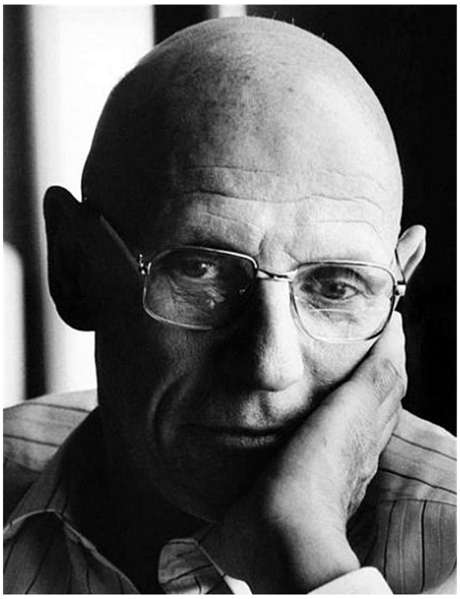
# فەلسەفە و پەرۆشیی بۆ خود

هەرێم عوسمان
(سلێمانی)

فـــووکـــۆ وەک لێکۆڵەرێکی ورد و خـــاوەن هزر لەکارەکانیدا گەڕان و پشکنینێکی بەرین بۆ ئەو بابەتەی بەدوایەوەیەتی، دەکـات. لەم نووسـینەدا کـە ئاوڕم لە بەشێکی کتێبی مێژووی سێکسوالیتە داوەتەوە، زیاتر شێوازی گێڕانەوەم بەکارهێناوە نەک شیکاری، بەڵام لە پشت کارەکانی فووکۆوە خوێنەر دەتوانێ تێبینی جیاوازی بابەت و هزر و تێڕوانینی نوێی بۆ بوارە جـیـاوازەکـان ببـیـنێت، ئـاوڕدانـەوەی لە بـوارە پـەراوێـزی و نادیدەگرتووەکان، یان تێڕوانینی بۆ دەسەڵات تەنیا لەو شوێنەدا نییە، کار لەسەر دەوڵەت و سیستمە دیارەکان بکات، بەڵکو دێت لەناو بوار و کایە جیاواز و حەرام و پەراوێزییەکـان کاردەکات، دەسەڵات بەو پێوەندییانەی لەناو سیستمە جیاوازە کۆمەڵایەتییەکاندا هەن دەبەستێتەوە و تەنیا وەک سیستمێکی سەرکوتکەریش نایبینێ؛ زیاتر دەشێ بەرهەمهێن بێت، وەک چۆن هەموو دەسەڵاتێک مەعریفە و هەموو مەعریفەیەک دەسەڵات دروست دەکات.

کـاتێک باسی پێوەندی سێکس و پێکەوەیی و هاوسەرگیری دەکات، دەبینین سیستمێکی زانین کە هاوتەریب بە دەسەڵاتە لەم پێوەندییەدا هەیە، ئەم سیستمەش بەپێی کات و شوێن و سەردەمە جیاوازەکان درێژدەبێتەوە و دەگۆڕێت، هەروەک لەناو ئەم پێوەندییەدا تۆڕێک پێوەندی و دەسەڵاتمان هەیە، کە ڕاستی بەرهەمهێنە.

یەکێکی دیکە لە خەسڵەتە بەرچاوەکانی کارەکانی فووکۆ گرتنی ساتە ورد و نابەرچاوەکانە، واتە ئەو ساتە کورتانەی کە لێکۆڵەر و مێژوونووسان بایەخی پێ نادەن،



**فووکۆ**

فـووکـۆ دەیـانگرێت، کـاتێک مـێـژووی سێکسـوالیـتـە دەخوێنینەوە تێبینی دەیان بەرهەم و گێڕانەوە دەکەین، کە خـوێندوومـانەتەوە و سـەرنجـمـان نەداوە، بۆ نموونە گـفـتـوگـۆکـانی ئەفـلاتوون و کـتـێـبـەکـانی ئەرەسـتـۆ دەخوێنینەوە، بەڵام ئەو شتانەی فووکۆ باسیان دەکات، ئێمە خوێندوومانەتەوە و بەلایدا ڕۆیشتووین، بۆیە ئەو کـۆکـەرەوەی شـتـە وردەکـانە بۆ گـەیشتن بە شـتـێکی گەورەتر، سـاتی مـێـژوویی کـورت و ڕووداوی بچووک، هەموویان کۆدەکاتەوە بۆ ئەوەی نەخشە گەورەکە ببینێ (نەخشـە گـەورەکـەش هەر ناوچەیی و لۆکـاڵـیـیـە)، بۆیە پەروەردەکردنی چاو بۆ دیتنی شتە وردەکان وای کردووە، فووکۆ حەقیقەتیش لەو شتانەدا بدۆزێتەوە و دواجاریش حەقیقەتی ڕەها ڕەت بکاتەوە.

ئەم جۆرە کارکردنەی بۆ دیارخستنی بیرلێنەکراوەکان و نیـشـاندانی ئەویـتـر، پـێـویـسـتـی بە شـێـوازێکی نوێی کـارکـردن بوو، کـە پێم وایە هێنانی فـەلسـەفـەیە بۆ ناو سیاسەت و مێژوو، کۆمەڵناسی و پزیشکی و بە گشتی بوارە جیـاوازەکـان، واتە بە بڕاوی من کـارەکـانی هزرین، بەڵام ئەوەی وەک تێکستی فەلسەفی بن، ئەوە بڕیارێکی گرانە، دیارە خۆشی فەیلەسووفبوون ڕەتدەکاتەوە، بەڵام وەک گـوتمان فـووکـۆ شـێـوازێکی نوێی بیـرکـردنەوە و توێژینەوە لە بوارە جیـاوازەکـان دەهێنێـتـە ئاراوە، لەپاڵ عـەقـلانیـەتی (دیکارت)دا، فـووکـۆ ئاوڕ لە شـێـتی دەداتەوە، لە پاڵ مـێـژووی ئاگایی و گشـتـگـیـرییـەت و مێژووی گشـتدا، بیر لە ساتە کورت و مێژووە ونەکان دەکـاتەوە، لەبەر ئەوە کـارەکـانی فـووکـۆ بەرهەمی ئاگـاداربوونە لە کـەوتن و شکسـتـەکـانی مـرۆڤ، نەک درێژکراوەی بە یەزدانکردنی مرۆڤ، واتە فووکۆ ئاگاداری شکاندنی ئەو شکۆیەیە کە مرۆڤ بە وەهم بۆ خۆی سازی کـردبوو، بۆیە ئەو دابڕانە مـەعـریفـیـانەی ڕوویان دا فووکۆش درێژەی پێدان؛ مەبەست لە دابڕانەکان بۆ نموونە ئەوەی داروین کـە مـرۆڤی بردەوە نـاو جیـهـانی ئاژەڵان و کۆپەرنیکۆس کە زاڵبوونی گەردوونی لە مرۆڤ سەندەوە، فرۆید کە ئاگایی مرۆڤی بەرانبەر بە بێ ئاگایی خۆی لە نەستی زەق کردەوە، نیتشـە مەرگی خوا و دواجاریش فووکۆ خۆی دەرکەوتنی خێرا و نزیک لە مەرگی مرۆڤی ڕاگەیاند، ئەو چیـتر کـۆژێتـۆی بیـردەکـەمەوە کـەواتە هەم ناڵێتەوە، بەڵکو کەواتە نیم دەبێژێت، بۆیە فووکۆ گەرچی فەیلەسووف نییە، بەڵام لەناو مێژووی هزردا پێگەیەکی بەرزی هەیە و چاودێرێکی وردی کایە جیـاوازەکان بووە، لەبەر ئەوە لەخـوارەوە بە کـورتی ئاوڕ لە بەشـێکی هزری ئەم بیریارە لە کتێبی مێژووی سێکسوالیتە دەدەمەوە.

