

THE LIGHT OF THE ETERNAL PEOPLE
Presented by Rabbi Shmuel Irons

Series II Lecture #13

**HOW TO HANDLE CONFLICT
AND MANAGE ANGER**

A	ANGER	<i>AVOS CHAPTER 5:11</i>
N	NEUROSIS	<i>PESACHIM 113B</i>
G	G-DLINESS	<i>PESACHIM 113B</i>
E	ERROR	<i>NEDARIM 22B</i>
R	RELATIONSHIPS	<i>SOTAH 3B</i>
C	CARE	<i>YOMA 38B</i>
A	ATTITUDE	<i>SANHEDRIN 37A</i>
L	LIFE	<i>AVOS 3:1</i>
M	MASTERY	<i>AVOS 4:1</i>

A ANGER

AVOS CHAPTER 5:11

A.

רבי אלעזר הקפר אומר הקנאה והתאוה והכבוד מוציאים את האדם מן העולם. אבות ד:כא

Rabbi Elazar HaKappar says: Jealousy, lust and glory remove a man from the world.

Avos 4:21

B.

ארבע מדות בדעות. נוח לכעוס ונוח לרצות. יצא שכרו בהפסדו. קשה לכעוס וקשה לרצות. יצא הפסדו בשכרו קשה לכעוס ונוח לרצות חסיד. נוח לכעוס וקשה לרצות רשע. אבות ה:יא

There are four types of temperament: (a) One who is easy to become angry and easy to be pacified, his gain is offset by his loss: (b) one who is hard to anger and hard to pacify, his loss is offset by his gain: (c) one who is hard to anger and easy to pacify is pious; (d) one who is easy to become angry and hard to be pacified is a wicked man. **Avos 5:11**

C.

תנו רבנן: לעולם יהא אדם רך כקנה ואל יהא קשה כארז. תענית כ.

Our Rabbis have taught: A man should always be gentle as the reed and never unyielding as the cedar. **Taanis 20a**

D.

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. רמב"ם הלכות דעות א:ד

The straight path is the middle measure of every single personality trait. This is the [trait] that is midway between the two extremes and is not closer to any one of the extremes. Therefore the early Sages commanded us that a person should constantly take stock of his character traits and adjust them that they be [constantly] in the middle in order that the person be complete in [the personality traits of] his person. **For instance, he should not be an indignant person easy to anger nor be like a dead person who doesn't feel at all, but rather he should be in the middle. He should only be angry for something of great import for which it is befitting to be angry in order that the person [who is the object of his anger] shouldn't do this [repulsive act] another time.** **Maimonides Hilchos Deos 1:4**

E.

וכיצד היא רפואתם מי שהוא בעל חמה אומרים לו להנהיג עצמו שאם הוכה וקולל לא ירגיש כלל, וילך בדרך זו זמן מרובה עד שיתעקר החמה מלבו, רמב"ם הלכות דעות ב:ב

How should a person heal himself [of a character flaw]? If he is prone to anger, we tell him to [go to the opposite extreme] and even if he were to be hit or cursed he shouldn't express any feelings. He should go in this way for an extended time until he uproots the anger from his heart. **Maimonides Hilchos Deos 2:2**

F.

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 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. רמב"ם הלכות דעות פרק ב

Similarly, anger is a terrible personality trait and it is befitting for a person to distance himself from it to the extent that he reaches the other extreme. He should train himself not to be angry even for something that is [normally] appropriate to respond with anger. If he wants his children or household or the community, if he were a communal leader, to be afraid of him and he wants to make a display of anger so that they repent, he should *act* as if he were angry with them so that will he be able to influence them but he should *actually* remain calm. This is akin to an actor who is playing the part of someone who is angry. **Maimonides Hilchos Deos 2:3**

G.

תניא: הנעלבין ואינן עולבין, שומעין חרפתן ואינן משיבין, עושין מאהבה ושמחין ביסורין - עליהן הכתוב אומר (שופטים ה') ואהביו כצאת השמש בגברתו. יומא כג.

It has been taught: Concerning those who are insulted but do not insult others [in revenge], who hear themselves reproached without replying, who [perform good] work out of love of the L-rd and rejoice in their sufferings, Scripture says: But they that love Him be as the sun when he goeth forth in his might. **Yoma 23a**

N NEUROSIS

PESACHIM 113B

A.

