

FOMO

สายชิง

กลัวไม่ทัน เลยรีบลงทุน
แต่ยังวิ่งตาม ยิ่งห่างไกลความสำเร็จ

โอกาส
ทอง

คนอื่นรวยไปหมดแล้ว
เราอยู่เฉยๆไม่ได้แล้ว!

รีบหน่อย!
เดี๋ยวไม่ทัน

กลัวไม่ทัน

รีบลงทุน

ไอ้สม

สารบัญ

บทนำ ถอดรหัส FOMO ศัตรูเงียบของนักลงทุน	4
บทที่ 1 ปรากฏการณ์ FOMO	6
บทที่ 2 บทเรียนจากดอกทิวลิป	13
บทที่ 3 ยุคดอทคอม	21
บทที่ 4 อารมณ์เหนือเหตุผล	29
บทที่ 5 ชื้อแพง ขายถูก วงจรอุปาทนของนักลงทุน FOMO	37
บทที่ 6 Over-trading ยิ่งเทรดบ่อย ยิ่งพอร์ตพัง	44
บทที่ 7 แผนพังเพราะกระแส	51
บทที่ 8 สุขภาพพังเพราะกราฟ	58
บทที่ 9 หูเบาพาจน	66
บทที่ 10 JOMO ความสุขที่เกิดจากการกล้าพลาดโอกาส	74
บทที่ 11 เชื้อมทิศการลงทุน แผนการที่ชัดเจนคือเกราะป้องกัน	81
บทที่ 12 ทำการบ้านอย่างหนัก รากฐานของความมั่นใจ	88
บทที่ 13 คำถามดังสติ	95
บทที่ 14 กลยุทธ์ DCA สยบความผันผวน	102
บทที่ 15 เว้นระยะห่าง ลดการมองจอ เพิ่มความสุขให้ชีวิต	109
บทที่ 16 ของจริงหรือแค่กระแส	115
บทที่ 17 โอกาสเหมือนรถเมล์	122
บทที่ 18 พลังของการอยู่เฉยๆ	129
บทที่ 19 ความอดทน กุญแจดอกสุดท้ายสู่ความสำเร็จ	136
บทที่ 20 บทสรุป	143

ไอ้ส้ม



เกี่ยวกับผู้เขียน :
แมวส้มตัวหนึ่ง

ผลงาน : ค้นจากชื่อ "ไอ้ส้ม" ได้ใน
Online Book Store ที่ต่างๆ

ช่องทางติดต่อ : 9bemarkung@gmail.com



บทที่ 0 ถอดรหัส FOMO ศัตรูเงียบ ของนักลงทุน

เคย์ใหม่ที่ต้องทนหนาวอยู่บนดอย เพียงเพราะรีบกดซื้อตามเพื่อน
ตอนราคากำลังพุ่งทะยาน

อาการกลัวตกรถหรือ FOMO คือศัตรูตัวร้ายที่ซ่อนอยู่ในใจของนักลงทุนทุกคน มันคอยกระซิบหลอกล่อให้เรากระโจนเข้าสู่ตลาดในจังหวะที่อันตรายที่สุด เพียงเพราะเห็นคนรอบข้างกำลังทำกำไร ในขณะที่นักลงทุนผู้มีสติสามารถนั่งจิบกาแฟมองกราฟสีเขียวอย่างสบายใจ คนที่ตกเป็นเหยื่อของ FOMO กลับต้องนั่งเครียดอยู่ในห้องมืดมืด ฝ้ามองพอร์ตที่แดงเลือดด้วยความกังวล การทำความเข้าใจต้นตอของความกลัวนี้คือจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะช่วยพลิกเกมให้คุณกลับมาเป็นผู้คุมจังหวะการลงทุน ไม่ใช่ผู้ตามที่ต้องเจ็บตัวซ้ำแล้วซ้ำเล่า

หนังสือเล่มนี้ถูกเขียนขึ้นเพื่อพาคุณไปเจาะลึกถึงรากเหง้าของอาการ FOMO ในโลกการลงทุน เราจะร่วมกันค้นหาคำตอบว่าทำไมตลาดถึงมักจะเล่นตลกกับความรู้สึกของเรา และทำไมหลายครั้งเราถึงยอมละทิ้งแผนการที่วางไว้อย่างดีเพียงเพราะเห็นคนอื่นกำลังทำกำไร

