Market Talks
مرکز آموزش

فارکس · مبتدی · درس ۱۲ از ۱۵

مبانی مدیریت ریسک

چرا حفظ حساب از هر معامله‌ای مهم‌تر است، چطور اندازه هر پوزیشن را از روی حد ضرر تعیین کنید، و نسبت ریسک به ریوارد، زنجیره باخت‌ها و همبستگی چطور کنار هم قرار می‌گیرند

۱۲ دقیقه مطالعه ۸ سؤال آزمون همراه با کلید پاسخ

فارکس · مبتدی · درس ۱۲ از ۱۵

مبانی مدیریت ریسک

در یک جمله

مدیریت ریسک تعیین می‌کند که آیا یک معامله‌گر آن‌قدر دوام می‌آورد که مهارت پیدا کند یا نه. قواعد اصلی ساده‌اند: در هر معامله فقط بخش کوچک و ثابتی از حساب را به خطر بیندازید، معمولاً ۱٪ تا ۲٪؛ حد ضرر را جایی بگذارید که ایده شما اشتباه از آب درمی‌آید؛ و اندازه پوزیشن را از روی همان حد ضرر محاسبه کنید. اگر نسبت ریسک به ریوارد معقول و سقفی برای ریسک کل را هم اضافه کنید، هیچ معامله یا زنجیره باختی نمی‌تواند شما را از بازی بیرون کند.

چرا مدیریت ریسک در اولویت است

هیچ استراتژی‌ای همه معاملات را نمی‌برد. حتی معامله‌گران خوب اغلب فقط حدود نیمی از معاملاتشان را می‌برند، و هر معامله‌گری دوره‌هایی از باخت‌های پیاپی را تجربه می‌کند. آنچه معامله‌گرانی را که دوام می‌آورند از بقیه جدا می‌کند، معمولاً کیفیت ورودهایشان نیست، بلکه مقدار زیانی است که وقتی اشتباه می‌کنند متحمل می‌شوند.

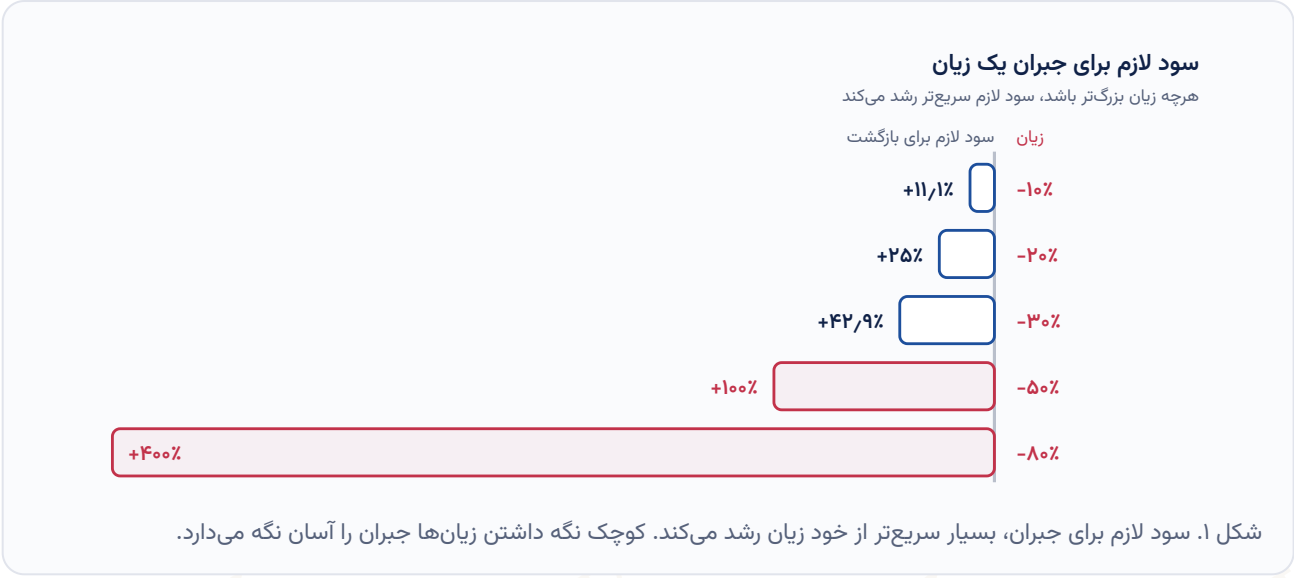
مدیریت ریسک یک هدف دارد: مطمئن شود که هیچ معامله‌ای، و هیچ دوره عادی بدشانسی، نمی‌تواند آسیب جدی به حساب شما بزند. اگر دوام بیاورید، برای یادگیری، پیشرفت و به ثمر رسیدن یک استراتژی خوب وقت دارید. اگر در ابتدا بخش بزرگی از حسابتان را از دست بدهید، شاید هرگز این فرصت را پیدا نکنید.

