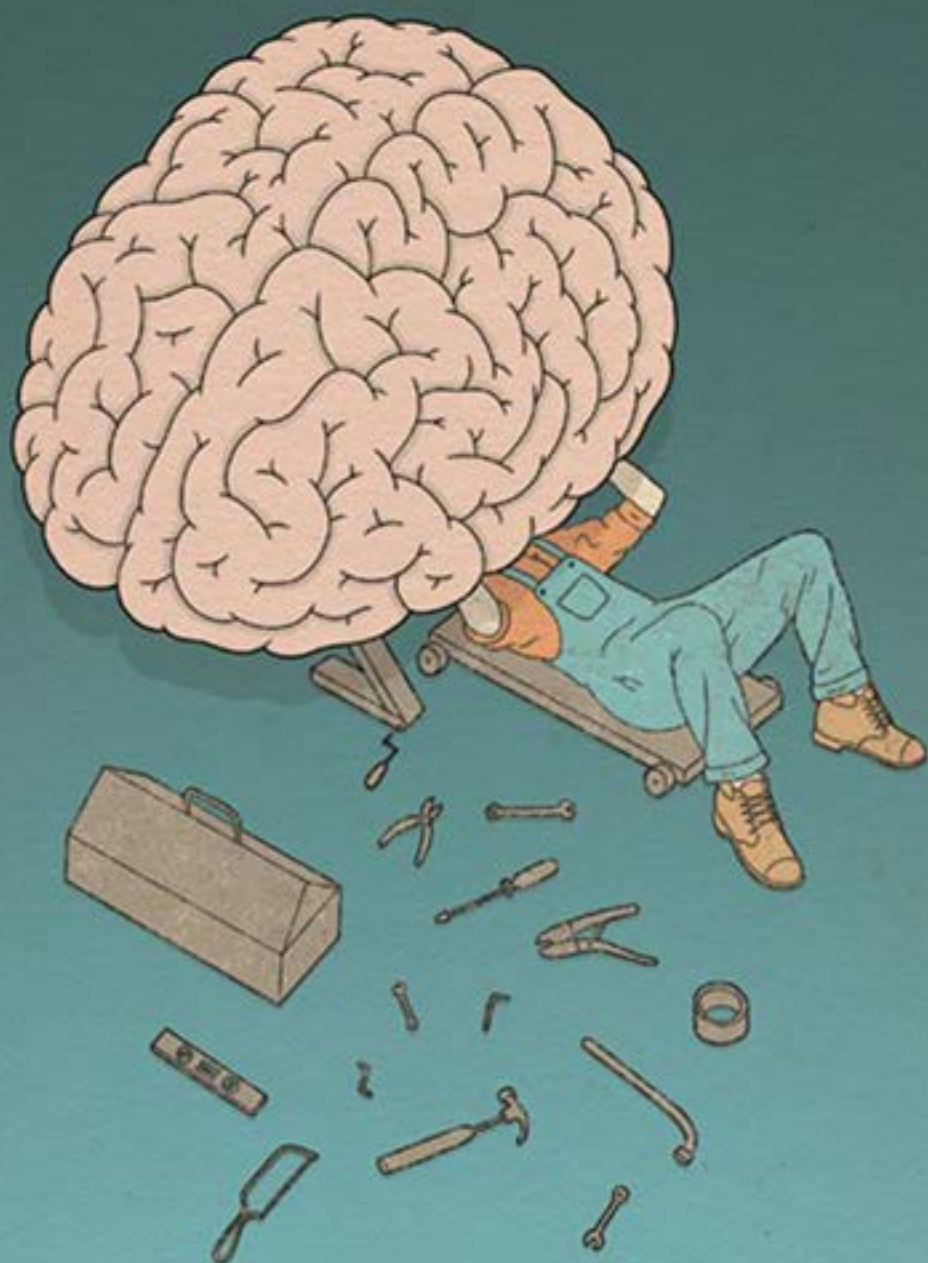




TRADING PSYCHOLOGY MASTERY

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

A quiet mind is able to
hear intuition over fear.

Yvan Byeajee

[@yvanbyeajee](#)

ذهنی آرام، شهود را پیش از ترس حس می‌کند.

