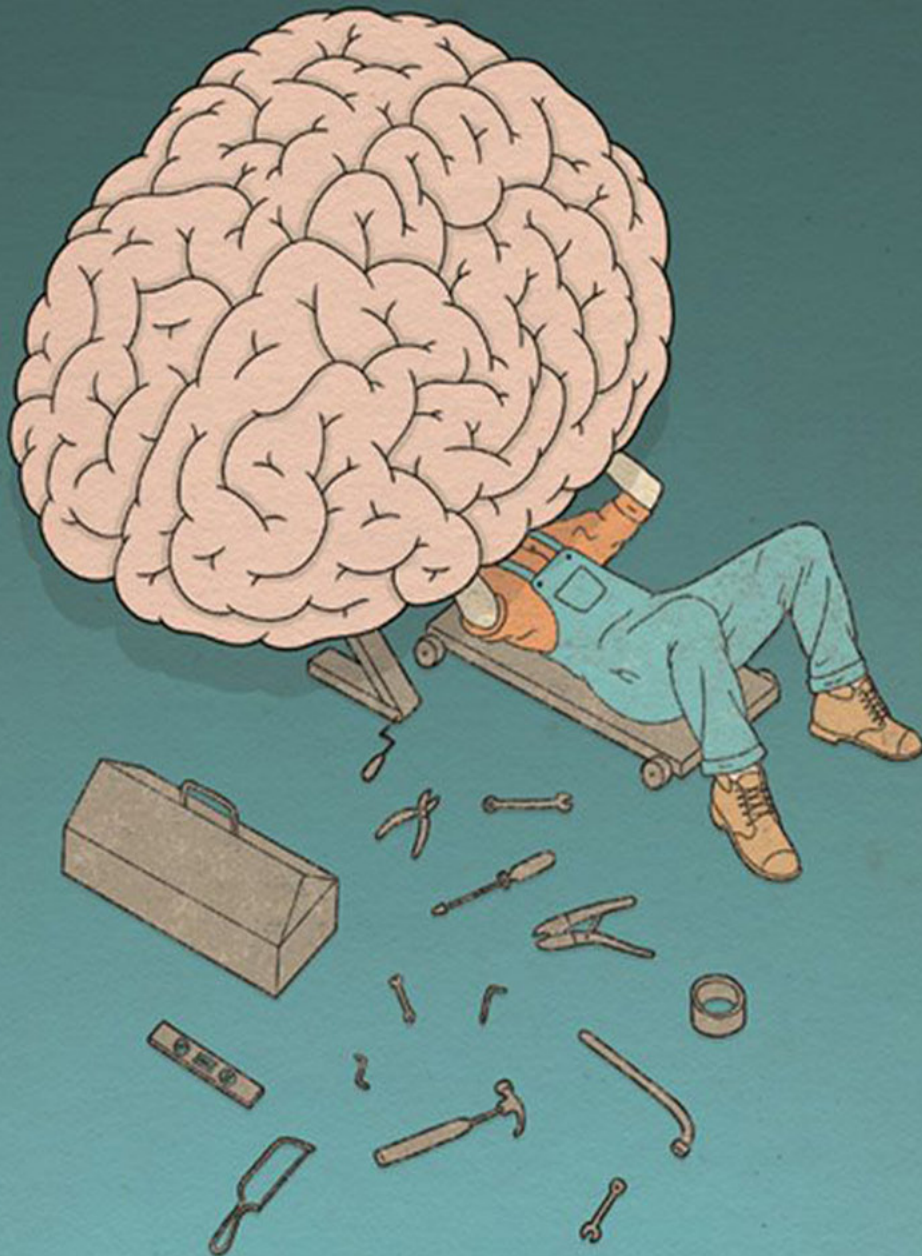




TRADING PSYCHOLOGY MASTERY

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.

