

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۳	درباره کتاب
۴	قواعد کتاب
۵	آنچه لازم نیست بخوانید
۵	تصویرات خنده‌دار
۶	چیدمان کتاب
۶	بخش اول: معامله‌گر مستقل
۶	بخش دوم: انجام معاملات موفق
۷	بخش سوم: حاکمیت احساسی
۷	بخش چهارم: تصمیم‌گیری ایمن
۷	بخش پنجم: کنترل رفتار بد
۸	بخش ششم: ده‌گانه‌ها
۸	نمادهای کتاب
۸	فراسوی کتاب
۹	مقصد بعدی
۱۱	بخش ۱: معامله‌گر مستقل
۱۳	فصل ۱: معامله‌گری سازگار با مغز
۱۴	شناخت موانع انسانی برای موفقیت در معامله‌گری
۱۴	استفاده از مالی‌عصبی برای نگاهی عمیق به درون مغز معامله‌گر
۱۶	شناخت الگوهای رفتار انسان
۱۷	استفاده از اکتشافات علوم اعصاب
۱۹	عوامل موفقیت در معامله‌گری
۲۱	فصل ۲: پرورش قدرت ذهن
۲۱	آماده‌سازی ذهن
۲۲	در جست‌وجوی جام مقدس
۲۳	چرا تحلیل بازار کافی نیست؟
۲۳	انجام خودتحلیلی به جای تحلیل بازار
۲۴	یادگرفتن از تجربه؛ گام‌های کوچک، تأثیرات بزرگ

۲۵.....	پرهیز از تله‌های استرس در معامله‌گری
۲۶.....	کارکردن با استرس مثبت
۲۶.....	استرس و ترس از دست‌دادن کنترل
۲۷.....	رهاکردن باورهای نادرست
۲۸.....	کاهش هدفمند استرس
۳۰.....	انعطاف‌پذیرتر شدن
۳۱.....	ویژگی‌های معامله‌گر تاب‌آور
۳۲.....	شروع برنامه‌تمرینی
۳۴.....	سفر، مقصد است
۳۶.....	پذیرش احساسات به‌عنوان منبع اطلاعات
۳۹.....	بخش ۲: انجام معاملات موفق
۴۱.....	فصل ۳: گسترش سیستم معاملاتی شخصی
۴۲.....	فعالیت با حساب دمو
۴۳.....	تمرین بدون خطر و عوارض جانبی با استفاده از معاملات کاغذی
۴۴.....	معاملات کاغذی؛ بپر کاغذی بی‌احساس؟
۴۷.....	تشخیص الگو؛ جایی که تمرین کامل می‌شود
۴۷.....	تشخیص الگوی صریح؛ تحلیل تکنیکال و نکات بیشتر
۴۹.....	تشخیص شهودی الگو؛ حس ششم
۵۰.....	شناخت و پرورش نقاط قوت معاملاتی
۵۱.....	پذیرش ضعف‌ها
۵۲.....	تقویت نقاط قوت
۵۳.....	تقویت «مهارت سازگاری یا تغییرات»
۵۴.....	فرایندها پناهگاه شما در مقابل طوفان هستند
۵۵.....	انگیزه‌دادن به خود برای تغییر
۵۶.....	سنجش استعداد و توانایی
۶۵.....	احتیاط، خلبان خودکار؛ انعطاف‌پذیر ماندن
۶۹.....	فصل ۴: اجرای برنامه‌های معاملاتی
۷۰.....	مدیریت هوشمندانه فرصت‌ها
۷۲.....	برقراری تعادل بین فرصت‌ها و ریسک‌ها (نسبت ریسک‌ریوارد)
۷۴.....	مقاومت در برابر میل تکاملی برای پول نقد
۷۵.....	درک اینکه ترس، مشاور بدی است
۷۵.....	به‌دست‌آوردن فاصله احساسی
۷۷.....	کنترل طمع
۸۱.....	مدیریت ضررها و روان معامله‌گر

