CIYAARTA MASKAXEED EE GANACSIGA

Nidaam lagu Xalliyo Dhibaatooyinka la Xiriira Hami Xumaanta , Cabsida , Xanaaqa , Kalsoonida , iyo Anshaxa.

QORAAGA BUUGA

Jared Tendler, M.S. (Master of Science)

TURJUME
HUSSEIN ABDIRAHMAN

HIBEYNTA

Maanta waxaan idin soo hibeeynayaa dhiggeydii aan qoray, mana jiro wax ka mudan inaad ku horreeysaan boggaas. Waxaad tihiin labada tiir ee noloshayda u taagan, waxaadna iga dhigteen qofka aan maanta ahay.

Hooyo Macaan: Adigu waxaad tahay bilowgii iyo dhammaadkii wanaagga. Dhabtaada ayaa i hibeeyey, gacantaada ayaana ii noqotay hoygii ugu horreeyey ee naxariis. Dareenkaaga diirran iyo ducadaada joogtada ah ayaa iga gudbisa caqabad kasta.

Aabo Sharaf Leh: Waxaad tahay geesigeyga iyo macallinkayga koowaad. Waxaad igu beertay sharaf, adkaysi, iyo faham. Talooyinkaaga iyo dadaalkaaga aan kala go'in ayaa noqday nuurka ii shida waddada guusha.

Buuggan waxaan ugu talagalay dhammaan ganacsatada (Traders) iyo Ciyaartoyda heerka sare ah ee ka shaqeeya meelaha halista badan.

Waxaan si gaar ah u hibeynayaa:

Ganacsatada: Kuwa u arkay ganacsiga inuu yahay wax ka badan kaliya lacag samayn, balse u arkay inuu yahay barasho iyo is-hagaajin shakhsiyeed. Kuwaas oo garawsaday in dagaalka

ugu weyn uusan ahayn suuqa, balse uu yahay dagaalka maskaxda lafteeda.

Macallimiintayda: Kuwa i baray in awoodda maskaxdu ay xakamayn karto xaalad kasta oo adag.

Waxaana si gaar ah u hibaynayaa qof walba oo qaba: "Waan awoodaa inaan wax ka beddelo nidaamka aan u fekerayo, si aan u beddelo natiijadayda."

MAHADNAQA

Ugu horrayn, mahad oo dhan waxaa iska leh Eebbe (SWT) oo iiga dhigay awoodda iyo samirka aan ku dhammaystiray buugan.

Buuggani ma noqdeen mid la qori karo la'aantood dad xirfad iyo shaqo badan geliyey dhisidda nidaamkan. Waxaan u mahadnaqayaa:

Kooxdayda: hagarlaawe family.

Daabacayaashayda:

Qoyska iyo Saaxiibbada: Dr Abdihakim Mohamed

Akhristaha:

Ugu dambayn, waxaan mahadnaq gaar ah u jeedinayaa adiga, akhristaha. Waxaad qaadanaysaa tallaabada adag ee ah inaad dib u eegto shucuurtaada iyo cilladahaaga. Waxaan rajaynayaa in nidaamkan uu ku siin doono ma aha oo kaliya guul dhaqaale, balse sidoo kale deggenaansho iyo nabad maskaxeed oo joogto ah.

Waxan kalo u mahadcelinaya qoraaga buuga Jared Tendler.

TUSMADA BUUGGA

CIYAARTA MASKAXEED EE GANACSIGA 1

QORAAGA BUUGA 2

HIBEYNTA 3

MAHADNAQA 5

TUSMADA BUUGGA 6

HORDHACA 11

Cutubka 1: Dhibaatooyinka iyo Xalalkooda: 13

1. Dhibaatooyinka aan Farsamada Ahayn (Non-Technical Problems) 13

2. Habka Lagu Xalliyo (The Systematic Approach) 14

1. Qeexidda Dhibaatada 14

Soo Koobidda Cutubka 1aad 17

Cutubka 2: Barashada: 18

1. Habka Barashada ee Saxda Ah: 18

2. Waxqabadka Heerka-A iyo Heerka-C: 19

3. Saddexda Nooc ee Barashada (The Three Stages of Learning) 20

4. Ka Guurista Barashada Aragtida una Guurista Barashada Ficilka: 21

Soo Koobidda Cutubka 2aad: Barashada: 22

Cutubka 3: Ciyaarta-A iyo Wareegga Xirfadda-Kalsoonida: 24

Ciyaarta-A 24

2. Wareegga Xirfadda-Kalsoonida (The Skill-Confidence Loop) 25

3. Wuxuu helayaa kalsooni dhab ah oo ku aaddan Anshaxiisa, maaha *profit*-ka. (Kalsooni Kordhiso). 27

4. Soo Koobidda Cutubka 3aad 27

Cutubka 4: Qalalaasaha/Gariirka Maskaxeed (Tilt) 29

1. Qeexidda Tilt (Defining Tilt) 29

Tusaale (Example): 31

2. Sababaha Asalka ah ee Tilt (The Root Causes of Tilt) 33

3. Xal U Helidda Tilt (Solving Tilt) 33

4. Soo Koobidda Cutubka 4aad 35

Cutubka 5: Cabsida, Hami Xumaanta, iyo Xanaaqa: 36

1. Cabsida (Fear) 36

2. Hami Xumaanta: 37

3. Xanaaqa: 38

Xalka Xanaaqa: 39

4. Soo Koobidda Cutubka 5aad 41

Cutubka 6: Anshaxa iyo Dhiirigelinta: 43

1. Anshaxa Dhabta Ah vs. Rabitaanka (Real Discipline vs. Willpower) 43

2. Sida Loo Dhiso Anshaxa Joogtada Ah (How to Build Sustained Discipline) 44

3. Dhiirigelinta (Motivation) 46

4. Soo Koobidda Cutubka 6aad 47

Cutubka 7: Kalsoonida (Confidence) 48

1. Noocyada Kalsoonida (Types of Confidence) 48

2. Dhisidda Kalsoonida Waarta: Wareegga Caddeynta (The Evidence Cycle) 50

3. Kalsooni La'aanta: Maaha Cabsida, Waa Cilad Xirfadeed (Not Fear, It's a Skill Flaw) 51

4. Soo Koobidda Cutubka 7aad 53

Cutubka 8: Habka Horumarinta (The Process of Improvement) 54

1. Falanqaynta Ciladda (Error Analysis) 54

2. Tababarka Ula Kacsan (Deliberate Practice) 55
3. Joogtaynta Horumarka (Sustaining Improvement) 57
4. Soo Koobidda Cutubka 8aad 57
Cutubka 9: Xalal Wax Ku Ool Ah (Practical Solutions) 59
1. Isticmaalka 'Buugga Ciyaarta' (The Playbook). 59
2. Tignoolajiyadda Loo Adeegsado Anshaxa (Using Technology for Discipline) 60
3. Farsamaynta Xanuunka Khasaarihii Hore (Processing Past Loss Pain) 61
4. Soo Koobidda Cutubka 9aad 62
Cutubka 10: Aqoonta/Shakhsiyadda Ganacsadaha: 63
1. Aqoon Shakhsiyeed: 63
2. Waxaad Tahay Sidii aad Iskula Dooneysay (Becoming the Trader You Want to Be) 64
3. Farsamaynta Khilaafka Aqoon-Darro (Processing Identity Conflict) 65
4. Soo Koobidda Cutubka 10aad: 66
Cutubka 11: La Qabsashada Suuqa (Adapting to the Market) .. 68
1. Suuqa oo Isbeddelaya (The Changing Market) 68
2. Kalsoonida La Qabsashada (Confidence in Adaptation) ... 70

3. Falanqaynta Kalsoonida iyo Baadhista Suuqa (Assessing Confidence and Market Read) 71

4. Soo Koobidda Cutubka 11aad 72

Cutubka 12: Dayactirka iyo Joogteynta Horumarka: 73

1. Dagaalka Ka Dambeeya Guusha (The Battle After Success) 73

2. Dayactirka Joogtada Ah (Routine Maintenance) 74

3. Wax Ka Qabashada Daalka Maskaxda (Dealing with Mental Fatigue) 75

4. Soo Koobidda Cutubka 12aad 76

GUNAANADKA BUUGGA (CONCLUSION) 85

HORDHACA

Adduunyada ganacsiga (trading), ha ahaato saamiyada, sarifka (forex), ama lacagaha dhijitaalka ah (crypto), waxaa inta badan loo arkaa inay tahay hawl xisaabeed iyo falanqayn oo kaliya. Ganacsatadu waxay waqti badan ku bixiyaan hagaajinta xeeladaha, falanqaynta jaantusyada, iyo xisaabinta halista. Si kastaba ha ahaatee, xaqiiqada qallafsani waa in xirfadda farsamo ay tahay kaliya kalabar guusha. Caqabadda ugu weyn ee u dhaxaysa inta badan ganacsatada iyo faa'iidada joogtada ah maaha suuqa waa maskaxda.

Buuggani waa nidaam loo dhisay in lagu xalliyo dhibaatooyinka bini'aadanka ee burburiya guusha ganacsiga: Hami Xumaanta, Cabsida , Xanaaqa , Kalsooni la'aanta, iyo Anshax darrada. Dareennadan iyo ciladaha maskaxeed waxay sababaan inaad ka leexato xeeladdaada si fiican loo qorsheeyay, taasoo keenta khasaare, niyad jab, iyo wareegga xun ee "qalalaasaha maskaxeed (tilt)."

Waxaan qaabeeyay nidaamkan ka dib markaan la soo shaqeeyay ciyaartooyda heerka sare ee *poker-ka* anigoo mabaadiida cilmi nafsiga dabeecadda ku dabaqay jawiyo halis badan. Waxaan ogaaday in caqabadaha maskaxeed ee soo wajaha ganacsadaha xirfadlaha ah ay la mid yihiin kuwa soo wajaha ciyaaryahanka *poker-ka* xirfadlaha ah. Xalku maaha oo kaliya in la xakameeyo dareenkaaga, balse waa in la baabi'iyo

sababaha asalka ah iyadoo la marayo hab nidaamsan oo la qaabeeyey oo lagu hagaajinayo waxqabadka maskaxda.

Gudaha buugga, waxaad ku baran doontaa:

- Sida loo qeexo loona ciyaaro "Ciyaartaada-A Game" si joogto ah.
- Hab cad oo lagu garto laguna hagaajiyo cilladaha shucuurta ee qarsoon ee go'aan qaadashadaada.
- Farsamooyin gaar ah oo lagu dhiso kalsooni aan la dhaqaajin karin laguna ilaaliyo anshaxa, xitaa suuqyada kacsan.

Ciyaarta Maskaxeed ee Ganacsiga maaha wax ku saabsan waxa aad iibsanayso/iibinayso; waxay ku saabsan tahay sida ay tahay inaad u fekerto iyo sida ay tahay inaad u dhaqanto inta aad ganacsanayso. U diyaargarow inaad maskaxdaada u aragto hantidaada ganacsi ee ugu qiimaha badan. Safarkaaga faa'iidada joogtada ah wuxuu bilaabmayaa hadda.

Cutubka 1: Dhibaatooyinka iyo Xalalkooda:

Fikradaha Muhiimka Ah Cutubkan wuxuu aasaas u yahay buugga oo dhan. Jared Tendler wuxuu halkan ku qeexayaa in dhibaatooyinka maskaxeed ee ganacsadaha ay yihiin kuwo habaysan (systemic) oo leh sabab asalka ah (root cause), ee aysan ahayn kaliya dareen (emotion) xun oo si kedis ah u yimid.

1. Dhibaatooyinka aan Farsamada Ahayn (Non-Technical Problems)

Dhibaatooyinka ganacsiga ee aan Farsamada Ahayn (Technical), sida cabsida ama xanaaqa, maaha dhacdooyin aan kala sooc lahayn. Waa calaamadaha daciifnimada asalka ah ee ku jirta "Ciyaartaada Maskaxeed."

