

7/ רמב"ן במדבר *פרשת מטות (פרק לא פסוק ו)

והנה קצף על פקודי החיל, וחלק כבוד לפנחס כי השם נתן לו את בריתו שלום. ושנינו בספרי (מטות מג) אמר לו פנחס כשם שפקדתו כן עשינו. ולא ידעתי מהו, שלא פקד אותם דבר בכתוב. ואלו פקד אותם ועשו היאך יכעוס, ואם פקד אותם חלילה שיעבור פנחס מצותו, כי שאול אבד מלכותו על זה, אבל הענין כאשר אמרתי שפקדם לתת נקמת ה' במדין, ואמר פנחס נקמה גדולה עשינו בהם. ואפשר לפרש, שאמר לו **כשם שפקדתו מהר סיני בדין התורה** כי תקרב אל עיר וגו' כך עשינו בהם, ומשה קצף על הנשים הגדולות בעבור הן הנה היו לבני ישראל, והוסיף כל זכר בטף בעבור הנקמה:

8/ במדבר *פרשת מטות (פרק לא פסוק כא)

(כא) ויאמר אלעזר הכהן אל אנשי הצבא הבאים למלחמה זאת חקת התורה אשר צוה ה' את משה:

לפי שבא משה לכלל כעס בא לכלל טעות, שנתעלמו ממנו הלכות גיעולי נכרים. וכן אתה מוצא בשמיני למלואים, שנאמר ויקצוף על אלעזר ועל איתמר, בא לכלל כעס, בא לכלל טעות, וכן בשמעו נא המורים ויך את הסלע, ע"י הכעס טעה

הדרך להנצל מן הכעס

9/ דעת חכמה ומוסר חלק ג מאמר רח

מצינו בחז"ל ענין בא לכלל כעס, הרי שקודם הכעס יש עוד גם כלל כעס. וחז"ל (פסחים טו ב), אמרו כל הכועס אם חכם הוא וכו', **הרי שלאדם להתלמד להתרחק אף מן כלל כעס, היינו להיות במנוחה שלמה ושלות השקט.** ואם שמי שבא לכלל כעס בא לכלל טעות הרי נבין ג"כ שמי שיבא אף לכלל מנוחה גם כן יתגלו לפניו כמה מיני סגולת חכמה והבנה. וזהו ענין מנוחת אהבה ונדבה מנוחת אמת ואמונה, הרי שממנוחה יבא לכל הטובות שבעולם.

יסוד ראשון - אדם קרוב אצל עצמו

10/ משלי פרק כא פסוק ב

(ב) כל דרך איש ישר בעיניו ותכן לבות ה':

מדות האדם וטבעו, ישרים בעיניו, ולא יכיר בסלף עניינים ועיוותם, על כן קשה מאד הדבר שיתקן האדם טבעיו ומדותיו

21/ תלמוד בבלי מסכת יבמות דף כה עמוד ב

דאמר רבא: אדם קרוב אצל עצמו, ואין אדם משים עצמו רשע.

22/ רמב"ן שמות *פרשת משפטים (פרק כא פסוק א)

ואלה המשפטים כנגד לא תחמוד, **כי אם לא ידע האדם משפט הבית או השדה ושאר הממון יחשוב שהוא שלו ויחמדוהו ויקחהו לעצמו,** לפיכך אמר תשים לפניך, משפטים ישרים ינהיגו אותם ביניהם, ולא יחמדו מה שאינו שלהם מן הדין. וכן אמרו במדרש רבה (שמות ל טו) כל התורה כלה תלויה במשפט, לכן נתן הקדוש ברוך הוא דינין אחר עשרת הדברות.

