

مقاله اول: روانشناسی معامله‌گران تنبل اما جاهطلب (منبع: Market Mentality Youtube Channel)

شما می‌خواهید یک معامله‌گر باشید. نه فقط یک معامله‌گر، بلکه از نوع موفق آن. از آن نوع معامله‌گرهایی که از خواب بیدار می‌شوند، لپ‌تاپشان را باز می‌کنند و شاهد افزایش پولشان هستند، در حالی که بقیه دنیا به سمت شغلی که از آن متنفرند هجوم می‌آورند. نمودارها را دیده‌اید. ویدیوها را تماشا کرده‌اید. به خودتان گفته‌اید که این همان چیزی است که بالاخره زندگی شما را تغییر خواهد داد. اما حالا چند هفته یا شاید چند ماه گذشته است و شما حتی یک معامله واقعی هم انجام نداده‌اید. یا شاید چند معامله را با وحشت انجام داده‌اید و همانجا متوقف شده‌اید. شما هنوز در حال تماشا هستید، هنوز در حال یادگیری هستید، هنوز منتظر لحظه‌ای هستید که همه چیز درست شود و واقعاً احساس آمادگی کنید. و آن لحظه از راه نمی‌رسد. شما در این مورد تنها نیستید. یک دسته کامل از افراد دقیقاً مانند شما وجود دارند. آنها به اندازه کافی جاهطلب هستند که آزادی مالی بخواهند، اما آنقدر در این لوپ گیر کرده‌اند که از ساختن آن عاجزند.

این دسته افراد می‌توانند تمام روز در مورد معامله‌گری صحبت کنند، اما به نظر نمی‌رسد که بتوانند یکجا نشسته و کار واقعی را انجام دهند. بدترین قسمت ماجرا اینجاست که خودشان از این موضوع آگاه هستند. شما آن را می‌دانید. شما دقیقاً می‌دانید که باید چه کاری انجام دهید و باز هم آن کار را انجام نمی‌دهید. این مشکل مربوط به هوش نیست. این موضوع ربطی به این ندارد که ترید خیلی سخت است یا استراتژی خیلی پیچیده هست. این موضوع یک مشکل روانشناسی بوده و مربوط به الگوهایی در مغز شماست که بی‌سروصدا علیه هر هدفی که برای خود تعیین کرده‌اید، عمل می‌کنند. و خبر خوب این است که این الگوها قابل تغییر هستند. اما ابتدا، باید بفهمید که واقعاً چه اتفاقی در درون شما می‌افتد. قبل از اینکه بتوانید از یک تله خارج شوید، باید تله را به وضوح ببینید.

بگذارید تصویری از زندگی شما به عنوان یک معامله‌گر مشتاق ترسیم کنم. شما از خواب بیدار می‌شوید و به خودتان می‌گویید: "امروز روزی است که جدی می‌شوید. امروز پرایس اکشن را مطالعه خواهید کرد. امروز آن استراتژی را بک تست خواهید گرفت. امروز بالاخره یک حساب آزمایشی باز خواهید کرد و شروع به تمرین خواهید کرد." اما سپس گوشی خودتان را برمی‌دارید. ویدیویی در مورد مصاحبه معامله‌گری که سال گذشته ثروت زیادی از ترید به دست آورده است، تماشا می‌کنید. آن ویدیو به ویدیوی دیگری منتهی می‌شود و سپس از پس ویدیوهای فراوان به اینستاگرام و X می‌رسید؛ منبع شوآف سود و زندگی موفق تریدرهای خارجی!!

یک ساعت می‌گذرد، دو ساعت می‌گذرد. همزمان احساس انگیزه و ناکافی بودن می‌کنید. به خودتان می‌گویید که قبل از شروع باید بیشتر یاد بگیرید. باید این مفهوم را کمی بهتر درک کنید. فقط باید یک ویدیوی دیگر تماشا کنید. یکی دیگر می‌شود پنج تا دیگر. صبح گذشته است. بعد از ظهر، احساس کسالت می‌کنید. انگیزه صبح محو شده است. به خودتان می‌گویید که فردا از نو شروع خواهید کرد. فردا انرژی بیشتری خواهید داشت. فردا شرایط بهتر خواهد شد. اما فردا می‌آید و این چرخه دوباره از نو شروع می‌شود. و در اعماق ذهنتان، صدایی آرام مدام همان سوال را می‌پرسد. اگر هرگز واقعاً این کار را نکنم چه؟ اگر فقط کسی باشم که در مورد معامله‌گری صحبت می‌کند و هرگز معامله‌گر نمی‌شود چه؟

