

บทที่ 2

ความหมายของนันทนาการ

นันทนาการ (Recreation)

“นันทนาการ” เป็นคำที่มาจาก “สันทนาการ” ที่บัญญัติโดยพระยาอนุমানราชชนหรือเสถียรโกเศศ ตั้งแต่ปี พ.ศ.2507 ซึ่งมาจากคำว่า “นันทน” หมายความว่า ร่าเริงสนุกสนาน สันนิษฐานกับคำว่า “อาการ” เรียกว่า “นันทนาการ” หมายถึง อาการที่สนุกสนาน ร่าเริง ซึ่งหมายถึง พฤติกรรมของคนเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ แล้วก็ให้เกิดอาการสุข สนุกสนาน ร่าเริง ซึ่งมีความหมายมาจากศัพท์ภาษาอังกฤษ “Recreation” ที่มีการศึกษาความหมายและคำจำกัดความที่กว้างขวางมากกว่า อาการ หรือพฤติกรรมจึงขอขยายความหมายดังต่อไปนี้

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่น เสริมสร้างพลังงานขึ้นมาใหม่ หลังจากการใช้พลังงาน แล้วก่อให้เกิดความเหนื่อยเมื่อยล้าทางร่างกาย และทางสมอง และจิตใจ กิจกรรมนันทนาการที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง จะช่วยขจัดหรือผ่อนคลายความเหนื่อยเมื่อยล้าทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ในความหมายนี้นันทนาการจึงเป็นการตอบสนองความต้องการทางกายและจิตใจของบุคคลและสังคม

2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่างโดยไม่มีการบังคับหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ แล้วผลก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุขรวมทั้งความสุขสนุกสนานหรือความสุขสงบ และกิจกรรมนั้นต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับด้วย

3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการหรือประสบการณ์สุขที่บุคคลได้รับโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนาการ หรือการเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล

4. นันทนาการ เป็นสถาบันทางสังคมหรือแหล่งศูนย์กลางของสังคม เพื่อให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านอารมณ์ และพัฒนาเจริญงอกงามทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

พอจะกล่าวได้ว่า นันทนาการ (Recreation) คือ กิจกรรมต่าง ๆ ที่สร้างความสัมพันธ์ให้กับสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์นั้น ๆ ทั้งนี้ ย่อมขึ้นอยู่กับความพอใจ ความต้องการของมนุษย์ตามสรีรกายวิภาค และจิตวิทยา มนุษย์ควรมีกิจกรรมเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเจริญงอกงาม ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและจิตใจ นันทนาการเป็นกิจกรรมสมัครใจในการเข้าร่วมโดยไม่มีการผูกมัดหรือบังคับให้ต้องกระทำ เป็นสิ่งเร้าที่สร้างความพึงพอใจอันเป็นผลแต่ทางดี เป็นการเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านั้นยามว่าง

สรุป

นันทนาการ คือ การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ โดยใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ

ความสำคัญของนันทนาการ

ความสำคัญของนันทนาการ

นันทนาการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะว่า วิถีการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นได้เปลี่ยนแปลงไป จนเป็นผลให้ต้องมีปัจจัยที่หาเพิ่มเติมจากปัจจัยสี่ประการ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่ ยารักษาโรค และอาหาร ปัจจัยที่

หานี้ก็คือ การพักผ่อนหรือกิจกรรมนันทนาการ จากการเปลี่ยนแปลงนี้เองทำให้ นันทนาการเริ่มมีบทบาท และมีความสำคัญต่อสังคมมนุษย์เป็นอย่างมาก ซึ่งในส่วน ต่อไปนี้จะได้กล่าวถึงความสำคัญของนันทนาการว่า มีความสำคัญต่อส่วนใดบ้างดังต่อ ไปนี้คือ

1. **ประชากรในสังคม** นันทนาการเป็นสื่อที่สำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้มี ความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนั้น นันทนาการจึงมีความสำคัญ ต่อประชากรในสังคมดังได้กล่าวมาแล้วในตอนต้น ๆ

