

تاریخ فرهنگی بی خوابی

Eluned Summers-Bremner
Insomnia: A Cultural History
Reaktion Books, 2008.

سرشناسه:	سامرز-بُرمینر، الیند، ۱۹۶۶- م. Summers-Bremner, Eluned
عنوان و پدید آور:	تاریخ فرهنگی بی خوابی: نویسنده الیند سامرز-بُرمینر؛ مترجم محمد دهقانی؛ سردبیر محمدرضا خانی.
مشخصات نشر:	تهران، نشر ماهی، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری:	۲۴۸ ص.: مصور.
شابک (ISBN):	978-964-209-425-7
وضعیت فهرست نویسی:	فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
یادداشت:	عنوان اصلی: <i>Insomnia: A Cultural History</i> , 2008
موضوع:	اختلالات خواب.
موضوع:	بی خوابی.
شناسه‌ی افزوده:	دهقانی، محمد، ۱۳۴۴- ، مترجم.
شناسه‌ی افزوده:	خانی، محمدرضا، ۱۳۵۶- ، سردبیر.
رده‌بندی کنگره:	RC۵۴۷
رده‌بندی دیویی:	۶۱۶ / ۸۴۹۸
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی:	۹۸۰۰۱۴۰

تاریخ فرهنگی بی‌خوابی

الیند سامرز-برمنر

مترجم: محمد دهقانی
سر دبیر: محمدرضا خانی



نسترواژ

تهران

۱۴۰۴

تاریخ فرهنگی بی‌خوابی

نویسنده	الیند ساپرز-پرومیر
مترجم	محمد دهقانی
ویراستاران	محمد رضا خانی قاسم مؤمنی

چاپ اول	پاییز ۱۴۰۴
تیراژ	۱۰۰۰ نسخه

مدیر هنری	حسین سجادی
ناظر چاپ	مصطفی حسینی
حروف نگار	حمید مناجیان
لپتوگرافی	آرمانسا

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۹-۴۲۵-۷
همه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است.



نَشْرَمَاحِی

تهران، خیابان انقلاب، روبه‌روی سپینما سپیده، شماره‌ی ۱۱۷۶، واحد ۴

تلفن و دورنگار: ۶۶۹۵۱۸۸۰
www.nashremahi.com

یادداشت مترجم	۷
مقدمه	۹
۱ بی‌خوابی در دنیای باستان	۱۹
۲ عشق، کار، اضطراب	۵۱
۳ خوابِ خرد	۸۹
۴ شب امپراتوری	۱۱۷
۵ شهرهایی که اصلاً نمی‌خوابند	۱۵۱
۶ دنیای ارتباطات	۱۷۹
مراجع	۲۰۹
کتابنامه	۲۳۹

«بی خوابی» تا پیش از عصر مدرن بیماری محسوب نمی شد و کم تر پیش می آمد که مردم عادی کوچه و بازار گرفتار چنین مرضی بشوند. برعکس، اغلب آدم ها چنان غرق کار و زحمت روزانه یا دچار بیم و ناامنی اجتماعی بودند که به محض یافتن جا و فرصت مناسب با خیالی آسوده به خواب می رفتند. بودند البته معدودی از توانگران یا قدرتمدارانی که در قبال تهدید حریفان و دشمنان گرفتار پریشانی و اضطراب و بی خوابی می شدند. اما اگر خطر و تهدیدی در کار نبود، تنها خواست عیاشی و خوش گذرانی بود که خواب را بر چشم توانگران حرام می کرد. از باب نمونه، می توان استناد کرد به شعری از منوچهری دامغانی، شاعر خوش گذران دربار غزنه، که می گوید:

آمد شب و از خواب مرا رنج و عذاب است
ای دوست بیار آنچه مرا داروی خواب است
چه مرده و چه خفته که بیدار نباشی
آن را چه دلیل آری و این را چه جواب است؟
من جهد کنم بی اجل خویش نمیرم
در مردن بیهوده چه مزد و چه ثواب است؟
من خواب ز دیده بی می ناب ربایم
آری عدوی خواب جوانان می ناب است

سخت‌م عجب آید که چگونه بردش خواب
 آن را که به کاخ اندر یک شیشه شراب است!
 آنچه شاعر در بیت دوم آورده است، در حقیقت اشاره‌ای است به این
 مثل معروف عربی که «النوم آخ الموت» (خواب برادر مرگ است). علاوه
 بر شعر درباری، در شعر و ادب صوفیانه و عارفانه هم «خواب» نماد
 بی‌خبری و ناآگاهی بود و عارف می‌کوشید که مخاطبان خود را از آن
 برحذر دارد. یکی از غزل‌های مشهور مولوی با این بیت آغاز می‌شود:

