

مراجعة الحالة العاطفية



✓ ما هي المشاعر التي شعرت بها قبل معظم التداولات؟

لا نعم

✓ هل شعرت بالخوف من تفويت الفرصة قبل الدخول في أي صفقة؟

لا نعم

✓ هل بدأت في الإفراط في التداول بعد خسارة أو ربح؟

✓ أي تداول جعلني أشعر بالسوء الشديد، ولماذا بالضبط؟

لا نعم

✓ هل كنت هادئًا ومركّزًا قبل الضغط على زر الشراء أو البيع؟

الاستراتيجية والانضباط



✓ كم عدد الصفقات التي نفذتها وفقًا لخطة مُعدّة مسبقًا؟

✓ كم مرة تجاهلت إشارات التأكيد؟

لا نعم

✓ هل دخلت الصفقات عند مستوياتي المحددة، أم لاحقت التحركات؟

لا نعم

✓ هل التزمت بساعات التداول والقواعد التي وضعتها لنفسي؟

✓ كم عدد الصفقات التي سأكون مستعدًا لتنفيذها مرة أخرى لو أعدت تداولات هذا الأسبوع؟

إدارة المخاطر ورأس المال



لا نعم

✓ هل التزمت بحدود المخاطرة التي وضعتها لنفسي؟

✓ ما هو أسوأ خطأ ارتكبته في تحديد حجم المركز؟

✓ كم مرة قمت بتغيير مستوى وقف الخسارة؟

لا نعم

✓ هل قمت بحساب نسبة المخاطرة إلى العائد قبل الدخول في كل صفقة؟

لا نعم

✓ هل خرجت من الصفقة مبكرًا جدًا أو بقيت فيها لفترة أطول من اللازم بسبب الحالة العاطفية؟

الأخطاء المتكررة



✓ ما هو الخطأ الذي تكرر أكثر من مرة هذا الأسبوع؟

لا نعم

✓ هل كررت شيئًا أعلم أنه لا ينبغي عليّ فعله؟

لا نعم

✓ هل أثرت الضوضاء الخارجية (مثل الإشارات أو المحادثات أو الأخبار) على أي من صفقاتي؟

النمو والدروس المستفادة



✓ ما الذي تعلّمته هذا الأسبوع عن السوق أو عن نفسي؟

✓ ما الذي سأفعله بشكل مختلف فعليًا في الأسبوع القادم؟

احفظ هذه القائمة وراجعها كل يوم جمعة. كلما تأملت أكثر، تسارع نموّك.

لا صفقات لهذا الأسبوع؟ [افتح حسابًا تجريبيًا لدى FBS](#) لتكتسب خبرة تُثري مراجعتك القادمة.

