



# روتين صحي للمتداولين

**روتين مستدام لاتخاذ القرارات**

النوم، الضغط، التوازن، والطقوس ل التداول متوازن.

خيارات ثنائية

Crypto

Forex

## إشعار قانوني ومخاطر

- هذه الدورة لأغراض تعليمية فقط ولا تشكل نصيحة مالية.
- التداول في Crypto وForex وخيارات ثنائية ينطوي على مخاطر كبيرة وقد لا يكون مناسباً لجميع المستثمرين.
- قد تخسر بعض أو كل استثمارك. يرجى التأكد من فهمك للمخاطر قبل التداول.
- الأداء السابق لا يشير إلى النتائج المستقبلية. لا توجد ضمانات بشأن الأداء.
- هذه الدورة لا تقدم مكالمات أو توصيات تداول في الوقت الحقيقي.

### هذا ليس مناسباً لـ

- الأفراد الذين يسعون للحصول على عوائد مضمونة.
- المتداولون الذين يبحثون عن إشارات أو نصائح تداول مباشرة.
- أولئك الذين لا يرغبون في قبول المخاطر المرتبطة بالتداول.

# كيفية استخدام هذه الدورة

## الو蒂رة الموصى بها

- خذ وقتك لاستيعاب كل وحدة بشكل كامل.
- فكر في قضاء أسبوع على كل وحدة لفهم أفضل.
- راجع التمارين وقوائم التحقق بانتظام.

## التعليمات

- اقرأ كل وحدة بعناية ودون الملاحظات.
- أكمل التمارين لتعزيز تعلمك.
- استخدم قائمة التحقق لتتبع تقدمك وضمان تنفيذ الروتين.
- راجع المعجم لأي مصطلحات غير مألوفة.
- قم بإجراء اختبار ذاتي بعد الانتهاء من الدورة لتقدير فهمك.
- ارجع إلى الملخص المكون من صفحة واحدة للتذكريات السريعة.

تم تصميم هذه الدورة لتكون قابلة للطباعة لسهولة الرجوع إليها.

احفظ بمجلة تداول لتوثيق روتينك وتأملاتك.

خطط لمراجعة ملاحظاتك ومواد الدورة كل شهر.

# فهرس المحتويات

انقر على أي قسم للانتقال إليه.

- [مقدمة / توجيه](#)
- [الوحدة 1: تأثير علم وظائف الأعضاء على جودة القرار](#)
- [الوحدة 2: تحديد الوقت لتحسين اتخاذ القرار](#)
- [الوحدة 3: روتين ما قبل الجلسة وما بعد الجلسة](#)
- [الوحدة 4: إدارة الضغط والانحراف](#)
- [الوحدة 5: الاستدامة على المدى الطويل في التداول](#)
- [الوحدة 6: بناء جداول تداول أسبوعي](#)
- [الرسوم البيانية](#)
- [ملخص مطبوع من صفحة واحدة](#)
- [المعجم](#)
- [اختبار ذاتي](#)

# مقدمة / توجيه

## لمن هذا الكورس

- المتداولون المبتدئون الذين يسعون إلى نهج منظم للتداول.
- المتداولون الذين تعلموا بأنفسهم والذين يبحثون عن أساس لتحسين اتخاذ قراراتهم.
- الأفراد المهتمون بالحفظ على توازن صحي بين التداول والحياة الشخصية.

## ماذا ستتعلم

- العوامل الفسيولوجية التي تؤثر على قرارات التداول.
- كيفية تنفيذ تحديد الوقت لمنع الإفراط في التداول.
- روتينات فحالة ما قبل الجلسة وما بعد الجلسة.
- تقنيات لإدارة الضغط والانحراف في التداول.
- استراتيجيات للاستدامة على المدى الطويل في ممارسات التداول.
- كيفية إنشاء جدول تداول أسبوعي متوازن.

## ما لن يفعله هذا الكورس

- تقديم نصائح أو توصيات تداول محددة.
- ضمان الأرباح أو الأداء في التداول.
- تشجيع سلوك التداول المتهور.
- تقديم إشارات أو مكالمات تداول في الوقت الحقيقي.

## المتطلبات المسبقة

- فهم أساسي لمفاهيم التداول والمصطلحات.
- رغبة في التعلم وتنفيذ روتين جديد.

# تأثير علم وظائف الأعضاء على جودة القرار

**الهدف:** فهم كيف يؤثر النوم والضغط والانتباه على قرارات التداول.

## النوم واتخاذ القرار

النوم ضروري لوظيفة الإدراك. نقص النوم يمكن أن يضعف قدرتك على اتخاذ قرارات سليمة.

### Hypothetical example

على سبيل المثال، قد يسيء المتداول الذي لم يتم جيداً تفسير إشارات السوق، مما يؤدي إلى خيارات تداول سيئة.

تشير وظيفة الإدراك إلى العمليات العقلية مثل التفكير، والتفكير المنطقي، واتخاذ القرار.

يمكن أن يؤدي إعطاء الأولوية للنوم إلى تعزيز تركيزك وتحسين نتائج تداولك.

أسطورة: يمكنني العمل بشكل جيد مع قلة النوم.

الحقيقة: الحرمان من النوم يؤثر سلباً على اتخاذ القرار.

استهدف الحصول على 7-9 ساعات من النوم الجيد كل ليلة لتحسين أدائك في التداول.

## الضغط والانتباه

يمكن أن يؤدي الضغط إلى تشويش الحكم ويؤدي إلى قرارات متهورة في التداول.

### Hypothetical example

قد يدخل المتداول تحت الضغط في صفقة دون تحليل مناسب، مما يؤدي إلى خسائر.

الضغط هو حالة من التوتر العقلي أو العاطفي الناتجة عن ظروف صعبة.

التعرف على الضغط وإدارته بشكل فعال أمر حيوي للحفاظ على جودة القرار.

أسطورة: يمكن تجاهل الضغط أثناء التداول. الحقيقة:

إدارة الضغط ضرورية لاتخاذ قرارات واضحة.

قم بتنفيذ تقنيات إدارة الضغط لتعزيز أدائك في التداول.

## قائمة التحقق للوحدة 1

- تأكد من أنك تحصل على نوم كافٍ كل ليلة.
- حدد محفزات الضغط وضع استراتيجيات للتعامل معها.
- مارس تقنيات اليقظة أو الاسترخاء بانتظام.
- راقب جودة اتخاذ القرار لديك واضبط الروتين حسب الحاجة.
- تأمل في كيفية تأثير حالتك الفسيولوجية على نتائج تداولك.
- احتفظ بمجلة للنوم والضغط لتتبع الأنماط.
- راجع هذه الوحدة بانتظام لتعزيز التعلم.

### تمرين: تقييم مستويات نومك وضغطك

الغرض: لتقدير أنماط نومك وضغطك الحالية وتأثيرها على التداول.

1. احتفظ بمذكرة نوم لمدة أسبوع، مع تدوين ساعات النوم وجودة النوم.
2. حدد محفزات الضغط خلال جلسات التداول وسجلها.
3. تأمل في كيفية تأثير هذه العوامل على قراراتك في التداول.
4. أنشئ خطة لتحسين النوم وإدارة الضغط بناءً على نتائجك.
5. شارك رؤاك مع صديق تداول أو مرشد للمساعدة.

