

บรรณานุกรม



ภาษาไทย

หนังสือ

ชัยพร วิชชาวธ. ความจำมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2520.

\_\_\_\_\_. จิตวิทยาฉบับประสบการณ์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สารมวลชน, 2519.

โรจน์ สุวรรณสุทธิและคณะ. โครงการวิจัยเรื่อง "สมาธิช่วยในการเรียนเพียงใด."

กรุงเทพมหานคร: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, ม.ป.ป.

บทความ

มงคล ม. ศรีโสภาค. "การฝึกจิตด้วยตนเอง." วารสารสมาธิจิตแพทย์แห่งประเทศไทย  
16 (ตุลาคม 2514): 365 - 375.

ชัยพร วิชชาวธ. "พัฒนาการใหม่ในวิชาจิตวิทยาการเรียนรู้และการจำ." วารสารครุศาสตร์  
2 (สิงหาคม-พฤศจิกายน 2515): 65 - 80.

เอกสารอื่น ๆ

สุนทร คำโหนด. "ความสัมพันธ์ระหว่างความจำตัวเลขแบบเห็นพร้อมกันทุกตัวเป็นชุดกับ  
เห็นทีละตัว." ปริชญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร,  
2509.

อำพล สงวนศิริธรรม. "อิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์." วิทยานิพนธ์ปริชญามหาบัณฑิต  
แผนกวิชาวิจัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.

ภาษาอังกฤษBooks

- Adam, Jack A. Human Memory. New York: McGraw-Hill Book Company, 1967.
- Benson, Herbert. The Relaxation Response. Avon Publishers of Bard, Camelot; Discus, Equinox and Flare Books, 1976.
- Benson, Herbert; Beary, John E.; and Carol, P. Mask. "The Relaxation Response." In Relax pp. 67-74. Edited by John White, and James Fadiman. N. P.: The Confusian Press, 1976.
- Jensen, A. R. Genetics and Educations. London: Methuen, 1972.
- Oxford University. The Compact Edition of the Oxford English Dictionary. 9th ed. N.P.: Oxford University Press, 1975.
- Postman, Leo. "Short-term Memory and Incidental Learning." In Categories of Human Learning pp. 145-194. Edited by Arthur W. Melton. New York: Academic Press, 1964.
- Roberts, Thomas B., and Clark, Frances V. Transpersonal Psychology in Education. New Jersey: Prentice Hall, 1976.
- Woodworth, Robert Sessions, and Schlosberg, Harold. Experimental Psychology. New York: Holt, 1954.

Articles

- Anad, B. K.; Chhina, G. S.; and Singh, B. "Some Aspects of Electroencephalographic in Yogis." Electroencephalography Clinical Neurophysiology 13 (December 1961): 452-456.

- Bagchi, B. K., and Wenger, M. A. "Electrophysiological Correlates of Some Yogi Exercises." Electroencephalography Clinical Neurophysiology 7 (March 1957): 132-149.
- Barber, Theodor X. "Physiological Effects of Hypnosis." Psychology Bulletin 58 (1961): 390-419.
- Budzynski, Thomas H., and Stayva, Johann M. "An Instrument for Producing Deep Muscle Relaxation by Means of Analog Information Feedback." Journal of Applied Behavior Analysis 4 (Winter 1969): 231-237.
- Ferguson, P. C., and Gowan, J. C. "The Influence of Trancendental Meditation on Aggression, Anxiety, Depression, Neuroticism and Self-Actualization." Journal of Counseling Psychology 19 (August 1972): 190-192.
- Harlem, Steven Herbert. "The Effect of Psychophysiological Relaxation upon Selected Learning Tasks in Urban Elementary School Children." Dissertation Abstracts International 36 (February 1976): 5149A.
- Jensen, A. R. "Pattern of Mental Ability and Socioeconomic Status." Preceedings of the National Academy of Sciences 60 (24 April 1968): 1330-1337.
- Miller, G. A. "The Magical Number Seven, Plus or Minus Two Some Limits on Our Capacity for Processing Information." Psychological Review 63 (1956): 81-97.

- Nidich, Sanford; Seeman, William; and Seibert, M. "Influence of Trancendental Meditation on State Anxiety." Journal of Consulting and Clinical Psychology 21 (May 1973): 151-154.
- Ortega, Deems F. "Relaxation Exercise with Cerebral Palsied Adults Showing Spasticity." Journal of Applied Behavior Analysis 11 (winter 1978): 447-451.
- Padawer, Davida Dee. "Reading Performance of Relaxation Trained Children." Dissertation Abstracts International 37 (September 1977): 1306-A.
- Prout, Henry Thompson. "The Effects of Muscle Relaxation Exercise on the Performance of Test Tasks of Male Junior High School Students." Dissertation Abstracts International 37 (February 1977): 5001-A.
- Puhn, Henry Michael. "The Differential Effects of Relaxation Training and Expectation Induction on Self-confidence and Digit-symbol Scores for Subjects with High and Low Test Anxiety." Dissertation Abstracts International 37 (January 1977): 4143-A.
- Rivera, Edelwina. "An Investigation of Effects for Relaxation Training on Attention to Task and Impulsively among Male Hyperactive Children." Dissertation Abstracts International 39 (November 1978): 2841-A.

- Sereda, Lynn. "Some Effects of Relaxation and Meditative State on Learning, Memory and other Cognitive Process." Dissertation Abstracts International 38 (February 1978): 4697A-4698A.
- Sugi, Yasusaburo, and Kunio, Akutsu. "Studies on Respiration and Energy-Metabolism during Sitting in Zazen." Research Journal Physical Education 12 (1968): 190-206.
- Tarler-Benlolo, Linda. "The Role of Relaxation in Biofeedback Training: The Critical Review of the Literature." Psychological Bulletin 85 (July 1978): 727-755.
- Wallace, Robert Keith, and Benson, Herbert. "The Physiology of Meditation." Scientific American 226 (February 1972): 86-88.
- Waught, N. C. "Serial Position and the Memory Span." American Journal of Psychology 73 (1960): 68-79.

