چک لیست معاملاتی سودآپ

راهنمای عملی قبل، حین و بعد از معامله | نسخه قابل چاپ و تکمیل دستی

پیش از شروع: چک لیست جایگزین استراتژی معاملاتی نیست. ابتدا استراتژی خود را تدوین کنید، آن را با بک تست و فوروارد تست ارزیابی کنید و سپس موارد این چک لیست را با قوانین واقعی خود هماهنگ سازید.

۱. قبل از معامله

- ☐ تقویم اقتصادی و زمان انتشار خبرهای مهم را بررسی کرده ام.
- ☐ سشن معاملاتی و شرایط فعلی بازار را بررسی کرده ام.
- ☐ تحلیل را از تایم فریم بالاتر شروع کرده ام و سپس به تایم فریم اصلی رسیده ام.
- ☐ روند یا وضعیت بازار (صعودی، نزولی یا خنثی) را مشخص کرده ام.
- ☐ سیکل بازار را بررسی کرده ام: اسپایک، کانال یا رنج.
- ☐ سطوح مهم، نواحی حمایت و مقاومت و ساختار قیمت را مشخص کرده ام.
- ☐ ستاپ ورود با قوانین مکتوب استراتژی من مطابقت دارد؛ صرفا به دلیل حدس یا هیجان وارد نمی شوم.
- ☐ نقطه ورود، حد ضرر و شرایط خروج پیش از ورود مشخص هستند.
- ☐ حجم معامله را بر اساس ریسک مجاز و فاصله حد ضرر محاسبه کرده ام.
- ☐ اسپرد و شرایط اجرای سفارش برای این معامله قابل قبول است.
- ☐ وضعیت روانی خود را بررسی کرده ام؛ آرام هستم و عجله، خشم یا ترس از جا ماندن (FOMO) تصمیمم را هدایت نمی کند.
- ☐ اگر ستاپ کامل نیست یا شرایط بازار با استراتژی سازگار نیست، از معامله صرف نظر می کنم.

۲. حین معامله

- ☐ سفارش مطابق برنامه و بدون تغییر ناگهانی ناشی از هیجان اجرا شده است.
- ☐ حد ضرر و حد سود مطابق پلن ثبت شده اند؛ حد ضرر را برای فرار از زیان، بی دلیل دورتر نمی برم.
- ☐ حجم معامله و میزان ریسک با محاسبات پیش از ورود مطابقت دارد.
- ☐ اسپرد، اسلیپیج یا تغییر شرایط اجرا را در صورت اثرگذاری بررسی کرده ام.
- ☐ فقط طبق قوانین مدیریت معامله عمل می کنم و از ورودهای اضافه و بدون ستاپ پرهیز می کنم.
- ☐ برای جبران ضرر، افزایش حجم یا تعقیب حرکت بازار تصمیم عجولانه نمی گیرم.
- ☐ اگر شرط خروجی که در استراتژی تعریف شده رخ دهد، طبق همان قانون عمل می کنم.

۳. بعد از معامله

- ☐ نتیجه معامله را ثبت کرده ام؛ سود یا زیان به تنهایی معیار کیفیت تصمیم نیست.
- ☐ تصویر نمودار و دلیل ورود و خروج را در ژورنال ذخیره کرده ام.
- ☐ رعایت یا نقض قوانین استراتژی را مشخص کرده ام.
- ☐ احساسات خود را بررسی کرده ام: ترس، طمع، هیجان، ترید انتقامی یا FOMO.
- ☐ اگر اشتباهی رخ داده، علت و اقدام اصلاحی مشخصی برای آن نوشته ام.
- ☐ از روی یک معامله نتیجه گیری کلی نمی کنم؛ عملکرد را در مجموعه معاملات بررسی می کنم.

یادداشت معامله

نماد / دارایی: تاریخ:

ستاپ: نتیجه (R):

نکته ای که یاد گرفتم:

روش استفاده: در ابتدا این چک لیست را به صورت دستی و مرحله به مرحله تکمیل کنید. پس از تکرار منظم، اجرای آن می تواند به کاهش خطاهای ناشی از حواس پرتی کمک کند و به مرور بخشی از فرایند تصمیم گیری شما شود. موارد آن باید با استراتژی شخصی شما سازگار باشد؛ این فایل توصیه خرید یا فروش نیست.