

معامله در ذهن

ده روش حفظ تمرکز

برای معامله گران بازار فارکس

ناشر:

Day-Trading-Mind.com

مقدمه

با توجه به وضعیت کنونی اطلاع رسانی بازار فارکس در ایران و نبودن منابع و مطالب مفید ترجمه شده و یا تالیف شده به زبان فارسی، جمعی از دوستانی که در سایت اینترنتی www.fxpars.com فعالیت دارند بر این شدند که مقالات و کتاب های مفید در زمینه بازار فارکس را به زبان فارسی ترجمه کنند و آن را در دسترس تمامی علاقه مندان بازار فارکس قرار دهند. هدف اصلی ما اطلاع رسانی صحیح، آشنا کردن درست و هدایت علاقه مندان به این بازار است. امیدواریم که بتوانیم کمکی هر چند ناچیز و خالصانه ای کرده باشیم. با تشکر فراوان از دوست عزیزم آقای علی حسینی که ترجمه این کتاب را قبول زحمت کردند. امیدوارم که همیشه موفق و پیروز باشند.

وهاب قهرمانی

مدیر سایت اینترنتی www.fxpars.com

هشدار و سلب مسئولیت:

همیشه تجارت و معامله گری شامل ریسک است، هرگز نباید با پولی دست به معامله بزنید که از دست دادن آن برایتان گران تمام شود. مطالب این کتابچه فقط جهت اطلاعات عمومی است. باوجود اینکه برای اطمینان از صحت و دقت مطالب تلاش زیادی انجام شده است، ناشران و مترجم هیچ مسئولیتی را بابت خطاها و حذفها به عهده نمی گیرند. مثالها فقط باهدف سهولت در فهم مطالب آورده شده اند و نباید از آنها به عنوان پیشنهاد سرمایه گذاری یا استراتژی معامله برداشت کرد.

فهرست:

مقدمه

۱. واقعیت را درک کنید
۲. معاملات را طرح ریزی کنید، سپس طرح خود را اجرا کنید
۳. اگر زیاد فرج نکنید، زیاد از دست نمی دهید
۴. به پول فکر نکنید، به تعداد پوینت فکر کنید
۵. توطئه ذهن
۶. رئیس خودتان باشید
۷. مراقب کلامتان باشید
۸. کمتر در واقع بیشتر است
۹. زندگی کنید
۱۰. یک ابزار ضروری برای معاملات لحظه ای

مقدمه

دو معامله گر را در نظر بگیرید. به آنها سرمایه مساوی، پلت فرم یکسان، بازار برابر و یک سیستم تجاری یکسان با قوانینی دقیق برای ورود و خروج از بازار، بدهید. یک ماه دیگر برگردید؛ چه میبینید؟

یکی از معامله گران ۲۰٪ درسود و دیگری ۴۰٪ در ضرر است. جالب است، نه؟ چرا دو نفر با داشتن فرصتهای برابر در زندگی، نتایجی اینقدر متفاوت می گیرند؟

ما معتقدیم که کلید موفقیت در درون خود ماست؛ و اینکه هر کدام از ما مسئولیت کامل نتایج خودمان در بازار را به عهده داریم. لیست ده موردی ای که در ادامه می آید، از مباحث متعددی که در کنفرانسهای ماهیانه ما مطرح شده است، برگرفته شده است. بعضی از این موارد را شما می دانید. برخی هم جدید هستند... امیدواریم که آن را مفید در یابید.

۱. واقعیت را درک کنید

معامله کردن در فارکس بازی احتمالات است. فرض کنید ما سکه ای را پرتاب می کنیم. اگر شیر بیاید شما یک دلار می برید و اگر خط بیاید من یک دلار میبرم. ساده است. شیر و خط هر کدام نیمی از دفعات می آیند، و هیچکدام از ما نه میبرد و نه می بازند. حالا به طریقی که من میدانم، شما یک سکه دستکاری شده دارید که از هر ۱۰۰ پرتاب، ۵۱ بار شیر و ۴۹ بار خط می آورد.

