

Teshuva: Religious and Psychological Perspectives

בראשית פרק ב

(ט) ויצמח יקנוק אלהים מן האדמה כל עץ נחמד למראה וטוב למאכל ועץ החיים בתוך הגן ועץ הדעת טוב ורע:
(י) ונהר יצא מעדן להשקות את הגן ומשם יפרד ונהר לארבעה ראשים:

דברים פרק יא

(יא) והארץ אשר אתם עבדים שמה לרשתה ארץ הרים ובקעת למטר השמים תשמה מים:
(יב) ארץ אשר יקנוק אלהיה דרש אתה תמיד עיני יקנוק אלהיה בה מרשית השנה ועד אחרית שנה: **ו**

דברים פרק יא

(י) כי הארץ אשר אתה בא שמה לרשתה לא בארץ מצרים הוא אשר יצאתם משם אשר תזרע את זרעך והשקית ברגלך
כגון הירק:

בראשית פרק יג פסוק ו

וישאל לוט את עיניו וירא את כל כפר הירדן כי כלה משקה לפני שחת יקנוק את סדם ואת עמרה כגון יקנוק בארץ מצרים
באקה צער:

בראשית פרק יב

(יא) ויהי כאשר הקריב לבוא מצרימה ויאמר אל שרי אשתו הנה נא ידעתי כי אשה יפת מראה את:
(יב) ונהיה כי יראו אתה המצרים ואמרו אשתו זאת והרגו אתי ואתה יחיו:
(יג) אמרי נא אחתי את למען ייטב לי בעבורך וחייתה נפשי בגלגלך:
(יד) ויהי כבוא אברהם מצרימה ויראו המצרים את האשה כי יפה היא מאד:
(טו) ויראו אתה שרי פרעה ויהללו אתה אל פרעה ותקח האשה בית פרעה:

בראשית פרק לוט

(ו) ויעזב כל אשר לו ביד יוסף ולא ידע אתו מאומה כי אם הלחם אשר הוא אוכל ויהי יוסף יפה תאר ויפה מראה:
(ז) ויהי אחר הדברים האלה ותשא אשת אדניו את עיניה אל יוסף ותאמר שׁכבה עמי:

בראשית פרק ג פסוק ו

ותרא האשה כי טוב העץ למאכל וכי תאנה הוא לעינים ונתחמד העץ להשפיל ותקח מפריו ותאכל ותתן גם לאישה עמה
ויאכל:

בראשית פרק יב

(א) ויאמר יקנוק אל אברהם לה לה מארצה וממולדתה ומבית אביה אל הארץ אשר ארצה:
(ב) ואעשה לגוי גדול ואברכה ואגדלה שמה ונהיה ברכה:
(ג) ואברכה מברכיה ומקללה אור ונברכו בה כל משפחת האדמה:

ויקרא פרק יח

(כד) אל תטמאו בכל אלה כי בכל אלה נטמאו הגוים אשר אני משלח מפניכם:
(כה) ותטמא הארץ ואפקד עונה עליה ותקא הארץ את ישביה:
(כו) וישמרם אתם את חקתי ואת משפטי ולא תעשו מכל התועבות האלה האזרח והגר והגר בתוכם:
(כז) כי את כל התועבות האל עשו אנשי הארץ אשר לפניכם ותטמא הארץ:
(כח) ולא תקיא הארץ אתכם בטמאכם אתה כאשר קאה את הגוי אשר לפניכם:

במדבר פרק לה

(לג) ולא תחניפו את הארץ אשר אתם בה כי הדם הוא יחניף את הארץ ולא יכפר לדם אשר שפך בה כי אם בדם
שפכו:
(לד) ולא תטמא את הארץ אשר אתם ישבים בה אשר אני שכן בתוכה כי אני יקנוק שכן בתוך בני ישראל: **פ**

