# Can Anger Be Righteous?

*R. Micha'el Rosenberg– rosenberg@hadar.org*

**Limmud UK 2026/5787**

*Anger: A Bad Trait*

1. **Talmud Bavli Eruvin 65b**

| | |
|---|---|
| R. Ilai said, "A person is recognized by three things: Their cup, their purse, and their anger."<br>And some say, "Also by their play/laughter." | אמר רבי אילעאי: בשלשה דברים אדם ניכר: בכוסו, ובכיסו, ובכעסו.<br><br>ואמרי ליה: אף בשחקו. |

2. **Bavli Pesaḥim 113b**

| | |
|---|---|
| The Blessed Holiness loves three things: Someone who does not get angry, and someone who does not get drunk, and someone who does not stubbornly demand their honor…<br>The sages taught: There are three whose life is not life: The merciful, the hotheaded, and the delicate. And Rav Yosef said, "All three are found in me." | שלשה הקדוש ברוך הוא אוהבן:<br>מי שאינו כועס<br>ומי שאינו משתכר,<br>ומי שאינו מעמיד על מדותיו…<br><br>תנו רבנן: שלשה חייהן אינם חיים:<br>הרחמנין, והרתחנין, ואניני הדעת.<br>ואמר רב יוסף: כולהו איתנהו בי. |

3. **Talmud Bavli Nedarim 22a-b**

| | |
|---|---|
| R. Shmuel b. Naḥmani said that R. Yoḥanan said, "Anyone who gets angry, all varieties of Gehinnom rule over them… | אמר רבי שמואל בר נחמני אמר רבי יונתן:<br>כל הכועס כל מיני גיהנם שולטין בו… |

4. ***Mishneh Torah*** **(Rambam, 12th c. Spain/Egypt/Land of Israel), Laws of Human Dispositions 2.3**

| | |
|---|---|
| And there are dispositions that it is forbidden for a person to be moderate with regard to them, rather, one should distance oneself from one extreme to the other. And this is arrogance… | ויש דעות שאסור לו לאדם לנהוג בהן בבינונית אלא יתרחק מן הקצה האחד עד הקצה האחר, והוא גובה לב… |
| And so too anger is an exceedingly evil disposition, and it is appropriate for a person to distance from it to the other extreme, and one should teach themself not to get angry, and even for something that is appropriate to get angry over… | וכן הכעס מדה רעה היא עד למאד וראוי לאדם שיתרחק ממנה עד הקצה האחר, וילמד עצמו שלא יכעוס ואפילו על דבר שראוי לכעוס עליו… |
| The early sages said that anyone who gets angry–if they are a sage, their sagacity will leave them, and if they are a prophet, their prophecy will leave them. And those who are generally angry, their life is not life. | אמרו חכמים הראשונים כל הכועס אם חכם הוא חכמתו מסתלקת ממנו<br>ואם נביא הוא נבואתו מסתלקת ממנו.<br><br>ובעלי כעס אין חייהם חיים. |
| Therefore, they are commanded to distance themselves from anger until one trains oneself that they not feel [anger], even for things that are angering… | לפיכך צוו להתרחק מן הכעס עד שינהיג עצמו שלא ירגיש<br>אפילו לדברים המכעיסים… |

**5. Mishnah Avot 2.5**

| | |
|---|---|
| [Hillel] would say, "A boor cannot be a sin-fearer, nor can a commoner be righteous, nor can a bashful person learn, nor can an angry person teach… | הוא היה אומר אין בור ירא חטא<br>ולא עם הארץ חסיד<br>ולא הביישן למד<br>ולא הקפדן מלמד… |

**6. Orhot Tzadikim (15th c. Germany), *Sha'ar Haka'as***

| | |
|---|---|
| …And our sages said, "An angry person cannot teach." Because as a result of their anger, the students will fear to ask them their questions, lest [the teacher] become angry with them. And even if they ask them, [the teacher] does not have a mind to explain to their students as is needed, and moreover they will respond with anger, and because of this they will not understand… | …ואמרו רבותינו (אבות פ"ב מ"ה): לא הקפדן מלמד, כי מרוב כעסו התלמידים יראים ממנו לשאול ספיקותיהם, פן יכעוס עליהם,<br><br>ואפילו אם שואלים אותו אין לו לב לפרש לתלמידיו כל הצורך,<br><br>וגם ישיב להם דרך כעס,<br>ומתוך כך לא יבינו… |