حالا شما مجوز چاپ پول دارید. بیایید اسمش را بگذاریم: سیستم معامله گری شیرها تنها کاری که شما انجام می دهید اینست که با خیال راحت بنشینید و دائم روی شیر شرط ببندید. در نهایت شما تمام پول من را می برید. (همینطور پول هرکس دیگری را که با شما شرط بندی کند).

تنها چیزی که هر سیستم معامله گری به شما می دهد، یک لبه باریک است که آهسته روی آن حرکت کنید و جلو بروید. نوعی جانبداری مطلوب. یک چیزی که بیشتر درست درمی آید تا غلط.

هر سیستم معامله گری که شما استفاده کنید...

مثل

... pattern breakouts, trend-following, fibonacci, moving averages, channel following,

Oscillator signals, bollinger bands, swing trading, opening gaps ...

... شما به یک طرفداری مثبت تکیه می کنید.

لزوماً یک سیستم معامله گری می گوید: وقتی X رخ داد Y رخ می دهد و گاهی رخ نمی دهد. اما اکثر اوقات رخ میدهد. و همه کاری که سیستم معامله گری شما انجام می دهد، اینست که به شما کمک می کند تا تریدهایی که احتمال سود ده بودنشان زیاد است را تشخیص بدهید، سپس درست وارد شوید و درحالیکه اجازه می دهید سودتان رشد کند از آن مواظبت می کنید.

حال ، بعضی از این سیستمها از بقیه بهترند .اما خودتان را درگیر جستجو برای سیستم ایده آل وکامل نکنید... چیزی مثل جام جم فارکس، سنگ مقدس ترید، سیستمی که هر قدر بخواهید سود می دهد و تحت هیچ شرایطی اشتباه نمی کند...

سیستمی را انتخاب کنید که دوست دارید، با آن احساس راحتی می کنید و آن را می فهمید. سپس آن را رها نکنید. با ثبات باشید.

یک تریدر آرام و منظم، یک سیستم متوسط را برمی دارد و از آن پول در می آورد .یک تریدر عصبی و خودمختار، یک سیستم عالی برمی دارد وهمه چیز را خراب میکند. همه تریدرها "روزهای خوب" و "روزهای بد" دارند. بعضی روزها شما کمی سود می کنید .بقیه روزها شما کمی ضرر می کنید .و یک یا دوبار در ماه، بطور متوسط، سودهای بزرگی میکنید. به این ترتیب است که شما بعنوان یک تریدر، پول در می آورید.

مسئله اینجاست که شما هیچوقت نمی دانید، کی تریدهای بزرگ از راه می رسند .درست مثل " سیستم تجاری شیرها" که قبلاً گفتیم، همان یک مرتبه که شما از ترید کردن صرفنظر می کنید، دقیقاً همان زمانی است که بازار به ناگهان خیز برمی دارد و دیگر هرگز به عقب نگاه نمی کند. شما باید تصویر کلی و بزرگ بازار را ببینید .این موضوع را درک کنید که تریدی که در حال انجام دادن هستید ، تنها یکی از هزاران است .با این تصور، این ترید اهمیت چندانی ندارد. مانند یک پلانکتون در اقیانوسی بزرگ.

ترید کردن یعنی مدیریت ریسک و سپردن خود به دست قدیمترین قانون جهان: قانون کهن احتمالات.

۲. معاملات فودرا طرح ریزی کنید، سپس طرح فودرا اجرا کنید

کار شما بعنوان یک معامله گر عبارتست از پیروی از یک طرح معاملاتی. و چه کسی قرار است این طرح را بنویسد؟ شما.

به کلمه "بنویسد" توجه کنید. طرحتان باید نوشته شود، روی میز کارتتان، جلوی خودتان. تمام سیستمهای معاملات به شما قواعدی برای ترید کردن ارائه می دهند، کاری که شما انجام می دهید اینست که این قواعد را برای خودتان به صورت یک طرح درآورید.

یک طرح معاملات، شامل سه قسمت است: مقدمه چینی، ورود و خروج.

(مسلماً آوردن جزئیات سیستمهای مختلف، خارج از حوصله این متن است).