אדם הראשון ואברהם אבינו

אברהם והמלאכים	אדם הראשון וחטא עץ הדעת
וירא אליו ה' והוא יושב פתח האוהל כחום היום (יח:א)	וישמעו את קול ה' אלקים מתהלך בגן לרוח היום (ג:ח)
וישא עיניו וירא והנה שלושה אנשים וירא וירץ לקראתם (יח:ב)	ותרא האשה כי טוב העץ למאכל וכי תאוה הוא לעינים (ג:ו)
והשענו תחת העץ . . . והוא עומד עליהם תחת העץ ויאכלו (יח:ד-ח)	המן העץ אשר צויתך לבתלי אכל ממנו אכלת (ג:יא)
ויאמרו אליו איה שרה אשתך (יח:ט)	ויקרא ה' אלקים אל האדם ויאמר איה (ג:ט)
ויאמר שוב אשוב אליך כעת חיה והנה בן לשרה אשתך (יח:י)	ויקרא האדם שם אשתו חוה כי היא היתה אם כל חי (ג:כ)
והנה בן לשרה אשתך (יח:י)	אל האשה אמר . . . בעצב תלדי בנים (ג:טז)
האשה חוטאת: ותצחק שרה בקרבה . . . ואדוני זקן (יח:יב)	האשה חוטאת: ותקח מפריו ותאכל ותתן גם לאישה עמה (ג:יז)
אחרי בלתי היתה לי עדנה (יח:יב)	ויטע ה' גן בעדן מקדם (ג:ח)
ויאמר ה' אל אברהם למה זה צחקה שרה (יח:יג)	ויאמר ה' לאשה מה זאת עשית (ג:יג)
התנערות מהחטא: ותכחש שרה לאמר לא צחקתי כי יראה (יח:טז)	התנערות מאחריות לחטא: ותאמר האשה הנחש השיאני ואכל (ג:יג)
ואברהם הלך עמהם לשלחם (יח:טז)	וישלחהו ה' אלקים מגן עדן (ג:כג)
כי ידעתיו למען אשר יצוה את בניו ואת ביתו אחריו (יח:יט)	ויאמר ה' אלקים הן האדם היה כאחד ממנו לדעת טוב ורע (ג:כב)
ושמרו דרך ה' לעשות צדקה ומשפט (יח:יט)	וישכן מקדם לגן עדן את הכרובים . . . לשמור את דרך עץ החיים (ג:כד)

:This table was copied from the following article

"יחסה של פרשת אברהם ומלאכים לסיפור גן עדן ולרשעת סדום" מאת צבי ארליך, מגדים כא

שמות פרק לד

(א) ויאמר יקנוק אל משה פסל לה שני לוחות אבנים פראשנים וכתבתי על הלוחות את הדברים אשר קיו על הלוחות הראשנים אשר שבך:

(ב) והיה נכון לבקר ועליית בבקר אל הר סיני ונצבת לי שם על ראש ההר:

(ג) ואיש לא יעלה עמך וגם איש אל ירא בכל ההר גם הצאן והבקר אל ירעו אל מול ההר ההוא:

(ד) ויפסל שני לוחות אבנים פראשנים וישכם משה בבקר ויעל אל הר סיני כאשר צוה יקנוק אתו ויקח בגדו שני לוחות אבנים:

(ה) וירד יקנוק בענן ויחיצב עמו שם ויקרא בשם יקנוק:

(ו) ויעבר יקנוק על פניו ויקרא יקנוק יקנוק אל רחום וחנון ארך אפים ורב חסד ואמת:

(ז) נצר חסד לאלפים נשא עון ופשע וחסאָה ונגה לא ינקה פקד עון אבות על בנים ועל בני בנים על שלשים ועל רבעים:

רש"י דברים פרק י פסוק ח

בעת ההוא - בשנה הראשונה לצאתכם ממצרים וטעיתם בעגל ובני לוי לא טעו, הבדילים המקום מכם.

