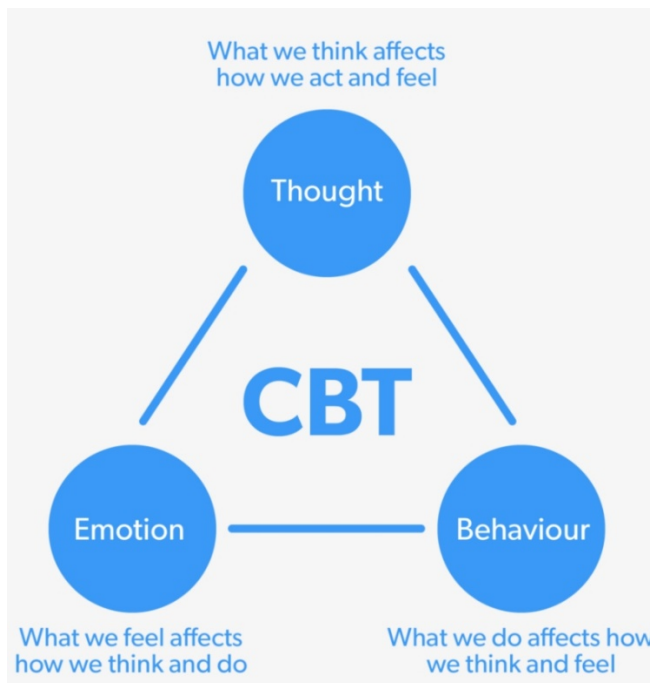


COGNITIVE BEHAVIORAL TESHUVA

Rabbi Dr. Mordechai Schiffman – Kingsway Jewish Center – Aseres Yemei Teshuva 5780

Sponsored by Jake and Karen Abilevitz in memory of Jake's Beloved Parents, ל' לאה בת אברהם ז"ל & אליהו בן אבא ז"ל ל' יהושע בן שמעון זב ז"ל and Karen's brother

PART 1 – THE CBT TRIANGLE



1) Nesivos Shalom, Vayikra p. 154

מלבד השייכות המיוחדת של תורה למח עבודה ללב וגמ"ח לאברים, מקיף כל אחד מהם את כל ג' חלקי האדם. וכמו שמצינו בתורה שכתב המהר"ל (דרך חיים אבות פ"ב) שמדרגת בן תורה היא לא רק במח והשכל שלו אלא שכל מציאותו היא מציאות אחרת, ואפילו בשרו של בן תורה בשר אחר הוא ממי שאינו בן תורה, כהפרש שבין בשר אדם לבשר בהמה שהוא סוג שונה לחלוטין. והיינו שאף כי הארת התורה היא במח אך כל מציאותו משתנה ע"י התורה. וכן ישנו ענין זה בעבודה, כמאה"כ (תהלים סג) צמאה לך נפשי כמה לך בשרי, דלכאורה ענין כמיהה והשתוקקות שייך ללב, ומה פי' כמה לך בשרי, אלא שאצל יהודי כאשר צמאה לך נפשי גם כל בשרו נהיה בשר אחר, כמו שיהודי הלומד תורה יש לו בשר אחר כך בעבודה כאשר צמאה לך נפשי אזי כמה לך בשרי. וכמאה"כ (שם קיט) סמר מפחדך בשרי, שיראת ה' חודרת בכל אבריו של יהודי עד לבשר. וכן גמילות חסדים המזככת את האברים של יהודי, מאירה גם את המח ואת הלב. ג' דברים אלו כולם מאירים ליהודי ומקיפים את כל רמ"ח אבריו ושס"ה גידיו, שעל ידם העולם עומד, כי זה כל האדם, שהם מעמידים את עולמו של אדם ונותנים ליהודי כחות נפש בכל המצבים שיוכל לתקן את חובתו בעולמו.

שלשה דברים אלו על התורה ועל העבודה ועל גמילות חסדים שייכים לג' חלקי האדם תורה שייכת למערכת השכלית של האדם, המח וכל עניני דעות. כח התורה מאיר את נשמת יהודי באור אלקות ועל ידה מאיר אור אלקות במח ובכל הדעות וההשקפות. עבודה כדפי' רבנו יונה שבזמן בית המקדש העבודה היינו עבודת הקרבנות, ובזמנה"ו שחרב ביהמ"ק עבודה היא תפלה, כמאתו"ל (תענית ב.) עה"פ ולעבדו בכל לבבכם, איזוהי עבודה שבלב זו תפלה, שתפלה היא במקום עבודת קרבנות, שפיכת הלב של יהודי לפני השי"ת כלי' (איכה ב) שפכי כמים לבך נוכח פני ה'. וזה כנגד מערכת רגשי האדם, התשוקות והרצונות של הלב חומד, שע"י עמוד העבודה מאיר אור האלקות את מערכי לב יהודי, ע"י שמתפלל ושופך לבו לפני הקב"ה ומתדבק בו ית'. וכמאמר מרן בעל יסה"ע זי"ע על מאתו"ל (ברכות ל:): חסידים הראשונים היו שוהין שעה אחת קודם התפלה, דשיעור הזמן של שעה זו הוא עד שירגיש את לבבו, שקודם התפלה היו עמלים ומתיגעים עד שירגיש את לבבו. וגמילות חסדים כולל חסד בגופו וחסד בממונו בין לעניים ובין לעשירים, שזה נוגע לכל האברים, שמוסר ונותן מגופו וממונו לאחרים, וע"י פעולות חסד מאיר אור האלקות בכל האברים. וזהו פי' על שלשה דברים העולם עומד, שג' דברים אלו מעמידים את עולמו של האדם שעל ידם יוכל למלא את היעוד והתפקיד שבעבורו ירד לעולם.

