

دراسات

# أنطولوجيا الاعتناء بالنفس

## قراءة في كتاب ميشيل فوكو: تأويل الذات

هشام مبشور



مركز أفكار للدراسات والأبحاث  
Afkaar Center for Studies and Research

# أنطولوجيا الاعتناء بالنفس

قراءة في كتاب ميشيل فوكو: تأويل الذات

هشام مبشور

باحث في الفلسفة. جامعة ابن طفيل/القنيطرة. المغرب

## تقديم

تقسيم الإنسان منذ القديم إلى مكوني النفس والجسم، يوضح أن لكل منها مطالب وحاجات وأغراض؛ قد يتوافقان على إنجازها ويعملان ككيان واحد. وقد تتخالف منازعهما وتتضارب مطالبهما وتتشاكس أهدافهما، فيعمل كل مكون على تحقيق رغبته ولو على حساب المكون الثاني، الأمر الذي يفسر الصراع السيكلوجي الذي تعيشه كل ذات، والقلق والتوتر الأنطولوجي الذي ترزح تحته عند كل اختيار صعب، وصعوبته كامنة في أن إرضاء أحد الطرفين إغضاب للطرف الثاني. ومخرج هذا الصراع تمثل في تدريب النفس والجسم وتعويدهما على التزهد والصبر والاحتمال. وبهذا فإننا نزاوج بين مطلبي معرفة النفس والاهتمام بالجسم بشكل متكامل لا نعضب فيه أي طرف بل نعطيه بقدر حاجته بلا زيادة أو نقصان. تتكلم الفلسفة اليونانية عن الفضيلة والاعتدال، وتربطها بالوسط الذهبي بين الإفراط والتفريط (الشجاعة وسط واعتدال الإفراط فيها تهور والتفريط منها جبن). ويشبه هذا التوازن أو الهرمونية بسائق عربية يجرها حصانين: أسود جامح وأبيض مترaxي، يتدخل صاحب العربية أو سائسها(الذات) لاستنهاض الأبيض وحته على الرفع من سرعته، ويكبح قوى الحصان الأسود ويرده. وكلما كان السائس قادرا على المحافظة على توازنها استطاع النجاة بالعربة. فما السبيل لإكساب السائس قوى التدبير والإدارة للنفس والجسم؟ ما آليات وأدوات الاعتناء بالنفس؟ وهل يتعارض هذا المبدأ مع مبدأ معرفتها؟ بمعنى هل الاعتناء بالنفس تضییع لمعرفتها والعكس صحيح؟

## الفلسفة اليونانية وبداية الاعتناء بالنفس.

ينطلق ميشيل فوكو من مقارنة سؤال الذات في الفلسفة اليونانية من منطلق: اعرف نفسك واهتم بنفسك ليؤكد عكس التصورات القديمة أنه لم يكن أوج الفلسفة اليونانية اعرف نفسك بل اهتم بنفسك، وربما بؤرة الاهتمام بالأولى رمزيتها، إذ كتبت على مدخل معبد ديلفي وجاءت في شكل وصية من الآلهة ديلفي: "أيها الإنسان اعرف نفسك بنفسك" لتؤسس لسؤال العلاقة مع الذات. وكما يتضح من الصيغة اعرف نفسك تشير إلى محدودية الإنسان وضعفه أمام قوى الإله فعليه احترام هذه التراتبية، وتفيد أيضا أن اسأل وتعلم المزيد والمزيد خصوصا ما تعلق بذاتك. لتهتم بها تعنتي لا تسيء إليها بأي وجه من الوجوه. ولعل أكبر إساءة أن تحملها على الجهل وتمنعها من سلك سبل المعرفة. لذا كانت مهمة سقراط تنبيه ودفع وإثارة الآخرين -خصوصا منهم المهملين وهم الأغلبية الساحقة- للاهتمام بها<sup>1</sup>. هي الدعوة التي تأدت بسقراط للمحاكمة بتهمة إفساد عقول الشباب، إذ لم يعرف ما قام به من شر، وعليه أن يعترف في جميع الأحوال بذنبه ويشعر بالخزي والعار لما اقترفه في حق مدينته أثينا وأدت إلى انهزامها أمام اسبرطة. على العكس سقراط رجل حكيم وفاضل يحب الحقيقة ومخلص لقولها كواجب عليه لأهل مدينته، ولو أنها تنكرت له وأعدمته فقد ظل وفيها لها متعهدا أن لو عاش مرة أخرى سيسلك نفس السلوك، فيتشبت بدعوته للاعتناء بالنفس ومعرفتها حتى في الرمق الأخير من الحياة.

تحلي سقراط بالدعوة جعله يهمل نفسه فلا يطلب مناصب سياسية أو زعامات أو أرباح مالية، مما جناه السياسيون والسفسطائيون...فأن تظل محايدا مستقلا، فتحرم التدخل في أمور لا تعنيك هذا قرار الجبناء الساكتين عن الحق في نظر سقراط. إنها نوع من العذرية، وهي نوع من الإنعتاق بكل متعلقات النفس وأهوائها. كن صديق نفسك، صاحب نفسك، عالج نفسك، احترم نفسك، اعتن بنفسك...صيغ تؤكد ضرورة التعالق مع الذات بعد الانفصال والتباعد عن المحيط.

لعل من أسباب انحطاط الاهتمام بالنفس، تغليب مبدأ اعرف نفسك بعد خلق نوع من التعارض بينهما منذ اللحظة الديكارتية والتي بخست من قيمة الاهتمام بالنفس. ووضعت البحث فيها موضع البداهة أي المبدأ الواضح بذاته الذي لا يحتاج إلى برهان. فأولوية الأولويات أن نعرف أنفسنا ونعي ذواتنا في ارتباط بمؤديات هذا الوعي والمعرفة الكامنة في الوجود، والخطير في الأمر أنه خارج معرفة النفس لا وجود للحياة. يعلق فوكو «إذا كانت اللحظة الديكارتية قد مجدت، لأسباب يسهل تبيانها، مبدأ اعرف نفسك، فإنها في الوقت

1 - ميشيل فوكو: تأويل الذات. ترجمة: الزواوي بغوره. ط1(بيروت: دار الطليعة. 2011). ص 13.

نفسه، وإني أشدد على ذلك، قد ساهمت في التقليل من شأن مبدأ الاهتمام بالنفس، لقد أبخسته وأبعدته وأقصته من حقل التفكير الفلسفي الحديث»<sup>2</sup>. لأول مرة في تاريخ الفلسفة ترتبط المعرفة بالبحث عن الحقيقة التي بإمكانها أن تنتقص الذات، من هنا ابتعد الاهتمام والاعتناء بالذات لصالح تقدم معرفة الذات كخطوة لمعرفة الحقيقة.

مسألة الاعتناء بالنفس والاهتمام بها قديمة في الفلسفة اليونانية، ومعروف أنه قبل سقراط تداول الاسبرطيون المحاربون بشدة هذه القضية في مجال إسناد أعمال الاعتناء بالأرض وشؤون الحياة للهليين العبيد ليتفرغوا للاعتناء بأنفسهم، إذ لا وقت لديهم لتضييعه فحياتهم قصيرة، وكأنهم يقولون حياتنا قصيرة وأنفسنا وحيدة ولا يوجد من يعتني بها من دوننا، لذا الاعتناء بغيرها إهمال وتهميش لها. لا خيار أمامهم إما الاعتناء بالنفس والاهتمام بها أو الاعتناء بالأرض ومشاكل الحياة، فكان اختيارهم منسجم مع منطقهم.

