ALPHA CAPITAL

الوجه الخفي للسوق

نفسية التداول وإدارة المخاطر... من حكايات حقيقية

نص اللي بيحصل في السوق ظاهر... والنص التاني جواك

إيهاب شلبي

إهداء

لكل واحد فتح الشارت وقلبه بيدق.

لكل واحد قفل صفقة كسبانة بدري من الخوف، وساب صفقة خسرانة تكبر من العِند.

ولكل صاحب قعد معايا على القهوة وقالي: "هو أنا ليه دايمًا أخسر رغم إني فاهم؟"

الكتاب ده ليك.

الفهرس

مقدمة: ليه كتبت الكتاب ده؟ **9**

الدرس اللي كلّفني سنة · الكتاب ده مكتوب إزاي؟ · هتطلع من الكتاب بإيه؟ · وعد مني

الجزء الأول: اللي جوه دماغك **12**

الفصل الأول: أول مكسب… وأول كسرة **13**

الأسبوع اللي مصطفى حس فيه إنه عبقري · الأسبوع اللي بعده · اللي فهمه بعدين · حكاية مروان · سؤال لازم تسأله لنفسك · الربح اللي اتحول لخسارة في دماغي · المحاكمة الظالمة · قاعدتي من يومها

الفصل الثاني: السوق مش عدوك… ومش صاحبك **18**

"السوق بيعاندني" · السوق زي ماتش كورة · العملة والـ 100 رمية · حسام وتلات خسارات ورا بعض · خمس حقايق لازم تحفظها · التمرين

الفصل الثالث: الخوف… الصاحب اللي بيقفلك الصفقة بدري **22**

مروان وصفقة الـ 40 دولار · الخوف ليه أشكال كتير · ليه بنخاف كده؟ · الخوف بيضيّق عينك · الخوف بيقل لما تقبل الخسارة قبل ما تدخل · أدوات عملية ضد الخوف

الفصل الرابع: الطمع… لما المكسب يبقى أخطر من الخسارة **26**

صفقة الـ 45% اللي كلّفتني سنة من عمري · الليلة اللي حسيت فيها إني أكبر من السوق · الـ 10 شهور · الدرس اللي عمري ما هنساه · الطمع بيلبس وش الثقة · حسام والرافعة · إزاي تسيطر على الطمع؟ · الفرق بين الطمع والطموح

الفصل الخامس: صفقة الانتقام… أغلى صفقة في حياتك **32**

خميس حسام الأسود · إيه اللي بيحصل في دماغك؟ · مصطفى والليلة اللي مانامهاش · قاعدة "الفرامل" · اسأل نفسك السؤال ده · الخسارة جزء من الشغل

الفصل السادس: القطيع... والخوف إن القطر يفوتك **36**

صاحبين ونفس الفلوس ونتيجتين مالهمش علاقة ببعض · بعد 5 سنين · جروب "الصواريخ" · الـ FOMO يعني إيه؟ · "هو بيكسب... وأنا لأ" · ليه بنمشي ورا القطيع؟ · التاريخ بيعيد نفسه · المهندس اللي بيمشي عكس الشارع · كن في المكان العكس · علامات إنك داخل بالـ FOMO · العلاج

الفصل السابع: الانضباط... الخطة اللي تكتبها وإنت هادي **48**

ليه الخطة لازم تتكتب؟ · الطيار والـ Checklist · خطة التداول بتاعتك: 8 أسئلة · مروان والورقة الصفرا · صفقة الـ 25 قرش... من أحلى أيامي في السوق · الانضباط مش شخصية، الانضباط نظام · لما تكسر الخطة

الجزء الثاني: فلوسك بالأرقام **54**

الفصل الثامن: قاعدة الـ 1%... السر اللي محدش بيحب يسمعه **55**

المهمة رقم واحد: متموتش · الحسبة اللي صدمتني · قاعدة الـ 1% · ليه الرقم صغير كده؟ · القاعدة دي بتعمل إيه في نفسيتك؟ · الحد اليومي والأسبوعي والشهري

الفصل التاسع: وقف الخسارة... بوليصة التأمين بتاعتك **59**

"الوقف ده بيضربلي وبعدين السعر يرجع" · الوقف زي تأمين العربية · الوقف اللي ضيّع ثروة... وأنقذ ثروة · الوقف بيتحط فين؟ · أشهر 4 غلطات في الوقف · السهم رجع لسعري... وأنا رفضت أبيع · السوق ميعرفش إنت اشتريت بكام