2) RAMBAM HILCHOS TESHUVA 7:3

A person should not think that repentance is only necessary for those sins that involve deed such as promiscuity, robbery, or theft. **Rather, just as a person is obligated to repent from these, similarly, he must search after the evil character traits he has. He must repent from anger, hatred, envy, frivolity, the pursuit of money and honor, the pursuit of gluttony, and the like.** He must repent for all [of the above]. These sins are more difficult than those that involve deed. If a person is attached to these, it is more difficult for him to separate himself. In this context, [Isaiah 55:7] exhorts: "May the wicked abandon his path and the crooked man, his designs."

אל תאמר שאין תשובה אלא מעבירות שיש בהן מעשה כגון זנות וגזל וגניבה, אלא כשם שצריך אדם לשוב מאלו **כך הוא צריך לחפש בדעות רעות שיש לו ולשוב מן הכעס ומן האיבה ומן הקנאה ומן ההתול ומרדיפת הממון והכבוד 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'.

PART 2 – THOUGHTS → EMOTIONS

(3) כד הקמח – ר בחיי

התשובה צריכה ארבע תנאים. האחד שיעזוב החטא בין במעשה בין במחשבה, הוא שהנביא צווה (ישעיה נה) יעזוב רשע דרכו זהו המעשה, ואיש און מחשבותיו זהו המחשבה, לפי שיש כמה בני אדם שהם סבורים שאין תועלת והפסד במחשבת הלב כי אם בדבור ובפועל, ודבר ידוע כי עיקר שמחת הגוף וצערו תלויים בלב, אם כן הרי שהמחשבה מתפעלת בגוף כפי הצער או כפי השמחה

(4) חיבור התשובה למאירי - משיב נפש מאמר א פרק ז

וכן בעל מחשבה רעה לא ירגיש מצד שאיננו עושה מעשה עברה, והיא היא המביאתו לגוף העברה, ואמר החכם המחשבה שרש החטא, והיא מן הדברים שבעל התשובה צריך מאד להזהר בהם לחדש ולטהר מחשבותיו, והוא שהזהיר ואמר יעזוב רשע דרכו ואיש און מחשבותיו, ומשרשם הקנאה והחמדה והגאווה, שהם מעיין נרפש ומקור משחת נזולים מהם רוב המדות המגונות, ועל זה אמרו הקנאה והתאוה והכבוד מוציאים את האדם מן העולם, ועל דרך האמת הם שרש לרוב העונות

PART 3 – BEHAVIORS → EMOTIONS

5) SEFER HACHINUCH – MITZVAH 16

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 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 lead you to this. And now, my son, 'If you have understanding,' 'incline your ear and hear,' 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 only for 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 being for 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.**

ואל תחשוב בני לתפוש על דברי ולומר, ולמה זה יצוה אותנו השם יתברך לעשות כל אלה לזכרון אותנו 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 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**

6) MESILAS YESHARIM CHAPTER 7

But for a man in whom this longing does not burn as it should, a good advice for him is to act with zeal by force of will in order that this will bring an inner awakening of this longing in his inner nature. **For the external movement rouses the inner ones and certainly the external movement is more in his power than the inner ones.** Thus, if he exercises what is in his power to do, this will lead him to also attain what is not in his power. For an inner joy will awaken within him and a desire and longing through the power of acting fiery, externally, by the force of will. This is what the prophet said- "let us know, let us run to know the L-rd" ([Hoshea 6:3](#)) and "After G-d they will go, who shall roar like a lion" ([Hoshea 11:10](#)).

ואולם האדם אשר אין החמדה הזאת לוהטת בו כראוי, עצה טובה היא לו שיזדרז ברצונו, כדי שימשך מזה שתולד בו החמדה בטבע, **כי התנועה החיצונה מעוררת הפנימית, ובודאי שיותר מסורה בידו היא החיצונה מהפנימית.** אך אם ישתמש ממה שבידו, יקנה גם מה שאינו בידו בהמשך, כי תולד בו השמחה הפנימית והחפץ והחמדה מכח מה שהוא מתלהט בתנועתו ברצון. והוא מה שהיה הנביא אומר (הושע ו): ונדעה נרדפה לדעת את ה, וכתוב (שם יא): אחרי ה ילכו כאריה ישאג

7) RAMBAM DEIOS 2:2 – OPPOSITE ACTION

How are they to be healed? We tell the wrathful man to train himself to feel no reaction even if he is beaten or cursed. He should follow this course of behavior for a long time, until the anger is uprooted from his heart. The man who is full of pride should cause himself to experience much disgrace. He should sit in the lowliest of places, dress in tattered rags which shame the wearer, and the like, until the arrogance is uprooted from his heart and he returns to the middle path, which is the proper path. When he returns to this middle path, he should walk in it the rest of his life. One should take a similar course with each of the other traits. **A person who swayed in the direction of one of the extremes should move in the direction of the opposite extreme, and accustom himself to that for a long time, until he has returned to the proper path,** which is the midpoint for each and every temperament.

