

จิตวิทยาการเทรด

ฉบับลงมือทำ

จาก “รู้ว่าควรทำ” สู่ “ทำได้จริง”

ธนภัทร ธนิชานนท์

อ.ใหม่

จิตวิทยาการเทรด

ฉบับลงมือทำ

จาก “รู้ว่าควรทำ” สู่ “ทำได้จริง”



ฉบับดิจิทัล พ.ศ. 2569 (2026)

ข้อมูลลิขสิทธิ์

จิตวิทยาการเทรด ฉบับลงมือทำ

จาก “รู้ว่าคุณทำได้” สู่ “ทำได้จริง”

ผู้เขียน: **ธนภัทร ธนินันท์ (“อ.ใหม่”)**

ฉบับดิจิทัล พ.ศ. 2569 (2026)

ลิขสิทธิ์ © 2026 ธนภัทร ธนินันท์

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย

ห้ามคัดลอก ดัดแปลง เผยแพร่ จำหน่าย หรือส่งต่อไฟล์หนังสือทั้งเล่มหรือส่วนสำคัญของหนังสือ
ในทุกรูปแบบ โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากเจ้าของลิขสิทธิ์ อนุญาตให้ยกข้อความ
สั้น ๆ เพื่อการรีวิวหรืออ้างอิงได้ โดยระบุชื่อหนังสือและผู้เขียนอย่างชัดเจน

คำเตือนสำคัญ

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อการศึกษาและพัฒนากระบวนการตัดสินใจเท่านั้น ไม่ใช่คำแนะนำเฉพาะบุคคล ไม่ใช่คำแนะนำหรือชักชวนให้ซื้อขายหลักทรัพย์ อนุพันธ์ สัญญาซื้อขายส่วนต่าง เงินตราต่างประเทศ สินทรัพย์ดิจิทัล หรือผลิตภัณฑ์ทางการเงินใด

- **การเทรดมีความเสี่ยง:** ผู้อ่านอาจสูญเสียเงินลงทุนบางส่วนหรือทั้งหมด โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์ที่มีการใช้มาร์จินหรืออัตราทด ควรศึกษาสินค้า เงื่อนไขของโบรกเกอร์ ต้นทุน และความเสียหายสูงสุดที่อาจเกิดขึ้นก่อนใช้เงินจริง
- **ตัวอย่างไม่ใช่การรับประกันผล:** ตัวเลข กรณศึกษา และผลการเทรดที่กล่าวถึงมีไว้เพื่ออธิบายหลักคิด ผลลัพธ์ในอดีตหรือผลของบุคคลหนึ่งไม่สามารถรับรองผลลัพธ์ในอนาคตของผู้อ่านได้
- **ตรวจสอบคำตอบจาก AI ทุกครั้ง:** AI อาจให้ข้อมูลผิด ลำสมัย หรือสรุปเกินข้อมูลที่ได้รับ ผู้ใช้ต้องตรวจสอบราคา ข่าว กฎของสินค้า สูตรคำนวณ และคำตอบสำคัญกับแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ก่อนตัดสินใจ และไม่ควรส่งรหัสผ่าน รหัสเชื่อมต่อระบบ (API Key) หรือข้อมูลบัญชีที่เป็นความลับให้ AI
- **หนังสือไม่ใช่แทนการดูแลจากผู้เชี่ยวชาญ:** เนื้อหาด้านอารมณ์และพฤติกรรมไม่ใช่การวินิจฉัยหรือรักษาสุขภาพจิต หากควบคุมการเทรดไม่ได้ เกิดหนี้ กระบเงินจำเป็น ความสัมพันธ์ หรือความปลอดภัยของตนเอง ควรหยุดเทรดและขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสม

ผู้อ่านเป็นผู้ตัดสินใจและรับผิดชอบต่อการนำเนื้อหาไปใช้ ผู้เขียนพยายามตรวจสอบข้อมูลให้เหมาะสม ณ เวลาจัดทำ แต่ตลาด เทคโนโลยี กฎระเบียบ และข้อกำหนดของผู้ให้บริการอาจเปลี่ยนแปลงได้ จึงควรตรวจสอบข้อมูลปัจจุบันก่อนดำเนินการทุกครั้ง

สารจากผู้เขียน

ผมศึกษาเรื่องการลงทุนและการเทรดมาหลายปี ผ่านทั้งการเรียน การสอน และการค้นคว้าด้วยตัวเอง จนเคยเชื่อว่าตัวเองน่าจะรู้เรื่องเหล่านี้มากกว่าคนส่วนใหญ่

แต่มีคำถามหนึ่งที่ผมตอบตัวเองไม่ได้เสียที:

**ในเมื่อรู้ขนาดนี้ ทำไมการเทรดของผมยังไม่ประสบความสำเร็จอย่าง
ที่ควรจะเป็น?**

บางช่วงผมทำกำไรต่อเนื่องได้ถึงยี่สิบวัน พอร์ตค่อย ๆ เติบโตจนรู้สึกว่าการครั้งนี้ทุกอย่างลงตัวแล้ว แต่เพียงวันเดียว ผมกลับคืนกำไรที่สะสมมาทั้งหมดให้ตลาด บางครั้งเสียหายหนักยิ่งกว่านั้น และการพอร์ตแตกก็เป็นประสบการณ์ที่ผมเคยผ่านมาแล้ว

