



Sleep

IN EARLY
MODERN ENGLAND



SASHA HANDLEY

บทปริทัศน์หนังสือ (Book Review) *Sleep in early modern England*

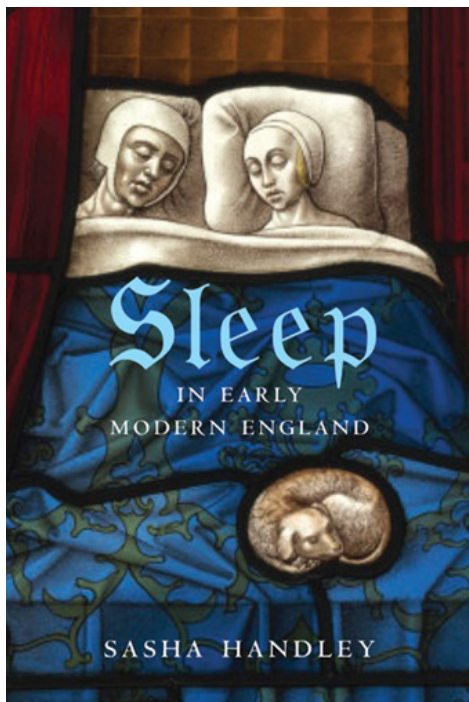
วิภพ หุยากรณ์

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
กรุงเทพมหานคร

Wiphop Huyakorn

*Faculty of Liberal Arts, Thammasart University
Bangkok*

E-mail: phop.huyakorn@hotmail.com



หนังสือเรื่อง Sleep in early modern England

ผู้เขียน: Sasha Handley

สำนักพิมพ์: Yale University Press

ปีที่ตีพิมพ์: ค.ศ. 2016

จำนวนหน้า: 280 หน้า

ISBN: 9780300220391

1.เกริ่นนำ

การนอนหลับนับเป็นเวลาถึง 1 ใน 3 ของเวลาทั้งหมดในชีวิตมนุษย์ ทว่าการศึกษาประวัติศาสตร์ของการนอนหลับยังคงมีพื้นที่ให้ศึกษาอีกมากมาย เนื่องจากนักประวัติศาสตร์ต่างสนใจเรื่องราวของมนุษย์ในยาม “ตื่นนอน” มากกว่า จินตนาการถึงความสำคัญของการนอนไป

ในปัจจุบันเราต่างรู้กันดีว่า การนอนนั้นสัมพันธ์กับระบบประสาทและสมอง รวมถึงเป็นช่วงเวลาที่ให้ร่างกายได้พักผ่อนและฟื้นฟูส่วนที่สึกหรอ เราต่างถูกสอนกันตั้งแต่ปฐมวัยว่าเราควรนอนวันละ 6 – 8 ชั่วโมง เราควรเตรียมตัวก่อนนอนเพื่อให้สามารถนอนหลับได้อย่างสนิทและตื่นขึ้นมาพบกับวันใหม่ได้อย่างสดชื่น มีคำแนะนำสำหรับการนอนเกิดขึ้นมากมายในคู่มือบนสิ่งพิมพ์และบนอินเทอร์เน็ต แนนนอนว่า ความเข้าใจเกี่ยวกับการนอนมาควบคู่กับโลกสมัยใหม่ที่ได้รับอิทธิพลจากความก้าวหน้าขององค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ โดยเฉพาะในโลกตะวันตก ก่อนที่จะแพร่กระจายไปทั่วโลกจนกลายเป็นแบบแผนทางสุขภาพที่ไม่ว่าใครก็ควรปฏิบัติตาม แต่มันใจว่าหลายคนแทบไม่เคยตั้งคำถามเลยว่า แบบแผนการปฏิบัติเหล่านี้เริ่มขึ้นมาตั้งแต่เมื่อใด มีพัฒนาการอย่างไร และด้วยปัจจัยอะไรบ้าง

หนังสือเรื่อง Sleep in early modern England หรือ การนอนในอังกฤษช่วงต้นสมัยใหม่จะเป็นหนังสืออีกเล่มหนึ่งซึ่งได้อธิบายประเด็นเรื่องการนอนนี้ได้ และเป็นหนังสือที่สร้างคำอธิบายเรื่องการเปลี่ยนแปลงของคำอธิบายของสังคมต่อการนอนหลับ ซึ่งจะนำไปสู่การเติมเต็มข้อมูลในแวดวงประวัติศาสตร์ยุโรปช่วงต้นสมัยใหม่ อันเป็นพื้นที่การศึกษาที่กว้างขวางมากในแวดวงวิชาการปัจจุบัน

