

TRADEPEDIA

BY AVRAMIS DESPOTIS

وحدة 24
علم نفس المتداول

www.tradepedia.com

فهرس الندوة الإلكترونية

3 Ms

العقل البشري

القضايا والأسباب النفسية

تقبل الخسائر

الأنماط المغلقة

المعنويات المغلقة

هرم 3 M's
للنجاح

3 M's - هرم النجاح

يوافق معظم المتداولين الناجحين.
أن التداول أو الاستثمار الناجح يتطلب:

1. **طريقة (Method)** - نظام عمل

2. **إدارة مال (Money)** - ممارسات سليمة لإدارة المال

3. **عقل (Mind)** - نهج عقلي سليم

دون أي عنصر من هذه العناصر الأساسية، سوف تفشل مساعيتك في نهاية المطاف.

طريقة Method – 3 M's

يمكن أن نُطلق على الطريقة، استخدام:

▪ التحليل التقني

▪ التحليل الأساسي

▪ شائعات السوق

▪ الشعور الغريزي

إدارة المال Money Management – 3 M's

يمكن أن تُطلق على إدارة المال، استخدام:

- مبلغ محدد من المال يستخدم في كل تداول
- أمر وقف الخسائر الموضوع في كل تداول
- مبلغ المخاطرة في كل تداول

Mind – 3 M's العقل

يمكن أن نُطلق على العقل، استخدام:

▪ السيطرة على خوف المتداول

▪ السيطرة على طمع المتداول

▪ انضباط المتداول بشكل عام

Mind – 3 M's العقل

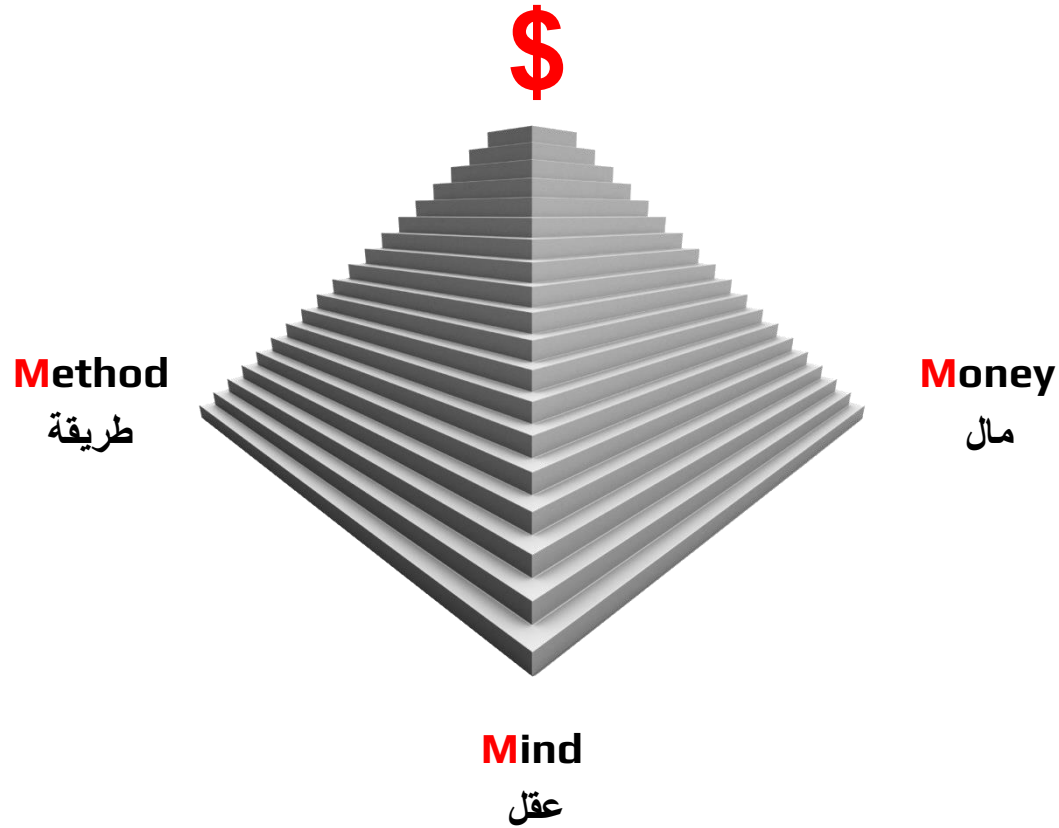
يمكن أن نُطلق على العقل، استخدام:

▪ السيطرة على خوف المتداول

▪ السيطرة على طمع المتداول

▪ انضباط المتداول بشكل عام

أحجار زوايا الهرم - 3 M's



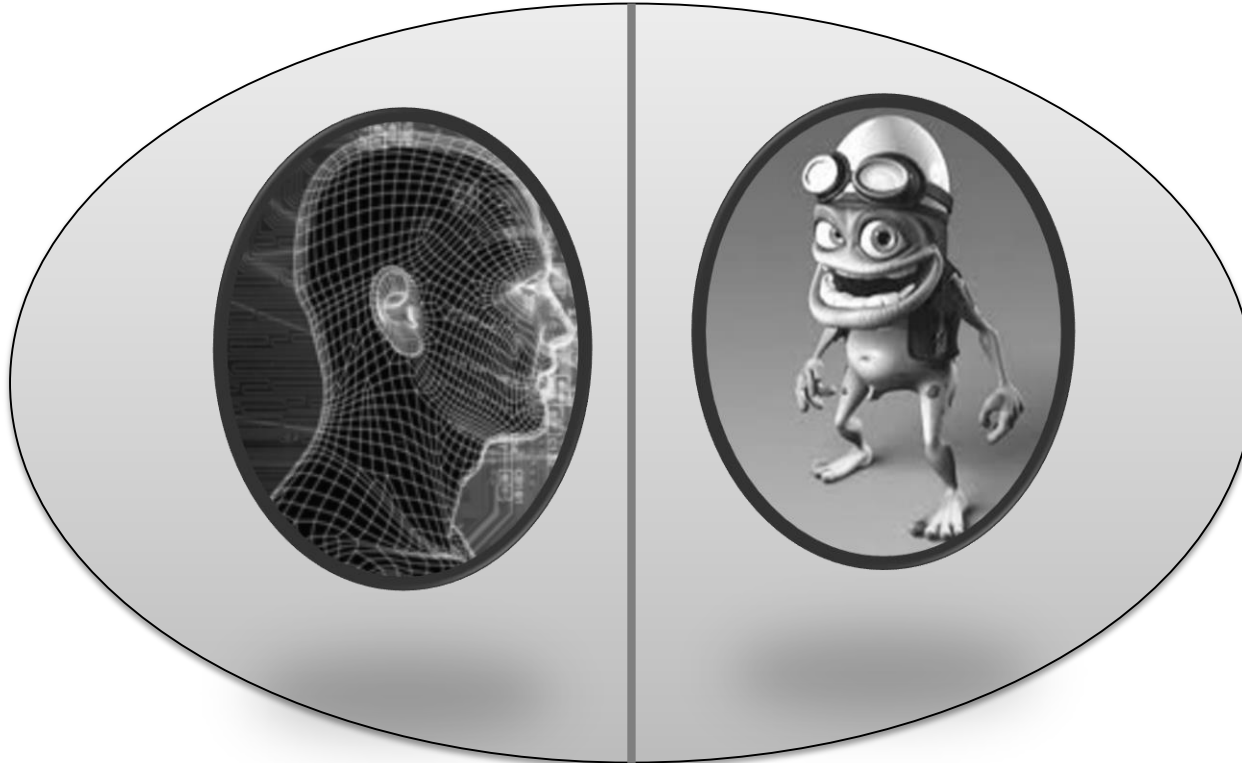
لماذا نتداول

التداول هو النشاط الأكثر إثارة الذي **يمكن أن يفعله المرء** مرتدياً كامل ملابسه. المشكلة هي، **لا يمكنك الشعور بالإثارة وكسب المال في نفس الوقت.**

تخيل نادي مقامرة، حيث يحتفل الهواة بمشروبات مجانية، بينما يلعب محترفي عد الورق ببرود مرة بعد مرة، **ويطوون معظم الوقت، ثم يضغطون لصالحهم عندما يعطيهم عد الورق بارقة أمل.**

لكي تكون متداولاً ناجحاً، عليك أن تحدد انضباطاً حديدياً **(عقل)**، وتكتسب تفوقاً على الأسواق **(طريقة)**، وتتحكم في مخاطر حساب تداولك **(مال)**.

