

رازهای موفقیت در

# حساب پراپ

حساب پراپات را شکست بده

تالیف:

سعید روندی

آراد کتاب

سرشناسه	: روندی، سعید، ۱۳۶۱-
عنوان و پدیدآور	: رازهای موفقیت در حساب پراپ / تالیف: سعید روندی.
مشخصات نشر	: تهران، آراد کتاب،
مشخصات ظاهری	: ۱۹۰ ص،
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۶-۷۶۸-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
عنوان دیگر	: حساب پراپات را شکست بده
موضوع	: سرمایه گذاری - تجزیه و تحلیل
رده بندی کنگره	: HG۴۵۲۹
رده بندی دیویی	: ۳۳۲/۶
شماره کتابخانه ملی	: ۱۰۴۶۱۴۱۸

## رازهای موفقیت در حساب پراپ

<input checked="" type="checkbox"/> تالیف: سعید روندی	<input checked="" type="checkbox"/> ناشر: آراد کتاب
<input checked="" type="checkbox"/> نوبت چاپ: اول ۱۴۰۵	<input checked="" type="checkbox"/> تیراژ: ۲۰۰ جلد
<input checked="" type="checkbox"/> چاپ و صحافی: صدف	<input checked="" type="checkbox"/> قیمت: ۵۹۵۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۶-۷۶۸-۲	

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

مرکز پخش و فروش:

انتشارات آراد کتاب    تلفن: ۰۶۶۹۷۵۲۸۵ - ۰۶۶۴۸۲۲۲۶ - ۰۹۳۵۳۰۶۲۴۵۸

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

## فهرست مطالب

3	سخن نویسنده.....
5	یادداشتی بر کتاب «حساب پراپ را شکست بده».....
6	مقدمه.....
13	<b>◆ فصل 1: معماری ذهن برنده؛ فراتر از چارت و معامله.....</b>
13	مقدمه فصل.....
13	1-1. نگاه فرآیندی به مسیر چالش.....
14	2-1. نقش ذهنیت در تصمیم‌گیری.....
16	3-1. خطاهای رایج در شروع (تله‌های ویرانگر).....
19	4-1. مرزهای توقف و ادامه (هوش ایست).....
21	5-1. راهنمای اجرایی و چک لیست نهایی (اتاق جنگ).....
22	سخن پایانی فصل اول:.....
23	<b>◆ فصل 2: مهندسی انضباط؛ باز تعریف قوانین به عنوان زره دفاعی.....</b>
23	مقدمه فصل.....
23	1-2. قوانین به عنوان چارچوب رفتاری (نه مانع سود).....
25	2-2. تله‌های ادراکی: برداشتهای نادرست از قوانین.....
27	3-2. کالبدشکافی قوانین روزانه و کلی: دو لایه‌ی محافظت.....
30	4-2. پروتکل اجرای حرفه‌ای: فراتر از متن قانون.....
32	5-2. راهنمای اجرایی فصل دوم (اتاق فرمان).....
37	<b>◆ فصل 3: برنامه معاملاتی و واقعیت اجرا؛ از تئوری تا میدان جنگ.....</b>
37	مقدمه فصل سوم: نبرد در میدان واقعیت.....
38	1-3. پارادوکس آزادی: تفاوت برنامه‌ی شخصی و چالش.....
40	2-3. تله‌ی «برنامه‌های کاغذی» و شرایط ایده‌آل.....
42	3-3. برنامه به عنوان «افسار رفتار».....
44	4-3. مثلث تعارض: جایی که رفتار، برنامه را می‌بلعد.....
46	5-3. چرا برنامه‌ها در چالش شکست می‌خورند؟.....
48	6-3. بازطراحی برنامه برای «بقا در پراپ».....
50	7-3. راهنمای اجرایی: چک‌لیست «اتاق جنگ».....
52	8-3. نمره‌ی انضباط (Discipline Score): ترازوی واقعی موفقیت.....

