# Anger - Sunnah.com - Sayings and Teachings of Prophet Muhammad (صلى الله عليه و سلم)

Abu Hurayra reported that the Messenger of Allah, may Allah bless  
him and grant him peace, said, "The person who is strong is not strong  
because he can knock people down. The person who is strong is the one who  
controls himself when he is angry."

حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ قَالَ‏:‏ حَدَّثَنِي مَالِكٌ، عَنِ ابْنِ شِهَابٍ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيِّبِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللهِ صلى الله عليه وسلم قَالَ‏:‏ لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ‏.‏

Grade: Sahih (Al-Albani)  صـحـيـح   (الألباني) حكم   :Reference : Al-Adab Al-Mufrad 1317In-book reference : Book 57, Hadith 1English translation : Book 57, Hadith 1317Report Error | Share | Copy ▼

----------------------------------------

Ibn 'Umar said, "There is nothing that is swallowed greater with  
Allah in reward than a slave of Allah who swallows and contains his rancour  
out of desire for the pleasure of Allah."

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ يُونُسَ، قَالَ‏:‏ حَدَّثَنَا أَبُو شِهَابٍ عَبْدُ رَبِّهِ، عَنْ يُونُسَ، عَنِ الْحَسَنِ، عَنِ ابْنِ عُمَرَ قَالَ‏:‏ مَا مِنْ جَرْعَةٍ أَعْظَمَ عِنْدَ اللهِ أَجْرًا مِنْ جَرْعَةِ غَيْظٍ كَظَمَهَا عَبْدٌ ابْتِغَاءَ وَجْهِ اللهِ‏.‏

موقوف ، رجاله ثقات ، وقد صح مرفوعا   (الألباني) حكم   :Reference : Al-Adab Al-Mufrad 1318In-book reference : Book 57, Hadith 2English translation : Book 57, Hadith 1318Report Error | Share | Copy ▼

----------------------------------------

Sulayman ibn Surad said, "Two men abused one another in the presence  
of the Prophet, may Allah bless him and grant him peace, and one of them  
began to get angry and his face got red. The Prophet, may Allah bless him  
and grant him peace, looked at him and said, 'I know some words that, if  
he says them, will remove this from him. They are:"I seek refuge with  
Allah from the Accursed Shaytan."' The man went to that man and said, 'Do  
you know what he said? He said, "I seek refuge with Allah from the Accursed  
Shaytan."' The man retorted. 'Do you think me mad?'"

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ عَبْدِ اللهِ، قَالَ‏:‏ حَدَّثَنَا أَبُو أُسَامَةَ قَالَ‏:‏ سَمِعْتُ الأَعْمَشَ يَقُولُ‏:‏ حَدَّثَنَا عَدِيُّ بْنُ ثَابِتٍ، عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ صُرَدٍ قَالَ‏:‏ اسْتَبَّ رَجُلاَنِ عِنْدَ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم، فَجَعَلَ أَحَدُهُمَا يَغْضَبُ، وَيَحْمَرُّ وَجْهُهُ، فَنَظَرَ إِلَيْهِ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم فَقَالَ‏:‏ إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ هَذَا عَنْهُ‏:‏ أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، فَقَامَ رَجُلٌ إِلَى ذَاكَ الرَّجُلِ فَقَالَ‏:‏ تَدْرِي مَا قَالَ‏؟‏ قَالَ‏:‏ قُلْ‏:‏ أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، فَقَالَ الرَّجُلُ‏:‏ أَمَجْنُونًا تَرَانِي‏؟‏‏.‏

Grade: Sahih (Al-Albani)  صـحـيـح   (الألباني) حكم   :Reference : Al-Adab Al-Mufrad 1319In-book reference : Book 57, Hadith 3English translation : Book 57, Hadith 1319Report Error | Share | Copy ▼

----------------------------------------

A variant of the previous hadith.