شما در تضادی گرفتار شده‌اید که اکثر افرادی که می‌خواهند معامله کنند، هرگز متوجه آن نمی‌شوند. یک بخش از شما موفقیت را می‌خواهد. آن بخش احتمال را می‌بیند. آن بخش با تماشای ویدیوهای معاملاتی هیجان‌زده می‌شود. آن بخش واقعاً معتقد است که می‌توانید این کار را انجام دهید. اما بخش دیگری از شما وحشت دارد. آن بخش ریسک را می‌بیند. آن بخش احتمال از دست دادن پول را می‌بیند. آن بخش احتمال تلاش سخت و در عین حال شکست را می‌بیند. و مغز شما، که بیش از هر چیز دیگری برای حفظ امنیت شما طراحی شده است، به آن بخش دوم گوش می‌دهد. بنابراین وقتی می‌نشینید تا واقعاً یک استراتژی را تمرین کنید یا یک پیپر ترید انجام دهید، مغز شما آن را به عنوان یک تهدید ثبت می‌کند. عدم قطعیت را می‌بیند. در معرض خطر بودن را می‌بیند. می‌بیند که اگر تلاش کنید و نتیجه ندهد چه اتفاقی می‌افتد. بنابراین به شما راه خروج می‌دهد. یک ویدیوی دیگر تماشا کنید، یک مقاله دیگر بخوانید، کمی بیشتر تحقیق کنید. و به خاطر انجام این کار به شما پاداش می‌دهد. احساس بهره‌وری می‌کنید. احساس می‌کنید در حال پیشرفت هستید. راحتی مشغول بودن بدون اینکه در معرض خطر قرار بگیرید را احساس می‌کنید. و بنابراین مغز شما به انجام کاری که به خاطر آن پاداش می‌گیرد، ادامه می‌دهد. مدام شما را به سمت مصرف‌گرایی و دور از روبرو شدن با واقعیت سوق می‌دهد.

شما ضعیف نیستید. این گزینه بقای شماست که دقیقاً همان کاری را انجام می‌دهد که برایش طراحی شده است. مشکل این است که گزینه بقای شما برای جهانی ساخته شده است که گاهی اوقات انجام ندادن هیچ کاری امن‌ترین انتخاب به شمار می‌رود. در معامله‌گری، انجام ندادن هیچ کاری به طور نامحدود خطرناک‌ترین انتخاب است.

بگذارید در مورد تله‌ای که تقریباً هر معامله‌گر جاه‌طلب اما غیر افتاده در آن می‌افتد، برایتان بگویم. به آن حلقه یادگیری می‌گویند. شما معامله‌گری را کشف می‌کنید. احساس هیجان می‌کنید. متوجه می‌شوید که باید یاد بگیرید. بنابراین، هر بار که چیز جدیدی یاد می‌گیرید، متوجه می‌شوید که چیزهای بیشتری وجود دارد یا اینکه هنوز چیزهایی هست که نمی‌دانید. بنابراین به یادگیری دوره‌های بیشتر، ویدیوهای بیشتر، کتاب‌های بیشتر، وبینارهای بیشتر، پادکست‌های بیشتر، محتوای بیشتر ادامه می‌دهید و احساس پیشرفت می‌کنید. احساس می‌کنید که به هدف نزدیک‌تر می‌شوید، اما معامله‌ای انجام نمی‌دهید.

شما تنها مهارتی را که در واقع در معامله‌گری مهم است، یعنی مهارت اجرای تحت فشار را در خود پرورش نمی‌دهید. و این چیزی است که هیچ کس در دنیای آموزش معامله‌گری نمی‌خواهد به شما بگوید. می‌توانید ۱۰ سال آموزش معامله‌گری ببینید و هنوز معامله‌گر نباشید زیرا معامله‌گری یک موضوع دانشگاهی نیست. این یک مهارت تمرینی است. شما با خواندن درباره آب شنا یاد نمی‌گیرید. با تماشای ویدیوهای رانندگی یاد نمی‌گیرید. و با مصرف محتوای بیشتر، بی‌زینس کردن را یاد نمی‌گیرید. در یک نقطه، باید سوار ماشین شوید. در یک نقطه، باید وارد آب شوید. و در حال حاضر شما در لبه کاملاً خشک ایستاده‌اید و به خودتان می‌گویید که فقط باید اول امواج آب را کمی بهتر بفهمید.

