

استعارة الببغاء (Parrot Metaphor)

يجلس الببغاء السام على كتفك – ببغاء يبث أفكاره المسمومة التي تنتقد ذاتك. تعلم كيفية ملاحظة الببغاء والتعامل مع الأفكار بشكل مختلف.



تخيل أنك حصلت على ببغاء، هذا الببغاء هو مجرد طائر ببغاء - ليس لديه أي معرفة أو حكمة أو بصيرة. فرغم كل شيء هو عقل طائر، يسرد الأشياء "طريقة الببغاء" -دون أي فهم أو استيعاب، إنه ببغاء. ومع ذلك، فإن هذا الببغاء بالذات هو ببغاء مسموم وسام، لقد تم تدريبه بشكل خاص على عدم مساعدتك، والتعليق المستمر عليك وعلى حياتك، بطريقة تحبطك باستمرار، وتنتقدك.



على سبيل المثال، علقت حافلتك في ازدحام مروري، ووصلت إلى العمل متأخرًا بـ ٥ دقائق. يجلس الببغاء هناك ويقول: "ها أنت ذا مرة أخرى، متأخرًا، لا يمكنك ترتيب وصولك إلى هناك في الوقت المناسب، هل يمكنك ذلك؟ غبي جدًا، إذا غادرت المنزل وركبت الحافلة السابقة، فقد تصل وما زال لديك الكثير من الوقت حتى الموعد والمدير سيكون سعيدًا، لكن هل يمكن؟ مستحيل، لا يمكنك فعل ذلك، عديم الفائدة، تشغل حيزًا في الفضاء دون نفع، أنت مثير للشفقة!"

إلى متى ستتحمل هذه الإساءة قبل وضع منشفة فوق القفص، أو التخلص من الببغاء؟ ومع ذلك، يمكننا غالبًا أن نتحمل أفكار هذا المتنمر الداخلي لفترة طويلة جدًا، عقود من الزمن، نسمع هذا الببغاء، ونصدقه، ومن الطبيعي أن ننزعج، يؤثر هذا بعد ذلك على الطريقة التي نعيش بها حياتنا - الطريقة التي نتصرف بها تجاه الآخرين، وكيف نكون، وما نفكر فيه عن الآخرين، وما نفكر فيه عن العالم، وكيف نفكر ونشعر تجاه أنفسنا.

من تعتقد نفسك..!



يمكننا تعلم كيفية استخدام الترياق: لاحظ هذا "الببغاء" - وقم بتغطية القفص! "هنا هذا الببغاء يظهر مرة أخرى - لست مضطراً للاستماع إليه"، اذهب وافعل شيئاً آخر، ووجه تركيزك في أمر معين بعيداً عن الاستماع لهذا الببغاء. هو ببغاء سام ولن يستسلم بسهولة، لذلك عليك الاستمرار باستخدام الترياق المضاد له، وكن مثابراً في ممارستك!

في النهاية هذا الببغاء المسموم سوف يتعب من المنشفة، يتعب من عدم استجابتك. ستلاحظ تلاشيه تدريجياً، قد يتخلى عن سموه لأن الترياق الخاص بك يتغلب عليه، أو ربما يطير إلى أي مكان تذهب إليه الببغاوات المسمومة.



مقتبس عن رواية "الببغاء الخبيث The Malevolent Parrot" بقلم كريستينا إيفينغس.
كارول فيفيان 2010