

۱۴۰۵۹۷۲

مربی معامله‌گری روزانه

۱۰۱ درسی که شما را تبدیل به یک روانشناس
معامله‌گری می‌کند

مؤلف:

برت استینبارگر

مترجم:

دینا دریانی / وحید مطلبی‌زاده

با مقدمه دکتر رضا اناری

نشر چالش

سرشناسه	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	۱۷۵ص: جنول، نمودار.
شابک	۹۷۸-۶۰۱۷-۶۰۲۲-۹-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	قیفا
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 ۴م ۵الف ۴۱/ HIG6۰۴۱
رده‌بندی دیویی	۳۳۲/۶۴۰۱۹



www.chaleh.ir

مربی معامله‌گری روزانه

مؤلف: برت استینبارگر مترجم: دینا دریانی / وحید مطلبی‌زاده

اجرای طرح جلد: چاووش امور فنی و صفحه‌آرایی: نشر چالش

لیتوگرافی و چاپ: چاووش / نور حکمت

چاپ اول: ۱۳۹۷ چاپ نهم: بهار ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه شابک: ۹۷۸-۶۰۱۷-۶۰۲۲-۹-۱

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: ۴۷۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است. هرگونه تکثیر و تولید مجدد آن کلاً و جزاً بصورت چاپی، کمی، 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 رابطی 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 دهید.....
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 دهید.....
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: اهدافی مؤثر و کارآمد تنظیم کنید.....	۱۸۶
درس ۳۵: برای ارتقا ویژگی‌های مثبت، تمرکز خود را بر راه‌حل حفظ کنید.....	۱۸۹
درس ۳۶: اخلال در الگوهای دردرساز قدیمی.....	۱۹۳
درس ۳۷: با قانونمند شدن، باثبات 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 به‌تنهایی 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: بیم‌وزید 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 به خصوص 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 بالای 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 به‌خوبی می‌شناسد بلکه به بازار در حال تغییر نیز تسلط دارد. دیدگاه ثابت و عدم انطباق با شرایط جدید از ایگو و وابستگی نشاءت 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 تُلّه «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 درجه یک است اما برای دوام در حرفه‌ی خود به مهارت درجه دو 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 رقابیش از آن‌ها استفاده می‌کنند

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