

بازی معامله‌گری

با شناخت خویشتن بازی را به نفع خود تغییر بده

نویسنده: زینب آذریان

نشر چالش

سرشناسه	: آذریان، زینب، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: بازی معامله‌گری: با شناخت خویشتن بازی را به نفع خود تغییر بده / نویسنده زینب آذریان.
مشخصات نشر	: تهران: چالش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۹ص:.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۱۷-۹۶-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۲۸.
عنوان دیگر	: با شناخت خویشتن بازی را به نفع خود تغییر بده.
موضوع	: موفقیت در کسب و کار- داستان- تحلیل‌گران کسب و کار
موضوع	: Success in business- Fiction- Business analysis
رده‌بندی کنگره	: HF۵۳۸۶
رده‌بندی دیویی	: ۶۵۰/۱



بازی معامله‌گری

نویسنده: زینب آذریان

طرح جلد: حسین آقازاده

امور فنی و صفحه‌آرایی: نشر چالش

چاپ و صحافی: فرشویه

چاپ اول: بهار ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۱۷-۹۶-۱

نشر چالش: تهران، خیابان انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ وحید نظری، شماره ۱۰۰، واحد ۱ تلفن: ۶۶۴۱۴۶۱۰

فروشگاه چالش: تهران، خیابان انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ وحید نظری، شماره ۱۰۲ تلفن: ۶۶۴۱۷۴۱۵

قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است. هرگونه تکثیر و تولید مجدد آن کلاً و جزاً بصورت چاپی، کپی، انتشار الکترونیک این اثر بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع و موجب پیگرد قانونی است.

هر انسانی منحصر به فرد است

و

راه کارهایی منحصر به فرد می خواهد

فهرست



مقدمه.....	۶
فصل اول: مانند یک استاد بزرگ فکر کن.....	۱۱
فصل دوم: یا حالا یا هیچ وقت.....	۳۷
فصل سوم: در جست و جوی مربی.....	۸۵
فصل چهارم: هیولای پنهان بازی.....	۱۰۹
منابع.....	۱۲۸

مقدمه

درون همه ما احساساتی وجود دارند که گاهی غلیان کرده، بر زندگی مان اثر گذاشته و ما را به مکان یا زمان دیگری پرتاب می کنند. گاهی این احساسات چنان ناخوشایند هستند که مانند غل و زنجیر دورمان می پیچند و اجازه هرگونه فعالیت مثبت را از ما می گیرند. حالا فرض کنید معامله گر هم باشید و موقع انجام معامله، گرفتار این احساسات ناخوشایند شوید. هر هیجان یا احساسی می تواند از خاطرات بیرون بیاورد و در معامله گری خلل ایجاد کند. معامله گران می دانند من چه می گویم! کمتر کاری مثل معامله گری نتیجه اش بلافاصله مشخص می شود. امان از معامله گری؛ کافی است کمی پا را کج بگذاریم!

سقراط می گوید: «زندگی که بررسی نشده باشد، ارزش زندگی کردن ندارد.» حالا من از گفته اش وام می گیرم و می گویم معامله گری که کل زندگی اش را زیر و رو نکند اصلاً معامله گر نیست. اولین قدم در مسیر موفقیت شناخت خویشتن است. لحظه ای که سکان قایق را می چرخانیم تا به سمت ساحل هدایتش کنیم، زندگی ارزشمند و موفق خود را آغاز کرده ایم. با خودشناسی می توانیم رفتارهایمان را در موقعیت های مشابه پیش بینی کنیم و در پی آن، تصمیمات بهتری بگیریم.

هر معامله گری به عنوان یک انسان همواره با مشکلات، احساسات ناخوشایند و افکار منفی بسیار زیادی دست و پنجه نرم می کند. بسیاری از آن ها ریشه هایی بس عمیق در گذشته و کودکی او دارند. در واقع، مشکلات پیش از ورود به دنیای معامله گری نیز وجود داشته اند، اما از آنجا که بازار مانند آینه ای تمام قد ما را با جزئیات کامل به خودمان نشان می دهد آن ها را پررنگ تر می بینیم. حتی گاهی

تصور می‌کنیم این مشکلات و احساسات منفی فقط در معامله‌گری سد راهمان شده و ما را با چالش‌هایی مواجه کرده است!

