

Eruvin 65b

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

Rashi

אדם ניכר - אם הגון הוא

בכוסו - אם דעתו מיושבת עליו ביינו

בכיסו - כשנושא ונותן עם בני אדם אם באמונה הוא עושה

בכעסו - שאינו קפדן יותר מדאי

Pirkei Avos 5:14

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

There are four kinds of temperaments: Easy to become angry, and easy to be appeased: his gain disappears in his loss; Hard to become angry, and hard to be appeased: his loss disappears in his gain; Hard to become angry and easy to be appeased: a pious person; Easy to become angry and hard to be appeased: a wicked person

Bartenura

הכי גרסינו נוח לכעס ונוח לרצות יצא שכרו בהפסדו, קשה לכעס וקשה לרצות יצא הפסדו בשכרו. אדם שכועס מהר על כל דבר, אף על פי שהוא חוזר ומתרצה מהרה, הפסדו מרבה משכרו, שרב מעשיו מקלקלים מאחר שהוא נוח לכעס על כל דבר ודבר. אבל הקשה לכעס, אף על פי שיש לו מדה רעה שהוא קשה לרצות, יצא הפסדו המעט שהוא קשה לרצות בשכרו המרובה שהוא קשה לכעס, ורב מעשיו מתקנים

This is the textual variant that we [follow]: [a person who is] easy to anger and easy to appease -- his gain is canceled by his loss. [A person who is] hard to anger but [also] hard to appease -- his loss is canceled by his gain: A man who get angry quickly about everything - even though he goes back and is quickly appeased - his loss is greater than his reward; as most of his deeds are spoiled, since he is easy to anger about each and every thing. But [if he is] hard to anger - even though he has a bad trait [in] that he is hard to appease - his great reward [in] that he is hard to anger cancels out his small loss [in] that he is hard to appease, and most of his deeds are refined.

Rambam

הסתכל איך קרא הסבלן שסבלנותו יתירה עד שיקרב להעדר ההרגשה בדבר הכעס, חסיד.
וקרא מי שיש לו פחיתות מדת הכעס רשע

Observe how he called the patient one, whose patience is excessive to the point that he approaches lack of feeling concerning the matter of anger, a pious man. And he called someone with the vices of the trait of anger, evil.

Mishneh Torah, Hilchos De'os 2:3

ויש דעות שאסור לו לאדם לנהג בהן בבינונית אלא יתרחק מן הקצה האחד עד הקצה האחר. והוא גבה לב. שאין דרך הטובה שיהיה אדם ענו בלבד אלא שיהיה שפל רוח ותהיה רוחו נמוכה למאד. ולפיכך נאמר במשה רבנו (במדבר יב ג) "ענו מאד" ולא נאמר ענו בלבד. ולפיכך צוו חכמים מאד מאד הוי שפל רוח. ועוד אמרו שכל המגביה לבו כפר בעקר שנאמר (דברים ח יד) "וְרַם לְבַבְךָ וְשַׁכַּחְתָּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ". ועוד אמרו בשמעתא מאן דאית ביה גסות הרוח ואפלו מקצתה

וכן הפעם מדה רעה היא עד למאד וראוי לאדם שיתרחק ממנה עד הקצה האחר. וילמד עצמו שלא יכעס ואפלו על דבר שראוי לכעס עליו. ואם רצה להטיל אימה על בניו ובני ביתו או על הצבור אם היה פרנס ורצה לכעס עליהן כדי שיחזרו למוטב יראה עצמו בפניהם שהוא כועס כדי ליסרם ותהיה דעתו מישבת בינו לבין עצמו כאדם שהוא מדמה כועס בשעת כעסו והוא אינו כועס. אמרו חכמים הראשונים כל הכועס כאלו עובד עבודת כוכבים. ואמרו שכל הכועס אם חכם הוא חכמתו מסתלקת ממנו ואם נביא הוא נבואתו מסתלקת ממנו. ובעלי כעס אין חיהם חיים. לפיכך צוו להתרחק מן הכעס עד שינהיג עצמו שלא ירגיש אפלו לדברים המכעיסים וזו היא הדרך הטובה. ודרך הצדיקים הן עלובין ואינן עלובין שומעים חרפתם ואינם משיבין עושין מאהבה ושמחים בייסורים. ועליהם הכתוב אומר (שופטים ה לא) ואהביו כצאת השמש בגברתו

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 G's presence, as implied by Deuteronomy 8:14: 'And your heart will be haughty and you will forget G-d, your L-rd.' 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."

