

SOURCES ON ANGER

By Rabbi Dr. Nachum Amsel

These sources are from the book, "The Encyclopedia of Jewish Values" published by Urim, or the upcoming books, "The Encyclopedia of Jewish Values: Man to Man" or "The Encyclopedia of Jewish Values: Man to God" to be published in the future.

(1) משנה אבות ב:י'

רבי אליעזר אומר ... ואל תהי נוח לכעוס.

(2) רבינו יונה על

ואל תהי נוח לכעוס - ידוע כי מדת הכעס היא רעה עד מאד, אך טבע בני אדם להיות נמשך אחריה, על כן אמר, אחר שעל כרחק פעמים תכעוס, תזהר שלא תהא נוח לכעוס...

(3) נדרים כב:

אמר רבה בר רב הונא: כל הכועס אפיי שכינה אינה חשובה כנגדו... ר' ירמיה מדיפתי אמר: משכח תלמודו ומוסיף טיפשות... רב נחמן בר יצחק אמר: בידוע שעונותיו מרובין מזכותיו....

(4) שבת קה:

שאמר משום רבי יוחנן בן נורי: המקרע בגדיו בחמתו, והמשבר כליו בחמתו, והמפזר מעותיו בחמתו יהא בעיניך כעובד עבודה זרה שכך אומנתו של יצר הרע, היום אומר לו עשה כך ולמחר אומר לו עשה כך. עד שאומר לו עבוד עבודה זרה והולך ועובד.

(5) מסילת ישרים, פרק יא

"כִּל הַכּוֹעֵס פְּאֵלוּ עוֹבֵד עֲבוֹדָה זָרָה", וְהוּא הַנִּכְעָס עַל כֵּל דְבָר שֶׁיַּעֲשֶׂה נֶגְדַת רְצוֹנוֹ וּמִתְמַלֵּא חֲמָה, עַד שֶׁכָּבַר לְבָבוֹ בַּל עֲמוּ וְעֲצָתוֹ נִבְעָרָה, וְהִנֵּה אִישׁ כְּזֶה פְּדָאֵי לְהַחְרִיב עוֹלָם מְלֵא אִם יִהְיֶה יִכְלֶת בְּיָדוֹ, כִּי אֵין הַשְּׂכָל שׁוֹלֵט בּוֹ....

(6) שבת קה:

אמר רבי אבין: מאי קראה (תהילים פא) לא יהיה בך אל זר ולא תשתחוה לאל נכר, איזהו אל זר שיש בגופו של אדם הוי אומר זה יצר הרע.

(7) סוכה נב:

אתא ההוא סבא, תנא ליה: כל הגדול מחבירו יצרו גדול הימנו.

(8) זוהר, חלק ב קפב.

ברוגזיה ממש ידע ליה בר נש וישתמודע מאן איהו אי ההיא נשמתא קדישא נטר בשעתא דרוגזוי (אתי עליה) דלא יעקר לה מאתרהא בגין למשרי תחותה ההוא אל זר דא איהו בר נש כדקא יאות. דא איהו עבדא דמאריה דא איהו גבר שלים. ואי ההוא בר נש לא נטיר לה ואיהו עקר קדושה דא עלאה מאתריה למשרי באתריה סטרא אחרא ודאי דא איהו בר נש דמריד במאריה ואסיר לקרבא בהדיה ולא תחברא עמיה ודא איהו (איוב יח) טורף נפשו באפו. איהו טריף ועקר נפשיה בגין רוגזיה ואשרי בגויה אל זר ועל דא כתיב חדלו לכם מן האדם אשר נשמה באפו דהיא נשמתא קדישא טריף לה וסאיב לה בגין אפו. אשר נשמה אחלף באפו. כי במה נחשב הוא. כו"ס אתחשיב ההוא בר נש. ומאן דאתחבר עמיה ומאן דאשתעי (ס"א דאשתתף) בהדיה כמאן אתחבר בכו"ס ממש מאי טעמא בגין דכו"ס ממש שארי בגויה. ולא עוד אלא דעקר קדושה עלאה מאתריה: ושארי באתריה כו"ס אל זר. מה אל זר כתיב ביה (ויקרא יט) אל תפנו אל האלילים כגוונא דא אסיר לאסתכלא באנפוי....

(9) ספר חסידים תתשכ

בשעה שאדם כועס אל יתסכל אדם בו, כי עם ראיית עינים מלאך רע עומד וממהר לנקום על צערו, ועוד קשה לשכחה שמשכח תלמודו

(10) רמב"ם, הלכות דעות ב:ג

אמרו חכמים הראשונים כל הכועס כאילו עובד עבודת כוכבים, ואמרו שכל הכועס אם חכם הוא חכמתו מסתלקת ממנו ואם נביא הוא נבואתו מסתלקת ממנו, ובעלי כעס אין חייהם חיים, לפיכך צוו להתרחק מן הכעס עד שינהיג עצמו שלא ירגיש אפילו לדברים המכעיסים וזו היא הדרך הטובה, ודרך הצדיקים הן עלובין ואינן עולבין שומעים חרפתם ואינם משיבין עושין מאהבה ושמחים ביסורים, ועליהם הכתוב אומר ואוהביו כצאת השמש בגבורתו.

