# تقنيات الرعاية بالذات عند ميشيل فوكو

**م.م. فنر ميسر سعيد**
المديرية العامة لتربية نينوى

البريد الإلكتروني Email : fanar.msa@gmail.com

**الكلمات المفتاحية**: : ميشيل فوكو، سقراط، اعرف نفسك، رعاية الذات، الحقيقة.

**كيفية اقتباس البحث**
سعيد، فنر ميسر، تقنيات الرعاية بالذات عند ميشيل فوكو ،مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية، نيسان ٢٠٢٦، المجلد:١٦ ،العدد:٤ .

**هذا البحث من نوع الوصول المفتوح مرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي لحقوق التأليف والنشر ( Creative Commons Attribution ) تتيح فقط للآخرين تحميل البحث ومشاركته مع الآخرين بشرط نَسب العمل الأصلي للمؤلف، ودون القيام بأي تعديل أو استخدامه لأغراض تجارية.**

**مفهرسة في Indexed**
**IASJ**

**مسجلة في Registered**
**ROAD**

# Self-Care Techniques According to Michel Foucault

**Assistant Lecturer: Fanar Maysar Saeed**

**Keywords** : : Michel Foucault, Socrates, Know thyself, self-care.

**How To Cite This Article**

Fanar, Maysar Saeed, Self-Care Techniques According to Michel Foucault,Journal Of Babylon Center For Humanities Studies, April 2026,Volume:16,Issue 4.

**This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/**

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

## Abstract

This study discusses the importance of revisiting the concept of care of the self as one of the key frameworks for understanding the transformation that occurred in the thought of Michel Foucault, marked by the shift from analyzing power to analyzing the self. This shift is explored through a reexamination of Greek philosophy, particularly the philosophy of Socrates and the principle of “Know thyself,” which implies a form of attention to and care for the self. According to Foucault, this principle was largely neglected and overlooked in modern thought. His work therefore seeks to shed light on it and to regard it as a foundational starting point for the concept of care of the self and the cultivation of self-attentiveness

## الملخص

يناقش هذا البحث أهمية العودة إلى مفهوم الرعاية بالذات بوصفه أحد أهم المفاتيح الرئيسة لفهم التحول الذي طرأ على فكر ميشيل فوكو، بالانتقال من تحليل السلطة إلى تحليل الذات، عبر إعادة قراءة الفلسفة اليونانية، وبخاصة سقراط ومبدأ «اعرف نفسك»، الذي يُقصد به ضربًا من ضروب الاهتمام بالذات ورعايتها. وهذا المبدأ تم إغفاله وتجاهله في الفكر الحديث،

بحسب وجهة نظر فوكو، الذي يحاول تسليط الضوء عليه واعتباره نقطة انطلاق لمبدأ الرعاية بالذات والاهتمام بها.

**المقدمة:**

يقول الفيلسوف الفرنسي ميشيل فوكو (١٩٢٦–١٩٨٤): «لقد حاولت أن أعاين ثلاثة أنواع كبرى من المشاكل: مشاكل الحقيقة، ومشاكل السلطة، ومشاكل السلوك الفردي. إن هذه المجالات الثلاثة للتجربة لا يمكن أن تُفهم إلا في علاقة بعضها ببعض، وليس في انفصالها. إن ما أزعجني في كتبي السابقة هو اهتمامي بالتجربتين الأوليين دون أن أُعير الثالثة اهتمامًا. لقد بدا لي، بإظهاري للتجربة الثالثة، وجود نوع من الخط المستقيم، والذي لم يكن في حاجة إلى أن يتبرأ باللجوء إلى طرق بلاغية دقيقة، والتي من خلالها نتجنب أحد هذه المجالات الثلاثة الأساسية للتجربة»[١].

هنا نجد نقطة الانتقال من السؤال حول السلطة إلى السؤال حول الذات. فالتجربة الثالثة التي يقصدها فوكو هي **تقنيات الذات**، والتي شغلت مؤلفاته في ثمانينيات القرن الماضي عبر كتابه **تاريخ الجنسانية**، الذي طرح أو تناقش من خلاله سؤال: (كيف أصبحت هذه السلوكيات الفردية موضوعًا للمعرفة؟ ولأي أسباب تم تنظيم مجال المعرفة الجنسانية؟). وقد واجه فوكو مشكلة كيفية ربط إنتاج الخطابات التي تحمل قيمة الحقيقة بمختلف مؤسسات السلطة. وهذا ما جعل مسار فكره ينتظم باتجاه السؤال حول الذات، مستندًا إلى أن الذات ليست شكلًا معطى وثابتًا، ونتيجة ذلك يجب دراستها تاريخيًّا، لقوله: «المشكلة المطروحة هي إذن مشكلة التشكل التاريخي للذات في علاقتها بالحقيقة»[٢]. ليطرح بذلك سؤال: **من نحن في الـ(هنا) والآن؟** وهو سؤال يختلف عن سؤال **ما الأنا؟** الذي جاء به ديكارت ليبدأ مرحلة عصر النهضة، الذي يسبغ على وجودنا ماهية متعالية ويثبت هويتنا بمعطى قبلي. بينما نجد فوكو ساعيًا إلى البحث عن هويتنا التاريخية التي ما فتئت تصير إلى ما نحن عليه، أو إلى رفض ما نحن عليه. فالمعنى الذي ينشده فوكو هو إظهار الطريقة التي يطرح بها الناس مشكلة سلوكهم عبر التاريخ، وذلك بقوله: «إذا كان لعمل الفكر من معنى، فهو أن يسترجع من الأصل الطريقة التي يطرح بها الناس مشكلة سلوكهم... فالفكر... هو ما يجعلنا نطرح مشكلة ما نحن عليه بالذات»[٣].