الفصل العاشر: حجم الصفقة والرافعة... المعادلة اللي هتنقذ حسابك **66**

السؤال اللي محدش بيسأله · المعادلة · مثال بالأرقام · مروان والحجم الثابت · الرافعة المالية... السكينة اللي بتقطع من الناحيتين · إزاي تستخدم الرافعة من غير ما تموت؟

الفصل الحادي عشر: تكسب وإنت غلطان أكتر ما إنت صح **70**

أغرب حقيقة في التداول · يعني إيه عائد للمخاطرة؟ · نسبة النجاح اللي محتاجها عشان تتعادل · ليه ده مهم لنفسيتك؟ · سلاسل الخسارة · تمرين قبل كل صفقة

الفصل الثاني عشر: دفتر التداول... المراية اللي مبتكدبش **74**

ذاكرتك بتكدب عليك · مروان والدفتر · تسجل إيه؟ · المراجعة الأسبوعية · حسام والاكتشاف

الفصل الثالث عشر: يوم المتداول... الروتين اللي بيحميك من نفسك **77**

إنت مش آلة · فحص الحالة قبل ما تفتح الشاشة · روتين اليوم · السوق مش حياتك · متداول بدوام كامل ولا جزئي؟

الجزء التالت: عقل المتداول المحترف **81**

الفصل الرابع عشر: المسؤولية الكاملة... السوق مبيعملكش حاجة **82**

الجملة اللي بتفرق المحترف عن الهاوي · السوق بيديك معلومات... وبس · مروان وسؤال "مين المسؤول؟" · الهروب من الوجع بيعميك

الفصل الخامس عشر: دماغك بتشوف اللي هي خايفة منه **85**

نفس الشارت... وتلات ناس شايفين حاجات مختلفة · الذكريات اللي بتدخل معاك الصفقة · "الإشارة جات... بس أنا مبقتش قادر أدخل" · الدايرة اللي بتاكل المتداول · المعتقدات · إزاي تكتشف معتقداتك؟ · تغيير المعتقد بالتجربة

الفصل السادس عشر: السوق من غير حيطان **90**

أغرب مكان شغل في الدنيا · الحرية الزيادة فخ · ابني الحيطان بإيدك · السوق مبيقولكش "كفاية"

الفصل السابع عشر: هل إنت شايف إنك تستاهل تكسب؟ **93**

السؤال اللي هيضايقك · مصطفى والشهر الحلو · العلامات · منين بييجي الإحساس ده؟ · إزاي تكسر السقف؟

الفصل الثامن عشر: تمرين الـ 20 صفقة... والوصول للمنطقة **96**

التمرين اللي غيّر مروان · ليه 20؟ · قواعد التمرين · اللي حصل مع مروان · "المنطقة" يعني إيه؟ · إزاي توصلها؟

الجزء الرابع: لما السوق يدخل حياتك **100**

الفصل التاسع عشر: فلوس البيت **101**

الظرف الأبيض · الفلوس الخايفة مبتكسبش · تلات أنواع فلوس · الفلوس المستلفة · المكالمة اللي بتصرخ · "إنت السبب" · الإنقاذ · اختبار الـ 3 أسئلة · وأهلك؟

الفصل العشرون: الملل... العدو اللي محدش بيحسبه **109**

23 صفقة في يوم واحد · الحركة بتخدعك · الصياد والرشاش · الملل ليه أشكال · إزاي تحمي نفسك من الملل

الفصل الحادي والعشرون: الأخبار والضوضاء **114**

ليلة مارس · الخبر والضوضاء · الخبر غالبًا وصل قبلك · الأحداث الكبيرة في منطقتنا · نظام غذائي للأخبار

الفصل الثاني والعشرون: البوت مش هيحميك من نفسك **118**

"بيكسب وأنا نايم" · البوت مغلطش · كل بوت له سوق بيعيش فيه · الغلطتين المشهورين · قواعد البوت · اختبر قبل ما تصدّق

الفصل الثالث والعشرون: إزاي ترجع بعد ضربة كبيرة **122**

الصبح اللي بعد الضربة · سبع خطوات للرجوع · حسام بعد سنة

الفصل الرابع والعشرون: من صفقات لثروة **127**

عم سعيد والدفتر الأخضر · السر اللي مبيعملش ضجة · المتداول والمالك · المحفظة اللي تنام وإنت مطمّن عليها · الانتظام أقوى من التوقيت

الخاتمة: رسالة لصاحبي اللي لسه بيبدأ **132**

آخر قعدة على القهوة · الحقيقة الأخيرة · الوصايا العشر · كلمة أخيرة

ملحق: أدوات عملية **135**

قاموس المصطلحات **137**

المصادر والمراجع **140**

عن المؤلف **142**

شكر وتقدير **143**

إخلاء مسؤولية

هذا الكتاب لأغراض تعليمية وتثقيفية فقط. محتواه يعبّر عن تجارب المؤلف الشخصية وآرائه، وعن أفكار عامة في نفسية التداول والاستثمار وإدارة المخاطر.