11) ויקרא יט: יז ופירוש רמב"ן

לא-תשנא את-אחיך בלבבך הוכח תוכיח את-עמיתך ולא-תשא עליו חטא :
לא תשנא את אחיך בלבבך - בעבור שדרך השונאים לכסות את שנאתם בלבם כמו שאמר (משלי כו כד) בשפתיו ינכר שונא, הזכיר הכתוב בהווה :

ואמר הוכח תוכיח את עמיתך - ... והנכון בעיני, כי "הוכח תוכיח", כמו והוכיח אברהם את אבימלך (בראשית כא: כה) ויאמר הכתוב, אל תשנא את אחיך בלבבך בעשותו לך שלא כרצונך, אבל תוכיחנו מדוע ככה עשית עמדי, ולא תשא עליו חטא לכסות שנאתו בלבבך ולא תגיד לו, כי בהוכיחך אותו יתנצל לך, או ישוב ויתודה על חטאו ותכפר לו ואחרי כן יזהיר שלא תנקום ממנו ולא תטור בלבבך מה שעשה לך, כי יתכן שלא ישנא אותו אבל יזכור החטא בלבבו, ולפיכך יזהירו שימחה פשע אחיו וחטאתו מלבו ואחרי כן יצוה שיאהב לו כמוהו :

12) אבות ה:יא

ארבע מדות בדעות. נוח לכעוס ונוח לרצות. יצא שכרו בהפסדו. קשה לכעוס וקשה לרצות. יצא הפסדו בשכרו קשה לכעוס ונוח לרצות חסיד. נוח לכעוס וקשה לרצות רשע :

13) רמב"ם, הקדמה לשמונה פרקים, פרק ד

...וחטאו, עליו השלום, הוא שנטה לצד אחד מקצוות ממעלות המדות, והוא הסבלנות, כאשר נטה לצד הרגזנות באמרו (במדבר כ' י'), "שמעו נא המורים", דקדק עליו השם יתברך, שיהיה אדם כמוהו כועס לפני עדת ישראל במקום שאין ראוי בו הכעס...

14) עירובין סה:

אמר רבי אילעאי: בשלשה דברים אדם ניכר: בכוסו, ובכיסו, ובכעסו.

15) אורחות צדיקים, שער יב, הכעס

הכעס גורם עזיבת לאדם, ומחמת הכעס לא יפגע וגם לא יודה על האמת.

16) גיטין לו:

תנו רבנן: הנעלבין ואינן עולבים, שומעין חרפתן ואין משיבין, עושין מאהבה ושמחין ביסורין, עליהן הכתוב אומר: (שופטים ה') ואוהביו כצאת השמש בגבורתו.

17) סנהדרין ז.

אמר רב הונא: האי תיגרא דמיא לצינורא דבידקא דמיא, כיון דרווח רווח. אביי קשישא אמר: דמי לגודא דגמלא, כיון דקם - קם.... טוביה דשמע ואדיש, חלפוה בישתיה מאה.

18) מסילת ישרים, פרק יא

הנה יש הרגזן שאמר עליו, "כל הפועל פאלו עובד עבודה זרה", והוא הנכעס על כל דבר שיעשו נגד רצונו ומתמלא חמה, עד שכבר לבו בל עמו ועצתו נבערה, והנה איש כזה פדאי להחריב עולם מלא אם יהיה יכלת בידו, פי אין השכל שולט בו כלל, והוא סר טעם ממש ככל החיות הטורפות, ועליו נאמר (איוב יח), "טורף נפשו באפו הלמענד תעזב ארץ", והוא קל ודאי לעבר כל מיני עברות שבעולם...

ויש כעסן רחוק מזה, והוא שלא על כל דבר אשר יבואהו שלא כרצונו אם קטן ואם גדול יבער אפו, אך בהגיעו להרגזו - רגזו ויכעס פעם גדול, והוא שקראוהו חז"ל (אבות ה), "קשה לכעס וקשה לרצות", וגם זה רע ודאי, כי כבר יכולה לצאת תקלה רבה מתחת ידו בזמן הכעס, ואחר כך לא יוכל לתקן את אשר עיתו.

ויש כעסן פחות מזה שלא יכעס על נקלה, ואפלו כשיגיע לכעס יהיה כעסו קטן ולא יסור מדרכי השכל, אך עודנו ישמר עברתו, והנה זה רחוק מן ההפסד יותר מהראשונים שזכרנו, ואף גם זאת ודאי שלא הגיע להיות נקי, כי אפלו זהיר איננו עדין, כי עד שהכעס עושה בו רשם, לא יצא מפלל כעסו.

ויש עוד פחות מזה, והוא, שקשה לכעס וכעסו לא להשחית ולא לכלה, אלא כעס מועט, וכמה זעמו? - רגע ולא יותר, דהינו, משעה שהכעס מתעורר בו בטבע עד שגם התבונה תתעורר כנגדו, והוא מה שאמרו חז"ל (שם) "קשה לכעס ונוח לרצות". הנה זה חלק טוב ודאי, כי טבע האדם מתעורר לכעס, ואם הוא מתגבר עליו שאפלו בשעת הכעס עצמו לא יבער הרבה, ומתגבר עליו שאפלו אותו הכעס הקל לא יעמד בו זמן גדול אלא יעבר וילך, ודאי שראוי לשבח הוא, ואמרו ז"ל (חולין פט), "תולה ארץ על בלימה" (איוב כו) - "אין העולם מתקיים אלא בשביל מי שבולם את עצמו בשעת מריבה", והינו שכבר נתעורר טבעו בכעס והוא בהתגברותו בולם פיו.