Shabbos 30b-31a

תנו רבנן: לעולם יהא אדם ענוותן כהלל ואל יהא קפדן כשמאי. מעשה בשני בני אדם

שהמרו זה את זה, אמרו: כל מי שילך ויקניט את הלל יטול ארבע מאות זוז. אמר אחד מהם: אני אקניטנו. אותו היום ערב שבת ה'יה, 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: שאל בני. שאל: מפני מה ראשיהן של בבליים סגלגלות? אמר לו: בני, שאלה גדולה שאלת. מפני שאין להם חיות פקחות. הלך והמתין שעה אחת, חזר ואמר: מי כאן הלל, מי כאן הלל? נתעטף ויצא לקראתו. אמר לו: בני, מה אתה מבקש? אמר לו: שאלה יש לי לשאול. אמר לו: שאל בני. שאל: מפני מה עיניהן של תרמודיין תרוטות? אמר לו: בני, שאלה גדולה שאלת. מפני שדרין בין החולות. הלך והמתין שעה אחת, חזר ואמר: מי כאן הלל, מי כאן הלל? נתעטף ויצא לקראתו, אמר לו: בני, מה אתה מבקש? אמר לו: שאלה יש לי לשאול. אמר לו: שאל בני. שאל: מפני מה רגליהם של אפרקיים רחבות? אמר לו: בני שאלה גדולה שאלת — מפני שדרין בין בצעי המים. דאמר לו: שאלות הרבה יש לי לשאול, ומתירא אני שמא תכעוס. נתעטף וישב לפניו. אמר לו: כל שאלות שיש לך לשאול שאל. אמר לו אתה

הוא הלל שקורין אותך "נשיא ישראל"? אמר לו: הן. אמר לו: אם אתה הוא, לא ירבו כמותך בישראל. אמר לו: בני, מפני מה? אמר לו מפני שאבדתי על ידך ארבע מאות זוז. אמר לו: הן זהיר ברוחך כדי הוא הלל שתאבד על ידו ארבע מאות זוז וארבע מאות זוז, והלל לא יקפיד

The Sages taught in a baraita: A person should always be patient like Hillel and not impatient like Shammai. The Gemara related: There was an incident involving two people who wagered with each other and said: Anyone who will go and aggravate Hillel to the point that he reprimands him, will take four-hundred zuz. One of them said: I will aggravate him. That day that he chose to bother Hillel was Shabbat eve, and Hillel was washing the hair on his head. He went and passed the entrance to Hillel's house and in a demeaning manner said: Who here is Hillel, who here is Hillel? Hillel wrapped himself in a dignified garment and went out to greet him. He said to him: My son, what do you seek? He said to him: I have a question to ask. Hillel said to him: Ask, my son, ask. The man asked him: Why are the heads of Babylonians oval? He was alluding to and attempting to insult Hillel, who was Babylonian. He said to him: My son, you have asked a significant question. The reason is because they do not have clever midwives. They do not know how to shape the child's head at birth. That man went and waited one hour, a short while, returned to look for Hillel, and said: Who here is Hillel, who here is Hillel? Again, Hillel wrapped himself and went out to greet him. Hillel said to him: My son, what do you seek? The man said to him: I have a question to ask. He said to him: Ask, my son, ask. The man asked: Why are the eyes of the residents of Tadmor bleary [terutot]? Hillel said to him: My son, you have asked a significant question. The reason is because they live among the sands and the sand gets into their eyes. Once again the man went, waited one hour, returned, and said: Who here is Hillel, who here is Hillel? Again, he, Hillel, wrapped himself and went out to greet him. He said to him: My son, what do you seek? He said to him: I have a question to ask. He said to him: Ask, my son, ask. The man asked: Why do Africans have wide feet? Hillel said to him: You have asked a significant question. The reason is because they live in marshlands and their feet widened to enable them to walk through those swampy areas. That man said to him: I have many more questions to ask, but I am afraid lest you get angry. Hillel wrapped himself and sat before him, and he said to him: All of the questions that you have to ask, ask them. The man got angry and said to him: Are you Hillel whom they call the Nasi of Israel? He said to him: Yes. He said to him: If it is you, then may there not be many like you in Israel. Hillel said to him: My son, for what reason do you say this? The man said to him: Because I lost four hundred zuz because of you. Hillel said to him: Be vigilant of your spirit and avoid situations of this sort. Hillel is worthy of having you lose four hundred zuz and another four hundred zuz on his account, and Hillel will not get upset.

