از کجا بفهمیم داریم از نظر روانی در مسیر اشتباه معامله‌گری قرار می‌گیریم؟

از کجا بفهمیم داریم توی مسیر معامله‌گری اشتباه می‌ریم و کم‌کم از نظر روانی تحت فشار قرار می‌گیریم؟

چند تا نشونه وجود داره که شاید در نگاه اول خیلی جدی به نظر نرسن، اما اگه بهشون بی‌توجه باشیم، می‌تونن شروع یک زنجیره از اشتباهات روانی در ترید باشن.

مثلاً اگه برای تریدکردن ذوق‌زده‌ای و مدام منتظری بازار باز بشه تا معامله کنی، یا اگه فکر می‌کنی امروز معامله نکنی، از بازار عقب افتادی و یه فرصت مهم رو از دست دادی، باید کمی بیشتر به رفتارت دقت کنی.

یا مثلاً وقتی چند دلار سود یا ضرر می‌کنی، سریع اون مبلغ رو به ریال تبدیل می‌کنی و توی ذهنت حساب‌وکتاب می‌کنی که باهاش چه آرزوهایی رو می‌تونی برآورده کنی.

حتی ممکنه پای چارت نشسته باشی و وسط معامله، بدون اینکه خودت متوجه بشی، پاهات رو روی صندلی تکون بدی، مدام قیمت رو چک کنی یا نتونی برای چند دقیقه هم که شده از نمودار فاصله بگیری.

هیچ‌کدوم از این نشونه‌ها به‌تنهایی ثابت نمی‌کنن که از نظر روانی دچار مشکل شدی؛ اما اگه مرتب تکرار می‌شن و روی تصمیم‌هات تأثیر می‌ذارن، بهتره جدی‌شون بگیری.

چون ممکنه کم‌کم وارد چرخه‌ای بشی که توش فشار روانی، تصمیم‌های اشتباه و ضررهای بیشتر، یکدیگه رو تقویت می‌کنن.

خب، حالا چیکار کنیم؟

۱ قبل از ترید، ظرف ذهنی‌مون رو پر کنیم

ببین، ما یه ظرف ذهنی داریم؛ ظرفی که ظرفیتش برای تحمل فشار، پذیرش ضرر و تصمیم‌گیری منطقی نامحدود نیست.

خیلی از ما عادت داریم اول فشار رو به خودمون وارد کنیم، بعد از اینکه ضرر کردیم یا به‌هم ریختیم، تازه یادمون بیفته که باید یه کاری برای آروم‌شدن خودمون انجام بدیم.

مثلاً بریم پیاده‌روی، کتاب بخونیم، از خونه بیرون بریم، یه کم هوای تازه بخوریم یا کلاً از فضای بازار فاصله بگیریم.

اما چرا این کارها رو بذاریم برای وقتی که کار از کار گذشته؟

اگه قبل از شروع معامله‌گری برای وضعیت ذهنی خودمون وقت بذاریم، ممکنه با تمرکز بیشتر و آمادگی بهتری پای چارت بشینیم. پیاده‌روی، استراحت کافی، مطالعه یا حتی چند دقیقه فاصله‌گرفتن از فضای شلوغ روزمره می‌تونه کمک کنه فشارهای قبلی رو با خودمون وارد معاملات نکنیم.

وقتی از نظر ذهنی آمادگی بیشتری داشته باشیم، احتمال اینکه بتونیم ضرر رو بپذیریم، با تغییر شرایط کنار بیایم و به برنامه معاملاتی‌مون پایبند بمونیم، بیشتر می‌شه.

قرار نیست با این کارها ظرفیت ذهنی‌مون نامحدود بشه یا دیگه هیچ‌وقت تحت فشار قرار نگیریم؛ هدف اینه که قبل از ورود به بازار، تا جای ممکن شرایط مناسب‌تری برای تصمیم‌گیری داشته باشیم.

> **قرار نیست ترید کنیم تا بعدش حالمون رو خوب کنیم؛ بهتره اول تا حدی حال خودمون رو بهتر کنیم و بعد تصمیم بگیریم که اصلاً آمادگی ترید داریم یا نه.**

۲ سود و ضررمون رو تبدیل به موضوعی برای اثبات خودمون نکنیم

یه نکته دیگه که به نظرم خیلی مهمه، نحوه صحبت‌کردن ما درباره سود و ضررهای معاملاتی‌مونه.

