Market Talks
مركز التعليم

الفوركس · مبتدئ · الدرس 6 من 15

جلسات التداول وساعات السوق

متى يتداول كل جزء من العالم، ولماذا تشهد بعض الساعات تحركات أكبر بكثير من غيرها، وكيف تحوّل أوقات الجلسات إلى ساعتك المخلية

قراءة 11 دقائق 8 أسئلة مع مفتاح الإجابات

الفوركس · مبتدئ · الدرس 6 من 15

جلسات التداول وساعات السوق

في جملة واحدة

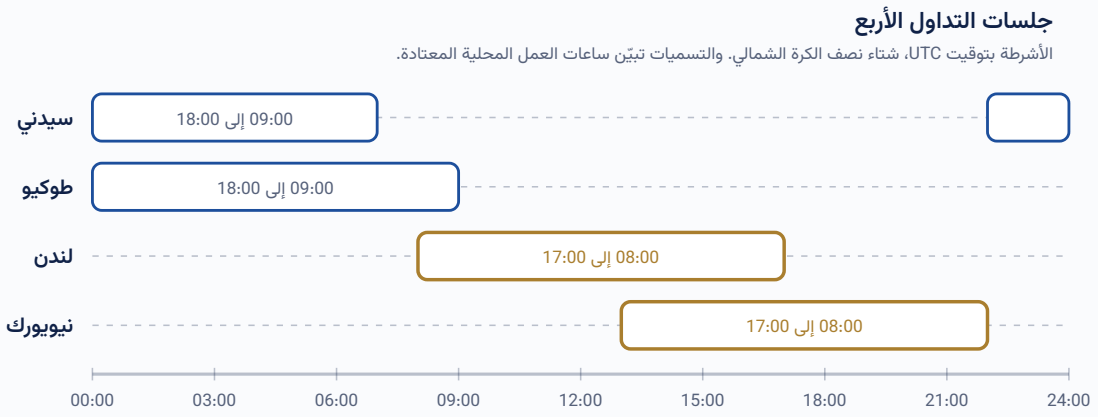
سوق الفوركس مفتوحة 24 ساعة في اليوم من الاثنين إلى الجمعة، لكنها لا تكون نشطة بالقدر نفسه طوال اليوم. فالنشاط ينتقل من سيدني وطوكيو إلى لندن ونيويورك، وأكثر الساعات نشاطاً هي التي تكون فيها لندن ونيويورك مفتوحتين معاً. ومعرفة الجلسات تساعدك على اختيار وقت التداول، والأزواج التي تتابعها، والأوقات التي تبتعد فيها عن السوق.

أربع جلسات حول العالم

رأيت في الدرس 1 أن الفوركس يتبع الشمس. ويقسم المتداولون عادة اليوم الممتد 24 ساعة إلى أربع **جلسات** (sessions)، تحمل أسماء المراكز المالية التي يجري فيها معظم التداول في ذلك الوقت:

- **سيدني** تفتتح الأسبوع ويوم التداول.
- **طوكيو** هي المركز الرئيسي للجلسة الآسيوية، إلى جانب سنغافورة وهونغ كونغ.
- **لندن** أكبر مركز للفوركس في العالم، وتستحوذ على نحو 38% من كل التداول.
- **نيويورك** ثاني أكبر مركز، وموطن الدولار الأمريكي.

