

تاریخ فرهنگی بی‌خوابی

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

سازمانهای اسنادی:	سازمانهای اسنادی:
عنوان و پدیدآور:	عنوان و پدیدآور:
مشخصات نشر:	مشخصات نشر:
مشخصات ظاهری:	مشخصات ظاهری:
شابک (ISBN):	شابک (ISBN):
وضعیت فهرست نویسی:	وضعیت فهرست نویسی:
پادداشت:	پادداشت:
موضوع:	موضوع:
موضوع:	موضوع:
شناسه‌ی افزوده:	شناسه‌ی افزوده:
شناسه‌ی افزوده:	شناسه‌ی افزوده:
رده‌بندی کنگره:	رده‌بندی کنگره:
رده‌بندی دیجیتال:	رده‌بندی دیجیتال:
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی:	شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی:

تاریخ فرهنگی بی خوابی

الیند سامِر ز-بُرمنِر

مترجم: محمد دهقانی
سردییر: محمدرضا خانی



نشرماهی
تهران
۱۴۰۴

تاریخ فرهنگی بی خوابی

البیند ساپورت-بر میر
محمد دهقانی
محمد رضا خانی
قاسم مؤمنی

نویسنده
مترجم
ویراستاران

۱۴۰۴
پاییز
۱۰۰ نسخه

چاپ اول
تبیاز

حسین سجادی
مصطفی حسینی
محمد سناجان
آرمانسا

مدیر هنری
ناظر چاپ
حروف نگار
لینوگرافی

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



نشر ماه

تهران، خیابان انقلاب، رویه روی سینما سپهبد، شماره‌ی ۱۱۷۶، واحد ۴
تلفن و دورنگار ۰۹۱۸۸۰۶۶۹۵
www.nashremahi.com

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

«بی خوابی» تا پیش از عصر مدرن بیماری محسوب نمی‌شد و کم‌تر پیش می‌آمد که مردم عادی کوچه و بازار گرفتار چنین مرضی بشوند. بر عکس، اغلب آدم‌ها چنان غرق کار و زحمت روزانه یا دچار بیم و نامنی اجتماعی بودند که بهم‌حضر یافتن جا و فرصت مناسب با خیالی آسوده به خواب می‌رفتند. بودند البته محدودی از توانگران یا قدرت‌دارانی که در قبال تهدید حریفان و دشمنان گرفتار پریشانی و اضطراب و بی‌خوابی می‌شدند. اما اگر خطر و تهدیدی در کار نبود، تنها خواست عیاشی و خوش‌گذرانی بود که خواب را بر چشم توانگران حرام می‌کرد. از باب نمونه، می‌توان استناد کرد به شعری از منوچهری دامغانی، شاعر خوش‌گذران دربار غزنه، که می‌گوید:

آمد شب و از خواب مارنج 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 بی‌اجل خویش نمیرم

در مردن بیهوده چه مزد و چه ثواب است؟

من خواب ز دیده بی‌ناب ربایم

آری عدوی خواب جوانان می‌ناب 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 آخر الموت» (خواب برادر مرگ است). علاوه

بر شعر درباری، در شعر و ادب صوفیانه و عارفانه هم «خواب» نماد

بی خبری و ناآگاهی بود و عارف می‌کوشید که مخاطبان خود را از آن

بر حذر دارد. یکی از غزل‌های مشهور مولوی با این بیت آغاز می‌شود:

چو غلام آفتاب ام هم از آفتاب گویم

نه شب ام نه شب پرست ام که حدیث خواب گویم

پس برعکس مردمان عصر مدرن که مشکلشان بی‌خوابی است و به

دبیال مسکن‌ها و داروهای خواب‌آورند، مشکل اصلی قدمای غلبه بر خواب

و بی‌خبری از دنیای واقع بوده است. کتابی که ترجمه‌اش را پیش چشم

دارید انشقاق و گستاخی 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 تابه امروز در

جوامع و تمدن‌های مختلف بررسی کرده و افقی تازه و گسترده را از مرض

بی‌خوابی پیش چشم ما گشوده است. امیدوارم خوانندگان کنچکاو 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

