

קשה לכעוס ונח לרצות



שלמה המלך כותב רבות על רעת מידת הכעס, כגון: "אַל תִּבְהֵל בְּרוּחְךָ לְכַעוֹס, כִּי כַעַס בְּחִיק כְּסִילִים יְנוּחַ", (שם, ז, ט). "טוֹב שָׁבַת בְּאֶרֶץ מְדָבָר מֵאִשֶׁת מְדִינִים וְכַעַס", (משלי כא, יט). הגמרא אומרת (נדרים כב,ב): "כל הכועס אפילו שכינה אינה חשובה כנגדו... משכח תלמודו ומוסיף טיפשות... בידוע שעונותיו מרובין מזכיותיו. (מאחר והאדם מאבד את שיקול דעתו בשעת הכעס, ואין הוא שם לב למעשיו ודיבוריו)". עוד אומרת הגמרא (פסחים סו,ב): "כל הכועס, אם חכם הוא חכמתו מסתלקת ממנו, ואם נביא הוא נבואתו מסתלקת ממנו".

הרב וקופסת הכעס:

היה רב אחד שלא רצה לכעוס. לרב הזה היתה קופסה שקראו לה קופסת הכעס והיא היתה מונחת על מדף גבוה בבית. כשעצבנו את הרב הוא תמיד היה אומר: רגע, אני הולך להביא את הכעס שלי (כדי שאוכל לכעוס). הוא הלך לביתו, טיפס על שרפרף, עלה על השולחן במטבח, העמיד עליו סולם ועלה מעלה עד למדף הגבוה, לקח את הקופסא, הוציא מכיסו את המפתח והסיר את המנעול מהקופסא. אבל אז פתאום חשב הרב: 'אני כבר לא זוכר למה הייתי צריך את הקופסא!' ואז כל פעם מחדש היה הרב מחייך ומחזיר את הקופסא למקומה, נועל את המפתח שם בכיס, יורד מהסולם, מהשולחן ומהשרפרף ו... שוב מחייך."

דרכים לתיקון מידת הכעס

ללמוד בספרי המוסר את רעת וגנות מדת הכעס, ואת מעלת וחשיבות המתגבר על כעסו, כמו המאמרים הנ"ל. אין ספק, שאחרי הפנמת לימוד זה, האדם יקבל כוחות להתגבר על כעסו.

כל מה שקורה לאדם בחייו, עד לפרט האחרון, הרי זה מאיתו יתברך, שהרי אמרו חז"ל "אין אדם נוקף אצבעו מלמטה אלא אם כן מכריזים עליו מלמעלה". כמו כן כאשר האדם ילמד, שהכל, כולל הדברים שהוא חושב עליהם שהם לרעתו, אינם אלא לטובתו!! החי עם אמונה חזקה כזו - אין מקום לכעס אצלו.

"המעשים החיצוניים מעוררים את הפנימיים". כלומר, על פי המעשים החיצוניים – כך נקבעים התחושות שבלב. לכן, גם אם כולך מלא עצבים, תנהג כלפי חוץ כאדם רגוע: דבר בקול נמוך, או אל תגיב בכלל (עד שתספור עשר), תתפוס חזק את ידיך שלא לנהוג באלימות. ואז במשך הזמן גם הכעס הפנימי שבך ידעך.

