

LIFE
ALIGNMENTOR
Tips to Transform Your Life

เคล็ดวิชาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ดร. วศิษฐ์ พรหมบุตร

LIFE

ALIGNMENTOR :

Tips to Transform Your Life

เคล็ดลับวิชา
เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ดร. วลีษฐ์ พรหมบุตร



LIFE ALIGNMENTOR: Tips to Transform Your Life

เคล็ดวิชาเพื่อพัฒนากักกะชีวิต

ผู้เขียน : ดร. วสิษฐ์ พรหมบุตร

พิมพ์ครั้งที่ 1 : พฤษภาคม 2562

ราคา : 290 บาท

ดร.วสิษฐ์ พรหมบุตร

เคล็ดวิชาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต.กรุงเทพฯ., 2561.200 หน้า.

61.166293

ISBN : 978-616-92841-8-5

บรรณาธิการ : โรสรินทร์ พุมฤทธี

ศิลปกรรม : prazang

ผลิตและจำหน่ายโดย : ดร. วสิษฐ์ พรหมบุตร

พิมพ์ที่ : บริษัท ด็อคคิวเอ็กซ์เพิร์ท เอเชีย จำกัด โทร. 095-929-2244

ลิขสิทธิ์เป็นของ ดร. วสิษฐ์ พรหมบุตร อย่างถูกต้องตามกฎหมาย
ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ ไม่ว่ารูปแบบใดๆ
นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้จัดพิมพ์เท่านั้น

* ติดตามข้อมูลดีๆ ได้ที่ www.lifealignmentor.com

* Email: wasit.p@lifealignmentor.com

* Line ID : dr.wasit

* โทร.085-662-5463

ติดตามคลิปข้อมูลสาระดีๆ ได้ที่



คำนำ

นักเขียน

*“อย่าถามว่าหนังสือราคาเท่าไร แต่ให้ถามว่าการ
ไม่ได้อ่านหนังสือดีๆทำให้คุณสูญเสียไปเท่าไร”*

จิม โรห์น

หนังสือเล่มนี้ผมมีความตั้งใจให้เป็นหนังสือที่เล่าถึง
แง่คิด วิธีปฏิบัติ และเครื่องมือหรือเทคนิคที่ผมได้เรียนรู้
จากผู้เชี่ยวชาญ และผู้บริหาร รวมถึงผู้ปฏิบัติในองค์กร และ
นำความรู้ที่เป็นเชิงปฏิบัติมาตกผลึกเป็นบันทึกสำหรับการ
ทำงานของผมและทีม

เป็นหนังสือที่บูรณาการศาสตร์และศิลป์ทั้งในการ
ใช้ชีวิตและการทำงานแบบสหสาขาเพื่อพัฒนาและยกระดับ
ของคุณภาพชีวิตรอบด้านให้ดีขึ้นเรื่อยๆ

เป็นหนังสือที่เน้นทั้งหลักคิด หลักการที่สำคัญ รวมถึง
ฮาวทู (How to) ที่สามารถนำไปใช้งานได้จริงทันที

โครงสร้างของหนังสือถูกออกแบบให้เป็น 3 หมวดใหญ่
คือวิธีคิด (Mindset) ทักษะ (Skillset) และเทคนิคต่างๆ
(Toolset) ทั้งนี้เพื่อผู้อ่านจะได้ประโยชน์สูงสุดในการอ่าน

วิธีใช้ประโยชน์สูงสุด เมื่อ อ่าน หนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้เกิดจากการรวบรวม ประสาน เชื่อมโยง ประสบการณ์ชีวิตที่ได้เรียนรู้จากการใช้ชีวิต การทำงานจากบุคคลที่ทรงคุณค่าทั้งคุณแม่ คุณพ่อ ครอบครัว ภรรยา ครู อาจารย์ (ทั้งทางโลกและทางธรรม) พี่ๆ เพื่อนๆ น้องๆ ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน ลูกค้า จำนวนมากที่ได้พบเจอ ผสมรวมกับประสบการณ์ในการทำงานที่หลากหลายมากกว่า 30 ปี ประกอบกับการศึกษาค้นคว้า เรียนรู้จากแหล่งข้อมูลมากมาย ดังนั้นหนังสือเล่มนี้จึงนับเป็นการตกผลึกทั้งทางวิชาการและภาคปฏิบัติ การอ่านหนังสือเล่มนี้ให้ได้รับประโยชน์สูงสุด จึงขอแนะนำวิธีการอ่าน ดังนี้