ایوان بایجی

بیایید با هم آشنا شویم

اسم من ایوان بایجی است و من خالق این درس هستم. قبل از شروع، دوست دارم کمی بیشتر در مورد خودم به شما بگویم. من از صمیم قلب فکر می‌کنم که این کار به ایجاد پایه‌های اعتماد بین ما کمک می‌کند، چون تنها با یک طرز فکر می‌توانید اعتماد کامل خودتان را به روی چیزهایی که من می‌خواهم به شما آموزش دهم، باز کنید.

با توجه به رنگ پوست، ویژگی‌های چهره، و لهجه کوچک عجیب و غریب من، مردم اغلب دوست دارند در مورد ملیت من از من سوال کنند. وقتی من این سوالات را از خودم می‌پرسم، همیشه با خودم فکر می‌کنم، «خب، او از من می‌خواهد که از کجا شروع به تعریف کردن کنم؟

ببینید، من در شهر کوچک بگنولت در حومه پاریس در فرانسه بزرگ شدم، و تا اواسط دهه ۲۰ام عمرم آنجا زندگی کرده‌ام، که بعد از آن تصمیم گرفتم مکانم را تغییر دهم و به آمریکای شمالی نقل مکان کنم. بنابراین به این سوال که «شما اهل کجا هستید؟» می‌توانم بگویم من اصالتاً فرانسوی هستم چون آنجا متولد و بزرگ شده‌ام. اما، پاسخی که من اغلب دریافت می‌کنم این است: «نه واقعا، شما اهل کجا هستید؟ شما شبیه فرانسوی‌ها نیستید.»

سپس، من باید به زمان برگردم و توضیح دهم که چرا شبیه فرانسوی‌ها نیستم. من در جزیره موریوس متولد شدم، یک منطقه کوچک در ساحل شرقی ماداگاسکار...

اما بعد شما می‌گویید: «خنه‌دار است، شما آفریقایی به نظر نمی‌رسید.»

دوباره، باید از اول توضیح بدهم «موریس در گذشته هم مستعمره فرانسه و هم مستعمره بریتانیا بود و در آن زمان اقتصاد آن عمدتاً حول مزارع نیشکر می‌گشت. پس از لغو برده‌داری، بردگان آفریقایی که به جزیره آورده شدند (هم توسط فرانسه و هم توسط بریتانیا) دیگر دوست نداشتند کار کنند، بنابراین اجداد من به عنوان کارگران مستقل از شمال هند به جزیره آمدند تا اقتصاد موریسی را اداره کنند.»



خلاصه، اگر من بخواهم از قبل‌تر توضیح بدهم، و به اندازه کافی دورتر، همه ما یک مشت میمون هستیم که روی درختان در ساوانا آویزان است، درست است؟ (- -)

بگذریم... من به عنوان یک کودک در نتیجه تکامل در یک محیط بد، در پوست خود احساس انزوا و ناراحتی می‌کردم - این را به وضوح در کتابم، از فرش تا عرش، بیان می‌کنم. نیازی به گفتن نیست که من با انبوهی از باورهای ناکارآمد درباره خودم و جهان بزرگ شده‌ام. همان طور که فکر می‌کردم پول همه مشکلاتم را حل می‌کند و تمام رنج‌ها را پاک می‌کند و همه ی عقده‌های درون قلبم را پر می‌کند. پس خیلی زود، مشتاقانه شروع به جستجوی راهی برای آوردن مقدار فراوان پول در زندگیم کردم.

وقتی ۱۷ ساله شدم، متوجه شغل معامله‌گری شدم و پتانسیل موفقیت مالی در آنجا خیره‌کننده بود. در طول سال‌های بعد، علاقه عمیقی به بازارها پیدا کردم و با اینکه درست معامله‌کردن را شروع نکردم، چندین شغل گرفتم، بیشتر از اینکه اضافه‌کاری نکنم (بجای مخارج اضافی چندین شغل را تصاحب کردم) تا به اندازه کافی برای حساب معاملاتی خود پس‌انداز کنم. در پایان سال ۲۰۰۶، تصمیم گرفتم شغلم را ترک کنم، و خیلی زود، در حالی شروع به معامله کردم، به این فکر می‌کردم به عنوان یک معامله‌گر همیشه سودآور خواهم بود.

متأسفانه اوضاع آن طور که فکر می‌کردم پیش نمی‌رفت. من تقریباً یک کاهش کلی در حسابم را تجربه کردم - تقریباً ۱۰۰ هزار دلار قناعت و پس‌انداز در زندگیم در طول ۵ سال توسط بازارها خورده شده بود. درحالی که از خانواده فقیری شروع کرده بودم و این پول برای من خیلی ارزش داشت.