فـووکـۆ لە بەرگی سـێـیـەمی کـتـێـبی "مـێـژووی سێکسوالیتە-خەمی خود"دا سەرەتا بە شیکاری دەقێکی ئارتێـمیـدۆر دەست پێدەکات، دەقـەکە بۆ سـەدەی دووی پاش زایین دەگەڕێتەوە و تایبەتە بە شیکاری خەونەکان. ئارتێمدۆر هەوڵی دەدا پێوەندی خەون بە ڕاستییەوە گرێ بدات، واتە خەون وەک ڕاستی و پەیامێک بۆ ئایندە و دۆزینەوەی ئەوەی نەهێنییە، ئەو نەریتە بەو جۆرە بوو کە خـوداکـان لە خـەونەکـانەوە ڕاوێژ و فـەرمـانی خـۆیان دەردەخـەن و دەنێـرن، هەرچەند بڕوایەکی پتـەویان بە چارەنووس هەبوو، کـە هیچ کـەس نـاتوانێ لە چارەنووس بەهێـزتربێ، بەڵام ئەوەشـیـان بۆ گـرنگ بوو بزانن چی ڕوودەدات، چونکە ڕەنج ئاسانتر دەکات!

کـاری ئارێمیـدۆر بریتی بوو لە شـیکردنەوەی هێـمـا خـەونییـەکـان و پێکەوەگـرێدانەوەیان، تا ئەوەی خـەون بهێنێتە گۆ. گرنگی ئەم بەرهەمە لەوەدایە تایبەت نییە بە چین و گرووپ و دەستەیەکی دیاریکراو، بەڵکو ڕووی لە خەونی تاکی ئاسایی و ڕۆژانەیە، کـە ئەمـەش شێـوەی

بوون و ژیانی تاکی ئاسایی نیشان دەدات. فووکۆ لەبارەی ئەم کتێبەوە پێی وایە کە تەنیا بە ڕێگەی "ڕاڤەکردنی ڕاڤەکان" دەتوانین پرەنسیپەکانی ئاکارێک لەم دەقەدا ببینینەوە، واتە دەقەکان ڕاستەوخۆ ئاکارێک دەرناخەن، بەڵام ئەگەر ئێمە ڕاڤەکانی ئارتێمدۆر ڕاڤەبکەینەوە، ڕەنگە بگەینە شێوە ئاکارێک کە بۆ شیکاری خەونە سێکسییەکان کراوە.

ئارتێمیدۆر خەونەکان لەژێر ناوی خەونی "دۆخ"ی و "ڕووداو"ی پۆلێن دەکات. دۆخی بە نموونەی: کەسێک عاشقە و حەزی بە ئامادەبوونی مەعشووقە، خەون دەبینێت کە لەوێدایە، یان کەسێک برسیەتی، خەون دەبینێ کە نان دەخوات... ئەم خەونانە هەنووکەیین، واتە لە ئێستاوە بۆ ئێستان، ئەو پەرۆشی و ترس و پێویستییانەی خود و تاک نیشان دەدەنەوە، هەروەها خەونەکان زیاتر پابەندی پێوەندی جەستە و ڕوحن. خەونی ڕووداوی وەک "خەونە زیندەکان" ئەو خەونانەن کە بە ڕووداوەکانی جیهانی دەوروبەرەوە پەیوەستن، نەک تاکێک، هەروەها لە ئاییندەی نزیک، یان دووردا دەشێ ڕووبدەن.

فووکۆ ڕەخنە لەم دوو جۆرە خەونە دەگرێ کە چۆن لێک جیادەکرێنەوە؟ بەڵام ئارتێمیدۆر پێی وایە کە خەونەکان لە چەشنی "دۆخ"ی لای ڕوحە ڕەوشتبەرزەکان بەرهەم نایەن، چونکە ئەوان زانیویانە بەسەر جووڵە نائەقڵانی و سۆز و ترسەکاندا زاڵبن، هەروەها توانیویانە میانگربن و بایەخی زۆریان بە جەستە، ڕوحیان وێران نەکات، بۆیە گوتراوە خەونی خەوتووان وەک ڕۆژەکانیان شڵەژاوە، یان ئەگەر کەسێک ئیتر خەون بە چێژبینینەوە لە کردە شەرمەزارکەرەکان نەبینێت، ئەوە نیشانەی پێشکەوتنە.

ئەم بەشە دەوڵەمەندە بە لێکدانەوەی چەندان خەون کە زۆرینەیان سێکسین و زۆربەی جار پەیوەستکراون بە لایەنی مادی و ئابووری و سامانەوە، واتە سێکس و مادده-بەتایبەتیش سامان، هەروەها چەندان هێمای خەونی کە هێمابۆکراوەکەی دەستنیشان دەکات- لە ڕێگەی لێکچوونەوە: بۆ نموونە: هاوسەرگیری و مەرگ دەکرێ ئاماژەبن بۆ یەکتری، چونکە هەردوو ئاماژەن بە سەرئەنجامێک، یان خەونبینین بە نەخۆشەوە دەتوانێ ئاماژەبێت بە "دۆخێکی خراپ"، دیارە ئەم نموونانە زیاتر لەنێو خەونی ڕووداویدان و مینۆکین، چونکە پێویستیان بەلێکدانەوەیە. خاڵێکی گرنگ کە لێرەدا ئاماژەی پێ بدەین پەیوەستە بە پێوەرەکانی هەڵسەنگاندنی خەونەکان و پۆلێنکردنی بەوەی کە خەونەکە باشە، یان خراپ، دڵخۆشکەرە، یان بێزارکەرە... ئارتێمیدۆر شەش پێوەر پێشنیار دەکات: کردە نوێنراوەکە لەگەڵ سروشت دەخوێنێت؟ لەگەڵ یاسا گونجاوە؟ لەگەڵ دابونەریتەکان گونجاوە؟ کردەکە لەگەڵ ئەو ڕێسا و پراکتیکانە دێتەوە بۆ ئەوەی بە ئامانجەکانی خۆی بگات؟ ئایا لەگەڵ کات و سات و دۆخە گونجاوەکاندا بە ئەنجام دەگات؟ دواجار ناوەکەی چی دەگەیەنێت، لە خۆیدا باشەی پێوە دیارە؟ دیارە ئارتێمیدۆر ئەوەش دەڵێت کە ئەمانە گەردوونی نین و دەشکرێ جۆرێک لە پێچەوانەی بەهایی و دۆخی شاز بێتە ئاراوە، بۆ نموونە هەندێ خەون لە ناوەوە باشە، بەڵام لە دەرەوە خراپە، بەپێچەوانەشەوە، بۆ نموونە کۆیلەیەک خەون دەبینێ لە شەڕدایە؛ ئەمە پەیامی ڕزگارییە، چونکە سەرباز-شەڕکەر ناتوانێ کۆیلە بێت. خاڵێکی گرنگ کە فووکۆ ئاماژەی پێ دەکات ئەوەیە، کە ئاکامی ئەم لێکدانەوانە ڕاستە لە کردە و خەونەکانەوە دێت، ناشکرێ ئاکار و پرەنسیپێکی گشتگیری لێ وەرگیرێت، بەڵام "خەون لە بوون دەدوێت"، واتە کاریگەرییەکە لەسەر خود نەک کردەکان ساغ دەبنەوە، واتە خەون ڕووداوێک پێشبینی دەکات کە خودی پێ دەنەخشێنێ، کە ئەمەش لەو سەردەمەی ئارتێمیدۆردا بە هەند وەرگیراوە.