ويستمر السؤال الاهتمام بالنفس مع سقراط في محاوره ألسبياد، ذاك الغلام الجميل والغني ذو نسب شريف المطلوب من الجميع. وهو إلى ذلك تحت إمرة حاكم شجاع بركليس، الأمر الذي خوله السعي للسلطة أي حكم المدينة. فكان دليل الاعتناء السقراطي به محاولة توجيهية لمعرفة نفسه كشرط للحكم لا سيما وأن منافسيه وأعداءه داخليين وخارجيين يمتلكون من الصفات والسمات ما يفوقه. فعلى سبيل الذكر الاسبرطيين والفرس كلاهما يتفوقان عليه في المال والجاه والتربية النبيلة التي تلقاها حكامهم. فعليه بمزيد من الحذر المتقوم مجددا بمعرفته لنفسه، معرفة قوامها الاضطلاع على نقاط قوتها وضعفها، فمن لم يستطع قيادة نفسه والتحكم فيها كيف له أن يقود ويتحكم في نفوس المدينة؟

محبة سقراط والاعتناء الحق الذي يكنه لألسبياد دفعته لمكاشفته بنقط ضعفه والتي تتمثل في تفوق منافسيه عليه بالثروة والتربية بل إنه غير قادر على تعويض وتصحيح هاذين الخطأين. لعدم اهتمامه أصلا بهما ونقل لجهله التام بهما. فالرجل مشغول بالحظوة ومأخوذ بالسياسة. يذكره هنا سقراط كيف رفض الإسبارطيين الاعتناء بالأرض بغرض الاعتناء بأنفسهم فكان أولى بألسبياد على الأقل أن يسلك سلوكهم. فيتساءل: هل أتوفر على الملكات والمؤهلات التي تحملني على الحكم والقيادة؟ والإجابة أن الموانع العديدة منها ما هو الذاتي وما هو الموضوعي لا تؤهله للحكم. أما الذاتية كجهله بنفسه، والموضوعية كشكل التربية البيداغوجية التي تلقاها وفيها الاتكال والاعتماد على المال والجاه لبلوغ السلطة إنه غير كفاء، أضف لها محبة الناس لجسمه وماله أسكره عن استشكال علاقته بهذا البعد: فهل يتساوى ألسبياد مع جماله؟ وكل مهتم بجسم ألسبياد وجماله هل هو فعلا مهتم به؟ ينفي سقراط اهتمام أحد من طالبي جمال ألسبياد به، والدليل تخليهم عنه بمجرد بداية ظهور علامات الشيخوخة. ولحسن الحظ أن الوقت ما فات ولا زال أمامه لتدارك جهله بذاته

وتصحيح خطئه بإهماله لنفسه، عبر الإجابة عن سؤال بديل وصعب: ماهية هذه النفس المطلوب الاعتناء بها قبل الاعتناء بالآخرين؟

### في ماهية النفس وطرق الاعتناء بها

تعكس علاقة أسياد نفسه بعلاقة الأثنيين بها. وللأشارة فألسبياد ينتمي للطبقة الأرسقراطية الأكثر تمسكا بالجوانب الشكلية من جمال ومال وجاه وسلطة... الأمر الذي حال دون إعداد أسياد من طرف هذه الطبقة للحكم الذي يستلزم حكم النفس وتربيتها أولا. ولذلك يجب على ألسبياد القيام بما فشل به هذه الطبقة وأول ما يفعل هو التبرؤ منها بمعاودة تربية نفسه. فالوقت لم يفت بعد لكونه لم يبلغ بعد الخمسين لا زال شابا بإمكانه التدارك لاسيما أن التغيير لا يحدد بوقت معينة، فقط يصير أصعب عند الكهولة منه في الشباب. ولحسن حظ ألسبياد لا زال شابا. لكن ماذا يفعل ليعتني بنفسه؟ وما السبيل أو الوسيلة لطرق ذلك؟ لا بد من مربى أو ملقن يوجه ويرشد ألسبياد إلى نفسه. كحال خبير الأحذية الذي يهتم بها فمن أراد التدريب على هذه الصنعة ملزم بمرافقته، والطبيب يعرف كيف يعتني بأجسامنا، والخياط يحسن التعامل مع ملابسنا. لكن هل يوجد من يعرف سبل الاعتناء بالنفس فمن هذا الذي يهتم بها؟ وهل يستطيع أن يكون لنا معلما؟ هل يمكن نقل هذه التجربة؟

يميز سقراط بين الجسم كأداة أو آلة للفعل التي تستقبل الحركة، والنفس التي تلعب دور المحرك والقائد الموجه. «إن موضوع جميع الحركات الجسمية والذاتية واللغوية هي الروح»<sup>3</sup>. والنفس أو الروح كل ما هو بسيط في ذاته لا يضاف له شيء، نقصد بالشيء هنا الجسم أو ممتلكات أو العائلة أو صفات كالجمال، المال... لكونها اهتمامات جانبية تغفل جوهر الإنسان ولا تلتفت إليه، فيأتي اهتمامها بالنفس ليوصلها الأهمية والقيمة التي تستحقها وتشجعها على الفعل والمبادرة. فالروح أو النفس نعرف بها الأشياء ومن ثمة مطلوب الاهتمام بها. وفي تشبيهه بليغ يربطها أفلاطون على لسان سقراط بالعين والرؤية التي تكشف حقيقة الهوية الطبيعية «هي مساحة التفكير حيث يستطيع الفرد أن يتعرف ويعرف نفسه أو من يكون؟»<sup>4</sup>. أضف له أن معرفة النفس سبيل لمعرفة الإله، والمعبر لإدراك العالم، فكل شيء منطوي تحتها، يوجد بشكل مصغر فيها، إذ يكفي النظر فيها لرؤية العالم. إنها عالم مصغر، والعالم نفس مكبرة.

المحددات الأساسية للحكم عند أفلاطون هو الاهتمام بالنفس. والاهتمام بالنفس مرتبط بمرحلة الشباب وله غاية هو حكم المدينة، ويتم وفق شرائط المعرفة للنفس والتنبه لخصائصها وسماتها ومدى تربيتها، وإن كانت هذه هي المعالم الكبرى للاهتمام بالنفس ومعرفتها داخل الثقافة اليونانية. فهناك تغيير مشهود في الثقافة الهلينية خصوصا ما تعلق

3 - نفسه، ص 60.

4 - نفسه، ص 72.

بمسألة أن الاهتمام بالنفس غير موقوت بأي مرحلة عمرية، بل بشروط ذاتية وأخرى موضوعية تتكامل فتؤدي لإغلاق نوافذ الكون وفتح شرفات مطلة على النفس. وثاني معلم انفصلت فيه طرق الثقافتين على ما بينهما من أوصل وقربي، يتضمن أن لا غاية خارجية للاهتمام بالنفس، فلا ينتظر المهتم والعارف بنفسه أرباح يجنيها من هذا الاهتمام وإلا لبطل الأمر نهائيا خصوصا عندما لا نقتطف ثمرات هذه المعرفة. وبالتالي الاهتمام والمعرفة بالنفس غايتها في ذاتها تشبه الفضيلة المرجوة لنفسها. وثالثا يحتاج الاهتمام والاعتناء بالنفس الدربة والترييض والاجتهاد، باعتبارها عمل على النفس وتحكم في أهوائها ورغباتها أو هي تنظيم وترتيب لأولوياتها، بحيث تتزهد في كل ما شغلها عن هذا الاهتمام، ولعل أكبر بؤر المشاغل تتمثل في الهاءات تؤجل استمتاع النفس بنفسها. بات هذا الأمر مؤجلا إلى فترة غير معلومة كادت أن تتحول لحلم أو وهم أو أمل يرتجى حدوثه بفعل خارق، فكان الاختبار والامتحان في هذا التحول الذي يعود بنا إلى النفس، ويبقىنا داخلها.

