



**MoneyThunder**  
แอปสินเชื่อที่เข้าใจคุณ

# คุณมือปลดหนี้



ผลิตโดย



ผู้ให้บริการแอปสินเชื่อนี้ทันเดอร์

ถ้ารู้จัก “หนู” ดีแล้ว...เราก็กะไขได้



# “ไม่มีหนี้ คือ ลาภอันประเสริฐ”

หลายคนอาจเห็นด้วยกับข้อความนี้ แล้วการจะไม่มีหนี้ได้ เป็นไปได้จริงๆ หรือ  
ก่อนอื่นเลยอยากให้เราทำความเข้าใจก่อนนะ ว่าหนี้มีกี่ประเภท ?

## หนี้ดี



คือ หนี้ที่สร้างรายได้ เช่น การกู้ไปลงทุนต่อยอดธุรกิจ

## หนี้ไม่ดี



คือ หนี้ที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้  
เช่น หนี้ที่เกิดการใช้ซื้อของฟุ่มเฟือย  
และไม่สามารถจัดการหนี้ก้อนนี้ได้จนเกิดเป็น  
วงจรหนี้เสียที่ควบคุมไม่ได้

หนี้ที่เราควรระมัดระวังอย่างมาก คือ **หนี้ที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้**  
ร้ายแรงจนสร้างปัญหาต่างๆ และมีผลเสียตามมา

### เสียการควบคุมการใช้เงิน

และ ทำให้ไม่สามารถจ่ายค่างวดให้ตรงตามกำหนดจนเป็นบ่อเกิดการมีหนี้ที่พอกพูน

### เสียเครดิตทางการเงิน

เพราะการผิดนัดชำระค่างวดกับสถาบันทางการเงินจะมีการบันทึกประวัติไว้

### เสียโอกาสทางการเงิน

เพราะการมีประวัติเครดิตที่ไม่ดีอาจส่งผลกระทบต่อหากเกิดความจำเป็นที่จะต้องกู้เงินมาใช้ในอนาคต

ดังนั้น การที่เรามีหนี้ไม่ใช่เรื่องผิด หรือแปลกอะไรแต่เราควรจำกัดหนี้ให้อยู่ในปริมาณ  
ที่เราสามารถควบคุมและจัดการได้ ไม่ส่งผลเสียกับเรา ใดๆก็ดี หากปัญหาเกิดแล้ว  
เราก็ต้องเผชิญหน้าและต่อสู้ด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง มุ่งหน้าสู่หนทางปลดหนี้

ในคู่มือนี้ เราจะมาแยกประเภทหนี้ที่มีอยู่ในมือของคุณ แล้วมาจัดสรรว่าตัวไหนเราควร  
แก้ไขก่อนหลัง พร้อมทั้งแนวทางในการจัดการหนี้ เพื่อให้สุดท้ายแล้ว เราจะมีอิสระจาก  
การเป็นหนี้ซึ่งสร้างความทุกข์ให้กับเรา

“ เรา MoneyThunder หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือปลดหนี้ฉบับนี้จะมอบคุณประโยชน์  
และสร้างความสุขและอิสรภาพจากการเป็นหนี้ให้กับผู้ใช้งานทุกท่าน ”

เริ่มสำรวจก่อน  
ว่าเรามีหนี้ที่ไหนบ้าง





เชื่อว่าบางคนพอถึงจุดนี้ก็เริ่มจะท้อถอย จึงอยากให้กำลังใจผู้เริ่มต้นวางแผนปลดหนี้กัน  
ก่อน ไม่ว่าจะอย่างไร อยากให้คุณกล้าเผชิญหน้ากับปัญหาเพราะท้ายที่สุดแล้วความกล้า  
ที่จะเริ่มต้นจะเป็นหนทางที่ทำให้คุณแก้ปัญหาได้อย่างจริงจัง

## ขั้นที่ 1 นำกระดาษปากกามาจดตารางปลดหนี้

	รายการ	เจ้าหนี้	หนี้คงเหลือ	ผ่อนเดือนละเท่าไร (ขั้นต่ำ)	ผ่อนอีกกี่เดือน ทั้งหมด	อัตราดอกเบี้ย (ต่อปี)	ปัจจุบันค้างชำระ เท่าไร
1							
2							
3							
4							
5							
6							