نکته ایجاست که یک طرح معاملات هر احتمالی را در بر می گیرد. شما می دانید در بازار دنبال چه هستید، چه زمانی وارد معامله شوید و کی خارج شوید. آن را ساده بگیرید و سپس آن را دنبال کنید. خالصانه.

۳. اگر زیاد فرج نکنید، زیاد از دست نمی دهید

یکی از بزرگترین اشتباهاتی که احتمال دارد شما بعنوان یک تریدر انجام دهید، آن است که پول زیادی را در یک معامله به کار بگیرید. هر قدر پول بیشتری را وارد کنید، سوخت احساسی بیشتری را روی آتش ریخته اید. نهایتاً شما به طور رقت باری خواهید سوخت و آسیب روحی آن ممکن است جبران ناپذیر باشد.

اکثر معامله گران تازه کار، روی یک برد سریع خیلی شرط بندی می کنند. در معاملات روزانه، جایی که تریدرها میتوانند سریع و سنگین وارد شوند، چند معامله بزرگ و ناشیانه می تواند سرمایه آنها را درسته ببلعد. تریدرهایی که دوام می آورند، کسانی هستند که مقدار کمی از سرمایه خود را در هر معامله وارد می کنند.

در صورتیکه شما دارای سرمایه کمی هستید، توجه کنید که باید از سیستمی استفاده کنید که ضرر کوچکی را ارائه می دهد. متناوباً در بازه های زمانی کوتاه تر، مثل چارت ۱ دقیقه، ترید کنید چون آنجا می توان ضررها را به حداقل رسانید.

اعتماد بنفس بیش از حد، یکی دیگر از دلایل ریسک مفرط می باشد.

ایراد اصلی تضمینی ترید کردن آن است که:

الف- بازار بندرت زیر بار اجبار می رود.

ب - دیگران هم همه آن تضمین را می بینند و به داخل می پرند. پس اگر خطا کرده باشند، برای مدت زیادی قیمت بر نمی گردد. به خاطر حجم.

در هر معامله روی مقدار کمی ریسک کنید. در این حالت آسوده تر هستید و برای اجرای مناسب معامله تواناتر خواهید بود.

۴ . به پول فکر نکنید، به تعداد پوینت فکر کنید

در ادامه بحث ، به رابطه شما و پول می رسیم.

بخواهید یا نخواهید پول در جامعه ما ارزش زیادی دارد .پول مهم است .و ما هم بار احساسی زیادی را به آن آویزان می کنیم.

خوب ، حالا چه حالی پیدا می کنید وقتی می بینید صدها دلار (شاید هم هزاران ، بسته به بزرگی حسابتان) جلوی چشمانتان دود می شود و به هوا می رود؟

مسئله اینجاست که " مخارج " هم بخشی از بازی هستند .شما مجبورید کمی ببازید تا کمی بیشتر ببرید .همانطور که قبلاً گفتیم جام جم وجود ندارد که شما را همیشه برنده کند . اگر نمی توانید رابطه تان را با پول تغییر دهید، اصلاً به پول فکر نکنید .در عوض روی اعداد متمرکز شوید.

به " در صد حساب اولیه " فکر کنید .به " نسبت متوسط ریسک به بازده " یا " نسبت پویتهای بالقوه سود به کل پویتهای ریسک شده " فکر کنید . روی بیشتر شدن اعداد تمرکز کنید؛ پول ، خود از خود مراقبت می کنند.

۵. توطئه ذهن

آیا امکان دارد که شما بطور مخفیانه خواستار ضرر خود باشید؟ رفتارهای خود تخریبی به آسانی خودشان را در بازارها آشکار می کنند، علی الخصوص در بین تریدرها. وقتی قیمت جلوی چشم شما بازی می کند، می تواند به شما چنگ بزند. ممکن است کم کم فکر کنید که در حال بازی کردن با شماست. به همین دلیل است که شما باید خیلی خیلی مراقب باشید و از احساسی ترید کردن بپرهیزید.

در صورتی که دائم مثل دیگ زودپز بجوشید و در آستانه انفجار بسر ببرید، قطعاً شاهد تجربه ای بسیار تلخ در بازار خواهید بود.