چو غلام آفتاب‌ام هم از آفتاب گویم

نه شب‌ام نه شب‌پرست‌ام که حدیث خواب گویم
 پس برعکس مردمان عصر مدرن که مشکلشان بی‌خوابی است و به
 دنبال مسکن‌ها و داروهای خواب‌آورند، مشکل اصلی قدما غلبه بر خواب
 و بی‌خبری از دنیای واقع بوده است. کتابی که ترجمه‌اش را پیش چشم
 دارید انشقاق و گسستی را آشکار می‌کند که میان تلقی انسان مدرن و
 ماقبل مدرن از بی‌خوابی و عواید یا تبعات آن دیده می‌شود. نویسنده
 عوامل و عوارض فرهنگی بی‌خوابی را از قدیم‌ترین ایام تا به امروز در
 جوامع و تمدن‌های مختلف بررسی کرده و افقی تازه و گسترده را از مرض
 بی‌خوابی پیش چشم ما گشوده است. امیدوارم خوانندگان کنج‌کاو کتاب
 با مطالعه‌ی آن فرهنگ و ادبیات گذشته و امروز خودمان را از این منظر
 بنگرند و به نکته‌های تازه‌ای در این باب دست یابند. از دوستانم در نشر
 ماهی، به‌ویژه محمدرضا خانی و قاسم مؤمنی که ترجمه را به‌دقت دیده
 و ویرایش کرده‌اند، بسیار سپاسگزارم. ضمناً افزوده‌های مترجم در یک
 قلاب: []، و افزوده‌های مؤلف در دو قلاب: [] آمده‌اند.

م. دهقانی

بی‌خوابی چیست؟ دست‌درکاران عرصه‌ی پزشکی آن را ناتوانی دائم از به‌خواب‌رفتن یا خواب‌ماندن در زمانی می‌دانند که انسان میل یا نیاز به خوابیدن دارد. در چنین احوالی، آدم ظاهراً از بی‌خوابی به تنگ می‌آید. در عین حال، متخصصان خواب این را هم یادآور می‌شوند که دنیای معاصر شرایط بی‌خوابی را پیوسته بازتولید می‌کند. بسیاری از ما در مقایسه با والدینمان ساعات بیش‌تری مشغول کاریم و وقت کم‌تری برای استراحت کنار می‌گذاریم. جهانی‌سازی هم ما را واداشته که مشاغلمان را بیش از پیش تغییر دهیم و به تناسب شرایط تازه بازآرایی کنیم. به نگرانی‌های ما دامن زده و موجب شده است که در فضای خانه هم مشغول کار باشیم. عادت کرده‌ایم که، وقتی دیگران در دسترس نیستند، از طریق ابزارهای فناورانه دائماً با آن‌ها در ارتباط باشیم، و آزادی خیال و فراغت خاطری را که برای به‌خواب‌رفتن لازم است تا حد زیادی از دست بدهیم. چراغ‌های پرنور شب را به روز بدل کرده و بازبودن بیست و چهارساعته‌ی کافه‌ها و میکده‌ها شب‌ها را هنگامه‌ی عیش و عشرتی بالقوه بی‌پایان و پرسر و صدا ساخته است. به نظر می‌رسد تمایل دنیای معاصر غرب به از میان برداشتن همه‌ی مرزهایی که از آن‌ها سودی به کف نمی‌آورد — در حقیقت، با پاک‌کردن و بازآرایی بعضی از آن‌ها سودی هم به جیب زده — ما را در مرز میان خواب و بیداری گیر انداخته است. مشتاق ناهشیاری نیروبخشی هستیم که به یاری آن بتوان کار و لذت‌جویی مدام را تداوم بخشید،

و چون این ناهشیاری دست نمی‌دهد در مانده می‌شویم.

اما تقصیر شاید تا حدی متوجه فهم ما از خواب باشد که جهان را به شکل محیط نامناسبی برای آن در آورده است. ما عمدتاً بر این باوریم که شب و خواب هم‌عنان‌اند چون هر دو چیزی – نور و فعالیت – کم دارند و وظیفه‌ی طبیعی‌شان هم این است که به کارهای روز یاری رسانند. اما همیشه این‌طور نبوده است. در دهه‌های اخیر، دانشمندان به فهم بهتری از شیوه‌ای دست یافته‌اند که ساعت‌های شبانه‌روزی (زیستی) ما به تدریج بر اساس آن تکامل یافته‌اند تا ما را قادر کنند که با محیط‌های متغیر مادی و اجتماعی سازگار شویم. این ساعت‌ها برابر با همان اوقاتی هستند که احساس گرسنگی می‌کنیم و متوجه می‌شویم باید غذا بخوریم. آن‌ها به خصوص در دنیای قدیم اهمیت داشته‌اند که در آن خواب به هیچ وجه رویدادی نبود که آدم‌ها احساس کنند حق آن‌هاست، یا، مانند شکارکردن برای غذا، چیزی است که همیشه به آسانی در دسترس باشد. برای آغاز فهم تاریخ بی‌خوابی، ما آدم‌های امروزی باید به خواب همان گونه بیندیشیم که انگار به جنگ می‌رویم و می‌خواهیم منبعی غذایی بیابیم یا بر آن مسلط شویم. خواب هم، مثل این فعالیت‌ها، در نظر نیاکان ما چیزی بود که باید برای آن تلاش می‌کردند، آرامشی که باید به دست می‌آمد.

