



خلاصه کتاب معامله گر منضبط؛ پرورش ذهن برای موفقیت در

بازار اثر مارک داگلاس

در کتاب معامله گر منضبط، مارک داگلاس، به روانشناسی معاملات پرداخته است. او در این کتاب از این می‌گوید که چرا و چگونه احساسات و عقاید ما روی تصمیمات معاملاتی مان اثر می‌گذارند. در این کتاب می‌آموزید که احساسات شما چگونه می‌توانند باعث زیان‌تان در معاملات شوند و چطور باید جلوی این مسئله را بگیرید.

در این مطلب، خلاصه کتاب معامله گر منضبط را می‌خوانید؛ اگر این مطالب برایتان مفید بود، می‌توانید نسخه کامل کتاب را بخوانید تا بهره بیشتری از آن ببرید.

فهرست مطالب

[خلاصه کتاب معامله گر منضبط؛ پرورش ذهن برای موفقیت در بازار اثر مارک داگلاس](#)

[فهرست مطالب](#)

[مهم‌ترین نکات کتاب](#)

[روش جدیدی برای فکر کردن](#)

[برای موفقیت به عنوان یک معامله گر به چه نیاز داریم؟](#)

[حق با کیست؟ با بازار](#)

[فرصت‌های نامحدودی برای سود یا ضرر](#)

[قیمت‌ها دائماً در حرکتند](#)

[بازارهای بدون ساختار](#)

[به دنبال دلیل نباشید](#)

[ارزش قائل شدن برای خودتان به کسب ارزش پولی منجر می‌شود](#)

[ذهن چه می‌کند؟](#)

[چگونه باعث ایجاد تغییر شویم؟](#)

[خلاصه کتاب معامله گر منضبط؛ گام‌های موفقیت در معامله‌گری](#)

[سخن آخر](#)

مهم‌ترین نکات کتاب

این کتاب شامل نکات، راهکارها و توصیه‌های مختلفی است که در این قسمت به مهم‌ترین موارد آن اشاره می‌کنیم و در ادامه با جزئیات بیشتر به این موارد می‌پردازیم.

- معامله‌گران باید نحوه اثرگذاری احساسات بر تصمیمات معاملاتی‌شان را درک کنند.
- اشتباهات معامله‌گری، ریشه در احساسات و مسائل روانشناسی دارند. از جمله این اشتباهات، می‌توان به عدم پذیرش ضرر یا ورود به موقعیت‌های معاملاتی معکوس در زمان برگشت بازار اشاره کرد.
- آخرین معامله شما بخشی از تاریخ و گذشته است و هیچ ربطی به آینده بازار ندارد.

- این که فکر کنیم قضاوت بازار در یک مورد درست است یا غلط، اشتباه است. بازار خودش همه چیز است و نباید به دنبال درست و غلط تصمیمات بازار بود.
- باور افراد به ایجاد واقعیتی که آن‌ها تجربه می‌کنند کمک می‌نماید.
- وقتی باور افراد نسبت به واقعیت متفاوت است و از آن انحراف دارد، باید باور خود را تغییر دهند.
- خاطرات نوعی از انرژی هستند و می‌توانند باعث ایجاد تغییر در رفتار فرد شوند.
- معامله‌گران باید بتوانند تمام اطلاعات در دسترس را به صورت عینی، واقع‌بینانه و بدون تعصب بررسی کنند و در نظر بگیرند. آن‌ها باید خودشان را از شر افکار و باورهایی که مانع از این مسئله می‌شوند رها کنند.
- جهت معاملات خود را از بازار دریافت کنید، نه از امید، طمع یا ترس‌هایتان.
- بیشتر معامله‌گران، بازار را به صورت واضح و شفاف نمی‌بینند.

روش جدیدی برای فکر کردن

«از دست دادن تمام دارایی‌هایم، تجربه تکان‌دهنده و سرنوشت‌سازی بود؛ تجربه‌ای که چیزهای زیادی درباره ماهیت ترس و تاثیر فلج‌کننده‌اش بر توانایی معامله کردن به من یاد داد.»