Bamidbar 20:8,10

קַח אֶת־הַמָּטָה וְהַקֵּהל אֶת־הָעֵדָה אֶתְּהָ וְאַהֲרֹן אַחִיךָ וְדַבַּרְתֶּם אֶל־הַסֹּלֶע לְעִינֵיהֶם וְנָתַן מִיָּמִיו
וְהוֹצֵאתָ לָהֶם מַיִם מִן־הַסֹּלֶע וְהִשְׁקִיתָ אֶת־הָעֵדָה וְאֶת־בְּעֵינֵיהֶם
וַיִּקְהָלוּ מִשָּׁה וְאַהֲרֹן אֶת־הַקֵּהל אֶל־פְּנֵי הַסֹּלֶע וַיֹּאמֶר לָהֶם **שְׁמַעוּ־נָא הַמּוֹרִים** הַמִּן־הַסֹּלֶע הַזֶּה
נּוֹצֵיא לָכֶם מַיִם

Ramban to Bamidbar 20:8

וה"ר רבי משה סבר בו סברא ואמר: חטאו הוא שנטה לצד הרגזנות באמרו שמעו נא המורים, דקדק עליו הש"י שיהיה אדם כמותו כועס לפני עדת בני ישראל במקום שאין ראוי בו הכעס. וכל כיוצא בזה בדין האיש ההוא חלול השם, מפני שמתנועותיו כלם ומדבריו היו למדין והיו מקוין להגיע בהם אל הצלחות העולם הזה והעולם הבא. ואיך יראה עליו הכעס והוא מן הפעולות הרעות ולא תבא כי אם מתכונה רעה מתכונות הנפש

אבל אמרו בו "מרייתם פי" (במדבר כז:יד), הוא כמו שאבאר: שהוא לא היה מדבר עם סכלים ולא עם מי שאין לו מעלה, אבל אשה קטנה שבנשיהם היתה כיחזקאל בן בוזי כמו שזכרו החכמים (מכילתא שירה ג). וכל מה שיאמר או יעשה יבחנוהו, וכאשר ראוהו שכעס אמרו שהוא עליו השלום אין בו פחיתות מדה, ולולי שהיה יודע שהשם כעס עלינו בבקשת המים ושנחנו הכעסנו אותו יתברך לא היה כועס

ואנחנו לא מצאנו לשם יתעלה שכעס בדברו אליו בזה הענין אבל אמר (במדבר כ':ח) "קח את המטה והקהל את העדה ואתה ואהרן אחיך ודברתם אל הסלע לעיניהם ונתן מימיו והוצאת להם מים מן הסלע והשקית את העדה ואת בעירם" והנה התרנו ספק מספקי התורה שנאמרו בו דברים רבים ונשאל פעמים רבים: אי זה חטא חטא? וראה מה שנאמר בו, ומה שאמרנו בו אנחנו והאמת יורה דרכו אלו דבריו ז"ל

אגרת הרמב"ן

שמע בני מוסר אביך, ואל תטש תורת אמןך" (משלי א ח)

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 כב ע"א): כל הכועס – כל מיני גיהנום

¹ Rambam Introduction to Avos, Shemonah Perakim, Ch.4

שולטים בו, שנאמר (קהלת יא י): "והסר כעס מלבך, והעבר רעה מבשרך". ואין "רעה" אלא גיהנום, שנאמר (משלי טז ד): וגם רשע ליום רעה

וכאשר תנצל מן הכעס, תעלה על לבך מדת הענוה, שהיא מדה טובה מפל מדות טובות, שנאמר (משלי כב ד): עקב ענוה, יראת ה

ובעבור הענוה, תעלה על לבך מדת היראה, כי תתן אל לבך תמיד: מאין באת, ולאן אתה הולך; ושאתה רמה ותולעה בחייך, ואף כי במוותך; ולפני מי אתה עתיד לתן דין וחשבון, לפני מלך הכבוד, שנאמר (דה"ב ו יח): "הנה שמים ושמי השמים לא יכלכלוך", אף כי לבות בני אדם (ע"פ משלי טו יא). ונאמר (ירמיהו כג כד): "הלא את השמים ואת הארץ אני מלא, נאם ה