וכיצד היא רפואתם מי שהוא בעל חמה אומרים לו להנהיג עצמו שאם הוכה וקולל לא ירגיש כלל, וילך בדרך זו זמן מרובה עד שיתעקר החמה מלבו, ואם היה גבה לב ינהיג עצמו בבזיון הרבה וישב למטה מן הכל וילבש בלויי סחבות המכזות את לובשיהם וכיוצא בדברים אלו עד שיעקור גובה הלב ממנו ויחזור לדרך האמצעית שהוא דרך הטובה, ולכשיחזור לדרך האמצעית ילך בה כל ימיו, ועל קו זה יעשה בשאר כל הדעות אם היה רחוק לקצה האחד ירחיק עצמו לקצה השני וינהוג בו זמן רב עד שיחזור בו לדרך הטובה והיא מדה בינונית שבכל דעה ודעה

→ [https://www.yutorah.org/lectures/lecture.cfm/925816/rabbi-dr-mordechai-schiffman/pirkei-avos-\(88\)-the-power-of-habit/](https://www.yutorah.org/lectures/lecture.cfm/925816/rabbi-dr-mordechai-schiffman/pirkei-avos-(88)-the-power-of-habit/)

בעל הכניעה הם עשרה עיי"ש. דברים אלה מורים כי אין די במעשים לבד לתקן את המדות, רק בהצטרף לזה עבודת המחשבה ג"כ, וכן הוא אומר בשער חשבון הנפש ארת מדות אחרות, ואין הדעת נוטה לומר כי חלוקי דעות יש בין הרמב"ם וחזו"ל, כי גם החזו"ל אומר במדות אחרות כי תקונם רק ע"י מעשים הוא כאשר יבואר, רק זה מדבר בכלל וזה בפרט.

ובספר מסלת ישרים המבאר ביותר את פרטי קניית המדות והפסדן, אנו רואים כי אופן העבודה של תקון המדות אינו שוה בכלם, יש מדות שאופן העבודה שלהן הוא ע"י מחשבה, ויש שעבודה שלהן ע"י מעשה, ויש שעבודה שלהן ע"י מעשה ומחשבה ביחד, אך באחת מהן המעשה קודם למחשבה ובאחת המחשבה קודמת למעשה, ויש מדות שנקנות בנפש ע"י יראה, ויש שנקנות ע"י אהבה, ולא כל חלקי היראה שווים לכל, ולא כל חלקי אהבה שווים לכל, חילוקים אלה באופני העבודה של תקון המדות תלויים בידיעת כחות הנפש של כל מדה בפרט.

