

تجارت ذهنی

دو تریدر را در نظر بگیرید. به آنها سرمایه اولیه یکسان، نرم افزار تجاری یکسان، بازار یکسان، سیستم تجاری با قوانین دقیق ورود و خروج یکسان را بدهید. یک ماه دیگر به سراغ آنها بروید، چه می بینید؟ یکی از تریدرها 20% سود داشته و دیگری 40% زیان. جالبه نه؟ چطور ممکن است که دو نفر فرصت یکسانی را در زندگی بدست آورده باشند، اما نتایج کاملا متفاوتی به دست آورده باشند؟ ما در day-trading-mind.com معتقدیم که پاسخ به موفقیت در وجود هر کدام از ماهاست، خود ما مسئول نتایجی هستیم که از بازار بدست می آوریم. لیست 10 گانه زیر از بحث های انجام شده در کنفرانس های منظم ماهانه ما گردآوری شده است. ممکن است برخی از آنها را بدانید ولی برخی دیگر جدید هستند. امیدواریم برای تان مفید باشد.

1- واقعیت را دریابید

تجارت بازی احتمالات است. فرض کنید که شیر یا خط می اندازیم. اگر شیر بیاید من یک دلار می برم و اگر خط بیاید شما. ساده است. احتمال آمدن هر کدام از اینها نصف است. پس ما نه برنده ایم نه بازنده. اما، بدون اینکه من بدانم شما یک سکه بارگذاری شده دارید. در هر 100 بار 49 بار شیر می آید و 51 بار خط. پس حالا شما مجوز چاپ پول را دارید. اجازه بدهید نام آن را [tail trading system](#) بگذاریم. تنها کاری که باید انجام دهید این است که تا آخر عمر بنشینید و سر شیر یا خط شرط بندی کنید. نهایتا شما همه پول های مرا خواهید برد. (هم من هم همه کسانی که با شما شرط بندی کنند) هر سیستم تجاری که استفاده می کنید...

مثال

... patterns breakouts، دنبال کردن روند، fibonacci، میانگین حرکت، دنبال کردن کانال ها، سیگنال های نوسانگرها، bollinger bands، swing trading، opening gaps ... شما به تمایلات مثبت تکیه می کنید. اساسا، سیستم تجاری می گوید: وقتی X روی می دهد، Y متعاقب آن روی می دهد.

همیشه این طور نیست. ولی بیشتر اوقات هست. همه آنچه یک سیستم تجاری انجام می دهد این است که به شما کمک می کند احتمال بالای معاملات را شناسایی کنید، بدرستی وارد آن شوید، و خود را در زمان رشد سودتان حفظ نمائید.

بعضی از سیستم های تجاری از بعضی دیگر بهترند. ولی هیچ گاه دست از جستجوی کامل ترین سیستم تجاری بر ندارید.

شما سیستم هایی مانند Nirvana و غیره را می شناسید. سیستم های منفوری مثل holy grail و غیره ... سیستمی که سود را طبق درخواست می دهد و هرگز به هیچ عنوان اشتباه نمی کند!

سیستم تجاری را که دوست دارید پیدا کنید. چیزی که با آن راحت باشید. چیزی را که درک می کنید.

به آن بچسبید. استوار و ثابت قدم باشید.

یک تریدر خوب و منظم یک سیستم متوسط را انتخاب می کند و از آن پول در می آورد. یک تریدر مضطرب و خود رایی یک سیستم عالی را انتخاب می کند و شکست می خورد.

همه تریدر ها روزهای خوب و بد دارند. بعضی روزها سود کمی می کنید. بعضی روزها ضررهای کوچکی می دهید. و یک یا دو بار در ماه سودهای بزرگی به دست می آورید. این بستگی به شما دارد که بعنوان یک تریدر چطور پول در آورید. هرگز 9 قبل از 5 نمی آید.

مشکل این جاست که شما نمی دانید معاملات بزرگ کی از راه می رسند. مانند سیستم *tail trading*، ترید یا فرصتی را که از دست می دهید دقیقاً زمانی است که بازار از آن عبور می کند و هرگز باز نمی گردد.

شما باید دید باز و بزرگ داشته باشید. توجه داشته باشید که معامله کنونی یکی از بی شمار است. بر این اساس معامله کنونی خیلی هم مهم نیست. مانند یک پلانکتون کوچک در یک اقیانوس است.