عادت‌ها و عقاید ما در دنیای بیرون بسیار کمک‌مان می‌کنند. بیشتر افرادی که به‌تازگی معامله‌گری را شروع کرده‌اند، نمی‌دانند که احتمالاً همین عادت‌ها و عقاید، به نقطه ضعف‌شان تبدیل خواهند شد. معامله‌گری بیشتر از بسیاری از فعالیت‌ها به انضباط شخصی و کنترل روی خود نیاز دارد.

بازارها این قدرت را ندارند که شما را مجبور به انجام یا عدم انجام کاری کنند؛ همانطور که شما هم قدرت این را ندارید که بازار را وادار به حرکت در یک مسیر مشخص کنید. شما به عنوان یک معامله‌گر، رئیس خودتان هستید و کاملاً آزادانه می‌توانید درباره معاملات خود تصمیم بگیرید. علاوه بر این، تقریباً بی‌نهایت فرصت در اختیار شماست که باعث سود یا زیان شما می‌شوند.

«علاوه بر این، متوجه شدم که چهارچوب ذهنی من، برای اجتناب از زیان به هر قیمتی، ساختاربندی شده است. فهمیدم که در عاجزانه‌ترین تلاش‌هایم برای پرهیز از ضرر، در واقع باعث ایجاد آن می‌شدم.»

مهم‌ترین واقعیت این است که با این که شما نمی‌توانید بازار را کنترل کنید، می‌توانید روی نحوه فکر کردن‌تان درباره بازار، کنترل داشته باشید. خویشتن‌داری، کنترل احساسات و انعطاف‌پذیری، بخشی از بازار نیستند. این ویژگی‌ها، بخشی از شما به عنوان معامله‌گر هستند. اما این ویژگی‌ها ذاتی نیستند؛ بلکه باید آموخته شوند. شما می‌توانید این خصوصیات را با آزمون و خطا یاد بگیرید؛ اما این روش، بسیار زمان‌بر و پرهزینه است. افراد بسیار کمی آن‌قدر ثروتمندند که بتوانند با این روش دوام بیاورند.

معامله‌گری در واقع با این که آسان به نظر می‌رسد، کار بسیار دشواری است و معمولاً موفقیت از چنگ ما می‌گریزد، با این که فکر می‌کنیم در معامله بعدی به آن دست می‌یابیم. بیشتر مردم در شرایطی با چهارچوب مشخص، باثبات و نسبتاً پیش‌بینی‌پذیر زندگی می‌کنند. این افراد از مهارت‌ها، عقاید و انضباط لازم برای موفقیت در معامله‌گری برخوردار نیستند.

«معدود افرادی که توانسته‌اند در معامله‌گری به موفقیت‌های افسانه‌ای برسند، در یک نقطه این را یاد گرفتند که سعی نکنند بازار را تصاحب کنند یا آن را طبق انتظارات یا محدودیت‌های ذهنی خود تغییر دهند.»

برای موفقیت به عنوان یک معامله‌گر به چه نیاز داریم؟

موفقیت در هر حوزه‌ای، ابزارها و قدم‌های مخصوص به خود را دارد. برای موفقیت در معامله‌گری هم باید برخی اصول را رعایت کرد. در ادامه به مهم‌ترین مواردی که مارک داگلاس در کتاب معامله‌گر منضبط برای موفقیت در معامله‌گری ذکر کرده است اشاره می‌کنیم:

- روی اهدافتان تمرکز کنید، نه ترس‌هایتان.
- یاد بگیرید که چیزهایی را که لازم دارید بدانید، از کجا باید پیدا کنید.
- به جای زیاد کردن پولی که در اختیار دارید، روی بهبود مهارت‌هایتان تمرکز کنید.
- یاد بگیرید که در جهت بازار حرکت کنید و با انعطاف، با شرایط جدید بازار همراه شوید.
- مشخص کنید که چه حد از ریسک را به راحتی می‌توانید بپذیرید و چطور می‌توانید این کار را عاقلانه‌تر انجام دهید.
- تا تنور گرم است نان را بچسبانید. به محض نمایان شدن فرصت‌ها از آن‌ها استفاده کنید.
- جهت حرکت و معاملات خود را از بازار بگیرید، نه از امید، طمع یا ترس‌هایتان.
- افکار و عقاید خود را درباره بازار مدیریت و کنترل کنید.
- واقع‌گرا باشید و بر اساس عینیات عمل کنید. احتمالات مختلف را در نظر بگیرید.
- شهود درست خود را از حدس و گمان‌های اشتباه تشخیص و تمییز دهید.

