UNFILTERED

BEAUTY INVESTOR

เรื่องจริงของ**โลกการเงิน**ที่ขาย**ความกลัว!**

ต่ำแต่!



นิคกี้

ธิดารัตน์ เจริญวุฒิ

กูรูทางการเงินที่มี
ผู้ติดตามกว่า **240,000** คน

ตลาดการเงิน
ไม่ได้กินคนโง่
แต่กินคนที่
คิดว่าตัวเองฉลาด

ซีเอ็ด

Beauty Investor Unfiltered:
เรื่องจริงของโลกการเงินที่ขายความกลัว

โดย ธิดารัตน์ เจริญวุฒิ

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย โดย ธิดารัตน์ เจริญวุฒิ © พ.ศ 2569
ห้ามคัดลอก ลอกเลียน ดัดแปลง ทำซ้ำ จัดพิมพ์ หรือกระทำอื่นใด โดยวิธีการใดๆ ในรูปแบบใดๆ
ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่ในสื่อทุกประเภท หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใดๆ
นอกจากจะได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ธิดารัตน์ เจริญวุฒิ.

Beauty Investor Unfiltered: เรื่องจริงของโลกการเงินที่ขายความกลัว.-- กรุงเทพฯ :
ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2569.
352 หน้า.

1. การลงทุน. I. ชื่อเรื่อง.

332.6

Barcode (e-book) : 9786160857296

ผลิตและจัดจำหน่ายโดย

บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260
โทรศัพท์ 0-2826-8000

[หากมีคำแนะนำหรือติชม สามารถติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com]

คำนำผู้เขียน

ตื่นได้แล้วซิส!

ถ้าคุณกำลังถือหนังสือเล่มนี้อยู่ แปลว่าคุณน่าจะเคยผ่านตาเพจ **Beauty Investor** มาบ้าง หรือไม่ก็มีคนส่งโพสต์ของนิคกี้ให้คุณอ่าน แล้วเกิดอยากรู้ว่า “ใครกันที่เขียนอะไรได้ตรงและแรงขนาดนี้” ไม่ว่าจะมาด้วยเหตุผลอะไรก็ตาม นิคกี้ขอขอบคุณมากที่เปิดใจให้กับหนังสือเล่มนี้ เพราะเชื่อเถอะว่าสิ่งที่อยู่ภายในเล่มจะไม่เหมือนหนังสือการลงทุนที่คุณเคยอ่านมาแน่นอน

ต้องเล่าก่อนว่า Beauty Investor เกิดขึ้นมาจากความหงุดหงิดส่วนตัวล้วน ๆ นิคกี้เป็นคนที่เสพข่าวการเงินทุกวัน และมักจะเจอแพตเทิร์นเดิมซ้ำแล้วซ้ำเล่า พาดหัวข่าวน่ากลัวออกมาก่อนจนคนแตกตื่นกันยกใหญ่ พอผ่านไปสักเดือนสองเดือนเรื่องก็เงียบไปเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น แล้วก็วนลูปแบบนี้ไปเรื่อย ๆ วิกฤติเศรษฐกิจรอบหนึ่ง ทองคำพุ่งรอบหนึ่ง สงครามรอบหนึ่ง ทุกครั้งที่มีข่าว คนก็ตกใจ ขายหมู (ขายตัดขาดทุน) บ้าง หรือกระโดดเข้าซื้อตามบ้าง แล้วก็เจ็บตัวแบบเดิม

สิ่งที่ทำให้นิคกี้ทนไม่ไหวจริง ๆ คือมันไม่ใช่แค่เรื่องของข่าว แต่มันคือเรื่องของ “ข่าวปั่น” สื่อบางสำนักรู้ดีว่าพาดหัวแบบไหนจะเรียกยอดคลิกได้ รู้ดีว่าความกลัวขายได้ดีกว่าความจริง แม้แต่กูรูบางคนก็รู้ดีว่าการพูดให้คนกลัวแล้วขายคอร์สสอนรับมือวิกฤตินั้นทำเงินได้มหาศาลเพียงใด สุดท้ายคนที่เจ็บตัวจริง ๆ คือคนธรรมดาที่แค่อยากให้เงินเก็บของตัวเองงอกเงยขึ้นมาบ้าง

เพจ Beauty Investor จึงเกิดขึ้นเพื่อทำหน้าที่เป็น “ตัวกรอง” ทุกครั้งที่มีข่าวใหญ่ออกมา นิคกี้จะนำข้อมูลจริงมากางให้ดู ไม่ใช่เพื่อบอกว่า “ไม่ต้องกลัว” แต่เพื่อบอกว่า “ลองพิจารณาข้อมูลก่อนค่อยกลัว” *ทองคำจะราคาทะลุแสนบาท?* เดี๋ยวมาดูกันก่อนว่าครั้งที่แล้วที่คนพูดแบบนี้เกิดอะไรขึ้น *เศรษฐกิจไทยจะล่มสลาย?* เดี๋ยวมาเทียบตัวเลขกันจริง ๆ ว่าแย่ขนาดไหน *AI (Artificial Intelligence) จะมาแย่งงานทุกคน?* เดี๋ยวมาดูกันว่าแท้จริงแล้วจะกระทบใครบ้าง

สไตล์การเขียนของนิคกี้อาจดูแรงสำหรับบางคน เพราะนิคกี้ไม่เคยอ้อมค้อม ถ้าเรื่องไหนเป็นข่าวปั่น ก็จะบอกตรง ๆ ว่าปั่น ถ้ากูรูคนไหนพูดไม่ตรงกับข้อมูลก็จะชี้ให้เห็น แต่ทุกครั้งที่วิจารณ์นิคกี้จะมีข้อมูลอ้างอิงเสมอ เพราะเชื่อว่าคนไทยไม่ได้โง่ เพียงแค่ขาดคนนำเสนอข้อมูลในรูปแบบที่เข้าใจง่ายและตรงไปตรงมาเท่านั้นเอง