منظورم این نیست که نباید درباره تجربه‌هامون با کسی حرف بزنیم یا از دیگران کمک بگیریم. اتفاقاً صحبت‌کردن با یک فرد آگاه و قابل‌اعتماد می‌تونه مفید باشه.

بحث من اینه که مراقب باشیم سود و ضررمون تبدیل به وسیله‌ای برای جلب توجه، گرفتن تأیید یا اثبات توانایی‌هامون به دیگران نشه.

چرا؟

چون وقتی مدام درباره سودهایی که کردیم حرف می‌زنیم، ممکنه کم‌کم به تصویری که از خودمون ساختیم وابسته بشیم؛ تصویری از یک تریدر موفق که همیشه می‌دونه بازار قراره کجا بره.

بعد چی می‌شه؟

وقتی ضرر می‌کنیم، به‌جای اینکه خیلی ساده بپذیریم معامله‌گری همراه با ضرره، احساس می‌کنیم چیزی بیشتر از پول از دست دادیم؛ انگار اعتبارمون، توانایی‌مون یا تصویری که از خودمون به بقیه نشون دادیم، زیر سؤال رفته.

اینجاست که پذیرش ضرر سخت‌تر می‌شه. شاید بخوایم سریع وارد معامله بعدی بشیم تا دوباره سود کنیم و به خودمون یا دیگران ثابت کنیم که هنوز همون تریدر قبلی هستیم.

درحالی‌که بازار هیچ تعهدی نداره تصویر ذهنی ما از خودمون رو تأیید کنه.

سود و ضرر معامله‌گری، معیار ارزش شخصی ما نیست. بهتره به‌جای اینکه دنبال اثبات خودمون باشیم، روی کیفیت تصمیم‌هامون تمرکز کنیم.

ضرر بخشی از معامله‌گریه؛ چیزی که اهمیت داره اینه که چطور باهاش برخورد می‌کنیم و ازش چه چیزی یاد می‌گیریم.

۳ کمال‌گرا نباشیم؛ قرار نیست از همون اول همه‌چیز بی‌نقص باشه

من تریدرهایی رو دیدم که از نظر دانش تکنیکال و مدیریت سرمایه واقعاً قوی بودن؛ اطلاعات زیادی داشتن، منظم بودن و برای یادگیری وقت می‌ذاشتن، اما به‌شدت کمال‌گرا بودن.

این ویژگی باعث می‌شد حتی نتونن معامله‌گری رو به شکل عملی شروع کنن. بعضی‌هاشون هم بعد از مدت زیادی آموزش و تمرین، اون‌قدر خسته و دل‌زده شده بودن که ترجیح دادن کلاً از بازار کنار بکشن.

حالا اصلاً کمال‌گرایی توی معامله‌گری یعنی چی؟

فرض کن یه تریدر بر اساس چند عامل مشخص، استراتژی خودش رو طراحی می‌کنه. بعد از بررسی و بک‌تست، استراتژی رو در حساب دمو یا با فوروارد تست ارزیابی می‌کنه و در صورت داشتن نتایج قابل‌قبول، با ریسک کنترل‌شده وارد معاملات واقعی می‌شه. در ادامه هم عملکردش رو بررسی می‌کنه تا بفهمه کجای کار نیاز به اصلاح داره.

اما یه آدم کمال‌گرا ممکنه مسیر متفاوتی رو طی کنه.

اول چند دوره آموزشی می‌گذرونه، ولی احساس می‌کنه هنوز کافی نیست. می‌ره سراغ دوره بعدی، بعدی و بعدی. هر بار فکر می‌کنه با یادگیری یه نکته جدید، بالاخره به اون سطحی می‌رسه که دیگه اشتباه نکنه.

بعد نوبت نوشتن استراتژی می‌رسه. ساعت‌ها و ماه‌ها وقت می‌ذاره تا استراتژی‌ای طراحی کنه که به نظر خودش کامل باشه؛ استراتژی‌ای که تا جای ممکن ضرر نداشته باشه و هیچ نقطه‌ضعفی توش پیدا نشه.