PART 4 - FREE WILL & PERSONAL RESPONSIBILITY

9) RAMBAM HILCHOS TESHUVA CHAPTER 5

<p>Free will is granted to all men. If one desires to turn himself to the path of good and be righteous, the choice is his. Should he desire to turn to the path of evil and be wicked, the choice is his. This is [the intent of] the Torah's statement (Genesis 3:22): "Behold, man has become unique as ourselves, knowing good and evil," i.e., the human species became singular in the world with no other species resembling it in the following quality: that man can, on his own initiative, with his knowledge and thought, know good and evil, and do what he desires. There is no one who can prevent him from doing good or bad. Accordingly, [there was a need to drive him from the Garden of Eden,] "lest he stretch out his hand [and take from the tree of life]."</p>	<p>רשות לכל אדם נתונה אם רצה להטות עצמו לדרך טובה ולהיות צדיק הרשות בידו, ואם רצה להטות עצמו לדרך רעה ולהיות רשע הרשות בידו, הוא שכתוב בתורה הן האדם היה כאחד ממנו לדעת טוב ורע, כלומר הן מין זה של אדם היה יחיד בעולם ואין מין שני דומה לו בזה הענין שיהא הוא מעצמו בדעתו ובמחשבתו יודע הטוב והרע ועושה כל מה שהוא חפץ ואין מי שיעכב בידו מלעשות הטוב או הרע וכיון שכן הוא פן ישלח ידו</p>
<p>A person should not entertain the thesis held by the fools among the gentiles and the majority of the undeveloped among Israel that, at the time of a man's creation, The Holy One, blessed be He, decrees whether he will be righteous or wicked. This is untrue. Each person is fit to be righteous like Moses, our teacher, or wicked, like Jeroboam. [Similarly,] he may be wise or foolish, merciful or cruel, miserly or generous, or [acquire] any other character traits. There is no one who compels him, sentences him, or leads him towards either of these two paths. Rather, he, on his own initiative and decision, tends to the path he chooses. This was [implied by the prophet,] Jeremiah who stated [Eichah 3:38: "From the mouth of the Most High, neither evil or good come forth." The Creator does not decree that a person should be good and refrain from being evil. Accordingly, it is the sinner, himself, who causes his own loss. Therefore, it is proper for a person to cry and mourn for his sins and for what he has done to his soul, the evil consequences, he brought upon it. This is implied by the following verse [ibid.:39]: "Of what should a living man be aggrieved? [A man of his sins.]" [The prophet] continues explaining, since free choice is in our hands and our own decision [is what prompts us to] commit all these wrongs, it is proper for us to repent and abandon our wickedness, for this choice is presently in our hand. This is implied by the following verse [ibid.:40]: "Let us search and examine our ways and return [to God]."</p>	<p>אל יעבור במחשבתך דבר זה שאומרים טפשי אומה"ע ורוב גולמי בני ישראל שהקב"ה גוזר על האדם מתחלת ברייתו להיות צדיק או רשע, אין הדבר כן אלא כל אדם ראוי לו להיות צדיק כמשה רבינו או רשע כירבעם או חכם או א סכל או רחמן או אכזרי או כילי או שוע וכן שאר כל הדעות, ואין לו מי שיכפהו ולא גוזר עליו ולא מי שמושכו לאחד משני הדרכים אלא הוא מעצמו ומדעתו נוטה לאי זו דרך שירצה, הוא שירמיהו אמר מפי עליון לא תצא הרעות והטוב, כלומר אין הבורא גוזר על האדם להיות טוב ולא להיות רע, וכיון שכן הוא נמצא זה החוטא הוא הפסיד את עצמו, ולפיכך ראוי לו לבכות ולקונן על חטאיו ועל מה שעשה לנפשו וגמלה רעה, הוא שכתוב אחריו מה יתאונו אדם חי וגו, וחזר ואמר הואיל ורשותנו בידינו ומדעתנו עשינו כל הרעות ראוי לנו לחזור בתשובה ולעזוב רשענו שהרשות עתה בידינו הוא שכתוב אחריו נחפשה דרכינו ונחקורה ונשובה וגו</p>
<p>This principle is a fundamental concept and a pillar [on which rests the totality] of the Torah and mitzvot as [Deuteronomy 30:15] states: "Behold, I have set before you today life [and good, death and evil]." Similarly, [Deuteronomy 11:26] states, "Behold, I have set before you today [the blessing and the curse]," implying that the choice is in your hands. Any one of the deeds of men which a person desires to do, he may, whether good or evil. Therefore, [Deuteronomy 5:26] states: "If only their hearts would always remain this way." From this, we can infer that the Creator does not compel or decree that people should do either good or bad. Rather, everything is left to their [own choice].</p>	<p>ודבר זה עיקר גדול הוא והוא עמוד התורה והמצוה שנאמר ראה נתתי לפניך היום את החיים, וכתוב ראה אנכי נותן לפניכם היום, כלומר שהרשות בידכם וכל שיחפץ האדם לעשות ממעשה בני האדם עושה בין טובים בין רעים, ומפני זה הענין נאמר מי יתן והיה לבכם זה להם, כלומר שאין הבורא כופה בני האדם ולא גוזר עליהן לעשות טובה או רעה אלא הכל מסור להם</p>

Were God to decree that an individual would be righteous or wicked or that there would be a quality which draws a person by his essential nature to any particular path [of behavior], way of thinking, attributes, or deeds, as imagined by many of the fools [who believe] in astrology - how could He command us through [the words of] the prophets: "Do this," "Do not do this," "Improve your behavior," or "Do not follow after your wickedness?" [According to their mistaken conception,] from the beginning of man's creation, it would be decreed upon him, or his nature would draw him, to a particular quality and he could not depart from it. What place would there be for the entire Torah?

אילו האל היה גוזר על האדם להיות צדיק או רשע או אילו היה שם דבר שמושך את האדם בעיקר תולדתו לדרך מן הדרכים או למדע מן המדעות או לדעה מן הדעות או למעשה מן המעשים כמו שבזדים מלבם הטפשים הוברי שמים היאך היה מצוה לנו על ידי הנביאים עשה כך ואל תעשה כך הטיבו דרכים ואל תלכו אחרי רשעכם והוא מתחלת ברייתו כבר נגזר עליו או תולדתו תמשוך אותו לדבר שאי אפשר לזון ממנו, ומה מקום היה לכל התורה כולה...

10) AVODAH ZARA 17a

They said about Rabbi Elazar ben Durdaiya that he was so promiscuous that he did not leave one prostitute in the world with whom he did not engage in sexual intercourse. Once, he heard that there was one prostitute in one of the cities overseas who would take a purse full of dinars as her payment. He took a purse full of dinars and went and crossed seven rivers to reach her. When they were engaged in the matters to which they were accustomed, a euphemism for intercourse, she passed wind and said: Just as this passed wind will not return to its place, so too Elazar ben Durdaiya will not be accepted in repentance, even if he were to try to repent.

This statement deeply shocked Elazar ben Durdaiya, and **he went and sat between two mountains and hills and said: Mountains and hills, pray for mercy on my behalf, so that my repentance will be accepted. They said to him: Before we pray for mercy on your behalf, we must pray for mercy on our own behalf, as it is stated: "For the mountains may depart, and the hills be removed" (Isaiah 54:10). He said: Heaven and earth, pray for mercy on my behalf. They said to him: Before we pray for mercy on your behalf, we must pray for mercy on our own behalf, as it is stated: "For the heavens shall vanish away like smoke, and the earth shall wax old like a garment" (Isaiah 51:6).**

He said: Sun and moon, pray for mercy on my behalf. They said to him: Before we pray for mercy on your behalf, we must pray for mercy on our own behalf, as it is stated: "Then the moon shall be confounded, and the sun ashamed" (Isaiah 24:23). He said: Stars and constellations, pray for mercy on my behalf. They said to him: Before we pray for mercy on your behalf, we must pray for mercy on our own behalf, as it is stated: "And all the hosts of heaven shall molder away" (Isaiah 34:4).