หนังสือเล่มนี้คัดสรรมาจากโพสต์กว่า 3,000 โพสต์ที่นิคกี้เขียนมาตลอดระยะเวลากว่า 2 ปี โดยเลือกเฉพาะเรื่องที่อ่านเมื่อไหร่ก็ได้ประโยชน์ ไม่ใช่เรื่องที่ต้องอ่านเฉพาะช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งถึงจะเข้าใจ ดังนั้นไม่ต้องกังวลว่าจะมานั่งอ่านข่าวเก่า เพราะเนื้อหาในเล่มนี้คือเรื่องของหลักการ วิธีคิด และเรื่องที่รู้ไว้แล้วจะใช้ได้ตลอดไป ไม่ว่าสภาวะตลาดจะเปลี่ยนไปอย่างไร

เนื้อหาเริ่มตั้งแต่พื้นฐานการลงทุนที่ทุกคนต้องรู้ ไปจนถึงการวิเคราะห์ทองคำเชิงลึก เศรษฐกิจมหภาคที่ฟังดูน่าเบื่อแต่นิคกี้จะทำให้สนุก เศรษฐกิจไทยที่ต้องรู้ความจริงบ้าง AI ที่กำลังจะเปลี่ยนโลก ไปจนถึงกลยุทธ์การลงทุนขั้นสูงสำหรับคนที่พร้อมจะไปต่อ ไม่ว่าคุณจะเป็นมือใหม่หรือนักลงทุนมานานแล้วก็ตาม นิคกี้เชื่อว่าคุณจะได้อะไรกลับไปแน่นอน

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณทุกคนที่ติดตามเพจ Beauty Investor มาตลอด ซึ่งตอนเริ่มทำเพจใหม่ ๆ นิคกี้ไม่เคยคิดว่าจะมีวันได้เขียนหนังสือจริง ๆ หรอก แค่อยากระบายความหงุดหงิดเท่านั้น แต่พอเห็นว่าสิ่งที่เราเขียนนั้นช่วยให้คนไม่ต้องตกใจกับข่าวปั่น และไม่ต้องเสียเงินโดยไม่จำเป็น ก็ได้กลายเป็นแรงบันดาลใจให้อยากทำต่อไปเรื่อย ๆ และหนังสือเล่มนี้คือคำขอบคุณสำหรับทุกคนที่อยู่ด้วยกันมาตลอด

ว่าแล้วก็เปิดอ่านกันเลยค่ะซิส! ถ้าอ่านจบแล้วรู้สึกอย่างไร มาบอกกันในเพจได้ นิคกี้อ่านทุกความคิดเห็นเสมอ

ด้วยรัก

นิคกี้ — Beauty Investor

สารบัญ

Part 1: ความรู้การลงทุนพื้นฐานและการวางแผนการเงิน 9

บทที่ 1 แก้เกม “จิตวิทยาตลาดหุ้น” เปลี่ยนนักลงทุน “สายใจบาง” ให้เป็น “สายสตรอง” 11

บทที่ 2 “เกษียณ” ควรมีเงินเก็บจริง ๆ เท่าไรกันแน่ หลังคนส่วนใหญ่มองข้ามเงินเฟ้อ 20

บทที่ 3 ต้องมีเงินต้นเท่าไรถึงจะลาออกได้! 26

บทที่ 4 ลงทุนกี่ปีถึงไม่ขาดทุน และตลาดไหนดีที่สุด? อ่านจบในบทเดียว..... 30

บทที่ 5 ทำไมไม่ควรเชื่อคำแนะนำการลงทุนจากสถาบันการเงินทันที 48

บทที่ 6 ทำไมทุกคนควรขาย LTF ให้หมด (เหตุผลไม่เกี่ยวกับทิศทางหุ้นไทย) เปิดความจริงที่ไม่มีใครเล่าให้ฟัง 52

บทที่ 7 เปิด 3 ด่านสกัด “Management Fee vs Spread vs ภาษีหุ้นนอก” สุดท้ายคนที่แพ้คือ ประชาชน 58

บทที่ 8 อย่าเพิ่งเทรดหุ้นสหรัฐฯ ถ้ายังไม่รู้จัก Covered Call & Cash Secured Put!..... 62

Part 2: จิตวิทยาการลงทุนและการหักล้างข่าวลวง 69

บทที่ 9 อย่าเชื่อนิคกี้แบบหมดใจ แม้จะแม่นแค่ไหนก็ตาม 72

บทที่ 10 ดัชนีความกลัวและความโลภ ไม่ได้วัดกันด้วยเสียงเล่าอ้าง..... 78

บทที่ 11 ย้อนแย้งระดับโลก เมื่อเรย์ ดาลิโอ เชียร์ทองคำ แต่บริดจ์วอเตอร์เทขายเกลี้ยงพอร์ต! 90

บทที่ 12 ตื่นค่ะซิส! เลิกมโนเรื่อง “SPDR ทุบเม่า” แล้วหันมาทำความเข้าใจกลไกการสร้างและการไถ่ถอนหน่วยลงทุน (Creation/Redemption) กันก่อน! 94

