حوزه روانشناسی معامله‌گری نوشته شده‌اند، اما اغلب آن‌ها یا در سطح توصیف مشکلات باقی می‌مانند، یا راه‌حل‌هایی کلی و غیرعملی ارائه می‌دهند.

تا اینکه با «هیپنوتریدینگ» آشنا شدم.

این کتاب، یک کتاب درسی تئوریک نیست بلکه یک «جعبه ابزار» است. راهنمای عملی و گام‌به‌گام برای «مهندسی معکوس ذهن یک معامله‌گر موفق». کاترین استات، با ظرافت یک درمانگر زبده و با درک عمیق از چالش‌های یک معامله‌گر، به ما نشان می‌دهد که چگونه

می‌توان با استفاده از تکنیک‌های قدرتمند هیپنوتراپی، ان‌ال‌پی و هیپنوسینگ، مستقیماً به سراغ «اتاق فرمان» ذهن رفت و برنامه‌های معیوب را از نو نوشت.

این کتاب یکی از معدود منابعی است که به جای تکرار مکررات روانشناسی معامله‌گری، واقعاً ابزارهای عملی (هیپنوتیزم + ان‌ال‌پی) را با مفاهیم عمیق معامله‌گری ترکیب کرده است. اگر تا به حال احساس کرده‌اید که «همه چیز را بلدم، ولی نمی‌توانم اجرا کنم»، هیپنوتریدینگ دقیقاً همان حلقه گمشده است: پلی بین دانش معامله‌گری و کنترل ناخودآگاه.

در این کتاب، شما یاد نخواهید گرفت که چگونه یک اندیکاتور را بخوانید. شما یاد می‌گیرید که چگونه «خودتان» را بخوانید. خواهید آموخت که چگونه زیان را نه به عنوان یک شکست، که به چشم یک «جلسه آموزشی رایگان» ببینید. یاد می‌گیرید که چگونه برای خود یک «سپر عاطفی» بسازید تا در تلاطم‌های بازار، آرام و مسلط باقی بمانید. به شما نشان داده می‌شود که چگونه با «کم کردن صدای منتقد درون»، از شر خودگویی‌های منفی خلاص شوید و در نهایت، می‌آموزید که چگونه با «عبور از دیوار ترس»، از بزرگترین مانع موفقیت خود بگذرید.

این کتاب، دعوتی است به یک سفر درونی. سفری برای رام کردن آن اسب سرکش احساسات و تبدیل شدن از یک شرکت‌کننده منفعل در بازار، به یک «معمار آگاه» برای آینده معاملاتتان. اگر آماده‌اید که نه تنها استراتژی‌هایتان، که «خودتان» را ارتقا دهید، این کتاب، نقشه راه شماست.

از جناب آقای رضایی، مدیر خوش‌فکر و حامی فکری من در ترجمه و نشر آثار مختلف، بی‌نهایت سپاسگزارم. در این بازار پرهیاهو، هستند کسانی که دغدغه آموزش و انتقال تجربیات مفید به نسل جوان را داشته باشند. انتشارات آراد کتاب یکی از آنهاست که همچنان پرچمدار حوزه نشر در شرایط سخت است.

پذیرای نظرات و پیشنهادات و انتقادات شما هستم. ایمیل masoud_ghi@yahoo.com پل ارتباطی من با شماست. اگر دوست داشتید می‌توانید کارهای مرا از طریق کانال تلگرامی [@wyckoffsmart](https://t.me/wyckoffsmart) نیز دنبال کنید.

مسعود قربانی

پائیز پر دود تهران - ۱۴۰۴