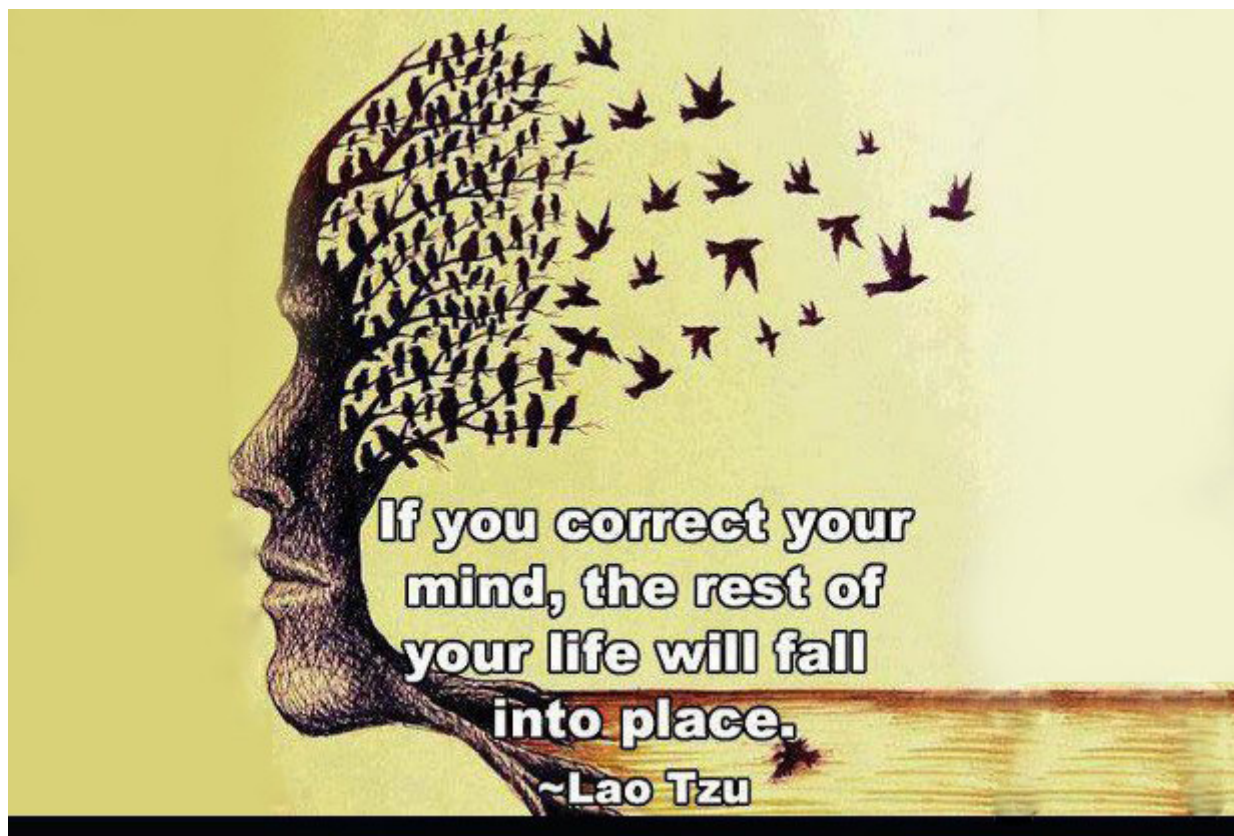
Yvan Byeajee

quotation

قدم اول رهایی از پیروی کورکورانه، خودشناسی است.

