

TorahPsych Shiur #5: "Shimon & Levi, Rage Rooms, & Frustration-Free Packaging"

1. תלמוד בבלי מסכת עירובין דף סה עמוד ב

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

אדם ניכר - אם הגון הוא. "בכוסו" - אם דעתו מיושבת עליו בינו. "בכיסו" - כשנושא ונותן עם בני אדם, אם באמונה הוא עושה. "בכעסו" - שאינו קפדן יותר מדאי.

2. תלמוד בבלי מסכת נדרים דף כב עמוד א

כל הכועס כל מיני גיהנם שולטין בו, שנאמר: והסר כעס מלבך והעבר רעה מברשך, ואין רעה אלא גיהנם, שנאמר: כל פעל ה' למענהו וגם רשע ליום רעה; ולא עוד, אלא שהתחתוניות שולטות בו, שנאמר: ונתן ה' לך שם לב רגז וכליון עינים ודאבון נפש, איזהו דבר שמכלה את העינים ומדיאב את הנפש? הוי אומר: אלו התחתוניות.

3. Anger & Aggression are highly correlated with coronary heart disease, eating disorders, diabetes, car accidents, and risky behaviors.

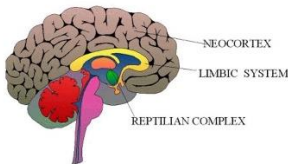
Source: Staicu, M., & Cuțov, M. (2010). Anger and health risk behaviors. *Journal of Medicine and Life*, 3(4), 372–375.

4. רמב"ם הלכות דעות פרק ב הלכה ב-ג

ועל קו זה יעשה בשאר כל הדעות אם היה רחוק לקצה האחד ירחיק עצמו לקצה השני וינהוג בו זמן רב עד שיחזור בו לדרך הטובה והיא מדה בינונית שבכל דעה ודעה.

יש דעות שאסור לו לאדם לנהוג בהן בבינונית אלא יתרחק מן הקצה האחד עד הקצה האחר, והוא גובה לב...ועוד אמרו שכל המגביה לבו כפר בעיקר...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....

Different parts of the brain...



Anger = Threat to our autonomy, activates the limbic “flight or fight” system

5. תלמוד ירושלמי (וילנא) מסכת סנהדרין פרק ט הלכה ז

הבוועל ארמית הקנאים פוגעין בהן. תני שלא ברצון חכמים. ופינחס שלא ברצון חכמים א"ר יודה בר פזי ביקשו לנדותו אילולי שקפצה עליו רוח הקודש ואמרה [שם יג] והיתה לו ולזרעו אחריו ברית כהונת עולם וגומר.

6. תלמוד בבלי מסכת שבת דף לא עמוד א

אמרו: כל מי שילך ויקניט את הלל - יטול ארבע מאות זוז. אמר אחד מהם: אני אקניטנו. אותו היום ערב שבת היה, והלל חפף את ראשו. הלך ועבר על פתח ביתו, אמר: מי כאן הלל? מי כאן הלל? נתעטף ויצא לקראתו. אמר לו: בני, מה אתה מבקש? אמר לו: שאלה יש לי לשאול... אמר לו: שאלות הרבה יש לי לשאול, ומתירא אני שמא תכעוס. נתעטף וישב לפניו, - אמר לו: כל שאלות שיש לך לשאול....

7. Reappraisal of Situation/Person

Bremner, R. H., Koole, S. L., & Bushman, B. J. (2011). 'Pray for those who mistreat you': Effects of prayer on anger and aggression. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 37(6), 830-837. doi:10.1177/0146167211402215