บทที่ 13 หยุดปั่น! “ธนาคารสหรัฐฯ กำลังล้ม วิกฤติสภาพคล่องกำลังมา” จริงหรือ? 100

บทที่ 14 หมดยุคผวา Bank Run : ก่อนตกใจเรื่องธนาคารฝรั่งเศส ลองดู CET1 ก่อน 106

บทที่ 15 จริงเหรอที่ธนาคารกลางทั่วโลก (โดยเฉพาะจีน) แห่เทขายพันธบัตรสหรัฐฯ หรือนี่คือ “ภาพลวงตา” ที่ใหญ่ที่สุดในโลกการเงิน 113

บทที่ 16 ดอลลาร์ล่มสลาย... เขาหลอกคุณด้วย DXY ยังไง? 120

บทที่ 17 “ตลาดหุ้นเตรียมร่วงหนักในอีก 12-24 เดือน!” ...แหม ใคร ๆ ก็พูดได้ 127

บทที่ 18 ทำไมบทความเรื่อง “เมื่อฟองสบู่หุ้นยักษ์แตก ตลาดหุ้นคงดูไม่ดีเท่าไร” จึงไม่สมเหตุสมผล 131

บทที่ 19 “ซื้อหุ้นตอน All-Time High มีแต่คนโง่?” ความเชื่อที่อาจทำให้คุณพลาดผลตอบแทนมหาศาล 146

บทที่ 20 ล่มสลายเมื่อใด? เมื่อข้อมูลบอกว่า... ต่างชาติกลับแห่ซื้อหุ้นสหรัฐฯ สูงสุดเป็นประวัติการณ์ 151

Part 3 : กลยุทธ์การลงทุนขั้นสูงและการวิเคราะห์ตลาด 157

บทที่ 21 เจาะลึกความสัมพันธ์ 5 สินทรัพย์คือ หุ้น ค่าเงิน ทองคำ น้ำมัน และพันธบัตร 160

บทที่ 22 แฉความลับที่นักวิเคราะห์ไม่บอกคุณ ตลาดไหนรวยจริง vs ตลาดไหนรวยทิพย์ 172

บทที่ 23 รู้หรือไม่... ตลาดหุ้นสหรัฐฯ ATH รอบนี้ แต่ “ราคาถูกลง” นะเออ! 175

บทที่ 24 อวสานยุคทองหุ้นสหรัฐฯ? โกลด์แมนแซกส์เตือน 10 ปีข้างหน้า อาจผิดหวัง ถ้าพอร์ตคุณมีแต่ S&P 500 179

บทที่ 25 ไม่ใช่แค่สหรัฐฯ ที่ใกล้เจ๊ง เรย์ ดาลิโอชี้ภาพของจีนในมุมที่สื่อส่วนใหญ่ไม่เคยเล่า 200

บทที่ 26 เมื่อเฟดลดดอกเบี้ย หยุด QT (Quantitative Tightening) และเกิด Soft Landing... ปลายทางคือ To The Moon 207

บทที่ 27 สงครามชิงอำนาจโลกปะทุ: สเตเบิลคอยน์ (Stablecoin) vs CBDC และสัญญาณเตือน “ปั่นราคา” ทองคำเฮือกสุดท้าย 216

บทที่ 28 ฟองสบู่กำลังจะแตก? ทำไมการที่หุ้นและทองคำทะยานขึ้นพร้อมกันในรอบนี้ถึงน่ากลัวกว่าที่คิด! 227

บทที่ 29 ฟองสบู่มนุษย์ (Human Bubble) : เมื่อ AI เข้ามาแทนที่งานของเรา 238

บทที่ 30 ทำไมเมื่อได้เงินปันผลมาจึงควรนำกลับไปลงทุนต่อ และทำไม “การลงทุนจึงรอไม่ได้” 255

บทที่ 31 ดูชัด ๆ ว่าตลาดหุ้นขึ้นมาเพราะอะไร... ฟองสบู่หรือไม่? 269

บทที่ 32 ทำไมคนมองโลกแง่ร้ายถึงฟังดูฉลาดกว่า แต่คนมองโลกแง่ดีถึงรวยกว่า - หยุดเชื่อคนที่บอกว่า “ตลาดจะพัง” ได้แล้ว 275

บทที่ 33 ดาวโจนส์โกหกคุณมา 130 ปี และคนไทยยังเชื่ออยู่ทุกวัน 287

บทที่ 34 ทุบทฤษฎีสมคบคิด “ขุนให้อ้วนแล้วเชือดทิ้ง” ที่ทำให้คุณจนลงโดยไม่รู้ตัว 298

บทที่ 35 บางครั้งการตัดสินใจ “ไม่ทำอะไรเลย” ก็เป็นการตัดสินใจที่ดี (ดีกว่าเบียวสงครามโลกแน่นอน) 318

บทที่ 36 อย่ามองแต่ดัชนีแล้วบอกว่ามันแพง... มันต้องดู P/E ด้วยค่ะซิส... 325

บทที่ 37 3 กลยุทธ์ที่ทำให้การลงทุนประสบความสำเร็จจากคนที่เคยเจ็บมาก่อน 335

บทที่ 38 ตลาดเข้าสู่สภาวะกลัวสุดขีด... ใช่เวลาขายไหม? 346

บทส่งท้าย **349**

เกี่ยวกับผู้เขียน **351**

Part 1

ความรู้ การลงทุนพื้นฐาน และ การวางแผนการเงิน

ความรู้การลงทุนพื้นฐาน และการวางแผนการเงิน

เนื้อหาในภาคนี้คือจุดเริ่มต้นของทุกอย่าง ก่อนจะไปลงทุนในสิ่งที่ซับซ้อน หรือก่อนจะไปถกเถียงเรื่องทองคำ หุ้นสหรัฐฯ หรือวิกฤติเศรษฐกิจจีน สิ่งแรกที่ทุกคนต้องมีคือ “พื้นฐาน” ที่แข็งแรงพอ ซึ่งพื้นฐานในที่นี้ไม่ได้หมายถึงเพียงแค่ความรู้เท่านั้น แต่หมายถึงวิธีคิดเรื่องการเงินของตัวเองด้วย

