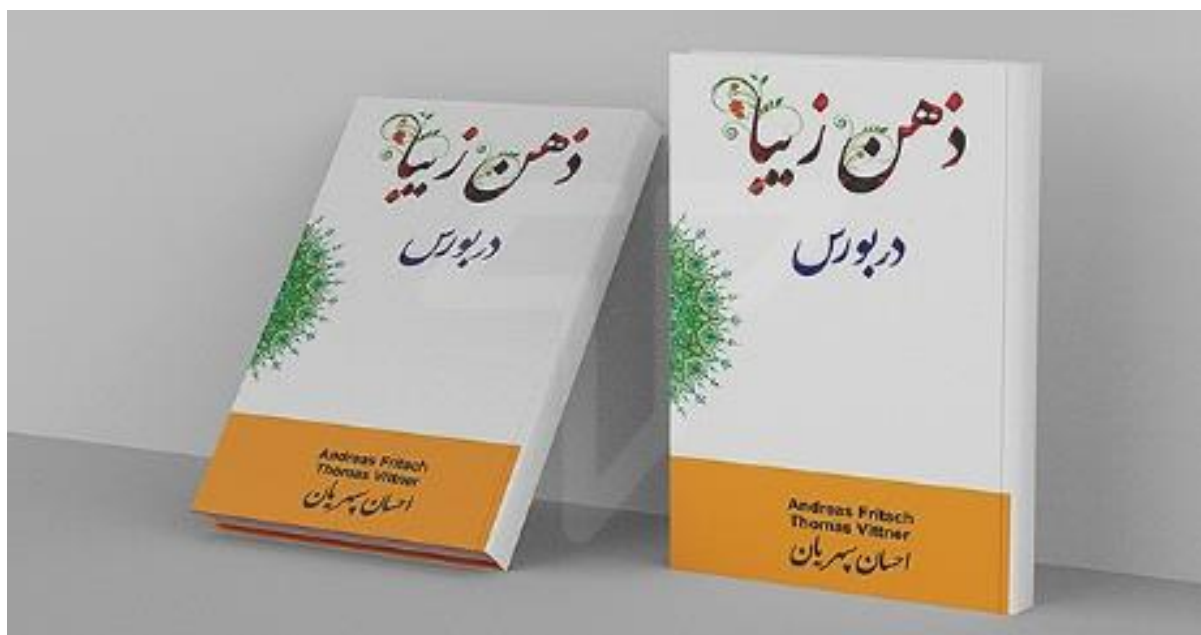


# کتاب ذهن زیبا در بورس



کتاب ذهن زیبا در بورس توسط دو نفر نوشته شده است که هر یک در حوزه تخصصی خود از تجارب عملی و نیز دانش های بنیادی کافی برخوردارند. آندریاس فریچ، کارآفرین، مدرس و مربی تعالی ذهن و توماس فیتنر، معامله گر حرفه ای در بورس و مولف کتاب های پرفروش آموزش معامله گری است. مولفین کتاب ذهن زیبا در بورس به دنبال پاسخ این سوال هستند که: چرا پس از گذشت ۱۰۰ سال از کشف فرمول موفقیت، تنها عده معدودی می توانند به آن دست یابند؟ در این کتاب مبانی نظری مشکلات روانشناختی، علل پشت پرده شکست، مبانی نظری راه حل ها و روش های عملی برای پیاده سازی آنها با تاکید روی بورس و بازارهای مالی بیان شده است.

در بخش پایانی کتاب ذهن زیبا در بورس، یک برنامه مدون پیش روی شما قرار می گیرد تا با کار مستمر و مداوم، آنچه در کتاب فرا گرفته اید را در عمل پیاده کنید.

این برنامه آموزشی ۲۱ روزه مخصوص فعالان بازار بورس بهینه‌سازی شده است و طوری طراحی شده که اجرای آنها روزی ۱۰ الی ۳۰ دقیقه بیشتر از وقت شما را نگیرد.

استفاده از برنامه موجود در کتاب ذهن زیبا در بورس توانایی تمرکز، آرامش و خلاقیت شما را بهبود می‌بخشد. به نوبه خود موفقیت شما در بورس را به طرز چشمگیری بهبود می‌بخشد.

پروتیم کالج تی بورس، ۲۱ مورد از بهترین نکات کتاب ذهن زیبا در بورس را برای شما همراهان گرامی فراهم کرده است.