אמנם מדתו של הלל הזקן עולה על כל אלה, שכבר לא היה מקפיד על שום דבר ואפלו התעוררות של כעס לא נעשה בו, זהו ודאי הנקי מן הכעס מכל וכל.

והנה אפלו לדבר מצוה הזהירונו ז"ל שלא לכעס, ואפלו הרב עם תלמידו והאב עם בנו ולא שלא ייסרם, אלא ייסרם וייסרם, אך מבלי כעס, כי אם להדריך אותם בדרך הישרה, והכעס שיראה להם, יהיה כעס הפנים ולא כעס הלב (שבת קה). ואמר שלמה (קהלת ז), "אל תבהל ברוחך לכעוס" וגו'. ואומר (איוב ה), "כי לאויל יהרג כעש". ואמרו ז"ל (עירובין סה), "בשלשה דברים האדם נכר - בכוסו בכיסו בכעסו":

19) של"ה הקדוש, שער האותיות אות ר
מדה רעה וגרועה מדת הכעס, אין רעה בעולם כרעה זו

20) בראשית ד:ה
ואל-קין ואל-מנחתו לא שָׁעָה ויחר לקין מאד ויפלו פָּנָיו :

21) מדרש בראשית רבה לא:ב
דבר אחר קץ כל בשר, כתיב (איוב לה) מרוב עשוקים יזעיקו ישועו מזרוע רבים, מרוב עשוקים יזעיקו, אלו הנעשקים, ישועו מזרוע רבים, אלו העושקים, אלו רבים על אלו, ואלו רבים על אלו, אלו רבים על אלו בחימוס ממון ואלו רבים על אלו בחימוס דברים, עד שנתחתם גזר דינם ולפי שהיו שטופים בגזל נימוחו מן העולם.

22) שמות לב:ז-יא
ויִדְבֹר ד' אל-מֹשֶׁה לֵאמֹר כִּי שָׁחַת עִמָּךְ אֲשֶׁר הֶעֱלִיתָ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם: סָרוּ מִהֵרָא מִן-הַדֶּרֶךְ אֲשֶׁר צִוִּיתִם עֲשׂוּ לָהֶם עֵגֶל מִסֹּכָה וַיִּשְׁתַּחֲווּ-לוֹ וַיִּזְבְּחוּ-לוֹ וַיֹּאמְרוּ אֵלֶּה אֱלֹהֵיךָ יִשְׂרָאֵל אֲשֶׁר הֶעֱלִיף מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם: וַיֹּאמֶר ד' אל-מֹשֶׁה רְאִיתִי אֶת-הָעֵם הַזֶּה וְהִנֵּה עִם-קִשָׁה-עֵרְף הוּא: וְעַתָּה הִנֵּיחָה לִי וַיִּחַר-אַפִּי בָהֶם וְאֶכְלֶם וְאֶעֱשֶׂה אוֹתָךְ לְגוֹי גְדוֹל: וַיַּחַל מֹשֶׁה אֶת-פָּנָיו ד' אֶלְקִינוּ וַיֹּאמֶר לָמָּה ד' יַחַרְהֵ אַפָּךְ בְּעַמָּךְ אֲשֶׁר הוֹצֵאתָ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם בְּכַח גְּדוֹל וּבְיַד חֲזָקָה:

23) דברים יז:א, תפילת שחרית, ברכות לפני שמע
בָּנִים אַתֶּם לַד' אֶלְקֵיכֶם לֹא תִתְגַּדְּדוּ וְלֹא-תִשְׁמִימוּ קִרְחָה בֵּין עֵינֵיכֶם לְמַת: ...אֲבִינוּ אָב הַרְחֵמֵן. הַמְרַחֵם. רַחֵם עָלֵינוּ. וְתוּ בְּלִבֵּנוּ בִּינָה לְהַבְיִין...

24) שמות לב:ז, יט-כ
וַיְהִי כַּאֲשֶׁר קָרַב אֶל-הַמַּחֲנֶה וַיִּרְא אֶת-הָעֵגֶל וּמַחֲלַת וַיִּחַר-אַף מֹשֶׁה וַיִּשְׁלַךְ מִיָּדוֹ אֶת-הַלַּחֹת וַיִּשְׂבֵר אֶת־ם תַּחַת הַהָר: וַיִּקַּח אֶת-הָעֵגֶל אֲשֶׁר עָשׂוּ וַיִּשְׂרֹף בְּאֵשׁ וַיִּטְחוּ עַד אֲשֶׁר-דָּק וַיִּזֶר עַל-פְּנֵי הַמַּיִם וַיִּשְׂק אֶת-בְּנֵי יִשְׂרָאֵל:

25) שמות לב:ז-יא
וַיִּדְבֹר ד' אל-מֹשֶׁה לֵאמֹר כִּי שָׁחַת עִמָּךְ אֲשֶׁר הֶעֱלִיתָ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם: סָרוּ מִהֵרָא מִן-הַדֶּרֶךְ אֲשֶׁר צִוִּיתִם עֲשׂוּ לָהֶם עֵגֶל מִסֹּכָה וַיִּשְׁתַּחֲווּ-לוֹ וַיִּזְבְּחוּ-לוֹ וַיֹּאמְרוּ אֵלֶּה אֱלֹהֵיךָ יִשְׂרָאֵל אֲשֶׁר הֶעֱלִיף מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם: וַיֹּאמֶר ד' אל-מֹשֶׁה רְאִיתִי אֶת-הָעֵם הַזֶּה וְהִנֵּה עִם-קִשָׁה-עֵרְף הוּא: וְעַתָּה הִנֵּיחָה לִי וַיִּחַר-אַפִּי בָהֶם וְאֶכְלֶם וְאֶעֱשֶׂה אוֹתָךְ לְגוֹי גְדוֹל: וַיַּחַל מֹשֶׁה אֶת-פָּנָיו ד' אֶלְקִינוּ וַיֹּאמֶר לָמָּה ד' יַחַרְהֵ אַפָּךְ בְּעַמָּךְ אֲשֶׁר הוֹצֵאתָ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם בְּכַח גְּדוֹל וּבְיַד חֲזָקָה:

26) ברכות סג:
(שמות ל"ג) ודבר ה' אל משה פנים אל פנים. אמר רבי יצחק: אמר לו הקדוש ברוך הוא למשה: משה, אני ואתה נסביר פנים בהלכה. איכא דאמרי, כך אמר לו הקדוש ברוך הוא למשה: כשם שאני הסברתי לך פנים כך אתה הסבר פנים לישראל, והחזר האהל למקומו. (שמות ל"ג) ושב אל המחנה וגו'. אמר רבי אבהו, אמר לו הקדוש ברוך הוא למשה: עכשיו יאמרו הרב בכעס ותלמיד בכעס, ישראל מה תהא עליהם? אם אתה מחזיר האהל למקומו מוטב, ואם לאו יהושע בן נון תלמידך משרת תחתיך. והיינו דכתיב ושב אל המחנה.

27) רמב"ם, הקדמה לשמונה פרקים, פרק ז
(שמות ל"ג) ודבר ה' אל משה פנים אל פנים. אמר רבי יצחק: אמר לו הקדוש ברוך הוא למשה: משה, אני ואתה נסביר פנים בהלכה. איכא דאמרי, כך אמר לו הקדוש ברוך הוא למשה: כשם שאני הסברתי לך פנים כך אתה הסבר פנים לישראל, והחזר האהל למקומו. (שמות ל"ג) ושב אל המחנה וגו'. אמר רבי אבהו, אמר לו הקדוש ברוך הוא למשה: עכשיו יאמרו הרב בכעס ותלמיד בכעס, ישראל מה תהא עליהם? אם אתה מחזיר האהל למקומו מוטב, ואם לאו יהושע בן נון תלמידך משרת תחתיך. והיינו דכתיב ושב אל המחנה.

28) דברים כט:כג-כז
וַאֲמָרוּ כָּל הַגּוֹיִם עַל מַה עָשָׂה ד' כִּכָּה לְאַרְצָךְ הַזֹּאת מֵהַ חֲרִי הָאֵף הַגָּדוֹל הַזֶּה: וַאֲמָרוּ עַל אֲשֶׁר עָזְבוּ אֶת בְּרִית ד' אֶלְקֵי אֲבֹתָם אֲשֶׁר פָּרַת עִמָּם בְּהוֹצִיאָם אוֹתָם מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם: וַיִּלְכְּוּ וַיַּעֲבֹדוּ אֱלֹהִים אֲחֵרִים וַיִּשְׁתַּחֲווּ לָהֶם אֶלְקִים אֲשֶׁר לֹא יָדְעוּם וְלֹא חָלַק לָהֶם: וַיִּחַר אֵף ד' בְּאַרְצָךְ הַזֹּאת לְהַבְיִיא עֲלֶיךָ אֶת כָּל הַקְּלָלָה הַכְּתוּבָה בַּסֵּפֶר הַזֶּה: וַיִּתְּשֵׁם ד' מֵעַל אֲדָמָתָם בְּאֵף וּבְחִמָּה וּבְקִצְף גְּדוֹל וַיִּשְׁלַחֵם אֶל אֶרֶץ אַחֲרַת פְּיֹם הַזֶּה:

Time Magazine, December 15, 2010, "The Bright Side of Anger – It Motivates Others" (29)

30) משנה שבת יג:ג
הקורע בחמתו ועל מתו. וכל המקלקלין. פטורין. והמקלקל על מנת לתקן. שעורו כמתקן:

31 שבת קה:

הקורע בחמתו ובאבלו ועל מתו חייב... אלא חמתו אחמתו קשיא חמתו אחמתו נמי לא קשיא, הא רבי יהודה, הא רבי שמעון. הא רבי יהודה, דאמר מלאכה שאין צריכה לגופה פטור עליה. אימר דשמעת ליה לרבי יהודה במתקן, במקלקל מי שמעת ליה? אמר רבי אבין: האי נמי מתקן הוא, דקעביד נחת רוח ליצרו. וכהאי גוונא מי שרי? והתניא, רבי שמעון בן אלעזר אומר משום חילפא בר אגרא, שאמר משום רבי יוחנן בן נורי: המקרע בגדיו בחמתו, והמשבר כליו בחמתו, והמפזר מעותיו בחמתו. יהא בעיניך כעובד עבודה זרה שכך אומנתו של יצר הרע, היום אומר לו עשה כך ולמחר אומר לו עשה כך. עד שאומר לו עבוד עבודה זרה והולך ועובד... זה יצר הרע. לא צריכא, דקא עביד למירמא אימתא אינשי ביתיה.