#### Other Materials

- Gattozzi, Antoinette A. "Physiological Effect of a Meditation Technique and a Suggestion for Curbing Drug Abuse." Mental Health Program Report No.5 National Institute of Mental Health, Rockville, Maryland (No. 72-9042 December 1971): 377-388.
- Tjoa, A. S. "The Effects of Transcendental Meditation on Neuroticism and Intelligence." Valeriusplein 13 Amsterdam, Holland 1972. pilot study.



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## บทสำหรับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

### แบบบันทึกเสียงครั้งที่ 1

เอาละนะ นอนลงบนที่นอนหรือนั่งบนเก้าอี้ให้สบาย ก่อนอื่น หายใจเข้าและกลืนเอาไว้ คอย ๆ ผ่อนลมหายใจออก ให้รู้สึกเหมือนตัวเองจมลงในเตียงหรือเก้าอี้ ทำให้ตัวเองคลายความตึงเครียดลง ผ่อนความตึงเครียดในกล้ามเนื้อให้หมด คอย ๆ ให้ความตึงเครียดไหลผ่านออกจากร่างกายให้หมด

คราวนี้หันมาสนใจแขนขวาและมือขวาของท่าน ขอให้กำหมัดขวาให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกร็งกล้ามเนื้อในแขนขวาให้ตึงไว้ แล้วตั้งคำถามว่าท่านรู้สึกวาแขนขวาของท่านตึงอย่างไร ท่านรู้สึกวาแขนของท่านเป็นอย่างไร ท่านรู้สึกวามือของท่านเป็นอย่างไร ให้ท่านเกร็งแขนขวาไว้ แล้วตั้งคำถามว่าท่านรู้สึกถึงความตึงนี้อย่างไร

คราวนี้ขอให้ท่านคอย ๆ ปล่อยหมัดที่กำออกให้รู้สึกวาความตึงคลายออกจากมือและแขนข้างขวาที่ตึงน้อย ๆ ให้ความตึงนั้นคอย ๆ หายไปอย่างช้า ๆ เหมือนกับความตึงนั้น ๆ ผ่านออกจากแขนของท่าน ให้รู้สึกวาความตึงนั้นละลายหายไป ขณะนี้ความตึงคอย ๆ ไหลออกจากแขนของท่านอย่างช้า ๆ พยายามให้รู้สึกวาแขนของท่านนั้นไม่มีความตึงหลงเหลืออยู่ แขนอ่อนลงจนรู้สึกวาแขนไม่มีกำลังและหนักขึ้น ในขณะเดียวกันให้ท่านคิดว่านิ้วของท่านยาวขึ้น มือของท่านแผ่ออกไป เมื่อกلامเนื้อในแขนคลายความตึง นิ้วเริ่มยาวขึ้นมือเริ่มแผ่ออกไป กล้ามเนื้อในช่วงปลายแขนที่เคยตึงคอย ๆ ลดลง ที่นี้ลองตั้งคำถามว่าท่านรู้สึกวาแขนเป็นอย่างไร และเปรียบเทียบกับความรู้สึกขณะที่ยังตึงอยู่เมื่อครู่นี้ กล้ามเนื้อในแขนขณะนี้อ่อนลงมากแล้ว

เอาละนะ ขอให้กำหมัดขวาอีกครั้งหนึ่ง เกร็งกลามเนื้อที่แขนให้ตึงอีกครั้ง ให้รู้สึกวาแขนตึงมาก กำมือให้แน่น ตั้งคำถามว่าท่านรู้สึกอย่างไรบ้าง เมื่อกلامเนื้อปลายแขนและมือตึง

คราวนี้คอย ๆ คลายความตึงของกลามเนื้ออีกครั้งหนึ่ง ให้ความตึงคอย ๆ ผ่านออกไปทีละน้อย ๆ ให้ความตึงคอย ๆ ผ่านออกจากแขนของท่านจนรู้สึกวากลามเนื้อแขนนั้นอ่อนลง แขนของท่านกำลังคลายความตึง จนรู้สึกวาแขนนั้นไม่มีความตึง อ่อนลง จนรู้สึก

เหมือนแขนไม่มีกำลัง คุณหนักขึ้น

ทำให้กล้ามเนื้อแขนอ่อนลงมากที่สุดอย่างช้า ๆ เท่าที่จะสามารถทำได้ จนรู้สึกว่า แขนคลายความตึง ใหญ่รู้สึกว่ามีน้ำหนักของทานค่อย ๆ ยาวขึ้น ความรู้สึกของท่านขณะนี้ดีกว่าความรู้สึกเมื่อแขนตึงอยู่เมื่อครุ่นไม่

คราวนี้ไม่ต้องสนใจแขนขวา ปล่อยให้แขนขวาคลายความตึงและหันมาสนใจแขน และมือซ้าย

กำหมัดซ้ายให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้ความตึงคงอยู่ในแขนซ้าย ให้สังเกตว่า ท่านรู้สึกถึงความตึงนี้อย่างไรในขณะนี้ ท่านรู้สึกว่าแขนและมือซ้ายของท่าน เป็นอย่างไรบ้าง เอาละนะ คราวนี้ขอให้ทานค่อย ๆ เริ่มคลายหมัดที่กำออกให้ความตึงคลายออกจากมือและแขนซ้ายของท่านทีละน้อย ๆ

ให้ความตึงนั้นค่อย ๆ หายไปอย่างช้า ๆ เหมือนกับความตึงไหลออกจากแขนของท่าน ใหญ่รู้สึกว่าความตึงนั้นละลายหายไป ขณะนี้ความตึงค่อย ๆ ไหลออกจากแขนซ้ายของท่านอย่างช้า ๆ พยายามใหญ่รู้สึกว่าแขนของท่านนั้นไร้ความตึง แขนอ่อนลงจนรู้สึกว่าแขนหนักขึ้น ในขณะเดียวกันให้ทานคิควาน้ำของท่านยาวขึ้นและมือขวาของท่านแผ่ออกไป กล้ามเนื้อในแขนคลายความตึง กล้ามเนื้อในช่วงปลายแขนที่เคยตึงค่อย ๆ อ่อนลง ๆ

