



ความเหงาในบทเพลงชุด Sleepless Society



การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรอักษรศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาภาษาไทยเพื่อการพัฒนาอาชีพ แผน ข ระดับปริญญาโทมหาบัณฑิต

ภาควิชาภาษาไทย

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2561

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ความเหงาในบทเพลงชุด Sleepless Society



โดย
นายฐาปนวิษณุ ชัยชนะ

การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรอักษรศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาภาษาไทยเพื่อการพัฒนาอาชีพ แผน ข ระดับปริญญาโทมหาบัณฑิต

ภาควิชาภาษาไทย

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2561

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

LONELINESS IN “SLEEPLESS SOCIETY” SONG COLLECTION



A Independent Study Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for Master of Arts (Thai for Career Development)

Department of THAI

Graduate School, Silpakorn University

Academic Year 2018

Copyright of Graduate School, Silpakorn University

หัวข้อ ความเหงาในบทเพลงชุด Sleepless Society
 โดย ฐาปนวิษณุ ชัยชนะ
 สาขาวิชา ภาษาไทยเพื่อการพัฒนาอาชีพ แผน ข ระดับปริญญา
 มหาบัณฑิต
 อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก รองศาสตราจารย์ บาหยัน อิมสำราญ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้รับพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
 ตามหลักสูตรอักษรศาสตรมหาบัณฑิต

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
 (รองศาสตราจารย์ ดร.จุไรรัตน์ นันทานิช)

พิจารณาเห็นชอบโดย

..... ประธานกรรมการ
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุมาลี ลิ้มประเสริฐ)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
 (รองศาสตราจารย์ บาหยัน อิมสำราญ)

..... ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
 (อาจารย์ ดร. วสันต์ ลิ้มป๋อเฉลิม)

58208302 : ภาษาไทยเพื่อการพัฒนาอาชีพ แผน ข ระดับปริญญาโทบัณฑิต

คำสำคัญ : ความเหงา, รูปแบบความเหงา, การจัดการความเหงา, การเล่าความเหงา, บทเพลงชุด Sleepless Society

นาย ฐาปนวิศิษฐ์ ชัยชนะ: ความเหงาในบทเพลงชุด Sleepless Society อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : รองศาสตราจารย์ บาหยัน อิ่มสำราญ

การค้นคว้าอิสระนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษารูปแบบความเหงา การจัดการความเหงา และกลวิธีการเล่าความเหงาในบทเพลงชุด Sleepless Society ซึ่งเป็นผลงานเพลงของนายณรงค์ วิทย์ เตชะธนะวัฒน์ (หนึ่ง) แต่งขึ้นในระหว่างปี พ.ศ. 2548 ถึงปี พ.ศ. 2551 มีจำนวน 3 ชุด รวมทั้งสิ้น 30 บทเพลง โดยอาศัยกรอบแนวคิดเรื่องความเหงาที่อิงตัวตน (Self-Based Theory of Loneliness) เป็นเครื่องมือสำคัญในการศึกษา

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ประพันธ์บทเพลงนำเสนอรูปแบบของความเหงาที่ปรากฏในบทเพลง 5 แบบ ได้แก่ ความเหงาอันเนื่องมาจากภาวะโสดหรือไร้คู่ครอง ความเหงาอันเนื่องมาจากการยุติความสัมพันธ์ ความเหงาอันเนื่องมาจากความสัมพันธ์ที่ไม่ชัดเจน ความเหงาอันเนื่องมาจากความไม่เข้าใจกันระหว่างคู่รักหรือสามีภรรยา และความเหงาอันเนื่องมาจากความรักที่ไม่สมบูรณ์แบบส่วนวิธีจัดการความเหงามี 2 วิธี วิธีแรก คือ การจัดการในฐานะผู้ถูกกระทำ (passive coping) ได้แก่ การระบายออก การหลีกเลี่ยงไม่เผชิญหน้ากับความเหงาและการเสพติดพฤติกรรม วิธีที่สอง การจัดการในฐานะผู้กระทำ (active coping) ได้แก่ การปรับพฤติกรรมจากเดิมสู่สิ่งใหม่ การหาความเพลิดเพลินยินดี ส่วนการเล่าเรื่องความเหงา เริ่มต้นด้วยการประกาศความเหงา ได้แก่ ประกาศความเหงาด้วยความรู้สึก พฤติกรรมของตัวละคร เวลา สถานที่ บรรยากาศและความทรงจำในอดีต ส่วนการขยายประกาศด้วยการบรรยายและพรรณนาความเหงามีการใช้คำที่ก่อให้เกิดอารมณ์เหงาและคำที่บ่งชี้ถึงความเหงา ทั้งนี้การจบเรื่องเล่าของความเหงาปรากฏการจบบทเพลง 2 แบบ ได้แก่ การจบเรื่องเล่าความเหงาแบบสิ้นหวังและการจบเรื่องเล่าแบบไม่สิ้นหวัง

ความเหงาที่ปรากฏในบทเพลงชุด Sleepless Society นี้สะท้อนให้เห็นว่า ความเหงาเป็นทั้งอารมณ์ของปัจเจกบุคคลและอารมณ์ร่วมของมนุษย์ ดังนั้นจึงมีความพยายามทำความเข้าใจความเหงา เพื่อหาทางออกให้แก่ความรู้สึกอันสับสนนี้ด้วยสื่อประเภทต่าง ๆ ดังเช่น บทเพลงชุด Sleepless Society ได้กระทำหน้าที่ดังกล่าวนี้

58208302 : Major (Thai for Career Development)

Keyword : loneliness, loneliness form, loneliness management, loneliness narrative, sleepless society song collection

MR. THAPANAWICH CHAICHANA : LONELINESS IN “SLEEPLESS SOCIETY”
SONG COLLECTION THESIS ADVISOR : ASSOCIATE PROFESSOR BAYAN IMSAMRAN

This independent study aims to analyze forms, management of loneliness and the techniques on storytelling of loneliness in “Sleepless Society” song collection. Data includes 30 songs from 3 albums, all lyrics are written by Narongwit Techathanawat, aka Neung, during 2005-2008. Self-based theory of loneliness is applied as an approach.

Forms of loneliness are presented in 5 characteristics: 1) loneliness caused by single life, 2) loneliness caused by relationship ending, 3) loneliness caused by ambiguous relationship, 4) loneliness caused by couples without understanding, and 5) loneliness caused by imperfect love. Loneliness management can be categorized into 2 methods: 1) passive coping, which consists of 1.1) emotion draining, 1.2) loneliness avoidance, 1.3) addictive behavior, and 2) active coping, which consists of 2.1) behavior adjustment, 2.2) pleasure seeking. With regard to storytelling techniques, the composer presents feelings by 2 steps: 1) loneliness announcing, by describing behaviors, time, places, atmosphere and memories of love relationship, and 2) loneliness stating, by usage of emotion-driving words and loneliness-related terms.

Endings of songs can be divided into 2 groups: hopelessness and hopefulness. “Sleepless Society” song collection indicates that loneliness is an ordinary state of emotion of human beings. Therefore, human beings try to understand loneliness in order to deal with it in various ways.

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าอิสระฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ด้วยความเมตตากรุณาจาก รองศาสตราจารย์ บำหยัน อิ่มสำราญ อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระที่ได้ให้คำปรึกษา คำแนะนำ และตรวจทาน แก้ไขอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ทำให้การค้นคว้าอิสระฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้ศึกษาขอขอบพระคุณ เป็นอย่างยิ่ง

ผู้ศึกษาขอขอบพระคุณคณะกรรมการตรวจสอบการค้นคว้าอิสระทุกท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุมาลี ลิ้มประเสริฐ ประธานกรรมการสอบ และอาจารย์ ดร.วสันต์ ลิ้มเป็ฉลิม กรรมการสอบที่กรุณาแนะนำและแก้ไขทำให้การค้นคว้าอิสระฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้ศึกษาขอขอบพระคุณ คณาจารย์สาขาวิชาภาษาไทย คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และคณาจารย์ภาควิชาภาษาไทย คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากรทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ผู้ศึกษาจนสามารถคิดและทำงานได้อย่างเป็นระบบ อีกทั้งคอยเป็นกำลังใจได้ถามทุกข์สุขตลอดจนความก้าวหน้าในการค้นคว้าอิสระให้ผ่านพ้นอุปสรรคมากมาย ผู้ศึกษาขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ผู้ศึกษาขอขอบพระคุณผู้ประพันธ์เพลง พี่หนึ่ง ณรงค์วิทย์ เตชะธนะวัฒน์ ที่สร้างสรรค์บทเพลงเกี่ยวกับความเหงา ขอบคุณเพลงชุด Sleepless Society ทั้ง 3 ชุด ที่ทำให้ผู้ศึกษาค้นพบว่าความเหงาเป็นเพียงอารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์ที่เกิดจากการคิดเห็นของตนเองชั่วคราว ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ ที่ไหน อย่างไร ขึ้นอยู่กับการคิดเห็นของตนเองเป็นที่ตั้ง

ผู้ศึกษาขอขอบพระคุณเพื่อนร่วมสาขาวิชาภาษาไทยเพื่อการพัฒนาอาชีพ คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร โดยเฉพาะเพื่อนรุ่นพี่อย่างพี่น้ำ วริยา สรรคชา ที่คอยผลักดัน (กดดัน) และเป็นธุระในคราวที่สำคัญซึ่งมีผลกระทบต่อชีวิต ขอบคุณเพื่อนครุวิทยาลัยเทคโนโลยีพงษ์สวัสดิ์ นนทบุรี ที่คอยเป็นกำลังใจ ในการศึกษาค้นคว้าอิสระครั้งนี้

สุดท้ายนี้ผู้ศึกษาขอขอบพระคุณเบื้องหลังแห่งความสำเร็จ หากขาดคนเหล่านี้ก็อาจจะไม่มีความสำเร็จในวันนี้ คือ แม่ และพ่อผู้ล่วงลับไปแล้ว ที่เป็นแรงผลักดันให้ผู้ศึกษาเกิดความมานะพากเพียรในการค้นคว้าอิสระฉบับนี้

ฐาปนวิชญ์ ชัยชนะ

สารบัญ

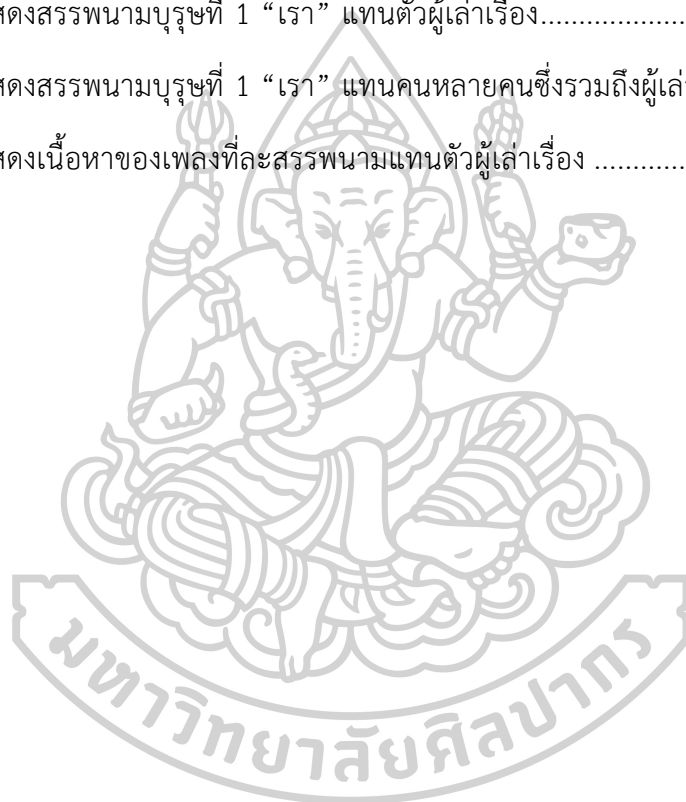
	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง	ฌ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	7
วิธีดำเนินการวิจัย.....	7
แหล่งข้อมูล	8
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	9
แนวคิดเรื่องทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน (Self-Based Theory of Loneliness).....	9
แนวคิดการเล่าเรื่อง (Narration).....	19
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	27
บทที่ 3 รูปแบบและการจัดการความเหงาในบทเพลงชุด Sleepless Society	34
บทที่ 4 การเล่าความเหงาในเพลงชุด Sleepless Society	86
บทที่ 5 สรุปรูป อภิปราย และข้อเสนอแนะ	153

สรุปผลการศึกษา	153
อภิปรายผลการศึกษา	155
ข้อเสนอแนะในการวิจัย	157
ภาคผนวก.....	158
ตัวอย่างบทเพลงชุด Sleepless Society.....	158
รายการอ้างอิง	189
ประวัติผู้เขียน	193



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความเหงากับมิติ	13
ตารางที่ 2 แสดงสรรพนามบุรุษที่ 1 “ฉัน” แทนตัวผู้เล่าเรื่อง	87
ตารางที่ 3 แสดงสรรพนามบุรุษที่ 1 “ผม” แทนตัวผู้เล่าเรื่อง	91
ตารางที่ 4 แสดงสรรพนามบุรุษที่ 1 “เรา” แทนตัวผู้เล่าเรื่อง	92
ตารางที่ 5 แสดงสรรพนามบุรุษที่ 1 “เรา” แทนคนหลายคนซึ่งรวมถึงผู้เล่าเรื่อง	92
ตารางที่ 6 แสดงเนื้อหาของเพลงที่ละสรรพนามแทนตัวผู้เล่าเรื่อง	93



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เพลงเป็นงานทางศิลปะที่มนุษย์ได้สร้างขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นสื่อในการถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด ตลอดจนอารมณ์ต่าง ๆ ให้ผู้อื่นได้ทราบ เพลงจึงสามารถบันดาลให้มนุษย์เกิดความรู้สึกต่างกัน เช่น ความรู้สึกที่อ่อนไหว เศร้าสร้อย ร่าเริงแจ่มใสหรือคึกคะนองไปกับเสียงเพลง นอกจากนี้เพลงยังช่วยให้มนุษย์เกิดพลังในทางสร้างสรรค์และช่วยผลักดันให้มีมานะที่จะต่อสู้กับอุปสรรคหรือปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาแผ้วพานในชีวิตได้ (พงษ์ชัย ไทยวรรณศรี, 2529: 1)

บทเพลงได้เข้ามาผูกพันกับวิถีชีวิตของมนุษย์ เป็นสื่อกลางรูปแบบหนึ่งในการติดต่อสื่อสารและการทำความเข้าใจกันระหว่างมนุษย์ บทเพลงจึงเป็นวรรณกรรมที่มีคุณค่าที่ผู้ประพันธ์ได้ถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ผ่านการเรียบเรียงถ้อยคำอย่างสละสลวยโดยใช้ภาษาที่มีศิลปะเป็นเครื่องมือสื่อความหมายสอดประสานกับท่วงทำนองและมีดนตรีประกอบทำให้ผู้ฟังได้ซาบซึ้งตามบทเพลง นอกจากนี้บทเพลงจะทำหน้าที่ตอบสนองอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์แล้ว บทเพลงยังทำหน้าที่สะท้อนสังคม ไม่ว่าจะเป็บบทเพลงของชนชาติใดหรือยุคสมัยใดล้วนแต่ทำหน้าที่ดังกล่าวทั้งสิ้น

เพลงถูกสร้างสรรค์ขึ้นมาอย่างต่อเนื่องในสังคม เนื่องจากการหวังผลทางธุรกิจในระบบทุนนิยม ปัจจัยนี้เป็นสาเหตุหนึ่งที่ยุคของเพลงเฟื่องฟูในปัจจุบัน หากมองย้อนกลับไประยะก่อนหน้า หากไม่ใช่ผู้ฟังหรือผู้เสพสื่อ เพลงก็ไม่สามารถเป็นที่รู้จัก เป็นที่นิยม การสร้างบทเพลงไม่ได้ขึ้นอยู่กับ การหวังผลทางการค้าเพียงอย่างเดียว แต่ผู้ประพันธ์ได้แต่งเพลงขึ้นเพื่อตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกของคนในสังคม เนื่องจากบทเพลงไทยสากลส่วนใหญ่มีการถ่ายทอดลักษณะของคนในสังคมเมือง รวมถึงบอกเล่าเรื่องราว ตลอดจนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคมเมือง ผ่าน ถ้อยคำที่ไพเราะงดงามจากการเลือกสรรของผู้ประพันธ์ จึงถือว่าบทเพลงเป็นวรรณกรรมประเภทหนึ่งที่สามารถเข้าถึงผู้ฟังชาวไทยได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังสะท้อนลักษณะร่วมของคนในสังคม

ในส่วนของเพลงไทยสากลที่ทำหน้าที่ถ่ายทอดลักษณะของคนในสังคมเมือง รวมถึงบอกเล่าเรื่องราว ตลอดจนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคมเมือง ผ่านคำที่ไพเราะงดงามจากการคัดสรรของผู้ประพันธ์ อีกทั้งยังสะท้อนลักษณะร่วมของคนในสังคม อันได้แก่ อารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ทั้งความรัก ความขง ความหวังหาอาหาร ความสมหวังและความผิดหวัง อารมณ์ความรู้สึกในบทเพลงที่น่าสนใจอีกอารมณ์หนึ่ง ได้แก่ ความเหงา ความโดดเดี่ยวเดียวดายเปรียบเสมือนอยู่ตัวคนเดียวในโลก มีชุดเพลงไทยสากลชุดหนึ่งที่บันทึกเพลงลักษณะดังกล่าวนี้ไว้ ได้แก่ ชุดเพลง Sleepless Society

เพลงไทยสากลแนวเพลงสตริง ชุด Sleepless Society นี้เป็นของณรงค์วิทย์ เตชะธนะวัฒน์ (หนึ่ง) นักแต่งเพลงที่มีชื่อเสียงของประเทศไทย เคยได้รับการเสนอชื่อให้เป็นนักแต่งเพลงยอดเยี่ยมจากหลาย ๆ โครงการ เช่น รางวัลโทรทัศน์ทองคำ รางวัลนาฏราช รางวัลสีสันอะวอร์ดส์ เป็นต้น ปัจจุบันเป็นเจ้าของค่ายเพลง Chandelier ทำเพลงประกอบละครให้กับไทยทีวีสีช่อง 3 ก่อนหน้าที่จะมาก่อตั้งค่ายเพลงของตนเอง ณรงค์วิทย์เป็นผู้อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของเพลงและศิลปินที่มีชื่อเสียงจำนวนมาก ผลงานเพลงส่วนใหญ่เป็นผลงานที่ได้รับการกล่าวถึงในแง่ของความไพเราะ ด้านภาษาที่เข้าใจง่าย ผนวกกับการเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกเศร้าของคนส่วนใหญ่ (นกขุนทอง, 2561)

เพลงชุด Sleepless Society มีทั้งหมด 3 ชุด เป็นการรวบรวมเรื่องราวของคนนอนไม่หลับคนนอนตึก คนที่อยู่คนเดียวและเป็นบทเพลงที่แสดงถึงความเหงาทั้งสิ้น แต่แตกต่างกันที่สถานการณ์และเนื้อหาในการพรรณนาถึงความเศร้า ความโดดเดี่ยวของชีวิต ความอ้างว้างที่พบตัวอย่าง เช่น

อยู่กับแสงดวงดาวอย่างเคย	อยู่เงียบเงียบตามเคย
ในคืนนี้ เปิดให้เสียงทีวี	เป็นเพื่อนกันไป เป็นประจำ
อยู่กับโต๊ะตัวเดิมที่ระเบียง	อยู่กับหมอนบนเตียง ไม่มีใคร
ท่ามกลางคำคืนว่าแห้ว	บอกตัวเองเรื่อยไป ให้เข้าใจ

(เพลงเรียนรู้อยู่กับเหงา: ปีม จารุวรรณ: Sleepless Society 1)

เป็นอีกคืนที่เหงา จับใจ เป็นอีกคืนที่ใจ ว้างเปล่า
ไม่มีเงาเธอแล้ว ผ้าที่เคยห่ม หมอนที่เคยหนุน ของที่เคยคุ้นตา
ก็ไม่เหมือนเก่า เพราะมีคำ ว่าเหงา
เข้ามานอนแทนที่เธอ และมันไม่คุ้นที่เธอหายไป

(เพลงนอนกับความเหงา: โรส ศิรินทิพย์: Sleepless Society 2)

จากการที่ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์คำร้องหรือเนื้อหาของบทเพลงชุด Sleepless Society ผ่านคำร้องในบทเพลงทั้ง 3 ชุด โดยนำแนวคิดทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน (Self-Based Theory of Loneliness) ของวสันต์ ลิ้มปีเฉลิม ในวิทยานิพนธ์ระดับดุษฎีบัณฑิต เรื่องความเหงาที่อิงตัวตน โดยวสันต์ ลิ้มปีเฉลิม จำแนกความเหงาออกเป็น 2 ระดับ 6 ประเภท ดังนี้ ประเภทความเหงาในระดับที่ 1 คือระดับความเป็นไปไม่ได้ที่จะได้รับความเพลิตเพลิน ประกอบด้วย 3 ระดับ ได้แก่ 1) ความเหงาสัมมัญ 2) ความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ 3) ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน และประเภทความเหงาที่สามารถมีความเข้มข้นไปสู่ระดับที่ 2 คือ ระดับความไร้แก่นสารของการดำรงอยู่ ประกอบด้วย 3 ระดับ ได้แก่ 4) ความเหงาเชิงความสัมพันธ์ 5) ความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง และ 6) ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ (วสันต์ ลิ้มปีเฉลิม, 2551: 251) ดังนั้นความเหงาจึงมีอยู่ทั้งหมด 2 ระดับ และ 6 ประเภท

อย่างไรก็ตามพบว่า ความเหงาในบทเพลงชุด Sleepless Society เป็นความเหงาที่มีลักษณะเชิงความสัมพันธ์ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน ของวสันต์ ลิ้มปีเฉลิม ในความเหงาระดับที่ 2 คือ ระดับความไร้แก่นสารของการดำรงอยู่ เป็นขั้นของความเหงามากกว่าการไม่ได้รับความเพลิตเพลินยินดีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คือ ลักษณะความเหงาเชิงความสัมพันธ์ (relational loneliness) เป็นความเหงาที่เป็นผลมาจากภาวะที่เราไม่มีความสัมพันธ์ (relate) กับใครหรืออะไร หรือเป็นผลมาจากภาวะที่เราคิดเห็นว่ายังคงขาดความสัมพันธ์ตามที่ปรารถนา การอยู่สถานภาพโสดหรือไม่มีคู่อยู่ด้วย ชีวิตคู่ที่มีปัญหาและไม่สมหวัง การแต่งงานที่ทำให้เหงา การหย่าร้าง การเลิกรหาหรือแยกกันอยู่ การสูญเสียบุคคลสำคัญในชีวิตการเจ็บป่วยจากความสัมพันธ์ การคิดถึงความเหงาเชิงความสัมพันธ์ ความรู้สึกผิด การถูกตำหนิ ความผิดหวังกับสภาพเศรษฐกิจการเมือง หรือเมื่อความเหงาเกิดจากสาเหตุหลายอย่างในเวลาเดียวกัน

เมื่อได้ศึกษาจากงานวิจัยต่าง ๆ ทำให้พบว่า เพลงเข้ามามีบทบาทในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ อันได้แก่การถ่ายทอดความหมายที่มุ่งตรงกับความรู้สึกต่าง ๆ ของคนในสังคมเป็นสำคัญ เพลงจึงสะท้อนอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ เท่าที่ผ่านมาพบว่ามีวิทยานิพนธ์หลายเรื่อง เช่น วิทยานิพนธ์ของสุกัญญา โกมุทมาศ (2542) เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์วรรณกรรมเพลงของเรวัต พุทธิินันท์” เป็นงานที่มุ่งศึกษาและวิเคราะห์เพลง ประเภทเพลง เนื้อหาและภาษาในเพลงที่ประพันธ์โดยเรวัต พุทธิินันท์ พบว่า เนื้อหาของเพลงส่วนใหญ่เกี่ยวกับความรัก วิทยานิพนธ์ของใจคนึง ดิณสุลานนท์ (2547) เรื่อง “รูปแบบและกลวิธีการสื่อความหมายในเพลงที่ประพันธ์คำร้องโดยสุรภักซ์ สุขเสวี” เป็นงานที่มุ่งศึกษาวิเคราะห์กลวิธีการเล่าเรื่อง การใช้ภาษาและเนื้อหาในคำร้อง พบว่า มีเนื้อหาเกี่ยวกับความรักมากที่สุด วิทยานิพนธ์ของมนัญญา พลอยประดับ (2549) เรื่อง “การสื่อความหมายและการผสมผสานทางวัฒนธรรมของเพลงไทยสากลยอดนิยม”

เป็นงานที่มุ่งศึกษาการสื่อความหมายของเพลงไทยสากลยอดนิยม ระหว่างเดือนกรกฎาคม 2548 – มิถุนายน 2549 ผลการศึกษาพบว่า เพลงไทยสากลยอดนิยมส่วนใหญ่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความรักของหนุ่มสาวมากที่สุด อีกทั้งวิทยานิพนธ์ของ(วริศรา โกรทินธาคม, 2552) เรื่อง “การวิเคราะห์ภาษาในเพลงไทยสากลที่สะท้อนวัฒนธรรมไทย” เป็นงานที่มุ่งศึกษาวิเคราะห์ คำ โครงสร้าง ความหมาย และสำนวนที่สะท้อนวัฒนธรรมไทย และได้กล่าวว่าเพลงส่วนใหญ่ เป็นเพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความรัก

ผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่องความเหงาผ่านเนื้อหาและการใช้ถ้อยคำสื่อความหมายในบทเพลงชุด Sleepless Society เพราะบทเพลงชุดนี้ถือเป็นวรรณกรรมประเภทหนึ่งที่ทำหน้าที่ให้ความบันเทิงและสะท้อนความรู้สึกเหงาซึ่งเป็นความรู้สึกร่วมของคนในสังคม โดยใช้แนวคิดเกี่ยวกับความเหงา (Loneliness) จากทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน ของวสันต์ ติมลิมป์เฉลิม เป็นทฤษฎีที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษา เพื่อให้การวิเคราะห์มีความน่าสนใจ อีกทั้งยังเป็นการทำความเข้าใจอารมณ์เหงาซึ่งกำลังกลายเป็นปัญหาของคนรุ่นใหม่ ผ่านบทเพลงที่สื่ออารมณ์ร่วมสมัยได้อย่างงดงามและลงตัว

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบและการจัดการความเหงาที่ปรากฏในเพลงชุด Sleepless Society
2. เพื่อศึกษากลวิธีการเล่าความเหงาในเพลงชุด Sleepless Society

สมมติฐานของการวิจัย

บทเพลงชุด Sleepless Society ปรากฏความเหงาเชิงความสัมพันธ์อันเนื่องมาจากสาเหตุที่แตกต่างกัน มีวิธีการจัดการความเหงา 2 รูปแบบ คือ การจัดการแบบเป็นฝ่ายถูกกระทำ (passive coping) และการจัดการแบบเป็นฝ่ายกระทำ (active coping) ผ่านกลวิธีการสื่อความหมาย ด้วยการเล่าเรื่องความเหงา โดยใช้ถ้อยคำที่สนับสนุนและเกี่ยวข้องกับความเหงา

ขอบเขตของการวิจัย

1. การศึกษานี้ รวบรวมบทเพลงชุด Sleepless Society 1 ถึง Sleepless Society 3 รวมทั้งสิ้น 30 บทเพลง รวบรวมข้อมูลจากเว็บไซต์ www.gmember.com โดยเรียงลำดับรายชื่อเพลงตามรายชื่อผลงานดนตรีของผู้ประพันธ์เพลง ณรงค์วิทย์ เตชะธนะวัฒน์ (หนึ่ง) และตามการจัดลำดับเพลงที่จำหน่ายโดยบริษัท จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน) ระหว่างปี พ.ศ. 2548-2551

ชุดที่ 1 ชื่อชุด Sleepless Society 1 มีจำนวน 10 เพลง พ.ศ. 2548 ดังนี้

- | | |
|----------------------------|------------------------------------|
| 1. เพลงไม่หลับไม่นอน | ขับร้องโดย มาช่า วัฒนพานิช |
| 2. เพลงเรื่องบนเตียง | ขับร้องโดย บอย พีชเมคเกอร์ |
| 3. เพลง North star | ขับร้องโดย ป๊อบ ปองกูล สืบเชื้อ |
| 4. เพลงนานแล้ว | ขับร้องโดย แอน ธิติมา ประทุมทิพย์ |
| 5. เพลงใต้แสงเทียน | ขับร้องโดย โอง ณิชชา โจชูศรี |
| 6. เพลงหมอนสองใบกับใจเหงาๆ | ขับร้องโดย ไอซ์ ศรัณยู วินัยพานิช |
| 7. เพลงรักส่วนตัว | ขับร้องโดย วง Orpheus |
| 8. เรียนรู้อยู่กับเหงา | ขับร้องโดย บีม จารุวรรณ บุญญารักษ์ |
| 9. เพลงไม่เหลือใครอีกแล้ว | ขับร้องโดย แอน ธิติมา ประทุมทิพย์ |
| 10. เพลงรักตัวเองให้เป็น | ขับร้องโดย ณรงค์วิทย์ เตชะธนะวัฒน์ |

ชุดที่ 2 ชื่อชุด Sleepless Society 2 มีจำนวน 10 เพลง พ.ศ. 2549 ดังนี้

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1. เพลงตัดใจไม่ได้ | ขับร้องโดย นัท มีเรีย เบนเนเดด ตั๊ |
| 2. เพลงแพ้กกลางคืน | ขับร้องโดย วง โปเตโต้ |
| 3. เพลงไม่ต้องรู้ว่าเราคบกันแบบไหน | ขับร้องโดย ดา เอ็นโดรฟิน |
| 4. เพลงเคียงเคียงกันฝันถึงใคร | ขับร้องโดย ณรงค์วิทย์ เตชะธนะวัฒน์ |
| 5. เพลงความรักไม่หักทลาย | ขับร้องโดย ณรงค์วิทย์ เตชะธนะวัฒน์ |
| 6. นอนกับความเหงา | ขับร้องโดย โรส ศิรินทิพย์ หาญประดิษฐ์ |
| 7. ปาฏิหาริย์ที่รอคอย | ขับร้องโดย calories bah bah |
| 8. อโรมา (Aroma) | ขับร้องโดย ปิ พีระพัฒน์ เถรว่อง |
| 9. เพลงร้องเพลงรอ | ขับร้องโดย มอส ปฏิภาณ ปฐวีกานต์ |
| 10. เพลงตกลงว่า | ขับร้องโดย คาโรลิน สุภาลักษณ์ นิเมโยธิน |

ชุดที่ 3 ชื่อชุด Sleepless Society 3 มีจำนวน 10 เพลง พ.ศ. 2551 ดังนี้

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| 1. เพลงหยุดความคิดไม่ได้ | ขับร้องโดย เบล สุพล พัวศิริรักษ์ |
| 2. เพลงชั่วคราวหรือค้างคืนตลอดไป | ขับร้องโดย ไหม่ เจริญปุระ |
| 3. เพลงคำตอบที่ไม่อยากได้ยิน | ขับร้องโดย โบว์ลิ่ง มานิดา เรืองศรี |
| 4. เพลงรักคนธรรมดาหนึ่ง | ขับร้องโดย ณรงค์วิทย์ เตชะธนะวัฒน์ |
| 5. เพลง My Best Friend | ขับร้องโดย ณรงค์วิทย์ เตชะธนะวัฒน์ |

เบล สุพล พัวศิริรักษ์

โบว์ลิ่ง มานิดา เรืองศรี

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. เพลงไม่อยากนอนคืนนี้ | ขับร้องโดย เป็ก ผลิตโชค อายนบุตร |
| 7. เพลงที่คิดถึง...เพราะรักเธอใช่ไหม | ขับร้องโดย โบว์ลิ่ง มานิดา เรืองศรี |
| 8. เพลงอยู่กับเสียงหัวใจ | ขับร้องโดย ใหม่ เจริญปุระ |
| 9. เพลงรักยาก ลืมยาก | ขับร้องโดย เบล สุพล พัวศิริรักษ์ |
| 10. เพลง Work & play | ขับร้องโดย ใหม่ เจริญปุระ
ณรงค์วิทย์ เตชะธนะวัฒน์
เป็ก ผลิตโชค อายนบุตร
เบล สุพล พัวศิริรักษ์
โบว์ลิ่ง มานิดา เรืองศรี |

2. การศึกษานี้ วิเคราะห์รูปแบบและการจัดการความเหงา กลวิธีการเล่าเรื่อง ความเหงาในบทเพลงชุดดังกล่าว โดยวิเคราะห์จากเนื้อร้อง จำนวน 30 เพลง ตามที่ปรากฏ ในการเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ www.gmember.com เป็นลายลักษณ์อักษร ในครั้งนี้ไม่รวม การวิเคราะห์การใช้น้ำเสียงในการร้องเพลงของผู้ขับร้อง

3. ผู้ศึกษาใช้แนวคิดและทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน (Self-Based Theory of Loneliness) ของวสันต์ ลิ้มป์เฉลิม (2551) จากวิทยานิพนธ์ระดับดุษฎีบัณฑิต เรื่อง ความเหงาที่อิงตัวตน” มาประยุกต์เพื่อใช้เป็นแนวทางในการวิเคราะห์ความเหงาที่ปรากฏในบทเพลงชุดดังกล่าว

4. การแทรกนามปีจะแสดงตามโปรแกรม EndNote X9 ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ช่วยจัดการรวบรวมเอกสารที่ใช้ในการอ้างอิง ส่วนการแสดงผลการอ้างอิงจากเว็บไซต์จะไม่ปรากฏ เลขหน้า แต่สามารถสืบค้นข้อมูลได้จากการอ้างอิงท้ายบท

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **บทเพลงชุด Sleepless Society** หมายถึง บทเพลงที่ประพันธ์ขึ้นโดย ณรงค์วิทย์ เตชะธนะวัฒน์ (หนึ่ง) โดยใช้แนวความคิด ความรู้สึกของมนุษย์ที่อยู่ในสังคมเมือง เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วงเวลากลางคืน เป็นเมืองที่ไม่หลับใหล โดยนิยามว่า “เพลงกลางคืน” เนื้อหาของบทเพลงเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับความรักที่ไม่สมหวังในหลากหลายรูปแบบ เป็นภาษาที่ผู้ประพันธ์ถ่ายทอดเรื่องราวสะท้อนถึงความเหงาที่เกิดขึ้นกับปัจเจกบุคคล

2. ความเหงา หมายถึง ความรู้สึกเศร้าที่มาพร้อมกับการคิดเห็นตัวตนถึงความโดดเดี่ยว เนื่องมาจากการรับรู้ว่าคุณภาพตนเองขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม หรือมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมน้อยกว่าที่ตนต้องการ ทำให้เกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจในความสัมพันธ์ทางสังคม

3. การเล่าเรื่อง หมายถึง วิธีการถ่ายทอดเรื่องราวหรือประสบการณ์ ความรู้สึกที่สามารถดึงดูดและสะท้อนอารมณ์ผู้ฟัง รวมถึงอารมณ์ร่วมของผู้เล่าเรื่องด้วย อาจกล่าวได้ว่าเป็นการลำดับความให้ผู้ฟังเข้าใจเรื่องราวและเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดในเรื่องได้ง่ายขึ้น การประพันธ์เพลงขึ้นมาหนึ่งบทเพลง ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญในการใช้วิธีการเล่าเรื่องเพื่อช่วยให้การฟังง่ายและน่าสนใจ และทำให้ผู้ฟังเข้าถึงอารมณ์ที่สื่อผ่านภาษาในรูปแบบเพลง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้เข้าใจรูปแบบและการจัดการความเหงาในบทเพลงชุด Sleepless Society
2. ทำให้เข้าใจวิธีการเล่าความเหงาในบทเพลงชุด Sleepless Society
3. ทำให้เข้าใจว่าความเหงาแม้เป็นนามธรรม แต่เมื่อถูกสร้างสรรค์เป็นบทเพลง สามารถนำไปเป็นสื่อในการทำความเข้าใจอารมณ์เหงาของมนุษย์ตลอดจนเข้าใจวิธีการแก้ปัญหาอารมณ์เหงา ซึ่งเป็นปัญหาสังคมร่วมสมัย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาในครั้งนี้ ได้แก่ เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน (Self-Based Theory of Loneliness) ของวสันต์ ลิ้มป์เฉลิม เพื่อเป็นแนวทางในการวิเคราะห์รูปแบบและการจัดการความเหงาที่ปรากฏในบทเพลง ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีการเล่าเรื่อง เพื่อเป็นแนวทางในการวิเคราะห์การเล่าเรื่องความเหงา และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้ภาพพจน์ การใช้โวหาร เพื่อนำมาวิเคราะห์ภาษาที่ปรากฏในบทเพลง รวมทั้งศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ภาษาในบทเพลง งานวิจัยที่ศึกษาความเหงาในแขนงต่าง ๆ เพื่อนำมาเป็นความรู้และแนวทางในการศึกษาครั้งนี้
2. การคัดเลือกแหล่งข้อมูล

แหล่งข้อมูลที่ผู้ศึกษาเลือก คือ บทเพลงชุด Sleepless Society เนื่องจากเป็นชุดที่มีบทเพลงที่แต่งขึ้นโดยผู้ประพันธ์เพียงคนเดียว คือ ณรงค์วิทย์ เตชะธนะวัฒน์ (หนึ่ง) เป็นเพลงที่แต่งขึ้นด้วยแนวคิดเรื่องความเหงา

3. การเก็บข้อมูล

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Quality Research) โดยการวิเคราะห์ตัวบท (Textual analysis) หรือเนื้อเพลง โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposing Sampling) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ บทเพลงชุด Sleepless Society รวบรวมข้อมูลบทเพลงของชุด Sleepless Society 1 ถึง 3 รวมทั้งสิ้น 30 บทเพลง ผู้แต่งคือ ณรงค์วิทย์ เตชะธนะวัฒน์ (หนึ่ง) จากเว็บไซต์ www.gmember.com แล้วนำมาวิเคราะห์ตามกรอบแนวคิดและทฤษฎีที่กำหนดไว้

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษานำบทเพลงทั้ง 30 เพลง มาวิเคราะห์รูปแบบและวิธีการจัดการความเหงา โดยใช้แนวคิดทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน (Self-Based Theory of Loneliness) ของวสันต์ ลิ้มป์เฉลิม จากวิทยานิพนธ์ระดับดุษฎีบัณฑิต เรื่อง “ความเหงาที่อิงตัวตน” ทั้งนี้ผู้ศึกษาใช้แนวคิดการเล่าเรื่องของอิรวดี ไตลังคะ มาใช้เป็นแนวทางในการวิเคราะห์โครงเรื่อง ผู้เล่าเรื่อง ตัวละคร ฉากและบรรยากาศ ในบทเพลงชุดดังกล่าว

5. สรุป อภิปรายผลการวิจัย และนำเสนอผลงานในรูปแบบการค้นคว้าอิสระ

แหล่งข้อมูล

1. สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์
2. สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตวังท่าพระ
3. หอสมุดปรีดี พนมยงค์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์
4. สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
5. บทเพลงชุด Sleepless Society ในเว็บไซต์ www.gmember.com

บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง “ความเหงาในบทเพลงชุด Sleepless Society” ผู้ศึกษาจะกล่าวถึง เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์รูปแบบและการจัดการความเหงาในบทเพลงชุด Sleepless Society เพื่อเป็นการกำหนดแนวทางความคิดในการศึกษาและทำให้เข้าใจแนวคิดต่าง ๆ ที่นำมาศึกษา รวมทั้งเป็นกรอบในการวิเคราะห์ ผู้ศึกษาได้จำแนกเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องออกเป็นสองส่วนใหญ่ ๆ ได้แก่ ส่วนแรก คือ เอกสารที่เกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎีที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ แนวคิดเรื่องทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน (Self-Based Theory of Loneliness) ของวสันต์ ลิ้มป์เฉลิม เพื่อใช้วิเคราะห์รูปแบบและการจัดการความเหงาในบทเพลง จากนั้นจะกล่าวถึงแนวคิดทางวรรณกรรม ได้แก่ การเล่าเรื่อง เพื่อศึกษากลวิธีการเล่าความเหงาในบทเพลงและแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวข้องกับการใช้ภาษา ได้แก่ แนวคิดเรื่องคำ โวหารและภาพพจน์ เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ภาษาที่สื่อความหมายในบทเพลงที่สอดคล้องกับความเหงา ส่วนที่สองเป็นงานค้นคว้าที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์ความเหงาและงานค้นคว้าที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์เพลง เพื่อให้เห็นภาพในการศึกษาความเหงาที่ปรากฏในบทเพลงชัดเจนขึ้น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

แนวคิดเรื่องทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน (Self-Based Theory of Loneliness)

วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต เรื่องสู่ทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน ของวสันต์ ลิ้มป์เฉลิมเสนอนิยามความเหงา ไว้ว่า “ความรู้สึกเศร้าที่มากกับการคิดเห็นความโดดเดี่ยว” ซึ่งนิยามดังกล่าวเป็นผลการทดสอบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ซึ่งเป็นข้อมูลจากผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา ล้วนสอดคล้องกับนิยามความเหงาที่ว่า “เป็นความรู้สึกเศร้าที่มากกับการคิดเห็นความโดดเดี่ยว” (วสันต์ ลิ้มป์เฉลิม, 2551: 317-318)

ทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตนมีลักษณะสหวิทยาการ โดยเริ่มต้นจากการพิจารณาที่ตัวความเหงาเองว่าเป็นความรู้สึก จากนั้นจึงได้พิจารณาว่า จะมีสาขาความรู้ใดบ้างที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจความรู้สึกนี้ได้ ผู้ศึกษาอย่างวสันต์ ลิ้มป์เฉลิม (2551) พบว่า นอกจากจิตวิทยาแล้ว สาขามนุษยศาสตร์อย่างศาสนาโดยเฉพาะพุทธธรรมและปรัชญาเป็นฐานสำคัญในการเสนอทฤษฎีนี้

หลักแนวคิดและการให้ความหมายผ่านทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน (Self-Based Theory of Loneliness) โดยเป็นมุมมองแนวทางสหวิทยาการเกี่ยวกับความรู้สึกที่เรียกว่า “ความเหงา” โดยเฉพาะมุมมองทางด้านวรรณกรรมเพลงจำนวนไม่น้อย ได้สะท้อนถึงความรู้สึกเหงา ถึงแม้ว่า วรรณกรรมเป็นเรื่องที่ถูกสร้างขึ้น แต่การที่วรรณกรรมสามารถฝ่าข้ามกาลเวลา และวัฒนธรรม ก็เพราะเป็นเครื่องสะท้อนภาวะเป็นสากลของมนุษย์หรือเรียกว่าความรู้สึกร่วมทางสังคม แม้ว่าจะไม่ได้เสนอด้วยรูปการที่ตรงไปตรงมา เพราะฉะนั้นมุมมองวรรณกรรมสนใจที่จะพรรณนาความรู้สึกเหงา วรรณกรรมเน้นการเข้าถึงความรู้ ความจริงแห่งความเหงาด้วยพลังการสื่อของภาษาเชิงอารมณ์ แนวคิดและการนิยามความหมายดังกล่าวจึงสามารถนำมาเป็นกรอบในการวิเคราะห์รูปแบบและการจัดการอารมณ์อันเป็นความรู้สึกร่วมที่เรียกว่า “ความเหงา” ผ่านบทเพลงชุด Sleepless Society แนวคิดที่นำมาใช้เป็นกรอบในการศึกษาค้นคว้าตามลำดับขั้นตอน ตามที่วสันต์ ลิ้มป์เฉลิม (2551) ได้กล่าวไว้ ดังต่อไปนี้

1. รูปแบบของความเหงา

จากการศึกษาเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการนำเสนอความเหงาในศาสตร์ต่าง ๆ อีกทั้งการประมวลความรู้แนวสหวิทยาการของผู้ศึกษามีการจัดระดับของความเหงาและรูปแบบของความเหงา โดยวสันต์ ลิ้มป์เฉลิม (2551) แบ่งระดับความเหงาออกเป็น 2 ระดับ คือ ความเหงาระดับที่ 1 (ความเป็นไปไม่ได้ที่จะได้รับความเพลิดเพลินยินดี/impossibility of enjoyment) ซึ่งเป็นเนื้อหาที่มีผลกระทบต่อตนเองไม่มากนัก และความเหงาระดับที่ 2 (ความไร้แก่นสารของการดำรงอยู่/meaninglessness of being) หรือสภาพที่ไม่รู้ว่าจะอยู่ไปทำไม (state of not knowing what to be for) ประเภทของความเหงามีความสัมพันธ์ต่อระดับความเหงา ความเหงามี 6 ประเภท มีสาเหตุมาจากภาวะที่ทำให้ตัวตนคิดเห็นความโดดเดี่ยวแตกต่างกัน มีความสำคัญต่อตัวตนมากน้อยต่างกัน

ความเหงาระดับที่ 1 (ความเป็นไปไม่ได้ที่จะได้รับความเพลิดเพลินยินดี/impossibility of enjoyment) ประกอบด้วยความเหงา 3 ประเภท ได้แก่

1.1 ความเหงาสามัญ (simple loneliness) เป็นความเหงาที่เป็นผลมาจากภาวะที่บุคคลสูญเสีย (loss) วัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดี (object of enjoyment) ที่มีนัยสำคัญและคุ้นเคยจนกระทั่งเป็นส่วนหนึ่งของเนื้อหาการดำเนินชีวิต (part of one's living content) วัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดีดังกล่าว บุคคลอาจชอบหรือไม่ก็ได้ แต่เมื่อขาดไปก็ทำให้คิดเห็นตัวตนโดดเดี่ยว เช่น การสูญเสียบุคคลสำคัญในชีวิต การคิดถึงกับความเหงา การตัดขาดความสัมพันธ์กับคู่รักที่ไปด้วยกันไม่ได้ การเจ็บป่วย การแยกจากของผู้ซึ่งเป็นที่รักไปด้วยเหตุผล

บางประการ การขาดจากกิจกรรมที่คุ้นเคยบางอย่าง การจากบ้านไปไกล (จากต่างจังหวัดอยู่ในเมืองหลวง จากเมืองหลวงไปอยู่ต่างจังหวัด หรือจากประเทศไทยไปอยู่ต่างประเทศ) การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคย และการจากไปของสัตว์เลี้ยง

1.2 ความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ (interactional loneliness) เป็นผลมาจากภาวะที่เราไม่มีปฏิสัมพันธ์ (interact) กับใครหรืออะไร ความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์เป็นผลมาจากภาวะที่เราขาดหรือไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์ที่พอใจกับใครหรืออะไร เช่น สถานการณ์ที่บุคคลอยู่ในภาวะโดดเดี่ยวทางกายภาพ แม้ไม่ได้อยู่คนเดียว ไปในสถานที่ที่เป็นชุมชนก็ยังเหงา ร่างกายที่พิการ ทำให้ขาดปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นการไปทำงานต่างจังหวัด การขาดปฏิสัมพันธ์ที่ดีในที่ทำงาน การขาดการรับรู้ทางประสาทสัมผัส

1.3 ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน (loneliness of a separate existence) เป็นผลมาจากที่บุคคลคิดเห็นว่ามันุษย์เราคือชีวิตที่แยกจากกัน (a separate existence) จนทำให้ไม่มีผู้ใดจะสามารถมาอยู่ร่วมกับเราได้ อย่างอบอุ่นใจตลอดเวลา หรือให้เราพึ่งพาได้ในยามที่เราคาดหวังต้องการ เช่น การสูญเสียชีวิตของผู้ที่เป็นที่รัก การเจ็บป่วย ชีวิตจากครอบครัวมาตั้งแต่เด็ก ภาวะที่ต้องคิด/ตัดสินใจสำคัญในชีวิตหรือตัดสินใจชีวิตโดยลำพัง ความสำนึกว่าแต่ละคนคือชีวิตที่แยกจากกันแล้วรู้สึกโดดเดี่ยว

ความเหงาระดับที่ 2 (ความไร้แก่นสารของการดำรงอยู่/meaninglessness of being) ประกอบด้วยความเหงา 3 ประเภท ได้แก่

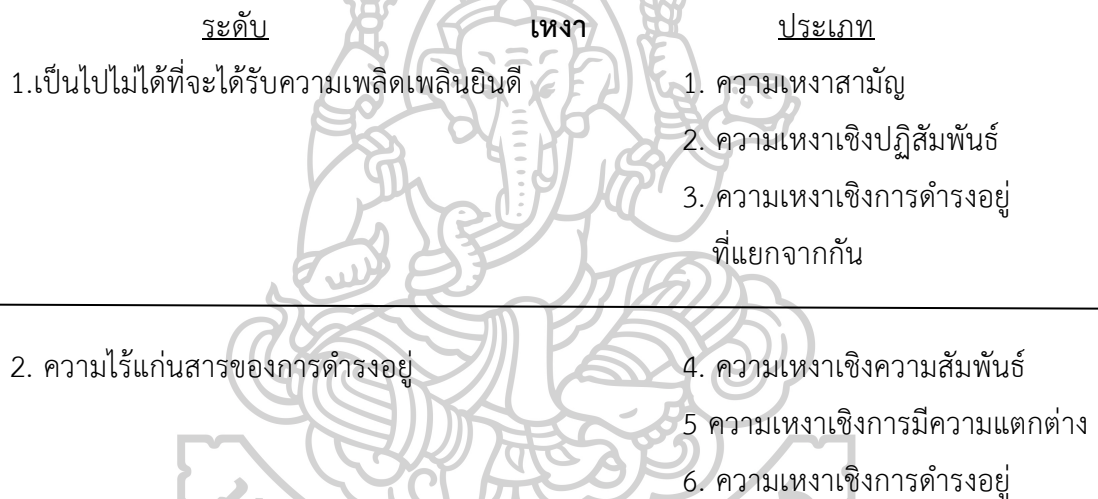
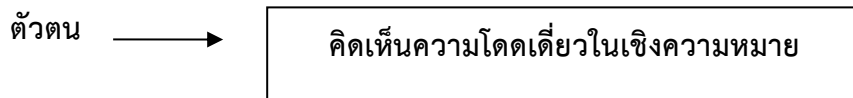
1.4 ความเหงาเชิงความสัมพันธ์ (relational loneliness) เป็นความเหงาที่เป็นผลจากภาวะที่เราไม่มีความสัมพันธ์ (relate) กับใครหรืออะไร หรือเป็นผลมาจากภาวะที่เราคิดว่ายังคงขาดความสัมพันธ์ตามที่ปรารถนา เช่น การหย่าร้างของพ่อแม่ที่มีผลต่อลูก การพรากจากหรือไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ในวัยเด็กด้วยเหตุผลทางเศรษฐกิจของพ่อแม่ การเป็นลูกเมียน้อย การเป็นลูกกำพร้า การเป็นลูกโทษ ความเหงาของผู้เป็นพ่อแม่ ความสัมพันธ์ระหว่างญาติพี่น้อง ความต้องการให้สังคมเข้าใจผู้พิการ ช่วงของการเปลี่ยนสถานภาพทางการเรียน/การเข้าสู่การทำงาน ความเหน็ดเหนื่อยและการที่ไม่มีเวลาว่าง สถานการณ์ที่เพื่อนๆ หรือคนในครอบครัวแต่งงานหรือมีแฟน ความรู้สึกที่ตนเองไม่ประสบความสำเร็จ การนึกเหมือนตนเป็นคนจน การสูญเสียบุคคลสำคัญในชีวิต การเจ็บป่วย การคิดถึง ความรู้สึกผิด การโดนตำหนิ ความผิดหวังกับสภาพเศรษฐกิจการเมือง เมื่อหลายอย่างเกิดขึ้นในเวลาพร้อม ๆ กัน

1.5 ความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง (loneliness of being different) เป็นผลมาจากการที่บุคคลคิดเห็นว่าคุณไม่มีลักษณะร่วม (commonality) กับใคร ไม่ว่าจะ เป็นเพราะจากความแตกต่างด้านมุมมอง ภูมิหลังหรือประสบการณ์ชีวิต ทำให้รู้สึกมีความแปลกแยกกับผู้อื่น

1.6 ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ (existential loneliness) เป็นผลมาจากที่บุคคลคิดคำนึงถึงความหมายของการดำรงอยู่ (meaning of existence) และกลับพบความว่างเปล่า (emptiness) สภาพไร้ความหมาย (meaninglessness)

ดังจะเห็นได้ว่า รูปแบบและประเภทของความเหงาที่ วสันต์ ติมภ์เฉลิม ได้กล่าวไว้ข้างต้น สามารถอธิบายในรูปแบบของโครงสร้างเพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น ดังนี้

ทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน (Self-Based Theory of Loneliness)



นอกจากนี้ วัลสันต์ ลิมป์เฉลิม (2551) ยังได้อธิบาย ความสัมพันธ์ระหว่างความเหงากับมิติต่างๆ ที่สำคัญ ได้ 8 มิติ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความเหงากับมิติ

มิติ	ลักษณะ
แสง	ความมืด , ไร้แสง
สี	สีดำ, สีเทาหม่น
เสียง	ความเงียบ
อากาศ	ความเย็น, ความหนาว
มิติ	ลักษณะ
เวลา*	ช่วงของวัน – ตอนโพล์เพล้ ช่วงของปี – ฤดูหนาว, ฤดูฝน
พื้นที่	ว่างเปล่า, เว้งว่าง , โลง , ลึก
จังหวะ	ช้า
น้ำหนัก	เบา

หมายเหตุ: * หมายถึง ขึ้นอยู่กับการรับรู้ตามลักษณะภูมิศาสตร์และภูมิอากาศของแต่ละพื้นที่

มิติแสง (light)

ความเหงาสัมพันธ์กับมิติแสงที่ทำให้รู้สึกเหงา และการนำไปสู่ความเหงาของมนุษย์ คือ ความมืด การไร้แสง เวลายามเย็นหรือช่วงกลางคืน

มิติสี (color)

ความเหงาสัมพันธ์กับมิติสีที่เป็นองค์ประกอบทำให้เกิดความเหงา และสามารถสร้างบรรยากาศนำไปสู่ความเหงาที่อยู่ในตัวตนของผู้นั้นได้ ความเหงาจะไม่สัมพันธ์กับสีที่ฉูดฉาดสดใส เพราะแต่ละสีส่งคมย้อมให้ความหมายกับสีนั้น ๆ ไว้เป็นอย่างดีแล้ว สำหรับสังคมไทยสีที่แสดงความหม่นหมอง สีที่แสดงความเศร้า สีที่แสดงความหดหู่ คือ สีดำ สีเทา

มิติเสียง (sound)

ความสัมพันธ์ด้านมิติเสียง เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่น่าไปสู่ความเหงานั้นมีความสัมพันธ์กับความเจ็บ เป็นความเจ็บ หรือเป็นเสียงที่ไม่ครึกครื้น ที่ทำให้เกิดการรับรู้ เสียงเปรียบเสมือนสิ่งอื่นในบริบทแวดล้อม หรือสิ่งที่มนุษย์ปรารถนาเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน การขาดการรับรู้เกี่ยวกับเสียงที่พึงปรารถนาดังกล่าวทำให้เป็นสาเหตุหนึ่งที่น่าไปสู่ความเหงาได้

มิติอากาศ (temperature)

ความเหงามักไม่สัมพันธ์กับอากาศที่ร้อนอบอ้าวหรืออบอุ่น แต่จะมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเย็นและมีอุณหภูมิต่ำ หรืออากาศดูครึ้มไม่สว่างโล่งแจ้ง มิติอากาศเป็นความสัมพันธ์ที่ทำให้บรรยากาศนำไปสู่ความเหงาได้ในที่สุด

มิติเวลา (time)

ความสัมพันธ์ของมิติเวลากับความเหงา อาจพิจารณาได้หลายแง่ เช่น วันและปี (ฤดูกาล) ภูมิศาสตร์และภูมิอากาศก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับมิติทางเวลา ตามการวิเคราะห์เพลงของผู้วิจัยนั้น พบว่า มิติทางเวลาที่พบคือช่วงเวลาเช้า ๆ ช่วงเวลาเย็น ๆ ช่วงเวลาที่เห็นดวงดาวชัดเจน หรือแม้กระทั่งการบ่งบอกเวลาตามสากล

มิติพื้นที่ (space)

ความเหงาสัมพันธ์กับมิติทางด้านพื้นที่ที่อาณาบริเวณที่กว้างใหญ่ เว้งว่าง พื้นที่ในที่นี้อาจหมายถึงทางกายภาพ เกี่ยวกับสิ่งที่ป็นรูปธรรม หรือหมายถึงสิ่งที่ป็นนามธรรมเกี่ยวกับความรู้สึกภายในใจได้เช่นเดียวกัน

มิติจังหวะ (pace)

จังหวะที่มีความสัมพันธ์กับความเหงาหรือสาเหตุที่น่าไปสู่ความเหงา ต้องเป็นจังหวะที่ช้า ๆ ไม่นิยมจังหวะเร็ว ตื่นเต้น เร้าใจ

มิติน้ำหนัก (weight)

น้ำหนักที่ปรากฏผ่านเสียง ผ่านความรู้สึก มีความหนัก มีความเบา ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความเหงาและมิติจังหวะ ซึ่งมีส่วนที่คล้ายคลึงกันแต่มีความต่าง คือ การที่ตัวตนปรุ่งแต่งของการรับรู้ ความเบาที่แสดงถึงความล่องลอย

2. การจัดการ/ขจัดความเหงา

การจำแนกกลไกการจัดการความเหงาอย่างกว้างๆ ตามทิศทางของวสันต์ ลิ้มปีเฉลิม โดยการจำแนกและวิเคราะห์ ประมวลสรุปออกมาว่ามีการกระทำเพื่อจัดการหรือขจัดความเหงาแบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ แบบเป็นฝ่ายถูกกระทำ (passive coping) ซึ่งมีลักษณะเป็น

การหลีกเลี่ยง (avoidance) หรือหนี (escape) และแบบเป็นฝ่ายกระทำ (active coping) ซึ่งมีลักษณะเป็นการยืนหยัด (assertiveness) หรือมุ่งสู้กับปัญหา (problem - focused) มีรายละเอียดดังนี้

2.1 กลไกการจัดการแบบเป็นฝ่ายถูกกระทำ (passive coping)

การจัดการความเหงาแบบเป็นฝ่ายถูกกระทำ คือ ผู้ถูกกระทำไม่สามารถหาทางออกใด ๆ ได้ นอกจากการระบายความรู้สึกที่อัดอั้น และถูกกดทับไว้เป็นเวลานาน คือการสะสมความเหงาที่เกิดขึ้นภายในความรู้สึกของผู้ถูกกระทำ สามารถจำแนกได้ ดังนี้

2.1.1 การระบาย (drainage)

การระบาย คือ การนำออก การถ่ายออก ในกรณีของการระบายความคับข้องใจและความอัดอั้นในสถานะที่ตนเองรู้สึกเหงา เป็นการจัดการความเหงารูปแบบหนึ่ง ซึ่งมีหลายพฤติกรรมที่มนุษย์จะพึงกระทำ การจัดการความเหงาลักษณะการระบายออกมีด้วยกันหลายพฤติกรรมที่สามารถแสดงออกเมื่อคับข้องใจ เช่น การร้องไห้ การเพ้อฝันลม ๆ แล้ง ๆ การคิดและหมกมุ่นอยู่กับความเหงา เป็นต้น

2.1.1.1 การร้องไห้

การร้องไห้เป็นวิธีช่วยระบายความรู้สึกเหงาซึ่งเป็นความเศร้าชนิดหนึ่งได้ การร้องไห้เป็นการกระทำหนึ่งที่สามารถทำให้หายเหงาได้ การร้องไห้เป็นการปลดปล่อยความเครียด การร้องไห้นั้นจะช่วยปลดปล่อยอารมณ์เครียดออกมาได้ซึ่งหลังจากที่เราร้องไห้แล้ว จิตใจเราจะรู้สึกสงบลง และร่างกายของเราจะรู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้จะทำให้เรารู้สึกสบายขึ้น ทำให้เราเป็นอิสระ สามารถคิดสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างปลอดโปร่ง และหาคำตอบได้หลังจากที่ได้ร้องไห้ระบายออกมา

2.1.1.2 การเพ้อฝันลม ๆ แล้ง ๆ

“ความเพ้อฝัน” เป็นจินตนาการที่ฝันอยากได้ อยากมีอยากเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้อย่างลม ๆ แล้ง ๆ โดยปราศจากพื้นฐานของเหตุปัจจัยรองรับ เป็นลักษณะของการรอคอย ตั้งความหวังโดยไม่ได้มีการกระทำอะไรทั้งสิ้น ตัวอย่างที่มักพบ ได้แก่ กรณีการขาดความสัมพันธ์แบบคู่รัก โดยเฉพาะกรณีคู่รักหรือคนที่รู้สึกผูกพันห่างเหินไป การห่างเหินหรือการแยกจากกันเป็นเพียงชั่วคราว หรือการสร้างจินตนาการการกลับมาของคนที่ยากไป อย่างไรก็ตาม การเพ้อฝันของคนใดคนหนึ่งเมื่อรู้สึกเหงาและขาดที่พึ่งทางใจมีส่วนทำให้คลายความทุกข์ลงได้

2.1.2 การหลีกเลี่ยง (avoidance)

การหลบหลีก การหลีกเลี่ยง ในสิ่งที่ไม่ดีและเป็นอันตรายต่อตนเอง ในกรณีของการหลีกเลี่ยง เป็นการลดแรงปะทะและการเสียดทานกับบุคคลหรือบริบทแวดล้อมที่กำลังเผชิญอยู่และไม่อยากประสบในสภาวะที่ตนเองรู้สึกหงา จากการวิเคราะห์บทเพลงชุดดังกล่าวพบว่าการจัดการความหงาที่เป็นฝ่ายถูกกระทำในลักษณะพฤติกรรมของการหลีกเลี่ยงมีหลายพฤติกรรม เช่น การปฏิเสธว่าไม่หงา การนอน การไม่ทำอะไรหรือเฉื่อยชา

2.1.2.1 ปฏิเสธความหงา

ปฏิเสธความหงา คือ การรับรู้และยอมรับว่าตนเองประสบและมีปัญหาความหงา การซ่อนและไม่เปิดเผยให้บุคคลอื่นได้รับรู้ถึงสภาวะทางอารมณ์ของตนเองที่รู้สึกหงา ณ ขณะนั้น หากมีเหตุการณ์หรือสถานการณ์ใด ๆ ที่ทำให้รู้ผลิตเพลินยินดีกับสิ่งนั้น ความหงาก็จะลดลง แต่ถ้าหากมีเหตุการณ์ใดที่เข้ามากระทบจิตใจและทำให้รู้สึกหงาและเป็นเศร้า ความหงาก็จะเกิดขึ้นมาและกลับมาใหม่อีกครั้ง

2.1.2.2 การนอน

การนอนเป็นกลไกอย่างหนึ่งที่ใช้ในการหลบเลี่ยงความหงา การนอนหลับพักผ่อนซึ่งนอกจากจะช่วยให้ร่างกายได้ปรับสมดุลแล้ว ยังช่วยให้ลืมความหงาได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้จะช่วยกำจัดความรู้สึกหงาแล้ว ยังทำให้คุณรู้สึกสดชื่น และมีแรงบันดาลใจดี ๆ ที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ อีกมากมายอีกด้วย

2.1.3 การเสพติดพฤติกรรม (addictive behavior)

การเสพติดพฤติกรรม คือ การที่มนุษย์ทำพฤติกรรมอะไรบางอย่างซ้ำ ๆ และบ่อยครั้ง เพื่อเป็นการขจัดหรือจัดการความหงาที่เกิดขึ้นกับตนเอง เช่น การดื่มเหล้า หรือการเสพติดอื่น ๆ ที่พฤติกรรมที่ให้เป็นประจำ

2.1.3.1 การดื่มเหล้า หรือการเสพติดอื่น ๆ

การดื่มสุราเพื่อหาทางแก้ไขปัญหาหรือบรรเทาทุกข์จากอารมณ์ความรู้สึกที่อยู่ภายในจิตใจตนเอง โดยเฉพาะการขาดความสัมพันธ์ทางสังคมเกี่ยวกับความรัก การดื่มสุราหรือการเสพติดพฤติกรรมต่าง ๆ ถือว่าเป็นทางออก แต่ต้องยอมรับว่าการดื่มสุราทำให้ช่วงคลายความหงาได้เพียงชั่วคราว

2.2 กลไกการจัดการความหงาแบบเป็นฝ่ายกระทำ (active coping)

กลไกการจัดการความหงาแบบเป็นฝ่ายกระทำ คือ การแสดงพฤติกรรมบางอย่างที่รู้สึกว่าตนเองสามารถทำได้ และการทำพฤติกรรมดังกล่าวก็นำไปสู่ผลสำเร็จในการจัดการความหงาให้หมดไปจากตนเอง รวมถึงการจัดการความหงาเชิงการคิดรู้ คือ การตระหนัก และยอมรับอย่างมีเหตุมีผล สามารถอยู่กับตนเองได้ด้วยการคิดเชิงบวกและไม่บ่น

ทอนตนเองด้วยความคิดเชิงลบ การจัดการความเหงาเชิงพฤติกรรมที่เป็นฝ่ายผู้กระทำมีหลายลักษณะ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.2.1 เชิงพฤติกรรม

2.2.1.1 การเปลี่ยนความสนใจไปที่การทำกิจกรรมอื่น

การเปลี่ยนความสนใจไปที่การทำกิจกรรมอื่น คือ การจัดการความเหงาเชิงพฤติกรรมที่มีลักษณะในการปรับเปลี่ยนบุคลิกของตนเอง หรือพยายามที่จะเป็นผู้ออกจากความเหงา เพราะไม่อยากจะเกิดความทุกข์และการที่ไม่ได้รับความเพลิดเพลินยินดี โดยอาศัยการหากิจกรรมอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากการทำสิ่งเดิม เพื่อจัดการความเหงา

2.2.1.2 การติดต่อทางสังคม

การติดต่อทางสังคม คือ การเปลี่ยนสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ ให้กับตัวเอง การออกไปพบปะผู้คนและเพื่อนฝูงเพื่อคลายความเหงา

2.2.1.3 การหาผัสสะ (ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ)

การหาผัสสะ คือ การสัมผัส การกระทบ การถูกต้องทำให้เกิดความรู้สึก เช่น การใช้วิธีฟังเพลงหรือดูโทรทัศน์เพื่อให้ได้ยินเสียงและมองเห็นภาพเพื่อเบี่ยงเบนอารมณ์เหงามีส่วนช่วยแก้เหงาได้

2.2.1.4 การแปรอารมณ์เหงาไปทำงานหรือมีกิจกรรมที่แน่นอน

การแปรอารมณ์เหงาไปทำงานหรือมีกิจกรรมที่แน่นอน คือ การพยายามหาสิ่งเร้าแบบอื่นที่สามารถกระทำได้และไม่หมกมุ่นกับความเหงา สิ่งเร้าอื่น ๆ ที่ว่า คือ การทำงาน การเล่น การกิน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่ช่วยทดแทนหรือไม่เปิดช่องว่างให้เกิดความเหงานั้นเอง

2.2.1.5 การเอาใจใส่ดูแลและรักตนเอง

การเอาใจใส่ดูแลตัวเอง เป็นการให้ความรักต่อตนเอง เมื่อความเหงาเป็นอุปสรรคต่อตนเองที่แสวงหาความเพลิดเพลินยินดี ด้วยเหตุนี้การจัดการดูแลตนเอง เช่น การรักตนเองมากกว่าผู้อื่น การหาความสุขใส่ตัว เป็นต้น

2.2.1.6 การถ่ายทอด ระบายความรู้สึกออกไปด้วยเพลง

การขจัดหรือจัดการความเหงา ด้วยวิธีการถ่ายทอด ระบายความรู้สึกออกไปด้วยเพลง เป็นการจัดการที่สร้างสรรค์เกี่ยวกับความเหงาผ่านศิลปะอย่าง การแต่งเพลงเป็นการจัดการความเหงารูปแบบหนึ่ง ในเพลงนี้ใช้การระบายด้วยความบันเทิงเข้ามาเกี่ยวข้อง คือ การใช้เพลง เป็นสื่อในการระบายความรู้สึก

2.2.1.7 การยอมรับและเรียนรู้ความเหงา

การยอมรับและเรียนรู้ความเหงา คือ การยอมรับว่ามีความเหงาเกิดขึ้นภายในจิตใจ เมื่อเกิดขึ้นมากก็ต้องหายไป แต่การคลายความเหงาด้วยการยอมรับอาจทำให้ความเหงาหายไปชั่วคราว ส่วนการเรียนรู้เป็นอีกวิธีหนึ่งในการจัดการความเหงา

2.2.2 เชิงการคิดรู้

2.2.2.1 การคิดเปรียบเทียบกับคนที่ทุกข์กว่า

การคิดเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นในเรื่องของความเหงาที่ทำให้เป็นทุกข์ เป็นเชิงการคิดรู้ เห็นความทุกข์ของตนนั้นดูเป็นปัญหาเพียงน้อยนิด สามารถมีส่วนทำให้คลายเหงาได้ ทั้งนี้จะเป็นการนึกคิดที่ทำให้ลดความคิดเห็นถึงความโดดเดี่ยวลงนั่นเอง อีกทั้งการมองว่าตนเองไม่ใช่คนที่ทุกข์อยู่เพียงคนเดียวยังมีคนอื่นที่ทุกข์พอๆ กับเราหรือมากกว่าตนเอง

2.2.2.2 การสร้างเงื่อนไขให้รางวัลตนเอง

การให้รางวัลตนเองเป็นความสุข จะทำให้ผู้ที่มีความเหงาสามารถใช้ชีวิตโดยตั้งเงื่อนไขการจะตอบแทนตนเองในสิ่งที่ชอบ ประารถนา หรือต้องการทำให้คลายเหงา การสร้างเงื่อนไขหรือการสร้างข้อตกลงอะไรบางอย่างกับตนเอง เป็นการสร้างความเพลิดเพลินยินดีให้กับตนเอง จึงมีผลต่อความแจ่มจางทางด้านความเหงาได้

2.2.2.3 การใช้ความคิดเชิงวิเคราะห์

การคิดเชิงวิเคราะห์ เป็นการคิดค้นหาแนวทางเพื่อให้ได้การปฏิบัติที่เหมาะสมสำหรับให้บุคคลเปลี่ยนจากสภาวะที่ไม่พึงพอใจไปสู่สภาวะที่สามารถบรรลุได้ตามเป้าหมายโดยรูปแบบวิธีการคิดแก้ไขปัญหา เป็นการให้เหตุผลในการพิจารณาทางเลือกใดทางเลือกหนึ่งและอาศัยหลักพื้นฐานด้านอรรถประโยชน์

2.2.2.4 การใช้แนวคิดทางปรัชญา

การใช้ปรัชญาในการแก้ไขปัญหที่เกิดจากความเหงา และการดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไม่มี ความทุกข์ นำมาซึ่งการคิดแบบสัจธรรมของมนุษย์ที่ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ

2.2.2.5 การมองเป็นโอกาส

การจัดการโดยมองความเหงาเป็นโอกาส โดยการพิจารณาแบบคิดเชิงบวก เช่น เห็นว่าความเหงาเป็นสัญญาณเตือนให้ตนเองมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ความเหงาทำให้ตนเองเห็นคุณค่าของการมีความสัมพันธ์ที่ดี จึงควรหมั่นทะนุถนอมเสมอ ความเหงาทำให้เกิดการเรียนรู้พัฒนาตนเองให้มีจิตใจที่เข้มแข็งยิ่งขึ้น

2.2.3 เจริญการพัฒนาใจ

2.2.3.1 การถือสันโดษ

การถือสันโดษ มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลไกการมอง เป็นโอกาส แต่มีความชัดเจนที่สมควรแยกออกมาต่างหาก เมื่อบุคคลแปรประสพการณ์ความเหงา เป็นความสันโดษแทน ความเจ็บแบบความเหงาที่ปรารถนาดีนั้นจึงกลายเป็นความเจ็บแบบสงบเย็นแทน

2.2.3.2 การเสียสละ

การเสียสละ คือ การจัดการความเหงาด้วยการแปรพลังไปที่การคิดทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น ซึ่งทำให้เกิดความสุข รู้สึกมีค่า ภูมิใจตนเอง เช่น การขออาสาช่วยเหลือ

2.2.3.3 การใช้ความศรัทธาในศาสนา

การใช้ความศรัทธาในศาสนา เป็นการปฏิบัติตัวหรือเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องศาสนา ซึ่งศาสนาในที่นี้มีความหมายรวมถึงความเชื่อต่าง ๆ ในเชิงศีลธรรม

2.2.3.4 การเจริญสติ

การเจริญสติในการแก้ไขความเหงา มีหลักพื้นฐานที่สอดคล้องกับหลักการแก้ไขปัญหาของจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) หรือพุทธตามคัมภีร์ของพุทธศาสนา คือการมีจิตที่เป็นกุศล เพราะผู้เจริญสติไม่มีการคิดลบหรือให้ร้าย

จากแนวคิดทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน (Self-Based Theory of Loneliness) ของ วสันต์ ลิ้มปี่เฉลิม ผู้ศึกษาได้ประยุกต์ใช้แนวคิดดังกล่าว เพื่อใช้เป็นแนวทางในการวิเคราะห์ บทเพลงชุด Sleepless Society เพราะเป็นกรอบแนวคิดที่สามารถนำมาประยุกต์และทำความเข้าใจความเหงาได้

แนวคิดการเล่าเรื่อง (Narration)

อุบลวรรณ เปรมศรีรัตน์ (2558: 36) ได้กล่าวถึงการเล่าเรื่องไว้ว่า การเล่าเรื่องเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับสังคมมนุษย์ เนื่องจากการสื่อสารต่าง ๆ ถือเป็นการเล่าเรื่องทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นสื่อสารระหว่างบุคคลหรือเป็นการสื่อสารผ่านสื่อกลางต่าง ๆ ก็ตาม

GU XINX (2560: 7) กล่าวว่า การเล่าเรื่อง (narration) คือวิธีหนึ่งที่ส่งสารเพื่อให้เรื่องน่าสนใจและให้สามารถนำไปถ่ายทอด ซึ่งจะมีโครงสร้างและองค์ประกอบด้วยที่แน่นอน และยังมีประเด็นไปด้วยฉากย้อนอดีต (flashbacks) และการคาดหวัง (anticipations)

กาญจนา แก้วเทพ (2544) กล่าวว่า หน้าที่หลักของการเล่าเรื่อง คือ ทำหน้าที่ถ่ายทอดจินตนาการ (Imagination) และความสนุกสนานเพลิดเพลิน ช่วยให้มนุษย์เข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างถ่องแท้ยิ่งขึ้น การเล่าเรื่องจะทำหน้าที่ค้นหาเปิดเผย เสนอเรื่องจริง รวมทั้งการโน้มน้าวใจ ซึ่งทำให้การเล่าเรื่องต้องเรียงร้อยถ้อยคำ มีรูปแบบและวิธีการเล่าเรื่องที่สอดคล้อง นอกจากนี้สำหรับผู้รับสาร การเล่าเรื่องช่วยให้ผู้รับสารสามารถสร้างความหมายด้วยการประติดปะต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเข้าเป็นเรื่องเดียวกัน

กล่าวโดยสรุปก็คือ การเล่าเรื่อง (narration) หมายถึง การบรรยายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง หรือเหตุการณ์ที่สร้างขึ้น ซึ่งบุคคลหนึ่งนำไปถ่ายทอดยังอีกบุคคลหนึ่ง โดยอาศัยภาษาพูด ภาษาเขียนหรือแม้แต่ภาษาภาพสัญลักษณ์ ใช้เป็นสื่อในการเล่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ การเล่าเรื่องจะถูกนำมาใช้ในการอธิบายโดยไม่จำกัดรูปแบบและไม่จำกัดประเภทของสื่อ

กาญจนา แก้วเทพ (2542: 157-158) กล่าวว่า ไม่ว่ามนุษย์เราจะสามารถพัฒนาเทคโนโลยีการสื่อสารให้ก้าวหน้าทันสมัยไปเพียงใดก็ตาม แต่ทว่าวิธีการส่งสารก็ยังคงยึดหลักวิธีการเก่าแก่แบบหนึ่งคือ “การเล่าเรื่อง” และการเล่าเรื่องเป็นวิธีการส่งสารที่มีโครงสร้างและองค์ประกอบที่แน่นอนและต้องมีตรรกะของการเล่าเรื่อง (logic of narration) ซึ่งจะประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ กัน นอกจากนี้ได้อธิบายขั้นตอนการเล่าเรื่องไว้ ซึ่งผู้วิจัยได้นำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้และเป็นแนวทางในการวิจัยการเล่าเรื่องในบทเพลงชุด Sleepless Society ดังนี้

1.) การเริ่มเรื่อง (exposition) เป็นจุดเริ่มต้นเพื่อชักจูงความสนใจของผู้ชมให้คิดตามต่อไป ซึ่งอาจจะใช้กลยุทธ์การเริ่มเรื่องได้หลายรูปแบบ เช่น การแนะนำตัวละคร แนะนำฉาก เปิดประเด็นขัดแย้ง เป็นต้น

2.) การพัฒนาเหตุการณ์ (rising action) เป็นขั้นตอนที่เรื่องราวเริ่มดำเนินไปมากขึ้น ความขัดแย้งเริ่มทวีความรุนแรงหรือมีความเข้มข้นขึ้น ตัวละครเริ่มยุ่งยากลำบากใจมากขึ้น

3.) ชั้นภาวะวิกฤต (climax) เป็นขั้นตอนที่มีความขัดแย้งพุ่งขึ้นสูงสุดและถึงจุดแตกหัก ตัวละครอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่ง

4.) ชั้นภาวะคลี่คลาย (falling action) เป็นขั้นตอนที่หลักจากจุดวิกฤตได้ผ่านพ้นไปอันเนื่องมาจากปัญหาความยุ่งยากหรือเงื่อนไขต่าง ๆ ได้เปิดเผยหรือแก้ไขได้

5.) ชั้นการยุติเรื่องราว (ending) เป็นขั้นตอนสุดท้ายที่เรื่องราวได้จบสิ้นลง โดยอาจจะมีจุดจบได้หลากหลายรูปแบบ เช่น อาจจบอย่างมีความสุข อย่างสูญเสีย หรืออาจมีปริศนาคาใจ เป็นต้น