**7. Orhot Tzadikim, *Sha'ar HaKa'as***

| | |
|---|---|
| And you see people, that when they are angry and stubborn in their anger, they do not pay attention to what they are doing, and they do many things in their anger that they would not without the anger. For anger removes a person's sense…Therefore, it is impossible for an angry person to save themselves from great sins…<br>Anger nullifies intention of the mind in prayer, and the Divine Presence does not dwell in anger…<br>A person who is dispositionally angry but constrains their disposition and their behavior, as if they are not one of the angry people, of them it is said *Someone slow to anger is greater than a mighty hero, and the one who rules over their spirit [is greater] than one who takes the city* (Prov 16.32). | ואתה רואה בני אדם, כשהם כועסים ומחזיקים בכעסם, אינם משימים לבם על מה שעושים,<br><br>ועושים הרבה ענינים בכעסם מה שלא היו עושים בלא הכעס,<br>כי הכעס מוציא שכלו של אדם…<br>לכן אי אפשר שיינצל הכעסן מחטאים גדולים…<br><br>הכעס מבטל כוונת לב האדם בתפילה, ואין שכינה שורה מתוך הכעס…<br><br>אדם שיש בו מידת הכעס ומכריח את מידתו ומנהגו כאילו אינו מבעלי הכעס,<br><br>עליו נאמר (משלי טז לב): "טוב ארך אפים מגבור ומושל ברוחו מלוכד עיר"... |

8. **Shem Mishmuel (R. Shmuel Bornzstain, 20th c. Poland), *Vayḥi***

| | |
|---|---|
| Behold, anger is a separator, the opposite of wisdom (*da'as*)...<br>And thus are understood the gemara, "Anyone who gets angry–if they are a sage…if they are a prophet…"<br>For Jewish wisdom is from the place of their connection to Blessed God…<br>And the prophet, certainly it is clear that the whole matter of prophecy is the soul's cleaving to its source. Therefore, wisdom and prophecy depart from them. | והנה כעס הוא המפריד היפוך הדעת…<br><br>ובזה יובנו דברי הש"ס (פסחים ס"ו ב) כל הכועס אם חכם הוא חכמתו מסתלקת ממנו אם נביא הוא נבואתו מסתלקת ממנו,<br>כי החכמה שבישראל היא מצד חיבורם להשי"ת…<br>ונביא בודאי מבואר שכל ענין הנבואה הוא התדבקות הנפש בשרשה,<br>וע"כ כל הכועס שהוא היפוך הדיבוק והחיבור, ע"כ מסתלקת ממנו החכמה והנבואה: |

*But Can't Anger Be Good?*

9. **"Anger Has Benefits for Achieving Goals"**
(https://www.apa.org/pubs/journals/releases/psp-pspa0000350.pdf)

10. **Rambam, Mishneh Torah, Laws of Human Dispositions 1.4**

| | |
|---|---|
| The straight way is an intermediate trait, for each and every disposition that a person has, and it is the disposition that is far from the two extremes, equidistant…<br>Therefore, the early sages commanded that a person should constantly assess their dispositions and measure them and direct them to the middle way…<br>How so? One should not be an angry person, easy to anger;<br>but not like a dead one who does not feel; rather, intermediate.<br>One should get angry only for a big thing about which it is appropriate to get angry, so that that they will not act like this another time. | 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,<br>לפיכך צוו חכמים הראשונים שיהא אדם שם דעותיו תמיד ומשער אותם ומכוין אותם בדרך האמצעית…<br><br>כיצד לא יהא בעל חמה נוח לכעוס<br><br>ולא כמת שאינו מרגיש<br>אלא בינוני,<br>לא יכעוס אלא על דבר גדול שראוי לכעוס עליו<br><br>כדי שלא יעשה כיוצא בו פעם אחרת |

**11. Rambam 2.3 vs. Rambam 1.4**

| | |
|---|---|
| …not to get angry, and even for something that is appropriate to get angry over… | One should get angry only for a big thing about which it is appropriate to get angry… |
| …שלא יכעוס<br>ואפילו<br>על דבר<br>שראוי לכעוס עליו | …לא יכעוס<br>אלא<br>על דבר גדול<br>שראוי לכעוס עליו |

