

# Actions and Emotions:



## Psychology in the Torah

Timely Torah, Parshas Bo, 5778

### The Number of Mitzvos

ושמעתי שהה"ק ר' אהרן קארלינער זי"ע צוה להלמידיו וחסידיו שיחזרו הרבה על דברי החינוך הללו שיהא שגור בפייהם, וכשם שהמעשה עושה פעולה על המחשבה שכלב להיות טובה וזכה כך הדיבור בתורה וכעבודה המאור שבה מחזיר את הלב למוטב, כי חיים הם למוציאיהם בפה (עירובין נ"ד) ע"ד שכ' הטור בהל' קר"ש (סי' ס"א) הקול מעורר את הכוונה, ומקרא מלא הוא בפי' נצבים בפיך ובלבבך לעשותו דהיינו שדבורים של תורה ותפלה מתקנים את הלב להיות לו לב טהור.

#### 1. Sefer Hachinuch Mitzvah 16

From the roots of the commandment are to remember the miracles of Egypt, as we have written in the other [related commandments]. And this is also a trunk from the root mentioned, for it is not honorable for the sons of kings and the advisers of the land to drag the bones and break them like dogs. It is not a proper thing to do this, except for the impoverished among the people and the starving. And therefore, as we began to become the chosen of all nations, "a kingdom of priests and a holy nation" ([Exodus 19:6](#)), and in each and every year at that time, it is proper for us to do acts that show in us the great stature which we achieved at that hour. And in the act and reenactment that we do, this thing is placed in our souls for eternity. My son, do not think to pounce upon my words and say why would God, may He be blessed, command us to do all of these commandments to commemorate that miracle; would we not remember it with

ועל כן בתחלת בואנו להיות סגולת כל העמים ממלכת כהנים ועם קדוש, ובכל שנה ושנה באותו הזמן, ראוי לנו לעשות מעשים המראים בנו המעלה הגדולה שעלינו לה באותה שעה. ומתוך המעשה והדמיון שאנחנו עושין נקבע בנפשותינו הדבר לעולם. ואל תחשוב בני לתפוש על דברי ולומר, ולמה זה יצוה אותנו השם יתברך לעשות כל אלה לזכרון אותו הנס, והלא בזכרון אחד יעלה הדבר במחשבתנו ולא ישכח מפי זרענו, כי לא מחכמה תתפשני על זה, ומחשבת הנער ישיאך לדבר כן. ועתה בני אם בינה שמעה זאת, והטה אזנך ושמע, אלמדך להועיל בתורה

one commemoration, [such that] it not be forgotten from the mouth of our offspring? You must know, that it is not from wisdom that you would [question] me about this, and it is your youthful thoughts that leads you to this. And now, my son, "If you have understanding" ([Job 34:16](#)), "incline your ear and hear" ([Proverbs 22:17](#)), and I will teach you to benefit from Torah and the commandments. You must know, that a man is acted upon according to his actions; and his heart and all his thoughts always follow after the actions that he does - whether good or bad. And even he who in his heart is a complete sinner and all the desires of his heart are for only evil, if his spirit shall be enlightened and he will put his efforts and actions to persist in Torah and commandments, even if not for the sake of Heaven, he shall immediately incline towards the good. And from that which is not for its own sake comes that which is for its own sake [as opposed to personal gain], for the hearts are drawn after the actions. And even if a man is perfectly righteous and his heart is straight and innocent, desiring of Torah and the commandments, if he shall constantly deal with improper things, you could compare it to someone who was forced by the king to work a wicked craft; if he constantly works in that wicked craft, eventually from his righteousness he shall have become completely evil, for it is known and true that every man is acted upon according to his actions, as we have said. And the Sages, may their memory be blessed, said about this ([Makkot 23b](#)), "God wanted to grant merits to Israel, therefore he gave them many laws and commandments," to occupy all of our thoughts and all our deeds, to benefit us at our end [i.e. in the world to come]. Because from the good actions we are acted upon to be good and we merit eternal life. And the Sages hinted at this ([Menachot 43b](#)) with their statement that anyone who has a mezuzah on his door, tsitsit on his garment and tefillin on his head is promised that he shall not sin - for these are constant commandments, and [so] he is constantly acted upon by them.

Therefore, surely observe what [you choose] to be your craft and your dealings, since you will be pulled by them and you will not pull them. And do not let your [evil] impulse assure you by saying, "Since my heart is complete and pure in the faith of God, what loss is there if I enjoy the pleasures of men in the markets and the plazas - to joke with the jokers and to speak finely and similar to these things that do not bring guilt and sins - do I not have a heart like them, 'my small finger is thicker than their loins,' and how would they pull me in behind them?" Do not [say this], my son. Guard yourself from them, lest you be trapped in their snare. Many have drank the cup of poison from this, but you should save your soul. And once you know this, the multitude of commandments about the matter of remembering the miracles of Egypt will no longer be a challenge to you - as they are a great pillar in our Torah. Since by greatly engaging in them, we will be acted upon about by the matter, as we have said.

