Barangsiapa yang menahan marahnya padahal ia mampu untuk meluapkannya, maka Allah -Subḥānahu wa Taʿālā- akan menyerunya di hadapan seluruh makhluk pada hari kiamat, sehingga orang itu dipersilakan untuk memilih bidadari yang ia sukai.

Dari Mu'āż bin Anas -raḍiyallāhu 'anhu- secara marfū', "Barangsiapa yang menahan marahnya padahal ia mampu untuk meluapkannya, maka Allah -Subḥānahu wa Ta'ālā- akan menyerunya di hadapan seluruh makhluk pada hari kiamat, sehingga orang itu dipersilakan untuk memilih bidadari yang ia sukai."

[Hasan li gairihi] [Diriwayatkan oleh Ibnu Mājah - Diriwayatkan oleh Tirmiżi - Diriwayatkan oleh Abu Daud - Diriwayatkan oleh Ahmad]

Dalam hadis ini disebutkan bahwa apabila seseorang marah kepada orang lain dan ia mampu untuk meluapkan amarahnya kepadanya, tetapi dia meninggalkan hal itu karena mencari keridaan Allah dan bersabar terhadap sebab-sebab marah yang menimpanya, maka baginya pahala yang besar ini. Yaitu dia akan diseru di hadapan seluruh makhluk pada hari kiamat dan dipersilakan untuk memilih bidadari-bidadari Surga yang cantik sesuka hatinya.

http://www.sunnah.global/hadeeth/id/show/3287