المخرجات المتوقعة: فهم واضح لأنماط نومك وضغطك وخطة للتحسين.

### الوعي بالمخاطر

- يمكن أن يؤدي النوم السيء إلى خسائر كبيرة في التداول.
- يمكن أن يؤدي تجاهل الضغط إلى قرارات تداول عاطفية.
- قم بتقييم حالتك الفسيولوجية بانتظام لاحفاظ على جودة القرارات.
- طور روتيناً لتخفيف المخاطر المرتبطة بنقص النوم والضغط.

### النقاط الرئيسية

- النوم ضروري لاتخاذ قرارات مثلثي.
- تقنيات إدارة الضغط تحسن نتائج التداول.
- يمكن أن تعزز التقييم الذاتي المنتظم أدائك في التداول.
- أنشئ روتيناً يركز على النوم وإدارة الضغط.
- تعرف على علامات الضغط واتخذ تدابير استباقية.

# تحديد الوقت لتحسين اتخاذ القرار

**الهدف:** تعلم كيفية تحديد فترات اتخاذ القرار لمنع الإفراط في التداول.

## فهم تحديد الوقت

تحديد الوقت هو تقنية حيث تخصص وقتاً ثابتاً لاتخاذ القرارات.

### Hypothetical example

على سبيل المثال، قد يحدد المتداول نافذة زمنية مدتها 30 دقيقة لتحليل السوق قبل اتخاذ قرار.

يساعد تحديد الوقت على خلق شعور بالعجلة ويمكن أن يقلل من الإفراط في التفكير.

من خلال تحديد وقت اتخاذ القرار، يمكنك تجنب شلل التحليل.

أسطورة: المزيد من الوقت يؤدي إلى قرارات أفضل.  
الحقيقة: الكثير من الوقت يمكن أن يؤدي إلى الإفراط في التفكير وفقدان الفرص.

يمكن أن يسهل تنفيذ تحديد الوقت عملية التداول الخاصة بك.

## تحديد حدود زمنية

يمكن أن يعزز تحديد حدود زمنية واضحة لقرارات التداول التركيز.

### Hypothetical example

يمكن لمتداول يحدد مؤقتاً لمدة 15 دقيقة لاتخاذ قرار بشأن صفقة أن يتخذ قرارات أسرع وأكثر ثقة.

التركيز يشير إلى القدرة على التركيز على مهمة دون تشتيت.

تشجع الحدود الزمنية على اتخاذ إجراءات حاسمة وتقلل من خطر الإفراط في التداول.

أسطورة: أحتاج إلى تحليل كل التفاصيل قبل التداول.  
الحقيقة: يمكن أن تكون القرارات السريعة فعالة عند استنادها إلى خطة قوية.

مارس تحديد الحدود الزمنية لتحسين كفاءتك في التداول.

## قائمة التحقق للوحدة 2

- حدد القرارات التجارية الرئيسية التي يمكن أن تستفيد من تحديد الوقت.
- حدد حدود زمنية محددة لكل قرار تداول.
- مارس تحديد الوقت في بيئات تداول محاكاة.
- تأمل في عملية اتخاذ القرار الخاصة بك بعد كل جلسة.
- اضبط الحدود الزمنية بناءً على أدائك ومستوى راحتك.
- راقب علامات الإفراط في التداول واضبط استراتيجيتك في تحديد الوقت وفقاً لذلك.
- راجع هذه الوحدة بانتظام لتعزيز التعلم.

### تمرين: تنفيذ تحديد الوقت

الغرض: لممارسة تحديد الوقت في روتين التداول الخاص بك.

1. اختر سيناريو تداول لتطبيق تحديد الوقت عليه.

2. حدد حداً زمنياً محدداً لاتخاذ القرار.

3. وثق تجربتك ونتائجك.

4. تأمل في كيفية تأثير تحديد الوقت على جودة قراراتك.

5. اضبط حدودك الزمنية بناءً على نتائجك.

المخرجات المتوقعة: فهم عملي لكيفية تحسين تحديد الوقت لقراراتك في التداول.

### الوعي بالمخاطر

- يمكن أن يؤدي الإفراط في التداول إلى خسائر كبيرة.
- يمكن أن يساعد تحديد الوقت في التخفيف من خطر القرارات المتهورة.
- قم بتقييم حدودك الزمنية بانتظام لضمان فعاليتها.
- كن واعياً للتوازن بين السرعة والجودة في اتخاذ القرار.

### النقاط الرئيسية

- يمكن أن يسهل تحديد الوقت قراراتك في التداول.
- تشجع حدود الزمن التركيز وتقلل من الإفراط في التداول.

- يمكن أن يحسن الممارسة المنتظمة لتحديد الوقت جودة القرار.
- اضبط حدودك الزمنية بناءً على تجربتك في التداول.
- راقب أدائك لتحسين استراتيجيتك في تحديد الوقت.

# روتين ما قبل الجلسة وما بعد الجلسة

**الهدف:** إنشاء روتين فعال لتعزيز أداء التداول.

## إنشاء روتين ما قبل الجلسة

بعد روتين ما قبل الجلسة إعداداً ذهنياً وجسدياً للتداول.

### Hypothetical example

على سبيل المثال، قد يقضي المتداول 10 دقائق في مراجعة أخبار السوق وتحديد النوايا.

يساعد روتين ما قبل الجلسة على خلق عقلية مركزة قبل التداول.

يمكن أن يعزز دمج اليقظة أو التمدد تركيزك.

**أسطورة:** الروتينات غير ضرورية. **الحقيقة:** يمكن أن تحسن الروتينات الأداء بشكل كبير.

طور روتين ما قبل الجلسة يناسبك.

## تأسيس روتين ما بعد الجلسة

يسمح روتين ما بعد الجلسة بالتأمل والتعلم بعد التداول.

### Hypothetical example

بعد التداول، قد يقضي المتداول 5 دقائق في تدوين قراراته ونتائجها.

يساعد روتين ما بعد الجلسة على تعزيز التعلم وتحسين الأداء المستقبلي.

يمكن أن يوفر التأمل في تداولاتك رؤى قيمة.

**أسطورة:** التأمل بعد التداول مضيعة للوقت. **الحقيقة:** التأمل ضروري للنمو.

أنشئ روتين ما بعد الجلسة يتضمن التأمل والتعلم.

### قائمة التحقق للوحدة 3

- طور روتين ما قبل الجلسة يتضمن مراجعة السوق وتحديد النوايا.
- أدمج اليقظة أو النشاط البدني في روتينك.
- أقم روتين ما بعد الجلسة يتضمن التدوين والتأمل.
- راقب أدائك لترى كيف تؤثر الروتينات على تداولك.
- اضبط روتينك بناءً على تجاربك ورؤاك.
- راجع هذه الوحدة بانتظام لتعزيز التعلم.
- شارك روتينك مع مجتمع تداول للحصول على تعليقات.

### تمرين: صياغة روتينك

الغرض: لإنشاء روتين شخصي ما قبل الجلسة وما بعد الجلسة.