* กำหนดผลลัพธ์และความตั้งใจในการอ่านในแต่ละเรื่องว่า การอ่านเรื่องนี้ “ฉันต้องการเปลี่ยนแปลงอะไร และการเปลี่ยนแปลงนี้มีประโยชน์อะไรสำหรับฉัน ? ”

* จินตนาการว่ากำลังสนทนากับผมในฐานะพี่เลี้ยง เมื่ออ่านไปเกิดข้อสงสัยก็หยุดแล้วตั้งคำถาม และจินตนาการต่อว่าได้รับคำตอบจากพี่เลี้ยง การทำเช่นนี้จะเป็นการยกระดับความเข้าใจท่านเป็นอย่างดี

* มีสมุดสำหรับบันทึกคำถาม และคำตอบที่ได้รับ รวมถึงจดบันทึกประเด็นที่น่าสนใจ หรือความคิดรวบยอดหรือความคิดต่อยอดที่เกิดขึ้นจากการอ่าน



* เมื่ออ่านจบในแต่ละเรื่องหากสามารถหยุดทบทวน และจดบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ โดยเฉพาะสิ่งที่ตนเองทำได้ดีแล้วและจะทำต่อไป (Stay) สิ่งใหม่ ๆ ที่น่าสนใจและตั้งใจว่าจะนำไปเริ่มต้นทำ (Start) สิ่งที่ได้รู้ว่ที่เคยทำมาไม่ค่อยได้ผลหรือไม่เกิดประโยชน์และตั้งใจว่าต่อไปจะเลิกทำ (Stop)

* เรื่องราว และสาระทั้งหมดที่ถ่ายทอดเป็นเพียงหนึ่งในประสบการณ์ชีวิตที่บางคนอาจมีประสบการณ์ที่คล้ายกัน ผู้อ่านบางท่านอาจมีประสบการณ์ที่แตกต่างกัน เรื่องของประสบการณ์ โดยเฉพาะประสบการณ์ที่เกี่ยวกับคนไม่มีสูตรสำเร็จต้องเรียนรู้แล้วนำไปปรับประยุกต์จนได้สิ่งที่เหมาะสมของแต่ละบุคคล

ขอให้มีความสุข และมีความสำเร็จ ก้าวหน้าในการนำสาระแนวคิด หลักการ เทคนิคที่ได้จากการหนังสือเล่มนี้ไปใช้ครับ

ด้วยความปรารถนาดีจากใจจริง

อ.หม่อม ดร.วชิษฐ์ พรหมบุตร

วิทยาการที่ปรึกษา/โค้ชมืออาชีพ และพี่เลี้ยงด้าน
พัฒนาและปรับเปลี่ยนองค์กร (Thailand Leading
Organization Transformational Coach,
Mentor & Consultant)