คุณจะได้พบกับคำถามที่คนส่วนใหญ่ไม่เคยคิดให้ถี่ถ้วน เช่น แท้จริงแล้วเราต้องมีเงินเท่าไหร่ถึงจะเกษียณได้อย่างไม่ลำบาก เงินเฟ้อกัดกินเงินเก็บของเราไปปีละเท่าไหร่ การทำ DCA (Dollar-Cost Averaging)[1] เดือนละ 3,000 บาทในแต่ละตลาดจะให้ผลลัพธ์ต่างกันเพียงใด หากเริ่มลงทุนในวันนี้จะต้องถือครองนานกี่ปีถึงจะ “ไม่ขาดทุน” ตามสถิติจริง และเหตุใดคำแนะนำจากสถาบันการเงินที่ฟังดูดีเลิศในบางครั้งกลับไม่ใช่สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตัวเรา

โดยเรื่องที่ภูมิใจเป็นพิเศษในส่วนนี้ก็คือ LTF (Long Term Equity Fund)[2] และต้นทุนการลงทุนที่คนส่วนใหญ่มองข้าม เพราะสิ่งเหล่านี้คือ “รูรั่ว” ที่ดูดเงินออกจากกระเป๋าเราอย่างเงียบ ๆ ทุกปีโดยที่เราไม่เคยรู้ตัว หากคุณอ่านส่วนนี้จบ จะสามารถคำนวณตัวเลขด้วยมุมมองใหม่ได้ทันที และนั่นคือสิ่งที่สำคัญกว่าสูตรการลงทุนใด ๆ

---

[1] DCA (Dollar-Cost Averaging) *คือการลงทุนแบบถัวเฉลี่ยต้นทุน หมายถึงกลยุทธ์การลงทุนด้วยจำนวนเงินที่เท่ากันอย่างสม่ำเสมอในทุกช่วงเวลา (เช่น ทุกเดือน) โดยไม่สนใจว่าราคาสินทรัพย์ในขณะนั้นจะขึ้นหรือลง เพื่อลดความเสี่ยงจากความผันผวนของตลาดและช่วยสร้างวินัยในการออม*

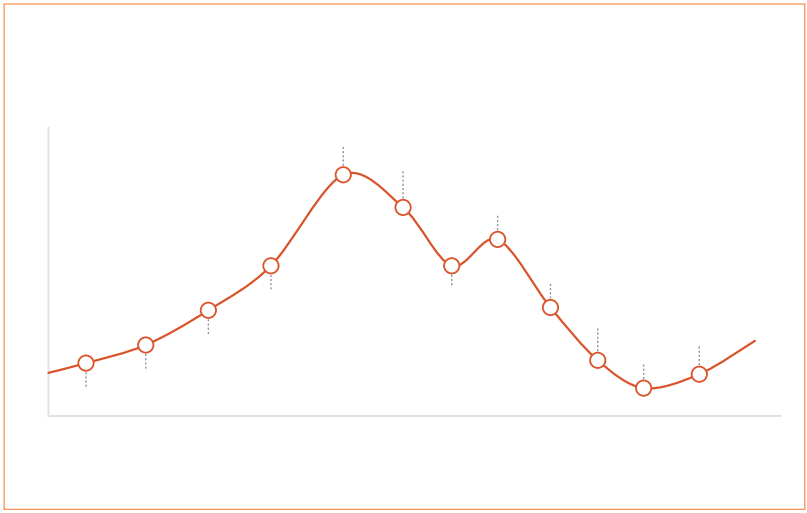
[2] LTF (Long Term Equity Fund) *คือกองทุนรวมหุ้นระยะยาว เป็นกองทุนที่เน้นลงทุนในหุ้นไทย เพื่อส่งเสริมการออมระยะยาวในตลาดหลักทรัพย์ฯ โดยในอดีตผู้ลงทุนสามารถนำจำนวนเงินที่ซื้อกองทุนนี้ไปใช้สิทธิ์ลดหย่อนภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาได้ (ปัจจุบันสิทธิ์การลดหย่อนภาษีของ LTF สิ้นสุดลงแล้ว และถูกแทนที่ด้วยกองทุนประเภทอื่น เช่น SSF หรือ Thai ESG)*

บทที่ 1
แก้เกม “จิตวิทยาตลาดหุ้น” เปลี่ยนนักลงทุน “สายใจบาง” ให้เป็น “สายสตรอง”

ในบทนี้จะมาคุยเรื่องที่น่าจะอยู่ในใจของนักลงทุนหลายท่าน และเหมาะกับสถานการณ์ปัจจุบันเป็นอย่างยิ่ง เคยไหมเวลาเห็นพอร์ต “สีเขียว” หุ้นวิ่งฉิว ก็อยากจะทุ่มเงินซื้อเพิ่มเพราะกลัวตกรถ สิ่งนี้เรียกว่าความโลภ (Greed) แต่พอตลาด “สีแดง” หุ้นดิ่งลงเหว ใจก็แป้ว อยากจะเทขายหนีตายกันทันที สิ่งนี้ก็คือ ความกลัว (Fear)

อารมณ์สองอย่างนี้คือตัวการสำคัญที่ปั่นป่วนตลาดหุ้นและพอร์ตของเราอย่างไม่น่าเชื่อ จึงจะพาทุกคนไปรู้จักกับ “จิตวิทยาตลาดหุ้น (Stock Market Psychology)” ว่าคืออะไร และเราจะรับมือกับอารมณ์เหล่านี้อย่างไรให้ “ปัง” ไม่ใช่ “พัง”