حق با کیست؟ با بازار

«بازار هیچ‌وقت اشتباه نمی‌کند، بازار فقط هست.»

قیمت بازار از اجماع نگاه تمام معامله‌گران به دست می‌آید. برای بازار اهمیتی ندارد که معامله‌گران در حقیقت چه باوری دارند، منطقی هستند یا دیوانه و اطلاعات خوبی دارند یا خیر. بسیاری از معامله‌گران از «قیمت درست» می‌گویند. قیمت بازار همان قیمت درست است. قیمت بازار همان قیمتی است که معامله در آن اتفاق می‌افتد. باید توجه کرد که عقیده شخصی هیچ‌یک از معامله‌گران درباره بازار، درست‌تر از خود بازار نیست. به ندرت پیش می‌آید که یک تریدر، توان مالی جابجا کردن بازار را داشته باشد و بتواند بازار را در قیمتی که آن را به زعم خود، «قیمت درست» می‌داند، نگه دارد. یک مشاهده‌گر دقیق، می‌تواند حدس بزند که بازار احتمالاً به کدام سمت حرکت خواهد کرد. با این حال، اگر بازار به سمت دیگری برود و شما همچنان به حدس و گمان‌های خود پایبند باشید، دچار خطا شده‌اید.

مهم نیست که یک معامله‌گر چه فکری می‌کند، چه عقیده‌ای دارد، چه انتظاراتی دارد یا چه می‌داند؛ همیشه حق با بازار است.

فرصت‌های نامحدودی برای سود یا ضرر

مارک داگلاس می‌گوید پتانسیل یک معامله برای سود یا زیان، بی‌نهایت و نامحدود است. یک قمارباز به خوبی می‌داند که در هر شرط‌بندی خود چقدر احتمال بردن دارد و چه مبلغی می‌تواند ببرد یا ببازد. در مقابل، یک معامله‌گر معمولاً درباره همین مسائل بسیار کمتر می‌داند. قیمت‌ها می‌توانند به بالا یا پایین رفتن خود ادامه دهند و میزان سود یا زیان را به طور نامحدودی افزایش دهند. همین نامحدود بودن معاملات می‌تواند باعث شود که افراد به طور خطرناکی، خوش‌بین باشند یا در دام رویاپردازی بیفتند. در هر معامله این احتمال وجود دارد که معامله‌گر به ثروت غیر قابل‌تصوری دست یابد. با این حال اگر خود معامله‌گر چنین باوری داشته باشد، می‌تواند باعث شود که نسبت به واقعیت‌های بازار بی‌توجهی کند و به سمت نادرستی برود. بنابراین، درست است که در هر معامله فرصتی برای کسب سود نامحدود وجود دارد، اما در مقابل، ریسک تحمل زیان شدید هم هست. بنابراین معامله‌گر نباید خوش‌خیال باشد و در هر معامله تصور کند که قرار است به سود بی‌نهایتی دست یابد. چنین تفکری می‌تواند او را از مسیر درست منحرف کند. نسبت به بازار، نگاه عینی و واقع‌گرایانه داشته باشید؛ بازار را همانطور که هست ببینید، نه آنطور که امیدوارید اتفاق بیفتد.

قیمت‌ها دائماً در حرکتند

قیمت‌ها هرگز از حرکت باز نمی‌ایستند، حتی وقتی که قیمت‌ها در بازار بسته می‌شوند. معامله‌گران بعد از بسته شدن بازار هم به معاملات خود فکر می‌کنند. برنده‌های بازار درگیر احساس طمع خود هستند و بازنده‌های بازار، به برگشت بازار امیدوارند. این افراد استراتژی‌های خود را برای زمانی که بازار دوباره باز می‌شود برنامه‌ریزی می‌کنند. برای این که بتوانید آشفستگی احساسی خود را کنترل و مدیریت کنید، این گفته قدیمی را همیشه به یاد داشته باشید: «تنها با مبلغی معامله کنید که توانایی از دست دادن آن را داشته باشید.» اگر پولی که با آن معامله می‌کنید، برایتان نسبتاً کم‌اهمیت باشد، احتمال بیشتری دارد که بتوانید نگاه شفاف و واقع‌گرایانه خود را نسبت به بازار حفظ کنید. در این صورت، می‌توانید سود یا زیان خود را بر اساس اتفاقاتی که در بازار رخ می‌دهد کسب یا تحمل کنید، نه بر اساس چیزی که امیدوارید اتفاق بیفتد. ورود به بازار، از خروج از آن آسان‌تر است. اگر در سود باشید، خروج از معامله به معنی رویارویی با طمع است و اگر در زیان باشید، خروج از معامله به معنای شناسایی ضرر است.