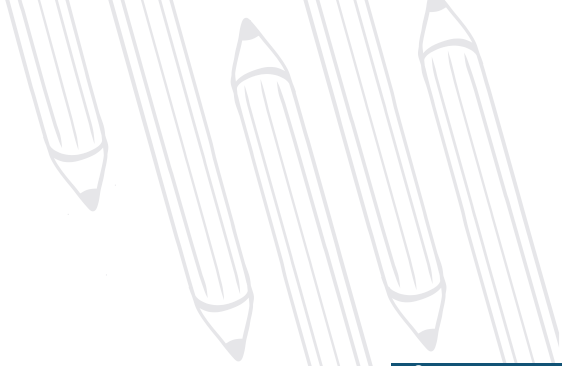
คำนิยม

ดร. วลีษฐ์ พรหมบุตร (อ.หม่อม) เป็นอีกหนึ่งท่านที่
ผมชื่นชม อ.หม่อม มีความรู้หลากหลายด้าน ทั้งการศึกษา
การจัดการองค์กร ปรับปรุงประสิทธิภาพ เป็นต้น และพยายาม
ศึกษาเพิ่มเติมอยู่เสมอทั้งจากในและต่างประเทศ โดยเฉพาะ
อย่างยิ่งการนำทักษะอีกหลายด้านที่เป็น **soft skills** มา
ประยุกต์ใช้กับงานที่ทำ ทำให้ทุกอย่าง สามารถดำเนินการได้
เป็นระบบ สร้างสรรค์และแตกต่างจากที่เคยมีมา ผมมีความเชื่อมั่น
ว่าหนังสือ “เคล็ดวิชา เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต” ที่ อ.หม่อม
จัดทำขึ้นนั้น จะเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้ใฝ่หาความรู้
และต้องการพัฒนาตนเองให้ก้าวไกลออกไป เพราะทั้งหมด
เป็นการตกผลึกและเป็นประสบการณ์จริงของ อ.หม่อม เอง

ดร.นรินทร์ หวังศรีวัฒนกุล

โค้ชชีวิตมีอาชีพ

CEO Better Life Coaching Academy



คำนิยม

"การพบเจอกันไม่ใช่เรื่องบังเอิญ....."

ก่อนจะมาเป็นโปรปีวในวันนี้ ปีวเริ่มต้นจากความชอบเข้าเรียนในห้องสัมมนาที่เกี่ยวกับการพัฒนาตนเองจนมีวันหนึ่งได้พบกับ ดร.หม่อมในห้องสัมมนาหลักสูตร (MMI) ซึ่งเป็นคลาสเรียน 3 วันติดต่อกัน ในคลาสแต่ละวันจะให้นั่งสลับกันไปเรื่อยๆ จนวันสุดท้าย ปีวได้นั่งติดกับผู้ชายคนหนึ่งที่มีมองดูอารมณ์ดี มีรอยยิ้มตลอดเวลา แถมดูคงแก่...เรียน รวมทั้งการแต่งกายที่ชวนเรียกว่า “พี่” มากๆ ก่อนแยกย้ายจบคลาสปีวเลยขออนามบัตรท่านไว้ เมื่อหยิบมาดูจึงทราบชื่อว่า “ดร. วชิษฐ์ พรหมบุตร” นามสกุลนี้คุ้นตาเพราะเป็นนามสกุลของเพื่อนห้องเดียวกันสมัยมัธยม จึงสอบถามจนได้ความว่า ท่านเป็นคนสุรินทร์เหมือนกัน และยังไปกว่านั้นยังเป็นรุ่นเดียวกันเสียด้วย จึงได้เริ่มพูดคุยติดต่อกันมาตั้งแต่นั้น งานที่ปีวทำเป็นหลักอยู่คือเป็นฝ่ายขายและขยายงานของบริษัทมิตรแท้ประกันภัย ซึ่งเป็นงานเกี่ยวกับการสร้างทีมงานขาย ปีวเติบโตในอาชีพมาจากการหมั่นเรียนรู้พัฒนาตนเองเช่นกัน ครั้งหนึ่งเข้าสัมมนาหลักสูตรที่สอนการสร้างพลังให้ตัวเอง จนทำให้รู้สึกได้ว่า คนเราจะรู้วิชาการ สินค้า มากมายเท่าไรก็ตาม แต่ถ้า