وما نحن عليه، بحسب فوكو، هو أن السلطة تصنعنا كذوات طيّعة، وهنا لا بد من كشف الطريقة التي تستطيع بها فعل ذلك، عبر البحث في الكيفية التي تتمكن بها علاقات الإخضاع من صنع ذواتنا. فهوية الـ(نحن) وعلاقتها بالحقيقة هي المستهدف، باعتبار أن الذات هي مفعولٌ لاستراتيجيات الإخضاع وتقنيات التطويع. ولفحص هذه العلاقة بين الذات والحقيقة

ينتقي فوكو حقبتين زمنيتين: الأولى تمثل عصر النهضة وصولًا إلى القرن العشرين، والثانية تمثل الثقافة اليونانية من سقراط إلى حدود القرن الثاني للميلاد[٤]. فما يهم فوكو في معرض بحثه عن السلطة والمعرفة هو الكيفية التاريخية لصنع الذوات، والتي ارتسمت على جسم خطاب الجنس، والتي من خلالها استعاد فوكو مسألة الذات منذ سبعينيات القرن العشرين.

وما ميّز مشروعه الخاص بالاهتمام بهذا الجانب، أي الانهمام بالذات أو رعاية الذات، هو أنه صاغ إشكالية جديدة تخص تشكيل الذات، وهي إشكالية العلاقة بين الذات والحقيقة. ومن نتائج غوصه في هذه الإشكالية قدّم تمييزًا بين الفلسفة بوصفها بحثًا عن الحقيقة، وبين الروحانية التي اعتبرها نوعًا من التمارين والممارسات التي يؤديها المرء كي يتمكن من الوصول إلى الحقيقة[٥].

وفي بحثنا هذا نتناول أهمية العودة إلى مفهوم **رعاية الذات** بوصفه أحد المفاتيح الرئيسة لفهم التحول عند فوكو من الاهتمام بالحقيقة والسلطة إلى الاهتمام بالذات، بالاستعانة بالفلسفة اليونانية بوصفها «فنًّا للعيش» لا كمبادئ وقواعد عامة. كما سنحاول معرفة كيف أعاد فوكو قراءة مبدأ «**اعرف نفسك**» السقراطي عبر تاريخ الفلسفة، وكيف توصل إلى مبدأ الرعاية بالذات أو الاهتمام بالذات، وما دلالة هذا المبدأ في فلسفته.

## المبحث الأول

## معرفة الذات ورعاية الذات في الفكر اليوناني ومعنى الرعاية عند فوكو

### ١- معنى معرفة الذات ورعاية الذات

بعد أن انتقل فوكو من الاهتمام ببنية الخطاب ونظامه وتشكيله الخطابي إلى الاهتمام بالتشكيلات غير الخطابية، أي الاهتمام بالممارسة الفعلية للمؤسسات الاجتماعية، كان هذا الاتجاه هو ما ختم أعماله الأخيرة التي أعادت السؤال عن الذات وعن إشكالية العلاقة بين الذات والحقيقة، عبر البحث التاريخي عن كيفية الربط بين الذات والحقيقة في الفكر الغربي، بينما هما لا يتصلان لا بالتطبيق ولا بالتحليل التاريخي العادي. فيتخذ من مسألة الاهتمام بالذات أو رعاية الذات نقطة بداية لنقاشه. ومن المفارقة اختياره لهذه المسألة بدايةً للحديث عن إشكالية العلاقة بين الذات والحقيقة. فهذا الموضوع – أي الاهتمام بالذات – لم يُسلَّط عليه الضوء بما فيه الكفاية، من وجهة نظر فوكو، في التاريخ الفلسفي، وإن طُرح بشكل مغاير في مبدأ «اعرف نفسك» الذي نُقش على معبد دلفي، والذي يعدّه الصيغة المؤسسة للعلاقة بين الذات والحقيقة[٦]. فما هي العلاقة بين معرفة الذات ورعاية الذات؟

في معرض تحليل فوكو لمبدأ الرعاية القديم بالذات واهتمامه بممارسات وتقنيات الرعاية بالذات التي تمكّن الأفراد من رعاية أنفسهم ومعرفة حقيقتهم، يعتبر أن مبدأ معرفة الذات ليس مبدأً معرفيًّا، بل هو أحد أشكال تطوير المبدأ الأساسي، رعاية الذات (epimeleia heautou). وهذا لا يعني أن معرفة الذات لا تلعب دورًا مهمًّا في رعاية الذات؛ بل يذهب فوكو إلى أن معرفة الذات سابقة على رعاية الذات، وأحد مكوّنات هذا الاهتمام الأساسي[٧]. لكن الفكر الحديث لم يُعطِ مساحة كافية لمبدأ «اعرف نفسك»، ولم يقدّمه بوصفه نقطة بداية لرعاية الذات الذي ينشده فوكو.

ورعاية الذات التي ينشدها فوكو هي: «المثابرة والإتقان والتمرّن والدراسة، وهذا ليس له أي علاقة بحالات المزاج، فهو خلوّ من كل بعد نفسي. إنه مصطلح ينتمي إلى سجل آخر، يحدّد الطريقة التي على أساسها يحيل الموجود إلى الوجود، والكيفية التي يتعرّف بها الإنسان على نفسه لينفتح على نفسه وعلى ذاته، ويتجاوز حالات من نفسه نحو حالة كلية»[٨].

