Nu te înfuria!

Abu Hurairah (Allah să fie mulţumit de el!) a relatat: Un bărbat i-a spus Profetului (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa): „Dă-mi un sfat!", și el i-a răspuns: „Nu te înfuria!” Și l-a întrebat iar și iar și el a răspuns: „Nu te înfuria!”

[Sahih (hadis autentic)] [Narat de Bukhari]

Unul dintre companioni (Allah să fie mulțumit de ei) i-a cerut Profetului (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa) să îl îndrume către ceva benefic pentru el, iar acesta i-a poruncit să nu se mânieze. Aceasta înseamnă să evite factorii care i-ar putea cauza mânierea, iar dacă s-a mâniat să își țină temperamentul în frâu, fără a se lăsa purtat de mânia excesivă către ucidere, bătaie, vorbe urâte și altele asemenea. Omul a continuat să îl întrebe în mod repetat despre ce sfat i-ar da, însă Profetul (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa) nu l-a sfătuit mai mult decât: „Nu te mânia!”.

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