

# نظام التدوين والمراجعة: تعلم من قراراتك

حول تداولك إلى تعلم منظم

بناء أساس لتحسين مستمر في رحلة تداولك.

تحسين التداول

عملية المراجعة

التدوين

## تنبيه قانوني ومخاطر

- التداول في الأسواق المالية ينطوي على مخاطر كبيرة وقد لا يكون مناسباً لجميع المستثمرين.
- قد تخسر بعض أو كل استثمارك.
- هذه الدورة لا تقدم نصائح مالية أو استثمارية.
- الأداء السابق ليس مؤشراً على النتائج المستقبلية.
- قم دائمًا بإجراء بحثك الخاص واستشير مستشاراً مالياً مؤهلاً.

### هذا ليس مناسباً لـ

- الأفراد الذين يبحثون عن عوائد مضمونة.
- المتداولون الذين يبحثون عن إشارات تداول في الوقت الحقيقي.
- أولئك الذين لا يرغبون في قبول مخاطر التداول.

# كيفية استخدام هذه الدورة

## الوتحدة الموصى بها

- خذ وقتك مع كل وحدة.
- خصص وقتاً للتدوين ومراجعة تداولاتك بعد كل درس.
- أكمل التمارين لتعزيز التعلم.

## التعليمات

- اقرأ كل وحدة بعناية قبل الانتقال إلى التالية.
- استخدم القوالب المقدمة لإنشاء نظام التدوين الخاص بك.
- شارك في التمارين لتطبيق ما تعلمت.
- راجع المعجم لأي مصطلحات غير مألوفة.
- أكمل اختبار الذات في النهاية لتقدير فهمك.
- ارجع إلى الدورة حسب الحاجة للتعلم المستمر.

تم تصميم هذه الدورة لتكون قابلة للطباعة لتسهيل تدوين الملاحظات والتدوين.  
احفظ بمجلة مخصصة لملحوظاتك وتأملاتك في التداول.  
خصص وقتاً كل أسبوع لمراجعاتك وتدوينك.

# فهرس المحتويات

يرتبط كل إدخال بقسم محدد من الدورة.

- [المقدمة / التوجيه](#)
- [الوحدة 1: أهمية حلقات التغذية الراجعة](#)
- [الوحدة 2: ماذا تسجل في مجلتك](#)
- [الوحدة 3: النتائج المعتمدة على R مقابل النتائج المالية](#)
- [الوحدة 4: فهم تصنيف الأخطاء](#)
- [الوحدة 5: إجراء مراجعات أسبوعية](#)
- [الوحدة 6: إجراء تجارب آمنة](#)
- [الوحدة 7: المقاييس التي تساعد مقابل المقاييس التي تضر](#)
- [الوحدة 8: قوالب للتدوين والمراجعة](#)
- [ملخص صفحة واحدة قابلة للطباعة](#)
- [المعجم](#)
- [اختبار الذات](#)

# المقدمة / التوجيه

## لمن هذا الكورس

- المبتدئون الذين يسعون إلى نهج منظم للتداول.
- المتداولون الذين تعلموا بأنفسهم ويفحصون عن تحسين.
- الأفراد المهتمون بتطوير ممارسة تداول منضبطة.

## ماذا ستتعلم

- أهمية التدوين في التداول.
- كيفية مراجعة قراراتك التجارية بفعالية.
- طرق لتحسين عملية التداول الخاصة بك مع مرور الوقت.
- كيفية فصل الاستجابات العاطفية عن نتائج التداول.
- قوالب لتيسير عملية التدوين الخاصة بك.
- كيفية تحديد وتصحيح الأخطاء في تداولك.

## ما لن يفعله هذا الكورس

- تقديم إشارات تداول في الوقت الحقيقي أو نصائح.
- ضمان الأرباح أو النجاح في التداول.
- استبدال الحاجة إلى البحث الشخصي والعنایة الواجبة.
- تقديم وعود غير واقعية حول نتائج التداول.

## المتطلبات المسبقة

- فهم أساسي لمفاهيم التداول.
- استعداد للتفكير في وتعلم من القرارات السابقة.

# أهمية حلقات التغذية الراجعة

الهدف: فهم لماذا تعتبر التغذية الراجعة ضرورية للتحسين في التداول.

## لماذا لا يتحسن معظم المتداولين

يفشل العديد من المتداولين في التحسن لأنهم يفتقرن إلى حلقة تغذية راجعة منتظمة. بدون سجلات متسقة، من الصعب التعلم من القرارات السابقة.