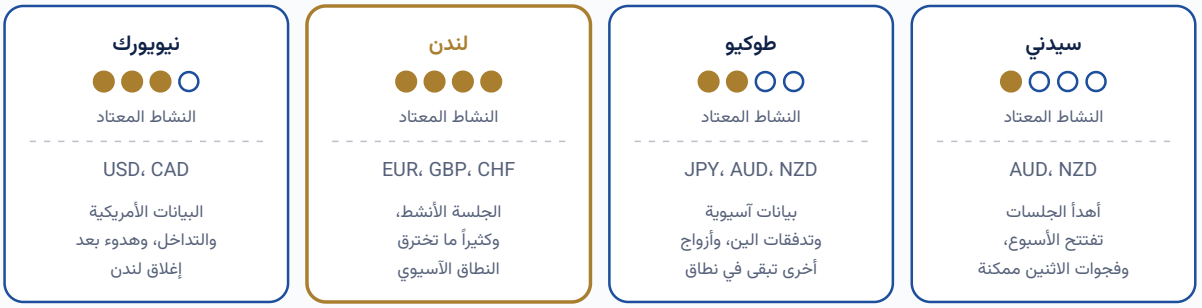
أوقات الجلسات أعراف متفق عليها، وليست ساعات افتتاح رسمية. فهي تتبع تقريباً يوم العمل المحلي، من نحو الساعة 8 أو 9 صباحاً إلى 5 أو 6 مساءً، وقد تزيحها مصادر مختلفة بساعة. وكل الأوقات في هذا الدرس بتوقيت **UTC**، أي التوقيت العالمي المنسق، خلال شتاء نصف الكرة الشمالي، عندما تكون الساعات في لندن ونيويورك على التوقيت الشتوي.



الشكل 1. الجلسات الأربع بتوقيت UTC خلال شتاء نصف الكرة الشمالي. وتغطي كل منها تقريباً يوم العمل في مركزها، وتبدأ سيدني في اليوم السابق قبل منتصف الليل بتوقيت UTC.

لكل جلسة طابعها الخاص

- **سيدني** (نحو 22:00 إلى 07:00 بتوقيت UTC) هي أهدأ الجلسات. والدولاران الأسترالي والنيوزيلندي أنشط العملات فيها، وفي صباح الاثنين قد تفتح الأسعار بفجوة إذا صدرت أخبار خلال عطلة نهاية الأسبوع.
- **طوكيو** (نحو 00:00 إلى 09:00 بتوقيت UTC) تجلب نشاطاً أكبر. ويكون الين والدولار الأسترالي في دائرة الاهتمام، إلى جانب بيانات اليابان والصين وأستراليا. وفي أزواج كثيرة أخرى، كثيراً ما تشهد الساعات الآسيوية نطاقاً ضيقاً نسبياً.
- **لندن** (نحو 08:00 إلى 17:00 بتوقيت UTC) هي الجلسة الأكثر نشاطاً. فالبنوك والصناديق الأوروبية الكبيرة تبدأ التداول، وتصبح الأزواج التي فيها اليورو والجنيه والفرنك السويسري نشطة جداً. وكثيراً ما يخترق افتتاح لندن النطاق الذي تشكّل خلال الساعات الآسيوية.
- **نيويورك** (نحو 13:00 إلى 22:00 بتوقيت UTC) تجلب البيانات الاقتصادية الأمريكية وردود فعل المتداولين الأمريكيين. وساعاتها الأولى، حين تكون لندن ما زالت مفتوحة، هي الأكثر نشاطاً في اليوم. وبعد إغلاق لندن يتباطأ النشاط عادة حتى نهاية يوم التداول.



الشكل 2. لكل جلسة عملاتها الرئيسية ومستوى نشاطها المعتاد. ولندن هي الأكثر نشاطاً، وسيدني الأهدأ.