เราไม่มีพลังในการตื่นออกไปทำงาน โอกาสที่เราจะสำเร็จกับอาชีพของเราก็จะน้อยลง การสร้างพลังให้ได้ด้วยตัวเองจึงสำคัญอย่างยิ่ง ในตอนนั้นรู้จัก อ.หม่อม ได้ประมาณเกือบ 2 ปี และในปีที่ 2 ที่รู้จักกัน อ.หม่อม ก็เรียนจบหลักสูตร NLP พอดี จึงได้ติดต่ออาจารย์ให้มาช่วยสอนทีมขาย ที่ จ.ระยอง หลังจากจัดอบรมให้น้องๆ ในทีมเสร็จ ได้เห็นความเปลี่ยนแปลง คือ น้องๆ เกิดการยอมรับตัวเอง ทำให้ศักยภาพที่ซ่อนอยู่เปล่งประกายออกมา หลังจากนั้น ผลงานของทีมก็เติบโตขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นเหตุให้ป๊วแนะนำหลักสูตรนี้ให้กับเพื่อนๆ ในบริษัท และเริ่มสนุกกับการจัดอบรมนับแต่นั้นมา จากการที่ อ.หม่อม เป็นนักพัฒนาตัวเองอย่างไม่หยุดยั้ง ทำให้เกิดคอร์สสัมมนาที่ทรงพลังอย่าง AI NLP Coaching Program ขึ้นมาประดับวงการ NLP ซึ่งตัว อ.หม่อมเอง ป๊วกล้าพูดได้ว่า เป็น 1 ในจำนวนคนสอน NLP ที่เจาะแก่นแท้ของศาสตร์ได้ละเอียดที่สุดคนหนึ่งของประเทศไทยวันนี้ อ.หม่อม มีหนังสือของตัวเอง จึงรู้สึกภาคภูมิใจด้วยอย่างยิ่ง ที่ อ.หม่อม ได้ก้าวไปอีกขั้น โดยมีตำราให้คนรุ่นหลังได้ศึกษาอย่างเป็นทางการแล้วขอแสดงความยินดีในฐานะกัลยาณมิตรที่ไม่ได้เจอกันโดยบังเอิญ

ปณณสา สุขประเสริฐ (ป๊าว)

ผู้ก่อตั้ง Pro Pew Academy



คำนิยม

20 ปีที่รู้จัก ดร.วชิษฐ์ พรหมบุตร (อ.หม่อม) เป็นผู้ให้มา โดยตลอด เป็นการให้ที่ใช้พัฒนาทักษะชีวิตได้เป็นอย่างดี หนังสือเล่มนี้ จึงเป็นอีกการแบ่งปันเพื่อเรียนรู้และพัฒนาทักษะชีวิต

พูลสวัสดิ์ ปรีดา

ที่ปรึกษาด้านการเรียนรู้และพัฒนา
บริษัท ดิทีโต้ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน)

ทักษะชีวิตมีความเป็นพลวัตรจึงพัฒนาได้เพื่อให้ชีวิต
ลงตัวอย่าง มีความสุขที่ภูมิใจ เริ่มจากแรงบันดาลใจของตนและ
ขับเคลื่อนโดยการคิดบวก การเรียนรู้และแบ่งปัน สนับสนุนด้วย
ภูมิรู้ ภูมิธรรม และภูมิปัญญา ความชัดเจนในเรื่องดังกล่าวที่จะ
ทำให้เข้าใจ เข้าถึง และพัฒนาทักษะชีวิตได้จากผลประมว
ลประสบการณ์ของ ดร.วชิษฐ์ พรหมบุตร ที่รังสรรค์มาแบ่งปันเพื่อ
เราได้เรียนรู้และพัฒนาทักษะชีวิต

รศ.ดร.ธำรงค์ อุดมไพจิตรกุล

อดีตผู้บริหาร มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



คำนิยม

ดิฉันเตอร์ชี้นำเส้นทางการเรียนรู้องค์ประกอบของชีวิต
โค้ซซิง กระบวนการเข้าใจตนให้ก้าวเดินค้นหาธรรมชาติแห่งการ
เปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างมีหลักวิชาการ ท้ายสุดเราจะมีพี่เลี้ยง
คอยสนับสนุนเติมใจให้กันผลักดันชีวิตด้วยทักษะสร้างสมดุล
พลังงานสติปัญญาภายในกับภายนอกเพื่อช่วยเหลือสังคมสุข
ภาวะ หนังสือเล่มนี้คืออีกคำตอบ

ผศ.ดร.ศุภลักษณ์ เข้มทอง

นักกิจกรรมบำบัดจิตสังคม

Life Alignmentor เคล็ดลับวิชาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ดร.วสิษฐ์ พรหมบุตร เป็นตัวอย่างผู้ผ่านก้าวย่างของชีวิตอย่าง
งดงามด้วยจิตที่มีเมตตาและเกื้อกูลต่อผู้คนรอบข้างอย่างไร
เงื่อนไขแบบสัมผัสได้ด้วยความแตกฉานด้านวิชาการและ
ประสบการณ์ตรงหากจะเรียนรู้ร่วมกันกับท่าน...ไม่ผิดหวังค่ะ