2. โครงสร้างของหนังสือ

ซาชา แฮนด์ลีย์ (Sasha Handley) ผู้เขียนหนังสือเรื่อง การนอนในอังกฤษช่วงต้นสมัยใหม่ พยายามศึกษาประวัติศาสตร์ของ กิจกรรมประจำวันอย่างการนอนหลับนี้ด้วยหลักฐานที่หลากหลายตาม ความเชี่ยวชาญของเธอที่สนใจในประวัติศาสตร์วัฒนธรรมช่วงต้นสมัย ในอังกฤษ¹ ข้อเสนอสำคัญของหนังสือเล่มนี้ คือ ความรู้ทางการแพทย์ ได้เข้ามากำกับแบบแผนการนอนของคนอังกฤษตั้งแต่ต้นสมัยใหม่ ไม่ใช่ สิ่งที่ปรากฏในคริสต์ศตวรรษที่ 19 หรือ 20 อย่างที่งานวิจัยก่อนหน้านี้ หนังสือเล่มนี้สนใจ² เห็นได้จากโครงสร้างของหนังสือเล่มนี้ที่เริ่มต้นด้วย คำอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างการนอนกับการแพทย์และร่างกาย เริ่มต้นตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 13 ที่มีการรื้อฟื้นเอกสารกรีกมาศึกษาใหม่ และได้ทำความเข้าใจว่า การนอนสัมพันธ์กับกระเพาะอาหารและตับ นับแต่ช่วงเวลานั้นแบบแผนการนอนที่ปรากฏในหนังสือคู่มือรักษา สุขภาพในอังกฤษจึงให้ความสำคัญกับอาหารการกิน เวลากินอาหาร และทำนอนที่สัมพันธ์กับการย่อยและดูดซึมอาหาร³ ต่อมาเมื่อวง การแพทย์ก้าวหน้าขึ้นคือตั้งแต่ราวทศวรรษที่ 1660 ความสนใจทาง การแพทย์ได้หันเข้าสู่ความสำคัญของระบบประสาทและสมองที่มาจาก การทดลองและสร้างคำอธิบายเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการนอน หลับและความรู้สึกนึกคิด และถูกเชื่อมโยงไปสู่ความเชื่อในศาสนาคริสต์ ที่พระเจ้าเป็นผู้เป็นเจ้าของชีวิตของมนุษย์ด้วยการนอนที่ดี ซึ่งอยู่ ท่ามกลางโลกแห่งความเป็นและความตาย และการนอนไม่ดีจากการ ก่อวนของปีศาจและซาตาน เริ่มแรกความรู้ใหม่นี้ยังกระจุกตัวอยู่ใน วงการแพทย์และชนชั้นสูง แต่ต่อมาก็ได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ทั่วไปใน ราวกลางคริสต์ศตวรรษที่ 18⁴

การหันเข้าสู่ประสาทวิทยาของวงการแพทย์นี้เองที่ทำให้ แบบแผนการนอนในอังกฤษต้นสมัยใหม่เปลี่ยนแปลงไปในทุก ๆ ด้าน ตั้งแต่ท่าทางในการนอน และเวลานอนซึ่งสัมพันธ์อยู่กับคำอธิบาย ทางทางการแพทย์เป็นหลักในบทที่ 1⁵

วัสดุและวัตถุสำหรับการนอน ชุดนอน ห้องนอน ความสะอาด ที่มาพร้อมกับความพยายามสร้างความสงบในการนอน เพราะถ้าที่นอนไม่สะอาดก็จะมีแมลงมาอาศัยและสร้างความรำคาญแก่ผู้นอนจนสร้างปัญหาในระหว่างนอนได้ ประเด็นเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่ขยายออกมาจากบทที่ 1 เพื่อชี้ให้เห็นว่ารูปแบบการนอนที่เปลี่ยนไปในนั้นสะท้อนออกมาผ่านสิ่งของรอบตัวในห้องสำหรับนอน ในหนังสือเล่มนี้ระมัดระวังการใช้คำสำคัญอย่าง “ห้องนอน” (bedroom) อย่างมาก เนื่องจากคำนี้เพิ่งจะเริ่มถูกใช้ในปลายคริสต์ศตวรรษที่ 18 เป็นต้นมา เพราะเป็นคำที่มาพร้อมกับบทบาทหน้าที่เฉพาะของห้องนอนซึ่งจะถูกออกแบบตกแต่ง เลือกใช้เฟอร์นิเจอร์ให้เหมาะสมกับปัจเจกบุคคลแต่ละคน เพื่อให้การนอนมีประสิทธิภาพ ตั้งแต่การเลือกลักษณะของเตียง และที่นอน เส้นใยและลวดลายของผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน และผ้าห่ม การตั้งสัญลักษณ์ทางจิตวิญญาณเพื่อสร้างความสงบ และปกป้องรักษาการตั้งของที่มีคุณค่าทางจิตใจ ฯลฯ ในบทที่ 2⁶

ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตวิญญาณผ่านการนอนซึ่งสัมพันธ์อยู่กับการปฏิรูปศาสนา โดยเฉพาะในอังกฤษที่เกิดนิกายเฉพาะขึ้นมาทำให้การสวดอ้อนวอนต่อพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของอธิบายในแบบที่แตกต่างออกไปจากเดิม สำหรับโปรเตสแตนต์มีการส่งเสริมให้สวดอ้อนวอนกันภายในห้องนอน ด้วยคำอธิบายที่ว่าทุกคนสามารถเข้าหาพระเจ้าได้โดยไม่ต้องผ่านสื่อกลางอย่างศาสนจักรเพียงอย่างเดียว ขณะที่คาทอลิกที่เคยทำพิธีร่วมกันในที่ประชุมชนกลายเป็นต้องหลบซ่อนเพราะถูกควบคุมไปจนถึงห้ามประกอบศาสนพิธี การสวดหรือประกอบพิธีกรรมจึงต้องทำในห้องนอนส่วนตัว และการสวดในห้องนอนนี้ได้นำไปสู่การนำคัมภีร์ศาสนาไปเก็บไว้ข้างเตียงเพื่อสวดก่อนนอนหรือช่วงเวลาอื่น ๆ ของวันเช่นกันในบทที่ 3⁷

การสร้างพื้นที่สำหรับการนอนของปัจเจกบุคคลเพื่อตอบสนองความต้องการนอนหลับได้สนิท เหมาะสมกับลักษณะทางกายภาพของร่างกายตามช่วงวัย เพศ และฤดูกาล และลักษณะทางจิตใจและจิต

วิญญูญาณที่ต่างมีการเลือกใช้สัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อทางศาสนาที่หลากหลายตามความสบายใจของแต่ละปัจเจกบุคคล การกำหนดตำแหน่งของห้องสำหรับนอนและจำนวนห้องนอนในบ้านที่สัมพันธ์กับเทคนิคการก่อสร้าง และการป้องกันอัคคีภัยในบทที่ 4⁸

การนอนเพื่อเข้าสู่สังคม ซึ่งต้องแลกมากับความไม่สะดวกสบายจากการนอนต่างที่ไม่คุ้นเคยเหมือนกับนอนที่ห้องนอนตนเอง ในประเด็นนี้ การนอนจึงเป็นสิ่งที่สะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างเจ้าของบ้านและแขกที่ไปนอน ถ้าหากได้รับการดูแลอย่างดีก็แสดงว่าเจ้าของบ้านใส่ใจในแขกคนนั้น และมีความใกล้ชิดกัน และอีกประเด็นหนึ่งคือการนอนกับคนที่ไม่ใช่คู่นอน ผู้เขียนพยายามชี้ให้เห็นว่า ไม่ใช่ทุกคนจะสามารถนอนร่วมเตียงกับใครก็ได้ ฉะนั้น หากมีความจำเป็นต้องไปนอนร่วมเตียงกับผู้อื่นจึงต้องมีเกณฑ์แบ่งเช่นเป็นเพศเดียวกัน อายุใกล้เคียงกัน หรือหากเป็นพี่น้องกันแม้จะต่างเพศก็สามารถนอนร่วมเตียงกันได้เมื่อเดินทางท่องเที่ยว หรือประเด็นเรื่องการนอนในที่แปลกใหม่เพื่อเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศอย่างเช่นการไปสปาในเมืองบาส (Bath) นอกจากนี้ ยังมีความหมายของแบบแผนการนอนที่เปลี่ยนไปจากคำอธิบายทางการแพทย์คือ การนอนดึกเพื่อเป็นคนมีเหตุผลในยุคนั้น แสงสว่าง และการอดหลับอดนอนเพื่อเรียนรู้และเข้าสู่สังคมทำให้เกิดการนอนกลางวันเพื่องีบหลับเป็นช่วงสั้น ๆ จนถึงขนาดว่ามีการออกแบบเฟอร์นิเจอร์ไว้สำหรับนั่งหลับหรือนอนกลางวันโดยเฉพาะในบทที่ 5⁹