หลังขาดทุนหนัก วงจรอุปาทานมักเริ่มต้นขึ้นอีกครั้ง ผมออกไปค้นหาวิธีเทรดหรือทำใหม่ที่จะทำให้ชนะบ่อยขึ้น เปลี่ยนกฎเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดขาดทุนแบบเดิมเกิดขึ้นซ้ำ และพยายามทำให้ระบบหลีกเลี่ยงความผิดพลาดทุกชนิดให้ได้

เมื่อแก้เรื่องระบบแล้วยังไม่จบ ผมก็หันมาศึกษาจิตวิทยาการเทรด อ่านหนังสือเพิ่ม เข้าใจเรื่องอารมณ์และกับดักทางความคิดมากขึ้น แต่ต้องยอมรับตรง ๆ ว่า การรู้มากขึ้นไม่ได้ทำให้ปัญหาหายไปเอง ตอนอ่านเราเข้าใจทุกอย่าง แต่พอเข้าเทรดด้วยเงินจริง เราอาจกลับไปทำพฤติกรรมเดิมได้อีก

หนังสือเล่มนี้จึงเกิดจากความพยายามตอบคำถามว่า เราจะเปลี่ยนความรู้เรื่องจิตวิทยาการเทรดให้เป็นสิ่งที่นำไปใช้ได้จริงอย่างไร ผมรวบรวมแนวคิดสำคัญศึกษาวิธีนำทฤษฎีมาออกแบบเป็นกฎ เครื่องมือ และกระบวนการฝึก รวมทั้งนำหลักธรรมที่เกี่ยวข้องมาช่วยให้การฝึกสติและการวางใจต่อผลลัพธ์มีรากฐานที่มั่นคงขึ้น

ผมคงไม่กล้ารับประกันว่าหนังสือเล่มนี้จะแก้ปัญหาการเทรดของคุณได้ทั้งหมด เพราะปัญหาไม่ได้มาจากจิตวิทยาเพียงด้านเดียว จุดเริ่มต้นยังคงเป็นคำถามว่า **คุณมีระบบเทรดที่ดีและผ่านการทดสอบเพียงพอแล้วหรือยัง** หากยัง คุณต้องกลับไปพัฒนาระบบและการบริหารความเสี่ยงก่อน เพราะจิตใจที่นิ่งเพียงอย่างเดียวไม่สามารถสร้างความได้เปรียบให้ระบบที่ไม่มีควมได้เปรียบได้

แต่ถ้าคุณมีระบบที่ผ่านการทดสอบมาแล้วสามารถทำกำไรได้จริง แต่ผลงานกลับไม่สม่ำเสมอ พอร์ตวนเวียนขึ้นลง หรือความเสียหายหนักยังเกิดจากพฤติกรรมเดิมซ้ำ ๆ ผมเชื่อว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเข้าใจตัวเองเร็วขึ้น เห็นจุดที่เริ่มหลุดจากแผน และสร้างกระบวนการที่ลดโอกาสกลับไปทำความเสียหายแบบเดิม

เป้าหมายของหนังสือเล่มนี้จึงไม่ใช่ทำให้คุณไม่ขาดทุนอีกเลย เพราะการขาดทุนเป็นส่วนหนึ่งของการเทรด แต่เป้าหมายที่แท้จริงคือช่วยให้ **ขาดทุนตามระบบได้โดยไม่ปล่อยให้วันเสียเพียงวันเดียวทำลายสิ่งที่สร้างมานาน**

หากคุณอ่านอย่างไม่รีบร้อน ทดลองทำแบบฝึกหัด และนำสิ่งที่พบกลับไปปรับกับระบบของตัวเอง ผมเชื่อมั่นเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะไม่ได้เพียงทำให้คุณรู้เรื่องจิตวิทยาการเทรดมากขึ้น แต่ช่วยให้คุณนำความรู้นั้นไปใช้ในจังหวะที่ต้องใช้จริงได้ด้วย

ธนภัทร รัชานนท์ (“อ.ใหม่”)

CONTENTS

สารบัญ

บทนำ	เมื่อรู้ว่าควรทำ แต่ยังไม่ทำได้จริง	1
ภาค 1	การตัดสินใจเมื่อกำลังเทรด	8
ภาค 2	คิดแบบความน่าจะเป็น	22
ภาค 3	อารมณ์และการแหกกฎ	34
ภาค 4	ระบบปฏิบัติการ	49
บทพิเศษ	AI Co-pilot	69
บทเกรก	จิตวิทยาของผู้คุมระบบ	80
ภาค 5	วินัยระยะยาว	90
ภาค 6	เมื่อเราเป็นคนแก้กฎของตัวเอง	99
บทเสริม	ธรรมชาติของเทรดเดอร์	110
บทสรุป	แผนปฏิบัติ 30 วัน	120
ภาคผนวก	เครื่องมือฉบับย่อ	131
อภิธานศัพท์	คำศัพท์ที่ใช้ในเล่ม	139
อ่านต่อ	เบื้องหลังและหนังสืออ่านต่อ	150
ส่งท้าย	จากความเข้าใจสู่การปฏิบัติ	152

