
Welcome


ดีใจนะครับที่ได้
พบกับทุกท่าน
1 กรกฎาคม 64



ศรีทัย สีทิพย์

พยาบาล

หัวหน้างานบริการกลางโรงพยาบาล

รพ.มหาราชนครเชียงใหม่

คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เทคนิคการสื่อสารด้วยความคิด พฤติกรรมเชิงบวก และ การทำงานอย่างมีความสุข



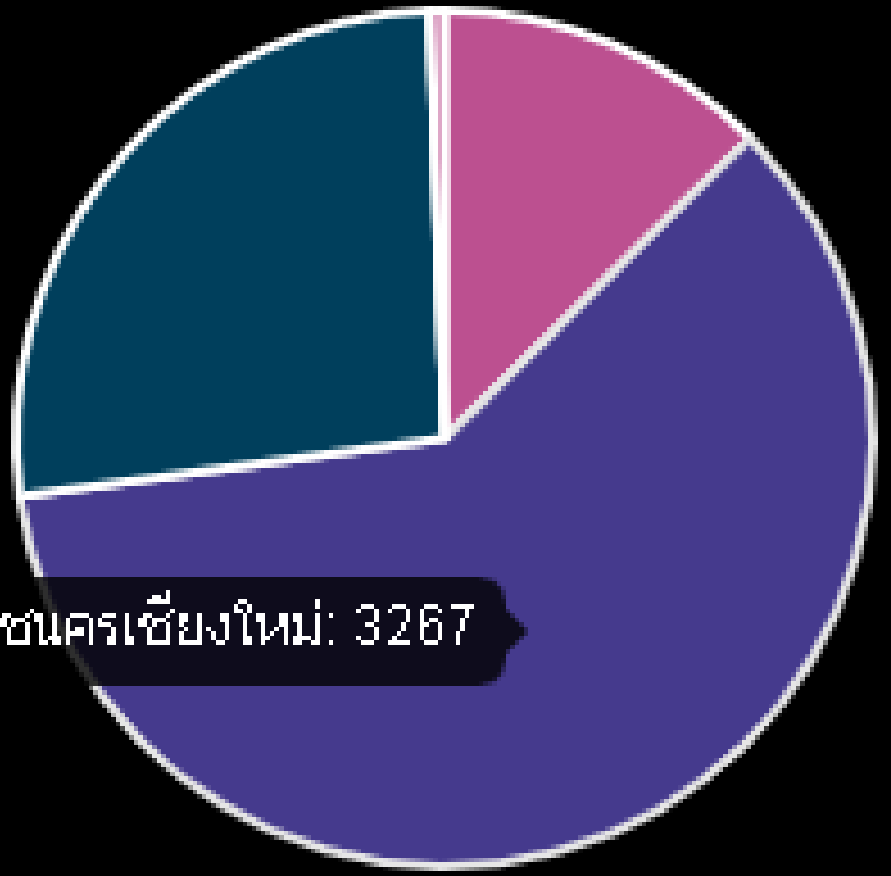
ข้อตกลง

เบื้องต้น

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

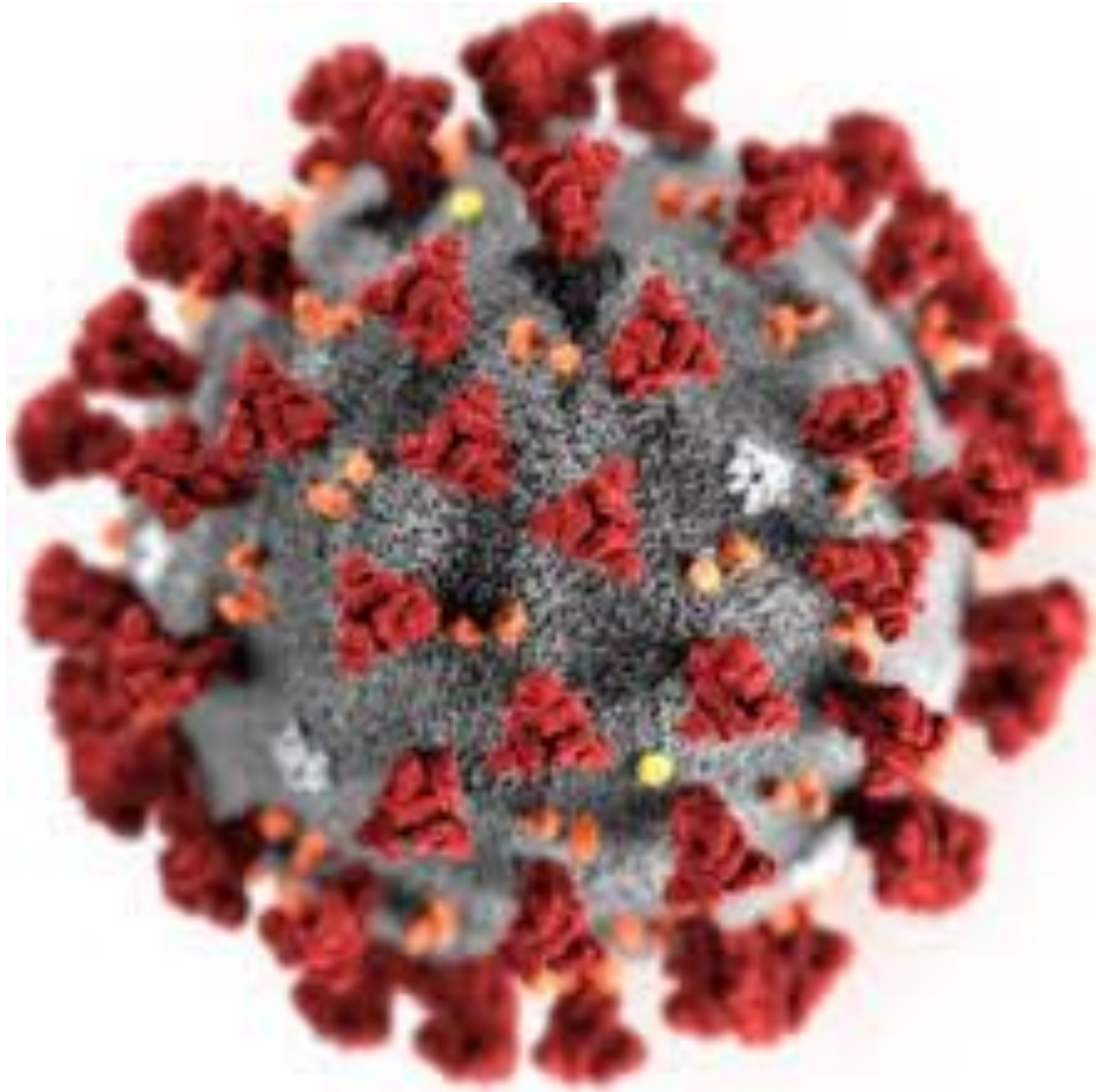


1



5,426 คน

สำนักงานคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่
ภาควิชา ศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์
หน่วยงาน/ศูนย์ภายในคณะฯ




BANYAN
รีสอร์ทดัง
ประกาศปิด


LEGEND SIAM


ังย่านราชประสงค์
กาศปิดกิจการ!!


สหภาพแรงงานผลิตภัณฑ์ยานยนต์ไทย
Thailand Auto Product Workers Union Thailand
สร้างแรงสัมพันธ์
บริหารโปร่งใส
ยึดสรรค์สวัสดิการ
ใส่ใจแรงงาน
โรงงานปิด 222 แห่ง!


SANYO ENGINEERING (THAILAND) CO.,LTD.
"ซันโย" ประกาศปิดกิ
เซ่นพิษเศรษ
: newtv18
: newtv_18


บริษัทดัง ทนไม่ไหว
สั่งปิดกิจการแล้ว


านฟ้าผ่าพันคน!