ตลอดจนบันทึกความสนใจเกี่ยวกับการนอนที่ส่งผลต่อการรู้จักตนเอง และอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดจากการนอนไม่เพียงพอ ความฝัน การละเมอ และภาวะกึ่งหลับกึ่งตื่น ซึ่งก็เป็นผลจากการหันสู่ประสาทวิทยาทางการแพทย์ที่อธิบายการนอนเชื่อมโยงกับระบบประสาทและสมอง ผ่านการศึกษาบันทึกประจำวันส่วนบุคคล บทกวีและวรรณกรรมในบทที่ 6¹⁰ ตัวอย่างเช่น การบรรยายถึงสภาวะกึ่งหลับกึ่งตื่นของซามูเอล เทย์เลอร์ โคลริดจ์ (Samuel Taylor Coleridge) ที่ตั้งคำถามกับประเด็น

ดังกล่าวมาตั้งแต่ปลายคริสต์ศตวรรษที่ 18 กระทั่งตกผลึกในบทกวีเรื่อง
The Pains of Sleep ซึ่งเขียนขึ้นในปี 1803 ว่า

And shame and terror over all!

Deeds to be hid which were not hid,

Which all confused I could not know

Whether I suffered, or I did:

For all seemed guilt, remorse or woe,

My own or others still the same

Life-stifling fear, soul-stifling shame.

หนังสือเล่มนี้แบ่งหัวข้อตามประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการนอน ทำให้เมื่อขึ้นหัวข้อใหม่เส้นเวลามักจะกลับไปเริ่มที่ทศวรรษที่ 1660 เสมอ แล้วไล่เรียงตามเส้นเวลาไปจนถึงคริสต์ศตวรรษที่ 18 หรืออาจไปถึงต้นคริสต์ศตวรรษที่ 19 ผู้เขียนจะขยายความจากประเด็นที่กล่าวถึงบทหนึ่งไปสู่อีกบทหนึ่ง ทำให้หลายครั้งจะมีการอ้างถึงสิ่งที่กล่าวถึงไปแล้วในบทก่อนหน้านี้ การเล่าเรื่องในลักษณะนี้มีข้อดีคือ สามารถแบ่งประเด็นออกมาขยายความได้ลึกซึ้งและละเอียดมากขึ้น แต่ข้อด้อยก็กล่าวก็นำมาซึ่งข้อเสียเรื่องลำดับเวลาที่อาจสร้างความสับสนให้แก่ผู้อ่าน ทำให้ผู้อ่านต้องเชื่อมโยงประเด็นต่าง ๆ เข้ากับลำดับเวลาทุกครั้งทีอ่านเพื่อทำความเข้าใจบริบทที่เกี่ยวข้องเสมอ อาจเป็นเพราะผู้เขียนต้องการที่จะอธิบายให้ครอบคลุมประเด็นต่าง ๆ เกี่ยวกับการนอนที่ปรากฏในช่วงต้นสมัยใหม่ของอังกฤษ และมีการอธิบายอย่างข้ามศาสตร์ทั้งองค์ความรู้จากประสาทวิทยา การแพทย์ มานุษยวิทยา วรรณคดีและวรรณกรรม กฎหมาย ฯลฯ ที่ทำให้มิติของเวลาเบาบางลงไป

3. หลักฐานที่ใช้

หลักฐานที่ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้เลือกใช้ศึกษาจะเป็นหลักฐานในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 1660 จนถึงประมาณคริสต์ศตวรรษที่ 1760 มีตั้งแต่สิ่งพิมพ์ที่เผยแพร่ทั่วไปอย่างหนังสือ วารสารวิชาการ วรรณกรรมร่วมสมัย บันทึกส่วนบุคคล ประกาศ โฆษณา บทสวด ข้าวของเครื่องใช้ที่เกี่ยวข้องกับการนอน เช่น เตียง ผ้าปูที่นอน ชุดนอน ฯลฯ ไปจนถึงบันทึกเกี่ยวกับทรัพย์สินของผู้ตายสำหรับเป็นพินัยกรรม ซึ่งจะให้ข้อมูลของลักษณะบ้าน จำนวนห้อง การแบ่งสัดส่วนประโยชน์ใช้สอยในห้องเพอร์นิเจอร์ และของตกแต่ง รายละเอียดเหล่านี้จะให้ข้อมูลในเชิงปริมาณอย่างมีนัยสำคัญเพื่อวิเคราะห์แบบแผนในการนอนของคนอังกฤษช่วงต้นสมัยใหม่ได้เป็นอย่างดี ตัวอย่างเช่น จากการศึกษาบันทึกเกี่ยวกับทรัพย์สินของผู้ตายตั้งแต่ช่วงปี 1660 – 1760 พบว่า ในทศวรรษ 1660 มีบ้านที่มีห้องสำหรับนอนอยู่ชั้นบนของบ้านราวร้อยละ 73 และร้อยละของบ้านที่มีห้องสำหรับนอนอยู่ที่ชั้นบนของบ้านเพิ่มขึ้นเป็นราวร้อยละ 90 ในช่วงปี 1728 -1758¹¹

ผู้เขียนใช้เอกสารทางการแพทย์ร่วมสมัยเพื่ออธิบายความเปลี่ยนแปลงด้านองค์ความรู้เกี่ยวกับการรักษาโรค รวมไปถึงการนอนหลับ ตั้งแต่เอกสารกรีกของฮิปปોકเรติส (Hippocrates) ที่ได้รับการรื้อฟื้นและสนใจอีกครั้งในช่วงฟื้นฟูศิลปวิทยาการ เพื่ออธิบายระบบการทำงานของร่างกายผ่านสมดุลของของเหลวสี่อย่าง นำไปสู่การอธิบายการนอนว่าสัมพันธ์กับกระเพาะและตับในระบบย่อยอาหาร มีการพิมพ์เผยแพร่ทั้งในระดับหนังสือวิชาการและหนังสือคู่มือการรักษาสุขภาพทั่วไป โดยมีผู้เขียนเป็นแพทย์ และมีการอธิบายเพิ่มเติมมากขึ้นต่อเนื่องเรื่อยมาตั้งแต่กลางคริสต์ศตวรรษที่ 17 – คริสต์ศตวรรษที่ 18 แต่ขณะที่องค์ความรู้เรื่องการนอนหลับที่สัมพันธ์กับระบบย่อยอาหารกำลังแพร่หลาย ก็ได้มีคำอธิบายชุดใหม่ขึ้นมา โดยทอมัส วิลส์ (Thomas Wills) แพทย์ในราชสมาคมแห่งลอนดอน ผู้อธิบายว่าสมองและระบบประสาท

เป็นศูนย์กลางในการควบคุมกระบวนการต่าง ๆ ของร่างกาย ผ่านหนังสือเรื่อง Cerebri anatome หรือ The Anatomy of the Brain and Nerves พิมพ์เป็นภาษาละตินเมื่อปี 1664 และแปลเป็นภาษาอังกฤษเมื่อปี 1681 งานชิ้นนี้ชี้ให้เห็นว่าสมองเป็นสิ่งที่กำหนดความมีเหตุผลในมนุษย์ โดยงานชิ้นนี้มีอิทธิพลต่อจอห์น ล็อก (John Locke) ด้วย ต่อมางานของเฮอร์แมน โบร์แฮฟ (Herman Boerhaave) แพทย์และนักพฤกษศาสตร์ชาวเนเธอร์แลนด์ เสนอว่าการนอนที่ติดมาจากการนอนในที่เงียบสงบซึ่งจะทำให้จิตใจสงบตามด้วย และงานของวิลเลียม คูลเลน (William Cullen) แพทย์และนักเคมีชาวอังกฤษ จอร์จ เชน (Gorge Cheyne) แพทย์ชาวสกอตแลนด์ และคนอื่น ๆ ได้ทำให้องค์ความรู้ทางการแพทย์หันสู่ประสาทวิทยาอย่างเต็มตัวตั้งแต่กลางคริสต์ศตวรรษที่ 18 และท้ายที่สุดงานของฮิวจ์ สมิทสัน (Huge Smythson) เรื่อง Compleat Family Physician ตีพิมพ์ปี 1781 และพิมพ์อีกครั้งปี 1785 ได้ทำให้คำอธิบายเกี่ยวกับการนอนที่สัมพันธ์กับประสาทวิทยาแพร่หลายจนเป็นที่รับรู้ทั่วไปในอังกฤษ¹²

นอกจากนั้น ผู้เขียนได้ใช้บันทึกประจำวันส่วนบุคคล บทสวดและบทเทศนา ประกอบกับงานศิลปกรรมเพื่อชี้ให้เห็นว่า มีความเชื่อใดบ้างที่สัมพันธ์อยู่กับการนอนหลับ ตัวอย่างเช่น ในบันทึกของวิลเลียม โคอี (William Coe) มีข้อความบทสวดก่อนนอนของเขาปรากฏอยู่ว่า

To thee, my most adorable preserver, I humbly offer up my preserved self: my body, my soul, my members, my sense, my facultyes, my thoughts, my word, my desires, my inclinations, my affections, my actions to be governed, guided and sanctified by thee and to be made comfortable to thy holy will this day and alwaies. Amen.¹³

ไปจนถึงการสร้างบทสวดมนต์ก่อนนอนของโทมัส เคน (Thomas Ken) บิชอปแห่งบาร์และเวลส์ เพื่อให้หญิงชายที่วิตกกังวลเกี่ยวกับการนอนได้สวดก่อนนอนว่า

O may my Guardian while I sleep,
 Close to my Bed his vigils keep,
 His Love Angelical instill,
 Stop all the Avenues of ill¹⁴

ท้ายที่สุดจอห์น เวสลีย์ (John Wesley) ได้นำบทสวดดังกล่าวมาเรียบเรียงและเทศนาสำหรับสานุศิษย์ว่า

O may thine angels while I sleep
 Around my bed their vigils keep!
 Their love angelical instil
 Stop all the consequence of ill:
 May they celestial joys rehearse,
 And thought to thought with me converse;
 Or in my stead the whole night long
 Sing to my God a grateful song.¹⁵

ผู้เขียนจบที่คำอธิบายว่า ความเชื่อเกี่ยวกับทูตสวรรค์หรือเทวดาที่จะปกป้องมนุษย์ในเวลานอนจนทำให้มีเทวดาเหล่านี้ปรากฏอยู่ในสิ่งของรอบเตียงนอน สัมพันธ์กับความตายซึ่งคือการนอนหลับในอีกรูปแบบหนึ่ง และเทวดาเหล่านี้จะนำให้มนุษย์สามารถเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้าได้ และแม้ว่าจะมีการปฏิรูปศาสนาในยุโรปแล้ว แต่

ความเชื่อดังกล่าวก็ยังคงปรากฏอยู่ในมนุษย์ที่ยังต้องการความปลอดภัยในยามคำคืน เพื่อให้จิตใจสงบ และหลับได้อย่างสบายใจ¹⁶

แม้ว่าลักษณะการใช้หลักฐานของแฮนดลีย์ที่ค่อนข้างให้ความสนใจไปกับกรณีเฉพาะที่ปรากฏอยู่ในบันทึกส่วนตัวของบุคคลร่วมสมัยจะให้ความหลากหลายของข้อมูลจากบันทึกประจำวันของผู้คนที่ใช้ชีวิตอยู่ในสมัยนั้นและกล่าวถึงการนอนของตน รวมไปถึงหนังสือคู่มือคำแนะนำเกี่ยวกับการนอนที่แพร่หลายในยุคนี้ แต่ความหลากหลายนี้ทำให้เห็นความกระจัดกระจายของข้อมูลที่ได้ ซึ่งทำให้มีความยากลำบากในการสร้างคำอธิบายที่สามารถเชื่อมโยงความแตกต่างทั้งหมดนี้เข้าไว้ด้วยกัน เห็นได้จากข้อสรุปของแฮนดลีย์ในแต่ละหัวข้อที่มักจะสรุปว่า “แบบแผนเหล่านี้เป็นหนึ่งในแบบแผนจากตัวอย่างจำนวนมากที่ปรากฏขึ้นในช่วงสมัยนั้น”

ยกตัวอย่างเช่น การแพร่หลายของตำราอาหารที่ช่วยรักษาอาการหลับไม่สนิท หลับ ๆ ตื่น ๆ หรือฝันร้ายที่เริ่มแพร่หลายในอังกฤษราวทศวรรษที่ 1650 และแพร่หลายอย่างมากช่วงปี 1650 – 1739 สูตรอาหารมีหลากหลายขึ้นอยู่กับผู้ที่กินทั้งแบ่งตามอายุ เพศ ไปจนถึงฐานะ ขึ้นอยู่กับว่าจะเลือกใช้สูตรใดใบป้อปปีผสมกับไวน์แดงสำหรับคนสูงอายุ ผสมกับไวน์ขาวสำหรับวัยกลางคน และผสมกับเบียร์สำหรับเด็ก หรือการใช้สีม่วงใส่ในขนมเค้กหรือลูกกวาด หรือการใช้ผักกาดและกะหล่ำสำหรับเด็กและผู้สูงอายุ แม้ว่าจะไม่มีข้อมูลทางการแพทย์มายืนยันก็ตาม¹⁷