2. **ครอบครัว** จัดได้ว่าเป็นสังคมหน่วยย่อยที่เล็กที่สุด ซึ่งในปัจจุบันนี้สัมพันธ- ภาพของสมาชิกภายในครอบครัวไม่ค่อยแน่นแฟ้นเหมือนเมื่อสมัยก่อน ๆ เพราะว่าทุก คนต่างมีความจำเป็นในการทำมาหากินและสภาพแวดล้อมที่ต้องแข่งขันทั้งกับเวลา และแข่งขันกับคนอื่น ๆ ทำให้สมาชิกในครอบครัวไม่ค่อยมีโอกาสที่จะ ได้พบปะกันมาก นัก ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการจะเป็นสื่อที่สำคัญที่จะช่วยสร้างบรรยากาศอบอุ่นให้เกิด ภายในครอบครัว นอกจากนี้ กิจกรรมนันทนาการยังช่วยลดปัญหาการใช้เวลาว่างให้กับ สมาชิกในครอบครัวด้วยเป็นผลทำให้ผู้นำของครอบครัวได้ทำบทบาทของตนเองได้ดี ขึ้น

3. **ชุมชน** นันทนาการจะช่วยพัฒนาชุมชนให้มีความสมบูรณ์ในหลาย ๆ ด้าน ด้วยกัน คือ

3.1 ช่วยสร้างคนให้เป็นสมาชิกที่ดีมีเหตุผล เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน มีความขยันขันแข็ง ทั้งนี้เพราะนันทนาการนั้นจะอาศัยกิจกรรม นันทนาการช่วยในการเสริมสร้างสมาชิกที่ดีให้กับชุมชน ทั้งนี้เพราะว่า พวกเขาเหล่านั้น ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในการร่วมกิจกรรมนันทนาการ และในกิจกรรม นันทนาการบางประเภท เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์จะช่วยให้สมาชิกในสังคมรู้จัก เสียสละและช่วยเหลือผู้อื่น

3.2 ลดปัญหาอาชญากรรม ในชุมชนที่สงบสุขย่อมไม่มีปัญหาอาชญากรรม ถ้าหากเราพิจารณาถึงปัญหาอาชญากรรมแล้ว จะพบว่า สาเหตุที่สำคัญอันหนึ่งก็คือ การปล่อยให้คนบางประเภทโดยเฉพาะวัยรุ่นอยู่ว่าง ๆ มากเกินไป จนทำให้เขาหมกหมุ่นกับอบายมุข และประพฤติด້วจนก่ออาชญากรรมดังกล่าว ดังนั้น ถ้าหากในชุมชนมีโปรแกรมสนับสนุนการให้กับบุคคลเหล่านั้นก็จะช่วยลดปัญหาอาชญากรรมได้

3.3 ช่วยให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดี ทั้งนี้เพราะว่า นันทนาการนั้นจะครอบคลุมไปถึงเรื่อง การจัดสภาพแวดล้อมให้สวยงาม เป็นการป้องกันปัญหาลดมลภาวะได้อีกทางหนึ่งด้วย การจัดสวนหย่อมก็ดี หรือการจัดสวนไม้ดอกไม้ประดับก็จะช่วยรักษาความสมดุลทางธรรมชาติได้เป็นอย่างดี ดังนั้น ถ้าหากในชุมชนใดก็ตามขาดนันทนาการหรือมิได้มีการวางโปรแกรมสนับสนุนการไว้ก็อาจจะมีปัญหาทางด้านมลภาวะได้