Tusaale:

Dhibaatada (Calaamadda)	Sababta Asalka Ah (Root Cause)	Xalka (Solution)
Hami Xumaan (Greed): Waxaad ganacsiga (trade-ka) ku haysaa in ka badan intii qorshahaagu ahaa.	Kasoowga (lack of confidence) ah inaadan heli doonin fursad kale oo wanaagsan.	Dhisidda kalsooni joogto ah oo ku aaddan xeeladdaada iyo xirfaddaada.

Dhibaatada (Calaamadda)	Sababta Asalka Ah (Root Cause)	Xalka (Solution)
Cabsi (Fear): Ka bixitaan goor hore ama ka baaqashada ganacsi (trade) wanaagsan.	Waayo-aragnimo khasaare weyn ah oo aan la farsamayn (unprocessed).	Barashada sida loo aqbalo halista si macquul ah.

2. Habka Lagu Xalliyo (The Systematic Approach)

Buuggu wuxuu soo jeedinayaa in dhibaatada maskaxeed loo xalliyo sidii dhibaato farsamo oo kale (like a technical problem).

Si aad u xalliso dhibaatada, waxaad u baahan tahay inaad falanqayso dhacdooyinkii hore oo aad ogaato qaababka. Waa in la diyaariyaa Diiwaanka Ciladaha Maskaxda (Mental Error Log).

Habka Diiwaanka Ciladaha:

1. Qeexidda Dhibaatada: Waa maxay dareenkaaga (Fear, Greed, Anger) iyo go'aanka khaladka ahaa ee aad qaadatay?
    - *Tusaale:* "Waxaan la kulmay Xanaaq ka dib markii laba ganacsi oo isku xigxiga ay

khasaare igu noqdeen, taasoo igu kalliftay inaan laba jibaaro halista trade-kii saddexaad."

Go'aaminta Sababta Asalka ah: Go'aankaas xun ma wuxuu ka dhashay kalsooni darro, daal, ama fikir ah in suuqa uu kugu 'dulmiyay'?

- *Tusaale:* "Sababtu waxay ahayd inaan si shakhsi ah u qaatay khasaarihii, anigoo dareemay inaan 'u baahanahay inaan lacagta dib u soo celiyo' (*Revenge Trading*)."

2. Diyaarinta Xalka Maskaxda: Waa maxay tallaabada maskaxeed ee la sameyn lahaa markii xaaladdaas ay timaado?
   - *Tusaale:* "Marka aan dareemo cadaadis, waxaan u baahanahay inaan 5 daqiiqo nasasho qaato, ka dibna aan diiwaangeliyo khasaaraha ka hor inta aanan eegin shaxda xigta."

3. Taariikhda Tusaalooyinka:

Jared Tendler wuxuu buuggan ku saleeyey waayo-aragnimadiisa isagoo la shaqaynayay ciyaartoyda *poker-ka* ee heerka sare. Fikradaheedu waxay ku salaysan yihiin:

A. Ciyaartoyda Poker-ka iyo Ganacsatada:

Tendler wuxuu ogaaday in labada kooxoodba ay la kulmaan hal caqabad oo isku mid ah: "Tilt."

- Tilt: Waa xaalad shucuur ahaan jahwareersan oo sababta go'aanno liita, gaar ahaan ka dib markii la la kulmo khasaare aan caddaalad ahayn ama nasiib xumo.

Ganacsiga, *Tilt* wuxuu sababaa in ganacsaduhu ka leexdo xeerarkiisii *Risk Management*-ka (Maareynta Halista) oo uu galo ganacsiyo halis badan.

- *Tusaale Taariikheed:* Ciyaartoy *Poker* ah ayaa lumiyay lacag aad u badan, ka dibna wuxuu bilaabay inuu deymo ku ciyaaro si uu lacagtii u soo ceshado. Tani waa *Tilt* saafi ah. Ganacsaduhuna wuxuu la sameeyaa khasaare weyn ka dib.

B. Xisaabinta Halista:

Ganacsadaha guulaysta wuxuu si fiican u fahamsan yahay in halistu ay tahay qayb aan laga maarmi karin ee ganacsiga. Waa inaad:

1. Aqbasho in Khasaare uu dhici karo: Xitaa haddii xeeladdaadu tahay mid 70% guulaysanaysa, waxaa jirta 30% fursad ah inuu khasaare yimaado.
2. Joogteeyo Qiyaasta Boqolleyda: Ganacsaduhu waa inuu had iyo jeer halistiisa ku koobaa boqolley yar oo ka mid ah guud ahaan hantidiisa (tusaale, 1% ama 2% *equity*).

Soo Koobidda Cutubka 1aad

Cutubka kowaad wuxuu ina baraa in:

1. Dhibaatooyinka maskaxeed ay yihiin calaamado ee maaha asalka dhibaatada.
2. Xalka waa in loo adeegsado hab habaysan, qoraal ah oo lagu garto lana xalliyo sababaha asalka ah ee shucuurta.
3. Fahamka in ganacsiga uu u baahan yahay Anshax (Discipline) oo ka yimaada maskax deggen oo garatay ujeeddooyinkeeda.

Cutubka 2: Barashada:

Cutubkan wuxuu diiradda saarayaa sidii ganacsaduhu u dhisi lahaa hab sax ah oo uu ku baran karo xirfaddiisa, isagoo ka guuraya habka caadiga ah ee waxbarashada una guuraya kobcinta xirfadda joogtada ah.

1. Habka Barashada ee Saxda Ah:

Khaladka aasaasiga ah ee ay sameeyaan inta badan ganacsatadu waa inay u arkaan ganacsiga sidii maaddo tacliin ah oo lagu baran karo akhrinta buugaagta iyo daawashada muuqaallada. Tendler wuxuu ku doodaa in ganacsigu yahay edbin ku salaysan waxqabadka xirfadeed, oo la mid ah ciyaaraha ama muusikada. Horumarku ma yimaado inaad hesho aqoon dheeraad ah, balse wuxuu yimaadaa adigoo sixiixaya cilladaha iyo qaadashada go'aamo wanaagsan xaalad adag.

Sharraxaad:

Barashada xirfadda ganacsiga waxay u baahan tahay in waqti la siiyo ku celcelinta (practice), la falanqeeyo khilaafaadka (mistakes), iyo in si ula kac ah loo hagaajiyo waxqabadka. Waa in la diyaariyaa jawi barasho oo ku salaysan xaqiiqada dhabta ah ee suuqa.

2. Waxqabadka Heerka-A iyo Heerka-C:

Tendler wuxuu soo bandhigayaa fikradda ah in waxqabadka ganacsadaha la kala saari karo:

Heerka Waxqabadka	Sharraxaad (Description)	Tusaale (Trading Example)
A-Game (Heerka-A)	Waa waxqabadkaaga ugu sarreeya ee suurtogalka ah. Waa marka aad ku jirto *focus* dhammaystiran, aad si adag u raacdo xeeladdaada, oo aadan u ogolaan shucuurta inay ku saamayso.	Raacitaanka qorshahaaga oo dhan iyo galitaanka/ka bixitaanka ganacsiga (trades) si sax ah, xitaa haddii ay khasaare ku dhammaadaan.
C-Game (Heerka-C)	Waa waxqabadkaaga ugu liita. Waxaa lagu gartaa go'aamo liita oo ay	Ka bixitaan goor hore oo cabsi ku jirto, ama ku soo laabashada suuqa si aad

Heerka Waxqabadka	Sharraxaad (Description)	Tusaale (Trading Example)
	sababaan daal, *Tilt*, ama walbahaar.	"aargoosi" u sameyso ka dib khasaare (Revenge Trading).

Ujeedada Tababarka Maskaxdu waa in la ballaariyo inta u dhaxaysa Heerka-A oo la yareeyo inta la joogayo Heerka-C.

3. Saddexda Nooc ee Barashada (The Three Stages of Learning)

Tendler wuxuu tilmaamayaa in barashada xirfadda ganacsigu ay soo marto saddex marxaladood:

A. Aqoonta (Knowledge)

- Waa Maxay? Waa xogta farsamada (technical) ee aasaasiga ah iyo xeeladaha.
- Dhibaatada: Ganacsatada badankoodu waxay ku dhegaan marxaladdan iyagoon u gudbin kuwa xiga.

B. Xirfadda (Skill)

- Waa Maxay? Waa awoodda lagu dabaqo aqoontaas suuqa dhabta ah. Tani waxay u baahan tahay ku celcelin, baadhitaan, iyo hagaajin.

- Muhiimadda: Ganacsiga, xirfadda macneheedu waa joogtaynta (consistency) iyo in la maareeyo *risk*-ka si sax ah.

C. Xigmadda (Wisdom/Mastery)

- Waa Maxay? Waa heerka ugu sarreeya, halkaas oo ganacsigu uu ku noqdo mid dabiici ah (instinctive) oo aan u baahnayn feker badan oo miyir leh. Ganacsaduhu wuxuu si fiican u fahmayaa goorta uu ku jiro *A-Game* iyo goorta uu u baahan yahay inuu *stop* is yiraahdo.

4. Ka Guurista Barashada Aragtida una Guurista Barashada Ficilka:

Horumarka maskaxeed, sida horumarka farsamada oo kale, waa inuu noqdaa dadaal diiradda lagu saaray oo qaabaysan. Waa inaad:

1. Gartaa Cilad Gaar ah: (Tusaale: Waxaan cabsanayaa marka ganacsigu uu bilaabo inuu khasaare igu wado).
2. Ogaataa Sababta Asalka ah: (Tusaale: Sababtu waa in aanan aqbalin in khasaaraha yar uu qayb ka yahay habka guusha).
3. Diyaarisaa Xeeldheer Maskaxeed: (Tusaale: Marka aan dareemo cabsida, waxaan si miyir leh ugu celinayaa: "Khasaarahan waa boqolleyda la qorsheeyay, ma saameynayo qorshahayga weyn").

4. Ku Celcelisaa: Ku dhaqanka xeeladdan markasta oo dareenkaas soo laabto ilaa ay ka noqoto dabeecad cusub.

Soo Koobidda Cutubka 2aad: Barashada:

Cutubkani wuxuu ka hadlayaa in Barashada Ganacsiga ay tahay Kobcin Xirfadeed ee aysan ahayn Uruurin Aqoon.

1. Fikradaha Muhiimka Ah

Fikrad Muhiim Ah	Sharraxaad Kooban oo Af-Soomaali Ah
Ganacsiga = Waxqabad Xirfadeed (Performance Skill)	Ganacsiga guusha leh ma yimaado oo kaliya akhriska buugaagta. Waa sida ciyaaraha; waxaad ku fiicnaanaysaa kaliya ku celcelin joogto ah iyo sixitaan cilladaha.
Heerarka Waxqabadka	Ganacsaduhu wuxuu leeyahay laba heer: A-Game (waxqabadka ugu sarreeya ee diiradda saaran) iyo C-Game (waxqabadka ugu liita, oo shucuurta ay waddo). Ujeedadu waa in la yareeyo C-Game-ka si waxqabadka guud uu u hagaago.

Fikrad Muhiim Ah	Sharraxaad Kooban oo Af-Soomaali Ah
Saddexda Marxaladood ee Barashada	Barashadu waxay ka kooban tahay saddex marxaladood oo la isku gudbo: Aqoonta (xogta), Xirfadda (ku dhaqanka aqoonta), iyo Xigmadda (in ganacsigu kuu noqdo mid dabiici ah).
Barashada Diiradda Saaran (Focused Learning)	Horumarka Maskaxdu wuxuu u baahan yahay nidaam la mid ah hagaajinta farsamada: Garo Ciladda $\rightarrow$ Ogoow Sababta Asalka Ah $\rightarrow$ Diyaariso Xeeldheer Maskaxeed $\rightarrow$ Ku Celceli.

2. Gabagabada Cutubka

Cutubka 2aad wuxuu aasaas u dhigayaa aragtida ah in waxqabadkaaga maskaxeed uu yahay xirfad aad baran karto, ku celcelin karto, oo hagaajin karto si la mid ah sida aad u barato falanqaynta shaxda (chart analysis). Waa inaad u dhaqantaa sida arday baranaya xirfad cusub oo u baahan *dedication*.

