**כעס**

1. חז"ל: מדה רעה.
2. ***קשה לשכחה.***
3. ***למירמא אימתא אאינשי ביתיה.***
4. ***מה האיסור של כעס.***
5. ***איסור לפני עיור למידות.***

**דור המלקטים** - ארח מישרים (סי' י"ט), ארחות יושר (שער כעס וקפידא), ארך אפים (ילין), מהר"ל (נתיבות עולם, נתיב כעס), ארחות הצדיקים (שער הכעס).

1. חז"ל: מדה רעה.
	1. אגרת הרמב"ן – "תתנהג תמיד לדבר כל דבריך בנחת, לכל אדם ובכל עת, ובזה תנצל מן הכעס, **שהיא מדה רעה** להחטיא בני אדם, וכן אמרו רבותינו ז"ל (נדרים דף כב.) כל הכועס כל מיני גיהנם שולטין בו".
		1. ברכות (דף כט:) – "אמר ליה אליהו לרב יהודה אחוה דרב סלא חסידא: לא תרתח ולא תחטי".
	2. נדרים (דף כב.) – "אמר רבי שמואל בר נחמני אמר רבי יונתן: **כל הכועס כל מיני גיהנם שולטין בו**, שנאמר: (קהלת פרק י"א) והסר כעס מלבך והעבר רעה מבשרך, ואין רעה אלא גיהנם, שנאמר: (משלי פרק ט"ז) כל פעל ה' למענהו וגם רשע ליום רעה".
		1. **פירוש, שגורם לאדם לעשות כמה עבירות**.
			1. רמב"ן (באגרת [לשונו לעיל], חולין דף ז. ד"ה ורבינו) – "ור' אליעזר וחביריו שנקרעה ספר תורה על ידן מתוך שבאו לכלל כעס באו לכלל חטא שכל הכועס כל מיני גיהנם שולטין בו".
			2. פי' הרא"ש (נדרים דף כב. ד"ה כל) – "א"נ מתוך כעסו בא לידי עבירה ומשליט עליו גיהנם".
			3. מאירי (נדרים דף כב. ד"ה מאחר) – "כל אדם הכועס כל מיני גיהנם שולטין בו ר"ל שהוא פתח ושרש לכל עבירות שבעולם ונמצא בסיבתו מוכן לכל מיני עונשין והוא שאמר שלמה הסר כעס מלבך והעבר רעה מבשרך".
			4. הגר' צדוק הכהן מלובלין (פרי צדיק פר' ראה) – "והכעס הוא שורש היצר הרע שורש לכל העבירות וכמו שאמרו (נדרים כ"ב א) כל הכועס כל מיני גיהנום שולטין בו היינו כיון שעל ידי הכעס יכול לבוא לכל מיני חטאים ועל ידי זה שולטין בו כל מיני גיהנום".
		2. **פירוש, שגורם לכופר בעיקר**.
			1. ר"ן (נדרים דף כב. ד"ה כל) – "כל אדם הכועס כל מיני גיהנם שולטים בו. לפי שהכעס מביאו לכפור בעיקר כדאמרינן בפרק רבי אליעזר דאורג (שבת קה:) דמשבר כליו בחמתו יהיה בעיניך כעובד עבודת כוכבים".
	3. **חז"ל**.
		1. כל הכועס כאילו עובד עבודת כוכבים.
			1. זוהר (בראשית כ"ז-ב', קרח קע"ט-א', פנחס רל"ד-ב', זהר חדש פר' נח ל"ו-א', תיקוני זהר ריש תיקון נ"ו).
			2. מדרש נעלם (אוצר מדרשים ריש עמ' רע"ד) – "שכל הכועס כאילו עובד ע"ז, שכך היא אומנתו של יצר הרע היום אומר לך עשה כך ולמחר יאמר לך עבוד ע"ז".
			3. רמב"ם (הל' דעות פרק ב' הל' ג') – "כל הכועס כאילו עובד עבודת כוכבים".
		2. ארחות הצדיקים (שער הכעס) – "כללו של דבר: אין הכעסן מקבל שום מידה טובה, אם לא יסיר מלבו הכעס".
2. קשה לשכחה.
	1. **אדם שכועס**.
		1. נדרים (דף כב:) – "כל הכועס ... ר' ירמיה מדיפתי אמר: **משכח תלמודו ומוסיף טיפשות**, שנאמר: כי כעס בחיק כסילים ינוח, וכתיב: וכסיל יפרוש אולת".