البيت الأول الذي هجر فتداعت أركانه من جراء هذا الإهمال، والزيادة في الإهمال وعدم الاهتمام سيؤزم الوضعية أكثر وسيبعد المسافر عن بيته أكثر فأكثر ليجد نفسه وقد استحال عليه الرجوع بعدما قطعه من مسافات<sup>5</sup>. فالاجتماع مع النفس والوقوف لجانبها ومساعدتها والتوغل في أزقتها ملاذ محصن ضد الانعزال والتوحد، وما يثيره في نفس أشخاص استحلوا العيش الاجتماعي، واغتربوا عن أنفسهم، فأغفوا لذلك واجباتها إذ لها حق قانوني علينا يتمثل في الاعتناء بها والاهتمام بمطالبها وتلبيتها في العاجل لاسيما وأنها من أكثر المهمشين المتخلى عنهم. تعرضت لأشد للظلم ومن أقرب المقربين بما. فحتى في النظم السياسية المخلفة وعبر التاريخ البشري لم يسجل دستور أو قانون يبين حقوق النفس وواجباتها، ويوضح العقوبات المفترضة على كل مخالف لهذا التشريع. والذي يزيد في الحرج مع فوكو هو غياب الإرادة السياسية والرغبة الاجتماعية والجهل الفردي أمور تستمر بتجاهل النفس. والغريب في الأمر أن من دون هذا الاهتمام السياسي لا يمكن الدخول في الحياة الفردية والاجتماعية فهي ركيزة الوجود. «وفي هذا الفراغ المؤسساتي، وفي هذا الإفلاس التربوي، وفي هذه اللحظة السياسية والشبكية المضطربة من نهاية المراهقة إلى الدخول في الحياة تشكل الخطاب الفلسفي أو على الأقل الشكل السقراطي-الأفلاطوني للخطاب الفلسفي»<sup>6</sup>.

5 - يقول ديكرت: «إن مثلنا كممثل المسافر، إذا أدار ظهره إل مكان الذي يبتغي الذهاب إليه نأى عنه بقدر مضيه في الاتجاه الجديد زمانا أطول وبسرعة أشد. بحيث أنه لو عاد بعد ذلك إلى الطريق السوي لم يستطع أن يدرك المكان المقصود في نفس الوقت الذي كان يدركه فيه لو أنه لم يشرع في السير إطلاقا. وكذلك شأن الفلسفة». مبادئ الفلسفة. ترجمة: عثمان أمين. بدون طبعة (القاهرة: دار الثقافة للطباعة والنشر). ص 37.

6 - فوكو، تأويل الذات، مصدر سبق، ص 89.

في هذا الإطار جاء الفلسفي كبديل يعوض الغياب المطلق والسكوت المطبق الذي مارسه الخطابات الموازية: كالسياسي والقانوني والاجتماعي... إذ موضوع الاهتمام بالنفس على أهمية وقيمه وضرورته المفصلية في لحظة تاريخية تزامنت مع انهزام أثينا أمام اسبرطة، لم يتوجه لهذا الخطاب النقدي بقدر ما مورس خطاب تبريري يبحث عن كبش الفداء فوجده بالضبط في الخطاب العقلاني الهادئ بقصد به سقراط، وهكذا توالت الهزائم والخسائر تباعا ولربما خسارة سقراط أكبر خسارة للاهتمام بالنفس. وخسارة كذلك لخطاب الفلسفي عودنا على المشاكسة والتمرد على صناعة الوهم وإخفاء الحقيقة. لذا ارتبط بالبحث عن الحقيقة وكشفها للعموم، رغم ما قد يطاله وطاله بالفعل من تنكيل، فلم يتوقف "المشروع" الفلسفي بقدر ما سيشرع في النضج والنمو بتصحيح أخطاء شبابه مع سقراط، يصبح ما لم يكن عليه، يريد التعديل في طبيعية بشرية تعودت على الاعتناء بجسمها وجمالها.... وبذا تبلغ الفلسفة مرحلة الشيخوخة التي تفيد الضعف والوهن، علما أن الفلسفة لا ترتبط ولم ترتبط بالجسم، بل بالروح أو النفس أو العقل، وهذا مساره متفاوت أو متعارض مع مسار الجسم الذي كلما وهن إلا تقوت واشتدت النفس. وبالتالي فمرحلة الشيخوخة تمثل نوع من التحرر والانعتاق من الرغبات والشهوات، مرحلة للنضج، يحصل فيها الاكتمال والاستقرار الناتج عن شعور بالراحة لانجازها كل متمنياتنا. فبعد أن عشت مسرعا وكأنتك مطاردا من هذه المطامح والمتمنيات تسعى وراءها بقدر ما تسعى وراءك في مرحلة الشباب، هاهو الشيخ يتوقف عند المحطة الأخيرة للراحة والانسجام وعيش الحياة كغاية في ذاتها. قبل أن يواصل الشيخ سفره بموته، يلقي نظرة أخيرة عن الملاحقين له؛ يمنحهم خبرته وتجربته التي تشهد أنه عاش ثم يواصل سفره. يكتب فوكو: «يجب العيش من أجل أن نكون شيوخوا، لأن في الشيخوخة نجد السكينة، ونجد الملجأ، ونستمع بأنفسنا»<sup>7</sup>. حري بنا العمل والتصرف على نحو المنطق الداخلي للشيخوخة أي الحياة من أجل الحياة والعيش من أجل العيش. علينا أن نعود أنفسنا على عيش الحياة كاملة بمنطق الشيخوخة أي الاكتفاء والرضا والامتلاء ثم حب الآخرين وتقاسم الاهتمام بأنفس لا وفق النظمية الأخلاقية السقراطية الفردانية بل وفق العيش الجماعاتي المختلط في الغالب، فيه تعلم كل ذات أساليب النظر بوضوح وصفاء لنفسها. تمرن على التقليل من الكلام والأكل والشرب إلى الدرجات الدنيا التي تضمن بقاءهم. فلذة المعرفة وأقسامها تفوق كل لذة أخرى. فعل السلطة التراتبية بين سكان هذا المجتمع يكاد يعدم اللهم إلا من العارفين الذين يملكون التصعد في المراتب والمنازل دون أن يكونوا من علية القوم أو أصحاب المال والجاه. تبطل المعايير الاجتماعية عندهم ويعمل بمعيار مدى الاهتمام بالنفس والتقليل من حظها من الملذات الحسية. يكتب فوكو: «ترون الآن أننا نجد تقابلا بين بعضهم وبين بقية الآخرين ولكن هذه القسمة ليست قسمة تراتبية، إنها قسمة إجرائية بين من يستطيعون ويقدررون وبين الذين لا يستطيعون ولا يقدررون على ممارسة

الاهتمام بالنفس»<sup>8</sup>. منزلة لم تعط لهؤلاء منذ الطفولة بل بلغوها بالعمل والمثابرة عن استحقاق وكفاءة بترويضهم لأنفسهم وكبح جماحها، فخلت أو كادت من أمراض وعلل النفس واستحقت خلاصها.

تأسيسا على ما سبق، يعتبر فوكو أن هذه الجماعات طورت نوعا من الطب يوازي الطب الجسمي إن لم يفقه قيمة ومنزلة، وشأنه الاهتمام بالجزء الأسمى من النفس نقصد الطب الروحاني أو النفساني الذي يعد لمرحلة الشيخوخة، ومن ثمة للحظة الخلاص لا الفردي بل الجماعي لكل أعضاء هذه الجماعة التي تعتبر نفسها كيان واحدا انشقت عن المجتمع التقليدي القائم على الجاه والمال لتناقضها مع معاييرها.