จากรูปวัฏจักรอารมณ์ของนักลงทุนในรอบตลาดหน้าที่ 12 ตลาดหุ้นไม่ได้หมุนด้วยตัวเลข แต่หมุนด้วย “ความโลภ” และ “ความกลัว” ไม่ว่าจะกี่ยุคสมัย มวลชนมักตกหลุมพราง 12 สภาวะทางอารมณ์เดิม ๆ เสมอ และจบลงด้วยโศกนาฏกรรมทางการเงินแบบเดียวกัน นั่นคือ “ซื้อแพงที่สุดเพราะความเคลิ้ม และขายถูกที่สุดเพราะความสิ้นหวัง” ลองเช็กตำแหน่งตัวเองในรูป แล้วมาดูกันว่าสมองและอารมณ์กำลังบิดเบือนการตัดสินใจของคุณอยู่อย่างไร



จากรูปอธิบายได้ดังนี้

1. **ไม่เชื่อ** ตลาดเริ่มฟื้นตัวแล้ว แต่คนส่วนใหญ่ยังจำบาดแผลเก่าได้ดี จึงยังไม่มีใครกล้าก้าวเท้ากลับเข้าสู่ตลาด
2. **ลังเล** เริ่มเห็นแล้วว่าเป็นของจริง แต่ก็ยังลังเลและขอ “รอจังหวะย่ออีกนิด” จนสุดท้ายก็พลาดหน้าต่างโอกาสที่ดีที่สุดของรอบไปอย่างน่าเสียดาย
3. **มองบวก** ความมั่นใจเริ่มกลับมา แต่เพิ่งจะกล้าส่งคำสั่งซื้อตอนที่ราคาปรับตัวขึ้นมาไกลแล้วระดับหนึ่ง
4. **คึกคัก** ฝูงชนเริ่มแห่กันเข้ามาซื้อตามกระแส ข่าวดีและบทวิเคราะห์เชิงบวกปลิวว่อนเต็มหน้าฟีดโซเชียลมีเดีย
5. **เคลิ้ม** ทุกคนรู้สึกว่าตัวเองเป็นเซียนหุ้น ชนะตลาดได้ง่ายดาย และนี่มักจะเป็นช่วงเวลาที่ตลาดทำจุดสูงสุดพอดี
6. **มั่นใจเกินเหตุ** แพงแค่ไหนก็ยังซื้อเพิ่ม เพราะเชื่อว่ารอบนี้ไม่เหมือนเดิม

7 **วิตกกังวล** เริ่มติดลบ แต่ยังบอกตัวเองว่าแค่ย่อ

8 **ปฏิเสธความจริง** แรงซื้อหายไปแล้วแต่ยังไม่ยอมรับ เด้งขึ้นนิดเดียวก็คิดว่ารอด

9 **ตื่นตระหนก** ความกลัวเข้าครอบงำ ทุกคนแห่เทขายทิ้งพร้อมกัน จนดันให้ราคาดิ่งลงรุนแรงและเร็วที่สุดในรอบ

10 **ยอมแพ้** ทนความเจ็บปวดไม่ไหว ยอมตัดใจตัดขาดทุน (Cut Loss) เพื่อถอนตัวออกจากตลาดไปทั้งหมด

11 **ทรมาน** เจ็บปวดจากการขาดทุนหนักจนไม่อยากได้ยินแม้แต่คำว่า “หุ้น” หรือ “การลงทุน” อีกเลย

12 **หมดใจ** ราคาหุ้นลงมาลึกจนน่าดึงดูด และตลาดเริ่มฟื้นตัวอย่างเงียบเชียบ แต่คนส่วนใหญ่หมดใจและเลิกสนใจตลาดไปแล้ว... ก่อนที่วงจรแห่งอารมณ์นี้จะเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง

“จิตวิทยาตลาดหุ้น” คืออะไร?

พูดให้เข้าใจง่ายที่สุด คือการศึกษาว่า “ใจ” หรือ “อารมณ์” ของเราส่งผลต่อการตัดสินใจซื้อขายหุ้นอย่างไร ซึ่ง “ความกลัว” และ “ความโลภ” คือพระเอกนางเอกของเรื่องนี้ อีกคำหนึ่งที่อยากให้รู้จักคือ “การเงินเชิงพฤติกรรม (Behavioral Finance)”[1] ซึ่งจะลงลึกไปอีกว่าทำไมคนเราถึงตัดสินใจเรื่องเงินทองแบบนั้นแบบนี้ โดยมีเรื่องจิตวิทยาและอารมณ์ความรู้สึกเข้ามาเกี่ยวข้องอย่างเต็มที่

[1] การเงินเชิงพฤติกรรม (Behavioral Finance) *คือสาขาวิชาที่นำทฤษฎีทางจิตวิทยามาอธิบายความผิดปกติในตลาดการเงิน และศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ที่ส่งผลต่อการตัดสินใจลงทุน ซึ่งมักไม่เป็นไปตามหลักเหตุผลทางเศรษฐศาสตร์เสมอไป*

แก๊งอารมณ์เจ้าปัญหาที่ชอบมากวนใจนักลงทุน

นอกจากความกลัวและความโลภแล้ว ยังมีแก๊งเพื่อนหลากหลายอารมณ์ที่ชอบมาป่วนตอนเราลงทุน เช่น

ความกลัว (Fear) กลัวขาดทุน กลัวตลาดพัง กลัวไปหมด จนบางทีทำให้เรา “เทขายตอนตลาดตกใจ (Panic Selling)” ซึ่งมักจะได้ราคาต่ำเตี้ยเรี่ยดินจนขาดทุนหนักกว่าเดิมไปอีก

