

البيغاء المسموم



تخيل أن أحدا أعطاك ببغاء. هذا الـببغاء ما هو إلا ببغاء- يفقد المعرفة، الحكمة و البصيرة، فهو لا يملك إلا مخ طائر. كأى ببغاء، يظل هذا الـببغاء يكرر الأشياء 'علي طريقة الببغاوات'، من غير أى فهم أو استيعاب.

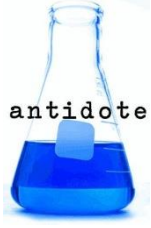


غير أن هذا الببغاء مختلف؛ إنه مسموم و مسمم! لقد تم تدريبه خصيصا كي لا يحبطك، حيث يعلق باستمرار عليك و علي نمط حياتك و بطريقته التي لا تخلو من التحقير و الانتقاد.



لأعطيك مثالا: تأخرت الحافلة التي تقلك إلى العمل بسبب ازدحام المرور، مما تسبب في وصولك متأخرا إلى عملك. هنا يبدأ الببغاء في سرده: "ها أنت متأخر مرة أخرى. أنت لا تستطيع أن تصل في موعدك أبدا، أليس كذلك؟ غبي جدا! لو أنك غادرت المنزل مبكرا و أخذت الحافلة السابقة لوصلت في ساعة من الوقت و كان مديرك سعيدا بك. لكن أنت؟ مستحيل. لن تستطيع أن تفعل ذلك. أنت عديم الفائدة و مثير للشفقة كليا!"

ما هي قدرة تحملك لهذه الأساءات قبل أن تغطي قفص هذا الببغاء أو تتخلص منه؟ و مع ذلك، فإننا كثيرا ما نتعاش لفترات طويلة جدا مع هذه الأفكار الداخلية. لعقود نسمع لهذا الببغاء، نصدق، و بطبيعة الحال يصيبنا الحزن بسبب ذلك. هذا بالتالي يؤثر على الطريقة التي نحيا بها- الطريقة التي نتعامل بها مع الآخرين، كيف نفكر في الآخرين و في العالم من حولنا، و كيف نفكر و نشعر بأنفسنا.



بإمكاننا أن نتعلم أن نستخدم هذا الترياق: فقط انتبه لهذا البيغاء و قم بتغطية القفص! ”هذا البيغاء مرة أخرى. ليس على أن أستمع له فما هو إلا بيغاء!“ ثم اذهب و افعل شيئاً مختلفاً. ضع كل تركيزك على شيء آخر غير هذا البيغاء. و لتأخذ حذرك، فإن هذا البيغاء خطير و لن يستسلم بسهولة، لذلك يجب عليك استخدام الترياق و أن تظل مثابراً في ممارستك!

في النهاية، سيصيب هذا البيغاء التعب نتيجة عدم اكترائك به. ستقل ملاحظتك له تدريجياً، و من المحتمل أن يتوقف هذا البيغاء عن إعطاء السم حين يتمكن الترياق من التغلب عليه، أو ربما يقرر هذا البيغاء الطيران إلى مكان آخر بعيد عنا!

