

# سيكولوجية التداول: العواطف، والعقلية، والانضباط



<https://forexarabonline.com>

## مقدمة

إن كل ما اهتم به هو أن لا تتعرض للنصب كمتداول من اي شركة تداول وهمية ،  
لذلك أقوم بالبحث والتحري بدقة عن أفضل شركات التداول المرخصة والموثوقة  
وأقدمها لكم مع مواد وكتب تعليمية اعتقد انها تفيد الجميع

كذلك اعتقد ان هذا الكتاب مهم جدا لكل متداول يريد أن

يدخل سوق الفوركس

ويتعلم بطريقة صحيحة ، الكتاب به الكثير من الخبرات التي تم اكتسابها على مدار

سنوات وتعتبر خلاصة خبرة الكاتب في هذا الفرع من أسواق المال خاصة

الفوركس وتداول العملات ، وارجو منكم دعوة بظهر الغيب

موقع فوركس عرب اون لاين

[/https://forexarabonline.com](https://forexarabonline.com)

موقع فوركس العرب

<https://forexelarab.com/>

---

افضل شركات التداول الموثوقة و المرخصة

شركة exness

<https://one.exnesstrack.org/a/sst5buui>

شركة XS

<https://my.xs.com/ar/links/go/57>

شركة IcMarkets

<http://www.icmarkets.com/?camp=26059>

شركة FBS

<https://fbs.partners?ibl=151942&ibp=570901>

شركة HFM

<https://register.hfm.com/sv/en/new-live-account/?refid=358074>



# المحتويات

## الفصل 1:

### مقدمة في سيكولوجية التداول

- 3 ما هي سيكولوجية التداول؟
- 4 ما أهمية سيكولوجية التداول؟
- 5 المشاعر المختلفة التي تؤثر على المتداولين
- 6 دورة العواطف

## الفصل 2:

### الوعي الذاتي

- 8 ما أهمية الوعي الذاتي في التداول؟
- 9 كيفية تحسين وعيك الذاتي
- 10 تحديد تحيزاتك في التداول

## الفصل 3:

### الذكاء العاطفي

- 11 ما هو الذكاء العاطفي؟
- 12 ما أهمية الذكاء العاطفي في التداول؟
- 12 كيف تتحكم في عواطفك في التداول
- 13 التقنيات المختلفة للتنظيم العاطفي

## الفصل 4:

### إدارة المخاطر

- 14 أهمية إدارة المخاطر في التداول
- 15 كيف تدير خسائك
- 16 تطوير عقلية احتمالية
- 16 إتقان إعداد تداول واحد

## الفصل 5:

### الانضباط

- 17 أهمية الانضباط في التداول
- 18 كيفية تطوير الانضباط والالتزام بخطة التداول الخاصة بك

## الفصل 6:

### المرونة

- 19 أهمية المرونة في التداول
- 20 كيفية التعافي من الخسائر
- 21 كيف تبقى متحمسًا

## الفصل 7:

### وضع كل ذلك معًا

- 22 ملخص للنقاط الرئيسية في سيكولوجية التداول
- 23 نصائح لتصبح متداولًا أكثر نجاحًا



سيكولوجية التداول | العواطف، والعقلية، والانضباط

## الفصل 1

### مقدمة في سيكولوجية التداول

**الثبات هو مفتاح النجاح في التداول.** معظم المتداولين يفشلون في تحقيق الثبات والربحية لأنهم لا يرغبون في بذل الجهد وتطوير سيكولوجية التداول المناسبة.

فالبشر كائنات عاطفية، وعواطفنا، مثل الخوف والجشع، تتحرك بطبيعة الحال بسبب حالة عدم اليقين في الأسواق. ومع ذلك، فإن المتداولين الناجحين يفهمون ذلك ويتعاملون مع السوق بشكل مختلف عن المتداول العادي.

#### ما هو علم نفس التداول؟

سيكولوجية التداول هي دراسة القوى الخفية التي تؤثر على قرارات المتداولين وسلوكهم وأدائهم في الأسواق المالية، وهو السبب الذي يجعلنا أحياناً نتخذ قرارات غير عقلانية تكلفنا المال، وهو أيضاً المفتاح لإطلاق إمكاناتنا الكاملة في التداول.



## ما أهمية سيكولوجية التداول؟

التداول هو رحلة جامحة، وأنت في مقعد السائق! أنت تتخذ قراراتك باستمرار بأموال حقيقية على المحك، وقد تكون المخاطر كبيرة. فلا عجب أن تكون العواطف والمشاعر عالية في عالم التداول.

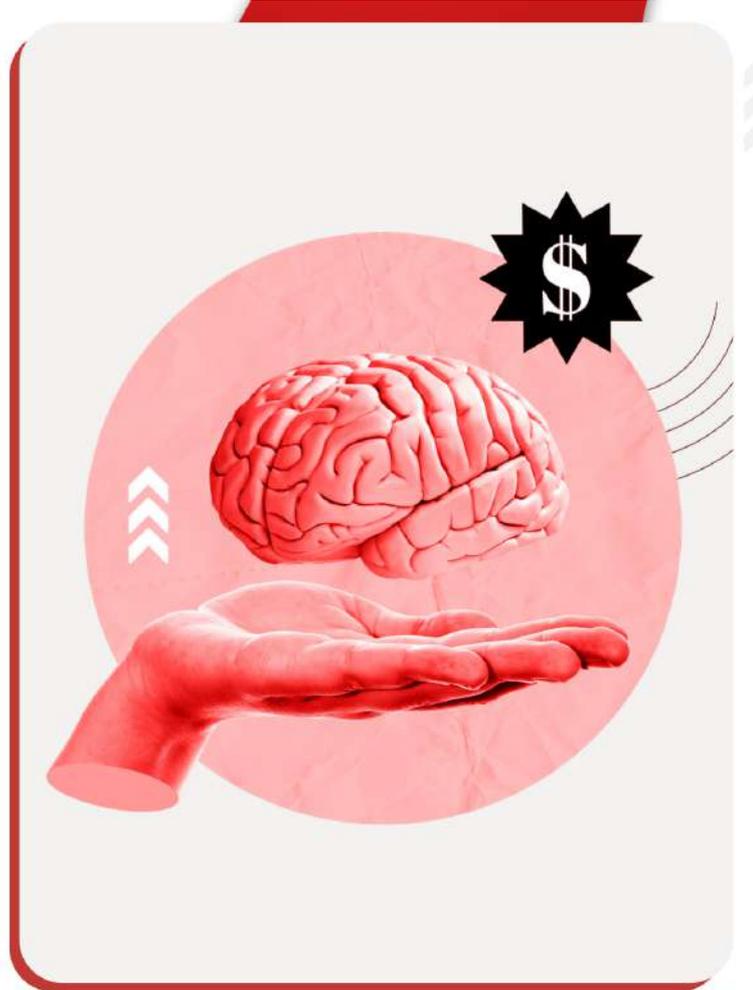
لكن الخبر السار هو أنه يمكنك تعلم التحكم في عواطفك، وإتخاذ قرارات تداول أفضل، وتعلم كيفية تقبل الخسائر عندما تظهر حتمًا، وهنا يأتي دور علم نفس التداول.