คิดแบบ ความน่าจะเป็น

เมื่อไม้ที่ดีอาจขาดทุน และไม้ที่แย่อาจกำไร

เมย์เปิดภาพการเทรดสองไม้เทียบกันบนจอ

ไม้แรกเธอรอจนเงื่อนไขครบ เข้าในจุดที่วางไว้ คำนวณขนาดไม้ตามกฎ และยอมออกเมื่อราคาถึงจุดตัดขาดทุน ไม่มีส่วนไหนของแผนถูกแก้กลางทาง ผลคือ -1R หรือขาดทุนหนึ่งหน่วยความเสี่ยงเต็มตามที่กำหนดไว้

อีกสองวันต่อมา ราคาวิ่งผ่านจุดเข้าไปแล้ว แต่เธอกลัวพลาดจึงตามเข้าโดยไม่รอสัญญาณยืนยัน เธอวางจุดตัดขาดทุนแบบรีบ ๆ และเพิ่มขนาดไม้มากกว่าปกติ เพราะ “มั่นใจในภาพใหญ่” ไม่นานราคากลับมาทางที่เธอถือและไปถึงเป้าหมายเดิม เธอปิดได้กำไร +1.6R

ถ้าดูเฉพาะตัวเลข ไม้แรกดูเหมือนเป็นไม้แย่ ส่วนไม้ที่สองดูเหมือนเป็นไม้ดี

ความรู้สึกของเมย์ก็ตัดสินใจแบบนั้น ไม้แรกทำให้เธออยากกลับไปแก้จุดเข้า ส่วนไม้ที่สองทำให้รู้สึกว่าประสบการณ์ช่วยให้มองข้ามกฎบางข้อได้ เธอรู้หลักจิตวิทยาการเทรดดี แต่พอรู้ผลกำไร-ขาดทุน สมองก็พร้อมย้อนกลับไปตัดสินใจว่าสิ่งที่ทำก่อนหน้านี้ถูกหรือผิด

ลองคิดกลับกัน ถ้าไม้แรกได้กำไรและไม้ที่สองขาดทุน เราจะมองสิ่งที่เรากำลังทำต่างไปจากเดิมหรือไม่ ทั้งที่ข้อมูลและการตัดสินใจก่อนรู้ผลเหมือนเดิมทุกอย่าง

คำถามนี้คือหัวใจของภาค 2 เพราะถ้าเราแยก **กระบวนการที่ต้อง** ออกจาก **ผลลัพธ์** ไม่ได้ เราอาจกลับไปแก้สิ่งที่ทำถูก และจำวิธีที่ผิดไปใช้ซ้ำเพียงเพราะครั้งนั้นได้กำไร

2.1 กำไรหรือขาดทุนไม่ได้บอกว่าตอนตัดสินใจเราทำถูกหรือผิด

เมื่อผลออกมาดี เรามักรู้สึว่าการตัดสินใจก่อนหน้านี้มันฉลาดขึ้น เมื่อผลออกมาแย่ การตัดสินใจเดียวกันกลับดูไม่น่าให้อภัย แนวโน้มนี้เรียกว่า **การตัดสินใจจากผลลัพธ์ (Outcome Bias)** งานทดลองด้านการตัดสินใจพบว่า คนให้คะแนนการตัดสินใจที่ลงเอยด้วยผลดีสูงกว่า แม้ข้อมูลที่ผู้ตัดสินใจมีในตอนแรกจะเหมือนกัน

ในตลาด กับดักนี้เกิดขึ้นได้ง่ายเพราะกำไร-ขาดทุนปรากฏเป็นตัวเลขทันที เวลาทบทวนหนึ่งไม่จำเป็นต้องแยกดูสองเรื่อง:

1. ตอนตัดสินใจ เราใช้ข้อมูลและทำตามกฎได้ดีเพียงใด
2. สุดท้ายไม่ว่ากำไรหรือขาดทุนเท่าไร

เมื่อแยกสองเรื่องนี้ออกจากกัน จะได้การเทรดสี่แบบ:

การทำตามแผน	ผลที่เกิดขึ้น	ความหมาย
ตามแผน	กำไร	ไม่ดีกว่ากำไร — ทำตามแผนและได้กำไร
ตามแผน	ขาดทุน	ไม่ดีกว่าขาดทุน — ยอมรับต้นทุนตามแผนโดยไม่แก้กฎ
ผิดแผน	กำไร	ไม่แย่มากำไร — กำไรจากพฤติกรรมนอกกฎ
ผิดแผน	ขาดทุน	ไม่แย่มากขาดทุน — ต้องทบทวนการละเมิดกฎ ไม่ใช่ลงโทษตัวเอง

ไม่ใช่ที่ทำไมมันอันตรายกว่าไม่แย่งที่ขาดทุน เพราะทำให้เราจำว่าวิธีผิด ๆ นั้นใช้ได้ ไร้ราคาแล้วทำไคร้ครั้งหนึ่งทำให้ครั้งต่อไปลงเล่นน้อยลง เพิ่มขนาดไม้นอกแผนแล้วรอด ทำให้ช้อยกเว้นดูเหมือนทักษะ กว่าจะขาดทุนจากพฤติกรรมนี้จริง ๆ เราอาจทำมันจนเป็นนิสัยไปแล้ว