וכאשר תחשב את כל אלה, תירא מבוראך ותשמר מן החטא, ובמדות האלה תהיה שמח בחלקך. וכאשר תתנהג במדת הענוה להתבונשש מכל אדם, ולהתפחד ממנו ומן החטא – אז תשרה עליך רוח השכינה, וזיו כבודה, וחי עולם הבא

ועתה בני דע וראה, כי המתגאה בלבבו על הבריות – מורד הוא במלכות שמים, כי מתפאר הוא בלבבו ומלכות שמים, שנאמר (תהלים צג א): "ה' מלך גאות לבש", וגו

ובמה יתגאה לב האדם? אם בעשר – "ה' מוריש ומעשיר" (שמ"א ב ז). ואם בכבוד – הלא לאלהים הוא, שנאמר (דה"א כט יב): "והעשר והכבוד מלפניך", ואיך מתפאר בכבוד קונו? ואם מתפאר בחכמה: "מסיר שפה לנאמנים, וטעם זקנים יקח" (איוב יב כ). נמצא: הפל שזה לפני המקום, כי באפו משפיל גאים, וברצונו מגביה שפלים. לכן השפיל עצמך, וינשאך המקום

על כן אפרש לך איך תתנהג במדת הענוה, ללכת בה תמיד: כל דבריך יהיו בנחת, וראשך כפוף; ועיניך יביטו למטה לארץ, ולבך למעלה; ואל תביט בפני אדם בדברך עמו. וכל אדם יהיה גדול ממך בעיניך: אם חכם או עשיר הוא – עליך לכבדו. ואם רש הוא, ואתה עשיר או חכם ממנו – חשב בלבך כי אתה תיב ממנו, והוא זכאי ממך, שאם הוא חוטא – הוא שוגג, ואתה מזיד

בכל דבריך ומעשיך ומחשבותיך, ובכל עת – חשוב בלבך כאלו אתה עומד לפני הקדוש ברוך הוא ושכינתו עליך, כי כבודו מלא העולם. ודבריך יהיו באימה וביראה, כעבד לפני רבו

ותתביש מכל אדם. ואם יקראך איש – אל תענהו בקול רם, רק בנחת כעומד לפני רבו

והוי זהיר לקרות בתורה תמיד, אשר תוכל לקימה. וכאשר תקום מן הספר – תחפש באשר למדת אם יש בו דבר אשר תוכל לקימו. ותפשפש במעשיך בבקר ובערב, ובזה יהיו כל ימיך בתשובה

והסר כל דברי העולם מלבך בעת התפלה, והכו לבך לפני המקום ברוך הוא. וטהר רעיוניך, וחשב הדבור קדם שתוציאנו מפיק

וְכֹן תַעֲשֶׂה כָּל יְמֵי חַיֵּי הַבְּלָהּ בְּכָל דְּבַר וְדָבָר, וְלֹא תַחֲטָא. וּבִזְזָה יִהְיֶה דְבָרֶיךָ וּמַעֲשֶׂיךָ וּמַחֲשָׁבוֹתֶיךָ
 יִשָּׂרִים; וְתִפְלֹתֶיךָ תִהְיֶה זָכָה וּבְרָה וּנְקִיָּה, וּמְכוֹנֶת וּמְקַבֶּלֶת לְפָנֵי הַמְּקוֹם בְּרוּךְ הוּא, שְׁנֵאמַר
 (תהלים י יז): תִּכְיוּ לָבָם – תִּקְשִׁיב אֲזִנְךָ

תִּקְרָא הָאֲגֵרֶת הַזֹּאת פַּעַם אַחַת בְּשָׁבוּעַ וְלֹא תִפְחֹת, לְקִימָה וְלִלְכֶת בָּהּ תְּמִיד אַחַר הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ,
 לְמַעַוְתָצְלִיחַ בְּכָל דְרָכֶיךָ, וְתִזְכֶּה לְעוֹלָם הַבָּא הַצָּפוֹן לְצַדִּיקִים. וּבְכָל יוֹם שֶׁתִּקְרָאָנָה – יַעֲנוּךָ מִן
 הַשָּׁמַיִם כְּאִשֶּׁר יַעֲלֶה עַל לִבְךָ לְשָׂאֵל, עַד עוֹלָם. אָמֵן סָלָה