ลดพนักงาน ลดจำนวนเตียง
Impossible
เป็นไปไม่ได้

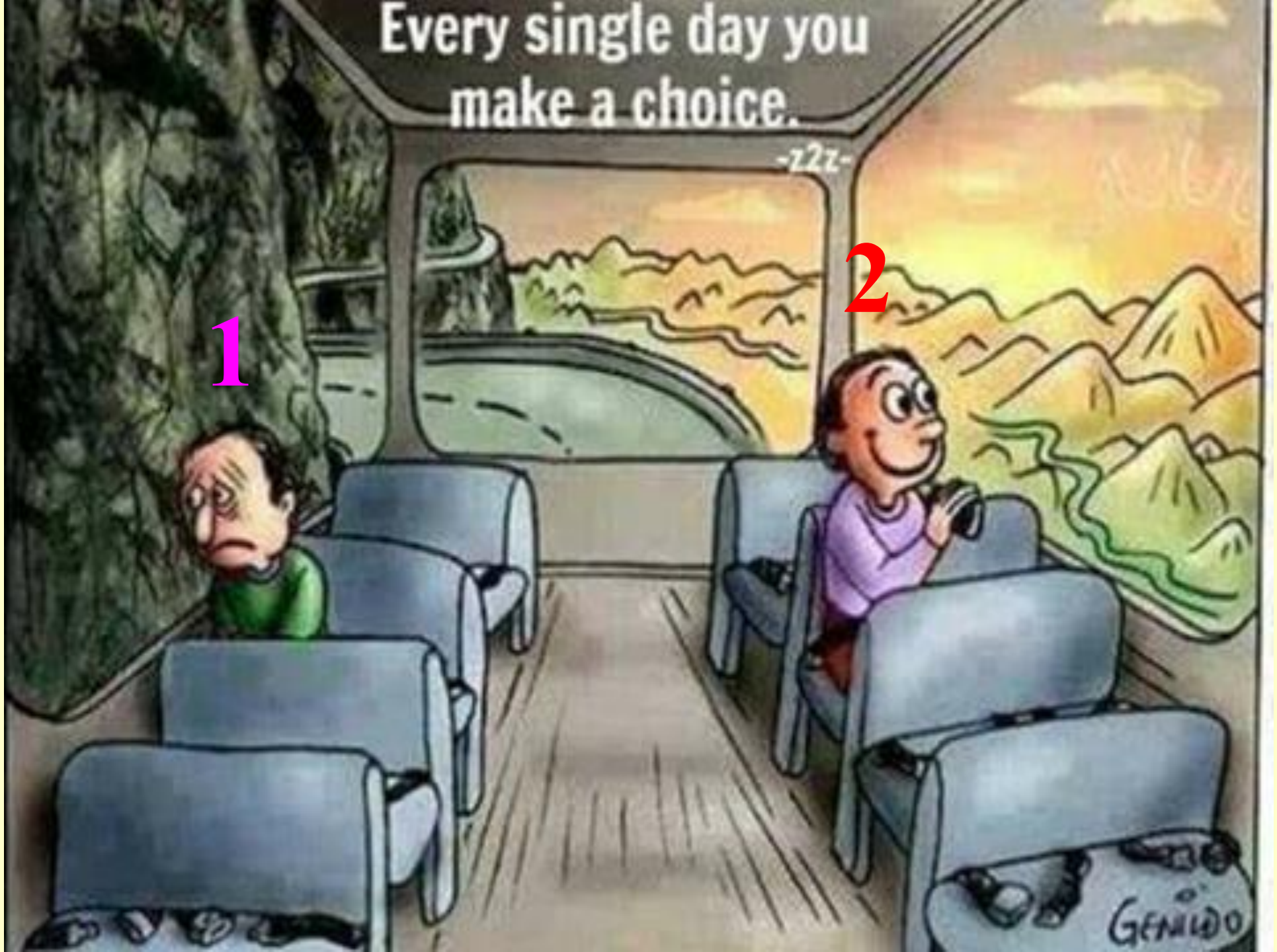



คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่






KEEP FIGHTING


Every single day you make a choice.
-zzz-
1
2
GENILDO

หลังจากวิ่งแข่งคนอื่นและตนเอง
ต่อไป เราจะต้องวิ่งแข่งตนเอง...
ให้มากขึ้น





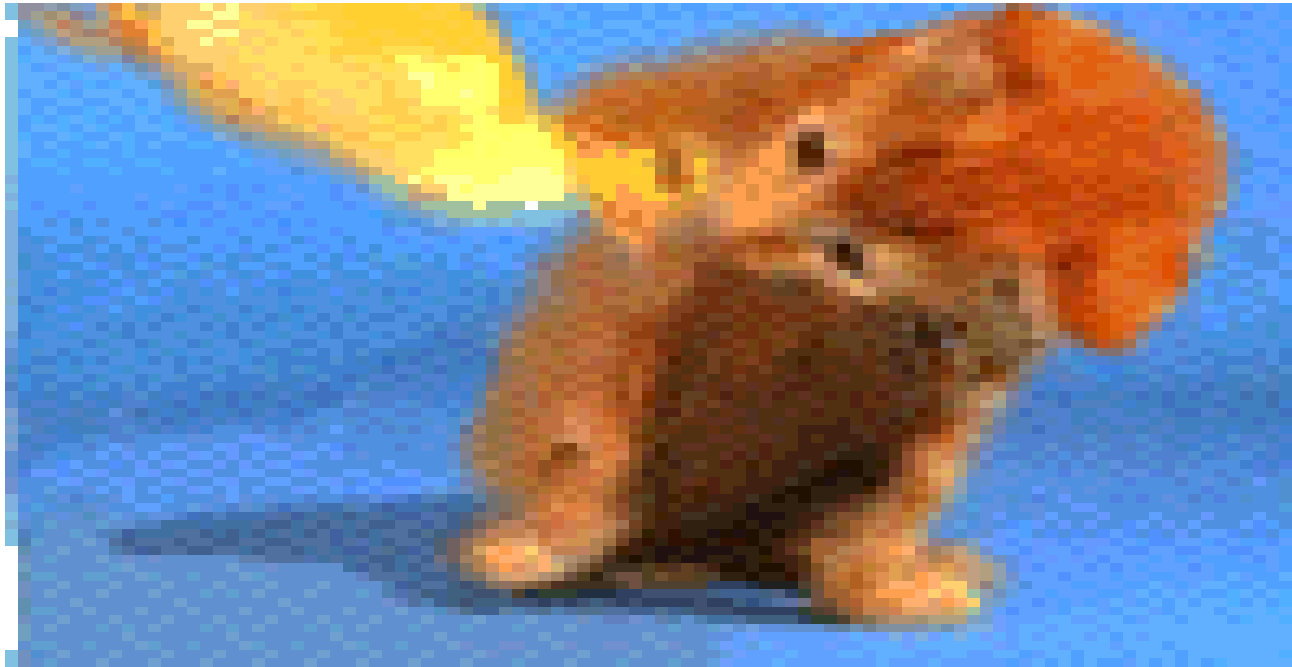
WHERE WILL WE GO?


1
3
12
6


乖哦







สองคนยลตามช่อง

อีกคนมองเห็นโคลนตม

อีกหนึ่งตาแหลมคม

มองเห็นดาวอยู่พราวพราย

คำถาม

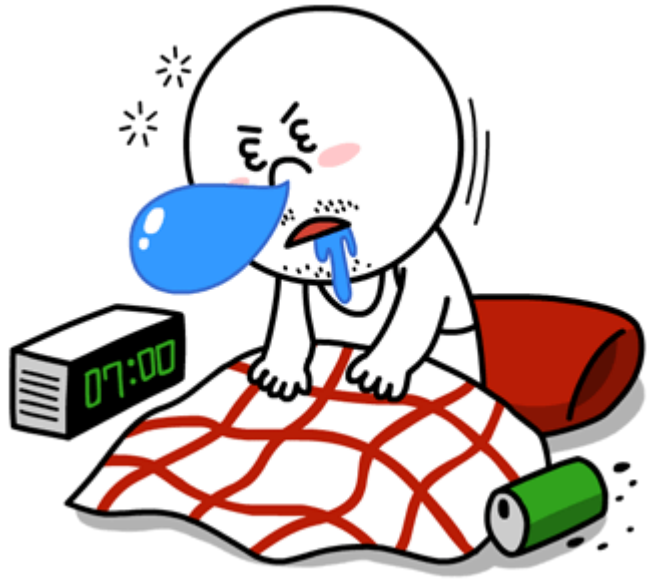
เช้าวันทำงานคุณตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกเช่นไร?

1 อยากมา

2 มาเหอะ

3 อยากลาป่วย

4 น่าจะเป็นวันหยุด



ไม่ว่าคุณเลือกข้อใด สุดท้ายก็มาทำงาน

จงเลือกข้อที่ทำให้ชีวิตมีความสุข คือ .....