ส่วนไม้ที่ขาดทุนไม่ได้แปลว่า “ขาดทุนแค่ไหนก็ไม่เป็นไร” มันจะเป็นไม้ที่ดีก็ต่อเมื่อระบบมีเหตุผลและข้อมูลรองรับ ความเสี่ยงอยู่ในกรอบ และทำตามกฎจริง การทำตามระบบที่ไม่เคยทดสอบอย่างเคร่งครัดไม่ได้สร้างความได้เปรียบขึ้นมาเอง จิตวิทยาที่ดีช่วยให้เราใช้ระบบได้สม่ำเสมอ แต่ไม่สามารถเปลี่ยนระบบที่เสียเปรียบให้มีกำไร

2.2 หลักคิดสำคัญห้าข้อของ Mark Douglas

Mark Douglas อธิบาย **การคิดแบบความน่าจะเป็น (Probabilistic Mindset)** ว่าเทรดเดอร์ต้องยอมรับความไม่แน่นอนและทำตามระบบที่มีความได้เปรียบ โดยไม่ต้องเชื่อมั่นว่าไม้ถัดไปต้องชนะ แนวคิดที่คนรู้จักมากที่สุดจากหนังสือ *Trading in the Zone* สรุปได้เป็นหลักสำคัญห้าข้อ

1. ไม้ใดไม้หนึ่งเกิดผลที่คาดไม่ถึงไม่ได้

รูปแบบเข้าเทรด (Setup) ที่ชัดและข้อมูลที่ครบช่วยให้เราตัดสินใจดีขึ้น แต่ไม่ได้ควบคุมว่า หลังเปิดไม้แล้วผู้เล่นคนอื่นจะทำอะไร จะมีข่าวใหม่หรือไม่ หรือสภาพคล่องและคำสั่งซื้อขายจะเปลี่ยนอย่างไร เหตุการณ์ที่ไม่ได้คาดคิดไว้อาจเกิดขึ้นได้เสมอ นี่คือเหตุผลที่เราต้องกำหนดความเสี่ยงก่อนเข้า

2. เราไม่ต้องทลายไม้ถัดไปให้ถูก จึงจะทำกำไรในระยะยาวได้

ผลลัพธ์ระยะยาวของระบบที่มีความได้เปรียบไม่ได้ขึ้นอยู่กับ การทลายไม้ให้ถูกว่าแท่งถัดไปจะขึ้นหรือลงทุกครั้ง แต่อยู่ที่การทำตามระบบอย่างต่อเนื่อง พร้อมจำกัดความเสียหายเมื่อมันไม่เป็นไปตามที่คาด เราจึงพูดได้ว่า “ฉันไม่รู้ว่าจะไม้นี้จะชนะไหม” และยังเปิดไม้ตามระบบได้

3. เราไม่รู้ล่วงหน้าว่าผลชนะและแพ้จะเรียงตัวอย่างไร

ระบบที่ชนะ 60% จากข้อมูลจำนวนมาก ไม่ได้แปลว่าในทุก 10 ไม่จะต้องชนะ 6 ครั้ง และแพ้ 4 ครั้งสลับกันอย่างเป็นระเบียบ บางช่วงอาจแพ้ติดกันหลายไม้ แล้วค่อยชนะติดกันภายหลัง Douglas ใช้คำว่า **ลำดับผลแพ้-ชนะที่คาดเดาไม่ได้ (Random Distribution)** เพื่อย้ำว่า เราไม่รู้ล่วงหน้าว่าผลแพ้-ชนะจะเรียงตัวอย่างไร แต่ไม่ได้หมายความว่าราคาตลาดเป็นการสุ่มทั้งหมด หรือผลการเทรดทุกไม้เป็นอิสระต่อกันทางสถิติเสมอ

4. ความได้เปรียบเห็นผลเมื่อเทรดหลายไม้ แต่ไม่รับรองว่าไม้ไหนจะชนะ

คำว่า **ความได้เปรียบเชิงสถิติ (Edge)** หมายถึง เมื่อทำตามกฎเดียวกันซ้ำในสภาพตลาดที่เหมาะสมกับระบบ แล้วรวมโอกาสชนะ ขนาดกำไรเฉลี่ย ขนาดขาดทุนเฉลี่ย และต้นทุนการเทรด ผลคาดหวังยังเป็นบวก ความได้เปรียบช่วยบอกว่าระบบนี้ยังควรทำตามต่อเนื่องหรือไม่ แต่บอกไม่ได้ว่าไม้ไหนจะกำไร

5. สภาพตลาดแต่ละครั้งไม่เคยเหมือนเดิมทุกอย่าง

ข้อมูลในอดีตยังมีประโยชน์ แต่ผู้เล่น ปริมาณซื้อขาย ข่าว และสภาวะตลาดเปลี่ยนอยู่เสมอ เราจึงใช้การทดสอบย้อนหลังเพื่อประเมินระบบ พร้อมยอมรับว่าค่าที่เคยวัดได้อาจเปลี่ยนและต้องตรวจสอบกับข้อมูลใหม่