ترید کردن یعنی مدیریت ریسک و هماهنگ کردن خود با قوانین طبیعت. قانون کهن احتمالات.

2- معاملات خود را برنامه ریزی کنید، بعد روی برنامه و طرحتان معامله کنید.

شغل شما بعنوان یک تریدر دنبال کردن یک طرح تجاری است.

چه کسی این طرح تجاری را می نویسد؟ شما

به کلمه "نوشتن" توجه کنید. طرح باید نوشته شود، روی میز ترید، رو به روی تان.

سیستم تجاری شما قوانینی را که باید دنبال کنید به شما می دهد. تنها کاری که می کنید ترجمه برگرداندن آنها به طرح خودتان است.

یک سیستم تجاری باید دارای سه قسمت باشد: ساختار، ورود و خروج

(مسلماً بحث در مورد جزئیات یک سیستم تجاری خاص در حیطه این متن نیست. چون صدها

سیستم تجاری وجود دارد. اما به برخی از آنها در خبرنامه اشاره خواهیم کرد)

سخت نگیرید.

آنها دنبال کنید. با تعصب.

3- اگر زیاد خرج نکنید، زیاد نمی بازید.

یکی از بزرگ ترین اشتباهی که تریدرها می توانند انجام دهند وارد کردن مقدار زیادی از پول شان در یک معامله است.

هر چه بیشتر خرج کنید، سوخت بیشتری روی آتش می ریزید. نهایتاً، ممکن است به شدت بسوزید. و تبعات روانی آن قابل جبران نخواهد بود.

بیشتر تریدرهای تازه کار پول زیادی را به امید یک برد سریع استفاده می کنند. تریدر های با تجربه بهتر می دانند.

در *day trading* جایی که ممکن است معاملات بزرگ و سریع باشند، محدود بازنده های بزرگ می توانند شما را سریعاً زنده زنده بخورند. تریدرهای *day* خوب که زنده می مانند مقدار بسیار کمی را روی هر معامله شان ریسک می کنند.

اگر شما *under capitalized* هستید در این صورت به فکر استفاده از سیستم تجاری باشید که *stop, loss* مشخصی را به شما میدهد. نتیجتاً، در چهارچوب زمانی کوتاه تری ترید کنید.

مانند نمودارهای 1 دقیقه ای جایی که زبان ها می توانند حداقل باشند.

اعتماد به نفس زیاده از حد بالا دلیل دیگر ریسک مغرط است.

هید ... *head* ها 10 بار در یک ردیف می آیند ... بگذارید نیمی از سرمایه معامله را روی "شیر" بگذاریم، که مطمئناً خواهد آمد.

مشکل اطمینان از معامله این است که:

الف) بازار به ندرت به چیزی متعهد است.

ب) بقیه هم آنها را می بینند. پس اگر اشتباه کنند، اشتباه بزرگی کرده اند.

روی هر معامله مقدار کمی ریسک کنید. به این ترتیب با آرامش تر خواهید بود و توانایی شما در انجام درست معامله بیشتر می شود.

4- به پول فکر نکنید، به پوینتها فکر کنید.

می رسیم به رابطه شما با پول.

چه آن را دوست داشته باشیم چه نه، پول در جامعه ما بسیار مهم است. مهم است. و احساساً زیاد را به آن گره زده ایم.

چه احساسی دارید اگر صدها دلار در مقابل چشمان تان دود شود و به هوا برود؟

مشکل اصلی قیمت هر چیزی است. شما باید مقداری را بیازید تا مقدار بیشتری را بدست آورید. همان طور که گفتیم هیچ چیز جادویی وجود ندارد.

اگر نمی توانید رابطه خود را با پول تغییر دهید، پس فقط به آن فکر کنید. به جای آن روی ارقام تمرکز کنید.

به درصد حساب تجاري فكر كنيد. به ميانگين ريسك به دستاورد فكر كنيد. به تفاوت پوينت هايي كه پتانسيل سود دارند با پوينت هاي با بالاترين حد ريسك فكر كنيد. شما فقط مراقب باشيد كه در مورد ارقام اشتباه نكنيد. پول خو مراقب خودش خواهد بود.

