

۱۴۰۵۷۲

مربی معامله‌گری روزانه

۱۰۱ درسی که شما را تبدیل به یک روانشناس

معامله‌گری می‌کند

www.ketab.ir

مؤلف:

برت استینبارگر

مترجم:

دینا دریانی / وحید مطلبی‌زاده

با مقدمه دکتر رضا اناری

نشر چالش

سرناسه	استینبارگر، برت ان، ۱۹۵۴ م. Steenbarger Brett N.
عنوان و نام پدیدآورنده	مربی معامله‌گری روزانه: ۱۰۱ درسی که شما را تبدیل به یک روانشناس معامله‌گری می‌کند / مؤلف برت استینبارگر؛ مترجم دینا دریانی، وحید مطلبی‌زاده.
مشخصات نشر	تهران: چالش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۵۱۷ص: جدول، نمودار.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۰۱۷-۰۹-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: The daily trading coach ; 101 lesson for becoming your own trading psychologist.
موضوع	سهام - جنبه‌های روانشناسی - سفته‌بازی و بورس‌بازی
موضوع	Stocks - Psychological aspects - Speculation
موضوع	سرمایه‌گذاری - جنبه‌های روانشناسی
موضوع	Investments - Psychological aspects
موضوع	خود یاری
موضوع	Self-Help techniques
موضوع	مربیگری زندگی
موضوع	Personal coaching
شناسه افزوده	دریانی، دینا، ۱۳۶۳، مترجم.
شناسه افزوده	مطلبی‌زاده، وحید، ۱۳۶۰، مترجم.
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۷ م۴ ۵الف/۴۱ HG6۰۴۱
رده‌بندی دیویی	۳۳۲/۶۴۰۰۱



www.chalesh.ir

مربی معامله‌گری روزانه

مؤلف: برت استینبارگر
مترجم: دینا دریانی، وحید مطلبی‌زاده
اجرای طرح جلد: چاووش
امور فنی و صفحه‌آرایی: نشر چالش
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاووش، فرشیه
چاپ اول: ۱۳۹۷
چاپ پنجم: زمستان ۱۴۰۰
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۱۷-۰۹-۱
نشر چالش: تهران، خیابان انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ وحید نظری، شماره ۱۰۰، واحد ۱
تلفن: ۶۶۴۱۴۶۱۰
فروشگاه چالش: تهران، خیابان انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ وحید نظری، شماره ۱۰۲
تلفن: ۶۶۴۱۷۴۱۵

قیمت ۲۶۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است. هرگونه تکثیر و تولید مجدد آن
کلاً و جزاً بصورت چاپی، کپی، انتشار الکترونیک این اثر بدون اجازه کتبی ناشر
ممنوع و موجب پیگرد قانونی است.



۷.....	مقدمه دکتر رضا اناری.....
۱۰.....	مقدمه نویسنده.....
۱۴.....	قدردانی.....
۱۷.....	معرفی.....
۲۱.....	فصل اول: تغییر (فرآیند شکل‌گیری تغییر و کاربرد آن)
۲۴.....	درس ۱: بهره بردن از احساسات برای تبدیل شدن به مأمور تغییر.....
۲۹.....	درس ۲: پیدایی روان‌شناختی و رابطه‌ی شما با مربی معامله‌گری‌تان.....
۳۲.....	درس ۳: با نقاط ضعف خود دوست شوید.....
۳۶.....	درس ۴: با تغییر محیط پیرامون، خود را تغییر دهید.....
۴۰.....	درس ۵: تغییر احساسات به کمک مراقبه.....
۴۵.....	درس ۶: آینده‌های صحیح را بیابید.....
۵۰.....	درس ۷: نقطه‌ی تمرکز خود را تغییر دهیم.....
۵۴.....	درس ۸: برای تغییر زندگی، متن‌های نمایش‌نامه‌ای خلق کنید.....
۵۷.....	درس ۹: چطور اعتمادبه‌نفس خود را بالا ببرید.....
۶۲.....	درس ۱۰: پنج تمرین عالی برای ایجاد تغییری پایدار و مؤثر.....
۶۹.....	فصل دوم: اضطراب و پریشانی (رویارویی خلاقانه برای معامله‌گران)
۷۲.....	درس ۱۱: فهم و درک اضطراب.....
۷۸.....	درس ۱۲: پادزهرهایی برای فرضیات مسموم معامله‌گری.....
۸۲.....	درس ۱۳: چه عاملی باعث می‌شود پریشانی در تصمیمات معاملاتی اختلال ایجاد کند؟.....
۸۶.....	درس ۱۴: یک ژورنال برای ثبت حالات روحی خود داشته باشید.....
۹۰.....	درس ۱۵: معامله‌گری تحت فشار؛ وقتی برای کسب سود، بیش از حد تلاش می‌کنید.....
۹۵.....	درس ۱۶: زمانی که آماده‌اید همه‌چیز را رها کنید.....
۹۹.....	درس ۱۷: زمانی که ترس، کنترل امور را به دست می‌گیرد، چه انجام دهیم.....
۱۰۵.....	درس ۱۸: اضطراب عملکردی: رایج‌ترین مشکل معامله‌گری.....
۱۰۹.....	درس ۱۹: نامتناسب بودن.....
۱۱۴.....	درس ۲۰: نوسان بازارها و نوسان احساسات.....
۱۲۱.....	فصل سوم: سلامت روان (بهبود تجربه‌ی معامله‌گری)
۱۲۴.....	درس ۲۱: اهمیت برخورداری از احساس خوب.....
۱۲۸.....	درس ۲۲: اسباب شادی خود را فراهم آورید.....
۱۳۲.....	درس ۲۳: به یک وضعیت ذهنی متمرکز برسید.....