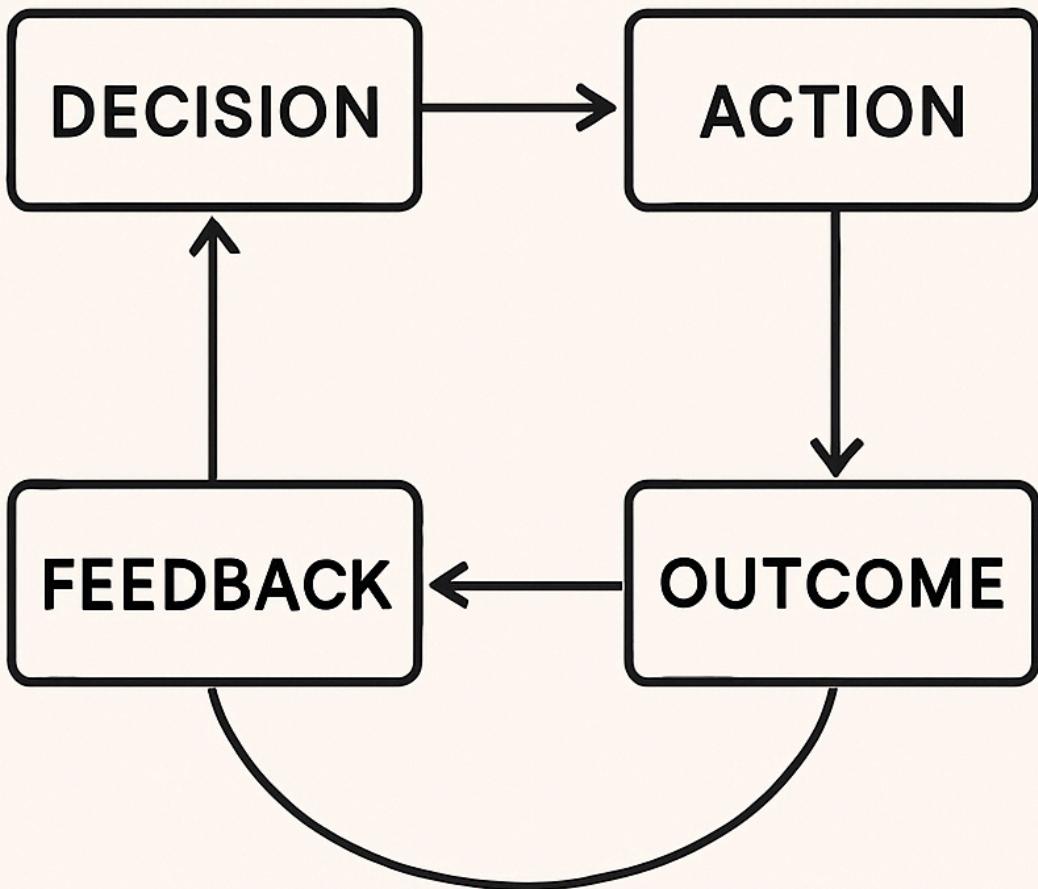
حلقة التغذية الراجعة: عملية يتم فيها استخدام نتائج الأفعال لإبلاغ القرارات المستقبلية.

على سبيل المثال، قد يفوت المتداول الذي ينظر فقط إلى أرباحه وخسائره رؤى حاسمة حول عملية صنع القرار الخاصة به. من خلال إنشاء حلقة تغذية راجعة من خلال التدوين، يمكن للمتداولين تحديد الأنماط وإجراء التعديلات المستنيرة. يسمح هذا النهج المنظم للمتداولين بالتعلم من تجاربهم بدلاً من الاعتماد على الحظ. في النهاية، فإن فهم أهمية حلقات التغذية الراجعة هو الخطوة الأولى نحو أن تصبح متداولًا أكثر انضباطاً.

## لماذا يهم

تعتبر حلقات التغذية الراجعة ضرورية للنمو. إنها تسمح للمتداولين بالتفكير في قراراتهم وتحسين استراتيجياتهم. بدونها، قد يكرر المتداولون نفس الأخطاء، مما يؤدي إلى خسائر مستمرة. يمكن أن تؤدي إنشاء حلقة تغذية راجعة إلى نتائج أكثر اتساقاً وفهم أعمق لعملية التداول. على المدى الطويل، يمكن أن تعزز هذه العملية ثقة المتداول وقدرات اتخاذ القرار. باختصار، تعتبر حلقات التغذية الراجعة حيوية للتحسين المستمر في التداول.

# FEEDBACK LOOP IN TRADING



تمثيل بصري لعملية حلقة التغذية الراجعة في التداول، توضح كيف تؤدي القرارات إلى نتائج وتعلم الإجراءات المستقبلية.

## قائمة مراجعة الوحدة 1

- حدد آليات التغذية الراجعة الحالية لديك.
- ابدأ مجلة تداول بسيطة.
- فكر في تداولاتك السابقة للبحث عن أنماط.
- التزم بجدول مراجعة منتظم.
- افهم أهمية التغذية الراجعة في رحلة تداولك.
- حدد أهدافاً للتحسن بناءً على تأملاتك.

- اعترف بالحاجة إلى نهج منظم.

## تمرين: إنشاء حلقة التغذية الراجعة الخاصة بك

الغرض: لإنشاء حلقة تغذية راجعة شخصية لتداولك.

1. ابدأ مجلة لتسجيل تداولاتك وتأملاتك.
2. قم بتضمين تفاصيل مثل السياق، جودة القرار، والعواطف.
3. راجع مدخلات مجلتك أسبوعياً لتحديد الأنماط.
4. حدد أهدافاً قابلة للتنفيذ بناءً على تأملاتك.
5. عدل استراتيجيات تداولك بناءً على نتائجك.

المخرجات المتوقعة: حلقة تغذية راجعة منظمة تعلم قراراتك التجارية.

## اعتبارات المخاطر

- التداول ينطوي على مخاطر كبيرة وإمكانية خسارة.
- تأكد من أنك تدون بصدق ودقة.
- تجنب الإفراط في ملء ملامح استراتيجياتك بناءً على بيانات محدودة.
- اعترف بأن الأداء السابق لا يضمن النتائج المستقبلية.

## النقاط الرئيسية

- تعتبر حلقات التغذية الراجعة ضرورية للتحسين.
- يساعد التدوين في تحديد الأنماط في قرارات التداول.
- يمكن أن تؤدي المراجعات المنتظمة إلى استراتيجيات تداول أكثر استنارة.
- إنشاء نهج منظم هو مفتاح النجاح.
- التزم بالتعلم المستمر والتكييف.

# ماذا تسجل في مجلتك

الهدف: تعلم المعلومات الأساسية التي يجب تتبعها في مجلة تداولك.

