

# ลงทุนใน ทองคำ สำหรับคนงบน้อย

Gold for the  
Busy Mind



สร้างความมั่นคงทีละน้อย โดยไม่ต้องรอให้รวยก่อน



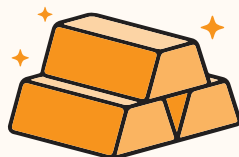
มานอง เลิศสาครศิริ

# ลงทุนใน ทองคำ สำหรับคนงบน้อย

---

Gold for the  
Busy Mind

---



มาโนช เลิศสาครศิริ  
(พี่เลี้ยงนักลงทุน)

# ลงทุนในทองคำ สำหรับคนขี้เกียจ Gold for the Busy Mind

มาโนช เลิศสาครศิริ (พี่เลี้ยงนักลงทุน)

ได้รับการอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์  
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ.2558 ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้  
มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

## ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

มาโนช เลิศสาครศิริ.

ลงทุนในทองคำ สำหรับคนขี้เกียจ Gold for the Busy Mind .- กรุงเทพฯ : เช็ก , 2569.  
320 หน้า.

1. การลงทุน. 2. ทอง. I. ชื่อเรื่อง.

658.152

ISBN 978-616-609-369-8

ที่ปรึกษากฎหมาย : อนันต์ แยมเกษร น.บ. น.ม. นศ.ม.

บรรณาธิการอำนวยการ : สหวิทย์ เจริญชัยวัฒน์

บรรณาธิการบริหาร : วิภาวี เจริญชัยวัฒน์

ผู้เขียน : มาโนช เลิศสาครศิริ

บรรณาธิการ : เปี่ยมศักดิ์ คุณาภรณ์ประทีป

กองบรรณาธิการ : มาริสา ไกรถาวร นิตานารถ ไซติมาภรณ์  
พัทธธีรวิภา เจริญชัยวัฒน์

พิสูจน์อักษร : พลอยไพลิน เขียวทอง ภักธริตา ชัยเพชร

ออกแบบปก : Graphic Room

ศิลปกรรม : Graphic Room

จัดพิมพ์โดย : **เช็ก**  
CZECH สำนักพิมพ์ เช็ก

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

เลขที่ 81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

พิมพ์ที่ : บริษัท พี เอ็น เค แอนด์ สกายพรีนตติ้ง จำกัด

เลขที่ 5 ซอยมาเจริญ 1 แยก 1 ถนนมาเจริญ

แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

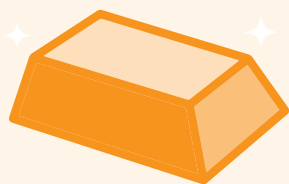
เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน

แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0 2826 8000 โทรสาร 0 2826 8356-9

Homepage : <http://www.se-ed.com>

ราคา 395 บาท



หลายคนคิดว่าการลงทุนทองคำ  
เป็นเรื่องของคนมีเงิน  
แต่ความจริงแล้วทองคำคือสินทรัพย์  
ที่เปิดโอกาสให้คนธรรมดา  
เริ่มสร้างความมั่นคงได้ที่ละก้าว  
ขอเพียงแค่คุณรู้ “เทคนิค”  
คนงบน้อยก็สามารถลงทุนในทองคำ  
ได้อย่างแน่นอน

# คำนิยม

ในฐานะนักลงทุนมือใหม่หลายๆ ที่เพิ่งเริ่มต้นลงทุนทองคำด้วยเงินที่มีอันน้อยนิด ดิฉันรู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ได้เขียนคำนิยมให้หนังสือเล่มนี้

ดิฉันคิดว่า หนังสือเล่มนี้คือคู่มือที่ “ใช่” สำหรับคนธรรมดา มนุษย์เงินเดือนที่ไม่มีเวลา แต่ไม่อยากปล่อยให้เงินทำงานช้ากว่าเงินเฟ้อ

ในหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนถ่ายทอดประสบการณ์จริงในการลงทุนทองคำอย่างตรงไปตรงมา ผ่านบทสนทนาที่มีชีวิตชีวา อ่านแล้วเห็นภาพ เข้าใจง่าย เหมือนมีพี่เลี้ยงคอยนั่งคุยและเตือนสติอยู่ข้างๆ ไม่ใช่ตำราวิชาการที่ไกลตัว

**อีกสิ่งที่น่าสนใจมากคือ  
การนำ AI เข้ามาเป็นผู้ช่วยลงทุน  
ผ่านการแนะนำวิธีเขียน Prompt  
ที่ชัดเจนและนำไปใช้ได้จริง**

ทำให้เรื่องยากอย่างการวิเคราะห์ข้อมูลหรือสรุปข่าว กลายเป็นเรื่องง่ายในไม่กี่นาที เหมาะอย่างยิ่งสำหรับคนที่ไม่มีเวลาแต่ยังอยากตัดสินใจลงทุนอย่างมีข้อมูล