ดร.กมลพร สุกุลพงศ์

เลขาธิการกองทุนบ้านปันรักเพื่อผู้ป่วยโรคมะเร็ง
อดีตผู้เชี่ยวชาญ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ



คำนิยม

การเรียนรู้และการนำไปใช้ ย่อมทำให้เกิดทักษะ และทักษะนี้เอง ที่ทำให้คนประสบความสำเร็จในชีวิตที่แตกต่างกันหาใช้ความรู้ในมหาวิทยาลัยที่คุณเรียนมาอย่างเดียว ความรู้เป็นขบวนการที่นำเราไปสู่ทักษะ ผมเองเป็นคนที่เชื่อในทักษะและนำมาใช้อย่างจริงจัง จนประสบความสำเร็จจนทุกวันนี้ เพราะทักษะของชีวิตที่เข้มแข็งเราจึงผ่านพ้นทุกวิกฤตของชีวิตไปได้ด้วยดี ผมมีโอกาสได้รู้จักกับ **ดร.วสิษฐ์ พรหมบุตร** ได้แลกเปลี่ยนความรู้ และทักษะในการใช้ชีวิต สิ่งที่ **ดร.วสิษฐ์** ได้ทำ ได้ถ่ายทอดไม่ว่าจะเป็นการบรรยาย หรือหนังสือเล่มนี้ที่คุณกำลังอ่านอยู่นั้นคือการส่งมอบสิ่งดีๆ ที่มีคุณค่า ที่ยากจะหาใครสักคนตั้งใจทำด้วยจิตบริสุทธิ์ของผู้ให้มากกว่าผู้รับ ผมเชื่อเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้ จะเป็นเหมือนจิ๊กซอว์ตัวหนึ่ง ที่จะประกอบเป็นรูปเป็นร่างความสำเร็จของผู้คนอีกมากมาย รวมทั้งคุณที่กำลังอ่านมันอยู่ แต่ความสำเร็จของคุณ เปิดประสบการณ์ใหม่ๆ ให้กับชีวิตที่สวยงาม ด้วยความปรารถนาดีอย่างจริงใจจากผม

จงเรียนรู้.....มากกว่าฟังเขาเล่าว่า
จงใช้ความรู้สึก.....มากกว่าสิ่งที่รู้
และจงใช้จินตนาการ...ปลดปล่อยปัญญาญาณ

พจน์ นิรมิตานนท์

สารบัญ

Part 1 มุมมองบุคคล

ให้สมองทำงาน	14
ออกแบบชีวิต	22
ค้นหาตัวเองให้เจอ ด้วย NLP	29
โลกถูกคุกคามหรือเป็นเพราะเราปล่อย	35
ขอยเป่าเล็กพิชิตความสำเร็จใหญ่	44
ตัวกู ของกู	49
ยิ่งก้าวเร็ว ยิ่งก้าวช้า	55
ด.เด็ก ช.ช้าง	60
ปีศาจหรือนางฟ้า	67
นักฆ่า...พรสวรรค์	71
สุข และ เก่ง ให้สมดุล	76
แผนที่ของเราต่างกัน	80
ชัยชนะ	84
บันไดสู่ความมั่งคั่ง	88
วงจรอุปาทวี	95
ครูผู้ก้าวพ้นแรงดูด	102

Part 2 บริหารงานให้ได้ผล บริหารคนให้ได้งาน

หัวใจของ “คนสำราญ งานสำเร็จ”	110
“ฉันเอง” จำกัด (ME Co., Ltd)	115
บริหารงานเป็นก็เห็นประโยชน์	120
สลับอารมณ์อย่างไรให้มีความสุข	126
การบ่มเพาะอุปนิสัยใหม่	129

Part 3 ศาสตร์ความเชื่อกับการบริหาร

ว่าด้วยจิตใต้สำนึก	134
สั่งจิตด้วยตนเอง = สั่งงานสมอง	144
'การพัฒนาตนเองในแบบโหราศาสตร์จีน'	148
นรลักษณ์ศาสตร์กับโหงวเฮ้ง	159
NLP ศาสตร์แห่งการพัฒนาตนเอง	178
โปรแกรมโอกินาวา	185
ประวัติผู้เขียน	197
คำขอบคุณจากใจ	199

