



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

quotation

قدم اول رهایی از پیروی کورکورانه، خودشناسی است.

ایوان بایجی

ترکیب همه تمرین‌های قبل با هم

با فرض این که شما تمرین قبلی را به مدت ۳ روز تمرین کرده‌اید و این درس را به طور منظم تا همین بخش دنبال کرده‌اید، من می‌خواهم به شما برای رسیدن به این نقطه تبریک بگویم. این جایی است که ما هر چیزی که یاد گرفته‌ایم را در یک تمرین ساده و منسجم گرد هم جمع می‌کنیم که اگر به صورت روزانه اجرا شود، زندگی شما را به طور اساسی تغییر خواهد داد ... و البته نتیجه معاملات شما در پی این تحول عوض خواهد شد.

این بدان معنا نیست که تمرین‌های قبل مفید نبودند. آن‌ها در کمک به شکل دادن به این تمرینی که ما می‌خواهیم یاد بگیریم، ضروری بودند و پایه و اساس این تمرین هستند.

قبل از اینکه شروع کنیم، بیا یک خلاصه سریع از آنچه تاکنون آموخته‌ایم انجام دهیم و برخی از مشکلاتی که ممکن است با آن‌ها مواجه شوید را ببینیم.

اول از همه، ما یک تمرین مقدماتی انجام دادیم که در آن تعهد و عزم شما مورد آزمایش قرار گرفت. این کار هم چنین شما را به تنفس و ارتباط پیچیده آن با بدن و ذهن آشنا کرد. یکی از مشکلاتی که ممکن است با آن مواجه شده باشید این است که شما عادت ندارید این گونه بنشینید. شما احتمالاً احساس کردید که تمام این تمرین بی‌فایده است. حتی ممکن است حس احمقانه‌ای داشته باشید. ذهن شما مقاومت می‌کرد، چون شما داشتید کاری را انجام می‌دادید که به آن عادت نداشت. و من این نکته را به شما اعلام می‌دارم که نشستن و تماشا کردن تنفس خود، در ابتدا، کار بسیار سرگرم‌کننده یا خوشایند نیست. پس این حس کاملاً طبیعی است، و از آنجایی که شما در حال خواندن این متن هستید، آزمایش عزم و اراده را تمام کرده‌اید. آفرین!

بعد از آن، ما تمرینی انجام دادیم که شامل مشاهده احساسات بر روی بدن شما بود. الگوهای اشتیاق و بیزاری که زندگی ما را هدایت می‌کنند را می‌توان در سطح فیزیکی مشاهده کرد. احساسات در تمام بدن در یک لحظه به لحظه رخ می‌دهند و ما عادت کرده‌ایم که کورکورانه به آن احساسات واکنش نشان دهیم. هر وقت احساس خارش می‌کنیم، دست خود را حرکت می‌دهیم و آن را خارش می‌دهیم تا حس آن برود. گاهی اوقات ما آگاهانه این کار را انجام می‌دهیم، اغلب اوقات ما ناخودآگاه این کار را انجام می‌دهیم، اما موضوع اصلی این است که احساسات بدنی یک واکنش را در ما ایجاد می‌کنند: ما یا مشتاق و یا بیزار از آن هستیم.

بنابراین، این تمرین دوم مشاهده این مکانیزم اشتیاق یا بیزاری بود که در چنین سطح ظریفی اتفاق می‌افتد و هدف مشاهده این عادت ذهن به جای واکنش کورکورانه بود. این عمل ساده مشاهده می‌تواند به خرد یا درک تجربی از عدم ثبات یا تغییر منجر شود. از طریق این درک اول، ویژگی غیرشخصی - برای هیچ فردی مشخص نیست که اتفاقات برای چه کسی اتفاق می‌افتند و تغییر یا ناپایداری یک پدیده جهانی و کلی است - تغییر نیز دیده خواهد شد.

حالا، معضل اصلی‌ای که ممکن است با این تمرین داشته باشید مدت‌زمان نشستن است - که ۴۰ دقیقه بود - و شاید ناراحتی‌هایی (ذهنی و یا فیزیکی) که همراه آن می‌آید. اما خوشبختانه، شما این فرصت خوب را پیدا کردید که بفهمید ذهن هنگام بیزاری چگونه عمل می‌کند. چیزی که مهم است به آن توجه داشته باشید این است که همان مکانیسم‌ها دقیقا زمانی که شما معامله می‌کنید - اشتیاق و بیزاری - بوجود می‌آید و یک معامله‌گر خوب قادر به خنثی کردن چنین تمایاتی به نفع عینیت و بی‌طرفی است.

در سومین و آخرین تمرین (قبل از این تمرین نهایی)، ما با افکار کار کردیم و دیدیم که چگونه برخی از آن‌ها به احساسات وصل می‌شوند. و آن احساسات خود را به عنوان احساسات فیزیکی ظاهر می‌کنند حال خوشایند یا ناخوشایند. ما متوجه شدیم که چگونه ممکن است



آن‌ها را با مشاهده تفکرشان از هم جدا کنیم تا آن که محو شوند و سپس در همان حال به دیدن احساسات مطبوع و ناخوشایندی که در بدن احساس می‌شد ادامه دادیم. بدون افکار، آن احساسات هیچ محتوایی ندارند. آن‌ها شبیه به سوهاضمه هستند و اهمیت یا قدرت یکسانی ندارند. وقتی این حقیقت در هر لحظه تحقق می‌یابد، افسار احساسات کشیده می‌شود.