**۱. چگونه راه دراز بورس را در پیش گرفتم**

هدفی نداشتم جز اینکه از فرصتهایی که در بورس پیدا می شود مخارج زندگی ام را تامین کنم و دیگر برای حقوق کار نکنم، بلکه اجازه دهم تا پس اندازهایم برایم کار کند و شروع کردم به اینکه هر جا امکانش هست بیشتر پس انداز کنم.

هر کتابی را که فکر می کردم که مرا در هدفم یعنی تبدیل شدن به یک بورس کار موفق یاری می کند، می خواندم.

سال های اولیه کار و بار در بورس آنطور که تصور می کردم پیش نرفت. هر چند سریعاً از دنبال کردن شایعات داغ در بازار دست کشیدم، اما باز موفقیت پایداری نصیبم نمیشد. لذا بیشتر می آموختم و هر مطلبی در مورد معاملات بورس به دستم می رسید را مثل اسفنج جذب می کردم.

آخر هفته ها خود را در خانه حبس می کردم و یکی پس از دیگری کتابها را می خواندم، اما پیشرفت چندانی در خود احساس نمی کردم. با خود فکر می کردم که آیا چیزی از چشم من پنهان مانده است؟

## ۲. ذهن زیبا در بورس

فراموش نکنید که: موفقیت در ذهن تشکیل می شود. بسیاری از ستاره‌های عرصه ورزش و مدیران موفق، سال‌هاست این موضوع را به رسمیت شناخته‌اند.

انگار فقط معامله‌گران بورس هستند که روی چارت‌ها، اندیکاتورها و ترازنامه‌ها چمباتمه می‌زنند و همیشه هم در تعجب هستند که پس چرا پیشرفتی حاصل نمی‌کند! باید به این شیوه پایان داد. موفقیت حق شماست و راه رسیدن به آن از تربیت و پرورش هدفمند ذهنتان می‌گذرد.

### ۳. کار با پول

پول چیزی نیست جز اعتماد قابل لمس و بورس هم جایی است برای معامله بر اساس احساس.

ترکیب پول و بورس با هم معجونی می‌شود که برای کسی که طرز تهیه آن را نمی‌دارد بسیار خطرناک خواهد بود. هر کس خود را سزاوار نوشیدن از این معجون می‌پندارد باید بداند که چه ریسک‌هایی را به جان می‌خرد. اما آیا یک معامله‌گر تازه کار بورس این را می‌داند؟ خیر.

در عوض او کتاب‌های تخصصی تهیه می‌کند تا یاد بگیرد. چرا که عادت کرده و اعتقاد راسخی هم برین دارد که راه صحیح غلبه بر مشکلات همین است. لذا تا آنجا که بتواند مطلب می‌خواند، در سمینارها شرکت می‌کند و کتاب‌هایی می‌خواند که ادعا می‌کنند راه موفقیت در بازار بورس و اوراق بهادار را می‌دانند. این فعالیت‌ها نادرست نیستند ولی به هیچ وجه کفایت نمی‌کنند.

## ۴. دنبال دلیل نباشید

یاد بگیرید که در بورس تمرکز خود را فقط به چیزهایی اختصاص دهید که واقعاً مهم باشند. از تجسس برای یافتن خطر در هر گوشه و کنار بازار دست بکشید.

دقت کنید که بازار نمی‌تواند دشمن شما باشد بلکه این طرز فکر تان است که می‌تواند دشمن شما باشد. بازار نمی‌تواند صدمه‌ای به شما بزند بلکه این خودتان هستید که می‌توانید خودآگاه یا ناخودآگاه بر ضد خود شورش کنید و تصمیماتی بگیرید که به ضررتان تمام شود.

## ۵. دنیای موازی بورس

برخی ترجیح می‌دهند سهامی بخرند که نوسان قیمت نداشته باشد. اما خبر بد این که تاکنون کسی موفق به جلوگیری از نوسان قیمت‌ها در بازار نشده است و ما نیز باید به آن گردن نهیم. اما این کار برای من سخت است. چون عادت کرده‌ایم در محیطی زندگی کنیم که بر مبنای قوانین، ممنوعیت‌ها، مجوزها، استانداردها، خودکارسازی‌ها، قانون علیت و قواعد عرف کار می‌کند.