يحظى الغير بالنسبة لهذه الجماعات البديلة شرط أساسي، ويستحسن أن يكون نموذجا أو مثلا لباقي الأعضاء الشباب، يؤكد لهم إمكانية بلوغ مرحلة الشيخوخة بالتباعد خطواته وأفعاله وتجنب الطيش والحمق والجبن والخجل. تزوده بآليات التحكم في الحياة وتسييرها. بدل أن يقع له ما يقع للسفينة مع الرياح التي تأخذها أينما شاءت، فكذا الأهواء والرغبات تتربص بالذات فتمنعها من الاعتناء بنفسها (لا بجسدها). ودائما نحن في ميسس الحاجة لمدرسة وللمدرس يحدد ما يجب عمله ما لا يجب عمله، دوره كطبيب يقدم حماية حتى لا نفرط في الأكل ولا نفرط فيه، في هذا الوسط الذهبي يأتي الاعتناء بالنفس. وهنا سيظهر الفيلسوف كصديق للنفوس ومحبا ومصاحب لكل أفعالها حتى سمي بمحب الحكمة. مستشار يرافق كل من أراد الاعتناء بنفسه، يؤلب الناس على هذا الاعتناء، ويلفت نظرهم للغفلة والتراخي الذي يغلف حياتهم ويمنعهم من مقرب النفس، ويقنعهم بضرورة العيش بما يتوافق مع الاهتمام بالنفس، فاستشارته في أمور الحياة ذات أهمية خصوصا وأنه يحافظ على استقلاله وحياده حول قضايا الشأن العام<sup>9</sup>. يمد جسرا من المحبة والمودة مع تلامذته، علاقة معهم علاقة صداقة، تفاعلية تساوي بين المعلم والمتعلم من جهة أن كلاهما يرغب في بلوغ الحكمة المتجسدة في سبل الاهتمام بالنفس، إذ من يحبك حقا سيفكر في الاعتناء بنفسك التي لا تشيخ، وهذا لا يتعارض مع الاعتناء بالجسم على أن يظل عارضا أو بالنية الثانية كما يقول ابن باجه عبر إجراء حماية ونظام غذائي متكامل ومتوازن<sup>10</sup> يتضمن حتى النوم الهادئ الهنيء بل حتى الجو الخارجي يساعد في هذا الاعتناء أو يسعى لكبحه.

8 - نفسه، ص 119.

9 - نفسه، ص 146.

10 - يكتب ابن باجه: «ولما كانت المدينة الفاضلة تختص بعدم صناعة الطب وصناعة القضاء، وذلك أن المحبة بينهم أجمع فلا تشاكس بينهم أصلا...ولذلك لا يغتذي أهلها بالأغذية الضارة، فلذلك لا يحتاجون إلى معرفة أدوية الاختناق بالفطر ولا غيره مما جانسه، ولا يحتاجون إلى معرفة مداواة الخمر، إذا كان ليس هناك أمر غير منتظم. وكذلك إذا أسقطوا الرياضة حدثت عند ذلك أمراض كثيرة، وبين أن ذلك ليس لها، وعسى أن لا تحتاج فيها إلى أكثر من مداواة الخلع وما جانسه». تدبير المتوحد. تحقيق: معن زيادة. ط1(القاهرة: رؤية للنشر والتوزيع. 2012). صص 56-57.



## الرواقية مدرسة لتربية النفس

أنشأ الرواقيون نظام من العناية والاهتمام بالنفس، لا يغفل أي طرف متدخل في النفس ومؤثر على سلوكها من قريب أو بعيد حتى توسع هذا الاهتمام واغتنى وارتفع حجمه ليصبح هما عاما وجماعيا مطلوباً وبقوة من كل فئات المجتمع مع خصيصة أن البعض القليل-ربما الفلاسفة والحكام- يعرفون كيفية الاهتمام والعناية بالنفس، وعند الحاجة إليها يجدها كما في الشدائد والمصاعب. اكتسبوا آليات نفسية تقيهم من التكدر والخوف... يعتبر فوك وان الاعتناء بالنفس شأن الأقلية أما قاعدة المجتمع إن سعت للاهتمام والاعتناء بالنفس فشلت لطرقها ووسائلها الخاطئة التي تؤثر بشكل سلبي على سلوكها الفردي والمدني، يعيشون حياة تحت رحمة المطالب الجسمية وتقلبات الموجد والعواطف، من ضحايا الخوف والوجل والرهبية...سهل سقوطهم عند أي امتحان، فهؤلاء لا يعيشون مرحلة الشيخوخة إن لم نقل أنهم لم يدخلوا أصلاً للحياة لم يدلّفوا لأبعادها وآفاقها، لامسوها من فوق ولم ينفذوا أنفسهم بل على النقيض أهلكوها عندما امتنعوا عن التسلح بما يضمن الدفاع عن النفس من كل الاغواءات التي تحاصرهما من كل مكان. «إن الذي ينقذ نفسه هو الذي يكون في حالة استنفار وتعبئة، في حالة مقومة، وفي حالة تحكم وسيادة على نفسه. وهو ما يسمح له بأن يدافع وأن يبعد كل الهجمات وكل الغارات والانقضاضات»<sup>11</sup>. أنقذ نفسك صيغة رواقية تفيد الاستفادة من أسباب الراحة والرفاهية والسعادة والصفاء. أنقذ نفسك تفيد تروى وحاذر من وقوعها وسقوطها المدوي، اجعلها دائماً واقفة تمشي مطمئنة الخطوات. أنقذ نفسك لا تتقصد حملها لعالم آخر عالم الخلود (كما في نظر الأديان السماوية خصوصاً)، بل الحديث عند الرواقيين وغيرهم عن الاعتناء بها وتعهدها بالرعاية لتعيش أفضل حياة متاحة هنا والآن، إذ لم يؤمن هؤلاء بالنظام الثنائي الذي يقود إلى تقسيم العالم إلى عالمين: عالم دوني محتقر لا يجب فيه الاعتناء بالنفس، وعالم علوي منتظر هنالك جزاء الاهتمام بالنفس هنا. فيجب إجراء مجموعة من التغيرات والتحويلات المواكبة لعدة إجراءات وعمليات كيما تبلغ الذات الحقيقة التي تحولت لمطلب وغاية تشرع لمسألة الاهتمام بالنفس. وللمرة الأولى في تاريخ الجنس البشري يجد فوكو من القمين مطابقة الاهتمام بالنفس بمسألة الحقيقة، فلا حقيقة خارج النفس.

العالم أو الكون يمثل نوعاً من الإلهاء وصل لحد شكل عائقاً منع جل الناس من بلوغ أنفسهم. بكلمة واحدة لا نستطيع الوصول للحقيقة إذا لم نغير من نمط وكيوننا وجودنا ورؤيتنا الحياتية. مسألة الغاية والوسيلة من المسائل الحساسة والمطلوبة بقوة من أجل حسم

11 - فوكو: تأويل الذات، مصدر سبق ذكره، ص 178.

هذا الخيار والسير فيه قدما رغم ما يشوبه من التوترات والمصاعب لاسيما وأنه طريق بكر لم يطأه أحد.