1. โครงสร้างของเรื่องเล่า

ผู้ศึกษาเห็นว่า แนวคิดการเล่าเรื่องจะต้องประกอบด้วยความคิดหลักในแง่ “โครงสร้าง” ซึ่งประกอบไปด้วยหลายองค์ประกอบ การที่จะเข้าใจถึงรูปแบบต่าง ๆ ในการนำเสนอบทเพลง ซึ่งล้วนเป็นวรรณกรรมประเภทหนึ่ง จึงควรนำแนวคิดเรื่องการเล่าเรื่องและองค์ประกอบของเรื่องเล่ามาเป็นพื้นฐานในการอ้างอิง โดยจำแนกตามแนวคิดกลวิธีการเล่าเรื่องของอิราวดี ไตลังคะ (2546) ดังนี้

1.1 โครงเรื่อง (plot) หมายถึง การสืบเนื่องของลำดับเหตุการณ์และความเป็นเหตุเป็นผลของแต่ละเหตุการณ์ ประกอบด้วย

1.1.1 การเริ่มเรื่อง เป็นตอนแรกของเนื้อหาที่สำคัญ เพราะผู้ประพันธ์เพลงต้องคำนึงถึงความสามารถในการใช้ภาษาเพื่อการดึงความสนใจจากผู้ฟัง การเริ่มเรื่องมักจะนำเข้าสู่เรื่อง คือจุดเริ่มต้นของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น อาจเป็นการนำเสนอเรื่องราวในรูปแบบการพรรณนา การบรรยาย โดยบอกพฤติกรรม เหตุการณ์และเวลาที่สัมพันธ์กับตัวละคร

1.1.2 การลำดับเรื่อง เป็นการลำดับความให้ผู้ฟังเข้าใจเรื่องราวและเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดในเรื่องได้ง่ายขึ้น การประพันธ์เพลงขึ้นมาหนึ่งบทเพลง ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญในการใช้วิธีการเล่าเรื่องเพื่อช่วยให้การฟังง่ายและน่าสนใจ และทำให้ผู้ฟังเข้าถึงอารมณ์ที่สื่อผ่านภาษาในรูปแบบเพลง กลวิธีการเล่าเรื่องมีหลายรูปแบบ เช่น การเล่าเรื่องตามลำดับเวลา และการเล่าย้อนภาพไปสู่อดีต เป็นต้น

1.1.3 การปิดเรื่อง เป็นการนำเสนอที่มีความสำคัญอย่างหนึ่งในการสร้างสรรค์วรรณกรรมประเภทเพลงขึ้นมาเพื่อสร้างอารมณ์และความรู้สึกให้กับผู้ฟัง ต้องสร้างความประทับใจ การปิดเรื่องในบทเพลงย่อมมีความแตกต่างกัน อาจจบเรื่องด้วยโศกนาฏกรรมหรือการปิดเรื่องด้วยสุขนานุกรม

2.1 ผู้เล่าเรื่อง (narrator) สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท กว้าง ๆ คือ ผู้เล่าเรื่องที่เป็นตัวละครในเรื่อง และผู้เล่าเรื่องที่ไม่ได้เป็นตัวละครในเรื่อง

2.1.1 ผู้เล่าเรื่องเป็นตัวละครในเรื่อง หรือที่เรียกกันว่า ผู้เล่าเรื่องที่เล่าในสิ่งที่ตนเองประสบมา พิจารณาได้จากการใช้สรรพนามบุรุษที่ 1 ได้แก่ คำว่า “ฉัน” “ผม” และ “เรา”

2.1.2 ผู้เล่าเรื่องที่ไม่ได้เป็นตัวละครในเรื่อง สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 แบบ คือ

2.1.2.1 ผู้เล่าเรื่องแบบผู้ประพันธ์ (authorial narrator) เป็นผู้เล่าเรื่องที่ไม่ใช่ตัวละคร แต่เรียกแทนตัวเองว่า “ข้าพเจ้าผู้เขียน” หรือ “ผู้เขียน”

2.1.2.2 ผู้เล่าเรื่องแบบเสมือนมีตัวตน (personal narrator) สามารถแบ่งออกได้ 2 ประเภท คือ ผู้เล่าเรื่องแบบผู้รู้ (omniscient) เป็นผู้เล่าเรื่องที่คล้ายกับผู้เล่าเรื่องแบบผู้ประพันธ์ คือ แสดงทัศนะ ความเห็น ตีความ วิเคราะห์ได้ สามารถถ่ายทอดอดีต ปัจจุบัน และอนาคตของตัวละครได้ แบบที่ 2 คือ ผู้เล่าเรื่องแบบรับรู้จำกัด (limited) เป็นผู้เล่าเรื่องที่เล่าความคิด ความรู้สึก หรือความเป็นไปของตัวละครตัวเดียว ผู้เล่าเรื่องแบบนี้ไม่ต่างกับผู้เล่าเรื่องแบบตัวละครหลัก สิ่งเดียวที่ต่างกัน คือ สรรพนามที่เรียกตัวละครเท่านั้น

2.1.3 ผู้เล่าเรื่องแบบไม่แสดงทัศนะของตน (impersonal narrator) หรือแบบวัตถุวิสัย (objective) หรือแบบตาของกล้อง (camera eye) เรื่องที่มีผู้เล่าเรื่องแบบนี้คล้ายกับว่าเหตุการณ์เกิดขึ้นเองโดยไม่มีผู้เล่า

3.1 ตัวละคร (character) ตัวละครเป็นเส้นหรืออย่างหนึ่งของบันเทิงคดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในนวนิยายที่มีขนาดยาวมากพอที่จะเขียนพรรณนาบุคลิกลักษณะและนิสัยใจคอของตัวละคร ตัวละครเป็นองค์ประกอบของบันเทิงคดี ตัวละคร แบ่งออกเป็น ตัวละครมิติเดียว ตัวละครหลายมิติ

4.1 ฉากและบรรยากาศ (setting) ฉากมีความสำคัญมากเพราะเกี่ยวเนื่องและมีผลกับโครงเรื่อง เคลลี กริฟฟิธ 1994 (อ้างถึงใน อีราวดี ไตลิ่งคะ, 2546: 60-61) ฉากสามารถแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

4.1.1 ฉากที่มีลักษณะทางกายภาพ เป็นธรรมชาติ สถานที่ การตกแต่ง บรรยากาศที่เกิดจากประสาทสัมผัส เช่น กลิ่น แสง สี เสียง

4.1.2 ฉากที่เป็นเวลา คือช่วงเวลา และระยะเวลา

4.1.3 ฉากที่เป็นสภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม เช่น ความสัมพันธ์ในครอบครัว การเมือง ชนชั้น เชื้อชาติ เพศ เป็นต้น

เนื่องจากการเล่าเรื่อง เป็นการอธิบาย บรรยาย หรือพรรณนาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยการใช้ภาษาเป็นเครื่องมือในการสื่อสาร บทเพลงก็เช่นเดียวกัน เปรียบเสมือนวรรณกรรมสมัยใหม่ที่มีการอธิบาย บรรยายเนื้อหา เรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากความคิดของผู้ประพันธ์ อีกทั้งยังเป็นการสื่อสารที่กระชับ กะทัดรัด ผู้ศึกษาเห็นว่าแนวคิดการเล่าเรื่องของกาญจนา แก้วเทพ และอีราวดี ไตลิ่งคะ เป็นแนวคิดที่ผู้ศึกษาสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการวิเคราะห์บทเพลงชุด Sleepless Society

แนวคิดเรื่องการใช้ภาษา

กุหลาบ มัลลิกะมาส (2542: 21) ได้ให้ความหมาย ลีลาการใช้ภาษาไว้ว่า ลีลาการใช้ภาษาคือท่วงทำนองแต่งที่แสดงออกเป็นลักษณะเฉพาะตัวของผู้แต่ง ผู้แต่งแต่ละคนจะมี

การลำดับเนื้อเรื่อง เลือกใช้ถ้อยคำ ประโยค วรรคตอน หรือแสดงแนวคิดอันเป็นลักษณะของตนที่แตกต่างกัน

1. การใช้คำ

ชำนาญ รอดเหตุภัย (2522: 70) กล่าวว่า คำเป็นสิ่งที่มียุทธิพลมากในการใช้ภาษา อาจก่อให้เกิดความรู้สึกกระทบกระเทือนอารมณ์ผู้ฟังหรือผู้อ่านได้อย่างรุนแรง บางครั้งปลุกเร้ามโนคติให้บังเกิดความอึกเขิม กระตือรือร้น บางครั้งอาจให้ความรู้สึกสดชื่นกระชุ่มกระชวย ในขณะที่บางครั้งอาจทำให้เกิดความเศร้า สะเทือนใจ คำให้ทั้งความรู้สึกที่เป็นสุข และความปวดร้าวทุกข์ระทม

ในด้านการสื่อสารด้วยภาษา ย่อมต้องอาศัย “คำ” เป็นสื่อแสดงความคิด ความรู้สึก และความรู้ออกมาให้ผู้อื่นได้รู้และเข้าใจ ทั้งนี้เพราะคำเป็นเครื่องมือที่คนทุกชาติทุกภาษาใช้เพื่อให้เข้าใจระหว่งกัน และหน้าที่ที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ คำทำหน้าที่เป็นเครื่องหมาย หรือสิ่งที่บอกความหมายและเรื่อความได้ ปรีชา ช่างขวัญยืน 2528: 1 (อ้างถึงใน จุไรรัตน์ ลักษณะศิริ และบาหยัน อิมสำราญ, 2548: 25)

ภทรินทร์ สว่างอารมณ์ (2553: 28) ได้กล่าวถึง คำที่สื่ออารมณ์ ในการประพันธ์เพลง ผู้ประพันธ์มักจะเลือกใช้คำที่มักจะสื่อถึงอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ของมนุษย์ได้อย่างชัดเจน การใช้คำอย่างเหมาะสมประกอบกับน้ำเสียงที่เปล่งออกมาของผู้ขับร้องจะทำให้เกิดสุนทรียรสทางด้านภาษาและความคิดที่ก่อให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ แก่ผู้ฟังหรือผู้รับสาร เช่น อารมณ์โศกเศร้า เสียใจ อารมณ์โกรธแค้น อารมณ์ประชดประชัน เยาะเย้ย อารมณ์สนุกสนาน และอื่น ๆ การใช้คำสื่ออารมณ์แบ่งออกเป็น 8 ลักษณะ ดังนี้

1.1 คำสื่ออารมณ์โศกเศร้า เสียใจ น้อยใจ

การใช้คำที่แสดงถึงความโศกเศร้า เสียใจ เหงา ว้าเหว่ ผิดหวัง ส่วนใหญ่ มักเกิดจาก ความรักที่ผิดหวังเป็นต้นเหตุ

1.2 คำสื่ออารมณ์โกรธแค้น ขุ่นเคือง

การใช้คำที่แสดงถึงความรู้สึกโกรธนั้นมีหลายรูปแบบทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับของโทสะ ความรุนแรงของความโกรธ

1.3 คำสื่ออารมณ์ประชดประชัน เสียดสี เยาะเย้ย

อารมณ์ประชดประชันเป็นอารมณ์สืบเนื่องจากอารมณ์โกรธแต่เมื่อความโกรธบรรเทาลง จึงกลายเป็นการเสียดสี เหน็บแนม

1.4 คำสื่ออารมณ์รัก สุข สดชื่น

การใช้คำแสดงอารมณ์รัก สุข สดชื่น จะมีกลิ่นอายของความอบอุ่น อ่อนหวาน ห่วงใย ทำให้ผู้ฟังรู้สึกเคลิบเคลิ้มไปกับเนื้อหาของบทเพลง

1.5 คำสื่่ออารมณ์ขบขัน สนุกสนาน

คำที่สื่่ออารมณ์ขบขัน สนุกสนาน ปรากฏให้เห็นเป็นรูปธรรม โดยสามารถจินตนาการถึงท่วงท่ากิริยาอาการได้ ทำให้ได้รับความสนุก ขบขันไปกับพฤติกรรม

1.6 คำสื่่ออารมณ์เสียดายอาลัยอาวรณ์

การใช้คำแสดงความอาลัยอาวรณ์ต่อคนรักที่ห่างกันไกลมักจะมีถ้อยคำที่สื่่อถึงความห่วงหาอาลัยในความรักที่เคยมีต่อกัน

1.7 คำสื่่ออารมณ์ชื่นชม ยกย่อง สรรเสริญ

การชื่นชมยกย่องสรรเสริญมีทั้งการสรรเสริญคนรัก ครอบครัว บุพการี มีการสื่่ออารมณ์ยกย่องสรรเสริญครู

1.8 คำสื่่ออารมณ์สงสาร เห็นใจ

คำที่สื่่ออารมณ์สงสารสร้างความน่าเห็นใจมักเป็นคำที่แสดงความถ่อมตน ขออภัย วังวน ให้เห็นใจ

2. การใช้โวหาร

โวหาร คือ ถ้อยคำที่ใช้ในการสื่อสารด้วยการเรียบเรียงอย่างมีวิธีการมีชั้นเชิงและมีศิลปะเพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจเรื่องราว เกิดจินตภาพและความรู้สึกตามที่ผู้ส่งสารต้องการ จุไรรัตน์ ลักษณะศิริ และบาทยัน อิมสำราญ (2548: 48-52) แบ่งโวหารออกเป็น 5 ประเภท ได้แก่ บรรยายโวหาร อธิบายโวหาร เทศนาโวหาร สาธกโวหาร และพรรณนาโวหาร ในการเขียนเรื่องราวเราอาจใช้โวหารต่าง ๆ กันแล้วแต่ชนิดของข้อความ สามารถอธิบายได้ดังนี้

2.1 บรรยายโวหาร คือ โวหารเล่าเรื่องซึ่งเป็นการกล่าวถึงเหตุการณ์ที่ต่อเนื่องกันโดยชี้ให้เห็นถึงสถานที่ที่เกิดเหตุการณ์ สาเหตุที่ก่อให้เกิดเหตุการณ์ สภาพแวดล้อม บุคคลที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนผลที่เกิดจากเหตุการณ์นั้น ๆ เนื้อเรื่องที่บรรยายอาจเป็นเนื้อเรื่องที่สมมติขึ้นหรือเป็นเรื่องจริงก็ได้

2.2 อธิบายโวหาร คือ โวหารที่ทำให้ความคิดเรื่องหนึ่งกระจ่างชัดเจนขึ้น มักใช้ในงานเขียนทางวิชาการและตำรับตำราต่าง ๆ โดยมีจุดประสงค์จะนำประเด็นที่สงสัยมาอธิบายให้เข้าใจแจ่มแจ้ง การเล่าเรื่องบางตอนถ้ามีประเด็นที่มีปัญหาก็อาจใช้อธิบายโวหารเสริมความต่อนั้นจนเรื่องกระจ่างชัดเจนขึ้น

2.3 เทศนาโวหาร คือ โวหารที่กล่าวชักจูงผู้อื่นให้มีความเห็นคล้อยตามให้เชื่อถือและให้ปฏิบัติตาม การเขียนโวหารนี้ต้องอาศัยเหตุผล มีหลักฐานอ้างอิง ตลอดจนยกคติธรรมและสัจธรรมมาเป็นอุทาหรณ์ มักใช้อธิบายหลักธรรม คำแนะนำสั่งสอน และคำชี้แจงเหตุผลต่างๆ

2.4 สาธกโวหาร คือ โวหารที่ยกตัวอย่างหรือยกเรื่องราวมาประกอบเนื้อเรื่อง เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจเนื้อเรื่องได้ดียิ่งขึ้น ตัวอย่างหรือเรื่องราวที่ยกมาอาจเกี่ยวกับบุคคล เหตุการณ์ หรือเป็นนิทานก็ได้ ข้อความที่เป็นสาธกโวหารนี้ต้องปรากฏร่วมกับโวหารชนิดอื่น เช่น เทศนา โวหาร หรืออธิบายโวหาร

2.5 พรรณนาโวหาร คือ โวหารที่ใช้กล่าวถึงเรื่องราว สถานที่ บุคคล สิ่งของ หรืออารมณ์อย่างละเอียด และอาจแทรกความรู้สึกของผู้เขียนลงไปด้วย เพื่อให้ผู้อ่านเกิดจินตภาพหรือเกิดอารมณ์คล้อยตาม

3. การใช้ภาพพจน์

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 อธิบายความหมายของคำว่า “ภาพพจน์” (Figures of speech) คือ ถ้อยคำที่เป็นสำนวนโวหาร ทำให้นักเห็นเป็นภาพ ถ้อยคำที่เรียบเรียงอย่างมีชั้นเชิงเป็นโวหาร มีเจตนาให้มีประสิทธิผลต่อความคิด ความเข้าใจ ให้จินตนาการและถ่ายทอดอารมณ์ได้อย่างกว้างขวางลึกซึ้งกว่าการบอกเล่าที่ตรงไปตรงมา

พจนานุกรมศัพท์ภาษาศาสตร์ (ภาษาศาสตร์ประยุกต์) (ราชบัณฑิตยสถาน, 2553) มีคำอธิบายที่น่าสนใจเกี่ยวกับคำว่า “ภาพพจน์” ไว้ว่า คำหรือวลีซึ่งใช้เพื่อให้ผลทางการสื่อสารมากกว่าปกติ เป็นคำหรือวลีที่ไม่มีความหมายตรงตัว

ภาพพจน์ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Figures of speech คือถ้อยคำที่ทำให้เกิดภาพในใจโดยใช้กลวิธีหรือชั้นเชิงในการเรียบเรียงถ้อยคำให้มีพลังที่จะสัมผัสอารมณ์ของผู้อ่านจนเกิดความประทับใจ เกิดความเข้าใจลึกซึ้งและเกิดอารมณ์สะท้อนใจมากกว่าถ้อยคำที่กล่าวอย่างตรงไปตรงมา จูไรรัตน์ ลักษณะศิริ และบาหยัน อิมสำราญ (2548: 53-56) ภาพพจน์มีหลายชนิด ดังนี้

3.1 อุปมา (simile) คือการเปรียบเทียบสิ่งหนึ่งกับอีกสิ่งหนึ่งที่โดยธรรมชาติแล้วมีสภาพที่แตกต่างกัน แต่มีลักษณะเด่นร่วมกันและใช้คำที่มีความหมายว่า เหมือนหรือคล้าย เป็นคำแสดงการเปรียบเทียบ เพื่อเน้นให้เห็นจริงๆว่า เหมือนอย่างไร ในลักษณะใด

3.2 อุปลักษณ์ (metaphor) คือการเปรียบเทียบด้วยการกล่าวว่าสิ่งหนึ่งเป็นอีกสิ่งหนึ่ง โดยใช้คำแสดงการเปรียบเทียบว่า “เป็น” หรือ “คือ” ความหมายจึงลึกซึ้งกว่าอุปมา

3.3 สัญลักษณ์ (symbol) คือการเปรียบเทียบที่เรียกสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยใช้คำอื่นแทน คำที่ใช้เรียกนั้นเกิดจากการเปรียบเทียบและตีความซึ่งใช้กันมานานจนเป็นที่เข้าใจโดยทั่วไป

3.4 นามนัย (metonymy) คือ การใช้คำหรือวลีซึ่งบ่งลักษณะหรือคุณสมบัติของสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาแสดงความหมายแทนสิ่งนั้นทั้งหมด เช่น “เวที” หมายถึง การแสดงละคร มือขวา หมายถึง คนสนิทที่ไว้วางใจ การใช้นามนัยอีกลักษณะหนึ่ง คือ การกล่าวถึงชื่อสถานที่ แต่หมายถึงคน เช่น “ไม่มีคำตอบจากทับแก้ว” ทับแก้วในที่นี้หมายถึง อาจารย์และนักศึกษาของ

มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ เพราะว่า ทับแก้ว เป็นชื่อวิทยาลัยแรกที่ ศาสตราจารย์หม่อมหลวงปิ่น มาลากุล ตั้งขึ้น

3.5 อติพจน์ (hyperbole) คือการกล่าวเกินจริง ซึ่งเป็นความรู้สึกหรือความคิด ของผู้กล่าวที่ต้องการย้ำความหมายให้ผู้ฟังรู้สึกหนักแน่นจริงจัง ทั้งผู้กล่าวและผู้ฟัง ก็เข้าใจว่า มิใช่เป็นการกล่าวเท็จ

3.6 บุคคลวัตหรือบุคลาธิษฐาน (personification) คือการสมมติให้สิ่งที่ไม่มีชีวิต ไม่มีความคิด สิ่งที่เป็นนามธรรม หรือสัตว์ให้มีสติปัญญา อารมณ์ หรือกิริยาอาการเหมือนมนุษย์

3.7 ปฏิทรรศน์ (paradox) คือการใช้ถ้อยคำหรือข้อความที่มีความหมายตรง ข้ามหรือขัดแย้งกันมากล่าวเปรียบเทียบเพื่อให้เกิดความหมายที่ชัดเจน

3.8 ปฏิพจน์ (oxymoron) คือการใช้คำที่ไม่สอดคล้องกันหรือขัดแย้งมารวมไว้ ด้วยกัน เพื่อให้มีความหมายที่ให้ความรู้สึกขัดแย้ง หรือเพิ่มน้ำหนักให้แก่ความหมายของคำแรก

3.9 คำถามเชิงวาทศิลป์ (rhetorical question) คือ การตั้งคำถามแต่ไม่ได้หวัง คำตอบ หรือ ถ้ามีคำตอบก็เป็นคำตอบที่ทั้งผู้ถามและผู้ตอบรู้ดีอยู่แล้ว นักเขียนจะใช้คำถามเชิง วาทศิลป์เพื่อเร้าอารมณ์ผู้อ่าน หรือสื่อความหมายและข้อคิดที่ต้องการ

3.10 การเลียนเสียงธรรมชาติ (onomatopoeia) คือการใช้คำที่เลียนเสียง ธรรมชาติเช่น เสียงดนตรี เสียงร้องของสัตว์ หรือเลียนเสียงกิริยาอาการต่าง ๆ ของคน

3.11 สัมพจน์ (synecdoche) คือ การกล่าวถึงส่วนย่อยของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่ ต้องการให้มีความหมายถึงส่วนเต็มหรือทั้งหมด

3.12 การกล่าวอ้างถึง (allusion) การกล่าวอ้างถึงหรือการกล่าวเท้าความ คือ การกล่าวอ้างถึงบุคคล สถานที่ เหตุการณ์ในวรรณคดีเรื่องอื่น ๆ หรือการกล่าวอ้างข้อความตอน หนึ่งตอนใดจากวรรณคดีเรื่องนั้น ๆ ทั้งโดยตรงและดัดแปลงมา

การประพันธ์เพลงในปัจจุบันมักให้ความสำคัญกับเรื่องอารมณ์ ความรู้สึก ผู้ประพันธ์ เพลงไม่ได้มีจุดประสงค์หลักในการเล่าเรื่องราวต่าง ๆ เท่านั้น แต่ผู้ประพันธ์ยังสอดแทรกอารมณ์ ความรู้สึกผ่านถ้อยคำที่ปรากฏในเนื้อร้องของเพลงนั้น ๆ อีกทั้งปรารถนาที่จะถ่ายทอดความรู้สึก นึกคิดให้ผู้ฟังเกิดอารมณ์ความรู้สึกร่วม ผู้ประพันธ์จึงใช้เทคนิคในการนำเสนอเรื่องราวเพื่อที่จะ กระตุ้นอารมณ์ความรู้สึกของผู้ฟัง เป็นที่น่าสังเกตได้ว่า เพลงไทยสากลโดยเฉพาะเพลงชุด Sleepless Society มีลักษณะการใช้ภาษาที่เน้นคำเพื่อแสดงความรู้สึก อารมณ์ต่าง ๆ ส่วนใหญ่ จะเป็นคำที่เข้าใจง่ายสื่อสารตรงไปตรงมาและสามารถกระทบอารมณ์ความรู้สึกของผู้ฟังได้อย่าง ทันที

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเรื่องบทเพลงและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเรื่องความเหงา ดังนี้

1. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเรื่องบทเพลง

จากการที่ผู้ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ศึกษาเกี่ยวกับเพลงต่าง ๆ ได้มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับวรรณกรรมเพลงหลากหลายลักษณะ งานวิจัยเหล่านี้ได้นำเสนอทางการศึกษาวรรณกรรมเพลงในแง่มุมที่แตกต่างกัน ดังนี้

ใจคนึง ดิณสุลานนท์ (2547) ศึกษาเรื่อง “รูปแบบและกลวิธีการสื่อความหมายในเพลงที่ประพันธ์คำร้องโดยสุรภักษ์ สุขเสวี” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์กลวิธีการเล่าเรื่องการใช้ภาษาและเนื้อหาในคำร้องที่ประพันธ์โดยสุรภักษ์ สุขเสวี รวมถึงศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการประพันธ์คำร้องของสุรภักษ์ สุขเสวี การวิจัยเรื่องนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้เพลงตัวอย่างทั้งสิ้น 83 เพลง

ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบของการเล่าเรื่องในเพลงที่ประพันธ์คำร้องโดยสุรภักษ์ สุขเสวี เป็นไปตามการแบ่งท่อนทำนองในแต่ละเพลง ส่วนใหญ่จะพบการเล่าเรื่องทั้ง 5 ขั้นตอน (1-2-3-4-5) ได้แก่ 1) การเริ่มเรื่อง 2) การพัฒนาเหตุการณ์ 3) ภาวะวิกฤต 4) ภาวะคลี่คลาย และ 5) การยุติเรื่องราว และนอกจากนั้นก็มีการเล่าเรื่องที่เรียงขั้นตอนในแบบอื่น ส่วนกลวิธีการใช้ภาษาในคำร้องที่ประพันธ์โดยสุรภักษ์ สุขเสวี พบว่า มีการใช้โวหารภาพพจน์เพื่อให้ผู้ฟังเกิดอารมณ์คล้อยตามมากขึ้น ได้แก่ บุคลาธิษฐาน คำถามเชิงวาทศิลป์ สัมพนาย อดิพจน์ นามนัย อุปมา ปฏิทรรศน์ และอุปลักษณ์ จำนวนมาน้อยตามลำดับ และมีการใช้สัญลักษณ์ 2 ประเภท ได้แก่ index และ symbol ซึ่งล้วนเป็นสัญลักษณ์ที่เข้าใจได้ง่าย เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าว พบว่า มีเนื้อหาที่เกี่ยวกับความรักมากที่สุด ซึ่งแบ่งเป็นความรักที่ผิดหวัง สมหวัง และข้อคิดเกี่ยวกับความรัก ส่วนเนื้อหาที่พบรองลงมา ได้แก่ คำแนะนำในการดำเนินชีวิต สังคมและสภาพจิตใจของคนในสังคม

มนูญ พลอยประดับ (2549) ศึกษาเรื่อง “การสื่อความหมายและการผสมผสานทางวัฒนธรรมของเพลงไทยสากลยอดนิยม” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการสื่อความหมายของเพลงไทยสากลยอดนิยม ระหว่างเดือนกรกฎาคม 2548 – มิถุนายน 2549 ศึกษาลักษณะการผสมผสานทางวัฒนธรรมของเพลงไทยสากลยอดนิยมระหว่างเดือนกรกฎาคม 2548 –

มิถุนายน 2549 การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพและผสมผสานกับการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง ได้แก่ เพลงไทยสากลยอดนิยม จำนวน 66 เพลง ผู้สร้างสรรค์เพลง 13 คน นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ระดับปริญญาตรี จำนวน 394 คน การวิจัยครั้งนี้ใช้สถิติค่าความถี่ ค่าร้อยละ และการพรรณนาวิเคราะห์

ผลการศึกษาพบว่า เพลงไทยสากลยอดนิยมส่วนใหญ่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความรักของหนุ่มสาว ได้แก่ ความรักที่ผิดหวัง ความต้องการรักผูกพัน แอบรัก รongลงมาคือ การให้กำลังใจ และการปลอบใจ สะท้อนภาพสังคมและความร่วมสมัย การสร้างเรื่องราวของเพลงมาจากเรื่องที่เกิดขึ้นจริง และเรื่องที่เกิดขึ้นจากจินตนาการของผู้สร้างสรรค์งาน ลักษณะการผสมผสานทางวัฒนธรรม พบว่า ส่วนใหญ่มีการใช้ภาษาไทย รongลงมาคือภาษาไทยปนกับภาษาอังกฤษ

พยุหพล จารุธรรมจริยา (2551) ศึกษาเรื่อง “ภาพพจน์ในบทเพลง ของจักรพันธ์ ครบุรีธีร์โชติ (ก๊อท)” หรือชื่อเดิม จักรพรรณ์ อาบครบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ภาพพจน์ในบทเพลงของจักรพันธ์ ครบุรีธีร์โชติ ในปี 2535 ถึงปี 2548 ทำการวิเคราะห์ทั้งหมด 60 เพลง ใช้การวิเคราะห์แบบพรรณนาวิเคราะห์ใช้ข้อมูลเปรียบเทียบเป็นร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า เมื่อใช้ความรู้เรื่องภาพพจน์นำมาศึกษาวิเคราะห์เปรียบเทียบพบว่า ภาพพจน์ ประเภท อติพจน์ พบมากที่สุด รongลงมาเป็นอุปลักษณ์ ปฏิพากย์ บุคลาธิษฐาน อุปมา นามนัย สัญลักษณ์และสัทพจน์ ตามลำดับ ในบทเพลงพบภาพพจน์ที่หลากหลาย เนื่องจากเพลงนั้นมุ่งสร้างจินตภาพและมโนภาพให้กับผู้ฟัง

ภัทรินทร์ สว่างอารมณ์ (2553) ศึกษาเรื่อง “วิเคราะห์ลักษณะการใช้ภาษา เนื้อหา และแนวคิดในเพลงเพื่อชีวิต” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะการใช้ภาษา เนื้อหา และแนวคิดในเพลงเพื่อชีวิต โดยคัดเลือกข้อมูลเกี่ยวกับเพลงที่ได้รับความนิยมในการเข้าฟังตั้งแต่ 2,000 คน ขึ้นไป ประจำปี 2548-2549 เป็นจำนวน 200 เพลง

ผลการศึกษาพบว่า เพลงเพื่อชีวิตมีลักษณะการใช้คำ ดังนี้ มีการใช้คำที่สื่ออารมณ์ของมนุษย์ทุกด้าน ใช้คำสัมผัสทั้งพยางค์และสระ เพื่อเพิ่มความไพเราะ ใช้คำซ้ำ คำซ้อน มีการใช้คำภาษาถิ่น ใช้คำหายาก ใช้คำภาษาต่างประเทศ และมีการใช้คำเลียนเสียงพูด มีการใช้คำตัดและคำย่อ ส่วนลักษณะการใช้ประโยค พบว่า มีการใช้ประโยคบอกเล่า ประโยคคำถาม ประโยคคำสั่ง และประโยคขอร้องหรือชักชวน ลักษณะการใช้สำนวน พบว่า มีการใช้สำนวนทั้งสำนวนเก่าและสำนวนใหม่ ส่วนลักษณะการใช้โวหารภาพพจน์ พบว่า มีการใช้โวหารภาพพจน์

หลายประเภท ได้แก่ อุปมา อุปลักษณ์ บุคลาธิษฐาน นามนัย อติพจน์และปฏิพจน์ การศึกษา ลักษณะเนื้อหาของบทเพลงพบว่า มีลักษณะเนื้อหา 4 ลักษณะ คือ เนื้อหาที่เกี่ยวกับความรักและความผิดหวัง เนื้อหาเกี่ยวกับคติธรรมสอนใจ เนื้อหาในเชิงสร้างสรรค์และสะท้อนสังคม และเนื้อหาเกี่ยวกับธรรมชาติ ส่วนลักษณะแนวคิดที่ปรากฏในเพลงเพื่อชีวิต พบว่า มีลักษณะแนวคิด 4 ทิศนะ ได้แก่ ทิศนะต่อค่านิยมของสังคม ทิศนะต่อคุณธรรม และทิศนะต่อผลร้ายที่เกิดกับชีวิต ทิศนะทางอารมณ์ ทิศนะต่อพฤติกรรมและทิศนะต่อสภาพและเหตุการณ์

ปรัชญา ใจภักดี (2556) ศึกษาเรื่อง “เนื้อหาและการใช้ภาษาในเพลงนมัสการพระเจ้าของ คริสเตียน” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเนื้อหาในเพลงนมัสการพระเจ้าของคริสเตียน และเพื่อศึกษาลักษณะการใช้ภาษาในเพลงนมัสการพระเจ้าของคริสเตียน เก็บรวบรวมข้อมูลจำนวน 500 เพลง ผลการศึกษาพบว่า เนื้อเพลงนมัสการพระเจ้าของคริสเตียน ได้แก่ เนื้อหาที่เกี่ยวกับพระลักษณะของพระเจ้าด้านรูปธรรมและด้านนามธรรม เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับพระราชกิจของพระเจ้า เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตัวต่อพระเจ้า เนื้อหาที่เกี่ยวกับคำอธิษฐานของคริสเตียน เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการอธิบายพระนามพระเจ้า เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการให้กำลังใจ เนื้อหาที่เป็นคำสอน และเนื้อหาที่เป็นการเล่นเรื่องราวจากพระคริสตธรรมคัมภีร์ เพลงนมัสการพระเจ้าของคริสเตียนมีภาพพจน์ปรากฏหลายลักษณะ ทั้งอุปลักษณ์ บุคลาธิษฐาน อุปมา สัญลักษณ์ การให้ความหรืออ้างถึง อติพจน์และคำถามเชิงวาทศิลป์ ซึ่งภาพพจน์แบบอุปลักษณ์ เป็นลักษณะที่โดดเด่นและพบมากที่สุด เป็นความหลากหลายที่สามารถบอกถึงความคิด ความรู้สึก ความต้องการ ความเชื่อของมนุษย์ ซึ่งเป็นการสร้างสรรค์ทางภาษา โดยมีความเชื่อหรือความศรัทธาในศาสนาเป็นสำคัญ

การศึกษาและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับงานวิจัยต่าง ๆ ที่ศึกษาเกี่ยวกับเพลง พบว่ามีผู้ศึกษาเพลงเป็นจำนวนไม่น้อย แต่การศึกษาเพลงต่าง ๆ นั้น มีประเด็นทางการศึกษาเรื่องการใช้ภาษา การใช้โวหารภาพพจน์ แต่ยังไม่พบว่ามีการศึกษาเกี่ยวกับบทเพลงชุด Sleepless Society ผู้ศึกษาจึงเห็นว่า การหยิบยกนำเอาบทเพลงชุดดังกล่าวมาศึกษา โดยใช้ประเด็นเกี่ยวกับการใช้คำ การใช้โวหาร และการใช้ภาพพจน์ ถือเป็นสิ่งที่ควรศึกษา เพราะภาษาเป็นสิ่งที่สะท้อนอารมณ์ความรู้สึกร่วมเกี่ยวกับความเหงา

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเรื่องความเหงา

จากการที่ผู้ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ศึกษาเกี่ยวกับความเหงา ได้มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับความเหงาหลากหลายศาสตร์ งานวิจัยเหล่านี้ได้นำเสนอทางการศึกษาเรื่องความเหงาในแง่มุมที่แตกต่างกัน ดังนี้

อโนมา ใจอุดม (2548) ศึกษาเรื่อง “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเหงากับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเหงากับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบไม่จำกัดจำนวน อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ แต่เจาะจง เฉพาะผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเท่านั้น ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ต จำนวน 1,000 คน ชาย 500 คน หญิง 500 คน โดยผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือสำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ผลการศึกษาพบว่า

1. องค์ประกอบของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตประกอบด้วย ด้านการค้นหาข้อมูลข่าวสาร ด้านการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารและธุรกิจ ด้านการบริการด้านสังคม ด้านการรับรู้ข่าวสาร ด้านการบริการสำหรับกลุ่มคนซึ่งวางจากภารกิจและด้านความบันเทิง

2. พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของเพศชายและเพศหญิง แตกต่างกันในด้านการค้นหาข้อมูล ข่าวสาร ด้านการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารและธุรกิจ ด้านการรับรู้ข่าวสาร ด้านการบริการสำหรับกลุ่มคน ซึ่งวางจากภารกิจและด้าน ความบันเทิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แต่ไม่แตกต่างกันในด้านการบริการด้านสังคม

3. พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในแต่ละช่วงอายุ แตกต่างกันในด้านการเผยแพร่ข้อมูล ข่าวสารและธุรกิจ ด้านการบริการด้านสังคม ด้านการรับรู้ข่าวสาร ด้านการบริการสำหรับกลุ่มคนซึ่งวางจากภารกิจ และด้านความบันเทิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แต่ไม่แตกต่างกันในด้านค้นหาข้อมูลข่าวสาร

4. พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในแต่ละระดับการศึกษา แตกต่างกันในด้านค้นหาข้อมูล ข่าวสาร ด้านการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารและธุรกิจ ด้านการบริการด้านสังคม ด้านการรับรู้ข่าวสาร ด้านการบริการสำหรับกลุ่มคนซึ่งวางจากภารกิจ และด้านความบันเทิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

5. พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในแต่ละอาชีพ แตกต่างกันในด้านการค้นหาข้อมูล ข่าวสาร ด้านการบริการสำหรับกลุ่มคนซึ่งวางจากภารกิจ ด้านการรับรู้ข่าวสาร ด้านการบริการด้านสังคม ด้านการบริการสำหรับกลุ่มคนซึ่งวางจากภารกิจ และด้านความบันเทิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แต่ไม่แตกต่างกันในด้านเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารและธุรกิจ

6. พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต องค์ประกอบด้านการค้นหาข้อมูลข่าวสาร ด้านการรับรู้ข่าวสาร และด้านการบริการสำหรับกลุ่มคนซึ่งวางจากภารกิจ มีอิทธิพลรวมกันทำนายนความเหงาได้ ร้อยละ 6.8

7. ความเหงามีอิทธิพลทำนายนพฤติกรรมกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตด้านการรับรู้ข่าวสารด้านการบริการสำหรับกลุ่มคนซึ่งวางจากภารกิจ ด้านการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารและธุรกิจ ด้านความบันเทิง และด้านการค้นหาข้อมูลข่าวสาร

ชวนชม บุญมีเกิดทรัพย์ (2549) ศึกษาเรื่อง “ความงามในความเหงา” มีวัตถุประสงค์เพื่อฉายทอดความงามที่เกิดขึ้นกับสภาวะจิตใจในด้านลบ ตามที่ตนเอง เข้าใจ โดยสื่อสารกับบุคคลอื่น ผ่านทางภาพที่มาจากโลกแห่งจินตนาการอันไรเหตุผลของผู้หญิงคนหนึ่ง ในผลงานภาพพิมพ์ชุด “ความงามในความเหงา” ใช้ภาษาของภาพและสัญลักษณ์แสดง ออกเป็นสวนสำคัญ มีการกำหนดรูปแบบของสีและบรรยากาศให้เหนือจริง ซึ่งอาจไม่มีเหตุผลใดเพียงต้องการแสดงสาระของความงามที่มีในความเหงา ที่สามารถค้นพบได้ในอารมณ์เศร้าก่อให้เกิดขึ้นในความรู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว ทุกอย่างเป็นการตอบสนองความต้องการของจิตใจที่จะปลดปล่อยความรู้สึกให้อิสระ เพียงเพื่อเปิดเผยตัวตนและพลังแห่งการดำรงอยู่ออกมาในรูปแบบของการ สร้างสรรค์งานศิลปะ เพราะศิลปะเป็นสิ่งที่สามารถเปิดเผยให้เห็นถึงความคิด ความจริงและอารมณ์ความรู้สึกได้ โดยผ่านภาษาของทัศนศิลป์ที่แสดงออกมาในผลงานศิลปะภาพพิมพ์

วาสนา ปราบกวางค์ (2552) ศึกษาเรื่อง “ปัจจัยพยากรณ์ความเหงาของผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพัง” มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ภาวะสุขภาพ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองกับความเหงาของผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพัง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่อาศัยตามลำพังในอำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดสุโขทัย จำนวน 150 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยแบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล แบบวัดภาวะสุขภาพ แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและแบบวัดความเหงาของผู้สูงอายุ โดยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการใช้ค่าทางสถิติ

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุร้อยละ 11.33 มีความเหงามาก ร้อยละ 74 และมีความเหงาปานกลาง อายุและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองกับความเหงาของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาดังกล่าวผู้ศึกษาได้เสนอแนะให้ลดความเหงาของผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพัง โดยการเพิ่มพูนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การให้ความสนใจในผู้สูงอายุที่มีอายุมากขึ้นและการเพิ่มพูนรายได้ของผู้สูงอายุให้เพียงพอ

ศุภทัต แดงเครื่อง (2554) ศึกษาเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตกับความเหงาและทักษะทางสังคมของวัยรุ่น: กรณีศึกษานักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตภาคเหนือตอนบน” มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการติด

อินเทอร์เน็ตกับระดับความเหงาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาและอธิบายความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตกับทักษะทางสังคมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาใน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน

ผลการศึกษาพบว่าผู้ติดอินเทอร์เน็ตร้อยละ 14.75 และเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง มีค่าใช้จ่ายมากกว่า 4,000 บาทต่อเดือนอาศัยอยู่ในครอบครัวขนาดเล็ก โดยผู้ติดอินเทอร์เน็ตมีระดับของความสามารถในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้มากกว่ากลุ่มเสี่ยงและผู้ใช้งานทั่วไป โดยมี คอมพิวเตอร์ มีคอมพิวเตอร์พกพาและมีโทรศัพท์มือถือที่สามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต เคยใช้บริการร้านอินเทอร์เน็ต เคยใช้โทรศัพท์มือถือเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตระหว่างที่อยู่ในห้องเรียนและรู้สึกอยากเล่นอินเทอร์เน็ตบ่อยครั้ง ในสัดส่วนที่มากกว่ากลุ่มเสี่ยงและผู้ใช้งานทั่วไป

จากการศึกษาพบว่าผู้ติดอินเทอร์เน็ตมีระดับค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ตระดับมากที่สุดในกิจกรรมการค้นหาข้อมูลอินเทอร์เน็ต (Search Engine) โปรแกรมสนทนาบนคอมพิวเตอร์ (Instant Messaging on Computer) และเว็บเครือข่ายสังคม (Social Networking Website) พบการใช้งานในระดับมากในกิจกรรมไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (E-mail) กระดานสนทนา (Web board) อ่านข่าว ติดตามข่าวสาร ข้อมูล (News Update) ดูหนัง ดูโทรทัศน์ออนไลน์ (TV Online) ฟังเพลง วิทยุออนไลน์ (Radio Online) ดาวน์โหลดเพลง (Music Download) ดาวน์โหลดโปรแกรม (Program Download) พบในระดับปานกลางในกิจกรรมพูดคุยกับเพื่อนผ่านโปรแกรมบนมือถือ (IM on Mobile Phone) ทา บทเรียนออนไลน์ (E-learning) เล่นเกมออนไลน์ (Games Online) และพบในระดับน้อยในกิจกรรมเขียนบล็อก, ไดอารี่ออนไลน์ (Weblog) และซื้อของผ่านเว็บ (Shopping Online)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตกับระดับความเหงามีความสัมพันธ์กัน คือ ผู้ติดอินเทอร์เน็ต (Internet Addict) จะเป็นผู้ที่มีความเหงาระดับปานกลาง (Possible Lonelier) โดยพบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ในทางกลับกันพบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในเชิงลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 กับความเหงาระดับน้อย (Not Lonelier)

ด้านความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตกับทักษะทางสังคมพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างการติดอินเทอร์เน็ตกับค่าเฉลี่ยของทักษะทางสังคมในปัจจุบันด้านลบ ได้แก่ พฤติกรรมก้าวร้าวต่อต้านสังคม ความทะนงตนและหลงตนเอง และความเหงาและวิตกกังวล มีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกอย่างมีนัยทางสถิติที่ 0.05 และไม่พบค่าความสัมพันธ์เกี่ยวกับทักษะการเข้าสังคมและการแสดงออกซึ่งเป็นปัจจัยทางด้านบวกของทักษะทางสังคม

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาบทเพลงและการศึกษาความเหงาในไทยมีจำนวนไม่มาก งานวิจัยส่วนใหญ่ที่ศึกษาเกี่ยวกับความเหงาเกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาเป็นหลัก เช่น การพยาบาลก็เพื่อแก้ปัญหาผู้ป่วย แต่ยังไม่มีการนำเรื่องความเหงามาศึกษาผ่านตัวบทวรรณกรรม โดยเฉพาะวรรณกรรมประเภทบทเพลง ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความเหงาโดยใช้บทเพลงเป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ที่สามารถนำผลการศึกษาจากงานวิจัยที่เกี่ยวกับแนวคิดเรื่องทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน (Self-Based Theory of Loneliness) ของวสันต์ ติမ်ป์เฉลิม มาใช้เป็นแนวทางหลักในการวิเคราะห์บทเพลง



บทที่ 3

รูปแบบและการจัดการความเหงาในบทเพลงชุด Sleepless Society

บทเพลงชุด Sleepless Society มีจำนวน 30 เพลง ประพันธ์โดยณรงค์วิทย์ เตชะ ธนะวัฒน์ (หนึ่ง) ระหว่างปี พ.ศ. 2548-2551 ในบทนี้จะศึกษารูปแบบของความเหงาและการจัดการความเหงา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. รูปแบบของความเหงาในบทเพลงชุด Sleepless Society

การวิเคราะห์บทเพลงชุด Sleepless Society โดยนำแนวคิดทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน (Self-Based Theory of Loneliness) ของวสันต์ ลิ้มป์เฉลิม มาเป็นส่วนหนึ่งในการวิเคราะห์ พบว่า บทเพลงชุด Sleepless Society 1 ถึง 3 มีจำนวน 30 เพลง เนื้อหาของเพลงแต่ละเพลงแสดงถึงความเหงาลักษณะเชิงความสัมพันธ์ที่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน ของวสันต์ ลิ้มป์เฉลิม ในความเหงาระดับที่ 2 คือ ลักษณะความเหงาเชิงความสัมพันธ์ (relational loneliness) แสดงความไร้แก่นสารของการดำรงอยู่ เป็นขั้นสูงกว่าการไม่ได้รับความเพลิดเพลิน เป็นความเหงาที่มีผลมาจากภาวะที่เราไม่มีความสัมพันธ์ (relate) กับใครหรืออะไร หรือเป็นผลมาจากภาวะที่เราคิดเห็นว่ายังคงขาดความสัมพันธ์ตามที่ปรารถนา การอยู่สถานภาพโสดหรือไม่มีคู่อยู่ด้วย ชีวิตคู่ที่มีปัญหาและไม่สมหวัง การแต่งงานที่ทำให้เหงา การหย่าร้าง การเลิกหรือแยกกันอยู่ การสูญเสียบุคคลสำคัญในชีวิต การเจ็บป่วยจากความสัมพันธ์ การคิดถึง หรือความรู้สึกผิด เป็นต้น

การวิเคราะห์รูปแบบความเหงาตามทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน (Self-Based Theory of Loneliness) ผ่านการใช้ภาษาในบทเพลงชุด Sleepless Society 1 ถึง 3 จำนวน 30 เพลง ปรากฏความเหงาเชิงความสัมพันธ์อยู่ 5 ลักษณะ ได้แก่ ความเหงาอันเนื่องมาจากภาวะโสดหรือไร้คู่ครอง ความเหงาอันเนื่องมาจากการยุติความสัมพันธ์ ความเหงาอันเนื่องมาจากความสัมพันธ์ที่ไม่ชัดเจน ความเหงาอันเนื่องมาจากความไม่เข้าใจกันระหว่างคู่รักหรือสามีภรรยา และความเหงาอันเนื่องมาจากความรักที่ไม่สมบูรณ์แบบ มีรายละเอียด ดังนี้

1.1 ความเหงาอันเนื่องมาจากภาวะโสดหรือไร้คู่ครอง

ความเหงาอันเนื่องมาจากภาวะโสดหรือไร้คู่ครอง คือ สภาพชีวิตที่ไร้คู่ ต้องอยู่คนเดียวเป็นประจำทุกวัน ทำให้เหงา เนื้อหาส่วนใหญ่ที่ใช้พรรณนาความรู้สึก เช่น สภาพที่ไม่รู้ว่าจะปรึกษาหรือพึ่งพาใคร ความรู้สึกเหมือนตนเองไร้ค่า ความรู้สึกสงสารตนเอง ความรู้สึกอิจฉาคนอื่นที่มีคู่ ความคิดฟุ้งซ่าน ไม่มีสมาธิ กระทบกระชวย รู้สึกโหยหา มีความต้องการคนที่เข้าใจหรือ

แบ่งปันความรู้สึก รู้สึกท้อแท้ รู้สึกเบื่อหน่าย จากการวิเคราะห์บทเพลงชุดดังกล่าวปรากฏความเหงาอันเนื่องมาจากภาวะโสดหรือไร้คู่ครองจำนวน 14 เพลง ได้แก่ เพลง *North star* เพลงหมอนสองใบกับใจเหงาๆ เพลงเรียนรู้อยู่กับเหงา เพลงรักตนเองให้เป็น เพลงความรักไม่ทักทาย เพลงตกลงว่า เพลงหยุดความคิดไม่ได้ เพลงที่คิดถึง...เพราะรักเธอใช่ไหม เพลง *My Best Friend* เพลงเรื่องบนเตียง เพลงเพลงรักส่วนตัว เพลงปาฏิหาริย์ที่รอคอย และเพลงคำตอบที่ไม่อยากได้ยิน สามารถอธิบายรายละเอียดของบทเพลง ได้ดังนี้

เพลง *North star*

ศิลปิน: ป๊อบ ปองกุล สืบเชื้อ ชุด: *Sleepless Society 1*

คืนนี้ ไม่รู้เป็นอะไร อยู่ดีๆ อยากมองที่ดวงดาว
 จริงไหม เรื่องที่เคยได้ยิน เกี่ยวกับดาว อยากรู้ว่าจริงไม่จริง
 เห็นใครๆต่อใคร ขอเกินมากมาย ให้ดวงดาวช่วยคอยนำทาง
 อยากจะเดินทางตามดาวสักที ดาวนำทางให้ที ให้ฉันนั้นพบจุดหมายปลายทาง
 อยากจะพบใครจริงใจสักที ดาวนำทางให้ที หลงทางไปวันๆ ผิดถูกก็เดาแล้วเรื่อยไป
 ถ้าเป็นจริงช่วยหน่อย พาฉันไปพบสักที
 ก่อนนั้น ไม่เคยแคร์อะไร กับดวงดาว ไม่เคยไม่สนใจ
 ตอนนี้ แหงนมองดูทีไร กลับเปลี่ยนไป ก็ยังแปลกใจเหมือนกัน
 คนที่เฝ้ารอ ขอแค่ดาวนำทางได้ไหม จะไกล สักเท่าไร ก็ไม่ท้อ

เพลง *North star* ผู้ขับร้องคือ ปองกุล สืบเชื้อ (ป๊อบ) ชุด *Sleepless Society 1* เนื้อหาของเพลงเริ่มต้นจากการพรรณนาถึงบรรยากาศเวลากลางคืน มีตัวละครเป็นชายคนหนึ่ง เขาได้พรรณนาถึงความรู้สึกตนเองที่ต้องการมองที่ดวงดาวในยามค่ำคืน เขาได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับการตั้งคำถามกับดวงดาว ด้วยเหตุผลที่ว่า เขาเคยได้ยินคนอื่น ๆ พูดเกี่ยวกับดวงดาวในหลากหลายแง่มุม เขาเกิดความรู้สึกสงสัยและอยากทราบเกี่ยวกับดวงดาวว่าที่คนอื่นเขาพูดเป็นจริงหรือไม่ นอกจากนี้เขาระบายความรู้สึกตนเองที่สงสัยอีกประเด็นหนึ่งว่า การขอความช่วยเหลือจากดวงดาวเรื่องความรัก จะเป็นความจริงอย่างที่ผู้อื่นพูดหรือไม่ ตามหลักฐานที่ปรากฏ ดวงดาวบนท้องฟ้าที่เป็นดาวฤกษ์ที่สว่างที่สุด คือ ดาวเหนือ หรือตามชื่อเพลงที่ปรากฏว่า *North star* หรือเรียกอีกอย่างว่า “ดาวประจำเมือง” เป็นชื่อเรียกเมื่อพบเห็นตอนเย็นและตอนค่ำ ดาวเหนือ เป็นดาวที่มีความสำคัญกับเรามาก สามารถใช้เป็นตำแหน่งบอกทิศเหนือสำหรับคน

เดินทางในยามค่ำคืนได้ หากไม่มีอุปสรรคนำทางอย่างเข้มทิศ เราจึงควรรมารู้จักและหาตำแหน่งดาวเหนือกันก่อน (สารานุกรมเสรี, 2562)

เขาพรรณนาอีกว่า หากสิ่งที่คนอื่น ๆ พูดเป็นความจริง ขอให้ดวงดาวช่วยนำทางให้เขาพบคนที่รักและเหมาะสมกับตนเอง เพราะทุกวันนี้ยังไม่พบใครเลยที่จริงใจต่อเขา แต่ตอนนี้เมื่อเขาได้มองที่ดวงดาว เขากลับมีความรู้สึกเปลี่ยนไป รู้สึกแปลกใจ ประหลาดใจ อาจเป็นเพราะว่าเขาเริ่มเชื่อเรื่องดวงดาวตามที่คนอื่น ๆ เล่า เขาจึงต้องขอดวงดาวตามหาความรักและคนรัก ขอให้ดาวช่วยนำทางแม้ ระยะทางจะไกลสักเพียงใด เขาก็จะพยายามไปให้ถึงและเฝ้ารอ

เพลงหมอนสองใบกับใจเหงาๆ

ศิลปิน: ไอซ์ ศรัณยู วินัยพานิช ชุด: Sleepless Society 1

ล้มตัวลงที่นอน กับใจเหงาๆ ที่ไม่มีใครสนใจ
หมอนมีอยู่สองใบ แต่เราทำไมต้องนอนคนเดียวทุกคืน
เหงา..ไม่มีใครให้กอด อยากจะมีใคร ข้างกายเหมือนคนอื่น
หนาว..ไม่เคยมีซักคืน ที่อุ่นในใจ และหลับสบายฝันดี
ถึงมีผ้าห่มแต่มันก็หนาว ถ้ายังว่างเปล่าอยู่อย่างนี้
ก็ได้แต่หวังว่าสักวันคงต้องมีหนึ่งคนดีๆ หลับตาในอ้อมแขนกัน
เหลียวไปที่หมอนเดิม ก็คงจะดีหากมีบางคนหนุนมา
และเป็นคนสำคัญ ที่ในทุกข์เข้าได้ตื่นมาพบทุกที
ถึงมีผ้าห่มแต่มันก็หนาว ถ้ายังว่างเปล่าอยู่อย่างนี้
ก็ได้แต่หวังว่าสักวันคงต้องมี
หนึ่งคนดีๆ หลับตาในอ้อมแขนกัน

เพลงหมอนสองใบกับใจเหงาๆ ผู้ขับร้องคือไอซ์ ศรัณยู วินัยพานิช ในเพลงชุด Sleepless Society 1 เนื้อหาของเพลงเริ่มต้นด้วยการพรรณนาความรู้สึกของตัวละคร เป็นตัวละครชายที่กำลังรู้สึกน้อยใจที่ถูกมองข้ามความสำคัญ เขาได้แต่นอนโดดเดี่ยวบนเตียงตามลำพัง ด้วยหัวใจเหงาหงอย ข้างกายมีเพียงหมอนสองใบ ชายคนนี้พรรณนาความรู้สึกเหงาของตนอย่างต่อเนื่อง เช่น ความอ้างว้าง ไม่มีใครข้างกาย เขาว่าวุ่นใจ กระทบกระชวยใจที่ต้องนอนคนเดียวทุกคืน มีเพียงผ้าห่มเป็นเครื่องบรรเทาความหนาวจากอากาศที่เปลี่ยนแปลง แต่ผ้าห่มไม่ได้ช่วยให้เขาคลายเหงาใจได้ อาจอธิบายได้ว่าคนที่คนเราขาดความรักจากใครคนใดคนหนึ่งจึงทำให้รู้สึกขาดความอบอุ่นและไม่มีความสุข แต่ความหวังเรื่องความรักของเขายังคงดำเนินต่อไปว่าในสักวัน

เขาจะมีความรักและมีคนรักเหมือนคนอื่นๆ บ้าง เขาต้องจนปรี๊ด คิดวนเวียนไปมา เพราะ
ความปรารถนาเรื่องความรักของเขายังไม่สมหวังตลอดมา

เพลงเรียนรู้อยู่กับเหงา

ศิลปิน: บีม จารุวรรณ บุญญารักษ์ ชุด: Sleepless Society 1

อยู่กับแสงดวงดาวอย่างเคย อยู่เจิบเจียบตามเคย
ในคืนนี้ เปิดให้เสียงทีวี เป็นเพื่อนกันไป เป็นประจำ
อยู่กับโต๊ะตัวเดิมที่ระเบียง อยู่กับหมอนบนเตียง ไม่มีใคร
ท่ามกลางคำคืนว่าเหว่ บอกตนเองเรื่อยไป ให้เข้าใจ
ใครก็มีปัญหา ก็เหมือนกับเรา ก็คงต้องเหงาเดียวดาย กันทุกคน
อยู่ที่เรานั้นมีความอดทน รับรู้จะอยู่กับมันได้ไง
อยู่เป็นเพื่อนตนเอง เสียให้ชิน ปลอบให้เหงามันกิน จิตใจไป
ไม่มีใครก็ไม่แปลกและคงไม่ถึงตาย ให้เข้าใจ
ใครก็มีปัญหา ก็เหมือนกับเรา ก็คงต้องเหงาเดียวดาย กันทุกคน
อยู่ที่เรานั้นมีความอดทน รับรู้จะอยู่กับมันได้ไง
อดทน รับรู้ และอยู่กับมันได้ไง

เพลงเรียนรู้อยู่กับเหงา ผู้ขับร้องคือบีม จารุวรรณ บุญญารักษ์ ในเพลงชุด
Sleepless Society 1 เนื้อหาของเพลงกล่าวถึงตัวละครหญิงคนหนึ่งที่พรรณนาถึงความรู้สึกของ
ตนเอง ท่ามกลางแสงดวงดาวและบรรยากาศของความเจิบเวลากลางคืน จึงทำให้เธอเปิด
โทรทัศน์เป็นเพื่อนประจำทุก ๆ คืน ในขณะที่เธอนั่งอยู่ที่โต๊ะนอกระเบียงตัวเดิมที่เคยนั่งเป็น
ประจำ เธอกลับรู้สึกว่ามีใครอยู่เคียงข้าง ต้องอยู่กับสิ่งเดิมๆ เช่น หมอนที่ยังคงอยู่บนเตียง
เหมือนเคย พร้อมกับความรู้สึกว่าเหว่และบอกกับตนเองว่าต้องเข้าใจในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ดูอย่าง
คนอื่น ๆ ก็มีปัญหที่ต้องเหงา ว่าเหว่ เดียวดายเช่นเดียวกัน และพยายามบอกตนเองให้อดทน
และอยู่กับปัจจุบัน อีกทั้งหญิงคนนี้ตัดพ้อตนเองในการที่ไม่มีคู่รักและให้กำลังใจตนเองว่าไม่มีใคร
อยู่เคียงข้างก็คงไม่ทำให้เราตาย ปัญหาและอุปสรรคเกิดขึ้นได้เสมอ แต่ต้องรู้จักและรับมือกับ
สิ่งเหล่านั้นได้

เพลง รักตนเองให้เป็น

ศิลปิน: ณรงค์วิทย์ เตชะธนะวัฒน์ (หนึ่ง) ชุด: Sleepless Society 1

เคยลองรักใคร่ให้ใจอุ่นวาย เอาตัวและใจให้ไปไม่ยั้ง
 แต่แต่ละคนก็ทำให้เจ็บซ้ำๆ ซ้ำจนใจแทบพัง หากว่าคุณก็พบแต่คนที่ไม่จริงใจ
 อยู่คนเดียวก็ดีเหมือนกันไม่เปลืองหัวใจ อาจจะมีแค่เหงา เหงาบ่อยๆ ก็คุ้มกันไป
 อยู่คนเดียวก็ดีเหมือนกันมันคงไม่ตาย ซ้ำมากไปก็พัก ไม่มีใครรักก็รักตนเองให้เป็น
 ดูแลหัวใจให้ใครมากมาย ลืมไปได้ไงหัวใจตนเอง
 ให้รางวัลกับใจเราเองสักครั้ง ให้ใจมันครื้นเครง
 อย่ามัวเกรงและกลัวกับการที่ไม่มีใคร ไม่มีใครรัก ก็รักตนเองให้เป็น

เพลงรักตนเองให้เป็น ผู้ขับร้องคือ ณรงค์วิทย์ เตชะธนะวัฒน์ (หนึ่ง) ในเพลงชุด Sleepless Society 1 เนื้อหาของเพลงกล่าวถึง ชายคนหนึ่งที่เคยมีความรักมาแล้วหลายครั้ง หลายหน การมีความรักในแต่ละครั้งก็ทรมานทั้งกายและใจ ความรักแต่ละครั้งทำให้เขาเจ็บปวด เพราะคนที่เข้ามาสร้างความสัมพันธ์ด้วยต่างทำให้เจ็บซ้ำใจทุกครั้ง เพราะแต่ละคนไม่มีความจริงใจ ชายคนนี้จึงมีความคิดประชดในความรัก ไม่สนใจ ไม่โยยหาความรัก โดยปรารถนา ถึงความรัก ด้วยเหตุผลที่ว่า การอยู่คนเดียวอาจทำให้เขาไม่ต้องประสบกับความเจ็บซ้ำอีกต่อไป ไม่ซ้ำใจ แต่การอยู่คนเดียวจนถึงแม้มันจะทำให้เกิดความเหงาบ่อยครั้ง แต่ปลอบใจตนเองว่า ความรู้สึกเหงานั้นคงอยู่ไม่นานและไม่ได้ทำให้ใครตาย ไม่อาจตายได้จากการที่เราไม่มีคู่รัก จากการที่ตัวละครปรารถนาเกี่ยวกับประสบการณ์และความผิดหวังจากความรัก การให้ความสำคัญ การดูแลกับตนเองและให้รางวัลกับตนเองเป็นเรื่องที่สำคัญ

เพลง ความรักไม่ทักทาย

ศิลปิน: ณรงค์วิทย์ เตชะธนะวัฒน์ (หนึ่ง) ชุด: Sleepless Society 2

มองใครๆ ที่มีรัก น้อยใจตนเองทุกที
 มีอะไรที่ฉันไม่ดี ช่วยบอกฉันทีทำไม
 เหตุใดความรักไม่ทักกับฉันบ้างเลย ผ่านมาแล้วก็เฉยไม่สนใจ
 เหตุใดจึงวนเวียนแล้วเลยไป ฉันอยากรู้
 คนบางคนไม่อยากรัก ก็ยังลำเอียงทักทาย
 คนบางคนรอมมาแทบตาย ไม่เคยสนใจใยดี
 เหตุใดความรักไม่ทักกับฉันบ้างเลย ผ่านมาแล้วก็เฉยไม่สนใจ

ได้แต่รอความรักนั้นเห็นใจ ช่วยทักทายคนอย่างฉันที่
 ได้แต่รอความรักนั้นเห็นใจ ช่วยทักทายคนอย่างฉันที่
 ได้แต่รอความรักนั้นเห็นใจ ช่วยทักทายที่สักครั้งหนึ่ง

เพลงความรักไม่ทักทาย ผู้ขับร้องคือ ณรงค์วิทย์ เตชะธนะวัฒน์ (หนึ่ง) ในเพลงชุด Sleepless Society 2 เนื้อหาของเพลงได้เริ่มต้นจากการพรรณนาถึงความน้อยเนื้อต่ำใจของตัวละครที่ไม่มีความรักเหมือนคนอื่น และตั้งคำถามกับตนเองว่า มีอะไรบ้างที่เขาไม่ดี และพรรณนาอีกทั้งสงสัยว่าทำไมจึงไม่มีความรัก พยายามหาเหตุผล ตั้งข้อสังเกตต่าง ๆ นานา ว่าความรักเข้ามาเพียงชั่วขณะ เมื่อเขากลับคิดทบทวนเกี่ยวกับความรักและเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ บางทีเขาไม่ยอมมีความรักหรือไม่ได้โยยหาความรักแต่ก็ยังมีความรัก ในขณะที่บางคนโยยหาความรักแต่กลับไม่พบคนที่รัก เหมือนอย่างตัวละครในบทเพลงนี้ที่ยังไม่พบความรัก ได้แต่รอความรัก อยากให้ความรักเข้ามาสักครั้ง อยากมีความรักจริง ๆ

เพลง ตกลงว่า

ศิลปิน: Kal ชุด: Sleepless Society 2

อะ อ๊ะ อะ มันยังไม่อยาก อยากกลับเลยตอนนี้ อ๊ะ อะ มันยังไม่อยาก อยากนอนเลยตอนนี้
 ดีสองแล้วยังสบาย ทุกอย่างดูลงตัวดีดี เพราะมีเธอให้คอยสบตาด้วยทั้งคืน
 เฮ้อ ยังไม่่วงเลย ตกลงว่า ตกลงว่า จะว่าไง
 เฮ้อ เพิ่งมาไม่ทันไร ตกลงว่า ตกลงว่า ต่อกันใหม่
 อยากจะเติมเวลา ให้ค่าคืนของเรา ให้ยืดยาวไม่อยากให้เข้าเลยอยู่กับเธอ
 มันไม่เหงาอย่างเคย ก็เลยชวนให้เธอไปต่อกับฉัน
 เฮ้อ ยังไม่่วงเลย ตกลงว่า ตกลงว่า ไปไม่ไป
 เฮ้อ ยังไม่หน่ายใจ ตกลงว่า ตกลงว่า ตกลงใหม่
 อะ อ๊ะ อะ อะ อะ อ๊ะ อาว ตกลงว่า ตกลงว่า จะไปไหน
 ก็ อ๊ะ อ๊ะ อะ อะ อ๊ะ อาว ตกลงว่า ตกลงว่า ต่อที่ใด
 อะ อ๊ะ อะ อะ อะ อ๊ะ อาว ตกลงว่า ตกลงว่า จะไปไหน
 ก็ อ๊ะ อ๊ะ อะ อะ อ๊ะ อาว ตกลงว่า ตกลงว่า ไปบ้านเธอ

เพลงตกลงว่า ผู้ขับร้องคือ Kal ในเพลงชุด Sleepless Society 2 เนื้อหาของเพลงได้เริ่มต้นจากการพรรณนาความรู้สึกของตัวละคร ที่สี่ออกมาว่าไม่อยากกลับบ้าน ไม่อยากนอนทั้งๆ ที่เป็นเวลาตีสอง (เป็นเวลาที่สถานบันเทิงปิดให้บริการในแต่ละวัน) และเป็นเวลาสำหรับ

พักผ่อน แต่ตัวละครในบทเพลงรู้สึกดีเพราะว่าในสถานการณ์ดังกล่าวมีชายที่ตนเองหมายปอง และถูกชะตาจึงชวนไปเที่ยวต่อที่อื่น เนื่องจากสถานบันเทิงแห่งนี้ปิดแล้ว เธอมีความกระวนกระวายใจว่าไม่อยากให้เวลาเข้ามาถึง หากถึงเวลาเช้าเธอจะไม่รู้สึกสนุกสนาน ด้วยนิสัยของเธอ เป็นคนที่ชอบความสนุกสนาน และชอบเที่ยวกลางคืน เวลากลางวันเป็นเวลาที่น่าเบื่อและอยู่กับเรื่องเดิม ๆ ที่เป็นกิจวัตรประจำวัน

เพลง หยุดความคิดไม่ได้

ศิลปิน: เบล สุพล พัศศิริรักษ์ ชุด: Sleepless Society 3

ก็โหมงแล้ว ไม่ยอมหลับใหล ก็โหมงแล้ว ไม่นอนอีกเธอ
จะนอนก็ไม่นอน จดจ้อรอคอยจนนอนไม่หลับ
ทำยังไงก็วกกลับ กลับมานอนคิดเรื่องวันพรุ่งนี้ อีกแล้ว
ก็ไม่รู้ฉันทันเป็นอะไรมากมาย หลับตาแล้วก็ยังอดใจไม่ไหว ซักที
อดนอนเดี๋ยวก็โทรม ดูไม่ค่อยดี เรื่องราวที่ยังไม่เกิด อย่าเลย อย่าไปสนใจเลย
หยุดความคิดไม่ได้เลย ซา ดัด ซา ดัด ซา ดัด คิดๆ เรื่อยไปทั้งคืน
หยุดความคิดไม่ได้เลย ซา ดัด ซา ดัด ซา ดัด คิดเสียจนนอนไม่หลับ
คนเรานั้นก็แปลก ชอบแบกอะไรใส่หัวให้มันวุ่นวาย
มันก็พอจะเข้าใจ ก็พยายามจะทำให้ได้ สักครั้ง
ก็โหมงแล้ว ไม่ยอมหลับใหล ก็โหมงแล้ว ไม่นอนอีกเธอ

เพลงหยุดความคิดไม่ได้ ผู้ขับร้องคือ สุพล พัศศิริรักษ์ (เบล) ในเพลงชุด Sleepless Society 3 เนื้อหาของเพลงได้เริ่มต้นจากการพรรณนาความรู้สึกของตัวละครซึ่งเป็นชายคนหนึ่งที่กำลังรู้สึกกระวนกระวาย มีความคิดวุ่นวายจนทำให้ตนเองนอนไม่หลับ ไม่ว่าจะเวลาจะผ่านไปนานเท่าใดก็ไม่ทำให้ขมตาหลับลงได้เลย ตัวละครมีความรู้สึกลักษณะเช่นนี้ทุก ๆ วัน เพราะในใจจดจ่ออยู่กับเรื่องที่กำลังจะเกิดขึ้นในวันพรุ่งนี้ ชายคนนี้ก็ยิ่งรำพึงรำพันและโทษตนเองว่าตนเองเหตุใดจึงต้องคิดถึงเรื่องราวที่ยังไม่เกิดขึ้น จนทำให้นอนไม่หลับ และยังบอกตนเองว่าการอดนอนจะทำให้ตนเองสุขภาพทรุดโทรม และห้ามใจตนเองไม่ให้คิด ไม่ให้สนใจเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น แต่ตนเองก็ไม่สามารถหยุดความคิดนั้นได้ คิดจนตนเองนอนไม่หลับ จากนั้นชายคนนี้ได้บอกกับตนเองว่า คนเรานี้ก็แปลก ชอบเอาเรื่องมาคิดให้วุ่นวายใจแม้พอจะเข้าใจธรรมชาติของคนแต่ก็พยายามจะทำให้ได้สักครั้ง ในการที่ไม่คิด หรือทำให้หยุดคิด

เพลง My Best Friend

ศิลปิน: หนึ่ง,เบล,โบว์ลิ่ง ชุด: Sleepless Society 3

ไม่เห็นจะมีใครเลยที่จริงจัง
 ทุกครั้งพบแต่คนร้ายร้าย มีความรักที่ไรต้องเสียใจ
 ต้องเหงาต้องนอนเดียวดายไม่มีใคร ที่ซ้ามาก็ยังไม่หาย ปวดร้าวจนนอนไม่หลับ
 ไม่เห็นจะเป็นไร ก็เป็นเรื่องธรรมดา แค่งงาบางเวลา แต่ไม่เห็นมันจะตาย
 ก็แค่มิมีใคร ไม่ต้องห่วงไหว
 ความเหงานั้นมันก็เป็นเพื่อนที่ดี ได้เหงาซึกทีก็ทำให้ตัวเราเข้าใจ
 ได้รู้ว่ารักตนเองเป็นอย่างไรไม่ต้องรักใครๆ ให้งุ่นวาย
 ไม่ต้องรักใครๆ ให้งุ่นวายดูแลหัวใจตนเองให้ดี ก็มากพอ
 ไม่เห็นจะมีใครเลยให้บอกรัก ไม่รู้เลยทำไมยากนักว่าจะรักใครได้ซึกคน
 ต้องเหงาต้องนอนคนเดียวอีกก็หน ไม่รู้รออีกนานแค่ไหน มันเหงาจนนอนไม่หลับ

เพลง My Best Friend ผู้ขับร้อง 3 คน คือ หนึ่ง เบล และโบว์ลิ่ง ในเพลงชุด Sleepless Society 3 เนื้อหาของเพลงเริ่มต้นจากการพรรณนาเรื่องราวเกี่ยวกับความรู้สึกของตัวละครซึ่งเป็นผู้หญิงที่มีประสบการณ์ในเรื่องของความรัก แต่ความรักที่ผ่าน ๆ มาไม่มีใครที่จริงจังกับเธอเลย เพราะผู้ชายที่เธอคบหาด้วยล้วนแล้วไม่จริงจัง เมื่อมีความรักต้องมาพร้อมกับความเสียใจทุกครั้งไป ความเหงาย่อมตามมา ทุก ๆ คืนต้องนอนเดียวดาย ก่อนหน้านั้นแม้มีความรัก แต่ความรักที่ผ่านมาก็ยังคงทำให้เจ็บซ้า ปวดร้าวในจิตใจจนทำให้นอนไม่หลับ

ตัวละครชายได้พรรณนาเกี่ยวกับความรักและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความรักว่า หากไม่มีความรักชีวิตก็คงอยู่ได้ปกติธรรมดา ความเหงาเข้ามาในชีวิตเพียงบางเวลาแต่ก็ไม่ได้ทำให้ใครถึงตาย เพียงแต่ต้องอยู่คนเดียว ไม่มีใคร ตัวละครชายบอกตัวละครหญิงว่าไม่ต้องห่วงไหวกับเรื่องความรัก ให้คิดเสียว่าความเหงานั้นมันก็เป็นเพื่อนที่ดีของเรา เมื่อมีความเหงาเข้ามาเราจะเข้าใจ และรู้ว่าการรักตนเองมันเป็นอย่างไร ก็ไม่ต้องไปรักใครให้งุ่นวาย ไม่ต้องรักใครให้ซ้าใจ เพียงแต่รักษาหัวใจตนเองให้ดีเพียงพอ และแม้ว่าไม่เห็นจะมีใครให้บอกรัก และก็เป็นเรื่องที่ยากที่จะรักใครสักคน ทำให้ต้องเหงาต้องนอนคนเดียวอีกก็หน และอีกนานเพียงใด ความเหงาจึงทำให้นอนไม่หลับเช่นนี้

เพลง ที่คิดถึง...เพราะรักเธอใช่ไหม

ศิลปิน: โบว์ลิง มานิตา เรื่องศรี ชุต: Sleepless Society 3

เคยเป็นคนอยู่ได้คนเดียว ไม่เคยจะนอนเหงาใจ ไม่เคยเรียกร้องใครๆ ให้มาเฝ้าคอยดูแล
 เคยเป็นคนที่ไม่เคยแค้น ว่าใครจะอยู่หรือจะไป แต่มันดูเปลี่ยนไปตั้งแต่พบเธอ
 มองดวงดาวก็ทำให้เหงาในใจ ไม่รู้ว่าเป็นอะไรได้แต่คิดถึง
 ที่คิดถึง เพราะรักเธอใช่ไหม ที่อ่อนไหว ง่ายตายหรือเพราะรักเธอจริงๆ
 ก็ไม่เคยรู้ตัว ก็มันยังไม่ชิน สับสนวุ่นวายในใจ จนหลับไม่ได้จริงๆ
 เคยเป็นคนที่รักตนเอง มากเกินที่จะรักใคร ไม่เคยคิดมากเกินไป ไม่เคยไม่เป็นมาก่อน
 มันกังวลไม่เป็นอันนอน ถ้าหากไม่อยู่ใกล้ๆเธอ ทำไมต้องอยากพบแต่เธอไม่รู้
 ทุกคืนต้องคอยเป็นห่วง ว่าหลับหรือยัง อย่างนี้ใช่ไหมคือความรัก
 อย่างนี้นั่นแปลว่าฉันรักเธอใช่ไหม ก็อยากจะรู้
 ที่คิดถึง เพราะรักเธอใช่ไหม ที่อ่อนไหว ง่ายตายหรือเพราะรักเธอจริงๆ
 ก็ไม่เคยรู้ตัว ก็มันยังไม่ชิน สับสนวุ่นวายในใจ จนหลับไม่ได้จริงๆ

เพลง ที่คิดถึง...เพราะรักเธอใช่ไหม ผู้ขับร้องคือ โบว์ลิง มานิตา เรื่องศรี ในเพลงชุด Sleepless Society 3 เนื้อหาของเพลงกล่าวถึง ตัวละครผู้หญิงที่พรรณนาถึงความรู้สึกและ พฤติกรรมของตนเองที่เปลี่ยนไปตั้งแต่พบกับผู้ชายคนหนึ่ง เมื่อก่อนเธอเป็นคนที่สามารถอยู่คนเดียวได้ ดูแลตนเองได้แต่ตอนนี้ต้องเรียกร้องให้คนอื่นมาดูแลตอนนั้นมีได้เหงาใจเหมือนตอนนี้ เธอทำตัวอ่อนแอไม่เหมือนเดิมที่เคยเข้มแข็ง เมื่อมองดูดาวจึงทำให้เกิดความเหงา เกิด ความสับสนในใจ เกิดความวุ่นวายจนนอนไม่หลับ ไม่รู้ทำไมต้องคิดถึง เป็นเช่นนี้เพราะความ รักใช่หรือไม่ ที่อ่อนแอเพราะรักชายคนนั้นจริงๆ เมื่อก่อนเคยเป็นคนรักตนเอง แต่พอมานอนนี้ เปลี่ยนไป มีความกังวลในใจจนไม่เป็นอันนอน อยากอยู่ใกล้และอยากพบชายคนนั้นผู้ที่เป็นที่รัก ภายในใจของเธอเกิดความกังวลและวุ่นวายเป็นห่วงชายอันเป็นที่รัก ไม่รู้ว่าเธอจะหลับหรือยัง

เพลง Work & play

ศิลปิน: ใหม่,หนึ่ง,เป็ก,เบล,โบว์ลิง ชุต: Sleepless Society 3

Common baby ใช้ชีวิตให้ smart
 Common baby อย่าให้จำเจเหมือนวันเก่า
 Common baby ใช้ชีวิตที่เป็นของเรา..ต่อไป ด้วยอะไรที่ดีกว่า
 Hoo..hoo..hoo Let's work and play together