อีกตัวอย่างหนึ่ง คือ การเลือกสิ่งของมาวางไว้บริเวณที่นอนของเด็กเพื่อสุขภาพกายที่ดีและปกป้องเด็กจากปีศาจชั่วร้ายที่จะมาตามคำคืน มีทั้งกิงปะการังที่นำเข้ามาจากตราปานี (Trapani) บนเกาะซิซิลี (Sicily) จากมาร์เซย์ (Marseilles) จากทะเลแคริบเบียน (the Caribbean) และแถบชายฝั่งคอร์นิช (the Cornish coast) ตามเทพนิยายกรีกมีความเชื่อว่กิงปะการังเกิดจากเศษเสี้ยวที่เสื่อมสลาย

ไปของผมงูบนหัวเมดูซาหลังจากที่ถูกเพอร์ซิอุสตัดหัวแล้วกลายเป็นของแข็งสีแดงเลือด และเมื่อตำนานนี้ถูกผนวกเข้าเป็นของคริสเตียน สีชมพูเข้มไปจนถึงแดงของกิ้งปะการังถูกเปรียบเป็นความตาย พระทรมานและการคืนชีพของพระคริสต์ หรือในคำอธิบายแบบนักปรัชญาและแพทย์ระบุว่าปะการังถูกจัดเป็นทั้งพืชและสัตว์ทะเล ซึ่งอยู่บนพื้นดินและใต้น้ำ ทำให้สามารถเป็นได้ทั้งการรักษาในทางการแพทย์ตามองค์ความรู้สมัยนั้นว่าเป็นความเย็นที่จะมาช่วยปรับสมดุลแก้ปัญหาการนอน ขณะเดียวกันปะการังก็เป็นเสมือนเครื่องรางที่ปกป้องจิตวิญญาณจากสิ่งชั่วร้ายที่จะมาที่เตียงนอน นอกจากปะการังยังมีหินมาค่ออย่างพลอยเขียว (chrysolite) หรือบุษราคัม (topaz) ที่มาจากตำนานเอ็กโซตัส และหินน้ำมนต์สีดำ (gagate) หรือปัจจุบันอาจเรียกว่าถ่านหินลิกไนต์ ก็อยู่ในหมวดความเชื่อเรื่องการรักษาสุขภาพ และป้องกันสิ่งชั่วร้ายและฝันร้ายเช่นกัน หรือบางบ้านจะใช้เทียนและเขม่าจากควันเทียนมาทำให้เป็นรอยคาถาเพื่อจุดประสงค์คล้ายกัน ความเชื่อนี้ตกทอดมาจากความเชื่อเรื่องเหนือธรรมชาติในท้องถิ่นก่อนที่ศาสนาคริสต์จะเข้ามา¹⁸ อีกตัวอย่างที่น่าสนใจ คือ การจำหน่ายเตียงคุณภาพดีเพียงแต่เป็นเตียงมือสองที่ผ่านการใช้งานแล้วทำให้มีราคาต่ำลง สำหรับผู้ที่ต้องการนอนหลับที่ดีภายใต้งบประมาณที่จำกัด¹⁹ ทั้งสองตัวอย่างนี้พยายามชี้ให้เห็นสถานะของมนุษย์ในฐานะผู้กระทำในทางประวัติศาสตร์ ผ่านประวัติศาสตร์ชีวิตประจำวันซึ่งมนุษย์สามารถเลือกได้ว่าจะใช้ความรู้ชุดใด หรือคุณค่าแบบใดในการดำเนินชีวิต และมนุษย์ไม่ได้เป็นผลมาจากความเปลี่ยนแปลงในเชิงโครงสร้างเสมอไป

4. ข้อสรุป

ข้อสรุปที่ได้จากหลักฐานที่หลากหลาย และคำอธิบายที่ข้ามศาสตร์แสดงให้เห็นถึงความหลากหลาย และการเลือกได้ของมนุษย์ในฐานะปัจเจกบุคคล แอนดรีลียพยายามชี้ให้เห็นว่า คำอธิบายในเชิง

ประวัติศาสตร์วัฒนธรรมนั้นมีพลวัต และมนุษย์เป็นผู้กระทำในทางประวัติศาสตร์ผ่านการเลือกสรรสิ่งที่สอดคล้องกับความปรารถนาของตน ไม่ว่าจะเป็นความปรารถนาในเชิงการเมือง เศรษฐกิจ และสังคม ซึ่งรวมไปถึงปัจจัยในทางวัตถุ ความรู้ทางการแพทย์ และปัจจัยในทางจิตวิญญาณ แม้แต่การนอนซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของมนุษย์ทุกคนก็ยังเป็นพื้นที่เคลื่อนไหวของพลวัตทางวัฒนธรรมที่ไม่ได้หยุดนิ่ง และตายตัวตามคำอธิบายแบบสำนักอานาลส์ที่มองความเปลี่ยนแปลงในเชิงกายภาพและโครงสร้างที่เป็นตัวกำหนดให้มนุษย์สามารถกระทำได้ตามขอบเขตที่จำกัดและมองในเชิงระยะยาวแบบลองดูรี^{20 21}