علم نفس التداول هو دراسة كيفية عمل عقولنا في الأسواق. يتعلق الأمر بفهم كيف يمكن لعواطفنا وتحيزاتنا وحالاتنا العقلية أن تؤثر على عملية اتخاذ القرار.

لكي تكون ناجحًا في السوق، عليك أن تتعلم كيفية التعامل مع موجات عواطفك.



من خلال فهم سيكولوجية التداول، يمكنك تطوير استراتيجيات لإدارة عواطفك واتخاذ قرارات أفضل. يمكن أن يؤدي ذلك إلى تحسين أداء التداول وزيادة الأرباح على المدى الطويل.





سيكولوجية التداول | العواطف، والعقلية، والانضباط

## العواطف المختلفة التي تؤثر على المتداولين

• **الأمل قد يكون الأمل شيئًا جيدًا، ولكنه قد يكون أيضًا عاطفة خطيرة في التداول.** الأمل هو الاعتقاد بأن الأمور ستتحسن، حتى عندما تشير جميع الأدلة إلى خلاف ذلك. يمكن أن يقود الأمل المتداولين إلى وضع افتراضات غير واقعية حول السوق، أو الاستمرار في التداول حتى عندما يخسرون المال.

• **الندم هو شعور شائع آخر.** إنه الشعور بتمني لو أنك فعلت الأشياء بشكل مختلف. يمكن أن يؤدي الندم للمتداولين إلى التمسك بالصفقات الخاسرة لفترة طويلة، أو القيام بصفقات منهورة في محاولة لتعويض خسائرهم.

• **الغضب هو شعور قوي قد يقودك إلى اتخاذ قرارات منهورة تندم عليها لاحقًا.**

• **الثقة المفرطة هي الاعتقاد بأنك تعرف أكثر من السوق، أو أنك لا يمكن أن تخسر.** يمكن أن يؤدي السير في هذا المسار إلى قيام المتداولين بالمخاطرة أكثر من اللازم، أو تجاهل علامات التحذير.

العواطف سلاح ذو حدين في التداول. فهي قد تساعدك على النجاح، ولكنها قد تؤدي أيضًا إلى الفشل. من المهم للمتداولين أن يكونوا على دراية بالمشاعر المختلفة التي يمكن أن تؤثر عليهم وأن يضعوا استراتيجيات لإدارتها.

فيما يلي بعض المشاعر الأكثر شيوعًا التي تؤثر على المتداولين:

• **الخوف هو أكثر المشاعر شيوعًا في التداول.** إنه الخوف من خسارة المال، والخوف من الوقوع في الخطأ، والخوف من الوقوع في الخطأ، والخوف من فقدان المال. يمكن للخوف أن يدفع المتداولين إلى الخروج من الصفقات في وقت مبكر جدًا، أو إلى سلب حركتهم عن طريق تجنب التداول تمامًا.

• **الجشع هو عاطفة قوية أخرى في التداول.** إنه الرغبة في كسب المزيد والمزيد من المال، حتى عندما تكون رابحًا بالفعل. يمكن أن يؤدي الجشع للمتداولين إلى المخاطرة أكثر من اللازم، أو التمسك بالصفقات الخاسرة لفترة طويلة.





في الجزء السفلي من دورة السوق، قد يبدأ المتداولون في الشعور باليأس والقنوط. قد يعتقدون أن السوق لن يتعافى أبدًا وأنهم فقدوا كل أموالهم. ومع ذلك، فإن هذه هي النقطة التي تبدأ فيها الدورة مرة أخرى في نهاية المطاف، حيث يبدأ المتداولون في رؤية السوق يرتفع ويصبحون متفائلين مرة أخرى.

يمكن أن تكون دورة عواطف السوق أداة قوية، ومن المهم أن يكون المتداولون على دراية بها. من خلال فهم الحالات العاطفية المختلفة التي قد يمرون بها، يمكن للمتداولين إدارة مخاطرتهم بشكل أفضل وتجنب اتخاذ قرارات متهورة.

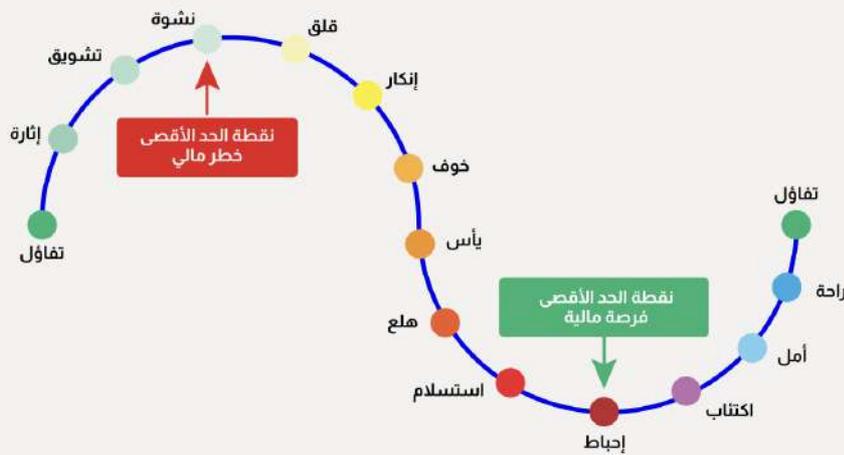
دورة انفعالات السوق هي ظاهرة معروفة تصف الحالات العاطفية المختلفة التي يمر بها المتداولون أثناء تحرك السوق صعودًا وهبوطًا. وتبدأ الدورة عادةً بالتفاؤل، حيث يرى المتداولون أن السوق يرتفع ويؤمنون بأنه سيستمر في ذلك. يمكن أن يؤدي هذا التفاؤل إلى الجشع، حيث يصبح المتداولون أكثر تركيزًا على تحقيق الأرباح.

مع استمرار السوق في الارتفاع، قد يبدأ بعض المتداولين في الشعور بالخوف من تفويت الفرصة (FOMO)، وقد يدخلون في صفقات حتى لو لم يكن لديهم خطة واضحة. وقد يؤدي ذلك إلى الإفراط في التداول وزيادة المخاطر.

في نهاية المطاف، سيصل السوق إلى الذروة ويبدأ في الانخفاض. وقد يؤدي ذلك إلى القلق والاضطراب، حيث يرى المتداولون أن أرباحهم تتآكل. مع استمرار السوق في الانخفاض، قد يبدأ بعض المتداولين في الذعر وبيع ممتلكاتهم بخسارة.