این درس ایده‌هایی از درس‌های قبلی را کنار هم می‌گذارد: ارزش پیپ (درس ۴)، سود و زیان (درس ۵)، اهرم و مارجین (درس ۱۰) و سفارش‌های حد ضرر (درس ۱۱).

جبران زیان سخت‌تر از آن است که به نظر می‌رسد

یک زیان و سودی که برای جبران آن لازم است هم‌اندازه نیستند. اگر ۱۰٪ حسابتان را از دست بدهید، برای بازگشت به نقطه شروع به ۱۱٫۱٪ سود نیاز دارید. با ۲۰٪ زیان به ۲۵٪ نیاز دارید. با ۵۰٪ زیان باید باقی‌مانده را **دو برابر** کنید تا فقط سربه‌سر شوید. پس از ۸۰٪ زیان، به ۴۰۰٪ سود نیاز دارید.

این حساب ساده‌ای است، اما توضیح می‌دهد چرا معامله‌گران حرفه‌ای این‌قدر به کوچک نگه داشتن زیان‌ها اهمیت می‌دهند. جبران زیان‌های کوچک آسان است. زیان‌های بزرگ ممکن است سال‌ها طول بکشد تا جبران شوند، یا به کار معامله‌گری پایان دهند.



شکل ۱. سود لازم برای جبران، بسیار سریع‌تر از خود زیان رشد می‌کند. کوچک نگه داشتن زیان‌ها جبران را آسان نگه می‌دارد.

بخش کوچک و ثابتی از حساب را به خطر بیندازید

رایج‌ترین قاعده در معامله‌گری این است که در هر معامله فقط درصد کوچک و ثابتی از حساب را به خطر بیندازید. برای بیشتر معامله‌گران، به‌ویژه تازه‌کارها، این یعنی **۱٪ تا ۲٪**، و بسیاری از حرفه‌ای‌ها از این هم کمتر به کار می‌برند.

«ریسک» در اینجا یعنی مبلغی که اگر حد ضرر فعال شود از دست می‌دهید، نه اندازه پوزیشن. با یک حساب ۵,۰۰۰ دلاری و قاعده ۱٪، در هر معامله حداکثر **۵۰ دلار** از دست می‌دهید، چه EUR/USD باشد، چه طلا و چه هر چیز دیگر.

درصد ثابت دو مزیت بزرگ دارد. زیان‌های شما کوچک و قابل پیش‌بینی می‌مانند، پس هیچ معامله‌ای نمی‌تواند آسیب سختی به شما بزند. و چون این مبلغ یک درصد است، خودکار تنظیم می‌شود: با رشد حساب، ریسک هر معامله هم بزرگ‌تر می‌شود، و اگر حساب کوچک شود، ریسک هم همراه آن کوچک می‌شود، که آسیب را در دوره بد کندتر می‌کند.

تعیین اندازه پوزیشن: مهم‌ترین محاسبه

وقتی بدانید حاضرید چقدر از دست بدهید و حد ضرر کجا قرار می‌گیرد، اندازه درست پوزیشن مستقیماً به دست می‌آید:

لات = مبلغ در معرض ریسک ÷ (فاصله حد ضرر به پیپ × ارزش پیپ هر لات)

آنا یک حساب ۵,۰۰۰ دلاری دارد و ۱٪ ریسک می‌کند، یعنی ۵۰ دلار. می‌خواهد EUR/USD را با حد ضرری ۲۵ پیپ پایین‌تر از نقطه ورود بخرد. در EUR/USD هر لات استاندارد برای هر پیپ ۱۰ دلار ارزش دارد (درس ۴). پس اندازه پوزیشن او ۵۰ دلار ÷ (۲۵ × ۱۰ دلار) = **۰٫۲۰ لات** است. اگر حد ضرر فعال شود، ۲۵ پیپ × ۲ دلار برای هر پیپ = ۵۰ دلار از دست می‌دهد، دقیقاً ۱٪ حسابش.