Cutubka 3: Ciyaarta-A iyo Wareegga Xirfadda-Kalsoonida:

Cutubkan wuxuu isku xirayaa fikradda ah in waxqabadka maskaxeed iyo kalsoonida ay yihiin kuwo si toos ah isugu xiran. Waxay u baahan tahay in ganacsaduhu uu si cad u qeexo waxa uu sameeyo marka uu ugu fiican yahay.

Ciyaarta-A waa heerkaaga shakhsiga ah ee ugu sarreeya, oo diiradda saaran, iyo xaaladda maskaxeed ee ugu habboon ganacsiga. Waa muhiim inaad si cad u qeexdo maxaa yeelay markaad si sax ah u garanayso sida ay u egtahay Ciyaartaada-A, waxaad si firfircoon u garan kartaa marka aad ka leexato (marka aad gasho B-Game ama C-Game).

Tusaale (Example):

Ganacsaduhu wuxuu qeexaa Ciyaartiisa-A sida tan:

Qaybta	Sharraxaadda Ciyaarta-A
Xaaladda Maskaxda (Mental State)	Waxaan ahay deggen, kalsooni ayaan ku qabaa xeeladdayda, mana dareemo cadaadis, xitaa inta lagu jiro dhaqdhaqaaqa suuqa ee degdegga ah.

Qaybta	Sharraxaadda Ciyaarta-A
Go'aan Qaadashada (Decision Making)	Waxaan raacayaa qorshaha *Risk Management*-ka (Maareynta Halista) oo dhan. Uma oggolaanayo inaan galo ganacsi (trade) aan la qorsheyn, mana joojiyo *stop loss*-ka goor hore.
Falanqaynta (Analysis)	Waxaan diiradda saarayaa kaliya xogta muhiimka ah. Waxaan sameeyaa diiwaangelinta ka hor intaanan gelin ganacsi kasta.

Marka ganacsaduhu si cad u qeexo A-Game-kiisa, haddii uu halista *trade*-ka ka dhigo 5% halkii uu ka ahaan lahaa 1%, wuxuu isla markiiba garanayaa inuu galay C-Game oo uu u baahan yahay inuu *stop* is yiraahdo.

2. Wareegga Xirfadda-Kalsoonida (The Skill-Confidence Loop)

Tani waa fikradda ugu muhiimsan Cutubka 3aad. Tendler wuxuu ku doodayaa in kalsoonida dhabta ahi aysan ka imaanin hadalka wanaagsan ee nafta, balse ay ka timaado Caddeynta Xirfadda (Evidence of Skill).

Wareeggu wuxuu u shaqeeyaa sidan:

1. Dhis Xirfad (Build Skill): Waxaad si ula kac ah u tababartaa oo aad u hagaajisaa qayb gaar ah oo ka mid ah ganacsigaaga (tusaale, hagaajinta *entry*-yadaada).
2. Caddeyn Hela (Get Evidence): Tababarkaaga wuxuu kuu horseedaa natiijooyin wanaagsan, kuwaas oo ah caddeyn in xirfaddaadu korortay.
3. Kalsooni Kordhiso (Increase Confidence): Caddeymahaas (natiijooyinka) waxay si toos ah u dhisaan kalsooni dhab ah.
4. Si Wanaagsan u Shaqee (Perform Better): Kalsoonida sare waxay kuu ogolaanaysaa inaad si deggen oo joogto ah u ciyaarto A-Game-kaaga.
5. Ku Celceli (Repeat): Waxay dib ugu noqonaysaa dhisidda xirfado cusub.

Tusaale (Example):

- Dhibaatada: Ganacsaduhu wuxuu luminayaa kalsoonida marka uu la kulmo khasaare isku xigxiga.
- Xalka Wareegga: Halkii uu isku dayi lahaa inuu "dareemo kalsooni", wuxuu diiradda saarayaa inuu dhibaatadaas u xalliyo sidii xirfad.
    1. Wuxuu go'aansaday inuu tababaro kaliya *risk management*-ka dhabta ah (1% halis *trade* kasta) muddo bil ah. (Dhisidda Xirfad).
    2. Dhammaadka bisha, inkasta oo uu khasaare la kulmay, diiwaankiisu wuxuu muujinayaa inuusan marnaba ka leexan halistii 1%. (Caddeyn Hela).

3. Wuxuu helayaa kalsooni dhab ah oo ku aaddan Anshaxiisa, maaha *profit*-ka. (Kalsooni Kordhiso).

Kalsoonida dhabta ahi kuma xirna inta lacag ah ee aad samaysay (waa natiijo aanad xakamayn karin), balse waxay ku xiran tahay inta jeer ee aad si sax ah u raacday nidaamkaaga (waa ficil aad xakamayn karto).

4. Soo Koobidda Cutubka 3aad

Fikrad Muhiim Ah	Sharraxaad Kooban oo Af-Soomaali Ah
Ciyaarta-A	Waa in si cad loo qeexo heerkaaga ganacsi ee ugu sarreeya ee dhinaca maskaxda iyo ficilka. Waa sawirka aad u baahan tahay inaad dib ugu laabato mar kasta.
Kalsoonida Dhabta Ah	Kalsoonidu waa natiijada ka dhalata Caddeynta Xirfadda. Maaha wax la iska abuuro, balse waa mid la dhiso iyadoo la sameynayo go'aamo joogto ah oo sax ah.

Fikrad Muhiim Ah	Sharraxaad Kooban oo Af-Soomaali Ah
Wareegga Xirfadda-Kalsoonida	Habka joogtada ah ee lagu dhiso kalsoonida: Tababar $\rightarrow$ Natiijo Wanaagsan $\rightarrow$ Kalsooni $\rightarrow$ Waxqabad Sarreeya.

Cutubka 4: Qalalaasaha/Gariirka Maskaxeed (Tilt)

Cutubkan wuxuu si buuxda u qeexayaa waxa uu yahay *Tilt*, sababta uu u dhaco, iyo sida nidaamaysan ee looga hortagi karo.

1. Qeexidda Tilt (Defining Tilt)

Ciyaarta maskaxeed, Tilt waa xaalad walaac shucuur iyo garasho ah oo sababta in ganacsaduhu ka leexdo xeeladdiisa ugu habboon. Maaha oo kaliya in la dareemo xanaaq ama niyad-jab; waa marka dareennadaasi ay horseedaan go'aamo xun xun oo isdaba joog ah oo sii kordhaya.

Qalalaasaha/Gariirka Maskaxeed (Tilt)

Halka Loo Daro: Ka dib sharraxaadda noocyada *Tilt*-ka (Revenge Tilt, Frustration Tilt), ka hor intaadan u gudbin Xal U Helidda Tilt.

Sheekada: Xanaaqii Boqolkiiba Labaad:

Ganacsade: Axmed

Axmed wuxuu ahaa ganacsade xeelad-furan oo si wanaagsan u maamuli jiray halistiisa. Maalin Khamiis ah, wuxuu la kulmay laba *trade* oo si dirqi ah *stop-loss*-ka uga taabtay, ka hor inta aysan si degdeg ah ugu socon jihadii saxda ahayd. Khasaarihii wuxuu ahaa 2% guud ahaan maalintaas.

Axmed wuxuu qorshaystay inuu xiro kombiyuutarka, laakiin xanaaq qarsoon ayaa ku dhashay. Wuxuu maskaxdiisa ku

yiri: *"Suuqan wuxuu i dulmiyey. Waa inaan lacagtayda soo celiyo."*

Isagoo xanaaqsan, Axmed wuxuu dib u furay shaxda oo wuxuu arkay *setup* aan buuxin shuruudihiisa. Waxa uu *trade*-ka galay isagoo shan laab ka weyn sidii caadiga ahayd (halkii 1% waxa uu geliyey 5% halis ah). Ka dib markii *trade*-kaasi uu si degdeg ah khasaare u galay, Axmed wuxuu bilaabay inuu rajaynayo inuu soo laabto. Shan daqiiqo gudahood, *trade*-kaas wuxuu lumiyey 7% oo ka mid ah guud ahaan hantidiisii, taasoo meesha ka saartay faa'iidihii toddobaadkii oo dhan.

Muuqaalka Xallinta: Axmed uma fashilmin falanqayn xumo, balse wuxuu u fashilmay inuu garto calaamadda hore ee *Tilt*-ka (xanaaqa) oo uu si qasab ah u joojiyo ganacsiga. Wuxuu u arkay khasaaraha inuu yahay dulmi shakhsi ah, halkii uu ka ahaan lahaa qayb ka mid ah ganacsiga.

Tusaale (Example):

Nooca Dhibaatada	Sharraxaad	Tusaale Ganacsi (Trading Example)
Tilt Niyad Jabka (Frustration Tilt)	Ka dhasha marka wax walba si fiican loo sameeyo, laakiin suuqu uusan ku siin natiijadii la filayay (tusaale: khasaare aan caddaalad ahayn).	Ganacsade ayaa si sax ah u falanqeeyay $trade$-ka, laakiin *stop-loss*-kii ayaa si dirqi ah loo taabtay ka hor inta uusan suuqu u socon jihadii saxda ahayd. Niyad jabka ayaa keenaya inuu si degdeg ah *trade* kale u galo.
Tilt Aargoosiga (Revenge Tilt)	Ka dhasha ka dib khasaare weyn. Ganacsaduhu wuxuu u arkaa	Ka dib markii uu lumiyay 3% guud ahaan hantidiisa (equity),

Nooca Dhibaatada	Sharraxaad	Tusaale Ganacsi (Trading Example)
	suuqa sidii cadow uu u baahan yahay inuu ka aarguto lacagtiisa.	ganacsaduhu wuxuu galaa $trade$ halis ah oo ah 10% si uu isla markiiba lacagtaas u soo celiyo.
Tilt Kalsooni Xad Dhaaf Ah (Overconfidence Tilt)	Ka dhasha guulo isdaba joog ah. Ganacsaduhu wuxuu bilaabaa inuu rumaysto inuu ka xariifsan yahay suuqa oo uu dayaco xeerarka.	Ganacsaduhu wuxuu helay toddobaad faa'iido badan. Wuxuu bilaabayaa inuu ka gudbo $limit$-ka *risk*-kiisa, isagoo rumaysan inuu *trade* kasta guulaysanayo.

2. Sababaha Asalka ah ee Tilt (The Root Causes of Tilt)

Tendler wuxuu tilmaamayaa in Tilt uusan ahayn cillad dabeecadeed, balse uu yahay cillad xagga garashada (cognitive flaw) ah. Sababtu waxay ku dhex jirtaa filashooyinka (expectations) aan saxda ahayn ee ganacsadaha.

Sababaha ugu badan ee *Tilt*-ka waa:

- Filashada Guul aan Xaqiiqo Ahayn: Rumaysnaanta in xeeladdaada ay tahay inay guulaysato mar kasta ama in khasaaruhu uu yahay wax aan la aqbali karin.
- Qaadashada Shakhsiga Ah: U aragista khasaaraha inuu yahay weerar shakhsi ah oo ka yimid suuqa.
- Cadaadiska Natiijada (Outcome Pressure): Diiradda saaridda lacagta la samaynayo halkii laga fiirin lahaa in si sax ah loo raacay nidaamka.

3. Xal U Helidda Tilt (Solving Tilt)

Xalka *Tilt*-ka maaha in la iska celiyo dareenka, balse waa in la joojiyo silsiladda (the chain reaction) ee go'aannada xun xun.

Tallaabooyinka Xalka:

1. Aqoonso Calaamadaha (Recognize the Symptoms): Ganacsaduhu waa inuu gartaa calaamadaha hore ee *Tilt*-ka (tusaale, garaaca wadnaha oo degdega, neefsiga oo gaabta, dareen degdeg ah oo *trade* lagu galo).

2. Jooji oo Naso (Stop and Break): Marka calaamadda la aqoonsado, waa in si qasab ah loo joojiyo ganacsiga. Tani waxay noqon kartaa 5 daqiiqo oo neefsasho qoto dheer ah ama ka guuritaan shashadda.