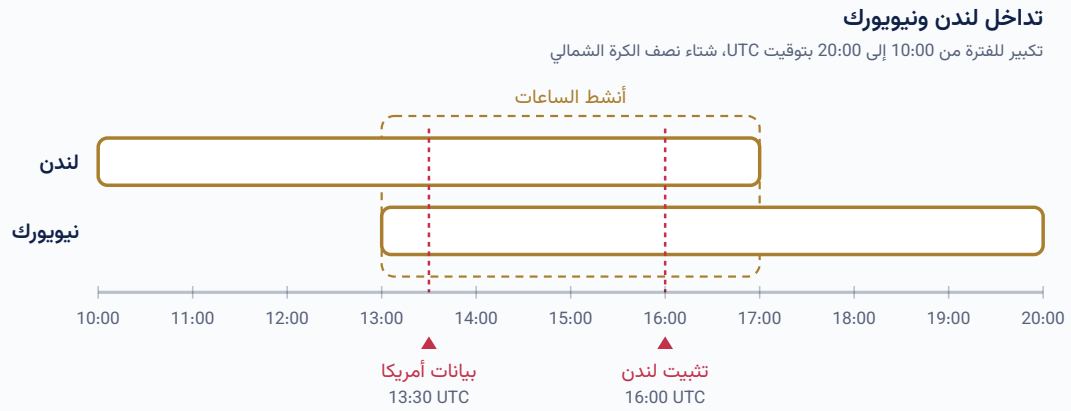
أكثر الساعات نشاطاً: لندن ونيويورك معاً

عندما تكون جلستان مفتوحتين في الوقت نفسه، ينشط عدد أكبر من البنوك والمتداولين، فتكون السيولة أعمق والفوارق السعرية أضيق والتحركات السعرية أكبر عادة. وأهم **تداخل** (overlap) هو بين لندن ونيويورك، من نحو **13:00 إلى 17:00 بتوقيت UTC** في الشتاء.

ويقع حدثان منتظمان داخل هذه النافذة:

- **البيانات الاقتصادية الأمريكية.** تصدر البيانات الأمريكية الرئيسية، مثل أرقام الوظائف والتضخم، عادة في الساعة 8:30 صباحاً بتوقيت نيويورك، أي 13:30 بتوقيت UTC في الشتاء. وقد تحرك أزواج الدولار بقوة في ثوانٍ. ويتناول الدرس 9 التقويم الاقتصادي.
- **تثبيت لندن (London fix).** في الساعة 4 مساءً بتوقيت لندن يُحسب سعر صرف مرجعي واسع الاستخدام، هو تثبيت WM/Reuters، من التداول خلال نافذة مدتها خمس دقائق. ويشتري كثير من الصناديق والشركات العملات أو يبيعونها بهذا السعر، لذلك قد تتحرك الأسعار بقوة قبيل 16:00 بتوقيت UTC، وخاصة في نهاية الشهر.

وهناك تداخلات أصغر أيضاً: فطوكيو ولندن تتداخلان لفترة قصيرة نحو 08:00 بتوقيت UTC، وسيدني وطوكيو تتداخلان خلال الصباح الآسيوي.



الشكل 3. عندما تكون لندن ونيويورك مفتوحتين معاً، تبلغ السيولة والتحركات السعرية ذروتها. وتقع البيانات الأمريكية وتثبيت لندن كلاهما داخل هذه النافذة.