- حدد روتينك المثالي ما قبل الجلسة، بما في ذلك الوقت والأنشطة.
- صمم روتينك ما بعد الجلسة مع وضع التأمل والتعلم في الاعتبار.
- اخبر روتينك لمدة أسبوع وسجل تجاربك.
- اضبط روتينك بناءً على ما يناسبك.
- شارك روتينك مع مرشد أو زميل للحصول على تعليقات.

**المخرجات المتوقعة:** روتينات شخصية ما قبل الجلسة وما بعد الجلسة تعزز أداء تداولك.

### الوعي بالمخاطر

- يمكن أن يؤدي إهمال الروتينات إلى اتخاذ قرارات سيئة.
- التأمل المنتظم ضروري للتحسين المستمر.
- يمكن أن تساعد الروتينات في تقليل مخاطر التداول العاطفي.
- قم بتكييف روتينك حسب الحاجة لحفظ على الفعالية.

### النقاط الرئيسية

- تعزز روتين ما قبل الجلسة التركيز والإعداد.
- تعزز روتين ما بعد الجلسة التعلم والنمو.
- قم بتقييم وضبط روتينك بانتظام لتحقيق أداء مثالي.
- ادمج اليقظة في روتينك لتحسين اتخاذ القرار.
- شارك روتينك مع الآخرين للمساءلة والدعم.

# إدارة الضغط والانحراف

**الهدف:** تعلم كيفية التعرف على الضغط وإدارته والانحراف في التداول.

## التعرف على علامات التحذير المبكرة

يمكن أن تشمل علامات التحذير المبكرة للضغط الانفعال، وعدم الصبر، والقرارات المتهورة.

### Hypothetical example

قد يتعرض المتداول الذي يصرخ في زملائه للضغط الذي يؤثر على تداولهم.

يشير الانحراف إلى حالة من الإحباط العاطفي التي يمكن أن تؤدي إلى قرارات تداول سيئة.

يمكن أن يساعد التعرف على هذه العلامات مبكراً في اتخاذ تدابير استباقية.

**أسطورة:** الضغط جزء طبيعي من التداول. **الحقيقة:** إدارة الضغط أمر حيوي للنجاح.

طور استراتيجيات للتعرف على الضغط ومعالجته قبل أن يؤثر على التداول.

## تقنيات إعادة الضبط الطارئة

يمكن أن تساعد تقنيات إعادة الضبط الطارئة في استعادة الهدوء خلال لحظات الضغط في التداول.

### Hypothetical example

يمكن أن يساعد أخذ استراحة قصيرة للتنفس العميق في تصفية ذهنه.

تقنيات إعادة الضبط الطارئة هي استراتيجيات سريعة لاستعادة التركيز والهدوء.

يمكن أن تمنع هذه التقنيات التداول العاطفي.

**أسطورة:** يمكنني تجاوز الضغط. **الحقيقة:** يمكن أن تعزز الاستراحات الأداء.

مارس تقنيات إعادة الضبط الطارئة بانتظام لبناء المرونة.

#### قائمة التحقق للوحدة 4

- حدد علامات التحذير المبكرة الشخصية للضغط.
- طور استراتيجيات لإدارة الضغط بشكل فعال.
- مارس تقنيات إعادة الضبط الطارئة خلال جلسات التداول.
- راقب حالتك العاطفية واضبط نهجك حسب الحاجة.
- شارك تجاربك مع مجتمع تداول للحصول على الدعم.
- راجع هذه الوحدة بانتظام لتعزيز التعلم.
- تأمل في كيفية تأثير الضغط على أدائك في التداول.

#### تمرين: خطة إدارة الضغط

الغرض: لإنشاء خطة شخصية لإدارة الضغط والانحراف.

- حدد علامات التحذير المبكرة للضغط والانحراف.
- حدد استراتيجيات لإدارة هذه العلامات بشكل فعال.
- قم بتطوير قائمة بتقنيات إعادة الضبط الطارئة التي تناسبك.
- اخبر خطتك خلال جلسات التداول وسجل النتائج.
- اضبط خطتك بناءً على تجاربك.

المخرجات المتوقعة: خطة شخصية لإدارة الضغط تعزز أداء تداولك.

#### الوعي بالمخاطر

- يمكن أن يؤدي تجاهل الضغط إلى خسائر كبيرة في التداول.
- يعد التعرف على علامات الضغط المبكرة أمرًا ضروريًا للإدارة الفعالة.
- يمكن أن تمنع تقنيات إعادة الضبط الطارئة التداول العاطفي.
- قم بتقييم حالتك العاطفية بانتظام للحفاظ على جودة القرار.

#### النقاط الرئيسية

- التعرف على علامات التحذير المبكرة للضغط أمر حيوي لنجاح التداول.
- يمكن أن تساعد تقنيات إعادة الضبط الطارئة في استعادة التركيز خلال اللحظات العصبية.
- تطوير خطة لإدارة الضغط يعزز أداء التداول.
- شارك تجاربك مع الآخرين للمساءلة والدعم.
- قم بتقييم وضبط استراتيجيات إدارة الضغط بانتظام.

# الاستدامة على المدى الطويل في التداول

**الهدف:** تعلم استراتيجيات لحفظ على ممارسة تداول مستدامة.

## أهمية أيام الراحة

تعتبر أيام الراحة ضرورية للتعافي العقلي ومنع الإرهاق.

### Hypothetical example

من غير المرجح أن يتخذ المتداول الذي يأخذ فترات راحة منتظمة قرارات متهورة.

الإرهاق هو حالة من الإرهاق العاطفي والبدني والعقلي الناتجة عن الضغط المستمر.

يمكن أن يؤدي دمج أيام الراحة في روتينك إلى تحسين الأداء على المدى الطويل.

أسطورة: التداول كل يوم ضروري للنجاح. الحقيقة: الراحة ضرورية للأداء المستدام.

حدد أيام راحة منتظمة لإعادة الشحن والحفاظ على التركيز.

## أيام المراجعة وقواعد عدم التداول

تسمح أيام المراجعة لك بالتأمل في أدائك في التداول دون إجراء تداولات جديدة.

### Hypothetical example

قد يخصص المتداول أيام الجمعة لمراجعة تداولاته واستراتيجياته خلال الأسبوع.

قواعد عدم التداول هي إرشادات تمنع التداول في ظل ظروف معينة.

يمكن أن تعزز أيام المراجعة التعلم وتحسن الأداء المستقبلي.

أسطورة: التداول المستمر هو الطريقة الوحيدة للتحسين. الحقيقة: التأمل والمراجعة ضروريان للنمو.

ادمج أيام المراجعة في جدول تداولك.

## قائمة التحقق للوحدة 5

- حدد أيام راحة منتظمة لمنع الإرهاق.
- أنشئ أيام مراجعة للتأمل في أدائك في التداول.
- نفذ قواعد عدم التداول لتجنب القرارات المتهورة.
- راقب أدائك لترى كيف تؤثر الراحة والمراجعة على تداولك.
- اضبط جدولك بناءً على تجاربك ورؤاك.
- راجع هذه الوحدة بانتظام لتعزيز التعلم.
- شارك استراتيجياتك مع مجتمع تداول للحصول على تعليقات.