بعد هم وارد مرحله بک‌تست و فوروارد تست می‌شه و اون‌قدر دنبال نتیجه بی‌نقص می‌گرده که انرژی و انگیزه‌اش تحلیل می‌ره.

مشکل اصلی کجاست؟

این آدم ناخودآگاه از معامله‌گری انتظار داره که بهش اطمینان کامل بده؛ درحالی‌که بازار ذاتاً با عدم قطعیت همراهه. هیچ استراتژی‌ای وجود نداره که در تمام شرایط درست عمل کنه و هیچ معامله‌گری هم نمی‌تونه بدون خطا کار کنه.

در نهایت، ممکنه این فرد از بس دنبال شرایط ایده‌آل بوده، فرصت تجربه واقعی رو از خودش بگیره. حتی اگه وارد بازار بشه، پذیرش ضرر براش سخته؛ چون هر ضرر رو نشونه‌ای از ناقص‌بودن استراتژی یا ناکافی‌بودن دانش خودش می‌دونه.

نتیجه؟

یا مدام روش معاملاتی‌اش رو عوض می‌کنه، یا از شروع‌کردن می‌ترسه، یا بعد از مدتی از بازار خسته می‌شه.

> **پس یادت باشه: قرار نیست اول به یه تریدر بی‌نقص تبدیل بشی و بعد معامله‌گری رو شروع کنی.**

باید یاد بگیری، آزمایش کنی، نتیجه بگیری و در چارچوبی منطقی اشتباهاتت رو اصلاح کنی. البته این به معنی ورود عجولانه به بازار واقعی نیست؛ باید قبل از ریسک‌کردن با سرمایه واقعی، استراتژی رو به‌اندازه کافی بررسی کنی و مدیریت ریسک داشته باشی.

هدف این نیست که هر روز بهتر از دیروز معامله کنی؛ هدف اینه که در طول زمان، تصمیم‌های آگاهانه‌تری بگیری و از اشتباهاتت درس بگیری.

۴ با خودمون صادق باشیم؛ بازار قرار نیست چیزی رو به ما ثابت کنه

این بخش به نظرم یکی از مهم‌ترین قسمت‌های مسیر معامله‌گریه.

باید بتونیم خودمون رو همون‌طور که هستیم ببینیم و بپذیریم؛ با نقاط قوت، ضعف‌ها، ترس‌ها و عادت‌هامون.

یه جمله هست که دوست دارم مفهومش رو توی معامله‌گری به خاطر داشته باشیم:

> **اگه می‌خوای رابطه سالمی با بازار داشته باشی، اول باید رابطه‌ات رو با خودت درست کنی.**

گاهی ما وارد بازار نمی‌شیم فقط برای اینکه از یک استراتژی استفاده کنیم یا از فرصت‌های معاملاتی بهره ببریم. ناخودآگاه می‌خوایم چیزی رو به خودمون ثابت کنیم.

می‌خوایم ثابت کنیم باهوشیم، توانایی موفق‌شدن داریم، از پس کارهای سخت برمیایم یا برخلاف تصور دیگران می‌تونیم به نتیجه برسیم.

وقتی چنین انتظاری از ترید داشته باشیم، هر ضرر ممکنه برامون تبدیل به یک شکست شخصی بشه. دیگه فقط پول از دست ندادیم؛ احساس می‌کنیم خودمون رو هم زیر سؤال بردیم.

در این شرایط، به‌جای اینکه اشتباه معاملاتی‌مون رو بررسی کنیم، دنبال راهی می‌گردیم که دوباره به خودمون ثابت کنیم توانایی موفق‌شدن داریم. ممکنه اکانت پشت اکانت از دست بدیم، ولی باز هم ادامه بدیم؛ نه لزوماً به‌خاطر اینکه برنامه مشخصی برای اصلاح اشتباهات داریم، بلکه چون نمی‌خوایم باورمون درباره خودمون رو زیر سؤال ببریم.

بعضی وقت‌ها هم همه این اتفاق‌ها رو با یه جمله توجیه می‌کنیم: «دارم تجربه کسب می‌کنم.»

