Rivka Kahan and Dr. Rayzel Yaish
Ma'ayanot
Week 3

Commanded Emotions

דברים פרשת ואתחנן פרק ו

(ה) וְאָהַבְתָּ אֵת יְקֹוָק אֱלֹהֶיךָ בְּכָל־לְבָבְךָ וּבְכָל־נַפְשְׁךָ וּבְכָל־מְאֹדֶךָ:

רמב"ם הלכות תשובה פרק י

הלכה ב

העובד מאהבה עוסק בתורה ובמצות והולך בנתיבות החכמה לא מפני דבר בעולם ולא מפני יראת הרעה ולא כדי לירש הטובה אלא עושה האמת מפני שהוא אמת וסוף הטובה לבא בגללה, ומעלה זו היא מעלה גדולה מאד ואין כל חכם זוכה אלא מאהבה והיא המעלה שצונו בה הקב"ה על ידי לה, והיא מעלת אברהם אבינו שקרא והקב"ה אוהבו לפי שלא עבד משה שנאמר ואהבת את ה' אלהיך, ובזמן שיאהוב אדם את ה' אהבה הראויה מיד יעשה כל המצות מאהבה.

הלכה ג

וכיצד היא האהבה הראויה הוא שיאהב את ה' אהבה גדולה יתירה עזה מאוד עד שתהא נפשו קשורה באהבת ה' ונמצא לו חולה חולי האהבה שאין דעתו פנויה מאהבת אותה אשה והוא שוגה בה תמיד בין בשבתו בין שוגה בה תמיד כא בקומו בין בשעה שהוא אוכל ושותה, יתרמזה תהיה אהבת ה' בלב אוהביו שוגים בה תמיד כמו שצונו בכל לבבך ובכל ין זה. נפשך, והוא ששלמה אמר דרך משל כי חולת אהבה אני, וכל שיר השירים משל הוא לענ

רמב"ם הלכות יסודי התורה פרק ב

הלכה א

האל הנכבד והנורא הזה מצוה לאהבו וליראה אותו שנאמר ואהבת את ה' אלהיך, ונאמר את ה' אלהיך תירא

הלכה ב

והיאך היא הדרך לאהבתו ויראתו, בשעה שיתבונן האדם במעשיו וברואיו הנפלאים הגדולים ויראה מהן חכמתו שאין כמו שאמר דוד צמאה נפשי אא קץ מיד הוא אוהב ומשבח ומפאר ומתאוה תאוה גדולה לידע השם הגדול לה ערך ול לאלהים לאל חי, וכשמחשב בדברים האלועצמן מיד הוא נרתע לאחוריו ויפחד ויודע שהוא בריה קטנה שפלה אפלה עותיך מה אנוש כי תזכרנו, ולפי עומדת בדעת קלה מעוטה לפני תמים דעות, כמו שאמר דוד כי אראה שמיך מעשה אצב הדברים האלו אני מבאר כללים גדולים ממעשה רבון העולמים כדי שיהיו פתח למבין לאהוב את השם, כמו שאמרו חכמים בענין אהבה שמתוך כך אתה מכיר את מי שאמר והיה העולם.

ספורנו דברים פרשת ואתחנן פרק ו

ו כאשר תבין שאין תכלית נכבד כזה:ואהבת. תשמח לעשות דבר שייטב בעיני (ה)

ויקרא פרשת קדושים פרק יט

(יז) לֹא־תִשְׂנָא אֶת־אָחִיךָ בִּלְבָבֶךָ הוֹכֵחַ תּוֹכִיחַ אֶת־עֲמִיתֶךָ וְלֹא־תִשָּׂא עָלָיו חֵטְא:

רשב"ם ויקרא פרשת קדושים פרק יט

(יז) **לא תשנא את אחיך בלבבך** - אם גמלך רעה לא תתראה לפניו כאוהב [בפיו שלום את רעהו ידבר] ובקרבו ישים ארבו, לא טוב [הדבר אשר אתה עושה], אל תשנאהו בלבך אלא הוכיח תוכיחהו על מה שעשה ומתוך כך יהיה שלום:

דברים פרשת ואתחנן פרק ה

יח) וְלֹא תַחְמֹד אֵשֶׁת רֵעֶךָ ס וְלֹא תִתְאַוֶּה בֵּית רֵעֶךָ שָׂדֵהוּ וְעַבְדּוֹ וַאֲמָתוֹ שׁוֹרוֹ וַחֲמֹרוֹ וְכֹל אֲשֶׁר לְרֵעֶךָ:

ספר המצוות לרמב"ם מצות לא תעשה רסו

והמצוה הרס"ו היא שהזהירנו מהשים מחשבתנו לחמוד מה שיש לאחינו ולהתאוות בו שזה יהיה מביא לעשות תחבולה לקנותו וזהו לשון האזהרה שבאה בזה הענין אמר (ואתחנן) לא תתאוה בית רעך. ואין השני לאוין אלו בענין אחד אבל הלאו הראשון והוא לא תחמוד מזהיר שלא לקנות מה שיש לזולתנו והלאו השני מזהיר אפילו להתאוות בלבנו לבד. ולשון מכלאתא (דרשב"י) לא תחמוד בית רעך ולהלן הוא אומר לא תתאוה בית רעך לחייב על התאוה בפני עצמה ועל החמוד בפני עצמו. ושם אמרו מנין שאם התאוה אדם סופו לחמוד תלמוד לומר לא תתאוה ולא תחמוד מנין שאם חמד אדם סופו לגזול תלמוד לומר וחמדו שדות וגזלו [מיכה ב]. ובאור זה שאם ראה דבר יפה אצל אחיו אם גברה מחשבתו עליו והתאוה בו עבר על אמרו ית' לא תתאוה. ואם התחזק בו אהבת הדבר ההוא עד שישתדל להגיעו אצלו ולא יסור מחלותפניו ולהכביד עליו שימכרהו או יחליף אותו אליו במה שהוא יותר טוב ממנו ויותר שוה, ואם הגיע אל בקשתו הנה כבר עבר על לא תחמוד גם כן אחר שקנה הדבר שיהיה לחבירו ולא היה רצונו למכרו אבל הכביד עליו והערים עד שלקחו ויהיה שלו כבר עבר שני לאוין לא תתאוה ולא תחמוד כמו שביארנו. ואם נמנע האיש ההוא מלמכור אותו או להחליפו לאהבתו בדבר ההוא הנה הוא יקחהו באונס והכרח לחוזק אהבת הדבר ההוא בנפשו ויהיה אז כבר עבר על לא תגזול גם כן. והבין זה הענין בספור אחאב ונבות (מ"א כא). הנה התבאר לך ההפרש שביזאמרו לא תתאוה ובין אמרו לא תחמוד:

דברים פרשת כי תצא פרק כג

ח) לֹא־תְתַעֵב אֲדֹמִי כִּי אָחִיךָ הוּא לֹא־תְתַעֵב מִצְרִי כִּי־גֵר הָיִיתָ בְאַרְצוֹ׃

ספר החינוך מצוה תקסד

שלא להרחיק מצרי כמו כן אלא עד דור שלישי ולא שלישי בכלל

(א) שנמנענו שלא להרחיק ולתעב המצרי מהתחתן עמו בדור השלישי אחר שיתגייר, ועל זה נאמר [דברים כ"ג, ח'],לא תתעב מצרי כי גר היית בארצו.

ספר החינוך מצוה תקסג

שורש המצוה נגלה, כי הוא להודיענו שלא נתנהג באיסור עם זרע אדום ולא נרחיקם בקל וחומר מבני עמון לומר עמון ומואב בשביל פעם אחת שלא קדמו אותנו בלחם ובמים הרחיקנו האל מהם, אדומיים ומצריים שצערו את ישראל כמה על אחת כמה וכמה, על כן באתנו האזהרה עליהם שלא להמנע מהתחתן בם. כי השעבודין ששעבדו הם בנו גזרת השם היא עלינו ואין לנו לקבוע עליהם שנאה בלבבנו על כך ואחינו יקראו בהתגיירם ובואם לחסות תחת כנפי השכינה.