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللهِ بْنُ عُثْمَانَ قِرَاءَةً، عَنْ أَبِي حَمْزَةَ، عَنِ الأَعْمَشِ، عَنِ ابْنِ ثَابِتٍ، عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ صُرَدٍ قَالَ‏:‏ كُنْتُ جَالِسًا مَعَ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم وَرَجُلاَنِ يَسْتَبَّانِ، فَأَحَدُهُمَا احْمَرَّ وَجْهُهُ، وَانْتَفَخَتْ أَوْدَاجُهُ، فَقَالَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم‏:‏ إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ، فَقَالُوا لَهُ‏:‏ إِنَّ النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم قَالَ‏:‏ تَعَوَّذْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، قَالَ‏:‏ وَهَلْ بِي مِنْ جُنُونٍ‏؟‏‏.‏

Grade: Sahih (Al-Albani)  صـحـيـح   (الألباني) حكم   :Reference : Al-Adab Al-Mufrad 1319bIn-book reference : Book 57, Hadith 4English translation : Book 57, Hadith 1319Report Error | Share | Copy ▼

----------------------------------------

Ibn 'Abbas said, "The Messenger of Allah, may Allah bless him  
and grant him peace, said, ' Teach and make it easy. Teach and make it  
easy.' three times. He went on, 'When you are angry, be silent' twice."

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ، قَالَ‏:‏ حَدَّثَنَا عَبْدُ الْوَاحِدِ بْنُ زِيَادٍ، قَالَ‏:‏ حَدَّثَنَا لَيْثٌ قَالَ‏:‏ حَدَّثَنِي طَاوُسٌ، عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ‏:‏ قَالَ رَسُولُ اللهِ صلى الله عليه وسلم‏:‏ عَلِّمُوا وَيَسِّرُوا، عَلِّمُوا وَيَسِّرُوا، ثَلاَثَ مَرَّاتٍ، وَإِذَا غَضِبْتَ فَاسْكُتْ، مَرَّتَيْنِ‏.‏

Grade: Sahih (Al-Albani)  صـحـيـح   (الألباني) حكم   :Reference : Al-Adab Al-Mufrad 1320In-book reference : Book 57, Hadith 5English translation : Book 57, Hadith 1320Report Error | Share | Copy ▼

----------------------------------------

'Ali was heard to say to Ibn al-Kawwa', "Do you know what the  
first one said? 'Loving the one you love is an easy matter. It may be that  
one day he will be the one you hate. Hating the one who hate is an easy  
matter, It may be that one day he will be the one you hate.'"

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللهِ، قَالَ‏:‏ حَدَّثَنَا مَرْوَانُ بْنُ مُعَاوِيَةَ، قَالَ‏:‏ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عُبَيْدٍ الْكِنْدِيُّ، عَنْ أَبِيهِ قَالَ‏:‏ سَمِعْتُ عَلِيًّا يَقُولُ لِابْنِ الْكَوَّاءِ‏:‏ هَلْ تَدْرِي مَا قَالَ الأَوَّلُ‏؟‏ أَحْبِبْ حَبِيبَكَ هَوْنًا مَا، عَسَى أَنْ يَكُونَ بَغِيضَكَ يَوْمًا مَا، وَأَبْغِضْ بَغِيضَكَ هَوْنًا مَا، عَسَى أَنْ يَكُونَ حَبِيبَكَ يَوْمًا مَا‏.‏

حسن لغيره موقوفا ، وقد صح مرفوعا   (الألباني) حكم   :Reference : Al-Adab Al-Mufrad 1321In-book reference : Book 57, Hadith 6English translation : Book 57, Hadith 1321Report Error | Share | Copy ▼

----------------------------------------

Aslam said, " 'Umar ibn al-Khattab said, 'Do not let your love  
be a total infatuation. Do not let your anger be destruction.' I asked,  
'How is that?' He replied, 'When you love, you are infatuated like a child.  
When you hate, you desire destruction for your companion.'"

حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ أَبِي مَرْيَمَ، قَالَ‏:‏ أَخْبَرَنَا مُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرٍ، قَالَ‏:‏ حَدَّثَنَا زَيْدُ بْنُ أَسْلَمَ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ قَالَ‏:‏ لاَ يَكُنْ حُبُّكَ كَلَفًا، وَلاَ بُغْضُكَ تَلَفًا، فَقُلْتُ‏:‏ كَيْفَ ذَاكَ‏؟‏ قَالَ‏:‏ إِذَا أَحْبَبْتَ كَلِفْتَ كَلَفَ الصَّبِيِّ، وَإِذَا أَبْغَضْتَ أَحْبَبْتَ لِصَاحِبِكَ التَّلَف‏.‏

Grade: Sahih (Al-Albani)  صـحـيـح   (الألباني) حكم   :Reference : Al-Adab Al-Mufrad 1322In-book reference : Book 57, Hadith 7English translation : Book 57, Hadith 1322Report Error | Share | Copy ▼

----------------------------------------