

فهرست مطالب

۳.....	سخن نویسنده.....
۵.....	یادداشتی بر کتاب «حساب پراپ را شکست بده».....
۶.....	مقدمه.....
۱۳.....	♦ فصل ۱: معماری ذهن برنده؛ فراتر از چارت و معامله.....
۱۳.....	مقدمه فصل.....
۱۳.....	۱-۱. نگاه فرآیندی به مسیر چالش.....
۱۴.....	۱-۲. نقش ذهنیت در تصمیم‌گیری.....
۱۶.....	۱-۳. خطاهای رایج در شروع (تله‌های ویرانگر).....
۱۹.....	۱-۴. مرزهای توقف و ادامه (هوش ایست).....
۲۱.....	۱-۵. راهنمای اجرایی و چک لیست نهایی (اتاق جنگ).....
۲۲.....	سخن پایانی فصل اول:.....
۲۳.....	♦ فصل ۲: مهندسی انضباط: بازتعریف قوانین به عنوان زره دفاعی.....
۲۳.....	مقدمه فصل.....
۲۳.....	۲-۱. قوانین به عنوان چارچوب رفتاری (نه مانع سود).....
۲۵.....	۲-۲. تله‌های ادراکی: برداشت‌های نادرست از قوانین.....
۲۷.....	۲-۳. کالبدشکافی قوانین روزانه و کلی: دو لایه‌ی محافظت.....
۳۰.....	۲-۴. پروتکل اجرای حرفه‌ای: فراتر از متن قانون.....
۳۲.....	۲-۵. راهنمای اجرایی فصل دوم (اتاق فرمان).....
۳۷.....	♦ فصل ۳: برنامه معاملاتی و واقعیت اجرا؛ از تئوری تا میدان جنگ.....
۳۷.....	مقدمه فصل سوم: نبرد در میدان واقعیت.....
۳۸.....	۳-۱. پارادوکس آزادی: تفاوت برنامه‌ی شخصی و چالش.....
۴۰.....	۳-۲. تله‌ی «برنامه‌های کاغذی» و شرایط ایده‌آل.....
۴۲.....	۳-۳. برنامه به عنوان «افسار رفتار».....
۴۴.....	۳-۴. مثلث تعارض: جایی که رفتار، برنامه را می‌بلعد.....
۴۶.....	۳-۵. چرا برنامه‌ها در چالش شکست می‌خورند؟.....
۴۸.....	۳-۶. بازطراحی برنامه برای «بقا در پراپ».....
۵۰.....	۳-۷. راهنمای اجرایی: چک‌لیست «اتاق جنگ».....
۵۲.....	۳-۸. نمره‌ی انضباط (Discipline Score): ترازوی واقعی موفقیت.....