بین تمام احساسات ناخوشایند، ترس و طمع دو احساسی هستند که بیشتر از بقیه در معامله‌گری خلل ایجاد می‌کنند. البته، اگر ترس و طمعی در کار نباشد، بازاری هم شکل نمی‌گیرد؛ قیمت‌ها به دلیل طمع بالا می‌روند و به دلیل ترس ریزش می‌کنند. این آن چیزی است که همه روزه شاهدش هستیم. ترس و طمع کنترل شده نتایج مثبتی به دنبال دارند. اصلاً یک معامله‌گر به مقدار کمی ترس و طمع نیاز دارد؛ ترس او را از انجام کارهای اشتباه دور می‌کند و طمع انگیزه‌ای برای ادامه دادن است و سوخت موتورش را تأمین می‌کند. ولی اگر کنترل نشوند الگوهای رفتاری ناخوشایندی در پی خواهند داشت و معامله‌گر را به دردسر می‌اندازند. اما آیا تا به حال این سؤال ذهن‌تان را مشغول کرده که چرا همه به یک اندازه گرفتار این دو احساس نیستند؟ چرا دو نفر که در یک خانه بزرگ شده‌اند، در زندگی و در معامله‌گری احساسات دقیقاً یکسانی را تجربه نمی‌کنند؟ یکی ممکن است چنان ترسو شود که همه موقعیت‌های زندگی‌اش را از دست بدهد و دیگری ممکن است چنان حریص باشد که بنده پول شود و چیزی جز آن نبیند.

اگر ترس و طمع را در دو سر یک طیف در نظر بگیریم، همه ما در نقطه‌ای از این طیف قرار گرفته‌ایم. برخی بر نقطه ترس نشسته‌اند و کاملاً محافظه‌کارانه رفتار می‌کنند. بعضی در نقطه طمع واقع شده‌اند و کاملاً تهاجمی و انتحاری عمل می‌کنند. بقیه نیز ممکن است در هر کجای این طیف ایستاده باشند. آن‌ها که خوشبختند و موفق در نقطه تعادل به سر می‌برند و می‌دانند چگونه سوار بر شرایط شوند و از آن بهره ببرند. این‌ها همان‌هایی هستند که نه در گذشته سکنی گزیده‌اند و نه به آینده نگاه می‌کنند، فقط در زمان حال زندگی می‌کنند.

ترس رابطه نزدیکی با غریزه بقا دارد و درباره تهدیدها یا خطرات بالقوه به ما هشدار می‌دهد. احساس ترس ترشح آدرنالین و نورآدرنالین را فعال می‌کند که باعث بالا رفتن ضربان قلب و فشار خون شده و واکنش بیش‌ازاندازه ما را در پی دارد. عرق کردن، لرزیدن، تنش عضلانی، احساس زمین‌گیری و فلج‌شدگی از نشانه‌های فیزیکی ترس هستند. ترس وقتی هشدار می‌دهد که هیچ مهاجم یا تهدید واقعی موجود نباشد. ما از چیزهایی می‌ترسیم که ممکن است روی بدهند اما تهدید آنی نیستند. تصور از دست دادن هر چیزی یا هر کسی در ذهن‌مان احساس ترس ایجاد می‌کند. وقتی با ترس زندگی می‌کنیم امکان ندارد از کاری که انجام می‌دهیم و چیزی که داریم لذت ببریم. ترس احساسی است که ما را به سمت آینده هدایت می‌کند. ترس غیرطبیعی فلج‌کننده است؛ سبب بروز وحشت و دستپاچگی هنگام ورود به معامله یا حین انجام معامله می‌شود و موجب می‌شود معامله‌گر بیش‌ازحد محتاط و محافظه‌کار عمل کند، فرصت‌ها را کوچک بشمارد و تهدیدها را بزرگ ببیند.

طمع نیز با غریزه بقا در ارتباط است. مغز برای بقا طراحی شده و فقط به نیازهای کنونی فکر نمی‌کند، بلکه به فکر تأمین نیازهای آینده نیز هست و این کار را با ذخیره کردن و پس‌انداز نمودن انجام می‌دهد. تا اینجا مشکلی نیست. دوز سالمی از علاقه به پول نه تنها خوب است، بلکه ضروری است. مشکل از جایی شروع می‌شود که گمان کنیم موفق شدن در کاری خاص ما را به خوشبختی و عزت‌نفس می‌رساند و باید برجسته و کامل باشیم تا مورد پذیرش و احترام دیگران واقع شویم. طمع تمام نیروی ما را حول محور پول متمرکز می‌کند و اجازه نمی‌دهد از مسیر لذت ببریم. معامله‌گر طمع‌کار احتمالات را در نظر نمی‌گیرد، تصمیمات خردمندانه اتخاذ نمی‌کند، رفتاری تهاجمی از خود بروز می‌دهد و در دام امیدهای

واهی می‌افتد. او دیگران را نادیده می‌گیرد و خودخواهانه برای رسیدن به اهداف خود دست‌وپا می‌زند.