ما ضمن آن‌که مانند نیاکانمان در ساعت‌های تاریکی به مبارزه مشغول‌ایم و با آن ساعت‌ها می‌جنگیم، ارزش آن‌ها را هم بی‌وقفه محاسبه و بازشماری می‌کنیم و اغلب وقت خواب خود را به تکالیف دیگر اختصاص می‌دهیم. و تعجب می‌کنیم وقتی پژوهشگران عرصه‌ی خواب تنوع و وسعت زندگی‌هایی را نشان می‌دهند که ما نادانسته در خواب از سر می‌گذرانیم. نیاکان ما هیچ از این قضیه تعجب نمی‌کرده‌اند. از نگاه آن‌ها، خواب بخش فعالی از زندگی بود و تنها تفاوتش با حالت بیداری این بود که معمولاً در تاریکی رخ می‌داد. خدایان ممکن بود کسی را که خفته است با رؤیاهای پیامبرانه مواجه کنند، یا دشمن از خواب ناغافل کسی بهره

گیرد، اما از نظر انسان‌های نخستین مزایای ناهشیاری پیوند فعالی داشت با هر چیز دیگری که زیستن برای آن ارزشمند بود. ما خواب را احیاناً بیش‌تر شرّ لازمی به‌شمار می‌آوریم که برای زندگی شاد و خلاق ضرورت دارد.

تفاوت عمده‌ی ما با پیشینیانمان در باب بی‌خوابی همان کم‌ارزش شمردن خواب است که مدرنیته برایمان به ارمغان آورده است. وقتی خواب به زبان بیداری توصیف می‌شود (چنان‌که در جمله‌ی معروف و تحسین‌آمیز ویلیام دیمت روانپزشک آمده است که «مغز هرگز نمی‌خوابد!»، و مقصود این است که خواب حالتی بسیار فعال است^[۱])، تاریک‌ترین ویژگی‌های آن – رازواری، رؤیازدگی و شباهتش با مرگ – رنگ می‌بازند و در پرتو دنیای پرنور امروز از نظرها پنهان می‌مانند. در نتیجه، از نظر ما، اگرچه همیشه از آن آگاه نیستیم، بی‌خوابی چیزی بیش از نبود خواب است. اما سخت است که بدانیم واقعاً چه معنایی دارد، زیرا، چنان‌که نبود چیزی را دست‌کم می‌گیریم – و بی‌خوابی مگر چیست جز نبود ناهشیاری‌ای که خواهان آن‌ایم؟ – برایمان دشوار است که فاعلیتی برای احوال تاریک [ذهن] قائل شویم. سواد شبانه، اصطلاحی که من وضع کرده‌ام تا بر آگاهی از تعاملات پیچیده‌ی انواع گوناگون تاریکی، چنان‌که هست، دلالت کند، چیزی است که مدرنیته‌ی جهان‌گستر ارزشی برای آن قائل نیست، چنان‌که ما فاقد واژگانی برای استعداد شبانه‌ایم. و وقتی هم غربیان فعالیت تاریک ذهن را به رسمیت می‌شناسند، اغلب به معنایی محدود و رعب‌انگیز – یا حتی کهنه و مهجور – است. تاریکی جای خود را هرچه بیش‌تر به چراغ‌های نئون و زندگی‌های بیست و چهارساعته‌ی انباشته از کار و تفریح می‌دهد، و همچنان از آن استمداد می‌جویند تا دیگران را منکوب کنند. تفکر جهانی‌شده‌ی غرب، در طول چند صد سال تاریخ خود، صفت تاریک را به صورت تعبیری برای بدگویی به کار گرفته است.

این تغییر در جهان‌بینی کی و کجا آغاز شد؟ و چگونه این همه رواج یافت؟ این کتاب می‌کوشد به چنین پرسش‌هایی، به شیوه‌ای اکتشافی نه

جزمی و قاطع، پاسخ دهد. لیکن بی‌خوابی را در وهله‌ی نخست بیماری محسوب نمی‌کند، زیرا این‌که کسی ناخواسته بی‌خواب شود همیشه مشکل به شمار نمی‌آمده است، یا آن را در وهله‌ی نخست مسئله‌ای فردی نمی‌دانسته‌اند. و چون ایمان امروز ما به پیشرفت‌های پزشکی عمدتاً مرهون عصر روشنگری اروپاست، بهتر است به پشت صحنه‌ی چنین دعوی‌هایی بنگریم، زیرا این دعوی‌ها حاصل یکسان شمردن نور است با خرد و، از این‌رو، بیخود نیست که حالتی ناآگاهانه و تیره‌گون – خواب – را به محیطی ربط می‌دهیم که در آن به دنبال خواب‌ایم: تاریکی. دست‌کم یک پژوهشگر تا آن‌جا پیش رفته که مدعی شده است بی‌خوابی مدرن را قرن هجدهم اروپا، یعنی دوره‌ی روشنگری، دامن زده^[۲] و باعث شده است که فهم ما از خواب، در این نقطه از تاریخ غرب، دگرگون شود و خوابیدن از حالت فعالی که مقتضیات خود را دارد به حالت منفعلی بدل شود که خود به خود واقع می‌شود و همیشه هم مطلوب نیست.

