**Do Not Be Easily Angered**

**Sponsored by Jake and Karen Abilevitz in memory of Jake’s Beloved Parents, אליהו בן אבא ז"ל & לאה בת אברהם ז"ל**

**and Karen’s brother יהושע בן שמעון דב ז"ל**

**1) Avos 2:10**

|  |  |
| --- | --- |
| THEY [EACH] SAID THREE THINGS. R. ELIEZER SAID:1. LET THE HONOUR OF THY FRIEND BE AS DEAR TO THEE AS THINE OWN;
2. AND BE NOT EASILY PROVOKED TO ANGER;
3. AND REPENT ONE DAY BEFORE THY DEATH,
4. AND [HE ALSO SAID:] WARM THYSELF BEFORE THE FIRE OF THE WISE,
5. AND BEWARE OF THEIR GLOWING COALS, THAT THOU MAYEST NOT BE SINGED, FOR THEIR BITE IS THE BITE OF A FOX, AND THEIR STING IS THE STING OF A SCORPION, AND THEIR HISS IS THE HISS OF A SERPENT, AND ALL THEIR WORDS ARE LIKE COALS OF FIRE.
 | הם אמרו שלשה שלשה דברים רבי אליעזר אומר1. יהי כבוד חברך חביב עליך כשלך
2. ואל תהי נוח לכעוס
3. ושוב יום אחד לפני מיתתך
4. והוי מתחמם כנגד אורן של חכמים
5. והוי זהיר בגחלתן שלא תכוה שנשיכתן נשיכת שועל ועקיצתן עקיצת עקרב ולחישתן לחישת שרף וכל דבריהם כגחלי אש
 |

**2) Rambam Hilchos Deios CHAPTER 1**

*Rabbi Moses ben Maimon, and also referred to by the acronym Rambam, was a medieval Sephardic Jewish philosopher who became one of the most prolific and influential Torah scholars of the Middle Ages. In his time, he was also a preeminent astronomer and physician…He died in Egypt on December 12, 1204…*

|  |  |
| --- | --- |
| 4) The straight path: This [involves discovering] the midpoint temperament of each and every trait that man possesses [within his personality.] This refers to the trait which is equidistant from either of the extremes, without being close to either of them. Therefore, the early Sages instructed a man to evaluate his traits, to calculate them and to direct them along the middle path, so that he will be sound {of body}. For example: he should not be wrathful, easily angered; nor be like the dead, without feeling, rather he should [adopt] an intermediate course; i.e., he should display anger only when the matter is serious enough to warrant it, in order to prevent the matter from recurring. Similarly, he should not desire anything other than that which the body needs and cannot exist without, as [Proverbs 13:25] states: "The righteous man eats to satisfy his soul." Also, he shall not labor in his business except to gain what he needs for immediate use, as [Psalms 37:16] states: "A little is good for the righteous man." He should not be overly stingy nor spread his money about, but he should give charity according to his capacity and lend to the needy as is fitting. He should not be overly elated and laugh [excessively], nor be sad and depressed in spirit. Rather, he should be quietly happy at all times, with a friendly countenance. The same applies with regard to his other traits. This path is the path of the wise. Every man whose traits are intermediate and equally balanced can be called a "wise man."5) A person who carefully [examines] his [behavior], and therefore deviates slightly from the mean to either side is called pious. What is implied? One who shuns pride and turns to the other extreme and carries himself lowly is called pious. This is the quality of piety. However, if he separates himself [from pride] only to the extent that he reaches the mean and displays humility, he is called wise. This is the quality of wisdom. The same applies with regard to other character traits. The pious of the early generations would bend their temperaments from the intermediate path towards [either of] the two extremes. For some traits they would veer towards the final extreme, for others, towards the first extreme. This is referred to as [behavior] beyond the measure of the law. We are commanded to walk in these intermediate paths - and they are good and straight paths - as [Deuteronomy 28:9] states: "And you shall walk in His ways." | **הלכה 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 בינונית /בינוניות/ ממוצעות נקרא חכם. **הלכה ה** - ומי שהוא מדקדק על עצמו ביותר ויתרחק מדעה בינונית מעט לצד זה או לצד זה נקרא חסיד, כיצד מי שיתרחק מגובה הלב עד הקצה האחרון ויהיה שפל רוח ביותר נקרא חסיד וזו היא מדת חסידות, ואם נתרחק עד האמצע בלבד ויהיה עניו נקרא חכם וזו היא מדת חכמה, ועל דרך זו שאר כל הדעות, וחסידים הראשונים היו מטין דעות שלהן מדרך האמצעית כנגד שתי הקצוות, יש דעה שמטין אותה כנגד הקצה האחרון ויש דעה שמטין אותה כנגד הקצה הראשון, וזהו לפנים משורת הדין, ומצווין אנו ללכת בדרכים האלו הבינונים והם הדרכים הטובים והישרים שנאמר והלכת בדרכיו |