## دورة مشاعر السوق

لما نشعر به مع تقلبات الأسواق





سيكولوجية التداول | العواطف، والعقلية، والاندباط

## الفصل 2

### الوعي الذاتي

كما قال سقراط ذات مرة "اعرف نفسك".

طموح لفهم أفكاره ومشاعره وسلوكياته بعمق لاتخاذ قرارات تداول سليمة.

كل شخص لديه شخصية ونفسية فريدة من نوعها، لذا فإن ما يصلح لمتداول قد لا يصلح لمتداول آخر. لدينا جميعًا نقاط ضعف ونقاط قوة خاصة بنا، لذا فإن القيام بهذه الرحلة لاكتشاف الذات أمر مهم للغاية إذا كنت ترغب في تحقيق إمكاناتك الكاملة في التداول. ابحث عن نقاط قوتك واستفد منها. افعل المزيد مما ينفعلك وقلل مما لا ينفعلك.

الوعي الذاتي هو القدرة على فهم أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك. وهي مهارة أساسية للمتداولين الناجحين، لأنها تسمح لهم بتحديد وإدارة تحيزاتهم وعواطفهم.



نقدم لك افضل شركات التداول المرخصة من الهيئات الرقابية

شركة exness من عام 2008 ، تراخيص قوية أهمها الترخيص البريطاني ، سحب و ايداع فوري بدون عمولات ، حسابات متعددة اسلامية بدون فوائد تبييت, سبريد معتدل ومنخفض

[فتح حساب إسلامي في شركة Exness](#)

<https://one.exnesstrack.org/a/sst5buui>

---

شركة XS الاسترالية من عام 2010، ترخيص استرالي ، حسابات اسلامية متعددة بدون فوائد تبييت سحب و ايداع بدون عمولات سحب في دقائق معدودة سبريد معتدل ومنخفض

[فتح حساب إسلامي في شركة XS](#)

<https://my.xs.com/ar/links/go/57>

---

شركة FBS من عام 2009 تراخيص قوية منها الترخيص القبرصي وحسابات اسلامية متعددة سحب و ايداع في دقائق سبريد معتدل ومنخفض

[فتح حساب إسلامي في شركة FBS](#)

<https://fbs.partners?ibl=151942&ibp=570901>

---

شركة IcMarkets الاسترالية من عام 2010 ، ترخيص استرالي ، حسابات اسلامية متعددة سحب و ايداع بدون عمولات سبريد معتدل ومنخفض

[فتح حساب إسلامي في شركة IcMarkets](#)

<http://www.icmarkets.com/?camp=26059>

---

شركة HFM من عام 2009 ، تراخيص قوية أهمها الترخيص البريطاني والاسترالي ، حسابات اسلامية وسائل متعددة سحب و ايداع بدون عمولات سبريد معتدل ومنخفض

[فتح حساب إسلامي في شركة HFM](#)

<https://register.hfm.com/sv/en/new-live-account/?refid=358074>



## ما أهمية الوعي الذاتي في التداول؟

التداول لعبة ذهنية، إنها معركة ضد خوفك وجشعك وتحيزاتك.

الوعي الذاتي هو مفتاح الفوز في هذه المعركة. إنه القدرة على فهم أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك. إنها القدرة على رؤية نفسك على حقيقتها.

يساعدك الوعي الذاتي على تحديد التحيزات وإدارتها، والتحكم في العواطف، واتخاذ قرارات عقلانية تحت الضغط.

إليك مثال على كيف يمكن للوعي الذاتي أن يساعدك في التداول:

• تخيل أنك في سلسلة انتصارات متتالية. تشعر بالثقة بالنفس وبأنك لا تقهر. تبدأ في المخاطرة أكثر من المعتاد. ثم ينقلب السوق ضدك. تخسر بضع صفقات متتالية. وتبدأ ثقتك في التذبذب.

• إذا لم تكن على وعي ذاتي، فمن المرجح أن تتخذ قرارات متهورية في محاولة لتعويض خسائرك. قد تبدأ في مطاردة الصفقات، أو قد تترك الصفقات الخاسرة لفترة طويلة جدًا.

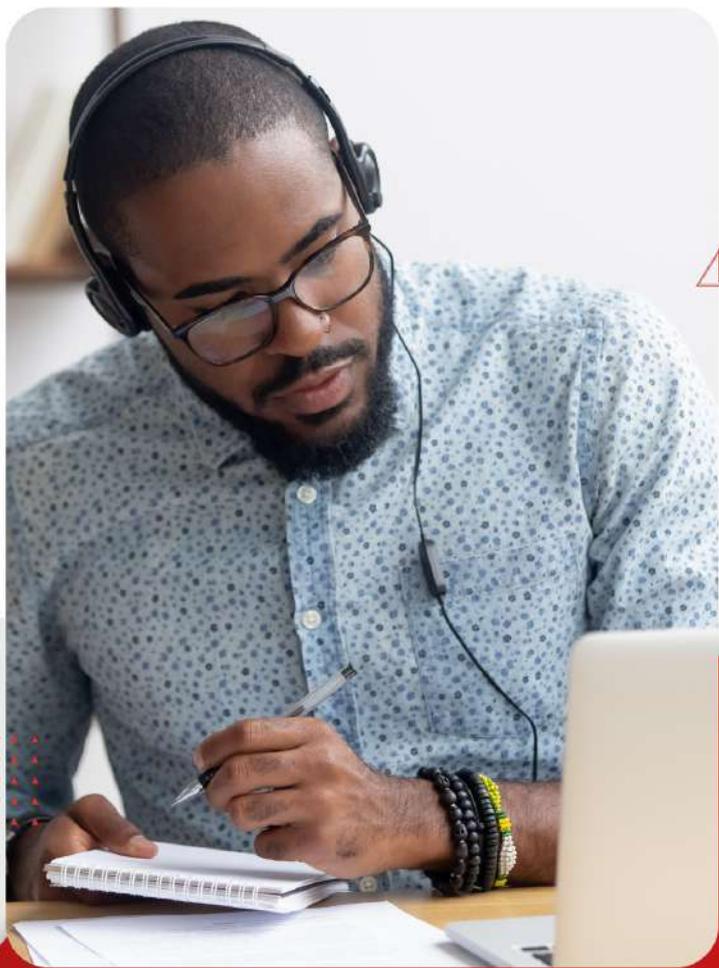
• ولكن إذا كنت واعياً لذاتك، فستتمكن من التعرف على العلامات التي تشير إلى أن عواطفك تتغلب عليك. ستتمكن من التراجع خطوة إلى الوراء وإعادة تقييم استراتيجية التداول الخاصة بك. وستكون أكثر قدرة على اتخاذ قرارات عقلانية، حتى عندما يكون ذلك صعباً.

• الوعي الذاتي مهارة بالغة الأهمية لأي متداول يريد أن يكون ناجحاً. ليس من السهل تطويرها، لكنها تستحق الجهد المبذول.