## ขั้นที่ 2 เริ่มใส่ข้อมูลหนี้ของตัวเอง

	รายการ	เจ้าหนี้	หนี้คงเหลือ	ผ่อนเดือนละเท่าไร (ขั้นต่ำ)	ผ่อนอีกกี่เดือน ทั้งหมด	อัตราดอกเบี้ย (ต่อปี)	ปัจจุบันค้างชำระ เท่าไร
1	บัตรเครดิต	ธนาคาร A	52,000	900	จ่ายแต่ดอก	18%	1,800
2	บัตรเครดิตเงินสด	ธนาคาร B	32,500	650	จ่ายแต่ดอก	28%	1,500
3	สินเชื่อส่วนบุคคล	ธนาคาร B	132,000	9,000	24 เดือน	25%	0
4	สินเชื่อบ้าน	ธนาคาร C	2,432,000	18,000	240 เดือน	8%	0
5	สินเชื่อรถ	ธนาคาร D	320,000	12,000	32 เดือน	10%	0
6	กู้ออกระบบ	เจี๊ยม	12,000	2,400	จ่ายแต่ดอก	200%	0
	รวมทั้งสิ้น		42,950				

สามารถหารายละเอียดของรายการหนี้ยอดหนี้คงเหลือและอัตราดอกเบี้ย ได้จากใบเสร็จที่  
ทางสถาบันการเงินส่งไปรษณีย์มาที่บ้านคุณ หรือ ดูได้ที่แอปพลิเคชันของสถาบันการเงิน  
นั้นๆ ได้เลย เมื่อรวบรวมเสร็จแล้วให้กรอกตามตัวอย่างรอไว้ หากไม่รู้ให้รีบติดต่อเจ้าหนี้ที่  
เพื่อสอบถามข้อมูลรายละเอียด

ประเมินตัวเอง  
ว่าไหวมั๊ย !?



## ให้สังเกตว่าเราจ่ายหนี้ต่อเดือนไหวมั๊ยจากตารางนี้ รวมถึงว่าเรามีการค้างชำระหรือไม่

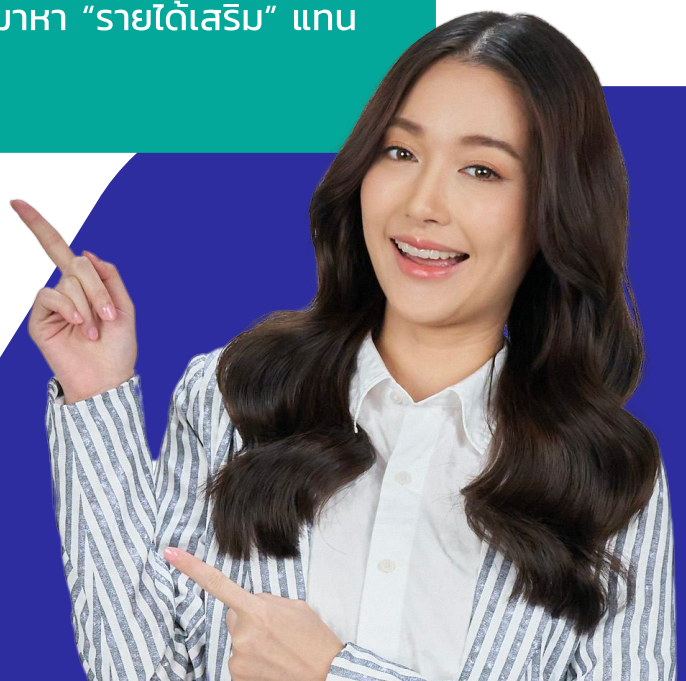
	รายการ	เจ้าหนี้	หนี้คงเหลือ	ผ่อนเดือนละเท่าไร (ขั้นต่ำ)	ผ่อนอีกกี่เดือน ทั้งหมด	อัตราดอกเบี้ย (ต่อปี)	ปัจจุบันค้างชำระ เท่าไร
1	บัตรเครดิต	ธนาคาร A	52,000	900	จ่ายแต่ดอก	18%	1,800
2	บัตรกดเงินสด	ธนาคาร B	32,500	650	จ่ายแต่ดอก	28%	1,500
3	สินเชื่อส่วนบุคคล	ธนาคาร B	132,000	9,000	24 เดือน	25%	0
4	สินเชื่อบ้าน	ธนาคาร C	2,432,000	18,000	240 เดือน	8%	0
5	สินเชื่อรถ	ธนาคาร D	320,000	12,000	32 เดือน	10%	0
6	กู้ออกระบบ	เจี๊ยม	12,000	2,400	จ่ายแต่ดอก	200%	0
	รวมทั้งสิ้น		42,950				