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้สอนให้เฝ้าหน้าจอหรือเก่งกาไร แต่สอนให้วางระบบ สร้างวินัย และใช้เครื่องมืออย่างชาญฉลาด เพื่อให้การลงทุนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ไม่ใช่ภาระ

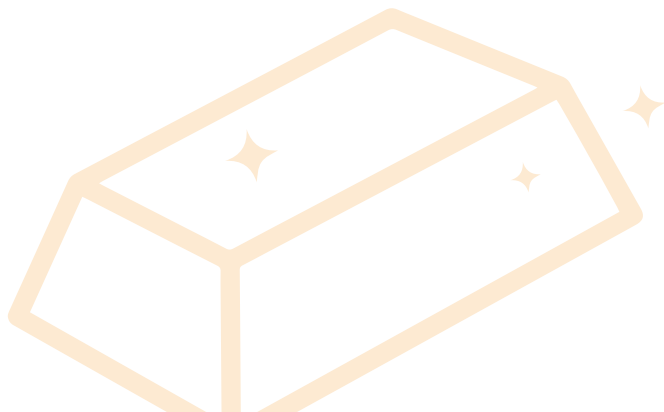
สำหรับดิฉัน นี่ไม่ใช่แค่หนังสือการลงทุน แต่คือจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนวิธีคิด ที่ทำให้กล้าลงมือทำอย่างมั่นใจ และนอนหลับได้สบายใจมากขึ้น

หากใครที่กำลังลังเลว่าจะเริ่มลงทุนทองคำดีไหม หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้เริ่มต้นได้อย่างมีสติ และมีผู้ช่วยที่ดีอยู่ในมือคุณด้วย

ด้วยความเคารพและขอบคุณ

บั้งอร สังข์มังกร

แม่บ้านนักลงทุนมืออาชีพ



# คำนำสำนักพิมพ์

เมื่อพูดถึงการลงทุนทองคำ คนจำนวนมากมักนึกถึงภาพของผู้ที่มีเงินก้อนใหญ่ นักลงทุนรายใหญ่หรือผู้ที่มีความรู้ด้านการเงินเป็นอย่างดี ขณะที่คนธรรมดาจำนวนไม่น้อยเลือกยืนอยู่ห่างๆ มองดูราคาทองคำขึ้นลงในแต่ละวัน พร้อมกับบอกตัวเองว่า “เอาไว้มีนะมากกว่านี้ก่อน” หรือ “เอาไว้อะมากกว่านี้ก่อน” และ “เอาไว้ศึกษาให้เก่งกว่านี้ก่อน”

แต่ความจริงที่น่าสนใจคือนักลงทุนที่ประสบความสำเร็จจำนวนมากไม่ได้เริ่มต้นจากเงินก้อนโตไม่ได้เริ่มต้นจากความรู้ที่สมบูรณ์แบบที่สุดและไม่ได้เริ่มต้นในวันที่ทุกอย่างพร้อม 100% พวกเขาเริ่มต้นด้วยเงินที่ไม่มากนัก แล้วค่อยๆ สะสมความรู้ ประสบการณ์และสินทรัพย์

ข่าวดีคือการลงทุนทองคำในยุคปัจจุบัน ไม่จำเป็นต้องใช้เงินจำนวนมากเหมือนกับที่หลายคนคิด ไม่จำเป็นต้องซื้อทองคำครั้งละหลายบาทเหมือนในอดีตและไม่จำเป็นต้องรอให้มีเงินก้อนใหญ่ก่อนจึงจะเริ่มต้น เทคโนโลยีและนวัตกรรมทางการเงินได้เปิดโอกาสให้คนธรรมดาสามารถเข้าถึงการลงทุนทองคำได้ง่ายกว่าที่เคยด้วยเงินเพียงหลักพันบาทก็สามารถเริ่มต้นสร้างพอร์ตทองคำของตนเองได้

**อาจารย์มานิช เลิศสาครศิริ** ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้มองว่า มีคนไทยจำนวนมากสนใจในเรื่องการลงทุนในทองคำแต่ยังขาดความรู้และงบน้อยจนไม่กล้าที่จะขยับเขยื้อน จึงได้เขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา เพื่อบอกเล่าและแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองในฐานะนักลงทุนรายย่อยที่ประสบความสำเร็จมาในระดับหนึ่งเพื่อให้คุณผู้อ่านซึ่งเป็นคนส่วนใหญ่ของเมืองไทยได้มีความรู้ในการลงทุนทองคำและกล้าที่จะลงทุนอย่างมีหลักการ

หนังสือเล่มนี้จึงไม่ได้เขียนขึ้นสำหรับนักลงทุนมืออาชีพหรือผู้ที่มีเงินทุนจำนวนมาก แต่เขียนขึ้นสำหรับมนุษย์เงินเดือน พ่อค้าแม่ค้า เจ้าของกิจการรายเล็ก นักศึกษาและคนธรรมดาทุกคนที่ต้องการเริ่มต้นลงทุนแต่ยังเชื่อว่าตนเองมีเงินไม่มากพอได้เพิ่มมุมมองและกล้าที่จะตัดสินใจลงทุนในทองคำ

