

הסר כעס מלבך

1. עין איה ברכות א עמוד 30

הורנו, שכל המדות שחקק השי"ת בטבע האדם ונפשו, אין בהם אחת שתהי רעה בהחלט, עד שהיתה טובה לנפש בהיותה נעדרת. כי הפועל הטוב פעל הכל לטוב, רק צריך שישתמש בכל אחת כשעתה וכמדתה. מזה יצא שאין לדחוק, אפי' המדה הרעה, יותר מדאי, באופן שלא לתן לה שום מקום. כ"א מקומה המצומצם ראוי לתן לה, ולהשתדל לתקנה.

2. תלמוד בבלי מסכת שבת דף קה/ב

המקרה בגדיו בחמתו והמשבר כליו בחמתו והמפזר מעותיו בחמתו יהא בעיניך כעובד עבודה זרה.

2א. נדרים כב, א

כל הכועס – כל מיני גהינם שולטים בו.

2ב. רמב"ם יד החזקה - הלכות דעות פרק ב

...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 עושיין מאהבה ושומחים ביסורים ועליהם הכתוב אומר ואוהביו כצאת השמש בגבורתו:

3. ספר מגדל עוז ליעב"ץ - בית מדות - עליית האמונה

... אין רוע במדת הכעס ולא פחיתות וגנאי, כשישתמש בו כהוגן, אכן במקום ובענין הראוי הוא מחויב כמ"ש בס"ד. וכן הדבר בכל המדות כי בכולם יש טוב ורע מעורב, וצריכין בירור היטב הדק להפריד הטוב מן הרע שבהם, ולא יתחלפו להקרא טובות או רעות אלא בבחינת איזה יותר נוטה לטוב, ובמה שבה חלק גדול מהטוב ומעט מהרע, והאחרות שכנגדן יקראו רעות בנטותן יותר לרע, ובהיות בהן שעור מועט מהטוב:

מב) ונשלים המשל במדת הכעס להזכירה לטוב ולגלות שבחה ותועלתה וצרכו הגדול בעיתם ובענינים הראויים, כמו שכתוב טוב כעס משחוק, אמרו זרזק מרה בתלמידים. וצורבא מרבנן אורייתא מרתחא ליה...

4. רמב"ם יד החזקה - הלכות דעות פרק א

(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.... ומצווין אנו ללכת בדרכים האלו הבינוניים והם הדרכים הטובים והישרים שנאמר והלכת בדרכיו:

5. עין איה ברכות א עמוד 30

ע"כ בשעת כעסו אין מרצין לו לאדם, שהאדם השלם ג"כ אפשר שיכעוס. ע"כ צריכה מדת הכעס להמצא, וראוי להרצות מיד, אבל לאמר שלא יהי אל הכעס שום מקום, מורה כאילו כח נברא בנפש להרע, זה לא ניתן להאמר, (ודברי החסיד במס"י פי י"א, שכתב שמעלת הנקי המעולה היא שלא יעשה הכעס מעולם רושם בו כלל, צ"ע לע"ד)

6. שמונה קבצים ח קה.

הסיגים, שמתקבצים בנפש האדם פנימה, ומתפרצים בתור מדות רעות, ערמומיות, תאוות שפלות, כעסים ומשטמות, הם גילויים מהסיגים הכלליים שבעולם. וכל ריכוך שהסיגים מתרככים בלב האדם ובעומק נשמתו, על ידי הטבת המדות, וביותר על ידי תורה, והעלאת תפילה, הגבה למעלה באור הקודש, מתרככים הסיגים הכלליים והדינים מתמתקים.