5- ذهن چه چيز را درميابد؟

آيا ممكن است شما به صورت دروني مايل به باخت باشيد؟ رفتارهاي خود تخريبي به راحتی مي توانند خود را در بازار آشكار كنند، بخصوص بين day traders. وقتي قيمت در مقابل چشمان شما به رقص در مي آيد، ميتواند به شما چنگ بزند. مي توانيد فكر كنيد كه در حال بازي كردن با شماست. به همين دليل است كه شما بايد بسيار مراقب دوري كردن از معامله احساساتي باشيد. شما يك ديگ در حال جوشيدن هستيد كه منتظر انفجاريد. در اين شرايد به دنبال تجربه هاي بسيار بد در بازار هستيد. در مورد معاملات احساساتي نشويد. به خاطر داشته باشيد كه اين معامله يكي از تعداد بي شمار معامله هاي موجود است. هرگز بيش از حد جذب يك تريد نشويد. شما بايد خود را يك تريدر حرفه اي ببينيد. در آغاز هر روز كاري، قبل از باز شدن بازار، چند دقيقه اي را با خود خلوت كنيد. چشم هاي خود را ببنديد. شروع به تجسم بازار كنيد. نمودار را در صفحه كامپيوتر خود ببينيد. به بالا و پائين رفتن قيمت نگاه كنيد. خود را در حال وارد شدن به بازار ببينيد. توجه كنيد كه احساس آرامش مي كنيد. شما به گوش اما آراميد. كاملا غير احساساتي. ببينيد كه چطور قيمت بعد از ورود شما حركت مي كند. و چطور به stop, loss شما نزديك مي شود. در ذهن خود چندين معامله انجام دهيد. آنها را دنبال كنيد. در يكي از تريدهاي تان ضرر كنيد. توجه كنيد كه شما ديد بازي داريد. احساساتي نيستيد. كاملا آرام. معامله ديگري انجام مي دهيد. دوباره يك ضرر كوچك ديگر. آشفته نيستيد. بعدي يك معامله برنده خواهد بود. دوباره، شما آراميد. اين همه كار است. اين كار تمرين مي خواهد. و شما بايد به صورت منظم اين كار را انجام دهيد تا بيشترين سود را ببريد. هر روز صبح و هر وقتي كه استرسي هستيد يا در حال باخت هستيد اين كار را تمرين كنيد. از مزيتهاي اين تكنيك رايگان بودن آن است. و بازده آن بي نظير است.

6- رئيس خودتان باشيد

خود شما مسئول معاملات تان هستيد. خود شما به عنوان يك تريدر مسئول موفقيت يا شكست خودتان هستيد. نه بازار ... نه سيستم تجاري ... نه دولت يا بانك مركزي شما. اين يك مسئوليت كامل است. و شما با مهربان بودن با خودتان از پس اين مسئوليت بر مي آييد. مرابي خودتان باشيد. به عملکرد خود در طي يك نشست تجاري دقت كنيد. بخصوص به احساسات خود توجه كنيد. تمرکز بر احساسات باعث مي شود كه بازخورد خوبي از عملکردتان به دست آوريد. به خاطر داشته باشيد منظور ما "روز سود" و "روز زيان" نيست. آنچه مهم است اين است كه عملکرد شما در اين شغل چگونه است. آيا شما همچنانكه خود را از احساساتي بودن دور مي كنيد حرفه اي مي شويد؟ يا كم كم در بازار زودرنج و تحريك پذير مي شويد ... بازارسازها ... بي عدالتي زندگي ...؟ احساسات منفي نشانه هاي اوليه اين هستند كه شما نياز به آراش و ريلكس شدن داريد. پس از آن دوباره به به جاي خود بازگرديد. تنش ها را از وجود خود جمع نموده و آنها را رها كنيد. فقط بگذاريد بروند. تمرين تصويرسازي و تجسم را دوباره انجام دهيد. به خوتان ياد آوري كنيد كه اين فقط چند درصد است. اين فقط يك معامله ديگر در روزي ديگر است. اگر در طول معامله اشتباهي كرديد - خوب همه اشتباه مي كنند - سر خود را به ديوار نكوبيد. از آن درس بگيريد. يك يادداشت ذهني از آن برداريد. از بازار به خاطر اين جلسه آموزشي تشكر كنيد. و ادامه دهيد.