طبیعتاً، در آن بازه ۵ ساله، من شروع به دیدن ذات موانع خود کردم، بنابراین به ادبیات روانشناسی معامله‌گری معمولی روی آوردم تا پادزهر مشکلاتم را پیدا کنم.

کتاب مارک داگلاس «معامله‌گر منظم» یک موفقیت بزرگ بود. (از نظر فکری). متأسفانه، ویژگی‌های عمیقاً مخرب من، که ثبات سودآوری در بازارها را برای من غیرممکن می‌ساخت، با مطالعه محض یک کتاب مورد اشاره قرار نگرفته بود. و به همین خاطر چون در آستانه نابود کردن حسابم بودم و درحالی که آن زمان زندگی من کاملاً معمولی بود. من در یک وضعیت بد جسمی و روحی قرار داشتم و به خودکشی کردن فکر می‌کردم.



به یاد داشته باشید، این لحظه بسیار تاریک از زندگی من بود و خیلی سخت است که به صورت دقیق احساس خود را در آن زمان بیان کنم، اما سعی می‌کنم از باز کردن و صحبت کردن در مورد آن شرمند نباشم. این یک واقعیت برای بسیاری از مردم است بنابراین باید آن را به طور آشکار مورد بحث قرار داد. و اگر داستان من بتواند به دیگران کمک کند و شاید الهام‌بخش آن‌ها نیز باشد، در این صورت هدفمند خدمت کرده است. خوشبختانه، قبل از این که بتوانم کاری تاسف‌بار انجام دهم، فرصت فوق‌العاده‌ای داشتم که به یک سفر طولانی در جنوب فرانسه بروم. به من پیشنهاد شد حدود ۲ ماه در سفر بمانم و این یه نقطه عطف کاملاً مشخص برای زندگی من بود. در اوج ناامیدی به هنر نگاه کردن به خودم آشنا شدم؛ به طوری که کاملاً مرا از خود دور کرده بود. به من روش نگاه کردن به زندگی و واقعیت در کل، عاری از تعصب یا تصورات از پیش تعیین‌شده نشان داده شد. من از طریق تجربه خودم، طبیعت ذهن و خوی استدلالی و ذات ناآرامی‌هایم را می‌دیدم.

ماه‌ها پس از آن سفر، من به مطالعه با معلمان بسیار محترم و آگاه از لحاظ معنوی، از «تیج نات» در فرانسه گرفته تا «پیتر لویت» در کانادا، و بسیاری دیگر، با تمرکز مجدد بر ذهن آگاهی و آگاهی لحظه حاضر ادامه دادم. من همچنین در بسیاری از برنامه‌های سفر صحرایی در کانادا و آمریکا، که همگی در تلاش برای درک بهتر ذهن من بودند، و تا حدی ماهیت واقعی واقعیت را فراتر از شرایط ذهنی من که یک زندگی شکست‌خورده و پر از رنج بود آماده کرده بود، ادامه دادم.

من از طریق مطالعه و تمرین تجربی، شروع به تجربه یک بیداری عمیقاً تغییر پذیر کردم که منجر به از بین رفتن پیچیدگی‌های ذهنی عمیق شد که علت ناتوانی من در مهندسی هر گونه موفقیت پایدار در معامله‌گری، و همچنین در بسیاری از حوزه‌های دیگر زندگی من بوده است.

من در حال حاضر دانش بی‌سابقه‌ای از آنچه رفتار مرا تحریک می‌کند دارم. من درک روشنی از شخصیت خود دارم، از جمله نقاط قوت و ضعف، افکار، باورها، ارزش‌ها، انگیزه و عواطف. در هر لحظه و هر جایی، می‌توانم خلوت درونی را تنظیم کنم و هرگونه اجباری را که خطاهای معامله‌گری از هر نوع باشد، از خود دور کنم. بنابراین، نتایج معامله‌گری من مستمر هستند؛ من یک کسب و کار معامله‌گری موفق را اداره می‌کنم، و تمرین مدیتیشن روزانه تجربه زندگی



مسالمت آمیز حال حاضر را در من عمیق‌تر می‌کند.