دواتر فووکۆ باسی وێنە و کەسیەتی و کردەی خەونەکان دەکات و شیکارییەکانی ئارتێمیدۆر دەخاتەڕوو، بۆ نموونە خەونەکە سازگارە لەگەڵ سروشت، یان یاسا، یان دژە لەگەڵی، هەروەها ئەوەی تەحەکوم بە باشی و چاکی خەونەکە دەکات چییە؟ لێرەدا ئاماژە بە دۆخ و پێگەی ئەو شەریکە دەکات کە لە خەونەکەدا دێت، بۆ نموونە کەسایەتی، یان گاتیگۆری ژن لە خەوندا بریتییە لە: هاوسەر، دۆست، لەشفرۆش...تاد خەوتن لەگەڵ ژنی خۆت هێمایەکی باشە، واتە کەسێک لە ژنەکەی خۆی چێژ وەردەگرێ، دەکرێ ئاماژەبێت بە وەرگرتنی شتێک، قازانجێک، بەهرەیەکی باش. بۆ دۆستیش باشە، بەڵام بۆ لەشفرۆش جیاوازە، واتە چوون بۆ لای لەشفرۆش دەکرێ ئاماژەبێت بە پێشبینی مەرگ، بەڵام خەوتن لەگەڵ ژنێک

کە دەیناسیت و هاوسەرگیری نەکردووە، یان دەوڵەمەندە باشە، چونکە ژنەکە تەنیا جەستەی نادات، بەڵکو شتەکانی پەیوەست بە جەستەش دەدات: زێڕ و زیو، جلوبەرگ، بەڵام خەوتن لەگەڵ ژنێکی مێرددارا خراپە، چونکە یاسا قەدەغەی کردووە، هەروەها ئەو لەژێر دەسەڵاتی هاوسەرەکەیدایە، ئەمەش سزای هەیە، بۆیە خەونبین دەبێت چاوەڕوان بێت کە لە ئاییندەدا سزای بەسەردا بسەپێن، هەروەها باسی خەونی ژنیش کراوە کە لەگەڵ پیاودا دەخەوێت و وەک باشە بینراوە، چونکە لەگەڵ ڕۆڵی سروشتی و کۆمەڵایەتی ژن سازگارە. باسی خەونی پیاو لەگەڵ پیاویش دەکات، باشی و خراپیش بە پێگەی هەردوو هاوبەشەکەوە دەبەستێتەوە، کە باشە ئەگەر لەژێر دەستی کەسێکی بە تەمەن و دەوڵەمەنتر لەخۆیدا بێ، خراپە ئەگەر شەریکەکەی چالاک، بەڵام هەژار بێت، ئەمە وەک نیشانەی لەدەستچوون خوێنراوەتەوە، کەچی دژە یاسا لای ئارتێمیدۆر ئەوانەن کە لە بنەڕەتەوە لەسەر زینا دروستبوون، واتە پێوەندی خوشک و برا، باوک و کچ... تاد، پاشان باسی "کردە و سێکسی دژە سروشت"ی دەکات.

دواتر فووکۆ لەژێر ناوونیشانی کردە و خەوندا باسی ئەوە دەکات، کە لە خەونەکاندا هەمیشە خەونبین خۆی هەیە، واتە خەونبین خۆی ڕۆڵ دەبینێ و کردەکە ئەنجام دەدات، واتە هەماهەنگی لەنێوان: خودی خەونبینی کردەکە و خودی کردەیەک هەیە، ئەوی دیکە زۆر بە دەگمەن وەک پێشبینکەری خەون دەرەکەوێت، بەڵام توخمی پێشبینیکەر لەم بەرهەمەدا زۆربەی کات وێنەن و نواندن دەکەن، تا مانا و ڕووداوی نوێنراو، بۆیە شیکاری و ڕاڤە لە خودەوە بۆ خود دەڕوات، چونکە هێڵی شیکاری خەونەکان لەسەر مەودای نێوان بکەری کردەی سێکسی و خەونبینی خەونەکە نوێنراوە، لەبەر ئەوە ئەم بەرهەمە هزر و نەریت و ئاکارێک نیشان دەدات کە دەوری پیاو و ئاکاری نێرایەتی و هاوسەرگیری و دژە یاسا و لەگەڵ یاسا و سروشتی گونجاو دەبەستێتەوە بەو نەریت و ئاکار و دژە ئاکارەی کە باوبووە، هەروەها پێوەندی خود و سێکس، یان بکەری سێکسی پەیوەست بە ژیانی گشتییەوە نیشان دەدات کە چۆن چالاکی سێکسی لە خەونەکانەوە پەیوەست کراوە بە ژیانی خێزانی و کۆمەڵایەتی و ئابووری.