اما یه سؤال مهم وجود داره: واقعاً داری تجربه کسب می‌کنی یا فقط داری اشتباهات قبلی رو تکرار می‌کنی و بابتشون زمان و سرمایه از دست می‌دی؟

تجربه زمانی ارزشمنده که از بررسی اتفاقات به دست بیاد و به تغییر رفتار منجر بشه. اگه بارها یک اشتباه رو تکرار کنیم، بدون اینکه دلیلش رو بفهمیم یا روش کارمون رو اصلاح کنیم، صرفاً گذشت زمان به معنی کسب تجربه نیست.

پس با خودت صادق باش. اگه در مدیریت ریسک ضعف داری، بپذیر. اگه هنوز استراتژی‌ات رو به‌اندازه کافی آزمایش نکردی، قبول کن. اگه از ضرر می‌ترسی یا دنبال اثبات خودت به دیگرانی، که برات مهمن، هستی، سعی کن این موضوع رو بشناسی.

پذیرفتن این واقعیت‌ها به معنی ضعیف‌بودن نیست؛ اتفاقاً نقطه شروع اصلاح از همین‌جاست.

به خودت برس، برای سلامت جسم و روانت وقت بذار و روی رشد شخصیت کار کن؛ اما یادت باشه که قرار نیست ارزش خودت رو با موجودی حساب معاملاتی یا تعداد معاملات سودده بسنجی.

> **بازار به آدمی که می‌خواد چیزی رو به خودش ثابت کنه، جایزه نمی‌ده. بازار همون مسیر خودش رو می‌ره و این ماییم که باید مسئولیت تصمیم‌هامون رو بپذیریم.**

۵ رویاپردازی بی‌پایه رو کنار بذاریم و واقعیت بازار رو ببینیم

مورد آخر، به نظرم یکی از چیزهاییه که می‌تونه مسیر معامله‌گری رو برای خیلی‌ها سخت کنه: رویاپردازی بیش از حد درباره نتیجه ترید.

وقتی با بعضی از تریدرهای تازه‌کار صحبت می‌کنم، می‌بینم با اطمینان زیادی از سبک معاملاتی خودشون دفاع می‌کنن. استادشون بهترین استاد دنیاست، استراتژی‌شون بهترین استراتژی بازاره و مطمئنن که بالاخره به درآمدهای بزرگ می‌رسن.

اما واقعیت اینه که توی بازار، چیزی به اسم «بهترین برای همه» وجود نداره. ممکنه یک روش برای یه نفر مناسب باشه و برای فرد دیگه نه. حتی یک استراتژی خوب هم نمی‌تونه نتیجه تمام معاملات رو تضمین کنه.

به نظرم مهم‌تر از اینکه دنبال بهترین سبک یا بهترین استاد باشیم، اینه که بتونیم بهترین عملکرد ممکن رو با توجه به دانش، تجربه و شرایط خودمون ارائه بدیم.

ما نتیجه نهایی بازار رو کنترل نمی‌کنیم؛ چیزی که در اختیار ماست، کیفیت تصمیم‌گیری و نحوه مدیریت ریسکه.

یه مثال ساده بزنم.

تریدر تازه‌کاری رو تصور کن که با ۱۰ دلار سود یا ضرر، ذهنش سریع می‌ره سمت خرید بنز برای پدرش یا خرید پنت‌هاوس برای مادرش!

شاید این رویاها در ظاهر انگیزه‌بخش باشن، اما اگه از همون ابتدای مسیر، هر معامله رو به آرزوهای بزرگ زندگی‌مون گره بزنیم، فشار روانی زیادی به خودمون وارد می‌کنیم.

دیگه فقط دنبال اجرای درست یک معامله نیستیم؛ می‌خوایم با همون معامله، چند قدم به تمام آرزوهامون نزدیک بشیم.

همین طرز فکر می‌تونه ما رو به این سمت ببره که بخوایم راه صدساله رو یک‌شبه طی کنیم، از ضرر بترسیم، ریسک‌های غیرمنطقی بپذیریم یا بعد از دو معامله زیان‌ده، دنبال انتقام از بازار باشیم.

درحالی‌که بازار نه از آرزوهای ما خبر داره و نه به‌خاطر عجله ما سریع‌تر حرکت می‌کنه.