Benno Jacob, *Gott u. Pharao*, translated and quoted by Nehama Leibowitz in her *New Studies in Shemot*

For an Israelite, the word Egyptian had the bitterest associations. It would not have been remarkable had the Jew hated the Egyptian as the enslaver of his ancestors and would have reserved the right not to accord him the generous treatment enjoined by the Torah with regard to the stranger . . . But the Torah records that the Egyptians and Jews parted friends, the former liberally furnishing them with gifts as the latter themselves had been bidden, in the case of sending away their own Hebrew servants . . . Consequently, “thou shalt not abhor an Egyptian, for thou wert a stranger in his land.”

ויקרא פרשת קדושים פרק

(יח) לֹא־תִקֹּם וְלֹא־תִטֹּר אֶת־בְּנֵי עַמֶּךָ וְאָהַבְתָּ לְרֵעֲךָ כָּמוֹךָ אֲנִי יְקֹוָק׃

תלמוד בבלי מסכת שבת דף לא עמוד א

שוב מעשה בנכרי אחד שבא לפני שמאי, אמר לו: גיירני על מנת שתלמדני כל התורה כולה כשאני עומד על רגל אחת. דחפו באמת הבנין שבידו. בא לפני הלל, גייריה. אמר לו: דעלך סני לחברך לא תעביד - זו היא כל התורה כולה, ואידך - פירושה הוא, זיל גמור.

דרך מצותיך - אדמו"ר הצמח צדק

והיינו ע"פ ביאור מאמר הלל הנז"ל שאינו מובן ג"כ למה ביארו מ"ע זו בענין שלילה מה דסני עלך לחברך לא תעביד . . והענין כי דבריו אלה הוא פי' מצות ואהבת לרעך כמוך בענין עמוק, דהיינו כמו שאין אדם רואה חוב לעצמו אין הפירוש שאינו יודע כלל חובותיו אדרבה יוכל לראות ולהבין היטב עמקות פחיתותו יותר מראיית זולתו עליו שהרי זולתו אינו רואה אלא לעיניים והוא יראה ללבב אלא הכוונה שאין החוב תופס מקום אצלו כלל להתפעל מזה וכאילו אינו רואה אותו כלל כי מפני האהבה הגדולה אשר הוא אוהב א"ע על כל פשעיו שיודע בגדעתו תכסה האהבה בבחי' מקיף שלא יומשך מן הידיעה לידי התפעלות במדות ולכן אין תופסים מקום כלל להתפעל מזה . . .

בראשית פרשת בראשית - נח פרק ו

(ט) אֵלֶּה תּוֹלְדֹת נֹחַ נֹחַ אִישׁ צַדִּיק תָּמִים הָיָה בְּדֹרֹתָיו אֶת־הָאֱלֹהִים הִתְהַלֶּךְ־נֹחַ:

בראשית פרשת לך לך פרק יז

(א) וַיְהִי אַבְרָם בֶּן־תִּשְׁעִים שָׁנָה וְתֵשַׁע שָׁנִים וַיֵּרָא יְקֹוָק אֶל־אַבְרָם וַיֹּאמֶר אֵלָיו אֲנִי־אֵל שַׁדַּי הִתְהַלֵּךְ לְפָנַי וֶהְיֵה תָמִים:

דברים פרשת שופטים פרק יח

יג) תָּמִים תִּהְיֶה עִם יְקֹוָק אֱלֹהֶיךָ:

רמב"ן דברים פרשת שופטים פרק יח

יג) וטעם תמים תהיה עם ה' אלהיך - שנייחד לבבנו אליו לבדו, ונאמין שהוא לבדו עושה כל והוא היודע אמתת כל עתיד