## مدخلات المجلة الأساسية

يجب أن تتضمن مجلة التداول عناصر متنوعة تتجاوز مجرد الأرباح والخسائر. من المهم التقاط السياق، جودة القرار، المخاطر المتخذة، العواطف، والامتثال للقواعد.

السياق: ظروف السوق والتفكير وراء التجارة.

على سبيل المثال، إذا دخل متداول في صفقة بناءً على حدث إخباري محدد، فإن تدوين هذا السياق يمكن أن يوفر رؤى أثناء المراجعات.

يمكن أن يساعد تسجيل العواطف أيضًا المتداولين على فهم حالتهم النفسية أثناء التداول، وهو أمر حاسم للتحسين. من خلال تتبع هذه العناصر، يمكن للمتداولين الحصول على رؤية شاملة لعملية صنع القرار الخاصة بهم. في النهاية، يمكن أن توجه هذه المعلومات التدالولات المستقبلية وتساعد على تجنب تكرار الأخطاء.

## لماذا لهم

تسجيل تفاصيل شاملة في مجلتك أمر حيوي لفهم سلوكك في التداول. يسمح لك بتحليل ليس فقط النتائج، ولكن أيضًا العمليات التي أدت إلى تلك النتائج. يمكن أن تساعدك هذه الفهم في تحسين استراتيجياتك وأن تصبح متداولًا أكثر انضباطاً. باختصار، تتبع المعلومات الصحيحة هو مفتاح التعلم الفعال والتحسين.

## قائمة مراجعة الوحدة 2

- حدد العناصر التي يجب تضمينها في مجلتك.
- ابدأ بتسجيل السياق لكل صفقة.
- تتبع حالتك العاطفية أثناء التداول.
- قيم مدى التزامك بقواعد التداول.
- فكر في جودة قراراتك.
- التزم بتسجيل تفاصيل شاملة لكل صفقة.
- راجع مجلتك بانتظام للحصول على رؤى.

## تمرين: إنشاء قالب مجلتك

الغرض: لتطوير قالب مجلة مخصص لتداولاتك.

1. حدد العناصر الأساسية التي تريد تتبعها.
2. أنشئ قالبًا يتضمن هذه العناصر.
3. استخدم القالب لتداولاتك القادمة.
4. راجع مدخلاتك بعد أسبوع.
5. عدل القالب حسب الحاجة بناءً على تجربتك.

المخرجات المتوقعة: قالب مجلة مخصص يلقط المعلومات الأساسية للتداول.

## اعتبارات المخاطر

- تأكد من دقة مدخلات مجلتك.
- تجنب اتخاذ قرارات عاطفية بناءً على بيانات غير مكتملة.
- اعترف بأن التدوين هو أداة للتعلم، وليس ضماداً للنجاح.
- كن صادقاً في تأملاتك لتحقيق أقصى فائدة.

## النقاط الرئيسية

- تتبع أكثر من مجرد الأرباح والخسائر.
- قم بتضمين السياق، العواطف، وجودة القرار في مجلتك.
- تقدم مجلة شاملة رؤى قيمة للتحسين.
- يمكن أن تعزز المراجعات المنتظمة لاستراتيجيتك التجارية.
- خصص مجلتك لتناسب أسلوب تداولك.

# النتائج المعتمدة على R مقابل النتائج المالية

الهدف: تمييز بين النتائج المعتمدة على العملية والناتج المالي.

## فهم النتائج المعتمدة على R

تركز النتائج المعتمدة على R على جودة قراراتك التجارية بدلاً من النتائج المالية فقط.

R: وحدة المخاطر في التداول، غالباً ما يتم التعبير عنها كنسبة مئوية من رأس المال الخاص بك.

على سبيل المثال، إذا كان المتداول يخاطر بنسبة 1% من رأس ماله في صفقة، فإن ذلك يعتبر 1R. من خلال التركيز على النتائج المعتمدة على R، يمكن للمتداولين تقييم عملية صنع القرار الخاصة بهم دون التأثر بالأرباح أو الخسائر قصيرة الأجل.

يشجع هذا النهج على منظور طويل الأجل ويساعد المتداولين على البقاء منضبطين. في النهاية، يمكن أن يؤدي فهم النتائج المعتمدة على R إلى أداء تداول أكثر اتساقاً.

## لماذا مهم

يساعد التركيز على النتائج المعتمدة على R المتداولين على فصل عملية اتخاذ القرار عن موضوعات تقلبات السوق.

يمكن أن تؤدي هذه الوضوح إلى اتخاذ قرارات أفضل واستراتيجيات تداول محسنة.

باختصار، فإن إعطاء الأولوية للنتائج المعتمدة على R يعزز نهجاً منضبطاً للتداول.

## قائمة مراجعة الوحدة 3

- افهم مفهوم النتائج المعتمدة على R.
- قيم تداولاتك بناءً على R، وليس فقط المال.
- فكر في كيفية تغيير التركيز على R لوجهة نظرك في التداول.
- التزم بتتبع النتائج المعتمدة على R في مجلتك.
- راجع أدائك بناءً على R مع مرور الوقت.
- اعترف بأهمية العملية على الربح.
- حدد أهدافاً بناءً على نتائج R بدلاً من النتائج المالية.

تمرين: تتبع النتائج المعتمدة على R

الغرض: لممارسة تقييم التداولات بناءً على النتائج المعتمدة على R.

1. حدد R لآخر خمس تداولات لك.

2. سجل نتائج R في مجلتك.

3. فكر في كيفية تغيير التركيز على R لوجهة نظرك.