وعلى العكس من هذا النموذج يعتقد ديكارت أن الذات غير مطالبة بتغيير نفسها بقدر ما هي ملزمة بتبديل منهجها وإتباع خطوات المنهج الديكارتي. فما لا نستطيع معرفته يشكل جزءا من الذات العارفة. وبالتالي شكل الفيلسوف الفرنسي لحظة فارقة، قضت على الشروط الروحية لبلوغ الحقيقة، وعزلت معطى الاهتمام بالنفس مطلقا ونهائيا عن مطلب معرفة النفس، ولأول مرة في التاريخ يصبح الاهتمام بالنفس عائق عن معرفة النفس. وأول فعل يجب القيام به هو الشك في مدى بدهاة هذا الاهتمام، والتغيير الثاني تجلى في كون مفهوم الحقيقة بات هو المعرفة نفسها «فبلوغ الحقيقة هو بلوغ للكائن نفسه، وهو بلوغ بحيث أن الكائن الذي نبلغه هو في الحقيقة نفسه الذات نفسها»<sup>12</sup>. بمعرفة النفس نبلغ الحقيقة لكن نضيع فعليا معاني الاهتمام بالنفس.

الاعتناء بالنفس مطلب يهتدي بعلاقة تضامنية تجمع الأصدقاء الذين يتعاونان من أجل هذا المطلب، فالصديق هو المعتنى بالنفس صديقه. وتتطور علاقة الاهتمام بالنفس بتطور علاقة الاهتمام بالآخر لاسيما حينما ننطلق من النقص في كل ذات وغياب الاعتناء والاهتمام بها من طرف الطبيعة التي تركتها عارية. فالاعتناء بالآخرين يعوض هذا النوع من النقص، وتصبح الصداقة هي هذه العالقة الاعتنائية التعويضية التبادلية. ويستمر التفكير في مسألة الاعتناء بالنفس في سؤال: هل المشمول بها كل نفس نفس كيفما كانت وأيضا كانت؟ أم أنها فعل خاص؟ هل هي جماعية أم فردية؟ هل لها غاية؟

### الاعتناء بالنفس في الفلسفة الرومانية: نموذجي ماركوس أورليوس وأبكتيتوس

يخوض فوكو في مسألة الاهتمام بالنفس في الفلسفة الرومانية من خلال نماذج ماركوس أورليوس، سينكا، وأبكتيتوس... ويبدأ من أورليوس باعتباره قيصرًا يمثل السلطة المهمة عادة بنفوس الناس والراعية شؤونهم، إنها أكبر غاية لها والتي يؤدي إلى إهمال الأمير أو القيصر لنفسه. على العكس لم يشعر أورليوس بذلك بل ازداد اهتمامه بنفسه حينما حافظ على حالته كما كانت دون أن يشعر للحظة أنه قيصر ويعامل نفسه بهذا الاعتبار. فالإمبراطورية أو السلطنة ليست امتيازًا، بل وظيفة مثل باقي الوظائف على الشخص القيام بها على أحسن وجه مثلما يقول الإسكافي بعمله، مع فارق نوعي يكمن في أن عمل القيصر يؤديه شخص واحد بينما عمل الإسكافي يؤديه عدة أشخاص.

فبقدر ما يهتم الشخص بنفسه، بقدر ما يهتم بالآخرين، فإذن الاعتناء بها غاية ومسعى في ذات الآن واجتهاد يوصلنا إليها، الأمر المثير للتساؤل: هل النفس شيء سابق نعود إليه أم

هدف علينا بلوغه مثلما نبلغ الحكمة؟<sup>13</sup> لا تعارض بين الأمرين فالنفس موجودة قبل أن نحرك الجسم، وهي من تتخذ قراراته الحكيمة إنها أشبه بربان السفينة، ذو المسؤولية الواسعة.

تخبرنا التوبة أنه يجب الالتفات إلى النفس والنظر إليها والتطلع لحاجياتها ومرافقتها لما تريد، أيضا تلخيصها من سلبياتها بتلقينها أدبيات العيش. بمعنى آخر عيش الحياة الاجتماعية معها بشكل فردي. الفضول المستحسن هو فضول الذات، والنظر المنتخب هو النظر إلى دخيئتها، وخير هدية نقدمها لها هي إغلاق نوافذها عن الجار كما نغلق نوافذ بيوتنا في المدينة عنه حسب تشبيه رشيق لبلوتارخوس. فالمعرفة النافعة هي معرفة النفس وما دونها تشاغل بالتفاه من الأمور، وضياح الجهد في غير محله، والأكثر من هذا أنها معرفة تجعل صاحبها تابعا متشاغلا بما يقع خارج نفسه غير مكثف بها، يسيطر عليه الفضول، فيجعله غير حر مكبل الإرادة حاله كحال عبد مقيد اليدين والقدمين مسلوب الاختيار.

فك القيود دوران حول النفس وتكريس لكل نشاطاتها للذات وفي الذات ومن أجل الذات، كل العلاقات تفكك وتعلق ريثما نتعرف على النفس وننور حولها دوارنا كاملا، الأمر الذي يمكننا من معرفتها كما نعرف غريبا سكننا وسكانه، ومن كثرة معاشرته ورؤيته صباح مساء لم نعد نهتم به وبوجوده، فعليه الاغتراب للاقتراب، فمن دون أن نتباعد ونتماسف لن ندرك قيمته إن البشر يعرفون قيمة ما يملكون عندما يفقدوه، وهو الحاصل مع النفس من الجيد إغفالها ونسيتها قليلا لكن يجب العودة إليها، إذ هي المنطلق لكل فعل والمبتدأ لكل تصرف. فهمها يبسر معرفة الفعل في حد ذاته ولماذا أنجز. إنها مثل الميناء الذي تعود له السفن أينما رحلت لها عودة لأصلها لكان رسوها.

لا سفر ناجز بلا ثبات واستقرار ولو مبدأي ولو يسير. وعلينا تحمل مخاطر العودة فطريق البحر صعب مقارنة مع طرق اليابسة، وعورته كامنة في أنه من دون إشارات أو رموز أو علامات، ويحتوي مخاطر اللاعودة. قد نضيع ونتوه في الطريق عندما نسلك سبل غير مبلغة للذات. «يجب أن تكوم هنالك معرفة مركبة ومعقدة، معرفة نظرية وعملية في الوقت نفسه، وكذلك حدسية وتخمينية أو معرفة قريبة جدا من فن القيادة والتوجيه والإرشاد»<sup>14</sup>. يعني ذلك أن النفس تحتاج إلى نفسها لقيادة وتوجيه دفتها نحو الاهتمام، فمطلب العناية ليس سهلا ولا متاحا أو يسيرا. إنه فن الإدارة اقتصادية لمشروع حديث الولادة ولشركة مهددة بالسقوط عند أول خطوة تخطوها، الفشل خطر مباشر يجب أن تحذر منه، والإدارة الجيدة تضع في حسابها عدد الخسائر المنتظرة وتتعامل معها كواقع حادث لا

13 - نفسه، ص 206.

14 - نفسه، ص 235.

محالة، فتخطط قبلها لإدارة الأزمة، ولو خسرت فقد ربحنا التوقع والتنبؤ وبإمكانها تطوير هاذين الأسلوبين في المستقبل. فالخسارة تكون أيسر بإدارة الأزمة من عدم إدارتها.