ایوان بایجی

یک تمرین کوچک دیگر



همیشه فرصت‌های زیادی برای تمرین مدیتیشن در هر لحظه و مکانی برای شما وجود دارد. اکنون، این یک عملکرد طبیعی از تکنیکی است که ما یاد گرفته‌ایم: در برخی از لحظات بعد از این که به اندازه کافی تمرین کردید حتی لازم نیست در مورد آن فکر کنید، به طور خودکار با هر کاری که انجام می‌دهید حضور بیشتری (در لحظه) خواهید داشت. چون توانایی ساخت عادت جدیدتر را دارید بطوری که بتوانید بیشتر حاضر باشید، بیشتر آگاه باشید و در حالت تعادل قرار گرفته باشید. اما همیشه خوب است که آن عملکرد طبیعی تمرین را یک نقطه شروع کنید. (مترجم: قبلا یاد گرفتیم که در همان لحظه‌ای که هستیم زندگی کنیم و اغلب حواسمونو برای کار همون لحظه قرار بدیم)

برای مثال:

- وقتی دندان خود را مسواک می‌زنید. اغلب در حین مسواک زدن به کارهای دیگر هم فکر می‌کنید، این بار سعی کنید تمام توجه خود را بر روی عمل مسواک زدن، بر روی هر ضربه از هر دندان و بر روی احساساتی که احساس می‌شود قرار دهید.
- وقتی در آینه به خود نگاه می‌کنید. سعی کنید بدون اینکه در درونتان احساساتتان را به «من» بگویید به خود خودتان خیره شوید، شما در هر حال چه کسی هستید؟ بدون توجه به افکارتان (خواه افکار قضاوتتان باشند یا افکار محبت آمیز) به حرکات چشم خود و تنفس‌تان توجه کنید. نگاه کنید که شما، آن «موجود» که به آینه نگاه می‌کند و تصویر خود را می‌بیند، چه شکلی هستید.
- وقتی غذا می‌خورید. آیا تا حالا شده که وقتی غذای مورد علاقه خود را خوردید بطور ناگهان متوجه شدید که غذا تمام شده و شما واقعا هیچ وقت متوجه نشدید که کجا رفته است، بهتر بگویم شما واقعا نباید از مزه‌اش لذت می‌بردید؟ همه ما این را تجربه کرده‌ایم! تلویزیون را خاموش کنید، کامپیوتر و دستگاه‌های موبایل را کنار بگذارید، حتی کتاب یا روزنامه را کنار بگذارید و با هر حرکت خودتان بودن را شروع کنید، به دست خود که به سمت چنگال می‌رود نگاه کنید چنگال را تماشا کنید که غذای روی بشقاب را لمس می‌کند به چنگالی که به سمت دهان شما می‌آید بنگرید هر لقمه که آن را گاز می‌زنید و هر حرکت آرواره خودتان را به هنگام خوردن احساس کنید غذایی که از گلو پایین می‌رود را احساس کنید. حین خوردن وقتی آب یا نوشیدنی که میل می‌کنید لیوانی که بین لب‌هایتان قرار می‌گیرد و محتویاتی که راهی درون شما می‌شود را حس کنید! چنگالتان را دوباره بردارید و تمام مراحل را طی کنید به طور معمول زمانی که شما نسبت به هر گاز بسیار آگاه هستید به جای ذهن خود به بدن خود گوش می‌دهید تا زمانی که می‌خواهید تصمیم بگیرید که چه زمانی باید خوردن را توقف کنید. با احساس این که غذا و آب به درون شکم شما می‌روند توجه شما را در فضای داخلی معده خود نگه‌داشته می‌شود این مورد به این سبب خوب است که بدانید چه زمانی به اندازه کافی سیر هستید تا بتوانید خوردن را متوقف کنید. نیازی به پرخوری نیست.

- وقتی راه می‌روید. به آرامی راه بروید، هر قدم تمرینی در زمینه آگاهی است. به تنفس خود، به هر چیزی در اطراف خود، به صداها و نورها، بافت اشیا و احساس فشار بر روی پاهایتان توجه کنید. زانوها، دست‌ها و صورت خود را احساس کنید...