بیشتر معامله‌گران، نگاه شفاف و درستی نسبت به بازار ندارند. معمولاً معامله‌گران دو نوعند: گروه اول کسانی هستند که می‌خواهند پولی را که در بازار از دست داده‌اند، دوباره به دست بیاورند و گروه دوم، کسانی هستند که می‌خواهند سود نسبتاً کمی را که به دست آورده‌اند، به یک پیروزی بزرگ تبدیل کنند. معمولاً این دو گروه، درگیر خواسته خود هستند و بازار را با نگاه غیر شفاف می‌بینند.

بازارهای بدون ساختار

«در یک فضای بدون ساختار و نامحدود، باید قوانینی وضع کنید که بتواند به رفتار شما جهت بدهد. باید تعریفی داشته باشید و به حرکت خود جهت بدهید. در غیر این صورت، از وجود گزینه‌ها، حالت‌ها و احتمالات مختلف، آشفته و سردرگم خواهید شد.»

بازار مثل جریان آب است، اما جریان آبی که در هر لحظه می‌تواند جهت حرکت خود را عوض کند. در هر نقطه‌ای می‌توانید وارد بازار شوید و بعد بازار ممکن است در هر جهتی حرکت نماید.

از آنجا که بازار ساختار یا محدودیتی ندارد، باید خودتان برای خود ساختار و محدودیت ایجاد کنید. شما خودتان برای خود قانون تعیین می‌کنید و باید مسئولیت تصمیمات خود و عواقب آن‌ها را بپذیرید. بیشتر معامله‌گران نمی‌خواهند این مسئولیت را بپذیرند. اگر معامله‌گران برای خود قانون بگذارند، استاندارد و سنج‌های برای اندازه‌گیری عملکرد خود خواهند داشت. این به این معناست که این افراد، باید با این واقعیت مواجه شوند که تصمیمات بد، تقصیر خودشان آن‌هاست. معامله‌گران مایل به برنامه داشتن نیستند؛ زیرا برنامه داشتن، مسئولیت می‌آورد. با این حال، این افراد می‌خواهند پول در بیاورند و صبر و تحمل هم ندارند؛ بنابراین به دنبال دیگران راه می‌افتند و مسئولیت تصمیمات‌شان را روی دوش دیگران می‌گذارند.

وقتی خویشتن‌دار، منضبط و مسئولیت‌پذیر باشید، و وقتی مسئولیت قانون تعیین کردن و برنامه ریختن را بپذیرید، خودتان را از جمع جدا می‌کنید. در این صورت، می‌توانید بازار را از بیرون مشاهده کنید. می‌توانید رفتار جمع را به طور دقیق بفهمید و پیش‌بینی کنید؛ زیرا بخشی از آن نیستید و می‌توانید آن را از بیرون ببینید.

مارک داگلاس می‌گوید: «وقتی که بدانید معامله‌گران چه عقیده‌ای درباره آینده دارند، پیش‌بینی این که قدم بعدی‌شان تحت شرایط و وضعیت مشخصی چیست، کار دشواری نخواهد بود.»

به دنبال دلیل نباشید

بیشتر معامله‌گران از دلیل کارهای خودشان خیر ندارند؛ زیرا بازار شامل معامله‌گرانی است که هر یک به طور جداگانه تصمیماتی می‌گیرند که آن را به طور کامل درک نمی‌کنند. هیچکس واقعاً درک نمی‌کند که بازار چرا آن‌گونه است که هست و هر اتفاقی در بازار چه دلیلی دارد.

