

ויצא – בלילה לא היה יעקב

1. נדרים כ ע"ב

"ולא תתורו אחרי לבבכם" מכאן אמר רבי: אל ישתה אדם בכוס זה ויתן עיניו בכוס אחר (יחשוב על אישה אחרת בעת התשמיש). אמר רבינא: לא נצרכא אלא דאפילו שתי נשיו (אסור לשמש עם האחת ולחשוב על השנייה). "וברותי מכם המרדים והפושעים בי: אמר רבי לוי: אלו בני תשע מדות... בני שנואה... בני תמורה... בני שכרות."

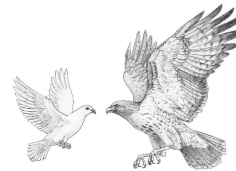
2. בראשית כט, ו-י. בר"ר עא, א

שאלת יעקב:	תשובת הרועים:
אחי, מאין אתם?	מחרן אנחנו.
הידעתם את לבן בן נחור?	ידענו.
השלום לך?	שלום.
	והנה רחל בתו באה עם הצאן.

ואין פוטטין את בעי (ואם בפטפטים הינך רוצה), "והנה רחל בתו באה עם הצאן", הדא אמרת שהדבור מצוי בנשים.

The Hawk-Dove Game

שחקן ב' - נץ	שחקן א' - יונה
(-1, -1)	(0, 3)
(3, 0)	(1, 1)
שחקן א' - נץ	שחקן א' - יונה



3. בראשית כט, ב-י. כב-כו.

וירא והנה באר בשדה והנה שם שלשה עדרי צאן רבצים עליה כי מן הבאר ההוא ישקו העדרים והאבן גדלה על פי הבאר. ונאספו שמה כל העדרים וגללו את האבן מעל פי הבאר והשקו את הצאן והשיבו את האבן על פי הבאר למקמה... ויאמר: הן עוד היום גדול, לא עת האסף המקנה, השקו הצאן ולכו רעו! ויאמרו: לא נוכל עד אשר יאספו כל העדרים וגללו את האבן מעל פי הבאר והשקינו הצאן... ויגש יעקב ויגל את האבן מעל פי הבאר וישק את צאן לבן אחי אמו. ויאסף לבן את כל אנשי המקום ויעש משתה... ולמה רמיתני? ויאמר לבן: לא יעשה כן במקומנו לתת הצעירה לפני הבכירה.

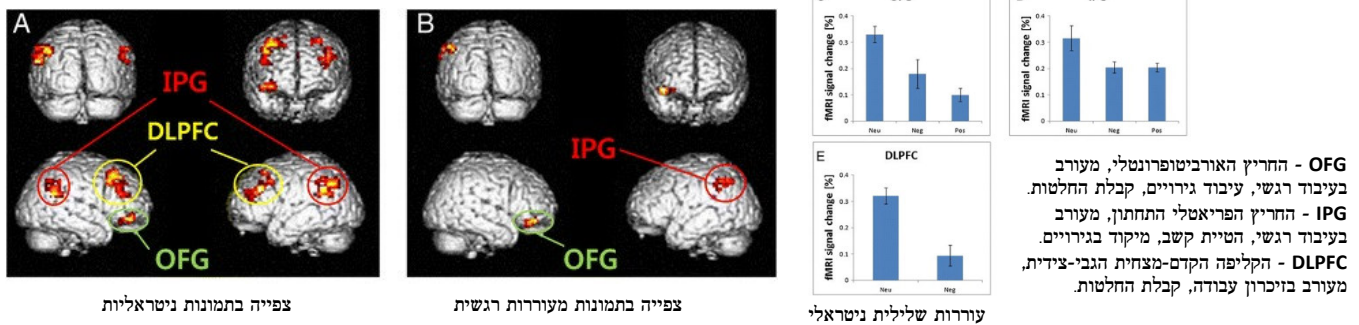
4. Appelbans, B. M., French, S. A., Pagoto, S. L., & Sherwood, N. E. (2016). Managing temptation in obesity treatment: A neurobehavioral model of intervention strategies. *Appetite*,



5. אריאלי, ד. (2011). לא רציונלי ולא במקרה. עמ' 94.

כולנו, ולא משנה כמה אנחנו "טובים", לא מעריכים במידה הנכונה את ההשפעות היצר על התנהגותנו. בכל מצב ומצב המשתתפים בניסוי שלנו טעו. אפילו האדם הרציונלי והמבריק ביותר, כשהוא נתון בלהט היצר, נהיה זר מוחלט למי שדמיין את עצמו.

6. Sohn, J.H., Kim, H.E., Sohn, S. et al. (2015) Effect of emotional arousal on inter-temporal decision-making: an fMRI study. J Physiol Anthropol 34, 8.