สุดท้ายผมขอให้คุณผู้อ่านทุกท่านประสบความสำเร็จตามที่ต้องการครับ

**เปี่ยมศักดิ์ คุณากรประทีป**  
บรรณาธิการ



# คำนำผู้เขียน

เคยไหมครับ... อยากให้เงินทำงาน  
แต่ติดที่ **‘ไม่มีเวลา’** แถมแค่คิดจะเริ่ม  
ก็ **‘กลัว’** ไปหมด

กลัวไม่มีความรู้ กลัวตัดสินใจผิด และที่สำคัญที่สุดคือ...  
กลัวเงินเก็บที่หามาทั้งชีวิต ต้องหายวับไปเพราะความไม่รู้

ผมลุกขึ้นมาเขียนหนังสือเล่มนี้ ไม่ใช่เพราะอยากทำตัวเป็น  
กูรู แต่เพราะผม **“เจ็บปวดแทน”** คนทำงานเก่งๆ ที่ต้องติดอยู่ใน  
กับดักนี้ ผมเห็นพี่น้องหลายคนที่เก่งงานบริหาร แต่สอพลอเรื่อง  
บริหารเงิน เห็นความกังวลในแวตาดอนทองลง และเห็นความ  
เสียดายตอนทองขึ้นแต่ไม่กล้าซื้อเพราะกลัวติดดอย

หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่ตำราวิชาการที่เต็มไปด้วยทฤษฎียากๆ  
แต่มันคือ **“บันทึกแผลเป็น”** จากประสบการณ์ตรงของผมเอง  
คนที่เคยพลาดมาแล้วทุกรูปแบบ เคยซื้อเพราะโลภตามกระแส  
เคยขายหมูเพราะตกใจกลัว และเคยเจ็บหนักเพราะไม่มีแผนรองรับ  
ผมเอาความเจ็บเหล่านั้นมากลับเป็นวัคซีน เพื่อให้คุณไม่ต้องไปลอง  
ผิดลองถูกเองให้เสียเงินและเสียเวลา

ผมตั้งใจทำให้สาระในหนังสือนี้เหมาะกับ “คนที่ไม่มีเวลา” โดยเฉพาะ เพื่อเปลี่ยนความกังวลให้เป็น “ความเข้าใจ” เปลี่ยนความกลัวให้เป็น “เกราะป้องกัน” ผมจะพาคุณเปลี่ยนทองคำจาก “สินทรัพย์ที่น่าปวดหัว” ให้กลายเป็น “เสาหลักของความมั่นคง” ให้คุณลงทุนแล้วนอนหลับฝันดี ไม่ใช่สะดุ้งตื่นกลางดึกเพราะพอร์ตแดง

ท้ายที่สุดนี้ ความดีงามและประโยชน์ใดๆ จากหนังสือเล่มนี้ ผมขอยกให้กับเตี้ย แม่ และครูบาอาจารย์ผู้วางรากฐานชีวิต ขอขอบคุณพี่ๆ ผู้บริหารที่เป็น “พี่เลี้ยง” คอยตบไหล่เตือนสติและให้คำแนะนำ ในวันที่ผมหลงทาง รวมทั้งขอบคุณภรรยาและลูก ที่เป็นกำลังใจและแรงบันดาลใจสำคัญที่ทำให้ผมอยากสร้างความมั่นคงนี้เพื่อพวกเขา และให้การสนับสนุนส่งเสริมผมด้วยดีตลอดมา

มาโนช เลิศสาครศิริ  
พี่เลี้ยงนักลงทุน



# สารบัญ

## Part 1

### ปลดล็อก Mindset นักลงทุนที่ไม่มีเวลา 12

- บทที่ 1 ไม่เริ่มตอนนี้ จะไปเริ่มตอนไหน 14
- บทที่ 2 เลิกคิดเยอะ แล้วตั้งระบบ 26
- บทที่ 3 ทำไมคนยุ่งควรมีทองติดพอร์ต 44
- บทที่ 4 ลงทุนแบบไม่เฝ้าหน้าจอ 58

## Part 2

### วางกลยุทธ์สโตร์คน没有时间 72

- บทที่ 5 เลือกเครื่องมือผิด ชีวิตจะเหนื่อยฟรี 74
- บทที่ 6 มีพันบาท ก็เริ่มได้ 86
- บทที่ 7 ไม่มีเวลา ก็ใช้ DCA ช่วย 102
- บทที่ 8 ไม่เก่ง ก็จัดพอร์ตได้ 116
- บทที่ 9 ภาษี & ค่าธรรมเนียม 134