به معنای این دقت کنید. آنا اندازه لات را با حس، با میزان اطمینانش یا با مقدار مارجینی که دارد انتخاب نمی‌کند. اندازه لات **نتیجه** قاعده ریسک و حد ضرر اوست. بسیاری از بروکرها و وب‌سایت‌ها ماشین‌حساب اندازه پوزیشن ارائه

می‌دهند که این کار را برایتان انجام می‌دهد، که به‌ویژه برای جفت‌هایی مفید است که ارزش پیپشان به دلار نیست، مثل USD/JPY یا EUR/GBP. به این کار تعیین اندازه پوزیشن (position sizing) می‌گویند.



شکل ۲. اندازه پوزیشن نتیجه اندازه حساب، قاعده ریسک، فاصله حد ضرر و ارزش پیپ است.

مثال: بررسی اهرم پس از تعیین اندازه

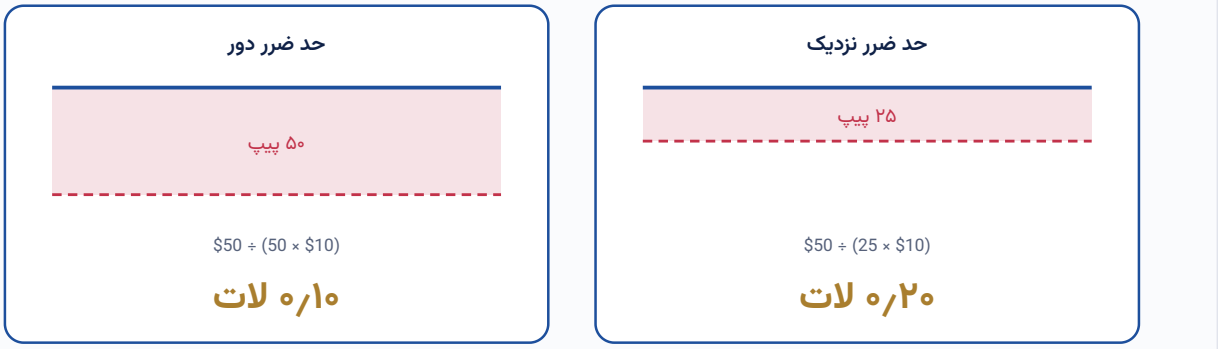
پوزیشن ۰٫۲۰ لاتی آنا در EUR/USD با قیمت 1.0850، ۲۱,۷۰۰ دلار ارزش دارد. با اهرم 1:30 به حدود ۷۲۳ دلار مارجین نیاز دارد و اهرم مؤثر او ۲۱,۷۰۰ دلار ÷ ۵,۰۰۰ دلار، یعنی حدود ۴٫۳ برابر است (درس ۱۰). سطح مارجین او از حدود ۶۹۰٪ شروع می‌شود، بسیار دور از هر مارجین کال. وقتی اندازه پوزیشن را از روی ریسک تعیین کنید، اهرم معمولاً خودبه‌خود در حد معقول می‌ماند.

اول حد ضرر، بعد اندازه

یک اشتباه رایج تازه‌کارها این است که حد ضرر را بر اساس پول انتخاب کنند: «۲۰ پیپ ریسک می‌کنم چون حس می‌کنم مناسب است». حد ضرر باید جایی قرار بگیرد که بازار نشان می‌دهد ایده معامله شما اشتباه است، مثلاً کمی آن‌سوی یک سطح حمایت یا مقاومت، یا آن‌سوی یک سقف یا کف اخیر. سطوح تکنیکالی از این دست در سطح متوسط بررسی می‌شوند.