ובמצוות. דע כי האדם נפעל כפי פעולותיו. ולבו וכל מחשבותיו תמיד אחר מעשיו שהוא עושה בהם, אם טוב ואם רע, ואפילו רשע גמור בלבבו וכל יצר מחשבות לבו רק רע כל היום, אם יערה רוחו וישים השתדלותו ועסקו בהתמדה בתורה ובמצוות, ואפילו שלא לשם שמים, מיד ינטה אל הטוב, ובכח מעשיו ימית היצר הרע, **כי אחרי הפעולות נמשכים הלבבות.** ואפילו אם יהיה אדם צדיק גמור ולבבו ישר ותמים, חפץ בתורה ובמצוות, אם אולי יעסק תמיד בדברים של דופי, כאילו תאמר דרך משל שהכריחו המלך ומינהו באומנות רעה, באמת אם כל עסקו תמיד כל היום באותו אומנות, ישוב לזמן מן הזמנים מצדקת לבו להיות רשע גמור, כי ידוע הדבר ואמת שכל אדם נפעל כפי פעולותיו, כמו שאמרנו. ועל כן אמרו חכמים זכרונם לברכה [מכות דף כ"ג ע"ב] רצה המקום ליכות את ישראל לפיכך הרבה להם תורה ומצוות, כדי להתפיס בהן כל מחשבותינו ולהיות בהן כל עסקינו, להטיב לנו באחריתנו, כי מתוך הפעולות הטובות אנחנו נפעלים להיות טובים וזוכים לחיי עד. ורמזו זכרונם לברכה על זה באמרם [מנחות דף מ"ג ע"ב] כל מי שיש לו מזוזה בפתחו וציצית בבגדו ותפלין בראשו מובטח לו שלא יחטא, לפי שאלו מצוות תמידיות ונפעל בהן תמיד. לכן אתה, ראה גם ראה מה מלאכתך ועסקיך כי אחריהם תמשך ואתה לא תמשכם. ואל יבטיחך יצרך לומר, אחרי היות לבי שלם ותמים באמונת אלהים, מה הפסד יש כי אתענג לפעמים בתענוגי אנשים לשבת בשווקים וברחובות, להתלוצץ עם הלצים ולדבר צחות, וכיוצא באלו הדברים שאין מביאין עליהם אשמות וחטאות, הלא גם לי לבב כמוהם, קטני עבה ממתניהם, ומדוע ימשכוני הם אחריהם. אל בני, השמר מפניהם פן תלכד ברשתם, רבים שתו מתוך כך כוס תרעלתם, ואתה את נפשך תציל. ואחר דעתך זה אל יקשה עליך מעתה ריבוי המצוות בענין זכירת ניסי מצרים, שהן עמוד גדול בתורתנו, כי ברבות עסקינו בהם נתפעל אל הדבר, כמו שאמרנו.

## Earlier Appearances

### 2. Rambam, Shmona Perakim

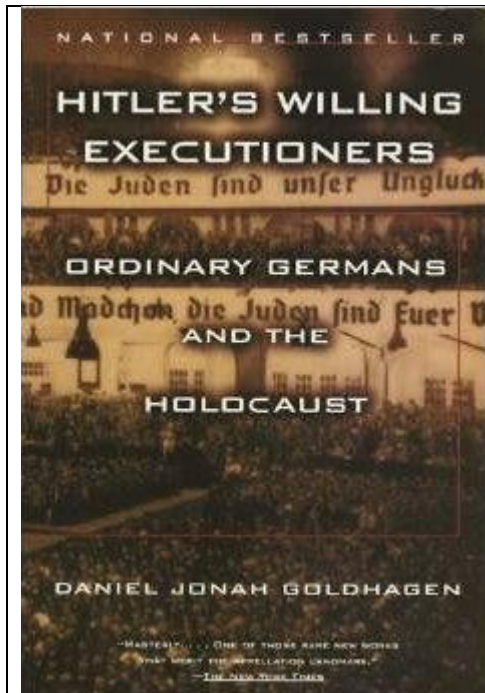
וְדַע שְׂאֵלוֹ הַמַּעֲלֹת וְהַפְּחִיתוּת אֲשֶׁר לְמִדּוֹת לֹא יִגְיעוּ וְלֹא יִתְיַשְׁבוּ  
בְּנַפְשׁוֹ, רַק בְּכַפַּל הַפְּעֻלֹת הַבְּאוֹת מִן הַמִּדָּה הַהִיא פְּעָמִים  
רַבּוֹת וּבְזִמְנֵי אֶרֶץ וְהִרְגִילוֹת בָּהֶן. וְאִם הָיוּ הַפְּעֻלֹת הֵנָּה טוֹבוֹת יִהְיֶה  
הַמַּגִּיעַ לָנוּ מֵהֵן מַעֲלָה, וְאִם הָיוּ רָעוֹת יִהְיֶה הַמַּגִּיעַ לָנוּ מֵהֵן פְּחִיתוּת.