## کولتووری خود

ئەم بەشەی کتێبەکە گرنگی و نزیکییەکی زۆری بە فەلسەفە و خۆگری زاهیدانەوە هەیە، چونکە کار لەسەر پەروەشی و خەمخۆری بۆ خود دەکات، ئەوەی چۆن ڕوحمان لە گەندەڵی بپارێزین، چۆن مشووری خود بخۆین، نەهێڵین پیربێت، چۆن دەکرێ لە ڕێگەی فەلسەفە و نەریت و پەروەردە و دواتریش پزیشکییەوە هەمیشە گەنجانە بژین، بەهێزبین بۆ ڕێگری لە هەیمەنەی جەستە و هێزەکانی بۆ زاڵبوون بەسەر ڕوحماندا، ڕاهێنان و دۆزینەوەی میکانیزمەکانی میانگری بەرەوی زۆریان پەیداکرد. ئەم قۆناغە کە زیاتر دەکەوێتە سەدەکانی یەکەمی پاش مەسیحەوە، فووکۆ جەختی لەسەر دەکاتەوە کە ئەم هزر و نەریتانە کاریگەری و هەمینەیان لەسەر نەریتی کریستیانی هەبووە، هەروەها ڕێسا و پرەنسیپە جەخت لێکراوەکان زیاتر عەقڵی و سروشتی بوون، واتە گەردوونی بوون نەک بەپێی دۆخ و ساتەکان، بۆیە لەم سەردەمەدا کە ڕۆمانی و هیلینییەکان دەگرێتەوە، نەریتی چێژەکان گۆڕانیان بەسەردا هات. چێژ و حەزەکان خۆیان لە حەزی خۆکۆنترۆڵکردن و خۆپەروەردەکردندا دەبینییەوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەمانە وەک دانانی یاسا و ڕێسای ناچارکەرانە نەبووە، بەڵام نەخۆشخانەی ڕوحی و قوتابخانە (ئیپیکۆر-ستۆیسییەکان/ ڕواقی) و ڕاهێنانی پتەو هەبوون بۆ ئەم یاسا و ئاکارانە، ئەمانەش بە جۆرێک وەک شێوە ژیانی زاڵ چاولێکراون، ئەگەر بە یاسا ناچاری نەبێت، بەڵام وەک گوتارێکی زاڵ شێوەی ژیانیان دیاری دەکرد. جۆرێک لە نەریتی (خەمی خود) پەرەی سەند کە کاری بە جیاکردنەوە نەبوو، کە جەستە بە پزیشکی و ڕوح بە فەلسەفە ببەخشن، بەڵکو لە یەکدی جیایان نەکردەوە؛ واتە بایەخدان بە خود گەیشتنی جەستە و ڕوحە بەیەک، ئەمەش ئەو گۆڕانە نیشان دەدات کە لە یۆنانی کۆندا بایەخ بە جەستەی بەهێزی وەرزشکار دەدرا، بەڵام لە هزری یۆنان-ڕۆمانیدا جەستەیەکی لاوازمان هەیە کە دەشێ نەخۆشییەکانی جەستە بۆ ڕوح بگوێزرێنەوە، بۆیە بایەخدان و تاقیکردنەوەکان لای ڕۆمانییەکان فرەن کە دواتر هەندێکیان دەخەینە ڕوو.

لێرەشەوە شێوە ژیانێکی خێزانی و بایەخدان بە هاوسەرگیری وەک پەیمان و دامەزراوەیەکی تایبەت بایەخی پێ درا، لەڕووی ئاکاریشەوە بووە ئەرکێک. جیاکردنەوەی کۆیلە و ژن و پیاوی ئازاد، بووە جۆرێک لە لووتبەرزی و جەور و ستەم، هەروەک مانا و خۆشەویستی نێوان هەمان سێکس "کوڕ و کوڕ" لەناو هزری فەلسەفی و پزیشکی دوو یەکەم سەدەی زاییندا پەراوێز خرا. ئەم ئاکارگەلە نوێیانە بە بیرۆکە و ئایدیای نوێ و یاسا و دامەزراوە پاڵپشتی دەکران، داوێنپیسی مەحکووم کرا، ئازادی سێکس بەرتەسک کرایەوە، دیارە ئەم دەسەڵاتانە دواجار لە شێوەی هەوڵی سیاسیدا کۆکرانەوە، هەرچەند سەرەتا دەسەڵاتەکان مەعریفی بوون.

لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا ژیانی گشتیی هێندەی ژیانی تاکەکەس گرنگی پێ نەدەدرا، خەمی خود و ڕێزنان لە خود نەک لەبەر پێگەی کۆمەڵایەتی بووە، بەڵکو مرۆڤ بوونەوەرێکی ژیرە، دەتوانێ خۆی لە چێژەکان بێبەش بکات، یان سنوورداركردنی لەناو خانەی هاوسەرگیری و زاوزێدا، ئەمەش دەرخەری ئەو شێوە ژیان و ئاکارەیە کە خود لە خۆگری و پێوەندی لەگەڵ خۆیدا شێوەی ژیانی گشتیش ئاراستە دەکات و دەگۆڕێت. ئەم هەموو بایەخدان و گەڕانەوەیە بۆ خود لە سەردەمی هێلینی و ڕۆمیدا شتێکی دیکە دێنێتە ئاراوە، کە ئەویش مەسەلەی "تاکباوەڕییە"، لێرەوە تاکباوەڕی هێندەی دیکە ژیانی تایبەتی و تاکەکەسی ئاراستە دەکات. ئەم جۆرە ژیانە تاکەکەسییە، وایکرد تاکەکان کەمتر بە ڕێسای ژیانی شارەکانەوە ببەسترێنەوە، واتە چەند چالاکی ژیانی خێزانی و هاوسەرگیری.. گرنگی هەیە، هێندەش بایەخ بە خود درا، کە خۆی بکاتە بابەتی مەعریفە بۆ ئەوەی بتوانێ خۆی بگۆڕێت و خۆی ڕاست و بێگەرد و کامەران بکات.

فووکۆ لەم سەردەمەدا ناوی "کولتووری خود" لەو شێوە ژیانە دەنێت، کە پێناسەی دەکات بەوەی: هونەری بوون بە هەموو شێوە جۆراوجۆرەکانییەوە-بەو پرەنسیپەوە زاڵە کە کەسێک دەبێت"ئاگای لە خۆی بێت"، ئەوەیش کە ئەم پرەنسیپی خەمی خودەیە لە کۆتاییدا پێویستییەکانی دیاری دەکات، گەشەسەندنی پێش دەخات و پراکتیکەکەی ڕێک دەخات(٧٣-٧٤). دیارە "خەمی خود" کولتوورێکی یۆنانی کۆنە و سوکراتیش وەک مامۆستای خەمی خود خۆی ناساندووە، کە خوا ئەوی ڕاسپاردووە تا بە یادی مرۆڤەکانی بهێنێتەوە خۆیان لەبیرنەکەن و خەمی خۆیان و ڕوحیان بخۆن، زیاتر لە خەمی دەوڵەمەندی و شەرەف(٧٦). دیارە ئەم کولتوورە لای ڕۆمان و هیلینییەکان زیاتر هەڵکشا و لەناو چەندان باوەڕ و ئایدیای جیاوازدا خۆی کردە پێشڕەو، خەمی خود بووە کولتوورێ بۆ ژیان، ڕوانگەیەک بۆ بیرکردنەوە، شێوازێک بۆ هەڵسوکەوت، وانەیەک بۆ وتنەوە، هەروەها چەندان دامەزراوەگەلی داهێنا، هەندێک شێوەی بۆ زانین و چۆنیەتی بۆ هەڵسەنگاندنی دانایی لێ کەوتەوە، بۆیە فووکۆ وەک سەردەمێکی زێڕینی کولتووری خود ئاماژەی پێ دەدات.