สิ่งสำคัญที่คุณจะได้เรียนรู้คือการแยกแยะความแตกต่างระหว่าง "โอกาสที่แท้จริง" กับ "กระแสชั่วคราว" โอกาสที่แท้จริงมักจะมาพร้อมกับปัจจัยพื้นฐานที่แข็งแกร่งและเหตุผลที่อธิบายได้ ในขณะที่กระแสชั่วคราวมักถูกขับเคลื่อนด้วยอารมณ์ ความโลภ และความกลัวที่จะพลาดสิ่งดีๆ ไป การแยกแยะสองสิ่งนี้ให้ออกคือทักษะสำคัญที่จะช่วยปกป้องเงินทุนของคุณจากการตัดสินใจที่ผิดพลาด

ก่อนที่จะเราจะก้าวเข้าสู่เนื้อหาหลัก การปูพื้นฐานความคิดเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ เราต้องเริ่มจากการยอมรับว่าความกลัวและความโลภเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ แต่เราสามารถฝึกฝนที่จะควบคุมมันได้ การเปลี่ยนมุมมองจากการวิ่งไล่ตามกำไรระยะสั้นแบบฉาบฉวย มาเป็นการสร้างระบบและวินัยเพื่อความมั่งคั่งที่ยั่งยืน คือกุญแจสำคัญที่จะเปลี่ยนความกลัวให้กลายเป็นความระมัดระวัง และเปลี่ยนความตื่นตระหนกให้กลายเป็นความได้เปรียบ

แต่ก่อนที่จะเราสามารถควบคุมอารมณ์เหล่านี้ได้ เราจำเป็นต้องเข้าใจกลไกการทำงานของมันอย่างถ่องแท้เสียก่อน ลองนึกย้อนกลับไปถึงวินาทีที่คุณกำลังนั่งจ้องมองหน้าจอคอมพิวเตอร์ในห้องที่มีดิสก์ แสงสว่างจ้าจากกราฟหุ้นสีเขียวที่พุ่งทะยานขึ้นอย่างไม่หยุดหย่อนสะท้อนเข้าตา หัวใจของคุณเต้นแรง มือเริ่มขึ้นไปด้วยเหงื่อ และแวตาเต็มไปด้วยความตื่นตระหนกพร้อมกับคำถามที่วนเวียนอยู่ในหัวว่า "ถ้าไม่ซื้อตอนนี้ จะตกรถหรือเปล่า"

ในเสี้ยววินาทีที่นิ้วของคุณกำลังจะกดปุ่มสั่งซื้อตามคนอื่นนั้น... อะไรกันแน่ที่กำลังสั่งการสมองของคุณอยู่



บทที่ 1 ปรากฏการณ์ FOMO

*เมื่อความกลัวตรึงกรอบจำกัดใจและผลักดันให้เราตัดสินใจ
ผิดพลาดในตลาดการลงทุน*

คุณเคยรู้สึกไหมว่าหัวใจเต้นแรง มือไม้สั่น และกระวนกระวายเมื่อเห็นแท่งเทียนสีเขียวพุ่งทะยานขึ้นไปโดยที่ไม่มีคุณอยู่ในนั้น อาการเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ แต่มันคือ "ปรากฏการณ์ FOMO" หรือความกลัวที่จะพลาดโอกาสทำกำไรก้อนโต ในโลกของการลงทุนที่ทุกอย่างเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว ความรู้สึกนี้มักจะคืบคลานเข้ามาอย่างเงียบเชียบ เปลี่ยนนักลงทุนที่มีเหตุผลให้กลายเป็นคนที่พร้อมจะกดปุ่มซื้อด้วยความตื่นตระหนก เพียงเพราะไม่อยากเป็นคนเดียวที่ถูกทิ้งไว้ข้างหลัง