3. Farsamaynta Sababta Asalka Ah (Process the Root Cause): Waa in la isticmaalaa Diiwaanka Ciladaha Maskaxda si loo qoro: *Maxaa dhaliyay dareenkan? Maxay ahayd filashadayda aan saxda ahayn ee la jebiyay?*

4. Dib ugu Laabo A-Game: Kaliya dib u bilow ganacsiga marka aad si dhab ah dib ugu laabatay xaaladdii maskaxeed ee A-Game. Haddii aadan ku laaban karin, waa in la joojiyo ganacsiga maalintaas.

4. Soo Koobidda Cutubka 4aad

Fikrad Muhiim Ah	Sharraxaad Kooban oo Af-Soomaali Ah
Waa Maxay Tilt?	Waa xaalad shucuur iyo garasho ah oo keenta go'aamo xun xun oo isdaba joog ah. Maaha shucuurta, balse waa falcelinta shucuurtaas ka dhalata.
Noocyada Tilt	Waxaa jira noocyo kala duwan (Niyad Jab, Aargoosi, Kalsooni Xad Dhaaf ah), laakiin dhammaantood waxay ka yimaadaan filashooyin aan xaqiiqo ahayn oo ku saabsan suuqa ama xirfadda ganacsadaha.
Xalka Muhiimka Ah	Xalka ugu weyn waa in la joojiyo ganacsiga marka *Tilt*-ka la dareemo. Ka dibna in la falanqeeyo lana sixo sababta asalka ah ee maskaxeed ee dhibaatada dhalisay.

Cutubka 5: Cabsida, Hami Xumaanta, iyo Xanaaqa:

Cutubkani wuxuu si gooni gooni ah u kala saarayaa shucuurtan, isagoo muujinaya sida mid kasta ay u leexiso ganacsadaha, iyo sida looga helo xal dhab ah oo loogu xiro ciladaha maskaxda.

1. Cabsida (Fear)

Cabsidu waa falcelin aasaasi ah oo dabiici ah oo ka timaada halista. Ganacsiga, cabsidu waxay ku xiran tahay fikradda ah khasaare xanuun badan.

Af-Soomaali: Cabsida ganacsiga waxay ka dhalataa inta badan filasho ah in la lumi doono wax aan la aqbali karin, ama xanuunka shucuurta ee la xiriira khasaarihii hore.

Tusaalooyinka Cabsida (Fear Examples):

- Ka Fogaanshaha Ganacsiga (Hesitation): Ka baaqashada galitaanka *trade* wanaagsan sababtoo ah cabsida ah inuu khasaare noqdo, xitaa haddii xeeladdaadu ay sheegayso inaad gasho.
- Ka Bixitaan Goor Hore (Early Exit): Ka bixista *trade* faa'iido leh inta uusan gaarin goolkiisii (target) sababtoo ah cabsida ah in faa'iidadaasi ay lunto (ka hor inta uusan suuqu u socon jihada saxda ah).

Xalka Cabsida:

Xalka Cabsidu waa in la aqbalo halista kahor inta aadan bilaabin ganacsiga. Waa in la diyaariyaa qorshe adag oo *risk management* ah, taasoo ka dhigaysa khasaaraha mid la xakameyn karo oo la filayo. Haddii *risk*-kaagu yahay 1% *trade* kasta, waa in maskaxdu aqbashaa in khasaaraha 1% uu yahay qiimaha lagu galo ganacsiga.

2. Hami Xumaanta:

Hami Xumaantu waa shucuur ka timaada rabitaan xad dhaaf ah oo ah in la helo faa'iido degdeg ah ama ka badan intii la qorsheeyay.

Af-Soomaali: Hami Xumaantu waxay daciifisaa *discipline*-ka sababtoo ah waxay ku riixaysaa ganacsadaha inuu ka leexdo xeerarka si uu u helo faa'iido weyn.

Tusaalooyinka Hami Xumaanta (Greed Examples):

- Ku Haysashada Ganacsiga (Holding Too Long): Ku sii hayn *trade* faa'iido badan oo gaaray goolkiisii (target), iyadoo la rajaynayo inuu sii socdo oo uu sii bato, taasoo keenta in faa'iidadii la waayo ama khasaare isu beddelo.
- Boqolley Halis Sare Ah (Overleveraging): Ku galitaanka *trade* ka badan inta uu qorshahaagu oggol yahay si aad faa'iido degdeg ah u hesho.

Xalka Hami Xumaanta:

Xalka Hami Xumaantu waa in lagu beddelo diiradda natiijada (in la helo lacag badan) diiradda nidaamka (in la raaco qorshaha). Waa in la dhisaa Wareegga Xirfadda-Kalsoonida ee Cutubka 3aad, halkaasoo lagu abaalmariyo *discipline*-ka saxda ah, ee aan lagu abaalmarin faa'iidada. Haddii *trade*-ka uu gaaro bartilmaameedka, waa in la xiro xitaa haddii uu u muuqdo mid sii socon kara.

3. Xanaaqa:

Xanaaqa ganacsigu waa nooc ka mid ah *Tilt*-ka, laakiin si gaar ah wuxuu ula xiriiraa dareen la’aan xakameyn la'aan ah ama dareen in suuqu ku dulmiyey.

Af-Soomaali: Xanaaqa wuxuu badanaa ka yimaadaa ka dib khasaare isdaba joog ah ama go'aan xun oo sababay khasaare. Xanaaqaasi wuxuu u horseedaa Ganacsi Aargoosi (Revenge Trading).

Tusaalooyinka Xanaaqa (Anger Examples):

- Labajibaarista Halista (Doubling Down): Marka aad xanaaqsan tahay, waxaad isla markiiba gashaa *trade* laba jibbaar ka weyn si aad u 'soo ceshato' khasaarihii hore.
- Jebinta Xeerarka (Breaking Rules): Ganacsi lagu galo meel aan xeeladdaadu oggolayn, kaliya sababtoo ah waxaad dareemaysaa in 'waa inuu suuqu bixiyaa'.

Xalka Xanaaqa:

Xalka Xanaaqa waa in la kala gooyo go'aan qaadashada iyo dareenka. Sida lagu soo sheegay Cutubka 4aad, marka aad dareento calaamadaha xanaaqa, waa in si qasab ah loo qaato Nasasho (Forced Break). Xalku wuxuu ku jiraa in la ogaado in suuqu uusan ahayn shakhsi, mana dareemo. Xanaaqa ayaa kaliya dhaawacaya qofka xanaaqsan. Waa in la soo celiyaa xaaladda *A-Game* ka hor inta aanan dib loo bilaabin.

Cabsida, Hami Xumaanta, iyo Xanaaqa

Sheekada A. (Cabsida): Shilka Hore iyo Dhaawaca Maskaxda (The Past Trauma)

Ganacsade: Fartuun:

Fartuun waxay laba sano ka hor la kulantay khasaare weyn oo maskaxdeeda ku reebtay cabsi. Hadda, xeeladdeedu waxay muujinaysaa 70% guul. Si kastaba ha ahaatee, marka *trade*-ka ay gasho uu yara khasaaro galo xagga bilowga, cabsida ayaa ku qasbaysa inay isla markiiba ka baxdo.

Maalin maalmaha ka mid ah, waxay *trade* ka baxday iyadoo lumisay 0.5%. Weli waxaa u hadhsanaa *Stop-Loss* 1.5% ah. Saacad ka dib, *trade*-kii wuxuu u socday Bartilmaameedkii (Target) wuxuuna gaaray 3% faa'iido. Cabsideedii waxay ku kalliftay inay bixiso Qiimaha Fursad La'aanta (Opportunity Cost), taas oo ahayd 3.5% oo faa'iido ah.

Muuqaalka Xallinta: Cabsida Fartuun ma ahayn mid ku salaysan xaaladda suuqa ee hadda jirta, balse waxay ku salaysnayd xusuus xanuun leh oo hore loo farsamayn waayay.

Waxay u baahnayd inay aqbasho in 70% guul micneheedu yahay 30% khasaare.

Sheekada B. (Hami Xumaanta): Gaabiskii Nidaamka (Skipping the Process)

Ganacsade: Liibaan:

Liibaan wuxuu ku guulaystay afar *trade* oo xiriir ah. Waxa uu helay faa'iido 8% ah oo aan caadi ahayn afar maalmood gudahood. Hami Xumaan (Greed) ayaa si hoose ugu dhex gashay isaga.

Markii uu galay *trade*-kii shanaad, *Target*-kiisu wuxuu ahaa 2%. Ganacsiga ayaa gaaray 2% ka dibna sii waday kor u socodka. Liibaan halkii uu ka qaadan lahaa faa'iidadiisii sida qorshuhu ahaa, waxa uu iska beddelay goolkii, isagoo rajaynaya inuu gaaro 4%. Waxa uu maskaxdiisa ku yiri: *"Waa maalin weyn! Maxaan faa'iidada u xaddidayaa?"*

Sikastaba ha ahaatee, Suuqa wuxuu dib u noqday isagoon wax digniin ah bixin, isagoo ka dhigay faa'iidadii 2% mid isu beddeshay khasaare 1% ah.

Muuqaalka Xallinta: Liibaan dhibaatadiisu ma ahayn inuu waayay *trade*-kaas; dhibaatadiisu waxay ahayd in Hami Xumaantu ay ka qaalisanayd Anshaxa. Wuxuu u baahnaa inuu ku farxo inuu 2% qaatay, si uu u ilaaliyo kalsoonida nidaamkiisa.

4. Soo Koobidda Cutubka 5aad

Shucuurta	Dhibaatada Ganacsiga	Xalka Tendler
Cabsida (Fear)	Ka Bixitaan Goor Hore; Ka Bimaamitaan Ganacsi Wanaagsan.	Aqbal Halista: Xaqiiji in khasaarahaagu yahay mid yareysan oo la qorsheeyay, oo aan ahayn masiibo.
Hami Xumaanta (Greed)	Ku Haysashada Ganacsiga (Holding Too Long); Boqolley Halis Sare Ah.	Diiradda Saarta Nidaamka: Ku abaalmari naftaada kaliya raacitaanka nidaamka, maaha qaddarka faa'iidada.
Xanaaqa (Anger)	Ganacsi Aargoosi (Revenge Trading); Jebinta	Nasasho Qasab Ah: Isla markiiba jooji ganacsiga.

Shucuurta	Dhibaatada Ganacsiga	Xalka Tendler
	Xeerarka Risk Management.	Falanqee sababta xanaaqa (filashada aan saxda ahayn) ka hor inta aadan ku laaban.

Cutubka 6: Anshaxa iyo Dhiirigelinta:

Cutubkan Tendler wuxuu ku kala saarayaa anshaxa dhabta ah iyo midka ku shaqeeya rabitaanka (willpower). Wuxuu xaqiijinayaa in anshaxa dhabta ahi uu yimaado marka xeerarku ay noqdaan kuwo dabiici ah oo aan u baahnayn dagaal maskaxeed.

1. Anshaxa Dhabta Ah vs. Rabitaanka (Real Discipline vs. Willpower)

Dadka badankoodu waxay u arkaan anshaxa sidii dagaal firfircoon oo lagula jiro jirrabaadda ama shucuurta (Rabitaanka/Willpower). Tendler wuxuu qeexayaa anshaxa dhabta ah ee ganacsiga inuu yahay awoodda lagu joogteeyo qorshahaaga adiga oo aan u baahnayn inaad si firfircoon ula dagaallanto diidmada maskaxeed. Markaad u baahan tahay inaad tamar maskaxeed ku basho si aad iskaga joojiso ganacsi aargoosi, macnaheedu waa in anshaxaagu daciif yahay; wuxuu ku tiirsan yahay rabitaanka.

Tusaale (Example):

- Rabitaanka (Willpower): Ganacsaduhu wuxuu dareemayaa xanaaq ka dib khasaare. Wuxuu si adag u qabsanayaa gacmihiisa oo uu ku qasbayaa naftiisa inuu

ka tago shaxda, isagoo maskaxdiisa ku dhibaaya inuu iska joojiyo *trade* aargoosi. (Tani waa mid daalaysa oo fashilanta.)