เราจะรู้ว่าจ่ายไหวมั๊ยได้อย่างไร ง่ายๆ ประเมินจากเงินเดือนที่เรามี หักรายจ่ายที่เราคิดว่า จะเกิดขึ้น เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าอาหาร ค่าเดินทาง ค่าจิปาถะต่างๆ ประเมินเป็นตัวกลมๆ ง่ายๆ ก่อนก็ได้ หากใครมีการจดรายรับรายจ่ายไว้ สามารถใช้เงินคงเหลือต่อเดือนได้เลย

จากตัวอย่าง จะเห็นว่าหนี้ที่ต้องผ่อนต่อเดือนอยู่ที่ 42,950 บาท หากคุณมีเงินเดือนที่หัก ค่าใช้จ่ายทั่วไปแล้วและมีเงินสำรองเพียงพอต่อการใช้จ่าย 3-6 เดือน คุณคือกลุ่มที่ "จ่ายไหว" แต่ถ้าพิจารณาแล้วเงินจ่ายแน่ๆ หรือไม่ชัวร์ คุณคือกลุ่มที่ "จ่ายไม่ไหว" พลิกหน้าถัดไปดูวิธีแก้ปัญหาแต่ละแบบกัน

### รู้หรือไม่ว่า?

เราไม่ควรเป็นหนี้ต่อเดือนเกิน 40% ของรายได้ทั้งหมด ถ้าหากเกิน 40% สิ่งที่ต้องทำ คือ "หยุดสร้างหนี้เพิ่ม" เปลี่ยนมาหา "รายได้เสริม" แทน เพื่อให้มีหนทางสู่การปลดหนี้ ดีกว่าไปกู้เพิ่ม!



# กรณีประเมินแล้วว่า “จ่ายไหว”

จ่ายไหวก็มา..จัดการรายการหนี้

จากตารางการปลดหนี้ ให้เลือกเคลียร์หนี้ตามขั้นตอนตามนี้ รับรองเห็นผล !!!

- **ไม่ค้างชำระ** หากมีหนี้ก้อนไหนค้างจ่ายอยู่เราควรจัดการก่อน โดยเฉพาะหนี้ในระบบ เพราะอาจส่งผลกระทบต่อเครดิตในระยะยาวของเรา
- **ปิดหนี้ก่อนระบบก่อน** เนื่องจากเป็นหนี้ที่ดอกเบี้ยสูงมาก และมีความเสี่ยงหลายด้าน จึงควรแก้ไขก่อน อาจเลือกจ่ายปิดทั้งก้อนหากสามารถทำได้ เพื่อปลดภาระในส่วนนี้
- **ทยอยจ่ายหนี้และเลือกไปะตามความเหมาะสม** เบื้องต้นเลยเราควรชำระหนี้ให้เท่ากับขั้นต่ำที่ทางเจ้าหนี้ระบุไว้ก่อนจากนั้นจึงเลือกไปะตามความต้องการของเรา
  - 3.1. ดอกเบี้ยสูง เลือกผ่อนเป็นรายงวดคืนให้กับสถาบันทางการเงินนั้นด้วยอัตราดอกเบี้ยที่ถูกลงและชำระหนี้เพียงแค่นี้เดียว
  - 3.2. อยากให้เหลือแค่ไม่กี่ที่ สามารถเลือกไปะเพื่อปิดหนี้ก้อนที่มีจำนวนเงินคงค้างน้อยที่สุดเพื่อลดความกังวลใจการมีหนี้หลายๆ ที่ เราอาจจะทยอยไปะเท่าที่สามารถทำได้
  - 3.3. อยากปิดหนี้เร็วๆ และจ่ายดอกเบี้ยน้อยที่สุด สามารถเลือกไปะหนี้ก้อนที่มีดอกเบี้ยสูงก่อน เพื่อลดภาระเงินต้นที่เป็นตัวสร้างดอกเบี้ยให้ลดน้อยลง วิธีนี้ทำให้เราจ่ายดอกเบี้ยน้อยกว่าแบบแรกแต่ต้องตรวจสอบว่าหนี้ก้อนนั้นสามารถชำระแบบลดต้นลดดอกได้ เพราะหนี้บางประเภทอาจไม่สามารถชำระแบบลดต้นลดดอกได้ เช่น การผ่อนรถยนต์ บางประเภท ควรติดต่อเจ้าหนี้แต่ละที่ก่อนเลือกไปะเพื่อความมั่นใจ
- **มองหารีไฟแนนซ์** เป็นอีกหนทางหนึ่งสำหรับคนที่หนี้หลายรายการ และมีดอกเบี้ยสูง การรีไฟแนนซ์จะช่วยรวมหนี้ที่มีอยู่จากหลายๆ ที่ทั้งในและนอกระบบ จากบัตรเครดิต หรือจากบัตรกดเงินสด มารวมยอดไว้ที่เดียวกัน เพื่อขออนุมัติสินเชื่อกับสถาบันการเงินในระบบมาปิดหนี้ที่มีและไปผ่อนกับเจ้าหนี้ใหม่ที่เดียว ซึ่งอาจจะได้ดอกเบี้ยที่ต่ำกว่าเดิมด้วย