หลักทั้งห้าข้อนี้ช่วยแยกช่วงลงมือออกจากช่วงทบทวน ระหว่างชุดการเทรดให้ทำตามกฎและควบคุมความเสี่ยง เมื่อถึงรอบทบทวนจึงค่อยใช้ข้อมูลตัดสินว่าระบบยังเหมาะกับสภาวะตลาดหรือไม่

2.3 ชนะบ่อยไม่ได้แปลว่าระบบทำกำไร

เทรดเดอร์จำนวนมากมองหารูปแบบเข้าเทรดที่ชนะบ่อย เพราะการแพ้ทำให้รู้สึกท้อว่าตัวเองผิด แต่สิ่งที่ตัดสินระบบไม่ใช่อัตราชนะเพียงอย่างเดียว ต้องดูด้วยว่าเวลาที่เราได้เสียกี่ครั้ง และเวลาเสียเราเสียเฉลี่ยเท่าไร

ตัวเลขที่ใช้ดูเรื่องนี้เรียกว่า **ผลคาดหวังต่อไม้ (Expectancy)** ซึ่งบอกว่า หากทำตามระบบซ้ำจำนวนมาก โดยเฉลี่ยแล้วผลต่อหนึ่งไม้เป็นกำไรหรือขาดทุนที่ R:

$$\text{ผลคาดหวังต่อไม้} = (\text{อัตราชนะ} \times \text{กำไรเฉลี่ย}) - (\text{อัตราแพ้} \times \text{ขาดทุนเฉลี่ย})$$

เพื่อเปรียบเทียบการเทรดที่ใช้ขนาดไม้ต่างกัน หนังสือเล่มนี้ใช้ **หนึ่งหน่วยความเสี่ยง (R)** แทนเงินที่วางแผนว่าจะยอมเสียหากโดนจุดตัดขาดทุน เช่น ถ้ากำหนดว่าไม้หนึ่งยอมเสียได้ 1,000 บาท การขาดทุนเต็มจำนวนคือ -1R และกำไร 2,000 บาทคือ +2R

ลองดูสองระบบสมมติ:

- **ระบบ A** ชนะ 40% กำไรเฉลี่ย +2R และแพ้ 60% ขาดทุนเฉลี่ย -1R ผลคาดหวังคือ $(0.40 \times 2) - (0.60 \times 1) = +0.20R$ ต่อไม้
- **ระบบ B** ชนะ 70% กำไรเฉลี่ย +0.3R และแพ้ 30% ขาดทุนเฉลี่ย -1R ผลคาดหวังคือ $(0.70 \times 0.3) - (0.30 \times 1) = -0.09R$ ต่อไม้

ระบบ A แพ้บ่อยกว่าแต่มีผลคาดหวังเป็นบวก ส่วนระบบ B ให้ความรู้สึกละอายใจแต่ขาดทุนเฉลี่ยกินกำไรทั้งหมด ตัวอย่างนี้ไม่ได้บอกว่าระบบ A จะทำได้ตามตัวเลขในทุกช่วง ผลคาดหวังคือค่าประมาณจากข้อมูล และอาจเปลี่ยนตามสภาวะตลาด ค่าธรรมเนียม ส่วนต่างระหว่างราคาที่ตั้งกับราคาที่ซื้อขายได้จริง (Slippage) และคุณภาพการทำตามแผน

คำถามจึงไม่ควรหยุดแค่ “ระบบนี้ชนะบ่อยไหม” แต่ต้องถามต่อว่า “เมื่อรวมโอกาสชนะ ขนาดกำไร ขนาดขาดทุน และต้นทุนทั้งหมดแล้ว ระบบนี้ยังมีผลคาดหวังเป็นบวกหรือไม่”

2.4 อย่าตัดสินระบบจากไม่เดียว ให้ดูผลเป็นชุด

คำเปรียบเทียบกับ Douglas ใช้บ่อยคือเจ้ามือคาสีโน คาสีโนไม่รู้ว่าลูกค้ายกมือไปจะชนะหรือแพ้ แต่รู้กติกาและความน่าจะเป็นของเกม จึงไม่เปลี่ยนกติกาเพราะผลของลูกค้ายกมือเดียว

คำเปรียบเทียบกับนี้ช่วยให้เห็นว่าควรดูผลเป็นชุด แต่เทรดเดอร์ไม่เหมือนคาสีโนในทุกอย่าง คาสีโนเป็นคนกำหนดกติกาและคำนวณความได้เปรียบได้ค่อนข้างชัด ส่วนเทรดเดอร์ต้องประมาณความได้เปรียบจากข้อมูลในตลาดที่เปลี่ยนแปลงได้ จึงสรุปไม่ได้ว่า “เทรดไปมากพอแล้วต้องทำไรแน่นอน” หากระบบไม่มีความได้เปรียบ การทำตามกฎมากขึ้นก็เพียงทำให้เห็นความเสียเปรียบชัดขึ้น

หลักสถิติที่เรียกว่า **กฎจำนวนมาก (Law of Large Numbers)** บอกว่า เมื่อเก็บข้อมูลจากการทำตามกติกาเดียวกันมากขึ้น ภาพรวมที่เห็นมีโอกาสใกล้กับผลระยะยาวของระบบในเงื่อนไขนั้นมากขึ้น แต่ไม่ได้รับรองผลของชุดสั้น และไม่ได้แปลว่าหลังแพ้หลายครั้ง ไม่ต่อไปจะต้องชนะเพื่อชดเชยทันที