من بنیانگذار tradingcomposure.com هستم که یک وبلاگ در مورد روانشناسی معامله‌گری هست. من همچنین در طول اوقات فراغت خود یک نویسنده هستم و به آرامی سعی می‌کنم به عنوان یک سخنران برای خودم شهرتی کسب کنم. در سال ۲۰۱۰، من شروع کردم به آموزش دادن به دیگر معامله‌گران با تکنیک‌های مراقبه که در طول سال‌ها یاد گرفته‌ام، البته تکنیکی که آن را اصلاح کرده‌ام تا با واقعیت‌های معامله‌گری سازگار باشد. من با چند شرکت سرمایه‌گذاری در آسیا و آفریقا کار و همچنین با افرادی در سراسر جهان کار کرده‌ام. متأسفانه، با توجه به نوع درخواست‌هایی که دریافت کردم، مربیگری برای اشخاص غیرقابل دوام شد. بنابراین، تصمیم گرفتم برای مدتی آن را متوقف کنم و این ایده به ذهنم رسید که این دوره قابل مطالعه در خانه را به عنوان راهی برای پاسخ موثرتر به درخواست‌های روز افزونی که دریافت می‌کنم، ایجاد کنم.

دوره تسلط بر روانشناسی معامله‌گری یک برنامه کامل برای تغییر خویشتن است. حداقل، من طراحی‌اش کردم که اینطور باشد. حالا، زمان (و امیدوارم نظرات شما) نشان دهد که آیا من در این تلاش موفق شده‌ام یا نه. در این دوره، شما هر چیزی را که من معمولاً در سمینارها و کارگاه‌هایی که برای شرکت‌ها انجام می‌دادم و در مورد آن صحبت می‌کردم به دست می‌آورید. من شما را قدم به قدم در فرآیند تغییر راهنمایی می‌کنم. من چیزهای خاصی را به شما نشان خواهم داد که ممکن است خارج از حوزه دید شما باشند، و به شما کمک خواهم کرد تا نسخه بهتری از خودتان را ببینید. این همان کاری است که مربیان می‌کنند، و من خیلی خوش‌شانس بوده‌ام که بعضی از آن آدم‌ها وقتی در بدترین وضعیت بودم وارد زندگی من شدند، و امیدوارم بتوانم من نیز یکی از آن‌ها برای شما باشم.

این درس طوری طراحی شده است که ساده و مستقیم به هدف مورد نظر برسد. من می‌توانستم با صحبت کردن در مورد مغز و این که چگونه مفاهیمی که ارائه می‌کنم از نظر علوم اعصاب معنی دارند، آن را کامل‌تر و دقیق‌تر کنم، چون شواهد به وضوح وجود دارند. اما من آن مطالب اضافی را در کتاب‌های خودم نوشته‌ام، بنابراین به طور داوطلبانه از همه این مطالب اضافی صرف‌نظر می‌کنم. بنظر منطقی می‌آید، ولی به این معنی نیست که این نوع اطلاعات بی‌ربط



هستند، اما، من این دوره را برای ارائه درک تجربی به شما طراحی کرده‌ام. دانستن و انجام دادن این دو چیز کاملاً متفاوت هستند، و تنها از طریق تجربه عملی خودتان است که تغییر نتایج خود را خواهید داد.

اگر پس از این جریان، شما میل دارید که از آنچه در اینجا فهمیدید، بیشتر بدانید، من شما را دعوت می‌کنم که اگر تا الان کتاب‌های من را نخوانده‌اید، بخوانید.

از طرف دیگر، اگر ماجراجو هستید، سعی کنید کمی استراحت کنید. شکی نیست که این دوره یک چالش واقعی است، اما ارزشش را دارد!

حالا که کمی بیشتر در مورد من می‌دانید، می‌توانید دوره را با سرعتی که دوست دارید ادامه دهید. دقت کنید که یک خودکار و یک دفتر یادداشت بردارید و هر چقدر می‌خواهید یادداشت کنید. همچنین یادداشت شما باید به عنوان راهی برای تحقیق بیشتر در مورد احساسات و افکار شما در هر لحظه (به جز در طول تمرین‌های عملی) مورد استفاده قرار گیرد.

امیدوارم در این درس بتوانید به مشکلات رفتاری خود در بازار پاسخ دهید. و نیز امیدوارم سخت‌کوشیتان به شما کمک کند تا به شخصی تبدیل شوید که برای شغل معامله‌گری که می‌خواهید بسازید که حتماً شایسته آن هستید، و به آن نیاز دارید.