 **3) Rambam Hilchos Deios CHAPTER 2**

|  |  |
| --- | --- |
| There are temperaments with regard to which a man is forbidden to follow the middle path. He should move away from one extreme and adopt the other. Among these is arrogance. If a man is only humble, he is not following a good path. Rather, he must hold himself lowly and his spirit very unassuming. That is why Numbers 12:3 describes our teacher Moses as "very humble" and not simply "humble". Therefore, our Sages directed: "Hold oneself very, very lowly." Also, they declared: "Whoever is arrogant is as if he denied God's presence, as implied by Deuteronomy 8:14: 'And your heart will be haughty and you will forget God, your Lord.' Furthermore, they said: "Whoever is arrogant should be placed under a ban of ostracism. This applies even if he is only somewhat arrogant." Anger is also an exceptionally bad quality. It is fitting and proper that one move away from it and adopt the opposite extreme. He should school himself not to become angry even when it is fitting to be angry. If he should wish to arouse fear in his children and household - or within the community, if he is a communal leader - and wishes to be angry at them to motivate them to return to the proper path, he should present an angry front to them to punish them, but he should be inwardly calm. He should be like one who acts out the part of an angry man in his wrath, but is not himself angry. The early Sages said: Anyone who becomes angry is like one who worships idols. They also said: Whenever one becomes angry, if he is a wise man, his wisdom leaves him; if he is a prophet, his prophecy leaves him. The life of the irate is not true life. Therefore, they have directed that one distance himself from anger and accustom himself not to feel any reaction, even to things which provoke anger. This is the good path. This is the way of the righteous: They accept humiliation, but do not humiliate others; they listen when they are shamed, but they do not answer; they do this with love and are joyous in their sufferings. Of them, Judges 5:31 states: "And those who love Him are like the sun when it comes out in its strength." | **הלכה 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 א 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 ב 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 |

**4) Anger as a Vice: A Maimonidean Critique of Aristotle's Ethics Author(s): Daniel H. Frank Source: History of Philosophy Quarterly, Vol. 7, No. 3 (Jul., 1990), pp. 269-281**



**5) לחם משנה הלכות דעות פרק א**

וכן במדת כעס אדם שהוא כועס תמיד הוא קצה ראשון ושלא לכעוס כלל ולהיות כמת הוא קצה האחרון ולכעוס על דבר שראוי לכעוס הוא דרך בינוני לשאר כל הדעות אבל כאן הדרך האמצעית היא שלא יכעוס אפילו על דבר שראוי לכעוס אלא על דבר גדול שראוי לכעוס עליו כגון חילול שמים

**6) קהלת פרק ז**

 (ט) אַל תְּבַהֵל בְּרוּחֲךָ לִכְעוֹס כִּי כַעַס בְּחֵיק כְּסִילִים יָנוּחַ:

9 Be not hasty in thy spirit to be angry; for anger resteth in the bosom of fools.

**7) עקידת יצחק דברים שער צג (פרשת ראה)**

*Isaac ben Moses Arama (c. 1420 – 1494) was a Spanish rabbi and author*

והנה מזה הטעם הצריך החכם בספר המדות שכשלא ידע האדם להזהר בעמידה על המיצוע עצמו באי זו מהמדות שיהא נוטה אל אותו הקצה שהוא פחות מוטבע אליו כדי שלא יתחברו ההרגל והטבע ויעמדו עליו עד שישתקע בה ובה ימות. ואיפשר שזו היתה כוונת שלמה כשאמר טוב כעס משחוק כי ברוע פנים ייטב לב (קהלת ז') כי לפי שמדת טוב לב היא מדה נכונה אמצעות בין העוצב והרוגז התמידי ובין השחוק והקלות אומר כי כאשר ירצה האדם להיות עליה ולא ידע לכוין אל צמצומה שירגיל עצמו לנטות יותר אצל העצב והכעס ממה שירגיל אל השחוק כי ברוע פנים ייטב לב וזה מצד כי רוע הפנים והכעס הוא ענין נמאס אל טבע האדם וכאשר ירגיל האדם עצמו בו בהכרח ידחהו טבעו ויטהו אל צד קצה השחוק הנתאב אליו וימצא באמצעי אשר הוא טוב לב מה שלא יהיה כן אם יטה עצמו אל צד השחוק והשמחה היתירה כי הוא דבר נתאב לכל אדם וכל היום יוסיף ביציאת הקצה

**6) פירוש המשנה לרמב"ם מסכת אבות פרק ב**

 [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.