وعلى هذا الأساس اهتم فوكو بمبدأ رعاية الذات، معللًا ذلك بأن القيمة التي أُعطيت للمبدأ السقراطي «اعرف نفسك» لم تكن هي نفسها التي أُعطيت له في الماضي، كما أنه تمت الإشارة إلى هذا المبدأ في توافق مع مبدأ الاهتمام بالذات، كنوع من التبعية. فضلًا عن أن سقراط يقدّم نفسه بأنه يدعو الناس إلى الاهتمام بذواتهم، وفي حالة إعدامه فهي خسارة لهم؛ لأنهم لن يجدوا من يدعوهم إلى الاهتمام بذواتهم ورعايتها غيره"[٩]. هذا المعنى هو الذي دفع فوكو إلى الاهتمام بمبدأ رعاية الذات وطرح السؤال عن مسألة هوية الإنسان وعن التقنية التي تجعله يهتم بذاته، وبهذا يتجه بالفلسفة صوب المعنى القديم الذي كانت تنشده، وهو حب الحكمة والبحث عن المعنى.

إن مبدأ الرعاية بالذات وُجد عبر نظريات عدة، منها: أنه وضعية وطريقة ما في الحياة تتم عبر مجموعة من الممارسات، كما تم النظر إليها كممارسة اجتماعية تظهر عبر اشكال التواصل الممكنة، فضلاً عن اعتبارها كيفية في المعرفة وطريقة ما في تدبيرها[١٠]. وبالفلسفة الأبيقورية تحديداً نجد أنهم عدّوا الفلسفة تمريناً مستمرّاً للاهتمام بالذات، متخذين من فعل التفلسف ضماناً لصحة الروح[١١]. ومع افلاطون، مع أنه زعم أن الروح أبدية، إلا أنه دعا مع ذلك إلى ممارسات الذات، لأن الروح قد نسيت ما يجب أن تعرفه بشكل طبيعي.

وقد كانت تقنيات الذات اليونانية دليلًا على الوجود، وليست مجرد توجيهات لطبقة المثقفين، وإنما كانت دائمًا مقرونة بالتبعية والارتباط مع مبدأ «اهتم بنفسك». فالاهتمام والرعاية بالذات يأتيان بعد معرفة الذات كشكل أو نتيجة له وتطبيق عملي ملموس لهذا المبدأ الأساسي، وهو مبدأ

«اعرف نفسك». وبهذا فقد علّمت اليونانيين الوجود، لا ما يجب فعله؛ فلم ينظّموا أنماطًا سلوكية أو سلسلة من الأفعال، بل مكّنوا الأفراد من تغيير وإعادة تشكيل وجودهم. وكانت السمات التي اكتسبوها صفات مرتبطة بالوجود[١٢].

**٢- تقنيات رعاية الذات**

يلاحظ فوكو أن تقنيات رعاية الذات ظهرت في الفكر الفلسفي في ثلاثة مواطن:

أولًا: في الفلسفة الأفلاطونية، حيث يجب على المرء أن يعتني بذاته حتى يتمكن من رعاية الآخرين وحكمهم.

وثانيًا: في الفلسفة الرواقية، التي تعتبر رعاية الذات غايةً في حد ذاتها.

وثالثًا: في المبادئ المسيحية، التي لا تعتبر رعاية الذات وسيلةً لحكم الآخرين، بل تهدف إلى التغلب على الذات لبلوغ الخلاص.

ومن خلال هذه المواطن الثلاثة حاول فوكو إظهار كيف تحولت رعاية الذات، مع مرور الزمن، من كونها نشاطًا مدنيًّا في المقام الأول، كما في السياق السقراطي، إلى نشاط شخصي[١٣].

إن رعاية الذات بالنسبة لفوكو هي موقف تجاه النفس والآخرين والعالم، لكنها تبدأ من الذات أولًا؛ أي تحوّل النظرة من الخارج، أي (الأشخاص والعالم ككل)، إلى الداخل، أي (الذات). وهذا يتطلب الانتباه إلى طريقة التفكير والتأمل؛ فهو أسلوب يضمن تحوّل الأفراد من خلال سلسلة من الأفعال الذاتية على أجسادهم وأرواحهم وأفكارهم وتصرفاتهم وأنماط وجودهم، وصولًا إلى حالة من السعادة والحكمة والكمال والخلود. وهذه الممارسات هي جزء من «فن العيش»، الذي يعتمد على تشكيل الفرد لوجوده الخاص لتحقيق وجودية خاصة ومقبولة[١٤].

ولا يهتم ممارس هذه التقنية بتعميم القاعدة التي تستند إليها أفعاله، بل على العكس من ذلك يجعل من نفسه موضوعًا أخلاقيًّا من خلال إضفاء طابع فردي على أفعاله، وإعادة تشكيلها، وتوفير قالب عقلاني وتأملي لها، مانحًا إياها عظمة فريدة. وهذه هي العملية التي يطلق عليها فوكو اسم «الأخلاق»، وليس ما دأبنا عليه في الفلسفة المعاصرة باعتبار الأخلاق مجموعة قواعد أو مبادئ للأفعال التي يمكن وصفها بأنها «صحيحة» أو «جيدة»، فإنها عند فوكو هي «نوع العلاقة التي ينبغي أن تربطك بنفسك، والتي تحدد كيف يُفترض بالفرد أن يُشكل نفسه كذات أخلاقية لأفعاله»[١٥].

لذلك كان الناس، في ظل الفكر اليوناني، قادرين على «تكوين» أنفسهم بدلًا من «اكتشاف» أنفسهم. إن تكوين الذات هو ما جعل الفكر اليوناني فكرًا فريدًا؛ فمنه انبثق مبدأ تكوين الأفراد لأنفسهم، وليس من أي علاقة قوة خارجية. إذ يُعد «تكوين الذات» هذا، من خلال رعاية الذات،

أحد القوى الدافعة الرئيسة وراء السياسة الأثينية؛ لأن رعاية الذات كانت إجابة عن سؤال: كيف ينبغي للمرء أن يعيش، وكيف ينبغي أن «نعيش معًا»؟ وقد اعتقد فوكو أن الفلسفة الحديثة نسيت أن الفلسفة القديمة كانت فنًّا وأسلوب حياة[١٦].