- Anshaxa Dhabta Ah (Real Discipline): Ganacsaduhu wuxuu dareemayaa calaamadaha hore ee xanaaqa. Si toos ah oo dabiici ah ayuu gacanta uga qaadaa *mouse*-ka oo wuxuu bilaabaa habka uu hore u qorsheeyay (tusaale, qaadashada nasasho 5 daqiiqo ah) sababtoo ah wuxuu u arkaa inay taasi tahay xeerka isaga ka caawinaya inuu faa'iido helo. (Tani waa mid joogto ah oo aan daalin.)

Anshaxa dhabta ahi wuxuu yimaadaa marka qorshahaaga ganacsigu uu noqdo mid isku dhafan (integrated) oo ka mid ah aqoontaada shakhsiyadeed.

2. Sida Loo Dhiso Anshaxa Joogtada Ah (How to Build Sustained Discipline)

Anshax maaha dabeecad (trait) lagu dhasho, balse waa xirfad (skill) la dhiso. Habka ugu wanaagsan ee lagu dhiso waa in la xalliyo sababaha asalka ah ee sababa in anshaxaagu uu jabo.

Si aad u hesho anshax adag, waa inaad diiradda saartaa saddexdan qaybood:

1. Fahamka Sababta: Ogaanshaha sababta aad u jebinayso xeerka (tusaale, jebinta *stop loss*-ka ma waxay ka timid cabsi aad ka qabto in *trade*-kaasi uu

guuldarraysto, mise waa hami xumaan ah inuu kuu keeno faa'iido dheeraad ah?).

2. Xeerar Cad-Cad: Xeerarka ganacsigu waa inay noqdaan kuwo midabkooda la arki karo (Black and White). Ma jiro 'marmar' ama 'haddii aan dareemo'. Tusaale: *Waa inaan ka bixiyaa marka MACD-ga uu ka gudbo calaamadda 0-da* (waa cad), ee maaha *Waa inaan bixiyaa marka suuqu u muuqdo mid caajis ah* (ma cadda).

3. Abuurista Xeelado Maskaxeed: Diyaarinta jawaab celin firfircoon oo degdeg ah marka dareenkaagu yimaado.

Tusaale Xeelad Maskaxeed (Mental Strategy Example):

- Cilladda: Jebinta Anshaxa Marka Lagu Jiro Faa'iido Weyn.
- Xeeladda: Diyaarso jumlad aad naftaada ugu celceliso (Mantra). Tusaale: "Nidaamka Raac – *Qorshahaygu wuxuu iga caawiyaa inaan lacag sii sameeyo berri. Joojintu maaha fashil, waa guul anshaxeed*."

3. Dhiirigelinta (Motivation)

Tendler wuxuu kala saarayaa laba nooc oo Dhiirigelin ah:

Nooca Dhiirigelinta	Sharraxaad
Dhiirigelinta Gudaha (Intrinsic Motivation)	Tan waxaa wada *Jacaylka aad u qabto Xirfadda*, *Baaritaanka*, iyo *kobcintaada shakhsi ahaan*. Waxaad ganacsiga u samaynaysaa sababtoo ah waa mid ku farxad gelinaya oo ku mashquulinaya in la hagaajiyo. Tani waa dhiirigelinta ugu xoogga badan.
Dhiirigelinta Dibadda (Extrinsic Motivation)	Tan waxaa wada Lacagta, Nolosha raaxada leh, ama Ku faanista. Waa *muhiim*, laakiin maaha mid joogto ah, waana ay baaba'aysaa marka aad la kulanto khasaare.

Si aad u yeelato dhiirigelin joogto ah, waa inaad xoogga saartaa Dhiirigelinta Gudaha. Waa in aad u aragtaa naftaada sidii xirfadlayaal wax hagaajinaya, ee aysan ahayn sidii qof lacag doon ah.

4. Soo Koobidda Cutubka 6aad

Fikrad Muhiim Ah	Sharraxaad Kooban oo Af-Soomaali Ah
Anshaxa Dhabta Ah	Maaha in la isticmaalo Rabitaanka (Willpower) si loola dagaallamo dareenka, balse waa in la dhiso nidaam meesha ka saara baahida dagaalka. Waa in xeerarku noqdaan kuwo dabiici ah oo aan la isku khasbin.
Dhisidda Anshaxa	Waxaa lagu dhisayaa: 1) Fahamka sababta anshaxaagu u jabo, 2) Xeerar cad-cad oo aan muran lahayn, iyo 3) Abuurista jawaab celin degdeg ah oo maskaxeed marka dareenkaagu kaco.
Dhiirigelinta Joogtada Ah	Waa in lagu tiirsanaado Dhiirigelinta Gudaha (jacaylka aad u qabto xirfadda iyo hagaajinta joogtada ah) halkii lagu tiirsan lahaa Dhiirigelinta Dibadda (lacagta iyo raaxada).

Cutubka 7: Kalsoonida (Confidence)

Tendler wuxuu ku celinayaa in kalsoonida ganacsiga aysan ka imaanin "ku celcelin hadallo wanaagsan" balse ay ka timaado Caddeyn dhab ah oo Xirfad leh.

1. Noocyada Kalsoonida (Types of Confidence)

Tendler wuxuu kala saaraa laba nooc oo kalsooni ah oo ganacsaduhu la kulmo, laakiin kaliya mid ayaa ah mid waara:

Nooca Kalsoonida	Sharraxaad	Dhibaatada Ganacsiga
Kalsoonida Aan Waarin (Fragile Confidence)	Tani waxay ku xiran tahay natiijooyinka dhow (tusaale, guulaha isdaba jooga ah). Waxaa loo yaqaannaa *'feeling confident'* (dareen	Waxay horseedaa Kalsooni Xad Dhaaf Ah (Overconfidence) oo sababta *Tilt* marka guul la helo, iyo Kalsooni Darro marka khasaare yar yimaado.

Nooca Kalsoonida	Sharraxaad	Dhibaatada Ganacsiga
Kalsoonida Waarta (Sustained Confidence)	Tani waxay ku xiran tahay Nidaamka iyo Anshaxa (Process and Discipline). Waxaa loo yaqaannaa *'being confident'* (inuu qofku kalsooni leeyahay). Waa kalsooni ku aaddan awooddaada inaad si sax ah u raacdo xeerarkaaga xitaa suuq xun.	Tani waa heerka A-Game. Ganacsaduhu wuxuu ku kalsoon yahay in haddii uu raaco qorshaha, guushu ay imaanayso waqti ka dib, iyadoo aan loo eegin natiijada *trade* shakhsi ah.

Ujeeddada ugu weyni waa in laga guuro kalsoonida ku xiran natiijada una guuro kalsoonida ku xiran joogtaynta anshaxaaga iyo nidaamkaaga.

2. Dhisidda Kalsoonida Waarta: Wareegga Caddeynta (The Evidence Cycle)

Sida lagu sharraxay Cutubka 3aad, kalsoonida dhabta ahi waxay ku xiran tahay caddeyn dhab ah oo ah in aad tahay mid xirfad leh.

Si aad u dhisto kalsoonida waarta, waa inaad si ula kac ah u abuurtaa caddeyn.

Tusaale Caddeyn Dhisid Ah (Evidence Building Example):

1. Garo Ciladda Kalsooni Darrada: Ganacsaduhu wuxuu luminayaa kalsoonida sababtoo ah wuxuu badanaa jebiyaa *Stop-Loss*-ka marka uu *trade*-ku khasaare yar yahay.
2. Abuur Hawl Shaqo (Create a Task): Halkii uu isku qasbi lahaa inuu kalsoonaado, wuxuu isku qasbayaa inuu si joogto ah u raaco xeerka *Stop-Loss*-ka toban *trade* oo xigta, iyadoo aan loo eegin xanuunka shucuurta.
3. Diiwaangeli Guusha: Xitaa haddii tobanka *trade* ay noqdaan khasaare, ganacsaduhu wuxuu Diiwaanka Ciladaha Maskaxda ku qorayaa: "Waan ku guulaystay inaan raaco xeerka *Stop-Loss*-ka toban jeer oo xiriir ah. Tani waa caddeyn ah inaan leeyahay anshax aan wax ku hago."
4. Kalsooni Dhisidda: Diiwaangelintan ayaa ah caddeynta dhabta ah ee dhisaysa kalsoonida, maadaama ay ku xiran tahay ficil uu ganacsaduhu xakameyn karo

(anshaxa), ee aan ku xirnayn natiijada suuqa (profit/loss).

Qoraagu wuxuu ku talinayaa in ganacsaduhu uu sameeyo Diiwaanka Guulaha Maskaxda (Mental Wins Log) halkaasoo lagu qoro marka si sax ah loo raacay qorshaha xaalad adag.

3. Kalsooni La'aanta: Maaha Cabsida, Waa Cilad Xirfadeed (Not Fear, It's a Skill Flaw)

Marka uu ganacsaduhu ka maqan yahay kalsooni, falcelinta caadiga ah waa inuu dareemo cabsi ama walaac. Si kastaba ha ahaatee, Tendler wuxuu soo jeedinayaa in kalsooni la'aantu ay tahay kaliya maqnaanshaha caddeyn ku filan oo xirfadeed. Halkii uu isku dayi lahaa inuu daweeyo cabsida, ganacsaduhu waa inuu dib u noqdaa oo uu caddeeyaa awooddiisa iyadoo la marayo tababar diiradda saaran.

Tusaale (Example):

Ganacsade wuxuu ka cabsanayaa inuu *trade* galo ka dib khasaare isdaba joog ah.

- Fekerka Khaladka Ah: "Waxaan ahay qof kalsooni darro qaba."
- Fekerka Saxda Ah (Tendler's View): "Ma haysto caddeyn ku filan oo muujinaysa inaan si sax ah uga soo kaban karo khasaare. Waa inaan u beddelaa cabsideyda hawl shaqo ah oo xaqiijinaysa awooddayda (tusaale, shaqaynta *risk management*-ka u dambeeya)."

Caddeynta ayaa Kaalinta Dhaaftay Dareenka (Evidence Over Feeling)

Ganacsade: Xasan:

Xasan wuxuu la halgamayay kalsooni darro xilli uu soo marayay xaalad *drawdown* (khasaare isdaba joog ah). Wuxuu dareemayay inuu "ganacsade xun yahay," in kasta oo uu cilmi badan lahaa.

Tendler wuxuu ku dhiirigeliyay Xasan inuu gabi ahaanba iska indho tiro dareenkiisa, oo uu diiradda saaro Caddeynta kaliya. Hawshiisa todobaadlaha ah waxay noqotay: "Joogtee cabbirka *trade*-ka (size) si sax ah muddo 20 *trade* ah, adiga oo aan ka leexan."

Xasan wuxuu buuxiyey Diiwaanka Guulaha Maskaxda *trade* kasta.

- Trade 1: Khasaare. Diiwaanka: *Guul Maskaxeed! Cabbirka trade-ka si sax ah ayaan u maamulay.*
- Trade 5: Faa'iido. Diiwaanka: *Guul Maskaxeed! Cabbirka trade-ka si sax ah ayaan u maamulay.*
- Trade 20: Khasaare. Diiwaanka: *Guul Maskaxeed! Waxaan si joogto ah u raacay xeerka.*

Muuqaalka Xallinta: Xasan waxa uu si firfircoon u dhisay Kalsoonida Waarta ee ku aaddan awooddiisa inuu Anshax Yeelan Karo. Dareenkiisa ayaa weli yara liitay, laakiin caddeynta shaqada dhabta ah ayaa si tartiib tartiib ah u beddeshay dareenkaas.

4. Soo Koobidda Cutubka 7aad

Fikrad Muhiim Ah	Sharraxaad Kooban oo Af-Soomaali Ah
Kalsoonida Waarta	Waa kalsooni ku aaddan joogtaynta nidaamkaaga iyo anshaxaaga, ee maaha kalsooni ku aaddan *profit*-ka dhow.
Wareegga Caddeynta	Kalsoonida waxaa la dhisaa iyadoo si ula kac ah loo abuurayo caddeyn ah in aad awood u leedahay inaad si sax ah u dhaqanto, xitaa xaaladaha adag.
Kalsooni La'aan = Cilad Xirfadeed	Kalsooni la'aanta ha u arag dhibaato shucuur, balse u arag maqnaanshaha tababar ku filan. Xalku waa in dib loo noqdo oo la caddeeyo awooddaada adigoo diiwaangelinaya guulaha maskaxeed.