درس ۲۴:	با انرژی معامله کنید.....	۱۳۷
درس ۲۵:	عزم و بزرگی: تمرین ذهن در طول بازی.....	۱۴۱
درس ۲۶:	ارتقاء ذهن آرام.....	۱۴۶
درس ۲۷:	ایجاد انعطاف‌پذیری احساسی.....	۱۵۲
درس ۲۸:	صداقت و انجام کار درست.....	۱۵۶
درس ۲۹:	اعتماد به نفس خود را بالا ببرید و با معاملات خود باقی بمانید.....	۱۶۰
درس ۳۰:	رویارویی و مقابله - تبدیل اضطراب به سلامت روان.....	۱۶۵
فصل چهارم: اقداماتی در جهت پیشرفت شخصی (روند مربی‌گری)..... ۱۶۹		
درس ۳۱:	نظارت شخصی به کمک ثبت ژورنال معاملاتی.....	۱۷۱
درس ۳۲:	شناسایی الگوهای تان.....	۱۷۶
درس ۳۳:	تعیین مزایا و هزینه‌های الگوها.....	۱۸۲
درس ۳۴:	اهداف مؤثر و کارآمد تنظیم کنید.....	۱۸۶
درس ۳۵:	برای ارتقا ویژگی‌های مثبت، تمرکز خود را بر راه حل حفظ کنید.....	۱۸۹
درس ۳۶:	اخلال در الگوهای دردرساز قدیمی.....	۱۹۳
درس ۳۷:	با قانونمند شدن، اثبات شوید.....	۱۹۸
درس ۳۸:	برگشت به حالت اول و تکرار.....	۲۰۳
درس ۳۹:	یک محیط ایمن برای تغییر ایجاد کنید.....	۲۰۶
درس ۴۰:	استفاده از تصویرسازی برای پیشبرد روند تغییر.....	۲۱۱
فصل پنجم: شکستن الگوهای قدیمی (ساختار روان‌پویشی برای مربی‌گری شخصی)..... ۲۱۷		
درس ۴۱:	روان‌پویشی: فرار از جاذبه‌ی روابط گذشته.....	۲۲۰
درس ۴۲:	مشخص کردن الگوهای تکرارشونده خود.....	۲۲۵
درس ۴۳:	حالت‌های تدافعی خود را به چالش بکشیم.....	۲۲۹
درس ۴۴:	از الگوهای مشکل‌ساز خود فاصله بگیرید.....	۲۳۳
درس ۴۵:	از روابط مربی‌گری خود بیشترین بهره را ببرید.....	۲۳۶
درس ۴۶:	روابط معامله‌گری مثبت را بیابید.....	۲۴۱
درس ۴۷:	ناراحتی را تحمل کنید.....	۲۴۶
درس ۴۸:	مهارت در انتقال.....	۲۵۰
درس ۴۹:	قدرت تفاوت.....	۲۵۵
درس ۵۰:	حل و فصل.....	۲۵۸

فصل ششم: برنامه‌ریزی دوباره‌ی ذهن (رویکردهای شناختی برای مربی‌گری شخصی)..... ۲۶۳

- درس ۵۱: طرح‌هایی از ذهن..... ۲۶۶
- درس ۵۲: از احساسات برای درک افکار خود استفاده کنید..... ۲۷۰
- درس ۵۳: از بدترین معاملات خود بیاموزید..... ۲۷۴
- درس ۵۴: استفاده از ژورنال معاملاتی برای بازسازی نحوه تفکرمان..... ۲۷۸
- درس ۵۵: در الگوهای فکری منفی اختلال ایجاد کنید..... ۲۸۴
- درس ۵۶: بازسازی شناختی الگوهای فکری منفی..... ۲۸۸
- درس ۵۷: از تصویرسازی هدایت‌شده و متمرکز برای تغییر الگوهای فکری استفاده کنید..... ۲۹۳
- درس ۵۸: الگوهای فکری منفی را با ژورنال شناختی به چالش بکشید..... ۲۹۷
- درس ۵۹: انجام آزمایش‌های شناختی برای ایجاد تغییر..... ۳۰۱
- درس ۶۰: ایجاد تفکر مثبت..... ۳۰۴

فصل هفتم: یادگیری الگوهای اجرایی جدید (استفاده از رویکرد رفتاری برای مربی‌گری شخصی)..... ۳۰۹

- درس ۶۱: وابستگی‌های خود را درک کنید..... ۳۱۲
- درس ۶۲: شناسایی وابستگی‌های نامحسوس..... ۳۱۷
- درس ۶۳: بهره بردن از قدرت آموزش اجتماعی..... ۳۲۰
- درس ۶۴: رفتارهای معاملاتی خود را شکل دهید..... ۳۲۴
- درس ۶۵: شرطی‌سازی بازارها..... ۳۲۹
- درس ۶۶: قدرت ناسازگاری..... ۳۳۴
- درس ۶۷: روابطی مثبت را بنا نهید..... ۳۳۹
- درس ۶۸: تکنیک مواجهه‌سازی: یک روش رفتاری قدرتمند و منعطف..... ۳۴۴
- درس ۶۹: گسترش استفاده از تکنیک مواجهه‌سازی برای ایجاد مهارت‌ها..... ۳۴۹
- درس ۷۰: یک چارچوب رفتاری برای کنار آمدن با نگرانی..... ۳۵۳

