

مغز معامله گر

ریشه های عصب شناختی در روانشناسی معامله گری

تالیف:

آلینا بردلی

ترجمه:

امین کاظم زاده

آراد کتاب

سرشناسه	بردلی، آلینا
عنوان و پدیدآور	مغز معامله گر، ریشه های عصب شناختی در روانشناسی معامله گری / تالیف: آلینا بردلی، ترجمه: امین کاظم زاده.
مشخصات نشر	تهران، آراد کتاب،
مشخصات ظاهری	۲۶۶ ص،
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۱۸۶-۷۸۲-۸
یادداشت	عنوان اصلی: Trade Brain: The Neuroscience of Trading Psychology. 2025
موضوع	سرمایه گذاری - جنبه های روانشناسی
موضوع	امور مالی - جنبه های روانشناسی
شناسه افزوده	کاظم زاده، امین، ۱۳۷۲ -
رده بندی کنگره	HG۴۵۱۵/۱۵
رده بندی دیویی	۳۳۲/۶۰۱۹
شماره کتابخانه ملی	۱۰۶۱۲۳۸۶

مغز معامله گر

ریشه های عصب شناختی در روانشناسی معامله گری

ترجمه: امین کاظم زاده	ناشر: آراد کتاب
نوبت چاپ: اول ۱۴۰۵	تیراژ: ۲۰۰ جلد
چاپ و صحافی: صدف	قیمت: ۷۹۵۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۶-۷۸۲-۸	

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 می گیرند.

مرکز پخش و فروش:

انتشارات آراد کتاب تلفن: ۰۶۶۹۷۵۲۸۵ - ۰۶۶۴۸۲۲۲۶ - ۰۹۳۵۳۰۶۲۴۵۸

خرید آنلاین از سایت: www.aradbook.com

تقدیم به روح پاک جاویدنامان ایران در حوادث دی ماه سال 1404

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
بخش اول: ذهنیت پشت هر معامله	13
♦ فصل 1: مقدمه	14
♦ فصل 2: مغز سه گانه	34
♦ فصل 3: مغز چپ در برابر مغز راست	50
♦ فصل 4: قشر پیش پیشانی مغز	63
♦ فصل 5: قشر اوربیتوفرونتال (پیشانی-چشمی)؛ مرکز ارزش گذاری مغز	74
♦ فصل 6: جسم مخطط (استریاتوم)؛ غریزه معامله گری	84
♦ فصل 7: اینسولا (قشر جزیره ای)؛ رادار هیجانی مغز	94
♦ فصل 8: قشر سینگولیت قدامی	103
♦ فصل 9: قشر آهیانه ای خلفی	117
بخش دوم: روانشناسی سود و زیان	126
♦ فصل 10: مدار پاداش	127
♦ فصل 11: درگیر بودن در معامله	138
♦ فصل 12: لغزش ذهنی	148
♦ فصل 13: حالت فلو یا جریان	160
♦ فصل 14: سندروم ایمپاستر	172
بخش سوم: بازسازی ذهن معامله گر	188
♦ فصل 15: ریسک گریزی	189
♦ فصل 16: تعارض (ناهماهنگی) شناختی	198
♦ فصل 17: خطای تأیید	210
♦ فصل 18: کنترل	225

234.....	♦ فصل 19: رهایی
246.....	♦ فصل 20: مغز معامله گر
249.....	♦ پیوست‌ها: ابزارهایی برای بازساختار بندی مغز معامله گر
253.....	♦ واژه‌نامه
258.....	♦ منابع و مآخذ

مقدمه‌ی مترجم

اگر از بیرون به حرفه‌ی معامله‌گری نگاه کنید، احتمالاً آن را بازی با اعداد و نمودارها تصور می‌کنید: کندل‌های سبز و قرمز، خطوط روند، اندیکاتورها و اخبار. اما کافیست چند سالی در دل این حرفه زندگی کنید تا حقیقت تلخی را لمس کنید: نبرد واقعی نه روی صفحه‌ی مانیتور، بلکه درون مغز شما جریان دارد؛ جایی میان منطق و هیجان، میان برنامه‌ریزی و بی‌برنامگی، میان آنچه می‌دانید درست است و آنچه احساس می‌کنید باید انجام دهید.