۳-۹. کالبدشکافی پسا-معامله: تبدیل ضرر به دارایی ۵۳

◆ فصل ۴: ریسک و تصمیم‌گیری تحت فشار ۵۵

مقدمه: ریسک؛ فراتر از یک عدد ۵۵

۴-۱. توهم «ریسک کم»؛ تله‌ای برای محتاط‌ها ۵۷

۴-۲. رابطه‌ی ریسک و ذهن؛ ترید با موجودی اعصاب ۵۸

۴-۳. تصمیم‌های کم‌ریسک اما پرهزینه؛ ویروس «فقط همین یک‌بار» ۶۰

۴-۴. ریسک در شرایط پرتنش؛ ترمز گرفتن در شیب تند ۶۱

۴-۵. الگوی عملیاتی مدیریت ریسک (Algorithm of Survival) ۶۲

۴-۶. مثال واقعی: تله‌ی «قدم آخر» ۶۲

◆ فصل ۵: ضرر، واکنش‌ها و از دست رفتن حساب ۶۵

مقدمه فصل پنجم: جایی که حساب‌ها واقعاً می‌سوزند ۶۵

۵-۱. معنای واقعی ضرر در چالش؛ فراتر از اعداد ۶۶

۵-۲. واکنش‌های اولیه به زیان؛ بیداریِ غریزه ۶۷

۵-۳. آناتومی سقوط؛ زنجیره‌ی تصمیم‌های اشتباه ۶۹

۵-۴. توقف آگاهانه؛ هنر عقب‌نشینی حرفه‌ای ۷۰

۵-۵. تفاوت معامله‌گر حرفه‌ای و واکنشی؛ تقابل «غریزه» و «استراتژی» ۷۲

۵-۶. مثال واقعی: تله‌ی «هنوز جا دارم» ۷۳

◆ فصل ۶: سود، هدف و تغییر رفتار ۷۵

مقدمه: تله‌ی سرخوشی؛ جایی که برنده‌ها می‌بازند ۷۵

۶-۱. چرا سود خطرناک‌تر از ضرر است؟ (پارادوکسِ موفقیت) ۷۶

۶-۲. نزدیک شدن به هدف سود؛ «تبِ خط پایان» (Finishing Line Fever) ۷۸

۶-۳. اعتماد کاذب و شتاب‌زدگی؛ وقتی «ایگو» فرمان را می‌گیرد ۸۰

۶-۴. حفظ نظم در شرایط مثبت؛ استراتژیِ سخت‌گیری ۸۱

۶-۵. خطرات پنهان روزهای خوب؛ آذیرهای بی‌صدا ۸۳

۶-۶. مدیریت سود در چالش؛ سود به مثابه «لنگر»، نه «محرک» ۸۴

۶-۷. راهنمای اجرایی فصل ششم (چک‌لیستِ هوشیاری) ۸۵

◆ فصل ۷: زمان، عجله و فرسایش ذهنی ۸۹

مقدمه: شیخ زمان؛ دشمنی که در ساعت نیست ۸۹

۷-۱. زمان؛ متغیر پنهان چالش (The Invisible Variable) ۹۰

۷-۲. فشار زمان در چالش (The Invisible Deadline) ۹۲

۷-۳. عجله برای نتیجه؛ تله‌ی شتاب (The Rush Trap) ۹۳

- ۴-۷. تفاوت صبر و تعلل؛ مرز ظریف مهارت ۹۵
- ۵-۷. اثر زمان بر کیفیت تصمیم؛ فرسودگی پنهان (Decision Fatigue) ۹۶
- ۶-۷. فرسایش ذهنی؛ وقتی باتری انضباط تمام می‌شود (Mental Burnout) ۹۸
- ۷-۷. مدیریت زمان در چالش؛ مسابقه‌ی ثبات، نه سرعت ۹۹
- ۸-۷. راهنمای اجرایی فصل هفتم (چک‌لیست صلح با زمان) ۱۰۰
- ♦ فصل ۸: ذهن‌تریدر در شرایط محدود ۱۰۳
- مقدمه: پارادوکس مالکیت؛ چرا چالش متفاوت است؟ ۱۰۳
- ۱-۸. چرا ذهن در چالش متفاوت عمل می‌کند؟ ۱۰۴
- ۲-۸. محدودیت‌های رسمی و محدودیت‌های ذهنی ۱۰۶
- ۳-۸. ستاپ خوب زیر فشار ذهن (Distorted Setup The) ۱۰۷
- ۴-۸. نشانه‌های افت کیفیت تصمیم (The Decision Erosion) ۱۰۹
- ۵-۸. خستگی ذهنی؛ دشمن نامرئی (Ego Depletion) ۱۱۱
- ۶-۸. ترید بیش‌ازحد (Overtrading)؛ واکنش نه تصمیم ۱۱۲
- ۷-۸. خروج ذهنی از بازار (Mental Disconnection) ۱۱۴
- ۸-۸. راهنمای اجرایی فصل هشتم (چک‌لیست حفظ تعادل ذهنی) ۱۱۶
- ♦ فصل ۹: انضباط و تداوم مسیر ۱۱۹
- مقدمه: تله‌ی قهرمان‌بازی؛ چرا تداوم سخت است؟ ۱۱۹
- ۱-۹. انضباط به‌عنوان مهارت بنیادین ۱۲۰
- ۲-۹. تفاوت انضباط مقطعی و انضباط پایدار ۱۲۱
- ۳-۹. ساخت عادت‌های پایدار معاملاتی ۱۲۳
- ۴-۹. انضباط در روزهای منفی (هنر پذیرش شکست‌های کوچک) ۱۲۵
- ۵-۹. انضباط در روزهای مثبت (تله‌ی سرخوشی و شکست در قله) ۱۲۷
- ۶-۹. تداوم مسیر؛ آزمون واقعی چالش (پیروزی لاک‌پشت بر خرگوش) ۱۲۹
- ۷-۹. فرسایش تدریجی انضباط (سقوط خاموش) ۱۳۱
- ۸-۹. راهنمای اجرایی فصل نهم (پروتکل صیانت از انضباط) ۱۳۳
- ♦ فصل ۱۰: ادامه دادن یا توقف آگاهانه ۱۳۷
- مقدمه: بلوغ در پذیرش مسئولیت (عبور از توهم قربانی بودن) ۱۳۷
- ۱-۱۰. چرا تصمیم برای توقف، مهم‌تر از ورود است؟ ۱۳۸
- ۲-۱۰. توقف آگاهانه؛ تعریف دقیق و کاربردی ۱۴۰
- ۳-۱۰. نشانه‌های پنهان نیاز به توقف (بوی سوختگی انگیزه) ۱۴۱
- ۴-۱۰. ادامه دادن؛ چه زمانی انتخاب درستی است؟ ۱۴۳

