عصباني مشو

از ابوهریره رضی الله عنه روایت است: (گفت که)مردی به پیامبر صلی الله علیه وسلم عرض کردکه: مرا «نصیحت کن، گفت: «عصباني مشو» و بارها تکرار کرد و گفت: «عصباني مشو.
[صحیح] [بخاری روایت کرده]

یکی از صحابه کرام رضی الله عنهم از پیامبر صلی الله علیه وسلم درخواست نمود که او را به چیزی که به او نفع می رساند راهنمایی کند، پس به او دستور داد که عصبانی نشود، یعنی این که از اسبابی دوری کند که او را به سمت عصبانیت سوق می دهد، و اینکه اگر عصبانیت برایش پیش آمد، خودرا کنترل کند، و با کشتن، زدن و یا دشنام دادن به خشم خود ادامه ندهد. آن مرد درخواست نصیحت را چند بار تکرار کرد و رسول الله صلی الله علیه وسلم بر دستور «غضب مکن» چیزی اضافه نکرد.

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