من هم مثل خیلی از شماها بارها و بارها خودم را در آینه‌ی بازار دیده‌ام: روزهایی که همه چیز طبق برنامه پیش رفته و روزهایی که با اینکه «همه چیز را درست انجام داده بودم»، بازار بر خلاف میلم حرکت کرده است. درست در همین روزهای سخت بود که فهمیدم مشکل از تحلیل و استراتژی نیست، بلکه از مغزی است که تحت فشار راه خودش را می‌رود و به برنامه‌ی معاملاتی یا استراتژی هیچ توجهی نمی‌کند. در واقع مغز به جای اجرای فرایند، مشغول محافظت از «نفس» می‌شود. در چنین شرایطی مغز به جای پذیرش ضرر و به منظور التیام بخشیدن به ناراحتی‌های ناشی از ضرر، شروع به داستان‌بافی می‌کند. ساده‌تر بگویم، مغز تشنه‌ی قطعیت است، درحالی‌که زبان بازار احتمال است.

کارکرد اینچنینی مغز مرتبط با علوم اعصاب و روان‌شناسی شناختی است که بیشتر معامله‌گران به آن توجهی ندارند. بنابراین بسیاری از خطاهای ما در بازار و فرایندهای معاملاتی، به معنای جهل نیست بلکه ناشئت گرفته از نحوه‌ی ساختاربندی زیستی خودمان است. ما محکوم به تکرار اشتباهات نیستیم، اما باید ابتدا بفهمیم که چرا مرتکب چنین اشتباهاتی می‌شویم. کتابی که پیش روی شماست، به بررسی دقیق همین موضوعات خواهد پرداخت و بنده خودم در طول ترجمه این اثر با نکات کلیدی و جدیدی مواجه شدم که نوعی تکامل و بلوغ در مسیر معامله‌گری برایم به ارمغان آورد.

این کتاب نقشه‌ای از درون وجود شما در زمان انجام معاملات را به تصویر می‌کشد؛ از آمیگدالی که با اولین نشانه‌ی ضرر زنگ خطر را به صدا درمی‌آورد، تا قشر پیش‌پیشانی که مثل فرمانده‌ای آرام و منطقی تنها در صورتی می‌تواند کارش را بکند که شما به او اجازه دهید؛ از اینسولا که ضرر پیش از وقوع را به صورت یک حس مبهم فیزیکی در بدن شما تداعی می‌کند،

تا استریاتومی که با هر برد، شما را در چرخه‌ی پاداش و دوپامین گرفتارتر می‌سازد. این‌ها بیشتر از اینکه مفاهیمی انتزاعی باشند، بازیگران اصلی ذهن شما هنگام معامله‌گری هستند. از طرفی سوگیری‌های شناختی، بعد دیگری از عوامل مختل‌کننده‌ی کارکرد مغز هستند. سوگیری تأیید باعث می‌شود که در میان دریایی از داده‌های متناقض، تنها شواهدی را ببینیم که باور قبلی‌مان را تأیید می‌کنند. ناهماهنگی شناختی ما را وادار می‌کند برای کاهش تنش درونی، معامله‌ای بازنده را درست جلوه دهیم. و از همه خطرناک‌تر، توهم کنترل است که ما را متقاعد می‌کند با کمی دقت بیشتر، کمی آمادگی بیشتر و کمی تلاش بیشتر، می‌توانیم نتیجه‌ی یک سیستم ذاتاً نامعین را تحت کنترل درآوریم. این سوگیری‌ها دشمنانی نامرئی‌اند که تا وقتی نامشان را شناسید و ردشان را در رفتارشان پیدا نکنید، بی‌سروصدا برتری معاملاتی‌تان را تحلیل می‌برند.

چیزی که این کتاب را از سایر آثار روانشناسی بازار متمایز می‌کند، نگاه توأمان آن به «چرایی» و «چگونگی» عملکرد بازار است. شما در این کتاب فقط در مورد اینکه چه اشتباهاتی مرتکب می‌شوید؟ نمی‌خوانید، بلکه درمی‌یابید که چرا مغزتان وقتی تحت فشار قرار می‌گیرد، شما را به آن سمت سوق می‌دهد و مهم‌تر از آن، ابزارهایی عملی برای ساختاربندی مجدد ذهن و خروج از این چرخه‌های معیوب در اختیارتان قرار می‌دهد. برای مثال، تمرین «روز برعکس» شما را وادار می‌کند که استدلال‌هایی علیه ایده‌ی معاملاتی خودتان داشته باشید و نقاط کورتان را ببینید. چک‌لیست‌های پیش از معامله، سوگیری تأیید را مهار می‌کنند و تکنیک‌های تنفسی ساده به شما کمک می‌کنند در اوج آشوب بازار، قشر پیش‌پیشانی را فعال و آمیگدال را آرام نگه دارید. در این مسیر، با مفهومی به نام «رهایی» نیز آشنا می‌شوید؛ رهایی نه به معنای بی‌تفاوتی، بلکه به معنای توانایی اجرای فرایند بدون گره‌خوردن به نتیجه. می‌آموزید که چگونه با تشخیص زود هنگام ناهماهنگی شناختی، پیش از آنکه ضررها عمیق شوند از معامله خارج شوید و چگونه با ساختن حلقه‌های بازخورد از معامله‌گرانی که مثل شما فکر نمی‌کنند، دقت تصمیم‌گیری‌تان را افزایش دهید.

