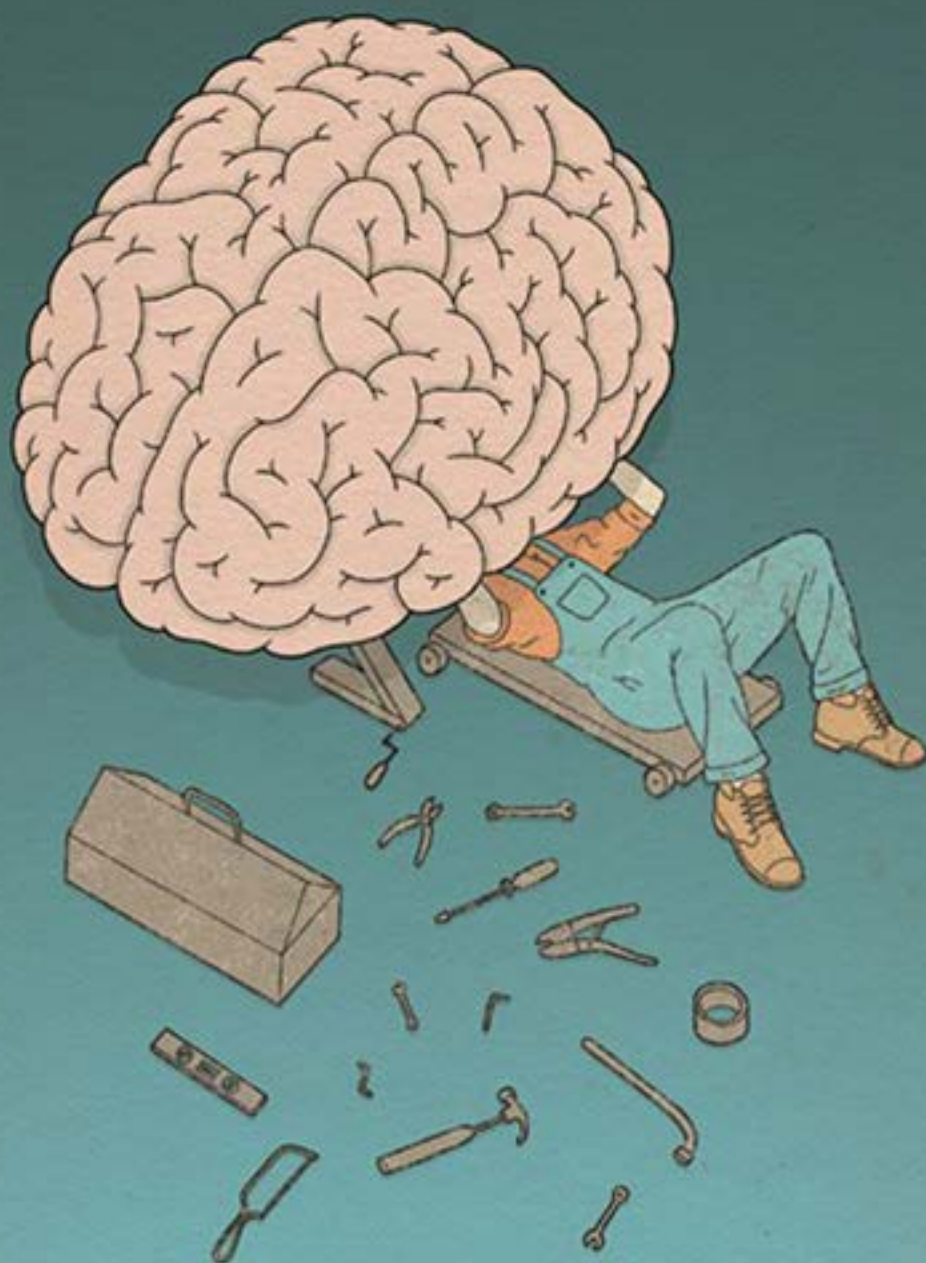




# TRADING PSYCHOLOGY MASTERY

YVAN BYEAJEE



# تهیه‌کنندگان محتوا

## فایل‌های متنی

مترجم و صفحه‌آرایی: محمد کریمی‌کیا

ویرایش: مرتضی اسمخان

## فایل‌های تصویری

مترجم: محمد امین زندی‌فرد

ویرایش: محمد کریمی‌کیا

## فایل‌های صوتی

مترجم و گوینده: محمد امین زندی‌فرد

ویرایش: محمد کریمی‌کیا

## طراحی جلد

یعقوب فریدونی

این مجموعه آموزشی **کاملاً رایگان** در کانال تلگرامی

**@ToBeaTrader**

در اختیار همه قرار داده شده و حقوق آن محفوظ است



Freedom from blind reactivity  
begins with self-awareness.

Yvan Byeajee

قدم اول رهایی از پیروی کورکورانه، خودشناسی است.