กฎทองค่าของการมองโลก(1)

สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นดีเสมอ

สิ่งใดยังไม่ได้เกิด อาจดีหรือไม่ดีก็ได้

กฎทองคำของการมองโลก(2)

สิ่งใดที่ต้องทำ(เลี่ยงไม่ได้)

จงทำสิ่งนั้นอย่างมีความสุขแล้ว

การพัฒนาบุคลากร

- <u>สมัยก่อน</u> มุ่งหวังให้ผู้ปฏิบัติงานอยู่จนครบเกษียณอายุงาน
- <u>ปัจจุบัน</u> มุ่งหวังให้ผู้ปฏิบัติงาน มีความรัก ความซื่อสัตย์ ต่อองค์กร และทำงานอย่างมีความสุข

ถ้าเราติดกระดุมเม็ดแรกผิด
เม็ดต่อไป .มันก็ผิดหมด



คนคือทรัพยากรที่มีค่าที่สุดขององค์กร

“ชีวิตของคนที่เคยทำงานต่างๆ นั้น

เปรียบดั่งต้นไม้นานาพันธุ์

บางพันธุ์ก็โตช้า บางพันธุ์ก็โตเร็ว

เราต้องมีความอดทนในการสร้างคน

แม้จะต้องใช้เวลา 10 ปี ก็ยินดี

ปลูกต้นไม้ใหญ่ใช้เวลานับ 100 ปี

สร้างคนดีใช้เวลา 10 ปี”

ดร.เทียม โชควัฒนา อดีตประธานกรรมการ เครือสหพัฒน์


“ไม่มีอาชีพไหน
เป็นงานที่ต่ำต้อย
จะมีก็เพียงแต่
ทัศนคติเท่านั้น
ที่ต้อยต่ำ”
วิลเลียม เจ เบรนแนน จูเนียร์
ผู้พิพากษา
(1906 – 1997)

IQ = Intelligence Quotient = สติปัญญา

EQ = Emotion Quotient = อารมณ์

MQ = Moral Quotient = ศีลธรรมจรรยา

AQ = Adversity Quotient = น้ำอดน้ำทน

THREE SOUND HAPPY

SOUND MIND

SOUND BODY

SOUND SPEECH

งานที่ทำ

คิดว่าดี ก็ดี

คิดว่าไม่ดี ก็ไม่ดี

งานที่ทำ

มีคุณค่า ก็มี

ไม่มีคุณค่า ก็ไม่มี

การกำหนด “คุณค่า”

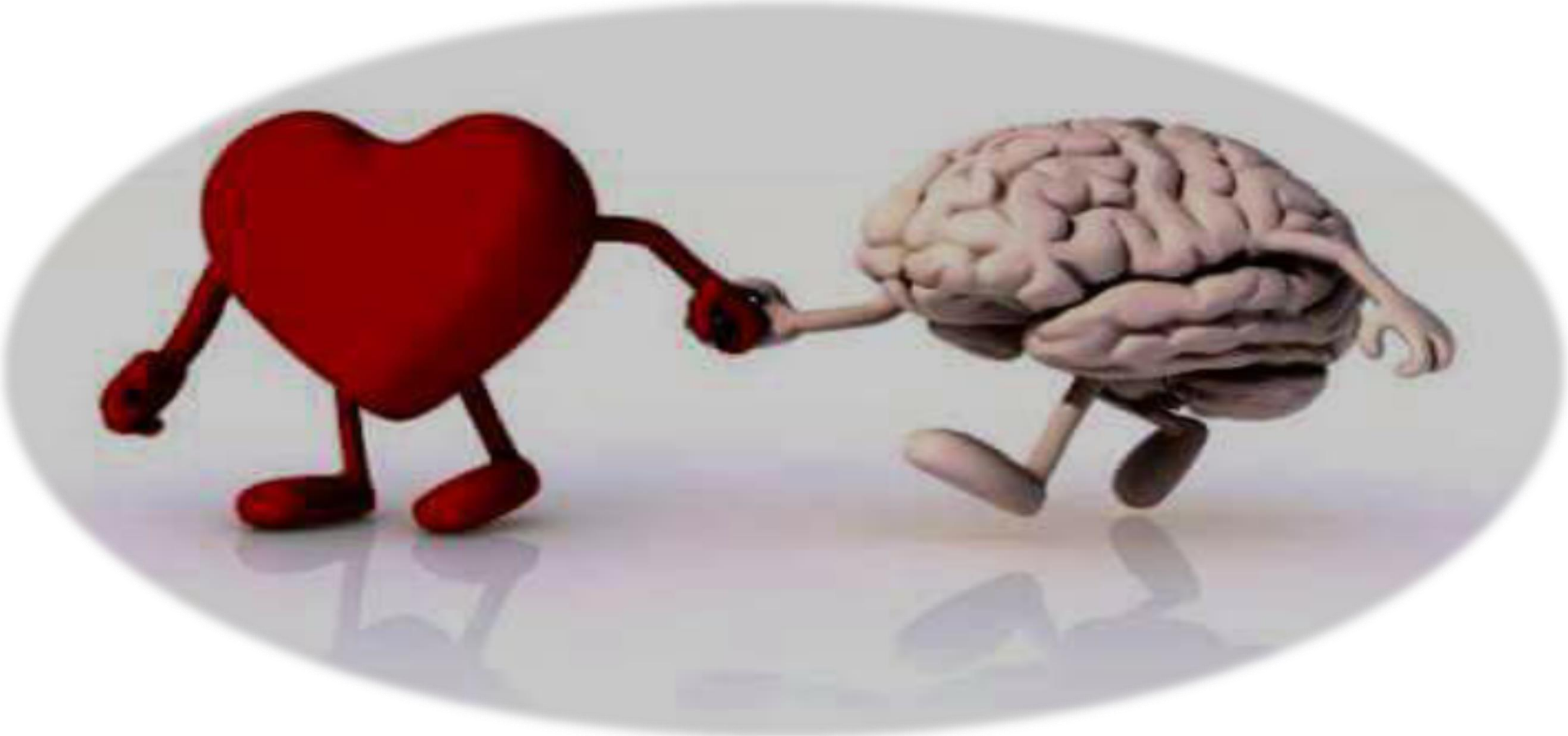
อยู่ที่การกำหนด “ความคิด”


เบื่อ
1
สร้างวัด
สร้างวัด
2
สร้างวัดให้
ประชาชน
3
www.watisan.com



“ตัวอย่างที่ดี”

มีค่ามากกว่า “คำสอน”




หน้าที่มาก่อน
เรื่องส่วนตัว
ทีหลัง !!

ภาพลักษณ์ขององค์กร





Strategic Objectives
2017-2021 (วัตถุประสงค์เชิงกลยุทธ์)





คนทำงานมีความสุข

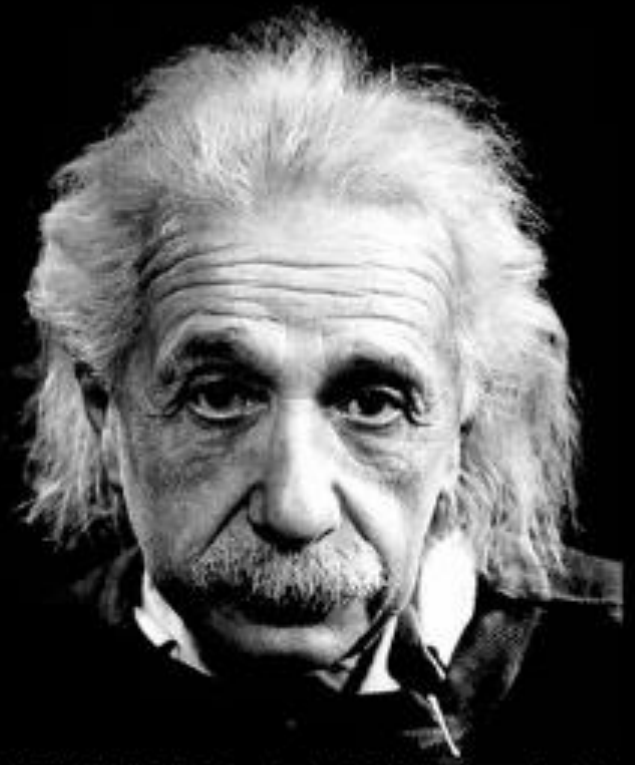
บุคลากรสามารถจัดสมดุลชีวิตได้ ตระหนักว่าตนเองเป็นส่วนสำคัญขององค์กร มีความเป็นมืออาชีพ มีชีวิตความเป็นอยู่ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น มีศีลธรรมอันดี มีความเอื้ออาทรต่อตนเองและผู้อื่น





ลักษณะบุคลากรที่จะมีความสุขในยุค 5 G

1. สามารถจัดสมดุลชีวิตได้
2. ตระหนักได้ว่างานที่ทำมีผลต่อความสำเร็จขององค์กร
3. มีความมุ่งมั่นให้งานสำเร็จ
4. มีความเป็นมืออาชีพ
5. มีผลงานเป็นที่ประจักษ์
6. มีความคิดสร้างสรรค์พัฒนางาน
7. เป็นที่รักของเพื่อนร่วมงาน
8. ครองตนอยู่ในแนวทางที่ดีได้
9. มีความรับผิดชอบต่อสังคม
10. มีครอบครัวที่อบอุ่น