4. حدد أهدافاً بناءً على نتائج R الخاصة بك.

5. عدل استراتيجيات تداولك وفقاً لذلك.

**المخرجات المتوقعة:** فهم واضح لأداء تداولك بناءً على نتائج R.

## اعتبارات المخاطر

- تجنب التركيز المفرط على النتائج المالية.
- اعترف بأن النتائج المعتمدة على R هي أداة للتحسين، وليس ضماناً للنجاح.
- تأكد من أنك تتبع R بدقة في مجلتك.
- كن واعياً للتأثير النفسي للتركيز فقط على الأرباح.

## النقاط الرئيسية

- تركز النتائج المعتمدة على R على جودة القرار بدلاً من النتائج المالية.
- يمكن أن يؤدي تتبع R إلى تداول أكثر انضباطاً.
- فهم R يعزز منظوراً طويلاً الأجل حول أداء التداول.
- افصل العملية عن الضوضاء لاتخاذ قرارات أفضل.
- التزم بتقييم التداولات بناءً على نتائج R.

# فهم تصنيف الأخطاء

الهدف: تعلم تصنيف الأخطاء لتحسين اتخاذ القرار.

## أنواع الأخطاء

يمكن تصنيف الأخطاء في التداول إلى أربعة أنواع رئيسية: التخطيط، التنفيذ، إدارة المخاطر، والعاطفية.

تصنيف الأخطاء: نظام لتصنيف الأخطاء لتسهيل التعلم.

على سبيل المثال، قد تتضمن خطأ تخططي دخول صفقة دون تحليل كاف. من خلال تصنيف الأخطاء، يمكن للمتداولين تحديد الأنماط ومجالات التحسين. يمكن أن يؤدي هذا الفهم إلى اتخاذ قرارات أكثر استنارة ونتائج تداول أفضل. في النهاية، فإن تصنيف الأخطاء هو خطوة حاسمة في عملية التعلم.

## لماذا لهم

يمكن أن يساعد فهم أنواع الأخطاء التي ترتكبها في تجنب تكرارها.

يعزز هذا الوعي عقلية النمو ويشجع على التحسين المستمر.

باختصار، فإن تصنيف الأخطاء أمر أساسي للتعلم الفعال والتطوير.

# TRADING ERRORS



مخطط يصنف أربعة أنواع من الأخطاء التجارية: التخطيط، التنفيذ، إدارة المخاطر، والعاطفية.

## قائمة مراجعة الوحدة 4

- حدد أنواع الأخطاء التي ترتكبها في التداول.
- ابدأ بتصنيف أخطائك في مجلتك.
- فكر في أنماط أخطائك.
- التزم بمعالجة نوع واحد من الأخطاء في كل مرة.
- راجع تقدملك في تقليل الأخطاء مع مرور الوقت.
- اعترف بأهمية التعلم من الأخطاء.

- حدد أهدافاً للتحسين بناءً على تصنيف أخطائك.

## تمرين: تصنيف أخطائك

الغرض: لممارسة تحديد وتصنيف أخطاء تداولك.

1. راجع مجلتك للأخطاء السابقة.
2. صنف كل خطأ إلى تخطيط، تنفيذ، مخاطر، أو عاطفية.
3. فكر في الأنماط التي تلاحظها.
4. حدد أهدافاً لمعالجة نوع واحد من الأخطاء في كل مرة.
5. عدل استراتيجيات تداولك بناءً على نتائجك.

المخرجات المتوقعة: فهم أوضح لأخطائك وخطة للتحسين.

## اعتبارات المخاطر

- كن صادقاً في تصنيف أخطائك.
- تجنب الشعور بالإحباط بسبب الأخطاء السابقة.
- اعترف بأن الأخطاء جزء من عملية التعلم.
- تأكد من أنك تتبع أخطائك بدقة في مجلتك.

## النقاط الرئيسية

- يمكن تصنيف الأخطاء إلى أربعة أنواع: التخطيط، التنفيذ، المخاطر، والعاطفية.
- يساعد تصنيف الأخطاء في تحديد الأنماط للتحسين.
- يعزز فهم الأخطاء عقلية النمو.
- التزم بالتعلم من أخطائك لتحقيق نتائج تداول أفضل.
- حدد أهدافاً محددة لمعالجة الأخطاء المحددة.

# إجراء مراجعات أسبوعية

الهدف: تعلم كيفية استخراج الأنماط وبناء إجراءات تصحيحية.

## أهمية المراجعات الأسبوعية

تعتبر المراجعات الأسبوعية ضرورية لاستخراج الأنماط من مجلة تداولك.

المراجعة الأسبوعية: عملية منظمة للتفكير في تداولاتك من الأسبوع الماضي.

على سبيل المثال، قد يلاحظ المتداول أنه يتخذ قرارات عاطفية باستمرار خلال فترات التقلب العالي. من خلال إجراء مراجعات أسبوعية، يمكن للمتداولين تحديد الاتجاهات وإجراء التعديلات المستنيرة. تسمح هذه العملية بالتحسين المستمر وتساعد المتداولين على البقاء منضبطين. في النهاية، يمكن أن تؤدي المراجعات المنتظمة إلى اتخاذ قرارات أفضل ونتائج تداول محسنة.

## لماذا لهم

توفر المراجعات الأسبوعية فرصة للتفكير في قراراتك التجارية ونتائجها. يمكن أن تساعدك هذه المراجعة في تحديد مجالات التحسين وتعزيز السلوكيات الإيجابية. باختصار، فإن إجراء مراجعات منتظمة أمر حاسم للتعلم والتطوير المستمر.