### تمرين: إنشاء جدول تداول مستدام

الغرض: لتصميم جدول تداول يتضمن أيام راحة ومراجعة.

1. حدد جدول تداولك الحالي وحدد مجالات للتحسين.

2. ادمج أيام الراحة وأيام المراجعة في جدولك.

3. اختبر جدولك الجديد لمدة شهر وسجل النتائج.

4. اضبط جدولك بناءً على تجاربك.

5. شارك جدولك مع مرشد أو زميل للحصول على تعليقات.

**المخرجات المتوقعة:** جدول تداول مستدام يعزز الأداء والرفاهية.

### الوعي بالمخاطر

يمكن أن يؤدي إهمال الراحة إلى الإرهاق واتخاذ قرارات سيئة.

تعد المراجعات المنتظمة ضرورية للتحسين المستمر.

يمكن أن تمنع قواعد عدم التداول القرارات المتهورة وتعزز الانضباط.

قم بتقييم جدول تداولك بانتظام لضمان الاستدامة.

### النقاط الرئيسية

أيام الراحة ضرورية للحفاظ على الوضوح العقلي.

تعزز أيام المراجعة التعلم والأداء.

يمكن أن تمنع قواعد عدم التداول القرارات المتهورة وتعزز الانضباط.

قم بتقييم وضبط جدول تداولك بانتظام لتحقيق الاستدامة.

شارك تجاربك مع الآخرين للمساءلة والدعم.

# بناء جدول تداول أسبوعي

الهدف: إنشاء جدول أسبوعي متوازن بناءً على الالتزامات الزمنية.

## تقييم الالتزامات الزمنية

فهم الالتزامات الزمنية الخاصة بك أمر ضروري لإنشاء جدول متوازن.

### Hypothetical example

قد يكون لدى المتداول التزامات عمل وعائلية وشخصية تؤثر على وقت التداول.

تشير الالتزامات الزمنية إلى الالتزامات التي تتطلب وقتاً واهتمامك.

يمكن أن يساعد تقييم هذه الالتزامات في تحصيص وقت التداول بشكل فعال.

أسطورة: يمكنني التداول متى شئت. الحقيقة: يمكن أن تحد الالتزامات الزمنية من فرص التداول.

قم بتقييم التزاماتك الحالية لإنشاء جدول تداول واقعي.

## إنشاء جدول متوازن

يتضمن الجدول المتوازن وقتاً للتداول والراحة والالتزامات الشخصية.

### Hypothetical example

قد يخصص المتداول ساعات محددة للتداول مع ضمان وقت للعائلة والعنابة الذاتية.

يعزز الجدول المتوازن الرفاهية العامة وأداء التداول.

يمكن أن يؤدي إنشاء جدول متوازن إلى تحسين تجربتك في التداول.

أسطورة: يجب أن يكون التداول هو التركيز الوحيد لي.  
الحقيقة: التوازن هو المفتاح للتداول المستدام.

صمم جدوأً يتناسب مع جميع جوانب حياتك.

## قائمة التحقق للوحدة 6

- قيم التزاماتك الزمنية وواجباتك.
- أنشئ جدول تداول متوازن يتضمن وقت الراحة والشخصية.
- راقب جدولك لضمان تلبية احتياجاتك.
- اضبط جدولك بناءً على تجاربك ورؤاك.
- راجع هذه الوحدة بانتظام لتعزيز التعلم.
- شارك جدولك مع مجتمع تداول للحصول على تعليقات.
- تأمل في كيفية تأثير جدولك على أدائك في التداول.

### تمرين: تصميم جدولك الأسبوعي

الغرض: لإنشاء جدول أسبوعي يوازن بين التداول والالتزامات الشخصية.

1. حدد جدولك الحالي وحدد الالتزامات الزمنية.
2. صمم جدول تداول أسبوعي متوازن يتضمن أيام الراحة والمراجعة.
3. اختبر جدولك لمدة شهر وسجل النتائج.
4. اضبط جدولك بناءً على تجاربك.
5. شارك جدولك مع مرشد أو زميل للحصول على تعليقات.

المخرجات المتوقعة: جدول أسبوعي منظم جيداً يعزز أداء تداولك ورفاهيتك الشخصية.

### الوعي بالمخاطر

- يمكن أن يؤدي نقص التوازن إلى الإرهاق واتخاذ قرارات سيئة.
- قم بتقييم جدولك بانتظام لضمان تلبية احتياجاتك.
- يمكن أن يعزز الجدول المتوازن أداء التداول.
- كن واعياً لكيفية تأثير التزاماتك على قراراتك في التداول.

### النقاط الرئيسية

- تقييم الالتزامات الزمنية أمر حيوي لإنشاء جدول متوازن.
- يعزز الجدول المتوازن الرفاهية العامة وأداء التداول.
- قم بتعديل جدولك بانتظام لتلبية احتياجاتك وواجباتك.
- شارك جدولك مع الآخرين للمساعدة والدعم.
- راقب كيفية تأثير جدولك على نتائج تداولك.

# الرسوم البيانية

الهدف: تمثيلات بصرية للمفاهيم الرئيسية.

## تأثير النوم على جودة القرار

توضح هذه الرسم البياني العلاقة بين جودة النوم وقدرة اتخاذ القرار.

### Hypothetical example

تظهر كيف يمكن أن يؤدي النوم السيء إلى ضعف الحكم وزيادة المخاطر.

تساعد الوسائل البصرية في فهم العلاقات المعقدة.

استخدم هذا الرسم البياني لتعزيز أهمية النوم في التداول.

أسطورة: النوم لا يؤثر على التداول. الحقيقة: جودة النوم تؤثر بشكل مباشر على اتخاذ القرار.

أنشئ رسمًا بيانيًا يمثل بصرياً هذه العلاقة.

## عملية تحديد الوقت

توضح هذه الرسم البياني عملية تحديد الوقت لقرارات التداول.

### Hypothetical example

تظهر الخطوات المتبعة في تحديد الحدود الزمنية واتخاذ القرارات.

يمكن أن تبسط المخططات الانسيابية العمليات المعقدة.

استخدم هذا الرسم البياني لتوضيح تقنية تحديد الوقت.

أسطورة: تحديد الوقت صارم للغاية. الحقيقة: يمكن أن يعزز المرونة في اتخاذ القرار.

أنشئ مخططًا انسياً يوضح عملية تحديد الوقت.

### قائمة التحقق للرسوم البيانية

- أنشئ رسمًا بيانيًا يوضح تأثير النوم على جودة القرار.
- صمم مخططاً انسياً يوضح عملية تحديد الوقت.
- تأكد من أن الرسوم البيانية واضحة وسهلة الفهم.
- استخدم الرسوم البيانية لتعزيز التعلم في روتين التداول الخاص بك.
- راجع هذا القسم بانتظام لتعزيز التعلم.
- شارك الرسوم البيانية مع مجتمع تداول للحصول على تعليقات.
- تأمل في كيفية تعزيز الوسائل البصرية لفهمك.

### تمرين: إنشاء الرسوم البيانية

الغرض: لتمثيل المفاهيم الرئيسية من الدورة بصريًا.