فصل هشتم: مربی تجارت معامله‌گری خود باشید..... ۳۵۷

- درس ۷۱: اهمیت سرمایه‌ی آغازین..... ۳۶۰
- درس ۷۲: برای تجارت معامله‌گری خود برنامه‌ریزی کنید..... ۳۶۵
- درس ۷۳: به تجارت معامله‌گری خود تنوع ببخشید..... ۳۶۹
- درس ۷۴: نتایج معاملات خود را پیگیری کنید..... ۳۷۴
- درس ۷۵: ثبت امتیاز پیشرفته برای تجارت معامله‌گری‌تان..... ۳۸۰
- درس ۷۶: میزان هم‌بستگی میان بازدهی‌های خود را بررسی کنید..... ۳۸۴
- درس ۷۷: نسبت ریسک به سود خود را تنظیم کنید..... ۳۸۹

درس ۷۸: اهمیت اجرا در معامله‌گری..... ۳۹۳

درس ۷۹: موضوعی فکر کنید - ایده‌های معاملاتی خوب ایجاد کنید..... ۳۹۷

درس ۸۰: مدیریت معامله..... ۴۰۲

فصل نهم: درس‌هایی از معامله‌گران حرفه‌ای (منابع و دیدگاه‌هایی برای مربی‌گری

شخصی)..... ۴۰۷

درس ۸۱: شایستگی‌های خود را تقویت کنید و خلاق باشید..... ۴۱۰

درس ۸۲: من به تنهایی مسئول هستم..... ۴۱۴

درس ۸۳: به دست آوردن خودآگاهی..... ۴۲۲

درس ۸۴: مربی خود برای موفقیت باشید..... ۴۲۸

درس ۸۵: ثبت سوابق همراه با جزئیات..... ۴۳۳

درس ۸۶: بیاموزید که جایز الخطا باشید..... ۴۳۹

درس ۸۷: قدرت تحقیق..... ۴۴۴

درس ۸۸: اهداف و نگرش‌ها، سنگ بنای موفقیت..... ۴۵۰

درس ۸۹: دیدگاهی از یک شرکت معامله‌گری..... ۴۵۶

درس ۹۰: از داده‌ها برای بهبود عملکرد معامله‌گری استفاده کنید..... ۴۶۳

فصل دهم: در جستجوی موقعیت معاملاتی مطلوب (پیدا کردن الگوهای تاریخی در

بازارها)..... ۴۷۱

درس ۹۱: استفاده از الگوهای تاریخی در معامله‌گری..... ۴۷۴

درس ۹۲: با داده‌های صحیح، فرضیه‌های خوب تنظیم کنید..... ۴۷۸

درس ۹۳: مقدمات اکسل..... ۴۸۳

درس ۹۴: داده‌ها را در قالب یک نمودار تصویر کنید..... ۴۸۷

درس ۹۵: متغیرهای وابسته و مستقل ایجاد کنید..... ۴۹۰

درس ۹۶: بررسی‌های تاریخی خود را انجام دهید..... ۴۹۵

درس ۹۷: داده‌ها را برنامه‌نویسی کنید..... ۴۹۹

درس ۹۸: بررسی زمینه..... ۵۰۳

درس ۹۹: داده‌ها را فیلتر کنید..... ۵۰۷

درس ۱۰۰: از یافته‌های خود استفاده کنید..... ۵۱۰

نتیجه‌گیری..... ۵۱۳

درس ۱۰۱: راه و مسیر خود را بیابید..... ۵۱۵

مقدمه دکتر رضا اناری

انسان‌ها در طول تاریخ بسیاری از مهارت‌های خود را با مشاهده‌ی رفتار حیوانات به دست آورده‌اند و ما نیز می‌توانیم با یادگیری ویژگی‌های رفتاری برخی از حیوانات، مهارت‌هایی را در حد حرفه‌ای به دست آوریم که به پیشرفت ما در هر زمینه‌ای به‌خصوص معامله‌گری کمک می‌کند. در حرفه‌ی معامله‌گری از چهار حیوان خارشست، لاک‌پشت، مورچه و عقاب می‌توان به ترتیب ویژگی تمرکز، صبر، سخت‌کوشی و شجاعت را آموخت. درنهایت، زمانی که تمام این مهارت‌ها را به دست آوردیم، به مهارت خود انسان می‌رسیم که همان مهارت نینجایی یا استادی است که از خصیصه انطباق بالایی انسان با شرایط گوناگون به دست می‌آید. این خصوصیت، راز بقای انسان و دلیل برتری او نسبت به سایر حیوانات بوده است. در میان این پنج ویژگی رفتاری حرفه‌ای، خصوصیت تبدیل‌شدن به مربی شخصی خود که نیازمند آگاهی و بینش عقابی و قابلیت انطباق نینجایی انسان با شرایط بازار هست، از موضوعاتی هستند که دکتر برت استینبارگر به تفصیل در این کتاب به آن‌ها اشاره کرده است.

عقاب‌ها از بینش و دیدگاه برتری نسبت به دیگران بهره‌مند هستند. بسیاری از ارتش‌ها و شرکت‌های موفق در تبلور این ویژگی در میان افراد خود تلاش نموده و تأکید می‌کنند. معامله‌گری که از نظر تکنیکی و روحی دیدگاه عقابی را به دست آورده باشد از جایگاهی حرفه‌ای و بالاتر از سایر رقبا، فرصت‌های معاملاتی را رصد خواهد کرد و از میان فرصت‌های بی‌شماری که می‌یابد، تنها بهترین موقعیت‌ها را که سوددهی بیشتر و ریسک کمتر دارند را برای معامله برمی‌گزیند. با اکتساب بینش عقابی در تکنیک، ذهنیت و مدیریت ریسک (3M)، به آگاه‌ترین معامله‌گر با دیده باز نسبت به فرصت‌های موجود در بازار تبدیل می‌شویم که حق انتخاب بالایی در نوع بازار معاملاتی، زمان و مکان معامله به ما خواهد داد. با چنین دید عمیقی می‌توانیم تمام متغیرها را به نفع خود تغییر داده و سیستمی را که طراحی کرده‌ایم، در سطحی بالا و در بهترین حالات و زمان اجرا کنیم و به یک شکارچی خوب در بازار معاملات تبدیل شویم.