سيكولوجية التداول | العواطف، والعقلية، والانضباط



## كيفية تحسين وعيك الذاتي

تحيزات التداول هي تشوهات معرفية يمكن أن تقود المتداولين إلى اتخاذ قرارات غير عقلانية.

إليك بعض النصائح لتطوير الوعي الذاتي كمتداول:

- احتفظ بدفتر يوميات تداول. هذه طريقة رائعة لتتبع تقدمك وتحديد الأنماط في سلوكك في التداول. انتبه لأفكارك ومشاعرك قبل وأثناء وبعد كل عملية تداول.
- تأمل أو مارس اليوغا. يمكن أن يساعدك التأمل واليوغا على أن تصبح أكثر وعيًا بأفكارك ومشاعرك، وأن تتحكم فيها بشكل أكبر.
- احصل على تعليقات من الآخرين. اطلب من أصدقائك أو عائلتك أو مرشدك الحصول على ملاحظات حول سلوكك في التداول. يمكنهم مساعدتك في تحديد أي مجالات تحتاج إلى تحسينها.

بمجرد أن يكون لديك فهم أفضل لنفسك، يمكنك البدء في تطوير استراتيجيات لإدارة عواطفك واتخاذ قرارات تداول أفضل.



## تحديد تحيزات التداول الخاصة بك

بمجرد تحديد تحيزات التداول الخاصة بك، يمكنك البدء في تطوير استراتيجيات إدارتها. على سبيل المثال، إذا كنت تميل إلى التحيز التأكيدي، يمكنك بذل جهد واع للبحث عن المعلومات الإيجابية والسلبية عن السوق. أما إذا كنت عرضة للتحيز التأكيدي، فيمكنك استخدام نظام تداول يساعدك على اتخاذ قراراتك بناءً على معايير موضوعية، بدلاً من مشاعرك الذاتية.

من خلال إدارة تحيزات التداول الخاصة بك، يمكنك اتخاذ قرارات تداول أفضل وتحسين أدائك على المدى الطويل.

تحيزات التداول هي تشوهات معرفية يمكن أن تقود المتداولين إلى اتخاذ قرارات غير عقلانية. من المهم أن تكون على دراية بانحيازاتك حتى تتمكن من اتخاذ خطوات لإدارتها.

فيما يلي بعض الأمثلة المحددة لتحيزات التداول وكيفية تحديدها:

• **التحيز التأكيدي:** أنت تبحث فقط عن المعلومات التي تؤكد معتقداتك الحالية حول السوق. على سبيل المثال، إذا كنت تعتقد أن السهم سيرتفع، فإنك تقرأ فقط الأخبار الإيجابية عن السهم.

• **التحيز التثبيتي:** أنت تعتمد بشكل كبير على أول معلومة تتلقاها. على سبيل المثال، إذا رأيت سهماً يرتفع منذ عدة أيام، فمن المرجح أن تشتري السهم، حتى لو لم يكن هناك سبب أساسي للقيام بذلك.

• **التحيز في التوفر:** أنت تعطي وزناً أكبر للمعلومات المتاحة بسهولة. على سبيل المثال، قد يكون من المرجح أن تشتري سهماً ظهر في الأخبار مؤخراً، حتى لو لم يكن استثماراً جيداً.



تذكر أن تحيزات التداول هي جزء طبيعي من علم النفس البشري. كل شخص لديه هذه التحيزات، المفتاح هو أن تكون على دراية بانحيازاتك الخاصة وأن تتخذ خطوات لإدارتها.





سيكولوجية التداول | العواطف، والعقلية، والاندنضباط

## الفصل 3 الذكاء العاطفي

التداول هو رحلة من عدم اليقين. ليست كل صفقة مضمونة أن تكون مربحة. وبالنسبة للعديد من المتداولين، فإن حالة عدم اليقين هذه تخلق الخوف. ويؤدي الخوف إلى قرارات عاطفية.

ولكن ماذا لو استطعت أن تتقبل عدم اليقين؟ ماذا لو استطعت أن تتعلم كيف تتحكم في عواطفك حتى لا تتحكم فيك؟

هنا يأتي دور الذكاء العاطفي.

### ما هو الذكاء العاطفي؟

الذكاء العاطفي هو القدرة على فهم مشاعرك الخاصة وإدارتها والتعبير عنها والتعرف على مشاعر الآخرين.

الدماغ البشري هو عضو معقد يتكون من مناطق وتركيبات مختلفة. لكن الجزء الأكثر أهمية الذي يجب أن يكون المتداولون على دراية به هو اللوزة الدماغية.

اللوزة The amygdala هي بنية صغيرة لوزية الشكل تقع في الفص الصدغي للدماغ. وهي جزء من الجهاز الحوفي، وهو المسؤول عن معالجة العواطف، وخاصة استجابة القتال أو الهروب.



• التزم بخطة التداول الخاصة بك. حتى عندما تسوء الأمور، من المهم الالتزام بخطة التداول الخاصة بك. سيساعدك ذلك على تجنب اتخاذ قرارات عاطفية قد تدمر عليها لاحقًا.

• خذ فترات راحة. إذا لم ينجح أي شيء وما زلت تشعر بالإرهاق، فخذ قسطًا من الراحة وامنح نفسك بعض الوقت لتهدأ وتصفي ذهنك.



تذكر أن الخسائر جزء طبيعي من التداول. الجميع يتعرض للخسائر من وقت لآخر، ومن المهم أن تتقبلها وتمضي قدمًا.



## ما أهمية الذكاء العاطفي في التداول؟

يحتاج المتداولون إلى أن يكونوا على دراية باللوزة الدماغية لأنها يمكن أن تلعب دورًا مهمًا في قرارات التداول. فعندما يتناوبك الخوف أو القلق، يتم تنشيط اللوزة الدماغية. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى اتخاذ قرارات متهورة وسوء إدارة المخاطر.

ومع ذلك، من خلال فهم كيفية عمل اللوزة، يمكنك استخدامها للحفاظ على هدوئك وتركيزك تحت الضغط، واتخاذ قرارات عقلانية حتى عندما تسوء الأمور.

## كيف تتحكم في عواطفك في التداول

إن المفتاح هو أن تكون على دراية بكيفية عمل اللوزة الدماغية وتطوير استراتيجيات لإدارتها. يتيح لك ذلك اتخاذ قرارات عقلانية حتى عندما تشعر بالعاطفة. إليك بعض النصائح:

• **كن على دراية بمحفزاتك العاطفية.** ما هي الأشياء التي تجعلك عادةً تشعر بالخوف أو القلق أو الجشع؟ بمجرد أن تعرف ما هي محفزاتك، يمكنك البدء في تطوير استراتيجيات للتعامل معها. على سبيل المثال، إذا كنت تميل إلى الشعور بالخوف عندما ترى خسائرك تتزايد، يمكنك وضع أوامر إيقاف الخسارة للحد من خسائرك.

