

www.cc101trade.com

0/01



İÇERİK :

- Giriş
- Beynin, Rutin ile ilişkisi
- Disiplin İçin Beyni Şartlandırmak

Önsöz:

Prop piyasası, sunduğu yüksek getiri potansiyeliyle birçok traderin ilgisini çeker. Ancak, bu potansiyeli kullanabilmek , sadece bilgi ve tecrübe ile değil, aynı zamanda güçlü bir disiplinle mümkündür. Disiplin, bir trader'ın piyasadaki dalgalanmalara rağmen soğukkanlı kalmasını ve stratejilerine sadık kalmasını sağlar çünkü: Forex piyasasında hangi stratejiyi kullanırsanız kullanın, her stratejide mutlaka stop olma gibi para kaybetme veya işlemlerin başarısızlıkla sonuçlanması durumları mevcuttur. Dünyada hiçbir strateji %100 başarı sağlayamaz; böyle bir durum kesinlikle mümkün değildir. Bunun sebebi, forex piyasasının belirli bir formüle dayanmaması, yani kesin sonuçlar veren bir yönteminin olmamasıdır.

Disiplin, yalnızca bir alışkanlık değil, aynı zamanda beynimizin işleyişiyle de yakından ilişkilidir. Beynimizin disiplinli davranışlar sergileme yeteneği, sinir yollarının güçlendirilmesi ve belirli rutinlerin oluşturulmasıyla mümkün hale gelir. Bu kitapta, beynin disiplin/rutin ile olan ilişkisini inceleyecek ve bu ilişkinin forex piyasasındaki davranışlarımızı nasıl şekillendirdiğini göstereceğim.

Forex'te başarı, doğru bilgi, sağlam bir strateji ve güçlü bir disiplin gerektirir. Bu kitap, size bu üç temel unsurdan birini, disiplininizi nasıl güçlendirebileceği konusunda farkındalık olması açısından oluşturulmuştur.

İçerik detaylarına girmeden önce aktarmak istediklerimi 2 resim üzerinden somutlaştırmak istiyorum.

Resim 1 :



Bu resimde birbirine dolanmış bir halat görüyoruz. Amacımız, bu halatı çözmek. İlk olarak göz ucuyla bakarak halatı nasıl çözeceğimize dair bir karar veriyor, planlar yapıyoruz; yani bir yol haritası çıkarıyoruz, içinde bulunduğumuz durumu analiz ediyoruz. Sonra bu karmaşıklığı çözmek için bir yol haritası belirliyoruz. Planımıza sadık kalarak adım adım ipi çözüyoruz; yani birinci düğümü çözmeden üçüncü düğüme geçmiyoruz, adım adım ilerliyoruz ve her adımda düğümleri çözüyoruz.

Başarılı bir trader olmak için de ilk olarak içinde bulunduğumuz durumu analiz etmemiz gerekir. Başarısızlığın sebebi nedir? Halattaki düğümler nerede? İlk olarak hangi düğümden başlamamız gerekli? Başarılı bir strateji var mı? Bu strateji uygulanıyor mu? Disiplinli hareket ediliyor mu? Bir yol haritası var mı? Öncelikle içinde bulunduğumuz durumu, yani halattaki düğümleri göz ucuyla kontrol etmeli, analiz etmeli ve bir yol haritası çıkarmalıyız.

Beynin Rutinlerle İlişkisi

Beyin, enerji tasarrufu sağlamak için belirli davranışları ve süreçleri otomatik hale getirmeye eğilimlidir. Bu otomatikleştirme süreci nöral yolların sürekli olarak tekrar edilmesiyle güçlendirilir. Her tekrar, belirli bir nöral yolun daha güçlü ve daha etkin hale gelmesine neden olur, bu da davranışın otomatikleşmesini sağlar. Bir davranış veya eylem ne kadar çok tekrarlanırsa, beyin bu davranışı o kadar az çaba sarf ederek gerçekleştirebilir.

Rutinlerin bu şekilde alışkanlık haline gelmesi, beyin için iki önemli avantaj sağlar:

- 1. Enerji Tasarrufu:** Otomatik hale gelen rutinler, beyin tarafından daha az bilinçli çaba gerektirdiğinden, enerji tasarrufu sağlar. Beyin, bu sayede daha karmaşık ve yeni görevler için enerjisini saklayabilir.
- 2. Duygusal Stabilite:** Rutinler, belirsizliği azaltarak duygusal denge sağlar. Beyin, belirli bir rutini uygularken ne beklemesi gerektiğini bildiğinden, bu süreçte daha az stres yaşar.