مرحله‌ی بعد، مرحله استادی است که قابلیت انعطاف و تطبیق‌پذیری از ویژگی‌های مهم آن است. انسان‌ها و بسیاری از حیواناتی که تا به امروز دوام آوردند به کمک این دو ویژگی توانسته‌اند با شرایط در حال تغییر تطبیق یابند. معامله‌گر نیز برای بقا در بازار باید بینش استادی را به دست آورد، چراکه بازارها پیوسته تغییر می‌کنند و استفاده از سیستم معاملاتی ثابت که در مرحله عقابی به آن رسیدیم تنها تا زمانی که شرایط ثابت باشد برای ما کارایی خواهد داشت. اگر به مرحله استادی نرسیم و مهارت تطبیق‌پذیری و طرز فکر رشدی را در خود ایجاد نکنیم، به‌رسم زمانه از هر تجارتی که باشیم حذف می‌شویم. حرفه‌ی معامله‌گری یک چرخه‌ی یادگیری پیوسته است، بنابراین باید یاد بگیرید که نسبت به آنچه آموخته‌اید و نسبت به تکنیک‌های ثابت تعصب نداشته باشید. معامله‌گر حرفه‌ای نه تنها بازار را به خوبی می‌شناسد بلکه به بازار در حال تغییر نیز تسلط دارد. دیدگاه ثابت و عدم انطباق با شرایط جدید از ایگو و وابستگی نشاء می‌گیرند اجازه نمی‌دهند که طرز فکر خود را عوض کنیم، بنابراین به آن وابسته شده و به موقعیتی ارزشمند برای ما تبدیل می‌شود. به قول اِکارت ثله «در اینجاست که جهان هستی برای ما درد، رنج و ضرر ایجاد می‌کند» اما همین درد و رنج به ما نشان می‌دهد که وقت تغییر و تحول فرارسیده و طرز فکر ما دیگر کارایی ندارد و باید خود را متحول کنیم و با شرایط جدید تطبیق دهیم تا بتوانیم به پیشرفت خود ادامه دهیم.

دکتر برت استینبارگر در سخنرانی‌ها و در کتاب حاضر در مورد رسیدن به مرحله استادی تأکید کرده و معتقد است که هر فرد برای بقا باید درنهایت به استاد خود تبدیل شود و از نظر روانشناسی، اصولی را برای این منظور آموزش می‌دهد. به عقیده‌ی وی یادگیری مهارت از نوع مهارت درجه‌یک است اما برای دوام در حرفه‌ی خود به مهارت درجه‌دو نیاز داریم؛ بدین معنا که بتوانیم تشخیص دهیم مهارت ما تا چه زمانی کارایی دارد و با توجه به تغییر شرایط به چه مهارت جدیدی نیاز داریم؛ بنابراین معامله‌گری که به مرحله استادی رسیده باشد مراقب تغییراتی است که پیوسته در بازار، بازیگران و تکنولوژی‌ها ایجاد می‌شود و می‌داند که تکنیک‌ها و مهارت‌های فعلی او در آینده ممکن است دیگر کارایی نداشته باشند، بنابراین ابزارهایی که رقایش از آن‌ها استفاده می‌کند

را با هوشیاری یاد می‌گیرد تا برتری خود را همیشه حفظ کند. در کل باید در هر حرفه‌ای به خصوص معامله‌گری تمرکز داشته باشیم، آهسته و پیوسته به جلو حرکت کنیم، از افت‌ها و عقب‌گردها ناامید نشویم و با دید عقابی تمام مسائل تجارت خود را به هم ربط داده و از دید بالا و با شجاعت فرصت‌ها را ببینیم و انتخاب کنیم؛ درنهایت، تمام این موارد را در مسیر استادی پیگیری کنیم تا در هنگامه‌ی تغییر شرایط، قابلیت انعطاف خود را از دست ندهیم.

سخن آخر اینکه همیشه دانشجوی بازار باقی بمانید تا سوددهی تجارت معامله‌گری‌تان برای سال‌ها ادامه پیدا کند.

دکتر رضا اناری

سنگاپور - خرداد ۱۳۹۷

www.ketab.ir

مقدمه نویسنده

هدف کتاب مربی معامله‌گری روزانه این است که تا حد امکان در مورد مربی‌گری به شما آموزش دهد تا بتوانید برای دستیابی به موفقیت در بازارهای مالی به مربی خود تبدیل شوید. واژه‌ی کلیدی در عنوان کتاب، کلمه‌ی روزانه است؛ کتاب به‌گونه‌ای طراحی شده تا منبعی برای استفاده‌ی روزانه‌ی شما در تقویت نقاط قوت و غلبه بر نقاط ضعفتان باشد.