۲ قبل از اینکه شروع کنیم

تمرین

تفکر و تامل تماماً در مورد این است که خود را در مرکز آن بشناسید، ارزش‌ها و باورهای خود را آشکار کنید، و سپس تصمیم بگیرید که کدام را نگه دارید، کدام را کنار بگذارید یا بهترین کاری که باید انجام دهید چیست. با انجام این کار، شما قدرت را از دست روش شرطی شدن خود به دور از باورها، افکار و احساساتی که سعی می‌کنند شما را در یک جعبه نگه دارند می‌گیرید و در نهایت شما تمرکز خود را به جایی که به آن تعلق دارد باز می‌گردانید، در درون شما! در حال حاضر (جایی که همین الان هستید).

امروزه ما چنان در فرهنگ «همیشه مشغول بودن» غرق شده‌ایم که به ندرت می‌توانیم بنشینیم و تامل کنیم. این چرخه بی‌پایان انجام دادن حتی ما را در خواب به ستوه می‌آورد. لحظه‌ای که سپیده دم صبح چشمان یک نفر انسان را باز می‌کند، ذهن یک نفر شروع به رقابت می‌کند، دوباره و دوباره و این چرخه خود را ادامه می‌دهد. ما به ندرت می‌توانیم لحظه‌ای را برای خودمان، دور از افکارمان و حواس پرتی‌های دنیای مدرن صرف کنیم. حتی وقتی سعی می‌کنید بی‌حرکت باشید، نمی‌توانید تحمل کنید و جابجا می‌شوید. یا بدن شما یا ذهن شما، شما را به سمت یک مسیر جدید هل می‌دهد.

اگر برای کار کردن با خودتان وقت صرف نکنید، ممکن است با این رویای معامله‌گری برای یک زندگی در حال حاضر کنار بیاوید، چون این یک بازی بازنده برای شما در طول این مدت طولانی خواهد بود. شما هرگز در واقع (و به طور مداوم) برای خودتان عمل نخواهید کرد... کاملاً برعکس، شما بر علیه خودتان عمل می‌کنید چون شما به سادگی کارها را خارج از پاسخ مشروط بر اشتیاق (چسبیدن به چیزی مثل اشیا یا افکار که باعث انتظار می‌شود) و بیزاری (رها کردن یا دفع کردن چیزی مثل اشیا یا افکار که باعث آزار شما می‌شود) انجام می‌دهید. این بردگی است دوستان من ... اما ممکن است که طلسم را بشکنید.

کاری که باید انجام دهید این است که کمی فضای بیشتری در ذهن خود ایجاد کنید. این امر با حکم «عدم معامله به مدت ۲ هفته» آغاز شده است. حالا برای روز بعد، زمانی را صرف



حفاری روح خود کنید و به زودی در راه خود به سمت ساختن درکی غنی از خود خواهید بود.
این چیزی است که ما در این درس روی آن کار می‌کنیم.

لأئو تزو بهتر این را بیان کرده:

« دانستن دیگران هوش است؛ دانستن خود، خرد واقعی است. تسلط بر دیگران قدرت است؛
تسلط بر خود قدرت اصلی و واقعی است.»

این روش خائنانه یا چیز دیگری نیست، اما روشی عملی و شدنی است. به خصوص اگر تمام
عمرت را با تنفر، ناسازگاری و غرور سپری کرده باشی. کمی فضای بیشتر تنها چیزی است که
شما نیاز دارید تا پایه و اساس برابری و تسلط بر نفس را بنا بگذارید.





خود شناسی می‌تواند به اشکال مختلفی رخ دهد. برای بعضی‌ها ممکن است راه رفتن در میان جنگل ساکت و آرام باشد. برای دیگری ممکن است یک فنجان چای پشت میز باشد. برای برخی دیگر، این کار ممکن است بر روی یک نیمکت در پارک باشد (این کاری است که من دوست دارم انجام دهم). عنصر حیاتی این است که مطمئن شوید هیچ کس مزاحم شما نشود. این کار باید خیلی جدی باشد چرا که شما دارید با درون خود حرف می‌زنید!

من داشتن یک دفتر برای یادداشت‌های روزانه را واقعا موثر می‌دانم، اما واقعا به شما بستگی دارد. برای من، نوشتن هر چیزی که به ذهنم می‌آید بدون سانسور یا نگرانی برای دست خطم خیلی کاربردی بوده است، ولی هر کاری که می‌کنید: شروع به سوال پرسیدن از خودتان کنید.