## قائمة مراجعة الوحدة 5

- حدد وقتاً محدداً كل أسبوع لمراجعتك.
- فك في تداولاتك من الأسبوع الماضي.
- حدد الأنماط والاتجاهات في اتخاذ القرار لديك.
- التزم بإجراء تغيير واحد بناءً على مراجعتك.
- وثق نتائجك وتعديلاتك في مجلتك.
- اعترف بأهمية المراجعات المنتظمة للتحسين.
- حدد أهدافاً لتداول الأسبوع المقبل بناءً على مراجعتك.

## تمرين: إجراء مراجعتك الأسبوعية

الغرض: لمارسة التفكير في تداولاتك وتحديد الأنماط.

1. خصص وقتاً لمراجعتك الأسبوعية.
2. راجع مدخلات مجلتك من الأسبوع الماضي.
3. حدد الأنماط في اتخاذ القرار لديك.
4. وثق تغييرًا واحدًا ستنفذه في الأسبوع المقبل.
5. فكر في حالي العاطفية أثناء التداول.

**المخرجات المتوقعة:** عملية مراجعة أسبوعية منظمة تعلم قراراتك التجارية.

## اعتبارات المخاطر

- تأكد من أنك صادق في تأملاتك.
- تجنب ردود الفعل المفرطة تجاه النتائج السلبية.
- اعترف بأن التعلم هو عملية تدريجية.
- وثق نتائجك بدقة للرجوع إليها في المستقبل.

## النقاط الرئيسية

- تعتبر المراجعات الأسبوعية ضرورية للاعتراف بالأنماط.
- يساعد التفكير في تداولاتك في تحديد مجالات التحسين.
- التزم بإجراء تغيير واحد بناءً على مراجعتك الأسبوعية.
- تعزز المراجعات المنتظمة نهجاً منضبطاً للتداول.
- حدد أهدافاً محددة للأسبوع المقبل بناءً على مراجعتك.

# إجراء تجارب آمنة

الهدف: تعلم كيفية تنفيذ تغييرات صغيرة في عملية التداول الخاصة بك.

## مفهوم التجارب الآمنة

تشمل إجراء التجارب الآمنة إجراء تغييرات صغيرة وتحكم فيها على استراتيجيتك التجارية.

تجربة آمنة: تغيير متحكم فيه يتم لإجراء تقييم لتأثيره على نتائج التداول.

على سبيل المثال، قد يقرر المتداول تغيير معايير دخوله لصفقة معينة. من خلال اختبار تغيير واحد في كل مرة، يمكن للمتداولين تقييم التأثير دون إرباك استراتيجيتهم. يسمح هذا النهج بالتحسين التدريجي ويساعد على تجنب الإفراط في التكيف. في النهاية، يمكن أن تؤدي التجارب الآمنة إلى اتخاذ قرارات أكثر استنارة.

## لماذا لهم

تسمح التجارب الآمنة للمتداولين باختبار استراتيجيات جديدة دون المخاطرة برأس المال بالكامل. يعزز هذا النهج المتحكم بيئة التعلم ويشجع على التجريب. باختصار، فإن إجراء التجارب الآمنة أمر حاسم للتحسين المستمر.

## قائمة مراجعة الوحدة 6

- حدد تغييرًا صغيرًا تريده اختباره في تداولك.
- وثق التغيير في مجلتك قبل تنفيذه.
- قيم النتائج بعد فترة محددة.
- فكر في تأثير التغيير على نتائج تداولك.
- التزم باختبار تغيير واحد في كل مرة.
- اعترف بأهمية التجريب المتحكم.
- عدل استراتيجياتك بناءً على نتائجك.

## تمرين: تنفيذ تجربة آمنة

الغرض: لممارسة إجراء تغيير متحكم في استراتيجيتك التجارية.

١. حدد تغييرًا صغيرًا تريده اختباره.
٢. وثق التغيير في مجلتك.
٣. نفذ التغيير في تداولك لمدة أسبوع.
٤. قيم النتائج وفك في التأثير.
٥. قرر ما إذا كنت ستحتفظ بالتغيير أو تخلص منه بناءً على نتائجك.

**المخرجات المتوقعة:** نهج منظم لاختبار التغييرات في استراتيحيتك التجارية.

## اعتبارات المخاطر

- تأكد من أنك تختبر تغييرًا واحدًا في كل مرة.
- تجنب إجراء تغييرات جذرية قد تعرض رأس مالك للخطر.
- وثق نتائجك بدقة للرجوع إليها في المستقبل.
- اعترف بأن جميع التجارب لن تؤدي إلى نتائج إيجابية.

## النقاط الرئيسية

- تسمح التجارب الآمنة بالاختبار المتحكم للاستراتيجيات الجديدة.
- يساعد اختبار تغيير واحد في كل مرة على التحسين التدريجي.
- يعد توثيق التجارب أمرًا حاسماً للتعلم.
- التزم بنهج منظم للتجربة.
- عدل استراتيجياتك بناءً على نتائج تجاربك.

# المقاييس التي تساعد مقابل المقاييس التي تضر

**الهدف:** تمييز بين المقاييس المفيدة والمضارة في التداول.

## تحديد المقاييس المفيدة

ليست جميع المقاييس متساوية. يمكن أن توفر بعضها رؤى قيمة، بينما يمكن أن يؤدي البعض الآخر إلى الارتباك.

نسبة الفوز: النسبة المئوية للتداولات التي تحقق أرباحاً.