ให้ทานสังเกตความรู้สึกของแขนซ้ายในขณะนี้และเปรียบเทียบกับความรู้สึกเมื่อแขนตึงอยู่เมื่อครุ่น กล้ามเนื้อในแขนขณะนี้อ่อนลงมากแล้ว อ่อนจนเหมือนนิ้วไม่มีแรงเขี่ยอน แม่จะอยากเขี่ยอนก็ตาม

เอาละนะ ขอให้กำหมัดซ้ายอีกครั้ง เกร็งกล้ามเนื้อแขนจนรู้สึกตึงอย่างมาก ๆ กำมือให้แน่น สังเกตว่าท่านรู้สึกอย่างไรบ้างเมื่อกำลังคลายแขนและมือตึง คราวนี้ค่อย ๆ คลายความตึงเครียดอีกครั้งหนึ่ง ให้ความตึงค่อย ๆ ไหลออกทีละน้อย ๆ ให้ความตึงค่อย ๆ คลายออกจากแขนของท่าน จนรู้สึกว่ากล้ามเนื้อแขนนั้นอ่อนลง แขนของท่านกำลังคลายความตึง จนรู้สึกว่าแขนไม่มีความตึง กล้ามเนื้ออ่อน จนรู้สึกเหมือนแขนหนักขึ้น ทำให้แขนของท่านอ่อนลงมากที่สุดอย่างช้า ๆ เท่าที่จะสามารถทำได้จนรู้สึกว่าแขนคลายความตึง น้ำค่อย ๆ ยาวขึ้น มือค่อย ๆ แผ่กว้าง ให้แขนค่อย ๆ อ่อนลงจนขณะนี้แขนทั้งสองข้างอ่อนลงทั้งคู่ ไม่มีความตึง



หลงเหลืออยู่ แขนทั้งสองข้างคลายความตึงอย่างมากอย่างที่ท่านไม่เคยมาก่อน กล้ามเนื้อแขนอ่อนลงจนดูเหมือนท่านไม่สามารถกระดิกนิ้วได้ ถ้าท่านยังกระดิกนิ้วได้แสดงว่าแขนยังไม่พอ ท่านยังคงคลายกล้ามเนื้อแขนไม่พอ ให้ท่านคลายความตึงของกล้ามเนื้ออย่างมาก จนท่านรู้สึกถึงกล้ามเนื้อแขนที่อ่อนลงไม่มีความตึง คราวนี้ขอให้ท่านสังเกตอย่างละเอียดถี่ถ้วนว่าแขนทั้งสองข้างนั้น เป็นอย่างไร เมื่ออยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายอย่างมาก ๆ

เอาละ ทีนี้ให้แขนซ้ายผ่อนคลายความตึง ให้ขณะที่กล้ามเนื้อแขนซ้ายอ่อนลงให้เอาฝ่ามือขวากดลงบนที่นั่งหรือที่นอน กดลงแรง ๆ ให้สังเกตน้ำหนักของฝ่ามือที่กดลง ให้สังเกตความตึงในกล้ามเนื้อต้นแขนขวา ขณะที่กดแขนขวายู่นั้นให้แขนซ้ายถอนปราศจากความตึงเช่นเดิม กดแขนขวาลงแรง ๆ ให้เกิดความตึงในกล้ามเนื้อต้นแขนขวา กดมือลงแรง ๆ อีกเพื่อให้ท่านแน่ใจว่ากล้ามเนื้อในต้นแขนขวายังตึงอยู่จริง ๆ ขอให้ท่านสังเกตความตึงของกล้ามเนื้ออย่างละเอียด

คราวนี้ขอให้คลายความตึงในกล้ามเนื้อโดยลดการกดของมือขวาให้ค่อยลงเรื่อย ๆ ให้ความตึงในแขนขวาคลาย แล้วสังเกตความรู้สึกกล้ามเนื้อในแขนขวาอ่อนอย่างไร และท่านรู้สึกถึงความตึงนั้นค่อย ๆ ละลายหายไปจากต้นแขนขวา กล้ามเนื้อแขนขวาอ่อนลง คลายความตึง จนรู้สึกเหมือนกล้ามเนื้อนั้น

ในขณะนี้ให้ท่านรวมความสนใจไปยังความรู้สึกที่ว่าแขนขวาทั้งแขนหนักขึ้น ให้กล้ามเนื้ออ่อนมากขึ้น นุ่มมากขึ้น จนกระทั่งปราศจากความตึงเท่าที่จะทำได้ เอาละนะ มันคงจะทำให้ท่านสบายขึ้นนะ

เอาละ คราวนี้หันมาที่กล้ามเนื้อต้นแขนซ้ายของท่าน ให้ท่านเอามือซ้ายกดลงบนที่นั่งหรือที่นอน และขณะเดียวกันก็อย่าลืมให้มือและแขนขวาคงความอ่อนไม่มีความตึง กดมือซ้ายลงแรง ๆ ให้กล้ามเนื้อในต้นแขนซ้ายตึงมาก ๆ จนรู้สึกเหมือนจะเป็นตะคริว กดมือลงแรง ๆ คราวนี้ค่อย ๆ คลายความตึงของกล้ามเนื้อออก สังเกตดูว่าท่านมีความรู้สึกเกี่ยวกับต้นแขนซ้ายอย่างไร ให้ความตึงเครียดขยับออกจากแขนซ้ายจนละลายหายไป ให้กล้ามเนื้อแขนซ้ายอ่อนลงจนรู้สึกได้ว่าแขนซ้ายหนักขึ้น ความตึงเครียดหายไป รู้สึกว่านิ้วมือซ้ายแผ่ออก แขนซ้ายทั้งแขนอ่อนลง

ขณะนี้แขนทั้งสองข้างอ่อนมาก ไม่มีความตึง ควรดูว่ามีความตึงในแขนซ้ายและ  
แขนขวาหลงเหลืออยู่หรือไม่ ถ้าพบว่ายังมีความตึงอยู่ก็คลายความตึงนั้นให้ออกไป ในความตึง  
นั้นคลายเหมือนกับว่าความตึงไหลออกจากแขนตามมีความตึงหลงเหลืออยู่ในแขนขวาหรือแขนซ้าย  
ให้ความตึงนั้นคลายออก