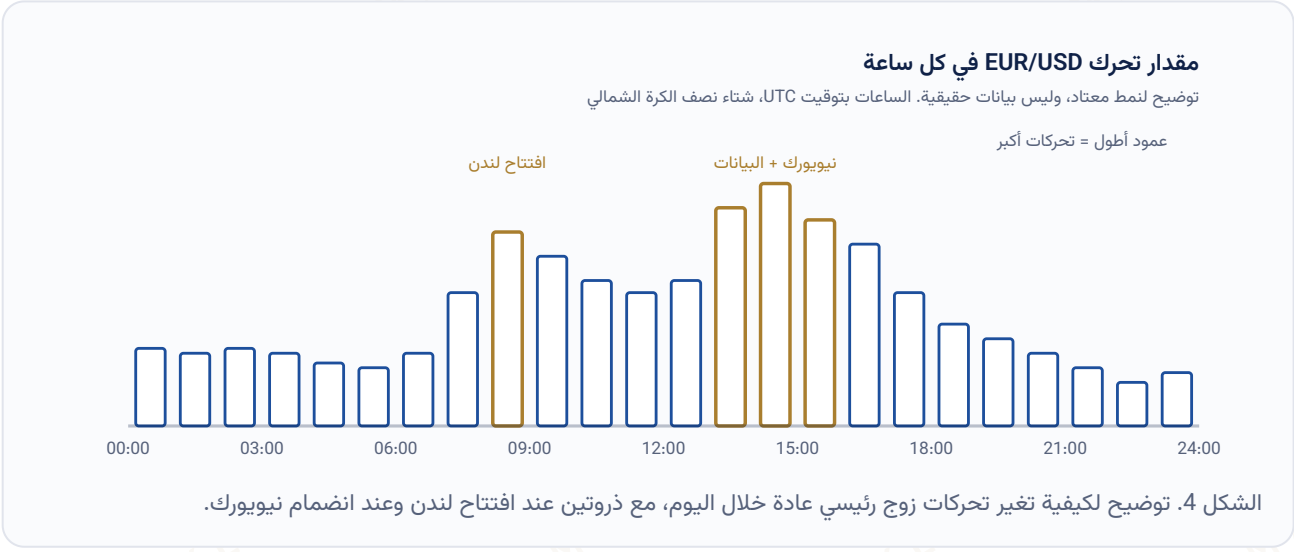
كم تتحرك السوق ساعة بساعة

لأن النشاط يتغير خلال اليوم، يتغير معه **التقلب** (volatility)، أي حجم تحركات الأسعار. وفي زوج رئيسي مثل EUR/USD، يبدو اليوم المعتاد تقريباً هكذا: تحركات صغيرة خلال الساعات الآسيوية، وقفزة عند افتتاح لندن، وأكبر التحركات عندما تنضم نيويورك وتصدر البيانات الأمريكية، ثم تداول أهدأ في أواخر بعد الظهر الأمريكي.

ولهذا النمط أهمية عملية:

- الاستراتيجية التي تحتاج إلى تحركات قوية، مثل تداول الاختراقات، تعمل عادة بأفضل شكل في جلستي لندن ونيويورك.
- والاستراتيجية التي تتداول داخل نطاق قد تناسب الساعات الأهدأ، لكن التكاليف تكون غالباً أعلى حينها، لأن الفوارق السعرية تتسع عندما تكون السيولة منخفضة (الدرس 3).
- ووقف الخسارة الذي يكون آمناً خلال الساعات الآسيوية قد يصبح قريباً جداً بمجرد افتتاح لندن واتساع التحركات.

ولكل زوج إيقاعه الخاص. فزوجا AUD/USD وUSD/JPY أنشط نسبياً في آسيا من EUR/GBP، الذي ينشط أساساً في لندن. ومراقبة زوج لبضعة أسابيع تكشف لك ساعات نشاطه المعتادة.



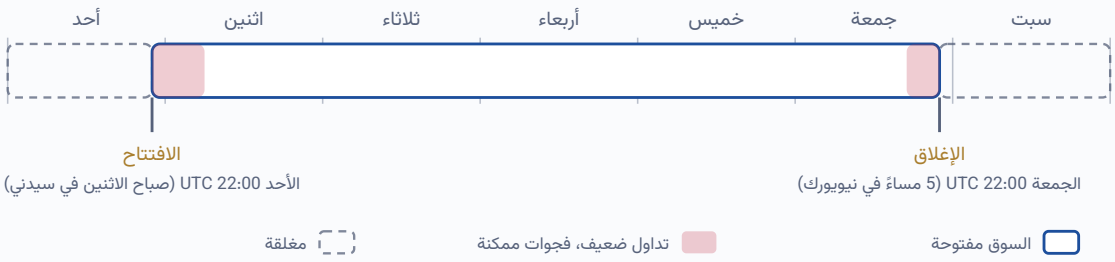
الشكل 4. توضيح لكيفية تغير تحركات زوج رئيسي عادة خلال اليوم، مع ذروتين عند افتتاح لندن وعند انضمام نيويورك.

أسبوع التداول وعطلة نهاية الأسبوع والعطلات

يفتتح أسبوع الفوركس **يوم الأحد نحو 22:00 بتوقيت UTC**، أي صباح الاثنين في سيدني، ويُغلق **يوم الجمعة نحو 22:00 بتوقيت UTC**، أي الساعة 5 مساءً في نيويورك. وفي معظم المنصات لا يمكن تداول أي شيء خلال عطلة نهاية الأسبوع.

وأطراف الأسبوع تستحق الحذر:

- **افتتاح الاثنين.** إذا وقعت أخبار مهمة خلال عطلة نهاية الأسبوع، قد تكون أول أسعار الاثنين بعيدة عن إغلاق الجمعة. وتُسمى هذه القفزة **فجوة** (gap). ولا يحميك وقف الخسارة داخل الفجوة: فهو يُنفذ بأول سعر متاح، وقد يكون أسوأ بكثير.
- **بعد ظهر الجمعة.** يغلق كثير من المتداولين مراكزهم قبل عطلة نهاية الأسبوع، فتضعف السيولة في الساعات الأخيرة من الجلسة الأمريكية.
- **العطلات.** عندما يكون مركز رئيسي مغلقاً، مثلاً يوم عيد الميلاد أو رأس السنة أو عطلة رسمية أمريكية، يكون التداول ضعيفاً وتتسع الفوارق السعرية وقد تكون التحركات غير منتظمة.