תנו רבנן: שלשה חייהן אינם חיים: הרחמנין, והרתחנין, ואניני הדעת. ואמר רב יוסף: כולהו איתנהו בי. פסחים קיג:

Our Rabbis taught: **There are three whose life is not life**; the [over.] compassionate, **the hot-tempered**, and the [too] fastidious; whereon R. Joseph observed: And all these [qualities] are found in me. **Pesachim 113b**

B.

אמר רבי שמואל בר נחמני אמר רבי יונתן: כל הכועס . . . ולא עוד, אלא שהתחתוניות שולטות בו, שנאמר: (דברים כח) ונתן ד' לך שם לב רגז וכליון עינים ודאבוך נפש, איזהו דבר שמכלה את העינים ומדאיב את הנפש? הוי אומר: אלו התחתוניות. נדרים כב.

R. Shmuel b. Nachmani said in the name of R. Yonasan: He who loses his temper . . . Moreover, he is made to suffer from abdominal troubles, as it is written, But the L-rd shall give thee there a trembling heart, and failing of eyes, and sorrow of mind. Now what causes failing eyes and a sorrowful mind? Abdominal troubles. **Nedarim 22a**

G G-DLINESS

PESACHIM 113B

A.

שלשה הקדוש ברוך הוא אוהבן: מי שאינו כועס ומי שאינו משתכר, ומי שאינו מעמיד על מדותיו. פסחים קיג:

Three the Holy One, blessed be He, loves: he who does not display temper, he who does not become intoxicated, and he who does not insist on his [full] rights. **Pesachim 113b**

B.

אמר ליה אליהו לרב יהודה אחוה דרב סלא חסידא: לא תרתח ולא תחטי. ברכות כט:

Said Eliyahu to Rav Yehudah the brother of R. Sala the Pious: Do not anger and thereby you will not sin. **Berachos 29b**

C.

תניא, רבי שמעון בן אלעזר אומר משום חילפא בר אגרא, שאמר משום רבי יוחנן בן נורי: המקרע בגדיו בחמתו, והמשבר כליו בחמתו, והמפזר מעותיו בחמתו - יהא בעיניך כעובד עבודה זרה שכך אומנתו של יצר הרע, היום אומר לו עשה כך ולמחר אומר לו עשה כך. עד שאומר לו עבוד עבודה זרה והולך ועובד. אמר רבי אבין: מאי קראה - (תהילים פא) לא יהיה כך אל זר ולא תשתחווה לאל נכר, איזהו אל זר שיש בגופו של אדם - הוי אומר זה יצר הרע. שבת קה:

R. Shimeon b. Eleazar said in the name of Halfa b. Agra in R. Johanan b. Nuri's name: He who rends his garments in his anger, he who breaks his vessels in his anger, and he who scatters his money in his anger, **regard him as an idolater**, because such are the wiles of the Tempter: To-day he says to him, 'Do this'; to-morrow he tells him, 'Do that,' until he bids him, 'Go and serve idols,' and he goes and serves [them]. R. Abin observed: What verse [intimates this]? There shall be no strange god in thee; neither shalt thou worship any **strange god**; who is the **strange god** that resides in man himself? Say, that is the **evil inclination!** **Shabbos 105b**

D.

אמר רבי שמואל בר נחמני אמר רבי יונתן: כל הכועס כל מיני גיהנם שולטין בו, שנאמר: (קהלת יא) והסר כעס מלבך והעבר רעה מבשרך, ואין רעה אלא גיהנם, שנאמר: (משלי טז) כל פעל ד' למענהו וגם רשע ליום רעה. נדרים כב.

R. Shmuel b. Nachmani said in the name of R. Yonasan: He who loses his temper is exposed to all the torments of Gehenna, for it is written, 'Therefore remove anger from thy heart, thus wilt thou put away evil from thy flesh.' Now 'evil' can only mean Gehenna, as it is written, 'The L-rd hath made all things for himself yea, even the wicked for the day of evil.' **Nedarim 22a**

E.