เอาละ ตอนนี้เราจะเริ่มสนใจกล้ามเนื้อในไหล่ วิธีที่ดีที่สุดที่จะรู้สึกถึงกล้ามเนื้อใน  
ไหล่นั้นคือให้ยกไหล่เหมือนเมื่อจะแสดงอาการไม่สนใจหรือไม่รู้ไม่ชี้ และในขณะที่เดียวกันก็ทำให้  
กล้ามเนื้อปลายแขนอ่อนไว้ พยายามยกไหล่ทั้ง 2 ข้างให้ถึงระดับหูอย่างช้า ๆ เพื่อให้เกิด  
ความตึงในกล้ามเนื้อหลังต้นคอ และไหล่ ยกไหล่อย่างแรงเดียวกันเพื่อให้รู้สึกถึงความตึงใน  
กล้ามเนื้อของแผ่นหลังคานบน หลังต้นคอและไหล่ ให้ทำอาการเช่นนั้นไว้จนกระทั่งรู้สึกถึง  
ความตึงนั้น

เอาละ คราวนี้ค่อย ๆ คลายความตึงของกล้ามเนื้อในไหล่ลง ค่อย ๆ ปล่อยให้  
กล้ามเนื้อไหลลดลงถึงระดับปกติ ความตึงนี้คลายลงไป สังเกตถึงการคลายลงของความตึง  
นี้เมื่อกล้ามเนื้อในไหล่อ่อนลง ขณะเดียวกันก็ทำให้กล้ามเนื้อแขนทั้ง 2 ข้างอ่อนลงด้วย ไหล่และ  
แขนจะรู้สึกอ่อนหมดความตึง เหมือนความตึงไหลออกจากกล้ามเนื้อในไหล่ทั้งหมด

เอาละนะ ทีนี้เริ่มยกไหล่ขึ้นอีกเป็นครั้งที่สอง พยายามยกไหล่ขึ้นถึงหู ยกขึ้น  
สูง ๆ และแรง ๆ คงความตึงนั้นไว้ แล้วสังเกตความตึงในบริเวณหลังต้นคอ ตามปกติที่  
คนเราจะรู้สึกตึงในส่วนนี้บ่อย ๆ สังเกตถึงความตึงที่ทำให้ไม่สบายนั้น แล้วค่อย ๆ คลายความ  
ตึงนั้นลง พยายามให้ความตึงนั้นหายไป ให้ความตึงเครียดไหลออกไป ให้ความสบายเข้ามา  
แทนที่ ค่อย ๆ ทำให้กล้ามเนื้อในไหล่อ่อนและไม่มีความตึง และแขนของท่านก็ทำให้ไม่มีความ  
ตึงเช่นเดียวกัน ให้ไหลตกลงมาต่ำที่สุดเท่าที่สามารถจะทำได้ ให้ความตึงหายไป

คราวนี้ให้กดศีรษะลงในที่นอนหรือที่นั่ง ในขณะที่ให้ไหล่และแขนอ่อน ไม่มีความตึง  
กดศีรษะลงแรง ๆ เพื่อให้รู้สึกถึงความตึงในกล้ามเนื้อหลังคอ กดลงแรง ๆ สังเกตอาการ  
ปวดของเหนือต้นคอ

ตอนนี้ให้ท่านค่อย ๆ คลายความตึงนั้นลง สังเกตความบรรเทาของกล้ามเนื้อ  
เหนือต้นคอ เมื่อความตึงนั้นค่อย ๆ หายไป เหมือนความตึงค่อย ๆ ไหลออกจากคอ ให้ท่าน

รู้สึกถึงความสบายเมื่อความตึงนั้นคลายลง ให้กล้ามเนื้อในคออ่อนลง จนกระทั่งรู้สึกว่าศีรษะสามารถเอียงไปเอียงมา เหมือนไม่มีกล้ามเนื้อในคอ มีเพียงกระดูกสันหลังที่จะคอยยึดหัวอยู่เท่านั้น รู้สึกเหมือนไม่มีกล้ามเนื้อใด ๆ เลย ให้รู้สึกถึงความสบายอย่างมากที่เกิดขึ้นเมื่อกกล้ามเนื้อในคอไม่มีความตึง แล้วเปรียบเทียบกับความรู้สึกตึงของกล้ามเนื้อในคอเมื่อคุณนี้

อีกครั้งหนึ่งให้ท่านกคหัวลงบนที่นั่งหรือที่นอน กดลงอย่างแรงที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ สังเกตความตึงนั้น กดหัวลงแรง ๆ

เอาละ ดีมาก คราวนี้ค่อย ๆ ผ่อนคลายความตึงลง ให้ความตึงค่อย ๆ หายไปที่ละเล็กทีละน้อย สังเกตว่าความรู้สึกนั้นสบายคืออย่างไร เมื่อคลายความตึงลง ทำอีกครั้งเหมือนไม่มีกล้ามเนื้อในคอเลย ให้รู้สึกว่าท่านสามารถเอียงหัวไปมาได้อย่างง่ายดาย ท่านจะรู้สึกว่าคอที่อ่อนแอเหลือเกิน หัวนั้นตั้งอยู่บนกระดูกสันหลังเท่านั้น

เอาละ ตอนนี้แขนและไหล่ของท่านคลายความตึง กล้ามเนื้อหลังคออ่อนไม่มีความตึง ตอนนี้ท่านรู้ว่าความตึงเครียดนั้นเป็นอย่างไร และท่านรู้ว่าเมื่อกกล้ามเนื้ออ่อนคลายเป็นอย่างไร

ในระหว่างช่วงวันที่ท่านรู้สึกตัวอยู่เสมอว่า ขณะไหนที่กล้ามเนื้อของท่านตึงและขณะไหนที่กล้ามเนื้ออ่อนคลายลง และเมื่อใดที่รู้สึกว่าการตึงขึ้นก็ให้พยายามคลายความตึงนั้นลงทันที

เอาละ คราวนี้หันมาสนใจกล้ามเนื้อบนใบหน้าของท่าน

ที่นี่เราจะมาเริ่มที่กล้ามเนื้อกราม ให้ท่านกคฟันเบา ๆ ไม่ถึงกับให้เสียวฟันเพียงแต่ให้รู้สึกว่าการตึง ให้สังเกตอย่างละเอียดว่าความตึงนั้นเกิดขึ้นที่ไหน