• **وضع خطة تداول.** خطة التداول هي مجموعة من القواعد التي تتبعها عند اتخاذ قرارات التداول. يمكن أن يساعدك وجود خطة تداول على تجنب اتخاذ قرارات متهورة بناءً على عواطفك. على سبيل المثال، قد تنص خطة التداول الخاصة بك على أنك لا تدخل الصفقات إلا عند استيفاء معايير معينة، مثل عندما يتجاوز سعر السهم متوسط متحرك رئيسي.

• **تعلم كيفية التحكم في مشاعرك.** هناك عدد من الأساليب المختلفة التي يمكنك استخدامها لتقليل التوتر والقلق، مثل التنفس العميق والتأمل والتخيل. ابدأ عن التقنيات التي تناسبك ومارسها بانتظام. على سبيل المثال، إذا بدأت تشعر بالخوف أثناء التداول، يمكنك محاولة أخذ بعض الأنفاس العميقة والتركيز على أنفاسك.



#### سيكولوجية التداول | العواطف، والعقلية، والانضباط

- **التصور:** يمكن استخدام التصور لمساعدة المتداولين على تطوير عقلية إيجابية والتركيز على أهدافهم.
- **التأكيدات:** التأكيدات هي عبارات إيجابية يمكن استخدامها لإعادة برمجة عقلك الباطن
- **اليقظة الذهنية:** اليقظة الذهنية هي ممارسة الانتباه إلى اللحظة الحالية دون إصدار أحكام. ويمكن استخدامها لمساعدة المتداولين على أن يصبحوا أكثر وعياً بأفكارهم ومشاعرهم والاستجابة لها بطريقة بناءة أكثر.

الذكاء العاطفي هو مهارة تستغرق وقتاً وجهداً لتطويرها. لا تشعر بالإحباط إذا لم ترى النتائج على الفور. فقط استمر في الممارسة وسترى التحسن في النهاية.

#### تقنيات مختلفة للتنظيم العاطفي

هناك العديد من التقنيات المختلفة التي يمكن للمتداولين استخدامها لتنظيم عواطفهم، بما في ذلك:

- **الاسترخاء:** يمكن أن تساعد تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق واسترخاء العضلات التدريجي في تقليل التوتر والقلق.





## الفصل 4

### إدارة المخاطر

#### أهمية إدارة المخاطر في التداول

إدارة المخاطر هي الفرق بين المتداول الرباح والمتداول غير الرباح. إنه ما يسمح لك بالبقاء في اللعبة على المدى الطويل، حتى عندما تسوء الأمور.

تخيل أنك جنرال يقود جيشًا في معركة. لا يمكنك الاندفاع إلى المعركة دون خطة. تحتاج إلى تقييم المخاطر وتخفيفها قدر الإمكان من خلال وضع استراتيجية.

نفس الشيء مع التداول. لا يمكنك الدخول في الصفقات دون خطة لإدارة المخاطر. أنت بحاجة إلى تحديد المخاطر المحتملة، تقييم احتمالية حدوث تلك المخاطر، ووضع استراتيجيات للتعامل معها.





سيكولوجية التداول | العواطف، والعقلية، والانضباط



## كيف تدير خسائرك

لا يوجد متداول مثالي، والجميع يتعرض للخسارة من وقت لآخر. من المهم أن يكون لدى المتداولين خطة لإدارة خسائرتهم. يجب أن تتضمن هذه الخطة ما يلي:

- **استخدام أوامر وقف والخسارة.** أمر وقف الخسارة هو أمر لبيع ورقة مالية عندما تصل إلى سعر معين. وهذه طريقة رائعة للحد من خسائرك في صفقة معينة. على سبيل المثال، إذا اشتريت سهمًا بسعر 100 دولار ووضعت أمر إيقاف الخسارة عند 95 دولارًا، فستخسر 5 دولارات فقط إذا انخفض سعر السهم إلى أقل من 95 دولارًا.

- **اختر حجم الصفقة بحكمة.** تحديد حجم المركز هو عملية تحديد مقدار المال الذي يجب المخاطرة به في صفقة معينة. القاعدة الأساسية الجيدة هي ألا تخاطر بأكثر من 1% من رصيد حسابك في أي صفقة واحدة. سيساعد ذلك على حماية رأس مالك من الخسائر الكبيرة.

- **نوع محفظتك.** التنوع هو عملية توزيع المخاطر عبر فئات الأصول والأسواق المختلفة. على سبيل المثال، بدلًا من وضع جميع أموالك في الأسهم، يمكنك أيضًا الاستثمار في السندات والسلع والعقارات. سيساعدك ذلك على تقليل تعرضك للمخاطر بشكل عام.

- **أخذ فترات راحة:** إذا كنت تعاني من سلسلة من الخسائر، فمن المهم أن تأخذ استراحة من التداول. سيساعدك ذلك على تصفية ذهنك والعودة إلى الأسواق بمنظور جديد.



## طور عقلية احتمالية

يجب أن يبحث عقلك دائمًا عن الميزة في السوق، حيث يجب أن تأخذ الصفقات ذات نسبة المخاطرة إلى العائد المنخفضة فقط، بغض النظر عن استراتيجية التداول الخاصة بك.

يجب أن تكون نسبة المخاطرة إلى العائد هي أساس كل صفقة. تذكر أن الأمر يتطلب العديد من الصفقات لبناء أداء تداول مربح باستمرار، ولكن صفقة واحدة فقط يمكن أن تدمر كل شيء. لهذا السبب من المهم أن تتحلّى بالصبر والانضباط في تداولك، يجب ألا تتوقع أن تصبح ثريًا بسرعة. بدلا من ذلك، يجب عليك التركيز على تحقيق أرباح صغيرة على أساس ثابت.

الخسائر الكبيرة والأرباح الصغيرة هي مآزق المتداول العادي. هذا لأن معظم المتداولين ليس لديهم عقلية احتمالية ولا يديرون مخاطرتهم بشكل صحيح. إذا كنت تريد أن تكون ناجحًا، فعليك أن تسعى جاهدًا لتكون مختلفًا عن المتداول العادي.

## إتقان إعداد تداول واحد

لا تكن جاك لجميع الصفقات ولا تتقن أي منها. افهم مدى رغبتك في المخاطرة، وركز على فئة أو فئتين من الأصول، وحدد ساعات تداولك، وتحلّى بالصبر. هذا هو المكان الذي يوجد فيه المال. ابدأ بالتخصص في إعداد واحد أو اثنين، وأتقنهما، ثم يمكنك إضافة المزيد من الإعدادات إلى ترسانتك.

من المهم للمتداولين التركيز على إتقان إعداد تداول واحد قبل الانتقال إلى إعدادات أخرى. سيساعدك ذلك على تطوير فهم عميق للإعدادات وتحسين اتساقهم في التداول.

إتقان إعداد التداول، يحتاج المتداولون إلى:

• إجراء اختبار رجعي: الاختبار العكسي هو عملية اختبار إعداد التداول على البيانات التاريخية لمعرفة كيف كان من الممكن أن يكون أدائه. يمكن أن يساعد ذلك المتداولين على تحديد نقاط القوة والضعف في الإعداد.