1. حدد المفاهيم الرئيسية التي يمكن توضيحها بالرسوم البيانية.
2. أنشئ رسمًا بيانيًا تمثل هذه المفاهيم بوضوح.
3. شارك الرسوم البيانية مع الزملاء للحصول على تعليقات وتحسين.
4. استخدم الرسوم البيانية كوسائل دراسة في روتين التداول الخاص بك.
5. تأمل في كيفية تعزيز الوسائل البصرية لفهمك لمفاهيم التداول.

المخرجات المتوقعة: مجموعة من الرسوم البيانية التي تمثل بصريًا المفاهيم الرئيسية من الدورة.

### الوعي بالمخاطر

- يمكن أن تعزز الوسائل البصرية الفهم ولكن لا ينبغي أن تحل محل التعلم الشامل.
- تأكد من أن الرسوم البيانية تمثل المفاهيم بدقة لتجنب الارتباط.
- قم بتقييم فهمك للمفاهيم الموضحة في الرسوم البيانية بانتظام.
- استخدم الرسوم البيانية كأدلة تكميلية في تعليمك التداول.

### النقاط الرئيسية

- يمكن أن تعزز الرسوم البيانية فهم المفاهيم الرئيسية.
- تساعد الوسائل البصرية في تبسيط المعلومات المعقدة.
- راجع الرسوم البيانية بانتظام لتعزيز التعلم.
- شارك الرسوم البيانية مع الآخرين للحصول على تعليقات وتحسين.
- استخدم الرسوم البيانية كوسائل دراسة في روتين التداول الخاص بك.

# ملخص مطبوع من صفحة واحدة

الهدف: تقديم نظرة عامة مختصرة عن المفاهيم الرئيسية.

## ملخص المفاهيم الرئيسية

يتضمن هذا الملخص المكون من صفحة واحدة الروتينات الأساسية، واستراتيجيات إدارة المخاطر، والنقاط الرئيسية.

### Hypothetical example

ي العمل كمرجع سريع للمتداولين لتعزيز تعلمهم.

الملخص يختصر المعلومات لتسهيل الاسترجاع.

استخدم هذا الملخص كتذكير يومي بمارسات تداولك.

أسطورة: الملخصات غير ضرورية. الحقيقة: توفر وصوّلاً سريعاً إلى المعلومات المهمة.

أنشئ ملخصاً من صفحة واحدة يلخص محتوى الدورة.

## الروتينات والممارسات اليومية

حدد الروتينات اليومية التي تعزز ممارسات التداول الصحية.

### Hypothetical example

تنضم أقساماً عن النوم، وإدارة الضغط، وتقنيات اتخاذ القرار.

تساعد الروتينات اليومية في إنشاء اتساق في ممارسات التداول.

استخدم هذا المخطط لتوجيهك أنشطتك اليومية في التداول.

أسطورة: الروتينات اليومية صارمة. الحقيقة: يمكن أن تكون مرنة ومصممة حسب الاحتياجات الفردية.

أنشئ مخططاً للروتين اليومي يتماشى مع أهداف تداولك.

## قائمة التحقق للملخص المكون من صفحة واحدة

- أنشئ ملخصاً مختصراً للمفاهيم الرئيسية من الدورة.
- تضمن الروتينات والممارسات اليومية للمتداولين.
- تأكد من أن الملخص سهل القراءة والرجوع إليه.
- استخدم الملخص كتذكير يومي بممارسات تداولك.
- راجع هذا القسم بانتظام لتعزيز التعلم.
- شارك ملخصك مع مجتمع تداول للحصول على تعليقات.
- تأمل في كيفية تعزيز الملخص لفهمك.

## تمرين: صياغة ملخصك

الغرض: لإنشاء ملخص من صفحة واحدة للمفاهيم الرئيسية من الدورة.

1. حدد المفاهيم الرئيسية والروتينات التي تم تعلمها في الدورة.
2. اختصر هذه المعلومات في تنسيق صفحة واحدة.
3. شارك ملخصك مع الزملاء للحصول على تعليقات وتحسين.
4. استخدم الملخص كمرجع يومي في روتين التداول الخاص بك.
5. تأمل في كيفية تعزيز الملخص لفهمك لممارسات التداول.

المخرجات المتوقعة: ملخص من صفحة واحدة يلخص المفاهيم الرئيسية والروتينات من الدورة.

## الوعي بالمخاطر

- يجب أن تعكس الملخصات بدقة محتوى الدورة لتجنب سوء الفهم.
- استخدم الملخصات كأدوات للتعزيز، وليس كبدائل للتعلم الشامل.
- قم بتقييم فهمك للمفاهيم الملخصة في هذا القسم بانتظام.
- تأكد من أن ملخصك واضح ومختصراً لاسترجاع فعال.

## النقاط الرئيسية

- توفر الملخصات المكونة من صفحة واحدة وصولاً سريعاً إلى المعلومات الأساسية.
- تعزز الروتينات اليومية الاتساق في ممارسات التداول.
- راجع وقم بتحديث ملخصك بانتظام لضمان الصلة.
- شارك ملخصك مع الآخرين للحصول على تعليقات وتحسين.
- استخدم الملخصات كوسائل دراسة في روتين التداول الخاص بك.

# المعجم

الهدف: تعريف المصطلحات الرئيسية بلغة بسيطة.

## معجم المصطلحات الرئيسية

يوفر هذا المعجم تعاريفات للمصطلحات التجارية المهمة.

### Hypothetical example

فهم هذه المصطلحات ضروري للتواصل الفعال والتعلم.

المعجم هو قائمة بالمصطلحات مع تعاريفاتها.

ارجع إلى هذا المعجم كلما واجهت مصطلحات غير مألوفة.

أسطورة: المعاجم مخصصة للمبتدئين فقط. الحقيقة: هي موارد قيمة لجميع المتداولين.

أنشئ معجمًا يتضمن المصطلحات الرئيسية من الدورة.

## المصطلحات الرئيسية

حدد مصطلحات مثل 'الانحراف', 'تحديد الوقت', 'الإرهاق', و'وظيفة الإدراك'.

### Hypothetical example

يمكن أن يعزز فهم هذه المصطلحات معرفتك بالتداول.

توفر التعريفات الوضوح والفهم للمفاهيم.

استخدم هذا المعجم كمرجع طوال رحلتك في التداول.

أسطورة: المعاجم غير ضرورية. الحقيقة: تعزز الفهم والتواصل.

## قائمة التحقق للمعجم

- تضمن تعريفات لجميع المصطلحات الرئيسية المستخدمة في الدورة.
- تأكّد من أن التعريفات واضحة ومحضرة.
- راجع المعجم بانتظام لتعزيز الفهم.
- شارك معجّمك مع الآخرين للحصول على تعليقات وتحسين.
- تأمل في كيفية تعزيز المعجم لتجربتك التعليمية.
- قم بتحديث المعجم حسب الحاجة لتضمين مصطلحات جديدة.
- استخدم المعجم كأداة مرجعية في ممارستك التجارية.

## تمرين: توسيع المعجم

الغرض: لإنشاء معجم شامل للمصطلحات الرئيسية.