تا پیش از آن زمان، و در حقیقت پس از آن هم در بعضی فرهنگ‌های غیر غربی، روابط میان کارپردازان تاریکی، از قبیل خواب و شب، نادیده گرفته نمی‌شد، و غیاب خواب می‌توانست نشانه‌ی حضور دیگر حالات مهم هستی باشد. در هندوستان قرون وسطا، عشق کریشنای آسمانی به رادهای گاوچران را موجب بی‌خوابی عاشق و معشوق به هنگام جدایی می‌شمردند – علتی برای بی‌خوابی که در ادبیات و هنر غرب دوره‌ی قرون وسطا هم شایع بود. علاوه بر آن، همین قصه هم شب‌ها برای کشاورزان روایت می‌شد. در جهانی که زیر فرمان نیروهای نادیدنی‌ای چون چرخه‌ی سالانه‌ی باران‌های موسمی بود – که به وقت سیلاب‌ها، عاشق را که برای کار به سفر رفته بود، از معشوق جدا می‌کرد – و آسمان تاریک راه را بر شب‌های پراندوهی می‌گشود که عاشق در فراق معشوق می‌سوخت، بی‌خوابی بیش از آن‌که وقفه‌ای در زندگی ایجاد کند جلوه‌ای بود از لحظات فراق و جدایی که به زندگی معنا می‌دادند. عشاق قرون وسطای اروپا هم

وقتی هنگام جدایی گرفتار بی‌خوابی می‌شدند، آن را مطمئناً نشانه‌ی عشق خود می‌شمردند. بی‌خوابی غیاب همان ناهشیاری‌ای است که لازمه‌ی خواب است، حال آن‌که عشق عبارت است از تبادل غیابی دیگر میان دو تن: غیاب اطمینان از آینده‌ای که عشاق عشق خود را در برابر آن ابراز می‌کنند، اما آینده‌ای که هر دو در آن شریک‌اند.

با این حال، در تاریخ گرایش هست که مبتلایان به بی‌خوابی را بزه‌کار یا اخلاقاً مظنون می‌شمارد و این گرایش توأم است با افزایش اهمیت فرد در جامعه، که حسی از روابط فردی با زمان را به همراه می‌آورد. بی‌خوابی همواره ارتباطی با زمان داشته است چون ساعت‌های ادواری بدن ما زمان‌سنج‌هایی فطری‌اند و علایمی بروز می‌دهند که برای خوابیدن به آن‌ها نیاز داریم. در مغرب‌زمین قرن چهاردهم، هدر دادن وقت را در ابتدا گناه می‌شمردند، و در اقتصاد بازرگانی‌ای که تازه باب شده بود انواع مختلفی از وقت به کار گرفته می‌شد. مخالفت دینی با بازرگانان مبتنی بود بر این امر که قرض دادن و قرض گرفتن پول ارزش زمان را تغییر می‌دهد، حال آن‌که فقط خدا که آفریننده‌ی زمان است باید به آن معنا بدهد. زمان تجاری جدید موجب اضطراب — معمولاً در باب سرنوشت آدم در زندگی اخروی و رستاخیز — می‌شد و آگاهی دلهره‌آور از زمان جنبه‌ی مهمی از بی‌خوابی است.

شیطان نمونه‌ای از موجود بی‌خواب مایل به شر است، اما، در روزگاری که سرمایه‌داری جای پای خود را محکم می‌کرد، آدم‌های بی‌خواب اخلاقاً نامطمئن را می‌شد در میان خداپرستان هم یافت. کالو نیست‌های هلندی قرن هفدهم از این در رنج بودند که پس از خواب واپسین، یعنی خواب مرگ، به چه حیل‌ای باید متوسل شوند تا ثابت کنند که دلبسته‌ی ثروت نیستند، حال آن‌که سخت‌کوشی و بازرگاندن سرمایه به چرخه‌ی اقتصاد که هر دو نشانه‌ی ایمان بودند این مشکل را پیوسته تشدید می‌کردند. چرخه‌ی باطلی به راه افتاد که بی‌شبا به خود

بی‌خوابی نبود و در آن افکار اضطراب‌آور در باب پیامد خواب واپسین موجب افکار اضطراب‌آورتری می‌شد درباره‌ی ثروتی که پول بیش‌تری پدید می‌آورد. این قصه‌ی مکرر یکی از انواع شیوه‌هایی است که اقتصاد پولی، که سازوکار آن همیشه تا حدی از چشم‌پنهان است و پیوسته رو به فزونی دارد، ظاهراً بی‌خوابی را در مدرنیته‌ی غربی دامن می‌زند. بطلالت و وقت‌گذرانی، حالتی که برای برخورداری از خواب خوب و بموقع باید تا حدی از آن بهره‌مند بود، با پیشرفت مدرنیته یقیناً بیش از پیش تقبیح شد. به‌ویژه در امریکا، که نهضت پروتستان انجیلی، معروف به «بیداری بزرگ»، اتحادی فعال میان خداپرستی، تجارت و مشغولیت پدید آورد. کار نجات‌دادن ارواح نیز اغلب با اصطلاحات اهل بازار توصیف می‌شد، حال آن‌که پیوریتن‌های قرن نوزدهم روز استراحت را هم به روز ایثار خستگی ناپذیر بدل کرده بودند.