เอาละ ที่นี่ค่อย ๆ คลายความตึงลงให้กรามอยู่ในสภาพเดิม ค่อย ๆ ให้ความตึงหายไป ค่อย ๆ คลายความตึงลงทีละน้อย ๆ จนกระทั่งรู้สึกว่ากรามนั้นอ่อน และอยู่ในสภาพปกติ คราวนี้กรามของท่านก็จะคลายความตึงจนอยู่ในสภาพธรรมชาติแล้ว ให้ท่านสังเกตว่าท่านรู้สึกสบายอย่างไร ซึ่งจะต่างไปจากตามปกติเมื่อคนเรามีความตึงอยู่ในกล้ามเนื้อกราม

คราวนี้ให้ท่านกัศพันลงอีกครั้ง เพราะเป็นกล่ามเนื้อที่สำคัญพอสมควร ให้ท่านสังเกต  
ว่าท่านรู้สึกถึงที่ไหน ท่านอาจจะสังเกตถึงความตึงอยู่ในบริเวณขมับ บริเวณข้างใต้และข้างหน้า  
หูเล็กน้อย ให้ท่านสังเกตถึงความตึงในขณะนี้

เอาละ คอย ๆ ให้กล้ามเนื้อและคลายลง ให้ความตึงคลายออกทีละน้อย ๆ อย่าง  
ช้า ๆ ให้กล่ามเนื้อกล้ามเนื้อหอยอยู่เหมือนธรรมชาติ และอย่าลืมทำให้กล่ามเนื้อแขน  
ไหล่ คอ คลายความเครียดด้วย

ตอนนี้หันมาที่ลิ้นของท่าน คันลิ้นกับเพดานปาก ใช้เฉพาะปลายลิ้นเท่านั้น คันอย่าง  
แรง ๆ แล้วสังเกตถึงความตึงที่มีในกล่ามเนื้อลิ้น

คอย ๆ คลายความตึงของลิ้นลง คลายความตึงอย่างช้า ๆ ทีละน้อย ๆ สังเกต  
ว่าลิ้นเป็นอย่างไร ตามปกติแล้วลิ้นจะใหญ่ขึ้นเมื่อมันอ่อนลง เมื่อท่านทำให้ลิ้นคลายความเครียด  
ท่านจะรู้สึกว่าลิ้นใหญ่เต็มปาก แต่นั่นเป็นของธรรมดา พยายามให้ความตึงไหลออกจากกล่าม  
เนื้อในลิ้นให้หมด กล้ามเนื้อ ไหลคลายความตึง กล่ามเนื้อหลังคอ มือ นิ้วคลายความตึง  
กล่ามเนื้อในปลายแขนอ่อนและไร ความตึง

เอาละ คีมาก ๆ ท่านคงรู้สึกสบายดี

ในขณะที่กล่ามเนื้อในรยางค์คลายความตึง ให้ท่านมาสนใจกล่ามเนื้อตา ให้  
หลับตาแน่น ๆ จนกระทั่งสามารถรู้สึกถึงความตึงในกล่ามเนื้อตา

คราวนี้คอย ๆ คลายความตึงออกจากกล่ามเนื้อตา ให้ความตึงไหลออกจนรู้สึก  
ว่ากล่ามเนื้อตาหายเครียด

กล่ามเนื้อกล้ามเนื้อ ไหล แขน หลังคอ คลายความตึง

อีกครั้งหนึ่ง ให้หลับตาแน่น ๆ จนรู้สึกถึงความตึง และคอย ๆ คลายความตึงลง  
อย่างช้า ๆ ให้รู้สึกถึงความสบายที่เกิดขึ้นเมื่อความตึงหายไป ให้ความตึงไหลออกจากกล่าม  
เนื้อบนใบหน้าโดยเฉพาะที่กล่ามเนื้อตา ให้ความตึงคลายออกให้หมด

เอาละ คีมาก ทีนี้ขอให้ขมวดคิ้ว และขมวดจนจนสามารถรู้สึกว่ามีเส้นขึ้นอยู่เหนือ  
ขมวด ให้ท่านพยายามทำหน้าที่ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ สังเกตดูว่าความตึงนั้นเกิดขึ้น  
ที่ไหน ท่านรู้สึกถึงความตึงในบริเวณหน้าผากหรือเปลือก

คราวนี้คล้ายกับที่ขมวดอกใหญ่สีกว่าหน้าผากเรียบ ในขณะที่เดียวกัน ทำให้กลาม  
เนื้อกรามอ่อน ทา และทุกส่วนบนใบหน้าคลายความตึง

ขมวดอกและขนจมูกเหมือนเดิม แต่อย่าลืมให้กลามเนื้อส่วนอื่น ๆ บนใบหน้าอ่อน  
คลาย ไร้วความตึง ที่บริเวณหน้าผากก็เป็นอีกที่หนึ่งที่มีความตึงเกิดขึ้นอยู่เป็นประจำ ให้  
สังเกตถึงความตึงนี้ คลายความตึงที่ละน้อย ๆ ให้ความตึงของกลามเนื้อที่ใช้ขมวดอกไหล  
ออก ทานคงสบายที่คลายความตึงลง หน้าตาของท่านดีขึ้นเมื่อไม่มีความตึงที่หน้าผากและ  
ริ้วรอยต่าง ๆ ที่อยู่บนใบหน้าจะน้อยลง

คราวนี้ ขอให้ท่านเลิกก้าวให้สูงขึ้นเหมือนขณะที่ท่านตกใจ จะหลับตาก็ได้แต่ให้  
เลิกก้าว สังเกตดูความตึง ให้เลิกก้าวไว้เช่นนั้นและสังเกตความตึงอีกครั้งหนึ่ง

เอาละ คลายความตึงในกลามเนื้อของคิ้วอย่างช้า ๆ จนกระทั่งหน้าผากเรียบ  
ความตึงไหลออกทีละน้อย ๆ อย่างช้า ๆ ทานคงสบายที่ได้อคลายความเครียดลงเช่นนั้น ให้  
หน้าผากเรียบ กลามเนื้ออ่อน