**12. Rambam, Mishneh Torah, Laws of Torah Study 4.5**

| | |
|---|---|
| A student should not be embarrassed of their colleagues, who learned something the first or second time, but they learn it only after several times. Because if one is embarrassed of this, it will be that they enter and leave the *beis medrash* without learning anything. Therefore, the early sages said, “A bashful person cannot learn, and an angry person cannot teach.” When is this so? When the students didn’t understand because of the matter’s depth, or because their mind is insufficient to the matter. But if it is clear to the teacher that they are being lazy in Torah matters and treating it lightly, and therefore they didn’t understand, then [the teacher] is obligated to be angry with them… | לא יהיה התלמיד בוש מחביריו שלמדו מפעם ראשונה או שניה והוא לא למד אלא אחר כמה פעמים, שאם נתבייש מדבר זה נמצא נכנס ויוצא לבית המדרש והוא אינו למד כלום,<br><br>לפיכך אמרו חכמים הראשונים אין הביישן למד ולא הקפדן מלמד,<br><br>במה דברים אמורים בזמן שלא הבינו התלמידים הדבר מפני עומקו או מפני דעתן שהיא קצרה,<br><br>אבל אם ניכר לרב שהם מתרשלין בדברי תורה ומתרפין עליהן ולפיכך לא הבינו חייב לרגוז עליהן… |

*Feigning Anger*

**13. Rambam, Laws of Human Dispositions 2.3**

| | |
|---|---|
| …But if one wanted to instill fear on their children and the members of their household, or on the community if they were a communal leader, and they wanted to get angry with them so that they would return to goodness, they should present themselves before them as if they are angry, so as to chastise them, but their mind should be settled internally, like a person who appears angry in the time of their anger, but they are not actually angry… | …ואם רצה להטיל אימה על בניו ובני ביתו או על הציבור אם היה פרנס ורצה לכעוס עליהן כדי שיחזרו למוטב<br><br>יראה עצמו בפניהם שהוא כועס כדי לייסרם<br>ותהיה דעתו מיושבת בינו לבין עצמו כאדם שהוא מדמה כועס בשעת כעסו והוא אינו כועס… |

*Anger: Useful vs. Apt*

**14. Amia Srinivasan, "The Aptness of Anger," 2018**

That said, this debate tends to obscure something significant about anger. There is more to anger, normatively speaking, than its effects. Even if anger is counterproductive we can still ask: is it the fitting response to the way the world is? Is it, in other words, *apt*?

…

When is someone's anger apt? Consider the difference between anger and another similarly negative emotion: disappointment. What makes anger intelligible as anger, and distinct from mere disappointment, is that anger presents its object as involving a moral violation: not just a violation of how one wishes things were, but a violation of how things ought to be.

…

What sort of value does an apt response have? I want to suggest that getting angry is a means of affectively registering or appreciating the injustice of the world, most analogous perhaps to our capacity for aesthetic appreciation. Just as appreciating the beautiful or the sublime has a value distinct from the value of knowing that something is beautiful or sublime, there is a value to appreciating the injustice of the world through one's apt anger – a value that is distinct from that of simply knowing that the world is unjust. Imagine a person who does everything, as it were, by the ethical book - forming all the correct moral beliefs and acting in accordance with all her moral duties – but who is left entirely cold by injustice, feeling nothing in response to those moral wrongs of which she is perfectly aware. I don't want to say that such a person has done anything wrong, but I do think it's natural to say that there is something missing in her…

**15. Talmud Bavli Shabbat 105b**

| | |
|---|---|
| Mishnah: One who tears in their anger…[is] exempt… | משנה. הקורע בחמתו…פטורין… |
| Gemara: They objected [from a *baraita*]: One who tears in their anger…they are culpable… | גמרא. ורמינהו: הקורע בחמתו…חייב… |
| …Say that R. Yehudah [would be stringent] with regard to one who is productive; with regard to one who is destructive, did he opine that way? | …אימר דשמעת ליה לרבי יהודה במתקן, במקלקל מי שמעת ליה? - |
| R. Abin said: "This one is also productive, as he creates pleasure/relief for his inclination… | אמר רבי אבין: האי נמי מתקן הוא, דקעביד נחת רוח ליצרו… |