۱۰-۵.	تفاوت ادامه دادن حرفه‌ای و لجبازی (مرز میان استقامت و انتحار).....	۱۴۴
۱۰-۶.	از دست رفتن حساب چالش؛ شکست یا نقطه‌ی بازتعریف؟.....	۱۴۶
۱۰-۷.	بازنگری ساختاری پس از توقف (جراحی رفتار).....	۱۴۸
۱۰-۸.	شروع دوباره؛ چرا «زمان» مهم است؟.....	۱۵۰
۱۰-۹.	راهنمای اجرایی فصل دهم (پروتکل تفکیک بلوغ از هیجان).....	۱۵۱
◆ فصل ۱۱: مدیریت ریسک و قوانین پراپ (نقشه راه عددی)..... ۱۵۵		
۱۱-۱.	مقدمه: چرا ریاضیات بر تکنیکال مقدم است؟ (مهندسی بقا).....	۱۵۵
۱۱-۲.	واژه‌شناسی عملیاتی قوانین پراپ (مهندسی محدودیت‌ها).....	۱۵۷
۱۱-۳.	استراتژی ریسک پلکانی (مراحل سه‌گانه).....	۱۵۸
۱۱-۴.	فرمول طلایی محاسبه ظرفیت بقا (شمارش تیرهای خشاب).....	۱۶۱
۱۱-۵.	سناریوهای مخرب روانی (تحلیل کالبدشکافی شکست).....	۱۶۳
۱۱-۶.	چک‌لیست نهایی فصل یازدهم (تعهدنامه عددی).....	۱۶۴
۱۱-۷.	جمع‌بندی فصل یازدهم: هنر کوچک‌سازی فاجعه.....	۱۶۵
◆ فصل ۱۲: زیستن به سبک یک تریدر (مدیریت زیرساخت انسانی)..... ۱۶۷		
۱۲-۱.	مقدمه: تریدر، یک ورزشکار ذهنی (فراتر از مانیتور).....	۱۶۷
۱۲-۲.	بیولوژی تصمیم؛ خواب و تغذیه (مدیریت سوخت مغز).....	۱۶۸
۱۲-۳.	مدیریت محیط: قلعه‌ی تنهایی (اتاق فرمان).....	۱۷۰
۱۲-۴.	ورزش و مدیریت کورتیزول (دفع سموم استرس).....	۱۷۲
۱۲-۵.	چک‌لیست سبک زندگی (تیک‌آف ایمن).....	۱۷۴
◆ فصل ۱۳: کالبدشکافی اعداد؛ حقایق پنهان در دیتای پراپ‌فرم‌ها..... ۱۷۷		
مقدمه..... ۱۷۷		
۱۳-۱.	قیف بقا؛ ریزش بزرگ (The Survival Funnel).....	۱۷۹
۱۳-۲.	کالبدشکافی دلایل مرگ حساب (Causes Death).....	۱۸۰
۱۳-۳.	آمار سودهای برداشت شده (Payout Statistics).....	۱۸۱
۱۳-۴.	تفاوت رفتاری: تریدر ایرانی در برابر تریدر جهانی.....	۱۸۱
۱۳-۵.	نتیجه‌گیری فصل: استراتژی عبور؛ چگونه جزو آن «یک درصد» باشیم؟.....	۱۸۲
◆ پیوست..... ۱۸۵		
دفترچه عملیاتی تریدر (Action Guide)..... ۱۸۵		
بخش پایانی: نامه‌ای به خود آینده (لحظه‌ی دیدار با هدف)..... ۱۸۸		