العقل البشري



**Analytical
or
Calculator**

تحليلي
أو

حسابي

**Emotional
or
Crazy**

عاطفي
أو

مجنون

قضايا التداول النفسية وأسبابها:

الخوف من الإيقاف أو الخوف من تحقيق خسارة: السبب المعتاد لذلك هو أن المتداول يخشى الفشل ويشعر وكأنه لا يمكنه تحمل خسارة أخرى. فالمتداول يشعر أنه ذاته على المحك.

الخروج من الصفقات في وقت مبكر جداً: تخفيف الفلق عن طريق إغلاق المركز. الخوف من انعكاس المركز وبالتالي الشعور بالإحباط. الحاجة لإشباع فوري.

الإضافة إلى مركز يخسر (متوسط يهبط لأسفل): لا تريد الاعتراف بأن صفقتك خاطئة. الأمل في عودتها ثانية. ومرة أخرى، الشعور بأن الذات على المحك.

التمني والأمل: عدم الرغبة في السيطرة أو تحمل مسؤولية الصفقة. عدم القدرة على تقبل الواقع الحالي للسوق.

قضايا التداول النفسية وأسبابها:

التداول القهري: منجذب إلى إثارة السوق. قضايا الإدمان والمقامرة موجودة. تحتاج إلى أن تشعر أنك في اللعبة.

الغضب بعد صفقة خاسرة: الشعور بأنك ضحية للأسواق. توقعات غير واقعية. الاهتمام الشديد بصفقة معينة. ربط قيمتك الذاتية بنجاحك في الأسواق. تحتاج إلى موافقة من الأسواق.

الإفراط في الفرح بعد صفقة رابحة: ربط قيمتك الذاتية بالأسواق. شعور غير واقعي «بالسيطرة» على الأسواق.

الحد من الأرباح: أنت لا تستحق أن تكون ناجحاً. أنت لا تستحق المال أو الأرباح. عادة قضايا نفسية مثل ضعف الثقة بالنفس.

قضايا التداول النفسية وأسبابها:

عدم اتباع نظام تداولك المثبت: لا تعتقد أنه يعمل حقاً. لم يختبر جيداً. لا يتطابق مع شخصيتك. تريد المزيد من الإثارة في تداولك. لا تثق بقدرتك على اختيار نظام ناجح.

الإفراط في التفكير في الصفقة، إعادة تخمين إشارات التداول: الخوف من الخسارة أو أن تكون مخطئاً. الرغبة في شيء مؤكد حيث لا توجد أمور مؤكدة. عدم فهم أن الخسارة هي جزء من التداول وأن الناتج من كل صفقة غير معروف. عدم قبول وجود مخاطر في التداول. عدم قبول المجهول.

عدم تداول حجم المركز الصحيح: الحلم بأن الصفقة ستكون مربحة فقط. عدم إدراك المخاطر بشكل كامل وعدم فهم أهمية إدارة المال. رفض تحمل مسئولية إدارة مخاطرك.

قضايا التداول النفسية وأسبابها:

الإفراط في التداول: الحاجة لغزو السوق. الجشع. محاولة مواكبة السوق حتى مع خسارة سابقة. إثارة التداول (كما في التداول القهري).

الخوف من التداول: ليس هناك نظام تداول. الشعور بالضييق تجاه المخاطر والمجهول. الخوف من الخسارة الكلية. الخوف من السخرية. الحاجة للسيطرة.