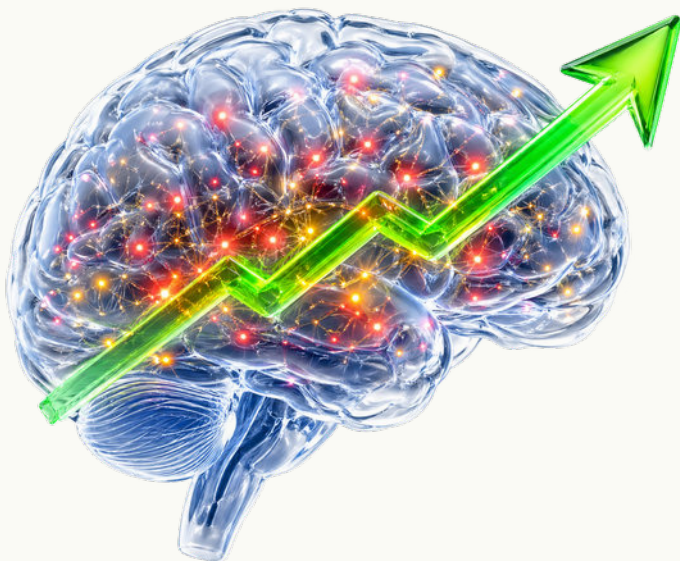
คุณเคยรู้สึกแบบนี้ไหม เวลาเปิดโทรศัพท์มือถือ เลื่อนดูโซเชียลมีเดียแล้วเห็นเพื่อนหรือคนรู้จักโพสต์ภาพหน้าจอพอร์ตการลงทุนที่เขียวขจี ตัวเลขกำไรบวกสิบลเปอร์เซ็นต์ ห้าสิบลเปอร์เซ็นต์ หรือบางครั้งพุ่งไปถึงสองร้อยเปอร์เซ็นต์ ความรู้สึกหงุดหงิดและร้อนรนเริ่มก่อตัวขึ้นในใจ คำถามมากมายผุดขึ้นมาในหัว ทำไมเราถึงไม่ได้กำไรแบบเขา ทำไมเราถึงซื้อหุ้นหรือเหรียญนั้นไม่ทัน ความรู้สึกอึดอัดที่เห็นคนอื่นกำลังก้าวไปข้างหน้าในขณะที่เราย่ำอยู่กับที่นี้แหละ คือจุดเริ่มต้นที่นำไปสู่หายนะทางการเงินได้ง่ายที่สุด

•

"ความหงุดหงิดที่เห็นคนอื่นได้กำไร คือจุดเริ่มต้นของหายนะทางการเงินที่น่ากลัวที่สุด"

•

ในโลกของการลงทุน อาการแบบนี้ถูกเรียกขานว่าความกลัวที่จะพลาดโอกาส หรือที่เรารู้จักกันดีในชื่อโฟมโม่ เมื่อความกลัวนี้เข้าครอบงำ มันจะสร้างแรงกดดันมหาศาลให้คุณรู้สึกว่าจะต้องทำอะไรสักอย่างเดี๋ยวนี้ คุณจะเริ่มละทิ้งแผนการลงทุนที่เคยวางไว้อย่างรอบคอบ เหตุผลและตรรกะจะถูกแทนที่ด้วยอารมณ์ล้วนๆ แรงกดดันนี้เองที่บีบบังคับให้นักลงทุนหลายคนตัดสินใจกระโดดเข้าซื้อสินทรัพย์ในจังหวะที่ราคากำลังพุ่งทะยานถึงขีดสุด เพียงเพราะทนเห็นคนอื่นรวยกว่านี้ไม่ได้อีกต่อไป ผลลัพธ์ที่ตามมามักจบลงด้วยการติดดอย หรือการสูญเสียเงินทุนก้อนใหญ่ไปอย่างน่าเสียดาย โฟมโม่จึงไม่ใช่แค่ความอิจฉาชั่ววูบ แต่เป็นกลไกทางจิตวิทยาที่ตลาดใช้ปั่นหัวเราให้ยอมมอบเงินในกระเป๋าให้คนอื่นอย่างง่ายดาย