وبهذا المعنى، فإن رعاية الذات تضمن تحوّل الأفراد من خلال سلسلة من التمارين على أجسادهم وأرواحهم وأفكارهم وتصرفاتهم وأنماط وجودهم، بمساعدة الآخرين أو بدونها، وصولًا إلى حالة من المعرفة العملية المتمثلة في السعادة والحكمة والكمال والخلود. وهذه الممارسات هي جزء من «فن العيش»، الذي يعتمد على تشكيل الفرد لوجوده لتحقيق وجوده الخاص والمقبول. وهذه هي العملية التي يطلق عليها فوكو اسم «الأخلاق»، ولكن في حين أن الأخلاق الحديثة هي مسألة قواعد أو مبادئ للأفعال التي يمكن وصفها بأنها «صحيحة» أو «جيدة»، فإنها عند فوكو هي «نوع العلاقة التي ينبغي أن تربطك بنفسك، والتي تحدد كيف يُفترض بالفرد أن يُشكل نفسه كذات أخلاقية لأفعاله»[١٧].

وبهذا يميز فوكو بين الفلسفة بوصفها ذلك الشكل من التفكير الذي يسأل عن الصح والخطأ، وحول ما الذي يجعل إمكانية وجود الحقيقة والخطأ، وأننا نستطيع فصل الصحيح عن الخطأ؛ فهي، أي الفلسفة، الطريقة من التفكير حول ما يسمح للذات بالوصول إلى الحقيقة. وبين الروحانية بوصفها تلك التجارب والممارسات التي من خلالها تجري الذات على نفسها مجموعة من التحولات الضرورية للوصول إلى الحقيقة، كالتطهير أو الزهد أو التنسك أو التوبة، والتي تشكل الذات وكينونتها، وليست المعرفة الثمن الذي يمكن الذات من الوصول إلى الحقيقة[١٨].

## المبحث الثاني

## أثر الفلسفة اليونانية في إعادة تشكيل الذات عند فوكو

### ١ – الذات الفاعلة(*) والذات العارفة(**)

إن الصيغة المؤسسة للعلاقة بين الذات والحقيقة عند فوكو تقوم على مبدأ «أعرف نفسك»[١٩]، لذا يتساءل عن سبب انتشار مبدأ «اعرف نفسك»، بينما مبدأ «اهتم بنفسك» أو «اعتنِ بنفسك» لا يكاد يظهر، بل تُرك في العتمة أو على الهامش من قبل المؤرخين. ويرجع السبب الأهم في ذلك، بحسب رأي فوكو، إلى ارتباط مبدأ الاهتمام بالذات بمشكلة الحقيقة وتاريخ الحقيقة، والتي يطلق عليها «اللحظة الديكارتية»، التي مجّدت مبدأ «اعرف نفسك» في مقابل محو مكانة مبدأ الاهتمام بالذات والحط من قيمته. وهذا ما دفعه إلى اعتبار رعاية الذات وقول الحقيقة كممارسات متكاملة لا تكشف بالكامل عن إمكاناتها النقدية والتحررية إلا في علاقتها المتبادلة المشروطة، مما دفعه إلى تبني موقف نقدي قائم على رعاية الذات والاهتمام بالحقيقة[٢٠].

يُصرّ فوكو، في سياق حديثه عن الذات، على أن مبدأ معرفة الذات، ذي الأهمية البالغة في التاريخ الثقافي والفكري الغربي، ليس سوى أحد أشكال تطوير المبدأ الأساسي (رعاية الذات)، والذي يلعب دورًا أساسيًا ومهمًا في رعاية الذات، بقدر ما يمثل كلاهما طريقتين لتعلّم حقيقة الذات. ولكن مع ظهور المبدأ الديكارتي للذات استُبدل المبدأ العام لرعاية الذات بمبدأ أكثر تحديدًا، وهو معرفة الذات.

ويتحدث فوكو هنا عن «اللحظة الديكارتية» التي ظهرت بطريقتين:

الأولى: بإعادة تأهيل gnōthi seauton (اعرف نفسك) فلسفيًا،

وبالتقليل من قيمة epimeleia heautou (رعاية الذات).

ويصاحب هذا التطور ترسيخ ذات مستقلة، حيث يتم الوصول المنهجي إلى الحقيقة من خلالها وحدها، دون أن يضطر من يبحث عن الحقيقة إلى تغيير أو تعديل وجوده كذات[٢١]. وبعبارة أخرى، بينما في الفلسفة اليونانية لا يمكن للذات أن تصل إلى الحقيقة إذا لم تكن فاعلة، وتقوم أولًا بعمل تحولات ضرورية تمكنها من الوصول إلى معرفة الحقيقة، وهو ما يطلق عليه فوكو (الروحانية)، أما مع ديكارت فيمكن لأي ذات الوصول إلى الحقيقة ورؤية ما هو واضح. وهذا يعني تغييرًا جوهريًا في علاقة الذات بذاتها، وبالآخرين، وبالعالم، وبالحقيقة.

فبينما في الفلسفة اليونانية – من أفلاطون مرورًا بالرواقية وصولًا إلى الأبيقورية – تُرسَّخ هذه العلاقة من خلال حياة من الممارسة والتمرين والزهد، فإنها عند ديكارت تتخذ شكل دليل من بصيرة واضحة ومتميزة، يضاعف من خلالها الذات ذاتها. أي إن العلاقة مع الذات لم تعد، مع ديكارت، بحاجة إلى أن تكون زهدية للوصول إلى علاقة مع الحقيقة؛ إذ يكفي أن تكشف لي العلاقة مع الذات الحقيقة الجلية لما أراه لأدرك الحقيقة إدراكًا قاطعًا.[٢٢]

تاريخيًا، وكما ذكرنا سابقًا، يمكن إرجاع الاهتمام بالذات في شكلها الفلسفي إلى سقراط، الذي أوصى في «الاعتذار» لمواطنيه بعدم الاهتمام بأشخاصهم أو ممتلكاتهم أكثر من الاهتمام بكمال أرواحهم. وهنا تُشكّل رعاية الذات شرطًا أساسيًا لتوجيه الآخرين، انطلاقًا من قناعة راسخة بأن من يعتني بنفسه وحده قادر على رعاية الآخرين. ويتولى سقراط هذا الدور في علاقته بمواطنيه؛ إذ يُعنى سقراط بنفسه برفضه الواضح والجلي للظلم الذي قد يُلحق به، وكذلك بتشجيع الآخرين على أنهم، دون علمهم، يدركون حقًا[٢٣].