## Part 3

### ชนะตลาดแบบไม่เผ้าหน้าจอ 148

- บทที่ 10 ฤดูกาลทองคำ เป็นอย่างไร 150
- บทที่ 11 รู้เหตุผล ไม่ต้องรู้ทุกข่าวก็ได้ 168
- บทที่ 12 คนไม่มีเวลา ควรซื้อแบบไหน 186
- บทที่ 13 ถ้าซื้อแล้วราคาลง ต้องทำอะไร 204
- บทที่ 14 เมื่อใดควร “เทขาย” 214
- บทที่ 15 ศิลปะแห่งการ “นั่งทับมือ” 228

## Part 4

### อาวุธลับและเกราะป้องกัน 244

- บทที่ 16 ให้ AI เป็น “เลขาฯ ช่วยรวบรวม  
และวิเคราะห์ข่าว” 246
- บทที่ 17 ข่าวทองมีเป็นล้าน อ่านแค่นี้พอ 258
- บทที่ 18 เงินหมื่นแรกไม่ใช่ “เงินเก็บ”  
แต่มันคือ “ค่าเทอม” 268
- บทที่ 19 ความผิดพลาดที่มือใหม่พลาดบ่อย 284

### บทส่งท้าย 294

ตลาดไม่เคยหยุด แต่เราไม่ต้องวิ่งตาม

# Part 1

# ปลดล็อก Mindset นักลงทุนที่ ไม่มีเวลา

เลิกอ้างว่ายุง เพราะความจนและเงินเฟ้อ  
ไม่เคยรอใคร ปลดล็อกความคิดแล้วเริ่มเลย

# หยุด “รอ”

แล้วเริ่มสร้างความมั่งคั่งด้วยทองคำ



เส้นทางแห่งการรอคอย  
(กับटकความคิด)

ทุ่มเวลา 100% หาเงิน  
แต่ 0% บริหารเงิน



จุดอ่อนของคุณ  
ทำให้ความมั่งคั่งไปไม่ถึงไหน

3 ข้ออ้างยอดฮิตที่ทำให้  
“ไม่ได้เริ่ม”

“รอให้รู้เยอะกว่านี้”



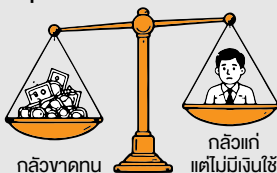
“รอให้ตลาดซดกว่านี้”



“รอให้พร้อมกว่านี้”

ข้ออ้างที่ทำให้ไม่ได้เริ่มสักที

ถามใจตัวเอง :  
คุณกลัวอะไรมากกว่ากัน?



กลัวขาดทุน

กลัวแก่ แต่ไม่มีเงินใช้



เปลี่ยนความคิด = เปลี่ยนชีวิต

เส้นทางสู่อนาคต  
(เปลี่ยนความคิด)



สูตรสร้างความมั่งคั่ง :  
วินัย + เวลา



เริ่มออมทองอย่างสม่ำเสมอ (DCA)  
ดีกว่าการรอจังหวะที่ดีที่สุด

ทองคำไม่ใช่เรื่องของคนแก่



Digital Gold



ยุคนี้คือ Digital Gold ซื้อง่าย ยืดหยุ่น  
ลงทุนน้อย ปลอดภัยกว่าเก็บที่บ้าน

ทองคำคือ “เกราะกันกระสุน”  
ทางการเงิน



ช่วยรักษาอำนาจซื้อของคุณในวันที่  
เงินเฟ้อสูงหรือเกิดวิกฤตเศรษฐกิจ

# บทที่ 1

ไม่เริ่มตอนนี้  
จะไปเริ่มตอนไหน



ทำไมเราทำงานงๆ วันละหลายชั่วโมง พอสิ้นเดือนกลับรู้สึกเหมือนเงินหายวับไปกับตา มัวแต่ยุ่งหาเงิน จนลืมหาเวลาให้ “เงินทำงาน” ผมโยนคำถามนี้กลางห้องอบรม เชื้อใหม่ครับ... ทั้งห้องเงียบกริบ จากที่นั่งเก้ๆ กันอยู่ ก็เริ่มหลุดคำแห่ง ยิ้มเจื่อนๆ ส่งสายตาที่แปลความหมายได้ว่า

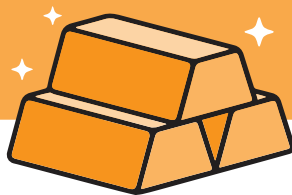
“โดนนะพี่... นี่มันชีวิตผมชัดๆ”

ผมเข้าใจพวกเขานะ ตื่นเช้า ขับรถฝ่าดงรถติด 2 ชั่วโมง ไปทำงานงๆ อีก 10 ชั่วโมง กลับถึงบ้านก็สลับหมึ้อด เวลาจะคุยกับครอบครัวยังแทบไม่มี แล้วจะเอาสมองที่เหน็ดเหนื่อยมาวางแผนการเงิน วางแผนลงทุน

**ความจริงที่เจ็บปวด**  
**สิ่งที่น่ากลัวกว่าคำว่า ‘ไม่มีเวลา’**  
**คือการที่เรา ‘ไม่รู้ตัว’ ว่าการอยู่เฉยๆ**  
**คือการทำร้ายตัวเองอย่างช้าๆ**