وقتی حد ضرر در جای درست قرار گرفت، اندازه پوزیشن طوری تنظیم می‌شود که ریسک پولی ثابت بماند. اگر نمودار نشان دهد حد ضرر باید به جای ۲۵ پیپ، ۵۰ پیپ فاصله داشته باشد، با نصف اندازه معامله می‌کنید: ۵۰ دلار ÷ (۵۰ × ۱۰ دلار) = ۰٫۱۰ لات. زیان شما در صورت فعال شدن حد ضرر همچنان ۵۰ دلار است.

به این ترتیب هر معامله، فاصله حد ضرر هر چه باشد، ریسک پولی یکسانی دارد. حد ضرر دور از حد ضرر نزدیک خطرناک‌تر نیست، به شرط آن‌که اندازه تنظیم شده باشد.



ریسک هر دو معامله دقیقاً ۵۰ دلار است. حد ضرر را نمودار تعیین می‌کند؛ اندازه تنظیم می‌شود.

شکل ۳. ریسک پولی یکسان، فاصله‌های متفاوت حد ضرر. هرچه حد ضرر دورتر باشد، پوزیشن کوچک‌تر است.

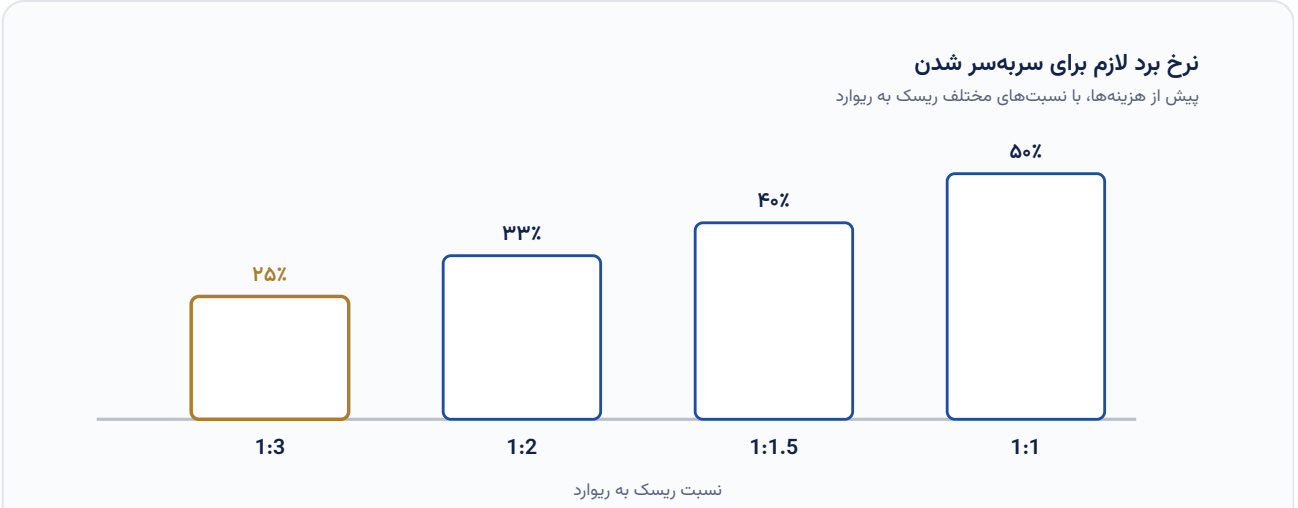
ریسک به ریوارد و نرخ برد

درس ۵ نشان داد که زیاد بردن کافی نیست: اندازه بردها در مقایسه با باخت‌ها به همان اندازه اهمیت دارد. معامله‌گران این را با **نسبت ریسک به ریوارد** (risk-to-reward ratio) توصیف می‌کنند: این‌که در مقایسه با مبلغی که به خطر می‌اندازید چقدر می‌توانید به دست آورید.

معامله‌ای با حد ضرر ۲۵ پیپی و هدف ۵۰ پیپی نسبت ریسک به ریوارد **1:2** دارد. اگر ۱٪ ریسک کنید و ببرید، ۲٪ سود می‌کنید. این، نرخ بردی را که برای سربه‌سر شدن پیش از هزینه‌ها لازم دارید تغییر می‌دهد:

- با 1:1، باید ۵۰٪ معاملات را ببرید.
- با 1:1.5، به حدود ۴۰٪ نیاز دارید.
- با 1:2، به حدود ۳۳٪ نیاز دارید.
- با 1:3، فقط به ۲۵٪ نیاز دارید.