			1. מהרש"א (חידושי אגדות נדרים דף כב: ד"ה משכח) – "משכח תלמודו ומוסיף כו' שנאמר כעס בחיק כסילים גו'. מדת החכמים גם כשכועסים עם חביריהם או תלמידיהן נוחין לרצות ומעבירין על מדותיהם אבל זה הכסיל אינו נוח לרצות והכעס מונח זמן רב בחיקו עם חביריו ותלמידיו **וע"י זה הוא לומד בד בבד** ומטפש כדאמרינן פ"ק דתענית חרב אל הבדים ונואלו כו' וז"ש וכסיל יפרוש אולת שע"י זה שאין לו חבר ותלמיד יפרוש אולת בתורה שאינו מכוין לפרש האמת כמ"ש שם הרבה למדתי מרבותי ויותר מחבירי ויותר מתלמידי כו' וק"ל".
		2. פסחים (דף סו:) – "ריש לקיש אמר: כל אדם שכועס, אם חכם הוא חכמתו מסתלקת ממנו, אם נביא הוא נבואתו מסתלקת ממנו. אם חכם הוא חכמתו מסתלקת ממנו, ממשה. דכתיב: ויקצף משה על פקודי החיל וגו' וכתיב ויאמר אלעזר הכהן אל אנשי הצבא הבאים למלחמה זאת חקת התורה אשר צוה ה' את משה וגו' מכלל דמשה איעלם מיניה. אם נביא הוא נבואתו מסתלקת ממנו, מאלישע ...".
		3. שער רוח הקודש (יחוד י"ח, עי' פסקי תשובות סי' קנ"ו הע' ל"ג) – "**עיקר השכחה היא באה בעבור הכעס**".
		4. אורחות צדיקים (שער הכעס) – "ואף משכח תלמודו ומוסיף טפשות, שנאמר (קהלת ז ט): 'כי כעס בחיק כסילים ינוח', וכתיב (משלי יג טז): 'וכסיל יפרוש אולת' ... **מי לנו גדול ממשה רבינו**, עליו השלום, שכעס בשלושה מקומות ובא לכלל טעות, כמו שנאמר ... מלמד שנשתכחה הלכה ממשה (ויקרא רבה יג א)".
		5. הגרח"ק שליט"א (ספר זכרון [בתוך ס' שיח השדה ח"א] ח"ב אות ג').
		6. שמירת הגוף והנפש (סי' רל"ז הע' י"א, סי' רס"ט הע' כ"ט).
		7. **זכר עשה (פרק ה' סעי' ק"ה).**
		8. ואין למו מכשול (ח"ז פרק כ"א אות כ') – "כל הכועס תלמודו משתכח ממנו".
		9. **פסקי הלכות (סי' ב' סעי' כ"א אות ל"ג).**
	2. **המסתכל בפני אדם הכועס**, או בפני נדה.
		1. ס' חסידים (סי' תתשכ"ו) – "בשעה שאדם כועס אל יתסתכל אדם בו, כי עם ראיית עינים מלאך רע עומד וממהר לנקום על צערו, ועוד **קשה לשכחה** שמשכח תלמודו. וגם פני הנדה בשעה שדמים מצויים בה".
		2. נפש חיים (פאלאג'י, מערכת ש' אות נ"א) – "ומצינו עוד סיבות אחרות לשכחה ... ח' המסתכל בפני הכועס או בפני נידה בשעה שדמים מצויין בה תלמודו משתכח ספר החסידים סימן אלף קנ"ו".
		3. ישועות חכמה (סי' ל"ג סעי' ו') – "ספר חסידים".
		4. לקוטי מהרי"ח (סדר תפילת ר"נ בן הקנה ח"א עמ' קנ"ב-ב') – "והנה יש עוד דברים הקשים לשכחה המסתכל באדם שכועס ובאשה בשעת שהדמים מצויין בה (ס' חסידים סי' תתשכ"ו)".
		5. תו יהושע (ח"ב כלל ד' אות י').
		6. ארך אפים (סי' א' סוף סעי' ד') – "אסור להסתכל בפני הכועס בשעה שכועס, (ובס"ח סי' תתשכ"ו כתב ... וג"ז קשה לשכחה, ובספרים כתבו שזה פוגם בנפש מאד)".
		7. הגרח"ק שליט"א (ספר זכרון [בתוך ס' שיח השדה ח"א] ח"ב אות ל"ז) – "ס"ח".
		8. שמירת הגוף והנפש (סי' רל"ז סעי' ד').
		9. **זכר עשה (פרק ה' סעי' ק"ה, סעי' ק"ו).**
		10. **פסקי הלכות (סי' ב' סעי' כ"א אות כ"ח).**
3. למירמא אימתא אאינשי ביתיה.