بی خوابی چیست؟ دست در کاران عرصه‌ی پزشکی آن را ناتوانی دائم از به خواب رفتن یا خواب ماندن در زمانی می‌دانند که انسان میل یا نیاز به خوابیدن دارد. در چنین احوالی، آدم ظاهراً از بی خوابی به تنگ می‌آید. در عین حال، متخصصان خواب این را هم یادآور می‌شوند که دنیای معاصر شرایط بی خوابی را پیوسته باز تولید می‌کند. بسیاری از ما در مقایسه با والدینمان ساعات بیشتری مشغول کاریم وقت کمتری برای استراحت کنار می‌گذاریم. جهانی سازی هم مارا 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 دائمًا با آن‌ها در ارتباط باشیم، و آزادی خیال و فراغت خاطری را که برای به خواب رفتن لازم است تا حد زیادی از دست بدهیم. چراغ‌های پرنور شب را به روز بدل کرده و بازبودن بیست و چهار ساعته‌ی 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 نیرو بخشی هستیم که به یاری آن بتوان کار و لذت‌جویی مدام را تداوم بخشید،

و چون این ناهمیاری دست نمی‌دهد درمانده می‌شویم. اما تقصیر شاید تا حدی متوجه فهم ما از خواب باشد که جهان را به شکل محیط نامناسبی برای آن درآورده است. ما عمدتاً بر این باوریم که شب و خواب هم عنان‌اند چون هر دو چیزی – نور و فعالیت – کم دارند و وظیفه‌ی طبیعی شان هم این است که به کارهای روز یاری رسانند. اما همیشه این طور نبوده است. در دهه‌های اخیر، دانشمندان به فهم بهتری از شیوه‌ای دست یافته‌اند که ساعت‌های شبانه‌روزی (زیستی) ما به تدریج براساس 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 بیاییم 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 ناهمیاری پیوند فعالی داشت با هر چیز دیگری که زیستن برای آن ارزشمند بود. ما خواب را احیاناً بیش تر شرّ لازمی به شمار می‌آوریم که برای زندگی شاد و خلاق ضرورت دارد. تفاوت عمدی‌های 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 دِمنت روپریشک آمده است که «مغز هرگز نمی‌خوابد!»، و مقصود این است که خواب حالتی بسیار فعال است^[۱]، تاریک‌ترین ویژگی‌های آن – رازوارگی، رؤیازدگی و شباhtش 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 دست کم می‌گیریم – و بی‌خوابی مگر چیست جز نبود ناهمیاری‌ای 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. وقتی هم غریبان فاعلیت تاریک ذهن را به رسمیت می‌شناشند، اغلب به معنایی محدود و رعب‌انگیز – یا حتی کهنه و مهجور – است. تاریکی جای خود را هرچه بیش تر به چراغ‌های نئون و زندگی‌های بیست و چهار ساله‌ی انباشته از کار و تفریح می‌دهد، و همچنان از آن استمداد می‌جویند تا دیگران را منکوب کنند. تفکر جهانی شده‌ی 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 بی خوابی را در وله‌ی نخست بیماری محسوب نمی‌کند، زیرا این‌که کسی ناخواسته بی خواب شود همیشه مشکل به شمار نمی‌آمده است، یا آن را در وله‌ی 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، 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 بی خوابی 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 وسطاً، عشق کریشنای آسمانی به راده‌ای گاوچران را موجب بی خوابی عاشق و معشوق به هنگام جدایی می‌شمردند – علتی برای بی خوابی که در ادبیات و هنر غرب دوره‌ی قرون وسطاً هم شایع بود. علاوه بر آن، همین قصه هم شب‌ها برای کشاورزان روایت می‌شد. در جهانی که زیر فرمان نیروهای نادیدنی ای چون چرخه‌ی سالانه 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، بی خوابی 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 بی خوابی می شدند، آن را مطمئناً نشانه‌ی عشق خود می شمردند. بی خوابی غیاب همان ناہشیاری‌ای است که لازمه‌ی خواب است، حال آن‌که عشق عبارت است از تبادل غیابی دیگر میان دو تن: غیاب اطمینان از آینده‌ای که عاشق عشق خود را در برابر آن ابراز می‌کنند، اما آینده‌ای که هر دو در آن شریک‌اند.

با این حال، در تاریخ گرایشی هست که مبتلایان به بی خوابی 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. بی خوابی 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، هدردادن وقت رادر ابتدا گناه می‌شمردند، و در اقتصاد بازرگانی‌ای که تازه باب شده بود ا نوع مختلفی از وقت به کار گرفته می‌شد. مخالفت دینی با بازرگانان مبتتنی بود بر این امر که قرض‌دادن و قرض‌گرفتن 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 بی خوابی است.