پەرۆشی بۆ ژیان و بەختەوەری و جەستەیەکی باشتر و بێ ئازار بەسترایەوە بە پەرۆشی بۆ خود، هەروەک بەپێی تایبەتمەندی و حەز و ئارەزووەکان خەمی خود کرایە بنەما، فەلسەفە و پزیشکی خرانە خزمەتی خەمی خودەوە، واتە فەلسەفە وەک ڕاهێنانێکی بەردەوامی ئاگابوون لە خود چاوی لێ کراوە، بۆیە فەلسەفەکردن بۆ گەنج و پیر بووە جێگەی بایەخ؛ بۆ فەلسەفەکردن هیچ کاتێ زوو، یان درەنگ نییە، چونکە بۆ دڵنیابوونەوە لە لەشساغی هیچ کات زوو، یان درەنگ نییە. ئەم پەرۆشی و ئاگاداربوونە بۆ خود لای سینێکیش بە زەقی هەیە، بە جۆرێک داوادەکات دەست لە هەموو سەرقاڵییەکانی دیکە هەڵبگری و بە خۆتەوە سەرقاڵبی، واتە دەبێت کاتی تەواوت بۆ خۆت هەبێ، دەستبەتاڵبی نەک بۆ هیچ نەکردن، بەڵکو بۆ کارکردن لە خودی خۆتدا، لەمەشدا لە شەووڕۆژدا کاتیان بۆ ئاگابوون لە خۆ دانا، بۆ نموونە کاتیان بۆ هەڵسەنگاندنی ئەو شتەی دەبێ بکرێ، یان بۆ پێداچوونەوەی کارەکانی ئەو ڕۆژە کە کردوویانە، بۆ یادهێنانەوەی پرەنسیپە بەکەڵکەکان، بۆ پێداچوونەوە و هەڵسەنگاندنی ژیانی ڕابوردوو.. ئەم کاتە بۆشایی نییە، بەڵکو پڕە لە ڕاهێنان و ئەرک و چالاکی پراکتیکی، کاتیش بۆ تێڕامان و خوێندنەوە هەیە.

لێرەوە خەمخۆری خود بووە ئامانج، بۆ ئەمەش وەک خاوەنی ژیری و ئاگایی سەیری مرۆڤیان دەکرد، کە مرۆڤ

ئازادە و ژیرە بۆ ئەوەی بەخۆیڕا بگات، ئەمەش تەنیا بۆ فەیلەسووفان نەبووە، وەک وتمان شێوەی ژیان بووە و فەلسەفەکردن و فەلسەفەکارانیش لەسەر هەمان ئاواز کاریان کردووە، ئێپیکۆر دەڵێ"ئەوەی دەڵێ ساتی فەلسەفەکردن نەهاتووە، یان گوزەراوە، لەوە دەچێت کە دەڵێت هێشتا ساتی بەختەوەری نەگەیشتووە، یان کە ئیتر ساتێک نەماوە بۆ بەختەوەری، بۆیە دەبێت هەم گەنج و هەم پیر خۆیان بە فەلسەفەوە خەریک بکەن؛ ئەوەی کە گەنجە و ئەوکاتەی تەمەنی دەچێتە سەرەوە، بە بۆنەی ئەو بەهرەیەی کە هەیبووە، هەر گەنج دەمێنێتەوە، ئەوەیش کە بە تەمەنە، بە حوکمی هاوڕێیەتی لە فەلسەفە و نەترسانی لە داهاتوو هەر گەنجانە دەژێت؟(٨٤). دیارە ئەم خەمخۆرییە بۆ خود ڕاهێنان نەبووە بۆ تەنیابوون، بەڵکو کاری خود لەسەر خود و پێوەندی لەگەڵ ئەوی دی پێکەوە گرێدراون و پراکتیکێکی کۆمەڵایەتیش بووە، کە لە چەندان دامەزراوی هەمەچەشندا شکڵی گرتووە، لەوانە فیساگۆرسییە نوێیەکان، سینیکییەکان، گرووپی ئێپیکۆری. دیارە ڕاهێنانی کۆییش هەبوون، کە زیاتر شێوەی قوتابخانەی هەبووە، بۆیە مامۆستا و ڕێبەر و ڕاوێژکار گرنگی خۆیان هەبووە، وەک ماف و ئەرک وابووە، کە کەسێک مافی خۆیەتی لە مامۆستایەک فێرببێت، پێویستە مامۆستاکە فێری بکات، لێرەشەوە پێوەندییە کۆمەڵایەتییەکان چڕبوونەوە، بەوەی کە داوای هاوکاری لە کەسانی شارەزا دەکرێ هاوکارتبن و تۆش ڕاوێژیان پێ بکەیت، بۆیە ئەم ڕێنوێنییە ڕوحییە جۆرە ئەزموونێکی هاوبەشی وەرگرت، سێنیک لە نامەیەکیدا بۆ یەکێک دەنووسێ"خۆم بە خاوەنی تۆ دەزانم، تۆ بەرهەمی منیت".(٩٣). لێرەوە نزیکی و هاوبەشی و کارلێکی ئەزموونە جیاوازەکان بۆ هاوکاریکردنی ڕوحی و خەمخۆری خود فراوان بوو، بە جۆرێک خەمی خود و بایەخدانی پزیشکی تەشەنەی سەند، بۆیە نزیکی پزیشکی و فەلسەفەی لێکەوتەوە؛ پلوتارک دەڵێ: فەلسەفە و پزیشکی لەناو یەک بواردا کاردەکەن"(٩٤). بایەخدان بە پزیشکی برەوی سەند و جۆرەکانی نەخۆشی پۆلێن کران، دەرکەوت و نیشانەکانی نەخۆشی و چارەسەرەکان کاریان لەسەرکرا. لێرەدا جەستە و ڕوحیش هاوبەشبوون، کە چۆن نەخۆشی جەستەیی کاریگەری لەسەر ڕوح دەبێ و بەپێچەوانەشەوە، بۆیە دەبێت نەخۆشییەکان زوو چارەسەر بکرێن، چارەسەرکراون لە نەخۆشەکان جیابکرێنەوە، لێرەوە نەخۆشخانەی ڕوحی(قوتابخانە) برەوی سەند و فەلسەفە و پزیشکیش لێکئالان، فووکۆ دەنووسێ"ئەو باشکردن، یان کاملکردنە ڕوحییەی کە کەسێک لە فەلسەفەدا بۆی دەگەڕێت، ئەو ئاپێدیایەی کە فەلسەفە بەدیی دێنێت، ڕۆژ لەدوای ڕۆژ ڕەنگوبۆیەکی پزیشکی پێوە دەنیشێت"(٩٦). ئەم نزیککەوتنەوە و لێکئالانە وای لێ دێت کە هەموو کەسێ پێویستی بە پزیشک بێ، جا پزیشکی ڕوحی/ فەیلەسووف، یان جەستە/ پزیشک، بۆیە جۆرە گوتارێکی نەخۆشئامێزی زاڵبوو، کە هەمووکەس نەخۆشە، سەیرکردنی خود وەک نەخۆش، نەخۆشێک کە هۆشیاری بە نەخۆشییەکەی خۆی نییە/ ئەمە نەخۆشێکی مەترسیدارە. نەخۆشە ڕوحییەکانیش نەبینراون، هەرچەند دەرکەوتی جەستەییان هەیە، بەڵام نەزانین پێیان مەترسی هەیە تەشەنەبکات.