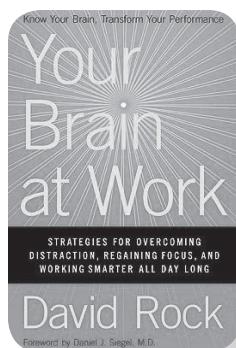
มุมมองมุมมอง

ให้ สมอง ทำงาน

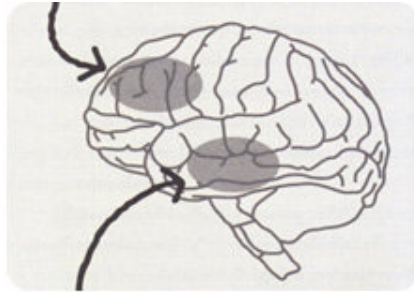


การสร้างจินตภาพ (ภาพในจิตใจ) และแรงบันดาลใจที่สร้างสรรค์ ผมว่าสำคัญนะครับและทุกท่านจำเป็นต้องมีสิ่งนี้ ซึ่งการสร้างจินตภาพนี้เกี่ยวข้องกับกลไกของสมอง ถ้าเราเข้าใจหลักการทำงานที่แท้จริง เราสามารถจะเรียกมันมาใช้ได้เต็มศักยภาพได้

ในเรื่องของสมองนี้ ‘Dr.David Rock, CEO Results Coaching Systems’ ได้เขียนใน Your Brain at Work ถึงการทำหน้าที่ของสมอง อันเป็นศูนย์กลางแห่งการคิด ตัดสินใจ แก้ไขปัญหา ผ่านวงจรการเรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัส และวงจรการเรียนรู้เพื่อควบคุมการเคลื่อนไหว (ตามผลการวิจัยของ Dr.Kenichiro MOGI)



สมองส่วนที่เรียนรู้เพื่อควบคุมการเคลื่อนไหว

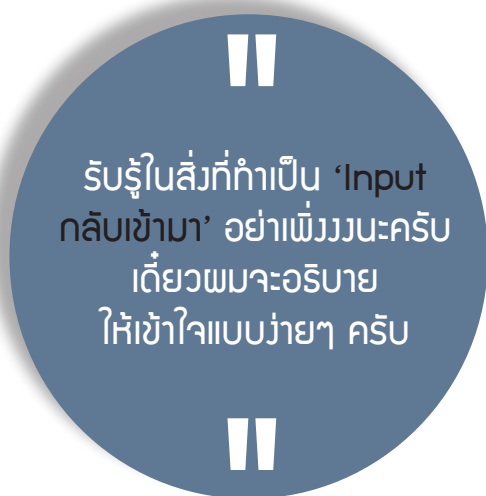


สมองส่วนที่เรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัส

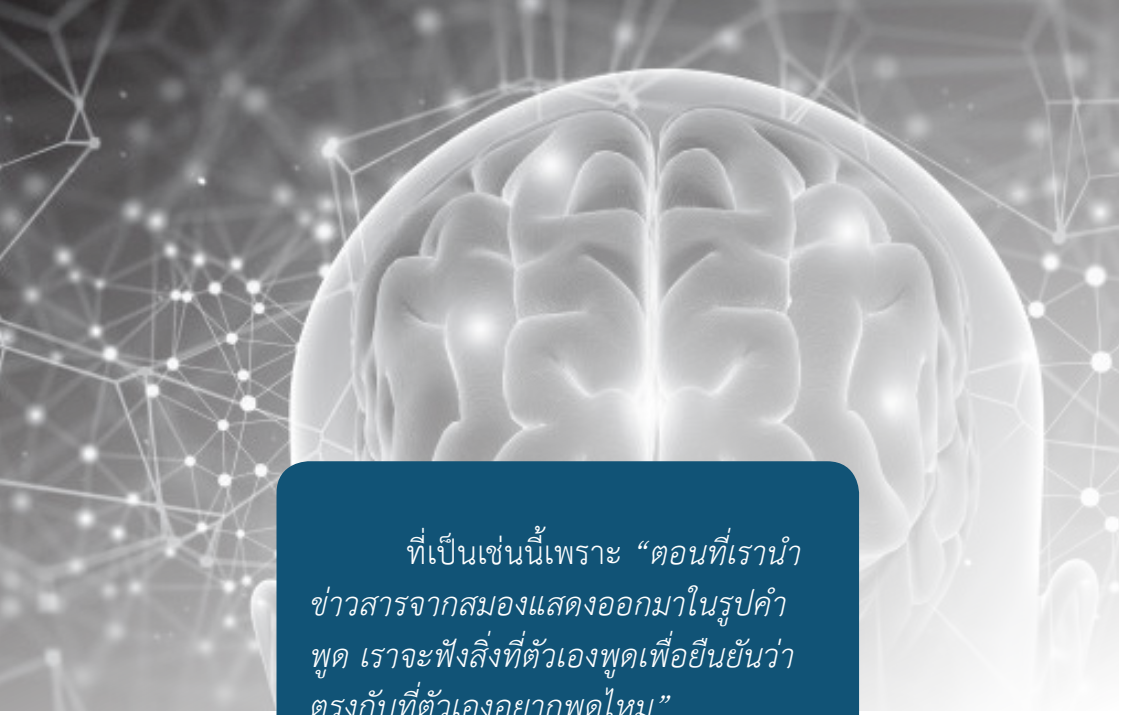
สมองในส่วนที่เรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสนั้น หากมีโอกาสสัมผัสกับเหตุการณ์ดีๆ บางอย่างจะทำให้เกิดการพัฒนอย่างก้าวกระโดด

