

# هپینو تریدینگ

جنگجوی درون

غلبه بر ترس و طمع در معامله‌گری

ترکیب قدرتمند ان ال پی و هپینوتیزم

تالیف:

کارترین استات

ترجمه:

مسعود قربانی

آراد کتاب

سرشناسه	: استات، کاترین، ۱۹۷۰ - م
عنوان و پدیدآور	: هیپنوتریدیدینگ، جنگجوی درون، غلبه بر ترس و طمع در معامله‌گری، تالیف:
مشخصات نشر	: تهران، آراد کتاب،
مشخصات ظاهری	: ۱۹۸ ص،
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۶-۷۶۳-۷
یادداشت	: عنوان اصلی: HypnoTrading A practical guide to using hypnosis and NLP to improve your trading performance
موضوع	: سرمایه‌گذاری - جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: خواب درمانی
شناسه افزوده	: قربانی، مسعود، ۱۳۴۸ - مترجم
رده بندی کنگره	: HG ۴۵۱۵/۱۵
رده بندی دیویی	: ۳۳۲ / ۶۰۱۹
شماره کتابخانه ملی	: ۱۰۳۳۸۶۵۹

## هیپنوتریدیدینگ

جنگجوی درون، غلبه بر ترس و طمع در معامله‌گری

ترجمه: مسعود قربانی	ناشر: آراد کتاب
نوبت چاپ: اول ۱۴۰۴	تیراژ: ۲۰۰ جلد
چاپ و صحافی: صدف	قیمت: ۳۳۵۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۶-۷۶۳-۷	

حق چاپ برای ناشر محفوظ است. کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب با نگرش به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ برای انتشارات آراد کتاب محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

مرکز پخش و فروش:

انتشارات آراد کتاب    تلفن: ۰۶۶۹۷۵۲۸۵ - ۰۶۶۴۸۲۲۲۶ - ۰۹۳۵۳۰۶۲۴۵۸

خرید آنلاین از سایت: [www.aradbook.com](http://www.aradbook.com)

إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً

من هر لحظه قرار دهنده یک خلیفه در زمین هستم  
(سوره بقره - آیه ۳۰)

تقدیم به محضر شریف حضرت السید معصوم علیشاه طاب ثراه

گربی هنرم و گرهنرمند لطف است امیدم از خداوند

## فهرست مطالب

۱۱.....	◆ مقدمه مترجم .....
۱۳.....	◆ پیشگفتار.....
۱۳.....	این کتاب چه افق‌هایی را پیش روی شما می‌گشاید؟ .....
۱۴.....	مخاطبان این کتاب چه کسانی هستند؟ .....
۱۵.....	ساختار این کتاب .....
۱۶.....	چگونه از این کتاب استفاده کنیم.....
۱۶.....	تکنیک‌ها.....
۱۷.....	◆ مقدمه .....
۲۱.....	📖 بخش اول: مقدمه‌ای بر تکنیک‌های درمانی .....
۲۳.....	◆ فصل ۱: هیپنوتیزم، روان‌درمانی و معامله‌گری .....
۲۳.....	مقدمه .....
۲۴.....	۱. هیپنوتیزم و هیپنوتراپی .....
۲۵.....	۲. مبانی علمی پشتوانه هیپنوتیزم .....
۲۵.....	۳. تاریخچه‌ای مختصر از هیپنوتیزم و هیپنوتراپی .....
۲۷.....	۴. پیشرفت‌های علمی نوین در حوزه هیپنوتراپی .....
۲۷.....	۵. خود-هیپنوتیزی .....
۲۹.....	اصول بنیادین هیپنوتیزم .....
۳۰.....	آمادگی برای خود-هیپنوتیزی .....
۳۳.....	تکنیک آرام‌سازی تدریجی (Progressive Relaxation) .....
۳۵.....	تکنیک تثبیت نگاه (Eye Fixation) .....
۳۷.....	پایان دادن به جلسه خود-هیپنوتیزی (خروج از جلسه) .....
۳۸.....	۶. روان‌درمانی و ان‌ال‌پی .....
۳۹.....	برنامه‌ریزی عصبی-کلامی (ان‌ال‌پی) .....
۴۰.....	ان‌ال‌پی از سه بخش اصلی تشکیل شده است .....
۴۲.....	۷. هیپنوتیزم: بازکردن قفل موانع احساسی .....
۴۴.....	قدرت لمس .....
۴۶.....	۸. هیپنوتراپی و روان‌درمانی چطور معامله‌گر را به سود پایدار می‌رسانند .....
۴۹.....	📖 بخش دوم: چالش‌های معامله‌گری و هنر مهار آن‌ها .....
۵۱.....	◆ فصل ۲: روایت چالش‌های رایج معامله‌گران .....
۵۲.....	۱. غفلت از ژورنال‌نویسی .....