موقع ترید کردن احساساتی نشوید. بخاطر داشته باشید که تریدی که در حال انجام دادن هستید فقط جزئی از یک سلسله بلند از تریدهاست. شما قراراست که مدت زیادی در این بازار فعالیت کنید. این موضوع را به خاطر داشته باشید و هرگز و به هیچ عنوان خودتان را زیاد پایبند یک ترید نکنید.

شما باید خودتان را به دید یک تریدر حرفه ای نگاه کنید. در آغاز هر روز کاری، قبل از اینکه بازار باز شود، چند دقیقه ای را برای خودتان وقت بگذارید. چشمانتان را ببندید. بازار را تصور کنید. روی صفحه کامپیوترتان چارت بازار آنی را ببینید. تماشا کنید چطور قیمت بالا و پایین بازی می کند.

خودتان را ببینید که وارد می شوید. توجه کنید که آرام هستید. شما هشیارید و آرام. کاملاً بدور از هیجان. آسوده و آرام. مشاهده کنید چطور بعد از ورودتان حرکت می کند. چطور به حد ضرری که تعیین کرده اید نزدیک میشود.

بصورت ذهنی چند تا معامله بکنید. آنها را دنبال کنید. یکی از تریدهایتان ضرر می شود. توجه کنید که شما تصویر کلی بازار را می بینید. کاملاً بدور از هیجان. آسوده و آرام. یک معامله دیگر انجام می دهید. یک ضرر کوچک دیگر. شما آشفته نمی شوید. سپس یک سود. باز هم شما آرام هستید. اینها همه جزئی از این کارند.

این کار تمرین می خواهد. و شما باید مرتب تمرین کنید تا حداکثر تجربه را کسب کنید. این

کار را هر روز صبح انجام دهید و یا در هر زمانی که استرس دارید یا احساس می کنید تمرکز خود را از دست داده اید.
مزیت این تکنیک آن است که مجانی است . اما نتیجه آن عالیست.

۴. رئیس خودتان باشید

تنها شما مسئول مبادلات خود هستید. شما، به تنهایی، مسئول موفقیت یا شکست خود به عنوان یک تریدر هستید. نه ذخیره ارزی... نه دولت... نه سیستم مبادلات... نه بازار خودتان.

این یک مسئولیت بزرگ است. شما با مهربان بودن با خود، از عهده اش برمی آید. معلم خود باشید. ببینید در طول یک جلسه ترید چطور رفتار می کنید. مخصوصاً مواظب احساسات خودتان باشید.

تمرکز روی احساساتتان، بازخورد مفیدی درمورد عملکردتان دست می دهد. یادتان باشد که داشتن یک "روز خوب" یا یک "روز بد" اینجا مطرح نیست. چیزی که اهمیت دارد چگونگی عملکرد شما در این کار است.

آیا شما در حال حرفه ای شدن هستید، و از هیجانات خود تاثیر نمی پذیرید؟

یا اینکه حساس و تحریک پذیر شده اید؟ از دست بازار... زندگی... بی عدالتی...

هیجانات منفی علامتهای زودرسی هستند، که به شما می گویند شما باید آرام و ریلکس باشید و خیلی زود به خودتان بیایید.

تنشی که در جسمتان ایجاد شده را احساس کنید و آن را رها کنید. بگذارید برود. تمرین تجسم را دوباره انجام دهید. به یاد بیاورید که اینها همه جزئی از کل هستند. این فقط یک ترید است، فقط یک روز دیگر.

اگر در طول ترید اشتباهی مرتکب شدید - کی هست که اشتباه نکند - توی سر خود نزنید. از آن یک یادداشت ذهنی بردارید. از بازار بخاطر درسی که به شما داده تشکر کنید؛ و ادامه دهید.

با خودتان مهربان باشید. خیلی مهم است که از فروافتادن در یک دایره بسته هیجانی خودداری کنید که نهایتاً منجر به آسیبی جدی به حسابتان و به شخصیتتان می شود.