1. حدد المصطلحات الرئيسية ذات الصلة بممارستك التجارية.
2. حدد هذه المصطلحات بلغة بسيطة للوضوح.
3. شارك معجّمك مع الزملاء للحصول على تعليقات وتحسين.
4. استخدم المعجم كأداة مرجعية في ممارستك التجارية.
5. تأمل في كيفية تعزيز المعجم لفهمك لمفاهيم التداول.

المخرجات المتوقعة: معجم شامل يحدد المصطلحات الرئيسية بلغة بسيطة.

## الوعي بالمخاطر

- يجب أن تكون المعاجم دقيقة وواضحة لتجنب الارتباك.
- قم بتحديث معجّمك بانتظام ليعكس المصطلحات والمفاهيم الجديدة.
- استخدم المعجم كأداة تكميلية في تعليمك التداول.
- تأكّد من أن معجّمك سهل الوصول وسهل التنقل.

## النقاط الرئيسية

- تعزز المعاجم فهم المصطلحات والمفاهيم الرئيسية.
- راجع وقم بتحديث معجّمك بانتظام لضمان الصلة.
- استخدم المعجم كأداة مرجعية في ممارستك التجارية.
- شارك معجّمك مع الآخرين للحصول على تعليقات وتحسين.
- تأمل في كيفية تعزيز المعجم لتجربتك التعليمية.

# اختبار ذاتي

الهدف: تقييم فهمك لمحتوى الدورة.

## أسئلة الاختبار

يتضمن هذا الاختبار 15 سؤالاً لاختبار معرفتك بمحتوى الدورة.

### Hypothetical example

استخدم هذا الاختبار لتقييم فهمك وتحديد مجالات للتحسين.

توفر الاختبارات وسيلة لتقييم التعلم.

قم بإجراء الاختبار بعد الانتهاء من الدورة لتعزيز تعلمك.

أسطورة: الاختبارات مخصصة فقط للتقييم. الحقيقة: تعزز الاحتفاظ والفهم.

أنشئ اختباراً يتحدى معرفتك بمحتوى الدورة.

## أسئلة الاختبار وإجاباتها

1. ما هو تحديد الوقت؟

- أ. تقنية لتخفيض وقت ثابت لاتخاذ القرار.
- ب. طريقة لتحليل اتجاهات السوق.
- ج. استراتيجية تداول.

الإجابة الصحيحة: أ. تقنية لتخفيض وقت ثابت لاتخاذ القرار.

التفسير: يساعد تحديد الوقت المتداولين على تجنب الإفراط في التفكير من خلال تحديد وقت اتخاذ القرار.

2. لماذا يعتبر النوم مهمًا للمتداولين؟

- أ. يعزز وظيفة الإدراك.
- ب. يقلل من الضغط.
- ج. يزيد من تكرار التداول.

الإجابة الصحيحة: أ. يعزز وظيفة الإدراك.

التفسير: النوم الجيد ضروري لاتخاذ قرارات مثل.

3. ما هي علامات التحذير المبكرة للضغط؟

- أ. الانفعال وعدم الصبر.
- ب. زيادة التركيز.
- ج. تحسين اتخاذ القرار.

الإجابة الصحيحة: أ. الانفعال وعدم الصبر.

التفسير: يمكن أن يساعد التعرف على هذه العلامات المتداولين في إدارة الضغط بشكل فعال.

4. ما هو الإرهاق؟

- أ. حالة من الإرهاق العاطفي.
- ب. استراتيجية تداول.
- ج. مصطلح مالي.

الإجابة الصحيحة: أ. حالة من الإرهاق العاطفي.

التفسير: يمكن أن يؤثر الإرهاق سلباً على أداء التداول.

5. كيف يمكن أن تساعد تقنيات إعادة الضبط الطارئة المتداولين؟

- أ. توفر وسيلة لاستعادة التركيز.
- ب. تزيد من تكرار التداول.
- ج. تقضي على الضغط.

الإجابة الصحيحة: أ. توفر وسيلة لاستعادة التركيز.

التفسير: يمكن أن تساعد هذه التقنيات المتداولين في تصفية عقولهم خلال اللحظات العصبية.

6. ما هو الغرض من روتين ما بعد الجلسة؟

- أ. للتأمل في أداء التداول.
- ب. لإجراء تداولات جديدة.
- ج. لتحليل اتجاهات السوق.

الإجابة الصحيحة: أ. للتأمل في أداء التداول.

التفسير: تساعد روتينات ما بعد الجلسة المتداولين على التعلم من تجاربهم.

7. ما هي قواعد عدم التداول؟

- أ. إرشادات تمنع التداول في ظل ظروف معينة.
- ب. استراتيجيات لزيادة تكرار التداول.
- ج. تقنيات لتحليل اتجاهات السوق.

الإجابة الصحيحة: أ. إرشادات تمنع التداول في ظل ظروف معينة.

التفسير: تساعد قواعد عدم التداول المتداولين على تجنب القرارات المتهورة.

8. لماذا يعتبر الجدول المتوازن مهمًا؟

- أ. يعزز الرفاهية العامة.
- ب. يزيد من تكرار التداول.
- ج. يقضي على الضغط.

الإجابة الصحيحة: أ. يعزز الرفاهية العامة.

التفسير: يعزز الجدول المتوازن أداء التداول والحياة الشخصية.

9. ما هو الالتزام الزمني؟

- أ. التزامات تتطلب وقتك واهتمامك.
- ب. استراتيجية تداول.
- ج. مصطلح مالي.

الإجابة الصحيحة: أ. التزامات تتطلب وقتك واهتمامك.

التفسير: يعد فهم الالتزامات الزمنية أمراً ضرورياً لإنشاء جدول متوازن.

10. ما هو الغرض من روتين ما قبل الجلسة؟

- أ. لإعداد نفسك ذهنياً وجسدياً للتداول.
- ب. لإجراء تداولات جديدة.
- ج. لتحليل اتجاهات السوق.

الإجابة الصحيحة: أ. لإعداد نفسك ذهنياً وجسدياً للتداول.

التفسير: تعزز روتينات ما قبل الجلسة التركيز والإعداد.

11. كيف يمكن أن يؤثر الضغط على قرارات التداول؟

- أ. يمكن أن يعيق الحكم ويؤدي إلى قرارات متهاورة.
- ب. يزيد من تكرار التداول.
- ج. يعزز اتخاذ القرار.

الإجابة الصحيحة: أ. يمكن أن يعيق الحكم ويؤدي إلى قرارات متهاورة.

التفسير: تعد إدارة الضغط أمراً حيوياً للحفاظ على جودة القرار.

12. ما هي فائدة مجلة التداول؟

- أ. تساعد في تتبع الأداء والتعلم.
- ب. تزيد من تكرار التداول.
- ج. تقضي على الضغط.

الإجابة الصحيحة: أ. تساعد في تتبع الأداء والتعلم.

التفسير: توفر مجلة التداول رؤى قيمة للتحسين.

13. ما هو دور التأمل في التداول؟

- أ. يعزز التعلم والأداء.
- ب. يزيد من تكرار التداول.
- ج. يقضي على الضغط.

الإجابة الصحيحة: أ. يعزز التعلم والأداء.

التفسير: يعد التأمل أمراً حيوياً للنمو والتحسين.