ไม่มีข้อแม้ เลือกทำได้แล้วแต่ ที่ใจเราต้องการ ให้เป็นไปได้
 แค่ทำให้มัน Balance เรื่องเล่นเรื่องงานเข้าด้วยกัน
 แค่เพียง เพียงเท่านั้น ก็สุขหัวใจ กว่าใคร
 แค่ทำให้มัน Balance เรื่องเล่นเรื่องงานเข้าด้วยกัน
 แค่เพียง เพียงเท่านั้น ก็สุขหัวใจ ปล่อยใจไปตามที่เรียกร้อง
 แค่ทำให้มัน Balance เรื่องเล่นเรื่องงานเข้าด้วยกัน
 แค่เพียง เพียงเท่านั้น ก็สุขหัวใจ ปล่อยใจไปตามที่เรียกร้อง

เพลง *Work & play* ผู้ขับร้องเพลงนี้มีทั้งหมด 4 คน คือ ใหม่ หนึ่ง เป็ก เบลและ โบว์ลิ่ง ในเพลงชุด *Sleepless Society 3* เนื้อหาของเพลงเริ่มต้นจากการพรรณนาความรู้สึกของตัวละคร ที่เชิญชวนกลุ่มเพื่อนตนเองให้มาดำเนินชีวิตและใช้ชีวิตให้สมารถ โก่โก้ และดูดี อย่าให้จำเจเหมือนวิถีชีวิตแบบเดิม ต้องใช้ชีวิตที่เราเป็นเจ้าของและทำให้ชีวิตดีกว่าที่เคยเป็นมา ขอให้พวกเขามาทำงานและเล่นไปพร้อมกัน พวกเขาต้องทำอย่างที่เราต้องการ เราเลือกที่จะทำได้ เราทำมันให้เกิดขึ้นมาทั้งสองอย่างพร้อมๆ กัน ก็เพื่อทำให้เกิดความสมดุลทั้งทำงานและเล่น เพียงเท่านี้เราก็มีความสุขกว่าคนอื่น ๆ ขอเพียงปล่อยใจไปตามที่ใจเรียกร้องเท่านั้นเอง

เพลงเรื่องบนเตียง

ศิลปิน: บอย พิซเมคเกอร์ ชุด: *Sleepless Society 1*

เข้าแล้วยังอยู่บน..ที่นอน เสียงๆ คนเดียวและไม่อยากตื่น..ขึ้นพบใคร
 เพราะว่าใจก็ยัง..เสียดาย ที่ฝันดีๆ กำลังจะจบและหายไป
 ภาพที่ฉันได้เป็นดังคนที่เธอรัก ช่างอะไรที่ประทับใจ
 อยากจะชิมชับนานๆ และเก็บไว้..ไม่ให้มันผ่านไป
 อยากหลับตาอยู่อย่างนั้น ทำอยู่อย่างนั้น..ฝันถึงเธอเรื่อยไป
 เพราะความจริง ไม่มีทางใด ทำให้เราได้รักกัน
 โวโฮ..ทำได้แค่นั้น ทำได้แค่นี้ ทำได้เพียงแค่ฝัน
 ต้องหลอกตนเอง ฝันไปวันๆ โวโฮ..ไม่มีทางที่ฝันมัน..เป็นจริง
 เพราะไม่เคยอยู่ใน..สายตา ไม่ว่าจะเวลาจะนานจะผ่าน..สักเท่าไร
 ทุกคำคืนต้องทน..เหงาใจ ไม่รู้จริงๆ ทำไม่ ทำไม่ต้องรักเธอ
 ต้องหลอกตนเอง ฝันไปวันๆ โวโฮ..ไม่มีทางที่ฝันมัน..เป็นจริง

เพลงเรื่องบนเตียง ผู้ขับร้องคือ บอย พีชเมคเกอร์ ในเพลงชุด Sleepless Society 1 เนื้อหากล่าวถึงชายคนหนึ่งตื่นขึ้นมาตอนเช้า แล้วมีความรู้สึกกับตนเองว่าไม่อยากตื่นขึ้นมาเพื่อพบกับใครๆ เพราะว่าขณะที่นอนหลับตัวละครเองรู้สึกมีความสุข เพราะมีเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่ตนเองอยากให้อันเกิดขึ้น มีผู้หญิงคนหนึ่งที่ตนเองหมายปองและเป็นที่ยรัก (เป็นการแอบรัก) ชายคนนี้ได้วาดฝันว่าอยากได้เป็นคนรักทว่าในความเป็นจริงไม่มีทางเลย ชายคนนี้จะปรารถนาที่จะอยู่ในความฝัน¹

เมื่อชายผู้นี้ตื่นขึ้นพร้อมกับความครุ่นคิดและพรั่นเพื่อคิดถึงเรื่องราวดี ๆ ที่อยู่ในความฝัน เมื่อตื่นขึ้นมาเรื่องราวดี ๆ ก็หายไปเพียงแต่ยังอยู่ในความทรงจำเท่านั้น เป็นความทรงจำที่แสดงภาพของผู้หญิงที่ตนเองหมายปองเป็นคนรัก แต่ความฝันกลับไม่เป็นความจริง ชายคนนี้ต้องหลอกตนเองตลอดเวลาเพื่อให้เกิดความรู้สึกดี ๆ และปรารถนาที่จะฝันถึงแม้ว่าความฝันนั้นจะไม่มีทางเป็นจริงก็ตาม โลกแห่งความเป็นจริงชายคนนี้เป็นคนที่ไม่สนใจ ก็ได้เพียงแค่มองเก็บมาฝัน และมีความรู้สึกดี ๆ มีความรักให้ผู้หญิงคนนั้นมายาวนาน ทุก ๆ คืน ชายคนนี้ก็ระวนกระวายใจคิดถึงผู้หญิงคนนั้นตลอดเวลา จนทำให้รู้สึกหงุดหงิดและไม่เข้าใจตนเองพร้อมทั้งตั้งคำถามกับตนเองว่าทำไมต้องรักผู้หญิงคนนั้นด้วย แต่สุดท้ายชายคนนี้จะหลอกตนเองในความฝันทั้ง ๆ ที่ไม่สามารถทำให้ความฝันนั้นกลายเป็นความจริงได้

เพลงเพลงรักส่วนตัว

ศิลปิน: Orpheus ชุด: Sleepless Society 1

นา นา นา ...รักคุณแล้ว ได้ยินหรือเปล่า ก็อยากให้รู้ เก็บไว้ก็ไม่อยู่ ห้ามก็ไม่อยู่
รักแล้วจนเต็มหัวใจ ร้องเป็นเพลงไป
นา นา นารักคุณเหลือเกิน เพียงคุณแคร์รับฟัง ไม่กินาที แค่นี้ก็มาก ก็คุ้มค่าเกินกับใจ
เพียงคุณแคร์รับฟังไม่ต้องหนักใจ ทำที่ทำได้ และผมรับรอง
จะไม่ต่อแยะ ไม่กวนใจ แค่อขอให้คุณรู้ความรู้สึก ที่ใจผมมี เพียงแค่นี้ก็พอใจ

¹ คำว่า “ความฝัน” คือ การแสดงออกของความนึกคิด ความรู้สึก และเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในสมอง ในขณะที่เรากำลังนอนหลับอยู่ คนเรามักจะฝันกันคืนละสองสามครั้ง หรืออาจจะฝันกันได้ถึงคืนละสี่ ถึง หก ครั้งเลยทีเดียว ทุกคนต่างก็นอนหลับฝัน แต่มีเพียงบางคนเท่านั้นที่จดจำความฝันของตัวเองได้ เป็นพฤติกรรมทำให้มีความสุข ความฝัน คือการแสดงออกของความนึกคิด ความรู้สึกและเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในสมอง ในขณะที่เรากำลังนอนหลับอยู่ ทุกคนต่างก็นอนหลับฝัน แต่มีเพียงบางคนเท่านั้นที่จดจำความฝันของตนเองได้จาก **ความฝันคืออะไร และมีอิทธิพลต่อมนุษย์เราอย่างไรบ้าง**, เข้าถึงเมื่อ 25 เมษายน 2562. เข้าถึงได้จาก <https://www.voathai.com/a/a-47-2009-06-06-voa1-90653159/923157.html>

นา นา นาว รักคุณเหลือเกิน เป็นเพลงจากหัวใจ ให้คุณส่วนตัว ก็กลัวจะพูด
ต่อหน้าไม่ตรงกับใจ เลยต้องใช้เพลง เป็นสื่อแทนไป เป็นเพลงง่ายง่าย ที่ผมตั้งใจ
ส่งให้คุณฟัง แค่คนเดียว ไม่งั้นผมคงต้องนอนไม่หลับ จิตใจวุ่นวาย นอนไม่ได้ทั้งคืน

นา นา นาวรักคุณเข้าแล้ว ได้ยินหรือเปล่า ก็อยากให้คุณ
นา นา นาวรักคุณเหลือเกิน เก็บไว้ก็ไม่อยู่ ห้ามก็ไม่อยู่
รักเข้าแล้วจนเต็มหัวใจ ร้องเป็นเพลงไป ร้องให้ฟังว่ารัก

เพลงเพลงรักส่วนตัว ผู้ขับร้องคือ Orpheus ในเพลงชุด Sleepless Society 1
เนื้อหาของเพลงกล่าวถึงชายคนหนึ่งที่เขาความรู้สึกของตนเองผ่านบทเพลง ให้ผู้หญิงคนนั้นได้
รับรู้ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อหญิงสาวคนนั้น เนื้อเพลงกล่าวว่า อยากจะบอกว่ารัก แต่ใจมัน
ไม่กล้าที่จะพูดแสดงความรู้สึกออกไป แต่งเป็นเพลงเพื่อแสดงความรู้สึกของตนเอง เพื่อให้ง่ายต่อ
ความเข้าใจและการสื่อสารมากกว่า การแต่งเพลงบอกรักในครั้งนี้เพื่อเป็นการสื่อสารที่ใช้เวลา
ไม่นานนัก เพียงแค่เธอได้รับฟังเข้าใจ ถึงความรู้สึกที่อยู่ภายใน แต่เธอจะรู้สึกอย่างไรชายคนนี้ก็
ไม่ว่าเธอ เพียงอยากบอกความในใจ และพอใจที่ได้ร้องและให้ผู้หญิงคนนั้นรับรู้ถึงความรู้สึก
การที่ชายคนนี้ใช้เพลงเป็นสื่อในการแสดงความในใจเนื่องจากเขาเป็นคนที่ไม่กล้าจะพูดหรือ
สนทนาต่อหน้า เพราะการพูดแบบซึ่ง ๆ หน้าทำให้เขาพูดไม่ออก เพราะด้วยความเคอะเขินและ
ไม่กล้าสบตา มีอาจเรียบเรียงคำพูดได้ การที่แต่งเป็นเพลงนั้นก็เป็นการสื่อสารแบบหนึ่งที่ทำให้
เขาสื่อสารความรู้สึกออกมาง่ายกว่า การที่ผมส่งเพลงที่ผมแต่งขึ้นให้คุณฟังเป็นสิ่งที่ผมรู้สึกดี
ถ้าหากผมไม่ได้ส่งเพลงนี้ให้คุณฟัง ผมก็อาจจะมีความว่าวุ่นใจและนอนไม่หลับ เพราะกังวล
เพราะความรู้สึกที่อยู่ในเพลงผมตั้งใจและได้เขียนขึ้นมาเป็นสื่อแทนใจ ผมห้ามตนเองไม่ให้รักคุณ
ไม่ได้จริง ๆ จึงบอกรักผ่านบทเพลง

เพลงปาฏิหาริย์ที่รอคอย

ศิลปิน: calories bah bah ชุด: Sleepless Society 2

เคย แอบมองเธออย่างนั้น เคย เก็บไปฝันเดียวดาย
เคย โกรธดวงดาวแสนไกล ที่ไม่ดลใจ เธอเลยสักครั้ง
รู้ว่า เป็นเพียงแค่ฝัน รู้ ว่าตัวฉันเป็นใคร
ก็รู้ แต่ไม่อาจห้ามใจ ก็ยังฝันไกล หวังไปเลื่อนลอย
เพื่อจะมีสักคืน เพื่อจะมีสักวัน ที่มีปาฏิหาริย์ ช่วยทำให้ฝันจริงขึ้นมา
ได้เป็นคนรักเธอ ได้เป็นคนพิเศษในสายตา

แม่ตื่นมาทุกอย่างจะหายและกลับไปเหมือนวันเก่า
 ยอม หากจะต้องผิดหวัง ยอม กลับไปเหงาเดิม และยอม ถูกความจริงซ้ำเติม
 แลกกับคืนหนึ่ง ให้ใจนอนฝันดี
 เพื่อจะมีสักคืน เพื่อจะมีสักวันที่มีปาฏิหาริย์ ช่วยทำให้ฝันจริงขึ้นมา
 ได้เป็นคนรักเธอ ได้เป็นคนพิเศษในสายตา
 แม่ตื่นมาทุกอย่างจะหายและกลับไปเหมือนวันนั้น
 และยอม ถูกความจริงซ้ำเติม แลกกับคืนหนึ่ง ที่เป็นคนรักเธอ

เพลงปาฏิหาริย์ที่รอคอย ผู้ขับร้องคือ calories bah bah ในเพลงชุด Sleepless Society 2 เนื้อหาของเพลงกล่าวถึงชายคนหนึ่งที่กำลังเล่าเรื่องราวและความรู้สึกของตนเองที่มีต่อผู้หญิงคนหนึ่ง ในลักษณะแอบชอบ แอบมอง และเก็บผู้หญิงคนนั้นไปฝัน ชายคนนี้เขามีความหวังที่จะได้รู้จักและมีความใกล้ชิดกันแต่ก็เป็นไปไม่ได้ และพลอยโกรธดวงดาวที่ไม่ดลใจให้ผู้หญิงคนนั้นหันมาสนใจเขาบ้าง ชายคนนี้เขารู้ตัวว่าสิ่งที่เขาปรารถนาอยู่นั้นเป็นเพียงแค่ความฝัน รู้ตนเองดีว่าเราอยู่สถานะใด แต่เขาก็เพียงแต่ฝัน เขาขอเพียงในความฝันมีความสุขกับการอยู่กับเธอ ถึงความฝันนั้นจะเป็นสิ่งที่เลื่อยล่อย ลม ๆ แล้ง ๆ และเขาก็ได้พำเพื่อพรรณนาถึงความฝันว่าหากเป็นความจริงคงจะดี เพราะเขาปรารถนาที่จะอยู่กับผู้หญิงคนนั้นจริงๆ ได้แต่ภาวนา อ่อนวอน ให้ได้เป็นคนที่เขาสนใจและเป็นคนพิเศษในสายตาเธอ ได้เป็นคนรักเธอ ขอเพียงสักครั้งที่ได้รับรู้และสัมผัสกับความรักที่มีกับเธอ ถึงแม้ว่าจะตื่นขึ้นมาอีกวันความทรงจำที่ดี ๆ นั้นจะหายไปก็ตาม เขาจะยอมรับในความผิดหวัง ยอมรับว่าต้องกลับไปเหงาเหมือนเดิมที่เคยเป็น แต่ขอแลกกับคืนหนึ่งคืนให้ใจเขานอนฝันดี และก็ยอมแม้ว่าความจริงจะโหดร้ายเพียงใดก็ตามเขาก็อยากที่จะฝันถึงเธอ

เพลง คำตอบที่ไม่อยากได้ยิน

ศิลปิน: โบว์ลิ่ง มานิดา เรื่องศรี ชุด: Sleepless Society 3

ใจละลาย เพิ่งวางจากสายเธอ หัวใจมันเบลอนั่งเพื่อไปตามลำพัง
 ไม่นาเลย บอกเธอไปทุกอย่าง ถึงความในใจ ที่ฉันไม่เคยได้พูดไป
 ตลอดเวลา ฉันได้แต่เฝ้ารอเธอมานานแสนนาน เพื่อมาพบกับคำตอบที่ฉันไม่อยากได้ยิน
 หลับไม่ลง เพราะทุกอย่างมันพังลงไปทุกอย่าง ไปกับความจริง ที่ใจไม่เคยรู้
 ที่แท้เข้าใจผิดเอง ทึกทักไปเองทุกอย่าง ไม่รู้จริงๆ ว่าเธอไม่รัก ไม่เคยพิเศษกว่าใคร
 ก็เป็นแค่คนผ่านมา ในช่วงเวลาที่เรต่างก็เหงาใจ
 แค่เธอมาทำห่วงใย ก็คิดไปไกลถึงไหนว่าเธอรักกันนั้น

เพลง คำตอบที่ไม่อยากได้ยิน ผู้ขับร้องคือ โบว์ลิง มานิดา เรื่องศรี ในเพลงชุด Sleepless Society 3 เนื้อหาของเพลงกล่าวถึงผู้หญิงคนหนึ่งเล่าความรู้สึกตนเองหลังจากวางสายโทรศัพท์จากชายคนนั้น เธอรู้สึกว่าหลังจากที่ได้คุยกับชายคนดังกล่าวแล้วทำให้เธอรู้สึกงุนงงและพรั่นเพ้ออยู่คนเดียวตามลำพัง เธอเสียใจกับสิ่งที่พูดความในใจไปทุกอย่างให้ผู้ชายคนนั้นฟัง การพูดของเธอครั้งนี้ทำให้ทุกอย่างจบสิ้นลง ตลอดเวลาเธอได้เฝ้ารอชายคนนั้นมาแสนนานเมื่อได้ยินคำตอบมันทำให้ฉันนอนไม่หลับ เพราะทุกอย่างได้จบสิ้นลงไปพร้อมๆ กับความจริงที่เธอไม่เคยทราบ สิ่งที่ผ่านมาเป็นเพียงแค่เธอคิดเข้าข้างตนเองอยู่ฝ่ายเดียว ทึกทักไปเองว่าเป็นคนพิเศษของผู้ชายคนนั้น แต่กลับกลายเป็นว่าไม่ใช่อย่างที่คิด สุดท้ายเธอเป็นเพียงคนผ่านมาในช่วงชีวิตของผู้ชายคนนั้นเมื่อเหงาใจ แต่ผู้ชายคนนั้นทำดีด้วย ห่วงใยกลับคิดว่าคนนั้นเขามีใจให้และรักเธอ

1.2 ความเหงาอันเนื่องมาจากการยุติความสัมพันธ์

ความเหงาอันเนื่องมาจากการยุติความสัมพันธ์ คือ การยุติหรือการสิ้นสุดความสัมพันธ์ของชีวิตคู่ เป็นพฤติกรรมหนึ่งที่น่าไปสู่สภาวะอารมณ์เหงาชั่วคราว มีลักษณะต่างกันไป ทั้งนี้อาจกล่าวได้ว่าการยุติความสัมพันธ์อันเนื่องมาจากสาเหตุใดก็ตามที่กล่าวมาข้างต้นได้นำไปสู่ความเหงารูปแบบหนึ่ง คือ การเลิกความสัมพันธ์ชีวิตคู่ที่ปวดร้าวที่ไม่อาจทนได้อีกต่อไป เมื่อต้องอยู่คนเดียวก็ประสบกับความเหงาเช่นกัน การยุติความสัมพันธ์มีหลายลักษณะ เช่น การหย่าร้าง เลิกกรา การแยกกันอยู่ การลาจากด้วยความตาย เป็นต้น จากการวิเคราะห์บทเพลงชุดดังกล่าวปรากฏความเหงาอันเนื่องมาจากการยุติความสัมพันธ์ จำนวน 11 เพลง ได้แก่ เพลงไม่หลับไม่นอน เพลงนานแล้ว เพลงใต้แสงเทียน เพลงไม่เหลือใครอีกแล้ว เพลงตัดใจไม่ได้ เพลงแพ้กกลางคืน เพลงนอนกับความเหงา เพลงอโรมา (Aroma) เพลงไม่อยากนอนคืนนี้ เพลงอยู่กับเสียงหัวใจ และเพลงรักยาก ลืมยาก เนื้อหาของเพลงดังกล่าวมีดังต่อไปนี้

เพลงไม่หลับไม่นอน

ศิลปิน: มาชา วัฒนพานิช ชุด: Sleepless Society 1

ขับรถก็แล้ว เปิดเพลงก็แล้ว หัวใจก็ยังกระวนกระวาย
ออกไปดูดาว นั่งดื่มจนเกือบเช้า ก็ไม่ทำให้ใจมันคลายห้วงเลย
จะทำยังไงก็ไม่หลับไม่นอน ภาพเธอยังสะท้อนติดอยู่ในใจ
ยังงี้ก็ไม่หลับไม่นอน หัวใจมันเรียกร้องให้พบเธอ

อยากจะพบจนแทบทนมไม่ไหว หัวใจมันคิดถึงเธอ
 ปิดไฟก็แล้ว ชมตากก็แล้ว เสียงเธอก็ยังก้องดังในใจ
 เธอจะพะวง เป็นห่วงแบบฉันไหม คิดถึงกันเพียงใดมีคนอยากจะรู้
 จะทำให้ฉันไม่หลับไม่นอนทุกคืน จะทำให้ฉันไม่หลับไม่นอนทุกคืน
 ไม่นอนอยู่ทุกคืน ไม่อยากหลับตา ไม่อยากเข้านอนเลยซักคืน

เพลงไม่หลับไม่นอน ผู้ขับร้องคือ มาซา วัฒนพานิช ในบทเพลงชุด Sleepless Society 1 เนื้อหาของเพลงกล่าวถึงผู้หญิงคนหนึ่งที่ได้ถึงความรู้สึกกระวนกระวายภายในจิตใจของตนเอง อาจเป็นเพราะการคิดถึงชายคนหนึ่งอันเป็นที่รัก เนื่องจากสาเหตุที่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน หรือการจากกันแบบชั่วคราว/ถาวร การแยกกันอยู่ ซึ่งในเนื้อหาไม่ได้ระบุสถานะของชายคนหนึ่งที่ ถูกกล่าวถึงว่าอยู่ในสถานะคนรักหรือสามี

เธอคนนี้ต้องระบายความกระวนกระวายใจที่มีอยู่จนทำให้เขาแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา เพื่อลดหรือขจัดความกังวลภายในใจเกี่ยวกับความเป็นห่วงและความคิดถึงชายคนนั้น หรือเพื่อลืมนด้วยวิธีการแสดงออก คือ การขับรถ อาจเป็นเพราะว่า การนั่งอยู่บนรถหรือการขับรถ ออกไปสัมผัสสิ่งแวดล้อมภายนอก ออกไปเห็นความพลุกพล่านของผู้คนอาจจะทำให้คลายกังวล การเปิดเพลง ก็เป็นพฤติกรรมหนึ่งที่ทำให้รู้ว่าเราไม่ได้อยู่กับความเงียบ การดูดาว ก็เป็นอีก วิธีการหนึ่งในการคลายความกังวล เนื่องจากดวงดาวมีความเคลื่อนไหว มีแสงระยิบระยับ เหมือนกับว่ามีชีวิตอันรายล้อมรอบตัวเธอ

เธอดื่มแอลกอฮอล์ ก็เป็นวิธีทำให้ร่างกายมีเมามา ทำให้ขาดสติ ทำให้หลับ จนอาจจะไม่ต้องคิดถึงเรื่องอื่น ๆ แต่วิธีการต่าง ๆ ก็ไม่ทำให้ใจหยุดความกระวนกระวายลงไปได้ จนมาถึงการนอนซึ่งเป็นวิธีสุดท้ายของผู้หญิงคนนี้เพื่อขจัดความคิดที่มีแต่ความคิดถึงชายคนนั้น แต่ไม่สามารถหลับได้ เพราะ ความกังวล ความกระวนกระวายใจ การคิดไปต่าง ๆ นานา เช่น การคิดถึงหน้าของชายคนนั้น ตามเนื้อหาในเพลงที่ว่า “ภาพเธอยังสะท้อนติดอยู่ในใจ” การคิดถึง เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เคยใกล้ชิดกัน การคิดถึงเสียงของชายคนนั้น ดังเนื้อหาที่ปรากฏในเพลงที่ว่า “เสียงเธอก็ยังก้องดังในใจ” ถึงแม้ว่าเธอจะขมตาและพยายามหลับก็ตาม ความกระวนกระวายในใจของเธอทำให้เธอไม่หลับ ไม่นอน เป็นประจำทุกคืน ดังเนื้อหาที่ว่า “ไม่นอนอยู่ทุกคืน ไม่อยากหลับตา ไม่อยากเข้านอนเลยซักคืน” จะเห็นได้ว่า ผู้หญิงคนนี้ไม่สามารถที่จะหยุดความรู้สึกที่มี แต่ความกังวลของตนเองลงไปได้ เพราะปรากฏคำที่มีความหมายทำนองว่า “พะวง” “เป็นห่วง” และ “คิดถึง” อยู่หลายคำ

เพลงนานแล้ว

ศิลปิน: แอน ธิติมา ประทุมทิพย์ ชุด: Sleepless Society 1

นานแล้วไม่ได้พบ ขำครวเรอดูเจียบหาย สุขสบายดีหรือเปล่า อยากรู้
 เคยคบเคยผูกพัน จากกันไม่นานพอ
 ในคืนนี้ เรอนั้นอยู่ที่ไหนเธอ
 เมื่อเธอเห็นบหนาว จะนอนกอดใคร
 เมื่อเธอเจ็บหัวใจ คนไหนเฝ้าคอยปลอบเธอ
 อยากรู้ เธอยังคงมีเธอ และพร้อมให้เธอเดินกลับมา
 ทุกเวลายามที่เธอไม่เหลือใคร
 นานแล้วที่จากกัน บอกตามตรงว่าคิดถึง
 เธอยังคงเป็นที่หนึ่งในใจ ความรักความห่วงใย
 ไม่เคยลืมเลือนจางไป มันยังฝังในหัวใจไม่ลืม

เพลงนานแล้ว ผู้ขับร้องคือ แอน ธิติมา ประทุมทิพย์ ในเพลงชุด Sleepless Society 1 เนื้อหาของบทเพลงกล่าวถึงผู้หญิงคนหนึ่งที่ได้ความรู้สึกที่มีต่อความหลังที่ผ่านมา เป็นอดีตที่เคยมีความผูกพันและความสัมพันธ์อันดีกับชายคนหนึ่งและความสัมพันธ์นั้นยุติลงด้วยเหตุผลบางประการ ซึ่งไม่ระบุตรงไปตรงมาในบทเพลง แต่สามารถคาดการณ์ได้ว่าชายคนนั้นคนที่ผู้หญิงคนนี้รำพึงรำพันถึง เขาอาจไปมีคนใหม่ ไปคบหาดูใจกับผู้หญิงอื่น เมื่อเรื่องราวความสัมพันธ์ของทั้งสองคนจบลงไป ผู้หญิงเจ้าของบทเพลงนี้ยังมีความอาลัยต่อชายคนนั้นอยู่สังเกตได้จากการพรรณาเรื่องราวต่าง ๆ ที่ปรากฏคำว่า “คิดถึง” “ห่วงใย” “ไม่เคยลืม” “ฝังในหัวใจ” เป็นคำที่แสดงอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อชายคนนั้นอย่างชัดเจน นอกจากนี้ผู้หญิงคนดังกล่าวยังพรรณาและแสดงความเป็นห่วงด้วยการระบายความรู้สึกของตนเองเป็นคำถาม ตัวอย่างเช่น “สุขสบายดีหรือเปล่า” “คืนนี้เธออยู่ที่ไหน” “เมื่อเธอเห็นบหนาว จะนอนกอดใคร” “เมื่อเธอเจ็บหัวใจ คนไหนเฝ้าคอยปลอบเธอ” และก็พูดพร่ำเพ้อกับตนเอง อนึ่งว่ายังรอคอยชายคนนั้นเสมอ และรอที่จะมาคบกันใหม่เพราะผู้หญิงคนนี้ยังไม่มีใคร ยังคงรอชายคนนี้ที่เคยรักกัน และยังไม่อาจลืมเรื่องราวดี ๆ ในอดีตไปได้ คงเก็บเป็นความทรงจำตลอดไป ดังปรากฏในเนื้อเพลงที่ว่า “อยากรู้ เธอยังคงมีเธอ และพร้อมให้เธอเดินกลับมา”

เพลงใต้แสงเทียน

ศิลปิน: โอง ณิชชา โจชูศรี ชุด: Sleepless Society 1

ยังรอคอยเธอ อยู่ตรงที่มุมเดิม ตรงที่เคยมีเธอ นั่งอยู่ข้างฉัน
มีเพียงเปลวเทียน ที่ส่องแสงเลื่อนราง ในคำคืนเจียบบังและหนาวใจ
มองนาฬิกาที่ยังหมุนเดินไป เดินไปอย่างช้าช้ายิ่งกว่าครั้งไหน
จวบจนเวลา มันได้ผ่านเลยไป เธอคงไม่คืนมา
เหลือแค่เพียงตัวฉัน เหลือแค่เพียงความหวังริบหรี่ เหมือนดวงไฟดวงนี้จะมอดลง
ที่ใต้แสงเทียนไม่มีเธอ มีแต่ความทรงจำ
และความเจียบเหงาที่ใต้แสงเทียนเคยมีเรา เหลือแต่ความว่างเปล่าของหัวใจ
ที่ใต้แสงเทียนไม่มีเธอ มีแต่เพียงเปลวเทียนที่ดับลงไป
ในคืนแห่งความมืดหม่น เธอคงไม่คืนหวนมา อีกแล้ว

เพลงใต้แสงเทียน ผู้ขับร้องคือ โอง ณิชชา โจชูศรี ในเพลงชุด Sleepless Society 1 เนื้อหาของบทเพลงกล่าวถึงตัวละครผู้หญิงคนหนึ่งซึ่งแสดงความรู้สึกถึงชายคนหนึ่งที่ยังรอคอยให้กลับมา ตัวละครหญิงนั่งอยู่ที่มุมห้อง มุมเดิมๆ มีแสงเทียนส่องแสงสว่างเลื่อนราง เพื่อเพิ่มบรรยากาศให้ตัวละครมีความรู้สึกเศร้าและเหงาเพิ่มเติม รวมถึงการพรรณนาบรรยากาศเป็นคืนที่เจียบและรู้สึกหดหู่ในจิตใจยิ่งนัก และเมื่อมองนาฬิกาเรามีความรู้สึกว่านาฬิกาเวลาผ่านไปอย่างเชื่องช้ากว่าปกติ จนเวลาที่รอคอยมาถึง เวลาที่เราทั้งสองคนเคยใช้เวลากันอยู่ตรงสถานที่นี้ แต่วันนี้ไม่มีความรู้สึกดีๆแบบนั้นอีกแล้วในเวลานี้ ตัวละครพยายามระบายความรู้สึกที่ตนเองมีออกมาว่าสิ่งที่หวังไว้คงเป็นไปไม่ได้ที่กลับมาเหมือนเดิม และเปรียบเทียบความหวังของเธอกับแสงเทียนที่ริบหรี่ เหมือนดวงไฟที่กำลังมอดลง ผู้หญิงคนนี้ได้พรรณนาถึงความรู้สึกที่มีความทรงจำดีๆ ภายใต้อ่างแสงเทียน (อาจสังเกตได้ว่า แสงเทียนที่ส่องสว่างเมื่ออยู่กับคนรักในยามที่มีความสุขมักเป็นพลังส่งเสริมความรู้สึกที่โรแมนติก แต่ถ้าแสงเทียนอยู่กับคนที่อึดอัดจากความรัก และอยู่คนเดียวมันก็จะกลายเป็นสิ่งที่ทำให้ความรู้สึกของคนๆนั้นเศร้าและเหงา) ที่เคยมีเราสองคน แต่ตอนนี้ไม่มีความรู้สึกแบบนั้นอีกต่อไปสำหรับเธอ เธอรู้สึกว่าขณะยามคำคืนมีแต่ความว่างเปล่า มีแต่ความเจียบเหงาใต้แสงเทียนที่เคยมีความสุขสมหวัง แสงเทียนนี้ก็กลับกลายเป็นแสงเทียนแห่งความเหงา และความเศร้าโศกเสียใจ

เพลงไม่เหลือใครอีกแล้ว

ศิลปิน: แอน ธิตีมา ประทุมทิพย์ ชุด: Sleepless Society 1

จะไปที่ไหนดี ไม่มีที่ให้ไป ไม่เคยต้องเดี๋ยวตาย อย่างคินนี่
 คนเดียวที่ฉันมี หมดใจทิ้งฉันไป ไม่เหลือเลยแม้ความผูกพัน
 ทั้งหัวใจ สลายไป กับคำว่ารัก จากนั้นไป จะพักใจ ที่ไหนไม่รู้
 ไม่เหลือใครอีกแล้ว ไม่รู้จะไปหาใคร มองไปที่ตรงไหน ก็มีดมนแว้งคว้าง
 ไม่เหลือใครอีกแล้ว มันสูญสิ้นไปทุกอย่าง ในใจมันอ้างว้าง ไม่รู้จะพึ่งใคร
 ดังคนที่ล้มลง ไม่มีเรี่ยวแรงไป เพราะวางทั้งหัวใจ ให้เพียงเธอ
 ทำไม่ต้องมาพบ กับวันที่ซ้ำใจ ไม่คิดไม่ฝันมาก่อนเลย
 ได้แต่ยืนตรงนี้ ไม่มี ไม่มีใคร

เพลงไม่เหลือใครอีกแล้ว ผู้ขับร้องคือ แอน ธิตีมา ประทุมทิพย์ ในเพลงชุด Sleepless Society 1 เนื้อหาของบทเพลงกล่าวถึงผู้หญิงคนหนึ่งที่ได้เล้าความรู้สึกสิ้นหวังในทุก ๆ เรื่อง เพราะไม่เคยประสบกับเหตุการณ์ลักษณะนี้มาก่อน คือ การถูกทิ้งหรือการถูกบอกเลิก ไม่เหลือเยื่อใยและต้องอยู่คนเดียว ไม่มีใครเคียงข้าง ตัวละครได้แต่พรั้าเพื่อพรรณนาถึงความสัมพันธ์ที่ยุดึง เป็นความสัมพันธ์ที่จบลงด้วยความโศกเศร้าของตัวละครสังเกตได้จากพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ตัวละครแสดงความรู้สึกออกมาผ่านเนื้อร้องดังกล่าว บ่งบอกว่าไม่มีความสุข เพราะผู้หญิงคนนี้เป็นคนทุ่มเทเรื่องความรัก รักใครรักจริง และเหตุการณ์ที่ถูกบอกเลิกหรือฝ่ายตรงข้ามห่างหายไปขาดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สังเกตจากการพรรณนาจะเห็นได้ว่า ผู้หญิงคนนี้ยังรับไม่ได้กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ทราบว่าจะอย่างไรกับอนาคต มีความทุกข์ทรมานและเสียใจกับเหตุการณ์ จึงหันมาตัดพ้อตนเองว่าเหตุใดตนเองจึงต้องประสบชะตากรรมที่เลวร้ายเช่นนี้ ไม่เคยคิดว่าจะเจอกับตนเอง ตัวละครจึงมีความรู้สึกสะเทือนใจมาก

เพลงตัดใจไม่ได้

ศิลปิน: นัท มีเรีย อเล็กซานดรา เบนเนเตดตี ชุด: Sleepless Society 2

พยายามทุกอย่าง ทำทุกอย่าง ลบทุกอย่างที่เป็นเรื่องเธอ
 พยายามไม่ผ่าน ไปให้พบ ที่ๆ เคยมีเธอรวันนั้น
 ออกไปพบเพื่อนใหม่ๆ เปิดใจให้ใครเข้ามา คอยเยียวยาหัวใจ
 พยายามไม่เปิด เพลงของเรา เหมือนที่เราเคยฟังทุกคืน

ดูทีวีก็เปลี่ยนเป็นช่องอื่น เพื่อให้ใจได้ลืมความหลัง
 เพื่อการหนีเรื่องเก่าๆ อาจทำให้ใจทุเลา ติไปกว่านี้
 แต่ก็ทำไม่ได้ ตัดใจไม่ได้สักที อืมมมม มันทำไม่ได้ ตัดใจไม่ได้สักครั้ง
 ไม่อยากจะเป็นแบบนี้ ฉันทเกลียดตนเองเหลือเกิน
 ฉันทเกลียดที่ยังฝังใจ ไม่รู้จะทำอย่างไร ไม่รู้จะมีวันไหนลืมเธอสักที
 พยายามพักผ่อน นอนให้หลับ ไม่สนใจอะไรรอบตัว
 พยายามแข็งใจไม่ไห้กลัว ที่ต้องนอนคนเดียวอย่างนี้
 หลับตานึกเรื่องดีๆ ไม่มีอะไรต้องแคร์ ลืมมันไปเสีย

เพลงตัดใจไม่ได้ ผู้ขับร้องคือ นัท มีเรีย อเล็กซานดรา เบนเนเดดตี ในเพลงชุด Sleepless Society 2 เนื้อหาของเพลงกล่าวถึงผู้หญิงคนหนึ่งเล่าความรู้สึกที่กระวนกระวาย ภายในจิตใจของตนเอง และแสดงพฤติกรรมด้วยความพยายามทำอะไรหลายๆ อย่างเพื่อลืมคนที่รักที่ผูกพัน เนื่องจากสาเหตุที่ไม่ได้อยู่ด้วยกันหรือการจากกัน การแยกกันอยู่ เพราะผู้หญิงคนนี้ แสดงความพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้ลืมชายคนนั้น เช่น พยายามไม่ผ่านไปในสถานที่เดิม ๆ ที่เคยทำกิจกรรมร่วมกัน พยายามออกไปข้างนอก เพื่อหาเพื่อนใหม่ ๆ อาจจะเป็นการเปิดใจให้กับคนอื่นเข้ามาดูแลหัวใจได้บ้าง พยายามไม่เปิดเพลงที่เคยฟังด้วยกัน พยายามไม่ดูโทรทัศน์ที่เคยดูช่องเดียวกัน พยายามนอน พักผ่อน พยายามนึกแต่เรื่องดี ๆ ไม่นึกเรื่องเขาคนนั้น และพยายามทำจิตใจให้เข้มแข็งไม่กลัวที่ต้องนอนคนเดียว เธอทำพฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้เพื่อลืมชายคนนั้น โดยคิดว่าเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้เขาลืมชายคนนั้น และตัดใจจากผู้ชายคนนั้นได้ และพยายามบอกกับตนเองว่าไม่มีอะไรต้องเสีย ลืมไปเสียให้หมด

เพลงแพ้กกลางคืน

ศิลปิน: โปเตโต้ ชุด: Sleepless Society 2

ตึกแล้ว... ไล่ตนเองให้ไปนอน หุดยอดยกย่อนตนเองสักที ฟุ้งซ่านทำไม
 ตึกแล้ว... เดียวก็ชินก็ผ่านไป แคนนอนเหงาเดียวตาย ไม่มีเธอเหมือนเดิม
 เปลี่ยนจากกลางวัน กลายเป็นอีกคนไปเลย แค่ว่ามีดลงเท่านั้น
 อดแคง ทำเป็นเข้มแข็งอยู่ได้ไม่นาน ก็ต้านทานไม่ไหว
 เก่งนักใช้ไหม กลางวันทำเป็นเก่งนัก... แล้วทำไมไม่พัก แล้วทำไมไม่นอน
 เก่งนักใช้ไหม แล้วทำไมต้องเหงา แล้วทำไมต้องทุกข์ทน คิดกังวลมากมาย...
 เก่งจริง ต้องไม่เป็นอะไร แต่ทำไมแพ้กกลางคืนอย่างนี้

ไม่รู้...ว่าทำไมต้องอ่อนแอ... แค่อยอมรับในการเปลี่ยนแปลง แค่มิมีใคร
อยากฝัน...ไม่ให้อใจมืดตามไป... แต่ไม่รู้ทำไม แพ้กลางคืนทุกที

เพลงแพ้กกลางคืน ขับร้องโดย โปเตโต้ ในเพลงชุด Sleepless Society 2 เนื้อหา
ของเพลงกล่าวถึงชายคนหนึ่งที่เขาความรู้สึกกระวนกระวายภายในจิตใจของตนเองในเวลา
กลางคืน ความกระวนกระวายใจทำให้เขายังไม่นอน และมีความคิดฟุ้งซ่านว่า ถ้าหากนอนไปแล้ว
จะรู้สึกเดียวดายเพราะนอนคนเดียวโดยไม่มีคนรักนอนเคียงข้าง ชายคนนี้เป็นคนสองบุคลิก
กลางวันจะเป็นคนร่าเริงแจ่มใส มีมนุษยสัมพันธ์ดี สามารถคุยกับคนอื่นได้ แต่เมื่อเวลากลางคืน
กลับกลายเป็นอีกคนหนึ่งซึ่งมีบุคลิกที่กระวนกระวายใจ และไม่มีความสุขเหมือนตอนกลางวัน
มีความคิดฟุ้งซ่านและกระวนกระวาย ถึงจะทำตนเองให้เข้มแข็งเท่าใดเมื่อเวลากลางคืนกลับมา
ฟ้ามืดลง ชายคนนี้ก็จะมีอาการอ่อนแอ มีความทุกข์ มีความกังวลอยู่ในใจ และทำให้รู้สึกเหงา
ชายคนนี้จะมึลักษณะแบบนี้เกิดขึ้นเรื่อยมา ชายคนนี้ตั้งคำถามกับตนเองว่าทำไมต้องอ่อนแอและ
คิดกังวลใจไปต่าง ๆ นานา เหตุใดคนเก่งเช่นเขาต้องกลายเป็นคนอ่อนแอเนื่องจากไม่มีผู้หญิงคน
นั้นอยู่เคียงข้าง ชายคนนี้จึงบอกกับตนเองว่าความเป็นจริงคือสิ่งที่ต้องยอมรับและรับมือกับ
การเปลี่ยนแปลง

เพลงนอนกับความเหงา

ศิลปิน: ไรส ศิรินทิพย์ หาญประดิษฐ์ ชุด: Sleepless Society 2

เป็นอีกคืนที่เหงา จับใจ เป็นอีกคืนที่ใจ ว่างเปล่า ไม่มีเงาเธอแล้ว
ผ้าที่เคยห่ม หมอนที่เคยหนุน ของที่เคยคุ้นตา
ก็ไม่เหมือนเก่า เพราะมีคำ ว่าเหงา
เข้ามานอนแทนที่เธอ และมันไม่คืนที่เธอหายไป
ไม่มีอีกแล้ว ไม่มี ไม่มีเธออีกแล้ว ข้างกาย
ไม่มีใครให้บอกรัก ให้ฉันพักใจ
ต้องถอดความเดียวดาย ไปทุกคืน
มันไม่มีอีกแล้ว วันนั้น ไม่ว่าจะหลับฝัน หรือตื่น
ร้องให้คนเดียวกับแสง ดาว อยู่ทุกคืน
เพราะห้ามใจตนเองไม่ได้เลย ให้เลิกรักเธอ
เป็นอีกคืนที่หนาว กว่าเคย เป็นอีกคืนที่นอน ไม่หลับ ติดอยู่กับความหลัง

เพลงนอนกับความเหงา ผู้ขับร้องคือ โรส ศิรินทิพย์ หาญประดิษฐ์ ในเพลงชุด Sleepless Society 2 เนื้อหาของเพลงกล่าวถึงผู้หญิงคนหนึ่งที่พรรณนาความรู้สึกกระวนกระวาย และความฟุ้งซ่านภายในจิตใจของตนเอง อาจเป็นเพราะการคิดถึงชายคนหนึ่งที่เธอรัก เนื่องจากสาเหตุที่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน เป็นการจากกันแบบถาวร ผู้หญิงคนนี้เขาได้พรรณนาถึงความรู้สึกเหงา ในคำคืนที่หนาวและนอนไม่หลับ ทำให้เธอได้หวนคิดถึงความหลังที่ผ่านไปแบบทุกซ์ทรมานในจิตใจ หัวใจว่างเปล่า เมื่อไม่มีเขาคนนั้นอยู่เคียงข้าง แม้แต่เงาของเขาก็ไม่มีวันได้เห็น เธอรู้สึกถึงวันเก่าๆ กับสิ่งของต่าง ๆ ที่เคยใช้ร่วมกันในห้องนอน เช่น ผ้าที่เคยห่มด้วยกัน หมอนที่เคยหนุนด้วยกัน และของต่าง ๆ ที่เคยใช้เคยสัมผัส ทุกวันนี้ไม่เหมือนเดิม เพราะว่าไม่มีเขาอยู่อีกแล้ว ทุกวันนี้ไม่มีใครบอกรักเธอเช่นเดิม ไม่มีใครให้เธอกอด อีกแล้วไม่ว่าจะหลับหรือจะตื่น และต้องร้องไห้คนเดียว ไม่มีวันลืมเธอคนนั้นได้เลย ไม่มีจะให้เลิกรักได้เลย

เพลงอโรมา (Aroma)

ศิลปิน: บี พีระพัฒน์ เถรว่อง ชุด: Sleepless Society 2

ทุกครั้งที่ไม่มีใคร ได้แต่นอนมองดูรูปถ่าย
 กอดหมอนใบเดิมที่เธอเคยนอนวันนั้น
 และฉันทั้งใจเก็บมันให้อยู่ดังเดิม อย่างนี้ไปจนตาย
 แม้ว่าบนเตียงจะไม่มีใคร แต่ก็เหมือนมีเธอข้างกาย
 กอดฉันทเบาๆ เหมือนเคย เพียงได้กลิ่นหอม
 จากหมอนใบเดิมที่เราต่างเคยร่วมฝัน แคได้คิดถึงกันก็สุขใจ
 กลิ่นของความรัก กลิ่นของความรัก ไม่เคยจะจางหายไป
 ถึงแม้ว่าวันเวลามันจะนานสักเท่าไร ก็มีเธอไม่รักใคร
 กลิ่นของความรัก กลิ่นของความรัก มันยังตรึงอยู่ในหัวใจ
 หอมยิ่งกว่าน้ำหอมของใครคนไหน ไม่มีใครแทนที่เธอ
 แม้ว่ากลางคืนจะเหงาเพียงใด ต้องจำนอนคนเดียวเรื่อยไป
 อ่อนล้าในใจเท่าไรเพียงได้กลิ่นหอม
 จากหมอนใบเดิมที่เธอเคยนอนใกล้ฉัน แคได้คิดถึงกันก็สุขใจ
 ตั้งแต่เมื่อวันที่เธอจากฉันไป ไม่มีคืนไหนที่ฉันไม่คิดถึงเธอ
 ยังรักยังเป็นห่วงเธอ ไม่ว่าเธอจะอยู่ที่ไหน ในทุกลมหายใจจะมีเธอเสมอ

เพลงอโรมา (Aroma) ผู้ขับร้องคือ บี พีระพัฒน์ เถรว่อง ในเพลงชุด Sleepless Society 2 เนื้อหาของบทเพลงกล่าวถึงตัวละครชายกำลังเฝ้าถึงความรู้สึกของตนเอง เนื่องด้วยเหตุผลที่ว่าคนรักได้จากลาไปอย่างไม่มีวันกลับ เวลาที่เขาอยู่คนเดียวเขามักจะนอนและเอาารูปถ่ายของเธออันเป็นที่รักมาดู อาจเป็นเพราะด้วยความคิดถึงและกอดหอมที่เธอเคยหนุนเคยใช้ในทุก ๆ วัน และชายคนนี้ได้ตั้งใจที่จะเก็บสิ่งของต่าง ๆ เหล่านี้ไปจนตัวเขาตาย แม้ว่าจะนอนอยู่บนเตียงที่ไม่มีใคร แต่เขาก็รู้สึกว่ามีเธออยู่ข้างกาย เพราะเขาได้กลิ่นหอมจากหอมที่เธอเคยหนุน กลิ่นกายยังคงติดอยู่ไม่ว่าเวลาจะนานสักเท่าใด กลิ่นที่เรียกว่าความรักก็ยังคงอยู่ กลิ่นความรักที่เขาเฝ้านั้นมันหอมกว่ากลิ่นน้ำหอมของใคร ๆ และไม่มีใครมาแทนที่ของเธอได้เลย ถึงแม้ว่าเวลากลางคืนเขาจะมีความเหงาที่เกิดขึ้นในจิตใจ ต้องนอนคนเดียว และบางครั้งอาจเหนื่อยล้า อ่อนแรง แค่นี้ก็เพียงพอแล้วที่ได้กลิ่นหอมจากหอมของเธอสามารถทำให้เขามีความสุข ทำให้เขาคิดถึงคนรัก ตั้งแต่วันที่เธอจากไปไม่มีแม้สักคืนที่เขาไม่คิดถึงเธอ รักและหวังใย ในทุกลมหายใจ เข้าออกของเขามีเพียงเธอเสมอไม่เคยมีใคร

เพลงไม่อยากนอนคืนนี้

ศิลปิน: เป็ก ผลิตโชค อายนบุตร ชุด: Sleepless Society 3

ฉันตั้งใจไม่นอน อยากมองแต่หน้าเธอ อย่างนี้ถึงเช้า
 เพราะคงมีไม่บ่อย ที่ฉันไม่ต้องเหงา มีเธออยู่อย่างนี้
 เปิดเพลงเบาๆ ซิลๆ คลอๆ ให้เธอได้ฟัง this song for you and me ..
 เพลงของเรา บอกเธอด้วยคำบางคำ ที่ยังไม่เคยพูดไป ว่าฉันรักเธอเท่าใด.. I love you
 ไม่อยากจะนอนในคืนนี้ คำคืนที่มีแต่เรา
 อย่านอน อย่าเพิ่งเข้า อยากรออยู่ด้วยกันต่อไป
 ไม่อยากหลับตาในคืนนี้ ยังมีเรื่องราวมากมาย
 อยากรบบายให้ฟัง ขอดวงตะวันได้ไหมอย่าเพิ่งเข้าเลย
 โปรดช่วยเป็นใจให้เรา นานๆ หน่อยได้ไหม อยากรู้เธอใกล้ๆ กันไปอย่างนี้
 Tonight I wanna be with you. ขอมีกันและกันต่อไปในคืนนี้ ให้นานเท่านั้น
 ขอให้ดาวบนฟ้าช่วยมา ร่วมเป็นพยานรัก
 ให้กับเราทั้งสอง ว่าจะมีกันตลอดไป.. ขอมีเพียงเธอคนเดียวในโลกนี้ ไม่ต้องการใคร

เพลงไม่อยากนอนคืนนี้ ผู้ขับร้องคือ เป็ก ผลิตโชค อายนบุตร ในเพลงชุด Sleepless Society 3 เนื้อหาของเพลงได้เริ่มต้นจากการเล่าความรู้สึกและพฤติกรรมของชายคนหนึ่งที่ตั้งใจไม่นอน เพราะอยากมองแต่ใบหน้าของเธอจนถึงเช้า เพราะช่วงเวลาแบบนี้มีไม่มากนัก ปกติแล้ว การที่เขาทั้งสองไม่ได้อยู่ด้วยกันจึงทำให้เขารู้สึกเหงาในวันนี้ก็เพราะไม่ได้อยู่ข้างกัน เปิดเพลงเบาๆ ให้เธอฟัง มันเป็นเพลงของคนสองคน เป็นการบอกความรู้สึกในใจที่ฉันไม่เคยพูดไปคือ “ฉันรักเธอ” ในคืนนี้ฉันไม่อยากนอน เพราะคืนนี้มีเธออยู่ข้าง ๆ มันทำให้ฉันไม่เหงา ฉันขอและอ้อนวอนดวงตะวันบนฟ้าว่าอย่าเพิ่งเช้า เพราะอยากอยู่กับเธอ และไม่ยากเหงา ยังมีเรื่องมากมายที่จะพูดคุยกับผู้หญิงคนนี้และให้ดวงตะวันฟังด้วย ฉันอยากมีเธอใกล้ๆ กันไปอย่างนี้ ไม่อยากให้เช้าเลย อยากให้ค่ำคืนนี้ยาวนานเท่านั้น ผู้ชายคนนี้ก็ได้อวดดวงดาวบนฟ้ามาร่วมกัน เป็นพยานรักให้กับเราสองคน เราสองคนจะมีกันตลอดไป และขอมีเพียงเธอคนเดียว และไม่ต้องการใครอีก

เพลงอยู่กับเสียงหัวใจ

ศิลปิน: ใหม่ เจริญปุระ ชุด: Sleepless Society 3

เสียงหัวใจที่ฉันคุ้นเคย อยู่ที่ไหน อยากได้ยิน เพราะมันเหงาเกินไป
เสียงที่เคยบอกรัก ให้ฟังเบาๆ เมื่อก่อนไปอยู่ที่ใด คิดถึงเธอได้ยินไหม
ข่มตานอนอยากเหลือเกิน ตั้งแต่เธอเดินไปจากฉัน
ทุกคืน ดูยาวนาน เเสบจนวังเวงหัวใจ
ได้ยินเพียงแค่เสียงหัวใจตนเองมันดังอยู่เท่านั้น
ไม่ได้ยินอะไรอีกเลย ที่อยู่รอบๆกาย
อยู่คนเดียวกับเสียงหัวใจตนเองลำพังมันเหงาหัวใจ
ไม่รู้ทำยังไง จะพินมันไปเสียที เหมือนเวลาหยุดเดิน โลกดูไม่เคลื่อนไหว
ไม่มีเสียงใด นอกจากใจตัวเอง
เหมือนนอนไปอย่างงั้น แต่ใจมันยังรู้สึก ขึ้นมาได้เอง คิดถึงเธอแทบขาดใจ
ไม่รู้ทำยังไง จะพินมันไปเสียที

เพลงอยู่กับเสียงหัวใจ ผู้ขับร้องคือ ใหม่ เจริญปุระ ในเพลงชุด Sleepless Society 3 เนื้อหาของเพลงกล่าวถึงผู้หญิงคนหนึ่งพรรณนาความรู้สึกเหงา แสดงอาการโหยหาหรืออยากได้ยินเสียงหัวใจของชายคนที่จากไป คิดถึงเสียงที่เคยบอกรักเมื่อครั้งก่อน เธออยากได้ยินอีกครั้ง ตั้งแต่เขาคอนั้นเดินจากไปก็นอนไม่ค่อยหลับ เวลาในยามค่ำคืนมันยาวนานกว่าที่เคยเป็น ทุกคืน

บรรยากาศช่างเงียบจนทำให้เกิดความรู้สึกเหงา เสียงรอบๆข้างตัวก็ไม่ได้ยิน ความเงียบที่สัมผัสได้นั้นมันได้ยินแต่เสียงหัวใจตนเองที่เต้นอยู่ของเขาเอง ก็ต้องอยู่ตามลำพังกับเสียงหัวใจของตนเอง เธอก็ไม่รู้อะไรเพื่อให้ความรู้สึกเหล่านี้หายไป ความเหงามันทำให้โลกหยุดหมุน เวลามันเหมือนจะหยุดเดิน ฉันได้ยินเสียงแต่ใจตนเอง ทุกวันนี้เวลาจะนอนก็นอนไม่หลับ ต้องข่มตานอนแต่ใจมันยังคิดถึงแต่เขาคนเดียว เธอก็ไม่รู้เหมือนกันว่าจะผ่านไปได้อย่างไร

เพลงรักยาก ลืมยาก

ศิลปิน: เบล สุพล พัศศิริรักษ์ ชุด: Sleepless Society 3

ที่ทุกคืนเป็นเช่นนี้ ต้องมานอนก่ายหน้าผาก เกิดจากอะไรนะหรือ รู้ดีอยู่แก่ใจ
 ทั้งๆ ที่จบไปนานแล้ว เลิกไปนานแล้วยังไม่ห้ามใจ ยังคิดถึงเธอ คิดให้ปวดใจ
 ไม่มีใครทำร้ายให้ใจสลาย ทุกอย่างเกิดเพราะฉันเอง
 ไม่มีใครข่มเหง ให้เจ็บให้เป็นอย่างนี้
 เพราะฉันมันโง่เองที่ยังรักเธอ โง่เองที่ยังฝังใจ ไม่เคยทำใจ
 ไปจำอะไรที่ควรจะลืม เพราะฉันลืมยากเอง
 จะไปโทษใคร ยากเองที่จะรักใคร เลยต้องเดียวดาย หลับตาไม่ลงอย่างนี้
 เพราะเป็นคนแบบนี้ นิสัยไม่ดีแบบนี้ ถึงรักใครไม่ได้เลย
 ทั้งที่ตนเองก็รู้ ไม่มีทางจะเริ่มใหม่ อย่ามัวไปคอยอะไร ที่เลื่อนกลางอย่างนี้
 เลิกบ้ำเลิกอยู่กับความหลัง หยุดเถอะพอแล้วใจ พอสักที
 อย่าไปรักเธอ รักให้เหนื่อยหัวใจ

เพลงรักยาก ลืมยาก ผู้ขับร้องคือ เบล สุพล พัศศิริรักษ์ ในเพลงชุด Sleepless Society 3 เนื้อหาของเพลงกล่าวถึงชายคนหนึ่งที่พรรณนาความรู้สึกของตนเอง ความรู้สึกดังกล่าวมาจากความคิดของตนเอง แม้ความจริงแล้วเขาทราบเป็นอย่างดีว่าสิ่งที่ทำให้เขาเป็นแบบนี้มีสาเหตุมาจากความรัก ทั้ง ๆ ที่ความเป็นจริงเขาและหญิงคนนั้นเลิกกันไปนานแล้ว แต่ยังไม่อาจห้ามใจให้คิดถึงหญิงที่เคยเป็นคนรักไม่ได้ ก็เพราะตัวของเขาเองที่ทำให้เรื่องทุกอย่างมันดำรงอยู่แบบนี้ ไม่มีใครทำร้ายนอกจากตนเอง เขาคิดฟุ้งซ่านและลืมเธอไม่ได้เอง เพราะความโง่เนื่องจากการเป็นคนนิสัยชอบคิด ชอบนำเรื่องเก่าๆ มาปะติดปะต่อคิด และเป็นคนที่พบอะไรมาแล้วจะลืมเรื่องนั้นได้ยาก จนทำให้ไม่สามารถรักใครได้เนื่องจากความคิดและความรักที่ยังพัวพันอยู่ในจิตใจ ทุกวันก็หลับตาไม่ลง ต้องเหงาเดียวดาย การกลับไปเริ่มใหม่เป็นความหวังแบบเลื่อนราง จนบอกกับตนเองว่าให้เลิกอารมณ์ฟุ้งซ่านเหมือนคนเป็นโรคจิตและกลับมาอยู่กับ

ปัจจุบัน ทั้งความหลังที่เคยเจ็บปวดและก็บอกตนเองว่าอย่าไปรักเธอคนนั้นลืมนิดไปให้หมด จะได้ไม่
เหนื่อยหัวใจ

1.3 ความเหงาอันเนื่องมาจากความสัมพันธ์ที่ไม่ชัดเจน

ความเหงาอันเนื่องมาจากความสัมพันธ์ที่ไม่ชัดเจน คือ ความเหงาที่มาพร้อมกับ
สถานภาพทางความรักที่มีความคลุมเครือ ไม่มีความชัดเจนทางความสัมพันธ์ ความสัมพันธ์ที่ไม่มี
ความแน่นอน ไม่สามารถที่จะสร้างความเชื่อมั่นให้กับคู่ครองได้ ซึ่งหลายคนเชื่อว่า ความชัดเจน
ของสถานะเป็นข้อผูกมัดหรือพันธกรณีที่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเกิดความเชื่อมั่นและสามารถ
สานสัมพันธ์ที่ชัดเจนได้ จากการวิเคราะห์บทเพลงชุดดังกล่าวปรากฏความเหงาอันเนื่องมาจาก
ความสัมพันธ์ที่ไม่ชัดเจน จำนวน 3 เพลง ได้แก่ เพลง*ไม่ต้องรู้ว่าเราคบกันแบบไหน* เพลง*ร้อง*
เพลง*รอ* และเพลง*ชั่วคราวหรือค้างคืนตลอดไป* สามารถอธิบายได้ดังนี้ ดังตัวอย่าง

เพลง: *ไม่ต้องรู้ว่าเราคบกันแบบไหน*

ศิลปิน: ดา เอ็นโดรฟิน ชุด: Sleepless Society 2

ใคร..อาจจะไม่เข้าใจ ว่าความสัมพันธ์ของเรานั้นมันเป็นเช่นไร
และใคร..อาจจะเข้าใจผิด และคงคิดไป และคงเข้าใจตามที่เราเห็น
คง..มีเพียงเราสองคน ท่ามกลางหมู่ดาวมากมายที่รู้จักกันในใจ
มันจำเป็นด้วยหรือ ที่ต้องอยู่ในกฎเกณฑ์ ที่ใครบางคนกำหนด ว่ารักเป็นอย่างไร
ไม่ต้องรู้ว่าเราคบกันแบบไหน ไม่อาจหาคำคำไหนมาเพื่ออธิบาย
ไม่ต้องรักเหมือนคนรัก ก็สุขหัวใจ เพียงแค่เราเข้าใจ ก็เหนือคำอื่นใดในโลกนี้
เรา..อาจจะแยกกันอยู่ ไม่นอนด้วยกันทุกคืนทุกวัน อย่างคู่ใคร
อย่างน้อย..มีเธอที่เข้าใจ แม้จะไม่มีผู้ใดเข้าใจความรักนี้

เพลง*ไม่ต้องรู้ว่าเราคบกันแบบไหน* ผู้ขับร้องคือ ดา เอ็นโดรฟิน ในเพลงชุด
Sleepless Society 2 เนื้อหาของเพลงกล่าวถึงหญิงคนหนึ่งพรรณนาความรู้สึกที่อยู่ภายในจิตใจ
ที่เก็บไว้และรู้สึกอัดอั้นต้องระบายออกไปด้วยการพรรณนากับตนเองคนเดียว เธอเล่าเรื่องที่
เกิดขึ้นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของเธอกับชายคนหนึ่ง เขาพรรณนาถึงความรู้สึกที่คนอื่น ๆ มอง
ความสัมพันธ์ของเธอกับชายคนนั้น ว่ามีลักษณะเป็นเพื่อน เป็นพี่น้อง หรือเป็นคู่รัก ทว่า
ความรู้สึกที่คนอื่นมองกับตัวเธอเองที่มองต่างกัน เพราะคนอื่นอาจจะสงสัยและเข้าใจผิดใน
ความสัมพันธ์ของคนทั้งสองคน แต่ผู้หญิงคนนี้ไม่ได้สนใจความคิดของคนอื่น แต่สนใจความคิด

และความสัมพันธ์ของเราทั้งสองคนมากกว่า ประหนึ่งว่าหากเราสองคนเข้าใจกันก็เพียงพอแล้ว โดยมีดวงดาวบนท้องฟ้าเปรียบเสมือนพยานรักและรับรู้ถึงความรู้สึกและความสัมพันธ์อันลึกซึ้ง ใครไม่เข้าใจไม่เป็นปัญหาและเธอยังบอกอีกว่าเหตุใดความรักต้องมีกฎเกณฑ์ แท้จริงแล้วความรักไม่มีกฎเกณฑ์ใดขึ้นอยู่กับเธอที่เป็นผู้ที่กำหนด

ผู้หญิงคนนี้ได้ระบายความรู้สึกว่า ไม่ต้องรู้ความสัมพันธ์ของเราทั้งสองว่าคบกันแบบไหน ขอให้เราเข้าใจกันทุกสิ่งทุกอย่างก็มีความสุขแล้ว ความรักก็ไม่ต้องการคำตอบว่ารักในสถานะใด บางทีการใช้ชีวิตและการดำเนินชีวิตคู่ทุกคนต่างมีรูปแบบของตนเอง ดังนั้นรูปแบบความรักของเขาทั้งสองคน แม้จะแยกกันอยู่ ไม่ได้นอนด้วยกันทุกคืน แต่ทั้งสองต่างมีความเข้าใจกัน ถึงแม้ว่าคนอื่นจะไม่เข้าใจในความรักดังกล่าวก็ตาม

เพลง ร้องเพลงรอ

ศิลปิน: มอส ปฏิภาณ ปฐวีกานต์ ชุด: Sleepless Society 2

ดา ตี ดา ดา ได้แต่ร้อง... ได้แต่รอ...

รับรู้บ้างไหม ได้ยินไหมเสียงของหัวใจ ที่ร้องๆ ไป อยากระบายให้เธอรู้ให้เข้าใจ

เธอทำให้ฉันปั่นป่วน งง เดินไม่ตรงใจชวนเซ คิดมากมันคิดมาก อยากรู้

Show me how your feeling บอกทีว่าคิดอย่างไร

Show me how your feeling อย่าปล่อยให้เธอหายไป

ดั่งๆ คำเดียวได้ไหม... ว่ารักกัน

ดา ตี ดา ดา ได้แต่ร้อง ได้แต่รอ

สงสารฉันหน่อย อยากจะนอนก็นอนไม่หลับ (ไม่หลับ)

ชอบคิดวกกลับ แต่เรื่องเธอได้แต่เพื่อไปคนเดียว

ดา ตี ดา ดา ได้แต่ร้อง ตี ดา ดา คิด คิด มาก

ดา ตี ดา ดา ได้แต่ร้อง ได้แต่รอ

ดา ตี ดา ดา ได้แต่ร้อง ได้แต่รอ

เพลงร้องเพลงรอ ผู้ขับร้องคือ มอส ปฏิภาณ ปฐวีกานต์ ในเพลงชุด Sleepless Society 2 เนื้อหาของเพลงกล่าวถึงชายคนหนึ่งที่พรรณนาความรู้สึกของตนเองในบทเพลง เพื่อบอกความในใจ เพื่อให้เธอคนนั้นตอบคำถามว่าคิดอย่างไรกับความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น ชายคนนี้ได้พรรณนาถึงความรู้สึกกระวนกระวายใจ ปั่นป่วน และงุนงง สงสัย และเขาุ่นวายสับสนเกี่ยวกับความสัมพันธ์เพราะเขาอยากรู้ว่าผู้หญิงคนนั้นรู้สึกอย่างไร ประการณาจะให้ผู้หญิงคนนั้น

แสดงความรู้สึกออกมาให้ได้รับรู้ บอกเขาหน่อย อย่าปล่อยให้เดาและคิดไปเอง เขาร้องเพลงนี้เป็นการสื่อผ่านภาษาที่บอกความรู้สึกของเขาเอง เผื่อคำตอบจากผู้หญิงคนนั้นว่าจะจัดความสัมพันธ์ให้อยู่ในระดับใด เขาได้ขอร้องให้เธอส่งสารเขา แม้อยากจะนอนแต่ในใจมันคิดกระวนกระวายใจว่าเธอจะตอบอย่างไร ทำให้ฉันนอนไม่หลับ เพราะคิดวกไปวนมาเกี่ยวกับเรื่องเธอคนเดียว พร่ำเพื่อไปคนเดียว ได้แต่ร้อง ได้แต่รอคำตอบของเธออยู่ร่ำไป

เพลง ชั่วคราวหรือค้างคืนตลอดไป

ศิลปิน: ใหม่ เจริญปุระ ชุด: Sleepless Society 3

เธอเข้ามาแค่เพียงชั่วคราว หรือมาค้างคืนตลอดไป
 ใจใหม่ ว่าเธอรักจริงไม่ใช่หลอกๆ เธอแน่ใจ กับคำพูดเธอแค่ไหนที่บอกรักกัน
 It's not one-night stand ใจใหม่เธอ
 ฉันไม่ได้พุดง่าย ๆ กับใคร ฉันใช้คำนี้กับคนที่รัก
 ฉันพุดว่ารักออกมาจากหัวใจ You surely right. It' s right. That' s right
 ฉันก็ไม่รู้มันจริงหรือเปล่า ฉันก็ไม่รู้มันจริงไหมที่เธอบอกรัก
 ที่เธอบอกฉัน ฉันจะเชื่อเธอได้ไหม You surely right. It' s right. That' s right
 เธอไม่ได้รับวันเดียวใจใหม่ เธอจะมีฉันเรื่อยไปไหม ตื่นมาตอนเช้า
 จะพบเธอไหม ไม่ใช่แก๊งให้หวั่นไหว แล้วก็ทิ้งกันไป no no no no no
 เธอเข้ามาแค่เพียงชั่วคราว หรือจะรักกันตลอดไป ได้ไหม ถ้าไม่รักจริง อย่าเริ่มอย่าหลอก
 เธอแน่ใจ อย่าตัดสินใจชั่ววูบมาบอกรักกัน เพราะฉันจริงจัง เมื่อรักใคร
 สัญญาก็คือสัญญา ไม่ได้พุดแต่ปาก ไม่ได้พุดหลอกๆ รักจริง
 You surely right. It' s right. That' s right

เพลงชั่วคราวหรือค้างคืนตลอดไป ผู้ขับร้องคือ ใหม่ เจริญปุระ ในเพลงชุด Sleepless Society 3 เนื้อหาของเพลงกล่าวถึงตัวละครผู้หญิงคนหนึ่งที่พรรณนาถึงความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับความสงสัยและความต้องการความชัดเจนในความสัมพันธ์ระหว่างเธอกับชายคนนั้น โดยผู้หญิงคนนี้ใช้ถ้อยคำที่ว่า เขา (ชายคนนั้น) เข้ามาหาเธอด้วยความจริงใจมุ่งหมายคบกันระยะยาว หรือเข้ามาเพียงชั่วข้ามคืน แบบไม่ต้องการความผูกพัน ผู้หญิงคนนี้ได้ตั้งคำถามว่าชายคนนั้นเพื่อความแน่ใจ เพราะคำพูดของเขาที่บอกรักมันน่าเชื่อถือมากน้อยเพียงใด สำหรับเธอนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่จะพุดคำว่ารักใครสักคน และจะใช้คำนี้กับคนที่รักเท่านั้น เพราะเช่นคำพุดที่ออกมาด้วยหัวใจ เธอต้องการคำยืนยันจากเขารักมันไม่ใช่เพียงวันเดียวใจใหม่หรือใจใหม่ ก็เข้ามา

หลอกหลวงให้หวั่นไหวแล้วก็จากกันทิ้งกันไป หากไม่รักจริงก็ตัดใจเสียแต่ตอนนี้ ไม่ต้องหลอกจนทำให้ฉันรักและทิ้งไป เพราะเธอเป็นคนจริงใจเมื่อได้รักใคร่ คำที่ออกจากปากว่ารัก มันเป็นสัญญาที่ไม่ได้เป็นเพียงลมปากแต่เป็นความจริง

1.4 ความเหงาอันเนื่องมาจากความไม่เข้าใจกันระหว่างคู่รักและสามีภรรยา

สถานภาพสมรสเป็นการพิจารณาจากเกณฑ์ทางการกฎหมาย แต่ความสัมพันธ์แบบคู่รักในที่นี้ครอบคลุมความหมายการอยู่ด้วยกันโดยไม่ได้แต่งงาน การมีความสัมพันธ์แบบไป ๆ มา ๆ ด้วยความสัมพันธ์แบบคู่รักโดยไม่ได้แต่งงานกันตามกฎหมาย อาจทำให้ไม่มีความเหงาเชิงความสัมพันธ์ก็ได้ในบริบทที่หากมีการยอมรับความสำคัญของรูปแบบการแต่งงานน้อยลงด้วยเหตุนี้ การพิจารณาแต่เกณฑ์ทางกฎหมายอย่างเดียวคงไม่เพียงพอ จึงมีความจำเป็นที่ต้องพิจารณาหลายมุมมองประกอบกัน

หากกล่าวถึงความเหงาในรูปแบบความสัมพันธ์แบบคู่รักด้วยการแต่งงานมีสถานภาพสมรสหรืออยู่ด้วยกันฉันสามีภรรยาแบบไม่มีข้อผูกมัดทางกฎหมาย ด้วยพื้นฐานบุคลิกภาพที่แตกต่างกันของคู่รักหรือคู่สมรส อาจมาจากทัศนคติ เจตนา คำพูดหรือแม้กระทั่งการกระทำของอีกฝ่ายหนึ่งคลาดเคลื่อนไปจากความจริง หรือพฤติกรรมที่แสดงออกเปลี่ยนไปจากเดิม จากการวิเคราะห์บทเพลงชุดดังกล่าวปรากฏ ความเหงาอันเนื่องมาจากความไม่เข้าใจกันระหว่างคู่รักและสามีภรรยา จำนวน 1 เพลง ได้แก่ เพลง*เพียงเดียวกันฝันถึงใคร* ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เพลงเพียงเดียวกันฝันถึงใคร

ศิลปิน: ณรงค์วิทย์ เตชะธนะวัฒน์ (หนึ่ง) ชุด: Sleepless Society 2

เหงา...ทั้งที่เรานอนใกล้กัน อาจดูเหมือนว่าผูกพัน แต่ในใจมันไกลห่าง
 เหงา...เพราะนอนมองคนละทาง ต่างไม่หันมาสบตา ไม่จูบลากันเหมือนเคย
 หลับอยู่เพียงเดียวกัน แต่เธอนั้นฝันถึงใครอยู่ อยากจะรู้ว่าเป็นใคร ยังเป็นฉันอยู่ไหมเธอ
 หลับตื่นมายังพบ ห่างกันแค่เอื้อมมือไป แต่ไม่เข้าใจ ทำไมเหมือนนอนคนเดียว
 เธอ...คงไม่มีใจแล้ว คงไม่มีใจเหลืออยู่ จึงดูเหมือนว่าเธอแปลกๆ ไป
 เธอ...คงไม่มีใจแล้ว คงไม่รักฉันอย่างเคย อยู่ไปเพื่อรอวันลงเอยจะจากกันไป
 ถาม...ถามใจตนเองทุกคืน หากเธอนั้นเป็นอื่นไป จะเหนียวรั้งเธอยังไง
 ถาม...ถามใจตนเองเท่าไร ก็ไม่พบคำตอบใดช่วยให้ใจดีขึ้นเลย
 คงไม่มีใจแล้ว...จึงดูเหมือนว่าเธอแปลกๆ ไป
 อยู่ไปเพื่อรอวันลงเอยจะจากกันไป

เพลงเดี่ยวเกี่ยวกับฝันถึงใคร ผู้ขับร้องคือ ณรงค์วิทย์ เตชะธนะวัฒน์ (หนึ่ง) ในเพลงชุด Sleepless Society 2 เนื้อหาของเพลงกล่าวถึงชายคนหนึ่งที่มีอารมณ์เหงา เขาได้พรรณนาความรู้สึกเหงาที่แสดงออกด้วยพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การเล่าและระบายความรู้สึกเมื่อเวลาการอยู่กับคนรัก ความเหงานั้นเป็นสัญญาณที่ไม่ดีต่อความสัมพันธ์ทางความรัก ชายคนนี้ได้เล่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเหงา เวลานอนใกล้กันกับคนรัก แต่เหมือนไม่มีความผูกพัน ดูเหมือนห่างไกล นอนด้วยกันแต่ต่างหันหลังไม่สบตา ไม่จุบจูบออดฝั้นดีกันเหมือนเดิม พฤติกรรมของคนรักของเขาเปลี่ยนแปลงไป จนอดคิดไม่ได้ว่าตอนนอนเธอจะฝันถึงใคร อยากจะรู้ว่าเธอคิดอย่างไร เวลาตื่นนอนมาเธอก็ไม่เหมือนเดิม แม้อยู่ใกล้กันแต่ดูเหมือนคนไม่สนิท เหมือนนอนคนเดียว ชายคนนี้ก็ได้อัปเดตเพื่อพรรณนาถึงความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนแปลงไปว่าเขาคนนั้นไม่มีใจแล้ว คงไม่รักกันอย่างเคย เพียงแค่วันที่เราจะเลิกรักกันมาถึงเท่านั้น แต่ก็ได้ถามใจตนเองทุกคืนว่าจะมีหนทางใดบ้างที่จะให้เธอกลับมาเป็นเหมือนเดิม ถามใจตนเองทุกวันก็ไม่พบคำตอบที่จะทำให้เขารู้สึกดีขึ้นเลย ตอนนี้เธอคงไม่มีใจแล้ว อยู่ไปก็เพื่อรอวันเลิกและการยุติความสัมพันธ์เท่านั้นเอง

1.5 ความเหงาอันเนื่องมาจากความรักที่ไม่สมบูรณ์แบบ

มนุษย์ต่างหาความสมบูรณ์แบบของตนเองและความสมบูรณ์แบบของผู้อื่น ทุกคนอยากเป็นคนสมบูรณ์แบบในทุก ๆ ด้าน เรื่องความรักและความสัมพันธ์ก็เช่นเดียวกัน เพราะความรักเป็นเรื่องสากลที่มนุษย์พึงปรารถนา ทว่าความเหงาก็เป็นเรื่องสากลที่อยู่ภายใต้ปัจเจกบุคคลที่ไม่พึงปรารถนา ดังนั้นเมื่อความรักที่ไม่สมบูรณ์แบบนำไปสู่ความเหงา ย่อมแปลว่ามนุษย์เองย่อมคาดหวังกับทุก ๆ สิ่งให้มีความสมบูรณ์นั่นเอง เพลงถือว่าเป็นเรื่องราวหนึ่งที่ถูกร่างขึ้นหรือประพันธ์ขึ้นจากผู้แต่ง

หากกล่าวถึงความเหงาอันเนื่องมาจากความรักที่ไม่สมบูรณ์แบบ ย่อมมีหลายปัจจัยที่นำไปสู่ความเหงา เช่น การแยกกันอยู่ด้วยหน้าที่การงาน ฐานะทางสังคมของคู่สมรส จาก การวิเคราะห์บทเพลงชุดดังกล่าวปรากฏ ความเหงาอันเนื่องมาจากอันเนื่องมาจากความรักที่ไม่สมบูรณ์แบบ จำนวน 1 เพลง ได้แก่ เพลงรักคนธรรมดา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เพลงรักคนธรรมดา