ความโลภ (Greed) อยากได้กำไรเยอะ ๆ เร็ว ๆ ทำให้เราถือหุ้นนานเกินไปทั้งที่ควรขาย หรือไปไล่ซื้อหุ้นที่ราคาสูงลิ่วเพราะกลัวไม่ได้กำไรเหมือนคนอื่น

ความอิจฉา (Envy) เห็นคนอื่นได้กำไรตัวนั้นตัวนี้ก็อยากได้บ้าง จึงซื้อตามโดยไม่ได้ศึกษา หรือหุ้นตัวนั้นอาจไม่เหมาะกับแผนการลงทุนของเราเลย

ความเสียดาย (Regret) มัวแต่ยึดติดกับตัวที่เคยขาดทุน หรือเสียดายที่ไม่ได้ซื้อโอกาสในอดีต จนไม่กล้าตัดสินใจกับโอกาสตรงหน้า หรือตัดสินใจพลาดซ้ำ ๆ เพราะยึดติดกับอดีต

ความมั่นใจเกินเบอร์ (Overconfidence) คิดว่าตนเองเก่ง อ่านเกมขาด เป๊ะทุกอย่าง จนประมาทความเสี่ยงไป หรือลงทุนอะไรที่เสี่ยงเกินตัว

ทำไมเราต้องแคร์เรื่องจิตวิทยาตลาดหุ้นด้วยล่ะ สำคัญเบอร์ไหน?

สำคัญมาก เพราะสิ่งนี้จะช่วยให้

1. ตัดสินใจได้ดีขึ้น เมื่อรู้ทันอารมณ์ เราจะไม่วู่วาม แต่จะใช้เหตุผลนำการตัดสินใจ และจะคิดรอบคอบขึ้นเยอะเลย

2. รับมือกับความผันผวนได้ ตลาดหุ้นมีขึ้นมีลงเป็นเรื่องธรรมชาติ ยิ่งเจอเหตุการณ์ใหญ่ ๆ (เช่น โรคระบาด) ยิ่งเหวี่ยงแรง การเข้าใจจิตวิทยาจะช่วยให้เราตั้งสติ ไม่ตื่นตูมไปกับข่าวหรือ “จิตวิทยามวลชน” การเข้าใจจุดนี้จะช่วยให้เรามีสติ ไม่แห่ซื้อหรือขายตามฝูงชนจนตลาดเหวี่ยงแรงกว่าเดิม

3. เลี่ยงหลุมพราง จะได้ไม่ทำผิดพลาดซ้ำ ๆ แบบเดิม ๆ ที่เกิดจากอคติในใจของเราเอง ซึ่งเดี๋ยวจะเล่าให้ฟังว่ามีอะไรบ้าง

4. ใช้ด้านบวกให้เป็น จริง ๆ แล้วอารมณ์เชิงบวกอย่างความมั่นใจ (ที่ไม่เกินเบอร์นะ!) หรือ “วินัย” ก็ช่วยให้การลงทุนประสบความสำเร็จได้เช่นกัน

เช็กลิสต์! ข้อผิดพลาดสุดฮิต ที่นักลงทุนเผลอทำเพราะ “ใจ” พาไป

มาดูกันว่าเราเคยเผลอทำอะไรแบบนี้ไปบ้างรึเปล่า เพราะมันคือข้อผิดพลาดที่เกิดจากจิตวิทยาล้วน ๆ เลยนะ

- **ปรับพอร์ตตามใจนิคกี้** ตลาดลงปุ๊บ ขายปั๊บ ตลาดขึ้นปุ๊บ ซื้อปั๊บ เปลี่ยนแผนไปมาตามอารมณ์รายวัน แทนที่จะยึดตามแผนระยะยาวและการจัดสรรสินทรัพย์ (Asset Allocation)[2] ที่วางไว้แต่แรก

- **กำไรนิดหน่อยรีบขาย แต่ขาดทุนทนถือยาว** (ขายหมู แต่ติดดอย) เป็นกันเยอะเลย กลัวกำไรหด จึงรีบขายทำกำไรเสียก่อน แต่พอหุ้นที่ถืออยู่ขาดทุน กลับทนถือไปเรื่อย ๆ แล้วหวังว่าราคาจะกลับมา ทั้งที่การ “ตัดขาดทุน (Cut Loss)” อาจดีกว่า หรือการขายตัวที่กำไรน้อยหรือขาดทุนมากก่อนอาจสมเหตุสมผลกว่าในบางสถานการณ์

- **ลงทุนแบบงง ๆ** ซื้อตามเขาบอก หรือลืมไปแล้วว่าทำไมถึงจัดพอร์ตแบบนี้ ไม่เข้าใจเหตุผลเบื้องหลังการลงทุนของตนเองจริง ๆ

- **อินกับตลาดเกินไปหรือถูกกระแสตลาดพาไป (Market Frenzies)** ตามข่าวทุกฝีก้าว เมาท์เรื่องหุ้นทั้งวัน จนถูกความผันผวนระยะสั้นลากให้ตัดสินใจผิด ๆ ได้ แนะนำให้ลดการเสพข่าวลงบ้าง (แต่ยังต้องอ่านโพสต์ของนิคกี้ทุกวันนะคะ)