معامله‌گران مانند یک گله رفتار می‌کنند؛ با هم حرکت می‌کنند و حرکت‌هایشان باعث بالا و پایین رفتن قیمت‌ها می‌شود. اما این گله همگن و یک‌جور نیست؛ این گله شامل گروه‌های کوچک و زیرگله‌هایی است که هر یک تمایل دارند مشابه هم رفتار کنند.

افرادی که تنها روی حساب کاربری خودشان معامله می‌کنند (locals)، کوتاه‌مدت‌ترین، کم‌صبرترین، عجول‌ترین و فعال‌ترین معامله‌گران هستند. این معامله‌گران تمایل دارند که همراه با یکدیگر عمل کنند. معامله‌گران خرد و تجاری، شرایط و قیود متفاوتی دارند. این افراد، هم نسبت به یکدیگر و هم نسبت به معامله‌گران local، تفاوت دارند.

با داشتن بینش نسبت به انگیزه‌ها و رفتارهای هر گروه، می‌توان رفتارهای احتمالی آن‌ها را در آینده و در هر شرایطی از بازار، با دقت مناسبی پیش‌بینی کرد.

«هر چه نگاه و احساس مثبت‌تری نسبت به خودتان داشته باشید، ثروت بیشتری به طور طبیعی و به عنوان محصول جانبی این تفکر و احساسات مثبت به سمت شما روانه می‌شود.»

ارزش قائل شدن برای خودتان به کسب ارزش پولی منجر می‌شود

«مقدار زیادی از چیزی که ما در محیط بیرون تجربه می‌کنیم، از درون ما شکل می‌گیرد.»

شما مسئول درک و برداشت خود از بازار هستید. شما می‌توانید وضعیت بازار را به شکل فرصت یا تهدید ببینید؛ این مسئله به باور و درک خودتان بستگی دارد. شما معنای مورد نظر خود را به حرکات و رفتار بازار نسبت می‌دهید. بازار تنها کاری که خودش می‌خواهد را انجام می‌دهد. معنای این حرف این است که شما باید بتوانید هر یک از شرایط بازار را، به طور دقیق از دیگری تمییز و تشخیص دهید. برای این کار، لازم است با انضباط و بدون ترس عمل کنید.

احساسات منفی با خود انرژی‌ای دارند که دید شما را تار و مخدوش می‌کنند و باعث تضعیف عملکرد شما می‌شوند.

مارک داگلاس در این مورد می‌گوید: «هر گونه دانشی، از سمت کسانی می‌آید که وضع موجود را زیر

سوال می‌برند، تمایل به فراتر رفتن دارند و مایلند پاسخ بعدی را بپذیرند.»

در واقع ترس شما به دلیل ترس از بازار نیست، بلکه از نبود اعتماد به نفس ناشی می‌شود. شما از مصمم رفتار کردن می‌ترسید.

ترس می‌تواند فلج‌کننده باشد. به طور مشابه، توانایی شما برای اجازه رشد دادن به سودهایتان، به این برمی‌گردد که چقدر برای خودتان ارزش قائل می‌شوید. شما با کسب پول به خودتان پاداش می‌دهید، اما این کار را تنها تا اندازه‌ای انجام می‌دهید که برای خودتان ارزش قائل باشید و اعتقاد داشته باشید که لیاقت و شایستگی آن را دارید.

اگر باور داشته باشید که لیاقت کسب پول و ثروت را ندارید، موفق به کسب سود و بازدهی نخواهید شد.

توانایی شما در پذیرش خود واقعی‌تان، میزان توانایی شما را برای ایجاد تغییر، رشد، کسب و پرورش مهارت‌های جدید و دستیابی به اهداف تازه مشخص می‌کند.

ذهن چه می‌کند؟

«وقتی بدانید که معامله‌گران چه فکر و باوری درباره آینده دارند، دیگر پیش‌بینی اقدامات احتمالی آن‌ها تحت شرایط مشخصی در آینده، کار چندان دشواری نخواهد بود.»

شما در دو نوع محیط زندگی می‌کنید: اولی، محیط خارجی شماست که در اطرافتان وجود دارد و دومی، محیط درونی یا ذهنی شماست.

محیط درونی شما مشخص می‌کند که شما محیط خارجی یا بیرونی خود را چگونه می‌بینید و آن را چگونه معنی می‌کنید.