מדרש תנחומא (ורשא) פרשת תרומה סימן ח

(ח) ועשו לי מקדש ושכנתי בתוכם אימתי נאמר למשה הפרשה הזו של משכן ביום הכפורים עצמו אע"פ שפרשת המשכן קודמת למעשה העגל, א"ר יהודה בר' שלום אין מוקדם ומאוחר בתורה שנאמר (משלי ה) נעו מעגלותיה לא תדע מטולטלות הן שביליה של תורה ופרשותיה, הוי ביום הכפורים נאמר למשה ועשו לי מקדש, מנין שכן עלה משה בששה בסיון ועשה ארבעי' יום וארבעי' לילה ועוד עשה ארבעים ועוד עשה ארבעי' הרי מאה ועשרים ואתה מוצא שביום הכפורים נתכפר להם ובו ביום א"ל הקדוש ב"ה ועשו לי מקדש ושכנתי בתוכם כדי שידעו כל האומות שנתכפר להם מעשה העגל, ולכך נקרא משכן העדות שהוא עדות לכל באי העולם שהקב"ה שוכן במקדשכם, אמר הקדוש ב"ה יבא זהב שבמשכן ויכפר על זהב שנעשה בו העגל שכתוב בו (שמות לב) ויתפרקו העם את כל נזמי הזהב וגו' ולכן מתכפרין בזהב וזאת התרומה אשר תקחו מאתם זהב, אמר הקב"ה (ירמיה ל) כי אעלה ארוכה לך וממכותיך ארפאך.

אברבנאל ירמיהו ז:כב

והנראה לי בפירושו הפסוק הזה, שהנה ישראל כשיצאו ממצרים ובאו לפני הר סיני, ושמעו התורה והמצוות, לא ציווה ולכן באו ה' דבר מעניין הקרבנות... אמנם כאשר עשו העגל... הוצרך לתקן להם צרי ורפואה למחלתם ולרשעיהם, טאים מצוות הקרבנות... שלא נצטוו עליהם אילולי היו חו

במדבר פרק יד

(כו) וידבר יקנוק אל משה ואל אהרן לאמר:
(כז) עד מתי לעדה הרעה הזאת אשר המה מלינים עלי את תלנות בני ישראל אשר המה מלינים עלי שמעתי:
(כח) אמר אליהם חי אני נאם יקנוק אם לא פאשר דברתם באזני פן אעשה לכם:
(כט) במדבר הזה יפלו פגריכם וכל פקדיכם לכל מספרכם מכן עשרים שנה ומעלה אשר הלינתם עלי:
(ל) אם אתם תבאו אל הארץ אשר נשאתי את ידי לשפן אתכם בה פי אם קלב בן יפנה ויהושע בן נון:
(לא) וטפכם אשר אמרתם לבז ינהיג והביאתי אתם וידעו את הארץ אשר מאסתם בה:
(לב) ופגריכם אתם יפלו במדבר הזה:
(לג) ובניכם יהיו רעים במדבר ארבעים שנה ונשאו את זנותיכם עד תם פגריכם במדבר:
(לד) במספר הימים אשר תרתם את הארץ ארבעים יום לשנה יום לשנה תשאו את זנותיכם ארבעים שנה וידעתם את תנואתי:
(לה) אני יקנוק דברתי אם לא זאת אעשה לכל העדה הרעה הזאת הנועדים עלי במדבר הזה יתמו ושם ימתו:

שמות לד

ויעבר יקנוק על פניו ויקרא יקנוק אל רחום וחנון ארץ אפים ורחי חסד ואמת (ו)
לשים ועל רבעים נים על שני צדד חסד לאלפים נשא עון ופשע וחסא ונקמה לא ינקה פקד עון אבות על בני ועל בני בן ז

רש"י במדבר פרק יד

לצדיקים ולרשעים. כשעלה משה למרום מצאו משה להקב"ה שהיה יושב וכותב ה' ארך אפים. אמר - ה' ארך אפים (ח) לו לצדיקים. אמר לו הקב"ה אף לרשעים. אמר לו רשעים יאבדו. אמר לו הקב"ה חייך שתצטרך לדבר. כשחטאו ים התפלל משה לפניו בארץ אפים, אמר לו הקב"ה והלא אמרת לי ישראל בעגל ובמרגל לצדיקים. אמר לו והלא אמרת לי אף לרשעים

תלמוד ירושלמי מסכת מכות פרק ב דף לא טור ד/ה"ד

שאלו לחכמה חוטא מהו עונשו אמרה להם חטאים תרדף רעה שאלו לנבואה חוטא מהו עונשו אמרה להן הנפש החוטאת היא תמות שאלו לקודש' בריך הוא חוטא מהו עונשו אמ' להן יעשה תשובה ויתכפ' לו