على سبيل المثال، قد تبدو نسبة الفوز العالية جذابة، لكنها يمكن أن تخلق شعوراً زائفاً بالأمان. يعد التركيز على المقاييس التي تعكس حقاً عملية اتخاذ القرار الخاصة بك أمراً حاسماً للتحسين. من خلال تحديد المقاييس المفيدة، يمكن للمتداولين إجراء تعديلات مستنيرة على استراتيجياتهم. في النهاية، يمكن أن يؤدي فهم أي المقاييس يجب إعطاؤها الأولوية إلى نتائج تداول أفضل.

## لماذا يهم

فهم الفرق بين المقاييس المفيدة والمضرة أمر أساسي للتداول الفعال. يمكن أن يؤدي إعطاء الأولوية للمقاييس الصحيحة إلى اتخاذ قرارات أكثر استنارة وتحسين الأداء. باختصار، فإن التركيز على المقاييس المفيدة يعزز نهجاً منضبطاً للتداول.

## قائمة مراجعة الوحدة 7

- قيم المقاييس التي تتبعها حالياً في تداولك.
- حدد أي المقاييس مفيدة حقاً لعملية اتخاذ القرار الخاصة بك.
- التزم بالتركيز على المقاييس التي تعكس عملتك.
- تجنب الانغماس في المقاييس المضارة مثل نسبة الفوز.
- فكر في كيفية تأثير المقاييس التي اخترتها على نتائج تداولك.
- اعترف بأهمية إعطاء الأولوية للمقاييس المفيدة.
- عدل تبعك بناءً على نتائجك.

## تمرين: تقييم مقاييسك

**الغرض:** لممارسة تقييم المقاييس التي تتبعها في تداولك.

1. قم بإعداد قائمة بالمقاييس التي تراقبها حالياً.
2. قيم كل مقياس من حيث فائدته.
3. حدد أي مقاييس مضللة قد تستخدمها.
4. التزم بتتبع المقاييس المفيدة فقط .moving forward
5. فكر في كيفية تأثير هذا التغيير على قرارات تداولك.

**المخرجات المتوقعة:** فهم أوضح لأي المقايس يجب إعطاؤها الأولوية في تداولك.

## اعتبارات المخاطر

- تأكد من أنك تقيم المقايس بصدق.
- تجنب التركيز المفرط على المقايس السطحية.
- اعترف بأن ليس جميع المقايس ستؤدي إلى نتائج إيجابية.
- وثق نتائجك بدقة للرجوع إليها في المستقبل.

## النقاط الرئيسية

- ليست جميع المقايس توفر رؤى قيمة.
- ركز على المقايس التي تعكس عملية اتخاذ القرار الخاصة بك.
- فهم المقايس المفيدة مقابل المضرة أمر حاسم للتحسين.
- التزم بتتبع المقايس المفيدة فقط.
- عدل استراتيجياتك بناءً على نتائجك.

# قوالب للتدوين والمراجعة

الهدف: تعلم كيفية إنشاء قوالب فعالة لعملية التدوين الخاصة بك.

## إنشاء قالب مجلتك اليومية

يجب أن يتضمن قالب المجلة اليومية أقساماً لتسجيل التداولات، العواطف، والتأملات.

القالب: تنسيق مُعد مسبقاً لتسجيل المعلومات.

على سبيل المثال، قد ينشئ المتداول قالباً يحفظه على تسجيل معايير دخوله، المخاطر المتخذة، وحالته العاطفية. من خلال استخدام قالب متنسق، يمكن للمتداولين تبسيط عملية التدوين الخاصة بهم وضمان التقاط المعلومات الأساسية. في النهاية، يمكن أن تعزز القوالب الفعالة جودة تدوينك. يساعد هذا النهج المنظم في تعزيز ممارسة تداول منضبطة.

## لماذا لهم

تساعد القوالب الفعالة في تبسيط عملية التدوين وضمان الاتساق. يمكن أن تؤدي هذه الاتساق إلى رؤى أفضل وتحسين اتخاذ القرار. باختصار، تعتبر القوالب الفعالة حيوية لممارسة تدوين ناجحة.

## قائمة مراجعة الوحدة 8

- أنشئ قالب مجلتك اليومية.
- تأكد من أنه يتضمن العناصر الأساسية للتتبع.
- اختبر القالب لمدة أسبوع وعدل حسب الحاجة.
- أنشئ قالب مراجعة أسبوعية لتأملاتك.
- التزم باستخدام القوالب بانتظام لتدوينك.
- اعترف بأهمية التدوين المنظم.
- فكر في كيفية تحسين القوالب لممارستك التجارية.

## تمرين: تصميم قوالبك

الغرض: لإنشاء قوالب فعالة لعملية التدوين الخاصة بك.

1. صمم قالب مجلتك اليومية.
2. قم بتضمين أقسام للتداولات، العواطف، والتأملات.
3. اختبر القالب لمدة أسبوع واجمع الملاحظات.
4. عدل القالب بناءً على تجربتك.
5. أنشئ قالب مراجعة أسبوعية لتأملاتك.

**المخرجات المتوقعة:** مجموعة من القوالب الفعالة لعملية التدوين والمراجعة الخاصة بك.

## اعتبارات المخاطر

- تأكد من أن قوالبك عملية وسهلة الاستخدام.
- تجنب تعقيد عملية التدوين الخاصة بك.
- اعترف بأن القوالب هي أدوات للتحسين، وليس ضمانات.
- وثق نتائجك بدقة للرجوع إليها في المستقبل.

## النقاط الرئيسية

- تساعد القوالب الفعالة في تبسيط عملية التدوين.
- يساعد الاتساق في التدوين على تحقيق رؤى أفضل.
- التزم باستخدام القوالب لتحسين ممارسة التداول الخاصة بك.
- اعترف بأهمية التدوين المنظم.
- عدل قوالبك بناءً على تجربتك.