لەم نەزانییە بە نەخۆشی خود، پرسی مەعریفە بە خود گرنگی خۆی وەرگرت، خەمی خود هۆشیاری و مەعریفەش چەندان ڕێگە و شێواز و ڕاهێنان و تاقیکردنەوە هەبوون، کە زیاتریش بۆ ئەوە بوون کەسەکە بکەن بە خاوەن توانایی بەسەر خوددا، واتە دەسەڵاتشکانەوە بەسەر خوددا، چونکە توانایی دەستهەڵگرتن لە شتە ناپێویستەکان دڵنیابوونەوە دەبەخشێتە خود بۆ خۆپارێزی و نەخۆشنەکەوتن، بۆ نموونە تاقیکردنەوەکانیان بەم جۆرە بوون، کەسێک پاش وەرزشکردنێکی زۆر دواتر لە پشت مێزێکی پڕ لە خواردنی بەتام دادەنیشێت، پاش سەیرکردن بە جوانی بێ ئەوەی دەستیان بۆ بەرێت، بۆ خزمەتکارەکانی بەجێ دێڵێت و خۆی خواردنی کۆیلەکان دەخوات. دیارە ئەم ڕاهێنانانە لای ئێپیکۆر و ڕواقییەکان/ ستۆیسییەکان مانای جیاوازی هەبووە، هەرچەند هەردووکیان باوەڕیان پێی هەبووە، بۆ ئێپیکۆرییەکان مەشقێک بوو بۆ خۆگرتنەوە لە چێژەکان و دۆزینەوەی چێژێکی کامڵ و بێگەرد لە تێرکردنی پێداویستییە سەرەتاییەکاندا، بەڵام بۆ ڕواقییەکان، بۆ خۆئامادەکردن بوو لە دوورکەوتنەوە لە هەموو ئەو شتانەی کە خوومان پێوەگرتووە، یان ڕای

گشتی و پەروەردە.. ئێمەی پێوە بەستووەتەوە کە ناتوانین بێ ئەوانە بژین، ئەوان وایان دەکرد کە دەتوانن دەستیان بە هەر شتێک بگات، بەڵام دەبێ بۆ بێبەشبوون لێشیان خۆ ئامادە بکەن، سێنێک ئاماژە بە سەربازێک دەکات کە لەکاتی ئاشتیدا بێ ئەوەی دوژمن لەئارادبێ، سەنگەر لێدەدا، یان سێنێک گرنگی بە ڕاهێنانی "هەژاری خەیاڵی" دەدات، کە لە هەر مانگێکدا سێ-چوار ڕۆژ ئارەزوومەندانە وەک هەژارێک بژیت، لێفەی شڕ و جلوبەرگی دڕاو بپۆشی، خراپترین خواردن بخۆیت، ئەمە گەمە نییە، بەڵکو تاقیکردنەوەیە.(١٠٤). لێرەوە هۆشیاری پەیداکردن بە دوو جۆر ژیانکردن هەبوو، واتە جۆرە خۆ دووکەرت کردنێک هاتە ئاراوە، هەژار و دەوڵەمەند، نەخۆش و ساغ، ژیانکردن و زانینی هەردووکیان گرنگبوون بۆ خۆناسی.

لێرەوە تێڕامانی زیاتر لە خۆ بریتی بوو لە دانانی دادگایەک بۆ خود، واتە لێپرسینەوە و هەڵسەنگاندنی خۆ، خود وەک تاوانبار و دادوەر، ئەم پرۆسەیەش پرۆسەی پێداچوونەوە و هەڵسانگاندنەوەی خودە لەبەردەم خۆیدا، بۆیە پرۆسەکە بە شێوەیەکی ئاقڵانە پێویستە کار لەسەر هەڵەکانی خود بکات، بێ ئەوەی خود بتۆرێنێ و بشکێنێ، دەبێت هەڵسەنگاندنی هەڵەی کەسێ بە پەشیمانی، یان دیاریکردنی کەسەکە کۆتایی نەیەت، بەڵکو گرنگە لەم شکستە تێڕامێنین، بە ئامانجی بەهێزکردنی هەڵسوکەوتی ژیرانە و ئەقڵانییانە، بۆیە ئێپیکیت بۆ پاراستنی ڕوح و خۆپارێزی لە هەڵە، پەنا بۆ فەلسەفە دەبات، کە کۆنترۆڵی خود لە هەڵە بکات، ئەو دەڵێ دەبێ وەک "پاسەوانی شەوانە"و "هەڵسەنگێنەری پارە" خۆ بپارێزین لە دز و ساختەکاری، کاتێک پارەیەک دەپشکنین کە بزانین ساختەیە، یان ماڵ لە دز دەپارێزین! دەشبێت خۆ بپارێزین و خۆهەڵسەنگێنین لە خراپی و ڕوح پیسکەرەکان، بۆیە ئێپیکیت ئاماژە بەو گوتەیەی سوکرات دەدات" ژیانێک بێ هەڵسەنگاندن، شایەنی کردن نییە"(١١٢)، واتە ژیانێک بێ ناسین و هەڵسەنگاندنی شایەنی ئەوە نییە ژیانی تێدا بکرێ، ئەمەش بۆ کردەکانی ڕوح بەو چەشنەیە، کە دەبێ یەک بە یەک هەڵبسەنگێنرێن، واتە هاوچەشنی پاسەوانی شەو پرسیار لە هەرکەسێ دەکات کە بێت و بڕوات، ناسنامەی لێ وەردەگیرێ و دەپشکنرێ، گەر ناسراو و بێ مەترسی بوو ڕێگەی دەدرێ، بۆ ڕوحیش دەبێ خۆ بپارێزرێ لە بابەتە وێرانکارەکان، هاوکات ئەم کۆنترۆڵکارییە جۆرێکە لە دەسەڵات و ئازادی خود بەسەر خۆیدا، بۆیە ویستی خۆکۆنترۆڵکردن بە جۆرێک بوو کە دژی داهاتووبن، کە کۆنترۆڵ ناکرێ و چێژ لە ڕابوردوو ببینن، کە لەژێر دەستی خوددایە و ناگۆڕێ، لێرەشەوە خۆشی لە دەروونندا هەردەم لە زیادبووندا دەبێت تا لە دەرەوە، دەبێت بۆ پێویستی و خۆشی و ویستەکانمان بگەڕێینەوە بۆ خودی خۆمان، واتە خود بووە تاکە سەرچاوەی هەموو شتەکان. ئەم جۆرە کە خۆ کۆنترۆڵکردن و خۆڕاهێنان فووکۆ وەک نەریت و ئاکارێک ئاوڕی لێ دەداتەوە، لە دواجار چۆن درێژ دەبێتەوە و خود دەبێتە سەنتەر، بەڵام چ جۆرە سەنتەرێک!

فووکۆ لە ناوونیشانی ئەو بەشەی بە ناوی"کولتووری خود"ـە، ئاماژە بە خاڵێکی گرنگ دەکات، چێژی سێکسی وەک جەوهەری ڕەوشتی بەهێز بەرێوەدەچێت، دیارە ئەمەش هێزی خۆکۆنترۆڵکردنە، هێزە بەسەر لاوازییەکانی خود، لێرەوە پێوەندی لەگەڵ خۆ تەنیا زاڵبوون ناگرێتەوە، بەڵکو سەروەربوون بە سەرخۆدا بۆ چێژ و ویست گۆڕا، بە واتایەکی دیکە چێژی سێکسی لێرە گۆڕا بۆ چێژوەرگرتن لە زاڵبوون بەسەر خوددا.(١٢٠).