Forex ticaretinde, rutinler beyni disiplinli kalmaya ve duygusal tepkilerden kaçınmaya yönlendirir. Bir trader'ın her gün aynı analiz sürecini ve ticaret stratejisini takip etmesi, bu rutinleri zamanla otomatik hale getirir ve disiplini artırır.

Örnek: Bir forex trader'ı, her gün piyasa açılmadan önce belirli bir ritüeli takip eder: haberleri kontrol etmek, teknik analiz yapmak, ve stratejisini gözden geçirmek. Bu süreç, zamanla trader'ın beyinde bir rutin haline gelir. Bu rutin, beynin belirli bir saatte otomatik olarak ticaret moduna geçmesine neden olur ve trader, piyasaya girmeden önceki stresini azaltır. Örneğin, eğer her sabah aynı saatlerde piyasa analizi yaparsa, beyin bu zamanı analiz ve karar alma süreciyle ilişkilendirir ve trader'ın bu görevleri yerine getirmesi giderek daha kolay hale gelir.

Bu tür rutinler, beynin disiplinli davranışları otomatikleştirmesine ve ticaret sırasında duygusal kararlar yerine, stratejik kararlar almasına yardımcı olur. Rutinlerin bu şekilde oluşturulması, başarılı ve sürdürülebilir bir ticaret kariyerinin temel taşlarından biridir.

Disiplin için Beyni Şartlandırmak

Disiplin, bir forex trader'ı için başarının anahtarıdır ve bu başarı, büyük ölçüde beynin doğru şekilde şartlandırılmasına bağlıdır. Tıpkı bir kas gibi, disiplin de tekrar ve sabırla güçlendirilir. Beyin, sürekli değişen forex piyasasında ani duygusal tepkiler yerine, stratejiye sadık kalmayı öğrenmelidir. Bir trader'ın en büyük düşmanı olan korku ve açgözlülük, piyasadaki dalgalanmalar karşısında kontrol altına alınmazsa, yanlış kararların alınmasına yol açabilir.

Forex ticaretinde beyninizi disipline etmek, kayıplar karşısında soğukkanlı kalabilmeyi ve kazanç sırasında da aşırı risk almaktan kaçınmayı gerektirir. Bu, sürekli olarak belirli bir plan ve stratejiye sadık kalmakla mümkündür. Örneğin, bir işlem kayıpla sonuçlandığında beyniniz size bu durumdan kaçmayı ya da ani bir telafi arayışına girmeyi önerebilir. Ancak disiplinli bir trader, bu noktada durup, planına ve stratejisine sadık kalarak bir sonraki adımını düşünmelidir.

Beyni şartlandırmak, bilinçli bir eğitim ve tekrar sürecidir. Tıpkı bir piyano çalarken parmakların zamanla notalara alışması gibi, forex piyasasında da beyniniz zamanla risk yönetimi, sabırlı bekleyiş ve kararlara sadık kalma konularında eğitilir. Bu süreç, bir trader'ı başarılı kılacak en önemli unsurlardan biridir, çünkü forex, planlı ve stratejik yaklaşımların ödüllendirildiği bir ticaret alanıdır.

ÖZET :

Disiplin, forex alanında hayati öneme sahip bir davranış biçimidir. Yeni başlayan, amatör trader'lar, girdikleri her işlemde başarıyı umut ederken, profesyonel trader'lar ise belirledikleri zaman diliminde kâr etmeye veya kâr hedeflerine ulaşmaya odaklanırlar. Bu noktada, size verebileceğim en önemli tavsiye: GÜNDE %1 kâr hedefi koymaktır. Az işlem yaparak hem kendinizi yormamış olur hem de piyasadan olabildiğince uzak kalarak mantıklı bir şekilde hedeflerinize ulaşabilirsiniz. Benim aylık kâr hedefim maksimum %10'dur ve genelde %8 ile %10 arasında bir orana ulaşmayı hedeflerim.

Sonuç olarak, forexte başarıya ulaşmak için üç temel unsura dikkat etmelisiniz: **1- Strateji**, **2- Disiplin**, **3- Stabilité**. Bu üçlü, sizi piyasada uzun vadeli bir başarıya taşıyacak en önemli yapı taşlarıdır.

Mak. Müh.

Seyfi ŞİMŞEK

www.cc101trade.com