مورد دیگری که دیده می‌شود کمال‌گرایی است. شما شاهد صحبت‌های دقیق و مطمئن معامله‌گران در مورد سیستم‌هایشان بوده‌اید. دیده‌اید که چگونه یک نمودار را تحلیل می‌کنند و آن را در نگاه به گذشته واضح جلوه می‌دهند و بی‌سروصدا و بدون اینکه واقعاً به خودتان اعتراف کنید، تصمیم گرفته‌اید که تا زمانی که نتوانید آن را به خوبی انجام دهید، شروع به کار نکنید. منتظرید تا احساس آمادگی کنید. منتظرید تا استراتژی‌تان قطعی و بی‌نقص به نظر برسد. منتظرید تا قبل از اینکه پول واقعی خود را در معرض خطر قرار دهید، احساس اعتماد به نفس کنید. اما این اعتماد به نفس از مطالعه حاصل نمی‌شود. این اعتماد به نفس فقط از عمل کردن حاصل می‌شود.

هر معامله‌گری که شما تحسین می‌کنید، دوره‌ای داشته که نمی‌دانسته چه کاری انجام می‌دهد، اما به هر حال آن را انجام داده است. آنها معاملات بدی انجام داده‌اند. آنها اشتباه کرده‌اند. آنها چیزهایی یاد گرفته‌اند که هیچ دوره‌ای نمی‌توانست به آنها بیاموزد. نسخه‌ای از یک معامله‌گر که منتظر تبدیل شدن به آن هستید، فقط از طریق فرآیند آشفته و ناراحت‌کننده معامله واقعی ساخته می‌شود. کمال‌گرایی مربوط به استانداردهای بالا نیست. در معامله‌گری، کمال‌گرایی فقط ترس از پوشیدن لباس حرفه‌ای است. این مغز شماست که به شما اجازه می‌دهد منتظر بمانید، بدون اینکه مجبور باشید اعتراف کنید چیزی که واقعاً از آن می‌ترسید این است که بفهمید آیا به اندازه کافی خوب هستید یا نه.

بگذارید در مورد چیزی که شاید نخواهید بشنوید با شما صادق باشم. شما می‌ترسید که اگر واقعاً تلاش کنید، واقعاً متعهد شوید، واقعاً وقت و پول خود را صرف این کار کنید و هنوز نتیجه‌ای حاصل نشود. باید با پاسخی روبرو شوید که نمی‌خواهید. باید با این احتمال روبرو شوید که شاید این کار برای شما مناسب نباشد. در حال حاضر، تا زمانی که واقعاً شروع نکرده‌اید، این سوال پاسخی ندارد. هنوز می‌توانید باور داشته باشید که اگر جدی باشید، موفق خواهید شد. هنوز می‌توانید به نسخه‌ای از خودتان که یک معامله‌گر آینده است، پایبند باشید، این احساس محافظت‌شده راحت است، اما برای شما هزینه زیادی دارد زیرا هر ماهی که در حلقه یادگیری می‌گذرانید، ماهی است که مهارت‌های واقعی را نمی‌سازید. هر هفته‌ای که به جای انجام دادن، صرف تماشا می‌کنید، هفته‌ای است که از نسخه خودتان که می‌خواهید باشید، عقب‌تر می‌مانید. و هر شب که با این آگاهی به خواب می‌روید که یک قدم به جلو برداشته‌اید. شما بی‌سروصدا این باور را تقویت می‌کنید که کسی هستید که رویای معامله‌گری را در سر می‌پرورانند، نه کسی که واقعاً آن را انجام می‌دهد.