שבת (דף קה:) – "הקורע בחמתו ובאבלו ועל מתו - חייב ... דקא עביד למירמא אימתא אאינשי ביתיה".

* 1. **אם כעס מותר**, או רק לראות כעס.
		1. רק לראות כעס – ארח מישרים (סי' י"ט סעי' ד', הע' ה', "שגם בכה"ג לא יכעוס עד שכעסו ישלוט עליו, אלא יראה עצמו כועס"), ארך אפים (סי' ב').
	2. **דעת הרמב"ם**.
		1. סתירה – לחם משנה (פרק א' הל' ד', "קשה שהרי במדת הכעס כתב בפרק שלאחר זה שבמדה זו צריך להרחיק מאד ולא יכעוס אפילו על דבר שראוי לכעוס עליו וכו'. וכאן כתב ולא כמת וכו' ולא יכעוס אלא על דבר גדול שראוי לכעוס עליו וכו'").
			1. רמב"ם (דעות פרק א' הל' ד') – "הדרך הישרה היא מדה בינונית שבכל דעה ודעה מכל הדעות שיש לו לאדם, והיא הדעה שהיא רחוקה משתי הקצוות ריחוק שוה ואינה קרובה לא לזו ולא לזו, לפיכך צוו חכמים הראשונים שיהא אדם שם דעותיו תמיד ומשער אותם ומכוין אותם בדרך האמצעית כדי שיהא שלם בגופו, 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, וכן לא יתאוה אלא לדברים שהגוף צריך להן ואי אפשר להיות בזולתן כענין שנאמר צדיק אוכל לשובע נפשו, וכן לא יהיה עמל בעסקו אלא להשיג דבר שצריך לו לחיי שעה כענין שנאמר טוב מעט לצדיק, ולא יקפוץ ידו ביותר, ולא יפזר ממונו אלא נותן צדקה כפי מסת ידו ומלוה כראוי למי שצריך, ולא יהא מהולל ושוחק ולא עצב ואונן אלא שמח כל ימיו בנחת בסבר פנים יפות, וכן שאר דעותיו, ודרך זו היא דרך החכמים, כל אדם שדעותיו דעות בינוניות ממוצעות נקרא חכם".
			2. רמב"ם (דעות פרק ב' הל' ג') – "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, 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, 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".
		2. י"ל, רק להראות כעס – ארך אפים (סי' ב' סעי' א', לשונו לקמן).
		3. י"ל, יש מקום שצריך לכעוס - אג"מ (או"ח ח"א סי' נ"ד, לשונו לקמן).
1. מה האיסור של כעס.
	1. **והלכת בדרכיו** – רמב"ם (פרק א' הל' ו', "כך למדו בפירוש מצוה זו, מה הוא נקרא חנון אף אתה היה חנון, מה הוא נקרא רחום אף אתה היה רחום, מה הוא נקרא קדוש אף אתה היה קדוש, ועל דרך זו קראו הנביאים לאל בכל אותן הכנויין ארך אפים ורב חסד צדיק וישר תמים גבור וחזק וכיוצא בהן, להודיע שהן דרכים טובים וישרים וחייב אדם להנהיג עצמו בהן ולהדמות אליו כפי כחו").
		1. **קשה: א"כ ה"ה חרון אף, או גאוה**, וכדו'.
			1. מהר"י ווייל (סי' קצ"א) – "ושמא תאמר מה הוא גאה גאה אף אני כן ת"ל ליראה את השם אלהיך וגו' כלומר אל תשמש בטכסיסו. דאפילו מלך בשר ודם אין רוכבין על סוסו ואין יושבין על כסאו והעובר חייב מיתה משום דמרד במלכות".
			2. מהר"ל (סוטה דף יד.) – "הלוך אחר מדותיו וכו'. פי' כי ההליכה אחר אחד הוא שנמשך אחריו, וכאשר הלך אחר מדותיו של הקב"ה נמשך אחר הקב"ה אמנם מה שאמר דוקא הלוך אחר מדותיו לעשות חסד ולא לעשות משפט. כי אי אפשר שיהיה עושה משפט כמו שעושה הש"י, רק גמילת חסד דבר זה ראוי אל הכל, אבל מדת המשפט אין יחוס משפט האדם אל משפט הש"י, שהרי אפשר שיטעה האדם במשפט ולכך עליו אין שייך לומר הלוך אחר מדותיו, רק בחסדי הש"י שייך לומר כך, כי החסד הוא שייך אל האדם ויכול האדם ללכת בדרכי הש"י ושייך בזה הלוך אחר מדותיו וכבר בארנו זה. ועוד כי אין נחשב שהולך אחר הקב"ה רק ע"י גמילות חסדים, שזאת המדה שעושה חסד וטוב והוא יתברך הטוב הגמור, ומפני זה דוקא במדה הזאת נקא שהולך אחר הש"י בעצמו וזה עיקר".