23/ שמות *פרשת משפטים (פרק כא פסוק א)

(א) ואלה המשפטים אשר תשים לפניך:

לפניהם - ולא לפני גוים, ואפילו ידעת בדין אחד שהם דנין אותם כדיני ישראל, אל תביאהו בערכאות שלהם, שהמביא דיני ישראל לפני גוים מחלל את השם ומיקר שם עבודה זרה לחשיבה, שנאמר (דברים לב לא) כי לא כצורנו צורם ואויבינו פלילים, כשאויבינו פלילים זהו עדות לעלוי יראתם:

פרשת מטות - המתכון להינצל מן הכעס

תגובת משה לבקשת שבט ראובן וגד

2/ במדבר *פרשת מטות (פרק לב פסוק ב . ה

(ב) ויבאו בני גד ובני ראובן ויאמרו אל משה ואל אלעזר הכהן ואל נשיאי העדה לאמר: ... (ה) ויאמרו אם מצאנו חן בעיניך יתן את הארץ הזאת לעבדיך לאחזה אל תעברנו את הירדן: ... (ו) ויאמר משה לבני גד ולבני ראובן האחיכם יבאו למלחמה ואתם תשבבו פה: (ז) ולמה תנואון תניאון את לב בני ישראל מעבר אל הארץ אשר נתן להם ה': (ח) כה עשו אבתיכם בשלחי אתם מקדש ברנע לראות את הארץ: ... (י) והנה קמתם תחת אבתיכם תרבות אנשים חטאים לספות עוד על חרון אף ה' אל ישראל: (טז) ויגשו אליו ויאמרו גדרת צאן נבנה למקננו פה וערים לטפנו: (יז) ואנחנו נחלץ חשים לפני בני ישראל עד אשר אם הביאנום אל מקומם וישב טפנו בערי המבצר מפני ישרי הארץ: (יח) לא נשוב אל בתינו עד התנחל בני ישראל איש נחלתו:

3/ אברבטאל פרשת מטות

הנה בני גד ובני ראובן פחדו קראם ורעדה מדברי משה רבינו עליו השלום ורצו לומר לו שחוץ ממעלת תורתו לא הבין כונתם כי הם באמרום אל תעברנו את הירדן לא כווננו שלא ילכו שמה עם אחיהם אלא לענין הירושא אמרו כן שלא יעבירם שמה להתנחל בארץ. ומפני כבודו נגשו אליו לומר באזני אדונינו לא הבנת דברינו וכונתנו וזהו אמרו ויגשו אליו

4/ עקידת יצחק במדבר שער פה *פרשת מטות

יש לעורר ספק עצום על דבריו של משה רבינו עמהם. והוא כי היה מהראוי שישאל להם בתחלה אם היה רצונם לעבור עמהם למלחמה אם לאו ואם יאמרו לו מה שאמרוהו באחרונה למה יחרפם על פניהם באמור להם כל אותן קינטורין וחורפין ולא נתקררה דעתו עד ששלח יד לשוננו באבותיהם ואמר והנה קמתם תחת אבותיכם תרבות אנשים חטאים ... אמנם הנראה בזה הוא כי הנה משה אדונו עליו השלום בעוצם חכמתו עמד על אמות כוונתם ולבו לב חכם אשר לימינו וירה חצים שנונים אל כל אשר יהיה בלבם ולא יחטיא ... ומהנראה שכאשר חשב להם כן היה בלבם כי מתחלה לא היה דעתם לעבור עמהם למלחמה. וזה מה שאמר אל תעברנו את הירדן. ועוד כי לא נאמר ויאמרו אליו בני גד ובני ראובן גדרות צאן וגו' אלא ויגשו אליו ויאמרו וגו'. דמשמע ששמעו דבריו ונתיעצו עליהם ואח"כ חזרו אליו עם התשובה ההיא