- وقتی با کسی حرف می‌زنید. به جای دیدن ظاهر بیرونی آن شخص، واقعا به او نگاه کنید که چگونه دهان او هنگام صحبت کردن حرکت می‌کند و بدون وارد شدن به مفاهیم ذهنی، ایده‌ها، قضاوت‌ها در مورد فرد یا خودتان، ارتباط چشمی کامل و آرامی برقرار کنید... فقط مشاهده کردن... تنها مشاهده کنید! سعی کنید این کار را به طرز عجیب غریبی انجام ندهید (مترجم: منظور نویسنده اینه که یطوری نباشه که طرف فک کنه شما مشکل ذهنی دارین) این شخص را به خاطر معجزه‌ای که هست ببینید و از وجود او سپاسگزار باشید. تصور کنید که آن شخص چطور یک منظره درونی از خودش دارد. افکار و احساسات زندگی او درست همان طور است که افکار شما زندگی شما را شکل می‌دهد. اگر با کسی مخالف هستید، ببینید آن فرد چگونه احساسات، عواطف و افکار خود را بیان می‌کند. در واقع هیچ چیز به سمت شما هدایت نمی‌شود، با این حال ممکن است آن فرد بر سر شما فریاد بزند و اظهارات خود را بیان کند. ببینید چگونه رفتار آن فرد بیشتر درباره خودش می‌گوید تا درباره شما. ذهن باز داشته باشید و به طور مداوم آنچه را که فکر می‌کنید می‌دانید به چالش بکشید و همیشه با آرامش و شفقت پاسخ دهید.

- هنگام معامله کردن. با تمرکز کار کنید. روز خود را با یک برنامه عملی آغاز کنید که روز قبل طراحی شده است و تنها بر روی اجرای آن تمرکز کنید. همین! با پرداختن به این یک کار، تفاوت بزرگی در نحوه معاملات شما ایجاد خواهد شد. از آنجا که شما تصمیمات خود را به حداقل می‌رسانید در واقع به ذهن خود اجازه می‌دهید که به آرامی تنها بر روی آن کار تمرکز کند بنابراین شما کمتر در معرض نوسانات شدید در افکار و احساسات خود قرار می‌گیرید. تک وظیفه‌ای (انجام تنها یک کار در هر زمان) یک راه عالی برای پیدا کردن تمرکز و آرامش است. همچنین به نظر نمی‌رسد اینطور باشد! اما کارهای زیادی وجود دارد که در کسب و کار معامله‌گری تداخل ایجاد می‌کند. ماهیت این فعالیت به گونه‌ای است که گاهی اوقات باید با عکس العمل سریع باشد تا همه چیز را به موقع انجام دهید. بازارها معمولا منتظر شما نیستند، شما در آنجا هستید یا نیستید، بنابراین

بدن من گاهی احساس هیجان می‌کند. به عنوان راه حل، کاری که من معمولاً انجام می‌دهم این است که می‌ایستم و افکار و احساسات را حس می‌کنم و به آن‌ها اجازه می‌دهم در فضای باز آن لحظه باشند. به این ترتیب، تمام افکار و احساسات در طول کار وجود دارند اما من مجبور نیستم احساس یکسانی با آن‌ها داشته باشم. من می‌توانم به آن‌ها توجه کنم و نسبت به کل فرآیند معامله‌گری هوشیار باشم، چه یک لحظه با آرامش (بدون دغدغه) در انتظار برای یک فرصت معامله باشد و چه یک لحظه بسیار فعال که باید از یک معامله (یا چند معامله) در زمان مناسب خارج شوم. در قسمت اول دوره، یک تصویری از من است که روی یک کوسن جلوی میز معاملاتی‌ام قرار دارم. بله!!! در واقع این میز معامله‌گری من است و من در حین معاملات روی یک کوسن می‌نشینم. میدانید چرا این کار را کردم؟ خوب کوسن آنجا هست که به من یادآوری کند که معامله‌گری یک تمرین مدیتیشن است که واقعا هم همینطور است...