این چیزی است که باید بفهمید. یک معامله‌ی ضررده نقطه‌ی مقابل یک معامله‌گر خوب بودن نیست. هر معامله‌گر حرفه‌ای که می‌توانید نام ببرید، هزاران بار پول از دست داده است. برخی از آنها کل حساب‌هایشان را از دست داده‌اند. چیزی که آنها را متمایز می‌کند این نیست که از شکست اجتناب کرده‌اند. چیزی که آنها را متمایز می‌کند این است که هر ضرر را به عنوان کیسی برای بررسی اطلاعات در نظر گرفته‌اند. آنها خود

را وفق داده‌اند. آنها در بازی مانده‌اند. آنها برتری خود را نه تنها از طریق مطالعه، بلکه از طریق زمان صرف شده در صفحه نمایش و تصمیمات واقعی که تحت فشار واقعی گرفته شده‌اند، به دست آورده‌اند. بی‌عملی چیزی به شما نمی‌آموزد. یک معامله‌ی بد چیزی است که به شما می‌آموزد. و معاملات بد کافی که صادفانه مطالعه و به درستی مدیریت شده‌اند، در نهایت هر آنچه را که باید بدانید به شما می‌آموزند. این تئوری نیست. دقیقاً تمامی معامله‌گران واقعی از همین روش معامله‌گر شده‌اند.

پس چگونه واقعاً این چرخه را می‌شکنید؟ چگونه از کسی که در مورد معامله‌گری می‌داند به کسی که واقعاً معامله می‌کند تبدیل می‌شوید؟ پاسخ با پذیرش یک حقیقت ناخوشایند شروع می‌شود. شما هرگز احساس آمادگی نخواهید کرد. نه به آن شکلی که تصور می‌کنید. اعتماد به نفسی که منتظرش هستید، یک روز صبح به صندوق ورودی ذهن شما نخواهد رسید. قرار نیست بعد از دوره بعدی یا کتاب بعدی یا ویدیوی بعدی آن را پیدا کنید. اعتماد به نفس و مهارت به آرامی و فقط از طریق عمل ساخته می‌شود. و اولین اقدام لازم نیست بی‌نقص باشد. لازم نیست سودآور باشد. فقط باید اتفاق بیفتد. اقدامی که باید انجام دهید کوچکتر از آنچه فکر می‌کنید هست. لازم است شروع کنید. اگر هنوز حساب آزمایشی باز نکرده‌اید، یک حساب آزمایشی باز کنید. امروز روی آن معامله کنید، نه فردا. نه بعد از اینکه این ویدیو را تمام کردید. امروز.

مهم نیست که تحلیلتان بی‌نقص نباشد. مهم نیست که در مورد ورود مطمئن نیستید. مهم این است که الگوی مصرف‌گرایی بدون اجرا را بشکنید. زیرا هر روزی که فقط مصرف می‌کنید، روز دیگری است که مغز شما یاد می‌گیرد که شما این هویت هستید. یک مصرف‌کننده، یک ناظر، کسی که تردید را مطالعه می‌کند اما معامله نمی‌کند. مغز شما به همان چیزی تبدیل می‌شود که آن را تمرین می‌کنید.

در اینجا چیز دیگری هم هست که باید تغییر دهید. محیط شما در حال حاضر برای مصرف ساخته شده است. اینستاگرام و X شما پر از اینفلوئنسرهای معاملاتی است. الگوریتم یوتیوب شما پر از افرادی است که بردهای خود را به نمایش می‌گذارند. تب‌های مرورگر شما پر از شاخص‌ها و استراتژی‌ها و آموزش‌ها و فروم‌های مختلف است. همه اینها مانند پیشرفت به نظر می‌رسد، اما بیشتر اسم آن حواس‌پرتی با پوشیدن لباس بهره‌وری است.

تب‌ها را ببندید. یک استراتژی انتخاب کنید، فقط یکی. لازم نیست بهترین باشد. لازم نیست همانی باشد که شخص دیگری را ثروتمند کرده است. فقط باید چیزی باشد که بتوانید آن را به خوبی درک کنید تا آزمایش کنید. سپس آن را آزمایش کنید. آن را روی نمودارها تست کنید. هر معامله‌ای که می‌گیرید را ثبت کنید. آنچه را که دیدید، آنچه را که انجام دادید و آنچه اتفاق افتاده است، بنویسید. نه به این دلیل که سعی می‌کنید بی‌نقص شوید، زیرا سعی می‌کنید به کسی تبدیل شوید که هر روز حاضر می‌شود و صرف نظر از نتیجه، کار را انجام می‌دهد.