ลิ้นอ่อนและใหญ่ กรามอ่อนอยู่ตามสภาพปกติ กลามเนื้อหลังคออ่อนและคลายความ  
เครียด หัวสามารถที่จะเอียงไปเอียงมา กลามเนื้อในไหล่และแขนอ่อนคลายความตึงเครียด

เอาละ หายใจเข้าลึก ๆ โดยหายใจจากช่องท้อง หายใจเข้าแล้วอันไว้ สังเกต  
ว่าความตึงอยู่ที่ไหนเมื่อกลืนหายใจอยู่ ให้สังเกตว่ามีความตึงอยู่ที่ไหนในบริเวณศีรษะ หน้า  
ของท้อง หายใจออกช้า ๆ และให้รู้สึกถึงความตึงเครียดที่ไหลออกและความสบายที่เข้ามา  
แทนที่ ให้รู้สึกว่าร่างกายมีความสบายให้หายใจตามปกติ และอย่างสม่ำเสมอเป็นจังหวะ  
อย่างช้า ๆ อย่าหายใจอย่างไม่เป็นจังหวะ แม้ว่าอยู่ที่ไหนก็พยายามหายใจให้เป็นจังหวะ  
อยู่เสมอ ให้พยายามหายใจจากช่องท้องไม่ใช่จากหน้าอก ขณะนี้กลามเนื้อคลายความตึงทั้ง  
หมด พยายามทำให้กลามเนื้อในช่องท้องตึงให้กลามเนื้อตึงมาก ๆ แล้วสังเกตความตึงนี้  
ในขณะที่เดียวกันก็ผ่อนคลายกลามเนื้อที่ไหล แขน ใบหน้า คราวนี้คลายความตึงของกลามเนื้อ  
ของท้องลง ให้ความตึงไหลออกช้า ๆ ทีละน้อย ๆ และสังเกตความแตกต่างระหว่างความตึง  
กับการคลายความตึง และก็เป็นการสำคัญสำหรับท่านที่คลายความตึงเพราะในช่องท้อง  
มีความตึงอยู่มาก หายใจจากช่องท้อง เอนหลังจนกระทั่งกระดูกสันหลังโค้งออก คงสภาพนี้

ไวและให้รู้สึกความตึงที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อหลัง คงความตึงนี้ไวและคลายความตึงของกล้ามเนื้อหลังอย่างช้า ๆ ทีละน้อย ๆ ให้หลังคลายความตึง ท่านจะรู้สึกสบายดีเหลือเกินเมื่อความตึงไหลออก คนเรามักจะมีความตึงในกล้ามเนื้อหลัง เช่นเดียวกับกล้ามเนื้อส่วนอื่น ให้กล้ามเนื้อหลังอ่อนลงและไร้ความตึง หายใจจากช่องท้องใหญ่ของท้องขึ้นลงเป็นจังหวะ

คราวนี้มาถึงกล้ามเนื้อขา ทำให้กล้ามเนื้อขาตึงทั้งสองข้าง สังเกตดูความตึงในขา คอย ๆ คลายความตึงออกจากขาอย่างช้า ๆ ให้รู้สึกถึงความสบายที่มาแทนที่ความตึง

เอาละ หายใจลึก ๆ อีกครั้งหนึ่ง หายใจจากช่องท้องเท่านั้น หายใจช้า ๆ กลั้นลมหายใจและนอนออกอย่างช้า ๆ สังเกตว่าท่านสบายเพียงใด ท่านจะรู้สึกสบายขึ้นเมื่อหายใจออก คลายความตึงออกจากหัวร่างกาย อย่างนี้ถึงอะไรอื่น นอกจากความสบายที่กำลังประสพอยู่จากการคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ สังเกตความสบายของท่านว่าสบายเสียจนไม่อยากจะเคลื่อนไหวกล้ามเนื้ออะไรทั้งสิ้น

ท่านรู้สึกสบายมาก รู้สึกผ่อนคลายมาก และสามารถนอน หรือ นิ่ง และพบกับความสบายนั้นนานเท่าที่ท่านต้องการ แต่เมื่อท่านตัดสินใจลุกขึ้น ก็ให้ใช้กล้ามเนื้อทั้งหมด และก่อนลุกขึ้นก็ทำให้กล้ามเนื้อทั้งหมดตึงเล็กน้อย แต่ที่ท่านยังอยากนอนอย่างสบาย ๆ อย่างนี้ ก็นอนต่อไปได้ตามสบาย

จบแถบบันทึกเสียง คานที่ 1

ศูนย์วิจัยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## แถบมันท์กเสียง คานท์ 2

เอาละ การฝึกครานี้จะเกี่ยวกับการทำให้คนเรามีความสามารถในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งในขณะที่กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ยังคงมีความตึงเครียดอยู่ เพราะจำเป็นที่ต้องใช้งานอยู่ในขณะนั้น การฝึกนี้มีประโยชน์ในการทำงานของท่าน ในเมื่อไม่สามารถคลายความเครียดได้ในทุกส่วนของร่างกาย เช่น ขณะที่ท่านกำลังขับรถยนต์อยู่ ท่านจะประหยัคพลังงานใดที่ท่านสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ไม่จำเป็นต้องใช้ในขณะนั้น

ตอนนี้ขอให้ท่านสนใจที่แขนขวา ทำให้กล้ามเนื้อในแขนและมือเกร็งขึ้น กำหมัดเพื่อให้ทั้งแขนจากมือถึงไหล่ขวาเกร็ง ขณะเดียวกันปล่อยให้กล้ามเนื้อในส่วนอื่นของร่างกายผ่อนคลาย ผ่อนคลายขาทั้งสองข้างและแขนซ้าย คลายกล้ามเนื้ออกราบให้อ่อนลง ในขณะที่ฝึกนี้ให้หายใจจากช่องท้องอย่างเป็นจังหวะ อยากลั้นหายใจ ในขณะที่กำลังทำให้แขนขวาเกร็งนั้น ให้สังเกตความตึงในแขนขวา และสังเกตว่าในส่วนอื่นของร่างกายมีส่วนไหนที่มีความตึงหลงเหลืออยู่บ้าง ตรวจสอบว่าท่านใดผ่อนคลายหรือยัง ถ้าพบวายังมีความตึงอยู่ให้พยายามผ่อนคลายความตึงในกล้ามเนื้อทุกส่วนลง นอกจากกล้ามเนื้อแขนขวา