با خودتان خوب باشید! بسیار مهم است که از دور زدن در چرخه های احساساتی دوری کنید. چون این کار باعث وارد شدن صدمات جذب به شما و حساب تان می شود.

7- مراقب زبان باشید

گاهی این آزمایش را انجام دهید:
از دوستی بخواهید که چشم هایش را ببندد و بازوانش را به دو طرف بکشد. حالا از او بخواهید به کلمه "ضعیف" فکر کند. حال دستان او را به پائین فشار دهید. می بینید که به راحتی دستان او به پائین خواهد آمد.
آزمایش را تکرار کنید، فقط این بار به او بگوئید به کلمه "قوی" فکر کند. این بار خواهید دید که مقاومت بیشتری در پائین آمدن دست ها وجود دارد و شاید به زحمت بتوانید این کار را انجام دهید.

دو کلمه ساده، دو نتیجه کاملا متفاوت.
اگر کلمات آنقدر قدرتمند هستند، فکر کنید که اگر به خودتان "احمق" یا بدتر از آن بگوئید چه بلائی بر سر خودتان می آورد.
اما لغات بسیار نافذتر از آن هستند که فقط با اسم خوانده شوند. این یکی چطور؟ ...

"Loss"

پسر، فکر کنید این یکی چه کار می تواند بکند. از دست دادن فرصت؟ ایجاد يك چاله بزرگ در زندگی؟ دزد؟ حتی محرومیت؟
بدون شك زیان دادن برای تریدرها سخت است. بگذارید آنرا چیز دیگری بنامیم:

"An Expense" یا بها

اوه، کمی بهتر شد. بیزینسی تر شد. حالا می توانید آنرا در بعد درستی قرار دهید.

"Win" یا برد

... که این هم در احساسات جای دارد ... و تبدیل می شود به:

"Income" یا در آمد.

در آمد با بها فرق دارد. و این ماهیت واقعی تجارت است. بیزینس وقتی این را بداند بیشتر احتمال سود خواهد داشت. و از تلقین به خود و جدال های ذهنی بپرهیزد چون اینها باعث می شود که در طول راه منطق شما به خشم بیاید.
در طول ترید مراقب زبان خود باشید. همیشه از کلمات معمولی استفاده کنید. هم با خودتان و هم با بازار.

8- میزان معامله کردن خود را کاهش دهید

بهترین زمان برای day trade دو ساعت اول پس از باز شدن بازار است. بعضی تریدرها دوست دارند نیم ساعت آخر بازار را نیز ترید کنند.
در این زمان ها حرکات بازار بسیار بیشتر است. با فشارهای واقعی خرید و فروش بهترین روندها ایجاد می شوند.

بسیاری از تریدر های real-time از قانون "3 ضربه و سپس خروج" استفاده می کنند. با محدود کردن معاملات تان به حداکثر 3 معامله در روز، میزان استرس خود را بسیار کاهش می دهید. سریع تر عمل می کنید و امکان اشتباه تان به حداقل می رسد.
شما خود را در مقابل "روز خودکشی" هم ایمن می کنید، روزی که شما به صورت سریالی ضرر می کنید، و هر بار می خواهید ضرر قبلی را جبران کنید ...

وقتی این را خارج از بازار مطالعه می کنید فکر میکنید که هرگز در این دام نخواهید افتاد. اما، تعداد تریدرهایی که در نزول های ناگهانی دچار ضررهایی مانند گلوله برفی می شوند تعجب بر انگیز است.
شعار؟ فردا هم روز دیگری است.

سخت نگیرید. 40 ساعت در هفته ترید نکنید. سود خود را به مرور جمع کنید. و شما با کمتر کار کردن نتیجه بیشتری می گیرید.

9- زندگی را دریابید

می دانید چرا ترید می کنید؟

برای تفریح و هیجان؟ جدال عصبی محض؟ ترشح آدرنالین ناشی از بازارهای مالی؟ شاید از موقعیت تریدر بودن لذت می برید؟ "سلام جان دو تریدر futures - از دیدن تان خوشحالم"

برای برخی تریدرها، یک راه گریز است. آنها از دنیای اطراف شان متنفرند، از شغل شان، رئیس شان، از همسرشان، در واقع از همه زندگی شان. در این شرایط ترید تبدیل به یک رویا برای ورود می شود.