لیکن، با این‌که بی‌خوابی ممکن است معلول شرایط فرهنگی حاکم تلقی شود، نمی‌توان گفت که علت آن صرفاً ترتیبات فرهنگی‌اند. بی‌خوابی در آن واحد مایه‌ی دو فقدان مهم است — فقدان ناهشیاری و فقدان خواب — و همین نشان می‌دهد جامعه چگونه تسلطش را بر فرد از دست می‌دهد، زیرا حالتی را مضاعف می‌کند که فرد دیگر تسلطی بر خویشتن ندارد. از این قرار، بی‌خوابی غالباً عرصه‌هایی را مشخص می‌کند که جوامع در آن‌ها از فقدانیه‌ی که نمی‌توانند کاملاً بر آن مسلط باشند استفاده‌های پیچیده — و اغلب مجادله‌آمیز — می‌کنند، مانند حمایت اصلاح‌گری پروتستان از روایت‌های جدید زندگی اخروی — حالتی که هیچ آدم زنده‌ای از آن بازنگشته است تا درباره‌اش سخن بگوید و از این‌رو برای کسانی که هنوز زنده‌اند غایب است — یا استفاده از اقبال فزاینده‌ی انگلستان به محصولات مصرفی قهوه، چای و شکر، محصولاتی که حالا می‌دانیم بیداری را تشدید می‌کنند و در افریقا و کارائیب به دست بردگانی تولید می‌شدند که از نظرها پنهان بودند. در هر دو قصه، خواب، به علت بسیج نیازهای جدید،

که عوارض مادی آن متوجه افراد می‌شد، معضل به شمار می‌آمد. و چون بی‌خوابی از آن نوع حالاتی است که علت‌هایش ممکن است نقاب به چهره بزنند – زیرا زندگی بیداری ما را خودبه‌خود به الزامات عالم ناهشیاری عادت نمی‌دهد – پیوسته معانی اجتماعی گسترده‌تری می‌پذیرد، حتی وقتی آگاهی از علت‌هایش، در جهانی که بیش از پیش به فرد اهمیت می‌دهد، ممکن است رو به کاستی گذارد. افزایش بی‌خوابی در مغرب‌زمین قرن هجدهم، از باب نمونه، فقط ناشی از کم‌ارزش شمردن علنی خواب نبود، بلکه مرهون معانی پیچیده‌ی تاریکی بود که در آن دوران پدید می‌آمدند، معانی‌ای که بخشی از قدرت خود را با گردن‌فرازی از این حقیقت به دست می‌آوردند که دست ضمیر هشیار فوراً به آن‌ها نمی‌رسد. قاجاق بردگان نخستین سرمایه‌داران خطرپذیر را، که به ارزش سرمایه‌گذاری‌های خود در آینده حساس بودند، در مقیاس وسیع پدید آورد. تجارت برده اغلب در قهوه‌خانه‌های قرن هجدهم انگلستان صورت می‌گرفت که شب‌ها ضمن پذیرایی از مردم با قهوه، بازار شایعه‌پردازی و بحث سیاسی نیز در آن‌ها گرم بود و روزنامه هم در اختیار مشتریان‌شان می‌گذاشتند. قرض، قهوه و مباحث مالی‌ای که در ادامه مطرح می‌شد، هیجان و خطر و شتابی منظم را نه فقط برای افراد روزنامه‌خوان قهوه‌خانه‌های لندن، بلکه برای نظام گسترده‌تر تجارت جهانی فراهم می‌آورد. استقراض و وام‌دادن و پذیرایی با شکر و قهوه ظاهراً اقتصاد تازه‌درهم‌تپیده را، همراه با آرزوهای کسانی که در آن سرمایه‌گذاری کرده بودند، با آهنگی پیوسته پرتکاپو به سوی آینده می‌کشید. لیکن، تجارت برده، مانند بی‌خوابی، حالت تاریک فعالی بود – تاریک چون دیده نمی‌شد و اغلب دور از محل سرمایه‌گذاری و معامله صورت می‌گرفت – و نیز نوعی کمبود به همراه داشت: ناتوانی از پی‌بردن به این‌که اقتصاد بدون آن چگونه پیش می‌رود. البته بی‌خوابی ممکن است نتیجه‌ی لذت‌جویی‌های مداوم هم باشد. کهن‌ترین قهرمان بشر، گیلگمش، که دچار بی‌خوابی شدیدی می‌شود، اول