إذن يجب أن يعتني المرء بنفسه، ويترتب على ذلك أن رعاية الذات ليست عملًا منعزلًا، وليست تمرينًا في العزلة، بل هي ممارسة اجتماعية حقيقية مصحوبة «بنشاط كامل من الكلام والكتابة»، حيث يرتبط عمل المرء على نفسه بالتواصل مع الآخرين. وبالتالي فإن رعاية الذات ممارسة

ونشاط يتطلبان شخصًا آخر: «مرشدًا، مستشارًا، صديقًا»، لا يتردد – بغض النظر عن جميع العواقب – في قول الحقيقة علانية للفرد أو الجماعة.

ووفقًا لفوكو فإن هذه ليست علاقة محدودة زمنيًّا يمكن اختزالها، على سبيل المثال، في علاقة المعلم بالطالب، بل هي ممارسة اجتماعية تشمل الحياة بأكملها وكل فرد:

«ترتبط ممارسة الذات بالممارسة الاجتماعية، أو، إذا شئت، فإن تكوين علاقة بين الذات والذات يرتبط بوضوح تام بعلاقات الذات بالآخر. والنتيجة هي أن مشكلة العلاقات مع الآخرين حاضرة طوال تطور رعاية الذات. إن رعاية الذات، وحضور الآخر، واندماجه، وتدخله، أمر لا غنى عنه للوصول إلى الذات التي تهدف إليها»[٢٤].

**٢- رعاية الذات وقول الحقيقة**

إذا كان الآخر لا غنى عنه لتكوين الذات، وكانت رعاية الذات ممارسةً مستمرةً مدى الحياة لا يمكن اختزالها في علاقة تربوية، فإن رعاية الذات ليست مسعًى أحاديًّا إذن، بل مسعًى حواريًّا. ونتيجة لذلك لا يمكن اعتبار رعاية الذات فعلًا أحاديًّا لتمكين الذات، كما أن رعاية الآخرين لا تبدو مسألةً ثانوية أو تابعة لرعاية الذات. بل يتضح أن كل علاقة ذاتية مشبعة بوجود الآخر، بحيث إن رعاية الذات تعني دائمًا رعاية الآخرين[٢٥].

ويمكن تعزيز هذا التفسير بشكل أكبر بإعادة بناء الاهتمام بالذات كنشاط وممارسة معرفية ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالباريسيا (*) كشكل من أشكال قول الحقيقة في مواجهة الآخر. وهنا من الضروري أولًا تذكّر السمات المركزية والطابع المتناقض للباريسيا: فبمعناها الإيجابي تعني قول كل شيء، أي الحقيقة كاملة، بصراحة، وبشكل مباشر وفوري، ودون اعتبار للذات أو للآخرين.

ومع ذلك فإن قول كل شيء قد يعني أيضًا – وهذا هو المعنى السلبي لكلمة «باريسيا» – قول أي شيء يدور في ذهن المرء دون أي تمييز، ودون الاهتمام بما يقوله؛ ونتيجة لذلك فإن «باريسيا» لن تكون أكثر من مجرد كلام فارغ أو مجرد ثرثرة[٢٦].

وفضلًا عن ذلك، يمكن للمتحدث استخدام «باريسيا» كاستراتيجية بلاغية ليُظهر نفسه كشخص شجاع يقول الحقيقة من أجل إرضاء جمهوره أو إثارة إعجابه. لذلك، في البلاغة، تشير كلمة «باريسيا» (من اللاتينية *licentia*) إلى كلٍّ من الخطاب المفتوح والصريح الذي يواجه الجمهور مباشرةً بحقيقة مزعجة، والصراحة المقنَّعة التي تبدو وكأنها مجاملة وتستهدف مجرد استحسان المستمعين[٢٧].

ولكن ما المعيار الذي يضمن قول الحقيقة لمن يدّعيها؟ إن المعيارين الوحيدين اللذين يضمنان صدقَ المدّعي، أي من يمارس الصدق، هما الشجاعة التي يتطلبها قول الحقيقة والمخاطرة التي تصاحبها. فهذه هي الضمانات التي تثبت صدق من يقول الحقيقة لنفسه وللآخرين.

وفي الواقع قد يكون الثمن الذي يدفعه مدّعي الصدق لقاء شجاعته باهظًا. ففي الحالات القصوى يجب على من يخاطب الأقوياء بحقيقةٍ مزعجة – كجمعية الشعب في النظام الديمقراطي (مثال ذلك سقراط وهو يخاطب مواطنيه)، أو المستبد في النظام الملكي (مثال ذلك أفلاطون وهو يخاطب الطاغية ديونيسيوس السرقوسي) – أن يكون مستعدًّا لدفع حياته ثمنًا لصراحته[٢٨].

ومن الناحية المثالية يؤدي هذا إلى نوعٍ من الاتفاق أو العقد بين من يعرف الحقيقة ولكنه لا يملك الجرأة لقولها، ومن يملك جرأة قول الحقيقة ولكنه لا يعرفها. فإذا قبل الأقوياء لعبة الباريسيا أمكنهم الاستفادة منها بشكلٍ كبير، أما إذا رفضوها، من ناحيةٍ أخرى، فإنهم يفقدون فرصة معرفة الحقيقة، بينما يخاطر صاحب الباريسيا بفقدان حياته[٢٩].