ایوان بایجی

(همراه با صوت این جلسه مطالعه شود)

عزم راسخ برای موفقیت این درس از اصول اولیه است. در این بخش، تمرین نهایی را یاد خواهید گرفت. شما می‌توانید تغییر و عدم ثبات در ساختار فیزیکی و ذهنی خود را مشاهده کنید. سپس بر روی از بین بردن مفهوم «خود» یا «من» کار خواهیم کرد.

## چند نکته هست که باید به آن‌ها توجه کنید:

- این تمرین مستلزم ۲۰ دقیقه نشستن است. بنابراین یک صندلی راحت (هر چند بر روی یک صندلی و چه چهار زانو بر روی یک تشک هم کارساز است) پیدا کنید (دستورهای بیشتر در زیر آمده) و مطمئن شوید که ستون فقرات خود را به آرامی صاف می‌کنید.
- هر گونه انتظاری در مورد آنچه که قرار است به دست آورید و یا تجربه کنید و یا احساس کنید را رها کنید و فقط اجازه دهید که خودتان، دقیقاً همان طور که هستید باشید بطوری که انگار هیچ کنترل اختیاری ندارید.
- این تمرین چهارم و در عین حال آخر این است که آگاهی خود را نسبت به عدم وجود اساسی نفس (خویش) باز کنید. این به این معنی است که هر چیزی که در آگاهی شما به وجود می‌آید مثل صداها، احساسات، افکار، ... - هر آنچه که شما در واقع می‌توانید از درون خود و یا از دنیای بیرون درک کنید، نگرش شما باید یک مشاهده باشد. (مترجم: ببین و بگذر یا بشنو و بگذر و غیره)
- زبان خود را به آرامی روی سقف دهان و پشت دندان‌های جلوی خود استراحت دهید، و از بینی نفس بکشید.
- قبل از این که شروع کنید چند نفس عمیق کنترل شده بکشید و به طور آگاهانه بدن خود را بر روی بازدم‌ها شل کنید اما پس از آن، شما فقط باید توجه کنید که قصد ما کنترل

کردن تنفس نیست.

## موارد کاربردی

- صندلی مناسب مدیتیشن یا کوسن (نوعی بالشتک برای نشستن) داشته باشید.
- سعی کنید نخوابید. اگر در طول تمرین خوابیدید، دوباره این کار را انجام دهید!
- جای مرتب و ساکتی مخصوص تمرین الان و تمرین‌های آتی داشته باشید.
- لباس‌های گشاد و راحت تن کنید.
- تلفن همراه و دیگر منابع ممکن حواس‌پرتی را خاموش کنید.

## چگونه بنشینیم؟

نحوه نشستن روی صندلی: پشت خود را کمی بالاتر از زانوهایتان قرار دهید، که لگن شما را به جلو خم می‌کند و به صاف نگه داشتن کمرتان کمک می‌کند. با یک کوسن کوچک در زیر نشیمنگاه و یا کمی عقب‌تر امتحان کنید در نهایت سعی کنید اصلاً خم نشوید.



نحوه نشستن بر روی زمین (بر روی یک کوسن): این ژست شامل قرار دادن هم پاها و هم ران‌ها بر روی کف پا و یا یکی در مقابل دیگری است. زانوها به طور مساوی بر روی زمین قرار دارند و این حالت بدن تا حدودی شکل سه‌پایه را شکل می‌دهد (نشیمن‌گاه بر روی کوسن و زانوهای شما بر روی زمین) که ثبات را فراهم می‌کند.



موقعیت‌های نشستن دیگری نیز وجود دارند، اما آن‌ها واقعا برای مبتدیان مناسب نیستند. اما اگر دوست دارید می‌توانید تحقیق کنید و آن‌ها را امتحان کنید. در صورت نیاز وضعیت‌های مختلف نشستن را امتحان کنید، تا وقتی که یکی از آن‌ها را که بتوانید ۲۰ تا ۴۰ دقیقه به راحتی آن را نگاه دارید را پیدا کنید (بدن و ماهیچه‌ها باید کاملاً بدون فشار و انقباض باشند و بدن دارای تعادل باشد تا بعد از زمان طولانی احساس فشار و خستگی نکنید).

زمانی که نشسته‌اید خود را به صورت یک درخت تصور کنید: ثابت، پایدار، متعادل ... حالت بدنی بیرونی شما به احتمال زیاد در دنیای درونی شما منعکس می‌شود که باعث وضوح و هوشیاری شما می‌شود.



"Meditation can help you develop an incredible amount of patience and self-restraint. If you are a trader and don't have a practice, you're not maximizing your chances of success".

**YVAN BYEAJEE**



برای مطالب بیشتر به کانال ما مراجعه کنید

**@TOBEATRADER**

**TOBEATRADER@YAHOO.COM**