תגובת משה לפקודי החיל

5/ במדבר *פרשת מטות (פרק לא פסוק יד . טו

(יד) ויקצף משה על פקודי החיל שרי האלפים ושרי המאות הבאים מצבא המלחמה: (טו) ויאמר אליהם משה החייתם כל נקבה: (טז) הן הנה היו לבני ישראל בדבר בלעם למסור מעל בה' על דבר פעור ותיהי המגפה בעדת ה': ... (מח) ויקרבו אל משה הפקדים אשר לאלפי הצבא שרי האלפים ושרי המאות: (מט) ויאמרו אל משה עבדיך נשאו את ראש אנשי המלחמה אשר בידנו ולא נפקד ממונו איש:

6/ פסיקתא זוטרתי *לקח טוב במדבר דף קלט עמוד ב

ויאמר אליהם משה החייתם כל נקבה. אמר לו פינחס. אדונינו כשם שפקדתו כן עשינו:



בראש שלו וברגשות שלו בהלכות שכנים, אז הוא מרשה להם, ברגע שהוא מרשה להם, זה לא גורם לו נדודי שינה. אבל כל רעש שמגיע מהפנימיה מקפיץ אותו עד שהוא לא מסוגל לישון כמה שעות, והבן אדם עוד חושב שהרעש מפריע לו לישון, ולא חלי ולא מרגיש גברא שלא הרעש מפריע לו לישון אלא הכעס.

מעלת ר' חייא

31/ תלמוד בבלי מסכת יבמות דף טג עמוד א

רבי חייא הוה קא מצערא ליה דביתהו, כי הוה משכח מידי, צייר ליה בסודריה ומייתי ניהלה. אמר ליה רב: והא קא מצערא ליה למר! א"ל: דייני שמגדלות בנינו, ומצילות אותנו

32/ תלמוד בבלי מסכת כתובות דף נט עמוד ב

מתני'. ואלו מלאכות שהאשה עושה לבעלה: טוחנת, ואופה, ומכבסת, מבשלת, ומניקה את בנה, מצעת לו המטה, ועושה בצמר. הכניסה לו שפחה אחת - לא טוחנת ולא אופה ולא מכבסת... גמ'. טוחנת ס"ד? אלא אימא: מטחנת. ואיבעית אימא: בריחא דידא. מתני' דלא כר' חייא, דתני ר' חייא: אין אשה אלא ליופי, אין אשה אלא לבנים;

33/ תלמוד בבלי מסכת שבת דף לב עמוד ב

תניא, רבי נחמיה אומר: בעון שנאת חנם (שלא ראה בו דבר עבירה שיהא מותר לשנאותו - ושנאו). - מריבה רבה בתוך ביתו של אדם, ואשתו מפלת נפלים, ובניו ובנותיו של אדם מתים כשהן קטנים.

34/ אגרת הרמב"ם

וכאשר תנצל מן הכעס תעלה על לבך מדת הענוה שהיא מדה טובה מכל המדות טובות,

אין לבריה כלום אצל בוראה

35/ זוהר כרך ב *שמות) פרשת שמות דף ה עמוד ב

א"ר יהודה אלמלי הווי ידעין בני נשא רחיומא דרחים קודשא בריך הוא לישראל הווי שאגין ככפיריא למרדף אבתריה

36/ דברים רבה י'ילנא *פרשת ואתחנן) פרשה ב סימן א

א"ר יוחנן עשרה לשונות נקראת תפלה ואלו הן, שועה, צעקה, נאקה, רנה, פגיעה, ביצור, קריאה, ניפול, ופילול, ותחנונים... תחנונים דכתיב ואתחנן אל ה' ומכולן לא נתפלל משה אלא בלשון תחנונים, אמר רבי יוחנן מכאן אתה למד שאין לבריה כלום אצל בוראה שהרי משה רבן של כל הנביאים לא בא אלא בלשון תחנונים

