((مرۆڤێ ب هێز ئەو نینە یێ د زۆرانبازییێدا یێ ب هێز بیت، بەلکی مرۆڤێ ب هێز ئەوە یێ ل دەمێ تورەبوونێ بشێت خۆ ڕاگریت و کونترۆلێ ل سەر خۆ بکەت))

ژ ئەبو هورەیرەی (خودێ ژێ ڕازی بیت) ژ پێغەمبەرێ خودێ (صەلات و سەلامێن خودێ ل سەر بن) گۆت: ((مرۆڤێ ب هێز ئەو نینە یێ د زۆرانبازییێدا یێ ب هێز بیت، بەلکی مرۆڤێ ب هێز ئەوە یێ ل دەمێ تورەبوونێ بشێت خۆ ڕاگریت و کونترۆلێ ل سەر خۆ بکەت)).

[صحیح] [متفق علیه]

پێغەمبەر (صەلات و سەلامێن خودێ ل سەر بن) دیار دکەت کو هێزا ب دروستاهی هێزا لەشی و زەقلەکان نینە، یان کەسێ بهێز ئەو نینە یێ زۆرانبازییێ د گەل کەسێن دی یێن بهێز دکەت، بەلکی کەسێ بهێز ئەو کەسە یێ ل دەمێ تورەبوونێ خۆ زەحمەت ددەت و نەفسا خۆ دشکێنیت و کونترۆل دکەت، چونکی ئەڤ کونترۆلکرنە بۆ نەفسێ نیشانە ل سەر هەبوونا هێزەکێ کو خودان شیایە پێ ل سەر نەفسا خۆ و ل سەر شەیتانی زال ببیت.

http://www.sunnah.global/hadeeth/kmr/show/5351