สำหรับสมองในส่วนที่เรียนรู้เพื่อควบคุมการเคลื่อนไหว จะพัฒนาได้ด้วยวิธีเข้าไป ซ้ำมาหลายๆ ครั้ง เนื่องจากสมองทั้งสองส่วนไม่ได้เชื่อมต่อกันโดยตรง การที่จะทำให้มีภาพในจิต และแรงบันดาลใจที่สร้างสรรค์ได้ จึงต้องมีการเชื่อมโยงสมองทั้งสองส่วนด้วย “ผลงาน หรือ Output”

ในชีวิตประจำวันของเราทุกคนต้องมีการสื่อสารพูดคุย
กับคนอื่นซึ่งเป็น " Output ของการเคลื่อนไหว " สมองส่วนที่ชื่อ
motor และ premotor cortex จะทำหน้าที่นี้



ลองมาดูตัวอย่างกันนะครับ
เมื่อสังเกตดูสิ่งที่เราสื่อสารโดยพูดคุยเรื่องใดเรื่องหนึ่งซ้ำเป็นครั้งที่สอง **เราจะสามารถทำได้ตรงประเด็น และราบรื่นมากขึ้น**



ที่เป็นเช่นนี้เพราะ “ตอนที่เรานำ
ข่าวสารจากสมองแสดงออกมาในรูปคำ
พูด เราจะฟังสิ่งที่ตัวเองพูดเพื่อยืนยันว่า
ตรงกับที่ตัวเองอยากพูดไหม”

และสังเกตการตอบสนองของผู้ฟัง
แล้วนำทั้งสองส่วนมาเรียนรู้ - เปรียบเทียบกัน
จัดระเบียบใหม่ เพื่อจินตนาการ และ
หาทางสื่อสารที่เหมาะสม รวมทั้งเก็บเป็น
ประสบการณ์

ในที่นี้คือเราให้สมองของเราได้
ทำงาน เมื่อสมองคิดได้ ในส่วนของจิตใจ
หรือความรู้สึกของเราจะทำการประมวลใน
สิ่งที่สมองคิด หากกล่าวแบบง่ายๆ แบบ
ทางพุทธของเราก็คือ



“จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”

คือสมองสั่งยั้งไว้
ร่างกายก็จะตอบสนองตามนั้น

ในหนังสือ Mind Magic ของ Dr.Marta Hiatt เขียนไว้ว่า มีนักกายวิภาคได้ทำการวิจัย และสามารถพิสูจน์แล้วว่าเส้นทางเชื่อมต่อระหว่างสมองที่เราเก็บภาพไว้มีผลต่อจินตนาการ (การนึกภาพในใจ) แรงแบนดาลใจ รวมทั้ง cell ทุก cell ในร่างกาย และการกระทำหรือการแสดงออกตามที่สมองสั่ง