14. كيف يمكن أن تفيد اليقظة المتداولين؟

- أ. تعزز التركيز وتقلل من الضغط.
- ب. تزيد من تكرار التداول.
- ج. تقضي على الضغط.

الإجابة الصحيحة: أ. تعزز التركيز وتقلل من الضغط.

التفسير: يمكن أن تحسن ممارسات اليقظة اتخاذ القرار.

#### 15. ما هي أهمية مجتمع التداول؟

- أ. يوفر الدعم والمساءلة.
- ب. يزيد من تكرار التداول.
- ج. يقضي على الضغط.

الإجابة الصحيحة: أ. يوفر الدعم والمساءلة.

التفسير: يمكن أن يعزز الانخراط في مجتمع التداول التعلم والنمو.

### قائمة التحقق للاختبار

- أنشئ اختباراً يحتوي على 15 سؤالاً لتقدير الفهم.
- تأكد من أن الأسئلة تغطي المفاهيم الرئيسية من الدورة.
- قدم تفسيرات واضحة للإجابات الصحيحة.
- راجع الاختبار بانتظام لتعزيز التعلم.
- شارك الاختبار مع الآخرين للحصول على تعليقات وتحسين.
- تأمل في كيفية تعزيز الاختبار لفهمك لمحتوى الدورة.
- قم بتحديث الاختبار حسب الحاجة لتضمين مفاهيم جديدة.

### تمرين: إجراء الاختبار

الغرض: لتقدير فهمك لمحتوى الدورة.

- أكمل الاختبار بعد إنتهاء الدورة.
  - راجع إجاباتك وتفسيراتك للتحسين.
  - حدد المجالات التي تحتاج إلى مزيد من الدراسة.
  - شارك نتائج اختبارك مع مرشد أو زميل للحصول على تعليقات.
  - تأمل في كيفية تعزيز الاختبار لفهمك لمحتوى الدورة.
- المخرجات المتوقعة: تقييم واضح لفهمك لمحتوى الدورة.

### الوعي بالمخاطر

- يجب أن تعكس الاختبارات بدقة محتوى الدورة لتجنب الارتباك.
- استخدم الاختبارات كأدوات للتعزيز، وليس كبدائل للتعلم الشامل.
- قم بتقدير فهمك للمفاهيم التي تم تناولها في الاختبار بانتظام.

- تأكد من أن اختبارك واضح ومحصر لاسترجاع فعال.

## النقاط الرئيسية

- توفر الاختبارات وسيلة لتقدير التعلم والاحتفاظ.
- راجع وقم بتحديث الاختبارات بانتظام لضمان الصلة.
- استخدم الاختبارات كوسائل دراسة في روتين التداول الخاص بك.
- شارك الاختبارات مع الآخرين للحصول على تعليقات وتحسين.
- تأمل في كيفية تعزيز الاختبارات لفهمك لمحتوى الدورة.

# ملخص مطبوع من صفحة واحدة

## المفاهيم الرئيسية

- النوم ضروري لجودة اتخاذ القرار.
- يساعد تحديد الوقت في منع الإفراط في التداول.
- تعزز روتينات ما قبل الجلسة وما بعد الجلسة أداء التداول.
- إدارة الضغط أمر حيوي للحفاظ على التركيز.
- تساعد أيام الراحة والمراجعة المنتظمة على تعزيز الاستدامة في التداول.

## الروتينات اليومية

- حدد روتيناً ما قبل الجلسة للإعداد.
- أنشئ روتيناً ما بعد الجلسة للتأمل.
- ادمج ممارسات اليقظة في روتينك اليومي.
- حدد قواعد عدم التداول لتجنب القرارات المتهورة.

## الجدول الأسبوعي

- قيم الالتزامات الزمنية لإنشاء جدول متوازن.
- تضمن أيام الراحة وأيام المراجعة في خطة تداولك.
- راقب جدولك لضمان تلبية لاحتياجاتك.
- اضبط جدولك بناءً على تجاربك.

## المعجم

- الانحراف: إحباط عاطفي يؤدي إلى قرارات سيئة.
- تحديد الوقت: تخصيص وقت ثابت لاتخاذ القرار.
- الإرهاق: حالة من الإرهاق العاطفي الناتجة عن الضغط المستمر.
- وظيفة الإدراك: العمليات العقلية التي تؤثر على اتخاذ القرار.

يوفر هذا الملخص مرجعاً سريعاً للمفاهيم الرئيسية والروتينات من الدورة.

# المسرد

## الانحراف

إحباط عاطفي يؤدي إلى قرارات تداول سيئة. يمكن أن يساعد التعرف على الانحراف المتداولين في إدارة عواطفهم وتحسين جودة القرار.

## تحديد الوقت

تخصيص وقت ثابت لاتخاذ القرار لتعزيز التركيز وتقليل الإفراط في التفكير. يساعد تحديد الوقت المتداولين على تجنب شلل التحليل واتخاذ قرارات أسرع.

## الإرهاق

حالة من الإرهاق العاطفي والبدني والعقلي الناتجة عن الضغط المستمر. يعد منع الإرهاق أمراً حيوياً للحفاظ على أداء التداول على المدى الطويل.

## وظيفة الإدراك

العمليات العقلية التي تشمل التفكير، والتفكير المنطقي، واتخاذ القرار. يساعد فهم وظيفة الإدراك المتداولين على التعرف على كيفية تأثير حالتهم العقلية على التداول.

## تقنيات إعادة الضبط الطارئة

استراتيجيات سريعة لاستعادة التركيز والهدوء خلال لحظات الضغط في التداول. يمكن أن تمنع هذه التقنيات التداول العاطفي وتعزز جودة القرار.

## قواعد عدم التداول

إرشادات تمنع التداول في ظل ظروف معينة لتجنب القرارات المتهورة. تعزز قواعد عدم التداول الانضباط وتقلل من المخاطر.

## روتين ما قبل الجلسة

أنشطة تمارس قبل التداول للإعداد ذهنياً وجسدياً.

يعزز روتين ما قبل الجلسة التركيز وجودة القرار.

### روتين ما بعد الجلسة

أنشطة تمارس بعد التداول للتأمل في الأداء والتعلم من التجارب.  
يعزز روتين ما بعد الجلسة التعلم ويحسن الأداء المستقبلي.

### إدارة الضغط

تقنيات للتعرف على الضغط وإدارته بشكل فعال خلال التداول.  
تعد إدارة الضغط الفعالة أمراً حيوياً لحفظ جودة القرار.

### الجدول الأسبوعي

خطة تخصيص الوقت للتداول والراحة والالتزامات الشخصية.  
يعزز الجدول الأسبوعي المتوازن الرفاهية العامة وأداء التداول.

### اليقظة

ممارسة تعزز التركيز وتقلل من الضغط من خلال الوعي باللحظة الحالية.  
يمكن أن تحسن اليقظة اتخاذ القرار وتنظيم العواطف.

### التأمل

عملية مراجعة وتحليل تجارب التداول السابقة للتعلم والنمو.  
بعد التأمل أمراً ضرورياً للتحسين المستمر في التداول.

### مجلة التداول

سجل للأنشطة التجارية والقرارات والنتائج المستخدمة للتحليل والتعلم.  
توفر مجلة التداول رؤى قيمة لتحسين القرارات التجارية المستقبلية.