ศิลปิน: ณรงค์วิทย์ เตชะธนะวัฒน์ (หนึ่ง) ชุด: Sleepless Society 3

อาจมีเวลาให้เธอไม่พอ เหมือนใคร อาจดูว่าเราห่างไกลด้วยความจำเป็น
 ไม่ได้คอยดูแลทุกเช้าเย็น ไม่ได้เป็นคนรักที่เหมือนใคร ไม่ได้พบกันเท่าไรได้แต่คิดถึง
 แต่เธอก็ยังตกลงที่จะรักกัน มั่นใจเลือกคนอย่างฉันไม่หวั่นอะไร
 ไม่เคยท้อสักรัดให้เป็นห่วง ไม่เคยหวังใครๆ เพราะไว้ใจ
 ทั้งที่มีใครที่ดีกว่าฉันตั้งมากมาย
 เหนื่อยหน่อยนะที่รักคนธรรมดาอย่างฉัน เหนื่อยหน่อยนะที่ต้องฝ่าฟันร่วมทางกันไป
 ได้ไหม ช่วยรอหน่อย อดทนอีกนิดนึง
 ต้องมีวันใดวันหนึ่ง จะพาเธอไปให้ถึงในวันของเรา
 อยากทำอะไรมากมายให้เธอชื่นใจ อยากทำให้เธอสบาย ไม่เหนื่อยเกินไป
 ไม่ต้องเหงาเพราะฉันไม่คอยอยู่ อยู่กับเธอเวลาทุกซักรอนใจ
 ไม่ต้องเดี๋ยวตายเฉยใจอะไรแค่คนเดียว
 ต้องมีวันใดวันหนึ่ง จะพาเธอไปให้ถึงในวันของเรา

เพลงรักคนธรรมดา ผู้ขับร้องคือ ณรงค์วิทย์ เตชะธนะวัฒน์ (หนึ่ง) ในเพลงชุด Sleepless Society 3 เนื้อหาของเพลงกล่าวถึงชายคนหนึ่งที่มีพรณนาความรู้สึกที่อัดอั้นของตัวเอง ละคร สังเกตได้จากการพรณนาความรู้สึก เป็นความรู้สึกที่น้อยใจตนเอง ที่ห่างไกลกับคนรักด้วย เหตุผลอะไรก็ตาม แต่ความรู้สึกที่สามารถถ่ายทอดออกมาได้คือ ตัวละครไม่สามารถที่จะให้เวลา คอยดูแลเอาใจใส่ ไม่ได้พบกันมากนักก็ได้แต่คิดถึง แต่ในความโชคร้ายที่เราไม่ได้อยู่ด้วยกันแบบ คู่รักคนอื่น ๆ แต่เธอก็ยังตกลงที่จะรักกัน และสร้างความมั่นใจในความรัก ไม่หวั่นไหวไปหาคนอื่น เธอไม่เคยท้อ ไม่เคยหวัง เพราะด้วยความไว้ใจในความรักซึ่งกันและกัน ทั้งๆที่มีคนที่ดีกว่าเรา เธอยังเลือกเรา ชายคนนี้ได้แต่กล่าวกับตนเอง แม้จะน้อยใจในโชคชะตา แต่ก็ขอให้เธอรอสักวัน มั่นใจจะดีขึ้นเอง ในความรู้สึกของชายคนนี้เขาอยากจะทำอะไรมากมายเพื่อคนที่เขารัก เขาอยาก ทำให้เธอสบาย อยากอยู่กับเธอเวลาทุกซักรอน หรือเดือดร้อน ไม่อยากให้เธอเผชิญกับความเดียวตาย ไม่ต้องเกิดความเหงาเพราะฉันไม่ได้อยู่ด้วย และชายคนนี้ก็พูดกับตนเองว่าต้องมี วันใดวันหนึ่งที่เป็นวันของเรา

จากการพิจารณาและวิเคราะห์เนื้อหาของบทเพลง โดยใช้แนวคิดทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน (Self-Based Theory of Loneliness) ของวสันต์ ลิ้มป์เฉลิม ความเหงาที่ปรากฏในบทเพลงชุด Sleepless Society ทั้ง 30 เพลง มีความสอดคล้องกับความเหงาระดับที่ 2

(ความไร้แก่นสารของการดำรงอยู่/ Meaninglessness of being) เป็นความเหงาเชิงความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงและเกี่ยวข้องกับคนสองคนด้วยสภาวะการณ์อันเนื่องมาจากความรักที่ไม่สมปรารถนาหลากหลายรูปแบบ พิจารณาได้ว่า ธรรมชาติของตัวตนที่มุ่งแสวงหาความเพลิดเพลินยินดีจากการรับรู้วัตถุ ซึ่งเป็นสิ่งอื่นจากตัวตนแต่กลับไม่ได้รับความเพลิดเพลินยินดีจากวัตถุนั้น ๆ จึงทำให้ตัวตนคิดเห็นความหมายของความโดดเดี่ยว ซึ่งเป็นเพียงมโนทัศน์ที่ดำรงอยู่ในความคิดเท่านั้น

2. การจัดการความเหงาในบทเพลงชุด Sleepless Society

ความเหงาสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ และทุกวัย ความเหงาเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เป็นครั้งคราว บางคนรู้สึกเหงาเมื่อไม่มีอะไรทำ บางคนเหงาทุกครั้งเมื่ออยู่คนเดียว ขึ้นอยู่กับว่าเป็นคนขี้เหงามากแค่ไหนด้วย ซึ่งหลายคนอาจยังไม่รู้ว่าความเหงาที่คนคุ้นเคยกันดีนั้น อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและใจของคนเราได้หลายด้าน ความรู้สึกเหงาอาจส่งผลให้ใครหลาย ๆ คนซึมเศร้าโดดเดี่ยว หรือแยกตัวออกจากสังคม โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ที่อยู่ตามลำพัง และผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าอยู่ก่อนแล้ว ซึ่งในระยะยาวอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมได้ เพราะในยามที่ต้องเผชิญความยากลำบาก กำลังใจและความช่วยเหลือจากเพื่อน ครอบครัว หรือคนใกล้ชิดเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ปรับตัวรับมือกับความเครียด และยังทำให้สามารถมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่ดีได้

ความทุกข์ที่เกิดจากความเหงา เป็นสภาวะของความเศร้าที่มาพร้อมกับความโดดเดี่ยว นำไปสู่ปัญหาด้านลบของชีวิตมนุษย์ ก่อให้เกิดโรคซึมเศร้าในเวลาต่อมา ความเหงานั้นส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต อารมณ์ และร่างกายโดยการไปก่ระบบภูมิคุ้มกันต้านทาน เพิ่มความเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้าและโรคจิตกึ่งวล และไปปิดเบือนประสาทการรับรู้

นอกจากการวิเคราะห์รูปแบบของความเหงาผ่านเนื้อร้องในบทเพลงชุด Sleepless Society แล้วนั้น เมื่อความเหงาที่ถูกนำเสนอในบทเพลงยอมแสดงให้เห็นถึงความเหงาในหลากหลายรูปแบบ หลากหลายเหตุการณ์ ดังนั้นเมื่อความเหงา เป็นสิ่งที่มนุษย์ไม่ได้รับความเพลิดเพลินยินดี มนุษย์ต้องมีการจัดการหรือขจัดความเหงาให้คลี่คลายและหมดไป จึงทำให้ได้รับความเพลิดเพลินยินดีในขณะใดขณะหนึ่งหรือตลอดไป ผู้ศึกษาจึงวิเคราะห์เนื้อหาของเพลงชุด Sleepless Society เกี่ยวกับการจัดการความเหงา พบว่า สามารถจำแนกได้ 2 วิธี วิธีแรกคือ การจัดการในฐานะผู้ถูกกระทำ (passive coping) ได้แก่ การระบายออก และการหลีกเลี่ยง ไม่เผชิญหน้ากับความเหงา วิธีที่สอง การจัดการในฐานะผู้กระทำ (active coping) ได้แก่ การปรับพฤติกรรมจากเดิมสู่สิ่งใหม่ การหาความเพลิดเพลินยินดี มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

2.1 การจัดการความเหงาแบบเป็นฝ่ายถูกกระทำ (passive coping)

การจัดการความเหงาแบบเป็นฝ่ายถูกกระทำ คือ ผู้ถูกกระทำไม่สามารถหาทางออกใด ๆ ได้ นอกจากการระบายความรู้สึกที่อัดอั้น และถูกกดทับไว้เป็นเวลานาน คือ การสะสมความเหงาที่เกิดขึ้นภายในความรู้สึกของผู้ถูกกระทำ สามารถจำแนกได้ ดังนี้

2.1.1 การระบาย (drainage)

การนำออก การถ่ายออก ในกรณีของการระบายความคับข้องใจและความอัดอั้นใจในสถานะที่ตนเองรู้สึกเหงา เป็นการจัดการความเหงารูปแบบหนึ่ง ซึ่งมีหลายพฤติกรรมที่มนุษย์จะพึงกระทำ จากการวิเคราะห์บทเพลงชุด Sleepless Society พบว่า การจัดการความเหงาลักษณะการระบายออกมีด้วยกันหลายพฤติกรรมที่สามารถแสดงออกเมื่อคับข้องใจ เช่น การพูดกับตนเอง การร้องไห้ การเพ้อฝันลมๆ แล้งๆ การคิดและหมกมุ่นอยู่กับความเหงา

2.1.1.1 การร้องไห้

การร้องไห้เป็นวิธีช่วยระบายความรู้สึกเหงาซึ่งเป็นความเศร้าชนิดหนึ่งได้ การร้องไห้เป็นการกระทำหนึ่งที่สามารถทำให้หายเหงาได้ การร้องไห้เป็นการปลดปล่อยความเครียด การร้องไห้นั้นจะช่วยปลดปล่อยอารมณ์เครียดออกมาได้ ซึ่งหลังจากที่เราร้องไห้แล้ว จิตใจเราจะรู้สึกสงบลง และร่างกายของเราจะรู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้จะทำให้เรารู้สึกสบายขึ้น ทำให้เราเป็นอิสระ สามารถคิดสิ่งต่างๆ ได้อย่างปลอดโปร่ง และหาคำตอบได้หลังจากที่ได้ร้องไห้ระบายออกมา เช่น เพลงนอนกับความเหงา ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

มันไม่มีอีกแล้ว วันนั้น ไม่ว่าจะหลับฝัน หรือตื่น

ร้องไห้คนเดียวกับแสงดาวอยู่ทุกคืน

เพราะห้ามใจตนเองไม่ได้เลย ให้เลิกรักเธอ

(เพลงนอนกับความเหงา)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลง ผู้ประพันธ์ใช้คำว่า “ร้องไห้” ซึ่งเป็นวิธีการที่ช่วยระบายความรู้สึกเหงาที่เป็นความเศร้าชนิดหนึ่งได้ มีงานวิจัยกล่าวว่า หลังการร้องไห้ ร่างกายจะหลั่งสารเอนดอร์ฟินซึ่งทำให้รู้สึกดี อีกทั้งการร้องไห้ช่วยกระตุ้นระบบประสาทพาราซิมพาเทติก จึงทำให้ร่างกายผ่อนคลายและช่วยให้ความเจ็บปวดหายไป (โพสต์ทูเดย์, 2560)

2.1.1.2 การเพ้อฝันลมๆ แล้งๆ

“ความเพ้อฝัน” เป็นจินตนาการที่ฝันอยากได้ อยากมี อยากเป็น สิ่งนั้นสิ่งนี้อย่างลมๆ แล้งๆ โดยปราศจากพื้นฐานของเหตุปัจจัยรองรับ เป็นลักษณะ

ของการรอคอย ตั้งความหวังโดยไม่ได้มีการกระทำอะไรทั้งสิ้น ตัวอย่างที่มักพบ ได้แก่ กรณี การขาดความสัมพันธ์แบบคู่รัก โดยเฉพาะกรณีคู่รักหรือคนที่รู้สึกผูกพันห่างเหินไป การห่างเหิน หรือการแยกจากกันเป็นเพียงชั่วคราว หรือการสร้างจินตนาการการกลับมาของคนที่ยากไป อย่างไรก็ตาม การเพื่อฝันของคนใดคนหนึ่งเมื่อรู้สึกเหงาและขาดที่พึ่งทางใจมีส่วนทำให้ คลายความทุกข์ลงได้ เช่น เพลงหมอนสองใบกับใจเหงาๆ เพลงปาฏิหาริย์ที่รอคอย เพลงร้อง เพลงรอ และเพลงไม่อยากนอนคืนนี้ ดังตัวอย่าง

เหงา..ไม่มีใครให้กอด อยากจะมีใคร ข้างกายเหมือนคนอื่น
 หนาว..ไม่เคยมีซักคืน ที่อุ่นในใจ และหลับสบายฝันดี
 ถึงมีผ้าห่มแต่มันก็หนาว ถ้ายังว่างเปล่าอยู่อย่างนี้
 ก็ได้แต่หวังว่าสักวันคงต้องมีหนึ่งคนดีๆ หลับตาในอ้อมแขนกัน
 เหลียวไปที่หมอนเดิม ก็คงจะดีหากมีบางคนหนุนมา
 (เพลง หมอนสองใบกับใจเหงาๆ)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงนี้ แสดงถึงความเพื่อฝันของตัวละคร ที่พยายามบอกกับตนเองและตอกย้ำความรู้สึกของความเหงา ด้วยพฤติกรรมหลายๆ อย่างที่ ปรากฏในเพลง เช่น การแสดงความรู้สึกว่าเหงาและรู้สึกหนาว การบอกว่าไม่มีใครให้กอด ไม่มี ใครในอ้อมแขนกัน เป็นลักษณะของการเพื่อฝันลมๆ แล้งๆ การคิดและหมกมุ่นอยู่กับความเหงา ว่าสักวันจะมีความรักและพบคนที่ดี

รู้ว่าเป็นเพียงแคฝัน รู้ว่าตัวฉันเป็นใคร ก็รู้ แต่ไม่อาจห้ามใจ ก็ยังฝันไกล หวังไปเลื่อนลอย
 เผื่อจะมีสักคืน เผื่อจะมีสักวัน ที่มีปาฏิหาริย์ ช่วยทำให้ฝันจริงขึ้นมา
 ได้เป็นคนรักเธอ ได้เป็นคนพิเศษในสายตา แม้ตื่นมาทุกอย่างจะหายและกลับไปเหมือนวันเก่า
 ยอมหากจะต้องผิดหวัง ยอมกลับไปเหงาดังเดิม และยอมถูกความจริงซ้ำเติม
 แลกกับคืนหนึ่ง ให้ใจนอนฝันดี

(เพลง ปาฏิหาริย์ที่รอคอย)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงนี้ เป็นความเหงารูปแบบหนึ่งที่ต้องอาศัย การขจัดความเหงา ด้วยการเพื่อฝันของตัวละครที่มีความต้องการอยากมีคนรักและหมายปอง ผู้หญิงคนหนึ่ง เป็นสภาวะหนึ่งของตัวละครที่มีความนึกคิด เพื่อฝันลมๆ แล้งๆ เลื่อนลอย ถึงแม้ว่า แค่เป็นเพียงความฝันก็ตาม

ดา ดี ดา ดา ได้แต่ร้อง... ได้แต่รอ...

รับรู้บ้างไหม ได้ยินไหมเสียงของหัวใจ ที่ร้องๆ ไป อยากระบายให้เธอรู้ให้เข้าใจ

เธอทำให้ฉันปั่นป่วน งง เดินไม่ตรงใจชวนเซ คิดมากมันคิดมาก อยากรู้

Show me how your feeling บอกทีว่าคิดอย่างไร

Show me how your feeling อย่าปล่อยให้เธอเรื่อยไป

ดั่งๆ คำเดียวได้ไหม... ว่ารักกัน

ดา ดี ดา ดา ได้แต่ร้อง ได้แต่รอ

(เพลง ร้องเพลงรอ)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าว เป็นการจัดการความเหงาที่เป็นฝ่ายถูกกระทำ ที่กำลังหาทางแก้ปัญหาหรือหาทางออก ด้วยการร้องเพลงที่แต่งขึ้น แต่เพลงดังกล่าวเป็นลักษณะของการระบายความรู้สึก เป็นการปลดปล่อยความรู้สึกนึกคิด ลักษณะการเพ้อฝัน ลม ๆ แล้ง ๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งคำตอบเกี่ยวกับความรัก

เปิดเพลงเบาๆ ซิลๆ คลอๆ ให้เธอได้ฟัง this song for you and me ..

เพลงของเรา บอกเธอด้วยคำบางคำ ที่ยังไม่เคยพูดไป ว่าฉันรักเธอเท่าใด.. I love you

ไม่อยากจะนอนในคืนนี้ คำคืนที่มีแต่เรา

อย่าได้ไหม อย่าเพิ่งเข้า อยากอยู่ด้วยกันต่อไป ไม่อยากหลับตาในคืนนี้ ยังมีเรื่องราวมากมาย

อยากระบายให้ฟัง ขอดวงตะวันได้ไหมอย่าเพิ่งเข้าเลย

โปรดช่วยเป็นใจให้เรา นานๆ หน่อยได้ไหม อยากมีเธอใกล้ๆ กันไปอย่างนี้

Tonight I wanna be with you. ขอมีกันและกันต่อไปในคืนนี้ ให้นานเท่านั้น

(เพลง ไม่อยากนอนคืนนี้)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าว เป็นลักษณะของการเพ้อฝันในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ ประหนึ่งว่า อยากหยุดเวลาไว้เพื่อที่จะอยู่กับคนรักตลอดไป ความเป็นจริงแล้วไม่สามารถกระทำเช่นนั้นได้ อีกทั้งการแสดงพฤติกรรมที่เพ้อฝันว่าจะไม่หลับตา ไม่นอน เพราะอยากอยู่กับคนรัก การอ่อนวอน ขอร้องธรรมชาติเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนเองปรารถนา

2.1.1.3 การหมกมุ่น ย้ำคิดย้ำทำกับความเหงา

การหมกมุ่น หมายถึง ใส่ใจมุ่งมั่นอยู่เรื่องเดียวไม่สนใจเรื่องอื่น ๆ เมื่อรู้สึกเหงาจะใช้วิธีการเลี่ยงจากผู้คน มานั่งคิดและทบทวนเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามลำพัง แต่การคิดดังกล่าวนี้เกิดความชัดเจน มีลักษณะการคิดวนไปวนมา ไม่สามารถที่จะคลี่คลายปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ฝังใจมุ่งไปทางเดียว ส่วนการย้ำคิด (obsession) เป็นความคิด ความรู้สึก หรือจินตนาการ ที่มักผุดขึ้นมาเรื่อยๆ การย้ำทำ (compulsion)

เป็นพฤติกรรมซ้ำๆ ที่ก่อกระทำขึ้น โดยเกี่ยวเนื่องกับการย้าคิด (มาโนช หล่อตระกูล และ ปราโมทย์ สุคนิษฐ์, 2540) เช่น เพลงเรื่องบนเตียงเพลงนานแล้ว เพลงไม่เหลือใครอีกแล้ว เพลงแพ้กกลางคืน เพลงเตียงเดียวกันฝันถึงใคร เพลงหยุดความคิดไม่ได้ เพลงคำตอบที่ไม่อยากได้ยิน และเพลงได้แสงเทียน สามารถอธิบายรายละเอียดได้ดังนี้

อยากหลับตาอยู่อย่างนั้น ทำอยู่อย่างนั้น..ฝันถึงเธอเรื่อยไป
 เพราะว่าความจริง ไม่มีทางใด ทำให้เราได้รักกัน
 โวโฮ..ทำได้แค่นั้น ทำได้แค่นี้ ทำได้เพียงแคฝัน
 ต้องหลอกตนเอง ฝันไปวันๆ โวโฮ..ไม่มีทางที่ฝันมัน..เป็นจริง
 เพราะไม่เคยอยู่ใน..สายตา ไม่ว่าจะนานจะผ่าน..สักเท่าไร
 ทุกคำคืนต้องทน..เหงาใจ ไม่รู้จริงๆ ทำไม ทำไมต้องรักเธอ
 ต้องหลอกตนเอง ฝันไปวันๆ โวโฮ..ไม่มีทางที่ฝันมัน..เป็นจริง

(เพลง เรื่องบนเตียง)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าวพบว่า ลักษณะของการจัดการความเหงาเป็นไปในรูปแบบการระบาย ลักษณะของการคิดและหมกมุ่นอยู่กับเรื่องราวที่ไม่สามารถเป็นจริงได้ เป็นการกระทำที่ปรารถนาจะฝัน และคิดเสมอว่าความฝันนั้นทำให้มีความสุขเปรียบได้กับลักษณะการเสพติดและหมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่สามารถทำให้ตนเองพึงพอใจและมีความสุขได้ และปรากฏใจความตอนหนึ่งด้วยการซ้ำข้อความบ่อยครั้งว่า “ต้องหลอกตนเอง ฝันไปวัน ๆ โวโฮ..ไม่มีทางที่ฝันมัน..เป็นจริง” แสดงให้เห็นถึงการย้าคิดของตัวละคร

นานแล้วที่จากกัน บอกตามตรงว่าคิดถึง
 เธอยังคงเป็นที่หนึ่งในใจ ความรักความห่วงใย
 ไม่เคยลืมเลือนจางไป มันยังฝังในหัวใจไม่ลืม

(เพลง นานแล้ว)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าวพบว่า มีการจัดการความเหงาด้วยการระบายออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตัวละคร ในภาวะที่จิตใจหมกมุ่นและคิดถึงคนรักเก่าตลอดเวลา สังเกตได้จากวิธีการจัดการความเหงาที่ปรากฏเป็นการคิดหมกมุ่นถึงอดีตและคนรักในอดีต เพราะปรากฏลักษณะการแสดงความรู้สึกเป็นห่วงเป็นใย ความอาลัยอาวรณ์กับคนรักเก่า พูดถึงคนรักเก่าที่จากกันไปตลอดเวลา

ไม่เหลือใครอีกแล้ว ไม่รู้จะไปหาใคร
 มองไปที่ตรงไหน ก็มีมดมันเคี้ยวคว้าง
 ไม่เหลือใครอีกแล้ว มันสูญสิ้นไปทุกอย่าง
 ในใจมันอ้างว้าง ไม่รู้จะพึ่งใคร

(เพลง ไม่เหลือใครอีกแล้ว)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าวพบว่า การขจัดหรือการจัดการความเหงา มีความสัมพันธ์กับประเด็นการระบายออกถึงความรู้สึกและหมกมุ่นอยู่กับความคิดเต็ม ๆ เป็นการจัดการความเหงาที่ไม่ประสบความสำเร็จ และไม่สามารถหาทางออกได้ เพราะปรากฏความวิตกกังวลของการอยู่คนเดียว และมีการย้ำคิดของตัวละครที่แสดงความรู้สึกและพร่ำบอกตัวเองว่าไม่มีใคร

เก่งนักใช้ไหม กลางวันทำเป็นเก่งนัก... แล้วทำไมไม่พัก แล้วทำไมไม่นอน
 เก่งนักใช้ไหม แล้วทำไมต้องเหงา แล้วทำไมต้องทุกข์ทน คิดกังวลมากมาย...
 เก่งจริง ต้องไม่เป็นอะไร แต่ทำไมแพ้กกลางคืนอย่างนี้

(เพลง แพ้กกลางคืน)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าวพบว่า การจัดการความเหงาของตัวละครในบทเพลงนี้มีลักษณะหมกมุ่นทางความคิด คิดทวนและตั้งคำถามกับตนเอง เป็นการสื่อสารภายในตัวบุคคลที่พยายามจะให้ตนเองมีความเข้มแข็งและต่อต้านความเหงา แต่ในที่สุดวิธีการแก้ปัญหาดังกล่าวด้วยการโกหกตนเองว่าเป็นคนเข้มแข็ง และแสดงความแข็งแกร่งให้บุคคลนั้นได้รู้ว่าตนเองเป็นปกติ จึงเป็นวิธีที่ไม่สามารถขจัดความเหงาออกจากตนเองได้

เธอ...คงไม่มีใจแล้ว คงไม่มีใจเหลืออยู่ จึงดูเหมือนว่าเธอแปลกๆ ไป
 เธอ...คงไม่มีใจแล้ว คงไม่รักฉันอย่างเคย อยู่ไปเพื่อรอวันลงเอยจะจากกันไป
 ถาม...ถามใจตนเองทุกคืน หากเธอนั้นเป็นอื่นไป จะเหนียวรั้งเธอยังไง
 ถาม...ถามใจตนเองเท่าไร ก็ไม่พบคำตอบใดช่วยให้ใจดีขึ้นเลย

(เพลง เติงเตียวกันฝันถึงใคร)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าวพบว่า การจัดการความเหงาด้วยวิธีการการระบายออก มีการย้ำคิด เนื่องจากปรากฏคำและข้อความซ้ำๆ ในบทเพลง เช่น “เธอ...คงไม่มีใจแล้ว” เป็นการครุ่นคิดและตอกย้ำความรู้สึกเพื่อให้ตนเองรู้ตัวเพื่อที่จะสามารถยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้ “ถาม...ถามใจตนเอง” แสดงให้เห็นถึงความพยายามที่จะจัด

การความเหงาด้วยการตั้งคำถามกับตนเอง ระบายออกกับตนเอง เพื่อปลดปล่อยความทุกข์ที่เกิด
จากความเหงาภายในจิตใจ

หยุดความคิดไม่ได้เลย ซา ดัด ซา ดัด ซา ดัด คิดๆ เรื่อยไปทั้งคืน
หยุดความคิดไม่ได้เลย ซา ดัด ซา ดัด ซา ดัด คิดเสียจนนอนไม่หลับ
คนเรามันก็แปลก ชอบแบกอะไรใส่หัวให้มันวุ่นวาย
มันก็พอจะเข้าใจ ก็พยายามจะทำให้ได้ สักครั้ง

(เพลง หยุดความคิดไม่ได้)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าวพบว่า การขจัดหรือการจัดการ
ความเหงา มีลักษณะการระบายและแสดงความรู้สึกหมกมุ่นของตัวละคร เป็นความพยายามที่จะ
เข้าใจตนเอง พยายามที่จะขจัดความเหงาที่ตนเองเป็นคนก่อด้วยการคิดและการกระทำ พยายาม
ที่จะจัดการกับความเหงาด้วยการสร้างเหตุผลและตรรกะความเป็นจริงขึ้นมาเพื่อขจัดความคิด
ที่ฟุ้งซ่านของตนเอง

ที่แท้เข้าใจผิดเอง ทึกทักไปเองทุกอย่าง ไม่รู้จริงๆ ว่าเธอไม่รัก ไม่เคยพิเศษกว่าใคร
ก็เป็นแค่คนผ่านมา ในเวลาที่เรต่างกันก็เหงาใจ
แค่เธอมาทำห่วงใย ก็คิดไปไกลถึงไหนว่าเธอรักกันนั้น

(เพลง คำตอบที่ไม่อยากได้ยิน)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าวพบว่า มีการจัดการความเหงา
ด้วยการคิดและไตร่ตรองเพื่อทบทวนเรื่องที่เกิดขึ้น เป็นการย้าคิดในสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านมาเพื่อให้
ตนเองได้รับรู้ แสดงถึงการต่อย้าความรู้สึก ทั้งนี้การย้าคิดเปรียบเสมือนการเตือนสติตนเองให้
สามารถรับรู้และเข้าใจในความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

เหมือนดวงไฟดวงนี้ จะมอดลง ที่ได้แสงเทียนไม่มีเธอ มีแต่ความทรงจำ
และความเจ็บเหงาที่ได้แสงเทียนเคยมีเรา
เหลือแต่ความว่างเปล่า ของหัวใจ
ที่ได้แสงเทียนไม่มีเธอ มีแต่เพียงเปลวเทียนที่ดับลงไป
ในคืนแห่งความมืดหม่น เธอคงไม่คืนหวนมา อีกแล้ว

(เพลง ได้แสงเทียน)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าวพบว่า มีการจัดการความเหงาที่
แสดงถึงการย้าคิดของตัวละครกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เป็นการระบายความรู้สึกแบบหนึ่ง

ทำให้ผู้ระบายรู้สึกดีขึ้น การนำตนเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่เป็นผลดีกับตนเอง แต่อาจนำมาซึ่งความอดทนและความแข็งแกร่งได้

2.1.1.4 การพูดกับตนเอง

การพูดกับตนเอง คือ สิ่งสำคัญพื้นฐาน ในการเติมพลังงานด้านบวก เป็นลักษณะการระบายทางอารมณ์หรือการพูดคุยกับตนเองเพื่อวัตถุประสงค์ในการคลี่คลายความทุกข์ของตนเองให้เบาบางลง และสร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง และทำให้ตนเองสบายใจขึ้น จากการวิเคราะห์เนื้อหาพบว่า การจัดการความเหงาที่ใช้วิธีการระบายความรู้สึกด้วยการพูดคุยกับตนเอง ได้แก่ เพลงชั่วคราวหรือค้างคืนตลอดไป และเพลงอยู่กับเสียงหัวใจ สามารถอธิบายได้ดังนี้

ฉันก็ไม่รู้มันจริงหรือเปล่า ฉันก็ไม่รู้มันจริงไหมที่เธอบอกรัก
ที่เธอบอกฉัน ฉันจะเชื่อเธอได้ไหม You surely right. It's right. That's right
เธอไม่ได้รักวันเดียวใช่ไหม เธอจะมีฉันเรื่อยไปไหม ตื่นมาตอนเช้า
จะพบเธอไหม ไม่ใช่แกล้งให้หวังไหว แล้วก็ทิ้งกันไป no no no no no no
เธอเข้ามาแค่เพียงชั่วคราว หรือจะรักกันตลอดไป ได้ไหม ถ้าไม่รักจริง อย่าเริ่มอย่าหลอก
เธอแน่ใจ อย่าตัดสินใจชั่ววูบมาบอกรักกัน เพราะฉันจริงจัง เมื่อรักใคร
สัญญาก็คือสัญญา ไม่ได้พูดแต่ปาก ไม่ได้พูดหลอกๆ รักจริง
(เพลง ชั่วคราวหรือค้างคืนตลอดไป)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าวพบว่า การจัดการความเหงาด้วยวิธีการระบายออกเพื่อให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลายในลักษณะของการตั้งคำถาม เนื่องจากการตั้งคำถามเป็นการระบายความรู้สึกของตนเองให้พ้นจากความกังวลและคลายเครียด อีกทั้งสามารถคลี่คลายความรู้สึกให้ทุเลาเบาบางลง หากกำลังสับสนจะนำไปสู่ความเหงา สังเกตได้ว่าในบทเพลงดังกล่าวเป็นการตั้งคำถามแบบซ้ำไปซ้ำมาเพื่อเน้นย้ำความเชื่อใจ ความน่าเชื่อถือ และสร้างความสบายใจให้กับตนเอง

เสียงหัวใจที่ฉันคุ้นเคย อยู่ที่ไหน อยากได้ยิน เพราะมันเหงาเกินไป
เสียงที่เคยบอกรัก ให้ฟังเบาๆ เมื่อก่อนไปอยู่ที่ใด คิดถึงเธอได้ยินไหม
ข่มตานอนอยากเหลือเกิน ตั้งแต่เธอเดินไปจากฉัน

(เพลง อยู่กับเสียงหัวใจ)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าวพบว่า การจัดการความเหงาด้วยวิธีการระบายความรู้สึกที่ตนเองกำลังประสบอยู่ขณะหนึ่งเกี่ยวกับการจากไปของคนรัก เพื่อให้

ตนเองรู้สึกผ่อนคลายและปรากฏการตั้งคำถามที่ไม่ต้องการคำตอบ เพียงต้องการระบายออก ปลดปล่อยความรู้สึกที่อัดอั้นภายในใจ เพราะว่าการตั้งคำถามเป็นการระบายความรู้สึกของตนเองให้หายเครียดและกังวล อีกทั้งมีลักษณะการพูดคุยกับตนเองเพื่อหาคำตอบจากสิ่งที่ตนปรารถนาถึงแม้ว่าสิ่งนั้นจะไม่สามารถกลับมาหาตนเองได้ก็ตาม ทำได้เพียงระบายและพูดคุยกับตนเอง

2.1.2 การหลีกเลี่ยง (avoidance)

การหลบหลีก การหลีกเลี่ยง ในสิ่งที่ไม่ดีและเป็นอันตรายต่อตนเอง ในกรณีของการหลีกเลี่ยง เป็นการลดแรงปะทะและการเสียดทานกับบุคคลหรือบริบทแวดล้อมที่กำลังเผชิญอยู่และไม่อยากประสบในสภาวะที่ตนเองรู้สึกเหงา จากการวิเคราะห์บทเพลงชุดดังกล่าวพบว่า การจัดการความเหงาที่เป็นฝ่ายถูกกระทำในลักษณะพฤติกรรมของการหลีกเลี่ยง มีหลายพฤติกรรม เช่น การปฏิเสธว่าไม่เหงา การนอน การไม่ทำอะไรหรือเฉื่อยชา

2.1.2.1 การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้เหงา

การหลีกเลี่ยง (avoidance) ในกรณีของการหลีกเลี่ยง เป็นการลดแรงปะทะและการเสียดทานกับบุคคลหรือบริบทแวดล้อมที่กำลังเผชิญอยู่และไม่อยากประสบในสภาวะที่ตนเองรู้สึกเหงา จากการวิเคราะห์บทเพลงดังกล่าวพบว่า มีการจัดการความเหงาที่เป็นลักษณะของความพยายามกระทำสิ่งๆหนึ่งเพื่อไม่ให้เกิดความเหงา ด้วยการนอน การพักผ่อน เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกเหงาหรือการหลีกเลี่ยงการรับรู้ ดังตัวอย่าง

พยายามพักผ่อน นอนให้หลับ ไม่สนใจอะไรรอบตัว

(เพลงตัดใจไม่ได้)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าวพบว่า มีการจัดการความเหงาด้วยวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้ตนเองรู้สึกเหงา โดยการทำกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงความเหงาที่จะเกิดขึ้น เช่น การพักผ่อนนอนหลับ และไม่สนใจสิ่งรอบข้างหรือสิ่งแวดล้อมที่สามารถช่วยๆให้ตนเองรู้สึกเหงาได้

2.1.2.2 การหลอกตนเองว่าไม่เหงา

การรับรู้และยอมรับว่าตนเองประสบและมีปัญหาความเหงา การซ่อนและไม่เปิดเผยให้บุคคลอื่นได้รับรู้ถึงสภาวะทางอารมณ์ของตนเองที่รู้สึกเหงาชั่วขณะนั้น หากมีเหตุการณ์หรือสถานการณ์ใดๆ ที่ทำให้รู้เพลิดเพลินยินดีกับสิ่งนั้น ความเหงาก็จะลดลง แต่ถ้าหากมีเหตุการณ์ใดที่เข้ามากระทบจิตใจและทำให้รู้สึกเหงาและเป็นเศร้า ความเหงาก็

จะเกิดขึ้นมาและกลับมาใหม่อีกครั้ง จากการวิเคราะห์เนื้อหาพบว่า การจัดการความเหงาที่ใช้วิธี
หลอกตนเองว่าไม่เหงา ได้แก่ เพลงไม่ต้องรู้ว่าเราคบกันแบบไหน สามารถอธิบายได้ดังนี้

ไม่ต้องรู้ว่าเราคบกันแบบไหน ไม่อาจหาคำคำไหนมาเพื่ออธิบาย
ไม่ต้องรักเหมือนคนรัก ก็สุขหัว..ใจ เพียงแค่เราเข้าใจ ก็เหนือคำอื่นใดในโลกนี้
เรา..อาจจะแยกกันอยู่ ไม่นอนด้วยกันทุกคืนทุกวัน อย่างคู่ใคร
อย่างน้อย..มีเธอที่เข้าใจ แม้จะไม่มีผู้ใดเข้าใจความรักนี้

(เพลงไม่ต้องรู้ว่าเราคบกันแบบไหน)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าวพบว่า มีการจัดการความเหงาด้วย
การคลี่คลายความทุกข์ของตนเอง การหลอกตนเองว่าไม่เหงาเป็นวิธีหนึ่ง หลอกตนเองว่า
ความสัมพันธ์ของเราทั้งสองคนอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ถึงแม้ว่าการคบกันจะไม่เหมือนบรรทัดฐานที่สังคม
กำหนดก็ตาม นอกจากนี้ตัวละครพยายามสร้างความเข้าใจและยอมรับความคิดเห็นของคนรอบ
ข้างที่มองความสัมพันธ์ของคนทั้งสองในรูปแบบที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ตัวละครยังแก้ปัญหาด้วย
การหลอกตนเองเชิงปลอบใจไม่ให้เศร้า เพราะความเศร้านำไปสู่ความทุกข์ ถึงแม้ว่าไม่มีใครเข้าใจ
ความรักของตนเองขอแค่มีเธอเข้าใจก็พอ แต่ความเป็นจริงอาจจะไม่เป็นอย่างที่ตนคาดหวังไว้

2.1.2.3 การนอนและฝัน

การนอนเป็นกลไกอย่างหนึ่งที่ใช้ในการหลบเลี่ยง
ความเหงา การนอนหลับพักผ่อนซึ่งนอกจากจะช่วยให้ร่างกายได้ปรับสมดุลแล้ว ยังช่วยให้ลืม
ความเหงาได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้จะช่วยกำจัดความรู้สึกเหงาแล้ว ยังทำให้คุณรู้สึกสดชื่น และมี
แรงบันดาลใจดี ๆ ที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ อีกมากมายอีกด้วย ความฝันเป็นความปรารถนาเล็ก ๆ
ภายในจิตใจของมนุษย์ มักจะเกิดขึ้นเป็นเรื่องราวที่คนเราอยากทำเป็นอย่างมาก แต่ใน
ความเป็นจริงแล้วไม่สามารถทำได้ ดังนั้น จิตใต้สำนึกจึงเก็บรวบรวมความปรารถนาเหล่านี้เอาไว้
และแสดงออกมาในรูปแบบของจินตนาการในความฝันขณะนอนหลับแทน การจัดการความ
เหงาลักษณะดังกล่าวพบ 1 เพลง ได้แก่ เพลงเรื่องบนเตียง สามารถอธิบายได้ดังนี้

เข้าแล้วยังอยู่บน..ที่นอน เจ็บๆ คนเดียวและไม่อยากตื่น..ขึ้นพบใคร
เพราะว่าใจก็ยัง..เสียดาย ที่ฝันดีๆ กำลังจะจบและหายไป
ภาพที่ฉันได้เป็นดังคนที่เธอรัก ช่างอะไรที่ประทับใจ
อยากจะชิมชับนานๆ และเก็บไว้..ไม่ให้มันผ่านไป
อยากหลับตาอยู่อย่างนั้น ทำอยู่อย่างนั้น..ฝันถึงเธอเรื่อยไป
เพราะว่าความจริง ไม่มีทางใด ทำให้เราได้รักกัน

(เพลง เรื่องบนเตียง)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าวพบว่า มีการจัดการความเหงาของตัวละคร คือ การนอนหลับและฝัน เพราะการนอนหลับทำให้พบกับความสุขและการฝันทำให้ตนเองสามารถคิดและมีจินตนาการเป็นของตนเอง ถึงแม้ว่าความเป็นจริงจะไม่พบกับความสุขก็ตาม ตัวละครมีความปรารถนาอยากที่จะหลับและฝันเพื่อพบความสุขสมหวังในความรักที่อยู่ในโลกแห่งจินตนาการ

2.1.3 การเสพติดพฤติกรรม (addictive behavior)

การที่มนุษย์ทำพฤติกรรมอะไรบางอย่างซ้ำๆ และบ่อยครั้ง เพื่อเป็นการขจัดหรือจัดการความเหงาที่เกิดขึ้นกับตนเอง เช่น การดื่มเหล้า หรือการเสพติดอื่น ๆ ที่พฤติกรรมที่ทำเป็นประจำ จากการวิเคราะห์พบว่าเพลงที่มีการจัดการความเหงาด้วยการเสพติดพฤติกรรม มีจำนวน 3 เพลง ได้แก่ เพลง *ไม่หลับไม่นอน* เพลง *อโรมา* และเพลง *ใต้แสงเทียน* สามารถอธิบายได้ดังนี้

ซบฤทธิ์แล้ว เปิดเพลงก็แล้ว หัวใจก็ยังกระวนกระวาย
ออกไปดูดาว นั่งดื่มจนเกือบเช้า ก็ไม่ทำให้ใจมันคลายห่วงเลย

(เพลง *ไม่หลับไม่นอน*)

ทุกครั้งที่ไม่มีใคร ได้แต่นอนมองรูปถ่าย
กอดหมอนใบเดิมที่เธอเคยนอนวันนั้น
และฉันตั้งใจเก็บมันให้อยู่ดังเดิม อย่างนี้ไปจนตาย

(เพลง *อโรมา (Aloma)*)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าวพบว่า มีการจัดการความเหงาด้วยการแสดงพฤติกรรมที่กระทำบ่อยครั้งและเป็นที่ยอมรับในการจัดการกับความเหงา เรียกว่าการเสพติดพฤติกรรม ตัวละครอาจคิดเห็นว่าการกระทำดังกล่าวเป็นหนทางแห่งการดับทุกข์ที่นำไปสู่ความเหงา ดังจะเห็นได้จาก คำหรือข้อความที่ปรากฏในบทเพลงข้างต้น คือ “นั่งดื่มจนเกือบเช้า” แสดงให้เห็นพฤติกรรมการดื่มเหล้า เพื่อใช้ในการแก้ไขปัญหาและขจัดความเหงาของตนเอง แต่การดื่มเหล้า เป็นการแก้ปัญหาคความเหงาได้เพียงชั่วคราว ปัญหาความเหงายังคงอยู่ และอีกตัวอย่างหนึ่ง พบข้อความที่ว่า “นอนมองรูปถ่าย” “กอดหมอนใบเดิม” “เก็บไว้ดังเดิมจนตาย” เป็นการสื่อความหมายที่แสดงถึงการเสพติดพฤติกรรมซ้ำๆ โดยมีการเน้นย้ำให้เกิดความหนักแน่นมากขึ้น โดยปรากฏคำว่า “ทุกครั้ง” “ดังเดิม” เพื่อแสดงถึงพฤติกรรมที่กระทำบ่อยครั้ง เป็นประจำ

ยังรอคอยเธอ อยู่ตรงที่มุมเดิม ตรงที่เคยมีเธอ นั่งอยู่ข้างฉัน
มีเพียงเปลวเทียน ที่ส่องแสงเลื่อนราง ในค่ำคืนเงียบงันและหนาวใจ

(เพลง ใต้แสงเทียน)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าวพบว่า มีการจัดการความเหงาที่ปรากฏค่าแสดงการกระทำหรือพฤติกรรม คำว่า “อยู่ตรงมุมเดิม” แสดงให้เห็นพฤติกรรมของตัวละครที่กระทำสิ่งเดิมๆ ซ้ำๆ วนเวียนไปทุก ๆ วัน

2.2 การจัดการความเหงาแบบเป็นฝ่ายกระทำ (active coping)

การจัดการความเหงาแบบเป็นฝ่ายกระทำ คือ การแสดงพฤติกรรมบางอย่างที่รู้สึกว่าตนเองสามารถทำได้ และการทำพฤติกรรมดังกล่าวนี้ไปสู่ผลสำเร็จในการจัดการความเหงาให้หมดไปจากตนเอง รวมถึงการจัดการความเหงาเชิงการคิดรู้ คือ การตระหนัก และยอมรับอย่างมีเหตุมีผล สามารถอยู่กับตนเองได้ด้วยการคิดเชิงบวกและไม่บ่นทอนตนเองด้วยความคิดเชิงลบ จากการวิเคราะห์บทเพลงชุด Sleepless Society พบว่ามีการจัดการความเหงาเชิงพฤติกรรมที่เป็นฝ่ายผู้กระทำหลายลักษณะ มีรายละเอียด ดังนี้

2.2.1 เชิงพฤติกรรม

2.2.1.1 การเปลี่ยนความสนใจไปที่การทำกิจกรรมอื่น

การเปลี่ยนความสนใจไปที่การทำกิจกรรมอื่น เป็นการจัดการความเหงาเชิงพฤติกรรมที่มีลักษณะในการปรับเปลี่ยนบุคลิกของตนเอง หรือพยายามที่จะเป็นผู้ออกจากความเหงา เพราะไม่อยากจะให้เกิดความทุกข์และการที่ไม่ได้รับความเพลิดเพลินยินดี โดยอาศัยการหากิจกรรมอื่นๆ ที่นอกเหนือจากการทำสิ่งเดิม เพื่อจัดการความเหงา ได้แก่ เพลงตัดใจไม่ได้ สามารถอธิบายรายละเอียดได้ดังนี้

พยายามทุกอย่าง ทำทุกอย่าง ลบทุกอย่างที่เป็นเรื่องเธอ
พยายามไม่ผ่าน ไปให้พบ ที่ๆ เคยมีเธอวันนั้น
ออกไปพบเพื่อนใหม่ๆ เปิดใจให้ใครเข้ามา คอยเยียวยาหัวใจ
พยายามไม่เปิด เพลงของเรา เหมือนที่เราเคยฟังทุกคืน
คู่วีรก็เปลี่ยนเป็นช่องอื่น เพื่อให้ใจได้ลืมความหลัง
เพื่อการหนีเรื่องเก่าๆ อาจทำให้ใจทุเลา ดีไปกว่านี้

(เพลงตัดใจไม่ได้)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าวพบว่า การจัดการความเหงาโดยการหากิจกรรมหรือหาสิ่งอื่นที่ตนเองสามารถทำได้เพื่อลืมเรื่องราวที่ไม่น่าจดจำ และ

ความพยายามที่จะแสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกความพยายามหลีกเลี่ยงในสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา เพื่อหยุดความรู้สึกกระวนกระวายใจของตนเองและจะนำไปสู่ความเหงาได้ในที่สุด พฤติกรรมที่กระทำเพื่อจัดการกับความเหงา ดังจะเห็นได้จาก คำว่า “พยายาม” ที่ปรากฏในบทเพลง เป็นพฤติกรรมที่ตัวละครแสดงออกเพื่อขจัดความว้าวุ่นใจ ความเหงาที่เกิดจากการคิดถึงหรือนึกคิดไปยังเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมา

2.2.1.2 การติดต่อทางสังคม

การติดต่อทางสังคม การเปลี่ยนสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ ให้กับตนเอง การออกไปพบปะผู้คนและเพื่อนฝูงเพื่อคลายความเหงา เป็นการจัดการความเหงาเชิงพฤติกรรมแบบหนึ่งที่ปรากฏในบทเพลงชุด Sleepless Society ได้แก่ เพลงตกลงว่า ดังตัวอย่าง

อะ อะ อะ มันยังไม่อยาก อยากกลับเลยตอนนี้
 อะ อะ มันยังไม่อยาก อยากนอนเลยตอนนี้
 ตีสองแล้วยังสบาย ทุกอย่างดูลงตัวดีดี
 เพราะมีเธอให้คอยสบตา ด้วยทั้งคืน

(เพลง ตกลงว่า)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าว เป็นการจัดการความเหงาที่เป็นฝ่ายผู้กระทำโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองด้วยการแสวงหาสิ่งใหม่ ๆ หรือสิ่งที่ตนเองคิดเห็นว่ามันสามารถสร้างความสุขและความบันเทิงให้กับตนเองได้ อาจกล่าวได้ว่าเป็นการหาลักษณะร่วมทางสังคมที่มีกิจกรรมคล้ายกันเพื่อขจัดความเหงา

พยายามทุกอย่าง ทำทุกอย่าง ลบทุกอย่างที่เป็นเรื่องเธอ
 พยายามไม่ผ่าน ไปให้พบ ที่ๆ เคยมีเธอวันนั้น
 ออกไปพบเพื่อนใหม่ๆ เปิดใจให้ใครเข้ามา คอยเยียวหาหัวใจ

(เพลง ตัดใจไม่ได้)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าว เป็นการจัดการความเหงาที่เป็นฝ่ายกระทำ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ในการแสวงหาสิ่งใหม่ ๆ กล่าวได้ว่า เป็นการหาลักษณะร่วมทางสังคมที่มีกิจกรรมคล้ายกัน หรือการหาสิ่งดีเข้าตนเอง พบข้อความที่ว่า “ออกไปหาเพื่อนใหม่ๆ” และคำว่า “เปิดใจ” การสื่อความหมายในบทเพลงดังกล่าว เป็นการจัดการความเหงาที่เกิดขึ้นกับตนเอง

2.2.1.3 การหาผัสสะ (ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ)

ผัสสะ ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง สัมผัส การกระทบ การถูกต้องที่ทำให้เกิดความรู้สึก ผัสสะ เป็น ความประจวบกันแห่งสามสิ่ง คือ อายตนะ ภายใน(ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) อายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์) และวิญญาณ การใช้วิธีเปิดเพลงหรือโทรทัศน์เพื่อให้ได้ยินเสียงมีส่วนช่วยแก้เหงาได้ ได้แก่ เพลง North star เพลงเรียนรู้อยู่กับเหงา เพลงที่คิดถึงเพราะรักเธอใช้ใหม่ และเพลงไม่ยอมนอนคืนนี้ ดังตัวอย่าง

คืนนี้ ไม่รู้เป็นอะไร อยู่ดีๆ อยากมองที่ดวงดาว
จริงไหม เรื่องที่เคยได้ยิน เกี่ยวกับดาว อยากรู้ว่าจริงไม่จริง
เห็นใครๆต่อใคร ขอกันมากมาย ให้ดวงดาวช่วยคอยนำทาง
อยากจะได้เดินทางตามดาวสักที ดาวนำทางให้ที ให้ฉันนั้นพบจุดหมายปลายทาง
อยากจะได้พบใครจริงใจสักที ดาวนำทางให้ที หลงทางไปวันๆ ผิดถูกก็เดาแล้วเรื่อยไป
ถ้าเป็นจริงช่วยหน่อย พาฉันไปพบสักที

(เพลง North star)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าว มีการจัดการความเหงาของตัวละคร คือ การที่ตัวละครเป็นผู้ระบายความรู้สึกของตนเอง การหาผัสสะทางการสัมผัส เช่น การมองเห็น การดู ดังตัวอย่างของเนื้อเพลงที่ว่า “คืนนี้ ไม่รู้เป็นอะไร อยู่ดีๆ อยากมองที่ดวงดาว” เป็นที่น่าสังเกตว่า การจัดการความเหงาของตัวละครเริ่มขึ้นเมื่อเริ่มการพรรณนาถึงความรู้สึก เพราะ ดวงดาว อาจเป็นหนทางหนึ่งหรือวิธีการหนึ่งที่คนเหงาจะได้รับ ความเพลิดเพลินยินดี เพราะแสงของดวงดาวยามค่ำคืนเป็นแสงระยิบระยับ พร้อมกับเหตุผลต่างๆ นานา ในสื่อออนไลน์ที่ให้ความคิดเห็นกับการมองดวงดาวว่าเป็นอารมณ์ความรู้สึกเหงา และเป็นอารมณ์ที่ต้องการเพื่อนหรือสิ่งใดก็ตามที่เข้าใจตนเอง มีความคิดเห็นตอนหนึ่งในกระทู้ www.pantip.com ได้กล่าวถึงการมองดาวไว้ว่า “การมองดาวมันทำให้เรารู้สึกว่าอย่างน้อย ๆ เรายังมีดาวเป็นเพื่อน”

อยู่กับแสงดวงดาวอย่างเคย อยู่เงียบเงียบตามเคย
ในคืนนี้ เปิดให้เสียงทีวี เป็นเพื่อนกันไป เป็นประจำ

(เพลง เรียนรู้อยู่กับเหงา)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าว มีการจัดการความเหงาที่เป็นฝ่ายกระทำ เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง คือ การได้ยินที่มาจากฟัง ตัวละครมีเสียง

โทรทัศน์เป็นเพื่อนเพื่อคลายความเหงา เป็นการรับรู้ถึงการได้ยิน อาจทำให้พฤติกรรมความคิด ฟุ้งซ่านที่เกิดจากความเหงาบรรเทาเบาบางลง

มองดวงดาวก็ทำให้เหงาในใจ ไม่รู้ว่าเป็นอะไรได้แต่คิดถึง
ที่คิดถึง เพราะรักเธอใช่ไหม ที่อ่อนไหว ง่ายตายหรือเพราะรักเธอจริงๆ
ก็ไม่เคยรู้ตัว ก็มันยังไม่ชิน สับสนวุ่นวายในใจ จนหลับไม่ได้จริงๆ

(เพลงที่คิดถึง...เพราะรักเธอใช่ไหม)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าว มีการจัดการความเหงาด้วยการหาผัสสะทางตา นั่นคือ การมองเห็น ดังความตอนหนึ่งในบทเพลง “มองดวงดาวก็ทำให้เหงาในใจ ไม่รู้ว่าเป็นอะไรได้แต่คิดถึง” เป็นที่น่าสังเกตว่า การจัดการความเหงาของตัวละครเริ่มขึ้นเมื่อเริ่มการพรรณนาถึงความรู้สึก เพราะ ดวงดาว อาจเป็นหนทางหนึ่งหรือวิธีการหนึ่งที่คนเหงา จะได้รับความเพลิดเพลินยินดี แต่ในกรณีของเพลงดังกล่าว การมองดวงดาวทำให้เขาเหงาเพิ่มขึ้น วิธีการคลายเหงาของเขาคือการระบายความในใจว่าคิดถึง และพยายามหาคำตอบเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองที่มีต่อชายคนนั้น

เปิดเพลงเบาๆ ชิลๆ คลอๆ ให้เธอได้ฟัง this song for you and me ..
เพลงของเรา บอกเธอด้วยคำบางคำ ที่ยังไม่เคยพูดไป ว่าฉันรักเธอเท่าใด.. I love you
ไม่อยากจะนอนในคืนนี้ คำคืนที่มีแต่เรา
อย่าได้ไหม อย่าเพิ่งเข้า อยากอยู่ด้วยกันต่อไป ไม่อยากหลับตาในคืนนี้ ยังมีเรื่องราวมากมาย
อยากระบายให้ฟัง ขอดวงตะวันได้ไหมอย่าเพิ่งเข้าเลย
(เพลง ไม่อยากนอนคืนนี้)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าว มีการขจัดหรือจัดการความเหงาด้วยวิธีการใช้ผัสสะทางการได้ยินเสียง เป็นลักษณะของการหากิจกรรมเพื่อทำร่วมกันระหว่างคู่รัก เป็นการสร้างสัมพันธ์ระหว่างคู่รัก เช่น การเปิดเพลง การนั่งระบายความในใจ เป็นต้น

2.2.1.4 การแปรอารมณ์เหงาไปทำงานหรือกิจกรรมอื่น

การพยายามหาสิ่งเร้าแบบอื่นที่สามารถกระทำได้และ ไม่หมกมุ่นกับความเหงา สิ่งเร้าอื่นๆ ที่ว่า คือ การทำงาน การเล่น การกิน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่ช่วยทดแทนหรือไม่เปิดช่องว่างให้เกิดความเหงานั้นเอง ได้แก่ เพลง Work & play ดังตัวอย่าง

แค่ทำให้มัน Balance เรื่องเล่นเรื่องงานเข้าด้วยกัน
 แค่เพียง เพียงเท่านั้น ก็สุขหัวใจ กว่าใคร
 แค่ทำให้มัน Balance เรื่องเล่นเรื่องงานเข้าด้วยกัน
 แค่เพียง เพียงเท่านั้น ก็สุขหัวใจ ปล่อยใจไปตามที่เรียกร่อง

(เพลง Work & play)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าว ตัวละครมีการจัดการความเหงาด้วยวิธีการคิดเชิงบวกในการดำเนินชีวิต การคิดเชิงบวกถือว่าการจัดการความเหงาที่ดี และยังพบประเด็นที่น่าสนใจในการจัดการความเหงาของตัวละครอีกอย่างหนึ่ง คือ การทำงาน วิธีที่คนส่วนใหญ่ใช้เวลาเหงา ๆ คือ การทำงาน เพื่อทดแทนช่วงเวลาแห่งความเหงา ไม่ให้ตนเองมีเวลาเหงาและคิดเห็นถึงความโดดเดี่ยว ได้เข้ามาทำงานในพื้นที่ความรู้สึกในจิตใจของคนเรา เราใช้เวลาและพลังงานทั้งหมด ทุ่มเทการทำงาน หากิจกรรมเข้าสังคมต่าง ๆ เพื่อให้เหลือเวลาในหนึ่งวันน้อยที่สุด

นอกจากนี้การเล่น คือ การเปลี่ยนความสนใจไปที่การทำกิจกรรมอื่น การจัดการความเหงาเชิงพฤติกรรมที่มีลักษณะในการปรับเปลี่ยนบุคลิกของตนเอง หรือพยายามที่จะเป็นผู้ออกจากความเหงา เพราะไม่อยากจะให้เกิดความทุกข์และการที่ไม่ได้รับความเพลิดเพลินยินดี โดยอาศัยการหากิจกรรมอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากการทำสิ่งเดิม เพื่อจัดการความเหงา

2.2.1.5 การเอาใจใส่ดูแลและรักตนเอง

การเอาใจใส่ดูแลตนเอง เป็นการให้ความรักต่อตนเอง เมื่อความเหงาเป็นปฏิปักษ์ต่อตนเองที่แสวงหาความเพลิดเพลินยินดี ด้วยเหตุนี้การจัดการดูแลตนเอง เช่น การรักตนเองมากกว่าผู้อื่น การหาความสุขใส่ตัว เป็นต้น จากการวิเคราะห์บทเพลงชุดดังกล่าว พบว่า การเอาใจใส่ดูแลและรักตนเอง ได้แก่ เพลงรักยากลึมยาก ดังตัวอย่าง

ทั้งที่ตนเองก็รู้ ไม่มีทางจะเริ่มใหม่
 อายามัวไปคอยอะไร ที่เลื่อนกลางอย่างนี้
 เลิกบ้ำเลิกอยู่กับความหลัง หยุคเถอะพอแล้วใจ พอสักที
 อย่าไปรักเธอ รักให้เหนื่อยหัวใจ

(เพลงรักยาก ลึมยาก)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าว มีการจัดการความเหงาด้วยวิธีในการที่ตนเองสามารถเลือกเป็นผู้กระทำได้ ผู้ประพันธ์จึงสื่อความหมายโดยใช้คำหรือข้อความ เพื่อแสดงพฤติกรรมและลักษณะของการเอาใจใส่ดูแลตนเองมากกว่าผู้อื่น เช่น คำว่า “อย่า” “เลิก” “หยุค” “พอ” และ “เหนื่อย” คำเหล่านี้แสดงความหมายของการตัดสัมพันธ์

บางอย่างระหว่างคนสองคน อีกทั้งแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมที่เป็นฝ่ายผู้กระทำนั้น สามารถเลือกกระทำในสิ่งที่ตนปรารถนา

2.2.1.6 การถ่ายทอด ระบายความรู้สึกออกไปด้วยเพลง

การใช้กิจกรรมทางดนตรี ไม่ว่าจะเป็นการฟังหรือเล่นดนตรี การร้องเพลง แต่งเพลงเพื่อบำบัดความเจ็บป่วย ฟิ้นฟูสภาพร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญา ดนตรีมิได้มีประโยชน์ต่อผู้ที่มีปัญหาหรือมีโรคภัยทางร่างกายและจิตใจเท่านั้น คนปกติอย่าง เรา ๆ ท่าน ๆ สามารถใช้ดนตรีเพื่อความเพลิดเพลินเจริญใจ ผ่อนคลายความเครียด จากการทำงานหรือการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน (จิรภรณ์ อังวิยาธร, 2560)

นา นา นารักคุณเข้าแล้ว ได้ยินหรือเปล่า
ก็อยากให้รู้ เก็บไว้ก็ไม่อยู่ ห้ามก็ไม่อยู่
รักเข้าแล้วจนเต็มหัวใจ ร้องเป็นเพลงไป

(เพลง เพลงรักส่วนตัว)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าว มีการจัดการความเหงาของตัวละครด้วยวิธีสร้างสรรค์ความเหงาที่เกิดขึ้นกับตนเองผ่านศิลปะอย่างการแต่งเพลงเป็นการจัดการความเหงารูปแบบหนึ่ง เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการระบายความรู้สึกของตัวละครด้วยการแปลงความทุกข์มาเป็นความสนุกด้วยการสร้างความบันเทิง คือ การใช้เพลงและเสียงดนตรีบรรเลงเป็นสื่อในการระบายความรู้สึกนึกคิดของตัวละคร

2.2.1.7 การยอมรับและเรียนรู้ความเหงา

เมื่อมนุษย์ได้รู้จักตัวตน (self) ของตนเองอย่างชัดเจนแล้ว หากมนุษย์สามารถยอมรับตนเองในสิ่งที่เป็นอย่างนั้น เพื่อที่จะรู้จักแข็งและจุดอ่อนของตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับประสบการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ นั้น เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อนำไปสู่การหาแนวทางในการพัฒนาตนเองในจุดที่ยังบกพร่อง และรักษาจุดดีของตนไว้ ให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ยิ่งขึ้นต่อไป มีภูธรวรรณ ลียุทธานนท์ (2559: 4) ได้ให้ความหมายของการยอมรับตนเอง หมายถึง การที่บุคคลได้รู้จักภาพลักษณ์ของตนเองและมีความเข้าใจตนเองจน สามารถรู้จักดี จุดบกพร่อง และภาพลักษณ์ของตนเองอย่างแท้จริง พื้นฐานของการยอมรับตนเองจึงมาจากการรู้จักตนเอง เพราะการรู้จักตนเองจะทำให้มองเห็นภาพที่เป็นเอกลักษณ์ของตนอย่างแท้จริง

สรุปได้ว่า คนเราจะยอมรับตนเองได้มากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการและผลของการยอมรับตนเองได้จะทำให้บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตสมบูรณ์ดี เพราะบุคคลเหล่านี้ มักจะมองตนเองว่าตนเป็นที่ขึ้นชอบของผู้อื่น มีความสามารถ

และมีคุณค่า รวมทั้งเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น คนที่คิดถึงตนเองในทางที่ดีย่อมคิดถึงผู้อื่นในทางที่ดี ด้วย ความเหงาก็เช่นเดียวกัน เมื่อเกิดขึ้นมาภายใต้จิตที่สำนึกและคิดว่าเหงาก็จะเหงา เมื่อเรา ตระหนัก ยอมรับ และเรียนรู้อยู่กับความเหงาจะสามารถจัดการให้ความเหงาหมดไปได้ในทุก ๆ ครั้งที่เกิดเหงา ได้แก่ เพลงเรียนรู้อยู่กับเหงา และเพลง My Best Friend สามารถอธิบาย รายละเอียดได้ดังนี้

อยู่ที่เรานั้นมีความอดทน รับรู้จะอยู่กับมันได้ไง

อดทน รับรู้ และอยู่กับมันได้ไง

(เพลง เรียนรู้อยู่กับเหงา)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าว มีการจัดการความเหงาด้วยวิธีการยอมรับและเรียนรู้อยู่กับความเหงาของตัวละคร การระบายความรู้สึกของตนเองเมื่ออยู่คนเดียว ในการพูดแสดงความรู้สึกเหงา ด้วยพฤติกรรมหลายๆ อย่างที่ปรากฏในเพลง เช่น การพรรณนาว่า “เหงา” “เดียวดาย” “ว้าเหว่” เป็นต้น จะสังเกตได้ว่าตัวละครมีการระบายความรู้สึกที่อยู่ในใจ เปรียบเสมือนการพูดคุยกับตนเองให้เข้าใจในบางสิ่งบางอย่างที่ไม่สามารถเป็นไปตามความปรารถนาได้ การพูดสนทนากับตนเองจึงเป็นวิธีการแก้หรือขจัดความเหงาที่เกิดขึ้นในใจของตัวละคร แต่การพูดนั้นมีการสอนตนเองให้เข้าใจในสังขารของโลกตามหลักศาสนาพุทธ ซึ่งสังขาร หมายถึง ความจริงแท้, ธรรมที่จริงแท้ สอดคล้องกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา คือ อริยสัจ 4² สังเกตได้ว่า ทางของการดับทุกข์หรือวิธีการจัดการความเหงาที่เกิดขึ้นของตัวละคร ที่เรียกว่า ทุกข์นั้น สามารถจัดการด้วยระบบความคิดของตัวละคร นั่นคือสาเหตุ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ หนทางแก้ไขคือ การทำสภาวะจิตใจให้สงบคือ การรับรู้ที่ทุกข์มันมีอยู่จริง สิ่งที่ทำได้คือ ความอดทน คือ การอดทนที่ตัวละครมีความพยายามในการขจัดสิ่งนั้น ๆ และวิธีการแก้ไข ต้องอยู่กับสิ่งนี้ไปให้ได้ นั่นคือการเอาชนะใจตนเอง

² อริยสัจ 4 คือ ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ อันเป็นหลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนา มีดังนี้ 1) ทุกข์ คือ ความจริงที่ว่าด้วยความทุกข์ ในบทเพลงพูดถึงความจริงของตัวละครที่เป็นทุกข์คือ ความเหงา 2) สมุทัย คือ ความจริงที่ว่าด้วยเหตุให้เกิดทุกข์ เหตุที่ทำให้เป็นทุกข์ของตัวละคร คือ ความรู้สึกนึกคิดของตัวละคร เป็นสาเหตุในการทำให้เกิดความเหงา เพราะตัวละครมีการตัดพ้อตัวเองเรื่องของการความรักที่ไม่สมหวัง 3) นิโรธ คือ ความจริงที่ว่าด้วยความดับทุกข์ นิรามิสสุข คือ ความสุขที่ไม่อิงอาศัยวัตถุภายนอก เรียกว่า ความสุขทางใจ ตัวละครต้องหาความสุขที่เกิดภายในจิตใจจึงสามารถที่นำไปสู่ความสุขได้ 4) มรรค คือ ความจริงที่ว่าด้วยทางแห่งความดับทุกข์ ดูรายละเอียดจาก อริยสัจ 4, เข้าถึงเมื่อ 28 เมษายน 2562, เข้าถึงได้จาก <https://www.kroobannok.com/2745>.

ความเหงานั้นมันก็เป็นเพื่อนที่ดี ได้เหงาซึกก็ทำให้ตัวเราได้เข้าใจ
 ได้รู้ว่ารักตนเองเป็นอย่างไรไม่ต้องรักใครๆ ให้อุ่นวาย
 ไม่ต้องรักใครๆ ให้อ้าใจดูแลหัวใจตนเองให้ดี ก็มากพอ

(เพลง My Best Friend)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าว มีการจัดการความเหงาโดยที่ตัวละครเป็นผู้ระบายความรู้สึกของตนเอง เพราะฉะนั้นการจัดและการจัดการความเหงา คือ การปลดปล่อยทางความรู้สึกและระบายออกเชิงการพรรณนาเป็นเรื่องราว นอกจากการระบายตามเนื้อหาของเพลงแล้วนั้นตัวละครมีวิธีการจัดการความเหงา ที่เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส จะเห็นได้ว่า การจัดการความเหงาด้วยวิธีการคิดบวก การเปลี่ยนแนวคิดให้ตนเองสบายใจชั่วขณะ ก็ถือว่าเป็นการจัดการความเหงาที่ดีไม่แพ้กับการระบายออกอย่างเดียว ความเหงา เป็นอารมณ์เศร้า อารมณ์โดดเดี่ยวที่คนไม่ต้องการให้เกิดกับตนเอง ถึงแม้ว่าความเหงาจะเกิดขึ้นก็ต้องรับมือให้ได้ อีกทั้งความเหงาสามารถทำให้เกิดการเรียนรู้ให้รู้จักการหันมารักตนเองมากกว่าคนอื่นอีกด้วย

2.2.1.8 การสร้างขวัญและกำลังใจ

การสร้างขวัญและกำลังใจ หมายถึง สภาพทางจิตใจ ทศนคติ อารมณ์ และความรู้สึกที่แสดงออกทางด้านพฤติกรรมในการปฏิบัติ จะแสดงในลักษณะที่มีความเต็มใจและกระตือรือร้น

ต้องมีวันใดวันหนึ่ง จะพาเธอไปให้ถึงในวันของเรา
 อยากทำอะไรมากมายให้เธอชื่นใจ อยากทำให้เธอสบาย ไม่เหนื่อยเกินไป
 ไม่ต้องเหงาเพราะฉันไม่ค่อยอยู่ อยู่กับเธอเวลาทุกซักร้อนใจ
 ไม่ต้องเดี๋ยวตายเฉยใจอะไรแค่คนเดียว
 ต้องมีวันใดวันหนึ่ง จะพาเธอไปให้ถึงในวันของเรา

(เพลง รักคนธรรมดา)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าว มีการจัดการความเหงาด้วยการสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเอง เป็นลักษณะการเพิ่มพลังด้วยการคิดเชิงบวกและความตั้งใจที่จะทำในสิ่ง ๆ หนึ่งให้เกิดขึ้นและสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ตนเองคิดและปรารถนา

2.2.2 เชิงการคิดริ้ว

2.2.2.1 การคิดเปรียบเทียบกับคนที่ทุกข์กว่า

การคิดเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นในเรื่องของความเหงาที่ทำให้เป็นทุกข์ เป็นเชิงการคิดรู้ เห็นความทุกข์ของตนนั้นดูเป็นปัญหาเพียงน้อยนิด สามารถมีส่วนทำให้คลายเหงาลงได้ ทั้งนี้ น่าจะเป็นการนึกคิดที่ทำให้ลดความคิดเห็นถึงความโดดเดี่ยวลงนั่นเอง อีกทั้งการมองว่าตนเองไม่ใช่คนที่ทุกข์อยู่เพียงคนเดียวยังมีคนอื่นที่ทุกข์พอๆ กับเรา หรือมากกว่าตนเอง ดังตัวอย่าง

ใครก็มีปัญหา ก็เหมือนกับเรา
ก็คงต้องเหงาเดียวดาย กันทุกคน
อยู่ที่เรานั้นมีความอดทน รับรู้จะอยู่กับมันได้ไง

(เพลง เรียนรู้อยู่กับเหงา)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าว มีการจัดการความเหงาที่เป็นฝ่ายกระทำ โดยการเปรียบเทียบปัญหาที่เกิดจากความทุกข์ใจนำไปสู่ความเหงา ซึ่งการเปรียบเทียบดังกล่าวเป็นการเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่นเพื่อสร้างความสบายใจและลดสภาวะความเหงาลงได้ โดยการที่ตัวละครมองไปยังชีวิตคนอื่นในสังคมเพื่อหาแนวร่วมในความรู้สึกเหงาและเดียวดาย ความเหงาเป็นอารมณ์ของปัจเจกบุคคลแต่ความเหงาสามารถเป็นอารมณ์ร่วมของคนในสังคมได้เช่นกัน

2.2.2.2 การสร้างเงื่อนไขให้รางวัลตนเอง

การให้รางวัลตนเองเป็นความสุข จะทำให้ผู้ที่มีความเหงาสามารถใช้ชีวิตโดยตั้งเงื่อนไขการจะตอบแทนตนเองในสิ่งที่ชอบ ประารถนา หรือต้องการทำให้คลายเหงา การสร้างเงื่อนไขหรือการสร้างข้อตกลงอะไรบางอย่างกับตนเอง เป็นการสร้างความเพลิดเพลินยินดีให้กับตนเอง จึงมีผลต่อความแจ่มใสทางด้านความเหงาลงได้ ได้แก่เพลงรักตนเองให้เป็น สามารถอธิบายได้ดังนี้

ดูแลหัวใจให้ใครมากมาย ลืมไปได้ไงหัวใจตนเอง
ให้รางวัลกับใจเราเองสักครั้ง ให้ใจมันครื้นเครง อย่ามัวเกรงและกลัวกับการที่ไม่มีใคร

(เพลง รักตนเองให้เป็น)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าว มีการจัดการความเหงาของตัวละครที่แสดงพฤติกรรมและลักษณะของการรับรู้ ตระหนักรู้ ในการให้รางวัลหรือของขวัญแก่ตนเอง เช่น ให้รางวัลกับตนเอง ทำจิตใจให้มีความสุข หมายถึง การให้ความสุขกับตนเองในสิ่งที่ตนเองปรารถนา เป็นการรับรู้เชิงพฤติกรรมแบบหนึ่งในการขจัดความเหงา

2.2.2.3 การใช้ความคิดเชิงวิเคราะห์

การคิดเชิงการวิเคราะห์ เป็นการคิดค้นหาแนวทาง เพื่อให้ได้การปฏิบัติที่ที่เหมาะสมสำหรับให้บุคคลเปลี่ยนจากสถานะที่ไม่พึงพอใจไปสู่สถานะที่สามารถบรรลุได้ตามเป้าหมายโดยรูปแบบวิธีการคิดแก้ไขปัญหา เป็นการให้เหตุผลในการพิจารณาทางเลือกใดทางเลือกหนึ่งและอาศัยหลักพื้นฐานด้านอรรถประโยชน์ ดังตัวอย่าง

ความเหงานั้นมันก็เป็นเพื่อนที่ดี
ได้เหงาซกก็ทำให้ตัวเราได้เข้าใจ
ได้รู้ว่ารักตนเองเป็นอย่างไรไม่ต้องรักใครๆ ให้นุ่นวาย
ไม่ต้องรักใครๆ ให้อ้าใจดูแลหัวใจตนเองให้ดี ก็มากพอ

(เพลง *My Best Friend*)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าว ผู้ประพันธ์สื่อความหมายโดยการใช้คำหรือข้อความ ในการตีความว่าผู้เหงาบางคนแก้ความเหงาโดยเปลี่ยนให้ความเหงาเป็นวัตถุแห่งการคิด โดยการแยกอารมณ์ออกไป (isolation) หรืออาจกล่าวได้ว่า เมื่อนำความเหงาเป็นสิ่งที่อื่น ก็ทำให้ไม่มีการคิดเห็นความโดดเดี่ยว ณ ขณะนั้น เช่นเนื้อเพลงบางประโยค เปลี่ยนความคิดเชิงลบและวิเคราะห์เพื่อมองในแง่บวก ส่งผลในการจัดการความเหงาได้

2.2.2.4 การใช้แนวคิดทางปรัชญา

การใช้ปรัชญาในการแก้ไขปัญหที่เกิดจากความเหงา และการดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไม่มีความทุกข์ นำมาซึ่งการคิดแบบสัจธรรมของมนุษย์ที่ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ดังตัวอย่าง

ไม่เห็นจะเป็นไร ก็เป็นเรื่องธรรมดา
แค่เหงาบางเวลา แต่ไม่เห็นมันจะตาย
ก็แค่มิมีใคร ไม่ต้องหวั่นไหว

(เพลง *My Best Friend*)

จากตัวอย่าง เนื้อหาที่ปรากฏในบทเพลงดังกล่าว ผู้ประพันธ์สื่อความหมายโดยการใช้คำหรือข้อความ แสดงถึงผู้เหงาบางคนใช้หลักปรัชญาในการแก้ปัญหาความเหงาของตน โดยพิจารณาจากการหาความหมายหรือแก่นแท้ของมนุษย์ขึ้นกับการกำหนดของตัวมนุษย์เอง มนุษย์มีเสรีภาพที่จะเลือกกระทำ ดังตัวอย่าง “ใครก็มีปัญหา” หมายถึง คนในสังคมที่ดำเนินชีวิตนั้นย่อมที่จะพบปัญหา เพียงแต่ปัญหาเหล่านั้นมากหรือน้อย และความเหงาไม่ได้ทำให้ใครตาย หากเรามีการจัดการความเหงาที่ดี

จากการศึกษาเพลงชุด Sleepless Society ที่ประพันธ์โดย ณรงค์วิทย์ เตชะธนะวัฒน์ (หนึ่ง) เนื้อหาของแต่ละเพลงปรากฏวิธีการจัดการความเหงาที่แตกต่างกัน โดยวิธีการจัดการความเหงาที่พบในเพลงชุดดังกล่าว มีการจัดการความเหงา 2 ลักษณะ ตามแนวคิดทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน (Self-Based Theory of Loneliness) ของวสันต์ ลิ้มป์เฉลิม คือ 1) ความเหงาที่ถูกจัดการด้วยลักษณะผู้ถูกกระทำ และ 2) ความเหงาที่ถูกจัดการด้วยลักษณะผู้ที่เป็นฝ่ายกระทำ ซึ่งในเพลงชุดดังกล่าวพบลักษณะการจัดการความเหงาที่เป็นผู้ถูกกระทำปรากฏมากกว่าเป็นฝ่ายกระทำ

หากมองในมุมมองของผู้รับสาร (ผู้ฟัง) อาจมองว่า เพลงมีลักษณะการนำเสนอความรู้สึกของตัวละครที่ไม่ได้รับความเพลิดเพลินยินดีจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนทำให้เกิดความเศร้า ความโดดเดี่ยวนำมาซึ่งความเหงาแสดงให้เห็นถึงความเหงานั้นเป็นอารมณ์ร่วมของมนุษย์ในสังคม เมื่ออารมณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นกับมนุษย์ มนุษย์ย่อมมีการจัดการความเหงาหลากหลายวิธี ใช้วิธีการปลดปล่อยหรือระบายออกเพื่อผ่อนคลายความรู้สึกของตนเองชั่วขณะหนึ่ง เป็นหนทางแห่งการบรรเทาความทุกข์ที่เกิดจากความเหงา



บทที่ 4

การเล่าความเหงาในเพลงชุด Sleepless Society

การทำความเข้าใจให้เป็นที่ประจักษ์ในบทเพลงต้องอาศัยวิถีทางวรรณกรรมเข้าช่วย ในการสร้างความเข้าใจ นั่นคือ การเล่าเรื่อง ในบทนี้จึงศึกษาวิธีการเล่าเรื่องความเหงาของบท เพลงชุด Sleepless Society ที่กล่าวถึงการเล่าเรื่องเพื่อสร้างความน่าสนใจให้แก่ผู้อ่าน โดย วิเคราะห์และจำแนกวิธีการเล่าเรื่องโดยใช้เกณฑ์ของ (อิรวดี ไตลิ่งคะ, 2546: 3-66) มีองค์ประกอบ ได้แก่ ผู้เล่าเรื่อง โครงเรื่องเล่า และการจบเรื่องเล่า ผู้ศึกษาจะได้วิเคราะห์ ให้เข้าใจที่ละเอียดประณีต ดังนี้

1. ผู้เล่าเรื่อง

ผู้เล่าเรื่องเป็นองค์ประกอบหนึ่งซึ่งเป็นผู้ถ่ายทอดเรื่องราว มักจะปรากฏในงานที่เล่า เอง แก่ผู้อ่าน ผู้ฟัง โดยการใช้สื่อ เช่นในงานวรรณกรรมประเภทเพลง การที่นักประพันธ์แต่งเนื้อ ร้องขึ้นมาและเลือกผู้เล่าเรื่องที่จะเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ดังนั้น ผู้เล่าเรื่องมีความจำเป็นและมี บทบาทต่อการสื่อสารผ่านบทเพลงนั้น จากการวิเคราะห์เบื้องต้นตามรูปแบบวิธีการเล่าเรื่องใน วรรณกรรมเพลงชุด Sleepless Society พบว่าผู้เล่าเรื่องมีประเภทเดียวคือ ผู้เล่าเรื่องที่เป็น ตัวละครในเรื่อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 ผู้เล่าเรื่องเป็นตัวละครในเรื่อง

