

به نام خدا

استرس در معاملات می‌تواند به راحتی بر روی تریدهای شما اثری منفی داشته باشد. اما اگر فرد تریدر بتواند از این احساسات به نفع خود استفاده کند میتواند چالش معامله‌گری را از پیش رو بردارد



## 1- احساسات خود را بپذیرید

اولین قدم برای غلبه بر استرس پذیرش آن است. انکار نکنید که احساس ترس، اضطراب یا ازدست رفتن سرمایه دارید زمان‌هایی که این احساسات به سراغ شما می‌آید را یادداشت کنید با انجام این کار می‌توانید دقیق‌تر و عمیق‌تر دلایل و زمان‌هایی که این اتفاق می‌افتد را بررسی کنید

هنگامی که ذهن‌تان غرق در احساسات زیاد و مختلف می‌شود، سخت است که ذهن‌تان را آزاد کنید و بر عوامل مرتبط با معاملاتتان تمرکز کنید اگر روزی در این موقعیت گرفتار شدید، یک نفس عمیق بکشید و کمی از نمودارها فاصله بگیرید در این حین به افکارتان نظم بدهید و احساساتی را که ممکن است بر تصمیم‌گیری شما اثری منفی داشته باشد، کنار بگذارید.



## 2- دلایل این احساسات را پیدا کنید

خیلی زود منشأ استرستان را پیدا کنید و هرچه زودتر آن را از بین ببرید اگر منشأ استرستان را پیدا کنید، می‌توانید متوجه شوید اضطراب شما به جا است یا نه! گاهی فقط یک ارزیابی منصفانه از شرایط لازم است تا بتوانید ذهن‌تان را آزاد کنید و به چشم‌انداز درستی برسید. بعضی موارد اگر علت استرستان را متوجه شوید می‌توانید در آینده هم مانع ایجاد استرس شوید. مثلاً اگر متوجه شوید که وقتی ترس بر شما غلبه می‌کند و زمان انتشار اخبار تصمیم‌های نسنجیده می‌گیرید، از این به بعد قبل از رویدادهای مهم معاملاتتان را می‌بندید

برای کسب فایل‌های آموزشی دیگر، نحوه معامله، فنون ترید موفق و سیگنال‌های روزانه به همراه سرویس‌های بیشتر، می‌توانید با مشاوران ما در تلگرام و واتس‌آپ از طریق شماره **00971555406880** در تماس باشید..

کانال تلگرام 

اینستاگرام 

**فارکس حرفه‌ای**   
خدمات متمایز در فارکس را با ما تجربه کنید

<https://pforex.co>

شماره تماس: **00971555406880**

مشاورین در تلگرام 

پشتیبانی واتس‌آپ 