Cutubka 8: Habka Horumarinta (The Process of Improvement)

Cutubkan wuxuu ganacsadaha siinayaa qalab iyo nidaam cad oo uu ku adeegsan karo si uu u garto, u falanqeeyo, iyo u xalliyo cilladaha maskaxeed ee ganacsiga. Waa qaybta ficilka (actionable) ah ee buugga.

1. Falanqaynta Ciladda (Error Analysis)

Horumarka dhabta ahi ma yimaado inaad waxyaabo badan qabato, balse wuxuu yimaadaa inaad saxdo waxyaabaha aad khaladka ka samayso. Tendler wuxuu ku adkaysanayaa in dhibaatooyinka maskaxeed lagu daaweeyo sidii cilad farsamo.

Af-Soomaali: Xudunta habkani waa Diiwaanka Ciladaha Maskaxda. Mar kasta oo aad ka leexato Ciyaartaada-A sababo la xiriira shucuur (Cabsi, Hami Xumaan, Xanaaq, iwm.), waa inaad joojiso oo aad si faahfaahsan u diiwaangeliso dhacdadaas.

Qaybaha Diiwaanka Ciladaha Maskaxda (Mental Error Log Components):

1. Goorta/Waqtiga (Time/Date): Goorma ayay dhacday?
2. Ciladda Farsamada (Trading Error): Waa maxay khaladka aad samaysay? (Tusaale: Galay *trade* aan la qorshayn.)

3. Shucuurta Kicisa (Emotional Trigger): Maxaa dareen ah oo ku kallifay? (Tusaale: Niyad jab ka dib laba khasaare oo xiriir ah.)

4. Sababta Asalka Ah (Root Cause): Maxay ahayd filashadaada aan saxda ahayn ee la jebiyay? (Tusaale: Rumaysnaan ah inaan si degdeg ah lacagta dib u soo celin karo; *Revenge Tilt*.)

5. Tallaabada Sixitaanka (Corrective Action): Waa maxay xeeldheerta maskaxeed ee aad u baahan tahay inaad samayso marka dareenkani yimaado xiga? (Tusaale: Qaado 10 daqiiqo oo nasasho ah, oo mar walba joogtee halista 1%.)

2. Tababarka Ula Kacsan (Deliberate Practice)

Horumarku wuxuu u baahan yahay in diiradda la saaro hal cilad oo keliya hal mar, oo la tababaro ilaa ay ka noqoto dabeecad dabiici ah.

Halkii aad isku dayi lahayd inaad hal mar xalliso dhammaan dhibaatooyinkaaga, Tendler wuxuu ku boorrinayaa in la isticmaalo habka Tababarka Ula Kacsan (Deliberate Practice):

1. Dooro Ciladda Koowaad: Diiwaanka Ciladaha Maskaxda ka dooro ciladda ugu muhiimsan ee khasaaraha ugu badan kugu keenta.

2. U Yeel Hawl Shaqo: U beddel ciladdan Hawl Shaqo oo cabbirmi karta. Tusaale: Haddii ciladdu tahay

Early Exits (Ka Bixitaan Goor Hore), hawshaadu waa: *Waxaan si adag u raacayaa goolkayga (Profit Target) inta lagu jiro 20 trade ee xiga, xitaa haddii ay cabsi i gasho.*

3. Diiwaangeli Kheyraadka (Record the Process): Khasaare ama faa'iido ha ku dhammaato, waxaad diiwaangelinaysaa anshaxaaga (Ma raacay xeerka mise waan jabiyay?).

4. U Gudub Ciladda Xigta: Kaliya marka aad si joogto ah u guulaysato hawshaada koowaad, u gudub cilad labaad.

Tusaale Tababar (Practice Example):

- Ciladda: *Revenge Trading* (Ganacsi Aargoosi)
- Hawsha Shaqada: Labada toddobaad ee soo socda, *haddii ay dhacdo khasaare ka badan 2% maalintii*, waxaan si qasab ah u joojinayaa ganacsiga 24 saac.
- Xaqiijinta: Maalinta khasaaraha, haddii ganacsaduhu uu xiro kombiyuutarka, wuxuu buuxiyey shaqadiisii. Tani waxay dhisaysaa Kalsoonida Waarta ee ku aaddan anshaxiisa.

3. Joogtaynta Horumarka (Sustaining Improvement)

Horumarka maskaxeed maaha barnaamij muddo gaaban ah, balse waa hab nololeed. Ganacsaduhu waa inuu qabtaa Falanqayn Todobaadle Ah si uu u hubiyo inaysan soo bixin dhibaatooyin cusub oo aan la xallin.

- Falanqaynta Todobaadlaha Ah: Dib u eeg dhammaan Ciladaha Maskaxda ee aad soo diiwaangelisay toddobaadka, hubi inaad si sax ah u xalliso, oo qorshee Hawsha Shaqada ee toddobaadka xiga.

4. Soo Koobidda Cutubka 8aad

Fikrad Muhiim Ah	Sharraxaad Kooban oo Af-Soomaali Ah
Diiwaanka Ciladaha Maskaxda	Waa qalabka ugu muhiimsan. Waxaad ku qortaa ciladda, shucuurta kicisa, iyo sababta asalka ah ee dhabta ah si aad u hesho xal waara.
Tababarka Ula Kacsan	Diiradda saar hal cilad maskaxeed oo keliya hal mar. U beddel ciladdaas Hawl Shaqo oo la

Fikrad Muhiim Ah	Sharraxaad Kooban oo Af-Soomaali Ah
Joogtaynta	Horumarku wuxuu u baahan yahay Falanqayn Todobaadle Ah oo joogto ah. Waa in la hubiyaa in Hawlaha Shaqada la qabtay oo aanay soo bixin cilado cusub.

Cutubka 9: Xalal Wax Ku Ool Ah (Practical Solutions)

Cutubkani wuxuu bixinayaa qalab degdeg ah oo la isticmaali karo inta lagu jiro ganacsiga ama isla markiiba ka dib cilad maskaxeed. Xalalkani waxay ka caawinayaan ganacsadaha inuu ka guuro heerka *Tilt* una guuro heerka *A-Game*.

1. Isticmaalka 'Buugga Ciyaarta' (The Playbook).

Ganacsaduhu waa inuu yeeshaa Buugga Ciyaarta ee A-Game oo faahfaahsan—waa dukumeenti kooban oo sahlan in la akhriyo kaas oo taxaya xeerarkiisa, xeeladaha maskaxeed, iyo tallaabooyinka degdegga ah ee la qaadayo marka uu *Tilt*-ku bilaabmo. Kani maaha qorshaha ganacsiga oo dhan; waa tusaha tixraaca degdegga ah oo loogu talagalay in lagu xakameeyo shucuurta.

Qaybaha Muhiimka Ah ee Buugga Ciyaarta (Playbook Components):

1. Digniinta Tilt (Tilt Warning): Waa maxay 3-da calaamadood ee ugu waaweyn ee muujinaya inaad gashay *Tilt* (Tusaale: Neefsashada oo degdegta, dareen degdeg ah oo *trade* lagu galo, xanaaq).

2. Tallaabada Degdegga Ah (Immediate Action): *Haddii Tilt la garto, isla markiiba Jooji Ganacsiga, Ka Fogow Shaashadda, oo Qaado 5 Neefsasho Qoto Dheer.*

3. Hagaajinta Maskaxda (Mental Correction): Xaqiiqooyinka aad u baahan tahay inaad dib ugu celceliso (Tusaale: "Ma jiro *trade* aargoosi ah. Khasaarahan waa boqolley la qorsheeyay. Anshaxaygu wuxuu ka muhiimsan yahay *profit*-ka maanta.")

2. Tignoolajiyadda Loo Adeegsado Anshaxa (Using Technology for Discipline)

Xalka wax ku oolka ah wuxuu badanaa ku lug leeyahay adeegsiga tignoolajiyadda si loogu qasbo anshaxa marka uu rabitaanku daciifo.

Tusaalooyin (Examples):

- Xeerarka Otomaatiga Ah (Automatic Rules): Ku isticmaal nidaamka ganacsigaaga si aad u dejiso *Maximum Daily Loss* (Khasaare Maalinle Ah oo Ugu Badan). Haddii aad gaarto $limit$-kaas, nidaamkaagu wuxuu si otomaatig ah u joojinayaa *entry*-yada cusub. Tani waxay ka hortagaysaa *Revenge Trading*.
- Waqti-Xaddidaad (Time Limits): Isticmaal saacad ama *timer* si aad u xaddidid waqtiga aad eegayso shaxda *entry*-ga ka dib. Tani waxay yaraynaysaa fursadda aad ku yeelan lahayd *Early Exit* ama *Over-Analysis* (Falanqayn xad dhaaf ah).

3. Farsamaynta Xanuunka Khasaarihii Hore (Processing Past Loss Pain)

Dhibaatooyinka maskaxeed ee hadda jira (sida cabsida iyo niyad-jabka) waxay inta badan ka yimaadaan khasaarihii hore oo aan la xallin.

Tendler wuxuu ku talinayaa in la isticmaalo hab la yiraahdo 'Farsamaynta Dhacdada' (Incident Processing) si loo yareeyo xanuunka shucuurta ee khasaarihii hore.

Habka Farsamaynta Dhacdada:

1. Dib u soo Xusuuso: Xusuuso dhacdadii (trade-kii) sababtay khasaarihii ugu xanuunka badnaa ee ku saameeyay kalsoonidaada.
2. Kala Sooc: Si miyir leh u kala sooc Ficilkii Saxda Ahaa ee Laga Rabay (tusaale, Raacitaanka *Stop-Loss*-ka) iyo Xanuunka Shucuurta (xanaaqa, cabsida).
3. Ku Beddel Caddeyn: Mar labaadna dib u milicso, balse mar kasta diiradda saar Caddeynta Cusub ee ku saabsan xirfaddaada hadda (Tusaale: "Haddii aan maanta la kulmo khasaarahaas, waan ku guulaysan lahaa inaan raaco xeerkayga 1% halis ah").

Ujeeddadu waa in laga saaro shucuurta xun xun ee ku dheggan xusuusta khasaaraha, si aysan u noqon *trigger* xaaladdaada hadda ah.

4. Soo Koobidda Cutubka 9aad

Fikrad Muhiim Ah	Sharraxaad Kooban oo Af-Soomaali Ah
Buugga Ciyaarta ee A-Game	Waa qorshe degdeg ah oo la isticmaalo marka *Tilt*-ku yimaado. Waa inuu ku jiraa digniinaha shakhsi ahaaneed iyo tallaabooyinka degdegga ah ee *Stop*-ka ah.
Xeerarka Tignoolajiyadda	Adeegso qalabka *software*-ka si aad u dejiso xaddidaadaha otomaatiga ah (sida *Maximum Daily Loss*) si aad u qasabto anshaxa marka shucuurtaadu ay daciif tahay.
Farsamaynta Dhacdada	Xalka loogu talagalay xanuunka khasaarihii hore ee sababay cabsida hadda jirta. Waxaa lagu daweeyaa kala soocidda xanuunka shucuurta iyo ficilka saxda ah ee ganacsi.

Cutubka 10: Aqoonta/Shakhsiyadda Ganacsadaha:

Cutubkani wuxuu ka hadlayaa in horumarka ugu weyn uu yimaado marka ganacsaduhu uu beddelo sheekada uu naftiisa u sheego oo uu abuuro Aqoon Cusub oo Awood Leh.

1. Aqoon Shakhsiyeed:

Aqoonta Ganacsaduhu waa nidaamka rumaysadka ee qoto dheer ee ku saabsan cidda aad tahay markaad ganacsanayso. Haddii aad aaminsan tahay inaad tahay "ganacsade si joogto ah u gala *Tilt*," waxaad si miyir la'aan ah u buuxin doontaa rumaysadkaas. Haddii aad beddesho Aqoonsigaaga oo aad ka dhigto "Waxaan ahay maareeye halis oo anshax leh kaas oo si xeeladaysan u ganacsada," ficilladaada ayaa si dabiici ah ula jaan qaadi doona xaqiiqdaas cusub.