หรือที่เรียกกันว่า ผู้เล่าเรื่องที่เล่าในสิ่งที่ตนเองประสบมาพิจารณาได้จากการใช้ สรรพนามบุรุษที่ 1 ได้แก่ คำว่า “ฉัน” “ผม” และ “เรา” โดยคำว่า “ฉัน” เป็นสรรพนามที่ใช้ แทนตัวเองในการเล่าเรื่องที่พบมากที่สุด รองลงมาคือคำว่า “เรา” ที่กล่าวถึงผู้เล่าคนเดียวและคน อื่นกับตนเองด้วย สรรพนามบุรุษที่ 1 แทนตัวผู้เล่าเรื่อง คำว่า “ผม” พบจำนวนน้อยที่สุด จำนวน 1 เพลง ทั้งนี้พบการเล่าเรื่องที่ไม่ปรากฏบุรุษสรรพนามใด ๆ จำนวน 2 เพลง สามารถอธิบาย รายละเอียด ได้ดังนี้

1.1.1 การใช้สรรพนามบุรุษที่ 1 “ฉัน” แทนตัวผู้เล่าเรื่อง

ผู้เล่าเรื่องใช้สรรพนามบุรุษที่ 1 คำว่า “ฉัน” แทนตัวผู้เล่าเรื่อง ใช้พูดกับผู้ที่เสมอกันหรือผู้ใหญ่พูดกับผู้น้อย ราชบัณฑิตยสถาน (2546) เมื่อผู้เล่าเรื่องกับตัวละคร เป็นคนๆ เดียวกัน จึงทำให้การสื่อสารไม่ซับซ้อน เพราะตัวละครที่ปรากฏในเพลงเป็นผู้เล่าเรื่อง บทเพลงชุด Sleepless Society พบการใช้สรรพนามบุรุษที่ 1 ด้วยคำว่า “ฉัน” จำนวน 22 เพลง ได้แก่ เพลงไม่หลับไม่นอน เพลงเรื่องบนเตียง เพลง North star เพลงนานแล้ว เพลงใต้ แสงเทียน เพลงไม่เหลือใครอีกแล้ว เพลงตัดใจไม่ได้ เพลงเตียงเดียวกันฝันถึงใคร เพลงความรักไม่

ทักทาย เพลงนอนกับความเหงา เพลงปาฏิหาริย์ที่รอคอย เพลงอโรมา (Aroma) เพลงร้องเพลง
รอเพลงตกลงว่า เพลงหยุดความคิดไม่ได้ เพลงชั่วคราวหรือค้างคืนตลอดไป เพลงคำตอบที่ไม่
อยากได้ยิน เพลงรักคนธรรมดา เพลงไม่อยากนอนคืนนี้ เพลงที่คิดถึง...เพราะรักเธอใช่ไหม เพลง
อยู่กับเสียงหัวใจ และเพลงรักยาก ลืมยาก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตารางที่ 2 แสดงสรรพนามบุรุษที่ 1 “ฉัน” แทนตัวผู้เล่าเรื่อง

ชื่อเพลง	ความตอนหนึ่งของบทเพลง
1. เพลงไม่หลับไม่นอน	เธอจะพะวง เป็นห่วงแบบฉันไหม คิดถึงกันเพียงใดมีคนอยากจะรู้ จะทำให้ฉันไม่หลับไม่นอนทุกคืน จะทำให้ฉันไม่หลับไม่นอนทุกคืน ไม่นอนอยู่ทุกคืน ไม่อยากหลับตา ไม่อยากเข้านอนเลยซักคืน
2. เพลงเรื่องคนเดียว	ภาพที่ฉันได้เป็นดังคนที่เธอรัก ช่างอะไรที่ประทับใจ อยากจะชิมชับนานๆ และเก็บไว้..ไม่ให้มันผ่านไป
3. เพลงNorth star	เห็นใครๆ ต่อใคร ขอกันมากมาย ให้ดวงดาวช่วยคอยนำทาง อยากจะเดินทางตามดาวสักที ดาวนำทางให้ที่ ให้ฉันนั้นเจอจุดหมายปลายทาง
4. เพลงนานแล้ว	ในคืนนี้ เธอนั้นอยู่ที่ไหนเธอ เมื่อเธอเห็นใบหน้า จะนอนกอดใคร เมื่อเธอเจ็บหัวใจ คนไหนเฝ้าคอยปลอบเธอ อยากให้เธอรู้ ฉันยังคงมีเธอ และพร้อมให้เธอเดินกลับมา

ตารางที่ 2 แสดงสรรพนามบุรุษที่ 1 “ฉัน” แทนตัวผู้เล่าเรื่อง (ต่อ)

ชื่อเพลง	ความตอนหนึ่งของบทเพลง
5. เพลงใต้แสงเทียน	ตรงที่เคยมีเธอ นั่งอยู่ข้าง <u>ฉัน</u> ” และ “เหลือแค่เพียงตัว <u>ฉัน</u>
6. เพลงไม่เหลือใครอีกแล้ว	คนเดียวที่ <u>ฉัน</u> มี หมดใจทิ้ง <u>ฉัน</u> ไป ไม่เหลือเลยแม้ความผูกพัน
7. เพลงตัดใจไม่ได้	ไม่อยากจะเป็นอย่างนี้ <u>ฉัน</u> เกลียดตัวเองเหลือเกิน <u>ฉัน</u> เกลียดที่ยังฝังใจ ไม่รู้จะทำอย่างไร ไม่รู้จะมีวันไหนลืมเธอสักที
8. เพลงเคียงเคียงกันฝัน ถึงใคร	เธอ...คงไม่มีใจแล้ว คงไม่มีใจเหลืออยู่ จึงดูเหมือนว่าเธอแปลกๆ ไป เธอ...คงไม่มีใจแล้ว คงไม่รัก <u>ฉัน</u> อย่างเคย อยู่ไปเพื่อรอวันลงเอยจะจากกันไป
9. เพลงความรักไม่หักทลาย	มองใครๆ ที่มีรัก น้อยใจตัวเองทุกที มีอะไรที่ <u>ฉัน</u> ไม่ดี ช่วยบอก <u>ฉัน</u> ที่ทำไม เหตุใดความรักไม่หักกับ <u>ฉัน</u> บ้างเลย ผ่านมาแล้วก็เฉยไม่สนใจ
10. เพลงนอนกับความเหงา	ไม่มีอีกแล้ว ไม่มี ไม่มีเธออีกแล้ว ข้างกาย ไม่มีใครให้บอกรัก ให้ <u>ฉัน</u> พักใจ

ตารางที่ 2 แสดงสรรพนามบุรุษที่ 1 “ฉัน” แทนตัวผู้เล่าเรื่อง (ต่อ)

ชื่อเพลง	ความตอนหนึ่งของบทเพลง
11. เพลงปาฏิหาริย์ที่รอคอย	รู้ว่าเป็นเพียงแคฝัน รู้ว่า <u>ตัวฉัน</u> เป็นใคร
12. เพลงอโรมา (Aroma)	กอด <u>ฉัน</u> เบาๆ เหมือนเคย เพียงได้กลิ่นหอม จากหอมอบใบเตมที่เราต่างเคยร่วมฝัน แคได้คิดถึงกันก็สุขใจ
13. เพลงร้องเพลงรอ	เธอทำให้ <u>ฉัน</u> ปั่นป่วน งง เดินไม่ตรงใจชวนเซ คิดมากมันคิดมาก อยากรู้
14. เพลงตกลงว่า	อยากจะเติมเวลาให้ค่าคืนของเรา ให้ยืดยาวไม่ยอมให้เข้าเลย อยู่กับเธอ มันไม่เหงาอย่างเคย ก็เลยชวนให้เธอไปต่อกับ <u>ฉัน</u>
15. เพลงหยุดความคิดไม่ได้	ก็ <u>ไม่รู้</u> มันมันเป็นอะไรมากมาย หลับตาแล้วก็ยังอดใจไม่ไหว ซักที
16. เพลงชั่วคราวหรือค้างคืน ตลอดไป	<u>ฉัน</u> ก็ <u>ไม่รู้</u> มันจริงหรือเปล่า <u>ฉัน</u> ก็ <u>ไม่รู้</u> มันจริงไหมที่เธอบอกรัก ที่เธอบอก <u>ฉัน</u> <u>ฉัน</u> จะเชื่อเธอได้ไหม

ตารางที่ 2 แสดงสรรพนามบุรุษที่ 1 “ฉัน” แทนตัวผู้เล่าเรื่อง (ต่อ)

ชื่อเพลง	ความตอนหนึ่งของบทเพลง
17. เพลงคำตอบที่ไม่อยาก ได้ยิน	ใจละลาย เพิ่งวางจากสายเธอ หัวใจมันเบลอ นั่งเพื่อไปตามลำพัง ไม่น่าเลย บอกเธอไปทุกอย่าง ถึงความในใจ ที่ฉันไม่เคยได้พูดไป
18. เพลงรักคนธรรมดา	ไม่ต้องเหงาเพราะฉันไม่ค่อยอยู่ อยู่กับเธอเวลาทุกซักร้อนใจ ไม่ต้องเดียวดายเผชิญอะไรแค่คนเดียว ต้องมีวันใดวันหนึ่ง จะพาเธอไปให้ถึงในวันของเรา
19. เพลงไม่อยากนอนคืนนี้	ฉันตั้งใจไม่นอน อยากมองแต่หน้าเธอ อย่างนี้ถึงเช้า เพราะคงมีไม่บ่อย ที่ฉันไม่ต้องเหงา มีเธออยู่อย่างนี้ เปิดเพลงเบาๆ ซิลๆ คลอๆ ให้เธอได้ฟัง this song for you and me ..
20. เพลงที่คิดถึง...เพราะรัก เธอใช่ไหม	ทุกคืนต้องคอยเป็นห่วงว่าหลับหรือยัง อย่างนี้ใช่ไหมคือความรัก อย่างนี้นั่นแปลว่าฉันรักเธอใช่ไหม ก็อยากจะรู้
21. เพลงอยู่กับเสียงหัวใจ	เสียงหัวใจที่ฉันคุ้นเคย อยู่ที่ไหน อยากได้ยิน เพราะมันเหงาเกินไป เสียงที่เคยบอกรัก ให้ฟังเบาๆ เมื่อก่อนไปอยู่ที่ใด คิดถึงเธอได้ยินไหม
22. เพลงรักยาก ลืมยาก	เพราะฉันมันโง่เองที่ยังรักเธอ โง่เองที่ยังฝังใจ ไม่เคยทำใจ ไปจำอะไรที่ควรจะลืม เพราะฉันลืมยากเอง

1.1.2 การใช้สรรพนามบุรุษที่ 1 “ผม” แทนตัวผู้เล่าเรื่อง

ผู้เล่าเรื่องใช้สรรพนามบุรุษที่ 1 คำว่า “ผม” เป็นคำใช้แทนตัวผู้เล่าเรื่อง ซึ่งคำสรรพนามดังกล่าวระบุเพศของตัวละครชัดเจน คือ เพศชาย ใช้พูดโดยสุภาพราชบัณฑิตยสถาน (2546) จึงทำให้การสื่อสารไม่ซับซ้อน และผู้ฟังสามารถรับรู้ได้ว่าเป็นการแสดงความรู้สึกที่มาจากเพศอะไร บทเพลงชุด Sleepless Society พบการใช้สรรพนามบุรุษที่ 1 ด้วยคำว่า “ผม” จำนวน 1 เพลง ได้แก่ เพลง เพลงรักส่วนตัว สามารถอธิบายรายละเอียดได้ดังนี้

ตารางที่ 3 แสดงสรรพนามบุรุษที่ 1 “ผม” แทนตัวผู้เล่าเรื่อง

ชื่อเพลง	ความตอนหนึ่งของบทเพลง
1. เพลงรักส่วนตัว	เพียงคุณแค่รับฟังไม่ต้องหนักใจ ทำที่ทำได้ และผมรับรองจะไม่ตอแย ไม่กวนใจ แค่ขอให้คุณรู้ความรู้สึกที่ใจผมมี เพียงแค่นี้ก็พอใจ

1.1.3 การใช้สรรพนามบุรุษที่ 1 “เรา” แทนตัวผู้เล่าเรื่อง

ผู้เล่าเรื่องใช้สรรพนามบุรุษที่ 1 คำว่า “เรา” เป็นคำใช้แทนตัวผู้เล่าเรื่องคนเดียวหรือใช้แทนชื่อคนหลายคนซึ่งรวมทั้งผู้เล่าเรื่องด้วย ราชบัณฑิตยสถาน (2546) ผู้ศึกษาเห็นว่าการใช้คำว่า “เรา” ในบทเพลงชุดดังกล่าวพบการใช้คำว่า “เรา” ทั้งสองความหมาย คือ เป็นการแทนตัวผู้เล่าเรื่องเพียงคนเดียวและเป็นการแทนคนสองคน พิจารณาได้จากการใช้สรรพนามบุรุษที่ 1 ได้แก่ คำว่า “เรา” ที่ใช้แทนผู้เล่าเรื่องเพียงคนเดียว พบจำนวน 2 เพลง ได้แก่ เพลงหอมสองใบกับใจเหงาๆ และเพลงรักตัวเองให้เป็น ส่วนคำว่า “เรา” ที่ใช้แทนคนหลายคนซึ่งรวมถึงผู้เล่าเรื่องด้วย มีจำนวน 3 เพลง ได้แก่ เพลงไม่ต้องรู้ว่าเราคบกันแบบไหน เพลงเรียนรู้อยู่กับเหงา และเพลง Work & play สามารถอธิบายรายละเอียด ได้ดังนี้

ตารางที่ 4 แสดงสรรพนามบุรุษที่ 1 “เรา” แทนตัวผู้เล่าเรื่อง

ชื่อเพลง	ความตอนหนึ่งของบทเพลง
1. เพลงหมอนสองใบกับใจ เหงาๆ	ล้มตัวลงที่นอน กับใจเหงาๆ ที่ไม่มีใครสนใจ หมอนมีอยู่สองใบ แต่เราทำไมต้องนอนคนเดียวทุกคืน เหงา..ไม่มีใครให้กอด อยากจะมีใคร ข้างกายเหมือนคนอื่น
2. เพลงรักตัวเองให้เป็น	ดูแลหัวใจให้ใครมากมาย ลืมไปได้ไงหัวใจตัวเอง ให้รางวัลกับใจเราเองสักครั้ง ให้ใจมันครั้นครัง อย่ามัวเกรงและกลัวกับการที่ไม่มีใคร ไม่มีใครรัก ก็รักตัวเองให้เป็น

ตารางที่ 5 แสดงสรรพนามบุรุษที่ 1 “เรา” แทนคนหลายคนซึ่งรวมถึงผู้เล่าเรื่อง

ชื่อเพลง	ความตอนหนึ่งของบทเพลง
1. เพลงไม่ต้องรู้ว่าเราคบกัน แบบไหน	ไม่ต้องรู้ว่าเราคบกันแบบไหน ไม่อาจหาคำคำไหนมาเพื่ออธิบาย ไม่ต้องรักเหมือนคนรัก ก็สุขหัวใจ เพียงแคเราเข้าใจ ก็เหนือคำอื่นใดในโลกนี้
2. เพลง Work & play	Common baby ใช้ชีวิตที่เป็นของเรา..ต่อไป ด้วยอะไรที่ดีกว่า ไม่มีข้อแม้ เลือกรทำได้แล้วแต่ ที่ใจเราต้องการ ให้เป็นไปได้
3. เพลงเรียนรู้อยู่กับเหงา	ใครก็มีปัญหา ก็เหมือนกับเรา ก็คงต้องเหงาเดี๋ยวตาย กันทุกคน อยู่ที่เรานั้นมีความอดทน รับรู้จะอยู่กับมันได้ไง

1.1.4 การละสรรพนามแทนตัวผู้เล่าเรื่อง

ผู้เล่าเรื่องหรือตัวละครในเรื่อง ไม่ปรากฏการใช้สรรพนามบุรุษใดๆ แต่เป็นที่เข้าใจว่าเป็นสรรพนามบุรุษที่ 1 แต่เป็นลักษณะของการละไว้ซึ่งความเข้าใจเพื่อใช้เรียกตัวเอง จากการพิจารณาพบว่า บทเพลงชุด Sleepless Society มีจำนวน 2 เพลงที่ไม่ปรากฏการใช้บุรุษสรรพนามแทนตัวผู้เล่าเรื่อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตารางที่ 6 แสดงเนื้อหาของเพลงที่ละสรรพนามแทนตัวผู้เล่าเรื่อง

ชื่อเพลง	ความตอนหนึ่งของบทเพลง
1. เพลงแพ็กกลางคืน	<p>ดึกแล้ว... ไล่ตัวเองให้ไปนอน หยุดยอกย้อตนเองสักที ฟุ้งซ่านทำไม ดึกแล้ว... เดี่ยวก็ชินก็ผ่านไป แค้นนอนเหงาเดียวดาย ไม่มีเธอเหมือนเดิม เปลี่ยนจากกลางวัน กลายเป็นอีกคนไปเลย แค่ว่ามีดลงเท่านั้น อดแค้น ทำเป็นเข้มแข็งอยู่ได้ไม่นาน ก็ต้านทานไม่ไหว เก่งนักใช้ไหม กลางวันทำเป็นเก่งนัก.. แล้วทำไมไม่พัก แล้วทำไมไม่นอน เก่งนักใช้ไหม แล้วทำไมต้องเหงา แล้วทำไมต้องทุกข์ทน คิดกังวลมากมาย... เก่งจริง ต้องไม่เป็นอะไร แต่ทำไมแพ็กกลางคืนอย่างนี้ ไม่รู้...ว่าทำไมต้องอ่อนแอ.. แค่อยอมรับในการเปลี่ยนแปลง แค่นี้ไม่มีใคร อยากฝัน...ไม่ให้ใจมืดตามไป... แต่ไม่รู้ทำไม แพ็กกลางคืนทุกที</p>
2. เพลง My Best Friend	<p>ไม่เห็นจะมีใครเลยที่จริงใจ ทุกครั้งเจอแต่คนร้ายร้าย มีความรักที่ไรต้องเสียใจ ต้องเหงาต้องนอนเดียวดายไม่มีใคร ที่เข้ามาก็ยังไม่หาย</p>

ชื่อเพลง	ความตอนหนึ่งของบทเพลง
	<p>ปวดร้าวจนนอนไม่หลับ ไม่เห็นจะเป็นไร ก็เป็นเรื่องธรรมดา แคเหงาบางเวลา แต่ไม่เห็นมันจะตาย ก็แค่มิมีใคร ไม่ต้องห่วงไหว ความเหงานั้นมันก็เป็นเพื่อนที่ดี ได้เหงาซึกทีก็ทำให้ตัวเราได้เข้าใจ ได้รู้ว่ารักตัวเองเป็นอย่างไรไม่ต้องรักใครๆ ให้งุ่นวาย ไม่ต้องรักใครๆ ให้อ้าใจดูแลหัวใจตัวเองให้ดี ก็มากพอ ไม่เห็นจะมีใครเลยให้บอกรัก ไม่รู้เลยทำไมยากนักว่าจะรักใครได้ซึกคน ต้องเหงาต้องนอนคนเดียวอีกก็ทน ไม่รู้รออีกนานแค่ไหน มันเหงาจนนอนไม่หลับ</p>

จะเห็นได้ว่า จากการวิเคราะห์เพลงที่ประพันธ์คำร้องโดยณรงค์วิทย์ เตชะธนะวัฒน์ (หนึ่ง) ชื่อชุด Sleepless Society จำนวนทั้งสิ้น 30 เพลง เมื่อจำแนกการใช้สรรพนามของผู้เล่าเรื่องที่ปรากฏในบทเพลงแต่ละเพลงพบว่า มีผู้เล่าเรื่องที่ใช้คำว่า “ฉัน” แทนตัวเองในการเล่าเรื่องมีจำนวนมากที่สุด พบว่ามีจำนวน 22 เพลง เนื่องจากความเหงาเป็นเรื่องของปัจเจกบุคคล แสดงให้เห็นถึงระยะความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด รุ่นราวคราวเดียวกัน ผู้เล่าเรื่องที่ใช้สรรพนาม “เรา” แทนตัวเองคนเดียวและแทนคนสองคนในการเล่าเรื่อง พบว่ามีจำนวน 5 เพลง แสดงให้เห็นว่าความเหงาถึงแม้ว่าเป็นอารมณ์ของปัจเจกบุคคลก็ตามแต่เป็นลักษณะร่วมทางความรู้สึกด้านความสัมพันธ์ของคนในสังคม ผู้เล่าเรื่องที่ใช้คำว่า “ผม” แทนตัวเองในการเล่าเรื่อง พบว่ามีจำนวน 1 เพลง แสดงให้เห็นว่าผู้เล่าเรื่องเป็นเพศชายเพราะเป็นบุรุษสรรพนามที่ชี้เฉพาะและบทเพลงที่ไม่ปรากฏบุรุษสรรพนามหรือเรียกว่าการละสรรพนามไว้ พบว่ามีจำนวน 2 เพลง แสดงให้เห็นว่าเป็นเพลงที่ถูกละสรรพนามไว้ในความเข้าใจ แต่ผู้ฟังสามารถเข้าใจได้ว่ากำลังหมายถึงผู้ใดในการเล่าเรื่อง

สรุปได้ว่าเรื่องเล่าบทเพลงชุด Sleepless Society ปรากฏสรรพนามที่ใช้แทนตัวเองอยู่ 3 แบบ แต่ละแบบมีความแตกต่างกันทางความสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่าเรื่องและผู้ถูกกล่าวถึงในเรื่องเล่า นั้น แสดงให้เห็นถึงการถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกของผู้เล่าเรื่องความเหงาที่เกิดจากความสัมพันธ์ที่ไม่สมความปรารถนา

2. โครงเรื่องเล่าความเหงา

การสื่อสารอารมณ์เหงาผ่านบทเพลงถือเป็นการเล่าเรื่องแบบหนึ่ง ซึ่งต้องเริ่มด้วยการเปิดประเด็น การขยายประเด็น และการจบประเด็น ในส่วนของการเปิดประเด็นนั้นถือว่าเป็นจุดตั้งต้นของบทเพลงที่จะแสดงให้เห็นทิศทางการเคลื่อนของบทเพลงนั้น ดังนั้นผู้ศึกษาจึงขอลำดับการวิเคราะห์โครงเรื่องเล่าความเหงา 3 ขั้นตอน คือ การประกาศความเหงา การขยายประกาศ และการจบบทเพลง

2.1 การประกาศความเหงา

การประกาศความเหงาเป็นส่วนแรกของเนื้อหาที่สำคัญ เพราะผู้ประพันธ์เพลงต้องคำนึงถึงความสามารถในการใช้ภาษาเพื่อการดึงความสนใจและโน้มน้าวใจผู้ฟัง การเริ่มเรื่องมักจะนำเข้าสู่เรื่อง คือ จุดเริ่มต้นของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น เป็นการนำเสนอเรื่องราวในรูปแบบการพรรณนา โดยบอกพฤติกรรม เหตุการณ์และเวลาที่สัมพันธ์กับตัวละคร ดังจะเห็นได้จากโครงสร้างเรื่องเล่าความเหงาของบทเพลงชุด Sleepless Society เป็นโครงสร้างที่มีจุดเริ่มต้นในการเริ่มบทเพลงแต่ละเพลงด้วยการเน้นลักษณะพรรณนาอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของตัวละคร ประกอบฉากและบรรยากาศ การประกาศความเหงาในบทเพลงชุดดังกล่าวใช้องค์ประกอบหลายอย่างประกอบกันเพื่อสื่อความรู้สึกของตัวละคร ได้แก่ การประกาศความเหงาด้วยความรู้สึก การประกาศความเหงาด้วยพฤติกรรมของตัวละคร การประกาศความเหงาด้วยความรู้สึกและพฤติกรรมของตัวละคร การประกาศความเหงาด้วยความรู้สึกและเวลา การประกาศความเหงาด้วยพฤติกรรมของตัวละครและเวลา และการประกาศความเหงาด้วยการเผยความทรงจำในอดีตของตัวละคร สามารถอธิบายรายละเอียดได้ดังนี้

2.1.1 การประกาศความเหงาด้วยความรู้สึก

การประกาศความเหงาด้วยความรู้สึก คือ การเริ่มต้นบทเพลงด้วยการใช้ความรู้สึกของตัวละครเป็นส่วนตั้งต้นของการเล่าเรื่องความเหงา สามารถอธิบายรายละเอียดได้ดังนี้

นา นา นาวรักคุณเข้าแล้ว ได้ยินหรือเปล่า

ก็อยากให้รู้ เก็บไว้ก็ไม่อยู่ ห้ามก็ไม่อยู่

รักเข้าแล้วจนเต็มหัวใจ ร้องเป็นเพลงไป

(เพลงเพลงรักส่วนตัว)

จากตัวอย่าง การประกาศความเหงาด้วยความรู้สึก ตัวละครเล่าความรู้สึกของตนเองออกมาผ่านบทเพลงที่ตนเองแต่งขึ้น การร้องเป็นเพลงเพื่อบอกรักผู้หญิงคนหนึ่งที่ตนเองปรารถนาและชื่นชอบ

ใคร..อาจจะไม่เข้าใจ ว่าความสัมพันธ์ของเรานั้นมันเป็นเช่นไร
และใคร..อาจจะเข้าใจผิด และคงคิดไป และคงเข้าใจตามที่เห็น

(เพลง *ไม่ต้องรู้ว่าเราคบกันแบบไหน*)

จากตัวอย่าง การประกาศความเหงาด้วยความรู้สึก ตัวละครเล่าความรู้สึกของตนเอง เป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างประเด็นเกี่ยวกับความรู้สึกของตัวละครที่มีต่อความรักและความสัมพันธ์ ระหว่างคู่รัก เป็นการระบายความรู้สึกที่อัดอั้นภายในจิตใจของตัวละครเกี่ยวกับความสัมพันธ์ อันเนื่องมาจากความรักที่ไม่ชัดเจน

เคย แอบมองเธออย่างนั้น เคย เก็บไปฝันเดียวดาย
เคย โกรธดวงดาวแสนไกล ที่ไม่ดลใจ เธอเลยสักครั้ง

(เพลง *ปาฏิหาริย์ที่รอคอย*)

จากตัวอย่าง การประกาศความเหงาด้วยความรู้สึกของตัวละคร ตัวละครพรรณนา ความรู้สึกนึกคิดของตนเองเกี่ยวกับความรักที่ผ่านมา เป็นการแสดงความรู้สึกไปยังเหตุการณ์ที่ ตัวละครไม่สมหวังกับความรักหรือความปรารถนาที่ล้มเหลว

เธอเข้ามาแค่เพียงชั่วคราว หรือมาค้างคืนตลอดไป
ไซ้ใหม่ ว่าเธอรักจริงไม่ใช่หลอกๆ เธอแน่ใจ กับคำพูดเธอแค่ไหนที่บอกรักกัน

(เพลง *ชั่วคราวหรือค้างคืนตลอดไป*)

จากตัวอย่าง การประกาศความเหงาด้วยความรู้สึกของตัวละคร ตัวละครพรรณนาถึง ความสัมพันธ์ของคนสองคน ระหว่างเธอกับเขา ด้วยการตั้งคำถามถึงอดีตกับการที่เธอเข้ามาสร้าง ความสัมพันธ์หรือก่อร่างสร้างความรักจนทำให้ขาดความมั่นใจจึงต้องแสดงความกังวล ว่าวุ่นของ ตัวละครกับเหตุการณ์ในอดีตและส่งผลมายังปัจจุบัน

ดา ดี ดา ดา ได้แต่ร้อง... ได้แต่รอ...

รับรู้บ้างไหม ได้ยินไหมเสียงของหัวใจ ที่ร้องๆ ไป อยากระบายให้เธอรู้ให้เข้าใจ
เธอทำให้ฉันปั่นป่วน งง เดินไม่ตรงใจชวนเซ คิดมากมันคิดมาก อยากรู้

(เพลง *ร้องเพลงรอ*)

จากตัวอย่าง การประกาศความเหงาด้วยความรู้สึก เป็นการพรรณนาความรู้สึกของ ตัวละครผ่านบทเพลง ด้วยการร้องเพลงแทนการรำพึงรำพันกับตัวเองถึงความรักและความจริงใจ ที่ตนเองมีต่อผู้หญิงคนหนึ่ง จนทำให้เขาไม่สามารถควบคุมสติตนเองได้ เป็นที่น่าสังเกตว่า ถึงจะ

ใช้บทเพลงเป็นสื่อแทนความรู้สึก แต่ความรู้สึกนั้นที่ถ่ายทอดไปยังบทเพลงกลับยังไม่ส่งถึงคนที่ตนเองอยากให้รับรู้

2.1.2 การประกาศความเหงาด้วยพฤติกรรมของตัวละคร

การประกาศความเหงาด้วยพฤติกรรมของตัวละคร คือ การเริ่มต้นบทเพลงด้วยการใช้พฤติกรรมของตัวละครที่ปรากฏในการเริ่มเรื่องเล่าความเหงาสามารถอธิบายรายละเอียดได้ดังนี้

ยังรอคอยเธอ อยู่ตรงที่มุมเดิม ตรงที่เคยมีเธอ นั่งอยู่ข้างฉัน
มีเพียงเปลวเทียน ที่ส่องแสงเลื่อนราง ในคำคืนเจียบงันและหนาวใจ

(เพลง ใต้แสงเทียน)

จากตัวอย่าง การประกาศความเหงาด้วยพฤติกรรมของตัวละคร เป็นการแสดงพฤติกรรมของตัวละครที่รอคอยคนรักอยู่ตรงมุมเดิม ตรงที่คนทั้งสองเคยนั่งด้วยกัน การแสดงพฤติกรรมของตัวละครประกอบด้วยฉากที่เป็นสถานที่ คือ มุมห้อง บรรยากาศความเจียบ และเวลากลางคืน

2.1.3 การประกาศความเหงาด้วยความรู้สึกและพฤติกรรมของตัวละคร

การประกาศความเหงาด้วยความรู้สึกและพฤติกรรมของตัวละคร คือ การเริ่มต้นบทเพลงด้วยการใช้ความรู้สึกและพฤติกรรมของตัวละครเป็นส่วนตั้งต้นของการเล่าเรื่องความเหงาในบทเพลงดังกล่าว สามารถอธิบายรายละเอียดดังนี้

ขับรถก็แล้ว เปิดเพลงก็แล้ว หัวใจก็ยังกระวนกระวาย
ออกไปดูดาว นั่งดื่มจนเกือบเช้า ก็ไม่ทำให้ใจมันคลายห่วงเลย

(เพลง ไม่หลับไม่นอน)

จากตัวอย่าง การประกาศความเหงาด้วยความรู้สึกและพฤติกรรมของตัวละคร ตัวละครแสดงพฤติกรรมในการขับรถ พฤติกรรมในการฟังเพลง พฤติกรรมการดูดาว พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างประเด็นเกี่ยวกับความรู้สึกของตัวละครที่แสดง ความกระวนกระวายใจ ดังปรากฏความตอนหนึ่งว่า “หัวใจก็ยังกระวนกระวาย” เป็นการแสดงพฤติกรรมของตัวละครที่กระทำไปพร้อมกับความรู้สึกนึกคิด ด้วยความเป็นห่วงคนๆ หนึ่ง ไม่ว่าจะตนเองจะแสดงพฤติกรรมในสถานการณ์ต่าง ๆ แล้วก็ตามก็ไม่สามารถที่จะคลายความกังวลได้

พยายามทุกอย่าง ทำทุกอย่าง ลบทุกอย่างที่เป็นเรื่องเธอ
 พยายามไม่ผ่าน ไปให้เจอ ที่ๆ เคยมีเธอนั้น
 ออกไปพบเพื่อนใหม่ๆ เปิดใจให้ใครเข้ามา คอยเยียวหาหัวใจ

(เพลง ตัดใจไม่ได้)

จากตัวอย่าง การประกาศความเหงาด้วยความรู้สึกและพฤติกรรมของตัวละคร
 ตัวละครพรรณนาความรู้สึกและแสดงพฤติกรรม เป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างประเด็นเกี่ยวกับ
 ความรู้สึกกระวนกระวายใจของตัวละคร ดังปรากฏถ้อยคำหนึ่งว่า “พยายาม” เป็นพฤติกรรมของ
 ตัวละครที่แสดงออกด้วยการกระทำทุกอย่างที่สามารถลบความทรงจำในอดีตที่ไม่
 สมปรารถนาได้ เพื่อลดความกังวลและคลายความทุกข์ใจของตนเอง

มองใครๆ ที่มีรัก น้อยใจตัวเองทุกที
 มีอะไรที่ฉันไม่ตี ช่วยบอกฉันทีทำไม

(เพลง ความรักไม่หักทนาย)

จากตัวอย่าง การประกาศความเหงาด้วยความรู้สึกและพฤติกรรมของตัวละคร
 ตัวละครแสดงพฤติกรรมการมองคนอื่นๆ และนำมารำพึงรำพันกับตนเองทำให้เกิด ความรู้สึก
 น้อยใจในโชคชะตา น้อยใจที่ไม่มีคนรักเหมือนกับคนอื่นๆ แสดงให้เห็นเปรียบเทียบกับคนอื่นเรื่อง
 ของความรัก

Common baby ใช้ชีวิตให้ smart
 Common baby อย่าให้จำเจเหมือนวันเก่า
 Common baby ใช้ชีวิตที่เป็นของเรา..ต่อไป ด้วยอะไรที่ดีกว่า

(เพลง Work & play)

จากตัวอย่าง การประกาศความเหงาด้วยความรู้สึกและพฤติกรรมของตัวละคร
 เริ่มต้นด้วยพฤติกรรมการเชิญชวนให้ทุกคนใช้ชีวิตให้มีคุณค่า และการแสดงความรู้สึกของ
 ตัวละครเกี่ยวกับการปรับสมดุลของการดำเนินชีวิตให้ไม่จำเจเหมือนเดิมที่เคยเป็นมา เชิญชวน
 ตัวเองและบุคคลอื่นๆ ให้ใช้ชีวิตให้มีคุณค่า แสดงถึงความคิดเห็นเชิงบวกของตัวละคร

เหงา...ทั้งที่เรานอนใกล้กัน อาจดูเหมือนว่าผูกพัน แต่ในใจมันไกลห่าง
 เหงา...เพราะนอนมองคนละทาง ต่างไม่หันมาสบตา ไม่จูลากันเหมือนเคย

(เพลง เตียงเตียงกันฝันถึงใคร)

จากตัวอย่าง การประกาศความเหงาด้วยความรู้สึกและพฤติกรรมของตัวละคร ตัวละครพรรณนาความรู้สึกที่ปรากฏในบทเพลงว่า “เหงา” หมายถึง เปลี่ยวใจ เปล่าเปลี่ยว ไม่คึกคัก (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) และพรรณนาถึงความสัมพันธ์กับผู้หญิงคนหนึ่ง ซึ่งให้เห็นถึง พฤติการณ์ในการอยู่ร่วมกันขณะนอนบนเตียง ที่มีการแสดงออกซึ่งกันและกันลักษณะผิดปกติ วิสัยหรือพฤติกรรมของฝ่ายตรงข้ามเปลี่ยนไป ซึ่งเป็นเหตุที่ทำให้เหงา แม้กระทั่งนอนใกล้กันแต่ไม่เคยสบตามองกันคนละทาง ไม่จูบลากันเหมือนที่กระทำเช่นเดิม

ใจละลาย เพิ่งวางจากสายเธอ หัวใจมันเบลอ นั่งเพื่อไปตามลำพัง
ไม่น่าเลย บอกเธอไปทุกอย่าง ถึงความในใจ ที่ฉันไม่เคยได้พูดไป

(เพลง คำตอบที่ไม่อยากได้ยิน)

จากตัวอย่าง การประกาศความเหงาด้วยความรู้สึกและพฤติกรรมของตัวละคร ตัวละครพรรณนาถึงความรู้สึกผิดหวังจากความคาดหวังที่ปรารถนาของตนเองในความรัก รู้สึกผิด ต่อตนเอง และผิดหวังกับสิ่งที่ตนเองพูดในขณะสนทนากับผู้ชายคนนั้น

ทุกครั้งเวลาที่ไม่มีใคร ได้แต่นอนมองดูรูปถ่าย
กอดหอมอนใบเดิมที่เธอเคยนอนวันนั้น
และฉันตั้งใจเก็บมันให้อยู่ดังเดิม อย่างนี้ไปจนตาย

(เพลง อโรมา (Aroma))

จากตัวอย่าง การประกาศความเหงาด้วยความรู้สึกของตัวละครและพฤติกรรมของ ตัวละคร แสดงให้เห็นถึงพฤติการณ์ในเวลาอยู่คนเดียวของตัวละคร คือ การนำรูปถ่ายของผู้หญิง อันเป็นที่รักขึ้นมาดูและกอดหอมอนใบนั้นที่ผู้หญิงคนนั้นได้ใช้ก่อนจากลา ตัวละครพรรณนา ความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับความทรงจำที่ดีของคนทั้งสองคนและ จะเก็บสิ่งของที่ เป็นของเธอ แบบนี้จนตาย

เคยเป็นคนอยู่ได้คนเดียว ไม่เคยจะนอนเหงาใจ

ไม่เคยเรียกร้องใครๆ ให้มาเฝ้าคอยดูแล

เคยเป็นคนที่ไม่เคยแคร์ ว่าใครจะอยู่หรือจะไป แต่มันดูเปลี่ยนไปตั้งแต่เจอเธอ

(เพลง ที่คิดถึง...เพราะรักเธอใช้ไหม)

จากตัวอย่าง การประกาศความเหงาด้วยความรู้สึกและพฤติกรรมของตัวละคร ตัวละครพรรณนาถึงความรู้สึกตัดพ้อตนเองเรื่องความเข้มแข็งและสภาวะจิตใจที่เมื่อก่อนสามารถ

อยู่ได้โดยไม่มีใคร แต่ขณะนี้พฤติกรรมของตัวละครเปลี่ยนไปจากเดิมเมื่อมาเจอกับคนๆ หนึ่ง ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญในการดำเนินเรื่องราวของตัวละคร

ลุ่มตัวลงที่นอน กับใจเหงาๆ ที่ไม่มีใครสนใจ
หมอนมีอยู่สองใบ แต่เราทำไมต้องนอนคนเดียวทุกคืน

(เพลงหมอนสองใบกับใจเหงาๆ)

จากตัวอย่าง การประกาศความเหงาด้วยความรู้สึกและพฤติกรรมของตัวละคร แสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมของตัวละครในการลุ่มตัวลงที่นอน และแสดงความรู้สึกเหงาโดยตรง ปรากฏคำว่า “เหงา” ในบทเพลง พร้อมทั้งรำพึงรำพันกับตัวเองในการต้องนอนคนเดียวทุกคืน อีกทั้งสถานที่ ฉาก ช่วยสนับสนุนความรู้สึกต่าง ๆ ของตัวละคร คือ ห้องนอน พบการใช้คำว่า “ที่นอน”

2.1.4 การประกาศความเหงาด้วยความรู้สึกและเวลา

การประกาศความเหงาด้วยความรู้สึกและเวลา คือ การเริ่มต้นบทเพลงด้วยการประกาศความเหงาโดยใช้ความรู้สึกของตัวละครและเวลาในการเริ่มเรื่องเล่า ความเหงา สามารถอธิบายรายละเอียดดังนี้

นานแล้วไม่ได้เจอ ชาวคราวเธอดูเจี๊ยบหาย
สุขสบายดีหรือเปล่า อยากรู้

(เพลงนานแล้ว)

จากตัวอย่าง การประกาศความเหงาด้วยความรู้สึกและเวลา ปรากฏคำว่า “นานแล้ว” แสดงถึงระยะห่างของเวลาจากอดีตถึงปัจจุบัน ตัวละครพรรณนาความรู้สึกที่ไม่ได้เจอใครคนหนึ่งมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน จึงอยากรู้เรื่องราว ชาวคราวต่าง ๆ ของเธอ และมีความคิดถึงคน ๆ นั้น ตัวละครมีความรำพึงรำพันกับตัวเอง และแสดงความกังวลใจ

คืนนี้ ไม่รู้เป็นอะไร อยู่ดีๆ อยากรมที่ดวงดาว
จริงไหม เรื่องที่เคยได้ยิน เกี่ยวกับดาว อยากรู่ว่าจริงไม่จริง

(เพลง North star)

จากตัวอย่าง การประกาศความเหงาด้วยความรู้สึกและเวลา ปรากฏคำที่บ่งบอกเวลา คือ กลางคืน เพราะ เนื้อเพลง ปรากฏคำว่า “คืนนี้” และตัวละครพรรณนาถึงความรู้สึกของตนเองที่กำลังสงสัยกับดวงดาว กับการที่บุคคลอื่น ๆ ได้พูดเกี่ยวกับดวงดาว จึงเกิดข้อคำถามขึ้น

ภายในความคิดและจิตใจของตัวละคร ส่งผลให้ตัวละครรำพึงรำพันเกี่ยวกับดาวว่าสิ่งที่เขาเคยได้ ยินมาจากคนอื่น ๆ เป็นจริงหรือไม่

เป็นอีกคืนที่เหงา จับใจ เป็นอีกคืนที่ใจ ว่างเปล่า ไม่มีเงาเธอแล้ว

(เพลง นอนกับความเหงา)

จากตัวอย่าง การประกาศความเหงาด้วยเวลาและความรู้สึก จากความตอนหนึ่งที่ว่า “เป็นอีกคืน...” แสดงถึงเวลากลางคืน ตัวละครพรรณนาความรู้สึกของตนเอง เป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างประเด็นเกี่ยวกับความรู้สึกกระวนกระวายใจ และความเหงาของตัวละคร ดังปรากฏในเนื้อเพลงที่ว่า “เป็นอีกคืนที่เหงาจับใจ เป็นอีกคืนที่ใจว่างเปล่า ไม่มีเงาเธอแล้ว” เป็นการแสดงความรู้สึกอาลัยอาวรณ์ต่อคนรัก

จะไปที่ไหนดี ไม่มีที่ให้ไป ไม่เคยต้องเดี๋ยวตาย อย่างคืนนี้
คนเดียวที่ฉันมี หมดใจทิ้งฉันไป ไม่เหลือเลยแม้ความผูกพัน
ทั้งหัวใจ สลายไป กับคำว่ารัก จากนั้นไป จะพักใจ ที่ไหนไม่รู้

(เพลง ไม่เหลือใครอีกแล้ว)

จากตัวอย่าง เริ่มต้นด้วยการประกาศความเหงาด้วยความรู้สึกและเวลา ตัวละครพรรณนาถึงความรู้สึกที่หมดหวังกับชีวิตกับการที่ต้องอยู่คนเดียว ความรู้สึกสั่นไหวกับความรัก และบอกสาเหตุของความทุกข์ที่กำลังระบวยอยู่ขณะนั้น คือ คนรักที่ทิ้งไป พร้อมทั้งตั้งคำถามด้วยประโยคคำถามที่ว่า “จะไปที่ไหนดี ไม่มีที่ให้ไป” เนื่องจากใจหมดสิ้นทุกอย่าง จะเห็นได้ว่าการใช้เวลา ปรากฏคำว่า “คืนนี้” บ่งบอกถึงยามค่ำคืน

2.1.5 การประกาศความเหงาด้วยพฤติกรรมของตัวละครและเวลา

การประกาศความเหงาด้วยพฤติกรรมของตัวละครและเวลา คือ การเริ่มบทเพลงด้วยการประกาศพฤติกรรมของตัวละครที่เป็นดำเนินเรื่องในการเล่าเรื่อง ความเหงาและองค์ประกอบด้านเวลาในการประกาศความเหงา สามารถอธิบายรายละเอียดดังนี้

เข้าแล้วยังอยู่บน..ที่นอน เจ็บๆ คนเดียวและไม่อยากตื่น..ขึ้นพบใคร
เพราะว่าใจก็ยัง..เสียดาย ที่ฝันดีๆ กำลังจะจบและหายไป

(เพลง เรื่องบนเตียง)

จากตัวอย่าง การประกาศความเหงาด้วยพฤติกรรมของตัวละครและเวลา แสดงให้เห็นถึงเวลาตอนเช้าที่ตัวละครกำลังนอนอยู่บนที่นอน ไปพร้อม ๆ กับการพรรณนาถึงความรู้สึก

และพฤติกรรมของตัวละคร เป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างประเด็นเกี่ยวกับความรู้สึกเสียเวลาที่เวลาเข้ามา และเวลากลางคืนได้ผ่านไป เพราะตัวละคร เพราะตัวละครคิดว่าเวลาเข้าเป็นเวลาที่ไม่มีความสุข ไม่เหมือนกับเวลากลางคืนที่สามารถอยู่ในความฝันและพบเจอความสุขอย่างที่ใจปรารถนา

อยู่กับแสงดวงดาวอย่างเคย อยู่เงียบเงียบตามเคย
ในคืนนี้ เปิดให้เสียงทีวี เป็นเพื่อนกันไป เป็นประจำ

(เพลงเรียนรู้อยู่กับเหงา)

จากตัวอย่าง การประกาศความเหงาด้วยพฤติกรรมของตัวละครและเวลา แสดงให้เห็นถึงบรรยากาศเวลากลางคืน เพราะปรากฏแสงจากดวงดาวบนท้องฟ้า และประกอบด้วยบรรยากาศที่มีความเงียบ รวมถึงพฤติกรรมของตัวละครที่แสดงความรู้สึกว่าเหงา เพราะตัวละครได้พรรณนาถึงความรู้สึกของตนเองที่คิดว่าเหงาในจิตใจและพูดกับตัวเองให้เข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้น

ติกแล้ว... ไล่ตัวเองให้ไปนอน หยุดยกย่อนตัวเองสักที ฟุ้งซ่านทำไม
ติกแล้ว... เดี่ยวก็ชินก็ผ่านไป แคนนอนเหงาเดียวตาย ไม่มีเธอเหมือนเดิม

(เพลง แพ้กลางคืน)

จากตัวอย่าง การประกาศความเหงาด้วยพฤติกรรมของตัวละครและเวลา เริ่มต้นการประกาศความเหงาด้วยเวลา โดยพรรณนาถึงบรรยากาศและมิติทางเวลา ปรากฏคำว่า “ติก” หมายถึง เวลาผ่านไปนานแล้ว เวลาผ่านไปมากแล้ว (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) การพรรณนาความรู้สึกและพฤติกรรมของตัวละคร เป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างประเด็นให้รับทราบเกี่ยวกับลักษณะและพฤติกรรมของตัวละครที่มีความกระวนกระวายใจ ฟุ้งซ่านภายในจิตใจตนเองของตัวละคร ดังปรากฏในเนื้อเพลงที่ว่า “ติกแล้ว... ไล่ตัวเองให้ไปนอน หยุดยกย่อนตัวเองสักที ฟุ้งซ่านทำไม”

อะ อ๊ะ อะ มันยังไม่อยาก อยากกลับเลยตอนนี้
อ๊ะ อ๊ะ มันยังไม่อยาก อยากนอนเลยตอนนี้
ติสองแล้วยังสบาย ทุกอย่างดูลงตัวดีดี
เพราะมีเธอให้คอยสบตา ด้วยทั้งคืน

(เพลง ตกลงว่า)

จากตัวอย่าง การประกาศความเหงาด้วยพฤติกรรมของตัวละครและเวลา เริ่มต้นการประกาศความเหงาด้วยเวลา ปรากฏคำว่า “ทั้งคืน” บ่งบอกถึงเวลากลางคืน และพฤติกรรม

ของตัวละครที่บ่งบอกว่าไม่อยากจะกลับบ้าน ไม่อยากนอน เนื่องจากกำลังสนุกกับสภาวะการณ์ ณ ขณะนั้น และมีความสุขกับคนที่พบเจอในสถานที่แห่งนี้

ก็เโมงแล้ว ไม่ยอมหลับใหล ก็เโมงแล้ว ไม่นอนอีกเทรอ
จะนอนก็ไม่นอน จดจ่อรอคอยจนนอนไม่หลับ
ทำยังไงก็วกกลับ กลับมานอนคิดเรื่องวันพรุ่งนี้ อีกแล้ว

(เพลง หยุตความคิดไม่ได้)

จากตัวอย่าง การประกาศความเหงาด้วยพฤติกรรมของตัวละครและเวลา เริ่มต้นการประกาศความเหงาด้วยเวลา ปรากฏความตอนหนึ่งว่า “ก็เโมงแล้ว” เป็นการตั้งคำถามของตัวละครเกี่ยวกับการรับรู้เวลาของตัวเอง แสดงพฤติกรรมกระสับกระส่ายและนอนไม่หลับ เพราะตัวละครกำลังคิดถึงเรื่องราวของวันพรุ่งนี้ เป็นเรื่องราวที่ยังมาไม่ถึง คิดวกไปวนมาจนทำให้นอนไม่หลับ

ที่ทุกคืนเป็นเช่นนี้ ต้องมานอนก่ายหน้าผาก
เกิดจากอะไรนะหรือ รู้ดีอยู่แกลใจ

(เพลง รักยาก ส้มยาก)

จากตัวอย่าง การประกาศความเหงาด้วยพฤติกรรมของตัวละครและเวลา เริ่มต้นการประกาศความเหงาด้วยเวลา ปรากฏคำว่า “ทุกคืน” แสดงถึงเวลากลางคืน และการพรรณนาความรู้สึกและพฤติกรรมของตัวละคร เป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างประเด็นเกี่ยวกับความรู้สึกว่าวุ่นใจของตัวละคร และคิดเรื่องราวต่าง ๆ ในอดีตที่ผ่านมา

ฉันตั้งใจไม่นอน อยากมองแต่หน้าเธอ อย่างนี้ถึงเช้า
เพราะคงมีไม่บ่อย ที่ฉันไม่ต้องเหงา มีเธออยู่อย่างนี้

(เพลง ไม่อยากนอนคืนนี้)

จากตัวอย่าง การประกาศความเหงาด้วยพฤติกรรมของตัวละครและเวลา แสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมของตัวละครในการที่ตั้งใจไม่นอน พฤติกรรมในการมองหาคนรัก และกล่าวถึงเวลากลางคืน ปรากฏความตอนหนึ่งว่า “อย่างนี้ถึงเช้า” แสดงว่าเวลา ณ ขณะนั้นยังเป็นเวลากลางคืน

2.1.6 การประกาศความเหงาด้วยการเผยความทรงจำในอดีตของตัวละคร การประกาศความเหงาด้วยการเผยความทรงจำในอดีตของตัวละคร คือ การประกาศความเหงาด้วยการเล่าเรื่องความเหงาจากเหตุการณ์ในอดีตหรือภาพความทรงจำของตัวละคร

ทั้งดีและไม่ดีที่ประสบพบเจอมาทำให้เกิดความทรงจำที่อยู่ภายในของตัวละคร สามารถอธิบายรายละเอียดดังนี้

ไม่เห็นจะมีใครเลยที่จริงจัง
ทุกครั้งเจอแต่คนร้ายร้าย มีความรักที่ไรต้องเสียใจ

(เพลง *My Best Friend*)

จากตัวอย่าง การประกาศความเหงาด้วยการเผยความทรงจำในอดีตของตัวละคร เริ่มต้นด้วยการประกาศความเหงาด้วยความรู้สึกของตัวละครที่เกิดความผิดหวังจากความรัก ตัดพ้อต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับความรัก เพราะที่ผ่านมาไม่เคยเจอคนจริงจัง และไม่มีความรักที่สมหวังดังความปรารถนา

เสียงหัวใจที่ฉันทันเคย อยู่ที่ไหน อยากได้ยิน เพราะมันเหงาเกินไป
เสียงที่เคยบอกรัก ให้ฟังเบาๆ เมื่อก่อนไปอยู่ที่ใด คิดถึงเธอได้ยินไหม

(เพลง *อยู่กับเสียงหัวใจ*)

จากตัวอย่าง การประกาศความเหงาด้วยการเผยความทรงจำในอดีตของตัวละคร จุดเริ่มต้นในการสร้างประเด็นเกี่ยวกับความกระวนกระวายใจและความเหงาของตัวละคร เป็นการเริ่มต้นจากการคิดถึงเสียงของคนที่เป็นที่รัก แต่ตอนนี้เขาได้จากไปแล้ว ดังปรากฏเป็นความตอนหนึ่งว่า “เสียงหัวใจที่ฉันทันเคย” เหลือแต่ความรู้สึกที่ยังอาลัยและคิดถึง

เคยลองรักใครให้ใจอุ่นวาย เอาตัวและใจให้ไปไม่ยั้ง
แต่ละคนก็ทำให้เจ็บซ้ำๆ ซ้ำจนใจแทบพัง หากว่าคุณก็เจอแต่คนที่ไม่จริงจัง
อยู่คนเดียวก็ดีเหมือนกันไม่เปลืองหัวใจ

(เพลง *รักตัวเองให้เป็น*)

จากตัวอย่าง การประกาศความเหงาด้วยการเผยความทรงจำในอดีตของตัวละคร เริ่มต้นด้วยความสัมพันธ์ของตัวละครกับคนอื่น สิ่งอื่น โดยการเล่าเรื่องความหลังที่ประสบพบเจอมาในอดีตเกี่ยวกับความรักที่ไม่สมหวัง และกล่าวถึงความเจ็บปวดในขณะที่มีความรักในอดีต ความเจ็บซ้ำ เพราะตัวละครพบเจอแต่คนที่ไม่จริงจัง

2.2 การขยายประกาศ

การขยายประกาศเป็นการลำดับความให้ผู้ฟังเข้าใจเรื่องราวและเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดในเรื่องได้ง่ายขึ้น การประพันธ์เพลงขึ้นมาหนึ่งบทเพลง ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญในการใช้วิธีการเล่า

เรื่องเพื่อช่วยให้การฟังง่ายและน่าสนใจ และทำให้ผู้ฟังเข้าถึงอารมณ์ที่สื่อผ่านภาษาในรูปแบบเพลง การขยายประกาศเป็นส่วนหนึ่งที่เติมเต็มเนื้อหาหรือเป็นการบรรยาย พรรณนาความรู้สึกของตัวละครเพิ่มเติม เพื่อทำความเข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ ด้วยความกระจ่างมากขึ้น

การขยายบทเพลงหรือการขยายประกาศเกี่ยวกับความเหงา เป็นการดำเนินเรื่องตามโครงสร้างการเล่าเรื่องความเหงา สามารถสรุปได้ว่า บทเพลงชุด Sleepless Society มีการผสมผสานการใช้โวหาร 2 รูปแบบ คือ การบรรยายโวหารและการพรรณนาโวหาร ส่วนใหญ่ในบทเพลงชุดนี้จะปรากฏการขยายความเนื้อหาลักษณะการพรรณนาโวหาร เพราะเป็นการเล่าเรื่องของตัวละครหรือผู้เล่าเรื่องเพียงคนเดียว ที่สื่อสารด้วยการใช้ภาษาสื่ออารมณ์ ความรู้สึกเป็นหลัก ไม่เน้นการเล่าเหตุการณ์ ที่ให้ผู้ฟังเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกของบทเพลงดังกล่าว

การใช้ภาษาในการประพันธ์ของผู้ประพันธ์นั้น ย่อมมีส่วนทำให้ผู้รับสารหรือผู้ฟัง สะเทือนอารมณ์ ณ ขณะใด ขณะหนึ่ง หรือสามารถใช้ภาษาที่เรียบเรียงเป็นเรื่องราวทำให้เข้าถึงผู้ฟังได้ง่าย สามารถทำให้เกิดความเป็นเอกภาพทางอารมณ์เกี่ยวกับ “ความเหงา” อย่างในเพลงชุด Sleepless Society เพราะฉะนั้นคำที่ใช้สื่อความหมายที่ปรากฏในบทเพลงย่อมมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึกเหงา

(ภัทรินทร์ สว่างอารมณ์, 2553: 28) ได้กล่าวถึง คำที่สื่ออารมณ์ ในการประพันธ์เพลงผู้ประพันธ์มักจะเลือกใช้คำที่มักจะสื่อถึงอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ของมนุษย์ได้อย่างชัดเจน การใช้คำอย่างเหมาะสมประกอบกับน้ำเสียงที่เปล่งออกมาของผู้ขับร้องจะทำให้เกิดสุนทรียรสทางด้านภาษาและความคิดที่ก่อให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ แก่ผู้ฟังหรือผู้รับสาร

ผู้ศึกษาวิเคราะห์และอธิบายเกี่ยวกับการขยายประกาศความเหงาและการใช้คำที่ปรากฏในบทเพลง เนื่องจากคำที่ปรากฏในบทเพลงเป็นส่วนสำคัญและทำให้ทราบเกี่ยวกับความเหงา สามารถอธิบายรายละเอียดได้ดังนี้

2.2.1 การขยายประกาศด้วยการบรรยาย

การดำเนินเรื่องโดยการขยายประกาศด้วยการบรรยาย เป็นการเล่าเรื่อง การกล่าวถึงเหตุการณ์ที่ต่อเนื่องกัน โดยชี้ให้เห็นฉาก สถานที่ เวลาเหตุการณ์สาเหตุที่ก่อให้เกิดสภาพแวดล้อม บุคคลที่เกี่ยวข้องตลอดจนผลที่เกิดจากเหตุการณ์นั้นๆ ดังนั้นบทเพลงก็เปรียบเสมือนเรื่องเล่าแบบหนึ่งที่สามารถมีการบรรยายสิ่งต่าง ๆ ให้ผู้ฟังเข้าใจเรื่องราวที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน จะเห็นได้ว่า บทเพลงชุด Sleepless Society ปรากฏการใช้โวหารในลักษณะการบรรยาย ดังตัวอย่าง

พยายามทุกอย่าง ทำทุกอย่าง ลบทุกอย่างที่เป็นเรื่องเธอ

พยายามไม่ผ่าน ไปให้เจอ ที่ๆ เคยมีเธอวันนั้น

ออกไปพบเพื่อนใหม่ๆ เปิดใจให้ใครเข้ามา คอยเยียวยาหัวใจ
 พยายามไม่เปิดเพลงของเรา เหมือนที่เราเคยฟังทุกคืน
 ดุทีวีกี่เปลี่ยนเป็นช่องอื่น เพื่อให้ใจได้ลิ้มความหลัง
 เพื่อการหนีเรื่องเก่าๆ อาจทำให้ใจทุเลา ดีไปกว่านี้
 แต่ก็ทำไม่ได้ ตัดใจไม่ได้สักที มันทำไม่ได้ ตัดใจไม่ได้สักครั้ง
 ไม่อยากจะเป็นแบบนี้ ฉันทเกลียดตัวเองเหลือเกิน
 ฉันทเกลียดที่ยังฝังใจ ไม่รู้จะทำอย่างไร ไม่รู้จะมีวันไหนลืมเธอสักที
 พยายามพักผ่อน นอนให้หลับ ไม่สนใจอะไรรอบตัว
 พยายามแข็งใจไม่ไห้กลัว ที่ต้องนอนคนเดียวอย่างนี้
 หลับตานึกเรื่องดีๆ ไม่มีอะไรต้องแคร์ ลืมมันไปเสีย

(เพลงตัดใจไม่ได้)

จากตัวอย่าง เนื้อร้องเพลงดังกล่าว แสดงเนื้อหาการบรรยายเรื่องราวตามลำดับเวลา ตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และการกระทำของตัวละครที่ปรากฏ เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับความรักที่ไม่สมหวัง เพราะปรากฏการเรียงลำดับความพยายามของตัวละครในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เนื่องจากความผิดหวังในความรัก เพื่อลบภาพความทรงจำที่เคยทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ไม่ไปสถานที่ที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างกัน ไม่เปิดเพลง ไม่ดูโทรทัศน์และสุดท้ายคือการพยายามนอน เป็นการกระทำท้ายสุดที่ตัวละครอาจคิดว่าเป็นหนทางหรือวิธีการสุดท้ายที่จะลืมเธอคนนั้น

เพลงตัดใจไม่ได้ มีการใช้คำที่แสดงการย้ำคิดย้ำทำของตัวละคร ด้วยการใช้คำและประโยคซ้ำกัน ในช่วงการพรรณนาความรู้สึกของตัวละครที่เป็นส่วนเนื้อหาตั้งแต่จุดเริ่มเรื่องราวที่ปรากฏคำว่า “พยายาม” เป็นคำกริยา หมายถึง พากเพียร, ตั้งมั่น, ตั้งใจ, มานะ, บากบั่น (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2558) ซึ่งแสดงลักษณะนิสัยของตัวละครหรือผู้เล่าเรื่องได้เป็นอย่างดีในการมูมานะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งในการลบความทรงจำในอดีตที่ผ่านมาของตนเอง ทั้งนี้ตอนต้นของการเปิดเรื่องยังพบคำซ้ำ คือคำว่า “ทุกอย่าง” เพื่อเน้นย้ำว่าความพยายามและความมุ่งมั่นของตัวละครที่จะลืมเรื่องราวทุกอย่างที่เป็นอดีต นอกจากนี้ยังปรากฏคำซ้ำที่แสดงการเน้นย้ำถึงความรู้สึกของตัวละคร ที่ไม่สามารถทำในสิ่งที่ตนเองปรารถนาหรือพยายามได้ ดังข้อความตอนหนึ่งว่า “แต่ก็ทำไม่ได้ ตัดใจไม่ได้สักที อืมมมม มันทำไม่ได้ ตัดใจไม่ได้สักครั้ง” อธิบายได้ว่าตัวละครไม่สามารถละทิ้งทั้งความคิดและการกระทำได้ อีกทั้งปรากฏคำทับศัพท์ หรือภาษาปาก คำว่า “แคร์” หมายถึง สนใจ, ใส่ใจ, ดูแล (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2558) การใช้ภาษาปากหรือภาษาที่บ่งบอกความเป็นสมัยใหม่ คือการใช้คำทับศัพท์นั่นเอง การใช้คำที่ปรากฏในเนื้อหาของบทเพลงอาจบอกได้ว่าเป็นเนื้อหา เรื่องราวของหนุ่มสาว เพราะปรากฏคำที่ทันสมัย

อะ อ๊ะ อะ มันยังไม่อยาก อยากรีบกลับเลยตอนนี้
 อ๊ะ อะ มันยังไม่อยาก อยากรอนเลยตอนนี้
 ดีสองแล้วสบาย ทุกอย่างดูลงตัวดีดี
 เพราะมีเธอให้คอยสบตา ด้วยทั้งคืน
 เฮ้อ ยังไม่่วงเลย ตกลงว่า ตกลงว่า จะว่าไง
 เฮ้อ เพิ่งมาไม่ทันไร ตกลงว่า ตกลงว่า ต่อกันไหม
 อยากรจะเติมเวลา ให้คำคืนของเรา
 ให้อึดยาวไม่อยากจะให้เช้าเลย อยู่กับเธอ
 มันไม่เหงาอย่างเคย ก็เลยชวนให้เธอไปต่อกับฉัน
 เฮ้อ ยังไม่่วงเลย ตกลงว่า ตกลงว่า ไปไม่ไป
 เฮ้อ ยังไม่หน้าใจ ตกลงว่า ตกลงว่า ตกลงไหม
 อะ อ๊ะ อะ อะ อะ อ๊ะ อ่าว ตกลงว่า ตกลงว่า จะไปไหน
 ก็ อ๊ะ อ๊ะ อะ อะ อ๊ะ อ่าว ตกลงว่า ตกลงว่า ต่อกันไหม
 อะ อ๊ะ อะ อะ อะ อ๊ะ อ่าว ตกลงว่า ตกลงว่า จะไปไหน
 ก็ อ๊ะ อ๊ะ อะ อะ อ๊ะ อ่าว ตกลงว่า ตกลงว่า ไปบ้านเธอ

(เพลง ตกลงว่า)

จากตัวอย่าง เนื้อร้องของเพลงดังกล่าว เป็นการให้การบรรยายในการดำเนินเรื่อง หรือการขยายความเนื้อเรื่องของเพลงตามลำดับเวลา เป็นการบรรยายถึงเหตุการณ์ที่ตัวละครไปเที่ยวสถานบันเทิง ขณะที่กำลังมีความสุขกับการที่พบกับผู้ชายที่ถูกใจ สถานบันเทิงกำลังจะปิดลงตามเวลาของการเปิดบริการ ตัวละครมีความพยายามสร้างเงื่อนไขกับผู้ชายคนดังกล่าว เมื่อสถานบันเทิงแห่งนี้ปิดบริการลง

เพลงตกลงว่า ปรากฏการใช้คำซ้ำ คำว่า “ยังไม่” ไว้หน้าประโยคและตามด้วยความต้องการ เช่น “ยังไม่อยากกลับ” “ยังไม่อยากนอน” “ยังไม่่วง” “ยังไม่หน้าใจ” เป็นคำที่แสดงความรู้สึกของตัวละครที่ยังไม่อยากจะกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ เพราะมีความต้องการและมีความสุขกับการเที่ยวและสังสรรค์ เป็นการปฏิเสธของตัวละคร และพบคำว่า “ตกลงว่า” อยู่ในเนื้อหาของบทเพลงจำนวนมาก เป็นลักษณะการตั้งคำถามของตัวละครกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นหรือสิ่งที่จะกระทำหลังจากนี้ เป็นการตั้งคำถามกับตนเองมากกว่าจะหาคำตอบ เพราะเนื่องจากไม่มีคู่สนทนา

นอกจากนี้ ยังปรากฏคำที่แสดงความรู้สึกของตัวละคร คือ คำว่า “ดีดี” หมายถึงสภาพจิตใจที่รู้สึกว่าการที่ต้องพบเจอหรือประสบอยู่นั้นเป็นสิ่งที่ดี อาจกล่าวได้ว่าเป็นคำแสลงที่ผู้ประพันธ์ใช้คำแสลงในบทเพลงแสดงให้เห็นว่า สังคมที่ปรากฏในเพลงนั้นเป็นลักษณะของวัยรุ่น

Common baby ใช้ชีวิตให้ smart
 Common baby อย่าให้จำเจเหมือนวันเก่า
 Common baby ใช้ชีวิตที่เป็นของเรา..ต่อไป ด้วยอะไรที่ดีกว่า
 Hoo..hoo..hoo Let's work and play together
 ไม่มีข้อแม้ เลือกรทำได้แล้วแต่ ที่ใจเราต้องการ ให้เป็นไปได้
 แค่ทำให้มัน Balance เรื่องเล่นเรื่องงานเข้าด้วยกัน
 แค่เพียง เพียงเท่านั้น ก็สุขหัวใจ กว่าใคร
 แค่ทำให้มัน Balance เรื่องเล่นเรื่องงานเข้าด้วยกัน
 แค่เพียง เพียงเท่านั้น ก็สุขหัวใจ ปล่อยใจไปตามที่เรียกร้อง
 แค่ทำให้มัน Balance เรื่องเล่นเรื่องงานเข้าด้วยกัน
 แค่เพียง เพียงเท่านั้น ก็สุขหัวใจ ปล่อยใจไปตามที่เรียกร้อง

(เพลง Work & play)

จากตัวอย่าง เนื้อร้องเพลงดังกล่าว เป็นการบรรยายตามลำดับเหตุการณ์และการเรียบเรียงเรื่องราวอย่างตรงไปตรงมาในการใช้ชีวิต ด้วยการทำงานและการเล่นไปพร้อมๆ กัน เพลง *Work & play* เป็นลักษณะการใช้คำเพื่อสื่อสารตรงไปตรงมา พิจารณาจากการประกาศความเหงา การเล่าเรื่องไม่มีความซับซ้อน มีการเล่าเรื่องแบบเรียงลำดับเชิงพรรณนาความรู้สึกของตนเองกับสิ่งที่เจอหรือที่ผ่านมา สิ่งที่เกิดขึ้นได้ในบทเพลงนี้คือ มีการใช้คำภาษาต่างประเทศ สามารถอธิบายได้ดังนี้

เพลง *Work & play* ปรากฏการใช้รูปประโยคภาษาอังกฤษ ในบทเพลงเพื่อสื่อความหมายและความเข้าใจ ทั้งที่เป็นคำและประโยค ดังตัวอย่าง การใช้คำภาษาต่างประเทศที่ปรากฏเป็นคำๆ ในเนื้อหาของเพลง เช่น คำว่า “Common baby” แปลว่า มาพวกเรา คำว่า “Smart” แปลว่า โง่เก๋ ดุติ ฉลาด คำว่า “Balance” แปลว่า ความสมดุล เป็นคำที่แสดงความหมายและการเน้นย้ำความหมายเชิงบวก การใช้ภาษาอังกฤษภายในบทเพลงย่อมที่จะบอกสถานภาพของตัวละครได้เป็นอย่างดีว่าเป็นผู้มีความรู้ และที่สำคัญการใช้ภาษาอังกฤษยังสามารถระบุกลุ่มผู้ฟังได้ด้วยว่าเป็นคนชั้นกลางที่มีความรู้และได้รับการศึกษาที่สามารถฟังภาษาอังกฤษได้อย่างเข้าใจ นอกจากปรากฏคำภาษาต่างประเทศแล้วนั้น ในบทเพลงยังปรากฏการใช้คำซ้อน ดังคำที่ว่า “เรื่องเล่นเรื่องงาน” เป็นการซ้อนคำที่มีความหมายต่างกัน คำว่า “เล่น” กับคำว่า “งาน” คำว่า เล่น หมายถึง ทำเพื่อสนุกหรือผ่อนคลาย คำว่า งาน หมายถึง สิ่งหรือกิจกรรมที่ทำ (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2558)

ล้มตัวลงที่นอน กับใจเหงาๆ ที่ไม่มีใครสนใจ
 หมอนมีอยู่สองใบ แต่เราทำไมต้องนอนคนเดียวทุกคืน
 เหงา..ไม่มีใครให้กอด อยากจะมีใคร ข้างกายเหมือนคนอื่น
 หนาว..ไม่เคยมีซักร้อน ที่อุ่นในใจ และหลับสบายฝันดี
 ถึงมีผ้าห่มแต่มันก็หนาว ถ้ายังว่างเปล่าอยู่อย่างนี้
 ก็ได้แต่หวังว่าสักวันคงต้องมีหนึ่งคนดีๆ หลับตาในอ้อมแขนกัน
 เหลียวไปที่หมอนเดิม ก็คงจะดีหากมีบางคนหนุนมา
 และเป็นคนสำคัญ ที่ในทุกเช้าได้ตื่นมาเจอทุกที
 ถึงมีผ้าห่มแต่มันก็หนาว ถ้ายังว่างเปล่าอยู่อย่างนี้
 ก็ได้แต่หวังว่าสักวันคงต้องมี
 หนึ่งคนดีๆ หลับตาในอ้อมแขนกัน

(เพลง หมอนสองใบกับใจเหงาๆ)

จากตัวอย่าง เนื้อร้องเพลงดังกล่าว เป็นการใช้การบรรยายขยายความถึงลำดับเหตุการณ์ และความรู้สึกที่มีความเหงา ด้วยสาเหตุต่าง ๆ สาเหตุหลัก คือ การที่ตนเองมีจิตใจที่คิดปรารถนา อยากจะมีคู่รัก และเห็นคู่รักคนอื่น ๆ เขามีความรักที่แสดงต่อกันจนเก็บมาคิดและว่าอุ่นในจิตใจ ของตนเอง รวมถึงการแสดงอารมณ์ความรู้สึกในโชคชะตาของตนเอง เพลงหมอนสองใบกับใจเหงา ๆ มีการใช้คำเพื่อแสดงความรู้สึกจากมิติของอากาศ พบคำว่า “หนาว” และคำว่า “อุ่น” การใช้คำเหล่านี้ในเพลงไม่ได้ใช้แสดงอาการของตัวละครที่มีความรู้สึกทางการสัมผัสทางกายภาพ แต่เป็นการแสดงความรู้สึกภายในจิตใจของตัวละครมากกว่า

2.2.2 การขยายประกาศด้วยการพรรณนา

การขยายประกาศด้วยการพรรณนา คือ การให้รายละเอียดของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อาจจะเป็นบุคคล วัตถุ สถานที่หรือเหตุการณ์ช่วงใดช่วงหนึ่ง โดยการพรรณนา ส่วนประกอบแต่ละส่วนให้แจ่มแจ้งหรือชี้ให้เห็นลักษณะเด่นของสิ่งนั้น ๆ อีกทั้งการพรรณนาเน้นการแสดงภาพ อารมณ์ ความรู้สึกอย่างละเอียดเพื่อสร้างความประทับใจ ซึ่งในการเล่าเรื่องผ่านบทเพลงชุด Sleepless Society ก็เช่นเดียวกัน เป็นการสื่อสารที่ใช้การพรรณนาเพื่อสื่อความหมายความรู้สึกนึกคิดของตัวละคร ดังตัวอย่าง

ขับรถก็แล้ว เปิดเพลงก็แล้ว หัวใจก็ยังกระวนกระวาย
 ออกไปดูดาว นั่งตีมนจนเกือบเช้า ก็ไม่ทำให้ใจมันคลายห่วงเลย
 จะทำยังไงก็ไม่หลับไม่นอน ภาพเธอยังสะท้อนติดอยู่ในใจ
 ยังไงก็ไม่หลับไม่นอน หัวใจมันเรียกร้องให้พบเธอ
 อยากจะเจอจนแทบทนไม่ไหว หัวใจมันคิดถึงเธอ

ปิดไฟก็แล้ว ชมตากก็แล้ว เสียงเธอก็ยังก้องดังในใจ
 เธอจะพะวง เป็นห่วงแบบฉันไหม คิดถึงกันเพียงใดมีคนอยากจะรู้
 จะทำให้ฉันไม่หลับไม่นอนทุกคืน จะทำให้ฉันไม่หลับไม่นอนทุกคืน
 ไม่นอนอยู่ทุกคืน ไม่อยากหลับตา ไม่อยากเข้านอนเลยซักคืน

(เพลง ไม่หลับไม่นอน)

จากตัวอย่าง เนื้อร้องเพลงดังกล่าว ใช้ลักษณะของการพรรณนาเพื่อขยายประกาศ
 ของบทเพลงด้วยการพรรณนาความรู้สึกของตัวละครให้เห็นภาพชัดเจนขึ้น ว่าในความกระวน
 กระวายใจไม่สามารถทำให้เขาหลับได้ โดยแสดงความขัดแย้งภายในจิตใจของตัวละครเอง
 ด้วยการที่อยากจะหลับ แต่ในใจยังคงคิดถึง และกระวนกระวายใจ ดังเนื้อเพลงที่ว่า “จะทำยังไง
 ก็ไม่หลับไม่นอน” และ “ยังไงก็ไม่หลับไม่นอน” อีกทั้งแสดงสาเหตุของการนอนไม่หลับที่มาจาก
 ความรู้สึกนึกคิดของตัวละคร ดังเนื้อเพลงตอนหนึ่งว่า “ภาพเธอยังสะท้อนติดอยู่ในใจ” “หัวใจ
 มันเรียกร้องให้พบเธอ” และ “เสียงเธอก็ยังก้องดังในใจ” แสดงให้เห็นถึงการจินตนาการของ
 ตัวละครและโหยหาถึงชายอันเป็นที่รัก

เข้าแล้วยังอยู่บน..ที่นอน เจ็บๆ คนเดียวและไม่อยากตื่น..ขึ้นพบใคร
 เพราะว่าใจก็ยัง..เสียดาย ที่ฝันดีๆ กำลังจะจบและหายไป
 ภาพที่ฉันได้เป็นดังคนที่เธอรัก ช่างอะไรที่ประทับใจ
 อยากจะชิมชับนานๆ และเก็บไว้..ไม่ให้มันผ่านไป
 อยากหลับตาอยู่อย่างนั้น ทำอยู่อย่างนั้น..ฝันถึงเธอเรื่อยไป
 เพราะความจริง ไม่มีทางใด ทำให้เราได้รักกัน
 โวโฮ..ทำได้แค่นั้น ทำได้แค่นี้ ทำได้เพียงแคฝัน
 ต้องหลอกตัวเอง ฝันไปวันๆ โวโฮ..ไม่มีทางที่ฝันมัน..เป็นจริง
 เพราะไม่เคยอยู่ใน..สายตา ไม่ว่าเวลาจะนานจะผ่าน..สักเท่าไร
 ทุกคำคืนต้องทน..เหงาใจ ไม่รู้จริงๆ ทำไม ทำไมต้องรักเธอ
 ต้องหลอกตัวเอง ฝันไปวันๆ โวโฮ..ไม่มีทางที่ฝันมัน..เป็นจริง

(เพลง เรื่องบนเตียง)

จากตัวอย่าง เนื้อร้องของเพลงดังกล่าว เป็นการขยายประกาศของบทเพลงจากตอนแรก
 เป็นการประกาศความเหงา มีการอธิบายถึงความเสียดายที่ตื่นขึ้นมาจากความฝัน ด้วย
 การพรรณนาความรู้สึกของตัวละครขณะหลับหรือฝันไป เป็นการเล่าถึงบทบาทของตัวละครเองที่
 ปรากฏในความฝันบทบาทดังกล่าวเป็นบทบาทของแฟนหรือคนรักกับผู้หญิงคนหนึ่งที่เขาแอบชื่น
 ชอบและมีใจให้ผู้หญิงคนนั้นมีตัวตนในโลกความเป็นจริง ทำให้ถึงรู้ว่าผู้หญิงคนนั้นมีตัวตน
 ก็เนื่องจากความตอนหนึ่งในบทเพลงกล่าวว่า “อยากหลับตาอยู่อย่างนั้น ทำอยู่อย่างนั้น..ฝันถึง

เธอเรื่อยไป เพราะว่าความจริง ไม่มีทางใด ทำให้เราได้รักกัน ” และผู้ชายคนนี้ได้บอกอีกว่า ความฝันนั้นเป็นสิ่งที่ทำให้เขาประทับใจ อยากจะเก็บความประทับใจที่เกิดขึ้นนี้ไปนานๆ ใจจริงไม่ อยากให้ความประทับใจดีๆ แบบนี้หายไปไหน ไม่อยากให้ผ่านไปเลย แต่ก็ทำได้เพียงแค่นั้น