• **التداول الورقي:** التداول الورقي هو عملية محاكاة التداول دون المخاطرة فعليًا بأي أموال. يمكن أن يساعد ذلك المتداولين على اكتساب الخبرة في الإعدادات وتحديد أي مشاكل محتملة.

• **التداول الحي:** بمجرد أن يختبر المتداولون الإعدادات بنجاح ويتداولون على الورق بنجاح، يمكنهم البدء في التداول المباشر. من المهم أن يبدأ المتداولون بصفقات صغيرة وأن يقوموا بزيادة حجم صفقاتهم تدريجيًا كلما أصبحوا أكثر ثقة.





سيكولوجية التداول | العواطف، والعقلية، والانضباط

## أهمية الانضباط في التداول

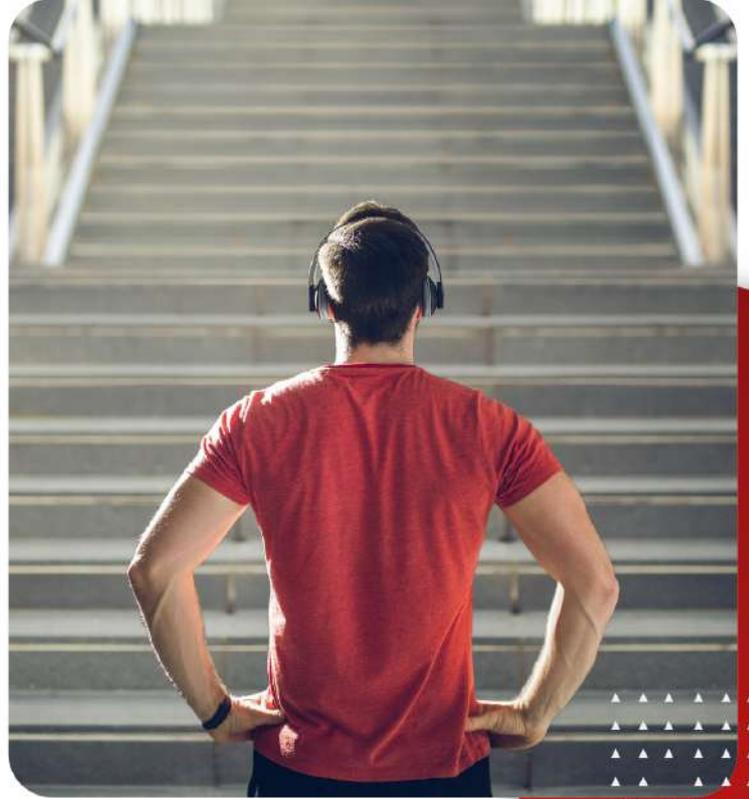
الانضباط في التداول مثل العضلات: كلما مارست الانضباط في التداول، كلما أصبحت أقوى. وكلما كان انضباطك أقوى، كلما زاد نجاحك كمتداول.

الانضباط هو القدرة على الالتزام بخطة التداول الخاصة بك، حتى عندما تسوء الأمور. إنه يتعلق بمقاومة إجراء القيام بصفقات متهورة، حتى عندما تشعر بالجشع أو الخوف.

**عندما تكون منضبطاً، فمن المرجح أن تقوم بما يلي:**

- **تحقيق أرباح ثابتة مع مرور الوقت:** عندما تكون لديك خطة تداول وتلتزم بها، فإنك بذلك تخرج العاطفة من التداول. فأنت لا تتخذ قراراتك بناءً على حدسك أو ما تأمل أو تخشى حدوثه. بدلاً من ذلك، أنت تتخذ قراراتك بناءً على تحليلك للسوق وخطة التداول الخاصة بك. هذه هي أفضل طريقة لتحقيق أرباح ثابتة مع مرور الوقت.
- **تجنب الخسائر الكبيرة:** أحد أكبر مخاطر التداول هو المبالغة في التداول. عندما تبالغ في التداول، فإنك تخاطر أكثر من اللازم. وعندما تخاطر أكثر من اللازم، فمن المرجح أن تتعرض لخسائر كبيرة. يساعدك الانضباط على تجنب الإفراط في التداول من خلال الحفاظ على تركيزك على خطة التداول الخاصة بك واستراتيجية إدارة المخاطر الخاصة بك.
- **تحكم في عواطفك بفعالية:** يمكن أن يكون التداول تجربة عاطفية للغاية. عندما تكسب المال، من السهل أن تشعر بالجشع. وعندما تخسر المال، من السهل أن تشعر بالخوف. يساعدك الانضباط على التحكم في عواطفك من خلال الحفاظ على تركيزك على خطة التداول الخاصة بك واستراتيجية إدارة المخاطر الخاصة بك. عندما تكون منضبطاً، تقل احتمالية أن تسمح لعواطفك بالسيطرة عليك وإجراء صفقات سيئة.

## الفصل 5 الانضباط



نقدم لك افضل شركات التداول المرخصة من الهيئات الرقابية

شركة exness من عام 2008 ، تراخيص قوية أهمها الترخيص البريطاني ، سحب و ايداع فوري بدون عمولات ، حسابات متعددة اسلامية بدون فوائد تبييت, سبريد معتدل ومنخفض

فتح حساب إسلامي في شركة Exness

<https://one.exnesstrack.org/a/sst5buui>

---

شركة XS الاسترالية من عام 2010، تراخيص استرالي ، حسابات اسلامية متعددة بدون فوائد تبييت سحب و ايداع بدون عمولات سحب في دقائق معدودة سبريد معتدل ومنخفض

فتح حساب إسلامي في شركة XS

<https://my.xs.com/ar/links/go/57>

---

شركة FBS من عام 2009 تراخيص قوية منها الترخيص القبرصي وحسابات اسلامية متعددة سحب و ايداع في دقائق سبريد معتدل ومنخفض

فتح حساب إسلامي في شركة FBS

<https://fbs.partners?ibl=151942&ibp=570901>

---

شركة IcMarkets الاسترالية من عام 2010 ، تراخيص استرالي ، حسابات اسلامية متعددة سحب و ايداع بدون عمولات سبريد معتدل ومنخفض

فتح حساب إسلامي في شركة IcMarkets

<http://www.icmarkets.com/?camp=26059>

---

شركة HFM من عام 2009 ، تراخيص قوية أهمها الترخيص البريطاني والاسترالي ، حسابات اسلامية وسائل متعددة سحب و ايداع بدون عمولات سبريد معتدل ومنخفض

فتح حساب إسلامي في شركة HFM

<https://register.hfm.com/sv/en/new-live-account/?refid=358074>



• اكتب خطة التداول الخاصة بك واحتفظ بها في مكان ظاهر. سيساعدك هذا على تذكر قواعدك والبقاء منضبطًا.