ลองสมมติว่าระบบหนึ่งมี 10 ไม่กำไรและ 10 ไม่ขาดทุน โดยไม่กำไรเฉลี่ย $+1.5R$ และไม่ขาดทุน $-1R$ สองชุดต่อไปนี้มีจำนวนชนะและผลรวมเท่ากัน แต่ทำให้คนเทรดรู้สึกต่างกันมาก:

ชุดผลลัพธ์	10 ไม่แรก	10 ไม่หลัง
ชุด A	+ - + - + - + - + -	+ - + - + - + - + -
ชุด B	- - - - - + + + - -	+ + + + - - + + + -

+ หมายถึงไม้ที่กำลังทำไร และ - หมายถึงไม้ที่ขาดทุน

ชุด A ดูเรียบร้อยจนทำตามง่าย ส่วนชุด B เริ่มด้วยการแพ้ห้าครั้งติด เทรดเดอร์ที่มองทีละไม้อาจลดขนาดไม้ ข้ามสัญญาณ หรือแก็งระบบก่อนถึงช่วงที่ผลกลับมา ทั้งที่เมื่อจบ 20 ไม้ ทั้งสองชุดมีกำไรสุทธิ +5R เท่ากันในตัวอย่างสมมตินี้

ปัญหาจึงไม่ใช่แค่เรารับการขาดทุนได้หรือไม่ แต่คือ **เราปล่อยให้ผลลัพธ์ระยะสั้นเปลี่ยนวิธีเทรด จนข้อมูลที่ได้ไม่สะท้อนระบบเดิมหรือเปล่า** ถ้าเพิ่มขนาดไม้เฉพาะตอนมั่นใจ ข้ามไม้หลังเพ็งแพ้ หรือเปลี่ยนจุดออกกลางชุด เราจะไม่รู้เลยว่าผลที่ได้มาจากระบบหรือจากการแก๊งของเทรดเดอร์

2.5 ชุดฝึก 20 ไม้: ฝึกทำตามแผนให้ต่อเนื่อง ไม่ใช่พิสูจน์ระบบ

Douglas เสนอให้เทรดเป็นชุดอย่างน้อย 20 ไม้ เพื่อให้หยุดตัดสินใจตัวเองและระบบจากผลทีละไม้ หนังสือเล่มนี้จะเรียกว่า **ชุดฝึก 20 ไม้ (20-Trade Sample)** โดยใช้ฝึกทำตามแผนต่อเนื่อง ไม่ใช่ใช้ยืนยันทางสถิติว่าระบบทำกำไรได้

ก่อนเริ่ม ต้องมีอย่างน้อยสี่อย่าง:

1. **รูปแบบเข้าเทรดที่มีกฎชัดเจน** — รู้ว่าเงื่อนไขใดนับเป็นโอกาส และอะไรไม่นับ
2. **ข้อมูลเบื้องต้นว่าระบบมีเหตุผลรองรับ** — จากการทดสอบย้อนหลัง การทดสอบเดินหน้า หรือบันทึกเดิม ไม่ใช่เพ็งคิดกฎขึ้นมาแล้วใช้เงินจริงทันที
3. **ความเสี่ยงต่อไม้ที่กำหนดไว้ล่วงหน้า** — ใช้ R เท่ากัน ไม่จำเป็นต้องใช้จำนวนหุ้นหรือล็อตเท่ากัน เพราะระยะห่างถึงจุดตัดขาดทุนอาจต่างกัน
4. **กฎหยุดที่ห้ามยกเว้น** — ชัดจำกัดขาดทุนรายวันและตัวตัดวงจรยังต้องใช้ แม้จะทำให้ชุดฝึกครบช้าลง หากถึงเกณฑ์ให้หยุด แล้วกลับมานับต่อเมื่อพร้อม

ระหว่างชุด ให้ทำดังนี้:

- รับทุกโอกาสที่เข้าเงื่อนไขตามเวลาที่กำหนด ไม่เลือกเฉพาะไม่ที่รู้สึกมั่นใจ
- ใช้กฎเข้า ออก และความเสียงชุดเดิม
- บันทึกไม่ที่ข้ามหรือผิดแผนตามจริง ห้ามหาไม่อื่นมาแทนเพื่อให้จำนวนครบ
- ใช้ความเสียงต่อไม้และกฎหยุดตามที่กำหนดไว้ตลอดทั้งชุด แต่ไม่ตัดสินใจว่าระบบดีหรือพังจากสองสามไม้ล่าสุด
- เมื่อครบ 20 ไม้ จึงทบทวนทั้งผลกำไร-ขาดทุนและการทำตามแผน

หากระบบมีข้อมูลเบื้องต้นรองรับแล้ว แต่ยังไม่พร้อมใช้เงินจริง ให้ทำชุดนี้ในบัญชีจำลองก่อน เป้าหมายไม่ใช่รีบเก็บให้ครบภายในที่วัน เพราะการฝึกหาไม้เพิ่มจะทำให้ข้อมูลที่ได้หมดความหมาย