تعكر المزاج بعد يوم التداول: تقلب المزاج بسبب الغضب، والخوف، والطمع. وضع الكثير من الاهتمام على نتائج التداول وعدم وضع ما يكفي من الاهتمام على معالجة، وتعلم مهارة التداول. التركيز على المال كثيراً جداً. توقعات تداول غير واقعية.

قضايا التداول النفسية وأسبابها:

التداول بأموال لا يمكنك خسارتها أو التداول بأموال مقترضة: الأمل الأخير في تحقيق النجاح. محاولة النجاح في أي شيء. الخوف من فقدان فرصتك. عدم الانضباط. الجشع. اليأس.

قضايا التداول النفسية وأسبابها:

ليست هذه بأي حال من الأحوال **جميع القضايا النفسية**، ولكن هذه هي الأكثر شيوعاً. وهي عادة ما تتمحور حول حقيقة أنه لسبب أو لآخر، **لا يتبع** المتداول نهج أو نظام التداول الذي اختاره. بدلاً من ذلك، يفضل التحليق والتداول وفقاً لمعنوياته وهذا يؤدي إلى ورطة في التداول دائماً. لذلك، أعتقد أنك يمكنك أن نرى كيف أن علم النفس هو أمر مهم في التداول .

هدفنا كمتداولين في ما يخص علم النفس هو **الحفاظ على سطح متزن - إذا جاز التعبير - عندما نتداول**. يجب ألا تؤثر علينا صفقاتنا الرابحة و صفقاتنا الخاسرة. من الواضح أننا نتداول بشكل أفضل عندما نربح، ولكن عاطفياً علينا أن نسعى جاهدين للحفاظ على التوازن العاطفي **في ما يخص أرباحنا وخسائرنا**.

تقبل الخسائر:

السبب الأول في أن المتداولين يخسرون قد يكون واضحاً، ولكن في واقع الأمر فهو ينطلق من تهيئة اجتماعية على المدى الطويل. إنه **عدم قدرتهم على تقبل الخسارة**. تولد الخسارة مشاعر قوية، مثل الخوف، وعدم اليقين، والتوجس، والشك بالنفس، وبخاصة مع الرجال.

الرجال متهينون اجتماعياً للنجاح منذ وقت دخولهم إلى العالم. يتم إرشادهم ليصبحوا متفوقين. نظراً للتأثر بالأسرة، والأصدقاء، والتعليم، والبيئات المهنية، يتشجعوا للسعي إلى مهن الأطباء والمحامين والمصرفيين .

بسبب السعي لأن يكونوا على حق، رقم واحد، عائلين، والأفضل، يسعون للكمال دائماً. هم متهينون اجتماعياً ليكونوا مزودي الأسرة. أضف إلى هذه الضغوط والمطالب الثقافية المختلفة أن **الرجال لديهم التزاماً أساسياً داخلياً بالنجاح**.

تقبل الخسائر:

الحل هو التحقق الواقعي. **الخسارة هي جزء من اللعبة.** احتمالها ليس بعيداً أبداً. خلاصة القول، المتداولون يخسرون. الأمر الهام هو أن «كم» و «كم مرة» هما الفارق بين المتداولين العظماء وأولئك الذين يعانون من الصعوبات.

يمكن للمرء أن يتعلم أن تقبل الخسارة من خلال إعادة تعريف معنى الخسارة. إذا تم تعريفها أو مساواتها بالفشل سوف تأخذك إلى القاع، ولكن إعادة تعريفها هي وسيلة للمضي قدماً، وسيلة لتحسين الصفقات وتقبل الخسارة.

انظر إلى الخسارة كأمر جيد يحسن الصفقة. اعثر على شيء جديد. اجعل الخطأ مجرد «ومضة» على الرادار تأتي ذهاباً وإياباً، ليست أمراً كبيراً.

الأنماط المغلقة:

التحدي الثاني في التداول هو سمة «الأنماط» الفطرية للإنسان.

إليك مثال لمداول مع نمط مغلق.