مع ذلك، تُشكّل الباريسيا مشكلةً جوهريةً بالنسبة للديمقراطية، كما يُوضّح فوكو في إعادة بنائه التاريخي للمصطلح. وباعتبارها شكلًا من أشكال الحكم، حيث يكون الجميع متساوين أمام القانون ويستطيع الجميع التعبير عن آرائهم بأمان إلى حدٍّ ما، فإن الشجاعة والمخاطرة لا تُشكّلان معيارين كافيين لضمان صدق المتحدث وضميره.

وتكمن المشكلة في أن الديمقراطية بحد ذاتها لا توفر معايير للتمييز بين أشكال التصريحات النافعة للمجتمع وتلك الضارة به[٣٠]. وباعتبارها شكلًا مساواتيًّا للحكم يمنح الجميع الحق نفسه في الكلام (على الأقل أولئك الذين ينتمون إلى الشعب)، فإن الديمقراطية نفسها غير قادرة على تحديد من هو المؤهَّل فكريًّا واجتماعيًّا وأخلاقيًّا لقول الحقيقة، وهي إشكالية تكتسب أهمية جديدة في عصرنا «ما بعد الحقيقة»، بما فيه من الأخبار الكاذبة و«الحقائق البديلة» و«الحقائق الملموسة»[٣١].

فبينما توجد معايير سياسية ومؤسسية تحدد من يحق له التحدث وفي أي موقف (في جمعية، في محكمة، في برلمان، إلخ)، فضلًا عن قوانين منطقية وقواعد جدلية تحدد كيفية التمييز بين التصريحات الصحيحة والخاطئة، لا توجد قواعد موثوقة تسمح لنا بتحديد من هو المؤهَّل لقول الحقيقة والقيام بذلك بطريقة تعود بالنفع على الأفراد والمجتمع السياسي على حدٍّ سواء[٣٢].

إحدى نتائج هذه المعضلة هي أن الباريسيا، من منظور تاريخي، تنتقل تدريجيًّا من المجال السياسي إلى مجال العلاقات الشخصية. إذ «تتحول مشكلة الحرية في استخدام المنطق تدريجيًّا إلى مشكلة الحرية في اختيار أسلوب الحياة، وحرية اختيار السيرة الذاتية.«

وبعبارة أخرى، تصبح الباريسيا، المفهومة كممارسة ومؤسسة مجتمعية، «موقفًا شخصيًّا» بشكل متزايد؛ لأنه إذا لم تكن هناك قواعد لتحديد من هو المؤهل لقول الحقيقة، وإذا لم يعد من الممكن إقامة العلاقة بين المتحدث والحقيقة المنطوقة من خلال «الصراحة الخالصة أو الشجاعة الخالصة»، فإن الخيار الوحيد هو حثّ الأفراد على الاهتمام بأنفسهم وبالحقيقة من خلال الممارسة والتدريب والتذكير المستمر.

ووفقًا لفوكو، يؤدي هذا التطور إلى ظهور شكل أخلاقي من الباريسيا يقع في «مجال العلاقات الشخصية مع الذات ومع الآخرين، أي باريسيا في رعاية الذات»[٣٣].

يبدو أن الباريسيا لا تتمركز في السياسة والممارسة السياسية فقط، بل في مجال المعرفة أيضًا، أي في التعليم والتوجيه الشخصي و«تكوين الذات الأخلاقية». ومع ذلك، لا يعني هذا أن الباريسيا، بموقعها في المجال الأخلاقي، قد فقدت معناها السياسي تمامًا. بل إن مفهوم الباريسيا يتطور دون أن يفقد معناه، من خلال اندماجه مع مبدأ رعاية الذات.

لذا فإن الانتقال من الباريسيا السياسية إلى الباريسيا الأخلاقية التي شخصها فوكو لا يعني «انعطافًا أخلاقيًا» من أي نوع، بل يشير إلى الترابط الوثيق بين الأخلاق والسياسة، وإلى البعد الأخلاقي–السياسي الأصيل للباريسيا[٣٤]. ويتضح هذا بشكل خاص عند إعادة بناء الباريسيا كشكل من أشكال التذويت السياسي المتشابك جوهريًا مع وجود الآخر.

وتبرز هذه العلاقة مع الآخر أيضًا الصلة الوثيقة بين الباريسيا ورعاية الذات؛ فباعتبارها ممارسة تتمحور أساسًا حول «قول الحقيقة عن الذات»، فإن الباريسيا تتطلب بالضرورة «حضور الشخص الآخر الذي يستمع ويحثّ على الكلام، والذي يتحدث بنفسه»[٣٥]. وبالمثل «لا يمكن للمرء أن يهتم بنفسه ويعتني بها دون علاقة مع شخص آخر»، مع آخر تكون مهمته «تحديدًا قول الحقيقة، قول الحقيقة كاملة، أو على الأقل قول كل الحقيقة الضرورية».

وفي كتابه تأويل الذات يتحدث فوكو أيضًا عن الباريسيا باعتبارها أخلاقًا جديدة، «وهي ليست أخلاقًا جديدة للغة أو الخطاب بشكل عام، بل هي أخلاق جديدة للعلاقة اللفظية مع الآخر». ومن بين الطرق التي تُتاح بها هذه الأخلاق الجديدة توسيع نطاق رعاية الذات من ممارسة ذاتية – كانت في العصور القديمة تقتصر غالبًا على العلاقة بين المعلم والطالب – إلى علاقة اجتماعية[٣٦]. ونتيجة لذلك تصبح مُسيَّسة دون أن تُختزل في السياسة.