กายวิภาคของความกลัวตกขบวน

- อะมิกดาลาทำงานหนัก ศูนย์ควบคุมอารมณ์ความกลัวถูกกระตุ้นอย่างรุนแรงเมื่อเห็นแท่งเทียนสีเขียวพุ่งทะยาน สร้างความตื่นตระหนกกว่าตนเองกำลังจะตกรถ
- โดปามีนหลังผัดจึงหะ สมองเริ่มจินตนาการถึงกำไรมหาศาลและคาดหวังรางวัลล่วงหน้า ทำให้เกิดความกระวนกระวายใจจนนั่งไม่ติดเก้าอี้
- คอร์ติซอลพุ่งสูง ฮอร์โมนแห่งความเครียดหลั่งออกมาเมื่อเห็นคนรอบตัวอวดกำไร กดดันให้เราต้องรีบกระโจนเข้าตลาดโดยละทิ้งแผนการลงทุนที่เคยวางไว้
- สมองส่วนหน้าถูกระงับ พื้นที่สมองส่วนที่รับผิดชอบด้านตรรกะและการใช้เหตุผลจะทำงานลดลงชั่วคราว ปลดปล่อยอารมณ์เข้ามาควบคุมการตัดสินใจทั้งหมดอย่างสมบูรณ์

A large crowd of people is shown at night, many of whom are looking down at their smartphones. The scene is dimly lit, with the primary light source being the screens of the phones. Overlaid on the image are several green line graphs, each accompanied by a large green arrow pointing upwards and to the right, suggesting a trend of growth or increase. The central figure, a young man, looks directly at the camera with a concerned or intense expression, while the people around him are mostly looking at their phones with varying degrees of interest and happiness.

เมื่อคนรอบข้างต่างกอบโกยกำไร ความกดดันทางสังคมจะ
บีบคั้นให้เราสูญเสียการควบคุมและก้าวพลาด

เมื่อเปิดดูโซเชียลมีเดียแล้วพบว่าเพื่อนฝูงหรือคนรู้จักต่างพากันโพสต์ภาพ
กำไรจากการลงทุน ภาพหน้าจอที่เต็มไปด้วยตัวเลขสีเขียวและกราฟที่พุ่ง
ทะยานขึ้นอย่างต่อเนื่อง สิ่งเหล่านี้เปรียบเสมือนแรงกดดันทางสังคมชั้นดีที่
ค่อยๆ กัดกินความมั่นใจของเรา จากที่เคยตั้งใจว่าจะลงทุนตามแผนที่วางไว้
ความรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยกเริ่มก่อตัวขึ้นในใจ เราเริ่มตั้งคำถามกับ
ตัวเองว่าทำไมเราถึงพลาดโอกาสทองเหล่านั้นไป ทำไมคนอื่นถึงทำได้
ง่ายดายในขณะที่เรายังคงยืนอยู่ที่เดิม

ความกลัวที่จะตกและต้องทนนิ่งมอง คนอื่นรวยอยู่ฝ่ายเดียว คือตัวการสำคัญที่ บีบคั้นให้เรากระโดดเข้าสู่ตลาดแบบไร้สติ

ผลกระทบจากแรงกดดันนี้รุนแรงกว่าที่คิด มันบีบคั้นให้เราอยากกระโดดเข้าสู่
ตลาดแบบฉับพลันเพียงเพื่อบรรเทาความรู้สึกด้อยค่าในใจ เรายอมละทิ้ง
กฎเกณฑ์ทุกอย่างที่เคยตั้งไว้และพร้อมที่จะกดปุ่มซื้อขายตามคนอื่นโดยไม่
สนใจความเสี่ยง อาการตื่นตระหนกนี้ไม่ได้ส่งผลแค่ในระดับความคิด แต่ยัง
แสดงออกผ่านปฏิกิริยาทางร่างกายและจิตใจที่แปรปรวนอย่างหนัก ซึ่งหากเรา
ไม่สามารถรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตัวเองได้ทันทั่วทั้งที่
ความเสียหายที่ตามมาอาจประเมินค่าไม่ได้เลยทีเดียว



SAMPLE VERSION

This is a sample version.

Only the first few pages are included.

Purchase the full version
to access all content.