۸۲.....	شناخت و محدود کردن ریسک‌های پورتفولیو
۸۵.....	زنده ماندن از زیان‌های متوالی
۸۶.....	تعیین حد ضررهای کارآمد
۸۷.....	مدیریت فعالانه پوزیشن‌ها
۸۹.....	بخش ۳: حاکمیت احساسی
۹۱.....	فصل ۵: نگاهی به معامله‌گری به عنوان فرایند رشد شخصیت
۹۲.....	داشتن ژورنال معاملاتی
۹۲.....	اصول اولیه ژورنال نویسی
۹۷.....	انجام تحلیل تکنیکال
۹۷.....	مدیریت تحلیل روان‌شناختی
۱۰۰.....	شناخت مسائل مربوط به الگوهای رفتاری خاص
۱۰۰.....	جایگزینی الگوهای مضر
۱۰۲.....	یافتن راه‌حل‌ها
۱۰۳.....	تنظیم قوانین و ایجاد عادت‌های جدید
۱۰۵.....	شناخت شخصیت معامله‌گر واقعی‌تان
۱۰۵.....	بررسی چگونگی رشد شخصیت
۱۰۶.....	یافتن بازار مناسب برای شخصیت خاص شما
۱۰۹.....	معامله‌گری همچون یک ورزش تیمی؛ پرهیز از دیدگاه تونلی
۱۰۹.....	گسترش ایده‌های خلاقانه
۱۱۰.....	کارت‌هایتان را روی میز بگذارید
۱۱۲.....	ساخت شبکه‌ها
۱۱۳.....	فصل ۶: تمرین خودمربیگری ذهنی
۱۱۵.....	بهره‌مندی از خودهیپنوتیزم؛ ضمیر ناخودآگاهتان را متحدی معامله‌گر ببینید
۱۱۶.....	بررسی انواع خودهیپنوتیزمی
۱۱۷.....	آغاز فرایندهای تغییر در حالت‌های خلسه
۱۱۷.....	دیالوگ‌های درونی؛ حرف زدن با خود هنگام معامله
۱۱۹.....	گفت‌وگوی مثبت با خودتان
۱۲۲.....	ارتقای اعتماد به نفس و عزت نفس
۱۲۷.....	فصل ۷: روان‌شناسی مقابله با ضررها
۱۲۸.....	ثبت تأثیر روانی زیان‌ها
۱۳۲.....	گسترش استراتژی‌های ذهنی برای مقابله با ضررهای معاملاتی
۱۳۳.....	دود کردن ضررهای معاملاتی
۱۳۴.....	قالب‌بندی مجدد ضررها
۱۳۶.....	بهره‌مندی از قدرت تفکر مثبت

۱۴۱.....	ایجاد سپر احساسی	
۱۴۳.....	تسلط بر تکنیک‌های تنفس	
۱۴۷.....	تکنیک‌هایی برای مقابله با استرس و اضطراب	فصل ۸:
۱۴۷.....	هماهنگ کردن بدن با ذهن	
۱۴۹.....	انتخاب دیدگاه چشم پرنده	
۱۵۰.....	لنگر انداختن؛ یافتن آرامش	
۱۵۴.....	کار کردن با تصاویر ذهنی	
۱۵۵.....	مدیریت تصاویر ذهنی در معامله‌گری	
۱۵۶.....	دیدن آینده	
۱۵۹.....	تصمیم‌گیری ایمن	بخش ۴:
۱۶۱.....	گره‌گشایی از مسیر پنهان تصمیم‌گیری	فصل ۹:
۱۶۱.....	شناخت اختلالات ادراکی سیستماتیک	
۱۶۲.....	ردیابی ادراکات انتخابی (گزینشی)	
۱۶۳.....	مقابله با ساده‌سازی‌های افراطی	
۱۶۴.....	هدایت احساسات خطرناک	
۱۶۵.....	حفظ نمای کلی در مواجهه با اضافه‌بار اطلاعات	
۱۶۸.....	اذعان به خطرات داستان‌سرایی	
۱۶۹.....	گفتن داستان‌های معاملاتی	
۱۶۹.....	معامله‌گران شیفته داستان‌اند	
۱۶۹.....	اغراق کردن در فانتزی‌های قیمت با کمک داستان شرکت‌ها	
۱۷۱.....	ارزیابی نقش رسانه‌های مالی	
۱۷۳.....	استفاده از قواعد تکاملی سرانگشتی	فصل ۱۰:
۱۷۳.....	استفاده از میان‌برهای ذهنی هنگامی که تحت فشارید	
۱۷۴.....	دنیایی که می‌خواهید یا دنیایی که وجود دارد؟	
۱۷۶.....	تمرین فروتنی به‌جای افراط در گفتن عبارت «من که گفته بودم»	
۱۷۸.....	فرار از تله ناهماهنگی	
۱۷۹.....	یافتن مبنای مناسب برای تصمیم‌گیری در معامله‌گری	فصل ۱۱:
	درک اینکه چرا سرمایه‌گذاران، سهام در حال زیان را نگه می‌دارند و سهام در حال سود را خیلی زود می‌فروشند	
۱۷۹.....	اثر مومنتومی	
۱۸۱.....	استفاده از استراتژی کاهش میانگین (مارتینگل)	
۱۸۴.....	صرف پول بیشتر روی معامله زیان‌ده	
۱۸۶.....	کشف رازهای موفقیت	