Elazar ben Durdaiya **said: Clearly the matter depends on nothing other than myself. He placed his head between his knees and cried loudly until his soul left his body. A Divine Voice emerged and said: Rabbi Elazar ben Durdaiya is destined for life in the World-to-Come.** The Gemara explains the difficulty presented by this story: **And here Elazar ben Durdaiya was guilty of the sin of forbidden sexual intercourse, and yet he died once he repented. The Gemara answers: There too, since he was attached so strongly to the sin, to an extent that transcended the physical temptation he felt, it is similar to heresy, as it had become like a form of idol worship for him.**

When **Rabbi Yehuda HaNasi** heard this story of Elazar ben Durdaiya, **he wept and said: There is one who acquires his share in the World-to-Come only after many years of toil, and there is one who acquires his share in the World-to-Come in one moment. And Rabbi Yehuda HaNasi further says: Not only are penitents accepted, but they are even called: Rabbi, as the Divine Voice referred to Elazar ben Durdaiya as Rabbi Elazar ben Durdaiya.**

והתניא אמרו עליו על ר"א בן דורדיא שלא הניח זונה אחת בעולם שלא בא עליה פעם אחת שמע שיש זונה אחת בכרכי הים והיתה נוטלת כיס דינרין בשכרה נטל כיס דינרין והלך ועבר עליה שבעה נהרות בשעת הרגל דבר הפיחה אמרה כשם שהפיחה זו אינה חוזרת למקומה כך אלעזר בן דורדיא אין מקבלין אותו בתשובה הלך וישב בין שני הרים וגבעות אמר הרים וגבעות בקשו עלי רחמים אמרו לו עד שאנו מבקשים עליך נבקש על עצמנו שנאמר כי ההרים ימושו (ישעיהו נד, י) והגבעות תמוטינה אמר שמים וארץ בקשו עלי רחמים אמרו עד שאנו מבקשים עליך נבקש על עצמנו כי שמים (ישעיהו נא, ו) שנאמר כעשן נמלחו והארץ כבגד תבלה אמר חמה ולבנה בקשו עלי רחמים אמרו לו עד שאנו מבקשים עליך (ישעיהו) נבקש על עצמנו שנאמר והפרה הלבנה ובושה (כד, כג) החמה אמר כוכבים ומזלות בקשו עלי רחמים אמרו לו עד שאנו מבקשים עליך נבקש על עצמנו ונמקו כל (ישעיהו לד, ד) שנאמר צבא השמים אמר אין הדבר תלוי אלא בי הניח ראשו בין ברכיו וגעה בבכיה עד שיצתה נשמתו יצתה בת קול ואמרה ר"א בן דורדיא מזומן לחיי העולם הבא [והא הכא בעבירה הוה ומית] התם נמי כיון דאביק בה טובא כמינות דמיא בכה רבי ואמר יש קונה עולמו בכמה שנים ויש קונה עולמו בשעה אחת ואמר רבי לא דיין לבעלי תשובה שמקבלין אותן אלא שקורין אותן רבי

*****PART 5 - HEALTHY VS UNHEALTHY EMOTIONS*****

11) CCBT Website		
Healthy Negative Emotions	What the belief is about	Unhealthy Negative Emotions
Concern	Perceived Threat/Danger to self	Anxiety
Sadness	Loss/Failure	Depression
Annoyance	Breaking a rule	Anger
Remorse	Moral transgression	Guilt
Disappointment	Someone treated you insensitively	Hurt
Concern for one's relationship	Threat to your relationship from another	Jealousy
Regret	Something negative revealed about you	Shame/Embarrassment
Healthy Envy	Someone has something you desire	Unhealthy Envy

12) The Quest for Authenticity: The Thought of Reb Simhah Bunim by Michael Rosen

Hasidism draws a distinction between two qualities, which might at first glance appear to be similar. There is controlled self-analysis that brings with it a certain "bitterness" – a reflective sorrow when one realizes that one was unable to respond; a sense of missed opportunity. This is positive. However, there is an alternative type of brokenness that leads to despair.¹⁶ The distinction is between, on the one hand, controlled bitterness of the one who recognizes that he is flawed and, on the other, a sense of despair that leads to resignation, apathy, and hopelessness.... "They fool him by saying that he is already entrapped in the coils of sin"¹⁷ so that the person becomes unable to act.

- [https://www.yutorah.org/lectures/lecture.cfm/926606/rabbi-dr-mordechai-schiffman/pirkei-avos-\(89\)-healthy-anxiety/](https://www.yutorah.org/lectures/lecture.cfm/926606/rabbi-dr-mordechai-schiffman/pirkei-avos-(89)-healthy-anxiety/)
- [https://www.yutorah.org/lectures/lecture.cfm/907988/rabbi-dr-mordechai-schiffman/pirkei-avos-\(58\)-the-power-of-negative-emotions/](https://www.yutorah.org/lectures/lecture.cfm/907988/rabbi-dr-mordechai-schiffman/pirkei-avos-(58)-the-power-of-negative-emotions/)