- **กลัวขาดทุนสุดขีด (Hyper-loss Aversion)** ธรรมชาติของคนเรามัก “เจ็บปวดจากการสูญเสียเงิน” มากกว่าความสุขจากการได้กำไรในมูลค่าเท่ากัน จึงทำให้บางครั้งเรากลัวเกินเหตุ ไม่กล้าตัดสินใจทำอะไรเลย หากกังวลมากเกินไป ลองปรับพอร์ตเล็กน้อย เช่น เพิ่มเงินสดในพอร์ตขึ้นเล็กน้อย หรือซื้อขายให้น้อยลง เพื่อให้รู้สึกสบายใจและรับความเสี่ยงได้เหมาะสมขึ้นก็ได้

---

[2] Asset Allocation (การจัดสรรสินทรัพย์) *คือกลยุทธ์การแบ่งเงินลงทุนไปยังสินทรัพย์ประเภทต่าง ๆ เช่น หุ้น ตราสารหนี้ เงินสด หรือสินทรัพย์ทางเลือก เพื่อสร้างสมดุลระหว่างความเสี่ยงและผลตอบแทนตามเป้าหมายของนักลงทุน*

- **ไม่กล้าใช้เงินเกษียณ (วางแผนไม่สมจริง)** หลายคนคิดว่าต้องเก็บเงินก้อนแรกหลังเกษียณไว้ตลอดชีวิต ห้ามแตะโดยเด็ดขาด ซึ่งอาจไม่จริงเสมอไป โดยเฉพาะผู้ที่ไม่มีเงินบำนาญ เราต้องยอมรับว่าอาจจำเป็นต้องทยอยนำเงินต้นออกมาใช้บ้างตามแผนที่เหมาะสม และไม่ควรพยายามรับความเสี่ยงเกินตัวเพียงเพื่อรักษายอดเงินตั้งต้นไว้ตลอดเวลา

- **คิดว่าจับจังหวะตลาดได้ (Market Timing)** พยายามซื้อให้ได้ตอนถูกที่สุด และขายให้ได้ตอนแพงที่สุดอยู่ตลอดเวลา ด้วยความโลภที่อยากได้กำไรมาก ๆ ซึ่งในความเป็นจริงทำได้ยากมาก และเสี่ยงอย่างยิ่งที่จะพลาดโอกาสหรือขาดทุนหนัก

เอาล่ะ! เมื่อรู้ปัญหาแล้ว มาดูวิธีแก้กันดีกว่าว่าเราจะคุมเกมและคุมใจตัวเองได้อย่างไรบ้าง?

วิธีแก้เกม คุมเกม คุมใจ ให้อยู่หมัด

ฝั่งจัดการความเสี่ยง (กันพลาด)

- **มีแผนลงทุนระยะยาว** สิ่งสำคัญที่สุด! กำหนดเป้าหมายให้ชัด เช่น เพื่อเกษียณหรือซื้อบ้าน รับความเสี่ยงได้แค่ไหน แล้ววางแผนการลงทุนให้สอดคล้องกัน มีแผนเหมือนมีแผนที่ จะได้ไม่หลงทางตามอารมณ์ระยะสั้น

- **กระจายความเสี่ยง (Diversify)** อย่าใส่ไข่ทุกฟองในตะกร้าเดียว! ควรลงทุนในสินทรัพย์ที่หลากหลาย ทั้งหุ้น ตราสารหนี้ อสังหาริมทรัพย์ หรือลงทุนในหลาย ๆ อุตสาหกรรม พอร์ตจะได้ไม่เจ็บหนักถ้าสินทรัพย์ประเภทใดประเภทหนึ่งหรืออุตสาหกรรมใดอุตสาหกรรมหนึ่งเกิดมีปัญหา

- **ตั้งจุดตัดขาดทุน (Stop-loss)** เปรียบเสมือนการติดเบรกให้พอร์ต คือการตั้งคำสั่งขายอัตโนมัติไว้ล่วงหน้า หากราคาหุ้นปรับตัวลงถึงระดับที่กำหนด ระบบจะขายให้โดยอัตโนมัติ ช่วยจำกัดความเสียหายไม่ให้ขาดทุนบานปลาย

- **อย่าหุนหันพลันแล่น ใจเย็น ๆ** ก่อนจะซื้อหรือขาย ถามตัวเองก่อนว่าการตัดสินใจครั้งนี้เป็นไปตามแผนระยะยาวของเราหรือไม่ หรือเป็นเพียงอารมณ์ชั่ววูบที่เกิดจากข่าวสารหรือความผันผวนระยะสั้น

- **หาตัวช่วย หากไม่มั่นใจหรือไม่มีเวลา** การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหรือที่ปรึกษาทางการเงินก็เป็นทางเลือกที่ดี เขาจะช่วยวางแผน ให้คำแนะนำ และเป็นกระจกสะท้อนให้เราได้

ฝั่งจัดการอารมณ์ (คุมใจเรา)

- **ฝึกสติ รู้ทันตัวเอง** เวลาอารมณ์อย่างความกลัว ความโลภ หรือความกังวลเข้ามาปะทะ ลองหายใจลึก ๆ และรู้ให้ทันว่าเรากำลังรู้สึกอะไรอยู่ การรู้ทันจะช่วยให้เราไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ และเลือกตอบสนองอย่างมีเหตุผลได้

- **พักบ้าง ไม่ต้องตามติดตลอดเวลา** ลดการเช็กพอร์ตหรือตามข่าวหุ้นลงบ้าง โดยเฉพาะช่วงที่ตลาดผันผวนหนัก การเว้นระยะห่างจะช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และป้องกันการตัดสินใจที่รีบร้อนเกินไปได้

- **เขียนสิ่งที่กังวล ลองลิสต์ออกมาเลยว่าเรากังวลเรื่องอะไรเกี่ยวกับการลงทุนบ้าง** การเขียนออกมาจะช่วยให้เราเห็นปัญหาชัดขึ้น และหาทางแก้ไขหรือจัดการกับความกังวลนั้นเป็นข้อ ๆ ไปได้