32 רמב"ם, הלכות שבת ח:

... אבל החובל בחבירו אף על פי שנתכוון להזיק חייב מפני נחת רוחו שהרי נתקררה דעתו ושככה חמתו והרי הוא כמתקן...

33 פירוש רש"י על שבת קה:

מי שרי והא תניא כו' - אלמא לאו מתקן הוא, שמלמד ומרגיל את יצרו לכא עליו.

34 רמב"ם, הלכות דעות ב:

...ואם רצה להטיל אימה על בניו ובני ביתו או על הציבור אם היה פרנס ורצה לכעוס עליהן כדי שיחזרו למוטב יראה עצמו בפניהם שהוא כועס כדי לייסרם ותהיה דעתו מיושבת בינו לבין עצמו כאדם שהוא מדמה כועס בשעת כעסו והוא אינו כועס...

35 רמב"ם, הלכות דעות ב:

ויש דעות שאסור לו לאדם לנהוג בהן בבינונית אלא יתרחק מן הקצה האחד עד הקצה האחר, והוא גובה לב, שאין דרך הטובה שיהיה אדם עניו בלבד אלא שיהיה שפל רוח ותהיה רוחו נמוכה למאד, ולפיכך נאמר במשה רבינו ענו מאד ולא נאמר ענו בלבד, ולפיכך צוו חכמים מאד מאד הוי שפל רוח, ועוד אמרו שכל המגביה לבו כפר בעיקר שנאמר ורם לבבך ושכחת את ה' אלקיך, ועוד אמרו בשמתא מאן דאית ביה גסות הרוח ואפילו מקצתה, וכן הכעס מדה רעה היא עד למאד וראוי לאדם שיתרחק ממנה עד הקצה האחר, וילמד עצמו שלא יכעוס ואפילו על דבר שראוי לכעוס עליו... אמרו חכמים הראשונים כל הכועס כאילו עובד עבודת כוכבים, ואמרו שכל הכועס אם חכם הוא חכמתו מסתלקת ממנו ואם נביא הוא נבואתו מסתלקת ממנו, ובעלי כעס אין חייהם חיים, לפיכך צוו להתרחק מן הכעס עד שינהיג עצמו שלא ירגיש אפילו לדברים המכעיסים וזו היא הדרך הטובה,

36 שבת נד:

כל מי שאפשר למחות לאנשי ביתו ולא מיחה נתפס על אנשי ביתו, באנשי עירו נתפס על אנשי עירו, בכל העולם כולו נתפס על כל העולם כולו.

37 שבת נה:

אמר לו הקדוש ברוך הוא לגבריאל: לך ורשום על מצחן של צדיקים תיו של דיו, שלא ישלטו בהם מלאכי חבלה. ועל מצחם של רשעים תיו של דם, כדי שישלטו בהן מלאכי חבלה. אמרה מדת הדין לפני הקדוש ברוך הוא: רבונו של עולם, מה נשתנו אלו מאלו? אמר לה: הללו צדיקים גמורים, והללו רשעים גמורים. אמרה לפניו: רבונו של עולם, היה בידם למחות ולא מיחו? אמר לה: גלוי וידוע לפני, שאם מיחו בהם לא יקבלו מהם. (אמר) (מסורת הש"ס: [אמרה]) לפניו: רבונו של עולם, אם לפניך גלוי להם מי גלוי?

38 זוהר, חלק ב, קפב:

ואי תימא הא רוגזא דרבנן. רוגזא דרבנן טב איהו לכל סטרין דהא תנינן דאורייתא אשא איהי ואורייתא קא מרתחא ליה דכתיב (ירמיה כג) הלא כה דברי כאש נאם יי. רוגזא דרבנן במלי דאורייתא. רוגזא דרבנן למיהב יקרא לאורייתא וכלא לפולחנא דקב"ה הוי לכך נאמר (דברים ד) כי יי' אלהיך אש אוכלה הוא אל קנא. אבל אי במלין אחרנין לאו פולחנא דקב"ה האי בגין דבכל חטאים דקא עביד בר נש לאו איהו כו"ס ממש כהאי ואסיר לקרבה בהדיה דהאי. ואיתימא הא לשעתא הוה דעבר והדר אהדר. לאו הכי דכיון דאעקר קדושה דנפשיה מניה ומאתריה וההוא אל זר מקפח ההוא אתר אתתקף ביה ולא שביק ליה. בר כד אתדכי בר נש מכל וכל ועקר ליה לעלמין ולבתר אשתדל לאתקדשא ולאמשכא קדושה עליה. כדן ולואי דאתקדש. א"ל רבי יוסי אתקדש ממש. (ס"א אמאי והא אתדכי ואתקדש) א"ל תא חזי בשעתא דאיהו עקר קדושה דנפשיה ושריא באתריה ההוא אל זר דאקרי טמא אסתאב בר נש וסאיב למאן דקריב בהדיה וההיא קדושה עקרת מניה וכיון דעקרת מניה זמנא חדא כמה דיעביד בר נש עוד לא תיתוב לאתרהא

39 ויקרא יט: ופירוש רמב"ן

לא-תשגא את-אחיך בלבבך הוכם תזכים את-עמיתך ולא-תשא עליו חטא:

40) רמב"ם, הלכות דעות א: ד

...כיצד לא יהא בעל חמה נוח לכעוס ולא כמת שאינו מרגיש אלא בינוני, לא יכעוס אלא על דבר גדול שראוי לכעוס עליו כדי שלא יעשה כיוצא בו פעם אחרת...