מהר"ל (נתיבות עולם, נתיב גמילת חסדים פרק א') – "הלוך אחר מדותיו מה הוא ... ומה שעל ידי המדה הזאת בפרט אפשר להתדמות לבוראו, מפני שזאת המדה היא מה שעושה האדם בעצמו. כי המשפט לא שייך לומר שהוא הולך בדרכי השם יתברך, כי ההולך הוא הולך מצד עצמו ועושה מעצמו מרצונו ומדעתו וזה נקרא שהוא הולך בדרכי השם יתב' כאשר עושה דבר מדעתו, ואילו המשפט הוא מחויב לעשות משפט ולא נקרא זה שהולך בדרכי הקב"ה, רק כאשר הוא עושה חסד לפנים משורת הדין והוא עושה מדעתו ומרצונו בזה שייך שהולך בדרכי השם יתברך. וכן הרחמים כאשר יש עני ומרחם עליו ונותן צדקה אין בכל זה שיאמר שהולך בדרכי ה' ית', כי אם לא היה העני בצרה אפשר כי לא היה עושה. ולכך לא יאמר בזה שהולך בדרכי השם ית' רק כאשר עושה חסד, שהחסד הוא עושה מעצמו ואינו חייב בזה ולפיכך על ידי המדה הזאת נאמר עליו שהולך בדרכי ה' והולך אחריו. ויותר מזה כי כבר התבאר בברכת המזון אצל כי לעולם חסדו, כי המדה הזאת מתייחס אל השם יתב' עצמו בפרט יותר משאר המדות וע"ש, ולפיכך הגומל חסדים נקרא שהולך אחר השם יתברך: ועוד יש לך לדעת, אף על פי שהאדם עושה משפט אמת וישר אין המשפט הוא מדת האדם, כי אי אפשר שלא יהיה האדם משקר במשפט בשגגה, ולפיכך אין מדת המשפט מדת האדם, ולכך אין לומר במדת המשפט שהאדם הולך אחר הקב"ה, רק כאשר הוא בעל חסד ועושה חסד שלא במשפט, והאדם מדה זאת אפשר לו לעשות והיא שייכת לו, ודבר זה יתבאר לקמן אצל חסד ואמת נפגשו, כי גמילות חסד בפרט הוא מדת האדם והוא שייך לאדם לא מדת המשפט ולא שאר המדות רק מדה זאת, ולפיכך במדה זאת שהיא מיוחדת לאדם יאמר בזה שהולך אחר הקב"ה והמדה הזאת מתייחס אל השם יתב' עצמו גם כן. כלל הדבר במדה זאת יאמר שהולך אחר הקב"ה, כי מדה זאת היא מדת השם ית' היא מדה עצמית, והאדם ג"כ מדה זאת אליו מצד עצמו ולכך שייך לומר בזה שהולך האדם אחר השם יתב'. ועוד כי פירוש זה כמו שאמרנו לפני זה, כי ע"י החסד מתעלה ומתרומם אחר השם יתב' כמו שאמרנו לפני זה, ובזה נקרא שהוא הולך אחר הקב"ה כאשר מתרומם מן השפלות עד המעלה העליונה כמו שהתבאר. כמו שנמצא אצל אברהם שהיה נקרא בשביל גמילות חסד שבו אם רם וכדכתיב וזה דרשו (ב"ר פג"ח) על אברהם הוא מרומים ישכון. ולכך כתיב אחרי ה' אלהיכם תלכו ובו תדבקון, וזה כאשר האדם מסלק מדה הגשמית ואז מתעלה למעלה אחר הש"י כמו שאמרנו ודבר זה מבואר".