در طول ترجمه‌ی این کتاب، بارها به این فکر کردم که ای کاش کسی این مطالب را سال‌ها پیش، در ابتدای مسیر معامله‌گری ام، به من می‌گفت. ای کاش می‌دانستم که حس دیوانه شدن پس از چند ضرر پیاپی، صرفاً واکنش آمیگدال است. ای کاش می‌فهمیدم دلیل اینکه

معامله‌ای را زیادی نگه می‌دارم، صرفاً باور به درست بودن آن است. از ما که گذشت اما حالا این ابزار و تجربیات در مشت شماس‌ت، پس پیش از آنکه وارد فصل‌های کتاب شوید، یک تقاضا از شما دارم: این کتاب را به جای اینکه صرفاً به عنوان یک متن آموزشی بخوانید، به این دید بخوانید که انگار جلوی آینه ایستاده‌اید و دارید مطالب آن را به خودتان گوشزد می‌کنید. هر بار که نشانه‌ای از یک سوگیری را در خود یافتید، لحظه‌ای مکث کنید و به جای قضاوت، صرفاً عملکرد خودتان را مشاهده کنید. هدف این کتاب کمک به شماس‌ت تا در دل آشوب بازار، انسانی آگاه‌تر، منعطف‌تر و در نهایت، معامله‌گری بهتر باشید.

امیدوارم خواندن این کتاب ابهامات ذهنی شما در مسیر معامله‌گری حرفه‌ای را از بین ببرد و سکویی برای پیشرفت شما به درجات بالاتر در این مسیر پر تلاطم باشد. با آرزوی موفقیت برای تمامی شما خوانندگان عزیز.

امین کاظم‌زاده / مترجم

تقدیم‌نامه

تقدیم به رویاباوران بی‌پروا، خطرکنندگان شجاع و همه آنانی که جسارت شرط‌بندی بر روی خود را دارند؛

این کتاب برای شماست...

برای آن معامله‌گری که کشمکش میان یقین و تردید را در خود حس کرده است،
برای آن سرمایه‌گذاری که در ژرفای وجود خود می‌داند ثروت فرا‌تر از ارقامی روی صفحه نمایش است — ثروت یک چارچوب ذهنی، یک مسیر و شکلی از اعتماد به نفس است.
چه تازه کار خود را آغاز کرده باشید و چه سال‌هاست که در این عرصه حاضر بوده‌اید، امید است که «مغز معامله‌گر» همچون قطب‌نمایی در میان آشوب، ترمزی در هنگامه یورش هیجانات و یادآور این حقیقت باشد که رشد برای شما ممکن و در درونتان نهاده شده است.
هر معامله‌گر کارآزموده‌ای روزی همان جایی ایستاده که اکنون شما ایستاده‌اید؛ نامطمئن، بلندپرواز و سرشار از پرسش.

شما عقب نیستید؛ بلکه در حال رشد کردن هستید.

پس بیایید این مسیر را با هم بسازیم. به سلامتی شجاعت اقدام، انضباط برای تکامل و ثروتی که در پیش روی شماست.

سپاس‌گزاری

خانواده Investing Bae؛ از شما سپاسگزارم که در این مسیر با من همراه شدید. شما قلب تپنده این کتاب هستید. پرسش‌ها، صبوری، رشد و ایمان استوارتان به آنچه امکان‌پذیر است، تک‌تک فصل‌های این کتاب را شکل داده است. این کتاب فقط درباره مغز نیست، بلکه درباره تبدیل شدن به انسانی است که می‌تواند به خودش اعتماد کند.

تشکر از هر معامله‌گری که تا به حال به صفحه نمایش خیره شده و از خود پرسیده: «چرا من چنین کاری می‌کنم؟». این کتاب برای شماست. شما بازنده نیستید؛ شجاعید.