۵۴.....	۲. دام تمرکز صرف بر سود احتمالی
۵۵.....	۳. ناتوانی در مدیریت ریسک
۵۵.....	۴. تحمل زیان‌های سنگین
۵۶.....	۵. نداشتن برنامه معاملاتی
۵۸.....	۶. دام انتظارات غیرواقع‌بینانه
۶۰.....	۷. معاملات هیجانی (از روی ترس) و معاملات انتقامی
۶۱.....	۸. معامله اجباری و اعتیادگونه
۶۲.....	۹. نداشتن یک روتین معاملاتی منظم
۶۲.....	۱۰. انتخاب حجم معاملاتی نامناسب (بیش از حد بزرگ)
۶۳.....	چهار چالش بنیادین معامله‌گران: نگاهی به ریشه‌ها
۶۷.....	◆ فصل ۳: کالبدشکافی چالش‌های معاملاتی شما
۷۱.....	◆ فصل ۴: هنر کنار آمدن با معاملات زیان‌ده
۷۲.....	۱. واکنش‌های رایج نسبت به معاملات زیان‌ده
۷۳.....	۲. کالبدشکافی دلایل زیان در معاملات
۷۵.....	۳. چرخه اندوه: روانشناسی یک معامله زیان‌ده
۷۶.....	۴. تأثیر اندوه (از زندگی شخصی) بر معامله‌گری
۷۷.....	۵. هنر عبور از معاملات زیان‌ده
۷۸.....	۶. خودشناسی در میدان نبرد: شما چگونه به زیان واکنش نشان می‌دهید؟
۷۹.....	۷. تکنیک: جملات تأکیدی برای پذیرش زیان
۸۰.....	۸. تکنیک: ساختن یک «سپر عاطفی»
۸۲.....	۹. تکنیک: قدرت تنفس برای آرام‌سازی فوری ذهن
۸۴.....	۱۰. تکنیک: هنر رها کردن یک معامله بد
۸۵.....	۱۱. تکنیک: تفکر نتیجه-محور و هنر بازتعریف
۸۹.....	۱۲. تکنیک: هیونینگ برای عبور از یک معامله ناموفق
۹۱.....	جمع‌بندی فصل
۹۳.....	◆ فصل ۵: مهار استرس و اضطراب
۹۳.....	۱. استرس چیست؟ (نگاهی علمی و کاربردی)
۹۶.....	۲. اضطراب چیست؟ (و تفاوت آن با استرس)
۹۷.....	۳. استرس و اضطراب چگونه بر معاملات شما تأثیر می‌گذارند؟
۹۸.....	درک تفاوت بین استرس و اضطراب
۹۹.....	۴. تمرین: شناسایی عوامل استرس‌زای شخصی شما
۱۰۰.....	۵. تکنیک: ایجاد «لنگرهای آرامش»
۱۰۰.....	تکنیک: ساختن لنگر آرامش