**7) Abarbanel on Avos**

*Isaac ben Judah Abarbanel ( 1437–1508), commonly referred to as Abarbanel (אַבַּרבְּנְאֵל), also spelled Abravanel, Avravanel or Abrabanel, was a Portuguese Jewish statesman, philosopher, Bible commentator, and financier.*



**8) פירוש רבינו יונה על אבות פרק ב**

*Rabbi Jonah ben Abraham Gerondi (יוֹנָה בֶּן־אַבְרָהָם גִירוֹנְדִי‎ Yōnāh bēn-ʾAvrāhām Gīrōndī, "Jonah son of Abraham the Gironan"; died 1264),[1] also known as Jonah of Girona and Rabbeinu Yonah (רבינו יונה‎), was a Catalan rabbi and moralist, cousin of Nahmanides*

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 ולא יעשה כמו הכסיל כי מפני שהכעס שוכן בחיקו הוא ממהר לכעוס. ולא ידע למשול ברוחו ואף בדבר שהוא צריך אל הכעס גם כי הוא יודע שמקלקל מפני כעסו בכל זאת לא ימנע את רוחו כמו הנחש שהארס בשיניו לדעת מקצת החכמים וכשנושך הארס יוצא מאיליהן ואין הנחש צריך להשליכו כן הכעס בחיק כסילים לשם נמצא מאיליו יוצא וזהו שאמרו חז"ל בשלשה דברים אדם ניכר בכוסו בכיסו ובכעסו:

**9) בית הבחירה (מאירי) מסכת אבות פרק ב**

*Menachem ben Solomon Meiri (1249 – 1306) was a famous Catalan rabbi, Talmudist and Maimonidean.*

ואל תהי נוח לכעוס לפי' שלישי הוא מאמר אחד עם כבוד תלמידך כלומר שלא תכעוס עמו ולשאר הפי' מאמר אחר (עם כבוד תלמידך) כלומר שלא יהא נוח לכעוס עם שום אדם ולשום דבר כלומר שלא יהא כועס בנקל אלא לעתים רחוקות על דבר גדול וכן הרחיק זאת המדה מצד עצמו ג"כ כמאמרם ז"ל פסחים ס"ו ב' כל הכועס אם נביא הוא נבואתו מסתלקת ממנו ואם חכם הוא חכמתו מסתלקת ממנו

**10) מגן אבות לרשב"ץ על אבות פרק ב**

*Simeon ben Zemah Duran, also Tzemach Duran (1361–1444) (Hebrew: שמעון בן צמח דוראן), known as Rashbatz (רשב"ץ) or Tashbatz was a Rabbinical authority, student of philosophy, astronomy, mathematics, and especially of medicine, which he practised for a number of years at Palma (de Majorca).*

ומכל מקום הכעס מדה רעה הוא ואליהו זכור לטוב אמר לרב סלא חסידא, לא תרתח ולא תחטא, בפרק תפלת השחר [ברכות כט ב], וכתיב 'אל תבהל ברוחך לכעוס כי כעס בחיק כסילים ינוח' [קהלת ז ט]. ואמרו אל תבהל, כאומרו אל תהי נוח לכעוס, שאפילו בדברים שהכעס ראוי בהם, צריך האדם שיקבלנו במתינות ולא יהא נוח ומהיר בכעסו, כי הכעס הוא כמו הארס של נחש שהוא בין שיניו ואינו צריך להקיאו מגופו

**11) תפארת ישראל - יכין מסכת אבות פרק ב**

*Israel Lifschitz (Hebrew: ישראל ליפשיץ‎‎ (1782–1860) was a rabbi of the Acharonim era, first at Dessau and then at the Jewish Community of Danzig*

קא) יהי כבוד וכו' ואל תהי נוח לכעוס. במדות, הזהיר ביותר מכעס, שבה תלויין מדות רעות רבות, ומשום דכל כעס בא לרוב ע"י שפגע א' בכבוד חבירו מעט, וחבירו חוזר ומקניטו מעט יותר, ושוב האחר משיבו קשות יותר ויותר, וכמ"ש חז"ל [סנהדרין ד"ז א'], האי תגרא דמיא לבדקא דמיא, לכן יעצו התנא אם תרצה להשמר מכעס שמפרך הגוף והנפש, יהי כבוד וכו', דכמו דלא ניחא לך שיבזוך גם ברמז, ג"כ השמר לבלי לומר לחברך דבר שיפגע כבוד חבירך גם רק במקצת, וכמו שבאם זלזלת אחרים, לא ניחא לך שיזלזלוך יותר ממה שזלזלת כן אם זלזלוך לא תזלזל למזלזליך יותר ממה שזלזלך [כביצה ד"כ ע"ב]:

**12) מדרש שמואל**

*Samuel ben Isaac de Uçeda was a Jewish commentator and preacher. Born at Safed in the first quarter of the 16th century*