لا يُعد أي جزء من هذا الكتاب نصيحة استثمارية أو مالية أو قانونية أو ضريبية، ولا توصية بشراء أو بيع أو الاحتفاظ بأي سهم أو عملة أو أصل مالي. الأسهم والشركات المذكورة في بعض الحكايات واردة كجزء من تجارب حقيقية سابقة، وليست ترشيحات للشراء أو البيع.

الاستثمار والتداول في الأسواق المالية ينطويان على مخاطر حقيقية، وقد يخسر القارئ جزءًا من أمواله أو كلها، وتزيد المخاطر بشكل كبير عند استخدام الرافعة المالية أو التداول بالهامش. الأداء السابق لأي سهم أو استراتيجية أو شخص لا يضمن نتائج مستقبلية، والأمثلة الرقمية في الكتاب توضيحية وليست وعودًا بعوائد.

كل قرار استثماري يتخذه القارئ هو مسؤوليته وحده. يُنصح القارئ بمراجعة مستشار مالي مرخّص في بلده قبل اتخاذ أي قرار، والتأكد من القواعد التنظيمية المعمول بها هناك. لا يتحمل المؤلف أو الناشر أي مسؤولية عن أي خسارة أو ضرر ينتج عن استخدام المعلومات الواردة في هذا الكتاب.

عن الحكايات في الكتاب

في الكتاب ده نوعين من الحكايات:

- **حكايات حقيقية:** حصلت معايا أنا، أو مع أصحاب حكولي عنها بنفسهم ووافقوا إني أنشرها. هتلاقيني بوضّح ده في أول كل حكاية منهم. وبعض الأسماء فيها اتغيرت احترامًا لخصوصية أصحابها، إلا لو صاحب الحكاية طلب يتذكر اسمه.
- **حكايات توضيحية:** شخصيات زي مروان وحسام ومصطفى وغيرهم، دي شخصيات مركّبة. مش أشخاص بعينهم، لكنها مبنية على مواقف وأنماط بشوفها بتتكرر كل يوم في السوق، ومكتوبة عشان توضّح الفكرة بشكل قريب منك.

والأرقام اللي في الحكايات الحقيقية زي ما أصحابها حكوها، ومش مقصود بيها إن حد هيحقق نفس النتايج.

ليه كتبت الكتاب ده؟

خليني أبدأ معاك بصراحة: الكتاب ده مش هيعلمك تقرا شارت.

مفيش فيه مؤشرات، ولا نماذج سحرية، ولا "استراتيجية الـ 90% نجاح". الحاجات دي موجودة في مليون فيديو على يوتيوب.

أنا هنا عشان أكلمك عن الحاجة اللي محدش بيحب يتكلم فيها: **إنت**.

عن إيدك وهي بتترعش قبل ما تدوس "شراء". عن الليلة اللي نمت فيها وإنت بتبص على الموبايل كل ربع ساعة. عن الصفقة اللي كنت عارف إنها غلط ودخلتها برضه.

الدرس اللي كلّفني سنة

في بداياتي، كنت شاطر في التحليل، والناس بدأت تعرفني، وصفقاتي كانت بتنجح واحدة ورا التانية. ولحد صفقة كسبت فيها 45% في ليلة واحدة، كنت فاكر إني فهمت السوق.

بعدها بشهور قليلة، كنت داخل في سلسلة خسارات بالحساب كله. وقعدت أكتر من 10 شهور أحاول أرجع للنقطة اللي كنت فيها.

والغريب إن تحليلي ساعتها مكانش هو اللي اتغير. اللي اتغير هو أنا: الثقة الزيادة، والحجم الكبير، وإني بطّلت أحسب المخاطرة.

يومها فهمت إن اللعبة الحقيقية مش على الشاشة. **اللعبة في دماغك.**

الحكاية دي هحكيهالك بالتفصيل في الفصل الرابع. بس هي السبب اللي خلاني أكتب الكتاب ده كله.

الكتاب ده مكتوب إزاي؟

أنا مش هكلمك كمدرس في فصل. هكلمك كأننا قاعدين سوا على قهوة، وبحكيلك اللي حصل معايا ومع صحابي.