*****PART 6 – BEHAVIORAL STRATEGIES*****

13) SELF-MONITORING - MESILAS YESHARIM CHAPTER 3 –

<p>I see a need for a man to be meticulous and weigh his ways each and every day like the great merchants who continuously evaluate all of their business matters in order that they not degenerate. He should fix definite times and hours for this weighing so that it not be haphazard but rather with the greatest regularity for it yields great results. Our sages of blessed memory taught us explicitly the need for this accounting as they said (Bava Batra 78b): "therefore the rulers said, let us enter into an accounting' (Numbers 21:27). Therefore the rulers - of their [evil] inclinations said come and consider the accounting of the world - the loss incurred by doing a mitzva against the gain earned through it, and the gain obtained by doing a sin against the loss incurred..."</p>	<p>והנני רואה צורך לאדם שיהיה מדקדק ושוקל דרכיו דבר יום ביומו כסוחרים הגדולים אשר יפלוסו תמיד כל עסקיהם למען לא יתקלקלו, ויקבעו עתים ושעות לזה שלא יהיה משקלו עראי, אלא בקביעות גדול, כי רב התולדה הוא. וחכמים זכרונם לברכה הורונו בפירוש צורך החשבון הזה, והוא מה שאמרו ז"ל (בבא בתרא עח): על כן יאמרו המושלים ביצורם, בואו ונחשב חשבוננו של עולם, הפסד מצוה כנגד שכרה ושכר עברה כנגד הפסדה וכו'.</p>
---	--

14) JEWISH SPIRITUAL PRACTICES by YITZCHAK BUXBAUM

You should write the main *hanhagot* that are necessary for you at the time, for the particular character trait you are laboring to fix, on a small piece of paper . . . for example, for anger, you might write: "Silence and speak in a low voice." If you want to write them so that others will not be able to read it, then write in signs and hints. This little notepaper should be before you or in your hand at all times. Continually look at it and read it with renewed feeling and determination to be careful about everything there. (*Erech Apayim*, 3:8, p. 68)

- <https://www.psychedfortorah.com/post/self-monitoring>

15) PROS & CONS - DBT SKILLS MANUAL

	PROS	CONS
Acting on crisis urges	<p>Pros of acting on impulsive urges, giving in, giving up, or avoiding what needs to be done.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Cons of acting on impulsive urges, giving in, giving up, or avoiding what needs to be done.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
Resisting crisis urges	<p>Pros of resisting impulsive urges, doing what needs to be done, and not giving up.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Cons of resisting impulsive urges, doing what needs to be done, and not giving up.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

→ [https://www.yutorah.org/lectures/lecture.cfm/900279/rabbi-dr-mordechai-schiffman/pirkei-avos-\(44\)-cost-benefit-analysis/](https://www.yutorah.org/lectures/lecture.cfm/900279/rabbi-dr-mordechai-schiffman/pirkei-avos-(44)-cost-benefit-analysis/)

16) STIMULUS CONTROL

- <https://www.psychedfortorah.com/post/situational-control>
- [https://www.yutorah.org/lectures/lecture.cfm/901621/rabbi-dr-mordechai-schiffman/pirkei-avos-\(45\)-the-hands-of-sin-stimulus-control-and-entrapment/](https://www.yutorah.org/lectures/lecture.cfm/901621/rabbi-dr-mordechai-schiffman/pirkei-avos-(45)-the-hands-of-sin-stimulus-control-and-entrapment/)
- [https://www.yutorah.org/lectures/lecture.cfm/915447/rabbi-dr-mordechai-schiffman/pirkei-avos-\(72\)-good-fences/](https://www.yutorah.org/lectures/lecture.cfm/915447/rabbi-dr-mordechai-schiffman/pirkei-avos-(72)-good-fences/)
- <https://www.psychedfortorah.com/post/precommitment-devices>

17) PUNISHMENT – JEWISH SPIRITUAL PRACTICES by YITZCHAK BUXBAUM

39:18:4 Fines—Resolve that if you transgress any practice to which you committed yourself, or any fence you made, you will fine yourself in some way that will cause you real distress, such as a fast, eating less by this or that amount; or with sleep, that you stay awake the whole night or not sleep in the bed one night [but on the floor instead]; or that you immediately give so much *tzedaka*; or learn so much in *musar* books that speak about the matter wherein you transgressed; or that you immediately say so many psalms, a number that is difficult for you, so you will be unhappy. And you should not eat until you fulfill this penalty. (*Erech Apayim*, 3:15, p. 71)

18) DBT DISTRESS TOLERANCE SKILLS

DON'T REACT.

STAY IN CONTROL.

A STEP BACK.

A DEEP BREATH.

DON'T ACT IMPULSIVELY.

WHAT ARE YOU FEELING OR THINKING?

WHAT ARE OTHERS SAYING OR DOING?

MINDFULLY

THINK ABOUT YOUR GOALS & ACTIONS.

Crisis Survival - TIPP

T – Temperature
Change your body temperature using cold water or ice.

I – Intense exercise
Walk quickly. Climb the stairs. Jump up and down. Run on the spot.

P – Paced breathing
Breathe in to the count of 5, hold then breath out to the count of 7.

P – Paired muscle relaxation
Tense your muscles when breathing in and relax them when breathing out.