# ملخص قابل للطباعة من صفحة واحدة 'قواعد وفحص الواقع'

## النقاط الرئيسية

- أنشئ حلقة تغذية راجعة للتحسين المستمر.
- تتبع أكثر من الأرباح؛ قم بتضمين السياق والعواطف.
- قم بإجراء مراجعات منتظمة لتحديد الأنماط وإجراء التعديلات.
- قم بإجراة تجارب آمنة لاختبار استراتيجيات جديدة.
- ركز على المقاييس التي تعكس حقاً عملية اتخاذ القرار الخاصة بك.

## قواعد للتدوين الفعال

- سجل العناصر الأساسية لكل صفة.
- فكر في حالتك العاطفية أثناء التداول.
- صنف الأخطاء للتعلم بشكل أفضل.
- استخدم القوالب لتحقيق الاتساق والكافأة.

## فحص الواقع

- يتضمن التداول مخاطر عالية؛ كن مستعداً للخسائر.
- التعلم المستمر ضروري للتحسين.
- تجنب الاعتماد فقط على مقاييس مثل نسبة الفوز.
- كن صادقاً في تدوينك لتحقيق أقصى فائدة.

## الالتزام بالتحسين

- حدد أهدافاً محددة ببناءً على تأملياتك.
- عدل استراتيجياتك ببناءً على نتائجك.
- اعترف بأن التعلم هو عملية تدريجية.
- ابق منضبطاً ومركزاً في رحلتك التجارية.

يوفر هذا الملخص النقاط الرئيسية والقواعد التي يجب تذكرها للتداول الفعال والتدوين.

# المسرد

## حلقة التغذية الراجعة

عملية يتم فيها استخدام نتائج الأفعال لإبلاغ القرارات المستقبلية.  
تعتبر حلقات التغذية الراجعة ضرورية للنمو والتحسين في التداول.

## النتائج المعتمدة على R

وحدة المخاطر في التداول، غالباً ما يتم التعبير عنها كنسبة مئوية من رأس المال الخاص بك.  
يساعد التركيز على R في فصل اتخاذ القرار عن النتائج المالية.

## تصنيف الأخطاء

نظام لتصنيف الأخطاء لتسهيل التعلم.  
يساعد تصنيف الأخطاء في تحديد الأنماط و مجالات التحسين.

## قالب

تنسيق معد مسبقاً لتسجيل المعلومات.  
تساعد القوالب الفعالة في تبسيط عملية التدوين وضمان الاتساق.

## نسبة الفوز

النسبة المئوية للتداولات التي تحقق أرباحاً.  
يمكن أن يؤدي التركيز فقط على نسبة الفوز إلى خلق شعور زائف بالأمان.

## تجربة آمنة

تغير متحكم فيه يتم لإجراء تقييم لتأثيره على نتائج التداول.  
تسمح التجارب الآمنة بالتحسين التدريجي دون إرباك استراتيجيتك.

## المراجعة الأسبوعية

عملية منظمة للتفكير في تداولاتك من الأسبوع الماضي.

تساعد المراجعات المنتظمة في تحديد الأنماط وإجراء التعديلات المستنيرة.

### المقاييس

قياسات كمية تُستخدم لتقدير الأداء.

يمكن أن يؤدي فهم أي المقاييس يجب إعطاؤها الأولوية إلى تحسين نتائج التداول.

### التدوين

ممارسة تسجيل التداولات والتأملات للتحليل.

يعتبر التدوين أساسياً للتعلم من القرارات السابقة وتحسين استراتيجيات التداول.

### الحالة العاطفية

الحالة النفسية التي يتم تجربتها أثناء التداول.

يمكن أن يساعد التعرف على الحالات العاطفية المتداولين في اتخاذ قرارات أكثر عقلانية.

### السياق

ظروف السوق والتفكير وراء التجارة.

يساعد فهم السياق المتداولين في تحليل قراراتهم بشكل أكثر فعالية.

### جودة القرار

فعالية قرار التداول بناءً على التحليل والاستراتيجية.

تؤدي جودة القرار العالية إلى نتائج تداول أفضل.

### إدارة المخاطر

عملية تحديد وتقدير والتحكم في المخاطر في التداول.

تعتبر إدارة المخاطر الفعالة ضرورية لنجاح التداول على المدى الطويل.

### التنفيذ

فعل تنفيذ قرار تداول.

يمكن أن يؤدي التنفيذ السيء إلى خسائر، بغض النظر عن جودة القرار.

### **التخطيط**

عملية تطوير استراتيجية تداول قبل دخول صفقة.

يعتبر التخطيط الفعال ضروريًا للتداول الناجح.

### **الانضباط**

القدرة على الالتزام بخطة واستراتيجية التداول.

يعتبر الانضباط مفتاح الأداء المتسق في التداول.

# اختبار الذات

## 1. ما هي حلقة التغذية الراجعة في التداول؟

- A. عملية يتم فيها استخدام النتائج لإبلاغ القرارات المستقبلية. ✓
- B. طريقة لتبني الأرباح.
- C. استراتيجية لزيادة نسب الفوز.
- D. تقنية للتحكم العاطفي.

**شرح:** حلقة التغذية الراجعة ضرورية للتعلم والتحسين.

## 2. لماذا من المهم تتبع العواطف في مجملك؟

- A. لإلقاء اللوم على العوامل الخارجية في الخسائر.
- B. لفهم التأثيرات النفسية على التداول. ✓
- C. لإبهار المتداولين الآخرين.
- D. لزيادة نسب الفوز.