این به آن معنا نیست که هدف‌های بزرگ‌تر همیشه بهترند. هدف دور کمتر به دست می‌آید، پس نرخ برد پایین می‌آید. هدف، تعادلی واقع‌بینانه است: هدف‌هایی که بازار واقعاً می‌تواند به آن‌ها برسد، با ریواردهایی که به‌روشنی از ریسک بزرگ‌ترند. بسیاری از معامله‌گران پیش از ورود به معامله دست‌کم دنبال 1:1.5 یا 1:2 هستند.



شکل ۴. هرچه ریوارد در مقایسه با ریسک بزرگ‌تر باشد، برای سربه‌سر شدن به برد معاملات کمتری نیاز دارید.

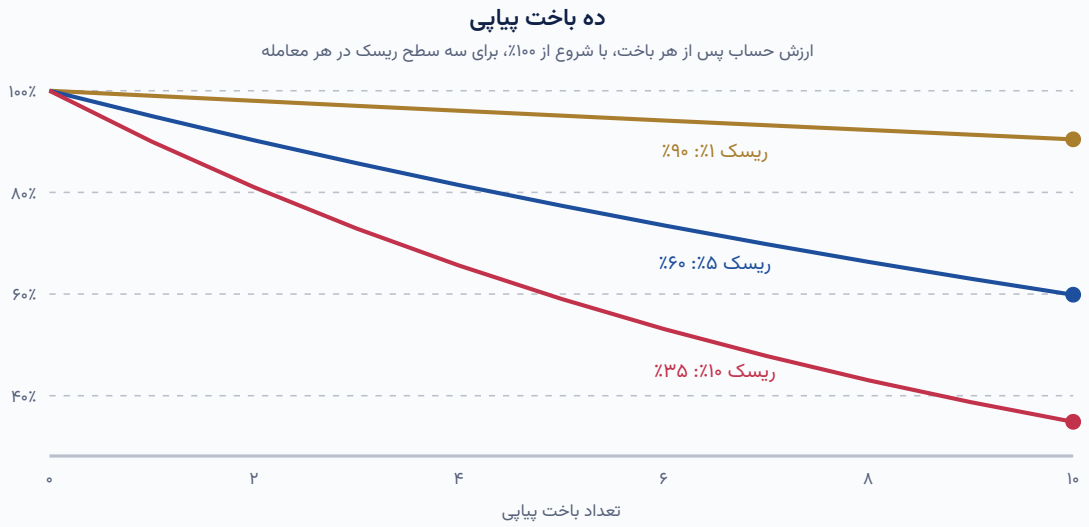
برنامه‌ریزی برای زنجیره باخت‌ها

زنجیره باخت‌ها (losing streak) به این معنا نیست که چیزی خراب شده است. بخشی عادی از معامله‌گری‌اند. حتی استراتژی‌ای که ۵۰٪ مواقع می‌برد، دیر یا زود هشت یا ده معامله پشت سر هم می‌بازد.

ببینید ده باخت پیاپی با یک حساب چه می‌کند:

- با ریسک **۱٪** در هر معامله، حساب حدود ۱۰٪ افت می‌کند. دردناک است، اما جبرانش آسان است.
- با ریسک **۵٪** در هر معامله، حدود ۴۰٪ افت می‌کند.
- با ریسک **۱۰٪** در هر معامله، حدود ۶۵٪ افت می‌کند و برای جبران به نزدیک ۱۹۰٪ سود نیاز دارد.

استراتژی در هر سه حالت یکسان است. فقط ریسک هر معامله فرق دارد. این روشن‌ترین دلیل برای کوچک نگه داشتن ریسک است: به شما امکان می‌دهد از دوره‌های بدی که هر معامله‌گری از سر می‌گذراند جان سالم به در ببرید. افت ارزش حساب از بالاترین نقطه‌اش را افت سرمایه (drawdown) می‌نامند.



شکل ۵. همان ده معامله بازنده با سه سطح ریسک در هر معامله. ریسک کوچک، زنجیره باخت‌ها را قابل تحمل می‌کند.