หนังสือเล่มนี้ยังนำเสนอเรื่องราวของการนอนหลับผ่านความเปลี่ยนแปลงในเชิงประวัติศาสตร์ภูมิปัญญาของสังคมอังกฤษต้นสมัยใหม่ ซึ่งเกิดจากความเปลี่ยนแปลงของโลกทัศน์การอธิบายกลไกการทำงานของร่างกาย ขณะเดียวกันเธอได้ชี้ให้เห็นว่า ความเป็นสมัยใหม่ที่เกิดขึ้นและแพร่หลายนี้ไม่ได้ทำลายคำอธิบายเดิมไปหมดสิ้น ความหลากหลายของคำอธิบายเรื่องกลไกการทำงานของร่างกายและการนอนหลับจึงเป็นสิ่งที่สะท้อนบริบทของยุคสมัยได้อย่างชัดเจน ในสถานะที่สังคมอังกฤษอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สมัยใหม่

ประเด็นที่น่าสนใจที่ควรจะศึกษาต่อไปนอกเหนือจากความหลากหลายของคำอธิบายเกี่ยวกับการนอนหลับ คือ การนอนหลับตามคำอธิบายเหล่านี้มีนัยสำคัญต่อการศึกษาประวัติศาสตร์สังคมต้นสมัยใหม่อย่างไร เพราะการนอนหลับเป็นพื้นฐานที่สำคัญของมนุษย์ทุกคน ฉะนั้น รูปแบบการนอนและโลกทัศน์หรืออาจจะขยายไปจนถึงชั้นกระบวนทัศน์ของการนอนหลับที่ยึดถือกันในขณะนั้นจะส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึกของบรรดานักคิดนักปราชญ์ในช่วงต้นสมัยใหม่ หรือสืบเนื่องไปจนถึงยุคแสงสว่าง และส่งผลให้เกิดพฤติกรรม สุขภาพร่างกายและจิตใจ หรือการแสดงออกต่อการนอนหลับและการอดนอนเพื่อแสวงหาความรู้ รวมไปถึงการสร้างสรรคแนวความคิดสำคัญซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสังคมอังกฤษ สังคมยุโรป และสังคมโลกได้อย่างไร

NOTES

- 1 “Prof Sasha Handley,” *The University of Manchester*, <https://www.research.manchester.ac.uk/portal/sasha.handley.html>, (accessed September 29, 2019)
- 2 Lodewijk Brunt and Brigitte Steger, eds., “Worlds of Sleep,” (Frank & Timme, 2008), pp. 11 – 14 cited in Sasha Handley, *Sleep in early modern England* (Yale University Press, 2016), 212.
- 3 Sasha Handley, *Sleep in early modern England* (Yale University Press, 2016), 20 – 31.
- 4 Ibid., 31 – 38.
- 5 Ibid., 18 – 38.
- 6 Ibid., 39 – 68.
- 7 Ibid., 69 – 107.
- 8 Ibid., 108 – 148.
- 9 Ibid., 149 – 180.
- 10 Ibid., 181 – 210.
- 11 Ibid., 112 – 113.
- 12 Ibid., 31 – 38.
- 13 Isac Archer and William Coe, “Two East Anglian Diaries 1641 - 1729,” (Boydell & Brewer, 1994), 267 cited in Sasha Handley, *Sleep in early modern England*, 87.

- 14 Thomas Ken, “A morning, evening and midnight hymn,” (London, 1703), 5. cited in Sasha Handley, *Sleep in early modern England*, 87.
- 15 John Wesley, “Sermons on Several Occasions,”, vol. 9 (London: 1800), 95. cited in Sasha Handley, *Sleep in early modern England*, 87.
- 16 Ibid., 88.
- 17 Ibid., 61 – 63.
- 18 Ibid., 98 – 101.
- 19 Ibid., 123.
- 20 Visarut Phuangsoondara, *Modern Approaches to social history: the Annels schools* (The faculty of Liberal Arts’ research fund, 2017). (in Thai)
- 21 Visarut Phuangsoondara, *A History of Cultural History* (The Faculty of Liberal Arts, Thammasat University, 2014). (in Thai)