จำข้าวแกงจานละ 25 บาท เมื่อสิบปีก่อนได้ไหมครับ วันนี้ข้าวราดแกง 2 อย่าง ราคาจานละเท่าไร 50-60 บาทแล้วใช่ไหม นี่แหละครับใจไร้เงาที่ชื่อว่า “เงินเฟ้อ” มันกำลังฉกเงินในกระเป๋าเราทุกวินาทีที่เราอ้างว่า “ยุ่ง”





# 3 ความจริงที่ต้องรู้ ถ้าอยากเลิกเป็น “คนขยันที่ (ยัง) ไม่รวย”

เรามักทุ่มเวลา 100% ไปกับ “การทำงานหาเงิน” แต่ให้เวลา 0% กับ “การบริหารเงิน” เราชอบผัดวันประกันพรุ่ง และบอกตัวเองด้วย 3 ข้ออ้างสุดฮิต

- 1 รอให้ “รู้มากกว่านี้”
- 2 รอให้ “ตลาดซดกว่านี้”
- 3 รอให้ “พร้อมกว่านี้” (ซึ่งไม่รู้ว่าจะเมื่อไร)

รู้อีกที... เงินที่หามาอย่างเหน็ดเหนื่อย ก็โดนเงินเพื่อกัดกินจนด้อยค่าลงทุกวัน เพื่อล้างภาพจำเดิมๆ นี่เป็น 3 กฎเหล็กสำคัญ

**1 การลงทุนที่สำเร็จ ไม่ได้วัดกันที่  
“ชั่วโมงการฝึกซ้อม”**

ความมั่งคั่งไม่ได้เกิดจากความฟลุค แต่เกิดจาก “วินัย  
+ เวลา”

**2 ข้ออ้างว่า “ยุ่ง” คือศัตรูตัวร้าย**

มันคือข้ออ้างที่ยอมให้เงินเพื่อเข้ามากินเงินเก็บของเรา  
อย่างเงียบๆ

**3 ใช้เวลาแค่ 15 นาทีแรก ก็เปลี่ยนอนาคตได้**

เลิกพยายามหา “เวลาว่าง” วันละหลายชั่วโมง แค่  
สละเวลา 15 นาทีแรกในการโหลดแอปพลิเคชันหรือเปิด  
พอร์ตออมทอง ทุกอย่างก็เริ่มต้นได้ทันที

# ทูปกำแพง ความเชื่อเดิมของ การลงทุนทองคำ

หลายคนพลาดของดี เพราะมีความเชื่อผิดๆ ขอบเขตยึดความ  
เข้าใจเหล่านี้ซะครับ

## ทองคำเป็นเรื่องของคนแก่

ลืมภาพอาม่าใส่สร้อยเส้นโตๆ ไปได้เลย เดี่ยวนี้วัยรุ่นเขา

เทรดทองในแอปฯ ซื้อขายทองคำผ่านระบบดิจิทัล เริ่มต้นแค่ 100 บาท ก็เป็นเจ้าของทองได้ ซื้อขายง่ายกว่าสั่งกะเพรา ไม่ต้องกลัวโดนปล้นด้วย

## ทองไม่มีดอกเบี้ย ฝากแบงก์ดีกว่า

จริงครับ ทองคำอาจไม่มีดอกเบี้ย แต่ทองเป็นเกราะกันกระสุนนะ Michael Maloney กล่าวไว้ว่า “ทองคำคือประกันชีวิตของระบบการเงิน” วันวิกฤต ทองคำจะรักษาอำนาจซื้อของเราไว้ไม่ให้ละลายหายไป

## ต้องรอราคาทกค้อยซื้อ

รอไปเถอะครับ ผมเห็นคนรอจน “ตกรถ” มานักต่อนัก อย่ามัวแต่ “เก็งกำไร” แต่ต้อง “สะสมความมั่งคั่ง” คิดดู ประกันชีวิตเขาไม่ได้ซื้อตอนใกล้ตาย แต่เขาซื้อตอนที่ยังแข็งแรงนะครับ