Tusaale (Example):

- Aqoon Hore (Waa Natiijo Ku Xiran): "Kaliya waxaan ahay ganacsade wanaagsan marka suuqu uu deggan yahay."
- Dhibaatada: Marka suuqu kacsan yahay, wuxuu si degdeg ah u galayaa *Tilt* sababtoo ah wuxuu rumaysan yahay inuusan awood u lahayn inuu maareeyo.

- Aqoon Cusub (Waa Nidaam Ku Xiran): "Waxaan ahay ganacsade heer sare ah oo raacaya xeerarka, iyadoo aan loo eegin xaaladda suuqa."
- Faa'iidada: Marka uu suuqu kacsan yahay, wuxuu si dabiici ah u raacaa Buugga Ciyaarta ee A-Game si uu u xaqiijiyo aqoontiisa cusub.

2. Waxaad Tahay Sidii aad Iskula Dooneysay (Becoming the Trader You Want to Be)

Si loo beddelo aqoonta shakhsi ahaaneed, Tendler wuxuu ku talinayaa in la isticmaalo ficillada shakhsiyeed ee joogtada ah halkii laga isticmaali lahaa hadallo wanaagsan oo aan lahayn wax ficil ah.

Habka Beddelidda Aqoonta:

1. Qeexidda Qofka aad Tahay (Defining Who You Are): Qor sharraxaad faahfaahsan oo ah Ciyaartaada-A ee qofka ganacsadaha ah oo aad rabto inaad noqoto. (Tusaale: "Ganacsadaha A-Game-ka waa qof aan waligiis jabinin xaddidaadda *risk*-ka, oo sameeya Falanqayn Todobaadle ah maalinta Axadda.")
2. Ku Celceli Ficilka (Practice the Action): Qofka aad rabto inaad noqoto maanta u dhaqan. Haddii aad rabto inaad noqoto "Maareeye Halis oo Anshax leh," waxaad si joogto ah u sameysaa ficillada maareeyaha halista anshaxa leh.

3. Diiwaangeli Caddeynta (Log the Evidence): Marka aad sameyso ficil ku habboon aqoontaada cusub (Tusaale: Aad iska joojisay *trade* aargoosi), diiwaangeli taas sidii Caddeyn ah in aqoontaadu ay isbeddeshay.

3. Farsamaynta Khilaafka Aqoon-Darro (Processing Identity Conflict)

Markaad isku daydo inaad qaadato aqoon cusub oo wanaagsan, waxaad inta badan la kulmi doontaa Khilaafka Aqoon-Darrada (Identity Conflict). Tani waxay dhacdaa marka ficilladaada cusub (anshaxa leh) ay isku dhacaan rumaysadkaagii hore ee qoto dheeraa ("Waxaan ahay ganacsade taxadar-darro ah"). Khilaafkani waa calaamad muujinaysa Horumar, ee maaha Fashil.

Tallaabada Xiga: Markaad la kulanto khilaafkan, waa inaad isticmaashaa Diiwaanka Ciladaha Maskaxda si aad u farsamayso xanuunka ka dhashay khilaafkaas, adigoo dib u xaqiijinaya aqoontaada cusub ee la doonayo.

Sheekada: Macallinka oo noqday Ganacsade (The Teacher Who Became a Trader)

Ganacsade: Maxamed:

Maxamed wuxuu ahaa macallin dugsi. Markii uu bilaabay ganacsiga, waxa uu si hoose naftiisa ugu haystay Aqoonsigii Macallinka – kaas oo ah inuu mar walba yahay mid sax ah oo aanu samayn karin wax khaladaad ah. Natiijadii, mar kasta oo uu khasaare la kulmo, waxa uu naftiisa ku xukumi jiray Fashil weyn.

Tendler wuxuu ka caawiyay Maxamed inuu beddelo aqoontiisa oo uu u beddelo "Ganacsade Waa Maareeye Halis. Waxaan Aqbalaa Khasaare Yar Maalin Kasta."

Maxamed wuxuu bilaabay inuu si ula kac ah u qoro hal khasaare oo la qorsheeyay maalin kasta sidii Guul Anshaxeed. Marka uu *trade*-ka khasaare uu u noqdo mid fudud oo la filayo, waxa uu noqday mid deggen oo miyir qaba. Waxa uu ka gudbay aqoonsigii "Macallinka" oo wuxuu qaatay aqoonsiga "Maareeyaha Ganacsiga."

Muuqaalka Xallinta: Dhibaatadii dhabta ahayd ee Maxamed ma ahayn *trade*-ka, balse waxay ahayd Aqoonsigiisa Shakhsi ahaaneed oo diidayey inuu khaldamo. Beddelista aqoonsiga ayaa siisay xorriyad uu ku noqdo mid anshax leh.

4. Soo Koobidda Cutubka 10aad:

Fikrad Muhiim Ah	Sharraxaad Kooban oo Af-Soomaali Ah
Aqoonta Ganacsadaha	Waa rumaysadka aasaasiga ah ee aad naftaada ka aaminsan tahay. Waxay si toos ah u xakameysaa ficilladaada.
Beddel Aqoonta	Halkii aad isku dayi lahayd inaad beddesho ficilkaaga, beddel

Fikrad Muhiim Ah	Sharraxaad Kooban oo Af-Soomaali Ah
Khilaafka Aqoon-Darrada	Dareen xun oo ku yimaada marka aqoontaada cusub iyo ficilladaadii hore isku dhacaan. Ha u arag inuu yahay fashil, balse u arag tallaabo lagama maarmaan u ah koritaanka.

Cutubka 11: La Qabsashada Suuqa (Adapting to the Market)

Cutubkan wuxuu xaqiijinayaa in Ciyaarta Maskaxeed aysan ku saabsanayn oo kaliya xakameynta nafta, balse ay ku saabsan tahay La Qabsashada (Adaptation). Ganacsadaha fashilma waa kan isku dayaya inuu ku qasbo xeelad hore suuq aan ku habboonayn.

1. Suuqa oo Isbeddelaya (The Changing Market)

Suuqa waa hay’ad si joogto ah u koraysa. Xeeldheeryaalaha faa'iidada badan lahaa intii lagu jiray muddada isbeddelka deggan (trending, low-volatility) way fashilmi karaan xilliga isbeddelka degdegga ah, ee kacsan (choppy, high-volatility). Ganacsadaha anshaxa leh waa inuu maskax ahaan u diyaarsan yahay inuu beddelo habkiisa marka uu suuqu u baahdo, taas oo inta badan macnaheedu yahay in si ku meel gaar ah loo helo faa'iido yar, ama xitaa in gabi ahaanba la iska fariisto.

Tusaale (Example):

Nooca Suuqa	Dabeecadda Suuqa (Market Behavior)	Habka Ganacsiga ee loo Baahan Yahay
Suuqa Deggan (Trending)	Jihayn cad, dhaqdhaqaaqyo siman.	Ganacsi xasiloon (position trading), ka faa'iidaysiga dhaqdhaqaaqyada waaweyn.
Suuqa Kacsan (Volatile/Choppy)	Dhaqdhaqaaq degdeg ah, oo aan jihayn cad lahayn, *noise* badan.	Ganacsi *Scalping* ah, yareynta cabbirka *position*-ka, xaddidaadda *Stop-Loss*-ka.

Fashilka ugu weyn ee Cutubkan lagu xusay waa Ku Qasbidda (Forcing) *trade*-ka. Waa marka ganacsaduhu isku dayo inuu sameeyo faa'iidadii uu ku heli jiray suuqii hore, isagoon la qabsan suuqa cusub.

2. Kalsoonida La Qabsashada (Confidence in Adaptation)

Kalsoonida loo baahan yahay si loola qabsado maaha mid farsamo; waa mid maskaxeed. Waxay u baahan tahay kalsooni ku aaddan aqoontaada ah ganacsade dabacsan oo anshax leh kaas oo qiimeeya nidaamka in ka badan natiijada mudada gaaban. Ganacsadaha kalsoonida leh wuxuu fadhiisan karaa toddobaadyo sababtoo ah wuxuu og yahay in Ciyaartiisa-A ay ku saabsan tahay sugitaanka shuruudaha saxda ah, ee aanay ku saabsanayn ku qasbidda ficilka.

Tusaale Ku Saabsan Sugitaanka (Patience Example):

- Kalsooni Daciif Ah: Ganacsaduhu wuxuu dareemayaa inuu 'waayo' lacag haddii uu arko kuwa kale oo ganacsanaya. Tani waxay keenaysaa inuu galo *trade* aan buuxin shuruudihiisa.
- Kalsooni Adag (A-Game): Ganacsaduhu wuxuu ku kalsoon yahay in haddii uusan la kulmin shuruudaha A-Game-kiisa, fadhiga uu yahay go'aanka ugu fiican ee ganacsi. Waxa uu si mutadawacnimo ah u qoraa "Guul Maskaxeed" diiwaankiisa markuu iska ilaaliyo *trade* xun.

3. Falanqaynta Kalsoonida iyo Baadhista Suuqa (Assessing Confidence and Market Read)

Si loo ogaado in la qabsigaagu uu yahay mid sax ah, waa inaad si joogto ah u qiimeysaa laba arrimood:

1. Heerka Kalsoonidaada (Your Confidence Level): Sideed u dareemaysaa? Haddii aad dareemayso walbahaar ama isbeddel shucuur ah, waxay u badan tahay inaad ka shaqeyneyso Ciyaarta-B ama C, oo u baahan inaad yareyso xajmiga ganacsigaaga.
2. Akhristaha Suuqaaga (Your Market Read): Miyaad si joogto ah u samaynaysaa khaladaad farsamo oo aadan sameyn jirin? Haddii falanqayntaadii hore ay fashilantay, tani waxay calaamad u tahay in suuqa uu beddelay dabeecadiisii. Waa inaad:
    - Yareysaa cabbirka ganacsiga (size).
    - Dib u eegtaa xeeladdaada iyo tilmaamayaasha aad isticmaalayso.

4. Soo Koobidda Cutubka 11aad

Fikrad Muhiim Ah	Sharraxaad Kooban oo Af-Soomaali Ah
La Qabsashada Muhiimka Ah	Ganacsaduhu waa inuu u diyaar garoobaa inuu beddelo xeeladdiisa si uu u waafajiyo shuruudaha suuqa ee isbeddelaya. Ku qasbidda nidaam hore suuq cusub waa fashil.
Sugitaanka Waa Ficil	Mararka qaarkood go'aanka ugu wanaagsan ee ganacsi waa in la iska fariisto. Kalsoonida dhabta ahi waxay ku jirtaa awoodda lagu sugo shuruudaha A-Game-ka, xitaa haddii ay lacag ka yimaado.
Falanqaynta Suuqa iyo Nafta	Si joogto ah u qiimee kalsoonidaada shakhsi ahaaneed iyo waxtarka xeeladdaada suuqa si aad u xaqiijiso in habkaaga uu weli ku habboon yahay xaaladda hadda jirta.

Cutubka 12: Dayactirka iyo Joogteynta Horumarka:

Cutubkan Tendler wuxuu ku celinayaa in ganacsiga aan la gaarin "dhammaad" oo nidaamka horumarinta uu yahay mid joogto ah. Waxa uu bixinayaa talooyin ku saabsan sidii loo ilaalin lahaa heerka *A-Game* muddada dheer.

1. Dagaalka Ka Dambeeya Guusha (The Battle After Success)

Ganacsatada badan ee si guul leh u xalliya cilladahooda maskaxeed ee aasaasiga ah ayaa inta badan dib u dhaca. Tani waxay sabab u tahay inay joojiyaan samaynta dayactirka aasaasiga ah ee halkaas gaarsiiyay. Guusha waxay u noqon kartaa khatar sida fashilka oo kale sababtoo ah waxay inta badan horseedaa kalsooni xad dhaaf ah ama 'Tilt Kalsooni Dhaaf Ah'.