ففي نهاية المطاف لا يتمثل هدف الباريسيا، المفهومة على أنها «نشاط فلسفي» عام، في مجرد إقناع أو كسب شخص آخر أو الجمعية السياسية لقضية معينة، بل «إقناع شخص ما بأنه يجب عليه رعاية نفسه وتغيير حياته»[٣٧]. إن التغيير الذي يسعى إليه الباريسيّا، أو قائل الحقيقة، هو

إذن من نوع أكثر جوهرية؛ «لأنه لا يقتصر على تغيير رأي المرء فحسب، بل يشمل أيضًا تغيير حياته وأسلوب حياته وعلاقاته بالآخرين وعلاقاته بنفسه تغييرًا كاملًا». ولا يكفي أن يكون المرء «شجاعًا بما يكفي لقول الحقيقة للآخرين»، بل يجب عليه أيضًا أن يكون «شجاعًا بما يكفي لكشف حقيقة نفسه»[٣٨].

**الخاتمة**

إن ميشيل فوكو، في تحليله لمبدأ رعاية الذات القديم (*epimeleia heautou*) ، والذي يعني، وفقًا له، «رعاية الذات والاهتمام بها والانشغال بها»، قد ركّز على هذا المبدأ لأنه لا يهتم في المقام الأول بأنشطة الرعاية التقليدية الموجودة في المجال المنزلي والخاص، بل بالرعاية الفلسفية للروح والاهتمام بالحقيقة. فضلًا عن أن دراسات فوكو وضعت رعاية الذات في المقام الأول في سياق تقنيات وممارسات الذات التي من خلالها يُشكِّل الفرد نفسه كذات مستقلة.

ومع ذلك، لا يزال المرء يبحث عبثًا عن مفهوم آخر لرعاية الذات يُفهم على أنه ممارسة جماعية وحوارية يتخللها وجود الآخر، وهذا يثير التساؤل عمّا إذا كان من الممكن اختزال رعاية الذات إلى مجرد رعاية الذات وتهذيبها، أم يجب اعتبارها ممارسة أخلاقية وسياسية متخللة جوهريًّا بحضور الآخر. إن البعد الأخلاقي–السياسي الأصيل للرعاية يتجلّى بمجرد ربط مفهوم فوكو للرعاية بتحليلاته للباريسيا. ويشير فوكو نفسه إلى هذه الصلة عندما يجادل بأن الباريسيا، كشكل من أشكال قول الحقيقة وطريقة لقول الحقيقة عن الذات، مرتبطة جوهريًّا بمشكلة رعاية الذات.

وهنا نجد أن الاهتمام بالذات والآخرين والباريسيا يرتبط ارتباطًا وثيقًا بدور السلطة في العلاقة بين الذات والحقيقة؛ ولا ينمّي كلٌّ منهما إمكاناته النقدية والتحررية الأصيلة إلا في علاقتهما التكوينية ببعضهما بعضًا. فكما يجب أن تتجذّر الباريسيا في رعاية الذات والآخرين، وكذلك في الاهتمام بالحقيقة، حتى لا تصبح كلامًا فارغًا يهدّد المجتمع الديمقراطي والتضامن الاجتماعي.

ولكونه – أي فوكو – يذهب إلى أن جميع العلاقات الإنسانية والمؤسسات الاجتماعية هي شكل من أشكال السلطة، فإن الحرية لا تتحقق بمجرد تحرير أنفسنا من قمع الطغاة أو الملوك. فالأهم من الانتقال إلى الديمقراطية هو ترسيخها، والذي لا يمكن تحقيقه إلا إذا تعلّم الناس كيفية ممارستها، وإلا فسيكون مجرد انتقال إلى شكل آخر من أشكال القمع. والنقطة الحاسمة إذن هي: كيف يمكن للمرء ممارسة السلطة وممارسة الحرية لتنشئة مجتمع أفضل؟

إن إحدى طرق ممارسة الحرية أو الديمقراطية هي رعاية الذات. وبالنسبة لليونانيين كان بناء «الذات الحرة» هو الهدف، وكانت رعاية الذات هي الوسيلة التي انعكست بها الحرية الفردية أو الحرية المدنية بوصفها أخلاقًا.

**الهوامش**

[١] ازويته، محمد: الانهمام بالذات _جمالية الوجود وجرأة قول الحقيقة، افريقيا الشرق، الدار البيضاء، المغرب، ٢٠١٥، ص٥.

[٢] العيادي، عبد العزيز : فوكو: ميشيل، المعرفة والسلطة، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان، ط١، ١٩٩٤، ص١٠٨.

[٣] دريفوس، اوبير ورابينوف، بول: ميشيل فوكو مسيرة فلسفية، ترجمة جورج ابي صالح، مركز الانماء العربي، بدون تاريخ، ص٢٠٤.

[٤] مزيان، محمد: مسالة الذات في فكر ميشال فوكو، مجلة الازمنة الحديثة، العدد ١٤، ص٤٢.

[٥] ازويته، محمد: المصدر السابق، ص٧.

[٦] فوكو، ميشيل: تأويل الذات، ترجمة وتقديم وتعليق: الزواوي بغورة، دار الطليعة للطباعة والنشر، بيروت، لبنان، ط١، ٢٠٢٢، ص١٠_ ١١.

[٧] فوكو، ميشيل: تأويل الذات، ص١٠_ ١١.

[٨] موسى، حسين: ميشال فوكو الفرد والمجتمع، دار التنوير لطباعة والنشر والتوزيع، تونس، ٢٠٠٩، ص٢٢.

[٩] ازويته، محمد: الانهمامبالذات _جمالية الوجود وجرأة قول الحقيقة، ص١٢.

[١٠] ازويته، محمد: ص١٠.

[١١] ازويته، محمد: ص١٠.