**16. Rambam, Mishneh Torah, Laws of Shabbat 8:8**

| | |
|---|---|
| …However, one who injures another, even though they intended to injure, they are culpable, because of their pleasure, for their mind cooled down and their anger calmed, and it is thus like productive work… | …אבל החובל בחבירו אף על פי שנתכוון להזיק חייב מפני נחת רוחו שהרי נתקררה דעתו ושככה חמתו והרי הוא כמתקן, ואף על פי שאינו צריך לדם שהוציא ממנו חייב. |
| Attack of the Ra'avad: "However, one who injures another, even though they intended to injure, they are culpable, because of their pleasure":<br>How astounding are his words, and shocking his sayings. For even the tearing of clothes, if not done to instill fear on the people of his household, they called him an idolater–and all the more so one who injures another for revenge. | +/השגת הראב"ד/ אבל החובל בחבירו אע"פ שנתכוין להזיק חייב מפני נחת רוחו.<br>א"א כמה נפלאים דבריו ומתמיהין אסופותיו שהרי אפילו קריעת בגדיו אם לא להטיל אימה על אנשי ביתו קראוהו עובד ע"ז (שבת קה) וכ"ש חובל בחבירו (ואפילו) לנקימה.+ |

**17. Talmud Bavli Shabbat 105b, ms. Oxford 366**

| | |
|---|---|
| R. Abin said, "This one is also productive, for they give relief to their ~~creator~~ inclination." | אמ' ר' אבין האי נמי מתקין הוא דקא עביד נחת רוח ליו)צרו |

**18. Hakhsharat HaAvreikhim (R. Kalonymos Kalman Shapira, 20th c. Poland), #9**

| | |
|---|---|
| For just as there are some who, after eating, become stiff-necked and stone-hearted, unable to hear ethical instruction, completely haughty, but they don't themselves realize that their eating caused them to be this way, so too sometimes someone becomes sad or angry over some matter, and they don't know why. And it's because of some material thing, whether monetary or honor-related, that they were tripped up by, but they forgot the reason, but it is still working to make them sad or angry… | כי כמו שיש אחר אכילתו שערפו מתקשה ולבו מתאבן, מוסר לא ישמע, וכל רוחו מתנשא, ובעצמו לא ידע כי אכילתו גרמה לו לזה, כן יש גם לפעמים שמתעצב או מתרגז על כל דבר ולא ידע למה. והוא מאיזה דבר גופני אם דבר כסף או כבוד, שנתקל בו, דבר התקלה נשכח ממנו אבל עליו פעל להעציבו ולהרגיזו… |
| The advice is that one should begin to seek inside themselves when the stiff-neckedness or the sadness or the anger began, and what happened to them at that moment, [what they] ate, or alternatively, they will remember that some physical desire was not satisfied for them. And when they examine this inclination or contact that is inside of them, which twists their thoughts and their whole spirit, it will weaken and melt. And sometimes, they will become embarrassed of their own, saying, "A silly thing like this affects me so much?" And it thereby dissipates. And this should be a sign for them, if they truly get to the reason that caused them this stiff-neckedness or, alternatively, this sadness or anger, then truly on first look with which they examine it, it will weaken… | אז העצה שיתחיל לחפש בקרבו מאיזה שעה התחילה קשיות ערפו זו או עצבותו ורוגזו זה, מן שעה זו, ומה עבר עליו בשעה זו, אכל, או להיפך יזכר שאיזה דבר רצון גופני לא נתמלא לו. וכשיסתכל על נטי׳ ונגיעה זו אשר בקרבו המעקמת את מחשבותיו וכל רוחו, תחלש ותמס, ולפעמים עוד יתבייש מעצמו לאמור דבר שטות כזה עלי כל כך ישפיע, ובזה כלה תתבטל. וסימן זה יהי׳ לו, אם באמת יפגע בהסיבה אשר סבבה לו את קשיות העורף או להיפך את העצבות והרוגז, אז ממש בהבטה הראשונה אשר יסתכל בה תחלש… |

**19. Rebbetzin Feige Twerski, accessed at https://aish.com/anger-management-6/**

Rabbi Yitzchak of Vurka, a leader of Polish Jewry about 200 years ago, used to robe himself in a special cloak before presenting himself in an angry mode. For him it was a disciplined act that had none of the impulsivity that renders anger so destructive. Indiscriminate anger is a negative emotion. It distorts personality and upsets mental equilibrium. The Talmud teaches: “When a person gives into anger, if he is wise, his wisdom leaves him. If he is a prophet, his power of prophecy leaves him; if greatness was decreed for him from Heaven, anger will cause him to be degraded.”