רמב"ם הלכות תשובה פרק א

הלכה א

מהן בין בזדון בין בשגגה כשיעשה תשובה וישוב כל מצות שבתורה בין עשה בין לא תעשה אם עבר אדם על אחת מחטאו חייב להתודות לפני האל ברוך הוא שנאמר איש או אשה כי יעשו וגו' והתודו את חטאתם אשר עשו זה וידוי דברים, וידוי זה מצות עשה, כיצד מתודין אומרנא השם חטאתי עויתי פשעתי לפניך ועשיתי כך וכך והרי נחמתי ולעולם איני חוזר לדבר זה, וזהו עיקרו של וידוי, וכל המרבה להתודות ומאריך בענין זה הרי זה ובושתי במעשי משובת, וכן בעלי חטאות ואשמות בעת שמביאין קרבנותיהן על שגגתן או על זדונן אין מתכפר להן בקרבנם עד שיעשו מיתות בית דין ומחוייבי מלקות אין תשובה, ויתודו וידוי דברים שנאמר והתודה אשר חטא עליה, וכן כל מחוייבי במיתתן או בלקייתן עד שיעשו תשובה ויתודו, וכן החובל בחבירו והמזיק ממונו אף על פי ששילם לו מה אמתכפר להן שהוא חייב לו אינו מתכפרעד שיתודה וישוב מלעשות כזה לעולם שנאמר מכל חטאות האדם.

רמב"ם הלכות תשובה פרק ז

הלכה א

ורשות כל אדם נתונה לו כמו שבארנו ישתדל אדם לעשות תשובה ולהתודות בפיו מחטאיו ולנעור כפיו מחטאיו הואיל כדי שימות והוא בעל תשובה ויזכה לחיי העולם הבא

...

הלכה ג

אל תאמר שאין תשובה אלא מעבירות שיש בהן מעשה כגון זנות וגזל וגניבה, אלא כשם שצריך אדם לשוב מאלו כך צריך לחפש בדעות רעות שיש לו ולשוב מן הכעס ומן האיבה ומן הקנאה ומן ההתול ומרדיפת הממון והכבוד הוא ומרדיפת המאכלות וכיוצא בהן מן הכל צריך לחזור בתשובה, ואלו העונות קשים מאותן שיש בהן מעשה שבזמן שאדם נשקע באלו קשה הוא לפרוש מהם, וכן הוא אומר יעזוב רשע וגו

ישעיהו נה

חֲזֹק רִשְׁעֵךְ דְּרָכֶךָ וְאַיֵשׁ אֵן מִחֻשְׁבֹּתֶיךָ וְיִשָּׁב אֶל־יָקִיֵּךְ וִירְחֶמְהוּ וְאֶל־אֱלֹהֵינוּ פִּי־יִרְכָּה לְסֻלּוֹ ז)

HONEST JON

by Jon Clark



Psychological Approaches to Change

Much of this shiur is based on the work of Dr and Rabbi Pelcovitz , Life in the Balance: Torah Perspectives on Positive Psychology: Shaar Press 2014

1)

Rambam 4 stages of teshuva/ Rabbeinu Yonah grandson of Rambam in Shaarei Teshuva adds to a total of 12. Shaarei Teshuva adds both emotional and behavioral actions that can serve to lessen the chances of relapse.

2)

Prochaska & DiClemente:

The Transtheoretical or Stage Theory of Change

Precontemplation/Contemplation/Preparation/Action/Maintenance

Prochaska places emphasis on all the internal processes that precede active change which is different than the Torah model anchored more in the idea that behavior change----

>internalization

3)

Bateson's Change Model :

First Order Change vs. Second Order Change

4)

Dr. Pelcovitz:

story of the Kiddush Club / women in Shelters

5)

Suffering

Yehoyachin and his wife : Bavel / Customer service agent lung cancer

6)

Addiction Studies and Partial-process vs Full -Dichotomous Teshuvah

7)

Rav Kook - Teshuvah Pisomis vs Hadrogis

8)

Modern Willpower and Motivation Methodology

Mc Gonigal- Neuroscience/ Suzanne Segerstrom the Pause and Plan response
prefrontal cortex/ HRV

The Willpower Instinct

Health Psychology