۱۸۸.....	وقتی ترس از زیان باعث می‌شود خودتان را ببازید.
۱۸۹.....	نگاهی به تئوری چشم‌انداز و ضررگریزی.
۱۸۹.....	جلوگیری از ضرر؛ نگاهی دقیق‌تر به مغز معامله‌گر.
۱۹۱.....	برخورد با حسابدار ذهنی.
۱۹۱.....	وقتی غرایز باستانی دست‌بالا را می‌گیرند.
۱۹۲.....	زمان همه زخم‌ها را التیام نمی‌بخشد.
۱۹۵.....	بخش ۵: کنترل رفتار بد.
۱۹۷.....	فصل ۱۲: پرهیز از اشتباهات آشکار.
۱۹۷.....	توجه به نقاط مرجع.
۱۹۸.....	همگام‌سازی تحمل ریسک.
۲۰۰.....	در نظر گرفتن اثر قالب‌بندی.
۲۰۱.....	ارزیابی صحیح احتمالات.
۲۰۲.....	مدیریت تصاویری که از گذشته به ذهن می‌رسد.
۲۰۴.....	ابهام‌گریزی؛ باور به اینکه نمی‌توانید عادت‌های یک عمر را تغییر دهید.
۲۰۵.....	غلبه بر سوگیری خانگی.
۲۰۶.....	اثر مالکیت یا سوگیری برخورداری؛ تصمیم‌گیری نه بر اساس داشته‌هایتان بلکه بر اساس آنچه می‌توانید به دست آورید.
۲۰۷.....	سوگیری وضعیت موجود؛ اجازه ندهید «آنچه هست» تعیین‌کننده «آنچه خواهد بود» باشد.
۲۰۹.....	فصل ۱۳: مقابله با رفتارهای نادرست جمعی در بازار سهام.
۲۰۹.....	زندگی در عصر حجر.
۲۱۰.....	نگاهی به انسان به‌عنوان موجودی اجتماعی.
۲۱۱.....	تشخیص اینکه همه‌چیز در ذهن شماست.
۲۱۲.....	پیروی از روند.
۲۱۳.....	آگاهی از اینکه رفتار گله‌ای چه زمانی واقعاً منطقی است.
۲۱۵.....	احتیاط؛ سرایت در پیش است!
۲۱۷.....	فومو: ترس بزرگ از دست‌دادن.
۲۱۸.....	تینا؛ هیچ جایگزینی وجود ندارد.
۲۲۰.....	مقابله با اضافه‌بار اطلاعاتی.
۲۲۰.....	جدا کردن گندم از کاه.
۲۲۰.....	رویارویی با سندرم تابلوئید.
۲۲۱.....	مبارزه با سرایت پیام‌های تکراری.
۲۲۲.....	واکنش آهسته.
۲۲۳.....	زندگی کردن با محافظه‌کاری.
۲۲۳.....	سنجش انحراف در موقع اعلام سود.
۲۲۴.....	فهرست را ورق بزنید و از فرصت‌هایتان استفاده کنید.

۲۲۵.....	تسلط بهتر بر ایگوی معامله‌گری	فصل ۱۴:
۲۲۵.....	خاتمه‌دادن به افسانه‌ی درس‌گرفتن از اشتباهات	
۲۲۶.....	توهم کنترل؛ کنترل نکردن چیزهایی که فکر می‌کنید کنترلشان را در دست دارید	
۲۲۷.....	تصور اینکه دنیا به ساز شما می‌رقصد	
۲۲۸.....	تمایز بین توانایی و شانس	
۲۲۹.....	ایفای نقش معامله‌گری فروتن	
۲۲۹.....	زندگی با سوگیری پس‌نگرانه	
۲۳۰.....	بررسی ویژگی‌های سوگیری در نگاه به گذشته	
۲۳۰.....	برخورد صحیح با خطاهای معاملاتی گذشته	
۲۳۱.....	مه‌ار سوگیری اعتماد به نفس بیش از حد	
۲۳۱.....	مدیریت سوگیری در خوش‌بینی	