• راجع خطة التداول الخاصة بك بانتظام. سيساعدك هذا على التأكد من أن خطتك لا تزال تعمل وإجراء التعديلات اللازمة.

• لا تدع عواطفك تؤثر على حكمك. عندما تشعر بالعاطفة، تراجع خطوة إلى الوراء وكن على دراية بحالتك العاطفية. خذ استراحة قصيرة أو حتى يوم عطلة وعُد لاحقًا بذهن صافٍ.

• اختبر خطة التداول الخاصة بك؛ سيساعدك الاختبار العكسي لخطة التداول الخاصة بك على تطوير ثقتك في خطتك والالتزام بها عندما تصبح الأمور صعبة.

## كيفية تطوير الانضباط والالتزام بخطة التداول الخاصة بك

هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لتطوير الانضباط والالتزام بخطة التداول الخاصة بك، مثل

• وضع خطة تداول: خطة التداول هي مجموعة من القواعد التي ستتبعها عند التداول. يجب أن تتضمن معايير الدخول والخروج، بالإضافة إلى استراتيجية إدارة المخاطر الخاصة بك. سيساعدك وجود خطة تداول في الحفاظ على انضباطك وتجنب القيام بصفقات متهورة.





سيكولوجية التداول | العواطف، والعقلية، والانضباط

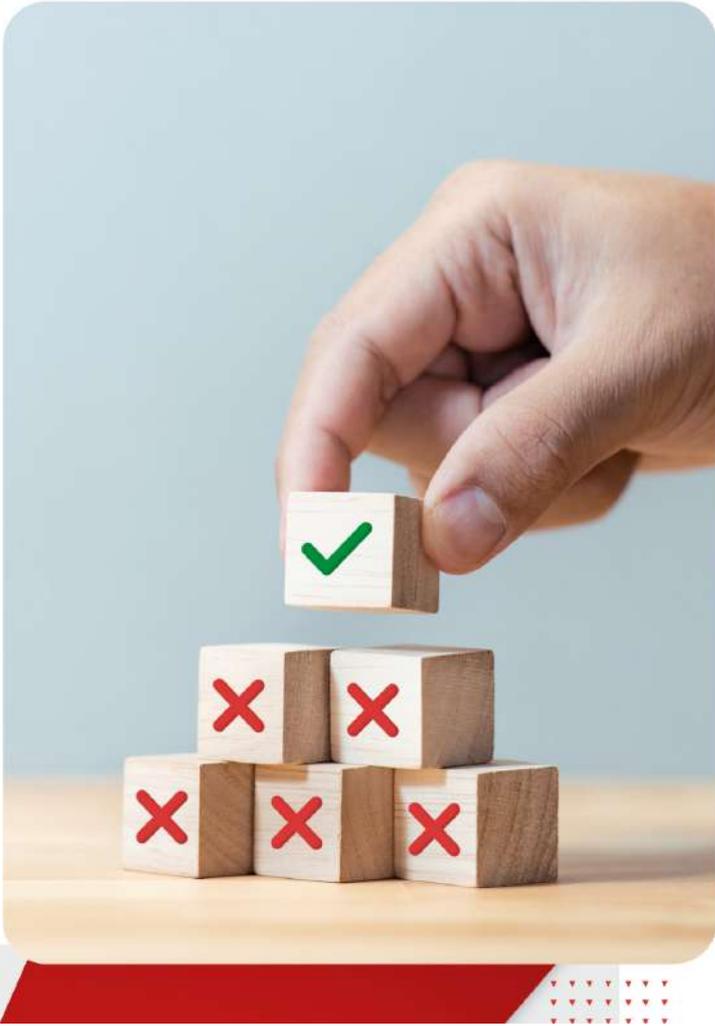
## الفصل 6

### المرونة

#### أهمية المرونة في التجارة

المرونة هي القدرة على التعافي من النكسات والإخفاقات دون الاستسلام. وهي مهارة أساسية للمتداولين الناجحين، لأنها تسمح لهم بالتغلب على الخسائر والتحديات الحتمية التي سيواجهونها على طول الطريق.





### يستطيع المتداولون المرنون:

- **التعلم من أخطائهم.** بدلاً من الخوض في خسائرهم، يأخذ المتداولون المرنون الوقت الكافي لتحليل أخطائهم وتحديد ما كان بإمكانهم فعله بشكل مختلف. وهذا يسمح لهم بالنمو كمتداولين وتجنب ارتكاب نفس الأخطاء في المستقبل.
- **الاستمرار في التركيز على أهدافهم.** من السهل أن تشعر بالإحباط بعد سلسلة من الخسائر. ومع ذلك، فإن المتداولين المرنين قادرين على الاستمرار في التركيز على أهدافهم طويلة الأجل ومواصلة المضي قدماً.
- **حافظ على سلوك إيجابي.** السلوك الإيجابي ضروري للنجاح في التداول حتى عندما تواجه التحديات.

### كيفية التعافي من الخسائر

#### إليك بعض النصائح للتعافي من الخسائر:

- خذ قسطاً من الراحة. من المهم أن تأخذ استراحة من التداول بعد الخسارة. سيمنحك هذا وقتاً لتصفية ذهنك والعودة إلى الأسواق بمنظور جديد.
- حلل خسارتك. بمجرد أن يكون لديك بعض الوقت لتهدأ، خذ بعض الوقت لتحليل خسارتك. ما الخطأ الذي حدث؟ ما الذي كان بإمكانك فعله بشكل مختلف؟ من خلال فهم أخطائك، يمكنك تجنب ارتكابها في المستقبل.
- تعلم من المتداولين الآخرين. تحدث إلى متداولين آخرين عن خسارتك. قد يكونون قادرين على تقديم بعض الأفكار القيمة لك.
- ركز على صفقتك التالية. لا تتشغل بخسارتك. ركز على صفقتك التالية وعلى كيفية جعلها صفقة رابحة.



فوركس عرب اون لاين  
www.forexarabonline.com

سيكولوجية التداول | العواطف، والعقلية، والانضباط

إليك بعض النصائح للحفاظ على حماسك:

- **ضع أهدافًا واقعية.** من المهم أن تضع أهدافًا واقعية لنفسك. لا تتوقع أن تصبح مليونيرًا بين عشية وضحاها. ضع لنفسك أهدافًا صغيرة قابلة للتحقيق واحتفل بنجاحاتك على طول الطريق.
- **ابحث عن مرشد.** يمكن أن يساعدك وجود مرشد على البقاء متحمسًا وعلى المسار الصحيح. يمكن للمرشد أن يقدم لك التوجيه والدعم ويمكن أن يساعدك على التعلم من أخطائه.
- **انضم إلى مجتمع تداول.** يمكن أن يساعدك الانضمام إلى مجتمع تداول في الحفاظ على حماسك والتواصل مع المتداولين الآخرين. يمكنك مشاركة الأفكار والتعلم من بعضهم البعض ودعم بعضهم البعض خلال الأوقات الصعبة.