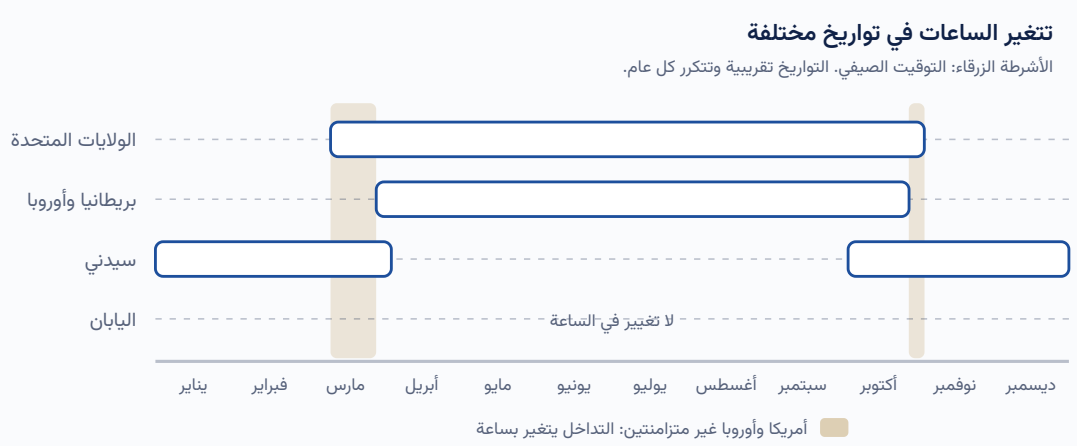
الشكل 5. يمتد أسبوع التداول من مساء الأحد إلى مساء الجمعة بتوقيت UTC. وتحمل أطراف الأسبوع وعطلة نهاية الأسبوع مخاطر إضافية.

عندما تتغير الساعات

تتحرك أوقات الجلسات بتوقيت UTC ساعة واحدة عندما تنتقل الدول إلى **التوقيت الصيفي** (daylight saving time)، ولا تنتقل المراكز الرئيسية في التواريخ نفسها:

- **الولايات المتحدة** تقدّم ساعاتها في الأحد الثاني من مارس وتؤخرها في الأحد الأول من نوفمبر.
- **المملكة المتحدة والاتحاد الأوروبي** يغيّران الساعة في الأحد الأخير من مارس والأحد الأخير من أكتوبر.
- **سيدني**، في نصف الكرة الجنوبي، تفعل العكس: فالتوقيت الصيفي فيها يمتد من أوائل أكتوبر إلى أوائل أبريل.
- **اليابان** لا تستخدم التوقيت الصيفي.

وفي صيف نصف الكرة الشمالي تتداول لندن من نحو 07:00 إلى 16:00 بتوقيت UTC، ونيويورك من نحو 12:00 إلى 21:00 بتوقيت UTC، أي أبكر بساعة مما في الشتاء. وخلال أسبوعين أو ثلاثة في مارس وأسبوع واحد قرب نهاية أكتوبر لا تكون الولايات المتحدة وأوروبا متزامنتين، فيصبح تداخل لندن ونيويورك أطول أو أقصر من المعتاد بساعة. وإذا كنت تتداول في أوقات ثابتة، فراجع جدولك خلال هذه الأسابيع.



الشكل 6. تغيّر الولايات المتحدة وأوروبا وسيدني ساعاتها في تواريخ مختلفة، ولا تغيّرها اليابان إطلاقاً، لذلك تتغير أوقات الجلسات بتوقيت UTC خلال العام.