คืนนี้ ไม่รู้เป็นอะไร อยู่ดีๆ อยากมองที่ดวงดาว
 จริงไหม เรื่องที่เคยได้ยิน เกี่ยวกับดาว อยากรู้ว่าจริงไม่จริง
 เห็นใครๆต่อใคร ขอกันมากมาย ให้ดวงดาวช่วยคอยนำทาง
 อยากจะเดินทางตามดาวสักที ดาวนำทางให้ที ให้ฉันนั้นเจอจุดหมายปลายทาง
 อยากจะเจอใครจริงใจสักที ดาวนำทางให้ที หลงทางไปวันๆ ผิดถูกก็เดาไม่รู้เรื่อยไป
 ถ้าเป็นจริงช่วยหน่อย พาฉันไปเจอสักที
 ก่อนนั้น ไม่เคยแคร์อะไร กับดวงดาว ไม่เคยไม่สนใจ
 ตอนนี้ แหงนมองดูที่ไร กลับเปลี่ยนไป ก็ยังแปลกใจเหมือนกัน
 คนที่เฝ้ารอ ขอแค่ดาวนำทางได้ไหม จะไกล สักเท่าไร ก็ไม่ท้อ

(เพลง North star)

จากตัวอย่าง เนื้อร้องเพลงดังกล่าว เป็นการขยายประกาศความเหงาด้วยการดำเนินเรื่อง ลักษณะการพรรณนา จากการประกาศความเหงาด้วยความตั้งข้อสงสัยเกี่ยวกับดวงดาว ตัวละคร เริ่มมีความลังเลทางความคิดเกี่ยวกับความจริงของดวงดาว และเกิดความว้าวุ่นใจในตัวเองว่า ดวงดาวจะทำให้เขาสมความปรารถนาเกี่ยวกับความรักได้จริงหรือไม่ และเป็นการขยายเรื่องราว ของตัวละครให้เห็นถึงพฤติกรรมของตัวละครที่เปลี่ยนไป ก่อนหน้านี้มีความลังเลแต่ต่อมาตัว ละครอยากรู้อยากลองและอยากเชื่อเกี่ยวกับดาวดาวมากขึ้น จนอธิษฐานให้ดวงดาวช่วยเป็น เครื่องมือในการนำทางให้เขาไปเจอคนรัก

เพลง North star มีการใช้คำซ้ำ ปรากฏคำว่า “สักที” และคำว่า “ให้ที” ซึ่งมีความหมายคล้ายกับ คำว่า ทีหนึ่ง, หนหนึ่ง และสักครั้ง (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2558) จาก การใช้ลักษณะคำดังกล่าว สังเกตได้ว่า ตัวละครไม่เคยพบเคยเจอกับสิ่งที่ตนปรารถนาแม้แต่ครั้ง เดียว เลยอยากเจอ นอกจากนี้ยังปรากฏการใช้คำทับศัพท์ คำว่า “แคร์” มาจากคำภาษาอังกฤษ ว่า Care แปลว่า สนใจ, ดูแล ผู้ประพันธ์อาจมีความรู้สึกว่าการใช้คำทับศัพท์เป็นสิ่งที่แสดง ความรู้สึกตรงไปตรงมา เข้าใจง่าย เพราะเป็นเพลงสำหรับวัยรุ่น ดังตัวอย่างที่ว่า “ก่อนนั้น ไม่เคย แคร์อะไร กับดวงดาว ไม่เคยไม่สนใจ” นอกจากนี้ในเนื้อหาของเพลงยังปรากฏคำที่ใช้บ่อยครั้ง คือ คำว่า “อยาก” ซึ่งคำนี้แสดงความรู้สึกของตัวละครที่ชัดเจนว่าปรารถนาและต้องการในสิ่งที่ นำเสนอออกมาผ่านการพรรณนาในบทเพลง เช่น อยากมองดวงดาว อยากจะเจอใคร อยากจะเดิน ตามดาว

นานแล้วไม่ได้เจอ ชาวคราวเธอดูเจียบหาย สุขสบายดีหรือเปล่า อยากรู้
 เคยคบเคยผูกพัน จากกันไม่นานพอดู
 ในคืนนี้ เธอนั้นอยู่ที่ไหนเธอ เมื่อเธอเห็นบหนาว จะนอนกอดใคร
 เมื่อเธอเจ็บหัวใจ คนไหนเฝ้าคอยปลอบเธอ
 อยากรู้ เธอยังคงมีเธอ และพร้อมให้เธอเดินกลับมา
 ทุกเวลายามที่เธอไม่เหลือใคร นานแล้วที่จากกัน บอกตามตรงว่าคิดถึง
 เธอยังคงเป็นที่หนึ่งในใจ ความรักความห่วงใย
 ไม่เคยลืมเลือนจางไป มันยังฝังในหัวใจไม่ลืม

(เพลง นานแล้ว)

จากตัวอย่าง เนื้อร้องของเพลงดังกล่าว เป็นการเล่าเรื่องแบบพรรณนา
 เป็นการขยายเนื้อความจากตอนเริ่มบทเพลง ให้เข้าใจถึงสถานการณ์มากขึ้นว่าเขาคิดถึงใคร
 กล่าวถึงใคร การขยายความเนื้อหาดังกล่าว ทราบว่าผู้หญิงคนนี้พูดถึงผู้ชายคนหนึ่งที่เคยมี
 ความสัมพันธ์กันแบบคู่รัก และเป็นการพรรณนาถึงความรู้สึกที่อยู่ภายในจิตใจของผู้หญิงคนนี้
 ความเป็นห่วง ความคิดถึง และความทรงจำที่ไม่เคยลืมได้เลย

เพลงนานแล้ว การใช้คำเพื่อสื่อสารความรู้สึกของตัวละครแบบตรงไปตรงมา ใน
 บทเพลงปรากฏคำที่แสดงถึงความรู้สึกที่เป็นคำลักษณะชุดเดียวกัน มีดังนี้ ว่า “คิดถึง” “ห่วงใย”
 “ไม่เคยลืม” “ฝังในหัวใจ” คำว่า คิดถึง หมายถึง นึกถึง, ระลึกถึง คำว่า ห่วงใย หมายถึง มีใจ
 พะวงอยู่, มีทุกข์กังวลอยู่ ไม่เคยลืม หมายถึง ไม่เคยไม่ใส่ใจ และคำว่า ฝังใจ หมายถึง ติดตรึงใจ,
 ติดแน่นอยู่ในใจ (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2558) คำต่างๆ เหล่านี้ เป็นคำชุดที่แสดงอารมณ์
 ความรู้สึกที่ออกมาจากจิตใจของบุคคลเดียวกันแต่แตกต่างกันด้วยการใช้คำและระดับของความ
 รุนแรงทางความรู้สึก

ยังรอคอยเธอ อยู่ตรงที่มุมเดิม ตรงที่เคยมีเธอ นั่งอยู่ข้างฉัน
 มีเพียงเปลวเทียน ที่ส่องแสงเลือนราง ในค่ำคืนเจียบบังและหนาวใจ
 มองนาฬิกาที่ยังหมุนเดินไป เดินไปอย่างช้าช้ายิ่งกว่าครั้งไหน
 จวบจนเวลา มันได้ผ่านเลยไป เธอคงไม่คืนมา
 เหลือแค่เพียงตัวฉัน เหลือแค่เพียงความหวังริบหรี่
 เหมือนดวงไฟดวงนี้ จะมอดลง
 ที่ได้แสงเทียนไม่มีเธอ มีแต่ความทรงจำ
 และความเจียบเหงาที่ได้แสงเทียนเคยมีเรา

เหลือแต่ความว่างเปล่า ของหัวใจ
 ที่ได้แสงเทียนไม่มีเธอ มีแต่เพียงเปลวเทียนที่ดับลงไป
 ในคืนแห่งความมืดม่น เธอคงไม่คืนหวนมา อีกแล้ว

(เพลง ใต้แสงเทียน)

จากตัวอย่าง เนื้อร้องเพลงดังกล่าว มีการขยายประกาศด้วยการพรรณนาในการดำเนินเรื่องราวถึงความรู้สึกของตัวละครแล้วนั้น ยังมีการขยายการเล่าเรื่องผ่านสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวของตัวละคร เช่น นาฬิกา ทำไมถึงมีเรื่องเวลาเข้ามาเกี่ยวข้อง เนื่องจากตอนเริ่มเรื่องตัวละครได้กล่าวไปแล้วว่าเขารอคอยใครคน ๆ นั้น ซึ่งการรอคอยนั้นมีความสัมพันธ์กับเวลาและอุปกรณ์การบอกเวลา อีกทั้งการพรรณนาถึงความรู้สึกและชีวิตของตัวละครเองกับแสงที่ส่องสว่างออกมาจากเปลวเทียน ที่มันไม่สว่างมากเหมือนการเปิดไฟ ซึ่งบอกได้ว่าเป็นชีวิตที่เหมือนกับสิ้นหวังในความรัก

เพลง ใต้แสงเทียน ปรากฏการแสดงและเน้นย้ำถึงความรู้สึกของผู้เล่าเรื่องได้เป็นอย่างดี ดังตัวอย่างเช่น เหลือแค่เพียงตัวฉัน, เหลือแค่เพียงความหวังริบหรี่ และ เหลือแต่ความว่างเปล่าของหัวใจ จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ตัวละครแสดงความรู้สึกของความหมัดหวังในสิ่งที่คาดหวังไว้ อีกทั้งยังปรากฏการใช้คำที่แสดงให้เห็นภาพชัดเจนขึ้นด้วยการพรรณนาดังตัวอย่าง “มีเพียงเปลวเทียนที่ส่องแสงเลื่อนราง” เป็นการพรรณนาให้เห็นภาพของเปลวเทียนที่ไม่ได้ส่องแสงเพียงอย่างเดียว แต่เป็นการอธิบายเพิ่มเติมถึงแสงที่เลื่อนราง แสดงถึงความไม่ชัดเจน และ “ในคำคืนเจียบงัน” คำว่า เจียบงัน ขยายคำว่า คำคืน ทำให้เห็นภาพเวลากลางคืนที่มีความเจียบ แสดงว่าไม่มีเสียงอะไรเลย

นา นา นาวรักคุณเข้าแล้ว ได้ยินหรือเปล่า
 ก็ยากให้รู้ เก็บไว้ก็ไม่มีอยู่ ห้ามก็ไม่อยู่
 รักเข้าแล้วจนเต็มหัวใจ ร้องเป็นเพลงไป
 นา นา นาวรักคุณเหลือเกิน เพียงคุณแค่รับฟัง
 ไม่ก่ินาที แค่นี้ก็มาก ก็คุ้มค่าเกินกับใจ
 เพียงคุณแค่รับฟังไม่ต้องหนักใจ ทำที่ทำได้ และผมรับรอง
 จะไม่ต่อแยะ ไม่กวนใจ แค่อขอให้คุณรู้ความรู้สึก
 ที่ใจผมมี เพียงแค่นี้ก็พอใจ
 นา นา นาว รักคุณเหลือเกิน
 เป็นเพลงจากหัวใจ ให้คุณส่วนตัว ก็กลัวจะพูด
 ต่อหน้าไม่ตรงกับใจ เลยต้องใช้เพลง
 เป็นสื่อแทนไป เป็นเพลงง่ายง่าย ที่ผมตั้งใจ

ส่งให้คุณฟัง แค่คนเดียว ไม่งั้นผมคงต้องนอนไม่หลับ
 จิตใจุ่นวาย นอนไม่ได้ทั้งคืน
 นา นา นาวรักคุณเข้าแล้ว ได้ยินหรือเปล่า ก็อยากให้คุณ
 นา นา นาวรักคุณเหลือเกิน เก็บไว้ก็ไม่อยู่ ห้ามก็ไม่อยู่
 รักเข้าแล้วจนเต็มหัวใจ ร้องเป็นเพลงไป ร้องให้ฟังว่ารัก

(เพลง เพลงรักส่วนตัว)

จากตัวอย่าง เนื้อร้องเพลงดังกล่าว มีการขยายประกาศด้วยการพรรณนา เป็นการขยายความของบทเพลงเกี่ยวกับความรู้สึกของตัวละคร เมื่อตัวละครบอกรักไปแล้วในการประกาศความเหงา ตอนขยายเนื้อความตัวละครมีการขอร้องผ่านเนื้อเพลงว่า ขอไม่กัหน้าที่ให้รับฟังความในใจที่เขาอยากจะสื่อออกมา เป็นการขอความเห็นใจจากผู้หญิงคนนั้น และเขาบอกอีกว่าแค่รับฟังถึงความรู้สึกจากเพลงนี้ก็พอ ถ้าไม่รับฟังหรือไม่ส่งเพลงหรือร้องเพลงให้ฟัง ผมก็อาจจะนอนไม่หลับ เพราะไม่ได้ทำในสิ่งที่ตั้งใจไว้ คือ การบอกรัก นั่นเอง

เพลง เพลงรักส่วนตัว ปรากฏการใช้คำที่บ่งบอกความรู้สึกของตัวละครที่แสดงถึงการเรียกร้องความเห็นใจจากฝ่ายตรงข้าม เช่น คำว่า “แค่...” และตามด้วยคำที่ปรารถนา สังเกตได้จากบทเพลงที่ปรากฏคำเหล่านี้ เช่น “แค่รับฟัง” หมายถึง การฟังอย่างเดียวไม่ต้องตอบสนองด้วยพฤติกรรมใดๆ “แค่นี้ก็พอใจ” หากคุณทำตามบางสิ่งในการรับฟัง ความพอใจก็จะเกิด ส่วนคำว่า “แค่คนเดียว” คือการบอกจำนวนว่ามีเพียงคนเดียวเท่านั้น แสดงว่ามันต้องเป็นสิ่งที่พิเศษสำหรับเขา และ “แค่ไม่กัหน้าที่” คือ การบอกระยะเวลาว่าเพลงมีความยาวนาน นอกจากนี้มีการใช้คำที่แสดงถึงการปฏิเสธ ในสิ่งที่เป็นผลลบต่อความรู้สึกของฝ่ายตรงข้าม เช่น “ไม่ต่อแยม” “ไม่กวนใจ” หมายความว่า เข้าใจอย่างต่อเนื่อง นำราคาญ (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2558) ซึ่งเป็นพฤติกรรมเชิงลบ ซึ่งตัวละครไม่ปรารถนาที่จะทำ

อยู่กับแสงดวงดาวอย่างเคย อยู่เงียบๆตามเคย
 ในคืนนี้ เปิดให้เสียงทีวี เป็นเพื่อนกันไป เป็นประจำ
 อยู่กับโต๊ะตัวเดิมที่ระเบียง อยู่กับหมอนบนเตียง ไม่มีใคร
 ท่ามกลางคำคืนว่าเหว่ บอกตัวเองเรื่อยไป ให้เข้าใจ
 ใครก็มีปัญหา ก็เหมือนกับเรา ก็คงต้องเหงาเดียวดาย กันทุกคน
 อยู่ที่เรานั้นมีความอดทน รับรู้จะอยู่กับมันได้ไง
 อยู่เป็นเพื่อนตัวเอง เสียให้ชิน ปล่อยให้เหงามันกิน จิตใจไป
 ไม่มีใครก็ไม่แปลกและคงไม่ถึงตาย ให้เข้าใจ
 ใครก็มีปัญหา ก็เหมือนกับเรา ก็คงต้องเหงาเดียวดาย กันทุกคน
 อยู่ที่เรานั้นมีความอดทน รับรู้จะอยู่กับมันได้ไง

อดทน รับรู้ และอยู่กับมันได้ไง

(เพลง เรียนรู้อยู่กับเหงา)

จากตัวอย่าง เนื้อร้องของเพลงดังกล่าว มีการขยายประกาศด้วยการพรรณนา เป็นการขยายเรื่องราว และมองปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวละครเอง รวมถึงการมองคนอื่น ๆ เกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นแบบเดียวกันด้วย เพราะฉะนั้นการที่เราจะแก้ปัญหานั้น ๆ ให้จบลงได้ คือการยอมรับ อดทนและสร้างความเคยชินกับความเหงาที่มันเคยชิน

เพลงเรียนรู้อยู่กับเหงา มีการใช้คำเพื่อสนับสนุนการพรรณนาในการขยายประกาศ ความเหงา การใช้คำที่มีความหมายใกล้เคียงหรือมีความหมายในทิศทางเดียวกัน เช่น ชุดคำว่า “เหงา” “เดียวดาย” และ “ว่างเหว” คำแต่ละคำมีความหมายที่มีทิศทางเชิงลบ แสดงความรู้สึกเชิงลบของตัวละคร คำว่า “เหงา” หมายถึง เปล่าเปลี่ยว, เปลี่ยวใจ, อ้างว้าง, ไม่คึกคัก คำว่า “เดียวดาย” หมายถึง คนเดียวเท่านั้น, แต่ลำพังผู้เดียว และคำว่า “ว่างเหว” หมายถึง เปลี่ยวใจ, ว่างแหว่ง, อ้างว้าง นอกจากนี้ปรากฏคำว่า “ประจำ” “อย่างเคย” และ “เดิม” ซึ่งแต่ละคำมีความหมายดังนี้ คำว่า “ประจำ” หมายถึง เป็นปกติ, สม่ำเสมอ, บ่อย ๆ คำว่า “อย่างเคย” หมายถึง คู่, ชิน และคำว่า “เดิม” หมายถึง แรก, เก่า, ก่อน, ดั้งเดิม (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2558) สังเกตได้ว่า คำที่เลือกใช้เป็นคำที่แสดงความรู้สึกที่ตัวละครแสดงออกในลักษณะถึงความคิดและพฤติกรรมที่ยังติดอยู่กับสิ่งเดิม ๆ หรืออาจกล่าวได้ว่า ยังจมปรักกับอดีต

จะไปที่ไหนดี ไม่มีที่ให้ไป ไม่เคยต้องเดียวดาย อย่างคือนี่
คนเดียวที่ฉันมี หมัดใจทิ้งฉันไป ไม่เหลือเลยแม้ความผูกพัน
ทั้งหัวใจ สลายไป กับคำว่ารัก จากนี้ไป จะพักใจ ที่ไหนไม่รู้
ไม่เหลือใครอีกแล้ว ไม่รู้จะไปหาใคร
มองไปที่ตรงไหน ก็มีม่นเค้างกว้าง
ไม่เหลือใครอีกแล้ว มันสูญสิ้นไปทุกอย่าง
ในใจมันอ้างว้าง ไม่รู้จะพึ่งใคร
ดังคนที่ล้มลง ไม่มีเรี่ยวแรงไป เพราะวางทั้งหัวใจ ให้เพียงเธอ
ทำไมต้องมาเจอ กับวันที่ซ้ำใจ ไม่คิดไม่ฝันมาก่อนเลย
ได้แต่ยืนตรงนี้ ไม่มี ไม่มีใคร

(เพลง ไม่เหลือใครอีกแล้ว)

จากตัวอย่าง เนื้อร้องเพลงดังกล่าว มีการขยายประกาศด้วยการพรรณนา เป็นการขยายเรื่องราวและเป็นการเล่าเรื่องความรู้สึกของตัวละครที่ถูกขยายความให้ชัดเจนขึ้น เกี่ยวกับความรู้สึกของคนที่ไม่โดนตัดความสัมพันธ์ ด้วยการบอกเลิกหรือการยุติความสัมพันธ์

การพรรณนาถึงความในใจของตัวละคร ที่ปรากฏการใช้คำที่แสดงถึงการปฏิเสธต่อสิ่งใดก็ตามที่ไม่ปรารถนาหรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นความรู้สึกของตัวละครที่ไม่สามารถพึ่งพาใครหรืออะไรได้อีก เช่น ไม่มีที่ไป ไม่เหลือใคร ไม่รู้จะไปหาใคร ไม่รู้จะไปพึ่งใคร ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่คิดไม่ฝัน

นอกจากนี้ เพลง*ไม่เหลือใครอีกแล้ว* มีการขยายความด้วยการใช้คำที่แสดงถึงความรู้สึกของตัวละครไปในทิศทางเดียวกัน คือคำชุดเดียวกัน ที่สื่อสารออกมาถึงความรู้สึกที่เป็นเอกภาพ ได้แก่ คำว่า “อ้างว้าง” หมายถึง เปล่าเปลี่ยว, หงอยเหงา, ว่างเหว คำว่า “เดียวดาย” หมายถึง คนเดียวเท่านั้น, แต่ลำพังผู้เดียว คำว่า “แคว้งคว้าง” หมายถึง ลักษณะที่เป็นไปอย่างสับสนไม่มีจุดหมายปลายทาง และคำว่า “ซ้ำใจ” หมายถึง เจ็บใจ, ระทมใจ, ตรมใจ คำเหล่านี้เป็นคำแสดงอาการที่มาจากความรู้สึกนึกคิดของตัวละคร และมาจากการแสดงความรู้สึกของตัวละคร นอกจากนี้มีคำว่า “สูญสิ้น” หมายถึง หมดไปไม่มีอะไรเหลือ และคำว่า “สลาย” หมายถึง สูญสิ้นไป, สูญหายไป (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2558) แสดงความรู้สึกนึกคิดของตัวละครที่ขณะขาดที่พึ่งทางใจ

เคยลองรักใคร่ให้ใจอุ่นว้าย เอาตัวและใจให้ไปไม่ยั้ง

แต่ละคนก็ทำให้เจ็บซ้ำๆ ซ้ำจนใจแทบพัง หากว่าคุณก็เจอแต่คนที่ไม่จริงใจ

อยู่คนเดียวก็ตีเหมือนกันไม่เปลืองหัวใจ อาจจะมีแค่เหงา เหงาบ่อยๆ ก็คุ้มกันไป

อยู่คนเดียวก็ตีเหมือนกันมันคงไม่ตาย ซ้ำมากไปก็พัก ไม่มีใครรักก็รักตัวเองให้เป็น

ดูแลหัวใจให้ใครมากมาย ลืมไปได้ใจหัวใจตัวเอง

ให้รางวัลกับใจเราเองสักครั้ง ให้ใจมันครื้นเครง

อย่ามัวเกรงและกลัวกับการที่ไม่มีใคร ไม่มีใครรัก ก็รักตัวเองให้เป็น

(เพลง *รักตัวเองให้เป็น*)

จากตัวอย่าง เนื้อร้องของเพลงดังกล่าว ปรากฏการขยายประกาศด้วยการพรรณนาเป็นการขยายความของเนื้อหาในการแสดงความรู้สึกของตัวละครในเรื่องของความรัก ด้วยการพรรณนาถึงตัวละครแสดงความรู้สึกประชดประชันเกี่ยวกับความรัก การที่ต้องอยู่คนเดียวมีเหตุผลดีๆ หลายเหตุผล คือ เมื่ออยู่คนเดียวไม่เปลืองหัวใจ ให้เหตุผลว่า แค่เหงาและเมื่ออยู่คนเดียวคงไม่ตาย หากเรารักตัวเองและตัวละครยังพูดถึงการดูแลตัวเอง ให้รางวัลและทำใจให้สุขสบาย

เพลง *รักตัวเองให้เป็น* ปรากฏการใช้ประโยคในการบอกเล่าเรื่องราวเป็นประโยคสั้นๆ ไม่พบคำขยายให้เข้าใจยาก แต่พบการสัมผัสสระ ของคำในเนื้อหาของเพลง ลักษณะของการเล่นคำเพื่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่สะเทือนจิตใจ ตัวอย่างเช่น “แต่ละคนก็ทำให้เจ็บซ้ำๆ ซ้ำจนใจแทบพัง” สังเกตได้ว่าความเจ็บแบบซ้ำๆ แสดงว่าพบเจอหลายครั้ง ความเจ็บที่พบเจอ

มีความบอบช้ำในการพบเจอแต่ละครั้ง เป็นการเน้นย้ำความรู้สึกที่เจ็บปวด นอกจากนี้ยังปรากฏคำที่แสดงความรู้สึกแบบตรงไปตรงมา คือคำว่า “เหงา” หมายถึง เปล่าเปลี่ยว, เปลี่ยวใจ, อ้างว้าง, ไม่คึกคัก (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2558) และมีการใช้คำซ้ำ เพื่อเน้นย้ำว่าความเหงาเกิดขึ้นหลายครั้ง พบคำว่า “บ่อย ๆ” แสดงถึงความถี่ในการกระทำใด ๆ

ดึกแล้ว... ไล่ตัวเองให้ไปนอน หยุดยอกย้อนตัวเองสักที ฟุ้งซ่านทำไม
 ดึกแล้ว... เดี่ยวก็ชินก็ผ่านไป แคนอนเหงาเดียวดาย ไม่มีเธอเหมือนเดิม
 เปลี่ยนจากกลางวัน กลายเป็นอีกคนไปเลย แค่นี้มีดลงเท่านั้น
 อดทน ทำเป็นเข้มแข็งอยู่ได้ไม่นาน ก็ต้านทานไม่ไหว
 เก่งนักใช้ไหม กลางวันทำเป็นเก่งนัก... แล้วทำไมไม่พัก แล้วทำไมไม่นอน
 เก่งนักใช้ไหม แล้วทำไมต้องเหงา แล้วทำไมต้องทุกข์ทน คิดกังวลมากมาย...
 เก่งจริง ต้องไม่เป็นอะไร แต่ทำไมแพ้กกลางคืนอย่างนี้
 ไม่รู้...ว่าทำไมต้องอ่อนแอ... แค่อยอมรับในการเปลี่ยนแปลง แค่นี้ไม่มีใคร
 อยากรู้...ไม่ให้อะไรติดตามไป... แต่ไม่รู้ทำไม แพ้กกลางคืนทุกที

(เพลง แพ้กกลางคืน)

จากตัวอย่าง เนื้อร้องเพลงดังกล่าว ปรากฏการขยายประกาศด้วยการพรรณนา เป็นการขยายความของบทเพลงด้วยการพรรณนาความรู้สึกของตัวละครให้เห็นภาพชัดเจนขึ้น เกี่ยวกับความกระวนกระวายใจเรื่องผู้หญิงที่ไปจากตัวละครนี้โดยการยุดความสัมพันธ์จนทำให้เขาไม่สามารถหลับได้ และเป็นลักษณะแบบนี้ในทุกๆ คืน โดยแสดงความขัดแย้งภายในจิตใจของตัวละครเอง มีการพรรณนาเพิ่มเติมด้วยการว่าตัวเอง ตัดพ้อตัวเอง ว่าทำไมถึงไม่นอนสักที

นอกจากนี้พบว่า เพลงแพ้กกลางคืน มีการใช้ชุดคำที่แสดงความรู้สึกไปในทิศทางเดียวกัน คือ คำว่า “เหงา” หมายถึง เปล่าเปลี่ยว, เปลี่ยวใจ, อ้างว้าง, ไม่คึกคัก คำว่า “เดียวดาย” หมายถึง คนเดียวเท่านั้น, แต่ลำพังผู้เดียว คำว่า “ทุกข์ทน” หมายถึง ทนต่อความยากลำบาก, ความไม่สบายกายไม่สบายใจ, สภาพที่ทนได้ยาก, สภาพที่บีบคั้น คำที่อธิบายมานี้เป็นคำที่ซ้ำวัดเชิงลบ เป็นสิ่งที่แสดงถึงความรู้สึกของตัวละครที่มีความทุกข์ ทรมาน เปลี่ยวใจเหมือนอยู่คนเดียว

ก็โหมงแล้ว ไม่ยอมหลับใหล ก็โหมงแล้ว ไม่นอนอีกเธอ
 จะนอนก็ไม่นอน จดจ้อรอคอยจนนอนไม่หลับ
 ทำยังไงก็วกกลับ กลับมานอนคิดเรื่องวันพรุ่งนี้ อีกแล้ว
 ก็ไม่รู้ฉันทนเป็นอะไรมากมาย หลับตาแล้วก็ยังอดใจไม่ไหว ซักที

อดนอนเดี๋ยวก็โทรม ดูไม่ค่อยดี เรื่องราวที่ยังไม่เกิด อย่าเลย อย่าไปสนใจเลย
 หยุดความคิดไม่ได้เลย ซา ดัด ซา ดัด ซา ดัด คิดๆ เรื่อยไปทั้งคืน
 หยุดความคิดไม่ได้เลย ซา ดัด ซา ดัด ซา ดัด คิดเสียจนนอนไม่หลับ
 คนเรานั้นก็แปลก ชอบแบกอะไรใส่หัวให้มันนูนว้าย
 มันก็พอจะเข้าใจ ก็พยายามจะทำให้ได้ สักครั้ง
 ก็โหมงแล้ว ไม่ยอมหลับใหล ก็โหมงแล้ว ไม่นอนอีกเหวอ

(เพลง หยุดความคิดไม่ได้)

จากตัวอย่าง เนื้อร้องของเพลงดังกล่าว ปรากฏการขยายประกาศด้วยการพรรณนา
 ด้วยพฤติกรรมของสภาวะการณ์ของตัวละครที่นอนไม่หลับเนื่องจากการคิดฟุ้งซ่านและคิดไปก่อน
 ล่วงหน้าถึงเหตุการณ์ที่ยังไม่ปรากฏ การขยายเนื้อความก็จะเน้นการพรรณนาถึงความรู้สึกของตัว
 ละคร ในสภาวะที่สับสนภายในจิตใจแสดงถึงความขัดแย้งภายในจิตใจของตัวละครเอง เพราะตัว
 ละครก็ตั้งคำถามกับตัวเองเหมือนกันว่าทำไมถึงนอนไม่หลับ และถ้านอนไม่หลับจะทำให้ร่างกาย
 โทรม ดูไม่ดีและบอกตัวเองว่าอย่าคิดไปเลย แต่ทั้งนี้ก็ยังหยุดความคิดตัวเองไม่ได้

ที่ทุกคืนเป็นเช่นนี้ ต้องมานอนกายหน้าผาก เกิดจากอะไรนะหรือ รู้ที่อยู่แก่ใจ
 ทั้งๆ ที่จบไปนานแล้ว เลิกไปนานแล้วยังไม่หำใจ ยังคิดถึงเธอ คิดให้ปวดใจ
 ไม่มีใครทำร้ายให้ใจสลาย ทุกอย่างเกิดเพราะฉันเอง
 ไม่มีใครข่มเหง ให้เจ็บให้เป็นอย่างนี้
 เพราะฉันมันโง่เองที่ยังรักเธอ โง่เองที่ยังฝังใจ ไม่เคยทำใจ
 ไปจำอะไรที่ควรจะลืม เพราะฉันลืมยากเอง
 จะไปโทษใคร ยากเองที่จะรักใคร เลยต้องเดี๋ยวเดียว หลับตาไม่ลงอย่างนี้
 เพราะเป็นคนแบบนี้ นิสัยไม่ดีแบบนี้ ถึงรักใครไม่ได้เลย
 ทั้งที่ตัวเองก็รู้ ไม่มีทางจะเริ่มใหม่ อย่างมัวไปคอยอะไร ที่เลื่อนกลางอย่างนี้
 เลิกบ้าเลิกอยู่กับความหลัง หยุดเถอะพอแล้วใจ พอสักที
 อย่าไปรักเธอ รักให้เหนื่อยหัวใจ

(เพลง รักยาก ลืมยาก)

จากตัวอย่าง เนื้อร้องของเพลงดังกล่าว ปรากฏการขยายประกาศด้วยการพรรณนา
 เป็นการขยายความของบทเพลงด้วยการพรรณนาความรู้สึกของตัวละครให้เห็นภาพชัดเจนขึ้น
 แสดงให้เห็นความขัดแย้งภายในใจของตัวละครที่ปรากฏในเพลง เนื่องจากตัวละครมีความคิด
 ที่โทษตัวเองว่าสิ่งที่แสดงความรู้สึกตอนนี้เพราะเป็นเพราะเขาคนเดียว เพราะนิสัยของเขาที่รัก
 ยาก ลืมยาก เลยทำให้ต้องกลับมาคิดฟุ้งซ่านกับตัวเองจนทำให้ไม่หลับและรู้สึกเหงา

เคยเป็นคนอยู่ได้คนเดียว ไม่เคยจะนอนเหงาใจ ไม่เคยเรียกร้องใครๆ ให้มาเฝ้าคอยดูแล

เคยเป็นคนที่ไม่เคยแคร์ ว่าใครจะอยู่หรือจะไป แต่มันดูเปลี่ยนไปตั้งแต่เจอเธอ
 มองดวงดาวก็ทำให้เหงาในใจ ไม่รู้ว่าเป็นอะไรได้แต่คิดถึง
 ที่คิดถึง เพราะรักเธอใช่ไหม ที่อ่อนไหว ง่ายตายหรือเพราะรักเธอจริงๆ
 ก็ไม่เคยรู้ตัว ก็มันยังไม่ชิน สับสนวุ่นวายในใจ จนหลับไม่ได้จริงๆ
 เคยเป็นคนทีรักตัวเอง มากเกินที่จะรักใคร ไม่เคยคิดมากเกินไป ไม่เคยไม่เป็นมาก่อน
 มันกังวลไม่เป็นอันนอน ถ้าหากไม่อยู่ใกล้ๆเธอ ทำไม่ต้องอยากเจอแต่เธอไม่รู้
 ทุกคืนต้องคอยเป็นห่วง ว่าหลับหรือยัง อย่างนี้ใช่ไหมคือความรัก
 อย่างนี้นั้นแปลว่าฉันรักเธอใช่ไหม ก็อยากจะรู้
 ที่คิดถึง เพราะรักเธอใช่ไหม ที่อ่อนไหว ง่ายตายหรือเพราะรักเธอจริงๆ
 ก็ไม่เคยรู้ตัว ก็มันยังไม่ชิน สับสนวุ่นวายในใจ จนหลับไม่ได้จริงๆ

(เพลง ที่คิดถึง...เพราะรักเธอใช่ไหม)

จากตัวอย่าง เนื้อร้องของเพลงดังกล่าว ปรากฏการขยายประกาศด้วยการพรรณนา
 เมื่อเริ่มบทเพลงด้วยประเด็นของการเปลี่ยนแปลงไปของตัวละครแล้ว การขยายเนื้อหาของ
 การเล่าเรื่องได้กล่าวถึงสาเหตุว่าทำไมตัวละครถึงเปลี่ยนไปจากเดิมที่เคยเป็นมา ด้วยเหตุผลเดียว
 คือ ผู้ชายคนนั้นที่ทำให้เขาเปลี่ยนไป ทำให้เป็นคิดฟุ้งซ่าน และคิดถึงเขาตลอดเวลา ดำเนินเรื่อง
 ตามลำดับเวลา ส่วนความขัดแย้งภายในใจของตัวละครเอง ด้วยความกระวนกระวายใจ คิดไป
 ต่างๆ นานา และตั้งคำถามเพื่อต้องการคำตอบ

2.2.3 การใช้คำที่ก่อให้เกิดอารมณ์เหงา

ด้านการสื่อสารด้วยภาษา ย่อมต้องอาศัย “คำ” เป็นสื่อแสดง
 ความคิด ความรู้สึก และความรู้ออกมาให้ผู้อื่นได้รู้และเข้าใจ ทั้งนี้เพราะคำเป็นเครื่องมือที่คนทุก
 ชาติทุกภาษาใช้เพื่อให้เข้าใจระหว่างกัน และหน้าที่ที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ คำทำหน้าที่เป็น
 เครื่องหมาย หรือสิ่งที่บอกความหมายและเรื่อตีความได้ ปรีชา ช่างขวัญยืน (2528: 1) อ่างถึงใน
 จุไรรัตน์ ลักษณะศิริ และบาทยัน อิมสำราญ (2548: 25)

ภัทรินทร์ สว่างอารมณ์ (2553: 28) ได้กล่าวถึง คำที่สื่ออารมณ์
 ในการประพันธ์เพลงผู้ประพันธ์มักจะเลือกใช้คำที่มักจะสื่อถึงอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ของ
 มนุษย์ได้อย่างชัดเจน การใช้คำอย่างเหมาะสมประกอบกับน้ำเสียงที่เปล่งออกมาของผู้ขับร้องจะ
 ทำให้เกิดสุนทรียรสทางด้านภาษาและความคิดที่ก่อให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ แก่ผู้ฟังหรือผู้รับสาร

จากการวิเคราะห์บทเพลงชุด Sleepless Society ที่ประพันธ์ขึ้นโดยณรงค์วิทย์
 เตชะ ธนะวัฒน์ (หนึ่ง) พบว่ามีการใช้คำที่สื่อถึงอารมณ์ความรู้สึกเหงา ประกอบด้วยการใช้คำว่า
 “เหงา” โดยตรง และการใช้คำที่นำไปสู่ความเหงา สามารถอธิบายรายละเอียดได้ดังนี้

2.2.3.1 คำแสดงอารมณ์ความรู้สึก “เหงา” โดยตรง

คำแสดงอารมณ์ความรู้สึก “เหงา” โดยตรง เป็นการปรากฏคำว่า “เหงา” ในบทเพลงลักษณะตรงไปตรงมาในการบ่งบอกความรู้สึกของผู้เล่าเรื่อง เป็นการแสดงความรู้สึกที่ไม่อ้อมค้อมและแสดงความเหงาที่ชัดเจน ได้แก่ เพลง *หมอนสองใบกับใจ* เหงาๆ เพลง *เรียนรู้อยู่กับเหงา* เพลง *รักตัวเองให้เป็น* เพลง *แพ้กกลางคืน* เพลง *นอนกับความเหงา* เพลง *ปาฏิหาริย์ที่รอคอย* เพลง *อโรมา (Aroma)* และเพลง *My Best Friend*

เหงา..ไม่มีใครให้กอด อยากจะมีใคร ข้างกายเหมือนคนอื่น
 หนาว..ไม่เคยมีซักคืน ที่อุ่นในใจ และหลับสบายฝันดี
 ถึงมีผ้าห่มแต่มันก็หนาว ถ้ายังว่างเปล่าอยู่อย่างนี้
 ก็ได้แต่หวังว่าสักวันคงต้องมีหนึ่งคนดีๆ หลับตาในอ้อมแขนกัน
 (เพลง *หมอนสองใบกับใจ* เหงาๆ)

จากตัวอย่าง เพลง *หมอนสองใบกับใจ* เหงาๆ พบว่ามีการใช้คำว่า “เหงา” เพื่อแสดงความรู้สึกตรงไปตรงมาของผู้เล่าเรื่อง เป็นการบรรยายที่แสดงความรู้สึกที่ชัดเจนว่าเหงาเพราะด้วยสาเหตุที่ว่าไม่มีใครให้กอด และน้อยใจตัวเองเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น

ท่ามกลางคำคืนว่าแห้ว บอกตัวเองเรื่อยไป ให้เข้าใจ
 ใครก็มีปัญหา ก็เหมือนกับเรา ก็คงต้องเหงาเดียวดาย กันทุกคน
 (เพลง *เรียนรู้อยู่กับเหงา*)

จากตัวอย่าง เพลง *เรียนรู้อยู่กับเหงา* พบคำที่ใช้เพื่อแสดงความรู้สึก “เหงา” โดยตรง เป็นการบอกความรู้สึกของผู้เล่าเรื่องว่ารู้สึกเหงาที่ต้องอยู่คนเดียว

อยู่คนเดียวก็ดีเหมือนกันไม่เปลืองหัวใจ อาจจะมีแค่เหงา เหงาบ่อยๆ ก็คุ้มกันไป
 (เพลง *รักตัวเองให้เป็น*)

จากตัวอย่าง เพลง *รักตัวเองให้เป็น* ปรากฏคำที่แสดงความรู้สึกแบบตรงไปตรงมา คือคำว่า “เหงา” หมายถึง เปล่าเปลี่ยว, เปลี่ยวใจ, อ้างว้าง, ไม่คึกคัก (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) และมีการใช้คำซ้ำ เพื่อเน้นย้ำว่าความเหงาเกิดขึ้นหลายครั้ง พบคำว่า “บ่อย ๆ” เป็นการตอกย้ำความรู้สึกของตัวละคร

ดึกแล้ว... ไล่ตัวเองให้ไปนอน หยุดยอกย้อนตัวเองสักที ฟุ้งซ่านทำไม
 ดึกแล้ว... เดี่ยวก็ชินก็ผ่านไป แคนอนเหงาเดียวดาย ไม่มีเธอเหมือนเดิม

(เพลง *แพ้กกลางคืน*)

จากตัวอย่าง *เพลงแพ้งกลางคืน* มีการใช้ชุดคำที่แสดงความรู้สึกไปในทิศทางเดียวกัน คือ คำว่า “เหงา” หมายถึง เปล่าเปลี่ยว, เปลี่ยวใจ, อ้างว้าง, ไม่คึกคัก เป็นการนำเสนอความรู้สึกนึกคิดของผู้เล่าเรื่องตรงไปตรงมา เป็นการบอกกว่าเหงาจากการที่ต้องอยู่คนเดียวไม่มีคนรักอยู่เคียงข้าง

เหงา...ทั้งที่เรานอนใกล้กัน อาจดูเหมือนว่าผูกพัน แต่ในใจมันไกลห่าง

เหงา...เพราะนอนมองคนละทาง ต่างไม่หันมาสบตา ไม่จูบลากันเหมือนเคย

(เพลง *เตียงเดียวกันฝันถึงใคร*)

จากตัวอย่าง *เพลงเตียงเดียวกันฝันถึงใคร* มีการใช้คำเพื่อสื่อสารตรงไปตรงมา มีการใช้คำที่แสดงการย่ำคิดย่ำทำของตัวละคร การใช้คำที่บ่งบอกความรู้สึกของตัวละคร เช่น คำว่า “เหงา” หมายถึง เปล่าเปลี่ยว, เปลี่ยวใจ, อ้างว้าง, ไม่คึกคัก ซึ่งปรากฏ 2 ครั้ง แสดงถึงการเน้นย้ำความรู้สึกของตัวละคร

เป็นอีกคืนที่เหงา จับใจ เป็นอีกคืนที่ใจ ว่างเปล่า ไม่มีเงาเธอแล้ว

ผ้าที่เคยหอม หมอนที่เคยหนุนของที่เคยคุ้นตา

ก็ไม่เหมือนเก่าเพราะมีคำว่าเหงา

เข้ามานอนแทนที่เธอและมันไม่คุ้นที่เธอหายไป

(เพลง *นอนกับความเหงา*)

จากตัวอย่าง *เพลงนอนกับความเหงา* ปรากฏการใช้คำที่แสดงอารมณ์เหงาโดยตรง เนื่องจากสาเหตุของการอยู่คนเดียว

เคย แอบมองเธออย่างนั้น เคย เก็บไปฝันเดียวดาย

เคย โกรธดวงดาวแสนไกล ที่ไม่ดลใจ เธอเลยสักครั้ง

ยอม หากจะต้องผิดหวัง ยอม กลับไปเหงาดังเดิม และยอม ถูกความจริงซ้ำเติม

ແລกกับคืนหนึ่ง ให้ใจนอนฝันดี

(เพลง *ปาฏิหาริย์ที่รอคอย*)

จากตัวอย่าง *เพลงปาฏิหาริย์ที่รอคอย* พบคำที่บ่งชี้ความเหงาและความรู้สึกของตัวละคร เพื่อแสดงความรู้สึกและสนับสนุนความเหงาได้อย่างชัดเจน ปรากฏคำว่า คำว่า “เดียวดาย” หมายถึงคนเดียวเท่านั้น, แต่ลำพังผู้เดียว และคำว่า “ผิดหวัง” หมายถึง ไม่สมหวัง ไม่ได้อย่างหวัง คำเหล่านี้แสดงความรู้สึกที่อยู่ภายในจิตใจของตัวละครได้เป็นอย่างดี

กลิ่นของความรัก กลิ่นของความรัก มันยังตรึงอยู่ในหัวใจ
หอมยิ่งกว่าน้ำหอมของใครคนไหน ไม่มีใครแทนที่เธอ
แม้ว่ากลางคืนจะเหงาเพียงใด ต้องจำนอนคนเดียวเรื่อยไป

(เพลง อโรมา (Aroma))

จากตัวอย่าง เพลง อโรมา (Aroma) ปรากฏคำที่แสดงความรู้สึกของตัวละครที่ตรงไปตรงมา คำว่า “เหงา” แสดงให้เห็นถึงความโดดเดี่ยว และอ้างว้างของผู้เล่าเรื่อง

ความเหงานั้นมันก็เป็นเพื่อนที่ดี ได้เหงาซักทีก็ทำให้เราได้เข้าใจ

ได้รู้ว่ารักตัวเองเป็นอย่างไรไม่ต้องรักใครๆ ให้อุ่นวาย
ไม่ต้องรักใครๆ ให้อ้าใจดูแลหัวใจตัวเองให้ดี ก็มากพอ

(เพลง My Best Friend)

จากตัวอย่าง เพลง My Best Friend ปรากฏคำที่แสดงความรู้สึกของตัวละครที่สามารถนำไปสู่ความเหงาได้ คือ คำว่า “เหงา” เป็นคำที่สื่อถึงความรู้สึกตรงไปตรงมา หมายถึงเปล่าเปลี่ยว, เปลี่ยวใจ, อ้างว้าง, ไม่คึกคัก (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554)

2.2.3.2 คำแสดงอารมณ์ความรู้สึกที่นำไปสู่ “ความเหงา”

คำแสดงอารมณ์ความรู้สึกที่นำไปสู่ “ความเหงา” เป็นคำที่มาพร้อมกับความคิด ความรู้สึกเชิงลบของผู้เล่าเรื่อง หรือคำที่บ่งบอกถึงความไม่เพลิดเพลินยินดีและไม่มีความสุข คำนั้นๆ บ่งบอกและนำไปสู่ความเหงาได้ในที่สุด เช่น คำว่า คิดถึง ห่วงใย ฝั่งใจ ได้แก่ เพลงนานแล้ว เพลงเรียนรู้อยู่กับเหงา เพลงไม่เหลือใครอีกแล้ว เพลงแพ้กกลางคืน เพลงร้องเพลงรอ และ เพลงรักคนธรรมดา

ทุกเวลายามที่เธอไม่เหลือใคร

นานแล้วที่จากกัน บอกตามตรงว่าคิดถึง

เธอยังคงเป็นที่หนึ่งในใจ ความรักความห่วงใย

ไม่เคยลืมนั่นใจไป มันยังฝังในหัวใจไม่ลืม

(เพลง นานแล้ว)

จากตัวอย่าง เพลงนานแล้ว พบการใช้คำเพื่อสื่อสารความรู้สึกของตัวละครแบบตรงไปตรงมา ใช้คำง่าย ๆ เป็นประโยคสั้นๆ ไม่มีการขยายความด้วยความเปรียบใด ๆ อาจจะได้สังเกตได้ว่าเพลงดังกล่าวเป็นการแต่งและเรียบเรียงขึ้นมาในยุคของเพลงไทยสากล (สตริง) กำลังเป็นที่นิยม มีผู้คนหันมาฟังเพลงลักษณะซ้ำๆแบบนี้มากขึ้นเพราะเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกของผู้รับสาร ในบทเพลงปรากฏคำที่แสดงถึงความรู้สึกที่เป็นคำลักษณะชุดเดียวกัน มีดังนี้

ว่า “คิดถึง” “ห่วงใย” “ไม่เคยลืม” “ฝังในหัวใจ” คำว่า คิดถึง หมายถึง นึกถึงระลึกถึง คำว่า ห่วงใย หมายถึง มีใจพะวงอยู่, มีทุกข์กังวลอยู่ ไม่เคยลืม หมายถึง ไม่เคยไม่ใส่ใจ และคำว่า ฝังใจ หมายถึง ติดตรึงใจ, ติดแน่นอยู่ในใจ เป็นคำพูดที่แสดงอารมณ์ความรู้สึกที่ออกมาจากจิตใจของบุคคล

ท่ามกลางคำค้นว่า เหว บอกตัวเองเรื่อยไป ให้เข้าใจ

ใครก็มีปัญหา ก็เหมือนกับเรา ก็คงต้องเหว เดียวดาย กันทุกคน

(เพลง เรียนรู้อยู่กับเหว)

จากตัวอย่าง เพลงเรียนรู้อยู่กับเหว มีการใช้คำเพื่อสื่อสารตรงไปตรงมา พิจารณาจากการเริ่มเล่าเรื่อง การเล่าเรื่องไม่มีความซับซ้อน มีการเล่าเรื่องแบบเรียงลำดับเชิงพรรณนา ความรู้สึกของตนเอง สิ่งที่เกิดขึ้นได้ในบทเพลงนี้คือ มีการใช้คำที่มีความหมายใกล้เคียงหรือมีความหมายในทิศทางเดียวกัน เช่น ชุดคำว่า “เหว” “เดียวดาย” และ “ว่าเหว” คำแต่ละคำมีความหมายที่มีทิศทางเชิงลบ แสดงความรู้สึกเชิงลบของตัวละคร คำว่า “เหว” หมายถึง เปล่า เปลี่ยว, เปลี่ยวใจ, อ้างว้าง, ไม่คึกคัก คำว่า “เดียวดาย” หมายถึง คนเดียวเท่านั้น, แต่ลำพังผู้เดียว และคำว่า “ว่าเหว” หมายถึง เปลี่ยวใจ, วังเวงใจ, อ้างว้าง (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554)

จะไปที่ไหนดี ไม่มีที่ให้ไป ไม่เคยต้องเดียวดาย อย่างคินนี่
คนเดียวที่ฉันมี หมดใจทิ้งฉันไป ไม่เหลือเลยแม้ความผูกพัน
ทั้งหัวใจสลายไป กับคำว่ารัก จากนั้นไป จะพักใจ ที่ไหนไม่รู้

ไม่เหลือใครอีกแล้ว ไม่รู้จะไปหาใคร

มองไปที่ตรงไหน ก็มีมด แว้งคว้าง

ไม่เหลือใครอีกแล้ว มันสูญสิ้นไปทุกอย่าง

ในใจมันอ้างว้าง ไม่รู้จะพึ่งใคร

ดังคนที่ล้มลง ไม่มีเรี่ยวแรงไป เพราะวางทั้งหัวใจ ให้เพียงเธอ

ทำไม่ต้องมาเจอ กับวันที่เข้าใจ ไม่คิดไม่ฝันมาก่อนเลย

ได้แต่ยืนตรงนี้ ไม่มี ไม่มีใคร

(เพลง ไม่เหลือใครอีกแล้ว)

จากตัวอย่าง เพลงไม่เหลือใครอีกแล้ว เป็นการใช้คำเพื่อสื่อสารความรู้สึกของตัวละครแบบตรงไปตรงมา ใช้คำง่ายๆ เป็นประโยคสั้นๆ ตัวละครมีความรู้อะไรอยากจะระบายคำ แต่คำก็แสดงถึงความรู้สึก และมีการขยายความด้วยการใช้คำที่แสดงถึงความรู้สึกของตัวละครไปในทิศทางเดียวกัน คือคำพูดเดียวกัน ที่สื่อสารออกมาถึงความรู้สึกที่เป็นเอกภาพ ได้แก่ คำว่า “อ้างว้าง” หมายถึง เปล่าเปลี่ยว, หงอยเหว, ว่าเหว คำว่า “เดียวดาย” หมายถึง คนเดียว

เท่านั้น, แต่ลำพังผู้เดียว คำว่า “เคว้งคว้าง” หมายถึง ลักษณะที่เป็นไปอย่างสับสนไม่มีจุดหมายปลายทาง และคำว่า “ซ้าใจ” หมายถึง เจ็บใจ, ระทมใจ, ตรมใจ คำเหล่านี้เป็นคำแสดงอาการที่มาจากความรู้สึกนึกคิดของตัวละคร และมาจากการแสดงความรู้สึกของตัวละคร นอกจากนี้มีคำว่า “สูญสิ้น” หมายถึง หดไปไม่มีอะไรเหลือ และคำว่า “สลาย” หมายถึง สูญสิ้นไป, สูญหายไป (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2558) แสดงความรู้สึกนึกคิดของตัวละครที่ขณะขาดที่พึ่งทางใจ

ดึกแล้ว... ไล่ตัวเองให้ไปนอน หุดยอกย้อนตัวเองสักที ฟุ้งซ่านทำไม
 ดึกแล้ว... เดียวก็ชินก็ผ่านไป แคนอนเหงาเดียวดาย ไม่มีเธอเหมือนเดิม
 เปลี่ยนจากกลางวัน กลายเป็นอีกคนไปเลย แคนอนมืดลงเท่านั้น
 อวดเก่ง ทำเป็นเข้มแข็งอยู่ได้ไม่นาน ก็ต้านทานไม่ไหว
 เก่งนักใช้ไหม กลางวันทำเป็นเก่งนัก... แล้วทำไมไม่พัก แล้วทำไมไม่นอน
 เก่งนักใช้ไหม แล้วทำไมต้องเหงา แล้วทำไมต้องทุกข์ทน คิดกังวลมากมาย...

(เพลง แพ้กลางคืน)

จากตัวอย่าง เพลงแพ้กลางคืน บทเพลงดังกล่าวมีการใช้ชุดคำที่แสดงความรู้สึกไปในทิศทางเดียวกัน คือ คำว่า “เดียวดาย” หมายถึง คนเดียวเท่านั้น, แต่ลำพังผู้เดียว คำว่า “ทุกข์ทน” หมายถึง ทนต่อความยากลำบาก, ความไม่สบายกายไม่สบายใจ, สภาพที่ทนได้ยาก, สภาพที่บีบคั้น คำที่อธิบายมานี้ เป็นคำที่ชี้วัดอารมณ์ความรู้สึกในเชิงลบ เป็นสิ่งที่แสดงถึงความรู้สึกของตัวละครที่มีความทุกข์ ทรมาน เปลี่ยวใจ เหมือนอยู่คนเดียว

ไม่มีอีกแล้ว ไม่มี ไม่มีเธออีกแล้ว ข้างกาย
 ไม่มีใครให้บอกรัก ให้ฉันพักใจ
 ต้องกอดความเดียวดาย ไปทุกคืน
 มันไม่มีอีกแล้ว วันนั้น ไม่ว่าจะหลับฝัน หรือตื่น
ร้องไห้คนเดียวกับแสง ดาว อยู่ทุกคืน
 เพราะห้ามใจตัวเองไม่ได้เลย ให้เลิกรักเธอ

(เพลง นอนกับความเหงา)

จากตัวอย่าง เพลงนอนกับความเหงา ปรากฏการใช้กลุ่มคำชุดเดียวกันเพื่อแสดงความรู้สึกและสนับสนุนความเหงา เช่น คำว่า “เดียวดาย” หมายถึงคนเดียวเท่านั้น, แต่ลำพังผู้เดียว (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2558) คำที่ทำหน้าที่แสดงปฏิกิริยาบางอย่างหรือการระบายออกมา ได้แก่ คำว่า “ร้องไห้” หมายถึง อาการที่น้ำตาไหลเพราะรู้สึกเสียใจ เจ็บซ้า เศร้าโศกเป็นอาการที่ต่อเนื่องจากเหตุการณ์ที่คิดถึงและระลึกถึงในชีวิตที่ผ่านมา

รับรู้บ้างไหม ได้ยินไหมเสียงของหัวใจ ที่ร้องๆ ไป อวยกระบายให้เธอรู้ให้เข้าใจ
เธอทำให้ฉันปั่นป่วน งง เดินไม่ตรงใจชวนเซ คิดมากมันคิดมาก อวยากรู้

สงสารฉันหน่อย อวยจะนอนก็นอนไม่หลับ (ไม่หลับ)

ชอบคิดวกกลับ แต่เรื่องเธอได้แต่เพื่อไปคนเดียว

(เพลง ร้องเพลงรอ)

จากตัวอย่าง บทเพลงร้องเพลงรอ ปรากฏการใช้คำแสดงความรู้สึกในลักษณะ ทิศทางเดียวกันที่บ่งชี้ถึงความเหงา ตัวอย่างเช่น คำว่า “ชวนเซ” หมายถึง เซลลาไปมา, ทรงตัว ไม่อยู่ แต่คำว่า ชวนเซมีนามนำหน้าคำว่า ใจ ส่วนคำว่า “เพื่อ” หมายถึง พุดโดยไม่รู้ตัว หรือไม่มี สติ คำว่า “ปั่นป่วน” หมายถึง เคลื่อนไหวไปมาอย่างรุนแรงผิดปกติ คำว่า “งง” หมายถึง ฉงน, สับสน, ไม่เข้าใจ, นึกไม่ออก, ตั้งสติไม่ได้ (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2558) คำเหล่านี้ที่อธิบาย ด้วยความหมายข้างต้น เป็นคำชุดเดียวกันที่แสดงความรู้สึกของตัวละคร ณ ขณะนั้น ว่าตัวละคร รู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่ไม่ชัดเจน

อาจมีเวลาให้เธอไม่พอ เหมือนใคร อาจดูว่าเราห่างไกลด้วยความจำเป็น
ไม่ได้คอยดูแลทุกเช้าเย็น ไม่ได้เป็นคนรักที่เหมือนใคร ไม่ได้เจอกันเท่าไรแต่คิดถึง

(เพลง รักคนธรรมดา)

จากตัวอย่าง เพลงรักคนธรรมดา ปรากฏคำที่แสดงความรู้สึกของตัวละครที่นำไป สู่ความเหงา คำว่า “คิดถึง” หมายถึง นึกถึง นึกถึงด้วยใจผูกพัน เป็นการนึกถึงคนที่รักเพราะอยู่ ห่างไกลกัน

ต้องเหงาต้องนอนเดียวดายไม่มีใคร ที่ซ้ามาก็ยังไม่หาย ปวดร้าวนอนไม่หลับ

ไม่เห็นจะเป็นไร ก็เป็นเรื่องธรรมดา แคเหงาบางเวลา แต่ไม่เห็นมันจะตาย

ก็แค่มิมีใคร ไม่ต้องหวนไหว

(เพลง My Best Friend)

จากตัวอย่าง เพลง My Best Friend ปรากฏการใช้คำว่า “เดียวดาย” หมายถึง คนเดียวเท่านั้น, แต่ลำพังผู้เดียว เมื่อเราอยู่คนเดียวจะมีความรู้สึกว่ามีใครและทำให้จิตใจไป ต่างๆ นานา คำว่า “เสียใจ” หมายถึง ไม่สบายใจเพราะทำพลาด, เศร้าใจเพราะผิดหวัง คำว่า “ซ้าใจ” หมายถึง เจ็บใจ, ระทมใจ, ตรมใจ และคำว่า “ปวดร้าว” หมายถึง เจ็บซ้ำในใจ, รวดร้าว

ใจ (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2558) คำเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงความเจ็บปวดของตัวละครที่เขา แสดงความรู้สึกพรรณนาออกมา

ก็ไม่เคยรู้ตัว ก็มันยังไม่ชิน สับสนวุ่นวายในใจ จนหลับไม่ได้จริงๆ

(เพลง ที่คิดถึง...เพราะรักเธอใช่ไหม)

จากตัวอย่าง เพลง ที่คิดถึง...เพราะรักเธอใช่ไหม ปรากฏคำว่า “กังวล” หมายถึง พะวงถึง, ห่วงใย, ครุ่นคิดอยู่ เป็นคำที่แสดงอาการความรู้สึกของตัวละคร และคำว่า “คิดถึง” หมายความว่า นึกถึง, ระลึกถึง (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2558)

เสียงหัวใจที่ฉันคุ้นเคย อยู่ที่ไหน อยากได้ยิน เพราะมันเหงาเกินไป
เสียงที่เคยบอกรัก ให้ฟังเบาๆ เมื่อก่อนไปอยู่ที่ใด คิดถึงเธอได้ยินไหม

ขมตานอนอยากเหลือเกิน ตั้งแต่เธอเดินไปจากฉัน

ทุกคืน ดูยาวนาน เจ็บจนวังเวงหัวใจ

ได้ยินเพียงแค่เสียงหัวใจตัวเองมันดังอยู่เท่านั้น

ไม่ได้ยินอะไรอีกเลย ที่อยู่รอบๆกาย

อยู่คนเดียวกับเสียงหัวใจตัวเองถ้าฟังมันเหงาหัวใจ

(เพลง อยู่กับเสียงหัวใจ)

จากตัวอย่าง เพลง อยู่กับเสียงหัวใจ ปรากฏคำ คำว่า “เหงา” หมายถึง เปล่าเปลี่ยว, เปลี่ยวใจ, อ้างว้าง, ไม่คึกคัก และคำว่า “เหงาเกินไป” เป็นการเน้นย้ำว่าความเหงามันมีมากกว่าปกติ มากจนอาจจะรับไม่ได้ คำว่า “คิดถึง” คือสิ่งที่ผู้หญิงคนนี้กำลังระลึกถึงผู้ชายคนนั้น คำว่า “ลำพัง” หมายถึง ฝ่ายเดียว, คนเดียว (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2558) แสดงให้เห็น ลักษณะทางกายภาพของตัวละครที่บ่งบอกถึงความโดดเดี่ยวและอยู่คนเดียว ที่นำไปสู่ความเหงา ได้ในที่สุด

ไม่มีใครทำร้ายให้ใจสลาย ทุกอย่างเกิดเพราะฉันเอง

ไม่มีใคร ข่มเหง ให้เจ็บให้เป็นอย่างนี้

เพราะฉันมันโง่เองที่ยังรักเธอ โง่เองที่ยังฝังใจ ไม่เคยทำใจ

ไปจำอะไรที่ควรจะลืม เพราะฉันลืมยากเอง

จะไปโทษใคร ยากเองที่จะรักใคร เลยต้อง เดียวดาย หลับตาไม่ลงอย่างนี้

เพราะเป็นคนแบบนี้ นิสัยไม่ดีแบบนี้ ถึงรักใครไม่ได้เลย

(เพลง รักยาก ลืมยาก)

จากตัวอย่าง เพลง รักยาก ลืมยาก เป็นการใช้คำเพื่อสื่อสารความรู้สึกของตัวละคร แบบตรงไปตรงมา ใช้คำง่ายๆ เป็นประโยคสั้นๆ ใช้คำซ้ำไปซ้ำมา พูดแต่เรื่องเดิม ๆ ที่ตนเองรู้สึก

ตัวละครมีความรู้สึกอะไรอยากจะระบายคำแต่ละคำก็แสดงถึงความรู้สึก และมีการขยายความด้วยการใช้คำที่แสดงถึงความรู้สึกของตัวละครไปในทิศทางเดียวกัน คือคำชุดเดียวกัน ที่สื่อสารออกมาถึงความรู้สึกที่เป็นเอกภาพ ได้แก่ คำว่า “เดียวดาย” หมายถึง คนเดียวเท่านั้น, แต่ลำพังผู้เดียว คำว่า “ฝังใจ” หมายถึง ติดตรึงใจ, ติดแน่นอยู่ในใจ และคำว่า “สลาย” หมายถึง สูญสิ้นไป, สูญหายไป (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2558) แสดงความรู้สึกนึกคิดของตัวละครที่ขณะขาดที่พึ่งทางใจ

คำสี่ออารมณ์ที่ปรากฏในบทเพลง เป็นคำที่บ่งบอกและแสดงถึงความเหงา คำที่สี่ออารมณ์ความรู้สึกเหงาโดยตรงก็จะปรากฏคำว่า “เหงา” ในบทเพลงซึ่งมีจำนวนไม่น้อย และคำแสดงอารมณ์ความรู้สึกที่นำไปสู่ “ความเหงา” ปรากฏในบทเพลง เช่นคำว่า “เดียวดาย” “คิดถึง” “กังวล” “แคว้งคว้าง” “อ้างว้าง” เป็นต้น ซึ่งเป็นคำที่นำไปสู่ความเหงา

2.2.4 การใช้ภาพพจน์

ภาพพจน์ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Figures of speech คือ ถ้อยคำที่ทำให้เกิดภาพในใจโดยใช้กลวิธีหรือชั้นเชิงในการเรียบเรียงถ้อยคำให้มีพลังที่จะสัมผัสอารมณ์ของผู้อ่านจนเกิดความประทับใจ เกิดความเข้าใจลึกซึ้งและเกิดอารมณ์สะท้อนใจมากกว่าถ้อยคำที่กล่าวอย่างตรงไปตรงมา จุไรรัตน์ ลักษณะศิริ และบาทยัน อิมสำราญ, 2548: 53-56)

แม้ว่าเพลงชุด Sleepless Society จะมีการใช้ภาษาพูดในการประพันธ์ เพื่อความกระชับ เข้าใจง่าย และเข้ากับยุคสมัยของบทเพลงไทยสากล แต่ยังพบวาทศิลป์ที่มีการใช้ภาษาแบบตรงไปตรงมาอย่างเพลงชุดดังกล่าว จะปรากฏภาพพจน์ที่น่าสนใจ ผู้ศึกษาจึงวิเคราะห์ภาพพจน์เพื่อแสดงการใช้ภาษาที่สละสลวยในบทเพลงชุดดังกล่าวในการสื่อความหมายดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.2.4.1 คำถามเชิงวาทศิลป์ (rhetorical question)

คำถามเชิงวาทศิลป์ คือ การตั้งคำถามแต่ไม่ได้หวั่งคำตอบ หรือถ้ามีคำตอบก็เป็นคำตอบที่ทั้งผู้ถามและผู้ตอบรู้ดีอยู่แล้ว นักเขียนจะใช้คำถามเชิงวาทศิลป์เพื่อเร้าอารมณ์ผู้อ่าน หรือสื่อความหมายและข้อคิดที่ต้องการ ตัวอย่างเช่น

เธอจะพะวง เป็นห่วงแบบฉันไหม คิดถึงกันเพียงใดมีคนอยากรู้

(เพลงไม่หลับไม่นอน)

จากตัวอย่าง เพลงไม่หลับไม่นอน แสดงลักษณะของการพรรณนากับตนเอง เกี่ยวกับความเป็นห่วงเป็นใย หรือความคิดถึง เป็นคำถามที่ต้องการคำตอบแต่ไม่มีใครสามารถตอบได้ เพราะตัวละครพรรณนาและระบายความรู้สึกตัวเองคนเดียว

ทุกคำคืนต้องทน..เหงาใจ ไม่รู้จริงๆ ทำไม ทำไม ต้องรักเธอ

(เพลงเรื่องบนเตียง)

จากตัวอย่าง เพลงเรื่องบนเตียง ปรากฏการใช้คำถามเชิงวาทศิลป์ คำว่า “ทำไม” เป็นการตั้งคำถามกับตัวเองเชิงความรู้สึก เป็นคำถามที่ตัวละครเองต้องการคำตอบจากตัวเอง แต่ไม่เกิดคำตอบ

ขอแค่ดาวนำทางได้ไหม

(เพลง North star)

จากตัวอย่าง เพลง North star ปรากฏการใช้คำถามเชิงวาทศิลป์ คำว่า “ได้ไหม” แสดงว่าเป็น การตั้งคำถามกับดวงดาวในการช่วยให้นำทางตนเองไปพบเจอกับความรัก

สุขสบายดีหรือเปล่า

ในคืนนี้ เธอขึ้นอยู่กับไหนเธอ

เมื่อเธอเหน็ดหนาว จะนอนกอดใคร

เมื่อเธอเจ็บหัวใจ คนไหนเฝ้าคอยปลอบเธอ

(เพลง นานแล้ว)

จากตัวอย่าง เพลงนานแล้ว แสดงให้เห็นถึงการตั้งคำถามเชิงวาทศิลป์ ดังความตอนหนึ่ง ที่มีการตั้งคำถามประเด็นเรื่องความอยากรู้เรื่องราวของเธอนั้น ความเป็นอยู่ ความสุขสบาย และเป็นการตั้งคำถามที่สืบเนื่องจากการเปิดเรื่องราวการพรรณนาของตัวละครที่ไม่ได้ข่าวคราวของผู้ชายคนนั้นเลย และเป็นการตั้งคำถามด้วยความเป็นห่วงของตัวละคร

นา นา นา ...รักคุณเข้าแล้ว ได้ยินหรือเปล่า

ก็อยากให้คุณ เก็บไว้ก็ไม่ว่าง ห้ามก็ไม่ว่าง

รักเข้าแล้วจนเต็มหัวใจ ร้องเป็นเพลงไป

(เพลง เพลงรักส่วนตัว)

จากตัวอย่าง เพลง เพลงรักส่วนตัว เป็นลักษณะพฤติกรรมของการบอกรักผ่านการร้องเพลง แล้วจึงเกิดการตั้งคำถามด้วยการร้องเพลงของตัวละครในเรื่องเล่าความเหงา ปรากฏคำว่า “ได้ยินหรือเปล่า” เป็นการตั้งคำถามที่ไม่ต้องการคำตอบโดยตรง แต่เป็นการบอกความรู้สึกของตัวละครเพื่อส่งสารไปยังผู้รับสารให้ได้รับทราบข้อมูลเพียงเท่านั้น

คง..มีเพียงเราสองคน ท่ามกลางหมู่ดาวมากมายที่รู้จักกันในใจ

มันจำเป็นด้วยหรือ ที่ต้องอยู่ในกฎเกณฑ์ ที่ใครบางคนกำหนด ว่ารักเป็นอย่างไร

(เพลง ไม่ต้องรู้ว่าเราคบกันแบบไหน)

จากตัวอย่าง เพลง ไม่ต้องรู้ว่าเราคบกันแบบไหน พบคำว่า “ด้วยหรือ” ที่ใช้เป็น การตั้งคำถามที่ไม่ต้องการคำตอบในเนื้อหาของเพลงดังกล่าว การแสดงพฤติกรรมต่างๆ ใน การคบหากันในลักษณะที่แตกต่างจากคนอื่น ๆ จึงเกิดข้อคำถามว่ามันจำเป็นหรือไม่กับกฎเกณฑ์ รูปแบบของความรัก

มองใครๆ ที่มีรัก น้อยใจตัวเองทุกที
มีอะไรที่ฉันไม่ตี ช่วยบอกฉันทีทำไม

(เพลง ความรักไม่ทักทาย)

จากตัวอย่าง เพลง ความรักไม่ทักทาย เป็นลักษณะของการตั้งคำถามที่เกี่ยวข้องกับ ตัวเองในเรื่องที่ไม่ตี พบประโยคที่ว่า “มีอะไรที่ไม่ตี” และ “ช่วยบอกฉันทีทำไม”

เฮ้อ ยังไม่วังเลย ตกลงว่า ตกลงว่า ไปไม่ไป
เฮ้อ ยังไม่หน้าใจ ตกลงว่า ตกลงว่า ตกลงไหม

(เพลง ตกลงว่า)

จากตัวอย่าง เพลง ตกลงว่า พบการใช้คำซ้ำ เพื่อเน้นย้ำความรู้สึกของตัวละครในการ ตั้งคำถามเพื่อต้องการเร่งหาคำตอบ พบคำว่า “ตกลงว่า” และพบคำถามว่า “ไปไม่ไป” เป็นการถามด้วยวลีสั้นๆ ด้วยการละคำเชื่อม คำว่า “หรือ” และยังปรากฏคำถามท้ายคำว่า “ไหม”

นา นา นาวรักคุณเข้าแล้ว ได้ยินหรือเปล่า ก็อยากให้รู้

(เพลง เพลงรักส่วนตัว)

จากตัวอย่าง เพลง เพลงรักส่วนตัว ปรากฏการตั้งคำถามกับตัวเองเชิงความรู้สึก ในการที่ตัวละครร้องเพลงไปให้ฟังเป็นการบอกความรู้สึกของตัวละคร

เก่งนักใช้ไหม กลางวันทำเป็นเก่งนัก... แล้วทำไมไม่พัก แล้วทำไมไม่นอน
เก่งนักใช้ไหม แล้วทำไมต้องเหงา แล้วทำไมต้องทุกข์ทน คิดกังวลมากมาย...
เก่งจริง ต้องไม่เป็นอะไร แต่ทำไมแพ้กกลางคืนอย่างนี้

(เพลง แพ้กกลางคืน)

จากตัวอย่าง เพลงแพ้กกลางคืน สังเกตได้ว่า มีการใช้คำเพื่อตั้งคำถาม คือ คำว่า “ใช่ไหม” และ “ทำไม” เป็นการตั้งคำถามที่ไม่ต้องการให้ใครตอบ เป็นการตั้งคำถามเพื่อถามตัวเอง และการตอบหรือการพูดคุยกับตัวละครเอง

ดา ดี ดา ดา ได้แต่ร้อง... ได้แต่รอ...