حواس شما، اطلاعاتی از محیط بیرونی را برایتان فراهم می‌کنند. این اطلاعات، به صورت انرژی الکتریکی از انگشتان، زبان، گوش‌ها، چشم‌ها و بینی شما به مغزتان منتقل می‌شوند. بنابراین، محیط درونی یا ذهنی شما، در واقع نوعی محیط انرژی محسوب می‌شود. این محیط، دارای بُعد فیزیکی نیست؛ زیرا هیچ فضایی را اشغال نمی‌کند. در چنین محیطی، اطلاعات و داده‌ها، سریع‌تر از اشیای فیزیکی جابه‌جا می‌شوند.

همه ما داستان‌هایی را درباره افراد مختلفی شنیده‌ایم که در یک لحظه، همه زندگی‌شان از مقابل چشم‌هایشان عبور کرده است. این اتفاقات به ما نشان می‌دهند که محیط درونی یا ذهنی با چه سرعت زیادی می‌تواند جابه‌جا شود.

«هر یک از خاطرات ما، بخشی از هویت ما را می‌سازند. از آنجا که این خاطرات به صورت انرژی هستند، پتانسیل این را دارند که به شکل نیرویی، روی رفتار ما اثر بگذارند.»

خاطرات به شکل‌گیری شخصیت و تعیین هویت ما کمک می‌کنند. خاطرات، بخشی از ما هستند. آن‌ها از جنس انرژی هستند و می‌توانند روی رفتار ما اثر بگذارند.

باورهای شما، چیزهایی که به خاطر می‌آورید و نحوه مرتبط کردن چیزها به هم برای شکل‌دهی به دنیایتان، همگی بخشی از چرخه‌ای هستند که بین محیط بیرونی و درونی شما در حال کار است.

داده از طریق حواس، از محیط بیرونی کسب می‌شود و سپس شما آن را به اطلاعات و درک در قالب حافظه و خاطرات، باورها و ارتباطات بین چیزها تبدیل می‌کنید. ممکن است به صورت احساسی به این اطلاعات پاسخ دهید.

«هر چه نگاه مثبت‌تری نسبت به خودتان داشته باشید، ثروت بیشتری به طور طبیعی و به عنوان محصول جانبی احساسات مثبت شما، به سمت‌تان روانه می‌شود.»

ترس می‌تواند کمکتان کند که دقیقاً همان چیزی را که شما را می‌ترساند، ایجاد کنید. ترس، از باورهای شما نسبت به محیط بیرونی و نسبت به خودتان سرچشمه می‌گیرد.

مردم نسبت به صدق و درستی باورهای خود احساس وابستگی و تعلق می‌کنند و نمی‌توانند به راحتی اعتراف کنند که ممکن است باورهایشان اشتباه باشد. به عنوان مثال، معامله‌گری را در نظر بگیرید که از ضرر می‌ترسد اما فرصتی برای کسب سود پیدا می‌کند. این شخص وارد معامله می‌شود اما بازار برخلاف انتظار و پیش‌بینی او حرکت می‌کند. این شخص می‌تواند با این حقیقت روبه‌رو شود که درباره فرصت کسب سود در معامله در اشتباه بوده است و با ضرر اندکی که کرده از معامله خارج شود. اما به جای این

کار، تمام توجه و حواس خود را معطوف به اطلاعاتی می‌کند که به او می‌گویند حق با او بوده و اشتباهی نکرده است.

ترس او از ضرر، باعث تحمل زیان بیشتر و بیشتری می‌شود. همین معامله‌گر اگر در وضعیت سود باشد، مایل است که زودتر از موعد از معامله خارج شود و کمتر سود کند. اما چرا این‌گونه است؟ علت این است که ترس این فرد از ضرر، باعث می‌شود که تنها به احتمال تحمل زیان در بازار فکر کند و خیال کند که قرار است بازار در خلاف جهت معامله او حرکت کند. چنین شخصی، به این موضوع که بازار در همان موقع در حال حرکت به نفع اوست، توجه نمی‌کند.