เอาละ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อแขนขวา ผ่อนคลายทั้งร่างกาย มุ่งความสนใจสู่ความตึงที่ไหลออกจากแขนขวาและความผ่อนคลายที่เข้ามาแทนที่ สังเกตดูว่าท่านรู้สึกอย่างไร รู้สึกสบายไม่เมื่อท่านใดผ่อนคลายความตึง ให้แขนขวาไรความตึงจนเหมือนไม่มีแรง ท่านจะรู้สึกว่า แขนขวาของท่านกำลังหนักมาก ท่านอาจจะรู้สึกว่าแขนขวาชา ๆ เหมือนเป็นเหน็บแต่ใหญ่รู้สึกว่า การผ่อนคลายนี้ทำให้ท่านสบาย

ครานี้หันมาทำกับแขนซ้ายให้เหมือนที่ทำได้กับแขนขวาย่าง อยาลืมผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย กำหมัดแน่น ๆ แล้วเกร็งกล้ามเนื้อแขนซ้ายทั้งหมด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อขา แขนขวา และกล้ามเนื้ออกราบ หายใจให้เป็นจังหวะ สังเกตว่ามีความตึงอยู่ในส่วนอื่นของร่างกายที่ไหนบ้าง ถ้ามีความตึงในส่วนนั้นก็ผ่อนคลายความตึงนั้นให้หมด ให้ความตึงผ่อนคลายจากขาและแขนขวา และคงความตึงไว้ในแขนซ้าย สังเกตดูความแตกต่างระหว่างแขนซ้ายและแขนขวา

เอาละ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อแขนซ้าย จนรู้สึกว่าแขนซ้ายไม่มีความตึง จนรู้สึกหนัก

ให้สังเกตเห็นความตึงที่ฉนวนคลายนี้ คราวนี้ให้ฉนวนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายด้วย  
ที่หันมาสนใจกล้ามเนื้อที่ขาขวา พยายามเกร็งกล้ามเนื้อในขาขวาให้มากที่สุด  
และให้ขาขวาอยู่ในสภาพที่ตั้ง ขณะเดียวกันให้ขาซ้าย แขนทั้งสองข้าง และร่างกายทุกส่วน  
ผ่อนคลายมากเพื่อที่จะทำได้ หายใจให้สม่ำเสมอไปเรื่อย ๆ ตอนนี้สังเกตดูว่ามีกล้ามเนื้อ  
ส่วนไหนที่ตึงบ้าง ถ้าทำได้ก็พยายามผ่อนคลายส่วนนั้น พยายามให้ความตึงผ่อนคลายออกไป  
แต่ให้กล้ามเนื้อขาขวาทึงอยู่

เอาละ คราวนี้ให้ผ่อนคลายความตึงที่กล้ามเนื้อขาขวา ให้ความเครียดผ่อนคลาย  
สังเกตดูว่าร่างกายของท่านรู้สึกสบายเมื่อความตึงเครียดหายไป ขณะที่กล้ามเนื้อทุกส่วนของ  
ร่างกายผ่อนคลาย ให้หายใจจากช่องท้องอย่างสม่ำเสมอ และเป็นจังหวะ ขณะนี้ท่านรู้สึก  
ผ่อนคลายอย่างมาก

คราวนี้หันมาเกร็งกล้ามเนื้อขาซ้ายของท่านในขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อขาขวา  
แขนทั้งสองข้าง กล้ามเนื้อไหล่ กราม หลัง กล้ามเนื้อในช่องท้อง และทุก ๆ ส่วนในร่างกาย  
ผ่อนคลาย หายใจอย่างสม่ำเสมออยู่เรื่อย ๆ โดยไม่กลั้นหายใจ สังเกตดูว่ามีความตึงใน  
กล้ามเนื้ออื่นนอกจากกล้ามเนื้อขาซ้ายไหม ถ้ามีพยายามผ่อนคลายให้หมด

ที่หันมาผ่อนคลายกล้ามเนื้อขาซ้าย ให้รู้สึกเหมือนความตึงไหลออก มีความผ่อนคลาย  
เข้ามาแทนที่ ให้สังเกตเห็นความแตกต่างที่เกิดขึ้น

เอาละ คราวนี้จะมีมีการผ่อนคลายแขนและขาที่สลับกันโดยจะเริ่มด้วยกล้ามเนื้อ  
แขนซ้ายและขาขวา ขอให้เกร็งกล้ามเนื้อทั้งแขนซ้ายและขาขวา ขณะเดียวกันก็ผ่อนคลาย  
กล้ามเนื้อแขนขวาและขาซ้าย และผ่อนคลายกล้ามเนื้ออื่น ๆ ทั้งหมด และสังเกตเห็นว่า  
ท่านรู้สึกอย่างไรในความตึงของแขนซ้ายและขาขวา

ที่ผ่อนคลายความตึงของแขนซ้ายและขาขวา ให้รู้สึกถึงความตึงคลายออกและ  
มีความผ่อนคลายเข้ามาแทนที่ ปล่อยให้กล้ามเนื้อในร่างกายผ่อนคลายอย่างมาก ๆ จนรู้สึก  
ถึงความสบายที่ได้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

เอาละที่หันมาเกร็งกล้ามเนื้อแขนขวาและขาซ้าย กำหมัดให้แขนขวาทึง และ  
พยายามให้กล้ามเนื้อในขาซ้ายตึงเท่าที่จะทำได้ พยายามให้กล้ามเนื้อทั้งแขนขวาและขาซ้าย



ตั้งไว้เช่นนั้น ในขณะที่เดียวกันไหลลงตามเนื้อแขนซ้ายและขาขวามองคล้าย สิ่งเกิดจากความตึง  
ของกล้ามเนื้อแขนขวาและขาซ้าย

เอาละตอนคล้ายกล้ามเนื้อแขนขวาและขาซ้าย ขณะเดียวกันก็ควรวากกล้ามเนื้อทุก ๆ  
ส่วนมองคล้ายลงหรือเปล่า หายใจสม่ำเสมอ อย่ากลั้นหายใจ ให้รู้สึกถึงความตึงที่ค่อย ๆ  
ผ่อนคลาย ให้รู้สึกว่าทุกส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายจริง ๆ