รับรู้บ้างไหม ได้ยินไหมเสียงของหัวใจ ที่ร้องๆ ไป อายกระบายให้เธอรู้ให้เข้าใจ

เธอทำให้ฉันปั่นป่วน งง เดินไม่ตรงใจชวนเซ คิดมากมันคิดมาก อยากูรู้

Show me how your feeling บอกทีว่าคิดอย่างไร

Show me how your feeling อย่าปล่อยให้เธอเรื่อยไป

ตั้งๆ คำเดียวได้ไหม... ว่ารักกัน

(เพลง ร้องเพลงรอ)

จากตัวอย่าง เพลงร้องเพลงรอ พบการใช้คำเพื่อตั้งคำถาม คือ คำว่า “บ้างไหม” “ได้ไหม” และ “อย่างไร” เป็นการตั้งคำถามที่ไม่ต้องการให้ใครตอบ เป็นการตั้งคำถามเพื่อถามตัวเอง และตอบตัวเองของตัวละคร

เธอเข้ามาแค่เพียงชั่วคราว หรือมาค้างคืนตลอดไป

ใช่ไหม ว่าเธอรักจริงไม่ใช่หลอกๆ เธอแน่ใจ กับคำพูดเธอแค่ไหนที่บอกรักกัน

It's not one-night stand ใช่ไหมเธอ

ฉันไม่ได้พูดง่ายๆ กับใคร ฉันใช้คำนี้กับคนที่รัก

ฉันพูดว่ารักออกมาจากหัวใจ You surely right. It's right. That's right

ฉันก็ไม่รู้มันจริงหรือเปล่า ฉันก็ไม่รู้มันจริงไหมที่เธอบอกรัก

ที่เธอบอกฉัน ฉันจะเชื่อเธอได้ไหม You surely right. It's right. That's right

เธอไม่ได้รักวันเดียวใช่ไหม เธอจะมีฉันเรื่อยไปไหม ตื่นมาตอนเช้า

จะเจอเธอไหม ไม่ใช่แก๊งให้หั่นไหว แล้วก็ทิ้งกันไป no no no no no no

เธอเข้ามาแค่เพียงชั่วคราว หรือจะรักกันตลอดไป ได้ไหม ถ้าไม่รักจริง อย่าเริ่มอย่าหลอก

เธอแน่ใจ อย่าตัดสินใจชั่ววูบมาบอกรักกัน เพราะฉันจริงจัง เมื่อรักใคร

สัญญาก็คือสัญญา ไม่ได้พูดแต่ปาก ไม่ได้พูดหลอกๆ รักจริง

You surely right. It's right. That's right

(เพลง ชั่วคราวหรือค้างคืนตลอดไป)

จากตัวอย่าง เพลงชั่วคราวหรือค้างคืนตลอดไป มีการใช้คำซ้ำ เพื่อเน้นย้ำในการถาม เพื่อต้องการเร่งหาคำตอบ พบคำว่า “ใช่ไหม” และ “ได้ไหม” เป็นการที่ตัวละครทบทวนและตั้งประเด็นกับตนเองว่าสิ่งนี้ที่กำลังกล่าวถึงถูกต้อง ทำได้

ทุกคืนต้องคอยเป็นห่วง ว่าหลับหรือยัง อย่างนี้ใช้ใหม่คือความรัก
อย่างนั้นนั่นแปลว่าฉันรักเธอใช้ใหม่ ก็อยากจะรู้

(เพลง *ที่คิดถึง...เพราะรักเธอใช้ใหม่*)

จากตัวอย่าง เพลง *ที่คิดถึง...เพราะรักเธอใช้ใหม่* พบคำว่า “ใช้ใหม่” เป็นคำที่วิเศษณ์ หมายถึง เป็นคำถาม มาจากคำว่า หรือไม่เป็นการตั้งคำถามกับตนเอง

เสียงหัวใจที่ฉันคุ้นเคย อยู่ที่ไหน อยากได้ยิน เพราะมันเหงาเกินไป
เสียงที่เคยบอกรัก ให้ฟังเบาๆ เมื่อก่อนไปอยู่ที่ใด คิดถึงเธอได้ยินไหม

(เพลง *อยู่กับเสียงหัวใจ*)

จากตัวอย่าง เพลง *อยู่กับเสียงหัวใจ* พบว่า ตัวละครกำลังตั้งคำถามกับสิ่งๆ หนึ่ง คือ “เสียง” ของคนที่เคยผูกพันด้วยความรัก ปรากฏคำถามที่ว่า “อยู่ที่ไหน” และคำว่า “อยู่ที่ใด” เป็นการถามแต่ไม่ต้องการคำตอบเป็นการระบายความรู้สึกตนเองในการหวนรำลึกถึงชายอันเป็นที่รัก

2.2.4.2 บุคคลวัตหรือบุคลาธิษฐาน (personification)

บุคลาวัตหรือบุคลาธิษฐาน คือ การสมมติให้สิ่งที่ไม่มีชีวิต ไม่มีความคิด สิ่งที่เป็นนามธรรม หรือสัตว์ให้มีสติปัญญา อารมณ์ หรือกิริยาอาการเหมือนมนุษย์ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

เห็นใครๆ ต่อใคร ขอกันมากมาย ให้ดวงดาวช่วยคอยนำทาง
อยากจะได้ทางตามดาวสักที ดาวนำทางให้ที่ ให้ฉันนั้นเจอจุดหมายปลายทาง

(เพลง *North star*)

จากตัวอย่าง เพลง *North star* จะเห็นได้ว่า ความหมายของคำว่า “ดวงดาว” ในบริบทเพลงนี้ หมายถึง เพื่อนหรือผู้ที่นำทางแสงสว่างมายังตัวเขา หรืออาจเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในความเชื่อของตัวละครก็ได้ เพราะฉะนั้นตัวละครนี้ทำให้ดาวกลายเป็นเพื่อนและเป็นสิ่งที่มีชีวิต ดาวเป็นสิ่งที่อยู่บนฟ้าเป็นแสงสว่างในยามค่ำคืน ปรากฏแสงระยิบระยับเหมือนมีชีวิต แต่ความจริงแล้ว ดาวไม่มีชีวิต

“ล้มตัวลงที่นอน กับใจเหงๆ ที่ไม่มีใครสนใจ”

(เพลง *หมอนสองใบกับใจเหงๆ*)

จากตัวอย่าง *เพลงหมอนรองใบกับใจเหงาๆ* ในที่นี้เป็นกรให้สิ่งไม่มีชีวิตกับเป็นสิ่ง
ที่จับต้องได้เหมือนมนุษย์ คือการให้คุณค่าหรือให้ชีวิตกับ “จิตใจ” เพื่อแสดงบทบาทเป็นเพื่อนที่
อยู่เคียงข้างกายของตัวละครนั่นเอง

เหตุใดความรักไม่ทักกับฉันบ้างเลย ผ่านมาแล้วก็เฉยไม่สนใจ
ได้แต่รอความรักนั้นเห็นใจ ช่วยทักทาย คนอย่างฉันที่
ได้แต่รอความรักนั้นเห็นใจ ช่วยทักทาย คนอย่างฉันที่
ได้แต่รอความรักนั้นเห็นใจ ช่วยทักทาย ที่สักครั้งหนึ่ง

(เพลง *ความรักไม่ทักทาย*)

จากตัวอย่างข้างต้น *เพลงความรักไม่ทักทาย* พบว่า การทำให้สิ่งไม่มีชีวิตกับเป็น
สิ่งมีชีวิตสามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้เหมือนมนุษย์ คือ “ความรัก” เป็นความรู้สึก สภาพ
และเจตคติต่างๆ เพราะฉะนั้นความรักเป็นเพียงนามธรรมไม่ใช่รูปธรรม การที่ทำให้ความรัก
สามารถ ทักทาย สนใจ แสดงความลำเอียง หรือแม้กระทั่งการเห็นใจ สิ่งเหล่านี้เรียกว่า การใช้
ภาพพจน์แบบบุคลาธิษฐานหรือบุคลวัต

เพราะมีคำว่า เหงา เข้ามานอนแทนที่เธอ และมันไม่คืนที่เธอหายไป

(เพลง *นอนกับความเหงา*)

จากตัวอย่าง *เพลงนอนกับความเหงา* ปรากฏลักษณะการให้สิ่งที่มีชีวิตกลับ
กลายเป็นสิ่งที่มีชีวิตอย่างมนุษย์ คำว่า “เหงา” เป็นคำที่แสดงความรู้สึกเชิงนามธรรมที่น่าไปสู่
พฤติกรรมบางอย่าง แต่ในที่นี้ให้คำว่าเหงาเกิดมีชีวิตชีวขึ้น และสามารถแสดงพฤติกรรมได้
คือ ความเหงาเข้ามานอนแทนที่เธอ นอกจากนี้ความเหงาที่เป็นนามธรรม สามารถปรับเปลี่ยนให้
เป็นเหมือนเพื่อน คือมีชีวิตชีว นอกจากนี้ยังพบสิ่งที่เป็นนามธรรมทำให้มีชีวิตได้

ความเหงา นั้นมันก็เป็นเพื่อนที่ดี ได้เหงาซกซกก็ทำให้ตัวเราได้เข้าใจ

(เพลง *My Best Friend*)

จากตัวอย่าง *เพลง My Best Friend* ผู้ประพันธ์ให้สิ่งไม่มีชีวิตเป็นสิ่งมีชีวิต คือ
การเป็นเพื่อนกับมนุษย์ คือ “ความเหงา” หมายถึง เปล่าเปลี่ยว, เปลี่ยวใจ, อ้างว้าง, ไม่คึกคัก
ซึ่งเป็นคำที่แสดงความเป็นนามธรรมคือความรู้สึก ไม่สามารถที่จะกระทำอะไรเหมือนมนุษย์ได้
แต่ในข้อความข้างต้น ให้ความเหงาเป็นเพื่อน

ขอให้ดาวบนฟ้าช่วยมา ร่วมเป็นพยานรัก

ให้กับเราทั้งสอง ว่าจะมีกันตลอดไป.. ขอมีเพียงเธอคนเดียวในโลกนี้ ไม่ต้องการใคร

(เพลง *ไม่อยากนอนคืนนี้*)

จากตัวอย่าง เพลง*ไม่อยากนอนคืนนี้* หากกล่าวถึง ความหมายของคำว่า “ดาว” ในบริบทเพลงนี้ เปรียบเสมือนสิ่งมีชีวิต สามารถมีบทบาทในการร่วมเป็นพยานรักได้ แสดงให้เห็นถึงกลายทำให้ดาวมีชีวิตจิตใจเหมือนมนุษย์ สามารถเป็นพยานในความรักของเราได้

2.2.4.3 อุปมา (simile)

อุปมา คือ การเปรียบเทียบสิ่งหนึ่งกับอีกสิ่งหนึ่งที่โดยธรรมชาติแล้วมีสภาพที่แตกต่างกัน แต่มีลักษณะเด่นร่วมกันและใช้คำที่มีความหมายว่าเหมือนหรือคล้าย เป็นคำแสดงการเปรียบเทียบ เพื่อเน้นให้เห็นจริงว่า เหมือนอย่างไร ในลักษณะใด ดังจะยกตัวอย่างที่ปรากฏวิธีการใช้ความเปรียบแบบอุปมาในเพลงต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น

เหลือแค่เพียงตัวฉัน เหลือแค่เพียงความหวังริบหรี่
เหมือนดวงไฟดวงนี้ จะมอดลง

(เพลง *ใต้แสงเทียน*)

Common baby ใช้ชีวิตให้ smart
Common baby อย่าให้จำเจเหมือนวันเก่า
Common baby ใช้ชีวิตที่เป็นของเรา..ต่อไป ด้วยอะไรที่ดีกว่า

(เพลง *Work & play*)

จากตัวอย่าง เพลง*ใต้แสงเทียน* และ เพลง *Work & play* ปรากฏคำว่า “เหมือน” เป็นความเปรียบเทียบเกี่ยวกับความหวังของตนเองที่จะสิ้นหวังลงทุกที สิ่งที่ปรารถนาก็ไม่เป็นไปตามนึกคิดและคาดหวัง เหมือนกับดวงไฟที่กำลังจะดับลง ไม่เห็นแสงสว่าง หรืออีกนัยหนึ่งคือไม่เห็นหนทาง

ความเป็นไปได้ในสิ่งที่ตนปรารถนา ดังปรากฏคำเชื่อมคำว่า “เหมือน” ที่แสดงถึงความเปรียบแบบอุปมา

2.2.4.4 ปฏิทรรศน์ (paradox)

ปฏิทรรศน์ คือ การใช้ถ้อยคำหรือข้อความที่มีความหมายตรงข้ามหรือขัดแย้งกันมากล่าวเปรียบเทียบกันเพื่อให้เกิดความหมายชัดเจน ตัวอย่างเช่น

ถึงมีฟ้าท่มแต่มีน้ำก็หนาว ถ้ายังว่างเปล่าอยู่อย่างนี้

(เพลง *หมอนสองใบกับใจเหงา* ๆ)

จากตัวอย่าง เพลงหมอนสองใบกับใจเหงาๆ พบการใช้คำว่า “ผ้าห่ม” กับ คำว่า “หนาว” ซึ่งทั้งสองคำนี้มีความขัดแย้งและไม่สอดคล้องกันด้วยบริบท เพราะผ้าห่ม เป็นเครื่องอำนวยความสะดวกในการคลายความหนาวและสร้างความอบอุ่นแก่ร่างกาย

เหงา...ทั้งที่เรานอนใกล้กัน อาจดูเหมือนว่าผูกพัน แต่ในใจมันไกลห่าง

(เพลง เดียงเดียวกันฝันถึงใคร)

จากตัวอย่าง เพลงเดียงเดียวกันฝันถึงใคร พบการใช้คำที่แสดงระยะห่าง คำว่า “ไกล” แสดงภาพให้เห็นถึงการนอน และพบคำว่า “ไกลห่าง” ซึ่งเป็นคำที่แสดงระยะทาง ว่า ไกล เช่น ตัวอย่าง นอนใกล้กัน แต่ใจไกลกัน

2.2.4.5 อุปลักษณ์ (metaphor)

อุปลักษณ์ คือ การเปรียบเทียบด้วยการกล่าวว่าสิ่งหนึ่ง เป็นอีกสิ่งหนึ่งโดยใช้ คำแสดงการเปรียบเทียบว่า “เป็น” หรือ “คือ” ความหมายจึงลึกซึ้งกว่า อุปมาอุปลักษณ์อีกประเภทหนึ่งที่ใช้กันมากในวรรณคดีและสำนวนไทย คือ อุปลักษณ์โดยนัย (implicit metaphor) ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบคล้ายอุปลักษณ์ แต่ไม่มีคำว่า “เป็น” หรือ “คือ” ปรากฏอยู่ในข้อความ บอกมาแต่สิ่งที่นำไปเปรียบให้อ่านตีความเอาเองว่าสิ่งที่นำไปเปรียบนั้น คืออะไร ดังจะยกตัวอย่างที่ปรากฏกลวิธีการใช้ความเปรียบแบบอุปลักษณ์ในเพลงต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น

ไม่มีใครให้บอกรัก ให้นั้นพักใจ
ต้องถอดความเดียวดาย ไปทุกคืน

(เพลง นอนกับความเหงา)

จากตัวอย่าง เพลงนอนกับความเหงา ปรากฏความตอนที่ตัวละครเปรียบเทียบ ความเดียวดายเหมือนคนรักหรือหมอนข้าง เป็นการถอดสิ่งที่ไม่มีอะไรเลย เหมือนกันการอยู่คนเดียว

2.2.4.6 อติพจน์ (hyperbole)

อติพจน์ คือ การกล่าวเกินจริง ซึ่งเป็นความรู้สึกหรือ ความคิดของผู้กล่าวที่ต้องการย้ำความหมายให้ผู้ฟังรู้สึกว่ามันแน่นอนจริงจัง ทั้งผู้กล่าวและผู้ฟัง ก็เข้าใจว่ามีใช่เป็นการกล่าวเท็จ ดังจะยกตัวอย่างที่ปรากฏการใช้ถ้อยคำที่กล่าวเกินความเป็นจริง ในเพลงต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น

“ซ้าจใจแทบพัง”

(เพลง รักตัวเองให้เป็น)

จากตัวอย่าง เพลงรักตัวเองให้เป็น มีการใช้คำลักษณะของการกล่าวเกินจริง ถึงความรู้สึก เพราะหัวใจไม่ใช่สิ่งของที่พังหรือเสียหาย ถ้าจิตใจหรือหัวใจพังก็ไม่สามารถที่จะดำเนินชีวิตต่อไปได้

ใจละลาย เพิ่งวางจากสายเธอ หัวใจมันเบลอ นั่งเพื่อไปตามลำพัง

(เพลง คำตอบที่ไม่อยากได้ยิน)

จากตัวอย่าง เพลงคำตอบที่ไม่อยากได้ยิน เป็นการกล่าวเกินจริง เนื่องจากจิตใจ แสดงให้เห็นถึงความเป็นนามธรรม หรือ หัวใจ เป็นอวัยวะส่วนหนึ่งของร่างกายที่ไม่สามารถละลายและพรมั่วได้

เหมือนนอนไปอย่างนั้น แต่ใจมันยังรู้สึก

ขึ้นมาได้เอง คิดถึงเธอแทบขาดใจ

ไม่รู้ทำยังไง จะพินมันไปเสียที

(เพลง อยู่กับเสียงหัวใจ)

จากตัวอย่าง เพลงอยู่กับเสียงหัวใจ มีการกล่าวเกินจริง ที่ไม่สามารถกระทำให้เป็นไปได้ เป็นการพูดเพื่อเน้นความรู้สึกเท่านั้น เช่น ความคิดถึงแทบขาดใจ อาจกล่าวได้ว่าเป็นความคิดถึงที่มากกว่าปกติ

2.2.5 การใช้มิติแวดล้อมที่สัมพันธ์กับความเหงา

ฉากและบรรยากาศการดำเนินเรื่อง ฉากในวรรณกรรมเพลง เป็นส่วนสำคัญที่ตัวละครสามารถแสดงบทบาท มีตัวตนอยู่ในสถานที่แห่งใดแห่งหนึ่ง ในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งเสมอ และในสถานที่และเวลานั้น ๆ ย่อมมีรายละเอียดของชีวิตความเป็นอยู่ วัฒนธรรมปรากฏด้วย สถานที่และเวลา รวมทั้งสภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม รวมเรียกว่า ฉาก แบ่งออกเป็น 3 ประเภท (เคลลี กริฟฟิธ, 1994: 12-15 อ้างถึงในอิรวดี ไตลังคะ, 2546: 61-62) คือ ฉากที่เป็นธรรมชาติ ลักษณะทางกายภาพ ฉากที่เป็นเวลา และฉากที่เป็นสภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม

ความเหงาที่เกิดขึ้นล้วนมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหรือที่ วสันต์ ติมภ์เฉลิม เรียกว่า มิติต่าง ๆ เช่น แสง สี เสียง อากาศ เวลา พื้นที่ จังหวะ และน้ำหนักที่ส่งผลหรือสนับสนุนให้เกิดความเหงา ทำให้เข้าใจลักษณะธรรมชาติของความเหงาและนำไปสู่ความเหงาได้ชัดเจนมากขึ้น จึงนำประเด็นเกี่ยวกับฉากการดำเนินเรื่อง เนื่องจากเห็นว่าเพลงเป็นวรรณกรรม ขนาดสั้นประเภทหนึ่งที่น่าเสนอเรื่องราวคล้ายเรื่องสั้นหรือนวนิยายสภาพแวดล้อมหรือมิติที่มีความสัมพันธ์ในการทำให้เกิดความเหงา ได้แก่

2.2.5.1 ฉากที่มีลักษณะทางกายภาพ เป็นธรรมชาติ สถานที่ การตกแต่ง บรรยากาศที่เกิดจากประสาทสัมผัส เช่น กลิ่น เสียง แสงและภาพ สามารถอธิบายได้ ดังนี้

2.2.5.1.1 มิติแสง (light)

ความเหงามสัมพันธ์กับมิติแสง คือ การไร้แสง หรือ ความมืด ซึ่งในบางกรณีสัมพันธ์กับมิติเวลา คือช่วงกลางคืนหรือยามเย็นในช่วงที่พระอาทิตย์กำลังจะลับขอบฟ้า จากการวิเคราะห์ผู้วิจัยพบมิติแสงในทุกเพลงชุด Sleepless Society เนื่องจากแนวเพลงของอัลบั้มดังกล่าวแต่งเพื่อสนองความต้องการของคนในสังคมที่นอนดึกหรือใช้เวลาในช่วงกลางคืน เป็นแนวความคิดเกี่ยวกับ “เพลงกลางคืน” ที่สะท้อนความเหงา ได้แก่ เพลงใต้แสงเทียน เพลงเรียนรู้อยู่กับเหงา และเพลงนอนกับความเหงา ดังรายละเอียดดังนี้

มีเพียงเปลวเทียน ที่ส่องแสงเลือนราง
ในค่ำคืนเงียบงันและหนาวใจ

(เพลงใต้แสงเทียน)

จากตัวอย่าง เพลงใต้แสงเทียน เป็นบทเพลงที่แสดงถึงบรรยากาศที่เกี่ยวกับมิติเวลา คือตอนกลางคืน ปรากฏเนื้อหาในเพลงที่ว่า “มีเพียงเปลวเทียน ที่ส่องแสงเลือนราง ในค่ำคืนเงียบงันและหนาวใจ” และแสดงถึงฉากเกี่ยวกับสถานที่และมิติพื้นที่ สังเกตได้ว่าการเล่าเรื่องราวหรือการพรรณนาของตัวละครมีความเชื่อมโยงกับสถานที่ภายในห้องๆ หนึ่ง ที่เคยมีความผูกพันกับผู้ชายคนนั้น เพราะปรากฏการรำพึงรำพันและการแสดงออกผ่านพฤติกรรมที่ปรากฏในเพลงเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่บ่งบอกถึงสถานการณ์ที่โศกถึงคนอื่นเป็นที่รัก ประกอบกับบรรยากาศที่มาจากแสงเทียนที่จุดขึ้น การที่บอกว่าใต้แสงเทียน ที่เรื่องราวพยายามบอกคือความสุขของคู่รักที่อยู่ภายใต้ใต้แสงเทียนและเมื่อใต้แสงเทียนนั้นไม่มีคู่รักแล้ว เหลือตัวคนเดียวก็คงกลายเป็นความเหงาและความว้าเหวเข้ามาแทน อาจสังเกตได้ว่า แสงของเปลวเทียนเป็นแสงที่ไม่มี ความมั่นคงเรื่องของการให้แสงสว่าง และเป็นแสงสีเหลืองที่ทำให้รู้สึกถึงอารมณ์ได้มากกว่าแสงสีขาว

อยู่กับแสงดวงดาว อย่างเคย อยู่เงียบๆตามเคย

(เพลง เรียนรู้อยู่กับเหงา)

จากตัวอย่าง เพลงเรียนรู้อยู่กับเหงา เป็นบทเพลงที่แสดงถึงบรรยากาศที่เกี่ยวกับมิติเวลา คือตอนกลางคืน ปรากฏเนื้อหาในเพลงที่ว่า “ในคืนนี้ เปิดให้เสียงทีวี เป็นเพื่อนกันไปเป็นประจำ” และ “ท่ามกลางค่ำคืนว้าเหว บอกตัวเองเรื่อยไป ให้เข้าใจ” ส่วนคำว่า “ดวงดาว”

เป็นสิ่งที่มองเห็นได้ในเวลากลางคืน อีกทั้งคำว่า “ดาว” เป็นสัญลักษณ์ของเวลายามค่ำคืน เป็น การสร้างสัมพันธ์กับเวลา และดวงดาวนั้นมีแสง แสดงว่ามีความสัมพันธ์กับมิติแสง ดังตัวอย่าง “อยู่กับแสงดวงดาวอย่างเคย อยู่เงียบเงียบตามเคย” นอกจากนี้บทเพลงยังมีฉากที่มีการสร้าง ความสัมพันธ์กับสถานที่ คือ บ้านหรือคอมโดมิเนียม (บริเวณระเบียง) เพราะฉากนี้จะมี ความสัมพันธ์ต่อการแสดงพฤติกรรมของตัวละคร คือ “อยู่ที่โต๊ะตัวเดิมที่ระเบียง” และนอกจาก ระเบียงที่เป็นฉากแล้วยังมีห้องนอนที่เป็นฉากอีกสถานที่หนึ่ง สังเกตได้จากตัวอย่าง “อยู่กับ หมอนบนเตียง” ปรากฏคำว่า “หมอน” และ “เตียง” ทั้งสองสิ่งนี้เป็นองค์ประกอบของห้องนอน เพราะฉะนั้นจะสรุปได้ว่า เพลงนี้มีฉากและบรรยากาศ ปรากฏสถานที่หลัก คือ บ้าน หรือ คอนโดมิเนียม และมีสถานที่รองลงมาภายในบ้านคือ ระเบียงบ้านและห้องนอน

มันไม่มีอีกแล้ว วันนั้น ไม่ว่าจะหลับฝัน หรือตื่น

ร้องให้คนเดียวกับแสงดาว อยู่ทุกคืน

เพราะห้ามใจตัวเองไม่ได้เลย ให้เลิกรักเธอ

(เพลง นอนกับความเหงา)

จากตัวอย่าง เพลงนอนกับความเหงา พบว่ามีการกล่าวถึงเวลาตอนกลางคืน เพราะ ปรากฏคำที่แสดงว่า ณ ขณะนี้ คือ กลางคืน ดังเนื้อเพลงที่ว่า “เป็นอีกคืนที่เหงา จับใจ เป็นอีก คืนที่ใจ ว่างเปล่า ไม่มีเงาเธอแล้ว” และ “เป็นอีกคืนที่หนาว กว่าเคย เป็นอีกคืนที่นอน ไม่หลับ ติดอยู่กับความหลัง” นอกจากการบอกลักษณะของกลางคืนด้วยภาษาที่สื่อสารแบบ ตรงๆไปตรงมาแล้วนั้น ยังพบคำที่แสดงถึงเวลาตอนกลางคืน ที่เป็นเชิงสัญลักษณ์เป็นที่ทราบกันดี ว่าสัญลักษณ์ดังกล่าวปรากฏตอนเวลากลางคืน คือคำว่า “ดาว” เป็นสัญลักษณ์ของเวลายาม ค่ำคืน

2.2.5.1.2 มิติเสียง (sound)

ความเหงาสัมพันธ์กับมิติเสียง คือ ความเงียบ เพราะ ความเงียบทำให้เกิดการรับรู้ของโสตประสาทว่ามีสิ่งอื่น ในเมื่อเสียงเป็นสิ่งอื่นหรือเป็นวัตถุ แห่งความเพลิตเพลินยินดี การขาดการรับรู้ดังกล่าว จึงทำให้เหงา ในบทเพลงชุด Sleepless Society พบว่า มิติเสียงเป็นมิติที่พบมากพอ ๆ กับมิติแสง ได้แก่ เพลงอยู่กับเสียงหัวใจ และ เพลงใต้แสงเทียน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ข่มตานอนยากเหลือเกิน ตั้งแต่เธอเดินไปจากฉัน

ทุกคืน คุยยาวนาน เงียบจนวังเวงหัวใจ

(เพลงอยู่กับเสียงหัวใจ)

ยังรอคอยเธอ อยู่ตรงที่มุมเดิม ตรงที่เคยมีเธอ นั่งอยู่ข้างฉัน
มีเพียงเปลวเทียน ที่ส่องแสงเลื่อนราง ในคำคืน เจียบงัน และหนาวใจ

(เพลง ใต้แสงเทียน)

จากตัวอย่าง เพลงอยู่กับเสียงหัวใจ และเพลงใต้แสงเทียน พบคำที่แสดงมิติเสียง ได้แก่ “เจียบจนวังเวง” และ “เจียบงัน” ทั้งสองคำนี้ หมายถึง เจียบเซียบ เจียบสนิท หรือเจียบสังัด แสดงให้เห็นถึงความเหงา เพราะปกติแล้ว มิติของเสียง ย่อมสร้างความอีกทีกครึกโครม ความสนุกสนาน แต่ทั้งนี้ผู้ประพันธ์ต้องการเล่าเรื่องให้สอดคล้องกับความรู้สึกเหงาในยามคำคืนที่ ผลักดันให้มีบรรยากาศคอยสนับสนุนความรู้สึกของความเหงา

2.2.5.1.3 มิติอากาศ (temperature)

ความเหงาสัมพันธ์กับมิติอากาศ คือ ความเหงามักไม่สัมพันธ์กับอากาศที่ร้อนอบอ้าวหรืออบอุ่น แต่จะมีสัมพันธ์กับอากาศที่เย็นเยือกหรืออุณหภูมิที่ต่ำ หรืออากาศดูครึ้ม ๆ ไม่สว่างโล่งแจ้ง ได้แก่ เพลงหมอนสองใบกับใจเหงาๆ และ เพลงนอนกับความเหงา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เหงา..ไม่มีใครให้กอด อยากจะมีใคร ข้างกายเหมือนคนอื่น
หนาว..ไม่เคยมีซักคืน ที่อุ่นในใจ และหลับสบายฝันดี
ถึงมีผ้าห่มแต่ฉันก็หนาว ถ้ายิ่งว่างเปล่าอยู่อย่างนี้

(เพลงหมอนสองใบกับใจเหงา ๆ)

เป็นอีกคืนที่หนาว กว่าเคย เป็นอีกคืนที่นอน ไม่หลับ ติดอยู่กับความหลัง

(เพลง นอนกับความเหงา)

จากตัวอย่าง เพลงหมอนสองใบกับใจเหงาๆ และเพลงนอนกับความเหงา พบคำที่แสดงมิติเกี่ยวกับอากาศ คำว่า “หนาว” หมายถึง อากาศที่รู้สึกเย็นจัด เย็นจัด และอีกความหมายหนึ่ง คือ น่ากลัว น่าเกรงขาม เนื่องจากเป็นเวลากลางคืน ผู้ประพันธ์จึงใช้คำนี้ แสดงหรือบ่งบอกความสอดคล้องของสภาวะอารมณ์ ณ ขณะใดขณะหนึ่ง

2.2.5.1.4 มิติพื้นที่ (space)

ความเหงาสัมพันธ์กับมิติทางด้านพื้นที่ คือ ว่างเปล่า เว้งว่าง โล่ง และลึก พื้นที่ในที่นี้อาจหมายถึงทากายภาพเกี่ยวกับสิ่งที่เป็นรูปธรรม เช่น ทะเล

ห้องฟ้า บ้านพักอาศัย เป็นต้น หรือหมายถึงสิ่งที่เป็นนามธรรม เกี่ยวกับความรู้สึกภายในใจ ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญ เช่น ความรู้สึกนึกคิดและการรับรู้ถึงความว่างเปล่าภายในจิตใจ ได้แก่ เพลงไม่หลับไม่นอน เพลงเรื่องบนเตียง เพลงหมอนสองใบกับใจเหงา ๆ เพลงเรียนรู้อยู่กับเหงา เพลงเตียงเดียวกันฝันถึงใคร และเพลงนอนกับความเหงา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ขับรถ ก็แล้ว เปิดเพลง ก็แล้ว หัวใจก็ยังกระวนกระวาย
ออกไปดูดาว นั่งตีจมนเกือบเช้า ก็ไม่ทำให้ใจมันคลายห่วงเลย

(เพลง ไม่หลับไม่นอน)

จากตัวอย่าง เพลงไม่หลับไม่นอน มีการใช้มิติพื้นที่ภายในรถยนต์ส่วนบุคคล ปรากฏคำแสดงพฤติกรรม คำว่า “ขับรถ” “เปิดเพลง” แสดงถึงความเหงาที่สัมพันธ์กับมิติพื้นที่ อาจกล่าวได้ว่า พื้นที่ในรถยนต์ส่วนบุคคลไม่ได้มีความกว้างจนเว้งว้าง และไม่ได้มีความคับแคบ แต่รถยนต์ส่วนบุคคลมีที่นั่งหลายที่ประกอบกับการนั่งขับรถคนเดียวจึงมีความรู้สึกเหงา

เข้าแล้ว ยังอยู่บน ที่นอน เจ็บๆ คนเดียวและไม่อยากตื่น..ขึ้นพบใคร

(เพลง เรื่องบนเตียง)

ล้มตัวลงที่นอน กับใจเหงาๆ ที่ไม่มีใครสนใจ
หมอนมีอยู่สองใบ แต่เราทำไมต้องนอนคนเดียวทุกคืน

(เพลง หมอนสองใบกับใจเหงาๆ)

ในคืนนี้ เปิดให้เสียงทีวี เป็นเพื่อนกันไป เป็นประจำ
อยู่กับโต๊ะตัวเดิมที่ระเบียบ อยู่กับหมอนบนเตียง ไม่มีใคร

(เพลง เรียนรู้อยู่กับเหงา)

หลับอยู่เตียง เดียวกัน แต่เธอนั้นฝันถึงใครอยู่

(เพลง เตียงเดียวกันฝันถึงใคร)

ผ้าที่เคยห่ม หมอนที่เคยหนุน ของที่เคยคุ้นตา

ก็ไม่เหมือนเก่า เพราะมีคำ ว่าเหงา

เข้ามานอนแทนที่เธอ และมันไม่คุ้นที่เธอหายไป

(เพลง นอนกับความเหงา)

จากตัวอย่าง เพลงเรื่องบนเตียง เพลงหมอนสองใบกับใจเหงาๆ เพลงเรียนรู้อยู่กับเหงา เพลงเตียงเดียวกันฝันถึงใคร และเพลงนอนกับความเหงา ปรากฏการใช้คำที่แสดงมิติพื้นที่ที่บ่งบอกถึงตำแหน่งแห่งที่ในการสนับสนุนความเหงาของผู้เล่าเรื่อง ตัวอย่างเพลงที่ยกมาข้างต้นมีการเล่าเรื่อง ด้วยการนำมิติพื้นที่ทางกายภาพที่เห็นเป็นรูปธรรม และสามารถสื่อถึงความเหงาที่เกิดจากความสัมพันธ์ ได้แก่ ที่พักอาศัย ซึ่งมีห้องนอน และอุปกรณ์ต่างๆ ที่เป็นเครื่องใช้ เช่น หมอน ที่นอน โต๊ะ ผ้าห่ม เป็นต้น

2.2.5.2 ฉากที่เป็นเวลา แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ ช่วงเวลา เช่น ฤดูกาล ช่วงวัน ช่วงเวลาทางประวัติศาสตร์ และ ระยะเวลา คือ วัน เดือน ปี ดังนี้

2.2.5.2.1 มิติเวลา (time)

ความสัมพันธ์กับมิติเวลา คือ อาจพิจารณาได้หลายมุมมอง คือ พิจารณาในแง่ของวันและปี (ฤดูกาล) แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะพิจารณาให้สัมพันธ์กับแนวคิดของผู้ประพันธ์ในการแต่งเพลง คือ เวลากลางคืน ที่มีความสัมพันธ์กับดวงจันทร์ ดวงดาว ซึ่งมีนัยสำคัญทางความเหงา (อาจนับช่วงเวลาโพล้เพล้ถึงเวลารุ่งเช้า เป็นการพิจารณาที่สอดคล้องกับค่านิยมของ (วสันต์ ติမ်ปะเฉลิม, 2551: 221) อีกทั้งพิจารณาความสัมพันธ์ของเวลาตามหลักสากล ได้แก่ เพลงไม่หลับไม่นอน เพลงแพ้กกลางคืน เพลง North star เพลงเรียนรู้อยู่กับเหงา และเพลงตกลงว่า ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) มิติเวลาตามการบ่งบอกตามธรรมชาติ

ขั้บรถ ก็แล้ว เปิดเพลงก็แล้ว หัวใจก็ยังกระวนกระวาย
ออกไปดูดาว นั่งตีจิมจนเกือบเช้า ก็ไม่ทำให้ใจมันคลายห่างเลย

(เพลง ไม่หลับไม่นอน)

ดึกแล้ว ... ไล่ตัวเองให้ไปนอน

หยุดยอกย้อนตัวเองสักที ฟุ้งซ่านทำไม

ดึกแล้ว... เดียวก็ชินก็ผ่านไป

แค่นอนเหงาเดียวดาย ไม่มีเธอเหมือนเดิม

(เพลง แพ้กกลางคืน)

จากตัวอย่าง เพลงไม่หลับไม่นอนและเพลงแพ้กกลางคืน ปรากฏคำว่า “เกือบเช้า” และ คำว่า “ดึก” แสดงถึงมิติเวลาที่ไม่ระบุเวลาที่ชัดเจน แต่ทราบได้ว่าเป็นเวลากลางคืน

ซึ่งสอดคล้องกับเวลาที่บ่งบอกความเหงาได้เป็นอย่างดี เพลงไม่อยากนอนคืนนี้ เพลง อโรมา (Aroma)

คืนนี้ ไม่รู้เป็นอะไร อยู่ดีๆ อยากมองที่ดวงดาว
จริงไหม เรื่องที่เคยได้ยิน เกี่ยวกับดาว อยากรู้ว่าจริงไม่จริง

(เพลง North star)

อยู่กับแสงดวงดาว อย่างเคย อยู่เงียบๆ ตามเคย
ในคืนนี้ เปิดให้เสียงทีวี เป็นเพื่อนกันไป เป็นประจำ
อยู่กับโต๊ะตัวเดิมที่ระเบียง อยู่กับหมอนบนเตียง ไม่มีใคร
ท่ามกลางคำคืน ว่าเหว่ บอกตัวเองเรื่อยไป ให้เข้าใจ

(เพลง เรียนรู้อยู่กับเหงา)

ไม่อยากจะนอนในคืนนี้ คำคืนที่มีแต่เรา
อย่าได้ไหม อย่าเพิ่งเข้า อยากอยู่ด้วยกันต่อไป
ไม่อยากจะหลับตาในคืนนี้ ยังมีเรื่องราวมากมาย
อยากระบายให้ฟัง ขอดวงตะวันได้ไหมอย่าเพิ่งเข้าเลย

(เพลงไม่อยากนอนคืนนี้)

แม้ว่ากลางคืน จะเหงาเพียงใด ต้องจำนอนคนเดียวเรื่อยไป
อ่อนล้าในใจเท่าไรเพียงได้กลิ่นหอม จากหมอนใบเดิมที่เธอเคยนอนใกล้ฉัน แค่นี้ก็คิดถึงกันก็สุขใจ

(เพลง อโรมา (Aroma))

จากตัวอย่าง เพลง North star เพลงเรียนรู้อยู่กับเหงา เพลงไม่อยากนอนคืนนี้ และ เพลง อโรมา (Aroma) ปรากฏคำว่า “คำคืน” “กลางคืน” “คืนนี้” “คำนี้” และ “ท่ามกลางคำคืน” คำเหล่านี้ หมายถึง ระยะเวลาตั้งแต่หัวค่ำถึงย่ำรุ่งซึ่งไม่มีแสงอาทิตย์ การใช้คำเกี่ยวกับมิติเวลาทำให้เห็นความสอดคล้องของการแต่งเพลงทุก ๆ เพลงของเพลงชุดดังกล่าว ที่เป็นเอกภาพในเรื่องของการแต่งเพลงเพื่อคนกลางคืน อีกทั้งลักษณะกลางคืนส่งผลต่อความเหงาของมนุษย์ได้เป็นอย่างดี

2) มิติเวลาตามการบ่งบอกของนาฬิกา

ตีสองแล้วยังสบาย ทุกอย่างดูลงตัวดีดี

เพราะมีเธอให้คอยสบตา ด้วยทั้งคืน

(เพลง ตกลงว่า)

จากตัวอย่าง เพลงตกลงว่า ปรากฏความตอนหนึ่งแสดงถึงฉากที่สัมพันธ์กับมิติเวลา คำว่า “ตีสอง” คือ เวลา 2 นาฬิกา ตามเวลาสากล และในความข้างต้นปรากฏคำว่า “เที่ยงคืน” แสดงถึงเวลากลางคืน นอกจากนี้ คำว่า “ตีสอง” สามารถตีความหมายที่แสดงถึงสถานที่ที่ตัวละครกำลังดำเนินชีวิตอยู่นั้น เป็นสถานที่ที่เรียกว่า “สถานบันเทิง” ซึ่งงานวิจัยของ กัญญกานต์ ทวีทิพย์รัตน์ (2553) หมายถึง สถานประกอบการที่สร้างขึ้นเพื่อผลประโยชน์ทางการค้า ที่เป็นแหล่งให้ความบันเทิงแก่บุคคลทั่วไปในเวลากลางคืน ในปัจจุบันอนุญาตให้เปิดบริการแก่ลูกค้าตั้งแต่ 20.00 – 02-00 น. ของวันรุ่งขึ้น มีการให้บริการเกี่ยวกับอาหาร เครื่องดื่ม ฟังเพลง ร้องเพลง เต้นรำ มีการจัดบรรยากาศเพื่อดึงดูดให้เข้าไปใช้บริการ ด้วยระบบแสง สี เสียง ที่ทันสมัย ปัจจุบันสามารถพบเจอสถานบันเทิงได้ทั่วไปตามความเจริญของสถานที่นั้น ๆ เป็นแหล่งท่องเที่ยวของคนที่ชอบความสนุกสนาน ความบันเทิง จะสังเกตได้ว่า หากที่ไหนมีผู้คนอาศัยอยู่มากที่นั่นก็จะมีสถานบันเทิงอยู่ด้วย เพราะฉะนั้นในบทเพลงนี้มีฉากที่อยู่ในสถานบันเทิง

2.3 การจบเรื่องเล่าความเหงา

การจบเรื่องเล่าความเหงา เป็นการนำเสนอที่มีความสำคัญอย่างหนึ่งในการสร้างสรรค์วรรณกรรมประเภทเพลงขึ้นมาเพื่อสร้างอารมณ์และความรู้สึกให้กับผู้ฟัง ต้องสร้างความประทับใจ การปิดเรื่องหรือการจบเรื่องเล่าความเหงาในบทเพลงชุดดังกล่าว มีความแตกต่างกัน คือ การจบเรื่องด้วยโคลนาฏกรรม และการจบเรื่องด้วยสุขนานุกรม ขึ้นอยู่กับการดำเนินเรื่องหรือการขยายความของเรื่อง นอกจากนี้การจบบทเพลงยังเป็นการสรุปเรื่องราวทั้งหมดเพื่อให้ผู้ฟังได้รับรู้ถึงจุดจบของเรื่องอีกด้วย

จากการวิเคราะห์บทเพลงชุด Sleepless Society สามารถจำแนกการจบเรื่องเล่าความเหงาได้ 2 รูปแบบ คือ การจบเรื่องเล่าความเหงาแบบไม่สิ้นหวัง และการจบเรื่องเล่าความเหงาแบบสิ้นหวัง สามารถอธิบายรายละเอียดได้ดังนี้

2.3.1 การจบแบบไม่สิ้นหวัง

2.3.1.1 การให้กำลังใจตนเอง

การจบเรื่องราวด้วยทัศนคติเชิงบวก การคิดให้ไปในทิศทางที่ดี การให้กำลังใจตนเองอาจมีหลายวิธี คือ การมองเรื่องราวให้เป็นสัจธรรมที่เกิดขึ้นในชีวิต ได้แก่ เพลง North star เพลง หมอนสองใบกับใจเหงาๆ เพลงเรียนรู้อยู่กับเหงา เพลงรักตัวเองให้เป็น และเพลงรักยาก ลีเมยาก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตอนนี้ แหงมองดูที่ไร กลับเปลี่ยนไป ก็ยังแปลกใจเหมือนกัน
คนที่เฝ้ารอ ขอแค่ดาวนำทางได้ไหม จะไกล สักเท่าไร ก็ไม่ท้อ

(เพลง North star)

จากตัวอย่าง เพลง North star พบว่ามีการเน้นความรู้สึกที่ให้เห็นความพยายาม
และความอดทน มุมนานะในการตามหาความรักของตัวละคร คำว่า “ไม่ท้อ”

ถึงมีผ้าห่มแต่มันก็หนาว ถ้ายิ่งว่างเปล่าอยู่อย่างนี้
ก็ได้แต่หวังว่าสักวันคงต้องมี
หนึ่งคนดี ๆ หลับตาในอ้อมแขนกัน

(เพลง หมอนสองใบกับใจเหงา ๆ)

จากตัวอย่าง เพลงหมอนสองใบกับใจเหงา ๆ ปรากฏการเน้นย้ำตอนจบเรื่องเล่า คือ
การพรรณนาของตัวละครเกี่ยวกับความรัก และความหวังที่เขาจะมีใครสักคนมานอนข้าง ๆ แต่
คน ๆ นั้นจะต้องเป็นคนดี

ไม่มีใครก็ไม่แปลกและคงไม่ถึงตาย ให้เข้าใจ
ใครก็มีปัญหา ก็เหมือนกับเรา ก็คงต้องเหงาเดียวดาย กันทุกคน
อยู่ที่เรานั้นมีความอดทน รับรู้จะอยู่กับมันได้ไง
อดทน รับรู้ และอยู่กับมันได้ไง

(เพลง เรียนรู้อยู่กับเหงา)

จากตัวอย่าง เพลงเรียนรู้อยู่กับเหงา เป็นการจบเพลงแบบไม่มีความสุขหรือไม่เป็นไป
ตามคาดหมาย แต่เป็นการสร้างความเข้าใจให้กับตัวละครเอง การเน้นย้ำประโยคเกี่ยวกับมุมมอง
ของตัวละครว่า เรื่องของการมองปัญหา ทุก ๆ คนก็มีปัญหาเหมือนกันทั้งนั้น (เป็นการมองใน
ทัศนคติเชิงบวก) แต่ปัญหานั้นจะหมดไปก็ต่อเมื่อเราสามารถที่จะแก้ไขหรือรู้จัก รับรู้ เรียนรู้
อยู่กับความเหงาได้ สิ่งสำคัญคือความอดทนและการรับมือกับความรูสึกดังกล่าวได้

อย่ามัวเกรงและกลัวกับการที่ไม่มีใคร ไม่มีใครรัก ก็รักตัวเองให้เป็น

(เพลง รักตัวเองให้เป็น)

จากตัวอย่าง เพลงรักตัวเองให้เป็น เป็นการจบเพลงที่เน้นย้ำถึงสถานภาพตนเองว่า
โสด ด้วยประโยคที่ว่า “ไม่มีใครรัก ก็รักตัวเองให้เป็น” และเป็นการเน้นย้ำถึงการรักตัวเองตามที่

ได้บอกไปข้างต้นแล้วว่า เมื่อมีรักที่เข้าใจก็หันมารักตัวเอง มีความหมายโดยนัยที่ว่า เมื่อใครไม่เห็นคุณค่าเราจึงเห็นคุณค่าของตัวเอง

เลิกบ้าเลิกอยู่กับความหลัง หยุดเถอะพอแล้วใจ พอสักที
อย่าไปรักเธอ รักให้เหนื่อยหัวใจ

(เพลง รักยาก ลืมยาก)

จากตัวอย่าง เพลงรักยาก ลืมยาก เป็นการปิดเรื่องแบบโศกนาฏกรรม คือ การจบเรื่องด้วยความผิดหวัง และความเศร้าของตัวละคร มีการทำให้เห็นภาพเกี่ยวกับความขัดแย้งภายในใจของตัวละคร ในการตัดใจ เลิกความคิดเดิม ๆ และไม่รอความหวังที่เป็นไปไม่ได้ พร้อมทั้งให้ความหวังกับตนเอง

2.3.1.2 การหลอกตัวเอง

การจบเรื่องราวแบบไม่สิ้นหวัง คือ การหลอกตัวเอง เพื่อตัวเองได้รับความสุขจากการคิดไปเองจากการศึกษาทางจิตวิทยา ของคณะจิตเวชศาสตร์ Chandigarh University ประเทศอินเดีย พบว่า การหลอกตัวเอง ประหนึ่งคือ โรคหลอกตัวเอง มักจะมีจุดเริ่มต้นจากการแต่งเรื่องหลอกตัวเองเพื่อหลบหนีความจริงที่ไม่อยากรับรู้ จึงสร้างเรื่องหลอกตัวเองซ้ำ ๆ กระทั่งเข้าใจว่าเรื่องที่มโนขึ้นมาเป็นเรื่องจริง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิต (มติชนออนไลน์, 2559) จากการวิเคราะห์บทเพลงชุด Sleepless Society พบว่ามีเพลงที่ปรากฏการจบเรื่องเล่าลักษณะดังกล่าว ได้แก่ เพลงเรื่องบนเตียง เพลงตัดใจไม่ได้ เพลงไม่ต้องรู้ว่าเราคบกันแบบไหน เพลงปาฏิหาริย์ที่รอคอย เพลงตกลงว่า เพลงรักคนธรรมดา เพลงไม่ยอกนอนคืนนี้ เพลงไม่ยอกนอนคืนนี้ และเพลง Work & play ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ต้องหลอกตัวเอง ผันไปวันๆ โวโอย..ไม่มีทางที่ฝันมัน..เป็นจริง

(เพลง เรื่องบนเตียง)

จากตัวอย่าง เพลงเรื่องบนเตียง ปรากฏการเน้นย้ำเพื่อตอกย้ำความรู้สึกตัวละครเอง เป็นการแสดงความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ ที่ความเป็นจริงไม่สามารถแสดงบทบาทความเป็นคู่รักคนนั้นได้อย่างในความฝัน และผู้ชายคนนี้ยอมที่ต้องหลอกตัวเองเพื่อให้ตนเองมีความสุขและความสมหวังในความฝันแบบนี้ไปเรื่อย ๆ เพราะอย่างไรผู้หญิงคนนั้นไม่สนใจเธอในฐานะคนรักอยู่ดี

พยายามพักผ่อน นอนให้หลับ ไม่สนใจอะไรรอบตัว
พยายามแข็งใจไม่ไห้กลัว ที่ต้องนอนคนเดียวอย่างนี้

หลับตานึกเรื่องดีๆ ไม่มีอะไรต้องแค้น สนิมมันไปเสีย

(เพลง ตัดใจไม่ได้)

จากตัวอย่าง เพลงตัดใจไม่ได้ ปรากฏการแสดงพฤติกรรมของตัวละคร เรื่องความพยายาม ความพยายามขั้นสุดท้ายของตัวละครที่จะทำให้ลืมเรื่องราวต่างๆ คือ ตัวละครพยายามนอนหลับ พักผ่อน พยายามคิดแต่เรื่องราวดีๆ ไม่ต้องไปนึกเสียได้ แต่ผลสรุปคือ ความพยายามของตัวละครในวิธีการต่างๆ ก็ยังไม่เป็นผลสำเร็จ เป็นการลมหอกหรือปลอมโยนตัวเองให้เกิดผลดีทางจิตใจ

เรา..อาจจะแยกกันอยู่ ไม่นอนด้วยกันทุกคืนทุกวัน อย่างคู่ใคร

อย่างน้อย..มีเธอที่เข้าใจ แม้จะไม่มีผู้ใดเข้าใจความรักนี้

(เพลง ไม่ต้องรู้ว่าเราคบกันแบบไหน)

จากตัวอย่าง เพลงไม่ต้องรู้ว่าเราคบกันแบบไหน ปรากฏการเน้นย้ำความคิดของตัวละคร ที่ลอกตัวเอง เนื่องจากเป็นความคิดและการทักท้วงของคนๆเดียวที่พรรณนาเกี่ยวกับความรักว่าเราทั้งสองคนรักกันและเข้าใจกันดี

แม้ตื่นมาทุกอย่างจะหายและกลับไปเหมือนวันนั้น

และยอม ถูกรักความจริงซ้ำเติม แลกกับคืนหนึ่ง ที่เป็นคนรักเธอ

(เพลง ปาฏิหาริย์ที่รอคอย)

จากตัวอย่าง เพลงปาฏิหาริย์ที่รอคอย ปรากฏการจบเรื่องเล่าความเหงาด้วยความโศกเศร้าของตัวละคร ที่ยอมเหงาและยอมทรามานเพื่อแลกกับสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในความฝัน แม้จะตื่นขึ้นมาพบความจริงที่ไม่สมหวังในความรักก็ตาม เป็นลักษณะของการลอกตัวเองเพื่อเยียวยาหัวใจและความรู้สึกที่ดีของตัวละครชั่วขณะ

อะ อ๊ะ อะ อะ อะ อ๊ะ อ่าว ตกลงว่า ตกลงว่า จะไปไหน

ก็ อะ อ๊ะ อะ อะ อ๊ะ อ่าว ตกลงว่า ตกลงว่า ต่อที่ได้

อะ อ๊ะ อะ อะ อะ อ๊ะ อ่าว ตกลงว่า ตกลงว่า จะไปไหน

ก็ อะ อ๊ะ อะ อะ อ๊ะ อ่าว ตกลงว่า ตกลงว่า ไปบ้านเธอ

(เพลง ตกลงว่า)

จากตัวอย่าง เพลงตกลงว่า ปรากฏการจบเพลงดังกล่าว เป็นการเน้นย้ำในคำถามที่ต้องการคำตอบจากฝ่ายตรงข้าม (ผู้ชายคนนั้น) สรุปตอนท้ายของเรื่องเล่า ตัวละครหญิงคน

ดังกล่าวได้สรุปจากความคิดของตนว่า ไม่ต้องไปไหน ไปบ้านผู้ชายคนนั้นที่ตนแอบหมายปอง
เป็นการแสดงความคิดและความรู้สึกในการหลอกตนเอง

ไม่ต้องเหงาเพราะฉันไม่ค่อยอยู่ อยู่กับเธอเวลาทุกซักร้อนใจ

ไม่ต้องเดียวดายเผชิญอะไรแค่คนเดียว

ต้องมีวันใดวันหนึ่ง จะพาเธอไปให้ถึงในวันของเรา

(เพลง รักคนธรรมดา)

จากตัวอย่าง เพลงรักคนธรรมดา ปรากฏการจบเรื่องเล่า ซึ่งนับได้ว่าเป็นช่วงที่มีความสำคัญมาก เพราะเป็นตอนที่ประเมินผลให้รู้ว่าตัวละครแสดงความรู้สึกอย่างไร บทเพลงดังกล่าวเป็นการปิดเรื่องแบบโศกนาฏกรรม คือ การจบเรื่องด้วยความผิดหวังของตัวละครเกี่ยวกับความผิดหวังในตนเองที่ไม่ได้ทำหน้าที่ของคนรักอย่างเต็มที่ ในเรื่องการปิดเรื่องแบบนี้ มักเรียกร้องความเห็นใจ ความซาบซึ้งสะเทือนใจ เนื่องจากตัวละครแสดงถึงความมุมานะในการใช้ชีวิตคู่ให้ดีขึ้น และเป็นคำสัญญาของผู้ชายคนนี้จะทำให้ชีวิตของเราดีขึ้นมาได้

ขอให้ดาวบนฟ้าช่วยมา ร่วมเป็นพยานรัก

ให้กับเราทั้งสองว่าจะมีกันตลอดไป.. ขอมิเพียงเธอคนเดียวในโลกนี้ ไม่ต้องการใคร

(เพลง ไม่อยากนอนคืนนี้)

จากตัวอย่าง เพลงไม่อยากนอนคืนนี้ พบว่าการจบเพลงเป็นลักษณะของการจบเพลงแบบสิ้นหวัง ด้วยการที่ตัวละครหลอกตัวเอง ในการมโนภาพหรือวาดฝันความรักของตนเอง

แค่ทำให้มัน Balance เรื่องเล่นเรื่องงานเข้าด้วยกัน

แค่เพียง เพียงเท่านั้น ก็สุขหัวใจ ปล่อยใจไปตามที่เรียกร้อง

(เพลง Work & play)

จากตัวอย่าง เพลง Work & play พบว่าการจบเรื่องราวแบบโศกนาฏกรรม ตัวละครจะต้องใช้ชีวิตให้เกิดความสมดุล ตัวละครพยายามที่จะคิดให้มันเป็นเรื่องสนุกสนาน และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ทำงานไปด้วยเล่นไปด้วย แต่การคิดลักษณะดังกล่าวเป็นการหลอกตัวเอง

2.3.1 การจบบทเพลงแบบสิ้นหวัง

การจับบทเพลงแบบสิ่งหวัง คือ การที่ตัวละครในเรื่องเล่าไม่ได้รับความเพลิดเพลินยินดีจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรืออะไร หรือไม่ได้ในสิ่งที่ตนเองปรารถนาที่ตนเองอยากให้เป็น การขาดความประทับใจจากสิ่งหนึ่งที่ตนเองคาดหวังไว้ ได้แก่ เพลงไม่หลับไม่นอน เพลงนานแล้ว เพลงใต้แสงเทียน เพลงเพลงรักส่วนตัว เพลงไม่เหลือใครอีกแล้ว เพลงแพ้กกลางคืน เพลง เดียงเดียวกันฝันถึงใคร เพลงความรักไม่ทักทาย เพลงนอนกับความเหงา เพลงอโรมา (Aroma) เพลงร้องเพลงรอ เพลงหยุดความคิดไม่ได้ เพลงชั่วคราวหรือค้างคืนตลอดไป เพลงคำตอบที่ไม่อยากได้ยิน เพลง My Best Friend เพลงที่คิดถึง...เพราะรักเธอใช่ไหม และ เพลงอยู่กับเสียงหัวใจ สามารถอธิบายรายละเอียดได้ดังนี้

จะทำให้ฉันไม่หลับไม่นอนทุกคืน จะทำให้ฉันไม่หลับไม่นอนทุกคืน

(เพลง ไม่หลับไม่นอน)

จากตัวอย่าง เพลงไม่หลับไม่นอน ปรากฏการเน้นย้ำในการแสดงพฤติกรรมดังกล่าวให้เห็นถึงสภาวะการณของตัวละครที่ไม่สามารถหลับได้ เนื่องจากสภาวะของจิตใจที่ยังคงคิดถึง มีความกระวนกระวายใจ ทำให้ตนเองไม่เป็นสุข ทั้งกายและใจ อีกทั้งไม่สามารถหาทางออกให้กับตนเองได้

นานแล้วที่จากกัน บอกตามตรงว่าคิดถึง
เธอยังคงเป็นที่หนึ่งในใจ ความรักความหวังเอย
ไม่เคยลืมเลือนจางไป มันยังฝังในหัวใจไม่ลืม

(เพลง นานแล้ว)

จากตัวอย่าง เพลงนานแล้ว ปรากฏการเน้นย้ำความรู้สึกของตัวละครที่ติดอยู่ในใจเกี่ยวกับคนรักที่จากกันไป ไม่สามารถที่จะลืมหรือทำให้ลืม แสดงถึงสภาวะการณที่เป็นทุกข์ ไม่สามารถคลี่คลายปัญหาภายในจิตใจของตนเองได้

เหลือแต่ความว่างเปล่า ของหัวใจ

ที่ใต้แสงเทียนไม่มีเธอ มีแต่เพียงเปลวเทียนที่ดับลงไป

ในคืนแห่งความมืดหม่น เธอคงไม่คืนหวนมา อีกแล้ว

(เพลง ใต้แสงเทียน)

จากตัวอย่าง เพลงใต้แสงเทียน พบว่า บทเพลงดังกล่าวปิดเรื่องแบบโศกนาฏกรรมที่เกิดจากความไม่สมหวังในความรัก เนื่องจากเนื้อหาในบทเพลงได้กล่าวถึงความสิ้นหวังของ

ตัวละครที่ถูกเปรียบเทียบกับแสงเทียนที่ดับลงเหมือนกับชีวิตที่ไม่เจอแสงสว่าง เช่นเดียวกับความรักของตัวละครที่กำลังดำเนินไปนั่นเอง

นา นา นาวรักคุณเข้าแล้ว ไต่ยืนหรือเปล่า ก็อยากให้อ่าน
 นา นา นาวรักคุณเหลือเกิน เก็บไว้ก็ไม่อยู่ ห้ามก็ไม่อยู่
รักเข้าแล้วจนเต็มหัวใจ ร้องเป็นเพลงไป ร้องให้ฟังว่ารัก

(เพลง เพลงรักส่วนตัว)

จากตัวอย่าง เพลงเพลงรักส่วนตัว ปรากฏการเน้นย้ำความรู้สึกของตัวละครว่าสุดท้ายถึงผู้หญิงคนนั้นจะคิดอย่างไรก็ตาม เขาก็ยังรัก เพราะรักไปแล้ว

ตั้งคนที่ล้มลง ไม่มีเรี่ยวแรงไป เพราะวางทิ้งหัวใจ ให้เพียงเธอ
 ทำไม่ต้องมาเจอ กับวันที่ซ้ำใจ ไม่คิดไม่ฝันมาก่อนเลย
 ได้แต่ยืนตรงนี้ ไม่มี ไม่มีใคร

(เพลง ไม่เหลือใครอีกแล้ว)

จากตัวอย่าง เพลงไม่เหลือใครอีกแล้ว จะเห็นได้ว่าเมื่อเรื่องดำเนินมาจนถึงจุด ๆ หนึ่ง ที่จำเป็นต้องคลี่คลายเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งของตัวละคร แม้กระทั่งการคลี่คลายความในใจและความรู้สึกของตัวละคร ในบทเพลงดังกล่าว มีการปิดเรื่องด้วยความเศร้าโศกเสียใจ เนื่องจากตัวละครต้องประสบกับความผิดหวังในความรัก ความสูญเสียคนที่รักไป ทำให้รู้สึกถึงความล้มเหลวในชีวิตของตนเอง

ไม่รู้...ว่าทำไมต้องอ่อนแอ... แค่อยอมรับในการเปลี่ยนแปลง แค่อะไร
 อยากฝัน...ไม่ให้ใจมีตตามไป... แต่ไม่รู้ทำไม แพ้กลางคืนทุกที

(เพลง แพ้กลางคืน)

จากตัวอย่าง เพลงแพ้กลางคืน ปรากฏการเน้นย้ำความรู้สึกของตัวละคร ในความปรารถนาที่จะหลับ พยายามฝันตัวเอง บังคับตัวเอง แต่จิตใจของเขาก็ตกและฟุ้งซ่านจนไม่สามารถทำให้เขาหลับได้ และเป็นลักษณะนี้เรื่อยไป ถ้าหากเป็นเวลากลางคืนตัวละครจะคิดวุ่นวายและทำให้ออนไม่หลับ และตัดพ้อตนเองเกี่ยวกับการหักห้ามใจในความคิดถึงเธอไม่ได้

คงไม่มีใจแล้ว...จึงดูเหมือนว่าเธอแปลกๆ ไป
 อยู่ไปเพื่อรอวันลงเอยจะจากกันไป

(เพลง เตียงเตียงด้วยกันฝันถึงใคร)

จากตัวอย่าง เพลง *เพียงเพียงด้วยกันฝันถึงใคร* พบว่าการจบเรื่องแบบโศกนาฏกรรม ที่ตัวละครไม่สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ จึงทำให้ตัวละครมีความหมัดหวังและสิ้นหวังที่จะกลับมาเป็นเหมือนเดิม และตัวละครแสดงความเศร้าเพื่อรอวันที่จะจากกันไป

ได้แต่รอความรักนั้นเห็นใจ ช่วยทักทายคนอย่างฉันที่
ได้แต่รอความรักนั้นเห็นใจ ช่วยทักทายที่สักครั้งหนึ่ง

(เพลง *ความรักไม่ทักทาย*)

จากตัวอย่าง เพลง *ความรักไม่ทักทาย* ปรากฏการเน้นย้ำความต้องการของตัวละคร เรื่องความอยากมีความรัก แสดงพฤติการณ์ในการรอความรัก และเน้นย้ำเสมอ ๆ มีประโยคที่คล้ายกับการแสดงการขอร้อง วิงวอนให้ความรักเข้ามาในชีวิต

มันไม่มีอีกแล้ว วันนั้น ไม่ว่าจะหลับฝัน หรือตื่น
ร้องไห้คนเดียวกับแสง ดาว อยู่ทุกคืน
เพราะห้ามใจตัวเองไม่ได้เลย ให้เลิกรักเธอ

(เพลง *นอนกับความเหงา*)

จากตัวอย่าง เพลง *นอนกับความเหงา* ปรากฏลักษณะและสภาวะของตัวละครที่แสดงอาการผิดหวังในความรักที่ไม่สมหวังและไม่มีทางเป็นไปได้ แสดงให้เห็นถึงการเน้นย้ำความรู้สึกระวนกระวายใจ และความเหงาของตัวละครที่ไม่สามารถห้ามใจตนเองให้คิดถึงคนรักได้ จนต้องร้องไห้คนเดียวทุกคืน

ตั้งแต่เมื่อวันที่เธอจากฉันไป ไม่มีคืนไหนที่ฉันไม่คิดถึงเธอ
ยังรักยังเป็นห่วงเธอ ไม่ว่าจะเธออยู่ที่ไหน ในทุกลมหายใจจะยังมีเธอเสมอ

(เพลง *อโรมา (Aroma)*)

จากตัวอย่าง เพลง *อโรมา (Aroma)* พบว่าการปิดเรื่องหรือการจบบทเพลงนั้นเป็นการเน้นอารมณ์เศร้าของตัวละคร เป็นการสรุปเหตุการณ์ที่ได้พรรณนาไปแล้วว่า ถึงจะเศร้าและเหงาเพียงใด ในทุก ๆ วันก็ยังคิดถึงคนรักเหมือนเดิม ยังรัก ยังเป็นห่วง และยังมีเธอทุกลมหายใจ แสดงว่าการจบบทเพลงจบด้วยรักที่ไม่สมหวัง

ดา ตี ดา ดา ได้แต่ร้อง ตี ดา ดา คิด คิด มาก
ดา ตี ดา ดา ได้แต่ร้อง ได้แต่รอ
ดา ตี ดา ดา ได้แต่ร้อง ได้แต่รอ

(เพลง *ร้องเพลงรอ*)

จากตัวอย่าง เพลงร้องเพลงรอ พบว่าการจับบทเพลงด้วยความไม่ยินดี เป็นการจับเพลงที่ตัวละครรู้สึกเศร้า เป็นการเน้นย้ำ เพื่อตอกย้ำความรู้สึกของตัวละคร ที่น้อยใจว่า ได้แต่ร้องเป็นเพลง และรอในการตอบคำถามถึงความสัมพันธ์ระหว่างเรา

คนเรามันก็แปลก ชอบแบกอะไรใส่หัวให้มันวุ่นวาย
มันก็พอจะเข้าใจ ก็พยายามจะทำให้ได้ สักครั้ง
ก็โหมงแล้ว ไม่ยอมหลับใหล ก็โหมงแล้ว ไม่นอนอีกเหวอ

(เพลง หยุดความคิดไม่ได้)

จากตัวอย่าง เพลงหยุดความคิดไม่ได้ ปรากฏการเน้นย้ำการแสดงพฤติกรรมของตัวละครที่ไม่หลับไม่นอน เป็นการตั้งคำถามกับตัวเองว่าทำไมถึงไม่นอน

เธอแน่ใจ อย่าตัดสินใจชั่ววูบมาบอกรักกัน เพราะฉันจริงจัง เมื่อรักใคร
สัญญาก็คือสัญญา ไม่ได้พูดแต่ปาก ไม่ได้พูดหลอกๆ รักจริง
You surely right. It's right. That's right

(เพลง ชั่วคราวหรือค้ำคั้นตลอดไป)

จากตัวอย่าง เพลงชั่วคราวหรือค้ำคั้นตลอดไป พบว่าการจับบทเพลงด้วยการเน้นย้ำความน่าเชื่อถือและความเชื่อมั่นของตัวละคร เกี่ยวกับเรื่องความรักว่าการที่ฉันจะพูดคำว่ารัก ไม่ใช่เพียงลมปากแต่ฉันเป็นสัญญาที่ผูกมัดความรู้สึก เพราะรักใคร่รักจริง

ก็เป็นแค่คนผ่านมา ในช่วงเวลาที่เรต่างกันก็เหงาใจ
แค่เธอมาทำห่วงใย ก็คิดไปไกลถึงไหนว่าเธอรักกันนั้น

(เพลง คำตอบที่ไม่อยากได้ยิน)

จากตัวอย่าง เพลงคำตอบที่ไม่อยากได้ยิน พบว่าการจับบทเพลงด้วยความโศกเศร้าของตัวละคร ที่ไม่สมหวังกับความรัก เพราะถูกปฏิเสธความรัก

ไม่เห็นจะมีใครเลยให้บอกรัก ไม่รู้เลยทำไมยากนักว่าจะรักใคร่ได้ซักคน
ต้องเหงาต้องนอนคนเดียวอีกกี่หน ไม่รู้รออีกนานแค่ไหน มันเหงาจนนอนไม่หลับ

(เพลง My Best Friend)

จากตัวอย่าง เพลง My Best Friend พบว่าการจับเรื่องเล่าแบบโศกนาฏกรรม คือการจับเรื่องด้วยความผิดหวังเกี่ยวกับความรัก ประหนึ่งว่า คนที่แพ้ก็ต้องดูแลตัวเอง การปิดเรื่อง

แบบนี้มักเรียกร้องความเห็นใจ ความซาบซึ้งสะเทือนใจ เป็นการเน้นย้ำความคิดและความรู้สึกของตัวละคร ว่าเราต้องรักตัวเอง ถึงจะมีความเหงาก็คิดว่ามันเป็นเพื่อน

ที่คิดถึง เพราะรักเธอใช่ไหม ที่อ่อนไหว ง่ายตายหรือเพราะรักเธอจริงๆ

ก็ไม่เคยรู้ตัว ก็มันยังไม่ชิน สับสนวุ่นวายในใจ จนหลับไม่ได้จริงๆ

(เพลง *ที่คิดถึง...เพราะรักเธอใช่ไหม*)

จากตัวอย่าง เพลง*ที่คิดถึง...เพราะรักเธอใช่ไหม* พบว่าการจบเพลง ด้วยการยุติความเหงาแบบโศกนาฏกรรม คือ การจบเรื่องด้วยความสับสนในความรู้สึกของตัวละครที่รู้สึกว่ารักใครสักคนหรือไม่ เป็นการตั้งคำถามอยู่ แต่อย่างไรก็ตามก็ทำให้เขาไม่สามารถหลับได้

ไม่มีเสียงใด นอกจากใจฉันเอง

เหมือนนอนไปอย่างนั้น แต่ใจมันยังรู้สึก ขึ้นมาได้เอง คิดถึงเธอแทบขาดใจ

ไม่รู้ทำยังไง จะพ่นมันไปเสียที

(เพลง *อยู่กับเสียงหัวใจ*)

จากตัวอย่าง เพลง*อยู่กับเสียงหัวใจ* พบว่าการจบเรื่องแบบสิ้นหวัง เป็นการเน้นย้ำความรู้สึกเหงาของตัวละคร ที่ไม่มีทางจะคลายความเหงาที่เกิดขึ้นในจิตใจ ตัวละครอยากที่จะพ้นความรู้สึกนี้แต่ก็ไม่รู้จะมีทางไหน

การเล่าเรื่องความเหงา ในบทเพลงชุด Sleepless Society เป็นลักษณะการเล่าเรื่องราวของคนเหงาผ่านเนื้อร้องที่แสดงถึงความเหงาด้วยการวางโครงเรื่องในการดำเนินเรื่องราวต่างๆ ประกอบด้วย การเริ่มบทเพลงด้วยการประกาศความเหงา ได้แก่ การประกาศความเหงาด้วยความรู้สึก การประกาศความเหงาด้วยพฤติกรรมของตัวละคร การประกาศความเหงาด้วยความรู้สึกและพฤติกรรมของตัวละคร การประกาศความเหงาด้วยความรู้สึกและเวลา การประกาศความเหงาด้วยพฤติกรรมของตัวละครและเวลา และการประกาศความเหงาด้วยการเผยความทรงจำในอดีตของตัวละคร การขยายประกาศความเหงา เป็นการดำเนินเรื่องเพื่อขยายเนื้อหาและความรู้สึกของตัวละครในการระบายความเศร้า ความเหงา ความทุกข์เกี่ยวกับปัญหาของตัวเอง โดยมีการใช้คำที่บ่งบอกและสนับสนุนความเหงา เช่น เศร้าสร้อย โดดเดี่ยว เดียวดาย กระจวนกระวาย เป็นต้น ส่วนการจบเรื่องเล่าความเหงาพบว่า การจบบทเพลงมี 2 แบบ ได้แก่ การจบบทเพลงแบบสิ้นหวัง คือ การจบเพลงด้วยความรู้สึกที่ไม่สามารถจัดการกับความเหงาของตนเองได้ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับรูปแบบของความเหงาที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น และการจบเพลงแบบไม่สิ้นหวัง คือการจบเพลงด้วยการตัดขาดความรู้สึกที่มีอยู่ของตัวละคร ณ ขณะนั้น การตัดขาดความสัมพันธ์ที่คิดขึ้นเองหรือแม้กระทั่งความเจ็บปวดหรือ

การเรียกร้องในสิ่งที่เป็นไปได้ ออกจากความรู้สึกนึกคิดของตนเองและหันกลับมาทบทวนและ
ผลึกความคิดเหล่านั้นออกไปจนหมดสิ้น

ทั้งนี้การจบเรื่องเล่าความเหงา อาจจะได้สัมผัสกับรูปแบบความเหงาโดยตรง
แต่เป็นเพียงทางเลือกในการหยุด ยุติหรือขจัดความเหงาด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งเท่านั้น เป็นการเปิด
โอกาสให้คนสามารถจัดการความเหงาและแก้ปัญหา ซึ่งไม่มีอะไรแน่นอนตายตัว ดังนั้นการจบ
เรื่องเล่าความเหงาหรือการจบบทเพลงจึงไม่ได้เป็นสูตรสำเร็จตายตัว ผู้ศึกษาจึงมีความคิดเห็นว่า
รูปแบบความเหงา การจัดการความเหงาและการจบเรื่องความเหงาไม่สอดคล้องกันโดยนัยสำคัญ



บทที่ 5

สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้มุ่งวิเคราะห์ความเหงาในบทเพลงชุด Sleepless Society โดยมีวัตถุประสงค์ทางการศึกษา คือ การศึกษารูปแบบและการจัดการความเหงา การศึกษากลวิธีการเล่าเรื่องความเหงาในเพลงชุด Sleepless Society สมมติฐานในการศึกษาครั้งนี้ คือ บทเพลงชุด Sleepless Society ปรากฏความเหงาเชิงความสัมพันธ์อันเนื่องมาจากสาเหตุที่แตกต่างกัน มีวิธีการจัดการความเหงา 2 รูปแบบ คือ การจัดการแบบเป็นฝ่ายถูกระงับ (passive coping) และการจัดการแบบเป็นฝ่ายกระทำ (active coping) ผ่านกลวิธีการสื่อความหมาย ด้วยการเล่าเรื่องความเหงา โดยใช้ถ้อยคำที่เกี่ยวข้องกับความเหงาโดยตรงและถ้อยคำที่สนับสนุนความรู้สึกเหงา

ผู้ศึกษาเก็บข้อมูล บทเพลงชุด Sleepless Society รวบรวมข้อมูลบทเพลงของเพลงชุด Sleepless Society 1 ถึง 3 รวมทั้งสิ้น 30 บทเพลง แต่งโดย ณรงค์วิทย์ เตชะธนะวัฒน์ (หนึ่ง) จากเว็บไซต์ www.gmember.com โดยผู้ศึกษานำข้อมูลทั้งหมด 30 เพลง มาวิเคราะห์รูปแบบและวิธีการจัดการความเหงา โดยใช้แนวคิดทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน (Self-Based Theory of Loneliness) ของวสันต์ ลิ้มป์เฉลิม ทั้งนี้ผู้ศึกษาใช้แนวคิดการเล่าเรื่องของอิรวดี ไตลังคะ มาใช้เป็นแนวทางในการวิเคราะห์โครงเรื่อง ผู้เล่าเรื่อง ตัวละคร ฉากและบรรยากาศ รวมถึงการใช้แนวคิดเกี่ยวกับภาษามาใช้ในการวิเคราะห์คำ โวหาร และภาพพจน์ในบทเพลง เพื่อให้เห็นความสอดคล้องและเชื่อมโยงกับการวิเคราะห์รูปแบบและการจัดการความเหงา

สรุปผลการศึกษา

ผลการศึกษาความเหงาในบทเพลงชุด Sleepless Society สามารถสรุปประเด็นการศึกษา ได้ดังนี้

รูปแบบและการจัดการความเหงา

จากการพิจารณาบทเพลงชุด Sleepless Society โดยวิเคราะห์รูปแบบความเหงาตามแนวคิดทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน (Self-Based Theory of Loneliness) ของวสันต์ ลิ้มป์เฉลิม ผ่านการใช้ภาษาในบทเพลงชุด Sleepless Society 1 ถึง 3 จำนวน 30 เพลง พบว่า บทเพลงดังกล่าว ปรากฏความเหงาเชิงความสัมพันธ์อยู่ 5 ลักษณะ ได้แก่ ความเหงาอันเนื่องมาจากภาวะโสดหรือไร้คู่ครอง ความเหงาอันเนื่องมาจากการยุติความสัมพันธ์ ความเหงาอันเนื่องมาจากความสัมพันธ์ที่ไม่ชัดเจน ความเหงาอันเนื่องมาจากความไม่เข้าใจกันระหว่าง

คู่รักหรือสามีภรรยา และความเหงาอันเนื่องมาจากความรักที่ไม่สมบูรณ์แบบ โดยความเหงาอันเนื่องมาจากภาวะโสดหรือไร้คู่ครองพบมากที่สุด รองลงมา คือ ความเหงาอันเนื่องมาจากการยุติความสัมพันธ์ ความเหงาอันเนื่องมาจากความสัมพันธ์ที่ไม่ชัดเจน ความเหงาอันเนื่องมาจากความไม่เข้าใจกันระหว่างคู่รักหรือสามีภรรยา และความเหงาอันเนื่องมาจากความรักที่ไม่สมบูรณ์แบบ ตามลำดับ

นอกจากการวิเคราะห์รูปแบบของความเหงาผ่านเนื้อร้องในบทเพลงชุด Sleepless Society แล้วนั้น เมื่อความเหงาที่ถูกนำเสนอในบทเพลงย่อมแสดงให้เห็นถึงความเหงาในหลากหลายรูปแบบ หลากหลายเหตุการณ์ ดังนั้นเมื่อความเหงา เป็นสิ่งที่มนุษย์ไม่ได้รับความเพลิดเพลินยินดี มนุษย์ต้องมีการจัดการหรือจัดความเหงาให้คลี่คลายและหมดไป จึงทำให้ได้รับความเพลิดเพลินยินดีในขณะใดขณะหนึ่งหรือตลอดไป ผู้ศึกษาจึงวิเคราะห์เนื้อหาของเพลงชุด Sleepless Society เกี่ยวกับการจัดการความเหงา พบว่า สามารถจำแนกได้ 2 วิธี วิธีแรกคือ การจัดการในฐานะผู้ถูกกระทำ (passive coping) ได้แก่ การระบายออก การหลอกตัวเอง และการหลีกเลี่ยงไม่เผชิญหน้ากับความเหงา วิธีที่สองการจัดการในฐานะผู้กระทำ (active coping) ได้แก่ การปรับพฤติกรรมจากเดิมสู่สิ่งใหม่ การหาความเพลิดเพลินยินดีให้กับตนเอง และปรับทัศนคติในการอยู่ร่วมกับความเหงา

1. การเล่าเรื่องความเหงา

จากการวิเคราะห์การเล่าเรื่องและการวิเคราะห์โครงเรื่องตามลักษณะโครงสร้างวิธีการเล่าเรื่องความเหงาของผู้ประพันธ์ผ่านเนื้อหาของบทเพลงชุดดังกล่าว โดยนำแนวคิดการเล่าเรื่องของอิราวดี ไตลิ่งคะ มาเป็นแนวทางการศึกษา พบว่า ผู้เล่าเรื่องประเภทเดียว คือ ผู้เล่าเรื่องที่เป็นตัวละครในเรื่อง มีทั้งที่ปรากฏสรรพนามบุรุษที่ 1 และไม่ปรากฏสรรพนาม โครงสร้างเรื่องเล่าความเหงา พบว่า มีการประกาศความเหงา โดยการใช้โวหารรูปแบบการพรรณนาความรู้สึกของตัวละคร พฤติกรรมของตัวละครและการบรรยายฉาก บรรยากาศด้วยเวลากลางคืน รวมถึงการวิเคราะห์มิติแวดล้อมเนื่องจากเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความเหงา การขยายประกาศ คือการขยายความรู้สึกเหงาของตัวละคร มีการใช้การบรรยายและการพรรณนาโวหาร โดยใช้คำที่สนับสนุนความเหงาโดยตรงและคำที่บ่งชี้ความเหงา เช่น เหงา โดดเดี่ยว กระจวนกระวาย เศร้า เสียใจ เป็นต้น และการจบบทเพลง ปรากฏลักษณะของการจบบทเพลง 2 ลักษณะ คือ แบบสิ้นหวังและแบบไม่สิ้นหวัง แบบไม่สิ้นหวังแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การให้กำลังใจตนเอง และการหลอกตนเองว่ามีความสุข ส่วนแบบสิ้นหวัง คือ การหมดหนทางในการแก้ปัญหาความเหงา การคิดและหมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นจากโมนาพนั้น ๆ

อภิปรายผลการศึกษา

1. บทเพลงกับการสะท้อนอารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์

เพลงถือเป็นนวัตกรรมทางวัฒนธรรมของมนุษย์อย่างหนึ่งที่สำคัญ เพราะเพลงมีส่วนช่วยในการบันทึกเรื่องราวต่าง ๆ ผ่านบทร้องและท่วงทำนอง หากมองในแง่เนื้อหาสาระ คุณลักษณะพิเศษของเพลงสามารถถ่ายทอดความรู้สึกของผู้คนได้อย่างลึกซึ้งอีกด้วย ด้วยความที่เพลงสามารถแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเปิดเผยนั้น จึงทำให้ผู้ฟังหรือผู้รับสารใช้เพลงเป็นสื่อกลางในการบอกความรู้สึก ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกเศร้า เหงา สุข ทุกข์ หรือเบื่อหน่าย เป็นต้น ผู้ประพันธ์มักแต่งเพลงขึ้นมาเพื่อสื่อสารอารมณ์ต่อสภาวะอย่างหนึ่งที่เขาเหล่านั้นไม่สามารถอธิบายได้ จึงใช้วิธีการระบายและเล่าความรู้สึกนั้นผ่านบทเพลง ซึ่งส่วนมากมักเป็นสภาวะที่คับข้องใจ เช่น ตอนอกหัก การเสียคนรักหรือพบสิ่งที่ไม่ปรารถนาและต้องการมาก่อนในชีวิต

เพลงจึงกลายเป็นเครื่องสะท้อนให้เห็นถึงความละเอียดอ่อนของมนุษย์ได้อย่างเรียบง่ายและชัดเจน หลายครั้งที่มนุษย์พยายามสร้างความเข้าใจกับความรู้สึกเหงาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ต้องการทำความเข้าใจพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดของเพื่อนมนุษย์ สิ่งหนึ่งที่จะเอามาพิจารณาด้วยก็คือ “บทเพลง” เนื่องจากเพลงเป็นสิ่งสะท้อนความรู้สึกของมนุษย์ได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะบทเพลงไทยสากลส่วนใหญ่มีการถ่ายทอดลักษณะของอารมณ์หลากหลายรูปแบบ รวมถึงบอกเล่าเรื่องราว ตลอดจนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคมผ่านคำที่ไพเราะงดงามจากการแต่งของผู้ประพันธ์และถือว่าเป็นบทเพลงประเภทหนึ่ง que เข้าถึงผู้ฟังชาวไทยได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังสะท้อนลักษณะร่วมของคนในสังคม

บทเพลงไทยสากลมีเนื้อหาที่แสดงออกเกี่ยวกับความรักในลักษณะต่าง ๆ เช่น ความรักที่สมหวัง ความรักที่ผิดหวัง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของใจคณิง ดิณสุลานนท์ (2547) เรื่อง รูปแบบและกลวิธีการสื่อความหมายในเพลงที่ประพันธ์คำร้องโดยสุรภักษ์ สุขเสวี เป็นงานวิจัยที่มุ่งศึกษาวิเคราะห์กลวิธีการเล่าเรื่อง การใช้ภาษาและเนื้อหาในคำร้อง พบว่า มีเนื้อหาเกี่ยวกับความรักมากที่สุด ซึ่งบทเพลงชุด Sleepless Society ได้ทำหน้าที่สะท้อนอารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์ในสังคมเมืองที่เป็นปฏุนชนธรรมดา มีอารมณ์รัก โลก โกรธ หลง และมีอารมณ์เหงา บทเพลงทั้ง 3 ชุด ผู้ประพันธ์อย่างณรงควิทย์ เตชะธนะวัฒน์ (หนึ่ง) แต่งขึ้นเพื่อตอบสนองคนในสังคมที่มีความเหงาอันเกิดจากรักที่ไม่สมหวังหรือเกิดจากสภาพแวดล้อมรอบตัวที่ขาดความสมดุล ซึ่งเพลงต่าง ๆ เหล่านี้ สามารถสะท้อนลักษณะอารมณ์ความรู้สึกผ่านภาษาได้