> **بازار مسیر خودش رو می‌ره.**

ما باید واقعیت رو همون‌طور که هست ببینیم، برای خودمون هدف‌های واقع‌بینانه تعیین کنیم و روی کاری تمرکز کنیم که از دستمون برمیاد: یادگیری، تمرین، مدیریت سرمایه، رعایت قوانین و اصلاح اشتباهات.

رویا داشتن اشکالی نداره؛ مشکل از جایی شروع می‌شه که به‌خاطر رسیدن سریع به رویاها، واقعیت‌های بازار رو نادیده می‌گیریم.

در نهایت، معامله‌گری مسابقه‌ای برای اثبات خودمون به دیگران نیست. قرار نیست با هر معامله ثابت کنیم باهوشیم یا می‌تونیم یک‌شبه به موفقیت برسیم.

کاری که از دست ما برمیاد اینه که در هر موقعیت، بهترین تصمیم ممکن رو با اطلاعاتی که داریم بگیریم و مسئولیت ریسک اون تصمیم رو بپذیریم. نتیجه همیشه دست ما نیست؛ اما نحوه آماده‌شدن، تصمیم‌گرفتن و یادگرفتن از تجربه‌ها تا حد زیادی به خودمون بستگی داره.

بازار به نظر ما اهمیت نمی‌ده؛ این ماییم که باید یاد بگیریم چطور در برابر واقعیت‌های بازار، تصمیم‌های بهتری بگیریم.

خدمات سودآپ

سودآپ با هدف ایجاد محیطی امن و قابل‌اعتماد برای معامله‌گران فارکس فعالیت می‌کنه. تمامی خدمات سودآپ برای اعضا کاملاً رایگانه؛ کافیه با کد معرف سودآپ در بروکر خودتون فعال بشید.

پشتیبانی همه‌روزه

تیم پشتیبانی سودآپ در تمام روزهای هفته آماده پاسخ‌گویی به سوالات، رفع مشکلات و راهنمایی شماست.

گروه هم‌اندیشی با بیش از ۳۰۰۰ معامله‌گر

محیطی برای تبادل تجربه، بررسی دیدگاه‌های مختلف و به‌اشتراک‌گذاری تحلیل‌های بازار.

کش‌بک ریالی

بخشی از کارمزد معاملات خودتون رو به‌صورت ریالی دریافت کنید و هزینه‌های معاملاتی‌تون رو کاهش بدید.

کانال VIP سیگنال‌دهی

دسترسی به تحلیل‌ها و سیگنال‌های تخصصی برای تصمیم‌گیری آگاهانه‌تر در معاملات.

دوره آموزشی فارکس

دوره‌هایی با محتوای کاربردی و ساختار منظم، مناسب معامله‌گران مبتدی و حرفه‌ای.

لایو ترید و لایو تحلیلی

بررسی زنده بازار همراه با تحلیل‌گران سودآپ برای درک و تجربه عملی بهتر از فضای واقعی بازار.

ابزار هوش مصنوعی انتخاب بروکر

ابزاری که با توجه به نیاز و شرایط شما، مناسب‌ترین بروکر فارکس رو پیشنهاد می‌ده.

واریز و برداشت ریالی

انجام تراکنش‌های مالی به‌صورت ریالی، سریع و بدون نیاز به حساب‌های ارزی.

اکسپرت مدیریت سرمایه

تقویم اقتصادی فارکس

با پشتیبانی سودآپ در ارتباط باشید

از ثبت‌نام و تأیید حساب در بروکرها تا مشکلات واریز و برداشت، رفع مشکلات متاتریدر و مشاوره در روند معاملات، تیم ما همراه شماست.

تلفن پشتیبانی
۰۹۰۴ ۴۰۴ ۵۷۵۴

تلگرام پشتیبانی
@SOODUP_SUPPORT

وب‌سایت
soodup.com

پاسخ‌گویی همه‌روزه، از ۸ صبح تا ۲۲

بازار فارکس همیشه با ریسک همراهه. مطالب و آموزش‌های سودآپ برای آگاهی و یادگیری ارائه می‌شن و توصیه‌ای برای انجام معامله نیستن؛ تصمیم‌گیری برای معامله بر عهده خود شماست.