37/ ספר העיקרים מאמר ד פרק טז

וזה דבר ראוי ומחוייב על כל אדם שלא להיות צדיק בעיניו אבל מכל מקום אין ראוי שימנע בעבור זה מלהתפלל לאל על המצטרך לו, כי עושה זה הלא הוא לפי שהוא מאמין שהטוב המגיע לאדם מהשם הוא גמול מעשיו הטובים לא חסד ה' ורחמיו, וזה דעת בלתי נכון, שהרי הכתוב אומר לא על צדקותינו וגו' כי על רחמיך הרבים, לפי שחסדי השם יתברך ורחמיו על כל בוראיו על צד החסד הגמור לא על צד הגמול,

38/ רש"י דברים *פרשת ואתחנן) פרק ג פסוק כג

ואתחנן - אין חנון בכל מקום אלא לשון מתנת חנם. אף על פי שיש להם לצדיקים לתלות במעשיהם הטובים, אין מבקשים מאת המקום אלא מתנת חנם.

דע את זכותך ולא תכעס

24/ תוספות מסכת קידושין דף נט עמוד א

ואומר ר"ת דאיסור דמהפך דנקט הכא לא שייך אלא דוקא כשרוצה העני להרויח בשכירות או כשרוצה לקנות דבר אחד וחבירו מקדים וקונה והוי דומיא דרב גידל ומש"ה קאמר דנקרא רשע כי למה מחזר על זאת שטרח בה חבירו ילך וישתכר במקום אחר אבל אם היתה החררה דהפקר ליכא איסור שאם לא זכה בזאת לא ימצא אחרת

25/ שו"ת אגרות משה אבן העזר חלק א סימן צא

רק שסברי התוס' דבהפוכו אינו יכול לסלק זכות האחרים ולכן אף שע"י שיזכו האחרים יפסיד טרחתו והפוכו לא נאסרו בשביל זה להפסיד זכותם דמאי אולמיה דמהפך שלא יפסיד הפוכו מהאחרים שלא יפסידו זכותם. ולכן תליא איזה הפסד הוא יותר שבדבר המצוי, הפסד המהפך גדול מהפסד זכות האחרים שיכולין לקנות במקום אחר ובהפקר ומתנה שלא מצוי, הפסד האחרים גדול

26/ רמ"א חושן משפט הלכות אונאה ומקח טעות סימן רלו סעיף א

וכן אם קונה דבר אחד ובא חבירו ויכול לקנותו בזול שאינו מוצא לקנותו כך במקום אחר, הוי כמו מציאה ויכול לקנותו כל זמן שלא זכה בו הקונה

27/ שולחן ערוך חושן משפט הלכות מקח וממכר סימן רד סעיף יא

אף על פי שבדברים בלא מעות יכול לחזור בו וא"צ לקבל עליו מי שפרע, מ"מ ראוי לאדם לעמוד בדיבורו אף על פי שלא עשה שום קנין, רק דברים בעלמא, וכל החוזר בו, בין לוקח בין מוכר אין רוח חכמים נוחה הימנו. והני מילי בחד תרעא, אבל בתרי תרעי אין זה ממחוסרי אמנה.

28/ בראשית *פרשת תולדות) פרק כז פסוק לו

(לו) ויאמר ה' קרא שמו יעקב ויעקב ויעקבני זה פעמים את בְּכַרְתִּי לקח והנה עתה לקח בְּכַרְתִּי ויאמר הלא אצלת לי בְּרָכָה:

29/ שכל טוב *בובר) בראשית *פרשת תולדות) פרק כז פסוק לו

כיון ששמע יצחק על הבכורה שמח שהיה מתפחד ואמר שלא עשיתי כהוגן שעשיתי בכור למי שאינו בכור, כי עד עכשיו לא שמע על עסק הבכורה שמכר לו, וכיון ששמע אמר כהוגן ברכתי:

2: אתר שטייגן

הייתי רוצה אולי לספר איזשהו סיפור מעשה שהיה, יצא פעם שהגיע איזשהו בחור, בחור בישיבה גדולה, והוא מספר כך; שהוא ישן בפנימיה בישיבה, והוא אומר שאם יש איזשהו רעש הכי קטן שמגיע מהפרוזדור בפנימיה או איזשהו רעש שיש מהחדרים, זה יכול לגרום לו אח"כ לא לישון כמה שעות. והוא מספר לי בתוך כדי דיבור, שליד הבנין של הישיבה שלו, ליד הפנימיה יש שם איזשהו מפעל שהם באמצע הלילה עובדים, יש שם מלגזות ולוקחים משטחים ולוקחים שם סחורה, פורקים ומטעינים על משאיות באמצע הלילה, ויש מזה רעש, וזה לא מפריע לו. אבל רעש הכי קטן בפנימיה גורם לו לפעמים לא לישון אפ"י כמה שעות. מה הסוד של הענין, ממה נפשך אם מפריע לו רעש, והרי משם יש רעש יותר גדול מאשר מהפנימיה? אתם יודעים מה הסוד של הענין, לא הרעש מפריע לו, מפריע לו הכעס באיזה חוצפה הם מרעישים?! אני רוצה לישון! על המפעל הוא לא כועס, הוא למד כנראה לא יחפור, והוא יודע שהם קדמו ושהיה מותר להם, זה הסתדר לו בהלכות שכנים שלמפעל מותר להטעין בלילה, כך הסתדר לו



חורבן ירושלים

39 / תלמוד בבלי מסכת יומא דף ט עמוד ב

אבל מקדש שני, שהיו עוסקין בתורה ובמצות וגמילות חסדים מפני מה חרב? מפני שהיתה בו שנאת חנם. ללמדך ששקולה שנאת חנם כנגד שלש עבירות: עבודה זרה, גלוי עריות, ושפיכות דמים

3: / תלמוד בבלי מסכת בבא מציעא דף ל עמוד ב

דאמר רבי יוחנן: לא חרבה ירושלים אלא על שדנו בה דין תורה. - אלא דיני דמגזתא לדיינו? - אלא אימא: שהעמידו דיניהם על דין תורה, ולא עבדו לפני משורת הדין.

41 / רשימות שעורים יריד סולובייצ'יק (בבא קמא דף ק עמוד א

פשטות הגמרא מורה שלפנים משורת הדין אינו מעשה חסידות דעלמא אלא שמהווה חובה. וכן מוכרח ממה שסיים ר' יוחנן (במס' ב"מ דף ל ב) "דלא חרבה ירושלים אלא על שהעמידו דיניהם על דין תורה ולא עבדו לפני משורת הדין", אלמא דחיוב גמור הוא וביטולו גרם את חורבן ירושלים. אמנם לפי"ז עלינו להבין מהי הנ"מ בין חובת "דין" לבין חובת "לפנים משורת הדין", הרי כל א' וא' חייב לנהוג את עצמו לפני משורת הדין ואלא"ה כלל ישראל נענש בעונשים חמורים, וא"כ מהי הנ"מ בין חיוב "לפנים משורת הדין" לבין חיוב של "דין".

סיכום:

הרבה גורמים יש לכעס. אחד הגורמים העיקריים היא התחושה שנעשה לנו עוול. כאשר האדם יבחן את המציאות מנקודת מבט הלכתית הוא יראה שפעמים רבות תחושת העוול אינה מוצדקת. ההכרה הזו מנמיכה את סערת הרגשות שנתון בה האדם והכעס ילך וידאך. גם ביחס לקב"ה אנו יכולים לפתח תחושה שנעשה לנו עוול, אך על האדם לדעת שאין לבריאיה כלום אצל בוראה. האדם דורש מהסביבה ומבוראו שיתנהגו אתו לפני משורת הדין, דרישה זו היא אחד הגורמים הראשיים לכל תחושות הכעס שעוטפות את האדם לאורך מסלול חייו. ככל שנבין שהדרישה שילכו אתנו לפני משורת הדין הזו אינה לגיטימית וככל שנבין שלא נעשה אתנו עוול, התחושות השליליות יתפכו לשלווה ורוגע.