و در نهایت از جامعه معامله‌گران خودم تشکر می‌کنم: جهان با حضور هر یک از شما، جای بهتری است. امید است که «مغز معامله‌گر» باعث سوخت‌رسانی به آرزوهای دوردستان و تیز کردن شمشیر قابلیت‌هایتان شود و در یادآوری مداوم این حقیقت که قدرتمندترین ابزاری که تا به حال در اختیار داشته‌اید همانی است که میان دو گوشه‌تان جای دارد (یعنی مغز)، به شما کمک کند.

با سپاس

آلینا

پیش‌گفتار

در ژوئن سال 2020، جهان معامله‌گری با یک تراژدی تکان‌دهنده مواجه شد که حقیقت دردناک و ناگفته‌ای را آشکار کرد.

الکس کرنز¹، دانش‌آموخته‌ای 20 ساله بود؛ جوانی باهوش و کنجکاو که جذب هیجان و فرصت‌های بازارهای مالی شده بود. او مانند بسیاری از معامله‌گران تازه‌کار، مکانیک معاملات آپشن را از طریق یک اپلیکیشن که بر مبنای سرعت، سادگی و توانمندسازی طراحی شده بود، آموخت. اما آنچه الکس نفهمیده بود، به اندازه هر نمودار یا استراتژی اهمیت داشت: آموزش، پشتیبانی و تکیه‌گاه عاطفی².

پس از تفسیر نادرست موجودی موقت منفی در حساب معاملاتی - اشتباهی که با ناامیدی سعی در درک آن داشت - الکس جان خود را گرفت و خودکشی کرد.

داستان او بسیار غم‌انگیز و در عین حال هشدار دهنده جدی را به همراه دارد. معامله‌گری تنها به استراتژی یا مهارت محدود نمی‌شود؛ فقط نمودارها و نقطه‌های ورود نیست بلکه یک نبرد روانی است؛ نبردی روزانه با ترس، طمع، تردید، پشیمانی و بلاتکلیفی. مغزی که شما به بازار می‌آورید، یا بزرگ‌ترین مزیت شماست... یا بزرگ‌ترین نقطه ضعفتان. و نادیده گرفتن این حقیقت، تنها هزینه مالی ندارد. ممکن است آرامش، سلامت و متأسفانه حتی جان افراد را به خطر بیندازد.

من کتاب «مغز معامله‌گر» را نوشتم چون بسیاری از معامله‌گران — به ویژه تازه‌کاران — باور دارند که بزرگ‌ترین تهدیدها در بیرون بازار نهفته‌اند؛ تصمیمات فدرال رزرو، تیت‌ر خبرها، بازارسازها و ... اما مهم‌ترین متغیر موجود در بازار، بیرونی نیست؛ بلکه درونی است. ذهن شما، احساسات شما و به طور کلی زیست‌شناسی شما، مهم‌ترین عامل موجود و موثر بر بازار تلقی می‌شود.

شما اگر نخست بر خود مسلط نشده باشید، نمی‌توانید بر بازار مسلط شوید. در ادامه نحوه‌ی پردازش ریسک، مدیریت فشار، واکنش به زیان و کسب سود توسط مغز شما را بررسی خواهیم کرد. ما سیستم‌های پنهانی را که محرک تصمیمات شما هستند —

¹ Alex Kearns

² emotional scaffolding

اغلب بدون اجازه تان — واکاوی خواهیم کرد و عادت‌ها، روال‌ها و چارچوب‌های ذهنی را برای شما خواهیم ساخت که بتوانید به کمک آنها معاملاتی با وضوح، صبر و کنترل احساسی انجام دهید.

چرا که معامله‌گری تنها برنده شدن نیست و با بقا و تداوم در ارتباط است. معامله‌گری درباره ساختن ذهنی شفاف و شجاع است که قدرت کافی برای هدایت بازارها و زندگی را داشته باشد.

داستان الکس هرگز نباید فراموش شود. این داستان یادآوری می‌کند که پشت هر معامله، هر حساب معاملاتی و هر دکمه «buy» و «sell»، یک انسان وجود دارد و هیچ معامله‌ای به قیمت جان یک انسان نمی‌ارزد.

بیایید استانداردها را بالا ببریم. بیایید معامله‌گرانی پرورش دهیم که نه تنها سودآور هستند، بلکه قدرتمند، متمرکز و کامل هستند. این معیار واقعی موفقیت است.

— آلینا بردلی

نویسنده کتاب «مغز معامله‌گر»