"INSANITY
IS DOING THE SAME THING OVER AND OVER
AGAIN AND EXPECTING DIFFERENT RESULTS"

kushandwizdom.tumblr
albert einstein

มีแต่คนบ้าเท่านั้น
ที่จะทำสิ่งเดิมซ้ำ ๆ
แต่กลับหวังผลลัพธ์ที่แตกต่าง

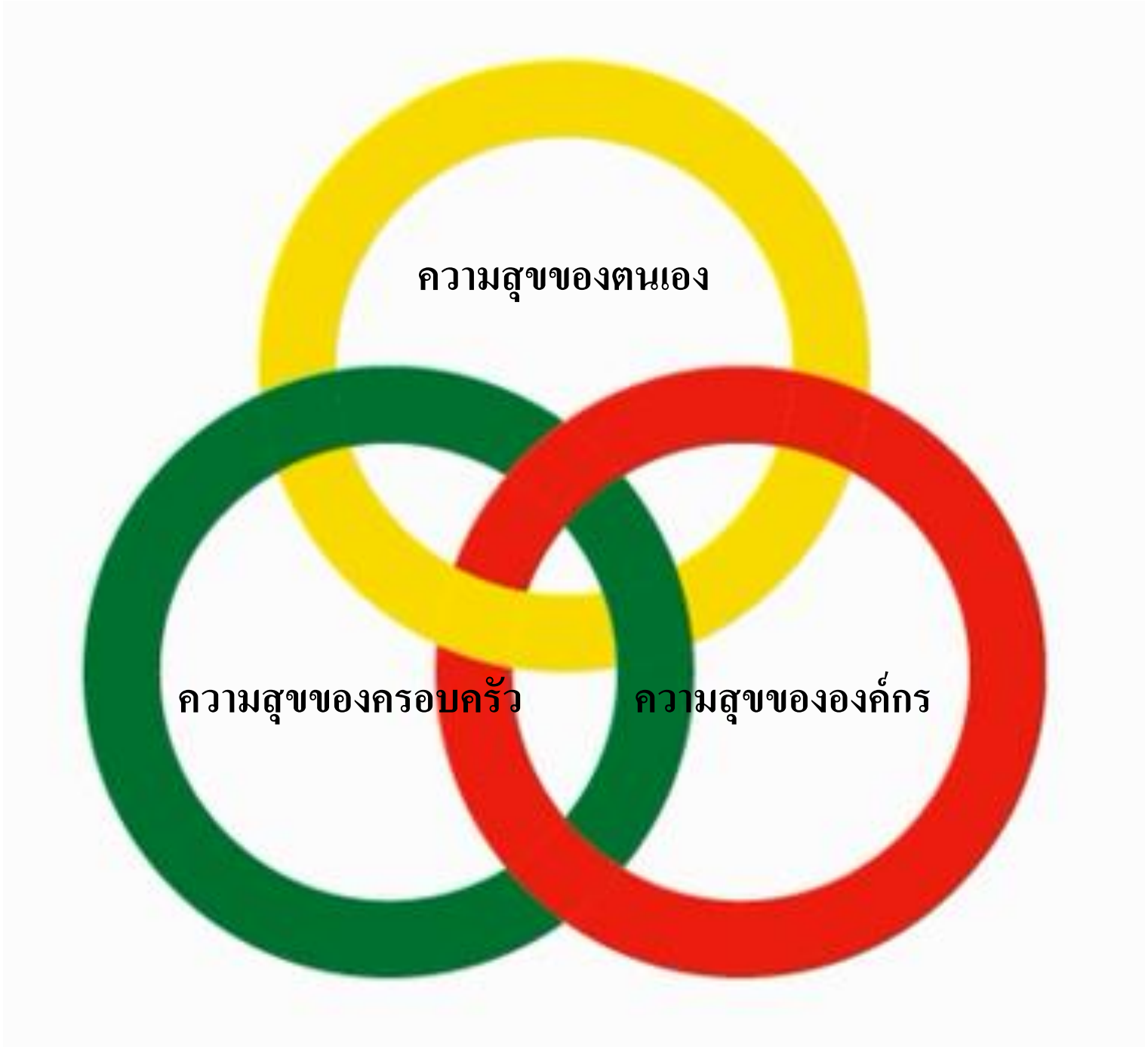
อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์

Think Positive and Positive Things will Happened

ปัจจัยที่จะส่งผลต่อความสุขในการทำงาน

1. ตัวเราเอง
   - ความพร้อมทางด้านร่างกาย
   - ความพร้อมด้านปัญญา
2. เพื่อนร่วมงาน
3. ผู้รับบริการ




ความสุขของตนเอง
ความสุขของครอบครัว
ความสุขขององค์กร

การสร้างความประทับใจ

- สร้างความประทับใจผ่านการสื่อสาร
- สร้างความประทับใจผ่านการปรับตัว
- สร้างความประทับใจผ่านการแต่งกาย
- สร้างความประทับใจผ่านท่วงท่า การปรากฏกาย

- การสื่อสาร: ชัดเจน กระชับ และตรงประเด็น
- เคารพความแตกต่าง
- งดการแบ่งแยก
- ไม่มีแนวคิดใดเป็นแนวคิดโง่ ๆ



ขอบคุณภาพจาก ThaiArmedForce.com

การสื่อสาร



7 ประเด็น ข่าวค่ำ

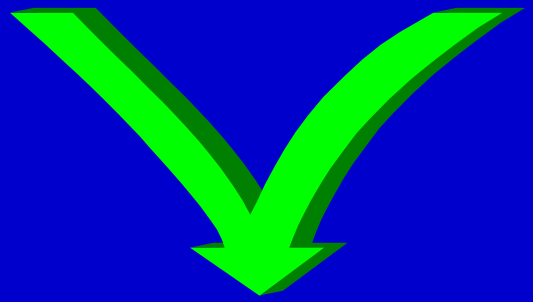

รู้หน้าไม่รู้ใจ

ความสำคัญในการสื่อสาร

ทำให้รู้ถึงความเปลี่ยนแปลงของสังคม

ช่วยให้เข้าใจความต้องการ และปฏิกิริยาของกลุ่มชน

ช่วยให้มีการเจรจาต่อรอง และการประนีประนอม



ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น

การสื่อสารในองค์กร

- เป็นกระบวนการแลกเปลี่ยนข่าวสารระหว่างบุคคลทุกระดับทุกหน่วยงาน โดย...
- มีความสัมพันธ์กันภายใต้สภาพแวดล้อมและบรรยากาศขององค์กร ซึ่ง...
- สามารถปรับเปลี่ยนไปตามกาลเทศะ บุคคล สาระเรื่องราว และวัตถุประสงค์ของการสื่อสาร

วัตถุประสงค์ของการสื่อสารในองค์กร.....เพื่อ

- สร้างความเข้าใจ
- สร้างความร่วมมือ ความสามัคคี ความสงบสุข





การสื่อสารในองค์กร











การสื่อสารกับทีมงาน



เรียนรู้ธรรมชาติของคน ปรับปรุงบุคลิกตนเอง
เป็นผู้ฟังที่ดี ทำตนเป็นผู้รู้รอบ สื่อสารบ่อยๆ

การติดต่อสื่อสารตามลักษณะทิศทางของการติดต่อ (Direction)

- การติดต่อสื่อสารจากบนลงล่าง (Downward Communication)
- การติดต่อสื่อสารจากระดับล่างขึ้นไปสู่ระดับบน (Upward Communication)
- การติดต่อสื่อสารตามแนวนอน (Horizontal Communication)
- การติดต่อสื่อสารตามแนวทแยงมุม(Diagonal Communication)

การติดต่อสื่อสารตามลักษณะจำนวนผู้เกี่ยวข้อง

- การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล

  (Interpersonal Communication)

- การติดต่อสื่อสารของกลุ่ม

  (Inter group Communication)

- การติดต่อสื่อสารขององค์กรกับสาธารณชน เช่น www. /การแถลงข่าว

  (Public and Organization Communication)

ความหมายของการสื่อสาร

- กระบวนการที่บุคคลหนึ่งถ่ายทอดสารไปยังอีกบุคคลหนึ่ง และบุคคลที่ได้รับสารมีปฏิกิริยาโต้ตอบ ปรากฏการณ์นี้เป็นเรื่องของสัญลักษณ์และการมีปฏิสัมพันธ์

- กระบวนการแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึก โดยองค์ประกอบของการสื่อสาร ได้แก่ ผู้ส่ง สาร ช่องทาง สื่อ แบบของการสื่อสาร ผู้รับสาร