משנה מסכת יומא פרק ח

משנה ט

[*] האומר אחטא ואשוב אחטא ואשוב אין מספיקין בידו לעשות תשובה אחטא ויום הכפורים מכפר אין יום הכפורים מכפר עבירות שבין אדם למקום יום הכפורים מכפר עבירות שבין אדם לחבירו אין יום הכפורים מכפר עד שירצה חברו את זו דרש רבי אלעזר בן עזריה (ויקראט"ז) מכל חטאתיכם לפני ה' תטהרו עבירות שבין אדם למקום יום הכפורים מכפר עבירות שבין אדם לחבירו אין יום הכפורים מכפר עד שירצה את חברו אמר רבי עקיבא אשריכם ישראל לפני מי אתם מיטהרין מי מטהר אתכם אביכם שבשמים שנאמר (יחזקאל ל"ו) וזרקתי עליכמים טהורים וטהרתם ואומר (ירמיה י"ז) מקוה ישראל ה' מה מקוה מטהר את הטמאים אף הקדוש ברוך הוא מטהר את ישראל:

CBT: Practice Makes Perfect

Tenet: If Hashem commands it then it can be done!

Brief History of CBT
Freud
1950's Albert Ellis
ABCD: Antecedent, Belief ------> emotional and behavioral Consequences, Dispute
1960's Aaron Beck: Depression, thought record, BDI, BAI

Major Principle of Action and Practice
The way you think about events influences how you feel and behave. You can change your thinking, and that will change the way you feel and behave. Cognitive therapy helps you identify your negative thinking and replace it with healthier thinking.
One of the fundamental assumptions of cognitive therapy is that no matter how well you understand your negative beliefs, insight alone will rarely lead to change. You may feel better knowing why you are unhappy because knowledge gives the impression of being useful and curative. But, it is unlikely that you will actually get better and stay better unless you make a habit of challenging your negative thinking and replacing it.

Tools of a CBT Practitioner
Assessment, homework, practice, therapeutic team, education, socratic questioning

Examples of dysfunctional beliefs/negative thoughts

All or nothing thinking, mental filter, mundreading/fortunetelling, catastrophizing, over generalizing, should statements, emotional thinking.

Reasons for Great Success
Scientist Practitioner Model of Clinical Pyschology
The VA system

Major Parallels (The Judaic Foundations of CBT: Rabbi Pies
Behavior over insight: Mitzvah Goreret Mitzvah (Pirkei Avot 4:2, Rambans advice to his son-speak calmly, even when angry. Rambams rational approach to mental training, exposure therapy

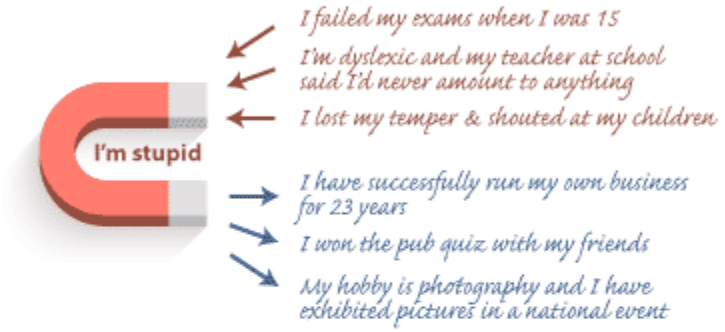
Rav Elimelech of Lizensk:
30 days to achieveive behavior change
Rav Yisrael Salanter and the use of cognitive restructuring, Intense emotion to activate change (Ellis and neuro-studies)
Ramchal: overcoming laziness and attaining joy Mesilat Yesharim a systematic guide to change and frowth
Chassidut and self acceptance and humility Kotzk: no self deception
Does CBT conflict with Torah?
Ellis had some theories of absolute truths that bump into religious viewpoints, plus some rather salty language !
Spirituality not part of treatment per se. (Pearce is challenging this with RCBT -incorporating religious beliefs)

Core Beliefs

Core beliefs are like magnets. They are always waiting to **attract** evidence which confirms them. The more evidence they collect, the stronger they get.

Unfortunately they **repel** anything which does not 'fit' with the belief. This makes it hard to 'see' or believe anything which would contradict or undermine them.

Core beliefs are not facts. With persistence they can be altered.



©