2. ความเหงาในฐานะวัตถุดิบในการสร้างสรรค์ศิลปะ

ปัจจุบันคนส่วนมากในสังคมมีความเหงาเพิ่มขึ้น เนื่องจากสภาพสังคมทั่วโลกในปัจจุบัน การพัฒนาของเทคโนโลยีที่กล่าวอ้างว่า ทำให้คนทั่วโลกขยับเข้ามาใกล้กันมากขึ้น แต่ในขณะเดียวกันกลับสร้างความเป็นปัจเจกบุคคล (Individual) หรือความเป็นปัจเจกชนให้เพิ่มมากขึ้น คนส่วนใหญ่จึงมักจะอยู่คนเดียว แต่งานกันช้าลง หย่าร้างกันมากขึ้น มีจำนวนคนโสดเพิ่มมากขึ้น ทำให้ผู้คนที่ต้องอาศัยในสังคมกับการอยู่คนเดียวขยายจำนวนเพิ่มมากขึ้นและส่งผลให้ปริมาณคนเหงาทั่วโลกเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว

นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมอย่างรวดเร็วจนคนส่วนใหญ่ปรับตัวเองไม่ทัน จนเกิดปัญหาทางวัฒนธรรมที่ต้องมีการแก้ไขกันตลอดมา ทั้งนี้ก็เพราะแต่เดิม สังคมไทยเป็นสังคมเกษตรกรรม แต่ในปัจจุบันสังคมเปลี่ยนมาเป็นสังคมอุตสาหกรรม ที่มุ่งหวังผลิตสิ่งต่าง ๆ เพื่อส่งออกไปขายนอกประเทศ การผลิตผลิตผลทางการเกษตร ซึ่งแต่เดิมผลิตเพื่อเลี้ยงตัวเอง ด้วยเทคโนโลยีง่าย ๆ แบบดั้งเดิม ก็เปลี่ยนมาเป็นการผลิตเป็นจำนวนมากโดยอาศัยเทคโนโลยีสังคมที่เกิดการเปลี่ยนแปลงจากสังคมแบบเกษตรกรรมมาเป็นสังคมอุตสาหกรรม (สาทรกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ, 2551) สังคมที่เปลี่ยนแปลงทำให้วิถีชีวิตของมนุษย์เปลี่ยนไป เมื่อเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทต่อชีวิตมนุษย์จึงทำให้ระยะห่างของความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ลดน้อยถอยลง

“สภาวะความเหงา” คืออารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งโดยปกติแล้วสามารถเกิดอาการเหงาขึ้นได้กับทุกคนเมื่อมีปัจจัยของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม แต่จะเป็นแค่ระยะเวลาสั้น ๆ ในระยะวันหรือสัปดาห์เท่านั้น และเมื่อทุกอย่างกลับมาเป็นปกติความรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว จะหายไป อาจกล่าวได้ว่าความเหงาเป็นเรื่องของลักษณะส่วนบุคคล หากเรามองว่าความเหงาเป็นปัญหาและส่งผลกระทบต่อมนุษย์ ความเหงาสามารถทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ เนื่องจากความรู้สึกโดดเดี่ยวทางสังคมนำไปสู่ปัญหาทางจิต และปัญหาสุขภาพอื่น ๆ เช่น โรคซึมเศร้า โรคอัลไซเมอร์ โรคอ้วน โรคหัวใจ ความดันไม่ปกติ เป็นต้น โดยเฉพาะ “ภาวะซึมเศร้า” อาจนำไปสู่สิ่งที่เลวร้ายที่สุด คือ เหงาจนอยากฆ่าตัวตาย ซึ่งนับวันยังมีอัตราเพิ่มสูงขึ้น

บุญยิ่ง คงอาชาภัทร อ้างถึงใน (รุ่งนภา สารพิน, 2562) ความเหงาเป็นหนึ่งในปัจจัยด้านอารมณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ในหลาย ๆ ด้าน รวมถึงการรับสารและพฤติกรรม การบริโภค ดังนั้นมนุษย์ที่เป็นผู้รับสารหากเกิดความเหงาก็สามารถที่จะเลือกบริโภคหรือเลือกเสพสิ่งที่ตอบสนองตนเอง เช่น “บทเพลง” มากขึ้น ผู้ประพันธ์เพลงหลายคนได้พลิกวิกฤตให้เกิดโอกาส โดยเฉพาะผู้ประพันธ์อย่างณรงค์วิทย์ เตชะธนะวัฒน์ (หนึ่ง) กลับใช้ความเหงาเป็นวัตถุดิบในการสร้างสรรค์งานศิลปะเกี่ยวกับบทเพลง ที่มีความไพเราะ สร้างความประทับใจให้กับผู้ฟัง

หรือผู้รับสาร จนกระทั่งบทเพลงชุดดังกล่าวมีจำนวนผู้เข้าชมและจำนวนผู้ฟังเป็นจำนวนมาก เพราะฉะนั้นจึงทำให้เห็นว่าเป็นความจริงแล้วอารมณ์เหงาที่เรามองว่าไม่พึงประสงค์มีทั้งบวกและลบ ฉะนั้นการใช้ตัวอย่างหรือบทเพลงที่ปรากฏเป็นการมองประสบการณ์ของมนุษย์ในเชิงสร้างสรรค์

อย่างไรก็ตามบางคนอาจมองว่าความเหงาเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนทุกเพศ ทุกวัย และเป็นสิ่งที่เลวร้าย บางคนมองว่าการสูญเสียมันทำให้คนไม่มีทิศทางในการดำรงชีวิต แต่อันที่จริงแล้วหากเรามองความเหงาอีกด้านหนึ่ง จะทำให้เราสามารถใช้เวลาใช้อารมณ์ความรู้สึกที่ปรากฏเป็นการสร้างสรรค์ศิลปะหรือทำสิ่งที่มีคุณค่าต่อชีวิตตนเองได้ ทำให้คนไม่สิ้นหวังต่อการดำเนินชีวิต และอาจเป็นหนทางหนึ่งในการช่วยแก้ปัญหาทางสังคม ถ้าหากมีความสามารถ ประสบความสำเร็จและเจริญก้าวหน้าในการนำอารมณ์ความรู้สึกเหงาที่เป็นอารมณ์ร่วมของคนในสังคมมาสร้างสรรค์อย่างฉะฉานวิทย์ เตชะธนะวัฒน์ แล้วนั้นอาจเกิดการขยายตัวทางธุรกิจนำมาซึ่งรายได้ โดยเฉพาะการทำตลาดตอบโจทย์กลุ่มคนเหงากำลังจะกลายเป็นที่นิยมในอนาคตอันใกล้ นักการตลาดควรเข้าใจแนวทางการออกแบบกลยุทธ์และวิธีการสื่อสารที่ตรงกับกลุ่มตลาดคนเหงา จะเพิ่มโอกาสการพัฒนาธุรกิจที่มีอยู่ให้แตกต่างจากตลาด รองรับความต้องการผู้บริโภคที่แปลกใหม่ขึ้นในทุกวัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

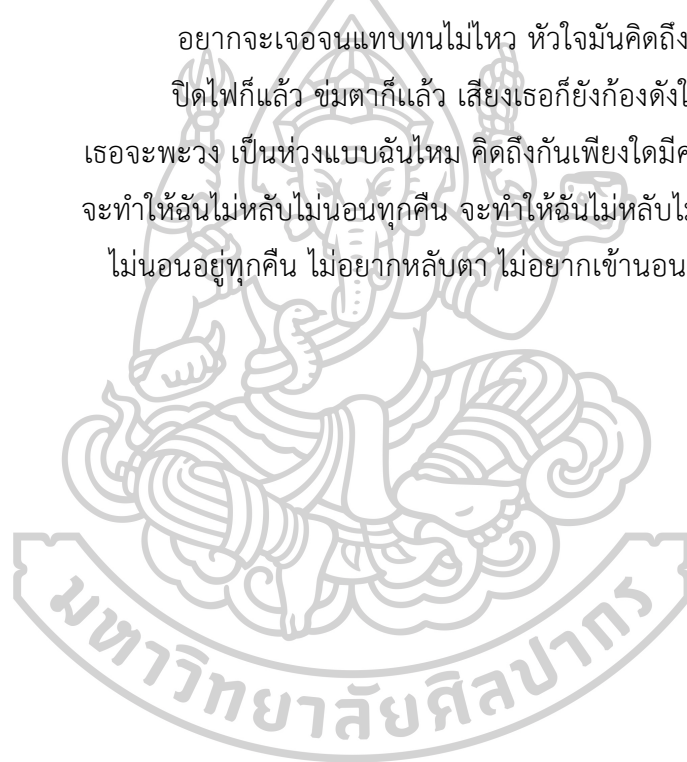
1. ควรมีการศึกษาความเหงาและวิธีการจัดการความเหงาในบทเพลงประเภทอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากเพลงไทยสากล เช่น เพลงลูกทุ่ง เพลงเพื่อชีวิต เป็นต้น เพื่อให้เห็นความเหงาว่ามีความเหมือนหรือความแตกต่างจากบทเพลงไทยสากลชุดดังกล่าวอย่างไร
2. ควรมีการศึกษาความเหงาจากงานวรรณกรรมต่าง ๆ



เพลง : ไม่หลับไม่นอน

ศิลปิน : มาชา วัฒนพานิช อัลบั้ม : Sleepless Society 1

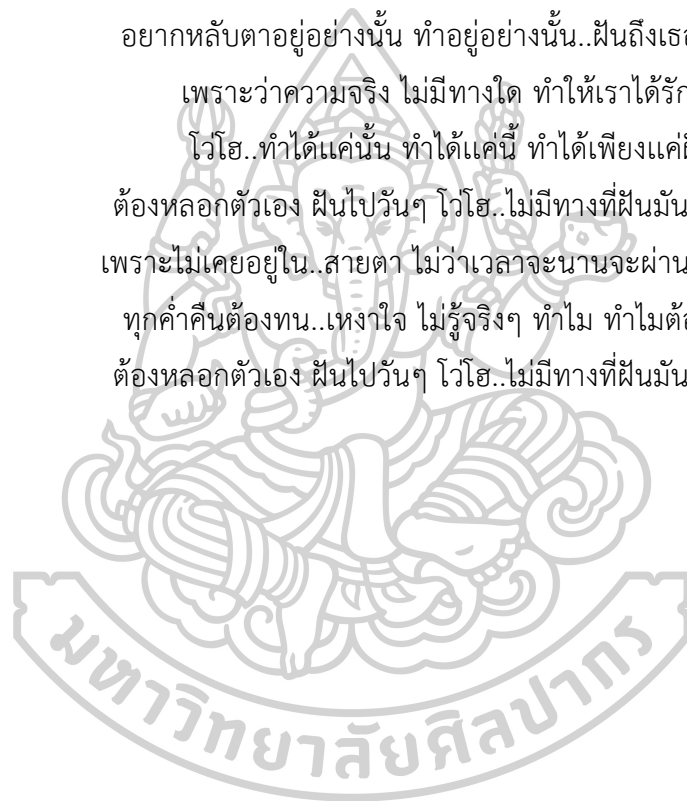
ขับรถก็แล้ว เปิดเพลงก็แล้ว หัวใจก็ยังกระวนกระวาย
 ออกไปดูดาว นั่งตีมนจนเกือบเช้า ก็ไม่ทำให้ใจมันคลายห่วงเลย
 จะทำยังไงก็ไม่หลับไม่นอน ภาพเธอยังสะท้อนติดอยู่ในใจ
 ยังไงก็ไม่หลับไม่นอน หัวใจมันเรียกร้องให้พบเธอ
 อยากจะเจอจนแทบทนไม่ไหว หัวใจมันคิดถึงเธอ
 ปิดไฟก็แล้ว ช่มตาก็แล้ว เสียงเธอก็ยังก้องดังในใจ
 เธอจะพะวง เป็นห่วงแบบฉันไหม คิดถึงกันเพียงใดมีคนอยากจะรู้
 จะทำให้ฉันไม่หลับไม่นอนทุกคืน จะทำให้ฉันไม่หลับไม่นอนทุกคืน
 ไม่นอนอยู่ทุกคืน ไม่อยากหลับตา ไม่อยากเข้านอนเลยซักคืน



เพลง: เรื่องบนเตียง

ศิลปิน: บอย พีชเมคเกอร์ อัลบั้ม: Sleepless Society 1

เข้าแล้วยังอยู่บน..ที่นอน เงียบๆ คนเดียวและไม่อยากตื่น..ขึ้นพบใคร
 เพราะว่าใจก็ยัง..เสียดาย ที่ฝันดีๆ กำลังจะจบและหายไป
 ภาพที่ฉันได้เป็นดังคนที่เธอรัก ช่างอะไรที่ประทับใจ
 อยากจะชิมชับนานๆ และเก็บไว้..ไม่ให้มันผ่านไป
 อยากหลับตาอยู่อย่างนั้น ทำอยู่อย่างนั้น..ฝันถึงเธอเรื่อยไป
 เพราะว่าความจริง ไม่มีทางใด ทำให้เราได้รักกัน
 โวโฮ..ทำได้แค่นั้น ทำได้แค่นี้ ทำได้เพียงแคฝัน
 ต้องหลอกตัวเอง ฝันไปวันๆ โวโฮ..ไม่มีทางที่ฝันมัน..เป็นจริง
 เพราะไม่เคยอยู่ใน..สายตา ไม่ว่าจะนานจะผ่าน..สักเท่าไร
 ทุกคำคืนต้องทน..เหงาใจ ไม่รู้จริงๆ ทำไม ทำไม่ต้องรักเธอ
 ต้องหลอกตัวเอง ฝันไปวันๆ โวโฮ..ไม่มีทางที่ฝันมัน..เป็นจริง



เพลง North star

ศิลปิน: ป๊อบ ปองกุล สิบเชื้อ อัลบั้ม: Sleepless Society 1

คืนนี้ ไม่รู้เป็นอะไร อยู่ดีๆ อยากมองที่ดวงดาว
 จริ่งไหม เรื่องที่เคยได้ยิน เกี่ยวกับดาว อยากรู้ว่าจริงไม่จริง
 เห็นใครๆต่อใคร ขอกันมากมาย ให้ดวงดาวช่วยคอยนำทาง
 อยากจะเดินทางตามดาวสักที ดาวนำทางให้ที ให้ฉันนั้นเจอจุดหมายปลายทาง
 อยากจะเจอใครจริงใจสักที ดาวนำทางให้ที หลงทางไปวันๆ ผิดถูกก็เดาแล้วเรื่อยไป
 ถ้าเป็นจริงช่วยหน่อย พาฉันไปเจอสักที
 ก่อนนั้น ไม่เคยแคร์อะไร กับดวงดาว ไม่เคยไม่สนใจ
 ตอนนี้ แหงนมองดูที่ไร กลับเปลี่ยนไป ก็ยังแปลกใจเหมือนกัน
 คนที่เฝ้ารอ ขอแค่ดาวนำทางได้ไหม จะไกล สักเท่าไร ก็ไม่ท้อ



เพลง นานแล้ว

ศิลปิน: แอน ธิติมา อัลบั้ม: Sleepless Society 1

นานแล้วไม่ได้เจอ ขำคราวเธอดูเจียบหาย
 สุขสบายดีหรือเปล่า อยากรู้
 เคยคบเคยผูกพัน จากกันไม่นานพอ
 ในคืนนี้ เธอนั้นอยู่ที่ไหนเธอ
 เมื่อเธอเห็นบหนาว จะนอนกอดใคร
 เมื่อเธอเจ็บไข้ คนไหนเฝ้าคอยปลอบเธอ
 อยากรู้ฉันยังคงมีเธอ และพร้อมให้เธอเดินกลับมา
 ทุกเวลายามที่เธอไม่เหลือใคร
 นานแล้วที่จากกัน บอกตามตรงว่าคิดถึง
 เธอยังคงเป็นที่หนึ่งในใจ ความรักความห่วงใย
 ไม่เคยลืมนั่นจางไป มันยังฝังในหัวใจไม่ลืม



เพลง ใต้แสงเทียน

ศิลปิน: โอง ณิชชา อัลบั้ม: Sleepless Society 1

ยังรอคอยเธอ อยู่ตรงที่มุมเดิม ตรงที่เคยมีเธอ นั่งอยู่ข้างฉัน
 มีเพียงเปลวเทียน ที่ส่องแสงเลื่อนราง ในคำคืนเงียบงันและหนาวใจ
 มองนาฬิกาที่ยังหมุนเดินไป เดินไปอย่างช้าช้ายิ่งกว่าครั้งไหน
 จวบจนเวลา มันได้ผ่านเลยไป เธอคงไม่คืนมา
 เหลือแค่เพียงตัวฉัน เหลือแค่เพียงความหวังริบหรี่
 เหมือนดวงไฟดวงนี้ จะมอดลง
 ที่ใต้แสงเทียนไม่มีเธอ มีแต่ความทรงจำ
 และความเจ็บเหงาที่ใต้แสงเทียนเคยมีเรา
 เหลือแต่ความว่างเปล่า ของหัวใจ
 ที่ใต้แสงเทียนไม่มีเธอ มีแต่เพียงเปลวเทียนที่ดับลงไป
 ในคืนแห่งความมืดหม่น เธอคงไม่คืนหวนมา อีกแล้ว



เพลง: หมอนสองใบกับใจเหงาๆ

ศิลปิน: ไอซ์ ศรัณยู วินัยพานิช อัลบั้ม: Sleepless Society 1

ล้มตัวลงที่นอน กับใจเหงาๆ ที่ไม่มีใครสนใจ
 หมอนมีอยู่สองใบ แต่เราทำไมต้องนอนคนเดียวทุกคืน
 เหงา..ไม่มีใครให้กอด อยากจะมีใคร ข้างกายเหมือนคนอื่น
 หนาว..ไม่เคยมีซักคืน ที่อุ่นในใจ และหลับสบายฝันดี
 ถึงมีผ้าห่มแต่มันก็หนาว ถ้ายิ่งว่างเปล่าอยู่อย่างนี้
 ก็ได้แต่หวังว่าสักวันคงต้องมีหนึ่งคนดีๆ หลับตาในอ้อมแขนกัน
 เหลียวไปที่หมอนเดิม ก็คงจะดีหากมีบางคนหนุนมา
 และเป็นคนสำคัญ ที่ในทุกเช้าได้ตื่นมาเจอทุกที
 ถึงมีผ้าห่มแต่มันก็หนาว ถ้ายิ่งว่างเปล่าอยู่อย่างนี้
 ก็ได้แต่หวังว่าสักวันคงต้องมี
 หนึ่งคนดีๆ หลับตาในอ้อมแขนกัน



เพลง: เพลงรักส่วนตัว

ศิลปิน: Orpheus อัลบั้ม: Sleepless Society 1

นา นา นาวรักคุณเข้าแล้ว ได้ยินหรือเปล่า

ก็อยากให้คุณ เก็บไว้ก็ไม่อยู่ ห้ามก็ไม่อยู่

รักเข้าแล้วจนเต็มหัวใจ ร้องเป็นเพลงไป

นา นา นาวรักคุณเหลือเกิน เพียงคุณแค่รับฟัง

ไม่กินาที แค่นี้ก็มาก ก็คุ้มค่าเกินกับใจ

เพียงคุณแค่รับฟังไม่ต้องหนักใจ ทำที่ทำได้ และผมรับรอง

จะไม่ต่อแยะ ไม่กวนใจ แค่ขอให้คุณรู้ความรู้สึก

ที่ใจผมมี เพียงแค่นี้ก็พอใจ

นา นา นาว รักคุณเหลือเกิน

เป็นเพลงจากหัวใจ ให้คุณส่วนตัว ก็กลัวจะพูด

ต่อหน้าไม่ตรงกับใจ เลยต้องใช้เพลง

เป็นสื่อแทนไป เป็นเพลงง่ายๆ ที่ผมตั้งใจ

ส่งให้คุณฟัง แค่คนเดียว ไม่งั้นผมคงต้องนอนไม่หลับ

จิตใจวุ่นวาย นอนไม่ได้ทั้งคืน

นา นา นาวรักคุณเข้าแล้ว ได้ยินหรือเปล่า ก็อยากให้คุณ

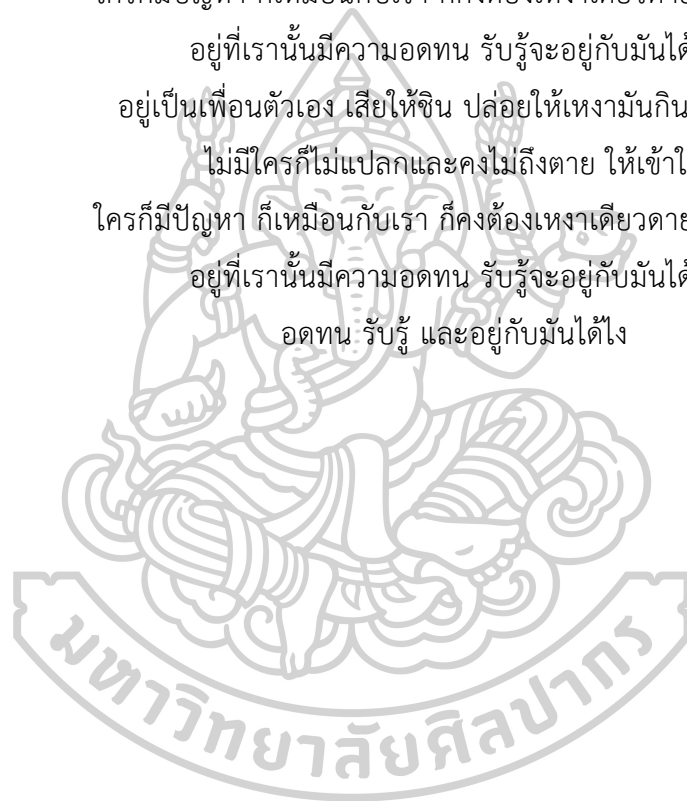
นา นา นาวรักคุณเหลือเกิน เก็บไว้ก็ไม่อยู่ ห้ามก็ไม่อยู่

รักเข้าแล้วจนเต็มหัวใจ ร้องเป็นเพลงไป ร้องให้ฟังว่ารัก

เพลง: เรียนรู้อยู่กับเหงา

ศิลปิน: บีม จารุวรรณ อัลบั้ม: Sleepless Society 1

อยู่กับแสงดวงดาวอย่างเคย อยู่เงียบเงียบตามเคย
 ในคืนนี้ เปิดให้เสียงทีวี เป็นเพื่อนกันไป เป็นประจำ
 อยู่กับโต๊ะตัวเดิมที่ระเบียง อยู่กับหมอนบนเตียง ไม่มีใคร
 ทำมกลางคำคืนว่าเหว บอกตัวเองเรื่อยไป ให้เข้าใจ
 ใครก็มีปัญหา ก็เหมือนกับเรา ก็คงต้องเหงาเดียวดาย กันทุกคน
 อยู่ที่เราที่มีความอดทน รับรู้จะอยู่กับมันได้ไง
 อยู่เป็นเพื่อนตัวเอง เสียให้ชิน ปล่อยให้เหงามันกิน จิตใจไป
 ไม่มีใครก็ไม่แปลกและคงไม่ถึงตาย ให้เข้าใจ
 ใครก็มีปัญหา ก็เหมือนกับเรา ก็คงต้องเหงาเดียวดาย กันทุกคน
 อยู่ที่เราที่มีความอดทน รับรู้จะอยู่กับมันได้ไง
 อดทน รับรู้ และอยู่กับมันได้ไง



เพลง: ไม่เหลือใครอีกแล้ว

ศิลปิน: แอน ธิติมา อัลบั้ม: Sleepless Society 1

จะไปที่ไหนดี ไม่มีที่ให้ไป ไม่เคยต้องเดี๋ยวตาย อย่างคินนี่
คนเดียวที่ฉันมี หมดใจทิ้งฉันไป ไม่เหลือเลยแม้ความผูกพัน
ทั้งหัวใจ สลายไป กับคำว่ารัก จากนี้ไป จะพักใจ ที่ไหนไม่รู้

ไม่เหลือใครอีกแล้ว ไม่รู้จะไปหาใคร

มองไปที่ตรงไหน ก็มีดมนเคว้งคว้าง

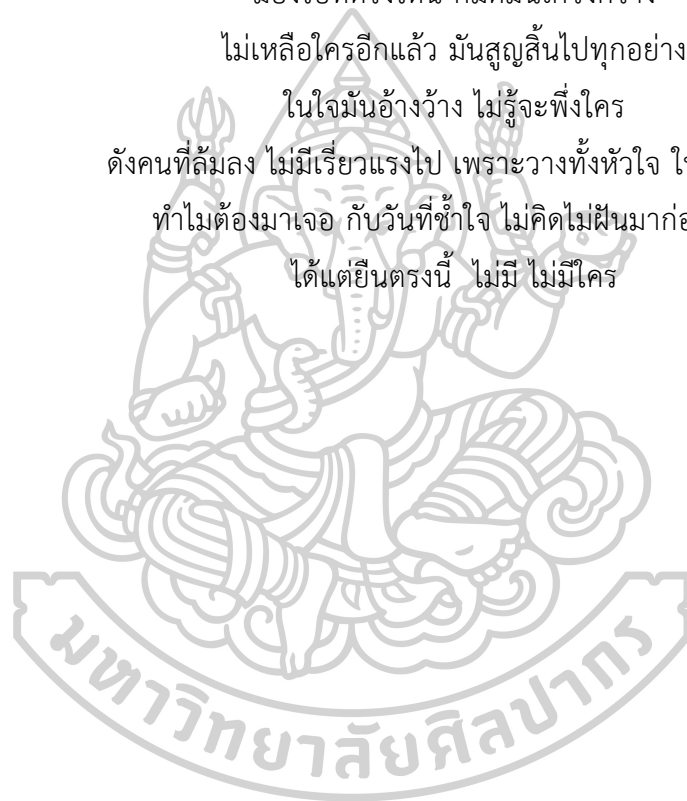
ไม่เหลือใครอีกแล้ว มันสูญสิ้นไปทุกอย่าง

ในใจมันอ้างว้าง ไม่รู้จะพึ่งใคร

ดั่งคนที่ล้มลง ไม่มีเรี่ยวแรงไป เพราะวางทั้งหัวใจ ให้เพียงเธอ

ทำไมต้องมาเจอ กับวันที่เข้าใจ ไม่คิดไม่ฝันมาก่อนเลย

ได้แต่ยืนตรงนี้ ไม่มี ไม่มีใคร



เพลง รักตัวเองให้เป็น

ศิลปิน: หนึ่ง ณรงค์วิทย์ เตชะธนะวัฒน์ อัลบั้ม: Sleepless Society 1

เคยลองรักใคร่ให้ใจวุ่นวาย เอาตัวและใจให้ไปไม่ยั้ง
 แต่ละคนก็ทำให้เจ็บซ้ำๆ ซ้ำจนใจแทบพัง
 หากว่าคุณก็เจอแต่คนที่ไม่จริงใจ
 อยู่คนเดียวก็ดีเหมือนกันไม่เปลืองหัวใจ
 อาจจะมีแค่เหงา เหงาบ่อยๆ ก็คุ้นกันไป
 อยู่คนเดียวก็ดีเหมือนกันมันคงไม่ตาย
 ซ้ำมากไปก็พัก ไม่มีใครรักก็รักตัวเองให้เป็น
 ดูแลหัวใจให้ใครมากมาย ลืมไปได้ใจหัวใจตัวเอง
 ให้รางวัลกับใจเราเองสักครั้ง ให้ใจมันครื้นเครง
 อย่ามัวเกรงและกลัวกับการที่ไม่มีใคร ไม่มีใครรัก ก็รักตัวเองให้เป็น



เพลง ตัดใจไม่ได้

ศิลปิน: นัท มีเรีย อัลบั้ม: Sleepless Society 2

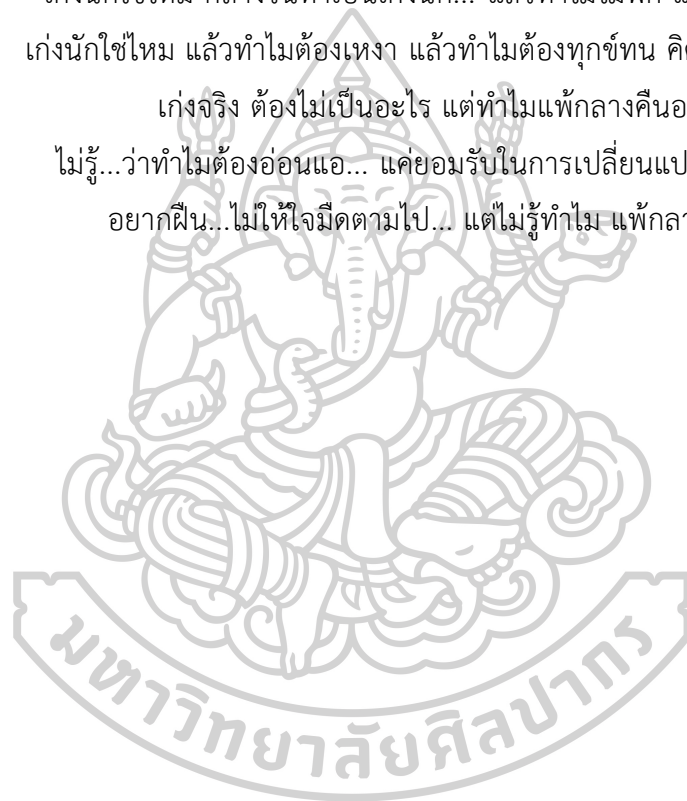
พยายามทุกอย่าง ทำทุกอย่าง ลบทุกอย่างที่เป็นเรื่องเธอ
 พยายามไม่ผ่าน ไปให้เจอ ที่ๆ เคยมีเธอวันนั้น
 ออกไปพบเพื่อนใหม่ๆ เปิดใจให้ใครเข้ามา คอยเยียวยาหัวใจ
 พยายามไม่เปิด เพลงของเรา เหมือนที่เราเคยฟังทุกคืน
 ดูทีวีก็เปลี่ยนเป็นช่องอื่น เพื่อให้ใจได้ลืมความหลัง
 เพื่อการหนีเรื่องเก่าๆ อาจทำให้ใจทุเลา ดีไปกว่านี้
 แต่ก็ทำไม่ได้ ตัดใจไม่ได้สักที อืมมมม มันทำไม่ได้ ตัดใจไม่ได้สักครั้ง
 ไม่อยากจะเป็นแบบนี้ ฉันเกลียดตัวเองเหลือเกิน
 ฉันเกลียดที่ยังฝังใจ ไม่รู้จะทำอย่างไร ไม่รู้จะมีวันไหนลืมเธอสักที
 พยายามพักผ่อน นอนให้หลับ ไม่สนใจอะไรรอบตัว
 พยายามแข็งใจไม่ให้กลัว ที่ต้องนอนคนเดียวอย่างนี้
 หลับตานึกเรื่องดีๆ ไม่มีอะไรต้องแคร์ ลืมมันไปเสีย



เพลง แพ้กลางคืน

ศิลปิน: โปเตโต้ อัลบั้ม: Sleepless Society 2

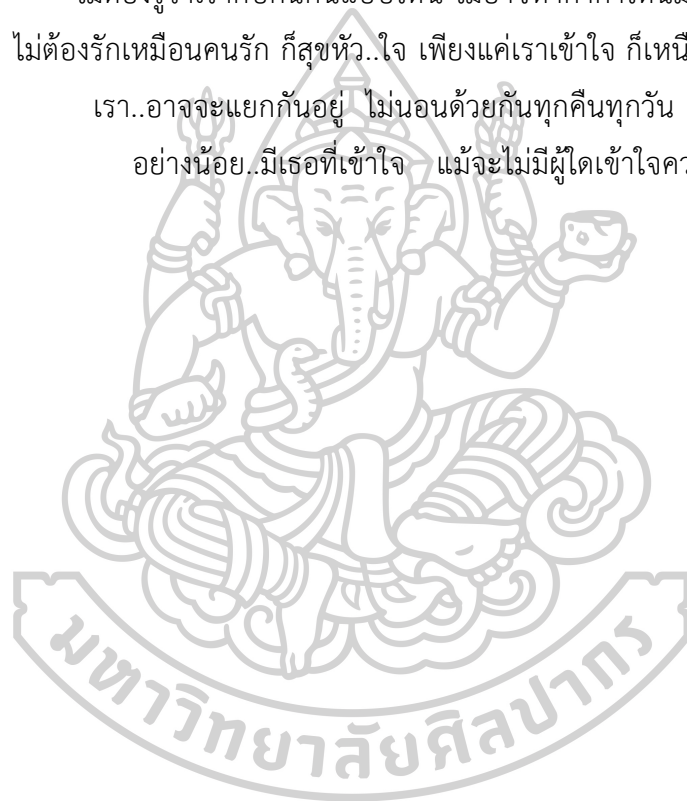
ดึกแล้ว... ไล่ตัวเองให้ไปนอน หยุดยอกย้อนตัวเองสักที ฟุ้งซ่านทำไม
 ดึกแล้ว... เดี่ยวก็ชินก็ผ่านไป แคนนอนเหงาเดียวดาย ไม่มีเธอเหมือนเดิม
 เปลี่ยนจากกลางวัน กลายเป็นอีกคนไปเลย แค่ว่ามีดลงเท่านั้น
 อวดเก่ง ทำเป็นเข้มแข็งอยู่ได้ไม่นาน ก็ต้านทานไม่ไหว
 เก่งนักใช้ไหม กลางวันทำเป็นเก่งนัก... แล้วทำไมไม่พัก แล้วทำไมไม่นอน
 เก่งนักใช้ไหม แล้วทำไมต้องเหงา แล้วทำไมต้องทุกข์ทน คิดกังวลมากมาย...
 เก่งจริง ต้องไม่เป็นอะไร แต่ทำไมแพ้กลางคืนอย่างนี้
 ไม่รู้... ว่าทำไมต้องอ่อนแอ... แค่อยอมรับในการเปลี่ยนแปลง แค่มิมีใคร
 อยากรู้... ไม่ให้ใจมืดตามไป... แต่ไม่รู้ทำไม แพ้กลางคืนทุกที



เพลง: ไม่ต้องรู้ว่าเราคบกันแบบไหน

ศิลปิน: ตา เอ็นโดรฟิน อัลบั้ม: Sleepless Society 2

ใคร..อาจจะไม่เข้าใจ ว่าความสัมพันธ์ของเรานั้นมันเป็นเช่นไร
 และใคร..อาจจะเข้าใจผิด และคงคิดไป และคงเข้าใจตามที่เราเห็น
 คง..มีเพียงเราสองคน ท่ามกลางหมู่ดาวมากมายที่รู้จักกันในใจ
 มันจำเป็นด้วยหรือ ที่ต้องอยู่ในกฎเกณฑ์ ที่ใครบางคนกำหนด ว่ารักเป็นอย่างไร
 ไม่ต้องรู้ว่าเราคบกันแบบไหน ไม่อาจหาคำคำไหนมาเพื่ออธิบาย
 ไม่ต้องรักเหมือนคนรัก ก็สุขหัว..ใจ เพียงแค่เราเข้าใจ ก็เหนือคำอื่นใดในโลกนี้
 เรา..อาจจะแยกกันอยู่ ไม่นอนด้วยกันทุกคืนทุกวัน อย่างคู่ใคร
 อย่างน้อย..มีเธอที่เข้าใจ แม้จะไม่มีผู้ใดเข้าใจความรักนี้



เพลง เตียงเตียวกันฝันถึงใคร

ศิลปิน: หนึ่ง ณรงค์วิทย์ เตชะธนะวัฒน์ อัลบั้ม: Sleepless Society 2

เหงา...ทั้งที่เรานอนใกล้กัน อาจดูเหมือนว่าผูกพัน แต่ในใจมันไกลห่าง
 เหงา...เพราะนอนมองคนละทาง ต่างไม่หันมาสบตา ไม่จูบลากันเหมือนเคย
 กลับอยู่เตียงเตียวกัน แต่เธอนั้นฝันถึงใครอยู่
 อยากจะรู้ว่าเป็นใคร ยังเป็นฉันอยู่ไหมเธอ
 กลับตื่นมายังเจอ ห่างกันแค่เอื้อมมือไป
 แต่ไม่เข้าใจ ทำไมเหมือนนอนคนเดียว
 เธอ...คงไม่มีใจแล้ว คงไม่มีใจเหลืออยู่ จึงดูเหมือนว่าเธอแปลกๆ ไป
 เธอ...คงไม่มีใจแล้ว คงไม่รักฉันอย่างเคย อยู่ไปเพื่อรอวันลงเอยจะจากกันไป
 ถ้าม...ถามใจตัวเองทุกคืน หากเธอนั้นเป็นอื่นไป จะเหนียวรั้งเธอยังไง
 ถ้าม...ถามใจตัวเองเท่าไร ก็ไม่พบคำตอบใดช่วยให้ใจดีขึ้นเลย
 คงไม่มีใจแล้ว...จึงดูเหมือนว่าเธอแปลกๆ ไป
 อยู่ไปเพื่อรอวันลงเอยจะจากกันไป



เพลง ความรักไม่ทักทาย

ศิลปิน: หนึ่ง ณรงค์วิทย์ เตชะธนะวัฒน์ อัลบั้ม: Sleepless Society 2

มองใครๆ ที่มีรัก น้อยใจตัวเองทุกที
 มีอะไรที่ฉันไม่ดี ช่วยบอกฉันทีทำไม
 เหตุใดความรักไม่ทักกับฉันบ้างเลย ผ่านมาแล้วก็เฉยไม่สนใจ
 เหตุใดจึงวนเวียนแล้วเลยไป ฉันอยากรู้
 คนบางคนไม่อยากรัก ก็ยังลำเอียงทักทาย
 คนบางคนรอมมาแทบตาย ไม่เคยสนใจใยดี
 เหตุใดความรักไม่ทักกับฉันบ้างเลย ผ่านมาแล้วก็เฉยไม่สนใจ
 ได้แต่รอความรักนั้นเห็นใจ ช่วยทักทายคนอย่างฉันที
 ได้แต่รอความรักนั้นเห็นใจ ช่วยทักทายคนอย่างฉันที
 ได้แต่รอความรักนั้นเห็นใจ ช่วยทักทายที่สักครั้งหนึ่ง



เพลง นอนกับความเหงา

ศิลปิน: โรส ศิรินทิพย์ อัลบั้ม: Sleepless Society 2

เป็นอีกคืนที่เหงา จับใจ เป็นอีกคืนที่ใจ ว่างเปล่า ไม่มีเงาเธอแล้ว

ผ้าที่เคยห่ม หมอนที่เคยหนุน ของที่เคยคุ้นตา

ก็ไม่เหมือนเก่า เพราะมีคำ ว่าเหงา

เข้ามานอนแทนที่เธอ และมันไม่คืนที่เธอหายไป

ไม่มีอีกแล้ว ไม่มี ไม่มีเธออีกแล้ว ข้างกาย

ไม่มีใครให้บอกรัก ให้ฉันพักใจ

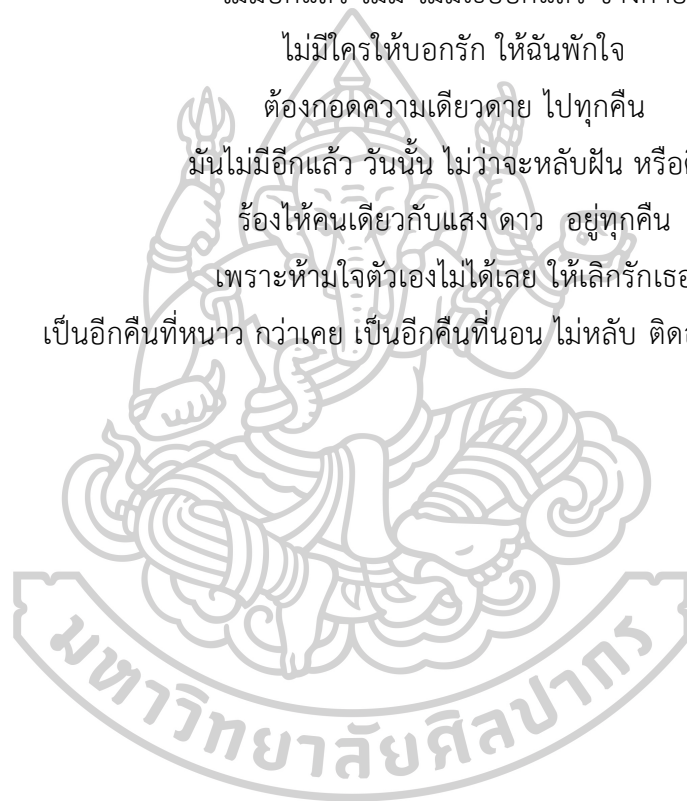
ต้องกอดความเดียวดาย ไปทุกคืน

มันไม่มีอีกแล้ว วันนั้น ไม่ว่าจะหลับฝัน หรือตื่น

ร้องให้คนเดียวกับแสง ดาว อยู่ทุกคืน

เพราะห้ามใจตัวเองไม่ได้เลย ให้เลิกรักเธอ

เป็นอีกคืนที่หนาว กว่าเคย เป็นอีกคืนที่นอน ไม่หลับ ติดอยู่กับความหลัง



เพลง ปาฏิหาริย์ที่รอคอย

ศิลปิน: calories bah bah อัลบั้ม: Sleepless Society 2

เคย แอบมองเธออย่างนั้น เคย เก็บไปฝันเดียวดาย
 เคย โกรธดวงดาวแสนไกล ที่ไม่ตั้งใจ เธอเลยสักครั้ง
 รู้ว่าเป็นเพียงแคฝัน รู้ว่าตัวฉันเป็นใคร
 ก็รู้ แต่ไม่อาจห้ามใจ ก็ยังฝันไกล หวังไปเลื่อนลอย
 เพื่อจะมีสักคืน เพื่อจะมีสักวัน ที่มีปาฏิหาริย์ ช่วยทำให้ฝันจริงขึ้นมา
 ได้เป็นคนรักเธอ ได้เป็นคนพิเศษในสายตา
 แม้ตื่นมาทุกอย่างจะหายและกลับไปเหมือนวันเก่า
 ยอม หากจะต้องผิดหวัง ยอม กลับไปเหงาตั้งเดิม และยอม ถูกความจริงซ้ำเติม
 แลกกับคืนหนึ่ง ให้ใจนอนฝันดี
 เพื่อจะมีสักคืน เพื่อจะมีสักวันที่มีปาฏิหาริย์ ช่วยทำให้ฝันจริงขึ้นมา
 ได้เป็นคนรักเธอ ได้เป็นคนพิเศษในสายตา
 แม้ตื่นมาทุกอย่างจะหายและกลับไปเหมือนวันนั้น
 และยอม ถูกความจริงซ้ำเติม แลกกับคืนหนึ่ง ที่เป็นคนรักเธอ



เพลง อโรมา (Aroma)

ศิลปิน: บี พีระพัฒน์: อัลบั้ม: Sleepless Society 2

ทุกครั้งที่ไม่มีใคร ได้แต่นอนมองดูรูปถ่าย
 กอดหอมอนใบเตมที่เธอเคยนอนวันนั้น
 และฉันตั้งใจเก็บมันให้อยู่ดังเดิม อย่างนี้ไปจนตาย
 แม้ว่าบนเตียงจะไม่มีใคร แต่ก็เหมือนมีเธอข้างกาย

กอดฉันเบาๆ เหมือนเคย เพียงได้กลิ่นหอม
 จากหอมอนใบเตมที่เราต่างเคยร่วมฝัน แค่ได้คิดถึงกันก็สุขใจ
 กลิ่นของความรัก กลิ่นของความรัก ไม่เคยจะจางหายไป
 ถึงแม้ว่าวันเวลามันจะนานสักเท่าไร ก็มีเธอไม่รักใคร
 กลิ่นของความรัก กลิ่นของความรัก มันยังตรึงอยู่ในหัวใจ
 หอมยิ่งกว่าน้ำหอมของใครคนไหน ไม่มีใครแทนที่เธอ
 แม้ว่ากลางคืนจะเหงาเพียงใด ต้องจำนอนคนเดียวเรื่อยไป
 อ่อนล้าในใจเท่าไรเพียงได้กลิ่นหอม
 จากหอมอนใบเตมที่เธอเคยนอนใกล้ฉัน แค่ได้คิดถึงกันก็สุขใจ
 ตั้งแต่เมื่อวันที่เธอจากฉันไป ไม่มีคืนไหนที่ฉันไม่คิดถึงเธอ
 ยังรักยังเป็นห่วงเธอ ไม่ว่าเธอจะอยู่ที่ไหน ในทุกลมหายใจจะยังมีเธอเสมอ



เพลง ร้องเพลงรอ

ศิลปิน: มอส ปฏิภาณ ปฐวีกานต์: อัลบั้ม: Sleepless Society 2

ดา ตี ดา ดา ได้แต่ร้อง... ได้แต่รอ...

รับรู้บ้างไหม ได้ยินไหมเสียงของหัวใจ ที่ร้องๆ ไป อยากระบายให้เธอรู้ให้เข้าใจ
เธอทำให้ฉันปั่นป่วน งง เดินไม่ตรงใจชวนเซ คิดมากมันคิดมาก อยากรู้

Show me how your feeling บอกทีว่าคิดอย่างไร

Show me how your feeling อย่าปล่อยให้เดาเรื่อยไป

ดั่งๆ คำเดียวได้ไหม... ว่ารักกัน

ดา ตี ดา ดา ได้แต่ร้อง ได้แต่รอ

สงสารฉันหน่อย อยากจะนอนก็นอนไม่หลับ (ไม่หลับ)

ชอบคิดวกกลับ แต่เรื่องเธอได้แต่เพื่อไปคนเดียว

ดา ตี ดา ดา ได้แต่ร้อง ตี ดา ดา คิด คิด มาก

ดา ตี ดา ดา ได้แต่ร้อง ได้แต่รอ

ดา ตี ดา ดา ได้แต่ร้อง ได้แต่รอ



เพลง ตกลงว่า

ศิลปิน: Kal: อัลบั้ม: Sleepless Society 2

อะ อ๊ะ อะ มันยังไม่อยาก อยากกลับเลยตอนนี้
 อ๊ะ อะ มันยังไม่อยาก อยากนอนเลยตอนนี้
 ตีสองแล้วยังสบาย ทุกอย่างดูลงตัวดีดี

เพราะมีเธอให้คอยสบตา ด้วยทั้งคืน

เฮ้อ ยังไม่่วงเลย ตกลงว่า ตกลงว่า จะว่าไง

เฮ้อ เพิ่งมาไม่ทันไร ตกลงว่า ตกลงว่า ต่อกันใหม่

อยากจะเติมเวลา ให้ค่าคืนของเรา

ให้ยืดยาวไม่ยากให้เช้าเลย อยู่กับเธอ

มันไม่เหงาอย่างเคย ก็เลยชวนให้เธอไปต่อกับฉัน

เฮ้อ ยังไม่่วงเลย ตกลงว่า ตกลงว่า ไปไม่ไป

เฮ้อ ยังไม่หน้าใจ ตกลงว่า ตกลงว่า ตกลงใหม่

อะ อ๊ะ อะ อะ อะ อ๊ะ อาว ตกลงว่า ตกลงว่า จะไปไหน

ก็ อะ อ๊ะ อะ อะ อ๊ะ อาว ตกลงว่า ตกลงว่า ต่อกันที่ใด

อะ อ๊ะ อะ อะ อะ อ๊ะ อาว ตกลงว่า ตกลงว่า จะไปไหน

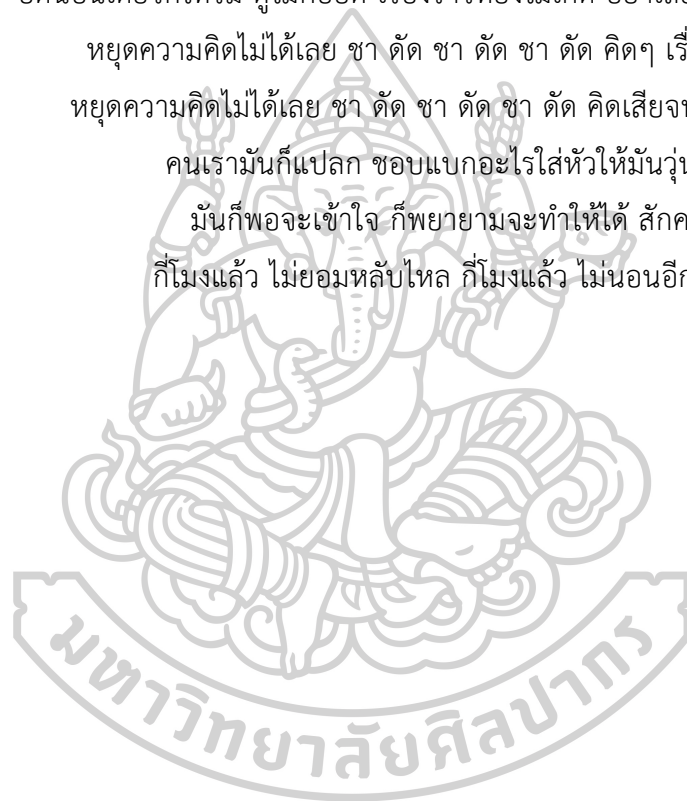
ก็ อะ อ๊ะ อะ อะ อ๊ะ อาว ตกลงว่า ตกลงว่า ไปบ้านเธอ



เพลง หยุดความคิดไม่ได้

ศิลปิน: เบล สุพล อัลบั้ม: Sleepless Society 3

ก็โหมงแล้ว ไม่ยอมหลับใหล ก็โหมงแล้ว ไม่นอนอีกหรือ
 จะนอนก็ไม่นอน จดจ้อรอคอยจนนอนไม่หลับ
 ทำยังไงก็วกกลับ กลับมานอนคิดเรื่องวันพรุ่งนี้ อีกแล้ว
 ก็ไม่รู้ฉันมันเป็นอะไรมากมาย หลับตาแล้วก็ยังอดใจไม่ไหว ชักที่
 อดนอนเดียวก็โทรม ดูไม่ค่อยดี เรื่องราวที่ยังไม่เกิด อย่าเลย อย่าไปสนใจเลย
 หยุดความคิดไม่ได้เลย ซา ดัด ซา ดัด ซา ดัด คิดๆ เรื่อยไปทั้งคืน
 หยุดความคิดไม่ได้เลย ซา ดัด ซา ดัด ซา ดัด คิดเสียจนนอนไม่หลับ
 คนเรามันก็แปลก ชอบแบกอะไรใส่หัวให้มันวุ่นวาย
 มันก็พอจะเข้าใจ ก็พยายามจะทำให้ได้ สักครั้ง
 ก็โหมงแล้ว ไม่ยอมหลับใหล ก็โหมงแล้ว ไม่นอนอีกหรือ



เพลง ชั่วคราวหรือค้างคืนตลอดไป

ศิลปิน: ใหม่ เจริญปุระ อัลบั้ม: Sleepless Society 3

เธอเข้ามาแค่เพียงชั่วคราว หรือมาค้างคืนตลอดไป
 ใช่มั้ย ว่าเธอรักจริงไม่ใช่หลอกๆ เธอแน่ใจ กับคำพูดเธอแค่ไหนที่บอกรักกัน
 It's not one-night stand ใช่มั้ยเธอ
 ฉันไม่ได้พูดง่ายๆ กับใคร ฉันใช้คำนี้กับคนที่รัก
 ฉันพูดว่ารักออกมาจากหัวใจ You surely right. It's right. That's right
 ฉันก็ไม่รู้มันจริงหรือเปล่านั้น ฉันก็ไม่รู้มันจริงไหมที่เธอบอกรัก
 ที่เธอบอกฉัน ฉันจะเชื่อเธอได้ไหม You surely right. It's right. That's right
 เธอไม่ได้รักวันเดียวใช่มั้ย เธอจะมีฉันเรื่อยไปไหม ตื่นมาตอนเช้า
 จะเจอเธอไหม ไม่ใช่แกล้งให้หวั่นไหว แล้วก็ทิ้งกันไป no no no no no no
 เธอเข้ามาแค่เพียงชั่วคราว หรือจะรักกันตลอดไป ได้ไหม ถ้าไม่รักจริง อย่าเริ่มอย่า
 หลอก

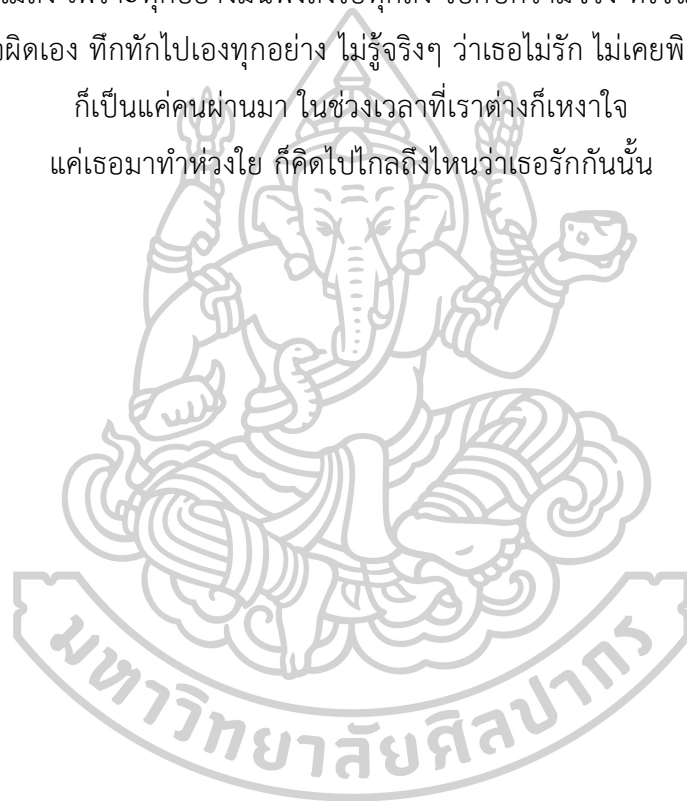
เธอแน่ใจ อย่าตัดสินใจชั่ววูบมาบอกรักกัน เพราะฉันจริงจัง เมื่อรักใคร
 สัญญาก็คือสัญญา ไม่ได้พูดแต่ปาก ไม่ได้พูดหลอกๆ รักจริง
 You surely right. It's right. That's right



เพลง คำตอบที่ไม่อยากได้ยิน

ศิลปิน: โบว์ลิ่ง มานิดา เรื่องศรี อัลบั้ม: Sleepless Society 3

ใจละลาย เพิ่งวางจากสายเธอ หัวใจมันเบลอ นั่งเพื่อไปตามลำพัง
 ไม่น่าเลย บอกเธอไปทุกอย่าง ถึงความในใจ ที่ฉันไม่เคยได้พูดไป
 ตลอดเวลา ฉันได้แต่เฝ้ารอเธอมานานแสนนาน เพื่อมาพบกับคำตอบที่ฉันไม่อยากได้ยิน
 หลับไม่ลง เพราะทุกอย่างมันพังลงไปทุกอย่าง ไปกับความจริง ที่ใจไม่เคยรู้
 ที่แท้เข้าใจผิดเอง ทึกทักไปเองทุกอย่าง ไม่รู้จริงๆ ว่าเธอไม่รัก ไม่เคยพิเศษกว่าใคร
 ก็เป็นแค่คนผ่านมา ในช่วงเวลาที่เรต่างก็เหงาใจ
 แค่เธอมาทำห่วยๆ ก็คิดไปไกลถึงไหนว่าเธอรักกันนั้น



เพลง รักคนธรรมดา

ศิลปิน: หนึ่ง ณรงค์วิทย์ เตชะธนะวัฒน์ อัลบั้ม: Sleepless Society 3

อาจมีเวลาให้เธอไม่พอ เหมือนใคร อาจดูว่าเราห่างไกลด้วยความจำเป็น
 ไม่ได้คอยดูแลทุกเช้าเย็น ไม่ได้เป็นคนรักที่เหมือนใคร ไม่ได้เจอกันเท่าไรได้แต่คิดถึง
 แต่เธอก็ยังตกลงที่จะรักกัน มั่นใจเลือกคนอย่างฉันไม่หวั่นอะไร
 ไม่เคยท้อสักรัดให้เป็นห่วง ไม่เคยหวังใครๆ เพราะไว้ใจ
 ทั้งที่มีใครที่ดีกว่าฉันตั้งมากมาย
 เหนื่อยหน่อยนะที่รักคนธรรมดาอย่างฉัน
 เหนื่อยหน่อยนะที่ต้องฝ่าฟันร่วมทางกันไป
 ได้ไหม ช่วยรอหน่อย อดทนอีกนิดนึง
 ต้องมีวันใดวันหนึ่ง จะพาเธอไปให้ถึงในวันของเรา
 อยากทำอะไรมากมายให้เธอชื่นใจ อยากทำให้เธอสบาย ไม่เหนื่อยเกินไป
 ไม่ต้องเหงาเพราะฉันไม่ค่อยอยู่ อยู่กับเธอเวลาทุกซักร้อนใจ
 ไม่ต้องเดียวดายเผชิญอะไรแค่คนเดียว
 ต้องมีวันใดวันหนึ่ง จะพาเธอไปให้ถึงในวันของเรา



เพลง My Best Friend

ศิลปิน: หนึ่ง,เบล,โบว์ลิ่ง อัลบั้ม: Sleepless Society 3

ไม่เห็นจะมีใครเลยที่จริงจัง
 ทุกครั้งเจอแต่คนร้ายร้าย มีความรักที่ไรต้องเสียใจ
 ต้องเหงาต้องนอนเดียวดายไม่มีใคร ที่เข้ามาก็ยังไม่หาย ปวดร้าวจนนอนไม่หลับ
 ไม่เห็นจะเป็นไร ก็เป็นเรื่องธรรมดา แค่เหงาบางเวลา แต่ไม่เห็นมันจะตาย
 ก็แค่มิมีใคร ไม่ต้องห่วงไหว
 ความเหงานั้นมันก็เป็นเพื่อนที่ดี ได้เหงาซึกทีก็ทำให้ตัวเราได้เข้าใจ
 ได้รู้ว่ารักตัวเองเป็นอย่างไรไม่ต้องรักใครๆ ให้วุ่นวาย
 ไม่ต้องรักใครๆ ให้เข้าใจดูแลหัวใจตัวเองให้ดี ก็มากพอ
 ไม่เห็นจะมีใครเลยให้บอกรัก ไม่รู้เลยทำไมยากนักว่าจะรักใครได้ซึกคน
 ต้องเหงาต้องนอนคนเดียวอีกทีหน ไม่รู้รออีกนานแค่ไหน มันเหงาจนนอนไม่หลับ



เพลง ไม่อยากนอนคืนนี้

ศิลปิน: เป็ก ผลิตโชค อัลบั้ม: Sleepless Society 3

ฉันตั้งใจไม่นอน อยากมองแต่หน้าเธอ อย่างนี้ถึงเช้า
 เพราะคงมีไม่บ่อย ที่ฉันไม่ต้องเหงา มีเธออยู่อย่างนี้
 เปิดเพลงเบาๆ ซิลๆ คลอๆ ให้เธอได้ฟัง this song for you and me ..
 เพลงของเรา บอกเธอด้วยคำบางคำ ที่ยังไม่เคยพูดไป ว่าฉันรักเธอเท่าใด.. I love you
 ไม่อยากจะนอนในคืนนี้ คำคืนที่มีแต่เรา
 อย่าได้ไหม อย่าเพิ่งเช้า อยากอยู่ด้วยกันต่อไป ไม่อยากหลับตาในคืนนี้ ยังมีเรื่องราว
 มากมาย
 อยากระบายให้ฟัง ขอดวงตะวันได้ไหมอย่าเพิ่งเช้าเลย
 โปรดช่วยเป็นใจให้เรา นานๆ หน่อยได้ไหม อยากมีเธอใกล้ๆ กันไปอย่างนี้
 Tonight I wanna be with you. ขอมีกันและกันต่อไปในคืนนี้ ให้นานเท่านาน
 ขอให้ดาวบนฟ้าช่วยมา ร่วมเป็นพยานรัก
 ให้ออกมาทั้งสอง ว่าจะมีกันตลอดไป.. ขอมีเพียงเธอคนเดียวในโลกนี้ ไม่ต้องการใคร



เพลง ที่คิดถึง...เพราะรักเธอใช่ไหม

ศิลปิน: โบว์ลิ่ง มานิดา เรื่องศรี อัลบั้ม: Sleepless Society 3

เคยเป็นคนอยู่ได้คนเดียว ไม่เคยจะนอนเหงาใจ ไม่เคยเรียกร้องใครๆ ให้มาเฝ้าคอย

ดูแล

เคยเป็นคนที่ไม่เคยแคร์ ว่าใครจะอยู่หรือจะไป แต่มันดูเปลี่ยนไปตั้งแต่เจอเธอ

มองดวงดาวก็ทำให้เหงาในใจ ไม่รู้ว่าเป็นอะไรได้แต่คิดถึง

ที่คิดถึง เพราะรักเธอใช่ไหม ที่อ่อนไหว ง่ายตายหรือเพราะรักเธอจริงๆ

ก็ไม่เคยรู้ตัว ก็มันยังไม่ชิน สับสนวุ่นวายในใจ จนหลับไม่ได้จริงๆ

เคยเป็นคนที่รักตัวเอง มากเกินที่จะรักใคร ไม่เคยคิดมากเกินไป ไม่เคยไม่เป็นมาก่อน

มันกังวลไม่เป็นอันนอน ถ้าหากไม่อยู่ใกล้ๆเธอ ทำไมต้องอยากเจอแต่เธอไม่รู้

ทุกคืนต้องคอยเป็นห่วง ว่าหลับหรือยัง อย่างนี้ใช่ไหมคือความรัก

อย่างนั้นนั่นแปลว่าฉันรักเธอใช่ไหม ก็อยากจะรู้

ที่คิดถึง เพราะรักเธอใช่ไหม ที่อ่อนไหว ง่ายตายหรือเพราะรักเธอจริงๆ

ก็ไม่เคยรู้ตัว ก็มันยังไม่ชิน สับสนวุ่นวายในใจ จนหลับไม่ได้จริงๆ



เพลง อยู่กับเสียงหัวใจ

ศิลปิน: ไหม่ เจริญปุระ อัลบั้ม: Sleepless Society 3

เสียงหัวใจที่ฉันคุ้นเคย อยู่ที่ไหน อยากได้ยิน เพราะมันเหงาเกินไป
เสียงที่เคยบอกรัก ให้ฟังเบาๆ เมื่อก่อนไปอยู่ที่ใด คิดถึงเธอได้ยินไหม
ข่มตานอนยากเหลือเกิน ตั้งแต่เธอเดินไปจากฉัน

ทุกคืน ดูยาวนาน เจ็บจนวังเวงหัวใจ

ได้ยินเพียงแค่เสียงหัวใจตัวเองมันดังอยู่เท่านั้น

ไม่ได้ยินอะไรอีกเลย ที่อยู่รอบๆกาย

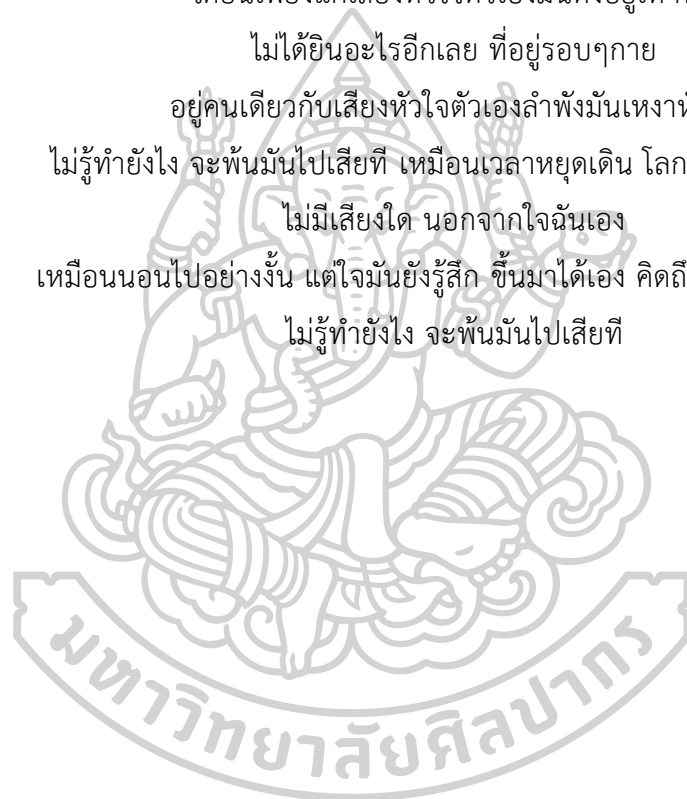
อยู่คนเดียวกับเสียงหัวใจตัวเองลำพังมันเหงาหัวใจ

ไม่รู้ทำยังไง จะพ้นมันไปเสียที เหมือนเวลาหยุดเดิน โลกดูไม่เคลื่อนไหว

ไม่มีเสียงใด นอกจากใจตัวเอง

เหมือนนอนไปอย่างจั้น แต่ใจมันยังรู้สึก ขึ้นมาได้เอง คิดถึงเธอแทบขาดใจ

ไม่รู้ทำยังไง จะพ้นมันไปเสียที



เพลง รักยาก ลืมยาก

ศิลปิน: เบล สุพล พัศศิริรักษ์ อัลบั้ม: Sleepless Society 3

ที่ทุกคืนเป็นเช่นนี้ ต้องมานอนก่ายหน้าผาก
 เกิดจากอะไรนะหรือ รู้ดีอยู่แก่ใจ
 ทั้งๆ ที่จบไปนานแล้ว เลิกไปนานแล้วยังไม่ห้ามใจ
 ยังคิดถึงเธอ คิดให้ปวดใจ
 ไม่มีใครทำร้ายให้ใจสลาย ทุกอย่างเกิดเพราะฉันเอง
 ไม่มีใครข่มเหง ให้เจ็บให้เป็นอย่างนี้
 เพราะฉันมันโง่เองที่ยังรักเธอ โง่เองที่ยังฝังใจ ไม่เคยทำใจ
 ไปจำอะไรที่ควรจะลืม เพราะฉันลืมยากเอง
 จะไปโทษใคร ยากเองที่จะรักใคร เลยต้องเดี๋ยวตาย หลับตาไม่ลงอย่างนี้
 เพราะเป็นคนแบบนี้ นิสัยไม่ดีแบบนี้ ถึงรักใครไม่ได้เลย
 ทั้งที่ตัวเองก็รู้ ไม่มีทางจะเริ่มใหม่ อย่ามัวไปคอยอะไร ที่เลื่อนกลางอย่างนี้
 เลิกบ้าเลิกอยู่กับความหลัง หยุดเถอะพอแล้วใจ พอสักที
 อย่าไปรักเธอ รักให้เหนื่อยหัวใจ



เพลง Work & play

ศิลปิน: ใหม่,หนึ่ง,เป็ก,เบล,โบว์ลิ่ง อัลบั้ม: Sleepless Society 3

Common baby ใช้ชีวิตให้ smart

Common baby อย่าให้จำเจเหมือนวันเก่า

Common baby ใช้ชีวิตที่เป็นของเรา..ต่อไป ด้วยอะไรที่ดีกว่า

Hoo..hoo..hoo Let's work and play together

ไม่มีข้อแม้ เลือกรทำได้แล้วแต่ ที่ใจเราต้องการ ให้เป็นไปได้

แค่ทำให้มัน Balance เรื่องเล่นเรื่องงานเข้าด้วยกัน

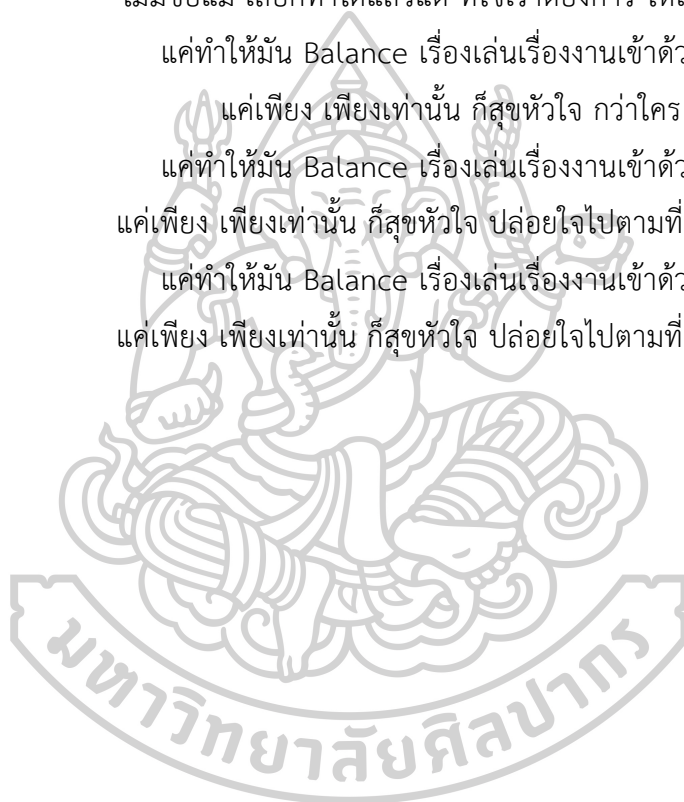
แค่เพียง เพียงเท่านั้น ก็สุขหัวใจ กว่าใคร

แค่ทำให้มัน Balance เรื่องเล่นเรื่องงานเข้าด้วยกัน

แค่เพียง เพียงเท่านั้น ก็สุขหัวใจ ปล่อยให้ไปตามที่เรียกร้อง

แค่ทำให้มัน Balance เรื่องเล่นเรื่องงานเข้าด้วยกัน

แค่เพียง เพียงเท่านั้น ก็สุขหัวใจ ปล่อยให้ไปตามที่เรียกร้อง



รายการอ้างอิง

- GU XINX. (2560). ศึกษาการเล่าเรื่องและวัฒนธรรมในภาพยนตร์นอกกระแสไทยและจีน กรณีศึกษาเรื่อง “May is Happy Mary is Happy” และ “Ne Zha”. การค้นคว้าอิสระ นิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัย สาขาการสื่อสารเชิงกลยุทธ์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- voathai. (2552). ความฝันคืออะไร และมีอิทธิพลต่อมนุษย์เราอย่างไรบ้าง. เข้าถึงเมื่อ 25 เมษายน 2562. เข้าถึงได้จาก <https://www.voathai.com/a/a-47-2009-06-06-voa1-90653159/923157.html>
- กัญญกานต์ ทวีทิพย์รัตน์. (2553). รูปแบบและกลยุทธ์การดำเนินธุรกิจสถาบันบันเทิง กรณีศึกษาผับ เจ อาร์ มิวสิค ฮอลล์. การค้นคว้าอิสระปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการประกอบการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- กาญจนา แก้วเทพ. (2542). การวิเคราะห์สื่อ: แนวคิดและเทคนิค. กรุงเทพฯ: เอ็ดดิสัน เพรส โปรดักส์.
- กาญจนา แก้วเทพ. (2544). ศาสตร์แห่งสื่อและวัฒนธรรมศึกษา. กรุงเทพฯ: เอ็ดดิสัน เพรสโปรดักส์.
- กุหลาบ มัลลิกะมาส. (2542). ความรู้ทั่วไปทางวรรณคดีไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จุไรรัตน์ ลักษณะศิริ และบาหยัน อิมสำราญ. (2548). ภาษากับการสื่อสาร. กรุงเทพฯ: พี. เพรส จำกัด.
- ใจนิง ดิณสุลานนท์. (2547). รูปแบบและกลวิธีการสื่อความหมายในเพลงที่ประพันธ์คำร้องโดยสุรภัฏสุขเสวี. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาและวัฒนธรรมเพื่อการสื่อสารและการพัฒนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชวนชม บุญมีเกิดทรัพย์. (2549). ความงามในความเหงา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาพพิมพ์ ภาควิชาภาพพิมพ์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ชำนาญ รอดเหตุภัย. (2522). สัมมนาการใช้ภาษาไทย. กรุงเทพฯ: กรุงเทพมหานครพิมพ์.
- นกขุนทอง. (2561). หนึ่ง ณรงค์วิทย์ (นัก) แต่งเพลงดี ไม่ใช่ทำเอาดัง. เข้าถึงเมื่อ. เข้าถึงได้จาก <https://www.posttoday.com/ent/262262>
- ปรัชญา ใจภักดี. (2556). เนื้อหาและการใช้ภาษาในเพลงนมัสการพระเจ้าของคริสเตียน. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาไทย ภาควิชาภาษาไทย บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- พงษ์ชัย ไทยวรรณศรี. (2529). วรรณกรรมจากบทเพลงสุนทราภรณ์ วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา

- มหาบัณฑิตสาขาวิชาการศึกษ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร.
 พยุหพล จารุธรรมจริยา. (2551). ภาพพจน์ในบทเพลง ของจักรพันธ์ ครบุรีธีร์โชติ (ก๊อท).
 วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาไทย บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
 นเรศวร.
- โพสท์ทูเดย์. (2560). 7 วิธีเอาชนะความเหงาความเศร้า. เข้าถึงเมื่อ 30 พฤษภาคม 2562. เข้าถึงได้
 จาก <https://www.posttoday.com/life/life/525946>
- ภัทรินทร์ สว่างอารมณ์. (2553). วิเคราะห์ลักษณะการใช้ภาษา เนื้อหาและแนวคิดในเพลงเพื่อชีวิต.
 วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ภาษาไทย) บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- มติชนออนไลน์. (2559). โรคหลอกตัวเอง มโนเก่ง เบ่งเต็มโซเซียล คนรอบข้างคุณป่วยอยู่ไหมนะ?
 เข้าถึงเมื่อ 26 เมษายน 2562. เข้าถึงได้จาก
<https://health.kapook.com/view144660.html>
- มนูญ พลอยประดับ. (2549). การสื่อความหมายและการผสมผสานทางวัฒนธรรม ของเพลงไทย
 สากลยอดนิยม. วิทยานิพนธ์ปริญญา นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์
 พับลิเคชันส์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2553). พจนานุกรมศัพท์ภาษาศาสตร์ (ภาษาศาสตร์ประยุกต์) ฉบับ
 ราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์ พับลิเคชันส์.
- วรศรา โกรทินธาคม. (2552). การวิเคราะห์ภาษาในเพลงไทยสากลที่สะท้อนวัฒนธรรมไทย.
 วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วสันต์ ลิ้มป์เฉลิม. (2551). สู่ทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขา
 วิชาสหวิทยาการ วิทยาลัยสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วาสนา ปรากฏวงศ์. (2552). ปัจจัยพยากรณ์ความเหงาของผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพัง. วิทยานิพนธ์
 ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ศุภกัตต์ แดงเครื่อง. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตกับความเหงาและ
 ทักษะทางสังคมของวัยรุ่น : กรณีศึกษานักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตภาคเหนือตอนบน.
 วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสื่อสารศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สารานุกรมเสรี, ว. (2562). ดาวเหนือ. เข้าถึงเมื่อ 25 เมษายน 2561. เข้าถึงได้จาก

<https://th.wikipedia.org/wiki/ดาวเหนือ>

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๕๔. (2558). สำนักงานราชบัณฑิตยสภา (Version 2019.04.22) [Mobile application software]. เข้าถึงได้จาก

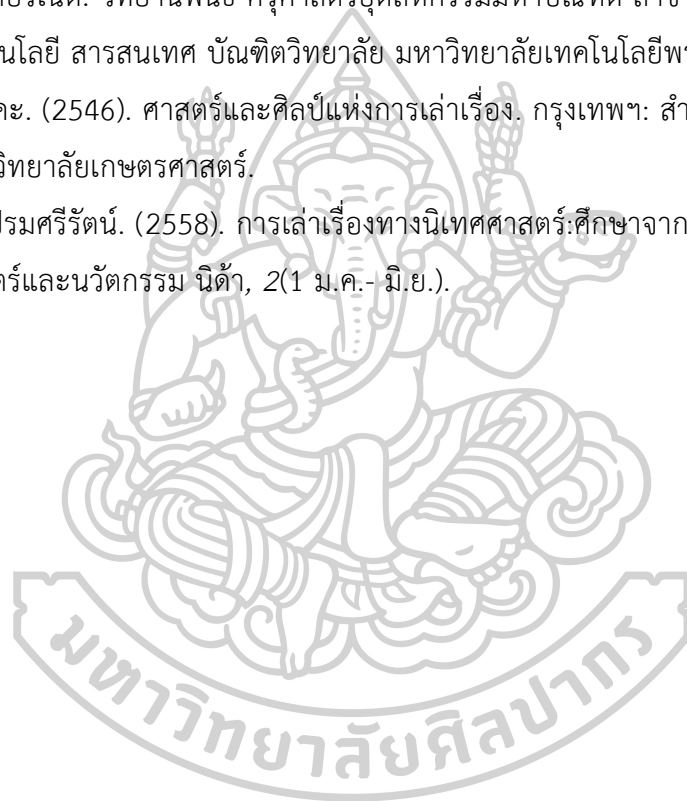
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.royin.mobiledict&hl=th>

สุกัญญา โกมุทมาศ. (2542). ศึกษาวิเคราะห์วรรณกรรมเพลงของ เรวัตติ พุทธินันท์. วิทยานิพนธ์ปริญญา ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

อโนมา ใจอุดม. (2548). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเหงากับพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ต. วิทยานิพนธ์ ครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต สาขาวิชาคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยี สารสนเทศ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระเจ้าเก้านบุรี.

อिरาวดี ไตลังคะ. (2546). ศาสตร์และศิลป์แห่งการเล่าเรื่อง. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อุบลวรรณ เปรมศรีรัตน์. (2558). การเล่าเรื่องทางนิเทศศาสตร์:ศึกษาจากงานวิจัย. วารสารนิเทศศาสตร์และนวัตกรรมการนิเทศ, 2(1 ม.ค.- มิ.ย.).





ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายฐาปนวิษณุ ชัยชนะ
วัน เดือน ปี เกิด	27 ตุลาคม 2530
สถานที่เกิด	ฉะเชิงเทรา
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2549 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ ฉะเชิงเทรา พ.ศ. 2553 ระดับปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาไทย คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. 2562 ระดับปริญญาโท อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาไทยเพื่อการพัฒนาอาชีพ ภาควิชาภาษาไทย คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
ที่อยู่ปัจจุบัน	299 ถนนสุขประยูร ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา 24000
ผลงานตีพิมพ์	บทความเรื่อง "Forms and Management of Loneliness in "Sleepless Society" Song Collection" ในรายงานสืบเนื่องจากการ ประชุมวิชาการ International Conference Commemorating the 60th Anniversary of Korea-Thailand Diplomatic Relations "60 Years of Friendship-A New Horizon of Academic Cooperation for Mutual Prosperity", Hankuk University of Foreign Studies, South Korea. วันที่ 5 ตุลาคม 2561