

روانشناسی بازارهای مالی

Psychology of financial markets

تدوین کننده:

خلیل رحمانی

مشاور و معامله گر بازار های مالی

[Www.Fxcma.coM](http://www.fxcma.com)

Channel : Telegram.me/Tradde

Contact : Telegram.me/Fxcma

جدا شدن از قالب خود را بیاموزید

یک پیش فرض اساسی در **NLP** این است ، که: اگر شخصی می تواند کاری را انجام دهد هر فرد دیگری هم می تواند آن را انجام دهد. از آنجا که توانایی حرکت به جایگاه ادراکی دیگر، یکی از جنبه های مهم نوابغ بزرگان است، شروع به تمرین آن از اهمیت به سزایی برخوردار است

در این قسمت یک تمرین ارائه می کنم : در پایان هر روز در ذهنتان روز را تکرار کنید ، علی الخصوص مواقع بحرانی روز را. این کار را از یک زاویه دید جدا شده انجام دهید -زاویه دید که در آن شما خودتان را در آن روز می توانید ببینید -- وقتی که تمرین را انجام دادید هر چه از خود درک کرده اید را بنویسید

چطور میتوان این را در کسب و کار معاملاتی خود اعمال کنید؟ در این قسمت مثالی ساده میزنم برای زمانی که شما فکر می کنید به خوبی معامله گری نمیکنید. خیلی ساده باند شوید و قدم بزنید . به بخش دیگری از اتاق بروید و خودتان را ببینید . توجه کنید که در آن موقعیتی که نشستا بودید چطور به نظر می رسیدید، با بدنتان چه کار میکنید؟ چطور خود را نگه میدارید ؟ صورتتان چه شکلی است ؟ نفس کشیدنانتان به چه شکل است؟

بعد از آنکه همه این چیزا را شما دیدید توجه کنید که حالا چه احساسی دارید. شما دیگر در آن بون نیستید . در عوض شما دارید به خودتان از یک نقطه نظر جدا شده نگاه میکنید. تمام احساسات و عواطف باید دور شده باشند. اگر نیستند مطمئن شوید که در حال تماشای خود هستید.

حال از خود چند سوال پرسید : به چه منابعی نیاز دارم تا بتوانم این وضعیت را مانند یک معامله گر برتر هدایت کنم؟ آیا به اعتماد به نفس نیاز دارم؟ آیا به شجاعت نیاز دارم تا از این وضعیت خارج شوم؟ آیا به چند زاویه دید نیاز دارم؟ اگر آن منابع را داشتم چطور نگاه می کردم؟

خودتان را با آن منابع جدید تصور کنید . خود را ببینید که آنجا نشسته اید و متوجه شوید که شرایط چقدر متفاوت می شود وقتی که آن منابع را روی میز می چینید.

احتمالا "همه چیز کاملا" متفاوت است . حالا کاربرد واقعی این تمرین را در می یابیم. به موقعیت خود برگردید و همان کسی بشوید که در حال تصور کردن بود. چه احساسی دارید؟ احتمالا "دیدگاه کاملا" متفاوت را در آن موقعیت حس می کنید و احتمالا "شما در این سطح کاملا" متفاوت، عملکرد خواهید داشت.

این قدرت جدا شدن است . این تمرین را هر روز و به مدت حداقل دو هفته انجام دهید . هر چقدر بیشتر تمرین کنید ، آسان تر می شود.

در معامله گری (سرمایه گذاری) خود به تعادل برسید

ما در جهان قطبیت ها زندگی میکنیم ؛ خوب-بد ، بالا-پایین ، جوان-پیر ... قطبیت برنده-بازنده تنها یکب از قطبیت هاست که در بیشتر موارد ، تمایل داریم قطبیت ها را طوری قضاوت کنیم که در آن ، یک طرف را دوست بداریم و از طرف دیگر خوشمان نیاید.

اگر شما تمایلی به داشتن سود و زیان به طور همزمان نداشته باشید ، معامله گر موفقی نمی شوید چرا که هر دو ، بخش قابل توجهی از فرایند معاملاتی است. اکثر مردم این مفهوم را نمیدانند و میخواهند همیشه برنده باشند . آنها میخواهند در هر معامله ای پول در بیاورند در حالی که این اتفاق نخواهد افتاد زیرا زیان بخشی از فرایند معامله گری / سرمایه گذاری است.