4. **ประเทศชาติ** นันทนาการมีความสำคัญต่อประเทศชาติเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะว่า กิจกรรมนันทนาการนั้นจะช่วยลดปัญหาเรื่องความประพฤติของประชากรลงได้อย่างมากจนอาจจะกล่าวได้ว่า กิจกรรมนันทนาการจะช่วยสร้างความสงบสุขภายในได้เป็นอย่างดี เพราะเมื่อคนภายในชาติได้เล่น ได้ออกกำลังกายก็ทำให้เขามีสุขภาพดี ทำให้รัฐบาลไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และเมื่อคนมีสุขภาพดี ได้มีโอกาสผ่อนคลายความตึงเครียดก็จะส่งผลให้มีสุขภาพใจที่ดีไม่โกรธหรืออาฆาตแค้น ย่อมทำให้การทะเลาะวิวาทไม่เกิดขึ้นในสังคมเป็นต้น

คุณลักษณะของนันทนาการ

นันทนาการมีคุณลักษณะดังนี้

1. นันทนาการต้องประกอบด้วยกิจกรรม นันทนาการต้องมีกิจกรรมในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งเกี่ยวข้องด้วยเสมอ กิจกรรมนั้นอาจจะเป็นกิจกรรมสร้างความเจริญทางร่างกาย ทางอารมณ์ ทางสังคมและทางจิตใจ กิจกรรมทางนันทนาการที่ผู้เข้าร่วมจะต้องใช้

พลังงาน เช่น การเล่นเกม หรืออาจจะไม่ต้องใช้ เช่น การอ่านหนังสือ ดูภาพยนตร์ก็ได้

2. นันทนาการมีหลายรูปหลายแบบ การที่นันทนาการมีหลายรูปหลายแบบ ทำให้นันทนาการมีขอบข่ายกว้างขวางและลึกซึ้ง ถ้าถามคนลึกลับคนว่า นันทนาการของเขาคืออะไร แต่ละคนให้ความหมายแตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะความปรารถนาและรสนิยมของคนเราแตกต่างกัน ไม่สามารถจะบอกได้ว่า กิจกรรมอะไรบ้างที่คนพอใจและหาความสุขได้

3. นันทนาการเกิดขึ้นในเวลาที่ไม่มีการกิจ

4. ผู้เข้าร่วมหรือลงมือประกอบกิจกรรมนันทนาการกระทำด้วยความสมัครใจ

5. นันทนาการเป็นสิ่งที่ซึ่งทุกคนต่างเสาะแสวงหาด้วยความพอใจ

6. นันทนาการเป็นสิ่งที่เต็มไปด้วยความมุ่งหมาย เนื่องจากนันทนาการนั้นเป็นประสบการณ์ที่สนุกสนานเพลิดเพลินอยู่เสมอ อาจทำให้เราเห็นไปว่า มันไร้ความมุ่งหมาย แต่ความจริงมีอยู่ว่า คนเรานั้นอาจจริงจังกับสิ่งที่ตนพอใจและเพลิดเพลิน วิธีทดสอบง่าย ๆ ว่า คำพูดเช่นนี้จะถูกเพียงใดก็เพียงลองไปขัดจังหวะหรือทำลายสมาธิของคนที่กำลังวุ่น อยู่กับกิจกรรมนันทนาการหรืองานอดิเรกของเขา เราจะพบว่าการกระทำเช่นนั้น ไม่สู้จะเป็นที่พอใจของคนคนนั้นเท่าใดนัก

7. นันทนาการยืดหยุ่นได้ เราไม่สามารถจะชี้ได้ว่า อันนั้นอันนี้จะเป็นนันทนาการโดยใช้สิ่งแวดล้อม แบบการจัดหรือสภาพการณ์ที่กิจกรรมนั้นเกิดขึ้นเป็นเครื่องวัด นันทนาการอาจจัดขึ้นได้ทั้งในแบบที่ไม่ต้องจัดอย่างมีพิธีรีตองและที่ต้องจัดอย่างมีกิจลักษณะ สำหรับชนส่วนใหญ่ นันทนาการมีการจัดเป็นแบบแผนน้อยมากพอ ๆ กับการศึกษา เมื่อมองในลักษณะกว้าง ๆ ระดับของการจัดอย่างมีแบบมีแผนของนันทนาการก็มีความแตกต่างกันมากมาย คือ อาจเป็นเพียงจัดอุปกรณ์สถานที่ นันทนาการให้ประชาชนได้หาความสนุกสนาน เช่น จัดตกแต่งปรับปรุงชายหาด สร้างบริเวณบิคนิค สร้างสนามกีฬา และสิ่งอื่น ๆ ไปจนถึงจัดงบประมาณสร้างสถานที่หาอุปกรณ์ วางแผนและดำเนินงานกิจกรรมนันทนาการ นันทนาการที่จัดอย่างมีแบบแผน อาจจะมาในรูปของกิจการสาธารณะ อยู่ภายใต้ความรับผิดชอบของหน่วยงาน รัฐบาล หรืออยู่ภายใต้ความอุปการะในรูปงานอาสาสมัครขององค์การทางสังคม อาจอยู่