ยี่สิบไม้เพียงพอให้เห็นปัญหาด้านการปฏิบัติหลายอย่าง เช่น ข้ามสัญญาณหลังแพ้หรือเพิ่มขนาดไม้หลังชนะ แต่ยังคงน้อยเกินไปสำหรับประเมินความได้เปรียบของระบบ โดยเฉพาะระบบที่เทรดไม่บ่อย ผลลัพธ์ผันผวนสูง หรือใช้ดุลยพินิจมาก การเปลี่ยนกฎการควรรออาศัยข้อมูลมากกว่า 20 ไม้และครอบคลุมสภาวะตลาดที่เกี่ยวข้อง

2.6 ให้คะแนนการทำตามแผน แยกจากกำไร-ขาดทุน

เมื่อเมย์กลับไปดูสองภาพเดิม เธอไม่ได้ลบตัวเลขกำไร-ขาดทุน เพราะเงินคือผลที่เกิดขึ้นจริง แต่เพิ่มอีกหนึ่งช่องข้างกันคือ **คะแนนการทำตามแผน (Process Score)**

เธอใช้เกณฑ์ 1–10 เดียวกับ Web App ที่ให้มากับหนังสือ โดยดูพฤติกรรมตลอดทั้งไม้ ไม่ได้ดูว่ากำไรหรือขาดทุน:

คะแนน	ความหมาย
10	ทำตามกฎครบทุกขั้น
9	ทำได้ดีมาก
8	กฎสำคัญครบ มีขั้นตอนเสริมตกหล่น
7	ยังอยู่ในกรอบ
6	เริ่มหลุดแต่หยุดได้เร็ว
5	หลุดแผนบางส่วน
4	หลุดจากแผนและกระทบการจัดการ
3	แหกกฎสำคัญ
2	แหกกฎหลายข้อ
1	เสียการควบคุมอย่างชัดเจน

เกณฑ์นี้ช่วยให้เลือกคะแนนได้ตรงขึ้น แต่ไม่จำเป็นต้องต่อตรงกับตัวเองทุกคะแนน หากหลังเลระหว่างสองคะแนน ให้เลือกคะแนนที่ต่ำกว่าและจดสั้น ๆ ว่าหลุดจากแผนตรงไหน

ไม้แรกได้ -1R แต่คะแนนการทำตามแผน 10/10 ส่วนไม้ที่สองได้ +1.6R แต่คะแนนเพียง 3/10 เพราะเมื่อออกแล้วได้กำไร การเข้าและการจัดการส่วนใหญ่เกิดนอกแผน

ในบันทึกการเทรดยังมีอีกสองช่องที่แยกหน้าที่กันชัดเจน คือ **คะแนนรายการตรวจก่อนเข้า /10** สำหรับดูว่า Setup และข้อมูลก่อนส่งคำสั่งครบเพียงใด กับ **ทำตามกฎสำคัญครบ?** ซึ่งตอบ Yes หรือ No หลังจบไม้ คะแนนการทำตามแผนจึงไม่ใช่การนำสองช่องนี้มาคิดซ้ำ แต่เป็นภาพรวมว่าตลอดทั้งไม้คุณปฏิบัติตามได้ดีเพียงใด

คะแนนนี้ไม่ได้มีไว้บ่งบอกว่า “ขาดทุนก็ไม่ใช่ไร” และไม่ได้ใช้แทนการวัดผลของระบบ หน้าที่ของมันคือแยกคำถามสองข้อออกจากกัน:

- **ระบบยังมีความได้เปรียบหรือไม่** — ดูผลขาดหวัง ช่วงพอร์ตลดลง และผลจากข้อมูลที่เพียงพอ
- **เราทำตามระบบได้จริงแค่ไหน** — ดูคะแนนการทำตามแผน จำนวนไม่ผิดแผน และกฎข้อที่ถูกแหกซ้ำ

ถ้าผลการเทรดโดยรวมแย่ แต่คะแนนการทำตามแผนสูงต่อเนื่อง ปัญหาอาจอยู่ที่ระบบ สภาวะตลาด หรือข้อมูลยังน้อยเกินไป ถ้าผลทดสอบของระบบยังดีแต่คะแนนการทำตามแผนต่ำ ปัญหาอาจอยู่ที่การนำไปใช้จริง และถ้าทั้งสองด้านแย่ เราต้องหยุดและแยกตรวจสอบทีละด้าน ไม่ใช่คำว่า “จิตวิทยา” กลบข้อบกพร่องของระบบ และไม่ใช่คำว่า “ระบบไม่ดี” กลบการทำผิดแผน

การคิดแบบความน่าจะเป็นไม่ได้ทำให้เราเฉยชาต่อผลกำไร-ขาดทุน แต่ช่วยให้เราให้น้ำหนักกับมันอย่างเหมาะสม: **ผลของไม่เดี๋ยวบอกได้ว่าเงินเพิ่มหรือลด แต่ยังไม่พอจะตัดสินคุณภาพของระบบหรือคุณค่าของคนเทรด**

2.7 แบบฝึกท่ายภาค 2

1. **แยก 10 ไม่ล่าสุดเป็นสี่กลุ่ม:** ชื่อนี้เน้นเฉพาะไม่ที่เข้าเทรดจริง เพราะต้องดูทั้งการทำตามแผนและผลกำไร-ขาดทุน แบ่งแต่ละไม่เป็นสี่กลุ่มนี้:

- ไม่ดีที่กำไร
- ไม่ดีที่ขาดทุน
- ไม่แยที่กำไร
- ไม่แยที่ขาดทุน

จากนั้นเลือกไม่ดีที่ขาดทุนหนึ่งไม่กับไม่แยที่กำไรหนึ่งไม่มาตอบว่า หากไม่เห็นผลลัพธ์ คุณจะประเมินการตัดสินใจนั้นอย่างไร

ตัวอย่าง: ไม้ A เข้าเมื่อเงื่อนไขครบ ใช้ขนาดไม้ตามกฎ และถูกตัดขาดทุนตามแผน จัดเป็น “ไม้ดีที่ขาดทุน” ส่วนไม้ B ไล่ราคานอกแผนแต่บังเอิญได้กำไร จัดเป็น “ไม้แย่ที่กำไร” หากซ่อนผลลัพธ์ไว้ เมย์ยังให้ไม้ A ผ่านและให้ไม้ B ไม่ผ่าน เหมือนเดิม

2. **ให้คะแนนการทำตามแผน:** กับการเทรดห้ำครั่งถัดไป ให้ตอบก่อนว่า “ทำตามกฎสำคัญครบหรือไม่” แล้วให้คะแนน 1–10 ตามเกณฑ์ข้างต้น หากมีกฎหลักและรายการตรวจก่อนเข้าอยู่แล้ว ให้ใช้เกณฑ์เดิม ไม่ต้องสร้างกฎอีกชุด จดกำไร–ขาดทุนไว้ตามปกติ แต่ไม่นำผลกำไร–ขาดทุนมาให้คะแนนข้อนี้

ตัวอย่าง: ไม้หนึ่งเข้าและใช้ขนาดไม้ถูกต้อง แต่ปิดก่อนเงื่อนไขเพราะกลัวกำไรหาย เมย์ตอบ “No” ในช่องทำตามกฎสำคัญครบ และให้คะแนน 5/10 เพราะเริ่มผิแผนแต่หยุดอยู่ที่ไม้เดิม ไม่เพิ่มคะแนนแม้ไม้นั้นจบด้วยกำไร

3. **เตรียมชุดฝึก 20 ไม้:** เลือกรูปแบบเข้าเทรดหนึ่งแบบจากกฎหลักที่มีอยู่ แล้วระบุหนึ่ง R กฎที่ห้ามเปลี่ยน และเงื่อนไขหยุดพัก โดยไม่ต้องคัดลอกกฎทั้งหมดมาเขียนใหม่ หากยังไม่มียกกฎหลักหรือข้อมูลเบื้องต้นรองรับ ให้หยุดไว้ก่อน แล้วกลับไปพัฒนาและทดสอบระบบให้เรียบร้อย ชุดฝึกนี้ไม่ได้มีไว้พิสูจน์ระบบใหม่

ตัวอย่าง: รูปแบบเข้าเทรด: ราคาย่อกลับเข้าโซนตามแนวโน้มและมีแท่งยืนยัน / $1R = 30 \text{ USD}$ / ห้ามเปลี่ยนเงื่อนไขเข้าและขยับจุดตัดขาดทุนให้กว้างขึ้น / ตะขิดจำกัดรายวันหรือเริ่มแหกกฎ = หยุดและกลับมานับต่อในวันที่พร้อม

ความเข้าใจว่าหนึ่งไม้ยังบอกอะไรไม่ได้ทั้งหมดช่วยลดแรงกดดันได้มาก แต่ไม่ได้ทำให้อารมณ์หายไป เมื่อต้องเจอการแพ้ติดกันจริง ๆ คนที่เข้าใจเรื่องความน่าจะเป็นก็ยังคงกลัว เสียหาย หวัง และอยากเอาคืนได้ ภาคถัดไปจึงจะพาไปดูว่าอารมณ์เหล่านี้ค่อย ๆ เปลี่ยนกฎอย่างไร ก่อนจะลุกลามจนเราหลุดจากระบบ

ความรู้ที่ดี ต้องใช้ได้ในเวลาที่ต้องใช้จริง

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้สัญญาว่าคุณจะไม่ขาดทุน แต่จะช่วยให้คุณเห็นเร็วขึ้นว่า
อารมณ์กำลังพาออกจากแผนเมื่อใด และสร้างกระบวนการที่ช่วยให้คุณกลับ
มาทำตามสิ่งที่รู้อยู่แล้วได้จริง

- เข้าใจอารมณ์และความคิดที่อยู่เบื้องหลังการตัดสินใจ
- วางกฎความเสี่ยงและแผนรับมือก่อนอารมณ์เข้าควบคุม
- ใช้บันทึกการเทรดและ AI เป็นกระจกสะท้อนพฤติกรรม
- เปลี่ยนความเข้าใจให้เป็นการฝึกผ่านแผนปฏิบัติ 30 วัน

ธนภัทร ธนินานนท์ (“อ.ใหม่”)

Investment Planner · วิศวกรและผู้พัฒนา AI Workflow Trader Program

thethanaphat.github.io/complete-pack/

ธนภัทร ธนินานนท์

อ.ใหม่