# เทียบให้ชัด “ค่าเสียโอกาส”

สมมติฐานของชีวิต 2 คนนี้ ด้วยอัตราเงินเฟ้อเฉลี่ย 3% และทองคำโตเฉลี่ย 5% ต่อปี

| พฤติกรรม                              | นาย ก.<br>(สายรอปอร์ฟกต์)                                                                                             | นาย ข.<br>(สายจัดเลย เวลาน้อย)                                                                             |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| วิธีคิด                               | “รอมีเงินก้อน 120,000 บาท<br>ค่อยไปซื้อทองทีเดียวน”                                                                   | “ไม่มีเวลาดูราคา หักบัญชี<br>ออมทองอัตโนมัติ<br>เดือนละ 2,000 บาท”                                         |
| เวลาผ่านไป<br>5 ปี                    | เก็บเงินสดในบัญชีได้สำเร็จ<br>120,000 บาท                                                                             | ทยอยซื้อจนครบ<br>120,000 บาท<br>(DCA เฉลี่ยต้นทุน)                                                         |
| ผลลัพธ์ที่แท้จริง<br>(เจ็บปวดแต่จริง) | โดนเงินเพื่อกักกิน<br>อำนาจซื้อของเงิน<br>120,000 บาท อาจมีค่าเหลือ<br>ที่ซื้อของได้ <b>103,000 บาท</b><br>ในปัจจุบัน | ทองคำทำหน้าที่ปกป้อง<br>มูลค่าพอร์ตรวมเติบโตทะลุ<br><b>135,000+ บาท</b> ชนะเงินเพื่อ<br>แถมได้กำไรส่วนต่าง |
| บทสรุป                                | เสียโอกาส เสียเวลา<br>และเงินลงโดยไม่รู้ตัว                                                                           | ไม่ต้องเฝ้าจอ<br>ไม่ต้องปวดหัว<br>แต่รวยแบบเงียบๆ                                                          |

เห็นความต่างไหมครับ นาย ก. เสียโอกาสไปหลักหมื่น เพียง  
เพราะคำว่า “รอ”

เรื่องจริงเจ็บจี๊ด **“กลัวขาดทุน หรือกลัวไม่มีทุน”**

ผมได้มีโอกาสคุยกับศิษย์ ผู้จัดการฝ่ายการตลาดที่ทำงาน  
อยู่จนหัวหมุน เขาบอกผมหน้าเครียดๆ ว่า **“พี่... ภาระของผม  
เยอะ ไม่กล้าลงทุนหรอก กลัวขาดทุน”**

ผมเลยตอบกลับไป

“ถามจริง... ระหว่าง ‘กลัวขาดทุน’ กับ ‘กลัวเกินไปแล้ว ไม่มีทุน’ กลัวอะไรมากกว่ากัน”

วิชาญนิ่งไปพักใหญ่ ก่อนตอบเสียงอ่อยๆ ว่า “กลัวไม่มีทุน ครับพี่”

ผมเลยแนะนำให้เขาใช้เวลาเพียง 15 นาที โหลดแอปฯ และ ตั้งตัดบัญชีออมทองเดือนละ 1,000 บาท เลิกมองว่ามันน้อย แต่ให้มองว่า “ได้เริ่มทำแล้ว”

หลายเดือนผ่านไป... วิชาญเดินยิ้มแจ่มแจ้งมาบอกว่า เงินลงทุนในทองคำนั้น เริ่มกลายเป็นทุนค่าเทอมให้ลูกเข้ามหาลัยได้แล้ว

เขาบอกผมว่า “พี่... ผมไม่ได้รวยล้นฟ้าเพราะทองนะ แต่ผมโคตรสบายใจ เพราะผมมีที่พึ่งพิงให้กับชีวิตแล้ว”

## ความท้าทาย

### 3 ขั้นตอนฝึกคิดแบบฉบับ “คนไม่มีเวลา” (และไม่ต้องใช้เงิน)

สำหรับใครที่ยังลังเล ผมขอลองให้ทำ 3 ขั้นตอนนี้ โดยใช้เวลาแค่ 5 นาที และให้ AI เป็นผู้ช่วยส่วนตัว

# 1 ให้ AI ช่วยคิด

ใช้คำสั่ง (Prompt) ด้านล่างนี้ด้วย Gemini หรือ ChatGPT



## Prompt 1 : ค้นหาข้อมูล

“ค้นหาข้อมูลและความเห็นจากผู้เชี่ยวชาญการลงทุนทองคำ 5 ราย สถานการณ์ตอนนี้ควรซื้อขาย หรืออยู่เฉย พร้อมเหตุผลสรุป ทำเป็นตารางให้เข้าใจง่าย อ่านจบใน 3 นาที ระบุชื่อแหล่งที่มาของข้อมูล” (อ่านจบแล้วถามตัวเองด้วยนะว่า เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย หรือยังลังเล)

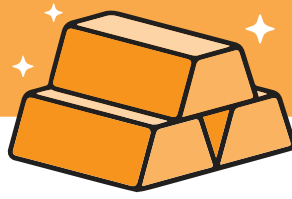
# 2 จดราคา + จดความคิด

ทำทันทีก่อนที่จะตัดสินใจซื้อ เปิดดูราคาทองคำวันนี้ จดราคาไว้ พร้อมเขียนว่า ถ้าจะซื้อ ซื้อเพราะอะไร หรือถ้าไม่ซื้อ มีอะไรที่ทำให้กังวลใจ (เน้นย้ำ แค่ว่า ยังไม่ต้องซื้อจริง ระวังมือลั่น)

# 3 กลับมากบฏทวน

ผ่านไป 3 สัปดาห์ กลับมาดูราคาทองคำอีกครั้ง แล้วถามตัวเองว่า “ถ้าย้อนเวลากลับไปได้ วันนั้นฉันตัดสินใจถูกไหม”