هتقابل في الكتاب ناس زيك وزيي. بعضهم أصحاب حقيقيين حكولي حكاياتهم، وبعضهم شخصيات توضيحية مركّبة من مواقف بتتكرر كل يوم في السوق، زي:

- **مروان**: شاطر في التحليل جدًا، ومشكلته الوحيدة الخوف.
- **حسام**: جريء زيادة عن اللزوم، وبيحب الرافعة أكتر من عياله.
- **مصطفى**: بيسمع كل جروبات التليجرام وبيجري ورا أي سهم "طاير".
- **وأنا**: اللي عملت أغلب الغلطات دي قبلهم كلهم.

هتطلع من الكتاب بإيه؟

الكتاب أربع أجزاء:

1. **الجزء الأول، اللي جوه دماغك**: الخوف، الطمع، الانتقام، القطيع، والانضباط. هتعرف عدوك الحقيقي وهتتعلم تتعامل معاه.
2. **الجزء التاني، فلوسك بالأرقام**: إزاي تحمي رأس مالك بأرقام بسيطة، تحدد حجم صفقتك، وتفضل في السوق سنين مش شهور.
3. **الجزء التالت، عقل المتداول المحترف**: المسؤولية، المعتقدات، تخريب الذات، وإزاي توصل للحالة اللي المحترفين بيتداولوا فيها بهدوء.
4. **الجزء الرابع، لما السوق يدخل حياتك**: فلوس البيت، الملل، الأخبار، البوتات، الرجوع بعد الضربة الكبيرة، وإزاي تحوّل الصفقات لثروة.

وفي آخر كل فصل هتلاقي جزء اسمه **"الخلاصة على القهوة"**: كلام قصير تحطه في جيبك وتفتكره وقت الزنقة.

وعد مني

مش هوعدك إنك هتبقى مليونير. اللي بيوعدك بكده يا بيضحك عليك يا بيضحك على نفسه.

بس هوعدك بحاجة أهم: لو طبقت اللي في الكتاب ده، هتبطل تخسر بالطريقة الغبية اللي بتوجع. وده لوحده نص الطريق.

يلا بينا.

الجزء الأول

اللي جوه دماغك

سبع فصول عن المشاعر اللي بتسوق إيدك وإنت قدام الشاشة: الثقة الزيادة، الخوف، الطمع، الانتقام، القطيع، وإزاي تبني انضباط حقيقي.

أول مكسب... وأول كسرة

الأسبوع اللي مصطفى حس فيه إنه عبقري

مصطفى، واحد من الشخصيات اللي هتقابلها كتير في الكتاب ده، دخل السوق لأول مرة وهو متحمس جدًا. فتح حساب صغير، واشترى سهم كان الكل بيتكلم عليه.

تاني يوم السهم طلع 4%. تالت يوم طلع 6%. وآخر الأسبوع كان كسبان مبلغ محترم بالنسبة لحجم حسابه.

وهنا حصلت أخطر حاجة ممكن تحصل لمتداول مبتدئ: **صدّق إنه فاهم.**

بقى يتكلم مع صحابه كأنه خبير، ويحلل الأخبار ويقول "السهم ده رايح لفوق" بثقة. والحقيقة إن السوق كله كان طالع، وأي حد اشترى أي حاجة كان هيكسب.

الأسبوع اللي بعده

بعدها بكام يوم، السوق قلب. السهم نزل 3%. قال: عادي، تصحيح.

نزل 7%. قال: ده فرصة، أشتري تاني وأعمل متوسط.

نزل 15%. بطّل يفتح التطبيق. وبقى يقول لنفسه: "طالما مبعتش، يبقى مخسرتش."

الجملة دي بالذات من أغلى الجمل في السوق. لأن الخسارة موجودة سواء بعت أو لأ، والفرق الوحيد إنك مش شايفها.

في الآخر مصطفى باع وهو خسران أكتر من كل اللي كسبه في الأسبوع الأول. والمصيبة إنه مكانش عارف هو غلط فين بالظبط.

اللي فهمه بعدين

لما قعدنا نراجع الحكاية سوا، اكتشف إن الأسبوع الأول كان أخطر عليه من التاني.

المكسب الأول علّمه عادات وحشة:

- دخل من غير خطة وكسب، فافتكر إن الخطة مش مهمة.
- محطش وقف خسارة وكسب، فافتكر إن الوقف للخوّافين.
- اشترى عشان الناس بتتكلم وكسب، فافتكر إن كلام الناس تحليل.

السوق ساعات بيكافئك على الغلط. ودي من أغرب حاجات فيه. في أي شغلانة تانية، لو عملت حاجة غلط بتتعاقب علطول. في السوق، ممكن تعمل الغلط وتكسب، فتكرره، لحد ما ييجي اليوم اللي يحاسبك فيه على كل مرة مرة واحدة.