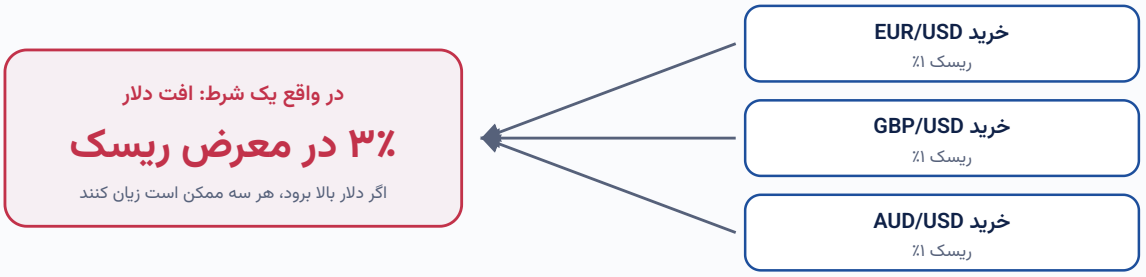
ریسک کل، همبستگی و سقف‌های روزانه

ریسک هر معامله همه ماجرا نیست. باید **ریسک باز کل** را هم زیر نظر داشته باشید: مجموع زیانی که اگر همه معاملات باز به حد ضرر برسند متحمل می‌شوید. بسیاری از معامله‌گران آن را به حدود ۳٪ تا ۵٪ حساب محدود می‌کنند.

مراقب جفت‌هایی باشید که معمولاً با هم حرکت می‌کنند (همبستگی یا correlation). اگر EUR/USD، GBP/USD و AUD/USD را هم‌زمان بخرید و روی هر کدام ۱٪ ریسک کنید، در واقع یک شرط علیه دلار آمریکا با ۳٪ ریسک بسته‌اید. اگر دلار قوی شود، هر سه معامله ممکن است با هم زیان کنند (درس ۲).

تعیین چند سقف شخصی ساده هم کمک می‌کند: مثلاً توقف معامله در آن روز پس از ۲٪ یا ۳٪ زیان، یا پس از سه باخت پیاپی. بیشتر روزهای بد معاملاتی به خاطر تصمیم‌هایی بدتر می‌شوند که پس از نخستین زیان‌ها گرفته می‌شوند، نه پیش از آن‌ها.

در پایان، یک **ژورنال معاملاتی** (trading journal) داشته باشید: ورود، حد ضرر، هدف، اندازه، نتیجه و دلیل ورود به معامله. این تنها راه مطمئن برای دیدن این است که قواعد ریسک شما کار می‌کنند یا نه. درس ۱۵ یک قالب ساده نشان می‌دهد.



شکل ۶. سه معامله هم‌جهت روی جفت‌های دلاری در عمل یک شرط بزرگ‌تر است.

چرا این موضوع برای معامله‌گران مهم است

- **ریسک هر معامله را تعیین کنید و هرگز آن را نشکنید.** ۱٪ نقطه شروع خوبی برای تازه‌کارهاست. آن را یادداشت کنید.
- **حد ضرر را جایی بگذارید که ایده‌تان اشتباه از آب درمی‌آید، سپس اندازه را محاسبه کنید.** هرگز برعکس، و هرگز حد ضرر را برای فرار از زیان دورتر نبرید.
- **دنبال ریواردهایی باشید که به‌روشنی از ریسک بزرگ‌ترند**، و بررسی کنید هدف‌ها برای آن جفت‌ارز و آن تایم‌فریم واقع‌بینانه باشند.
- **طلا همین قواعد را می‌خواهد، با دقت.** در XAU/USD، حرکت ۱ دلاری برای هر لات ۱۰۰ دلار ارزش دارد (درس ۴) و حد ضررها به دلار معمولاً دورترند. همان فرمول را با ارزش هر واحد قیمت طلا به کار ببرید تا اندازه پوزیشن درست باشد.

اصطلاحات کلیدی

ریسک هر معامله	مبلغی که اگر حد ضرر معامله فعال شود از دست می‌دهید، معمولاً به‌صورت درصدی از حساب تعیین می‌شود.
تعیین اندازه پوزیشن (position sizing)	انتخاب اندازه معامله طوری که فعال شدن حد ضرر دقیقاً به اندازه ریسک برنامه‌ریزی‌شده هزینه داشته باشد.
فاصله حد ضرر	تعداد پیپ‌های میان قیمت ورود و حد ضرر.
نسبت ریسک به ریوارد (risk-to-reward ratio)	زیان احتمالی یک معامله در مقایسه با سود احتمالی آن، مثل 1:2.
نرخ برد سربه‌سر	سهمی از معاملات که باید ببرید تا با یک نسبت ریسک به ریوارد معین نه سود کنید نه زیان.