تحويل أوقات الجلسات إلى ساعتك

لا تصبح الجلسات مفيدة إلا عندما تعرف ما تعنيه في المكان الذي تعيش فيه. وأبسط طريقة هي أن تدوّن بضعة أوقات رئيسية بمنطقتك الزمنية. وهذه أهم لحظات يوم التداول في شتاء نصف الكرة الشمالي لمتداولين في مدن مختلفة:

اللحظة	UTC	لندن	نيويورك	دبي	سنغافورة
بداية جلسة طوكيو	00:00	00:00	19:00 (اليوم السابق)	04:00	08:00
افتتاح لندن	08:00	08:00	03:00	12:00	16:00
البيانات الأمريكية الرئيسية	13:30	13:30	08:30	17:30	21:30
تثبيت لندن	16:00	16:00	11:00	20:00	00:00 (اليوم التالي)
الإغلاق اليومي	22:00	22:00	17:00	02:00 (اليوم التالي)	06:00 (اليوم التالي)

وقد تعرض منصتك توقيتاً آخر. فكثير من وسطاء MetaTrader يضبطون ساعة الخادم على UTC+2 في الشتاء وUTC+3 في الصيف، بحيث تنتهي كل شمعة يومية في الساعة 5 مساءً بتوقيت نيويورك ويكون في الأسبوع خمس شموع يومية بالضبط. وتحقق من المنطقة الزمنية التي تستخدمها رسومك البيانية قبل أن تخطط لصفقات حول ساعات محددة.

مثال: اختيار ساعات تناسب حياتك

يعيش Alex في سنغافورة ويعمل حتى الساعة 6 مساءً. فلا يستطيع متابعة افتتاح لندن في الساعة 4 عصراً بتوقيته المحلي، لكنه متفرغ في المساء. وفي الشتاء تصل البيانات الأمريكية في الساعة 9:30 مساءً بتوقيته، ويمتد تداخل لندن ونيويورك من 9 مساءً إلى 1 بعد منتصف الليل. فيقرر التركيز على EUR/USD والذهب في المساء، وتجنب التداول في الساعة الأخيرة قبل 6 صباحاً، حين يؤدي الإغلاق اليومي إلى اتساع الفوارق السعرية.

لماذا يهم هذا المتداولين

- **التداول حين يكون الزوج نشطاً.** تتحرك الأزواج الرئيسية أكثر، وتكون تكلفتها أقل، خلال جلستي لندن ونيويورك، وخاصة عند تداخلهما.
- **معرفة الأحداث المجدولة.** البيانات الأمريكية في 13:30 بتوقيت UTC وتثبيت لندن في 16:00 بتوقيت UTC (بالتوقيت الشتوي) قد يسببان تحركات مفاجئة. ولهذا يتجنب كثير من المتداولين فتح صفقات جديدة في الدقائق التي تسبقهما مباشرة، ما لم يكن ذلك جزءاً من خطتهم.
- **الانتباه إلى أطراف الأسبوع.** فجوات عطلة نهاية الأسبوع قد تقفز فوق وقف الخسارة، ومساء الجمعة والعطلات تجلب سيولة ضعيفة وفوارق سعرية أوسع.
- **للذهب الإيقاع نفسه.** زوج XAU/USD أنشط ما يكون في جلستي لندن ونيويورك، ويتفاعل بقوة مع البيانات الأمريكية. والبيتكوين يُتداول طوال عطلة نهاية الأسبوع، لكن سيولته في أيام الأسبوع تتبع هذه الجلسات أيضاً.

المصطلحات الأساسية

جلسة التداول	فترة من اليوم يكون فيها مركز مالي رئيسي في ذروة نشاطه، مثل جلسة لندن.
UTC	التوقيت العالمي المنسق، وهو التوقيت المرجعي المعتمد في العالم، ويطابق توقيت لندن في الشتاء.
التداخل (overlap)	الساعات التي تكون فيها جلستان مفتوحتين في الوقت نفسه، وهي عادة أنشط جزء من اليوم.
التقلب	مقدار تحرك الأسعار وسرعته.
تثبيت لندن (London fix)	سعر صرف مرجعي يُحدد في الساعة 4 مساءً بتوقيت لندن من التداول خلال نافذة مدتها خمس دقائق، ويستخدمه كثير من الصناديق والشركات.
الفجوة (gap)	قفزة بين سعر والسعر التالي، غالباً بين إغلاق الجمعة وافتتاح الاثنين، دون تداول بينهما.
التوقيت الصيفي	تقديم الساعة ساعة واحدة في الصيف، وتفعل ذلك دول مختلفة في تواريخ مختلفة.
توقيت الخادم	المنطقة الزمنية التي تستخدمها منصة التداول لرسومها البيانية، وغالباً UTC+2 أو UTC+3.
النطاق (range)	المسافة بين أعلى سعر وأدنى سعر خلال فترة.
الاختراق (breakout)	حركة يخرج فيها السعر من نطاق كان يتداول داخله.

أهم النقاط

1. يُقسم يوم الفوركس إلى أربع جلسات، سيدني وطوكيو ولندن ونيويورك، تحمل أسماء المراكز الرئيسية النشطة في تلك الساعات.
2. لندن هي الجلسة الأكثر نشاطاً، وتداخل لندن ونيويورك، من نحو 13:00 إلى 17:00 بتوقيت UTC في الشتاء، هو أنشط جزء من اليوم.
3. يتبع التقلب الجلسات: تحركات أصغر في الساعات الآسيوية، وتحركات أكبر عند افتتاح لندن وحول البيانات الأمريكية.
4. يمتد الأسبوع من الأحد نحو 22:00 بتوقيت UTC إلى الجمعة نحو 22:00 بتوقيت UTC، وفجوات عطلة نهاية الأسبوع ومساء الجمعة والعطلات تحمل مخاطر إضافية.
5. يزيح التوقيت الصيفي الجلسات ساعة واحدة في تواريخ مختلفة في كل بلد، لذلك تُحوَّل الأوقات الرئيسية إلى ساعتك المحلية وإلى توقيت منصتك.

اختبر نفسك

ضع دائرة حول إجابة واحدة لكل سؤال. مفتاح الإجابات مع الشرح في الصفحة التالية. يمكنك أيضاً أداء هذا الاختبار عبر الإنترنت على markettalks.info ومعرفة نتيجتك فوراً.

1. أي جلسة تستحوذ على أكبر حصة من تداول الفوركس؟

A. سيدني
B. طوكيو
C. لندن
D. نيويورك

2. متى يكون تداخل لندن ونيويورك في شتاء نصف الكرة الشمالي؟

A. 00:00 إلى 04:00 بتوقيت UTC
B. 08:00 إلى 09:00 بتوقيت UTC
C. 13:00 إلى 17:00 بتوقيت UTC
D. 20:00 إلى 22:00 بتوقيت UTC

3. لماذا تكون الفوارق السعرية أضيق عادة خلال التداخل؟

A لأن الوسطاء يقدمون خصومات بعد الظهر

B لأن عدداً أكبر من البنوك والمتداولين ينشط، فتكون السيولة أعمق

C لأن الأسعار لا تتحرك خلال التداخل

D لأن البنوك المركزية تثبّت الفوارق السعرية

4. تصدر البيانات الاقتصادية الأمريكية الرئيسية عادة في الساعة 8:30 صباحاً بتوقيت نيويورك. كم يساوي ذلك بتوقيت UTC في الشتاء؟

A 08:30

B 12:30

C 13:30

D 16:30

5. ما هو تثبيت لندن؟

A الوقت الذي تغلق فيه بنوك لندن لاستراحة الغداء

B سعر مرجعي يُحسب في الساعة 4 مساءً بتوقيت لندن من نافذة تداول مدتها خمس دقائق

C قاعدة تربط الجنيه باليورو

D سعر افتتاح جلسة لندن

6. لماذا قد لا يحميك وقف الخسارة عند افتتاح الاثنين؟

A لأن أوامر وقف الخسارة تتوقف أيام الاثنين

B لأن السعر قد يقفز متجاوزاً الوقف بفجوة، فيُنفذ الأمر بأول سعر متاح

C لأن الوسطاء لا يقبلون الأوامر أيام الاثنين

D لأن أسعار الاثنين تساوي دائماً أسعار الجمعة

7. في صيف نصف الكرة الشمالي، ماذا يحدث لجلستي لندن ونيويورك بتوقيت UTC؟

A تبدآن قبل ساعة

B تبدآن بعد ساعة

C لا تتغيران

D تتوقفان عن التداخل

8. يعيش Alex في سنغافورة (UTC+8). في الشتاء، متى تصله البيانات الأمريكية الصادرة في 13:30 بتوقيت UTC؟

A 05:30

B 13:30

C 21:30

D 01:30

مفتاح الإجابات

1 C

لندن

لندن أكبر مركز للفوركس، وتستحوذ على نحو 38% من التداول العالمي بحسب BIS.