به این سبب بی‌خواب می‌شود که انرژی بسیار زیادی برای کار و عیش و عشرت دارد. در قرن نوزدهم، شهرهای اروپایی حداکثر بهره را از نور چراغ‌گاز می‌بردند تا خود شب را به شکل صحنه‌ای از مناظر و سایه‌ها و عجایب درآورند. امروز هم، در کشورهایی چون هندوستان که نورپردازی اماکن همیشگی و متمرکز نیست، تجارت شهری و فعالیت‌های زمان استراحت ممکن است تا دل شب به طول انجامد. و با این حال، وقتی بی‌خوابی را غیاب خواب در قبال جست‌وجوی عامدانه‌ی آن به شمار می‌آوریم، در تبیین‌های تاریخی یا، دست‌کم، تاریخ‌نگر به بن‌بست می‌رسیم. بی‌خوابی نمودار نادرستی این نظر است که هر دوره‌ی تاریخی حاوی همه‌ی معانی مخصوص خویش است – «[[کسالت]] هم علت و هم معلول مدرنیته است»^[۳] – زیرا نه فقط محصول دنیایی است که خودش آن دنیا را در وهله‌ی بعدی بازتولید می‌کند، بلکه در همان نقطه‌ی ناشناخته‌ی طرح چنان ادعایی بر جای می‌ماند. بیدارشدن از خواب این است که خود را باز در این جهان بیابیم و با آن از نو ساخته شویم، و گرفتار بی‌خوابی شدن به معنی این است که، اغلب به واسطه‌ی شدت فکر، از دیدن این نکته بازمانیم که محصولات ضمیر هشیار چگونه بر فرارسیدن حالت ناهشیاری سبقت می‌جویند. بن‌بست هشیاری در بی‌خوابی سهم بسزایی دارد و همین به ما می‌آموزد که دریچه‌ی ورود به خواب هم از حیث مادی لازم و هم فی‌نفسه ناملموس است.

پس آیا می‌شود بی‌خوابی را اصرار بر پیوند مادی خودمان با جهان به ابتدایی‌ترین شکل آن بدانیم؟ نیاز به خواب امری مطلقاً انسانی است، یعنی شامل حال تک‌تک انسان‌ها می‌شود، اما ناگاهانه هم هست، چون نحوه‌ی هستی ما در این جهان چیزی است که خودمان نمی‌توانیم آن را ببینیم. چارلز سیمیک، شاعر اغلب بی‌خواب، در شعر «مجمع بی‌خواب‌ها» به‌خوبی نشان می‌دهد بی‌خوابی چگونه به استدلال‌های مدافع تولید پوزیتیویستی تسخر می‌زند و نیز چگونه وضع استثنایی و خاص آدمیان را

تئاترگونه به نمایش می‌گذارد. در این شعر، مکانی مثل تالار رقصی در هتل «با آینه‌هایی از هر طرف» تزئین شده است و گوینده‌ای نادیدنی در آن می‌گوید:

صحنه‌ای است و میز خطابه‌ای

و راهنمایی با چراغ‌قوه‌ای.

یک نفر اما هنوز صدا می‌زند این جمع را

از بستر میخ‌آجین خود.^{۱۴}

همان یک «نفر» راه را برای همه‌ی مبتلایان به بی‌خوابی باز می‌کند، لیکن آن‌جا یگانه شرط تعلق همان «بستر میخ‌آجین» است. گوشت سوراخ سوراخ نقطه‌ی ورود به اشتراک در حالتی موقت و غریب است: حالت «هنوز»، که در آن پایان بی‌خوابی یگانه چیزی است که نمی‌شود از آن مطمئن بود و، در عین حال، یگانه چیزی است که هر عضو آن اجتماع بی‌خواب باید هم‌چنان به آن امیدوار باشد. دراز کشیدن بر «بستر میخ‌آجین» تجربه‌ی مداومی است از درد، و شاید تمثیلی از استمرار درد و رنج شبانه در تاریخ. اما تمثیلی مناسب هم هست برای جای هر شخص در آن تاریخ، که، مثل درد، کس دیگری نمی‌تواند آن را اشغال کند و بنابراین نشانه‌ی انزو است، چنان‌که بی‌خوابی امروز چنین حکمی دارد. با این حال، در آن نقطه‌ای که میخ‌ها گوشت را سوراخ می‌کنند، کسی که از بی‌خوابی رنج می‌برد هم‌عنان است با دیگرانی که گرفتار زمانی کاملاً محاسبه‌ناپذیرند، یعنی زمان انتظار. بی‌خوابی، که رنجی طاقت‌فرساست، با تأکید بر نیازی که همه‌ی انسان‌ها در آن سهیم‌اند، نشانه‌ی جدایی یک تن از اجتماع بشر است. در دنیای امروزین، که جایی است برای تولید انبوه لذت و تفریح، بهتر است تاریخ بی‌خوابی را در نظر آوریم، نه فقط به این سبب که دنیای ما نمی‌تواند چیزی بداند از ما که شب‌ها تنها و بی‌خواب‌ایم، بلکه به سبب آنچه ما ممکن است درباره‌ی خود ندانیم.

