Cedars Chart

TRADING EDUCATION & MARKET ANALYSIS

دليل تدريبي عملي · الإصدار الأول

سيكولوجية المتداول

دليل عملي للانضباط، وإدارة الانفعالات، وتحسين قرارات التداول.



ابنِ منهجية واضحة. لا تطارد الوعود.

تحكّم في سلوكك، لا في السوق

لا يمكن إلغاء عدم اليقين في الأسواق. لكن يمكنك التحكّم في جودة التحضير وطريقة الاستجابة لما يحدث.

"قد تخسر صفقة نفّذتها وفق خطتك، وقد تربح صفقة خالفت فيها قواعدك. قيّم جودة القرار قبل أن تحكم عليه من نتيجته."

أمور لا يمكنك التحكّم فيها

- الشمعة التالية
- الأخبار المفاجئة
- الانزلاق والفجوات السعرية
- نتيجة صفقة واحدة
- قرارات المتداولين الآخرين

أمور يمكنك التحكّم فيها

- قائمة شروط الدخول
- حجم المركز
- حدّ المخاطرة
- معايير الخروج
- مراجعة التداول

✦ **الهدف ليس إلغاء المشاعر، بل منعها من تجاوز الخطة الموضوعة مسبقًا.**

تطبيق عملي

اكتب أمرًا واحدًا تستطيع التحكّم فيه قبل صفقتك التالية، ونتيجةً ينبغي أن تتقبّل أنها غير مضمونة.

ستة أنماط تُضعف القرار

هذه ميول بشرية شائعة، وليست تشخيصات نفسية. لاحظ الموقف الذي يحرّكها، ثم التزم بقاعدة مضادّة لها.

02

التداول الانتقامي

زيادة حجم المركز أو عدد الصفقات لتعويض الخسارة فورًا.

توقّف مؤقتًا، ولا تغيّر سقف المخاطرة.

01

الخوف من فوات الفرصة

مطاردة حركة سريعة بعدما فاتت نقطة الدخول المخططة.

تقبّل فوات بعض الفرص، وانتظر شروط الدخول الواضحة.

04

الثقة المفرطة

رفع المخاطرة بعد سلسلة قصيرة من الصفقات الرابحة.

طبّق معايير حجم المركز نفسها بعد الربح والخسارة.

03

النفور من الخسارة

إبعاد وقف الخسارة لأن تقبّل الخسارة يبدو صعبًا.

حدّد نقطة إبطال الفكرة قبل الدخول، ولا توسّع وقف الخسارة باندفاع.

06

الانحياز للنتائج الحديثة

اعتبار صفقة أو صفقتين دليلًا على نجاح الاستراتيجية أو فشلها.

راجع عيّنة مناسبة من الصفقات، وقيّم الالتزام بالخطة أيضًا.

05

الانحياز التأكيدي

البحث عن إشارات تدعم اتجاهك المفضّل وتجاهل ما يخالفها.

اكتب السيناريو المعاكس قبل تنفيذ الصفقة.

اسأل نفسك قبل الدخول: «ما الذي قد يُثبت أن تحليلي خاطئ؟»

أوقف الحلقة قبل أن تتفاقم

الخسارة معلومة يجب مراجعتها. وتبدأ المشكلة حين يتحوّل الاستعجال إلى طريقة جديدة للتداول.

01 خسارة غير متوقعة

02 رغبة ملحّة في التعويض

03 دخول غير مخطّط أو مخاطرة أكبر

04 توتر وندم إضافيان

05 تكرار السلوك نفسه

كيف تكسر الحلقة؟

01 ابتعد عن الشاشة لبضع دقائق.

02 سمِّ الشعور الذي تمرّ به دون أن تتصرّف بناءً عليه.

03 تحقّق من حدّ الخسارة اليومي.

04 لا تعد إلا عند ظهور فرصة جديدة تستوفي شروط خطتك.

قد يكون الامتناع عن التداول قرارًا منضبطًا وصحيحًا.

المخاطرة المحدودة تحمي قراراتك المقبلة

مثال حسابي: قيمة الحساب بعد عشر خسائر متتالية عند المخاطرة بنسبة ثابتة من الرصيد المتبقي في كل صفقة.



