ژورنال معاملاتی سودآپ

فرم ثبت و بررسی هر معامله | Trading Journal

قبل از ورود، برنامه معامله را ثبت کنید و پس از خروج، نتیجه و نکات آموزشی را تکمیل کنید.

01 اطلاعات معامله

تاریخ و ساعت	نماد معاملاتی	نوع معامله (خرید / فروش)
قیمت ورود	قیمت خروج	حجم معامله (لات / واحد)

02 مدیریت ریسک و نتیجه

حد ضرر (SL)	حد سود (TP)	میزان ریسک (درصد یا مبلغ)
نسبت ریسک به ریوارد	نتیجه معامله (سود / زیان)	سود یا زیان خالص (پس از هزینه‌ها)

03 استراتژی و روان‌شناسی

استراتژی معاملاتی و دلیل ورود	وضعیت روانی و پایبندی به برنامه

04 تصویر چارت

محل قرار دادن تصویر چارت هنگام ورود و خروج

05 نکات آموزشی و موارد قابل بهبود

پیشنهاد: در پایان هر هفته، ژورنال معاملات سودده و زیان‌ده خود را مرور کنید.

ژورنال معاملاتی سودآپ

نمونه تکمیل‌شده | معامله فرضی طلا

نمونه آموزشی زیر صرفاً برای نمایش نحوه تکمیل فرم است و توصیه معاملاتی نیست.

01 اطلاعات معامله

تاریخ و ساعت	نماد معاملاتی	نوع معامله (خرید / فروش)
ثبت نشده	XAUUSD	Sell

قیمت ورود	قیمت خروج	حجم معامله (لات / واحد)
4000	3970	ثبت نشده

02 مدیریت ریسک و نتیجه

حد ضرر (SL)	حد سود (TP)	میزان ریسک (درصد یا مبلغ)
4010	3970	1%

نسبت ریسک به ریوارد	نتیجه معامله (سود / زیان)	سود یا زیان خالص (پس از هزینه‌ها)
1:3	سود	ثبت نشده

03 استراتژی و روان‌شناسی

استراتژی معاملاتی و دلیل ورود

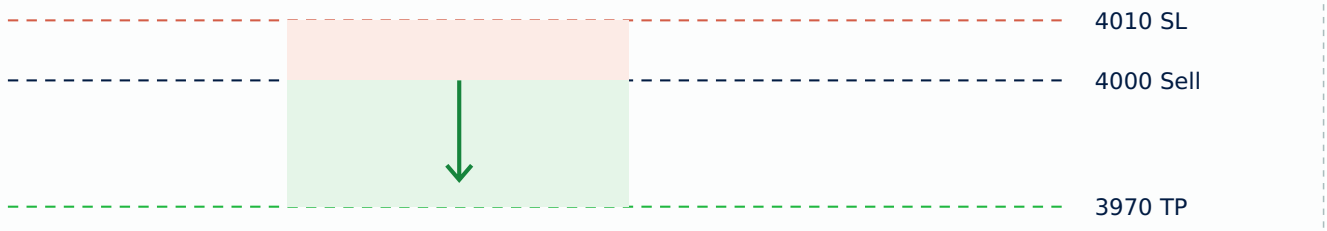
شکست و پولبک به حمایت

وضعیت روانی و پایبندی به برنامه

آرامش و پایبندی به استراتژی

04 تصویر چارت

نمای شماتیک سطوح معامله فرضی؛ نمودار واقعی نیست



05 نکات آموزشی و موارد قابل بهبود

انتظار برای تأیید ورود

اطلاعاتی که در نمونه اولیه مشخص نشده‌اند، با عبارت «ثبت نشده» نمایش داده شده‌اند.