

تکامل یک معامله‌گر

# هنر تسلط بر خود

نویسنده:

سید محمود حسینی

آراه کتاب

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
4.....	مقدمه .....
9.....	فصل اول: علم روانشناسی و معامله گر .....
41.....	فصل دوم: خشت اول .....
57.....	فصل سوم: خطری به نام جبران .....
67.....	فصل چهارم: طرفدار یا ناظر .....
77.....	فصل پنجم: ریسک پذیری .....
91.....	فصل ششم: مسئولیت پذیری .....
99.....	فصل هفتم: پارادایم .....
135.....	فصل هشتم: عادت ها .....
145.....	فصل نهم: استراتژی جامع فردی .....
153.....	فصل دهم: تفکر سیستمی .....
163.....	فصل یازدهم: نظام باورهای جدید .....
169.....	فصل دوازدهم: از دانستن تا خواستن .....

## مقدمه

نابرده رنج گنج میسر نمی شود

مزد آن گرفت جان برادر که کار کرد (سعدی)

هر دستاوردی نیاز به تلاش دارد. این تلاش می تواند در حوزه اندیشه باشد یا اقدام عملی. اما بهترین تلاش آن است که پشتوانه فکری داشته باشد. راه را بدانیم، به مشکلات آگاه باشیم و آنچه لازم است را با جدیت انجام دهیم. استمرار در کار اگر اهمیتی بیشتر از بقیه بخش ها نداشته باشد کم اهمیت تر نیست.

همه ما در ذهن خود افکار و آمالی داریم که انگیزه حرکت را به ما می دهند. اما بسیاری از آنها صرفاً انگیزه نمی دهند بلکه جهت حرکت را نیز مشخص می کنند. مثلاً اگر نیاز به خرید داشته باشیم هم انگیزه و اجبار داریم و هم جایی که باید برویم کاملاً مشخص است. گاهی حس می کنیم که باید بیرون از خانه برویم و حال و هوایی تازه کنیم. در اینجا هر جایی می تواند مقصد ما باشد؛ از طبیعت گرفته تا خانه دوست. با توجه به این مثال، افکار و ایده های یک معامله گر از نوع اول است. هم انگیزه و اجبار دارد، هم مسیر را مشخص می کند و هم چگونه طی مسیر را.

در کتاب پیش رو مطالبی بیان شده است که باید با آنها برای کسب هنر تسلط بر خود آشنا بشویم. در هر فصل با یکی از آنها آشنا خواهیم شد که بسیاری از معامله گران با آنها دست به گریبان هستند و انگیزه و سمت

و سوی حرکت خود را از آنها می‌گیرند. افکاری در ظاهر درست و شیرین اما با باطنی مخرب که باید تغییر حاصل شود و هنر تسلط بر خود محصول این تغییرات خواهد بود. اگر این تغییر حاصل نشود راه نفوذ بازار به ذهن ما باز خواهد بود و ذهن ما در واکنش به اتفاقات بازار دچار نوسان خواهد شد.

اگر واضح‌تر بگوییم زمانی که اتفاقات درونی ما دست خود ماست و اجازه نمی‌دهیم کسی احساسات ما را برانگیزد و برای ما تصمیم بگیرد، در واقع خود را از بردگی او نجات دادیم. در این شکی نیست که ما هیچ تسلطی بر اتفاقات بازار نداریم، اما زمانی که هنر تسلط بر خود را داریم، خود را از بردگی بازار رها و آزاد می‌کنیم چون راه نفوذ او را بر ذهن خود بسته ایم و اجازه نمی‌دهیم که او برای ما تصمیم بگیرد که چه احساسی از خودمان بروز دهیم. اگر اینچنین نباشد و اجازه دهیم که بازار هر جا که خاطرخواهش است ما را بکشد، فعالیت‌مان در بازار بشدت سخت و غیرقابل تحمل خواهد شد.

آشنا شدن با مسائل مطرح شده در این کتاب یک حسن اساسی دیگر هم دارد آنکه باید به این نکته آگاه شویم که تغییر ما نباید براساس تحمیل محیط و با هزینه بالایی باشد. خیلی‌ها را دیده‌ام که روی افکار خود پافشاری می‌کنند و حاضرند هزینه‌های از جمله عمر و زمان بپردازند تا روی خواسته خود بمانند. اما بعد از مدتی از پا درمی‌آیند چون این یک مبارزه با خود است. برای محیط افکار ما اهمیتی ندارد. زمانی که ما روی افکار نادرست پافشاری می‌کنیم در اصل خودمان را به مبارزه می‌طلبیم. در

این مبارزه یک سمت تلاش می‌کند تا از موهبت‌ها و فرصت‌های محیط محروم شویم. از طرفی دیگر در تلاشیم که این فرصت‌ها از دست نرود. بی شک در این مبارزه به هر شکل بازنده ما هستیم.