90.4%

بعد عشر خسائر بمخاطرة 1%

81.7%

بعد عشر خسائر بمخاطرة 2%

59.9%

بعد عشر خسائر بمخاطرة 5%

المبلغ المعرّض للمخاطرة = رصيد الحساب × نسبة المخاطرة

مثال: رصيد 1,000 دولار × 1% = 10 دولارات مخاطرة مخطّطة قبل التكاليف. وقد تتجاوز الخسارة الفعلية هذا المبلغ.

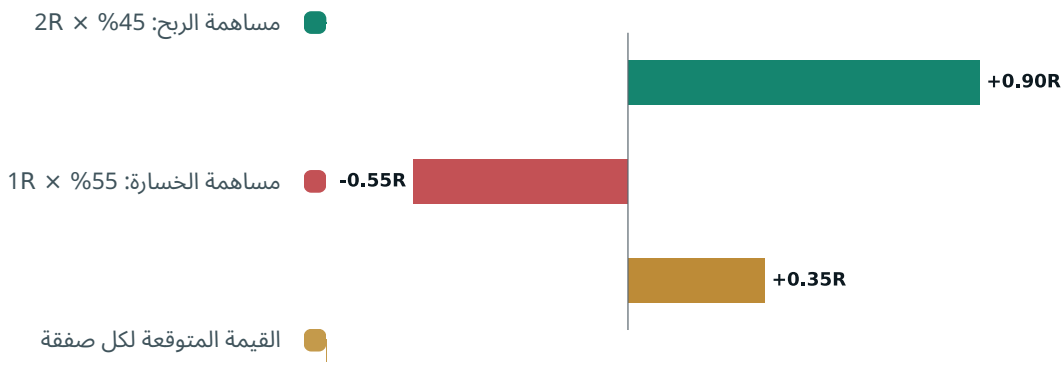
هذا مثال حسابي افتراضي فقط. يفترض أن كل خسارة تساوي النسبة المحددة من الرصيد الحالي تمامًا، ولا يشمل العمولات أو الانزلاق السعري أو الفجوات السعرية.

نتيجة واحدة لا تُثبت أفضلية الاستراتيجية

يُفضّل تقييم منهجية التداول عبر عدد كافٍ من الفرص الموثّقة، لا من خلال صفقة واحدة.

القيمة المتوقعة = (نسبة الربح × متوسط الربح) − (نسبة الخسارة × متوسط الخسارة)

مثال توضيحي افتراضي · قبل تكاليف التداول



1R	55%	2R	45%
متوسط الخسارة	نسبة الخسارة	متوسط الربح	نسبة الربح

ترمز R إلى مقدار المخاطرة المخطّط له في الصفقة الواحدة. والنتيجة +0.35R مثال رياضي فقط، ولا تصف أداء سيدرز تشارت أو استراتيجيتك. وتتأثر النتائج الفعلية بالبيانات والتكاليف وجودة التنفيذ وظروف السوق.

لا ترفع حجم المخاطرة لأنك تعتقد أن الصفقة التالية «لا بدّ أن تربح».

بروتوكول التداول من ثلاث مراحل

استخدم هذه القائمة قبل كل جلسة، وأثناءها، وبعد انتهائها.

01

قبل التداول

- ☐ حدّد سياق السوق والمستويات الأساسية.
- ☐ تأكّد من شروط الدخول ووقف الخسارة والهدف وحجم المركز.
- ☐ ضع حدًّا أقصى لخسارة الجلسة وعدد الصفقات.

02

أثناء التداول

- ☐ لا تدخل إلا بعد تحقّق إشارة الدخول المحدّدة.
- ☐ لا تنقل وقف الخسارة لتفادي خسارة كنت قد قبلتها مسبقًا.
- ☐ توقّف مؤقتًا عند الشعور بالاندفاع أو مخالفة إحدى القواعد.

03

بعد التداول

- ☐ سجّل سبب الدخول والنتيجة بوحدة R والحالة الانفعالية.
- ☐ قيّم الالتزام بالقواعد، لا الربح وحده.
- ☐ حدّد تحسينًا واحدًا للجلسة المقبلة.