این بخشی است که هیچ کس در مورد سفر معاملاتی به شما نمی‌گوید. تردید واقعی خسته‌کننده است. واقعاً خسته‌کننده. نشستن جلوی نمودارها و منتظر ماندن برای ستاپی که مطابق با معیارهای شما باشد، جذاب نیست. مرور ژورنال معاملاتی در پایان روز هیجان‌انگیز نیست. مدیریت معامله‌ای که به کندی به جایی نمی‌رسد، هیجان‌انگیز نیست. نسخه‌ای از معامله‌گری که یوتیوب به شما نشان می‌دهد، تقریباً یک فانتزی جذاب برای جذب شما به خرید دوره‌ها و سرویس‌ها و سیگنال‌های آن‌هاست. فرآیند واقعی تردید بر خلاف شواف اینستاگرامی‌ها آرام و تکراری است و مستلزم آن است که شما بارها و بارها همان کارهای منظم را انجام دهید، حتی زمانی که هیچ اتفاق جالبی نمی‌افتد.

بخش تنبل وجود شما لایف استایل تردید را می‌خواهد. نتیجه را می‌خواهد. اما نتیجه کاملاً از آن فرآیند خسته‌کننده، آرام و تکراری ساخته شده است. هیچ میانبری برای عبور از آن وجود ندارد. فقط باید آن را طی کنید. و هر چه زودتر بپذیرید که کار واقعی معامله‌گری هیچ شباهتی به نسخه اینستاگرامی آن ندارد، زودتر می‌توانید شروع به ساختن چیزی واقعی کنید. این چیزی است که وقتی شروع می‌کنید اتفاق می‌افتد.

شما معاملات ضررده خواهید داشت و احساس وحشتناکی خواهید داشت. شما از خود می‌پرسید که آیا می‌دانید چه کاری انجام می‌دهید روزهایی خواهید داشت که به نظر می‌رسد بازار درست قبل از حرکت در مسیری که انتظار داشتید، از مسیر خود خارج می‌شود تا شما را متوقف کند. شما می‌خواهید کنار بکشید. شما فکر می‌کنید که همه چیز را می‌دانند که شما نمی‌دانید. و در آن روزها، بخش تنبل و جاه‌طلب وجودتان ظاهر می‌شود و می‌گوید: «شاید باید مدتی به تماشا و یادگیری برگردم.» به آن گوش ندهید. آن صدا، خرد و آگاهی نیست. آن صدا، اجتناب با نامی جدید است. ضرر کردن در معاملات، نشانه‌ی این نیست که شما برای این کار ساخته نشده‌اید.

معاملات ضررده، نشانه‌ی این است که شما واقعاً در بازی هستید. و بودن در بازی، حتی به صورت بد، تنها راه برای رسیدن به موفقیت نهایی در آن است. همچنین باید از اندازه‌گیری پیشرفت خود با سود و زیان، به خصوص در ابتدا، دست بردارید. در ابتدا، تنها معیاری که مهم است، ثبات است. آیا امروز روند خود را دنبال کردید؟ آیا در زمان برنامه‌ریزی شده به نمودارها نگاه کردید؟ آیا معاملات خود را ثبت کردید؟ آیا حتی زمانی که می‌خواستید از قوانین سرپیچی کنید، به مدیریت ریسک خود پایبند بودید؟ آیا حتی زمانی که حسش را نداشتید، حاضر شدید؟

این چیزها پایه و اساس را می‌سازند. سود پس از محکم شدن پایه و اساس به دست می‌آید. معامله‌گرانی که سعی می‌کنند از پایه و اساس بگذرند و مستقیماً به سود برسند، کسانی هستند که حساب‌های خود را از دست می‌دهند و تسلیم می‌شوند. معامله‌گرانی که ابتدا پایه و اساس را می‌سازند، حتی وقتی که مسیر کند و بی‌روح است،

بگذارید چیزی را به شما بگویم که هیچ استاد معامله‌گری در یک دوره آموزشی نخواهد گفت. کار احساسی برای تبدیل شدن به یک معامله‌گر ثابت قدم سخت‌تر از کار تکنیکال است. یادگیری جنبه تکنیکال، تنظیمات، شاخص‌ها، مدیریت ریسک، آن بخش در واقع چندان دشوار نیست. زمان و تکرار لازم دارد، اما قابل یادگیری است. آنچه بسیار سخت‌تر است، نشستن در یک معامله ضررده و وحشت نکردن است. آنچه بسیار سخت‌تر است، تماشای بازگشت بخشی از سود یک معامله سودده و نیستن زود هنگام آن است.