بی‌خوابی در دنیای باستان

بی‌خوابی، با تعبیری که امروز از آن داریم، در دنیای باستان دیده نمی‌شد. مردمان دنیای قدیم حس مالکیت فردی ما را نسبت به زمان نداشتند و خود را مدیون آن نمی‌دانستند. زمان در قالب کالا اختراعی مدرن است. لیکن تعارضاتی را که در بی‌خوابی معاصر رخ می‌نمایند — وقت ما مال ماست و، در عین حال، مال ما نیست، چون زمان پول است — می‌شود در بی‌خوابی‌های عهد باستان هم یافت. اگرچه بی‌خوابی روزگار قدیم در وهله‌ی نخست مایملک افراد مبتلا به آن نبود، این را معلوم می‌کند که تمایزهای مهم مادی و اجتماعی کجا به کار می‌آمدند. روز و شب، دیوانگی و هشیاری، الهی و انسانی در بسیاری از جوامع باستانی وجه تمایز مشخصی داشتند، و، چنان‌که در مدرنیته می‌بینیم، بی‌خوابی می‌تواند معلوم‌کننده‌ی این وجوه متمایز کجا به هم برمی‌خوردند. اما این برخوردها بیش از آن‌که رفاه یا اراده‌ی مبتلایان به بی‌خوابی را پررنگ کنند، جایگاه این افراد را در وضع کلی امور، تأیید — یا بی‌ثبات — می‌کنند.

مردمان عهد باستان، مثل ما، بر اثر سر و صدا، گرسنگی، اضطراب، جنگ، عشق، شهوت و مهتاب از خواب بازمی‌ماندند، اما در متون باستانی خدایان هم می‌خوابیدند و بیدار می‌ماندند و خود را — چنان‌که انسان‌ها را — از خفتن بازمی‌داشتند. حماسه‌ی آتراهاسیس^۱ بابلی، که در نیمه‌ی نخست

1. Atrahasis

هزاره‌ی دوم پیش از میلاد تصنیف شده است، با نبردی میان خدایان آغاز می‌شود که در آن خدایان کهن‌تر آن را که آغازگر فتنه است می‌کشند و با بقایای او نخستین انسان‌ها را می‌سازند و آن‌ها را به کارهای پرزحمت می‌گمارند. اما انسان‌ها با چنان سرعتی تکثیر می‌شوند که سر و صدای آن‌ها انلیل، یکی از خدایان مهم، را از خفتن باز می‌دارد. به کیفر این کار، طاعون و بلاهای دیگر از راه می‌رسند. در داستان آفرینش، *إنو‌ه‌ا‌ل‌یش*^۱، داد و فریاد خدایان جوان‌تر خدایان کهن‌تر را به همین منوال بی‌خواب و آزرده‌خاطر می‌کند، همچنان که سروصدای گیلگمش پراترژی که خود، در دست‌کم یک خوانش از حماسه‌ای به همین نام، دچار بی‌خوابی است.^[۱]

این پیوند پیچیده میان خدایان و انسان‌ها بدین معنی است که در زمان‌های باستان آنچه ما امروزیان علل بیرونی می‌نامیم یکسره بیرونی نبودند، چون هم احساسات فانی و هم پیام‌های الهی بر ضمیر هشیار انسان عادی حاکم بودند و چنان نبود که بی‌درنگ آن‌ها را از هم جدا کنند. در جهانی آکنده از نشئه‌ی دینی، «هرجا که زندگی از عمق جان فریاد بر می‌کشد الوهیت پدیدار می‌شود»، چنان‌که نام زئوس، از باب مثال، «چون فریادی آغاز می‌شود - "آذرخش می‌افکند" - و فقط بعدها به خدای آذرخش بدل می‌شود». یا، چنان‌که روث پدِل درباره‌ی آتن سده‌ی پنجم پیش از میلاد می‌گوید، در صحنه‌ی تراژدی یونانی «[[تو]] احساسات را چنان تجربه می‌کنی که جهان بیرونی غیرانسانی را: خدایان، جانوران، هوایی که بر حسب تصادف و ستیزه‌جویانه به تو حمله‌ور می‌شود».^[۲] اگرچه مردمان عهد باستان از تشخیص پزشکی ما درباره‌ی بی‌خوابی - از نظر پزشکان قدیم، بی‌خوابی همیشه عارضه‌ی جانبی عاملی دیگر بود - اطلاع نداشتند، با حواشی آن از راه‌هایی آشنا بودند که امروز از دسترس ما بیرون است. در تصور مردمان باستان، تاریکی،

سیاهی و شب معانی گوناگونی داشتند. مانند روشنی و روز، یا بیش از آن‌ها، حاوی اشاراتی معنا دار بودند. باید به آن‌ها احترام می‌گذاشتند و از آن‌ها حساب می‌بردند، و خودداری از تن سپردن به آن‌ها عواقب اخلاقی و معنوی داشت. خواب و بی‌خوابی، در این احوال، نشانه‌ی حلول نیروهای خطرناک شب بود.