پس قبل از اینکه بخاطر خستگی تسلیم تغییرات بشویم باید تغییرات را با آغوش باز زمانی که سرشار از انرژی هستیم بپذیریم؛ تا انرژی که قرار بود صرف مبارزه با خودمان شود در راه رشد و تعالی صرف کنیم. نباید از تغییرات هراس داشته باشیم. با اینکه ترس از تغییرات به خاطر ورود به شرایط جدید و ناشناخته برای ما انسانها یک امر معمول است اما باید آگاهانه آن ترس را کنار بگذاریم.

در این کتاب سعی شده است که موضوعات مهمی که می‌تواند ما را از تغییر باز بدارند به خوبی تشریح شود. بدین ترتیب به هر دو جنبه مثبت و منفی آن آگاه شوید تا به خوبی با منطق تصمیم بگیرید. گرچه در هر فصل به صورت جداگانه به یک موضوع خاص پرداخته شده است اما بی شک بین آنها یک درهم تنیدگی و ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. به عبارتی، همه آنها عضو یک پیکره و ساختمان فکری هستند که در تعامل یا تعارض با یکدیگر در حال فعالیت هستند و این فعالیت آنهاست که زندگی ما را راهبری می‌کند.

مشکلی که بسیاری از ما داریم این است که به مسائلی که مبتلا هستیم و روزهای ما را شکل می‌دهند را یا نمی‌دانیم، و یا علیرغم دانستن به عمق آنها آگاه نیستیم. مانند ماهی که در آب برکه ای آلوده شنا می‌کند اما نمی‌داند، زمانی متوجه آن می‌شود که دست بیرونی او را از آن محیط

خارج کند تا بتواند در آبی زلال و پاک شروع به شنا کند. یا خود آگاهانه به اکتشاف دست بزند و به دنبال زلال بودن برود. در این صورت است که تفاوت را احساس خواهد کرد.

ما نیز مانند ماهی در محیطی ذهنی مان شنا می‌کنیم. اگر محیط ذهنی سالم و پاک و مناسبی داشته باشیم، افکاری سالم و کارآمد خواهیم داشت اما اگر محیط ذهنی مناسب نداشته باشیم، افکاری زیان‌بخش و آزاردهنده خواهیم داشت. و این همان جای سخت کار است که دیدن ایرادات شرایطی که در آن هستیم مشکل می‌نماید و نیاز به اندیشه‌ای از جایگاهی بالاتر دارد.

در این کتاب سعی شده است مسائل مهمی که در بین معامله‌گران بازارهای مالی عمومیت دارد مطرح شود تا باهم از جایگاهی بالاتر به آنها نگاه داشته باشیم تا بتوانیم محیط ذهنی که در آن افکار مختلف برکه ذهنی ما را ساخته اند را به خوبی ببینیم. این دیدن اولین گام فهمیدن است.

نکته مهم دیگر اینکه این کتاب صرفاً مطالب تئوری نیست بلکه سعی شده است که بعد از بیان مطالب راهکارهای عملی به صورت تمرین نیز ارائه شود. توجه به تمرین‌ها و پرداختن به آنها خیلی مهم است. شاید برای ما سخت باشد که خواندن کتاب را متوقف کنیم و بخواهیم که تغییرات لازم را ایجاد کنیم. اما تمرین‌های این کتاب از جنس نوشتن است.

نوشتن آسان‌تر از انجام آنهاست. پس از کاری که آسان‌تر است شروع کنید. انجام تمرین‌ها به شما در رسیدن به هدف هر فصل کمک خواهد

کرد که به آنچه هدف نهایی این کتاب است یعنی تسلط بر خود دست پیدا کنید. اگر دوست یا مشاوره داشته باشید که به شما کمک کند بسیار بهتر خواهد بود. در غیر اینصورت برای خودتان بگویید و بنویسید و دوست خوب خودتان باشید.

این سخن گفتن با خود سرچشمه بخشیدن خود است. بخشیدن خود بسیار سخت تر از بخشیدن دیگران است. اینکه نتوانیم خود را ببخشیم یکی از موانع اصلی تغییر است. ما باید گذشته خود را بپذیریم و سپس به آن پشت کنیم. توجه به گذشته همیشه باعث می شود که از تمرکز بر حال و برنامه داشتن برای آینده باز بمانیم. زمانی که خود را می بخشیم و می خواهیم که گذشته را به فراموشی بسپاریم آرامشی به سراغ ما می آید که به ما کمک می کند آنچه لازم است را بیاموزیم. در این صورت است که رودر روی واقعیت خواهیم ایستاد، فرد مجرب و دوران دیده ای خواهیم شد و خواهیم توانست لحظه حال را درک کنیم و آینده را ببینیم و بسازیم.

سید محمود حسینی

بهار 1400