أوقف التداول عندما

- × تصل إلى حدّ الخسارة المخطّط.
- × تعجز عن شرح سبب الدخول بوضوح.
- × تشعر بأن عليك استعادة ما خسرته فورًا.

خطوات لاستعادة هدوء القرار

ما تفعله في الدقائق الأولى بعد الخسارة أهمّ من سرعة العودة إلى السوق.

01 **توقّف**

أغلق نافذة الأوامر، وابتعد قليلًا عن حركة السعر.

02 **تحقّق**

هل كانت الخسارة ضمن الخطة، أم أنك خالفت إحدى القواعد؟

03 **دوّن**

سجّل سبب الدخول وحجم المخاطرة والخروج والشعور المصاحب.

04 **قرّر**

إن سمحت القواعد، انتظر فرصة جديدة. وإلا فاختم الجلسة.

"الخسارة ضمن القواعد ليست دليلًا على الفشل، والربح الناتج عن مخالفتها ليس دليلًا على المهارة."

إذا أصبح التداول قهريًا، أو أثّر في نفقاتك الأساسية أو نومك أو علاقاتك، فتوقّف واطلب الدعم المناسب.

حوّل السلوك إلى معلومات قابلة للمراجعة

اطبع هذه الصفحة أو انسخ الجدول إلى ملف إلكتروني، وسجّل صفقة واحدة في كل سطر.

التاريخ	سبب الدخول / السياق	الشعور (1–5)	المخاطرة (R)	الالتزام؟	ما الذي تعلّمته؟

مقياس الشعور: 1 = هدوء، 3 = تشتّت، 5 = انفعال شديد. التزم بالتعريف نفسه عند كل مراجعة.

أسئلة المراجعة الأسبوعية

01 ما القاعدة التي التزمت بها على نحو أفضل؟

02 ما الشعور الذي سبق أسوأ قراراتي؟

03 ما الإجراء الوقائي الذي سأضيفه الأسبوع المقبل؟

09 / تحدّي 21 جلسة

درّب نفسك على الثبات، جلسةً بعد أخرى

ضع علامة على الجلسة فقط إذا التزمت بالخطة وحدّ المخاطرة وتدوين الملاحظات. ويمكن احتساب جلسة لم تنفّذ فيها أي صفقة.

الأسبوع 01

01	02	03	04	05	06	07
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

الأسبوع 02

08	09	10	11	12	13	14
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

الأسبوع 03

15	16	17	18	19	20	21
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

DAILY / يوميًا

- ☐ راجعت شروط الدخول.
- ☐ احترمت حدّ المخاطرة.
- ☐ دوّنت ملاحظات الجلسة.

قاعدتي الشخصية لإيقاف التداول:

_____

”خلال الجلسات الإحدى والعشرين المقبلة، سأقيس الانضباط قبل الأرباح.“

القائمة الذهنية المختصرة للمتداول

- ✓ أعرف ما الذي يُبطل تحليلي قبل الدخول.
- ✓ لستُ مضطرًا إلى تداول كل حركة سعرية.
- ✓ أتقبّل الخسارة المخطّطة دون السعي إلى تعويضها فورًا.
- ✓ أخاطر فقط بالمقدار المسموح في خطتي.
- ✓ أراجع قراراتي بعد انتهاء الجلسة.
- ✓ لا أخلط بين الحظ وجودة التنفيذ.

هل ترغب في تطوير تداولك بشكل عملي ومنضبط؟

تواصل مع Cedars Chart لتتابع الدروس والندوات والمواد التعليمية والتطبيقية.

الموقع الإلكتروني	cedarschart.com
قناة تيليجرام	t.me/cedarchart
مجموعة المتداولين	t.me/+jrMDbNlEXSBkMDQ8

لأغراض التثقيف فقط. ينطوي التداول، ولا سيّما عند استخدام الرافعة المالية، على مخاطر كبيرة وقد يؤدي إلى خسائر جسيمة. لا يُعدّ هذا الدليل توصية استثمارية أو وعدًا بالأرباح، ولا يغني عن خطة موثّقة لإدارة المخاطر.