* + 1. עי' ערך לפנ"ע, לגמרא קידושין (דף לב.) והמר"מ שם.
	1. **למה לא מונה בהתרי"ג מצות**.
	2. עי' ערך "מידות בכלליות".
1. איסור לפני עיור למידות.
	1. עי' ערך לפני עיור, לשיטות ומר"מ.
	2. **בכלליות**.
		1. עי' ערך "מידות בכלליות".
	3. **גבי מידת כעס**.
		1. לכאורה תלוי אם יש איסור להיות בכעס, או רק התוצאות של כעס.
			1. וכן שו"ר ודרשת וחרקת (ח"ג או"ח סי' ל"א אות ב').
		2. קידושין(דף לב.) – "דרב הונא קרע שיראי באנפי רבה בריה אמר איזול איחזי אי רתח אי לא רתח ודלמא רתח וקעבר אלפני עור לא תתן מכשול דמחיל ליה ליקריה והא קעבר משום בל תשחית דעבד ליה בפומבייני ודילמא משום הכי לא רתח דעבד ליה בשעת ריתחיה".
			1. ראיה מכאן, שאין איסור לפנ"ע בכעס.
				1. תורה לשמה (סי' ש"ע) – "שאלה ראובן דבר עם שמעון דברים שמוכרח שיבא על ידם לידי כעס וכן היה שנתכעס שמעון הרבה בדברים אלו עד ששיבר כלי בחמתו אך ראובן לא נתכוון בדברים אלו כדי שיתכעס כי אם דיבר הדברים האלו לצורך עצמו או לצורך אחרים אך ידע מקודם שבודאי הגמור ששמעון יתכעס הרבה בשמעו את הדברים האלו אם יש בזה איסור דלפני עור לא תתן מכשול מאחר דהכעס הוא עון גדול והחמירו בו רז"ל בגמרא בכמה מקומות ובפרט בזוה"ק וכ"ש אם מחמת זה שיבר כלי בחמתו ואם נאמר שיש איסור בזה משום לפני עור א"כ לא שבקת חיי לכל בריה כי ד"ז מצוי הרבה בין בני אדם ומי יוכל להזהר בזה דרוב הפעמים יש צורך הרבה באלו הדברים לאמר אותם ואיך יעשה אם לא יאמר. יורנו המורה לצדקה ושכמ"ה. תשובה הכי איתא בגמרא דקידושין דף ל"ב רב הונא קרע שיראי באפי רבה בריה אמר איזיל אחזי אי רתח אי לא רתח ומקשה הגמרא ודילמא רתח וקעבר אלפני עור ומשני דמחיל ליקריה ופי' רש"י ודילמא רתח ואמר לאבוה מידי ברתחיה ע"ש נמצינו למדין שבעבור הכעס לחודיה ליכא איסור דלפני עור דאי איכא מאי משני דמחיל ליקריה סוף סוף מרתח קא רתח והוא שהביאו לידי כעס זה אלא ודאי משום כעס לחודיה לא עבר זה אלפני עור וא"כ נפשטה השאלה".
				2. הגרח"ק שליט"א (דרך שיחה ח"א עמ' שס"ט) – "אומרים בשם ר' ישראל סלנטר זצ"ל שהביא מגמרא קדושין (דף ל"ב ע"א) דמחיל ליה ליקריה, אף שמכשילו בכעס וע"כ שבמדות אין לפני עיור".
			2. אין ראיה.
				1. ברכי יוסף (יו"ד סי' ר"מ אות י"ג) – "דאי רתח הוא עון כעס, דשקול כע"ז כמשז"ל, ואיכא לפני, ומאי אהני דמחל ליקריה, סוף סוף מרתח קרתח ונלכד בעון כעס. וי"ל דקים ליה לרב הונא דרבה בריה אף כופה, ולא ילכד בסוג הכעס שאמרו ז"ל דשקול כעכו"ם, רק אפשר דרתח כל שהוא, ואמר ליה מידי ברתחיה, באופן דלית בה משום עון הכעס, רק שמקל במורא אב, ולזה ראה והתקין דמחל ליקריה".
				2. שלמת יוסף (סי' י"ב אות ב') – "אך כיון שע"י זה מותר לכעוס לא היה זה מכשילו כלל".
				3. שלמת חיים (סי' תשל"ו, א"נ עניינים שונים סי' רפ"ט) – "בגמ' קידושין (ל"ב ע"א בד"ה ודלמא רתח) דרב הונא קרע שיראי באנפי רבה בריה, אמר איזיל איחזי אי רתח אי לא רתח, דקפריך ודילמא רתח [פירש"י ואמר לאבוה מידי בריתחיה] ומשני דמחיל וכו'. - וקשה לי, נהי דאין כאן משום כיבוד אב, תיפוק דמכשילו בעוון הכעס שאמרו דהוי כעובד עבודה זרה (הובא ברמב"ם פ"ב הלכה ג' מהלכות דעות), ועוד מאמרים חמורים כמפורסם. תשובה: במקום שראוי לכעוס אין כאן קפידא, ומה שאמרו חכמים (נדרים כ"ב ע"א - ע"ב) בענין הכעס הוא במקום שאינו ראוי לכעוס".
				4. דרשות בית ישי (סי' מ"ט הג"ה י"ז) – "ואם האדם נהנה כדרך כל הארץ אם משבחין אותו, אינו עובר על איסור גאוה, אא"כ ההגרשה יתירה ממדת כל אדם", ע"ש שכתב ה"ה על כעס, וממילא הוא מתרץ אין ראיה מסוגינו.
		3. מר"מ – מנחת נתן (קידושין סי' נ"א), פרי ברוך (סי' ג' אות ט'), גלי הים (קידושין אות ק'), אמרות משה (סי' נ"ח), מנוחת שלום (חי"ב סי' ס"ה), הר"י גברא (קובץ בית הלל חכ"ט עמ' קכ"ז), הר"א בוחבוט (קובץ בית הלל חכ"ט עמ' קכ"ח).
2. איך לעקור.
	1. חוץ סגולות. פסוקים. שה השם. מקוה. ארך אפים (סי' י').
	2. פועל, מחשבה. פנימיות, חיצוניות.
		1. משל, שמחה. מחשבה, כ"כ טוב, הקב"ה.
			1. מיוחד אר"י, בלי דיוגות, לומד תורה. מה אשיב לה', כוס ישעות אשע. Affluent society, יש שירותים.
			2. פועל, הגר"א שכטר שליט"א. ר"ה, חיים ברלין. שמיחה. ה"ה להיפוך. Secretes, enzymes - sociological, hormones
			3. הורים, הגר"נ צבי – לעשות חד דבר, keep journal.
		2. אהבת ה'.
			1. רמב"ם, לומד תורה. מחשבה.
		3. כעס. בפועל. אורחות צדיקים (שער הכעס) – "**השתיקה מבטלת הכעס, וגם קול נמוך מבטל הכעס**. לכן יראה האדם, כשכעסו מתגבר עליו, שישתוק, או ידבר בנחת ולא ירים קולו בכעסו, כי המגביה קולו בשעת כעסו, אז יתעורר הכעס, אבל קול נמוך והשתיקה משתיקים הכעס".
			1. ארך אפים (סי' ד'), עיקר עצה.
			2. עוד, דעת.

רמב"ם (הלכות דעות פרק ב') – "כל הכועס כאילו עובד עבודת כוכבים".

ספר התניא (אגרת הקודש פרק כ"ה) – "מארז"ל כל הכועס כאילו עובד עכו"ם וכו'. והטעם מובן ליודעי בינה לפי שבעת כעסו נסתלקה ממנו האמונה כי אילו היה מאמין שמאת ה' היתה זאת לו לא היה בכעס כלל".