กระบวนการสื่อสาร

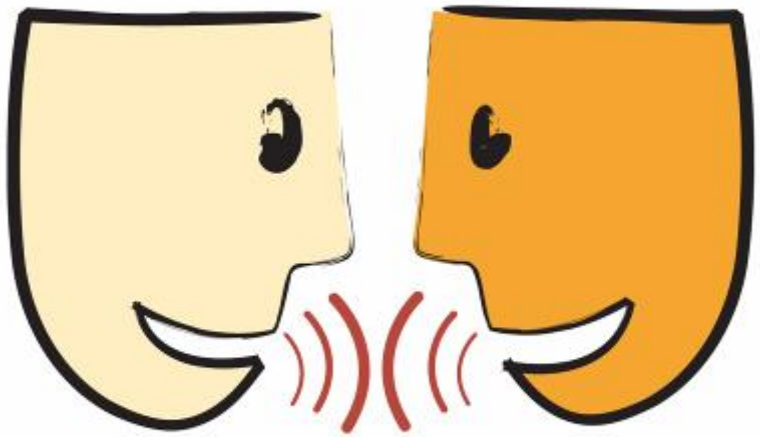
- ผู้ส่งสารคิดจะส่งสาร
- ผู้ส่งสารแปลงความคิดเป็นข้อความ
- ข้อความเดินทางผ่านช่องทางสื่อสารต่าง ๆ
- ผู้รับสารลงรหัสที่ได้รับมา ซึ่งอาจจะตรงหรือไม่ตรงกับผู้ส่งสารก็ได้ ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ
- ปฏิกริยาตอบย้อนกลับไปยังผู้ส่งสาร

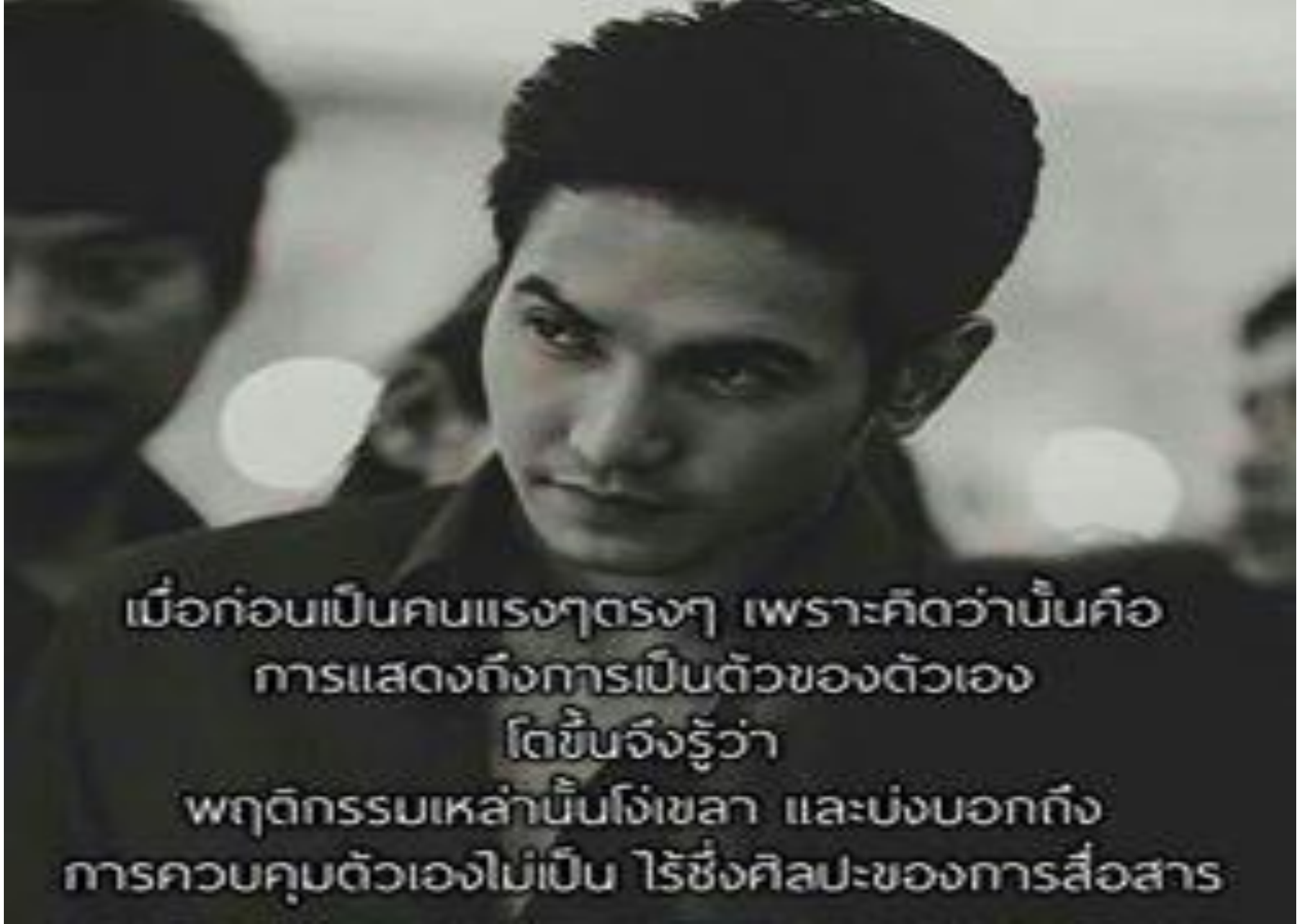
แนวทางการสื่อสารที่ดี

- ทัศนคติที่ดี (Good Attitude)
- มีการสบสายตา (Eye Contact)
- วาจาไพเราะ (Good Speech)
- เหมาะกับบุคคล (Suitable for People)
- ไม่สับสนกาลเวลา (Good Time)
- สื่อภาษาสองทาง (Two ways Communication)

ความสำคัญของการสื่อสาร (ในภาพรวม)

- สร้างความประทับใจ
- สร้างมิตร
- ลดศัตรู
- เอื้อต่อความสำเร็จในการทำงาน




เมื่อก่อนเป็นคนแรงๆตรงๆ เพราะคิดว่านั้นคือ
การแสดงถึงการเป็นตัวของตัวเอง
โตขึ้นจึงรู้ว่า
พฤติกรรมเหล่านั้นโง่เขลา และบ่งบอกถึง
การควบคุมตัวเองไม่เป็น ไร้ซึ่งศิลปะของการสื่อสาร

การ “สื่อ”

การสื่อที่มีคุณภาพ

- มีความกลมกลืนกันระหว่าง verbal และnon-verbal
- ชัดเจน ตรงไปตรงมา จากใจจริง
- เป็นการเปิดเผยตนเอง
- กระชับ

การสื่อที่คุณภาพต่ำ

- verbal และnon-verbal ขัดแย้งกัน
- คลุมเครือ อ้อมค้อม แอบแฝง
- ไม่ต้องการเปิดเผยตนเอง
- มีข้อมูลมากเกินควร

การ “รับ”

การรับที่มีคุณภาพ

- รับอย่างตั้งใจ ใส่ใจ เข้า ใจ
- รับทั้ง verbal และ non-verbal
- จับอารมณ์ ความรู้สึกได้
- จับความต้องการได้

การรับที่คุณภาพต่ำ

- ไม่ตั้งใจรับ ใจลอย หมกมุ่นกับกิจกรรมอื่น
- รับเฉพาะ verbal ไม่สนใจ non-verbal
- จับอารมณ์ ความรู้สึกไม่ได้
- จับความต้องการไม่ได้

Style ของการฟัง

- **Think About** คิดเกี่ยวกับผู้พูด
- **Think Against** คิดโต้แย้งผู้พูด
- **Think For** คิดเผื่อผู้พูด
- **Think With** คิดไปพร้อม ๆ กับผู้พูด

เนื้อหาสาระ
(Content)



อารมณ์ ความรู้สึก
(Emotion)

ลักษณะการฟังที่ดี

การฟังอย่างใส่ใจ

- มีสมาธิ
- ตั้งใจฟัง
- สนใจติดตามเรื่องราว
- มีการแสดงออกอย่างสอดคล้องกับเรื่องราวที่ฟัง
- มีการแสดงออกตอบรับเรื่องที่ฟัง

สิ่งที่ต้องสังเกต

- กิริยาท่าทาง
  - คำพูด ภาษาที่ใช้
    - ความขัดแย้งในคำพูด
    - ความขัดแย้งระหว่างคำพูดกับพฤติกรรม

ประโยชน์ของ Active Listening

☺ได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เพิ่มเติมมากขึ้น

☺ เคารพความคิดกันและกัน และเคารพผู้สูงวัย

☺ ฝึกการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ฟัง และรับแนวคิดเห็นใหม่