همه‌ی این چیزها را به وجود آورده‌ایم که به ما کمک کنند در این دنیای پیچیده راه خود را پیدا کنیم. اما آیا این‌ها راه ما را در بورس هم نشان می‌دهند؟

## ۶. جنگل بی قانون بورس

بورس کسی را بازنده نمی‌کند، بلکه این خود شخص است که زحمت شکست خود را می‌کشد! چون تلاشی برای آشنا شدن با اصول متفاوت حاکم بر بورس نمی‌کند.

چرا؟ چون آمادگی این کار را ندارد. مثلاً طبق عادت سعی می‌کند در جنگل بی قانون بورس هم به گونه‌ای رانندگی کند که انگار در نیویورک یا برلین است: با دقت به تابلوها نگاه می‌کند، مراقب ماشین‌های دیگر هست، به ماشینی که می‌خواهد از سمت راستش سبقت بگیرد راه می‌دهد، در حالی که آن راننده قصد دارد که راه او را پس ندهد تا با ماشین مقابل شاخ به شاخ شود و تمام! ”بله، اما...“ اما ندارد! در اینجا قوی‌تر برنده می‌شود، بازار جامعه نیست، ضد جامعه است، حتی اگر من و شما خوشمان نیاید!

## ۷. بی صبری در بورس

مشکل عمده‌ای که معامله گر در آن گرفتار می‌شود این فرض است که امروز حتماً باید کاری بکند. با این فرض بازار را تار و کدر می‌بیند و فقط به این فکر می‌کند که امروز هر طور شده مشارکتی در معاملات داشته باشد.

فردا نه، پس فردا نه، همین امروز و همین الان! از نظر من بی صبری یکی از بزرگترین مشکلات فعالان بورس است.

رفتار بسیاری از سرمایه‌گذاران شبیه به کودکانی است که شب هسته سیب را در خاک گلدان فرو می‌کنند و صبح با اشتیاق فراوان به سراغ آن می‌آیند تا ببینند نهال سیب شان چقدر رشد کرده است.

بسیاری دیگر نیز معاملات خود را با حال و هوای دیگری هماهنگ می‌کنند غافل از اینکه حال و هوا و احساسات مرتباً در حال عوض شدن هستند. این افراد با شنیدن نظر مثبت دیگران در مورد سهمی خریداران می‌شوند و به محض مشاهده نظرات نا مساعد، بی درنگ فروشنده‌اند.

## ۸. خیرمقدم به اشتباهات

پس از ارتکاب اشتباه یا کشف آن در رفتار خود، چگونه عکس‌العملی نشان می‌دهیم؟ خشمگین می‌شویم، عصبانی می‌شویم یا ناراحت؟ یا نه، با آغوشی باز هر اشتباه را به عنوان یک گام به سوی پیشرفت می‌پذیریم؟ فکر می‌کنید چرند گفتم؟ نه خیر! ما چاره‌ای جز کنار آمدن با اشتباهات و پذیرش آنها با آغوشی باز نداریم. خوش گفته‌اند: ”از خطاهاست که می‌آموزیم“، اما فقط وقتی که آمادگی آموختن از آنها را داشته باشیم.

## ۹. انعطاف‌پذیری: منبع استقامت در بورس

افراد انعطاف‌پذیر قادرند به دیگر انسان‌ها روی آورند و از کمک دیگران بهره‌گیرند. بحران‌ها را حل‌شدنی می‌پندارند و اصولاً خوشبین هستند. تغییر را نه یک تهدید، که به عنوان عنصری اساسی برای رشد می‌بینند. برای خود اهدافی بر می‌گزینند و در تصمیم‌گیری قدرتی بیش از متوسط دارند. توانایی زیادی در خود بازنگری دارند. اعتماد به نفس بالا و تصویر مثبتی از خود دارند. واقع‌بینند و نسبت به خود هوشیارند.

## ۱۰. باورهای زائد در بورس



هیچ یک از ما نمی توانیم بر بازار و شرایط فعلی آن اثر بگذاریم. اما گاهی احساس می کنیم که اصلاً هیچ کاری از ما ساخته نیست و فقط می توانیم به عنوان تماشاگر از بیرون گود، بازی را تماشا کنیم.