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

بی خوابی نبود و در آن افکار اضطراب آور در باب پیامد خواب و اپسین موجب افکار اضطراب آورتری می شد دربارهٔ ثروتی که پول بیشتری پدید می آورد. این قصه‌ی مکرر یکی از انواع شیوه‌هایی است که اقتصاد پولی، که سازوکار آن همیشه تا حدی از چشم ما پنهان است و پیوسته رو به فرونی دارد، ظاهراً بی خوابی را در مدرنیته‌ی غربی دامن می‌زند. بطالت 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 انگلیسی، معروف به «بیداری بزرگ»، اتحادی فعال میان خدای پرستی، 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 بی خوابی ممکن است معلول شرایط فرهنگی حاکم تلقی شود، نمی‌توان گفت که علت آن صرفاً ترتیبات فرهنگی‌اند. بی خوابی در آن واحد مایه‌ی دو فقدان مهم است – فقدان ناهمشایری و فقدان خواب – و همین نشان می‌دهد جامعه چگونه تسلط‌را بر فرد از دست می‌دهد. زیرا حالتی را ماضعف می‌کند که فرد دیگر تسلطی بر خویشتن ندارد. از این قرار، بی خوابی غالباً عرصه‌هایی را مشخص می‌کند که جوامع در آن‌ها از فقدانی که نمی‌توانند کاملاً بر آن مسلط باشند استفاده‌های پیچیده – و اغلب مجادله‌آمیز – می‌کنند، مانند حمایت اصلاح‌گری پروتستان از روابیت‌های 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 افريقا و کارائیب به دست برده‌گانی تولید می‌شند 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 علت‌هاییش ممکن است نقاب به چهره بزندن – زیرا زندگی بیداری ما را خود به خود به الزامات عالم ناهاشیاری عادت نمی‌دهد – پیوسته معانی اجتماعی گسترشده‌تری 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 مغرب زمین قرن هجدهم، از باب نمونه، فقط ناشی از کم ارزش شمردن علنى خواب نبود، بلکه مرهون معانی پیچیده‌ی تاریکی بود که در آن دوران پدید می‌آمدند، معانی ای که بخشی از قدرت خود را با گردن فرازی از این حقیقت به دست می‌آورند که دست ضمیر هشیار فوراً به آن‌ها نمی‌رسد. قاچاق بردهان 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 مالی ای که در ادامه مطرح می‌شد، هیجان و خطر و شتابی منظم را نه فقط برای افراد روزنامه‌خوان قهوه‌خانه‌های لندن، بلکه برای نظام گسترشده تجارت جهانی فراهم می‌آورد. استقراض و وام‌دادن و پذیرایی با شکر و قهوه ظاهراً اقتصاد تازه‌درهم‌تندیه را، همراه با آرزوهای کسانی که در آن سرمایه‌گذاری کرده بودند، با آهنگی پیوسته پر تکاپو 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 قهر مان بشر، گیلگمش، که دچار بی‌خوابی شدیدی می‌شود، اول

به این سبب بی خواب می شود 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 متمنز 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 عادمنه‌ی 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^{۱۲} – زیرا نه فقط محصول دنیاگی است که خودش آن دنیا را در وله‌ی 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 بیاییم 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 در یچه‌ی 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 ابتدایی ترین 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 بینیم. چارلز سیمیک، شاعر اغلب بی‌خواب، در شعر «مجمع بی‌خواب‌ها» به خوبی نشان می‌دهد بی‌خوابی چگونه به استدلال‌های مدافع تولید پوزیتیویستی تسخیر 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» تزیین شده است و گوینده‌ای نادیدنی در آن می‌گوید:

صیحه‌ای است و میز خطابه‌ای

و راهنمایی با چراغ‌قوه‌ای.

یک نفر اما هنوز صدا می‌زند این جمع را
از بستر میخ آجین خود.^[۴]

همان یک «نفر» راه را برای همه‌ی مبتلایان به بی‌خوابی باز می‌کند، لیکن آن‌جا یگانه شرط‌ی تعلق همان «بستر میخ آجین» است. گوشت سوراخ‌سوراخ 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 میخ آجین» 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 انزواست، چنان‌که بی‌خوابی امروز چنین حکمی دارد. با این حال، در آن نقطه‌ای که میخ‌ها گوشت را سوراخ می‌کنند، کسی که از بی‌خوابی رنج می‌برد هم عنان 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.