2 C

13:00 إلى 17:00 بتوقيت UTC

تفتح نيويورك نحو 13:00 بتوقيت UTC وتُغلق لندن نحو 17:00 بتوقيت UTC في الشتاء، فتتداخلان نحو أربع ساعات.

3 B

لأن عدداً أكبر من البنوك والمتداولين ينشط، فتكون السيولة أعمق

عندما يكون مركزان كبيران مفتوحين، يكثر المشترون والبائعون، فتبقى الفوارق السعرية ضيقة وتُنفذ الأوامر الكبيرة بسهولة.

4 C

13:30

تتأخر نيويورك عن UTC بخمس ساعات في الشتاء، فالساعة 8:30 صباحاً هناك تساوي 13:30 بتوقيت UTC.

5 B

سعر مرجعي يُحسب في الساعة 4 مساءً بتوقيت لندن من نافذة تداول مدتها خمس دقائق

يستخدم كثير من الصناديق والشركات تثبيت WM/Reuters في الساعة 4 مساءً بتوقيت لندن، لذلك قد يكون التداول كثيفاً قبيله.

6 B

لأن السعر قد يقفز متجاوزاً الوقف بفجوة، فيُنفذ الأمر بأول سعر متاح

إذا حرّكت أخبار عطلة نهاية الأسبوع السوق، قد يكون أول سعر يوم الاثنين بعيداً عن إغلاق الجمعة. والوقف الواقع داخل تلك الفجوة يُنفذ بالسعر المتاح التالي.

7 A

تبدآن قبل ساعة

عندما تنتقل المملكة المتحدة والولايات المتحدة إلى التوقيت الصيفي، تبدأ ساعات العمل المحلية فيهما أبكر بساعة بتوقيت UTC: لندن نحو 07:00 ونيويورك نحو 12:00.

8 C

21:30

تتقدم سنغافورة على UTC بثماني ساعات، فالساعة 13:30 بتوقيت UTC تساوي 21:30، أي 9:30 مساءً، في سنغافورة.

المصادر

- BIS، حجم تداول الصرف الأجنبي خارج البورصة في أبريل 2025 (المسح الثلاثي للبنوك المركزية): https://www.bis.org/statistics/rpfx25_fx.htm
- LSEG، مؤشرات WMR المرجعية للصرف الأجنبي (أكتوبر 2024): منهجية تثبيت لندن في الساعة 4 مساءً: https://www.lseg.com/content/dam/ftse-russell/en_us/documents/other/wmr-fx-benchmarks-october-2024.pdf

- مكتب إحصاءات العمل الأمريكي، جدول الإصدارات (إصدارات 8:30 صباحاً بالتوقيت الشرقي): https://www.bls.gov/schedule/news_release/
- timeanddate.com، التوقيت الصيفي حول العالم: https://www.timeanddate.com/time/dst/

Market Talks

تابع التعلّم

التالي: الدرس 7
ما الذي يحرك العملات

هذا الدرس جزء من مسار الفوركس في مركز التعليم لدى MARKET TALKS. دروس المستوى المبتدئ مجانية، ولكل درس اختبار وملف PDF قابل للتنزيل. أما دروس المستويين المتوسط والمتقدم فهي للأعضاء.

مركز التعليم
دروس من المبادئ الأساسية حتى الموضوعات المتقدمة

تحليل الأسواق
تحليل فني وأساسي للأسواق الرئيسية

التقارير
البيتكوين والذهب والفضة وSPX وغيرها

markettalks.info

تيليجرام @MARKET_TALKS

لأغراض تعليمية فقط. لا يُعد أي محتوى في هذا المستند نصيحة مالية. © 2026 MARKET TALKS. يمكنك مشاركة ملف PDF هذا دون تعديل.