تخطط نفس لكل شيء وتتوقع حدوث أي شيء ولا يهملها أي شيء. يوفر لها مجال معرفة النفس والاعتناء بها التحكم في الطبيعة وتيسر شؤونها مع تأكيد أننا أبعد ما نكون عن تحميل النفس فوق ما تحتمل. الدعوى الأخيرة باطلة فالنفس لها ما تحب وما تكره وهو جزء من معرفتها لذاتها، إنه هويتها. وبالتالي قيادتها لانجازها والتمهر فيه مع محاولة اكتساب أساسيات الأمور الحياتية الضرورية يضمن توازنها. إذ معرفة النفس والاعتناء بها يستوجب الإقرار بحدودها وتصاغرها أما عظمة العالم ولاتناهيته، وأيضا يستلزم الاعتراف بعدم قدرتها على فعل كل شيء فلا يمكنها أن تكون في نفس الآن نجار واسكافي ومعلم...إنها تتلبس هوية واحدة رغم إمكان تنقلها في باقي الهويات. وداخل هذا الرسم تتشكل معالم أخرى أو وحدات صغرى. إنه الإنسان الذكر، وضمن هذه الصيغة يتكشف الإنسان الذكر القاضي...وهكذا تضيق هوية النفس أو تتوسع. تضيق لتشمل الذات وتترجع عليها في شكل أنات للاهتمام بالنفس، وتتوسع لتضم العالم وتحوي محتوياته، وتعرف أن طريقة بنائه وشكل تنوجاده، وتتعلق كائناته شمسه وقمره وديانه تعانق أنهاره، وتتساكن حيواناته مع نباتاته وأحشائه...كلها أمور تساعد على انجاز النفس للفعل أو الامتناع عنه. مما يؤكد أن العالم جزء لا يتجزأ منها، والاهتمام به اهتمام بالنفس. يطلق عليه فوكو روحنة العالم<sup>15</sup>. وهي تمارين تمارس بشكل مستمر لرؤية العالم على حقيقته، وبعيدا عن مظاهره. كما حصل عند ماركوس أربليوس الذي أنجز عدة تمارين روحية في السجن تغير فكر الرائي عن المرئي، من قبيل منع النفس من التفاخر باللباس الذي هو مجرد تفاخر كاذب وفارغ، فاللباس مجرد جلد حيوان ميت أو صوف خروف أو خيط عنكبوت...ومن ظن تكابر مأكله فحاله كملبسه، أرقى المأكول يعني فعليا وجبة على حيوان مقتول، أضف له أن زين بالخضر فإنها تنبت في باطن الأرض وسط التراب وحشرات تعافها النفس...ومن تطاول بجسمه يستحسن تذكيره عن حالته عندما يتغوط أو يجامع أو عند النوم. والآن ليفاخر ما شاء من المفاخرة وليتطاول كما يرغب. يسمى هذا النوع من النظر الميكروسكوبي الذي لا ينخدع بالصور في كبرها بل ينظر لها في صغرها وجزئياتها<sup>16</sup> ويتوغل لبواطنها وجواهرها حيث ستظهر بمظهر المحقر والمطلوب لا لنفس بل من أجل البقاء فقط لا السعادة.

15 - نفسه، ص 271.

16 - يقول سبينوزا في رسالته لزميله بروكسيل المؤرخة في شتنبر 1674: "إن الجمال ليس صفة للموضوع الملاحظ، بقدر ما هو انطباع نابع من الملاحظ، فلو أن حدة إبصارنا كانت أقوى أو أضعف، أو لو أن تكوين أجسامنا كان مختلفا، لبدأ لنا ما نحسبه الآن جميلا ذميما والعكس صحيح. وإن أجمل كف لتبدو في غاية البشاعة تحت المجهر. وبالمثل تبدو بعض الأشياء جميلة رائعة عن بعد، قبيحة بشعة عن قرب". نشر في موقع:

يريد ماركوس اطلاقنا على حقيقة العالم وتفاهته العالم، وإيجابية التزهد فيه أي تركه عامة وعدم اللحاق به ولا محاولة تملك أشياءه والتعلق بها لأنه مقدر عليها الضياع. نلاحظ إذن أن فوكو يركز كثيرا على أخلاقية الاهتمام بالنفس التي تفوقت عليها أخلاقية معرفة النفس في لحظتين: مع سقراط كان الظهور ثم التطور والامتداد مع أفلاطون والاكتمال مع ديكارت. هذا في الفلسفة أما المسيحية فمعروف اعتزازها بإتيقا التزهد وعدم الاهتمام بالنفس، إذ إهمالها يوازي الاستعداد للرحيل لحياة أخرى. فعدو المسيحي ومصدر غوايته وفساد سجية هو النفس. وعليه يضع فوكو نوعا من القطيعة في الخطاب الفلسفي بين تصورات معرفة النفس وتصورات الاهتمام بالنفس كما يكتب نفس القطيعة مع أخلاقية المسيحية، فلكل منها آلياته وأدواته وأهدافه وغاياته. وكل منها فهم علاقة النفس بالجسم وبالعالم بطريقة مختلفة ألمحنا إليها فيما سبق. وإن سألنا: هل اجتمع التصورين في التاريخ وهل يمكن أن يرتبطا معا مجددا؟

سيجيب فوكو أنه كان هنالك لقاء عابر بينهما في الفلسفة اليونانية المبكرة خصوصا المدرسة الفيثاغورية والكلبية قبل أن تظهر الهوة بينهما وتنتسج بداية من سقراط. وعن السؤال الثاني: هل يمكن أن ترتبطا معا مجددا؟ ففي الوقت الذي عاشه فوكو استمر التباعد، وهو عصر يمكن الحديث عنه باعتباره اختزال للاهتمام بالنفس في الجانب الغرائزي الرغائبي حتى المعرفة فيه ترتبط بهذا الجانب أي كل ما يضمن تأويج الإشباع الرغائبي فهو نافع ومطلوب معرفة. يساعد الشبق الجنسي بتوفير فائض الإنتاج واستشهاره ليعاد اكتشاف مناطق من جسم الإنسان التي كانت مغطات ولا تشبع إلا لمأما أي تكفي بضرورياته، فهذا العصر أعاد اكتشاف مناطق حيوية واستثمرها لبيع منتجاته، ليمسي الجسم آلة كبيرة للاستهلاك. وهنا ستظهر سلطة لينة تتحكم وتفرض السيطرة عن طريق هذا الإشباع. وفي هذا ضرب مباشر لمفهوم التزهد عند اليونان والرومان الذين تصوروه اعتناء يوفر الضرورات من الحاجات والرغبات.

يفهم الزهد مع المسيحية كتخلي عن الحاجات أو التقليل منها للحدود الدنيا، الأمر الذي خلف ردود فعل قوية مع عصر الثورة الصناعية التي شجعت على الاستهلاك، وقضت على مفهوم الزهد، لذا نجد أنفسنا في أمس الحاجة لاستعادة ذواتنا من الرأسمالية ومن منظومة الاستهلاك، عبر ممارسة التمارين الروحية وعلى رأسها تمرين الزهد بما هو تعويد للنفس والجسم على الصبر والتحمل وبأكل القليل وشرب الضروري.....بعدها بات العالم الرأسمالي يستهدف إضفاء الجمال على صورة منتجاته ويقدمها في شكل ألحان موسيقية وخطاب حجاجي وفي روائح مثيرة. لدفع المستهلك للاستهلاك أكثر وأكثر انطلاقا من هذه البهارات الخارجية، أمست الحاجة لمحمة للزهد.

إن الملجأ الوحيد للزهد هو النفس متى استطاعت التحكم في الحواس لا سيما الأذن. المحل الأساسي للتعلم التي يصعب السيطرة عليها. لهذا يجب تدريبها وتدريبها بكثرة الصمت والاستفادة ولو نزرا يسيرا بفوائد السمع، فلا يمكن للمستمع ألا يتعلم شيء حال صمته. وعليه يقال أن الإلهة علمت البشر الصمت، والبشر علموا بعضهم البعض الكلام والثرثرة<sup>17</sup> حتى إن الطفل في بداية لتعلمه للكلام يتعلم الصمت بالاستماع للغة والانتباه لمخارجها جيدا ثم يبدأ في التكلم، وأثناء تكلمه دائما هنالك فترات للصمت وسكون تتخلل الكلام فما بالك ونحن في حالة صمت، فإن الصمت أكبر حضورا وحجما من الكلام.