[١٢]

[13] Ergin, Gürkan :The Greek Care of the Self in Foucault and the Athenian Democracy, Colloquium Anatolicum 2017 / 16, pp.71-95.

[١٤] يُنظر: فوكو، ميشيل: تأويل الذات، ص ١٩، ٢٠.

[15] Ergin, Gürkan : I bid.

[16] Ergin, Gürkan : I bid.

[١٧]

[١٨] ازويته، محمد: الانهمام بالذات، ص١٣.

[*] هي الذات التي ينشدها فوكو ويقصد بها الممارسات التي تتبعها الذات في طريق العناية كالتأمل والتمرين والمثابرة لمعرفة الذات ومن ثم تكوينها.

(**) هي الذات كما يراها سقراط العارفة وهي مرحلة سابقة عن الذات الفاعلة ولا بد منها للوصول للذات الفاعلة.

[١٩] فوكو، ميشيل: تأويل الذات، ص١١.

[٢٠] فوكو، ميشيل: تأويل الذات، ص٢٣.

[21] Posselt, Gerald :Self-Care and Truth-Telling: Rethinking Care with Foucault, *Le foucaldien* 7, no. 1 (2021): 10, p. 5.

[٢٢] فوكو، ميشيل: تأويل الذات، ص٢٣_٢٤.

[٢٣] المصدر نفسه: ص١٤_١٥وص٣٥_٣٦.

[24] Posselt, Gerald: Self-Care and Truth-Telling: Rethinking Care with Foucault, P.6.

[٢٥] .يُنظر: ازويته، محمد: الانهمام بالذات، ص٣٥.

[26] Posselt, Gerald: Self-Care and Truth-Telling, p.6.

[٢٧] فوكو، ميشيل: تأويل الذات، ص٣٤٣و٣٤٨.

[28] Posselt, Gerald: Self-Care and Truth-Telling,p.7.

[29] Signe Larsen: Parrēsia: Notes on the Thought of Michel Foucault, 11 Sep 2014, https://criticallegalthinking.com/2014/09/11/parresia-notes-thought-michel-foucault/ تم الدخول الى الموقع بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/٢٨.

[30] Ibid.

[31] Ibid.

[32] Posselt, Gerald: Self-Care and Truth-Telling,p.7.

[33] Ibid. p.8.

[34] Signe Larsen: Parrēsia: Ibid.

[35] Ibid.

[36] Posselt, Gerald: Self-Care and Truth-Telling,p.8.

[٣٧] فوكو، ميشيل: تأويل الذات، ص٣٧٦.

[٣٨] المصدر نفسه، ص٣٨٠ وما بعدها.

**قائمة المصادر والمراجع**


١.ازويته، محمد: الانهمام بالذات _جمالية الوجود وجرأة قول الحقيقة، افريقيا الشرق، الدار البيضاء، المغرب، ٢٠١٥.

٢.العيادي، عبد العزيز : فوكو: ميشيل، المعرفة والسلطالمؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان، ط١، ١٩٩٤.

٣.دريفوس، اوبير ورابينوف، بول: ميشيل فوكو مسيرة فلسفية، ترجمة جورج ابي صالح، مركز الانماء العربي، بدون تاريخ.

٤.فوكو، ميشيل: تأويل الذات، ترجمة وتقديم وتعليق: الزواوي بغورة، دار الطليعة للطباعة والنشر، بيروت، لبنان، ط١، ٢٠٢٢.

٥.مزيان، محمد: مسالة الذات في فكر ميشال فوكو، مجلة الازمنة الحديثة، العدد ١٤.

٦.موسى، حسين: ميشال فوكو الفرد والمجتمع، دار التنوير لطباعة والنشر والتوزيع، تونس، ٢٠٠٩.

7.Ergin, Gürkan :The Greek Care of the Self in Foucault and the Athenian Democracy, Colloquium Anatolicum 2017 / 16, pp.71-95.

8.Posselt, Gerald :Self-Care and Truth-Telling: Rethinking Care with Foucault, *Le foucaldien* 7, no. 1 (2021): 10

9.Signe Larsen: Parrēsia: Notes on the Thought of Michel Foucault, 11 Sep 2014, https://criticallegalthinking.com/2014/09/11/parresia-notes-thought-michel-foucault/

**References**

1.Azouita, Mohammed: Preoccupation with the Self: Aesthetics of Existence and the Courage of Truth-Telling. Afrique Orient, Casablanca, Morocco, 2015.

2. Al-Ayadi, Abdelaziz: Foucault: Michel, Knowledge and Power. University Institution for Studies, Publishing, and Distribution, Beirut, Lebanon, 1st Edition, 1994.

3.Dreyfus, Hubert & Rabinow, Paul: Michel Foucault: Beyond Structuralism and Hermeneutics (Translated by George Abi Saleh). Arab Development Center, Undated.

4. Foucault, Michel: The Hermeneutics of the Subject (Translated, introduced, and annotated by Zawawi Beghoura). Dar al-Tali'a for Printing and Publishing, Beirut, Lebanon, 1st Edition, 2022.

5. Meziane, Mohammed: "The Question of the Self in the Thought of Michel Foucault." Modern Times Journal (Majallat al-Azmina al-Haditha), Issue 14.

6. Moussa, Hussein: Michel Foucault: The Individual and Society. Dar al-Tanweer for Printing, Publishing, and Distribution, Tunis, 2009.

Foreign Sources (Original)

7. Ergin, Gürkan: "The Greek Care of the Self in Foucault and the Athenian Democracy." Colloquium Anatolicum 16 (2017): 71-95.

8. Posselt, Gerald: "Self-Care and Truth-Telling: Rethinking Care with Foucault." Le Foucaldien 7, no. 1 (2021): 10.

9. Larsen, Signe: "Parrēsia: Notes on the Thought of Michel Foucault." Critical Legal Thinking, September 11, 2014.