- وقتی کار دیگری انجام می‌دهید. باز هم می‌گویم که کلید کار این است که مراقب هر یک از افکار خود باشید که در مورد هر فعالیت در طول روز شما قضاوت کرده و از خودتان و یا دیگران انتقاد کند. این چیزی است که نفس را تقویت می‌کند. اما آن افکار میتوانند تحت نظر باشند تا از بین بروند. هر احساسی را می‌توان به طور مستقیم احساس کرد و اجازه داد که همان طور که هستند باشند.

پس این چالش شما است... تمرکز کنید که ذهن آگاهی بیشتری را در طول یک ماه به زندگی خود بیاورید. این راهی عالی برای انعکاس عملکرد شما در کل زندگی است. باز هم می‌گویم که همانطور که این کار را ادامه می‌دهید، تبدیل به هنجار ذهن می‌شود و لازم نیست در مورد انجام آن فکر کنید. ذهن سپس عادت خود به از دست دادن در تفکر استدلالی، واکنش‌پذیری کورکورانه، میل به اشتیاق و بیزاری و خویشتن را از دست می‌دهد.

چند نکته که باید به یاد داشته باشید:

- در هر زمان فقط یک کار انجام دهید. چند وظیفه‌ای بودن در یک لحظه را کنار بگذارید. وقتی غذا می‌خورید، فقط بخورید و وقتی دوش می‌گیرید، فقط دوش بگیرید ... در حین انجام کار سعی نکنید که سراغ کارهای دیگر بروید.
- کمتر انجام دهید. اگر کمتر انجام دهید می‌توانید این کارها را آهسته‌تر، کامل‌تر و با تمرکز بیشتر انجام دهید. اگر روز خود را با کار پر کنید از کاری به بعد بی آن که به کاری که می‌کنید فکر کنید آنها را عجله‌ای انجام می‌دهید. اما شاید شما پرمشغله هستید و احتمالاً نمی‌توانید کمتر کار کنید. درست است؟ می‌توانید به من اعتماد کنید چرا که من این کار را می‌کنم و معاملاتم را با همان روحیه انجام می‌دهم که از نتایجش استرس کمتر و بهره‌وری بیشتر هستند. بله، بهره‌وری بیشتر... چون موضوع این است که چه چیزی مهم است و در نتیجه چیزی که مهم نیست را رها کنیم.
- نگرانی در مورد آینده یا گذشته را رها کنید و تماماً تمرکز بر حال داشته باشید. در هر کاری که می‌کنید، به چیزی که فکر می‌کنید آگاه‌تر باشید. گرایش طبیعی ذهن این است که در گذشته زندگی کند و به سمت آینده برود. یاد بگیرید که وقتی این کار را انجام می‌دهید، تشخیص دهید و سپس تمرین کنید که خود را به زمان حال بازگردانید. فقط روی کاری که دارید انجام می‌دهید تمرکز کنید... همین الان الان... از زمان حال لذت ببرید.
- به تمرین مدیتیشن در حالت نشسته خود هر روز ادامه دهید. چه احساس خستگی کنید و چه احساس کسالت کنید و یا حتی خلق و خوی خود را نداشته باشید، این کار را بکنید. همین است که به آن در نهایت احتیاج پیدا خواهید کرد. وقتی واقعا نمی‌خواهید این کار را بکنید نفس عمیقی بکشید و ببینید چه احساسی دارید؟ آیا این احساس فقط یک حالت گذرا نیست؟ شما مجبور نیستید که آن حس و حال را بگیرید و آن را «من» کنید (مترجم: منظور اینکه اون حسی که در شما بوجود آمده فقط یک احساس انتسابی به خودتونه نه خود شما). کاری را که باید بکنید را انجام دهید تا کیفیت زندگی‌تان بهتر شود. این زندگی شما است!