۱۰۲	.....	۶. تکنیک‌های پیشرفته تنفس
۱۰۲	.....	تکنیک‌های تنفس
۱۰۳	.....	۷. تکنیک: «منفجر کردن استرس» (تجسم خلاق رها کردن انرژی منفی)
۱۰۴	.....	تکنیک منفجر کردن استرس و رها کردن انرژی منفی
۱۰۶	.....	۸. کاهش سطح اضطراب
۱۰۶	.....	۹. تکنیک: سفر به «جزیره آرامش»
۱۰۶	.....	تکنیک جزیره آرامش
۱۰۷	.....	۱۰. تکنیک تنفس ۱-۲-۳-۴-۵
۱۰۸	.....	تکنیک تنفس ۱-۲-۳-۴-۵
۱۰۹	.....	جمع‌بندی فصل
۱۱۱	.....	◆ فصل ۶: خاموش کردن صدای منتقد درون (گفتگوهای منفی با خودتان)
۱۱۱	.....	۱. کالبدشکافی «صدای منتقد درون»
۱۱۳	.....	۲. تمرین: گفتگوی درونی من
۱۱۴	.....	۳. تکنیک: ایجاد «وقفه در الگو» (Pattern Interrupt)
۱۱۵	.....	۴. تمرین: تغییر زبان و واژگان درونی
۱۱۶	.....	آن را به عنوان یک «بخش» از وجودتان بشناسید
۱۱۶	.....	۵. تکنیک: «کم کردن یا خاموش کردن صدای منتقد»
۱۱۷	.....	می‌شود لطفاً صدایش را کم کنی؟
۱۱۸	.....	جمع‌بندی فصل
۱۱۹	.....	◆ فصل ۷: عبور از دیوار ترس
۱۲۱	.....	۱. نقش دوگانه ترس: دشمن یا نگهبان؟
۱۲۳	.....	۲. تمرین: شناسایی ترس‌های شخصی شما
۱۲۳	.....	۳. هنر بازتعریف رفتارها: چگونه ذهن خود را از نو سیم‌کشی کنیم؟
۱۲۴	.....	۴. درمان مبتنی بر بخش‌های درونی (Parts Therapy)
۱۲۶	.....	ترس: بازتعریف و حل تضاد درونی
۱۲۹	.....	۵. رهاسازی ترس (Fear Release)
۱۲۹	.....	تمرین رهاسازی ترس
۱۳۰	.....	۶. ترس‌های غیرمنطقی و تکنیک «معامله‌گر بامزه»
۱۳۱	.....	تکنیک معامله‌گر بامزه (Funny Trader)
۱۳۳	.....	جمع‌بندی فصل
۱۳۵	.....	□□ بخش سوم: رشد و بالندگی شخصی
۱۳۷	.....	◆ فصل ۸: تصویرسازی ذهنی - هدف‌گذاری برای موفقیت
۱۳۸	.....	۱. تصویرسازی ذهنی چیست؟