اینکه به معامله‌گر بگوییم نترس و طمع‌کار نباش، نه کافی است و نه درست. موضوع به این سادگی‌ها نیست. درست‌ترین کار این است که وقتی در معامله‌گری با مشکلی مواجه می‌شویم، به جای اینکه همه تمرکز خود را بر آن مشکل خاص بگذاریم، قدم فراتر نهمیم و با دیدی وسیع‌تر کل زندگی خود را بررسی کنیم. اگر رد پای این مشکل در حیطه‌های دیگر زندگی نیز هویدا باشد، باید الگوی مخرب را پیدا کرد و آن را ریشه‌ای حل نمود؛ همان الگوی مخربی که زمام امور، احساسات و افکارمان را در دست گرفته و سال‌هاست که برای خود خوب تاخته است. برای این کار لازم است که از گفت‌وگوهای درونی و ذهنی خود مطلع شویم و از چگونگی اثرگذاری احساسات بر اقدامات معامله‌گری‌مان آگاه شویم. قطعاً شیوه‌هایی وجود دارند که می‌توانند به ما کمک کنند تا احساسات ناخوشایند و افکار منفی در معامله‌گری‌مان راه نیابند. اما چه شیوه‌هایی؟ چگونه می‌توان از پس مشکلات برآمد؟ به‌راستی چگونه می‌توان در کنار تمام احساسات ناخوشایند و افکار ناخواسته زندگی خوبی داشت، معامله‌ای درست انجام داد و به موفقیت دست یافت؟ این همان نکته طلایی است که وقتی راهش را بیاموزید قطعاً جزء ده درصد برنده‌ها خواهید بود.

دنیای روانشناسی و درمانگری دنیایی بی‌کران است. برای حل مشکلات راه‌حل‌های متفاوت و درمان‌های مختلفی وجود دارد؛ درمان فرد محور، درمان روان‌پویشی^۱، تحلیل رفتار متقابل (TA)^۲، رفتار درمانی (BT)^۳، رفتار درمانی

^۱ Psychodynamics

^۲ Transactional analysis (TA)

^۳ Behavior therapy (BT)

شناختی (CBT)^۱، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)^۲، برنامه‌ریزی عصبی-کلامی (NLP)^۳ و ... برخی درمان‌ها طولانی‌مدت محسوب می‌شوند و برخی کوتاه‌مدت. برخی نیز بیشتر در گروه درمانی کاربرد دارند. به اعتقاد جفری یانگ^۴: "تلفیق بهترین اجزاء از چندین روش درمانی مختلف، بسیار مؤثرتر از استفاده از یک روش درمانی است." درمانگری موفق است که با توجه به مشکلات و شخصیت هر فرد، درمان متناسب با او را پیش بگیرد. گاهی درمانگران نوع خاصی از درمان را انتخاب می‌کنند و برای مدتی طولانی نیز همان شیوه را ادامه می‌دهند. این خطایی است بس بزرگ. هر انسانی منحصر به فرد است و شیوه درمان هر فرد با دیگری متفاوت است. روشی که برای یک نفر مؤثر است ممکن است برای دیگری کارآمد نباشد. البته، موضوعاتی نیز وجود دارند که جامع و کلی هستند و اطلاع از آن‌ها برای همه معامله‌گران نه تنها مفید بلکه ضروری است.

کتاب "بازی معامله‌گری" به ترس و طمع غیرطبیعی می‌پردازد. در این کتاب با درمانگری همراه می‌شوید که هدفش کمک به معامله‌گران است تا تصمیمات بهتری بگیرند و بر موانع روانی موفقیت چیره شوند. این درمانگر پس از پژوهش‌ها و مشاوره‌های فراوان، مراجعین خود را از حیث ترس و طمع دسته‌بندی کرده است و راجع به دو معامله‌گری صحبت می‌کند که یکی از آن‌ها دچار ترس بیش‌ازحد و دیگری گرفتار طمع شده است. او معتقد است که معامله‌گران معمولاً نیازی به جلسات طولانی‌مدت ندارند و برای آگاهی دادن به مراجعین خود، یافتن ریشه مشکلات آن‌ها و درمان‌شان از ترکیبی از برخی رویکردهای ذکر شده بهره می‌برد.

¹ Cognitive behavioral therapy (CBT)

² Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

³ Neuro-linguistic programming (NLP)

⁴ Jeffrey Young