یک بخش طبیعی فرایند کسب و کار معاملاتی ، داشتن نقطه ای است که در آن شما باید معامله ای که با زیان همراه است را ببندید تا از سرمایه تان نگهداری کنید. اگر از نظر شما زیان خوب نیست پس شما فعلا آن را کنترل نمیکنید. وقتی که نمیخواهید زیان را کنترل کنید این زیان کمی بزرگتر میشود و در نتیجه کنترل آن سخت میشود و این خیلی دردناک است اگر بار اول آن را کنترل نکنید شما تمایل کمتری برای کنترل آن دارید . این چرخه نوعا" ادامه می یابد تا اینکه آن قدر بزرگ میشود که مجبور به کنترل آن می شوید. پس در نتیجه شما باید با زیان کردن کنار بیایید .

نیمه دیگر معامله از اهمیت به سزایی برخوردار است. شما نمی توانید اهمیت زیادی را برای دستاوردهای خود قائل باشید . کسانی که برای سودهای خود خیلی ارزش قائل اند می خواهند آن را به سرعت به دست آورند چرا؟ زیرا آنها میترسند که اگر سودها را به دست نیاورند از دستشان فرار خواهند کرد.

یک مثال بزنم : گروهی از سرمایه گذاران در یک معامله املاک ، شروع به زیان دادن کرده بودند . به جای آنکه بیرون کشیده و زیانشان را کنترل کنند ، تصمیم گرفتند در آن شرایط بمانند و تا آخر مسیر بروند . وقتی از آنها پرسیده شد که چرا سرمایه تان از یک سرمایه گذاری بد خارج نکرده اید ، در پاسخ گفتند " ما هنوز به پول خود نرسیده ایم "

همین سرمایه گذاران چندی بعد وارد معامله دیگری شدند . این معامله خیلی سریع شروع به سودآوری کرد در حقیقت سود آنها ۱۰۰٪ و یا بیشتر بود با این حال ، این سرمایه گذارها که در یک سرمایه گذاری بد صبر کردند حالا با یک سود کوچک به سرعت فروختند . وقتی از آنها پرسیده شد که چرا فروختید ، پاسخ این بود ، " ما در معامله دیگر زیان کردیم ، بنابراین خواستیم مطمئن شویم که در این معامله پولمان را بدست می آوریم "

پس در نتیجه: مفهوم تعادل خیلی حائز اهمیت است و نه تنها برای سود و زیان ، بلکه می توان برای هر قطبیتی به کار رود.

چند نکته کلیدی

- شما جهانی از هدف های دست نیافتنی پایه ریزی کرده اید - اهداف منظور "بیشترین را داشتن" و یا "بهترین بودن" است. آنها که نزدیکتر می آیند به راحتی تصدیق میکنند که هیچ چیز ارزش دست یافتن ندارد

شادمانی از "بودن" شما نشات میگیرد نه از اشیاء یا اتفاقاتی که رخ می دهد

افراد موفق در "دل سادگی" و "لذت از زندگی" قرار دارند. این بخشی از دلیل معامله گری خوب آنهاست. چیزی که بیشتر ما واقعا در پی آنیم، داشتن حالات روحی نظیر لذت، عشق و آزادی است. کافی برای داشتن این حالات در آنها قدم بگذاریم. آن ها ربطی به آنچه شما دارید یا انجام می دهید، ندارد.

موهبت های شما همین حالا چه هستند؟ همین حالا شکرگزار چه چیزی هستید؟

هرچیزی که به آن فکر می کنید مربوط به گذشته است. حتی اگر درد مشقت باری را حس می کنید. آنچه شما واقعا در حال تجربه کردن آن هستید، چند میلی ثانیه ی پیش رخ داده است. چیزی نیست که الان در حال رخ دادن باشد. پس هرچیزی که به آن فکر میکنید و در مورد آن نگرانید مربوط به گذشته است و وقتی آنها را آزاد می کنید و بر لحظه اکنون تمرکز می کنید، میبینید که همه چیز زیبا و آرام بخش است. فقط افکار ما که بر اساس تفاسیر ما از رخدادهای گذشته است، موجب ناراحتی و کشمکش ما می شوند. باور دارم که با درک این موضوع، پیشرفت زیادی در شناخت خود واقعی تان، خواهید داشت.

تمرین: هر روز ربع ساعت را صرف لذت بردن از شکوه لحظه ها کنید. چیزی زیبا بیابید، آن را ببینید، بو کنید بچشید و... وقتی تمام شد شکرگزاری کنید.