گمان می‌کنم با نگارش دو کتاب روانشناسی معامله‌گری و بهبود عملکرد معامله‌گر و با نوشتن بیش از ۱۸۰۰ مطلب در وبلاگ^۱ TraderFeed، توانسته باشم به‌خوبی مبحث روانشناسی معامله‌گری را پوشش دهم؛ با این حال سه سال پس از چاپ کتاب بهبود عملکرد معامله‌گر، کتابی با تمرکز بر فرآیند مربی‌گری را به رشته‌ی تحریر درآوردم تا بدین ترتیب سه‌گانه‌ی روانشناسی معامله‌گری را کامل کنم.

دو حقیقت منجر به نگارش این کتاب شد؛ اول، با مرور بازدیدهای انجام‌شده از وبلاگ TraderFeed متوجه شدم که بیشترین بازدید از مطالب وبلاگ (تقریباً یک‌سوم) در طول ساعات معاملاتی یا اندکی قبل از آن، شدن بازار صورت گرفته‌اند. این آمار برای من جالب بود، چراکه مطالب وبلاگ توصیه‌های معاملاتی خاصی را پیشنهاد نمی‌دهند. محتوای مطالب وبلاگ در مورد روانشناسی و عملکرد معاملاتی است؛ موضوعاتی که در هر ساعتی از روز نیز می‌توان آن‌ها را مطالعه نمود.

برای بررسی علت، از تعدادی خوانندگان مورد اعتماد وبلاگ در مورد این الگو سؤال کردم و آن‌ها در پاسخ عنوان کردند که از وبلاگ به‌عنوان جایگزینی برای مربی معامله‌گری استفاده می‌کنند. مرور مطالب به آن‌ها کمک می‌کرد تا قبل از ورود به میدان نبرد معاملاتی، برنامه‌ها و تصمیماتشان را به خود یادآوری کنند. بررسی آمار مربوط به محبوب‌ترین مطالب وبلاگ این موضوع را تأیید کرد. محتوای اکثر مطالب، موضوعات کاربردی در رابطه با روانشناسی معامله‌گری بودند و محتوایی تشویق‌کننده

¹ www.traderfeed.com

داشتند، حتی اگر فرضیات خواننده را به چالش می کشیدند. این طور به نظر می رسید که معامله گران توانسته بودند برخی معیارهای مربوط به یک مربی معامله گری را در مطالب وبلاگ بیابند.

حقیقت دوم در شکل گیری این کتاب به نشر الکترونیک و تغییرات پرسرعت دنیای انتشارات مربوط می شد. تاکنون، تعداد اندکی کتاب الکترونیک^۱ به معامله گران ارائه شده است و اگر چنین کتاب هایی نیز در دسترس باشند، چیزی بیش از نسخه های عکس گرفته شده از متن چاپی نیستند. علی رغم جذابیت و سهولت نشر الکترونیک، در صحبت با برخی از معامله گران متوجه شدم، معدودی از آنان علاقه مند به مطالعه ی کتاب از طریق نسخه ی الکترونیک هستند؛ رایج ترین علت عدم استفاده ی معامله گران از کتاب های الکترونیک این بود که پس از یک روز معاملاتی تمام وقت، تمایلی به خواندن کتاب از طریق صفحه نمایش ندارند. به این نتیجه رسیدم که فعالان بازارهای مالی از کتاب های چاپ شده ی کاغذی بیش از کتاب های الکترونیک استفاده می کنند. این موضوع باعث شد که به نگارش نوع متفاوتی از کتاب فکر کنم، کتابی که هم برای نشر الکترونیک و هم چاپ کاغذی مناسب باشد.

با قرار دادن این دو حقیقت در کنار یکدیگر، به دیدگاهی دست یافتم که می توان در این جمله آن را خلاصه کرد: یک مربی معامله گری در درون کتاب که می تواند به راحتی از روی کاغذ و صفحه نمایش هر دو خوانده شود. هدف، ادغام محتوای وبلاگ و کتاب در قالب درس هایی بود تا به معامله گران کمک کند به مربی معامله گری خود تبدیل شوند.

کتاب مربی معامله گری روزانه مشتمل بر ۱۰۱ درس است که همگی از قالبی کلی پیروی می کنند؛ شناسایی چالش های معامله گری، ارائه ی رویکردی برای رویارویی با آن ها و پیشنهاد تمرینی خاص برای کار بر روی این چالش ها، چارچوب کلی درس ها را شکل می دهند. موضوعات فصل ها از یکدیگر مستقل هستند؛ شما می توانید آن ها را به

¹ e-books

ترتیبی که در کتاب آورده شده است مطالعه کنید یا از فهرست مطالب، موضوعی که بیشترین ارتباط را با معامله‌گری فعلی شما دارد پیدا کرده و بخوانید. برخلاف روال مرسوم در مطالعه‌ی کتاب، قرار بر این نیست که این کتاب در چند جلسه از ابتدا تا به انتها خوانده شود، بلکه در هر زمان یک درس را انتخاب کنید و توصیه‌های آن را به‌عنوان راهنما برای پیشرفت خود در معامله‌گری به کار برید. این کتاب مانند وبلاگ، نه تنها به شما یادآوری می‌کند که در زمان عملکرد معاملاتی خوب، چه کارهایی را انجام داده‌اید، بلکه حتی بیش از وبلاگ، یک نقشه‌ی راه و یک سری دیدگاه‌ها و ابزارهای کاربردی را در اختیارتان قرار می‌دهد تا بتوانید بهترین ویژگی‌های درونی خود را کشف کرده و آن‌ها را به کار برید.