ในความอำนวยความสะดวกของสโมสร สมาคม องค์กร โรงงานอุตสาหกรรม ตลอดจน
องค์กรค้าเอกชนต่าง ๆ

8. นันทนาการมีผลพลอยได้

จากที่กล่าวมาแล้วทั้งแปดข้อข้างต้น พอจะสรุปได้ว่า นันทนาการสามารถทำ
ให้เกิดผลพลอยได้นานับประการ แม้ว่าปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนประกอบนันทนาการนั้น
จะได้แก่ ความสนุกสนาน และความพึงพอใจของผู้ประกอบเองก็ตาม นันทนาการ
สามารถให้ผลพลอยได้แก่ผู้ประกอบในทางสติปัญญา ทางกาย ทางการพัฒนาทางสังคม
ทางสุขภาพที่ดี ทางความเป็นพลเมืองดี และในทางอื่นๆ ของการพัฒนาบุคลิกภาพ
และเป็นผลพลอยได้ทางด้านเศรษฐกิจอีกด้วย

ประโยชน์ของนันทนาการ

ประโยชน์ของนันทนาการ

1. ช่วยให้มีมีความสุขสนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และช่วยให้คนรู้จักใช้เวลา
ว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้มีสุขภาพจิตดี ในปัจจุบันปัญหาสังคมมีมาก มีความวิตกกังวลใน
เรื่องต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้เป็นหนทางนำไปสู่โรคจิตอย่างง่ายดาย คนที่ประกอบกิจกรรม
นันทนาการจะช่วยทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้นแจ่มใสปราศจากกังวลใดๆ ปัญหาโรคจิตก็
หมดไป ดังมีนักปรัชญาบางท่านพูดไว้ว่า “การประกอบกิจกรรมการงานไม่ได้ฆ่าคน
แต่ความกังวลใจเท่านั้นที่ฆ่าคนได้”
3. ช่วยป้องกันอาชญากรรมและความประพฤติกเรของเด็ได้ ปัจจุบันปัญหา
เด็กวัยรุ่นกำลังมีมาก ส่วนใหญ่ประพฤตินในทางก่ออาชญากรรม ทะเลาะวิวาทเรื่องซู้
สาว หนีโรงเรียน สุขยาเสพติด ทำความไม่สงบสุขแก่สังคม สาเหตุที่เกิดขึ้นเป็นส่วน
สำคัญอันหนึ่งก็คือ การไม่รู้จักรักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ทางกิจกรรมนันทนาการ

จากทฤษฎีการเล่น ซึ่งเราทราบแล้วในบทก่อนว่า เด็กชอบออกกำลังกาย ชอบแสดงออก ดังนั้น เราก็ควรจัดบริการกิจกรรมนันทนาการให้เขาได้แสดงออกในทางที่ถูก ก็จะเป็นคุณค่าแก่ตัวเขาเอง

4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี ประชาชนที่รู้จักบำรุงรักษาสุขภาพใช้เวลาว่างในทางที่ถูก ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่สังคม ไม่เห็นแก่ตัว รักหมุ่คณะ มีน้ำใจ รักการให้บริการอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม เช่น เป็นผู้นำอาสาสมัครเป็นต้นนับว่าเป็นพลเมืองดี อันสืบเนื่องมาจากการเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ

5. ช่วยบำรุงขวัญแก่ทหาร ตำรวจ และเจ้าหน้าที่ หรือผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน เพราะคนเหล่านี้ต้องเสี่ยงต่ออันตรายในการป้องกันและพัฒนาประเทศชาติ หาวเวลาชากในการพักผ่อน ฉะนั้น ในยามว่างไม่ได้ปฏิบัติหน้าที่ควรจะได้มีบริการทางนันทนาการเพื่อบำรุงขวัญแก่เขาทั้งหลาย

6. ช่วยในการพักผ่อนอากาศใจ คนไข้ซึ่งกำลังจะหาย กิจกรรมนันทนาการมีส่วนช่วยให้คนไข้หายเร็วยิ่งขึ้น และจะมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงเป็นปกติ

7. ช่วยให้สมาชิกในหน่วยงานต่าง ๆ ได้สนิทสนมสามัคคีกันเพิ่มขึ้นเพราะกิจกรรมทางนันทนาการสร้างให้เกิดสังคมที่ดี กิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อให้เป็นอย่างดี

8. ช่วยให้ผู้รู้จักสงวนทรัพยากรธรรมชาติ เพราะถือว่า ทรัพยากรตามธรรมชาติสร้างความสวยงาม คุณแล้วเจริญใจดี จึงควรจัดสร้างสวนสาธารณะและวนอุทยาน อุทยานแห่งชาติให้มีเพิ่มขึ้น และต้องคอยควบคุมดูแลให้ดี นับว่า เป็นวิธีหนึ่งที่จะรักษาป่าไม้ไว้ เพื่อความสวยงาม ไม่ถูกทำลายเสีย เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ เป็นที่ท่องเที่ยว

ถ้าหากว่า เรามัวแต่ตระหนักรู้ถึงการทำงานตลอดทั้งวันไม่พักผ่อนบ้างเลย ชีวิตเหมือนไม่มีค่า และหาความสุขไม่ได้เลย **“คนเราต้องการเวลาว่างสักเล็กน้อย เพื่อความสุขของชีวิต”** จริงอยู่ คำที่ว่า **“งานคือเงิน”** เรามีเงินซื้อเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ได้ ซื้อรถยนต์ ซื้อบ้านสวย ๆ ซื้อเครื่องแต่งกายงามไว้ใส่ได้ แต่เราไม่สามารถจะซื้อความกังวลใจให้หายได้ เช่น เราเป็นโรคกังวลใจนอนไม่หลับ เนื่องจากคิดมากในภารกิจบางอย่าง เราก็ไม่อาจจะใช้อำนาจเงินทำให้หายกังวลได้ แต่เราสามารถผ่อนคลายอารมณ์นั้น ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมทางนันทนาการ นันทนาการเปรียบเสมือนเครื่องดนตรี มีความไพเราะในตัว โดยเป็นไปตามธรรมชาติ ดังนั้น จึงมีความจำเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต มีประโยชน์โดยตรงสำหรับแต่ละคน เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความเจริญออกงามให้แก่ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม.



พุทธมณฑล เป็นสถานที่สำคัญทางพุทธศาสนาที่สร้างขึ้นเพื่อรำลึกถึงคุณพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ศาสดาที่ได้เผยแผ่พระพุทธศาสนาครบรอบ 2500 ปี ปัจจุบันเป็นแหล่งนันทนาการและสวนสาธารณะในด้านพระรัตนตรัย และสวนพฤกษชาติที่มีนานาชนิด ซึ่งได้รับความร่วมมือจากองค์กรและสถาบันการศึกษา หน่วยราชการ และประชาชนได้ร่วมกันปลูกสร้าง เพื่อความงาม และถือว่าเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจด้านอารมณ์สุขสงบของชาวมืองกรุงเทพมหานครในอนาคต