ويقال أيضا أن الثرثار إناء فارغ يتسرب منه ما سمعه بسرعة. لهذا يعرف الفيلسوف عند مجموعة من المدارس بالرجل الصامت، قريب من أذنه يوظفها أكثر من فمه، تجده يجلس قربها، قرب المتحدثين يشجعهم على مواصلة كلامهم بإمادات من عينيه أو يده أو فمه... وهو يزداد إكبارا عندما يكون المخاطب فيلسوفا أو رجلا حكيما. فصمته إيجابي عندما ترافقه حركات تعبر عن متابعتها، وتؤكد أن المستمع جالس قرب أذنه يفكر ويحلل ويعالج. ويتحكم في جسده ويجعله في هيئة المستمع.

هنالك قصة تحكى لشخصين جميلين وثرينين وخطيبين (من الخطابة) مفوهين جاءا ليتعلما عند إبيكتاتوس واشتاكيا من تهيمشهما من طرفه. ادعيا أنهما يثيرا عند الجمهور الاهتمام والانتباه بسبب جمالهما وثرائهما وقوتهما وخطابتهما، فأجابهما إبيكتاتوس: «تعرف أن هنالك من الأثرياء من هو أثري منك، ومن الجميلين من هو أجمل منك، ومن الأقوياء من هو أقوى منك، وإنني أعرفهم حق المعرفة، والحال نفسه بالنسبة لأفضل وأحسن الخطباء»<sup>18</sup>. وكان إبيكتاتوس لم تثر رغبته في التكلم مع هؤلاء وظل بعيدا عنهما، مما يعني أن الصمت هنا آلية دفاعية، يطالب بها الساكت المتحدث معه بالابتعاد عنه. فالعزلة كما يقال لا ترعى إلا إذا رأت العشب، والشاة لا تشرب إلا إن سمعت الصغير، ولا نأكل إلا إن جعنا... إذ مظهر الشابين لم يثر لأنه خادع وصورة زائلة وزائفة تستعمل لاصطياد وإيقاع أصحاب النفوس الضعيفة، المنبهرين بالسطوح والبهارات والطلاء الخارجي. لقد منع إبيكتاتوس النظر للمظهر الخداع في مقابل الاستماع لصوت الداخل، صوت العقل والحكمة. ألا يذكرنا هذا بشي، طبعا بقصة سقراط مع ألسبياد، رفض سقراط الارتباط بالجمال الجسمي المرحلي الزائل والزائد وأحب سقراط روح ألسبياد، فعندما فارقه محبي جسمه ظل سقراط بجانبه.

### فضيلة الاعتراف: في تدريب النفس على رؤية المخالف

الحب ممارسة وتمارين للمشاركة والاعتناء النفس لا بالجسم، الحب فعل اعتراف؛ تصارح به الذات ذاتها وغيرها. يكتب فوكو: «إن الاعتراف هو طلب المغفرة والعفو من

17 - فوكو، تأويل الذات مصدر سبق ذكره، ص 319.

18 - نفسه، ص 324.

الآلهة أو من القضاة. إنه مساعدة تسدى إلى طبيب الروح، وذلك بإعطائه عنصر التشخيص»<sup>19</sup>. يحتاج المعترف إلى نوع من الشجاعة للبوح، والاعتراف بالخطأ أمام تعنت النفس وكبريائها. فالاعتراف خطاب للحقيقة وقول للصدق، يعد قيمة عليا ومرحلة متقدمة في وضع الذات أمام ذاتها، إنه اقتدار على قول الحقيقة تجاه النفس، الأمر الذي يحتاج إلى دربة ورياضة. فإن تعترف فإنك تثبت قدرتك على التكلم وعلى المواجهة والتعبير بدون خوف من قول الحقيقة، وأنت تدري تبعات قول الحقيقة لأغلبية لمن تتعود أذنها إلا خطاب المدح. ورغم ذلك تظهر من الشجاعة والتحدى الشيء الكثير. إذن الاعتراف إعادة تشكيل لصورتنا الخاصة أمام أعين الغير، مصارحة مباشرة بأخطائنا وسليباتنا. وبقدر ما في هذا خطاب من التراجع والندم والإحساس بالذنب، بقدر ما فيه من التفاخر والتكابر بما نحن عليه وما نحن إياه. نريد من الناس أن ينظروا إلينا بعيوننا وبصوتنا وبرائحتنا لا بعيونهم وأصواتهم وروائحهم.

فالاعتراف إذن خروج من أزمة الخوف والتجسس والنفاق. فما لا نقدر على ممارسته عيانا وأمام الملأ في المجال العام. نسوقه للمجال الخاص ونمارسه في الخفاء والتستر، وكأن فيه ما نهاب خروجه للعلن، سر نمقت أن يمت لنا بصلة أو نستكشف ونحن حاملين له. فخطاب الصراحة مدعوا لها في أي خطاب أو مقال، وأما خطاب المدح والإثراء فخطاب مرفوض تحت أي مبرر لكون خطاب يشجع على التراتب، ويبقي الغالب متوهما بتفاضل قيمته وهويته أمام تضاحل وتصاغر هوية المادح. فالمدح لذلك مكانزم للتحكم في إرادة الممدوح بإيهامه بأحسنيته وأفضليته. وعليه يتجنب الاعتراف هذا النوع من الخطاب. فالصراحة تعلن في وجه الهويات الغالبة، هويات الأكثرية أنها ممارسات وتصرفات ثقافية وحضارية ودينية إنسانية، محكومة بالنسبية ليس إلا، وما الاعتقاد في تفوقها إلا ادعاء باطل بألوهية هذه الممارسات وتعاليتها على النقد والمراجعة. يكتب فوكو: «إن ممارسة الصراحة يجب أن تكون أساسا محكومة ومنقادة بالسخاء والكرم تجاه الآخر يقع في قلب الالتزام الأخلاقي للصراحة»<sup>20</sup>. فمن السخاء والكرم الحديث بصراحة وصدق على ألا نخفي عيوب المخاطب أمام عينيه، فنجعله يبصر قواه وملكاتة؛ نقط قوته وضعفه بطريقة مؤدبة. ومن الصراحة أيضا الاعتراف بأخطائنا ونقط ضعفنا حينما يحدثنا الغير عنها بصراحة ولطف. يجب أن نشكره عليها لا أن نمقته ونهاجمه لتعودنا المدح والمفاخرة ولميل نفوسنا إلى من يزيها سواء أ كان فيها ما يمدح أم لم يكن، دائما نتمثل أنفسها كاملة تامة. «وهكذا يقول فوكو- نجد ولأول مرة فيما يبدو ممارسة الاعتراف بطريقة ظاهرة وبينة داخل هذه الممارسات الخاصة بالاهتمام بالذات في المرحلة القديمة اليونانية الرومانية ممارسة الاعتراف المختلفة تماما عن الممارسة الشعائرية الدينية التي تقتضي فعليا، عندما نرتكب

19 - نفسه، ص 324.

20 - نفسه، ص 361.

خطأ أو جرماً أو سرقة، قد اعترفنا بما قمنا به وبما اقترفتاه. لا، هنا يوجد شيء مختلف تماماً. إنها ممارسة كلامية وشفوية وظاهرة ومنتصورة ومنظمة»<sup>21</sup>.