**شرح:** تساعد تتبع العواطف المتداولين على التعرف على التأثيرات النفسية على قراراتهم.

## 3. ماذا تركز النتائج المعتمدة على R؟

- A. النتائج المالية فقط.
- B. جودة قرارات التداول. ✓
- C. عدد التداولات المنفذة.
- D. الحالة العاطفية أثناء التداول.

**شرح:** تركز النتائج المعتمدة على R على تقييم جودة القرارات بدلاً من الأرباح فقط.

## 4. ما هي الأنواع الأربع من الأخطاء في التداول؟

- A. التخطيط، التنفيذ، المخاطر، العاطفية. ✓
- B. الأرباح، الخسائر، الفوز، التعادل.
- C. الدخول، الخروج، الانتظار، المراجعة.
- D. السوق، الاستراتيجية، العاطفية، التقنية.

**شرح:** يمكن تصنيف الأخطاء إلى التخطيط، التنفيذ، إدارة المخاطر، والعاطفية.

## 5. ما هو الغرض من المراجعة الأسبوعية؟

- A. لتحليل اتجاهات السوق.
- B. للتفكير في التداولات السابقة وتحديد الأنماط. ✓
- C. لزيادة تكرار التداول.
- D. لمقارنة الاستراتيجيات مع متداولين آخرين.

شرح: تساعد المراجعات الأسبوعية المتداولين على التفكير في قراراتهم وتحديد مجالات التحسين.

## 6. ما هي التجربة الآمنة؟

- A. طريقة لزيادة رأس المال التجاري.
- B. تغيير متحكم فيه يتم لتقييم تأثيره. ✓
- C. استراتيجية للتداول عالي المخاطر.
- D. تقنية للتحكم العاطفي.

شرح: تسمح التجارب الآمنة للمتداولين باختبار التغييرات دون إرباك استراتيجيتهم.

## 7. لماذا من المهم التمييز بين المقاييس المفيدة والمضرة؟

- A. لإبهار المتداولين الآخرين.
- B. لتجنب الارتكاب والتركيز على الرؤى القيمة. ✓
- C. لزيادة حجم التداول.
- D. لضمان نسب فوز عالية.

شرح: يمكن أن يؤدي التركيز على المقاييس الصحيحة إلى اتخاذ قرارات أفضل وتحسين الأداء.

## 8. ماذا يجب أن يتضمن قالب المجلة اليومية؟

- A. فقط الأرباح والخسائر.
- B. الحالة العاطفية والتأملات. ✓
- C. أخبار السوق والاتجاهات.
- D. آراء المتداولين الآخرين.

شرح: يجب أن تلتقط المجلة اليومية العواطف والتأملات للتعلم الفعال.

**9. ما هو الهدف الرئيسي من تصنيف الأخطاء؟**

- A. لالقاء اللوم على الآخرين في الخسائر.
- B. لتحديد الأنماط للتحسين. ✓
- C. لزيادة تكرار التداول.
- D. لمقارنة الاستراتيجيات مع الآخرين.

شرح: يساعد تصنيف الأخطاء المتداولين في تحديد مجالات التحسين.

**10. ما هي أهمية السياق في التداول؟**

- A. يساعد المتداولين في تحليل قراراتهم بشكل أكثر فعالية. ✓
- B. لا تأثير له على نتائج التداول.
- C. يهم فقط خلال التقلبات العالية.
- D. مقياس للحالة العاطفية.

شرح: يعتبر فهم السياق أمراً حيوياً لتحليل قرارات التداول.

**11. ما هو دور الانضباط في التداول؟**

- A. للالتزام بخطة واستراتيجية التداول. ✓
- B. لزيادة الاستجابات العاطفية.
- C. لضمان نسب فوز عالية.
- D. لإبهار المتداولين الآخرين.

شرح: يعتبر الانضباط مفتاح الأداء المتسق في التداول.

**12. ما هو الغرض من إجراء التجارب الآمنة؟**

- A. للمخاطرة برأس المال أكثر.
- B. لاختبار استراتيجيات جديدة دون إرباك العملية. ✓
- C. لزيادة تكرار التداول.
- D. لإبهار المتداولين الآخرين.

شرح: تسمح التجارب الآمنة بالتحسين التدريجي دون المخاطرة برأس المال.

**13. ما هي أهمية المراجعات المنتظمة؟**

- A. لتحليل اتجاهات السوق.
- B. للتفكير في التداولات السابقة وتحديد الأنماط. ✓
- C. لزيادة تكرار التداول.
- D. لمقارنة الاستراتيجيات مع متداولين آخرين.

شرح: تساعد المراجعات المنتظمة المتداولين على التفكير في قراراتهم وتحديد مجالات التحسين.

**14. ما هي أهمية الحالة العاطفية في التداول؟**

- A. ليس لها تأثير على قرارات التداول.
- B. يمكن أن تؤثر على اتخاذ القرار والنتائج. ✓
- C. تعتبر ذات صلة فقط خلال التقلبات العالية.
- D. مقياس لنجاح التداول.

شرح: يمكن أن يساعد التعرف على الحالات العاطفية المتداولين في اتخاذ قرارات أكثر عقلانية.

**15. ما هو الهدف الرئيسي من هذه الدورة؟**

- A. تقديم إشارات تداول في الوقت الحقيقي.
- B. تعليم عمليات التدوين والمراجعة الفعالة لتحسين التداول. ✓
- C. ضمان الأرباح في التداول.
- D. مقارنة الاستراتيجيات مع متداولين آخرين.

شرح: تركز الدورة على تعليم عمليات التدوين والمراجعة الفعالة لتحسين.