**ไม่มีเวลา จะฝึกฝนทักษะภาษาอังกฤษได้ไหม**

หลายๆคนอาจอยากฝึกทักษะต่างๆทางภาษาอังกฤษ ไม่ว่าจะเป็นทักษะการฟัง การพูด การอ่าน การเขียน แต่ก็ติดขัดเรื่องของเวลา บางคนอาจเหนื่อยล้าจากการทำงานหรือการเรียนที่หนักหนาสาหัส มาตลอดทั้งวันแล้ว บางคนอาจจะเหนื่อยหนักกว่านั้น คือทั้งทำงานไปด้วยและเรียนไปด้วยในเวลาเดียวกัน อีกทั้งยังอาจจะมีภาระดูแลครอบครัวอีกด้วย ทุกๆอย่าง อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เราไม่มีเวลาฝึกฝนภาษาอังกฤษทั้งสิ้น

ผู้เขียนได้มีประสบการณ์การสอนผู้เรียนที่เรียนไปด้วย และยังทำงานเต็มเวลาไปด้วย และพบว่าการหาเวลาว่างสำหรับการเรียนรู้ ฝึกฝนภาษาอังกฤษด้วยตนเองนั้นแทบเป็นไปไม่ได้เลย แต่มีความจำเป็นเป็นที่ต้องพัฒนาทักษะทางภาษาอังกฤษของตนเองอย่างเร่งด่วน เนื่องจากหากไม่สามารถสอบผ่านวิชาภาษาอังกฤษ ก็ไม่สามารถสำเร็จการศึกษาได้ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องฝึกฝนภาษาอังกฤษให้ได้ ทั้งๆที่ไม่มีเวลา ผู้เขียนจึงได้แนะนำวิธีการฝึกฝนภาษาอังกฤษ สำหรับคนที่ไม่มีเวลาให้ไปทดลองฝึกกัน พบว่าได้ผลค่อนข้างดีกับคนที่มีวินัยในการปฏิบัติ จึงอยากแบ่งปันวิธีการดังกล่าว ดังต่อไปนี้

1. ลองร่างตารางกิจวัตรประจำวันต่างๆของตนเองลงบนกระดาษเป็นรายสัปดาห์ รวมทั้งเวลาที่ใช้ในการเดินทางจากที่บ้านถึงที่ทำงาน พักทานข้าว เวลาพักผ่อนกับครอบครัว ดูโทรทัศน์ เวลาว่างก่อนเข้านอน เราจะได้ทราบว่าเราได้ใช้เวลากับกิจกรรมใดไปบ้าง
2. วางแผนการฝึกฝนด้วยตนเองโดยพยายามทดแทนหรือสอดแทรกการฝึกฝนภาษาอังกฤษเข้าไปกับกิจกรรมต่างๆ ของตนเอง
3. ทดสอบตนเองเป็นระยะๆ เพื่อดูความก้าวหน้าของตนเอง หากมีความก้าวหน้า ก็จะเป็นกำลังใจให้กับตนเองในการฝึกฝนต่อๆไป หรือหากไม่มีความก้าวหน้า ก็จะทำให้ผู้เรียนทราบว่าต้องปรับปรุงวิธีการฝึกฝนของตนเองให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น
4. มีวินัยในการฝึก เมื่อวางแผนแล้ว จะเป็นต้องปฏิบัติตามแผนอย่างเคร่งครัด จงจำไว้ว่า ไม่ว่าผู้เรียนจะวางแผนการเรียนรู้ภาษาอังกฤษด้วยตนเองไว้อย่างดีเพียงใด ก็ไม่มีประโยชน์หากไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้เลย
5. ใส่ความสนุกลงในการฝึกฝนเสมอ หากเริ่มพบว่าตนเองมีอาการเครียดจากการฝึก ให้ลองหยุดและหันไปทำกิจกรรมอื่นๆ เมื่ออารมณ์ดีขึ้น จึงค่อยกลับมาฝึกฝนใหม่ อย่าฝืน หรือหักโหม เพราะนอกจากจะทำให้การฝึกฝนของเราไม่มีประสิทธิภาพแล้ว ยังอาจทำให้เรามีทัศนคติที่ไม่ดีกับการเรียนรู้ภาษาอังกฤษด้วยตนเองอีกด้วย

หวังว่าวิธีการดังกล่าวคงจะเป็นประโยชน์บ้างไม่มากก็น้อย กับผู้เรียนที่ต้องการฝึกฝนภาษาอังกฤษแต่ไม่มีเวลา ลองนำไปเป็นแนวทางในการวางแผนการเรียนของตนเอง สำหรับตัวอย่างการทดแทนหรือสอดแทรกการฝึกฝนภาษาอังกฤษเข้าไปกับกิจกรรมต่างๆ ของตนเองจะนำเสนอในบทความต่อๆไป

**เกี่ยวกับผู้เขียน**: นภาภรณ์ งามวิไลพงศ์

* MA in Applied Linguistics (English Language Teaching)
* อาจารย์พิเศษคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
* อาจารย์ผู้ร่วมจัดกิจกรรม Club ต่างๆ ของศูนย์การเรียนรู้แบบพึ่งตนเอง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี (พ.ศ. 2546-ปัจจุบัน)