41) מסכת דרך ארץ זוטה, פרק ג

והוי שפל רוח בפני כל האדם לאנשי ביתך יותר מכל אדם ואם תתרעם ותלחם עם ביתך סופך גיהנם

42) מסכת כלה רבתי, פרק חמישי

והוי... עלוב לכל אדם ועם נשי ביתך יותר מכל אדם ...

43) גיטין ז

א"ר אבהו: לעולם אל יטיל אדם אימה יתירה בתוך ביתו, שהרי אדם גדול הטיל אימה יתירה בתוך ביתו והאכילוהו דבר גדול... אלא בקשו להאכילו דבר גדול, ומאי ניהו? אבר מן החי.

44) אורחות צדיקים, שער יב, הכעס

הכעסן הוא כבד על בני - ביתו, השומעין תמיד כעסו ותלגתו, וקרוב הדבר לו לבוא לידי תקלה, מפני שפוטיל אימה יתרה בתוך ביתו, כמו ההוא מעשה דרבי חנינא בן גמליאל, אשר בקשו בני - ביתו להאכילו איבר מן החי (גיטין ז, א). הכעסן אינו מעביר על מדותיו ואינו מוחל, אך הוא נוקם ונוטר תמיד:

45) אבות ב: ה

... ולא הקפדן מלמד....

46) מסכת כלה רבתי, פרק חמישי

אמר אבא אליהו זכור לטוב לעולם אין תורה מתפרשת אלא למי שאינו קפדן אף אני איני נגלה אלא למי שאינו קפדן

47) אורחות צדיקים, שער יב, הכעס

לא הקפדן מלמד (אבות פ"ב מ"ה), כי מרב כעסו התלמידים וראים ממנו לשאל ספקותיהם פן יכעס עליהם, ואפלו אם שואלים, אין לו לב לפרש לתלמידיו כל הצורך. וגם ישיב להם דרך כעס, ומתוך כך לא יבינו. והתלמידים אפלו שרבו כעס עליהם ישאלו וידקדקו ולא יחושו על הכעס ולא יריבו עם רבו, ועליהם דרשו רבותינו, "ומיץ אפים יוציא ריב" (משלי ל, ג) - כל הכועס עליו רבו פעם אחת ושתים ושותק, זוכה להבין בין דיני ממונות ודיני נפשות, ואמר מר, אין לך קשה יותר מדיני ממונות ודיני נפשות (ברכות סג, ב):

48) ברכות סג:

כל תלמיד שכועס עליו רבו פעם ראשונה ושניה ושותק זוכה להבחין בין דיני ממונות לדיני נפשות. דתנן, רבי ישמעאל אומר: הרוצה שיתחכם יעסוק בדיני ממונות, שאין לך מקצוע בתורה יותר מהן, שהן כמעין נובע.

49) עירובין יג:

מפני מה זכו בית הלל לקבוע הלכה כמותן מפני שנוחין ועלובין היו

50) שבת לא.

שוב מעשה בנכרי אחד שבא לפני שמאי, אמר לו: גיירני על מנת שתלמדני כל התורה כולה כשאני עומד על רגל אחת. דחפו באמת הבנין שבידו. בא לפני הלל, גייריה. אמר לו: דעלך סני לחברך לא תעביד זו היא כל התורה כולה, ואידך פירושה הוא, זיל גמור.

51) נתיבות עולם, נתיב כעס פרק א

ובפרק קמא דעירובין (י"ג, ב') מפני מה זכו בית הלל לקבוע הלכה כמותן מפני שנוחין הן ועלובין הן ... כי אשר הוא בעל הנחה אינו יוצא מן היושר כלל ... שלא היו כבית שמאי שהיו קפדנים, וידוע כי הקפדן מפני גודל כעסו יוצא מן השווי לגמרי, וההלכה הוא הדרך שאינו יוצא לימין ולשמאל כלל רק הולך בשווי ... וזהו מדת ב"ה שהיה להם מדה זאת בכל הנהגתם שלא היו יוצאים מן השווי שהיו נוחים. ואל תאמר כי ב"ש לא היו חכמים, כי אדרבא היו חכמים גדולים וחריפים היו, רק לענין הלכה שהוא הדרך הישר הוא לב"ה מפני שהיו בעלי הנחה מבלי שיצאו מן הסדר. וכן במה שהיו עלובין שונים דבריהם ודברי חבריהם, וכל זה ענייני הנחה לגמרי, כי שאר בני אדם כאשר יאמר לו דבר ממחר לכעוס ועולב מי שהעליב אותו, ואילו אצל ב"ה היו בעלי הנחה ולא היו עלובין אף אם אחד העליב אותן. ... ואינם מכת המתגברים על חבריהם והם מכת המנצחים, ואף כי לפי ענין הפלפול הוא טוב מ"מ הוא יוצא מן הסדר, ולענין ההלכה צריך שלא יצא מן הסדר והשווי כלל...

52) ברכות כט :

אמר ליה אליהו לרב יהודה אחוה דרב סלא חסידא : לא תרתח ולא תחטי,

53) פסחים קיג :

שלשה הקדוש ברוך הוא אוהבן : מי שאינו כועס ומי שאינו משתכר, ומי שאינו מעמיד על מדותיו.