در واقع ترید کردن باید برای یک چیز باشد. کسب سود.

اگر آنرا به هر دلیل دیگری انجام دهید، احتمالاً محکوم به شکست خواهید بود. چون شما به جای تفکر مکانیکال که نشانه یک تریدر خوب است، احساسی عمل می کنید.

به انگیزه های خودتان برای ترید دقت کنید. ببینید که آیا برنامه روزانه مخفی را می توانید بیابید یا نه. اگر چیزی در زندگی تان کم است، که ترید کردن آنرا پر می کند، پس باید آنرا هدف قرار دهید.

یک زندگی متعادل داشته باشید. تمام روز را صرف ترید کردن نکنید. با افراد مختلف ملاقات کنید. بیرون بروید، بیزینس جدیدی را شروع کنید. علایق جدیدی را پیدا کنید.

میز ترید خود را از چیزهای احساسی و نامنظمی خالی کنید.

10- ابزار لازم برای ترید real-time

تریدرهای real-time لحظه به لحظه زندگی می کنند.

چنین چیزی کشش اطلاعات زنده است، معمولاً داشتن دید باز چالش برانگیز است. اما برای باقی ماندن و موفق شدن باید این کار را انجام دهید.

تجسم یک معامله بعنوان یکی از بی شمار معاملات موجود، به شما کمک می کند که دیسپلین خود را حفظ کرده و احساسات خود را کاهش دهید.

اما ابزار تجاری وجود دارد که عملکرد شما را بیش از هر چیز بهبود می بخشد: دفتر یادداشت روزانه.

از نگه داشتن ظرائف ذهنی برای نوشتن یادداشت های روزانه نترسید. "یادداشت عزیز... من امروز... این درست نیست.

یادداشت تجاری روزانه شما می تواند کامپیوتری باشد. به صورت فایل word یک فایل text ساده که روی صفحه اصلی تان ذخیره می شود. شاید هم روش سنتی کاغذ و خودکار به نظرتان موثرتر باشد. چیزی در نوشتن با خودکار وجود دارد که آنرا شخصی تر می کند. احتمالاً هماهنگی دست و چشم با مغز.

روش دیگر ضبط یک نوار است. شاید ترجیح می دهید به جای نوشتن حرف بزنید.

از هر روشی که استفاده می کنید ... حقیقتاً چه خواهید نوشت (یا گفت)؟ هر چیز.

نگران گرامر نباشید. یادداشت های یک کلمه ای از اتفاقات بنویسید. می توانید به موارد مهم و برجسته اشاره کنید. مانند: کد سهام، تاریخ و زمان، سایز پوزیشن، قیمت ورود، stop-loss قیمت خروج.

اما همچنین بسیار مهم است که افکار خود را نیز ثبت کنید.

اگر برای ورود به معامله تردید داشتید، این را یادداشت کنید. اگر حالا که وارد آن شده اید و وحشت دارید، این را هم یادداشت کنید.

اگر خارج می شوید بنویسید که چرا. یا ضرر خارج شدید؟ سود بردید؟ چرا؟ احساس شما قبل از خروج چگونه بود؟ حالا احساس تان چگونه است؟ بعد چگونه؟

ثبت این جریانات در حال وقوع چند ثانیه بیشتر طول نمی کشد. اما اطلاعاتی که بدست می آورید بسیار ذي قیمت است. دلیل آن این است:

در پایان هر هفته، ترجیحاً در پایان هفته که بازار تعطیل است، ورودهای خود را مرور کنید.

تصدیق می کنید که می توانید طرحی را در رفتار تان ببینید. حتماً چیزی وجود دارد که با تکرار آن شما نتایج منفی می گیرید.

و وقتی یکبار متوجه مشکل شوید، راه حل آن واضح می شود.

این تمرین را هر هفته انجام دهید، همین طور هر ماه تا یک دید بلند مدت تری بیابید.

شما مي توانيد اين را فقط براي خودتان انجام دهيد. هيچ كس بهتر از خودتان دنبال كارهاي شما نخواهد بود.
شما براي موفقيت در اين بيزنس نيازي به آخرين ورژن سيستم هاي تجاري چند ميليون دلاري نداريد.
به درون آن بنگريد. حتما نتايج خوبي به دست خواهيد آورد.

تيم تحليل و ترجمه [SamanFX](#)

samanFX