قصد من این بود که در این ۱۰۱ درس، اطلاعات را قابل‌استفاده‌تر و روش‌ها را کاربردی‌تر از آنچه در جلسات و سمینارهای مربی‌گری گران‌قیمت می‌توان یافت با هزینه‌ای کمتر گرد هم آورم. هدف مربیان و ارائه‌دهندگان سمینارها اغلب این است که شما را به مشتری دائمی خود تبدیل کنند؛ اما نیت این کتاب کاملاً برعکس است چراکه سعی کرده با ارائه‌ی ابزارهایی، شما را به مربی معامله‌گری خودتان تبدیل کند تا بتوانید راهنمای رشد شخصی و حرفه‌ای خود باشید. به عبارتی دیگر، این کتاب یک دستورالعمل آموزش روانشناسی است: یک راهنما برای پیشرفت خود و بهبود عملکردتان.

با مرور فهرست مطالب کتاب متوجه خواهید شد که این ۱۰ فصل، هر یک شامل ۱۰ درس هستند. در این فصل‌ها طیفی از موضوعات مرتبط با روانشناسی معامله‌گری و عملکرد معاملاتی پوشش داده شده و تعدادی از درس‌ها نیز در مورد به‌کارگیری روش‌های درمانی کوتاه‌مدت رفتاری و تکنیک‌های روان‌پویشی و شناختی است تا بتوانید الگوهای مثبت و جدید را به تدریج جایگزین الگوهای رفتاری مشکل‌ساز کنید. دو فصل پایانی کتاب به‌خصوص منحصر به فرد هستند، فصل ۹ به بررسی دیدگاه‌های هجده معامله‌گر حرفه‌ای و موفق می‌پردازد که رویکردهای خود را در مورد مربی‌گری شخصی به‌صورت آنلاین به اشتراک می‌گذارند. در فصل ۱۰ به وعده‌ای قدیمی به خوانندگان وبلاگ TraderFeed عمل کردم و آن آموزش اصول شناسایی الگوهای گذشته‌ی بازار

با استفاده از نرم‌افزار اکسل است. در انتهای هر درس بخشی با عنوان نکته‌ی راهنمای مربی‌گری وجود دارد که پیشنهادها و فعالیت‌هایی را به‌عنوان تمرین در خود جای‌داده است تا به کاربرد ایده‌های معرفی‌شده در درس کمک کند. برای مرور سریع ایده‌های اصلی هر درس، آن‌ها را در کادری با رنگ متفاوت در بین متن مشخص کرده‌ام.

هدف کتاب این است که به شما کمک کند تا مربی معامله‌گری خود باشید، اما با نیم‌نگاهی به فصل‌ها و عناوین درس‌ها متوجه خواهید شد که کتاب هدف بزرگ‌تری را نیز مدنظر دارد و آن کمک به مربی‌گری خودتان در طول زندگی است. چالش‌ها و عدم قطعیت‌هایی که ما در معامله‌گری با آن‌ها روبرو می‌شویم (پاداش‌هایی که در رویارویی با ریسک‌ها جستجو می‌کنیم) همگی در روابط و مشاغل ما نیز حضور دارند. تکنیک‌هایی که به شما کمک می‌کنند تا در معامله‌گری به مهارت برسید در هر زمینه‌ای از زندگی شخصی برایتان کارایی خواهند داشت؛ بنابراین هدف، تنها به دست آوردن سود در بازار نیست، بلکه کامیابی در تمام جنبه‌های زندگی است. من بسیار خوشنود و مفتخر خواهم شد اگر این کتاب بتواند منبعی برای کامیابی شما در بازارهای مالی و خارج از آن باشد.

برت استینبارگر

قدردانی

طبق مثلی قدیمی، اگر برای بزرگ کردن یک کودک به مشارکت یک دهکده نیاز باشد، برای نوشته شدن یک کتاب به ارتشی کوچک احتیاج خواهیم داشت. آخرین درس این کتاب را به مادرم کنستانس استینبارگر^۱ تقدیم می‌کنم که سال گذشته از میان ما رفت. از صمیم قلب امیدوارم این کتاب، راه مادرم را ادامه دهد؛ کسی که همیشه مشوق، حامی و معلم خانواده و شاگردانش بود.

پدرم، جک استینبارگر^۲ نیز تجسم سخت‌کوشی، پیروزی و عشق به خانواده بود. از همان روزهای ابتدایی آموزش به عنوان روانشناس، مجذوب روانشناسی افراد موفق و یافتن انگیزه و محرک آنان برای موفقیت بودم. تعجبی نداشت که این علاقه از کجا نشأت می‌گرفت؛ من این شوق و اشتیاق را مدیون پدرم هستم و از او بابت آن سپاسگزارم.

از همسرم مارجی^۳ نیز سپاسگزارم، چراکه هیچ‌یک از تلاش‌ها و فعالیت‌های من بدون درک، عشق و حمایت‌های او امکان‌پذیر نمی‌بود.

این کتاب را به دایی خود، دکتر آرنولد رستین^۴ که او را نیز چندی پیش از دست دادیم، تقدیم می‌کنم. او معلمی تمام و کمال و تجسم هر آنچه در دنیای پزشکی دانشگاهی تحسین می‌کردم، بود. حمایت‌های او و همسرش رز^۵، علیرغم چالش‌های خودشان، بیشترین تأثیر را بر من داشت.

از دبی^۶، استیو^۷، لی^۸، لورا^۹، اد^۱، دیوان^۲ و ماکرا^۳ ممنونم؛ بچه‌هایی که دیگر کودک نیستند، اما همیشه شرایط کاری من را به خوبی درک می‌کردند، اوقاتی که برای ملاقات

^۱ Constance Steenbarger

^۲ Jack Steenbarger

^۳ Margie

^۴ Arnold Rustin

^۵ Rose

^۶ Debi

^۷ Steve

^۸ Lea

^۹ Laura

با معامله‌گران، نوشتن وبلاگ و پاسخ به ایمیل‌ها از آن‌ها دور بودم. من بدون کمک خانواده‌ام به‌خصوص برادر مارك^۴ و همسرش لیزا^۵ نمی‌توانستم پیشرفت کنم.