(Linshan, 2014)

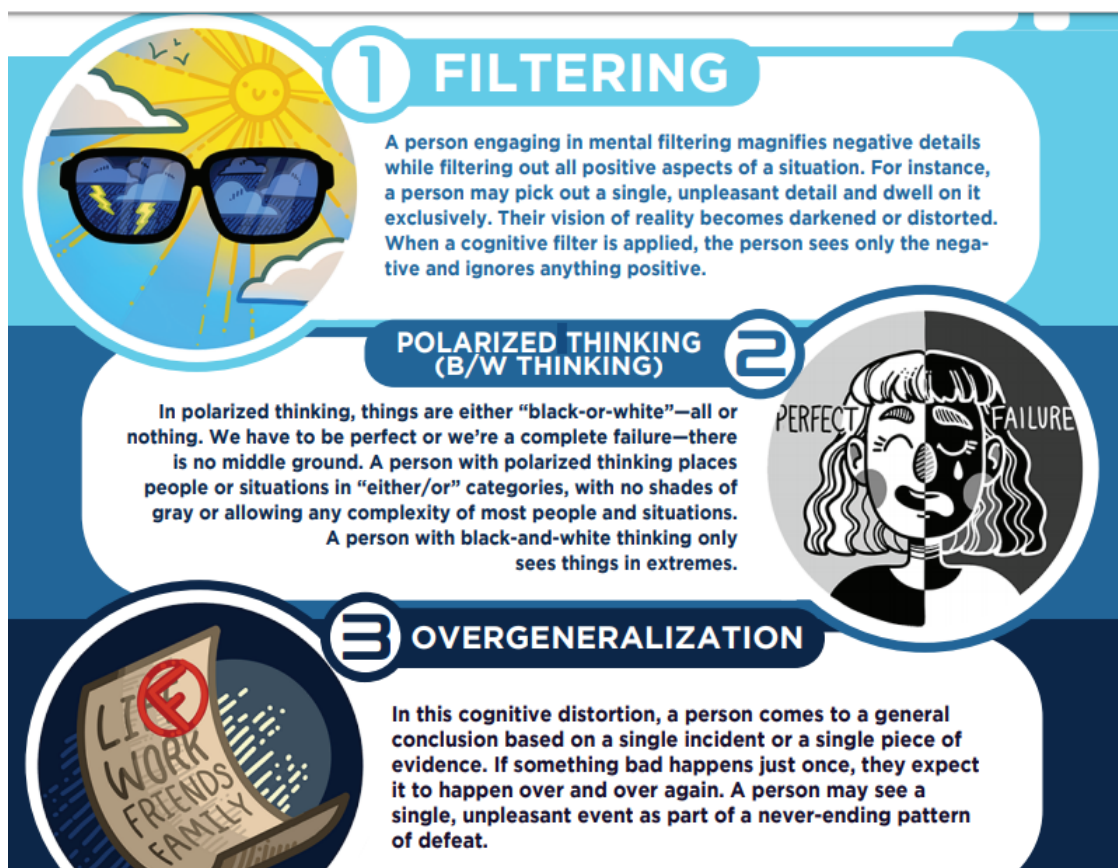
19) TENUOS HAMUSSAR 5:145 RE: R' SHLOMO ZALMAN DALINSKY - GENERAL SEMANTICS THEORY

ר' זלמן היה גם מדקדק בדיבורו וזהיר מאד בלשונו. פתגם החכם אומר: הסגנון הוא האדם, כלומר, האדם מתגלה מתוך סגנונו שעל ידיו מתבטאת אישיותו. והיה הוא אומר להיפך: האדם הוא הסגנון, כלומר הסגנון מהוה את האדם. כל דיבור שאדם מביע בשפתו, משפיע על מהותו וחוצב את דמות אישיותו. ומשום כך היה מדקדק מאד בדיבורו וזהיר גם אחרים לשים לב לכך²².

20) REBT'S 4 IRRATIONAL BELIEFS

1. **Demandingness:** believing that the universe must conduct itself the way one believes it should
2. **Awfulizing :** evaluating events as awful and terrible
3. **Global Evaluation:** believing that people can be rated based on global worth
4. **Frustration Intolerance:** believing that one cannot function in aversive circumstances

21) COGNITIVE DISTORTIONS - PSYCHCENTRAL.COM



- <https://www.psychedfortorah.com/post/biases-of-the-self>
- <https://www.psychedfortorah.com/post/mistaken-anger>
- [https://www.yutorah.org/lectures/lecture.cfm/895709/rabbi-dr-mordechai-schiffman/pirkei-avos-\(33\)-low-self-esteem/](https://www.yutorah.org/lectures/lecture.cfm/895709/rabbi-dr-mordechai-schiffman/pirkei-avos-(33)-low-self-esteem/)
- [https://www.yutorah.org/lectures/lecture.cfm/888558/rabbi-dr-mordechai-schiffman/pirkei-avos-\(25\)-on-seeing-the-future/](https://www.yutorah.org/lectures/lecture.cfm/888558/rabbi-dr-mordechai-schiffman/pirkei-avos-(25)-on-seeing-the-future/)
- [https://www.yutorah.org/lectures/lecture.cfm/879884/rabbi-dr-mordechai-schiffman/pirkei-avos-\(7\)-social-cognitions-&-judging-others/](https://www.yutorah.org/lectures/lecture.cfm/879884/rabbi-dr-mordechai-schiffman/pirkei-avos-(7)-social-cognitions-&-judging-others/)