אמר רבה בר רב הונא: כל - הכועס - אפי' שכינה אינה חשובה כנגדו, שנאמר: (תהלים י) רשע כגובה אפו בל ידרוש אין אלקים כל מזמותיו . . . רב נחמן בר יצחק אמר: בידוע שעונותיו מרובין מזכותיו, שנאמר: (משלי כט) ובעל חימה רב פשע. נדרים כב:

Rabbah son of R. Huna said: He who loses his temper, even the Divine Presence is unimportant in his eyes, as it is written, 'The wicked, through the pride of his countenance, will not seek G-d,' G-d is not in all his thoughts. . . R. Nachman b. Yitzchok said: It is certain that his sins outnumber his merits, as it is written, 'And a furious man aboundeth in transgressions.' **Nedarim 22b**

E ERROR

NEDARIM 22B

A.

ר' ירמיה מדיפתי אמר: משכח תלמודו ומוסיף טיפשות, שנאמר: (קהלת ז) כי כעס בחיך כסילים ינוח, וכתוב: (משלי יג) וכסיל יפרוש אולת. נדרים כב:

R. Jeremiah of Difti said: He forgets his learning and waxes ever more stupid, as it is written, 'For anger resteth in the bosom of fools; and it is written, 'But the fool layeth open his folly.' **Nedarim 22b**

B.

ריש לקיש אמר: כל אדם שכוועס, אם חכם הוא - חכמתו מסתלקת ממנו, אם נביא הוא נבואתו מסתלקת ממנו. אמר רבי מני בר פטיש: כל שכוועס, אפילו פוסקין עליו גדולה מן השמים מורידין אותו. פסחים סו:

Resh Lakish said: As to every man who becomes angry, if he is a Sage, his wisdom departs from him; if he is a prophet, his prophecy departs from him. . . . R. Mani b. Pattish said: Whoever becomes angry, even if greatness has been decreed for him by Heaven, is cast down. **Pesachim 66b**

R RELATIONSHIPS *SOTAH 3B*

A.

א"ר חסדא: תוקפא בביתא - כי קריא לשומשמא. סוטה ג:

Further said R. Chisda: Anger in a house is like a worm in the sesame plant. **Sotah 3b**

B.

אמר רב חסדא: לעולם אל יטיל אדם אימה יתירה בתוך ביתו. גיטין ו:

R. Chisda said: A man should never terrorize his household. **Gittin 6b**

C.

לא הקפדן מלמד. אבות ב:ה

An impatient person cannot be a teacher. **Avos 2:5**

D.

דברי חכמים בנחת נשמעים מזעקת מושל בכסילים. קהלת פרק ט פסוק יז

The words of the wise are heard (effective) [when said] in quiet [more] than the shouting of he who rules among fools. **Koheles 9:17**

C CARE *YOMA 38B*

אין אדם נוגע במוכן לחבירו, אין מלכות נוגעת בחברתה אפילו כמלא נימא. יומא לח:

No man can touch what is prepared for his fellow and 'One kingdom does not interfere with the other even to the extent of one hair's breadth'. **Yoma 38b**

A ATTITUDE *SANHEDRIN 37A*

לפיכך כל אחד ואחד חייב לומר: בשבילי נברא העולם. סנהדרין לז.

Therefore every single person is obliged to say: The world was created for my sake. **Sanhedrin 37a**

L LIFE *AVOS 3:1*

עקביא בן מהללאל אומר הסתכל בשלשה דברים ואין אתה בא לידי עברה. דע. מאין באת. ולאן אתה הולך. ולפני מי אתה עתיד לתן דין וחשבון. מאין באת. מטפה סרוחה. ולאן אתה הולך. למקום עפר רמה ותולעה. ולפני מי אתה עתיד לתן דין וחשבון. לפני מלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא: אבות ג:א

Akavia Ben Mahalel said: Apply thy mind to three things and thou wilt not come into the power of sin: know whence thou camest, and whither thou art going, and before whom thou art destined to give an account and reckoning. Whence camest thou? - From a fetid drop. Whither art thou going? - To a place of dust, of worm and of maggot. Before whom art thou destined to give an account and reckoning? - Before the King of kings, the Holy One blessed be He. **Avos Chapter 3:1**

M MASTERY

AVOS 4:1

איזהו גבור הכובש את יצרו. שנאמר (משלי טז) טוב ארך אפים מגבור ומשל ברוחו מלכד עיר. אבות ד:א

Who is considered strong? He who subdues his personal inclination, as it is said (Proverbs 16:32): He who is slow to anger is better than the strong man, and a master of his passions is better than a conqueror of a city. **Avos 4:1**