يفعل نفس الأخطاء في التداول باستمرار. عندما يُطلب منه وصف الخطأ سيفعل ذلك بالتفصيل. عندما تطلب منه ألا يفعله مرة أخرى سيقول أنه لا يستطيع.

فهو فكرياً يعلم أنه يجب أن يتوقف، ولكنه لا يستطيع، ويكرر نفس المشكلة مراراً وتكراراً، ويكرر الخسارة مرة تلو الأخرى.

الأنماط المغلقة:

- أنت **تشتري** ثم يهبط السوق فوراً.
- أنت **تبيع** ثم يصعد السوق فوراً.
- ترتعش، وتبدأ **بالتعرق**، ولا تستطيع التنفس.
- تصبح مستعداً لرمي الكمبيوتر من النافذة.
- ثم تقفز خلفه مباشرة.
- والسوق **مفتوحاً منذ 30 دقيقة فقط.**

■ ما الذي يحدث؟

■ أنت في **دوامة علم نفس التداول**

كسر نمط:

النهوض والتحرك هما أسرع طريقة لإيقاف نمط.

■ تمشى قليلاً ثم عد ثانية.

■ تحقق مما إذا كنت **تتبع** نظامك.

■ تحقق مما إذا كان نظامك **يحتاج إلى تحسينات** وافعلها.

■ **التزم بنظامك** - يمكن أن تحدث مثل هذه الأيام.

■ تداول **مبالغ أصغر** حتى تحقق أرباحاً مرة أخرى.

■ من المهم تجنب الأنماط السيئة بأي ثمن. افعل كل ما يلزم لكسرها.

كسر نمط:

ما هو الحل لكسر نمط؟

من المهم جداً أن تلاحظ متى يحدث النمط وألا تسمح له بالعمل. مهاجمة الخسارة فوراً تساعد على ذلك.

إذا كانت لديك ثلاث صفقات متشابهة تماماً، وهم جميعاً خاسرون، يجب عليك أن تفحصهم وأن تغيير النهج. إذا لم تفعل، يكون احتمال تكرار ذلك والخسارة مرتفع جداً جداً. يجب على المتداول أن يفعل كل ما يلزم للتوقف.

المعنويات المغلقة

أخيراً، أكبر وأشد المخاطر الثلاث هي **المعنويات**.

عندما يشعر المتداول بمعنويات في أي وقت أثناء التداول، لا يمكنه التفكير بوضوح، لأن المعنويات أقوى. لذا يتفاعل بطريقة خاطئة. تحجب المعنويات الحكم وتمنع المتداول من أن يكون مبدعاً لأن العقل لا يسمح بحدوث التفكير العادي. تغطي المعنويات على التفكير المنطقي .

إليك كيف تعلم أن لديك حاجز معنوي. إذا أردت التداول بطريقة معينة والتفاعل بطريقة معينة ولكن لا تستطيع أو «منجذب» إلى التفاعل بطريقة مختلفة رغم أنك تعلم فكرياً أنك تريد فعلك ذلك، فإن لديك حاجز.

معنويات مغلقة

تأتي قوتنا العاطفية و «ذروة» تفكيرنا من الطريقة التي نفكر بها وماهية ما نفكر فيه. إذا وضعت أشياء سيئة في عملية التفكير تحصل على مخرجات سيئة، ضع أمور جيدة، وستحصل على مخرجات جيدة.

أخيراً، فإن أفضل طريقة لإزالة المعنويات في الحال هي أن نسأل العقل سؤالاً جيداً. تجبر الأسئلة العقل على إطلاق المعنويات، لأنه ينتقل إلى البحث عن إجابة السؤال.

من المهم أن نتذكر أيضاً، إذا كنت غير قادر على السيطرة على ما تفعله، فعلى الأرجح هناك حاجز قوى يمسك بزمام الأمور. في هذه الحالة سوف تحتاج إلى مساعدة إضافية لتحريرها.

Reminiscences of a **Stock Operator** (1923)

العدو الأكبر، عند التداول، هو داخل نفسك.