در نخستین جوامع بشری، آسمان شب سقفی گنبدین بود که مردم زیر آن می‌خوابیدند. نور مهتاب طبعاً مانع یا مزاحم خواب می‌شد، اما چون برای جانوران هم وضع لابد به همین منوال بود، این دوره‌ی مداوم روشنایی ممکن بود صرف شکار و گردآوری محصول شود، چنان‌که تیرگی ماه برای خواب و همخوابگی مناسب‌تر بود. اما زیر سقف آسمان، دیواری هم در کار نبود: برحسب یک برآورد، حتی در قرن نوزدهم در هندوستان، که روستاییان اسلحه داشتند و از امکان سازماندهی برخوردار بودند، «ببرها حدود سیصد هزار هندی و چند میلیون جانور را در مزارع خوردند». در عهد باستان، خطر حمله‌ی حیوانات عظیم وحشی بیش‌تر بود، و مردم باید ناچار خواب سبک‌تری می‌داشتند تا دست‌کم با روشن نگه داشتن آتش درندگان را از خود دور کنند. در آتن باستان، آیین‌های دینی در نور مهتاب برگزار می‌شدند، و «نبردهای مهم نظامی و دریایی» ممکن بود برحسب پیش‌بینی روشنایی ماه در شبی معین رخ دهند.^[۳] پس بی‌خوابی امکان داشت به تناسب ترفند یا فصل متغیر باشد. گرچه بی‌خوابی بر اثر نور ماه، جنگ یا خطر درندگان برای مردمان امروزی قابل فهم است، شب و به‌ویژه رفتار ماه به شیوه‌های مهم‌تری بر پیوند مردمان عهد باستان با خواب تأثیر می‌نهاد.

چون فعل و انفعال آسمان را در شب بیش‌تر از روز می‌توان رصد کرد — و این امکان برای انسان‌های قدیم که فاقد نور مصنوعی بودند بیش‌تر هم بود — و آسمان در شب نزدیک‌تر به نظر می‌رسد، گمان می‌رود که اکثر مردمان جهان ایام تقویم را اصولاً از روی شب‌ها می‌شمردند. اهالی قدیم

پولینزی شب را «پو و فردا را آپوپو»، "شب شب"، می‌نامیدند، حال آن‌که دیروز پوپو-ئی-نیهه-مئی، "شبی که گذشت"، بود، چون این شیوه‌ی نام‌گذاری به کار مردمانی می‌آمد که راه خود را با توجه به حرکات ستارگان پیدا می‌کردند. در زبان سانسکریت «واژه‌ی "روزانه" با تعبیر "شب به شب"، نیکانیکام، بیان می‌شد و واژه‌ی ڍن (روز) در زبان ساکسون – مانند عبارت "روز به خیر" – در واقع به معنی "شب" و لفظاً به معنی "ماه-روز به خیر" بود.^[۴] روز از نظر ما هنگامه‌ی فعالیت و حضور در عرصه‌ی عمومی و شب پشتوانه‌ی خصوصی آن است، ولی به نظر مردمان عهد باستان شب عبارت بود از حضور و کمال جهان ناشناخته، ولی روز، برعکس، غیاب شب بود.

رابطه‌ی مردم با رفتار ماه و آسمان شب عینی و عملی بود. وقتی رخداد شگفتی مانند سقوط یکی از ستارگان را می‌شد دید، «آسمان شب داشت... سخن می‌گفت». در نزد اهالی هند شرقی، روزهای یازدهم و دوازدهم گردش ماه در گذشته به ترتیب «ماه خوک کوچک» و «ماه خوک بزرگ» خوانده می‌شدند، زیرا در این تاریخ‌ها ماه به تدریج کامل‌تر و پر نورتر می‌شود و روشنی بر تاریکی غلبه می‌کند و باعث می‌شود که خوک‌ها از آغل خود بگریزند و در دشت‌ها پراکنده شوند، و این لابد مستلزم آن است که صاحبانشان بروند و آن‌ها را بگیرند. مردمان بومی در مناطق وسیع و دورافتاده‌ی استرالیا شب‌ها برای ایجاد ارتباط با یکدیگر آتش روشن می‌کنند. لیکن ماه منشأ تفکر محض و از این‌رو، درنهایت، منشأ دستگاه مدیریت زمانمند ما هم محسوب می‌شد. این همه حاصل کار مشاهده است. با توجه به این که فعالیت ماه چهار مرحله داشت و فقط سه مرحله‌ی آن به چشم دیده می‌شد، انسان‌های نخستین ناچار تصور می‌کردند که مرحله‌ی تاریکی ماه علت ازسرگیری چرخه‌ی ظهور و افول است. چنان‌که ماه به شکل «خیال» درآمد، «نه [فقط] شبی که بی‌درنگ به حیطه‌ی حس درآید».^[۵]