

นพ.สุรเกียรติ์ อาชามานุภาพ, (2565, ธันวาคม), 10 วิธีบริหารสมองมนุษย์ในชีวิตประจำวัน : นิตยสารหมอชาวบ้าน (524) : 12-14

“เป้าหมายของชีวิตคือ ความสุข สงบเย็น” คนส่วนใหญ่ตระหนักถึงความต้องการสูงสุดของชีวิต ซึ่งเกิดจากการทำหน้าที่อันสมบูรณ์ของสมองส่วนหน้า หรือ “สมองมนุษย์” คือการเรียนรู้เพื่อมีชีวิตอย่างมีความหมาย และเรียนรู้เพื่อความอยู่รอดปลอดภัยและควรมั่นบริหารสมองโดยปฏิบัติตน ดังต่อไปนี้

1. **ออกกำลังกาย** พร้อมกับการบริหารจิตไปในตัวโดยการใช้สติระลึกรู้อยู่กับจังหวะการเคลื่อนไหว
2. **นอนหลับให้เพียงพอ** ประมาณคืนละ 7-9 ชั่วโมง หลีกเลี่ยงการอดนอนและการมีอาการเครียดติดต่อกันนาน ๆ เพราะมีผลลบต่อร่างกาย สมอง และจิตใจ
3. **บริโภคอาหารสุขภาพ** โดยการลดหวาน มัน เค็ม หันมากินปลา กินผักและผลไม้ให้มากๆ และหลีกเลี่ยงหลีกเลี่ยงการบริโภคสุรา ยาสูบ และสารเสพติด
4. **หมั่นเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ** โดยการอ่าน การฟัง การค้นคว้า การหาประสบการณ์ใหม่ ๆ การฝึกใช้ความคิด ความคิดเป็นประจำ เช่น การฝึกแก้ปัญหาคณิตศาสตร์
5. **ฝึกสมาธิ** เช่น ฝึกอานาปานสติ สวดมนต์ ไหว้พระ เดินจงกรม ทำละหมาด วันละอย่างน้อย 1-2 ครั้ง นานครั้งละ 5-30 นาที ช่วยให้จิตใจมั่นคง สงบเย็น
6. **เจริญสติ-รู้ตัวกับอริยาบถและกิจกรรมต่าง ๆ** เช่น ระลึกรู้ตัวอยู่กับการนั่ง นอน ยืน เดิน ให้มีความตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันทุกขณะ
7. **ฝึกใช้ลมหายใจเป็นระฆังแห่งสติ** ด้วยการตามรู้ลมหายใจเข้าออก เพียง 1-3 รอบ ทำบ่อย ๆ จนเป็นนิสัย รวมทั้งรู้ทันและควบคุมอารมณ์ได้
8. **ฝึกพักใจและสมองเป็นระยะๆ** ในแต่ละวัน เช่น หยุดใช้ความคิด โดยหันมาชื่นชมธรรมชาติหรือศิลปกรรมนานครั้งละ 2-3 นาที การพักใจและสมองช่วยให้มีพลังในการทำงานได้ไม่เหนื่อยล้า
9. **เจริญปัญญาจากการสังเกตธรรมชาติของสรรพสิ่ง** ว่าเกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยมากมายที่มีการแปรเปลี่ยนตลอดเวลา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น
10. **ฝึกคิดดี-พูดดี-ทำดี** ให้เป็นนิสัย เช่น หมั่นทำงานจิตอาสา ฝึกฟังคนอื่น รู้จักชื่นชม ให้กำลังใจตนเอง และคนรอบข้าง