۲۳۵.....	ترس، همراه دائمی در معامله‌گری	فصل ۱۵:
۲۳۶.....	مبارزه با سلطه‌ی احساسات	
۲۳۸.....	تشخیص اینکه ترس‌های معاملاتی چگونه بر شما تأثیر می‌گذارد	
۲۳۹.....	کنار گذاشتن باورهایی که مانع‌تان می‌شوند	
۲۳۹.....	مقابله با واکنش‌های دفاعی ناشی از ترس	
۲۴۰.....	تدوین استراتژی برای شرایط بحرانی	
۲۴۰.....	پرهیز از پیش‌گویی‌های خودمحقق‌شونده	
۲۴۱.....	یافتن راه خروج از تله‌ی ترس	
۲۴۲.....	کاهش استرس از طریق فعالیت بدنی	
۲۴۳.....	ترس‌هایتان را در بستر مناسب قرار دهید	
۲۴۵.....	تمرین خوداندیشی و رویارویی با ترس	
۲۴۶.....	ارزیابی صحیح پیامدها	
۲۴۷.....	فکرکردن به موفقیت	
۲۴۷.....	ایجاد حس اجتماعی بودن	
۲۴۸.....	ترس از پشیمانی	
۲۴۹.....	آگاهی از اینکه هنگام پشیمانی چه باید کرد	
۲۵۰.....	تسلیم‌شدن قبل از وقوع رویداد	
۲۵۱.....	چرا معامله‌گران ترجیح می‌دهند هیچ کاری نکنند	

۲۵۳.....	بخش ۶: ده‌گانه‌ها	
۲۵۵.....	فصل ۱۶: پرهیز از ده تله‌ی روانی هنگام معامله‌گری	
۲۵۵.....	استفاده نکردن از حساب‌های دمو	
۲۵۶.....	اصرار بر معامله کردن بدون تجربه و آمادگی قبلی	
۲۵۶.....	اجازه اینکه ایگو بر شما حکومت کند	

۲۵۷.....	باور به اینکه هدف داشتن در معامله‌گری بیهوده است	
۲۵۷.....	تلاش برای موفقیت صددرصدی	
۲۵۷.....	افراط در معامله انتقام‌جویانه	
۲۵۸.....	معامله بیش از حد	
۲۵۸.....	دوبرابر کردن به منظور بازیابی معاملات در حال زیان	
۲۵۹.....	رد شدن در آزمون مارشمالو	
۲۶۰.....	مخالفت (بیهوده) با روند	
۲۶۱.....	ده راز موفقیت معامله‌گرانی با ذهن برتر	فصل ۱۷:
۲۶۱.....	به دست آوردن نگرش درونی درست به معامله‌گری	
۲۶۱.....	اتخاذ رویکرد معاملاتی فرایندها	
۲۶۲.....	اولویت دادن به محافظت از سرمایه در حساب معاملاتی	
۲۶۲.....	مدیریت زیان‌ها از نظر ذهنی	
۲۶۳.....	تمرین مدیریت فرصت‌های ذهنی	
۲۶۳.....	فروتنی در معامله‌گری	
۲۶۳.....	مسئولیت‌پذیری	
۲۶۴.....	نگهداری ژورنال معاملاتی	
۲۶۴.....	یافتن سبک معاملاتی شخصی	
۲۶۴.....	حفظ تعادل بین شناخت و احساس	
۲۶۵.....	ده اصل راهنما برای روز معاملاتی عالی	فصل ۱۸:
۲۶۶.....	برنامه‌ریزی جنبه‌های فنی روز معاملاتی	
۲۶۷.....	برنامه‌ریزی برای سناریوهای غیرمنتظره	
۲۶۷.....	مدیریت ریسک‌ها	
۲۶۸.....	فیلتر کردن اطلاعات	
۲۶۹.....	آمادگی ذهنی	
۲۶۹.....	در ذهن داشتن معیارهایتان	
۲۷۰.....	مدیریت حرفه‌ای معاملات در حال انجام	
۲۷۱.....	کنترل کردن احساسات از قبل	
۲۷۱.....	ارزیابی روز معاملاتی	
۲۷۲.....	درس گرفتن از اشتباهات و پیشرفت بیشتر	