در اینجا به چند سوال باز و عمیق اشاره می‌کنیم که می‌توانید از خود بپرسید:

- آیا من به اتفاقاتی که از کنترل‌ام خارج است اجازه می‌دهم که به من استرس دهند؟
- آیا به باورها، افکار و احساساتی که باید رها کنم ادامه می‌دهم؟



- اگر الان نه، پس چه وقت؟
- آخرین بار کی ناحیه ی امن و راحتی خود را شکسته پشت سر گذاشتم؟
- چگونه می توانم معامله کنم (یا برای این موضوع زندگی کنم)، با دانستن اینکه من می میرم؟ (و شما حتی نمی دانید چه زمانی این اتفاق می افتد .. واقعاً نمی دانید یعنی هیچ کسی نمیداند کی خواهد مرد)
- چه چیزی را باید تغییر دهم تا بتوانم یک معامله گر سودآور دائمی شوم؟
- آیا واقعا مهم است که در بازارها پول درآورید؟ واقعا پول چیست؟ و چگونه پول همه را خوشحال نمی کند؟
- کدام بدتر است؟ مردود شدن یا هیچوقت تلاش نکردن؟
- اگر سعی کنم شکست بخورم، و موفق شوم، کدام کار را کرده ام؟ (متقلبانانه-مهندسی معکوس)
- تنها چیزی که دوست دارم دیگران در اواخر عمر زندگی در مورد من به یاد آورند چیست؟
- اگر واقعا معتقد بودم که روی چیزی کنترل ندارم، آن را به عنوان یک حقیقت محض قبول می کردم. چرا من تلاش می کنم قبول کنم که نمی توانم بازارها را کنترل کنم؟
کدوم قسمت از وجودم باعث میشود فکر کنم یا امید دیگری داشته باشم؟
- آیا واقعا مهم است که من از بازار به چه چیزی نیاز دارم؟ آیا بازارها حتی اهمیت می دهند؟ چرا من اهمیت میدم؟
- تا چه حد زندگی ام را کنترل کرده ام؟
- وقتی همه چیز تمام شد، آیا بیشتر از آن چیزی که کرده ام گفته ام؟
- من بیشتر نگران این هستم که درست باشم یا کار درست را انجام بدم؟ چرا من؟
- اگر هنوز به موفقیت بازار نرسیده ام، پس چرا به خودم اجازه نمی دهم به آن دست پیدا کنم. چی را باید از دست بدم؟



- آخرین باری که صدای نفس خودم را شنیدم کی بود؟
- تصمیمات به طور مداوم گرفته می‌شوند، حتی در حال حاضر. سوال این است: آیا من دارم تصمیم‌های درست می‌گیرم؟
- براساس عادات فعلی من، فکر می‌کنم در پنج سال آینده کجا خواهم بود؟ ده سال چطور؟ بیست سال؟
- من می‌خواهم ده سال دیگر، از لحاظ عاطفی، جسمی، روحی، کجا باشم؟ چطور می‌توانم آنجا باشم؟
- چه عادت‌های بدی را باید تمام کنم؟
- من پیوسته چه اشتباهاتی مرتکب می‌شوم و چرا نمی‌توانم جلوی آن‌ها را بگیرم؟
- من همیشه چه داستان‌هایی را برای خودم تعریف می‌کنم؟
- اگر زندگی خیلی کوتاه است، چرا من کارهای زیادی انجام می‌دهم که دوست ندارم، و کارهای زیادی را که دوست دارم را انجام نمی‌دهم؟
- آگه از اشتباهات خود یاد بگیریم چرا من همیشه از این می‌ترسم که اشتباه کنم؟
- چقدر من آماده این هستم که رویای خود را به واقعیت تبدیل کنم؟

برخی از این سوالات ممکن است گاهی اوقات شما را ناراحت کنند، اما مهم است که به یاد داشته باشید که آن‌ها دیدگاه‌های ارزشمندی نسبت به واقعیت نتایج معامله‌گری (و در سطح وسیع‌تر، زندگی شما) به شما می‌دهند، اما همچنین شما را در تلاش برای تغییر راهنمایی می‌کنند. حال، اگر ماجراجو هستید، سعی کنید برای این تمرین هر روز کمی زمان بگذارید (یا هر ۲ - ۳ روز).



"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