54) שבת פח :

תנו רבנן : עלובין ואינן עולבין, שומעין חרפתן ואינן משיבין, עושין מאהבה ושמחין ביסורין עליהן הכתוב אומר (שופטים ה) ואהבו כצאת השמש בגברתו.

55) פסחים קיג :

תנו רבנן : שלשה חייהן אינם חיים : הרחמנין, והרתחנין, ואניני הדעת.

56) אורחות צדיקים, שער יב, הכעס

הכעס מונע ממונו מוסרים ותוכחות, כי אין אדם רשאי לגלות לו טעיותיו ודרכיו המכערים, כי כל אדם יפחד ממנו להגיד לו עניניו, כי הוא ירגז עליהם; ואפלו אם יוכיח אותו שום אדם, לא יקבל ממנו מתוך הכעס. פללו של דבר, אין הכעס מקבל שום מדה טוב אם לא יסיר מלבו הכעס :

57) אורחות צדיקים, שער יב, הכעס

הכעס מביא אדם לידי מחלקת. כשהוא כועס עם חבריו, יריבו עמו והוא עמהם. וכשיש מחלקת, יש קנאה וסנאה.

58) אורחות צדיקים, שער יב, הכעס

הכעס אין לו חן בעיני הבריות והוא שנוא בעיניהם, ומתוך כך אין מעשיו מקבלים בעיני הבריות; ואפלו אם יש בידו תורה ומעשים טובים, אין העולם למדין ממנו.

59) זוהר, חלק ב, קפב :

ואי תימא הא רוגזא דרבנן. רוגזא דרבנן טב איהו לכל סטרין דהא תנינן דאורייתא אשא איהי ואורייתא קא מרתחא ליה דכתיב (ירמיה כג) הלא כה דברי כאש נאם יי. רוגזא דרבנן במלי דאורייתא. רוגזא דרבנן למיהב יקרא לאורייתא וכלא לפולחנא דקב"ה הוי לכך נאמר (דברים ד) כי יי אלהיך אש אוכלה הוא אל קנא. אבל אי במלין אחרנין לאו פולחנא דקב"ה האי בגין דבכל חטאים דקא עביד בר נש לאו איהו כו"ס ממש כהאי ואסיר לקרבא בהדיה דהאי. ואיתימא הא לשעתא הוה דעבר והדר אהדר. לאו הכי דכיון דאעקר קדושה דנפשיה מניה ומאתריה וההוא אל זר מקפח ההוא אתר אתתקף ביה ולא שביק ליה. בר כד אתדכי בר נש מכל וכל ועקר ליה לעלמין ולבתר אשתדל לאתקדשא ולאמשכא קדושה עליה. כדן ולואי דאתקדש. א"ל רבי יוסי אתקדש ממש. (ס"א אמאי והא אתדכי ואתקדש) א"ל תא חזי בשעתא דאיהו עקר קדושה דנפשיה ושריא באתריה ההוא אל זר דאקרי טמא אסתאב בר נש וסאיב למאן דקריב בהדיה וההיא קדושה עקרת מניה וכיון דעקרת מניה זמנא חדא כמה דיעביד בר נש עוד לא תיתוב לאתרהא.

60) קהלת ט: יז

דברי חכמים בנחת נשמעים מזעקת מושל בכסילים :

61) רמב"ם, הלכות דעות ה: ז

תלמיד חכם לא יהא צועק וצווח בשעת דבורו כבהמות וחיות, ולא יגביה קולו ביותר אלא דבורו בנחת עם כל הבריות, וכשידבר בנחת יזהר שלא יתרחק עד שיראה כדברי גסי הרוח...

62) תענית ד. ורש"י שם

ואמר רבא : האי צורבא מרבנן דרתח אורייתא הוא דקא מרתחא ליה, שנאמר (ירמיהו כ"ג) "הלוא כה דברי כאש נאם ה'... אפילו הכי, מיבעי ליה לאיניש למילף נפשיה בניחותא, אורייתא מרתחא ליה - שיש לו רוחב לב מתוך תורתו, ומשים ללבו יותר משאר בני אדם, וקא משמע לן דחייבין לדונו לכך זכות.

63) ספר התניא, אגרות הקודש, פרק כה

והטעם מובן לידועי בינה לפי שבעת כעסו נסתלקה ממנו האמונה כי אילו היה מאמין שמאת ה' היתה זאת לו לא היה בכעס כלל ואף שכן אדם שהוא בעל בחירה מקללו או מכהו או מזיק ממונו ומתחייב בדיני אדם ובדיני שמים לרוע בחירתו אעפ"כ על הניזק כבר נגזר מן השמים והרבה שלוחים למקום

64) מדרש ספרי, מטות ה, מדרש ויקרא רבה יג

משה רבינו לפי שהיה בכלל כעס בא לכלל טעות. ר' אלעזר אומר בגי' מקומות בא לכלל כעס ובא לכלל טעות. כיוצא בו אתה אומר (שם ז) ויקצוף על אלעזר ועל איתמר בני אהרן הנותרים לאמר קודש הוא לכם מהו אומר מדוע לא

אכלתם את החטאת וגו'. כיוצא בו אתה אומר (במדבר כ) ויאמר אליהם שמעו נא המורים המן הסלע הזה נוציא לכם מים מהו אומר וירם משה את ידו ויך את הסלע במטהו פעמים. אף כאן אתה אומר ויקצוף משה על פקודי החיל שרי האלפים ושרי המאות הבאים מצבא המלחמה מה אומר ויאמר אלעזר אל אנשי הצבא הבאים למלחמה. משה רבינו לפי שבא לכלל כעס בא לכלל טעות.

