

ترید فعالیتی اعتیاد آمیز است

چیزی که در ترید من را عاشق خود کرده، تمرین ذهن و تمایلات است. این شامل تحلیل های مداوم و راهیابی مشکل های همیشگی نیز میشود. و البته این نیازمند رشد پایدار تواناییهای شخصی است. من اطمینان دارم که بازیگران حرفه ایه بازی هایی همچون شطرنج و پوکر نیز از چنین مزایایی بهره می برند. اگر با هر ورزشکار موفقی صحبت کنید، کسی را خواهید یافت که از چنین مزایایی بهره میبرند. و البته نه فقط مزایای جسمی.

اما در زمانهایی نیز ترید همچون وسیله ای نقلیه ذهن و روح را نابود میکند. چنین چیزهایی را از بروکر ها و یا کتابهای ترید و یا سمیناردهنده ها نخواهید شنید، زیرا که هدف مشترک آنها تشویق عموم مردم برای ترید و یا خرید تولیدات وابسته به آن است. اما بعنوان کسی که مدت زیادی را با تریدرهای مستقل و شرکتهای آنها همکاری داشته، چنین معضلی را دیده ام که در اغلب موارد: " ترید به فعالیتی اعتیاد آمیز تبدیل شده است".

اوه بله، مربیان ترید و روانشناسان هشدارهایی بابت از دست دادن نظم به شما داده اند، اما آنها بندرت از یک نظم سخن گفته اند. نظمی که بدست می آوری با خلاصی از اعتیاد منافاتی ندارد. اگر شما اعتیاد به ترید را رها کنید قدمی در جهت رسیدن به تربیت در ترید برداشته اید.

در بسیاری از مواقع، از دست دادن نظم در ترید، بعلت الگوهای رفتاری نامناسب و اعتیاد آور شماست.

اعتیاد در زمانی رخ میدهد که فعالیتی خاص برای برانگیختن نیازهای روحی و گاه جسمی انجام میشود. ما زمانی این رفتارها را اعتیاد مینامیم که شخص مورد نظر راهی برای خروج از این فعالیتها در مواجهه با تبعات منفی آنها میجوید. عدم رفع این فعالیتها از اینروست که در زندگی روزمره برجسب اعتیاد بر آنها زده شده است.

حال بیایید حقیقت ها را ببینیم.

*** برطبق تحقیقات صورت گرفته در "سازمان مشاور در معضلات قمار" ۲ میلیون نفر (۱% از جمعیت) از بزرگسالان با معضلات بیماری وسواسی قمار دست به گریبانند. و ۴ تا ۸ میلیون نفر نیز بطور مستقیم از نتایج قمار لطمه خورده اند.

*** تحقیقات روانشناسی و روانپزشکی، در کتاب آسیب شناسی روانی آکسفورد، مشخص می کند که ۱۴ تا ۱۶ میلیون امریکایی از استفاده نابجا و یا وابسته گونه به الکل رنج می برند. و ۴ تا ۶ میلیون امریکایی به مواد مخدر غیر قانونی وابسته اند.

*** نرخ استفاده نابجا از مواد در بین افراد ۱۸ تا ۴۴ساله دو برابر آن جمعیت است.

*** تاریخچه خانوادگی یک معتاد بهترین پیشگویی را درباره خطر اعتیاد انجام میدهد. نفوذ همسالان نیز از علائم مهم خطر پذیری است. (منظور ذغال خوب و دوست نا باب)

*** بر طبق تحقیقات آکسفورد میزان افسردگی در بین معتادان بسیار بیشتر از دیگر اشخاص جامعه است، در حالیکه معتادان برای درمان و رفع افسردگی به اعتیاد رو آورده اند.

با این شرایط حتی اگر در نظر بگیریم که رفتارهای تکراری تریدرها از عموم مردم بیشتر نیست، آمار می گوید که نزدیک به ۱۰% از تریدرها) یک از ده) از بیماریهای اعتیاد آور رنج میبرند.

خوب نتیجه این بحث چیست؟

اولین قدم در رفع هر رفتار اعتیاد آوری شناسایی آن است. در اینجا سوالاتی وجود دارد که شما میباید از خود بپرسید:

چقدر پیش آمده است که خود را از ترید منع کرده ام ولی نهایتاً خود را در حال انجام ترید دیده ام؟

آیا خود را در حال انجام اورتريد يا افزايش هجم تریدهایم در حالیکه نفعی برآیم نداشته نیافته ام؟

آیا ضررهای ترید لطمه ای به روابط , و یا اوضاع مادی, من زده است؟

آیا دوستان نزدیک من مرا از انجام ترید منع نمی کنند؟

آیا برای من رنج ضرر کردن از شوق سود کردن بیشتر نیست؟

آیا تحت تاثیر برد و باخت رفتار های متغییری از خود بروز نمیدهم؟

آیا گاهی برای رفع دلزدگی و کسالت ترید نمیکنم؟

آیا در ساعات غیر فعال بازار نیز ترید را بر دیگر روابط و یا کارهایم ترجیح نمی دهم؟

توجه داشته باشید که برای خیلی از این سوالات میتوانید بجای کلمه "ترید" از کلماتی نظیر "نوشیدن الکل" و "قمار" استفاده کنید. ویژگیهای اعتیاد آشکارا یکسان است. اگر شما حتی به ۳ سوال از این پرسشها جواب بله داده اید , فکر میکنم که ترید برای شما مسئله ای شده است.

چطور میتوان با ترید اعتیادآور برخورد کرد؟ اولین قدم تشخیص آن است اما دومین قدم وسخت ترین آن داشتن این آگاهی است که شما نیاز به کمک دارید. غرور به ما میگوید که ما میتوانیم بتنهایی از پس آن بر بیاییم . اگر اینطور بود هرگز تبعات منفی اعتیاد در ما بوجود نمی آمد.

گفتن اینکه من خود می توانم اعتیادم را درمان کنم از انکار سرچشمه میگیرد.

از اینروست که کلید حل اعتیاد به الکل اذعان به ناتوانی در برابر آن است. (فکر میکنم که تو کتاب ترید بدون احساسات نیز راجع به این موضوع بحث شد)

از اینروست که الکی های ناشناس از حمایت مشترکی برای ریاضت در جایگزینی اعتیاد استفاده می کنند.

در طول جلسات مشاوره، کتابها و گروههای کمکی یاد میگیرید که الگوهای رفتاری و افکاری که موجب ایجاد اعتیاد میشوند را شناسایی کنید. شما همچنین یاد میگیرید که تمایلات شدید پیشرفته خود را بسمت فعالیتهای تولیدی سوق دهید.

بیشتر اوقات شما میتوانید محدوده کنترل زندگی خود را دوباره بدست آورید و به نتایج منفی اعتیاد خاتمه دهید. اگر شما قادر به کنترل ترید خود نیستید و زندگی، احساسات و روابط اجتماعی خود را مبتنی بر ترید می بینید، این یک اشتیاق نیست. اعتیاد است. کار درست را انجام دهید.

اکانت خود را ببندید.
و کمک بخواهید.

موفق باشید.

نویسنده : Brett N. Steenbarger
مترجم : جناب مجتبی صدیق (mojtaba79)

منبع ترجمه در سایت سرمایه :
<http://forum.sarmaye.com/showpost.php?p=215211&postcount=28>