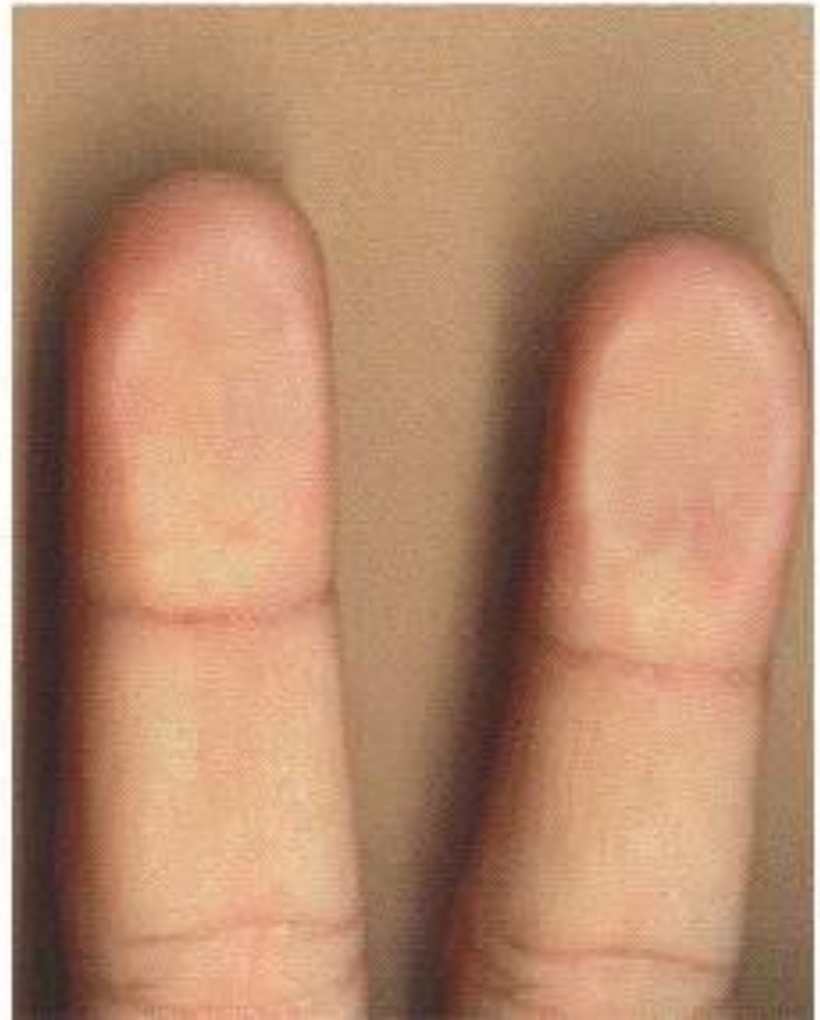
☺ สร้างสัมพันธภาพความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

☺ผู้พูดพัฒนาความคิดและแนวทางการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

☺ระงับการใช้อารมณ์ในการสนทนา

ไม่เข้าใจ ทำไมสมัครงานที่ไหนก็ไม่มีใครรับ
ก็บอกให้ส่งรูป 2 นิ้ว ตรงๆ
ก็ทำครบถ้วนนะ แต่ทำไมไม่ได้งานก็ไม่รู้เนอะ





อุปสรรคการติดต่อสื่อสาร

1. การสื่อสารทางอ้อม
- ไม่บอกตรง ๆ แต่ให้ผู้ฟังตีความเอาเอง

2. กรอบอ้างอิงต่างกัน
- การศึกษา ประสบการณ์ ความคิด ครอบครัว

3. ขาดทักษะทางด้านภาษา
- พูดไม่เข้าหูคน พูดไม่น่าสนใจ พูดไม่รู้เรื่อง

อุปสรรคการติดต่อสื่อสาร

- ได้ยิน แต่ไม่ได้ฟัง
- ฟังไม่ได้ความ แล้วตีความเอาเอง
- ผู้รับสารเกิดความไม่พร้อมทางด้านอารมณ์
- ปัญหาจากสิ่งแวดล้อม สภาพอุปกรณ์สื่อสาร

มนุษยสัมพันธ์

- เกิดจากการเป็นผู้ริเริ่มมีความสัมพันธ์ต่อผู้อื่นก่อนเสมอ

รอยยิ้ม

เป็นการเปิดประตูความสัมพันธ์กับผู้อื่น



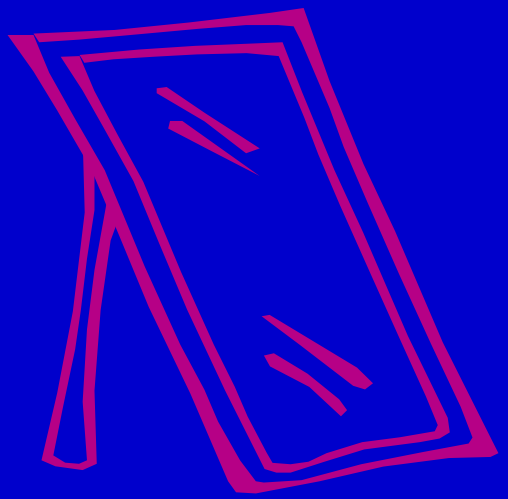
- สัมผัสได้จากความจริงใจ จากการรู้จักให้มากกว่ารับ


เมื่อคุณ
"ยิ้ม"
"โลก"
ก็เป็นของคุณ

องค์ประกอบของมนุษยสัมพันธ์

1. การเข้าใจตนเอง
2. การเข้าใจผู้อื่น
3. การยอมรับความแตกต่างของผู้อื่น
4. การสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี

การรับรู้ตนเองด้วยตนเอง



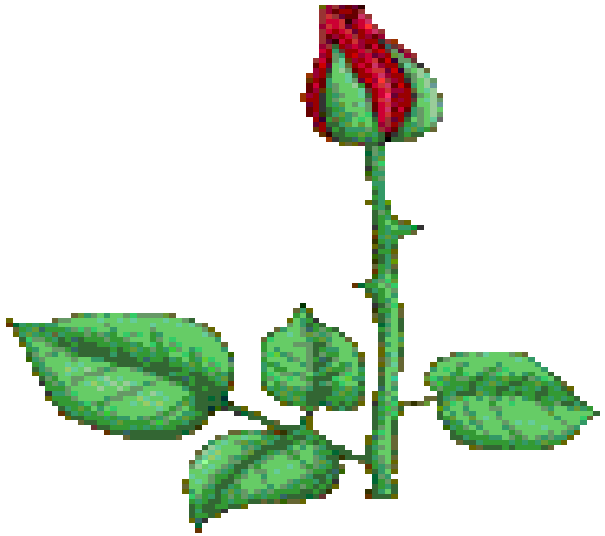
1. ส่องกระจก
2. สังเกตตนเอง
3. ประเมินผลจากการทำงาน
4. รู้จักตนเองจากคนอื่น
5. รู้จักตนเองจากการทำแบบทดสอบ
6. รู้จักตนเองจากการศึกษาทฤษฎีต่างๆ

ลักษณะที่บุคคลควรรับรู้ตนเอง

1. ความสามารถและความถนัด
2. สุขภาพและศักยภาพของร่างกาย
3. บุคลิกภาพและลักษณะนิสัย
4. การมีมนุษย์สัมพันธ์กับผู้อื่น
5. ฐานะทางเศรษฐกิจ
6. กริยา ท่าทาง
7. อารมณ์และการควบคุมอารมณ์
8. การแต่งกาย

เทคนิค

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น



1. เข้าใจและยอมรับธรรมชาติของอารมณ์
2. รับฟัง ทำความเข้าใจและให้เกียรติผู้อื่น
3. การแก้ไขความขัดแย้ง (บ่ดีผิดหัวกั๋น)
4. ภาวะอารมณ์ทางลบในระดับที่รุนแรง (ตายไปข้างหนึ่ง)

การรับรู้ผู้อื่น

1. มีความสนิทสนมคุ้นเคยกันมานาน
2. เป็นคนช่างสังเกต
3. ถูกฝึกให้มองคนในแง่ดี
4. สามารถยอมรับทั้งข้อเสีย และข้อดีของคนอื่นได้
5. สนใจใฝ่รู้แสวงหาข้อมูล



การเข้ากันได้ดีกับผู้อื่น

1. ต้องรู้สึกชื่นชอบผู้อื่นด้วยน้ำใสใจจริง
   - มองหาส่วนดีของแต่ละคน
   - ยกย่องชมเชย
2. ทำให้ผู้อื่นชื่นชอบในตัวคุณ

ปฏิบัติต่อผู้อื่น..เหมือนที่ต้องการให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อเรา