Tusaale (Example):

Ganacsaduhu wuxuu ku guulaystay inuu xalliyo dhibaatadii *Revenge Trading*-ka muddo lix bilood ah. Wuxuu joojiyay buuxinta Diiwaanka Ciladaha Maskaxda isagoo u malaynaya inuu dhibaatadaas si buuxda u xalliyay.

- Natiijada: Marka ay xaalad aad u adag timaado, dib ayuu ugu dhacayaa caadadiisii hore sababtoo ah ma uusan sii dayactirin xeeladihiisii maskaxeed.

Xalka ayaa ah in la sii wado isticmaalka qalabkii lagu gaaray guusha, sida: Diiwaanka Ciladaha Maskaxda iyo Falanqaynta Todobaadlaha Ah.

2. Dayactirka Joogtada Ah (Routine Maintenance)

Si loo ilaaliyo *A-Game*-ka, waa in la dhiira galiyaa Dayactirka Maskaxeed ee Maalinlaha Ah iyo Todobaadlaha Ah.

Waa kuwan xeeladaha lagu joogteynayo horumarka:

1. Falanqaynta Maalinlaha Ah (Daily Review): Maalinta dhammaadkeeda, si degdeg ah dib u eeg waxqabadkaaga. Ka jawaab su'aalahan: *Ma waxaan raacay qorshahayga? Ma jiraan calaamado Tilt ah oo aan ka fogaaday?*
2. Falanqaynta Todobaadlaha Ah (Weekly Review): Tani waa midda ugu muhiimsan. Dib u eeg dhammaan *Mental Error Log*-yadaada toddobaadlaha ah. Qeex Ciladda Toddobaadka (weakness of the week) iyo Hawsha Shaqada ee aad ku xallinayso toddobaadka xiga.
3. Dib-u-hagaajinta A-Game-ka: Mar kasta oo dhawr bilood ay ka soo wareegto, dib u eeg qeexidda Ciyaartaada-A. Xirfaddaadu way korartay, sidaas darteed A-Game-kaagu waa inuu isagana sii hagaagaa.

3. Wax Ka Qabashada Daalka Maskaxda (Dealing with Mental Fatigue)

Ganacsiga joogtada ahi wuxuu keeni karaa daal maskaxeed, kaas oo hoos u dhigaya awoodda lagu ilaalinayo anshaxa.

Daalka maskaxeed waa cadowga ugu weyn ee anshaxa joogtada ah. Tendler wuxuu xoogga saarayaa muhiimadda ay leedahay Maareynta Heerarka Tamarta, ee maaha oo kaliya maareynta raasamaalka.

Xeelado (Strategies):

- Nasasho Qasab Ah: Deji wakhti cayiman oo nasasho ah maalintii oo dhan, xitaa haddii aadan u malayn inaad u baahan tahay.
- Nolosha Isku Dheellitiran (Balanced Life): Hubi in noloshaada gaarka ah ay deggen tahay. Dhibaatooyinka shakhsi ahaaneed waxay si toos ah ula soo degi karaan miiska ganacsiga, iyagoo keenaya *Tilt* aan la xiriirin suuqa.

4. Soo Koobidda Cutubka 12aad

Fikrad Muhiim Ah	Sharraxaad Kooban oo Af-Soomaali Ah
Dayactirka Aasaasiga Ah	Dayactirka xirfadaha maskaxda waa inuu noqdaa mid joogto ah. Ha joojin isticmaalka Diiwaanka Ciladaha Maskaxda xitaa haddii aad guulaysato.
Falanqayn Joogto Ah	Waa in la sameeyaa Falanqayn Maalinle Ah iyo Falanqayn Todobaadle Ah si loo ilaaliyo heerka *A-Game*-ka oo aan loo oggolaan in dhibaatooyin cusub ay qoto dheeraadaan.
Maareynta Tamarta	Xakamee Daalka Maskaxda adigoo qaadanaya nasasho qasab ah oo hubinaya in noloshaada ay isku dheelitiran tahay. Anshaxu wuxuu ku tiirsan yahay tamar.

EREY-BIXINTA (QAAMUUSKA) BUUGGA (GLOSSARY)

Ereyga Ingiriisiga (English)	Turjumaadda Af-Soomaaliga	Sharraxaad Kooban
A-Game	Ciyaarta Heerka-A	Heerka waxqabadkaaga ugu sarreeya ee suurtogalka ah, kaas oo lagu gaaro deggenaan, feejignaan, iyo raacid xeelad oo aan leexleexad lahayn.
B-Game / C-Game	Ciyaarta B/C-Heerka	Waxqabadkaaga hooseeya. C-Game waa heerka ugu liita oo ay shucuurta iyo *Tilt*-ku maamulaan go'aamadaada.

Ereyga Ingiriisiga (English)	Turjumaadda Af-Soomaaliga	Sharraxaad Kooban
Confidence	Kalsooni	Rumaysadka ku aaddan awooddaada inaad si joogto ah u raacdo xeerarkaaga iyo inaad maamusho shucuurtaada, ee aanay ku xirnayn natiijada *trade*-ka.
Discipline	Anshax	Awoodda lagu joogteeyo qorshahaaga ganacsi iyo xakamaynta halista, iyadoon la u baahnayn in lala dagaallamo shucuurta (sida rabitaanka).

Ereyga Ingiriisiga (English)	Turjumaadda Af-Soomaaliga	Sharraxaad Kooban
Drawdown	Khasaare Isdaba Joog Ah (ama Hoos U Dhac)	Xaalad uu ganacsaduhu la kulmo khasaare xiriir ah oo hoos u dhigaya wadarta raasamaalkiisa (equity).
Early Exit	Ka Bixitaan Goor Hore	Ka bixista *trade* faa'iido leh ka hor inta uusan gaarin Bartilmaameedka (Target), badanaa sababtoo ah cabsi ah in faa'iidadaasi lunto.
Equity	Raasamaal Guud (ama Hanti)	Wadarta lacagta aad ku

Ereyga Ingiriisiga (English)	Turjumaadda Af-Soomaaliga	Sharraxaad Kooban
Fear	Cabsi	Shucuur ka dhalata halista ah inaad lumiso wax aan la aqbali karin, taas oo sababta inaad ka bimaamto *trade* wanaagsan.
Greed	Hami Xumaan	Rabitaan xad dhaaf ah oo ah in la helo faa'iido ka badan intii la qorsheeyay, taas oo keenta in la jebiyo *Risk Management*-ka.
Identity Conflict	Khilaafka Aqoon-Darrada	Isku dhaca u dhexeeya ficilladaada

Ereyga Ingiriisiga (English)	Turjumaadda Af-Soomaaliga	Sharraxaad Kooban
Mental Error Log	Diiwaanka Ciladaha Maskaxda	Dukumeenti ama qoraal loo isticmaalo in lagu diiwaangeliyo, lagu falanqeeyo, laguna xalliyo sababaha asalka ah ee Ciladahaaga Maskaxeed.
Motivation (Intrinsic)	Dhiirigelinta Gudaha	Dhiirigelinta ka timaada jacaylka aad u qabto xirfadda, barashada, iyo korriinka shakhsi ahaaneed, ee aan ku xirnayn lacagta.

Ereyga Ingiriisiga (English)	Turjumaadda Af-Soomaaliga	Sharraxaad Kooban
Playbook	Buugga Ciyaarta	Dukumeenti kooban oo ah tusaalooyin degdeg ah oo taxaya xeerarka iyo tallaabooyinka maskaxeed ee la qaadayo marka uu *Tilt*-ku bilaabmo.
Revenge Trading	Ganacsi Aargoosi	Galitaanka *trade* weyn ama aan la qorsheynin si aad "u soo ceshato" khasaarihii hore, oo ay xanaaqu wado.

Ereyga Ingiriisiga (English)	Turjumaadda Af-Soomaaliga	Sharraxaad Kooban
Root Cause	Sababta Asalka Ah	Rumaysadka ama filashada aan saxda ahayn ee salka u ah dhibaatada maskaxeed, ee aan ahayn dareenka dusha sare ah.
Stop-Loss	Joojinta Khasaare	Qiyaas go'an oo lacag ah ama qiimo suuqa oo si otomaatig ah ama gacanta lagu xiro *trade*-ka si loo xaddido khasaaraha.
Tilt	Qalalaasaha/Gariirka Maskaxeed	Xaalad walaac shucuur

Ereyga Ingiriisiga (English)	Turjumaadda Af-Soomaaliga	Sharraxaad Kooban
Willpower	Rabitaanka	Isticmaalka tamar maskaxeed firfircoon si loola dagaallamo dareenka. Tendler wuxuu leeyahay Anshaxa ma noqon karo mid ku tiirsan Rabitaanka oo kaliya.

GUNAANADKA BUUGGA (CONCLUSION)

Buugga "Ciyaarta Maskaxeed ee Ganacsiga" (The Mental Game of Trading) wuxuu si cad u xaqiijiyay aragtida ah in xadka ugu weyn ee u dhexeeya ganacsadaha iyo guusha joogtada ah uusan ahayn suuqa, balse uu yahay isaga laftiisa.

Fikradaha Aasaasiga Ah ee Buugga Laga Bartay:

1. Ganacsiga Waa Xirfad Waxqabad: Waa in la joojiyo u aragista ganacsiga sidii maaddo tacliin ah. Waa in loo arkaa sidii *skill* la mid ah ciyaaraha, kaas oo lagu horumariyo ku celcelin ula kac ah iyo sixitaan cilladaha maskaxda.
2. Maareynta Tilt: Qalalaasaha Maskaxeed (Tilt) ma aha cillad dabeecadeed, balse waa natiijada ka dhalata filashooyin aan sax ahayn oo ku saabsan suuqa ama xirfaddaada. Xalka waa in la joojiyo ganacsiga marka *Tilt* yimaado, kadibna la isticmaalo Diiwaanka Ciladaha Maskaxda si loo xalliyo sababta asalka ah.
3. Kalsoonida Waxaa Dhista Caddeyn: Kalsoonida dhabta ahi ma ka timaado in aad naftaada la hadasho, balse waxay ka timaadaa Caddeynta Ficilka (Evidence of Action) oo ah in aad si joogto ah u raacday nidaamkaaga iyo anshaxaaga (Wareegga Xirfadda-Kalsoonida).
4. Beddel Aqoontaada: Horumarka joogtada ah wuxuu u baahan yahay in la beddelo sheekada aad naftaada ka aaminsan tahay. U dhaqan sidii ganacsadaha A-Game ee aad rabto inaad noqoto, si ficilladaada ay u xaqiijiyaan aqoontaada cusub.

5. Nidaamka waa Dayactir Joogto ah: Ma jirto "dhammaad." Xitaa marka aad guulaysato, waa inaad sii waddaa Falanqaynta Todobaadlaha Ah iyo Diiwaanka Ciladaha Maskaxda si aad uga hortagto Kalsooni Xad Dhaaf Ah ama dib ugu dhac.

Farriinta Ugu Dambaysa:

Haddii aad rabto inaad noqoto ganacsade guulaysta oo joogto ah, waa inaad aqbashaa in Ganacsiga uu yahay mid 100% maskax ku dhisan, laakiin xirfadda maskaxeedna waa la baran karaa, la tababaran karaa, waxna waa laga beddeli karaa. Haddiiba aad awood u leedahay inaad hagaajiso xeeladahaaga farsamo, waxaad sidoo kale awood u leedahay inaad si isku mid ah u hagaajiso dabeecadaada maskaxeed.

TIXRAACYADA/ISHA BUUGGA
(REFERENCES / SOURCE)

Qoraha Jared Tendler, M.S. (Master of Science)

Ciwaanka Buugga: *The Mental Game of Trading: A Strategically Designed System to Improve Your Trading Performance Using the Psychology of Top Traders*

Taariikhda La Daabacay (Publication Date): 2017

Jared Tendler waxa uu caan ku yahay aasaasidda habka Ciladaha Maskaxda oo uu hore uga adeegsaday goobta *Poker*-ka ee heerka sare ka dibna u wareejiyay ganacsiga iyo ciyaaraha kale ee waxqabadka u baahan.