- در هر کاری که می‌کنید از احساس تنفس به عنوان «اهرم» برای آگاهی در لحظه حال استفاده کنید. به خودتان اجازه دهید که ورود نفس و همچنین خروج نفس را احساس کنید و بین ورود و خروج وقفه ایجاد کنید. سعی نکنید نفس خود را کنترل کنید فقط بگذارید بیاید و برود. تا جایی که می‌توانید به طور کامل و مداوم به احساس مستقیم نفس توجه کنید، بعد از مدتی اگر دوست دارید وقتی که آگاهی را در مورد احساس نفس ایجاد کردید می‌توانید تمرکز را گسترش دهید تا تمام احساسات بدن را همراه با احساس نفس در آن بگنجانید. باز هم سعی نکنید چیزی را عوض کنید! اما به خودتان اجازه دهید که احساس کنید و از احساسات در حال تغییر در بدن آگاه باشید. بعد از مدتی دوباره اگر دوست داشتید، می‌توانید تمرکز را بیشتر گسترش دهید تا تمام چیزهای حاضر را در آن بگنجانید. این یعنی هر چیزی اعم از شنیدن، دیدن، چشیدن، بو کردن، لمس کردن و یا حتی فکر کردن. تنها با تمرین این تجربیات متفاوت همانطور که آشکار می‌شوند به خودتان اجازه بدهید که زندگی را در این لحظه احساس کنید.
- انتظار داشته باشید که ذهنتان در این راه آواره و سرگردان شود! سرگردان خواهد شد و این اجتناب‌ناپذیر است. زمانی که این اتفاق می‌افتد، مهربانی و صبر خود را تمرین کنید و به آرامی به احساس تنفس خود پاسخ دهید.
- به هر گونه تمایل به «سخت بودن برای خودتان»، یا احساس ناامیدی یا شکست توجه کنید. این نوع قضاوت را به عنوان نوع دیگری از تفکر ببینید و به آرامی آگاهی را به تنفس بازگردانید.
- انتظار داشته باشید که با تمرین آگاهی بیشتری پیدا کنید! انتظار داشته باشید که به چیزهای بیشتری از جمله چیزهای دردناک‌تر توجه کنید. این واقعا خود پیشرفت است! شما هیچ کار اشتباهی نمی‌کنید. کاملاً برعکس، شما ذهن آگاهی را برای همه چیز افزایش می‌دهید. زمانی که به چیزهای دردناک توجه می‌کنید ببینید که آیا می‌توانید خود را با مهربانی و شفقت نگاه دارید؟! و همزمان به دادن آگاهی قلبی به تجربه‌ای که در حال آشکار شدن است ادامه دهید. با تمرین در حال حاضر ماندن، بدون دور شدن از درد و رنج در زندگی‌مان می‌توانیم یاد بگیریم که در هر موقعیتی در برابر تمام

احتمالات زندگی بایستیم. همچنین به ما این امکان را می‌دهد که وقتی که دیگر هیچ کاری نمی‌توانیم انجام دهیم تا «از درد خلاص شویم» ولی باید راهی پیدا کنیم تا با آن شرایط باشیم. ما می‌توانیم کشف کنیم که کیفیت ذهنی آگاه، با درد یا ناراحتی از بین نرفته و یا آسیب نمی‌بیند پس در نتیجه می‌تواند درد را به طور کامل و همانند هر تجربه دیگری بداند.

- در نهایت دقت کنید که هنگام تمرین ذهن آگاهی، خیلی به خودتان فشار نیاورید. سعی نکنید کاری کنید که چیزی اتفاق بیفتد یا به هر وضعیت خاص و یا هر گونه اثرات ویژه دست پیدا کنید! به سادگی خود را در آرامش نگه دارید و تا جایی که می‌توانید به آنچه که در حال حاضر وجود دارد توجه کنید. هر شکلی که بخواهد باشد! به خودتان اجازه دهید که به طور مستقیم زندگی را همانطور که آشکار می‌شود با دقت و توجهی باز تجربه کنید.

برای شرکت در این دوره متشکرم! موضوع خیلی وسیع است و من تمام تلاشم را کردم تا آن را به اندازه‌ای که به قلم درآید، مختصر و مفید کنم.



"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