ولی نکته این است که ما خود بخشی از این بازی هستیم. بالاخره باید روزی نقش خود را بپذیریم و پیامدهای اعمال خود را مورد بازبینی قرار دهیم. اما این باورهای لعنتی که ما با خود حمل می کنیم هیچ کمکی به ما نخواهد کرد. از اینها جز نمک پاشیدن روی زخم کاری ساخته نیست.

## ۱۱. خوشایند همه نباش

به خود اعتماد کنید. هرگز از نه گفتن به بازارها واهمه نداشته باشید. وقتی حس خوبی نسبت به معامله ندارید دست نگه دارید. لازم نیست به هر چیزی که تکان خورد، عکس العمل نشان دهید! بیشتر در کمین بنشینید و صبر کنید تا اوضاع بر وفق مراد شود.

مسلماً نباید معطل کنید تا فرصت‌ها بسوزند. اعتراف می‌کنم که یافتن وجه تمایز بین صبر و تعلل یک هنر است. اما به تجربه و به مرور زمان خواهید فهمید که کی وقت صبر کردن و انتظار کشیدن و کی فرصت مناسب برای عمل پیش آمده است و تعلل جایز نیست.

## ۱۲. مثالی از باور بد

والدین دائماً به بچه هایشان گوشزد می کنند که ثروتمندان آدم های پلیدی هستند و در پس هر ثروت گزاف، لااقل یک دزدی یا بزهکاری نهفته است. یا اینکه پول شخصیت انسان ها را فاسد می کند و ابدا موجب خوشبختی نمی شود. طبیعی است که دریافت این پیام ها طی سالیان متمادی ذهن ما را شکل می دهد و باورهای ناخودآگاهی را می سازد که مبنای طرز فکر، ارزش ها و افکار و احساسات ما در این زمینه خواهد گردید.

### ۱۳. مداومت در بورس

متاسفانه یقین داریم که تنها ۱۰ درصد از خوانندگان این کتاب، توصیه های آن را به کار می گیرند و با این کار معاملات بورس و شئون دیگر زندگی خود را برای همیشه دگرگون می کنند.

آیا شما هم می خواهید جز این دسته باشید؟ پس بفرمایید: این گوی و این میدان! اگر خودتان به خودتان کمکی نکنید، کس دیگری به یاری شما نخواهد آمد. اگر جز این ۱۰ درصد قرار گرفتید، پیشاپیش موفقیتتان در بورس را تبریک می گویم. به ۹۰ درصد بقیه کاری نداریم.

### ۱۴. ارزش ها

ارزش ها، اعتقادات خدشه ناپذیری اند که اجزای سازنده درون ما را تشکیل می دهند و به مرور زمان از طریق سیستم آموزش و پرورش، محیط، خانواده، اجتماع و تجارب شخصی در ما نهادینه شده اند.

یک اعتقاد را زمانی ارزش می نامید که یورش ناپذیر باشد.

یعنی وقتی کسی سعی می کند با آن حمله کند یا پا روی آن بگذارد با حالت تدافعی شدید از سوی ما مواجه می گردد.

## ۱۵. انگیزه

بزرگترین انگیزه من برای معامله گر شدن این بود که این سبک زندگی را خیلی می پسندیدم: کاملاً در اختیار خود، بدون رئیس، بدون دفتر کار و فارغ از هرگونه قرارداد.

بگذریم از اینکه گاهی می پرسند: ”بخشید گفتید شما چه کاره اید؟ معامله گر؟ معامله گر دیگر چیست؟! ” من به این حرفها کاری ندارم.

من شغلم را می شناسم و آن را دوست دارم. اما این را به خوبی می دانم که در کنار آزادی، معامله گری “منضبط بودن” را می طلبد، آن هم در تمام ارکان زندگی.

## ۱۶. تعادل در زندگی

بورس کاران برای موفقیت در بازار نیاز به تعادل دارند.

هر کس بتواند شئون مختلف زندگی خود را در تعادل نگه دارد، نه تنها لطف بزرگی در حق جسم و روان خود کرده است، بلکه به توانایی و استقامتی دست پیدا می‌کند که می‌تواند پس از بحران‌ها و چالش‌های بزرگ دوباره به قوت سابق خود بازگردد. تعادل پایه و اساس انعطاف پذیری است.