53	9-3. کالبدشکافی پسا-معامله: تبدیلِ ضرر به دارایی
55	◆ فصل 4: ریسک و تصمیم‌گیری تحت فشار
55	مقدمه: ریسک؛ فراتر از یک عدد
57	1-4. توهم «ریسک کم»؛ تله‌ای برای محتاط‌ها
58	2-4. رابطه‌ی ریسک و ذهن؛ ترید با موجودی اعصاب
60	3-4. تصمیم‌های کم‌ریسک اما پرهزینه؛ ویروس «فقط همین یک‌بار»
61	4-4. ریسک در شرایط پرتنش؛ ترمز گرفتن در شیب تند
62	5-4. الگوی عملیاتی مدیریت ریسک (Algorithm of Survival)
62	6-4. مثال واقعی: تله‌ی «قدم آخر»
65	◆ فصل 5: ضرر، واکنش‌ها و از دست رفتن حساب
65	مقدمه فصل پنجم: جایی که حساب‌ها واقعاً می‌سوزند
66	1-5. معنای واقعی ضرر در چالش؛ فراتر از اعداد
67	2-5. واکنش‌های اولیه به زیان؛ بیداریِ غریزه
69	3-5. آناتومی سقوط؛ زنجیره‌ی تصمیم‌های اشتباه
70	4-5. توقف آگاهانه؛ هنر عقب‌نشینی حرفه‌ای
72	5-5. تفاوت معامله‌گر حرفه‌ای و واکنشی؛ تقابل «غریزه» و «استراتژی»
73	6-5. مثال واقعی: تله‌ی «هنوز جا دارم»
75	◆ فصل 6: سود، هدف و تغییر رفتار
75	مقدمه: تله‌ی سرخوشی؛ جایی که برنده‌ها می‌بازند
76	1-6. چرا سود خطرناک‌تر از ضرر است؟ (پارادوکس موفقیت)
78	2-6. نزدیک شدن به هدف سود؛ «تب خط پایان» (Finishing Line Fever)
80	3-6. اعتماد کاذب و شتاب‌زدگی؛ وقتی «ایگو» فرمان را می‌گیرد
81	4-6. حفظ نظم در شرایط مثبت؛ استراتژی سخت‌گیری
83	5-6. خطرات پنهان روزهای خوب؛ آژیرهای بی‌صدا
84	6-6. مدیریت سود در چالش؛ سود به مثابه «لنگر»، نه «محرک»
85	7-6. راهنمای اجرایی فصل ششم (چک‌لیست هوشیاری)
89	◆ فصل 7: زمان، عجله و فرسایش ذهنی
89	مقدمه: شبخ زمان؛ دشمنی که در ساعت نیست
90	1-7. زمان؛ متغیر پنهان چالش (The Invisible Variable)
92	2-7. فشار زمان در چالش (The Invisible Deadline)
93	3-7. عجله برای نتیجه؛ تله‌ی شتاب (The Rush Trap)

- 4-7. تفاوت صبر و تعلل؛ مرز ظریف مهارت ..... 95
- 5-7. اثر زمان بر کیفیت تصمیم؛ فرسودگی پنهان (Decision Fatigue) ..... 96
- 6-7. فرسایش ذهنی؛ وقتی باتری انضباط تمام می‌شود (Mental Burnout) ..... 98
- 7-7. مدیریت زمان در چالش؛ مسابقه‌ی ثبات، نه سرعت ..... 99
- 8-7. راهنمای اجرایی فصل هفتم (چک‌لیست صلح با زمان) ..... 100
- ◆ فصل 8: ذهن تریدر در شرایط محدود ..... 103**
- مقدمه: پارادوکس مالکیت؛ چرا چالش متفاوت است؟ ..... 103
- 1-8. چرا ذهن در چالش متفاوت عمل می‌کند؟ ..... 104
- 2-8. محدودیت‌های رسمی و محدودیت‌های ذهنی ..... 106
- 3-8. ستاپ خوب زیر فشار ذهن (Distorted Setup The) ..... 107
- 4-8. نشانه‌های افت کیفیت تصمیم (The Decision Erosion) ..... 109
- 5-8. خستگی ذهنی؛ دشمن نامرئی (Ego Depletion) ..... 111
- 6-8. ترید بیش‌ازحد (Overtrading)؛ واکنش نه تصمیم ..... 112
- 7-8. خروج ذهنی از بازار (Mental Disconnection) ..... 114
- 8-8. راهنمای اجرایی فصل هشتم (چک‌لیست حفظ تعادل ذهنی) ..... 116
- ◆ فصل 9: انضباط و تداوم مسیر ..... 119**
- مقدمه: تله‌ی قهرمان‌بازی؛ چرا تداوم سخت است؟ ..... 119
- 1-9. انضباط به‌عنوان مهارت بنیادین ..... 120
- 2-9. تفاوت انضباط مقطعی و انضباط پایدار ..... 121
- 3-9. ساخت عادت‌های پایدار معاملاتی ..... 123
- 4-9. انضباط در روزهای منفی (هنر پذیرش شکست‌های کوچک) ..... 125
- 5-9. انضباط در روزهای مثبت (تله‌ی سرخوشی و شکست در قله) ..... 127
- 6-9. تداوم مسیر؛ آزمون واقعی چالش (پیروزی لاک‌پشت بر خرگوش) ..... 129
- 7-9. فرسایش تدریجی انضباط (سقوط خاموش) ..... 131
- 8-9. راهنمای اجرایی فصل نهم (پروتکل صیانت از انضباط) ..... 133
- ◆ فصل 10: ادامه دادن یا توقف آگاهانه ..... 137**
- مقدمه: بلوغ در پذیرش مسئولیت (عبور از توهم قربانی بودن) ..... 137
- 1-10. چرا تصمیم برای توقف، مهم‌تر از ورود است؟ ..... 138
- 2-10. توقف آگاهانه؛ تعریف دقیق و کاربردی ..... 140
- 3-10. نشانه‌های پنهان نیاز به توقف (بوی سوختگی انگیزه) ..... 141
- 4-10. ادامه دادن؛ چه زمانی انتخاب درستی است؟ ..... 143