كن متواضعًا واعترف بأنك لا تعرف كل شيء. الأسواق معقدة وديناميكية، ولا توجد استراتيجية تداول واحدة تناسب الجميع. المتداولون الناجحون يتعلمون ويتكيفون باستمرار.

## كيف تحافظ على حماسك

- **خسارة التداول هي مسألة منظور.** عندما يبطل السوق فكرتك، فإنك ستكتسب ما يلي:
- **تفتح ذهنك.** تتعلم أن نظرتك للسوق ليست صحيحة دائمًا، وأن هناك دائمًا المزيد لتتعلمه.
- **إضعاف إيمانك باليقين.** أنت تدرك أن التداول مسعى معقد وغير مؤكد، حتى عندما تكون واثقًا من صفقاتك، يمكن أن تسير الأمور في الاتجاه المعاكس.
- **إعادة تعديل استراتيجية التداول الخاصة بك.** أنت مجبر على مراجعة استراتيجية التداول الخاصة بك وتحديد المجالات التي يمكن تحسينها فيها.
- **فرصة لتتعلم كيفية التعامل مع عواطفك.** يمكن أن تثير خسائر التداول مشاعر قوية، مثل الخوف والجشع. من خلال تعلم كيفية التحكم في عواطفك، يمكنك أن تصبح متداولًا أفضل.





## ملخص للنقاط الرئيسية لعلم نفس التداول

تخيل عالمًا يمكنك فيه الدخول في الصفقات والخروج منها بدقة، غير متأثر بالخوف والجشع الذي يسيطر على الكثير من المتداولين. هذه هي قوة سيكولوجية التداول.

**النقاط الرئيسية لتصبح متداولًا أكثر نجاحًا:**

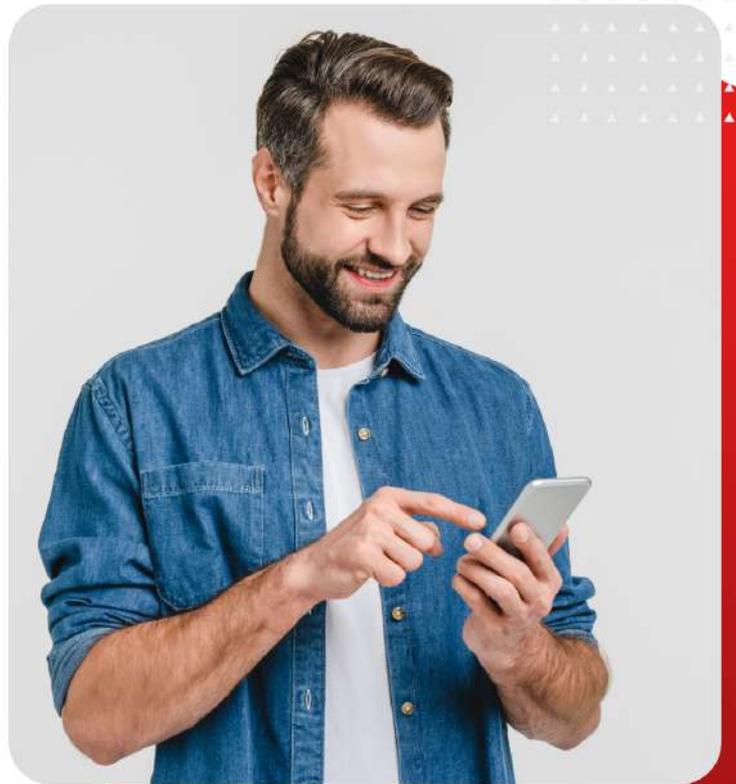
- كن على دراية بمشاعرك. الخطوة الأولى لإدارة عواطفك هي أن تكون على دراية بها. انتبه لما تشعر به عندما تتداول وما هي المشاعر التي تثيرها ظروف السوق المختلفة.
- تقبل أن العواطف جزء من التداول. من الطبيعي أن تشعر بالمشاعر عند التداول. لا تحاول كبت مشاعرك أو التظاهر بأنك لا تشعر بأي منها.
- ضع خطة تداول. يمكن أن تساعدك خطة التداول على البقاء منضبطًا وتجنب اتخاذ قرارات متهورة بناءً على عواطفك. يجب أن تتضمن خطة التداول الخاصة بك معايير الدخول والخروج، بالإضافة إلى استراتيجية إدارة المخاطر الخاصة بك.
- خذ فترات راحة. إذا كنت تشعر بأن عواطفك تغلبت عليك، فخذ استراحة من التداول. اذهب للتمشية أو استمع إلى الموسيقى أو افعل شيئًا آخر يساعدك على الاسترخاء وتصفية ذهنك.
- تحدث إلى شخص ما. إذا كنت تواجه صعوبة في التحكم في عواطفك بمفردك، تحدث إلى معالج أو مستشار. يمكنهم مساعدتك في تطوير استراتيجيات لإدارة عواطفك والتعامل مع التوتر.



عندما تتحكم في سيكولوجية التداول الخاصة بك، ستصبح لا يمكن إيقاعك. يمكنك الرؤية من خلال تصورات السوق وإجراء صفقات لا يستطيع الآخرون حتى تخيلها.

## الفصل 7

وضع كل شيء معًا





## نصائح لتصبح متداولاً أكثر نجاحاً

فيما يلي بعض النصائح لجعل سيكولوجية التداول الخاصة بك أكثر حيوية:

- **تخيل نفسك كمتداول ناجح.** تخيل نفسك تقوم بصفقات رابحة وتحقق أرباحاً من السوق. كلما تخيلت نجاحك بشكل أكثر وضوحاً، زادت احتمالية تحقيقك للنجاح.
- **أكد نجاحك.** أخبر نفسك كل يوم أنك متداول ناجح. كرر هذه التأكيدات مراراً وتكراراً حتى تصبح راسخة في عقلك الباطن.
- **مارس التأمل.** التأمل طريقة رائعة لتهديئة عقلك وتركيز مشاعرك. عندما تمارس التأمل، تتعلم التخلص عن الأفكار والمشاعر السلبية. يمكن أن يؤدي ذلك إلى عقلية تداول أكثر إيجابية وإنتاجية.
- **اقرأ الكتب والمقالات عن سيكولوجية التداول.** لدى Doo Prime العديد من المقالات والموارد التعليمية الرائعة المتاحة لمساعدتك في معرفة المزيد عن التداول. كلما زادت معرفتك، كلما كنت أكثر استعداداً لإدارة عواطفك وإجراء صفقات ناجحة.



سيكولوجية التداول هي أداة قوية يمكن أن تساعدك على تحقيق أهدافك في التداول. اتباع النصائح المذكورة أعلاه، يمكنك أن تتفنن سيكولوجية التداول الخاصة بك وتصبح المتداول الذي من المفترض أن تكونه