

นวัตกรรมสุดล้ำ ควบคุมจิตใจ-เพิ่มสมาธิ ดร.ภคิธรวรรณ สิทธิประภาพร

14



เปิดตัวนวัตกรรมสุดล้ำ ควบคุมจิตใจ-เพิ่มสมาธิ โดย ดร.ภคิธรวรรณ สิทธิประภาพร



ช่วงนี้กระแสของการรักสุขภาพในประเทศไทยมีเพิ่มมากขึ้นกว่าในอดีต และได้รับการตอบรับจากคนทุกเพศทุกวัยด้วยการเริ่มหันมาใส่ใจกับสุขภาพและการออกกำลังกายกันมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการฝึกโยคะหรือซิท เป็นต้น หลายคนคงเคยมีโอกาสนึกถึงโยคะและซิทมาบ้างแล้ว ซึ่งไม่ว่าการออกกำลังกายประเภทไหนก็ตาม มักที่จะกล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกที่ทำให้เกิดการเพิ่มสมาธิได้ด้วย

แต่ประเด็นที่สำคัญก็คือ แล้วเราจะสามารถทราบได้อย่างไรว่าในขณะที่ออกกำลังกาย หรือภายหลังจากการออกกำลังกายดังกล่าวแล้ว มีสมาธิที่เพิ่มขึ้น หรือในขณะที่ออกกำลังกายนั้นสามารถจิตใจ และสมาธิมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร

ปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ได้พัฒนาและคิดค้นเทคโนโลยีที่สามารถฝึกการควบคุมจิตใจขึ้น และยังสมารถเพิ่มสมาธิให้กับบุคคลทุกเพศทุกวัยและทุกระดับชั้นได้ ด้วยเทคโนโลยีสุดล้ำทำงานง่ายและให้ผลลัพธ์และประสิทธิภาพที่ชัดเจน ทำให้สามารถตอบโต้ภัยสำหรับคนรักสุขภาพและคนที่ต้องทำงานด้วยการใช้สมาธิหรือต้องการฝึกสมาธิให้มีผลและประสิทธิภาพในการทำงานด้าน

ต่างๆ ที่ต้องการมากยิ่งขึ้นไป ก็สามารถนำอุปกรณ์ที่ผลิตจากเทคโนโลยีนี้ไปใช้ได้ ซึ่งเหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัยจริงๆ และไม่เป็นอันตรายต่อสมองของผู้ใช้อีกด้วย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภคิธรวรรณ สิทธิประภาพร นักประสาทยาศาสตร์และอาจารย์ประจำสำนักวิชาเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง กรุงเทพฯ กล่าวว่า ปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ได้คิดค้นนวัตกรรมที่ช่วยให้เราสามารถรับรู้ถึงสภาวะจิตใจของเราได้ และยังรวมถึงทำให้เราสามารถทราบถึงการเปลี่ยนแปลงของสมาธิที่เกิดขึ้นได้ นวัตกรรมที่พูดถึงนี้มีชื่อเรียกว่า “Mind Lamp”

อุปกรณ์นี้สามารถนำมาใช้ประกอบกิจกรรมต่างๆ เพื่อช่วยในการเพิ่มสมาธิหรือเพิ่มความสามารถของการจดจ่อ (attention) และคงสภาพการจดจ่อ (attention) ให้ได้นานมากขึ้น หลักการง่ายๆ ในการใช้งานอุปกรณ์ที่พัฒนาขึ้นนี้ โดยผู้ใช้จะต้องสวมอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับรับสัญญาณคลื่นสมอง (brainwave) ของผู้ใช้ ซึ่งจะรับสัญญาณคลื่นสมอง (brainwave) ชนิดเบตา (beta wave) และชนิดอัลฟา (alpha wave) มาขยายสัญญาณ และคำนวณ



ระดับของความจดจ่อ (attention)

จากนั้นก็แสดงค่าผ่านโปรแกรมแสดงระดับสมาธิการจดจ่อ (attention) ด้วยการปรับเปลี่ยนเป็นสีต่างๆ ผ่านหลอด LED ที่ติดตั้งภายในอุปกรณ์ ซึ่ง LED ที่ปรับเปลี่ยนเป็นสีต่างๆ นี้จะแสดงถึงสมาธิ จิตใจ ก็จะสามารถรู้ได้ว่าในขณะเวลานั้นๆ ตนเองมีสมาธิจดจ่อเป็นอย่างไรและมีสมาธิหรือไม่ เมื่อผู้ใช้ได้ฝึกฝนและพยายามรักษาสมาธิจดจ่อ ทำให้สมาธิจดจ่อ เมื่อฝึกได้ในระดับหนึ่งแล้วจะสามารถควบคุมจัดการสมาธิได้ดีขึ้น ทำให้คลื่นสมองส่วนสมาธิเพิ่มขึ้นมาก ส่งผลให้มีสมาธิและความจำที่ดีขึ้นตามลำดับสีต่างๆ ที่แสดงผ่าน LED ได้มีการกำหนดไว้ดังนี้

สีแดง แสดงถึง ไม่มีสมาธิจดจ่อและมีความวิตกกังวล

สีเหลือง แสดงถึง การมีความวิตกกังวลเล็กน้อย

สีเขียว แสดงถึง สมาธิจดจ่อและอารมณ์ที่เป็นปกติ

สีฟ้า แสดงถึง สมาธิจดจ่อที่เกิดการผ่อนคลาย

สีม่วง แสดงถึง การมีสมาธิที่จดจ่อและมีความรู้สึกที่ผ่อนคลาย



อย่างมาก

"Mind Lamp" เป็นอุปกรณ์ที่ไม่เป็นอันตรายต่อสมองของผู้ใช้ เพราะตามหลักการใช้การรับคลื่นจากสมองส่วนของสมาธิมาแสดงผลด้วยสีต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นทางหลอด LED ที่ติดตั้งภายในอุปกรณ์เท่านั้น ไม่ได้มีการส่งคลื่นอะไรเข้าไปในสมองของผู้ใช้แต่ประการใด