افت سرمایه (drawdown)	کاهش ارزش حساب از بالاترین نقطه‌اش.
زنجیره باخت‌ها (losing streak)	چند معامله بازنده پشت سر هم، بخشی عادی از هر استراتژی.
ریسک باز کل	زیان مجموع در صورتی که همه معاملات باز هم‌زمان به حد ضرر برسند.
همبستگی (correlation)	تمایل دو جفت‌ارز به حرکت در جهت یکسان یا مخالف.
ژورنال معاملاتی (trading journal)	ثبت هر معامله همراه با برنامه، نتیجه و دلایل آن، برای بازبینی و بهبود.

نکات کلیدی

1. جبران زیان سخت‌تر از آن است که به نظر می‌رسد: زیان ۵۰ درصدی برای بازگشت به نقطه شروع به ۱۰۰٪ سود نیاز دارد.
2. در هر معامله فقط سهم کوچک و ثابتی از حساب را به خطر بیندازید، معمولاً ۱٪ تا ۲٪.
3. اندازه پوزیشن = مبلغ در معرض ریسک ÷ (فاصله حد ضرر به پیپ × ارزش پیپ هر لات)؛ حد ضرر را بر اساس نمودار بگذارید، سپس اندازه معامله را تعیین کنید.
4. نسبت ریسک به ریوارد بالاتر نرخ برد لازم را پایین می‌آورد: با 1:2 با بردن حدود یک معامله از هر سه معامله سربه‌سر می‌شوید.
5. برای زنجیره باخت‌ها برنامه داشته باشید، ریسک باز کل را محدود کنید، جفت‌های همبسته را یک شرط واحد بدانید و ژورنال معاملاتی داشته باشید.

خودتان را محک بزنید

برای هر سؤال دور یک گزینه را خط بکشید. کلید پاسخ‌ها همراه با توضیح در صفحه بعد آمده است. این آزمون را می‌توانید به‌صورت آنلاین هم در markettalks.info انجام دهید و نتیجه را فوراً ببینید.

۱. یک حساب ۵۰٪ زیان می‌کند. برای بازگشت به ارزش اولیه چه مقدار سود لازم است؟

A ۵۰٪
B ۷۵٪
C ۱۰۰٪
D ۱۵۰٪

۲. با یک حساب ۵,۰۰۰ دلاری و قاعده ریسک ۱٪، حداکثر زیان در یک معامله چقدر است؟

A ۵ دلار
B ۵۰ دلار
C ۵۰۰ دلار
D ۱,۰۰۰ دلار

۳. ۵۰ دلار ریسک می‌کنید، حد ضرر ۲۵ پیپ فاصله دارد و هر لات استاندارد EUR/USD برای هر پیپ ۱۰ دلار ارزش دارد. اندازه پوزیشن چقدر است؟

A ۰٫۰۲ لات
B ۰٫۲۰ لات
C ۲٫۰۰ لات
D ۰٫۵۰ لات

۴. نمودار نشان می‌دهد حد ضرر باید به جای ۲۵ پیپ، ۵۰ پیپ فاصله داشته باشد. برای ثابت ماندن ریسک پولی چه می‌کنید؟

A همان اندازه را نگه می‌دارید
B اندازه پوزیشن را نصف می‌کنید
C اندازه پوزیشن را دو برابر می‌کنید
D به هر حال حد ضرر را به ۲۵ پیپ می‌برید

۵. معامله‌ای حد ضرر ۳۰ پیپی و هدف ۶۰ پیپی دارد. نسبت ریسک به ریوارد آن چقدر است؟

A 1:1
B 1:2
C 2:1
D 1:3

۶. با نسبت ریسک به ریوارد 1:2، برای سربه‌سر شدن پیش از هزینه‌ها تقریباً به چه نرخ بردی نیاز دارید؟