بی خوابی در دنیای باستان

بی خوابی، با تعبیری که امروز از آن داریم، در دنیای باستان دیده نمی شد. مردمان دنیای قدیم حس مالکیت فردی ما را نسبت به زمان نداشتند و خود را مدیون آن نمی دانستند. زمان در قالب کالا اختراعی مدرن است. لیکن تعارضاتی را که در بی خوابی معاصر رخ می نمایند – وقت ما مال ماست و، در عین حال، مال ما نیست، چون زمان پول است – می شود در بی خوابی های عهد باستان هم یافت. اگرچه بی خوابی روزگار قدیم در وهله‌ی نخست مایملک افراد مبتلا به آن نبود، این را معلوم می کند که تمایز های مهم مادی و اجتماعی کجا به کار می آمدند. روز و شب، دیوانگی و هشیاری، الاهی و انسانی در بسیاری از جوامع باستانی وجه تمایز مشخصی داشتند، و، چنان که در مدرنیته می بینیم، بی خوابی می تواند معلوم کند که این وجوده تمایز کجا به هم بر می خوردند. اما این برخوردها بیش از آن که رفاه یا اراده مبتلایان به بی خوابی را پررنگ کنند، جایگاه این افراد را در وضع کلی امور، تأیید – یا بی ثبات – می کنند.

مردمان عهد باستان، مثل ما، بر اثر سر و صدا، گرسنگی، اضطراب، جنگ، عشق، شهوت و مهتاب از خواب بازمی ماندند، اما در متون باستانی خدایان هم می خوابیدند و بیدار می ماندند و خود را – چنان که انسان ها را – از خفتن بازمی داشتند. حمامه‌ی آزهاسیس^۱ بابلی، که در نیمه‌ی نخست

هزاره‌ی دوم پیش از میلاد تصنیف شده است، با نبردی میان خدایان آغاز می‌شود که در آن خدایان کهنه‌تر 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 اینلیل، یکی از خدایان مهم، را از خفتن بازمی‌دارد. به کیفر این کار، طاعون و بلاهای دیگر از راه می‌رسند. در داستان آفرینش، انوما^۱ ایش، داد و فریاد خدایان جوان‌تر خدایان کهنه‌تر را به همین منوال بی‌خواب و آزرده‌خاطر می‌کند، همچنان که سروصدای گیلگمش پرانرژی که خود، در دست کم یک خوانش از حماسه‌ای به همین نام، دچار بی‌خوابی است.^{۱۱} این پیوند پیچیده میان خدایان و انسان‌ها بدمیان معنی است که در زمان‌های باستان آنچه ما امروزیان علل بیرونی می‌نامیم یکسره بیرونی نبودند، چون هم احساسات فانی و هم پیام‌های الاهی بر ضمیر هشیار انسان عادی حاکم بودند و چنان نبود که بی‌درنگ آن‌ها را از هم جدا کنند. در جهانی آکنده از نشیءی دینی، «هرجا که زندگی از عمق جان فریاد بر می‌کشد الوهیت پدیدار می‌شود»، چنان‌که روث پَدِل درباره‌ی آتن (چون فریادی آغاز می‌شود – "آذربخش می‌افکند" – و فقط بعدها به خدای آذربخش بدل می‌شود). یا، چنان‌که روث پَدِل 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 ستیزه‌جوبانه به تو حمله‌ور می‌شود». ^{۱۲} 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 معنادار بودند. باید به آن‌ها احترام می‌گذاشتند و از آن‌ها حساب می‌بردند، و خودداری از تن‌سپردن به آن‌ها عاقب 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 مازاهم 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: بر حسب یک برآورد، حتی در قرن نوزدهم در هندوستان، که روستاییان اسلحه داشتند و از امکان سازماندهی برخوردار بودند، «بیرها حدود سیصد هزار هندی و چند میلیون جانور را در مزارع خوردن». در عهد باستان، خطر حمله‌ی حیوانات عظیم و حشی بیشتر بود، و مردم باید ناچار خواب سبک‌تری می‌داشتند تا دست‌کم با روش‌ن نگهداشتن 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 بر حسب پیش‌بینی روشنایی ماه در شبی معین رخ دهند.^[۳] پس بی‌خوابی امکان داشت به تناسب ترفندها 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 قادر 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

پولیزی شب را «پو و فردا را آپوپو، شب شب» می‌نامیدند، حال آنکه دیروز پوینی-ئی-زنهه-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 می‌شدو واژه‌ی دن (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 پشتونه‌ی 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 ودوازدهم گردنش ماه در گذشته به ترتیب «ماه خوک کوچک» و «ماه خوک بزرگ» خوانده می‌شدند، زیرا در این تاریخ‌ها ماه به تدریج کامل تر 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 این‌که فعالیت ماه چهار مرحله داشت و فقط سه مرحله‌ی آن به چشم دیده می‌شد، انسان‌های نخستین ناچار تصور می‌کردند که مرحله‌ی تاریکی ماه علت از سرگیری چرخه‌ی ظهور و افول است. چنان‌که ماه به شکل «خيال» درآمد، «نه [فقط] شیئی که بی‌درنگ به حیطه‌ی حس درآید».^[۵]