* + - 1. הכל בידי שמים: ארך אפים (סי' ט' ויוסף אברהם אות א'), Socrates- הזמן, חברים, ערוך השולחן – אשתו מהפך – אחד, חרה אף, ולהוציא – אמר, ג"כ לפני כמה ימים, כן – תרנגול בשולחן, ככה – לקפוץ עליה, מדוע כאן
		1. בקיצור, ב' מידות - מחשבה, פועל.
		2. מסילת ישרים (פרק י"א) – "ונדבר עתה מן הכעס. הנה יש הרגזן שאמרו עליו, כל הכועס כאלו עובד עבודה זרה (זהר בראשית), והוא הנכעס על כל דבר שיעשו נגד רצונו ומתמלא חימה עד שכבר לבו בל עמו ועצתו נבערה. והנה איש כזה כדאי להחריב עולם מלא אם יהיה יכולת בידו, כי אין השכל שולט בו כלל והוא סר טעם ממש ככל החיות הטורפות ועליו נאמר (איוב יח): טורף נפשו באפו הלמענך תעזב ארץ. והוא קל ודאי לעבור על - מיני עבירות שבעולם אם חמתו תביאהו להם, כי כבר אין לו מניע אחר אלא כעסו ואל אשר יביאהו ילך. ויש כעסן רחוק מזה והוא שלא על כל דבר אשר יבואהו שלא כרצונו אם קטן ואם גדול יבער אפו. אך בהגיעו להרגיז, ירגז ויכעס כעס גדול והוא שקראוהו חכמים ז"ל (אבות פ"ה): "קשה לכעוס וקשה לרצות". וגם זה רע ודאי, כי כבר יכולה לצאת תקלה רבה מתחת ידו בזמן הכעס ואחרי כן לא יוכל לתקן את אשר עוותו. ויש כעסן פחות מזה שלא יכעס על נקלה, ואפילו כשיגיע לכעס יהיה כעסו כעס קטן ולא יסור מדרכי השכל אך עודנו ישמור עברתו. והנה זה רחוק מן ההפסד יותר מן הראשונים שזכרנו, ואף גם זאת ודאי, שלא הגיע להיות נקי כי אפילו זהיר איננו עדין, כי עד שהכעס עושה בו רושם, לא יצא מכלל כעסן. ויש עוד פחות מזה והוא שקשה לכעוס וכעסו לא להשחית ולא לכלה אלא כעס מעט. וכמה זעמו? רגע ולא יותר, דהיינו, משעה שהכעס מתעורר בו בטבע עד שגם התבונה תתעורר כנגדו, והוא מה שאמרו חכמים ז"ל (שם): **קשה לכעוס ונוח לרצות**, הנה זה חלק טוב ודאי, כי טבע האדם מתעורר לכעס ואם הוא מתגבר עליו שאפילו בשעת הכעס עצמו לא יבער הרבה ומתגבר עליו, שאפילו אותו הכעס הקל לא יעמוד בו זמן גדול אלא יעבור וילך, ודאי שראוי לשבח הוא, ואמרו ז"ל (חולין פט): תולה ארץ על בלימה, אין העולם מתקיים אלא בשביל מי שבולם פיו בשעת מריבה, והיינו, שכבר נתעורר טבעו בכעס והוא בהתגברותו בולם פיו. **אמנם, מדתו של הלל הזקן עולה על כל אלה**, שכבר לא היה מקפיד על שום דבר ואפילו התעוררות של כעס לא נעשה בו (שבת לא). זה הוא ודאי הנקי מן הכעס מכל וכל. והנה אפילו לדבר מצוה הזהירונו ז"ל (שבת לד): שלא לכעוס, ואפילו הרב על תלמידו והאב על בנו, ולא שלא ייסרם, אלא ייסרם וייסרם אך מבלי כעס, כי אם להדריך אותם בדרך הישרה, והכעס שיראה להם יהיה כעס הפנים לא כעס הלב, ואמר שלמה (קהלת ז): אל - תבהל ברוחך לכעוס וגו', ואומר (איוב ה): כי לאויל יהרג - כעס. ואמרו ז"ל (עירו' סה): בשלשה דברים האדם ניכר: בכוסו, בכיסו ובכעסו".
			1. זה צריך דעת. זה פשט, הגר"י סלנטר זצ"ל.
		3. כל מדה, ב' אופנים – ענוה, בקומה זקופה, למטה – רמב"ם (דעות פרק ב' הל' ב', "ואם היה גבה לב ינהיג עצמו בבזיון הרבה וישב למטה מן הכל וילבש בלויי סחבות המבזות את לובשיהם וכיוצא בדברים אלו עד שיעקור גובה הלב ממנו").
			1. ועוד, מחשבה – מה אני – חטאים, והמצות [אין כונה, ענפים], לא שלם].
		4. ע"י ספרי מוסר – מס"י, שע"ת, אורחות צדיקים
1. פשט.
	1. רמב"ם (דעות פרק ב') – "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".
		* 1. ראש ישיבה.
		1. צ"ב.
			1. Brail.
2. עד כמה כעס.
	1. מס"י, רק כעסן.
		1. מנוחת שלום (חי"ב סי' ס"ה), ארך אפים (השמטות) – גמרא, כל הכועס.
		2. וכן קשה, על חיד"א
		3. י"ל, gets angry.
3. כעס, לתועלת.
	1. שבת (דף קה:), קורע בחמתו, חיוב – גמ', ר' יהודה – הא קלקול, ועוד מרגיל יצא הרע – י"ל, ירעה באנשי ביתה.
		1. ד' ציורים.
		2. פשט בגמרא, בל תשחית לתועלת. סמ"ק, מכאן אסור. וכן חינוך, מהרש"א, גר"ז. על צד ב', תוס' (לב.), ועוד חולקים. קיצור (הג"ה בגר"ז).
			1. א"נ, ריטב"א.
	2. **חקירה: במקום מצוה** וכדו' - לראות כעס, או בעצם כעס.
		1. בעצם כעס.
			1. ר' יונה (אבות פרק ב' משנה י', פרק ה' משנה י"א) – "ואל תהי נוח לכעוס. ידוע הוא כי מדת הכעס היא רעה עד מאד אך טבע בני אדם להיות נמשך אחריה על כן אמר שעל כרחך פעמים מכעס הזהר שלא תהא נוח לכעוס כי יחפוץ רצונך את הכעס. תשקול במאזני שכלך אם מפני הדבר ההוא ראוי לכעוס ואם תמצא (שאם) [שום] טענה להסיר כעסך בטלהו אך על דבר שראוי לכעוס על כל פנים ואז יהיה כעסך עמך וזהו שאמר שלמה ע"ה [קהלת ז' ט'] אל תבהל ברוחך לכעוס כי כעס בחיק כסילים ינוח. ר"ל שלא ימהר לכעוס כי אם בהמתנה ולצורך גדול ...".