آنچه بسیار سخت‌تر است، بازگشت به نمودارها روز بعد از یک ضرر بد و معامله کردن ترید پلنتان به گونه‌ای است که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است. آن کنترل احساسی چیزی نیست که بتوانید در مورد آن بخوانید و به دست آورید. این کنترل فقط از طریق مواجهه مکرر با واقعیت ساخته می‌شود. تنها راه توسعه و رشد تریدر معامله‌گری واقعی است.

این چیزی است که باید به خاطر داشته باشید. شما تنبل نیستید. تنبلی هویت شما نیست. تنبلی رفتاری است که مغز شما به طور پیش‌فرض به آن روی آورده است، زیرا یاد گرفته است که تماشا کردن امن‌تر از انجام دادن آن است. شما کسی هستید که آنقدر موفقیت از ترید طریق را می‌خواهد که مدام به این شغل برمی‌گردد. این میل واقعی است. اما میل بدون اجرا فقط یک خیال است. و شما به اندازه کافی در این خیال‌پردازی وقت صرف کرده‌اید.

شما می‌دانید چه می‌خواهید. می‌دانید چه چیزی شما را عقب نگه می‌دارد. حالا می‌فهمید که چرا مغزتان شما را به جای عمل، شما را به سمت مصرف سوق می‌دهد. این درک، اوضاع را تغییر می‌دهد، زیرا اکنون وقتی به جای باز کردن نمودارهایتان، تمایل به تماشای یک ویدیوی دیگر پیدا می‌کنید، دقیقاً می‌دانید چه اتفاقی می‌افتد. خواهید دانست که این کار خردمندانه نیست. خواهید دانست که این کار احتیاط نیست. خواهید دانست که این فقط مغز شماست که کاری را که همیشه انجام داده انجام می‌دهد، یعنی انتخاب راحتی کوتاه‌مدت به جای هویت بلندمدتی که سعی در ساختن آن دارید. بنابراین، این کاری است که می‌خواهم پس از پایان این ویدیو انجام دهید. دیگر ویدیوی معاملاتی تماشا نکنید. دوره دیگری را شروع نکنید. مقاله دیگری را نخوانید. نمودارهایتان را باز کنید. یک جفت ارز، یک بازار، یک ابزار را انتخاب کنید. از دریچه هر آنچه که قبلاً آموخته‌اید به آن نگاه کنید. تصمیمی بگیرید. آن را بنویسید. فرآیند را شروع کنید. نه کاملاً ایده آل، نه کاملاً حرفه‌ای دنبال نمودارهای جذاب و گرافیکی و جدول‌های مرتب نیستیم، دنبال سودآوری لحظه‌ای نیستیم، فقط دنبال شروع کردنیم! فقط شروع کنید.

نسخه‌ای از شما که به یک معامله‌گر واقعی تبدیل می‌شود، منتظر دانش بیشتر نیست. آن نسخه از شما، از هر بار حضور در سشن معاملاتی زنده، ثبت تریدها، اشتباه کردن، یادگیری از اشتباه، مرور استراتژی، بهبود و بازگشت ساخته می‌شود. زمانی که صرف تقویت مهارت‌هایتان نمی‌کنید، زمانی است که هرگز باز نمی‌گردد. شما به اندازه کافی برای شروع کردن می‌دانید. فقط باید تصمیم بگیرید که شروع کردن مهم‌تر از آماده بودن است. این تصمیمی است که معامله‌گرانی را که موفق می‌شوند از آنهایی که تمام عمرشان را صرف گفتن اینکه در شرف شروع کردن هستند، می‌کنند، متمایز می‌کند. شما قادرید به معامله‌گری که تصور می‌کنید تبدیل شوید. اما آن معامله‌گر با تماشا کردن ساخته نشده است. آن معامله‌گر با انجام دادن ساخته شده است.