144.....	5-10. تفاوت ادامه دادن حرفه‌ای و لجبازی (مرز میان استقامت و انتحار)
146.....	6-10. از دست رفتن حساب چالش؛ شکست یا نقطه‌ی بازتعریف؟
148.....	7-10. بازنگری ساختاری پس از توقف (جراحی رفتار)
150.....	8-10. شروع دوباره؛ چرا «زمان» مهم است؟
151.....	9-10. راهنمای اجرایی فصل دهم (پروتکل تفکیک بلوغ از هیجان)
155.....	<b>فصل 11: مدیریت ریسک و قوانین پراپ (نقشه راه عددی)</b>
155.....	1-11. مقدمه: چرا ریاضیات بر تکنیکال مقدم است؟ (مهندسی بقا)
157.....	2-11. واژه‌شناسی عملیاتی قوانین پراپ (مهندسی محدودیت‌ها)
158.....	3-11. استراتژی ریسک پلکانی (مراحل سه‌گانه)
161.....	4-11. فرمول طلایی محاسبه ظرفیت بقا (شمارش تیرهای خشاب)
163.....	5-11. سناریوهای مخرب روانی (تحلیل کالبدشکافی شکست)
164.....	6-11. چک‌لیست نهایی فصل یازدهم (تعهدنامه عددی)
165.....	7-11. جمع‌بندی فصل یازدهم: هنر کوچک‌سازی فاجعه
167.....	<b>فصل 12: زیستن به سبک یک تریدر (مدیریت زیرساخت انسانی)</b>
167.....	1-12. مقدمه: تریدر، یک ورزشکار ذهنی (فراتر از مانیتور)
168.....	2-12. بیولوژی تصمیم؛ خواب و تغذیه (مدیریت سوخت مغز)
170.....	3-12. مدیریت محیط: قلعه‌ی تنهایی (اتاق فرمان)
172.....	4-12. ورزش و مدیریت کورتیزول (دفع سموم استرس)
174.....	5-12. چک‌لیست سبک زندگی (تیک‌آف ایمن)
177.....	<b>فصل 13: کالبدشکافی اعداد؛ حقایق پنهان در دیتای پراپ‌فرم‌ها</b>
177.....	مقدمه
179.....	1-13. کیف بقا؛ ریزش بزرگ (The Survival Funnel)
180.....	2-13. کالبدشکافی دلایل مرگ حساب (Causes Death)
181.....	3-13. آمار سودهای برداشت شده (Payout Statistics)
181.....	4-13. تفاوت رفتاری: تریدر ایرانی در برابر تریدر جهانی
182.....	5-13. نتیجه‌گیری فصل: استراتژی عبور؛ چگونه جزو آن «یک درصد» باشیم؟
185.....	<b>پیوست</b>
185.....	دفت‌رچه عملیاتی تریدر (Action Guide)
188.....	بخش پایانی: نامه‌ای به خود آینده (لحظه‌ی دیدار با هدف)