ดังนั้น "Mind Lamp" จึงใช้เป็นอุปกรณ์เสริมในกิจกรรมต่างๆ ที่จะช่วยให้ผู้ใช้สามารถควบคุมจิตใจและการฝึกสมาธิได้เท่านั้น ในทางวิทยาศาสตร์เรียกว่า "นวัตกรรมระบบฝึกฝนสัญญาณคลื่นสมองแบบป้อนกลับ" หรือ Neuro Feedback Theory ที่นักวิทยาศาสตร์ได้นำมาใช้อุปกรณ์ดังกล่าวมาประกอบใช้ในการฝึกควบคุมจิตใจและเสริมสร้างสมาธิเพื่อการผ่อนคลาย ที่ออกแบบมาสำหรับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะเพื่อเพิ่มสมาธิให้มากขึ้น โดยใช้สัญญาณจากคลื่นสมองส่งผ่านอุปกรณ์รับสัญญาณที่สวมบนศีรษะ แล้วแปลงสัญญาณเพื่อใช้บ่งบอกสมาธิจิตใจ เมื่อฝึกฝนได้อย่างดี จะมีสมาธิและความจำที่ดีขึ้น

ต่อมา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภัครวรรธน์ สิทธิประภาพร ได้นำนวัตกรรมดังกล่าวมาต่อยอดและพัฒนาแบบฝึกในรูปแบบกิจกรรมต่างๆ ที่ช่วยเสริมสร้างสมาธิที่เกิดจากการทำงานประสานกันระหว่าง จิตใจ (mind) และสมอง (brain) หรือ "mind-brain connection" ในรูปแบบต่างๆ ตามประเภทของกิจกรรมและผ่านรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ทันสมัย ให้ทุกกลุ่มและทุกเพศทุกวัย ได้สามารถใช้นวัตกรรมดังกล่าวนี้เพื่อฝึกเสริมสร้างสมาธิและการผ่อนคลายได้อย่างเพลิดเพลินภายใต้แนวคิด Mind + Brain = myBrainsciences เช่น

หลักสูตร myBrainsciences : Mind - Brain Yoga Classroom

หลักสูตร myBrainsciences : Mind - Brain Qigong Classroom

หลักสูตร myBrainsciences : Mind - Brain Exercise Classroom

หลักสูตร myBrainsciences : Mind - Golf Training Classroom

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภัครวรรธน์กล่าวอีกว่า หลายคนคงเคยเห็นผลิตภัณฑ์หนึ่งที่ใช้วิธีการสแกนลายนิ้วมือเด็กแล้วประมวลผลด้วย personality assessment เพื่อบ่งบอกบุคลิกภาพ (personality) ของเด็กว่าเด็กคนนั้นควรที่จะได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงดูและการเรียนรู้อย่างไร แล้วใช้ไหมครับ จากผลิตภัณฑ์ที่ว่านี้ ให้หลักสถิติและลายพิมพ์บนนิ้วมือเด็กมาประมวลผล

ในปัจจุบันได้มีนวัตกรรมที่ได้รับการพัฒนาขึ้น ด้วยวิธีการวัดเอนเซฟาลोगรามา หรือ คลื่นสมอง (brainwave) ออกมาแล้วประมวลผลของทั้งหลักสถิติและแบบวัดบุคลิกภาพของ Myer's-Briggs Personality Test Archetypes ที่นักจิตวิทยาทั่วโลกใช้กันแล้ว ประมวลผลออกมาเพื่อบอกว่า คนๆ นั้นมีบุคลิกภาพเป็นอย่างไร ผลิตภัณฑ์นี้ชื่อว่า "Brainwave Personality Test" ซึ่งจัดได้ว่าเป็นนวัตกรรมที่เหมาะสมสำหรับองค์กรที่ฝ่ายบุคคลทำหน้าที่สัมภาษณ์บุคลากรและรับเข้าทำงาน ตลอดจนและโรงเรียนต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการสอนและส่งเสริมพัฒนาการได้อีกด้วย

นอกจากนี้ ยังมีอีกหลายผลิตภัณฑ์ที่เกิดจากนวัตกรรมใหม่ๆ ที่นักวิทยาศาสตร์ได้คิดค้นขึ้น เพื่อให้สามารถนำไปใช้ได้ทั้งสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ต้องการฟื้นฟูสมองและความจำ เช่น ผู้สูงอายุ เป็นต้น

ผู้จัดการรายวัน 360°

Poo Jakkarn Daily 360 Degree
Circulation: 850,000
Ad Rate: 1,500

Section: Live/-

วันที่: พุธที่ 15 กันยายน 2559

ปีที่: 8

ฉบับที่: 2214

หน้า: 13(บนขวา), 14

Col.Inch: 112.92 Ad Value: 169,380

PRValue (x3): 508,140

คลิป: ลีลี

หัวข้อข่าว: Live Interview: เปิดตัวนวัตกรรมสุดล้ำ ควบคุมจิตใจ-เพิ่มสมาธิ โดย ดร.อัครวรรณ์...

สำหรับผู้สนใจ สามารถติดตามข่าวสารและกิจกรรมจาก
มาย เบรน ไซด์ ได้ทาง www.mybrainsciences.com และ
email: mybrainsciences@gmail.com หรือสอบถามเพิ่มเติม
ได้ที่เบอร์โทรศัพท์ 09-7131-7997 หรือเข้าไปที่ www.facebook.com/mybrainsciences

เรื่อง : อัครวรรณ์ เหม่นแหลม