

VEDIC TRADING MANIFESTO

ट्रेडिंग मनोविज्ञानको



वैदिक मेनिफेस्टो



अथर्ववेदाचार्यः

नारायण घिमिरे।



ॐ नमः शिवाय

सप्रेम समर्पण

प्रिय

अभय र आभूषण रिजाल ।

मातातिर्थ । काठमाडौं ।



विशेष सन्देश: चियाको चुस्की र जीवनको सन्तुलन

प्रिय पाठक,

जीवन र ट्रेडिङ्ग दुवैमा एउटा शाश्वत सत्य के हो भने, कुनै पनि कुराको वास्तविक लाभ त्यसको मर्यादा र धैर्यतामा लुकेको हुन्छ। जसरी एउटा कप तातो चिया सानो-सानो चुस्की (sip) लिएर पिउँदा मात्र त्यसको वास्तविक आनन्द र आराम प्राप्त गर्न सकिन्छ। चियाको त्यो हरेक चुस्कीले शरीरलाई लाभ दिन्छ र मनलाई शान्त राख्छ। तर, यदि हामीले लोभ गरौँ र त्यो तातो चियालाई आफ्नो हैसियतभन्दा बढी एकै सासमा पिउने कोसिस गरौँ भने, त्यसले आनन्द होइन, बरु हाम्रो मुख नै नराम्ररी जलाई दिने जोखिम निम्त्याउँछ।

सेयर बजारको ट्रेडिङ्गमा समेत ठ्याक्कै यही नियम लागू हुन्छ। साना-साना नाफाहरू (small profits) ती मसिना चुस्कीहरू जस्तै हुन्, जसले तपाईंको बचत खातामा बिस्तारै तर स्थिरता (consistency) का साथ रकम बढाउने गर्दछन्। सानो साइजमा गरिएको व्यापारले तपाईंको स्नायु प्रणालीलाई उत्तेजित बनाउँदैन र समयको अन्तरालमा कम्पाउन्डिङ (compounding) को जादुलाई काम गर्ने अवसर दिन्छ।

यसको विपरीत, जब मनमा ठूलो नाफाको अन्धो लालच पलाउँछ, तब खातामा अस्थिरता (volatility) भित्रिन्छ। जसरी एकैपटक तातो चिया पिउँदा मुख जल्छ, त्यसरी नै ठूलो नाफाको लालचले गर्दा तपाईंको खाता एकैपटक रिक्तिन सक्छ। ठूलो आकार (size) को लगानीले सदैव ठूलो जोखिम र मानसिक दबाव निम्त्याउँछ, जसले अन्ततः तपाईंको सोच्ने क्षमतालाई नै 'हाइज्याक' गरिदिन्छ र तपाईंलाई सडकमा हुत्याइदिने पात्र बनाउँछ।

यो ट्रेडिङ्ग मनोविज्ञानको वैदिक मेनिफेस्टो (Vedic Trading Manifesto) मार्फत मैले तपाईंलाई त्यही 'चियाको चुस्की' जस्तो सरल तर गहिरो ट्रेडिङ्ग दर्शन बुझाउने प्रयास गरेको छु। यो सानो व्यापार गर्नु कुनै कमजोरी (weakness) होइन, यो त एउटा उच्च स्तरको मनोवैज्ञानिक बुद्धिमत्ता (psychological intelligence) हो। त्यसैले, आफ्नो अहंकारलाई त्यागेर, सधैं आफूले सोचेभन्दा सानो आकारमा व्यापार गर्नुहोस्।

याद राख्नुहोस्—जिन्दगी र ट्रेडिङ्ग दुवैमा, तातो चियाको चुस्की जस्तै सानो र संयमित पाइला नै वास्तविक र स्थायी प्रगतिको आधार हो।

आध्यात्मिक र सफल ट्रेडिङ्गको शुभकामना,
अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे
लेखक

मिति: 2024/02/14 । टोरोन्टो, क्यानडा।

ट्रेडिङ्ग मनोविज्ञानको वैदिक मेनिफेस्टो

(Vedic Trading Manifesto)

परिचय: चेतना र बजारको संगम

ट्रेडिङ्ग मनोविज्ञानको वैदिक मेनिफेस्टो स्टक ट्रेडिङ्गलाई केवल अङ्क र चार्टको तान्त्रिक खेल होइन, तर मानव चेतना, स्व-अनुशासन र मनोविज्ञानको गहन परीक्षा प्रस्तुत गर्छ। बजार सम्भावनाको वातावरण हो, तर मानव मस्तिष्क उच्च जोखिममा शान्त रहन डिजाइन नभएकाले पोजिसन साइजले नै व्यापारीको सम्पूर्ण मनोविज्ञान नियन्त्रण गर्छ। यहाँ "स्टक ट्रेडिङ्ग भर्जिनिटी" को शील महत्त्वपूर्ण छ: यसको अर्थ आफ्नो मानसिक सन्तुलनलाई अछूतो राख्ने विवेकपूर्ण जोखिम प्रबन्धन हो। जब तपाईं यो शील तोड्नुहुन्छ—अर्थात् आफ्नो मनले सहन गर्न सक्ने भन्दा ठूलो पोजिसन लिनुहुन्छ—तब तपाईं बजारको व्यापार होइन, खाता ब्यालेन्सको भावनात्मक खेलमा फस्नुहुन्छ, जहाँ 'आशा', 'लोभ' र 'अधैर्य'ले तर्कशक्तिलाई नष्ट पार्छ।

भगवद्गीता २.४८

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनंजय।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥

अर्थ: "हे धनंजय! योगमा स्थित भएर कर्म गर, आसक्ति त्यागेर। सिद्धि (सफलता) र असिद्धि (असफलता) मा समान भाव राख्नु—यही समत्वं नै योग हो।"

यो श्लोकले "स्टक ट्रेडिङ्ग भर्जिनिटी" को गूढ रहस्य उजागर गर्छ। "समत्वं" = मानसिक सन्तुलन अछूतो राख्ने शील। जब तपाईंको पोजिसन साइज यति सानो छ कि एउटा ट्रेडको घाटाले पनि तपाईंको हृदय गति बढाउँदैन—त्यही बिन्दुमा तपाईं "सिद्ध्यसिद्ध्योः समः" (लोभ-घाटामा समान) बन्नुहुन्छ। यही हो भर्जिनिटी—आफ्नो मनलाई कहिल्यै बजारको उतार-चढावले छुन नदिने विवेक। "सङ्गं त्यक्त्वा" = खाता ब्यालेन्सको भावनात्मक खेलबाट मुक्ति। जब तपाईं ठूलो पोजिसन लिनुहुन्छ, तपाईं "बजारको संरचना" हेर्न बाट फस्नुहुन्छ र "खाता ब्यालेन्स" को भावनामा डुब्नुहुन्छ—यही हो "सङ्गः" (आसक्ति)। गीताले भन्छ: यस आसक्तिलाई त्याग्नोस्। तब मात्र तपाईं बजारको वास्तविक संरचना देख्न सक्नुहुन्छ।

ऋग्वेद १.१६४.२० (दुई सुपर्णको उपमा)

द्वा सुपर्णा सयजा सखाया समानं वृक्षं परि षस्वजाते।
तयोरन्यः पिप्पलं स्वाद्वत्त्यनश्नन्नन्यो अभि चाकशीति॥

अर्थ: "दुई सुन्दर पक्षी (सुपर्ण) एउटै रूखमा बसेका छन्—एकले मीठो फल खान्छ, अर्कोले खाएर हेर्दै रहन्छ।"

पहिलो पक्षी = भावनात्मक व्यापारी: लाभमा हर्ष, घाटामा शोक—बजारको फलमा आसक्त। दोस्रो पक्षी = साक्षी व्यापारी: लाभ-घाटा दुवैलाई "अनुभव" मात्र मान्छ—मन स्थिर राख्छ। भर्जिनिटीको शील भनेको दोस्रो पक्षी बन्नु हो। बजारको फल खाएर पनि आफ्नो साक्षी भाव (समत्व) कायम राख्नु।

कठोपनिषद् ३.१४

यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह।
बुद्धिश्च न विचेष्टते तामाहुः परमां गतिम्॥

अर्थ: "जब पाँच इन्द्रियहरू र मन शान्त हुन्छन्, र बुद्धि पनि चंचल हुँदैन—त्यो नै परम गति (उच्चतम अवस्था) हो।"

ठूलो पोजिसन = इन्द्रिय (आँखा चार्टमा टाँसिने), मन (भय/लोभ), बुद्धि (तर्कशक्ति) सबै विक्षिप्त। सानो पोजिसन = इन्द्रिय, मन, बुद्धि सबै शान्त। तपाईंले बजारको "सत्य" देख्न सक्नुहुन्छ। यही हो भर्जिनिटी: आफ्नो न्यूरोलोजीलाई बजारको दबाबबाट बचाउने विवेक।

राजेशले ₹१ लाखमा ₹२०,००० (२०%) एक ट्रेडमा लगायो। बजारले २% उल्टो गयो—उसको मुटु धड्क्यो, हात काँप्यो। उसले स्टप-लस बढायो। अर्को ३% उल्टो—उसले "सबै बेच्छु" भन्यो। घाटा: ₹१०,०००। मानसिकता: "बजारले मलाई धोका दियो।" मन विक्षिप्त, बुद्धि नष्ट। सुमनाले उही ₹१ लाखमा प्रति ट्रेड ₹१,००० (१%) मात्र लगाउँछिन्। बजारले २% उल्टो गयो—उनको हृदय गति अपरिवर्तित। उनले स्टप-लस अनुसार बाहिरिइन्। घाटा: ₹१००। मानसिकता: "यो सेटअप असफल भयो, अर्को खोज्छु।" मन शान्त, बुद्धि प्रखर। १०० ट्रेडपछि, उनको खाता ३५% बढेको। बिना एकल ट्रेडले मानसिकतालाई हल्लाएको अवस्था छ।

गीता २.४८ ले स्पष्ट पार्छ: ट्रेडिङ्गको सार "समत्व" हो—लाभ-घाटामा मनलाई स्थिर राख्ने क्षमता। यही "स्टक ट्रेडिङ्ग भर्जिनिटी" को शील हो। भर्जिनिटी तोड्नु = मनलाई बजारको दास बनाउनु। भर्जिनिटी बचाउनु = मनलाई बजारको साक्षी बनाउनु। ऋग्वेदको "दुई पक्षी" र कठोपनिषद्को "इन्द्रिय-मन-बुद्धि शान्ति" ले यसलाई गहिराइमा समर्थन गर्छन्। जसले यो शील प्राप्त गर्छ, उसले नै जुवाबाज बाट पेशेवरमा रूपान्तरण हुन्छ। किनभने बजारले पुरस्कृत गर्ने व्यक्ति "साहसी" होइन, "समत्वी" हो।

ऋग्वेद, यजुर्वेद र भगवद्गीताको ज्ञानले देखाउँछ कि अनुशासन इच्छाशक्तिको समस्या होइन, तर जोखिमको मात्राको फलन हो। निर्भय ट्रेडिङ्गको लागि जोखिम यति सानो हुनुपर्छ कि मनमा भय नै नउत्पन्न होस्। सफलता 'साहस'बाट होइन, बरु धैर्य, पुनरावृत्ति र मानसिक पूँजीको संरक्षणबाट आउँछ। सानो साइजले स्थिरता दिन्छ, जसले समयसँगै कम्पाउन्ड हुँदै ठूलो परिणाम दिन्छ—भर्जिनिटीको शील नै व्यापारीलाई जुवाबाजबाट पेशेवरमा रूपान्तरण गराउने मूल आधार हो।

खण्ड १: चेतनाको युद्ध र स्नायु प्रणालीको मर्यादा

१.१ परिचय: बजार एक आधुनिक कुरूक्षेत्र

स्टक ट्रेडिङ्ग केवल अङ्क र चार्टहरूको खेल मात्र होइन, यो त मानव चेतना र स्व-अनुशासनको एउटा कठिन परीक्षा हो। बजार मूलतः एउटा सम्भावनाको वातावरण (probability environment) हो। तर मानव

मस्तिष्क धेरै कुरा दाउमा लागेको बेला शान्तपूर्वक काम गर्नका लागि डिजाइन गरिएको छैन । मानव मनोविज्ञानको एउटा तितो सत्य के हो भने, ट्रेडिङ्गमा पोजिसन साइज (position size) ले तपाईंले कति कमाउनुहुन्छ वा गुमाउनुहुन्छ भन्ने मात्र निर्धारण गर्दैन, यसले त तपाईंको सम्पूर्ण मनोविज्ञान (psychology) लाई नै नियन्त्रण गर्छ र सोच्ने क्षमतालाई नै 'हाइज्याक' गरिदिन्छ ।

ऋग्वेदमा मनको चञ्चलता र यसको शक्तिबारे भनिएको छ:

"मनो हि हेतुः सर्वेषां इन्द्रियाणाम्"

अर्थ: मन नै सबै इन्द्रियहरूको चालक हो।

यदि मन विचलित छ भने, संसारका सबैभन्दा उत्कृष्ट रणनीतिहरू (strategies) पनि बालुवाको महल जस्तै ढल्छन्। धेरै व्यापारीहरूमा "यदि धेरै पैसा कमाउनु छ भने ठूलो लगानी गर्नुपर्छ" भन्ने एउटा स्थापित तितो भ्रम (myth) पाइन्छ । यो भ्रमले उनीहरूलाई यस्तो चक्रव्यूहमा फसाउँछ, जहाँबाट निस्कन असम्भव प्रायः हुन्छ।

१.२ पोजिसन साइज र न्यूरोलोजिकल प्रभाव

जब तपाईंको पोजिसन साइजले एक निश्चित थ्रेशहोल्ड (threshold) पार गर्छ, तब तपाईंको स्पष्ट रूपमा सोच्ने क्षमता हराउन थाल्छ । यो केवल भावनात्मक कुरा मात्र होइन, यो विशुद्ध जैविक प्रक्रिया हो। जब लगानी क्षमताभन्दा धेरै ठूलो हुन्छ, तपाईंको स्नायु प्रणाली (nervous system) स्वतः 'सुरक्षा मोड' (protection mode) मा प्रवेश गर्छ । यस्तो अवस्थामा मस्तिष्कको तार्किक भाग (Prefrontal Cortex) निष्क्रिय हुन्छ र आदिम भाग (Amygdala) सक्रिय हुन्छ, जसले केवल 'डर' वा 'आक्रमण' बुझ्छ।

कठोपनिषद् १.३.३-४ (रथको उपमा)

आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव तु।
बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मनः प्रग्रहमेव च॥
इन्द्रियाणि हयानाहुर्विषयांस्तेषु गोचरान्।
यस्त्वैव गुणवान् भवति सारथिर्यस्तु वीतरागः॥

अर्थ: "आत्मा (चेतना) लाई रथी (सवार), शरीरलाई रथ, बुद्धिलाई सारथी (गाडी चलाउने), मनलाई लगाम, र इन्द्रियहरूलाई घोडा मान्नुपर्छ। विषयहरू (बाह्य वस्तुहरू) ती घोडाहरूको चरने ठाउँ हुन्। जसको सारथी (बुद्धि) गुणी र विरागी छ, उसले नै यो रथलाई सही गन्तव्यमा पुर्याउन सक्छ।"

कठोपनिषद्को प्रसिद्ध "रथ उपमा" ले मानव मनको संरचनालाई एउटा रथको रूपमा चित्रण गर्छ, जुन आधुनिक न्यूरोसाइन्ससँग अद्भुत रूपमा मेल खान्छ। यस उपमाअनुसार, बुद्धि सारथी हो जसले रथ चलाउँछ। यो हाम्रो प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्स (तार्किक मस्तिष्क) सँग मेल खान्छ, जसले सम्भावना विश्लेषण गरी योजना अनुसार व्यापारिक निर्णय लिन सक्षम हुन्छ। इन्द्रियहरू घोडा हुन् जसले बाह्य उत्तेजना (बजारको उतार-चढाव) लाई ग्रहण गर्छन्। यी हाम्रो अमिग्डाला (आदिम भावनात्मक केन्द्र) सँग सम्बन्धित छन्, जसबाट "डर", "लोभ" र "आशा" जस्ता अतार्किक प्रतिक्रियाहरू उत्पन्न हुन्छन्। मन लगाम हो जसले घोडाहरूलाई

नियन्त्रणमा राख्छ। यो हाम्रो एन्टेरियर सिङ्गुलेट कोर्टेक्स को कार्य हो, जसले बुद्धि (तर्क) र इन्द्रिय (भावना) बीच सन्तुलन कायम राख्छ।

तर जब पोजिसन साइज ठूलो हुन्छ—अर्थात् तपाईंको जोखिम तपाईंको मानसिक क्षमताभन्दा बढी हुन्छ—तब शरीरमा कोर्टिसोल (तनाव हार्मोन) को स्तर तीव्र रूपमा बढ्छ र "फाइट-अर-फ्लाइट" प्रतिक्रिया सक्रिय हुन्छ। यस अवस्थामा प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्स (सारथी) निष्क्रिय हुन्छ, भने अमिग्डाला (घोडा) पूर्ण रूपमा अनियन्त्रित हुन्छ। परिणामस्वरूप, तपाईं सम्भावनामा आधारित विश्लेषण गर्न छोड्नुहुन्छ र "आशा" मा आश्रय लिन थाल्नुहुन्छ—जस्तै "स्टप-लस छुने छैन" वा "ओरालो फर्किनेछ" भन्ने मिथ्या विश्वास। वैदिक दृष्टिले यसलाई "असंयत इन्द्रिय" को अवस्था मान्छ। जहाँ सारथीले लगाम हराउँछ र घोडाहरूले रथलाई भड्खालोमा जाकिदिन्छ। यही हो "स्टक ट्रेडिङ्ग भर्जिनिटी" को शील तोड्दा हुने न्यूरोलोजिकल विनाश: तपाईंको बुद्धि नै तपाईंको व्यापारिक शत्रु बन्छ।

कठोपनिषद्को रथ उपमाले स्पष्ट पार्छ, पोजिसन साइज नियन्त्रण गर्नु भनेको "सारथीलाई लगाम कस्ने" हो। जब तपाईंले आफ्नो साइजलाई यति सानो राख्नुहुन्छ कि अमिग्डाला सक्रिय हुँदैन—तब मात्र तपाईंको प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्स (बुद्धि) सक्रिय रहन्छ र तपाईं सम्भावनामा आधारित निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ। यही हो वैदिक मनोविज्ञानको सार: बुद्धिलाई इन्द्रियको दास बन्न नदिनु—अन्यथा "आशा" जस्ता मोहले तपाईंलाई विनाशतर्फ लगाउँछ।

भगवद्गीता २.६७

**यथा संनियतं सौम्य मनो वाते नौरिवाम्भसि ।
तथा चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम् ॥**

अर्थ: "हे कृष्ण! जस्तो पवनमा नौका अनियन्त्रित हुन्छ, त्यस्तै मन पनि चंचल, प्रबल र दृढ छ।"

जब पोजिसन साइजले मनलाई "पवनमा" (बजारको उतार-चढाव) उडाउँछ, तब तपाईंको "नौका" (व्यापारिक निर्णय) अनियन्त्रित हुन्छ। यही अवस्थामा "आशा" मात्र बाँकी रहन्छ। जसलाई गीताले "मोह" भन्छ।

तपाईं सम्भावनाहरूमा आधारित भएर सोच्न छोड्नुहुन्छ र केवल आशा (hope) को सहारा लिन थाल्नुहुन्छ। आशा छ कि बजारले तपाईंको स्टप (stop loss) लाई छुने छैन; आशा छ कि ओरालो लागेको व्यापार पुनः फिर्ता आउनेछ। वास्तविकता के हो भने, 'आशा' स्टक व्यापारमा भित्र्याइने सबैभन्दा खतरनाक तत्त्व हो। जब साइज धेरै ठूलो हुन्छ, सबै कुरा विकृत (distorted) देखिन थाल्छन्।

१.३ अनुशासन: इच्छाशक्ति कि जोखिमको उपज?

धेरैजसो व्यापारीहरूले आफ्नो असफलतालाई अनुशासनको समस्या (discipline problem) भनी ठान्छन्। उनीहरूलाई लाग्छ कि उनीहरूमा इच्छाशक्ति (willpower) को कमी छ वा उनीहरूलाई थप नयाँ मानसिकता प्रविधिहरू (mindset techniques) आवश्यक छ। तर वास्तविकता धेरै सरल र कठोर छ: उनीहरूको व्यापारिक आकार (size) उनीहरूको स्नायु प्रणालीले थाम्न सक्ने क्षमताभन्दा धेरै ठूलो छ।

अनुशासन कुनै जन्मजात व्यक्तित्व विशेषता (personality trait) होइन; अनुशासन त जोखिमको मात्रा (function of risk) मा आधारित हुन्छ । यदि जोखिम तपाईंको नियन्त्रण बाहिर छ भने, अनुशासन न्यूरोलोजिकल (neurologically) रूपमा असम्भव हुन्छ । तपाईंको दिमागले ठ्याक्कै त्यही गरिरहेको हुन्छ, जुन गर्नका लागि यो डिजाइन गरिएको हो— अर्थात्, तपाईंलाई कथित खतरा (perceived danger) बाट जोगाउन तपाईंको अनुशासन तोड्न बाध्य बनाउनु ।

खण्ड २: 'भर्जिनिटी' र नैतिक पतनको मनोविज्ञान

२.१ ट्रेडिङ्ग भर्जिनिटीको शील

स्टक ट्रेडिङ्गमा "भर्जिनिटी" एउटा यस्तो अवस्था हो, जहाँ व्यापारीले आफ्ना नियम र सिद्धान्तहरूलाई पूर्ण निष्ठाका साथ पालन गर्दछ । तर जब एउटा ठूलो पोजिसनमा घाटा हुन्छ र व्यापारीले त्यसलाई ढाकछोप गर्न नियम तोड्छ, तब उसले आफ्नो "स्टक ट्रेडिङ्ग भर्जिनिटी" को शील आफैं तोडिदिन्छ । यो शील तोडिएपछि ऊ एउटा अनैतिक र अधैर्यताको यात्रामा पुग्छ ।

२.२ व्यक्तिगत पहिचान र व्यापारको द्वन्द्व

व्यापारले तपाईंलाई नतिजामा अनिश्चितता (uncertainty) र घाटालाई एक सामान्य व्यापारिक खर्च (normal business expense) को रूपमा स्वीकार गर्न माग गर्दछ । तर जब साइज धेरै ठूलो हुन्छ, हरेक घाटा केवल तपाईंको खाताको अङ्कमा मात्र नभई, तपाईंको व्यक्तिगत पहिचान (personal identity) मा समेत एउटा ठूलो खतरा जस्तो लाग्न थाल्छ ।

जब व्यापार व्यक्तिगत (personal) बन्न पुग्छ, तब सबै वस्तुनिष्ठता (objectivity) पूर्ण रूपमा गायब हुन्छ । तपाईंको इक्विटी कर्भ (equity curve) कुनै मुटुको मोनिटर (heart monitor) जस्तै माथि-तल, तनाव (stress) र राहत (relief) को तीव्र उतारचढाव जस्तो देखिन थाल्छ ।

खण्ड ३: श्रीमद्भगवद्गीता, कर्मयोग र ट्रेडिङ्गको तटस्थता

३.१ फलासक्ति र बजारको अनिश्चितता

वैदिक दर्शनको सार र श्रीमद्भगवद्गीताको सबैभन्दा ठूलो उपदेश नै 'निष्काम कर्म' हो । ट्रेडिङ्गको सन्दर्भमा यो सिद्धान्त जीवन र मरणको सवाल बन्न पुग्छ ।

**कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि ॥**

यस ऋचाले स्पष्ट भन्छ कि तिम्रो अधिकार केवल कर्ममा छ, फलमा छैन । ट्रेडिङ्गमा यसको अर्थ हुन्छ— तपाईंको नियन्त्रण केवल आफ्नो रणनीति कार्यान्वयन (execution) र जोखिम व्यवस्थापन (risk management) मा छ, बजारले दिने नतिजामा छैन । जब एउटा व्यापारीले नतिजालाई आफ्नो अहंकार र

व्यक्तिगत पहिचान (personal identity) सँग जोड्छ, तब समस्या सुरु हुन्छ । जब व्यापार व्यक्तिगत बन्न पुग्छ, तब सबै वस्तुनिष्ठता (objectivity) पूर्ण रूपमा गायब हुन्छ ।

३.२ भावनात्मक तटस्थता (Emotional Neutrality)

ट्रेडीङ्गमा वास्तविक लक्ष्य केवल आत्मविश्वास (confidence) वा उत्साह (excitement) जगाउनु होइन; यसको अन्तिम लक्ष्य त भावनात्मक तटस्थता (emotional neutrality) प्राप्त गर्नु हो । हरेक व्यापारलाई सम्भावित परिणामहरू (probabilistic outcomes) को एउटा लामो श्रृंखलामा केवल एक सामान्य घटनाको रूपमा व्यवहार गर्ने क्षमता नै सफल व्यापारीको पहिचान हो ।

भगवद्गीता २.३८

सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ।
ततो युद्धाय युज्यस्व नैवं पापमवाप्स्यसि॥

अर्थ: "सुख र दुःख, लाभ र अलाभ, जय र पराजयलाई समान भावले हेर्न सिक्नुहोस्। त्यसपछि युद्धमा संलग्न हुनुहोस्—यसरी गर्दा तपाईं पाप (भूल) बाट मुक्त हुनुहुनेछ।"

गीताको यो श्लोकले "भावनात्मक तटस्थता" को वैज्ञानिक रहस्य उजागर गर्छ। यहाँ "युद्ध" भन्नाले बजार हो—तर गीताले स्पष्ट भन्छ: पहिले लाभ-अलाभ, जय-पराजयमा मनलाई समान बनाउनुपर्छ, त्यसपछि मात्र युद्धमा उत्रनुपर्छ। यदि तपाईं यो क्रम उल्ट्याउनुहुन्छ (अर्थात् पहिले ट्रेड गर्नुहुन्छ, पछि भावनात्मक तटस्थता सिक्न खोज्नुहुन्छ), तब तपाईंको प्रत्येक ट्रेड तपाईंको आत्म-मूल्यमाथिको जनमत संग्रह बन्छ:

ठूलो साइजमा घाटा = "म अयोग्य छु" भन्ने आत्म-आलोचना हो। ठूलो साइजमा लाभ = "म सर्वशक्तिमान छु" भन्ने अहंकार हो। तर सानो साइजमा, घाटा वा लाभ दुवै "सूचना" मात्र हुन्। घाटा = "यो सेटअप ४०% सफल हुन्छ, अर्को खोज्नुपर्छ" भन्ने संदेश दिन्छ। लाभ = "यो सेटअप ६०% सफल हुन्छ, यसलाई दोहोर्‍याउनुपर्छ" भन्ने संदेश दिन्छ। यही हो भावनात्मक तटस्थता: ट्रेडलाई आफ्नो "बुद्धिमत्ता" वा "आत्म-मूल्य" सँग जोड्ने बानी तोड्नु भन्नुको अर्थ।

गीता २.३८ ले सिकाउँछ: भावनात्मक तटस्थता भनेको "उदासीनता" होइन—यो "समत्व" हो। तपाईंले लाभमा हर्ष वा घाटामा शोक गर्नुहुन्न भन्ने कुरा होइन; तर तपाईंले लाभ-घाटालाई आफ्नो आत्म-मूल्यसँग जोड्नुहुन्न भन्ने कुरा हो। ठूलो साइज = ट्रेड तपाईंको आत्मामा हुन्छ। सानो साइज = ट्रेड तपाईंको खातामा हुन्छ। जब तपाईंको जोखिम यति सानो हुन्छ कि एउटा ट्रेडले तपाईंको हृदय गति पनि बढाउँदैन—त्यही बिन्दुमा तपाईं "सुखदुःखे समे कृत्वा" को अवस्थामा पुग्नुहुन्छ। त्यही बिन्दुबाट तपाईंको ट्रेडिङ्ग भावनात्मक खेलबाट प्रक्रियात्मक विज्ञान मा रूपान्तरण हुन्छ—र त्यही हो "स्टक ट्रेडिङ्ग भर्जिनिटी" को शीलको अन्तिम लक्ष्य।

जब तपाईं धेरै ठूलो आकारको व्यापार गर्नुहुन्छ, तब हरेक ट्रेड तपाईंको बुद्धिमत्ता (intelligence) माथि सुनाइने एउटा निर्णय र तपाईंको आत्म-मूल्य (worth) माथिको जनमत संग्रह (referendum) जस्तो भइदिन्छ । यही भावनात्मक संलग्नता (emotional attachment) ले तपाईंको कार्यान्वयन क्षमतालाई पूर्ण रूपमा नष्ट गरिदिन्छ । तर जब व्यापारीले पर्याप्त सानो व्यापार गर्न थाल्छ, तब व्यापारहरू केवल 'व्यापार'

मात्र रहन्छन् । जितहरू केवल जानकारी (information) बन्छन् र घाटाहरू पनि केवल सूचनामा सीमित हुन्छन् ।

खण्ड ४: षड्रिपु र ट्रेडिङ्गका शत्रुहरू

४.१ लोभ र मोहको दुष्चक्र

वैदिक शास्त्रमा वर्णित 'षड्रिपु' (काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद र मात्सर्य) ट्रेडिङ्गका वास्तविक शत्रु हुन्। सुरुमा छिटो धेरै आर्थिक लाभ कमाउने लोभ, र पछि गुमेको रकम तत्काल उठाउने अधैर्यताको दबाब (pressure) ले दिमागलाई यसरी वशमा पार्छ कि बजारले तपाईंको मनोविज्ञानको पूर्ण फाइदा उठाउँछ । तपाईं सचेत भएर हेरिरहँदाकै अवस्थामा, तपाईंको स्वीकृतिमा बजारले तपाईंलाई निर्मम रूपमा आर्थिक शोषण गर्दै रित्याएर सडकमा पुऱ्याइदिन्छ ।

भगवद्गीता २.६२-६३

ध्यायतो विषयान्पुंसः सङ्गस्तेषूपजायते ।
सङ्गात्सञ्जायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते ॥
क्रोधाद्भवति संमोहः संमोहात्स्मृतिभ्रंशः ।
स्मृतिभ्रंशाद्बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति ॥

अर्थ: "विषयहरू (बाह्य वस्तुहरू) मा मन लाग्दा आसक्ति (सङ्ग) उत्पन्न हुन्छ। आसक्तिबाट काम (अति इच्छा/लोभ) जन्मिन्छ, कामबाट क्रोध उत्पन्न हुन्छ। क्रोधबाट मोह (संमोह) हुन्छ, मोहबाट स्मृति नष्ट हुन्छ। स्मृति नष्ट भएपछि बुद्धि नष्ट हुन्छ, र बुद्धि नष्ट भएपछि मानिस पूर्ण रूपमा विनाश हुन्छ।"

गीता २.६३ ले स्पष्ट पार्छ: षड्रिपु बाहिरी शत्रु होइनन् । यी तपाईंको मनभित्र बसेका आन्तरिक शत्रु हुन्। प्रष्ट गरिदिन्छ कि यथार्थमा बजारले तपाईंलाई "रित्याएर सडकमा पुऱ्याउँदैन"। तपाईं आफैं आफ्नो "भर्जिनिटी" को शील तोडेर षड्रिपुलाई आमन्त्रण दिनुहुन्छ। ठूलो पोजिसन लिनु नै षड्रिपुलाई द्वार खोलेर बोलाउनु हुन जान्छ। सानो पोजिसन लिनु षड्रिपुलाई द्वार बाहिर राख्नु हुन जान्छ। जसले यो सत्य बुझ्छ, उसले बजारसँग लडाइँ छोडेर आफ्नै मन सँगको युद्ध जित्न थाल्छ। र त्यही बिन्दुबाट उसले "स्टक ट्रेडिङ्ग भर्जिनिटी" को शील प्राप्त गर्छ: आफ्नो मानसिक सन्तुलनलाई कहिल्यै बजारको दास नबनाउने विवेक। भगवद्गीता ३.४३ को भावार्थले भन्दछ "बाहिरी शत्रुलाई जित्न सकिन्छ, तर आन्तरिक शत्रु (षड्रिपु) लाई जित्ने व्यक्ति नै वास्तविक विजेता हो।"

४.२ मद (अहंकार) र बजारको यथार्थ

धेरै व्यापारीहरूमा "म वास्तवमा सही छु र फेरि केही रकम जुटाउन सकैं भने पक्का कमाउनेछु" भन्ने एउटा गहिरो नशा हुन्छ । यो नशा हेरोइन प्रयोगकर्ताको लतभन्दा पनि खतरनाक हुन्छ । ट्रेड बजारले तपाईंको अधैर्यताको दबाब (pressure) बीच तपाईंको मनोविज्ञानको पूर्ण फाइदा उठाउँछ । तपाईंको स्वीकृतिमा र तपाईं सचेत रहेर हेरिरहँदा पनि बजारले तपाईंलाई निर्मम रूपमा आर्थिक बलात्कार गर्दै, चुसेर कंगाल बनाएर सडकमा हुत्पाइदिएको एउटा निरीह पात्र बनेको अनुभूति गर्नुहुन्छ ।

त्यतिबेला तपाईसँग, "आज शरीरभरि लुतो लागेर मात्र म लुते कुकुर देखिएको हुँ, वास्तवमा त म एउटा शक्तिशाली बाघ नै हुँ" भन्ने मिथ्या अहंकार (ego) बाहेक केही बाँकी रहँदैन । यस्तो अवस्थामा पुग्दा समेत उनीहरू आफू र आफ्नो बाटो सही रहेको तर भाग्यले साथ नदिएको दाबी गरिरहन्छन् । स्टक ट्रेडिङ्गको वास्तविक सत्य सुन्ने धैर्यता समेत त्यस्ता व्यक्तिहरूमा हुँदैन ।

आफ्नै आन्तरिक शत्रु (षड्रिपु) सँगको लडाइँमा पराजित भएकाले तपाईंको यो हाल भएको हुन्छ । तर त्यो समयमा पनि तपाईं दोष अर्कालाई दिने, कुनै न कुनै बहानाका कारण आफू सफल नभएको भन्ने मनोविज्ञान विकास गर्ने र आफैँसँग झुटो बोलेर आफैँलाई सान्त्वना दिने हृदयसम्मको नरकमा जिउन पुग्नुहुन्छ । जुन मानिसको जीवनको सबैभन्दा घटिया मनोविज्ञान हो । दुष्टता हो । निर्धिणी पन हो । तपाईंले व्यावहारिक अनुभवमार्फत आफूलाई सुधार्ने यस्तो उत्तम र दिव्य अवसरलाई आफ्नै अहंकारका कारण सम्भवतः नरकमै लगेर जाकिदिनुहुन्छ ।

भगवद्गीता १६.१३-१५

**इदम् आद्यं मया लब्धम् इमं प्राप्स्यामि मन्यवे ।
इदम् अस्तीदम् अपि मे भविष्यति पुनर्धनम् ॥
असौ मया हतः शत्रुर् हनिष्ये चापरानपि ।
अहं सर्वस्य भवन्ति प्रभुर् अहं सर्वस्य भोक्ता ॥
अहं विधाता अहं विश्वस्य निमित्तम् अहं च सर्वदा ॥**

अर्थ: "यो मैले कमाएको छु, यो म कमाउने छु, यो धन मेरो छ र भविष्यमा पनि मेरो नै हुनेछ । मैले शत्रुलाई मारेको छु, अरूहरूलाई पनि म मार्नेछु । म नै सबैको प्रभु हुँ, म नै सबैको भोक्ता हुँ, म नै सबैको विधाता हुँ । यसरी अहंकारी मानिस आफूलाई सबैभन्दा महान् मान्छ ।"

गीताले यी श्लोकहरूमा असुरी सम्पत्ति (दैत्यत्व) को लक्षणहरू वर्णन गर्छ—जुन ट्रेडिङ्गमा "म वास्तवमा सही छु" भन्ने अहंकारको नशासँग पूर्ण रूपमा मेल खान्छ । यो अहंकार हेरोइन भन्दा खतरनाक हुन्छ किनभने हेरोइन शरीरलाई नष्ट गर्छ, तर अहंकार बुद्धिलाई नष्ट गर्छ । हेरोइन प्रयोगकर्ताले आफ्नो समस्या स्वीकार गर्न सक्छ, तर अहंकारी व्यक्तिले कहिल्यै आफ्नो गल्ती स्वीकार गर्दैन । उसले सधैं "भाग्य", "ब्रोकर", "बजार" लाई दोष दिन्छ ।

भगवद्गीता ३.४३

**एवं बुद्धेः परं बुद्ध्वा संस्तभ्यात्मानमात्मना ।
जहि शत्रुं महाबाहो कामरूपं दुरासदम् ॥**

अर्थ: "हे महाबाहो! बुद्धिभन्दा पनि उच्च स्तरको आत्मज्ञान प्राप्त गरी, आफैँले आफूलाई स्थिर गरेर त्यस कामरूपी दुर्जेय शत्रु (अहंकार, लोभ, क्रोध) लाई जित्नुहोस् ।"

यहाँ "कामरूपी शत्रु" भन्नाले केवल कामना मात्र होइन । षड्रिपु सबै (काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य) लाई जनाउँछ । गीताले स्पष्ट भन्छ: यी शत्रुहरू बाहिरी होइनन् । यी तपाईंभित्र बसेका छन् । बजारले तपाईंलाई "आर्थिक बलात्कार" गर्दैन । तपाईंले आफैँले आफ्नो अहंकारलाई शस्त्र हातमा दिनुहुन्छ ।

गीता १६.१५ ले स्पष्ट पार्छ: "अहं सर्वस्य भोक्ता" (म नै सबैको भोक्ता हुँ) भन्ने विचार नै असुरी सम्पत्तिको मूल हो। जब तपाईं "म वास्तवमा सही छु" भन्ने नशामा डुब्नुहुन्छ, तब तपाईं आफ्नो अनुभवबाट सिक्ने अवसर गुमाउनुहुन्छ। दोष अरूलाई दिन थाल्नुहुन्छ। वास्तविकतालाई अस्वीकार गर्नुहुन्छ। र अन्ततः आफ्नै हातले आफूलाई नरकमा धकेल्नुहुन्छ। बजारले तपाईंलाई हराउँदैन। तपाईंको अहंकारले तपाईंलाई हराउँछ। बजारले तपाईंलाई बलात्कार गर्दैन। तपाईंको मदले तपाईंलाई बलात्कार गर्छ।

जसले यो सत्य स्वीकार गर्छ—जसले "म वास्तवमा सही छु" भन्ने नशा छोड्छ। उसले नै "स्टक ट्रेडिङ्ग भर्जिनिटी" को शील प्राप्त गर्छ। आफ्नो मनलाई अहंकारको दास नबनाउने विवेक प्राप्त गर्छ। "जो आफ्नै अहंकारलाई जिच्छ, उसले नै संसारका सबै शत्रुहरूलाई जितेको हुन्छ। भगवद्गीता ३.४३ को भावार्थ यहि नै हो।

खण्ड ५: सानो साइज, स्थिरता र कम्पाउन्डिङको जादु

५.१ विरोधाभास (The Paradox of Size)

यो एउटा यस्तो विरोधाभास (paradox) हो, जुन धेरै व्यापारीहरूले कहिल्यै बुझ्न सक्दैनन्—सानो व्यापारले वास्तवमा ठूलो व्यापारको तुलनामा खाताहरू छिटो बढाउँछ। किनकि सानो साइजले स्थिरता (consistency) प्रदान गर्छ र त्यही स्थिरता समयसँगै कम्पाउन्ड (compound) हुँदै जान्छ।

वास्तविकता के हो भने, ठूलो साइजले इक्विटी कर्ममा अस्थिरता (volatility) सिर्जना गर्दछ र त्यही अस्थिरताले कम्पाउन्डिङको शक्तिलाई बिस्तारै नष्ट गरिदिन्छ। त्यसैले, कुनै एक वीर व्यापार (heroic trade) ले मात्र दीर्घकालीन व्यापारिक आय निर्माण हुन सक्दैन; यो त हजारौं साधारण व्यापारहरूमा टिकेर वा बाँचेर मात्र निर्माण हुने कुरा हो।

५.२ मानसिक पूँजीको रक्षा (Protection of Mental Capital)

ट्रेडिङ्गमा सफलता साहसबाट होइन, बरु धैर्य (patience), पुनरावृत्ति (repetition) र वित्तीय पूँजी जस्तै सावधानीपूर्वक आफ्नो मानसिक पूँजी (mental capital) को रक्षा गर्नाले प्राप्त हुन्छ। जब जोखिम यति सानो हुन्छ कि कुनै पनि एकल व्यापारले भावनात्मक रूपमा कुनै महत्त्व राख्दैन, ठिक त्यही बिन्दुबाट व्यापारीले आफ्नो व्यापारमा वास्तविक स्वतन्त्रता (freedom) प्राप्त गर्दछ। उसले सही ढंगले कार्यान्वयन (execute) गर्ने र एक पेशेवर (professional) जस्तै व्यवहार गर्ने स्वतन्त्रता पाउँछ।

खण्ड ६: मुख्य कर्म अस्तित्व रक्षा र व्यावसायिक रूपान्तरण

६.१ अस्तित्व रक्षा (Survival) कर्मको प्रतिफल नाफा (Profit)

धेरै शौकिया लगानीकर्ताहरू (amateurs) बजारमा छिर्दा "आज म कति कमाउन सक्छु?" भन्ने प्रश्नबाट सुरु गर्छन्। तर एक अनुभवी पेशेवरले सधैं "म अर्को वर्ष पनि यो बजारमा टिकिरहन्छु भनेर कसरी सुनिश्चित गर्ने?" भन्ने चिन्ता गर्दछ। सोचमा आउने यही एउटा सूक्ष्म परिवर्तनले ट्रेडिङ्गको सम्पूर्ण धरातल नै बदलिदिन्छ। जब 'अस्तित्व रक्षा' प्राथमिकता (priority) बन्न पुग्छ, तब मनभित्रको छटपटी र निराशा

(desperation) स्वतः हराएर जान्छ । वास्तवमा, त्यही निराशा र हतार नै अधिकांश व्यापारिक गल्तीहरूको मुख्य जड (root) हो ।

भगवद्गीता ६.५

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥

अर्थ: "मानिसले आफैंलाई आफैंले उद्धार गर्नुपर्छ, आफैंलाई निराश पार्नु हुदैन। आत्मा नै आफ्नो सबैभन्दा ठूलो मित्र हो, र आत्मा नै आफ्नो सबैभन्दा ठूलो शत्रु पनि हो।"

यो श्लोकले "अस्तित्व रक्षा" (self-preservation) को मूल सिद्धान्त प्रस्तुत गर्छ। गीताले स्पष्ट भन्छ: तपाईंको पहिलो कर्तव्य आफ्नो आत्मालाई (यहाँ: व्यापारिक अस्तित्व, मानसिक स्थिरता, खाता) **बचाउनु** हो—न कि आफैंलाई "अवसाद" (निराशा, हतार, लालसा) मा धकेल्नु।

सुरेशले पहिलो दिन नै ₹ ५०,००० कमायो। उसले सोच्यो—"यो त सजिलो छ!" अर्को दिन उसले ठूलो पोजिसन लियो, "आज फेरि ५० हजार कमाउने" भन्दै। बजारले उल्टो गयो—उसको मनमा **निराशा** (desperation) जन्मियो। उसले स्टप-लस बढायो, "अझ राम्रो हुन्छ" भन्यो। तेस्रो दिन खाता रित्तियो। यहाँ **आत्मा शत्रु** बन्यो: उसकै मनले उसलाई विनाश गर्यो।

अनिताले पहिलो दिन नै आफ्नो नियम बनाइन्: "प्रति ट्रेड १% भन्दा बढी जोखिम लिने छैन।" उनले कहिल्यै "आज कति कमाउने?" सोचिनन्। उनको प्रश्न थियो: "के म यो नियम तोडेर आफ्नो अस्तित्व जोखिममा पार्छु?" ६ महिनापछि, उनको खाता २२% बढेको थियो—तर उनी अझै बजारमा थिइन्। २ वर्षपछि, उनको खाता ३.५ गुणा भयो। यहाँ **आत्मा मित्र** बन्यो: उनकै मनले उनलाई टिकायो।

अथर्ववेद ७.५४.१

यो वै जनः सुखतो भवति य आयुष्मान् धनस्य च।
स एव वेद यो वेद यत्र वा अमृतत्वम् ॥

अर्थ: "जो व्यक्ति दीर्घायु (आयुष्मान्) र धनवान् हुन्छ, उसले नै सुकृत (सद्ब्यवहार) गरेको हुन्छ। उसले नै अमृतत्व (अविनाशी अवस्था) को रहस्य जान्दछ।"

यो ऋचाले स्पष्ट पार्छ: धन र दीर्घायु (टिकाउपन) एकसाथ आउँछन्। जसले "आयुष्मान्" (बजारमा टिकिरहने क्षमता) लाई प्राथमिकता दिन्छ, उसलाई धन स्वतः प्राप्त हुन्छ। तर जसले केवल धनको लालसा गर्छ, उसको "आयु" (व्यापारिक जीवन) छोटो हुन्छ। गीता ६.५ ले सिकाउँछ: तपाईंको पहिलो शत्रु बजार होइन—तपाईंको आफ्नै मन हो। जब तपाईं "अस्तित्व रक्षा" लाई प्राथमिकता दिनुहुन्छ—अर्थात् "म अर्को वर्ष पनि यहाँ टिकिरहन्छु?" भन्ने सोच अपनाउनुहुन्छ—तब तपाईंको मन तपाईंको मित्र बन्छ।

बजारले कहिल्यै "आक्रामक तीव्रता" लाई पुरस्कृत गर्दैन। यसले सहनशीलता (endurance) लाई मात्र सम्मान गर्छ र सहनशीलताको आधार हो उपयुक्त जोखिम व्यवस्थापन। जसले यो सत्य स्वीकार गर्छ, उसले नै "स्टक

ट्रेडिङ्ग भर्जिनिटी" को शील प्राप्त गर्छ: आफ्नो मानसिक र वित्तीय अस्तित्वलाई कहिल्यै जोखिममा नपार्ने विवेक। "बजारमा जित्ने व्यक्ति होइन, बजारमा टिक्ने व्यक्ति नै वास्तविक विजेता हो।" यही हो वैदिक ज्ञानको सार। छिटो पैसा कमाउने लालसाले मानिसलाई झन् छिटो रिट्याइदिन्छ। तर व्यापार गरिरहने आफ्नो क्षमताको रक्षा गर्ने प्रयासले पैसालाई स्वाभाविक रूपमा भित्रिने बाटो खोलिदिन्छ। बजारले कहिल्यै पनि आक्रामक तीव्रता (intensity) लाई पुरस्कृत गर्दैन; यसले त केवल सहनशीलता (endurance) लाई मात्र सम्मान गर्छ। अनि सहनशीलताका लागि उपयुक्त जोखिम (appropriate risk) को व्यवस्थापन अनिवार्य छ।

६.२ साहसको भ्रम र सामाजिक सञ्जालको 'मूर्खता'

व्यापारमा सफलता 'साहस' (boldness) बाट आउँछ भन्ने एउटा ठूलो भ्रम वा कल्पना (fantasy) छ, जसलाई त्याग्ने पर्छ। सामाजिक सञ्जाल (social media) मा देखिने ठूला-ठूला नाफाका स्क्रिनसट र 'होम रन' ट्रेडहरू (home run trades) ले फैलाएको मूर्खतापूर्ण भ्रमबाट आफूलाई अलग राख्नुपर्छ। यस्ता कुराहरूले मानिसलाई गलत बाटोमा धकेल्छन्, जुन एक प्रकारको मानसिक अपराध नै हो।

भगवद्गीता १६.२१

त्रिविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनमात्मनः।
कामः क्रोधस्तथा लोभस्तस्मादेतत्त्वयं त्यजेत्॥

अर्थ: काम (अति इच्छा), क्रोध, र लोभ—यी तीनवटा नरकका ढोका हुन् जसले आत्माको विनाश गर्छन्। त्यसैले यी तीनवटा तत्त्वहरू त्याग्नुपर्छ।

यो श्लोकले "ठूलो साहस" को भ्रमलाई सीधै चुनौती दिन्छ। सामाजिक सञ्जालमा देखिने "होम रन ट्रेड" का स्क्रिनसटहरू वास्तवमा लोभ (लाखौं कमाउने मोह) र काम (अति इच्छा) को प्रकटीकरण हुन्—जुन गीताले "नरकका ढोका" भनेको छ।

जस्तै अमितले इन्स्टाग्राममा हेर्यो—एउटा ट्रेडरले "एक दिनमै ₹५ लाख कमायो!" भन्दै स्क्रिनसट पोस्ट गरेको थियो। अमितले आफ्नो ₹२ लाखको खातामा ₹१ लाख एकै ट्रेडमा लगायो। बजारले ३% उल्टो गयो—उसको मनमा लोभ (धेरै कमाउने इच्छा) बाट क्रोध (बजारले धोका दियो भन्ने भावना) जन्मियो, संमोह (स्टप-लस काट्न नसक्ने अवस्था) आयो। अन्तमा ६०% घाटा। यही हो गीताले भनेको "आत्मनाश"।

प्रियाले उही स्क्रिनसट हेरी पनि आफ्नो अनुशासन बनाएर राखिन्। उनले प्रति ट्रेड १.५% मात्र जोखिम लिने नियम बनाइन्। १०० ट्रेडमध्ये ५५ जितिन्, ४५ हारिन्। तर प्रत्येक जितमा ३% र हारमा १.५% ले उनको खाता ८ महिनामा ४२% बढ्यो। उनको मानसिक पूँजी (शान्ति, विश्वास, तर्कशक्ति) अछूतो रह्यो। यही हो गीताले भनेको "आत्म-उद्धार"।

ध्यायतो विषयान्पुंसः सङ्गस्तेषूपजायते।
सङ्गात्सञ्जायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते॥
क्रोधाद्भवति संमोहः संमोहात्स्मृतिभ्रंशः।
स्मृतिभ्रंशाद्बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति॥

अर्थ: विषयहरूमा मन लाग्दा सङ्ग (आसक्ति) जन्मिन्छ, सङ्गबाट काम (इच्छा) उत्पन्न हुन्छ, कामबाट क्रोध जन्मिन्छ। क्रोधबाट संमोह (मोह), संमोहबाट स्मृतिभ्रंश, स्मृतिभ्रंशबाट बुद्धिनाश, र बुद्धिनाशबाट मानिस नष्ट हुन्छ।

गीताले स्पष्ट भन्छ: "साहस" होइन, "लोभ" नै विनाशको मूल कारण हो। सोशल मिडियाका "होम रन" ट्रेडहरू वास्तवमा **मानसिक अपराध** हुन्—जसले ट्रेडरलाई आफ्नो मानसिक पूँजी (शान्ति, तर्क, अनुशासन) बलिदान गर्न बाध्य बनाउँछ। वास्तविक सफलता **धैर्य, पुनरावृत्ति, र मानसिक पूँजीको रक्षा** बाट आउँछ—जुन "भाइरल" हुँदैन, तर **टिकाउ** हुन्छ। जसले यो सत्य स्वीकार गर्छ, उसले नै "स्टक ट्रेडिङ भर्जिनिटी" को शील प्राप्त गर्छ—अर्थात् आफ्नो मनलाई कहिल्यै बजारको दास बन्न नदिने विवेक।

ट्रेडिङमा सफलता साहसबाट होइन, बरु धैर्य (patience), पुनरावृत्ति (repetition) र वित्तीय पूँजी जस्तै सावधानीपूर्वक आफ्नो मानसिक पूँजी (mental capital) को रक्षा गर्नाले प्राप्त हुन्छ। दुर्भाग्यवश, धैर्य र अनुशासनका कथाहरू सामाजिक सञ्जालमा 'भाइरल' हुँदैनन्, किनकि ती रोमाञ्चक देखिँदैनन्। जब कसैको दिमाग ठूला नाफाहरूको मोहले क्षतिग्रस्त हुन्छ, तब कुनै पनि रणनीति वा प्रणालीले उसलाई बचाउन सक्दैन।

खण्ड ७: उपसंहार - जुवाबाट व्यावसायिकताको मार्ग

७.१ सानो साइज: कमजोरी होइन, बुद्धिमत्ता

सानो आकारमा व्यापार गर्नु भनेको कम पैसा कमाउनु होइन; यो त खेलमा (game) लामो समयसम्म टिकिरहनु हो, ताकि आफ्नो खुबी र रणनीतिले (edge) समयसँगै फल दिन सकोस्। यही कारणले गर्दा, अस्तित्व जोगाएर अघि बढ्ने व्यापारीले सधैं 'महिमा र चर्चा' (glory) को पछि दौडने व्यापारीलाई पछि पारिदिन्छ। जुन क्षण कुनै व्यापारीले यो सत्यलाई अन्तस्करणदेखि स्वीकार गर्छ, उसको लागि सबै कुरा परिवर्तन हुन्छ। उसको रणनीति बदलिएको हुँदैन, न त बजार नै परिवर्तन भएको हुन्छ; केवल जोखिमसँगको उसको सम्बन्ध परिवर्तन भएको हुन्छ। त्यही बिन्दुमा ऊ जुवा (gambling) खेल छोडेर एक वास्तविक पेशेवर व्यापारीमा रूपान्तरण हुन्छ।

यजुर्वेदको यो ऋचा यहाँ स्मरणीय छ:

"यतो यतः समीहसे ततो नो अभयं कुरु"

अर्थ: हे परमात्मा, जहाँ जहाँबाट डर पैदा हुन्छ, त्यहाँबाट मलाई निर्भय बनाऊ।

ट्रेडिङमा निर्भय हुनका लागि जोखिमलाई यति सानो बनाउनुपर्छ कि त्यसले मनमा भय नै पैदा नगरोस्।

७.२ वैदिक सन्देश: शान्ति र स्थिरता

बजार साहसको परीक्षा (test of courage) होइन र यो त्यस्तो ठाउँ पनि होइन जहाँ केवल 'जोस' लाई पुरस्कृत गरिन्छ। वास्तविकतामा, यो त धैर्य (patience), संयम (restraint) र भावनात्मक स्थिरता (emotional stability) लाई समयसँगै सम्मान गर्ने एउटा मञ्च हो। ट्रेडिङ अब 'जित्ने पर्ने' कुनै तनावपूर्ण खेल जस्तो

रहँदैन्; यो त एउटा प्रक्रिया (process) बन्न पुग्छ, जसलाई बजारको प्रमाणीकरण (validation) बिना नै शान्तपूर्वक बारम्बार कार्यान्वयन गर्न सकिन्छ ।

ठिक त्यही बिन्दुमा स्थिरता (consistency) को उदय हुन्छ । सानो आकारको व्यापारले कसैलाई अरूका अगाडि प्रभावशाली (impressive) नदेखाउन सक्छ, तर यसले उसलाई व्यापारमा प्रभावकारी (effective) भने पक्का बनाउँछ । समयसँगै यही प्रभावकारिता (effectiveness) ले टिकिरहने व्यापारीहरूलाई अन्ततः पलायन हुनेहरूबाट अलग गरिदिन्छ ।

कठोपनिषद् १.२.२

**श्रेयश्च प्रेयश्च मनुष्यमेतस्तौ सम्परीत्य विविनक्ति धीरः ।
श्रेयो हि धीरोऽभि प्रेयसो वृणीते प्रेयो मन्दो योगक्षेमाद्वृणीते ॥**

अर्थ: "मानिसको सामु दुई मार्ग आउँछन्—एक 'श्रेय' (दीर्घकालीन कल्याण) र अर्को 'प्रेय' (तत्कालीन आकर्षण) । धैर्यशील (धीर) व्यक्तिले यी दुवैलाई विचार गरी 'श्रेय' छान्छ, तर मूर्खले तत्कालीन सुख (योगक्षेम) को लागि 'प्रेय' नै छान्छ ।"

यो ऋचाले "साहस" (boldness) र "धैर्य" (patience) बीचको मौलिक भिन्नता देखाउँछ:

'प्रेय' = साहसको भ्रम:

जब तपाईंले एउटा ठूलो पोजिसन (उदाहरण: ५०% क्यापिटल) लिनुहुन्छ किनभने "आज नै धेरै कमाउने" भन्ने लोभले—यो 'प्रेय' हो । यो तत्कालीन आवेग (adrenaline rush) दिन्छ, तर यसले मनलाई 'सुरक्षा मोड' मा धकेल्छ । जब बजार विपरीत जान्छ, तपाईं 'आशा'मा फस्नुहुन्छ, स्टप-लस बिर्सनुहुन्छ, र अन्ततः ठूलो घाटा गर्नुहुन्छ । यही हो 'मन्द' (मूर्ख) को मार्ग—तत्कालीन सुखको खोजीमा दीर्घकालीन विनाश ।

'श्रेय' = धैर्यको बुद्धिमत्ता:

जब तपाईंले सानो पोजिसन (उदाहरण: १-२% क्यापिटल) लिनुहुन्छ, तब एउटा ट्रेडको नतिजाले तपाईंको मनोविज्ञानलाई हल्लाउँदैन । तपाईं शान्त रहनुहुन्छ, संरचना (structure) हेर्नुहुन्छ, र योजना अनुसार काम गर्नुहुन्छ । यद्यपि प्रत्येक ट्रेडले धेरै कमाउँदैन, तर ६ महिनामा ६०% सफलता दरले कम्पाउन्डिङ गर्दै जान्छ—यो 'श्रेय' हो । यही हो 'धीर' (धैर्यशील) को मार्ग—अल्प लाभ तर निरन्तरता र भावनात्मक स्थिरता ।

उदाहरणको लागि रमेशले ₹१ लाखको खातामा ₹५०,००० लगानी गर्यो । बजारले २% उल्टो गयो—उसको मुटु धड्कियो, हात काँप्यो । उसले स्टप-लस काट्न सकेन, "अझ सानो हुन्छ" भन्यो । अन्तमा ४०% घाटा—खाता रिक्तियो । अर्को तर्फ सीताले उही ₹१ लाखमा प्रति ट्रेड ₹१,००० (१%) मात्र लगाउँछिन् । १० ट्रेडमध्ये ६ जिच्छिन्, ४ हार्दछिन् । तर प्रत्येक जितमा २% र हारमा १% ले उनको खाता ६ महिनामा ३०% बढ्छ—बिना तनाव, बिना भावनात्मक झट्का ।

कठोपनिषद्को यो ऋचाले स्पष्ट पार्छ: **बजार "साहस" को परीक्षा होइन, "धैर्य" को परीक्षा हो ।** जसले 'प्रेय' (तत्कालीन लाभको लोभ) छोडेर 'श्रेय' (दीर्घकालीन स्थिरता) छान्छ, उही नै वास्तविक विजेता हुन्छ । यही हो "स्टक ट्रेडिङ्ग भर्जिनिटी" को शील—आफ्नो मनलाई अछूतो राख्ने विवेकपूर्ण जोखिम प्रबन्धन । आफ्नो जोखिम व्यवस्थापन (risk management) लाई बलियो बनाउनुहोस् र सधैं आफूले सोचेभन्दा सानो

आकारमा व्यापार गर्नुहोस् । जब तपाईंको जोखिम यति सानो हुन्छ कि कुनै पनि एकल व्यापारले भावनात्मक रूपमा कुनै महत्त्व राख्दैन, ठिक त्यही बिन्दुबाट तपाईंले आफ्नो व्यापारमा वास्तविक स्वतन्त्रता (freedom) प्राप्त गर्नुहुनेछ ।

ट्रेडिङ्ग गीता (Trade GITA)

आत्म-अनुशासनको मार्ग

*"योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय ।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥"*

— भगवद्गीता २.४८

हे धनञ्जय! योगमा स्थित भएर कर्म गर, आसक्ति त्यागेर। सफलता र असफलतामा समान भाव राख्नु—
यही समत्व नै योग हो।

यो पुस्तक "ट्रेडिङ्ग गीता" को उद्देश्य बजारलाई केवल अङ्कहरूको खेल होइन, बरु **आत्म-अनुशासनको आध्यात्मिक यात्रा** को रूपमा प्रस्तुत गर्नु हो। गीताको अमर ज्ञानलाई आधुनिक ट्रेडिङ्गको वास्तविकतासँग जोड्दै, यहाँ प्रस्तुत गरिएको सल्लाहहरू समयानुसार परिष्कृत हुँदै जानेछन्—तर तिनको मूल सत्य कहिल्यै अपरिवर्तित रहनेछ।

१. कर्मयोग: निष्काम कर्मको मार्ग

"कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।"

— भगवद्गीता २.४७

तिम्रो अधिकार केवल कर्ममा छ, फलमा कहिल्यै होइन।

ट्रेडिङ्गमा तपाईंको एकमात्र अधिकार छ: **एन्ट्री, एक्जिट, र जोखिम व्यवस्थापन**। नाफा वा घाटा—यी बजारको हातमा छन्, तपाईंको होइनन्। जब तपाईं "आज कति कमाउने?" सोच्नुहुन्छ, तब तपाईं फलमा आसक्त हुनुहुन्छ—र यही आसक्तिले तपाईंको बुद्धिलाई अन्धो बनाउँछ।

व्यावहारिक अनुशासन:

- इन्ट्राडे ट्रेडिङ्ग गर्नुहोस्—रातभरि अनिश्चिततामा बस्नुभन्दा, दिनभरिको सीमित समयमै आफ्नो कर्म पूरा गर्नुहोस्।
- प्रति ट्रेड जोखिम १-२% भन्दा बढी नलिनुहोस्। यसले गर्दा एउटा घाटाले तपाईंको मनलाई हल्लाउँदैन—तपाईं "सिद्ध्यसिद्ध्योः समः" (सफलता-असफलतामा समान) बन्न सक्नुहुन्छ।
- साना युद्ध (ट्रेड) हराउन सक्नुहुन्छ, तर **युद्ध (ट्रेडिङ्ग जीवन) जित्नुहोस्**। एउटा घाटाले तपाईंको आत्म-मूल्य घटाउँदैन—यो केवल सूचना मात्र हो।

२. स्थितप्रज्ञः भावनात्मक तटस्थताको शील

"दुःखेष्वनुद्विग्नमनाः सुखेषु विगतस्पृहः।"

— भगवद्गीता २.५६

दुःखमा व्याकुल नभएको मन, सुखमा आकाङ्क्षा नराख्ने—यही स्थितप्रज्ञको लक्षण हो।

बजारमा तपाईंभन्दा अनुभवी, संसाधनशाली "स्मार्ट मनी" छ। तर यसले तपाईंलाई डराउनुपर्दैन—यसले तपाईंलाई **विनम्रता सिकाउँछ**। तपाईं सानो माछा हुनुहुन्छ—तर सानो माछाले पनि ठूलो समुद्रमा टिक्न सक्छ, यदि उसले आफ्नो सीमा बुझ्छ र लहरहरूसँग खेल्छ भने।

व्यावहारिक अनुशासनः

- बजार खुलेपछि कम्तीमा १५ मिनेट पर्खनुहोस्—बजारले आफ्नो चाल देखाओस्।
- मिडिया र एनालिस्टहरूका सुझाव सुन्नुहोस्, तर तिनीहरूको विचारलाई **आफ्नो विवेकको परीक्षणको अवसर** मान्नुहोस्—न कि आज्ञा। तिनीहरूको जीविका तपाईंको लाभबाट होइन, तपाईंको भावनात्मक प्रतिक्रियाबाट आउँछ।
- **"स्टक ट्रेडिङ्ग भर्जिनिटी" को शील** कायम राख्नुहोस्: आफ्नो मनलाई कहिल्यै बजारको उतार-चढावले छुन नदिने विवेक। जब तपाईंको जोखिम यति सानो हुन्छ कि एउटा ट्रेडले तपाईंको हृदय गति नै बढाउँदैन—त्यही बिन्दुमा तपाईं "स्थितप्रज्ञ" बन्नुहुन्छ।

३. विवेकः सही स्टक छनौटको ज्ञान

"बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते।"

— भगवद्गीता २.५०

बुद्धिमान् व्यक्तिले सही र गलत दुवैलाई छोड्छन्—अर्थात् उनीहरू वस्तुनिष्ठ हुन्छन्।

सफल ट्रेडिङ्गको आधार हो **वस्तुनिष्ठ विश्लेषण**, भावनात्मक आकर्षण होइन। स्टक छान्दा यी चार तत्त्वहरू अनिवार्य छन्:

१. **चार्ट प्याटर्नः** ५-७ दिनसम्म संकुचित (consolidated) भएको स्टक, जसले अन्तिम दिन ५% भन्दा बढी गति देखाएको छ।
२. **सपोर्ट/रेजिस्टेन्सः** बारम्बार टच भएको मूल्य स्तर—यही तपाईंको निर्णयको आधार हो।
३. **ओपन इन्ट्रेस्ट (OI):** बढ्दो OI ले संरचनात्मक चाल देखाउँछ।
४. **टप गेनर/लूजरः** दैनिक सूची हेर्नुहोस्—तर तिनीहरूमा भाग्यहोस् भन्ने होइन, बरु बजारको मनोविज्ञान बुझ्नुहोस्।

फ्ल्याट मार्केटमा सावधानीः ०.२५%-०.३५% भित्रको चाललाई "फ्ल्याट मार्केट" मान्नुहोस्। यस अवस्थामा ट्रेड गर्नु जोखिमपूर्ण छ—बरु बस्नुहोस्। गीताले भन्छ: **"योगः कर्मसु कौशलम्"** (कर्ममा कुशलता नै योग हो)—र कहिलेकाहीँ **नगर्ने कर्म नै सबैभन्दा कुशल कर्म** हो।

४. धैर्य: समयको साथी बन्नुहोस्

"उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्।"

— भगवद्गीता ६.५

आफैंले आफूलाई उद्धार गर्नुहोस्, आफैंलाई निराश नगर्नुहोस्।

ट्रेडिङमा सफलता "साहस" बाट होइन, **धैर्य, पुनरावृत्ति, र मानसिक पूँजीको संरक्षण** बाट आउँछ। जब तपाईंले आफ्नो खाता रित्याउनुभयो भने, त्यो बजारको दोष होइन—त्यो तपाईंको **अहंकारको विनाश** हो।

व्यावहारिक अनुशासन:

- आफूलाई १०० दिनको परीक्षण दिनुहोस्—प्रतिदिन डायरी लेख्नुहोस्: "आज मैले के सिक्ँ?"
- गल्ती गर्नु अपराध होइन—तर उही गल्ती दोहोर्‍याउनु अपराध हो।
- **सानो रकमले सुरु गर्नुहोस्**—त्यति सानो कि त्यसलाई गुमाउँदा पनि तपाईंको निद्रा नै उड्दैन। यही हो "योगक्षेम" (जोखिम व्यवस्थापन) को सार।

५. भर्जिनिटीको शील: तपाईंको आत्मिक सीमा

यहाँ "भर्जिनिटी" भन्नाले शारीरिक अवस्था होइन—यो **मानसिक सन्तुलनको अछूतोपन** हो। जब तपाईंले आफ्नो मनले सहन गर्न सक्ने भन्दा ठूलो पोजिसन लिनुहुन्छ, तब तपाईंले आफ्नो "भर्जिनिटी" तोड्नुहुन्छ—र त्यसपछि तपाईं बजारको दास बन्नुहुन्छ।

- **भर्जिनिटी कायम राख्ने ट्रेडर:** घाटा भयो → "अर्को सेटअप खोज्छु"।
- **भर्जिनिटी तोडिएको ट्रेडर:** घाटा भयो → "बजारले मलाई धोका दियो"।

पहिलो व्यक्तिको मन शान्त छ, बुद्धि सक्रिय छ। दोस्रोको मन विक्षिप्त छ, बुद्धि नष्ट छ। गीताले भन्छ: **"क्रोधाद्भवति संमोहः संमोहात्स्मृतिभ्रंशः। स्मृतिभ्रंशाद्बुद्धिनाशः"** (क्रोधबाट मोह, मोहबाट स्मृति नष्ट, स्मृति नष्टबाट बुद्धि नष्ट)—यही श्रृंखला तपाईंले आफ्नो भर्जिनिटी तोड्दा सुरु गर्नुहुन्छ।

अन्तिम उपदेश: बजारमा टिक्ने कला

बजारमा जित्ने व्यक्ति होइन—**बजारमा टिक्ने व्यक्ति नै वास्तविक विजेता** हो। गीताको यो सन्देश आज पनि अमर छ:

"यतो यतः समीहसे ततो नो अभयं कुरु।"

— यजुर्वेद

हे परमात्मन्! जहाँबाट डर उत्पन्न हुन्छ, त्यहाँबाट मलाई निर्भय बनाऊ।

ट्रेडिङमा निर्भय हुनका लागि जोखिमलाई यति सानो बनाउनुहोस् कि त्यसले मनमा भय नै उत्पन्न नगरोस्। जब तपाईंको मन शान्त छ, तब तपाईंले बजारको सत्य देख्न सक्नुहुन्छ। जब तपाईंको मन विक्षिप्त छ, तब तपाईंले केवल आफ्नो "आशा" र "भय" लाई नै बजार सम्झनुहुन्छ।

याद गर्नुहोस्:

जसरी एउटा तातो चियाको कपबाट निस्कने वाफले मनलाई शान्ति दिन्छ, त्यसको वास्तविक आनन्द त तब मात्र आउँछ जब हामी त्यसलाई सानो-सानो चुस्की (sip) लिएर बिस्तारै पिउने गर्दछौं। चियाको त्यो हरेक चुस्कीमा एउटा आराम हुन्छ, एउटा तृप्ति हुन्छ र शरीरले पाउने लाभ पनि त्यही धैर्यतामा लुकेको हुन्छ। तर, यदि हामीले लोभ गर्यौं र त्यो तातो चियालाई एकै सासमा पिउने दुस्साहस गर्यौं भने, त्यसले आनन्द होइन, बरु हाम्रो मुख नै नराम्ररी जलाई दिने जोखिम निम्त्याउँछ।

सेयर बजारको कठोर धरातलमा ट्रेडिङ गर्दा पनि जीवनको ठ्याक्कै यही नियम लागू हुने गर्दछ। साना-साना नाफाहरू (small profits) ती मसिना चुस्कीहरू जस्तै हुन्, जसले तपाईंको बचत खातालाई बिस्तारै, तर एउटा अटुट स्थिरता (consistency) का साथ भर्दै लैजान्छन्। सानो साइजमा गरिएको व्यापारले तपाईंको मनलाई विचलित हुन दिँदैन र समयको अन्तरालमा कम्पाउन्डिङ (compounding) को जादुमार्फत एउटा बलियो आर्थिक खम्बा खडा गरिदिन्छ।

यसको विपरीत, जब मनमा ठूलो नाफाको अन्धो लालच पलाउँछ, तब परिस्थिति नियन्त्रण बाहिर जान्छ। जसरी एकैपटक तातो चिया पिउँदा मुख जल्छ, त्यसरी नै ठूलो नाफाको लोभले सिर्जना गर्ने अस्थिरता (volatility) ले तपाईंको वर्षौंको मेहनत र रगत-पसिनाको कमाइलाई एकै पलमा रित्याएर सडकमा पुऱ्याइदिन्छ। त्यसैले यो शाश्वत सूत्रलाई सधैं आफ्नो मुटुमा सजाएर राख्नुहोस्—जिन्दगी र ट्रेडिङ दुवैमा, तातो चियाको चुस्की जस्तै सानो र संयमित पाइला नै वास्तविक प्रगतिको आधार हो।

बजारमा आँधी आए पनि आफ्नो भावनालाई स्थिर राख्नुहोस्। जब तपाईं निर्भय भएर, आफ्नो अहंकार त्यागेर, र नतिजाको चिन्ता नगरी कर्म गर्नुहुन्छ, तब नाफा प्रतिफलका रूपमा तपाईंको पोल्टामा स्वतः आउनेछ।

**समुद्रले कहिल्यै आफ्नो गहिराइ गुमाउँदैन
त्यसैगरी, स्थिर मनले कहिल्यै आफ्नो बुद्धि गुमाउँदैन।**

— ट्रेडिङ गीता

ॐ तत् सत्

सत्य नै एकमात्र वास्तविकता हो।

VEDIC TRADING MANIFESTO
ट्रेडिंग मनोविज्ञानको
वैदिक मेनिफेस्टो



वेदमा विज्ञान Veda Talk

अथर्ववेदाचार्यः

नारायण घिमिरे।