يأتي النجاح فقط عندما **تتعلم السيطرة على معنوياتك.** يقدم Edwin Lefevre في **Reminiscences of a Stock Operator (1923)** نصيحة لا تزال تطبق حتى اليوم.

1.Caution

الإثارة (والخوف من تفويت الفرصة) **تقتننا غالباً بدخول السوق قبل أن يكون ذلك آمناً.** بعد توجه هابط قد يفشل عدد من الاحتشادات قبل أن ينجح أحدها في نهاية المطاف. **بالمثل، المعنويات المرتفعة** لصفقة مربحة قد تحجب عنا إشارات أن التوجه **ينعكس.**

Reminiscences of a **Stock Operator** (1923)

2. الصبر

انتظر ظروف السوق الصحيحة قبل التداول. هناك أوقات يكون من الحكمة أن تبقى خارج السوق وتراقب من الجانب.

3. القناعة

تحلى بالشجاعة لقناعتك: اتخذ خطوات لحماية أرباحك عندما ترى أن التوجه يضعف، ولكن تماسك ولا تجعل الخوف من فقدان جزء من أرباحك يحجب حكمك. هناك فرصة جيدة أن التوجه سيستأنف تقدمه لأعلى.

Reminiscences of a **Stock Operator** (1923)

4. الانفصال

ركز على **الجوانب التقنية** وليس على المال. إذا كانت تداولاتك صحيحة تقنياً، ستأتي الأرباح. ابق منفصل عاطفياً عن السوق. **تجنب الوقوع في إثارة قصيرة الأمد.** مشاهدة الشاشة هي علامة منذرة: إذا كنت تتحقق من الأسعار باستمرار أو تحقق في الرسوم البيانية لساعات، فهذه علامة على أنك غير متأكد من استراتيجيتك ومن المرجح أن تعاني من خسائر.

5. التركيز

ركز على **أطر زمنية أطول** ولا تحاول الإمساك بكل التقلبات قصيرة الأمد. الصفقات الأكثر ربحية **تصطاد التوجهات الكبيرة.**

Reminiscences of a **Stock Operator** (1923)

6. توقع غير المتوقع

ينطوي الاستثمار على التعامل مع الاحتمالات، وليس اليقين. لا أحد يستطيع أن يتنبأ بالسوق بشكل صحيح في كل مرة. تجنب منطق المقامرین.

7. المتوسط لأعلى - ليس لأسفل

إذا قمت بزيادة مركزك عندما يتحرك السعر ضدك، تصبح عرضة لتفاقم خسائرك. عندما يبدأ السعر في التحرك فمن المرجح أن يستمر في هذا الاتجاه. بدلاً من ذلك، يمكنك زيادة التعرض عندما يثبت لك السوق أنك محق وأن التحركات في صالحك.

Reminiscences of a **Stock Operator** (1923)

8. **قلل خسائرك**

استخدم وقف الخسائر لحماية أموالك. عند تشغيل وقف الخسائر، تحرك فوراً - لا تتردد.

أكبر خطأ يمكنك فعله هو التمسك بصفقة خاسرة على أمل التحسن. الأسواق لديها عادة الانخفاض دون ما هو متوقع. في النهاية ستضطر للبيع لتقضي على رأس مالك.

Reminiscences of a **Stock Operator** (1923)

نظراً للطبيعة البشرية وما هي عليه، يتجاهل معظم المتداولين والمستثمرين هذه القواعد عندما يبدوون لأول مرة. يمكن لذلك أن يكون درساً مكلفاً.

تحكم في معنوياتك وتجنب الانجراف مع الجمهور.

اتخذ قرارات **متسقة تستند** على أساس تحليل تقني سليم.