اکثر ماها ترس ها و نگرانی های فراوانی را دارا هستیم که چه بسا خیلی از آن ها هیچگاه رخ ندادند پس خیلی چیزا رنگ واقعیت را نمیگیرند پس راحت ترین کار اینه بر چیزی خلاف آنها تمرکز کنیم.

در زندگی، از چیزهای زیادی میترسیدم؛ ونگران بودم، تا اینکه..... آنها را تجربه کردم! وحالا ترسی از آنها ندارم! از "تنهایی" میترسیدم، یاد گرفتم؛ "خود را دوست ندارم!" از "شکست" میترسیدم؛ یاد گرفتم؛ "تلاش نکردن، یعنی شکست!" از "نفرت مردم" میترسیدم؛ یاد گرفتم، "بهرحال هر کسی نظری دارد!" از "درد"،.....میترسیدم؛ یاد گرفتم، "درد کشیدن، برای رشد روح لازم است!" از "سرنوشت"،.....میترسیدم؛ یاد گرفتم، "من،....توان تغییر آن را دارم!" از "آینده"،.....میترسیدم؛ یاد گرفتم، "میتوان، آینده بهتری ساخت...!" از "گذشته"،.....میترسیدم؛ فهمیدم، "گذشته،....دیگر توان آسیب رساندن به من را ندارد!" و.... بالاخره از "تغییر"،.....میترسیدم؛ تا اینکه یاد گرفتم، "حتی، زیباترین پروانه ها هم قبل از پرواز، کرم بودند و تغییر آنها را زیبا میکند!"

اهداف و آرمانهای شما چه هستند؟

قادر نخواهید بود از یک نقطه بلفرض **A** به نقطه **B** بروید مگر که مکان **B** را بدانید. اکثر افراد در مورد اهداف خود خیلی فکر نمی کنند، اینکه چه نوع بازدهی را می خواهند یا خواهان پذیرش چه نوع افت سرمایه ای هستند. بدون داشتن این چیزها شما نمی توانید هیچ نوع سیستم معاملاتی را تکوین کنید.

هر معامله گر می تواند اهداف متفاوتی را داشته باشد، به اندازه تعداد معامله گران می توان گفت هدف وجود دارد. پس برای شما آن اهداف کدامند؟

نکته کلیدی: تکوین یک سیستم معاملاتی بدون هدف کاری احمقانه است اگر چه اکثر مردم چنین کاری می کنند.

چند مثال در زیر آورده شده که متوجه برخی اهداف گردید:

1- ممکن است بخواهید احتمال دستیابی به هدفی مشخص را به حداکثر برسانید. آن هدف هر چیزی می تواند باشد از سود کردن گرفته تا سود **1000٪** یا بیشتر

2- ممکنه بخواهید اطمینان حاصل کنید که از مقدار مشخصی از بیشینه دارائی خاص خود، افت سرمایه نخواهید داشت. این افت سرمایه هر چیزی می تواند باشد مثلاً بین دو تا **100٪**

3- شاید بخواهید به بیشترین سرمایه ممکن در پایان سال برسید و احتمال دستیابی خود به آن هدف را بیشینه کنید.

عقاید بازاری

چند دیدگاه زیر را نگاه ببیند ، عقیده شما در موردشان چیست؟

- ۱- بازارها جای خطرناکی برای سرمایه گذاری هستند.
- ۲- بازارها جای امنی برای سرمایه گذاری هستند
- ۳- به راحتی میتوانید در بازار پول کسب کنید
- ۴- پول درآوردن در بازارها کار سختی است و جز ضرر چیزی نیست
- ۵- قبل از معامله نیاز به میزان زیادی اطلاعات هست
- ۶- برای معامله کردن نیاز به اطلاعات زیاد نیست.

خوب به این گفته ها چه پاسخ مثبت چه پاسخ منفی دهید ، اگر به آنها اعتقاد دارید حق با شماست. اگر به هیچکدام اعتقاد ندارید با حق با چه کسی است؟ با شما .

در نتیجه هر اعتقادی که در مورد بازار ها داشته باشید به نحوه فکر کردن و اقدامات بعدی شما ، "جهت" می دهد. پس وقتی معامله میکنید شاید فکر کنید بازار را معامله میکنید ، در حالی که شما بازار ها را معامله نمیکنید بلکه در عوض ، عقایدتان در مورد بازار را معامله میکنید.