ในขณะที่แขนและขาทั้งสองข้างผ่อนคลายนั้น ให้กล้ามเนื้ออกและไหล่ผ่อนคลาย  
เท่าที่จะทำได้ หายใจอย่างสม่ำเสมอ

เอาละขอให้ยกไหล่แต่ให้แขนทั้งสองข้างห้อยอยู่อย่างหมดแรง พยายามยกไหล่  
ให้ถึงหู แต่อย่าสัมผัสผ่อนคลายแขนและขาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ยกไหล่ขึ้นจนรู้สึกเมื่อย  
สังเกตถึงความเมื่อยอย่างมากในไหล่

ค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อไหล่โดยที่แขนห้อยลงและไหลตกลงด้วย ให้รู้สึกว่า  
แขนนั้นปล่อยไปตามความยาวของร่างกาย ให้รู้สึกว่าแขนยาวขึ้นในขณะที่กล้ามเนื้อไหล่ผ่อนคลาย  
คลายลง คลายความตึงเครียดให้เหมือนว่าความตึงไหลออกและความผ่อนคลายเข้ามาแทนที่  
ให้ท่านรู้สึกว่าสบายจริง ๆ เมื่อเปรียบเทียบกับความรู้สึกตึงในกล้ามเนื้อไหล่เมื่อครู่นี้ หาย  
ใจตามปกติอย่างสม่ำเสมอ ตรวจดูที่ทรงกายวากกล้ามเนื้อทุกส่วนปราศจากความตึง ร่างกาย  
ผ่อนคลายจริง ๆ หรือไม่ ถ้ามีส่วนไหนที่ยังตึงอยู่ให้ผ่อนคลายส่วนนั้นให้หมด ในตอนนี้ให้แขน  
ขวาและหลังผ่อนคลายอยู่ที่ที่สามารถจะทำได้ ในขณะที่เดียวกันให้กดหัวลงบนที่นอนหรือที่หนึ่ง  
เพื่อให้กล้ามเนื้อคอเกร็ง หายใจอย่างสม่ำเสมอและเป็นจังหวะ พยายามให้รู้สึกว่าคอกันตึง  
มาก สังเกตดูว่าท่านรู้สึกอย่างไรในความตึงนั้น อย่าสัมผัสสังเกตดูวากกล้ามเนื้อแขน ขาและ  
กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ผ่อนคลายหรือเปล่า ถ้ายังไม่ผ่อนคลายก็ทำให้ผ่อนคลายเสีย

เอาละ ทำให้กล้ามเนื้อคอผ่อนคลาย คลายความตึงของกล้ามเนื้อคอและกล้ามเนื้อ  
เนื้อทุกส่วนออก จนรู้สึกว่าความผ่อนคลายเข้ามาแทนที่ความตึง ให้รู้สึกว่าความตึงหายไปหมด  
ให้รู้สึกผ่อนคลายจริง ๆ

คราวนี้มาถึงกล้ามเนื้อบนใบหน้า ให้เกร็งกล้ามเนื้อทั้งหมดในบริเวณตา จมูก แก้ม  
และหน้าผาก คงความตึงนี้ไว้ในขณะที่แขน ขา และไหล่ผ่อนคลาย ขมวดนิ้วหน้าผากเป็นรอย

อย่าลืมตรวจดูว่ากล้ามเนื้อทุกส่วนผ่อนคลายหายใจอย่างสม่ำเสมอ หรือเปล่า สังเกตความตึงของกล้ามเนื้อที่ศีรษะและบนใบหน้า

เริ่มต้นผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ศีรษะและบนใบหน้า ให้กล้ามเนื้อบริเวณตา คิ้ว และหน้าผากผ่อนคลาย ให้หน้าผากเรียบไร้วrinkles ให้ความตึงไหลออกจากบริเวณตา บริเวณปาก ให้หน้าของท่านรู้สึกอ่อนนุ่ม ผ่อนคลายและकुหน้าอ่อนชื้น

เอาละ ต่อไปนี้จะไม่ว่าให้กล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายตึงอีกต่อไป ให้ผ่อนคลายทุกส่วนอย่างจริงจัง ๆ ตรวจดูว่าส่วนไหนของร่างกายที่ยังตึงอยู่ ก็ให้ผ่อนคลายส่วนนั้น ให้ความตึงออกไป ความผ่อนคลายเข้ามาแทนที่ ให้ผ่อนคลายจนรู้สึกสบายจริง ๆ หายใจอย่างสม่ำเสมอ และเป็นจังหวะ ให้ความกังวลต่าง ๆ หดไป ให้รู้สึกว่าการผ่อนคลายจริง ๆ นี้เป็นเวลาพิเศษของท่านซึ่งคนอื่นไม่มีส่วนเกี่ยวข้องเลย อย่ากังวลถึงเรื่องไม่สบายใจต่าง ๆ ให้เรื่องเหล่านั้นผ่านความคิดของท่านไป คิดถึงแต่เรื่องร่างกายของท่าน เพราะถาร่างกายของท่านสบาย จิตใจก็จะสบายด้วย

ถ้าท่านต้องการผ่อนคลายคอ ท่านก็สามารถทำได้ตามสบาย แต่ถาท่านประสงค์ที่จะจบการฝึกในเวลาอันสั้น อย่าลืมยืดกล้ามเนื้อให้หมดและล้มตาก่อนที่จะลุกขึ้น ถ้าท่านจะลุกขึ้นในขณะนี้ ท่านจะรู้สึกสบาย ผ่อนคลายจริง ๆ และสดชื่นขึ้น เมื่อท่านทำเช่นนั้น

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ประวัติการศึกษา

นางสาวสุวรรณี อนุมานราชชน เกิดวันที่ 3 ธันวาคม พ.ศ. 2494 ได้รับ  
ปริญญาครุศาสตรบัณฑิต สาขามัธยมศึกษา จากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2517 เข้ารับราชการในตำแหน่งอาจารย์มัธยมศึกษาครู เพชรบุรีวิทยาลัย  
และได้ลาศึกษาต่อในแผนกวิชาจิตวิทยา ในปีการศึกษา 2521



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย