

Marcin Broniarczyk

Muzeum Ziemi Rawskiej w Rawie Mazowieckiej
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-5405-5918>

Sen, odpoczynek i organizacja czasu wolnego peregrynantów z Rzeczypospolitej w świetle instrukcji rodzicielskich z XVI–XVIII wieku

Problematyka staropolskiej edukacji, w tym także peregrynacji zagranicznych szlachty polskiej w XVI–XVIII w., w dalszym ciągu cieszy się wśród badaczy popularnością. Zwłaszcza w ostatnich latach można dostrzec szczególną aktywność na tym polu kilku ośrodków akademickich, co znalazło odzwierciedlenie m.in. w szeregu konferencji naukowych i zainicjowaniu cennej serii wydawniczej „Peregrinationes Sarmatarum”¹. Wyjazdy na studia zagraniczne stały się od pewnego momentu jednym z elementów szlacheckiej edukacji, a w przypadku warstw zamożnej szlachty i magnaterii wręcz obowiązkowym punktem programu, który wypadało mieć w życiorysie. W okresie renesansu i baroku do szczególnie popularnych kierunków zaliczały się Italia, miasta Rzeszy Niemieckiej, Francja, Niderlandy. W przypadku najbogatszych przedstawicieli warstwy uprzywilejowanej samo studiowanie nie było wszak kwestią najważniejszą. Równie istotne, a może nawet ważniejsze, było poznawanie obcych krajów w zakresie językowym, kulturowym, nawiązywanie atrakcyjnych chociażby politycznie znajomości. Ważne było także nabycie umiejętności i wiedzy z zakresu wojskowości. Młodzi magnaci czy dzieci zamożnej szlachty rzadko natomiast zdobywali stopnie i tytuły naukowe, a jeśli już, to ci przeznaczeni do stanu duchownego – przyszli kanonicy, prałaci, a zwłaszcza biskupi ordynariusze².

¹ B. Rok, *Wstęp*, [w:] *Staropolskie podróżowanie*, red. B. Rok, F. Wolański, Kraków 2016 (seria: *Peregrinationes Sarmatarum*, vol. IV), s. 11.

² M. Broniarczyk, *Wykształcenie świeckich senatorów w Koronie za Władysława IV*, „Kwartalnik Historyczny” 2012, R. CXIX, nr 2, s. 253, 257–258; idem, *Postulaty polskich pisarzy renesansowych dotyczące edukacji wojskowej młodzieży szlacheckiej w XVI w., a ówczesna praktyka*, [w:] *Miedzy obowiązkami, przywilejami a prawem Rzeczypospolitej XVI–XVIII wieku. Społeczeństwo w obronie państwa polsko-litewskiego*, red. A. Kalinowska, A. Perłakowski, D. Rolnik, F. Wolański, Warszawa 2018, s. 339–355; W. Czapliński,

Moda na podróżowanie i popularność studiów zagranicznych wśród przedstawicieli rodzimej szlachty znalazła odzwierciedlenie w specyficznej kategorii źródeł jakie wykształciły się w ramach „przedsięwzięcia peregrynacyjnej”, czyli instrukcji rodzicielskich. Przybierały one dwojaki charakter: instrukcji wychowawczych zawierających rozważania o charakterze teoretycznym, odnoszące się m.in. do moralno-obyczajowych aspektów wychowania potomka, swego rodzaju katalogu zasad, jakich miał przestrzegać on sam i jego opiekun odpowiedzialny za proces nie tylko jego kształcenia, ale i wychowania właśnie; drugi zaś tworzyły bardziej praktyczne instrukcje podróżne skupiające się na technicznych aspektach organizacji nauki i codziennego życia na obczyźnie³. Staropolskie instrukcje rodzicielskie były już wielokrotnie przedmiotem badań historyków. Niemniej jednak w kontekście prezentowanej tu tematyki można jeszcze dostrzec spory potencjał badawczy, co ostatnio zasygnalizowała Dorota Żołądz-Strzelczyk w swojej rozprawie o edukacyjnych peregrynacjach młodzieży szlacheckiej z Rzeczypospolitej⁴.

Peregrynacje zagraniczne niosły za sobą pokaźne koszty, a zatem nic dziwnego, że w instrukcjach powtarzają się zalecenia, aby czas pobytu zagranicznego wykorzystać jak najbardziej pożytecznie i nie tracić go na czcze zabawy i rozrywki. Z drugiej jednak strony ojcowie peregrynantów, będący zazwyczaj autorami instrukcji, zdawali też sobie sprawę, że nazbyt surowe wytyczne i brak przysłowiowego „oddechu” również mogą wpłynąć negatywnie na przebywających z dala od domu młodych ludzi. Należało więc wyważyć argumenty i zaproponować rozwiązania, które pogodziłyby zarówno sumienną naukę, jak i rekreację i wypoczynek. Za przykład takiej instrukcji może posłużyć ta autorstwa Piotra Myszkowskiego dla syna Aleksandra z 1602 r. „Ale żeby się nie zdawało, że jestem tak okrutnym i srogim katem – pisał kasztelan lubelski – albo, że nie zostawiłem chwili na odetchnięcie, poprowadzę was miększą ręką. Naprzód nie róbcie sobie rozmyślnie dnia wolnego od pracy; kiepski to obyczaj w szkołach kiedy albo z racji uroczystości, albo nie wiadomo jakich okazji chwytą się sposobność do próżnowania i tak większa

J. Długosz, *Życie codzienne magnaterii polskiej w XVII wieku*, Warszawa 2024, s. 25–32; J. Ryś, *Żołnierska paidaia. Wychowanie i szkolenie wojskowe w Polsce XVI–XVII wieku*, Kraków 2019; W. Tygielski, *Na cóż te koszty i trudy? W jakim celu w XVII wieku wysyłano młodzież szlachecką na zagraniczne studia?*, „Odrodzenie i Reformacja w Polsce” 2006, t. 50, s. 141–156; H. Wisner, *Lata szkolne Janusza Radziwiłła*, „Odrodzenie i Reformacja w Polsce” 1969, t. 14, s. 193.

³ D. Żołądz-Strzelczyk, *Rodzinne tradycje pisania instrukcji wychowawczych w epoce nowożytnej*, „Horyzonty Wychowania” 2019, t. 18, nr 46, s. 57–58.

⁴ Eadem, *O przedsięwzięciu peregrynacyjnej. Edukacyjne wojaże szlachty z Rzeczypospolitej w świetle instrukcji rodzicielskich*, Warszawa 2020, s. 349–351. W niniejszym tekście szerzej przyglądam się zagadnieniom zawartym w tytule niniejszego artykułu poruszonym w instrukcjach, zasygnalizowanym przez autorkę. W większym stopniu wykorzystuję opracowane przez nią, wspólnie z M.E. Kowalczyk, instrukcje wydane w dwóch cennych publikacjach źródłowych, oprócz innych powoływanych niżej. Zob. *Ojcowskie synom przestrogi. Instrukcje rodzicielskie (XVI–XVII w.)*, wstęp i objaśnienia D. Żołądz-Strzelczyk, M.E. Kowalczyk, Wrocław 2017; *Przestrogi i nauki dla dzieci. Instrukcje rodzicielskie (XVIII w.)*, wstęp i objaśnienia M.E. Kowalczyk, D. Żołądz-Strzelczyk, Wrocław 2017 (tłumaczenia wtrętów łacińskich za autorkami edycji). Ogólnie szeroko pojętą tematykę snu poruszył także, przedstawiając garść ciekawych refleksji, Zbigniew Kuchowicz, jako osobny rozdział swej klasycznej już rozprawy (*Człowiek polskiego baroku*, Łódź 1992, s. 65–77).

część roku przepada dla uczniów, którzy zajmują się czym innym. Raczej godzę się na to, aby każdy dzień miał prawo zarówno do należnej mu części pracy, jak i do odpoczynku, mianowicie tak: osiem godzin snu, osiem innych na wytchnienie, posiłki i troskę o ciało, osiem pozostałych niech zajmie nauka. Dość to doprawdy pobłażliwe. Zaledwie trzecią część dnia zużytkujecie na pracę, a dwie zejda na odpoczywanie po niej (...)”⁵.

We wcześniejszej o blisko dwadzieścia lat *Informacji synom do Włoch* (1584) Stanisław Kryski zachęcał ich do nauki tańca, gry na lutni, fechtunku, co miałoby wszak stanowić uzupełnienie ich szlacheckiej edukacji i poniekąd – jak można się domyślać – zagospodarowanie czasu wolnego, na pierwszym jednak miejscu mieli stawiać naukę poważniejszych przedmiotów⁶. Prawie czterdzieści lat później wtórował mu w tym Jakub Sobieski. W instrukcji dla brata Jana z 1620 r. dawał podobne wskazówki, co do skupiania się na nauce i studiowaniu rzeczy pożytecznych. Zgodnie jednak z obowiązującymi wówczas ideałami edukacyjnymi zalecał, aby w wyznaczonych godzinach przed obiadem i kolacją ćwiczyć swoje umiejętności, ucząc się władania bronią i sztuki jeździeckiej, z której, jak zauważał, słynie Italia. „Zajmiesz się również – dodawał jednak – rozwojem własnego talentu i wspomóżesz niejako zdolności wrodzone, które u ciebie zauważyłem, zwłaszcza muzyczne. Przeto w czasie przeznaczonym na rekreację będziesz się uczył u jakiegoś biegłego w sztuce nauczyciela gry na lirze, zwanej teraz pospolicie cytrą. Nie chodzi o to, byś został muzykiem czy cytrzystą, bo byłoby to wyjątkowo niegodne twego imienia, ale byś mógł w grze na cytrze znaleźć wytchnienie po trudach i kłopotach, które zawsze towarzyszą życiu ludzkiemu”⁷.

Hieronim Baliński dawał konkretne zalecenia co do tego, jak sypiać, a raczej kogo unikać. Mianowicie aby unikać towarzystwa białogłów: „A naprzód *ut omnino segregetur* [aby go całkiem odsunąć], gdzie białogłowy sypiają, aby tam nie sypiał, niech się on, idąc w lata, białym głowom, nie przypatruje więcej, a jemu też białogłowy; i owszem uczyć go, wstyd mu przypominając (...). Więc niech sam sypia na swym łóżku, bo słyszałem, iż *pueri simul cubantes lascivire inter se solent* [chłopcy razem sypiając, zwykli ze sobą swawolić]⁸. Według D. Żołędź-Strzelczyk tego typu ostrzeżenia w XVII w., choć obecne

⁵ P. Myszkowski, *Instrukcja dla syna*, tłum. E. Jędrkiewicz, [w:] *Wybór pism pedagogicznych Polski doby odrodzenia*, oprac. J. Skoczek, Wrocław 1956, s. 395. W tej edycji autor mylnie tytułowany starostą lubelskim, na co zwróciły uwagę edytorki w jej najnowszym wydaniu. Zob. *Piotra Myszkowskiego, kasztelana lubelskiego instrukcja dla syna z 1602 r.*, tłum. A. Strzelecka, [w:] *Ojcowskie synom przestrogi...*, s. 75 przyp. 47.

⁶ S. Kryski, *Informacja synom do Włoch* (1584), [w:] *Ojcowskie synom przestrogi...*, s. 33.

⁷ J. Sobieski, *Instrukcja dla brata Jana* (1620), [w:] *Ojcowskie synom przestrogi...*, s. 169. Podobne zalecenia odnośnie nauki gry na jakimś instrumencie kierował do synów Sobieski ponad 20 lat później przy okazji ich wyjazdu do Paryża. Zob. J. Sobieski, *Instrukcja synom moim do Paryża*, [w:] S. Gawarecki, *Diariusz drogi. Podróż Jana i Marka Sobieskich po Europie 1646–1648*, oprac. i wstęp M. Kunicki-Goldfinger, Warszawa 2013, s. 76–77. Por. W. Tygielski, op. cit., s. 144, 146–147.

⁸ H. Baliński, *O wychowaniu chłopca szlacheckiego* (1598), [w:] *Ojcowskie synom przestrogi...*, s. 45. Podobnie jak S. Kryski zalecał naukę gry na jakimś instrumencie – ibidem, s. 48–49. Tłumaczył to tym, że to „smaczna zabawa” i gdy zajmie się muzyką to będzie dobre zagospodarowanie czasu po odbytych naukach i młodzieniec nie będzie marnotrawił czasu na inne, mniej – zdaniem Balińskiego – pożyteczne rzeczy.

w instrukcjach, to jednak nie występują w nich tak często jak w stuleciu kolejnym. Przeważnie też przed przedstawicielkami swojej płci przestrzegały piszące instrukcje matki⁹. Wydaje się, że był to pewien znak zmieniających się czasów i obyczajów¹⁰.

Jan Ostroróg pokusił się o bardziej ogólną, wręcz filozoficzną, refleksję na temat snów. W liście do syna Mikołaja pisał: „Czy nie masz snów kiedy śpisz? Śniesz bowiem zawsze, choć nie przypominasz sobie wszystkiego, co ci się śniło. To zaś wszystko stanowi działania ducha i samej rozumnej duszy. Duch nigdy nie odpoczywa i nie dopuszcza, by go zaniedbywać”¹¹. Miał jednak także bardzo konkretne zalecenia co do organizacji dnia w trakcie pobytu zagranicznego. Podobnie jak inni kładł nacisk na zgłębianie uczonych ksiąg i naukę rzeczy pożytecznych. Przywiązywał do organizacji czasu istotne znaczenie. „Jeżeli nie należy go tracić na zbyt docieklive zgłębianie pożytecznych przecież umiejętności, jeśli trzeba pomijać wiele rzeczy z nader zacnych nauk, by pozostał czas na to, co rzeczywiście konieczne, czy nie sądzicie, że o wiele bardziej należy baczyć, aby nie tracić go na głupstwa, jak to zwykła czynić mało roztropna młodzież? Bowiem po wyjeździe dla nauki zagranicę traci tam czas na tańce, grę na instrumentach muzycznych i inne błazeństwa czy też, co jeszcze gorsze, na przebywanie w złym towarzystwie”¹². I dodawał także: „Co do ćwiczeń ciała, zajmujcie się tylko tymi, które są pożyteczne dla służby wojskowej. Innymi zaś jako głupstwami gardźcie i pozostawiajcie je ludziom próżnym”¹³. W kwestii organizacji czasu poświęcanego na poszczególne czynności wtórował mu w tym Jakub Michałowski w swojej instrukcji dla syna Melchiora z 1656 r.. Czas uznawał za „najdroższy i najkosztowniejszy”, przeto radził nie marnować go „ani długim snem, albo niepotrzebnym leżeniem”¹⁴.

Zbigniew Ossoliński zalecał Jerzemu wyjeżdżającemu do Lovanium: „*Exercitia corporis et recreationis* [ćwiczenia ciała i odpoczynek] ma mieć lutnię, przechadzki z skromnemi i statecznemi kompanami i w naukach gorącemi, z którymi by *et corpus, et animum* [i ciało, i umysł] rekreował”¹⁵. Widać więc wyraźnie, że ojciec przyszłego kanclerza zwracał uwagę zarówno na fizyczne, jak i duchowe aspekty odpoczynku i organizacji czasu wolnego. Podobnie jak w przypadku Sobieskich jest tu mowa o instrumencie –

Inne zdanie w tej kwestii miał Piotr Myszkowski, który po nauce szkolnej zalecał różne formy doskonalenia się w sztuce wojennej – zob. *Piotra Myszkowskiego, kasztelana lubelskiego, instrukcja dla syna z 1602 r.*, [w:] *Ojcowskie synom przestrogi...*, s. 74.

⁹ D. Żołędz-Strzelczyk, *O przedsięwzięciu peregrynacji...*, s. 333, 338.

¹⁰ Z. Kuchowicz, op. cit., s. 353.

¹¹ J. Ostroróg, *List kasztelana poznańskiego Jana Ostroroga do syna Mikołaja*, [w:] *Ojcowskie synom przestrogi...*, s. 99.

¹² Ibidem, s. 129.

¹³ Ibidem.

¹⁴ J. Michałowski, *Instrukcja dla syna Melchiora udającego się za granicę (1656)*, [w:] *Ojcowskie synom przestrogi...*, s. 341.

¹⁵ Z. Ossoliński, *Instrukcja Jerzemu Ossolińskiemu dana od ojca jego w Zgórsku na wyjeździe do Lovanium die. 14. maja R. P. 1613*, [w:] *Ojcowskie synom przestrogi...*, s. 151. Por. J. Ossoliński, *Pamiętnik*, oprac. i wstęp W. Czapliński, Warszawa 1976, s. 38.

lutni, jako swego rodzaju atrybucie sprzyjającym spędzaniu czasu wolnego. Gra na niej w połączeniu ze spacerami w odpowiednim towarzystwie wydawała się dobrym sposobem na rekreację i zagospodarowanie czasu wolnego.

W kwestii organizacji pobytu na obczyźnie, w kontekście podziału dnia na określone czynności swoje zalecenia przedstawił również Krzysztof Radziwiłł, w którego instrukcji dla syna Janusza czytamy: „Dla wyłamania go z melancholij, do której poniekąd zda się być skłonny, sposabiać mu wesołej zabawy i przystojne igrania, których by obecnie zażywał. Ale tak, [aby] dzień na godziny policzony mając, pewnych godzin nauk pilnował, pewnych godzin jadał, pewnych godzin rekreacje miewał, pewnych na ostatek godzin spać chodził, a ze spania niech go nikt nie wybija, bo takowe czasu rozrządzenie zdrowiu siła pomaga i młodym ludziom do nauk potrzebne”¹⁶. Widać więc, że Krzysztof Radziwiłł – podobnie jak wcześniej przywoływany Piotr Myszkowski – zalecał, aby dobowy podział na rzeczy przyjemne i pożyteczne był w miarę równy. W materiałach dotyczących peregrynacji zagranicznej jego syna Janusza znajdujemy też bardziej „techniczne” aspekty związane z problematyką odpoczynku, mianowicie wykaz „rzeczy pokojowych”, w którym wyliczone zostały i opisane m.in. pościel, materac i poduszki, jakie zabrał ze sobą, a także składane łóżko¹⁷.

Biskup Marcin Szyszkowski w instrukcji dla książąt Zasławskich przestrzegał przed długim snem, głównie ze względów zdrowotnych. Był bowiem przekonany, że w połączeniu ze złymi nawykami żywieniowymi i brakiem aktywności fizycznej prowadzi on do otyłości, ta zaś jest przyczyną zgonów¹⁸. Kwestie zdrowotne są znacznie bardziej rozbudowane w instrukcji, którą dla synów Marka i Jana opracował Jakub Sobieski¹⁹.

Michał Kazimierz Radziwiłł (zwany „Rybeńko”) w *Instrukcji dla pana Antoina Ronchberga guwenera synów (ok. 1742–1743)* pisał: „A że najpryncypalniejsza jest reguła ich życia i dystrybucja godzin na wszystko, trzeba tedy najpierwej, ażeby się zawsze spać kładli punktualnie o godzinie dziewiętej i czasowali się plus minus przez godzin dziewięć”²⁰. „Rybeńko” powołuje się przy tym na sentencję, którą zapamiętał, mówiącą o tym, że należy spać siedem godzin. Faktycznie jednak, jak wynika z dzieła

¹⁶ K. Radziwiłł, *Informacja ode mnie Krzysztofa Radziwiłła księcia na Birzach i Dubinkach, hetmana polnego Wielkiego Księstwa Litewskiego z strony dozoru i ćwiczenia syna mego Janusza dana słudze mojemu urodzonemu panu Adamowi Steck[i]ewiczowi w Lubczu*, [w:] *Ojcowskie synom przestrogi...*, s. 200–201.

¹⁷ Ibidem, s. 229.

¹⁸ M. Szyszkowski, *Instrukcja wychowawcza dla książąt Zasławskich (1629)*, oprac. A. Kucharski, [w:] *Ojcowskie synom przestrogi...*, s. 256.

¹⁹ J. Sobieski, *Instrukcja JmćPana Jakuba Sobieskiego, wojewody belskiego, starosty krasnostawskiego, dana JmćPanu Orchowskiemu, jako dyrektorowi JmćPana Marka, Jana Sobieskich, wojewodzie belskich, gdy ich na studia do Krakowa oddawał, przez punkta pisana*, [w:] *Ojcowskie synom przestrogi...*, s. 290–292.

²⁰ Michał Kazimierz Radziwiłł zwany „Rybeńko”, *Instrukcja dla Imci Pana Ronchberga guwenera J.O.O. książąt Ichmców ordynatów nieświeskiego i ołyckiego*, [w:] *Przestrogi i nauki dla dzieci...*, s. 121–122. Por. D. Żołądz-Strzelczyk, *Wskazówki z zakresu zdrowia i ochłódstwa w staropolskich instrukcjach wychowawczych*, „Barok” 2018, t. 25, nr 1–2, s. 100.

Arnolda de Villanova, które miał na myśli Radziwiłł, autor zalecał ich jeszcze mniej, a mianowicie tylko sześć godzin snu²¹.

Józef Kanty Ossoliński w swoim *Sposobie studiowania dla syna* (dzieło to ma znacznie dłuższy tytuł), spisany ok. 1753 r., przedstawił bardzo szczegółowy plan dnia, rozpisany godzina po godzinie. Dzień rozpoczynała „pobudka” wyznaczona na godz. szóstą. Następnie oprócz modlitwy porannej i mszy następowały kolejne przedmioty, które miał zgłębiać jego potomek. Nawet obiad planowany od jedenastej do dwunastej miał być „wzbogacony mądrym dyskursem o prawie”. Po nim wreszcie pojawia się „czas wolny” trwający wszakże zaledwie godzinę, „podczas, którego niech dodatkowo będzie ćwiczona umiejętność korzystania i znajomość map geograficznych”. Kres dnia w godzinach od dwudziestej do dwudziestej pierwszej wyznaczały: „rachunek sumienia i modlitwy wieczorne przed snem”. Analizując tę bardzo szczegółową instrukcję opracowaną przez Ossolińskiego, można wręcz współczuć jego synowi, gdyż na dobrą sprawę jedynie w czasie snu Józef Salezy był wolny od nauki. Warto jednak zauważyć, że – jak wynika z tego rozkładu dnia – ojciec niejako w zamian pozwalał mu pospać trochę dłużej, bo aż dziewięć godzin²².

Warto w tym miejscu zatrzymać się na chwilę nad kwestią czasu snu zalecanego w instrukcjach, która – jak widać z cytowanych wcześniej – przewija się w nich dość często. Wiąże się on ściśle z dobowym podziałem zajęć i wedle większości z nich kształtował się w miarę po równo i po osiem godzin zajmowała w nim: nauka, czas przeznaczony na posiłki, higienę i wszystkie pozostałe formy czasu wolnego, wreszcie sen. Większość autorów instrukcji zalecała więc owe osiem godzin snu. W niektórych z nich zwracano przy tym uwagę, że jest on ważny i zarówno długość snu, jak i jego jakość mają istotne znaczenie ze względów zdrowotnych i efektywność podejmowanej nauki. Warto więc podkreślić, że już nasi przodkowie mieli słuszne przypuszczenia co do tej kwestii, którą potwierdzają badania i współczesna wiedza medyczna²³.

Wacław Piotr Rzewuski w *Instrukcjach związanych z edukacją syna Seweryna w Warszawie i za granicą (1754 i 1759)* określał, o której godzinie jego syn ma się kłaść spać, uzależniając to wszak od pewnych okoliczności. „Kiedy syn mój będzie na kompanii – instruował Wacław, starać się, aby wcześniej wracać i p[ó]jjść spać o dziesiątej, wieczery u nikogo, prócz u mnie, nie jedząc. Kiedy zaś nie będzie syn mój na kompanii, to w pół dziesiątej iść spać”²⁴.

²¹ Zwróciły na to uwagę edytorki tej instrukcji. Zob. *Przestrogi i nauki dla dzieci...*, s. 122, przyp. 8.

²² J.K. Ossoliński, *Sposób studiowania dla syna (ok. 1753)*, [w:] *Przestrogi i nauki dla dzieci...*, s. 134–135.

²³ M. Zięba, G. Dębska, W. Ławska, P. Jabłońska, *Jakość snu studiującej młodzieży na przykładzie studentów pielęgniarstwa Podhalańskiej Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Targu*, „Problemy Pielęgniarstwa” 2008, t. 16, nr 4, s. 374–378; O. Krajewska, K. Skrypnik, M. Kręgielska-Narożna, J. Suliburska, P. Bogdański, *Wpływ długości i jakości snu na parametry antropometryczne, metaboliczne i ogólny stan zdrowia fizycznego i psychicznego*, „Forum Zaburzeń Metabolicznych” 2017, t. 8, nr 2, s. 47–54.

²⁴ W.P. Rzewuski, *Instrukcje związane z edukacją syna Seweryna w Warszawie i za granicą (1754 i 1759)*, [w:] *Przestrogi i nauki dla dzieci...*, s. 150.

Ciekawe przemyślenia w zakresie analizowanej problematyki spisał także Hieronim Florian Radziwiłł. Instrukcja sporządzona przez niego jest o tyle osobliwa, że autor mimo trzech mariaży nie doczekał się potomstwa. Założenia w niej zawarte były więc spisane niejako *a priori*, w razie gdyby doczekał się następców, o czym zresztą świadczy jej tytuł: *Edukacja, którą gdy mi Bóg wszechmogący pozwoli mieć dziatki, dać myślę* (przed 1760 r.). Zawarł w niej m.in. przemyślenia co do warunków snu: „Pościel onych do lat sześciu: dwa materace włosiane, poduszek puchowych dużo wypchanych trzy, kołderka i pawilonik z płótkiem, kitajczane, a barziej jeszcze [z] chińskiego białego adamaszku, który się zawsze prać może, rzecz srodze czysta i trwała. Przy tym raz w tygodniu, co piątek, na gołej ziemi płaszcz rozesławszy, mają noc cała spać, by r[e]umatyzmom, których pradziadowie nasi nie znali, nie byli podlegli, gdyż kto może upewnić, że zawsze pościel z nimi będzie, a gdy do niewygodnego przywykną z młodości spania, łatwo im ponieść niewygodę przy[j]dzie”²⁵. Dodawał następnie: „Spać onym nad godzin siedem więcej, proszę, nie pozwalając, kłaść się zaś nierówno, najraniej o dziewiątej, czasem też o dwunastej, najpóźniej zaś o wtórej z północy, by przywyk[ł]szy niewczasom, kożdy z nich nie był podległy, a stąd niechorowity”²⁶. Z kolei: „Letnią porą pod namiotami na łąkach lub w gumnie niech sypiąją, ile od lat piętnastu, gdyż najpierwej rzecz zdrowa, po wtóre naturę do fatyg, jak wyżła do pola układająca”²⁷.

Podsumowując ten krótki przegląd tytułowej problematyki odnalezionej w instrukcjach rodzicielskich z XVI–XVIII w., można się pokusić o kilka wniosków. Po pierwsze, choć nie stanowi ona w nich zagadnienia pierwszoplanowego, to jednak w większości z nich występuje. Ich autorzy zdawali sobie sprawę, że zbytnie przeciążanie nauką może niekorzystnie odbić się zarówno na jej efektach jak i zdrowiu potomków. W zaleceniach powtarza się więc podział wszystkich form aktywności w miarę równo po osiem godzin na dobę. Liczbę godzin snu określano na siedem do dziewięciu godzin, podkreślając, że jest on ważny ze względów zdrowotnych. W instrukcjach z kręgu rodzin magnackich i przeważnie z XVIII w. pojawiają się niekiedy bardzo szczegółowe spisy akcesoriów sypialnianych, które młodzi podróżnicy zabierali ze sobą (m.in. składane łóżka, pościel, kołdry, poduszki). Co ciekawe, częstym zaleceniem jako formy rekreacji i spędzania czasu wolnego była gra na instrumentach – lutni, cytrze, przy czym podkreślano, że ma to służyć jedynie jako forma „odstresowania” i jedynie w przypadku gdy młody człowiek

²⁵ H.F. Radziwiłł, *Edukacja, którą gdy mi Bóg wszechmogący pozwoli mieć dziatki, dać myślę* (przed 1760), [w:] *Przestrogi i nauki dla dzieci...*, s. 179. Por. T. Zielińska, *Educational programmes of Polish elites in the Saxon period. The case of Hieronim Florian Radziwiłł (1715–1760)*, „Acta Poloniae Historica” 1999, t. 79, s. 90. Swego rodzaju „zestaw pościelowy” wymieniony przez Radziwiłła nadawał się do „miękkiego spania”, jak to ujął Zbigniew Kuchowicz, popularnego wśród rodzimej szlachty w XVIII w., aczkolwiek, jak wynika z treści tej instrukcji, jej autor dostrzegał pozytywne aspekty niewygodnego od czasu do czasu snu hartującego ciało i ducha. Zob. Z. Kuchowicz, op. cit., s. 70–71.

²⁶ Ibidem, s. 181.

²⁷ Ibidem.

wykazywałyby talent muzyczny. Wówczas nie należało go zniechęcać, generalnie jednak nie chodziło o to, by został grajkiem, gdyż byłoby to zajęcie niegodne szlachcica. Spacery i przechadzki – najlepiej w dobrym towarzystwie – były z kolei niejako podwójnie pożyteczne: zarówno jako forma rekreacji i spędzania czasu wolnego, jak i zaznajamiania się np. z architekturą czy sztuką, a zatem i one spełniały swoją edukacyjną rolę.

Bibliografia

Źródła drukowane

- Baliński H., *O wychowaniu chłopca szlacheckiego (1598)*, [w:] *Ojcowskie synom przestrogi. Instrukcje rodzicielskie (XVI–XVII w.)*, wstęp i objaśnienia D. Żołędź-Strzelczyk, M.E. Kowalczyk, Wrocław 2017.
- Kryski S., *Informacja synom do Włoch (1584)*, [w:] *Ojcowskie synom przestrogi. Instrukcje rodzicielskie (XVI–XVII w.)*, wstęp i objaśnienia D. Żołędź-Strzelczyk, M.E. Kowalczyk, Wrocław 2017.
- Michałowski J., *Instrukcja dla syna Melchiora udającego się za granicę (1656)*, [w:] *Ojcowskie synom przestrogi. Instrukcje rodzicielskie (XVI–XVII w.)*, wstęp i objaśnienia D. Żołędź-Strzelczyk, M.E. Kowalczyk, Wrocław 2017.
- Myszkowski P., *Piotra Myszkowskiego, kasztelana lubelskiego, instrukcja dla syna z 1602 r.*, tłum. A. Strzelecka, [w:] *Ojcowskie synom przestrogi. Instrukcje rodzicielskie (XVI–XVII w.)*, wstęp i objaśnienia D. Żołędź-Strzelczyk, M.E. Kowalczyk, Wrocław 2017.
- Myszkowski P., *Instrukcja dla syna*, tłum. E. Jędrkiewicz, [w:] *Wybór pism pedagogicznych Polski doby odrodzenia*, oprac. J. Skoczek, Wrocław 1956.
- Ossoliński Z., *Instrukcja Jerzemu Ossolińskiemu dana od ojca jego w Zgórsku na wyjeździe do Lovanium die. 14. maja R. P. 1613*, [w:] *Ojcowskie synom przestrogi. Instrukcje rodzicielskie (XVI–XVII w.)*, wstęp i objaśnienia D. Żołędź-Strzelczyk, M.E. Kowalczyk, Wrocław 2017.
- Ossoliński J., *Pamiętnik*, oprac. i wstęp W. Czapliński, Warszawa 1976.
- Ostroróg J., *List kasztelana poznańskiego Jana Ostroroga do syna Mikołaja*, [w:] *Ojcowskie synom przestrogi. Instrukcje rodzicielskie (XVI–XVII w.)*, wstęp i objaśnienia D. Żołędź-Strzelczyk, M.E. Kowalczyk, Wrocław 2017.
- Radziwiłł H.F., *Edukacja, którą gdy mi Bóg wszechmogący pozwoli mieć dziatki, dać myślę (przed 1760)*, [w:] *Przestrogi i nauki dla dzieci. Instrukcje rodzicielskie (XVIII w.)*, wstęp i objaśnienia D. Żołędź-Strzelczyk, M.E. Kowalczyk, Wrocław 2017.
- Radziwiłł K., *Informacja ode mnie Krzysztofa Radziwiłła księcia na Birzach i Dubinkach, hetmana polnego Wielkiego Księstwa Litewskiego z strony dozoru i ćwiczenia syna mego Janusza dana słudze mojemu urodzonemu panu Adamowi Steck[i]ewiczowi w Lubczu*, [w:] *Ojcowskie synom przestrogi. Instrukcje rodzicielskie (XVI–XVII w.)*, wstęp i objaśnienia D. Żołędź-Strzelczyk, M.E. Kowalczyk, Wrocław 2017.

- Radziwiłł M. K. zwany „Rybeńko”, *Instrukcja dla Imci Pana Ronchberga guwernera J.O.O. książąt Iłmów ordynatów nieświeskiego i ołyckiego*, [w:] *Prestrogi i nauki dla dzieci. Instrukcje rodzicielskie (XVIII w.)*, wstęp i objaśnienia D. Żołędź-Strzelczyk, M.E. Kowalczyk, Wrocław 2017.
- Rzewuski W. P., *Instrukcje związane z edukacją syna Seweryna w Warszawie i za granicą (1754 i 1759)*, oprac. A. Kucharski, [w:] *Prestrogi i nauki dla dzieci. Instrukcje rodzicielskie (XVIII w.)*, wstęp i objaśnienia D. Żołędź-Strzelczyk, M.E. Kowalczyk, Wrocław 2017.
- Sobieski J., *Instrukcja dla brata Jana (1620)*, [w:] *Ojcowskie synomestrogi. Instrukcje rodzicielskie (XVI–XVII w.)*, wstęp i objaśnienia D. Żołędź-Strzelczyk, M.E. Kowalczyk, Wrocław 2017.
- Sobieski J., *Instrukcja synom moim do Paryża*, [w:] S. Gawarecki, *Diariusz drogi. Podróż Jana i Marka Sobieskich po Europie 1646–1648*, oprac. i wstęp M. Kunicki-Goldfinger, Warszawa 2013.
- Szyszkowski M., *Instrukcja wychowawcza dla książąt Zasławskich (1629)*, oprac. A. Kucharski, [w:] *Ojcowskie synomestrogi. Instrukcje rodzicielskie (XVI–XVII w.)*, wstęp i objaśnienia D. Żołędź-Strzelczyk, M.E. Kowalczyk, Wrocław 2017.