فعل الاعتراف يعني تعويد وتدريب النفس على رؤية هيئة وشكل ولون ولغة...مخالفة، فإذن يحتاج لكثير من التدبير والتهيئة ومن الطرفين المعترف والمعترف. سماه الرواقيون بفن تدبير الجسم والنفس. وقد رأينا فيما سلف طرق ووسائل هذه الرياضة، فالنفس يجب أن تدار بالزهد ومعرفة النفس، وللتغلب عن المشاعر السلبية نحولها للمشاعر المعارض؛ فلو كان حزن فخير ما يرفه هو فرح بديل. أما الجسم فيعود على تحمل الجوع والعطش وشدة البرد والنوم القاسي واللباس الخشن والأكل في مختلف الوضعيات...وبالتالي الاعتراف في نظر فوكو لا يعطى بسهولة. ولا تطلب هذه الملكة ممن يتنكر للآخر(فاقد الشيء لا يعطيه كما يقال)، فمن واجب الدولة بمؤسساتها انتهاج سياسات الاعتراف والتي لن تخرج حسب فوكو عن تدريب وترويض جسم ونفس المواطن، بمجموعة من التمارين والامتحانات...وكأننا سنشارك في مسابقة أو تحدي شديد ومصدر قوته أو شدته أنه يتم على مستوى العالم، إذ من شأن الاعتراف عالمياً أن يمر بالشخص من المستوى المحلي إلى المستوى العالمي، الأمر الذي يحتاج لهذا الإعداد الأولي والذي لا نمل من الإقرار أنه مشروع سياسي للدولة، المطلوب منها الانخراط فيه بعدتها البيداغوجية وبكامل مؤسساتها وأجهزتها. وبمماربتها لآفات الجسم والنفس بواسطة هذه التمارين والرياضات، يتمكن مواطن الدولة من رؤية الجانب الإيجابي من الذوات الأخرى فيقد لها كأقلية يد مساعدة كيما تبني مشروعها الحياتي، ويعترف بقدرتها وحقها في الاختلاف. هي القيم التي تحتاج لكثير من الصرامة والإعداد والتفوق على النفس وعلى كبريائها ومفاخرتها وعنجهيتها. يشبه فوكو هذه العادات التي تقوم بها الدولة «بالجندي الذي يستمر في التمرين على رماية الرمح خلال السلم، وذلك حتى يكون قويا خلال الحرب»<sup>22</sup>.

التأهيل عادة يتم بالاختبار والامتحان، وخير ما يختبر في مسألة الاعتراف أن ننقل المجتمع إلى وضعية جماعات متغايرة ومختلفة، وننسج وحداته الصغرى والكبرى من أسر وأجهزة ومؤسسات على ضوء قيمة الاختلاف والتعارض. ونعود المواطن على ما يمكن أن يقدمه الغريب والمهاجر للبلد من فوائد حال الثقة فيه والاعتراف بكيانه وهويته. كلها أمور من زاوية أخرى إيجابية لأنها تهيئ المواطن للعيش في وضعيات صعبة. وبالتالي سيتهيأ للعيش في ظروف صعبة حتى في حالات الرخاء. ولو كان قليلاً مأكله وملبسه ومشربه...فلن تقل سعادة الغامرة كالجندي الذي تعود على قلة الماء يوم يجد الماء الكافي سيكون أكثر سعادة. وعليه كل شر بالنظر له من زاوية أخرى هو إيجابي في حدا ذاته. فاستقبال اللاجئين والمهاجرين وتوفير حياة كريمة لهم، والاعتناء بالأقليات والسكان

21 - نفسه، ص 366.

22 - نفسه، ص 401.



الأصلين من أفضل التمارين والرياضات التي تختبر حلمنا وصبرنا على المغاير والمخالف. إنه أحسن امتحان للثقافة والهوية المغلقة أو القاتلة. يتلو ذلك أن الاعتراف امتحان نقيس به أو نعرف من خلاله أين نحن؟ وإلى أين وصلنا؟ وهل علينا بذل مجهود أكبر لتحقيق أهدافنا؟ وإلى أي مدى بإمكاننا ترجمة مبادئ التسامح والتبادل والتعاون في مجتمعاتنا؟ وإلى أي حد استطعنا أن نكون مطابقين لأنفسنا ومماثلين لغيرنا؟ فالعالم مجال لاختبار القدرة على وساعة الكون وتشارك هوائه ومائه وخيراته الطبيعية، وليس هذا فقط بل تقاسم ثقافته وأديانه ولغاته وهوياته، والتقاسم هنا يفيد التبادل من مواقع المساواة والتكافؤ والانزياح عن النظريات المتمركزة على ذاتها، فكل هوية معتقدة بتفاضل لغاتها وأديانها...وتعاليمها على كل الثقافات قريبة من السقوط في النازية والديكتاتورية التي دمرت التاريخ البشري ولا زالت تهدد ببقائه؟

## خاتمة

عسى أن يكون هذا الكتاب ألفتنا لضرورة الاهتمام بالنفس ومعرفتها لا سيما في مجتمعات الوفرة وفائض الإنتاج (المجتمعات الرأسمالية) التي اهتمت بالجسم في أقل أبعاده، فهيات له الرغبات ودفعته لاستهلاكها في عجلة فارغة لا هي تحقق السعادة ولا هي تضمن الإشباع، لذا نجد كثيرا من المعاناة والاضطرابات النفسية والاجتماعية في مثل هذا المجتمع.

وإذن يؤكد فوكو على ضرورة تدريب وترويض النفس والجسم على أقل القليل، وهذا يحتاج لمجموعة من التمارين والامتحانات الروحية الجسدية، ساقها في مجموع كتابه تأويل الذات بداية من العصر اليوناني مع سقراط وأفلاطون مرورا بالمدرسة الرواقية والأبيقورية ثم الرومانية وقفزا للمرحلة الحديثة مع ديكارت. ولعل ميزة هذه المراحل المنتقاة من تاريخ الفلسفة أن لكل منها إبستيمي خاص، تجسد إما في معرفة النفس أو الاعتناء بالنفس أو الجمع بينهما. وبالاعتماد على هذا المقياس نلاحظ أن فوكو يميل للعصر اليوناني لأنه نجح في المزوجة بينهما، وقدم لنا صورة راقية للإنسان الفاضل المعتدل القدر على تلبية مطالب النفس والجسم دون إفراط ولا تفريط، الشخص المستفرغ كل وقته واهتمامه للاعتناء بنفسه وإكسابها قيم ومثل عليا. وليكن منا على بال أن فوكو قد وقع في أمثلة هذه الفترة خصوصا أنه تعامل معها من خلال محاورة أفلاطون لألسبياد. قلنا أمثله ونحن نعلم مدى اعتناء هذه المرحلة بالجسم وبرغباته، وهذا مبرر كاف لإدانة سقراط لهذا النظام والتجاء أفلاطون لبناء جمهوريته المثالية، وانسياق مجموعة من الحكماء لتأسيس مدارس منها السري كالفيوثاغورية وغير السري كالأبيقورية والرواقية؛ وكلهم فضل الهرب من المجتمع ليؤسس لنفسه سلوكه خاص داخل هذه المدارس، لذا كانت في فترتها أكثر من مدارس روحية لل دراويش تدرب نفوسهم على الصبر والزهد...بل مدارس معارضة للسياسة العامة

وتوجهات الدولة، وإلا لماذا تميزت بالسرية؟ وبالتالي ألا يشبه أمس باليوم؟ مما يعني ألسنا في أمس الحاجة اليوم لمثل هذه التعاليم والحكم والتمارين لمعرفة النفس والاعتناء بها؟



مركز أفكار للدراسات والأبحاث  
Afkaar Center for Studies and Research



[https:// Afkaar.Center](https://Afkaar.Center)



[afkaarcenter@gmail.com](mailto:afkaarcenter@gmail.com)



[twitter.com/AfkaarCenter](https://twitter.com/AfkaarCenter)



[facebook.com/AfkaarCenter](https://facebook.com/AfkaarCenter)