چگونه باعث ایجاد تغییر شویم؟

در این قسمت از خلاصه کتاب معامله‌گر منضبط اثر مارک داگلاس، به این می‌پردازیم که برای ایجاد تغییر در ذهنیت و باورهایی که درباره بازار و معاملات داریم، چه باید بکنیم. «اگر خودتان شخصا نمی‌توانید بازار را در جهت مشخصی حرکت دهید، باید بتوانید گروهی را که بیشترین احتمال جهت دادن به بازار را دارند پیدا کنید و در جهت معاملات همان گروه، معامله نمایید.» این‌گونه می‌توانید احساسات و باورهای خود را تغییر دهید:

۱. تغییر خواسته: برای تغییر، باید آن را بخواهید و باید به تغییر کردن فکر کنید. ممکن است نتوانید باورهای خود را نابود کنید، اما می‌توانید از قدرت آن‌ها کم کنید.
۲. تمرین باور: ۱۰ دقیقه زمان بگذارید و فهرستی از جملات، به صورت «من ... هستم» بنویسید. سپس همه واقعیت‌های عینی مانند رنگ چشم، جنسیت یا قد را از جملات حذف کنید. جملاتی که باقی می‌مانند، مواردی هستند که به باور شما درباره خودتان اشاره دارند. راه دیگری که برای آگاهی از باورهایتان وجود دارد، این است که از خودتان درباره باورهای خود بپرسید و تحقیق کنید.
۳. بنویسید: بنویسید که چه فکری می‌کنید و چه می‌بینید. سپس آن را بخوانید. نوشتن در تمرکز روی ایده‌هایتان به شما کمک می‌کند و حتی ممکن است کمکتان کند که افکار خود را از نو شکل دهید.
۴. انضباط شخصی را تمرین کنید: کارهایی را که دوست ندارید، انجام دهید.
۵. تلقین به خود را تمرین کنید: ذهن هشیار و خودآگاه ما از موانعی استفاده می‌کند تا جلوی تغییر را بگیرد. با تلقین به خود، می‌توانید از این موانع عبور کنید.
۶. خودتان را تایید کنید: به طور مرتب، چیزهای مثبتی درباره خودتان و به خودتان بگویید. تکرار این روند و رفتار، در نهایت باعث می‌شود که طرز فکرتان نسبت به خودتان تغییر کند.

خلاصه کتاب معامله گر منضبط؛ گام‌های موفقیت در معامله‌گری

در آخرین بخش از خلاصه کتاب معامله گر منضبط، به گام‌ها و مراحل کسب موفقیت در معامله‌گری می‌پردازیم. مارک داگلاس می‌گوید: «توهومات از آنجا ناشی می‌شوند که فکر می‌کنیم بیش از آنچه واقعا می‌دانیم، می‌دانیم و بیشتر از آنچه که واقعا می‌توانیم، می‌توانیم انجام دهیم.» گام‌های دستیابی به موفقیت در حوزه معامله‌گری عبارت‌اند از:

- روی یادگیری تمرکز کنید.
- از قبل مشخص کنید که تا چه حد از زیان را حاضرید در هر معامله تحمل کنید. وقتی در معامله‌ای به آن میزان از ضرر رسیدید، از معامله خارج شوید.
- مهارت و توانایی خود را در معامله با یک الگوی بازار افزایش دهید و در شرایطی معامله کنید که آن‌ها را کاملا درک می‌کنید. موقعیت‌ها و شرایط دیگر را کنار بگذارید و با آن‌ها کاری نداشته باشید.
- به صورت سیستماتیک معامله کنید.
- احتمالات مختلف را در نظر بگیرید.
- به صورت عینی و واقع‌گرایانه عمل کنید.
- به طور پیوسته، عملکرد و وضعیت ذهن خود را ارزیابی نمایید.

سخن آخر

در این مطلب به خلاصه کتاب معامله گر منضبط؛ پرورش ذهن برای موفقیت در بازار اثر مارک داگلاس پرداختیم و مهم‌ترین و اصلی‌ترین آموزه‌های آن را بررسی کردیم. در این کتاب، اصول تفکر درباره بازار و تمرین برای بهبود روان برای معامله‌گری را آموختیم. با پرورش ذهن و کار کردن روی انضباط شخصی در معامله‌گری، می‌توانید در این حوزه به موفقیت‌های بسیار بیشتری دست یابید و از تحمل زیان بیهوده در بازار جلوگیری کنید.