สิ่งที่ทำให้มนุษย์เราแตกต่างกัน

1. Appearance รูปร่าง หน้าตา ท่าทาง
2. Emotion อารมณ์
3. Habit นิสัย
4. Attitude ทัศนคติ
5. Behavior พฤติกรรม
6. Aptitude ความถนัด
7. Ability ความสามารถ
8. Health สุขภาพ
9. Taste รสนิยม
10. Social สังคม



- คนเหมือนกันและแตกต่างกัน
- คนคิดไม่เหมือนเรา ทำไม่เหมือนเรา ไม่ใช่คนผิด หรือคนไม่ดี
- แต่ละกลุ่มจะมีวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ต้องศึกษาวิเคราะห์ก่อนทำงานร่วมกัน
- สาเหตุหรือแรงจูงใจเดียวกัน อาจจะมีพฤติกรรมเหมือนกันหรือแตกต่างกันก็ได้



อย่าด่วนสรุปตัดสินคนอื่นโดยมาตรฐานเรา

-โอกาสเจอคนที่คิดคล้ายเราเพียง 1 ใน 33 ล้านคน

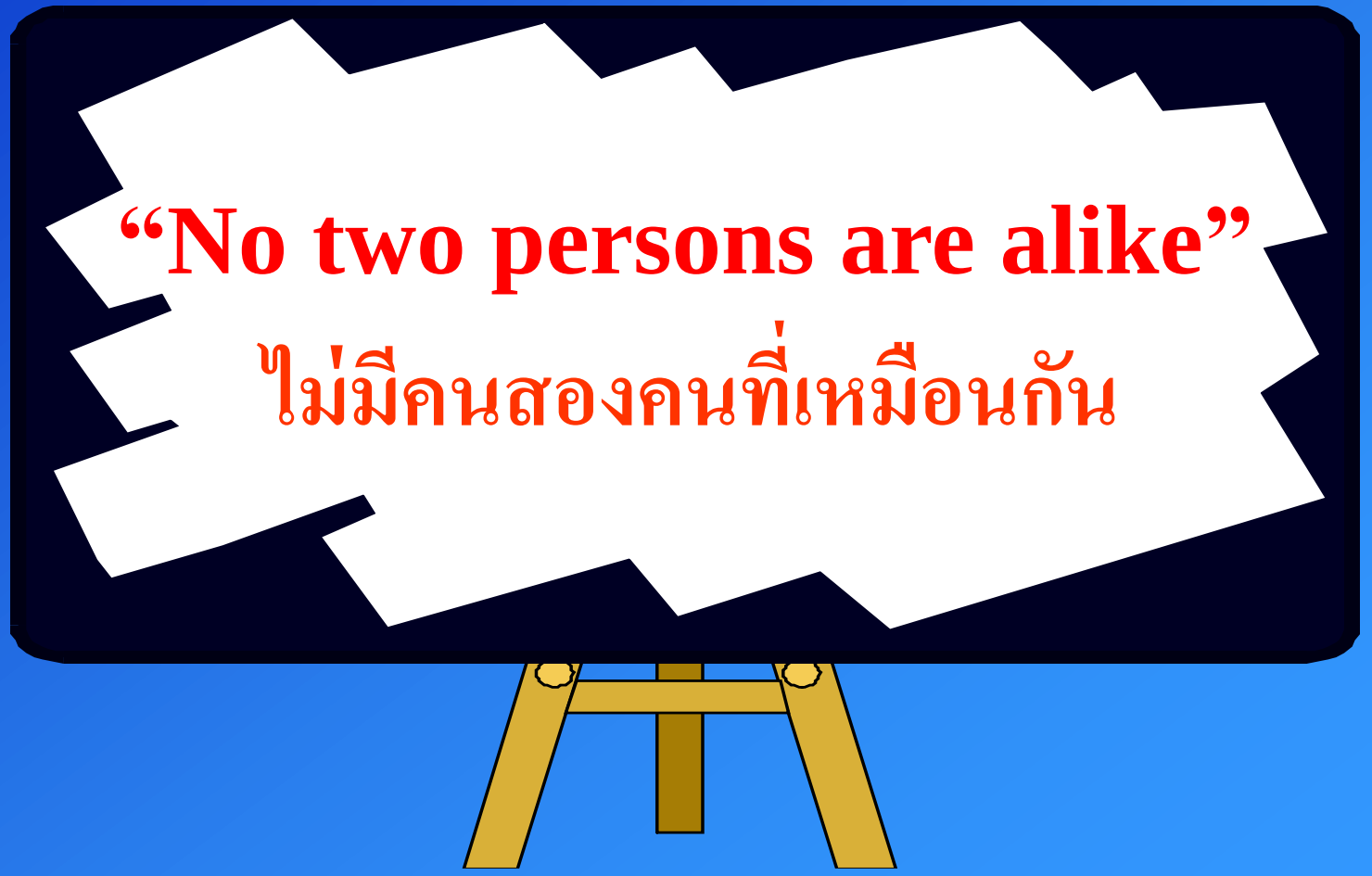
-เราไม่มีทางเข้าใจความคิดของคนอื่นได้อย่างถ่องแท้

-คนที่ทำอะไรลงเพราะเขาคิดว่าคนอื่นมีเหตุผลที่ดีเสมอ

-อย่าเอามาตรฐานของเราไปวัดพฤติกรรมคนอื่น

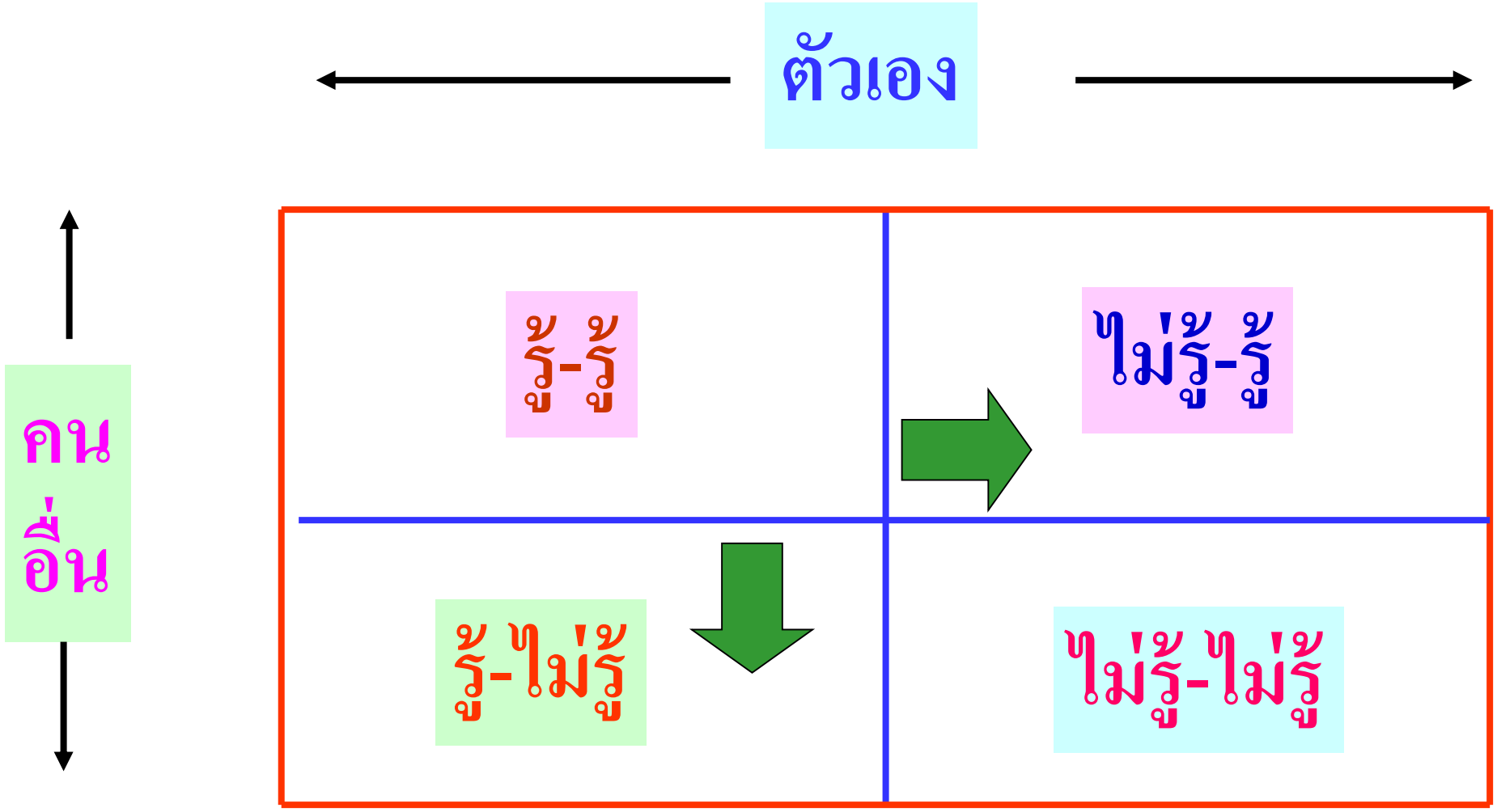
-สังเกต ถาม ฟัง และพยายามเข้าใจ ก่อนตัดสินเขา