## ۱۷. ناتوانی ناآگاهانه

در ابتدا یک حرکت جدید، مثل فراگیری معامله‌گری و کار در بورس، وضعیت تان شبیه زنبور عسل است. می‌دانید که زنبور عسل حشره‌ای است نسبتاً چاق و سنگین که نسبت به جثه‌اش، بال‌های کوچکی دارد که از لحاظ تئوری قاعدتاً نباید بتواند پرواز کند. ولی زنبور این را نمی‌داند و پرواز می‌کند!

بارها از افراد موفق زیادی که الان کار و بارشان سکه است شنیده‌ام که: “اگر می‌دانستم چه داستانهای قرار است پیش بیاید اصلاً از اول این کار را شروع نمی‌کردم!” یعنی انگار آگاهی از بزرگی یک چالش از ابتدای امر منجر به تصمیم اشتباه “عدم انجام آن کار” می‌شود.

به عبارت دیگر انگار آگاهی کامل تبعات یک مسئله خود عاملی می‌شود بر عدم موفقیت در آن، چرا که با تفکر بسیار در مورد جزئیات آن مسئله، بهانه‌ها آنقدر زیاد می‌شوند که آدم اصولاً زیر بار شروع آن نیز نمی‌رود. مثلاً بورس نیز به خاطر وسعت بسیار و غیرقابل تسلط بودنش، امکانات بسیاری را برای بهانه دادن و فراری دادن معامله‌گران از خود مهیا می‌کند.

## ۱۸. ضمیر ناخودآگاه و نیمه خودآگاه

مسئله مجموعه تجاربی که از معاملات گذشته خود در بورس داریم نیز در ضمیر نیمه خودآگاه ما ذخیره شده است.

لذا گاهی تصور می‌کنیم که داریم بی‌طرفانه تصمیم‌گیری می‌کنیم ولی در واقع تجارب قبلی ما ناخودآگاه مشغول ارزیابی، محاسبه، مقایسه و تصمیم‌گیری هستند.

## ۱۹. فرمول موفقیت

همیشه با معامله‌گرهایی مواجه می‌شوم که ابتدا در آتش شوق سرگرمی جدیدشان در بورس هستند و می‌خواهند فوراً در یکی از سمینارهایم شرکت کنند. یا در یک روز تعطیل، به دنبال رمز عبور برای استفاده از مطالب آموزشی وبسایتم هستند. انگار از قافله جا ماندند! اما اغلب پس از چند هفته به طرز عجیبی آن آتش عشق و علاقه ناپدید می‌شود. اما چرا؟ چون در فرمول موفقیت

$$\text{موفقیت} = \text{اراده} \times \text{باور} \times \text{مقاومت}$$

یکی از متغیرها بی‌سر و صدا به سمت صفر میل می‌کند و آن متغیر باور است. اول باور ناپدید می‌شود و بعد از مدت کوتاهی اراده صفر می‌شود.

به تبع این دو مداومت نیز حذف می‌شود و کل هیجان گذرای کار در بورس بدون هیچ نتیجه خاتمه می‌یابد. اما چرا؟

## ۲۰. هزار ساعت تمرین مداوم

تقریباً هیچ‌گاه کسی یک شبه ره صد ساله را نمی‌پیماید. اگر گاهی به کسانی بر می‌خوریم که به نظر می‌رسد یک شبه مثلاً ستاره‌ی سینما شده‌اند. به این دلیل است سال‌های قبل آنها را ندیده‌ایم.

البته در برخی حوزه‌ها مثل ورزش‌های حرفه‌ای مشاهده‌ی سال‌هایی که شخص برای موفقیت در تقلا بوده است را با سهولت بیشتری نسبت به سال‌هایی که مثلاً یک معامله‌گر صرف رسیدن به موفقیت کرده است، می‌توان دید.

## ۲۱. آرمیدگی کلید ارتقای عملکرد

راز اصلی در دسترسی به ضمیر نیمه خودآگاه در آرمیدگی نهفته است. منظورم از آرمیدگی خواب یا خلسه نیست. بلکه نوعی آرامش درونی همزمان با کارایی بالا است. تنها با فرآیندهای آگاهانه می‌توانیم در ضمیر ناخودآگاه خود تغییر ایجاد

کنیم. با این کار قادر خواهیم بود فرمول شناخته شده موفقیت را در عمل برای خود قابل استفاده کنیم. با توجه، تمرکز و آرامش می توانیم به ظرفیت ها و شهود خفته در ضمیر نیمه خودآگاه دسترسی داشته باشیم.