- **จำไว้ว่าลงทุนยาว ๆ** ท่องไว้เลยว่าตลาดหุ้นมีขึ้นมีลงเป็นเรื่องปกติ การลงทุนที่ดีต้องมองไปข้างหน้า โฟกัสที่เป้าหมายระยะยาว อย่าให้อะไรระยะสั้นมาทำให้เราไขว้เขวหรือเสียแผนไป

สรุป จึงอยากบอกว่า “ใจ” ของเรานี่แหละคือปัจจัยสำคัญอย่างมากในการลงทุนไม่แพ้ความรู้หรือเทคนิคเลย การเข้าใจอารมณ์ของตัวเอง รู้ทันความกลัว ความโลภ และมีสติอยู่เสมอ จะช่วยให้เราตัดสินใจได้ดีขึ้นมาก หากทั้งหมดนี้ดูยากเกินไป ขอแนะนำให้ลองถามตัวเองว่า หากวันนี้ได้เริ่มต้นลงทุนใหม่ทั้งหมด เราจะยังลงทุนในหุ้นที่เราถืออยู่หรือไม่

หวังว่าทุกคนจะได้คำตอบที่ชัดเจนในใจ

ทำไม 90% ของนักลงทุนถึงยังคงขาดทุนในระยะยาว? ทั้งที่อ่านงบเป็น เลือกหุ้นเก่ง และดูกราฟแม่น... ทำไมคนที่ออมหุ้นแบบ DCA มานานนับ 10 ปี พอร์ตยังคงติดลบ ขณะที่บางคนใช้เวลาเพียง 5 ปี ก็เดินหน้าสู่อิสรภาพทางการเงินได้จริง? และเหตุใด "ความเชื่อยอดฮิต" อย่าง "ถือยาวไปเรื่อย ๆ ยังไงก็กำไร" "หุ้นพื้นฐานดีไม่มีวันเจ๊ง" หรือ "ลงทุนอะไรก็ได้ ขอแค่ไม่ปล่อยให้เงินนอนเฉย ๆ" ถึงได้สร้างกับดักทางการเงินที่ทำให้นักลงทุนไทยขาดทุนซ้ำซากนับล้านคน!

ผลงานเล่มแรกจากเพจ ***BEAUTY INVESTOR*** ด้วยสไตล์ Myth-Busting ที่จะมาทลายความเชื่อผิด ๆ ในตลาดการเงิน รวม **3 เสาหลักของนักลงทุนตัวจริง** มาไว้ในเล่มเดียว

เสาหลักที่ 1 พื้นฐานการเงินส่วนบุคคล (Financial Foundation) รากฐานสำคัญเพื่อป้องกันความผิดพลาดที่พบบ่อยที่สุด คุณจะเข้าใจทันทีว่า "การวางแผนการเงิน" ไม่ใช่เรื่องของคนรวย แต่คือสิ่งแรกที่*คนเงินเดือนน้อยต้องทำ ก่อนคิดจะกระโดดเข้าตลาดหุ้น*

เสาหลักที่ 2 จิตวิทยาการลงทุนและอุดรอยรั่วทางความคิด (Psychology & Myth-Busting) เจาะลึกกับดักทางอารมณ์และอคติทางความคิดที่ทำให้นักลงทุนเก่ง ๆ ตัดสินใจพลาดในจังหวะสำคัญ ตั้งแต่ภาวะเกลียดชังความสูญเสีย (LOSS AVERSION) ที่ทำให้ตัดขาดทุนไม่ลง พฤติกรรมแห่ตามฝูงชน (HERD MENTALITY) ที่พาเราแห่ไปติดดอยเพราะกลัวตกขบวน และอคติยึดติดเหตุการณ์ล่าสุด (RECENCY BIAS) ซึ่งทำให้มองไม่เห็นภาพใหญ่ของตลาด จนส่งผลให้แม้แต่นักลงทุนผีมือดีก็ยังตัดสินใจพลาด พร้อมไขคำตอบว่าเหตุใดคำว่า "VI ถือยาว" ที่ใช้ผิดบริบท จนเป็นภัยเงียบกัดกร่อนพอร์ตของคุณ

เสาหลักที่ 3 กลยุทธ์และการวิเคราะห์ตลาด (Advanced Market Strategy) ยกระดับกรอบคิดและเครื่องมือวิเคราะห์ เพื่อให้คุณอ่านสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจออกด้วยตัวเอง มองเห็นโอกาสท่ามกลางสภาวะวิกฤติ และเลิกเป็นเพียงนักลงทุนที่ได้แต่วิ่งไล่ตามกระแส

"นี่ไม่ใช่หนังสือสอน 'วิธีรวยไว' แต่คือคู่มือสร้าง 'ทักษะการไม่แพ้' ในจังหวะที่สำคัญที่สุด"

เพราะนักลงทุนตัวจริงไม่ได้ชนะตลาดทุกครั้ง... แต่พวกเขา "ไม่เคยแพ้ให้ตลาดในจังหวะวิกฤติ" และนั่นคือทักษะสำคัญที่สุดที่หนังสือเล่มนี้จะมอบให้คุณ

พร้อมจำหน่ายในรูปแบบ ✓ ปกอ่อน ✓ e-book ☐ audiobook

www.se-ed.com sbc.fans SE-ED Publisher ไฮไลต์เล่มนี้สแกนเลย!

printed with Soy Ink

ISBN 978-616-08-5729-6
9 786160 857296
329 บาท
เรื่องจริงของโลกการเงินที่ขายความกลัว
หมวด : การเงิน-การลงทุน-หุ้น