แนวคิดและหลักการเกี่ยวกับการติดต่อสื่อสารผู้อื่น




คนอื่นไม่เข้าใจเรา
ไม่เห็นแปลก
ในเมื่อเราก็ไม่เข้าใจ
คนอื่นเหมือนกัน

หน้าต่างหัวใจของใครหลาย ๆ คน



องค์ประกอบของการสื่อสาร
สื่อความในการพูด

1. การเลือกใช้ถ้อยคำ (7%)
2. น้ำเสียง (38%)
3. ภาพลักษณ์ รวมถึงอากัปกิริยา ท่าทาง (ภาษากาย 55 %)

ใช้เสียงสองให้พอดี



คำพูดบางคำก็เหมือนกับ..ปืนลั่นไก

เขม่าดำติดที่ใจผู้พูด

แต่กระสุนฝังในใจผู้ฟัง



ข้อเสนอแนะในการสนทนา

- ทำตัวให้เป็นผู้ฟังที่ดี
- รู้กาลเทศะ
- ให้เกียรติผู้อื่นเสมอ
- มีศิลปะในการซักถาม
- พูดถึงตัวเองให้น้อยที่สุด
- สนทนาเรื่องที่เขาสนใจ
- ยกย่องชมเชยเขาอย่างจริงใจเมื่อมีโอกาส
- ถ้าการสนทนาหยุดชะงักกลางคัน พยายามหาเรื่องพูดให้ได้
- ไม่เอาชนะ หรือชวนทะเลาะ
- มีศิลปะในการแก้ปัญหาความขัดแย้ง
- ไม่สบประมาทหรือเสียดสี


The Wolf Gangster

Change before You have to

เปลี่ยนก่อนที่...
คุณจะถูกเปลี่ยน

ผู้ที่มีคุณสมบัติของการให้บริการที่ดี ควรมีคำพูด 4 คำ ติดปากเสมอ



- สวัสดี
- ขอโทษ
- ขอบคุณ
- ไม่เป็นไร/ยินดีครับ


1
JKL 5
MNO 6
GHI 4
TUV 8
WXY 9
PRS 7
OPER 0
*

๑ สวัสดีครับ / ค่ะ

๒ สถานที่

๓ ชื่อผู้รับ

๔ ตำแหน่ง

- ไม่เคี้ยวของขบเคี้ยวในปาก
- ควรฝึกความสงบ อดทน
- เป็นผู้ฟังที่ดี มีครับ/ค่ะ เป็นระยะ
- ไม่ควรผูกขาดผู้พูดเพียงผู้เดียว
- ตัดบทการพูดในเวลาอันควรอย่างนิ่มนวล โดยย้ำข้อความสั้น ๆ
- กล่าวคำขอโทษเมื่อต่อผิด
- ผู้รับควรวางหูทีหลังผู้โทรมา
- ควรมีการจดบันทึก




LiVEJOURNAL
foursquare
vimeo
YouTube
facebook
Blogger
flickr
twitter
Like


facebook



Wat Phra That Khao Noi

Copyright 2009 by ginola www.lanna2day.com,e-mail: cons972@gmail.com

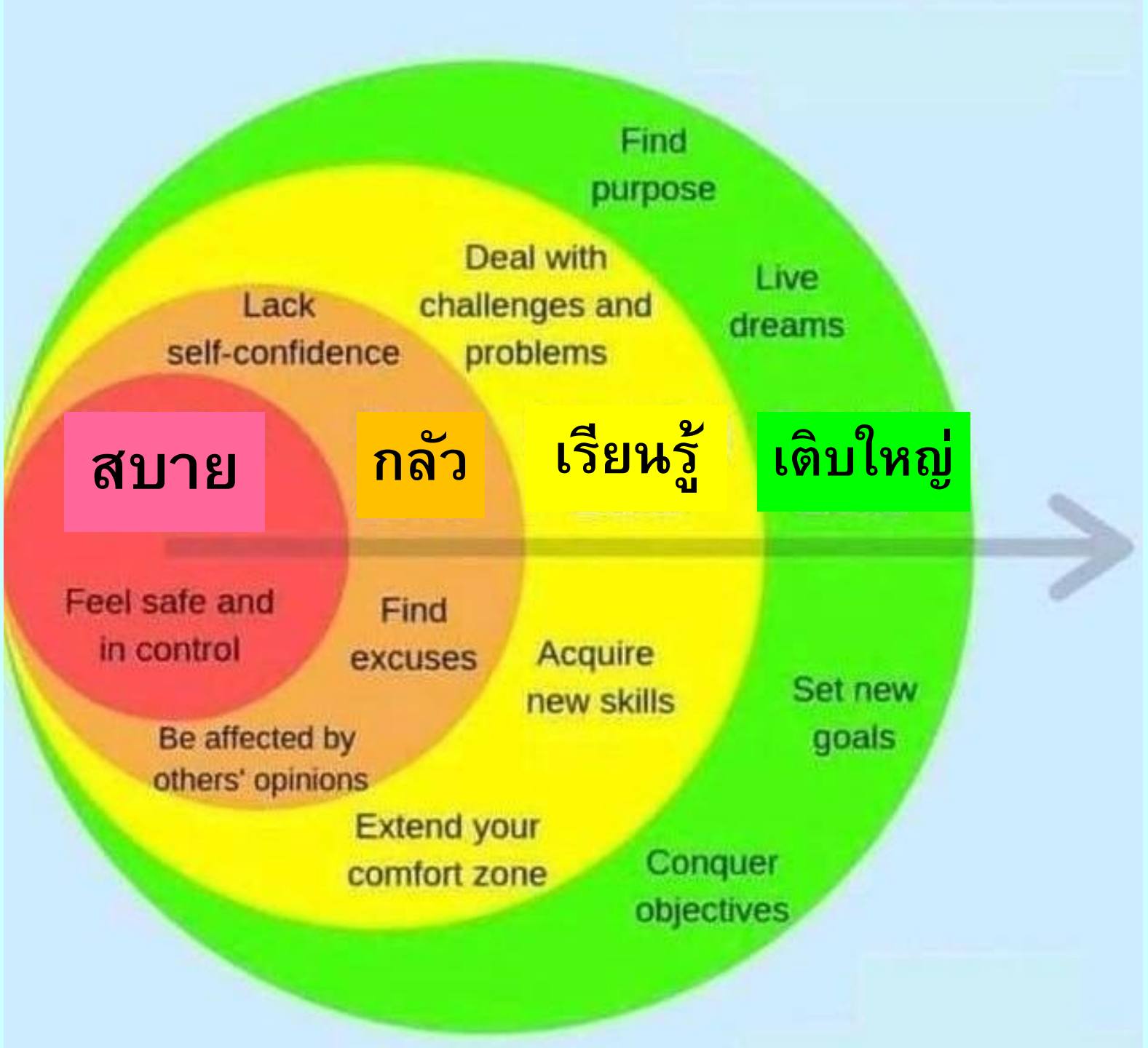
อุปสรรคในการทำงานให้มีความสุข

- การไม่รู้จักตัวเอง
- การไม่ให้คุณค่าแก่งาน
- การปล่อยพลังงานให้สูญเปล่า
- ความเครียด



ปรับตัวกับการทำงานอย่างไรให้มีสุข

- เปิดการทักทายกับทุกคน
- จดจำบุคคลสำคัญในองค์กรให้ได้
- เรียนลัดจากคนเก่าและเอกสาร
- อย่าคบคนเพียงกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเพียงกลุ่มเดียว
- ฟังและถามให้มากกว่าพูด
- เก็บข้อมูลโดยการจดบันทึก
- เข้าร่วมกิจกรรมให้มากที่สุด
- อย่าเพิ่งแสดงความคิดเห็นในเชิงลบ


Find purpose
Deal with challenges and problems
Live dreams
Lack self-confidence
สบาย
กลัว
เรียนรู้
เติบใหญ่
Feel safe and in control
Find excuses
Acquire new skills
Set new goals
Be affected by others' opinions
Extend your comfort zone
Conquer objectives

สรุป 4 ป

- เปิด
- ปรับ
- เปลี่ยน
- ปลง


LOCKED


ไม่มีที่ไหนที่จะน่าอยู่เท่ากับสวนดอก...อีกแล้ว