ויקצוף על אלעזר ועל איתמר וכיון שכעס נתעלמה ממנו הלכה א"ר הונא בשלשה מקומות כעס משה ונתעלמה ממנו הלכה ואלו הן בשבת ובכלי מתכות ואונן בשבת

65 אורחות צדיקים, שער יב, הכעס

פֶּלַעַסְוֹן לֹא יִהְיֶה חֶכֶם גְּדוֹל, כִּי הַכֶּעַס מִבְּרִיחַ מִלְּבוֹ חֶכְמָתוֹ,

66 ר' חיים ויטאל, שער רוח הקודש ח:

גם מדת הכעס, מלבד מה שמונעת ההשגה לגמרי, וכמו שמצינו על פסוק ויקצף משה על אלעזר ועל איתמר (ויקרא י) וארז"ל כל (הכועס) [אדם שכועס] אם נביא הוא נבואתו מסתלקת ממנו וכו' האמנם יתר רעה יש לו מדבר הנז' כמו שנבאר, והנה מורי ז"ל היה מקפיד בענין הכעס, יותר מכל שאר העבירות, אפי' כשהוא כועס בשביל מצוה, וכענין משה כנז"ל, והיה נותן טעם לזה ואומר, כי הלא כל שאר העבירות אינם פוגמים אלא כל עבירה ועבירה פוגמת אבר אחד, אבל מדת הכעס פוגמת כל הנשמה כלה, ומחליף אותה לגמרי, והענין הוא, כי כאשר יתכעס האדם, הנה הנשמה הקדושה מסתלקת ממנו לגמרי, ונכנסת במקומה נפש מצד הקלי' וז"ס מש"ה טורף נפשו באפו וגו' (איוב י"ח) כי ממש טורף נפשו הקדושה, ועושה אותה טריפה וממית אותה בעת אפו וכעסו, וכמבואר בזוהר בפ' תצוה דף קפ"ב ע"ב וע"ש כמה מגזים ענין הכעס, עד שאומר, כי מאן דמשתעי עם הכועס, כאלו משתעי עם ע"ז עצמה, וע"ש, ואעפ"י שעושה האדם תקונים לנפשו ותשובה מעולה על כל עונותיו, ומצות רבות וגדולות, הכל נאבדים ממנו לגמרי, לפי שהרי אותה הנשמה הקדושה, שעשתה כל המעשים הטובים, נתחלפה בטמאה, והלכה לה, ... וצריך שיחזור פעם אחרת, לחזור ולתקן כל התקונים הראשונים שעשה בתחלה, וכן הוא בכל פעם ופעם שהוא כועס נמצא כי בעל הכעס אין לו תקנה כלל, כי תמיד הוא ככלב שב על קיאו, וגם גורם היזק גדול אחר לעצמו, ... כי מי שהוא בעל כעס, אי אפשר לו, כל ימי היותו בעל מדה זו, להשיג שום השגה, אפילו אם יהיה צדיק בכל שאר דרכיו, לפי שהוא בונה, וסותר כל מה שבנה, בכל עת שכועס, ... ולא די זה אלא אפי' כשהייתי מלמד את אחי יצ"ו, ולא היה יודע כפי רצוני, והייתי מתכעס עמו על הדבר הזה, וגם על הדבר הזה הזהירני והוכיחני מורי ז"ל במאד מאד...

67 יומא סו.

אב"י אמר: כדתניא, (דברים ו) ואהבת את ה' אלהיך שיהא שם שמים מתאהב על ידך, שיהא קורא ושונה ומשמש תלמידי חכמים, ויהא משאו ומתנו בנחת עם הבריות, מה הבריות אומרות עליו אשרי אביו שלמדו תורה, אשרי רבו שלמדו תורה. אוי להם לבריות שלא למדו תורה, פלוני שלמדו תורה ראו כמה נאים דרכיו, כמה מתוקנים מעשיו, עליו הכתוב אומר (ישעיהו מט) ויאמר לי עבדי אתה ישראל אשר בך אתפאר

68 ספר החינוך, מצוה שלח

ואם אולי יכריחנו מחרף מבני אדם להשיב על דבריו, ראוי לחכם ששייב לו דרך סלסול ונעימות ולא יכעס הרבה, כי כעס בחיק כסילים ינות, וינצל עצמו אל השומעים מחירופיו וישליך המשא על המחרף, זהו דרך הטובים שבבני אדם:

69 אבות ה:יא

ארבע מדות בדעות. נוח לכעוס ונוח לרצות. יצא שכרו בהפסדו. קשה לכעוס וקשה לרצות. יצא הפסדו בשכרו קשה לכעוס ונוח לרצות חסיד. נוח לכעוס וקשה לרצות רשע:

70 רמב"ם, הלכות דעות ב:ג

ויש דעות שאסור לו לאדם לנהוג בהן בבינוניות אלא יתרחק מן הקצה האחד עד הקצה האחר... וכן הכעס מדה רעה היא עד למאד וראוי לאדם שיתרחק ממנה עד הקצה האחר, וילמד עצמו שלא יכעוס ואפילו על דבר שראוי לכעוס עליו...

71 של"ה הקדוש, שער האותיות אות ו

מדה רעה וגרועה מדת הכעס, אין רעה בעולם כרעה זו