คลิกอ่าน ข้อดี / ข้อเสีย การรีไฟแนนซ์ ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

<https://www.money-thunder.com/post/benefits-debt-consolidation>



นอกจากเทคนิคการจ่ายหนี้แล้ว หนทางในการปลดหนี้ที่สำคัญอีกอย่าง คือ อยากให้คุณคำนึงถึงการรัดเข็มขัดการใช้จ่ายของตนเอง และการหารายได้เพิ่ม วิธีหลังจะดีกว่า หากคุณมีกำลัง หรือมีทักษะด้านไหนอยากให้ลองหาอาชีพที่เหมาะสมกับคุณเพื่อสร้างรายได้เพิ่ม คุณจะมีเงินมาปิดหนี้เร็วขึ้นสุดท้ายคุณจะพบว่าตัวเองปลดหนี้แล้ว หรือควบคุมหนี้ในปริมาณที่เหมาะสมได้



# กรณีประเมินแล้วว่า “จ่ายไม่ไหว”

จ่ายไม่ไหว..ยังมีทางออกเหนือสิ่งอื่นใดอยากให้คุณมีกำลังใจ  
และมีความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหา และมุ่งหน้าหาทางออกไปด้วยกัน  
เชื่อว่าหากเรามีความตั้งใจแล้วปัญหาทุกอย่างจะมีทางออก ฮึดสู้!