## In Mussar

### 3. Mesillas Yesharim, Perek 7

וְאִמְנָם הַתְּבוּנָה עוֹד, שְׂכָמוֹ שֶׁהִזְרִיזוֹת הוּא תוֹלְדֵת הַהִתְלַהֲטוֹת  
הַפְּנִימִי, בֵּן מִן הִזְרִיזוֹת יוֹלֵד הַהִתְלַהֲטוֹת, וְהִינוּ, פִּי מִי  
שֶׁמְרַגֵּשׁ עֲצָמוֹ בְּמַעֲשֵׂה הַמַּעֲוָה, כְּמוֹ שֶׁהוּא מְמַהֵר תְּנוּעָתוֹ  
הַחִיצוֹנָה בֵּן הֵנָּה הוּא גוֹרֵם שֶׁתִּבְעַר בּוֹ תְּנוּעָתוֹ הַפְּנִימִית כְּמוֹ  
כֵּן, וְהַחֲשֵׁק וְהַחֲפִץ יִתְגַּבֵּר בּוֹ וְיִלָּךְ, אִךְ אִם יִתְנַהֵג בְּכַבְדוֹת  
בְּתוּעָת אִיבָרָיו, גַּם תְּנוּעָת רִוְחוֹ תִשְׁקַע וְתִכְבֶּה, וְזֶה דְבַר  
שֶׁהַנְּסִיחָה יַעֲדֶהוּ.

## Corollary

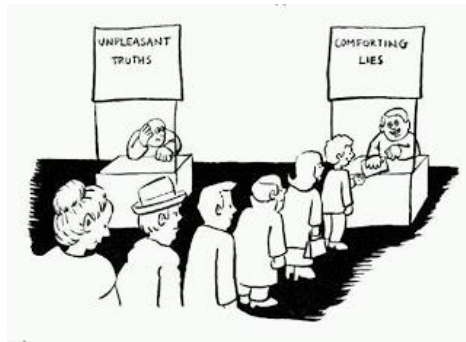


## Psychological Mechanisms

### A. Cognitive Dissonance

Cognitive dissonance was first investigated by Leon Festinger, arising out of a participant observation study of a cult which believed that the earth was going to be destroyed by a flood, and what happened to its members — particularly the really committed ones who had given up their homes and jobs to work for the cult — when the flood did not happen.

While fringe members were more inclined to recognize that they had made fools of themselves and to "put it down to experience," committed members were more likely to re-interpret the evidence to show that they were right all along (the earth was not destroyed because of the faithfulness of the cult members).



### B. Self-perception Theory

4. Bem, D. J. (1972). Self-perception theory. *Advances in experimental social psychology*, 6, 1-62.

Self-perception theory is counterintuitive. Common knowledge would have us assume that a person's personality and attitudes drive their actions; however, self-perception theory shows that this is not always the case. In simple terms, it illustrates that "we are what we do." According to self-perception theory, we interpret our own actions the way we interpret others' actions, and our actions are often socially influenced and not produced out of our own free will, as we might expect



## Grounded Cognition

<https://www.youtube.com/watch?v=JZsckkdFyPM>

5. Lawrence Barsalou, Lawrence W. Barsalou, "Grounded Cognition," Annual Review of Psychology 59 (2008): 618-619.

“[a]s an experience occurs (e.g., easing into a chair), the brain captures states across the modalities and integrates them with a multimodal representation stored in memory” and “[l]ater, when knowledge is needed to represent a category (e.g., chair), multimodal representations captured during experiences with its instances are reactivated to simulate how the brain represented perception, action, and introspection associated with it.”<sup>1</sup>



## Is this True All the Time?

6. Ha'Omek Shebibshat, Nir Ariel, Ki Tavo

ר' אליהו לופיאן אומר שלא תמיד זה עובד, ולראיה הוא אומר, הנה הסדר המשטר והמשמעת שקיימים בצבא הרוסי נודעים לתהילה או לשמצה, תלוי בעיני המתבונן ובכל זאת, מעיד ר' לופיאן על תופעה ידועה, המוני חיילים ברגע שהשתחררו מהשירות בגיל 45, לאחר 30 שנות שירות הפכו לבטלנים, שותים לשוכרה שלא יצלחו לשום מלאכה.. איך ייתכן שכל שנות האימון ההרגל והחינוך מגיל הילדות לא הועילו ולא החזיקו מעמד מרגע השחרור? היכן כל ההרגלים הטובים שאמורים היו להקנות סדר ומשמעת?

