

www.thework.com) The Work of Byron Katie) ** די אַרבעט פֿון ביראַן קייטי "מישפט-דיין-חבֿר" אַרבעטסבלאַט

"מישפט דיין חבֿר, שרייב עס אָן, פֿרעג פֿיר פֿראַגעס, און קער עס איבער"
"Judge your neighbor, write it down, ask four questions, turn it around"

פֿיל אויס די וויטערדיקע שורות, שרייב וועגן עמעצן (אַ לעבעדיקן צי אַ טויטן) וועמען דו האָסט נאָך ניט אַנטשולדיקט אויף אַלע הונדערט פֿראַצענט. באַניץ זיך מיט קורצע, פשוטע זאַצן. צענזוריר זיך ניט—פרוּוו איבערצולעבן דעם כּעס און/אָדער דעם פֿיין אַזוי ווי דער מצב וואָלט פֿאַרגעקומען אויף דעם סאַמע מאַמענט. ניץ אויס די געלעגנהייט אויף אויסצודריקן דיין מישפט אויף פֿאַפֿיר.

1. ווער ברענגט דיר אין כּעס, צעמישט דיר, פֿאַרטרויערט צי אַנטוישט דיר און פֿאַר וואָס? וואָס האָסטו ניט ליב אין אים/איר?

איר בין _____ אויף אַ מיט(נאָמען) _____ ווייל _____

(צב"ש: איר בין אין כּעס אויף דוידן ווייל ער הערט זיך ניט צו צו מיר. ער שאַצט מיר ניט. ער שטעלט זיך אַנטקעגן קעגן אַלץ וואָס איר זאַג.)

2. ווי אַזוי ווילסטו זיי ערלוי זאַל זיך בייטן? וואָס ווילסטו ערלוי זאַל טאָן?

איר וויל אַז _____ (נאָמען) _____ זאַל _____

(צב"ש: איר וויל אַז דויד זאַל זען אַז ער איז ניט גערעכט. איר וויל ער זאַל בעטן מחילה.)

3. וואָס דאַרף ערלוי טאָן צי ניט טאָן, זיין, טראַכטן אָדער פֿילן? וואָס פֿאַר אַן עצה קענסטו אים/איר געבן?

_____ (נאָמען) _____ דאַרף אַ דאַרף ניט _____

(צב"ש: דויד דאַרף מער אַכט געבן אויף זיך אַליין. ער דאַרף ניט דיסקוטירן מיט מיר.)

4. וואָס דאַרף ערלוי טאָן כּדי דו זאַלסט זיין צופֿרידן?

איר דאַרף _____ (נאָמען) _____ זאַל _____

(צב"ש: איר דאַרף דויד זאַל זיך צוהערן צו מיר. איר דאַרף דויד זאַל מיר אַפּגעבן כּבֿוד.)

5. וואָס טראַכטסטו וועגן אים/איר? מאַך אַ רשימה—זיי קאַטעגאָריש און קינדיש.

_____ (נאָמען) _____ איז _____

(צב"ש: דויד איז ניט ישרדיק, גאווהדיק, רעשיק, ניט עכט, חוצפהדיק און אומבאווסטזיניק.)

6. וואָס ווילסטו ניט דורכמאַכן ווידער אַ מאָל מיט דעם דאָזיקן מענטש?

איר וויל קיין מאָל ניט דורכמאַכן _____

(צב"ש: איר וויל קיין מאָל ניט פֿילן ווידער אַז דויד שאַצט מיר ניט אַפּ. איר וויל אים ווידער קיין מאָל ניט זען רייכערן און זיך קאַליע מאַכן דאָס געזונט.)

קער איבער די מחשבה (די אַריגינעלע מחשבה: דויד הערט		די פֿיר פֿראַגעס	
ניט זיך צו צו מיר.)		1. צי איז דאָס דער אמת?	
1. צום פֿולן היפֿך (דויד הערט זיך צו צו מיר.)		2. צי קענסטו זיין זיכער אַז דאָס איז דער אמת?	
2. צו זיך (איר הער זיך ניט צו צו זיך.)		3. ווי אַזוי רעאַגירסטו, וואָס קומט פֿאַר, ווען דו גלויבסט דער דאָזיקער מחשבה?	
3. צום אַנדערן (איר הער זיך ניט צו צו דוידן.)		4. ווער וואָלטסטו געווען אַן דער מחשבה?	
און געפֿין דריי ספּעציפֿישע און אמתדיקע ביישפּילן, ווי אַזוי יעדער איינער פֿון די איבערקערענישן דריקט זיך אויס אין דיין לעבן.			