لەبەشی دواتریشدا باسی ژیانی خێزانی و بەهای خێزان دەکات، هاوکات باسی گەڕانەوە بۆ خود دەکات، کە وەک ئەلتەرناتیڤ و جێگرەوەیەک بۆ چالاکی مەدەنی و بەرپرسیاریەتی سیاسی بینراوە، هەرچەند جۆرێک لە خۆدوورگری لای هەندێ ڕووگەی فەلسەفی بەرانبەر بە چالاکییە سیاسییەکان هەبووە، بەڵام کردەی سیاسیش بە گرنگ و وەک ژیان بینراوە، بۆیە وەک بژاردەی ئازاد و عەقڵی خوێنراوەتەوە، پێویستە کەسی بەڕێوەبەر و بەرپرسیار بەرەوشت بێ و خۆبەڕێوەبەر بێت، بە هزری ڕێبەری خۆی بکات، چونکە ئەگەر نەزانێت چۆن خۆی بەڕێوە ببات، ناتوانێت کەسانی تر بەڕێوە ببات، دیارە یاسای بەڕێوەبەریش زیاتر لۆگۆس و عەقڵ بووە، وەک لەوەی یاسایەکی نووسراو.

لەبەر ئەوە لەم سەردەمەدا جۆرە مۆدێلێکی بەڕێوەبردن

چ دەوڵەت بێ، یان پیـاوێک بێت هەبووە، کـە دەبێت بەرپرسیاریەتی لە سەرکەوتن بەسەر خوددا هەڵگربێت، ئەوکـــات دەتوانێت وڵات بەرێوەبەری بکات، هونەری خۆبەرێوەبەری هاوکات هونەری کاری سیاسیش بووە. دواجاریش فووکۆ ئاماژە بە دەسەڵات و گرنگی پزیشکی دەکات، کە هیچی لە فـەلسـەفە و ڕەوانبێژی کـەمـتر نەبووە، بەڵکو پزیشکی بە ڕسـتـێک دانایـیـەوە گـرێ دراوە، کـە خـود ناچارە پزیشکی هەبێت، یان شـتێ لە پزیشکی بزانێ بۆ ئاگـاداربوون لە خـود، بۆیە شـێـوەی ژیانیش بە پزیشـکیـــیـــەوە ئاوێتـــەبوو، بۆ ئەمـــەش مـەبەسـتـمـان ئەو ڕێنمایی و ئاکارە پزیشکییـانەیە کـە بەپێی کـات (وەرز، شـەو و ڕۆژ) و شـوێن و دۆخ و خـواردنەکـان، بەهای پزیشـکییـان بۆ دانراوە. هاوکـات فـووکۆ دەگـەڕێتـەوە بۆ ئەو باسـانەی لەبارەی سێکس و باشی و خراپییـەکانی کراوە، واتە دیدگا پزیشـکییـەکان چۆن وێنای سێکس و نەخۆشـییـە سێکسـییـەکـانیـان کردووە، ئەو خەسارانەی لە کردەی سێکسی دەکەونەوە، قـــۆناغـــەکـــانی نێـــر و مێ بۆ پێـــوەندی سـێـکسی و نەخۆشییـەکـانیـان. پێوەندی سێکسی وەک کـردەیەکی سروشتی وێناکراوە و لەخۆیدا کوشندە نییە، وەلێ دەکرێ کـوشندە بێ، چونکە ئەم پێـوەندییـە و لێکەوتەکـانی لە پێوەندییەکی ئاسایی زیاترە، چونکە چالاکییەکی ناسکی پڕ مەترسییە و کاریگەری نەک لەسەر بەشەکانی جەستە دادەنێ، بەڵکو دەڕواتە ناو بەرەخـسـتنەوەش، بۆیە لەم پێـوەندییـەشـدا زۆر گـرنگە ڕەچاوی مـیـانگری بـکرێ و بەهۆشیارییەوە لەنێو ئەم پێوەندییەدا بژین، دەنا کوشندە و مەترسیدارە.(٢٠٥).

لەگـەڵ ئەوەشـدا بەتاڵبـوونەوەی تۆمـاو، یان کـردەی سـێـکسی دەتوانێ کـاریگەری ئەرێنی لەسـەر ڕوح و جەستەش هەبێت، بیرۆکە چەقبەستووەکان بڕەوێنێتەوە، شلـەژاوی ڕوح و هەڵچـوونەکـان نەرم و ئارام بکاتەوە، هەروەک ڕاگـرتنی تۆمـاو ئازار و نەخـۆشی و زیانێکی زۆری لێ دەکەوێتەوە.

کـــردەی ســـێکس ڕێگـە پێ دراو بووە، بـەڵام لە چوارچێوەی سیستمێکی هۆشیارییدا بیری لێکراوەتەوە و ڕێوشوێنی گـونجـاوی بۆ پێشنیـارکـراوە. بۆ نموونە بۆ ئەوەی کـردەی سـێکسی زاوزێیی لێ بکەوێتـەوە، ئەوە دەبێ خـۆراک و دۆخی دەروونی و کـاتی گـونجـاو...تاد بڕەخسێنرێ، ناکرێ پێش سوڕ شتێک بکرێ، چونکە وەک چۆن ئەو دەمـەی گـەدە پڕە لە خۆراک و ئامـادەیە بۆ فـڕێدانی ئەوەی بارگـاوی کـردووە، جـا چ لە ڕێگـەی ڕشـانەوە، یان بەتاڵبـوونەوە بێ، بەهەمـان شـێـوە منداڵدانیش لێـــوانلێـــوە لە خـــوێن و ئامـــادەی بەتاڵبـوونەوەیە، بۆیە لەکـاتی بەتاڵبـوونەوەی سـوڕی مـانگانەدا نابێ شـتێک بکرێ.(٢١٠)، یان سۆرانۆس دەڵێ، دەبێ لەکـاتی سـێکس بۆ زاوزێدا زۆر هێـمن و ژیرانە، هەروەها دوور لە پشـێـوی و سـەرخۆشی بکرێ، چونکە لەکـاتی کـردندا بەجـۆرێ ئەمـە دەگـوێزرێتـەوە، هەروەها منداڵ تەنیا لەڕووی جەستـەییـەوە لە دایک و باوکی ناچێ، بەڵکو لەڕووی ڕوحیشـەوە نزیکی هەیە، لەبەر ئەوە ڕوحێکی ژیر دەتوانێ ڕێوشـوێنی شـیـاو بۆ جەستە ئامادەبکات کە لەگەڵ سروشت و ناکۆکی و دۆخە جیاوازەکان بگونجێت.