از معامله‌گران و نویسندگانی که در شکل‌گیری فصل ۹ این کتاب به من کمک کردند نیز بسیار سپاسگزارم؛ شما منابع بی‌نظیری برای پیشرفت معامله‌گران فراهم کردید، من قدردان این کار بزرگ شما هستم. از تمام کسانی که کارشان الهام‌بخش من بوده است، فلاسفه‌ای مثل آین رند^۶، برند بلانشارد^۷، کالین ویلسون^۸ و جی. آی. گورجیف^۹؛ معامله‌گرانی که در پیشرفت من تأثیرگذار بودند مثل ویکتور نیدرهوفر^{۱۰}، لیندا راشک^{۱۱}، چاک مک الوین^{۱۲} و بسیاری از معامله‌گران صندوق‌های سرمایه‌گذاری که فرصت و شانس کار با آنان را در طی چند سال گذشته داشته‌ام؛ روانشناسان و محققانی که به شکل‌گیری ادبیات روانشناسی مثبت‌گرا و دوره‌های درمانی کوتاه‌مدت کمک کردند؛ از همکارانم در دانشگاه پزشکی آپ استیت^{۱۳}، دکتر منتاش دواین^{۱۴}، پروفیسور راجر گرین برگ^{۱۵} و دکتر جان مانرینگ^{۱۶} که الهام‌بخش و حامی من در طول حرفه‌ی دومم بودند، سپاسگزارم.

در اینجا فرصتی است تا از کسانی که با خلق و اجرای موسیقی خود مسیر نگارش این کتاب را بر من هموار کردند نیز تشکر کنم؛ دن بریج^{۱۷}، آرمین ون بورن^۱، فری

^۱ Ed

^۲ Devon

^۳ Macrae

^۴ Marc

^۵ Lisa

^۶ Ayn Rand

^۷ Brand Blanshard

^۸ Colin Wilson

^۹ G. I. Gurdjieff

^{۱۰} Victor Niederhoffer

^{۱۱} Linda Raschke

^{۱۲} Chuck McElveen

^{۱۳} Upstate Medical University

^{۱۴} Mantosh Dewan, MD

^{۱۵} Roger Greenberg, PhD

^{۱۶} John Manring, MD

^{۱۷} Edenbridge

کورستن^۲، کراکس شادو^۳، اسمبلیج^۴، وی ان وی نیشن^۵ و بسیاری دیگر که نامشان را در وبلاگ من می‌توانید بیابید.^۶

از کارکنان انتشارات وایلی^۷ و به‌خصوص ویراستاران آن، پاملا ون گیسن^۸، کیت وود^۹ و امیلی هرمان^{۱۰} عمیقاً سپاسگزارم. آن‌ها در چاپ این کتاب بسیار به من کمک کردند. درنهایت از خوانندگان وبلاگم تشکر می‌کنم، از کسانی که فعالانه دیدگاه‌های خود را با من به اشتراک می‌گذاشتند. امیدوارم این کتاب به تداوم سعادت و موفقیت شما در معامله‌گری کمک کند.

www.ketab.ir

¹ Armin van Buuren

² Ferry Corsten

³ Cruxshadows

⁴ Assemblage 23

⁵ VNV Nation

⁶ *Become Your Own Trading Coach* blog

⁷ Wiley

⁸ Pamela van Giessen

⁹ Kate Wood

¹⁰ Emilie Herman

معرفی

همه‌ی ما توانایی‌ها، استعدادها، رؤیاها و آرزوهایی داریم، اما عده‌ی کمی توانسته‌ایم طبق ایده آل‌های خود زندگی کنیم. اگر به لحظه‌لحظه‌ی زندگی خود نگاه کنیم، تعداد کمی از این ایده آل‌ها را خواهیم یافت که توانسته‌اند حضوری پررنگ در زندگی ما داشته باشند. درنهایت، در مقطعی از زندگی، با خود فکر خواهیم کرد که چطور این زندگی را گذرانیدیم.

شما نیز ممکن است به چنین سرنوشتی دچار شوید؛ با نگاه به گذشته از خود برسید که «چطور در تمام این سال‌ها تلاش نکردم ایده آل‌های خود را به واقعیت تبدیل کنم و چطور سعی نکردم طبق سناریویی متفاوت زندگی کنم.»

اگر با خود فکر می‌کنید که این مطالب، معرفی عجیبی برای یک کتاب معامله‌گری هستند، حق با شماست. این کتاب با الگوهای معاملاتی، عرضه و تقاضا یا مدیریت سرمایه شروع نمی‌شود. این کتاب با شما و با آنچه از زندگی خود می‌خواهید آغاز می‌شود. معامله‌گری در این کتاب، مفهومی بیش از خریدوفروش دارد و وسیله‌ای برای رسیدن به مهارت و پیشرفت شخصی معرفی شده است.