คำตอบที่ได้ จะไม่ใช่แค่เรื่องของราคาทองคำ แต่มันคือ “บทเรียนการลงทุน” ที่เราได้เรียนรู้ด้วยตัวเอง โดยไม่เสียเงินสักบาท



# มือใหม่ เริ่มอย่างไรดี

## ✓ **อยากจับของจริง**

เดินเข้าร้านทอง ชื่อ **“ทองคำแท้”** (เริ่มต้นที่ 1 สลึง หรือประมาณครึ่งหืนปลายๆ) เหมาะกับคนชอบเก็บของจริงไว้กับตัว

## ✓ **เวลาน้อย กุณน้อย**

โหลดแอปฯ ของร้านทองชั้นนำ (เช่น ฮั่วเซ่งเฮง, แม่ทองสุก, YLG) แล้วเปิดพอร์ต **“ออมทอง”** หักผ่านบัญชีธนาคาร เริ่มต้นแค่ 100-1,000 บาทต่อเดือน ให้ระบบทำงานแทนเรา

## ✓ **ทองคำไม่ใช่ทางหนีปัญหา**

แต่มันคือการ **“ยอมรับความจริง”** ว่าโลกนี้ไม่มีอะไรแน่นอน และเราต้องมีหลักยึดให้ชีวิต

วันนี้... เราพร้อมจะสละเวลาเพียง 15 นาที เพื่อตัวเอง ในตอนที่ยังมีเรี่ยวแรง หรือจะรอให้ **“เวลา”** และ **“โอกาส”** หดไปเสียก่อน

---

### ข้อมูลอ้างอิง

- Guide to Investing in Gold and Silver - Michael Maloney
- Principles for Dealing with the Changing World Order - Ray Dalio
- World Gold Council (2023) - Gold as a Strategic Asset

บทต่อไป ผมจะพาทุกท่านลดการมโน แล้วใช้ระบบช่วยทำงานกัน

พี่เลี้ยงนักลงทุน

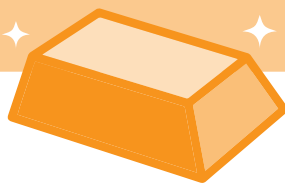


## 1-Page Summary

ทำไมเราถึงยอมอดหลับอดนอนทำงานวันละ 10 ชั่วโมงเพื่อหาเงิน แต่กลับอ้างว่า “ไม่มีเวลา” แม้แต่ 15 นาที เพื่อหยุดใจเรเงินเพื่อที่กำลังปล้นเงินในกระเป๋าเราทุกวินาที

เลิกเป็น ‘คนขยันที่ยังไม่รวย’ ทิ้งทุกข้ออ้าง แล้วเริ่มต้นลงทุน ให้เงินช่วยทำงาน





## รู้แค่นี้ก็เริ่มได้เลย

### ✓ เงินเพื่อคือใจไร้เงา

ข้าวแกงที่เคยจานละ 25 บาท กลายเป็น 60 บาท การกอดเงินสดฝากไว้ในธนาคารเฉยๆ ไม่ใช่ความปลอดภัย

### ✓ ลบภาพจำเดิมๆ ของทองคำ

ซื้อทองไม่ใช่เรื่องของคนแก่ หรือต้องรอกเงินก้อนใหญ่ ยุคนี้มีเงินแค่ 100 บาท ก็สามารถเปิดพอร์ต “ออมทอง” ได้แล้ว

### ✓ ขยันเฝ้าจอ ไม่ได้แปลว่าจะรวย

การลงทุนที่สำเร็จ ไม่ได้เกิดจากการนั่งถ่างตาดูกราฟทั้งวัน แต่เกิดจาก “วินัย + เวลา”

### ✓ ให้ AI เป็นผู้ช่วยส่วนตัว

เลิกบ่นว่าวิเคราะห์ไม่เป็น เราสามารถใช้ ChatGPT หรือ Gemini ช่วยค้นหาข้อมูล

| พฤติกรรมทางการเงิน     | สายรอเฟอร์เพลท (ถอดเงินสด)             | สายเวลาน้อย (ทยอยออมทอง)                 |
|------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------|
| วิธีคิดเริ่มต้น        | “รอมีเงินก้อนใหญ่ ค่อยซื้อทีเดียว”     | “ไม่มีเวลาดูราคา หักบัญชีอัตโนมัติไปเลย” |
| ผลลัพธ์เมื่อเวลาผ่านไป | อำนาจซื้อลดลง โดนเงินเพื่อกัดกินมูลค่า | ชนะเงินเฟ้อ พอร์ตเติบโตได้กำไรส่วนต่าง   |
| บทสรุปของชีวิต         | จนลงโดยไม่รู้ตัว เพราะมัวแต่คำว่า “รอ” | รวยขึ้นแบบเงียบๆ ไม่ต้องปวดหัวเผ้าจอ     |

ถามตัวเองว่า ระหว่าง  
**“กลัวขาดทุนจากการลงทุน”** กับ  
**“กลัวแก่ไปแล้วไม่มีทุนเลี้ยงชีวิต”**  
 เรากลัวอะไรมากกว่ากัน

