لا تغضب

عن أبي هريرة رضي الله عنه: أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَوْصِنِي، قَالَ: «لَا تَغْضَبْ» فَرَدَّدَ مِرَارًا قَالَ: «لَا تَغْضَبْ».

[صحيح] [رواه البخاري]

طَلبَ أحدُ الصحابة رضوان الله عليهم من النبي صلى الله عليه وسلم أن يَدُلَّه على شيءٍ ينفعه، فأمره ألّا يغضب، ومعنى ذلك أن يَجتنبَ الأسبابَ التي تحمله على الغضب، وأن يَضبطَ نفسَه إذا حَصَل له الغضب، فلا يَتَمادى مع غضبه بالقتل أوالضرب أوالسب ونحو ذلك. وردَّدَ الرجلُ طَلَبَ الوصيةِ مَرَّات، فلم يَزِدْه صلى الله عليه وسلم في الوصية على "لا تغضب".

http://www.sunnah.global/hadeeth/ar/show/4709