"Listen, my son, to the thought of your father, and do not forsake the teaching of your mother." (Proverbs 1:8)

Accustom yourself to always speak all of your words calmly, to every man and at every time. In doing so you will prevent your anger from flaring, which is a bad attribute in a man which may cause him to sin. And accordingly said our Rabbis, may their memories be a blessing: (Nedarim 22a) "Anyone who gets angry - all of Gehinnom holds sway over him, as it says: (Kohelet 11:10) 'And remove the anger from your heart, and take away the bad from your flesh', and 'bad' can only mean Gehinnom, as it says (Proverbs 16:4): 'And the sinner, he too, will have his day of bad'."

When you will have freed yourself from anger, the quality of humility will enter your heart which is the best of all good traits, as is written (Mishlei 22:4), "The return for humility is fear of G-d." Through humility you will also come to fear God. It will cause you to always think about (Pirkei Avot 3:1) "where you came from and where you are going," and that while alive you are only like a maggot and a worm as after death, and before Whom you will eventually stand for judgment, the Glorious King, as it is written (I Kings 8:27) (Chronicles II 6:18) "Even the heaven and the heavens of heaven cannot contain You" -- "How much less the hearts of people!" (Mishlei 15:11), It is also written (Jeremiah 23:24), "Do I not fill heaven and earth? says the Lord."

When you think about all these things, you will come to fear God who created you, and you will protect yourself from sinning and thereby be happy with whatever happens to you. Also, when you act humbly and modestly before everyone, and fear God and sin, the radiance of His glory and the spirit of the Shechina (Divine Presence) will rest upon you, and you will live the life of the World to Come!

And now, my son, understand and observe that whoever feels that he is greater than others is rebelling against the Kingship of Heaven, because he is adorning himself with His garments, as it is written (Psalms 93:1), "The Lord reigns, He wears clothes of pride." What cause does one have for pride? Perhaps his wealth? "The Lord impoverishes and enriches" (I Samuel 2:7). Perhaps his honor? It belongs to God, as it

is written (I Chronicles 29:12), "Wealth and honor come from You." So how could one adorn himself with G-d's honor? And one who prides himself in his wisdom surely knows that God "takes away the speech of assured men and reasoning from the sages" (Job 12:20). Thus, all are equal before God, since with His anger He lowers the proud and when He wishes He raises the low. So humble yourself and G-d will raise you up!

Therefore, I will now explain to you how to always behave humbly. Speak gently at all times, with your head bowed, your eyes looking down to the ground and your heart focusing on God. Don't look at the face of the person to whom you are speaking. Consider everyone as greater than yourself. If he is wise or wealthy, you should give him respect. If he is poor and you are wealthier or wiser than he, consider yourself to be more guilty than he, and that he is more worthy than you, since when he sins it is inadvertent, while you act knowingly!

In all your actions, words and thoughts, always regard yourself as standing before God, with His Shechinah (Divine Presence) above you, for His glory fills the whole world. Speak with fear and awe, as a servant in the presence of his master.

Act with restraint in front of everyone. When someone calls you, don't answer loudly, but calmly, as one who stands before his master. Take heed to study Torah constantly, so you will be able to fulfill it's commands. When you arise from your learning reflect carefully on what you have studied, to find a lesson in it that you can be put into practice. Examine your actions every morning and evening, and in this way every one of your days will be spent in returning (to God).

Remove all worldly concerns from your heart during prayer. Prepare your heart before God, purify your thoughts and think about the words before you utter them.

Do this each and every day of your life, in all of your activities and you will not come to sin. This way all your words, deeds and thoughts will be proper, your prayers will be pure, clear, clean, appropriate and acceptable to God, as it is written (Psalms 10:17), "When their heart is directed to You, listen to them."

Read this letter at least once a week and not less. Fulfill it, and in so doing, walk with it forever in the ways of the Lord, may He be blessed, so that you will succeed in all your ways. This is how you will succeed and merit the World to Come which is reserved for the righteous. Every day that you shall read this letter, heaven shall answer whatever arises in your heart to request, forever. Amen, Sela!