□ مثالی بزنم روشن تر شوید ، مفهوم تبعیت از روند : برای آنکه دنباله رو روند خوبی باشید ، بایست شروع به شناسایی چیزهای کنید که در یک روند قرار دارد ، بعد از اینکار و بعد از یک حرکت اصلاحی بایست روی روند بپرید.

خوب توجه کنید ما دو چیز را در مورد تبعیت از روند بیان کردیم هر دو آنها عقیده هستند و لزوماً درست نیستند . به صورت خیلی ساده ، اینها روش های سازماندهی من برای خودم هستند ، ممکنه خیلی ها بهره ببرند و ممکنه که شما عقایدی داشته باشید که دنباله رویی از روند را بسیار سخت کند بلفرض:

- معامله گری در مومنتوم جوابگو نیست و بایست بر اساس ارزش ، معامله کنید
- بازار سهام یا ارز روند خیلی خوبی ندارند ، خیلی نوسان و فراریت دارند
- بازار به رکورد جدیدی دست یافته و فکر نمیکنم روند ادامه یابد و به پایان خود رسیده است
- پس اینها عقیده هستند و می بینید که چگونه عقاید رفتار معامله گری را شکل میدهند.

هدف ما از کاوش عقایدتان در مورد بازار ، نشان دادن اثرات مهمی است که بر مسیر معامله گری شما دارد . عقاید خود را در مورد بازار و سبک معاملاتی که در نظر دارید ، را بنویسید .

برای مثال به سوالات زیر پاسخ دهید:

- 1- در مورد بازار چه عقیده ای دارم؟
 - 2- در مورد معامله گری چه عقیده ای دارم؟
 - 3- به نظر من کدام از مفاهیم معامله گری کارآمد است؟
 - 4- کدام نظم مدیریتی جوابگو است؟
 - 5- بهترین معامله گران چگونه معامله میکنند؟
 - 6- اعتقاد مشترک معامله گران برتر چیست؟
 - 7- وقتی سعی میکنم وضعیت یک شاخص "سهام ، ارز ، کالا ..." را از روی نمودار پیش بینی کنم چه مفاهیمی به ذهنم خطور میکند؟
- خوب وقتی اینکار انجام دادید، بایست آن را در پارادایم آزمون عقیده اعمال کنید چرا که اگر می خواهید عملکرد خوبی داشته باشید باید سیستم معامله گری سازگار با خود داشته باشید و با نوشتن عقایدتان شما دقیقاً در مسیر تکوین سیستم معاملاتی سازگار با خود هستید.
- پارادایم آزمون عقیده:

- این عقیده را از چه کسی گرفته ام (از کجا نشئت گرفته) ؟

- این عقاید باعث ورود و خروج من به چه مواردی شده ؟

- آیا این عقاید مفید هستند و عقاید مفیدتری هم هست؟

- آیا این عقاید مرا محدود میکنند؟

- چطور میتوانم آنها را به گونه ای تغییر دهم که کمتر محدود کننده باشد؟

- اگر نمیتوانم آنها را تغییر دهم ، نیروی در پس این عقیده است؟

- اگر مناسب است چطور مناسب بودنشان را تعیین کنم و از کجا بدانم؟

لازم و ملزوم ذهن موفق

تا به امروز مطالبی را در راستای برنامه ریزی مجدد ضمیر ناخودآگاه برای کسب مهارت موفقیت مالی دریافت نمودید.

مطالب ذکر شده شرط لازم برای ثروتمند شدن هستند اما شرط کافی نیستند. چرا که علاوه بر داشتن یک ذهن ناخودآگاه همسو و همراستا با اهدافتان ، شما باید دانش و قابلیت های تجاری و اقتصادی لازم برای رسیدن به هدف را نیز کسب نمایید " باد و بادبان لازم و ملزوم یکدیگر می باشند"

در انتهای مباحث روانشناسی به سبک های تحلیلی بازارهای مالی (تمرکز ما بر روی بازار ارز می باشد) خواهیم پرداخت. پس در این راه با ما باشید و هر سوالی را دارا هستید، قادر به انتقال آن

هستید:

برنامه بحران

هر کسب و کاری تعداد زیادی سیستم دارد ، منظور از سیستم یک عامل خودکار است که به مردم کمک می کند بدانند در اجرای یک کسب و کار چه اقداماتی را باید انجام داد برای مثال یک رستوران فست فود سیستم های دارد که به کارمندان کمک میکند به مشتریان نوبت دهی بدهند و در زمان مشخص سفارش آنها را مهیا کنند. کسب و کار معاملاتی شما هم نیازمند چنین سیستم های است .