۷. مراقب کلامتان باشید

این آزمایش را انجام دهید:

از دوستان بخواهید که چشمانش را ببندد و دستش را دراز کند. حالا از او بخواهید که به کلمه "ضعیف" فکر کند، سپس دستش را به سمت پایین فشار دهید. خواهید دید که دستش به راحتی پایین می‌رود.

آزمایش را دوباره مانند قبل انجام دهید، فقط این بار به او بگویید که به کلمه "قوی" فکر کند. این بار مقاومت شدیدی را در دستش خواهید دید، طوری که باید سعی کنید که آن را حرکت دهید.

دو کلمه ساده - دو نتیجه کاملاً متفاوت.

اگر کلمات تا این حد قدرتمند هستند، فکر کنید چه بر سر خود می‌آورید وقتی که خود را "احمق" یا بدتر از آن خطاب می‌کنید. اما کلمات حتی از نام گذاری هم نافذتر هستند. در باره این یکی چه می‌گویید... "ضرر"

فکرش را بکنید که چه جادویی دارد. فرصت از دست رفته؟ یک شکاف در زندگی؟ یک سرقت؟ یک محرومیت؟ تعجبی ندارد که تریدرها نمی‌خواهند ضرر کنند. بیایید اسم دیگری روی آن بگذاریم: "یک هزینه" آهان، حالا بهتر شد. خیلی حرفه‌ای تر است. به شما کمک می‌کند که آن را در جای خودش بگذارید. همینطور در آنسوی برگه تراز، بیایید دیگر نگوئیم: "برد" یا "سود" که دوباره ما را به سمت احساسات سوق می‌دهد. بگویید: "درآمد"

درآمد در مقابل هزینه. آیا کاسبی همین نیست؟ یک تجارت.

اگر این مطلب را جا بیاندازید، سودده تر خواهید شد. شخصیت خود را در یک جنگ ساختگی

پرتاب نکنید که منتظتان را زیر سؤال ببرد.

در هنگام کار مراقب کلامتان باشید. همواره از کلمات خنثی استفاده کنید، چه در مورد خود و چه در رابطه با بازار.

۸. کمتر درواقع بیشتر است

بهترین زمان برای ترید روزانه ، دو ساعت اول پس از باز شدن بازار است . بعضی از تریدرها دوست دارند نیم ساعت آخر قبل از بسته شدن را هم ترید کنند . بزرگترین حرکتها ، به همراه بیشترین فشار خرید و فروش که بهترین روندها را بوجود می آورند ، در این ساعات رخ می دهند .

بسیاری از تریدرهای کوتاه مدت از قاعده " سه ضربه و خروج " پیروی می کنند . با محدود کردن تریدهایتان به - حداکثر - سه ترید در روز می توانید سطح استرس را در خود بسیار پایین بیاورید . شما هشیارتر خواهید بود و احتمال اشتباه در شما کاهش می یابد . با این کار شما همچنین خود را در مقابل یک " روز خودکشی " بیمه می کنید . در چنین روزی شما در دام دنباله ای از ضررها می افتید و هر بار می خواهید ضرر قبلی را جبران کنید... حالا که این مطالب را به دور از غوغای بازار می خوانید ، ممکن است فکر کنید هرگز در چنین دامی نخواهید افتاد . اما واقعاً عجیب است که چه تریدرها ، بی خیال از این غوغا ، در دام بهمن ضررهای متوالی گیر می افتند...

پند !

فردا روزی دیگر است .

سخت نگیرید . هفته ای ۴۰ ساعت کار نکنید . سودها را در طول زمان انباشته کنید و شما با کمتر کار کردن بیشتر بدست می آورید .

۹ . زندگی کنید

می دانید چرا ترید می کنید ؟

کار در بازار فارکس خیلی مفرح و هیجان انگیز است . فشار عصبی ، هجوم آدرنالین . معامله در بازارهای مالی جهان. ممکن است شما مقام والای یک تریدر را دوست داشته باشید : سلام آقای- تریدر بزرگ- از دیدنتان خوشحالم.

