আমি ওমৰ ৰাদ্বিয়াল্লাহু আনহুৰ ওচৰত বহি আছিলোঁ, তেনেতে তেখেতে ক'লেঃ আমাক তাকাল্লুফ কৰিবলৈ অৰ্থাৎ প্ৰয়োজন নোহোৱাকৈ নিজকে কষ্ট দিবলৈ নিষেধ কৰিছে।

আনাছ ৰাদ্বিয়াল্লাহু আনহুৰ পৰা বৰ্ণিত তেওঁ কৈছেঃ আমি ওমৰ ৰাদ্বিয়াল্লাহু আনহুৰ
ওচৰত বহি আছিলোঁ, তেনেতে তেখেতে ক'লেঃ আমাক তাকাল্লুফ কৰিবলৈ অৰ্থাৎ প্ৰয়োজন নোহোৱাকৈ নিজকে কষ্ট দিবলৈ নিষেধ কৰিছে। [ছহীহ] [(বুখাৰী)]

ওমৰ ৰাদ্বিয়াল্লাহু আনহুৱে হাদীছটোত কৈছে যে, নবী চাল্লাল্লাহু আলাইহি অছাল্লামে তেওঁলোকক এনেকুৱা কোনো কাম কৰিবলৈ তথা এনেকুৱা কোনো কথা ক'বলৈ নিষেধ কৰিছে, যাৰ বাবে অপ্ৰয়োজনীভাৱে কষ্ট কৰিব লাগে।

http://www.sunnah.global/hadeeth/as/show/8945