- **ไม่ค้างชำระ:** หากมีหนี้ก้อนไหนค้างจ่ายอยู่เราควรจัดการก่อน โดยเฉพาะหนี้ในระบบ เพราะอาจส่งผลกระทบต่อเครดิตในระยะยาวของเรา หากเราไม่สามารถชำระได้แค่บางก้อน แนะนำให้ชำระก้อนที่เป็นหนี้ในระบบและมีดอกเบี้ยสูงก่อนเพื่อรักษาเครดิตในระยะยาวของเรา
- **จัดลำดับหนี้เพื่อเจรจากับเจ้าหนี้** ให้เรียงลำดับเจ้าหนี้ที่ต้องติดต่อเพื่อเจรจาหาทางออก เจ้าหนี้ส่วนใหญ่ไม่ต้องการให้ลูกหนี้หายหน้าหายตาไป ไม่ว่าจะมีความพร้อมในการชำระทันทีหรือไม่ การติดต่อกับเจ้าหนี้โดยตรงเพื่อแจ้งปัญหาอย่างตรงไปตรงมาเพื่อหาทางออก ร่วมกันเป็นหัวใจที่สำคัญที่สุด อย่าลืมว่าเราเป็นค้ายืมเงินเขามากก็ต้องจ่ายคืนกรณีเจ้าหนี้เป็นธนาคารหรือสถาบันการเงินส่วนใหญ่จะมีความช่วยเหลือที่สามารถบรรเทาปัญหา เช่น พักชำระหนี้, ยืดระยะเวลาการผ่อนชำระ และเลือกจ่ายดอกเบี้ย เป็นต้น
- **รีไฟแนนซ์** เป็นอีกหนทางหนึ่งสำหรับคนที่มียืมหลายรายการ มีดอกเบี้ยสูงจนผ่อนต่อไปไม่ไหว การรีไฟแนนซ์จะช่วยรวมหนี้ที่มีอยู่จากหลายๆ ที่ทั้งในและนอกระบบ จากบัตรเครดิต หรือจากบัตรกดเงินสด มารวมยอดไว้ที่เดียวกัน เพื่อขออนุมัติสินเชื่อกับสถาบันการเงินในระบบมาปิดหนี้ที่มีดอกเบี้ยสูง แล้วเลือกผ่อนเป็นรายงวดคืนให้กับสถาบันทางการเงินนั้น ด้วยอัตราดอกเบี้ยที่ถูกลงและชำระหนี้เพียงแค่นั้น
- **ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ** หากคุณได้ลองประเมินตนเองจากคู่มือนี้แล้วและยังไม่สามารถหาทางออกได้ แนะนำให้ลองขอความช่วยเหลือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องตามตารางด้านล่าง

อย่างไรก็ดี การจะแก้ปัญหาหนี้นอกจากจะขอความช่วยเหลือจากเจ้าหนี้แล้ว  
อีกหนทางที่ดีคือการรัดเข็มขัดการใช้จ่ายของตนเอง  
และการหารายได้เพิ่ม วิธีหลังจะดีกว่าหากคุณมีกำลัง หรือมีทักษะด้านไหน  
อยากให้ลองหาอาชีพที่เหมาะสมกับคุณเพื่อสร้างรายได้เพิ่ม  
รู้ตัวอีกที คุณจะขยับไปอยู่ในกลุ่มที่จ่ายไหวแล้วล่ะ

- **ทางด่วนแก้หนี้**

- **ธนาคารแห่งประเทศไทย (<https://app.bot.or.th/1213/DebtCase>)**

ธนาคารแห่งประเทศไทยเปิดช่องทาง “ทางด่วนแก้หนี้”

เพื่อเป็นช่องทางเสริมสำหรับให้ประชาชนหรือธุรกิจแจ้งขอความช่วยเหลือด้านการผ่อนชำระหนี้ เนื่องจากสาเหตุ เช่น รายได้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด-19 และยังไม่ฟื้นตัว

- **โครงการหมอหนี้เพื่อประชาชน**

- **ธนาคารแห่งประเทศไทย**

ให้คำปรึกษาเรื่องการแก้ไขหนี้และความรู้ทางการเงิน โดยทีมหมอหนี้

สมาคมสถาบันการเงินของรัฐลงทะเบียณเพื่อรับคำปรึกษาเชิงลึก

(<https://app.bot.or.th/doctordebt/enterprise.html>)

ได้ทางเว็บไซต์โครงการหมอหนี้เพื่อประชาชน

หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน (ศคง.)

โทร. 1213 และสำนักงานส่วนภูมิภาคของแบงก์ชาติ

- **คลินิกแก้หนี้**

- **SAM (<https://www.debtclinicbysam.com/>)**

เปิดสายด่วนชนะหนี้ โทร. 1443

อำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ที่มีปัญหาหนี้เสียบัตรเครดิต

บัตรกดเงินสดและสินเชื่อส่วนบุคคลที่ไม่มีหลักประกันกับธนาคารพาณิชย์

และผู้ประกอบธุรกิจทางการเงิน (non-bank) รวม 35 แห่ง ที่เข้าร่วมโครงการฯ

ให้สามารถติดต่อเข้ามาปรึกษาหรือสอบถามข้อมูล

- **ร้องเรียนหรือแจ้งเบาะแสเกี่ยวกับเงินกู้ในระบบที่ผิดกฎหมายได้โดยตรงที่**

- สำนักงานตำรวจแห่งชาติ สายด่วน 1599

- ศูนย์ดำรงธรรม สายด่วน 1567

- ศูนย์รับแจ้งการเงินนอกระบบ สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง สายด่วน 1359