برای بعضی تریدرها فارکس یک راه فرار است . آنها از دنیای اطرافشان متنفرند از کارشان ، رئیسشان ، همسرشان ، در واقع از همه زندگیشان . ترید کردن برای آنها یک سرگرمی می شود که با اراده خود به آن می گریزند . در حقیقت ، ترید کردن می تواند فقط یک دلیل و هدف داشته باشد.

کسب درآمد.

در صورتی که شما به دلیل دیگری ترید می کنید ، محکوم به شکست هستید ، چون از موضع احساسات وارد شده اید ، نه با عملکرد فکری مکانیکی ، که از مشخصات بارز یک تریدر خوب است.

انگیزه تان را از ترید کردن بررسی کنید . ببینید می توانید یک مورد پنهان پیدا کنید . یک جای خالی در زندگیتان که در حال حاضر جای آن را ترید کردن پر میکند .. ، خودش است.

متعادل زندگی کنید . تمام روز را ترید نکنید . بیرون بروید . مردم را ملاقات کنید . کار جدیدی را شروع کنید . دنبال علائق جدید بگردید . میز ترید را از انباشته های احساسی خالی نگه دارید.

۱۰. ابزار ضروری معاملات لحظه ای

معامله گران فارکس لحظه به لحظه زندگی می کنند.

این حالت نتیجه تغذیه دائم بوسیله اطلاعات زنده است ، اغلب مشکل است که تصویر کلی را ببینید . ولی اگر می خواهید دوام بیاورید و موفق شوید باید این کار را بکنید :تصورکردن ترید جاری به عنوان یکی از یک سری طولانی ، کمک می کند که انطباق کارتان را حفظ کنید و سطح هیجانتان را کاهش دهید. ولی یک ابزار برای تریدرها وجود دارد که به ارتقاء عملکردتان بیش از هر چیز دیگری کمک می کند.

دفتر یادداشت تریدر.

این دفتر یادداشت با دفتر خاطرات کلیشه ای فرق می کند.

دفتر یادداشت تریدر می تواند کامپیوتری باشد که به صورت یک فایل متنی روی کامپیوتر ذخیره شده است . یا ممکن است یک قلم و کاغذ سنتی را مؤثرتر بیابید. (یک چیزی درباره نوشتن روی کاغذ وجود دارد که آن را شخصی تر می کند . شاید همکاری بین دست و چشم با مغز یا چیزی شبیه آن . به علاوه در هنگام ترید لحظه ای شما به اندازه کافی برنامه باز دارید که جا برای نوشتن در کامپیوتر نباشد). یک راه دیگر هم استفاده از یک ضبط صوت است . خیلی خوب است اگر صحبت کردن را به نوشتن ترجیح دهید.

خوب حالا فرض کنیم یکی از این روشها را انتخاب کرده اید . چه خواهید گفت یا چه خواهید نوشت ؟

هر چیز ؛ چندان مهم نیست.

نگران دستور زبان نباشید . یکی دو کلمه درباره اتفاقاتی که می افتد بنویسید . می توانید از . . . وقایع و ارقام ، کد معامله ، تاریخ و ساعت ، حجم ، قیمت ورود ، حد ضرر ، قیمت خروج ، یادداشت بردارید . در ضمن - و مهمتر از همه - افکارتان را ثبت کنید.

اگر در انجام یک معامله تردید دارید ، بگویید . اگر ترسیده اید یا در حالت پشیمانی و ترس قرار دارید ، در مورد آن یادداشتی بردارید.

وقتی خارج میشوید ، دلیلش را بیان کنید . با _____ ضرر بیرون آمده اید؟ سود کرده اید؟ قبل از خروج چه احساسی داشتید ؟ حالا که خارج شده اید چه احساسی دارید ؟ برداشتن گزارشی از آنچه در حال حاضر اتفاق می افتد ، تنها چند لحظه وقت می گیرد .

در صورتی که مشکلی و یا سوالی در مورد این کتاب و یا بازار فارکس داشتید با ایمیل support@fxpars.com تماس بگیرید .

منتظر نظرات ، پیشنهادات و انتقادات شما هستیم و همچنین آرزوی موفقیت برای همه شما عزیزان داریم .