Opracowania

- Broniarczyk M., *Postulaty polskich pisarzy renesansowych dotyczące edukacji wojskowej młodzieży szlacheckiej w XVI w., a ówczesna praktyka*, [w:] *Między obowiązkami, przywilejami a prawem Rzeczypospolitej XVI–XVIII wieku. Społeczeństwo w obronie państwa polsko-litewskiego*, red. A. Kalinowska, A. Pełtakowski, D. Rolnik, F. Wolański, Warszawa 2018.
- Broniarczyk M., *Wykształcenie świeckich senatorów w Koronie za Władysława IV*, „Kwartalnik Historyczny” 2012, R. CXIX, nr 2.
- Czapliński W., Długosz J., *Życie codzienne magnaterii polskiej w XVII wieku*, Warszawa 2024.
- Krajewska O., Skrypnik K., Kręgielska-Narożna M., Suliburska J., Bogdański P., *Wpływ długości i jakości snu na parametry antropometryczne, metaboliczne i ogólny stan zdrowia fizycznego i psychicznego*, „Forum Zaburzeń Metabolicznych” 2017, t. 8, nr 2.
- Kuchowicz Z., *Człowiek polskiego baroku*, Łódź 1992.
- Rok B., *Wstęp*, [w:] *Staropolskie podróżowanie*, red. B. Rok, F. Wolański, Kraków 2016 (seria: *Peregrinationes Sarmatarum*, vol. IV).
- Ryś J., *Żołnierska paideia. Wychowanie i szkolenie wojskowe w Polsce XVI–XVII wieku*, Kraków 2019.
- Tygielski W., *Na cóż te koszty i trudy? W jakim celu w XVII wieku wysyłano młodzież szlachecką na zagraniczne studia?*, „Odrodzenie i Reformacja w Polsce” 2006, t. 50.
- Wisner H., *Lata szkolne Janusza Radziwiłła*, „Odrodzenie i Reformacja w Polsce” 1969, t. 14.
- Zięba M., Dębska G., Ławska W., Jabłońska P., *Jakość snu studiującej młodzieży na przykładzie studentów pielęgniarstwa Podhalańskiej Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Targu*, „Problemy Pielęgniarstwa” 2008, t. 16, nr 4.
- Zielińska T., *Educational programmes of Polish elites in the Saxon period. The case of Hieronim Florian Radziwiłł (1715–1760)*, „Acta Poloniae Historica” 1999, t. 79.

Żołądz-Strzelczyk D., *O przedsięwzięciu peregrynacyjnej. Edukacyjne wojaże szlachty z Rzeczypospolitej w świetle instrukcji rodzicielskich*, Warszawa 2020.

Żołądz-Strzelczyk D., *Rodzinne tradycje pisanie instrukcji wychowawczych w epoce nowożytnej*, „Horyzonty Wychowania” 2019, t. 18, nr 46.

Żołądz-Strzelczyk D., *Wskazówki z zakresu zdrowia i ochędóstwa w staropolskich instrukcjach wychowawczych*, „Barok” 2018, t. 25, nr 1–2.

Sleep, rest, and leisure activities of Polish travelers in parental guidelines in the 16th–18th centuries

Summary: This article attempts to determine whether parental guidelines in the 16th–18th centuries contained any recommendations concerning sleep, rest, and leisure activities. A detailed analysis of historical parental guide books indicates that such recommendations had been formulated. Although most guidelines for young travelers focused on education, the preferred topics of study, and learning about foreign cultures and customs, they also paid considerable attention to the travelers' daily schedule to ensure that they get the required sleep and rest. The importance of sleep for maintaining good health and effective learning was widely recognized. Young travelers were advised to get at least eight hours of sleep each day, which was regarded as the optimal time for regeneration. This view continues to be upheld by modern medical science.

Keywords: sleep, rest, foreign travel, parental guidelines

Schlaf, Ruhe und Freizeitgestaltung der Bildungsreisenden aus der polnisch-litauischen Adelsrepublik im Lichte der elterlichen Anweisungen aus dem 16. bis 18. Jahrhundert

Zusammenfassung: Im Beitrag wird der Frage nachgegangen, ob in den elterlichen Anweisungen aus dem 16. bis 18. Jahrhundert Schlaf, Ruhe und Freizeit erwähnt werden. Eine genauere Analyse der Texte führt zu dem Schluss, dass sie dort tatsächlich ihren Platz hatten. Obwohl Empfehlungen zum Lernen und zu den zu erforschenden Themen viel mehr Raum gewidmet wurde, gefolgt vom Lernen über die Kultur und Bräuche der besuchten Länder, wurde bei der Organisation des Tagesablaufs größtenteils auf Schlaf und Ruhe geachtet. Es wurde anerkannt, dass Schlaf eine wichtige Rolle für die Erhaltung der Gesundheit und effektives Lernen spielt. Die empfohlene Schlafdauer betrug im Allgemeinen acht Stunden, was nach aktuellem medizinischen Kenntnisstand als optimale Zeit für die Regeneration des Körpers angesehen wurde.

Schlüsselwörter: Schlaf, Ruhepausen, Auslandsreisen, elterliche Anweisung

Sen, odpoczynek i organizacja czasu wolnego peregrynantów z Rzeczypospolitej w świetle instrukcji rodzicielskich z XVI–XVIII wieku

Streszczenie: Niniejszy artykuł stanowi próbę odpowiedzi na pytanie, czy w instrukcjach rodzicielskich z XVI–XVIII w. możemy znaleźć wzmianki na temat snu, odpoczynku i czasu wolnego. Bliższa analiza tytułowych zagadnień prowadzi do wniosku, że owszem znajdowały one tam swoje miejsce. Wprawdzie znacznie więcej poświęcano zaleceniom dotyczącym nauki i przedmiotom, które należało zgłębiać, w dalszej kolejności poznawaniu kultury i obyczajów odwiedzanych krajów, ale w większości z nich zwracano uwagę w organizacji dnia na sen i odpoczynek. Dostrzegano jego ważną rolę w utrzymaniu dobrego zdrowia i efektywnym uczeniu się. Zalecano przeważnie osiem godzin snu, co uznawano za czas optymalny dla regeneracji organizmu, zgodny zresztą z dzisiejszą wiedzą medyczną.

Słowa kluczowe: sen, odpoczynek, peregrynacje zagraniczne, instrukcje rodzicielskie