A حدود ٪۲۵
B حدود ٪۳۳
C حدود ٪۵۰
D حدود ٪۶۷

۷. با ریسک ۱٪ در هر بار، یک حساب پس از ده باخت پیاپی تقریباً چقدر افت می‌کند؟

A حدود ٪۱
B حدود ٪۱۰
C حدود ٪۴۰
D حدود ٪۶۵

۸. GBP/USD، EUR/USD و AUD/USD را می‌خرید و روی هر کدام ۱٪ ریسک می‌کنید. خطر اصلی چیست؟

A خطری نیست، ریسک‌ها جدا هستند
B هر سه در واقع یک شرط علیه دلار آمریکا با حدود ٪۳ ریسک‌اند
C بروکر دو تا از آن‌ها را می‌بندد
D مجموع اسپردها به ٪۳ می‌رسد

کلید پاسخ‌ها

۱ C

۱۰۰٪

پس از ۵۰٪ زیان، نیمی از پول باقی می‌ماند، پس باید دو برابر شود، یعنی ۱۰۰٪ سود، تا به نقطه شروع برگردد.

۲ B

۵۰ دلار

۱٪ از ۵,۰۰۰ دلار برابر ۵۰ دلار است. این زیان برنامه‌ریزی‌شده در صورت فعال شدن حد ضرر است.

۳ B

۰٫۲۰ لات

لات = ۵۰ دلار ÷ (۲۵ × ۱۰ دلار) = ۵۰ دلار ÷ ۲۵۰ دلار = ۰٫۲۰ لات.

۴ B

اندازه پوزیشن را نصف می‌کنید

دو برابر شدن فاصله حد ضرر یعنی نصف شدن اندازه، تا زیان در صورت فعال شدن حد ضرر یکسان بماند.

۵ B

1:2

۳۰ پیپ ریسک می‌کنید تا ۶۰ پیپ به دست آورید، پس ریوارد دو برابر ریسک است: 1:2.

۶ B

حدود ۳۳٪

یک برد ۲ واحدی هزینه دو باخت ۱ واحدی را می‌پردازد، پس بردن یک معامله از هر سه، یعنی حدود ۳۳٪، به سربه‌سر می‌رسد.

۷ B

حدود ۱۰٪

هر باخت ۱٪ از باقی‌مانده است، پس ده باخت حدود ۹۰٫۴٪ حساب را باقی می‌گذارد، یعنی افتی حدود ۱۰٪.

۸ B

هر سه در واقع یک شرط علیه دلار آمریکا با حدود ۳٪ ریسک‌اند

این جفت‌ها اغلب در برابر دلار با هم حرکت می‌کنند. اگر دلار قوی شود، هر سه ممکن است هم‌زمان زیان کنند.

منابع

- CME Group، معامله و مدیریت ریسک: اندازه مناسب پوزیشن: https://www.cmegroup.com/education/courses/trade-and-risk-management/proper-position-size.html
- CME Group، معامله و مدیریت ریسک: قاعده ۲٪: https://www.cmegroup.com/education/courses/trade-and-risk-management/the-2-percent-rule.html
- IG، پیپ در فارکس (ارزش پیپ برای تعیین اندازه پوزیشن): https://www.ig.com/uk/forex/fx-need-to-knows/pips-in-forex

Market Talks

ادامه یادگیری

درس بعدی: درس ۱۳ طلا (XAU/USD): چطور در کنار ارزها معامله می‌شود

این درس بخشی از دوره فارکس در مرکز آموزش MARKET TALKS است. درس‌های سطح مبتدی رایگان‌اند و هر کدام یک آزمون و یک فایل PDF قابل دانلود دارند. درس‌های سطح متوسط و پیشرفته ویژه اعضا هستند.

مرکز آموزش
درس‌هایی از اصول پایه تا موضوعات پیشرفته

تحلیل بازارها
تحلیل تکنیکال و بنیادی بازارهای اصلی

گزارش‌ها
بیت‌کوین، طلا، نقره، SPX و بیشتر

markettalks.info

تلگرام @MARKET_TALKS

فقط برای آموزش. هیچ‌یک از مطالب این سند توصیه مالی نیست. © ۲۰۲۶ MARKET TALKS. می‌توانید این PDF را بدون تغییر به اشتراک بگذارید.