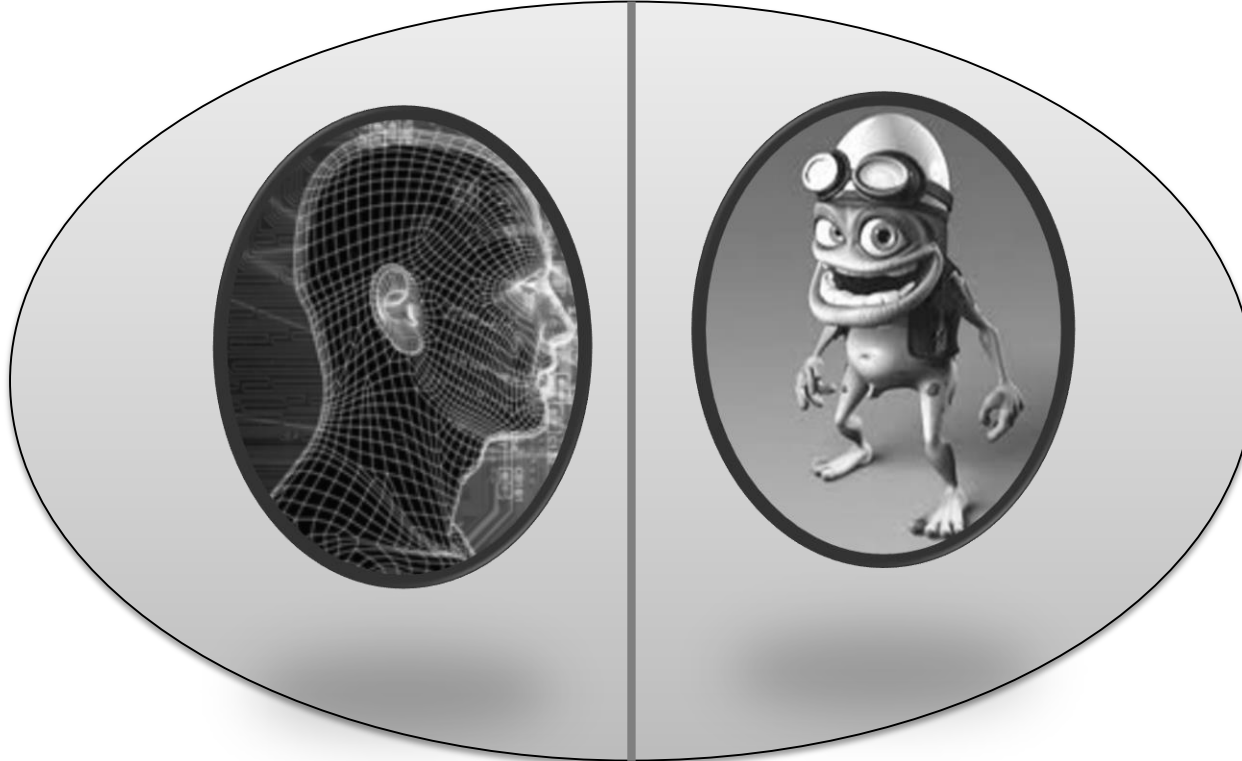
كن هادئاً

تتغير الأسواق وتظهر فرص جديدة وتتوارى فرص قديمة. المتداولون الحقيقيون ناجحون ولكن المتواضعون - يتعلمون دائماً.

يحصل المضاربون على الأموال من شراء ما لا يريده أحد عندما لا يريده أحد، وبيع ما يريده الجميع عندما يريده الجميع.

تذكر أنه لا يوجد ما يسمى بالمتداول السيء. هناك فقط متداول مدرب تدريباً جيداً ومتداول مدرب تدريباً سيئاً.

العقل البشري



**Analytical
or
Calculator**

تحليلي
أو

حسابي

**Emotional
or
Crazy**

عاطفي
أو

مجنون

المصادر - الكتب

Murphy, John J. Technical Analysis of the Financial Markets

Elder Alexander Come Into My Trading Room

Douglas, Mark. Trading in the Zone

Schwager, Jack D. Market Wizards

Edwin Lefèvre. Reminiscences of a Stock Operator



TRADEPEDIA

BY AVRAMIS DESPOTIS

TRADEPEDIA LLC

Tel: +971 4 352 6618

**Office 2409, Level 24
Emirates Financial Towers
Dubai International Financial Center
Dubai, UAE**

www.tradepedia.com