لێرەدا بۆ کۆتاییهێنان بەم نووسینە باسی هاوسەرگیری و ژیانی خێزانداری و زگورتی دەکەین، لەو سەردەمـەدا زۆر لە بۆچوونەکـان لەگـەڵ هاوسـەرگـیـری بوون، بیـرکـردنەوەیان لە مـرۆڤ وەک بوونەوەرێکی خـێزاندار بووە، واتە بەپێی سـروشت و عـەقڵ هاوسـەرگـیـری مـەحکووم کـراوە؛ پێـوەندی خـێزانی وەک ڕێسـایەکی گەردوونی بینراوە، هەروەک وا بیرکراوەتەوە کە ئەوەی ژن ناتوانێ بیکات، پیـاو دەیکات و بەپێچەوانەوە ئەوەی پیـــاو نـاتوانێ، ژن دەتوانێ بیکات، واتە جـــۆرێک تەواوکـــاری لەژیانی پێکەوەیی دۆزراوەتەوە، هەروەک ئەوە خراوەتەڕوو کە ئەو سۆز و وەفا و خۆفیداکارییەی ژن و مێرد بۆ یەکتریان هەیە، لە هیچ پێوەندییەکی دیکەدا نییە، بەڵام هەندێک بیری فەلسەفیش دژی هاوسەرگیری بوون "ئێپیکۆری، سێنیکەکـان"، بەڵام ڕواقـیـیـەکـان لەگـــەڵی بوون. ئەوانەی لەگـــەڵی نەبوون زیاتر لە خەمخۆری بۆ خود بووە، هەروەها پێیان وابووە کە ژیانی فـەلسـەفـیـانە و هاوسەرانە جۆرێکی پێکدژی هەیە، فەیلەسووف "خێزانەکەی مرۆڤایەتییە"و چاودێری گشت دەکـات نەک یەک هاوسـەر و چەند منداڵ، واتە ژیانی فەلسەفیـانە لەگەڵ "گرفـتارییـەکانی ناو ماڵ" ڕوح و تێرامان دەشێوێنێت، بۆیە لیستێک ئەرکی ماڵ و خێزان

هەن، کە وادەکەن بە خود ڕانەگەیت، لەوێشەوە بە گشت مرۆڤایەتی ڕانەگەیت، بەڵام وەک ئێپیکت دەڵێ، ئەگەر لە شاری فەیلەسووفان بین، ئەوە پاساو نییە بۆ هاوسەرگیری نەکردن، ناهاوسەرداری بە جەوهەر ڕەت ناکرێتەوە، بەڵام لە بۆچوونی بەرانبەردا ژیانی فەیلەسووفی و هاوسەرگیری پێکەوە بەستراون، ئەوەی ببێت بە فەیلەسووف دەبێ هاوسەرگیری بکات، چونکە کارکردی یەکەمینی فەلسەفە ڕەخساندنی ژیانە بە سازگاری لەگەڵ سروشت، بۆیە فەیلەسووف "مامۆستا و ڕێبەر"ی ژیانی مرۆییە، ئەگەر ئەو لە هاوسەرگیری ڕابکات، ئەوە لە ئەرکەکانی ڕادەکات، هاوکات گەردوونییەت بە ژیانی خود دەدەیت، هاوکات مۆدێلێکی دیکە بە ژیانی خەڵک دەبەخشیت، بۆیە هەوڵەکان لە کۆندا بریتی بوون لە ئاشتکردنەوەی ستایلی ژیانی فەلسەفی و داخوازی و ئەرکەکانی ژیانی هاوسەرگیری، لەبەر ئەوە بایەخ بە هونەری پێکەوەبوون درا. لای پلوتارکیش سێ جۆر هاوسەرگیری جیاکراونەتەوە، ئەوەی لە پێناوی سەرجێیکردن و چێژەکانە، بۆیە ئەم دوانە ناتوانن هاوبەشبن، بەڵکو هەریەکەیان دەست بەسەر بەشی تاکەکەسی خۆیدا دەگرێت. هاوسەرگیری دووەم لەپێناو بەرژەوەندییە، ڕاستە ئەم دوانە یەکینەیەکی پتەو دروست دەکەن، بەڵام هەمووکات لێکجودا دەبنەوە، بەڵام جۆری سێیەم بە ڕەهایی تێکەڵ دەبن و ناتوانن لێک جودابینەوە و هەڵبوەشێنەوە، ئەمەش هاوسەرگیری عاشقەکان دەگرێتەوە، واتە خۆشەویستی کۆی کردوونەتەوە.

ئەوەی تێبینیمان کرد لە سەرجەم شێوە ژیان و بیرکردنەوە جیاوازەکانی ئەو قۆناغەی ژیانکردندا، "خەمی خود" پرسێکی گرنگ و بیرلێکراوە بووە، واتە بیرکردنەوە و مشورخۆری خود پانتاییەکی فراوانی لە ژیان و هزری ئەو قۆناغەدا داگیرکردووە. ئەوەی دەیەوێ بە خۆیڕا بگات، نابێ تەنیا بە هاوسەرگیری قەناعەت بکات، دەبێ شێوازێکی بیرلێکراوە و تێڕاماو بە ژیانی هاوسەرگیرییەکەی ببەخشێت، واتە ستایلێکی تایبەت بنەخشێنێت. ئەم کارکردنەی فووکۆش بۆ خستنەڕووی گوتار و هزر و ئاکار و شێوەی ژیانی زاڵ لەو سەردەمەدا دەرخەری شێوازی کارکردنی ئەو بۆ دیاردە و ڕووداو و مێژوو نیشان دەدات، کە تەنیا بایەخی بە ڕووداوە سیاسییەکان نەداوە، بەڵکو ڕووی لە دیاردە و هزرە بچووک، بەڵام بەرینەکان کردووە، لێرەش جارێکی دیکە پرسی جەستە و کۆنترۆڵکردنی دەبێتەوە شوێنی کارکردنی، واتە ئەگەر لە بەرگی یەکەمدا ئاوڕ لە ڕۆڵی دەسەڵات بۆ کۆنترۆڵکردنی سێکس و سیستمی بەڕێوەبردنی دانیشتوان دەداتەوە، ئەوە لە دوو بەرگی دووەم و سێیەمدا ئاوڕ لە شێوەی ژیان و ئاکاری سێکسی لە یۆنان و ڕۆمانی کۆندا دەداتەوە، کە چۆن سێکس بووەتە ئەزموون و ڕەفتاری ئاکاری، لێرەشەوە ئەوەی دەسەڵاتە، دەبێتە دەسەڵاتی خودبەڕێوەبەری.

**سەرچاوە:**

**– مێشێل فووکۆ، وشەکان و شتەکان – ئارکیۆلۆژیای زانستە مرۆڤایەتییەکان، وەرگێڕانی، ئارام ئەمین شوانی. ناوەندی ئەندێشە ٢٠١٧.**

**– مێشێل فووکۆ، وەرگێڕانی، کاوە، دەستوورە. مێژووی سێکسوالیتە، بەرگی دووەم و سێیەم. ناوەندی ئەندێشە، ٢٠١٧.**

**– جیهانی فووکۆ، کۆمەڵێک نووسەر، وەرگێڕانی: ئاوات ئەحمەد، ناوەندی ئەندێشە، ٢٠١٧.**

**– مەریوان وریا قانع، ئەخلاق و بەرگری– سەرەتایەک بۆ ناسینی کارەکانی مێشێل فووکۆ، ناوەندی ئەندێشە، ٢٠١٧.**