

«ژاپنی‌ها اصلاً نمی‌خوابند»

ژاپنی‌ها نمی‌خوابند. چرت هم نمی‌زنند. به گفته یک استاد مطالعات ژاپن، «حاضرخواهی» می‌کنند.



ژاپنی‌ها نمی‌خوابند. چرت هم نمی‌زنند. به گفته یک استاد مطالعات ژاپن، «حاضرخواهی» می‌کنند. به گزارش ایسنا، ترجمان نوشت: معروف است که ژاپنی‌ها اصلاً نمی‌خوابند. خودشان هم خیلی به این مسئله اعتقاد دارند. ولی اگر چندوقتی را در ژاپن بگذرانید، مداوماً با آدم‌هایی روبه‌رو می‌شوید که در ایستگاه مترو، روی نیمکت‌های خیابان، یا توی جلسه و سر کلاس، خیلی شیک و مجلسی خوابیده‌اند. چطور فرهنگی که کم‌خوابی را ستایش می‌کند، اینقدر با خواب‌های وسط‌روز راحت کنار می‌آید؟ مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد «خواب» موضوع فرهنگی پیچیده‌ای است که در هر فرهنگ معانی و ایدئولوژی‌های خاص خودش را دارد.

بریجت استگر در بی‌بی‌سی نوشت: ژاپنی‌ها نمی‌خوابند. این چیزی است که همه می‌گویند، به خصوص خود ژاپنی‌ها. اما واقعیت ندارد. با این همه در مقام‌گزاره‌ای فرهنگی و جامعه‌شناختی، خیلی جذاب است. در طول اولین اقامتم در ژاپن در اواخر دهه ۱۹۸۰ بود که برای اولین بار با این دیدگاه‌های جالب درباره خواب مواجه شدم. در آن زمان ژاپن در اوج اقتصاد حبابی، مرحله‌ای از شکوفایی غیرعادی و نامطمئن بود. به همین نسبت، زندگی روزمره پرتکاپو بود. مردم برنامه خود را با کار و قرارهای کاری در وقت استراحت پر می‌کردند و تقریباً وقتی برای خواب نداشتند. سبک زندگی این دوره به خوبی در یکی از شعارهای تبلیغاتی همان زمان خلاصه می‌شود، تبلیغی که در آن فواید یک نوشیدنی انرژی‌زا ستوده می‌شد. «می‌تونی بیست و چهار ساعته مبارزه کنی؟ تاجر! تاجر! ژاپنی!» بسیاری این اعتراض را به زبان آوردند که «ما ژاپنی‌ها عقل نداریم که این قدر کار می‌کنیم!» اما می‌شد در این اعتراض‌ها نوعی حس افتخار به سخت‌کوشی و در نتیجه برتری اخلاقی بر باقی انسان‌ها را نیز مشاهده کرد. با این همه، من در رفت‌وآمدهای روزمره خود، آدم‌های زیادی را می‌دیدم که در مترو چرت می‌زدند. برخی حتی ایستاده خوابشان می‌برد و این صحنه‌ها برای هیچکس هم عجیب نبود.

به نظر آمد این دیدگاه متناقض است. گویا تصویر مثبت زنبور کارگر که از خواب شبانه اش می‌زند و از دیر بیدار شدن در روز اخم به چهره می‌آورد، با تحمل گسترده «خوابیدن در محل کار» همراه است، چرت زدن در وسایل حمل و نقل عمومی و وسط جلسات کاری، کلاس‌ها و سخنرانی‌ها. ظاهراً هیچ چیز مانع زنان، مردان و کودکان نبود و هر جا و هر زمان که دوست داشتند، می‌توانستند بخوابند.

اگر خوابیدن در تخت و تشک نشانه سستی است، چرا خوابیدن در جریان یک همایش یا حتی سر کار نشانه بزرگتری برای تبلی نباشد؟ چه معنایی دارد که اجازه دهیم کودکان تا دیروقت بیدار بمانند و درس‌هایشان را بخوانند و آن وقت روز بعد سر کلاس خوابشان ببرد؟ این باورها و تناقض‌های آشکار سبب شد سال‌ها بعد در پروژه دکتری خود به شکل عمیق‌تری به موضوع خواب بپردازم.

ابتدا، مجبور بودم با برخی تعصبات مبارزه کنم، زیرا آدم‌ها خواب را موضوعی جدی برای پژوهشی دانشگاهی تلقی نمی‌کردند. البته، دقیقاً همین دیدگاه‌ها بودند که توجه مرا به خود جلب کردند. خواب ممکن است با مجموعه متنوعی از معانی و ایدئولوژی‌ها همراه باشد؛ تحلیل نظم و ترتیب خواب و گفتمان ایجادشده درباره آن، آشکارکننده دیدگاه‌ها و ارزش‌های پنهانی است که بستری را ساخته‌اند که در آن خواب ساماندهی شده و درباره آن بحث می‌شود. طبق تجربه من، همین رویدادهای روزمره و ظاهراً طبیعی که عموم مردم درباره آن‌ها نمی‌اندیشند ساخت‌ها و ارزش‌های یک جامعه را آشکار می‌سازند.

تصور اغلب ما این است که اجدادمان «همانگ با طبیعت» با تاریکی هوا می‌خوابیدند و با طلوع آفتاب بیدار می‌شدند. اما مسئله زمان خواب هیچ وقت این قدر ساده نبوده است، چه در ژاپن و چه در دیگر نقاط جهان. شواهد مستند نشان می‌دهند که حتی پیش از اختراع لامپ‌های الکتریکی، بعضی‌ها اطرافیان را سرزنش می‌کردند چون تا دیروقت برای گفتگو، نوشیدن یا دیگر لذت‌ها بیدار می‌ماندند. البته دانش پژوهان و پژوهشگران، به ویژه سامورایی‌های جوان- که از خواب بلند می‌شدند تا مطالعه کنند، بسیار شریف دانسته می‌شدند، با اینکه این کار خیلی مقرون به صرفه نبود و آن‌ها برای چراغ‌هایشان روغن نیاز داشتند و اغلب سبب می‌شد در طول درس‌ها خوابشان ببرد.

در منابع تاریخی، به ندرت درباره چرت زدن بحث می‌شود، گویا این پدیده معمولاً بدیهی انگاشته می‌شده است. خوابیدن در مکان‌های عمومی تنها زمانی ذکر می‌شود که این چرت زدن بهانه وقوع ماجرای خنده‌دار شده است، مثلاً

زمانی که کسی اشتباهی بخشی از یک سرود را در جشن می خواند و حواسش نیست که وقتی خواب بوده دیگران از آن بخش گذشته اند. همچنین ظاهراً مردم از سرکار گذاشتن کسانی که ناگهان خوابشان می برده لذت می بردند.

از سوی دیگر واضح است که سحرخیزی نوعی فضیلت به شمار می رفته، دست کم از زمان معرفی کنفوسیوس و بودیسم اینطور بوده است. منابع نشان دهنده وجود نگرانی زیادی درباره برنامه کاری کارمندان دولت در عصر باستان است اما از قرون وسطی به بعد، سحرخیزی در تمام اقصای جامعه اعمال شد و «دیرخوابی و سحرخیزی» عبارتی برای توصیف فضلا بود.

مسئله جذاب دیگر هم خوابی است. در بریتانیا، اغلب به والدین گفته می شود که باید حتی برای نوزادان خود اتاق خواب جداگانه ای آماده کنند تا بچه ها بیاموزند مستقل بخوابند و برنامه خواب منظمی داشته باشند. در مقابل، در ژاپن والدین و پزشکان اصرار دارند که هم خوابی با کودکان، دست کم تا زمان مدرسه، برای آن ها اطمینان بخش است و کمک می کند بزرگسالانی مستقل و از نظر اجتماعی باثبات باشند.

شاید این هنجار فرهنگی است که سبب می شود ژاپنی ها بتوانند حتی در بزرگسالی در حضور دیگران بخوابند؛ بیشتر ژاپنی ها اظهار می کنند که در جمع بهتر می خوابند تا در تنهایی. این تأثیر را می شد در بهار ۲۰۱۱ مشاهده کرد، پس از آنکه سونامی بزرگ چندین شهر ساحلی را در هم کوبید. بازماندگان مجبور بودند در چادر بمانند، جایی که ده ها یا شاید صدها فرد دیگر هم بودند و محل زندگی و خواب همه مشترک بود. بازماندگان توصیف می کردند که علی رغم درگیری ها و مشکلات مختلف، داشتن جای خواب مشترک نوعی آسایش برایشان فراهم کرده و کمک کرده به آرامش برسند و نظم خواب خود را بازیابند.