### مراجعة الأداء

تقييم أداء التداول لتحديد نقاط القوة و مجالات التحسين.  
تعزز مراجعات الأداء المنتظمة التعلم والنمو في التداول.

## جودة القرار

فعالية القرارات المتخذة خلال التداول، التي تؤثر عليها عوامل مختلفة.  
تعتبر جودة القرار العالية ضرورية لتحقيق نتائج تداول ناجحة.

## التركيز

القدرة على التركيز على مهمة دون تشتيت.  
يعد الحفاظ على التركيز أمرًا حيوياً لاتخاذ قرارات فعالة في التداول.

## الطقوس

ممارسات راسخة تعزز الاتساق والانضباط في التداول.  
يمكن أن تعزز الطقوس تنظيم العواطف وجودة القرار.

## شلل التحليل

الإفراط في التفكير في قرار إلى درجة عدم اتخاذ أي إجراء.  
تجنب شلل التحليل أمر ضروري لاتخاذ قرارات في الوقت المناسب.

## استراتيجيات التكيف

تقنيات تستخدم لإدارة الضغط والتحديات العاطفية في التداول.  
تعزز استراتيجيات التكيف الفعالة المرونة وجودة القرار.

## نظام الدعم

شبكة من الأفراد الذين يقدمون المساعدة والمساءلة في التداول.  
يمكن أن يعزز وجود نظام دعم التعلم وتنظيم العواطف.

## مجتمع التداول

مجموعة من المتداولين الذين يشاركون التجارب والأفكار ويدعمون بعضهم البعض.  
يمكن أن يعزز الانخراط في مجتمع التداول التعلم والنمو.

## تنظيم العواطف

القدرة على إدارة والاستجابة للتجارب العاطفية بشكل فعال.

يعد تنظيم العواطف أمرًا حيوياً لحفظ جودة القرار في التداول.

# اختبار ذاتي

## 1. ما هو تحديد الوقت؟

- A. تقنية لتخفيض وقت ثابت لاتخاذ القرار. ✓
- B. طريقة لتحليل اتجاهات السوق.
- C. استراتيجية تداول.
- D. طريقة لزيادة تكرار التداول.

**شرح:** يساعد تحديد الوقت المتداولين على تجنب الإفراط في التفكير من خلال تحديد وقت اتخاذ القرار.

## 2. لماذا يعتبر النوم مهمًا للمتداولين؟

- A. يعزز وظيفة الإدراك. ✓
- B. يقلل من الضغط.
- C. يزيد من تكرار التداول.
- D. يقضي على الحاجة إلى خطة تداول.

**شرح:** النوم الجيد ضروري لاتخاذ قرارات مثل.

## 3. ما هي علامات التحذير المبكرة للضغط؟

- A. الانفعال وعدم الصبر. ✓
- B. زيادة التركيز.
- C. تحسين اتخاذ القرار.
- D. الهدوء والوضوح.

**شرح:** يمكن أن يساعد التعرف على هذه العلامات المتداولين في إدارة الضغط بشكل فعال.

## 4. ما هو الإرهاب؟

- A. حالة من الإرهاق العاطفي. ✓
- B. استراتيجية تداول.
- C. مصطلح مالي.
- D. حالة من السوق.

**شرح:** يمكن أن يؤثر الإرهاب سلباً على أداء التداول.

**5. كيف يمكن أن تساعد تقنيات إعادة الضبط الطارئة المتداولين؟**

- A. توفر وسيلة لاستعادة الترکيز. ✓
- B. تزيد من تكرار التداول.
- C. تقضي على الضغط.
- D. تضمن الأرباح.

شرح: يمكن أن تساعد هذه التقنيات المتداولين في تصفية عقولهم خلال اللحظات العصبية.

**6. ما هو الغرض من روتين ما بعد الجلسة؟**

- A. للتأمل في أداء التداول. ✓
- B. لإجراء تداولات جديدة.
- C. لتحليل اتجاهات السوق.
- D. لزيادة تكرار التداول.

شرح: تساعد روتينات ما بعد الجلسة المتداولين على التعلم من تجاربهم.

**7. ما هي قواعد عدم التداول؟**

- A. إرشادات تمنع التداول في ظل ظروف معينة. ✓
- B. استراتيجيات لزيادة تكرار التداول.
- C. تقنيات لتحليل اتجاهات السوق.
- D. قواعد تضمن الأرباح.

شرح: تساعد قواعد عدم التداول المتداولين على تجنب القرارات المتهورة.

**8. لماذا يعتبر الجدول المتوازن مهماً؟**

- A. يعزز الرفاهية العامة. ✓
- B. يزيد من تكرار التداول.
- C. يقضي على الضغط.
- D. يضمن الأرباح.

شرح: يعزز الجدول المتوازن أداء التداول والحياة الشخصية.

**9. ما هو الالتزام الزمني؟**

- A. التزامات تتطلب وقتك واهتمامك. ✓
- B. استراتيجية تداول.
- C. مصطلح مالي.
- D. حالة من السوق.

شرح: يعد فهم الالتزامات الزمنية أمراً ضرورياً لإنشاء جدول متوازن.

**10. ما هو الغرض من روتين ما قبل الجلسة؟**

- A. لإعداد نفسك ذهنياً وجسدياً للتداول. ✓
- B. لإجراء تداولات جديدة.
- C. لتحليل اتجاهات السوق.
- D. لزيادة تكرار التداول.

شرح: تعزز روتينات ما قبل الجلسة التركيز والإعداد.

**11. كيف يمكن أن يؤثر الضغط على قرارات التداول؟**

- A. يمكن أن يعيق الحكم ويؤدي إلى قرارات متهاورة. ✓
- B. يزيد من تكرار التداول.
- C. يعزز اتخاذ القرار.
- D. يقضي على الحاجة إلى خطة تداول.

شرح: تعد إدارة الضغط أمراً حيوياً للحفاظ على جودة القرار.

**12. ما هي فائدة مجلة التداول؟**

- A. تساعد في تتبع الأداء والتعلم. ✓
- B. تزيد من تكرار التداول.
- C. تقضي على الضغط.
- D. تضمن الأرباح.

شرح: توفر مجلة التداول رؤى قيمة للتحسين.

**13. ما هو دور التأمل في التداول؟**

- A. يعزز التعلم والأداء. ✓
- B. يزيد من تكرار التداول.
- C. يقضي على الضغط.
- D. يضمن الأرباح.

شرح: يعد التأمل أمراً حيوياً للنمو والتحسين.

**14. كيف يمكن أن تفيد اليقظة المتداولين؟**

- A. تعزز التركيز وتقلل من الضغط. ✓
- B. تزيد من تكرار التداول.
- C. تقضي على الضغط.
- D. تضمن الأرباح.

شرح: يمكن أن تحسن ممارسات اليقظة اتخاذ القرار.

**15. ما هي أهمية مجتمع التداول؟**

- A. يوفر الدعم والمساءلة. ✓
- B. يزيد من تكرار التداول.
- C. يقضي على الضغط.
- D. يضمن الأرباح.

شرح: يمكن أن يعزز الانخراط في مجتمع التداول التعلم والنمو.