یکی از ویژگی‌هایی که در این تمرین با آن مواجه شدید این است که دیده‌اید ذهن شما واقعا چقدر استدلالی است. اگرچه گاهی اوقات به نظر می‌رسد که آرام کردن فعالیت‌هایش ممکن است، اما متوقف کردن کامل آن غیر ممکن است. در گذشته پرسه می‌زند، آینده، خاطرات خوشایند، خاطرات ناخوشایند ... تصاویر، آواها، کاری که این شخص کرد، آن شخص ... چه احساسی به شما می‌داد و غیره ...

همان طور که شما به تمرین ادامه می‌دهید؛ وقتی که تمرین زیادی انجام دادید، خیلی زود می‌فهمید که وقتی متوجه شدید که ذهن سرگردان شده است، دیگر مجبور نیستید آن را به سمت تمرکز بر تنفس بکشید. به محض تشخیص سرگردانی، ذهن به صورت طبیعی و خودکار باز خواهد گشت. پس شما یک الگوی عادت جدید ایجاد می‌کنید، و این یک اثر موجی در زندگی شما خواهد داشت.

در بازارها، شما خواهید دید که این الگوی عادت جدید اغلب تفاوت بین معامله برنده و یک معامله بازنده را بیشتر می‌کند، چون اغلب چیزی که اتفاق می‌افتد این است که وقتی ما معامله می‌کنیم، بدن ما به طور مداوم به ورودی‌های حسی واکنش نشان می‌دهد و افکار ما شروع به جوشیدن می‌کند. شما از یک ضرر بالقوه در آینده می‌ترسید ... شما از آن بیزارید و به چیز دیگری اشتیاق دارید... و ذهن شما تمام این داستان‌ها را خلق می‌کند که بدون آگاهی به شکل‌گیری رفتار شما می‌انجامد. سپس شما می‌اندیشید... خروج به موقع می‌توانست یک معامله برنده عالی باشد؛ شما اجازه می‌دهید که سود و منفعت که به سختی در طی ماه‌ها

به دست آمده را از دست بدهید ... همه این‌ها با یک فکر و ناتوانی در مقابله مناسب با ناراحتی‌های جسمی شروع می‌شود.

تاکنون، شما یاد گرفته‌اید که با آن‌ها مقابله کنید، و می‌توانید اینجا توقف کنید، اما آموزش بدون این تمرین آخر دوره کامل نخواهد بود، که در واقع محور اصلی این دوره است.

همانطور که در بخش قبل مطرح شد، یکی از خطرات واقعی برای توسعه یک شکل پایدار از موفقیت در بازارها، شناسایی ما با یک «خود» غیرموجود و زندان مفاهیمی است که معمولاً به آن متصل هستند.

وقتی شما در بازارها معامله می‌کنید، به خصوص وقتی که با اختیار خودتان معامله می‌کنید، به دلیل اینکه انتظار دارید چیزی خاص در بازارها اتفاق بیفتد، یک تصور قوی از خود (تصور ذهنی یا ذهنیت) وجود دارد. و با توجه به این انتظار، هزاران مفهوم و باور و ایده‌هایی درباره ارزش خود و نیازهایمان بوجود می‌آید، و بدیهی است، این حس «من»، «خودم»، «مال من» به طور خودکار از این مجموعه شرایط خاص ایجاد می‌شود.

به عنوان مثال، ما با مفاهیم درست یا غلط، برد یا باخت، خوب یا بد، و غیره خیلی آشنا می‌شویم. اما وقتی دقیق‌تر نگاه کنیم و دقیق‌تر بررسی کنیم... درست چیست؟ ضرر چیست؟ لازم به ذکر نیست که این تفاوت‌ها مهم نیستند، بلکه مساله زمانی مطرح می‌شود که ما به شدت با این شرایط و شرایط خاص شناخته شویم و آن‌ها را به هویت (منیت) خود تبدیل کنیم.

به محض اینکه در هر لحظه با هرگونه شرایط در حال ظهور (برای خود) شناخته می‌شویم، زندانی از نفس ایجاد کرده‌ایم (این احساس قوی من، خودم، مال من) که جدا شدن از آن دشوار است، زیرا ما این احساس قوی را داریم که چیزها یا علیه ما اتفاق می‌افتند ... یا به نفع ما... وقتی که فاصله آن‌ها از حقیقت خیلی زیاد می‌شود.

این یک محدودیت بزرگ در نحوه عملکرد ما در بازارها است، زیرا رفتارهای اجباری از هر نوع را به حرکت در می‌آورد و باعث می‌شود معامله‌گری همچون ترن هوایی‌ای از احساسات شود (احساسات بالا و پایین شوند) وقتی که نباید چنین چیزی وجود داشته باشد.

با تمرین آخر، ما سه تمرین قبلی را ادغام می‌کنیم و یک عنصر دیگر به آن اضافه می‌کنیم که آن باز کردن ماهیت نفس است.

برویم سر اصل مطلب.

"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