البته این تجربه خوابیدن در حضور دیگران در کودکی به تنهایی برای توضیح تحمل گسترده حاضر خوابی دیگران، به ویژه در مدرسه و سر کار، کافی نیست. پس از چند سال پژوهش، در نهایت دریافتم که در سطحی خاص، حاضر خوابی اصلاً خواب به شمار نمی رود. حاضر خوابی را نه تنها با خواب شبانه متفاوت می دانند، بلکه ظاهراً با چرت عصرگاهی یا چرت در طول روز برای بازیابی انرژی هم فرق دارد.

چطور می توان از این پدیده سردرآورد؟ پاسخ در خود این اصطلاح نهفته است، اصطلاحی شامل دو حرف چینی «I» به معنای «حاضر بودن» در موقعیت یعنی خواب نبودن و «nemuri» به معنای «خوابیدن». به نظرم مفهوم «درگیری با موقعیت های اجتماعی» آرونینگ گافمن کمک می کند اهمیت اجتماعی حاضر خوابی و مقررات حول آن را بهتر درک کنیم. ما به واسطه زبان بدن و اظهارات گفتاری خود تا حدی با تمام موقعیت هایی که در آنها حضور داریم، درگیریم. اما این ظرفیت را داریم که توجه خود را بین درگیری اصلی و فرعی تقسیم کنیم.

در این فضا، حاضر خوابی را می توان تا وقتی که در موقعیت اجتماعی مورد نظر اختلال ایجاد نکرده، نوعی درگیری فرعی دانست که شبیه خیال بافی است و می توان آن را پذیرفت. شاید فردی که خوابیده از نظر ذهنی «در دوردست ها» باشد، اما باید بتواند به موقعیت اجتماعی موجود نیازمند او بازگردد. همچنین باید با استفاده از حالت جسمی، زبان بدن، الگوی پوشش و مانند آن این حس را منتقل کند که با درگیری اصلی فضا هماهنگ است.

حاضر خوابی در محل کار مسئله حائز اهمیتی است. در اصل، انتظار می رود در محل کار توجه و مشارکت فعال داشته باشیم ولی به خواب رفتن نوعی حس بی میلی را القا می کند و اینکه فرد از مسئولیت هایش شانه خالی می کند. البته برخی نیز این پدیده را حاصل خستگی از کار می دانند. شاید بتوان این رفتار را این گونه توجیه کرد که جلسه ها اغلب طولانی اند و در آن ها فقط باید به گزارش های رئیس گوش داد. تلاش فرد برای حضور در جلسه به خودی خود معمولاً ارزشمندتر از نتیجه آن است. فردی آگاه یک بار به من گفت: «ما ژاپنی ها روح المپیک داریم؛ یعنی صرفاً شرکت در مسابقات اهمیت دارد».

سخت کوشی که نشانه ساعات متمادی کار و فداکاری کامل فرد است، به مثابه الگوی اخلاقی مثبتی در ژاپن ستوده می شود. کسی که علی رغم خستگی و بیماری می کوشد سر قرار حاضر شود، سخت کوشی خود را ثابت می کند و نوعی حس مسئولیت و تمایل به فداکاری را نشان می دهد. فرد، با غلبه بر ضعف ها و نیازهای جسمی، از نظر اخلاقی و ذهنی تقویت و پر از انرژی مثبت می شود. دیگر قابل توجیه است اگر در نهایت به سبب خستگی یا سرماخوردگی یا مشکل جسمی دیگری نتواند در مقابل خواب مقاومت کند. به این ترتیب، می شود «حملة دیو خواب» را مسئولانه در نظر گرفت.

گذشته از این ها، خضوع هم ارزشی والا است. در نتیجه، فرد نمی تواند به سخت کوشی خود مغرور باشد و این مستلزم خلق روش های ظریفی برای کسب پذیرش اجتماعی است. از آنجا که خستگی و بیماری را اغلب نتیجه کار و سخت کوشی قبلی می دانند، حاضرخواهی -یا حتی حاضرخواهی تقلبی که در آن چشم ها هم بسته است- را می توان نشانه این دانست که فرد سخت کار کرده اما هنوز توان و ارزش اخلاقی لازم را دارد که خود و احساساتش را تحت کنترل بگیرد.

در نتیجه، عادت ژاپنی حاضرخواهی لزوماً نشانه تبلی نیست. برعکس، یکی از ویژگی های غیررسمی زندگی اجتماعی ژاپنی است با این هدف که با «دوری» موقتی، در دل این مسئولیت ها، از اجرای آن ها اطمینان حاصل شود. نتیجه واضح است: ژاپنی ها نمی خوانند. چرت هم نمی زنند. حاضرخواهی می کنند. این خیلی فرق می کند.