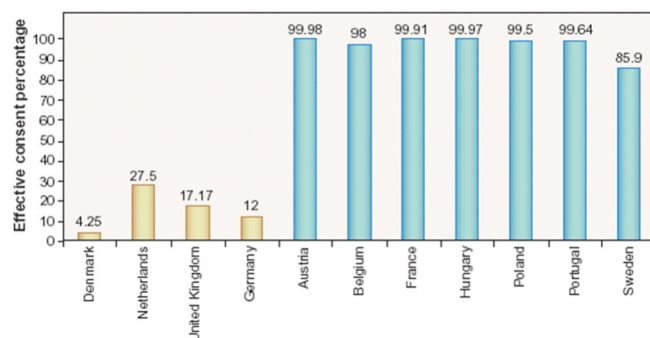
7. בראשית כט, כא-ל.

ויאמר יעקב אל לבן: הבה את אשתי כי מלאו ימי ואבואה אליה. ויאסף לבן את כל אנשי המקום ויעש משתה. ויהי בערב וינח את לאה בתו ויבא אתה אליו ויבא אליה... ויהי בבקר והנה הוא לאה, ויאמר אל לבן: מה זאת עשית לי הלא ברחל עבדתי עמך ולמה רמינני. ויאמר לבן: לא יעשה כן במקומנו לתת הצעירה לפני הבכירה... ויתן לו את רחל בתו לו לאשה... ויבא גם אל רחל ויאהב גם את רחל מלאה.

רש"י: ויהי בבקר והנה היא לאה. אבל בלילה לא היתה לאה? לפי שמסר יעקב סימנים לרחל, וכשראתה [רחל] שמכניסין לו לאה, אמרה: עכשו תכלם אחותי; עמדה ומסרה לה אותן סימנים.

מלבי"ם: בהפך! עשיתי זאת למען אוכל למלא את אשר הבטחתי לך לתת את רחל, ומנהג המקום מעכב.

8. Johnson, E. J., & Goldstein, D. G. (2003). Do defaults save lives? Science, 302(5649), 1338-1339.



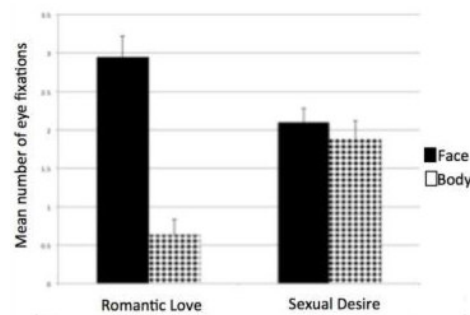
9. Polman, E., & Maglio, S. J. (2024). Nudges increase choosing but decrease consuming: Longitudinal studies of the decoy, default, and compromise effects. Journal of Consumer Research, 51(3), 542-551.

כפי שמחקרים רבים הראו, המשתתפים בחרו את האפשרות שעליה הופעל הנאדג' באמצעות אפקט הפיתיון ואפקט ברירת-המחדל בתדירות גבוהה משמעותית; אולם, במקום שגם יצרכו את האפשרות שנדחפה יותר, מצאנו שהמשתתפים צרכו אותה פחות, וביקרו באתר החברות פעמים מעטות יותר באופן משמעותי. בפועל, שימוש באפקט הפיתיון ואפקט ברירת-המחדל השפיע לטובה על הבחירה, אך גם העלה את שיעור הנטישה. המשתתפים השתמשו בתוכנית פחות דווקא בתנאי שבו הופעל הנאדג'.

10. בראשית לא, ד. יד. מט, לא

וישלח יעקב ויקרא לרחל וללאה השדה אל צאנו... ותען רחל ולאה ותאמרנה... שמה קברו את אברהם ואת שרה אשתו, שמה קברו את יצחק ואת רבקה אשתו, ושמה קברתי את לאה.

9. Bolmont, M., Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2014). Love is in the gaze: an eye-tracking study of love and sexual desire. *Psychological science*, 25(9), 1748–1756.



10. מלבי"ם בראשית ל, א.

רחל חשבה שמה שלא ילדה אינו בסיבתה, רק בסיבת יעקב, על זה אמר: "כי לא ילדה ליעקב", שכבר כתבו חכמי הטבע שהאהבה היתירה תמנע ההולדה לפעמים. או שחשבה... שהוא ענין השגחיי מסובב גם כן מרוב האהבה, כמו שכתוב "וירא ה' כי שנואה לאה ויפתח את רחמה, ולכן ותקנא רחל באחותה", כי חשבה טוב היה לה שתהיה היא השנואה, בלבד שתלד בנים, ועל כן אמרה ליעקב: "הבה לי בנים", כי בו הדבר תלוי.

11. Wdowiak, A., Raczkiewicz, D., Janczyk, P., Bojar, I., Makara-Studzińska, M., & Wdowiak-Filip, A. (2020). Interactions of Cortisol and Prolactin with Other Selected Menstrual Cycle Hormones Affecting the Chances of Conception in Infertile Women. *International journal of environmental research and public health*, 17(20), 7537.

לנשים יש סיכוי טוב יותר להיכנס להריון, אם יש להן רמה נמוכה יותר של קורטיזול... פרוקטלין, ורמה גבוהה יותר של אסטרדיול בכל (זמן) המחזור, ורמה גבוהה יותר של פרוגסטרון לאחר הבייץ.