			2. אורחות צדיקים (שער הכעס ד"ה אף) – "אף על פי שהכעס מידה רעה מאד, מכל מקום צריך אדם להנהיג עצמו בקצת העתים במידת הכעס, כגון לייסר הרשעים, ולהטיל אימה על בני ביתו, ולזרוק מוראו בתלמידים ...".
			3. אג"מ (או"ח ח"א סי' נ"ד) – "ברבנו יונה ... ועיין ברמב"ם מה שלכאורה יש סתירה ממש"כ בפ"א מדעות ה"ד על הא דכתב בפ"ב ה"ג בענין הכעס והלח"מ עמד בזה. ולע"ד בפ"ב נקט הא דרבינא שכתב וילמד עצמו שלא יכעוס ואפילו על דבר שראוי לכעוס עליו, והוא כדפירשתי שלא פליג על רב אשי ובעצם ראוי לכעוס עליו שהוא לש"ש, אבל מ"מ ילמד עצמו לבקש דרכים אחרים אם אפשר והם בדברים שאין מפורסמים להעומדים שם שהוא דבר שצריך לכעוס עליו ורק שממה שכועס על זה ילמדו שיש בזה צורך. אבל בדברים המפורסמים שהוא דבר רע, הוא דבר גדול שראוי לכעוס עליו שכתב בפ"א שע"ז ג"כ לא יהיה נוח לכעוס אם אפשר שלא להרגיש שעשה בזה דבר רע אף שהוא הרגיש ויכול להסביר שהוא דבר רע דכיון דאפשר שאחרים לא הרגישו לא יאמרו שעשה זה לש"ש אבל בזה לא יהיה כמת שאינו מרגיש כלל דכיון דהרבה ירגישו יאמרו שא"צ למחות, אלא יתנהג באופן בינוני, שאם האומדנא הוא שהרבה ירגישו שראוי לכעוס עליו צריך לכעוס".
		2. לראות כעס.
			1. ארח מישרים (סי' י"ט סעי' ד', הע' ה') – "שגם בכה"ג לא יכעוס עד שכעסו ישלוט עליו, אלא יראה עצמו כועס".
			2. ארך אפים (סי' ב' סעי' א', ויוסף אברהם ס"ק א') – "ראוי להודיע שכל מה שמצינו בספרים שלפעמים רבות יש צורך להשתמש במדת הכעס ... היינו רק להראות כעס באבריו החיצונים שיהיה נראה ככועס, אם בכחו לעצור ברוחו שלא יתפעל הרוגז בלב מאומה (עיין להלן סי' ו') אבל לא שיכעוס באמת בלבו, כי הכעס בלב לעולם הוא אסור אף לדבר מצוה והוא תמיד פוגם, וכמו שכתב הרמב"ם ...".
		3. אולי תלוי בחקירה. כעס, אסור. או התוצאה, הוי האיסור.
			1. האם האיסור כעס התוצאה או הכעס עצמו – עי' קובץ תורת האדם לאדם (ח"ד עמ' קע"א - עמ' קפ"ז).
	3. רמב"ם (הל' תשובה פרק ז'), הו"ד בערה"ש (או"ח סי' תר"ב סעי' ד') – "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'".
4. שבת.
	1. שבת (דף 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. 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".
	2. רמב"ם (הלכות דעות פרק ב') – "כל הכועס כאילו עובד עבודת כוכבים".
	3. זוהר, או מדרש נעלם.
		1. שד"ח, ארך אפים (סי' א' ויוסף אברהם ס"ק ב'), אין זוהר. בני בנימין, אין מדרש נעלם.
		2. ארך אפים (סי' א' ויוסף אברהם ס"ק ב'), מרד"ל, יש ברייתות. גמ', מביא ע"ז, רק כלים. כל הכועס, רק כאילו. – ב' חלוקים, א) כאילו, ב) ושובר כלים.
		3. אמנם רמב"ם (פרק ב' משנה ט') – "אל תהי נוח לכעוס - אל תכין נפשך לכעס ורוגז. וכבר הפליגו בגנות הכעס, וסוף מה שאמרו, שכל מי שכועס הריהו כמו עובד עבודה זרה. וסמכו זה לאומרו: (תהלים פא י) 'לא יהיה בך אל זר ולא תשתחוה לאל נכר', רצונו לומר ששני הדברים אחד".
		4. י"ל, מתרץ אחד לשני.
			1. י"ל, עכשיו יש יצר הרע. בעל תשחית, או כעס. מהרש"א, בעל תשחית. אמנם, יצר הרע, כעס.
5. חז"ל.
	1. ארחות צדיקים (שער הכעס) – "כשתרצה להתחבר עם אדם הכעיסהו, ואם יודה לך האמת בשעת כעסו התחבר לו, ואם לאו עזוב אותו".
		1. חינוך (מצוה של"ח) – "ואולם לפי הדומה, אין במשמע שאם בא ישראל אחד והתחיל והרשיע לצער חבירו בדברים הרעים שלא יענהו השומע, **שאי אפשר להיות האדם כאבן שאין לה הופכים**, ועוד שיהיה בשתיקתו כמודה על החירופין, ובאמת לא תצוה התורה להיות האדם כאבן שותק למחרפיו כמו למברכיו, אבל תצוה אותנו שנתרחק מן המדה הזאת, ושלא נתחיל להתקוטט ולחרף בני אדם, ובכן ינצל אדם מכל זה, כי מי שאינו בעל קטטה לא יחרפוהו בני אדם, זולתי השוטים הגמורים, ואין לתת לב על השוטים. ואם אולי יכריחנו מחרף מבני אדם להשיב על דבריו, ראוי לחכם שישיב לו דרך סלסול ונעימות ולא יכעס הרבה, כי כעס בחיק כסילים ינוח, וינצל עצמו אל השומעים מחירופיו וישליך המשא על המחרף, זהו דרך הטובים שבבני אדם. ויש לנו ללמוד דבר זה, שמותר לנו לענות כסיל, לפי הדומה, מאשר התירה התורה הבא במחתרת להקדים ולהורגו, שאין ספק שלא נתחייב האדם לסבול הנזקין מיד חבירו, כי יש לו רשות להנצל מידו, וכמו כן מדברי פיהו אשר מלא מרמות ותוך, בכל דבר שהוא יכול להנצל ממנו. ואולם יש כת מבני אדם שעולה חסידותם כל כך שלא ירצו להכניס עצמם בהוראה זו להשיב חורפיהם דבר, פן יגבר עליהם הכעס ויתפשטו בענין יותר מדי, ועליהם אמרו זכרונם לברכה [שבת פ"ח ע"ב] הנעלבין ואינם עולבין, שומעין חרפתם ואינם משיבין, עליהם הכתוב אומר [שופטים ה', ל"א] ואוהביו כצאת השמש בגבורתו".

