

TorahPsych Shiur #9: "Extrinsic Motivation & The Facial Feedback Hypothesis"

1. תלמוד בבלי מסכת סנהדרין דף קה עמוד ב

אמר רב יהודה אמר רב: לעולם יעסוק אדם בתורה ובמצות אפילו שלא לשמה, שמתוך שלא לשמה - בא לשמה.

2. תלמוד בבלי מסכת תענית דף ז עמוד א \ ברכות דף יז עמוד א

וכל העוסק בתורה שלא לשמה נעשית לו סם המות.
וכל העושה שלא לשמה נוח לו שלא נברא.

3. תוספות מסכת ברכות דף יז עמוד א

העושה שלא לשמה נוח לו שלא נברא - וא"ת האמר רב יהודה אמר רב פרק מקום שנהגו (ד' נ:): לעולם יעסוק אדם בתורה ובמצות אפ"י שלא לשמה שמתוך שלא לשמה בא לשמה וי"ל **דהכא מיירי שאינו לומד אלא לקנתר חבריו והתם מיירי שלומד ע"מ שיכבדוהו**.

4. רמב"ם הלכות תשובה פרק י הלכה ה

כל העוסק בתורה כדי לקבל שכר או כדי שלא תגיע עליו פורענות הרי זה עוסק שלא לשמה, וכל העוסק בה לא ליראה ולא לקבל שכר אלא מפני אהבת אדון כל הארץ שצוה בה הרי זה עוסק בה לשמה, ואמרו חכמים לעולם יעסוק אדם בתורה ואפילו שלא לשמה שמתוך שלא לשמה בא לשמה, לפיכך כשמלמדין את הקטנים ואת הנשים וכלל עמי הארץ אין מלמדין אותן אלא לעבוד מיראה וכדי לקבל שכר, עד שתרבה דעתן ויתחכמו חכמה יתירה מגלים להם רז זה מעט מעט ומרגילין אותן לענין זה בנחת עד שישגיגוהו וידעוהו ויעבדוהו מאהבה.

5. Extrinsic vs. Intrinsic Motivation: Some studies have demonstrated that offering excessive external rewards for an already internally rewarding behavior can lead to a reduction in intrinsic motivation, a phenomenon known as the [overjustification effect](#). In one study, for example, children who were rewarded for playing with a toy they had already expressed interest in playing with became less interested in the item after being externally rewarded.

6. נפש החיים שער ג

לעולם יעסוק אדם בתורה ובמצות אפילו שלא לשמה...

7. קרן אורה מסכת נזיר דף כג עמוד ב

לעולם יעסוק אדם כו' שמתוך שלא לשמה בא לשמה: **כי הרגל מעשה הטוב גם בלי כוונת לשמה תביאהו גם כן לעשות מצוה לשמה.**

8. Facial Feedback Hypothesis: your brain is constantly monitoring what's happening in your body. It analyzes things like muscle tension, posture, heart rate, breathing, and facial expressions to judge how you are feeling. "Fake it till you make it"

Kraft T & Pressman S (2012). Grin and bear it: The influence of manipulated positive facial expression on the stress response. Psychological Science.

9. Cognitive Dissonance (Festinger): dull task study

10. ספר החינוך מצוה טז (שלא לשבור עצם מכל עצמות הפסח)

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 ובמצות, 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.