22) TENUOS HAMUSAR 1:21- COPING STATEMENTS

כאן הוא מונה כל הדרכים המביאות אל ההתלהבות. המקום העיקרי תופש, כאמור, השינון המוסרי, אבל לא שינון יבש כי אם הנלווה עם התרגשות הנפש. יש לבחור רעיונות כאלה אשר הוא מרגיש שהם מביאים אותו לידי התלהבות, ו"יחזור וישנה עליהם בהתפעלות כמה וכמה פעמים, עד אשר יהיה חרות על לוח לבבו ולטוטפות בין עיניו. ואז גם בלכתו בחוץ ובשכבו על משכבו יצלצל המאמר הזה לתוך אזניו כפעמון ולא ימוש מזכרונו".⁹ את המאמרים האלה יש לשנן דוקא "בשפתים דולקים", בקול רם ובניגון נלהב. טבעו של אדם להתעורר מ"כלי שיר וקול זמרה" אם לשמחה ואם לתוגה. כל אחד יודע מנסיונו, כי יש אשר ישמע שמועה, אף המעציבה ביותר – ולא יתרגש, ואם יחזור לפניו על אותו הענין בניגון עצוב ובקול בוכים, יתעורר מזה עד אשר עלול גם הוא לבוא לידי בכי.

במלים מעטות אלו, מביע ר' ישראל את דרכי שיטתו החינוכית-מעשית, ומכריז שהאמצעי הרדיקלי לאמץ את השכל כנגד הדמיון הוא "רגשת הנפש וסערת הרוח".
ר' ישראל לא נשאר באמצע הדרך והוא הולך ומפרט את האמצעים כיצד להגיע אל אותה רגשת הנפש וסערת הרוח: "להלהיב הנפשות בזיכרון הרעיון, בלימודים הנשגבים הללו, (לימודי המוסר כנ"ל, ד.כ.), ללמוד בשפתים דולקים, ברעיון נכון, בציור רחב להרחיב כל דבר ולקרבו בדמיונות קרובים, עד אשר יתלהב הלב אם מעט ואם הרבה, אשר תוכל תת כחה להכין האברים, ולהוציא כל מעשה הטוב למענהו, אם ברצון או בחזקה".⁸

23) MENTAL PREPARATION – JEWISH SPIRITUAL PRACTICES

Make it a practice many times each day, for example, as soon as you wake up in the morning, and every time you leave your house to go to the synagogue or the *Beit Midrash*, and whenever you leave there to go home, and especially when you leave your house to go to work or to be in the company of other people for any reason, that you go over verbally, speaking out loud, the difficulties that may arise and the bad things you could become involved in (regarding your own behavior) in the situation you are entering.

You should resolve that you will be careful about all these things. And you should also make your heart long that you be tested in these things, and say out loud, "O that I be tested in this!" and even pray that God will bring these tests to you (where He knows you will succeed). (*Erech Apayim*, 3:8, p. 68)

PART 8 – CASE STUDY – EATING

1. Set realistic goals
2. Build motivation/self-efficacy/responsibility/mindfulness
 - a. Pros & Cons
 - b. Coping Statements
 - c. Bibliotherapy
3. Self-monitoring
4. Stimulus Control
5. Create system of rewards and punishments
6. Predict the future with Implementation Intentions (When X, Then Y)
7. Positive Social Pressure
8. Fight Cognitive Distortions & Irrational Beliefs
 - a. What the Heck Effect
 - b. Build Frustration Tolerance
9. Build Distress Tolerance in the moment
 - a. STOP
 - b. TIPP
10. Work through Unhealthy Emotions
 - a. Depression
 - b. Anger
 - c. Guilt
 - d. Shame
 - i. Demands
 - ii. Global Evaluations
 - iii. Awfulizing
 - iv. Frustration Intolerance

24) POSITIVE SOCIAL PRESURE – JEWISH SPIRITUAL PRACTICES

A good method, tried and tested, to correct the trait of anger and all other bad traits that can be seen by other people, such as those involving speech, is . . . always to publicize before everyone in your house and other people too [presumably, common sense will determine to whom], that you have committed yourself to act in these and those particular ways, and you are determined to be careful about them.

You should always make it a point when speaking with people to let them know this. You should also write it in big letters in the beginning of your Siddur and other places where other people will see it too, that you have accepted on yourself to act in such and such a way from now on. Use other ways to publicize this to everyone.

By doing this you will be forced to fulfill these commitments so that people will not reproach you and mock you . . . and you will be forced to do it because of the shame. Eventually pure motives will replace these lower motives of shame, etc.

Do not worry about pride and self-advertisement, because you are doing this for the purpose of fixing your bad character traits. (*Erech Apayim*, 3:17, p. 72)

It is also possible to use this method in an even more effective way, so that with God's help you can repair all your bad traits that can be seen by others. This better version requires the service of a good friend.

If you can, get yourself a good friend who is also trying to serve God, and be with him at all times. Let each of you tell the other all the practices and religious commitments, about things that can be seen by others, that he has accepted upon himself. Let there be an agreement between you that each will watch over the other, and protest any deviation from adherence to those things.

And if you cannot find such a spiritual friend, then enlist those who are fit and appropriate for such a task from your own home or from the *Beit Midrash* to watch over you and rebuke you if necessary. (*Erech Apayim*, 3:19, p. 78)