כמובן שהשאלה שלו לא הייתה מופנית אל הצאר הרוסי, היא הייתה מופנית אל עצמו, הוא בעצם שואל הנה כאן לא הועילו המעשים למשוך את הלבבות. הנה כאן הלב מאס בכל מה שלמד והורגל בו למה? למה אצלם זה לא עבד?

ועונה ר' אליהו, הכלל שהפעולות מאמנות את הרגש של האדם, ופועלות יותר מכל, זה דווקא כשיש רצון ומוכנות נפשית לקלוט ולהבין! אימון מנטלי דורש נכונות נפשית!

כשהאדם שמח ומוכן לכך שיחנכו אותו ויעזרו לו להתקדם, הפעולות המעשיות משפיעות עליו. אבל אם האדם מלכתחילה מרגיש רק אנטי ולא רוצה שילמדו ויחנכו אותו, אז לא רק שמה שאמרת לא יכנס, אדרבא להפך אתה מפעיל את אפקט הקפיץ כל מה שאתה מכניס יושב על קפיץ פנימי שברגע שתשחרר הוא יתפרק. זה הפירוק של חיילי הצאר הרוסי.

## Halachik Applications

7. Mishna Halachos, IV:223

במ"ת ס"י טו"ב הביא קושית המל"מ פ"ד מהל' מלוה הל' ח' אהא דאמרו בגמ' ב"מ דף ע"ה דאמר רב יהודה אמר רב מותר לו לאדם להלוות בניו ובני ביתו ברבית כדי להטעימן טעם רבית ולא מילתא הוא משום דאתי למיסרך, ופרש"י למיסרך להרגיל שיחמוד לבם השכר ותמה דלמה לא פירשו דהאי דילמא אתי למיסרך קאי אאב וכמו שפרש"י לעיל דף ע"א דאסור להלוות לעכו"ם יותר מכדי חייו משום דילמא אתי למיסרך הכ"נ דכוותיה. וכ"ג תי' לפמ"ש בגמ' פסחים י"א הוא עצמו מחזר עליו לשרפו מיכל אכיל מיניה הכ"נ הוא מלוה להפרישם מזה לא אתי למיסרך ע"כ.

ולפענ"ד לא דמי הני אהדדי דבשלמא התם דחיישינן לזמן מועט בשעה שימצא החמץ שיאכל ממנו באותה רגע כמימרא אמרינן הוא עצמו מהדר עליו לשרפו ואתי לאכול מיניה אבל הכא הטעם משום דמתוך שיתרגל בזה יחמוד נפשו אחר רבית לא שייך לומר הוא עצמו מהדר דסוף סוף נפשו יתרגל באיסור ויהי' קשה לו להפריש ממנו וזה ענין של יסרך כאן וכמ"ש החינוך מצוה ט"ז וז"ל דע כי האדם נפעל לפי פעולותיו ולבו וכל מחשבותיו תמיד אחר מעשיו שהוא עוסק בהם אם טוב אם רע ואפי' רשע גמור בלבבו וכל יצר לבו רק רע כל היום אם יערה רוחו וישים השתדלותו ועסקו בהתמדה בתורה ובמצות אפילו שלא לש"ש מיד יטה אל הטוב ומתוך שלא לשמה בא לשמה ובכח מעשיו ימית היצה"ר כי אחרי הפעולות נמשכים הלבבות ואפילו אם יהי אדם צדיק גמור ולבבו ישר ותמים חפץ בתורה ובמצות אם יעסוק תמיד בדברים של דופי כאילו תאמר דרך משל שהכריחו המלך ומנוהו באומנות רעה באמת אם כל עסקו תמיד כל היום באותו אומנות ישוב לזמן מן הזמנים מצדקת לבו להיות רשע גמור כי ידוע הדבר ואמת שכל האדם נפעל כפי פעולותיו כמו שאמרנו וכו' ע"ש דבריו בלהבות אש. ולדידן נמי כיון דיעסוק באיסור רבית אפילו רשאי מ"מ חיישינן דלמא יתרגל בהם ואתי למיסרך ולא כן במהדר לשרוף החמץ דהתם אדרבה פעולותיו המה לטובה.