۱۳۹.....	۲. تصویرسازی ذهنی هدایت شده با تصویرسازی تجسمی.....
۱۴۰.....	۳. معاملات موفق.....
۱۴۱.....	تکنیک معاملات موفق.....
۱۴۲.....	۴. چشم اندازهایی از آینده.....
۱۴۲.....	تکنیک چشم انداز آینده.....
۱۴۳.....	جمع بندی.....
۱۴۵.....	◆ فصل ۹: عبارات تأکیدی (Affirmations).....
۱۴۵.....	۱. چرا عبارات تأکیدی اهمیت دارند؟.....
۱۴۶.....	۲. چگونگی نوشتن عبارات تأکیدی.....
۱۴۶.....	قوانین نوشتن عبارات تأکیدی.....
۱۴۸.....	۳. مثال هایی از عبارات تأکیدی.....
۱۴۹.....	۴. چگونگی استفاده از عبارات تأکیدی.....
۱۵۰.....	جمع بندی.....
۱۵۱.....	◆ فصل ۱۰: الگوبرداری از موفقیت (Modelling Success).....
۱۵۱.....	۱. الگوبرداری چیست؟.....
۱۵۲.....	۲. فرآیند الگوبرداری از نخبگان.....
۱۵۲.....	مرحله اول: گردآوری اطلاعات (فاز شناسایی).....
۱۵۳.....	مرحله دوم: فیلتر کردن و خلق الگو (فاز استراتژی).....
۱۵۷.....	◆ فصل ۱۱: دمیدن روح اعتماد به نفس و انگیزه.....
۱۵۸.....	۱. اعتماد به نفس و انگیزه: یک پیوند ناگسستنی.....
۱۵۹.....	۲. تمرین: سنجش سطح اعتماد به نفس و خودباوری شما.....
۱۵۹.....	تمرین سنجش سطح اعتماد به نفس و خودباوری.....
۱۶۰.....	۳. تکنیک: «آینه بازتاب دهنده» (هنر دیدن خود از چشم دیگران).....
۱۶۰.....	تکنیک آینه بازتاب دهنده.....
۱۶۰.....	۴. تکنیک: «پرورش خود با اعتماد به نفس».....
۱۶۱.....	تکنیک پرورش خود با اعتماد به نفس.....
۱۶۱.....	۵. هیپنوتیزم برای ارتقاء عزت نفس.....
۱۶۲.....	تکنیک هیپنوتیزم برای ارتقاء عزت نفس.....
۱۶۳.....	۶. تکنیک: تجسم «معامله گر با اعتماد به نفس».....
۱۶۳.....	تکنیک معامله گر با اعتماد به نفس.....
۱۶۴.....	۷. تکنیک: «گوی های اعتماد به نفس».....
۱۶۵.....	تکنیک گوی های اعتماد به نفس.....
۱۶۵.....	۸. تکنیک: «اتاق فرمان انگیزه».....

تکنیک اتاق فرمان انگیزه.....	۱۶۶
۹. جملات تأکیدی برای شعله‌ور کردن انگیزه.....	۱۶۷
۱۰. تکنیک: تجسم معاملات سودده.....	۱۶۷
تکنیک تجسم معاملات سودده.....	۱۶۸
۱۱. هنر استفاده از خاطرات قدرت بخش.....	۱۶۹
جمع‌بندی فصل.....	۱۶۹
◆ فصل ۱۲: آمادگی ذهنی و انضباط پولادین.....	۱۷۱
۱. انضباط یا فقدان آن.....	۱۷۱
انضباط فقط درباره تنبلی نیست.....	۱۷۲
۲. پاکسازی ذهن (خالی کردن سطل زباله ذهنی).....	۱۷۳
تکنیک پاکسازی ذهن.....	۱۷۳
۳. سنجشگر ظرفیت شناختی (آیا مغزتان پر شده؟).....	۱۷۴
سنجشگر ظرفیت شناختی.....	۱۷۵
۴. زبان بدن: جسم شما، فرمانده ذهن شماست.....	۱۷۵
زبان بدن در معامله‌گری.....	۱۷۶
۵. قدرت انضباط.....	۱۷۷
تکنیک قدرت انضباط.....	۱۷۷
خلاصه.....	۱۷۹
◆ فصل ۱۳: آینده شما.....	۱۸۱
۱. هدف‌گذاری.....	۱۸۱
۲. برنامه PACER.....	۱۸۲
۳. استراتژی خلاق (روش والت دیزنی).....	۱۸۳
تکنیک استراتژی خلاق.....	۱۸۴
۴. تکنیک خطوط زمانی: سفر به آینده.....	۱۸۵
تکنیک خط زمانی شما.....	۱۸۵
◆ فصل ۱۴: یافتن یک هیپنوتراپیست مناسب.....	۱۸۹
◆ دوره‌های هیپنوتراپی.....	۱۹۳