هر معامله‌گر، آگاهانه یا ناآگاهانه یک کارآفرین است که تجارت خود را تأسیس می‌کند و در بازارهای مالی با دیگران به رقابت می‌پردازد. او در عین محافظت از سرمایه‌ی خود و پذیرش ریسک‌های حساب‌شده، فرصت‌ها را شناسایی و دنبال می‌کند، مهارت‌های معامله‌گری خود را اصلاح کرده و گسترش می‌دهد. او در مقام کارآفرین، تجارت خود را با این فرض آغاز کرده است که با انجام معامله به ارزش این بازار می‌افزاید؛ اما ناامیدی‌ها و عقب‌گردها، ساعات طولانی کار و دسترسی به منابع محدود، ریسک‌ها و عدم قطعیت‌ها، حفظ خوش‌بینی در این تجارت را سخت می‌کند به گونه‌ای که نادیده گرفتن رؤیاها به نظر راحت‌تر می‌آید.

با این حال، هستند معامله‌گرانی که علیرغم سختی و دشواری این حرفه هرگز دست از آرزوهای خود نمی‌کشند. من این کتاب را به این انسان‌های سخت‌کوش تقدیم می‌کنم.

زمانی که با معامله‌گران و مدیران پرتفوی در صندوق‌های تأمین سرمایه‌گذاری، شرکت‌های معامله‌گری انحصاری و بانک‌های سرمایه‌گذاری کار می‌کنم، به آن‌ها نمی‌گویم که چطور معامله کنند. بسیاری از آنان استراتژی‌های معاملاتی متفاوت از من دارند و اطلاعات آن‌ها در مورد بازارهای مالی بسیار بیشتر از من است. کار من، یافتن نقاط قدرت آن‌هاست و اینکه چه کاری را به‌خوبی و به چه شیوه‌ای انجام می‌دهند، سپس به آن‌ها کمک می‌کنم که همین روش را ادامه دهند. ما اغلب از داشته‌های خود اطلاعی نداریم، مانند ماهی که در کی از وجود آب ندارد چراکه از بدو تولد در آن غوطه‌ور بوده است. هریک از ما ترکیبی خاص از مهارت‌ها، استعدادها، نقاط قدرت و ضعف و تضادها هستیم. اما همان‌طور که یک تجارت نوپا باید بر نقاط قدرت مؤسس خود سرمایه‌گذاری کند، در حرفه‌ی معامله‌گری نیز تکیه بر داشته‌های شخصی و مالی معامله‌گر حیاتی است. نقش من به‌عنوان یک مربی این است که به معامله‌گران کمک کنم تا داشته‌های خود را که همیشه با آن‌ها بوده است ببینند، داشته‌هایی که سودی مادام‌العمر به آن‌ها می‌رسانند.

هیچ کاری به‌اندازه‌ی مربی‌گری شخصی برای معامله‌گران اهمیت ندارد. درحالی‌که این مطالب را می‌نویسم شاهد نوسانی در بازار هستیم که از زمان جنگ جهانی دوم بی‌سابقه بوده است. نوسان قیمت، فرصت‌های معاملاتی و البته ریسک را با خود به همراه می‌آورد. معامله‌گرانی که نمی‌توانند عقب بنشینند و حرکت‌های در حال شکل‌گیری را تشخیص داده و اصلاحات لازم را انجام دهند، پول زیادی از دست خواهند داد. کسانی که در مواقع بحرانی دست از معامله می‌کشند، ریسک را محدود می‌کنند و فرصت‌های ناب را می‌یابند، کسانی هستند که امکان برداشت سودهای این حرفه را خواهند داشت.

این کتاب قصد دارد در سفر معامله‌گری همراه شما باشد. این کتاب در ۱۰۱ درس سازمان‌دهی شده؛ هر درس، چالشی را به تصویر می‌کشد و تمرین‌هایی برای رویارویی با آن را ارائه می‌دهد. این درس‌ها را همانند مدیتیشن ابتدای روز معاملاتی در نظر بگیرید و مانند یک مکالمه با مربی که برای یافتن نقاط قدرت خود و بهره‌برداری از آن انجام می‌دهید. با مطالعه و انجام تمرین‌های این درس‌ها، درنهایت این گفتگوهای با مربی به گفتگوهای درونی شما تبدیل می‌شوند. شما کار خود را با اجرای ایده آل‌های این کتاب آغاز می‌کنید و درنهایت آن‌ها را به ایده آل‌های خود تغییر می‌دهید. شما به روانشناس معامله‌گری خود تبدیل می‌شوید.

اگر مطالعه‌ی روزانه‌ی بخش‌های منتخب کتاب و شکل‌گیری ایده‌های صحیح در ذهن بتوانند به اولویت‌بندی اهداف زندگی و معامله‌گری شما کمک کنند (اگر این کار به‌نوبه‌ی خود باعث شود معاملات بد کمتر و معاملات خوب بیشتری انجام دهید)، به این فکر کنید که چطور پس از مدتی از نظر مالی و در زندگی شخصی سود خواهید کرد؛ اما همان‌طور که یک قرص به مانند در قوطی خود کارایی نخواهد داشت، از کتابی که باز نمی‌شود نیز درسی آموخته نخواهد شد؛ بنابراین اولین قدم برای تبدیل شدن به روانشناس معامله‌گری خود این است که هر روز و هر هفته زمانی را برای مربی‌گری خود اختصاص دهید؛ چراکه تنها به این طریق است که الگوهای رفتاری به عادت تبدیل می‌شوند. افراد موفق کسانی هستند که عادت پیشرفت شخصی را در زندگی خود گنجانده‌اند.

من اینجا هستم، ایده آل‌ها و تمام آنچه در زندگی خواهان دستیابی به آن‌ها هستید و از قفسه کتابخانه‌ی اتاقتان به شما نگاه می‌کنم، کافی است کتاب را بردارید و صفحه را ورق بزنید،

قدم بعدی از آن ماست