حكاية مروان

صاحبي مروان مر بنفس اللي مصطفى مر بيه، بس بشكل معكوس.

أول صفقة ليه كانت صح تمامًا: دخل بخطة، حط وقف، وخسر. الوقف ضرب وطلع بخسارة صغيرة.

مروان زعل وقال: "أنا عملت كل حاجة صح وخسرت، يبقى الكلام ده كله مالوش لازمة."

واحد عمل الصح وخسر، وواحد عمل الغلط وكسب. والاتنين طلعوا بدرس غلط.

وهنا أول حاجة لازم تفهمها قبل ما نكمل: **صفقة واحدة مش بتقول حاجة.** نتيجة صفقة واحدة ممكن تكون حظ، حلو أو وحش. اللي بيحكم عليك

هو شكل صفقاتك على مدار 50 و100 صفقة.

سؤال لازم تسأله لنفسك

بعد كل صفقة، متسألش: "كسبت ولا خسرت؟"

اسأل: **"أنا نفذت خطتي ولا لأ؟"**

لو نفذت خطتك وخسرت، دي صفقة كويسة. لو كسرت خطتك وكسبت، دي صفقة وحشة، حتى لو جابتلك فلوس.

الكلام ده هيبان غريب دلوقتي. بس لما تخلص الكتاب، هتلاقيه أهم جملة فيه.

الربح اللي اتحول لخسارة في دماغي

خليني أحكيلك موقف حصلي، هيوضحلك الفكرة دي أكتر من أي شرح.

مرة اشتريت سهم بـ 7 جنيه. استنيت عليه حوالي 6 شهور، وبعته بـ 16 جنيه. يعني مكسب أكتر من 120%.

كنت مبسوط جدًا. صفقة ناجحة وممتازة بكل المقاييس.

بعدها السهم كمّل طلوع.

وطلع أكتر.

والرقم فضل يكبر... لحد ما وصل لأكتر من 40 جنيه.

وهنا بدأت أرجع أحسب:

"لو كنت استنيت شوية..."

"لو كنت بعت بعد سنة..."

"لو كنت لسه ماسكه لحد دلوقتي..."

وفجأة حصلت حاجة غريبة.

أنا اللي كنت كسبان... بدأت أحس إني خسران.

مش خسرت فلوس. خسرت فلوس كان ممكن أكسبها. وده نوع من التعذيب النفسي محدش بيتكلم عنه كفاية.

المحاكمة الظالمة

إنت بتاخد قرار صح، حسب المعلومات اللي كانت عندك وقتها. وبعدين السوق يكمّل في اتجاهك، فتبدأ تحاكم نفسك بمعلومات من المستقبل.

وده ظلم.

لأن قرارك لازم يتحاسب بالمعلومات اللي كانت قدامك وقت ما خدته، مش بالنتيجة اللي ظهرت بعدين. يوم ما بعت بـ 16، مكانش فيه حد في الدنيا يعرف إن السهم رايح 40.

ومن يومها فهمت حاجات بقت قواعد عندي:

- **الفلوس اللي مكسبتهاش مش خسارة.**
- لو بعت وكسبت، يبقى إنت حققت نتيجة كويسة. نقطة.
- مش مطلوب منك تبيع على أعلى سعر في التاريخ. لو ده كان شرط النجاح، محدش هينجح.

قاعدتي من يومها

الصفقة اللي بقفلها، بقفلها خلاص. مش ببص على السهم تاني أصلًا. كأنها محصلتش، وكأن السهم ده عمره ما كان معايا.

مهما كانت النتيجة، كسبت أو خسرت.

لأن كل دقيقة بقضيها بتفرج على سهم بعته، هي دقيقة بحاكم فيها نفسي بمعلومات مكانتش عندي. وده مش تحليل... ده تعذيب.

☕ الخلاصة على القهوة

- المكسب الأول ممكن يكون أخطر من الخسارة الأولى.
- "طالما مبعتش يبقى مخسرتش" كذبة. الخسارة موجودة سواء بعت أو لأ.
- صفقة واحدة مش بتحكم على حاجة. الحكم على مجموعة صفقات.
- قيّم نفسك بالتزامك بالخطة، مش بنتيجة الصفقة.
- الفلوس اللي مكسبتهاش مش خسارة. متحاكمش قرارك بمعلومات من المستقبل.

«المكسب الأول مش شهادة إنك فهمت... ممكن يكون أول فخ.»