معامله گری با بالاترین بازدهی نیازمند این است که شما به طور دقیق بدانید که در هر شرایطی چگونه عکس العمل نشان دهید . کلید اوج بازدهی در داشتن مجموعه قوانینی است که رفتار شما را هدایت کرده و در برابر هر چیزی که موجب شود شما آن قوانین را بشکنید ، مقاومت کند . شما پیش از انجام معامله نیاز به تنظیم این قوانین دارید و برنامه بحران خود را از همین حالا میبایست تمرین کنید.

به طور عادی شما ظرفیت پردازش خودآگاه حدود هفت قطعه اطلاعات را دارید . با این حال بدن تحت فشار ، آدرنالین در خون آزاد میکند . مغز که به طور عادی ۵۰٪ از خون اوسپژن دار را میگیرد ، به سایر عضلات اصلی بدن برمیگردد. ناگهان شما دارای انرژی بیشتری میشوید (مثلا برای فرار کردن) اما ظرفیت فکری شما کاهش می یابد . به طور معمول وقتی که تحت فشار هستید به رفتارهای اولیه برمی گردید اما با انرژی بیشتر . این امر در صورتی که بخواهید از دست یک درنده فرار کنید خوب است ، اما اگر مجبور باشید به سرعت در مورد پوزیشنی در بازار فکر کنید ، فاجعه است.

شگرد مقابله با چنین موقعیتی ، تمرین پیش از وقوع آن در ذهن است. وقتی این تمرین انجام دهید تاخودآگاه شما می دانید که دقیقا چه باید کرد و دیگر عامل استرسی وجود نخواهد داشت.

مراحل زیر را انجام دهید . از ذهنتان برای حصول اطمینان از آمادگی خود در مقابل رویداد های بازار استفاده کنید:

۱- قبل از آنکه معامله گری را آغاز کنید مطمئن شوید برنامه ای دارید که معامله گری شما را هدایت می کند. چه زمانی برای کنار گذاشتن یک معامله اقدام میکنید؟ چه موقع سودها را برداشت خواهید کرد؟چه چیز شما را از برنامه تان منحرف میکند؟

۲- وقتی که برنامه شما تکوین شد عمل طوفان فکری را برای تعیین هر چیزی که ممکن است برای برنامه یا زندگی شما دردسر ایجاد کنند ، انجام دهید . این امر چالشی خلاقانه برای پیشگیری از مشکلات است.

۳- یک نقشه عملیاتی برای هر چیزی که میتواند دردسر ساز باشد تهیه کنید و آنقدر تمرین کنید تا در شما نهادینه شود و آماده باشید

طراحی یک سیستم معاملاتی سازگار با خود

شما نیاز دارید که بدانید کی هستید ، اگر ندانید چطور می توان چیزی را طراحی کرد که متناسب با خود بود ! سیستم ها مانند شلوارها باید متناسب با شما باشند پس شما میتوانید عقایدتان را در مورد بازار معامله کنید ، در نتیجه نیازمند درک آن عقاید هستید . با فهم این معیارها می توانید سیستم خاص خود را طراحی کنید که با آن راحت هستید و قادر خواهید بود به آسانی معامله کنید.

بایست بخش های مختلف سیستم ها و باورهایی که در مورد هر یک از آن قسمت ها دارید را درک کنید ، برای مثال باورهای شما در مورد برنامه ها ، ورود ، حد زیان ... چیست؟ میبایست از خود بپرسید سیستم من چه معیارهایی را بایست براین برآورد سازد تا به آسانی قادر به معامله با آن باشم. برخی معیار ها به صورت نمونه:

- آیا این سیستم با عقاید من همخوانی دارد ؟

- آیا من واقعا کارکرد سیستم را درک میکنم؟

- آیا میدانم این سیستم در بازارهای گوناگون چه عملکردی خواهد داشت ؟

- آیا به تست اولیه سیستم خود اعتماد دارم؟

در آخر باید از خود سوال کنید برای اطمینان از اینکه آیا سیستم شما آن قدر با این معیارها سازگاری دارد که برای شما معامله با آن آسان باشد چه خواهید کرد؟