- ศูนย์ช่วยเหลือลูกหนี้และประชาชนที่ไม่ได้รับความเป็นธรรม กระทรวงยุติธรรม

- (คนร.ยร.) โทร. 02-575-3344

# สูตรไม่ลับ

ในการสร้างวินัยการเงิน



- **อย่ามียอดหนี้เกิน 40% ของรายได้ทั้งหมด**

ทุกคนเป็นหนี้ได้ ไม่ใช่เรื่องผิด หรือเป็นบาปใดๆ แต่มาลองประเมินตัวกันก่อน โดยจะต้องไม่เกิน 40% ของรายได้คุณการประเมินเบื้องต้นนี้จะช่วยทำให้คุณลดความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นในกรณีที่คุณไม่สามารถผ่อนชำระได้ ขาดรายได้ไป หรือมีเหตุการณ์ที่ต้องใช้เงินฉุกเฉิน

- **มีแต่หนี้ดี**

คือ หนี้ที่สร้างรายได้ สร้างอนาคต สร้างอาชีพ และสร้างความมั่นคงในระยะยาว เช่น การกู้ไปลงทุนต่อยอดธุรกิจ, กู้ซื้อบ้าน, กู้ซื้อรถเพื่อประกอบอาชีพ, กู้เพื่อเป็นทุนการศึกษาลูก เป็นต้น

- **หาได้รายได้เพิ่ม**

การมีรายได้มากกว่า 1 ช่องทาง จะช่วยเพิ่มสภาพคล่องการเงินมากขึ้นและนอกจากนี้ถ้าหากคุณการจัดการเงินได้ดีจะช่วยให้คุณมีเงินเก็บได้ด้วย





“สร้าง **พลังบวก** ให้กับตนเอง  
คือ **กำลังใจ** ที่สำคัญที่สุด”



## “สร้างพลังบวก ให้กับตนเอง คือ กำลังใจสำคัญที่สุด”

เราเข้าใจคนที่เป็นหนี้เสมอ  
ขอเป็นกำลังใจให้คนเป็นหนี้อย่างอมแพ้  
**หนี้คือบทเรียน**

**ต้องยอมรับว่าหนี้สอนให้เราเข้าใจความรู้ทางการเงินได้  
หลายอย่างมาก** ทั้งรู้จักการบริหารจัดการเงิน การออมเงิน  
การวางแผนอนาคต หากเรามองเห็นประโยชน์เล็กๆ  
คนเป็นหนี้วันนี้อาจจะมีสิ่งดีๆ รออยู่ข้างหน้า  
เช่น หากคุณปลดหนี้หมดแล้ว เงินก้อนนั้นในเดือนถัดไป  
คุณสามารถนำมาเป็นเงินเก็บได้เลยในอนาคต  
เพียงลองมองไปให้เห็นถึงอนาคตนั้นไว้จะช่วยทำให้เรามี  
กำลังใจและความสุขได้มากขึ้น

## “อย่าลืมให้รางวัลกับตัวเองบ้างนะ”

คุณเก่งมากที่พยายามหาทางปลดหนี้ อ่านวิธีการ  
ศึกษาข้อมูลต่างๆ นี่คือจุดเริ่มต้นที่ดีแล้ว  
หากปลดหนี้ได้บ้างแล้วอย่าลืมให้รางวัลตัวเอง  
เพื่อพักใจบ้าง ไม่จำเป็นต้องใช้เงินมากมาย  
เช่น ทำบุญกระทะกินกันในครอบครัว  
แค่นี้เราก็มีความสุขและได้สร้างรอยยิ้มกับคนในครอบครัวแล้ว  
**MoneyThunder** ขอเป็นกำลังใจให้กับคนที่กำลังจะปลดหนี้  
จำไว้ว่า...

**แค่คุณพยายามก็มีสิทธิ์ที่จะมีอิสรภาพทางการเงินและ  
ชีวิตที่ดีขึ้นอย่างแน่นอน**

 @MoneyThunder

 MoneyThunder

 MoneyThunder

 MoneyThunder