מגן אבות (לרשב"ץ על אבות פרק ה משנה י"ד) – "קשה לכעוס ונוח לרצות חסיד תימה הוא, ומה חסידות יש במי שאינו כועס? והלא אמרו בשבת [קה ב] בפרק האורג, כל הכועס יהי בעיניך כעובד ע"א. ואמרו בנדרים [כב א] בפרק ארבעה נדרים, כל הכועס, כל מיני גהינם שולטים בו. ויש לומר, שיש עתים שהכעס טוב, כמי שכועס על בעל עבירות, כפנחס בשטים. וכבר אמרו ביומא [כג א] פרק בראשונה, כל תלמיד חכם שאינו נוקם ונוטר כנחש, לאו תלמיד חכם. וזה במילי דשמייא ולמה נענש שאול, מפני שמחל על כבודו, כמו שנזכר שם. וכן דוד צוה לשלמה, 'וגם אתה ידעת את אשר עשה לי יואב בן צרויה' [מלכים א ב ה], ונאמר 'ועשית כחכמתך ולא תורד שיבתו בשלום שאול' [שם ו]. ועל כיוצא בזה נאמר, שהחסיד רשאי לכעוס, אך שיכעוס בקושי ויתרצה מיד. ומשלו בספר מבחר הפנינים, על הקנאה ועל החמדה, משל יפה. כי הקנאי, והחומד, פגע השטן בהם ואמר, אחד מהם ישאל דבר אחד וינתן לו, ולחברו כפלים. הקנאי לא רצה לשאול תחילה, שהיה מתקנא לחברו שמא ינתן לו כפלים. והחומד, היה מתאוה לשתיהן. דחק החומד את הקנאי לשאול תחילה, ושאל שינקרו לו עין אחת ולחומד שתים. קשה לכעוס ונוח לרצות, וכשיפייסוהו יתפייס ולא יהיה אכזרי למחול. ונראה שהגירסא המדוקדקת היא לרצות על משקל לכעוס, כמו ולא יוסיף לרצות עוד, וכן ראיתי מנוקד בתפלות ספרדיות. כי לרצות שהוא שגור בפי הכל הוא יוצא לאחר, כמו 'בניו ירצו דלים' [איוב כ י], ואל תרצה את חברך, ואם היא גירסא מדוקדקת נפרש אותה לרצות את עצמו".

Along the Maggid's Journey (עמ' קמ"ד) - עי' סוף הל' לשון הרע.

ברכה של אגרת הרמב"ן "תצליח בכל דרכיך ותזכה לעולם הבא".

**קורע בגדיו בחמתו אין לו חלק לעולם הבא**

כל בו (סי' קי"ח)