ถ้าสละเวลา 15 นาที เพื่อเริ่มต้นให้เงินทำงานตั้งแต่วันนี้...  
 ที่ทำได้จริงด้วยโทรศัพท์ที่อยู่ในมือ แบบนี้จะดีกว่าไหม

# บทที่ 2

เลิกคิดเยอะ  
แล้วตั้งระบบ



เคยไหม... เลิกงานมาเหนื่อยๆ สมอล้ำจอนแทบจะจำชื่อตัวเองไม่ได้ แต่ดันฝันเปิดหน้าจอส่งดูกราฟทองคำตอน 4 ทุ่ม ทำตัวเหมือนเป็นหมาป่าแห่งวอลล์สตรีต รู้อีกทีกลายเป็นหมาหางอยติดดอยอยู่บนยอดเขา เพียงเพราะมีอลันกดซื้อตอนราคาพุ่งปรืด

เมื่อก่อนผมก็เคยเป็นพวกบ้าพลังแบบนี้แหละ ลงทุนด้วยแนวคิดแบบนักพนันเต็มตัว กะว่าซื้อวันนี้ พรุ่งนี้รวย ข้อมูลพื้นฐานไม่อ่าน ดูกราฟเส้นก็ย่อแล้วกดซื้อตามที่เพื่อนในกลุ่มไลน์บอก สุดท้ายก็ไปติดดอยนั่งหนาวสั่นอยู่คนเดียว เงินก็จม เวลาพักผ่อนก็หาย แถมสุขภาพจิตยังพังทลายไม่มีขึ้นดี

สำหรับมนุษย์เงินเดือนที่ยุ่งหัวฟู ต้องตื่นแต่เช้า ฝ่ารถติดไปทำงาน งานประจำก็ยุ่งตั้งแต่เช้าจรดเย็น แต่อยากรวย อยากลงทุนทองคำเพื่อความมั่นคง...

คำแนะนำคือ เลิกพยายาม  
“นั่งเดาหรือวิเคราะห์ตลาด”  
ด้วยตัวเอง แล้วหันมาใช้  
“ระบบ”  
ช่วยจัดการเรื่องลงทุน

ทำไมถึงแนะนำแบบนี้

นี่เป็นความจริงอันโหดร้าย 3 ข้อ

## ข้อ 1

### แค่ทำงานก็เหนื่อยมากพอแล้ว

อย่าใช้พลังงานกับการตัดสินใจเรื่องจุกจิก สมองคนเราก็เหมือนแบตเตอรี่โทรศัพท์มือถือที่นั่นแหละครับ ตอนเช้าชาร์จมาเต็มร้อย แต่พอโดนเจ้านายตามงาน ลูกค้าวีนใส่ แก้ปัญหาจุกจิกสารพัด พอถึงตอนเย็นแบตเตอรี่สมองเราก็เหลือไม่ถึงสิบเปอร์เซ็นต์แล้ว

การเอาสมองที่ล้าเต็มทน  
ไปตัดสินใจเรื่องเงินๆ ทองๆ  
ที่มีความผันผวนสูง  
นี่เป็นหายนะทางการเงินที่รอเวลาปะทุ

## ข้อ 2

### แรงจูงใจมีวันหมด

ระบบอัตโนมัติไม่เคยหยุดทำงาน วันไหนเราอารมณ์ดี ถูกหวยได้โบนัส เราก็จะมีแรงจูงใจอยากออกมทองขึ้นมทันทที่ แต่วันไหนเราโดนเจ้านายด่า ทะเลาะกับแฟน หรือฝนตกรถติด เราจะหงุดหงิดพาลไม่อยากทำอะไรเลย แรงจูงใจของคนเราเปราะบางยิ่งกว่ากระดาษเปียกน้ำ

แต่ระบบคอมพิวเตอร์ไม่มีความรู้สึก  
มันไม่เคย ชี้เกียจ ไม่เคยน้อยใจ  
มันแค่ทำตามคำสั่งอย่างเคร่งครัด  
ตรงไปตรงมา

### ข้อ 3

## กฎการตั้งค่าแล้วไปใช้ชีวิต หรือ **Set and Forget**

นี่เป็นหัวใจสำคัญของคนเวลาน้อย ลองนึกภาพการซักผ้าดู  
สิครับ เราจะมานั่งยี่ผ้าที่ละชิ้นให้ปวดแขน ปวดหลังทำไม ในเมื่อ  
เราสามารถโยนผ้าใส่เครื่องซักผ้า กดปุ่มตั้งค่า แล้วเอาเวลาไปนอน  
ดูซีรีส์ก็ได้

การลงทุนก็เช่นกัน  
เราต้องรู้วิธีสร้างระบบ  
ใช้เครื่องมือทางการเงิน  
ที่คอยทยอยสะสมความมั่งคั่งให้เรา  
โดยที่เราไม่ต้องไปนั่งเฝ้ามัน